

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088



# 乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一  
华人创办老年活动中心



- 健康管理:** 专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助:** 专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食:** 提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动:** 日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理:** 专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询:** Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务:** 专业护理,亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：  
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室: 703-433-8888 传真号: 703-433-1111

地址: 44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



# 真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄  
240-683-0033  
吕思慧  
240-386-7882  
中心电话  
240-232-2288

## 中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

## 中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理  
华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty

## 打造健康生活方式, 从这 15 个好习惯开始

好习惯是我们生活中非常重要的一部分,可以帮助我们保持健康、提高效率、实现目标和追求幸福。以下是一些值得长期坚持的好习惯,其中一些可能很小,但它们确实可以对我们的生活产生重大影响。

### 每天早起:

早起可以帮助我们有更多的时间来完成我们的任务,以及计划我们的一天。早起还可以帮助我们更好地应对日常生活中的各种压力和挑战。

### 坚持锻炼:

每天锻炼可以帮助我们保持健康的身体、增强心肺功能、提高免疫力,甚至有助于缓解一些心理压力和情绪问题。锻炼并不一定要花费很长时间,简单的运动也可以达到效果。

### 确保有足够的睡眠:

睡眠对我们的身体和心理至关重要。保持规律的作息时间表,创造一个舒适的睡眠环境,并确保睡眠时间足够长,可以帮助我们保持精力充沛。

### 坚持阅读:

无论是小说、传记、自助书籍还是其他类型的书籍,阅读可以帮助我们扩展视野、增长知识、提高

思考和写作能力。阅读还可以帮助我们减轻压力和放松身心。

### 确保良好的饮食习惯:

饮食对我们的身体健康非常重要。均衡饮食可以帮助我们保持身体健康、增强免疫力、提高精力和专注力。我们应该确保摄入足够的营养素,避免过量的糖和盐以及垃圾食品。

### 经常社交:

社交可以帮助我们建立和维护人际关系,拓展社交圈,并且促进积极的情感状态。我们可以通过参加聚会、参加社区活动或者加入俱乐部等方式来增加我们的社交圈。

### 坚持每日计划:

制定每日计划可以帮助我们更加高效地管理时间和资源,并且更好地完成我们的任务和目标。每天晚上花一些时间规划第二天的事情,可以帮助我们更加有条理地安排时间,减轻一些不必要的时间浪费。

### 学会积极思考:

积极思考可以帮助我们更好地应对生活中的挑战和问题,同时也可以提高我们的自信心和幸福感。我们可以通过记录感激日记、正面思考问题和积极参与自己热

爱的活动来培养积极思考的习惯。

### 培养学习新技能的习惯:

学习新技能可以帮助我们不断进步和提高,不论是职业生涯还是个人成长都非常重要。我们可以选择学习新的编程语言、学习新的乐器、学习新的语言等等。

### 每天写日记:

写日记可以帮助我们记录生活中的点滴,思考自己的感受和经历,进而提高我们的自我认知和理解。在写日记的同时,我们也可以记录自己的目标和计划,并且追踪自己的进步。

### 坚持减少数字媒体使用时间:

数字媒体可以带来很多乐趣和信息,但是长时间的数字媒体使用可能会对我们的身体和心理健康产生负面影响。我们可以设定数字媒体使用的时间限制,并且尝试用其他方式来减少对数字媒体的依赖。

### 维护良好的家居环境:

一个舒适、整洁、有序的家居环境可以提高我们的幸福感和生产力。我们可以定期清理家居空间,收纳物品,保持环境卫生,并且选择舒适的家居装饰和家具。

### 坚持进行心理保健:

心理保健可以帮助我们应对日常生活中的各种压力和情绪问题,提高我们的自我认知和情商。我们可以通过定期咨询心理医生、参加冥想、做瑜伽、练习深度呼吸等方式来进行心理保健。

### 坚持对他人的关注和关心:

关注和关心他人可以帮助我们建立和维护良好的人际关系,并且提高我们的幸福感和满足感。我们可以定期给亲朋好友打电话或者发信息,邀请他们一起聚会或者共同参加某项活动。

### 坚持正念冥想:

正念冥想可以帮助你减轻焦虑、压力和增强心理健康。

### 结语:

总之,以上是一些值得长期坚持的好习惯,这些好习惯可以帮助我们更好地应对生活中的各种挑战,提高我们的生产力和幸福感。然而,养成好习惯需要时间和毅力,需要我们每天付出努力来坚持。我们可以选择其中的一些习惯,并且逐渐将其融入到我们的日常生活中。通过持续的努力和坚持,这些好习惯会变成我们的自然行为,从而帮助我们成为更好的自己。

