



香港互勵會曹舒菊英老人中心

九龍黃大仙彩雲邨彩鳳徑38號, 彩雲社區中心1樓107至109室
 電話: 2755 4846 WhatsApp: 2755 4846 (僅限資訊發放, 需登記)
 電郵: jst@hkmea.com 傳真: 2318 1783
 專頁: <http://www.facebook.com/hkmeajst>



HKMEA.COM

2026年6月月刊

六月紅烘照長虹，
風送豐融伴蒼松，
龍舟衝衝逐浪中，
衷心重重入蓮蓬。



中心服務時間表

星期一至五

中心開放: 08:30 - 18:30

收費服務: 09:00 - 16:00

(備註: 12:00-13:00 暫停收費)

星期六

中心開放: 09:00 - 16:00

收費服務: 全日不設收費

星期日及公眾假期

全日休息

2026年6月例會登記流程

登記抽籤:

5月26日 (二) (本人來中心拍卡)

時間: 上午9:30 - 下午3:00

領取活動票:

5月28日 (四) 及 5月29日 (五)

請依照抽籤時間表出席。

領取後補票:

5月30日 (六) 上午9:30

2026年6月

日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2026年
6月19日(五)
端午節
中心暫停開放

注意事項

1. 所有活動均有人數限制, 中心會按抽籤次序向會員派發活動票。
2. 中心所有活動都必須準時出席, 未能出席者將由後備頂替, 不可自行換人
3. 活動期間將會拍照存檔。不想出鏡者請事前提出。
4. 抽籤名單會公佈全名。不想顯示全名者請事前向職員提出。
5. 我們會以WHATSAPP/中心通告通知各會員參與活動(包括領取禮物)。但遇有特別情況會以電話通知
6. 中心已設八達通付款(可用於活動費或買奶粉)。
7. 4月至6月生日會員, 請參閱內頁領取禮物安排。

敬請留意內頁
其他中心措施



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

7月例會
登記預告

第1頁

登記抽籤 : 6月25日
(星期四)

領取活動票: 6月29日及6月30日
(星期一、星期二)

領取後補票: 7月2日 (四) 上午9:30

本中心為政府受資助機構並執行各階段之服務標準指標和具體措施。這些標準明確界定了服務質素水平，希望透過受資助機構及服務使用者的參與，提升社會福利服務質素。優質服務制度共分16個服務質素標準，包括其中：

原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。



標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準5

機構/服務單位實施有效的職員招聘、簽訂僱傭合約、調任、晉升、培訓、發展、督導、考勤及紀律處分守則。

標準6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準7

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出之申訴亦應得到處理。

標準16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

本中心將根據以上標準製作相關服務資料及指引，如有任何問題，歡迎向職員查詢

注意事項

例會注意事項及流程安排 (正常運作)

- 中心開設例會是鼓勵各會員出席參與：登記會員證、領取月刊及出席派票日選擇活動。每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、小組、開會日及派票日期及其他需要留意之事宜。
- 會員(本人)必須出席例會登記日並拍咭才可用作有效之活動抽籤名額，另建議各會員主動留意每月例會月刊的內容。
- 例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可由他人代替出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，但取票日則可(自行或由他人代為)出席取票(逾時不候)。
- 中心是以例會登記日抽籤的結果安排會員於派票日按先後次序領取中心活動票，會員要出席例會登記日才有機會參加活動，而各項活動中的名額及對象均有不同。
- 每次活動的安排或派發禮物的數量及款式各有不同，不可能人人相同，敬請留意。
- 例會抽籤是以按較公平的電腦方式進行，但我們也需要配合個別活動的安排，按(協辦機構或捐贈人士的要求)指定特定群組例如：(獨居/雙老/綜援人士等)為受惠者，禮物數量及大小不一。
- 中心位於黃大仙區彩雲邨，安排上門探訪及服務只限於邨內的長者。
- 上述的注意事項，敬請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

中心服務 (詳請向職員查詢)

- 社交康樂
- 興趣班組
- 護老資源
- 義工發展
- 社區參與
- 長者支援
- 隱長關顧
- 申請轉介
- 偶到服務
- 借用物資
- 膳食供應
- 耆老保健

午晚餐 健康飲食計劃2026年6月(惜食堂免費提供)

(只給有需要的會員登記)

6月19日公眾假期 暫停午晚膳

登記及購票須知

登記日期：5月21日至6月3日 (已購飯票者優先)。
新會員登記：由於名額已滿，每月18號前後開放下月登記，
3日後進行抽籤，抽中者方可按量購票。
取飯要求：必須出示飯卡及會員證並自備已清洗的飯盒。

重要注意事項

使用中心提供的熱餐膠飯盒後，須清洗乾淨並交還中心。
賠償細則：遺失記錄卡：罰款 \$5/遺失膠飯盒：罰款 \$20 (不設退還)
即棄飯盒無需賠償

膳食服務安排6月1日至6月30日

取飯時間：逢星期一至五 (公眾假期除外)

午餐：12:30 - 13:45 (名額 100 位)

晚餐：16:30 - 18:00 (名額 40 位)

抽額外飯：14:00 (午) / 18:00 (晚)

惡劣天氣：若遇紅雨、黑雨或三號颱風信號，服務將暫停。

逢星期三
午膳有湯

曬相及相片襟章服務

日期：每月1-20日(星期一至五)「星期六日及公眾假期除外」

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00

收費：印相或整襟章，一律 每張/個 \$3

安排：即叫即做，即時領取

對象：本中心舉辦的活動相片均可辦理

注意：每月更新相片，過後不設補辦。有興趣請於上述時間親臨中心！



洗眼鏡服務(義工協助)

日期：每月1-20日(星期一至六)

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00

「星期日及公眾假期除外」



奶粉售賣服務

美國雅培加營素由5月15日(一)起由900克，減量至 (價格不變) \$198(850克/罐)

怡保康將於下月2026年6月8日(一)起由中心舊價\$225 加至中心新價\$240 (850克)/罐

注意：只限會員或護老者每日限購：每人最多購買 2 罐

不接受 \$1000 紙幣(如有查詢請聯絡職員)

復康用品借用服務

以下用品可供借用，為期1個月，如需要可以續借

手杖、四腳架、腳踏車、輪椅(按金\$100)

如有需要請向中心職員查詢

按摩椅預約

如果你想到中心使用按摩椅
可於辦公時間親身向職員預約，
每次不多於2人。時間：每節為15分鐘/節。

星期一至六：上午9:30至12:00，

下午2:00至4:30。

會員每天一節。每節指定時間，

預約人數。如中心有活動舉行將暫停借用。



益智棋類預約

中心米蘭棋或其他棋類可供預約(如波子棋)

每枱4人(參加人數過多以抽籤處理)

時間：每節為1小時。

星期一至六：上午9:30至10:30, 11:00至12:00

下午2:30至3:30 及 4:00至5:00。

會員先完成一節才可報下一節。

指定時間，預約人數(每次不多於3枱)即12人。

如中心有活動舉行將暫停借用。



樂齡基金健康儀器(歡迎大家使用)

小型高爾夫



V-Health
互動
負重
運動儀



音樂拳擊



室內籃球機



領取生日禮物事宜(不設補領)

2026年4至6月生日會員，

中心送你生日麵乙包。

以示中心謝意並祝福各位長壽健康。

截止日期：請於**6月30日**前領取

帶備證件：身份證及會員證

領取細則：按身份證月份領取

(如無月份顯示，統一按1月處理)



中心IT支援

會員如對安裝ZOOM/ EMAIL / WHATSAPP
等程式有任何疑問，歡迎於辦公時間內致電中心，
向中心職員查詢預約。

時間：星期一至五 (09:00 - 13:00 / 14:00 - 17:00)

當你來到中心範圍，使用智能手機/平板/手提電腦
可透過登入”Jst free Wifi”帳號

使用免費上網服務，使用方法可向中心職員查詢。

舒心綠悠(本中心位置)

花草清香齊讚賞，

全靠大家愛護長。

眼看鼻嗅手輕摸，

大家愛惜好結果。



第3頁

圖書館(本中心位置)

新書老書藏書閣，

處處知識收穫多。

歡迎入內尋探索，

借書緊記找職員幫。



6月禮物派贈日 A1-A3(3選1)

A1

**「愛心食肆 賞你惠食」
餐飲第五輪活動**

向有需要長者(隱蔽長者、獨居長者及雙老住戶)派發

優惠券限期

長者可於**2026年7月1日至8月31日**期間，

憑券以優惠價18元享用各參與飲食集團的指定下午茶餐一份。

每名受惠長者可獲發一套共八張餐飲優惠券(八間飲食集團各一張)

(大快活集團、大家樂集團、太興飲食集團、美心集團、香港麥當勞、銀龍飲食集團、香港必勝客有限公司及香港KFC)

只限會員參加

憑「禮物票」於
**6月10日來中心
取優惠券**

鳴謝：大快活集團、大家樂集團、太興飲食集團、美心集團、
香港麥當勞、銀龍飲食集團、香港必勝客有限公司及香港KFC

A2

(待定)

“粽”有你

請留意中心WHATSAPP最新消息通知



A3

**路上安全必須記，
出入平安“粽”給你**

時間：上午9:45 至10:30**(必須本人準時出席)**

需參加全段時間活動，不作後補禮物

地點：本中心 服務人數：25人

鳴謝：東九龍交通部道路安全組



6月免費素餐 (Foodlink 捐贈)

中心獲贈每週四素餐派發安排如下：

領票方法：

登記例會後抽籤領取「素餐票」。

剩餘票將於「後補日」派發。

領取守則：

憑票領取：每票只限1日，

不可挑選日子。

無票不補：必須有票才獲處理。

剩飯處理：如有剩飯，將現場抽籤。

負責職員：洪先生

**素餐領取日期：逢星期四
日期：6月4日、6月11日、
6月18日、6月25日
時間：下午 1:00 - 2:00
(逾時不候，不設留飯)**

B項 以下活動可揀選1項:

中心例會,請各會員積極報名參與中心活動,部份活動會在結束後即場抽一小禮物乙份。

B1 「耆妙大自然」工作坊

日期:6月2日(二)
時間:下午2:20-4:00
地點:本中心 名額:20人
費用:全免
內容:分享生態教育及製作環保大頭茶花。
鳴謝:香港海洋公園保育基金
負責職員:何先生



B6 健康講座之吞嚥知多少

日期:6月18日(四)
時間:上午10:20
地點:本中心 名額:30人 費用:全免
內容:讓參加者了解及認識常見吞嚥困難的成因、徵狀、危險、預防及處理方法,強化口部肌肉的運動及預防哽噎的方法,急救哽噎者的方法
鳴謝:衛生署羅姑娘
負責職員:洪先生

B2 中醫與失眠的關係

日期:6月4日(四)
時間:上午9:50-11:30
地點:本中心 名額:30人
費用:全免
內容:分享中醫與精神健康如何影響睡眠質素及睡眠養生的方法。
鳴謝:東華三院黃祖棠長者地區中心
負責職員:何先生



B7 講古佬-傾聚話當年

日期:6月18日(四)
時間:下午2:20-3:30
地點:本中心 名額:20人
費用:全免
內容:影片分享,以互動傾談形式,神遊香江,懷緬那些曾出現過的景和物;環境雖變,情懷未變。
負責職員:麥先生



B3 正字讀寫交流會(三)

日期:6月11日(四)
時間:上午10:20-11:30
地點:本中心 名額:20人
費用:全免
內容:是次較針對性地帶出一些字型相似,卻又容易錯寫、錯讀的文字,齊來研習,友情交流。
負責職員:麥先生

B8 與您「童」樂

日期:6月22日(一)
時間:上午9:50-11:00
地點:本中心 名額:25人
費用:全免
內容:學生與參加者玩遊戲、做手工
鳴謝:路德會包美達社區中心
負責職員:何先生



B4 智能手機-AI入門班

日期:6月12日(五)
時間:下午2:20-3:30
地點:本中心 名額:20人
費用:全免
內容:介紹AI及使用Deepseek基礎操作及使用方法。
鳴謝:香港CSL
負責職員:何先生



B9 密室解謎齊闖關

日期:6月24日(三)
時間:下午2:20-4:00
地點:本中心 名額:8人
費用:全免
內容:透過一系列解謎遊戲,團隊合作進行闖關,促進長者之間的交流,成功解開謎題或完成任務成功,便可逃脫。
負責職員:洪先生



B5 長幼賀端陽探訪活動

日期:6月15日(一)
時間:上午9:45至11:00
地點:彩雲社區會堂
名額:38人
內容:K1至K3學生到中心探訪長者與他們同樂,賀端陽
鳴謝:甘霖幼稚園
負責職員:洪先生



C項 以下為收費活動:

C1 夏季生日會(4-6月)

日期:6月16日(二)《農曆五月初二》
活動時間:中午12:30-下午3:00
入席時間:中午12:15
地點:好彩酒樓

費用: \$130(生日會員)
\$150(非生日會員)
\$180(非會員)
名額:96人
內容:遊戲、大抽獎及

第5頁

已滿額,
登記後備

D 項

認知障礙症支援服務(認知障礙症患者或其照顧者優先):

D1 認知障礙症測試

日期: 2026年6月15日(一)
 時間: 上午09:30-下午1:30
 地點: 本中心
 名額: 共4人
 費用: 免費

鳴謝: 賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃
 內容: 由職業治療師進行詳細測試, 評估患上認知障礙症的可能性, 有需要時提供後續支援服務。
 備註: 先報名, 後核實名額及測試時間。
 負責職員: 劉姑娘(社工)



★ 以下活動部份只可指定會員報名參加:

1 2026年6月免費驗血糖服務

日期: 6月4日(四)
 時間: 上午8:45-9:00
 (逾時不候)
 (8:30到中心取籌)

名額: 40人(額滿即止)
 按6月例會抽籤次序名單取票。
 負責護士: 袁姑娘
 負責職員: 余生



地點: 中心綠門
 費用: 全免(只限中心會員)

3 「生命智慧」桌上遊戲

日期: 6月23日(二)
 時間: 上午10:00-11:30
 名額: 50人
 費用: 全免

地點: 本中心
 負責職員: 蔡姑娘(社工)
 內容: 由義工帶領參加者玩桌上遊戲, 開啟長者善生善終的對話之路
 鳴謝: 竹園區神召會彩雲長者鄰舍中心



2 迎新會2026

日期: 6月12日(五)
 時間: 上午10:20
 地點: 本中心
 名額: 30人
 費用: 全免

對象: 2026年1月後或本年度新加入的會員
 目的: 讓新入會的會員更了解中心服務介紹, 職員介紹。
 互相認識了解社會服務, 社工工作等
 負責職員: 洪先生

4 歌唱比賽(現場觀眾)

日期: 6月26日(五)
 時間: 2:30 - 4:30

內容: 六月份最盛大的音樂派對即將在禮堂引爆, 快來為你支持的選手加油打氣, 一起渡過愉快的下午! 由觀眾作為評審, 投票來計算每位參加者的評分見證好聲音的誕生
 地點: 社區禮堂
 名額: 100人
 負責職員: 余生



2026年6月護老者及有需要照顧者活

活動名額已滿, 請參加者按時出席活

護老者

情緒認知及情緒調節

日期: 6月5日(五)
 時間: 下午2:20-4:00
 負責職員: 何先生

「芬」享快樂

日期: 6月10日(三)
 時間: 下午2:20-3:30
 負責職員: 愛兒姑娘

DIY水晶樹聚寶盆

日期: 6月15日(一)
 時間: 下午2:20-4:00
 負責職員: 麥先生

6月份護老者季會

日期: 6月22日(一)
 時間: 下午2:30
 地點: 本中心



有需要照顧者

健康關注小組

日期: 6月1、8、15、29日(一)
 時間: 下午3:00-4:00
 負責職員: 梁姑娘

自製蚊怕水、端午保身驅

日期: 6月6日(六)
 時間: 上午10:20-11:50
 負責職員: 梁姑娘



歡迎需要照顧60歲以上長者的你加入成為護老者(如有需要, 請向中心社工查詢)

輪候及預約方法:

登記輪候: 先登記 -> 揀下個月日子 -> 使用場地。
 輪流借用: 用完一次後 -> 再排隊尾。
 禁止重複: 每組 2 人登記, 每人/每組不可重複登記。



借用守則:

人數要求: 必須 4 人或以上 參與。
 必須出席: 訂場會員必須在場並每小時簽到, 否則即時停止借用。

如想知道自己輪候日期及時間, 請向職員查詢!

預約卡拉OK (需約房)
 名額輪候中



第6頁

[6月卡拉OK 預約安排]

6月已預約日子:
 日期: 2026年6月3日(三)
 日期: 2026年6月11日(四)
 日期: 2026年6月17日(三)
 時間: 下午 2:30 - 5:00
 地點: 橙門/會議室
 (可自備唱片)





追蹤同意後，開個鐘仔，
以後係最新消息就見到中心宣傳



可掃QR追蹤頻道

在 WhatsApp 上追蹤「香港互勵會耆舒菊英老人中心」
頻道：<https://whatsapp.com/channel/0029VbBT5Ug7j6gF4cFuYS0h>

2026年6月齊齊運動日

羽毛球/匹克球/地壺球/布袋球/乒乓球 做運動！留意日子

乒乓球



日期	時間	地點
2026年 6月3日至6月24日 逢星期三	上午9:30至11:30	本中心
★ 另開放星期六(13/6、20/6、27/6) 上午9:30至11:30，請向中心職員查詢		

地點：社區禮堂/本中心

費用：全免

羽毛球/匹克球體驗/乒乓球/地壺球/布袋球 做運動！
請穿著合適衣服及運動鞋，本中心職員有權拒絕不合資格的人參與
可即場登記參與 只限中心會員參與，請留意自己的身體狀況良好才可參與

羽毛球/匹克球



日期	時間	地點
2026年6月1日至6月29日 逢星期一	上午10:00至11:00羽毛球 上午11:00至11:45匹克球	6月15日(一) 羽毛球暫停 社區禮堂

匹克球



日期	時間	地點
2026年6月5日(五)	下午2:15至3:45	彩雲 社區禮堂
2026年6月12日(五)		

負責職員：何生/洪生/余生

暫時各班名額已滿或
已進行中，如要報讀下
期，請向職員查詢後備
情況及上課時間。

中心活動/班組 注意事宜

T1 Amber 如期進行	3 Red 取消	8 9 +1 Black 極端情況 警告
---------------------	----------------	-------------------------------

如有任何入讀程序疑問，歡迎辦公時間向中心職員查詢

中心興趣班課程	時間	地點	開班日期	收費/10堂
楊式太極及八段錦班	逢星期一上午8:30至10:00	禮堂	2026年7月13日至2026年9月14日	會員\$80(10堂)
長者粵曲班	逢星期一上午10:30至12:00	會議室	2026年6月29日至2026年8月31日	會員\$180(10堂) 請先排中心後備名單
二胡班(舊生優先)	逢星期一下午1:00至2:30	會議室/禮門	2026年7月20日至2026年9月21日	會員\$140(10堂) 請先排中心後備名單
書法班(舊生優先)	逢星期二下午2:00至3:30	會議室/禮門	2026年7月7日至2026年7月8日	會員\$140(10堂) 請先排中心後備名單
國畫班	逢星期二下午3:30至5:00	會議室/禮門	2026年7月7日至2026年7月8日	會員\$140(10堂) 請先排中心後備名單
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	2026年6月24日至2026年9月2日	會員\$50(10堂)
書法啟蒙中班 ~2026年	#本期報名 抽籤舊生 不設非會員(會員報名) 22人 (1)上課日期：2026年1月12日至3月16日 上午8:30至9:15 完成 (2)上課日期：4月13日至6月22日 上午8:30至9:15 進行中 (3)上課日期：6月29日至8月31日 上午8:30至9:15 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) **** 入圍可報3期			請先排中心後備名
書法啟蒙初班 ~2026年	#本期報名 抽籤舊生 不設非會員(會員報名) 22人 (1)上課日期：2026年1月12日至3月16日 上午9:25至10:10 完成 (2)上課日期：4月13日至6月22日 上午9:25至10:10 進行中 (3)上課日期：6月29日至8月31日 上午9:25至10:10 會議室 逢星期一 (\$50/10堂) **** 入圍可報3期			請先排中心後備名

實習社工

馮敬閔(馮sir)



大家好，我係聖方濟各大學社會工作高級文憑一年級學生馮敬閔，大家可以叫我馮sir。接下來兩個月會在機構實習，多多指教。

實習社工

馮詠淇(淇姑娘)



大家好！我是實習社工淇姑娘，來自聖方濟各大學。我興趣是聽歌和跑步。我將會6月1至8月初在中心實習，平時在中心見面時可以同我打招呼，希望能夠在這兩個月認識大家！謝謝



會員投稿計劃

如果你有野想分享、發揮創作、發表感想作品分享(相片/圖畫/文字);現開放月刊的一格,讓你可以將作品公開。歡迎投稿(字數不多於200字),選中你便有機會於下一期月刊。內容不規限,但中心作最後決定刊載權。

如有興趣請與洪先生聯絡

負責職員:洪先生

我能參與中心書法班實在滿心喜樂,在梁廣城老師的栽培下,由行草到隸書,領略筆墨的深淺與酣暢,線條粗幼擺弄,間格疏密跌宕,文字在宣紙上盡顯風姿。我練字常有修養身心之感,運筆以吐出鬱悶,用筆毫描胸中丘壑,寫一篇字有洗濯心靈之歡愉。



Jack Fung

小Q

AI故事連載~第三期

上回講到我小Q「重新定位,讓我看見更多可能」

今回提到「健康是退休生活的基石。」

專欄(3):健康之路——養生、運動與心靈平衡

離開職場後,我才真正意識到,擁有健康比任何榮譽或財富都重要。這不僅是身體的強壯,更是心靈的安定與平衡。每天清晨,我穿上運動鞋,晨跑在公園小徑,感受微風拂面。偶爾練習太極,讓身體在緩慢的動作中找到平衡;午後散步,則是與伴侶共享的悠閒時光。

我開始調整飲食習慣,少油少鹽,多吃蔬果與全穀物。偶爾自己下廚,享受健康料理的樂趣。每天留十分鐘靜坐,專注呼吸,讓心靈回歸平靜。冥想不僅舒緩壓力,也讓我更能感受生活的美好。

從年輕時的忽略,到如今的重視,我明白健康需要長期經營。從被動接受醫囑,到主動規劃生活,我學會為自己負責。

「健康不只是身體的強壯,更是心靈的安定。」退休後的健康之路,是一場與自己和解的旅程。



小Q

下期繼續