

陽光大道

2013 春季刊



陽光記事 2013

1. **2013** 年起生日禮物每人水晶燈飾(含電動底座)一個
2. **2月8日** 星期五歡渡春節聯歡，加菜，摸彩，唱歌跳舞，走秀表演，每人紅包及陽光精美背包一個。
3. **6月12日** 端午節，每人粽子壹個
4. **9月19日** 中秋節，自製鳳梨酥發送會員，每人一盒六個



Trung Tâm Cao Niên Sunshine Điểm những sự kiện cho năm 2013

1. Kể từ năm 2013, sinh nhật của hội viên Sunshine sẽ nhận được một món quà đồ đồ để chưng bằng thủy tinh có đĩa quay điện rọi ánh sáng.
2. Thứ sáu ngày 8 tháng 2 năm 2013 sẽ tổ chức mừng Tết Quý Tỵ, chương trình gồm có biểu diễn thời trang áo dài, bốc thăm xổ số trúng thưởng, mừng bao lì xì và một túi đeo vai.
3. Tết Đoan Ngọ, ngày 12 tháng 6 năm 2013, trung tâm cao niên Sunshine tặng mỗi hội viên một bánh chưng.
4. Tết Trung Thu, ngày 19 tháng 9 năm 2013, trung tâm cao niên Sunshine tặng mỗi hội viên một hộp bánh trung thu (6 cái) do trung tâm làm lấy.



陽光的話：

真君

歲末寒冬，一年就這麼結束了，檢討過去，策勵未來是必需做的工作，回顧這一年我們在平實安全中渡過。

新的一年我們首先在生日方式上有所改變，就是生日當天我們給壽星獻上最真誠的祝福，同時壽麵與禮物同時奉上，員工給壽星唱生日快樂歌，溫馨感人自然流露，當然每月慶生會照常舉辦。

在食的方面不斷改善，饅頭，包子，花卷，蔥油餅，鹹粥(皮蛋瘦肉粥，鮑魚粥，柴魚花生粥)麵疙瘩，小米粥，白粥，豆漿全是中心自製，色香味俱全質與量並重，口味南北均衡，要葷有葷，吃素有素，當然吃是沒有標準，只希望做到適合大眾口味。

陽光的點心在水平之上，好吃新鮮不甜不膩，未來我們會試做各式不同樣式的糕點，希望吃得高興，吃出健康。

陽光的駕駛扶上扶下，親切和睦，這是我們的要求，每位乘坐者必須確實做到繫好安全帶，對駕駛的要求寧等三分不搶一秒，一切以安全為最高指導原則。

本中心服務宗旨求真務實，不要花俏，高高興興來陽光，平平安安回到家，有一首歌明天會更好，只要努力用心，一切自然就會好，這裡要給大家的感覺是溫馨的，是愉悅的，陽光用心，關懷於心，不怕不識貨就怕貨比貨。陽光中心請大家告訴大家陽光就是這麼好。



Tiếng Nói Từ Trung Tâm Sunshine

Đông qua, thu tới. Một năm đã trôi qua, chúng ta đã trải qua một năm bình an vô sự. Trong năm sắp tới, trung tâm Sunshine để ra kế hoạch mới.

Trước hết, trung tâm Sunshine thay đổi phương cách mừng sinh nhật cho hội viên. Ngay đúng ngày sinh nhật của hội viên, nhà bếp của trung tâm sẽ nấu một tô mì nóng và tất cả nhân viên trung tâm Sunshine sẽ hát chúc mừng sinh nhật với lòng nhiệt tình thương yêu và vui vẻ. Dĩ nhiên, buổi tiệc mừng sinh nhật hàng tháng vẫn diễn ra như thường lệ.

Về phần ẩm thực, trung tâm Sunshine vẫn không ngừng cải thiện thêm nhiều loại thức ăn mới như bánh bao, bánh hành mỡ, cháo bào ngư, cháo hột vịt bắc thảo, mì xào, v.v... Đặc biệt sữa đậu nành được trung tâm Sunshine làm lấy tại chỗ nên rất thơm ngon bổ dưỡng đảm bảo sức khỏe cho quý hội viên.

Phần điểm tâm ăn sáng được rất nhiều hội viên khen ngợi ăn ngon miệng đạt tiêu chuẩn. Trong tương lai,

trung tâm Sunshine sẽ không ngừng tiếp tục cải tiến để phục vụ cho quý hội viên ăn thêm ngon miệng và khỏe mạnh.

Nhân viên tài xế của trung tâm Sunshine rất niềm nở, thân thiện và nhiệt tình giúp đỡ các quý hội lên xuống xe một cách an toàn và luôn nhắc nhở quý hội viên thắt đai an toàn, đó là nội qui an toàn trên hết của trung tâm Sunshine

Trung tâm Sunshine với phương cách phục vụ trung thành nhiệt tình, đón tiếp quý hội viên hết lòng thương yêu vui vẻ, đưa đón quý vị về nhà một cách an toàn. Với việc làm hăng say và lòng nhiệt tình của nhân viên trung tâm Sunshine sẽ đem lại cuộc sống cho đại gia đình Sunshine một ngày càng thương yêu đậm thắm. Trung tâm Sunshine rất cảm ơn xin quý hội viên truyền miệng mời thêm nhiều bạn bè mới để trở thành hội viên Sunshine làm cho danh tiếng của trung tâm Sunshine ngày càng nhiều người biết đến.



退化性膝關節炎的保健

退化性膝關節炎相當常見，剛開始時只有在某種情況下才會覺得疼痛難受，時好時壞，因此大部份的人常常忽視了早期的症狀，一點也不在意，直到膝蓋痛到走不動了，日常生活起居有問題了，才看醫師，這時通常有些遲了，因此小毛病就要即早治療。人體就像一部機器，機器用久了，零件會磨損會故障，人老了，關節也會因過度使用而老化。不過如果懂得保養，還可以延長使用期限，若零件損壞到不能修復，則只好換新零件了。

一、日常生活注意事項

1. 走路不要連續走太久，當膝蓋覺得不舒服時就應立即休息，「休息是為了走更長遠的路」，也

不要坐太久或站太久。

2. 避免半蹲、全蹲或跪的姿勢，如蹲馬步，打太極拳等。

3. 保持理想體重，以減輕膝蓋的負擔。

4. 注意膝蓋的保暖，可以穿長褲或護膝來保護膝蓋。

5. 少搬重物，少上下樓梯，不要穿高跟鞋。

6. 避免外傷及過度勞動。

二、膝部的保健運動

活動不夠容易造成關節的僵硬，過度的運動會加速關節的磨損，游泳是非常適合膝關節的運動，但是運動以關節不感到疼痛為度，若覺疼痛即應休息。以下介紹幾個對膝關節有幫助的腿部保健運動：

1. 股四頭肌運動

站立時，緩慢繃緊你的大腿肌肉(將你的膝蓋向上拉)，並且維持緊繃狀態數到 10，然後再緩慢放鬆。每當你站立時，至少每小時做十次以上。在不久之後，你即可以自動自發地做它，甚至不需要想到要去做也會如此。

2. 直腿抬舉運動

仰臥於床鋪或地面時，緩慢抬舉你的腿部，離地面約 1 呎高，且維持你的膝關節直伸數到 5，再緩慢將之放下。每天做二回，每回做 10 或 15 次。在你感到肌力增進時，你甚至可以在你的踝關節附近加上荷重(以手提袋裝書可以發揮很好的效果)，在這類運動中，運動員可以舉起其體重之四分之一。

3. 腿後腓肌運動

當你俯臥時，緩慢將你的足部向後上方舉(屈曲你的膝關節)，並且維持此姿勢緩慢數到 5。然後緩慢將之放回，每天作兩回每回重覆 10~15 次。當你的肌力增強時，可在你的腳踝上加上荷重，且以抬舉你體重之 15% 為目標。

4. 外展肌運動

當你側躺時(患腿朝上)，抬舉你的腿部(自髖部抬起)約一呎高使之懸空，並且維持此姿緩慢數到 5。然後緩慢放下。每天做兩回，每回做 10~15 次。

三、飲食調理

退化性關節炎的病人平時應多吃富含膠質、軟骨素，有利於關節軟骨修復的食品，如豬耳、蹄筋、貝類、小魚乾、木耳、海帶等食品，忌辛辣燒烤或油膩生濕的飲食，如煙酒、肥肉、辣椒、

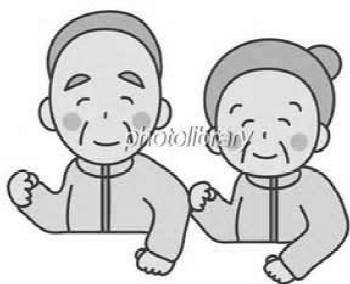
燒烤的食品，以下介紹兩個食療方：

【冬瓜排骨湯】

冬瓜一斤、豬小排半斤，煮湯吃。宜淡忌鹹。適於發作期，以腫脹為主，無明顯紅熱者。或緩解期作為保健預防食療。

【木耳紅棗薏仁湯】

木耳 5g，紅棗 10g，薏仁 50g，不加糖熬湯，當點心，分早晚 2 次服完。適於緩解期，腫脹不明顯，唯勞累或天氣變化即感痠痛發脹者。



上而且影響到日常作息及工作，那就叫做憂鬱「症」了，這時候就應找精神科醫師診治了。

憂鬱症對於人體的傷害除了精神方面的鬱卒沮喪、無精打采及缺乏信心等心理煎熬外，更重要的是它也會影響各種器官系統的功能——幾乎從頭到腳都會引起各種的不適：如頭痛、失眠、記憶力減退、頭昏眼花、食慾減退（少數人反而暴飲暴食，造成癡肥）、心悸氣促、腰酸背痛、消化不良、便秘、性功能衰退和手脚冰冷麻木無力等包羅萬象之症狀。有時這些身體症狀反而掩蓋了病源之憂鬱精神問題，這就是所謂的心身症（Psychosomatic disorders）。病人常為了這千奇百怪的各種病症要求子女帶去看各種科別的專科醫師，作了好多好多的檢查，結果也沒有發現那裡有問題；吃了各種藥方也不見任何功效。這種

認識憂鬱症

世界衛生組織（WHO）目前將憂鬱症（Depression）、癌症及 AIDS 並列為廿一世紀的三大疾病及衛教預防重點工作。老年人之精神神經病患以憂鬱症最多，其次才是老年痴呆症（Dementia）。依成大醫學院精神科針對台灣地區 1500 名 65 歲以上的老人作社區調查發現老年憂鬱症患者高達 21.1%。因為憂鬱症往往是可以治療的，而痴呆症則一般治癒的機率較小；因此認識憂鬱症與痴呆症之差別，從而早期尋求正當的精神科醫療是很重要的。

憂鬱及頭痛幾乎可以說世上每一個人都曾經體驗過的不適。憂鬱如果僅是一時性短暫的情緒反應，那對身體是無礙的；但如果這種情緒持續兩週以

折騰常造成父母子女情感溝通的誤解挫折及醫病關係的懷疑緊張，根本癥結是大眾對於「憂鬱症」的缺乏認識。

常言道：「心病還得心藥醫。」，憂鬱症當然要精神科醫師才能根本治療。因此為人子女者如果注意到長輩們有以上的心理生理障礙，應該馬上找精神科專科醫師診治。持續的精神支持及藥物治療，一般來說很快都會有其立竿見影的療效。如此對憂鬱症的正確認識可避免像無頭蒼蠅一樣，頭痛醫頭，腳痛醫腳，花大筆冤枉錢作大量的檢查及吃一大堆莫須有的藥物造成心力交瘁、家庭失和。



您最適合哪種運動？

運動可以很多目的與益處，有的人想要強身健康，有的人純粹為了休閒娛樂，為了塑身美儀的也大有人在，既然目的有所不同，加上個人體能和骨骼肌肉狀況的不同，對某甲適合的運動，可能對某乙卻會造成運動傷害，所以沒有任何運動是完美且絕對人人合適的。

常見的運動種類包括有氧運動、肌力重量訓練與柔軟度運動。『有氧運動』有許多廣為人知的優點，增強心肺耐力和免疫抵抗力，改善高血壓、糖尿病，預防心血管疾病，減輕體重，對洗腎病人也有幫助；『肌力重量訓練』泛指能使力氣增加、肌肉結實的運動，所以可修飾身材；『柔軟度運動』能夠舒展筋骨，後兩者常被用來治療腰酸背痛，或作為其他骨骼肌肉相關症狀保健。因此如何選擇最適合自己的運動，這問題本來就因人而異，您除了可參考下面介紹的部份，復健科物理治療師更是諮詢的不二人選。

運動的持續時間：指每次做運動的時間長短，一個完整的運動持續時間應包含『熱身運動五到十分鐘、主要運動二十到六十分鐘、緩和運動五到十分鐘』。

運動的強度：指運動負荷量的大小，這裡介紹兩種簡易運動強度量化的方法。第一種稱為自覺用力係數，以運動時感到吃力的程度換算成此時大約的心跳數，自覺用力係數分數由 6~20，6 代表休息狀態、20 是非常累，6~20 的分數約略相對於每分鐘心跳六十到兩百下。第二種方法是先求出最大心跳的估計值，計算法為（220-年齡），最大心跳估計值百分比也是被用來容運動強度及訂定訓練目標心跳。

完整的運動流程中，熱身運動可以做些全身的柔軟操和關節活動，小小的快走或慢跑直到身體熱絡起來，微出汗的小喘程度，相當於自覺用力係數 11 到 12 分；進入主要運動階段，在這段過程中，運動強度需維持在目標訓練心跳，目標訓練心跳可以依個人體能的程度訂在高強度、中強度、低強度，高強度約為百分之八十五最大

當您在選擇有氧運動時，這些原則可以幫助您找到最合適的運動。

運動的型式：主要是全身性大肌肉群的運動方式，例如游泳、走路、騎腳踏車、慢跑、跳舞、跳繩、登山、韻律教室……等。面對這麼多的運動項目，除了自己的興趣喜好，必須優先考慮的是個人骨骼肌肉狀況與運動傷害的問題。例如慢跑、跳繩與有氧舞蹈雖然對增加肌耐力、消耗熱量很有幫助，然而這類運動對承重關節卻會造成衝擊力，脊椎有問題、下肢關節炎或是體重過重的人就不適合，同樣道理，爬山或是爬過多樓梯也是較不適合這樣的族群，這些人必須選擇載重小且部會對關節造成衝擊力的運動，好比騎腳踏車、游泳，不會游泳的人可在水中走路或做做伸展操，也能達到運動效果。對老人家來說，散步、騎腳踏車或是水上運動、太極拳等都是不錯的選擇。

運動的頻率：指每週運動的次數，醫學文獻已經證實一周運動次數若少於三次則無法減重，對心肺耐力的改善也毫無幫物。

心跳：適合運動員與年輕的健康人；中強度約為百分之七十五最大心跳，適用健康情況良好的老人，低強度約為 65% 的最大運動心跳，適用一般患者，這些是較適用的訂法，真正實際的目標強度仍須依個人的情況調整。

測量心跳的方法是在進行主要運動時，每隔十到十五分鐘量一次，十秒鐘的脈搏乘以六即是每分鐘心跳，如此短暫的測法不會影響到運動持續，重要的是掌握到運動的強度。

特殊注意事項：若您有意減重，運動頻率需一周超過三次，運動強度大於百分之六十最大心跳，持續運動的時間至少三十到四十五分鐘才能達到瘦身的目的。

病患的有氧運動強度較低，則把運動持續時間拉長，以高血壓患者為例，血壓控制良好者可以每週進行四次運動訓練，運動強度訂在 70% 最大心跳，每次持續三十到四十五分鐘，倘若選擇較低強度的運動訓練，則一次持續運動的時間延

長為四十至六十分鐘，每週運動次數也增加為五到七次。

老年人的運動較適合高頻率、低強度，同時運動目標強度進展得較慢，熱身運動和緩和運動的時間也要延長，所以整個運動持續的時間較長。

患有糖尿病的人，必須小心留意血糖濃度，只要血糖控制良好，介於 100mg/dl~300mg/dl，還是可以運動但是飯後一到二小時的胰島素作用期請不要運動，等到血糖濃度再次穩定即可。運動前可以先補充一些食物如果汁、一片土司.....碳水化合物，倘若運動將持續超過三十分鐘，最好每半小時補充一些醣類，所以建議隨身攜帶小糖果以備不時之需。

建議您還是先請教物理治療師為您訂定起初的運動處方，每隔兩個月再重新評估條調整增加運動量。



組保持原習慣，也不限制他們在床上的時間。除此以外，兩組的活動都相同，同時集中在一起，學習放鬆技術，即做肌肉一鬆一緊的運動，以及心理治療。六週以後，兩組老人的睡眠都有了改善，但甲組效果更明顯。他又隨訪了3個月，乙組老人的效果保持欠佳，而甲組老人的睡眠依然很好。

這項研究結果表明，人的睡眠不是越多越好，老年人夜間有5小時睡眠，中午再睡一小時左右，就可以支持到晚上睡得更遲些。同時說明多數老人的失眠是心理因素造成的，絕大多數老人的睡眠障礙無需藥物治療，可以通過改善睡眠習慣和進行心理調適來達到目的。

睡眠專家們建議採取下列方法來改善老人的睡眠。

(1) 每天有固定的時間運動，睡前做2~4小時的輕微體力勞動，對睡眠有利。

(2) 調節好自己的睡眠時針，按時睡覺、起床。

改善老年人睡眠有七法

進入老年期以後，時常困擾著老年人的“睡眠問題”是普遍存在的一個問題。不易入睡，睡眠過淺，容易驚醒，醒後不易再睡，清晨醒來過早，而白天卻昏昏沉沉，總打瞌睡，這些情況幾乎是老年人共同的苦衷。

許多老人總希望通過使用催眠藥來解決睡眠問題，但由於各種鎮靜催眠藥本身都有一定的毒副作用，因此，不可能單純依靠藥物來改善睡眠狀況。

美國斯坦福大學的弗里德曼教授經過研究以後，對老年人的睡眠問題，提出了一個全新的觀點，“老年人不要把覺少、失眠當成負擔。而應該把睡眠少而淺看成是生理現象。晚睡、早起，減少在床上的時間，完全打消安睡時間長才算養老那種陳腐觀念”。

弗里德曼教授為了這項研究徵召了一大批有睡眠問題的男女老人，平均年齡69歲。他把這些老人分成兩組：甲組老人被要求改變睡眠習慣，晚睡早起，減少在床上的時間；乙

(3) 每天下午能有足夠的戶外活動時間，欣賞一下大自然的景色。

(4) 晚飯不飲酒，睡前數小時內不喝咖啡、濃茶，可以少吃點零食或喝杯溫牛奶。

(5) 應戒菸，尤其不要在睡前或失眠時吸煙，尼古丁是刺激劑，會擾亂正常睡眠。

(6) 最好每晚睡前做同樣的事情。

(7) 睡前要回憶愉快的往事或編撰一個幻想的故事，在愉悅的心情中入睡。



陽光大道

陽光大道季刊登，內含豐富知識深
只費定時日閱讀，日久見識定增新
主編才華廣淵博，學習中西新穎稱
新觀增見聞名題，看病不須求醫生

猜謎

春去花還在
人來鳥不驚

(猜一物)

春雨綿綿，
妻獨宿

(猜一字)

慶生會

慶生會日鬧洋洋，載歌載舞首登場
訓導有素表演佳，獲得卮雷鼓掌聲
京劇清衣多精彩，坤角獨唱負盛名
盡是京劇演出精，中阮樂興居首行
大多行家都懂得，不抬頭看憑耳聞
幽揚抑挫忽有異，突然起身另他行

陽光中心大家庭，來者全部稱老人
老人最重是品德，切勿造謠亂聽聞
青山不管人間事，綠水何曾惹是非
有人問我他人事，擺手搖頭答不知
捐人話語切莫說，於已爭刊切莫為
清清靜靜過日子，才可受人敬與尊
陽光大道是明鑑，其中各節告誡人
為人做事明指定，抽時間讀見聞新
見人有為莫嫉妒，急起直追超越前
有人忘好相反報，勿以為然理論不
勿為物役不俗慮，常引此句慰孤心
難得事事樂開心，違論壯志和雄心
只求今日事安心，更深不愁夢驚醒

陽光中心受美委辦耆英活動十四週年誌慶

美國當局行德政，顧慮老人家裡閒
年老最易患癡呆，連累親友大不該
中心運動器械多，運動增健多快樂
唱唱歌來跳跳舞，心曠神怡笑呵呵
搓搓麻將下象棋，司諾克和唱卡拉

老人奧運金牌主，此間曾有多人
下午免費玩賓果，五號連成中賓果
凡是廚廁需用品，均已齊備免分文
每月定期慶生會，節目自編和登台
舞姿婀娜稱美妙，歌唱嘹亮似乳鶯
常言歌唱出青春，中心全是年輕人
中心專設英文班，適應辦事可開懷
或赴市場或銀行，自己會辦勿求人



全球頂尖醫生的 23 大健康建議

1、大聲笑：笑不僅可以緩解壓力，促進社會聯繫，降低血壓，還可以促進免疫系統功能；所以給你的生活多添一些笑容吧。

2、不要不吃早餐：早餐中的纖維可以防止中午過早飢餓，阻止人們吞下含糖量高的食物；而且，研究發現，吃早餐的人比不吃早餐的人苗條。

3、睡眠充足：每晚七小時的睡眠不僅有助於長壽，還可以緩解壓力，增強記憶力，降低食慾；給自己設定就寢時間，並嚴格執行。

4、觀察一下你的排泄物：排泄物應該和腸子一樣呈S形，並且非常光滑，如果呈塊狀像大理石一樣，這說明你有便秘；多吃一些高纖維食物，多喝水。

5、不要太溺愛脊背：最新研究發現，在床上休息不利於背部肌肉健康，而且還會延長背痛；最好的方法是起來，吃點止痛藥，堅強一點。

6、吃顏色鮮豔的食物：顏色鮮豔的食物不僅僅養眼，它們還富含類黃酮、類胡蘿蔔素，可以防止發炎；每天多吃一些顏色鮮豔的水果和蔬菜，比那些昂貴的補品有效多了。

7、僅僅刷牙時不夠的：不管你刷牙多徹底，刷牙時間多長，細菌依然可以在牙縫中滋生，從而引起心臟病；所以，平時多用牙線清洗牙縫。

12、做一名聰明的病人：醫生只會幫助你保持好的身體，但是最終的責任還在於你自己；在接受任何手術前，記得多諮詢其他醫生的意見，因為30%的情況，他們的意見會有所改變；給自己留一個手寫的病歷單，包括自己的家族病史，或至少存在網上，這樣如果你離家之外的時候患病，也可以輕鬆找到自己的病歷單。

13、減掉啤酒肚：大多數男士都把皮帶係到腰間以下，這也是另外一種逃避的方式；如果防止心臟病和糖尿病依然不能成為減掉啤酒肚的動力，那麼你也應該考慮一下這個事實，身體質量指數每增加一個點，體內的睪丸素就會降低3%，這意味著你沒有那麼man了。

14、多喝綠茶：綠茶富含防止心臟病和癌症的多酚，而且綠茶還可以使你警覺，把洗頭的時候加入綠茶，還可以防止頭皮屑。

8、做深呼吸：不論在何時何地都可以做深呼吸。深吸一口氣，直到感覺肺部已充滿了氮氧化物，這種物質可以使人更加開心，更加警覺。

9、參加瑜伽課程：瑜伽可以緩解壓力，降低血壓和心率，而且還可以提高柔韌度；也許有些動作看起來有些怪異，但是對於四肢的協調能力是很有趣的，也可以防止你在鍛煉的時候受傷。

10、不要孤僻：女士比男士活的時間長的其中一個原因就是，女士在遇到問題的時候會說給朋友聽，一起商量解決問題的辦法；如果你肚子麵對生活中遇到的各種壓力，你可能很容易衰老。

11、避免時尚飲食：減肥的真正原因是由於減少了每日熱量的攝入；也許你注意不到，每天減少100卡路里，一年體重就會減輕10磅，從而達到延長壽命的目的。

15、大汗淋漓的鍛煉：一周一小時的大汗淋漓的鍛煉可以防止心臟病，使你心情好，還可以降低血壓；而且，還可以使肌肉變得更結實，你就可以參加更多的大汗淋漓的鍛煉了。

16、把部分錢存在銀行：大多數人認為經濟是他們首要的壓力之源，壓力可以縮短壽命，而且還會產生一些諸如抽煙酗酒的壞習慣；把部分錢存在銀行，最好存成定期，不要因為自己一時的慾望而隨便取出來，這樣最起碼心裡有了安全感，對健康也有很大好處。

17、確定自己身體各項的指數：去做體檢，去檢查自己的各項生命特徵：血壓(理想值低於115高於75)、低密度脂蛋白膽固醇(低於100)、心率(低於70)和空腹血糖(低於100)、如果你的各項指數不是理想指數，那麼改變你的飲食習慣去一一調節。

18、做些力度鍛煉：一周兩次一次 30 分鐘的舉重就可以鍛煉肌肉，同時還起到燃燒熱量的目的。

19、多吃堅果：堅果富含健康脂肪和蛋白質；飯前半小時吃堅果還可以有效抑制食慾。

20、檢查生殖器：對於 15 到 35 歲的男性來說，最常見的癌症就是睪丸癌；但事實上，如果發現的早，睪丸癌是可以治癒的；所以每月至少一次去檢查睪丸，看是否有腫塊。

21、多跳跳舞：不僅只有填字遊戲和紙牌可以提高智力，任何形式的舞蹈也可以有此作用；複雜的舞蹈動作可以鍛煉神經，即使最簡單的舞蹈也是一種體力鍛煉。

22、學習烹飪：如果你會做飯，你就會知道你在餐廳吃的土豆泥裡被放了多少的黃油；做飯

可以省錢，還可以控制每日的熱量攝入，何樂而不為呢？

23、多曬太陽：室內的生活也許可以防止惡劣的天氣，但是同時也把維生素 D 擋在了門外，維生素 D 可以防止癌症、糖尿病和心臟病；因為有空的時候多曬曬太陽或補充維生素 D。



零分

一位中學生拿了一張「零分」的考卷給媽媽簽名，那孩子的母親仍保持著笑容說：「兒子呀!! 你就是這麼乖，老師說要蓋章，你就一定會拿來蓋章。你是個好孩!!」而後她問兒子題目難不難呢?? 兒子竟說：「不難呀!! 因為老師說：『考卷寫好可以去打籃球。』」以我的速度，寫好了，球場必定已客滿了，所以我只寫了名字就去打球了。陽光又好，球場上那時只有我一人，好愉快喔!! 反正考卷一定會發下來，回家再寫也是一樣。」媽媽終於明白零分之後的另一段插曲；兒子不在乎當時的分數，認為只要事後弄懂題目即可。

真是灑脫!!這是源於他媽媽常說的——「事後把考題全弄懂，跟考滿分的人一樣棒」的觀念在這個家只有包容與讚美。班上另一位高材生就沒有這位小孩這麼快樂。高材生常為九十九分而悶悶不樂。因為他的媽媽是個完美主義者，常說：「你怎麼這麼笨呀!! 幫你溫習了一晚，還如此粗心，掉了一分。」少一分，回家可是要被敲一下頭的。並且一百分與九十分所領的零用錢差好幾

倍!! 再說聯考，差一分說不定就輸了幾個人哩!! 孩子在這家中難得有笑容。全家的情緒與孩子的分數息息相關。

一位功課老是掛車尾的小學二年級學生，有一天，拿了一張九十分的小考考卷，興沖沖的跑回家告訴媽媽。媽媽開心的把它框起來，掛在客廳。晚上，一向成績很好的姐姐問弟弟：「班上有沒有人考一百分呢??」弟弟回答說：「好多人呀!!」姐姐又追問他有沒有人九十分以下呢?? 弟弟笑著說：「沒有啦!!」姐姐暗自好笑，原來弟弟是最後一名呢!! 父親出差回來，看到弟弟的成績，開心的說：「我的兒子進步好多!!」奶奶每天飯後，看著九十分的考卷就露出滿足的笑容，親朋好友來了，就讚美這孩子。這個男孩子覺得日子過得好快樂，好有成就感，開始每天更用心在書本上，功課扶搖直上，令同學刮目相看，老師也為之震驚，為何一個老是掛車尾的孩子竟突然力爭上游!! 今日的台灣，如果家有在學的孩子，分數就常會影響著家庭的氣氛及親子的關係。

真正掌握自己的心情，不受分數影響的人很少。但分數真有那麼重要嗎？分數之外，孩子

要走的路，還很長。生命就該浪費在有意義的事上，你覺得呢？不是得到就是學到我喜歡這句話，很健康的人生觀。

我們不是得到一份圓滿的因緣；就是學到怎樣更靠近幸福。我們不是得到勝利；就是學到如何避免失敗。我們不是得到最終自己想要的結果；就是學到…世事總不會盡如人意。



笑的時候一直擦淚。頭上是「白髮拔不盡，春風吹又生」，男士們的髮型也個個如小說家莫言所說的「地方支援中央」——兩邊往中央梳，遮住稀疏的部分。

皮膚不長 Pimple（粉刺）開始 Wrinkle（皺紋），酒窩變皺紋，皺紋變酒窩，無意中發現本來以為額頭上的幾條紋路只是抬頭紋，現在卻是不抬頭也有，還好這個時候有老花眼白內障，也不怎麼看得清楚。

記憶力明顯衰退，從一個房間走到另一個房間，就是想不起到這兒來要做什麼？忘了剛剛說過的話，變得一再重複碎碎唸。一位老先生甚至說他有一次竟然笑到一半忘記為何而笑。聽力也不行了，一位做了二十幾年百貨公司銷售員的女士，因為耳朵背，被換到抱怨部門去，反正聽不到，隨您抱怨。另一位女士說她坐公車，站在她前面的一個男孩一直跟她講話，她因為聽不到就提醒對方不必講了，那男孩竟然說他只是在嚼口香糖，沒有和她說話啊。

高科技不來電也是年歲漸長的特徵，家裡一停電，所有的鐘都閃在十二點；有一位朋友要去歐洲玩，女兒說：「媽，現在沒有人用傳統相

明天會更老

人將老至 四大特徵：

- 一：躺著不睡坐著睡
- 二：欲哭無淚笑有淚
- 三：舊事不忘新事忘
- 四：該硬不硬嘴巴硬

朋友們請保重，有健康晚年才有好日子，明天會更老。應邀去北加州台灣大學校友會杜鵑花之夜演講，主題是人到中年後的困境，全場七百人笑聲不斷，表示有共鳴，能開開自己年紀的笑，也算是一種成長後的開朗豁達。

有首歌唱的是明天會更好，為了是給人信心與鼓勵，其實現實生活裡明天會不會更好不知道，但明天會更老是確定的。歲月要走過，才知道它的凌厲，到了某個年紀不得不承認地心引力的厲害，器官樣樣俱在，只是都下垂，所謂的：「萬般皆下垂，唯有血壓高。」有人因此特別忌諱說老，連「我先走一步」也不能說。

中年後的身體起了很大的變化，蘋果變成梨子型，坐著打瞌睡，躺著睡不著。想記的記不起來，想忘的忘不掉。更糟的是哭的時候沒眼淚，

機，這個數位相機您帶著，只要按一按就可以了。」

媽媽沿途拍了五百張，回來往電腦裡一放，怎麼五百張都是鼻子？原來媽媽把相機拿反了。

少年夫妻老來伴，中年夫妻怎麼辦？

有人形容食之無味，棄之可惜，彼此的壞習慣改不了，有的夫妻是什麼項目都可以吵，從來沒有妥協過，想想婚前是好有話說，婚後變成有話好說。每個來到世間的生命，像整存零付一樣，一點一滴地離去，剛剛才是意氣風發的少年，一轉眼變成哀樂中年，還有人要譏笑說這些人是：「知識退化，器官老化，思想僵化，等待火化。」

所以心裡建設靠自己，要人老心不老，皺紋長在臉上，不長在心上。再想想許多人沒有老的權利，年紀輕輕的就歸道山，生活態度也要調整，以前用健康換金錢，現在要用金錢換健康，有所謂的人生三歷：少年爭取的是好學歷，中年成功與否看經歷，年紀越來越大就要看病歷。有好的健康才能說人生如倒吃甘蔗，好日子還在後頭。

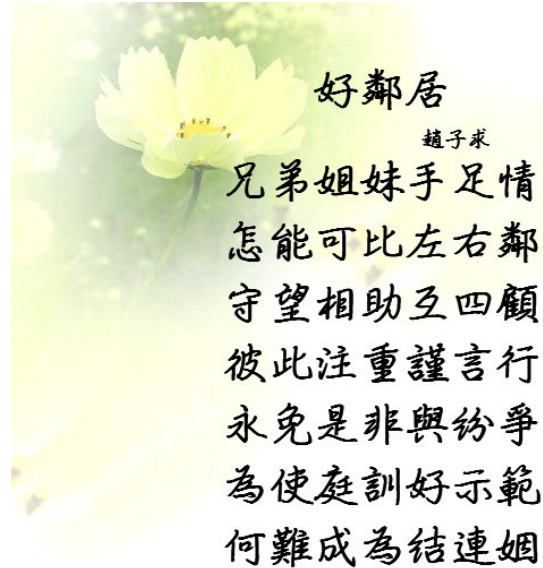
人生七(力歷曆)：

二十看智力

三十看學歷
四十看經歷
五十看體力
六十看財力
七十看病歷
八十看黃曆
這就是人生~~~~

退休「奉」告--有人才有「俸」
好好活，慢慢拖，一年還有一萬多；
不要攀，不要比，不要自己氣自己；
少吃鹽，多吃醋，少打麻將多散步；
按時睡，按時起，打拳跳舞健身體；
只要能吃飯，錢就不會斷；
不要嫌錢少，就怕走得早；
官再大錢再多，一樣都進高煙囪；
一個中心：以健康為中心；
兩個基本點：糊塗點，瀟灑點；
四個忘記：忘記年齡，忘記疾病；忘記恩怨，
忘記過去。
修緣.....人生其實就是碰碰胡.....
碰對了方向，光彩一輩子；
碰對了環境，舒坦一輩子；

碰對了時運，順當一輩子；
碰對了愛好，充實一輩子；
碰對了愛人，幸福一輩子；
碰對了師長，收穫一輩子；
碰對了領導，寬鬆一輩子；
碰對了朋友，樂呵一輩子；
碰上了神仙，還有下輩子，願你全碰對！



Viêm phổi và cách phòng ngừa

Phổi là cơ quan chính của hệ hô hấp, nơi trao đổi khí giữa môi trường ngoài và cơ thể. Viêm phổi là hiện tượng viêm nhiễm của nhu mô phổi do nhiễm khuẩn. Đây là một bệnh rất phổ biến, đứng hàng thứ hai sau bệnh tiêu hóa.

Hiện nay có nhiều kháng sinh có tác dụng tốt để điều trị nhưng biến chứng và tử vong vẫn là điều đáng lo ngại, đặc biệt là ở người già và trẻ em. Có nhiều cách phân loại nhưng về giải phẫu người ta chia viêm phổi ra hai thể: viêm phổi thùy, và phế quản phế viêm.

Viêm phổi thùy là loại viêm phổi cấp phổ biến nhất, chủ yếu là do phế cầu khuẩn (*S.Pneumoniae*) còn gọi là viêm phổi điển hình. Các tạp khuẩn khác (tụ cầu, liên cầu, trực khuẩn gram âm, vi khuẩn kỵ khí, virus...) cũng có thể gặp ở một số ít người bệnh. Ở nước ta, viêm phổi chiếm khoảng 12% các bệnh về phổi.

Viêm phổi thùy thường xảy ra ở người trẻ tuổi, khởi phát đột ngột, người bệnh có dấu hiệu nhiễm độc

nhễm trùng rõ rệt, ho, sốt cao 39-40 độ C kèm rét run, mạch nhanh, mặt đỏ... Sau vài giờ thì khó thở, toát mồ hôi, môi hơi tím tái, lưỡi đỏ khô, xung quanh mồm mũi có những mụn nhỏ màu đỏ (herpes). Ho, lúc đầu chỉ là ho khan, về sau này ho thường kèm theo khạc đờm đặc màu vàng xanh, hoặc có màu gỉ sắt. Thường đau dữ dội bên phía phổi tổn thương, ở trẻ em có thể đau quanh vùng hố chậu phải.

Thời kỳ toàn phát nghe phổi có hội chứng đông đặc (gõ đục, rung thanh tăng, rì rào phế nang mất, có tiếng thổi ống). Chụp Xquang thấy có đám mờ đều của một thùy hay tiểu thùy hình tam giác đỉnh hướng vào trong, đáy quay ra ngoài. Trong đám mờ có thể thấy dấu hiệu phế quản hơi. Đôi khi có tràn dịch màng phổi, viêm rãnh liên thùy.

Trong vòng một tuần các triệu chứng bệnh tăng lên, rồi giảm dần dần. Nếu bệnh nhân trẻ tuổi, bệnh nhẹ dấu hiệu viêm phổi rõ ràng thì có thể điều trị tại nhà. Song, nếu bệnh nặng, người già, viêm phổi kết hợp với suy tim, suy hô hấp thì phải điều trị tại bệnh viện.

Phế quản phế viêm (PQPV) còn gọi là viêm phế quản phổi, thường do các tạp khuẩn (liên cầu, tụ cầu, phế

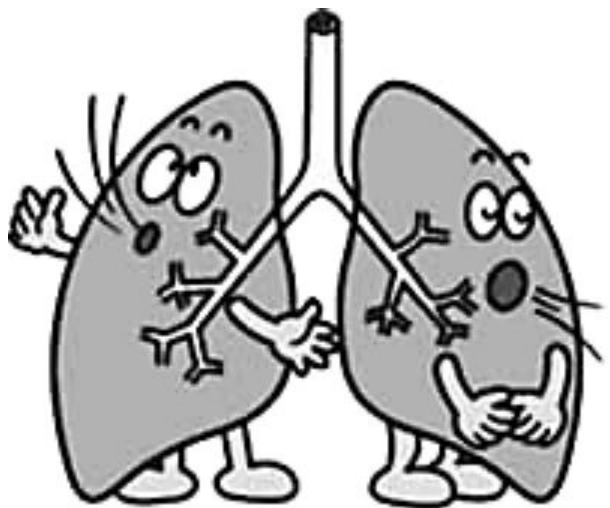
cầu và một số loại virus...) gây nên. PQPV thường gặp ở trẻ em, người già yếu và thường là thứ phát sau viêm họng, viêm xoang, sởi, cúm. Một số yếu tố thuận lợi cho bệnh phát là nhiễm lạnh, bệnh lâu ngày suy mòn, trẻ em còi xương, suy dinh dưỡng.

Khác với viêm phổi thùy, PQPV thường khởi phát từ từ. Các tiểu phế quản bị viêm có mủ, các phế nang xung quanh phế quản bị viêm xung huyết và phù nề. Có sốt nhưng không cao lắm (37,5-38 độ C), kèm theo ho khạc đờm đặc có mủ, thường là khó thở nhiều, cánh mũi phập phồng, tím môi, nhất là trẻ em. Tuy nhiên, người bệnh lại không đau ngực hoặc đau không rõ rệt.

Nếu thăm khám vùng phổi sẽ thấy khắp hai phế trường có từng vùng gõ đục, rung thanh tăng lên và có nhiều ran khô, ran ướt nhỏ hạt. Chụp Xquang sẽ thấy nhiều nốt mờ rải rác khắp hai phổi, ranh giới không rõ ràng đặc biệt là ở vùng đáy phổi.

Về mặt tiến triển, bệnh PQPV thường nặng đặc biệt là ở trẻ nhỏ và người già. Tuy nhiên, kháng sinh trị liệu đã làm thay đổi hẳn tiên lượng bệnh. Điều trị như viêm phổi thùy nhưng bệnh nhân cần phải nhập viện,

Loại bỏ những yếu tố kích thích có hại: không uống nhiều rượu, không hút thuốc lá... Duy trì chế độ dinh dưỡng đủ năng lượng, cân đối về chất để có sức phòng, chống bệnh. Thường xuyên bảo đảm vệ sinh răng miệng. Điều trị triệt để các ổ nhiễm khuẩn ở tai, mũi, họng để tránh biến chứng viêm phổi. Cần tập thể dục đều đặn, vừa sức, tốt nhất là tập thở sâu theo phương pháp thở bụng.



phải được điều trị khẩn trương hơn, cho kháng sinh liều mạnh hơn và phải theo dõi kỹ hơn. Đồng thời, chú ý đến hồi sức hô hấp. Sau khi người bệnh đã đỡ, cần đề phòng tái phát: đặc biệt chú ý giữ ấm ngực và toàn thân trong những ngày giá lạnh, giải quyết tốt các ổ nhiễm khuẩn nhất là ở tai, mũi, họng.

Cách phòng ngừa bệnh:

Cần vệ sinh sạch sẽ nơi ở, tốt nhất là sống trong môi trường trong sạch, ít khói bụi. Nhà ở phải thông thoáng, về mùa lạnh phải được che kín các khe hở, nên đóng cửa để che bụi. Giữ cơ thể ấm về mùa đông, đặc biệt là giữ ấm cổ, ngực và hai bàn chân. Tránh bị nhiễm lạnh đột ngột, nhất là với người già và trẻ em. Khi không cần thiết thì không nên đi ra ngoài trời lúc sáng sớm và đêm khuya, vì lúc đó thường lạnh. Nằm ngủ nên đắp chăn ấm, giường ngủ nên có đệm. Mùa đông không nên tắm nước lạnh, nơi tắm phải kín không có gió lùa. Mùa hè không nên để máy điều hoà nhiệt độ ở mức quá mát lạnh, không để quạt điện hướng trực tiếp vào người lúc nửa đêm về sáng.

Thực Phẩm Cho Người Tiểu Đường

Người có bệnh đái tháo đường thường biểu hiện như: ăn nhiều, uống nhiều, đi tiểu nhiều, cơ thể hay uể oải, mệt mỏi..., xét



NGHIỆM thì cho thấy lượng đường trong máu cao, trong nước tiểu cũng hiện diện đường (gọi là đường niệu).

Với căn bệnh được xem là “bệnh thời đại” này, thường khi còn nhẹ, giai đoạn sớm người bệnh khó (hoặc không) phát hiện ra. Biến chứng của bệnh nguy hiểm như: khiến thị lực giảm, tăng huyết áp, ảnh hưởng lên tim... Với Tây y, bệnh thường được gọi là đái tháo đường, chia ra dạng 1 và dạng 2, nhưng chiếm phần lớn là bệnh ở dạng 2 (thường xảy ra trên những người béo phì). Còn theo lương y Vũ Quốc Trung, y học cổ truyền cho rằng, phế vị uất lên vì

nhật làm tân dịch sinh ra bị tiêu hao, hoặc thận âm không đủ, hư hỏa cao lại bị nhiệt mà gây nên bệnh.

Với bệnh tiểu đường, chế độ ăn uống có tính chất rất quan trọng. Người bệnh phải tuân thủ chế độ dinh dưỡng do bác sĩ chuyên khoa điều trị cho mình vạch ra. Sau đây là một số thực phẩm thích hợp cho người bệnh.

- Lấy các vị gồm: nấm linh chi 50 gr, nhân sâm 50 gr, tam thất 50 gr. Tất cả đem tán thành bột, rồi trộn đều lại với nhau, cho vào lọ đậy kín. Ngày dùng 3 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê.
- Lấy chừng 50 gr râu bắp, 50 gr thịt trai, đem cả hai nấu chín mềm, nêm nếm gia vị vừa dùng, sử dụng hết trong ngày.
- Khổ qua, chuối hột và a ti sô đem phơi khô để dành. Mỗi lần dùng, mỗi loại lượng bằng nhau đem nấu nước để uống thay cho uống nước trà trong ngày.
- 50 gr vỏ khoai lang trắng còn tươi đem nấu nước uống trong ngày. Hoạt chất caiapo trong vỏ khoai có tác dụng giúp cơ thể tái xử lý tốt

insulin vì bệnh nhân tiểu đường thường kháng insulin.

- 20 gr vỏ bí đao, 30 gr vỏ dưa hấu và 20 gr thiên hoa phấn, đem tất cả nấu với một lít nước cho đến sôi, nấu sôi tiếp trong 10 phút nữa, để nguội dùng trong ngày.
- 50 gr củ mài, 100 gr bí đao (dùng loại tươi lấy cả vỏ lẫn hạt), 50 gr lá sen, đem nấu nước uống trong ngày.
- Rễ rau chân vịt 100 gr, một ít nấm mèo (loại màu trắng), rửa sạch nấu chín mềm, nêm nếm gia vị. Một tuần dùng khoảng 2 lần.
- Với những người tiểu đường dạng 2, dân gian còn có bài thuốc kinh nghiệm chế biến từ lá sa kê như sau: lấy chừng 100 gr lá sa kê còn tươi, 100 gr trái đậu bắp tươi và 50 gr lá ổi non. Tất cả rửa sạch đem nấu nước để uống trong ngày.

Người bệnh tiểu đường nên ăn làm nhiều bữa trong ngày, không ăn quá no trong một bữa, vì dễ làm lượng đường máu tăng cao đột ngột. Nên dùng nhiều rau quả tươi có chất xơ, sẽ hạn chế việc tăng lượng đường, chất béo, cholesterol sau bữa ăn.

Truyện Cười

Quan lớn mua vàng

Theo lệ ngày xưa, ai làm quan thì mua món gì cũng chỉ phải trả nửa giá tiền, trừ mua vàng phải trả đủ. Một ông quan nọ vừa đến nhậm chức, bảo hiệu vàng đem hai lạng đến bán cho ngài. Chủ hiệu vàng nghe tiếng quan dữ như cộp, mới bầm:

- Vàng mỗi lạng thực giá sáu chục đồng, song quan lớn thì trả một nửa cũng được.

Quan cầm hai lạng vàng xem, rồi ung dung bỏ một lạng vào túi. Chủ hiệu tưởng quan chỉ mua có một lạng, còn lạng kia trả lại, nên khi quan vào nhà trong, anh ta vẫn đứng đấy đợi trả tiền. Hồi lâu quan ra, thấy vậy mới hỏi:

- Mua bán xong rồi, còn đứng đấy làm gì?

Chủ hiệu vàng đáp: - Con chờ quan lớn trả tiền cho.

Quan bảo: - Tiền trả rồi, còn đòi gì nữa?

Chủ hiệu vàng đáp: - Hai lạng, quan trả lại một lạng, lấy một lạng.

Quan nổi giận:

- Nhà ngươi lạ thật! Nhà ngươi bảo ta trả một nửa

cũng được. Ta mua hai lạng, nhưng chỉ lấy một, trả lại một chẳng phải là đã trả một nửa là gì!



中國老太太與外國老太太

一個男孩問他的媽媽：媽媽，您想做中國老太太還是外國老太太？

媽媽說：我老了以後自然是中國老太太。
外國老太太是怎樣的？

男孩說：外國老太太年輕的時候是個漂亮的女孩，大學畢業後她找到一份收入穩定的工作；然後，她向銀行貸款買了別墅和車，又買了許多高檔生活用品，每月還利息，生活緊張充實而快樂。因為她有很好的居住條件，又有車代步，各種人生的樂趣她都嘗盡了，等到她八十歲臨終的時候，恰好把銀行的貸款全部還清了，她安然地閉上了眼睛。

中國老太太年輕的時候也是一個漂亮的女孩，不同的是，她找到一份收入穩定的工作後，就開始積累儲蓄，一年到頭辛苦勞碌，不捨得吃穿享受，最後在八十歲實在病痛中死去。她的子女得到了她的遺產，一筆非常可觀的銀行存款，

足購買大房子、名車和許許多多的生活名貴用品。

孝順的子女用存款中的一部份給中國老太太舉辦了風光的葬禮，可是，她生前卻沒有享受過什麼。媽媽，您要做中國老太太還是外國老太太呢？

妳的生命短暫應該改變生活觀念好好享受，至於死後葬禮的風光，妳能感受到嗎？



輕鬆一下

名片

一個財務專業顧問收到新印的名片後，氣急敗壞地打電話向影印廠抗議…

「你們搞什麼鬼？我的名片印成『專業顧門』，少了一個口啦！」

「對不起對不起，我們馬上幫您重印！」

數日後，重新印的名片寄來了，上面頭銜印著「專業顧門口」！

渡日如年

老師問：「如果你只得一日的壽命，你最想到那裏去？」

學生答：「我會留在這間學校，這個課室。」

老師：「好感動啊！現在竟然有學生這般好學。」

學生：「因為我在課室裏有"渡日如年"的感覺啊！」

數學問題

試試看自己的實力吧！不可以偷看答案哦！！

進入這文學與數字結合之奇妙世界吧？！

認為"頭腦不適度地轉一轉，粉容易退化
從以下的數學式中各猜一猜成語吧

(1) $7 \div 2$

(2) $2 \leq x \leq 3$

(3) $40 \div 6$

(4) 二四六八

(5) 0000

(6) $1 \times 1 = 1$

(7) 1000 的二次方 = $100 \times 100 \times 100$

(8) $7/8$

答案：

(1) 不三不四 (2) 接二連三

(3) 陸續不斷 (4) 無獨有偶

(5) 掛萬漏一 (6) 一成不變

(7) 千方百計 (8) 七上八下

陽光頌

1=C 4/4

5. 6 ||: 65 5 - 3.4 | 32 2 - 2.3 | 4 - 4.2 7.6 | 5 - - 5.6 |

奶 奶 爺 爺 很 少 煩 惱 眼 望 四 周 陽 光 照 奶 奶

65 5 - 3.4 | 32 2 - 2.3 | 4 - 5 3.2 | 1 - - 1.1 | 6 - 4.4 1.6 |

爺 爺 很 少 煩 惱 但 願 永 遠 這 樣 好 一 年 一 年 時 間

65 5 - 3.4 | 5 - 56 5.4 | 3 - - 1.1 | 6 - 6.4 1.6 | 6 5 5 - 3.1 |

飛 跑 奶 奶 爺 爺 在 陽 光 天 天 在 陽 光 天 天 在 陽 光 我 們

5 - 53 2.1 | 1 - - - |

快 樂 又 健 康



陽光頌

1=bA 9/8

5 6 5. 5. | 1 2 3. 3. | 1 3 5. 5. | 5 3 2. 2. |

陽 光 燦 爛 陽 光 溫 暖 祥 和 歡 樂 無 煩 惱

陽 光 好 呀 陽 光 好 呀 我 們 大 家 來 陽 光

3 3 2. 1. | 2 2 1. 6. | 5 5 1. 3. | 2 2 1. 1. ||

麻 將 賓 果 看 報 健 身 電 腦 英 語 隨 你 選
我 們 唱 歌 我 們 跳 舞 大 家 快 樂 又 健 康



人老心不老，心懷四季歌

馬景愷

春 日 晨 起 爬 山 坡，全 身 輕 快 無 病 到
夏 日 觀 賞 繁 花 草，勝 地 旅 遊 炎 陽 照
秋 日 涼 風 精 神 爽，喜 看 群 鳥 爭 歸 巢
冬 日 不 畏 寒 風 刺，陽 光 微 笑 記 心 底

多多益善心

趙子求

人 生 難 得 事 順 心
遑 論 壯 志 與 雄 心
大 小 事 情 求 安 心
搓 搓 麻 將 散 散 心
切 勿 鬧 得 都 煩 心
運 籌 帷 幄 逞 吾 心
稚 有 陽 光 最 開 心
老 人 相 聚 談 談 心
相 見 恨 晚 依 戀 心
以 和 為 貴 不 傷 心
平 日 做 事 不 虧 心
睡 覺 夢 裡 不 驚 心
陽 光 食 飲 可 稱 心
陽 光 服 務 足 慰 心

陽光各項課程表

手工課：星期一 **10:30-12:00**

合唱班：星期一及星期五 **10:00-11:00**

英文班：星期一，三 **11:00-12:00** (Huy)

星期二，四 **10:30-11:45** (David)

舞蹈班：星期一，三，四，五 **11:00-12:00**

星期二 **1:30-2:30** (下午)

