



HKMEA.COM

香港互勵會

曹舒菊英 老人中心



2022 年 11 月份月刊

同心抗疫，防疫日常

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 傳真：2318 1783

WhatsApp：2755 4846（僅限資訊發放，需登記）

電郵：jst@hkmea.com 專頁：<http://www.facebook.com/hkmeajst>

敬請留意內頁中心特別措施

中心開放時間，衛生措施，報名活動程序，中心活動/班組事宜等資訊

其他事項

- 為方便各會員使用電子消費，中心已設立八達通付款購買奶粉或活動費用。
- 11 月生日會員禮物情況(請參閱內頁)
- 下次 2022 年 12 月例會，抽籤活動登記日將於 11 月 25 日（星期五）上午 9:30 至下午 3:00 進行
- 下次例會派票日 11 月 29 日及 11 月 30 日（二及三），如有後補 12 月 1 日 上午 9:30 進行
- 如有任何活動更改/通知，中心將透過 WHATSAPP 廣播宣佈或通告方式等發放消息，敬請留意。
- 注意，如本會與其他友好團體合辦之活動，當報名參加該活動時有需要閣下之個人資料，例如：姓名、電話或地址，本會將有機會轉移有關資料予該團體作活動使用，如有疑問請與中心職員聯絡。



中心開放時間(正常/一般) 星期一至五：上午 8:30 至晚上 6:30

星期六：上午 9:00 至下午 4:00 星期日及公眾假期：休息

中心櫃台收費時間：星期一至五：上午 9:00 至下午 4:00

(中午 12:00 至 1:00 及星期六全日不收費)



特別事項：是次 11 月例會 **10 月 24 日** 為例會登記日(會員出席拍咭)上午 9:30 至下午 3:00 進行，中心以當日名單抽籤，準備 11 月活動安排，抽籤結果會按時公佈。 **10 月 26 及 27 日** 派票日會員請依照抽籤時間表領取活動票，後補為 10 月 28 日 上午 9:30 進行。我們會以電話/WHATSAPP/報告通知各會員參與活動(包括領取禮物)，所有活動有人數限制，中心會按抽籤次序向會員登記。

各位會員注意：感謝大家的支持，中心會員人數已超過 **1598** 人；此數目對於中心日常運作帶來了不少壓力及影響，尤其有會員表示未能滿足他們對服務的需求，例如：參加講座、小組、健體、書法興趣班、成教電腦班及派送禮物活動等，他們表示少有機會才能報名及領取禮物或甚至沒有禮物。有見及此，中心已於 **9 月 30 日** 後暫停辦理續會及新會員入會之事宜；但將設立後備名單，而後備名單將優先辦理下年度 4 月入會手續，對於個案工作，例如輔導、轉介及協助申請長者入住院舍及地區服務則不設所限。 **THANKS**

※中心設有奶粉售賣服務(只供會員或護老者會員購買)(請購買時帶備散紙)，中心不接受一千元紙幣。
雅培公司於2022年4月1日起調整奶粉價格，金裝加營素新收費為(\$175)及怡保康(\$220) (每次限購2罐)。如有需要購買請向職員查詢。



SQS 服務質素標準: 1-16 標準

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：

標準(13)：私人財產~服務單位應尊重服務使用者的私人財產。

標準(14)：私隱和保密~服務單位尊重服務使用保護私隱和保密的權利。



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，下期月刊繼續介紹。



中心實行特別措施

由於受新冠肺炎 COVID 19 及 Omicron 的影響及為了各長者及其家屬健康安全著想，雖然由 2022 年 5 月 16 日起恢復正常服務，但本中心亦制定了以下措施：**中心小組及班組活動已回復面授**，為了減低染疫風險，各項服務（例如長者中心的膳食服務、為有需要的長者進行安老服務統一評估、家庭或個人面談等）仍會以預約方式進行；小組活動亦可以網上形式或按當時生效的《預防及控制疾病（禁止聚集）規例》（第 599G 章）下有關禁止於公眾地方進行群組聚集的規定進行。為防止群眾聚集帶來感染病毒的風險，中心活動也會回復以往例會抽籤的方式進行，以上措施如為各位帶來不便，敬請見諒！如有問題請致電 27554846 與中心職員聯絡 ***
(請各位留意社區疫情) 因應新型冠狀病毒及應社會福利署要求的禦防措施，為免長者聚集而被傳染病毒，本中心有以下措施 希望各會員注意：

1. 中心於 2022 年 5 月 16 日起；**維持有限度服務至另行通知為止**。
2. **中心活動、成教班及班組已經開始面授**
3. **膳食派發已經開始，**
4. **遇有突發活動，例如派發抗疫物資，中心將會個別致電/WHATSAPP 通知會員領取。**
5. **當中心開放時；各人士進入中心範圍內必須遵守以下/注意的事項**



(1)量度體溫(額探攝氏 37 度以下) (2)用中心提供的酒精搓手液清潔雙手 (3)需配戴口罩，才可進入中心

● 所有活動參加者及使用中心設施時要保持適當社交距離

****如肺炎疫情未得改善，上述安排本中心不時更新及檢討，請留意中心的公佈為準，多謝合作！**

奉政府籲：由 2021 年 11 月 1 日起，將嚴格執行進入政府大樓和辦公處所前使用「安心出行」流動應用程式及疫苗通行証的安排。除獲豁免人士外，所有政府員工和市民必須使用「安心出行」流動應用程式掃描場所二維碼，才會獲准進入政府大樓和辦公處所。十二歲以下和六十五歲或以上的人士，以及使用「安心出行」有困難的殘疾人士，在進入政府大樓和辦公處所時可獲豁免使用「安心出行」但仍需要有疫苗通行証(紙本)，惟他們必須填寫表格登記其姓名、身分證明文件首四位數字或字母、聯絡電話和到訪日期和時間，並須於登記時按有關場所人員要求展示相關身分證明文件，以作核實，有關場所人員亦會致電核實聯絡電話。



午晚餐 健康飲食計劃 11 月 2022 年(惜食堂免費提供)

11 月 (月票\$20)，(只給有需要的會員登記) 登記日期：10 月 24 日至 11 月 10 日

由 11 月 1 日至 11 月 30 日(逢一至五) 午餐(時間：中午 12:30 至 2:00) (名額 100)
晚餐(時間：下午 5:30 至 6:00) (名額 50) (**不設堂食**)



##11 月 1 至 11 月 30 日 公眾假期除外 無午/晚飯供應。名額有限，請預留給有需要的會員

● 罰款：遺失記錄卡\$5、遺失飯盒\$20 (不設退還) 如有不確定，請致電中心職員查詢

● 內容：以記錄卡取飯；如未有帶備已清洗飯盒或記錄卡→不能取飯

● 備註：2:00/6:00 (抽取額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施

● 有熱飯供應

● 暫停湯(如有再作宣布)

※ 曬相服務(11 月份)

曬相義工當值表 ●=義工當值

時間：上午 10:00-12:00, 下午 2:00-4:00

會員可依照上述時間曬中心活動相片(生日會、

外出活動等)，每張\$3，即時領取。每月更新，過後不設補曬。

會員如有其他本中心舉辦的活動相，也可以到中心使用即時曬相服務。

11 月	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
上午			●		
下午	●			●	●

※ 益智棋類預約

中心米蘭棋類可預約捉棋，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。



※ 按摩椅預約

已經開始，如果你想中心使用按摩椅可於例會後向職員預約，每次不多於 2 人，時間：每節為 15 分鐘/節。星期一至六 時間：上午 9:30 至 12:00，下午 2:30 至 4:00。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。



中心免費 WIFI 現已開啟，日後當你來到中心範圍，使用智能手機/平板/手提電腦可透過登入“JST FREE WIFI”帳號，可使用免費上網服務。使用方法可參考或內頁中心壁報告示的介紹。

慈善捐款：中心已於 AlipayHK (支付寶香港)慈善團體捐款登記賬戶，

←利用這個 QR CODE 可以對香港互勵會進行慈善捐款，方便快捷。

立即掃描下載 AlipayHK



會員如於安裝 ZOOM 程式/EMAIL/WHATSAPP 有任何疑問，歡迎於辦公時間致電本中心，向中心向職員查詢預約。(時間為星期一至五，早上 09:00 至 13:00 及下午 14:00 至 17:00)教學/安裝及查詢。

舒心綠悠 (位置本中心)

種植不同的植物，

歡迎各位用您的眼睛欣賞它，

用說話讚美它，用鼻嗅嗅它，用手摸摸它，

想它們健康成長，就要靠大家的愛！



領取生日禮物事宜

2022 年 11 月生日的會員禮物

(領取期至 **2022 年 11 月 30 日前內領取**)

2022 年 11 月生日會員請按當月份，11 月 30 日止。

會員憑身份証及會員証可到中心領取生日麵乙包，

以示中心謝意並祝福各位長壽健康。 (如無月份顯

示，當 1 月處理上出生日期月份)



班組安排中心特別措施(成教及中心興趣班)

成教班課程「由勞工及福利局資助」

2022/2023 年度第一期成教班由 10 月開始至 12 月完

備註：同學必需上課出席率達 8 成或以上，進階電腦班必須達初級水平才可報名。

上課時間維持不變及以面授上課，但當再遇停堂則順延(或會考慮網上預錄課程)完成。



成教班課程	時間	地點	預計開班日期時間
週二長者齊學講英文(2)	星期二 10:00—12:00	橙門/會議室	第二期成教班開班 於明年 2 月， 將於 1 月例會報名 抽籤，請留意。
週二入門英語(2)	星期二 1:00—3:00	橙門/	
週三身心健康班(2)	星期三 10:00—12:00	橙門	
週四中文進階(2)	星期四 10:00—12:00	橙門/會議室	
週四基礎中文(2)	星期四 1:00—3:00	會議室/橙門	
週五普通話入門(2)	星期五 9:00—11:00	橙門	
週五升級普通話(2)	星期五 11:00—1:00	橙門	
週六電腦初學(2)	星期六 10:00—12:00	橙門	
週六進階學電腦(2)	星期六 1:00—3:00	橙門	

2 月開班，學費每班\$20

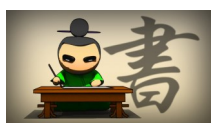
會員/同學注意：

- ◆ 因應法例要求，本中心須配合民政處安排，由即日起，凡需要進入彩雲社區會堂或會議室的人士，都必須遵守**疫苗通行證**的要求才可進入。因此；如報讀班組或參加活動時而須要進入彩雲社區會堂或會議室時，都必須遵守疫苗通行證的要求才可進入。如沒有遵從者不可參與其中。中心不會作出退款或補償。
- ◆ 當上課時必需跟從中心衛生指引，全程戴口罩，進入課室前清潔雙手。
- ◆ 如有身體不適者不宜上課，需立即求醫及休息！中心坐位安排會比從前相隔。



中心興趣班課程	時間	地點	預計開班日期時間	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	2022 年 10 月下旬	會員\$80
長者粵曲班	逢星期一上午 10:30 至 12:00	會議室/橙門	2022 年 10 月下旬	會員\$180
二胡班(舊生優先)	逢星期一下午 1:00 至 2:30	會議室/橙門	2022 年 10 月下旬	會員\$140
書法班(舊生優先)	逢星期二 下午 2:00 至 3:30	會議室/橙門	2022 年 11 月下旬	會員\$140
國畫班	逢星期二下午 3:30 至 5:00	會議室/橙門	2022 年 11 月下旬	會員\$140
養生氣功班	逢星期三上午 8:30 至 9:30	禮堂	2022 年 10 月下旬	會員\$25
書法啟蒙班(不設非會員)	逢星期一 上午 8:30 至 9:30	會議室/橙門	2022 年 12 月	會員\$40

如對上述班組有任何查詢(如收費，開班日期及報名手續)，歡迎向中心職員查詢



↑ 部份興趣班已經可以報名請到中心向職員查詢

部份班組需登記後備輪候！

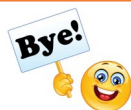
中心服務（詳請向職員查詢）

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

例會注意事項及程序運作 (正常運作)

- (1) 中心開設例會程序：各會員需出席例會、登記會員證、領取月刊及出席派票日選擇活動參與。
每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、小組、開會日及派票日期或其他需留意之事宜。
- (2) 會員(本人)必須出席例會登記日並拍咭才可用作活動抽籤之用，及需主動留意每月例會月刊的內容。
- (3) 例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可由他人替代出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，取票時則可(自行或由他人代)出席取票(逾時不候)。
- (4) 中心是以例會登記日抽籤的結果安排會員於派票日的先後次序參與中心活動，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。
- (5) 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。
- (6) 例會抽籤以按較公平的電腦方式進行，但我們也需配合個別活動的安排需要，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。
- (7) 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。
- (8) 上述的注意事項；務請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

有緣再會



Love



中心兩位同事，社工魏基舜先生及活動助理陳家欣姑娘分別於 10 月離職。在此中心感謝兩位對各會員的關愛，現祝福他們將有更好的發展

Goodbye & good luck



謹祝二人工作順利，前程錦繡！在任何位置上發光發亮！

以下 A-E 項活動，尤其 A 項也是中心其中一項活動，因此會員取票時是要向職員表示，你想參加活動才會給票予你。

A1 長者月有禮賞物

請於例會派票日按 11 月例會抽籤名單次序結果登記取禮物換領票。由於禮物數量有限及種類不同，故需按次序安排

- 名額約共 900 人
- 禮物種類

(1) 超市現金券 及/或 ↓



- (2) 耆色園禮物包
- (3) 互助互進抗疫贈品



◆ 由於(2), (3)禮物略有不同未必每位參加者有份
(按例會次序安排種類)

● 參加者憑票上日期 7/11/2022 至 11/11/2022，在上午 10:00 至下午 6:00 拎取禮物，過後不設補領。是次活動可由他人代取，代取人必須出示禮物券和會員証。

鳴謝：耆色園，理工互助互進活動

11 月 免費驗血糖

日期：11 月 11 日(五) 時間：上午 8:45-9:45(逾時不候)

地點：本中心 名額：50 人 (按輪候冊次序) 費用：全免

備註：可服藥及吃早餐後驗血糖，只需向護士崔姑娘闡述便可。

注意事項：各會員可登記於輪候冊報名參加(次序先後按 11 月例會抽籤結果，將個別致電會員報名。備註一：血糖服務將現已開始以輪候冊形式進行報名

(1)參加者需於 10 月 24 日例會登記抽籤，按抽籤次序出席取票日時登記在輪候冊內(名冊只需登記一次，直至明年 10 月 31 日止)，如輪候到可參加下月的驗血糖服務，介時會收到中心職員致電參加者日期及時間，之後如未能參加該月的會員，將按登記次序延至下次驗血糖服務，如此類推。

(2)：如輪候到該月的參加者，因事未能出席，將重新排列在輪候冊內。(3)：此輪候冊形式有效期至 2023 年 10 月止。

負責護士：嚴姑娘

負責職員：楊姑娘

上月已登記的會員不用再次登記



以下 B 項活動可揀選 1 項：

B1 衛生署~~糖尿病患者的健康飲食

日期：11 月 3 日(四)

時間：上午 10:20 地點：本中心

名額：30 人 費用：全免

內容：講解飲食對糖尿病患者的影響

主講：李姑娘(衛生署) 鳴謝：衛生署外展部

負責職員：洪先生



B2 智能手機攝影班

日期：11 月 4 日(五)

時間：下午 2:20 地點：本中心

名額：15 人 費用：全免

內容：學習智能手機之拍攝功能與應用

鳴謝：香港 CSL

負責職員：何先生



B3 存款保障計劃講座

日期：11 月 7 日(一)

時間：上午 10:20 地點：本中心

名額：20 人 費用：全免

內容：介紹存款保障的特點及其資訊

鳴謝：香港存款保障委員會

負責職員：何先生



B4 共鳴點唱機之感恩節歡聚

日期：11 月 23 日(星期三)

時間：上午 10:00-11:30

內容：點唱開心歌曲

費用：全免 地點：本中心

名額：15 位點唱者

負責職員：羅先生



B5 共慶回歸顯關懷-

「老有所為活動計劃」頒獎典禮

日期：11 月 9 日(三) 活動時間：2pm—4:30pm

集合時間：下午 1:00 集合地點：本中心

活動地點：香港科學園第三期大展覽廳(包車來回)

名額：23 人 費用：全免

內容：欣賞「老有所為活動計劃」頒獎典禮

鳴謝：黃大仙民政事務署 負責職員：何先生



B7 營養知多少~食物高低「鈉」見

日期：11 月 17 日(四)

時間：上午 10:20 地點：本中心

名額：20 人 費用：全免

內容：提高對健康飲食的常識和意識。

鳴謝：食物環境衛生署 負責職員：何先生



B6 陪著你走·哀傷處理

日期：11 月 18 日(五)

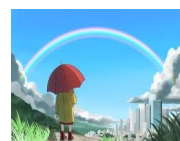
時間：下午 2:20 地點：本中心

名額：20 人 費用：全免

內容：處理哀傷情緒及適應轉變的方法。

鳴謝：星伴流金護老關愛計劃

負責職員：何先生



B8 和諧粉彩體驗工作坊

日期：11 月 10、17、24 日(五) (需出席 3 節)

時間：下午 2:20 地點：本中心

名額：15 人 費用：全免

內容：體驗乾粉彩及手指繪畫的方法。

鳴謝：賽馬會耆樂「友」心社區計劃

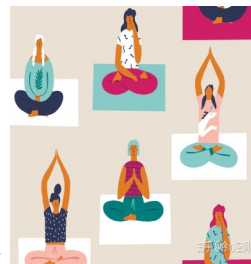
負責職員：何先生



以下 C 項收費活動，如有興趣及有位請預約付款：

C1 正念頌鉢治療工作坊

日期：12月13日（星期四） 集合地點：彩虹地鐵站 集合時間：下午 1:45
活動時間：下午 2:00-3:30 活動地點：彩虹楊震長者綜合服務中心 費用：\$20
內容：體驗正念及以頌鉢聲療帶動參加者進行靜觀練習，放鬆心情 名額：10 人
鳴謝：循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心 負責職員：何先生



以下 D 項認知障礙症活動（需社工轉介）：

D1 與你尋人 SOLE GOOD 2.0

日期：11月10日（星期四） 時間：上午 10:00-12:00
費用：全免 地點：中心 名額：10 人（只限居於東九龍人士參與）
目的：由東九龍總區失蹤人口調查組籌備的計劃，並希望加強對社福界的合作，以應對認知障礙症患者走失個案，共建認知障礙友善社區；
內容：1. 以講座形式介紹與你尋人計劃；2. 介紹 3 種定位裝置如何有效尋回走失長者；3. 協助有需要的參加者安裝 APP 及教導使用方法。4. 為有需要長者捐贈 1 個定位裝置（照顧者必須使用智能電話）
負責職員：周姑娘 鳴謝：香港警務處東九龍總區失蹤人口調查組



D2 識「知」飾物製作班

日期：11月11日（星期五）
時間：上午 10:00-12:00
費用：全免
地點：中心
名額：10 人
內容：製作獨一無二的名牌飾品
負責職員：周姑娘



D3 明愛智好戲劇團表演

日期：11月24日（四）
時間：上午 10:15
地點：彩雲社區會堂（禮堂）
名額：100 人（公眾人士參與）
費用：全免 *活動毋需社工轉介*
內容：話劇表演、推廣認知友善訊息。
鳴謝：明愛臻藝坊 負責職員：何先生



D2 「藝·聚」藝術治療小組

日期：11月19日至12月17日（逢星期六） 時間：下午 2:00-3:00
費用：全免 地點：中心 名額：8 人（對象由社工篩選）
內容：參加者將聚首一堂，透過不同形式的藝術創作去訴說自身經歷和故事，為生活增添豐富的色彩
負責職員：實習社工陳姑娘

「珍愛生命」社區教育計劃 口罩設計比賽

疫情下，大家都戴了口罩有一段時間，你有否淡忘了別人的笑容呢？透過是次活動讓你在口罩下都可以為別人帶來正能量，互相打氣。
不限參與年齡，入圍參加者可得禮物一份，詳情可透過相關網頁或到中心索取章程



網上報名

以下★項活動部份只可指定會員報名參加：

★ 1 甜蜜蜜夫婦小組

活動日期：11月14日至12月12日 逢星期一（共5節）
時間：上午 10 點至 11 點 地點：中心
內容：透過分享，手工藝製作，遊戲，提升夫婦間的溝通及相處技巧。
名額：12 人（夫婦必須一同出席） 費用：全免 負責職員：實習社工鄭姑娘

以下★項活動部份只可指定會員報名參加:

★2 11月長者普及運動

日期: 11月17日(星期四) 時間: 上午10:30-11:30 地點: 社區會堂 名額: 30人(13義工)
費用: 全免 公開會員名額: 17人
內容: 參考康文署網上運動動作備註: 穿著輕便運動鞋及運動服 負責職員: 楊姑娘



★3 玩具大使歡樂聚

日期: 11月22日(星期二) 時間: 下午2:30-4:00 地點: 本中心 費用: 全免
內容: 玩腦玩童桌上遊戲 名額: 只限腦玩童玩具大使 負責職員: 羅先生



★4 EKE-18 隊電競鬥一番

日期: 11月8日(星期二) 時間: 下午2:30-3:30 地點: 本中心 費用: 全免
內容: 開心暢玩電視遊戲機遊戲 名額: 只限EKE-18隊隊員 負責職員: 羅先生

★5 你中鏢、我中鏢，齊比飛鏢最高分(開放後可繼續)

約定你; 每位會員逢星期五上午11:30至下午2:30期間擲飛鏢挑戰一次職員龍虎榜，其餘時間可到中心練習，每星期最高分的3甲會員可得獎品一份。玩法簡單易明，仲唔快D嚟中心擲鏢。

★6 恆常運動健康設施陸續開放只供會員使用(開放後可繼續)

中心將陸續開放氣墊球，籃球機，單車機，拉手器，康樂棋，按摩椅(需每次預約)，健康磅，量血壓。

★7 長者也來玩電競(開放後可繼續)

中心有SWITCH，PS4，電腦遊戲，有職員陪玩，簡單易明，仲唔快D嚟參加。
*每天開機，如有活動將暫停，##(請會員每天上午查詢活動情況)



★8 長者預約卡拉OK(需約房) 日期: 2022年11月14及28日(星期一)

- ◆ 不少於4人參與，時間: 下午3:00至5:30(可自備唱片)
- ◆ 唱歌時仍需戴上口罩，場地不進飲食 *如有活動將暫停，##(請會員每天上午查詢活動情況)



護老者 11月活動

已報名參加者請按時出席活動

活動	日期	時間	負責職員
電玩皇	11月3日(四)	上午10:00-11:00	羅先生
九巴基本資訊逐個睇	11月3日(四)	下午3:00-4:00	許先生
廚餘扎染創作	11月3日(五)	下午2:30-3:30	蔡姑娘(社工)
「耆」藝不凡	11月11日(五)	下午2:30-3:30	何先生
「愛笑瑜珈」嘩哈哈	11月16日(三)	下午2:30-3:30	蔡姑娘(社工)
區區有段故(旺角)	11月15日(二)	下午2:30-3:30	羅先生
家居植物大放送	11月18日(五)	上午10:30-11:30	蔡姑娘(社工)
腦玩童俱樂部	11月25日(五)	下午2:30-3:30	羅先生

生活不如意、痛苦是每個人都會經歷的成長過程，
如何面對困境就是我們學習一輩子的課題。

分享小秘笈

一切不如意，都只是暫時

雨總會有停的一天，太陽落下又升起

沒有永遠的黑暗，就像你受的傷，時候到了也會慢慢癒合

如果你今天過得很好，那就享受它；

反觀不是很如意，也不用擔心，一切都是暫時的

現在過得苦不代表你失去大笑的權利，

記得每天都是新的開始，你永遠都有第二個機會，選擇快樂，或者不快樂



