能

道 此

(00)

◆ 王浩鈞

四安旅行,轉四安旅行,轉 一到了華山附近美,大雨滂沱 美,大雨滂沱 美,大雨滂沱 美,大雨滂沱 八到華山纜車 八到華山纜車 八到華山纜車 八里華山

了的得絕影山真山車

立 , 十 長 走 纜 氣 到 對 片 現 是 峰 上

的。, 年已教

向大體老師致

知識,減少未來犯錯機

香港大學和中文大

小至僅出生的嬰孩,或



,三月初舉辦了一次「全城躍動活

可免則免

公里跑步,算是考驗一下自己。我事前 沒有刻意鍛鍊,只在活動前幾天到健身 室跑了45分鐘,還擔心會否「練習」太

沒有這個資格,最重要還是要做運動,

活動前幾天一直下雨,我擔心活動

接近九點,大家在工作人員帶領下

現在可以休息家庭和社會作了

包保

一響,出發了!雨水打在我的面上,衣 服很快就濕透,但我沒有時間思考和憂

衝過終點的一刻,我看看計時器,剛好

去跑步,希望這能成為我的習慣吧!

地的的

生健人

餐 括 、吃 睡喝



◆ 邱可珍

今年嘅主題係大紅 花。哈哈,以前細個返 意攞條花芯嚟食,好甜

分貴賤嘅。而家啲後生好

具廣泛影響力者, 仍受民眾懷念,身 人、富豪或政要之 。」 去年在多位逝世 品:《雪记记 孫看過

是有人會攀險峯,渡重洋,越荒漠,甚 至不惜一切,付出生命的代價

對許多人來説,答案是充滿著假設 計算在內,為了完成對自己的期許,一 切都是值得的

我們已懂得如何數算自己的日子,每作

懂得從小我到大我,從小局到大局。 你自忖有那些事仍然是值得的



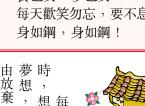
作詞:冰虹

放

放

每天歡笑勿忘,要不息去自強

食也安,夢也安, 身如鋼,身如鋼!



你還的

麼初放

容易 就記低佢。」 老友記們聚精

這 極 方 是 在 所 是 未





70 0 07

高



及大部分人的潛能都未

可能祇發揮了一方面的

結婚育兒,四十歲之年 能,聽來十分可惜! 斷突破,將個人潛能不 前線退下來,大部分人 斷推高,今天八十歲的 靈感來源,永不要丢掉

都以為發展潛能方面已 她因滿足於藝術創作而 冒險精神。」大家今天 告一段落,忽視了之前 才能,其實只要發掘出 邊的朋友,不難發現一 想,從過程中得到滿 其他興趣和潛能,可能 些勇於嘗試和突破自己 足,人自然活得更優雅 會有意想不到的新天 的退休人士,他們樂於 和充滿活力,腦袋更保 投放時間去學習新事 持精靈。 地!

散發著一股優雅魅力! 何不開始嘗試發掘潛 其實祇要留意身 能,實現年輕時的夢

打 放

Margaret 予大家 甚麼時候也不晚,保持 卻

向有糖尿病?第九:你係 慣。」

睡眠質素欠佳;第二:係咪 障礙症屬低風險。」陳伯 缺乏運動?第三:係咪有吸 「我瞓得少,平時冇乜做運 煙習慣?第四:係咪有時會 動,有時都會飲多幾杯咖, 飲酒過量?第五:平時少食 中咗三樣。」胡小姐:「中咗 蔬菜水果?第六:你啲牙有 三項或以上就有機會患腦退 問題嘛?例如有蛀牙、或者 化嘞,要改善吓生活習慣 牙周病;第七:你係咪傾向 啦。如果中咗六樣就係高風 有高血壓 ? 第八:你係咪傾 險 , 更應該即時改善生活習

一、本刊文章純由各界義工提供稿件,內容並不代表督印人之意見。 二、如欲轉載本刊任何文字或圖片,請事先知會本刊,並請惠寄所登書刊,以作記錄。 三、本刊歡迎投稿,賜稿請詳列姓名、地址及電話以便聯絡,屆時本刊有權刪改內容,如無聲明,稿件概不發還。 四、珍惜此刊,閱後請轉送其他人士,又或將新讀者之姓名、地址、電話及出生年份填表擲交本會,同時並請預先知會該新讀者。 五、本刊荷蒙公益金 一、本刊文章純由各界義工提供稿件,內容並不代表督印人之意見。 二、如欲轉載平刊任何又子或圖戶,請事先知晋平刊,业請悉司加豆香刊,以下記述。 二、平刊東級共政門,總可的時代之政士 (2015年),2015年(1915年) 贊助部份經費,謹此致謝。義工成員 採訪及撰稿 包括各界專業人士,如中西醫、社工、大學教授、編輯、記者、作家、詩人、漫畫家、攝影家、美容師、收藏家及退休人士等。 發行工作 —— 東區六通拳晨運人士、聖雅各福群會家長義工組、聖雅各福群會松柏會會員、個別社區熱心人士 排版 • 植字 • 印刷 超企印刷及傳訊有限公司 香港 新界 將軍澳 將軍澳工業邨駿盈街八號一樓