

TNG Chinese Program Newsletter

迎接蛇年 共創美好回憶——回顧與展望

Welcoming the Year of the Snake: Creating Beautiful Memories – Retrospect and Prospect

蛇年已至，祝願大家身體健康、心想事成！回顧過去一年，長者活動中心舉辦了許多精彩紛呈的活動，為大家帶來了無數歡樂與溫暖。

在剛過去12月，我們成功舉辦了盛大的聖誕聯歡會，並與大家一同慶祝中文社區活動成立20週年的重要時刻，這不僅是值得紀念的里程碑，更見證了大家多年來的支持與參與。

踏入新的一年，我們繼續為大家帶來豐富多彩的活動。1月開始，健康講座讓大家學習到寶貴的養生知識，而新春活動更是熱鬧非凡，財神爺親臨送上祝福，舞獅助興，會友們載歌載舞，共迎美好新年。

展望未來，我們將持續努力，為大家策劃更多有趣又有益的活動，讓長者活動中心成為大家相聚、學習與歡樂的好地方。誠邀大家踴躍參與，一起共度美好時光，期待在新的一年里，與大家攜手創造更多難忘回憶！

The Year of the Snake has arrived! First and foremost, we wish everyone good health and success in all your endeavors. Looking back on the past year, our Chinese Program has hosted numerous exciting events, bringing joy and warmth to our community.

This past December, we successfully held a grand Christmas party and celebrated the 20th anniversary of our Mandarin Community Support Group. This milestone not only marked a significant achievement but also reflected the continuous support and participation of our members over the years.

As we step into the new year, we remain committed to offering a variety of engaging activities. Starting in January, our health workshops have provided valuable wellness knowledge, and our Lunar New Year celebrations were filled with festive excitement. The presence of the God of Wealth, lively lion dance performances, and joyful singing and dancing by our members made for an unforgettable celebration.

Looking ahead, we will continue to organize enriching and meaningful activities, ensuring that the Chinese Program remains a welcoming space for gathering, learning, and enjoyment. We warmly invite everyone to participate and create wonderful memories together. Let's embrace the new year with enthusiasm and look forward to more joyful moments ahead!

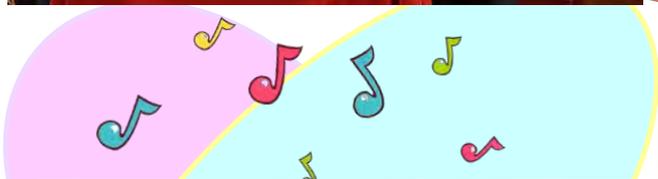


12月5日冬季健康展覽會



12月12日中文社區互助會20周年誌慶 暨聖誕聯歡會祝壽會





12月20日國語組聖誕聚會



1月9日祝壽會



1月27日健康講座



岑醒華及郭振江會友揮毫寫揮春



1月30日新春團拜及祝壽會



祝壽會捐贈名單 Donation List

12月份 December

姓名	捐款
唐麗蓮	\$100
翁艷英	\$100
李綺卿	\$100
游越蘭	\$100
合計	\$400

姓名	捐禮物
游越蘭	手縫圍巾120條 、手機座12個 掛曆120個
張愛蓮	意粉12包
李綺卿	果醬12瓶
Margaret Koo	冬菇7包
梁潔冰	冬菇5包

1月份 January

姓名	捐款
伍翠蘭	\$100
陳婉玲	\$50
馬蘭芳	\$50
吳瓊玉	\$50
張麗娟	\$50
陳賽玉	\$50
江金玲	\$50
林氏好	\$50
關金開	\$30
葉妙們	\$30
張珍	\$20
談虹霞	\$5
合計	\$535

姓名	捐禮物
張愛蓮	花生醬10罐
游越蘭	栗子80包 手縫布袋10個
陳美蓮	公仔面24包
江金寧	鮑魚14罐
林氏好	太陽眼鏡12付

2月份 February

姓名	捐款
梁惠萍	\$62
張莉云	\$60
龔月玲	\$60
梁瑞容	\$50
李志輝	\$50
陳素琴	\$50
周澄清	\$50
李素芬	\$30
鄭卿	\$30
黃克立	\$25
謝俊傑	\$20
梁綺薇	\$10
合計	\$497

姓名	捐禮物
李綺卿	蜜糖10瓶, 湯圓3包
游越蘭	錢包100個, 年糕20份
余昌萍	利事3封
周瓊珍	油5瓶
陳婉玲	油6大瓶
Queenie Wu	餅5包
梁惠萍	笑口棗3包, 利事5封
黃克立	餅4包
李星華	栗子2大盒, 餅1大盒
梁永康	手套5雙, \$10禮物卡



中老年春季常見疾病及預防

春天快來了，萬物蘇復。但是春天的氣候總是忽冷忽熱，變化無常，也是疾病多發的季節，中老年人更加要做好養生工作，保護好自己的身體。

呼吸疾病：春季是呼吸道疾病高發生率的季節，如感冒、氣喘發作等。春季氣溫不穩定，冷暖交替，冷空氣刺激後，會導致氣道免疫力下降，功能受損，從而引起咳嗽、胸悶甚至哮喘等，冷空氣來時，有哮喘、慢性支氣管炎的患者，容易病情反覆或加重。所以在春季，還是要做好防寒保暖工作，及時的增添衣物，出門的時候一定要重視頭部、胸背和足部保暖，以免著涼。

消化系統疾病：倒春寒的時候，老胃病易發作。氣溫較低時是胃腸道疾病的高發生期，因為低溫刺激會造成微血管收縮，影響胃酸分泌及胃部血液循環，進而引發急性胃痙攣、胃潰瘍、胃腸炎等。所以特別注意保暖，根據氣候的變化及時增減衣服，防止腹部受涼。飲食上要注意暖胃養胃，多喝熱水，少吃冷食，按時吃飯。運動適量，不宜大量運動出汗太多。起居規律，不要熬夜，不要思慮過度。

心血管疾病：因早晚溫差較大，冠心病、心肌梗塞等病人明顯增加。大部分冠心病患者對天氣變化的敏感度很高。突然的寒冷刺激會引起冠狀動脈痙攣，出現急性心肌缺血，誘發心絞痛，甚至心肌梗塞。當然了還有很多老人，本身就患有一些心血管疾病，天氣寒冷的時候，就更容易復發。所以要注意保暖，合理用藥控制血壓。如果有胸悶、隱痛或心慌等情況，即使發作時間很短，也要格外重視。

神經系統疾病：春季是腦梗高發季節，特別是晚上上廁所或早上一起來就發生中風。這段時間也是一天中最冷的時刻，氣溫驟降，晝夜溫差懸殊，低氣壓、高濕度，都容易刺激體內控制血管活動的神經，造成小動脈血管的持續痙攣，使得血壓驟然上升，意外也接踵而至。晚上睡眠時，人處於靜止狀態，血液黏稠度增加，這也是中風高發於這個時段的重要原因。所以中老年人要特別的警惕，一旦發現一側肢體麻木或無力、一側臉部麻木或口角歪斜、說話不清楚、眩暈伴嘔吐等症狀，必須高度警惕，立即到醫院進行檢查治療。中風急救分秒必爭做到三早：早期辨識、早求救、早溶栓。

摘自知乎樂齡家