



真善美日間保健中心

Jasmine Medical Daycare Center

欢迎致电查询

中心电话
240-232-2288
梁文怡 鄒秉雄

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

www.jasminecenter.com

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874

We are an equal opportunity employer

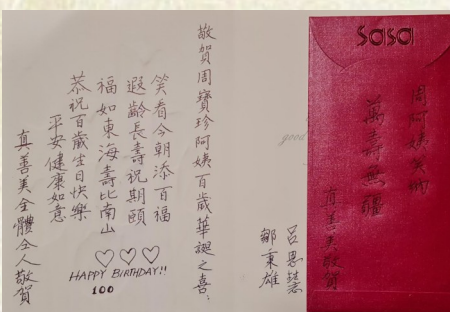
小城故事喜和樂 人生境界真善美

百歲壽星



百歲壽星 周寶珍

上週三中心為老人會員舉辦了四月份的慶生會，其中有一位是百歲壽星周寶珍媽媽，周媽媽1923年4月4日於香港出生，在小康之家成長，就讀聖瑪利書院。畢業後，到越南的一所中學當上英文老師。在工作期間，結識了後來的丈夫。婚後，周媽媽定居於越南，並先後誕下四名子女，生活美滿。可是於1973年丈夫因病去世，周媽媽為了維持家中生活，她咬緊牙關，每天工作12個小時。1975年越戰結束，當時有大批的華僑離開越南，1979年周媽媽的大女兒和小兒子先安排了離開，可惜遇上船難罹難，周媽媽心痛欲絕，在越南渡過了最艱難的日子。1986年周媽媽以難民的身份和一對兒女抵達美國。按兒子憶述，他們一家來美時身邊就只有20美元，而當時美國政府給每戶難民家庭每月\$350美元的生活補助金，但周媽媽一家只領了一個月的補助，就堅持要靠自己的努力在美國生活。周媽媽這種堅毅不屈的精神，深深影響了一對兒女，亦奠定了子女日後的成就。說真的，筆者特別喜歡「愛美」的周媽媽。周媽媽每次來到中心總是打扮得漂漂亮亮，雖然這幾年聽覺嚴重衰退，但她臉上總是掛着笑容，午飯後總愛擦補上口紅。筆者相信懂得「愛美」應該也是長壽的其中一個秘訣，其勉之。



四月份慶生會 (祝陶伯伯、秀蓮阿姨健康快樂)



再論「70歲才是老年的開始」

雲海撰稿

几千年以来，民间曾流传过这样的一句谚语「人过70古来稀」，但是随着社会的发展，人类的进步，这一句谚语看来真的已成为过去了。

年龄的意义，通常包括出生年龄、生理年龄、心理年龄、社会年龄。以上四种年龄的关系里，出生年龄爱之父母不可改变，但其他的年龄，则可以通过个人努力加以改变，延缓衰老、弥补其不足。

「七十岁才是老年的开始」，这个说法在不同的文化和社会背景下，可说会有所不同。但是，在一些国家，这个说法是普遍认同的，比如日本就是这样。在一些医疗和社会学研究中，人们常用「老年人」一词来描述65岁以上的人群，这是因为这个年龄群人们，通常面临一些与健康和生活质量相关的挑战。比如·退休、慢性疾病和身体机能下降等。然而，这个说法也有在争议，因

为年龄的本身总不能精确地反映一个人的健康和生活经历。

最近，世界卫生组织公布了老年最新划分标准·(1)年轻人是指18-44岁 (2)中年人是指45-59岁 (3)60-74岁之间属于年轻老人 (4)75-89属于老年人 (5)90岁以上属于长寿老人。

真可谓，过去是「人过70古来稀」，而今是「人活90岁不稀奇，70还是小弟弟。」