

北一女退休聯誼會 104年歡樂餐會

古人說「世上何物催人老，半是雞聲半馬蹄」，雖然今日之「物」已易於往昔，但時光流逝無異。日前瞥見牆上的日曆，竟然已過了「寒露」(10月8日)，沒想到自接任退聯會一轉眼已過了四分之三個年頭，雖然你我都期望留住青春，但時光就如手中的水，怎麼也留不住，唯一可以留下的就只有「人生的回憶」而已。

立冬(11月8日)轉眼又即將來到，那意味著寒冬即將開始，中醫理論說「秋冬養陰」「虛者補之，寒者溫之」，9月份中醫養生講座張醫師也提到「冬天養腎，宜多吃溫補熱量高的食物，或黑木耳、芝麻等黑色食物」，本會每年在此時節的聚餐，除了讓大家共聚一堂重敘舊往外，也正好讓大家補補身子，期待來年大家再度同遊歡笑。

今年本會所舉辦的「中台灣二日遊」、「葛瑪蘭一日遊」及「中醫養生講座」，感謝大家的支持參與!而這最後每年一次的餐聚，更殷切期待您的參與，您的出席就是對服務團隊的肯定，感謝您!

★時間:11月24日(週二)中午，11:30開始報到，12:00用餐。

★地點:大三元酒樓(台北市衡陽路46號) 電話:23817180

★費用:會員650元 非會員850元

★報名日期:11月11日(週三) 12日(週四)上午9:30~12:00。

★報名地點:北一女小綠屋

備註:

本年度前三次活動全部出席者有十三位同仁(葉愈、沈壽美、鄔嘉梅、張椿沄、顏映南、劉菊枝、王美慧、劉培翊、陳富貴、尤美雲)及服務團隊丘薇薇、陳碧珠、郭謙臣等三位，前述人員本次餐會如果也能參加，即可獲得全勤獎；前開名單中如有遺漏，請即來電告知，立予補正。

「中醫聯合講堂」開講囉！

各位好：

臺北市立圖書館樂齡學習示範中心與中醫師公會共同舉辦中醫聯合講堂，選定高齡者常見的疾病及關心的議題為大家介紹，包括退化性關節炎照護、心血管疾病保健、穴位按摩等，讓長輩增加更多中醫相關知識；活動皆為免費，歡迎 55 歲以上樂齡學員踴躍參加，亦歡迎有興趣的民眾一起來聆聽、增加保健知識！

樂齡示範中心敬上

※時間

104/11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、12/25 (週五)
10:00-12:00

※地點

總館 9 樓多功能活動室(11/27、12/25 地點為 11 樓研習教室)。

※報名方式

自由入場參加，不須報名。

※講座內容

11/06(五) 自律神經失調(吳建東院長)

11/13(五) 眼睛發脹、突出又乾澀是甲狀腺出問題？還是青光眼？(郭威均院長)

11/20(五) 樂齡女性代謝新知(陳俊如院長)

11/27(五) 退化性關節炎的日常照護(賴柏志院長)


12/04(五) 失智症與心血管疾病的中醫保健(陳博聖醫師)

12/11(五) 冬令進補與養生 (賴柏志院長)

12/18(五) 穴位保健按摩(陳仲志醫師)

12/25(五) 疾病真實義(柯大文院長)

【活動洽詢電話及地址】

樂齡學習示範中心(總館)－(02)2755-3554  (02)2755-3554，

地址:建國南路 2 段 125 號 3 樓

北一女退聯會104年度聚餐報名表

*報名時間:104年11月 11、12 日(星期三、四) 09:30~12:00

*報名地點:北一女小綠屋(委託他人報名者請務必填妥報名表)

姓 名		
連絡電話	手機:	手機:
	市話:	市話:
聚餐費用	()會員650元	()會員650元
	()非會員850元	()非會員850元
餐 別	()葷 ()素	()葷 ()素

收 據

茲收到 繳交北一女退聯會所舉辦【104年度聚餐】

報名費 元整。

此 據

北一女退休聯誼會104.11.11

活動服務伙伴連絡電話:

會 長	郭謙臣	(02)29928952	0905350365
總幹事	丘薇薇	(02)29398127	0920337263
活動組	張澎雄	(02)29399196	0939023470
	陳碧珠	(02)25567581	