

二月
週末聚一聚





周柏豪 Pakho Chau - 還記得 Still Remember

<https://youtu.be/caGhQ2tXAiM>



好生活
Living Well

Youtube 頻道:
LivingWell 好生活

維他命 B



维生素B族 大家族

维生素 B₁
(硫胺素)

维生素 B₂
(核黄素)

叶酸

维生素 B₁₂
(钴胺素)

生物素

维生素 B₆
(吡哆素)

泛酸
(维生素 B₅)

烟酸
(维生素 B₃、
尼克酸)



吃這些天然食物補 B 群！

Heho營養師

B 群有助代謝又助安神入眠
這些食物讓你自然補營養！

維生素 B1

硫胺素

豬肉、全穀類、
內臟、堅果種子

維生素 B2

核黃素

牛奶、乳製品
內臟類、酵母
雞蛋、全穀類
蔬菜

維生素 B3

菸鹼素

魚類、牛肉、雞
肉、豬肉、全穀
類、豆類、茶、
咖啡

維生素 B5

泛酸

廣泛存在各種食
物，包含動物和
植物，幾乎不會
有缺乏症

維生素 B6

吡哆醇

雞肉、魚類、全
穀類、小麥胚芽
、堅果種子類

維生素 B7

生物素

廣泛存在各種食
物，包含動物和
植物，幾乎不會
有缺乏症

維生素 B9

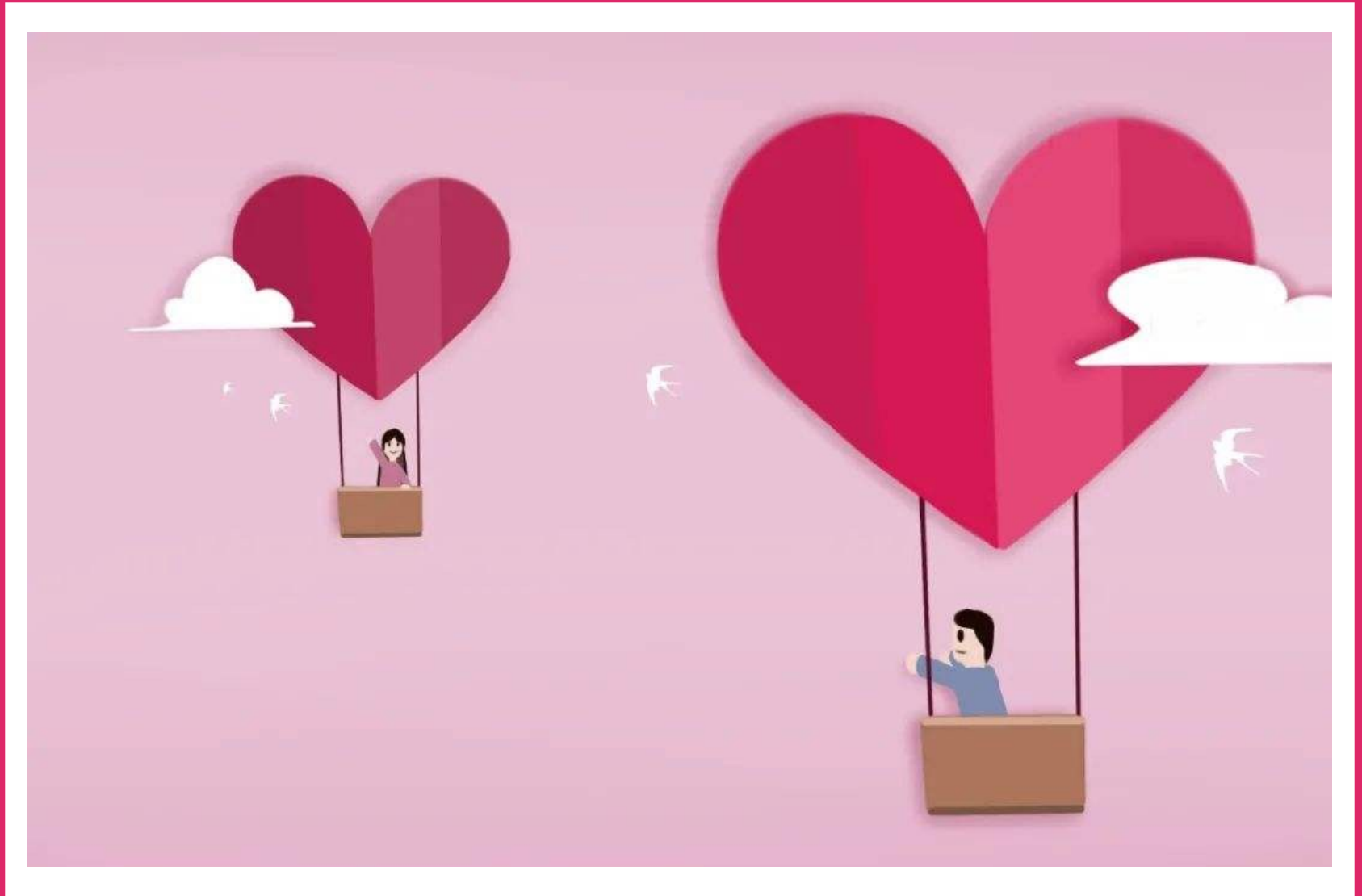
葉酸

強化穀物、柑橘
類、蘆筍、球芽
甘藍、菠菜、鷹
嘴豆

維生素 B12

鈷胺素類

普遍存在動物性
食物，發酵類食
物中也含有



22條有趣夫妻經典定律

炒菜定律：經常炒菜的肯定是妻子，炒菜好吃的肯定是丈夫。

買菜定律：一到菜市場就不知買什麼菜好的多是妻子，見啥菜買啥菜的多是丈夫。

成熟定律：越是被妻子深愛著的丈夫越是成熟，越是被丈夫嬌寵著的妻子就越是不成熟。

說話定律：夫妻之間誰說得話越多，誰的話就越沒份量。

傷害定律：夫妻之間，一方對另一方付出的越多，分手時所受到的傷害越大。

抱怨定律：經常抱怨的總是妻子，經常被抱怨的總是丈夫。

幹活定律：在丈夫的眼裡，家裡總是沒有什麼活；在妻子的眼裡，家裡總是有乾不完的活。

著裝定律：男人只有合身的服裝而缺少流行的服裝，女人只有流行的服裝而缺少合身的服裝。

22條有趣夫妻經典定律

出門定律：最著急出門的是妻子，最後一個出門的也是妻子。

嘮叨定律：超嘮越有精神的多是妻子，越嘮話越少的多是丈夫。

回家定律：丈夫一出門就不願回家，妻子一回家就不願出門。妻子一旦不願回家，丈夫就得匆匆回家；丈夫一旦不願回家，妻子遲早也得離家。

吵架定律：夫妻越是毫無原因地吵架越是吵得最兇。

譏笑定律：懂得愛情的夫妻，譏笑會演化成一種幽默；不懂愛情的夫妻，譏笑會演化成戰爭。

危機定律：當家庭經濟出現危機時，丈夫的想法總是希望妻子幫自己一把，而妻子的想法是能否換一個丈夫。

脾氣定律：夫妻之間，掙錢多少決定脾氣大小，不掙錢的人沒脾氣。

平等定律：夫妻雙方都認為自己是家長，可重大的事情又一個人說了不算。

22條有趣夫妻經典定律

忠誠定律：妻子越是愛丈夫，丈夫對妻子越是忠；丈夫越是愛妻子，妻子越是對丈夫不忠誠。

勸說定律：夫妻之間一旦發生矛盾，出面勸說的人越多，矛盾越是得不到解決。

花錢定律：妻子把錢花在打扮(美容、穿戴)上，丈夫把錢花在過(煙、酒、牌.....)癮上。

做事定律：做事見好就收的總是丈夫，做事想好上加好的總是妻子。

距離定律：有時候夫妻之間的地理距離越遠，情感距離越近。

洗碗定律：妻子洗碗易淨，丈夫洗碗易碎

測驗您為什麼結婚？測驗您結婚的理由？

你究竟為什麼結婚呢？有些人也許是為了優越的生活，有些人也許是為了愛情，既然什麼樣的都有，不妨做個測試，看看你結婚的目的究竟是什麼？你要和朋友一起去郊遊，下面介紹了四條可選的路線，你會選擇那條路線呢？

☐ 1：A.需要花錢卻省時省力的纜車

☐ 2：B.面向登山者的崎嶇山路

☐ 3：C.雖然花時間，卻可以帶孩子一起步行的平坦山路

☐ 4：D.擁擠卻很受歡迎的觀光路線

心理測試遊戲

https://www.zhanbuwang.com/xinliceshi_3.php

網上非暴力溝通課程

如何與不同性格的人建立良好關係？

怎樣的表達才能令對方聆聽到我的心意？

怎樣的溝通方式能建立家庭中的和諧？

非暴力溝通能給你一個最有效的方法。



導師：陳偉力 Chris Chan

和諧家庭協進會會長 / 電台節目：“五點家常話”嘉賓主持

日期：3月1日 - 3月29日 2022年(星期二上課)(共五周)

時間：晚上 8:30-10:00

地點：在 Zoom 的平台上課

費用：\$100.00

查詢詳情及報名,請電: [和諧家庭協進會 347-987-4398](tel:347-987-4398)



多謝各位參加
希望給我們多
一點建議