

# 保持社交很重要

2015年4月21日



多參與社交活動可為大腦帶來刺激。建議長者閒時多與親友見面，即使是電話聯絡，亦同樣重要。長者亦可參與社區活動，保持與人群接觸，如參與義務工作和宗教活動。透過社交活動，維持長者與外界之間的聯繫。