

Friendship International



JANUARY 12, 2024

设定目标的好时机

每年这个时候总会有很多关于新年决志的讨论。有时人们为了找个话题来聊天就会问你：“你的新年决志是什么呢？”对于那些不确定或者觉得自己总是设定了目标却无法坚持的人来说，这个问题可能会让人感到很大的压力！

决志的定义就是做某事的决定或决心。我常会说我有的一些今年想要实现的目标，而不是用“新年决心”这个词。以这种方式表达对我来说感觉压力会小一些，但实际上它们的意思非常相似。

我们现在做这些事情，是因为在“翻过日历”、在新的一年里重新开始有一些象征意义。但你可以在一年的任何一天下定决心或设立目标。

你可能正在经历一段艰难的时期。你可能仍在努力实现一些之前设定的目标。在寒冷的天气里你可能不太想做什么事情，但是在春天变暖的时候你可能会感到非常有力。你看，有很多原因可能导致你现在没有任何新年决志——而这没关系！

所以无论什么时候开始，我们希望你受到启发，为自己的生活变得更好而做出改变。任何时候都是开始养成新的健康习惯的好时机！



活动预告

- 1月12日 友谊会春季学期开学第一天
- 1月15日 马丁·路德金日—学校不上学
- 1月19日 课前节目：Kintsugi（金继）-- 珍贵的伤疤的艺术
- 1月26日 国际音乐节（关于如何参加的具体信息到时候再公布）

肯塔基大学女子体操比赛

只需花一点点钱，您就可以前往Rupp Arena观看肯塔基大学女子体操队的比赛！

入场需要购票！ 成年人票价为每张8美元，6至18岁的儿童以及老年人（65岁及以上的成年人）每张5美元。5岁及以下的儿童免费入场。可能在您的订单上还会收取几块钱的额外费用。

即将举行的主场比赛日期为1月26日、2月9日和16日，以及3月3日。



[点击此处了解更多信息并购票](#)

本地公园

您听说过这句谚语吗：“没有坏天气，只有不合适的衣服”？这意味着户外活动可以在任何天气中享受，不管有多冷，只要您穿着暖和、合适的衣物！

我们鼓励您在这一周走出户外，呼吸些新鲜空气！以下是我们在莱克星顿喜爱的一些公园。它们非常适合长时间的漫步，并且每个公园都有一个很棒的游乐场供孩子们玩耍。记得穿暖和哦！

Jacobson Park | [4001 Athens-Boonesboro Road](#)

Shillito Park | [300 West Reynolds Road](#)

Veterans Park | [650 Southpoint Dr.](#)

Woodland Park | [601 East High St.](#)



用这款饮品来暖身吧：
热香草牛奶



通过购买现成的食材，让自制晚餐变得更加轻松：
CHICKEN POT PIE