



## 祝福

YB 姚长禄师兄  
联邦直辖区政务次长

健康的体魄是推动个人、社会乃至国家经济发展的动力，在促进国家的繁荣，社会的进步，扮演积极的角色。

然而，许多人或许是缺乏健康意识，往往不珍惜健康，在失去健康之后，才知道健康的可贵。

健康的身体必须有良好的体格，而良好的体格始于一种“健康意识”，保持正常积极的精神态度和适度的体育锻炼是避免疾病的最佳途径。

长生学传入大马已有一段时期，而且很受国人的欢迎。在雪隆区也建立桥头堡，希望他们在促进国民健康扮演一个积极的角色。

兹值雪隆区长生学同修出版特刊以资纪念，谨撰数语与该会同仁共勉之。