



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



半杯水的意義與快樂

半杯水的故事耳熟能詳，一杯水打翻了，悲觀的人只著眼於失去半杯水，而樂觀的人就慶幸還有半杯水，故事的結局就是說教式地要人學習樂觀，學習阿 Q 精神。痛症是普遍長者所面對的問題，而每個人面對痛症的方法和態度亦有所不同，發揮正能量和樂觀面對痛症才是我們真正所需。雖然我們面對痛症，我們仍可以快樂地生活。快樂是非常主觀的，視乎事件的發生是否配合你所期望，但要快樂的首要條件是要學習笑，笑是可以令腦部產生化學作用，使人身心舒暢，笑亦是一個呼氣動作，能使人全身放鬆，帶來正面情緒，是非常好的減壓方法，大家不妨多露笑容，從容自在地面對每一天的挑戰。



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2月4日、11日、18日、25日 (逢星期四) 上午 10:00 - 13:00	延展中心	60歲或以上患有持續3個月或以上痛症之長者	20名	每次40元	- 由註冊物理治療師提供服務 *需備有註冊西醫轉介信	單瀟姑娘
緩痛講座：快樂椅子舞	2月29日(星期一) 下午 2:00 - 3:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	- 由導師帶領及教授快樂椅子舞	單瀟姑娘
大笑瑜伽工作坊	2月15日、22日、29日(逢星期一) 下午 3:30 - 4:30	中心活動室	中心會員	30名	免費	- 由愛笑瑜伽導師帶領玩愛笑瑜伽	單瀟姑娘
歡歡喜喜迎猴年	2月16日(星期二) 下午 2:00 - 3:00	中心活動室	中心會員	55名	10元	- 讓長者一同慶祝農曆新年	單瀟姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：單瀟姑娘、魏漢輝先生