



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人要學習樂觀，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) 下午2:30-5:30	中心活動室	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	魏漢輝先生
緩痛講座: 快樂椅子舞	2月23日(星期二) 下午3:00-4:00	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	魏漢輝先生
大笑瑜伽工作坊	2月15日、22日、29日(逢星期一) 上午10:30-11:30	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	魏漢輝先生
歡歡喜喜迎猴年	2月22日(星期一) 下午3:00-4:00	中心活動室	中心會員	55名	10元	-讓長者一同慶祝農曆新年	魏漢輝先生
手工製作工作坊	3月1、8及22日(逢星期二) 下午3:00-4:30	中心活動室	中心會員	30名	免費	-由導師教導參加者製作得意和可愛的小手工	魏漢輝先生

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: 魏漢輝先生、單瀟姑娘