

Laughter Yoga Workshop

歡笑瑜珈運動」開始報名

本報記者菊子昆士市報道：華康家庭護理中心（Multicultural Home Care）和昆市華樂耆年中心合作，昨（十七）日早上做「歡笑瑜珈運動」，帶著三、四十名出席者舒展身心，開懷暢笑。

華康家庭護理中心註冊護士Debbie Lyn Toomey昨日在華樂耆年中心行政主任關靜儀翻譯協助下，告訴出席耆英們，「歡笑瑜珈運動」是由寫了「笑不須要理由(Laugh for No Reason)」一書的Madan Kataria醫師所創辦，醫院、學校，甚至監獄等許多機構都廣泛應用，藉以幫助人放鬆精神，減少壓力，產生愉快心情，不但有益人們的身體健康，也改善了患者病情，促進師生溝通效果，紓緩獄犯心中的氣憤，對個人及整體大環境，都很有好處。

Debbie Lyn Toomey還指出，常笑，還能幫人減少臉部皺紋。

有出席者指出，其實「歡笑瑜珈運動」和台灣流行的「笑笑功」很像。

Debbie Lyn Toomey昨日帶著耆英們邊拍手，邊說呵呵、哈哈，又站起身來，高舉雙手，仰天大笑，再彎腰，同時垂下雙手的做運動。在大約一小時中，既拋球、接球，從頭到腳自拍，還開車、搭火車，玩遊戲，安排出各種情境，讓耆英們在歡樂玩笑中，就做了運動。

華樂耆年中心歌唱組領隊，現年已七十六歲的陳新德表示，這樣的運動，還有調節呼吸作用，對身體健康的確有好處。他說自己前一陣子感冒，肺部受感染，進醫院大修，瘦了五十磅，更加感受到年紀大了，每天做做運動的重要。

昨日也到會場湊熱鬧，但並未加入做歡笑瑜珈運動行列的陳德源表示，他現已年逾八十，卻身體健康，去年一整年都未看過醫生，也都因為自己注意保養，飲食，還每日做易經氣功。過去十七年來，經常參加華樂耆年中心活動。

原任昆士市警察局亞裔聯絡員，現已退休的蔡熙，昨日也參加了「歡笑瑜珈運動」。他透露自己離職後，無人接任。警察局改用電話公司提供的語言翻譯來協助有需要者做溝通。

華康家庭護理中心發展主任譚秀婷表示，該中心將安排Debbie Lyn Toomey主持一系列健康活動，下一次預定為九月廿八日的「健康步驟(Healthy Steps)」。

華樂耆年中心行政主任關靜儀在會中報告，華康家庭護理中心將於九月十二日，為該中心新設的昆士市辦公室(One Billings Road, Suite #328, Quincy, MA 02171)，舉辦開放日活動。她還笑說，耆英當日前往參觀，將可獲贈月餅一個。

華樂耆年中心訂九月廿三日(周五)早上十點至十二點，在該中心北昆士市會址舉辦第四屆耆英健康日。

查詢相關詳情或報名，可洽華樂耆年中心關小姐617-471-9354，或華康家庭護理中心譚小姐617-285-9638，ltom@multiculturalhomecare.com。華康家庭護理中心轉介電話：(800)983-4262。

歡笑瑜珈運動」開始報名



華康家庭護理中心發展主任譚秀婷(右起)昨日在「歡笑瑜珈運動」中，報告未來活動。旁為華樂耆年中心行政主任關靜儀、華康家庭護理中心註冊護士Debbie Lyn Toomey。菊子攝



華樂耆年中心耆英們跟著一起做歡笑瑜珈運動。