

Laughter Yoga Workshop at Wollaston Senior Center



與會長者在「歡笑瑜珈運動」講座中，開懷大笑。(記者薛劍童/攝影)

歡笑瑜珈運動 減壓秘方

記者薛劍童

麻州昆市報導

華樂耆年中心、華康家庭護理中心17日在昆市華樂耆年中心聯合舉辦「歡笑瑜珈運動」講座。與會者在開心大笑的聲浪中，學會「笑」的運動，全場自始至終笑聲不斷。

指導老師Debbie Lyn Toomey講解、示範歡笑動作，有坐姿、立式、和行動式等。她表示，立式和行動式的運動量效大，健康功能性也相對較高。「笑」是人類最好的精神治療藥物，讓人身心放鬆，減少壓力，產生愉快心情。

歡笑瑜珈運動簡單易學，以發出「呵」、「哈」作基本口語，配合雙手互相拍擊、上舉或下壓等手腰動作，放鬆身心、發自內心、張大嘴吧，大聲發出「哈哈哈哈哈」開懷大笑。

華康家庭護理中心亞裔社區服務部

主任譚秀婷指出，「笑」是最好的免費藥物和運動，對健康身心都有裨益。該中心除處理家庭護理作業之外，也重視身心健康品質，經常辦理各類運動講座。

華樂耆年中心主任關靜儀宣布近期系列活動計有：24日上午10時30分至11時30分「麻州醫療改革」講座、26日上午10時30分「長者趣味烹調班」、31日上午10時30分至11時30分流感疫病注射、9月12日上午10時華康家庭護理中心昆市服務處開幕禮、9月23日「耆英健康日」、9月28日「健康步驟」講座、9月28日紐約一日遊等，歡迎參加。

華康家庭護理中心電話：(617)285-9638。華樂耆年中心電話：(617)471-9354。華樂耆年中心地址：550奧國街 (Hancock Street), Quincy, MA 02170。