



媒體報導

日期：2013年6月14日(星期五)
資料來源：星島日報地區報 - 九龍東區 - 第373期 - P.1
標題：大笑15分鐘減壓
參考網址：請按此

SYNOVATE 調查 全港讀者人數NO.1地區報 本期優惠 直資中小學校展暨小一入學博覽優惠價續購入場券

自創「笑臉」品牌的黎文卓，展覽上展出新作「一國兩制」(右)和「香港三字經」笑話畫。前者是以中港兩地文化矛盾差異為主題的四格漫畫，後者為探索市井文化樂趣。

自香港引入大笑瑜伽，運動風氣席捲社區紛紛設立「大笑俱樂部」，上月舉行的「世界愛笑日」吸引六百人參與。

用「笑」化解家庭怨氣

「橋王」黎文卓 授親子關係秘笈

香港有些父親面對巨大工作壓力，回家後不發一言，向家人板起臉來，子女見到也不敢靠近，其實很多家庭的怨氣皆可「笑」化解。最近有商場舉行「幽默文化展」，「橋王」黎文卓笑言「生活就是快活！」，但要有共同語言，才會產生幽默感。因此爸爸應與子女建立共同話題，走進孩子的世界。 記者：袁碧盈

從《歡樂今宵》、《笑聲救地球》開始，有「香港幽默大師」之稱的黎文卓，寫幽默笑話專欄之餘，還出版笑話書，至今創作不少搞笑作品。不過，這個爸爸卻揭開幕下的他不多說笑話，「其實好多圈中人，舞台前面非常有幽默感，但生活上是悶蛋。」

工時長 少溝通

很多人覺得爸爸不懂講笑，回家只懂擺起嚴父的架子，但黎文卓說：「香港爸爸並非缺乏幽默感，只是不識得運用出來，將幽默化為親情、親子或改善家庭關係的方法。」他記得以前去酒樓，爸爸手執報紙，他則看《小天子》，兩父子偶爾談下新聞內容，但現在他發現，人人幾乎手執一部iphone，食飯不忘查電郵，玩whatsapp，感覺似「搭枱」。「我不是抗拒高科技，但能否利用它作為溝通橋樑，關心一下孩子玩甚麼遊戲，好玩的又可以介紹給爸爸一齊玩。」

黎文卓指出，幽默是因為共同語言才會產生出來。然而，面對工作長的情況，爸爸難與孩子溝通，自然不理解他們想甚麼。「做老豆應該知道誰是周秀娜、吳卓羲，但有好多人不知，連個女鍾意林峰都要問是誰？」所以作為一家之主應與時並進，亦要與子女有共同語言，他舉例說：「好似兒子提起周秀娜，我話識但不喜歡，我喜歡狄娜，兒子問誰是狄娜？答就...」

是七十年代的周秀娜。」勾起孩子的興趣，就能打開雙方話題，增加溝通。即日起至十六日期間，荷里活廣場舉行「笑吓吓爸爸！」首個香港幽默文化展。除黎文卓外，展出包括由「乜太」阿燦廖偉雄、「小明上廣州」創作人韋然、幽默書法家蔡清風、搞鬼爸爸「超人」林超榮等幽默文化展品(圖)。

大笑15分鐘減壓

潤澤心靈

當大家覺得笑是潤澤心靈、減壓添趣的調味劑時，一種稱「大笑瑜伽」的運動於社區迅速冒起。「做甚麼動作也不緊要，重點是笑。」笑出健康協會的愛笑瑜伽導師 Dick說。由印度醫生創造的大笑瑜伽，透過笑的活動、瑜伽呼吸、想像力及肢體動作過程，讓參加者以開懷大笑的心情減壓。

Dick指一小時課程，除熱身和講解外，又會做企鵝、倒牛奶、鴨仔等動作，令參加者投入瑜伽運動。「一般來說，每日笑十五至二十分鐘就足夠。」

去年基督教家庭服務中心組成觀塘真光苑開心俱樂部，其負責人許姑娘指，大笑瑜伽簡單易學，是能放鬆心情的運動，在人口老化的觀塘和黃大仙，參與人數多。俱樂部以跳舞和遊戲方式，帶動參加者的歡笑情緒，用笑聲感染他人，除減壓外，她說運動可幫助長者健康。「有血壓高的人，透過笑的活動可控制血管收縮，長期做運動能將血壓降低。」

大笑瑜伽簡單易學，不限年齡參加，主要透過笑的活動去減壓，亦有助健康。相片由受訪者提供

星島日報 地區報 九龍東區 ISSUE 373 日期: 14/06/13-20/06/13 廣告熱線: 3181 3000 分類廣告熱線: 2798 2386

2折療程優惠 男士護膚開放日

專為有型男士提供免費皮膚護理諮詢服務，由駐場國際專業美容導師親自主理。讀者憑本券，可以即男價\$238首次自由選擇試做以下任何一項面部護理之次：

以上優惠只限21歲以上首次試做之女士

1. 深層清潔及面部按摩護理
2. 一掃清黑頭 清潔護理
3. 快速消腫面部護理
4. RF(射頻)眼部護理，能去眼袋、眼紋及眼周問題
5. RF(射頻)笑紋護理，能即時提升減淡笑紋

SIAM SLIM PROFESSIONAL BEAUTY CENTRE 地址：九龍太子灣道761號駿馬中心19樓B室(太子站C1出口，旺角警署對面) Tel: 3506 2996 橫濱市青洲區美容中心保證最快決速

有效期至2013年6月21日

送 B&F medicentre 抗氧美白護理療程

讀者憑本券可以優惠價，享用原價\$2360的維他命C抗氧美白專業全面護理療程乙次，包括：卸妝、清潔、深層潔淨、針清黑頭、爽膚收毛孔、精華素護理、淋巴排毒按摩、面膜、平衡爽膚，能使肌膚回復健康光澤與彈性。

細則：優惠期以半年為限，只適合18歲以上的女新客戶，必須2天前預約。

地址：尖沙嘴金馬倫道18-20號萬豐大廈10樓全層 電話：(852)3427 9901

有效期至2013年6月21日

當大家覺得笑是潤澤心靈、減壓添趣的調味劑時，一種稱「大笑瑜伽」的運動於社區迅速冒起。「做甚麼動作也不緊要，重點是笑。」笑出健康協會的愛笑瑜伽導師 Dick 說。由印度醫生創造的大笑





基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

瑜伽，透過笑的活動、瑜伽呼吸、想像力及肢體動作的過程，讓參加者以開懷大笑的心情減壓。

Dick 指一小時課程，除熱身和講解外，又會做企鵝、倒牛奶、鴨仔等動作，令參加者投入瑜伽運動。
「一般來說，每日笑十五至二十分鐘就足夠。」

去年基督教家庭服務中心組成觀塘真光苑開心俱樂部，其負責人許姑娘指，大笑瑜伽簡單易學，是能放鬆心情的運動，在人口老化的觀塘和黃大仙，參與人數多。俱樂部以跳唱和遊戲方式，帶動參加者的歡笑情緒，用笑聲感染他人，除減壓外，她說運動可幫助長者健康。「有血壓高的人，透過笑的活動可控制血管收縮，長期做運動能將血壓降低。」

- 完 -



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20130618