



媒體報導

日期：2014年10月3日(星期五)
資料來源：文匯報 – 娛樂世界 – A37
標題：長者教做「愛笑瑜伽」 黎燕珊望化解香港戾氣
參考網址：[請按此](#)

長者教做「愛笑瑜伽」

黎燕珊望化解香港戾氣

香港文匯報訊「仁美清敘」主席黎燕珊偕同會員包括程瑤、陳綺明、張加慧、黎若清、張思品及孟丹珏一起到訪位於觀塘的基督教家庭服務社區中心，與區內逾百位長者們度過一個開心下午，不少長者已年過70歲依然充滿活力，原本會員們預備粵曲唱給他們聽，不過長者們卻愛玩瑜伽，還主動要做導師，教她們一齊跳長壽秘方——「愛笑瑜伽」，用笑容化解戾氣，長者們更對她們說：「沒有怨氣，人生樂觀一些，才會保持得更靚與長壽。」所以瞬間會堂內已充滿笑聲。「仁美」會員來拜師學瑜

黎燕珊(右二)率黎若清、孟丹珏、程瑤及張加慧等向長者們派發福袋。

加，當然也帶來禮物「謝師」，會員們落力向每位長者派發福袋及奶粉，度過愉快的一天。

黎燕珊表示藉着長者們的「愛笑瑜伽」也希望給香港人正能量，大家是一家人就應團結去面對未來。同時黎燕珊透露「仁美清敘」撥款逾100萬成立之「生命小舵手—特殊學習需要及早識別」支援計劃及流動車已開始投入服務，並將於11月1日舉行啓動禮，希望在社區服務上更深入社區幫助市民。

長者們任導師教「仁美」會員一齊跳「愛笑瑜伽」。



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

「仁美清敘」主席黎燕珊偕同會員包括程瑤、陳綺明、張加慧、黎若清、張思品及孟丹珏一起到訪位於觀塘的基督教家庭服務社區中心，與區內逾百位長者們度過一個開心下午，不少長者已年過 70 歲依然充滿活力，原本會員們預備粵曲唱給他們聽，不過長者們卻愛玩瑜伽，還主動要做導師，教她們一齊跳長壽秘方—「愛笑瑜伽」，用笑容化解戾氣，長者們更對她們說：「沒有怨氣，人生樂觀一些，才會保持得更靚與長壽。」所以瞬間會堂內已充滿笑聲。「仁美」會員來拜師學瑜伽，當然也帶來禮物「謝師」，會員們落力向每位長者派發福袋及奶粉，度過愉快的一天。

黎燕珊表示藉著長者們的「愛笑瑜伽」也希望給香港人正能量，大家是一家人就應團結去面對未來。同時黎燕珊透露「仁美清敘」撥款逾 100 萬成立之「生命小舵手-特殊學習需要及早識別」支援計劃及流動車已開始投入服務，並將於 11 月 1 日舉行啟動禮，希望在社區服務上更深入社區幫助市民。

- 完 -

