

# 亞依淡社區長者關懷計劃

日期：2023年8月5日（星期六）

時間：8.30 a.m. – 11.30

出席人數：50位

- ☀ 血壓測量與咨詢
- ☀ 強身健體動起來
- ☀ 小休
- ☀ 團康：
  - (1) 游戲《知足、感恩、善解、包容—比一比(7)》
  - (2) 慈濟歌曲《認識您真好》
- ☀ 靜思語分享

## 靜思語

感恩，是世間最美的語言，  
也是人與人之間最真誠的對待。

感恩，要勇於行動



慈濟亞依淡聯絡處



## 血壓測量與咨詢

今天感恩 Sharon Wong 藥劑師及 Mdm Giam (退休護士) 到來幫忙，給社區長者服務，而惠芳師姐也從旁給予協助。



Sharon Wong 藥劑師測量血壓



Mdm Giam 幫忙記錄血壓指數



## 強身健體動起來

指導老師秀麗師姐請假，由小老師鳴珠師姐及丹儀師姐來代課。

鳴珠師姐打頭陣，帶領學員做熱身運動和平衡運動。



鍛煉平衡



弓箭步



## 強身健體動起來

丹儀師姐負責後半段，用彈力帶鍛煉肢體，強化肌肉；以及緩和運動。



伸展平衡一起練

取決於自己的身體狀況，坐著或站著；手拉扯彈力帶做射擊動作，同時，單腳平舉/旁伸...



## 強身健體動起來

在慈濟亞依淡聯絡處，時常會看到一些溫馨場面。



女兒給年邁的母親加油打氣。



有一陣子沒見，關懷志工上前給予有關長者關懷問候。



## 小休



今天，香積組為大家準備了美味的餅乾和咖啡，讓大家可以小休時享用。

外頭下著傾盆大雨，室內大夥兒享受著愛心咖啡和點心，暖了心頭。





## 團康《知足、感恩、善解、包容-比一比(7)》

遊戲(1)：7粒石(20分鐘)。

每一組擁有一位小組長，帶領各自的組員進行遊戲。大家要互相包容和鼓勵，不著重於輸贏！



慈頻師姐講解遊戲的玩法，亦伶師姐協助持麥。





## 團康《知足、感恩、善解、包容-比一比(7)》

遊戲(1)：7粒石(20分鐘)。

這個童年遊戲每回都讓大家玩到笑逐顏開，余興未盡！





# 團康《知足、感恩、善解、包容-比一比(7)》

遊戲(1)：7粒石(20分鐘)。



童心未泯的我們，玩得不亦樂乎。

身上夾子越多，就代表遊戲積分越高。



看我得到的獎章(夾子)，就知道我是高  
啦！





## 團康《知足、感恩、善解、包容-比一比(7)》

遊戲(2)：拆積木(30分鐘)。

濟頻師兄講解遊戲的玩法和規矩。



- 因積木只有3套，所以進行2輪的初賽。第一輪由知足、感恩和善解組先比；第二輪由包容、尊重和惜福組比拼。
- 淘汰賽過後，贏的小組進入決賽，再拼輸贏。



## 團康《知足、感恩、善解、包容-比一比(7)》

遊戲(2)：拆積木(30分鐘)。



從旁邊推，還是前方推，較穩當呢？長者們沉著氣，專注地把一塊塊的木條推出來。



## 團康《知足、感恩、善解、包容-比一比(7)》

遊戲(2)：  
拆積木(30分鐘)。



長者們都沉得住氣，小心翼翼地  
把一塊塊的木條推出來，旁邊的  
夥伴反而都著急了！



## 團康：慈濟歌曲《認識您真好》



團康《認識您真好》，是由萬成師兄與亦伶師姐帶動。

他們帶領眾參與者，比著手勢、牽手、踏步、轉圈...演繹著歌曲。

《認識您真好》，是描述來自不同地方的慈濟人，因為愛而匯聚在一起，彼此相知相惜，攜手共同成長的心路歷程。



# 團康：慈濟歌曲《認識您真好》

## 認識您真好

我們來自不同的地方  
擁有彼此未知的過往  
放棄過去的無知與彷徨  
追求未來美好的夢想

認識您真好

當我失落給我親切的微笑

認識您真好

當我傷心給我溫暖的擁抱

認識您真好

這些日子有您鼓勵沒煩惱

認識您真好

慈濟路上有您相伴走的好

- ♥ 我們來自不同的地方  
相知相惜共同的理想
- ♥ 放下自我執著與倔強  
慈濟是我們唯一的方向
- ♥ 認識您真好  
當我失落給我親切的微笑
- ♥ 認識您真好  
當我傷心給我溫暖的擁抱
- ♥ 認識您真好  
這些日子有您鼓勵沒煩惱
- ♥ 認識您真好  
慈濟路上有您相伴走的好
- ♥ 慈濟路上有您相伴走的好





## 靜思語分享

帶動了團康後，亦伶師姐就用其曲目《認識您真好》來談談“感恩”。含蓄的華人常常把感激的話放在心裏，很少吐露表達。亦伶師姐希望大家今後多多把感恩的話說出來，這也是一種佈施哦！

### 靜思語

感恩，是世間最美的語言，  
也是人與人之間最真誠的對待。

感恩，要勇於行動。

