

# 亞依淡社區**長者**關懷計劃

2023年9月9日（星期六）

出席人數：43 位

時間：8.30a.m. - 11.30a.m.

- 血壓測量與咨詢
- 強身健體動起來
- 小休
- 聲音共振 (6)
- 佛法智慧：如何解決人生問題《如何面對相處不來的人》



## 血壓測量與咨詢



測量血壓、記錄指數、查找本子，林志強醫生賢伉儷及惠芳師姐齊心為社區長者效力。



## 強身健體動起來



維持身體健康，除了調整飲食、生活作息，強身健體不可少。



## 強身健體動起來



一手向上，一手觸腳，擰轉身體，眼睛往上瞧。

鍛煉平衡，強化肢體，大家跟著秀麗老師做運動。





## 強身健體動起來



雙手握椅被，單腳盤腿，這動作有點兒挑戰。



挺直腰背，才不會“變”駝背。

# 小休



今天林醫生夫人特地做了一些蔥油餅作為小休的點心給大家品嚐。



良枝師姐也為大家準備了傳統香餅作為小休點心。



今天的愛心早點



小休

運動過後，享用茶點，恢復元氣。



談談天，分享生活日常。

## 聲音共振 (6)

羅濟踐師兄分享, 如何運用動作及結合頌鉢的能量振動, 達到改善身體的僵硬; 他也引導大家當場練習。



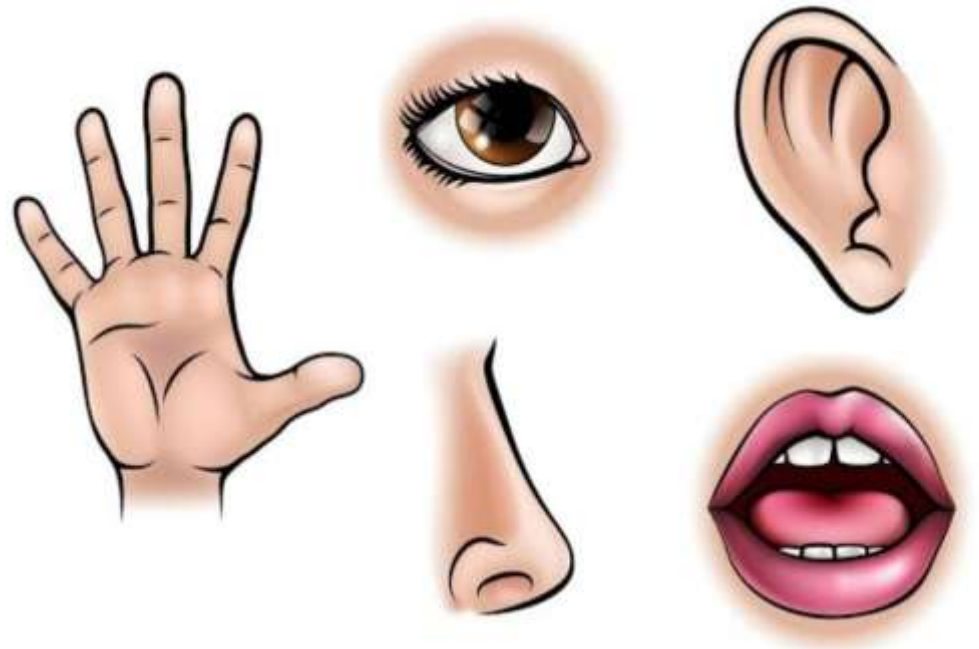


# 声, 音, 共振

听得见的是 **声**

听不见的是 **音**

聽 聞 觀 覺 照



# 心有千千結 諸結如空花







颂钵

## 颂钵,

是一种可以听见、看见、感觉到的能量振动。在萨满教和 Nada 纳达瑜伽/声音瑜伽里，人们相信，声音的振动可以唤醒身体，它稳定的能量能与我们共振从而产生不同的影响。它发出的频率，能深入身体核心，与内在频率产生共鸣。增强免疫系统，产生幸福感，释放创伤情感，加速治愈身体。

# 音钵声体验

## 運動與呼吸

- 動作帶動呼吸
- 呼吸帶動動作



# 1. 呼吸的清理

- 提肩 (1回合-10次, 调整呼吸, 音钵声x 3 回合)
- 手肘提高,拉胸 (1回合-10次, 调整呼吸, 音钵声 x 3 回合)
- 手肘平直,拉胸 (1回合-10次, 调整呼吸, 音钵声x 3 回合)

## 2. 身體的調整

-改善生體的僵硬

- 舉手放手
- 慢吸深吐



# 声音与呼吸

A.U.M

A.....音钵声

吸

U.....音钵声

吸

M.....音钵声

吸





## 聲音共振 (6)



李美幼師姐給學員體驗把頌鉢戴在頭上敲打發出柔和的嗡鳴聲，它能使入感到清爽舒暢、療愈。



## 聲音共振 (6)

在美幼師姐敲打頌鉢所發出的嗡鳴聲中，師兄姐們在濟踐師兄的帶領下做出相應的動作。





## 如何解決人生問題 《如何面對相處不來的人》

### 郭濟愿師兄分享佛法智慧，如何解決人生問題之 《如何面對相處不來的人》



轉惡因為善緣 甘願還打八折

Turn negative causes into good affinities;  
a debt willingly paid gets discounted

人跟人的相遇是一種緣分，有的人一見如故，有的是歡喜冤家，還有一種是讓人苦惱的相看兩厭，最好不相見，面對這些相處不來的人，該直接「斷捨離」嗎？證嚴法師說：「甘願還，打八折，不甘願還，要加利息」，人際關係沒有好好處理，惡緣將如雪球般，越滾越大，了解這個道理，才能扭轉不愉快的互動，把惡緣轉為善緣，彼此的關係圓融了，自然就擁有人緣！

## 如何解決人生問題 《如何面對相處不來的人》



明鳴師姐被問到如果有認識的人突然不知什麼原因不和她說話了，會怎麼處理？她說她會主動先友善向對方打招呼示好。自己要心胸開闊，退一步海闊天空！



## 如何解決人生問題 《如何面對相處不來的人》



分享完證嚴上人的開示《如何面對相處不來的人》過後，郭濟愿師兄再給大家分享自己的人生經歷，鼓勵大家要廣結善緣。