

小心！這些思維方式讓你變得“負能量”

快樂的好處（得到快樂的途徑）有許多，人們也經常追求“快樂”的生活。但是，為何人經常會不快樂呢？也許是一些負面思維方式在影響你的快樂！

常見的負面思維方式

1、非黑即白：

認為凡事只有兩個可能性：對或錯，好或壞，無灰色地帶。把事情過分簡化，影響對自己及別人的評價，使不斷怪責自己或別人。

2、以偏概全：

以單一事件或數件同類事件作基準，為其他情況下相同結論。常用「一定係咁」或「一定唔會」等過分肯定的字眼。

3、災難思想：

傾向誇大估計災難出現的機會，經常想一些不能承擔或忍受的事情將會發生。如自己最好不要出門，否則外出會被人搶劫。

4、縮小負面/擴大正面：

這種思想傾向將正面的事情扭曲成為負面的事情。如別人請自己吃飯，卻想到為何要請自己到便宜的地方吃飯。

5、妄下結論：

無充分理據就以為能完全掌握別人的想法，只憑直覺妄下結論。如朋友沒有回覆電話，就想到朋友可能不喜歡自己。

6、感情用事：

認為自己的感覺所引伸出來的結論都是正確的，如感到被批評就認為是別人用心不良。

7、應該或一定怎麼樣：

心裏有太多「應該或不應該怎樣」的思想，任何與這些思想不同的都是「錯」的，令人處事欠缺彈性或令別人難以忍受。有時亦會責備自己，使自己十分痛苦。

8、都是我的錯：

把所有不愉快的事都扯到自己身上，認為都是自己的錯。最終覺得自己一無是處，產生不必要的痛苦。把錯誤歸在自己身上並不是解決問題和溝通的最好方式。



母親節慶祝會蛋糕分享



會員們認真學習國語



安保健康101講座



會員們積極學習英文



太極班會員英姿



藍十字保險銀鞋運動示範



中美護健活動中心
CAIPA Social Daycare Center
a Subsidiary of CAIPA Foundation, Inc.

布碌崙賓臣墟 19 大道 86 街

☎ 查詢電話：929-333-9688 開放時間：8AM - 4PM

會員月刊

2017 年 6 月

你是“低頭一族”嗎？

玩微信，手機遊戲，網絡追劇……越來越多的長者選擇用電腦、智能手機獲取資訊，愉悅身心。然而，當長者們眯著眼、低著頭沉浸在方寸屏幕帶來的感官世界時，卻不知也在漸漸種下危害身心健康的“種子”。

1、長時間用眼，視力變差

長時間用眼，本身就容易造成視疲勞。尤其是當周圍環境暗，而手機螢幕亮時，對眼睛的損害極大。具體表現其中一只眼（通常是主眼）視力明顯下降，還會出現視物模糊。建議一次使用手機 15 分鐘到半小時為宜。

2、玩遊戲太久，易得乾眼症

玩遊戲時，螢幕上不斷閃爍的光影會對眼睛造成持續的刺激，當眼睛不停地捕捉這些光影時，就會使眼睛感到特別疲勞。注意力太過集中，自然眨眼次數大大減少，對眼球表面的淚膜層造成損害，從而加劇眼睛的疲勞和乾澀、刺癢等感覺，甚至出現眼睛刺痛、流淚等不適症狀，發生乾眼症。

3、長期低頭，頸椎負擔大

長者應避免長期間低頭用手機，應用手機時要定期改變頸部、腰部的體位。長期低頭，對頸椎的傷害極大，是會嚴重加重頸椎的負荷。長期以往，脖子僵硬、疼痛的不適症狀則會進一步加重，造成遠期損害。尤其不建議坐在沙發上玩手機。

4、睡前玩手機遊戲，影響睡眠質量。

過度使用手機不僅對長者的身體健康狀況是一種挑戰，也影響其精神心理健康。建議盡量避免熄燈后使用手機，可設置自動關機，避免對聽力造成損害，刺激大腦過度活躍。

【小貼士】長者退休後可以出去參加一些老人中心的娛樂活動，多和外界進行接觸，這樣就可以減少玩手機的時間。在享受手機帶來的便利同時，也不要忘記適當進行運動，如游泳、瑜伽、伸展運動等等都會幫助保持頸椎和脊椎的健康。



本月講座摘要

6月7日

銀鞋運動示範

6月14日

先鋒急救車講座

6月21日

聯合健康講座

6月28日

安康健康講座

6月29日

尊巴運動示範



本月壽星-慶生會

本月慶生會與父親節慶祝會將在星期五，六月十六日下午一點鐘舉行，誠意邀請本月出生的長者們積極出席，屆時將有蛋糕和歌舞演出分享，歡迎全體會員前來共同慶賀！

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
愛心叮嚀 <ul style="list-style-type: none"> 銀鞋會員有特別的晨運活動，詳情請向我們辦事處洽詢 本中心逢星期二，星期四供應素食，星期五供應西餐，歡迎前來進餐 本中心每週三為講座開放日，歡迎有興趣的長者登記參加 本中心每日早晨九點三十分之前為會員提供免費健康早餐及下午三點有提供小點心 本月剪髮服務是 6 月 6 日和 6 月 20 日 			1 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉 OK	2 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉 OK	3 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK
5 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK	6 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉 OK 	7 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 銀鞋運動示範 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	8 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉 OK	9 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉 OK	10 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK
12 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK	13 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉 OK	14 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 先鋒救急車講座 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	15 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉 OK	16 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1-3 會員大會 / 生日會 / 父親節慶祝會 	17 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK
19 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK	20 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉 OK 	21 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 聯合保險健康講座 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	22 9-10 健康操 10-11 微信資訊班 11-12 椅子瑜伽 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉 OK	23 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉 OK	24 9-10 健康操 10-12 電腦班 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK
26 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 椅子瑜伽 1:30-2:30 健康舞 2:30-4 卡拉 OK	27 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉 OK	28 9-10 健康操 10-11 英文班 11-12 安康保險講座 1:30-2:30 健康舞 2-3 二胡班	29 9-10 健康操 10-11 手工藝班 11-12 尊巴運動示範 1-2:30 國畫班 2:30-4 卡拉 OK	30 9-10 健康操 10-11 國語班/書法班 11-12 銀鞋運動 1:30-2:30 太極 2-3 二胡班 2:30-4 卡拉 OK	午餐時間 中午 12 時至下午 1 時 