



# 會員月刊

布碌崙賓臣墟19大道86街 諮詢電話：929-333-9688

開放時間： 8AM - 4PM

## 常按腹部好處多

您經常會按摩自己的腹部嗎？您知道常按摩自己腹部的好處嗎？人體的腹部為「五臟六腑之宮城，陰陽氣血之發源；脾胃為人體後天之本，胃所受納的水谷精微，能維持人體正常的生理功能。脾胃又是人體氣機升降的樞紐，只有升清降濁，方能氣化正常，健康長壽樂。

現代醫學認為，揉腹可增加腹肌和腸平滑肌的血流量，增加胃腸內壁肌肉的張力及淋巴系統功能，使胃腸等臟器的分泌功能活躍，從而加強對食物的消化，吸收和排泄，明顯地改善大小腸的蠕動功能，可起到排泄作用，防止和消除便秘，這對老年人尤其需要。

經常按揉腹部，有利於人體保持精神愉悅。睡覺前按揉腹部，有助於入睡，防止失眠。對於患有動脈硬化、高血壓、腦血管疾病的患者，按揉腹部能平熄肝火，使人心平氣和，血脈流通，起到輔助治療的良好作用。

經常巧妙地按揉腹部，還可以使胃腸道黏膜產生足量的攝護腺素，能有效地防止胃酸分泌過多，並能預防消化性潰瘍的發生。揉腹還可以減少腹部脂肪的堆積。這是因為按揉能刺激末梢神經，通過輕重快慢不同力度的按摩，使腹壁毛細血管暢通，促進脂肪消耗，防止人體大腹便便，從而收到滿意的效果。

腹部按揉的具體操作方法：一般選擇在夜間入睡前和起床前進行，排空小便，洗清雙手，取仰臥位，雙膝屈曲全身放鬆，左手按在腹部，手心對著肚臍，右手疊放在左手上。先按順時針方向繞臍揉腹50次，再逆時針方向按揉50次。按揉時，用力要適度，精力集中，呼吸自然，持之以恆，一定會收到明顯的健身效果。



3月7日  
醫生講座

3月14日  
失智與中風的關係

3月21日  
聯合保險講座

3月28日  
市府辦公室講座



## 本月壽星-慶生會

本月慶生將在星期二，三月十三日下午一點鐘舉行。誠意邀請本月出生的長者們積極參加，屆時將有蛋糕分享，歡迎全體會員前來共同慶賀！

星期一

星期二

星期三

愛心叮嚀

午餐时间



。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

12時至下午1時

。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

。本月剪髮服務是三月十三日和三月二十七日

<p>5 9-10健康操 10-11 英文班 11-12椅子瑜伽 1:30-2:30太極 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>6 9-10健康操 10-11手工藝班/書法班 11-12銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>7 9-10健康操 10-11英文班 11-12醫生講座 1:30-2:30健康舞 2-3 二胡班</p>
<p>12 9-10健康操 10-11 英文班 11-12椅子瑜伽 1:30-2:30太極 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>13 9-10健康操  10-11手工藝班書法班 11-12銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 1-1:30生日慶祝會/會員大會 1:30-4 卡拉OK</p>	<p>14 9-10健康操 10-11英文班 11-12失智與中風的關係 1:30-2:30健康舞 2-3 二胡班</p>
<p>19 9-10健康操 10-11 英文班 11-12椅子瑜伽 1:30-2:30太極 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>20 9-10健康操 10-11手工藝班/書法班 11-12銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>21 9-10健康操 10-11英文班 11-12聯合保險講座 1:30-2:30健康舞 2-3 二胡班</p>
<p>26 9-10健康操 10-11 英文班 11-12椅子瑜伽 1:30-2:30太極 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>27 9-10健康操  10-11手工藝班/書法班 11-12銀鞋運動 1-2:30 繪畫班/賓果遊戲 2:30-4 卡拉OK</p>	<p>28 9-10健康操 10-11英文班 11-12市府辦公室講座 1:30-2:30健康舞 2-3 二胡班</p>

諮詢電話：929-333-9688

開放時間：8AM - 4PM

星期四

星期五

星期六

1  
9-10健康操  
10-11手工藝班  
11-12椅子瑜伽  
1-2:30國畫班/健康舞  
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 社交舞  
2-3 二胡班  
2:30-4 卡拉OK

3  
9-10健康操  
10-12 電腦班  
1-2手機資訊班  
2-3健康舞  
2:30-4 卡拉OK

8  
9-10健康操  
10-11手工藝班  
11-12椅子瑜伽  
1-2:30國畫班/健康舞  
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 社交舞  
2-3 二胡班  
2:30-4 卡拉OK

10  
9-10健康操  
10-12 電腦班  
1-2手機資訊班  
2-3健康舞  
2:30-4 卡拉OK

15  
9-10健康操  
10-11手工藝班  
11-12椅子瑜伽  
1-2:30國畫班/健康舞  
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  
1:30-2:30 社交舞  
2-3 二胡班  
2:30-4 卡拉OK

17  
9-10健康操  
10-12 電腦班  
1-2手機資訊班  
2-3健康舞  
2:30-4 卡拉OK

22  
9-10健康操  
10-11手工藝班  
11-12椅子瑜伽  
1-2:30國畫班/健康舞  
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 社交舞  
2-3 二胡班  
2:30-4 卡拉OK

24  
9-10健康操  
10-12 電腦班  
1-2手機資訊班  
2-3健康舞  
2:30-4 卡拉OK

29  
9-10健康操  
10-11手工藝班  
11-12椅子瑜伽  
1-2:30國畫班/健康舞  
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 社交舞  
2-3 二胡班  
2:30-4 卡拉OK

31  
9-10健康操  
10-12 電腦班  
1-2手機資訊班  
2-3健康舞  
2:30-4 卡拉OK



## 你會喝茶，可是你知道茶藝的好處嗎？

煮茶品茗，不論貴賤雅俗、貧富窮達，茶之為道，總是存在於人們的休閒生活中。

### 學茶藝的好處1、靜心神

泡茶、喝茶講究安靜的環境，常處於這種環境中會給人一種心曠神怡的感覺，有助於使人靜心神、修身性，感覺自身沉浸在文化當中，浮躁的心態逐漸變得平和、安靜。

### 學茶藝的好處2、重細節

沖泡茶的過程是極為講究的，而且非常注重當中的細節。在選擇茶具、環境的格調、茶葉的多少、水溫的高低、時間的把控等等這些環節上都需要小心操作、精心調理。在學習茶藝過程，可以慢慢培養一個人的細心、耐性。

### 學茶藝的好處3、懂禮節

在社會上，人與人之間的交流都要做到相互尊重，做好相互之間的禮節。泡茶也不例外，相互之間的禮節是不可缺少的，學習茶藝，經常泡茶容易培養成一種良好的禮節習慣，待人處事更懂禮儀。

### 學茶藝的好處4、共和諧

學茶藝、懂茶品的人，通常都不會直接評價一款茶的好壞，而是從客觀上講述茶葉的特點。如待人處事一般，不要輕易去評價別人。接觸茶藝時間久了，就會養成言語謹慎的習慣，做事學會多分析、少評論，懂得更好地與人和諧相處。

### 學茶藝的好處5、宜取捨

茶道講究天人合一、歸於自然，學茶藝要懂得尊重其自然規律，循序漸進，沖泡過程不能急於求成。長期泡茶，就會懂得，需要綜合自身的素養、能力，來做相對對自己合適的事。

忙忙碌碌的生活，想專門花點時間來泡茶對於很多人來說已變得奢侈。有時間就泡泡，沒時間就簡單喝，不強求，不刻意，不也是一種挺好的生活態度？在都市中找尋這樣一種返璞歸真的所謂閒情雅致，也可為煩躁與浮華找尋些許的樂趣！



書法班揮春賀新年



會員們齊聚一堂樂融融



會員合唱新年歌曲



舞蹈表演美輪美奐



會員表演恭賀新年



慶祝會節目精彩紛呈