

香港賽馬會慈善、法律及公司秘書事務執行總監蘇彰德先生表示，馬會希望透過捐助推行「光輝歲月流金頌」公眾教育活動，令廣大市民關注日常生活的貼身課題，為晚年歲月作好準備。



# 光輝歲月流金頌

## 灣仔區活動

### 活得開心 釋放正能量

根據「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」的調查顯示，五十五歲以上人士的快樂指數較其他年齡組別為高。當人生步入中晚年，長者若希望繼續開心快活，便要學習適應退休生活，保持年青時的積極思想，正面看待病患的壓力。在灣仔區議會支持下，香港賽馬會慈善信託基金主導推行的「流金頌：賽馬會長者計劃新里程」與香港電台第五台，一月十六日於銅鑼灣時代廣場舉行「光輝歲月流金頌」活動，透過學者專家講解及演藝嘉賓演出教導公眾「釋放正能量」。



香港賽馬會慈善、法律及公司秘書事務執行總監蘇彰德先生（後排右四）、香港電台助理廣播處長（電台）戴健文先生（後排左五）、灣仔區議會主席孫啟昌先生（後排左四）、灣仔區議會議員伍婉婷女士（後排左三）及黎大偉先生（後排左二）、流金頌計劃總監胡令芳教授（後排右三）、香港大學佛學研究中心創辦成員及助理教授衍空法師（後排左二）、香港大學心理學系副教授何敏賢博士（後排左一），與演藝嘉賓合照。

香港大學心理學系副教授何敏賢博士表示，長者負能量多源自抑鬱、死亡恐懼、長期病患的壓力等，要保持樂觀態度及抱有希望，可鼓勵他們學習回味、感恩及回饋，令快樂得以持久。「大家不妨經常回想生活中的開心事情，例如：兒孫的笑臉、朋友的歡聚等。此外，長者退休後時間較多，變得較易依賴他人，這不失為一個機會藉此感受家人及朋友的關懷；另外，多參加義務工作，將別人的關懷轉移與他人分享，也有助加強彼此的正能量。」

同樣來自港大的佛學研究中心創辦成員及助理教授衍空法師認為，心靈健康首要是以平常心看待生老病死等不能改變的人生際遇，並以積極和正面的心態面對這些逆境，從而減低所帶來的負面影響。「任何人也需要學懂接受現實，心懷感恩珍惜的態度，而親戚朋友的關懷、諒解及支持，不但提升正向能量，也可成為推動力，令人生更精彩。」

演藝嘉賓梁舜燕女士、鄧麗欣小姐、孫耀威先生和溫家恆先生聯同兩位講者，教導大家建造心靈綠洲，以各種自我感覺良好的方法如宗教信仰的慰藉、回味每日的樂事等增加正向能量，從而有效地處理生活問題，並樂在其中。✔



1. 香港賽馬會慈善、法律及公司秘書事務執行總監蘇彰德先生，與香港電台助理廣播處長（電台）戴健文先生為「光輝歲月流金頌」灣仔區活動揭開序幕。
2. 香港大學佛學研究中心創辦成員及助理教授衍空法師（右一），聯同演藝嘉賓鄧麗欣小姐、孫耀威先生及溫家恆先生，向公眾講解心靈綠洲及其意義。
3. 香港大學心理學系副教授何敏賢博士（左二）與演藝嘉賓鄧麗欣小姐、孫耀威先生及溫家恆先生介紹三項正向心理技巧：感恩、回味及回饋，令快樂感覺得以持久。
4. 講者之一的衍空法師（左二）帶領在場的所有嘉賓一起練習行禪。