

保持乐观心态 享受健康生活

【深圳商报讯】(见习记者 黎晓欣 通讯员 黎贵珍)心理健康是身体健康的源泉,家庭和谐则是保持心理健康的必备条件。日前,沿港社区举办了一场老年人心理健康知识专题论坛,引导中老年人更好地认识自己,养成积极、健康的心态。

本次居民论坛以 心情、性格

与健康 为主题,邀请了资深心理咨询师李凡老师,为社区60多名中老年人授课。

李老师围绕中老年人的心理健康与性格相关,又与身体健康有密切联系等实例,指出老年人只要心态平和、热爱生活,心理就会健康,身体自然就会健康。此外,李老师还指出,老人们应该从

调整思维、消除不良情绪、增强意志等方面做起,多参加运动,发展个人爱好和生活情趣,选择健康的生活方式,保持乐观心态,学会享受生活。李老师为了活跃气氛,让老人们心身舒畅,还现场带领老人做快乐拍手操。她耐心地讲解拍手操的动作,让老人们进一步学习如何通过适量的运动、做

操来排解情绪,倡导了健康、积极的生活方式。

在论坛上,83岁高龄的黄月老会长,也热情洋溢地分享了他的养生之道。他表示自己是知足常乐的性格,情绪比较平和,不容易发怒,平时也适当参加社区活动,日子过得舒心也快乐。

爱在东海
情暖中秋

【深圳商报讯】(见习记者 黎晓欣 通讯员 严晓静)为弘扬和传承中国优秀传统文化,日前,东海社区开展了以“爱在东海,情暖中秋”为主题的手工制作月饼活动,邀请了辖区30多位居民参加,共同迎接中秋佳节。

工作人员将制作月饼的模具、面粉、馅料等工具和材料准备妥当后,在老师的指导下,大家分工明确,有条不紊地进行各种制作程序。大家边制作边相互交流各自的方法和技巧,并以美食为话题,聊起生活的点滴,在欢声笑语中感受喜庆的中秋氛围。

团圆庆中秋 巧手做月饼

【深圳商报讯】(记者 贾少强 通讯员 张晓婷 李艳芳)为弘扬和传承中国传统文化,喜迎中秋佳节,沿港社区计生协会开展了团团圆圆庆中秋巧手做月饼活动,吸引了辖区12名协会会员参加。

工作人员一早就已经将制作月饼的水、手套、模具、面粉、馅料等工具和材料准备妥当。活动开始后,工作人员先讲解如何制作手工冰皮月饼,将面皮搓圆后摊平,然后把馅料放在中间,以食指和拇指的力量慢慢向上收口,合拢后滚上面粉放入模具。随后将参加活动的会员分成三组,分别为和面和擀冰皮、搓馅料、压制和包装。大家都分工明确,有条不紊地完成着自己的任务,不一会儿,一个个精美的冰皮月饼成型了。

图为协会会员制作月饼。



体验消防安全 当安全小卫士

【深圳商报讯】(记者 贾少强 通讯员 戴文媛)日前,田东社区开展了安全小卫士微型消防体验活动,活动旨在提升社区居民消防安全意识,让居民学会相关消防器材的使用。

工作人员为大家讲解此次活动的目的及流程,向大家讲解了火灾是如何引起的、火灾发生时的应对方法及消防器材的相关知识。讲解中设置了问答环节,许多参与者都能够积极踊跃地参与其中来。

火灾发生时第一时间应该先报警,报警时应准确说出自己的姓名、住址、人身安全问题等情况。119报警系统则考验了每个人报警时是否处理得妥当,从而为自己的安全打下了坚实的伏笔。工作人员还带领大家参观了用于消防的多种防护服,同时讲解了使用途径及作用。

在居家隐患查找环节,通过对煤气罐、微波炉等对错误方法使用的演练,针对引起的后果进行处理方法的讲解,同时让大家轮流参与到家庭灭火模拟演练中来,在这个环节中,大家都学会了区分及使用清水、二氧化碳、干粉等消防器材,使大家对居家安全有了进一步的认识。

在保障人身安全的前提下,火灾逃生显得极为重要。为此,工作人员详细地为大家讲解如何正确地逃生。烟道逃生体验环节要求每人用湿纸巾捂住鼻子嘴巴,弯着腰从通道快速通过。

当年在中英街放电影

场场都爆满 两地人都来看

【深圳商报讯】(记者 贾少强)当年在中英街放电影,简直比过年都热闹,周边村庄、香港那边的居民都会过来看,每场都是人山人海的。回忆起当年在中英街放电影的经历,今年80岁的罗马送老人脸上还洋溢着微笑,似乎当年的场景在他脑子里像放电影一样又过了一遍。

罗马送说，上个世纪六十年代和七十年代前期，他和何天生、彭永全三个人，被县电影公司派成一个电影队，在沙头角、盐田、横岗、沙湾、莲塘这几大片区的乡村，轮流放电影。每个月从县电影公司拿一个拷贝（就是一部电影），三个人骑着自行车，用几个箱子装着设备，带在自行车后面，就一个村庄一个村庄地跑。我们真是吃过千家饭、睡过千家屋。每到一个个村庄，村民们都都很热情，我们下午开始摆放机器，村民们就一传十、十传百地传开了：今晚要放电影！于是，有拿小板凳占位置的、有拿藤椅占位置的，甚至还有放几个烂砖头占位置的。其实，主要还是那个时候农村文化生活缺乏，电视机想都不敢想，收音机也没几个人有，主要还是县广播站的有线广播。所以，能看场电影而且还是免费的，人们非常喜欢。

因为熟悉各村的情况,所以哪个村庄需要带发电机,哪个村庄需要带银幕,他们心里都有数。晚饭一般都是在大队或学校吃,每个人吃饭时还要交半斤粮票、两毛钱。那个年代买米、买面、买糖、买肉、买油等等都需要粮票,我们常年在外面跑的,每个月的粮票定额就给得多一些,是45斤,一般干部职工都是30斤左右,我们多了15斤。睡觉都是在大队部、生产队仓库、学校教室里凑合,不用交钱。

什么电影最受村民喜欢？当然是打仗的，《平原游击队》《地道战》《渡江侦察记》《铁道游击队》等等，《刘三姐》等也非常受欢迎。不过，当时的电影都是16毫米的，屏幕也都是方形屏幕。罗马送

1973年,省里、惠阳地区、宝安县投资在中英街建了一个剧院。我们三个就结束了放流动电影的生活,在中英街剧院放电影,也接待上级剧团来的演出。中英街剧院有1200多个座位,最开始的一年左右是不收钱的,香港那边的居民也过来看,但民兵会检查他们带什么东西过来没有。后来开始售票,但也非常便宜,前排区是五分钱,后排区是一毛钱,一

直到改革开放。电影机除了16毫米的外,还配了36毫米的,屏幕也有方形的和宽银幕遮幅式的。

罗马送说,随着改革开放的深入,人们对文化生活的要求也越来越高。为适应这种变化,1984年,电影院和香港的秦峰、刘岁林、黄国泰等开的公司合作,由他们每个月拿来几部国外或香港的影片,然后请市委宣传部的同志来先看,通过的就可以在电影院公开放映,觉得不适合的他们就拿回去。进口片的票价贵点,前排区为一块五,后排区是两块,每天放两场,可以说是场场爆满,中午12点的那场,买票的人排队要排到桥头水井处,看的人一般都是来中英街观光的人,一看有进口电影,就买票看,因为这些电影在内地其他地方基本上很难看到。当然,那个时代,爱情片最受欢迎。主要是国产片当时也没有那么多。

除了放电影,国内很多有名的歌舞团也来演出,中央歌舞团、东方歌舞团、总政歌舞团、四川歌舞团、陕西歌舞团、广州军区战士文工团等,都来演出过。歌舞团在这里演出,一般都是当晚演出完就走,不在中英街过夜。演员也很辛苦的。

鹏湾社区
四点半课堂
延时至晚上7点

【深圳商报讯】(记者 贾少强 通讯员 张思思 谢瑞端)小课堂书盈四壁,笔尖吱吱作响,四点半课堂的学生们正在认真学习,本学期鹏湾社区四点半课堂日前正式开班。

四点半课堂旨在缓解双职工家庭照管及课业辅导压力,为社区小学生提供一个安全舒适的学习和活动地点,丰富社区青少年课余生活。应学生和家长们需求,鹏湾社区将四点半课堂延迟至晚上7点,除日常课业辅导之外,每周五下午为活动日,安全教育、电影坊、阅读分享、团队游戏层出不穷,在缓解学生课业压力的同时培养其团队意识。

共同制作月饼
感受节日温暖

【深圳商报讯】(见习记者 黎晓欣 通讯员 郑欢)月饼是中秋必备之物,象征着团圆甜蜜。为了让社区空巢、高龄老人、残障人感受到中秋节的团圆温暖,日前,沙头角社区开展了制作月饼的活动。

活动现场，社区高龄、空巢老人、残障人士欢聚一堂。工作人员为大家讲解了冰皮月饼的制作步骤，并现场示范给大家看。大家两两一组开始制作月饼，互相配合，分工明确。一个负责揉面团包馅，一个负责用模子压出月饼。在欢声笑语中，一盒盒晶莹剔透的月饼做好了。我很喜欢这样的活动，你们带着我们老年人一起做月饼，提前过中秋节，让我们感到很温暖！社区老年朋友们高兴地说。

儿童手工做灯笼

【深圳商报讯】(记者 贾少强 通讯员 李明) 灯笼等骨架撑开之后,还需要拿支架在中间位置固定两边,再把灯笼杆嵌入相应位置

为弘扬和传承中国传统文化,丰富社区青少年儿童的课后生活,桥东社区组织开展了中秋灯笼手工制作活动。

待灯笼架做好之后,社工还准备了一些词语字画供小朋友们选择,菲菲小朋友选择的词语是自由,与之搭配的是快乐的小猪,完成之后还不断跟其他小朋友展示,引得大家一阵哄笑。

快乐我做 煮

【深圳商报讯】(见习记者 黎晓欣 通讯员 阮江玉) 我要一块哈密瓜、我要小番茄、我要香蕉、我要……一声声开心、急切的声音从大梅沙党群服务中心二楼传出。为了让社区老年居民老有所学、老有所乐，日前大梅沙社区开展了快乐我做“煮”小组活动。

第一节小组活动中,社区居民充分发挥自己的创意,制作水果沙拉、三文治。你削水果,我拼盘;你煎蛋,我切方包。大家合作着,探讨着,好不热闹。看着自制的成果,老人们都笑得合不拢嘴,争着跟社工分享自己的制作过程和方法。杨阿姨说:虽然在家里做过,但是在这里做更开心。

做中秋挂饰 体验传统乐趣

活动开始前,社工向小朋友们介绍了中秋节的来历和相关神话故事,让他们对中秋传统文化有所认识。社工给每个小朋友派发了一份材料包,开始制作中秋节挂饰。小朋友们仿照图案,从大

到小把贴花贴到纸板上,再穿上挂绳和吊穗,一个富有中秋寓意的挂饰就完成了。有的是嫦娥奔月,有的是花好月圆,有的是玉兔捣药,小朋友们看着自己做的成品,非常欢喜。