

澳洲凤凰园参展新州《心理健康展览会》

发布日期 2017-4-11

初秋的悉尼，天气晴朗，风和日丽。

2017年4月5日，澳洲凤凰园应邀参加了由维爱德WayAhead与威洛比Willoughby市议会等单位，联合举办的《焦虑症座谈会及心理健康展览会》。

当今，心理健康和精神健康已成为人们非常关心的话题。据有关资料统计，全球大约每14个人中就有1人，在一生的某个时间里会遭受焦虑症的困扰。焦虑障碍，是严重的精神健康问题，是最常见（但可治疗）的精神疾病。



主办方新南威尔士州心理健康协会的维爱德WayAhead是一个主导心理健康的慈善机构，已有80多年历史。这次来参展的单位，是由当地二十多家提供精神健康服务的组织和机构组成。澳洲凤凰园，继在新州心理健康的护理员协会Mental Health Carers ARAFMI NSW Inc开展公益养生活动后，此次也荣幸地受邀参展。

展览会在悉尼北区威洛比市Willoughby的车士活Chatswood举行。威洛比市包括14个区，有来自世界各地的7万多人；而其中的商业繁华区车士活，是悉尼著名的华人区，43.6%的人来自亚洲。

为满足多元文化的社区群体，园友们群策群力，设计、制作了精美的中文和英文宣传单，还有简单明了的易拉宝；同时在展位滚动播放《凤凰园养生秘法》光碟，以吸引大众，更好地宣传、展示凤凰园独特的养生之道。



是日，威洛比的市长吉德尼女士 Gail Giles Gidney 北悉尼联邦成员齐默尔曼先生 Trent Zimmerman

还有维爱德的CEO普里斯特利女士 Elizabeth Priestley 应邀出席并讲了话，高度评价此次活动并强调了开展活动的重要意义。



在展览会的中心广场位置，主办方还别具匠心地安排了丰富多彩的文化健康互动活动，从上午的太极拳、功夫扇，到中午的中国画表演，还有午后的《凤凰园养生操》……

音乐响起，凤凰园的园友们列队演示《天爱真言》的动态法，行人们开始驻足注目。随着《大同康护跑步操》明快的音乐节奏，这时大家纷纷加入；甚至其他展位的工作人员，也跟随着带操员的动作，开心地在原地跑步起来。



跑步，是人们最常用的一种身体锻炼方式，无需特殊的场地、服装或器械。跑步，能使人情绪饱满，使全身各器官功能提高到较高水平，并能提高新陈代谢率。

《大同康护跑步操》的动作简单，欢快活泼。小鸭翘臀、八字骑车、有氧跳绳……大家仿佛回到了童年。这时正好一队学生路过，他们兴致勃勃地跳将进来，一起跑向快乐！跳了一遍不过瘾，一遍又一遍，分配给我们的一小时养生互动时间，一眨眼就结束了。

大家表示，《大同康护跑步操》与一般的跑步不同，花样有趣的动作、拉筋舒怀的原地跑，最奇特的是九节操跑下来，没有明显的气喘、心速快的现象，连老年人都不觉得累。跑步是一项全身运动，不仅能增强体力，还能使身体灵活、思路敏捷，对心血管功能、呼吸功能的养护有很大的帮助。《大同康护跑步操》不但能带领大家跑向快乐，更能跑向健康！

这次展览会，澳洲凤凰园不仅向大众展示了凤凰园独特的养生理念和方法，还借此机会与其他参展单位相互交流，增进了解。大家表示，今后我们要加强联系，以更好地沟通信息，共享资源，互通有无。

活动结束后，主办方新州心理健康协会及维爱德 [WayAhead]发来了感谢信，信中写到：

你们的展位很特别并且很受欢迎。在人们聚集的地方，你们提供与众不同的服务，非常好。这不仅增加了参展服务提供者的信誉，吸引了大众，并可帮助解决精神不健康的问题。

我们要感谢你们如此美妙的“养生操”表演。养生操的花样动作以及吸引大家在广场上的积极互动，让人赞叹。我们收到了公众、志愿者、威洛比市议会和展位工作人员们的肯定，你们当天独特的健康养生表演，为展览会的整体成功作出了贡献。

让我们保持联系。期待在将来的活动，欢迎你们的再次参与。

感谢不同凡响的《大同康护跑步操》，为我们的参展加分添彩，使大家对澳洲凤凰园的养生秘法印象深刻，好评连连。

同时，我们也特别感谢凤凰园养生堂的义工们的积极参与，他们身兼多职，默默地在各个岗位上尽心服务并密切配合。

《大同康护跑步操》，跑向世界，跑进澳洲。澳洲凤凰园将一如既往地服务大众、服务社区，介绍教授凤凰园的各种养生秘法。为消除焦虑，康护身心，改善现代生活给大家带来的亚健康问题，作出应有的贡献。

(澳洲) 贝纳