



本年度會刊以“Host Pulse”命名，喻意「主會的脈膊」，務求為會員及各青獅好友帶來主會的最新資訊，增進溝通及了解、互相交流和切磋。

頭條新聞

新內閣上任 銳意多試多學

一年一度的青獅聯合就職典禮於 8 月 6 日假九龍灣國際展貿中心展貿廳 3 舉行，當日近五百位青獅和嘉賓出席，場面熱鬧。除了區會內閣成員和區職員的就職儀式外，還有屬會會長的交接儀式。同時，在總監高敏華獅姐的支持下，本會會長何旻軒(Ben) 青獅帶領一眾內閣成員正式就任新一屆的理事會成員。會長 Ben 青獅表示，主會內有資深的青獅，同時亦有不少年資尚淺的青獅，所以本年度不但會鼓勵新會員多嘗試，並從資深青獅的經驗中學習，而且還會支持會員多參與不同屬會和區會的活動，增廣見識。其中，Ben 亦感謝會員 Emily, Frank, Camille, Natural, Ferrari, Grace, Jerry, Timothy 和 John 於青獅聯合就職典禮中擔任場地的工作人員，為區會出一分力。



會長 Ben 正式上任



金青獅得主



一眾主會青獅出席青獅聯合就職典禮

頭條花絮

型格卡片 突顯主會特色



新上任的內閣成員其中一件最開心收到的大禮，莫過於是總務 Leo Tamer 王詩淇(Suki) 青獅設計的卡片。這次的設計富有主會特色，尤以紫色的 club colour 特別搶眼。Suki 青獅更指出，卡片展現了主會輕鬆活潑的形象，並以氣球表達著色彩、快樂，和希望，如同主會不斷透過服務有需要的人士，把色彩、快樂，和希望送給他人一樣。Suki 特別感謝攝影師，以及 Kylie 和 Ben 的幫忙。而且，她對是次新嘗試的效果也挺滿意呢！其實，內閣成員拿著卡片也忍不住讚不絕口呢！

專訪會長

- 問：阿 Ben，你剛上任了大約兩個月，有甚麼感受呢？
- 答：我感到比想像中更有挑戰性，特別是許多時候我所提出的意見都要以整間會的角度出發，初時並不容易。
- 問：那你遇到最大的挑戰是甚麼呢？
- 答：我相信最大的挑戰是如何分配時間在工作、讀書，和青獅三方面。一方面我希望盡量出席青獅活動，而另一方面也不想影響工作和讀書，尤其我星期六日也要輪班，放工後就要趕往青獅活動，所以希望會員也可多出一分力呢！

副刊：健康生活

笑也是一種運動！



根據科學研究，「笑」跟所有帶氧運動一樣，可以促進心臟血液循環，保持身體健康。一分鐘的「笑」，可抵上十分鐘緩步跑的運動量。有「技巧」的「笑」，既可令人心情愉快，也能強身健體！

來，我們一起笑吧！

1995 年的 3 月 13 日，一位在印度孟買醫生 Dr. Madan Kataria 創立全世界第一個把「大笑」當作一種「運動」方式的愛笑俱樂部，它結合各種笑的動作，瑜伽呼吸和伸展，短短 20-30 分鐘就可達到：

1. 改善身體機能：可以放鬆；流汗，舒壓，增強免疫力。
2. 改善心情：有幸福感，快樂的情緒，增強自信心。
3. 笑出快樂心靈：笑是最簡單的一種「冥想」方法，在歡笑的瞬間，所有感覺很自然和諧地融成一種「歡樂」「輕鬆」的境界。

不費分毫！笑出健康！

在 2010 年，全球各地的 60 個國家，已有 6000 個愛笑俱樂部了！

資料來源：

<http://www.healthylaughters.org/>

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%91%9C%E4%BC%BD>

副刊花絮

我們也一起笑！



8 月例會後我們有幸邀請到 笑出健康協會 余狄夫先生跟我們分享「愛笑瑜伽」這個活動。他除了介紹「愛笑瑜伽」的起源之外，還即場讓我們一試「愛笑瑜伽」！看著大家又叫又跳又捧腹大笑，整個會議室內頓時充滿歡樂！

參加者分享



第一次接觸“Laughter Yoga”，原來笑是有技巧的，原來笑是會累的。活動剛開始的時候，我覺得無端端望着別人大笑很尷尬，但想不到原來一起大笑是如此有趣的。大家笑到彈下彈下，雖然上氣不接下氣，但它是一個不錯的放鬆活動。



HO HO HA HA HA
常聽說，開朗的心情有助病癒...
那天的「大笑瑜伽」，讓大家從日常的緊張生活中逃出來，作一個喘息。
看著大家開開心心的笑著，所有煩惱真的都一掃而空了。

獅人專訪

Kristen

2010 年 11 月加入主會
11/12 年度獲邀為三副

好開心今年加入了內閣！做內閣之後對主會多了承擔，多了參與！很多謝 BEN 和 HOST 各位對我的信任！我很喜歡嘗試新的事物，例如早前的 LAUGHTER YOGA，之後還希望舉辦 GRAPHIC DESIGN COURSE, DANCE COURSE 和個人形象設計班。大家有 IDEA 也可以跟我說啊！！



Marco

2011 年 7 月加入主會
11/12 年度獲邀為小組主席

大家好！我是 Marco！我是中大的二年級生，還是今年度的 bulletin 主席。以後有許多機會要大家幫忙寫稿啊！希望大家多多支持！很高興成為青獅的一份子，大家平時有活動記得預我一份呀(不過不要 whatsapp，因我是用不到的！)。



John

2011 年 7 月
加入主會

大家好！我是 John！很開心加入了青獅這個大家庭，因為有很多不同的活動可以參加。見到大家參加活動都那麼踴躍和開心，令我都很想多積極參與！我平時很喜歡打羽毛球，如果打羽毛球的話一定要預我呀！

