

## 驿园社区 老人变“法律至叻星”



长者积极举手抢答问题。

11月15日，驿园社区幸福院邀请了来自广东创顺律师事务所的何鉴新、蔡敏、陈明月律师为长者讲解《中华人民共和国老年人权益保障法》的法律条例。活动中，陈明月用浅显易懂的语言向在场的44位长者讲解《老年人权益保障法》里的受赡养权利、从国家社会获得物质帮

助的权利、婚姻自由权、财产所有权、继承权、房产权、继续受教育权、劳动权以及参与社会发展的权利等。

除此之外，何鉴新还向长者传递防骗知识，让长者当个“防骗达人”。在有奖问答环节上，长者踊跃参与、开心答题，个个化身“法律至叻星”。

通讯员 熊洁文

## 狮城社区 亲子玩转黏土手工



小朋友用粘土做的小猪。

11月18日，狮城社区举办“乐在指尖”轻粘土手工坊，吸引了5个亲子家庭参与。家长与孩子共同制作出各种漂亮的作品，一起体验指尖带来的快乐。

据了解，这期活动共有5节课，每节课的主题都不同，旨在给孩子一个五彩的童年，

促进家长与小朋友之间的感情。“这些粘土又靓好玩，还可以认识新朋友。”欧佳茵小朋友说。她的妈妈更是社区活动的积极参与者，每场活动只要有时间都不会错过，“孩子玩得开心，又可以学到东西，这些活动很有意义。”欧妈妈说。

撰文/李福云

## 塘中社区幸福院

### 老人学保健知识

为进一步提高老年人健康意识，塘中社区幸福院一保健小组开展了一系列老年人常见疾病知识宣讲活动。11月21日的宣讲主题为《糖尿病的预防及保健》，这是这次系列宣讲活动的最后一节课。

讲师从糖尿病的症状、病因及日常饮食护理等方面入手，结合生动的案例，向老

人们详细讲解了有关糖尿病的预防保健和科学饮食知识。内容详细，通俗易懂，符合社区老年人需要。讲座现场气氛活跃，居民纷纷积极参与，踊跃咨询。讲座结束后，讲师还以互动问答的方式，解答老人们的健康疑问，分享保健心得。不少老人都表示“受益匪浅”。

撰文/李福云

## 塘中社区 靓姨教煮美味佳肴

11月21日，塘中社区幸福院《美食小组第二组》正式开锅，成员好姨、开姨和勤姨带来了美味佳肴——“滑过小朋友脸的水蛋”、“辣椒青葱瘦肉搭豆腐”和“香而不腻的卤水鸡脚”。香味四溢，引起各位“美食家”的赞不绝口，纷纷向好姨讨教烹饪秘诀。

“美食的精髓在于乐于分享、学以致用，并且大家食得开心。”好姨表示，很希望大家能够经常像今天这样聚在一起，聊聊天，说说厨房里的趣事。

据了解，美食小组第二组每周二举办，每期邀请不



长者现场教大家做卤水鸡脚。

同的长者上台展示。下期将邀请蝉姨和三姨展示。

撰文/摄影 李福云  
通讯员 麦耀瑜

## 狮山总工会 20多位企业心理辅导员结业啦

11月17日，来自菱王电梯、维尚家具等企业的二十多名员工，在狮山树本产业园进行企业心理辅导员系列培训的结业测试，并获得结业证书。

面对压力大、失眠、脾气越来越暴躁等一系列问题，现场的心理专家表示：“最好的缓解方法，也是最适合大众的方法就是做运动。把堆积在身体里的负面情绪全部释放出来。但是运动只是治标不治本，如果情况严重，还需要结合专业的心理辅导。”

“十二节课下来，了解了心理基础知识以及运用方法，这对企业很有帮助。对内，定期开展心理培训课，帮助员工解决一些心理上



学员合影留念。

遇到的困难，缓解他们的负面情绪；对外，在招聘过程中，可以识别应聘者心理方面的一些问题，方便企业做出取舍。”菱王电梯的高小

姐表示，除了服务于本企业外，我们也非常乐意帮助这方面有困难的人，献出自己的绵薄之力。

撰文/摄影 李福云

## 松岗社区 街坊共享粤剧大餐

近日，为丰富社区文化，松岗社区广场连续三晚为社区居民献上三台精彩的大戏。还没有开始，已经有部分居民从家里拿好凳子来“霸头位”。《万里云山会三娘》等表演让居民们看得入迷。来自松岗坎头村的丁阿姨开心地说：“粤剧表演已经办了很多年了，年年我都会和老友记一起来看，这些活动很合适我们老人家看，希望一年比一年精彩。”



居民认真观看表演。

撰文/摄影 曾雯