

业余爱好



## 唱歌 – Ilaria Follegatti - Ferrara Italy



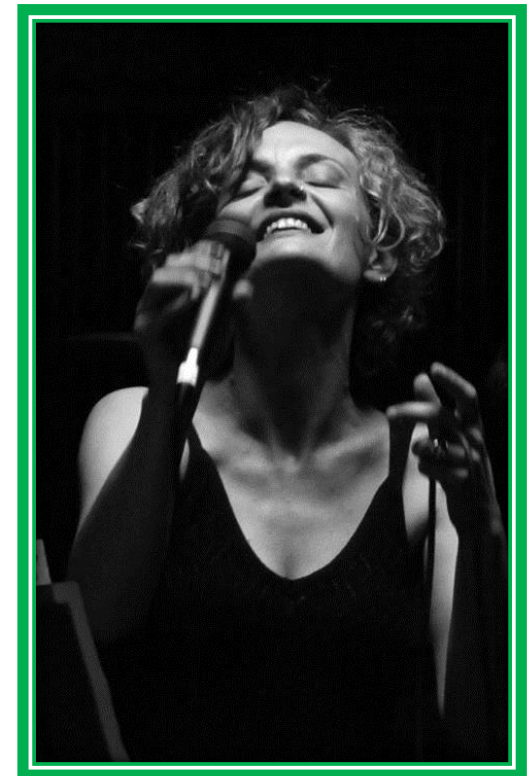
歌唱 - 大家都唱，不是吗？在洗澡的时候，在车上，当没有人听的时候，我们唱。

从记事时我一直在唱歌。乐队，教堂和无处不在，可以听到我的歌音。我愿意与陌生人分享（歌手和音乐人，分享我们最好的声音特别是有所提高的时候。

即使我们每一天都用到我们的声音，但是还是要时常温习

- 通过唱一些音阶
- 说，一些绕口令来放松你的脸和嘴的肌肉
- 做一些颈部练习
- 演出前有一个良好的睡眠
- 喝大量的水来滋润自己

我的爱好使我快乐，也给我所有的亲戚和朋友带来了喜悦。



## 骑自行车 – Theo Hartjes - Botlek The Netherlands

我最大的爱好就是骑自行车，我已经全身心的投入了30年。

和我们的同事一起，骑自行车穿过整个欧洲，15年我和我的同事Erik和Winkel一起。组织过好几次骑行。

我们主要关注的就是骑行的安全，我们确认不发生事故，我们关照骑行的人员和每一个参与者。我们准备一些培训资料并且评估骑行的线路。

我们的口号就是健康锻炼为了更好的生活！

骑行我们不光为了自己，我们还为索菲亚儿童医院在鹿特丹举办慈善活动。

我希望我能够，连同我的同事，组织和参加这些活动多年！



## 跑步 – Leonardo Boarini - Ferrara Italy



跑步是最令人振奋的活动，当你刚刚起步时你能感受到艰苦，和几乎是不可能坚持下去，（无论是作为一个初学者或再习者）。

跑步也创造了新的友谊。您可以加入一个跑步团队。通常参加一个团队能更好地强迫自己。跑步可以让你与大自然接触。跑步机是伟大的，但始终是更好的是与让外界尽可能接触。您可以在高温，低温，雨水或风和恶劣天气条件下，比赛结束到达满意的结果，是一种说不出的喜悦？

跑步是对大脑有好处，释放心灵。该让不必要的想法消失，创造想象的空间和思考；你可以在一个非常有效的方式想别的事情。

### **如何让跑步成为乐趣，下面是一些小贴士**

- 找一双合适的鞋 - 投资一双好的跑鞋。没有一个鞋 适合所有人。找到一个专业的实体店或网店，提供支持和适合您的最好的鞋。
- 经常找运动医生检查，即使你只做散步。
- 选择合适的衣服 - 合适的档位可以提高安全性，舒适性和性能。
- 始终热身和降温
- 确保你有充足的水份 - 在你的运行后补充水份。运动前一两个小时吃小吃。运行后，要及时尽可能快地补充能量，以帮助减少肌肉酸痛和僵硬。



## 木工工作 – Charln Stewart - Houston, TX – U.S.

我做木工活，因为我想看着我的想法变成现实。我想把功能性和艺术性结合到一起。

我父亲教我的木工技艺，有时我们进行合作。跟他在一起非常愉快，学习他的技能和处理家庭关系的技巧等等。

- 木工的天然性质，要记住GoalZERO在车间也是很重要的。从我爸的经验教训：
  - 在使用工具之前一定要检查。
  - 维护您的正确的工具
  - 保持工作区域的清洁
  - 佩戴合适的PPE

我从兴趣中获得的最重要的就是成就感！



Charln and her father with a table they built from recycled lumber (2015)



## 曲棍球 – Ernst Lutgert - Rotterdam The Netherlands

什么是门将？我拦截射击阻止对方球队进球。我真的想象没有任何形式的运动的生活是怎么样的！曲棍球让我忘掉一切，我只是专注于组织我们的防守（主要是喊）！如果一切都失败，我试图把球停在任何可能的方式！是的，当然，经常锻炼和保持体形获得健康身体。但最重要的是我能从中找到乐趣！

我参加老兵队。在球队的球员年龄加起来超过500岁。在球场上所有球员都是“身体平等”以减少受伤的风险。

**重要的是在比赛前总是热身：**

- 臀部
- 跟腱
- 身体下部
- 肩

还有三个好处：能更多参与社会，半竞赛状态，还能一起闲聊和讲故事。



## 谈吉他 – Derek Milburn - Lake Charles, LA – U.S.



从小我就开始玩吉他，我的兄弟给我买了第一把吉他，然后爸爸买了一把给我作为十周岁的礼物。长大后看到我崇拜的音乐人表演吉他，我也想长大后跟他一样。

在我二十几岁的时候在一次工作事故中我伤了部分手指，我以为我再也不能弹吉他了，事实上我错了，我比以前弹得更好，我得到了以下三点感悟。

- **觉得：**即使你觉得有些事不能再糟糕了也不要放弃。
- **意志力：**永远不要听信，不能，不愿或不行。
- **良好的职业道德：**实践是无可代替的



Derek with the guitar his father bought him as a teenager (2016)

当我弹奏的时候，那些美好的回忆和音乐围绕着我，我非常乐意去分享并教别人。

## 跑步/篮球 – Bob Patel, CEO



我是一个狂热的跑步爱好者，在周末我喜欢早起跑步，我发现跑步是一个很好的户外运动并能感知好的天气。但是如果天气太热或者下雨。我只能在跑步机上运动，周末没你同样可以看到我和儿子在打篮球。我年轻的时候非常喜欢打比赛，那时候我跟一些十几岁的长的又高又壮的孩子一起比赛。除了能得到一些乐趣，篮球还能让我们在一起并维持住效率。

无论是跑步或打篮球，GoalZERO一直在我脑中：

- 伸展
- 保持水分（前后）
- 拧紧鞋带
- 涂抹防晒品
- 留意交通和碎片的危害，注意凹凸不平的人行道（跑步时）



跑步和跟孩子一起打篮球是一个解压的好方法，也能清新头脑运动时还能与家人呆在一起



## 远航 – Michele Roversi - Ferrara Italy



我们生活在一个快节奏，不断变化的环境下。几个世纪之前水就被发现能用于解压。无论是声音和水的运动均能解压。我喜欢户外活动，夏天我喜欢帆船。它可以让我与大海接触。有一件事我可以肯定;只要当你甩开缆绳，你就甩开了束缚你的压力，随着压力的缓解，你似乎扔掉所有的压力。听着水舒缓的声音，风轻轻抚摸你的脸。

### 航行前一定要检查信号

- 经常看天气预报
- 经常检查和维护船的安全设备
- 指导你的船员一旦遇到恶劣的天气如何使用安全设备。
- 一直穿着救生衣，遇到风暴时要带头盔
- 一直要有备用计划，时刻惦记着有可能什么会犯错



水嗖嗖飞溅的声音，船的有节奏的运动，风帆的声音都可以影响脑电波模式。这种放松对舒缓繁忙和高度压力的神经有很好的作用。

## 太极 – Leo de Ruiter - Rotterdam The Netherlands



我练太极拳了近25年，现在还在学习。太极拳是中国古老的传统。它涉及一系列缓慢动作，要求注意力集中并且伴随着深呼吸的运动。

练太极拳给我健康和释放压力帮助很大。

- 练太极的时候也要想到GoalZERO：
  - 以真正放松的方式。弯曲和伸展全身，并精神和身体跟着它的节奏紧张放松。
  - 降低血压;从而也减少心脏病，中风和肾衰竭发作的风险
  - 帮我缓解压力
  - 帮助我们提高平衡和协调能力。
  - 帮助我冷静



Position called Zuo Dan Bian Xia Shi

## 雪中漫步 – Tiziano Dall’Occo - Ferrara Italy

在冬季在树林中走在一个完全被雪覆盖的路上。那是种魔幻般的范围。

步行如穿过仙境，偶尔被野生动物的声音打破宁静。树上因为覆盖了雪而闪闪发光，一双“Ciaspe”雪地靴值得拥有。

花一些时间跟朋友一起分享风景，以分享更大的乐趣。

检查信号，以防止和避免的危险：

- 规划最佳路线
- 评价天气预报
- 看看雪崩公告
- 选择合适的服装和装备
- 确保你在身体状况允许

在游览，一定要加倍小心：

- 雪的情况
- 陡的斜坡
- 天气的变化

一切均在好的状态下

..... 高兴地通知大家去冒险。



## Ducks Unlimited – Sam Smolik - Houston, TX – U.S.



我喜欢大自然并且喜欢户外运动

我的爱好之一是成为叫Ducks Unlimited组织的活跃成员。它是目前世界上迁徙水鸟和湿地保护的领导者。它拥有近百万会员

*Ducks Unlimited*有三个独立的法人实体 - 加拿大，美国和墨西哥。我供职于美国国家保护计划委员会 - 我们赞成所有的保护项目。我还担任*Ducks Unlimited* 墨西哥董事会的成员。

看右侧的图片，我带着母的针尾鸭。生物学家进行跟踪水禽的迁徙习性，帮助改善栖息地。

在户外我经常检查危险信号：

- 请小心蛇
- 涂防晒霜
- 使用合适的PPE
- 避免绊倒
- 保持水分
- 涂上驱虫剂

保持安全....GoalZERO 零事故



## 教练 – Roy Wilson - Clinton, IA – U.S.



我有机会担任大学水平的教练，从软式垒球（大学水平）到各种棒球队。教练是教玩家的技能，并学习如何与不同性格的人员一起工作。教练提供了一个机会帮球员灌输正面的价值观的机会。

耐心，公平竞争，负责任，快乐，领导能力和解决问题等均能在一个团队体育项目中学到了宝贵的经验和教训。所有这一切我已经跟教练们都反映了，他们的教学风格，必须适应他们的球员的个性。

2005年，我了解到非常宝贵的经验教训关于穿着个人防护装备的。一个年轻球员投中一球直接打在我右眼球中。这让我在眼睛失明了三个星期。医生帮我解决视力问题，终于获得成功。我现在打钻工作时均佩戴护目镜

我今年64岁，还在执教一支高中队。如有效的沟通和自信是他们从溜冰场得到的能在他们的工作场所和在自己家中使用的工具。他给我与别人分享我的棒球知识，分享我的生活学习和收获的机会。



Roy Coaching His High School Baseball Team



# 对健康有益的兴趣或活动



业余爱好和活动对各方便都是有益的

- 缓解压力：有一个爱好，您可以经常练习，释放压力。
- 提高心理健康水平：一些爱好可以缓解紧张，改善情绪，减少抑郁症。
- 增加你的锻炼：体育爱好，如园艺，提高体育锻炼的水平等就感觉不到是件“苦差事”。
- 保护长期大脑健康：某些爱好能提高认知能力，保护记忆和提高推理能力。
- 更好的睡眠质量：白天更加活跃有助于创造一个更加宁静的睡眠。

下面的幻灯片分享一些我们员工的爱好。