



透過「靜觀」，一呼一吸地進行身心靈體驗

社工 馬曉欣

在反覆無常的疫情下，我們難免會感到擔憂、沮喪、無奈，甚至改變了原來的生活習慣。這看似我們的情緒很自然地會受環境的影響和牽動。不過，只要我們嘗試透過靜觀練習，觀察及感受此刻出現的身體感覺、想法和情緒，然後如實接受它們，相信我們會變得更靈活地調整自己的身心狀態。

什麼是靜觀？

靜觀是一種心理狀態，一種對當下全然覺察的心理狀態。在靜觀的狀態中，我們學懂接納當下，無論心中的念頭或喜或悲、思想正面或負面，我們都能以平常心待之。

如何進行靜觀練習？

專注：在一個較寧靜及舒適的環境中坐下，閉起雙眼及放鬆身體，把注意力放在呼吸上，留意自己一呼一吸的節奏。

覺察：進行靜觀呼吸練習時，不需要作出任何評價或比較，只要讓自己覺察和體會當中的過程就可以了。例如：在練習時聆聽到鄰居家中的電視機聲音，當下可能會有煩擾的感覺，並想張開雙眼看看聲音的來源。過程中可以察覺到自己呼吸節奏的變化及出現了煩悶的情緒。

轉變觀點：以不批判的態度來留意當下的狀況，意指不試圖改變現狀，只是單純地觀察，從而訓練自己專心地觀察一件事物或一個身體部位的狀態。例如：在練習過程中聆聽到鄰居家中傳出的聲音，若張開雙眼觀看聲音來源的話，靜觀的過程便會中斷。若嘗試把專注力投放回自己身上，重新感受自己呼吸的律韻，這樣就可以訓練及提升自己的專注力，把身心帶回當下，觀察自己身體感覺、情緒和想法微細的起伏變化，學習平靜如實地觀察此時此刻。

靜觀的好處

1. 讓人放鬆，練習時血壓、心跳率、呼吸頻率和氧氣消耗量降低
2. 提升專注力、理解能力及記憶力
3. 更易入睡，改善睡眠質素
4. 減少壓力、減低負面及焦慮情緒



健康資訊 - 季節性流行性感冒

病原體

護士 李天莉

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三／四月和七、八月較為流行。感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。



病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

傳播途徑

流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。



治理方法

- 充足休息和多喝水。
- 若出現流感病徵，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒。
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

預防方法

1. 季節性流感疫苗接種
2. 保持良好的個人衛生
3. 保持良好的環境衛生



健康推廣活動

血糖測試12月

中心護士為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

(已登記e體健的會員可上載記錄於雲端，方便管理)

日期：29/12(四)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：\$10

負責職員：李天莉護士



護士諮詢站

由中心護士為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓及藥物查詢。

日期：29/12(四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：李天莉護士



活力徒手操12月

由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及徒手操動作，齊來輕鬆做運動。

日期：5/12- 19/12 (一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：12名(需預先報名)

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



足底按摩保健樂 (12月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的足底按摩服務。

日期：逢星期五

時間：09:15-17:00

地點：樂樂坊

費用：\$100/1節

<足底按摩1月抽籤>

日期：19/12/2022(一)

時間：上午10:45

(如有查詢可向負責職員聯絡)

負責職員：林嘉俊先生



講座

糖尿病好健康 – 遠離三高

認識三高與糖尿病的關係，如何從飲食及生活方式改善三高。

主辦：雅培公司

日期：13/12 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名

費用：免費

(講座後有奶粉售賣服務)

奶粉售賣時段：上午11:00 - 中午12:00

備註：只收取現金，請自備手拉車或環保購物袋

負責職員：林嘉俊先生



「運動良藥」計劃講座

高血壓與運動 (護理與飲食、運動示範)。

主辦：香港中文大學

日期：14/12 (三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：15名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



排便可以好輕鬆

講解便秘的成因、影響、防治方法及腸癌的徵兆以便及早求醫。

主辦：衛生署

日期：20/12 (二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：20名額

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



教育及發展活動

空手道班12月

由專業空手道教練教授，包括平衡訓練、呼吸吐納、套拳及伸展運動等。

日期：6/12、13/12、20/12 (二)

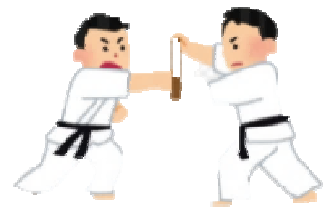
時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$120

負責職員：林嘉俊先生



芬蘭木棋體驗班12月

「芬蘭木棋」是新興運動之一，是一項結合保齡球及飛鏢規則的運動，源自歐洲芬蘭。由於玩法簡單，過程不需要很大的力氣。「芬蘭木棋」不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，並講求策略性和團隊合作，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。

日期：12/12、19/12 (一)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

導師：林嘉俊先生 (體適能教練)

負責職員：林嘉俊先生



(如活動超過報名人數 會於8/12進行抽籤)

教育及發展活動

飛鏢運動體驗12月

飛鏢是運動十分好玩及富有挑戰性運動，能訓練集中力及專注力，做到手腦合一，而且可以鍛鍊數學計算，是一項很合適長者的運動。

日期：8/12、29/12(二)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$10

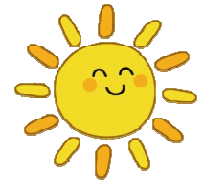
負責職員：林嘉俊先生

(如活動超出報名人數 會於7/12進行抽籤)



活動資訊

「擁抱健康」計劃



計劃內容：

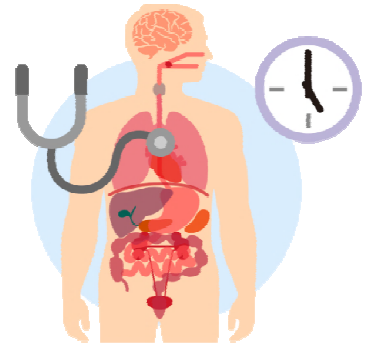
- 1) 資助有需要長者進行「全身健康檢查」。
- 2) 由同事或護老者帶領下，一同前往尖沙咀的健康中心進行檢查及領取報告。

健康檢查：

日期：2023年2月6及2月7日

時間：上午9:00 - 下午1:00

地址：中心集合→尖沙咀時代醫療服務中心



參加資格：

- a) 領取綜緩 或 長者生活津貼人士
- b) 65歲或以上人士
- c) 不用輔助器材能自行站立及步行

名額：24名

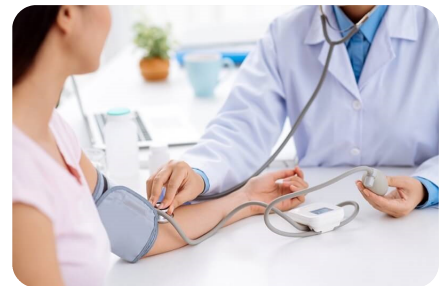
報名方法：向中心職員登記及報名

備註：需填寫各項同意書及文件

曾參加2021及22年度計劃之參加者，不能重複參加
活動超出報名人數會於2023年1月份進行抽籤 (日子待定)

如對計劃有疑問，請向本中心職員查詢。

負責職員：林嘉俊先生



康樂及社交活動

坐式訓練機

坐式進行體能鍛練：包括集中上、下肢體訓練及全身訓練。
可按身體能力調校不同阻力和強度進行鍛練。
每節做15分鐘，強身健體或復健訓練都有良好的效果。

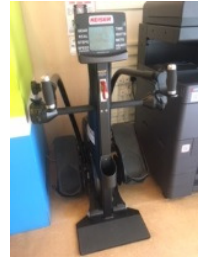
日期：逢星期一至六

時間：上午9:30 – 下午4:30

每節使用時間15分鐘

每次使用前，請先向職員預約。

負責職員：林嘉俊先生



租用Band房

以自助形式在band房唱歌
及使用樂器進行練習(電結
他、鼓等)。

日期：逢星期一至星期四

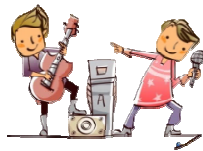
時間：下午2:00-5:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：林嘉俊先生



以橋會友

加強長者記憶訓練及擴闊
社交圈子。

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00 – 下午5:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10/一個月

如當天大堂有活動，則會
取消。

負責職員：林嘉俊先生



聲波震動儀

預防不同的肌肉痛症及骨質
疏松等健康狀況。

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15 – 下午 4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前請先向職員預約。

負責職員：林嘉俊先生



平板電腦使用坊

中心可借用平板電腦，查閱
資訊、使用互動程式及各類
益智遊戲等，歡迎大家使用。

使用時間：上午9:00-
下午4:00

- 使用前後請與職員登記

- 每次使用60分鐘

負責職員：林嘉俊先生



節日活動

聖誕節慶祝活動暨服飾日

主題：聖誕魅力舞台。

內容：藉聖誕節活動，與長者一同體驗節日的習俗及感受節日的氣氛。



日期：21/12 (三)
時間：上午10:00 – 11:00
地點：中心大堂
人數：10名 抽籤形式
費用：\$20



備註：於 6/12 接受報名，12/12 進行抽籤並公佈結果。

負責職員：馬曉欣姑娘

其他服務

社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，於疫症期間支援長者及經濟上有需要之社區人士。因應疫情關係，飯餐暫時只限外帶，如需訂購飯餐逢星期四或之前訂購下一星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

● 訂餐時間：

於星期一至四訂購下星期之飯餐

● 取餐時間：

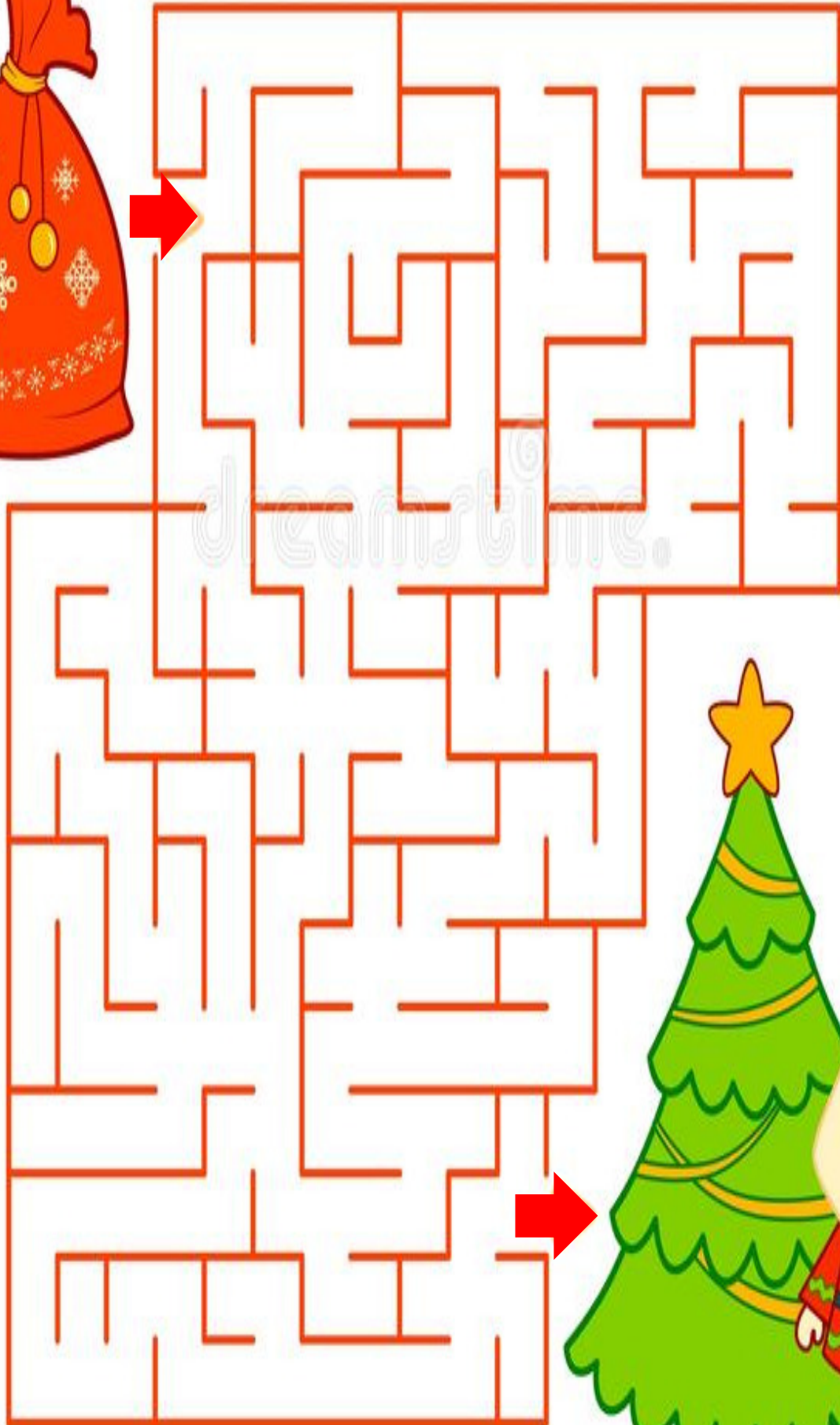
星期一至五：上午11:45-12:30 (午餐)
下午 4:45 - 5:15 (晚餐)

● 費用：午餐/晚餐 \$10

(中心不提供膠袋及餐具，請各位自備環保袋帶回家用膳。)

負責職員：林嘉俊先生







MERRY
CHRISTMAS



其他服務

創新科技資源中心 (九龍) 產品借用服務

如有興趣可向中心職員查詢及借用以下產品：



Pain®gone止痛筆



Dretec EN-900 電子鹽分計



電子響鬧藥盒

備註: 如有損毀須照價賠償

「長者電話支援服務系統」

來電號碼：37017800

中心Whatsapp訊息服務：

Whatsapp：63724289



下次例會：

日期：1月3日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地及視像進行

中心開放時間

星期一至六：上午9:00-下午5:00

星期日及公眾假期：休息

入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30

家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。

續証安排：

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。

