



給自己一個愛的抱抱：蝴蝶擁抱法



社工 馬曉欣姑娘

簡介

在生活轉變與挑戰不斷的時代，有時候我們會感到焦慮、緊張或情緒低落，這是人之常情。當我們感到壓力或焦慮，或是遇到困難時，運用一些簡單的技巧來平靜心靈是非常重要的。除了向外尋求別人來撫慰情緒，我們可以學習如何成為自己的安定力量。現在，讓我們開始嘗試運用「蝴蝶擁抱」療癒自己。

蝴蝶擁抱法操作步驟

準備姿勢：找一個舒適的位置，放鬆肩膀，輕輕閉上眼睛或將目光垂向地面，進行幾次深呼吸。

1. **交叉雙手**：將雙手交叉放在胸前，形成蝴蝶的形狀，左手放在右肩，右手放在左肩。
2. **輕拍肩膀**：以有節奏的方式輕拍肩膀，左右交替進行，持續約兩分鐘。這樣的動作模擬了蝴蝶翅膀的拍動，能夠幫助穩定情緒。
3. **感受擁抱**：在拍打的同時，專注於身體的感覺，感受自己被擁抱的溫暖與安全感。結束時，可以輕輕給自己一個擁抱，感受內心的平靜。

好處

1. **緩解焦慮**：透過節奏性的拍打和呼吸，蝴蝶擁抱法能促進身體的放鬆反應，有助於減輕焦慮感。
2. **增強情緒調節**：這種方法幫助我們更好地與自己的情感連接，進而提高自我調節能力，學會更有效地管理情緒。
3. **促進內心平靜**：專注於呼吸和身體的感受，使心靈能夠回歸當下，減少糾結於過去或未來的壓力。
4. **可隨時使用**：這種技巧不需要過多的準備，隨時隨地都能進行，讓它成為日常生活中方便有效的幫助。



總結

透過蝴蝶擁抱法，我們可以在短時間內幫助自己放鬆身心，減少負面情緒對生活的影響。不論何時，當感到不安或焦慮時，不妨試試這個技巧，讓心靈回歸平靜。



壓力是都市人生活的一部分。其實壓力本身並非百害而無一利，壓力也可以推動我們提升工作效率及表現；可是，若我們長期處於過大的壓力下，身體、精神和社交健康便會受到影響，因此適當地處理壓力對維持身心健康是很重要的。

1. 長者常見的精神壓力來源

- 身體功能衰退，例如長期病患或痛症、自我照顧能力減弱等等
- 退休後的生活轉變，例如經濟困難、失去生活寄託等等
- 家庭角色轉變，例如空巢期、喪偶、入住院舍等等
- 社交上缺乏支援，例如缺乏親友關心、親友逐一離逝等等



2. 壓力反應：應戰或逃跑

當人面對壓力時，身體的自主神經系統及內分泌系統便會啟動，使身體出現一連串的自然生理反應，即是「應戰」或「逃跑」的反應，包括：出汗、呼吸加速、心跳加速、血壓上升、頭痛、瞳孔擴張、肌肉收緊及消化系統受抑制等等。若壓力只是維持一段短時間，當壓力過後，生理系統便會自動回復至平衡狀態，以上的身體反應也會逐漸減退。



3. 長期處於過大壓力的影響

不過，當人長期處於過大的壓力下，便會引致身體、情緒、行為及認知方面出現一些症狀(例子見下)，而它們之間也會互相影響，造成惡性循環。

- 身體方面：頭痛、肌肉疼痛、免疫力下降及性慾下降，以及增加患上心臟病、胃潰瘍、高血壓及中風等疾病的風險
- 情緒方面：焦慮、抑鬱、脾氣暴躁、挫敗感、內疚感及無助感
- 行為方面：睡眠失調、食慾轉變、增加使用吸煙和飲酒等不良減壓的方法、逃避社交生活
- 認知方面：健忘、難以集中精神及判斷力下降



4. 減壓有妙法

- ✓ 實踐健康生活模式，即是充足睡眠、恆常體能活動、均衡飲食、培養興趣及避免煙酒等等
- ✓ 訂立適切的期望、學習時間管理及問題處理的方法
- ✓ 向信任的人傾訴
- ✓ 保持積極的思想，培養感恩知足的態度
- ✓ 進行身心鬆弛練習（例如漸進式肌肉鬆弛練習）和靜觀呼吸練習



如果你長期處於過大的精神壓力，並感到未能應付，請立即求診。

講座



睡眠健康

睡眠健康是整體身心健康的基石，充足且優質的睡眠對於身體機能恢復、情緒穩定、認知能力和免疫系統的正常運作至關重要。

主辦：衛生署

日期：9/12/2025 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘



飲食預防骨質疏鬆症

要預防骨質疏鬆，應均衡飲食並多攝取富含鈣質和維生素D的食物。

主辦：三花

日期：16/12/2025 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

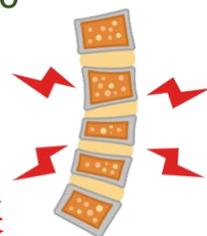
名額：30名

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘

講座後有奶粉售賣服務

備注：只收現金不設找續，請自備購物袋



健康教育及生活推廣



血糖及血壓檢查 (12.2025)

大家每月定時進行血糖及血壓檢測，可更清楚了解自己的健康情況。每位參加者，可免費領取一份「**血壓血糖記錄冊**」，以便記錄每月身體狀況。

日期：17/12/2025 (三)

時間：上午9:00 - 9:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：\$20

護士諮詢站：

時間：下午2:30至4:00

負責職員：李天莉姑娘



足底按摩保健樂 (12.2025)

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：上午9:15 - 下午5:00

地點：聚樂坊

費用：\$100/1節



01/2026月份足底按摩抽籤

抽籤日期：15/12/2025 (一)

抽籤時間：上午11:15

負責職員：陳學琛姑娘

(如有查詢可向負責職員聯絡)

康樂及社交活動

芬蘭木棋俱樂部(12.2025)

「芬蘭木棋」玩法簡單，不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。

日期：8/12、15/12/2025 (一)

時間：上午10:00 - 11:00

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$20



負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於5/12進行抽籤)



飛鏢運動班(12.2025)

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：9/12、16/12、23/12/2025 (二)

時間：下午3:00 - 4:00

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$30



負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於5/12進行抽籤)

智Switch大激鬥 (12/2025)

利用Switch的遊戲-靈活腦學校，去鍛鍊我們的手腳協調和腦筋，齊齊「伸展大腦」!

日期：22/12, 29/12/2025 (一)

時間：下午3:00- 4:00

名額：8名

地點：中心大堂

費用：\$20



負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於12/12進行抽籤)

康樂及社交活動

靜

「樂藝」書法研「集」室

義工教授書法，課堂中練習書法作品，延續《樂藝》書法活到老、學到老的好學精神。

日期：11/12、18/12/2025 (四)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$10

負責職員：陳燕群姑娘
(如超出報名人數，將於9/12進行抽籤)

靜思



誕花環手工班

聖誕節又到了，同大家一齊整聖誕花環，為呢個聖誕節增添節日氣氛，快啲報名參加喇！

日期：17/12/2025 (三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：8

費用：\$20

負責職員：陳燕群姑娘
(如超出報名人數，將於11/12進行抽籤)



「海邊走走」時光畫廊

零基礎也能上手，一起用畫刀與彩砂，創作屬於自己的立體沙灘畫，享受一個療愈的午後，帶回滿滿的成就。

日期：24/12/2025 (三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$40

負責職員：陳燕群姑娘
(如超出報名人數，將於15/12進行抽籤)



舞「藝」- 音樂舞蹈班 (12.2025 - 1.2026)

鳳儀老師教授跳舞技巧，跳舞是一種令人心身愉快的活動。

日期：11/12, 18/12/2025、
8/1, 15/1, 22/1, 29/1/2025 (四)

時間：下午2:30 至 4:00

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$30

導師：梁鳳儀老師

負責職員：陳燕群姑娘
(如超出報名人數，將於6/12進行抽籤)



康樂及社交活動

「喜」樂共融探訪活動

一群充滿活潑可愛的宣道會台山陳元喜小學生，來到中心探訪大家，老友記來與年輕一代共度溫馨時光啦！

日期：15/12/2025 (一)

時間：下午2:30 - 3:30

名額：20名

地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於8/12進行抽籤)

備註：未有抽中於1/12「喜」樂共聚探訪活動優先



蔡繼有學校迎聖誕義工探訪

聖誕節又到了，蔡繼有學校一班同學會到中心探訪老友記，與老友記一同玩小遊戲、唱聖誕歌、互相交流，歡迎各位老友記踴躍報名參加。

日期：19/12/2025 (五)

時間：上午10:00 - 11:30

名額：30

地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於13/12進行抽籤)





保良局
PO LEUNG KUK



秦石邨資助



「秦石」 「⊕」 入屋
聖誕探訪及攤位活動

透過攤位遊戲提升居民對健康飲食及適量運動的意識，鼓勵居民保持健康生活習慣，提升居民幸福感。



對象：秦石邨居民

日期：20/12/2025 (星期六)

時間：上午 11:30 - 下午 12:30

地點：保良局田家炳長幼天地

備注：攤位遊戲禮物豐富，歡迎踴躍報名!!

攤位禮物先到先得，送完即止

地址：沙田秦石邨石暉樓地下2號 電話：2692 2600



園藝治療及 繪畫小組

對象：

- 60歲或以上
- 認知功能正常的社區長者

1 前測問卷

日期：7/1/2026 (三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心

2.1 園藝治療小組

日期：14/1 - 11/3/2026 (三)
第1-7節時間：上午 9:45 - 11:00
第8節時間：上午 9:45 - 12:00
地點：中心

2.2 繪畫小組

日期：14/1 - 11/3/2026 (三)
第1-7節時間：下午 2:45 - 4:00
第8節時間：下午 2:45 - 5:00
地點：中心

或

3 研究訪問 (按情況)

日期：18/3/2026 (三)
時間：下午 2:30-3:30
地點：中心

4 後測問卷

日期：15/4/2026 (三)
時間：下午 2:30-3:30
地點：中心

- 由研究團隊隨機安排參加者園藝治療或繪畫小組
- 參加者必須出席全部前後問卷及八節的小組，簽妥參加研究同意書，小組過程會為參加者拍照(如同意)，部份參加者如獲邀及接受研究訪問，訪談內容會被錄音，以作資料分析用途
- 活動由教育大學、嶺南大學及香港園藝治療協會合作進行

康樂及社交活動



聲波震動儀

預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

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 (需預先報名)

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前請先向職員預約。

負責職員：陳燕群姑娘



活力徒手操 (12.2025)

中心職員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：逢星期三

時間：上午9:30 - 10:00

地點：中心大堂

名額：16名

費用：免費

負責職員：馮藹霖姑娘



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：陳燕群姑娘



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：陳燕群姑娘



社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，如需訂購飯餐需於星期三或之前訂購下星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

訂餐時間：於星期一至三訂購下星期之飯餐

取餐時間：星期一至五

午餐：上午11:00 至上午12:00

晚餐：下午4:00 至下午5:00

費用：每餐\$10(請自備環保袋)

負責職員：陳學琛姑娘



服務質素標準(SQS)

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度--服務質素標準 (SQS)。

SQS共有16項，在各項標準之下共有79條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS10：申請和退出服務

標準 10：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

惡劣天氣安排		暴風雨訊號下中心服務安排	
懸掛訊號	中心服務/ 室內活動	戶外活動	中心開放時間
 T1	 照常	 照常	星期一至六 上午9:00 - 下午5:00 星期日及公眾假期休息
 T3	 照常	 取消	
 極端情況 8 9 10	 取消	 取消	



下次例會：

日期：2026年01月6日(二)
時間：上午10:00及下午2:00
形式：實地進行

「長者電話支援服務系統」

來電號碼：37017800

中心Whatsapp訊息服務：

 Whatsapp：63724289

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，如需續証帶備會員證到中心辦理。

