

學做壓力的主人

錢俊匡博士
臨床心理學家

要預防因壓力而導致心力交瘁的情況，大家便先要洞悉壓力的來源。有些長者在退休後的生活依然很忙碌，例如：忙於照顧孫兒、買餸煮飯、清潔家居、覆診取藥、照顧患有長期病患的親人等等。當我們感覺生活上有太多負擔，便需要訂立優先次序，從林林總總的事務當中，暫緩一些非緊急和非重要的事項，讓自己有歇息的時間和空間。

除了外來的壓力，我們自己的思維也可以是一種壓力的來源。有時，腦海裡會浮現很多繁亂的思想，例如：因回想起往事而感到懊惱，又或會為未知的將來而感到憂慮。

近年來有不少研究指出「靜觀」能平靜思緒，讓身心得到歇息，有效減壓。練習「靜觀」的方法有很多種，大家不妨試試以下的練習，步驟很簡單：

1

在任何時候，首先暫停正在做的事，作幾下緩慢的深呼吸，慢慢讓面部和身體的肌肉放鬆下來。

2

接著利用聽覺，留意此刻可聽到的三種聲音，包括室內或室外環境的聲音，例如：冷氣機發出的聲音。

3

然後利用觸覺，感受身體三個不同部位的感覺，例如：腳板踩在地面的踏實感覺、肌膚感受空氣的冷暖溫度、又或呼吸時鼻孔和氣管的感覺。

4

最後利用視覺，細心觀察三樣看得到的物件，細看它們的顏色、形狀和紋理，例如：衣服的花紋。

就讓你的注意力隨意聽覺、觸覺和視覺之間徘徊、游走或停留，你只需要感受或體會此刻任何的經歷，但不用去改變它們。在這個過程中，你的注意力有時或會轉移到你的思想、計劃或憂慮，這乃自然的現象，你只需要輕輕地將注意力帶回當下的感覺即可。平日多練習「靜觀」，當身體或情緒上感到壓力時，便可以隨時運用以舒緩身心疲累，幫助減壓。

處理壓力不僅需要練習「靜觀」，還需要實踐健康的生活模式，包括充足睡眠、均衡飲食、避免煙酒、恆常體能活動、培養興趣及建立社交支援等，希望大家都能成為壓力的主人。

(文章轉載自衛生署長者健康專訊第 55 期 P3)

夜晚的海灘上，星星閃閃發亮，一窩剛孵化的小海龜，正努力掙扎脫蛋殼，準備迎接生命中的第一場冒險 - 前往大海。

小海龜丁丁睜大眼睛，看著遠處海浪拍打著岸邊，他的兄弟姐妹已經奮力向前爬行，他卻猶豫了。「那麼遠，我真的能到達嗎？」他低頭看了看自己小小的身軀，心裡惴惴不安。沙灘崎嶇不平，寸步難行，更可怕的是，天上還有幾隻海鷗盤旋，搜尋著獵物。

「我還是待在這裡好了，反正這裡也不錯嘛…」丁丁嘀咕嘀咕。正當他徘徊時，一隻螃蟹晃著大鉗子走過來：「嘿，小海龜，快點動起來！」丁丁遲疑了一下，咬咬牙向前爬去。不料，卻被突如其來的強風吹得翻跟斗，四腳朝天。「糟了！」他驚慌亂踢。在旁的寄居蟹探出頭來：「別怕！用力搖晃，翻過身來。」丁丁照做，啪嗒一聲，終於翻了回來。「我做到了！」丁丁信心大增，繼續往前爬，距離海洋越來越近了…

多年後，丁丁成長為強壯的海龜，每當他遨遊於廣闊海洋，總會想起當年那段艱難的路程。他深知，沒有那一場勇敢的爬行，他永遠無法擁抱這片壯麗的大海。

(文章節錄《蒲公英希望月刊》2025 年 6 月 No.315, 頁 17。院牧部編輯小組稍作修改)

文章迴響及應用

人生旅程，盡是不同，路長路短，有快有慢，過程難免有挑戰，或身體軟弱，或處境艱難，當遇上崎嶇、荊棘，甚至失足至四腳朝天，能否翻身再抖擻前進，在乎你如何回應。

沙維雅輔導模式中有句名言：「問題本身不是最重要，如何應對才是最重要」(意譯)。當小海龜對前路感到徬徨之際，憑著寄居蟹在旁的鼓勵，不斷努力掙扎，存著盼望、忍耐、勇敢、竭力「翻身」。

但願你我遇上身邊有需要的人，亦能給予鼓勵與安慰，幫助他們跨越困境，開創壯麗的人生。

要知道患難生出忍耐，忍耐生出老練，老練生出盼望。(羅馬書 5:3-4 節錄，新漢語譯本)

9 月至 10 月班組推介

【詩歌美樂頌】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 9 月 5 日至 10 月 24 日 (逢星期五)	8 堂	\$400 (會員) \$480 (非會員)

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：活動室 4

對象：中心會員及 50 歲以上人士

名額：20 位

內容：透過詩歌學習歌唱技巧

導師：黃盧仲娥女士 (資深音樂老師、合唱團指揮、詩班領唱及司琴)

【平衡力健體班】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 9 月 10 日至 11 月 12 日 (逢星期三) (10 月 1 日及 29 日暫停)	8 堂	\$360 (會員) \$440 (非會員)

時間：下午 2:45 至 3:45

地點：大堂

對象：中心會員及 50 歲以上人士

名額：14 位

內容：透過針對性的運動 (例如：掬手、深蹲、抱膝等等)，增強身體下肢的力量及穩定性。

導師：麥潔蘭女士 (八段錦導師)

【手機應用交流班】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 9 月 15 日至 10 月 27 日 (逢星期一) (10 月 6 日暫停)	6 堂	\$210 (會員) \$290 (非會員)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：活動室 2

內容：介紹實用 Apps 及解答參加者疑問

對象：中心會員及 50 歲以上人士

名額：6 位

導師：林麗雯姑娘

【水墨國畫基礎班】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 9 月 22 日至 11 月 10 日 (逢星期一)	8 堂	\$680 (會員) \$760 (非會員)

時間：上午 10:30 至 中午 12:00

地點：活動室 2

內容：* 從基本學習繪畫國畫，例如：水墨控制、筆墨技法、構圖等等
* 導師在課堂上指導學員即場繪畫

對象：中心會員及 50 歲以上人士

名額：12 位

導師：杜菊生先生 (資深國畫老師)

【齊響應「世界心臟日」】

每年 9 月 29 日是世界心臟組織聯會所訂為的「世界心臟日」，目的是提倡大家關注心臟健康的問題。今年，中心為大家安排了「世界心臟日」攤位遊戲，提醒大家關注心臟健康及培養健康生活好習慣！到時見喇！

【中秋節慶祝活動】

日期：2025 年 9 月 29 日 至 10 月 4 日(星期一至六)

地點：中心

內容：燈謎齊齊猜及各班組齊賀中秋

費用：全免

【查經班（第二輯）認識耶穌（一）】

日期：2025 年 9 月 30 日 至 11 月 11 日（逢星期二）（7/10 公假暫停）

時間：上午 11:30 至 中午 12:30

地點：活動室 1

內容：1. 耶穌是誰 2. 耶穌受試探 3. 赦罪的主（一）
 4. 赦罪的主（二） 5. 被遺棄者的良友 6. 暴風雨中的主宰

費用：全免

【全港耆英佈道大會：有祢愛我】

日期：2025 年 10 月 22 日（星期三）

時間：上午 9:00 至下午 4:30

集合時間：上午 9:00

集合地點：中心大堂

行程：

➤ 參加全港耆英佈道大會－有祢愛我（九龍城浸信會）

佈道會內容：詩歌－李炳文先生

見證－韓馬利小姐

信息－劉穎牧師

➤ 午餐於中式酒樓

➤ 下午遊覽荃灣木化石公園

對象：中心會員及 50 歲以上人士

名額：48 位

費用：\$130（會員及非會員）

【中心 42 周年紀念感恩崇拜暨聚餐】

日期：2025 年 11 月 15 日（星期六） 時間：上午 11:30 至下午 2:00

地點：香港浸信會醫院 E 座 1 樓及中心大堂

（活動詳情將於稍後公佈，請大家預留時間出席）

探古新知篇

【與 AI(人工智慧) 聊天】

日期：2025 年 9 月 20 日(星期六)

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：活動室 2

內容：介紹 AI (人工智慧) 的探索平台及分享如何與 AI 聊天

費用：全免

負責職員：梁蘭芬姑娘

【大澳文化生態遊】

日期：2025 年 9 月 26 日(星期五)

時間：上午 9:30 至下午 3:00

集合時間：上午 9:30 (逾時不候)

集合地點：東涌港鐵站 C 出口

內容：

- * 由導賞員帶領穿梭大街小巷及景點，認識大澳獨特文化
- * 乘坐觀光船遊覽大澳河涌，尋找中華白海豚
- * 午膳 (大澳好景海鮮酒家)
- * 午膳後遊覽大澳

費用：\$210 (會員) \$240 (非會員)

備註：參加者需自費乘搭巴士來回東涌至大澳

上午活動由女青年會大澳社區工作辦事處安排

【AI(人工智慧) - 得意相片製作】

日期：2025 年 10 月 18 日(星期六)

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：活動室 2

內容：介紹 AI (人工智慧) 製作得意相片的平台及分享相片製作

費用：全免

負責職員：梁蘭芬姑娘

9月至10月例會

逢星期三上午9:30至11:00

運動 (上午9:30 至10:00) 、例會主題 (上午10:00 至11:00)

2025 年 9 月份主題：

- | | |
|----------|------------|
| 9 月 3 日 | 健康講座：睡眠健康 |
| 9 月 10 日 | 營養 DIY |
| 9 月 17 日 | 秋季生日會暨中秋慶祝 |
| 9 月 24 日 | 愛得及時 1+1 |

2025 年 10 月份主題：

- | | |
|-----------|-----------------|
| 10 月 8 日 | 香薰五感手療舒壓工作坊 |
| 10 月 15 日 | 護腦、健腦有辦法 |
| 10 月 22 日 | 全港耆英佈道大會 (例會暫停) |

中心課程及
小組一覽表

