



賽馬會樂齡同行計劃

Jockey Club

Holistic Support Project
for Elderly Mental Wellness



清心新活

14日家中作樂



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

合作院校：



HKU
SWSA

Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系

簡介：

為生活、為家庭、為子女，勞勞碌碌幾十年，真是「過五關斬六將」。一向忙碌的你或是安在家中的你，有沒有想過14天可以怎樣過呢？

面對來勢汹汹的疫情，身體、情緒、想法、行為上難免出現不同的壓力反應，甚至打亂自己的計劃和生活規律，令心情變得更低落。因此，「賽馬會樂齡同行計劃」製作的這本《清心新活：14日家中作樂》特意用14天作為一個週期，透過每一天的小活動和小遊戲，讓你在生活上重新建立常態，甚至有新的發現。你更可以為這14天訂個小目標，讓這段在家的日子，變成一個既有規律又有意思，又能好好善待一下自己的身心健康假期。



「賽馬會樂齡同行計劃」由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助推行，透過融合長者地區服務及社區精神健康服務，為受抑鬱困擾的長者提供預防和介入服務。計劃現已拓展至全港十八區，並在疫情中一直為社區的長者提供情緒支援。計劃的各合作機構亦正籌備免費的網上長者精神健康課程，陸續培訓義工推廣精神健康。

計劃詳情，請瀏覽

<http://www.jcjoyage.hk/>



使用方法：

研究指出，要心情好，每天都需要做一些包含以下元素的活動：

身：照顧自己的身體需要，有充足的運動；

心：接納自己的情緒，參與一些讓自己感到享受和愉快的耍樂活動；

社：與重視的人保持聯繫；

靈：尋求生活的意義，建立成功感。

因此，我們為你設計了14天的活動日程，每天的活動都包含以上元素，讓你保持良好的身心健康：

做咩好



：不同類型的在家運動，照顧自己的飲食健康

試咩好



：鼓勵新嘗試或學習新事物，挑戰自我，從而得到成功感

傾咩好



：鼓勵與重視的人以不同方式多聯繫

玩咩好



：在家玩的小遊戲，可以邀請親友一起競賽，或自己挑戰，從中得到樂趣

使用方法：

在自建生活上的新常態和尋找新發現時，除了小冊子的活動之外，大家不妨定下一天的日常，讓自己在這14天的生活增添一些規律和樂趣。

另外，《清心新活：14日家中作樂》會以主題為本，介紹「每日一字」，連結一個和以上元素相關的中文字，讓大家可以每天學習一些有趣的新知識。除了書冊上的內容，你也可在每一天的「日曆」頁，掃描二維碼或點擊連結，收看和當日內容相關的推薦影片。



▶ 點擊或掃瞄觀看是日所有相關資訊及參考影片



我的日常(例子)



小貼士：視乎時間、能力和喜好，大家不妨在每一節進行一至兩個「好」活動；但也不忘每天都預留時間「俾自己話事」！

我的一天

早上

做咩好

做低強度的運動

建議

身體處於剛甦醒的狀態，可以進行一些恆常運動，再加一些與身體相關的活動。

下午

試咩好

傾咩好

玩咩好

做手工

打俾阿仔

建議

中午飯後，可以在生活上增添新樂趣，或者找親友和鄰居傾談。

晚上

做咩好

做自己喜愛的事

看新聞和天氣報告

煲劇

沖個「靚」涼

建議

日間嘗試新「細藝」，也不忘每天都預留時間「俾自己話事」。

晚飯後的活動應以幫助睡眠為主，讓身心進入放鬆狀態。

十四天概覽

1 第一日 變

耍八段錦
變變變生命力！
心情變化
變變變，腦交戰

4 第四日 連

心連身
連於我
「連連話當年」
喜樂連連

7 第七日 伴

最佳拍檔
伴出新風味
好伙伴感謝祭
回憶裏找個伴

10 第十日 傾

手脚仔，傾吓傷
盡訴心中情
朋友仔，傾傾計
心裡心裡有個謎

13 第十三日 掂

「掂」起腳尖及其他伸展運動
回顧「威水史」
玩過好玩的遊戲
橫掂火柴

2 第二日 嗒

靜觀進食
「嗒」真啲食譜
覓食大計
嗒真啲

5 第五日 恹

「恹動下」
聞歌起舞
與舞相關的一切
恹吓腦筋

8 第八日 歎

沖個「靚」涼
休息一天
歎下午茶
零嘆天地小挑戰

11 第十一日 喜

來個皆大歡喜吧！
笑笑「杯子舞」
家有喜事
考考你之復古冷笑話

14 第十四日 轉

風車轉，晦氣速速走
轉個新口味
最掛念的人、事、物
氹氹轉，菊花圓

3 第三日 試

眼睛去旅行
自古成功在嘗試
心思思，試新意
試出新潛能

6 第六日 靚

「今日我至靚」
執靚間屋
扮靚心得、打卡靚位
畫畫

9 第九日 進

重溫活動、
更進一步
心底話
三級跳急口令

12 第十二日 撐

「撐」起橡筋帶運動
「撐過去」
互「撐」的打氣說話
鬥「撐」持久戰



1

第一日

宜

創造可能

忌

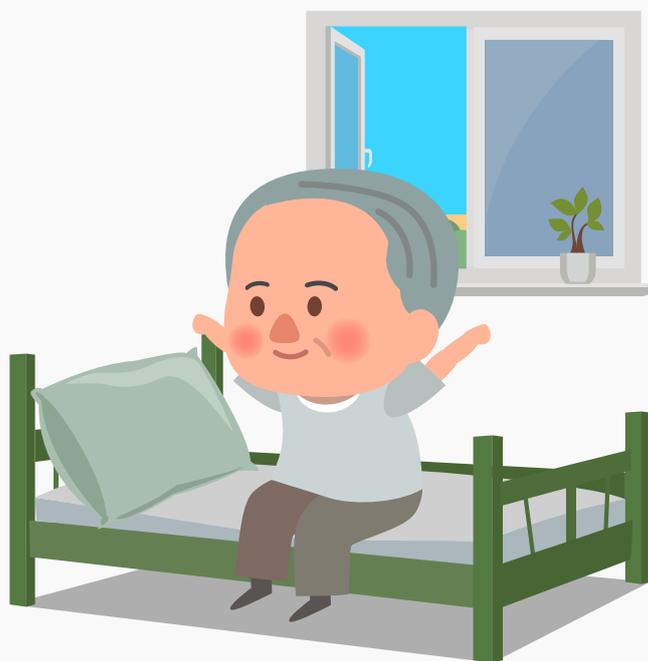
一成不變

變

「變」，在象形文字中，上邊是絲線，或是樂器的弦，下邊是一隻手，所以「變」在古時是代表彈琴時手指在琴弦間移動奏出旋律。

人生總在變化，沒人能阻止它的發展。然而在變化中，我們也能決定要彈出一首怎樣的新歌。

今天，作為這個14天旅程的開始，就讓我們從這「變」字開始，每天一小步，一起期待14天後，我們會出現怎樣美妙的變化！



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



相信這次疫情並不是你多年人生中出現的第一次難關，所謂「難關難過關關過」，生活至今，你磨鍊出了哪些能力呢？

你會運用當中哪些來面對今天的挑戰並創造更多生命的可能呢？

做咩好



耍八段錦

即使居家抗疫，身體都可保持活力，變得比平時更健康！

為你送上今天推薦的影片，學幾招八段錦，一起掌握把身心變得更好的魔法！



試咩好

變變變生命力！



「我變我變我變變變！」簡單一件物件，你都可以讓它變得有生命力。不如跟著今天推薦的影片，一起動手把橙皮變成活潑的小金魚！

你也可找其他物件，加上無限創意，變出其他得意的小生命，陪你度過14天。



傾咩好

心情變化



留意因生活變化而出現的心情，與人分享，有助我們適應轉變。

打個電話給你其中一位交心朋友，分享足不出戶的體驗，表達和擁抱當中的想法和感受。



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片

玩咩好



變變變，腦交戰

獨獨樂 與 眾樂樂

玩法：由左至右，上至下，順序唸出字體的顏色（注意不是讀出文字！）。這有助預防認知障礙症！

紅綠黃藍白

綠黃藍黑紅

黑綠紅白黃

可以邀請親友
一起比拼，
鬥快鬥準！



意猶未盡？

我變，我變，我變變變（小魔術）

今天學變個小魔術，誰知你會不會是下一位
大衛高柏飛呢？



▶ 點擊或掃瞄觀看是日所有相關資訊及參考影片

2

第二日



用心細味



狼吞虎嚥

「嗒」，「品嚐」的意思。香港人常說「嗒真啲」，是指要好好品嚐內裏的味道。

能「嗒」的，不只是食物，也可以是某個經歷、當刻的感受，甚或是人與人之間美好的情份。

更有趣的是，原來「嗒」更有「忘懷」、「忘形」的意思。所以當香港人形容話「嗒晒糖」，就是形容「甜到令人忘形」呀！

願你今天都可以找一件事，一份情，或是一種食物，好好的去細味，去「嗒真啲」，嗒到「嗒晒糖」呀！





你有多久沒有坐下來，
專心一意品嚐食物的味道？
每次吃飯是否匆匆吃完就算？
既然留家時間多了，
不妨試試重拾「吃」的樂趣吧！

做咩好



靜觀進食

生活忙碌，有時候我們都會遺忘了進食的樂趣。邀請你用多種感官仔細品嚐食物，除了甜、酸、苦、辣的味道結合，還可以留意食物的顏色、外形、香味、質感、溫度，享受食物帶給你的感官盛筵。



試咩好

「嗒」真啲食譜



煮一道符合自己或家人口味的新菜式。如果沒有靈感，可以請教你的親友、或試煮以下菜式：

抗氧強身蕃茄飯

1人分量材料：

米	--- 半至1杯	橄欖油	--- 少許（可選擇不加）
大蕃茄	--- 1整個	心思	--- 大量
鹽	--- 1/3茶匙	好奇	--- 大量
胡椒	--- 少許		

步驟：

- 1.按慣常的比例將洗淨的米和水倒入電飯煲，但因蕃茄本身有水分，所以要舀走6茶匙水。
- 2.加入鹽、胡椒和橄欖油調味。
- 3.蕃茄去梗，放在米中間。
- 4.電飯煲照平常做法煮飯。
- 5.煲好後，蕃茄已經熟透脫皮，這時可以把蕃茄壓成蓉，與飯攪勻，成為顏色悅目的「一整個蕃茄飯」。
- 6.加上好奇與心思，慢慢細嚐。

或可以參考家裏的烹飪書或上網搜尋簡單食譜，煮出新味道！

傾咩好

覓食大計



跟家人「同枱食飯」，或者以智能電話跟好久不見的親友「視像同枱食飯」，分享喜歡的菜式、計劃未來要一起去哪一間餐廳「食餐好」慶祝呢？





嗒真啲

獨獨樂 - 猜謎（嗒真啲食物版）

1. 肥仔跳舞（猜一種食物）
（提示：2個字，可饑粥或飯）
2. 嫻嫻電頭髮（猜一種小吃）
（提示：3個字，在酒樓有得食）
3. 身穿紅袍，頭戴帶綠帽（猜一種蔬菜）
（提示：3個字，煲湯常用）

答案：1. 肉鬆；2. 銀絲卷；3. 紅蘿蔔

眾樂樂 - 大電視（嗒真啲版）

玩法：

1. 此遊戲需要與人互動，可邀請同住親友或以視像、文字訊息或電話聯絡親友一起玩。
2. 其中一人負責出題並給予提示，題目為某一種食品，只能形容味道，形狀，顏色。
3. 其他人可以估或問問題，出題的人只能「點頭」或「搖頭」示意（或回答「是」或「否」）。
4. 猜對的人有一分，最先獲得五分的人為之勝利



3

第三日



試吓啫
保持開放



唔得嘅
睇死自己

試



「試」，就是不確定結果，你仍願意嘗試，去看看，去做做。由於不確定，原來試新事物會令人感到刺激，對大腦也是很好的運動。生活中故意讓自己試試新事物，間中抱著「一試無妨」的心情，能為生活加添樂趣與新意的同時，也活化了我們的心呢！



今天就來試一樣新事吧！



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



人生還有甚麼事想嘗試？
甚麼阻礙你還未作出嘗試？
有甚麼人能助你一臂之力？

做咩好



眼睛去旅行

打開家中的地圖或報紙雜誌，或在YouTube搜尋一些未去過的地方，預先感受和規劃自己（和親友）下一次的「一日遊」，保持興奮的心情。

如果完全沒有靈感，可以請教你的親友、參考家裏的書本雜誌或跟著今天推薦的YouTube頻道上網搜尋。



每日恒常運動



試咩好

自古成功在嘗試



翻開相簿或日記，回顧這些年來試過的事物。有些成功，也有些失敗；讚賞一下勇於嘗試的自己，鼓勵自己繼續抱有希望。

只要肯繼續嘗試，將來也能創出更美好的經驗！



傾咩好

心思思 試新意



為對方唱一首歌、講一個無關痛癢的冷笑話，然後說「我愛你！」，也可以寫下幾個方案讓對方隨機抽取，用出人意料的方式為親友送上驚喜！

也可以把為親友準備的心意藏在他們常出沒、但又帶點隱密的地方，然後裝作不經意，讓他們在意想不到的時刻發現你為他們埋藏的驚喜！



點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片

玩咩好

試出新潛能



獨獨樂

(創意)

玩法：一顆衫鈕，除了用來扣衣服，你還可以想到幾多種用法？擲公字？塗上顏料作畫？今天就運用你的創意，去試出你和衫鈕的各種新潛能吧！



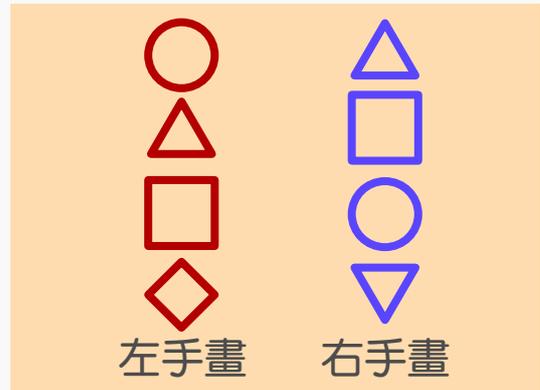
(左右腦協調)

1 左右互擊之包剪揼

玩法：用自己的左手和右手「猜包剪揼」，每次都要出不同，但要確保左手贏。試試你可以堅持多少次？

2 左右互擊之圓方大戰

玩法：左右手各握一枝筆，以最短時間同時畫出右邊圖案。



獨獨樂 與 眾樂樂

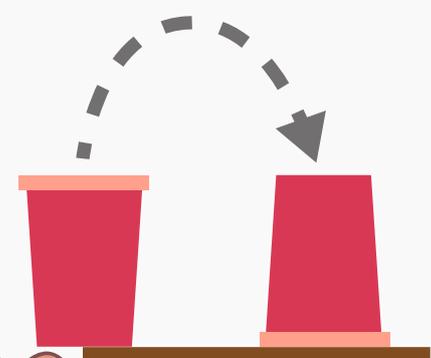
(眼手協調)

杯子大挑戰

玩法：

1. 把膠杯倒轉(杯口向下)放在枱邊，稍稍突出一點
2. 用手指挑起杯子
3. 把杯子反轉，正立(杯口向上)在桌上為之成功

可以邀請親友
一起比拼，
鬥快鬥準！



意猶未盡？
可參考今天的推薦影片發掘
更多杯子挑戰！



點擊或掃瞄觀看是日所有相關資訊及參考影片

4

第四日



與
人
親
近
製
造
更
多
美
好
回
憶

連



不
瞅
不
睬
拒
人
於
千
里
之
外

「連」，有「將事物聯繫起來」的意思。古時「連」的本意是人力拉的車。「用力」一說也適用於關係，當我們要將人與人「連繫」，將兩顆心「相連」，這也是要花一點心力的呢。而我們願意花這點心力，一定是對當中的人和事物有著一份情。

今天，就讓我們花點心力，與自己，與身邊的人好好連繫一下！



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



你平時是如何與人連繫？

通常在哪裏和其他人「打牙骹」？

居家抗疫時又可以用甚麼方法與不同的人保持或建立連繫？

你有試過用這些方法與人連繫嗎？感覺如何？



電話，可以聽到聲音，自己也能說話。



通訊軟件（例如 WhatsApp/WeChat），可以視像也可以傳送相片、貼紙、錄音和文字交流。



多人視訊軟件（例如 ZOOM），多人實時視像、語音交流。



在公眾走廊、電梯大堂、樓下公園遇到鄰居街坊，也可以點頭打招呼、隔空揮手、擊掌、詢問對方「你點啊？」。

如果沒有試過，也可以參考今天推薦的連結和影片，或請教親友協助你裝備更多與人連繫的法寶！



做咩好



心連身

疫情容易令人不安、疲倦，身體或會繃緊起來，長此下去，甚至會出現痛楚不適。照顧身體的第一步，可以由雙手開始，跟隨今天的推薦影片一起練習十巧手的簡單動作，用少許時間就可以成為身體的「最佳拍檔」。



試咩好

連於我



數數自己的優點和優勢，是甚麼特質讓你和親友「連」在一起？如果自己想不到，可邀請親友一起細數大家的優點和連繫，或一起看今天的推薦影片發掘大家的優勢。



傾咩好

「連連話當年」



翻開相簿和電話簿，致電你的親友一起「話當年」，回憶美好時光，甚至一同計劃下次外出聚會時的地點和活動！



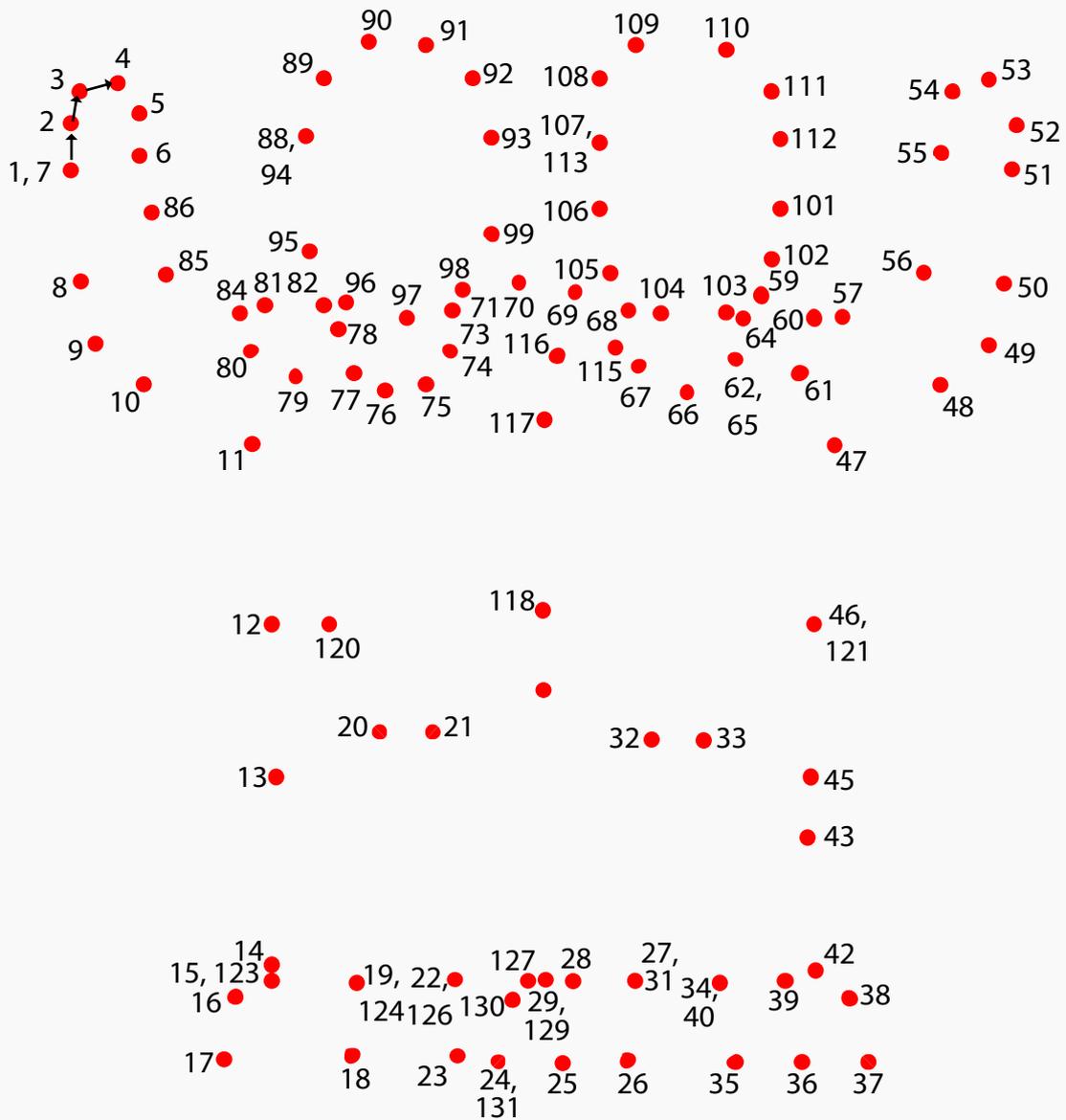
玩咩好

喜樂連連



獨獨樂 - 連線圖

玩法：由 1 開始，順序把每一個點連下去，完成圖案。



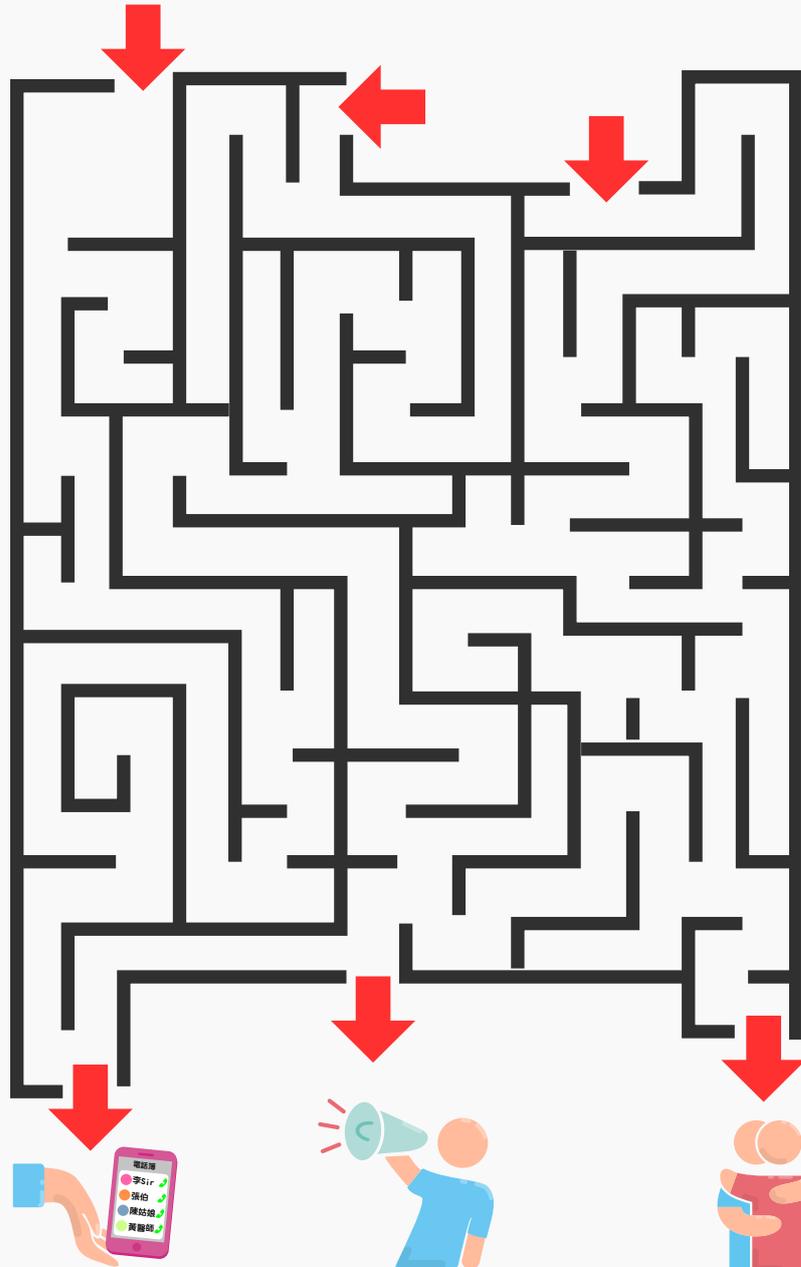
玩咩好

喜樂連連



獨獨樂 - 迷宮

玩法：選一個入口，然後開始走迷宮，看看最後連到哪一個任務？



打電話給朋友

對人說多謝

與人擁抱

玩咩好

喜樂連連



獨獨樂 與 眾樂樂

圈出自己友 (圈字版)

玩法一：圈出以下字詞：[平安 x2] [開心x2]
[快樂人x2] [好好生活x2]。

人	木	心	親	開	友	同	美
平	同	做	口	心	平	快	進
安	人	山	定	活	年	安	好
始	公	連	生	光	同	快	好
美	快	好	中	人	件	每	生
起	好	樂	美	西	快	方	活
子	謝	心	人	木	樂	月	抱
笑	開	水	用	面	人	玩	笑

笑	開	水	用	面	人	玩	笑
子	謝	心	人	木	樂	月	抱
起	好	樂	美	西	快	方	活
美	快	好	中	人	件	每	生
始	公	連	生	光	同	快	好
安	人	山	定	活	年	安	好
平	回	做	口	心	平	快	進
人	木	心	親	開	友	同	美

：孝景

可以邀請親友
一起比拼，
鬥快鬥準！

玩法二：可邀請同住親友一起玩，由其中一人說出指定的字，讓其他人鬥快圈出來。

5

第五日

宜

恂身恂勢
恂腦筋

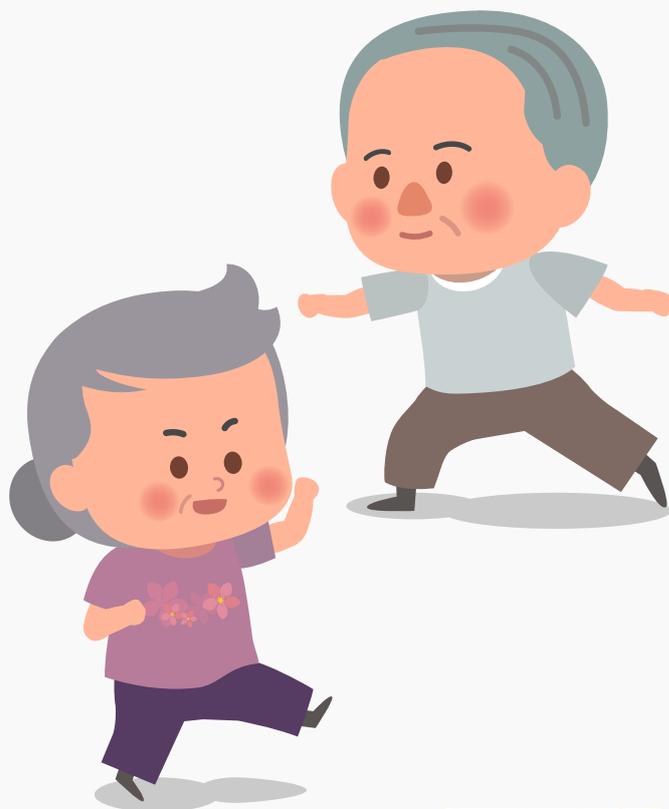
恂

忌

不動不動
做化石

「恂」（音「旭」），有「動」的意思。香港人所說的「恂身恂勢」，就是動來動去的意思。細看這「恂」字，是心部，再加「有」，原來「恂」也可解作心動。當我們的「心」「有」想做的事，我們就會想「心思」、「想「恂來恂去」去做啊，所以香港人才會說「心恂恂」。

所謂「心動不如行動」，試試今天讓自己由「心恂恂」，變作「恂來恂去」，恂動起來吧！



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



「你今日惰咗未啊？」

你（和親友）今天的活動量比平常較多或少呢？
累嗎？滿足嗎？

未來還會想規劃一些時間給自己（和親友一起）
愉快地「惰」嗎？

做咩好



「惰動下」

你有多久沒有「惰」過呢？邀請你由手掌開始，輕拍身體每一個自己能力可觸及的部位，例如：手掌、手背、手臂外側、手臂內側、膊頭、臉頰、上背、下背、腰側、臀部、大腿外側、大腿內側、小腿，如此類推。

可以坐著或站著做，每個部位拍十下，完成一組後再重複一次，感受自己身體的變化，沉睡的肌肉是否被喚醒了？



試咩好 聞歌起舞



打開電視（或收音機或唱片機或YouTube），跟著播放中的音樂節拍擺動身體。如沒有靈感，可模仿影片中的人物動作。

如完全沒有靈感，可以參考今天的推薦的影片或上網搜尋喜愛歌手的「快歌精選」或「廣場舞」的舞步教學。



傾咩好 覓食大計



邀請親友一起「聞歌起舞」，互相指教，全程投入擺動身體的樂趣！

也可與親友討論大家喜愛的舞蹈員、舞步和舞曲，往後再找機會聽聽對方的推薦，豐富自己的跳舞歌單！



恇吓腦筋



獨獨樂

玩法：在藍色方格內填數字，或在紅色方格內填中文字，變成完整的算式。

例題：1 隻 + 1 隻 = 1 雙

1. 5 月 + 月 = 1 年

2. 日 + 4 日 = 1

3. 6 兩 + 兩 = 1

厶 : 9
厶 : 3
厶 : 7
: 孝景

玩法：填上數字，目標是將每一橫行和直行，和每個粗線正方形內都有齊1234。

		1	
4			
			2
	3		

1	4	3	2
2	3	4	1
3	2	1	4
4	1	4	3

: 孝景

眾樂樂 - 包剪揼攻防戰 (2人以上)



玩法：

1. 此遊戲需要與人互動，可邀請同住親友一起玩。
2. 可先預備一個臉盆和一個可以充當玩具槌子（例如捲起報紙甚或自己的手）的物件。
3. 如常猜包剪揼。
4. 輸的人要反應迅速的拿臉盆放到頭上保護自己，贏的人則要拿玩具槌子（或捲起報紙甚或自己的手）輕拍對方一下，看看誰的反應比較快。（註：請注意安全）



你也可以留意今天推薦的影片，裏面有「92歲大戰84歲」的溫馨大戰！



點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片

6

第6日

宜

欣賞自己

忌

與人比較

靚

靚，「漂亮美麗」的意思，例如形容漂亮到極致的人「靚爆鏡」、或稱呼他們為「靚女」，「靚仔」，「靚姐」等。

「靚」由「青」與「見」組成。古時「青」代表精華、最佳部分；「見」指（讓人）睜大眼睛。所以「青」「見」聯合起來，就是「看見、展示最精華部分、呈現最佳形象」。

「靚」原在古時也有「靜」的意思。古人造字的心思，也許是讓我們在任何時刻與處境，只要能「靜」下來，用心去看，去呈現事物與自己當下最佳的部份，就會發現那已經是美麗無比，已經好「靚」。



「靚」原來是一種看見與展示。你今日「靚」咗未？



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



上一次為自己「扮靚靚」是何時？
 當時「扮靚靚」的心情是怎樣的？
 今天「扮靚靚」後的心情跟平日又有甚麼不同嗎？
 其實為自己「扮靚靚」也是照顧身心的一部分，
 男女老少皆宜呢！



做咩好

「今日我至靚」

站在鏡前打扮整理自己、「梳個靚頭」，甚至為自己「化個靚妝」，然後去衣櫃找一件自己喜歡的衣服穿上，男士更可考慮「著套老西」，看見醒神的自己，心情有變麼？
 記得你是最值得為自己盛裝的那個人呀！



試乜好 執靚間屋



為自己家中增添生氣或你喜歡的色彩，看看心情前後有甚麼不同。

例如：

- 換床單
- 畫一幅簡單的畫貼在牆上
- 簡單地執拾整齊家中一個角落



傾乜好 扮靚心得、打卡靚位



在家中最喜愛的角落拍一張自拍照，拍下「扮靚靚」後的自己與親友分享，或從相簿找出與親友的「靚靚」合照，傳給對方或形容當日的情境，一起「話當年」，並計劃未來可一起去哪裏拍更多「靚靚」合照，製造更多美好的共同回憶。



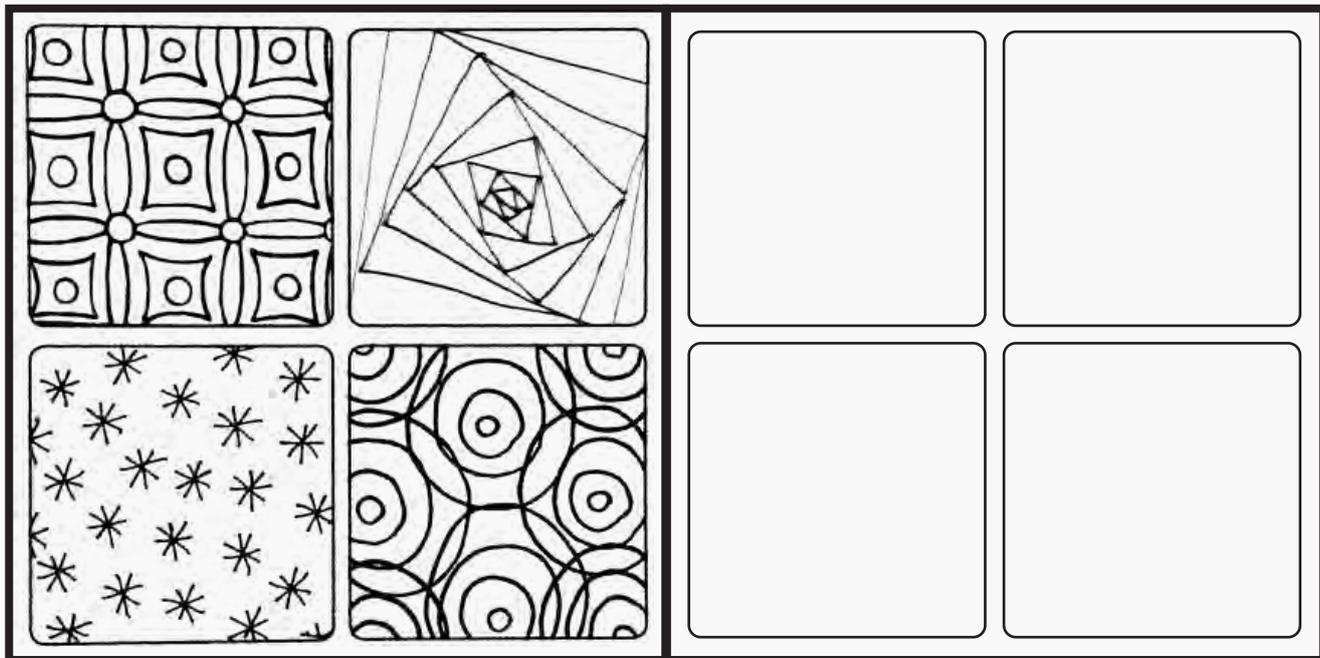
玩咩好 畫畫



獨獨樂 - 畫禪繞畫

玩法：拿起一支筆和一張紙，跟下圖建議、或自己喜歡的圖案，填滿空格。

如果不知道怎樣開始，也可跟著今天推薦的影片畫今天第一幅的減壓禪繞畫。



獨獨樂 - 填顏色

玩法：準備不同顏色的筆，為圖畫添上色彩。



7

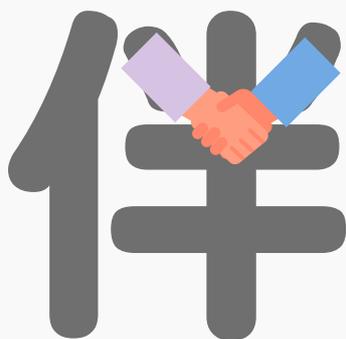
第七日



想想伙伴
主動聯絡



呼喝他人
拒絕好意



「伴」在古文中的寫法是兩個人並肩遊玩，可以是「同在一起而能互助的人」，也有「陪同」的意思。「搵個伴」，原意不是隨意，更不一定是找愛人，可以是家人或任何一個能一起玩、一起互相幫助的伙伴。

你願意成為別人的伴，也接納別人的陪伴嗎？



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



在人生旅途上，
或多或少都會有人與你同喜同悲或扶你一把。
不同人可支援你不同方面的需要，
或純粹靜靜地存在於同一空間已能讓你感到安心。
他們是誰呢？你們一起走過哪些日子呢？

做咩好

最佳拍檔

今天好好感謝這個一直對自己不離不棄，陪伴自己的身軀。完成多天的體力腦力挑戰，今天可以減少不必要的勞動，讓身體好好休息。晚上臨睡前，再感受自己身體的變化，這是你「最佳拍檔」最嚮往的「充電模式」嗎？



每日恒常運動



試咩好 伴出新風味

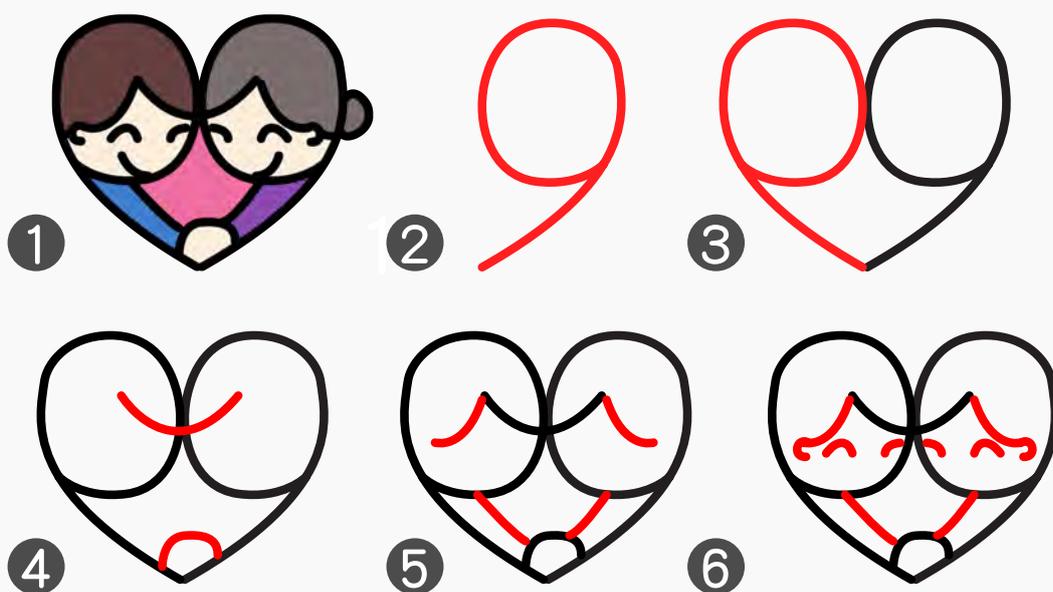


試把幾種不同的食材伴在一起製作拌飯或拌麵，這些食物結合在一起的味道如何？如沒有靈感，可以請教你的親友、參考家裏的烹飪書，或上網搜尋簡單食譜。

傾咩好 好伙伴感謝祭



用自己感到舒服的方式，感謝其中一個或多個陪伴過你的人，例如致電親口致謝、寫信或畫心意卡、準備一份對方會喜歡的禮物。如希望做小手工表達心意但卻有靈感，可以請教你的親友、參考家裏的書或上網搜尋，或是跟從以下的步驟，畫個公仔給對方：



玩咩好



回憶裏找個伴

獨獨樂 與 眾樂樂

可以邀請親友
一起比拼，
鬥快鬥準！

估歌仔

玩法：從歌詞推敲歌名及歌手。

1. 共你雙雙對 好得戚好得意 地天崩當間事
2. 熱烈地彈琴熱烈地唱 歌聲多奔放個個喜氣洋洋
3. 遙遙晚空 點點星光息息相關 你我那怕荊棘鋪滿路

答案：1. 林子祥，分鐘需要你 2. 徐小鳳，喜喜洋洋 3. 譚詠麟，朋友

最佳拍檔

講出以下名人的最佳拍檔。

1. 任劍輝
2. 李香琴
3. 周星馳
4. 汪明荃

答案：1. 白雪仙 2. 譚炳文 3. 吳孟達 4. 羅家英

朋友仔，數歌仔

你能說出多少首關於朋友、陪伴的歌曲？

分享給朋友，一起唱唱吧！



如果沒有靈感，也可參考今天的推薦歌曲！



8

第八日

宜

歎得及時
作息合宜

歎

忌

日做夜做
得個捱字

「歎」，有欣賞、享受、慢慢品嚐的意思。香港人喜歡講「慢慢歎」。的確，當我們可以慢慢去欣賞細味，好好的給自己足夠的空間去享受生活每個部份，每件事物都可以「好歎」。這樣就能安坐家中「歎世界」啦。



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



自己有
「日做夜做，覺得要做好做盡才可以歎世界」
的想法嗎？

這種想法會否令自己身心俱疲呢？

做咩好



沖個「靚」涼

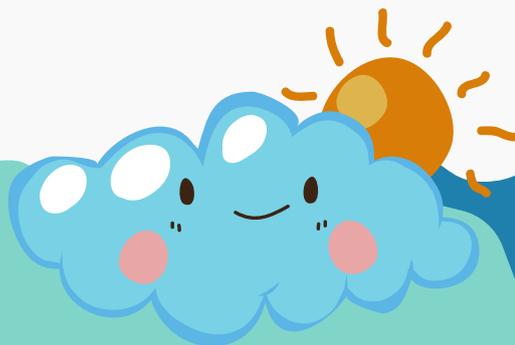
選一種自己喜歡的沐浴露，好好聞一聞身體上的香氣。亦為自己肩頸按摩，或者放鬆身體感到疲累的地方，好好照顧自己的身體。



試咩好 休息一天



平日我們為家裏打理家頭細務，做足七天，有多少時間可以「歎」？讓自己今天全日休息，不做家務，好好歎一歎。休息不用原因，也不需要他人批准，就趁今天讓自己「歎」一會吧！



傾咩好 歎下午茶



跟同住親友，或以智能電話跟好久不見的親友「視像歎茶」，泡一壺大家都喜歡的茶；甚或回歸內心，打造專屬於自己的品茶時光，在茶香包圍下細嚐點心，宅在家裏都可以繼續歎世界。



玩咩好

零嘆天地小挑戰

獨獨樂 與 眾樂樂

零嘆天地小挑戰

今天盡量不要嘆氣，每嘆一口氣或「唉」一聲，便要掏出一元，留待解放後出去買自己喜歡的小食。不知道這個「懲罰」會否讓你嘆氣的次數增加呢？

可以邀請親友
一起比拼，
鬥快鬥準！

找不同

玩法：在下圖圈五處不同的地方。



：羨景



賞花賞曲賞心悅目

今天推薦的網站有不同的藝術（花藝，樂曲，書法，舞蹈等）、歷史、運動、及故事內容。來找個自己喜愛的題目，用短片帶你慢慢歎每件事物！



點擊或掃瞄觀看是日所有相關資訊及參考影片

9

第九日

宜

鍥而不捨

忌

過早放棄

進



「進」字的甲骨文是上面為一隻鳥（隹）加上下面的一隻腳（止）。原來鳥類的腳只能向前行，而不能後退，所以古人用鳥的腳演化出來的「進」字，就有前進的意思。

小鳥的雙腳總在向前，我們也可以做到！試試在生活中找個目標，去讓自己一步步的踏實前進吧！



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



看看今天推薦的影片，然後想想心中有沒有期盼的事或想完成的心願，可以趁這段宅在家的時間開展？



做咩好

重溫活動、更進一步



每日恒常運動



重溫之前幾天推薦過的「做乜好」、「試乜好」、「玩乜好」，找一個或多個活動今天再做一次，但這一次要增加難度（例如：增加重複的次數、延長時間等）。

試咩好

今天再一次完成前幾天做過的活動，身體和心情變化跟前幾日有不同嗎？還有甚麼新事物想學習或挑戰的嗎？

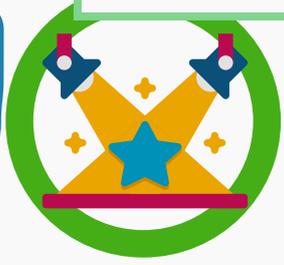


傾乜好

心底話

居家抗疫時與親友或鄰居長時間在同一屋簷下，難免有些磨擦，可是如何能為關係踏出一步呢？不如趁今天和對方說出心底話或感激對方的說話吧！





三級跳急口令

獨獨樂 與 眾樂樂

玩法：讀出以下急口令，可計時，並邀請其他親友參與，看看誰是親友當中最口齒伶俐的一位！

第一級（簡易級）：★

入實驗室揸緊急掣，入食物實驗室揸緊急掣

第二級（進階級）：★★

郵差叔叔送信純熟迅速送出。

第三級（專業級）：★★★

掘柑掘桔掘金桔，掘雞掘骨掘龜骨，
掘完雞骨掘金桔，掘完龜骨掘雞骨。

有沒有發現，就算讀得不通順，我們仍笑得很開心？
其實快樂不止在成功，更在嘗試的過程中！



除此之外，你也可以看看今天推薦的影片：
有關媽媽訓練小朋友唸急口令的卡通短片！



玩咩好



還記得第一天介紹過的魔術影片嗎？
裏面有一個入匙小挑戰，不知道你今天要試
多少次才成功呢？

道具：



擺放方法：



1



2



3



4



5



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片

10

第十日

宜

與人聯繫
盡訴心中情

忌

自我壓抑
一切在心中

傾

「傾」，本有「打側」的意思。對香港人來說，「傾」更有「聊天、說話」的意思，所以會講「傾偈」、「慢慢傾」。

當我們用心說話時，身體或多或少會傾向對方，就像是把自己的心思都傾倒出來，慢慢細談。



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



你願意成為自己最佳的傾心對象嗎？
如願意，你會怎樣做？

做咩好

手脚仔，傾吓偈



你有多久沒有聆聽身體給你的信息？

邀請你花十分鐘在一個寧靜的空間平躺，合上眼睛，把注意力帶到身體上，感受身體平躺的感覺...

留心呼吸的一起一伏，想像自己要把吸入的空氣由腹部開始...

帶到左邊的臀部、大腿、小腿、腳踝、腳掌、腳趾，如此類推...

完成一邊便把注意力轉到身體的另一邊，帶著好奇心探索 全身各個部位。

試咩好 盡訴心中情



「人生難得一知己」，如果問及你的傾心對象，你會想起誰呢？你又曾經是誰的傾心對象呢？試想想你們有否一些共通點？你們會互相在乎？互生共鳴？給自己一個安靜的時間，聆聽今天推薦的一首鄧麗君的名曲，再次細味你和某人的情誼。

傾咩好 朋友仔，傾傾計



「你今日搵人傾左偈未？」

「你今日有無掛住邊個呢？」

用電話同對方傾傾偈，表達關心，互送祝福。



玩咩好

心裡心裡有個謎



獨獨樂 與 眾樂樂

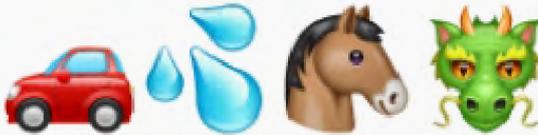
玩法：從以下圖示推敲四字詞語。

可以邀請親友
一起比拼，
鬥快鬥準！

1



2



3



4



5



6



7



8



答案：
1. 豬朋狗友
2. 車水馬龍
3. 人走茶涼
4. 一日三秋
5. 欲哭無淚
6. 趾高氣揚
7. 反老還童
8. 口是心非



你也可自己作畫或組合手機圖案傳給親友，
讓對方猜出你的心意！

11

第十一日

宜

開懷大笑

喜

忌

含羞答答

「喜」，是「喜」加「口」。在古代，「喜」代表鼓，即是聽到音樂時開心地開口笑的形象。

今天能讓你笑的，是甚麼呢？
一首歌？一句話？一種天氣？
或是能夠食到某種食物？

無論是甚麼，當我們歡喜時，
記得要張開口，笑出來啊！



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



回想一下，有甚麼事情會令你開懷大笑呢？
又或者有甚麼事情會讓你會心微笑？

「起落時別忘喜樂事」，
快用紙和筆記下自己的喜樂事吧！

做咩好

來跳皆大歡喜吧！

你還記得家燕姐皆大歡喜的十字步嗎？邀請
你觀看今天推薦的影片，跟家燕姐學不同版
本的十字步，希望能為你帶來更多喜樂！



每日恒常運動



試咩好 笑笑「杯子舞」



生活好像停了下來，但不要讓我們手腳腦筋也停下來啊。邀請你準備一隻膠杯，跟隨影片學習「杯子舞」，趁機會挑戰一下自己，手腦並用！



傾咩好 家有喜事



這幾天在家生活有遇到甚麼令人發笑的事嗎？不要自私收藏，快致電親友送上一點甜，一起嘻嘻哈哈又一天！





考考你之經典冷笑話

獨獨樂 與 眾樂樂

1. 甚麼東西最高？
2. 有甚麼東西比第一題的答案更高？
3. 為甚麼呢個世界上有東京、南京、北京但無西京？
4. 地球爆左, 咁要走去邊度？
5. 益力多是什麼味？
6. 為甚麼「撩耳仔」會好開心呢？

答案：
1. 無比高(高)
2. 強力無比膏(高)
3. 因為西經比唐三藏捨左
4. 地球嘅右邊
5. 你今日飲左未
6. 因為 Happy New Year~

大笑練氣音波功 (愛笑瑜珈)



唔准笑大賽

試試看今天推薦的搞笑片段，鬥忍住不要笑！



12

第十二日



互相
開誠布公
關照



死雞撐飯蓋

撐

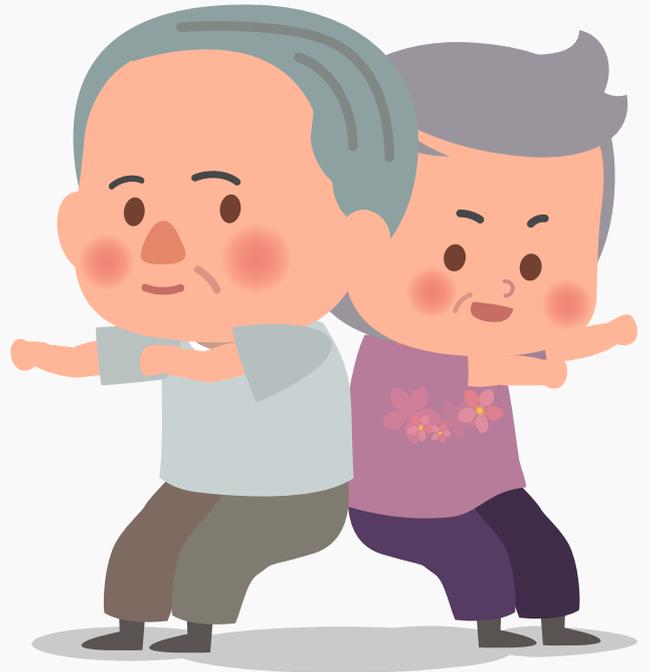
「撐」又作「撐」。香港人會成日話「撐住呀」，「我撐你」，「撐」是有「支持、承托、在困境中保持堅定」的意思。

「撐」是有一份力量，一份平衡在當中。古時的船在渡河時，人們會用長竹「撐」住河底，使船能推進。

就如面對難關，我們都可以有著彼此，用不同方法一起的「撐」，「你撐我時我都撐你」，難關就是如此地「撐」過去啦。

話說回來，撐甚麼都好，切勿「撐飯蓋」啊！

今天也請你用自己的方法，好好的「撐」吧！



點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



回顧自己曾經歷過的難關，是甚麼人或信念使你一次又一次「撐」過去呢？

也邀請你趁今天好好感謝一直「撐」著沒有放棄的自己和「撐」過自己的人，未來繼續同行。

做咩好

「撐」起橡筋帶運動

有時候橡筋「撐」得耐都需要放鬆下，講可能好容易，不如跟著文字圖示或今天推薦的影片一起做，同時感受身心的變化？（預備一條橡筋帶或大毛巾，一張穩陣的椅子，和四十五分鐘的空檔）



每日恒常運動

試咩好

「撐過去」



試用不同的方法幫助自己單腳企三十秒，左腳和右腳都試一次。如果試一次便成功，可增強難度，試用不同的方法幫助自己「撐」足一分鐘！

安全至上，可以「撐」你的物件包括但不限於：同住的親友（二人互「撐」或多人圍圈「撐」）、牆壁、穩陣的椅子或桌子等…

傾咩好

互「撐」的打氣說話



「互撐」- 互相關照也，支援的方式可以是聆聽、陪伴、傾偈、分享資源等。每個人都有能力擔當他人的支援者，看看今天推薦的影片，然後用自己方法「撐」一個讓你掛念的親友

例如：

- 致電對方打氣
- 傳送 WhatsApp 貼紙開展對話
- 視像隔空抱抱等



玩咩好

鬥「撐」持久戰



獨獨樂 - 你撐我撐你筷子橋（達文西木橋）

試跟著今天推薦的影片用筷子搭起一條橋，讓它「撐」起你的手機！

眾樂樂

眼睛版玩法：

找一個對象（親友或者是鏡中的自己）互相對望，同時也欣賞對方的面容，當其中一方忍不住眨眼，遊戲便結束。輸的一方要就著剛才所見所感稱讚對方（至少三點），贏的一方也要就著剛才所見所感稱讚對方，數目不限。

忍笑版玩法：

找一個對象（親友或者是鏡中的自己）互相對望，同時也說一些話或做一些動作，目的是引對方笑，當其中一方忍不住笑，遊戲便結束。輸的一方需要就著剛才所見所感稱讚對方（至少三點），贏的一方也要就著剛才所見所感稱讚對方，數目不限。

挑竹籤（可用筷子、牙籤或鉛筆代替竹籤，想玩的，總有方法，我撐你啊！）



準備：先用手握著整束竹籤，然後放手讓竹籤自然地散放在桌面。

玩法：在不移動到其他竹籤的前提下，把竹籤逐一取走，直到移動到其他竹籤，便輪到下一個，如此類推直到所有竹籤被取走。

計分方法：按每人手上的竹籤的顏色計分（例如一支竹籤有紅、黃、藍色，計三分，如此類推；如沒有顏色，則按手上竹籤的總數計分），分數最高者勝出。

13

第十三日



讚下自己

掂



貶低自己

「掂」，有「豎直」的意思。香港人講「掂」，代表「成功」、「順利」、「妥當」、「很好」，所以會講「好掂」、「攞掂」。這或因「豎直」很常代表了順利，所以香港人會講「掂過碌蔗」，比蔗還要直，當然是非常順利，無與倫比。

大家都有很多成功順利的例子，不如今日數算一下自己有幾「掂」！

今日目標

- 煮早餐
- 打掃
- 淋花



▶ 點擊或掃瞄觀看是日所有相關資訊及參考影片



思考一下以前有甚麼事情帶給你成功感呢？
 現在又有甚麼會讓你有成功感呢？
 自己有沒有遺忘了自己的優勢和長處呢？



做咩好

「踭」起腳尖及其他伸展運動

長期坐在家中或會令我們肌肉繃緊，不如跟著文字圖示（書的後頁部份）或今天的推薦影片一起伸展下？（可扶著穩陣的椅子或桌子站著做）



試咩好

回顧「威水史」



看看這個家，要有現在的安樂窩不易。不如欣賞下自己曾做過的事，是怎樣成就了現在，和身邊的家人朋友？

又或看家中收藏已久的獎狀或證書，或回想以前曾經受別人的讚賞，數算一下自己有幾「掂」？用紙和筆寫下自己的「威水史」吧！



傾咩好

玩過好玩的遊戲



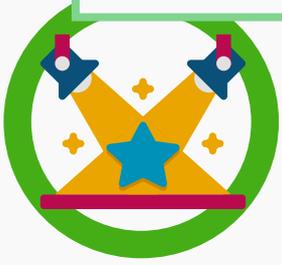
跟朋友一起線上或線下玩個遊戲吧！請記住贏或輸不重要，最緊要享受與朋友連結的過程。

線上遊戲：雖然無法經常去中心玩魔力橋，可參考今天推薦的連結，下載魔力橋的手機遊戲。

線下遊戲：可參考每一天的「玩乜好」。



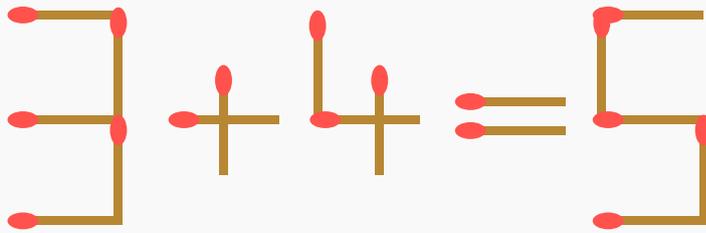
橫掂火柴



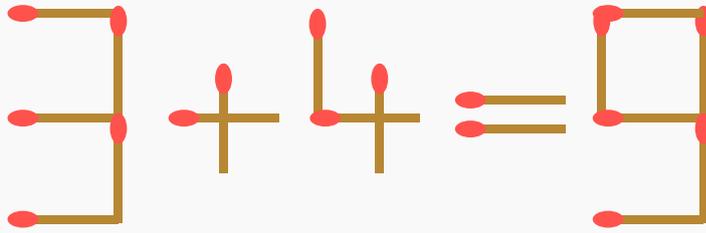
獨獨樂

玩法：在每個算式分別移動一根火柴，使它變成一條正確的算式。

1



2



答案：把原本在 + 號上的火柴移到紅色的火柴處。
 (第一條算式：9 - 4 = 5；
 第二套算式 13 - 4 = 9)

「掂」晒：
 想出10個關於「掂」的詞語／成語。

- 參考答案：
1. 掂過碌蔗
 2. 掂行掂過
 3. 橫掂
 4. 掂當
 5. 攞掂

6. 掂過台油
7. 掂掛著你
8. 瓣瓣都掂
9. 掂吓腳指
10. 掂晒

14

第十四日



從轉念開始



過度擔憂

轉

常言道：「山不轉路轉、路不轉人轉、人不轉心轉、心不轉念轉」

「轉」字有改變方向、位置、境況的用意。在第一天我們以「變」字作開始，來到14日的最後一天，我們用「轉」字來作個小結。

但願這14天的小挑戰讓你發現，就算是看似沒有出口的時刻，你仍可轉一轉腦筋，轉一轉做法，轉一轉心情，轉一轉生活的方式，轉一轉念。而轉變不單是挑戰，更能讓你在生活中走出另一條路，發現自己的無限可能。



只要你肯，這刻就可以「時來運轉」啊！



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片



何不轉轉念？

正所謂：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就好了。」 <<聖經>> <馬太福音> 一切由轉念開始，不妨為自己寫下一些時日金句。

做咩好



風車轉，晦氣速速走

準備一個小風車，背部保持挺直，肩膀自然下垂。拿起風車，先用長吸短吐的呼吸速度，鼻子吸氣、默念「1、2、3、4」，再用嘴巴吐氣吹風車、默念「1、2」，來回五、六次後，留意身體的變化。

然後換用一般的呼吸速度，吸氣時默念「1、2」，再吐氣吹風車、默念「1、2」，再留意這時感覺是甚麼。接著再試著用長而緩的呼吸，默念「1、2」，吐氣吹風車默念「1、2、3、4」，進行三、四次後，可能會有沉靜、放鬆、寧靜的感覺。



做咩好 製作紙風車



材料：

- 一張正方形的色紙（較硬的紙更佳）
- 一條小木棍或即棄筷子

工具：

- 筆 · 剪刀 · 大頭針（或以牙籤加一個細小的橡皮擦代替）
- 細小的橡皮擦

*使用剪刀及大頭針時要小心



1

將正方形紙上下對角摺成三角形，打開，再將另外兩角左右對摺，再打開，形成兩條交叉的摺痕，交叉點便是正方形的中心。



2

用剪刀沿著摺痕從四角向中心剪開，注意不要剪到最中心的位置。



3

在圖中所示的位置刺穿5個孔。



4

再把帶孔的角向內摺，只需輕輕的，不要摺出痕來。



5

把所有帶孔的角全部向內摺，再用大頭針把它們固定。



6

最後把一支小木棍或筷子用膠紙黏貼到橡皮擦，再連同剛才完成的部份放上去，把大頭針插上橡皮擦固定，一個漂亮的紙風車就完成了！



完成圖



如你覺得「未夠喉」，可以參考今天推薦的其他摺紙影片，增添樂趣。



點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片

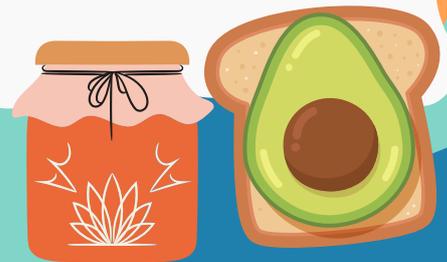
試咩好

轉個新口味



平日吃麵包都可能會悶，有沒有想過除了果醬，還可以加入不同的水果呢？

如果沒有靈感，可以請教你的親友、參考家裏的烹飪書或上網搜尋簡單食譜，或試著根據今天推薦的影片中的多士食譜製作早餐或下午茶，轉變新味道！



傾咩好

最掛念的人、事、物



14天的《清心新活》接近尾聲，有無想過自己最掛念什麼？家人、朋友、新鮮食材？想好後，不如就立即打給一位親友，與他／她分享。



冰冰轉，菊花圓



獨獨樂 與 眾樂樂

材料：

- 五支即棄竹筷子
- 五條橡筋

可以邀請親友
一起比拼，
鬥快鬥準！

- 1 拿其中一雙竹筷子，先用一條橡筋把他們其中一端綁在一起，另外一端暫不要綁。



- 2 重覆上一個步驟，把另一雙竹筷子的其中一端也綁在一起。

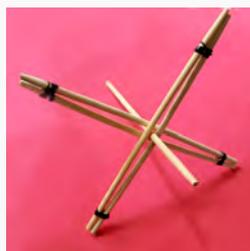
- 3 將剩下的竹筷子稍微削一下，然後穿入其中一雙竹筷子中間。*使用剪刀時要小心



- 4 把被穿的竹筷子的另外一端也綁上橡筋。



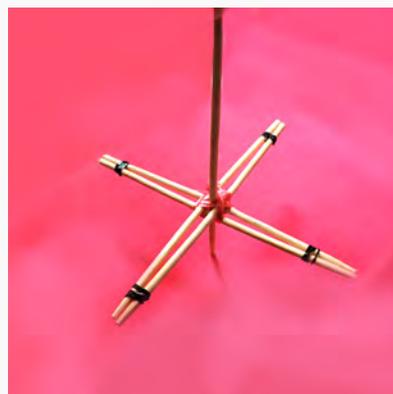
- 5 重覆 步驟 3 和 步驟4，把另外一雙竹筷子以同樣的方式穿進去並在這雙竹筷子的另一端綁上橡筋。



- 6 在中間交叉的部分，也綁上橡筋。注意綁的時候方向都要對稱。



- 7 這個竹陀螺就製作完成了，可以準備用手轉來玩！



你還可以參考今天推薦的自製陀螺影片，運用其他材料製作陀螺，與其他親友比拼一番！

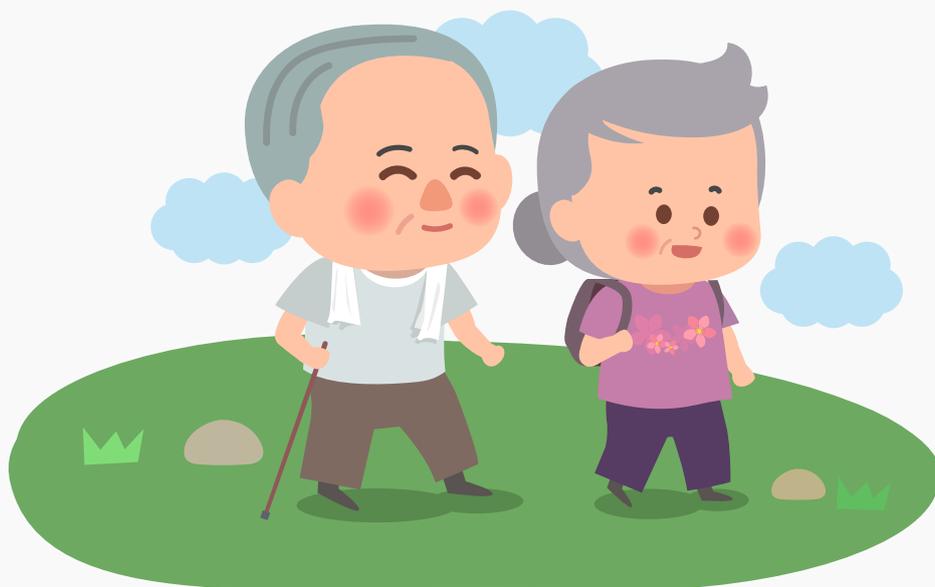


家裏還有甚麼可以轉變呢？
你可以看看今天其他的推薦影片找靈感！



▶ 點擊或掃描觀看是日所有相關資訊及參考影片

14日轉眼就過啦!!



簡易伸展運動（上半身）



頸部伸展

1. 首先將頭望向你嘅左面
2. 然後呼氣，慢慢將下巴貼向心口將頭部轉向右面
3. 吸啖氣，然後呼氣慢慢將下巴貼向心口將頭部轉回左面
4. 每邊重複 5 次

注意: 做嘅時後，留意上身儘量不要擺動，頸部兩側同頸後嘅肌肉會有拉筋嘅感覺。



肩膊伸展

1. 首先將肩膊慢慢向上提，儘量想貼近耳朵
2. 慢慢將肩膊推前，好似寒背
3. 然後繼續將肩膊向下壓
4. 再將肩胛骨（雞翼位）向後夾
5. 最後，慢慢將肩膊再次向上提
6. 重複 10 次，然後轉方向再次重複 10 次

注意: 做嘅時後，留意上身儘量不要擺動，保持呼吸。做動作時會感到肩胛骨（雞翼位）肌肉在用力。



簡易伸展運動（上半身）



肩膊前舉

1. 首先將肩膊向下壓，呼氣慢慢將對手垂直向上提至肩膊高度
2. 然後吸氣，慢慢將對手放下
3. 重複提手 10 次



注意: 做嘅時後，留意上身儘量不要擺動。做動作時會感到肩膊肌肉在用力。



划船

1. 首先將肩膊向下壓，將對手垂直提高至肩膊高度
2. 然後呼氣曲手踭，慢慢將雙手水平線向後拉至肩胛骨（雞翼位）向後夾
3. 然後吸氣再將雙手向前伸直
4. 重複動作 10 次



注意: 上身儘量不要擺動，儘量肩膊保持向下壓。做動作時會感到肩胛骨（雞翼位）肌肉在用力。

簡易伸展運動（上半身）



摘蘋果

1. 首先將肩膊向下壓，曲手踭向下，雙手提至心口水平
2. 然後吸氣，慢慢將左手向上伸直
3. 呼氣，將左手回到心口水平
4. 然後吸氣，換右手慢慢向上伸直
5. 再呼氣，將右手回到心口水平
6. 每隻手重複 10 次



注意: 做嘅時後，留意上身儘量不要擺動。做動作時會感到肩膊肌肉在用力。

簡易伸展運動（下半身）



抬腳趾

1. 首先站在櫈後，單手扶穩櫈背，將腳放至十一字腳
2. 然後呼氣，慢慢將重心放在腳踭，把兩隻腳嘅腳趾提高
3. 然後吸氣，將腳趾放下
4. 重複動作 10 次

注意: 提高腳趾時記住要扶穩張櫈，如有需要可以雙手一齊扶住，或可坐喺櫈做。做動作時會感到小腿前面用力。



抬腳踭

1. 首先站在櫈後，單手扶穩櫈背，將腳放至十一字腳
2. 然後呼氣，慢慢將重心放在腳趾，把兩隻腳嘅腳踭提高
3. 吸氣，將腳踭放下
4. 重複動作 10 次

注意: 提高腳趾時記住要扶穩張櫈，如有需要可以雙手一齊扶住，或可坐喺櫈做。做動作時會感到小腿後面用力。



簡易伸展運動（下半身）



「螃蟹」踏步

1. 首先站穩將腳放至十一字腳
2. 然後呼氣，慢慢右腳向右踏
3. 吸氣，將右腳踏回左腳旁邊
4. 重複 5 次，然後換腳，再重複 5 次

注意：踏步時無需太大步。做動作時會感到大腿同臀部肌肉用力。



提膝

1. 首先站在櫈後，單手扶穩櫈背，將腳放至十一字腳
2. 然後呼氣，慢慢右腳膝頭提高至水平線
3. 吸氣，將右腳放下
4. 重複 5 次，然後換腳，再重複 5 次

注意：提高膝頭時記住要扶穩張櫈，如有需要可以放多張櫈喺另外一面扶住，或可坐喺櫈做。做動作時會感到大腿前面用力。

簡易伸展運動（下半身）



單腳踢

1. 首先站在櫈后，單手扶穩櫈背，將右腳膝頭提高
2. 然後呼氣，慢慢將右腳伸直踢出
3. 吸氣，將右腳曲膝
4. 重複 5 次，然後換腳，再重複 5 次



注意: 提高膝頭時記住要扶穩張櫈，如有需要可以放多張櫈係另外一面扶住，或可坐係櫈做。做動作時會感到大腿前面用力。



大腿伸展

1. 首先站穩將右腳嘅腳踭放前，腳趾指向天空，重心放喺左腳
2. 然後呼氣，慢慢將上身向前傾，雙手向前伸，臀部向後，想像好似無影櫈
3. 吸氣，將重心換右腳，然後企直，將雙手向上伸
4. 重複 5 次，然後換腳，再重複 5 次



注意: 做動作時會感到大腿後面有拉筋嘅感覺。

動態拉筋



頸部

1. 首先坐穩將頭望向你嘅左面
2. 然後呼氣，慢慢將下巴貼向心口將頭部轉向右面
3. 吸啖氣，然後呼氣慢慢將下巴貼向心口將頭部轉回左面
4. 每邊重複 5 次

注意: 做嘅時候，留意上身儘量不要擺動，頸部兩側同頸後嘅肌肉會有拉筋嘅感覺。



肩膊

1. 首先坐穩將右手伸直，用力登直手指，呼氣慢慢將右手舉到耳仔旁邊
2. 然後吸氣，慢慢將隻手放下，向後提高至前膊有些少拉筋嘅感覺
3. 重複 3 次，然後換手，再重複 3 次

注意: 做嘅時候，留意上身儘量不要擺動，盡量保持隻手登直。做動作時會感到肩膊肌肉在用力。

動態拉筋



上半身

1. 首先坐穩，然後呼氣將對手十指緊扣，然後將肩膊推前，好似寒背，輕輕耷低個頭，感受下上背有些少拉筋嘅感覺
2. 然後吸氣，將雙手打開，肚臍推前，感受下胸肌同膊頭有些少拉筋嘅感覺
3. 前後重複 3 次



臀部

1. 首先坐穩，將腳放至十一字腳
2. 然後呼氣，慢慢右腳提高打開，然後放低
3. 吸氣，將右腳提高合理，然後放低
4. 重複 3 次，然後換腳，再重複 3 次



注意: 提高膝頭時留意上身儘量不要擺動。做動作時會感到大腿前面同臀部肌肉用力。

動態拉筋



脛繩肌 (大腿後面)

1. 首先坐穩將右腳嘅腳踭放前，腳趾指向天空，左腳踩實地下
2. 然後呼氣，慢慢將上身向前傾，雙手向前伸，臀部向後，想像有條線在尾龍骨向後延
3. 吸氣，然後將上身坐直，雙手向上伸
4. 重複 3 次，然後換腳，再重複 3 次

注意: 做動作時會感到大腿後面有拉筋嘅感覺。



腳腕

1. 首先坐穩，將腳放至十一字腳
2. 然後，慢慢將腳趾轉向左邊，膝頭保持向前
3. 慢慢將腳趾轉向右邊，膝頭繼續保持向前
4. 然後慢慢提高腳趾，再轉回向左面
5. 重複 2 次，然後轉方向，再重複 2 次

注意: 做動作時保持呼吸，會感到小腿前面用力。

橡筋帶運動

座式推胸



1. 首先坐穩，將腳放至十一字腳，將一隻手穿向橡筋帶嘅第二格，另一隻手穿向第三格，橡筋帶放至肩胛骨（雞翼位）對下，雙手放至水平線，手踭大概 45 度微微向出
2. 然後呼氣，慢慢將雙手向前伸
3. 吸氣，然後將手踭收回身旁
4. 重複動作 8 次

注意: 做動作時會感到胸肌同膊頭有用力。



座式提踭

1. 首先坐穩，將腳放至十一字腳
2. 然後，呼氣慢慢將腳踭提高，腳趾用力
3. 吸氣，慢慢將腳踭放下
4. 重複動作 8 次

注意: 做動作時會感到小腿後面用力。

橡筋帶運動



座式提腳趾

1. 首先坐穩，將腳放至十一字腳，放前少少
2. 然後，呼氣慢慢將腳趾提高
3. 吸氣，慢慢將腳趾放下
4. 重複動作 8 次

注意:做動作時會感到小腿前面用力。



座式仰臥起坐

1. 首先坐在橈嘅前方，將腳放至十一字腳，上半身微微斜靠橈背，手握橡筋帶，提至 45 度，眼望橡筋帶
2. 然後，呼氣慢慢將上半身坐直
3. 吸氣，慢慢將上半身回到橈背
4. 重複動作 8 次

注意:做動作時會感到腹部用力。



橡筋帶運動

座式划船



1. 首先將肩膊向下壓，將一隻手穿向橡筋帶嘅第二格，另一隻手穿向第三格，橡筋帶放至腳掌
2. 然後呼氣曲手踭，慢慢將雙手水平線向後拉至肩胛骨（雞翼位）向後夾
3. 然後吸氣再將雙手向前伸直
4. 重複動作 8 次

注意: 上身儘量不要擺動，儘量肩膊保持向下壓。做動作時會感到肩胛骨（雞翼位）肌肉在用力。



蹲腿

1. 首先站在櫈後，單手扶穩櫈背另外隻手叉腰，將腳放至膊頭闊
2. 然後，吸氣慢慢將重心放在腳踭，腳趾踩實地下，上身傾前，臀部慢慢好像無影櫈向後坐
3. 呼氣，腳踭用力慢慢將個人企直
4. 重複動作 8 次

注意: 做動作時會感到大腿同臀部用力。

橡筋帶運動



單腳踏後

1. 首先站在櫈後，雙手扶穩櫈背
2. 然後呼氣，將右腳垂直向後提，輕輕將腳趾踏地
3. 吸氣將右腳踏回
4. 重複動作 5 次，然後換腳，再重複 5 次

注意: 上身儘量不要擺動，做動作時會感到支撐腳用力，同時踢後嘅腳會感到臀部用力。

靜態拉筋

頸部



1. 首先坐穩，右手扶住椅底
2. 然後，用左手輕輕將頭部拉向左面 (如果想拉頸後面多少少可以將下巴向下收)
3. 維持動作 30 秒至 1 分鐘，每邊重複 2 次

注意: 扶住椅底嘅目的係要將膊頭保持向下，不會隨頭部而縮起膊頭。做動作時記得保持呼吸，會感到頸部兩側有拉筋。

膊頭



1. 首先坐穩，將右手伸直提高到膊頭高度
2. 然後，將左手扶住右手手踭，將右手拉近心口呼氣，腳踭用力慢慢將個人企直
3. 維持動作 30 秒至 1 分鐘，每邊重複 2 次

注意: 做動作時記得保持呼吸，會感到膊頭有拉筋。

靜態拉筋

前臂 (屈肌)



1. 首先坐穩，右手手伸直，手掌向外向下屈
2. 然後，用左手輕輕將右手手掌拉向自己
3. 維持動作 30 秒至 1 分鐘，每邊重複 2 次

注意:做動作時記得保持呼吸，會感到前臂 (屈肌) 拉筋。

前臂 (伸肌)



1. 首先坐穩右手手伸直，手掌向自己向下屈
2. 然後，用左手輕輕將右手手掌拉向自己
3. 維持動作 30 秒至 1 分鐘，每邊重複 2 次

注意:做動作時記得保持呼吸，會感到前臂 (伸肌) 拉筋。

靜態拉筋



上背

1. 首先坐穩，將對手十指緊扣，然後將肩膊推前，好似寒背，輕輕耷低個頭
2. 維持動作 30 秒至 1 分鐘，每邊重複 2 次

注意: 做動作時記得保持呼吸，會感到上背有些少拉筋嘅感覺。



胸肌

1. 首先坐穩，雙手捉住椅背底部，然後慢慢向上直至膊頭有拉筋嘅感覺，將心口推向前
2. 維持動作 30 秒至 1 分鐘，每邊重複 2 次

注意: 做動作時記得保持呼吸，會感到胸肌同膊頭有些少拉筋嘅感覺。

靜態拉筋

臀部



1. 首先坐穩將左腳提高放腳腕係右腳膝頭上
2. 然後，將左腳膝頭攬向心口，保持挺胸收腹
3. 維持動作 30 秒至 1 分鐘，每邊重複 2 次

注意:做動作時記得保持呼吸，會感到臀部拉筋。

膕繩肌 (大腿後面)



1. 首先坐穩將右腳嘅腳踭放前，腳趾指向天空，左腳踩實地下
2. 然後，慢慢將上身向前傾，雙手向前伸，臀部向後，想像有條線在尾龍骨向後延
3. 維持動作 30 秒至 1 分鐘，每邊重複 2 次

注意: 做動作時記得保持呼吸，做動作時會感到大腿後面有拉筋嘅感覺。

靜態拉筋



四頭肌(大腿前面)

1. 首先坐穩左手扶住椅底，儘量坐係椅嘅右邊
2. 然後，左腳踩實地下，右腳曲後
3. 維持動作 30 秒至 1 分鐘，每邊重複 2 次

注意:做動作時記得保持呼吸，會感到大腿前面有拉筋。



小腿

1. 首先站在椅後，雙手扶穩椅背，右腳踏後，腳踭係地下，腳趾指向前
2. 右腳腳踭用力向前推
3. 維持動作 30 秒至 1 分鐘，每邊重複 2 次

注意: 做動作時記得保持呼吸，會感到小腿後面有拉筋。

其他參考資料

情緒支援熱線

紅十字會抗疫同行熱線

(提供最新的衛生健康知識、抗疫及防疫措施資訊、心理支援、香港紅十字會及其他社區服務資訊;對話內容均會保密,歡迎任何因疫情而感到孤單、擔憂及受到影響的人士致電。)

熱線:3628 1185

服務時間:星期一至日 上午10時至下午10時

香港心理衛生會 - 疫要關「心」情緒支援電話熱線服務

(由從事社區精神健康服務的專業社工負責接聽,提供協助)

熱線:9851 0854

服務時間:

星期一至五(除星期四外):上午9時至下午5時

星期四:下午2時至晚上10時

循道衛理中心【疫情下情緒支援服務】

查詢:2520 4933 / 9601 7781

詳情:[https://www.face-](https://www.facebook.com/1618892144838633/posts/5266488930078918/?d=n)

[book.com/1618892144838633/posts/5266488930078918/?d=n](https://www.facebook.com/1618892144838633/posts/5266488930078918/?d=n)

香港基督教輔導服務 情緒支援熱線 (可收發WhatsApp訊息)

熱線:5509 5658

服務時間:星期一至五 下午2時至9時

醫藥

香港醫學會「居家抗疫支援訊息站」WhatsApp

早上9時 - 下午2時:6556 2436

下午2時 - 下午8時:6557 4435

注意事項:

1. 只接受文字訊息
2. 請在訊息中提供姓名、聯絡號碼及問題內容
3. 因服務需求殷切,盡量於24小時內回覆,請見諒。

其他參考資料

香港浸會大學中醫藥診所網上 (WhatsApp視像) 診症服務

對象：只限新冠肺炎患者（需出示新冠病毒陽性證明）

費用：診金、配藥服務、藥費、快遞費用全免

網上預約：<https://bit.ly/3sDjQ8W>

東華免費中醫問診服務 (WhatsApp／微信)

對象：新冠肺炎陽性或初步陽性的患者

費用：診金、藥費、快遞費用全免

預約方法：5210 8050／5685 4035（WhatsApp／微信；需要出示身分證明及病毒感染證明）

博愛醫院中醫服務 (WhatsApp)

對象：只限新冠肺炎患者

費用：診金、藥費、快遞費用全免

預約方法：27968137／56071222（WhatsApp；需出示陽性證明）

醫護行社區藥房 (由醫護行者設立的非牟利註冊社區藥房)

電話：3612 9515

WhatsApp：6618 9212

地址：葵涌葵昌路54-56號貿易之都901室

網頁：www.hia.org.hk/pharmacy

開放時間

星期一、四：早上10時30分 – 下午1時 及 下午2時 – 下午7時30分

星期二、三、五：早上9時 – 下午1時 及 下午2時 – 下午6時

星期六：早上9時 – 下午1時

星期日及公眾假期：休息

確診者其他支援

預約抗疫的士去指定診所

如預約抗疫的士去指定診所，必須先致電預約指定診所。

電話預約熱線電話：3693 4770

網上預約：<https://designatedtaxihk.com/>

服務時間：上午8時至晚上10時

所需資料：姓名、聯絡電話、預約時間、指定診所、上車地點

本書上所轉載的網上資料只作分享及參考之用，
該等版權不屬本計劃所擁有。



 點擊或掃瞄觀看其他相關資訊