

十分美麗人生

日誌



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals

140  
TWGHs 140th Anniversary  
東華三院一百四十周年

MaBelle  
It's Diamond. It's Different.

十分美麗人生日誌



美麗·全面的演繹

- 美麗·是甚麼??
- 美麗·我擁有，妳呢??

2

4

9



美麗·在於了解及期待

- 美麗·我需要嗎??
- 美麗·我可以嗎??

10

11

13



美麗·只要懂得及付出努力

- 美麗·蛻變的歷程及日誌
- 十分美味~滋潤人生
- 十分傳情~關愛一生
- 十分活力~跳躍人生
- 十分輕鬆~喜悅一生

14

16

20

27

31

41



美麗·有我的陪伴及守護

- 社區資源
- 東華三院及MaBelle鑽飾有限公司
- 參考資料

54

55

59

60

# 美麗

全面的演繹

社會發展瞬息萬變，

生活節奏快速緊迫，**天性較敏感的女性**

**承受的壓力與日俱增**：對自我的要求、對愛情的盼望、

對工作及事業的執著、對家庭的牽掛、對丈夫和子女的期待，

還有凡事追求完美的心態、似乎永遠不夠用的時間和金錢……，皆可能會

**令女性感到身心疲憊。**

事實上，現今的香港女性，無論在家庭、工作、朋輩及社會當中，均**擔當著一個重要的角色**，處理的事務繁重，難免感到壓力重重、顧此失彼，以致忽略照顧自我的情緒和成長。更甚的，是有不少婦女幾乎瀕臨失控的狀況，如何不再抓狂，隨心所欲的生活，讓自己可以自在地當個女人、妻子、母親、以及其他的角色，實在絕非易事。

故此，學習正確面對及處理壓力、關注心理及精神的健康，以建立優質的生活，

對現代女性而言，實在是十分重要。東華三院與瑪貝爾鑽飾有限公司舉辦

「**十分·美麗人生**」婦女優質生活社區教育計劃，正正是鼓勵女性要以正面和積極的方法建立優質的生活，通過「四個十分」～十分活力、十分傳情、十分美味及

十分輕鬆，學習每天善用一點點時間，便能提升正能量，增加抗逆

能力，尋獲快樂的根源，達致十分的美麗、十分的人生，

**讓我們一起努力，互相支持  
和勉勵吧！**

# 美麗 · 是甚麼??

我心中的美麗女性、  
美麗人生!

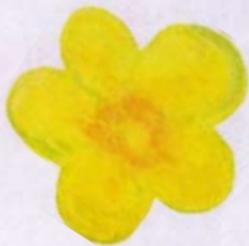


資深傳媒人及節目主持、  
報章專欄及親子書籍作家 -  
鄧藹霖女士



十年前，靈感突襲，我反問自己：「難道一輩子只懂當發聲的工作嗎？」於是，我決心轉而鑽研寫作。十年後的今天，小姐已先後出版了七本親子書籍，抱賴！

我深信現代女性的魅力源自一股鍥而不捨的動力：不斷自我增值、不斷發揮潛能.....朝著這個方向邁進，再過十年，我想我必然會魅力非凡呢！





國際認證專業形象顧問 - 藍婷女士



## 我心目中的「美麗女性」

美國的Oprah Winfrey及台灣的胡茵夢……工作中發揮了善念善行，帶動良好感染力，具有啟發性的女性。她們的外表示散發出醇酒般愈來愈有魅力。

## 我心目中的「美麗人生」



時有善緣、得善知識、修善行，擁有外表端正善，滋養內心常懷善念善行，是最佳身心靈健康善善正道的三行境界，發揮帶動感染，將知識體驗惠及別人。感恩生命日子播種善因，生命圓滿。



香港中文大學公共衛生學院營養研究中心  
中心經理兼首席營養師 -  
史曼媚博士

### 我心目中的「美麗女性」

外表的美麗並非真正的美。最美麗的女性是內心充滿愛，而又懂得去愛。她的愛能令人溫暖、安逸和滿足。

### 我心目中的「美麗人生」

現代女性要活得美麗並不局限於找個好歸宿。能明白自己的需要和長處，加以發揮，並為家人、朋友和社區作出一點一滴的貢獻，欣賞並珍惜所擁有已很精彩了。



## 網友亦分享他們的「美麗女性」、 「美麗人生」格言，你有同感嗎？

✿美麗是一種生活態度！是需要自我要求的！  
祝福每一位女人都自信！健康！

✿有自信的女人不一定美，但沒自信的女人一定不美，擁有自信而滲透着內涵和修養的女人，她們的美溫柔而低調，耐人回味，擁有牽動人靠近和思念的吸引力。

✿寬容的女人最美麗。寬容是對人、對事的包容和接納，是一種高貴的品質，是精神的成熟、心靈的豐盈。

✿歲月讓女人越來越勇敢、堅強。最真的女人要心存善良、不忌妒是最真、最美的！

✿漂亮是與生俱來的、天生的，但美麗就不同了，她是靠後天的修養所得的一種獨特的氣質和涵養，而寬容就是一種高素質的修養。

✿放下身段、展現笑容、歡喜自在，是最能呈獻女人最美的感覺！

✿美麗女人是經歷一連串「甜蜜痛苦」的訓練。

✿認真工作、認真生活、認真愛自己，美麗就在不遠處。

✿ 女人要隨時把自己像鑽石一樣捧在手心理呵護，滿足就是快樂！

✿ 大自然是最棒的保養品，多接近山、多接近水，會讓你水噹噹！

✿ 自信是女人的魅力、智慧是女人的成功！

✿ 女人就是要真誠、堅定、收放自如！

✿ 自信與美麗，是發自心底的！

✿ 除了表面上的美，世界上還有更真實的美，那便是形而上的美！形而上的美是一種財富，是另類的養生資源，是心性修養的結果，擁有令人無條件讚歎的美—溫柔的自信！

✿ 女人的氣質重要過外表上的美，因為人是會老，美的外表不會長久！所以，要在個人品德、言行、修養上努力學習和作出改善，做一個有氣質的人！

✿ 愛讀書的女人是美麗的，書讓女人變得聰慧、變得堅韌、變得成熟，保持永恆的美麗。買書、讀書、寫書，書是她們經久耐用的時裝和化妝品。

---

其實，美麗是很主觀的看法，不同的人會有不同的演繹。但重要的是，美麗是要內外美兼備，是要自信與開心並存，美麗的人生才會同時擁有！

---



# 美麗·我擁有，你呢？

## 全球最美麗的女人：柯德莉夏萍

時興「型女潮女」，「玉女」時代已成過去式，可是最近英國新女人雜誌《世紀風華》票選全球最美麗的女人，結果卻與潮流背道而馳，一眾新晉青春貌美性感女星芳蹤杳然，選出的差不多全是上世紀的美女，而群芳之首更是經典中的經典——柯德莉夏萍。憑《珠光寶氣》、《金枝玉葉》、《窈窕淑女》等電影成為荷里活公主的柯德莉夏萍，形象永遠高貴清純，其後更將自己奉獻於慈善工作，無論外在美、內在美都堪稱女性典範，難怪到現在都被推舉為全球最美麗的女人。

(資料來源：文匯報2006年)

## 本世紀最美麗的女人：珍茜摩爾

1951年在英國出生，被譽為本世紀最美麗女人的珍茜摩爾，除了家傳戶曉的《時光倒流七十年》外，她在1973年曾演出鐵金剛系列電影《鐵金剛勇破黑魔黨》，多年來演出的電影及劇集可謂多不勝數，而且更兩度獲得金球獎，以及艾美獎。除演戲外，珍茜摩爾更經營化妝品及珠寶事業，並撰寫書籍當作家，可謂多才多藝，難得她依然不忘向有需要人士伸出援手。除了是聯合國兒童基金會發言人、美國紅十字會名人內閣成員、幫助受虐兒童組織Childhelp的名人大使，還多次透過義賣其品牌產品為組織籌款。其熱心公益的愛心更獲多次表揚，於2000年更獲英女皇頒授OBE勳銜，並於2008年獲已故好友基斯杜化里夫的Christopher and Dana Reeve Foundation頒獎表揚。

(資料來源：明報專訊2010年7月)



# 美麗

在於了解及期待



# 美麗·我需要嗎??

愛美是人的天性，追求美麗，也受美麗吸引。  
所以，愛美麗是很自然的事，是不必要掩飾、  
不需要否認的。

愛美，對美的渴求，也許在出生的時候已經具備。況且，容貌美好的人總獲得較多的關愛，但是，美麗的定義不應光是指外表，它還包涵了內在的氣質和魅力，並且是美麗最重要的組成部分。

在香港這繁華都市中，女性要追求美麗，可說是容易，但亦是不易，因為在香港，無論是家庭型女性或事業型女性，都要擔當很多不同的角色，包括下屬、上司、同事、太太、媽媽、女兒、媳婦、姐妹、朋友及同學等等，繁重的生活瑣事和工作，往往令她們已透不過氣來，沒有正能量去追求美麗、追求豐盛的人生，包括妥善處理自身的事務、裝扮外表及建立興趣等。

更甚的，是社會近年常常將不少女性冠以負面的名稱，強行將女性典範化，貶低及傷害了女性的尊嚴，增添了她們要承受的社會壓力。

數數以下的新名稱，作為女性，應如何突破被標籤的障礙，為自己建立「十分、美麗人生」??

## 港女

多指擁有某些不良特質的香港女性，如自戀、自命不凡、拜金、崇外、漠視他人權利等。

## 公主

公主病中的公主是指一些嬌生慣養、不懂人情世故、要求獲得公主般的待遇的女性。公主病者多數是未婚年輕女性，自小受家人呵護、伺候，心態依賴成病態，公主行為受嬌縱，有問題常歸外因，缺乏責任感。

## 剩女

是指有一定年紀但尚未結婚的女性，她們居於都市，大部分有高學歷、高收入、高智商，很多時更有美好長相。在中國，「剩女」常與「3S女人」一詞相聯：Single、Seventies和Stuck(被卡住了)。「剩女」已是中國社會一個龐大族群。二〇〇九年，數據謂北京「剩女」超過五十萬人，《海峽時報》估計為八十萬人。

## 中女

廣義上，中女指所有踏入中年(三十歲)已婚或離婚的女性。狹義是指踏入中年、並且未結婚的女性。而這詞彙多數是用來形容長久嫁不出去，將來要獨身終老的女人。

## 乾物女

日本最新的流行語是「乾物女」，也就是像香菇、魚乾這類等乾巴巴的女人。乾物女放棄戀愛，凡事都說「這樣最輕鬆」，假日時幾乎都在家睡覺，歪斜躺在家裡喝啤酒、看球賽轉播、看影片等，完全進入懶散舒服的生活，是許多年輕女性的生活寫照。

# 美麗·我可以嗎??

世界上沒有醜女人，只有一些不懂  
如何使自己看來美麗的女人。

(地質學之父-赫登)

人並不是因美麗才可愛，而是因為可愛才美麗。

(俄國大文豪:托爾斯泰)

女人不用為了取悅男人而裝扮得性感，強調她們的身  
段，然後從男人的滿意中確定自我的幸福，而是用她  
們自己的思想去吸引他們。

(日本時裝設計師:川久保玲)

美麗的女人有三分是天生的，  
三分是打扮的，四十分是來自她們的自信。  
只要你肯努力、肯付出、  
懂得正確的方法，美麗自然在掌握之中！

# 美麗



只要懂得及付出努力

要讓自己表現美麗，先要了解自己，  
你現在的狀況如何呢？

### 美麗的狀況

正面感覺：善良的心、關懷的情、積極樂觀的態度

行為表現：身體健康、外表整潔、表現自信、笑容燦爛、容光煥發

### 不美麗的狀況

負面感覺：心煩意亂、悶悶不樂、心力交瘁、煩躁不安、  
憂心忡忡、無能為力、自慚形穢、憤怒莫名、心存歉疚

行為表現：蓬頭垢面、眼泛淚光、面黃骨瘦、烏雲蓋頂、沒精打采、  
意志消沉、生理問題(如頭痛、經痛、腰酸背痛、月事失調、體重驟降驟升、便秘、腹瀉、心跳加速、氣喘等)

你滿意自己的狀況嗎？  
你知道有甚麼因素影響這些狀況嗎？

簡而言之，最主要的影響因素包括4方面：身體健康、精神健康、處理壓力的能力及情感的生活。故此，針對這些影響美麗的因素，我們推薦「四個十分」，包括十分美味、十分活力、十分輕鬆及十分傳情，期望您能每天善用一點時間，全方位建立您美麗的人生！

現在起動吧，開始善用「四個十分」  
計劃你的美麗行動！  
就在新的一年，向美麗進發.....

# 美麗 · 蛻變的歷程及日誌

在未來的一年，我要完成以下美麗的計劃，

蛻變我的人生，追求優質的生活！一起行動吧！



1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---



\_\_\_月

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_



### 我的美麗心聲



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ 第一個青春，是上帝給的；第二個青春，是自己努力得來。

♥ 自己做的決定，就要用心去做。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_

 我的美麗心聲



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 機會不是自己出現，應是自己去創造。

 幸運有時會助人一把，但努力時時有效。



\_\_\_\_月



- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_
- 11. \_\_\_\_\_
- 12. \_\_\_\_\_
- 13. \_\_\_\_\_
- 14. \_\_\_\_\_
- 15. \_\_\_\_\_

- 16. \_\_\_\_\_
- 17. \_\_\_\_\_
- 18. \_\_\_\_\_
- 19. \_\_\_\_\_
- 20. \_\_\_\_\_
- 21. \_\_\_\_\_
- 22. \_\_\_\_\_
- 23. \_\_\_\_\_
- 24. \_\_\_\_\_
- 25. \_\_\_\_\_
- 26. \_\_\_\_\_
- 27. \_\_\_\_\_
- 28. \_\_\_\_\_
- 29. \_\_\_\_\_
- 30. \_\_\_\_\_
- 31. \_\_\_\_\_

 我的美麗心聲



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ 年輕，不僅在於臉上的光采與朝氣，也在於心靈的好奇和創新。

# 十分美味~滋潤人生

新鮮健康的食物及養顏滋補的甜品，不僅美味，對女性健康亦大有裨益。以下為你介紹10款簡單易做的美食，讓健康與美麗常伴妳身旁。

## \*杏仁茶

材料 四人份量

龍皇杏 1/4杯  
北杏 2/3湯匙  
冰糖 80克  
水 4杯  
白米 3/4杯

用具

攪拌機、紗布袋

製作過程

1. 龍皇杏、北杏、白米洗淨，用水浸數小時或過夜，棄水。
2. 將4杯水依次與杏仁、白米等同置入攪拌機中，磨成杏仁米漿，用紗布袋隔渣後取其杏仁汁。
3. 杏仁汁用慢中火煮，加入至糖滾至完全溶解即可食用。



## \*蘋果奇異果汁

材料

蘋果 1個  
奇異果 2個  
清水、蜜糖 適量

製作過程

1. 蘋果洗淨、去籽，切成細片。
2. 奇異果去皮、洗淨，切成細塊。
3. 將各材料加入攪拌機打勻即成。



## ✿ 豆腐雪糕

材料	0.5公升份量
蛋黃	75克
糖粉	80克
奶粉	25克
豆腐	220克
淡忌廉	380克

### 製作過程

1. 將豆腐用果汁機攪拌數分鐘成豆腐漿。
2. 用打蛋器將蛋黃、糖及奶粉打至忌廉狀，加入豆腐漿拌勻。
3. 將已拌勻的漿料放入煲內用小火攪邊加熱至杰身，離火待其冷卻備用。必須用小火加熱以免燒焦。
4. 淡忌廉打至6分鐘後，與冷卻的漿料拌勻，即可倒入盤中冷凍。
5. 冷凍2小時或半凝固後，即可取出用打蛋器攪拌，使與空氣結合，步驟重覆3-4次後，即成。



## ✿ 法式薰衣草燉蛋

材料	
鮮奶	200毫升
淡忌廉	250毫升
蛋黃	4隻
砂糖	50克
薰衣草	1小束



### 製作過程

1. 鮮奶與忌廉及薰衣草同用慢火煮熱，熄火後待浸最少20分鐘。隔渣後再用慢火煮熱。
2. 另蛋黃、糖及薑汁拌勻，慢慢拌入熱奶，拌勻。
3. 將蛋漿分別盛入六個焗盅內，放入蒸籠內用中火蒸至凝固，約12-15分鐘。
4. 燉蛋取出，待涼透後雪凍。
5. 食時將燉蛋取出，灑上砂糖，隨即用火槍或將鐵調羹用明火燒至通紅，然後將砂糖燒成焦糖便可。

## ✿ 抹茶豆腐布丁

材料	四人份量
抹茶粉	3茶匙
豆腐	200克
牛奶	50毫升
淡忌廉	100毫升
糖	50克
魚膠粉	2茶匙
水	6茶匙

### 製作過程

1. 將抹茶粉及豆腐用攪拌器打勻。
2. 水及魚膠粉隔熱水坐熱至微暖。
3. 開中火，將奶及淡忌廉加糖煮熟至出煙。
4. 在碗內放入抹茶豆腐漿，先加入少許熱奶攪勻，再將剩餘的奶加入碗內。
5. 將魚膠水加入抹茶豆腐漿，將混合物用篩隔2次，抹茶豆腐布丁會更滑。
6. 放入雪櫃雪凍最少3小時。

## ✿ 杞子桂花糕

材料	
熱水	500毫升
凍水	450毫升
魚膠粉	60克
糖	180克
桂花糖	2湯匙
杞子	15克

### 製作過程

1. 先把杞子加熱水浸軟備用。
2. 魚膠粉及糖拌勻，加熱水攪拌後，再坐於熱水中攪拌至魚膠粉完全溶解。
3. 加入桂花糖、杞子。
4. 最後加入凍水攪勻，倒入模中，冷凍後放入雪櫃雪至凝固。



## ✿ 紅腰豆芝麻糕

材料	六人份量
大菜絲	10克
粟粉	3/4杯
清水	3杯半
花奶	1細罐
紅腰豆	1罐(425克)
冰糖	110克
芝麻粉	10克

### 製作過程

1. 先將大菜絲浸脰，放入滾水中，當大菜絲溶解後待水再滾，加入冰糖再煮，一路煮一路攪。
2. 用整罐花奶開粟粉後，加入煲中，邊加邊攪，煮至漿糊狀。
3. 再將洗淨的紅腰豆及芝麻粉加入煲中，將之攪勻再煮。
4. 滾後馬上倒進器皿中，待冷卻後放入雪櫃雪至凝固即可。

## ✿ 軟朱古力



材料(約9~10個圓球，視乎大小而定):

純朱古力	100克
	(Valrhona 53%
	黑朱古力磚)
忌廉	50毫升
牛油	40毫升
糖霜或朱古力粉	少許

### 製作過程

1. 用微波爐叮溶朱古力(每次20秒，共叮3次)。
2. 用微波爐叮溶牛油(約40秒)。
3. 用微波爐叮熱忌廉(約20秒)。
4. 將牛油溶液和忌廉加入朱古力拌勻。
5. 將朱古力倒入食物盒，室溫放一晚。
6. 脫模後，搓成所需大小，然後蘸上糖霜或朱古力粉即成。

## 西柚大蝦沙律

### 材料

西柚	2個
蘋果	2個
粟米	1罐
溫室青瓜	2條
鮮蝦	半斤

### 日式沙律汁：

鎮江醋3茶匙、蠔油1/2茶匙  
水4茶匙、麻油少許、豉油少許

### 製作過程

1. 在鍋中加五碗水，扭中火，待滾；另一邊，用鹽醃鮮蝦，以去掉腥味。
2. 水滾後，把蝦倒入沸水中，焗4分鐘左右，熟後，隔水，剝殼。
3. 粟米隔水後，放入雪櫃一個小時，作用是抽取多餘水份，減少沙律出水；把西柚、蘋果和青瓜切粒。先用生菜墊底，混合好後，鋪面。
4. 把撈勻的沙律放入雪櫃約半小時，吃前才撈沙律汁，先拌勻蠔油、豉油和麻油，最後加醋加水。



## 凱撒沙律

### 材料

羅馬生菜	2棵
Parmesan Cheese	適量
油炸碎蒜茸麵包粒	適量

### 沙律汁材料：

蛋黃1/2個、檸檬汁3茶匙  
黑胡椒少許、芥辣粉1/2茶匙  
橄欖油3湯匙、蒜頭1粒（拍碎）

### 製作過程

1. 將沙律醬汁材料混合，放入雪櫃雪15-30分鐘，備用。
2. 洗淨生菜後切段，加入已調好的沙律汁拌勻，灑上蒜茸麵包粒及Parmesan Cheese即成。

### 小貼士

1. 材料用力攪拌約20秒左右，就可完全融合在一起。
2. 蛋黃可用蛋黃醬代替。
3. 如喜愛，可加煙三文魚及銀魚柳醬作為材料。



\_\_\_\_月

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_



我的美麗心聲



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



♥ 完成一個小目標，會逐步把自己推向一個大目標。

\_\_\_\_月



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_



我的美麗心聲



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ 忙與盲之間，你錯過了多少？

何妨放慢腳步，擷拾生活樂趣。

# 十分傳情~

# 關愛一生

根據香港大學公共衛生學院近年所進行一項有關香港家庭溝通模式、家人關係及家庭健康、快樂及和諧指數的調查，發現受訪者與家人相處時間愈長、溝通方法愈多樣化，家庭和諧及家庭快樂指數便會相應增加，而心理健康情況亦較佳。由此可見，每天用少許時間與所深愛的家人、伴侶和朋友相處及溝通、傳達關懷之情，必可促進個人的心理健康及人際關係。



## 以下的小小心得，可以讓妳向深愛的家人、 伴侶或朋友傳達關懷情意，應該多做啊！

- ♥ 以正面及肯定的言詞讚賞對方，表達欣賞
- ♥ 利用電話短訊或互聯網表達關懷的訊息
- ♥ 營造相處時刻，例如：一起散步、聽音樂、運動、品茗
- ♥ 利用身體接觸，表達愛意，例如：擁抱、親吻、搭搭膊頭
- ♥ 送贈小禮物及心意咭表達愛意
- ♥ 給予時間，靜心聆聽對方之感受或當天的遭遇，多些分享心事
- ♥ 為對方禱告或唸經，以表達關愛
- ♥ 為對方服務，例如：按摩、做家務、準備餐膳
- ♥ 主動組織聚會，例如：遠足、旅行、聽音樂會

每天繁忙的工作，令我們身心疲累，往往忽略了身邊心愛的人，未懂得欣賞及珍惜，其實一句讚賞的說話、一個情深的擁抱、一刻溫馨的相聚、一份精心的小禮物，都可讓你所愛的人感到窩心，更可促進彼此的關係，增進和諧及快樂指數。由這一刻開始，不要吝嗇，每天花少許時間跟你心愛的人相處及溝通，必可令你得到意想不到的效果。

\_\_\_\_月

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_

我的美麗心聲



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ 小小的微笑，大大的增進人和人之間的感情。

\_\_\_\_月

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_



我的美麗心聲



♥ 夏天閃耀著金光的色彩，

妳也要繼續努力，令人生更加美麗.....



# 十分活力~ 跳躍人生

做運動可以增強心肺功能，促進血液循環，能保持身體健康；做運動過程中大腦會產生一種激素，有助紓緩緊張的情緒；做運動可以訓練肌肉、控制體重，使身型有美感；做運動可增加關節的靈活程度，延緩老化現象，及減少患上骨質疏鬆的機會；做運動可以擴闊自己的社交圈子，建立良好的人際關係。做運動有這麼多的好處，妳要立即行動啦！



## 跳繩

功效：跳繩每小時消耗熱量約1,000卡路里，是有效及經濟的燃脂方法。跳繩亦是全身運動，能加速人體新陳代謝、增強血液運行、增加骨質密度、強化血管及心肺功能，並能增加身體的靈敏性、身體姿態、平衡能力、手腳協調能力和柔韌性，使小腿肌肉變得有爆發力，大腿和臀部肌肉纖維更結實。

- ✿要選擇合適長度的繩子及有避震或彈性設計的運動鞋，並穿著舒適的衣物。
- ✿參與人數不限，可單獨一人或多人進行。可以自由發揮，創造不同花式。
- ✿運動量隨意，節拍快慢皆可，適合不同體能的人士。
- ✿環境要適合，如需於平滑地面進行、與天花要保持距離、附近不可有雜物。
- ✿留意人與人之間的距離，避免被他人的繩子打傷。
- ✿跳繩前後須做熱身運動和舒緩運動。
- ✿跳繩姿勢要正確，呼吸要暢順均衡，並注意心跳。
- ✿在太餓或太飽、太冷或太熱的環境、身體疲勞、盛怒及心情太差時，都應避免跳繩。跳繩時如感到不適，應立即停止及稍作休息。



## 急步行

功效：可燃燒卡路里、改善心肺功能、降低血液的膽固醇水平、使頭腦靈活及記憶力增強、強健骨骼、肌肉及關節、改善身體靈活度和平衡力、改善孕婦及產後婦女的健康狀況、恢復肌肉張力及幫助控制血糖水平，故是預防患上心臟病、高血壓、糖尿病及骨質疏鬆症的好方法。

✿由走平路開始循序漸進

✿放鬆肌肉

✿步幅要自然，一般較平日散步為大

✿自然地擺動手臂

✿急步行完後要做緩和運動，如慢行及伸展運動



## 眼睛保健法

功效：可培養集中力、消除眼睛疲勞、預防充血。

✿坐在椅子上，閉上雙眼，肩放鬆，心情穩定5分鐘。

✿豎起、併攏雙手食指於鼻前方，雙眼凝視指尖10秒鐘，自然呼吸。

✿右手往右移，雙眼追逐右手指尖，直到看不到右指尖為止，再慢慢將雙眼回到正面，相反左手也同樣動作。

✿將豎起的手指分別向左右兩邊移動，眼睛靜靜看著手指，持續10秒鐘。

✿雙手放下，身體不動，盡可能凝視頭上面，保持10秒鐘，然後向下凝視10秒鐘，將雙眼往右、下、左、上轉動3次，再往左、下、右、上轉動3次。

## 靜坐呼吸法

功效：可消除緊張和疲勞，放鬆心情。

✿坐在椅子上，雙腿併攏，一手扶在大腿上，一手放腹部，收下頷，脊椎伸直。

✿腹部放鬆，用鼻子吸氣，並用力擴展喉和胸部，使氣充滿胸、腹，肚子鼓起，持續3秒鐘。

✿放鬆下頷，呼氣，同時放鬆胸部，肚子漸漸收縮，呼氣持續時間為5秒，氣體應從鼻子裡慢慢呼出，用力呼盡餘氣後，保持屏息狀態2秒鐘。

✿在練習時，應將注意力集中在呼吸的調整上，呼、吸要均勻，腦中可想像一些諸如天空、大海等寧靜寬廣的畫面。

✿重複以上動作5次。

## 氣功

功效：練習氣功可減壓、控制情緒、增強免疫力，降低腎上腺素水平。

✿「靜坐功」是中國氣功典型的練習方式，無論是入門或初學至到高階，它都是極為重要的功法之一。

✿坐功形式簡單，它透過身體較長時間保持固定坐式，並配合各種意念活動，調節人體處於一定的狀態 - 「氣功能」來優化生理、心理結構，獲得健身、益智的效果。



## 伸展運動

功效：運動前先做伸展運動，增加肌肉的柔韌性，可即時舒緩肌肉繃緊及痛楚，減少肌肉壓力，以及預防肌肉疼痛。

✿臂部伸展：

✿雙腿屈曲，腳板相貼，挺直腰背，後腰稍向前傾。(注意：大腿內側會有拉緊感覺。)左腿屈曲放在右腿外側，左手放在身後，腰扭向左，還原後換手和腿再做。

✿腰背伸展：

✿曲膝仰臥，收緊向右擺，還原後再向左擺。(此動作停留10-30秒，重複3次)

## 肌內鍛鍊運動

功效：可強化肌肉，預防骨質疏鬆症及跌倒，亦有修身健體功效。

✿踏級運動：建議用大約3吋厚的電話簿或書本。

✿平衡運動：雙手抓緊椅背，向側提腿，左右腿重複動作；雙手抓緊椅背，雙腳或單腳腳掌著地，提起腳跟，重複動作。

✿背肌訓練：曲膝仰臥，提高臀部離地即止，還原後重複動作。

✿腹肌訓練：曲膝仰臥，收緊腹肌，提起上身至雙手觸膝，肩背離地即止。

✿負重運動：上肢：雙手持1-3磅重的水樽(因應個人身體狀況而定)，垂直放於身旁，雙手向肩膊方向屈曲，還原後重複動作。

下肢：坐在椅上，雙腿繫上1-5磅重的沙包/重物(因應個人身體狀況而定)，先提起一腿及伸直，然後平放回地上，再提起另一腿，重複動作。



## 健體舞

功效：可以舒展身心，亦有助增強心肺功能及手腳關節靈活。運用基本伸展動作為訓練元素，編排簡單舞步，配合悠揚的音樂，除了令緊張情緒和肌肉得以放鬆之餘，亦可達致紓壓及增強體質之效果。

✿「健康減壓排排舞」屬於西方舞的一種，特點是不需舞伴及適合各類人士的群體活動，透過輕鬆愉快的中西流行樂曲、拉丁音樂等，配上簡易舞步，合舞蹈和運動於一身，主要以流行音樂，配合音樂節奏而跳出輕鬆和簡單的舞步，而舞步來自土風舞、爵士舞及社交舞。採用一系列簡單相同舞步，循環直至歌曲播完。

✿「圓舞」- 以一系列的舞步圍繞舞池跳動，類似土風舞，另外也包括集體混合舞(Mixer Dance)。



## 肚皮舞

功效：提升女性魅力，增強自信心，使姿態更優美、更有女人味、並且可助減壓、令身心得到鬆弛。

✿ 肚皮舞原是中東/中亞/埃及地區之古老傳統民間舞蹈，分別有埃及、土耳其、黎巴嫩等地區之肚皮舞。不同國家有不同之傳說和故事涉及其起源。肚皮舞阿拉伯原名為“Raks Sharki”，指為“東方之舞”或稱“東方舞蹈”。肚皮舞經歷不同國家及文化，雖有不同的風格及特色，但其迷人的特性，已使肚皮舞在中東和世界各地，廣受歡迎。肚皮舞是非常適合女性學習之舞蹈。

✿ 其特色在於隨著變化萬千之音樂節奏，擺動腹部，舞動臀部、胸部，甚至全身。



## 其他建議的運動

✿ 跑步

✿ 游泳

✿ 踏單車

✿ 放風箏

✿ 漫步郊遊徑



\_\_\_\_月

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_

我的美麗心聲

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ 生命最美麗的報償之一便是：

幫助他人的同時也幫助了自己。



\_\_\_月



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_



我的美麗心聲



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 常常關懷、幫助他人，讓我們懂得知足。

# 十分輕鬆 ~ 喜悅一生

現代女性面對工作及家庭各方面的壓力與挑戰，必須要每天找一小片刻停下來，好好休息，依照自己身體及心靈上的需要，參與不同的減壓活動，因為當人體進入鬆弛狀態時，新陳代謝會減慢、心跳減速、呼吸緩慢、肌肉鬆弛，於是減低體力消耗、增加體能儲備、增強效率。此外，亦能使心境平靜、思想集中及增加大腦功能，如記憶力及學習能力等。妳可以試試我們介紹的減壓方法，為自己每天加加油、打打氣！



## 香薰治療

✿ 香薰治療是能調和情緒、舒緩壓力及淨化心靈的一種治療方法。精華油是從植物萃取出來的芳香分子，其分子存在於植物的不同部份，包括花、葉、果、種子、樹幹、樹脂和根。精華油透過呼吸系統吸收到體內，它的分子內所含的訊息會被帶到腦部，因此精油可以直接影響腦內的邊緣區域，這個區域關乎我們的情緒、記憶等等。其次由於精華油的分子很細微，亦很容易被皮膚吸收，滲透至內皮層組織及脂肪部分，然後進入血液循環系統，透過血液傳送到人體各器官，從而達致簡易的香薰治療。

✿ 每天利用十分鐘的時間，透過香薰治療以舒緩都市女性常見的症狀。當中包括：

- ✿ 因繁忙工作導致沮喪或身心疲累
- ✿ 因壓力導致失眠
- ✿ 因長期走動或站立導致小腿及足部肌肉酸痛
- ✿ 生理痛楚



## 直接吸入香薰

✿ 方法一

將 2 - 4 滴精華油(例如：甜橙 2 滴及迷迭香 2 滴)滴在手帕上，直接把手帕靠近鼻子呼吸。

✿ 方法二

將精華油滴在化妝綿，然後用安全別針固定於內衣或衣領內，建議精華油：甜橙、松樹、薄荷、尤加利、迷迭香。

## 香薰按摩

### ✿ 面部按摩(減輕失眠情況)

✿ 簡單香薰按摩可減輕壓力，穩定及調和緊張情緒。

✿ 將4-5滴精華油(例如：甜橙2滴及迷迭香2滴)加入2茶匙(約10毫升)之植物底油(例如甜杏仁植物底油)，適量沾於手指腹按摩太陽穴、前額、肩頸等處，兩手動作不宜過快，手法以擦摩及按圈為主。

### ✿ 腹部按摩(舒緩便秘)

✿ 大腸蠕動過慢、飲食習慣不良、攝取纖維過少，或是壓力過大等，都有可能造成便秘。若希望能改善便秘，除了要多攝取膳食纖維和水份及定時運動外，也能藉精華油改善便秘情況。

✿ 將6滴精華油(例如：黑胡椒2滴、甜橙2滴及迷迭香2滴)加入2茶匙(約10毫升)之植物底油(例如甜杏仁植物底油)。

✿ 將按摩油以順時針方向於腹部進行按摩。

✿ 建議精華油：黑胡椒、杜松果、甜橙、檸檬、迷迭香。



## 香薰浸浴

因工作關係，部份女性需每天長期走動，於走路或站立時，全身體重會集中在腳掌及腳跟位置，時間愈長，腳部受壓程度愈嚴重。另外，若工作需要長期站立或坐著，長時間保持一個靜止姿勢會令身體多個部位變得僵硬，同時血液減少流動亦會令肌肉得到的氧份和能量減少，身體會產生一些代謝廢物，如常見的乳酸，令到肌肉酸痛。香薰浸浴可透過水中的芳香分子來舒緩肌肉緊張，消除小腿浮腫，促進血液循環及獲得情緒解壓。

腳部浸浴(緩和因長期走動或站立導致小腿及足部肌肉酸痛)。

✿用水盆盛八分熱水，水溫約37度。

✿將5-6滴精華油(例如：杜松果2滴、檸檬2滴及薑2滴)加入約5毫升全脂鮮奶或蘋果醋，混和後加入水盆內。

進行腳部浸浴10分鐘。

✿建議精華油：杜松果、絲柏、檸檬、薑、迷迭香。



## 冰敷、熱敷香薰

### ✿ 冰敷(緩和眼睛疲勞)

- ✿ 長期專注文件或某些精細的物件上，眼睛容易疲勞，導致難以對焦、視力模糊、眼睛乾涸、出現眼袋，每專注工作或看文件約十五分鐘，便應望向遠景以放鬆雙眼，而使用合適精華油亦有助緩和眼睛疲勞。
- ✿ 將5-6滴精華油(例如：羅馬金菊2滴及花梨木3滴)加入高質數的礦泉水的玻璃瓶內，搖勻後放入雪櫃內。
- ✿ 於眼睛疲勞時取出玻璃瓶，搖勻後將之倒在棉花，敷於眼部10分鐘即可。
- ✿ 建議精華油：羅馬金菊、花梨木。

### ✿ 熱敷(緩和經痛)

- ✿ 一般來說，女性在行經期間，除感到情緒低落外，亦普遍受到經痛的困擾。
- ✿ 如經痛持續3天以上或有其他難以控制的不適，應盡快求醫。如果經痛是由於病變造成，則需以西醫診斷及治療。
- ✿ 用水盆盛小量熱水，將5-6滴精華油(例如馬可蘭2滴、薰衣草2滴及天竺葵2滴)加入水中。
- ✿ 將全綿毛巾於水中弄濕，並將毛巾敷於小腹位置。重覆以上步驟。
- ✿ 留意勿用過熱的水以避免灼傷。
- ✿ 建議精華油：薰衣草、馬可蘭、天竺葵、迷迭香。



## 自我鬆弛法

**逐步鬆弛：**由腳部做起，抽緊腳板肌肉，然後放鬆，繼續保持放鬆，跟著抽緊小腿肌肉，再放鬆，如此類推，到大腿、臀部、手部、頸部、面部、頭部、至全身放鬆為止。

**呼吸：**將身體保持鬆弛，集中注意自己的呼吸，呼吸要慢、均勻及順其自然，吸氣時默數：一、三、五、七、九、停，然後呼氣：二、四、六、八、十、停。

**完成：**完成後要慢慢回復正常，先張開眼睛，活動頭部、手部、最後才活動腳部肌肉，伸展筋骨，慢慢站起來，徐徐移動腳步，使身體逐漸適應。



## 床上保健運動

**手指梳頭一分鐘** 用雙手手指由前額至後腦，依次梳理，增強頭部的血液迴圈，增加腦部血流量，可防腦部血管疾病，且使髮黑又有光澤。

**輕揉耳輪一分鐘** 用雙手手指輕揉左右耳輪至發熱舒適，因耳朵佈滿全身的穴位，這樣做可使經絡疏通，尤其對耳鳴、目眩、健忘等症，有防治之功效。

**轉動眼睛一分鐘** 眼球可順時針和逆時針運轉，能鍛鍊眼肌，提神醒目。

## 床上保健運動

拇指揉鼻一分鐘

輕叩牙齒和捲舌，可使牙根和牙齦活血並健齒。卷舌可使舌活動自如且增加靈敏度。

伸屈四肢一分鐘

通過伸屈活動，使血液迅速回流到全身，供給心腦系統足夠的氧和血，可防急慢性心、腦血管疾病，增強四肢大小關節的靈活性。

輕摩肚臍一分鐘

用雙手掌心交替輕摩肚臍，因肚臍上下是神厥、關元、氣海、丹田、中脘等各穴位所在位置，尤其是神厥能預防和治療中風。輕摩也有提神補氣之功效。

收腹提肛一分鐘

反覆收縮，使肚門上提，可增加肛門括約肌收縮力，促使血液迴圈，預防痔瘡的發生。

蹬摩腳心一分鐘

仰臥以雙足根交替蹬摩腳心，使腳心感到溫熱。蹬摩腳心後可促使全身血液迴圈，有活經絡、健脾胃、安心神等功效。

左右翻身一分鐘

在床上輕輕翻身，活動脊柱大關節和腰部肌肉。





## 睡前瑜伽

生活即是修煉，吃飯睡覺也是修煉，我們要好好學習這種修身態度。每天睡覺前，十分鐘瑜伽修身，半個月之後，身體會感受到這變化。睡前瑜伽並不是讓你做高難度的動作，而是利用瑜伽放鬆精神和形體，由內而外調理身體，更能改善睡眠質量，不再失眠。只要去除雜念、調節呼吸，慢慢地體會身體的放鬆、血氣的運行及心神平和，便能放鬆及減低壓力。

✿ 功效：柔軟靈活脊柱、減去腰圍脂肪、強化腹部血液循環、緩解腰背痛。

✿ 步法一：雙手雙膝撐床保持跪立姿勢，放鬆腰背部。

✿ 步法二：吸氣，背部下沉，抬頭看天花。

✿ 步法三：呼氣，背部拱起，脊柱向上頂，下巴收到胸前。重複整套動作十次。

✿ 一定要配合呼吸來做，將速度放慢，功效更為明顯。



## 聆聽音樂

聆聽合適的音樂，能有效地減低焦慮、降低血壓、降低心跳速度及提高免疫能力。以下是一些建議作參考：

- ✿ 選擇自己喜愛的歌曲或音樂。
- ✿ 選擇歌詞內容是正面或勵志的。
- ✿ 選擇令自己感覺舒緩的歌曲或音樂。
- ✿ 選擇自己熟悉的歌曲或音樂。
- ✿ 選擇古典音樂的管弦樂作品。



## 適當的購物

- ✿ 理工大學應用科學系副教授何國良指出，香港人特別愛以購物宣洩情緒，因為香港屬於一個地小人多的密集都市，購物方便。另外，也由於香港人工作時間長，較難培養如下棋、音樂等遊藝興趣，更傾向以購物為樂。
- ✿ 對於購物是否能有效宣洩內心情緒，何教授認為效果可能只會是暫時性，因為香港零售商業發達，很快便有新產品推出市面，消費者屆時又會消失了興奮感覺。不過，正正因為如此，他們又會投入新一輪的購物活動，但應留意避免行為變得瘋狂，何教授指出，只要培養如圍棋、種花及手工藝等耗用時間但又花費不高的興趣，便可望避免陷入瘋狂購物之圈套。





## 美容扮靚，令自己容光煥發

- ✿ 壓力和皮膚質素甚至皮膚病有直接關係。如不想跌入皮膚質素下降的惡性循環中，壓力管理是一項必要的功課。
- ✿ 夜間保養時，在溫暖的黃燈下緩緩擦拭乳液、乳霜，放慢速度搭配放鬆氣氛，美肌效果加乘！

## 其他有效的減壓方法

- ✿ 維持均衡飲食及有規律的作息時間。
- ✿ 多與家人及朋友保持聯繫。
- ✿ 每星期抽時間作消遣活動，培養多種興趣。
- ✿ 建立積極正面的自我形象。
- ✿ 凡事都有好，壞兩面，多從好處想，心境自會豁然開朗。
- ✿ 多發揮創意及善用幽默感。
- ✿ 多獎勵自己及身邊的人。
- ✿ 多聽、多說、多分享笑話。
- ✿ 與專業的輔導人員傾談，尋求適切的支持。



\_\_\_\_月

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_

我的美麗心聲



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ 每次心情跌到谷底，就對自己說，休息一下，重新開始吧！

♥ 帶著喜悅的心情出門，每一天都是全新的好天。



- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_
- 9. \_\_\_\_\_
- 10. \_\_\_\_\_
- 11. \_\_\_\_\_
- 12. \_\_\_\_\_
- 13. \_\_\_\_\_
- 14. \_\_\_\_\_
- 15. \_\_\_\_\_

- 16. \_\_\_\_\_
- 17. \_\_\_\_\_
- 18. \_\_\_\_\_
- 19. \_\_\_\_\_
- 20. \_\_\_\_\_
- 21. \_\_\_\_\_
- 22. \_\_\_\_\_
- 23. \_\_\_\_\_
- 24. \_\_\_\_\_
- 25. \_\_\_\_\_
- 26. \_\_\_\_\_
- 27. \_\_\_\_\_
- 28. \_\_\_\_\_
- 29. \_\_\_\_\_
- 30. \_\_\_\_\_
- 31. \_\_\_\_\_



我的美麗心聲



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ 別出心裁的關懷，勝過貴重的禮物。

♥ 適度的放鬆、休息，使人重新得力。



\_\_\_\_月

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_

16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_
21. \_\_\_\_\_
22. \_\_\_\_\_
23. \_\_\_\_\_
24. \_\_\_\_\_
25. \_\_\_\_\_
26. \_\_\_\_\_
27. \_\_\_\_\_
28. \_\_\_\_\_
29. \_\_\_\_\_
30. \_\_\_\_\_
31. \_\_\_\_\_



我的美麗心聲



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



一年將盡，冬意已濃，

趕快完成妳最後的美麗蛻變過程，迎接妳的美麗人生！

美麗



有我的陪伴及守護



 社區資源

## 東華三院社區服務單位

長者地區中心、長者鄰舍中心及長者中心

 香港區

單位名稱	電話	電郵	地址
東華三院方樹泉 長者地區中心	2967 9211	fscdecc@tungwah.org.hk	香港筲箕灣寶文街6號 方樹泉社會服務大樓一樓
東華三院胡其廉 長者鄰舍中心	2535 4387	wklnec@tungwah.org.hk	香港筲箕灣耀東邨 第三期耀安樓地下
東華三院王少清 長者中心	2550 6933	wsce@tungwah.org.hk	香港香港仔華富邨 華昌樓地下127-129室

 九龍區

單位名稱	電話	電郵	地址
東華三院黃祖棠 長者地區中心	2194 6566	wctdecc@tungwah.org.hk	九龍何文田常盛街39號 黃祖棠社會服務大樓地下
東華三院方肇彝 長者鄰舍中心	2772 6174	fsynec@tungwah.org.hk	九龍秀茂坪一邨 秀明樓地下131-134號
東華三院龐永紹 長者鄰舍中心	2321 4536	pwsnec@tungwah.org.hk	九龍坪石邨紅石樓地下 128-132號

 新界區

單位名稱	電話	電郵	地址
東華三院王澤森 長者地區中心	2647 2711	wtswdecc@tungwah.org.hk	新界沙田沙角邨綠鷺樓 地下1-8號
東華三院王李名珍 荃灣長者鄰舍中心	2405 1883	wlmtnec@tungwah.org.hk	新界荃灣青山公路620號 麗城花園第二期地下13號
東華三院方潤華 長者鄰舍中心	2695 0363	fywnec@tungwah.org.hk	新界沙田大圍美林邨 美楓樓A座地下9-12號



## 東華三院青少年及家庭綜合服務中心

### 香港區

單位名稱	電話	電郵	地址
東華三院賽馬會 利東綜合服務中心 (方潤華服務處)	2874 8121	jcltisc@tungwah.org.hk	香港鴨脷洲利東邨東平樓 地下101-110室

### 九龍區

單位名稱	電話	電郵	地址
東華三院余墨緣 綜合服務中心	2142 4628/ 8108 1662	ymyisc@tungwah.org.hk	九龍深水埗富昌邨富潤樓 服務設施大樓五字樓
東華三院凌瑞英 中心	2142 4729	ymyisc@tungwah.org.hk	九龍深水埗富昌邨富潤樓 服務設施大樓五字樓
東華三院賽馬會 大角咀綜合服務中心 (田家炳服務處) (方樹泉服務處)	2392 2132	jctktisc@tungwah.org.hk	九龍大角咀通州街28號 頌賢花園商場9號

### 新界區

單位名稱	電話	電郵	地址
東華三院賽馬會 沙田綜合服務中心 (方樹福堂服務處) (穗禾服務處)	2699 4100  2602 1220	jcsisc@tungwah.org.hk	新界沙田銀禧花園 第三至第四座平台  新界沙田穗禾苑商場一樓 18室
東華三院賽馬會 天水圍綜合服務中心	3165 8824	tswisc@tungwah.org.hk	新界天水圍天恒邨停車場 6字樓
東華三院 屯門綜合服務中心	2441 2042	tmisc@tungwah.org.hk	新界屯門井財街27號 井財街政府服務大樓 二樓及三樓
東華三院雷詠祥 兒童中心	2462 4405	lwccc@tungwah.org.hk	新界屯門蝴蝶灣社區中心 三字樓及四字樓

## 其他婦女服務團體

### 新婦女協進會

電話：2720 0891  
地址：九龍長沙灣李鄭屋村  
禮讓樓120地下  
網址：[www.aaf.org.hk](http://www.aaf.org.hk)

### 關注婦女性暴力協會

電話：2392 2569  
地址：九龍中央郵政局  
郵政信箱74120號  
網址：[www.rapecrisiscentre.org.hk](http://www.rapecrisiscentre.org.hk)

### 香港家庭計劃指導會

電話：2575 4477  
地址：灣仔軒尼詩道130號修頓中心  
地下、八、九、十樓  
網址：[www.famplan.org.hk/fpahk/main.asp](http://www.famplan.org.hk/fpahk/main.asp)

### 出生權維護會(有限公司)

電話：2337 5551  
地址：九龍東頭二村祥東樓22號地下  
網址：[www.birthright.catholic.org.hk](http://www.birthright.catholic.org.hk)

### 和諧之家

電話：2342 0072  
地址：觀塘樂華南村安華樓地下B翼  
網址：[www.harmonyhousehk.org](http://www.harmonyhousehk.org)

### 香港家庭福利會

電話：2527 3171  
地址：香港灣仔軒尼詩道130號  
修頓中心20樓2010室  
網址：[www.hkfws.org.hk/program/index.php?&lang=hk](http://www.hkfws.org.hk/program/index.php?&lang=hk)

### 香港公教婚姻輔導會

電話：2810 1104  
地址：香港皇后大道中181號新紀元廣場  
低座1樓101室  
網址：[www.cmac.org.hk](http://www.cmac.org.hk)

 香港各界婦女聯合協進會

電話：28336131

地址 香港灣仔駱克道435號地下

網址：[www.hkfw.org/chi/contact.html](http://www.hkfw.org/chi/contact.html) 香港婦女中心協會

電話：(852) 2386 6256

地址：九龍長沙灣麗閣邨

麗蘭樓305-309室

網址：[womencentre.org.hk](http://womencentre.org.hk) 香港婦女勞工協會

電話：2790 4848

地址：香港麥當勞道一號

網址：[www.ywca.org.hk](http://www.ywca.org.hk) 香港單親協會

電話：2338 1303

地址：九龍石硤尾大坑東邨

東滿樓1至7號地下

網址：[www.hkspa.org.hk/contact.htm](http://www.hkspa.org.hk/contact.htm) 香港婦女發展聯會

電話：2660 8100

地址：屯門屯喜路2號屯門

柏麗廣場18樓1819-1820室

網址：[www.hkwda.org.hk/news.html](http://www.hkwda.org.hk/news.html) 新界社團聯會婦女中心

電話：2660 5543

地址：新界大埔大元邨

泰榮樓5-7號地下



## 東華三院

東華三院一直秉承「救病拯危、安老復康、興學育才、扶幼導青」的使命和承諾，自1870年成立至今，已發展成為全港規模最大的慈善社會福利機構。在過去百多年，東華的醫療、教育及社會服務均有長足發展，迎合社會需求，為市民提供收費低廉或免費的優質服務。現時東華三院共有超過200個服務單位，員工超過10,000名，當中提供社會服務的單位共有140多個。

(機構網址：[www.tungwah.org.hk](http://www.tungwah.org.hk))

## MaBelle鑲飾有限公司

MaBelle相信企業社會責任對於企業來說是責無旁貸的，所以她的經營之道是「利眾利人又利己，興邦興國又興家」。因此，MaBelle通過與東華三院合作，積極在社區推行各類型的健康教育計劃，一方面以此回饋社會，另一方面貫徹「預防勝於治療」的信念，提高香港市民對各類型疾病的關注和認識，以提高生活質素，並減少社會用來治療疾病的資源。MaBelle 連續超過5年獲頒「商界展關懷」的標誌，足證明她為香港的貢獻與承擔。

(企業網址：[www.mabelle.com](http://www.mabelle.com))



 東華三院與MaBelle過往合作的大型社區教育計劃包括：

- ✿「中風急救-黃金一小時」計劃 (2004)
- ✿「開懷每一天-婦女心理健康服務」計劃 (2004-2005)
- ✿「健康骨質 優美人生」預防骨質疏鬆症計劃 (2005)
- ✿「識飲識食好快落」預防高血壓健康飲食推廣計劃 (2006)
- ✿樂在潔「耆」居 - 婦女就業支援長者計劃 (2007-2008)
- ✿知「柏」有「法」- 關注柏金遜症社區教育計劃 (2009)
- ✿不再慌「糖」- 健康飲食預防糖尿病社區教育計劃 (2009)
- ✿寶貝甜心 - 關注心臟病社區教育計劃 (2010)
- ✿「十分·美麗人生」婦女優質生活社區教育計劃 (2010)

 參考資料

- ✿ 婦女健體指南
- ✿ 為食貓料理 <http://www.leisure-cat.com>
- ✿ 康樂及文化事務署
- ✿ 衛生署健康教育組
- ✿ “愛的五種語言” / (美)查普曼著；王云良譯，中國輕工業出版社，2008
- ✿ AM730 日報 27.9.2010 港聞：“一個擁抱 一個讚賞 家庭更和諧”
- ✿ 新報 <http://www.hkdailynews.com.hk/news.php?id=103074>

出版

東華三院社會服務科

督印

姚子樑 東華三院社會服務總主任

編輯小組

徐李健明、莊佩華、譚惠儀、黃淑嫻、文婉嫦、黃靜儀

地址

香港上環普仁街十二號  
東華三院黃鳳翎紀念大樓六樓

電話

(852) 2859 7628

計劃網址

<http://es-beautywomen.tungwahcsd.org>

鳴謝

資深傳媒人及節目主持、報章專欄及  
親子書籍作家 - 鄧藹霖女士

國際認證專業形象顧問 - 藍婷女士

香港中文大學公共衛生學院營養研究中心  
中心經理兼首席營養師 - 史曼媚博士

(排名不分先後)