

# 心滿意築

通訊

24



## 桌桌有「娛」 長幼同樂

李秉熹  
輔導心理學家

現職於一所小學任職學生輔導員  
中級兒童遊戲治療師  
六色積木二級引導師



桌上遊戲看似只是一種消遣，它卻能在社區裡把人和諧地拉近。當一群人圍著同一張桌，連結與關顧就有了自然的開始。

### 一桌之間

桌遊的魅力不在於「玩得多厲害」，而在於讓人重新練習相處：輪流、傾聽、等待、齊笑、同叫……它把對話放進遊戲情境，讓關心不必很費力，也能被感受到。當身邊有人投入桌遊，你若能給予一份理解與明白，又願意撥出時間與空間，坐下來一起玩，這樣關係往往就能拉近了。

### ● 兒童與親子

對孩子來說，桌遊是把成長練習放進生活的一種方式：遵守規則、接受輸贏、管理情緒



、與人協作。家長若在旁參與，孩子更容易感到「被陪伴、被看見」，也能從大人的示範中學會尊重、忍耐與接納。家庭互動型遊戲尤其能讓孩子在安全的氛圍裡練習表達需要、聽見他人、一起解難，這些都是日後人際與自我管理的基礎。

### ● 青少年與同伴

青少年需要一個可以暫時放下壓力、又不必獨自承受的空間，而桌遊正好提供了這種輕巧的出口。



策略、推理與合作的過程，讓他們在交流中練習思考與協商，也在被接納的互動裡建立歸屬感。比起說教，一場共同完成的任務，往往更能累積信任與友誼。

### ● 長者與陪伴

對長者而言，桌遊是一種溫和的「保持活躍」：動腦、動口、也動心。定期相聚能減少



孤單的感覺，讓生活有期待，也讓經驗與幽默有被欣賞的舞台。當家人或鄰里願意一起玩，陪伴就不只是「坐在旁邊」，而是一起參與、一起被需要。

### 以遊戲護心

若把桌遊看作一種關顧精神健康的日常方式，它能做到的其實很多：讓沉默的人有機會被邀請，讓焦慮的人在規律輪替中慢慢安定，讓心情低落的人重新連回群體。我們可以從一句簡單的邀請開始：「今晚想唔想玩一局？」也可以在遊戲間隙多留意對方的狀態，適度問候與聆聽；若察覺長期失眠、情緒低落或退縮明顯，則鼓勵尋求專業協助，把關心延伸到更安全的位置。心理學取向也常提醒：遊戲不只是娛樂，它能承載情緒、修復連結，讓人以較不具壓力的方式重新靠近彼此。

祝願：大家平安、  
常存喜樂、身心靈康健！



好消息：

慶祝「心築」6周年

我們競投沙田博康邨博康商場  
6號舖位成功啦！





## 以下跟大家分享01/04/2025 — 31/03/2026的活動概況

項目	服務內容	出席人次	負責人
1 健康市集	量度體高、量度體重、BMI、脂肪 肌力、量度血壓、痛症舒緩、運動 檢測血糖指標、量度手握力、健康諮詢	活動：12次 出席：254人次 義工：117人次	羅姑娘 義工團
2 血糖檢測 (個別預約)	量度血壓、檢測血糖指標、健康諮詢	208人次	羅姑娘
3 社區關懷	對象： 1 癌症病患者及照顧者 2 長期病患者 3 情緒困擾 方式： 家訪 / 約見 / 電訊聆 提供服務： 病情解說、健康評估 康復運動、情緒支援 / 信仰支援 家居照顧者支援、哀傷關懷 健康諮詢、介紹社區資源 個別指導：量度血壓 檢測血糖指標	250人次	羅姑娘
4 長者小組	生活分享、研習聖經、學習生命成長	出席：382人次	羅姑娘
5 運動小組	1 齊齊學習北歐健步行 2 八段錦 3 漫遊公園，欣賞大自然	出席：289人次	Pauline 燕妮
6 老師會客室	對象：少數族裔學生 內容：溫習中文 / 數學 / 集體活動、桌遊	學生：386人次 導師：240人次	義工團
7 藝萃坊	學習串珠製作及分享技巧	出席：147人次	仁姐 瑞芬
8 義工剪	長者免費剪髮	4人次	義工
9 暑期活動	內容： 童話、魔術、扭氣球、黏土製作 分組： 1 成人組 2 少數族裔親子組	活動：6次 出席：69人次	Anthony
10 社區健康推廣活動	活動項目： 講座：21次 健康市集 (健康評估)：8次 運動班：3次 其它：(探訪/安息禮/指導驗血糖)：6次 講座主題： 識飲識食話你知 / 在患病中得力 關節痛怎辦 / 覆診須知 / 健康與運動 心中有痛？有出路 / 伸展運動 漫談健康生活模式 / 如何面對危難 介紹社區服務 / 桌桌有娛 / 認識老年人	活動：38次 出席：816人次	羅姑娘 義工團
11 HKU「糖尿病預防」計劃	服務對象：少數族裔 年齡：30歲 - 60歲 BMI 25或以上 非糖尿病患者 服務內容：量度體高 / 量度體重 / BMI / 脂肪 / 量度血壓 / 檢測血糖指標 / 健康諮詢	活動：3次 出席：33人	羅姑娘 Pauline 護士學生 義工團



請支持我們：

- 郵寄支票：**  
支票抬頭“心築協會有限公司” or  
“Hearten Groups HK Limited”  
並將支票郵寄至 沙田博康邨博康商場  
地下 六號舖  
(SHOP 6, POK HONG SHOPPING  
CENTER, POK HONG ESTATE,  
SHA TIN, NT)
- 銀行過戶：**  
直接到銀行或網上轉數至本會下列戶口  
「恒生銀行」戶口769- 307216- 883  
戶口名稱：心築協會有限公司 Hearten  
Groups HK Limited
- 轉數快：**「FPS」ID 166 96 2621
- 現金捐款：**放入捐款箱或遞交捐款封



如欲了解更多本會資訊及最新  
活動詳情可瀏覽本會網站掃描  
以上QR CODE (二維碼)

### 收支概況 (1/04/2025 - 31/03/2026)

收入	HK\$	支出	HK\$
會員費	100.00	經常費	55,228.00
捐款	137,707.00	活動費用	31,867.40
活動費	16,210.00	專業費用	1,700.00
銀行利息	5,560.75	審計費用	4,200.00
		印刷費	600.00
		保險費	700.70
		銀行費	100.00
		租金及差餉	10,889.70
<b>合共收入</b>	<b>159,577.75</b>	<b>合共支出</b>	<b>105,285.80</b>

**本年度(2025 — 2026) 結餘：HKD 54,291.95**



心築協會網址：[www.heartengroups.org](http://www.heartengroups.org)  
Instagram帳戶：[Hearten\\_gps](https://www.instagram.com/Hearten_gps)  
地址：沙田博康邨博康商場地下六號舖  
電話 及 Whatsapp：9728 4180