基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283　電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438　網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期：　2014 年 4 月 28 日 (星期一)
資料來源：　經濟日報 – 副刊 – 醫健營 – C08
標題:　舒緩 + 放鬆 嬰兒按摩好處多
參考網址:　請按此

經濟日報　2014年4月28日　星期一　C8
醫健營

親子嬰兒按摩班

基督教家庭服務中心銅鑼灣中醫健康中心將於下列時間舉行親子嬰兒按摩班，歡迎初為人父母者帶同自己的寶寶，跟隨註冊物理治療師、嬰兒按摩導師進行實習。

日期：5月10日至6月7日（逢星期六，共5節）
時間：2:30pm-3:30pm（A班）、4pm-5pm（B班）
地點：銅鑼灣禮頓道119號公理堂大樓19樓　費用：每位嬰兒$1,080（包按摩油）
對象：初生至8個月嬰兒及其家屬（每個家庭只限一名嬰兒及兩名成年家屬）
報名及查詢：2856 2330
備註：課室內有暖氣及瑜伽墊提供，參加者須自備沙灘毛巾。

撰文：何寶華　攝影：曾有為　編輯：周美好　美術：潘紫思　示範：李太與女兒李嘉兒　讀者來信專線：傳真 2516 9969　E-mail:hkel-lifestyle@hkel.com

經常聽說嬰兒按摩（又稱 BB 按摩），有益他們的身心，究竟嬰兒按摩是甚麼一回事？正確做法又是怎樣的？其實從物理治療的角度看，按摩為嬰兒帶來紓緩、放鬆、刺激等效果，因此鼓勵父母認真學習，讓子女有更健康的成長。

紓緩 + 放鬆
嬰兒按摩好處多

中大註冊物理治療師陳敏霞提供

按摩對嬰兒的健康有一定程度幫助，例如為他們提供「按摩動作」，能幫助紓緩、放鬆、刺激等效果。活動，從而刺激肌肉發展。他們又可能因為「風身部」而令到較體容易疲倦，從而推行更多的身體勞，並提供適當的身體帶來刺激，但過度按摩，而令到較體容遠到肌肉的目的。

按摩，除此之外，父母為自己的附感，從嬰幼子之間的親密及依賴感，是一種親子之間的親密及依賴時，嬰兒專注的溝通，分重要。愈多，父母就是嬰兒的說話，多，但語言，接觸他們的感覺收的神，氣味，觸覺等，加強包括眼感，觸覺等，並且增加BB 對父母的信任感。

父母同時有得益

受惠，別以為嬰兒按摩，所得益，施行者即父母。只有 BB 時，都不一以我為例，也一樣 BB 後來，想到原因和 BB 玩甚麼，是我主動去學會增進親子感情，到我會投入父親的角色，最大他受，是按摩間我們，注在對方身上，讓我更了解全神貫反應，知道她甚麼時候心女兒的心與不同者的壓力與舒緩，他引導研究，施按女按摩可紓緩為人父母的壓力，及早發現子女的健康問題。父母可BB 的關節過緊，平時，「有些的手指筋腱綳緊，平時未必留意某些按摩動作，簡單易發現 BB 開，若父母發現做這些動作時遇上

親子按摩備忘錄

事項，不宜忽略，「首先，為一不留神，或在轉身取按摩，因時，BB 有機會隨意落地下而受傷。正確做法，在地上進行，把 BB 放繁重自己，覺得受勢舒適，最後，BB 施按，力量方面，常然不要太大力，力度如在生一個番茄般便可以。」

兒剛做完生一個番茄般便可以。」都不適合按摩，患重扭傷便可以。」摩時要留意按摩，如身上有傷口，數時可由腳開始，因為「按摩的次序，宜，從密度較低，令 BB 不會太抗拒按摩。之後慢慢再按上去，包括腹部，家長常要了解嬰兒的行為，心口，手，最後才按頭，」

機，兒科醫生 Dr Sally Bloom 教授，嬰兒的 6 個月內 BB 的最佳時期，活動，熟睡，清醒，種主要行為狀態，他，狀態比較其他狀態更適合按摩。

引用的參考資料：為 BB 推行按摩的次序。
要多加留意資料：基本上，每次為 BB 推行15 分鐘按摩已很足夠。

嬰兒按摩示範

腳部

腹部

I Love You 按摩法
動作：手掌在 BB 的左腹部助骨對下開始，由上而下，畫一個「I」字，重複 3 次。繼而在右腹開始，順按至左下腹，畫一個「L」字。最後在右下腹至左下腹畫一個倒「U」字。
好處：幫助腸道蠕動。

瑞典式擠奶法
動作：一手（虎口位）托住 BB 的腳跟，另一手由 BB 腳趾彎順至大腿，換手重複做此動作，BB 每隻腳來回做 6 次。
好處：刺激血液回流。

手部

面部

領唇小圈
動作：在面部打一個小圓圈。
好處：紓緩出牙仔的不適。

背部

瑞典式擠奶法
動作：跟腳部一樣做法，一手托住 BB 的手腕，另一手由 BB 的手腕彎順至手臂，換手重複做此動作，BB 每隻手來回做 6 次。
好處：刺激血液回流。

來回按摩法
動作：BB 打側身，雙手在 BB 的背脊重複來回撫按。
好處：放鬆背部肌肉。

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre
香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

經常聽說嬰兒按摩（又稱 BB 按摩），有益他們的身心，究竟嬰兒按摩是甚麼一回事？正確做法又是怎樣的？其實從物理治療的角度看，按摩為嬰兒帶來紓緩、放鬆、刺激等效果，因此鼓勵父母認真學習，讓子女有更健康的成長。

按摩對嬰兒的健康有一定程度幫助，例如為他們提供刺激感。基督教家庭服務中心註冊物理治療師陳銳恆解釋：「按摩會對 BB 的自我身體意識帶來刺激，促使他們進行更多的身體活動，從而刺激肌肉發展。他們又可能因為『周身郁』而令到肢體容易疲倦，但通過按摩，可以紓緩疲勞，並提升身體再次活動的意欲，達到鍛練肌肉的目的。」

除此之外，父母為自己的嬰兒按摩，促進親子之間的親密感及依附感。親子的前期溝通十分重要，雖然是一些非語言的溝通，但在按摩時，嬰兒專注聆聽父母的說話，所以父母說話愈多，嬰兒所吸收的愈多，有助刺激他們的語言發展。「不但語言，按摩亦為親子提供更多的非語言接觸機會，這包括眼神、氣味、觸覺等，加強 BB 的感覺統合及身體意識感，並且增加 BB 對父母的信任感。」

按摩同樣具紓緩作用，包括紓緩了嬰兒的便秘及排泄問題。有便秘的嬰兒，通過某些按摩手法幫助腸道蠕動，改善排便，甚至改善消化系統。要知道，嬰兒能夠順利排便，其情緒也會好一點。此外，嬰兒的皮膚十分敏感，按摩卻能夠減低其觸覺的敏感反應，因而減輕壓力。有研究發現，通過按摩可以釋放抗壓賀爾蒙（如催產素），並且減輕壓力賀爾蒙（如皮質醇），令到嬰兒得以放鬆，這方面可從他們的睡眠質素及時間反映出來。

父母同時有得益

別以為嬰兒按摩，只有 BB 受惠，施按者即父母們，也一樣有所得益。「以我為例，我初為人父時，都不知道可以和 BB 玩甚麼，後來想到按摩會增進親子感情，於是我主動去學習 BB 按摩，這令到我更易投入父親的角色。我個人最大感受，是按摩期間我們全神貫注在對方身上，讓我更了解女兒的反應，知道她甚麼時候開心與不開心。又經常為她做按摩，她的睡眠質素比較好。」他引述研究，施按者的壓力賀爾蒙減輕了，可見給子女按摩可紓緩為人父母的壓力。

另一方面，透過按摩，父母可及早發現子女的健康問題。「有些 BB 的關節過緊，平時未必留意到，進行按摩時，卻容易發現 BB 的手指筋腱縮緊或有些黏連，因為某些按摩動作，需要將 BB 的手打開，若父母發現做該等動作時遇上很大的阻力，應盡快處理，及早處理問題，效果更好。」

他解釋，嬰兒關節過緊，原因可以是先天性，或與生產過程、母親懷有雙胞胎令活動空間減少有關，其中最常見是側頸問題。嬰兒出生後，未必有明顯徵狀，但從按摩過程中或會提早發現有關問題。「如一直不發現及處理，當小朋友發育期過後，問題已很嚴重，難以治療，可能終身側頸，影響身心發展。」

親子按摩備忘錄

進行親子按摩時，有些注意事項不宜忽略。「首先，為安全起見，不建議在睡床上進行按摩，因為一不留神，或在轉身取按摩油時，BB 有機會碌落地下而受傷。正確做法：在地上進行，把 BB 放在瑜伽蓆上，父母可坐或跪下，最緊要自己覺得姿勢舒適，繼而才給 BB 施按。」

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

力量方面，當然不要太大力，力度如揑住一個番茄般便可以。嬰兒剛做完手術、患嚴重濕疹，暫時都不適合按摩，如身上有傷口，按摩時要盡量避開。「按摩的次序，可由腳開始，因為腳屬於遠端位置，敏感度較低，令 BB 不會太抗拒按摩。之後慢慢再按上去，包括腹部、心口、手，最後才按頭。」

家長需要了解嬰兒的行為狀態，這有助決定給嬰兒按摩的最佳時機。兒科醫生 T. Berry Brazelton 敘述了嬰兒的 6 種主要行為狀態，包括：熟睡、淺睡、昏昏欲睡、安靜清醒、活動清醒和哭泣，其中安靜清醒狀態比起其他狀態更適合按摩。

親子嬰兒按摩班

基督教家庭服務中心銅鑼灣中醫健康中心將於下列時間舉行親子嬰兒按摩班，歡迎初為人父母者帶同自己的寶寶，跟隨註冊物理治療師、嬰兒按摩導師進行實習。

日期：5 月 10 日至 6 月 7 日（逢星期六，共 5 節）
時間：2:30pm-3:30pm（A 班）、4pm-5pm（B 班）
地點：銅鑼灣禮頓道 119 號公理堂大樓 19 樓 費用：每位嬰兒 $1,080（包按摩油）
對象：初生至 8 個月嬰兒及其家屬（每個家庭只限一名嬰兒及兩名成年家屬）
報名及查詢：2856 2330
備註：課室內有暖氣及瑜伽蓆提供，參加者須自備沙灘毛巾。

- 完 -