



印刷品



明愛樂晴軒

傳統以外  
精神復康治療



心源 第五期

督印： 卓素珊  
編輯小組： 岑嘉龍 鄒順利 蘇嘉寶  
司徒卓怡 黃焯玲

聯絡方法

聯絡地址： 新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下  
(臨時辦公地址)  
查詢電話： 2278 1016  
傳真號碼： 3590 9110  
網址： <http://rscwln.caritas.org.hk>  
電郵： [rscwln@caritassws.org.hk](mailto:rscwln@caritassws.org.hk)

第五期  
(二零一六年)

## 編者的話：

最近中心精神科護士舉辦了一個名為「護士問診室」的活動，讓會員及家屬查詢精神疾病的問題。當中最多參加者問的問題是「我可以不吃藥嗎？」要長期服藥，面對不同程度的藥物副作用，箇中滋味真的並非旁人可以理解，但無可否認，藥物在治療精神疾病的過程中有著重要甚至不可或缺的角色，但單靠藥物又是否可以讓他們完全踏上復原 (recovery) 之路呢？我們相信，所謂康復並非單單只是成功控制或減低病徵的影響，而是在控制病徵的同時，如何可重拾有意義的生活，例如學習新事物、建立個人興趣、擴闊社交圈子等，從而提升生活質素。當然，康復是一個過程，當中亦須要得到不同的支援及

鼓勵，可幸的是，現今香港有很多有心的專業人士，努力嘗試用不同的方法，協助患有精神疾病的人士重拾生活趣味、提升自信、享受生活。今期的「心源」邀請到不同的專家分享經驗，希望這些分享能激發讀者思考更多創意的方法協助有需要人士邁向康復之路。

## 目錄

	編者的話	p01
1	瑜伽運動對思覺失調的輔助治療作用	p03
2	音樂治療答與問	p05
3	狗狗不只是朋友（動物輔助治療）	p07
4	安撫心靈的香氣	p11
5	大笑瑜珈	p19
6	與心共舞	p21
7	舞蹈治療的體驗	p25

受訪嘉賓在本刊物中所發表之文章及感受，謹反映其個人意見，並不代表本中心立場。



## 1 瑜伽運動對思覺失調的輔助治療作用

在臨床上，思覺失調患者除了常見的幻覺和妄想症狀，認知功能的衰退也是很明顯的。認知功能主要是指我們平時所說的記憶力，注意力等大腦功能，是我們認識這個世界的基本條件。幻覺和妄想症狀通常在服用藥物以後能夠得到有效的控制，但是藥物對認知功能的治療作用是不顯著的。很多患者在患病一段時間以後都會抱怨自己的記性差了，注意力也很難集中，這些認知功能的減退已經顯著影響到患者的生活質量和社交能力。

目前治療認知功能減退的主要方法是認知修復治療，這種治療方法是以計算機為主要工具進行針對性功能的反復練習，以此達到提高認知能力的目的。但是這種方法的局限性很多，因為需要專門的導師和場地設施以及電腦軟件，加上比較單調重複的練習，在一般患者人群中很難普及以及堅持下去。尋找一種簡單安全的方法來治療精神病患者的認知功能減退是全世界精神科醫生和研究者一直努力的方向。已經有一些研究發現運動能夠提高精神分裂患者的記憶力，改善臨床症狀以及提高生活質量。其中德國的一項臨床隨機對照研究對慢性精神分裂病人進行為期 12 個星期的踩單車運動治療，發現與桌球運動相比，帶氧運動能夠顯著提高患者的記憶力以及增大大腦海馬體的體積（一般認為海馬體是負責記憶的主要大腦結構）。

香港大學精神醫學系在去年完成了一項臨床研究，將有氧運動和瑜伽應用於治療早期思覺失調患者的認知功能。這項研究一共有 140 名患者參加，隨機分成三個組，第一組進行為期 12 個星期的帶氧運動（主要是行路和踩單車），第二組進行為期 12 個星期的瑜伽運動，第三組維持日常活動，沒有特別增加運動時間。三組對比發現瑜伽和有氧運動都能夠顯著提高患者的文字記憶力和工作記憶力。除此以外，瑜伽還能特別提高患者的注意力。這兩種運動都可以顯著提高患者的生活質素，減少抑鬱情緒以及其他臨床症狀。同時，對腦部磁力共振掃描結果發現有氧運動和瑜伽都對大腦的結構有顯著的改變，這為臨床數據的發現提供了影像學的依据。

在國外的研究中，除了精神分裂和思覺失調，瑜伽和帶氧運動還可以對抑鬱症、焦慮症、腦功能退化症等多種精神疾病有輔助治療作用，體現在提高患者的記憶力、注意力和認知協調能力，以及改善其他症狀，提高社交能力和生活質素等方面。瑜伽作為一種傳統的東方運動，在全世界廣泛流行。在香港以及亞洲特別受到女性的喜歡。瑜伽講究將呼吸、體位和精神放鬆結合在一起，要求練習者在練習過程中盡量去感受身體每個地方的變化，用深呼吸放鬆緊張的部位。在初學瑜伽的時候一定要循序漸進，切不可急進求成，要聽從自己身體的指引，盡量做到身體的極限，配合呼吸和放鬆技巧，讓身心得到全面鬆弛。

撰文：林晶霞博士  
香港大學精神醫學系博士後研究員

在我們的臨床研究中，為了消除性別差異帶來的樣本偏差，我們選取的全部是女性患者。其中有一名女生，參加研究前一直抱怨自己的注意力和記憶力減退，上課很難集中精神。經過 12 個星期，每星期三次的瑜伽課程以後，她發現自己注意力提高很明顯，能夠在課堂上很好的集中精神，考試成績也有提高。她也因此對瑜伽產生濃厚的興趣，一直堅持自己練習。

另外一名 22 歲女生，因為長期服用抗精神藥物，體重增加了不少，也因此失去了自信心，整日呆在家裏封閉自己。她媽媽很擔心她，參加我們的研究之後每次都陪著她來做帶氧運動。經過 12 個星期的訓練，她的體重下降了 10Kg，人也變得有精神了。她自己也反映心情開朗很多，會考慮出去找工作。她媽媽也是很開心，覺得她重新獲得生活的希望，對她的將來充滿信心。

運動對健康的益處除了生理上的，還有心理上的。我們的研究顯示運動除了改變身體上的脂肪肌肉的比例，促進骨骼成長；還對大腦有促進認知功能的作用。這種作用要維持需要養成平時規律運動的習慣，最理想的運動量是一週三次，一次一個小時左右的運動，以做完運動稍稍出汗為標準的強度最為適宜。運動是一種簡單安全，又可以自己完成的治療方法，不需要太多的資源就能做到；但是最難的是能夠長期堅持下去，將運動變成一種生活方式，這樣才能對身體和大腦都有穩定持久的有益作用。

## 2 音樂治療答與問

### •甚麼是音樂治療？

音樂其實早於人類文明發展的早期已經出現。在遠古時代，原始部落裡的巫師會運用音樂配合舞蹈及宗教儀式來為族人趕走疾病，人類在發明語言之前，亦會用聲音或音樂來傳遞訊息，甚至向神明溝通。在《易經》有提及過，當中指出五行（金、木、水、火、土）、五音（宮、商、角、徵、羽）及五臟（心、肝、脾、肺、腎）互相呼應，認為五者必需互相平衡，身體才可以達到健康的狀態。中國偉大教育家孔子提倡「音樂禮教」，「五藝」亦以音樂以首，可見音樂在中西的文化中有著不可或缺的地方。

而音樂治療的雛形則出現於第一次世界大戰之中。有英國音樂家到訪戰線醫院，運用音樂來減輕受傷士兵心理上及肉體上的痛苦，效果顯著，為日後音樂治療發展打下一個穩健的基礎。期後，英、美、澳等國家分別成立專業的音樂治療師協會，透過完善而有系統的訓練及交流會議，培養出專業的音樂治療師，繼續推崇較新但專業的治療系統。

### •治療師會以何種的形式、方法及技巧進行治療？

音樂治療中有三個不可或缺的元素：音樂（Music）、治療師（Music Therapist）及受助者（Client）。而每一節的音樂治療則是在三者之中取一個平衡點，讓受助者可以在一個安全及受保護的環境下接受治療師的服務。根據英國音樂治療師協會（British Association for Music Therapy, BAMT）的定義，任何受助者，不論是受過傷害、疾病或障礙，均可以透過註冊音樂治療師的介入改善其心理、情緒、認知、物理、溝通及社交的能力（BAMT, 2015）。

音樂治療與一般的治療一樣，可以分為三個治療部份：評估（Assessment）- 評估受助者的能力及音樂喜好，以便制定治療目標及方法；治療（Therapy）- 透過有系統性的音樂介入，讓受助者能夠達到治療目的，同時音樂治療師會紀錄每一節治療的過程，方便日後檢討；終結及檢討（Termination and Evaluation）- 治療師需要為治療的終結而作準備，包括受助者心靈的準備，以及向機構或受助者親人闡釋整個治療的成效。技巧方面，音樂治療大致上可以分為四個不同的範疇，分別是即興（improvisation）、創造（composition）、二次創造（re-creative）及聆聽（Receptive）。

### •它與傳統治療的分別在那裡？有何獨特之處？

音樂治療與其它的治療，包括物理治療、言語治療等不同。音樂治療師目的並不是希望可以根治問題的根本，而是希望可以改善到問題所帶來的障礙。舉一個簡單的例子，一名熱愛運動的男子因車禍而傷及脊椎神經，導致下半身活動受到影響，行動不便，情緒亦同時變得內向，斷絕與運動甚至外

界接觸。物理治療師可能會透過一系列有系統的訓練，因為該男子能夠一步步重新學習走路或肌肉協調，從而能夠展開新的生活。但音樂治療師卻會著眼於如何令該男子正視自己的障礙，重新和外界連繫，然後重投社會。

筆者認為音樂治療之所以能夠與其他治療體系享有相同的地位，是因為音樂並沒有任何侵略性，以及任何人士都可以參與。傳統的藥物治療雖然可以短時間內治標又治本，但其副作用不可以忽視，加上不同身體狀況亦需要有不同的藥物配合，風險相對比較高。相反，雖然音樂治療的成效未必有藥物治療這麼顯著，但是沒有副作用以及任何人士都可以接受令音樂治療變得獨特。視障的受助者可以透過聽覺去聆聽音樂高低快慢，或用觸覺去感受樂器的表面；聽障的受助者可以使用吹脹的氣球去感受音樂的震動，或者將音樂圖像化，用另類的感管刺激去接受音樂治療。

### •音樂治療會如何協助及促進精神病患者的復元？

雖然音樂治療並不能完全根治精神病，但音樂治療卻可以協助受助者提升生活質素，盡快重投正常的社區生活。社交能力方面，治療師可以透過音樂小組活動，例如即興演奏等，讓受助者知道在一個團體裡不同角色的重要性，同時學會合作及互相尊重；自信心方面，治療師可以透過作曲（Song-writing）或二次創作，在治療師的協助下讓受助者完成一首獨一無二的歌曲，希望可以用自己的文字呼喚自己的內心世界；情緒控制方面，受助者可以透過聆聽具有引導成份的音樂去探索不過情感，治療師然後會根據受助者的結論而深入討論，希望受助者能夠在音樂治療以外的時間也能得益。

除此之外，治療師亦可以安排受助者、受助者家屬以及社會普羅大眾參加一些音樂活動，希望受助者可以將音樂治療所得的經驗學以致用。同時讓社會大眾認識精神病康復者，消除異見。最重要的是讓家屬親眼見證受助者的復康過程，為他們對受助者的愛與關懷給予一個肯定和鼓勵。

### •音樂治療師在面對患有不同的病患的康復者時，在介入手法方面會否有所不同？

所有音樂治療的過程都是獨一無二的，治療師會根據受助者的音樂喜好以及能力，要訂立不同的治療目標和方法。舉一個簡單例子，相比起老年的康復者，廣東流行音樂更能與青少年產生共鳴。相反，五、六十年代的國語音樂會比流行音樂容易打開中、老年參加者的心扉。音樂治療師相信，使用受助者喜愛的音樂（Client preferred music）會更容易達到治療效果。與此同時，受助者對樂器的喜好也會決定音樂治療的成效。所以一般而言，治療師會用2至6節不等去為受助者進行評估，希望可以得出最為有效的治療方案。

### •會否有些與音樂相關的練習或活動推介予康復者，讓曾接觸或未接觸過音樂治療的康復者，也能從音樂中得益？

音樂治療是一門專業而有系統的治療體系，所有提供音樂治療的治療師都擁有一定的音樂水平以及足夠的臨床經驗，加上每一個受助者治療方案的獨特性，所以筆者不建議任何一位受助者或參加者於音樂治療師的缺席情況下「複製」音樂治療。還記上文提及音樂治療的三個基本元素嗎？在治療師的缺席下，根本談不上治療。

中國醫學博大精深，其中針灸更愈來愈受到西方醫學重視。患者能在針灸過程中使痛/病症得到舒緩，甚至達到治療效果，但他們卻萬萬不能在家中自行施針，或者向別人施針。道理其實一樣，音樂治療中的音樂活動正正是針灸時使用的刺針，未經專業訓練的人士不能自行使用。

其實音樂只不過是達到治療目的的一個媒介，音樂治療師所希望的，是所有受助者能在音樂缺席的情況下都能夠運用到治療中的經驗，而不是一個依賴。

受助者不妨考慮學習一件樂器以及多參加音樂活動，除了可以加強自己在社會的存在感之外，更可以培養多一樣興趣，從而增強自信心。甚至可以多參加與音樂有關的社會事務，讓音樂可以向外傳承。

### 3 狗狗不只是朋友 (動物輔助治療)

我們一直都認同，狗狗是我們的朋友、家人，什至乎是最親密的生命個體。但，其實狗狗在人類而言，不只是朋友，更是專業及得天獨厚的治療師！

有不少研究顯示，動物有效讓人的身體產生更多的「快樂荷爾蒙」，當中最為人熟悉的為安多芬 (Endorphin)，多巴胺 (Dopamine)，兩者均會給人愉快、興奮、放鬆及情緒舒暢的感覺；而其中一樣為催產素 (Oxytocin)，它影響著人們社交聯繫 (Social Bonding) 的動力及投入感、信任度，也影響著「愛」的感覺！亦有研究顯示，自閉症人士及抑鬱症患者體內的催產素比一般人低，以致其欠缺社交動力。與動物互動，可幫助他們提昇聯繫感及社交的動力。

#### • 什麼是動物輔助治療 (Animal Assisted Therapy)？

動物輔助治療 (Animal Assisted Therapy, AAT) 是指將符合指定條件的動物 \* 加入到為服務對象度身訂造的治療方案中，透過生命與生命的互動、加上治療師設計的活動內容，讓服務使用者從中成長。動物輔助治療可揉合不同的治療手法，如職業治療、言語治療、心理治療等。(HKAATA, 2013)

動物輔助治療 (Animal Assisted Therapy) 源於 17 世紀，並於 19 世紀廣於歐美國家在有特殊學習需要、認知障礙及情緒困擾等的個案中引入。透過專業動物輔助治療師對個案作出瞭解、細心設計活動內容、配對合適的治療犬，透過一連數節動物輔助治療活動，對有特殊需要的社群帶來可量化的正面影響。



撰文：Debbie Ngai  
HKAATA 創辦人及首席動物輔助治療師

跟據文獻記載，費洛伊德 (Sigmund Freud) 曾將動物加入到精神分析治療 (Psychoanalysis treatment) 的個案中，他的愛犬 Jofi 擔任動物中介的角色，讓 Freud 發現狗狗的出現有助於精神病個案更願意以語言表達，因狗狗的不批判性、接納，讓個案情緒更放鬆，什至願意吐露秘密。

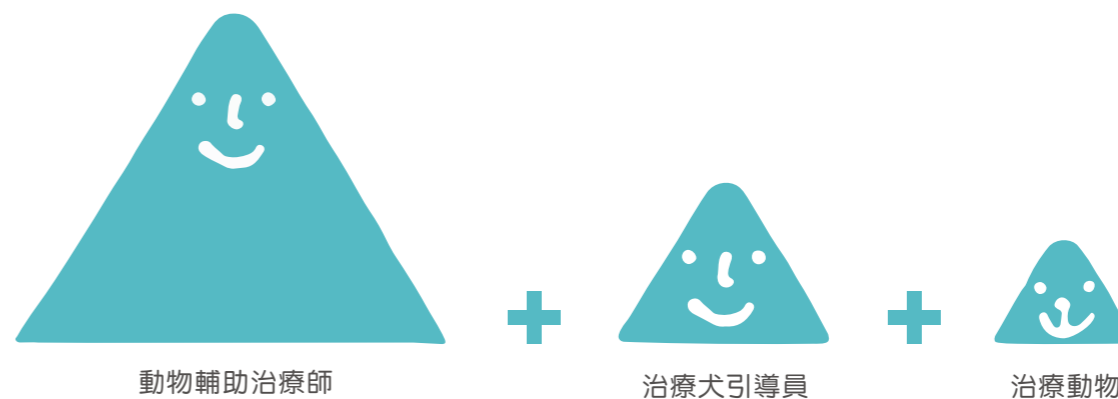


費洛伊德  
及 Jofi  
在治療室內

#### • 動物輔助治療的獨特之處

動物輔助治療有別於坊間常見的動物探訪。動物探訪主要以康樂、一次 / 短期性的性質為主，主要由義工帶領，屬動物輔助治療活動的一種 (Animal Assisted Activities, AAA)；而動物輔助治療 (Animal Assisted Therapy, AAT) 則是以治療性質、連續、較長期的小組、個案為主，亦必需由合資格的動物輔助治療師設計目標及度身訂造的介入手法，旨在提昇服務使用者的身體、心理、社交、認知等層面的功能。

除治療犬，我們亦十分重視與主人的溝通，就像我們 HKAATA 的 logo，是由三個三角形組成，代表著動物輔助治療師、治療犬主人及治療犬，三個角色緊緊相扣，才能帶出專業及具質素的動物輔助治療服務 (Animal Assisted Therapy, AAT)。





•香港動物輔助治療協會（HKAATA）  
2008年首度將動物輔助治療（Animal Assisted Therapy AAT）引入並用於邊緣少年、兒童及有需要的群體的香港動物輔助治療協會（HKAATA），於2013年正式註冊，由不同專業人士組成，包括註冊動物輔助治療師，資深社工（專長青少年及特殊學習需要兒童）、輔助心理學家、註冊特殊教育老師等，並以系統性方式，為本港專業社工及合適的狗隻安排接受專業培訓，成為本港首批獲專業認證及特定資歷的動物輔助治療師及動物輔助治療犬隻。

我們相信動物是上天給人的小天使，動物可帶給人很多正向的影響及得著。根據許多研究顯示，動物輔助治療對老人、自閉症、精神病患者、傷殘人仕及青少年，都有效提昇其身體、心靈、社交的功能。

HKAATA 一直堅信著每個生命都能豐潤對方，不論是人與人，人與動物，動物與動物間都一樣。每個生命的個體都是獨特的，舉如說治療犬，每隻治療犬都有不同的特性、專長、優點、弱點，有別於傳統比較偏向純種狗作為治療犬的風氣，我們認為不論是什麼狗種、身型、甚至有身體障礙，只要找到合適的教育方法及服務配對，每隻狗狗都能勝任治療犬的工作。

近幾年來，我們都看見 AAT 的的確確有效地讓我們的服務對象有所成長，包括有平衡情緒需要的年青人、小朋友；有特殊學習需要（如過度活躍、有自閉特色）的小朋友；甚或乎有行為偏差的年青人，都因與動物生命的流動、治療師度身訂造設計的方案，而慢慢突破自己，向成長之路進發。這是很受鼓舞的，亦是推動我們繼續發展 AAT 的原因。因為我們認為一個好的動物輔助治療，除服務對象受益外，治療犬、治療犬主人及社會大眾都能從中受惠及成長的。

•AAT 與特別學習需要兒童  
前線個案分享一（自閉症兒童）

小全今年 7 歲，患有自閉症及智力障礙，逃避與人眼神接觸及欠缺與人互動的動力，我們常常無法得知他的意願。他參與了為期 8 節的動物輔助治療，在過程中，我們將結構化教學、指導式的遊戲設計加入動物輔助治療中，提昇小全對治療犬的興趣，從而增強他與治療犬互動的動力（包括以語言及眼神接觸）。在 8 節中，漸見進步，他開始習慣望治療犬的眼睛、從而到人的眼睛；願意表達自己意願，如想與哪一隻治療犬進行哪一樣的互動等，再慢慢延展到生活的應用上。由此可見，度身訂造的動物輔助治療能針對性協助有需要的受助者，把他們的可能性誘發出來。



個案分享二（過度活躍症兒童）

小勇今年二年級，被評估為過度活躍症兒童。在校經常被老師投訴，與同學常有口角、爭執，為班中不受歡迎分子。他參加了兩期、共 16 節的動物輔助治療小組訓練（主題為社交技巧及提昇抑制能力），雖情況反覆，但慢慢見到他的進步。如他一開始常在課室內大叫、彈跳、搖椅子、也說一些內外不一致的說話，引起注意。但治療師開始邀請他觀察治療犬的反應與他的行為有何關連，他開始察覺治療犬有時會因為他的大動作、彈跳而感到不安，或不想與他互動。他開始意識到原來自己有時會不經意影響了別人的情緒及對他的印象，為了想與治療犬建立互信、好朋友的關係，他願意學習抑制自己的衝動及自控。在小組治療的中後段，他在班房的自控情況已太太提昇，並擔當起小助手呢！

生命與生命的相遇，讓小全及小勇潛藏在內的能力誘發了出來，讓我們看到，每個似乎不可能的孩子，其實是可能的。





## 4 安撫心靈的香氣

撰文：區志寧小組  
註冊香薰治療師  
英國 IFPA 會員

近年市面上賣香薰的商店大行其道，人們彷彿只能透過香薰瓶上的簡介去了解香薰不同的作用。舒緩壓力、幫助入眠及安定心寧等都是常見在香薰瓶上的功效，這些功效似乎正正是精神病康復者期望可達到的效用，但卻又好像是難以掌握的。香薰治療正在不同的領域開始冒起，而它與精神及心靈健康彷彿有著一條互相牽引的線，是次的心源我們邀請了註冊香薰治療師 - 區志寧小姐為我們詳細分析香薰治療與精神及心靈健康的關聯，讓我們加深對香薰治療的認識。

### • 香薰治療的掘起

追溯至歐洲 19 世紀及古埃及人，人們已經開始利用植物去舒緩身心靈的問題，植物可改善疾病的問題及作出預防抗病的作用，當時的醫生、植物學家及治療師等已經開始不斷利用天然草本植物作醫療用途。在戰爭的時期，創傷後遺症、疫症、病毒及大規模感染等四處肆虐，天然草本植物發揮了十分有效及關鍵的角色，為患者提供抗炎、抗菌、抗病毒及止痛治療，同時亦提供天然有效的關懷及減壓支援。公元前 460 年前，希臘醫學之父 - 希波克拉底 (Hippocrates) 提倡每天芳香沐浴及按摩，有效加強身體機能，長壽健康，令情緒達至真正平靜安寧狀態。因此香薰治療可說是一門集結藝術、醫療、保健、養生及防預疾病的花草藥物治療，它是一門整全治療 (Holistic Therapy)，治療師需要了解不同的知識領域，如解剖生理學、身體結構及人體各系統，繼而認識疾病出現因由、飲食、環境、個人生活習慣、家族病歷等，加上對天然花草知識，再配合不同治療方案，治療工作對患者身心靈治療都有莫大幫助。



世界衛生組織近年公開發報，全球約有 80% 的人士正利用草本植物來治療身體、皮膚及情緒問題，但隨著科技進步，人們開始強烈要求加速治癒時間，大家彷彿漸漸遺忘天然新鮮植物可以作為自我治療之用，天然植物的治療可給我們多一種選擇去改善身心靈的問題，基於自己身體狀態、需要及要求，再配合環境以調節身體失衡狀態及改善亞健康問題。



香薰治療就是將天然植物提煉後成為一種具藥用性及預防效用的天然用材，最著名而又最為人所熟悉的是天然純薰衣草精油 (Lavender essential oil)，100% 天然純精油，具天然藥物性，可促進人體腦部釋放天然止痛劑胺多酚 (Endorphines)，亦有利提升令人感到快樂的荷爾蒙。當天然精油經皮膚、血管進入身體時，人體的荷爾蒙及體內酵素會即時作出自然反應，作出抗炎、抗菌、鎮靜、止痛及舒緩減壓的狀態，可達至平衡神經系統、循環系統及免疫系統的功效，亦可鎮靜中樞神經，達至令人平靜的狀態。以天然純精油來蒸薰、浸浴及按摩可有效改善身心靈問題、舒緩身體不適及改善情緒健康。古語說：「養身不如養心」，要有寧靜自在心情，由安定心靈開始，建立精神健康根基。此外天然純精油療法注重自然生態健康成長，天然用材更環保，亦避免化學物影響生態環境。天然植物早上會釋放氧氣，淨化空氣污染粒子，更有助提升多巴胺，舒緩緊張不安情緒，安撫心靈。

#### • 以香薰治療改善身心靈健康

人類很早已懂得以天然的食物，果實及花草去充饑，更懂得如何改善身體疾病，通過不同的食物及香料為家人加強免疫力。香薰治療 (Aromatherapy) 是利用不同的天然花、草、果實、根部或木，通過不同提煉方法製造出 100% 的精華油，可以在不同環境隨時運用，在家居護理上，更是效用顯著，不同於化學物質會影響我們的皮膚及身體。

生，老，病，死乃人生必經階段，由出生至死亡，必會經歷生病、衰退及老化。免疫系統對每個人都是十分重要的，每個人天生都有自我防禦系統，免疫力功能是身體強大的防護網，可自行消滅病菌感染，大大避免病毒，病菌及細菌感染機會。當人體其中一個部份出現問題，其他器官亦可出現不同程度影響，長期受壓更會帶來深遠的影響，大大增加患高血壓、心臟病、中風、腎病、糖尿病及眼疾的風險。另外在青春期出現暗瘡或濕疹問題，肉體會長期受煎熬，造成情緒困擾，使人失去自信心和社交生活，精神受壓形成困擾及焦慮，當這些問題不斷的造就惡性循環，大大構成生理及心理上壓力，而身體出現毛病或痛症不單可靠傳統藥物，香薰治療正可舒緩患者的焦慮不安情緒，以正面，積極的態度去面對疾病，奠定健康根基。

#### • 天然精油透過 3 個不同的渠道去改善身心、靈的健康

**身體** - 精油具淨化身體功效，可加強免疫力系統，具抗炎抗菌抗病毒功能，透過按摩方法，可增加血液循環，改善淋巴系統，從而加強身體各系統運作，舒緩緊張酸痛肌肉，調節機能，減輕痛楚。

**皮膚** - 精油具有抗炎抗菌，修護功效，調節肌膚，改善新陳代謝，擴張血管，加強防禦功能，減少感染機會。其天氣香味，可提升令人感到快樂的荷爾蒙，同時達到放鬆減壓的功效。皮膚與情緒有十分緊密關係，如濕疹，牛皮癬，粉刺等，都可以是由長期受壓力下形成的。

**心理** - 當吸入天然精油時，會刺激腎上腺素，促進胺多酚分泌，有助鎮靜情緒和增加歡愉感，更可平衡內分泌狀態，改善生理病症的問題。

根據世界衛生組織估計，全球目前有 3.5 億人口正受情緒病困擾而被確診患上抑鬱症，這些數字每年不斷增加。2020 年，抑鬱症會跟心臟病一樣，成為影響人類生活的首 2 大高危疾病，威脅我們的健康。

香薰治療會透過問診去了解患者的身體狀態、生活習慣、飲食、家族性相關病歷、工作性質、而加強理解疾病的成因，繼而提供不同治療方案，情緒問題可以是由身體疾病，皮膚問題，環境，社交，壓力等因素形成，香薰治療師會根據患者喜愛的花草香氣 (100% 香薰純精油) 而調配出針對性個人護理用品，可對身體、皮膚及情緒作出改善，天然療法安全有效的，亦可消除負面情緒。

不少疾病都可以是由情緒問題而誘發的，香薰擔任了調節情緒的重要角色，每一種天然純精油由複雜而細小 (多達 100 多種) 化學份子組成，如單類，醛類，酮類，酯類等，這些化學份子很容易滲透我們皮膚，毛細管，汗線，皮脂線等，慢慢進入身體，隨著血液走入身體各處而產生變化，可以改善身體不同問題，當我們呼吸時，氣味由鼻腔進入氣管，神經系統即時經嗅覺接受，腦部的大腦邊緣系統會反映出感覺，例如法國薰衣草含天然芳樟醇，乙酸沉香酯等，比一

般單一藥物更具療效，亦可根據協同效應 (Synergy) 而調配出一個多功能個人治療護理用品，可同一時間改善緊張、焦慮、痛症、皮膚質素，呼吸系統、神經系統、循環系統和消化系統等。

如患者選擇喜歡的香薰精油，會感受到愉快、平安和放鬆。芳香份子可勾起快樂回憶，維繫親密感。透過按摩不但能促進血液循環、加強腸臟、脾胃、神經和自我免疫力等療效，更可帶給患者一份溫暖及安全感而提升鎮靜情緒及強化正面積極的態度。當治療師跟患者能夠建立互信關係時，患者可感受到被關懷及愛護。透過接觸精油香氣，可增加舒適平安感覺，患者會更快能夠表明其不安焦慮原因及身體問題，對治療有莫大幫助。

人人都有機會遇上壓力問題，而情緒問題跟頭痛一樣，只要了解原因，透過多種不同方法改善，慢慢可以康復過來，更可以用過往經歷，跟別人分享自身體驗及成功要素，領略到健康、快樂，滿足的定義，更達到身體健康和精神健康的平衡。





#### • 在家使用香薰治療的限制

任何安全的東西都可以因處理不當而弄巧反拙，出現不同程度傷害。雖然天然花草是100%草本成份，如果處理不善，可引起敏感，頭暈，甚至傷害身體的器官，因此，大家使用前必須清楚了解身體狀態，皮膚狀況及情緒分析，並且要諮詢合乎資格及有經驗之香薰治療師方可使用；

#### 購買前需知事項：

1. 先了解個人身體，皮膚及情緒狀態
2. 購買時，了解香薰純精油(100% pure essential oil) 是否由天然植物100%提煉及沒有加工及酒精成份，注意原產地，植物學名，否則，可能是香精(fragrance)，有可能引致傷害。
3. 香薰純精油必須儲存於以遮光的玻璃樽內，以避免外界光線，熱力，空氣氧化而影響其療效，一般標準容量為10毫升。

#### 使用前考慮事項：

1. 香薰純精油只可外用，需了解清楚身體狀態，針對性作出治療，亦避免接觸眼部，免受刺激性傷害。
2. 注意年齡類別，特別是嬰兒，小朋友，孕婦，老友記使用之正確劑量。
3. 選擇所需香薰純精油，再決定正確稀釋度百分比，然後決定使用在身體上總面積。
4. 如身體出現以下病症時，先了解香薰精油功能才選購，需加倍留意以避免不必要傷害。
  - i) 各皮膚問題
  - ii) 哮喘
  - iii) 癲癇症
  - iv) 血壓異常
  - v) 肝病，腎病患者
  - vi) 腫瘤



5. 可先準備好所需要配方，用於身體手臂內側作皮膚測試，如24小時內沒有過敏反應，可安心使用。
6. 除非有專業醫生及植物學家專業建議，否則，謹記不可服用。如出現敏感或不適，應立即停止使用，或需要時即尋求醫生治療。

#### 香薰純精油儲存事項：

1. 每次使用後，必須將瓶蓋緊閉，放回密封木盒內及陰涼處，以保證品質及植物原有天然療效。
2. 放回安全地方避免小孩子容易拿取。避免接近易燃物品。

#### • 在港推行香薰治療的限制

香薰治療在香港已推行超過20年，五花八門的公司都不斷在做不同的推廣，但基於香港仍然沒有監管香薰的運用，大家在選擇前，必須要了解清楚產品來源，純正度，店員所提供的資料是否正確及專業知識以保障個人健康。

大部份消費者會誤以為香薰治療只是按摩，美容的項目，市面上亦有公司以圖魚目混珠去將其所謂的天然產品加入化學物，添加劑等令其成本降低及加速功效，因此令使用者引起皮膚，身體，甚至心靈上問題。亦有公司利用層壓式推銷手法來增加其市場佔有率，你可想像推銷員會因想加生意而忽略消費者治療的效果，更遑論可以處理心靈問題？若身體的毛病被拖延，消費者或需承受疾病、金錢和時間等損失，因此希望大家購買任何用品時，必須了解其公司理念，性質及產品功能。

• 當生命中出現突如其來驟變……

一對經常笑面迎人的恩愛老夫婦，年輕時一同經歷大學時代，結婚及生育，組織了美滿的家庭。他們有共同的嗜好及生活習慣，同時亦享受退休的樂趣，身體經年月的洗禮，於 2014 年深秋的一個深夜時份，丈夫因突發性中風離開了深愛的太太，他倆以往一向形影不離，但丈夫的突然離開，令太太感到十分痛苦和內疚，因而變得沉默及對所有事物失去興趣，只是終日躲於家中望著先生照片，與此同時，太太的身體狀況響起警號，皮膚出現濕疹、失眠等問題。

女兒十分焦慮和擔心，她希望老媽可以重新振作並接受現實，健康快樂地活下去，香薰治療師建議太太可嘗試運用非藥物治療，可在家中進行蒸薰法，按摩法及足浴等去改善太太生理及心理上問題，教導太太去放鬆緊張肌肉，同時安撫她不安固執的情緒，期望可令太太逐漸增加食慾，平衡血壓，改善睡眠素質等。當太太的安全感增加，脆弱不安的心靈得以安撫，正能量亦會有所提升，繼而再加強家人之間的溝通，太太重新感受被愛。治療期間配合藥用花茶，柔和音樂，以加強治療效果。2 星期過去後，太太的情況已大有改善，亦打趣說著想去旅行走走，去從前跟先生一起走過的地方，太太的精神狀態亦由負面改為正面，在一家共同努力下，協助太太面對困境，走出陰霾。完成這次的治療後，令我更深深體會到身心靈健康重要，每一棵植物都是由天給我們的禮物，可緊緊的拉近家人關係，提高生活質素，維繫家人的和平成長。



• 在港推廣香薰治療的願景

這個多元化的國際大都會，香港人出名工作有熱誠，做事有衝勁，而且懂得靈活變通，經由上一代人一起努力，香港成為國際金融中心。可是在進步繁榮及科技發達背後，人與人之間欠缺溝通，包容，耐性，什麼都講求速度，往往導致太多爭拗，誤解，甚至社會間矛盾紛紛，欠缺了最重要精神上的支援及關愛。

根據世界衛生組織定義，「健康」應不只考慮是身體有沒有出現毛病，一個健康狀態講求生理、心理及社會適應力這三方面階處於良好狀態！

在英、法國，多年前已經利用香薰治療引入醫院、診所及專業性治療中心，其實天然療法如音樂治療、園藝治療和感官治療等讓患者多一個方法去舒緩心靈的問題。通過溝通，可以令醫護人員更了解患者的情緒及心理發展，在針對性的治療下，令病程可加速痊癒。香薰治療在社會福祉上有可更大的發展空間，希望在不久將來天然香薰療法可以引入全港每間醫院及治療中心，為病友及家人提供多一個治療渠道，促進身，心，靈健康發展。

西方醫療是香港的主流治療，然而近十年，各種醫療例如中藥，推拿，針灸等都開始極具認可性。其實利用非藥物性治療在外國已推行多年，專業人士亦可嘗試應用於心靈健康的層面，香薰治療亦是其中一種天然方法，治療目的以舒緩緊張情緒，增加多巴胺分泌，改善睡眠素質，提升安全感，減少容易波動的情緒及行為問題為目標，亦有助舒緩社會日後龐大醫療壓力及提升健康生活質素。

情緒是有感染力的，正面思想可以漫延，令家庭，學校，整個社會都有關懷及包容，用愛去尊敬及愛護對方，學懂欣賞自己，欣賞別人的正面態度，存有感恩之心，珍惜每一個寶貴資源。開心還是憂愁，健康還是疾病，很大程度可以由自己決定。根據醫學研究證明，因壓力而憂傷的心靈可令精神受壓，同時降低免疫力，而亞健康及慢性疾病問題都跟壞情緒有著根深蒂固的關係。

最後，希望本文可讓讀者更著重身心靈的健康，學懂平衡生活，重建更深層次幸福及健康生活，由健康身體開始，只要學懂放下和知足常樂，所得到的收穫將會更多！

< 聖經 > ( 箴 17:22)

喜樂的心，乃是良藥，憂傷的靈，使骨枯乾

Reference:

Lunny MD, Vivian, Alternative Medicine, Aromatherapy, Salamander Press, 1998 Journal of Alternative and Complementary Medicine

Heal Thyself : An Explanation of the Real Cause and Cure of Disease, Edward Bach, 1931

Briggs C J 1986 Evening Primrose. Rev Pharm Canad, 119: 249-254; Barber 1988, Horrobin 1983, 1990

Unruh, D. (1989) Toward & social psychology of reminiscence. Current Perspectives on Aging and the Life Cycle, 3, 25-46



## 5 大笑瑜珈

### • 大笑瑜珈之起源

大笑瑜珈，又名愛笑瑜珈 (Laughter Yoga) 是一種嶄新和獨特的帶氧運動，於 1995 年由印度孟買一位家庭醫生 Dr. Madan Kataria 及其妻子 Madhuri 所創。大笑瑜珈結合了瑜伽式呼吸 (Pranayama)、想像力配合大笑運動，為身體及腦部提供更多氧氣。在大笑瑜珈活動中，以小組形式的運動，配合孩童式的玩法和眼神接觸，令假笑變成真實及具感染力的真實大笑。

在 Dr. Kataria 行醫的經歷裡發覺許多病人都不是有嚴重的疾病問題，但不知何故總是悶悶不樂。於是 Dr. Kataria 與數位友人起初在公園裡一起說笑話逗別人笑，讓人變得開心。但過了不久，當不同的笑話已說盡，彼此再想不出笑話來，這時 Dr. Kataria 發現其實笑可以是無需要理由，只要肯笑，便能得到笑的好處。他結合了太太的瑜伽專業，以簡單的瑜伽伸展動作配合大笑和呼吸，鼓勵大家回復孩童式的笑，發展出「大笑瑜珈」。「大笑瑜珈」不同於一般瑜珈運動，其促進身心健康的重點不在於瑜珈的體位法 (Asana)，而是將歡笑結合瑜珈的呼吸法 (Pranayama)。它並無高難度的動作，亦不必在意動作之準繩度，讓練習者更容易擺脫規限，自由自在地放鬆身心。

1995 年 Dr. Kataria 在孟買一個公園推出首個大笑俱樂部，當時只有 5 人參加。現時全球超過 70 國家，組織了 6000 多個愛笑俱樂部 (Laughter Club)，讓任何人士不分宗教、政治、種族、性別、年齡、體力或社會背景，都可免費參與聚會，定期以集體的方式練習愛笑瑜珈，透過眼神的交流和愉快的氛圍，歡笑與快樂交織，大家互相感染，真正的歡笑悠然而生，從心而發，一同以歡笑提升身心能量。

### • 笑的功效

大笑瑜珈 Laughter Yoga 是嶄新的概念，任何人都不必透過笑話、喜劇，甚至幽默感，亦能夠歡笑。而大笑瑜珈的不同處是以笑作為運動的媒介，透過開懷地歡笑、肢體的動作、眼神的交流以減緩壓力、舒展身心、鍛煉臟腑和調節情緒，以達至身心健康。

Dr. Kataria 於 1995 年在國際醫學期刊上發佈了大笑瑜珈在醫學研究上的效益。現時已有大量醫學文獻記載，歡笑對身心健康帶來直接正面的效果，例如進行 10 分鐘的腹部大笑便有 2 小時的無痛睡眠之效；持續 10 - 15 分鐘大笑為體內的化學物質帶來改變，因身體自會分泌天然止痛物質內啡肽 (endorphin)，以抗衡人體緊張時分泌的荷爾蒙皮質醇 (cortisol) 等等。

大笑能讓我們吸收更多氧氣，令我們更健康和有活力，以下以有關研究的效果：

身體上的好處：改善睡眠、痛症、心肺功能提升、促進血液循環、改善新陳代謝、血液含氧量提升、減壓、在壓力場景中提升正能量、提高人體免疫力、減低患心血管病的風險、心跳減慢、降血壓、止痛功能、面色紅潤。

對個人的好處：對抗抑鬱與焦慮、培養幽默感、帶回童真的好玩、讓自己感覺更年輕有活力、提升自信、增加溝通能力、平衡情緒、改善社交、令人做事更有效率和有能量、改善身心靈。

專訪：馬惠玲女士  
註冊社會工作者  
明愛全人發展培訓中心 - 高級培訓及輔導顧問  
採訪：蘇嘉寶  
註冊社工

科學研究顯示，即使意識上知道自己在假笑，然而身體並不懂分辨，所以同樣會產生與真笑一樣的化學反應。病或失意的角色讓人情緒低落，然後繼續病和失意下去。裝出新的角色的行動便可以改變體內化學物質，然後改變情緒。大笑瑜珈讓參與者透過互相的眼神接觸交流及小孩似的去玩，不久會發現假笑會變成真笑，並能互相感染快樂，令社交方面亦有所改善。你可以訓練你的身心大笑，你的腦神經也能隨著練習大笑次數更多，大笑動作及口號便能成為你的生活內置程式，不論生活如何，喜悅及放鬆也成了自然反應。

### • 大笑旅程

馬姑娘於 2013 年曾遠赴印度跟隨 Dr. Kataria 學習大笑瑜珈並取得大笑瑜珈教練資格。回港後更致力在本地推動愛笑瑜珈的工作。在推行初期，面對有參加者開始時不太習慣在其他人的面前大笑，或是認為自己不懂得笑，但在參加的過程中慢慢投入，慢慢接受，亦感受到身心狀態的轉變，漸漸讓自己重拾孩子的心。有參加者表示參加了大笑瑜珈後，改善了睡眠質素、心情放鬆了、鼻敏感舒緩了、血壓下降了，有長期病患者反應參與大笑瑜珈會令人忘記痛楚。

大笑瑜珈是一項適合男女老少參加的活動，帶領者會因應參加者不同的年齡及身體狀況而調節合適的運動量與動作。但有以下人士不宜玩大笑瑜珈：包括腹部剛進行手術、有傷口、小腸氣、孕婦、感冒、精神分裂症患者。參加者在參加前需要留意自己的身體狀況，並在參與活動前進食適量東西以確保有足夠氣力，另在活動過程中亦需要補充足夠水份。

歡迎大家於逢星期二早上 10:00-11:30 (每次港幣 25 元)，前來九龍界限街 134 號明愛賓館七樓，與我們一同參與愛笑俱樂部活動，享受這令人身心愉快之旅程！

## 6 與心共舞

### • 舞蹈與治療

在中國傳統藝術中，舞與劇是分不開的。在世界各地，舞蹈是古今中外人類最原始地自然抒發內心感受及與人分享情緒的表達方式，亦有不少族群會藉著舞蹈去祈求天氣改變，甚至是透過舞蹈與較高力量的靈性及神明作連繫。舞蹈不受言語限制，能透過身體動作讓人最直接最真實地表達內在的感情。

西方舞蹈治療的發展源於在第二次世界大戰後，美國首位舞蹈治療師 Marian Chace 透過節奏與動作幫助退伍軍人抒發積存的能量與情緒感受，從而舒緩他們的創傷經歷。而在中醫角度，鬱是指情緒打結，是需要透過抒發疏導情緒而不是靠補藥來醫治的。以往每逢有重大事故，例如四川地震、東南亞海嘯、日本海嘯等都會造就不同治療模式的研究。在零八年四川地震時，何博士曾與清華大學合作到當地構思一系列的藝術訓練課程，讓當地教師學習透過藝術手法去處理學童的創傷經歷。

舞蹈治療結合了舞蹈、音樂、戲劇與表達藝術的治療法。透過適當的身體動作與節奏，能將儲存在身體內的能量與情感疏導，將藏在身體內的情緒外化。因為身體動作反應個人心理狀態、內在衝突與情緒，期望以具體的肢體動作表達，傳遞心理或情緒上難以言喻的歷程；也就是藉由身體動作，將潛意識的元素，傳達到意識面上，以將混沌的部分轉為清晰。

只要人活着能呼吸就已經是一個動作、一種節奏。舞蹈是一種超越年齡與性別限制的自我表達，而舞蹈治療對於難以用言語表達情感的兒童、長者及成人尤其有效。舞蹈治療是最直接有效的治療方法，所以如果使用不當，或治療師受訓或經驗不足，亦可能有危險性，因為記憶、情感、能量的積存亦有機會觸及到我們未能靠意志控制的潛意識部份。故此有興趣接受舞蹈治療的人士必須先了解治療師的訓練背景，需要尋找有專業受訓、有道德操守及有經驗的舞蹈治療師，以確保有足夠的察覺力去協助案主處理當中的情況。

### • 評估與轉變

舞蹈治療師在治療過程中會留意案主身體動作的轉變。而愈健康的人士，動作應愈流暢自然（graceful），身體協調較順暢，能與自己的身心連接，能量在身體內能暢通地流動。反之，身體動作會顯得較生硬繃緊，能量在身體內的流動會較有阻礙（blockage），甚至有些人會如被凍結般不能自如地活動身體，亦會有些人的自我防衛機制限制了自己與自己身體的連繫。

舞蹈治療師是用身體去理解別人的情緒及理解動作背後的意義。治療師會留意案主在情緒、症狀、待人接物及態度等多方面之改變，以及受到所面對的事情的困擾程度來進行評估。治療師會對觀察案主的動作、對空間的運用、及情緒表達的狀況等作評估，因為這些因素能反映人的內心狀態、情緒、動力與意圖（Drive intention）、以及如何通過動作表達等不同的範疇。

### • 舞蹈治療對身心健康改善

舞蹈治療相信身與心是合一的，是彼此連繫著的互動。舞蹈治療是透過改變身體從而改變內心，反之心態改變了身體動作亦會隨之而改變。故此，舞蹈治療是從身體動作為一切入點，目標是介入個人的心理狀態。在治療的過程中，若一個人改變了，整個人會較前放鬆，包括面部肌肉、身體動作等會更加流暢自然。以往亦有參與者與治療師表達自己能突破嘗試以往沒試過的行為和動作。案主的改變往往會在不知不覺間漸漸地發生，而改變愈自然便愈能夠越持久深入。舞蹈治療有助於整合參與者個人的身體、心理、情緒、認知，以及人際互動等各方面，達到身心合一的狀態。

### • 彼此的身心連繫

以往人們透過跳舞去讓自己感到快樂，而舞蹈治療是一個新的角度，讓人有新鮮的經驗去透過身體動作來領會做人處事的道理，對以前的問題重新理解和演繹，是一個很難得的寶貴經驗。舞蹈治療師用身體去明白與感受那些案主不能透過語言表達的情感，而當中的明白便能超越言語及認知的程度，能與案主建立更深厚的互信關係，彼此身與心的連繫，是既全面而且深入直接的，而透過動作的觀察與與評估，治療師會配合案主的進度進行調節，讓治療更暢順而深入。

#### • 舞蹈的治療力量

舞蹈治療的應用對象廣泛，可以適用於各個年齡層，包括健康以及身心失調的人們。而對於憂鬱症、躁鬱症、思覺失調症、飲食失調、焦慮症、失智症、腦性麻痺、青少年或兒童發展遲緩、自閉症、過動或注意力失調、以及藥物濫用等精神疾患等均有裨益，而對於曾受到暴力傷害、性侵害或虐待、情緒障礙、身心障礙的人們，尤其能夠幫助他們重新建立自尊與自我認同，減輕創傷所帶來的身心影響。參與者不需要有任何舞蹈經驗，更不需要曾接受任何形式的舞蹈動作訓練，而肢體殘障者，亦能在有限的肢體動作中，享受舞動的愉悅與快樂。

何博士曾治療一位有學習障礙的少年，透過舞蹈治療來協助他從學習障礙的困擾中，轉化其對圖畫的敏銳及專注力，應用於其他學科的學習上，讓他發現自己也有個人的專長，因而變得更有信心。最近在校內更取得成績飛躍進步獎。在協助少年的同時，何博士亦同步地透過舞蹈治療去協助照顧者減低壓力，改善了親子的相處關係。

在精神健康工作應用方面，何博士曾跟進一位受思覺失調及抑鬱情緒影響的年青人，透過數年舞蹈治療，讓受負面情緒困擾多年的她，從困在家中鬱鬱不歡而不能外出工作的狀態，逐漸提升了她的抗逆力去面對困難，讓她能夠從吸收過往的經驗來幫助自己處理問題，亦較前更清楚了解自己的身心情緒狀況而作出調節。近年，這位青年能夠穩定地工作，近日更將自己的康復過程撰寫成書參加寫作比賽，何博士表示在這些治療過程中因能與案主互相連結而感覺到難以形容的喜悅。

#### • 舞蹈治療的發展與願景

在歐美等地舞蹈治療發展歷史較久，美國舞蹈治療協會已有50年的歷史，有專門學院培訓舞蹈治療師，在醫院、地區社會福利機構及更生服務等已有聘用舞蹈治療師。而接受舞蹈治療的人士能夠如同接受臨床心理治療般，同樣是受到醫療保險認受的報銷項目。此外，在當地法官判決時要求犯人要接受舞蹈治療亦不罕見。

反觀在本地大眾對舞蹈治療仍不熟識，本港現時只有數位曾接受專業訓練的舞蹈治療師，本地到目前為止並沒有確認專業資格的註冊制度，故舞蹈治療師在本地的認受性與發展有一定的限制。何博士目前正致力從事舞蹈治療及表達藝術治療的臨床實證成效研究，以提升舞蹈治療的認受性與推動在本地的普及化工作。

#### • 與藝同行

藝術本身能帶給人很多好處，即使不是進行藝術治療，每個人都應有機會去接觸藝術，體驗藝術帶給大家身心靈愉悅的美好感覺。藝術境界是無限的，讓人對大自然及對生命有更多欣賞，這種美感經驗（aesthetic experience）是人生的甘露，是滋潤人心的動力泉源。



## 7 舞蹈治療的體驗

康復者分享

思敏於 11 年前受思覺失調困擾，曾接受過不同形式的輔導以改善情緒。她於 7 年前經其社工轉介而開始接受舞蹈治療。當時對舞蹈治療沒有任何認識的她，希望可以藉此走出情緒低谷、面對中學時被欺凌的經歷、處理 11 年前身在外地的她未有陪伴及阻止在港的朋友自殺而累積多年的內疚與哀痛。她希望能夠透過治療來接受這些都是屬於自己的情感。

思敏在接受舞蹈治療後，讓她能看到自己更多，亦能了解多些自己心底真正想要的是什麼，這轉變能幫助她反思自己為何會有此想法，讓自己從困擾中克服過來。以往的她認為自己是一個很有能力，什麼都可以自己處理不用靠別人幫的人，但面對患病後的能力大不如前的自己，自信心受到沉重的打擊。在她接受治療後，終於知道自己的能力是小過自己想像的，每個人可以改變的力量是有限的，而可以改變的就是自己的想法及如何去協助自己處理問題。

思敏很感謝何教授在舞蹈治療中跟我的驗證，解開了多年的疑問，令她發現自己一廂情願認為自己可以成為改變事情的人，亦不能阻止朋友自殺的事情發生，更加發現無論她再內疚、自責和懲罰自己也無補於事，她更加會因為持續內疚而失去更多，當她花盡時間去紀念已逝去的好友，但一眼也沒有回望每一天身邊支持我的人，錯過跟他們一起的時光，錯過享受每一天的生活，錯過可以感受世界的機會，她才知道真真正正最不能放過自己的人是自己，最不想原諒自己的人是自己，最想盡辦法留難自己的人都是自己。

回想以往的自己，思敏常將已發生的事實，去「假如」自己能改變了一些情況後，便「幻想」事情將會有不一樣的結局，繼而「內疚」自己不能改變結果。但後來發覺自己少了對既定事實作「假設」後，生活起了轉變，她對人少了揣測，花少了精神時間去「呻笨」，反而較能集中精神去面對已發生的事實，更專注於如何解決當前面對的困難，更著重於可改變的未來，這樣不但能令自己少了氣餒及負面情緒，亦令自己與別人更容易共同合作，讓自己對不是自己能力範圍內解決到的事情可以更易放手，亦學習接受被別人幫忙，因為接受別人幫忙並不等於自己是無用的，而是那刻需要借助其他人的力量，讓自己去面對困難的積極態度。

思敏發現以往的自己只注視那些從來不會回頭望你的、傷過你心及那些欺凌過自己的人，但同時忽略了那些一直陪伴在自己身邊一直支持自己、愛錫自己的人，後來察覺了自己與那傷害自己的人一樣，不理會身邊人的時候，現時的她更想改變自己，更會珍惜身邊人，更願意去擁抱重視自己的人，亦認為自己現時所擁有的已經不錯了。