


第9期 (2018年)

 明愛樂晴軒



起「動」精神健康

運動與精神健康



目錄

- | | | |
|---|---------------------|-----|
| 1 | 編者的話 | P.I |
| 2 | 中醫傳統運動與精神健康 | P.I |
| 3 | 「由不可能變成可能」 - 獅子山精神隊 | P.I |
| 4 | 運動、生活與健康 | P.I |
| 5 | 「瑜」樂圈 | P.I |
| 6 | 欲速則不達 | P.I |
| 7 | 從運動中復元 | P.I |
| 8 | 健身·健心 | P.I |
| 9 | 「動」起來 | P.I |

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

編者的話

常聽到有人說：「都市人事務繁忙，不是忙學業便是忙於在職場打拼，幾乎連睡眠的時間也沒有，那來時間做運動呢？」為生活打拼需要有健康的體格及清晰的頭腦，但日復日、年復年的把身心的需要拋諸腦後，每天都拖著疲憊的身軀加上沉重的壓力，讓你再成功又可以維持多久呢？運動對身心的好處相信無人不知，但是願意每日花數十分鐘做運動的人卻不多。我們總是在找不同的理由將自己不做運動合理化，忙碌成為身心健康這個目標最大的障礙。

今期「心源」以「運動與精神健康」為主題，不同的專家深入淺出地講解及分享運動對精神健康的重要性，亦有親身示範。如果你每天吃著各式各樣的保健食品，或者閱讀不同的養生書籍務求獲得更多食療知識，以保健康的話，不妨同時考慮多做運動。希望各位讀者閱畢之後，能動起來，為自己的身心健康踏出第一步，制定合適個人的運動計劃，為自己的身心打拼。



中醫傳統運動與精神健康

香港大學李嘉誠醫學院中醫藥學院講師、註冊中醫師郝東方先生

中醫對心理和精神的認識

中醫學將精神健康歸於情志健康。“情志”是中醫學特有的概念，泛指情感、情緒，包括心理和精神兩方面內容。中醫將闡述“情志”與人體生理、病理關係的理論，稱為情志學說，具體為七情五志。

根據中醫整體觀念，五志是五臟氣化（氣的變化）所產生的精神和心理表現，中醫經典古籍《素問·天元紀大論》記載“人有五臟化五氣，以生喜怒思憂恐”，認為人的精神和心理是五臟氣化活動的結果，是由臟腑氣血的盛衰所決定。一千多年前，宋朝名醫陳無擇在《三因極一病證方論》詳列：“七情者，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚是也。”最早總結提出了中醫學七情的概念，將五志深入具體，發展為七情。簡單而言，七情是中醫學對心理、精神活動表現的認識。五志是中醫學闡述內在臟腑功能和外在精神、心理相互影響的理論，是中醫整體觀念的具體體現。因此，情志學說是中醫心理學的理論基礎。

中醫的精神健康

喜怒哀恐等七情是正常的精神活動，中醫認為精神健康是七情無“太過”與“不及”，即情緒或情感反應既沒有過於亢盛，也不會麻木不知，是一種精神平和的狀態，合於中國傳統文化的中庸之道。具體可以描述為喜樂安詳，怒而有節，思而不憂，慈悲憫人，雖猝然驚恐而無心神不寧。也符合心理學中自控自知，協調穩定的原則。

精神健康與身體健康

中醫學是身心合一的整體醫學，尤其強調精神和機體的和諧統一，二者相互影響，密不可分，表現在三個方面：

1. **五臟氣化論** 五臟化生五志，只有正常的臟腑生理功能，才能維持正常的情志表現。例如，心神安寧，則開心快樂；脾胃健運，則思維清晰。若臟腑功能失調，會對情志產生不良影響。如心失所養，會表現為鬱鬱寡歡；脾失運化功能，會出現身困頭重，難以集中精神等症狀。



2. 情志致病

情志學說認為異常情志（多數是“太過”）會對臟腑氣血產生不良影響而導致疾病。《素問·五運行大論》根據五行配屬，論述了“怒傷肝”、“喜傷心”、“思傷脾”、“憂傷肺”、“恐傷腎”的情志致病觀點。後世發展的七情理論，增加了“悲傷肺”和“驚傷腎”。

3. 五行克制

根據五行相剋理論，可以利用某種情志表現克制相對應的異常情志問題（多數是“太過”），從而抑制或削弱被克制的異常情志，避免引起精神障礙或疾病。例如，怒屬木，悲屬金，五行中金克木。大怒之時，遇到不幸的事情發生，悲傷的情緒能夠抑制怒火的蔓延和擴散，避免了因發怒而引起的“血苑於上”（高血壓）的發生，也就是《素問·五運行大論》所言的“悲勝怒”。

當然，上述例子只有巧合才會出現。臨床治療情志異常，很難會使用一種負面的情緒來克制另外一種負面情緒。較為可行者，是“喜勝憂”，這個方法在民間早已廣為應用。當家族經常發生不幸事件，會利用結婚沖喜來抑制不幸，轉變厄運，既是美好的願望，也會降低因憂傷導致疾病的可能。

運動如何促進精神健康

情志是由五臟氣化而產生，而情志致病所出現的症狀，也多與氣機（氣的運動）相關。《素問·舉痛論》闡明“余知百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。”其中，與情志相關氣的病變就有六種。因此，氣之運行與情志密切相關。氣機調和，順暢通達，則精神健康，情志安和。

運動最主要的功效就是促進氣血運行。中醫養生學認為運動能夠調暢氣機，舒緩緊張、抑鬱的情緒，起到疏肝理氣的功效，從而維護精神健康。

中醫傳統運動與精神健康

常見的中醫傳統運動有太極拳、八段錦、易筋經和六字訣氣功等，具有保健養生，頤養天年的功效。其特點以活動筋骨，調節氣息，靜心寧神方式來暢達經絡，疏通氣血，和調臟腑，達到身心和諧，形神統一的健康狀態。即《黃帝內經》所言“恬淡虛無，真氣從之。精神內守，病安從來。”

文獻研究發現，太極拳可以減輕焦慮和抑鬱^[1]，改善強迫、抑鬱、焦慮、敵對、恐怖、偏執等指標^[2]。曾經有一例個案報導^[3]，運用“輪椅”太極拳幫助脊髓損傷患者康復，經 10 周後，患者因嚴重損傷後造成的諸如強迫症、人際關係敏感、抑鬱、焦慮、敵對、恐怖、偏執等精神問題，

均得到明顯改善。雖然只是個案，但也為中醫傳統運動對精神健康的調整提供了科學佐證。另外，與唱歌、跳舞、器樂等運動比較，太極拳在復原力和改善抑鬱評估等測量項目中均排名靠前^[4]。

五禽戲不僅可以養生保健，還能改善戒毒人員脫毒後出現的焦慮、抑鬱症狀和睡眠障礙等異常情志，產生積極的治療作用^[5]。

初練者注意事項

前面所提到的傳統運動方法，都強調調身、調息、調心。調身，是調整身體姿態和動作，最容易。調息，是調整呼吸吐納，次之。調心，是調整意念心態，最難。因此，初練者可以先從模仿動作姿勢開始，慢慢再通過調整呼吸，進而達到調整意念的境界。最好師從有經驗的練功者，練習須循序漸進，從簡到繁，從少到多，從弱至強。

最好選擇清晨時安靜的環境，以光線充足，溫度適宜，空氣流通為宜。練功時穿著寬鬆舒適的服裝，切忌大喜大怒、酗酒、孕期、經期、疲勞、過飢、過飽、打雷下雨時練功。

練習時呼吸自然、均勻，不可貪圖練功中出現的冷、熱、動、搖等舒適感。如果出現頭暈、胸悶、胸痛、煩躁等情況，必須立即停止練習，以免產生偏差。

參考文獻

^[1] 李幸，周樂山，. 老年人心理健康與運動處方干預 [J]. 中國老年學雜誌, 2015, (23).

^[2] 江毅，萬可，肖毓光，. 傳統體育運動對醫學生心理健康的干預作用研究 [J]. 湖北中醫雜誌, 2013, (5).

^[3] 金梅，馬麗娜，齊曉英，. “十式”輪椅太極拳對脊髓損傷患者心理健康的個案研究 [J]. 中國康復理論與實踐, 2012, (4).

^[4] 張寧，周正元，孫靜，沈蘇英，徐曉燕，蘇靖，周，. 唱歌、打太極等活動對 50 歲及以上的社區慢性病患者及高危人群心理健康作用研究 [J]. 實用預防醫學, 2015, (9).

^[5] 付廣建，黃世鈞，唐傳勤，劉穎，高永龍，曹江鵬，彭冠娟，李思亮，蔡興慧，宋小鵠，. 五禽戲功法對戒毒人員情志的影響 [J]. 安徽中醫藥大學學報, 2016, (5).



「由不可能變成可能」

獅子山精神隊

專訪：黃宗顯 精神科專科醫生
採訪、撰文：李嘉龍 註冊社工



「46:35:49」，一組充滿意義和汗水的數字。

十月，在一個秋意盎然的下午，筆者跟隨了「獅子山精神隊」進行了一課毅行的習訓。由於在下午出發的關係，在完成麥理浩徑第一二段共廿四公里長路程的時候，已是晚上十時多。身體雖已開始疲倦，但可以看到四名「獅子山精神隊」的隊員仍有著堅毅的精神。

獅子山精神隊

毅行者，是一年一度的山野界盛事，參加隊伍需以四人一隊，在四十八小時內一同完成共一百公里的麥理浩徑路程，當中所講求的意志與體能，實在不是一般人可以應付。然而，獅子山精神隊四位成員的組合，更為這段一百公里的路段，添上不少的難度。

許耀斌 (Law 少)：前商台 DJ，唯一一位有參加毅行者經驗的隊員，亦是獅子山精神隊的隊長。Law 少另一身份是精神病康復者的家屬，其兄長是一名思覺失調症患者，不幸於 2012 年自殺。

黃宗顯 (Willy)：精神科專科醫生，日常忙於診症及其他公務，每晚都要大約十時才離開診所回家。作為精神科專科醫生，經常會建議病人養成運動的習慣以促進康復，但偏偏自己卻因太過繁忙甚少運動，最近一次行山已是四五年前的事。

何欣倫 (Jacky 仔)：體能不錯的青年人，曾參加過不同的長跑比賽，但行山方面則是一名「初哥」。Jacky 仔是一名思覺失調症的康復者，現職朋輩支援工作人員。由於毅行者需要通宵進行，故服藥後令 Jacky 仔昏昏欲睡的藥物副作用將會是對 Jacky 仔參加毅行者的一大挑戰。

韓世豪 (Raymond)：一個身高六呎四的漢子，但人高體重自然高，令 Raymond 在行山時要承受較一般人更大的負擔。Raymond 是一名躁鬱症的康復者，與 Jacky 仔是同事，同為朋輩支援工作人員。與 Jacky 仔一樣，需要克服藥物令他昏昏欲睡的副作用。

獅子山精神

香港人常常都會提到獅子山精神，意旨在同舟共濟、不屈不朽、刻苦耐勞的精神。而「獅子山精神隊」當中的精神，與傳統的獅子山精神略有不同。「獅子山精神隊」希望透過參加是次毅行者，增加社會大眾對精神健康的關注和認識，從而讓社會大眾減少對精神病康復者的負面標籤。

要完成一百公里的路程，絕對不是一個人的事情。毅行者隊伍中各隊員的互相支持，其實較個人的能力更為重要。除此之外，獅子山精神隊更有近四十人的支援隊伍，他們有的會陪伴隊員一同行山、有的會為隊員於休息點準備補給品、有的會為隊員按摩，集眾人之力，朝著同一目標進發。

獅子山精神隊的訓練過程，就好比一個精神健康障礙復元過程的縮影。精神病的復元，並不是患者憑一己之力就能完成的事。他們的堅持與努力固然重要，但如果缺少了身邊人及社會大眾的支持和接納，只會事倍功半。所以他們四個不同背景的人走在一起，就是為了以行動讓大眾認識到精神病患者是絕對可以復元得與一般人無異。請不要歧視、請不要標籤，因為他們擁有的堅毅精神甚至比一般人高，精神病康復人士絕對值得得到尊重。

家屬

Law 少兄長的離開，讓他深切體會到精神病患者的困難與無助。他回想到其兄長在發病後，漸漸脫離原有的生活圈子，身邊的人沒辦法明白他，自己亦沒辦法與人建立關係。Law 少在反思後，明白到很多患者在康復的過程上，都會是孤立無援。有的會因病徵令他們的行為及社交變得退縮，但有更多的是因為家人及社會大眾不了解他們的需要及限制，而變得不懂得

與他們相處。故此，Law 少促成了是次「獅子山精神隊」的毅行隊伍，身體力行與康復者隊友同行，並透過不同的媒體分享是次的經歷與過程，藉此宣揚精神健康的訊息。除此之外，Law 少亦一直有參與康復者家屬的活動，以自身的經歷，與同路人分憂。



同行與扶持

Raymond 與 Jacky 仔，有一個相似的背景，他們都是校園欺凌的受害者。同學們可以是一張雙面刃，他們可以給人支持，但亦能給人壓力。同學們的杯葛與欺凌，再加上不同的生活壓力如學業、家庭等問題，往往會影響個人的精神健康，而他們亦正因此在求學階段患上精神健康疾病。

兩位年青人參與毅行者，面對著一種其他參加者都不會遇到的困難，就是藥物所帶來的其中一種副作用 - 嗜睡。要通宵達旦數十小時在山頭不斷行走，只是想像已十分累人。再加上出現因藥物所帶來的副作用，當中的困難實在難以想像。

除了精神上的挑戰，Raymond 的身高和體重，在行山活動上，亦為他帶來十分大的負擔。縱使他平日有做健身的習慣，本身亦有健身教練的資格，但行山對於雙腿肌肉及關節帶來的負擔，對 Raymond 而言也十分吃力。



故此，隊友和支援隊伍在精神及肉體上的支援，實在不可或缺。隊友和支援隊伍在訓練過程中的一句支持說話、一起分享的古力、一起吃過的山水豆腐花，看似微不足道，背後卻有著讓他們繼續走下去的力量。而隊友們物資的分擔、上落山時的同行與扶持，正正就如康復者在經歷情緒波動起伏的時候一片迷亂沒有出路，但得到身邊人的支持與鼓勵後，應該有「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」之感吧。

醫者同行

Willy 從事精神科專科醫生工作已有十多年，而是次參與獅子山精神隊，給予他不少新的衝擊。讓 Willy 最為深刻的，就是與隊友們同行的過程。在精神病患者復元的過程中，一般醫生都會擔當著一個專業、顧問的角色。而是次參加毅行者的經歷，讓他真真正正體現什麼是「同

行」。Willy 認為，隊友們都沒有當自己是一個醫生的角色，反而讓他感受到與康復者前所未有的親密感，Willy 相信，只要大家能同舟共濟，便可更有信心地跨越路途上的困難障礙，這亦正是獅子山精神隊的信念。

後記

文首的一組數字 - 「46:35:49」，是獅子山精神隊完成一百公里毅行者的時間。接近一半的路程，RAYMOND 要忍著水泡及關節帶來的痛楚，在隊友和支援隊的扶持下到達終點。而 JACKY 仔到達終點後亦因血糖過低而需要即時休息。

四人能夠不眠不休地完成這項不可能的任務，除了要歸功於努力的習訓，更重要的就是互相同行與支持。筆者希望有更多的康復者，可以透過運動與身邊人的同行，重拾人生的新方向。(PHOTO CREDIT: 維珍)

運動、 生活與健康



趙漸強先生 北區醫院高級職業治療師

建立恆常的運動習慣能提升身心健康的說法在科學及民間智慧上無容置疑地已經得到極大認同。筆者在工作上是一位職業治療師，但在工作以外也是一位普通人，每天都面對著種種的生活壓力，在個人體驗上恆常的運動習慣確實帶給自己在身心健康上的好處，使得自己更能有效面對壓力及情緒。因此在日常的臨床工作上亦不忘把這個心得分享給各類病人，但在治療時間我會多花一些時間去討論適合個人的實踐方法，以期待在治療效果上得到更好的成果。

運動怎樣提升精神健康

運動時，大腦會釋放大量的安多酚，這種激素能令人產生愉快的感覺，安撫情緒。另外，運動能強身健體使我們更有精力去面對生活的需要，當我們喜歡了運動後它帶給我的意想不到的效果更是延續運動的動力。例如，從運動過程中認識志同道合的朋友，擴闊社交網絡；近年參與馬拉松的熱潮，在街上跑步者處處可見，亦每每引發大家七嘴八舌的討論等，亦可看到運動帶給每個人的機會及無限可能等。

簡單談過運動的好處後，不如花一些篇幅討論一下實踐方法，正所謂萬事起頭難，在實踐過程中筆者有以下的建議：



一、首要：確認動機

有確實的運動動機事情就好辦了。試想想，每天我們用幾分鐘時間刷牙便能確保牙齒健康，享受食物的美味；相對而言在睡覺以外的十六小時的生活中找出半小時做運動以確保身體及精神健康是絕對值得的；另外，用半小時去做運動，就等於在口袋中的十六塊錢拿出五毛錢去吃早餐是絕對付得起的。我相信你會認同我的說法！

二、在生活日程中，找到空間及機會？

要實踐恆常的運動習慣就必需在生活日程中騰出時間和空間，最直接的方法是從空閒騰出時間、減少非必要的靜態活動（例如：看電視、玩手機等）、亦可早一點起床等等，都很直接地能騰出時間參與運動。有人會問，早上做運動好，還是晚上好，我會說做到就好了！每個人都有自己喜歡的生活習慣或方便安排活動的時間，按工作或生活的時間表，找出適合的時間而能令你的運動習慣持之以恆的話，那便是最好的時間。

三、選擇及安排合適及可持續性的運動



在選擇合適的運動時尊重個人喜好及能力是相當重要的，如果能從一些你自己擅長的運動開始，可減少你學習新運動的時間，從而更快及容易投入過程。另外，按自己的身體狀況參加運動興趣班、報名參加比賽、加入志同道合的團體（例如：跑步會）等，定時參與、定時學習、定時鍛練，也能確保其參與的持續性，大家不妨考慮，而最重要是坐言起行。

四、尋找分享運動樂趣的對象

運動無論在家庭或是朋友間其實都是非常好的社交活動，筆者經常與太太及兒子一起踏單車，足跡地走遍新界各區，也留下不少的快樂回憶。近年來更經常與同事放工後跑上粉嶺的熱點“蝴蝶山”，從而動動身、減減壓、談談天，分享工作及生活的樂與苦，更與同事們建立起深厚的友誼。另外，承著社交網絡的方便，我亦會在“臉書”上分享參與運動的承諾或心得，自我鼓勵一番之餘，更呢了不少“like”，自得其樂！



五、個人經驗分享

正所謂在盒子外思考 "Think out of the box"，必定能夠讓我們找到自由的空間。以下是筆者的個人經驗，怎樣把運動融入生活，好好利用時間。

例子一：筆者計算過從大學站搭港鐵到大圍站後再步行五分鐘回家要用十五分鐘，但如果在大學站直接跑步回家的話只是三十分鐘，只需要在生活日程額外多花十五分鐘，那便實踐了三十分鐘運動，那很划算啊！

例子二：從沙田站乘搭港鐵到上水站再步行至北區醫院需要四十五分鐘，但從沙田家直接踏單車到北區醫院只需一個小時，只是多用十五分鐘，那便實踐了一小時的運動。這樣的安排是不是很有趣呢？

例子三：在天氣好的早上，上班時多行一個車站才上巴士，放工後早一個站下車步行回家，一去一回已經做了三十分鐘運動，在比較忙的時間，已經做了最基本的運動量。

六、臨床實踐及個案分享



現在想跟大家分享一個個案，論述一下臨床的實踐。阿芬因情緒困擾求醫後被轉介見職業治療師，她是一位家庭主婦，平日主職照顧兩個小孩及打理家務，每天匆匆把孩子送回學校便到街市買餸及回家做家務及休息，好不忙碌，各方面尚算應付得宜。在了解阿芬所面對的問題時，她認同除了需要解決一些實際困擾她的問題外，建立平衡的生活方式才能有效舒緩日常生活壓力，能確保自己的身心健康，才能好好照顧家庭。

過往，阿芬是一位運動健將，生活活躍於運動及朋友間；自從有了小孩後，阿芬忙碌於家庭的大小事務，漸漸從活躍的生活模式變得單調孤立，人也沒有了以前的輕鬆快樂。在考慮現時生活的轉變時，阿芬期望能像從前般在運動及社交生活上得到滿足感；而在找尋時間空間方面，她認為自己在送畢孩子回校後的時間最有彈性，阿芬認為自己急急回家根本沒有實際需要，只是想在家爭取休息時間以應付孩子放學回家後在功課、學習及生活上的不同需要。其實阿芬經常被幾個家長邀請參與她們早上的網球活動，只是她一直沒有應邀。經此討論，阿芬決定主動加入那幾個家長的約會。在實踐運動兩星期後，阿芬發現恆常的運動確實能令她的精力提升，活動後她們幾個家長還會一起買餸及聊天，分享生活及育兒心得，意外地得到社交上很大的支援，解決了不少育兒的煩惱，情緒問題也漸入佳境。阿芬表示，雖然她還要面對及解決一些實際的問題，但她感覺到因精力的提升及壓力感的舒緩，在應付生活問題上輕鬆了不少，信心也增加了。

總括而言，運動能促進身心健康已經是不爭的事實，在實踐時最重要是選擇合適的運動、坐言起行、持之以恆及享受其中，假以時日必定見到效果。大家努力，期待與大家一起分享心得。運動場見！

「瑜」樂圈

專訪：林芊妤 (Coffee) 國際認可瑜伽導師

採訪、撰文：溫偉健 註冊社工

場地提供：Les Danseurs Dance Academy

很多人做瑜伽的目標是燃燒脂肪，塑造健美體態，其實瑜伽能為我們帶來很多好處。透過瑜伽動作的各種體位，配合瑜伽式的呼吸，除有助改善體質，改善錯誤姿勢所帶來的痛症問題，還對我們的精神健康帶來很大的幫助，對於精神病康復者更有助改善情緒及認知能力。

我們都知道運動是一種很有效的減壓方法，透過運動及伸展的動作，能令我們身體放鬆，有助緩和抑鬱及焦慮的症狀。香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系於 2014 年研究發現瑜伽可以提升早期思覺失調患者的記憶力、專注力及減輕抑鬱情緒等臨床症狀，可見瑜伽對我們的身心有很多好處。任何運動如果在不適當的練習下都會有機會受傷，本期《心源》邀請到瑜伽導師林芊妤 (Coffee) 分享一些她學習和教授瑜伽的經驗，讓大家可進一步認識瑜伽如何促進我們的身心健康。



學習瑜伽的心路歷程

Coffee 自認是一個容易緊張的人，過去在電視台工作時更加緊張，擔心自己沒有工作或者在演藝工作上的表現未如理想，加上有時需要通宵工作，讓她時有失眠。每當放假的時候，代表她沒有工作，休息日更使她感到徬徨，使她不能好好休息。她相信在這種高壓的狀態影響下，使她在廿多歲的時候已誘發家族遺傳的子宮頸病變，手術後讓她意識到情緒與身體的病患有莫大的關係，她決定好好照顧自己的身體，由於她天生的筋骨比較柔軟，所以她在眾多運動中選擇學習瑜伽。

瑜伽令她的生活態度改變

她曾經學習跳舞和武術，但是瑜伽給她全新的生活體驗，在學習的中段，她發現自然能夠安靜下來，心平氣和去面對每日的工作。在練習的過程中能覺察到腦袋能平靜下來。她由一個要「日衝 40 件事情」的大忙人，變為只想專注做好瑜伽的人。當時她每日練習 6 小時，但她在過程中非常享受，完全不覺得辛苦。她分享要進入這種狀態並非練習一兩次瑜伽可做到，定必要經過恆常練習。練習瑜伽後，她生活的節奏能放慢過來，瑜伽當中的冥想、靜坐和一些能減壓的瑜伽動作，都有效使她放鬆，現在她能夠調節合適的生活節奏，過去失眠的問題已完全解決。





與精神健康有關的教學經驗

她指腹式呼吸對人的放鬆尤其重要，在吸氣時透過腹部突出，使橫膈膜有空間下降，使肺部吸入更多空氣；在呼氣時腹部凹入，橫膈膜向上提，使肺部呼出最多的空氣，過程中好像把負面情緒釋放，在運動及日常生活中應用有助穩定情緒。

瑜伽對於減壓有很理想的效果，每節瑜伽課是一個山形的力量投入，意思是從拉筋、較劇烈的運動至一些較靜態的動作，最後是大休息，所以瑜伽課的體力消耗很大，在大休息時學員已經很疲倦，他們此時很容易入睡，雖然僅僅5分鐘的大休息，已有一個午睡的效果，讓一個人的身心再充電。

Coffee 的客戶大多是銀行領導、管理階層、行政總裁等高壓人士，他們的共通點是心神要顧慮很多東西，使他們的腦袋不能停下來一會兒，他們學習瑜伽的目標除了做運動和減壓外，同時都想讓思緒得以平靜。她指學生須每星期上一至兩課，才得到身心改善的效果。

Coffee 認為要排除負面情緒，其中一個方法是建立正面情緒，所以她訓練學生的計劃是確保他們能力上可慢慢達到，透過不斷的鼓勵和肯定，讓學生建立成功感，因此在日常日生活中累積正面經驗，有助提高個人的自信並有助維持樂觀心境。

選擇合適的瑜伽課程

瑜伽是由柔軟度、力量、平衡和冥想組成，引申了很多不同的派別，例如日月瑜伽 (Hatha Yoga)、高溫瑜伽 (HOT Yoga)、空中瑜伽 (Aerial Yoga)、動態瑜伽 (Power Yoga)，每個派別的特色和帶來的好處都不同。Coffee 建議學習瑜伽要量力而為，初學者最好找私人的瑜伽導師學習，有助學習正確體位和防止受傷。她認為瑜伽是可以日日做，每次做1至2小時最理想，但都市人生活繁忙，有時難以抽時間穩定地上課，她建議大家可跟網上視頻學習，但應選擇講解清晰的視頻，切勿盲目追求高難度動作。



以下 COFFEE 會教大家幾個幫助精神健康的簡單動作：

1. 英雄式

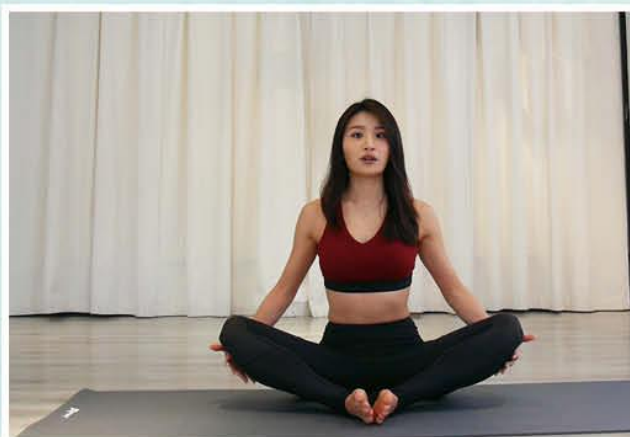


手放在地上，額頭向前傾，維持 5-10 分鐘



身體可向後傾，甚至倘在地上，維持 5-10 分鐘

2. 蝴蝶式



腳掌合上，膝頭分開



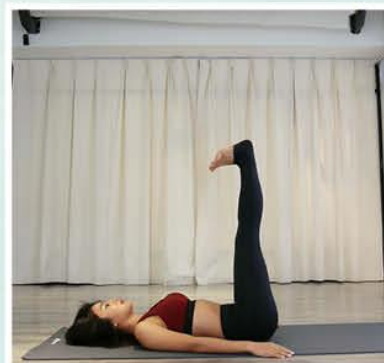
把上身向前傾，可放枕頭於前方。



向後倘在地上或床上休息



把腳提起 90 度，蹬直腳尖。



把腳尖拗落

3. 肩倒立



肩倒立，雙手放在腰間支撐，平穩的呼吸保持 5 分鐘，早上做有助頭腦清醒



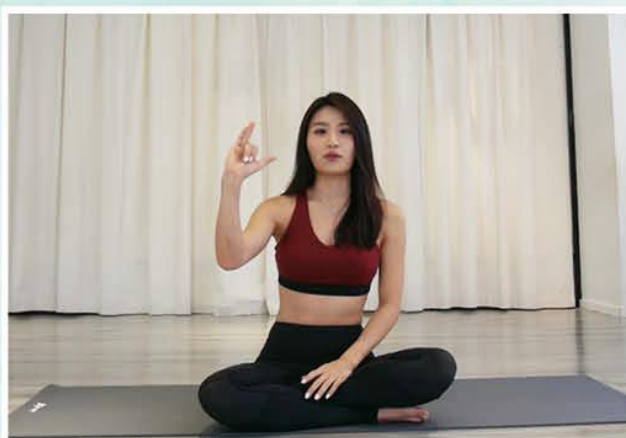
雙腳提起放到頭頂後，手及肩膀移向下

瑜伽呼吸法 (Kapalbhati)

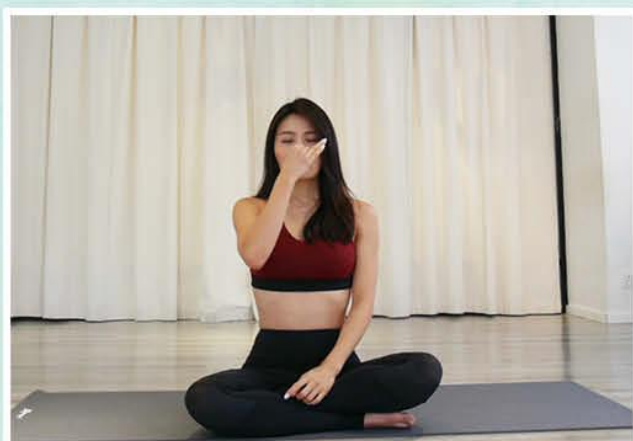


盤起腳坐，雙手放在膝蓋上。
呼氣時把腹部收緊，吸氣時腹部放鬆
呼吸動作可持續做 1-5 分鐘不等

瑜伽呼吸法 (Pranayama)



收起食指和中指



把拇指按閉一邊鼻孔，用無名指和尾指邊的鼻孔吸氣。

把無名指和尾指按閉一邊鼻孔，鬆開拇指呼氣。
以左鼻吸，右鼻呼的方式形成一個呼吸循環。
反之亦然，每次做約 5 分鐘。

有關以上瑜伽的詳細教學，可連結明愛樂晴軒的網站。
參考資料：

<https://www.med.hku.hk/tc/news/press/hku-study-reveals-yoga-improves-neurocognitive-functions-in-early-psychosis>



欲速則不達

專訪：盧綽蘅 (KAREN) 美國應用運動心理學協會 (AASP) 註冊顧問
採訪、撰文：溫偉健註冊社工

盧綽蘅 (Karen) 是前港隊泳手，現在是一位運動心理學家。對 Karen 來說習泳從來都不是件苦差事，但面對比賽中，一份超越自我的期望，旁人的壓力，讓 Karen 曾經逃避比賽。Karen 由運動員發展成運動心理學家的故事，可能給我們一些面對壓力時的啟發。



運動員從來都不會一帆風順

Karen 自 4 歲開始習泳，7 歲開始潛質被發現，花於習泳時間越來越多，自 9 歲開始接受正規比賽的游泳訓練，正式專注於游泳。對於父母和教練的安排，她都欣然接受，9 歲的她放學後不是去玩耍，而是做功課和接受游泳訓練，一次地區比賽中突然游快了 7 秒之多，突破自我成為了她努力的動力。10 歲時曾創造歷史，打破所有長池蝶泳、背泳、蛙泳、自由泳及個人四式的分齡紀錄，同年她第一次參加國際分

齡賽。這時是 Karen 運動員生涯中最輝煌的時段，成就讓她繼續以運動員的身份走下去。

「運動員沒有一個順風順水，一定有起有跌。」

10 歲後高峰已過，周遭亦冒起了很多後起之秀，中學部招攬精英運動員成為學生，Karen 在校內校外亦出現了強勁的競爭對手，比賽的壓力亦隨之而增加。

由比賽冠軍至逃避比賽

Karen 形容自己性格容易緊張，經常擔心自己比賽表現得不好，害怕不能破個人紀錄。教練相信她能刷新更好成績，但指她只欠信心，鼓勵她通過努力練習，以提升自信，可是這方法對她的表現沒有明顯的幫助。中學代表香港出外比賽增多，進步的速度減慢，教練及自我的壓力讓她比賽期間十分緊張，難以入睡，而且食欲不振，她稍微感到身體有異常，便致電教練缺席比賽。

夢想至夢碎

Karen 的運動員夢想是出戰 2004 雅典奧運，她由 2003 年開始準備。當時正值「沙士」疫症，學校停課，在此期間很多運動員的訓練受阻，不過她仍保持系統性訓練，使她能保持比賽狀態。為迎戰奧運的高水平賽事，努力和訓

Karen 指獎牌並非最重要，她介懷自己比賽表現進步得太少或完成之時間倒退，會感到很失意。她的壓力部分來自為自己設定過高的期望，當目標與期望不符時，她會持續感到傷心。Karen 表示當時「我完全處理唔到」。教練很嚴格，亦沒有協助她舒緩壓力，誰也幫不了她，所以有一段很長的時間感到不快，教練和其他家長的賽後評語更讓她感到更大壓力。在經歷多次壓力及達不到要求的經驗下，她慢慢不愛比賽，甚至害怕比賽。

練是不二法門，要同時兼顧學業和比賽都能有良好表現是很不容易的。她曾考慮成為全職運動員，到最後她選擇兩者兼顧，可惜最終成績未能達標參加雅典奧運。

成為運動心理學家

回想失落奧運的參賽資格，Karen 表示感到可惜。為此她在網上搜尋一些運動員減壓並提升表現的方法，無意間讓她發現運動心理學，經了解後發現在香港是一門冷門的專業，體育界對運動心理學的認識原來也不多，即使 Karen 於體育學院訓練亦沒有聽聞運動心理學家。要

成為運動心理學家必須到海外修讀運動心理學碩士或博士課程，同時許多研究所都要求報讀生於學士課程修讀心理學或體育學科。Karen 的父母曾經擔心她將來的就業前景而表示反對她到外國修讀運動心理學研究所，經她游說下父母最終支持。

學習領域比想像更大

Karen 本來帶著幫助運動員減壓及提升比賽表現的心態報讀課程，結果發現學科內容非所想的狹隘，運動心理學包括體適能心理學 (Exercise Psychology)、健康心理學

(Health Psychology)、社會心理學 (Social Psychology) 等。課程包含心理諮詢及實習，讓她可活用學到的理論。

反思自己如何面對壓力

從前面對比賽壓力時只感到無可奈何，走上成為運動心理學家的路途中發現一些心理技巧能幫助她的客戶和自己面對壓力。

「如果我再次跳返落水，我都會嘗試運用學到嘅（心理）技巧。」

Karen 所說的技巧其實不只適用於運動員上，任何有意欲提升表現的人都會是她的客戶，例

如音樂家、舞台表演者、甚至企業家等，在他們面前她就是一位表現心理學家 (Performance Psychologist)。一些常見的心理技巧如自我對話 (Self-talk) 能促進正面思想及提升自信；在比賽時常規 (Routines) 進行介入，勿讓比賽選手或表現者過早或過遲進入個人最佳狀態，希望在爭勝一刻發揮最佳水準。

香港首位私人執業的註冊運動及表現心理學家

運動員是 Karen 的主要客戶，有部份是教練轉介或家長透過傳媒專訪、上網翻越資料後再帶運動員來找她。除了個別輔導外，她亦會擔當體育總會的顧問，她的工作除了在面談室為客戶進行心理諮詢，亦會親自到比賽及訓練場地評估家長、教練和運動員之間的互動再加以介入，以促進運動員的表現及個人發展，偶爾會當隨隊運動心理學家，跟不同隊伍去海外比賽，提升臨場表現。運動心理學家，非單純提

升運動員的比賽表現

Karen 曾經遇見一位運動員客戶在籃球方面有出色的表現，家長帶運動員找 Karen 的目標是提升運動員的表現，經過她的了解，發現運動員的志趣並非在打籃球上，因此，Karen 的介入上轉移到鼓勵及排演運動員如何向家長表白心意。

以運動心理學提升運動動機的方法

很多人都知道運動對我們的有很多好處，例如改善體質、預防疾病和改善我們的精神健康等。但對於一個沒有運動習慣的人，要養成持續的運動習慣是十分困難，Karen 給我們一些建議。

1) 從大目標中訂立小目標

Karen 指跑步 30 分鐘對有運動習慣的人是很輕易的，但對不常做運動的人可能是難過登天。因此，在訂立目標時可分拆至由小目標開始，例如首星期在飯後散步 5 分鐘，其後慢慢增加運動時間及劇烈程度，以循序漸進的方式向目標邁進。

2) 介入環境限制

很多時沒有運動動力的人受制於環境，從環境的介入可減少面對的困難，從而促進做更多運動。例如一個人想培養上班前跑步的習慣，但有「賴床」習慣，他除可調較鬧鐘外，還可預早一晚預備好運動衫及體育用品，這方法使清晨準備的功夫（effort）減少，從而提升動力。

3) 引入獎賞機制 (Reward System)

在完成一項運動目標時自我獎勵，提升運動動機。例如：只攜帶一張 100 元現金跑步到喜歡的餐廳享用食物，這樣同時運用了環境限制：因為把自己八達通收起來，攜帶 100 元現金就能提升跑步動機、減低乘搭交通工具的機會。

技巧分析

策略	原因
只攜帶一張 \$100 現金跑步	減少使用八達通乘坐交通工具的機會，促進以步行或跑步達成運動目標
完成跑步後在喜歡的餐廳享用食物	成為完成目標後的獎勵



我看今昔運動員有的不同

Karen 表示現今年代的運動員與她的運動員年代沒有太大的分別，亦不覺得現在年輕人比上一代的不能吃苦，因為運動員都需要不斷的鍛鍊及有爭勝的決心，但 Karen 有以下的觀察。

「其實年青人本身分別不大……主要係香港社會問題，睇輸贏太重，現在的青年人怕失敗，為何感覺現在的情況更嚴重，因為家長都怕失敗……我們已經把「拿不到第一」歸納為「輸」，這價值觀影響到小朋友，家長非常愛比較，有機會使小朋友的自尊心受挫。」

Karen 提醒家長跟子女溝通時要謹慎，除非家長已經透徹了解運動項目所需的技術及策略，要是不小心擔當了教練的角色，不恰當的指導反讓子女混淆或增添壓力。她補充親子溝通並沒有一套方法是最好，每個人接受的方式都不同，最好是親子坦誠溝通。障礙了親子的溝通的原因，很多時因為家長不重視子女情緒的表

達，甚至不讓子女出現負面情緒，例如子女透露自己傷心，家長會叫子女不可以傷心，這有機會阻礙了親子的溝通，Karen 鼓勵家長多接納子女情緒。她提醒家長責罵子女時，不要與人格或個人價值扯上關係，例如指責子女無用，這會有損小孩的自尊心，認為輸掉比賽便成為沒有用的人。

Karen 以運動為例子寄語大家面對人生大小挑戰時可反思在過程中的得著，有助下次有更佳的表現。

「每個比賽都是一次學習的經驗，結果在很多人的眼中勝過一切，若家長／小朋友無論輸贏可在完成比賽後問小朋友／自己有何得著，這個學習過程可增加我們對自我的認識。」

A photograph of a man climbing a rock wall. He is shirtless, wearing a watch on his left wrist and a climbing harness with a yellow bag. He is looking up and to the right, focused on his climb. The rock wall is light-colored with various climbing holds. The background is slightly blurred, showing other people and equipment.

從運動中復元

專訪：黎志偉 香港傑出運動員
採訪、撰文：袁益萍 註冊社工

背景

黎先生從小積極參與學校多項運動，心肺條件一直比同齡同學好，夢想成為一個職業運動員。中學階段，黎先生初次接觸攀石，練習半年左右，便代表香港參加亞洲青少年攀石錦標賽，贏得金牌，並取得教育學院之獎學金。他發現自己此方面的潛能，便專注此項運動，希望證明自己的實力。從此，他當了 11 年全職攀石運動員，獲得無數獎項，當年更有「亞洲攀石王」之稱。2008 年，黎先生更獲得長洲搶包山冠軍，從此被稱為「包山王」。

2011 年，黎先生不幸在屯門公路遇上交通意外，從此下半身癱瘓，改寫他的運動員生涯。

交通意外後的挑戰和困難

交通意外後，黎先生不論是飲水吃飯，或是起居生活都需要由他人協助。他覺得尊嚴盡失，對於自己由一個精英運動員變成了半身癱瘓，需要坐輪椅的傷殘人士，他頓時覺得失去一切，對世界失去了希望。

康復計劃之推動力

交通意外發生時，黎先生的太太正懷有七個月身孕，夫婦二人一直期待嬰孩出世，如今因意外導致下半身癱瘓，心裡實在無法接受，無奈他仍要裝扮出鎮靜的樣子，不想讓太太和家人擔心，一直設法令自己接受現實。黎先生表示：「唔希望個仔出世後見到爸爸係個廢人而感到自卑」，所以他於手術後三天，便找來一班朋友為他換枕頭、剪頭髮，決心要重新開始。先由飲水食飯開始學起，並在病床的左右兩邊加裝橡筋帶，每天在床上做引力的動作和橡筋帶訓練，恢復手

力和上半身力量。他更積極做物理治療，學習使用輪椅，希望能夠三個月內離開病床，到產房見太太和兒子。

為幫助適應出院後能夠獨立生活，黎先生更經常搜尋外國資訊，了解外國如何為家居改裝，方便使用輪椅生活，又學習如何駕駛私家車和做運動。他在醫院裡每天都為未來作預備，希望把所想到的計劃告訴家人，減少他們的憂慮。

意外帶來的情緒

面對這麼大的衝擊，黎先生不敢想像往後日子怎樣過，他於意外發生後頭半年，經常失眠，有時會因發惡夢而醒來，有時則因盤骨間歇性痛而醒來，當失眠情況持續，他形容自己會容易失控，無法控制自己，脾氣轉差，情緒起伏波動，那時，他很害怕與人眼神接觸，擔心被人認出、被說閒話等。除此之外，黎先生有時，腦海中會浮現一些比賽的片段，對運動仍抱有許多幻想，

例如：「如果無發生交通意外，我現在已經去了某地方比賽」，「如果……」，所以，每當心情不好，他都會去海邊安靜自己，提醒自己正面思想，計劃如何靠剩下的一隻手走出社會，同時，他會選擇寫書，一來分散注意力，二來抒發個人情緒。除此之外，他亦會選擇做運動，幫助自己身心復元。

運動對復元過程的幫助

黎先生指出，運動期間會全心全意投入，沒有空間思考無謂事情，過程中除了促進血液循環、排汗之外，還可排走負能量，抒發情緒。運動亦可按個人能力設立目標，即使交通意外後他不能離開病床攀石或做其他大動作之運動，他仍可在病床上練習手力，從基礎開始，直至恢復手力，再訂立新目標，一步一步挑戰自己。當所訂立的目標能夠逐一完成，證明他全部都能夠做得到時，心裡會有很大滿足感，為自己重建信心，不再覺得自己一無是處。

黎先生形容自己性格貪玩，交通意外後，他曾上山下海，包括乒乓球、輪椅劍擊、籃球、潛水、浮潛等，甚至試過坐著輪椅爬上獅子山，雖然過程中需要有人幫忙，所花的時間較平常多，但從沒有想過放棄。他視運動為一個復康過程，認為只要身體力行，證明自己能力，便應該放膽開展自己的人生，而不是用「輪椅使用者」、「傷殘人士」等字眼框著自己，限制自己想做的事情。



生存意義

黎先生並沒有信仰，他指當時「滿天神佛」，但心知道「個天不讓我死去，一定有一個特別任務交給我」，憑著這個信念，他慢慢找到意外後的人生意義。

病人與同路人

黎先生分享他住院期間的一個經驗，當時對面床的長者傷勢比他輕，但醫生和物理治療師每次幫他做訓練時，他都會蓋著被子睡覺，拒絕訓練。這長者見黎先生每天勤奮練習，曾向他潑冷水。意想不到是，該位長者與黎先生交談後翌日，竟比他更早起床練習。黎先生沒想過原來自己也有價值，小小的堅持原來可以感染其他人，他因此受到激勵，決定以生命影響生命，把自己的經歷撰寫成書，希望有更多人能因他的故事而帶來希望。從此，他從病人的身份，轉為同路人，以過來人的身分鼓勵同受病患的人。

黎先生憶述，曾經有一位病人遇意外後變得被動，自卑感重，怕被人認出而不敢踏出家門，每天以外賣應付一日三餐，從來不踏進社區。黎先生應病人家屬邀請，嘗試接觸該病人，透過分享個人心路歷程，最後成功協助他重投社區生活。另外有一位年青人，他比黎先生早兩三年坐輪椅，出院後一直在家炒股票，神情恍惚，不敢表達自己，整個人沒有自信，經常怕為他人帶來麻煩，性格較為退縮，後來他透過手機聯絡該青年，引導他參與不同運動，並推薦他加入輪椅劍擊隊，從中讓他看到自己的能力，為他重建信心，最終他能釋懷，放下自己是一位「病人」身份，找回個人生存意義。



兩段人生：圓夢 VS 意義人生

交通意外後，雖然下半身癱瘓，人生被改寫，但他認為自己很幸運，能夠有兩段人生。他指第一段人生是希望成為職業運動員，現已無悔，亦已圓夢；第二段則是希望盡個人能力去幫助其他人，以有意義工作為優先。他形容自己以前做許多事情都是為自己，例如獲取獎學金、爭取外間贊助、建立自己的公司等；自交通意外後，他形容自己思想較以前全面，有使命感，現時更成為十大傑出青年，認為自己有義務、有責任為社會作出貢獻，分享自己經歷，感染更多人。或許他們不熱愛運動，但亦希望能帶他們走出「我是殘疾人士」的框框，協助他們尋找自己興趣和自己喜歡的事情，建立自己的人生。

黎先生在過去數年，已走訪多間學校、商業機構作講座分享，亦接受過多次傳媒訪問，他指每次分享，除了能夠激勵他人、幫助他人，同時間亦讓自己有機會重新檢視自己的生命，過程中自己亦有得著。

黎先生認為，無論是傷殘還是健全人士，都應該訂立目標，努力做好自己，追逐屬於自己的人生，不要留下遺憾，千萬不要把自己活在框框之中，人生除了「生」和「死」，其他都是很小的事，不要把問題放大，自尋煩惱。

簡介

黎志偉獲亞洲攀石王之稱，曾是世界排名第八攀石精英，更當選香港傑出運動員。他於2011年遇上交通意外成半身癱瘓人士，2014年以堅毅不屈的自強故事激勵他人，成香港十大傑出青年，2016年靠雙手坐著輪椅登上獅子山。



健身 · 健心

專訪：陳志健 (Otto Chan) 香港男演員，健身教練，
2006 年香港先生亞軍、健力組冠軍
採訪、撰文：岑嘉龍 註冊社工

打開電視機，不時都會看到 Otto 於劇集中的精彩演出。然而，Otto 除了是一位出色的演員外，他更是一名私人健身教練，不少影視紅星的一身漂亮身型，都是在 Otto 的教導下訓練出來。

運動與精神健康

Otto 熱愛健身，亦熱愛打拳，不少的研究均指出，恆常的運動有助於保持精神健康。除此之外，Otto 亦認為，一個人精神健康與否，很視乎當事人怎樣去看待一件事。如當事人用一個很負面很壞的角度去看待該事情，那就算一件再好的事情，自自然然都會變成一件壞事。相反，一個精神健康的人，不論面對任何事情，他都能夠以

正面的角度去看待。而即使遇到不如意的事，亦都可以透過處理不如意事的過程中學習，所以他認為，無論遇到順境逆境，都要學習享受生活。另外，Otto 認為精神健康是來自自己的想法，任何事情不論是好事與壞事，只要有一個正向思維，任何事都自自然然會是好事。

WORK. SWEAT. REPEAT

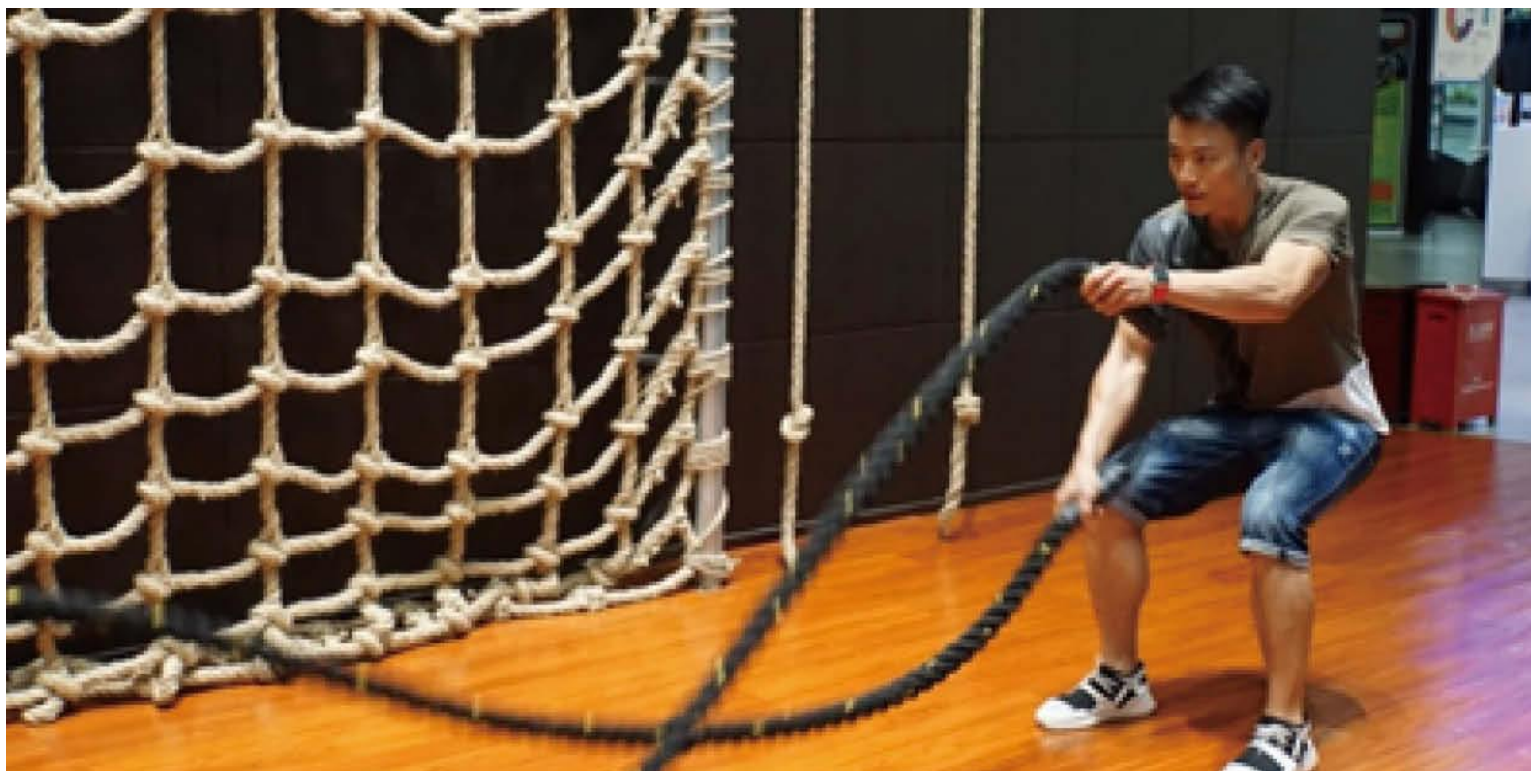
學習堅持

演員工作生活無定時，要養成一個有規律的生活習慣，談何容易。Otto 認同演藝行業是一份「大起大落」的工作，有時工作量很多，忙得「做死你」，有時卻會連續多天一點工作都沒有，無聊得「悠死你」，所以自己曾見過有演員會因為這種沒有規律的生活而引致出現情緒病的徵狀。

而 Otto 則習慣將自己的日程表編排得比較充實，不讓自己有太多的空餘時間，但當然會有適量的休息。Otto 十分喜歡健身，他知道只要努力，願意持之以恆，一定可以練到一身漂亮的肌肉線條。這就如同人生所有道理一樣，只要你願意踏出第一步，然後努力，一定能夠成功的。他認為在訓練的過程中，除了身體上的訓練外，更會訓練到個人意志。而他認為意志是重要過一切的，因為每當遇到挑戰的時候，身體可能會告訴自己「唔得」，但當意志告訴

自己「得」的時候，自己就能夠衝破這挑戰。所以至今，無論他每天有多疲累，他都會堅持每天做一小時的運動。

而堅持，是源於你有多愛你自己。Otto 認為每一個人都有愛美的本質。所以如果你能夠堅持，養成做運動的習慣，不論你是從心理角度，抑或從健康角度去看，就可以有一個更美的身型、有更健康的身體、更好的情緒，讓你去做任何事都可以更心一點。Otto 亦認為，做人做事都要找一個好的平衡點，要「work hard, play hard」，要堅持的地方他一定會堅持，但要去玩時他亦都會玩得「好盡」，人這樣才可以放鬆。精神健康就像一個汽球，如果積壓太多氣在內，汽球始終會有爆的一天，所以在適當的時候需要把積聚過多的氣放出來。



壓力與情緒

Otto 自己亦曾試過有一段時間情緒變得低落，人變得很內向、很靜，對任何事都提不起勁，更會把自己躲藏起來。他認為適當的「躲藏」並不是問題，但最重要是給予自己一個時限，例如給自己一整天的時間，但下一天就再不能再逃避。

在 2002 年，Otto 的兄長過身，他表示雖然自己當時其實十分難過，但他認為有一些事自己一定要堅持。因為他知道父母必定較自己更加難過，所以他在當時堅持要表現得很堅強。但當完成了兄長所有的身後事後，突然有一刻開始發現到自己的情緒其實十

分低落。就在這低落、躲藏的過程中，讓他有所啟發，而他就在該段日子開始當義工。

對 Otto 而言，生命沒有分長或短，最重要是生命過得是否精彩。至於人的生命過得是否精彩，這全都掌管在自己的心態上，這是他在兄長過身後所領悟出的一種想法。故無論事情是好事壞事，Otto 都認為只要保持著正向思維，必定可以在每件事情當中有所得著。人生總有起有落、有苦有甜、有黑暗有光明，就是這些經歷，才讓生命這幅圖畫一天比一天漂亮、一天比一天精彩。唯有不放棄向前行，才會看到彩虹。

運動 VS 壓力

Otto 熱愛做運動，因為他認為透過運動能夠將心中的壓力發洩出來。運動所帶來的一身熱汗、喘氣、肌肉傳來的疼痛、及運動後洗澡的快感，都讓 Otto 感到享受和抒壓。

為了能持續地讓自己的壓力得以抒緩，便一定要建立做運動的習慣。Otto 認為首先最重要的，是要學習如何與自己的肌肉溝通。

透過認識身體肌肉的結構去認識運動，你的滿足感自然會大大提升。之後，再將目標定立為要令身形變得更健康更美，而不是減肥。以上述的方式去做運動，做運動的動機便會較容易提升及更持久，更會自然慢慢開始喜歡上做運動，久而久之，你的日常壓力亦能透過做運動不知不覺間被消除。



運動後的改變

作為一個健身教練，Otto 亦見過不少人透過做運動而令身心得到改變。曾有一些太太本身並沒有做運動習慣，自從建立運動的習慣後，明顯變得較之前開心。原因是她們本身有腰酸背痛、膝蓋痛等，但用了一些正確的姿勢及方法做運動之後，她們的腿會變得更有力量，腳患亦因此慢慢復原，人自然行得比較快，心態上亦會得到舒緩，更會改善到身型，令自己變得更健美，自信心從而得以提升。

Otto 認為人要從做運動得到改變，當中一個重點就是要平衡，不論生理上和心理都是要休息的。即使是你多喜歡的運動如果要你每天都去做，做了兩個月後便會不想做。但相反如在運動一段時間後你休息數天，你便會很想再去做，千萬要讓自己對運動到達一個厭惡的狀態。

OTTO 教室

有一個動作男女都很適合去做。首先要背部倚靠牆企直，將腰及臀部貼牆，腳慢慢的向前行，直至膝頭大約呈 90 度角，然後踏下去，在髌骨節即恥骨位置成 90 度角。但要留意膝頭蓋骨不要向前超出腳尖。之後雙腳踏實地面，然後集中把手放鬆，腰椎向牆挨並向後推，頸亦向牆挨，保持住此動作 30 秒，你會發現腳已經會開始震，臀部及腹部亦會收緊。此動作每次做 30 秒，每次中間休息 10-15 秒，一共做 5 次。除此之外，坐在椅子上提腿、掌上壓等動作都是建議的，但當中的原則就是最重要慢慢做，不用急。



「動」起來

專訪：阿麗（連續三屆「一人一運動」獎勵計劃金獎得主、明愛樂晴軒會員）

採訪、撰文：司徒卓怡 註冊社工

阿麗今年 58 歲，於 20 多年前被診斷患有妄想型精神分裂症，一直接受治療及服藥，雖然對其病徵有一定幫助，但藥物副作用較大，對阿麗生活上造成不少困擾。

阿麗發病前從事保安員工作，能力獲得上司及同事之肯定，從工作上帶來相當大的滿足感。但因一次處理客戶投訴事件，被客戶反投訴阿麗處理失當，其後因此受上司責罰。自此阿麗感到常被該客戶及上司針對迫害，對工作失去熱誠，更開始感到同事對自己竊竊私語，後來因抵受不住壓力而主動辭職。

為何有興趣做運動？

阿麗表示其間病情慢慢穩定除了藥物效果理想及有家人支援外，運動對其身心健康亦有很大幫助。回想剛剛開始接受針藥治療時，因為未能適應針藥之副作用，故身體出現很大反應（如身體僵硬、作嘔、月經失調等），令其對針藥十分抗拒，影響康復進度。後來在日間醫院接受職業治療師建議，開始做簡單運動如散步及拉筋等，其身體僵硬之情況有改善。可惜因為阿麗動力一般，欠缺恆心，沒有建立起運動習慣，身心狀況持續反覆。

離職後，阿麗之精神狀況每況愈下，即使平日外出也開始感到其他人對其指指點點，有聲音指責阿麗工作表現差，沒有僱主肯聘用，是社會寄生蟲。後來因阿麗之家人不能與其聯絡，到訪其家中才發現情況嚴重，將其送往急症室並轉送青山醫院接受治療。被醫生診斷患上妄想型精神分裂症，需要打針及服藥，留院半年才出院，之後因情況反覆又進出醫院數次，至獲分派公屋搬往北區居住才漸趨穩定。

在搬往北區居住後，經醫生轉介成為明愛樂晴軒會員，在醫生及社工推動下開始參與有關活動。因為居所附近有體育館，阿麗「貪方便」選擇有關活動，如乒乓球及羽毛球。開始時只為應對醫生社工之關心，後來因為在運動中得到樂趣，可以樂在其中又可以擴大社交圈子，令阿麗更加投入參與，每季均會報名參加有關運動的小組。

做運動的推動力

對於能夠持續參與運動小組及養成每天散步之習慣，阿麗表示社區資源及從中得到之好處是令其繼續之動力，而「一人一運動」獎勵計劃也令阿麗堅持參與中心的運動小組。北區樹木及公園不少，令其很容易找到理想地方散步，既可以欣賞風景，又可以控制體重。而且開始了定期運動之習慣後，藥物引起之副作用有改善，幻聽之情況也有所減少，令阿麗精神愈來愈好。

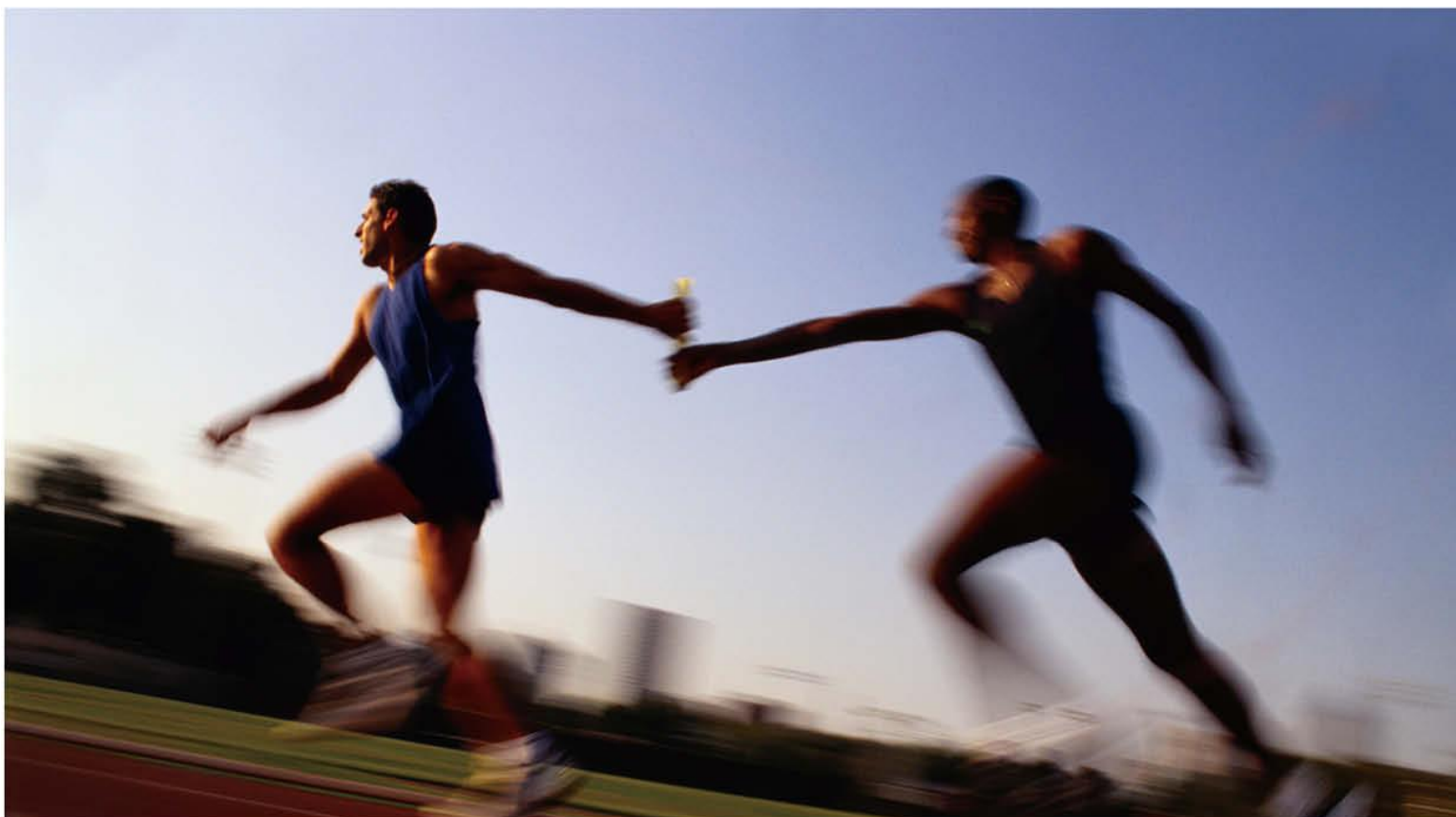
雖然運動帶來很多好處，但要維持運動習慣是一個很大的挑戰。針藥令阿麗十分容易疲倦，

加上有時情緒會受幻聽影響，令其不想外出，只想躲於家中。當遇到有關情況時，與阿麗一同運動的朋友便會致電邀請其一起運動，推動及鼓勵阿麗參與，所以運動伙伴對於維持運動習慣有很重要之幫助。比起針藥，運動不會帶來副作用，除了令身體更強健外，又可以產生多巴胺（是一種令人感到快樂的化學物質），令阿麗病情更加穩定，已經 5 年沒有病發及入院。

對同路人的建議

阿麗希望透過這次的分享，讓更多同路人了解運動對病情及康復有十分良好的影響。若欠缺動力，可以由參加有興趣及簡單之運動開始，如散步及拉筋，令自己感受到身心之改變才慢

慢建立成一個習慣。運動沒有副作用之餘，更不用花費就有這麼理想的效果，大家不妨一試！



簡介

「思健學院」是一個創新及具前瞻性的教育平台，得到思健資助，由四間社會服務機構包括香港心理衛生會、香港明愛、浸信會愛群社會服務處及新生精神康復會聯合籌辦。思健學院是全港精神健康服務中，唯一以「共建」模式提供「復元為本」之培訓及課程的計劃，課程內容多元化及以「教學長相」及個人成長為首要目標。



我們的願景

平等參與，促進成長
提昇希望，共建復元

我們的使命

透過「共建」的教學模式，協助不同人士建立生活、發展技能、共同參與、保持身心健康及促進復元

課程特色

- 全方位課程 (適合不同學歷及需要的學生報讀)
- 以人為本、多元選擇 (可按需要自行選擇不同的課程報讀)
- 互動學習、教學長相 (講師及學生之間可互相學習，共建課程)
- 優勢為本、朋輩同行 (透過課程可發掘自身的潛能，並認識不同的同行者)
- 重建生活、進修機會 (掌握自己的生活及學習，有機會於學院擔任不同崗位)



課程範圍

- 復元：體會跨越精神困擾和生活挑戰的經驗智慧，發掘優勢和能力
- 自我倡導：學習善用資源和表達需要，實踐自主的人生
- 建立生活：學習面對困擾和挑戰，建立正面的生活方式、人際關係和社會角色
- 保持身心康泰的生活：建立整全的人生，過着健康、豐盛的生活
- 朋輩發展：學習實踐朋輩支援，並在日常生活接觸或於工作角色中加以發揮
- 家屬 / 照顧者支援：加強對精神健康的認識及相關處理，提昇關係質素

入學資格

- 年滿 15 歲或以上的人士
- 關注精神健康的社區人士
- 不論學歷均可報名參加學院課程

申請入學

- 學院現正接受註冊成為學生。申請人士需致電 2278 1016 與本學院職員預約時間辦理入學註冊手續。申請人需填妥的「入學申請表」及出示身份證，以便核對相關資料
- 申請人註冊成為學生後，會獲發學生證乙張，請妥為保存。如有遺失或損毀，補領新的學生證需繳付行政費用港幣二十元正

報讀課程

- 申請人必須成為學院的學生才能報讀有關的課程
- 有興趣報讀學院課程的人士，請致電 2278 1016 索取有關課程刊物，或瀏覽本中心網頁



明愛「童心藝伴行」計劃

計劃簡介：

本計劃是明愛樂晴軒獲香港公益金撥款資助，開展為期三年(2016至2019年度)的計劃，以多元化藝術活動，讓服務對象能於一個輕鬆及安全環境下參加活動，認識自己及建立正面的自我印象，促進親子間的家庭互動，同時幫助參與者建立堅固的支援網絡，提升他們與社區人士之連繫，以達至身心社的全人健康。



計劃服務地區：

新界東(北區、大埔及沙田)

計劃內容：

- 「沙盤治療」評估
- 多元化培訓工作坊(如：戲劇培訓、攝影培訓、教師培訓、建立團隊精神工作坊…)
- 表達藝術活動(如：表達藝術、舞蹈/形體動作、心理戲劇…)
- 親子平衡工作坊及家庭活動(如：親子愛笑瑜伽)
- 公眾教育活動(如：互動劇場、攝影展、研討會…)
- 個案轉介服務



招募對象

要求

參與者 需由個案社工作推薦	師友 需出席一節的活動前面談
服務區域內受精神病困擾的父母之5至18歲的子女及其父母	16歲或以上之社區人士過來人(精神病復元人士) 熱心支援兒童及青少年 對藝術或/及戲劇活動感興趣

報名、轉介及查詢方法：

計劃熱線：3996 8166 或 3966 8176 聯絡計劃同工

愛笑瑜伽運動 實證研究計劃

全亞洲首個以精神健康為題的愛笑瑜伽實證研究

目的：

結合創辦人、本地學者及服務使用者等力量，於本地展開一連串實證研究工作，期望能為香港人設計一套富趣味性、能「跨身心界限、跨年齡、跨文化、跨言語」，並具本地實證支持的零標籤「香港版愛笑瑜伽日常運動」，以提升港人的精神健康。

內容：

基於科學實證的支持，本研究透過問卷調查及皮質醇科學測試，分階段搜集參加者進行連續40天（每天半小時）的「愛笑瑜伽」活動期間的身心數據，以客觀地分析「愛笑瑜伽」對參加者的身心影響，而進行時段將為2018年3月至6月。

計劃進度：

第一階段的研究計劃正在熱烈進行中，大部分參加者均表示活動輕鬆有趣，我們一起看看以下心聲。
『玩完好開心啊！』『覺得睡眠質素有改善！』

研究對象：

- 年齡介乎25至55歲
- 被精神科專科醫生確診患有精神病
- 患病持續1年或以上，並具復發經驗
- 從未或沒有定期參予「愛笑瑜伽」運動
- 參加者須連續8星期（3/2018-6/2018），每星期一至五到明愛樂晴軒指定地點出席多於半小時的「愛笑瑜伽」或其他類型的活動。
- 參加者需進行問卷調查及皮質醇測試

獎勵：

- 參加者每完成一星期的活動將會獲發糧食禮品。而完成全期40天更將獲邀免費出席指定的本港一天遊活動連豐富自助餐。

備註：

本研究之數據搜集設計附合國際研究人道標準，並全程由本地大學學者監督，確保質素。

歡迎透過以下QR Code定期瀏覽我們相關網頁，掌握活動的最新消息：



明愛樂晴軒網頁



明愛愛笑瑜伽 Facebook



明愛愛笑瑜伽 Youtube

策劃及推動：明愛康復服務 樂晴軒
精神健康社區中心- 北區



研究資助：社會福利署-社會福利發展基金

全力支持：「國際愛笑瑜伽」創辦人及國際
麻丹·卡塔利亞醫生
(Dr. Madan Kataria)



心源

第九期

督印：卓素珊
編輯小組：司徒卓怡 岑嘉龍 溫偉健
袁益萍 劉恩澤
印刷數量：1000份

聯絡方法

聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣 B 翼地下
查詢電話：2278 1016
傳真號碼：3590 9110
網址：<https://www.caritaswln.org/>
電郵地址：rswln@caritassws.org.hk



明愛「童心藝伴行」計劃

計劃簡介：

本計劃是明愛樂晴軒獲香港公益金撥款資助，開展為期三年(2016至2019年度)的計劃，以多元化藝術活動，讓服務對象能於一個輕鬆及安全環境下參加活動，認識自己及建立正面的自我印象，促進親子間的家庭互動，同時幫助參與者建立堅固的支援網絡，提升他們與社區人士之連繫，以達至身心社的全人健康。



計劃服務地區：

新界東(北區、大埔及沙田)

計劃內容：

「沙盤治療」評估
多元化培訓工作坊(如：戲劇培訓、攝影培訓、教師培訓、建立團隊精神工作坊...)
表達藝術活動(如：表達藝術、舞蹈/形體動作、心理戲劇...)
親子平衡工作坊及家庭活動(如：親子愛笑瑜伽)
公眾教育活動(如：互動劇場、攝影展、研討會...)
個案轉介服務



招募對象

要求

	參與者 需由個案社工作推薦	師友 需出席一節的活動前面談
要求	服務區域內受精神病困擾的父母之5至18歲的子女及其父母	16歲或以上之社區人士 過來人(精神病復元人士) 熱心支援兒童及青少年 對藝術或/及戲劇活動感興趣

報名、轉介及查詢方法：

計劃熱線：3996 8166 或 3966 8176 聯絡計劃同工

愛笑瑜伽運動 實證研究計劃

全亞洲首個以精神健康為題的愛笑瑜伽實證研究

目的：

結合創辦人、本地學者及服務使用者等力量，於本地展開一連串實證研究工作，期望能為香港人設計一套富趣味性、能「跨身心界限、跨年齡、跨文化、跨言語」，並具本地實證支持的零標籤「香港版愛笑瑜伽日常運動」，以提升港人的精神健康。

內容：

基於科學實證的支持，本研究透過問卷調查及皮質醇科學測試，分階段搜集參加者進行連續40天（每天半小時）的「愛笑瑜伽」活動期間的身心數據，以客觀地分析「愛笑瑜伽」對參加者的身心影響，而進行時段將為2018年3月至6月。

計劃進度：

第一階段的研究計劃正在熱烈進行中，大部分參加者均表示活動輕鬆有趣，我們一起看看以下心聲。

「玩完好開心啊！」「覺得睡眠質素有改善！」

研究對象：

- 年齡介乎25至55歲
- 被精神科專科醫生確診患有精神病
- 患病持續1年或以上，並具復發經驗
- 從未或沒有定期參予「愛笑瑜伽」運動
- 參加者須連續8星期（3/2018-6/2018），每星期一至五到明愛樂晴軒指定地點出席多於半小時的「愛笑瑜伽」或其他類型的活動。
- 參加者需進行問卷調查及皮質醇測試

獎勵：

- 參加者每完成一星期的活動將會獲發糧食禮品。而完成全期40天更將獲邀免費出席指定的本港一天遊活動連豐富自助餐。

備註：

本研究之數據搜集設計附合國際研究人道標準，並全程由本地大學學者監督，確保質素。

歡迎透過以下QR Code定期瀏覽我們相關網頁，掌握活動的最新消息：



明愛樂晴軒網頁



明愛愛笑瑜伽 Facebook



明愛愛笑瑜伽 Youtube

策劃及推動：明愛康復服務 樂晴軒
精神健康社區中心-北區



研究資助：社會福利署-社會福利發展基金

全力支持：「國際愛笑瑜伽」創辦人及國際
麻丹·卡塔利亞醫生
(Dr. Madan Kataria)



心源

第九期

督印：卓素珊
編輯小組：司徒卓怡 岑嘉龍 溫偉健
袁益萍 劉恩澤
印刷數量：1000份

聯絡方法

聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣 B 翼地下
查詢電話：2278 1016
傳真號碼：3590 9110
網址：<https://www.caritaswln.org/>
電郵地址：rswln@caritassws.org.hk