



# 天空海闊 家友站會員通訊

第二十一期



組員透過鬆弛練習，感受自己生命的動力。

## 用心去感受 生命的動力

現代生活繁忙緊張，讓人難以靜下來。忙亂的生活容易使人緊張不安，忽略自己及周遭的狀況；面對壓力時，更會作出無意識的自動化反應，以致產生更多的壓力及負面情緒，形成惡性循環，甚至會引起身心症及情緒病。

於1979年，Dr. Jon Kabat-Zinn於美國麻省大學醫學院創辦了靜觀中心，定期舉辦八星期的減壓課程。時至今日，這套源於東方傳統智慧與修行，又結合了西方心理治療的方法，已於世界各地之醫院、學校、心理治療、私人機構等被廣泛應用。

靜觀透過冥想，達致心靜祥和，然後專注於觀察自己身體狀況和想法，離開負面思想的漩渦，培育正面心理質素。

在剛過去的7-9月份，精神健康資源中心與香港家庭福利會(東區分會)共同為一群抑鬱症病人提供了8節「靜觀減壓小組」，透過靜觀練習，例如，靜坐、步行、伸展運動、生活細節練習及分享等，協助參加者應付壓力、從而了解自己，並建立覺察平衡之生活態度，促進身心健康。參加者同意透過小組之參與，從心去感受自己生命的動力。

只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！或直接於瀏覽程序輸入[http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond\\_bounds](http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds)



# 從失眠到好

失眠困擾著都市人，香港人為生活日忙夜忙，我們都習慣視失眠為我們的朋友。在此，讓我們一起與大家探討有效處理失眠的方法，向失眠說聲BYE！



## 運動與好眠



運動習慣有助我們帶動正向情緒，減少負能量

## 大眾對運動的認識

做運動 = 大量流汗？

不一定。例如在本中心每季舉辦的「愛笑瑜珈」體驗中，參加者在過程中不會大汗淋漓，但卻有著運動後的功效，很多參加者在課堂後均表示：「好睡多了」。你也來試試看！

定時運動可治失眠？

很多研究均指出，運動對身體有益；近年更多數據指出定時運動對精神病康復百利而無一害，簡單如深呼吸、散步、伸展拉筋，只要一星期做足兩至三天，每次不少於20分鐘，效果相當顯著。

無伴不能做運動？

做運動何須要伴，有伴或無伴做運動的果效是一樣的，只要你願意每星期騰出40分鐘，你就能為自己製造更多可能性。

運動確能為失眠起到重大的幫助，但除此之外還有甚麼好方法呢？請留意右頁的「甜睡三寶」，相信總有一寶幫到你！

# 眠，輕鬆甜睡有辦法

## 甜睡三寶

睡眠本來是日常生活裡很基本的事，但對某些都市人來說卻是一種侈奢。是否能夠入睡，以至睡眠質素往往受到很多不同因素的影響，例如有欠舒適的環境及寢具、無定時作息、面對壓力及情緒問題等。以下部份的「甜睡三寶」是一些改善睡眠的小貼士#以供參考。

### ① 為入睡做好準備

- 避免煙、酒、含咖啡因食物
- 避免睡前進食
- 建立睡眠前奏（例如聽輕音樂）



### ② 建立健康的睡眠習慣

- 作息定時，避免日間小睡
- 不強迫自己入睡，以免產生負面情緒
- 睡不著先離開床，稍作其他活動後再上床嘗試入睡



### ③ 學習放鬆

- 定期定時修練肌肉鬆弛練習或呼吸放鬆練習
- 建立定時運動的習慣
- 適當參與社交活動，讓生活有所寄托

#備註：如有任何問題，請向醫生、護士及社工等專業人員查詢

## Zzzzzz 改善睡眠活動推介 zzzzzz

|       | 失眠講座                  | 「即時鬆一鬆」工作坊            |
|-------|-----------------------|-----------------------|
| 對象    | 康復者                   |                       |
| 內容    | 了解壓力、身體與失眠的關係         | 學習鬆弛方法和技巧，一起練習，改善情緒   |
| 日期／時間 | 12/12 (五)下午 3:30-5:00 | 17/12 (三)下午 3:30-5:00 |
| 地點    | 本中心活動室                |                       |
| 報名及查詢 | 2595 4008 精神健康資源中心    |                       |

# 「感恩人生：從水點出發」



社區及病人資源部於今年舉辦緣滿人生系列工作坊，於2014年7月19日便舉辦了第一次工作坊《「感恩人生：從水點出發」》，席上邀請了

Project Ps Foundation創辦人勞嘉敏小姐為參加者主持工作坊，講解「感恩」如何在日常生活中為我們帶來正能量，產生正面的影響。當天勞小姐亦分享了世界著名的日本科學家江本勝博士進行的「水結晶實驗」的驚人發現，為正能量能夠為人帶來身心健康的說法提出證明。

下一場緣滿人生系列工作坊將於12月5日下午3-5時邀請著名心靈書籍作家蔣慧瑜小姐主持《「相聚人生：你的快樂工程」》，**如有關查詢或報名，請致電精神健康資源中心（電話：2595 4008）。**



## 家友站 新書推介



### 失眠自療 認知行為治療

作者：鄭健榮

「作者提供的鬆弛練習，已經倚賴了安眠藥的也可以藉此戒掉這個惡習。」



### 睡得好，健康沒煩惱

作者：李馥

「生活做點改變，就能一千零一夜，夜夜都享睡。」



### 失眠調養55個治療失眠的有效調養

作者：小林慧美

「你將發現，告別失眠沒有想像中那麼難。」



### 音樂怎麼聽，最有療效?

作者：唐·坎貝爾、亞歷克斯·杜曼

「最有療癒效果的「音樂膳食」？讓音樂治療專家告訴你。」