



東區尤德夫人那打素醫院  
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

# 天空海闊 家友站會員通訊

第二十二期

## 我只想「身體健康」

### 打開健康之門的四把鎖匙

每逢農曆新年的時節，最常聽到的祝福語莫過於「龍馬精神、身體健康」，可見健康在很多人心目中都是非常重要。可是何謂「健康」？或者曾聽過有些人說：「行得走得咪健康囉！」但事實上是否如此？根據聯合國世界衛生組織，「健康」是指「不單止是沒有疾病或身體不佳，而是不論身體、心理和社交等方面都有良好的表現。」由此可見，單單「行得走得」，並非健康的全部。

近年不論醫療保健界別或者社會服務界別中有不少醫護人員、社工及治療師等，均大力提倡「身心靈健康模式」的健康理論，指出人的身、心、靈三個部份之間有互維影響的關係，而東區醫院更一直以「身、心、社、靈」作為推動全人照顧的方向，希望病人不論於身體、心理、社交或靈性上均得到照顧和改善。因此若要達致「健康」的狀態，除了準時服藥之外，還可在日常生活中從多方面著手去改善生活。



為了祝願各位《家友站》會員能夠渡過龍馬精神的2015年，本會員通訊將會一連四期為大家介紹如何從「身體」、「心理」、「社交」及「靈性」四方面出發，為自己建立健康的生活。而今期打頭炮的主題就是「身體」的健康。

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/prclpyneh/psychological/beyond\\_bounds](http://www.healthyhkec.org/prclpyneh/psychological/beyond_bounds)





# 定時運動好處多， 專家為你講清楚

**近**年精神科醫生及精神復康機構均大力推廣運動習慣對精神病的正面果效，想知有幾好，快來聽聽專家的意見！

## 精神科專科醫生潘善婷醫生話你知



潘善婷醫生

「我相信運動對精神健康有莫大好處，我見到有不少精神科病人在定時運動後，精神狀態轉好，情緒穩定了；所謂定時運動，是指每星期不少於兩次、每次30分鐘的運動時間。」潘醫生指可從簡單的運動開始，包括：伸展運動、乒乓波、瑜伽等。

潘醫生亦指出缺乏運動容易造成肥胖、糖尿病、高血壓及情緒問題。運動習慣能有效提升睡眠質素及情緒狀態，讓人容光煥發，好處實在很多，大家不妨試試。

潘醫生鼓勵：「要開始第一步是艱難的，我鼓勵大家不妨試試從參與精神健康資源中心的運動班開始，有瑜伽體驗、八段錦及愛笑瑜伽等，之後再參加社區的運動班組；病人亦需要留意，一開始不要把目標訂得太高，適量運動習慣已可，亦可嘗試以「試玩」性質體驗不同運動的趣味。大家加油呀！」





## 社區精神科外展服務個案經理話你知



李保德先生

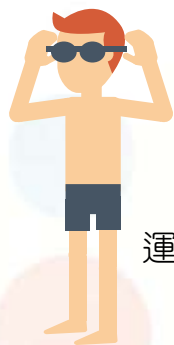


葉昭琦先生

運動不但有效能夠刺激腦部產生對改善情緒的幫助的分泌物，亦能讓一些藥物副作用（例如致胖）得到較好的管理效果，因此建議大家培養定時運動的習慣，例如平日多做步行或緩步跑等帶氧運動以提升身心的健康。近來亦相當流行「走步治療法」，以特定的行走/跑步運動計劃去協助管理自己的身心健康，大家亦不妨參考一下。



### 運動好處多，建議齊參考：



定時運動習慣建議：每星期兩次，每次不少於30分鐘

1個人的運動建議：散步、伸展、愛笑瑜伽、瑜伽、健康舞、游水…

2個人以上的運動：以上提及的皆可，還有行山、球類運動…

運動時留意自己的身體反應，如出現不適或疑問，記得尋求專業人士的意見



### 「好運動」推介(2015年1至3月)

活動名稱	日期及時間	地點	負責機構及查詢
身心愉快八段錦	6/1, 13/1, 20/1, 27/1 (星期二) 下午3:15-4:45	中心活動室	精神健康資源中心 2595 4008
瑜伽運動體驗	逢星期四 下午2:15-3:45		
愛笑瑜伽	25/2 (星期三) 下午4:00-5:00		
集體舞	23/1、30/1 (星期五) 下午2:30-4:30	中心活動室	利民會友樂坊 2505 4287
「至Fit一族」 活力健身操篇	8/1-26/3 (逢星期四) 上午11:00-12:00	西灣河港島東 室內體育館/ 區內公園	浸信會愛羣社會服務處 2967 0902
「至Fit一族」 輕鬆讚美操篇	8/1-26/3 (逢星期四) 下午12:00-1:00		
太極班	6/1-24/3 (逢星期二) 上午11:00-12:00	灣仔愛群道36號8樓	

有研究顯示，進行一次35分鐘的踏單車運動，也能令一些腦功能進步。總括而言，對腦部的健康來說，做運動肯定比不做好。(鍾維壽醫生及陳上俊醫生，2014)

# 《相聚人生：你的快樂工程》工作坊

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12月5日邀請了作家蔣慧瑜小姐主持《相聚人生：你的快樂工程》工作坊，透過個人經驗與參加者分享正向思維的重要性，並從病患的經歷裡面尋找生命的果子，例如值得珍惜的親友關係等。這次工作坊已是《緣滿人生系列》的第三場，早前於2014年7月19日及9月5日亦曾分別邀請了勞嘉敏小姐及魏華生先生分別主持《「感恩人生：從水點出發」》及《「積極人生：一萬里路的人生與啟示」》兩次工作坊，透過分享觀察水滴和參加馬拉松的經驗，講述如何在日常生活找到正能量，為生命增添意義。



《緣滿人生系列》最後一場《宗教人生：從快樂中看病苦》工作坊將會於2015年3月13日（星期五）下午1時至3時於本院東座地下大堂舉辦，如欲查詢或報名，請致電2595-4008與精神健康資源中心聯絡。

## 家友站 新書推介



### 行行走走

作者：蔡元貴

「你不得不猛然省悟，原來生態遊賞也可以是很深邃的心靈歷程。」



### 為什麼要跑?

作者：鍾維壽醫生、陳上俊醫生

「近年來，愈來愈多醫學研究發現，運動對精神和情緒健康很有幫助。」



### 退休樂逍遙

作者：衛生署長者健康服務

「講解退休前的準備及對「退休」應持的正確態度。」



### 輕鬆抗壓

作者：凝子

「積極地將壓力轉換成生活的助力與體驗，讓壓力伴隨我們，幫助我們成長，讓每一天都過得輕鬆愉快。」