



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

第二十三期

Fans@Beyond Bounds

# 日日好心情 心理健康的保健



上一期會員通訊為大家介紹了四大健康範疇「身、心、社、靈」裡的「身體」，而今期則會介紹「心理」的部份。由於心理並沒有實際的形體，故此一般人多感到較為抽象和難以掌握，對於如何提升「心理」健康，更是令人摸不著頭腦，不知從何入手。

心理主要包括了認知、思維、情緒和性格等方面，簡單來說心理健康的好例子便是擁有有好「心情」，亦即健康的心理運作和情緒反應。其中一個提升心理健康的方法，便是對自己的心理有更多的認識。透過重新認識自己如何接受外界訊息、如何以思考慣性去詮釋事物，以至如何衍生不同情緒反應等過程，往往能夠對自己的心理運作有更多的洞察，從而重新建立正面而健康的思考與情緒反應模式，心

理健康亦因而逐步改善提升。反之，對自己心理運作不認識往往會為自己帶來莫名的執著、煩惱和焦慮等負面情緒，影響心理健康。

在中華文化的傳統智慧裡，中醫古典《黃帝內經》亦有提及「七情」（即人的基本情緒反應）在一般情況下其實並不會令人致病，因此我們應學懂接受在日常生活中會出現不同的情緒。然而過於強烈、突然或持久的情緒反應側可能會令人體的機能紊亂、陰陽氣血失調而導致疾病。因此，學習「情緒管理」的技巧，對於心理保健亦是相當有益的。

心理健康與身體健康一樣，同樣需要日常的保健，並不能單靠藥物治療。因此鼓勵您由今天起，也為自己構思一個提升心理健康的保健計劃，日日享受好心情！

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！或直接於瀏覽器程序輸入[http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond\\_bounds](http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds)



# 以正向心理步入復康之路

要從患上精神病到恢復心理健康，過程很多時都會反反覆覆。以下是一些正向心理小建議，可以讓你的復康之路順暢一點。

## 培養樂觀思想

當你經歷順境時，多去想想自己是如何令事情發生。當你遇上不太順利的境況時，客觀分析你可以控制的因素，並接納你控制不了的因素。就算是自己犯的錯誤，提醒自己這是一個學習的經驗，也是邁向成功的重要一步。



## 常懷感恩

學習留意值得我們感恩的大小事情。你可以每晚為自己寫下感恩日記，記下這一天讓你感恩的事情。如：「今天媽媽為我準備靚湯。」「同事與我合力解決了一件事情。」久而久之，你會慢慢留意很多美好的事情，而不是只集中留意負面的東西(這雖然是我們的本能，但我們可以學習改變這個本能習慣)。

## 發掘並發揮所長

每個人都總有其優點。試著找出你的優點，並投入那些可以善用你的優點而帶給你快樂的活動。你可以回想過去一次你很有滿足感的經驗。你想想，當時你帶著什麼優點和特質，以讓你經驗那一次的滿足感？例如：如果你其中一個優點是好奇心，試著發掘多一點新奇、有新鮮感的活動。如果善良是你的優點，可找機會去幫助他人。



## 活在當下

我們的煩惱很多時來自我們經常追溯過去的不快或擔心未知的將來。例如：「我的病將來會復發嗎？」「為什麼我要經歷這些不愉快的事情？」你可以提醒自己，回到當下這一刻，只是集中注意當前在做的事。例如：細嚐你的早餐、好好專注聆聽家人的說話，仔細感受陽光微風帶來的感覺。我們擁有的是當下，可以改變的也是當下。



## 接納自己

多留意你通常是怎樣跟自己的內在說話，或者經常出現怎樣的思想模式。如果你發現自己正在批評自己、或跟自己說著蔑視自己的說話，提醒自己先停一停，深呼吸數次，再想一想如何友善地鼓勵自己。無論過去的經歷如何，你能走到今天，一定很不容易。「曾經患上精神病」，也只不過是你其中一部分，而不是你的全部。把「曾經患上精神病」，看成是你的一個經歷，而這個經歷，帶來的是成長和改變。

祝願大家能帶著希望，繼續走你的復康路和人生路。

東區醫院臨床心理科 臨床心理學家 葉盈芝

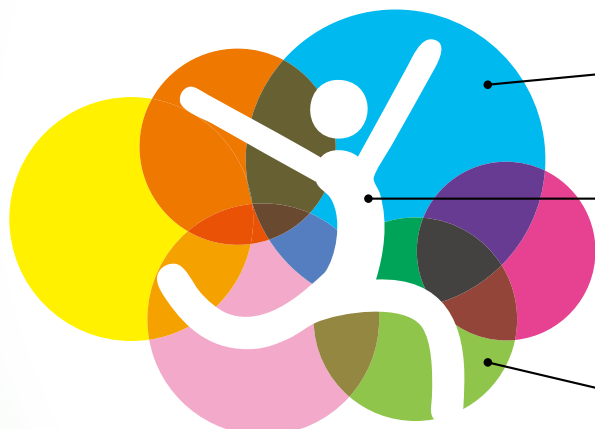
## 「好心情」活動推介(2015年4-6月)

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	待定(星期二) 下午3:15-4:45	相關中心活動室	東區醫院 精神健康資源中心 2595 4008
扭汽球組	逢星期二 下午2:15-3:45		
愛笑瑜伽	25/6(四) 下午4:15-5:15		
簡單面部護理 (熱辣辣之夏天篇)	12/6(星期五) 上午10:00-12:00		利民會友樂坊 2505 4287
齊來鬆一鬆	14/4、28/4、9/6、23/6 (星期二，共4節)下午7:30-9:00		利民會友樂坊 2505 4287
快樂乒乓球	第1班：2/4-30/4下午5:00-7:00 (逢星期四，共5節) 第2班：6/5-24/6下午2:30-5:00 (逢星期三，共8節)		浸信會愛羣社會服務處 (灣仔) 3413 1641
向世界出發 韓國篇Fun Day	20/6(星期六) 下午2:00-5:00		浸信會愛羣社會服務處 (筲箕灣) 2967 0902

世界衛生組織指出，健康的四大要素是：合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡。其中心理平衡的重要性相當於前三者的總和。(快樂就是心態好、尹璞編著、2011)

## 天空海闊家友站新標誌

「天空海闊家友站」自2008年成立至今已七年時間，其服務愈趨多元化和全面，而近年更注入被世界地廣泛推廣的「復元概念」於各種活動之中，令到中心的活動更添精彩。為了配合發展，家友站於2015年正式採用了新的標誌，意味著家友站將會繼續按不同會員的需要而不斷推陳出新、不斷改進！



全人關顧

個人化  
人本主義/自主

生命充滿色彩，  
力量可來自與家人/朋友的支持、復康的決心、自我肯定及感恩生命等

天空海闊家友站  
Fans@Beyond Bounds

## 家友站 新書推介



### 懂得活

作者：關秀娟

「讓你尋回一套『行得通』的生活態度。」



### 心寬就是最好的道別

作者：衍陽法師

「別待最後才醒悟，今天起就要活得無悔。」



### 康復專家的超簡單身心調適法

作者：曾永康教授

「舒壓小錦囊，舒解身心困擾。」



### 讓心意可以更新

作者：區祥江博士

「我們可以有一個更豐盛和滿足的生活狀態。」