

# 社 出健康新景象

## 建立健康的社交生活

在過去兩期的會員通訊我們介紹了「身體健康」和「心理健康」的保健貼士，讓我們今期繼續介紹四大健康範疇裡面的「社交健康」。很多人以為生病了只要「睇醫生食藥」就可以，從來都沒有想過原來改善社交生活也可以促進康復，改善健康。或許很多人會認為香港交通便利，相比歐美國家來說外出相約社交活動實在算是較為容易，然而有社交活動就是否就代表一個人「社交健康」呢？

「社交」意味自己與身邊其他人之間的互動和交往，因此對外與其他人接觸是提升社交健康所必需的。透過不同的社交活動，讓自己在日常生活中能夠與別人有接觸和互動的機會。在群體的相處中可認識新朋友，甚至同聲同氣的同路人，建立彼此關顧的友誼，分享日常生活中的困難，改善情緒。

然而保持活躍的社交生活並不代表必須無止境結交大量的朋友，自己在社交活動中的參與以及投入程度、是否與相識的人建立友誼，以及與這些朋友互相認識和交深的程度等等，這全都是以你個人的意願，由你掌控和決定，因此健康的社交生活應該是輕鬆、愉快和享受的。

在康復的路上有時或許會感到孤單，但原來如果自己能夠踏出一步，就會發現身邊有很多同路人也是一樣，希望找到路上的同伴。儘管康復之路並不鬆輕容易，不過若果能夠找到同伴一起渡過，更困難的路也會變得易走一點。鼓勵大家今天起為自己的健康踏出一步，為自己的快樂「社」下新一頁！

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)



# 社交人生

社交，總涉及人，有些人可能曾被他人傷害過，當再提及社交，他們會表現退縮、回避、困擾，相信不與人交往就不會再被傷害或帶來困擾；但原來可以有另一角度為受困擾者帶來另一番見解，重新檢視社交的正能量。



朋友之間無所謂誰欠誰，不然要朋友做甚麼，對嗎？

(影星周潤發)

## 社交=說是非？

有人以為社交等同說是非，其實不然。每個人也有自己的憂慮及困難，同時也有傾訴的需要，正所謂交心的朋友不用多，一個已足夠。

傾訴的好處：

- 1 釋放不吐不快的情報，心裡會舒服點
- 2 聽取意見，獲得提點
- 3 即使困難解決不了，也知道有人分擔及安慰



## 聆聽與社交

- 1 願意花時間
- 2 能可靠地保守秘密
- 3 有耐性，關懷體恤
- 4 具客觀、持平的態度，少惡意批評
- 5 不會在聆聽後情緒受到困擾



## 金錢與社交\*

- 1 不用請客，不用誰請誰
- 2 活動使費講求經濟，真心朋友不講排場
- 3 不涉及任何形式的借貸
- 4 不重視物質送禮



## 要表達關心你的朋友，你可以：

- 1 打一個電話問候
- 2 SEND一個短訊問候
- 3 寫一張心意卡
- 4 給他一個抱抱
- 5 做個行動派，主動邀約



## 維繫友情的秘訣\*

- 1 互相尊重、真誠、坦白、守信及保密，縱使已是知己，也注意禮貌、守時及整潔
- 2 主動提出活動邀請
- 3 彼此交流資訊
- 4 互相扶持照顧
- 5 重視相處的機會
- 6 不存在隱瞞及欺騙

\*參考資料：退休樂逍遙(2011) 衛生署長者健康服務 天地圖書有限公司



## 德蘭修女的名言：「不管怎樣…還是要…」

- 人們經常是不講道理的，又沒有邏輯和自我中心的，不管怎樣，你要愛他們。
- 即使你是誠實的和率直的，人們可能還是會欺騙你，不管怎樣，你還是要誠實和率直。
- 即使你是友善的，人們可能還是說你自私和動機不良，不管怎樣，你還是要有善。
- 當你名成利就，你會有一些虛假的朋友和一些真實的敵人，不管怎樣，你還是要取得成功。
- 你多年來經營的東西，有人在一夜間把它摧毀，不管怎樣，你還是要去經營。
- 如果你找到了平靜和幸福，他們可能會妒忌你，不管怎樣，你還是要快樂。
- 你今天做的善事，人們往往明天就會忘記，不管怎樣，你還是要做善事。
- 即使把最好的東西及了這個世界，也許這些東西都不夠，不管怎樣，把你最好的東西給這個世界。

# 活動誠意推介 (2015年7-9月)

活動名稱	日期及時間	地點	負責機構及查詢
愛笑瑜伽	9月24日 (星期四) 下午4:15-5:15	中心活動室	東區醫院 精神健康資源中心 2595 4008
紙板遊戲 「魔力橋」體驗坊	7月10日 (星期五)、7月17日 (星期五) 下午3:00-4:30		
編織組	7月至9月 (逢星期一) 下午2:15-3:45		
手飾組	7月至9月 (逢星期五) 下午2:15-3:45		
攝影新角度	8月5日至9月9日 (星期三) 共6節 下午2:30-4:30		
齊來鬆一鬆	7月21日、8月4日、8月18日、9月1日 (星期二) 共4節 晚上7:30-9:00		
高歌一曲	7月13日、7月27日、8月10日、8月24日、 9月7日、9月21日 (星期一) 共6節 下午3:00-5:00		
良朋共聚	7月14日、7月28日、8月11日、8月25日、9月22日 (星期二)共5節 下午5:30-6:30	利民會友樂坊 2505 4287	



## 緩解精神壓力

作者：瑪麗·波雷爾 (譯：韓滬麟)

「讓別人分擔憂慮可以使我們  
『退一步海闊天空』。」



## 社交不恐懼

作者：關秀娟

「克服心理障礙，在社交尋回自信改善  
人際關係。」



## 連繫精神健康與家庭

作者：浸信會愛羣社會服務處

「每個家庭都有獨特的相處和互動模式，  
這模式亦影響人的行為和成長。」



## 退休樂逍遙

作者：衛生署長者健康服務

推介書目：第八章友情可貴  
「與自己性格相類似的朋友相處，容易認同  
彼此的處事方式，互相支持和鼓勵。」