

近年坊間流行一些坐禪、冥想、呼吸練習及身體掃描等比較靜態的活動，透過不同的呼吸方法以及調較專注力的技巧等，讓人學習由「身」至「心」穩定下來，以達到鬆馳的目的。不少人在進行上述的練習後，的確可以做到鬆馳，然而對於某些人來說，基於個人身體及性格等特質，在靜止身心的過程中反而可能產生心理壓力，不但未能減壓，反而產生更多焦慮和無力感。

要達至鬆馳自在的感覺，除了靜態的活動之外，其實跑步、游泳等動態活動同樣可以異曲同功地令人達至放鬆，因為在運動過程中，同樣可以讓心思專注於當下，平時引至壓力和情緒的人和事都可以暫時拋諸腦後，而科學上亦證明運動可以促使腦部生產「快樂物質」多巴胺，達至減壓和增加愉快的感覺。

中國古代哲學古典四書五經裡的《易經》中有關「艮卦」的篇章裡提及到「時止則止，時行則行，動靜不失其時，其道光明。」原來傳統智慧早就提醒我們應該作息有時，該活動時活動，該作息時作息，這亦意味著人的日常生活裡不能單單只有靜態的活動，亦應該適當地安排有「動起來」的機會，這才是達至健康的王道。那麼今天，你「動」了沒有？

病人資源中心註冊社工 張平

透
過
定
時
運
動
達
至
身
心
健
康

動靜不失其時，其道光明

從運動開展 身心健康的生活

香港最近興起一股運動熱潮，不論男女老幼也都加入運動行列，每逢周六日在各個山嶺的行山人龍、遠至穿州過省的長跑比賽、晨早公園裡的排排舞隊伍、以及近幾年重開的維港渡海泳等等，都反映運動確實有一種魅力；運動到底有何吸引力，作為病人不如一齊來探索一下。



世界衛生組織的運動指引：

18-64歲成年人，每周進行大概150至300分鐘低至中強度帶氧運動，持之以行，有效加強個人健康及精神狀況。



算一算：

- ✓ 每日做21分鐘運動
- ✓ 做足7天運動
- ✓ 合共150分鐘運動
- = 達成定時運動的指標

中強度帶氧 運動建議



輕輕鬆鬆的 運動建議



資料來源：蔡元貴(2008)，行行走走，郊野公園之友會及天地圖書有限公司

資料來源：鍾維壽醫生、陳上俊醫生(2014)，「為什麼要跑」精神科醫生告訴你，明報出版社有限公司

不少研究提及，一周內能進行150分鐘帶氧運動，能有效消耗熱量並減脂，舒緩壓力，和提升身體代謝。對於有情緒病及其他精神病患困擾的人士，定時運動習慣可有效令負面情緒獲得釋放，提升精神健康，更可促進體重控制，大家不妨一試箇中成效。



經常進行適量運動可改善健康狀況，帶來下列益處：

運動的 益處

- 1 降低罹患心血管疾病(例如：冠心病)的風險；
- 2 有助預防中風、骨質疏鬆、部分癌症(例如：大腸癌)等疾病；
- 3 增加關節的靈活性及柔軟度，減低受傷及跌倒的風險；
- 4 強身健體，增強心肺功能；
- 5 消耗熱量，保持健康體重；
- 6 紓緩緊張情緒，增強自信，有助擴闊社交圈子，建立良好的人際關係。

資料來源：康樂文化有事務署 <http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy>

可以 穿 在 家 中 做 運 動

FIT Mind十式

FitMind是由香港大學李家誠醫學院精神醫學系的研究團隊，根據臨床經驗研究所設計的十式運動，當中有靜態，也有動態。計劃希望透過以簡單而不同的動作，協助思覺失調患者培養一套做運動的習慣，以彌補藥物治療未能有效改善認知能力的不足。

資料來源：思覺基金

參考網頁 <http://fitmind.episo.org>

(FIT Mind十式VCD可在精神健康資源中心免費借閱)

普及健體運動教室

適量的運動對健康有莫大裨益，對復康人士尤為重要。康樂文化有事務署製作了普及健體運動教室，鼓勵全民運動，藉以減低長期缺乏適量運動以引致很多不良後果，例如肌肉會因長期缺乏運動而萎縮，令到關節的活動能力下降，引致骨質疏鬆、肥胖和心血管病等。

資料來源：康樂文化事務署

參考網頁 http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/virtual/class_02.html

肌肉鬆弛法

此練習特別合適低頭族／淨坐族而有頸梗膀痛的人士，長期的「不伸展」容易令我們積勞成疾，輕則「硬頸」，重則腰背及關節乏力，一切原於缺乏運動有關。肌肉鬆弛法可令我們的肌肉獲得放鬆。

資料來源：香港健康情緒中心

參考網頁 <http://www.cuhk.edu.hk/med/hmdc/main.html>

港 島 區 行 山 好 去 處

難度：容易

路線名稱：「八面威風」去復來

路線詳情：灣仔峽有八條路徑，四通八達，交通方便，是港島郊遊路線的重要起訖點，故名「八面威風」；因其地形酷肖八爪魚，故亦稱「八爪魚」。沿中峽道前行，至盡頭經山徑轉入中峽，再進入布力徑。路上風光無限，港島南部水光山色盡入眼簾，終點亦為灣仔峽。沿途多為平坦路段，容易行走。

起點：灣仔峽

終點：港鐵金鐘站

全長約：4公里

需時約：2.5小時

難度：易行

路線名稱：爐峰勝景下松林

路線詳情：沿薄扶林水塘道逆走爐峰自然步道(爐峰是太平山的別名)，在爐峰峽沿盧吉道直入環山道，可俯瞰維港景色。若沿夏力道順走環山道，有壯麗的飛瀑，路盡處為小花園。沿克頓道而下，見山丘松林廢堡，逾百年的松林炮台，戰爭的痕跡至今猶在。港島徑是尋界石、訪學府，以及研究港島歷史地理及自然景物的好地方。

起點：薄扶林公眾騎術學校

終點：旭龢道

全長約：7公里

需時約：4小時

難度：易行

資料來源：康樂文化有事務署行山樂網頁 <http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html>



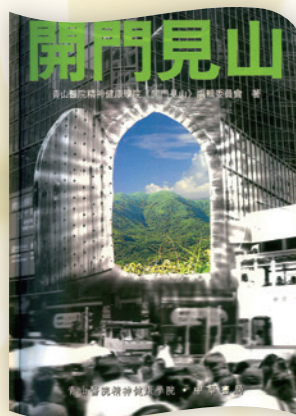
運動參與活動推介(10月-12月2016年)

活動名稱	「即時鬆一鬆」 鬆弛練習工作坊	瑜伽運動體驗	好玩有FUN麥理浩	水鄉之旅
日期	13/12 (二)	27/10,10/11,8/12, 22/12,29/12 (四)	12/11 (星期六)	14/11 (星期一)
時間	下午3:15-4:45	下午2:30-4:00	上午9:00-下午5:00	上午9:30-下午5:30
地點	中心活動室		西貢麥理浩夫人渡假村	大澳
活動性質	康復者認識「正念」和「靜觀」，學習鬆馳方法和技巧，一起進行鬆馳練習，改善情緒及抒緩壓力。	透過運動藉以了解壓力、身體與失眠的關係，從而尋找幫助自己解決失眠的方法。	輕鬆暢遊西貢麥理浩夫人渡假村	大澳有「香港威尼斯」之美譽，齊來體驗獨特的水鄉之旅
對象	抑鬱症及焦慮症之康復者	康復者		
主辦單位	精神健康資源中心		利民會 友樂坊	
查詢電話	2595 4008		2505 4287	



為什麼要跑？精神科醫生告訴你

作者：鍾維壽醫生·陳上俊醫生



開門見山

作者：青山醫院精神健康學院《開門見山》編輯委員會



行行走走

作者：蔡元貴



全方位減壓手冊

作者：香港心理衛生會



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