

認清壓力徵狀 重拾健康生活



你有這樣的經驗？在忙碌的日子裡，明明想完成很多事，大腦卻難以集中精神。有些時候，甚至會感到胸口隱隱作悶、頭痛發作，感覺自己煩躁又焦慮，甚至莫名發脾氣，坐立不安，完全無法完成想要做的事。事實上，這些行動力變差的表現，並不是能力不足，而是個人身心壓力過大，壓力進一步牽著你的情緒與行為表現。

或許你也認識一些人，他們的抗壓能力高，同一件事情 / 遭遇，你與他的處理方法可以是截然不同，得出的結果亦會有很大的差異。這個現象可以怎樣理解？根據「青山醫院精神健康學院」* 網頁對壓力的解讀，指出壓力的感覺取決於一些內在因素，包括性格、思想模式、面對問題的態度及自我放鬆的能力等，這解釋了為何上述例子對處理壓力有不同的應對。換言之，壓力處理是因人而言，縱使我們未能改變環境，如果我們嘗試去學習面對壓力的方法，並以多角度去看待壓力來源，並改以正面的思想和態度去處理困難和轉變，壓力的感覺應該會隨之遞減。

每年10月10日為世界精神衛生日，藉以提高大眾對精神健康的關注。而今期通訊內容，亦會從正面處理壓力的角度去帶領大家認識不同的減壓小錦囊及心理健康手機應用程式，希望達致抗壓舒壓。

祝願大家身心健康，抗壓有法！



青山醫院精神健康學院網頁



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！

抗壓舒壓

有妙法

減壓 小錦囊

1

對自己的要求和期望要合理

追求完美與過度承諾，往往會讓無法達成的期望變成沉重的壓力。不妨卸下完美主義的枷鎖，將目光收窄至能力範圍內。試著把龐大的任務拆解成微小目標，當期待變得合理且易執行，壓力自然能輕鬆迎刃而解。

2

多角度看事情

壓力的重量，往往取決於看待事情的角度。正如眼前的半杯水，焦慮於「只剩半杯」會徒增負擔；慶幸於「還有半杯」則能帶來從容。試著換個全新的視角面對生活中的挑戰，心念一轉，壓力成為動力。

4

實踐健康的生活方式

運動時，腦部會釋放一種叫「安多芬」的物質，能助我們舒緩情緒。港島有不少步行徑，可以透過散步及呼吸練習來幫助自己減壓：



東岸板道



山頂盧吉道



愛秩序灣公園

- 此外，我們可以讓身體攝取均衡的營養，為身體提供充足的能量和各種營養素，幫助身體對抗壓力。
- 建議大家定期安排一些能為自己帶來喜悅和滿足感的活動，藉以培養正面情緒，從而令自己更輕鬆地面對壓力。



3

開放跟別人傾訴

每個人也有困難的時候，開放地尋求協助，記著辦法總比困難多，尋求幫助是勇敢的表現。



諮詢及輔導服務



精神健康綜合社區中心



5

建立良好的睡眠習慣

良好的睡眠習慣有助改善睡眠質素，幫助減輕壓力。



樂眠無憂計劃
(賽馬會)



「失眠自療」自助課程
(浸信會愛羣社會服務處
Re: Fresh)



全城興「瞓」－
睡眠健康推廣
(香港大學)

6

定時做身心放鬆練習

當我們感到緊張時，身體會有不同反應，例如呼吸變得短促、肌肉不自覺地拉緊。透過身心放鬆練習來照顧自己的身體，我們就能從壓力中放鬆。



腹腔式呼吸練習
(新生精神康復會 330)



自我關懷練習
(香港中文大學)



意象鬆弛練習
(香港大學)

免費 心理健康手機應用程式



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

青山醫院精神健康學院
「減壓情識」

想透過手機程式
了解自己的情緒變化？

掃描 QR code 獲得更多資訊



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

香港新生精神康復會
「newlife.330」

想透過手機程式
照顧自己的身心靈健康？

掃描 QR code 獲得更多資訊

活動推介

活動與東區社會服務機構合作，藉以提升康復者的自我關懷及認識社區資源。

當靜觀遇上頌鉢

日期：27/11/2026 (星期五)

時間：下午4:00-5:30

地址：北角渣華道123號
北角福利服務設施大樓4樓
香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心

內容：透過練習靜觀，學會以更平和與自省回應生活中的挑戰。這工作坊還會運用一點頌鉢的聲音，幫助引領大家進入寧靜與放鬆。

合辦機構：東區醫院精神健康資源中心
香港家庭福利會

對象：東區醫院精神科覆診人士

報名及查詢：25954008 精神健康資源中心

全身鬆一鬆

日期：2/12/2026 (星期三)

時間：上午10:00-11:30

地址：石水渠街85號12字樓
聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心

內容：結合呼吸練習及伸展運動，紓解壓力，達到身心平衡。伸展活動可以在室內/外進行，以建立伸展習慣。

合辦機構：東區醫院精神健康資源中心
聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心

對象：東區醫院精神科覆診人士

報名及查詢：25954008 精神健康資源中心

新書推介

365天減壓秘笈

作者：香港心理衛生會

「找到合適的減壓方法，
一年365天都有精神健康！」



乸了，躺躺吧 – 為超載心靈減重

作者：伍詠光

「躺下，是為了創造
心靈空間。」



有關借閱詳情，歡迎親臨本院東座一樓 精神健康資源中心或致電 2595 4008 查詢

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道3號東區醫院東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心
電話：2595 4008 顧問：簡聚坤醫生 編輯小組：黃婉容、鄭美莉、陳樂妍 出版日期：2026年9月