



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第 3 9 期 會 員 通 訊



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

今天的社會，每個人也很忙碌，除了要應付日常生活外，還要預早去計劃人生各大任務，諸如見工、進修、計劃同朋友旅行、節日慶祝等等，皆要在密麻麻的生活再擠出時間。若然記性不好，也會有各樣資訊科技幫助你，不由你有任何藉口去忘記以上種種。問題是我們為生活已足夠忙碌，若連生活以外的時間也通通留作計劃未來，實在令人有喘不過氣的狀況。

區祥江教授在「把生命的一扇窗留給自己」一書中提及「失去聆聽自己聲音的能力，跟自己變得陌生，只知道外在環境要求我們要做甚麼，忘記這個「我」是如何珍貴。」是的，「我」是十分珍貴，現今社會卻似乎只有一套標準，若我們只遵從外在環境要求而過活，我們會獲得合乎這套標準的讚賞，例如「乖」、「聽話」、「有用」等等。可是，這些標準有時候會有礙個人成長。每個人的際遇不同，能夠評論個人的成敗得失，就只有自己一人，而且順境逆境，並非由他人定斷。有些人縱遇上千般困難，也能一笑置之。其實我們也可以，當遇到失意時，讓自己的心先安靜下來，才去計劃人生的下一步。人生漫長，總有高低起伏的時候，只要用心過就不算枉過。祝願大家享受屬於你的生命步伐。

讓自己的心安靜下來 才去計劃下一步



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、吳錦娟 出版日期：2019年4月

如何能達致安靜

近年很多平台去討論讓心靈達致平靜放鬆，有些活動是與宗教信仰有關，更多的選擇是來自無宗教背景的，盼望透過多元化及開放的平台，為你帶來更多平靜放鬆的選擇。

步行

步行可說是安全有效的帶氧體能活動，在日常生活中可隨時進行，既容易掌握，又可強身健體。運動量適中和姿勢正確的步行活動稱為「健步行」，要嘗試開展簡單運動習慣，可由步行開始。



攝影

攝影在輕鬆的氣氛下創作自己的作品，發掘當中的趣味及新意，從中得到新體驗。攝影讓我們多覺察自己拍照時的心情，注意力集中在按下快門的一刻及當下感覺，從中享受攝影帶來的樂趣。



行山

行山可為身體帶來莫大好處，包括增強心肺功能、促進血液循環、減低患上長期病患的機會，並有助消耗熱量，維持健康體魄。



漸進式肌肉鬆弛練習

漸進式肌肉鬆弛練習是透過放鬆身體的肌肉來幫助消除緊張的感覺。經過重複練習後，我們較容易隨時放鬆肌肉，去應付緊張的情況，達致身心鬆弛。做法是把身體緊張的肌肉先拉緊再放鬆，每組肌肉重複練習3次，達致掌握隨時放鬆的技巧。



靜觀

靜觀是指有意識、不加批評地、留心當下此時此刻的覺察，藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛。只要持之以恆地練習，我們便能夠體會到靜觀練習的好處。



頌鉢

頌鉢聲療，一種流傳已久的自然療法。源於西藏／尼泊爾等地區，透過敲打或磨擦頌鉢所發出的療癒音韻和振動頻率，與人體的獨特音頻產生微妙的共鳴共振而達至療癒效果。



讓自己的心安靜下來的好處

1

化解憂傷

當心情不好時，先放下手上的一切，坐下來安靜自己，嘗試讓自己放鬆，放鬆可以是閉目養神，或來一個深呼吸，把心情不好的負面感覺釋放，重複這樣做，直到你發自內心感覺輕鬆了。

2

讓你從恐懼中轉變過來

有些人分享，感覺生活在恐懼中，這些恐懼可能來自過往生活、或是對將來生活未知的恐懼。讓自己安靜下來可帶領自己回到「此時此刻」，其實我們要學習放下過去的自己，亦不用憂慮太多未知的將來。

3

改善睡眠問題

在睡覺前將注意力放在呼吸上，讓思緒不會在腦袋裡團團轉，幫助你放鬆，輕鬆入睡。每天規律安靜自己的心能使神經系統慢下來，減少焦慮情緒，會有利睡眠。

4

幫助大腦定期叉叉電

經常聽到人說「成個腦實曬，諗唔到嘢」，原來安靜自己的思緒可以讓大腦有休息的時間，人不能不停地工作，定時讓大腦叉叉電可能會為你帶來喜出望外的效果。

5

抹走心煩意亂

都市人的心很忙碌，事事憂心，有時候更會心煩到接收不到任何訊息，但另一邊箱卻又不斷加諸壓力給自己，學習讓自己的心安靜下來，釋放內在壓力，讓你感覺如釋重負。

學習靜觀呼吸

建議每天練習10至15分鐘的靜觀呼吸，讓身心慢慢地放鬆……



步驟 1

找一個舒服的位置安坐，輕輕地閉上眼睛，也可以張開眼睛，把視線柔和地放在一個焦點便行了。當你發現自己快要睡著時，可隨時睜開眼睛，來幫助自己保持覺醒的狀態。

步驟 2

開始感受身體坐著的感覺，如果此時你發覺身體不舒服，例如太繃緊地伸直腰背，你可以回應一下身體的需要，作出適當的調整。

步驟 3

慢慢去留意呼吸的感覺。細心感受一吸一呼。你可以好奇地探索一下，身體哪一處，最能讓你感受到呼吸。是腹部的一起一伏，胸膛上的擴張及下沉，還是空氣進出的鼻孔的感覺。然後讓你的專注力安放在那個地方。

步驟 5

如果你察覺自己分了心，只要溫柔地鼓勵自己慢慢地把注意力帶回呼吸就可以了。每一次分心，都是一次培養對自己的一份包容和耐性的機會。

步驟 4

細心留意呼吸的進行。吸氣時，感受身體如何漲起；呼起時，身體如何下沉。你讓身體自由地進行一吸一呼就可以了，靜靜地觀察它。



中心活動推介

禪繞減壓小組

日期：2019年5月15日至6月5日(共四節)
時間：下午2:30至5:00
地點：(第1-2堂)東區醫院精神健康資源中心
(第3-4堂)利民會友樂坊(柴灣)
內容：將專注集中在你密密麻麻的圖案上，
讓你暫時忘卻煩心的事，達致平靜放鬆
收費：全免
備註：(1) 參加者不需具備任何
畫畫技巧天份
(2) 本活動與利民會
友樂坊合辦



頌鉢與我

日期：2019年6月26日(星期三)
時間：下午2:30至4:00
地點：東區醫院精神健康資源中心
內容：透過頌鉢音韻，讓身體得到放鬆，
紓緩肌肉繃緊。
收費：全免
對象：本院精神科掛號的復元人士
備註：(1) 只適合從未參與之人士
(2) 活動需要平臥地上，本中心會提供地墊



書籍推介



「一筆一畫，無
限可能。」

心靜禪繞畫

作者：蘇珊·麥尼·珊蒂·史汀·巴斐勒繆、
瑪莉·布朗妮



「不管發生什麼
事，每天堅持坐
下來靜心。」

極簡靜心

作者：蘇琦·諾沃格拉茲、伊莉莎白·諾沃格拉茲



「當你倦了，我
會以活出真我的
風采托住你。」

把生命的一扇窗留給自己

作者：區祥江教授



「我們至少贏
了自己，自得
其樂，無悔今
生。」

好好休息

作者：司徒永富、杜淑貞、曾子怡、董愛莉

借用手則：1. 免費借閱，借用期為4星期 2. 借閱地點：本院東座一樓 精神健康資源中心 3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢



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