



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



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第40期會員通訊

有些人會覺得，人生大部份時間，總是營營役役地過，回過頭來，是夢一場。過去曾接觸一些患重病的人，他們在病患中會感慨地說：「人生其實不用太執著，人的生命好短暫，再重來，我會選擇輕鬆地過。」聖經傳道書亦提到：「哭有時，笑有時。哀慟有時，跳舞有時。」上天自有它的計劃，每事每物皆有定律，生命有序，如同日出日落。有些時間，我們可能會懷疑上天的安排，為何不及我們預期、為何總是要我們碰壁、為何他人總是事事順境，而我就……有很多很多負面的想法。

釋永應著作「活出風的自由」一書中提到，「黑暗，還有光，只要你勇敢穿過黑夜，必然能活出光明、希望。」有些時候，天氣不似預期真的會令我們卻步，甚至提不起精神過日子；如是者，我們可以先讓自己稍作休息，短暫或長期休息也無所謂，但要有明確期限讓自己的身心準備好，迎接新的一天。我們有些時候負面想法特別多，有些時候太我行我素，有些時候太著意他人的想法，令自己身心疲累，更甚者令自己沉淪在負能量及抑鬱當中。要相信，黑夜過後，晨曦必會出現，我們要學習靜候，嘗試順著屬你的生命步伐，不用猶豫，不用比較，一同來迎接新的一天。

相信黑夜過後
晨曦必會出現
迎來新的一天

面對情緒不佳時的身心狀態

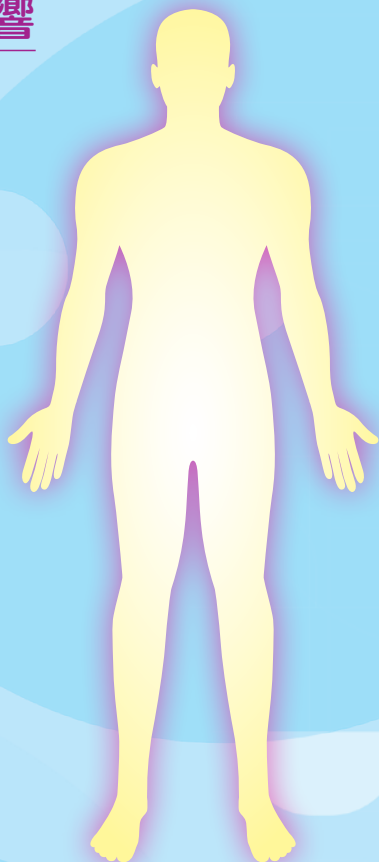
有些時候，我們或會感到諸事不順，心情極差，以致會感到難過、憤怒及失望。有些人會說，情緒是我的，身體也是我的，不由其他人干預。我們並沒有任何企圖阻礙你的選擇，但我們有以下溫馨提示。

情緒狀態及影響

憤怒令
我們思想閉
塞，容不下
新思維。

嚴重的情緒低
落會令我們沉
溺在難過、傷
心的狀態。

持續的失望
會叫人難以再
與人接觸，形
成孤立。



所引致身心健康及行為反應

唔想
出街

周身
唔舒服

情緒煩燥/
心情低落

失眠

無胃口

暫停工作
/學業

唔見人

無精神

放棄自己
感興趣的事



持續的負面情緒有機會拖垮人的成長以致健康，對身心健康可說是萬害而無一利。香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系臨床教授黃德誠醫生指出，當社會越進步及智能化，涉及精神健康病患的數字就會隨之遞升。社會裡總會有人抗壓能力高些，有些不然。黃教授教我們與問題同行，既然問題解決不了，何不將問題放在我們身邊，讓「它」成為「我的一部份」，坦然接受。一般人遇到煩擾不清的事情時，會用以下3個處理問題的方法，那一個方法能夠代表你呢？

將問題避之則吉



好處

樂於做自己

徹底解決問題



好處

迎難而上，有效提升抗逆力。

與問題同行



好處

正面積極，接納自己。

拆解抗逆力

抗逆力
是個人面對壓力
或遇上逆境時：

正向性格

「反彈」
並跨過障礙
的能力

仍能保持較多
正面情緒、樂
觀和抗衡負面
情緒的性格特
質

*註：反彈意指抵抗挫折，從挫折當中反彈，跨過障礙的能力。

有些人說抗逆力是天生的，天性樂觀的人自然抗逆力較高；其實抗逆力是可以訓練出來的，當遇到生命的挑戰時，迎難而上的心態有利抗逆力的鍛鍊。

抗逆力 4 大功效：

功效 1

超越過去的困境

功效 2

從挫折當中反彈

功效 3

應付當下生活的新挑戰

功效 4

以積極的心態面對挑戰，並從中找到新的生命意義。

5

個面對逆境應有的態度

例子

1 嘗試找出潛在逆境裡的契機，加以利用，採取行動，將低谷變成高峰。	可能你會因為逆境而錯過了一份好工，但卻多了時間留在家中休息與家人朋友相聚及溝通。
2 保持心境平和，冷靜和理性地解決困難，學習以「平常心」看待它。	香港單車選手李慧詩在比賽時，縱然困難重重，但她堅持沉著應戰，最終獲得多項殊榮。
3 克服逆境就要克服懼怕的心理。學習自我激勵，阻止負面的思維及情緒肆意滋長，鼓起勇氣，嘗試挑戰自己的極限，勇敢地站起來。	力克胡哲天生沒有手和腳，他努力克服身體缺陷，勇敢面對自己，並將經歷跟別人分享，鼓勵更多人。
4 逆境非我們獨有，在逆境時仍要保持社交，使我們從別人的分享中，得著支持及抗逆力量，亦要減少無益的自我批評。	可嘗試參加社區裡的活動，認識新朋友，擴闊社交圈子。你或許會找到跟自己經歷相同的人，彼此鼓勵及支持。
5 抱著積極的態度去正視困難，如果事情無法解決，學習接受事實，適當的接受和放下並不代表脆弱或失敗，學習欣賞缺憾美，也是生活的一種藝術。	「香港包山王」黎志偉經歷車禍致半身癱瘓，身上殘障並沒有阻礙他繼續攀登的決心，他用行動證明困難是可以克服的，更成功超越自己，創造奇蹟。

「醫社攜手 為家導航」家屬義工招募計劃

招募日期：1/7/2019至22/7/2019

訓練日期：30/7及6/8 下午2:00-5:00

義工當值：12/8-31/12 下午2:30-5:00

目的：透過訓練及服務機會，支援精神科新症病人的家屬，讓家屬得著同行支持的力量。

對象：照顧精神病患者的家屬

備註：有興趣人士須接受面談

查詢：東區醫院精神健康資源中心2595 4008

發揮同行
支持的力量

書籍推介



最重要的，是接受自己的存在。還有，放下心中的執念。

絕望痛苦的日子總會發光

作者：中島輝Teru Nakashima



憂鬱症本身並不是謊言，它是我經歷過最真實的東西。

活著的理由

作者：麥特·海格



願我們相信：黑夜，還有光，藉此心光，穿越人間最苦最冷最暗的長夜。

黑暗還有光

作者：釋滿濟



如果你願意，就動身去做運動或者做些你喜歡的事情，努力去令自己開心，曙光就會漸漸展現你的眼前。

逆向飛翔2

主編：香港撒瑪利亞防止自殺會



人生的順境或逆境，都在自己的選擇。

峰與谷 超越逆境 享受順境的人生禮物

作者：史賓賽·強森博士



下半場的人生怎樣走，沒有公式可循，也沒有特定答案。

生命有Take 2

作者：蔣慧瑜

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.healthykec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds