



靜觀

米朱蓮

大家這兩年的生活是否需要適應很多轉變，有時會感到很無力、失去方向？希望你可以透過靜觀練習，藉此以增加自控的感覺，從而保持內心的平靜安穩。

甚麼是「靜觀」？

靜觀是指有意識地以一個不加批判的心，把注意力帶回到此時當下的自己，覺察自身的思想、情緒和身體反應，以一顆潛在的慈心如實地接納自己「當下」的所有經驗。有不少研究顯示靜觀訓練對痛症、壓力、焦慮和抑鬱復發等情緒問題都有一定的幫助，也能有效提升患者的生活質素和幸福的感覺。

靜觀練習

• 身體掃描

我們藉著呼吸的流動將注意力有系統地帶進身體的各個部位，帶著好奇和開放的態度去體驗身體各個部分的感覺，藉以鼓勵我們在當刻與身體建立更親密和友善的關係。

• 靜坐

靜坐的時候，我們會先將注意力集中在呼吸上，對自己的一呼一吸保持著清醒的覺察。

• 靜觀步行

這個練習是訓練自己專注在走路時對身體的覺知上。

修習靜觀的基本心態

- 在修習靜觀的時候，對於自己的情緒、想法和身體任何的感覺不加批評，覺察經驗的本質。
- 對當刻的各種身心狀況，保持耐心，明白到凡事都會按各自的時序開花結果，能隨遇而安。
- 常保持初學者之心，當下每一刻的經驗，都以好奇的心去體驗。
- 培養對自己的信任，信任自己的感覺和能力。
- 靜觀的目標就是做回自己，過程中抱著無求的態度，不要強求得到想要的東西或達到某種狀態。
- 接納是指如實地看待眼前的事物，對於當刻的經驗，嘗試不加入自己的想法和期望。
- 「放下」就是一切隨緣，以平常心接受一切，放下自己對事物的執著或迴避事情的心態。

參考資料：青山醫院精神健康學院

2022年5月 第70期

出版

衛生署特別預防計劃綜合治療中心

編輯

紅絲帶刊物工作小組

聯絡人

鄭嘉彩姑娘

高倩婷姑娘

聯絡及通訊處

九龍灣綜合治療中心

電話：(852) 2116 2878

傳真：(852) 2117 0809

電郵：rrbulletin@dh.gov.hk

網址：<http://www.aids.gov.hk>



動起來

文醫生

疫情反覆，大家留在家的時間多了，你現在正在做甚麼呢？

你是否正坐在沙發上閱讀這文章？你今天在家有沒有做運動？

你知道嗎？

世界衛生組織建議成年人每星期最少進行兩小時三十分鐘中等強度的體能活動或一小時十五分鐘劇烈強度的體能活動。

你知道嗎？

體能活動不足會增加個人患上高血壓、心臟病、中風、二型糖尿病、大腸癌和乳癌等嚴重慢性非傳染病的風險...而經常進行體能活動，可強化免疫系統。



其實即使不外出或前往健身中心，也可以做運動。

你可能覺得自己很忙沒有時間做運動，其實你可透過做家務來做運動。

屬中等強度的家居活動包括執拾牀舖、更換牀單、洗擦浴室或浴缸、略為用勁擦地板或掃地。你亦可將體能活動、短距離步行或站立融入日常生活中，例如行樓梯以代替乘搭升降機或在看電視時原地踏步；在傾電話時來回踱步；在疊衣服、熨衣服或進行其他坐著做的家務時保持站立。此外，你亦可檢視自己的時間表，每日撥出兩至三段10、15或20分鐘的時間進行自己喜歡的體能活動。

當你覺得疲倦或缺乏體力，你亦可試試將體能活動編排在每天體力較充沛的時間進行。此外，三餐定時和健康飲食，

有助提升活力和抵抗疲倦。鼓勵你從進行少量體能活動開始，循序漸進地增加活動時間和強度。

你亦可能覺得欠缺技巧 / 設施 / 器材或空間，你可試試選擇不大需要技巧和設備的活動，例如行路，或用載水的水瓶、一袋5公斤米或一本厚書作為啞鈴來鍛鍊二頭肌；用穩固的矮櫈作台階做踏步運動；用毛巾進行阻力運動。

你亦可選擇在有限空間內進行的家居運動（例如深蹲、平板支撐、掌上壓或仰臥起坐）。

如果你覺得沒有動力 / 同伴，你可試試使用有助提升動力的工具，例如運動手機應用程式、計步器或其他可穿戴工具，監察每日累積步數和幫助達到每日的步數目標。

你可試試與朋友或家人相約做運動，當完成日常鍛鍊後，互相發送短訊及定下另一項挑戰的運動。你亦可試試參與網上運動或舞蹈課程，跟導師及其他參加者一起運動。此外，你亦可適量地玩含運動元素的電子遊戲。

好! 是時候動起來了!



參考資料：

衛生防護中心。非傳染病直擊 二零二一年 八月：
2019 冠狀病毒病大流行期間體能活動不足的情況
網址：https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_august_2021_chin.pdf

伴侶間的溝通

林姑娘

從小我認為尋求社工協助是很丟臉的事，好像顯得自己很無能。但當我放下這個概念，世界頓時變得美好。當你無助時，原來有人可以扶你一把，幫忙分擔，情緒亦得以抒發。讓我分享一個有關伴侶相處，尋求協助，並成功解決的經歷。

情侶一開始多數會花心思摸索另一半。在摸索的過程中，會嘗試不同的方法來取悅對方。但當感情日漸穩定，心思就變得愈來愈小，那種愛好像大不如前。

可能你會覺得不被重視而感到失落。你期待對方看穿你的心，然後主動哄你。

可惜現實是你不說，他/她就不懂。期望落空，感覺好孤獨，不被人愛。

你想維繫關係，試著沉住氣，心中更加委屈，感覺自己處處遷就對方卻得不到認同。日積月累，各樣生活瑣事堆積起來，就等待一次衝突就連珠炮發般，將所有不滿及氣話都爆發出來。結果，兩個人互相攻擊，遍體鱗傷。然後又是一場冷戰，大家都渴望對方會道歉求和。此時，到底如何下台？你知道伴侶想甚麼嗎？為甚麼不哄你？他/她在生氣嗎？為甚麼生氣？你了解他/她嗎？你了解自己嗎？

對於兩個不善溝通的人，愈溝通愈有反效果，事情愈描愈黑，彷彿已經沒有轉彎餘地。兩個人如果目標一致，想成為長久的伴侶，就得想辦法去解決。此時，一個懂得溝通的局外人來得份外重要。遇見的第一位社工，他帶有偏見，讓兩人關係更加惡化。遇見的第二位社工，他說話比較籠統，像跟著書本說教。遇見的第三位社工，他立場持平，懂得分析我們兩人表達的強項弱項，幫助我們了解問題所在，示範了溝通的重要性。經過一年多的社工見面，我們學習如何與伴侶相處，關係得以改善，感情比以前更好。

- 多表達事情與感受，多讚美，可更了解對方，讓對方知道你看到他/她的付出，亦告知對方甚麼事讓你欣賞。

例：多謝你煮飯及等我回家，我感到好溫暖。

- 換位思考，可從對方的角度，多方面思考同一事件，你會發現有不同的看法。避免指罵語句，引導對方關心你的心情。

例：你顧著上班，沒有時間陪我，令我好失落。換位思考後：原來他/她正為將來的生活而努力工作，不是想冷落我，我應該欣賞他/她，我們要更加珍惜對方。

- 保持平靜，耐心傾聽，不要打斷，不要說教，伴侶受到委屈向你訴說時，他/她想要的是關心，不是你的意見。

例：聽到你經歷這不開心的事，我也覺得難過。

- 保持沉著冷靜，最重要是體諒伴侶的情緒。相處不是辯論比賽，當爭執時，不要爭辯對錯，爭論贏了卻輸了關係並不值得。

例：看到你因為意見分歧而動氣，令我好心痛，多謝你為事情操心。

其實溝通是一種需要長期練習的技巧，熟練後會有神奇的效力。記著，遇到問題，不要感到羞恥，不要害怕尋求協助，當你以為到達盡頭時，原來轉角充滿希望。



快樂漫步感言

快樂老實人

疫情期間很多人都被困在香港，不能外遊或探望朋友，大家都做甚麼去解悶？疫情中有尋求到樂趣嗎？

筆者是一個患有三個重症的長期病患者，經常出入診所及醫院，幸好我為人樂天安命，抱有「船到橋頭自然直」的樂觀性格。以下我想分享自己面對逆境的方法。

- 每天在家做十分鐘輕量運動，保持身心開朗。天清氣朗的時候就到附近的公園散步；如果體力許可，更會相約三兩知己漫步郊野公園。
- 定時邀約朋友見面，寒暄問暖，感受大家的友情和關懷，但要避免到人多擠逼的地方。
- 筆者是一名攝影發燒友，經常在大時大節時，拍攝富有節日氣氛的相片，傳送給朋友表達互相關懷。

隨著科技進步，攝影機的像素已經大大提高。攝影是一個豐儉由人的喜好，一般價格的手機已附有很好的拍攝功能。我推介大家可在大節日拍照片，加入問

候語句送給朋友。既可自得其樂，也是一個解悶的好方法。在互聯網上很容易找到手機拍攝的技巧分享和參考圖片。所謂熟能生巧，不用介懷自己拍攝得好與不好，最重要是你自覺圖片漂亮和有意思，分享給朋友互相鼓勵，心情自然變得暢快。如果你有興趣追求更上一層樓的攝影技術，當然可以繼續向他人討教，將攝影發展成為一個長期的嗜好，這便最好不過。

希望各位朋友都在疫情中找到樂趣，保持身體健康、百毒不侵、開開心心漫步人生。



紅絲帶 Red Ribbon

歡迎與朋友及同事分享紅絲帶期刊：
<https://www.aids.gov.hk/chinese/itc/resource.html>



徵稿

歡迎任何人士藉不同形式投稿，如文章、漫畫、短詩等等，抒發感受、分享經驗、傳達關懷。

寄：紅絲帶刊物工作小組收
 九龍灣啟仁街9號九龍灣健康中心8樓

電話：(852) 2116 2878

傳真：(852) 2117 0809

電郵：rrbulletin@dh.gov.hk