



封面故事

「1,2,3,笑!」在不遠處的彼方,有班怪獸在吵鬧之中玩得盡興。你猶豫,躊躇着要不要加入。牠們彷彿聽到你的煩惱,原來各人都有自己的心理困擾。牠們伸出手跟你做朋友,原來溫暖比想像中近... ..



仲有其他問題想問?
去我哋嘅網頁搵我哋啦!

Public Mental Health Laboratory
公共心理健康研究室

@pmhlabb



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目



© 2021 版權屬香港中文大學心理學系公共心理健康研究室所有,不得翻印

© 2021 Public Mental Health Laboratory, Department of Psychology, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.

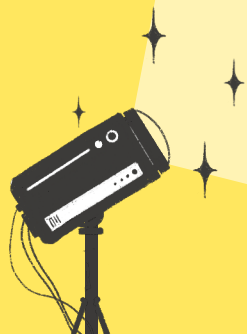


這一系列的小冊子由
中大心理學系公共心理健康研究室提供，
我們希望透過12本小冊子
為大家介紹保持身心健康的方法。

小冊子內容預告：

1. 集合吧！怪獸心友會 ◀

2. 你有壓力，我有壓力
3. 腹式呼吸及肌肉鬆弛幫到你
4. 舌尖上的養生養心
5. 運動懶人包
6. 人生的三分之一：睡眠
7. 逃出憂慮和不安
8. 靜觀愛自己
9. 中醫養心秘訣
10. 我和大自然有個約會
11. 快樂方程式
12. 心理健康關我事？



慢活養生養心

健康不單只是身體沒有疾病，有健康的心理和社交亦同樣重要。
1948年，世界衛生組織定義「健康」為——
個人在**生理**、**心理**及**社交**三方面達致和諧、安寧狀態。¹

專家發現藍色慢活區的居民以長壽的特質聞名世界，而且不論是步入中年的人士，甚至是百歲人瑞，仍能夠保持健康與活力。居民們擁有一些共同的特質，我們可以向其好好學習：



就算沒有令人困擾的心理健康問題，我們仍然可以養生養心，提升自己的心理質素。

■ 你有壓力，我有壓力

壓力會誘發衰老和疾病，影響情緒和心理健康。當我們面對壓力時，身體自然會啟動「**戰鬥或逃跑反應**」機制，引發一連串生理反應，和我們的情緒、思想和行為互相影響，長遠來說消耗身心。所以要長命百歲，懂得如何管理壓力很重要。



想知自己係咪好大壓力？

——→ 去第②本睇下啦！

■ 腹式呼吸及肌肉鬆弛幫到你

有壓力，當然要介紹下紓壓的重要技巧：放鬆。放鬆和神經系統有很密切的關係，讓我們的身心從「戰鬥或逃跑反應」切換到「**紓緩機制**」，可以放鬆休息。



咁究竟點樣先可以放鬆身心呢？

VOL3

■ 舌尖上的養生養心

飲食和心理健康息息相關，不良的飲食習慣更會影響生理和心理健康。一起來認識有助改善心情和精神健康的飲食要點！

▶ 你嘅體重符合標準嗎？

▶ 你知唔知道食嘢都會影響心情？

▶ 點食先可以改善心情？

去睇
第4本睇啦



■ 運動懶人包

食飽了，你有足夠運動嗎？一起來檢視一下自己過去一週的運動量吧！根據世界衛生組織指引說明，18-64歲的成年人應每週進行最少150分鐘中等強度的帶氧體能活動，或最少75分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，你亦可混合兩種活動模式。

我們應該盡量**避免久坐不動**的生活方式，並嘗試將運動融入生活之中。但切記做運動要循序漸進，量力而為，更要持之以恆。有需要時，可向專業人士如醫生或物理治療師諮詢。

生活中有很多適量活動身體的機會，以下是一些簡易的運動介紹，適合在辦公時或家中比較狹窄的地方進行，大家不妨試試：



想保持運動量？→睇睇第5本

■ 人生的三分之一：睡眠

睡眠與心理健康有密切的關係，兩者互相影響，因此很多有心理健康問題的人同時都有睡眠問題。第6本小冊子提到很多有關睡眠的小知識和維持良好睡眠習慣的方法，我們一起來看看吧！



■ 靜觀愛自己

「靜觀」就是以「活在當下」的心態來面對生活，細心感受和專注於當下發生的一切，着重以好奇和開放的態度體驗身體各部分的感覺。

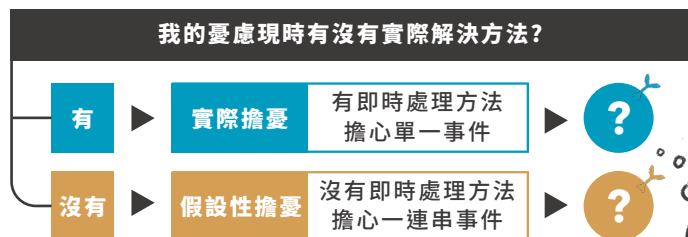
你都想體驗一下靜觀的神奇之處？
快啲嚟跟住佢做啦！▶



■ 逃出憂慮和不安

我們的情緒和身體反應會互相影響。長期處於壓力、擔憂和焦慮的狀態下，我們的身體會出現一系列的「戰鬥或逃跑反應」。所以如果你時時刻刻都在擔憂和焦慮，就等同令身體一直處於作戰狀態，長遠而言會耗盡你的精力和影響身心健康。

我們可以**分辨一下憂慮是否有建設性**，用相應的方法應對。

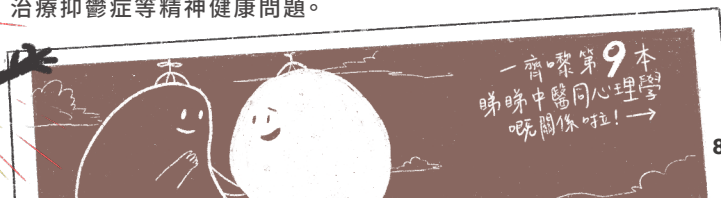


你又識唔識得處理憂慮呢？→ 第7本

■ 中醫養心秘訣

每個人都有權選擇適合自己的療法。中醫療法如內服中藥、按摩穴位、針灸等可以**直接或間接改善患者情緒和睡眠質素**，而且沒有強烈副作用及依賴性。

而在香港，公營門診亦有運用中醫藥如中西醫結合等方法協治治療抑鬱症等精神健康問題。



我和大自然有個約會

在繁忙壓抑的城市裏生活，我們可以順應人類的天性，多點親近大自然，增加活動量和舒緩壓力。**自然及森林治療**，是一種經學術研究證實能**提升身心靈健康**的自然療法。

香港其實有不少郊野公園和遠足路線，市區亦有公園和緩跑徑。你有幾耐冇真正感受大自然嘅氣息？跟住變色龍一齊親親大自然啦！



快樂方程式

很多人以為環境際遇是影響我們是否快樂的主因，其實不然。原來**後天的自主能力更能左右快樂指數**。怎樣才可以快樂？快樂分了三個層次，最高層次的快樂是能夠善用自己的專長和性格特點，投入富有意義的事業或活動，找到自己的定位和價值。



精神困擾非常普遍，但大眾缺乏對精神健康的認識，便會增加及早識別的難度，延誤接受適當治療的時機。

透過實證為本的方法，精神健康疾病是可以預防和治療的。這一系列一共12本的小冊子由**中大心理學系公共心理健康研究室**提供，我們希望為大家介紹各種保持身心健康的技巧和方法。下一本小冊子會和大家談談何謂壓力，其成因和應對方法！

所有資料來源可參照以下網站：

