



# 照顾者自我健康管理

## 自助手册



# 第一讲 理解照顾者的角色与压力

- ❖ 照顾者的工作和角色
- ❖ 了解照顾者与受照顾者的关系
- ❖ 理解照顾者与受照顾者之间的界限
- ❖ 认识照顾者的压力来源
- ❖ 照顾者的指引
- ❖ 照顾者的回报
- ❖ 简介“身心灵全人健康”
- ❖ 健康练习 1：拍手功，旋腰拍肩，甩手操

## 照顾者的工作和角色

照顾者可分为受雇与非受雇的，两者主要分别为：

	受雇的照顾者	非受雇的照顾者
是否有选择？	在有选择情况下参与照顾工作	通常没有选择或准备，多因受照顾者身体变得虚弱或病倒，如中风及帕金森症，引致行动不便，而要突然承担照顾工作
是否受薪？	工作完毕后获发工资	没有任何金钱上的回报
训练	大多曾受入职前或在职训练	大多之前没有接受正统训练
照顾工作	须依照特定时间表及工作指引进行工作	没有特定工作，需要负责照顾受照顾者一切所需；亲自照顾或透过正规服务安排照顾
照顾工作持续期	因应工作人员个人意愿决定是否继续留职	因应受照顾者的需要及身体状况，直至受照顾者不再需要照顾为止
例子	医院、老人院及日间护理中心的职员	家人、亲戚、邻居、义工

## 思考

按你个人的经验，回答以下问题：

1. 在大多数时间，你是一位照顾者，还是一位受照顾者？
  - a. 我大部分时间都扮演照顾者的角色
  - b. 我大部分时间是一位受照顾者
  - c. 两者皆是
  
2. 在照顾其他人时，你会：
  - a. 协助他/她完成活动
  - b. 服侍他/她，让受照顾者无须亲自操劳
  
3. 受照顾者需要进行某种活动，如吃饭/洗澡时，你会：
  - a. 从旁指导他/她自己进行
  - b. 替他/ 她进行，节省双方时间
  
4. 你与受你照顾者的关系如何？什么因素造成这种关系？
  - a. 良好，因为：
  - b. 一般，因为：
  - c. 恶劣，因为：
  
5. 你认为这样的关系对你进行照顾工作有什么影响？
  
6. 你曾否对照顾工作感到很吃力/想过放弃？
  - a. 从未
  - b. 曾经感到/现正感到吃力，因为：
  
7. 你怎样面对/解决这些压力/烦恼？
  
8. 回想在照顾其他人的过程中，有什么事情令你感到高兴/欣慰？

## 照顾者的角色

照顾者应明白自己的角色和提供照顾的原则：

### 1. 照顾者及受照顾者

- ◇ 照顾者同时也是受照顾者！
- ◇ 在提供照顾的同时，亦应好好照顾自己，和接受他人的协助，否则很难长久维持照顾的工作。

### 2. 协助受照顾者

- ◇ 即使是患有长期病患，身体虚弱或行动不便，受照顾者仍有其剩余的能力去完成简单工作。
- ◇ 照顾者应该清楚衡量受照顾者的余力，与他们共同完成工作和提供协助，使他们能照顾自己。例如：提供辅助工具(协助穿鞋/协助穿袜器、协助拾物器等); 或例如：洗脸时应给受照顾者脸盆，弄湿毛巾，把毛巾交到受照顾者手中，让他自己洗脸，给予他足够的时间完成。
- ◇ 即使是受雇的照顾者，亦应谨记自己是协助者，而非佣人，不是要侍候受照顾者的一切起居生活。

### 3. 指导及取代

- ◇ 有时候，照顾者会为节省时间或方便自己而赶着替受照顾者完成整个工作。但对受照顾者过分呵护或过分的照顾，却会增加他们的无助感，令他们感到成为别人的负担。
- ◇ 因此，与前述类似，照顾者应指导受照顾者如何完成工作、照顾自己，而非事事代劳。

### 4. 同理及同情

- ◇ 照顾者应明白受照顾者的限制，评估他们仍有的能力，为他们提供合适的照顾。
- ◇ 理性的谅解比单纯的同情更重要，如只有同情，便很容易忽略了受照顾者的能力，提供过多的照顾，甚至会令受照顾者觉得自己一无是处。

## 提供照顾的原则

- ◇ 尽量提升受照顾者的独立及自我照顾能力，而非替他们完成一切工作。
- ◇ 照顾者的角色是协助者和指导者，让受照顾者尽量发挥其仍有的功能，而非完全替代他们。

# 了解照顾者与受照顾者的关系

目的：了解照顾者与受照顾者的关系如何影响照顾工作的效果。

## 照顾者与受照顾者的关系

- ◇ 良好的关系有助于照顾者对受照顾者的心理社交和生理状况加深了解，使照顾者容易并及早察觉到受照顾者的需要；亦可有效地协助其适应老化带来的转变，发挥其仍有的能力。
- ◇ 良好的关系对于没有任何金钱回报的家居照顾者尤其重要，这使照顾者与双方都感到开心和投入照顾过程；对于受雇的照顾者来说，亦可增加他们的投入感，提升他们的士气和动力。
- ◇ 反之，如果关系不良，照顾者会感受到照顾压力，对护理厌倦及对受照顾者产生厌恶。而受照顾者会受到虐待、忽略及获得恶劣的护理素质。

## 导致关系不佳的因素

- ◇ 很多时候，不良关系是因误解而产生。照顾者若不了解受照顾者的需要或所患疾病对他们的影响时，便会误解他们是不合作或诸多要求等。
- ◇ 结果，很容易形成恶性循环。受照顾者会抗拒被照顾及拒绝和照顾者合作。
- ◇ 对于家居照顾者，过去的关系或在受照顾者得病前与他们的关系都会影响照顾者的态度。
- ◇ 例如，不愉快的婚姻、长期不愉快的婆媳关系等，都会使照顾者与受照顾者之间容易产生摩擦和冲突。他们双方都不会欣赏对方。这样，非受雇的照顾者会对照顾工作感到抗拒和厌倦。

## 其他会导致双方关系不良的因素：

### 1. 准备不足

- ◇ 照顾者在没有心理准备下要面对沉重的照顾工作，一时间难以适应。

### 2. 失落感

- ◇ 照顾者可能因需要照顾受照顾者而辞去工作，或减少与家人或朋友的聚会。

### 3. 与社会疏离

- ◇ 照顾的时间长，不能抽身参与社交活动。

### 4. 工作时间（体力上或心理社交上）

- ◇ 作为全职照顾者，既失去社会地位，亦失去进修或进取的机会。
- ◇ 照顾工作的性质不同会有不同的影响，需要大量体力的个人照顾，如扶抱、洗澡等很容易令照顾者感到疲累。甚或受照顾者患有老年痴呆症，更可能会有很多不合作的行为，照顾者不能与其有效沟通，更没有获得一句赞美的话，容易令照顾者感到心力交瘁。

### 5. 需求增加

- ◇ 受照顾者需要的照顾会随着其身体变化而增加，造成照顾者更大的压力。

### 6. 长期压力

- ◇ 长期受多方面的压力，照顾者如未能有适当的发泄和调理，便会容易发脾气或焦虑。

### 7. 经济的压力

- ◇ 因照顾工作增加开支及照顾者需要牺牲工作而减少收入。

以上这些不良关系都是可避免的，而我们亦不想他们发生！接下来我们会讲到界限、心理健康和压力管理。

## 理解照顾者与受照顾者之间的界限

### 界限的种类

界限分为两种：个人界限和职业界限。

- ◇ 个人界限和照顾者自己的期待相关。他们希望别人怎么称呼自己、对待自己？
- ◇ 职业界限是给职业照顾者在工作中的指导原则。职业界限描述了如何回应和如何与受照顾者及其家人交谈。它包括了如何使用姓或名称呼（受照顾者及其家人）、如何参与家庭事务、是否透露个人信息等原则。

通常来说，个人界限和职业界限会有重叠。

## 1. 个人界限

个人界限帮助定义你的个人空间（责任、感情等等），也就是说，什么是你应该负责的、什么是不应该负责的，什么是你需要的、什么是别人需要的。如果你想要别人以你期待的方式对待你，你需要告诉他们你的个人界限在哪里。

照顾者需要学习如何设置个人的界限，以保持与受照顾者的关系：

- ✧ 定义你的个人界限：你希望别人怎样与你交谈？什么样的行为是你接受的？你能够忍受别人对你大声说话、或开玩笑吗？
- ✧ 告诉别人你的个人界限：学会说“不”。用坚定而自信的方式，告诉别人要如何对待你。同时提醒自己你希望被对待的方式。比如告诉自己，你是一个成熟的人、一个有经验的照顾者。
- ✧ 维持你的个人界限：不让别人“入侵”你的个人空间（例如摸你的脸），或是任别人让你感觉到不适。如果别人跨越了你的个人界限，可以用一种礼貌并且坚定的方式告诉他们。

## 2. 职业界限

维持职业界限意味着在工作中限制个人参与、个人感情以及个人信息的分享。维持界限也是职业准则的一部分。以下是一些受雇照顾者维持职业界限的指导准则：

### a. 个人信息的分享

- ✧ 只在你认为能够帮助受照顾者的时候分享个人信息。
- ✧ 避免谈论你自己的问题，因为受照顾者可能会开始为你的问题担忧。

### b. 私人关系

- ✧ 在受照顾者的家中，你是一个职业照顾者，而不是一位朋友。
- ✧ 避免谈论与性有关的故事或笑话，不要调情。
- ✧ 避免使用“亲爱的”之类的昵称。这些昵称是不礼貌的，并可能会让受照顾者对你产生误解，误以为你对他/她有超出工作关系的兴趣。
- ✧ 当你看到受照顾者的残疾、疼痛、或个人问题的时候，请保持一个专业的处事态度。如果你感到自己的情绪不受控，或是对受照顾者有个人层面的担忧，请与你的督导谈一谈，或是寻求另一位信任的人的指导。

### c. 触碰



- ◇ 请谨慎地触碰受照顾者。当你提供个人照顾服务的时候，请尊重别人的礼节和别人的个人隐私。
- ◇ 请避免假定人们都喜欢被拥抱。
- ◇ 请避免受照顾者以你觉得不适的方式来触碰你。

#### d. 个人形象

- ◇ 请选择维持职业化形象的衣物。着装应该保持整洁，避免过于随意和暴露。
- ◇ 请谨慎选择个人卫生用品（化妆品、古龙水、须后水等）。保持头发和指甲整洁，避免色彩过于艳丽。不要过多地佩戴珠宝首饰。

#### e. 礼物与帮忙

- ◇ 请遵循你的公司制定的有关接受礼物的政策。遇到贵重礼物的赠送，请向督导报告。
- ◇ 避免为个人目的使用受照顾者的个人物品（衣服、电话等）。
- ◇ 避免向受照顾者要求贷款、借车或是其他物品。
- ◇ 避免向受照顾者买进或卖出物品。

#### f. 工作时间安排

- ◇ 遵循你的工作时间安排。你应遵守时间，除了受照顾者无法单独在家的情况，你应该准时离开。
- ◇ 如果在规定的时间外与受照顾者相处，那么你可能已经跨越了职业界限。如果受照顾者需要更多的服务时间，告诉你的督导。如果你自己想要在超出工作小时后留下来，你可能已经跨越了工作和个人生活的界限。
- ◇ 请不要在你的工作完成、准备离开的时候感到内疚。

#### g. 保密原则

- ◇ 请避免分享与你的工作机构或同事有关的信息。不要分享对于工作的沮丧情绪。
- ◇ 不要与受照顾者分享私人秘密。

# 认识照顾者的压力来源

不论是受雇的照顾者或是家居照顾者，都会因为要照顾一名甚至多名的受照顾者而感到压力，又或是需要面对一些转变。不过，由于家居照顾者往往是独力承受护老工作，故他们承受的压力会较多。

## 压力的来源

### 工作性质

- ◇ 照顾者在提供照顾时，很多时候都需要大量的体力，如要为受照顾者洗澡、上厕所等，这些都使他们感到疲乏。

### 受照顾者所患的疾病

- ◇ 如受照顾者因患病而导致残障，需要的照顾便会较多和较为复杂，有些更是厌恶性的工作，如更换尿片。

### 健康状况

- ◇ 尤其是那些年纪大的照顾者，如他们本身的健康已出现问题，再要长期提供照顾，便会感到很吃力。

### 经济困难

- ◇ 例如支付医疗费用、购买康复用具、车费等；有些家居照顾者甚至要放弃工作去照顾受照顾者。

### 缺乏支援

- ◇ 这对家居照顾者尤其普遍，缺乏亲友、邻居的帮忙，亦可能不懂得如何向社会寻求协助。

### 对护老责任的抗拒

- ◇ 有些人会对年老感到恐惧，因而转化为对受照顾者的抗拒，故此在承担照顾工作时，会感到很大的压力。
- ◇ 受雇的照顾者可以有选择，但家居照顾者却可能在没有选择和准备的情况下，便要承担照顾工作，抗拒感可能会更大。

## 压力对照顾者造成的影响

这些压力会对照顾者的心理、生理、社交及精神上造成有害的影响：

### 生理

- ◇ 疲劳
- ◇ 受伤，例如在扶抱时扭伤腰骨
- ◇ 睡眠不稳造成长期失眠
- ◇ 容易有病痛，如：头痛、骨痛
- ◇ 胃口不佳，体重下降

### 心理

- ◇ 心情欠佳，情绪低落
- ◇ 感到怨念和内疚——两者通常会同时出现，因为照顾者会因自己对受照顾者愤怒而感到内疚
- ◇ 感到无助——照顾者有时会感到对护老工作很无助，特别当他们已无力照顾受照顾者，但受照顾者的病情继续恶化的时候。

### 社交

- ◇ 有孤独的感受
- ◇ 感到与朋友关系疏离

### 精神

- ◇ 抑郁
- ◇ 轻微紧张
- ◇ 容易暴躁

这些症状会同时出现和互为因果，使照顾者感到忧虑。

## 个案难题探讨

### 帮助李婆婆还是不帮助她！

近日，天气转变，李婆婆的风湿又发作了。她在穿衣、弯腰时会感到关节疼痛，站立时疼痛更厉害。

女儿见状，便负起了“照顾”母亲的责任。从早上到晚间尽量留在她身边，一切日常活动如更衣、拾物、倒茶、购物、走动等都代其实行，并嘱咐李婆婆整日坐着以减少关节痛。

到周末，大儿子回家探望母亲，他却坚持要婆婆尽量自助，还到店铺购买辅助工具，以助李婆婆拾物及穿衣、穿鞋等弯腰工作。亦告诉李婆婆外出购物，可用手推车代劳。女儿因此与大哥起了争执，说：“母亲体弱，子女应代劳”。李婆婆从儿女处得到了双重讯息，左右为难。而邻居见状，均说：“还是女儿有孝心，照顾周到”。

阅读此个案，你认为：

- 1.李婆婆女儿照顾母亲的方法是否得宜？为什么？
- 2.李婆婆儿子的方法又如何？
- 3.从邻居的评语中，反映出一般人对照顾者的要求是什么？
- 4.照顾者应扮演什么角色，才可协助受照顾者过一个积极的晚年？



---

---

---

# 照顾者的指引

当有困难发生时，情绪健康能让你快速恢复、继续前进。大多数人都没有意识到情绪健康的重要性，理所当然地只在问题出现的时候注意它。但是，情绪健康和身体健康一样，需要你的关注来保持。

情绪健康对照顾者来说非常重要。长期的、无法排除的压力可能导致健康问题。有许多不同的方法可以帮助你实现生活中的平衡，使你有时间去休息、享受人际关系、工作和娱乐。以下各项措施，均是有效系统，可协助照顾者面对压力及问题。

## 寻求支援，建立支援网络

有时候，照顾者们会觉得很难说出他们需要帮助。他们被期待、或期待自己是更强大的人，能照顾别人的需要。但是，维持照顾者情绪健康最好的方法之一就是寻求帮助。让别人知道你需要帮助，完全不是一件令人羞耻的事情。照顾者应学习如何在适当的时候及情况下接受别人提供的帮助。不妨列出需要别人帮助的事项，并寻找协助。

你可以寻求家人及朋友的支援，联络可以帮助的亲朋、邻居及了解如何善用社区给予受照顾者的服务，寻求正式援助，借以扩建支援网络（第四讲中会有更加详细的介绍）：

### 1. 多与家人沟通

- ◇ 与家人分享有关疾病的知识及照顾技巧，共同分担照顾的角色。鼓励家人参与。

### 2. 维持社会交往

- ◇ 与一位有同理心的朋友、亲属或是邻居交谈五分钟，即使是通过电话、短信或邮件，也能提升和振奋你的精神。
- ◇ 长期的照顾工作会让人孤立。维持社会交往能在很大程度上帮助保持情绪的健康。听到别人的声音、阅读他们支持的话语、或是与性情相投的人分享自己的想法，都只需要你在忙碌的照顾工作中抽出很短的时间。然而，这些规律的社会联系维持了你的社会支持网络。

### 3. 寻求一些暂托服务

- ◇ “暂托”指寻求他人暂替你的工作，你因此可以休息一段时间。当你知道受照顾者在你不在的时候也能有很好的照看，离开照顾工作一两个小时、一天、或是一周都可以帮助你缓解压力，让你重拾健康的感觉。

#### 4. 与其他照顾者的交流

- ◇ 参与互助小组，与其他照顾者沟通、交流照顾心得、精神上互相支持。互助小组是一个安全的地方，能够让人探索和表达哀伤、恐惧、内疚、愤怒、失去和快乐，也能够交流应对困难的技巧、交换照顾者资源。互助小组通常由社会工作者或其他专业人员引导。
- ◇ 个人心理辅导服务也能为一些照顾者提供重要的支持。许多照顾者发现，将参与互助小组和接受个人心理辅导结合起来，能对压力管理提供很大的帮助。

## 培养自我照顾和自我管理的技巧

### 1. 照顾自己

- ◇ 不断提醒及反问自己的身体及精神是否仍然可以支持下去。坚持每日有小休，如发觉持续不安、暴躁、低落、有压迫感时，便应立即行动找寻适当的支援，勿孤立自己。

### 2. 给自己定出限度

- ◇ 明白自己的能力，知悉能力不及之处，以便寻找支援。

### 3. 给予自己奖赏

- ◇ 例如相约有人小聚，逛商城，下午茶等，给予自己“充电”的机会。

### 4. 自我教育

- ◇ 学习有关受照顾者健康问题的资料及照顾要诀，以便增进对护理的信心。

### 5. 事前计划

- ◇ 照顾者每日从事同样规律的照顾工作，因为忽略了事前计划的重要。有好的计划可事半功倍，并防止危机的发生。例如，如果一位受照顾者有身体限制并且需要轮椅，照顾者需要提前计划出行，并准备容易使用交通，以防止受照顾者跌倒。

## 照顾者减压方法

如前述，家居照顾者承受的压力较多，但即使是受雇照顾者，亦会在照顾工作中感到压力，因此，需要学会如何为自己减压：

## 1. 身体健康

- ◇ 学会如何保持身体健康，使护理工作，特别是要体力的工作进行的更顺利。

## 2. 心理健康

- ◇ 保持幽默感，不要与受照顾者计较。
- ◇ 若在老人院工作，员工之间应建立互助小组，互相支持，聆听申诉感受。
- ◇ 定时做松弛神经的运动。

## 3. 工作环境

- ◇ 保持工作环境安全，减少意外发生。
- ◇ 播放轻松的音乐，减低精神紧张。

## 学习活动

### 自我松弛练习

1. 找一个不受干扰的地方，例如自己的睡房，或预先知会家人不要打扰。
2. 选择一张有靠背及扶手的椅子舒服坐下，双脚要着地，然后闭上眼睛。
3. 将身体保持松弛状态后，集中注意自己的呼吸，呼吸要慢、均匀及顺其自然。吸气时默默数：一、三、五、七、九、停，然后呼气：二、四、六、八、十、停，呼吸练习可重复多次。
4. 呼吸平稳和有规律后，可尝试将拳头握紧，跟着放松，此时便进入松弛的状态。
5. 练习逐步松弛，通常由脚步做起，抽紧小腿肌肉，再放松，如此类推。到大腿、臀部、手部、颈部、面部、头部至全身放松为止，而每部分可做多次。
6. 松弛练习每次约十五分钟便足够，完成之后要慢慢回复正常。
7. 若能每天做一次，对身体会有莫大的好处。熟练之后随时都可以进行，但在用膳后两小时内不适宜进行。

## 照顾者的回报

尽管会有上述的压力出现，研究显示很多家居照顾者对护老工作仍感到满足及有所收获。例如：

- ✧ 与受照顾者建立新的关系，或加强与受照顾者的关系。
- ✧ 回馈的机会：普遍会出现于照顾年长父母的照顾者身上。
- ✧ 成功感：虽然大部分家居照顾者未接受过专业护老训练，但在护老过程中，仍能面对及克服不同的挑战，从而使他们获得满足感。
- ✧ 增加与受照顾者的感情。
- ✧ 个人成长：学会了如何关心和照顾他人，了解老化过程等。
- ✧ 透过参与互助小组建立与他人友好的关系。
- ✧ 回馈：纵然护理工作费力，但仍会为照顾者带来难忘的回忆。

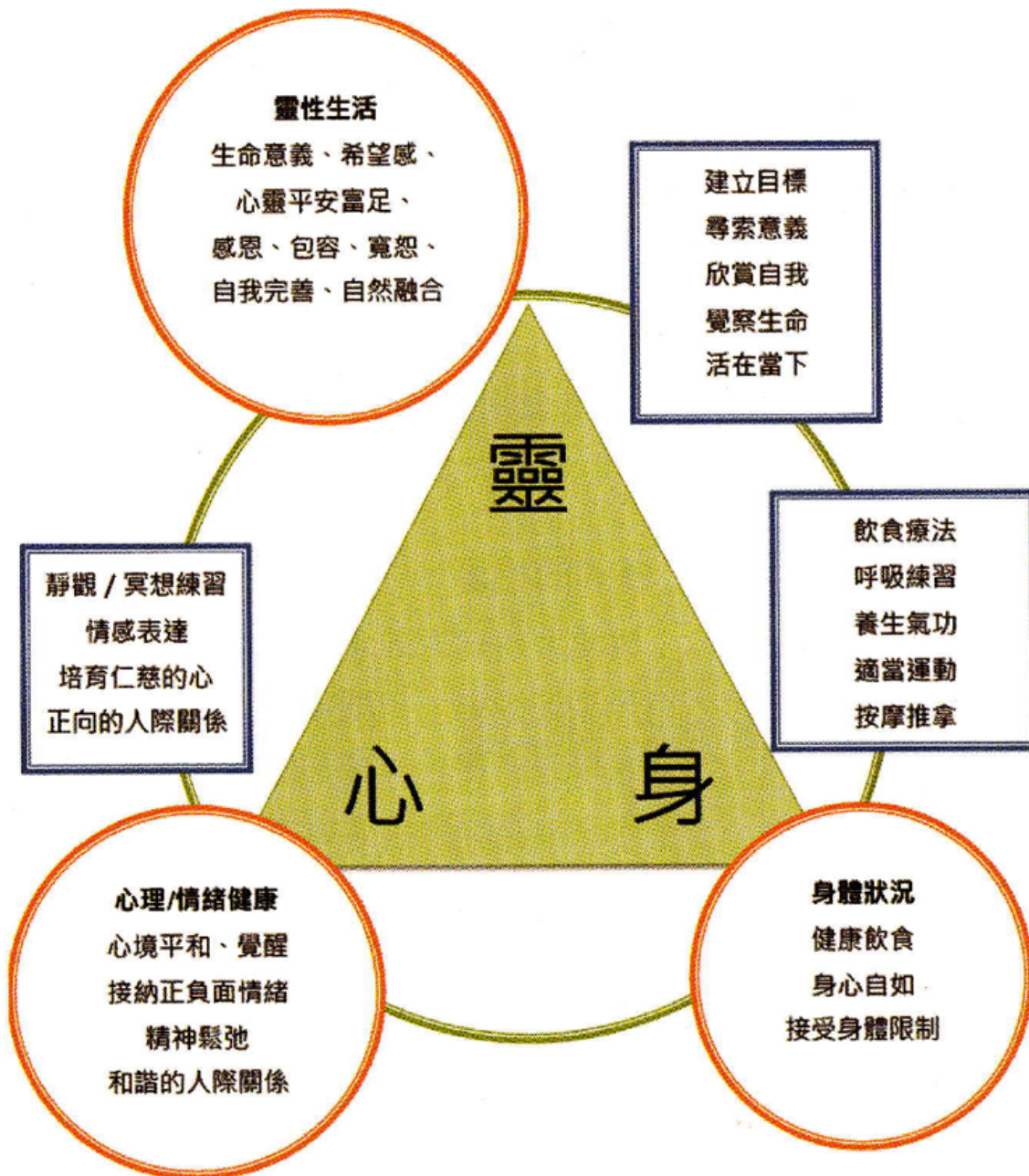
### 反思与自省

1. 你认为照顾者扮演什么“角色”？
2. 在你个人经验中，照顾者实际扮演的角色与课程建议的有什么分别？原因何在？怎样可以缓解冲突？
3. 照顾者应怎样...
  - a. 评估自身的压力？
  - b. 课程建议缓解压力是否不切实际的“纸上文章”？在实行上有什么困难？
4. 照顾者究竟有什么收获？



# 简介“身心灵全人健康”

## 什么是“身心灵全人健康<sup>2</sup>”？



## “身心灵全人健康模式”的特点

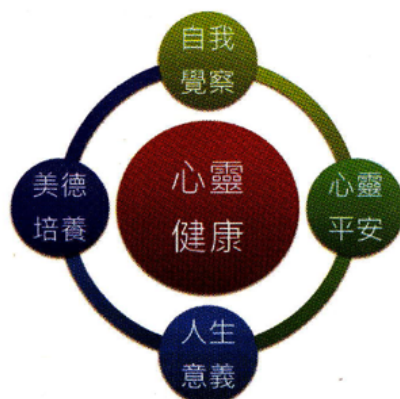
“身心灵全人健康模式”在人生观、健康观和介入理念中，融合了儒家、道家、佛家等哲学思想，同时亦揉合了中医学说中独特的修身和养生方法，以及西方辅导心理学的概念。

“身心灵全人健康模式”的特点是其强调身、心、灵三个部分为一个整体，而三者之间有着“相互协调”的关系。当中的“身”、“心”、“灵”三个字的意义分别是指：身体、心理（主要是情绪）及精神灵性状态（如生命意义、人生价值、灵性生活、灵性自我关怀等范畴）。此模式重视身心灵三方面的良性发展与平衡，并以达至全人健康为目标。

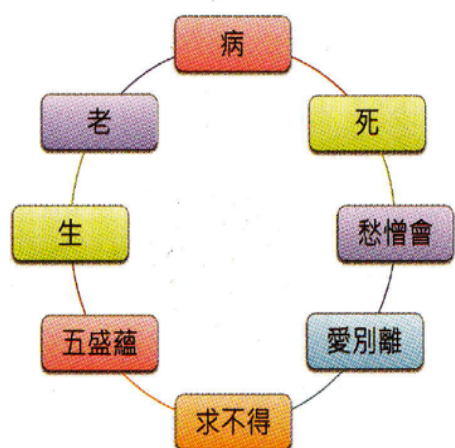
## “身形灵全人健康模式”的根源

“全人”概念源于道家的思想。道家所称的道是指“自然”的“道”，既宇宙万物产生的根源，为道家学说的根本渊源。此外，道家的学说（老子）认为万物进程必遵守“祸福相倚”、“物极必反”之道理，即万物“互动调和”的理念。

传统中医理论认为人的各脏腑会影响人的心理活动（情志），当某脏腑受到刺激时，会引致特定的情绪表现；《内经》记述：“人有五脏化五气，以生喜、怒、忧、思、恐。”“肝在志为怒，心在志为喜，脾在志为思，肺在志为忧，肾在志为恐。同时，情绪的变化也会影响脏腑，以及身体的健康。



中国儒家及佛家思想是“灵性”修养的主导思想。“灵性”的定义不局限于宗教信仰及活动，这个概念亦包括自我的觉察，生活际遇及生命方向的意义感，心灵平安，培养美德（如：接纳、放下、宽恕）等观念。



佛家认为人生有些苦是无可避免的，如生老病死；但我们对人、事物、思想、感觉的执著而产生的苦是可以避免的。佛家思想指出心灵上的痛苦源自我对事物会改变（无常）的执着。只要我们提高我们对执着的觉察，然后以接纳、仁慈的心看待不完美，觉察身边美好的事，我们便可以达至心灵平安的境界。

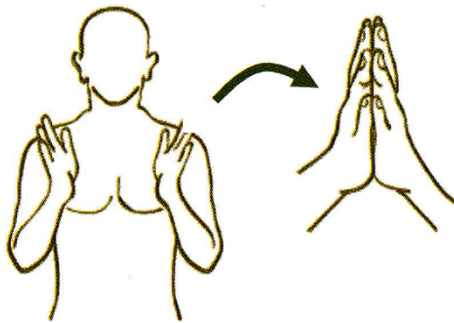
# 健康练习 1：拍手功，旋腰拍肩，甩手操

## 拍手功

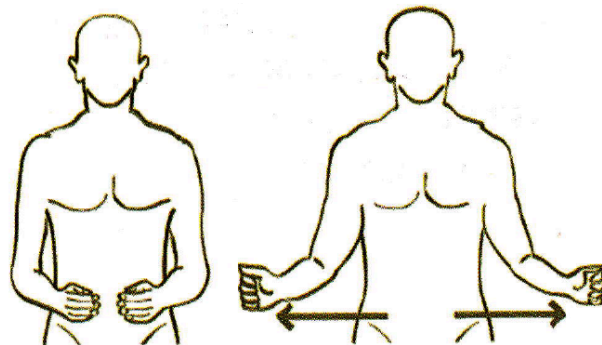
### 简介

我们的手上有不少穴位，拍手功就是透过拍打，从而打通手六经血气、振荡气脉，促进气向通畅。我们身上十二条经脉，六条在手，当中包括：心经，肺经，心包经，大肠经，小肠经，三焦经，拍手功可以打通贯穿手六经的气血。拍手功有效改善情绪，提高心理素质，对慢性病、急性病，以及强身健体，提高免疫力有卓越疗效。

### 练习指引



1. 双手放于胸前，手指向上（如上图，合十的状态）；手臂打开平肩宽，然后十指紧合，用力拍掌。每次持续约 5 分钟。每天做 3 次。
2. 完成拍手功练习后，花一点时间作拉气练习（如下图）：
  - a. 摩擦双手，直至手心发热，然后把手放于小腹前。
  - b. 分开手掌至平肩阔，把注意力集合在两手之上。



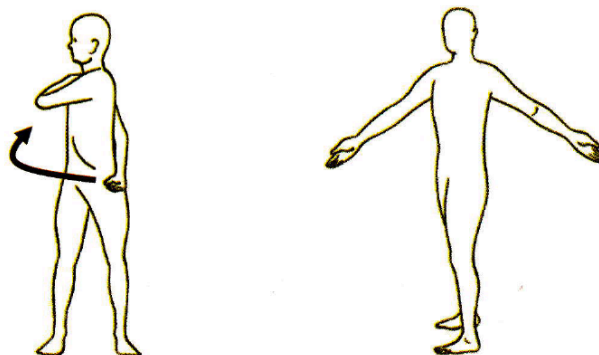
3. 可以透过以下其中一种方式来结束拍手功练习：
  - a. 摩擦双手直至掌心发热，然后放在小腹位置，稍作闭目养神，让身心得以放松。摩擦双手直至掌心发热，然后放到一个感到紧张、拉紧的身体部分，透过温柔的触感让身体可以放松下来。

## 旋腰拍肩

### 简介

旋腰拍肩是太极拳的热身操之其一。一般来说，“腰为肾之府，”通过旋转腰部、颈椎，一方面可以壮腰健肾，防止腰肌劳损。另一方面，此功法亦有情志养生之功用。中医认为只有“心火下降，温暖肾水；肾水上升，滋润心火”，身体机能才能平衡统一。旋腰拍肩这个动作有助于交通心肾，调节人体的心肾功能，令人有心旷神怡，逍遥自在的感觉。此外，一般都市人都很少训练腰间部位的肌肉，因此脂肪积聚于腰间的问题所见，容易引致肠胃不适等消化系统问题。旋腰拍肩运动也间接让我们按摩体内的肠胃器官，促进消化系统的血液循环，改善肠胃问题。

### 练习指引



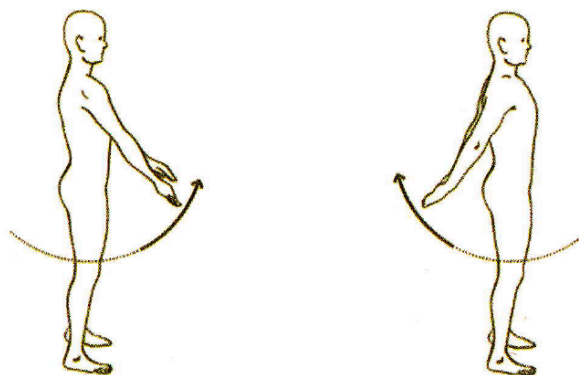
1. 开始练习时，双脚分开站稳，与肩同宽。肩膀放松，双手自然的垂在身体的两旁。
2. 整个拍打过程依靠转动腰部带动双手拍打肩膀及后腰的部位。
  - a. 身体转右时，头向右望，左手拍打右边肩膀，右手拍打后腰的左方。
  - b. 身体转左时，头向左望，右手拍打左边肩膀，左手拍打后腰的右方。
3. 旋腰拍肩的过程中，请把重心平均放在双脚的脚板与脚跟上，保持双脚平开站稳的姿势。

## 甩手操

### 简介

“甩手操”是由“易筋经”蜕变而来。这个“甩手操”的好处是一学就懂，容易练习。“易筋”的意思就是让“弱”的筋强化，让“病”的筋变为强壮。换句话说，不论是生病的人还是想强身健体的人都适合练习此功法。此功法要求我们同时牵拉两手的手指、手掌、手腕、两脚的脚趾，足踝、膝部所联系着的十二条筋脉，使其受到刺激而起伸缩运动以改善筋的强度与健康。“甩手操”亦能改善全身的血气运行。中医认为气血与个人的健康是息息相关的；一个人健康与否，取决于行气行血是否畅行无阻。西医的角度去理解，血液循环与整个人的生理状态有紧密的联系。“甩手操”借助手劲力扩张胸肺，增强血液循环，促进新陈代谢，舒缓过劳的身体。

### 练习指引



1. 准备练习前，请把身体站直，眼向前望。两脚微微分开，与肩同宽，脚趾用力抓住地面。
2. 开始运动时，两膝可以微微向前弯曲（但留意把两膝向前变曲时不要超越脚趾尖的位置，以保护你的膝盖）。
3. 把两臂缓缓提起至肩膀的高度，然后用点力把双臂向后摇甩；然后，让双臂以钟摆的方式回到肩旁高度的位置。摆动两肩时，保持两臂伸直，避免屈曲。

### 参考文献：

1. 《非一般的照顾：家庭护老者手册》，香港救世军，p.26。
2. 温浩然 (2017)：《关爱心灵：身心灵健康自助手册》，香港：香港大學社會工作及社會行政學系/ 香港大學行為健康教研中心。