



照顧者自我健康管理

自助手冊



第一講 理解照顧者的角色與壓力

- ❖ 照顧者的工作和角色
- ❖ 瞭解照顧者與受照顧者的關係
- ❖ 理解照顧者與受照顧者之間的界限
- ❖ 認識照顧者的壓力來源
- ❖ 照顧者的指引
- ❖ 照顧者的回報
- ❖ 簡介“身心靈全人健康”
- ❖ 健康練習 1：拍手功，旋腰拍肩，甩手操，靜觀呼吸，1 分鐘
呼吸練習

照顧者的工作和角色

照顧者可分為受雇與非受雇的，兩者主要分別為：

	受雇的照顧者	非受雇的照顧者
是否有選擇？	在有選擇情況下參與照顧工作	通常沒有選擇或準備，多因受照顧者身體變得虛弱或病倒，如中風及帕金森症，引致行動不便，而要突然承擔照顧工作
是否受薪？	工作完畢後獲發工資	沒有任何金錢上的回報
訓練	大多曾受入職前或在職訓練	大多之前沒有接受正統訓練
照顧工作	須依照特定時間表及工作指引進行工作	沒有特定工作，需要負責照顧受照顧者一切所需；親自照顧或透過正規服務安排照顧
照顧工作持續期	因應工作人員個人意願決定是否繼續留職	因應受照顧者的需要及身體狀況，直至受照顧者不再需要照顧為止
例子	醫院、老人院及日間護理中心的職員	家人、親戚、鄰居、義工

思考

按你個人的經驗，回答以下問題：

1. 在大多數時間，你是一位照顧者，還是一位受照顧者？
 - a. 我大部分時間都扮演照顧者的角色
 - b. 我大部分時間是一位受照顧者
 - c. 兩者皆是

2. 在照顧其他人時，你會：
 - a. 協助他/她完成活動
 - b. 服侍他/她，讓受照顧者無須親自操勞

3. 受照顧者需要進行某種活動，如吃飯/洗澡時，你會：
 - a. 從旁指導他/她自己進行
 - b. 替他/她進行，節省雙方時間

4. 你與受你照顧者的關係如何？什麼因素造成這種關係？
 - a. 良好，因為：
 - b. 一般，因為：
 - c. 惡劣，因為：

5. 你認為這樣的關係對你進行照顧工作有什麼影響？

6. 你曾否對照顧工作感到很吃力/想過放棄？
 - a. 從未
 - b. 曾經感到/現正感到吃力，因為：

7. 你怎樣面對/解決這些壓力/煩惱？

8. 回想在照顧其他人的過程中，有什麼事情令你感到高興/欣慰？

照顧者的角色

照顧者應明白自己的角色和提供照顧的原則：

1. 照顧者及受照顧者

- ◇ 照顧者同時也是受照顧者！
- ◇ 在提供照顧的同時，亦應好好照顧自己，和接受他人的協助，否則很難長久維持照顧的工作。

2. 協助受照顧者

- ◇ 即使是患有長期病患，身體虛弱或行動不便，受照顧者仍有其剩餘的能力去完成簡單工作。
- ◇ 照顧者應該清楚衡量受照顧者的餘力，與他們共同完成工作和提供協助，使他們能照顧自己。例如：提供輔助工具(協助穿鞋/協助穿襪器、協助拾物器等); 或例如：洗臉時應給受照顧者臉盆，弄濕毛巾，把毛巾交到受照顧者手中，讓他自己洗臉，給予他足夠的時間完成。
- ◇ 即使是受雇的照顧者，亦應謹記自己是協助者，而非傭人，不是要侍候受照顧者的一切起居生活。

3. 指導及取代

- ◇ 有時候，照顧者會為節省時間或方便自己而趕著替受照顧者完成整個工作。但對受照顧者過分呵護或過分的照顧，卻會增加他們的無助感，令他們感到成為別人的負擔。
- ◇ 因此，與前述類似，照顧者應指導受照顧者如何完成工作、照顧自己，而非事事代勞。

4. 同理及同情

- ◇ 照顧者應明白受照顧者的限制，評估他們仍有的能力，為他們提供合適的照顧。
- ◇ 理性的諒解比單純的同情更重要，如只有同情，便很容易忽略了受照顧者的能力，提供過多的照顧，甚至會令受照顧者覺得自己一無是處。

提供照顧的原則

- ◇ 儘量提升受照顧者的獨立及自我照顧能力，而非替他們完成一切工作。
- ◇ 照顧者的角色是協助者和指導者，讓受照顧者儘量發揮其仍有的功能，而非完全替代他們。

瞭解照顧者與受照顧者的關係

目的：瞭解照顧者與受照顧者的關係如何影響照顧工作的效果。

照顧者與受照顧者的關係

- ◇ 良好的關係有助於照顧者對受照顧者的心理社交和生理狀況加深瞭解，使照顧者容易並及早察覺到受照顧者的需要；亦可有效地協助其適應老化帶來的轉變，發揮其仍有的能力。
- ◇ 良好的關係對於沒有任何金錢回報的家居照顧者尤其重要，這使照顧者與雙方都感到開心和投入照顧過程；對於受雇的照顧者來說，亦可增加他們的投入感，提升他們的士氣和動力。
- ◇ 反之，如果關係不良，照顧者會感受到照顧壓力，對護理厭倦及對受照顧者產生厭惡。而受照顧者會受到虐待、忽略及獲得惡劣的護理素質。

導致關係不佳的因素

- ◇ 很多時候，不良關係是因誤解而產生。照顧者若不瞭解受照顧者的需要或所患疾病對他們的影響時，便會誤解他們是不合作或諸多要求等。
- ◇ 結果，很容易形成惡性循環。受照顧者會抗拒被照顧及拒絕和照顧者合作。
- ◇ 對於家居照顧者，過去的關係或在受照顧者得病前與他們的關係都會影響照顧者的態度。
- ◇ 例如，不愉快的婚姻、長期不愉快的婆媳關係等，都會使照顧者與受照顧者之間容易產生摩擦和衝突。他們雙方都不會欣賞大家。這樣，非受雇的照顧者會對照顧工作感到抗拒和厭倦。

其他會導致雙方關係不良的因素：

1. 準備不足

- ◇ 照顧者在沒有心理準備下要面對沉重的照顧工作，一時間難以適應。

2. 失落感

- ◇ 照顧者可能因需要照顧受照顧者而辭去工作，或減少與家人或朋友的聚會。

3. 與社會疏離

- ◇ 照顧的時間長，不能抽身參與社交活動。

4. 工作時間（體力上或心理社交上）

- ◇ 作為全職照顧者，既失去社會地位，亦失去進修或升職的機會。
- ◇ 照顧工作的性質不同會有不同的影響，需要大量體力的個人照顧，如扶抱、洗澡等很容易令照顧者感到疲累。甚或受照顧者患有失智症，更可能會有很多不合作的行為，照顧者不能與其有效溝通，更沒有獲得一句讚美的話，容易令照顧者感到心力交瘁。

5. 需求增加

- ◇ 受照顧者需要的照顧會隨著其身體變化而增加，造成照顧者更大的壓力。

6. 長期壓力

- ◇ 長期受多方面的壓力，照顧者如未能有適當的發洩和調理，便會容易發脾氣或焦慮。

7. 經濟的壓力

- ◇ 因照顧工作增加開支及照顧者需要犧牲工作而減少收入。

以上這些不良關係都是可避免的，而我們亦不想他們發生！接下來我們會講到界限、心理健康和壓力管理。

理解照顧者與受照顧者之間的界限

界限的種類

界限分為兩種：個人界限和職業界限。

- ◇ 個人界限和照顧者自己的期待相關。他們希望別人怎麼稱呼自己、對待自己？
- ◇ 職業界限是給職業照顧者在工作中的指導原則。職業界限描述了如何回應和如何與受照顧者及其家人交談。它包括了如何使用姓或名稱呼（受照顧者及其家人）、如何參與家庭事務、是否透露個人資訊等原則。

通常來說，個人界限和職業界限會有重疊。

1. 個人界限

個人界限幫助定義你的個人空間（責任、感情等等），也就是說，什麼是你應該負責的、什麼是你不應該負責的，什麼是你需要的、什麼是別人需要的。如果你想要別人以你期待的方式對待你，你需要告訴他們你的個人界限在哪裡。

照顧者需要學習如何設置個人的界限，以保持與受照顧者的關係：

- ✧ 定義你的個人界限：你希望別人怎樣與你交談？什麼樣的行為是你可以接受的？你能夠忍受別人對你大聲說話、或開玩笑嗎？
- ✧ 告訴別人你的個人界限：學會說“不”。用堅定而自信的方式，告訴別人要如何對待你。同時提醒自己你希望被對待的方式。比如告訴自己，你是一個成熟的人、一個有經驗的照顧者。
- ✧ 維持你的個人界限：不讓別人“入侵”你的個人空間（例如摸你的臉），或是任別人讓你感覺到不適。如果別人跨越了你的個人界限，可以用一種禮貌並且堅定的方式告訴他們。

2. 職業界限

維持職業界限意味著在工作中限制個人參與、個人感情以及個人資訊的分享。維持界限也是職業準則的一部分。以下是一些受雇照顧者維持職業界限的指導準則：

a. 個人資訊的分享

- ✧ 只在你認為能夠幫助受照顧者的時候分享個人資訊。
- ✧ 避免談論你自己的問題，因為受照顧者可能會開始為你的問題擔憂。

b. 私人關係

- ✧ 在受照顧者的家中，你是一個職業照顧者，而不是一位朋友。
- ✧ 避免談論與性有關的故事或笑話，不要調情。
- ✧ 避免使用“親愛的”之類的暱稱。這些暱稱是不禮貌的，並可能會讓受照顧者對你產生誤解，誤以為你對他/她有超出工作關係的興趣。
- ✧ 當你看到受照顧者的殘疾、疼痛、或個人問題的時候，請保持一個專業的處事態度。如果你感覺到自己的情緒不受控，或是對受照顧者有個人層面的擔憂，請與你的督導談一談，或是尋求另一位信任的人的指導。

c. 觸碰

- ◇ 請謹慎地觸碰受照顧者。當你提供個人照顧服務的時候，請尊重別人的禮節和別人的個人隱私。
- ◇ 請避免假定人們都喜歡被擁抱。
- ◇ 請避免受照顧者以你覺得不適的方式來觸碰你。

d. 個人形象

- ◇ 請選擇維持職業化形象的衣物。著裝應該保持整潔，避免過於隨意和暴露。
- ◇ 請謹慎選擇個人衛生用品（化妝品、古龍水、須後水等）。保持頭髮和指甲整潔，避免色彩過於豔麗。不要過多地佩戴珠寶首飾。

e. 禮物與幫忙

- ◇ 請遵循你的公司制定的有關接受禮物的政策。遇到貴重禮物的贈送，請向督導報告。
- ◇ 避免為個人目的使用受照顧者的個人物品（衣服、電話等）。
- ◇ 避免向受照顧者要求貸款、借車或是其他物品。
- ◇ 避免向受照顧者買進或賣出物品。

f. 工作時間安排

- ◇ 遵循你的工作時間安排。你應遵守時間，除了受照顧者無法單獨在家的情況，你應該準時離開。
- ◇ 如果在規定的時間外與受照顧者相處，那麼你可能已經跨越了職業界限。如果受照顧者需要更多的服務時間，告訴你的督導。如果你自己想要在超出工作時間後留下來，你可能已經跨越了工作和個人生活的界限。
- ◇ 請不要在你的工作完成、準備離開的時候感到內疚。

g. 保密原則

- ◇ 請避免分享與你的工作機構或同事有關的資訊。不要分享對於工作的沮喪情緒。
- ◇ 不要與受照顧者分享私人秘密。

認識照顧者的壓力來源

不論是受雇的照顧者或是家居照顧者，都會因為要照顧一名甚至多名的受照顧者而感到壓力，又或是需要面對一些轉變。不過，由於家居照顧者往往是獨力承受護老工作，故他們承受的壓力會較多。

壓力的來源

工作性質

- ◇ 照顧者在提供照顧時，很多時候都需要大量的體力，如要為受照顧者洗澡、上廁所等，這些都使他們感到疲乏。

受照顧者所患的疾病

- ◇ 如受照顧者因患病而導致殘障，需要的照顧便會較多和較為複雜，有些更是厭惡性的工作，如更換尿片。

健康狀況

- ◇ 尤其是那些年紀大的照顧者，如他們本身的健康已出現問題，再要長期提供照顧，便會感到很吃力。

經濟困難

- ◇ 例如支付醫療費用、購買康復用具、車費等；有些家居照顧者甚至要放棄工作去照顧受照顧者。

缺乏支援

- ◇ 這對家居照顧者尤其普遍，缺乏親友、鄰居的幫忙，亦可能不懂得如何向社會尋求協助。

對護老責任的抗拒

- ◇ 有些人會對年老感到恐懼，因而轉化為對受照顧者的抗拒，故此在承擔照顧工作時會感到很大的壓力。
- ◇ 受雇的照顧者可以有選擇，但家居照顧者卻可能在沒有選擇和準備的情況下，便要承擔照顧工作，抗拒感可能會更大。

壓力對照顧者造成的影響

這些壓力會對照顧者的心理、生理、社交及精神上造成有害的影響：

生理

- ◇ 疲勞
- ◇ 受傷，例如在扶抱時扭傷腰骨
- ◇ 睡眠不穩造成長期失眠
- ◇ 容易有病痛，如：頭痛、骨痛
- ◇ 胃口不佳，體重下降

心理

- ◇ 心情欠佳，情緒低落
- ◇ 感到怨念和內疚——兩者通常會同時出現，因為照顧者會因自己對受照顧者憤怒而感到內疚
- ◇ 感到無助——照顧者有時會感到對護老工作很無助，特別當他們已無力照顧受照顧者，但受照顧者的病情繼續惡化的時候。

社交

- ◇ 有孤獨的感受
- ◇ 感到與朋友關係疏離

精神

- ◇ 抑鬱
- ◇ 輕微緊張
- ◇ 容易暴躁

這些症狀會同時出現和互為因果，使照顧者感到憂慮。

個案難題探討

幫助李婆婆還是不幫助她！

近日，天氣轉變，李婆婆的風濕又發作了。她在穿衣、彎腰時會感到關節疼痛，站立時疼痛更厲害。

女兒見狀，便負起了“照顧”母親的責任。從早上到晚間儘量留在她身邊，一切日常活動如更衣、拾物、倒茶、購物、走動等都代其實行，並囑咐李婆婆整日坐著以減少關節痛。

到週末，大兒子回家探望母親，他卻堅持要婆婆儘量自助，還到店鋪購買輔助工具，以助李婆婆拾物及穿衣、穿鞋等彎腰工作。亦告訴李婆婆外出購物，可用手推車代勞。女兒因此與大哥起了爭執，說：“母親體弱，子女應代勞”。李婆婆從兒女處得到了雙重訊息，左右為難。而鄰居見狀，均說：“還是女兒有孝心，照顧周到”。

閱讀此個案，你認為：

- 1.李婆婆女兒照顧母親的方法是否得宜？為什麼？
- 2.李婆婆兒子的方法又如何？
- 3.從鄰居的評語中，反映出一般人對照顧者的要求是什麼？
- 4.照顧者應扮演什麼角色，才可協助受照顧者過一個積極的晚年？



照顧者的指引

當有困難發生時，情緒健康能讓你快速恢復、繼續前進。大多數人都沒有意識到情緒健康的重要性，理所當然地只在問題出現的時候注意它。但是，情緒健康和身體健康一樣，需要你的關注來保持。

情緒健康對照顧者來說非常重要。長期的、無法排除的壓力可能導致健康問題。有許多不同的方法可以幫助你實現生活中的平衡，使你有時間去休息、享受人際關係、工作和娛樂。以下各項措施，均是有效系統，可協助照顧者面對壓力及問題。

尋求支援，建立支援網路

有時候，照顧者們會覺得很難說出他們需要幫助。他們被期待、或期待自己是更強大的人，能照顧別人的需要。但是，維持照顧者情緒健康最好的方法之一就是尋求幫助。讓別人知道你需要幫助，完全不是一件令人羞恥的事情。照顧者應學習如何在適當的時候及情況下接受別人提供的幫助。不妨列出需要別人說明的事項，並尋找協助。

你可以尋求家人及朋友的支援，聯絡可以幫助的親朋、鄰居及瞭解如何善用社區給予受照顧者的服務，尋求正式援助，藉以擴建支援網路（第四講中會有更加詳細的介紹）：

1. 多與家人溝通

- ✧ 與家人分享有關疾病的知識及照顧技巧，共同分擔照顧的角色。鼓勵家人參與。

2. 維持社會交往

- ✧ 與一位有同理心的朋友、親屬或是鄰居交談五分鐘，即使是通過電話、短信或郵件，也能提升和振奮你的精神。
- ✧ 長期的照顧工作會讓人孤立。維持社會交往能在很大程度上幫助保持情緒的健康。聽到別人的聲音、閱讀他們支持的話語、或是與性情相投的人分享自己的想法，都只需要你在忙碌的照顧工作中抽出很短的時間。然而，這些規律的社會聯繫維持了你的社會支援網路。

3. 尋求一些暫托服務

- ◇ “暫托”指尋求他人暫替你的工作，你因此可以休息一段時間。當你知道受照顧者在你不在的時候也能有很好的照看，離開照顧工作一兩個小時、一天、或是一周都可以幫助你緩解壓力，讓你重拾健康的感覺。

4. 與其他照顧者的交流

- ◇ 參與互助小組，與其他照顧者溝通、交流照顧心得、精神上互相支持。互助小組是一個安全的地方，能夠讓人探索和表達哀傷、恐懼、內疚、憤怒、失去和快樂，也能夠交流應對困難的技巧、交換照顧者資源。互助小組通常由社會工作者或其他專業人員引導。
- ◇ 個人心理輔導服務也能為一些照顧者提供重要的支援。許多照顧者發現，將參與互助小組和接受個人心理輔導結合起來，能對壓力管理提供很大的幫助。

培養自我照顧和自我管理的技巧

1. 照顧自己

- ◇ 不斷提醒及反問自己的身體及精神是否仍然可以支持下去。堅持每日有小休，如發覺持續不安、暴躁、低落、有壓迫感時，便應立即行動找尋適當的支援，勿孤立自己。

2. 給自己定出限度

- ◇ 明白自己的能力，知悉能力不及之處，以便尋找支援。

3. 給予自己獎賞

- ◇ 例如相約有人小聚，逛商城，下午茶等，給予自己“充電”的機會。

4. 自我教育

- ◇ 學習有關受照顧者健康問題的資料及照顧要訣，以便增進對護理的信心。

5. 事前計畫

- ◇ 照顧者每日從事同樣規律的照顧工作，因為忽略了事前計畫的重要。有好的計畫可事半功倍，並防止危機的發生。例如，如果一位受照顧者有身體限制並且需要輪椅，照顧者需要提前計畫出行，並準備容易使用交通，以防止受照顧者跌倒。

照顧者減壓方法

如前述，家居照顧者承受的壓力較多，但即使是受雇照顧者，亦會在照顧工作中感到壓力，因此，需要學會如何為自己減壓：

1. 身體健康

- ◇ 學會如何保持身體健康，使護理工作，特別是要體力的工作進行的更順利。

2. 心理健康

- ◇ 保持幽默感，不要與受照顧者計較。
- ◇ 若在老人院工作，員工之間應建立互助小組，互相支援，聆聽申訴感受。
- ◇ 定時做鬆弛神經的運動。

3. 工作環境

- ◇ 保持工作環境安全，減少意外發生。
- ◇ 播放輕鬆的音樂，減低精神緊張。

學習活動

自我鬆弛練習

1. 找一個不受干擾的地方，例如自己的睡房，或預先知會家人不要打擾。
2. 選擇一張有靠背及扶手的椅子舒服坐下，雙腳要著地，然後合上眼睛。
3. 將身體保持鬆弛狀態後，集中注意自己的呼吸，呼吸要慢、均勻及順其自然。吸氣時默默數：一、三、五、七、九、停，然後呼氣：二、四、六、八、十、停，呼吸練習可重複多次。
4. 呼吸平穩和有規律後，可嘗試將拳頭握緊，跟著放鬆，此時便進入鬆弛的狀態。
5. 練習逐步鬆弛，通常由腳步做起，抽緊小腿肌肉，再放鬆，如此類推。到大腿、臀部、手部、頸部、面部、頭部至全身放鬆為止，而每部分可做多次。
6. 鬆弛練習每次約十五分鐘便足夠，完成之後要慢慢回復正常。
7. 若能每天做一次，對身體會有莫大的好處。熟練之後隨時都可以進行，但在用膳後兩小時內不適宜進行。

照顧者的回報

儘管會有上述的壓力出現，研究顯示很多家居照顧者對護老工作仍感到滿足及有所收穫。

例如：

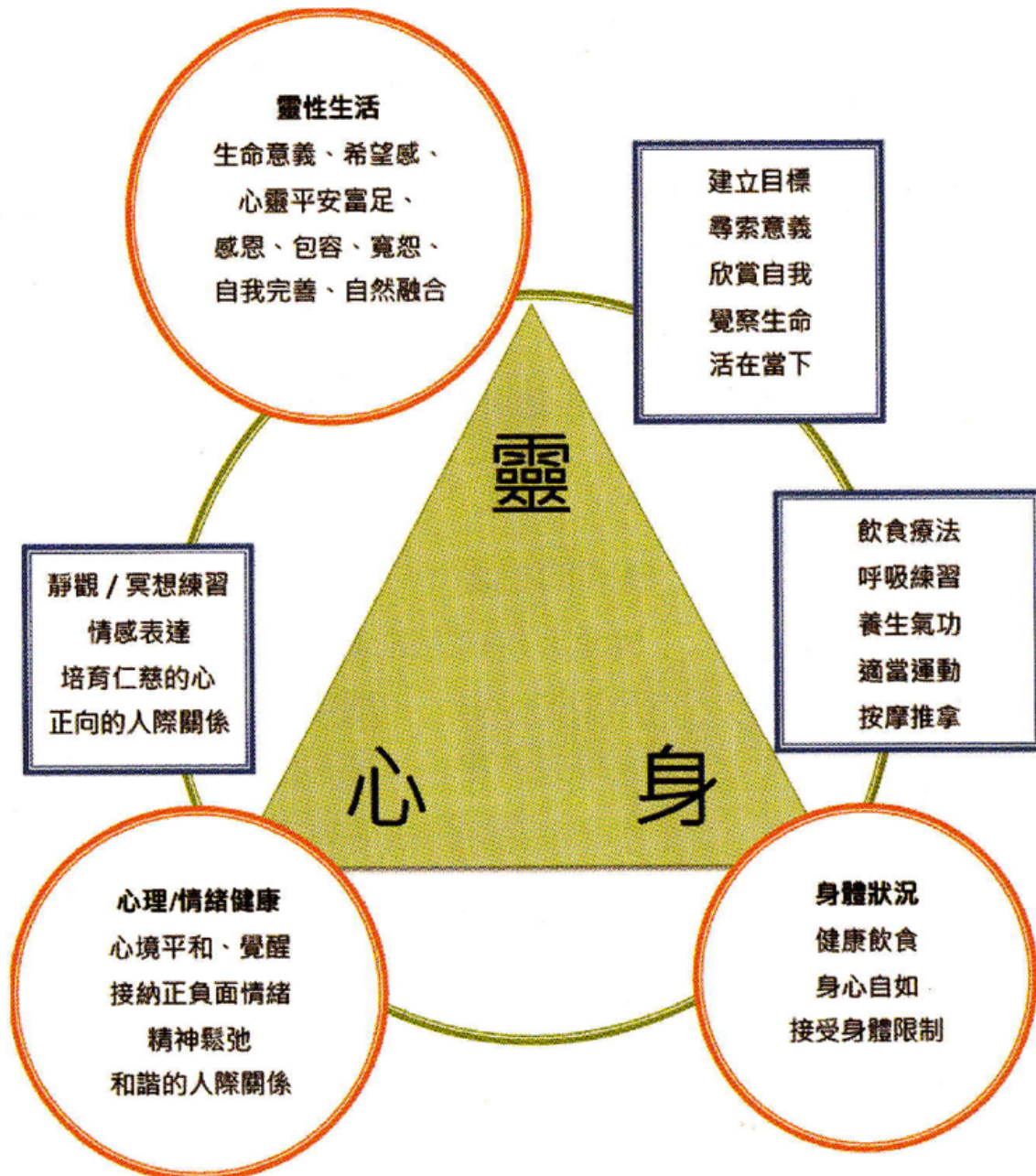
- ✧ 與受照顧者建立新的關係，或加強與受照顧者的關係。
- ✧ 回饋的機會：普遍會出現于照顧年長父母的照顧者身上。
- ✧ 成功感：雖然大部分家居照顧者未接受過專業護老訓練，但在護老過程中，仍能面對及克服不同的挑戰，從而使他們獲得滿足感。
- ✧ 增加與受照顧者的感情。
- ✧ 個人成長：學會了如何關心和照顧他人，瞭解老化過程等。
- ✧ 透過參與互助小組建立與他人友好的關係。
- ✧ 回饋：縱然護理工作費力，但仍會為照顧者帶來難忘的回憶。

反思與自省

1. 你認為照顧者扮演什麼“角色”？
2. 在你個人經驗中，照顧者實際扮演的角色與課程建議的有什麼分別？原因何在？怎樣可以緩解衝突？
3. 照顧者應怎樣...
 - a. 評估自身的壓力？
 - b. 課程建議緩解壓力是否不切實際的“紙上文章”？在實行上有什麼困難？
4. 照顧者究竟有什麼收穫？

簡介 “身心靈全人健康”

什麼是 “身心靈全人健康” ？



“身心靈全人健康模式”的特點

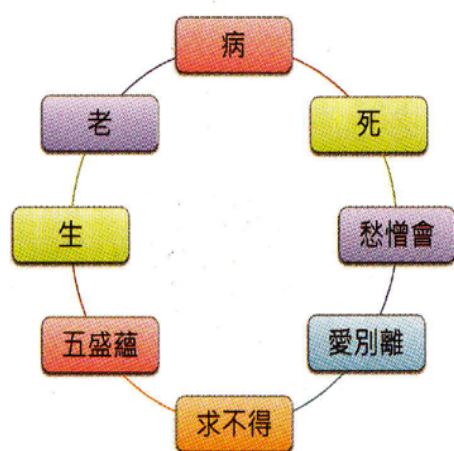
“身心靈全人健康模式”在人生觀、健康觀和介入理念中，融合了儒家、道家、佛家等哲學思想，同時亦揉合了中醫學說中獨特的修身和養生方法，以及西方輔導心理學的概念。

“身心靈全人健康模式”的特點是其強調身、心、靈三個部分為一個整體，而三者之間有著“相互協調”的關係。當中的“身”、“心”、“靈”三個字的意義分別是指：身體、心理（主要是情緒）及精神靈性狀態（如生命意義、人生價值、靈性生活、靈性自我關顧等範疇）。此模式重視身心靈三方面的良性發展與平衡，並以達至全人健康為目標。

“身形靈全人健康模式”的根源

“全人”概念源於道家的思想。道家所稱的道是指“自然”的“道”，既宇宙萬物產生的根源，為道家學說的根本淵源。此外，道家的學說（老子）認為萬物進程必遵守“禍福相倚”、“物極必反”之道理，即萬物“互動調和”的理念。

傳統中醫理論認為人的各臟腑會影響人的心理活動（情志），當某臟腑受到刺激時，會引致特定的情緒表現；《內經》記述：“人有五臟化五氣，以生喜、怒、憂、思、恐。”“肝在志為怒，心在志為喜，脾在志為思，肺在志為憂，腎在志為恐。同時，情緒的變化也會影響臟腑，以及身體的健康。



中國儒家及佛家

思想是“靈性”修養的主導思想。“靈性”的定義不限定於宗教信仰及活動，這個概念亦包括自我的覺察，生活際遇及生命方向的意義感，心靈平安，培養美德（如：接納、放下、寬恕）等觀念。

佛家認為人生有些苦是無可避免的，如生老病死；但我們對人、事物、思想、感覺的執著而產生的苦是可以避免的。佛家思想指出心靈上的痛苦源自我對事物會改變（無常）的執著。只要我們提高我們對執著的覺察，然後以接納、仁慈的心看待不完美，覺察身

邊美好的事，我們便可以達至心靈平安的境界。

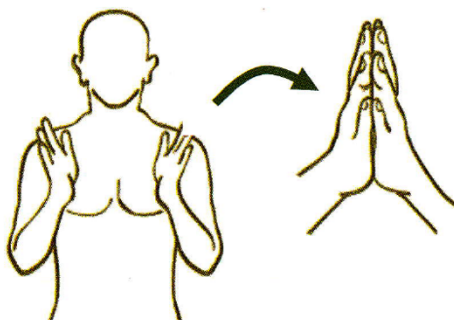
健康練習 1：拍手功，旋腰拍肩，甩手操， 靜觀呼吸，1 分鐘呼吸練習

拍手功（詳見視頻）

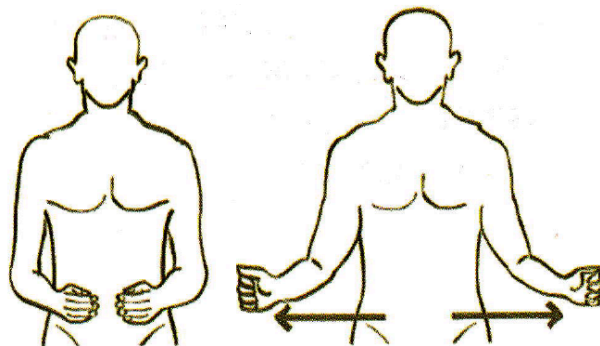
簡介

我們的手上有不少穴位，拍手功就是透過拍打，從而打通手六經血氣、振盪氣脈，促進氣向通暢。我們身上十二條經脈，六條在手，當中包括：心經，肺經，心包經，大腸經，小腸經，三焦經，拍手功可以打通貫穿手六經的氣血。拍手功有效改善情緒，提高心理素質，對慢性病、急性病，以及強身健體，提高免疫力有卓越療效。

練習指引



1. 雙手放於胸前，手指向上（如上圖，合十的狀態）；手臂打開平肩寬，然後十指緊合，用力拍掌。每次持續約 5 分鐘。每天做 3 次。
2. 完成拍手功練習後，花一點時間作拉氣練習（如下圖）：
 - a. 摩擦雙手，直至手心發熱，然後把手放於小腹前。
 - b. 分開手掌至平肩闊，把注意力集合在兩手之上。



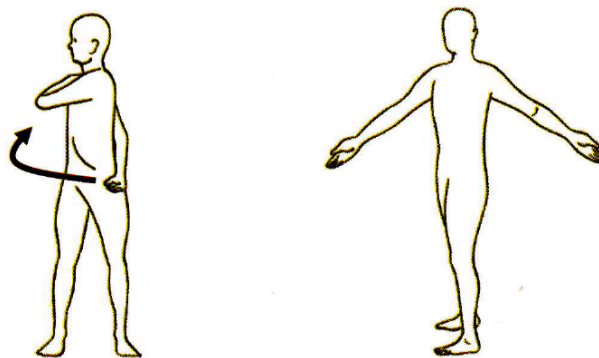
3. 可以透過以下其中一種方式來結束拍手功練習：
 - a. 摩擦雙手直至掌心發熱，然後放在小腹位置，稍作閉目養神，讓身心得以放鬆。摩擦雙手直至掌心發熱，然後放到一個感到緊張、拉緊的身體部分，透過溫柔的觸感讓身體可以放鬆下來。

旋腰拍肩（詳見視頻）

簡介

旋腰拍肩是太極拳的熱身操之其一。一般來說，“腰為腎之府，”通過旋轉腰部、頸椎，一方面可以壯腰健腎，防止腰肌勞損。另一方面，此功法亦有情志養生之功用。中醫認為只有“心火下降，溫暖腎水；腎水上升，滋潤心火”，身體機能才能平衡統一。旋腰拍肩這個動作有助於交通心腎，調節人體的心腎功能，令人有心曠神怡，逍遙自在的感覺。此外，一般都市人都很少訓練腰間部位的肌肉，因此脂肪積聚於腰間的問題所見，容易引致腸胃不適等消化系統問題。旋腰拍肩運動也間接讓我們按摩體內的腸胃器官，促進消化系統的血液迴圈，改善腸胃問題。

練習指引



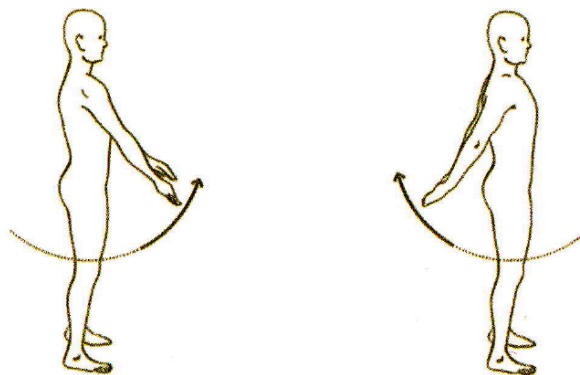
1. 開始練習時，雙腳分開站穩，與肩同寬。肩膀放鬆，雙手自然的垂在身體的兩旁。
2. 整個拍打過程依靠轉動腰部帶動雙手拍打肩膀及後腰的部位。
 - a. 身體轉右時，頭向右望，左手拍打右邊肩膀，右手拍打後腰的左方。
 - b. 身體轉左時，頭向左望，右手拍打左邊肩膀，左手拍打後腰的右方。
3. 旋腰拍肩的過程中，請把重心平均放在雙腳的腳板與腳跟上，保持雙腳平開站穩的姿勢。

甩手操（詳見視頻）

簡介

“甩手操”是由“易筋經”蛻變而來。這個“甩手操”的好處是一學就懂，容易練習。“易筋”的意思就是讓“弱”的筋強化，讓“病”的筋變為強壯。換句話說，不論是生病的人還是想強身健體的人都適合練習此功法。此功法要求我們同時牽拉兩手的手指、手掌、手腕、兩腳的腳趾，足踝、膝部所聯繫著的十二條筋脈，使其受到刺激而起伸縮運動以改善筋的強度與健康。“甩手操”亦能改善全身的血氣運行。中醫認為氣血與個人的健康是息息相關的；一個人健康與否，取決於行氣行血是否暢行無阻。西醫的角度去理解，血液迴圈與整個人的生理狀態有緊密的聯繫。“甩手操”借助手勁力擴張胸肺，增強血液迴圈，促進新陳代謝，舒緩過勞的身體。

練習指引



1. 準備練習前，請把身體站直，眼向前望。兩腳微微分開，與肩同寬，腳趾用力抓住地面。
2. 開始運動時，兩膝可以微微向前彎曲（但留意把兩膝向前變曲時不要超越腳趾尖的位置，以保護你的膝蓋）。
3. 把兩臂緩緩提起至肩膀的高度，然後用點力把雙臂向後搖甩；然後，讓雙臂以鐘擺的方式回到肩旁高度的位置。擺動兩肩時，保持兩臂伸直，避免屈曲。

靜觀呼吸（詳見視頻）

簡介

靜觀 (Mindfulness) 源自東方的哲學思想的一種生活態度。“靜觀減壓課程”創始人喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 教授解釋“靜觀”為：“有意地不加批判地留心當下此刻”。整體

來說，靜觀是一種接受、抽離與不批判的眼光去看待自己所有經驗（包括：身體感覺、感官與意念）的心理狀態。“靜觀”的哲理與技巧源自佛法，但它的本質關乎生活的智慧，是有系統的自我認識及反省人生的過程。經過多年的發展，“靜觀”訓練已成為一門重要的心理療法。

修習“靜觀”可以幫助我們孕育更清晰的覺察力與更深邃的理解力，從而再次掌管自己生命方向和質素，改善人際關係，培養開放的態度，不再受困於自己的喜惡、主見、偏見、投射與期望，從過去狹窄的角度突破出來，重新與內在的智慧和活力連系，享受豐盛快樂的生活。

練習指引

1. 閉上眼睛，專注觀察當下的呼吸。吸氣時留心空氣從鼻孔進入，腹部微微張開（如果你是用腹式呼吸）；呼氣時，腹部微微落下，留心空氣由鼻孔呼出的感覺。
2. 保持有節奏的呼吸。無需著意調節呼吸節奏、速度與長短，只需要專注留意自己當下的呼吸；讓呼吸自然的進行。不用批評自己做得好與不好，只需如實的感受自己的呼吸。
3. 呼吸的時候，留意內心的思緒、感覺、念頭或影像。以好奇的心、不批判地覺察到他們的存在。初學者剛開始的時候，你的注意力會開始遊移；不要緊，這些都是常見的現象。當你注意到你的意識不在呼吸之時，在心裡小聲的提醒自己把注意力慢慢放回小腹的變化感覺，然後慢慢再回到正進行的呼吸與吸氣之上。
4. 隨著你的呼氣和吸氣，感受身體的變化（第一次做這個練習時，可以把你手放在腹部下方來幫助你感覺手與腹部接觸到的感覺變化。當你能夠很自如地用這種方法感覺時，就可以把手移開）。讓呼吸自然進行，盡可能去保持緩慢而有節奏的呼吸，並體驗呼氣與吸氣的感覺。
5. 現在，慢慢把注意力由呼氣和吸氣伸展到我們整個身體。以好奇的心，留心整個身體的感覺。留意身體哪個部分有壓力、緊張、拉緊的感覺。如果有的話，吸氣的時候，把氧分和關懷，送到這個有蹦緊感覺的身體部分。呼氣的時候，嘗試讓這個身體部分慢慢變的放鬆下來，柔軟下來。如果身體沒有任何部分有拉緊的感覺，感恩自己可以活得輕鬆自在。
6. 不時提醒自己只要去關注此刻正在體驗就可以了；儘量地去做，每當你的意識發生遊移時，用呼吸做錨點再次連接到此時此刻的感覺，然後再注意呼吸。

1 分鐘呼吸練習（詳見視頻）

練習指引

歡迎來到“睿心冥想”。請找到一個舒適而警醒的姿勢，可以是坐著，也可以是站著。現在，請你深吸一口氣，讓微涼的空氣透過鼻腔充滿整個肺部；再完全的吐氣，釋放體內所有不適的感覺。完全的吸氣，完全的呼氣，只是觀察這自然的節奏，不帶任何的評價。吸氣；呼氣；吸氣；呼氣。現在，我們即將結束一分鐘迷你呼吸練習。當你準備好的時候，可以慢慢地睜開眼睛。

參考文獻：

1. 《非一般的照顧：家庭護老者手冊》，香港救世軍，p.26。
2. 溫浩然 (2017)：《關愛身心靈：身心靈健康自助手冊》，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。