

你不能左右天氣，
但你可以改變心情。
——卡之琳



身心啟「晴」
小錦囊

此計劃由滙豐150週年慈善計劃透過香港公益金資助

The HSBC 150th Anniversary Charity Programme
has funded this project through the Community Chest of Hong Kong

情緒檢閱



- 1. 感自空虛，生活沈悶，提不起勁做任何事
- 2. 情緒低落，感覺無助，無價值，絕望
- 3. 睡眠困難，例如難以入睡、易醒、嗜睡
- 4. 感到疲倦、活力不足
- 5. 胃口減退、體重下降
- 6. 不喜歡自己，感覺內疚
- 7. 專注力及記憶力下降、思考困難
- 8. 容易煩躁及焦慮
- 9. 有自殺想法
- 10. 原因不明的疼痛



若有兩項或以上症狀，或過去兩年內，大部份時間感傷心或鬱悶，請向信任人士或相關專業人士求助。同時，請繼續閱讀餘下部份，看看有否啟發！

放鬆身心

日常面對不同困難，難免會感心煩意亂及緊張憂心，進行腹式呼吸練習有助緩和情緒及改善繃緊感覺。

腹式呼吸練習影片



影片來源：
衛生署家庭健康服務

♥ 腹式呼吸練習

- 在安靜的地方，舒適地坐著或躺下
- 以三秒吸氣，六秒呼氣的方式進行
- 吸氣時腹部要脹起
- 呼氣時腹部要微微收縮
- 每一次呼氣時，內心輕說「放鬆」

♥ 腹式呼吸練習圖示



吸氣時腹部脹起



呼氣時腹部縮回去

伸展運動

日常有否感到肌肉關節僵硬或繃緊？進行伸展運動有助改善關節、肌肉、筋腱等的柔韌性，更有助放鬆心情。事不宜遲，齊來動起來，使身心放鬆。

伸展運動影片



來源：
康樂及文化事務署
普及健體運動

♥ 注意事項

每個動作做2-4次
每次維持10-30秒
保持正常呼吸，不要閉氣

♥ 頸部

1. 頭垂下 > 還原
2. 頭轉右 > 還原
3. 頭轉左 > 還原



伸展運動

♥ 肩膊

1. 雙肩向上聳 > 還原
2. 左手放在右肩上，右手托着左手肘拉向身前 > 還原
3. 轉換右手再做



♥ 背部

1. 坐著，手指互扣放於胸前，掌背向外，雙手慢慢向前推出
2. 坐前少許，腰背稍離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢向後右方轉
3. 還原後，再做另外一邊



伸展運動

♥ 腰側

1. 兩腳保持與肩膊同一寬度，左手叉腰，右手臂盡量向上伸展，同時將腰部向左拉
2. 還原，再以反方向重複動作



♥ 腿部

1. 坐前少許，腰背稍離內開椅背，腰背挺直
2. 左腿伸直，腳跟觸地，腳尖向上，緩慢彎腰伸手向腳尖
3. 還原，做另一邊



改善情緒

適量攝取含色胺酸、維生素B雜、高纖維碳水化合物、鈣質、鎂質和 **OMEGA-3** 肪酸的食物有助穩定及改善情緒脂

香蕉



堅果



豆製品



多穀麵包



黑朱古力



以上食物建議只供參考，需控制飲食的長期病患者如有疑問，請諮詢醫生或營養師。

轉換心情



#生生不息 #天朗氣清
#活在當下

心累了
看美麗風景
豁然開朗



#雲下暴雨，終有盡時
#雲上太陽，總在前方

調節思維



子女近排少左來探我，
可能唔想理我。

還可能有什麼其他原因而少了來探你？

除了探訪外，子女有什麼行為讓你覺得佢心裏有你/關心你？

除了探訪外，有什麼方法可以增加你與子女聯繫？視像通話？



唔敢出咁多街，留在家對住四面牆好悶！

什麼情況下讓你較放心外出？

你有什麼興趣？運動？寫字？畫畫？

填色？玩手機遊戲？聽歌？



轉換角度



1. 沒有任何辦法

辦法總比困難多



2. 絕對做唔到/學唔識

相信自己，
世事無絕對



3. 我有用

天生我才必有用，請列舉
兩項在過去兩天生活中，
你自行完成的事情



A white rectangular box with a light blue border, intended for writing the two items completed in the last two days.

自我鼓勵

停一停，想一想，
算了吧，不要緊，
我會好，佢會好。

——佚名



再長的路，一步步也能走完；
再短的路，不邁開雙腳也無法到達。

——佚名





社區資源

如果嘗試了上述建議的方法後，情緒上仍感困擾，或希望能取得協助，請再走多一步，參考以下社區資源，為自己找新的出路！

熱線服務

- 香港家庭福利會 - 躍動晚情計劃
長者抗抑鬱關懷專線
2793 2822
- 社會福利署
2343 2255
- 生命熱線
2382 0000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會
2389 2222
- 醫院管理局精神科電話諮詢
2466 7350
- 利民會《即時通》
3512 2626

社區資源

中心服務



各區長者鄰舍中心



各區長者地區中心



各區綜合家庭
服務中心



各區精神健康
綜合社區中心

