

樂訊

YeeLokNewsletter

2023年9月第二十二期

作畫者：阿露
作品：喵開花

認識精神健康 就從現在開始

專題報導

靜觀助你安穩渡過逆境挑戰

會員心聲

深度的呼吸

家屬天地

給自己一個小休時間

展能樂員

有「品」接待

怡樂分享

身體掃描練習四步曲

四格漫畫

雙相情緒障礙

思覺失調症

靜觀

輔導員 劉淑婷

助你安穩渡過逆境挑戰

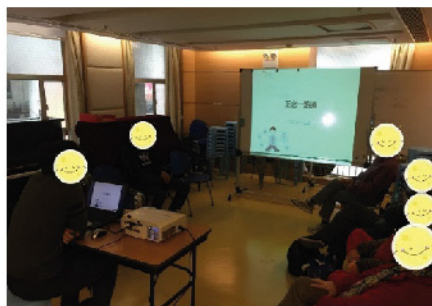


對於很多市民來說，疫情是一場始料未及的大風浪，讓我們的生活產生了巨大的改變，人們可能會出現無所適從、驚慌、無助、失眠等的各種壓力情緒。但正如現代靜觀減壓始創者——卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）的一句名言「我們無法平息風浪，但我們可以學會滑浪」，既然疫情所掀起的風浪無法在一時三刻內平靜下來，那我們倒不如學會用靜觀來好好「滑浪」。在無止境的變化當中為我們的內心尋得一方安穩，用積極態度去面對逆境中的挑戰，把生活中的每一天過好。

為什麼要靜觀？

「靜觀」又稱「正念」（Mindfulness），是把注意力放到此時此刻的自己身上，指有意識地去覺察我們內心的情緒、想法和身體反應，以一個不帶任何批判的態度，如實地接納自己「當下」的全部體驗。靜觀是佛教古老智慧與現代科學理念的一個結合，著重於「覺知」，即是一種覺察到當下自己所有的經驗並不對此作出任何批判的狀態。

修習靜觀使我們變得更能覺察自己內心的運作以及反應方式，讓我們更有能力看到其他不一樣的可能性，不必繼續使用已不再適用的舊有反應模式。對復元人士來說，靜觀是一種方便執行的自我調適方法，可協助他們改善症狀的困擾，尤其是當他們面對壓力、憂鬱與焦慮情緒時，修習靜觀都能有理想的情緒調整效果。



「正念一點通」
介紹靜觀的小組活動



「正念一點通」
導師講解靜觀



「正念一點通」
觀看靜觀影片

靜觀的入門與修習

既然靜觀有這麼多好處，那要怎樣開始呢？除了網絡上有各種資源能讓我們開始學習靜觀外，怡樂軒有定期開展各種靜觀相關的主題式小組活動，如專門向服務使用者介紹靜觀概念的「正念一點通」、結合瑜伽伸展以及放鬆練習的「身心舒展瑜珈班」、還有融合了舞動治療的家屬小組「我的小休時間」（詳見「家屬天地」——給自己一個小休時間）。雖然靜觀不能使我們面前的困境消失，但能讓我們以更好的狀態去面對人生中的各種挑戰。



參考資料：

陳君如、田筑今（2020）。正念減壓治療法於精神病人之應用。高雄護理雜誌，37(1)。

新生精神康復會（2022）。賽馬會校園靜觀計劃。載於 <https://www.jcschoolmindfulness.org/zh/>

澳門正念學會（2022）。MBCT正念認知療法課程簡介。

Jon Kabat-Zinn (2003). Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 144-155.

Mindfulness in the time of coronavirus epidemic - your guide to tackling adversity. Retrieved from <https://fightcov-id19.hku.hk/mindfulness/?fbclid=IwAR0KLQOefYUB7wHfnR07hJSe0euW6TwsSihGyesr7gSu7ctdCPo7ctUuyk>

給自己一個小休時間

社工／朱嘉希

美國註冊舞蹈/動作治療師／鍾曉嵐



是家人，也是照顧者

正在閱讀文章的你，可能是復元人士的家人、朋友或照顧者。你每天都在忙碌之餘，可能還要付出額外的精神和時間，應對不同的突發狀況或突如其來的情緒。特別作為照顧者，除了得到一句「辛苦你了」之外，對於自己的困難就沒有得到更多的理解。

「上一次全心全意做自己的事、關注自己的感受，是什麼時候呢？」

若你有這個疑惑，在這裡我向你推薦一部電影，名字是《阿娜答得了憂鬱症》。故事由真人真事改篇，講述作者發現丈夫罹患憂鬱症後，丈夫接受治療期間夫妻所經歷的過程和心態轉折。當中最令我印象深刻的是，妻子由閒散的自由工作者變成家中的經濟支柱後，因壓力太大而對丈夫發了一通脾氣。在看到這一幕時我很有感觸，除了患者丈夫本身，其實患者妻子作為家屬的情緒也不容忽視，我們必須要相互支持，才能走過這一段精神康復的路。

我的小休時間——連繫我身心

本會怡樂軒一直致力於家屬工作，除了每月的家聚活動之外，也曾邀請鍾曉嵐——美國註冊舞蹈/動作治療師 (R-DMT, Board Eligible) 為家屬舉辦了四節「我的小休時間——連繫我身心」的小組，讓家屬能在每節小組的一個半小時內，嘗試放下沉重的照顧責任，盡情做回自己。

舞蹈/動作治療(Dance/Movement Therapy)是創意藝術治療(Creative Arts Therapy)的一種。舞蹈/動作治療師於本次小組中引入了想像法(Imagery)、鏡像法(Mirroring)、動態同理心(Kinesthetic Empathy)和調和技巧(Attunement)，以輕鬆的舞蹈、動作及其他創意藝術的方式，引導參加者作多方面的探索和嘗試、提升對身體和情緒的覺察、激發大家的創意及表達能力，從而減低負面情緒及提升大家的抗壓力。



先照顧自己，再照顧他人

- 其實，照顧自己就跟照顧別人一樣重要。對復元人士的家屬尤其如此，我們需要維持生活品質，就需要覺察到自己的情緒，並抒發出來和應用有效的減壓力策略，才能有力量支撐最重要的人——我們的家人。



「我的小休時間」——大合照



「我的小休時間」——使用繪畫表達自身



「我的小休時間」——舞動治療之一



「我的小休時間」——舞動治療之二



參考資料：

Levy, F. J. (1992). Dance/Movement Therapy: A Healing Art (Revised Edition). American Alliance for Health Physical.



靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此刻而升起的覺察力（卡巴金，2013）。以好媽媽的例子，深度呼吸不但讓她可以提升正能量，還可以有助舒緩自己的壓力。

深度的呼吸

社工 鄧肇昌 服務使用者 好媽媽

二零一六年，我為照顧女兒來澳定居，初初寄人籬下，之後再搬到板間房。即使生活條件不是很理想，但我仍然花盡一切心思為愛女築起溫暖和乾淨的家。但因為各種壓力源而長期精神緊張，我需要服用由醫生處方的藥物才能入睡。

在職員的鼓勵下，我參與中心舉辦的靜觀工作坊。活動中播放著輕鬆的音樂，營造的氣氛真正讓我可以好好地靜下心來，心靈和身體都稍稍得到真正的休息。

在工作坊裏，我學會深度的呼吸和一些瑜珈的動作，讓我藉著動作的幫助下，能有機會安靜下來。此外，我還在家中自己練習。清晨起床時，一個人站在露台，深深地吸一口氣，然後慢慢呼出，隨著一呼一吸，整個人彷彿充滿能量一樣，經過多次深度的呼吸練習，壓力自然得以舒緩。



參考資料：

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.

有「品」接待

服務使用者 能仔

我是2008年開接受怡樂軒服務的，曾參與職業訓練的項目包括有洗車、接待和包裝等。還記得初初我是一個不太懂得如何與其他人進行社交或溝通，但中心的職員不斷鼓勵下，以及透過不同的小組活動、輔導面談及悉心指導，開始對他人的警戒心慢慢放下，並鼓起勇氣與不同的人士互動及溝通。

在我印象中我最大得著是參與中心接待處的職訓，主要的工作內容是為進出中心的人員作登記、測量體溫及檢查防疫資料等，最深刻的部分是需要配搭其他同是接待職訓的同事，在互相幫助的作用下，交流了一些生活的訊息和技巧，如哪裏有美食或購物優惠等，而他們教會我接待最主要的條件是要有禮貌，正所謂「禮多人不怪」，有良好的品格是接待的主要元素之一。



動態回顧

07

News Review



「第一屆朋輩支援工作員
培訓課程結業典禮」



「全民國家安全教育展」



「以球會友」大合照



「以球會友」大家的動作十分有動力



「怡樂超新SING」比賽
參賽者高聲歡唱



「暢遊馬交」
大合照



「扭扭氣球工作坊」
與美麗的製成品合照



「扭扭氣球工作坊」
扭氣球有很多技巧



「心情手語」
學習手語的時刻



「愛在不言中」大合照



「Love You Mom」
大合照



「花好月圓」
精心包裝中

身體掃描練習四步曲



擺好姿勢

- 在一個不受干擾的地方，將通訊設備調至靜音，或者關閉。
- 視乎需要去調整燈光的亮度，播放輕鬆的音樂以及使用香氛等都可以。
- 盡量去營造一個能讓我們舒適地進行練習的環境。
- 選擇一個你覺得舒適的姿勢，可以是坐著或是躺著。
- 讓雙腳能夠完全平放在地面上，雙手輕鬆自如地放在身體兩側。
- 雙眼可以輕輕閉上，或者望向地下都可以。



開始深呼吸

- 將注意力放回到我們的身體上，細心而不批判地覺察，此時此刻自己的內在狀態。
- 慢慢地去感受自己的呼吸，一呼、一吸。吸氣時，感受空氣透過鼻腔，將氧氣帶入到我們身體的感覺；呼氣時，感受氣體從鼻孔流出，並讓自己感覺放鬆。
- 嘗試將呼吸節奏放慢，更仔細地感受我們的呼吸及身體的起伏。



掃描身體各部位

- 將注意力依次序從腳、小腿、大腿、盆骨、腹部、胸部、背部、手、前臂、上臂、肩膀、頸、頭等不同的身體部位。
- 感受一下身體部位與地板接觸的感覺、形狀、重量、壓力、溫度及顫抖。



接納感受，保持覺察

- 無論我們留意到什麼特別的感覺，或者什麼感覺都沒有，都沒有關係，我們只需要去察覺，以不批判的態度去完全地接納自己這一刻的感受。
- 練習時，保持著對身體的覺察，以及緩慢有節奏的呼吸。
- 過程中，注意力可能會溜走，沒關係的，察覺到分心的時候，溫柔地將注意力重新帶回練習當中便可以了。
- 準備好之後，我們就可以慢慢地張開眼睛，完成整個身體掃描練習。



推薦影片

newlife · 330
靜觀身體掃描練習



推薦網站

newlife · 330
新生 · 身心靈

經常進行身體掃描練習，有助於我們提升對內在狀態的覺察能力，重新與身體建立連結，以及達到情緒舒緩、放鬆的效果。

參考資料：

Michelle, C. (2021). 正念冥想好處有什麼？給初心者的正念練習《上篇》：睡前冥想、身體掃描。綠藤生機。 <https://blog.green-vines.com.tw/dr-lin-and-her-life-inspirations/5-simple-mindfulness-practices-for-daily-life/>

為推廣精神健康的訊息，怡樂軒與漫畫家 便當 攜手呈獻四格漫畫：《我的精神病「朋友」》。以輕鬆、簡單的手法呈現精神病康復者的生活日常。

雙相情緒障礙



本澳常見的精神疾病之一

這個精神病「朋友」由一對孖生兄弟組成，
「躁仔」可以使我一整天都過度活躍、情緒高昂；
「鬱仔」則把我帶入痛苦的深淵、對事物失去興趣。

這般大起大落，如同過山車，讓我混亂不堪。

思覺失調症



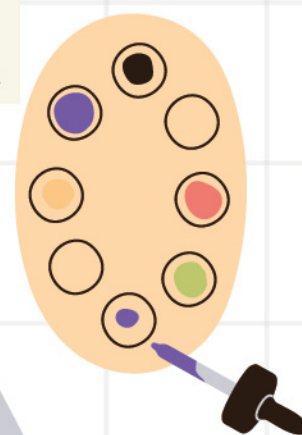
本澳常見的精神疾病之一

典型症狀是幻覺和妄想，
他們會看到或聽到和真人無異的畫面和聲音，
在幻覺中更會出現諸如：朋友、路人、敵人等關係。

因而在外人眼中，
他們可能會突然自言自語，或出現奇怪的舉動。



漫畫講述主角「阿晴」以及居住在她體內的各種精神病
「朋友」的生活故事，現於澳門扶康會Facebook 專頁定期
連載中。





歡迎各位善長踴躍掃碼行善，
支持及鼓勵殘疾人士勇敢面對人生障礙，展開不一樣的生命故事。
Support and encourage people with disabilities to face life obstacles bravely,
and develop different life stories.



出版：澳門扶康會怡樂軒

總編輯：

會長：飛迪華女士
理事會主席：陳才發先生
總幹事：周惠儀小姐



澳門扶康會怡樂軒
Yee Lok Centre of Fuhong Society of Macau

中心開放時間：

星期一至六 9:00-18:30

星期日及澳門扶康會假期休息

電話：(853)2826 1004

傳真：(853)2826 1005

網頁：<http://www.fuhong.org.mo>

電郵：yeelokcenter@gmail.com

地址：澳門菜園路 458-c 號永添新邨第二座地下

