

香港風濕病基金會

風濕病患者研討會2012

# 身心靈全人健康模式



梁佩如博士

香港大學

社會工作及社會行政學系助理教授




---

---

---

---

---

---

---

---

## 工作坊：內容簡介

- 簡介《身心靈全人健康模式》
- 介紹及示範: 呼吸放鬆法、按摩運動、簡易心靈活動

### 預期效果

- 在工作坊後，參加者可掌握一些轉化負面情緒及促進其身心和諧的方法及技巧。

---

---

---

---

---

---

---

---

## 健康

- 你身體好嗎?
- 你精神好嗎?




---

---

---

---

---

---

---

---

**傳統中醫養生學**

1. 全人健康：精、氣、神  
(精力、氣息、心靈狀態)

---

---

---

---

---

---

---

---

**全人健康**

- 體力充沛
- 身心自如
- 精神和諧

- 心靈平安
- 生命意義

身 心 靈

---

---

---

---

---

---

---

---

**傳統中醫養生學**

2. 身心相連  
3. 形神共養

---

---

---

---

---

---

---

---

情緒與健康

中醫養生學

- 肝主怒 (大怒傷肝)
- 心主喜 (大喜傷心)
- 脾主思 (過思傷脾)
- 肺主憂 (過悲傷肺)
- 腎主恐 (驚恐傷腎)

- 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

《內經》

---

---

---

---

---

---

---

---

情緒反應

怒  
奴 心

情緒的奴隸，  
以別人的過錯去懲罰自己

---

---

---

---

---

---

---

---

情緒反應

稱心  
如意




---

---

---

---

---

---

---

---



# 身心靈養生 方法

- ☞呼吸放鬆法
- ☞按摩
- ☞稱讚肯定
- ☞寬恕感恩

---

---

---

---

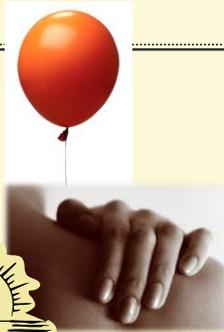
---

---

---

---

## 呼吸放鬆法



14

---

---

---

---

---

---

---

---

## 基本按摩手法



---

---

---

---

---

---

---

---

## 按法

以手的不同部分力按壓體表一定部位。  
垂直用力持久而穩定，由輕至重，再由重至輕

- 拇指按法
- 屈指按法
- 掌按法
- 屈肘按法




---

---

---

---

---

---

---

---

## 揉法

- 以手的不同部分體表作節律性的環形旋轉運動
  - 掌揉法
  - 指揉法



1  
7

---

---

---

---

---

---

---

---

## 拿法

- 用拇指和食指、中指，或用拇指和其餘四指，抓著一定部位，進行一鬆一緊的拿手捏




---

---

---

---

---

---

---

---

## 拍法

- 用掌拍打體表，手指要會靠合在一起，掌指關節微屈，形成「空心掌」




---

---

---

---

---

---

---

---

## 情志養生： 心靈修養

- 修心以養生
- 「精神內守，病安從來。」《內經》

---

---

---

---

---

---

---

---

## 心靈維他命：稱讚

抱怨及批評不能改變任何事情，  
但稱讚則會帶給你鼓勵。告訴  
自己其實已做得很好。

---

---

---

---

---

---

---

---

每晚臨睡前，我們可以.....

想想今天自己有甚麼好的改變  
對於自己值得欣賞的事，給自己一份欣賞及  
鼓勵



---

---

---

---

---

---

---

---

心靈維他命：  
感恩



患病的歷程可能失中有得：  
喚醒你應如何安排你的生活，  
提醒你身邊有關心你的人，  
要好好珍惜，欣賞，感激...

---

---

---

---

---

---

---

---

感恩日記

回想值得感謝的人、感恩的事。例如，一個友善的微笑、蔚藍的天空、美麗的黃昏。一一記錄下來，漸漸地，你會發現你生命的豐盛。



p. 23,25

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**愛錫自己**  
放下執着，  
欣賞，稱讚，  
寬恕，感恩，幫助別人  
讓心靈富足!

**共勉之！謝謝！**

---

---

---

---

---

---

---

---