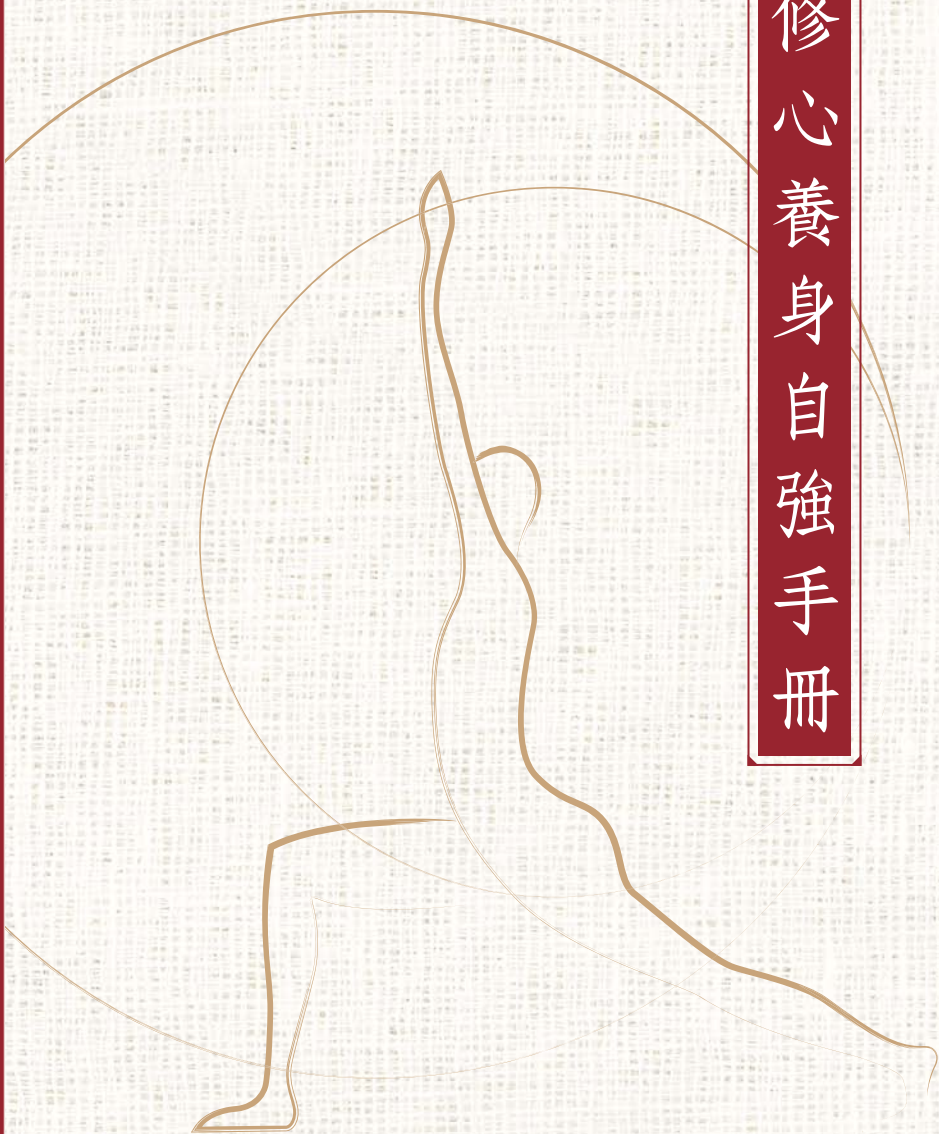


修心養身自強手冊



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



香港大學
社會工作及社會行政學系
行為健康教研中心

目錄

一． 修心養身背景簡介	
◉ 身心靈全人健康模式簡介	1
◉ 身心互相影響	5
二． 修心養身七彩虹	
◉ 消怒氣	7
◉ 定心神	11
◉ 除憂慮	15
◉ 納悲傷	19
◉ 助寧神	23
◉ 增活力	27
◉ 緩痛楚	31
三． 簡易養生方法	
◉ 食療	35
◉ 花茶	37
◉ 足浴	39
四． 知多一點點：情緒病徵狀	41

此書所提供之內容，只作保健參考。
閣下若面對有關醫療或其他情緒問題，應徵詢專業人士之意見。

● 靈性生活

● 身體狀況

● 心理、情緒健康

一. 修心養身背景簡介

修心養身自強手冊是一本按《身心靈全人健康模式》發展出來的手冊，目的是希望有情緒問題的病人可以透過簡單的方法自助。

身心靈全人健康模式簡介

《身心靈全人健康模式》是由香港大學社會工作及社會行政學系陳麗雲教授與一眾同事共同研究及發展出的一套介入模式。其目的在於幫助人們應對因生活適應不良而引發的種種身心健康問題。

自八零年代起已有相當數量的研究顯示這介入模式對慢性病患者、創傷性事件經歷者、癌症康復者、喪親者、離婚婦女、抑鬱症患者、生活適應不良者等對象有良好的效果。接受輔導者或參加治療小組的組員在身體狀況、人際關係、控制情感，以及重新詮釋、適應及投入生活等方面都有明顯的進步。

身體狀況

健康飲食、
身心自如、
接受身體限制

- ◉ 飲食療法
- ◉ 呼吸練習
- ◉ 養生氣功
- ◉ 適當運動操練
- ◉ 按摩

環境

身

靈

心

靈性生活

生命意義、心靈平安富足、
感恩、寬恕、
自我完善

- ◉ 建立新生活及目標
- ◉ 尋索意義
- ◉ 欣賞自我及生命
- ◉ 活在當下

心理 / 情緒健康

心境平和、覺醒、
接納正負面情緒、
精神鬆弛、
和諧的人際關係

- ◉ 冥想練習
- ◉ 情感表達
- ◉ 愛自己，愛別人
- ◉ 互相分享及支持

身心互相影響

中醫理論認為人的各臟腑會影響人的心理活動，當某臟腑受到刺激時，會引致特定的情緒表現。同時，情緒的變化也會影響臟腑及身體的健康。例如，現代都市人生活繁忙，思慮煩多，因此脾胃常有問題（脾在志為思，脾臟相關的腑是胃）。

暴怒傷肝火上頭，
肺病最怕添憂愁，
思慮過度傷脾胃，
驚恐傷腎尿自流，
過喜氣緩心無主，
真心劇痛命自休。



五行元素與身體、情緒的關係

五行	木	火	土	金	水
情緒	憤怒	喜、樂	煩憂、憂慮	悲傷	驚恐
表現	呼叫、緊抓 頭痛頭脹 昏厥	狂歡、 大叫、 大笑	嘆氣、嘮叨 食慾不振 腹脹、溏便 失眠、多夢	哭、咳嗽 聲低息微 胸悶氣短	呻吟、緊張 面色蒼白 昏厥 二便失禁
身體 臟腑	肝、膽	心、小腸	脾、胃	肺、大腸	腎、膀胱