

賽馬會安寧頌

「安晴·生命彩虹」社區安寧照顧計劃

身心靈 健康 生活



策劃及捐助：

主辦機構：

賽馬會安寧頌
JCECC
Jockey Club End-of-Life Community Care Project



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation

有關「賽馬會安寧頌」

賽馬會安寧頌

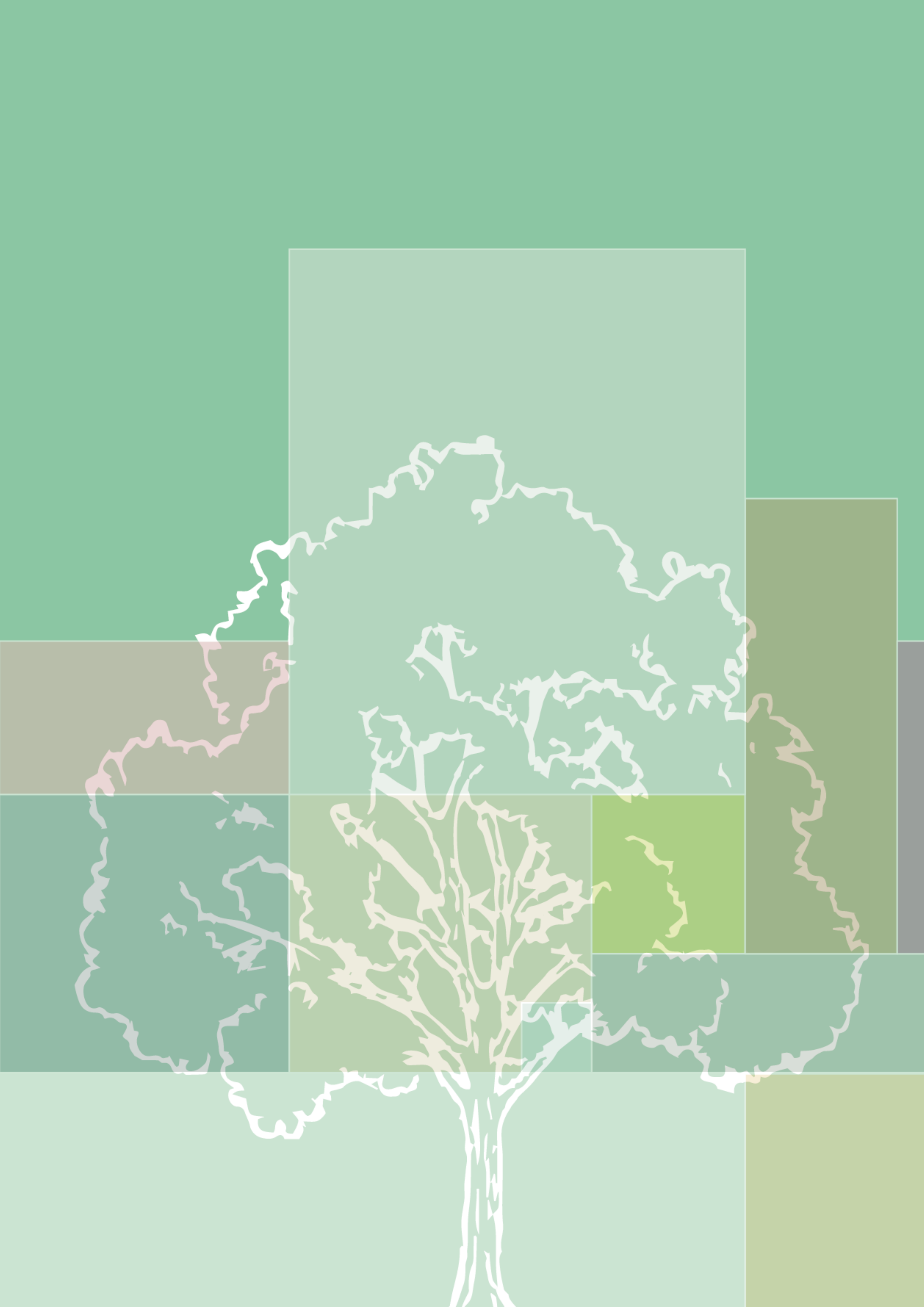


Jockey Club End-of-Life Community Care Project

隨著香港人口老化，晚期病患長者人數不斷攀升，公眾對社區晚期病人護理服務的需求亦日漸增加。為此，香港賽馬會慈善信託基金撥款二億五千五百萬港元，於2016年開展推行為期六年的「賽馬會安寧頌」計劃，協助改善社區晚期護理服務的質素，以及為相關服務的專業人員提供培訓，並舉辦公眾教育活動。

「賽馬會安寧頌」結合跨界別力量，聯繫社區及醫療系統，強化現有臨終護理服務。計劃會在社區及安老院舍推行安寧服務，為晚期病患長者提供全面的支援，讓他們可以在充份知情下作出合適的臨終護理選擇，提升他們的生活質素。

詳情請瀏覽：<http://www.jcecc.hk/>



目錄

- | | |
|-------|--------------|
| 1 | 引言：身心靈全人健康模式 |
| 2 | 拍手功 |
| 3 | 拉氣功 |
| 4 | 甩手功 |
| 5 | 哈功 |
| 6-9 | 健康長壽十秘訣 |
| 10 | 穴位按壓 |
| 11-13 | 十巧手 |
| 14 | 寬心自在深呼吸導入法 |
| 15-16 | 意像導入法 |
| 17 | 感恩日記 |
| 18 | 心靈照相機 |
| 19 | 心晴鼓勵 |
| 20 | 靜觀 |
| 21 | 安靜瓶 |
| 22 | 情緒溫度計 |



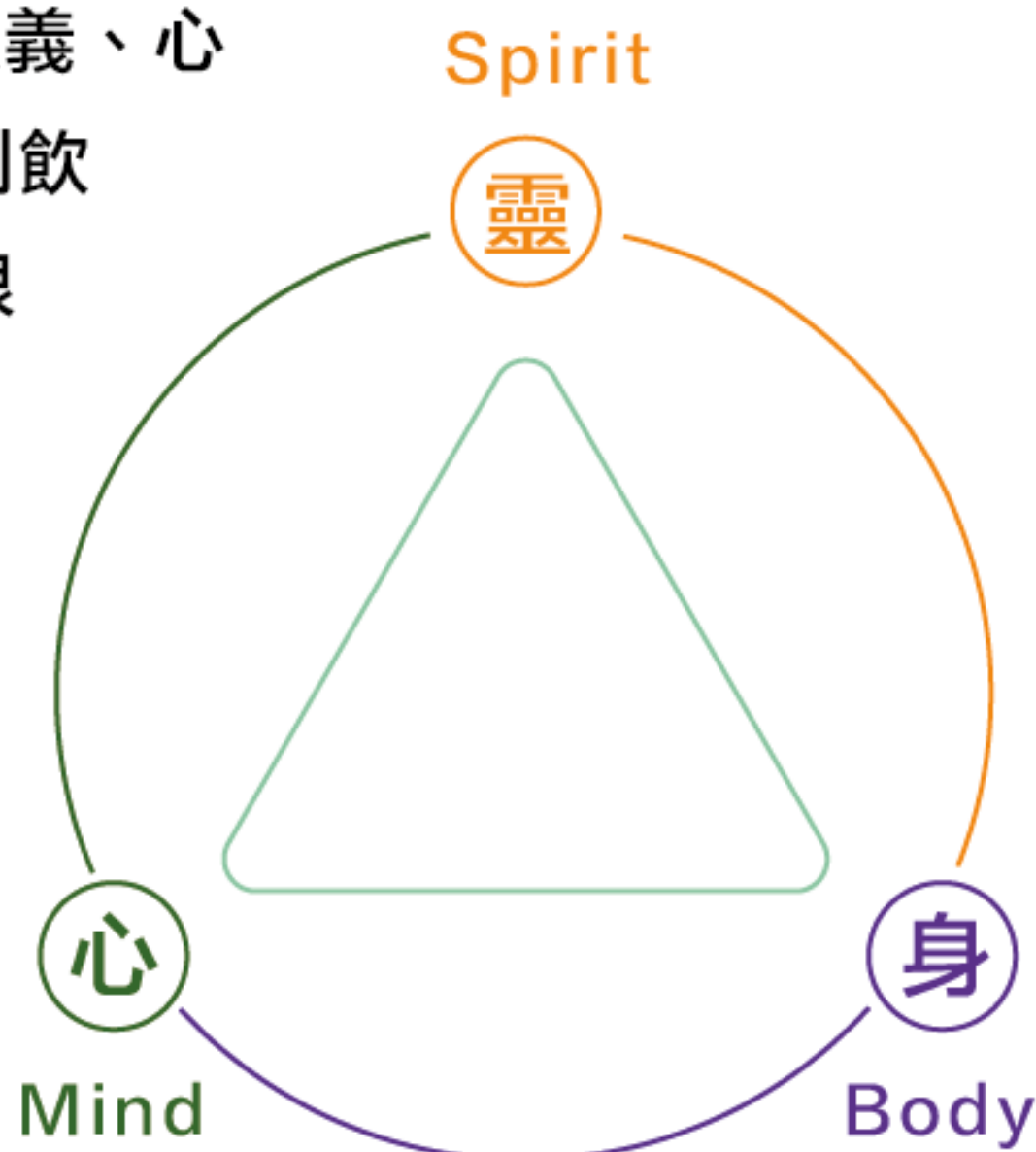


身心靈全人健康模式

《身心靈全人健康模式》著重從身體、心理及精神（靈）三個層面的介入方法，改善生活上的不適應感。

身體方面可透過飲食療法、呼吸練習、養生氣功、適當的運動及按摩；**心理**上有冥想練習、情感表達、鼓勵愛人愛己，與及互相分享和支持等方法；**靈性**上則包括定立生活目標、欣賞自我與及活在當下等等。

目的是令人在精神上感到生命有意義、心靈平安富足及感恩；身體方面達到飲食健康、身心自如及接受身體限制；至於心理上則感到心境平和、接納正負面的情緒、擁有和諧的人際關係，從而達至身、心、靈真正的和諧。有研究顯示，此介入模式對慢性病患者、喪親者及生活適應不良者有良好的效果。



身心靈全人健康模式介紹



<https://youtu.be/kztr-4mXROU>

更多身心靈關懷技巧在「康程式」網站：

<https://www.e2care.hk/zh-hk/e2ctv/ibms/>



拍手功

拍手功是一個簡單易學的養生技巧。由於拍掌可以刺激手掌上不同的穴位經絡，而神經末端及經絡都會連繫到我們的五臟六腑，所以透過拍掌便能促進內臟健康及消除鬱結。

做法



1. 雙腳打開與肩同寬
2. 雙手舉起至胸膛前，手指向上，保持肩膀放鬆
3. 雙手張開至肩寬及挺胸
4. 雙掌拍合，用力地拍一百下至手掌略發紅發熱



拉氣功

拉氣過程所散發的氣有自我治療的功效，有助血氣循環，既可成為一種力量去呵護自己，也可關愛身邊的人。

做法



1. 雙手手掌互相磨擦，直至感到手心發熱。
2. 雙手放於丹田前，分開手掌至平肩，放鬆肩膊。
3. 想像自己捧著一個球，慢慢地把雙手打開，再慢慢收合。
4. 自由地呼吸，集中雙手拉、開、合的感覺
5. 感受在開合過程中，有否微微麻痺的感覺及手掌間的推力和拉力。
6. 最後將手放在丹田，感受熱感。
7. 完成拉氣後，可把雙手放在疼痛或疲勞位置上



拍手及拉氣功



<https://youtu.be/WRCYL5dIGko>

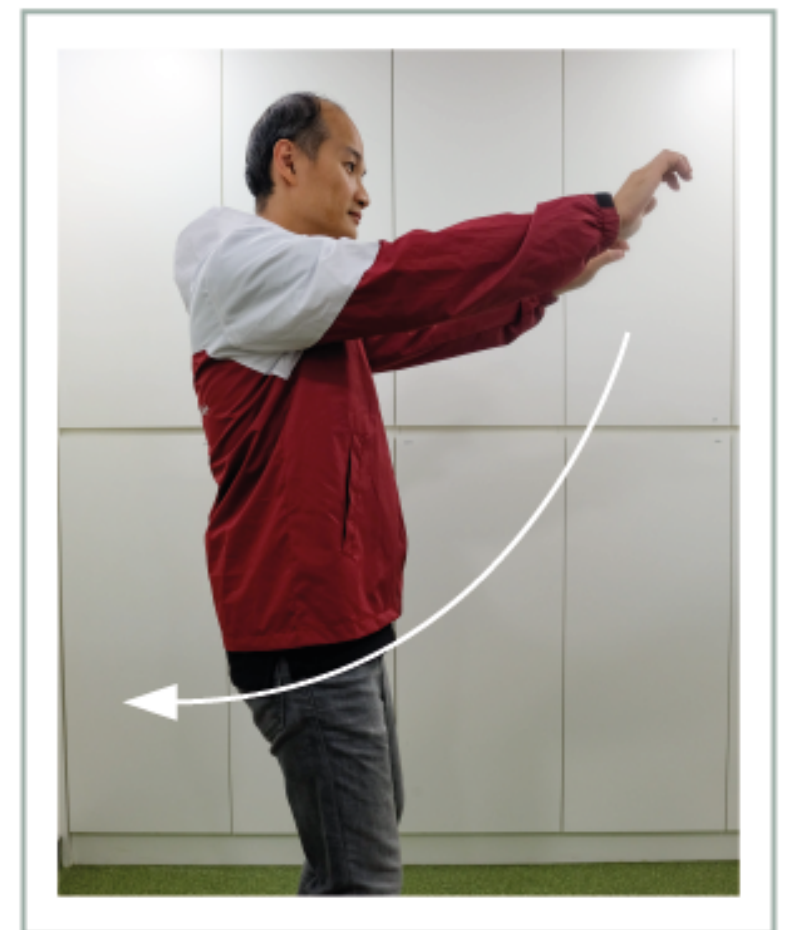
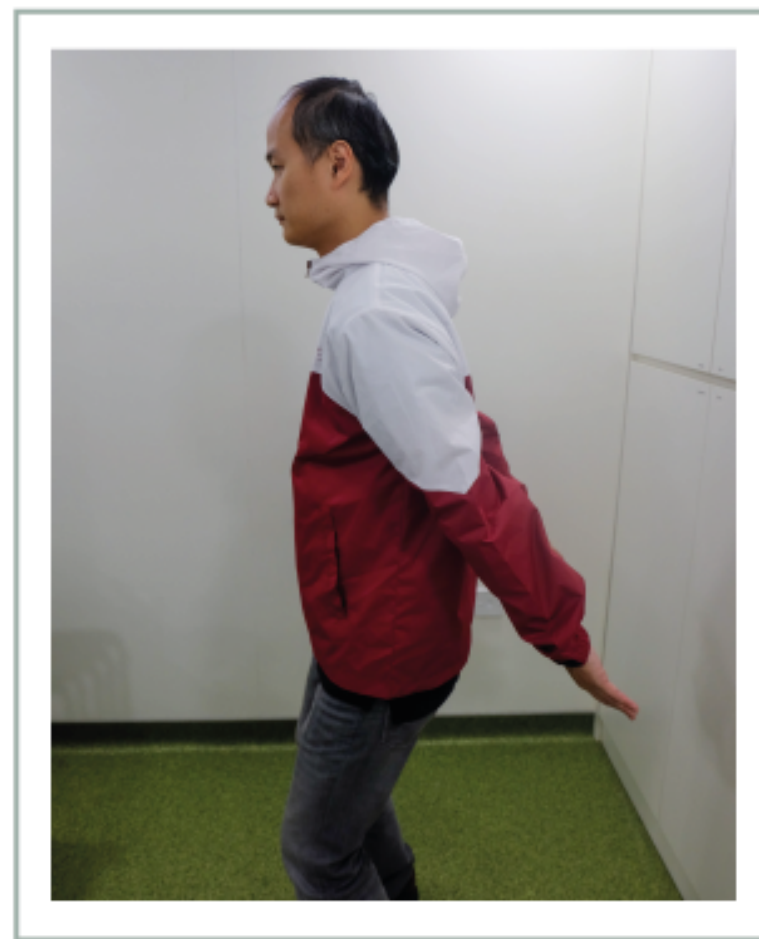


甩手功

甩手功簡單易做，有助改善病情、促進健康和加強專注力，能把負面情緒甩掉，重新掌握開心、愉快和正面思想。

做法

1. 雙腳站立時可打開與肩同寬，雙手向前平放舉至胸膛前。
2. 雙手放下來時雙腳微曲，身體挺直保持面向前方。
3. 隨後雙手向下擺動並稍微用力撥至後方。
4. 可幻想雙手把負面事情拿著然後向下拋走，又將美好的事情抓回來。



甩手功



<https://youtu.be/anFU71qjdzQ>



哈功

哈功有助宣洩情緒、紓解壓力

做法



進行腹式呼吸，呼氣時發出“哈”聲，直至呼完為止。

腹式呼吸

1. 先放鬆身體，把手放在腹部
2. 呼吸時，把注意力集中在腹部
3. 吸氣時，向外張擴張腹部，吸氣直達丹田
4. 呼氣時，腹部向內收縮
5. 保持呼吸的節奏，注意腹部的起伏



哈功



https://youtu.be/Clth8qp_Qbs



健康長壽十秘訣



先摩擦擦熱雙手，每組動作以36次為一組循環



將雙手的大拇指在太陽穴作小圓圈旋轉

作用

治療頭痛，使頭腦清醒



1

雙手按在雙眼的睛明穴上，再往上兩邊眉毛的部位推開，沿眼眶畫一個橢圓形

作用

防止近視、遠視、結膜炎、白內障，使雙眼炯炯有神



3

將手的食指與中指夾住左右兩邊耳朵的根部，然後上下來回的推拉摩擦

作用

摩擦後使身體感到暖和



4

雙手手掌把兩邊兒耳朵蓋住，手指頭朝後腦，食指放在中指上用力的彈下去

作用

防止老化、防耳鳴、耳炎的發生及有降血壓的效果

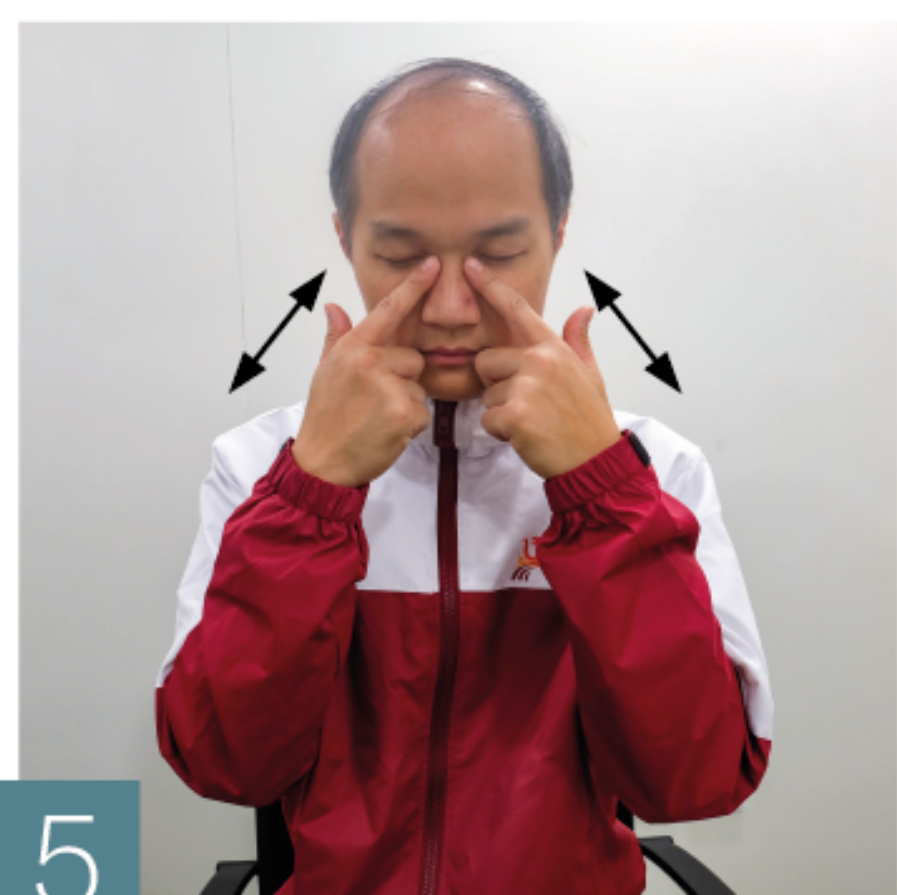


6

以右手的食指與中指按在上唇與下唇，然後左右移動摩擦

作用

預防感冒及牙齦的浮腫、潰爛和發炎



5

雙手的中指放在鼻子的兩側，上推自睛明穴，上下來回摩擦

作用

減輕鼻塞、鼻炎、流鼻水的情況，使鼻子通氣順暢



7

雙手的手掌與手指覆蓋在左右兩邊的臉額上，雙手的手指頭朝內，上下來回滑動

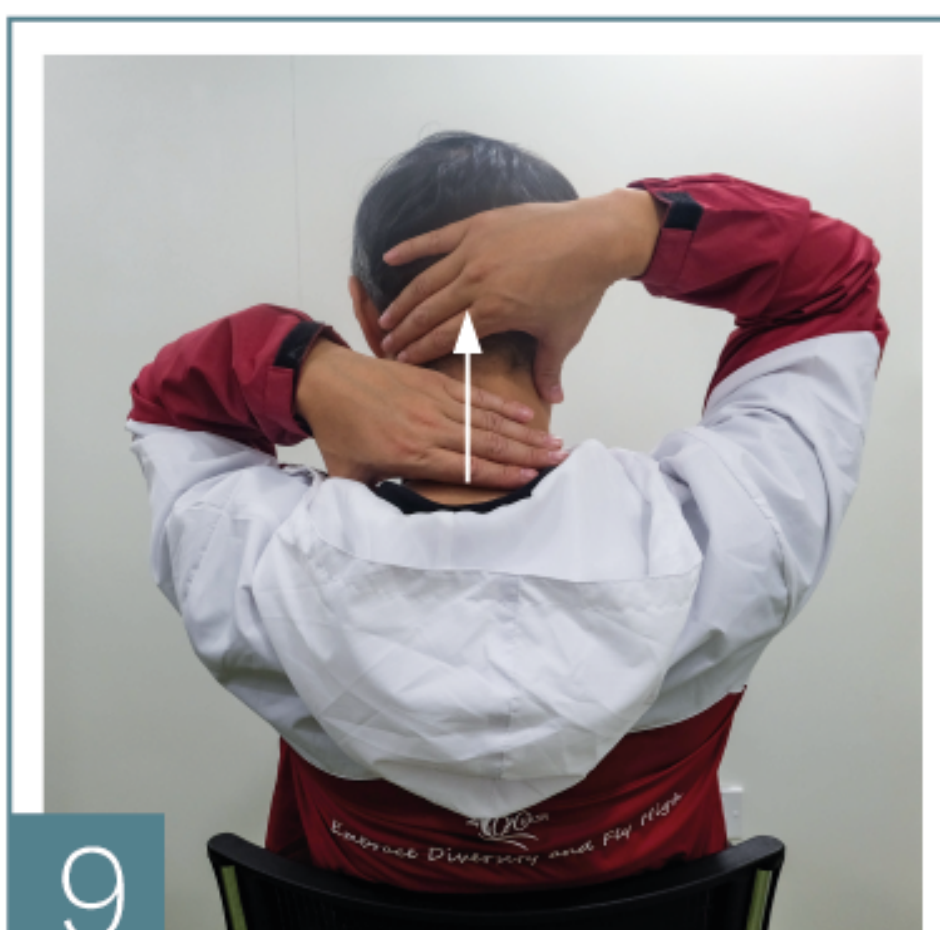
作用

促進血液循環、排除積聚於微血管的廢物，達至新陳代謝的效果



8

雙手手指合攏，輪流由前頸位置由下至上摩擦



9

雙手手指合攏，輪流由後頸位置由下至上摩擦

作用

使腦部血液輸送流暢，令大腦生氣蓬勃及頭腦清醒



10

以右手手掌摩擦左手手背，兩手交替



11

右手握住左手手腕然後轉動摩擦，兩手交替

作用

經常摩擦有助內在養生



12

膝蓋外側下二吋半位置，足三里穴位，以圓形旋轉方式摩擦

作用

改善食慾不振，及腸胃吸收欠佳的功能

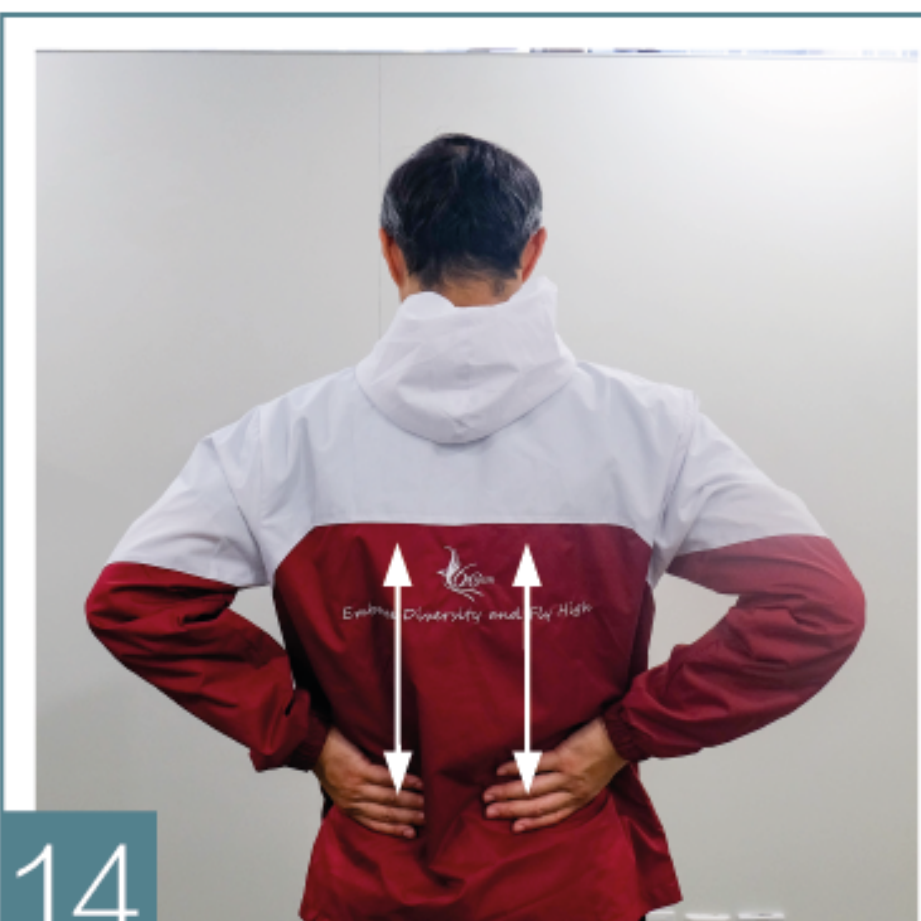


13

雙手手掌按在左右兩邊胸部，來回摩擦

作用

活絡筋骨、神經及各胸部的穴位，令肺部舒暢



14

雙手直接按摩後腰，上下來回摩擦

作用

促進血液循環，活絡脊柱骨髓，同時令腎氣通暢，改善腰酸背痛



健康長壽十秘訣 (頭部)

<https://youtu.be/HKkut5NUIZ8>



健康長壽十秘訣 (手腳)

<https://youtu.be/khrZiwMGq88>



健康長壽十秘訣 (身軀)

<https://youtu.be/2uzHPmDxVz8>



穴位按摩



手形



1. 神門

穴位位置

腕橫紋外側屈腕凹陷處

作用

寧心安神、安眠



2. 內關

穴位位置

腕橫紋正中後約3個手指，兩筋之間

作用

暈車、暈船、噁心想吐、安眠



3. 合谷

穴位位置

以一手的拇指指骨關節橫紋，放在另一手拇、食指之間的指蹼緣上，當拇指尖下是穴位。

作用

消除頭痛



4. 三陰交

穴位位置

內踝沿脛骨後緣上行約四指寬處

作用

頭痛、腰酸背痛、消化系統毛病、下肢神經痛及麻痺等。



十巧手

原理是撞擊手部重要的穴道，令全身血液循環暢通，達致預防及治療疾病的效果。

第一巧 拳拳相扣



雙手前伸，手肘微屈，掌心向下，大拇指內縮，平行敲擊側面36次。

第二巧 雙手接福



雙手前伸，手肘微屈，掌心向上，平行互相打擊側面36次。

第三巧 蓮花並開



掌心向上，手掌相對，以手腕互相打擊36次。

十巧手

第四巧
虎口觸碰



手心向下，食指與大拇指展開成九十度，左右手虎口互相交叉敲擊 36 次。

掌心張開，手指撐開，交叉敲擊 36 次。

第五巧
交叉拔河



左手握拳，右手掌面對左拳，相互敲擊 36 次。

第六巧
左拳擊掌



右手握拳，左手掌面對右拳，相互敲擊 36 次。

第七巧
右拳擊掌



第八巧
背背相扣



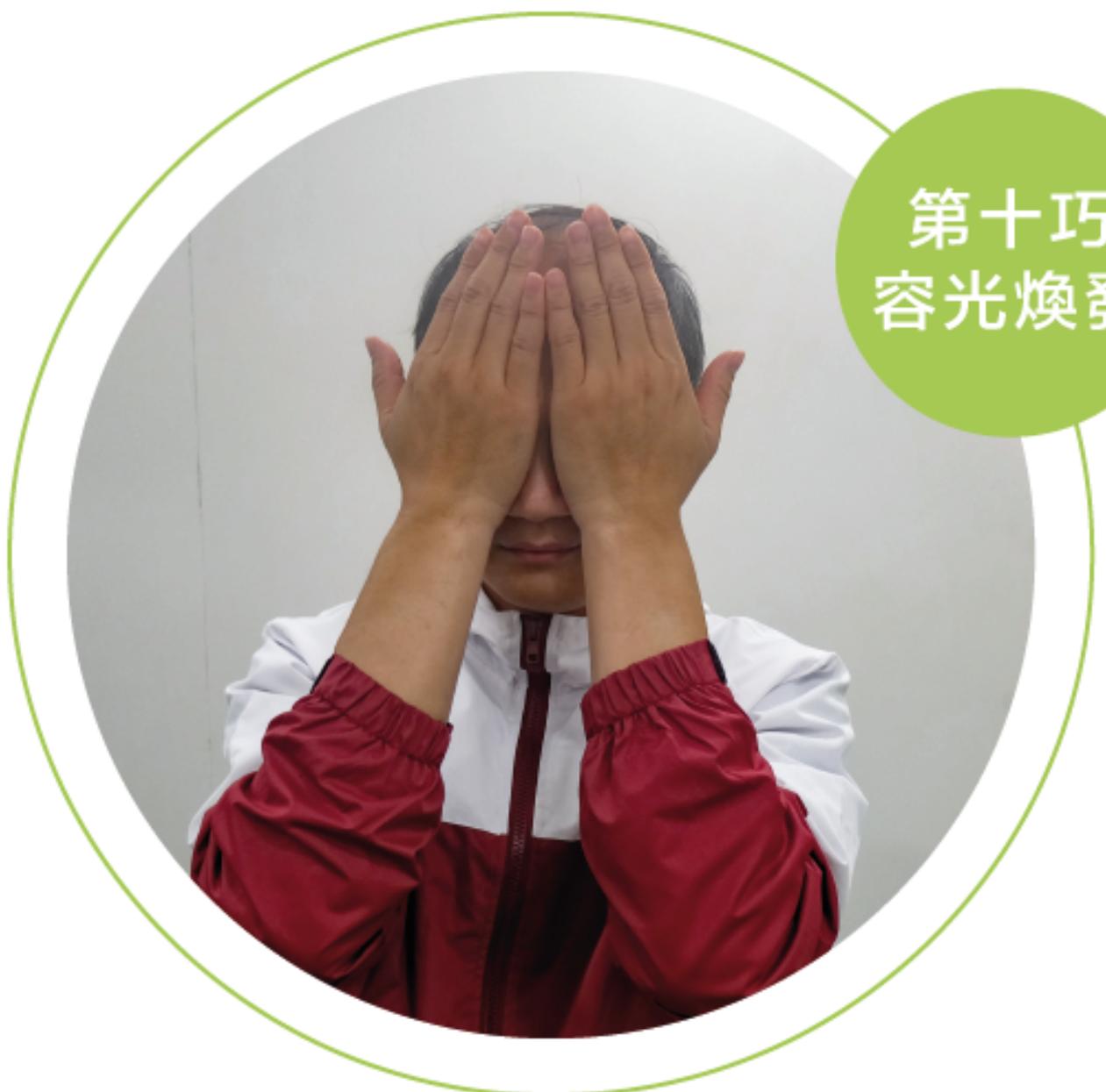
右手掌心向上，左手掌心向下，
以手背互相拍擊 36 次。

雙手大拇指，
食指下拉耳垂36 次。

第九巧
耳聰目明



第十巧
容光煥發



左右掌心互相摩擦六圈至微熱，
掌心輕蓋雙眼，眼球左右轉六次，
雙手再搓熱，輕蓋雙眼，
眼球左右轉六次，週而復始做六次。



十巧手 (齊齊做)



https://youtu.be/WU8xEYfZX_o



寬心自在深呼吸導入法

這個「寬心自在深呼吸法」由鄧國永博士(2014)提出，主要是運用深呼吸來放鬆身體各部分，再加上自我放鬆的正面提示，更能快速釋放身心壓力，回復身體及情緒的平靜。

做法

第一部分

- ① 請你找一個寧靜的地方，可選用一個舒適的姿勢坐下來或躺下來，然後閉上雙眼；
- ② 請合上嘴唇，用鼻子緩慢地連續吸氣直至充滿整個胸腔；
- ③ 然後保持所吸入之空氣於胸腔內（時間長短因需要而定，普遍為2至3秒）；
- ④ 然後微微張開嘴唇，緩慢地連續呼出所吸入之空氣；
- ⑤ 呼氣的時候，留意多些自己的身體反應。

第二部分

- ① 現在，請你嘗試深深吸一口氣，然後忍住心數1、2、3；才緩緩地呼氣；
- ② 重複這樣吸、忍、呼數次，讓自己可以進一步感受呼氣之後，帶給你的感覺；
- ③ 一會兒，我將會慢慢由1數到10，我每數一下，你會逐步清醒，慢慢張開眼睛，你聽到10的時候，你再做幾下深呼吸，然後你會完全清醒。

小貼士

所有加深及間線的均為提示，提供時可以於語氣或聲調上作不同的調校，加強提示的效果。

留意除了「放鬆」這個用詞之外，還可以用以下的字眼/口頭用語，同時帶出放鬆的效果，例如：「HEA下」、「休息一陣」、「攤喇」等。

資料來源

「賽馬會安寧頌」(2018)：心安家靈系列 -- 放鬆練習篇。香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院



- ① 找一個舒適和不會被打擾的地方；
- ② 採用一個舒適的姿勢坐著或躺下，然後閉上雙眼，並放鬆全身；
- ③ 現在連續深呼吸幾次，當每次呼氣的時候都會感到更放鬆；
- ④ 此刻，你想像一下自己已進入了自己最喜歡的地方（這地方可以是一個水清沙幼的海灘，或者是一個青翠綠草的郊野，或者是在自己舒服的家），這地方可以令你完全地放鬆；
- ⑤ 當你進入這地方時，你可以好好感受一下這地方帶給你的感覺；
- ⑥ 你可以細心地於心裏看見的、聽到的、摸到的，甚至可能聞到的；
- ⑦ 給予提示（再給予當事人一些時間），當你完全感受到這裏給你鬆弛和舒暢的感覺時，你可以讓自己1至2次深呼吸；
- ⑧ 往後，每當你想再享受這種鬆弛和舒暢的感覺時，只要讓自己深呼吸1至2次，好像現在一樣，你可以回到這個自己最喜歡的地方，再一次享受這種鬆弛和舒暢的感覺（再給予當事人一些時間）；
- ⑨ 一會兒，我將會慢慢由1數到10，我每數一下，你會逐步清醒，慢慢張開眼睛，你聽到10的時候，你再做幾下深呼吸，然後你會完全清醒。

小貼士

可事前預備一些不同環境的圖片，練習前給當事人揀選。

所有加深及間線的均為提示，提供時可以於語氣或聲調上作不同的調校，加強提示的效果。

「再給予當事人一些時間」意指輔導或醫護人員安靜大概1至2分鐘，給予當事人有足夠的空間吸收提示及出現內在回應。

資料來源

「賽馬會安寧頌」（2018）：心安家靈系列 -- 放鬆練習篇。香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院

想想最近有什麼是值得你感恩、或欣賞自己。
為自己定下可行的開心行動，在一週內進行。

感恩的事情

快樂的事情

美好的事情

欣慰的事情

值得欣賞的事情





心靈照相機

曾幾何時，你因為一朵鮮花、一隻午睡中的小貓而會心微笑嗎？你曾因為看到壯闊的風景，絢麗的夕陽而感動嗎？讓我們放慢腳步，用心感受這些大自然及生活中的美好，更鼓勵你以手提電話拍下，留待日後重溫，仔細回味，潤澤心田。



人生漫漫長路，有起跌、有悲喜，經歷變幻時，那些說話、那些字句能夠引起共鳴？或者在您需要的時候提醒您、鼓勵您？

「心晴鼓勵」收集不同「人生座右銘」，當中總有感動您、鼓勵您或者你身邊重要的人。

不妨用幾分鐘的時間，細閱及書寫以下「人生座右銘」，並感受當中所帶給你的信息及鼓勵！

擁抱自己，才能擁抱他人。

為你生命塗上不同色彩，

才是對生命的態度。

心存感恩，活好今天；

放下執著，笑看風雨。



資料來源

<https://www.e2care.hk/zh-hk/healthy-mind/encouragement/?p=3>
「歷程·生命」故事徵求比賽參加者

靜觀

日常生活中你有否遇過以下情況：車廂太擠逼，令你煩躁不安；焦慮不安，夜裡輾轉反側；不開心的事盤踞心中，愈想心情愈低落？靜觀練習有助鍛鍊腦部，令你專注觀察當下一刻，不加批判地留意自己當下的狀態，改善上述都市問題。只需每天練習10分鐘，便能舒緩壓力，減少負面情緒，對提升精神健康有莫大幫助。



身體掃描



<https://www.e2care.hk/zh-hk/healthy-mind/mind-walk/>

靜觀體驗

請試試為以下的圖案填上顏色，體驗靜觀帶來的好處，為你的生命加添色彩。



「**安靜瓶**」 - 中的動靜反映我們的情緒起伏。當我們靜看瓶中猛烈躍動的閃粉及珠片慢慢沉澱，心情也隨之逐漸平靜，進入一個靜謐安穩的世界。

製作心靈樽材料: 細樽、閃粉、暖水、膠水(40ml)、任何裝飾小物

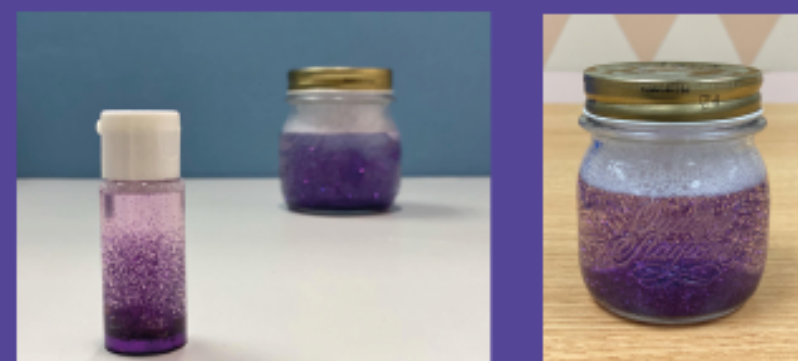
- ① 倒入2茶匙閃粉
- ② 倒入少量裝飾小物
- ③ 倒入一枝40ml膠水
- ④ 注入暖水至樽內9成半滿
- ⑤ 合上蓋，輕搖混合所有材料便完成 (適量再加入膠水和閃粉)

#最理想的是金粉需要大概1分鐘30秒才能完全靜止

靜觀體驗

1. 首先，感覺這刻的身心思想，然後輕搖心靈樽，留意閃粉轉動，靜靜觀察閃粉慢慢沉澱，就像身體感覺、情緒同思想慢慢沉澱下來。
2. 再次搖動心靈樽。可以的話閉上眼，感覺身體不同部位的感覺，把注意力集中在呼吸較明顯的胸腹位置，留意一起一伏，呼吸是快是慢？是深是淺？留意呼吸時，空氣慢慢進入及離開身體，同時留意空氣的溫度、濕度。
3. 約3分鐘後，張開雙眼，再望望心靈樽，閃粉是否已經沉澱到底？現在身體的感覺、情緒和思想是怎樣呢？

總結：日常生活中，當有不同的身體感覺、情緒和思想時，可用心靈樽練習靜觀呼吸，更容易達到平靜效果。





情緒溫度計

在室溫（22° C，72° F）下使用。把拇指放在方格上，從一數到十。若想放鬆心情，把方格變為藍色，請參閱以下的技巧。

如何使用你的減壓卡

當你感到緊張時，身體會限制血液流向四肢，導致雙手變冷。此卡提供了一個簡單的測試。你可以利用此卡練習暖一暖手，放鬆心情。

放鬆及專注於你的呼吸。深呼吸十次。吸氣時從一數到五，呼氣時亦從一數到五。

休息一下，去一個安靜的地方，或聽聽令你放鬆的音樂。

輕輕按摩你的前額及太陽穴，手指略為施壓，慢慢打圈。

想像你身處一個溫暖宜人的地方，例如一個陽光明媚的海灘。

STRESS CONTROL

Quick Stress Test Biofeedback Card

Use at room temperature (22°C, 72°F). Hold your thumb on the box for a count of 10. To relax and turn the box blue, try the techniques on the back.



「安晴·生命彩虹」 社區安寧照顧計劃

服務目標

透過跨界別協作及社區動員，建立全人的社區安寧照顧服務模式，提升晚期病患者的生活質素，讓他們活得有尊嚴及有意義。

主要服務內容

1. 症狀管理支援

- 教育患者及其家人紓緩疾病帶來的症狀（如：氣喘、疲倦、失眠）

2. 家居照顧支援

- 連繫及轉介所需的社區資源
- 提供及教授使用合適的輔助工具協助日常生活

3. 照顧者支援

- 向家人提供照顧技巧訓練及學習處理照顧壓力

4. 個人及家庭輔導服務

- 協助患者及家人減低情緒困擾
- 促進家人間的溝通及支持

5. 意義重整

- 探討及協助患者達成心願
- 人生回顧，留下美好回憶

6. 義工關顧

- 義工電話關懷及探訪

7. 晚期生活規劃

- 協助患者及其家人正面地面對晚期生活
- 協助患者建立較積極及愉快的生活模式（如：教導適當的家居自助運動、飲食調理、外出活動、訂立短期目標）

聯絡方法：

香港復康會社區復康網絡 康山中心

地址：香港鰂魚涌英皇道1120號康山花園第六座地下

電話：2549-7744

電郵：crnkh@rehab society.org.hk

參考資料

Chan, C. L. W. (2001). An eastern body-mind-spirit approach: a training manual with one-second techniques. Hong Kong: Hong Kong: Department of Social Work and Social Administration, University of Hong Kong.

Lee, M., Chan, C., Ng, C., & Leung, S. (2018). Integrative Body-Mind-Spirit Social Work : An Empirically Based Approach to Assessment and Treatment. Oxford: Oxford University Press, Incorporated.

梁佩如、梁錦堂、陳凱欣（2012）。身心靈全人健康手冊。香港：香港大學社會工作及社會行政學系，行為健康教研中心。

陳麗雲、樊富珉、梁佩如（2008）。身心靈全人健康模式——中國文化與團體心理輔導。北京：中國輕工業出版社。

香港大學社會工作及社會行政學系（2016）。Integrated Body Mind Spirit。檢自：<https://learning.hku.hk/ibms/?lang=zh-hant>

新生精神復康會（2018）。新生·身心靈。檢自：<https://newlife330.hk/>

香港復康會（2020）。e2Care康程式。檢自：<https://www.e2care.hk/zh-hk/>

賽馬會安寧頌（2018）。心安家靈系列 -- 放鬆練習篇。香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院







身心靈
全人健康



身心靈
全人健康



身心靈
全人健康



身心靈
全人健康



製作年份：2020年

數量：500

鳴謝相片提供：林妙芳女士

聲明

本書內容只供參考。

香港復康會不會對使用或依賴本書內容或任何其他在網站登載或連接到本書內容所造成的任何損失或損害賠償承擔任何法律責任，其中包括但不限於任何錯誤、誤差或其他可觸犯或導致任何申訴或投訴的內容。

任何人應就其健康問題情況尋求專業醫療意見。