



東區尤德夫人那打素醫院
精神健康資源中心



第 55 期會員通訊

多運動 益身心

建立精神健康生活

「日日運動身體好，男女老幼做得到」這兩句口號大家可能耳熟能詳。相信大家知道做運動對身體好，但有多少人是會在生活中保持運動習慣？根據衛生署《2020-2022 人口健康調查報告書》，香港人的體能活動時間大減，約四分一成年人口運動量不及世衛建議標準。^{註1}其實，研究顯示恆常運動除了有助維持身體健康之外，也能促進我們的精神健康，因此，運動是十分重要的。

在香港心聆發佈會上^{註1}，臨床心理學家凌悅雯博士曾分享過，我們的身體與心靈有著緊密的連繫，研究證實保持恆常運動習慣能有效改善我們身體和心靈的健康，而身心健康能讓我們建立更充實的人生。凌博士分享在大自然中運動，例如散步、慢跑能帶來正面的情緒，有助舒緩焦慮及抑鬱。^{註2}我們在做運動的時候嘗試覺察當下，感受自己的心跳、呼吸及汗水，釋放壓力，在過程中有助提升正向思維。

其實做運動不一定是想像中沉悶，可以嘗試加入不同的元素，增加趣味性。一個人做運動例如跑步的時候可以欣賞大自然的樹木，做瑜珈運動可以聽音樂，給自己安靜思考的時間等。如果能找到三五知己，有志趣相投的運動，也可相約一起做，建立團隊精神，與人連結，享受在運動中得到的滿足感。

運動對身心帶來什麼益處？做運動有什麼需要注意的地方嗎？有什麼不同種類運動的社區資源？今期通訊會跟大家分享相關的資訊。希望大家細閱後明白運動也是精神健康的良藥之一，鼓勵大家在新一年建立新目標，選擇適合自己的運動並嘗試投入當中，培養恆常運動的習慣。在新年之始，祝願大家新年進步，好好照顧自己的身體和心靈，活出精神健康生活。

參考資料來源：

^{註1} 香港 01(2023 年 3 月 15)

「25% 香港成年人運動不足日均坐或躺平 6.8 小時最活躍竟非年輕人」

^{註2} 香港心聆新聞發佈 (2023 年 1 月 20 日) 「邁步自然洗滌心靈」



利用智能手機掃描這個三維條碼，能夠看到家友站的最新動向！



身體動一動，心靈鬆一鬆，把運動融入生活

衛生署建議每星期抽空做適量的運動，除了可以改善身體狀況之外，亦有助促進心理健康。^註除了自己獨自做運動之外，也可以進行團隊運動，與人連結，增加趣味性。做運動為精神健康帶來不少好處。大家可以按自己的能力選擇不同種類的運動，量力而為，留意做運動時需要注意的小貼士。

運動社區資源知多D



運動好處 睇真D



改善睡眠質素

適量運動後令人感到疲累，容易幫助入睡，改善失眠問題。



減低負面情緒

做運動時會釋放快樂荷爾蒙，令人感到愉悅，有助處理壓力。



提升自尊心

因著自己喜歡的運動訂下目標，盡力完成，向下一個目標進發，能增加自信心。



與人建立良好關係

參加團隊運動，發揮團結精神，結識志趣相投的新朋友。

家居運動



衛生署長者健康服務

- 長者身處家中進行七套體能活動
- 鍛煉不同的身體部位，適合不同活動能力的長者

健身氣功 八段錦運動



香港復康會 e2 Care 康程式

- 八段錦運動由八種肢體動作組成，透過控制呼吸和身體機能的鍛煉
- 有助疏通人體經脈、暢通氣血，有益身心

十分鐘 活力操



衛生署衛生防護中心

- 包含十款不同的動作
- 適合在不同時間、地點進行，十分方便

遠足路線及 相關影片



康樂及文化事務署

- 遠足是鍛煉體魄的中等強度帶氧活動
- 可按個人興趣、體能及經驗選擇適合的路線



做運動小貼士

- 💡 先為自己訂下運動的小目標
- 💡 循序漸進培養運動的習慣
- 💡 可由難度較低的運動開始，例如散步、緩步跑等
- 💡 相約志同道合的朋友、家人一起運動，互相鼓勵
- 💡 完成運動後，欣賞自己的努力



希望大家好好享受不同運動的樂趣，為身體和心靈注入滿滿的正能量吧！

更多關於運動的社區資訊



康樂及文化事務署

利用智能手機掃描二維條碼，
了解更多網站的資訊。

普及健體運動 資源下載區

網頁包含不同健體運動介紹，例如兒童、長者、
婦女、殘疾人士而設的健體計劃、「優質健行」、
「跳舞強身」、「跳繩樂」等

大家可按自己興趣和能力，選擇進行適合的運動。



心靈書室



為什麼要跑？精神科醫生告訴你

作者：鍾維壽醫生 陳上俊醫生

「除藥物以外，病人確實可以通過改變生活習慣幫助精神康復。簡易如，定下目標減低體重，使身段輕盈一點，已是一個有益的心態，足以推動正面情緒了。」



跑步時，我孤獨 但不寂寞

作者：鄭素素

「我們跨過了別人的眼光，去跑自己認為對的，或許我們曾經迷失，但我們始終會在路上遇見，迷失的感覺消失了，因為我知道你們在我不遠處。」



失序日常 – 潛藏在生活中的精神問題

作者：何美怡醫生

「精神健康的重要性，遠遠超乎你想像！認識精神病，不但是救人，也是自救。」



焦慮症與我

作者：苗延琮 梁家揚

「焦慮無處不在，沒有了焦慮，我們就不會那麼有活力和人性化了。面對和接受存在焦慮，可使一個人在生活中做出正面的調適、改變！」

有關借閱詳情，歡迎親臨本院東座一樓
精神健康資源中心或致電 2595 4008 查詢

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道 3 號東區尤德夫人那打素醫院東座一樓
社區及病人資源部 精神健康資源中心

電話：2595 4008

顧問：簡聚坤醫生 編輯小組：黃婉容、鄭美莉、吳錦娟

出版日期：2024 年 1 月

