

身心靈全人健康 體驗工作坊

陳麗雲教授

香港大學社會工作及社會行政學系教授及系主任

溫浩然先生

香港大學行為健康教研中心輔導員
高級研究統籌

譚奕君小姐

香港大學行為健康教研中心研究統籌

馮曉青小姐

香港大學博士研究生



Centre on Behavioral Health, HKU

香港大學行為健康教研中心



醫護人員倦怠實況

- **31.4%** 醫護人員在工作當中感到高程度的倦怠；當中以新入職及略有經驗的醫護人員最值得關注 (Siu, Yuen & Cheung, 2012)



情感倦怠的源頭

過份重視別人的需要，
很少關注自身需要

完美主義，對「結果」
過份執著

把服務使用者的苦困歸
因為自己個人的失敗

長期面對服務使用者的怨憤，或是
生、病、死、別離等不能改變的人
生問題



照顧者的情感倦怠

(Compassionate Burnout)

心理：精神緊張、效率下降、寂寞及孤獨感、抑鬱及焦慮、無助感、人際關係變差

身體：常常感到疲累、無故的身體症狀、睡眠問題、器官功能變差

靈性：失去工作意義、欠缺自我完善、對工作感到消極

身心靈全人健康

- 心境平和、覺醒
- 精神鬆弛
- 接納正負面情緒
- 和諧的人際關係

靈性修養

- 人生意義
- 自我完善
- 生活態度
- 宗教信仰
- 融合自然

社會

心理

理



身體

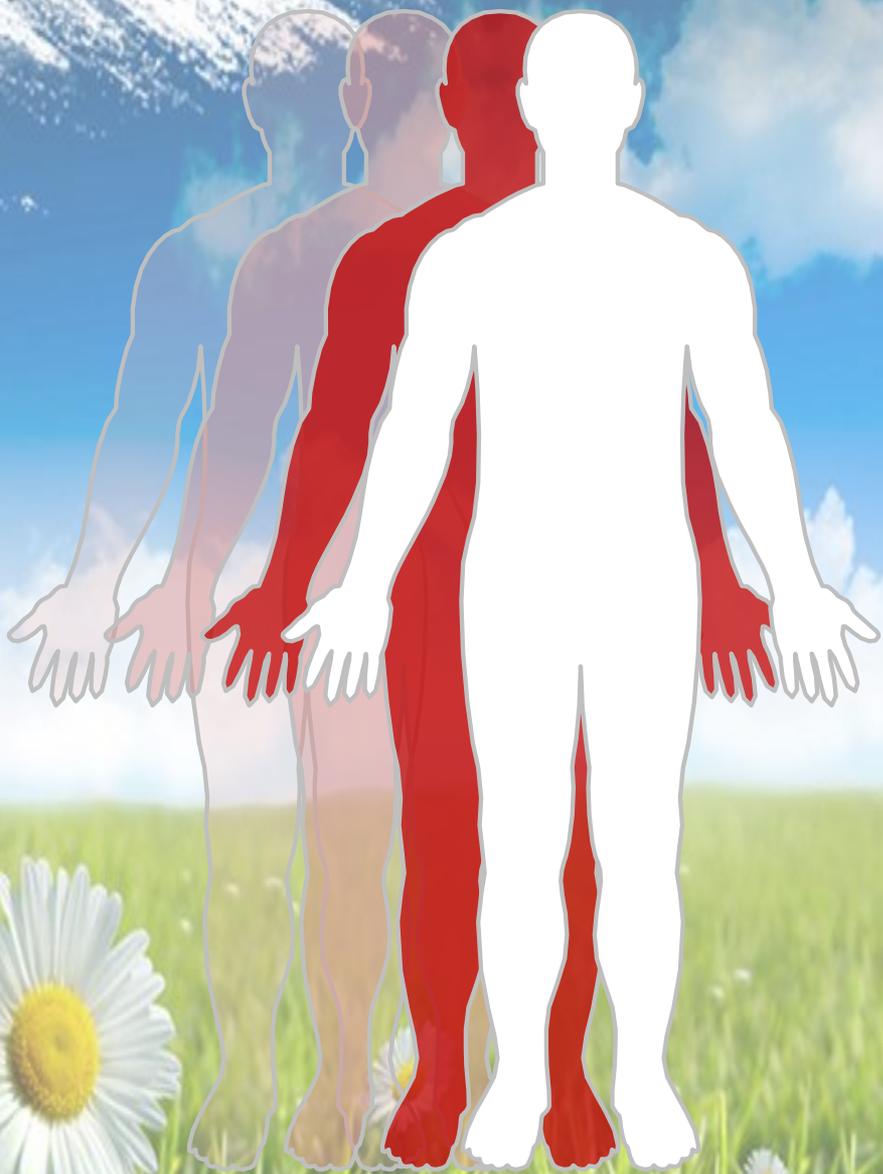
- 身體徵狀
- 健康狀況
- 生活習慣
- 接受身體限制

「你的身體不會說謊。因此，請細心聆聽它對你的每個訴求」

Martha Graham



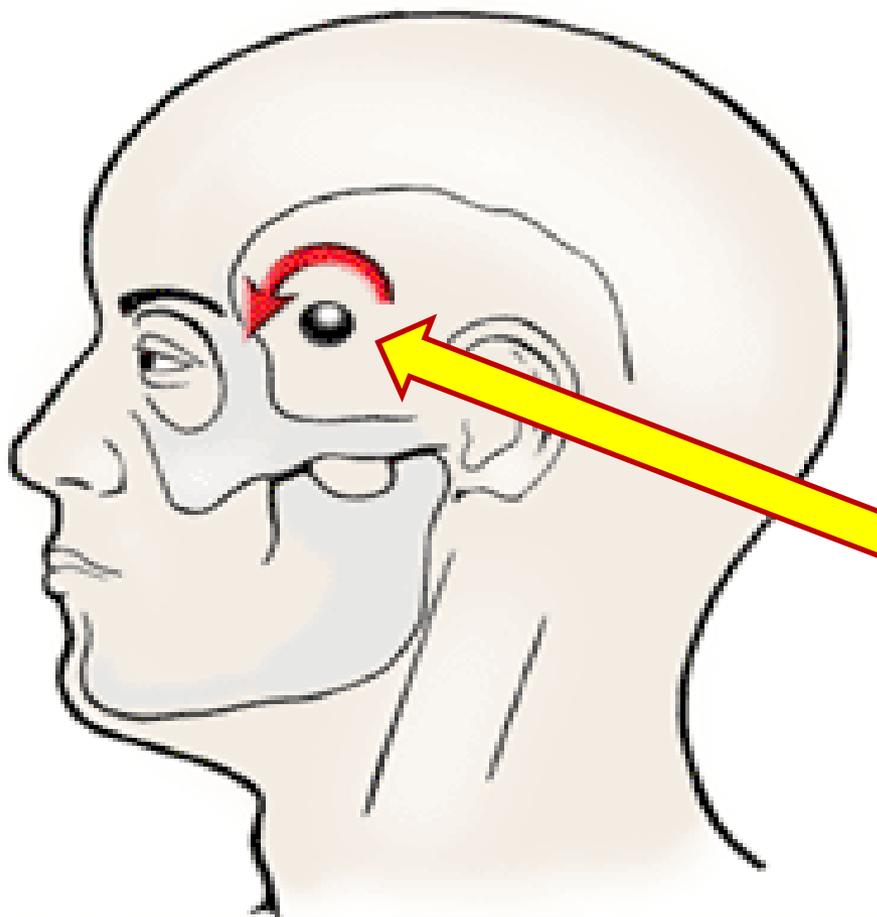
身體運動



穴位按摩：太陽穴

主要功用：

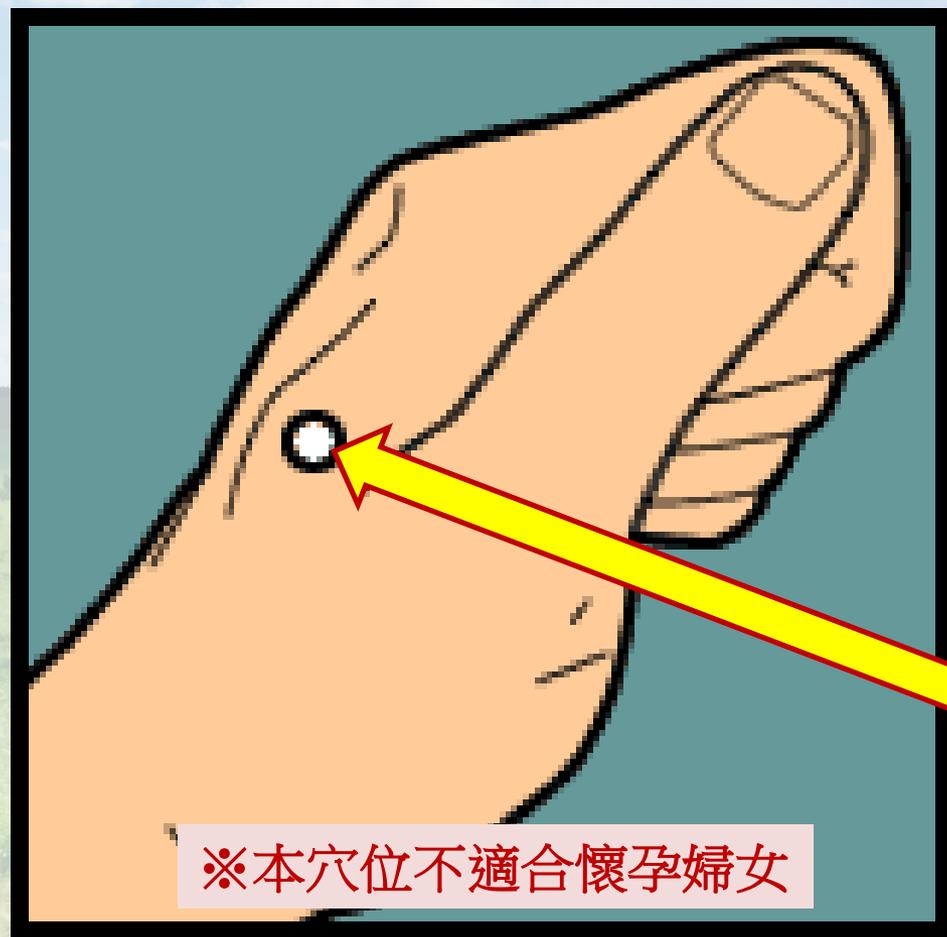
頭痛、**頭暈**



將手指放在眉毛尾端與眼睛尾端的中央，向鬢角滑動時，所接觸到的骨頭凹陷處就是太陽穴。

穴位按摩：合谷

主要功用：
消除頭痛



※本穴位不適合懷孕婦女

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，當拇指指尖下是穴。

穴位按摩：內關



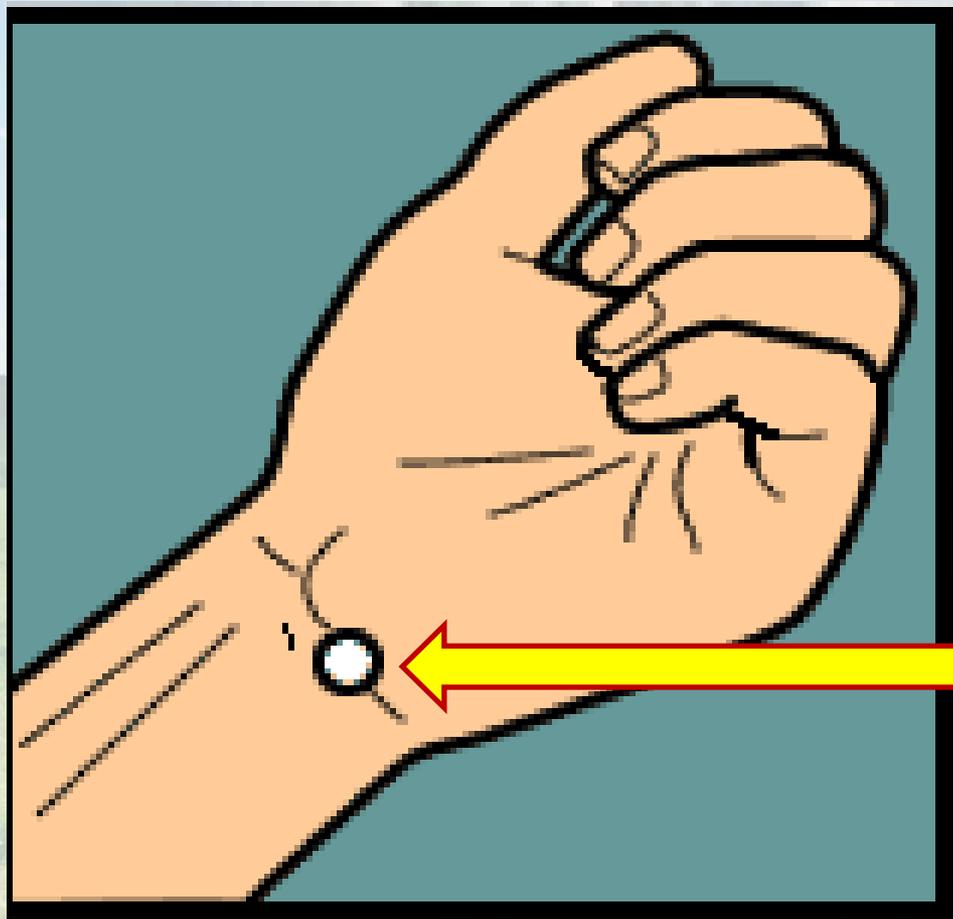
主要功用：
暈車、暈船、
噁心想吐、失眠

腕橫紋正中後約
3個手指，兩筋
之間

穴位按摩：神門

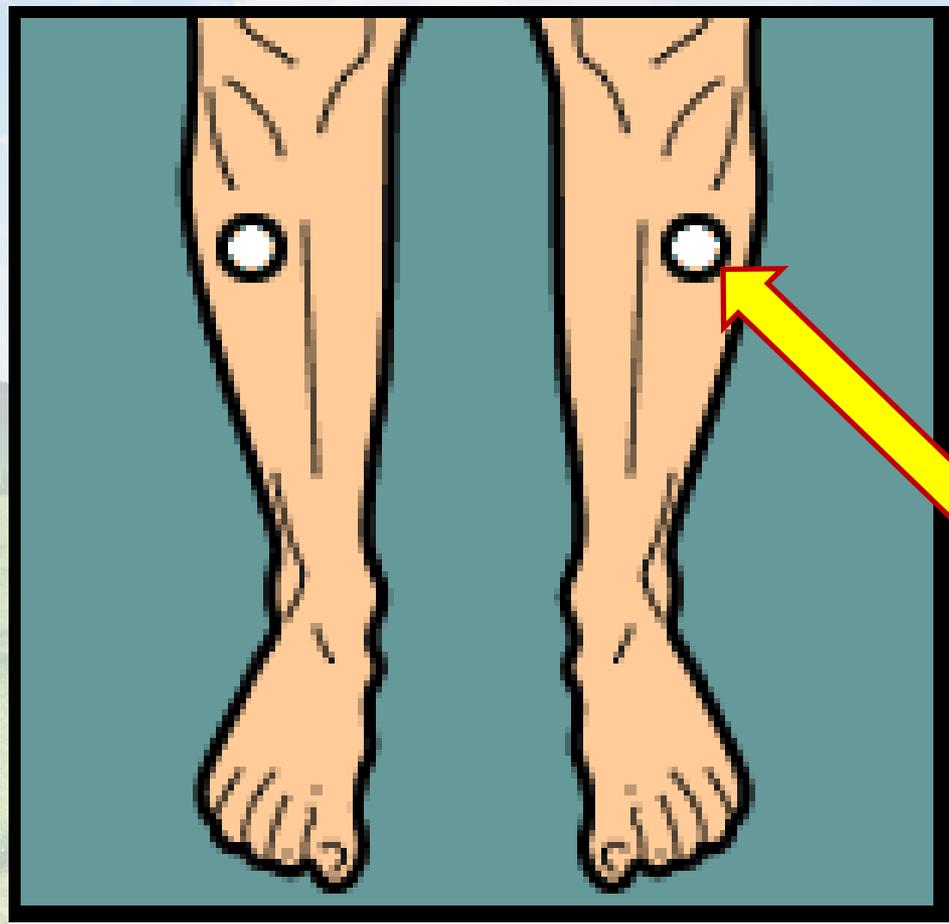
主要功用：

寧心安神、安眠



腕橫紋外側屈腕
凹陷處

穴位按摩：足三里



主要功用：

胃痛、**高血壓**、
貧血、**失眠**等

足三里穴位於外膝
眼下四橫指、脛骨
邊緣。

情緒釋放技巧



什麼是「情緒釋放技巧」？

(Emotional Freedom Techniques) (Craig, 2009)

- EFT是一套由美國人Gary Craig 創立，用以**消除負面情緒**的身心能量療法。
- 根據 EFT 的原理，身體能量系統 (即經絡) 是與人體情緒和健康互相關連的。
- 透過簡易的 EFT，大部分負面情緒都可快速化解，令患者重獲精神上的自由，身心得以平衡和舒暢。

「情緒釋放技巧」的特點

(Craig, 2009)

- 不用詳細透露過去病情或困擾的問題
- 3 至 5 分鐘便可轉化負面情緒
- 容易掌握，可自行處理一般情緒問題
- 治療過程不會引起痛楚等副作用

「情緒釋放技巧」的臨床應用

(Craig, 2009a, 2009b, 2011; Oschman, 2009)

- 負面情緒 (如憤怒、悲傷、沮喪等)
- 恐懼症 (如畏高症、搭飛機恐懼症等)
- 焦慮、壓力、失眠
- 創傷記憶 (如失戀、失去親人、突發事件等)
- 缺乏自信 (如公開演講的恐懼)
- 頭痛及其他長期痛症

如何應用情緒釋放技巧？

- **確立**一個你要相處理的困擾、情緒、事件
- **評定**主觀困擾分數 (Subjective Unit of Distress)
- **設定並執行**情緒釋放技巧
 - 重覆自我肯定宣言
 - 重覆拍打能量點

耶穌對他說：「你要盡心、
盡性、盡意愛主 - 你的神。
這是誡命中的第一，且是最
大的。其次也相儗，就是要

愛人如己」。

(馬太福音22章37-39節)



「自我慈心」是什麼？

(Self-Compassion)

- 慈心 (Dalai Lama, 2009)
 - 置身處地感受他人情緒
 - 希望他人可脫離苦難，活得快樂
 - 希望透過自己的行為幫助他人離苦、得到快樂
- **自我慈心**是我們面對逆境的態度 (Neff, 2009; Gilbert, 2011)
 - 全然地感受和接納自己的情緒
 - 盼望自己活得快樂、健康、幸福
 - 透過行動為自己離苦、帶來正面情緒

KRISTIN NEFF, PhD

Self Compassion

stop beating
yourself up and
leave insecurity
behind



*'A portable friend to all readers... We must learn
to treat ourselves as well as we wish to treat others.'*

GLORIA STEINEM

「自我慈心」臨床應用的研究

(Baker & McNulty, 2011; Coasta & Pinto-Gouveia, 2011; Hofmann, Grossman,, Hinton, 2011; Mills, Gilbert, Bellew, McEvan & Gale, 2007; Neff, 2009a, 2009b; Neff & Germer, 2012; Pace, 2009; Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman & Glover, 2008)

生命滿意度
幸福感
維繫健康的行為
人際關係

樂觀思維
希望感
自信心
解決問題的決心
思考靈活性

抑鬱症症狀
焦慮症症狀
壓力指標

不當壓力調適
與人比較傾向
偏執思維
壓力荷爾蒙
情感倦怠

如何培育「自我慈心」？

- 慈心靜觀練習
- 慈心祝福



慈心靜觀練習



慈心祝福



對自己的慈心祝福

(Loving-Kindness Meditation for the Self)

願我 快樂

願我 平安

願我 健康

祥和 輕鬆