



理工大學護理學院老年護理研究中心
支援長期照顧院舍
對抗「新冠狀病毒」資訊站

疫情下：郁一郁

謝敏儀博士

理工大學護理學院

副教授

2020年8月31

安老院舍成染疫重災



- 新冠肺炎第三波疫情爆發，安老院舍是重災區，離世的確診者中更不乏長者。

(5/8/2020)

(東網, 2020)

安老院現群組感染



新冠肺炎第三波疫情爆發，已導致多間院舍有人感染，當中4間老人院出現群組爆發。在專家評估院舍環境是否適合檢疫，有無交叉感染的風險，若發現環境不合適，就會撤離長者到另一個地點檢疫。

(香港01, 2020)



部分院舍的環境並不適合供院友進行檢疫，故此被界定為個案密切接觸者的院友，會被送往薄扶林的香港傷健協會賽馬會傷健營及亞洲國際博覽館的安老院舍臨時檢疫中心進行檢疫。院舍亦即時於單位進行大規模清潔及消毒工作。

疫情下的工作量大增



院友撤走往檢疫中心，職員需：

- 安排院友撤走檢疫
- 整理院友撤走行裝
- 協助醫護人員撤走院友
- 運送院友所需往檢疫中心
- 協助院友適應新環境
- 為院舍進行大規模清潔及消毒

職員要：

- 增加同衛生署職員相關的會議
- 安排撤走或原址檢疫工作
- 安排院內職員同院友如何加強防疫
- 增加與家人聯絡的工作
- 照顧院友的情緒需要



院舍職員

- 工作量大增
- 身體勞損疲勞
- 肌肉勞損酸痛
- 精神虛耗

疫情下的工作量大增



即使院舍無爆發疫情，職員亦需加強防疫作

加強院舍清潔及消毒

- 安排院內職員同院友如何加強防疫
- 增加與家人聯絡的工作
- 照顧院友的情緒需要

此外：

- 防護裝備不足
- 暫未有有效疫苗治病
- 人手不足



院舍職員：

- 工作量大增
- 身體勞損疲勞
- 肌肉勞損酸痛
- 精神虛耗
- 工作壓力

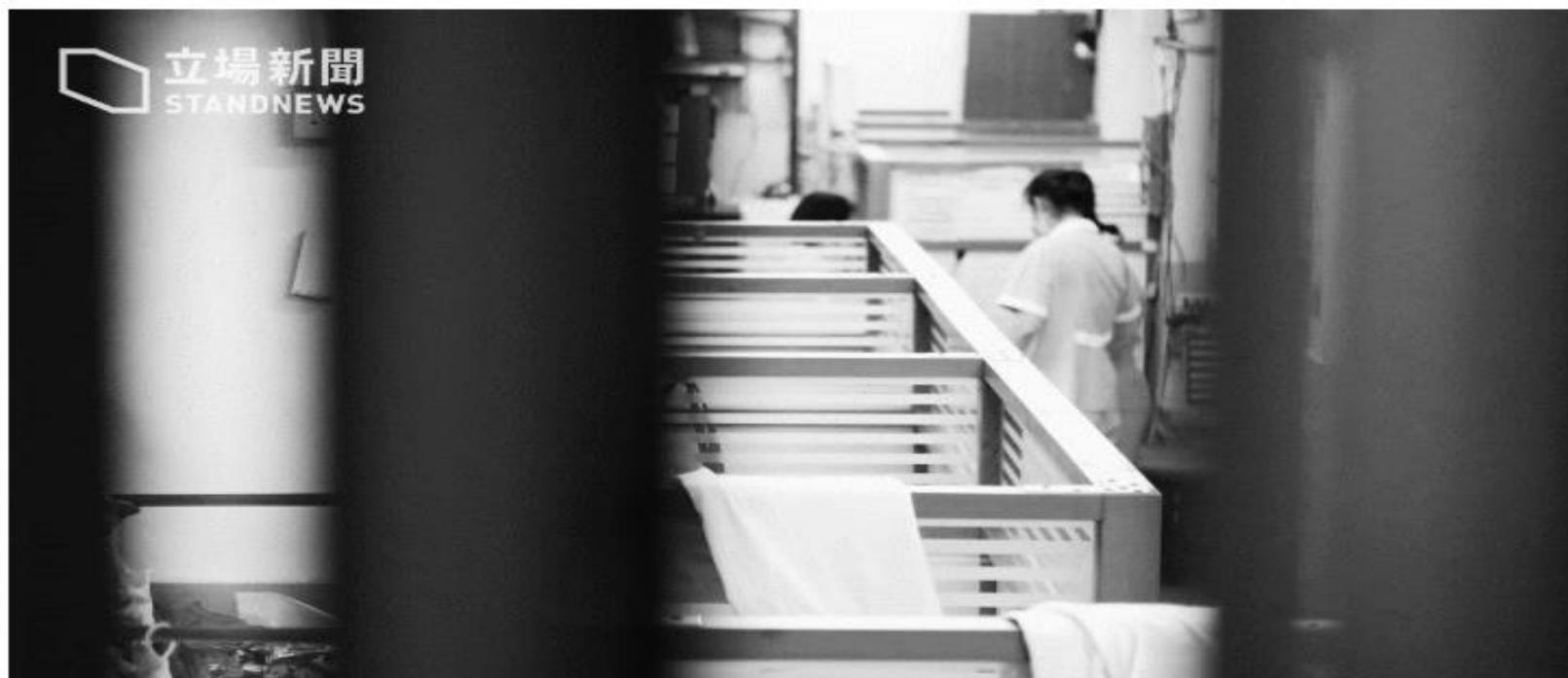




「我每日都很想死呀，為何不讓我快點死？」— 安老院與長者的疫情小記

2020/8/11 — 15:53

政治 社會 文化 藝術 Green 生活 LGBTQ 國際 財經 Cosmos



疫情下的院舍職員



身體

工作量大增
身體勞損疲勞
增加
肌肉勞損
痛症增加



精神

工作量大增
會議量增
精神壓力增
員工虛耗

疫情下的院舍- 院友



疫情下，院友

- 院舍謝絕探訪
- 減少同家人接觸
- 減少集體活動
- 減少活動
- 經常留在空間不足的院內
- 像與世隔絕
- 陸續有院友感染
- 暫未有有效疫苗治病

令長者容易感到**焦慮、寂寞、抑鬱、內疚、憤怒、埋怨**等

疫情下的院舍-院友



減少活動
長者痛症

減少社交令
長者感到焦
慮、寂寞、
抑鬱、內疚、
憤怒、埋怨

疫情下的院舍- 家人



疫情下，家人因：

- 院舍謝絕探訪
- 減少同家人接觸
- 陸續有院舍疫情爆發
- 陸續聽聞新聞有院友感染離去
- 暫未有有效疫苗治病

令家人容易感到**焦慮、驚慌、抑鬱、內疚、憤怒、埋怨**等

立場新聞

成日都覺得，好似我累我爸爸走咗咁…(檢疫中心) 兩個人一間房…咁不如我帶佢番屋企…政府一定要隔離，無得say no…而家死咗啦



Mavis (化名)
港泰離世院友女兒

港泰探妻八旬翁染疫亡 妻未及告別



【明報專訊】本港連續6日有感染新型冠狀病毒的人離世，至昨累計23人死亡。重災區之一、港泰護老中心共34院友確診，有5人離世，死亡率達15%；另有兩名院友家屬感染，當中被譽為「愛妻號」的88歲翁，以往每天由牛池灣寓所到港泰隔玻璃探望妻子，染疫後情況持續惡化，出現敗血症及腎衰竭，延至前日不治，同樣留醫瑪麗醫院的妻子未及見丈夫最後一面，自此陰陽相隔。

身體 精神 壓力



疫情前景 不要太悲觀





建立正向思維的習慣

令自己變得正向，是件知易行難的事。不是知道甚麼是正向便可以做到，而是要建立正向思維的習慣。怎樣建立？說來簡單，不用花費巨款上雞精課程或拜訪名師，能否成功，還看個人的耐性。

在我們的生活，每天總有幾件開心、有趣的事擦身而過，又或者成為當中主角，可太匆忙，我們一下子無法想起，偏偏這些開心、有趣的事情可以令繁忙生活得到調劑，也可以增加幸福感。就讓我們跟家人吃晚飯時，開始一個新遊戲，把電視關掉，每晚每人輪流說出三件當天發生的開心有趣事。

第一晚，大家可能枯腸竭思也找不到幾件開心事。

過了一個星期，情況改善很多，大家會較容易找到當日開心二三事。

兩星期過後，大家在回家路上，很自然會想到當天的開心事，還會想想怎樣跟家人分享。到了晚飯時刻，我們會很容易地把每件開心事說得詳細、清楚，飯桌上的笑聲也多了，大家不會再聽到筷子觸碰碗碟的聲音，

大家留在飯桌上的時間也愈來愈長，一家人的快樂感覺也愈來愈多。

倘若我們每晚都在餐桌上分享三件開心事，一個月後，只要有任何開心事發生，不論耳聞目睹或親身經歷，我們會投入其中，並享受着當中的快樂，又或者主動令場景變得更開心、更歡樂。晚飯時跟家人分享，再也不用思索，也能把細節一一道出。

連續一個月每晚分享三件開心事，已令自己的焦點重新集中在開心的事情上，整個人也會變得正向和快樂。若要建立一個新的思維方式或生活態度，若每天都練習，至少一個月便可初步建立這習慣。建立了這個習慣，也許我們能享受到當中的好處，這個習慣便不易終止，也不要隨便停止，無論如何也得堅持下去，令自己繼續正面、有趣、幽默。

除了每天晚飯時跟家人分享三件開心事，我們也可以通過簡訊群組，跟朋友每天互相分享三件開心事。又或者睡前在筆記簿或社交網站寫下三件開心事亦可。

人正面了，也開心了，壓力對我們的影響也相應減少。(續完)

tsangfk@netvigator.com

23 Dec 2011

疫情前景 不要太悲觀

- 防疫物資如: 口罩、 搓手液.....
- 價錢合理，供應充足
- 快速測試 進行..
- 疫苗，全世界科學家在努力研發中



7好紓壓法





- **吃得好** : 營養均衡， 飲食定時
- **睡得好** : 睡眠充足
- **運動好**: 定時帶氧運動， 腦部釋出 "胺多芬"， 鎮靜神經
- **玩得好**: 培養興趣/ 健康休閒活動， 調劑繁忙生活
- **工作得好** : 有效時間管理， 避免拖延。 選擇有興趣的學科或活動， 有助提升正面情緒。
- **愛得好** : 增強社交能力， 擴闊支持網絡。 傳遞溫馨情感， 能使大腦產生正面化學作用， 有助減壓。
- **心態**: 不逃避問題， 凡事盡力而為， 抱樂觀態度， **保持幽默感**。

運動的益處



- 減低死於心臟病的機會
- 減低患上糖尿病的機會
- 減低患上高血壓的機會，有助患有高血壓人士降低血壓
- 減低患上結腸癌的風險
- 減少抑鬱和焦慮的情緒，促進心理健康
- 有助控制體重
- 有助強健骨骼、肌肉和關節，減少痛症

(衛生署, 2006)

運動抗壓



- 運動能促進新陳代謝，令身體更快排走過多的壓力荷爾蒙，刺激腦內褪黑激素的分泌，有助提升睡眠質素
- 運動能提升個人自信心及自我形象，增強抗壓能力
- 運動有助大腦釋放大量安多酚(endorphin)，令人產生愉快感覺
- 運動亦有助減輕抑鬱情緒
- 運動可以降低壓力荷爾蒙的分泌，又可分散我們的注意力，亦有鎮靜及紓緩焦慮情緒的作用

(康峻宏, 2016)



疫情下保持正面

新一波疫情爆發，本地每日新增病例達過百宗，累計確診數字更突破二千宗，大家感到擔憂在所難免。我們一方面受相關訊息轟炸，造成不少壓力。但為了不錯失疫情的最新資訊，我們又繼續去收看相關新聞。在這些兩難局面下，自身抗壓能力實為重要。

還記得我在早前文章講過原始人面對壓力的故事嗎？從古時開始，人類遇上野獸或天災，為了逃生，身體會釋出多種神經物質，從而削弱危機下無關重要的身體機能(如免疫系統)，轉而增強心肺及其他身體機能，增加危機下保住生命的機會。但在現代安逸的生活中，我們所受的壓力不再是野獸，也難以靠逃走去解決，如長期維持高壓，免疫系統等會因而削弱，導致很多身體上的問題。

因此，最簡單的減壓法是運動。運動除了可以增強精力，還能產生「快樂因子」多巴胺。在疫情足不出戶期間，在家運動也一樣可以。英國一名馬拉松跑手，在香港隔離時於客廳來回跑了約五千個圈，完成了全程馬拉松。雖然疫症期間看似很多限制，但運動的方法有很多種，大家不妨在家中發掘更多可能性。只要謹記持之以恆，量力而為，相信必定可以達到減壓的效果。

另外，正向思維亦是不可忽視的。與其想盡

辦法逃避那些負面的想法，不如學習如何在困境當中怡然自處。就像著名靜觀導師卡巴金(Dr. Jon Kabat-Zinn)所說：「你無法平息風浪，但你可以學會滑浪」。在每天接觸龐雜的資訊，不安不知不覺地湧現時，我們找到內心的安穩，聽到自己心底的聲音。

何謂靜觀？靜觀由上面提到的美國麻省大學醫學院學者卡巴金在1979年創立，他發現通過練習，我們可以減輕焦慮、調適情緒和身心狀態，和改善失眠問題。相關練習隨時隨地都可以做：首先給自己找一個安靜的地方，然後閉上眼睛，將注意力放在自己的呼吸，覺察自己的身心狀況。初做之時，難免會覺得心煩氣躁，但我們此時不應強求去改變這個狀態，而應「活在此刻，接納實況」，嘗試理解自己心煩氣躁的原因。慢慢地，你會發現單憑一己之力，很多事情無法控制，但自己總有能力調適自己的情緒，不被外間的雜訊影響自己。

熊維嘉醫生

香港乳癌基金會
HK Breast Cancer
Foundation



25-7-2020

讓腸道菌動起來

近年科學家發現，城市運動的益處比想像中更多，包括可以改變腸道菌群 (gut microbiome) 的組成和功能，這些改變有利改善身體肥胖、代謝及免疫系統的功能，間接促進身體健康。甚至有研究指，運動訓練介入兒童青少年時段可促進腸道菌群的多樣化發展，繼而改善心理健康。

人體從出生起，體內腸道菌群就開始建立起來。隨著飲食行為、生活習慣、藥物使用和基因結構等因素，腸道菌群的微生物數量約有十至一百萬個，被認為的菌種超過一千種，也可稱為體內的生態系統。生理學上，腸道菌群的組成包括有內分泌、新陳代謝、神經元及免疫系統等。改善腸道菌群的組成主要靠均衡飲食和恆常運動，但有趣的是，研究人員發現運動的效果遠比飲食為佳。

去年哈爾濱大學的研究發現，腸道菌群的組成和運動表現有關。研究人員採集了十五位出戰波士頓馬拉松跑手的糞便樣本，在賽前和賽後的星期內進行分析比較，發現腸道內的韋氏菌數量在賽後明顯較高。估計它跟運動表現和恢復有關。研究人員再利用不運動白老鼠的腸道內韋氏菌數量，發現其消化和吸收脂肪的能力平均提升了百分之十二。且持續運動的動物，其腸道菌群的組成與不運動的動物對身體有益，但這個假設已獲平反了。運動中產生的乳酸可以作為身體重新供應能量的訊號，維持血糖水平及作為代謝產生能量的訊號。在實驗室中發現運動產生的乳酸會進入腸道內，被腸道菌轉化為短鏈脂肪酸，重新進入循環系統並供應給細胞。

運動有助改善腸道菌功能，對青少年身心發展尤其重要。

香港人生活節奏快，運動時間已經不多。不過，原來很多我們時常聽到的體育常識並不一定正確，故特尋找來港會大學體育及運動學系副教授雷德博士，連同四區「是非雷台」，為大家拆解各種體育流言及誤解。

雷德博士

- 現職香港浸會大學體育及運動學系副教授，兼任浸大許士芬博士健康研究中心副主任，以及亞洲體育學報編輯。
- 為香港電台擔任嘉賓主持健康及體育節目。



是非雷台



原有研究指波士頓馬拉松跑手賽後的腸道菌明顯增多。

28-5-2020

香港人生活節奏快，運動時間已經不多。不過，原來很多我們時常聽到的體育常識並不一定正確，故特尋找來港會大學體育及運動學系副教授雷德博士，連同四區「是非雷台」，為大家拆解各種體育流言及誤解。

雷德博士

- 現職香港浸會大學體育及運動學系副教授，兼任浸大許士芬博士健康研究中心副主任，以及亞洲體育學報編輯。
- 為香港電台擔任嘉賓主持健康及體育節目。



是非雷台



打桌游同樣要用腦，有助刺激腦部。

運動醒腦 讀書更叻

過去半世紀，科學家尋找出不少恆常運動對身體的生理益處，包括預防心血管疾病、二型糖尿病、高血壓及多種癌症等。近年科研人員更深入探索運動與腦部健康關係，綜合分析過去十年的科學文獻，發現恆常運動有助提升血液流向腦部，刺激神經傳遞物質、神經營養物質及內分泌激素的代謝，促進腦部血管新生和增加腦部灰質體積，這些因素有利於記憶力、注意力、情緒控制及反應能力等，有利小朋友考運佳績。

人體運動和腦部健康的關係，大概可以從六百多萬年前說起。人類祖先為了覓食和狩獵，開始由四足演化為雙足站立及定向。這時供應腦部血液的血管系統，隨新生及神經細胞的發育，變得複雜。於是，在這些複雜的血管系統中，同時亦需要從血液中得到充足的血液來供應腦部運作之用。

人體運動和腦部健康的關係，大概可以從六百多萬年前說起。人類祖先為了覓食和狩獵，開始由四足演化為雙足站立及定向。這時供應腦部血液的血管系統，隨新生及神經細胞的發育，變得複雜。於是，在這些複雜的血管系統中，同時亦需要從血液中得到充足的血液來供應腦部運作之用。



本港衛生防護中心曾引述外國研究，顯示兒童參與運動或多進行體活動能讓他們有更好學業成績，呈正向關係。相比不活躍的同儕，活躍的青少年於數學或英文科獲得人的比率高出百分之二十。

坊間有指打麻將可以預防腦退化，這卻是沒有證據，可能由打麻將時或遊戲刺激腦部，估計效果十分明顯。而若果坐在車檯上「過牌」，進行打麻將，估計效果已肯定不如運動。對身體健康的益處，如何能把這些虛虛實實起來。研究人員仍努力找出對不同年齡及狀況人士的運動強度、運動種類和時間，期望可以厘身訂造運動改善健康的處方。專家一致認為，運動是促進腦部健康的好方法。

4 June 2020

護肝大法恒常運動

肝臟是人體中最大的內臟器官，位於腹腔右上部分，肝臟是膽汁的生產分泌、養分之合成製造、物質解毒及血液儲存之最重要器官。流經肝臟的血液量每分鐘約一點五公升，持續運動所需的能量，肝臟儲備的肝糖約佔總能量的四分之一。所以，肝病患者難以應付耐力運動競賽。



香港中文大學研究顯示，恒常運動者可減少肝硬化風險。

肝

癌在本港最常見的癌症中，第三位。每十萬男性的病發率約為二十三人，而女性則約六人。全球每年約有七十萬人死於肝癌。針對肝臟健康與生活習慣的關係，哈佛大學醫學院及麻省醫學院進行了一項長達二十六年的追蹤研究，分析十萬多名成年人的運動習慣。結果顯示，經常步行和參與其他活動的人，比那些不運動者，減少肝癌化相關的死亡風險高達七成。

研究證實有助預防肝癌

澳洲國立大學醫學院最近發現運動有助預防肝癌。研究人員在運動量較低的白老鼠體內尋找出一些可以關閉腫瘤生長的化學物質。同時，也發現運動能激活一些抑癌基因，得出初步結論是運動能預防肝癌存在相互關係。

世界衛生組織已把酒精列為第一類致癌物質，而酒精對肝臟只有百害而無一利。據酒精是保護肝臟的有效方法。不過，非酒精性脂肪肝近年十分普遍，由於非酒精性脂肪肝過多脂肪，引致肝臟纖維化、肝硬化、肝炎及肝癌等疾病。本地衛生署資料指出，成年華人的患病率約百分之廿七。大部分患者都是與代謝綜合症相關，缺乏運動導致身體體能呈弱，是主要病因之一。運動可降低血液內甘油三酯堆積，改善少體內肝臟三脂甘油堆積，改善活躍的生活習慣和增加體能活動是有效減少肝臟脂肪積聚。有研究發現，進行每週至少三小時中等強度有氧運動，六個月後體內肝臟脂肪堆積下降約三十五百分比。

目前針對成年人及長者預防肝臟疾病的運動處方，主要以每星期進行最少一百五十分鐘中等強度，或七十五分鐘劇烈強度的體能活動為主。由於人與人間的生理解構和生活模式各有不同，科研人員仍積極尋找合適個別人士的運動處方。總而言之，恆常運動可以促進肝臟健康。

是非雷台

酒精傷肝
位應飲酒之



人生活即與忙碌，運動時間已經不給，原來很多我們時常聽到的體能並非一定正確，故特來找來浸會體育及運動學系副教授雷德雄博士，為大家「揭開下「是非雷台」，為大家解開體育流言及誤解。

雷德雄博士

• 浸會香港浸會大學體育及運動學系副教授，兼任澳大許士芬博士健康研究中心副主任，以及亞洲體育學報編輯。
• 為香港電台擔任嘉賓主持健康及體育節目。

院舍環境



院舍環境普遍比較狹窄，不適合要大範圍的運動

高齡者有氧運動



(臺北市衛生局, 2018)

Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=7pleSsndwbA&t=4s>

健體運動—毛巾操













中醫 - 疼痛



- 中醫認為疼痛的成因基本有兩方面：「不通」和「不榮」。
- 中醫常說「不通則痛，痛則不通」，不通是指經絡阻滯，導致氣血運行不暢，不通則痛。
- 「不榮」造成的疼痛則是由於年老或久病後體虛，或長期勞損不得休息，或營養不良等導致氣血不足和臟腑虛弱產生的痛症。

(余嘉欣, 2017)



壓力與痛症

長時間處於壓力下，心情便自然緊張。

緊張的心情可令肌肉收緊。時間長了可以引致全身痠痛、無力和血液循環減弱等問題。

愈緊張就愈痛，睡眠質素變差，休息不足，精神更緊張。

痛症愈見嚴重，痛楚範圍愈來愈大。

日常生活或運動都會受影響。而欠缺運動的結果是體能變差和肌肉力度減弱。



痛症與運動



- 運動是對抗痛症的有力武器，它不但可改善痛患，更有助提升身體機能及紓緩緊張情緒
- 缺乏運動的後果可以導致骨骼及肌肉變弱，關節活動能力下降；在惡性循環下，只會使痛症加劇症



(香港醫院管理局, 2018)



health.singtao.com



香港大學及救世軍最近進行了有關運動可助舒緩慢性痛症的研究，鼓勵患者尋求醫護指引，以助改善病情。本地專科醫生就此提醒市民，特別是某些痛症，必須按專業指引進行運動，方可根治病患。

文：衛兒 部分圖片：星島圖片庫



改善

吳錦乃... 來致力... 的方法

要... 並非很... 常飲食... 食有即... 煲粥會... 減肥

材料... 克、

1.5

2

運動防治慢性痛症

肌肉不平衡引致



脊醫王俊華(見圖)說：「大部分慢性痛症是日積月累形成的，痛楚持續數月以上，成因是肌肉不平衡而慢慢演變出來，長期姿勢不良易令關節軟骨持續受擠壓，從而壓迫周邊神經線，引致不適及關節活動幅度減少，故食藥是不能徹底解決慢性痛症的。都市人常見的病例，主要分兩類：上交叉或下交叉綜合症，上交叉綜合症可由長期低頭伏案引致，造成上半身肌肉不平衡，後頸、胸大

肌過緊，前頸菱形肌和下斜方肌過弱無力，患者容易出現肩頸痛、頭痛、頭暈、手部麻痺、心慌胸悶，甚至呼吸不順。下交叉綜合症可由長期坐姿不良或穿高跟鞋引致，形成下半身的腰、腿、臀、腹部肌肉系統失衡，大腿前面四頭肌及背肌過強，大腿後面肌肉及腹肌過弱，整骨過於前傾。」

藥物難以根治

上交叉或下交叉綜合症都關乎力學因素，所以藥物是無法解決由力學引起的痛症。肌肉長期過度緊張，雖可用肌肉放鬆劑來減輕不適，但當藥力過後痛楚會再現時，這情形亦會出現於因缺乏鍛煉的肌肉痠痛患者身上。

王醫生指，以關節軟骨受壓，壓迫神經線而出現的椎間盤凸出，以及慢性退化關節炎等痛症為例，藥物雖可發揮消炎作用，暫時減輕痛楚，但要康復還是須靠自身復元能力，單靠藥物無法根治，必須處理的是形成關節問題的主因，如改善姿勢不良等，並通過物理治療把關節拉鬆，慢慢鍛煉相關肌肉才是合適處理方法。這類病人的患處如太長時間缺乏處理，會出現肌肉萎縮，建議求診後須按專業指引，做運動來強化神經線受壓關節的附近肌肉。



【註：以上純屬受訪者及作者個人意見，不代表本報立場】

17 Sept 2019

運動小貼士



- 運動，必須持之以恆
- 運動無須劇烈，也可促進身體健康
- **配合**個人體質、興趣及性格，選取合適的運動，並讓其成為樂趣。可不時轉換形式或運動類型，以加強運動的趣味
- 為自己訂立一個運動計劃，養成至少**每週三次**、**每次二十至三十分鐘**進行帶氧運動的習慣

(衛生署, 2006)

急步行

步速每分鐘100米即可達到這效果，
即「追巴士」的速度也可。

MEDICAL
INSPIRE

急步行可作每週恆常體能活動

衛生防護中心指出，步行是最簡單及最安全的運動，如達到急步行速度，即一分鐘內行**100米距離**，更屬中等強度體能活動，**每星期做150分鐘**，平均**每日行15至20分鐘**，對健康已有莫大好處。

(衛生防護中心, 2017)

急步行



- 每人以正常步伐，**每步**大概行0.5米左右
- 一分鐘內行100米距離 = 大概要一分鐘內行**200步**左右





1 MILE WALK BURN CALORIES

Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=hXhudyDRX8M&feature=youtu.be>

疫情前景 不要太悲觀





張宏艷

艷陽天

(逢一、二刊出)

為了活得更好

上回講到，退休之後的人生，不應「等死」，而要活得更好。為了生活安心，必須及早理財，做好投資。除了金錢投資，千萬別忽略了身體、心靈的投資，這是觀察了很多人之後得到的真切教訓。

投資身體，就是保持健康，可惜不少人知而不做。我觀察家母及其他朋友，發現長者健康的最大敵人，竟然是「跌倒」。隨着年齡增加，肌肉漸漸流失、骨質疏鬆，步履不穩定，很容易跌倒。一跌之下，就要入院，甚至從步行變成坐輪椅，生活從此不一樣。

每個人可能都有「終極一跌」，為了跌倒後仍能健康地站起來，請今天開始做運動，每天只需三十分鐘，跑步、游泳或散步，鍛煉心肺健康，加上舉重或力量訓練強化肌肉，輔以太極、瑜伽等強化四肢，就能保持體態靈活。

「腦子」健康亦很重要。已故的家父曾患上腦退化症，令我有很

大的危機感，搞不好哪一天我也開始失憶，從此與所有的記憶說「拜拜」。本港七十歲或以上的長者有一成患上此症，八十五歲以上比率更高達三分之一。為保腦子健康，現在開始要多用腦，多唱歌、搓麻將、學習新知識等，讓腦子保持活躍。

有了健康，當然要與心愛的人一起分享快樂人生，因此要及早投資「愛」。「愛」不會從天上跌下來，必須主動追求、主動培養。平時要主動以「愛心語氣」與家人對話，主動邀約親友吃飯旅行，主動關心自己的朋友。平時一點一滴地累積彼此的愛，就能細水長流。及早投資，堅持不懈，那麼，到了人生最後閉上眼的一刻，及時愛過、及時快樂過，就不枉此生了。(師奶投資法·二)

COLUMN

19.08.2019

Mon

疫情下如何保持身心健康

18/8/2020

第三波疫情來勢洶洶，連續十多天錄得逾百宗確診病例。要對抗疫情，就要保持社交距離，減少外出。大家被逼留在家中，和朋友傾談，方發現除了生活上不便外，更多有心身疲勞之徵。由於今次要長期對抗，如何保持身心健康，至為重要，在此收集了心理學家的建議及朋友的親身經驗，大家不妨參考一下。

在家運動：運動令大腦分泌安多酚，提高心肺功能之外，更能令人體感覺舒適。網上有很多相關錄像，大家只需選出有興趣的環節，每日做十數分鐘，有微汗、小小心跳加速就可。

瑜伽伸展：嫌運動辛苦？同樣在網上可以找到很多瑜伽伸展的片段，但不一定要強逼自己做得好好，又是有微汗、小小心跳加速就可。

做家务：做家务也是運動，也有助分泌安多酚。我有個青年個案，每日呆在家發悶，最後發現每次掃地之後都會身心舒暢，大家不妨效法。

出街：出街有機會感染，但全日二十四小時困在家亦不可能，找一些少人時

段出街打轉深呼吸行二十分鐘。香港勝在家居附近必有公園，晚上及清晨都是好時段，但記得要戴口罩。

靜觀呼吸：如果你懂靜觀，那就每天照做；如果不懂，那就學呼吸。每天三數分鐘，專心一致注意自己一呼一吸的節奏，慢而悠長，舒舒服服就可以。

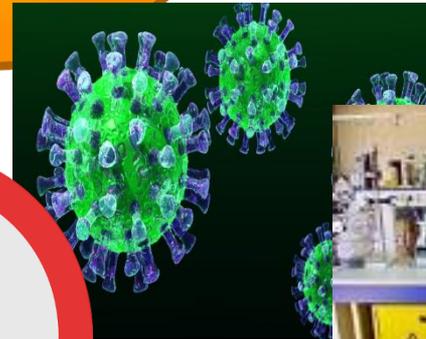
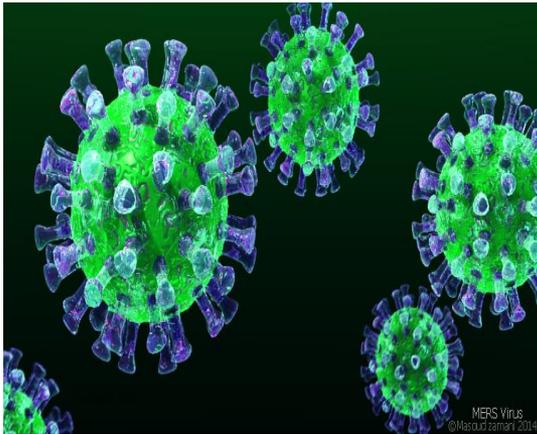
幻想：選擇一首輕鬆音樂，合上眼睛，幻想自己是一條魚或一隻小鳥，在大海中悠然暢泳或在天空中滑翔。我的經驗是不要選擇做海豚，因為太靈活了。

沖涼：香港家居狹窄，廁所浴室幾乎是家中唯一獨處空間，熱水浴有助舒緩放鬆，有些人更喜歡高聲唱歌，不妨用多些時間沖涼，但不要為此而起爭執。

哪一個減壓方法最好最有效？沒有標準答案，以上只是一些參考，最重要的是了解自己的精神健康狀態，找到適合自己的方式。

（歡迎讀者就有關內容，致電香港青年協會家長全動網熱線：2402 9230，查詢時間為星期一至五上午10時至晚上6時）

本欄由香港青年協會家長全動網社工及嘉賓輪流執筆，與讀者分享親職教育經驗；本文作者為家長全動網社工Peter Sir。



RESEARCH



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

National Hartford Center of
Gerontological Nursing Excellence

Hong Kong Polytechnic University School of Nursing,
Member of the National Hartford Center of
Gerontological Nursing Excellence





參考



香港01. (2020). 一文看清8間院舍有院友職員染疫累計68人確診. Retrieved from <https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/502664/%E6%96%B0%E5%86%A0%E8%82%BA%E7%82%8E-%E4%B8%80%E6%96%87%E7%9C%8B%E6%B8%858%E9%96%93%E9%99%A2%E8%88%8D%E6%9C%89%E9%99%A2%E5%8F%8B%E8%81%B7%E5%93%A1%E6%9F%93%E7%96%AB-%E7%B4%AF%E8%A8%8868%E4%BA%BA%E7%A2%BA%E8%A8%BA>

香港醫院管理局. (2018). 長期痛症知多啲. Retrieved from: [https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/MediaLibraries/SPW/SPWMedia/%E9%95%B7%E6%9C%9F%E7%97%9B%E7%97%87%E7%9F%A5%E5%A4%9AD-\(2018\).pdf?ext=.pd](https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/MediaLibraries/SPW/SPWMedia/%E9%95%B7%E6%9C%9F%E7%97%9B%E7%97%87%E7%9F%A5%E5%A4%9AD-(2018).pdf?ext=.pd)

康峻宏. (2016). 有效抗壓不用藥！運動，最有效的非藥物減壓治療之一. Retrieved from <https://www.joiup.com/knowledge/content/434>

Lucy Wyndham-Read. (2020). Walking at home - Walking exercises for weight loss | Walk away the pounds. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=hXhudyDRX8M&feature=youtu.be>

參考



- 臺北市衛生局. (2018). 高齡者有氧運動. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=7pIeSsndwbA&t=4s>
- 東網. (2020). 安老院舍成染疫重災議員轟港府過去懶理衛生問題. Retrieved from https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20200805/bkn-20200805160115237-0805_00822_001.html
- 衛生署. (2006). 運動知多少. Retrieved from: https://www.dh.gov.hk/tc_chi/useful/useful_dykt/useful_dykt_exercise.html
- 衛生署. (2013). 處理焦慮的方法. Retrieved from https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/newsletters/files/bridge61.pdf
- 衛生防護中心. (2017). 運動與健康 - 急步行. Retrieved from <https://www.chp.gov.hk/tc/static/90005.html>
- 余嘉欣. (2017). 痛定思痛——中醫治療痛症. Retrieved from <https://scm.hku.hk/Views/Media/News/ODN0624.html>