望聞問切330

以「身心靈整全健康模式」介入

同行自助實務手冊



主辦機構

賽馬會杏林「心」間計劃

New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust

目錄

前言 01

介紹「望聞問切 330」的應用與實踐 02

第一節 連繫我的身心靈 03
- 認識「身心靈整全健康」的互為關聯
- 靜觀呼吸

第二節 覺察我的身心狀態 10
- 從中醫角度解構情緒與身體之間的關係
- 十巧手

第三節 壓力之下，身心的自然反應 17
- 壓力下身心的自然反應「對抗－逃避－呆滯」
- 感恩練習 & S.T.O.P

第四節 回應身心反應的另一選擇 22
- 覺察及接納身心的局限
- 靜觀伸展 & 拍手功

第五節 尋找個人價值 27
- 認識「價值觀」和「身、心、靈」的關係
- 確立價值

第六節 以「自我關懷」回應自己當下的需要 33
- 培養「自我關懷」的三個重要元素
- 紓緩觸摸 & 慈心對話

第七節 爲身心靈充電 38
- 介紹「能量耗竭」漏斗
- 我的生命線 & 充電活動

第八節 健康新生活 43
- 整合所學技巧
- 自我管理

回顧與展望 45



【前言】

New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會

賽馬會杏林「心」間計劃

望聞問切330
同行自助實務手冊

本計劃運用「身心靈整全健康模式」，並以「個案輔導」形式進行介入，讓社區上受輕度至中度情緒困擾人士掌握「身心靈健康」的自我管理技巧，藉此提升其「個人幸福感」。

在未來的八節面談裏，我們將會與您攜手同行，一起探索並體驗提升身心靈健康的方法。

本自助手冊旨在介紹**身心靈之間的互為關聯**，並將中醫的**「四診」學說**融入其中，取名為「望聞問切330」(330是身、心、靈的諧音)，當中包括：

【望】
細心觀察

覺察日常生活方式與個人身心健康的連繫



【聞】
耐心聆聽

聆聽自己內在的想法和感受與身體反應的關連



【問】
用心探究

反思自己的價值觀和行動的一致性



【切】
全心關顧

規劃個人專屬的身心靈整全健康自我管理計劃



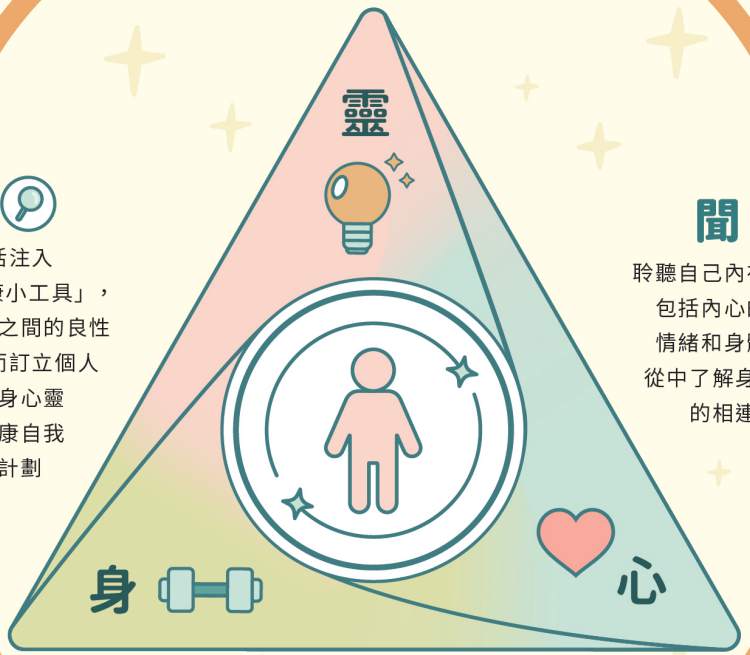
此外，本手冊亦同時介紹各項**「身心健康小工具」**，讓我們在面對壓力和情緒困擾時，懂得如何與它們共處，好好照顧自己。這些小工具將成為我們生活中的助力，讓我們有效應對生活上各種挑戰和維護自己的身心靈健康。

「望聞問切 330」的應用與實踐

在未來的八節面談裏，我們會一同經歷：

望

透過填寫「身心靈健康秘笈」，
覺察自己的日常生活模式
如何影響著身心靈之間的互為關聯，
藉此幫助我們更好地認識自己，並適時作出調整



切

為生活注入
「身心健康小工具」，
重構身心靈之間的良性
關係，進而訂立個人
專屬的身心靈
整全健康自我
管理計劃

聞

聆聽自己內在的聲音，
包括內心的想法、
情緒和身體感覺，
從中了解身心靈之間
的相連反應

問

學習向自己提問，
反思自己的身心靈需要並探索
與日常生活中的行動是否一致

第一節 連繫我的身心靈

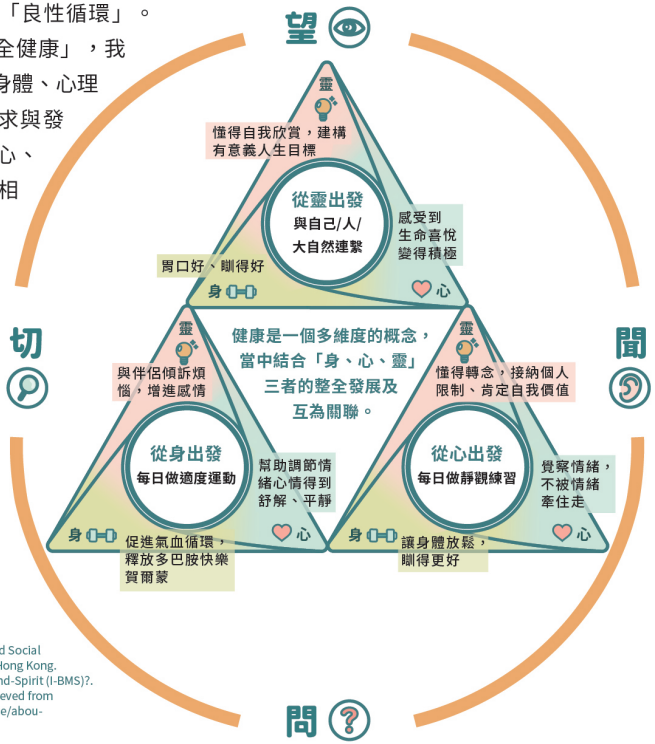
學習重點

- 認識「身心靈整全健康」的互為關聯
- 訂立個人「身心靈整全健康」行動計劃
- 體驗身心健康小工具 ☆ 靜觀呼吸

「身心靈整全健康模式」- 影片分享

「整全健康」並不僅指沒有疾病或痛苦，它涵蓋了個人在身體、心理和靈性層面的整體健康狀態。「身心靈整全健康模式」強調「身體、心理和靈性」之間存在著緊密的互為關聯，對個人整體的健康與幸福，既可產生相互影響的「惡性循環」；亦可發揮互相補足的「良性循環」。

因此，要實現「整全健康」，我們需要同等重視「身體、心理和靈性」層面的需求與發展，並只有「身、心、靈」三者之間得到相互協調，我們才能擁有真正的健康和幸福。



掃描QR code
以了解更多

參考資料：

Chan, C., Chow, E., & Ho, P. S. Y. (2002). A Body-Mind-Spirit Model in Health: An Eastern Approach. Social Work in Health Care, 34(3–4), 261–282. doi: 10.1300/J010v34n03_02

The Department of Social Work and Social Administration, The University of Hong Kong. (n.d.). What is Integrative Body-Mind-Spirit (I-BMS)?. Integrative Body-Mind-Spirit. Retrieved from https://learning.hku.hk/ibms/home/about-us/what-is-ibms/?lang=zh-hant

身心健康小工具　調和身心，由「靜觀呼吸」開始

當我們面對情緒風暴或壓力困擾時，邀請您可以嘗試運用一個簡單而有效的身心健康小工具 –「靜觀呼吸」來調和身心。

什麼是「靜觀」？

「靜觀」是一種專注於當下的生活態度，透過不同的靜觀練習，可以幫助我們培養覺察力，了解和調整自己的身心狀態，而不被思緒或外界干擾所牽動或拉扯。當我們練習「靜觀」時，我們可以嘗試**有意識地專注於當下**，觀察自己此刻的身心狀態，包括身體感覺、情緒和思想，並以**「不批判」**和**「接納」**的態度對待任何出現的身心反應，讓它們順其自然地出現、停留與離開。



練習「靜觀呼吸」的基本步驟：

1
尋找一個安靜舒適的地方坐下或躺下，閉上眼睛，放鬆身體

2
將注意力集中在呼吸上，感受空氣的流動和進出身體的感覺

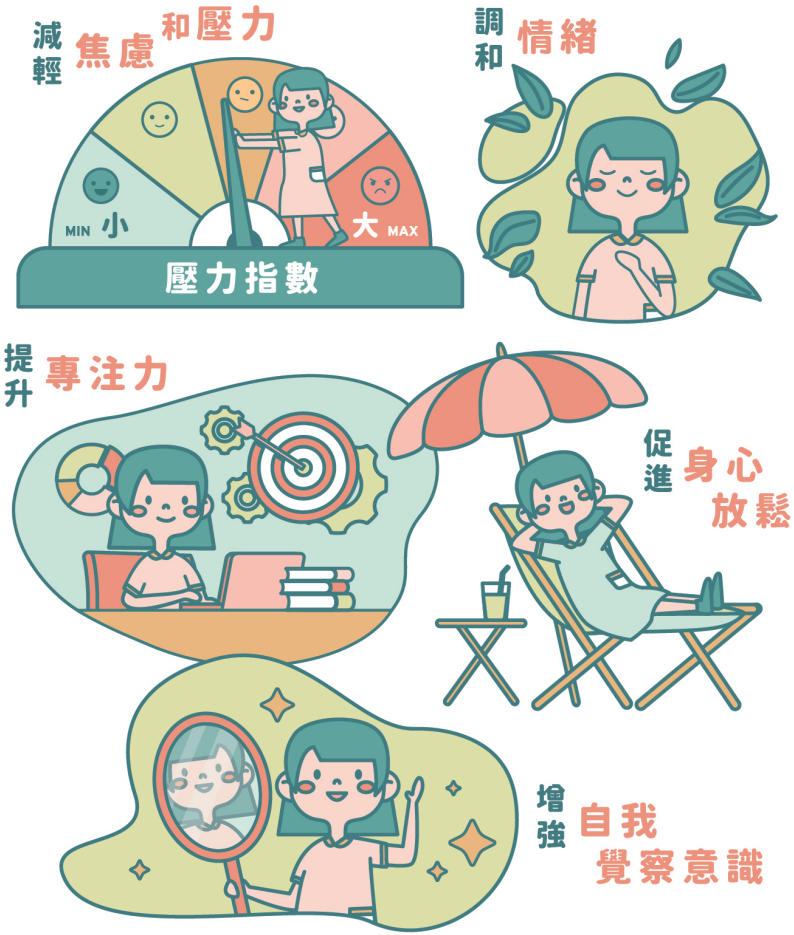
3
過程中不需試圖改變或控制呼吸，保持專注，觀察每一次呼吸的自然節奏

4
分心是人之常情，當留意到注意力開始分散時，首先不要自責或試圖阻止注意力游走

5
反之可以恭喜自己留意到當下的分心狀態，並好奇探索此刻思緒正漂移到哪裡

6
慢慢有意識地將注意力輕輕帶回到呼吸上，順其自然，將呼吸帶到「此時此刻」

多項研究顯示，「靜觀呼吸」對身心健康有以下益處：



參考資料：

Cho, H., Lee, J., Noh, J., & Ryu, S. (2016). The Effectiveness of Daily Mindful Breathing Practices on Test Anxiety of Students. PLOS ONE, 11(10). doi: 10.1371/journal.pone.0164822

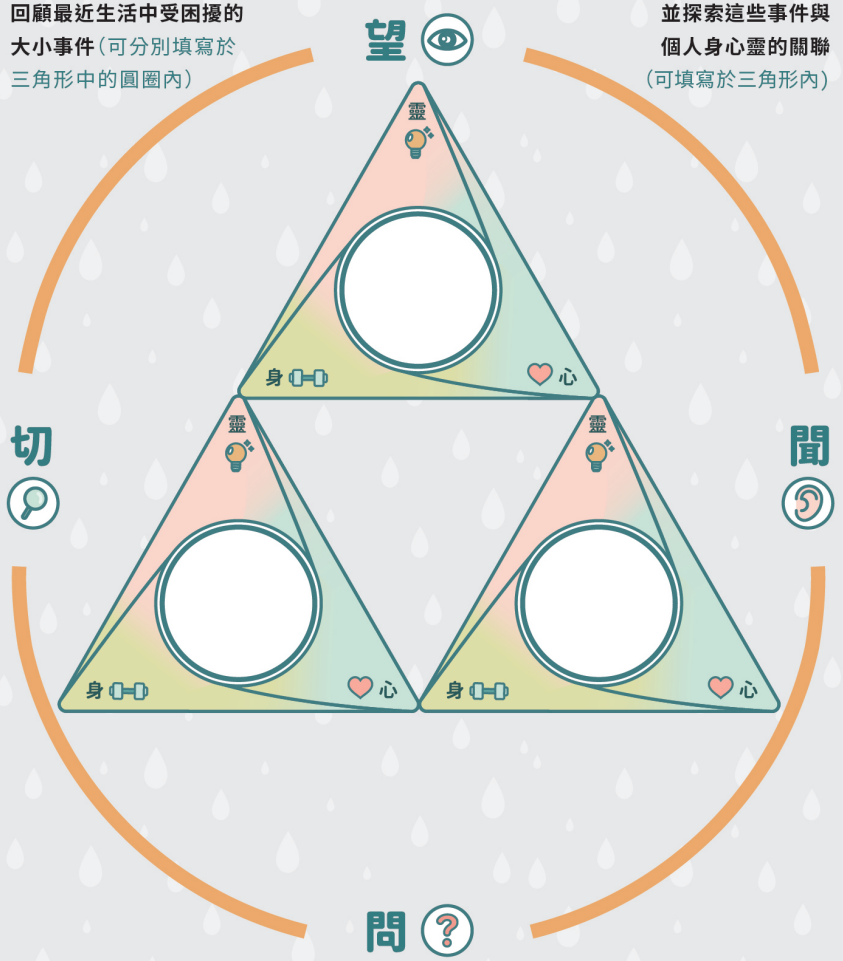
Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. Annual Review of Psychology, 68(1), 491–516. doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139

Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. Behaviour Research and Therapy, 48(10), 1002–1011. doi: 10.1016/j.brat.2010.06.006

探索「身心靈整全健康」的惡性循環

回顧最近生活中受困擾的大小事件（可分別填寫於三角形中的圓圈內）

並探索這些事件與個人身心靈的關聯（可填寫於三角形內）



請為現時的狀況評分（1至5分，分數愈高代表程度愈高）

我的身體健康（身）指數

我的情緒穩定（心）指數

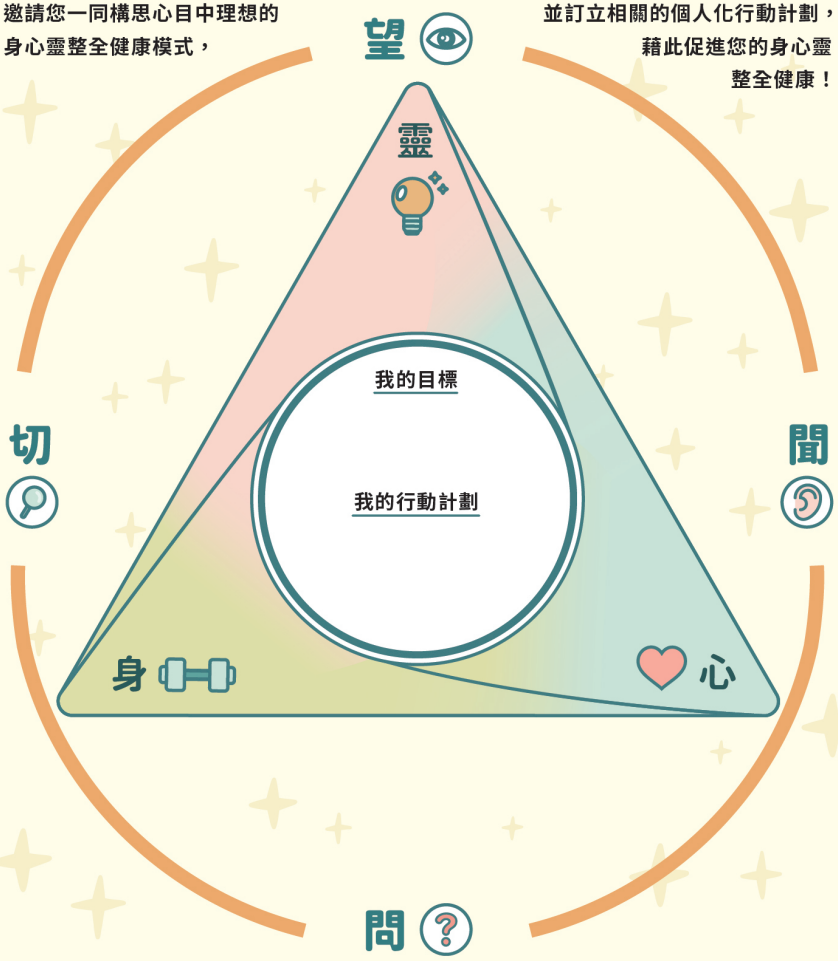
我的人生價值（靈）指數



建構「身心靈整全健康」的良性循環

邀請您一同構思心目中理想的身心靈整全健康模式，

並訂立相關的個人化行動計劃，藉此促進您的身心靈整全健康！



我有多想作出改變？

（1至5分，分數愈高代表愈想去改變）



本節回顧及個人反思

學習與感受

發現與得著



身心靈療癒空間

人生成長五章 (作者：Portia Nelson)

第一章
我沿著街道走。
人行道上有一個深坑。
我跌進去，我迷失了，我無助。
這不是我的錯。
我花了很長時間才找到出路。

第二章
我沿著同一條街走。
人行道上有一個深坑。
我還沒看見它，我再次跌進去。
我無法相信我又跌進同一個地方。
但這不是我的錯。
我仍然需要很長時間才能走出來。

第三章
我沿著同一條街走。
人行道上有一個深坑。
我看見它在那裡，但我還是跌進去。
這是習慣，這是我的錯。
我知道我在哪裡，我立即走出來。

第四章
我沿著同一條街走。
人行道上有一個深坑。
我繞過它走。

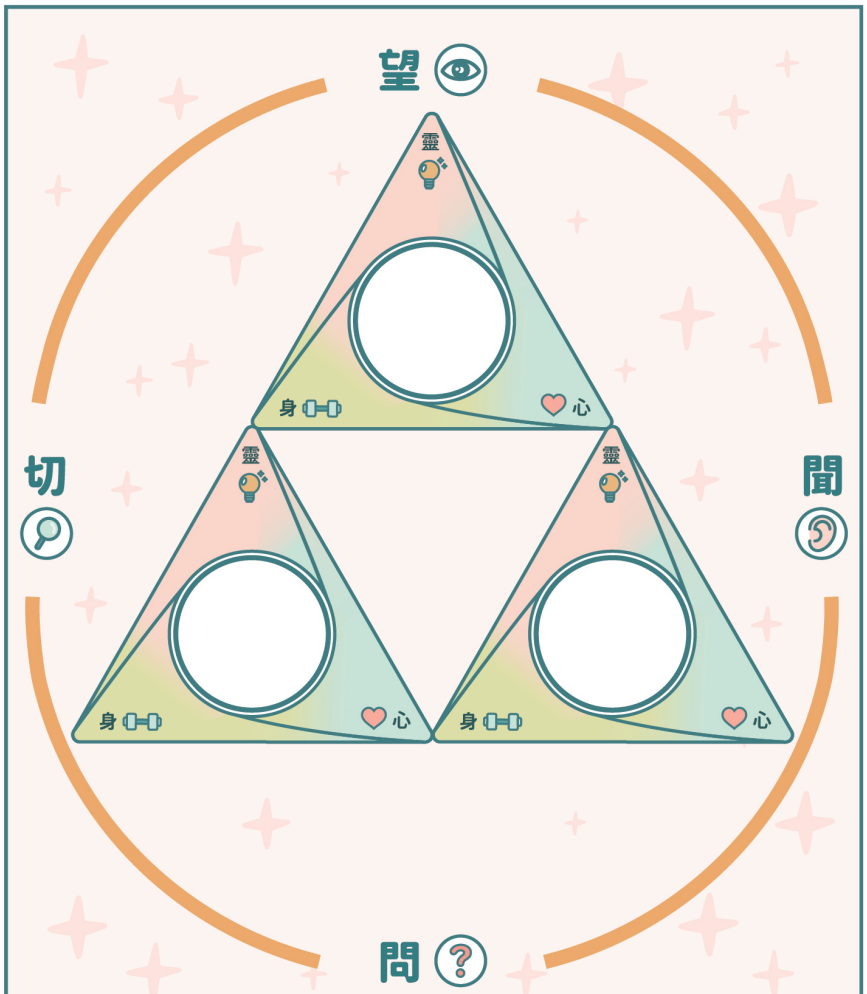
第五章
我走在另一條街上。

參考資料：
Portia, N. (2012). There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery. US: Atria Books.

下一節面談日期 ：

身心靈健康記事錄

日常生活中，總會遇上不同的大小事情影響著我們的心情。現在，您可以嘗試每日將這些事件記錄下來，並邀請您於下次會面時與我們分享，從而助您更了解這些事件對個人身心靈健康之間的互為關聯。與您同行，一起走過晴天雨天。



第二節 【 覺察我的身心狀態 】

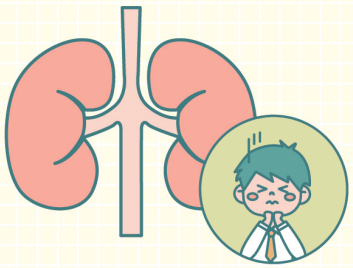
學習重點

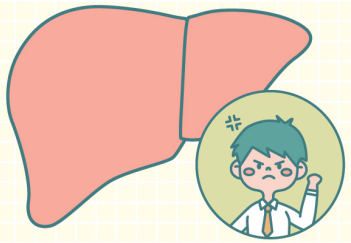
從中醫角度解構情緒與身體之間的關係

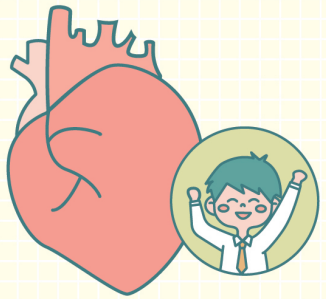
體驗身心健康小工具
☆ 十巧手

從中醫角度解構情緒與身體之間的關係

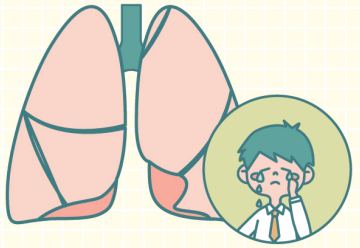
情緒與身體之間的關係非常密切，根據中醫學說，人體內部臟腑器官 、經絡和氣血等各種生理功能，都與情志活動有著密切的聯繫。

器官	【腎】	
對應情緒	相應表現	
主驚恐	**過度驚恐** 傷腎：六神無主，嚇到瀨尿	

器官	【肝】	
對應情緒	相應表現	
主憤怒	**過度憤怒** 傷肝：大動肝火，激到嘔血	

器官	【心】	
對應情緒	相應表現	
主喜樂	**過度喜樂** 傷心：欣喜若狂，樂到心悸	

器官	【脾】	
對應情緒	相應表現	
主思慮	**過度思慮** 傷脾：茶飯不思，脾虛面黃	

器官	【肺】	
對應情緒	相應表現	
主悲憂	**過度悲憂** 傷肺：淚流滿面，喊到甩肺	

參考資料：

陈东蕾（2009）。五种情绪影响五脏。心理与健康，7。

刘宇（2021）。如何进行情绪管理。开卷有益（求医问药），5，54。

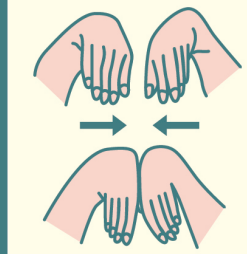
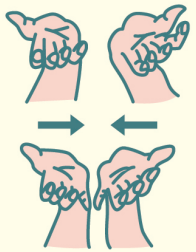
身心健康小工具　疏通經絡，由「十巧手」開始

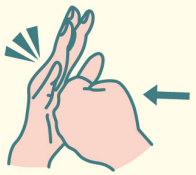
根據中醫的「五指通五臟」理論，人的五指分別對應著五臟(包括：心、肝、脾、肺、腎）。通過刺激不同的手指穴位，可達到調理相應臟器之效。而「十巧手」拍打手部運動，也是透過刺激相對應的穴位，達到疏通經絡，促進血氣循環之效。於練習過程中，邀請您留意雙手的感覺及其變化。



示範版

完整版

	做法	對應部位
第一式 	掌心向下，拇指於食指之下，互相碰撞雙手的內側，重複36次。	**相關經絡、穴位：** 大腸經及合谷穴 **主治：** 顏面部位的疾病，例如：頭痛及預防感冒
第二式 	掌心向上，互相碰撞雙手的外側，重複36次。	**相關經絡、穴位：** 小腸經及後溪穴 **主治：** 頭頸痠痛，放鬆頸部肌肉群及預防骨刺、骨頭退化
第三式 	掌心向上，手掌相對，互相碰撞雙手手腕位置，重複36次。	**相關經絡、穴位：** 心包經及大陵穴 **主治：** 預防及治療心臟病、胸悶、舒解緊張的情緒

	做法	對應部位
第四式 	食指與大姆指展開成90度，左右手虎口位置互相交叉打擊，重複36次。	**相關穴位：** 八邪穴 **主治：** 預防及治療末梢循環，如手麻、腳麻等末梢循環之疾病
第五式 	雙手手指撐開互相交叉打擊，重複36次。	
第六式 	左手掌握緊，右手掌面向左半頭伸直，互相撞擊 ，重複36次。	**相關經絡、穴位：** 心經、心包經及勞宮穴 **主治：** 消除疲勞及提神作用
第七式 	右手掌握緊，左手掌面向右半頭伸直，互相撞擊，重複36次。	
第八式 	右手掌心向上，左手掌心向下，以手背互相拍打，重複36次。	**相關經絡、穴位：** 三焦經及陽池穴 **主治：** 調整內臟機能，預防及治療糖尿病
第九式 	雙手姆指、食指按壓左右耳垂，重複36次。	**相關穴位：** 耳垂穴位 **主治：** 顏面及腦部等部位的血液循環

	做法	對應部位
第十式 	左右手掌心互相磨擦至微熱後，輕蓋雙眼，眼球左右轉動6次，重複6次。	**相關經絡：** 運用氣功原理，調整眼睛的經氣 **主治：** 預防近視、老花及視力模糊

練習「十巧手」的經驗反思：

不同階段的身心狀態	開始練習前	練習期間	完成練習後
身體各部位的感覺？ **（如：肩膊、手臂、下肢）**			
腦海浮現的想法？			
整體心情如何？			

參考資料：

養生氣功八段錦同學會（n.d.）。十巧手。檢自：http://www.baduanjin.com/

康涵菁 (2021)。肝氣鬱結最易自律神經失調！中醫十巧手操活絡五臟疏肝氣。早安健康。檢自: https://www.edh.tw/article/27142/3

本節回顧及個人反思

學習與感受

發現與得著



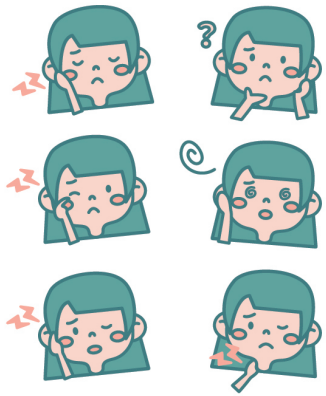
身心靈療癒空間

覺察身體，與身體連結

在一天當中，我們有多少時間好好聆聽自己身體的聲音呢？

我們常對身體的訊號視而不見，例如在工作繁忙時，常忘記飢餓的感覺，想再多做一些事而憋尿等等。直到身體真的響起警號，這些身體需要才有「可能」被我們正視。

讓我們學習培養對身體的關顧與連結，讓身體不會等到「有問題」時才被我們關注，而是當我們有意願，隨時隨地都能好好的關顧自己的身體。



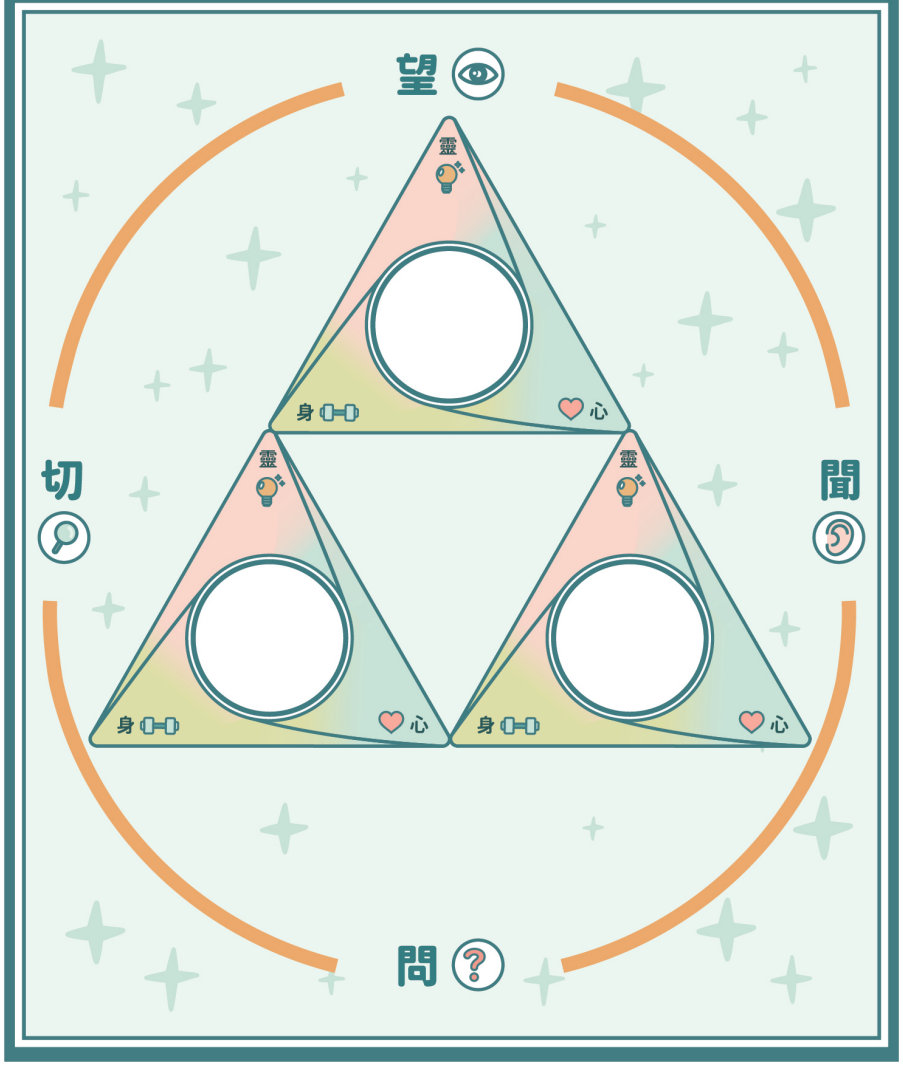
參考資料:

蔡宛蓁（2021）。身體掃描：身心放鬆又覺察的練習。檢自: https://www.mindfulness.com.tw/blog-detail/body-scan

下一節面談日期 ：

身心靈健康記事錄

日常生活中，總會遇上不同的大小事情影響著我們的心情。現在，您可以嘗試每日將這些事件記錄下來，並邀請您於下次會面時與我們分享，從而助您更了解這些事件對個人身心靈健康之間的互為關聯。與您同行，一起走過晴天雨天。



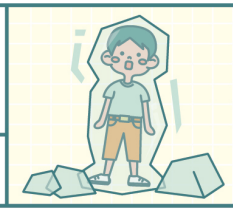
第三節 【壓力之下，身心的自然反應】

學習重點

- 面對負面情緒或壓力時，慣常出現的三種身心反應「對抗 — 逃避 — 呆滯」
- 體驗身心健康小工具
  - ★ 感恩練習
  - ★ S.T.O.P

壓力下的自然反應 -「對抗 — 逃避 — 呆滯」

當人受到外界威脅、面對危機壓力或受負面情緒影響時，大腦的警報器「杏仁核」會即時響起，並啟動交感神經系統，促使我們的大腦在剎那間自動作出「生理」和「心理」反應 (當中包括：對抗、逃避或呆滯)，以協助我們應對危險。但當我們長期過度依賴這些反應，便有機會對身心健康構成影響。

對抗 Fight		生理反應	呼吸急促、肌肉緊張	例子	被朋友背叛，十分生氣，找對方理論。
		心理反應	焦慮易怒、燥狂忮憎		
逃避 Flight		生理反應	心跳加速、腸胃不適	例子	與陌生人交談時，感到不安，想盡快逃離現場。
		心理反應	驚慌恐懼、害怕無助		
呆滯 Freeze		生理反應	肌肉僵硬、動作遲緩	例子	突然被人追問一些尷尬問題時，會被嚇到，腦袋一片空白，不懂如何回應。
		心理反應	麻木發呆、無動於衷		

身心健康小工具　善待自己，由「感恩練習」開始

邀請您嘗試保持好奇心，在日常生活中觀察並留意周遭美好的事物，感恩每一刻，這不但有助於應對壓力和調節情緒，亦可讓生活變得更有意義，提升幸福感。此外，透過練習「感恩四步曲」，亦能有助我們更了解自己內在的需要，從而更好地照顧自己。

練習「感恩四步曲」：

覺察 → **欣賞** → **表達** → **實踐**

覺察	欣賞	表達	實踐
培養感激之心，留意生活中美好的點滴。	用心體會，細味每一件美好的事物，包括：對他人、環境和任何事物。	將感恩的心轉化為言語或行動，向對方表達感激之情，例如： 寫感謝信、心意卡、親口向對方道謝等。	將感恩的心態融入日常生活中，成為一種生活習慣，例如：每日撰寫感恩日記、與他人分享、做有意義的善事等。

感恩練習紀錄：

覺察	描述一件感恩的事		欣賞	感恩的原因，想感謝的人
表達	表達感恩的方式		實踐	持續實踐的方法

身心健康小工具　安定心神，由「S.T.O.P」開始

面對壓力時，我們可能會有強烈的情緒反應，如焦慮或憤怒，甚至感到不安，無法充分享受生活。當這些負面想法和感覺湧上心頭時，邀請您嘗試使用「S.T.O.P」四步曲，先讓自己慢慢安穩下來，回到當下，繼而再重新投入於日常生活當中。

第一步

停一停 (Stop)

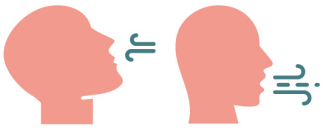
邀請您暫時停止手頭上正在做的事情。



第二步

深呼吸數次 (Take a few deep breaths)

留意吸入和呼出空氣時身體的感覺。



第三步

觀察及專注當刻身體的感覺、情緒和念頭 (Observe)

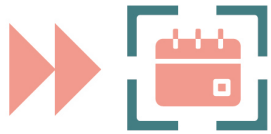
留意呼吸時身體各處的感覺，以及當刻浮現的情緒。然後，留意腦海浮現的念頭和衝動，順其自然地留心它們的變化，無需作任何分析。



第四步

繼續做當刻要做的事 (Proceed)

活在當下，把當刻的事情盡力做好。



資料來源

Ferguson, S. (2022). Stop mindfulness: What is it?. Psych Central. Retrieved from https://psychcentral.com/health/4-quick-mindfulness-techniques

Sansone, L. A., & Sansone, R. A. (2010). Gratitude and well being: the benefits of appreciation. Psychiatry (Edgmont), 7(11), 18–22. Retrieved from https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3010965/

本節回顧及個人反思

學習與感受

發現與得著



身心靈療癒空間

感恩與心靈富足

在一個鬧饑荒的城市裡，一位心地善良的麵包師特意為城鎮內欠缺温飽的小孩準備一籃子的麵包，並對他們說：「這籃子裡的麵包你們每天都可以來取一個吃」。

瞬間，這些饑餓的孩子一窩蜂地湧了上來，圍著籃子大叫大嚷，為著爭奪最大的麵包，彼此推擠著。當他們每人都拿到了麵包後，卻沒有一個孩子對這位好心的麵包師說聲道謝，就離開了。

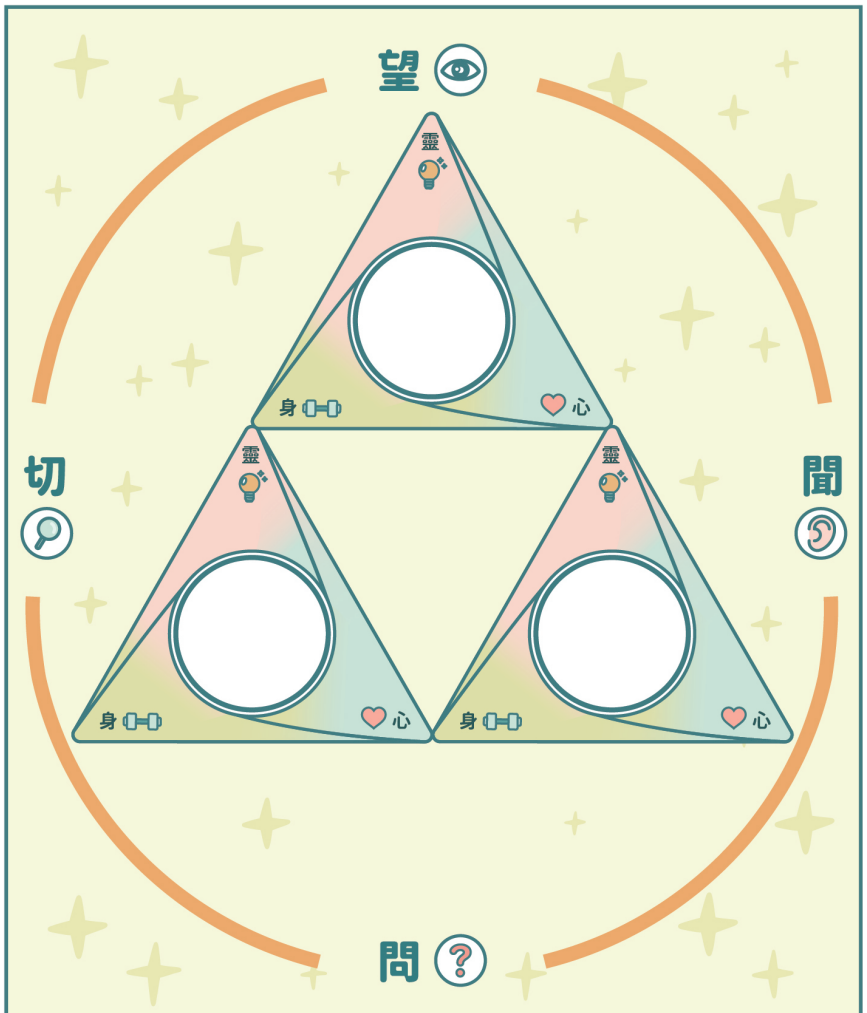
然而，有一位小女孩卻不同凡響。她既沒有同大家一起吵鬧，也沒有與其他人爭搶。她靜靜地站在一旁等待，直到其他孩子都拿到麵包後，才謙虛地取出籃子裡最小的一個麵包。她亦沒有急忙離去，而是先向麵包師表達了感謝，並親吻了麵包師的手，然後才慢慢地回家。即使小女孩得到的麵包一天比一天少，但她的內心卻比其他的孩子更富足。

參考資料：
奈普教智慧平台（2019）。感恩的心。檢自：
https://www.neptune-it.com/wisdom-relations/2091695

下一節面談日期 ：

身心靈健康記事錄

日常生活中，總會遇上不同的大小事情影響著我們的心情。現在，您可以嘗試每日將這些事件記錄下來，並邀請您於下次會面時與我們分享，從而助您更了解這些事件對個人身心靈健康之間的互為關聯。與您同行，一起走過晴天雨天。



第四節 【回應身心反應的另一選擇】

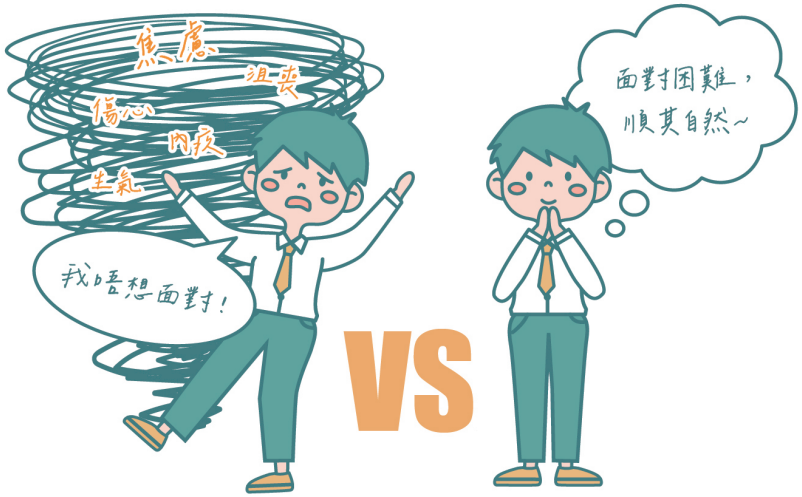
學習重點

覺察及接納身心的局限

體驗身心健康小工具
- 靜觀伸展
- 拍手功

接納自己的經歷和感受

在面對困難和人生傷痛時，我們慣常會以「對抗、逃避或呆滯」的**行動方式**作反應。然而，我們也可選擇以「靜觀其變、順其自然」的**接納方式**作回應，嘗試容讓這些經歷和感受的出現，並好奇地留意當中的變化，接納自己當下每個痛苦經驗的「出現、停留與離開」。



接納自己的經歷和感受並非等同放任自己的情緒或行為，而是對自己的一份尊重和關懷。當我們不再用力去糾纏、逃離或壓抑這些經歷和感受，反之以開放友善的態度與其共存，我們便能騰出更多的空間和力量去處理日常事務或困擾，避免捲入痛苦的漩渦中持續與其角力。

身心健康小工具 接納限制，由「靜觀伸展」開始

「靜觀伸展」練習：

透過不同的伸展動作練習，專注於此時此刻自己的身心狀態，並學習以「接納」的方式照顧身體的局限和需要。

練習時請注意：

- 請穿著寬鬆的衣服，並在安全舒適的空間下，跟隨聲音導航進行練習
- 留意放下想追求特定目標或效果的意願，並接納身體發出的訊息，如柔軟度和肌肉繃緊度等
- 感受身體局限的感覺，如實觀察這些感覺的存在和變化，不要強迫自己要達到或超越身體的局限
- 當身體某部位感到拉扯、不適或疼痛時，請停下來，以避免受傷
- 練習越多，越容易知道何時正接近身體的局限，好讓自己不會超越它們
- 根據身體狀況嘗試不同動作，若無法完成某些動作或姿勢，可想像自己正在做這些動作
- 如感到身體有任何不適，請隨時停止並諮詢醫生意見，以確定練習是否適合自己

練習「靜觀伸展」的經驗反思：

不同階段的身心狀態	開始練習前	練習期間	完成練習後
身體各部位的感覺？（如：肩膊、手臂、下肢）			
腦海浮現的想法？			
整體心情如何？			

身心健康小工具　接納痛楚，由「拍手功」開始

「拍手功」練習：

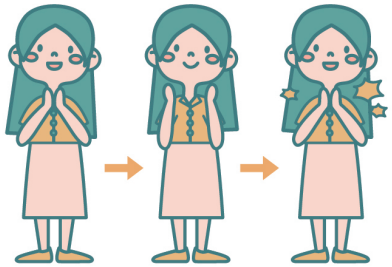
根據中醫觀點，手掌心滿佈穴位。透過「拍手功」刺激這些穴位，可增強免疫系統，改善慢性病。此練習能震動陽氣，促進經絡及氣血循環，並有助排出陰寒和汙穢之氣，達到防病強身的效果。

練習方法：

1 雙手合十，放於胸前。

2 打開手掌至肩寬，
然後用力拍手至發出響亮的聲音。

3 持續拍手練習2分鐘，
感受著擊掌時的感覺和當中的變化。



練習「拍手功」的經驗反思：

不同階段的身心狀態	開始練習前	練習期間	完成練習後
身體各部位的感覺？ (如：肩膊、手臂、下肢)			
腦海浮現的想法？			
整體心情如何？			

本節回顧及個人反思

學習與感受

發現與得著



身心靈療癒空間

寧靜禱文(節錄)
The Serenity Prayer
(作者：雷茵霍爾德・尼布爾 Reinhold Niebuhr)

請賜我寧靜，
去接受我無法改變的一切；
請賜我勇氣，
去改變我能改變的事；
請賜我智慧，
以分辨二者的不同。

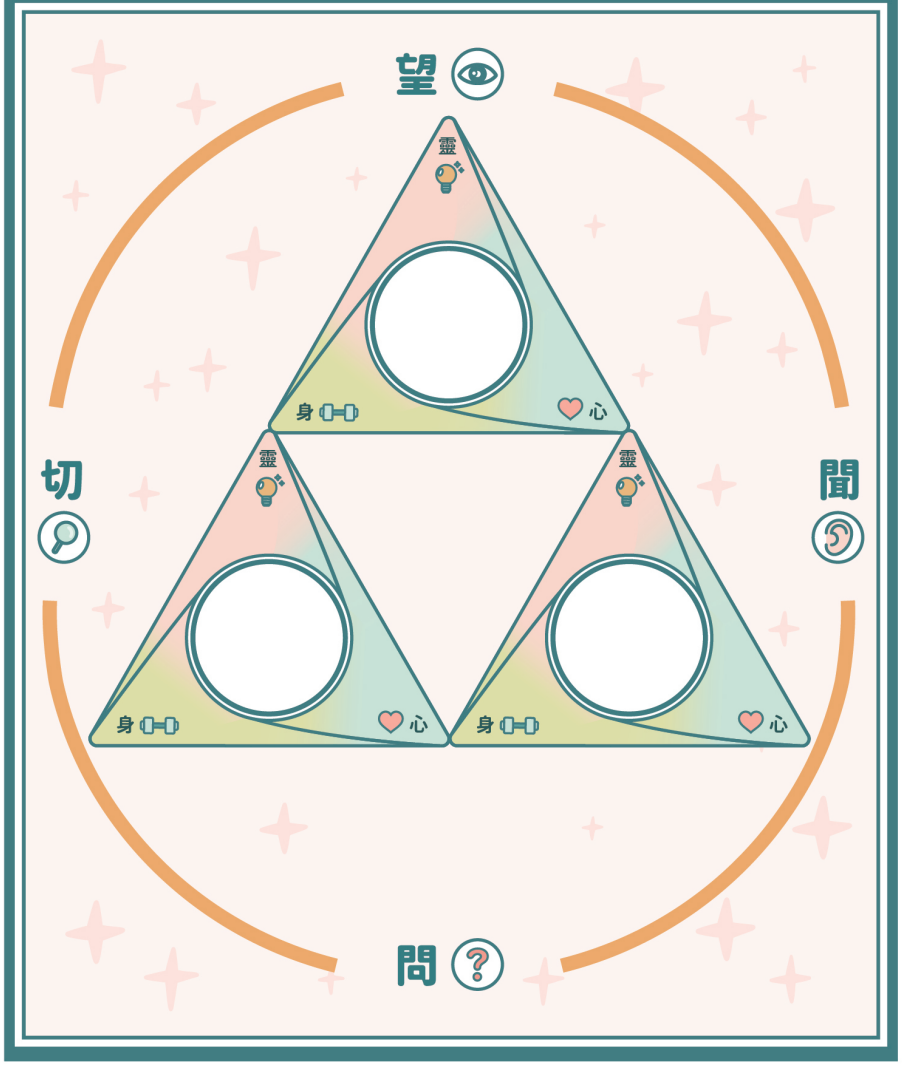
接納不等於妥協或放棄，而是認清客觀事實和限制，平靜地去接納不能改變的事情，留下心力去應對能夠改變的事情。

參考資料：
Niebuhr, R. (1943). The serenity prayer. Bulletin of the Federal Council of Churches, 1(1), 1.

下一節面談日期 ：

身心靈健康記事錄

日常生活中，總會遇上不同的大小事情影響著我們的心情。現在，您可以嘗試每日將這些事件記錄下來，並邀請您於下次會面時與我們分享，從而助您更了解這些事件對個人身心靈健康之間的互為關聯。與您同行，一起走過晴天雨天。



第五節 尋找個人價值

學習重點

- 認識「價值觀」和「身、心、靈」的關係
- 體驗身心健康小工具
  - ☆ 確立價值

「價值觀」和「身、心、靈」的關係

「價值觀」是指個人所重視、認同和致力追求的生活方向或模式，它是我們作出選擇和行動的指南針。

在「身、心、靈」三個層面上，「價值觀」扮演著不同的角色：

【身】

引導我們如何好好照顧自己的身體。



【心】

成為安定內心的錨，讓我們不被情緒左右而做出衝動的行為。



【靈】

帶領我們尋找生命意義和實踐人生目標。



透過了解清楚自己的價值觀，可有助我們更有意識地生活，並在身心靈不同層面上獲得更好的平衡和成長。

在日常生活中，可以透過以下步驟實踐個人價值觀：

1 明確個人價值觀
反思並探問自己希望過怎樣的生活，並確定什麼對自己來說是最重要的

2 檢視選擇和行爲
檢視自己選擇的行動取向是否與自己重視的價值觀一致

3 引導決策和行動
嘗試用價值觀來引導自己作出明智的決策和行動



身心健康小工具 豐盛人生，由「確立價值」開始

不同的價值觀，推動著人們於生活中作出不同的選擇。若我們於日常生活中能遵循自己所珍視的價值，便能有助我們邁向更豐盛的人生。反之，若我們的行動與價值觀不一致，有機會讓我們繼續被糾結的思想所纏繞，活在困苦之中。因此，尋找個人所珍視的價值觀十分重要！



「確立價值」的基本步驟：

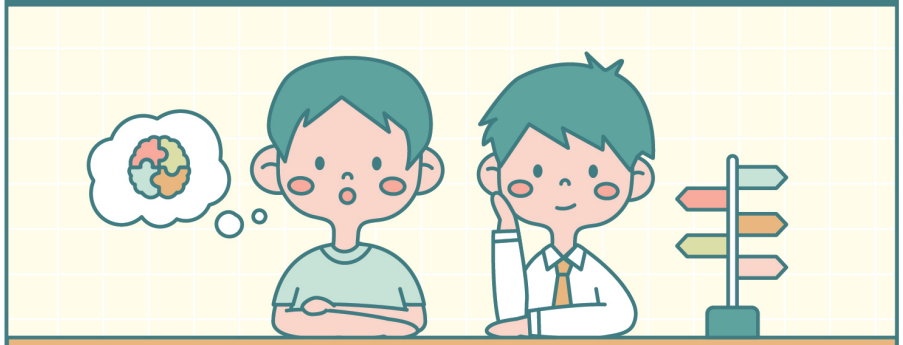
1 把「核心價值清單」中的各選項分為「重要」和「不重要」

2 在「重要」的選項中，再細分為「少許重要」、「重要」以及「非常重要」三類

3 回顧過往經歷和自己的性格特質，看看是否與自己選擇的價值選項有所關聯

4 調整人生方向並作出相對行動

核心價值清單



成就	歷險	無私	真誠	權威
自主	平衡	美感	關懷	挑戰
安逸	承諾	慈心	聯繫	貢獻
勇氣	創意	好奇心	可靠	勤勉
自律	同理心	興奮	公道	信仰
靈活性	寬恕	自由	慷慨	感恩
成長	和諧	健康	謙遜	幽默
正直	親密	公義	仁慈	知識
領導	愛	忠心	智慧	坦率
條理	耐心	堅毅	財富	活力
理性	抗逆能力	尊重	責任	安全
接受自我	信任	簡樸	靈性	穩定

參考資料：
湯國鈞與黃志明（2022）。《別跟內心怪獸拔河: 接納與承諾治療的生活法則》。香港：突破出版社。

本節回顧及個人反思

學習與感受

發現與得著



身心靈療癒空間
旅途中的啟示

有一天，一對父母帶著他們的孩子一起去主題樂園遊玩。對於大哥來說，兩小時的車程感覺特別漫長和煎熬，他不停問爸媽什麼時候到。相反，坐在他身旁的小弟，則在路上好奇地觀察周圍的一切（這正是弟弟一直以來著重的價值），享受風景，期待著主題樂園之旅。

然而，倘若他們最終無法順利到達主題公園。對於哥哥來說，這無疑是一趟沮喪而失望的旅程。但對於弟弟來說，雖然無法到達也會感到遺憾，但沿途所發現到的有趣事物，亦讓他這趟旅程增添了不少色彩。

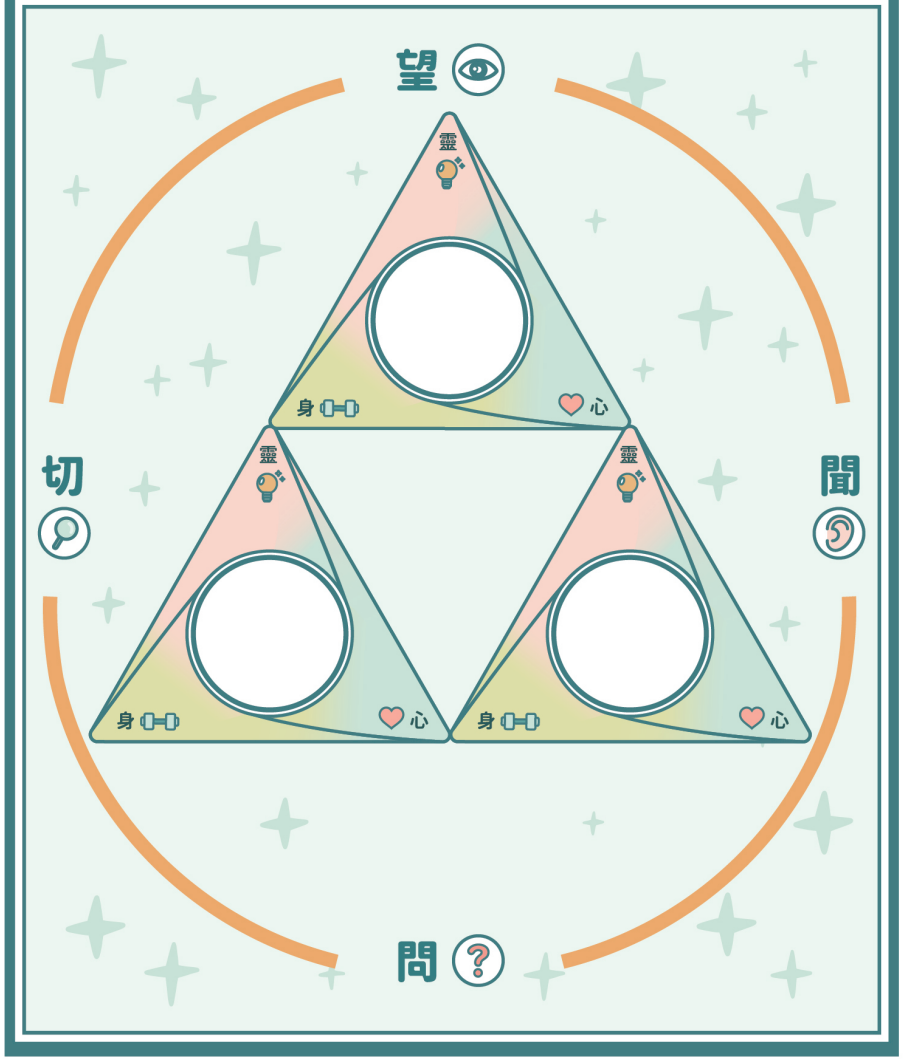
都市人生活忙碌，我們每天都忙著追趕各種目標，卻忽略了自己的需要。因此追求建基於價值觀的生活，有助於我們活出自己真正想要的生活，讓我們過得更充實和豐盛。

參考資料：
Harris, R. (2015). The Values-Focused vs The Goals-Focused Life - Acceptance Commitment Therapy.
Retrieved from https://youtu.be/eIPxLpYlw4I?si=oEyF_GYWmrxya5DV

下一節面談日期 ：

身心靈健康記事錄

日常生活中，總會遇上不同的大小事情影響著我們的心情。現在，您可以嘗試每日將這些事件記錄下來，並邀請您於下次會面時與我們分享，從而助您更了解這些事件對個人身心靈健康之間的互為關聯。與您同行，一起走過晴天雨天。



第六節 ｜ 以「自我關懷」回應自己當下的需要

學習重點

- 培養「自我關懷」的三個重要元素
- 體驗身心健康小工具
  - ☆ 紓緩觸摸
  - ☆ 慈心對話

培養「自我關懷」的三個重要元素

在節奏急速緊張的生活下，我們常常忽略照顧自己的重要性。然而，「自我關懷」在維護身心健康方面扮演著重要的角色。美國心理學家 Kristin Neff 提出「自我關懷」的三個元素分別為：

1 靜觀當下
覺察自己此刻的需要

每個人的「需要」都是獨特而多樣的，可以包括身體上的休息、情感上的支持、精神上的放鬆或社交上的交流。花點時間反思自己的需求，問問自己：「我現在需要什麼？」這樣的問題能幫助我們清楚地了解自己，並更針對性地去回應和滿足自己的需求。

2 善待自己
以行動回應自己的需要

關注自己的需求並主動回應，可避免身心受傷害。例如在伸展練習中，及時覺察身體的極限並停下來，可避免拉傷肌肉。同樣地，意識到情緒或壓力達臨界點時，放下過度嚴苛的要求，接納當下的情緒和感受，減少自我批評和否定，有助於建立健康的自我價值感。

3 共通人性
告訴自己可以犯錯，同時也可以對自己好

善待自己往往是一件「知易行難」的事，此乃是人之常情。每個人都有不完美和脆弱的時刻，學習接受生活中的傷痛和限制是生命的一部分。給予理解和關懷，提醒自己要以友善、慈悲和寬容的態度對待自己，像對待朋友一樣照顧自己，這將有助於提升整體身心健康和幸福感。



參考資料：Neff, K. (2011). Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow: NY.

身心健康小工具 回應需要，由「紓緩觸摸」開始

當生活受壓或心靈受創時，可以嘗試運用安撫身體的力量，好像母親用溫暖的手撫慰哭泣的嬰孩一樣，來撫平自己的傷痛。

什麼是「紓緩觸摸」？

「紓緩觸摸」是一種自我療癒和情緒調節的工具，與中醫的「以身療心」概念相類同。通過對自己的身體進行輕柔的觸摸，刺激副交感神經，釋放「催產素」荷爾蒙，讓我們感到被愛與關懷，增加身體和情感的連結，有助放鬆身心，減輕壓力，促進自我照顧和情緒平衡。

練習「紓緩觸摸」四步曲：

1 找一個安靜舒適的地方，坐下或躺下，閉上眼睛，放鬆身體

→ **2** 跟隨著身體的節奏，緩緩地呼吸，感受每一次呼吸的流動

→ **3** 用柔和的觸感輕輕按摩需要被關懷的身體部位，可以是頭部、肩膊、心口或其他身體部位

→ **4** 慢慢深呼吸，繼續輕輕撫摸疲累的身體，享受此時此刻好好呵護自己的感覺

練習「紓緩觸摸」的經驗反思：

不同階段的身心狀態	開始練習前	練習期間	完成練習後
身體各部位的感覺？（如：肩膊、手臂、下肢）			
腦海浮現的想法？			
整體心情如何？			

身心健康小工具 自我關懷，由「慈心對話」開始

當我們感到身心無力，並陷入「自我批判」的思想漩渦中時，請嘗試以下的自我關懷慈心對話練習，讓心靈得到滋養：

步驟 1	步驟 2	步驟 3
覺察	**關懷**	**轉化**
留意自己何時在「自我批判」，並寫下當時使用的語句和語氣	用「同理心」理解這些批評是人之常情，關注自己當下的需要	將「自我批評」的語句轉化為「自我關懷」的語句，想像你的好朋友正處於相同的困境時，你會如何安慰他/她？

透過「慈心對話」練習，我們可以改變內心對自己的對話方式，給予自己更多的關懷和理解。這將幫助我們對待自己更加寬容，並關注自己真正的需要。

自我批判的語句		「安慰朋友」的語句		「自我關懷」的語句	
例子	我成日都做得唔夠好！	例子	我睇到你已經付出了很多，已經好俾心機去做！	例子	無人是完美的，我已經盡咗力了，不如先休息一下再做吧！

本節回顧及個人反思

學習與感受

發現與得著



身心靈療癒空間
整理心房子

「房間」就像是「心情」的體現。如果房間亂七八糟，就像一個人的心情表現混亂，缺乏整理。

您的桌上一直擺放着想閱讀的書或要處理的文件嗎？這就像心情的寫照：有想法，但卻未付諸行動一樣。

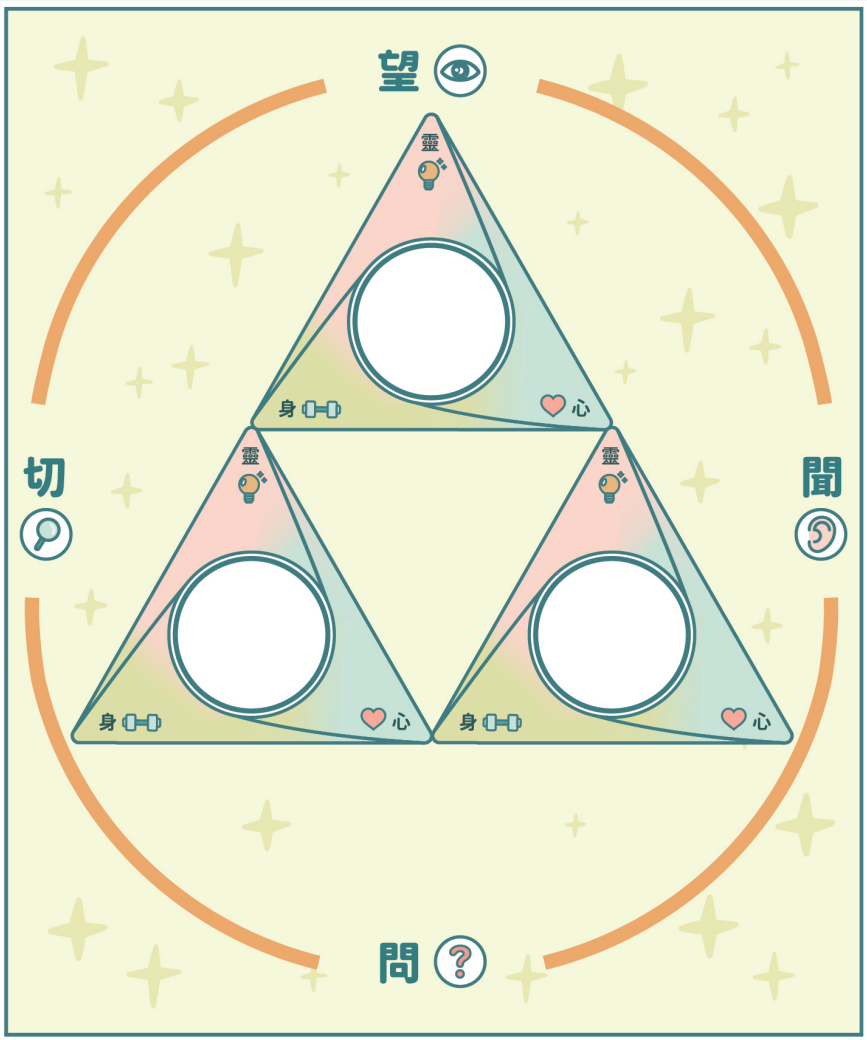
您的房間裡有很多堆積已久的舊物嗎？這就像心情一樣：執着於過去，不捨得放下。

嘗試好好整理自己的房間，就像整理自己的心靈和思緒一樣，清楚了解自己的需要，清理所有大小的雜物，或重新佈置成自己喜歡的樣子，讓空間變得更輕鬆舒適。透過覺察需要，然後好好整理，為您的「心靈」和「房間」迎來更好的轉變。

下一節面談日期 ：

身心靈健康記事錄

日常生活中，總會遇上不同的大小事情影響著我們的心情。現在，您可以嘗試每日將這些事件記錄下來，並邀請您於下次會面時與我們分享，從而助您更了解這些事件對個人身心靈健康之間的互為關聯。與您同行，一起走過晴天雨天。



第七節 爲身心靈充電

學習重點

介紹「能量耗竭」漏斗

體驗身心健康小工具
- ☆我的生命線
- ☆充電活動

「能量耗竭」漏斗

「能量耗竭」漏斗的頂部，代表著個人擁有平衡和幸福的生活，並有足夠的能量應對各種挑戰。然而，當長期受壓、心力透支等原因令生活無法維持平衡時，我們慣常會傾向放棄一些本應帶來愉悅和滋養心靈的事情，例如休閒活動、與朋友相聚等。久而久之，外部壓力持續增加，心靈能量卻不斷遞減，漏斗收窄，最終導致生活失去平衡、能量耗盡。



「能量耗竭」漏斗提醒我們：

要好好照顧自己的身、心、靈健康需要，避免過度消耗能量，
適時為自己充電，讓能量提升以應對挑戰，建立平衡而幸福的生活。

參考資料：
Williams, M., & Penman, D. (2011). Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world. Piatkus Books: London.

身心健康小工具 發掘資源，由「我的生命線」開始

人生總有高低起跌，嘗試回顧過去不同的人生階段，選擇自己曾經歷過的一段或多段「最美好」和「最艱難」的時刻，記錄下來並製作成一幅「我的生命線」圖表。

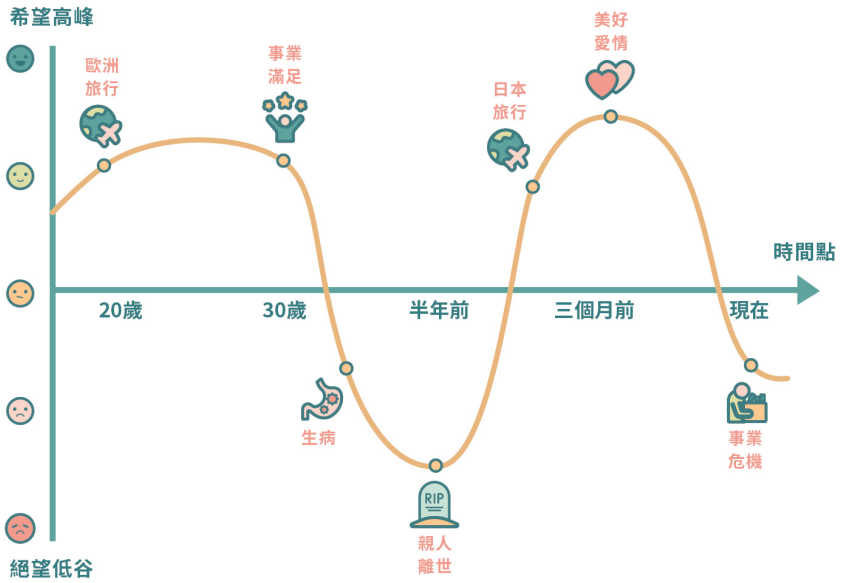
完成後，請探索生命線上：

開始步向「艱難時刻」的人生階段是？

- 當時自己未被滿足的需要是甚麼？
- 當時自己的期望與現實之間有何差距？
- 當時自己是如何過渡這階段的？

開始邁向「美好時刻」的人生階段是？

- 當時自己擁有的內在和外在資源是甚麼？
- 當時自己最想追求的人生價值是甚麼？



身心健康小工具　平衡生活，由「充電活動」開始

透過檢視個人日常生活中不同的活動項目，嘗試辨識哪些活動能提升自己的能量？哪些活動是消耗自己的能量？藉此重新建立自己的生活規律，減少進行耗電活動，實踐更多充電活動，讓生活動起來！

請寫下您的每日活動，分辨並圈出它對您而言是充電還是耗電。

每日活動		充電 / 耗電
每日活動		充電 / 耗電
每日活動		充電 / 耗電

現想邀請您於下方電池位置寫下希望於日常生活中增加的充電活動：



本節回顧及個人反思

學習與感受

發現與得著



身心靈療癒空間
踏單車的故事

您有踏單車的習慣嗎?

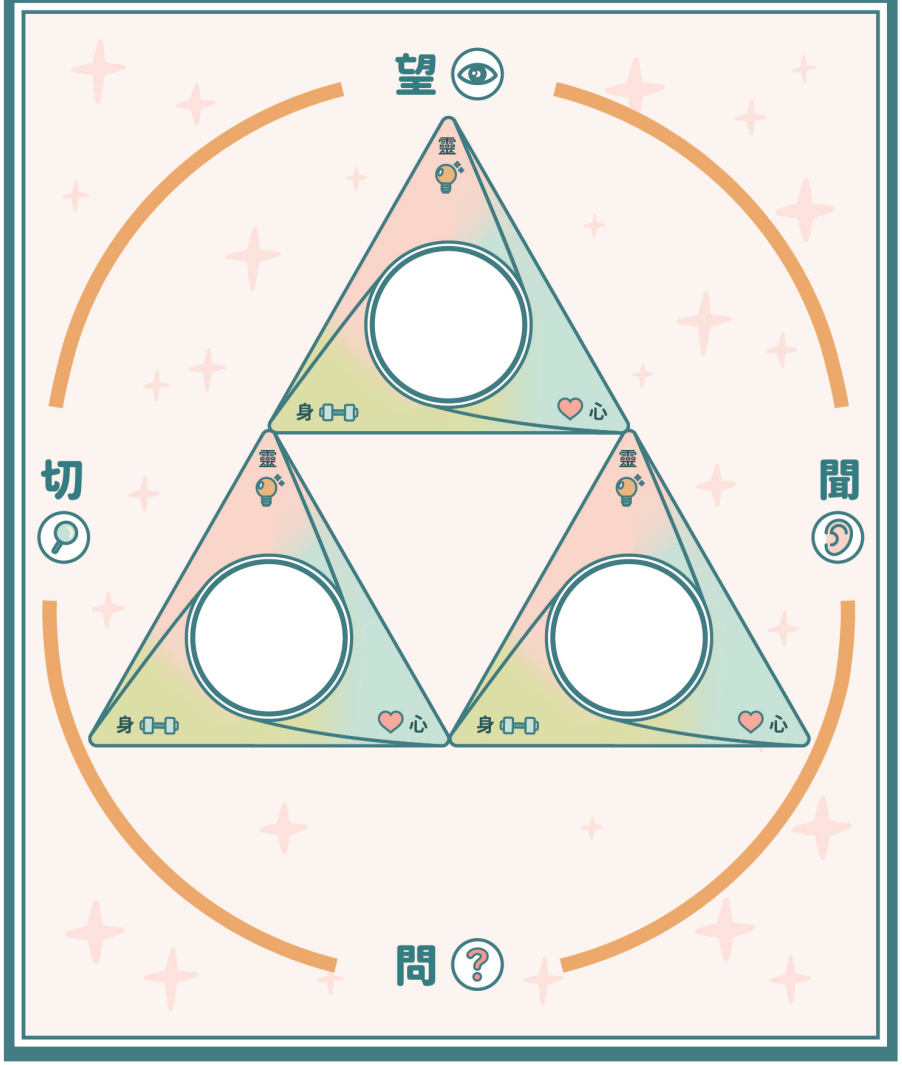
還記得初學單車時，掌握那份平衡的確不容易啊! 要掌握平衡，需要不斷學習、練習和嘗試，還要經歷無數次跌倒呢！

當您踏單車時，需要不斷踏腳踏，單車才能維持平衡，繼續前進，帶您到您想去的目的地。當遇上不同環境時，您需要作出不同的應對，例如上斜時，我們要加快腳踏，單車才能在維持平衡下上斜；相反地，落斜時，我們要穩住腳踏，控制單車速度，有時甚至要借助剎車系統幫助控制車速，才能保持平衡地落斜。

下一節面談日期 ：

身心靈健康記事錄

日常生活中，總會遇上不同的大小事情影響著我們的心情。現在，您可以嘗試每日將這些事件記錄下來，並邀請您於下次會面時與我們分享，從而助您更了解這些事件對個人身心靈健康之間的互為關聯。與您同行，一起走過晴天雨天。



第八節 健康新生活

學習重點

整合所學到的技巧

體驗身心健康小工具
☆ 330自我管理

整合所學

1. 認識身心靈的互為關係
2. 了解身心相連：情緒與五臟的關係
3. 覺察壓力下的身心自然反應
4. 探索自己的限制，以接納方式回應日常困難和傷痛
5. 認識「價值觀」和「身、心、靈」的關係
6. 學習以慈心關愛回應自己的需要
7. 平衡生活中的充電與耗電活動
8. 了解個人內在與外在資源，檢視身心靈自我管理計劃

身心健康小工具　維繫健康，由「自我管理」開始

找一個舒適安靜的環境，
讓自己慢慢安靜放鬆下來。
想像自己就是眼前這棵「植物」，
嘗試思考以下問題：



維繫健康

- 植物平日需要什麼養分來維持健康成長呢？
- 自己平日又需要什麼來滋養身心靈的健康發展呢？
- 訂立個人身心靈健康工具，可包括：日日做...、間中做...、避免做...的事項。

觸發危機

- 會有什麼因素導致植物走向凋零呢？
- 過去有什麼重大事件會引發自己的身心靈健康出現「惡性循環」呢？

初期警號

- 植物會出現什麼症狀以預示走向枯萎，需要我們關注它呢？
- 當「身、心、靈」出現什麼異常徵兆，代表自己正陷入「惡性循環」呢？

危機計劃

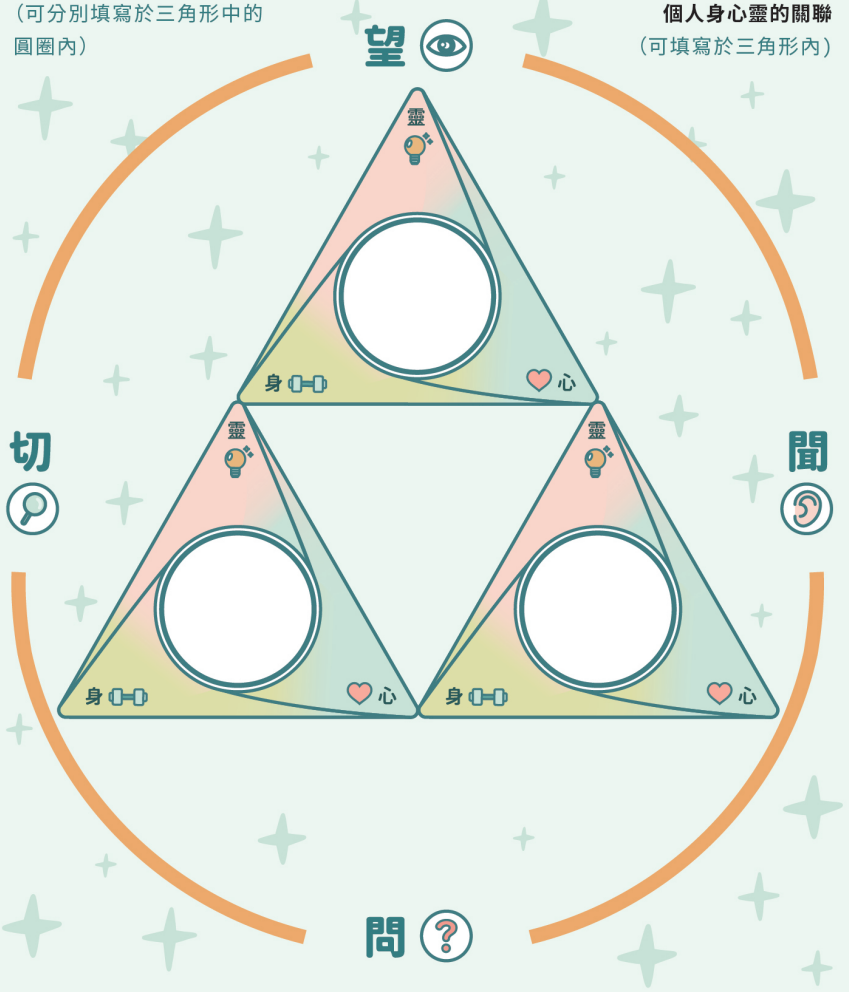
- 當發現植物瀕臨枯萎時，您會給予它什麼養份作補充呢?
- 往後一旦察覺自己的身心靈健康出現問題時，您會提醒自己採取甚麼行動計劃，以避免情況進一步惡化呢？

預先為自己製定好維繫健康的計劃，成為管理個人身心靈健康的專家，可讓您輕鬆應對生活上各種挑戰，邁向幸福人生。

回顧與展望　探索我現時的「330身心靈」健康狀況

回顧最近生活中的大小事件
（可分別填寫於三角形中的圓圈內）

並探索這些事件與個人身心靈的關聯
（可填寫於三角形內）

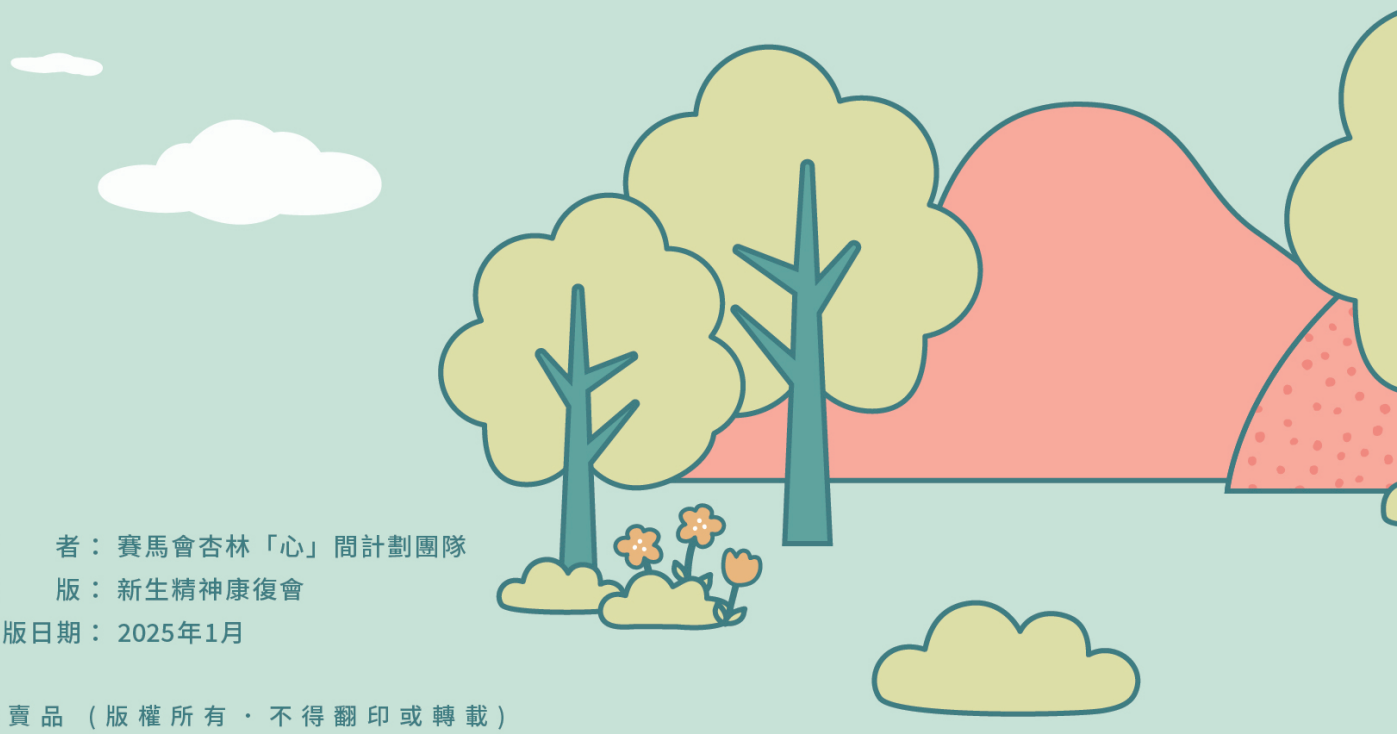


完成後，可回顧第一節的記錄表，觀察當中的變化！
欣賞您於這八節的付出，鼓勵您在未來繼續 “望聞問切” 吧！

望聞問切330

以「身心靈整全健康模式」介入

同行自助實務手冊



作　　者：賽馬會杏林「心」間計劃團隊
出　　版：新生精神康復會
出版日期：2025年1月

非賣品（版權所有・不得翻印或轉載）

"None of The Hong Kong Jockey Club Charities Trust, The Hong Kong Jockey Club, their respective affiliates or any other person involved in or related to the compilation of the contents herein (collectively, "the HKJC Parties") makes any express or implied warranties or representations with respect to the accuracy, timeliness or completeness of the contents or as to the results that may be obtained by the use thereof. In no event shall any HKJC Party have any liability of any kind to any person or entity arising from or related to any actions taken or not taken as a result of any of the contents herein" 「香港賽馬會慈善信託基金、香港賽馬會、其各自關聯公司或任何參與彙編此載內容或與彙編此載內容有關的第三方（統稱「馬會各方」）皆無就內容是否準確、適時或完整或使用內容所得之結果作任何明示或隱含的保證或聲明。任何情況下，馬會各方皆不會對任何人或法律實體因此載內容而作出或沒有作出的任何行為負上任何法律責任。」