

 葵青民政事務處  葵涌(中南)分區委員會

葵涌中南婦女協會 合辦  葵青區議會 贊助

葵涌中南之友協會  香港社區健康學院 協辦

 葵青安全社區及健康城市協會 支持

葵涌中南分區健康日



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# [最緊要健康快樂] – 身心靈健康

方玉輝醫生

2019年9月15日



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners



## 方玉輝醫生 (Dr. Fong Yuk Fai, Ben, MH)

社會醫學專科醫生

香港理工大學專業進修學院高級講師、學部副主任  
及老齡化和醫療管理研究中心總監

香港社區健康學院院長

香港中文大學家庭醫學名譽臨床副教授

香港中文大學中醫學院客座副教授

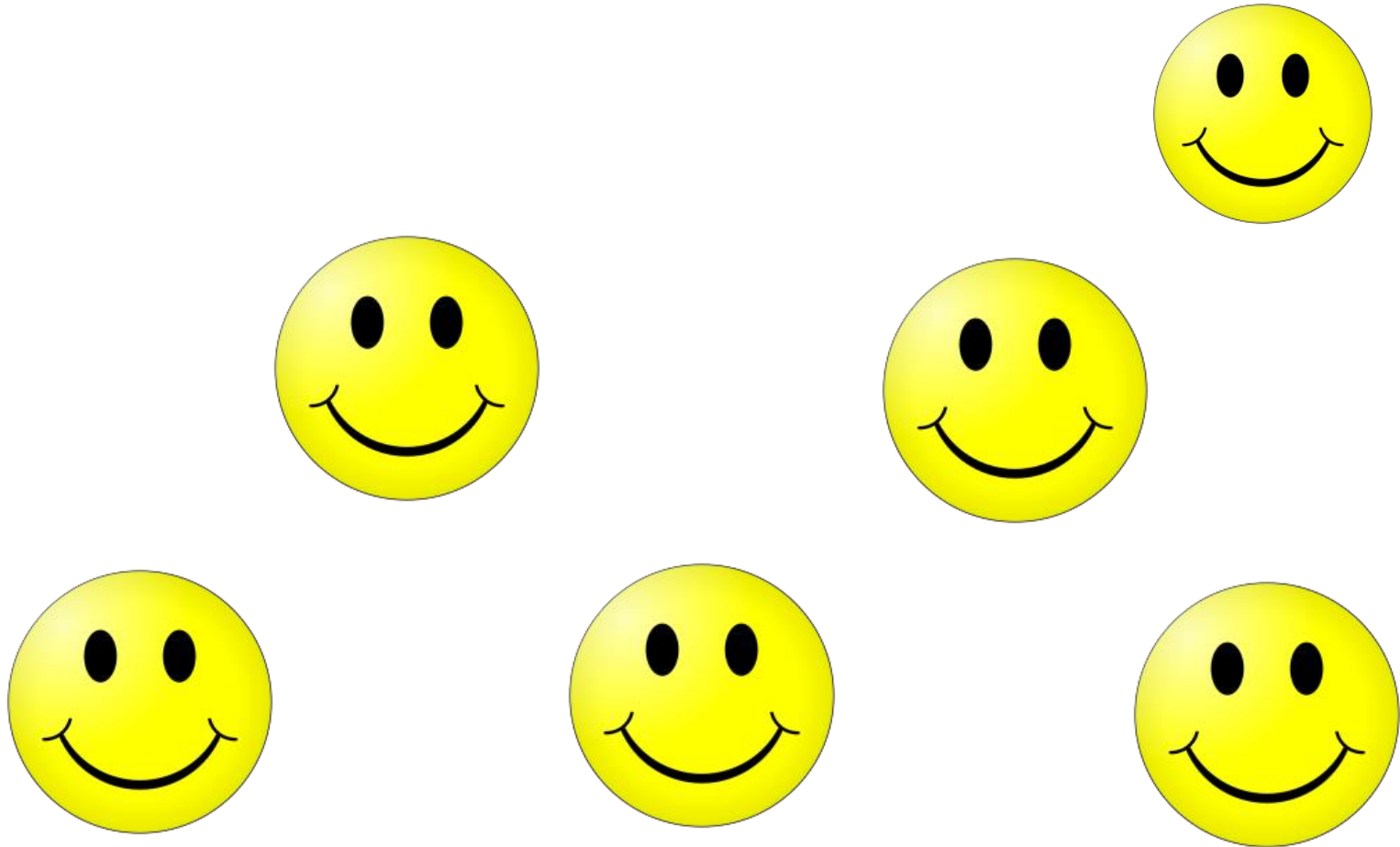
香港大學家庭醫學及基層醫療系榮譽臨床副教授



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

- ❖ 做人為了什麼？
- ❖ 人生何價？





香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 壓力





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 情緒和壓力



香港的生活步伐快，壓力很大

適量的壓力→能提升人的潛能、工作效率及表現  
但太多的壓力及不適當的處理，對身心造成壞影響



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 情緒壓力引起的症狀

頭痛	失眠	心跳	呼吸急速	精神不振	坐立不安	脾氣暴躁
對事物失去興趣	無胃口	作嘔	暈眩	胸口痛	消化不良	胃痛
肚痛	大小便頻密	腰酸背痛	頸痛	肌肉收緊	手腳震顫	關節炎
濕疹	蕁麻疹	主婦手	暗瘡滋長	出汗	不能熟睡	經常發惡夢
抵抗力差	容易感冒生病	血壓高	甲亢症	脫髮	經期紊亂	不孕

嚴重的更加會變成精神病，出現焦慮、抑鬱、狂躁、自殘、有自殺傾向等情緒病，以及出現癌症等，不容忽視





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 人生要快樂

快樂和健康是息息相關的，如果沒有健康的身體，我們很難活得快樂；如果活得不快樂，我們便無法保持身體健康。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners



什麼是快樂？



怎樣才能快樂？



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 『從「身」開始』

身  
身  
身  
身  
修

份  
價  
世  
教  
身



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

行力體身  
己由不體  
裂名敗不  
身吾省身  
三



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 快樂七式

- ✓ 感謝與讚美
- ✓ 健康樂悠悠
- ✓ 敬業樂業
- ✓ 嘉言善意

- ✓ 為善最樂
- ✓ 常懷寬厚
- ✓ 天倫情話



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

- ✓ 滿足
- ✓ 成功
- ✓ 開心
- ✓ 輕鬆
- ✓ 健康





香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners



無 憂  
無 愁

要唔要快樂 <=> 自己決定



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

身體髮膚 永久保用

身 體 健 康

要保養、要愛護!!! 避免損  
耗

遺傳基因個別有異 DoNotArgue





香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 健康的十項標準：

- ✓ **充沛的精力**，能從容不迫的應付日常生活和繁重的工作而不感到過份緊張和疲勞。
- ✓ **處世樂觀**，態度積極，樂於承擔責任，不挑剔。
- ✓ **善於休息**，睡眠好。
- ✓ **應變能力強**，能適應外界環境中的各種變化。
- ✓ **能夠抵禦**一般感冒和傳染病。



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

知己知彼  
知易行難

## 健康的十項標準：

- ✓ **體重適當**，身體勻稱，站立時頭、肩位置協調。
- ✓ **眼睛明亮**，反應敏捷，眼瞼不發炎。
- ✓ **牙齒清潔**，無齲齒，不疼痛，牙齦顏色正常。
- ✓ **頭髮有光澤**，無頭屑。
- ✓ **肌肉豐滿**，皮膚有彈性。



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 飲食健康

開心!!


↓  
↓  
↓

糖  
鹽  
油

↑  
↑

纖維  
飲水

均衡!!





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 飲食健康

飲食健康之道在於**清淡、均衡和「三低一高」**

低脂、低鹽、低糖和高纖維。

飲食要少油、少肉、少鹽、少味精、少調味料、少糖、多纖維、多蔬果，水分要充足，以保持小便不帶黃色；

喝茶也有助保健養生

抗拒低營養的**垃圾食物和酒類**

不要多食薯片、薯條、朱古力、雪糕及糖果，以及不常飲汽水和人造飲料，也不可養成吃零食的壞習慣

零食種類多多，可滿足大部分人方便簡單的要求，以及有鬆一鬆減壓之效果



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

**快餐文化**已經很流行，快捷方便，成為很多人生活的一部分，特別是節奏急促的一族；可是一般快餐店的食物不利身體健康



**素食:**

很多人以為素食可使身體更健康，食素也成了新潮流

長期食素會導致缺乏維生素B12，出現貧血、困倦、精神不振等

素食者要注意食物的營養配搭，包括奶類及蛋類



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 睡眠

8 小時 睡眠 = 健 康 ？

☆ 定 時 ☆



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners



# 睡眠與壓力

很多人未必自覺有壓力，或者不承認，甚或否認受到壓力所影響，而睡眠的模式和素質，多少可以反映出壓力的存在

如果晚上不能安睡或熟睡，經常覺醒，甚至失眠，大多數是壓力引致

常常夢到日間的工作、事情和人物等，多數是壓力的問題

嚴重的會發惡夢，

被人追趕打或是遇上洪水猛獸等



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 睡眠

千萬不得《通頂》!!!!

睡眠不足 = 無法保償  
(@ your own risk)





香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 運動



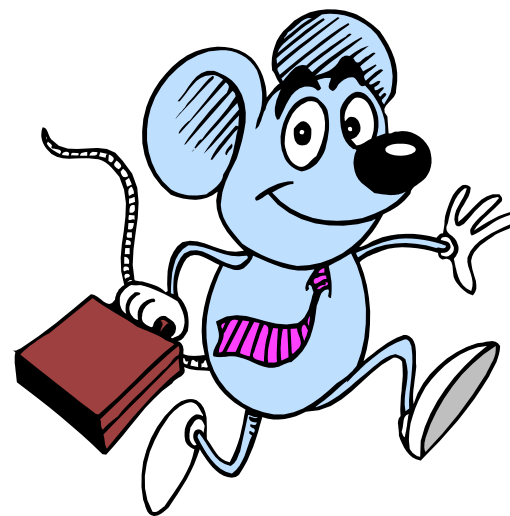


香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 運動與健康

身體機能  
新陳代謝  
血液循環  
減少壓力  
適當體重





香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 運動



容光煥發  
精神奕奕



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 運動

鍛煉意志  
舒展身心

消除精神壓力





香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 運動

持之以恆  
量力而為  
不要好勝  
注意安全







香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 運動



運動有益  
量力而為

切勿  
「谷到盡」!!



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

飲食、睡眠、運動



情緒 <-> 快樂



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

透過調適生活

->>> 提升快樂指數

⊕ 是我的福氣 ⊕





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 健康管理 ①

- ✓ 培養及保持健康的飲食、規律的生活
- ✓ 充足的休息、娛樂，良好的睡眠習慣
- ❖ 不要酗酒!! 不要吸煙!!
- ✓ 保持友好的關係：和諧、家和萬事興!
- ✓ 處理壓力情緒：開懷、平常心(執著)



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 健康管理 ①

- ✓ 家庭醫生，了解自己的身體狀況
- ✓ 監測和控制血糖、血壓 ...
- ❖ 不要胡亂吃藥或健康產品
- ✓ 保持穩定的體重，標準的BMI
- ✓ 適量的運動：步行、游泳、跑步 ...



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 定期檢查??

⊕ 家庭醫生跟進  
\* 漫無目的  
☆ 「假陽性」  
☆ 「假陰性」



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 如何處理壓力

**與家人及信賴的親友傾訴**

**積極面對眼前的問題**：心境開朗，思想要正面，欣賞自己的優點

**健康的生活模式**：生活有規律，經常運動，充足睡眠，均衡飲食

**不要過勞**：每年都放長假期和旅行

**適當娛樂消閒及社交生活**：散步、閱讀、捉棋等

**和諧家庭**：開心家庭，融洽氣紛，家居要安寧

**妥善的時間管理**：定下自己能力範圍能達到的目標，按部就班



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 如何處理壓力

## 時間管理

有了正面的思想和樂觀的心態，並且凡事都以平常心去看待，已經為自己減了大部分壓力  
從壓力的源頭著手，才能收治本之效

要面對和接受現實，因為很多壓力的誘因不是我們能夠控制或改變的事情，特別是那些天災人禍、意外和突發的事情

人生與運程亦經常起起落落，有時更是大起大落，只要大起時不驕，大落時不悲不哀，跌了下來之後，記緊要爬翻起來和再站起來，煩惱和壓力便會減少

切忌借用飲飲食食、吸煙和醉酒、賭博等來減壓





香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners





香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 養生

良好生活習慣+有適當和輕鬆的文娛活動→活得更加開心、更加燦爛

養生在於飲食、心境、作息、環境各方面的注意，同時要常常保持良好的習慣，才是促進健康之道



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners







香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners



## 健康的四大基石

- ✓ 合理膳食
- ✓ 適量運動
- ✓ 戒煙限酒
- ✓ 心理平衡



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 健康飲食

七成飽!!



三少兩多

↓ 糖  
↓ 鹽  
↓ 油  
↑ 纖維  
↑ 飲水

開心!!

均衡!!



香港社區健康學院  
Hong Kong College of Community Health Practitioners



## 人生要快樂



無

憂



無

愁

要唔要快樂

< = >

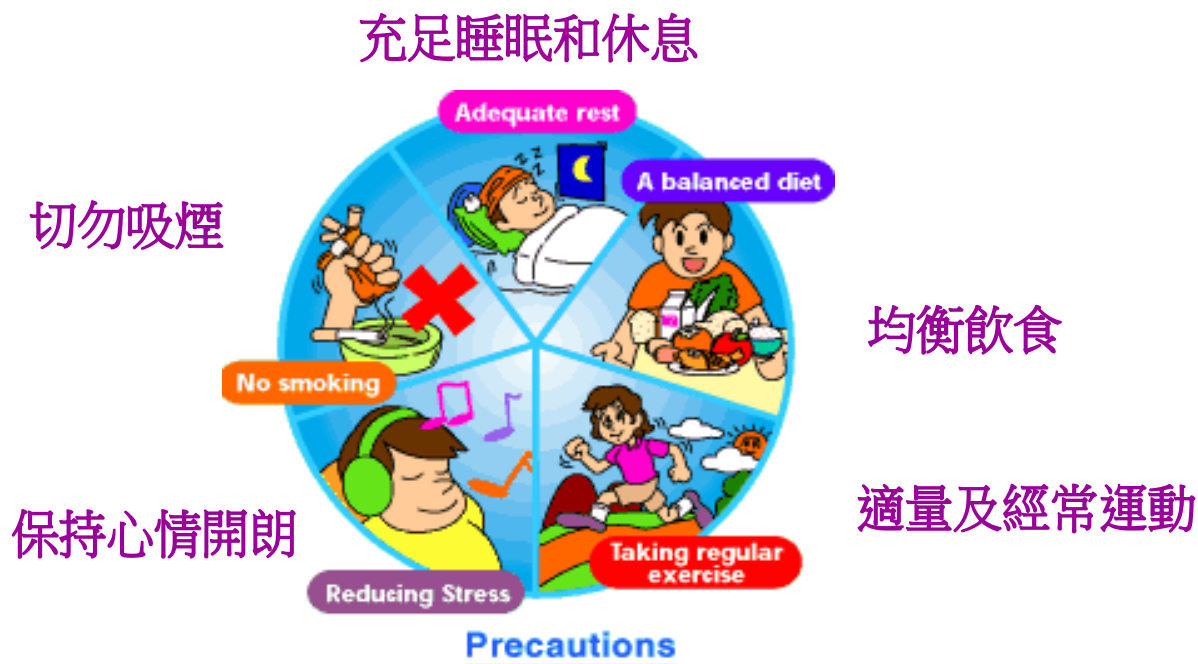
自己決定



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

# 實踐健康生活模式





香港社區健康學院

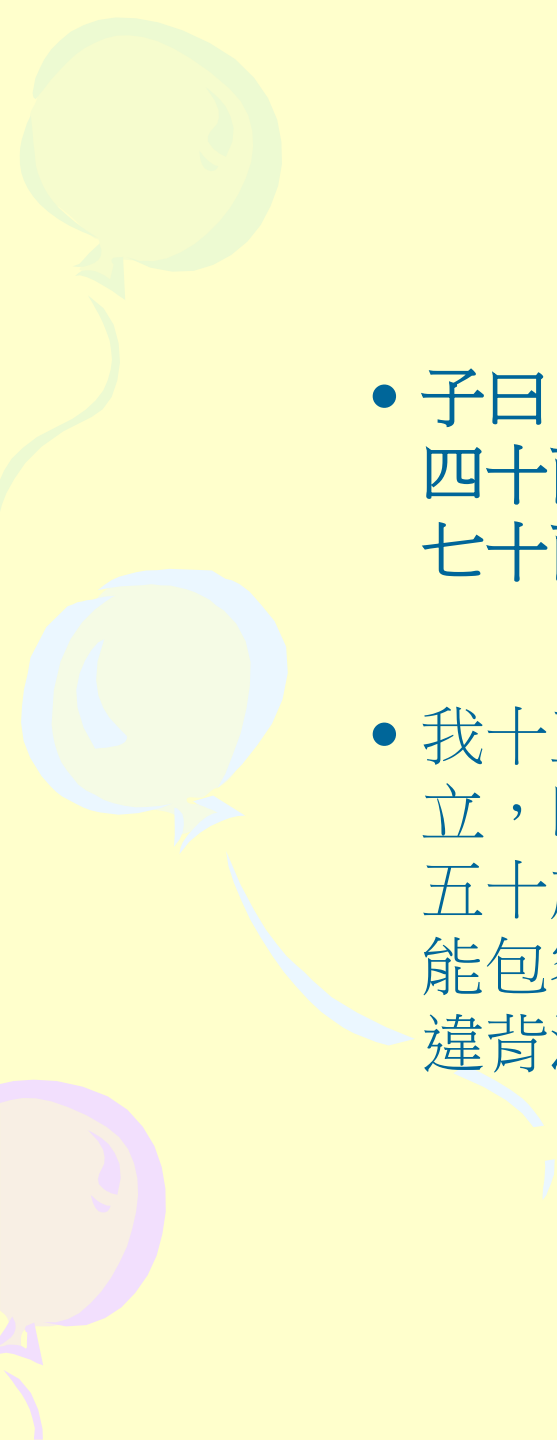
Hong Kong College of Community Health Practitioners

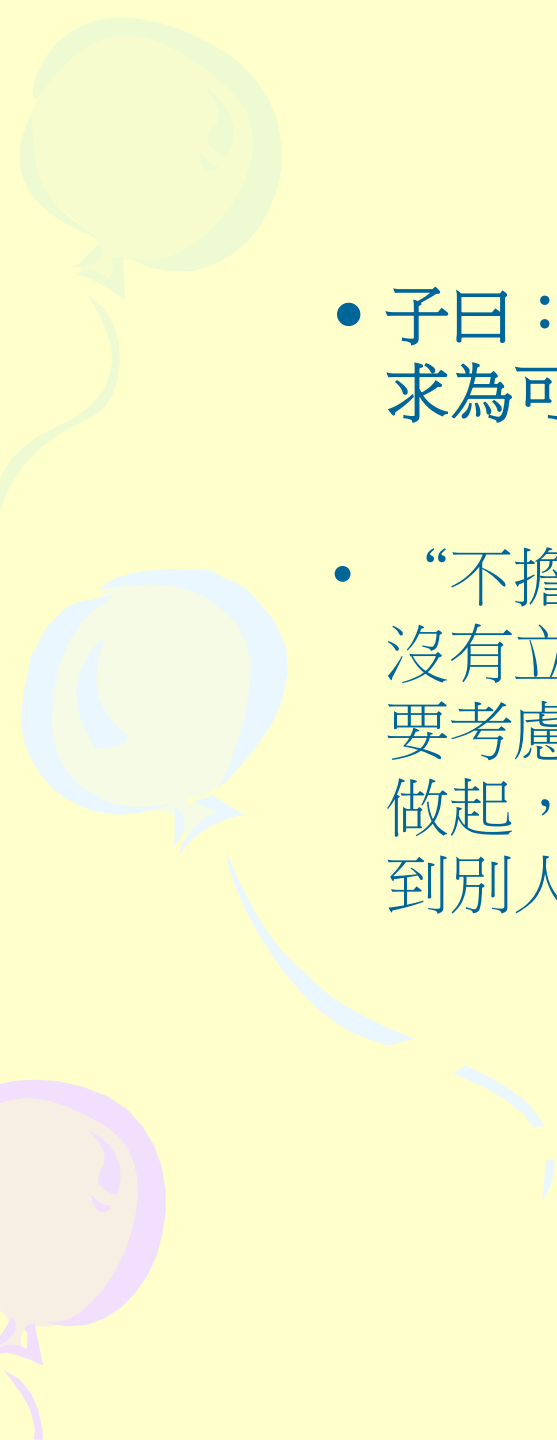


睡眠、飲食、運動



情緒 - 快樂 ● 健康

- 
- 子曰：“吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。”
  - 我十五歲時立志於學習，三十歲時已能自立，四十歲時已有處世經驗，不會迷惑，五十歲時懂得天命，六十歲時聽到什麼都能包容，七十歲時可以隨心所欲，卻不會違背法度。”

- 
- 子曰：“不患無位，患所以立；不患莫己知，求為可知也。”：
  - “不擔心自己有沒有職位，而是擔心自己有沒有立身之本；不擔心沒有人瞭解自己，而要考慮我有什麼可以讓人知道的。”從自己做起，常常進行自我反省，而不是將責任推到別人頭上。

- 
- 子曰：“人之生也直，罔之生也幸而免。”：

“人應正直誠實地生存，靠欺騙而能生存的只是一種僥倖。”



- 子曰：“智者樂水，仁者樂山；智者動，仁者靜；智者樂，仁者壽。”：

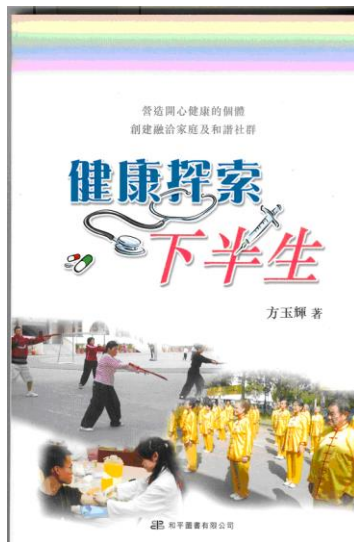
“智者喜好水，仁者喜好山；智者活躍，仁者寧靜；智者快樂，仁者長壽。”



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners

## 「八件人生大事」



行得、走得、食得、瞓得  
開心、健康  
不用為錢煩  
最後要好死



香港社區健康學院

Hong Kong College of Community Health Practitioners



祝 各位

生活愉快 !

身體健康 !

家庭幸福 !