

《健康「長」知識》第四集 - 先回應心情 後處理事情

家居陳設風格的場景內，主持人伍家謙坐在沙發上看着手上拿着的平板電腦，然後抬頭微笑再點一點頭。畫面一轉，他向着鏡頭前行，雙手整理一下西裝外套。然後畫面顯示他坐在一張木椅上，提起右手向上方指了一下，畫面隨即出現四位衛生署女嘉賓的頭像。鏡頭剪接至主持人伍家謙坐在沙發上，他右手向右一撥，畫面隨即出現另外四位衛生署女嘉賓的頭像，主持人伍家謙露出微笑。下一個畫面，主持人伍家謙站在鏡頭前交叉雙臂。

螢幕蓋字：健康長知識，第四集，先回應心情 後處理事情

男主持人坐在沙發上向觀眾介紹本集女嘉賓。

男主持人：

大家好，我是今集的主持人伍家謙。今天我們邀請了臨床心理學家黃思敏小姐，跟大家講解處理精神壓力的秘訣。

在家居陳設的場景中，男主持人和本集女嘉賓 - 衛生署臨床心理學家分別坐在畫面左方和右方的沙發上。男主持人回頭看見女嘉賓閉眼默不作聲，於是揮手嘗試喚醒她。

男主持人：

思敏、思敏…… 節目開始了，為甚麼還閉上眼睛呢？

女嘉賓睜開眼望向男主持人。

螢幕蓋字：黃思敏，衛生署長者健康服務 - 臨床心理學家

男主持人和女嘉賓開始對談。

女嘉賓：

我在進行靜觀練習啊！壓力大會令人睡眠失調、情緒低落及有負面的思想。今集我想教大家減壓秘訣，就是「先回應心情，後處理事情」。

男主持人：

好啊！一般來說，我們在壓力大的時候，身體會有甚麼反應呢？

女嘉賓：

當我們感到精神壓力很大的時候，身體會釋放一些壓力荷爾蒙，例如腎上腺素和皮質醇，令身體出現一連串的生理反應，

畫面切換到全螢幕的家居背景。中央出現一個長者卡通人物，表情痛苦，身體搖晃。

螢幕蓋字：壓力的身體反應

出汗、呼吸加速、心跳加速、血壓上升、頭痛、瞳孔擴張、肌肉收緊、消化系統受抑制

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：
包括出汗、呼吸和心跳加速、血壓上升、頭痛等。

男主持人：
不過有時遇到具有挑戰性的工作，雖然會有壓力，但反而會激發奮鬥心，令人更加有幹勁！

女嘉賓：
是的，壓力並非百害而無一利，它亦有其作用的。隨著壓力的大小，對我們的工作表現也有一定的影響。

畫面切換到全螢幕的家居背景。畫面正中出現一張呈倒 U 形的曲線圖，顯示壓力對工作表現的影響。

水平軸代表壓力，垂直軸代表表現。

嘆氣人像圖示落在鄰近曲線圖的原點，反映當壓力太少，人會表現欠佳。

女嘉賓：
當壓力太少時，人會感到工作枯燥乏味，缺乏動力，令表現欠佳。當工作難度提高，即使會增加壓力，

畫面再次切換到全螢幕的家居背景，並於畫面正中出現呈倒 U 形的曲線圖。

水平軸代表壓力，垂直軸代表表現。

人像圖示由剛才的原點走到倒 U 形的頂端，表情由輕鬆轉換成興奮，反映當壓力適中，人的表現最佳。

女嘉賓：
但富挑戰性的工作會驅使人更加積極加把勁，所以適當的壓力也是推動力，可以提升工作表現。

畫面再次切換到全螢幕的家居背景，並在正中出現呈倒 U 形的曲線圖。

水平軸代表壓力，垂直軸代表表現。

人像圖示由倒 U 形的頂端往下走到底部，表情痛苦不情願，反映當壓力過大，表現下降，亦影響身心健康。

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：
不過，長期處於過大的壓力下，會使人承受不住，不但會導致表現下降，還會對身心造成負面影響。

男主持人：
壓力太大的時候會如何影響我們的身心健康呢？

女嘉賓：

如果長期處於過大壓力之下，生理反應持續下去，以至無法回復至正常狀態，就會引起一些身心症狀，

女嘉賓旁邊出現一個會轉動的風車圖案。

風車上有螢幕蓋字：

身體、情緒、行為、認知

男主持人和女嘉賓繼續對談。

女嘉賓：

例如身體方面，會出現肌肉疼痛、免疫力下降。情緒方面會出現焦慮、抑鬱。行為方面會出現睡眠和食慾失調、社交退縮。認知方面會出現健忘、難以集中注意力。

男主持人：

但生活又怎麼可能完全沒有壓力呢？我覺得我們需要學習的是如何管理壓力。為了減少出現剛才提到的情況，可以給大家一些建議嗎？

女嘉賓：

面對壓力時，我們首先要回應心情。在安定心神後，才有能力去處理事情。因為當我們感到很大壓力時，腦海很容易被負面想法和情緒纏繞，例如有長者因為腳痛而擔心身體逐漸退化，繼而想到日後可能變成殘廢、依賴他人，這就是俗語所說的「鑽牛角尖」了。

這些想法不僅無法減輕腳痛，還會令心情變得更差，行為變得更消極，更不用說要處理其他因腳痛而引起的問題了。

男主持人：

其實有時我也會「鑽牛角尖」，越想越多、情況越變越差，但我知道這樣是解決不了問題的。在這種情況下我們應該怎麼辦呢？

女嘉賓：

我們可以試著進行靜觀練習，有助於安定心神，大家都一起試試吧！

畫面切換到另一個居場景，在掛上透光窗簾的大窗戶前，地上擺放了一張地氈，上面有一張木椅，旁邊放置了各種植物盆栽的陳設。

男主持人換上舒適的T恤和運動長褲，慢慢走向木椅並坐下。

女嘉賓：

首先找一個寧靜舒適的地方坐下。坐好後可以慢慢閉上雙眼。先留意當下身心的感覺，例如我的肩膀很緊，或者我感到緊張等；如實地接納這些感覺。之後將注意力放在呼吸上，自然地一吸一呼，腹部自然地一起一伏。

男主持人依照旁白指示閉上眼睛，放鬆肩膊，並進行深呼吸，緩慢的呼吸令腹部一起一伏。

女嘉賓：

現在繼續自然地呼吸，並且將注意力帶到雙腳，感受腳掌貼地，臀部坐在椅子上的安穩感覺。在這個練習將要結束前，我們深深吸一口氣，再慢慢呼出來。現在可以慢慢睜開眼睛，看看周圍的景物，亦可以伸展身體。

男主持人放鬆雙腳，慢慢呼出一口氣，然後睜開眼睛，觀看四周，然後利用雙手伸展身體。

畫面切換回到原來家居陳設風格的場景內，男主持人身穿西裝，坐在沙發上呼了一口氣，笑著向女嘉賓分享感受。

男主持人：

完成靜觀練習後，我發覺心境平靜了很多，頭腦也變得冷靜！

女嘉賓：

是的。靜觀練習可以讓我們有空間去調節自己心情。除了靜觀之外，還有其他方法幫助我們減壓，例如身心鬆弛練習、體能活動和與信任的人傾談。凡事量力而為，避免過於匆忙及實踐健康的生活模式都有幫助。

男主持人：

大家記得多練習靜觀，以「先回應心情，後處理事情」的方式來處理精神壓力。如果你長期處於過大的精神壓力，以致影響日常生活，記得及早求醫，

畫面切換到全螢幕的家居背景。中央出現「情緒通」熱線宣傳海報。

螢幕蓋字：

傾吓好嘛？

shallwetalk.hk

如需精神健康支援，即打 24 小時熱線 18111

男主持人：

或致電「情緒通」精神健康支援熱線 18111 求助。

畫面顯示衛生署和長者健康服務的標誌。