

## 《健康「长」知识》第四集 - 先回应心情 后处理事情

家居陈设风格的场景内，主持人伍家谦坐在沙发上看着手上拿着的平板电脑，然后抬头微笑再点一点头。画面一转，他向着镜头前行，双手整理一下西装外套。然后画面显示他坐在一张木椅上，提起右手向上方指了一下，画面随即出现四位卫生署女嘉宾的头像。镜头剪接至主持人伍家谦坐在沙发上，他右手向右一拨，画面随即出现另外四位卫生署女嘉宾的头像，主持人伍家谦露出微笑。下一个画面，主持人伍家谦站在镜头前交叉双臂。

萤幕盖字：健康长知识，第四集，先回应心情 后处理事情

男主持人坐在沙发上向观众介绍本集女嘉宾。

男主持人：

大家好，我是今集的主持人伍家谦。今天我们邀请了临床心理学家黄思敏小姐，跟大家讲解处理精神压力的秘诀。

在家居陈设的场景中，男主持人和本集女嘉宾 - 卫生署临床心理学家分别坐在画面左方和右方的沙发上。男主持人回头看见女嘉宾闭眼默不作声，于是挥手尝试唤醒她。

男主持人：

思敏、思敏…… 节目开始了，为什么还闭上眼睛呢？

女嘉宾睁开眼望向男主持人。

萤幕盖字：黄思敏，卫生署长者健康服务 - 临床心理学家

男主持人和女嘉宾开始对谈。

女嘉宾：

我在进行静观练习啊！压力大会令人睡眠失调、情绪低落及有负面的思想。今集我想教大家减压秘诀，就是「先回应心情，后处理事情」。

男主持人：

好啊！一般来说，我们在压力大的时候，身体会有什么反应呢？

女嘉宾：

当我们感到精神压力很大的时候，身体会释放一些压力荷尔蒙，例如肾上腺素和皮质醇，令身体出现一连串的生理反应，

画面切换到全萤幕的家居背景。

中央出现一个长者卡通人物，表情痛苦，身体摇晃。

萤幕盖字：压力的身体反应

出汗、呼吸加速、心跳加速、血压上升、头痛、瞳孔扩张、肌肉收紧、消化系统受抑制

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：  
包括出汗、呼吸和心跳加速、血压上升、头痛等。

男主持人：  
不过有时遇到具有挑战性的工作，虽然会有压力，但反而会激发奋斗心，令人更加有干劲！

女嘉宾：  
是的，压力并非百害而无一利，它亦有其作用的。随着压力的大小，对我们的工作表现也有一定的影响。

画面切换到全萤幕的家居背景。  
画面正中中出现一张呈倒U形的曲线图，显示压力对工作表现的影响。

水平轴代表压力，垂直轴代表表现。

叹气人像图示落在邻近曲线图的原点，反映当压力太少，人会表现欠佳。

女嘉宾：  
当压力太少时，人会感到工作枯燥乏味，缺乏动力，令表现欠佳。当工作难度提高，即使会增加压力，

画面再次切换到全萤幕的家居背景，并于画面正中中出现呈倒U形的曲线图。

水平轴代表压力，垂直轴代表表现。

人像图示由刚才的原点走到倒U形的顶端，表情由轻松转换成兴奋，反映当压力适中，人的表现最佳。

女嘉宾：  
但富挑战性的工作会驱使人更加积极加把劲，所以适当的压力也是推动力，可以提升工作表现。

画面再次切换到全萤幕的家居背景，并在正中中出现呈倒U形的曲线图。

水平轴代表压力，垂直轴代表表现。

人像图示由倒U形的顶端往下走到底部，表情痛苦不情愿，反映当压力过大，表现下降，亦影响身心健康。

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：  
不过，长期处于过大的压力下，会使人承受不住。不但会导致表现下降，还会对身心造成负面影响。

男主持人：  
压力太大的时候会如何影响我们的身心健康呢？

女嘉宾：

如果长期处于过大压力之下，生理反应持续下去，以至无法回复至正常状态，就会引起一些身心症状，

女嘉宾旁边出现一个会转动的风车图案。

风车上有萤幕盖字：

身体、情绪、行为、认知

男主持人和女嘉宾继续对谈。

女嘉宾：

例如身体方面，会出现肌肉疼痛、免疫力下降。情绪方面会出现焦虑、抑郁。行为方面会出现睡眠和食欲失调、社交退缩。认知方面会出现健忘、难以集中注意力。

男主持人：

但生活又怎么可能完全没有压力呢？我觉得我们需要学习的是如何管理压力。为了减少出现刚才提到的情况，可以给大家一些建议吗？

女嘉宾：

面对压力时，我们首先要回应心情。在安定心神后，才有能力去处理事情。因为当我们感到很大压力时，脑海很容易被负面想法和情绪缠绕，例如有长者因为脚痛而担心身体逐渐退化，继而想到日后可能变成残废、依赖他人，这就是俗语所说的「钻牛角尖」了。

女嘉宾：

这些想法不仅无法减轻脚痛，还会令心情变得更差，行为变得更消极，更不用说要处理其他因脚痛而引起的问题了。

男主持人：

其实有时我也会「钻牛角尖」，越想越多、情况越变越差，但我又知道这样是解决不了问题的。在这种情况下我们应该怎么办呢？

女嘉宾：

我们可以试着进行静观练习，有助于安定心神，大家都一起试试吧！

画面切换到另一家居场景，在挂上透光窗帘的大窗户前，地上摆放了一张地毡，上面有一张木椅，旁边放置了各种植物盆栽的陈设。

男主持人换上舒适的T恤和运动长裤，慢慢走向木椅并坐下。

女嘉宾：

首先找一个宁静舒适的地方坐下。坐好后可以慢慢闭上双眼。先留意当下身心的感觉，例如我的肩膀很紧，或者我感到紧张等；如实地接纳这些感觉。之后将注意力放在呼吸上，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闭上眼睛，放松肩膀，并进行深呼吸，缓慢的呼吸令腹部一起一伏。

女嘉宾：

现在继续自然地呼吸，并且将注意力带到双脚。感受脚掌贴地，臀部坐在椅子上的安稳感觉。在这个练习将要结束前，我们深深吸一口气，再慢慢呼出来。现在可以慢慢睁开眼睛，看看周围的景物，亦可以伸展身体。

男主持人放松双脚，慢慢呼出一口气，然后睁开眼睛，观看四周，然后利用双手伸展身体。

画面切换回到原来家居陈设风格的场景内，男主持人身穿西装，坐在沙发上呼了一口气，笑着向女嘉宾分享感受。

男主持人：

完成静观练习后，我发觉心境平静了很多，头脑也变得冷静！

女嘉宾：

是的。静观练习可以让我们有空间去调节自己心情。除了静观之外，还有其它方法帮助我们减压，例如身心松弛练习、体能活动和与信任的人倾谈。凡事量力而为，避免过于匆忙及实践健康的生活模式都有帮助。

男主持人：

大家记得多练习静观，以「先回应心情，后处理事情」的方式来处理精神压力。如果你长期处于过大的精神压力，以致影响日常生活，记得及早求医。

画面切换到全萤幕的家居背景。

中央出现「情绪通」热线宣传海报。

萤幕盖字：

倾吓好嘛？

shallwetalk.hk

如需精神健康支持，即打24小时热线18111

男主持人：

或致电「情绪通」精神健康支持热线18111求助。

画面显示卫生署和长者健康服务的标志。