



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



「靜觀」如何管理痛症

痛苦、痛苦，其實「痛」是否必然是「苦」呢？不少長者受長期痛症困擾，日常生活大受影響，有機構舉辦「痛而不苦」靜觀痛症管理課程，幫助長者透過練習靜觀 (Mindfulness)，更積極地面對痛症，過着痛而不苦的生活。「靜觀」意即以安「靜」的心，不加批判地去「觀」察自己的內心。美國在 1970 年代已有靜觀管理痛楚課程，由麻省大學醫學院靜觀中心研發。長期痛症患者很容易因疼痛而變得心煩意亂，並往往由於痛楚而不敢隨便走動或「就住行」，但這樣做卻令病情更差，因為欠缺適量運動會影響身體機能，「就住行」則會令身體其他關節更勞損。

另外，痛楚慢慢會成為病人生活的重心，令他們對生活提不起勁，情緒欠佳，令痛楚加劇，造成惡性循環。然而，練習靜觀能讓長者以較積極和正面的心態，智慧地處理痛症。靜觀能讓長者學習怎樣如實地觀察身體的感覺及情緒反應，這樣長者便有空間清楚感受，真的是痛楚來襲，抑或只是自己對輕微痛楚過分緊張？長者亦因此能更有彈性地選擇怎樣應對，例如透過深呼吸調節情緒即已足夠緩和症狀，而非慣常地即時服止痛藥。

資料來源：<http://ctd.hk/dev/skhwc/tc/media-20150622>



活動推介



活動	日期及時間	地點	對象	名額	費用	內容	負責職員
物理治療服務	2018年4月12、19、及26日 (逢星期四) 上午9:00-下午1:00	中心活動室	中心會員	20名 (每次)	每次 40元	由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信	陳思穎 姑娘
飲食防痛知多D講座	2018年4月10日 (星期二) 下午2:00-3:00	中心活動室	中心會員	50名	免費	由營養師向參加者講解如何在日常飲食中預防長期疼痛	陳思穎 姑娘
耆妙人生之旅	2018年4月17日 (星期二) 下午2:00-3:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	“生命之旅”遊戲、獎品	陳思穎 姑娘
耆玩天地大派對	2018年4月25日 (星期三) 下午3:15-4:30	中心活動室	中心會員	60名	10元	大型遊戲、獎品及小食	陳思穎 姑娘

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生