



## 「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
靜觀療痛體驗講座	2018年4月23日 (星期一) 下午3:00-4:00 (3月26日開始報名)	中心活動室	中心會員	50名	免費	由靜觀治療導師向參加者講解如何以靜觀治療的方式舒緩長期疼痛問題	魏漢輝先生
靜觀療痛體驗工作坊	2018年4月30、 5月7、14及21日 (逢星期一) 下午3:15-4:15	中心活動室	中心會員	15名	免費	由靜觀治療導師帶領參加者以靜觀舒緩長期緩疼痛問題	魏漢輝先生
物理治療服務	2018年4月7、14、 21及28日 (逢星期五) 上午8:00-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	魏漢輝先生
飲食防痛知多D講座	2018年5月8日 (星期二) 下午3:00-4:00 (4月16日開始報名)	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	魏漢輝先生

