

第二課 社區健康服務·改善長者痛症 (靜觀篇)

患有長期痛症的長者很多時會因疼痛而影響日常生活。例如：因疼痛不願外出，引致心情不好，加上欠缺運動，而令痛楚加劇，造成惡性循環。有見及此，香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心舉辦了一個地區計劃，透過不同的活動加強長者對骨骼關節關注，當中以靜觀訓練，讓長者學會靜觀技巧及學習與痛症共存的心態，從而察覺自身的狀況，關顧身體需要。

賽馬會齡活城市計劃 - 耆齡健康社區計劃在東區

計劃目的

1. 透過齡活健康大使訓練，加強長者義工對長者友善社區，社區健康服務範疇之認識並協助長者預約政府門診。
2. 透過工作坊及講座，加強區內長者對骨骼關節及牙齒健康之關注。
3. 透過關節運動及護齒生活獎勵計劃、牙科檢查鼓勵長者持續運動及作牙齒保健。

『與痛同行』靜觀體驗班簡介

目的	內容
透過靜觀訓練，體驗以靜觀方法舒緩長期疼痛問題，讓長者學會靜觀技巧及與痛症共存，察覺自身的需要。	<ul style="list-style-type: none">❖ 在 4 節小組中，教授靜觀技巧，如身體掃描、呼吸空間、坐著靜心伸展、靜坐練習及靜心步行，讓參加者專注靜心觀察自己的身體、情緒及想法；當有痛症時，讓長者以較正面和積極的心態處理痛症。❖ 參加者在家練習靜觀技巧

靜觀的成效

16 位長者於參與『與痛同行』靜觀體驗班接受組前及後的壓力測試問卷調查，調查顯示他們在接受練習靜觀後，有助紓緩壓力，90%參加者同意練習靜觀有頭痛/胃痛/背痛的毛病及有助入睡。

練習靜觀，讓參加者學習如實地觀察身體的感覺、情緒及自我的反應，好好感受身體各部位帶給自己的信息。有些參加者表示學習靜觀練習中的身體掃描技巧，讓她把意識專注身體不同部位上，如發覺該部位感到有痛楚，會把意識停留在疼痛部位，逐一放鬆及留意當中變化，有助紓緩當刻的痛楚。另外，參加者學習如何跟痛楚共處，不再把全部注意力放在痛楚身上，懂得欣賞生活中美好的事物。