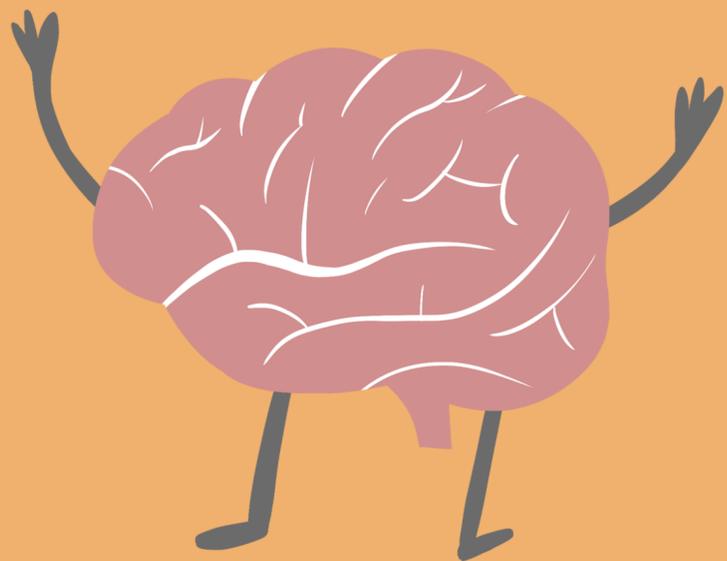


運動與精神健康



**HKU
Med**

LKS Faculty of Medicine
Department of Psychiatry
香港大學精神醫學系



Early Psychosis Foundation
思覺基金



優質教育基金
Quality Education Fund

目標

·知識層面

1. 運動與思覺失調
2. 什麼是FITMIND

·應用層面

1. 溝通技巧
2. 注意事項



運動可以幫助
有思覺失調的病人嗎？



運動可以幫助有思覺失調的病人嗎？

大腦海馬體
增大

記憶力
提高

改善認知
能力

運動能有效地幫助有思覺失調病人！

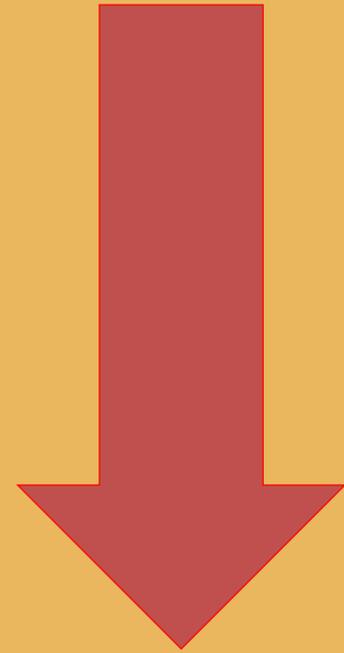
香港大學精神醫學系的研究

- . 內容：有關運動治療的隨機對照臨床研究，為期12個星期
- . 對象：思覺失調患者
- . 研究設計
 - 。隨機分到以下兩組中的一組：
 - 。運動組：在現有的治療基礎上加上為期12個星期的運動治療
 - 。對照組：保持現有的治療12個星期，又稱為等候組
- . 運動組
 - 。每周三次帶氧運動，每次40 - 50分鐘（一共36次）
 - 。包括跑步機上行走15 - 20分鐘後，踩單車25 - 30分鐘
 - 。運動過程中監測心跳，確保能達到中等強度的運動量

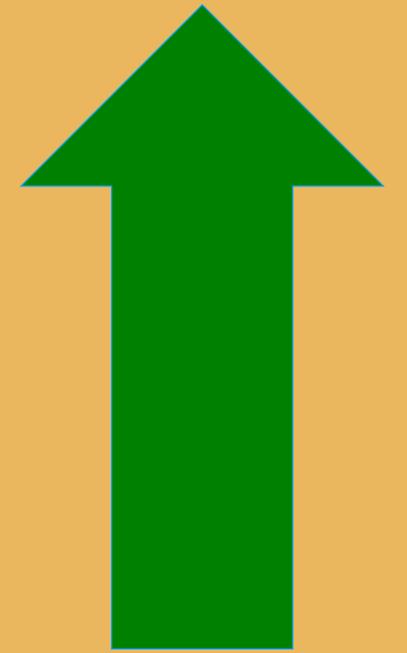


研究顯示

- 認知功能
- 記憶力
 - 長期
 - 短期
- 專注力
- 手眼協調



- 病症
- 負面病症
 - 抑鬱
 - 焦慮
- 正面病症
 - 思想及言語紊亂
 - 妄想
 - 幻覺



思覺茶道



https://www.youtube.com/watch?v=YpM_picucLQ

FITMIND 運動的背景

- 雖然研究清楚地顯示了**運動對早期思覺失調的益處**，但是要在患者中推動及做運動還是面臨著很多困難
- **藥物**治療對思覺失調患者有副作用
- 根據思覺失調病人的**特殊需要及能力**編排的一套綜合運動內容

FITMIND IS
Attitude

TEEN
10式 Fit—Fit

FITMIND 運動

- 香港大學和香港思覺失調學會合作，設計了一套名為「**FITMIND 十式**」的簡易運動
- 以「**Fit Mind, Fit Mine**」為宣傳口號
- 目的為了向思覺失調病人及他們身邊的人**推廣運動**。



FITMIND 運動

- 根據個別狀況進行**循序漸進**的系統性訓練
- 目標：一星期六天，每天30分鐘的運動健腦目標



FITMIND動起來！



FITMIND動起來！

- 第一式 - 東張又西望



FITMIND動起來！

- 第二式 - 耷低頭Say No



FITMIND動起來！

- 第三式 - 踏低起身踢



FITMIND動起來！

- 第四式 - 左搖又右擺



FITMIND動起來！

- 第五式 - 叻叻我至叻



FITMIND動起來！

- 第六式 - 左右風車轉



FITMIND動起來！

- 第七式 - 大鐵人行路



FITMIND動起來！

- 第八式 - 左右提單膝



FITMIND動起來！

- 第九式 - 一飛衝天去



FITMIND動起來！

- 第十式 - 攜手看太陽



小組練習



今個星期的練習

1. 在Youtube上觀看FITMIND 10 的短片
2. 溫習FITMIND 10式
3. 在未來每天用20分鐘的時間做運動



小結



1. 研究顯示運動對思覺失調的病患者有幫助
2. FITMIND 10除了對思覺失調的病患者有幫助，對一般人也有益處

同理心與技巧



目標

- 知識層面
 1. 甚麼是標籤效應
- 應用層面
 1. 解難技巧
 2. 同理心
 3. 教練輔導
- 義工服務



甚麼是標籤效應？ (Stigmatization)

小組討論(一)

- 3 – 4位同學一組
- 你對**思覺失調**的**第一印象**是？
- 被社會壓迫而成/痛苦/不幸
- 不能自制/危險/怪異/可怕
- 情緒波動大/行為古怪/緊張
- 精神出現問題
- 需要看醫生/需要照顧及幫助
- 可以康復



小組討論(二)



- 3 – 4位同學一組
- 為甚麼會對思覺失調患者有這種想法？
- 經過四節工作坊後，對思覺失調有沒有**新看法**及**感受**？

甚麼是標籤？

- 標籤是泛指一般大眾對某一組的人：
 - 有一系列偏見的態度
 - 帶有負面情緒的反應
 - 歧視性的行為
 - 有偏見的社會架構



(Corrigan & Watson, 2002)

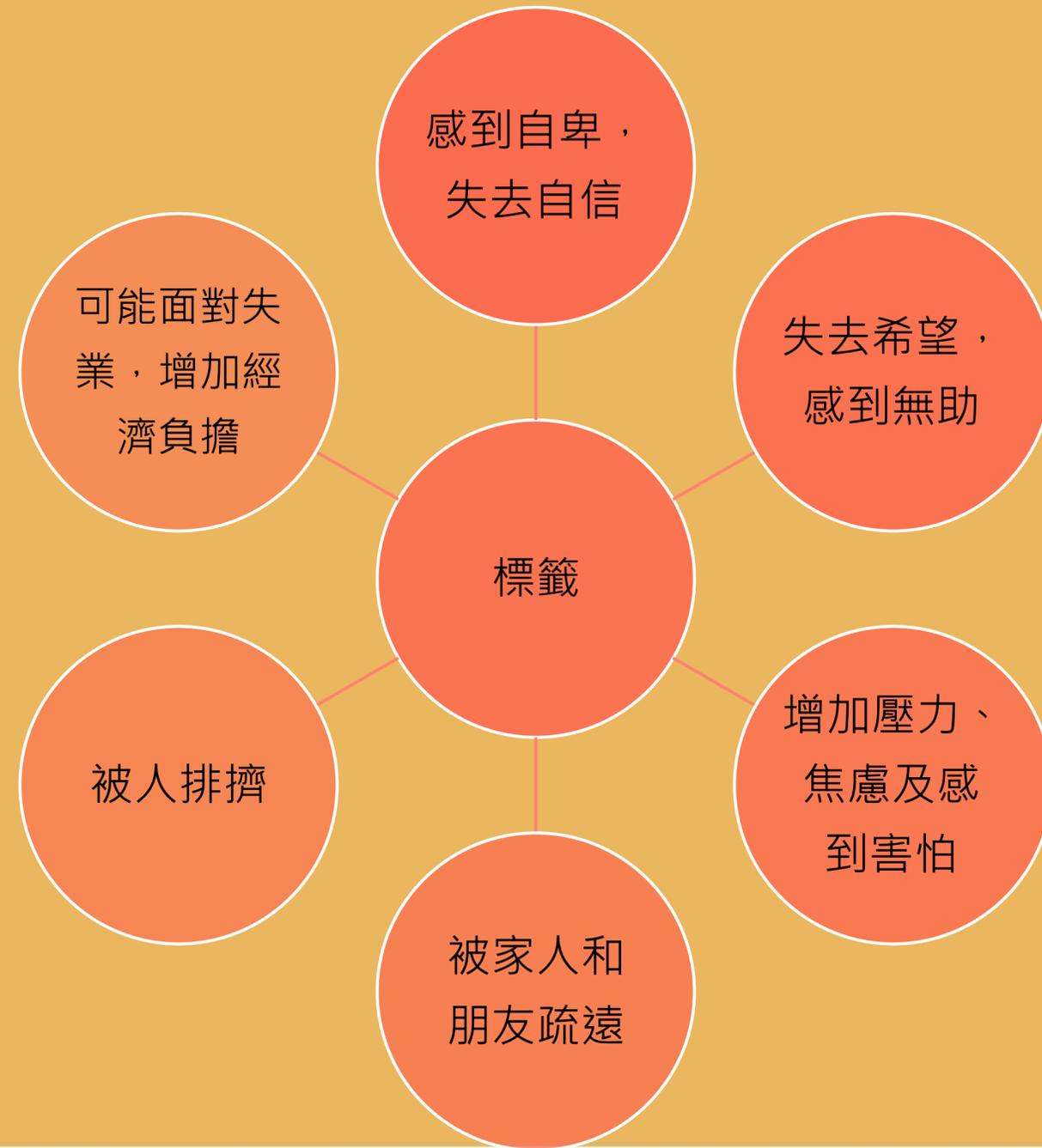
甚麼是標籤？



- 人們對於有精神病患的人會添加一個**負面的標籤**
- 認為「**他們**」擁有**令人討厭的特質**
- 認為精神問題令「**他們**」與「**我們**」——
般人不同

(Link & Phelan, 2001)

標籤的負面影響



解難技巧 (Problem Solving)

解難技巧

找出及界定問題

討論創造性的意見(brainstorming)

檢查不同的構思

考慮結果及如何將構思付諸實行

作出選擇並評估過程

小組討論(三)

- 3 – 4位同學一組
- 你可以怎樣做減輕/淡化香港社會上的標籤效應？

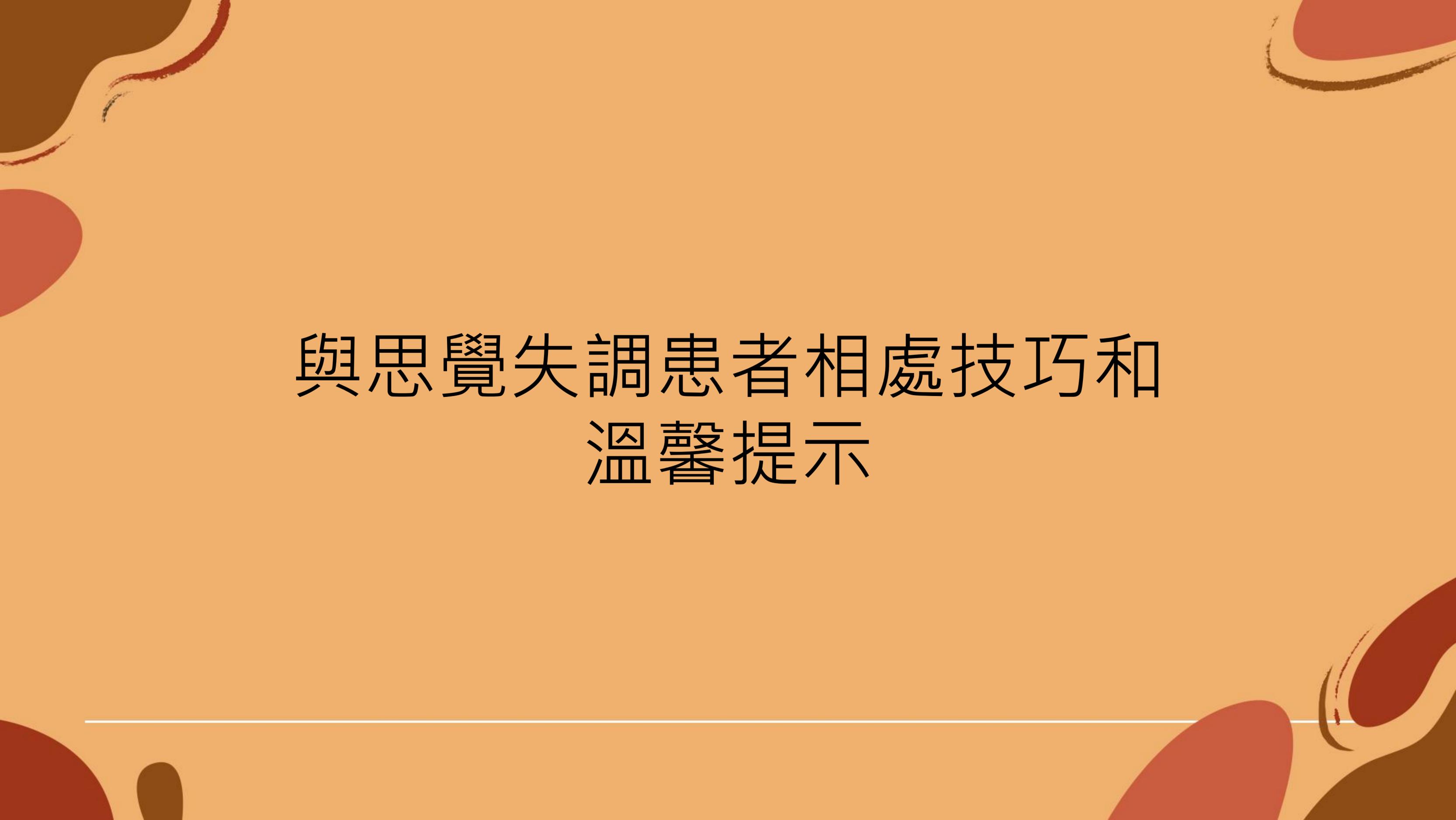


如何與思覺失調患者相處？

相處技巧

- 態度
- 肢體語言
- 同理心(Empathy) vs 同情心(Sympathy)





與思覺失調患者相處技巧和 溫馨提示

與思覺失調患者相處的技巧



義工服務

思覺基金

Early Psychosis Foundation (EPISO)

思覺基金

- 思覺基金（Early Psychosis Foundation，簡稱 EPISO）於2007年成立，2009年成為註冊慈善機構。
 - 由一群熱心於思覺失調服務的資深專業人士、學者及社會人士組成。
 - 推廣高質素的思覺失調服務、專業培訓，及健康教育等活動。
-

思覺基金



Early Psychosis Foundation
思覺基金



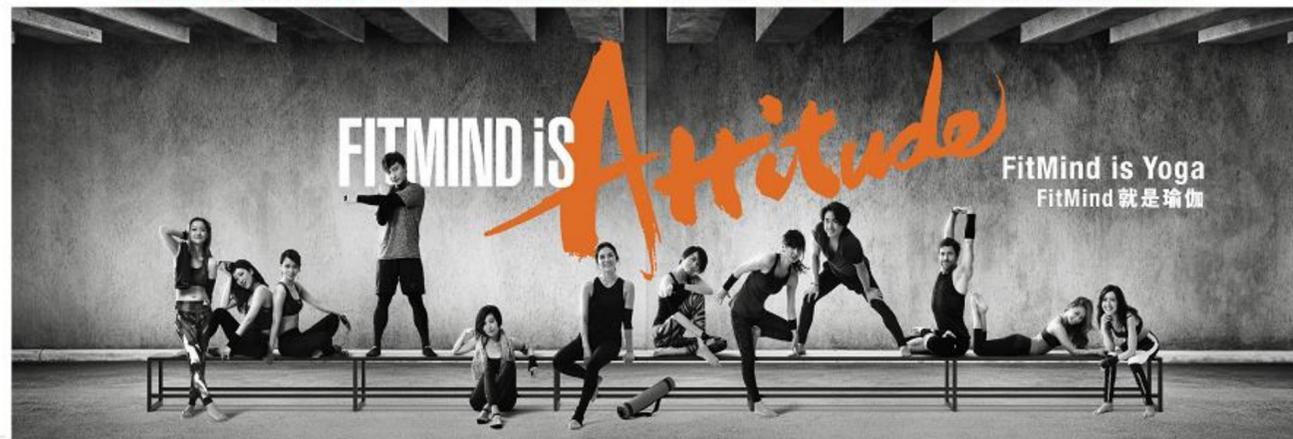
青春無悔大使謝安琪
Project Torchlight
Ambassador: Ms. Kay Tse



青春無悔大使陳奕迅
Project Torchlight
Ambassador: Mr. Eason Chan



關注思覺失調 由FitMind做起 *Care for Early Psychosis, FitMind is Attitude!*



你是我們FITMIND運動的伙伴!

- 地點：
 1. EPISO 的社區中心
 2. 學校
- 義工活動
 - 6星期(每節1.5小時)
 - FITMIND 10 及 FITMIND 瑜伽
 - 約10名思覺失調患者及照顧者



6星期義工活動

社交及FITMIND領導

與患者及及照顧者交談
留意思覺失調患者的運動習慣

帶領及幫助FITMIND 10的參加者

作為FITMIND 10 的領導大使
學習觀察及與其他義工分享過程

享受瑜伽及總結

為甚麼EPISO需要義工？

- 有機會讓社會大眾與思覺失調患者與照顧者接觸
 - 增加對思覺失調的認識
 - 減低標籤效應
-

義工需注意事項

Dos ✓

- 尊重機構的守則，與負責職員衷誠合作
- 以友善、誠懇和接納的態度對待參加者
- 保持情緒穩定，耐心聆聽，並以同理心去了解參加者的感受和需要
- 尊重私隱及平等機會，對參加者的資料，須緊守保密原則
- 尊重及接納參加者的思想及宗教自由
- 參與服務或活動時，需注意參加者及自身的安全
- 如遇意外、受傷或突發事故，須盡快向負責職員報告
- 須徵得有關方面同意後，才可進行拍攝、研究、採訪等活動

義工需注意事項

Donts x

- 不應對參加者的病情及康復方法妄下判斷，遇到疑問時，應鼓勵他們直接向相關職員或醫護人員查詢
- 不宜輕率答應參加者的個人要求及私下約會
- 在提供服務時，不得進行與服務無關的活動，例如任何商業性的推介或建議，亦不得涉及金錢交易等個人利益
- 不得對外聲稱為基金僱員、下屬或代理人，亦不得對藉本基金名義向任何人士、機構或團體募捐、舉債、借貸或賒帳購物

角色扮演

- 3 – 4 位同學一組
- 1位同學扮演思覺失調患者
 - 曾被同學歧視
 - 獲家人、社工支持
- 1- 2位同學義工大使
 - 與患者溝通
 - 推廣FITMIND
- 1位同學扮演觀察者
 - 留意患者的需要
 - 留意同學的應對



總結

- 標籤效應的負面影響
- 透過心理健康教育及推廣活動，淡化思覺失調的標籤效應
- 與思覺失調患者相處技巧
- 重溫FITMIND 10
- 6星期義工活動及注意事項



謝謝!

Visit Mindshift website

<https://mindshiftenp.wordpress.com/>

Visit EPISO website

www.episo.hk
