衞生署

內容

1 鬆弛練習的好處 2:59

2 預備事項及常見問題 4:55

3 腹式呼吸練習 7:15

4 肌肉鬆弛練習 16:03

5 意象鬆弛練習 10:31

1. 鬆弛練習的好處

在日常生活中遇到壓力實在是在所難免，鬆弛練習是其中一個幫助我們紓緩身心、調整壓力水平的有效方法。讓我們一同學習有效的鬆弛技巧，保持身心健康。

本音樂光碟會帶領大家進行3個不同的鬆弛練習。研究顯示，鬆弛練習可帶來以下好處：

- 紓緩緊張、焦慮的情緒
- 改善失眠、頭痛
- 紓緩肌肉緊張
- 有助改善因緊張而引致的健康問題，如胃潰瘍、哮喘、高血壓等

學習鬆弛跟學習其他技巧如游泳、彈奏樂器一樣，需要恆常的練習，才可以發揮最大的功效！

2. 預備事項及常見問題

預備事項

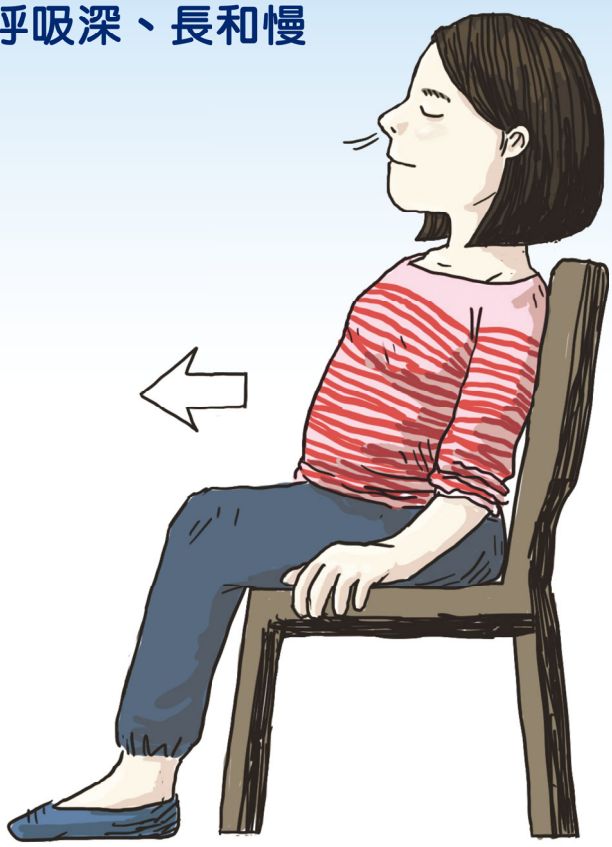
- 解開緊身的衣物和飾物
- 關掉電話和響鬧裝置
- 調暗燈光
- 保持房間温度適中。在鬆弛過程中或會較容易感到涼意，可先預備寬鬆外衣或披肩來保暖
- 預備一個舒適的位置，讓你能安坐下來，放鬆地進行練習。安坐的時候要讓背部緊靠着椅背，並能把雙腳平放在地面

常見問題

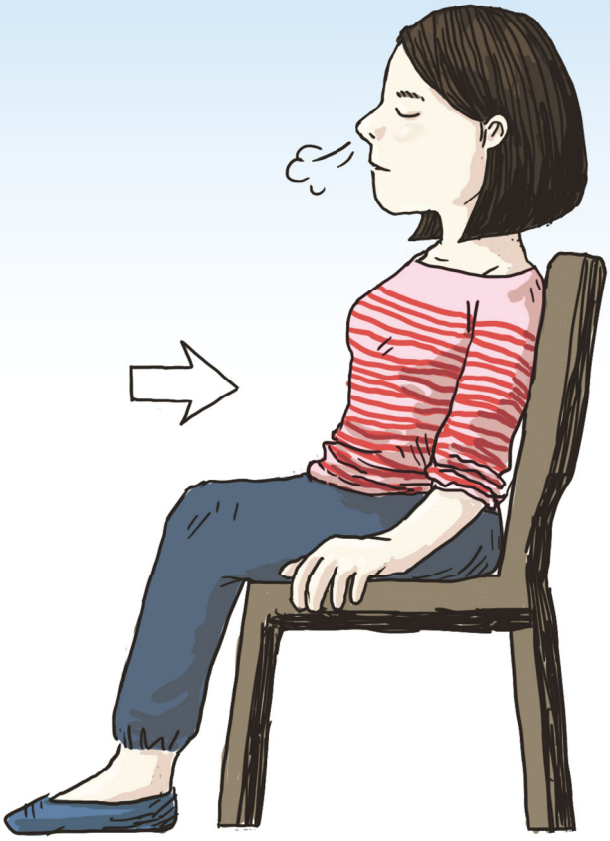
- 感到不耐煩：習慣了忙碌緊張的生活可能令你無法適應較緩慢的活動，你可以在這3個鬆弛練習中挑選較容易掌握，和較有興趣的開始進行練習
- 容易分心：這是在練習初期很常見的情況，聆聽光碟的指示可以幫助你集中精神
- 不覺得放鬆：太過急於放鬆會引致反效果。順其自然地恆常進行練習，鬆弛的感覺便會慢慢地出現
- 平常是否也要運用腹式呼吸的方法呼吸：腹式呼吸是訓練鬆弛能力的練習，並不是要在生活的每一刻都運用這種形式呼吸，只需要在練習時進行便可
- 未能掌握怎樣運用腹部呼吸：學習任何新技巧都需要時間慢慢掌握和熟習，鼓勵大家努力練習
- 難以投入意象鬆弛的場景：想像力豐富的人較容易掌握意象鬆弛練習。盡量嘗試仔細地運用五官來感受沙灘的環境，可以幫助你更容易投入意象鬆弛

3. 腹式呼吸練習

- 透過控制呼吸去改變身體的緊張程度
- 呼吸深、長和慢



吸氣時腹部脹起



呼氣時腹部縮回去

音樂光碟第3章

4. 肌肉鬆弛練習

- 透過放鬆身體肌肉來消除緊張的感覺
- 先收緊每組肌肉，然後放鬆，再重複以上步驟；學習注意分辨肌肉收緊和放鬆時的感覺

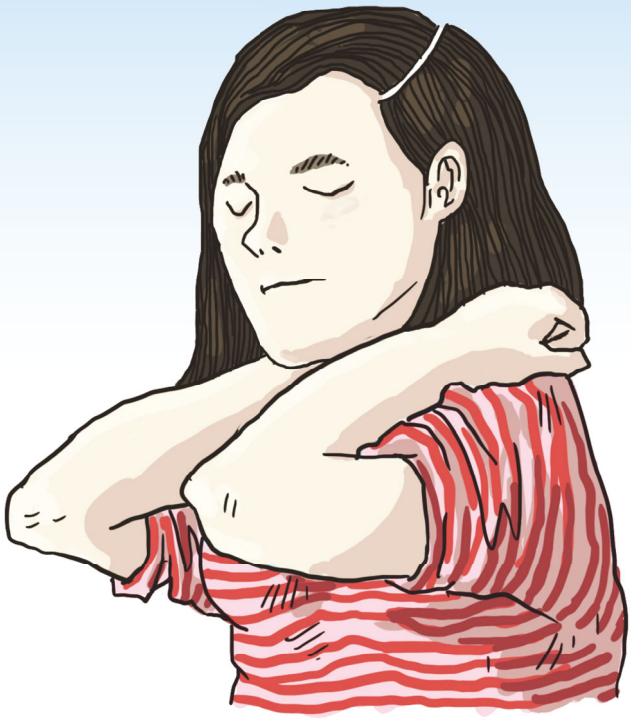
手掌

收緊時握緊拳頭

放鬆時手指打開，
手掌輕鬆地放大腿上

音樂光碟第4章

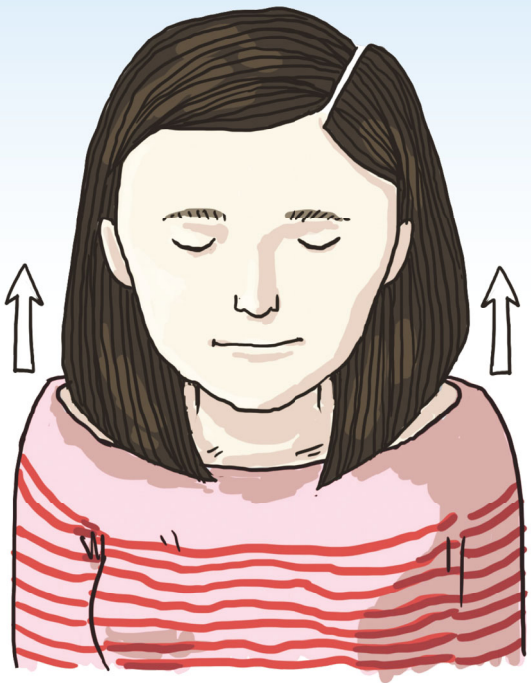
手臂



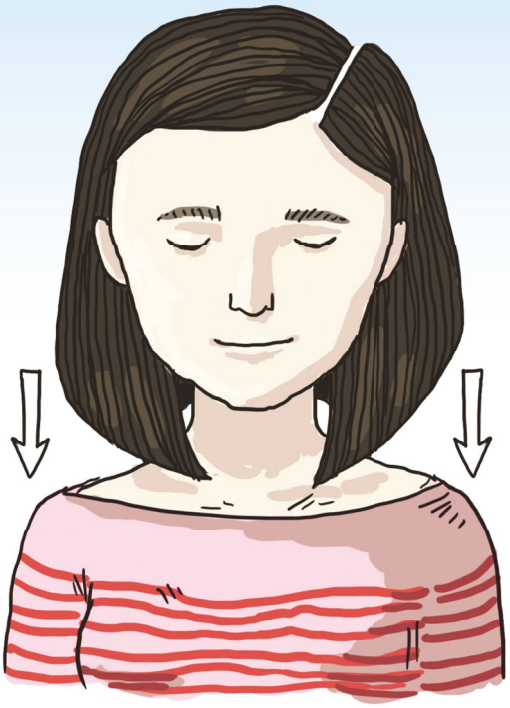
收緊時將手臂屈起來，
拳頭盡量貼近肩膊

放鬆時把整個手臂
輕鬆地放在大腿上

肩膊

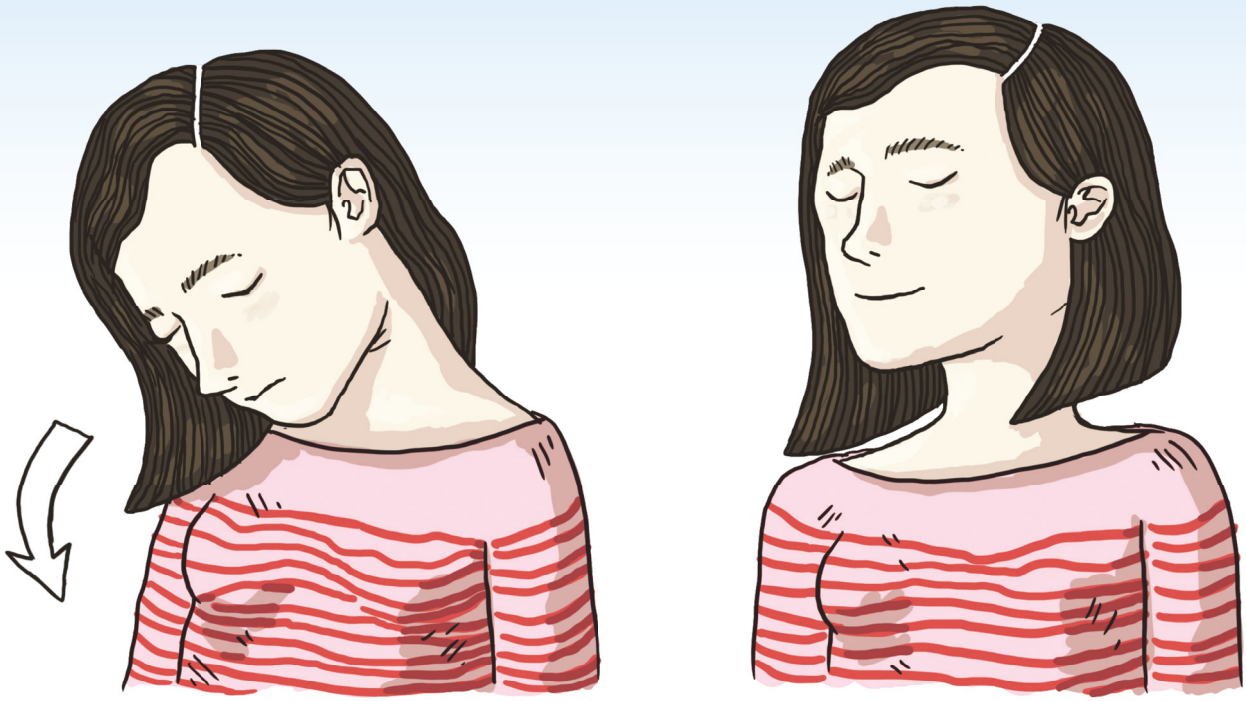


收緊時縮起肩膊，
將肩膊盡量推向耳朵



放鬆時肩膊完全
放鬆垂下來

頸部一



頭向下垂，將下巴貼向心口，
感覺到頸後的肌肉拉長

放鬆時慢慢地將頭
放回原來位置

頸部二

頭向後仰，感覺到
頸前的肌肉拉長

放鬆時慢慢地將頭
放回原來位置

背部

收緊時兩邊背部肌肉往中間推，
兩邊肩膊盡量向後拗

放鬆時背部兩邊肌肉
張開，回到原來位置

腿部一

收緊時把雙腳提起伸直，腳趾指向前，盡量把腳板向下拗

放鬆時把雙腳慢慢放回地面

腿部二

收緊時把雙腳提起伸直，
腳趾腳板都盡量拗向自己

放鬆時把雙腳慢慢
放回地面

5. 意象鬆弛練習

- 透過有系統地運用想像力，令自己彷彿置身一個很舒適的環境
- 過程中運用所有感官來幫助投入放鬆的場景，包括視覺、聽覺、嗅覺、觸覺、甚至味覺
- 光碟中以海灘爲練習的場景，其實當你能熟習應有的技巧，你可以挑選其他場景來練習。例如過往旅行曾到過的地方，或任何一個能爲你帶來美好回憶的地方，既可是戶外，也可以是室內

音樂光碟第5章

身心鬆弛好EASY

注意：

雖然鬆弛練習對大部分人來說均是有效和安全的，但是若你曾因練習而感到任何不適，便應該停止練習，並應請教專業人士，尋求合適的指導。

家庭健康服務

網頁: www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線: 2112 9900