



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



優質教育基金
Quality Education Fund

2008/0102

教師壓力與精神健康 推廣計劃



著者：曾永康教授



康復治療科學系
Department of Rehabilitation Sciences



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

序

本人從事康復治療研究二十多年，研究主要環繞着精神病患、精神康復和身心健康，而研究的對象主要是重症精神病患者，如患有精神分裂症、抑鬱症、焦慮症等病人。然而，自二〇〇九年七月起，時有教師疑因沉重工作壓力而輕生；不少調查和研究更指出香港教師普遍出現焦慮和抑鬱等癥狀，教師的精神健康問題漸引起社會廣泛關注。跟教育界人士討論教師精神健康問題後，得知政府雖十分關注及清楚教師面對的沉重工作壓力，但投放的資源卻遠較其他發達國家少，對教師精神健康的研究，針對教師工作壓力的支援服務只是寥寥可數。

有見及此，本人聯同香港大學教育學院張慧明博士向優質教育基金申請撥款，在二〇〇九年七月展開了「教師壓力與精神健康推廣計劃－衝出壓力·提升教學效能」。本人曾多次向不同的研究基金申請撥款，是次申請是最順利獲批的，反映社會及政府(透過優質教育基金)對教師精神健康的關注，說明了對支援教師工作壓力的服務的需求和迫切性。

回想本計劃的第一階段，我們的團隊舉辦了數場公開講座，向小學教師講解工作壓力對身心健康的影響和應付及面對工作壓力的知識和方法。我們向全港所有小學發出宣傳傳真，最初只有少量回應，不禁讓我們質疑這個首次在教育界推行的研究計劃內容是否適合教育界人士；但隨後反應非常熱烈，一掃我們的憂慮。在公開講座中，參加的除了小學教師外，還有不少小學校長、副校長和校務主任，他們皆表示講座的內容能回應普遍小學教師所面對的沉重壓力，並表示對本計劃很感興趣，為我們第二及第三階段奠下基礎。

本計劃的第二階段為「教師身心健康大使培訓證書課程」，旨在培訓「校園身心健康大使」，在校園向教師同工推廣身心健康。在課程中，參加者會學到不同的應對及舒緩工作壓力的方法和技巧，包括身心運動(如瑜珈和氣功八段錦)、穴位按壓、香薰療法、認知行為療法等；我們對這些方法做過很多研究，證明他們在抵抗壓力、舒緩抑鬱、焦慮等的療效；參加者的回應也非常正面，普遍指課程內容實用，能配合他們的實際需要和興趣。三十多位參加者中有約四成為小學校長、副校長或主任，這證明了不少學校對改善教師身心健康的決心，很多參加者皆表示想將課程帶到學校，向教師同工推廣。

第三階段的校本推廣計劃自二〇一〇年夏季開始，至今已有十多間小學參與。參考了「校園身心健康大使」的意見，濃縮版本的「教師身心健康課程」得到很熱烈的反應；不少學校都選在教師專業發展日舉行簡介課堂，由此可見學校的領導層也明白教師的專業發展先要由身心健康做起。幾乎所有參與學校也選擇續辦課程，為了遷就學校時間，課程經常在放學後舉行，很多教師仍選擇犧牲下班休息的時間，或放下未批改完的功課考卷，參與課程。這些都引證了教師對壓力支援服務的需求和嚮往，很多教師在參加課程後，更把不同面對壓力的方法如八段錦、漸進肌肉放鬆等融入生活習慣中，冀能長遠而持續地保持身心健康。

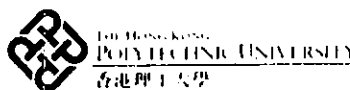
由於研究資源所限，是次計劃只能推廣至部分小學，未能讓所有的小學教師受惠。為了讓本計劃能使更多教師受惠，<<教師壓力與精神健康推廣計劃>>一小冊子特意記錄了是次計劃每節課堂的講義，包括各種面對和應付壓力方法的重點以及技巧，配合示範光碟，好讓一眾未曾參與本計劃之教師們也能輕易地掌握各種減壓方法。謹盼各位能從本書刊以及練習光碟中有所得着和啟發，「衝出壓力，提升教學效能」。

如欲索取更多有關是次壓力與精神健康推廣計劃的資料，或是對本計劃感興趣之人仕，可以透過電郵 Hector.Tsang@inet.polyu.edu.hk 與本人聯絡。

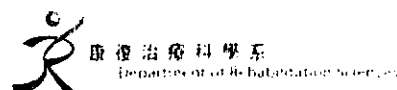
曾永康教授
香港理工大學康復治療科學系
二零一一年七月二十日

目錄

序.....	i
減壓第一課：身心健康.....	1
減壓第二課：穴位按壓.....	16
減壓第三課：瑜珈.....	41
減壓第四課：八段錦.....	56
減壓第五課：認知行為法.....	69
減壓第六課：香薰療法.....	79
減壓第七課：自我管理技巧及與變共舞.....	94
精神健康大使心聲.....	105
參考資料.....	109



The Hong Kong
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



康復治療科學系
Department of Rehabilitation Sciences

教師壓力與精神健康推廣計劃

- 衝出壓力·提升教學效能



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



優質教育基金
Quality Education Fund

減壓第一課 身心健康

課程大綱

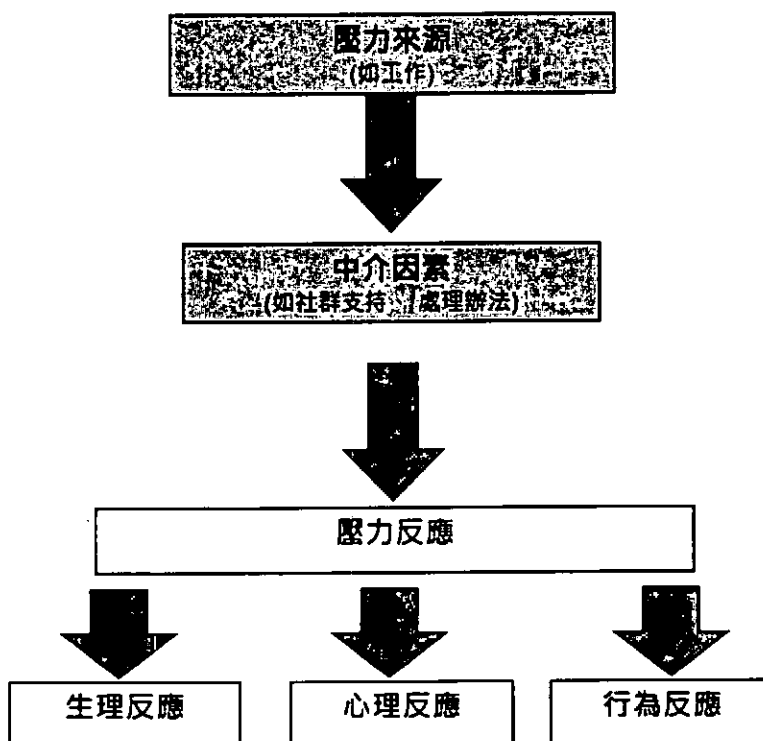
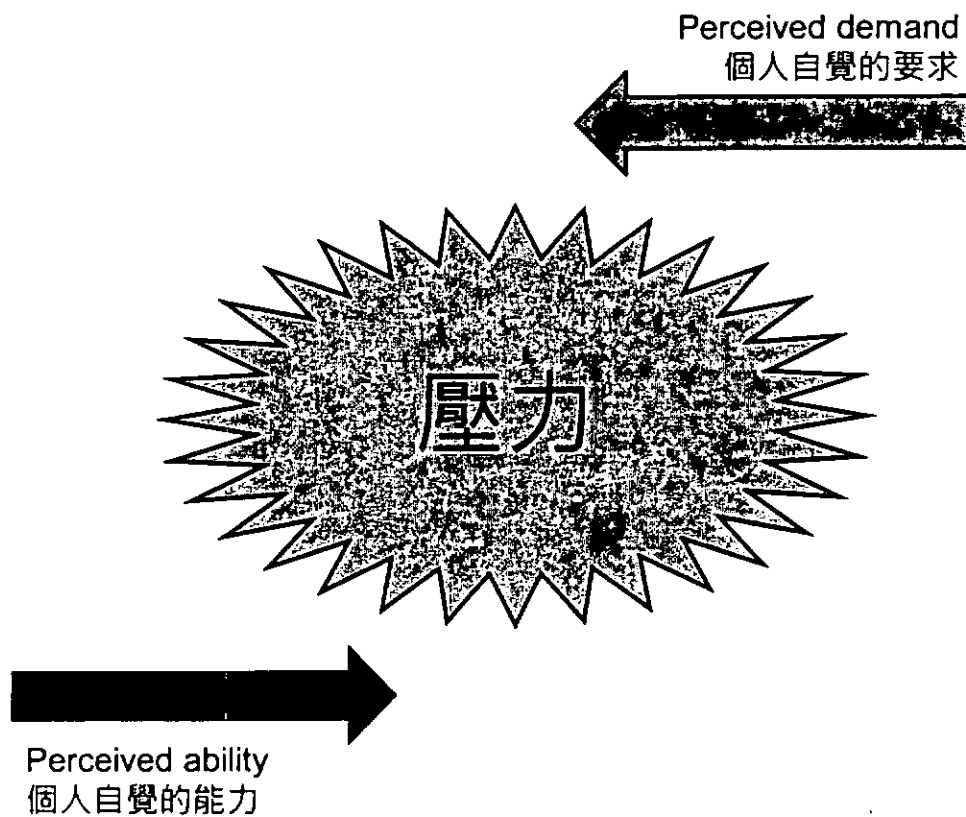
課堂	主題
1	T: 壓力簡介 P: 呼吸法 + 想像法
2	T: 身心運動 I (瑜珈) P: 瑜珈
3	T: 身心運動 II (八段錦) P: 八段錦
4	T: 穴位按摩 P: 自我穴位按摩
5	T: 自我管理技巧及與變共舞 P: 香薰療法 + 身心運動 + 自我穴位按摩 + 想像法
6	T: 認知行為法 (CBT) P: 香薰療法 + 身心運動 + 自我穴位按摩 + 想像法

T: 理論課 P: 實踐課 身心運動: 瑜珈+八段錦

課程簡介

- 由香港理工大學康復治療科學系曾永康教授開辦
- 優質教育基金資助
- 課程目的
 - 透過身心健康培訓員改善教師的身心健康
 - 學員透過課程認識壓力的成因、後果以及各種不同的身心療法

何謂壓力



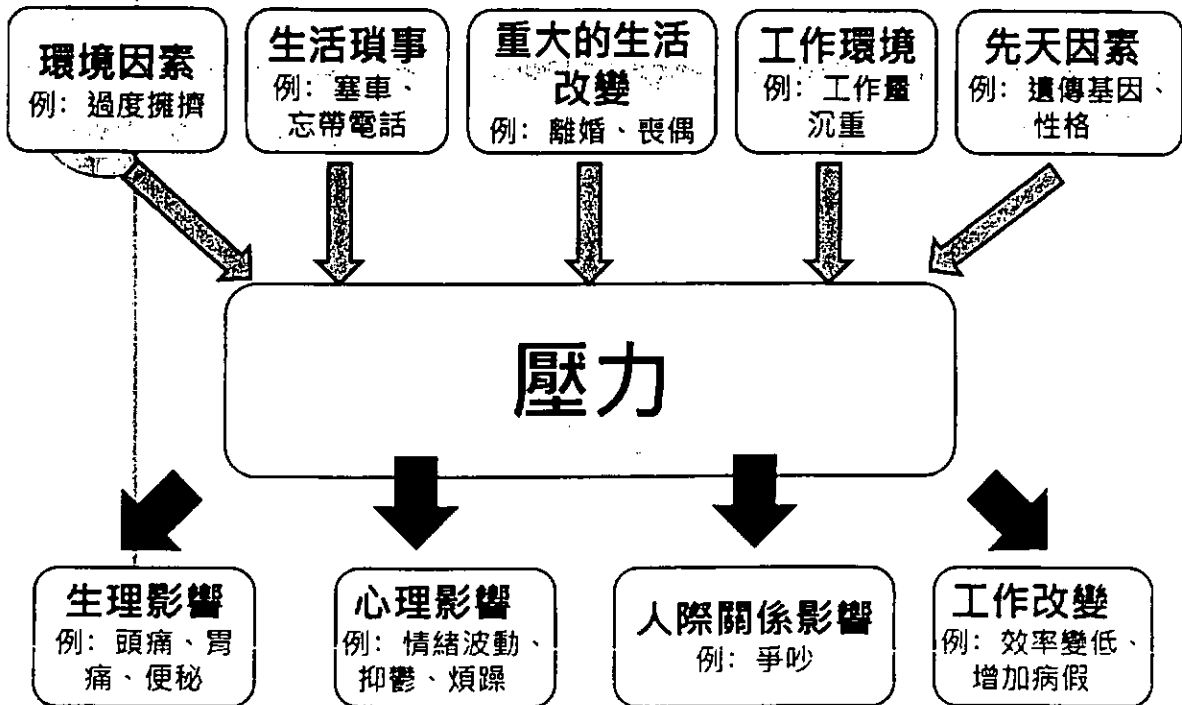
壓力來源

- 新教育政策的實施
- 工作時數
- 工作內容
- 學校領導、行政及組織
- 時間管理
- 學生行為問題及支援學生
- 教師專業水平的期望
- 教學能力
- 教學環境的變化 (例如出生人口下跌)



"STRESS"

Photo from: ...





壓力與疾病

1. 精神上的影響
 - 感到精神緊張
 - 容易焦慮以及情緒低落
 - 引起頭痛以及失眠
 - 抑鬱和沮喪



壓力與疾病

2. 與肌肉骨骼有關的疾病
 - 處於壓力之下，肌肉容易出現酸痛，也會引致頭痛以及風濕性關節炎
3. 與腸胃有關的疾病
 - 處於壓力之下，容易失去食慾，也很容易引起胃痛以及消化性潰瘍



壓力與疾病

4. 與身體循環系統有關的疾病
 - 處於壓力之下，血壓容易升高，引起高血壓和心臟病
5. 與呼吸系統有關的疾病
 - 處於壓力之下，身體會不自覺地加快呼吸的速度，而這樣的壓迫容易導致支氣管炎和氣喘

身心運動 (MIND-BODY EXERCISE)

何謂身心運動

- 是在鍛煉身體的同時，鍛煉意念的運動，達致身心定靜
- 透過意念，與身體活動互相配合
- 『身體覺察』
『呼吸』
『意念』的導引

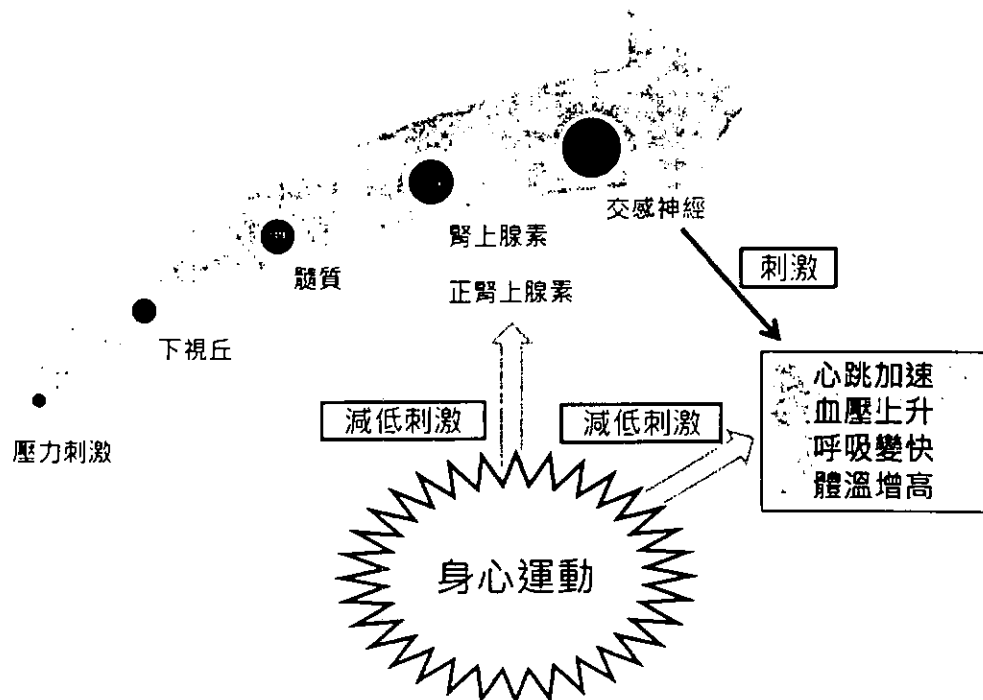
身心運動 VS 一般運動

	時間	呼吸	意念	神經系統	生理反應
身心運動	隨時	有意識地呼吸或均勻緩和地呼吸	多	副交感神經較旺盛	心理較多
一般運動	無或偶而	順其自然地呼吸或急促地呼吸	少或幾乎沒有	交感神經較旺盛	生理較多

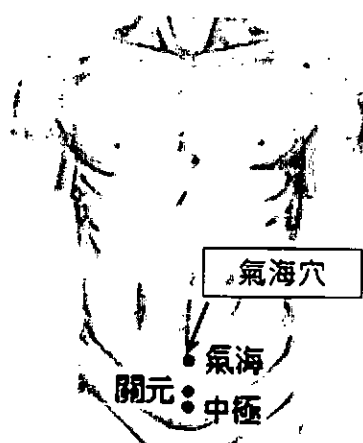
身心運動

1. 放鬆呼吸方法 (Breathing Techniques)
 - 呼吸減壓
2. 漸進肌肉放鬆 (Progressive Muscle Relaxation)
3. 精神放鬆法 (Mind Relaxation)
 - 冥想 (Meditation)
 - 想像法 (Visualization)
4. 瑜珈 (Yoga)
5. 氣功 (Qigong) – 八段錦
6. 太極 (Taichi)

交感神經系統反應



放鬆呼吸方法



(別名:丹田)

Photo from: <http://www.163.com>



腹式/丹田呼吸法

- 方法
 - 吸氣時空氣到達肺底部，令到橫隔膜被壓低，使腹部向外凸出
 - 呼氣時將濁氣推出，令到橫隔膜被上推使腹部向內收縮
- 功效
 - 抑制交感神經，刺激副交感神經
 - 放鬆身體，紓緩壓力
- 優點
 - 可隨時隨地進行
 - 不需要工具或任何費用

漸進肌肉放鬆

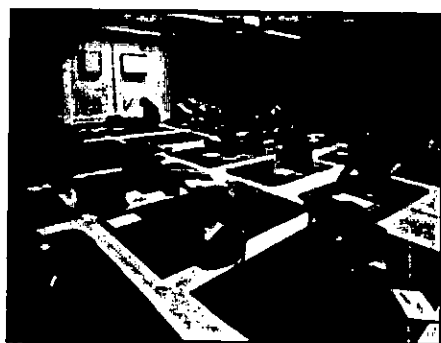


* 2 0 0 8

教師壓力與
調

漸進肌肉放鬆

- 藉由收緊肌肉以及放鬆肌肉的方式，分辨身體處於緊張狀態以及放鬆狀態時的分別
- 透過分辨身體緊張的部位，可以讓我們更清楚自己的狀態



漸進肌肉放鬆

- 「緊張 - 放鬆」的循環是漸進肌肉放鬆法的重心
- 使自己注意到肌肉的緊張程度，並了解哪裡的肌肉特別容易受到壓力的影響而收緊
- 吸氣時，稍為用力收緊肌肉，持續約5~7秒，感受肌肉在緊張狀態下的感覺
- 呼氣時，慢慢地放鬆肌肉，感受肌肉在放鬆狀態下的感覺，分辨肌肉在緊張和放鬆之間的差別
- 注意不要用力過度令肌肉受傷

漸進肌肉放鬆法 (Bailey, 1986)

1. 吸氣時·用力握緊左手拳頭·維持兩至三秒；呼氣時·鬆開左手拳頭·放鬆左手肌肉
2. 吸氣時·用力握緊右手拳頭·維持兩至三秒；呼氣時·鬆開右手拳頭·放鬆右手肌肉
3. 吸氣時·收緊雙手手腕肌肉·使手掌與前臂形成直角·手指指向天花板·維持兩至三秒；呼氣時·慢慢地放鬆雙手手腕肌肉
4. 吸氣時·雙手拳頭握緊·再將雙拳帶到膊頭上·維持兩至三秒；呼氣時·慢慢地將雙拳放至身側·放開拳頭·放鬆雙掌
5. 吸氣時·縮起雙肩·令肩膀貼近耳朵·維持兩至三秒；呼氣時·慢慢地放鬆肩膀上的壓力·全身放鬆
6. 吸氣時·繃起額頭間的肌肉·維持兩至三秒；呼氣時·放鬆額頭間的肌肉
7. 吸氣時·上下兩排牙齒緊緊地合起來·咬緊牙關·維持兩至三秒；呼氣時·放鬆牙齒的壓力
8. 吸氣時·緊緊地抿緊雙唇·收緊嘴邊的肌肉·維持兩至三秒；呼氣時·放鬆雙唇間的壓力
9. 吸氣時·慢慢地將頭部向後壓·令下巴朝天·維持兩至三秒；呼氣時·鬆開頭部壓力·慢慢地將頭部回復自然的狀態
10. 吸氣時·慢慢地將頭部向前傾·令下巴貼向頸部·維持兩至三秒；呼氣時·鬆開頭部壓力·慢慢地將頭部回復自然的狀態
11. 吸氣時·拱起背部以及腹部·使背部以及腹部形成弓形·胸膛凸出·雙肩以及臀部緊貼地面·維持兩至三秒；呼氣時·慢慢地將背部以及腹部平放地面·放鬆背部以及腹部間的肌肉
12. 吸氣時·慢慢地抬起左腳·收緊左腿肌肉·左腳與地面形成四十五度角·維持兩至三秒；呼氣時·慢慢地放下左腳·放鬆左腿肌肉
13. 吸氣時·慢慢地抬起右腳·收緊右腿肌肉·右腳與地面形成四十五度角·維持兩至三秒；呼氣時·慢慢地放下右腳·放鬆右腿肌肉
14. 吸氣時·收緊雙腳腳指·令腳指指離頭部方向·維持兩至三秒；呼氣時·放鬆雙腳腳指以及小腿間的壓力·全身放輕鬆
15. 吸氣時·收緊雙腿及雙腳腳趾·令腳指指向頭部方向·維持兩至三秒；呼氣時·放鬆雙腳腳指以及雙腳腳趾間的壓力·全身放輕鬆

參考: Bailey, R. (1986). *Systematic Relaxation Pack*. London: Winslow Press.



漸進肌肉放鬆

- 生理效應
 - 透過了解身體的緊張感覺，從而學習放鬆緊張的肌肉
 - 可以使腸胃系統以及心臟血管系統的肌肉也得以放鬆
 - 可以紓緩緊張性的頭痛、偏頭痛和背部的酸痛

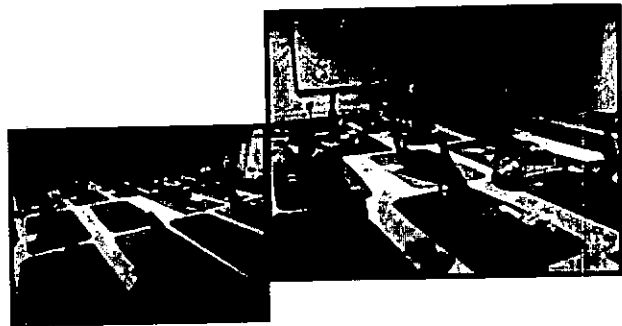


漸進肌肉放鬆

- 心理效應
 - 經由肌肉的放鬆，同時放鬆心情，紓緩壓力
 - 透過感受肌肉的緊張程度，覺知到自己的狀態，從而提昇自我概念
 - 減低憂鬱及焦慮
 - 減少失眠的情況
 - 改善藥癮和酒癮

漸進肌肉放鬆

- 練習時間
 - 每次練習需時約20~30分鐘
 - 可以在入睡前進行
- 地點
 - 睡房
 - 若是晚上練習，可以安排在入睡前進行



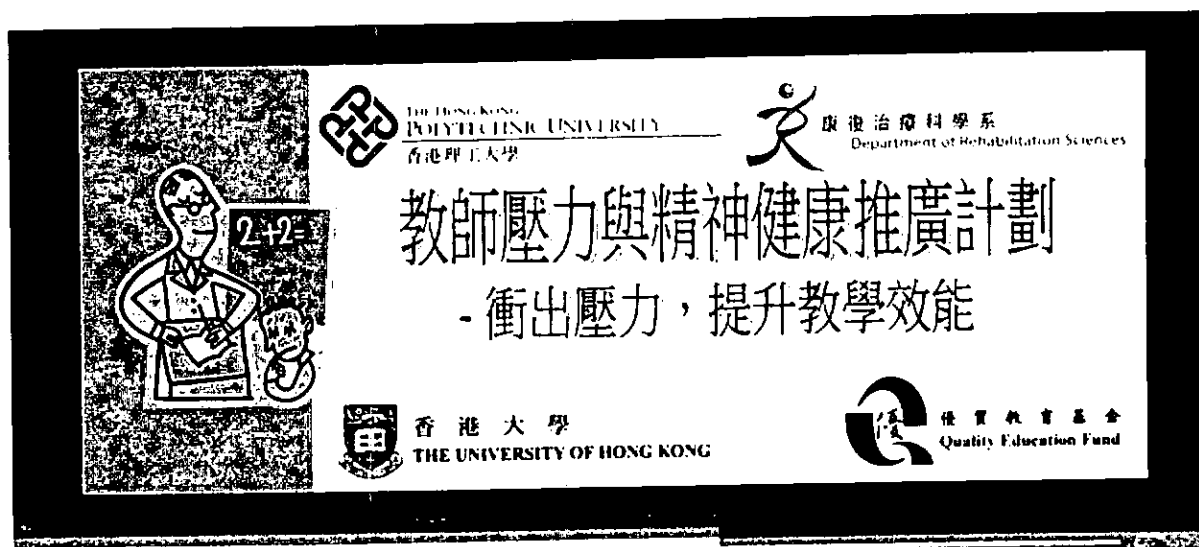
想像法



想像法

- 透過自己的想像，放鬆心情，將意念帶入想像的世界
- 功效：
 - 以愉快輕鬆的思想取代煩厭的想法
- 優點：
 - 可以很快達致放鬆的效果
 - 透過長期練習，可以把這份輕鬆的心情變成為性格的一部分

完~



減壓第二課 穴位按壓

穴位按摩

- 起源來自兩千多年前黃帝內經，在《素問·異法方宜論》中即有相關文獻記載
- 說明了導引與按摩在古代早已納入治療疾病的方法

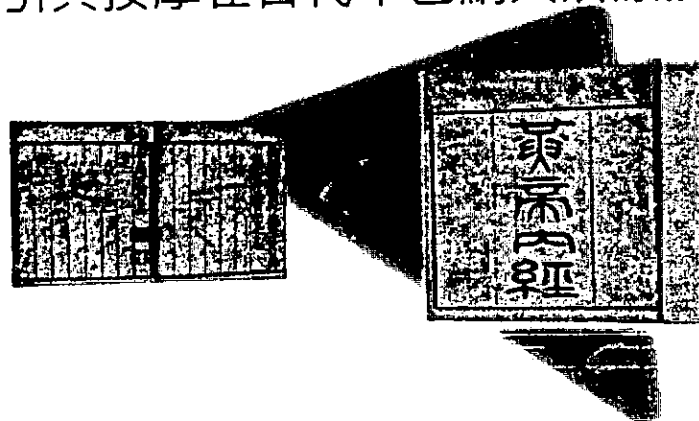


Photo from: <http://cmushow.cmu.edu.tw/neijinabs.htm>

Photo from: <http://www.jkzhan.com/jiankangtk/200702/5338.html>

穴位按摩

- 以中醫學的經絡臟腑理論為基礎，根據不同症狀，在特定的經絡或腧穴上，以手指或手掌進行點、按、推、揉等手法刺激，以達到疏通氣血，治療疾病或保健身體的方法



Photo from: <http://www.hudong.com/wiki/%E6%8E%A8%E6%8B%BF%E6%89%8B%E6%B3%95>

十二經脈

- 又稱十二正經
- 左右對稱地分布於身體兩側
- 經絡系統主幹，氣血運行的主要通路，與臟腑直接聯繫
- 十二經脈循一定方向行走，或上行，或下行，並且相互連接以構成一個川流不息，如環無端的氣血流注體系
- 十二經脈有手經、足經、陰經、陽經之分

經脈名稱	陰/陽	手/足	五行
手太陰肺經	陰	手	金
手陽明大腸經	陽	手	金
足陽明胃經	陽	足	土
足太陰脾經	陰	足	土
手少陰心經	陰	手	火
手太陽小腸經	陽	手	火
足太陽膀胱經	陽	足	水
足少陰腎經	陰	足	水
手厥陰心包經	陰	手	火
手少陽三焦經	陽	手	火
足少陽膽經	陽	足	木
足厥陰肝經	陰	足	木

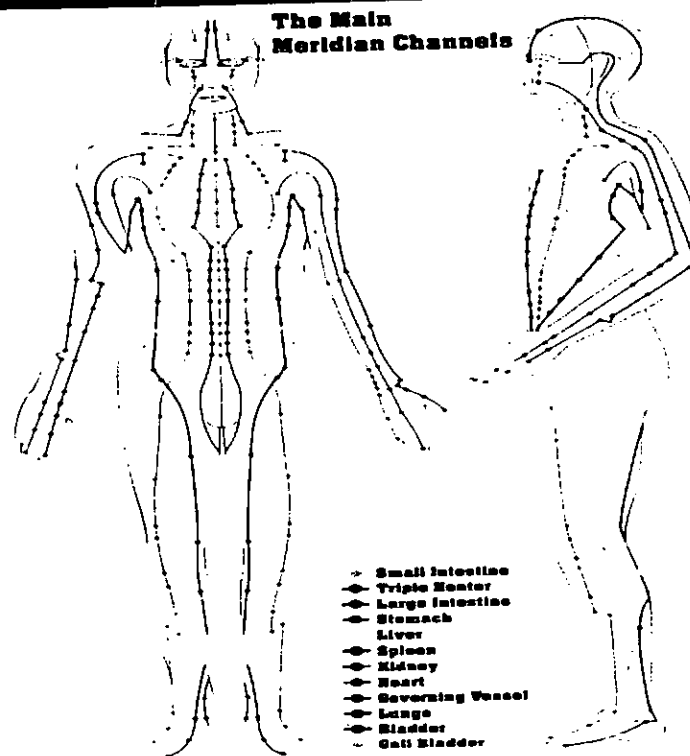
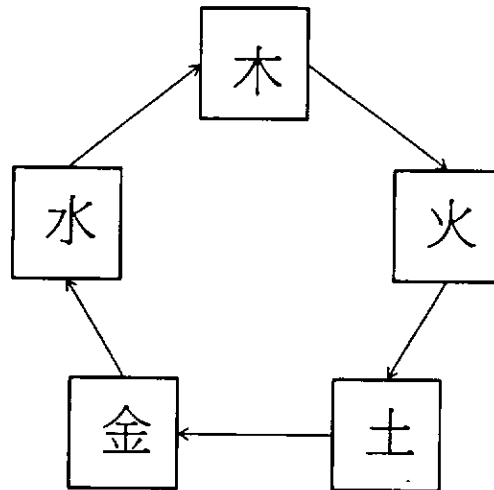
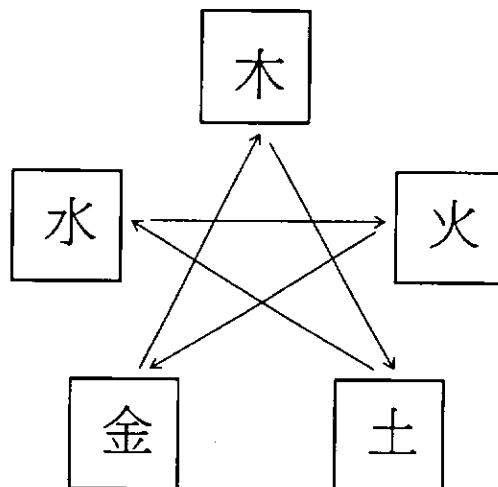


Photo from: www.theaml.com/meridian_chart_and_map_of_meridians_meridian_points_acupoints.htm

相生：互相滋生和助長



相克：互相制約和克服



十二經脈和情緒的關係

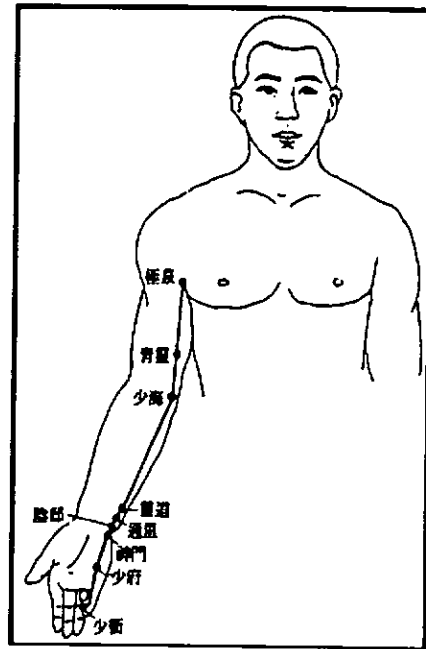
經脈	該經主治	關係器官
手少陰心經	神經衰弱、抑鬱症、焦慮症、精神分裂症及失眠等	心系、肺、咽、目系及小腸等
足厥陰肝經	胸悶、精神失常、神疲肢倦等 旺者多怒、虛者多悲	肝、膽、脾、胃等
足少陰腎經	婦科、前陰病、腎臟病等 虛者失志、易消極	腎臟及其有關部位
足少陽膽經	偏頭痛、頸項痛、神志病等 虛者易怯	肝、側頭、目、耳、咽喉等

主治情緒的八個穴位

- 手少陰心經
 - 少海穴
 - 通里穴
 - 神門穴
- 手厥陰心包經
 - 內關穴
- 足太陰脾經
 - 三陰交
- 足厥陰肝經
 - 太沖穴
- 足陽明胃經
 - 足三里
- 任脈
 - 膻中

手少陰心經

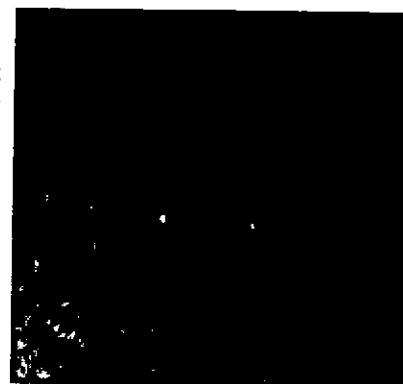
- 共九穴
- 少陰經是陰氣初生的意思，主要反映在裡症虛症(心血管疾病及焦慮症)



Source: http://big5.39kf.com/cooperate/tu/vx/acu_point/2006-09-05-258054.shtml

手少陰心經

- 少海穴
 - 【定位】 屈曲手肘，肘橫紋內側端與肱骨內上髁連線的中點處
 - 【功能】 寧心安神
 - 【主治】
 - ①心痛
 - ②頭項痛、目眩



少海穴

Source: <http://zhenjiu.baik.com/article-9174.html>

手少陰心經

- 通里穴
 - 【定位】腕橫紋上1寸，尺側腕屈肌腱橈側緣
 - 【功能】寧志安神，益陰清心
 - 【主治】
 - ① 心痛、心悸

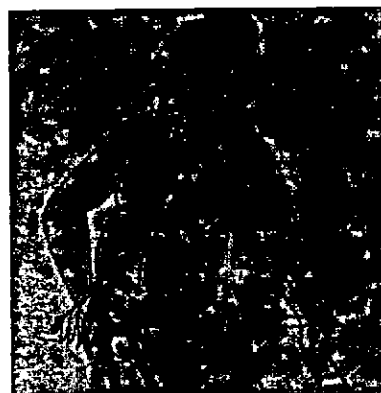


通里穴

Source: <http://zhenjiu.baik.com/article-9174.html>

手少陰心經

- 神門穴
 - 【定位】手腕橫紋尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷處
 - 【功能】寧心安神
 - 【主治】
 - ① 心痛、心煩、驚悸、怔忡、恍惚、健忘、失眠、癡呆、悲哭、癲狂癇等
 - ② 高血壓

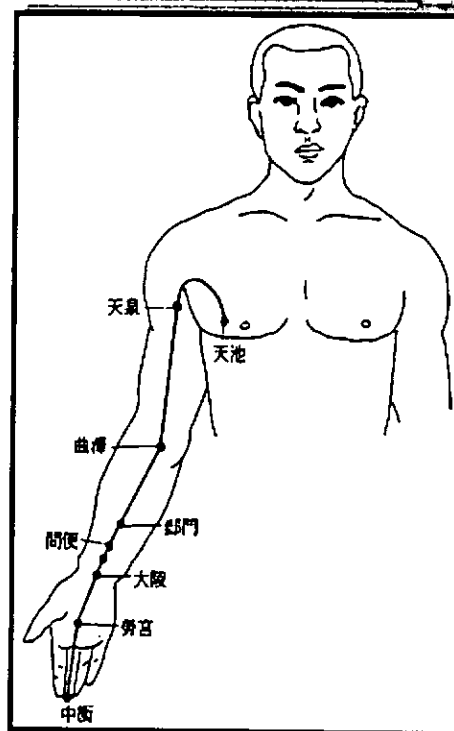


神門穴

Source: <http://zhenjiu.baik.com/article-9174.html>

手厥陰心包經

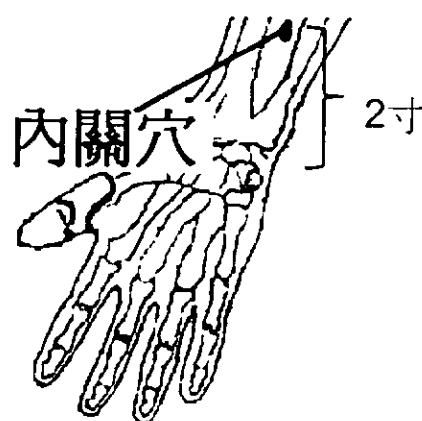
- 共九穴
- 厥陰是陰氣消盡的意思
- 適應虛症裡症
- 情緒上的波動



Source: <http://bangdoll.pixnet.net/blog/category/1418807>

手厥陰心包經

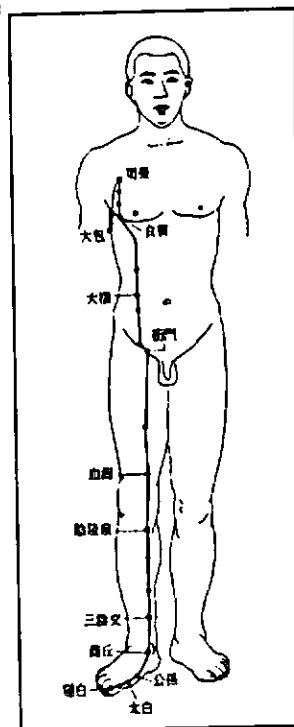
- 內關穴
 - 【定位】手腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間
 - 【功能】寧神鎮痛，疏肝和中
 - 【主治】
 - ①心痛、心悸、不寐
 - ②失眠、眩暈、偏頭痛



Source: <http://hk.myblog.yahoo.com/sssunnk/gallery?fid=17>

足太陰脾經

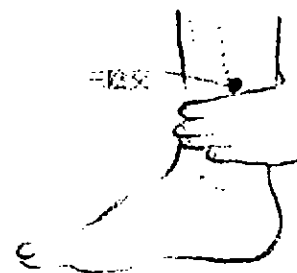
- 共二十一穴
- 經眼主要分布於胸腹和下肢內側前緣



Source: http://norpon-healthbody.blogspot.com/2011/02/blog-post_545.html

足太陰脾經

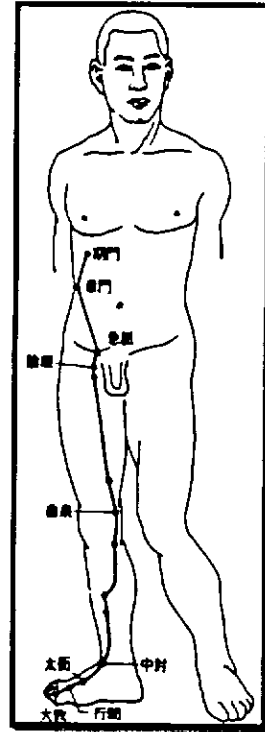
- 三陰交
 - 【定位】內腳踝尖上3寸，脛骨內側面後緣
 - 【功能】健脾利濕，調理肝腎
 - 【主治】
 - ①腸鳴腹脹，腹瀉等脾胃虛弱諸症
 - ②心悸、失眠、高血壓



Source: <http://crystalme.com/ecuactivist/hole02.htm>

足厥陰肝經

- 共十四穴
- 以裡症虛症為主
- 旺者多怒，虛者多悲



Source: <http://bangdait.pixnet.net/blog/category/1418907>

足厥陰肝經

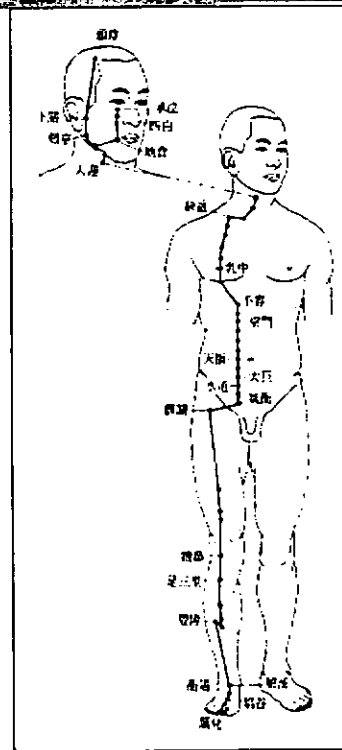
- 太沖穴
 - 【定位】足背，第一、二跖骨結合部之前凹陷中
 - 【功能】平肝熄風、健脾化濕
 - 【主治】
 - ①中風、癲狂癇、小兒驚風
 - ②頭痛、眩暈



Source: <http://www.safedom.net/zyys/zcai/33305.html>

足陽明胃經

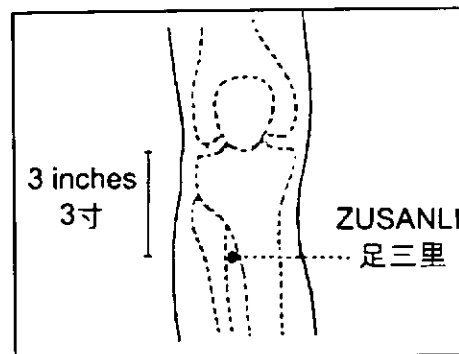
- 共四十五穴
- 起於鼻旁，止於第二趾外側端



Source: http://norpon-healthbody.blogspot.com/2011-02-01_archive.html

足陽明胃經

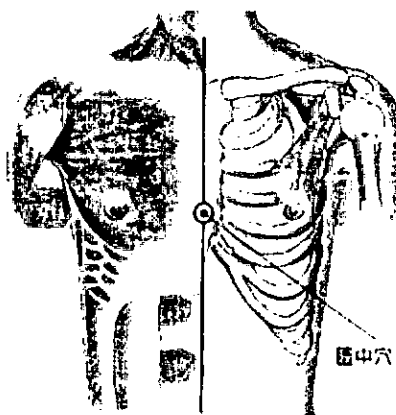
- 足三里
 - 【定位】 犢鼻穴下3寸，
脛骨前脊外一橫指處
 - 【功能】 健脾胃，助消化，
提高免疫機能
 - 【主治】
 - ①胃痛、嘔吐、腹脹、腹瀉
 - ②心悸、高血壓



Source: http://big5.ifeng.com/gate/big5/health.ifeng.com/longevity/massage/detail/2010-07/27/1840735_0.shtml

任脈

- 膻中穴
 - 【定位】腹中線與兩乳頭連線之交點，女性取第四肋間隙之中間取穴
 - 【功能】安寧心神，開胸除悶，降氣平胃
 - 【主治】
 - ① 哮喘、咳嗽、氣癆



Source: <http://house.focus.cn/msgview/242/47982070.html>

穴位按摩的治療效果

- 舒緩痛症
- 平衡身體
- 保持身體健康
- 增加血液循環
- 增強抵抗力
- 舒緩壓力
- 放鬆身體
- 改善睡眠質素

A Meta-Analysis of Massage Therapy Research

Christopher A. Moyer, James Rounds, and James W. Hannum
University of Illinois at Urbana-Champaign

Psychological Bulletin
2004, Vol. 130, No. 1, 3-18

- 研究發現按摩療法能降低血壓及減慢心跳
- 按摩療法亦能有助減輕焦慮及抑鬱症的病情，並證實能達到心理治療的效果

The Effectiveness of Acupressure in Improving the Quality of Sleep of Institutionalized Residents

Mei-Li Chen,¹ Li-Chan Lin,² Shiao-Chi Wu,³ and Jaung-Geng Lin⁴

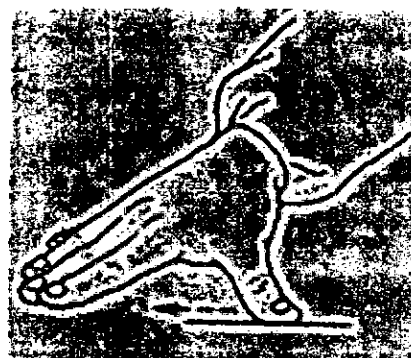
Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES
1999, Vol. 54A, No. 8, M389-M394

- 穴位按摩能帶來寧神安心的效果
- 根據匹茨堡睡眠質量指數 (The Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)，穴位按摩能有效改善睡眠質素，減少失眠及睡眠中驚醒的次數

常用按摩手法

1. 推法

- 用拇指指腹為著力點，沿經絡循行路線或肌纖維平行方向，由甲點推向乙點，其餘四指併攏作支點以助拇指用力



Source: <http://www.hudong.com/wiki/%E6%8E%A8%E6%8B%BF%E6%89%8B%E6%B3%95>

常用按摩手法

2. 按法

- 用拇指指面或以指端按壓的一種手法，稱為指按法
- 當單手指力不足時，可用另一手拇指重疊輔以按壓

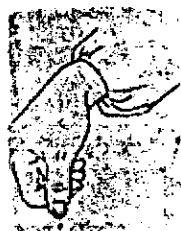


Source: <http://www.hudong.com/wiki/%E6%8E%A8%E6%8B%BF%E6%89%8B%E6%B3%95>

常用按摩手法

3. 點法

- 拇指端點法：手握空拳，拇指伸直并緊貼於食指中節的橈側面，以拇指端為力點壓於治療部位
- 屈拇指點法：以手握拳，拇指屈曲抵住食指中節的橈側面，以拇指指間關節橈側為力點壓於治療部位

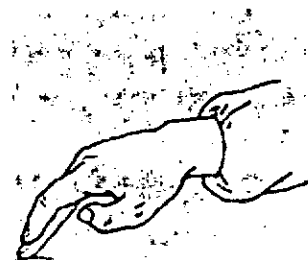


Source: <http://www.hudong.com/wiki/%E6%8E%A8%E6%8B%BF%E6%89%8B%E6%B3%95>

常用按摩手法

4. 揉法

- 用拇指或中指羅紋面，或以食、中指，或以食、中、無名指羅紋面，在某一穴或幾個穴或某部位上作輕柔的小幅度的環旋柔動

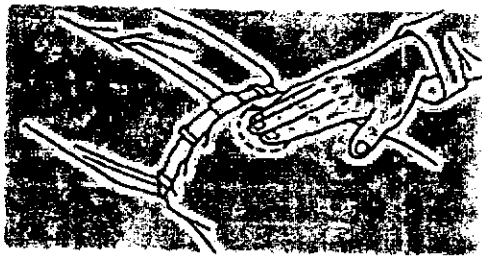


Source: <http://www.hudong.com/wiki/%E6%8E%A8%E6%8B%BF%E6%89%8B%E6%B3%95>

常用按摩手法

5. 摩法

- 腕微屈，掌指及諸指間關節自然伸直，以食、中、無名（環）指末節羅紋面附著於治療部位，用腕和前臂的協調運動帶動手指羅紋面在所需治療部位作順時針方向或逆時針方向的環旋摩動

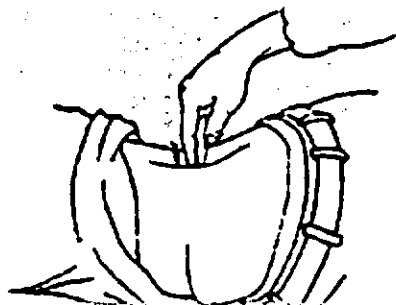


Source: <http://www.hudong.com/wiki/%E6%8E%A8%E6%8B%BF%E6%89%8B%E6%B3%95>

常用按摩手法

6. 振法

- 以手指、手掌或拳按壓在身體的某一穴位或部位上，前臂屈伸肌群同時對抗收縮，使前臂肌肉緊張而產生振顫，通過手指、手掌或拳傳導到被治療部位，形成較高頻率的振動刺激

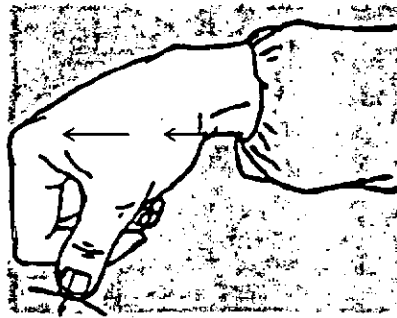


Source: <http://www.d6d7.com/html/?22084.html>

常用按摩手法

7. 推按法

- 用拇指指腹為著力點於治療部位，沿經絡循行路線或肌纖維平行方向，於推行時加壓於治療部位

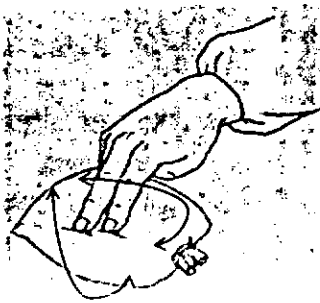


Source: <http://www.jingyebencao.net/Health/Features/tuina/20100628/16494.shtml>

常用按摩手法

8. 按揉法

- 用拇指或中指羅紋面，或以食、中指，或以食、中、無名指羅紋面，在某一穴或幾個穴或某部位上作輕柔的小幅度的環旋柔動，並加壓於治療位置

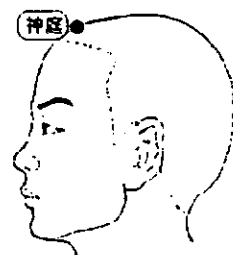
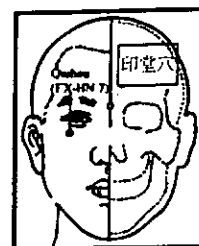


Source: <http://www.hudong.com/wiki/%E6%8E%A8%E6%8B%BF%E6%89%8B%E6%B3%95>

第二式

雙手上下由印堂至神庭來回按摩

- 位置：印堂穴位于人體的面部，兩眉頭連線中點，神庭穴頭前部入髮際五分處
- 功效：舒緩頭痛頭暈
- 方法：
 - 雙手上下由印堂至神庭來回按摩七十四九次



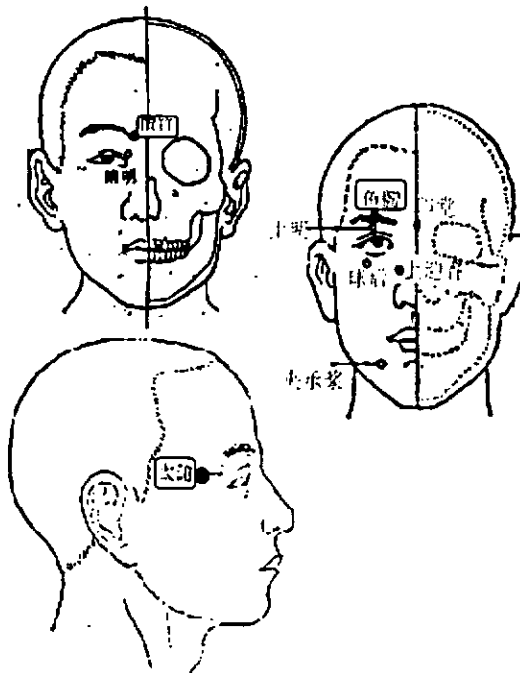
Source: <http://www.acupuncture.com/education/points/extrapoints/qiuhou.htm>

Source: <http://tk.99.com.cn/xw/46433.htm>

第三式

雙手由印堂經攢竹、魚腰再到太陽，來回按摩

- 位置：攢竹穴位於眉頭內側端
- 魚腰穴在瞳孔直上，眉中
- 功效：舒緩頭痛頭暈
- 方法：
 - 雙手由印堂經攢竹、魚腰再到太陽，來回按摩七十四九次



Source: <http://www.discovery.com/2007/5-15/2007515174113.html>

Source: http://www.cntcm.com/lanmu/zhenniu_jingluo/zhenniu_pangguangjing/cuanzhu.htm

Source: <http://www.a-hospital.com/w/%E6%96%97%E4%B8%B6:Bkihj.jpg>

第四式

按揉四白穴

- 位置：位於顴骨前凸處，按下略有凹陷有酸痛感
- 功效：眼睛保健
- 方法
 - 按壓穴位七七四十九次



Source: <http://www.kuzone.com/jiakang/5066.html>

第五式

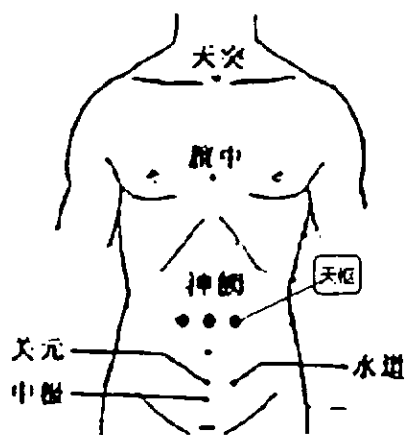
手指來回叩打頭部

- 位置：頭部
- 功效：舒緩大腦精神緊張
- 方法：
 - 利用手指的多個部份進行有節奏的拍打法
 - 須放鬆肩頭的力量
 - 從手肘至手腕前端上下的移動
 - 手關節須保持柔軟有彈
 - 雙手輕快的交互移動

第六式

按天樞穴

- 位置：位於肚臍兩旁2寸之處，即相當於三指寬的距離
- 功效：便秘、腹瀉
- 方法：
 - 按壓穴位七七四十九次

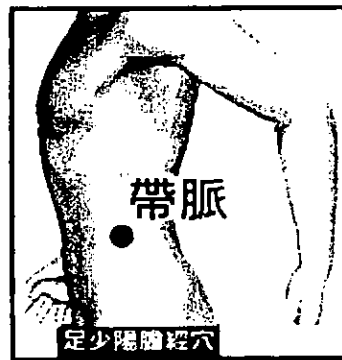


Source: <http://hanyu.iciba.com/wiki/257391.shtml>

第七式

摩擦腰側

- 位置：腰側 (足少陽肝膽經)
- 功效：改善失眠及睡眠質素
- 方法：
 - 雙手來回腰間摩擦七七四十九次



Source: www.health.singapore.com

第八式

按內關穴

- 位置：位於腕關節大陵穴上五寸處
- 功效：舒緩壓力
- 方法：
 - 按壓穴位七七四十九次



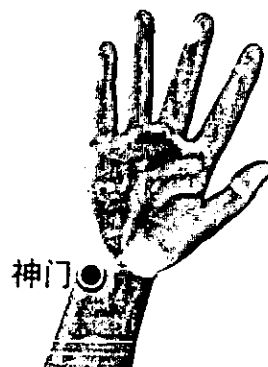
內關穴

Source: <http://tw.myblog.yahoo.com/jw!Dqo71geQRkSKN9V8SD8-/article?mid=67&prev=68&next=31>

第九式

按神門

- 位置：腕橫紋外側屈腕凹陷處
- 功效：減壓、驚悸、血壓、神經衰弱、失眠
- 方法：
 - 按壓穴位七七四十九次(先右後左)

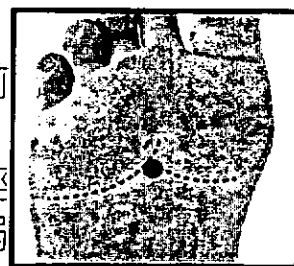


Source: <http://health.sinchew-i.com>

第十式

摩擦湧泉

- 位置：位於腳底中間凹陷處，在足掌的前三分之一處
- 功效：刺激大腦皮質神經，能夠通過神經反射，使人感到輕鬆舒適，防治神經衰弱和失眠
- 方法：
 - 先將右腳架在左腿上，以右手握著腳趾
 - 用左手掌摩擦右腳心之湧泉穴位，不計數，以腳心發熱為止
 - 再將左腳架在右腿上，以左手掌摩擦右腳心湧泉穴位，也是以腳心發熱為止

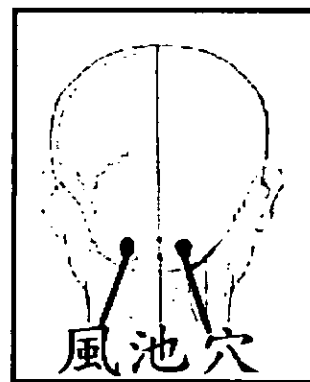


Source: <http://bbs.money.163.com/bbs/ghzf/134374914.html>

附加式 – 消頭痛

按風池穴

- 位置：頸後枕骨下，大筋外側凹陷處
- 功效：頭風痛、眼疾、感冒、調血壓、頭面五官等症
- 方法：
 - 按壓穴位七七四十九次

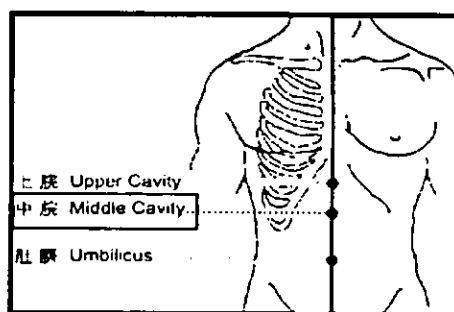


Source: http://www.hkyeah.com/category_detail.php?id=257

附加式 – 消胃痛

按中脘穴

- 位置：胸骨下端和肚臍連接線中點即為此穴
- 功效：消化系統疾病，如腹脹、腹瀉、腹痛、腹鳴、吞酸、嘔吐、便秘、黃疸等，此外對一般胃病、食慾不振、目眩、耳鳴、青春痘、精力不濟、神經衰弱也很有效
- 方法：
 - 按壓穴位七七四十九次

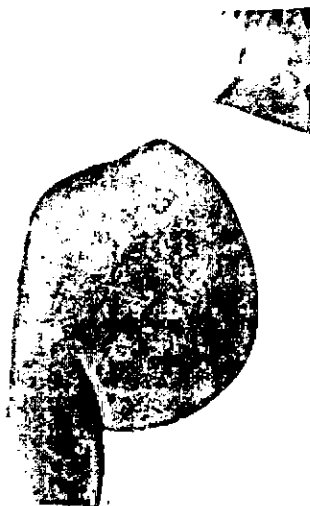


Source: http://www.healthphone.com/consump_chinese/a_energy_train/first_aid/first_aid.htm

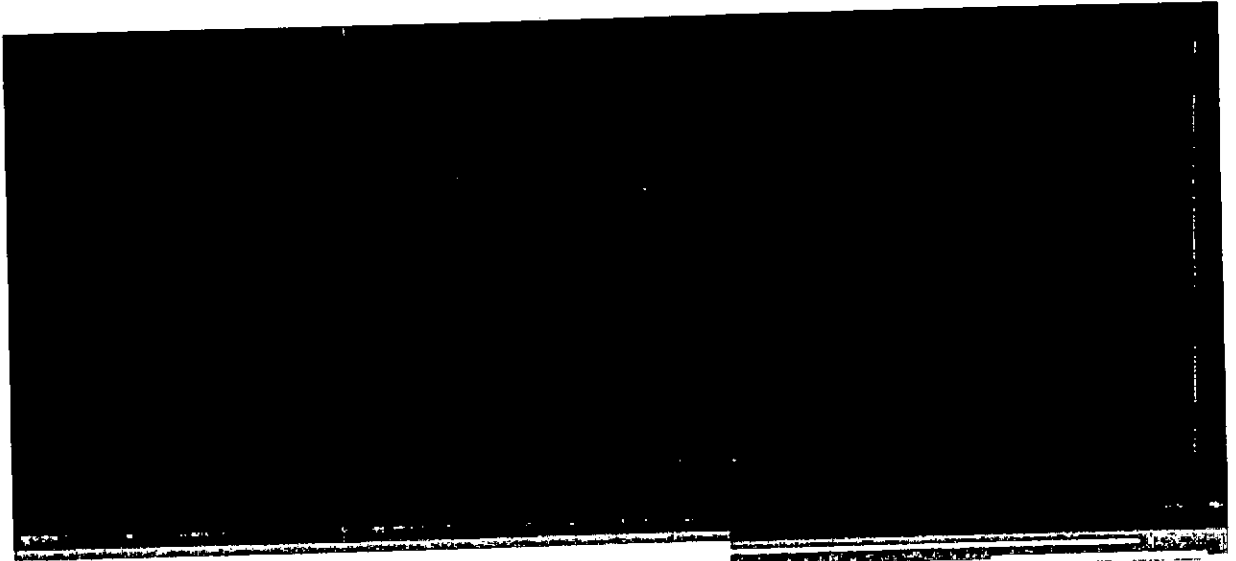
附加式 – 消肩痛

鎚打雙肩

- 位置：雙肩
- 功效：舒緩肩膊痛
- 方法：
 - 雙手來回鎚打雙肩



Source: <http://www.fitnesslipsforlife.com/workout-plan/workout-at-home/page/2/>



-完-