

健康：投資您的人生 (Wellbeing: Invest In Your Life)

資料 (Factsheet)

健康的定義有很多方面。健康通常是指能感到快樂、滿足、能處理生活，以及能建立良好的人際關係。您可能有自己一套健康的要點。

健康在我們生活中四個不同方面：我們的精神健康、身體健康、精神健康以及社交健康。

這份資料提供一些您可以如何改善健康的簡單建議。並非每個例子都是您想嘗試的，但是，有些方法會對您有幫助。有些方法可能需要大量的實踐；而其他可能會讓您馬上看到不同效果。

精神健康

世界衛生組織把精神健康定為“個人意識到他或她自己的能力、能夠應對生活的普遍壓力、能夠有成效地工作、以及能夠對他或她的社區作出貢獻的健康狀態”。精神健康不單是您有否心理疾病的症狀。

精神健康通常會用其他詞語來表達，如“社交及情感健康”來描述。對於大多數澳洲人來說，特別是澳洲原住民，健康是被整體地理解，包括整個社區和個人的社會、情感、精神及文化健康。同樣地，其他多元文化及語言的社群亦把個人的健康視作整個社區健康的一部分。

我可以如何改善我的精神健康？

改善您精神健康的一些好方法是學習以健康、靈活的方式來處理壓力情況。我們每天都面對不同壓力的事物：在工作上犯錯誤、跟朋友有爭執、寵物死去、寂寞、債務、等等。

您或者想嘗試...應對技巧

下一次當您面對壓力大的情況時，請考慮一些積極方法，而不是用擔憂、生氣或忽略問題去面對。嘗試解決問題時，您可以首先界定問題、集思廣益訂出一系列解決方案、列出每種方法的優點和缺點，然後採取最好的措施。有時候我們會自動執行，但有時候我們需要一些時間來決定面前最好的路。

但是，若情況是超出我們控制範圍以外時而引起壓力，以下是一些正面的解決方法：

- 向家人或朋友傾訴
- 做一些您享受並放鬆的事情
- 找出這種情況好的一面
- 尋找精神層面的事物
- 做運動
- 跟心理輔導員或心理學家傾談

這些建議有許多在名為10個減輕壓力提示的網站 www.stresslesstips.org.au 有進一步說明



健康：投資您的人生 (Wellbeing: Invest In Your Life)

資料 (Factsheet)

身體健康

就疾病及良好健康而言，我們的身體及精神健康以多種方式相聯。運動或體能活動對於我們的健康尤為重要，研究顯示，運動可有效地治療抑鬱症。

如果您並沒有做太多的運動，或者在這個精神健康月，您可以為自己訂立有關增加活動的合理目標。

我可以如何改善我的身體健康？

對於我們大多數人來說，可能很難抽出時間進行體能運動。通過把運動融入您的日常事務，並安排定期進行您享受的體能運動，保持活力及健康會變得更加容易。以下方法把一些運動融入到您日常生活中：

- 相約您的朋友到公園散步，而不是去咖啡室喝咖啡。
- 把您的衣服晾到屋外的晾衣繩上，而不是使用乾衣機。
- 講電話時，四處走動，不要坐下。
- 步行或騎單車，而非乘交通工具或駕車。

我們建議每天做30分鐘中度體能運動。並加入些強度運動。這不但可以改善身體健康，同時可跟朋友一起共聚、或結識新朋友的好方法。當計劃進行定期運動時，您可考慮您喜歡甚麼類型的運動，以及您希望怎樣進行運動，例如獨自、跟朋友一起、還是一組人一起。這因人而異！在開始計劃運動之前，您可能還需要請家庭醫生為您做一次身體檢查。

您或者想嘗試…跳舞

以跳舞為健康運動的方式，既可社交聯誼又充滿樂趣。有多種不同的跳舞方式，包括標準舞、莎莎舞、芭蕾舞、嘻哈街舞、佛拉明柯舞、肚皮舞以及爵士舞。有些舞蹈您可以自己學，而有些則需要舞伴(您可以在舞蹈班上跟舞伴搭配)。有很多地方讓初學者學習及享受跳舞，包括舞蹈學校、社區學院和社交場合。您甚至可以選擇在您的休息室裏隨意起舞！附近的健身房在其運動項目中或許也有開設舞蹈班(例如，森巴)。

保持身體活躍有助改善身體健康。此外，健康飲食、良好睡眠以及限制酒精攝入量亦非常重要。

如要查詢更多關於這方面的資料，請瀏覽網站：

www.livelifewell.nsw.gov.au



健康：投資您的人生 (Wellbeing: Invest In Your Life)

資料 (Factsheet)

靈性精神健康

靈性精神對於不同的人有不同的理解和表達方式。您可以把靈性精神視作擁有人生意義，目標和希望以及聯繫到一些超性生命。靈性精神對於某些人來說包括屬於特定的教堂或一種宗教，但是對於其他人，則不然了。

我可以如何改善我的靈性精神健康？

定期參加讓您專注於您的靈性精神層面的活動是改善您健康的好方法。您或許希望：

- 前往一個傳統的參拜地方，如本地的猶太教會堂、教堂或清真寺
- 練習瑜伽
- 冥想
- 到戶外消遣
- 祈禱
- 閱讀具啟發性的書籍
- 捐款給慈善機構
- 尋找日常生活中的“神聖”或“聖靈”。

您或者想嘗試…瑜伽

瑜伽是一種在澳洲非常受歡迎的古印度運動。雖然瑜伽是一種特定的宗教或哲學，但是很多人利用瑜伽作為一種放鬆及運動的方式。瑜伽包括把您的身體移動到不同的位置或姿勢、特殊的呼吸和冥想方式，可以助您感覺更加輕鬆以及更好地控制您的身體。有研究顯示，瑜伽甚至有助於治療抑鬱症及焦慮症。在課堂上練習瑜伽效果較佳。向瑜伽導師詢問甚麼類型的瑜伽適合您(哈他瑜伽最受歡迎)、以及您要穿甚麼或帶甚麼去上課。如果您有任何健康問題，一定要通知導師。

簡介：傑出澳洲人談論“捐助的力量”

2011年度傑出澳洲人Simon McKeon是一位非常成功的投資銀行家及持有世界紀錄的帆船運動員。他熱衷於幫助那些比他自己不幸的人並鼓勵其他澳洲人也同樣這樣做。當被問及如何健康、快樂地生活時，Simon說道：“根據2010年世界捐助指數，捐助與一個國家的整體健康之間的聯繫比一個國家的健康與其整體財富之間的聯繫要強一些。我覺得這同樣適用於每個人—我們越花時間關注他人並給予幫助，我們的總體健康就會得到提升。對於我來說，健康就是關於取得給“他人”的時間與給“我”的時間之間的正確平衡—兩方的時間都有需要。



健康：投資您的人生 (Wellbeing: Invest In Your Life)

資料 (Factsheet)

社交健康

社交健康是關於一個人跟他或她的社區有良好關係及互動的能力。社會關係及網絡有益於精神健康及整體健康。

我可以如何改善我的社交健康？

有一些方法可讓您改善您的社交健康，包括培養您的親密關係、結識新朋友以及參與義務工作。您可能希望通過參與同樣改善您的身體、心理或精神健康的活動來改善社交健康。例如，跟家人一起外出騎單車放鬆，或者在與信仰有關的慈善機構當義工。

投入時間和精力在人際關係是很重要，因為您在不時之需，會希望您的朋友及家人給您支持。作為好朋友，你會把人的關係放在首位、為朋友的成功慶祝、做一位好聆聽者、以及保持寬容及忠誠。

您或者想嘗試...參與義工/志願者

參與義工是更加積極參與並幫助您當地的社區的絕佳方式，同時對您自己也大有裨益。參與義務工作增強社交聯繫、改善生活質素及健康。對於長者更是顯著。

如要查詢就近的義工機會，請瀏覽

www.govolunteer.com.au

可於以下網站查詢詳情

- 澳洲政府飲食健康行動<http://swapit.gov.au/>
- 更佳健康頻道，跳舞—健康好處www.betterhealth.vic.gov.au
- 澳洲政府，健康及老齡事務部，體能活動指引www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-publth-strateg-phys-act-guidelines
- 心臟基金會的積極生活資料www.heartfoundation.org.au/active-living/Pages/default.aspx

如要查詢其他語言版本的資料以及多元文化和語言社區的相關資料請瀏覽

- 跨文化精神健康中心網站website www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc

