

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 舞出快樂療法

一般人都認為醫院內的院友，都常帶着憂愁的眼神和不快的臉容，因為他們時常擔心病況、掛念親友及種種事務。在院內要嘗到快樂，談何容易。

在筆者工作的院內活動中心，不時傳來陣陣歡笑聲，遍布整個房間。究其原因，是因為我們為院友安排了不同形式的藝術工作坊：繪畫、編織、鼓樂及舞蹈等，讓院友表達內心世界，令其沉悶的住院生活加添色彩，並藉此達致傷健同心邁向「人人藝術」的目標。近期一系列表演藝術課堂，集中讓院友透過舞蹈跳出愉快心情，用快樂的舞步令人愈跳愈顯出自信。

### 正面宣泄不快

根據研究發現，舞蹈的確能促進身心健康，改善生活質素，提升主觀幸福感，增強自我形象及有令人更為積極的作用。舞蹈如其他運動般，能令大腦釋出安多酚（這種分泌物能令人感到舒泰），使人產生快樂的情緒。進行舞蹈治療，宜播放一些節奏輕快、旋律跳躍和歌詞正面的歌曲。

這些樂曲能牽動大家的心靈，並有效地放鬆繃緊的情緒，把鬱悶的感覺宣泄。隨着快樂的歌詞，以肢體動作演繹，拍拍手或擰擰頭，哪怕是亂跳亂舞。不一會，無形的煩憂、納悶、負能量都會好像大為減輕。謹記毋須特定的舞步，可隨意自行發揮創意，跳出自由舞姿，以達到隨心而為、即興而發的效果。如遇上不快欲改善情緒，不妨在家播點輕音樂，聞歌起舞一番，這舒緩方法，肯定較大吃大喝來發泄不滿，來得更正面及有效。

青山醫院精神健康學院精神科資深護師陳曼妤

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-12-01)

一般人都認為醫院內的院友，都常帶着憂愁的眼神和不快的臉容，因為他們時常擔心病況、掛念親友及種種事務。在院內要嘗到快樂，談何容易。

在筆者工作的院內活動中心，不時傳來陣陣歡笑聲，遍布整個房間。究其原因，是因為我們為院友安排了不同形式的藝術工作坊：繪畫、編織、鼓樂及舞蹈等，讓院友表達內心世界，令其沉悶的住院生活加添色彩，並藉此達致傷健同心邁向「人人藝術」的目標。近期一系列表演藝術課堂，集中讓院友透過舞蹈跳出愉快心情，用快樂的舞步令人愈跳愈顯出自信。

## 正面宣泄不快

根據研究發現，舞蹈的確能促進身心健康，改善生活質素，提升主觀幸福感，增強自我形象及有着令人更為積極的作用。舞蹈如其他運動般，能令大腦釋



出安多酚(這種分泌物能令人感到舒泰)，使人產生快樂的情緒。進行舞蹈治療，宜播放一些節奏輕快、旋律跳躍和歌詞正面的歌曲。

這些樂曲能牽動大家的心靈，並有效地放鬆繃緊的情緒，把鬱悶的感覺宣泄。隨着快樂的歌詞，以肢體動作演繹，拍拍手或擰擰頭，哪怕是亂跳亂舞。不一會，無形的煩憂、納悶、負能量都會好像大為減輕。謹記毋須特定的舞步，可隨意自行發揮創意，跳出自由舞姿，以達到隨心而為、即興而發的效果。如遇上不快欲改善情緒，不妨在家播點輕音樂，聞歌起舞一番，這舒緩方法，肯定較大吃大喝來發泄不滿，來得更正面及有效。

整理：Kar

今日顧問：  
青山醫院精神健康學院  
精神科資深護師陳曼好

