

# 心得

HeartWorks

2017年6-7月號  
免費贈閱

**專題**

創傷後壓力症  
驚情一霎纏擾

**特稿**

沙化一隻薯  
久坐成鬱

**心理輔導**

敘事治療

**家教話你知**

不做怪獸家長

**吃得開心**

數蒜快樂元素

## 歐鎧淳

自製心靈  
紓緩地帶



心晴行動慈善基金  
JOYFUL (MENTAL HEALTH) FOUNDATION



# 心晴行動慈善基金簡介

## 宗旨

### 教育

教育有關情緒病的知識，提高社會各階層對情緒病的認識，增加治療及預防的成效。

### 推廣

透過不同媒介及宣傳方式，喚起大眾關注情緒健康，減少謬誤、偏見和歧視。

### 服務

為受情緒困擾人士提供多方面的資訊、求助或治療途徑、服務轉介及面談輔導等，以令有需要人士能及早尋求適當的治療和幫助，盡快康復。

「心晴行動慈善基金」於2004年由曾患抑鬱焦慮症的林建明小姐聯同一班熱心義工成立，為香港註冊非牟利慈善團體。根據世界衛生組織指出，抑鬱症已成為十分普遍的情緒病，但本港普羅大眾對情緒病患仍有很大誤解，令很多患者未能及早接受適當治療，甚至白白喪失寶貴的生命。

因此，本會致力向社會各階層推廣情緒健康的知識，讓大眾認識情緒病，減少誤解及歧視，令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。本會成立以來已推行多項社會服務，包括全港首個推廣情緒健康的綜合性電視節目、資訊及轉介熱線、公眾情緒健康教育、專業面談輔導服務、商場推廣、社會企業「心晴市集」及巡迴全港中小學之「心晴賽馬會飛越校園計劃」等。

# 笑爺 • 笑奶



開心笑! 開懷大笑!!



笑爺夏

笑，一慣是禮貌上的表現，然而，因快樂而從心底笑出來的則不多。為了喚醒大眾每個人都可以開懷、快樂大笑，本會為大家帶來吉祥物「笑爺仔、笑奶妹」，讓人人天天好心晴。



笑奶夏

顧名思義，笑爺仔、笑奶妹以「笑」為名，代表快樂，為人樂觀積極，有時一個笑容或一點鼓勵，足以改變您對事情的看法。他們臉上掛着開懷的笑容，雙眼眯起，凡事以笑面對。即使在生活中遇上挫折，也不灰心，以正面態度迎難而上。您還記得您上一次笑到眯眼是甚麼時候嗎？無論您是否每天笑口常開，當您感到困乏、失落時，想想笑爺仔、笑奶妹，然後重拾笑容，笑着面對一切。

所有捐款將用於本會教育項目及服務上。查詢電話：3690 1000

活力充沛的  
笑爺 笑奶  
等着您的認捐!!

認捐笑爺笑奶表格



心晴行動慈善基金  
JOYFUL (MENTAL HEALTH) FOUNDATION



心晴賽馬會  
喜動校園計劃  
JOYFUL JOCKEY CLUB LOVE TO MOVE PROGRAMME

# 2017-2018學年活動

# 現正招生

## 誠邀 全港中小學校參加

心晴行動慈善基金獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由香港教育大學協辦，於全港校園推行「心晴賽馬會喜動校園計劃」，為師生、家長免費舉辦與情緒健康相關的活動。本計劃旨在讓參加者認識情緒健康及情緒病知識，破除對情緒病及患者的歧視及標籤，以及加深認識持續運動對情緒健康的好處。此計劃於2016年開始推行，深受歡迎。

費用全免  
額滿即止

2017-2018學年的活動  
將於9月展開，現正進行  
全港中小學招募！

「心晴賽馬會喜動校園計劃」主要活動概略如下：

活動	對象/特色	形式/時數
校園講座	適合全校學生參加，讓全體學生對情緒健康，有基本認識。	單次活動，約45分鐘-1小時。
家長工作坊	讓家長認識情緒健康對個人及子女整全發展的重要，培養家庭成為有效的情緒支援網絡。	單次活動，約2小時。
教師工作坊	讓教師認識及處理學生情緒問題及相關的危機處理。	單次活動，約2小時。
學生大使培訓	讓學生進一步認識與情緒健康相關的知識，培訓他們參與服務。	系列活動，共約20小時（包括工作坊、活力操、探訪）。
火炬傳情活動	學校成為「傳送火炬學校」，積極參與本計劃各項活動，於學年完結前，向校內師生、社區長者推廣運動有益情緒健康的訊息。	具體細節按學校情況進一步商討。



**所有活動費用全免，名額有限，請從速報名。**

有關活動詳情，請瀏覽「心晴賽馬會喜動校園計劃」網頁<http://lovetomove.jmhf.org>。  
請致電3690 1000或電郵[school@jmhf.org](mailto:school@jmhf.org) 聯絡潘小姐/黃小姐查詢。

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

協辦機構



香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong

查詢熱線：3690 1000

電郵：school@jmhf.org

網址：lovetomove.jmhf.org



# 心晴賽馬會喜動校園計劃

## 參加表格

費用全免  
額滿即止



致：心晴行動慈善基金

Fax: 2144 6331 Tel: 3690 1000 Email: school@jmhf.org 網頁: lovetomove.jmhf.org

Facebook: www.facebook.com/lovetomove.programme

學校名稱：\_\_\_\_\_

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_（職位）\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_（區域）\_\_\_\_\_

聯絡人簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_ 學校蓋印：\_\_\_\_\_

請於  以  表示擬參之活動（可參加一項或以上，惟參加所有活動之學校將獲優先接納申請）

I.	校園講座及工作坊	<input type="checkbox"/> <b>A. 校園講座</b> 時間：45分鐘-1小時	i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：200-400人
		<input type="checkbox"/> <b>B. 家長工作坊</b> 時間：2小時	i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加人數：_____ 建議人數：20-50人
		<input type="checkbox"/> <b>C. 教師工作坊</b> 時間：2小時	i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加人數：_____ 建議人數：20-50人
II.	<input type="checkbox"/> <b>心晴學生大使培訓</b> 學校須同時參加 I. A『校園講座』	<b>A. 情緒健康工作坊</b> ：6小時（分2節進行，每節約3小時，2節皆需出席。 建議安排在一個星期六，分上、下午進行） i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：10-15人	
		<b>B. 心晴喜步活力操培訓</b> ：12小時（分4節進行，每節約3小時，4節皆需出席。 建議安排在兩個星期六，分上、下午進行） i.第一節日期及時間：_____ 第二節日期及時間：_____ 第三節日期及時間：_____ 第四節日期及時間：_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：10-15人	
		<b>C. 機構探訪</b> （每年3至7月進行，將探訪醫院或服務情緒病患者的機構）	
III.	<input type="checkbox"/> <b>火炬傳情活動</b> 學校須同時參加 I. A『校園講座』及 II. 『心晴學生大使培訓』	<b>A. 校園齊動工作坊</b> ：3小時（以1節進行） i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：10-15人 # 學生於工作坊後，將訂立計劃，向全校師生推廣具本校特色的「心晴喜步」活力操。 （詳情與學校商議）	
		<b>B. 社區傳動</b> ：2小時（以1節進行） # 探訪長者中心，向長者推動活力操 （詳情與學校商議）	
		<b>C. 年度活力操分享日及傳送火炬儀式</b> （詳情與學校商議）	

備註 1. 參加上述活動的學校及人士，須配合本會，填寫有關問卷，以作成效評估之用。

2. 本會收到參加表格後會與校方聯絡，以核對有關申請內容、細節，並於稍後電郵回覆學校確認是否接納申請。

學校如有興趣參加此計劃，請影印此報名表並填妥資料，

郵寄到九龍新蒲崗五芳街20-20A宏發工業大廈9樓C-D室，或傳真至2144 6331。

14



02 心晴行動慈善基金簡介

10 心晴的話 .....

精神健康政策 治在好源頭

12 你知道嗎？

虛擬科技也可治情緒病  
寂寞，令人輾轉反側

14 喜動之星 .....

歐鎧淳

自製心靈 紓緩地帶

18 特稿

沙化一隻薯 久坐成鬱

20 專題 .....

創傷後壓力症PTSD

驚情一霎纏擾

24 治療創傷後壓力症 從家庭情緒入手

28 心晴影畫展笑容

《泡泡樂》

## 《心得》雙月刊 2017年6-7月號

出版：心晴行動慈善基金出版委員會

地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室

查詢電話：3690 1000

傳真：2144 6331

電郵：joyful@jmhf.org

網址：www.jmhf.org

《心得》刊登之圖文，僅代表作者及/或受訪者之個人意見，並不代表本刊及/或心晴行動慈善基金之立場。任何在本刊內刊載的資料，僅供參考，不帶任何責任。讀者如有任何疑問，必須諮詢醫生或有關專業人士意見。

版權所有。未經出版人書面許可，任何圖文均不得用任何形式全部或局部抄襲、轉載、翻譯或重印。

註：「心晴行動慈善基金」於本刊內文或簡稱「心晴行動」。

## 鳴謝

出版顧問 李誠教授 精神科專科醫生

歐鎧淳小姐 心晴賽馬會喜動校園計劃喜動助教

陳蔓蕾醫生 精神科專科醫生

陳蘇陳英女士 國際社家庭學院服務總監

溫勵程先生 心影蒼

黃玉英小姐 心晴行動慈善基金輔導員

趙思雅小姐 香港臨床心理學家協會榮譽秘書 臨床心理學家

李國芬先生 心晴行動慈善基金秘書長

香港浸會大學中醫藥學院技術開發部

香港心理衛生會



**30 心理輔導**

敘事治療  
助當事人走出困境 改寫自己生命故事

**34 家教話你知**

不做怪獸家長

**38 中醫看情緒病**

開心藥材 緩解焦慮情緒

**40 調查報告**

全港抑鬱指數創新高 港人抑鬱情況響警號  
宜關注並及早介入 善用運動抗負面情緒

**48 吃得開心**  
數蒜快樂元素

**52 蒜是煮角**

**54 優哉遊哉**

下一站，大埔墟

**58 有情有義**

李國芬 本性樂天 無視壓力

**60 喜動校園**

心晴學生大使  
從學校進入社區 讓長者動起來

**62 晴訊**

《人人都係小飛俠》音樂劇慈善專場  
以歡笑聲喚起關注兒童情緒健康

向學生家長傳授「快樂招式」

《藍天白雲之生命悸動續章》開幕活動

再進大專讓同學認識情緒舒緩之道

專家分享會

「抑鬱你我齊面對，同心同行衝過去」  
本會成為衛生署「2017年世界衛生日」  
活動的支持機構

朋輩支援聚會



《心得》雙月刊全賴有心人的捐款，才得以付印出版。

感謝閣下支持心晴行動，推廣情緒健康教育資訊。只要捐款HK\$100元或以上，即獲寄贈下期《心得》雙月刊。閣下的捐款，將獲發免稅收據。

• 劃線支票抬頭：心晴行動慈善基金有限公司

• 銀行捐款戶口：心晴行動慈善基金有限公司

中國銀行：012-882-0-004522-8

上海商業銀行：354-82-032661

匯豐銀行：411-406-747-838

**贈閱表格**

請填妥以下表格並連同捐款支票或銀行存款收據，寄回九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室，信封面請註明「捐贈《心得》」。

**個人資料\***

姓名：\_\_\_\_\_（如需免稅收據，必須與身份證上所列姓名相同）

日間聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

郵寄地址（只限香港）：\_\_\_\_\_

\*以上個人資料只作《心得》贈閱用途。

**付款資料**

附上銀行存款收據 HK\$ \_\_\_\_\_

附上劃線支票 HK\$ \_\_\_\_\_；付款銀行及支票號碼 \_\_\_\_\_

贈閱查詢請電：3690 1000 傳真：2144 6331



# 心晴 影 薈 展 笑 容

## 慈善攝影展相片徵集

打開鏡頭，把自己的感情及想法展現在相紙上，與大家一起分享！

### 主題：

藉着拍攝「笑容」，捕捉心靈的觸動，把情緒帶到歡欣平和的境地。

### 目的：

- 提升公眾對情緒健康及情緒病的關注。
- 鼓勵情緒病患者通過相片表達他們的內心世界及感受。
- 為心晴行動慈善基金及心影薈籌募經費，用於推廣情緒健康的教育活動。

### 參展組別：

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. 情緒病患者      | 3. 攝影愛好者   |
| 2. 精神科醫生及醫護人員 | 4. 公眾人士或團體 |

徵集參展作品日期：2017年4月1日至6月15日

### 攝影作品展覽：

- 參展作品將公開展覽，參展者將獲專函通知及被邀出席展覽（日期及地點待定）。
- 參展作品將輯錄成紀念相集，每位參加者可獲贈紀念相集乙本。

### 參展規則：

1. 參展作品規格為數碼影像檔案（800萬像素或以上），彩色或黑白均可，作品可附加不多於40字的作品旁解。
2. 參展照片必須為參展者的個人原創作品，並無侵犯他人的權益(含版權)。作品版權須由參展者持有。
3. 所有參展作品一概不獲發還。主辦單位有權將參展作品公開、展覽、收藏或作宣傳等用途，而無須向參展者支付版權費用。
4. 主辦機構有權拒絕或不採用參展者作品而毋需作出任何解釋。
5. 參展作品如有遺失、延誤，主辦單位不承擔責任。
6. 所有收益扣除展覽費用，將用於心晴行動慈善基金及心影薈推廣情緒健康的教育活動。
7. 主辦單位保留解釋及修訂參展規則的權利，而毋須事先通知。

### 參展費用：

凡捐款港幣1,000元或以上，可展出1張作品。

### 作品遞交方法：

遞交以「笑容」為題材之數碼影像檔案，並附加不多於40字的作品旁解，連同捐款支票或銀行入數收據一併郵寄或電郵至「心晴行動慈善基金」封面請註明「心晴影薈展笑容」慈善攝影展。

### 參展捐款方法：

- A. 銀行轉賬形式到以下賬戶：  
戶口名稱：心晴行動慈善基金有限公司  
--- 中國銀行：012-882-0-004522-8  
--- 上海商業銀行：354-82-032661  
--- 匯豐銀行：411-406-747-838
- B. 郵寄支票  
劃線支票抬頭「心晴行動慈善基金有限公司」  
郵寄地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A  
宏發工業大廈9樓C-0室
- C. 網上信用卡付款  
請登入本會捐款網站使用信用卡捐款：  
<http://www.jmhf.org/donate.jsp>
- D. 帶同以下條碼到全港任何一間7-ELEVEN捐款



3719 9000 0000 0014 4

查詢：3690 1000  
電郵：joyful1@jmhf.org  
網址：www.jmhf.org  
www.mhps.org.hk

# 你們看過這樣的笑容嗎？

如果你也想與大家一起分享你鏡頭下的笑容，  
歡迎參加「心晴影薈展笑容・慈善攝影展！」



詳情：<http://www.jmhf.org/events1.jsp#event20081033>  
查詢：3690 1000



聯合主辦



# 精神健康政策

## 治在好源頭

政府在4年前成立精神健康檢討委員會檢討香港的精神健康政策，有關報告終於在今年4月份公佈，當中提出40項建議，涉及20個範疇，除着眼於成年人的精神健康服務外，亦特別提到兒童及青少年的精神健康服務和長者認知障礙症的支援，以回應近年兒童及青少年求診者大增，以及人口老化的問題。

報告一出，批評之聲四起，大多認為等了4年的精神健康政策報告，到頭來不過是一場泛泛空談，既缺乏規劃和承擔，更沒有具體的改善措施，例如大家都很關心的如何增加精神專科醫療人手、加快患者輪候時間及增加對照顧者的支援等等，都未能在這份報告中找到滿意答案。

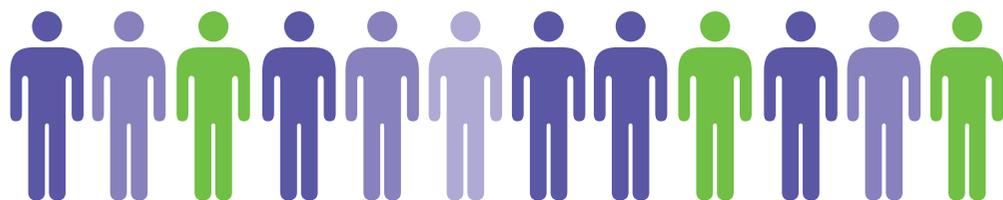
無可否認，如果從即時增撥資源、加強醫護人員尤其是精神科專科醫生等角度去看，報告確實未盡如各方團體之意，甚至泛善足陳；不過從另一角度看，它的着眼點正正不在於這些方面，而是在探求另一些方向，讓治療的工作盡量留在社區層面，並且在治療及康復過程中，加重其他非傳統醫護人員

的角色，在報告裏面提到的一些計劃如「醫教社同心協作計劃」等，正是採用多方協作的模式，令治療的重擔不再全部落在醫護人員的身上，甚至把工作焦點推前到治療初期以至預防的階段。

這個其實亦是很多發達國家的發展方向，因為若仍像以往多年來一直採用那種「頭痛醫頭、腳痛醫腳」的政策，不但醫療成本非常高，成效亦不大理想，結果只會對醫療資源不斷苛索。與其等到疾病發展至嚴重的階段才往醫院擠，不如想辦法盡量讓患者在病發初期已在社區得到治療及跟進，而更關鍵的，當然是在源頭做好，加強精神健康的推動，這才是上上之策。不少在外國已被驗證為有效的精神健康護理模式，也是建基於這個理念。

面對現時精神專科醫療服務的嚴重不足，需要訂定有效措施及增撥資源去改善，這是毋庸置疑；

不過作為長遠的精神健康政策，更需要定立一個正確的發展框架，才能令精神健康的推動及醫療服務的發展，不致走入死胡同。💖



# 義工招募

歡迎各位加入義工

如有任何查詢

歡迎致電

2301 2303

或電郵至

[joyful@jmhf.org](mailto:joyful@jmhf.org)

誠邀：

• 有責任感

• 有領導才能

• 有一技之長

• 有熱誠

的您



加入我們！



心晴行動慈善基金  
JOYFUL (MENTAL HEALTH) FOUNDATION

地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A

宏發工業大廈9樓C-D室

下載表格：[http://www.jmhf.org/upload\\_files/jmhf\\_volunteer\\_application.pdf](http://www.jmhf.org/upload_files/jmhf_volunteer_application.pdf)

你知道嗎？

## 從電玩殺入醫學世界

# 虛擬科技也可治情緒病



近年虛擬實境技術（VR）在電玩世界大行其道，令玩家趨之若鶩，刺激感倍增。不過原來VR技術亦早已運用到治療情緒病及精神病之上，在最新一期的《哈佛精神病學評論》中，美國喬治亞大學的Dr. Maples-keller與她的研究團隊便探討了VR技術在治療恐懼症、創傷後壓力症及其他精神病等方面的成效，並認為它在精神疾病治療方面將會是一個不錯的輔助工具。

治療情緒病，有時候需要用上暴露治療（exposure therapy），讓患者重新處於他所恐懼的情境，通過練習去逐步克服恐懼。不過治療並不容易，因為有些情境不易重遇或重塑，就以懼怕坐飛機為例，要患者嘗試多次坐飛機去慢慢克服恐懼，花費不菲亦不易成功。VR技術正好大派用場，因為它可以利用電腦製造出一個非常真實的情境，令患者彷如親歷其境，而治療人員更可按患者的情況及進展去「調節情境」，以增加治療的成功機會。

據Dr. Maples-keller表示，目前VR技術在治療精神病的研究主要集中於恐懼症方面，尤其對治療飛行恐懼症的成效最顯著及持久，患者不但滿意這種採用VR技術的治療，亦覺得較傳統的治療方法更易讓人接受。除了恐懼症外，VR技術亦有應用於治療驚恐症、精神分裂、急性及慢性痛症、進食失調症及各類成癮，包括吸煙方面。

目前VR技術在精神醫學方面的研究尚在起步階段，而且治療人員亦需要接受專門的訓練才能把VR技術應用到治療上；不過Dr. Maples-keller認為，隨着技術不斷進步及成本逐步下降，VR技術跟其他科技一樣，將會愈來愈多被應用於治療方面，甚至可以用來進行嚴謹的臨床對照研究。❤



你知道嗎？

# 寂寞， 令人輾轉反側

很多長者都感到孤單寂寞，但其實不少年輕人亦同樣經歷這些問題，而且還可能是導致失眠的罪魁禍首。

英國倫敦國王學院的學者早前分析一個以雙胞胎為對像的追蹤調查數據，以了解年輕人的寂寞程度與健康的關係。該調查追蹤了2,232名在英國及威爾斯出生、年齡屆乎18至19歲的年輕人，當中通過問卷去測量他們的寂寞程度，例如「你感到缺乏友伴的情況有多頻密？」、「你感到被排除在外的情況有多頻密？」等；另外調查亦測量了被訪者過去一個月的睡眠狀況，包括入睡時間、睡眠時轉醒的次數等。

研究結果發現，有25至30%的年輕人表示間中會感到寂寞，約5%的人會經常覺得寂寞；而他們大多有睡眠問題，即使把已出現抑鬱或焦慮等情緒病徵狀的情況排除在外，結果仍顯示寂寞與失眠之間有着很大的關連。

為甚麼寂寞

會與失眠有關？研究的學者推斷可能是因為缺乏安全感，令感到寂寞的人較易失眠。事實上，在同時有寂寞與失眠問題的年青人之中，有70%的人曾經歷過家暴等暴力事件。也許正是過去的經歷使他們缺乏安全感，令寂寞感特別容易導致體內的壓力荷爾蒙上升，連串生理反應下引致較易失眠。

英國倫敦國王學院精神病、心理學及神經科學研究院的Arseneault教授認為，是次的研究結果可為醫護人員帶來啟示，讓他們可以通過睡眠狀況，更早察覺年輕人的負面情緒，避免問題惡化下去，引致惡性循環。由於研究中的年輕人大部分正就讀

大學，他們往往是第一次離開家庭，自然容易因各種不適應而產生寂寞感，Arseneault教授呼籲有關方面應為大學生提供多些情緒支援，協助他們調適情緒，在問題出現前，未雨綢繆。🧡



喜動之星

# 歐鎧淳

自製心靈  
紓緩地帶

2016年里約奧運開幕禮上，歐鎧淳擔任港隊持旗手，翩然倩影備受讚賞；賽場上她同樣全力以赴，力拼佳績。作為香港泳隊代表，她既要發揮最佳水平，挑戰紀錄，更背負地區的榮譽作賽，心理壓力足有千斤重。這位「心晴賽馬會喜動校園計劃」的「喜動助教」，有一套調適情緒的方法，懂得自製心靈紓緩地帶，減壓解憂。



心晴行動慈善  
HEART ORIENTAL HEALTH FOR



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
RACING FOR CHARITY RIDING HIGH TOGETHER

憑藉矯捷泳姿及驚人的爆發力，歐鎧淳早已是體壇明星。9歲起接受游泳訓練，歷年勇奪錦標無數，屢破紀錄。體能推進的同時，運動更讓她學懂調適情緒，面向難關。

### 運動鍛練 身心受益

一如其他孩子，童年時她也曾習芭蕾舞、小提琴，終究情歸游泳，笑言是半推半就下水。說來何嘗不是游泳選擇了她！別人眼中刻苦的游泳訓練，她卻從不覺艱辛，反樂在其中，舒暢怡然，隨着在比賽做出成績，便順理成章游下去。她陶醉的說：「落下水那種感覺真係無得彈！游泳，我亦有點天份。」

然而，成才之路非單靠天份。回想少年時代習游，僅依樣葫蘆的按指令行事，沒有思考鍛練背後的原委，走了迂迴路。中學畢業後，考進美國柏克萊大學，期間持續習泳，一盞指路明燈幽幽亮起，對身心成長俱有裨益。美國教練重視質素的鍛練，不強求每天游萬米，反聚焦其中數千米，提升質素：「訓練我們游出更精確的『米數』，以百分百的用心、專注，身心一致的游好那幾千米。」



同時，在美國期間她也獲得更完整的心靈調適訓練，心理質素的改善，亦有助提升技術，兩者相輔相成。她的減壓、調整心態方法，概括而言有3個層面：

#### 1 自製空間 平復心情

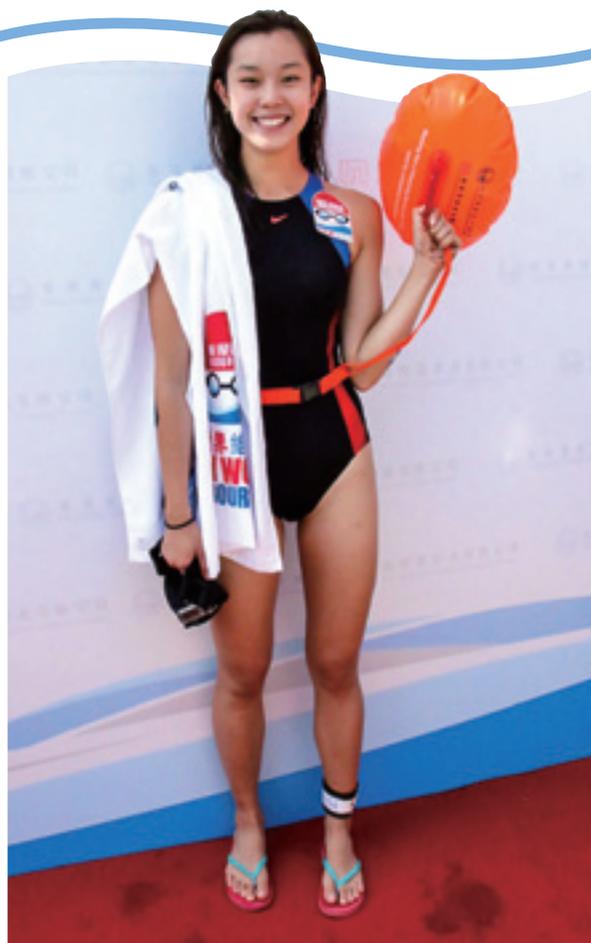
首先，她會自製個人的靜心空間：「我喜歡聽歌，讓自己處於一個不受別人騷擾、屬於自己的世界，一個平靜、可以思考的空間，像游泳時置身水裡面一樣。」聆聽的並非甚麼空靈妙韻，簡單的抒情廣東歌便行，一切隨心。

## 2 自我對話 自我激勵

身處平靜的空間，讓她有機會多點和自己交談。她笑言，「自言自語」是運動員的專長。平日未必能隨時找到傾訴對象，最直接是自我對話：「同自己講的往往是不開心的事，但最後總能返回正軌，出現『silver lining』（困境中的希望），會自勉：不要緊的，明天我會繼續，會做得到的！」驟聽帶點自欺，但每一個人也需要這種正面心語的支持，「說着說着，習慣了，這把聲音自然在心內出現。」

## 3 預視情景 仔細準備

她也會思考如何應對往後要處理的工作，譬如通過「預習」為比賽做準備。賽場如戰場，只要有充分的「預習」，臨場便不會過於緊張，陣腳大亂：「我會安坐下來，預視比賽的情景，像想當時穿的衣服、會見到甚麼對手、下水的感覺等，想得愈仔細愈好，比賽時，一切都相當熟習，人就不會緊張。」這種情景想像方法，也是在美國習訓時學到的。



## 少年人，以活力解愁

過去兩年，青少年自殺事件頻生，歐鎧淳相信現時年輕人承受的壓力，確比以往重。說減壓良方，她深信運動的神奇力量：「運動能促進快樂荷爾蒙安多酚的分泌，確實是一個很好的減壓渠道，可以從小培養。」以個人為例，即使練習吃力，但只要徜徉水中，便覺舒服自在，「這是我其中一個comfort zone（舒服的地帶），每個人都要給自己製做一個comfort zone。」

回想會考時，晨昏倒顛似的讀書，她總會抽時間游水，既紓壓，又充電。「這是我親身的感受，希望青少年也能選擇一項他們享受的運動，遇到不開心時，很自然會去做一做，人便立刻放鬆。」



## 給讀者寄語

「聽歌讓人進入自己的世界，一個平靜、可以思考的空間，細想如何處理眼前的工作、難關，臨場便不會慌亂，冷靜應對。」



## 醉心游泳 起動喜動

年紀輕輕已是星級運動員，她的路看似風平浪靜，原來也曾泛起暗湧。赴美升學首年，人地生疏，無親無故，適應上碰到困難，學業和游泳成績均不理想，一度身陷低谷，只愛躲在房間睡覺，不願外出見人，飲食失調，不過，她從未放棄參與游泳訓練：「作為獎學金運動員，練水是我的責任，所以一定會出現。」其後她在聯校比賽中創出佳績，包括在200米背泳摘冠，重拾信心，游出一片天。

游泳把歐鎧淳從低谷拉回來，她深深感受到運動的起動力量與喜動力量。她指出，運動的過程中，人於實在的時間、空間內，經歷一個具體的歷程，看到個人的轉變、進步，「那份成功感，不在於成績快了0.01秒，而是游出來之後，那種『爽』的感覺，真的與別不同，運動就是這樣特別！」

場外的觀眾為選手吶喊，也見心情激動，何況場內的運動員，其心情起落之大，實不難想見。歐鎧淳是過來人，深明情緒波動只會影響發揮：過度興奮，難集中精神作賽，情緒低落則無法奮勇向前；過度緊張，導致肌肉繃緊，但從容散漫，又無法推動加速。故此，運動員須把心理狀態拿捏準確，她直言：「運動員最懂得控制情緒，把心情維持在興奮與不興奮之間。」

她相信，若非當上專業運動員，未必能掌握到這種技巧，難得的是，放諸生活，同樣非常受用。遇上不順心的事而引致鬍怒、焦躁等情緒反應，她會先調整好自己，並務實的思考解決辦法，「我懂得同自己『傾偈』，識得想一些方法，盡快叫自己狀態回勇。」她坦言能做到「心如止水」，心境平和，才可以冷靜應對，處理問題。當然，自我開解以外，她也會找外援，像香港體育學院的臨床心理學家，也會向父母等長輩請教。

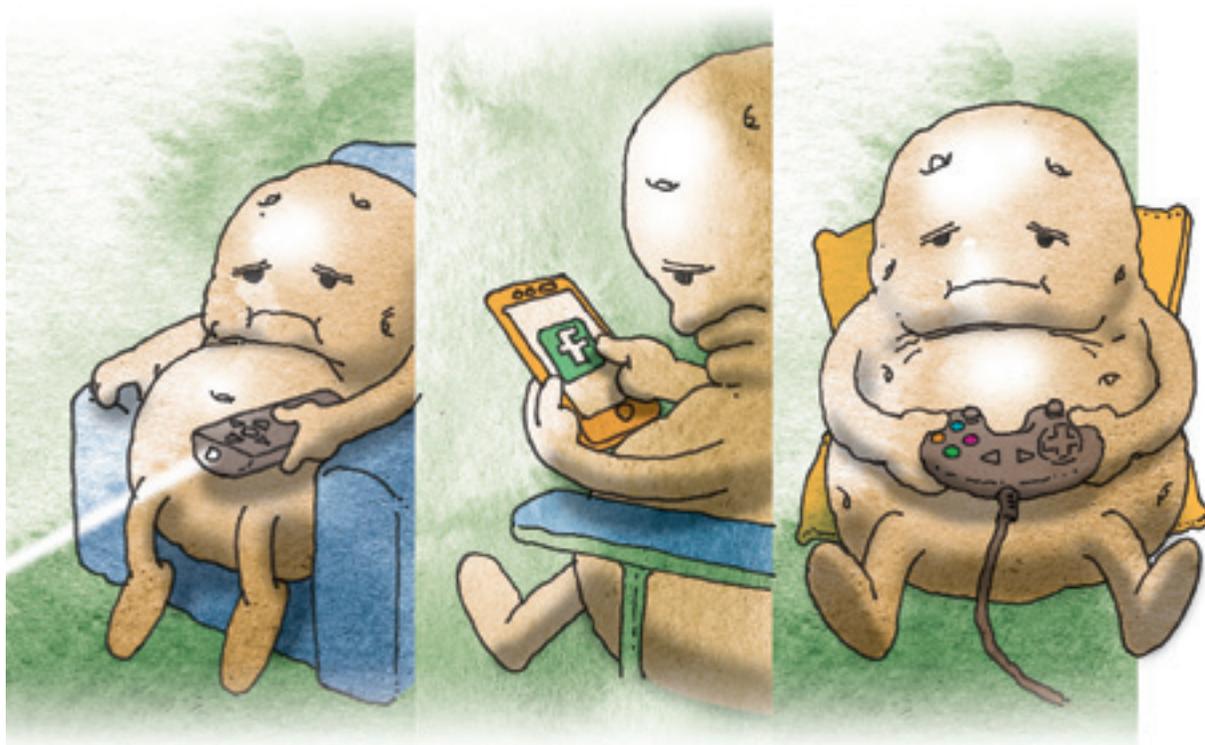
## 告別懶惰 享受動樂

歐鎧淳自招，以往也是個懶人，故深明如何衝破不願動的心障，她有兩道撒手鐮。其一是決心，像編好時間表，約定朋友一起參與，當一切落實，必然會逐步實行。其次是趣味，選擇感興趣的項目，有過一次愉快的體驗，自然有動力持續下去。「最好選擇可以做到流汗的運動；運動的種類繁多，總有一種適合你的，你沒有藉口不做。」



# 沙化一隻薯 久坐成鬱

相對於農村人，都市人崇尚安逸，縱使整天困坐辦公室工作，下班後仍依戀椅子，難怪請大眾在公共交通工具讓座，也費了那麼多唇舌。但不少國際性研究揭示，過度呆坐，得到的並非逸樂，而是失落。久坐與抑鬱存在關連，給整日呆坐的都市人一記棒喝。



美國俚語有謂「couch potato」，直譯是「沙化上的薯仔」，《英漢大辭典》其中一條解釋是「老泡在電視機前的人」，傳神地道出某個年代的美國生活風貌，放到今天的香港，已變成煲劇、玩電腦，別無二致是，當事人皆忘情地呆坐。

## 鎮日坐 衍生情緒病

長期呆坐不動，可致肥胖、心血管等毛病，但多項有關久坐與情緒問題的研究更揭示，情緒也受牽連。2011年，美國哈佛大學公共衛生學院發表的研究，

跟進了49,000名在1996年並無情緒病的女性，探究她們往後數年的生活和情緒變化，更聚焦每天用於運動及看電視的時間，了解對情緒的影響。結果顯示6,505名女士患上抑鬱症，排除其他病患、不良嗜好等因素，發現每天運動90分鐘的女性，較每天運動少於10分鐘的，患上抑鬱症的機會率少20%，同時，每星期呆坐觀看多於21小時電視的，患抑鬱症的機會率增加13%。總的來說，缺乏運動且沉迷看電視的女性，有更大可能患上抑鬱症。

的確，久坐成鬱的問題在女性較普遍，但其他人並非可以置身事外。2015年澳洲迪肯（Deakin）大學發表的研究，分析了九個有關久坐行為與焦慮症關係的研究數據，對象覆蓋兒童、青少年及成人，探討範圍由呆坐看電視，到結合乘車、上班等總呆坐時間的影響。其中五項揭示，久坐行為與增加罹患焦慮症的風險存在關係，另外四項則顯示，呆坐的總時間越長，患焦慮症的機會率愈高。

中國山東青島大學也曾進行類似的數據分析。研究員檢視24個分別在澳、亞、美及歐四洲進行的研究，涉及193,166位受訪者。研究員分析數據並發現，經常安坐看電視的人，患抑鬱症的機會率高出13%，沉迷電腦的更高出22%。整體而言，常呆坐不動的人，相較沒有這種行為的人，患抑鬱症的機會率高出25%。

## 不願動 身心如止水

上述研究雖揭示了現象，但久坐與情緒病之間如何掛鉤，箇中機理仍有待探討。其中澳洲研究人員表示，當中或涉及久坐行為擾亂了睡眠、當事人自困於電視或電腦前而欠缺社交活動，以致久坐帶來體能上的負面影響，從而加劇情緒低落。

須注意是，抑鬱症患者每每感覺能量不足，缺乏活動意欲，常困坐一隅。呆坐與鬱悶，孰因孰果，有時候並不容易釐清。可是，久坐成鬱，抑鬱又加劇久坐行為，形成惡性循環，影響不能忽視。

由此看來，安坐豈非罪大惡極？非也。舒適地閒坐片刻，有助舒緩勞累及壓力，只是，坐多長時間、如何坐才算是不佳，並沒有標準，不過我們總能夠判斷吧。從一個積極的角度去消化上述的研究，就是：運動對身與心，總歸是有益的。道理不難理解，單單起來走動，更換衣服，到街外商店買點東西，過程已需要不斷思考，與人接觸，同時推動心血管、肌肉的運動；相對而言，呆坐卻令一切如同靜止的水。



## 棄呆坐 動出好心情

研究早已肯定運動有助提升抑鬱情緒。從生理角度分析，運動時，腦部會分泌較多快樂的荷爾蒙「安多酚」（Endorphin），所以人運動後會感到快樂和鬆弛。近年更有研究發現，運動時，人腦內的「腦源性神經營養因子」（BDNF）及「血管內皮生長因子」（VEGF）均會增加。BDNF能促進腦神經元的再生，加強神經元之間的溝通，VEGF則令腦內微血管增加，讓神經元獲得更多養份，二者的增加，能促進腦功能。另有研究發現，恆常運動會令腦內海馬體的容量增大，提升腦部功能。

「運動雖好，但知易行難！」或許你會這樣想。上述久坐成鬱的研究，正帶出「意欲」這關鍵。好逸惡勞，多少是人的天性，尤其活在現代化都市，總覺運動吃力，不願動身。因此，強迫運動，終究徒勞，要人領略運動優點，須從「樂在其中」出發，才能持之以恆，像推動日行八千步，就是把運動生活化。❤

大家可以先從小處着眼，平日每隔一小時便提醒自己活動一下，再選擇一種自己感興趣、能應付的運動，以輕鬆的心情實踐。

# 創傷後壓力症 PTSD 驚情一霎纏擾



訪問 精神科專科醫生 陳蔓蕾醫生

創傷後壓力症（Posttraumatic stress disorder），簡稱PTSD，指人經歷天災、戰亂、交通意外、性侵犯等創傷事件後，出現持續恐慌、焦慮的精神疾患。人對突發事件的反應有別，相對於大災難，看似較輕微的車禍、火警，也足以令部分人留下創傷。治療上，須探進當事人內心，重組記憶，才能把導致恐慌的片段解除。



## 親歷意外的劫後驚恐

導致創傷後壓症的事件，主要是突發的、當事人意料不到的，除災難事故，車禍也是常見的事件，還有性罪行，均可令受害者蒙上心理陰影，精神持續受困。

親身經歷意外事件的，罹患此症的機會率較高，但部分旁觀者也會受衝擊，像目睹災場內傷者受創經過，又或目擊他人墮樓、着地受重創，都是相當可怖的畫面，足令人嚴重受驚。



## 個案闡釋：小事故也留創傷

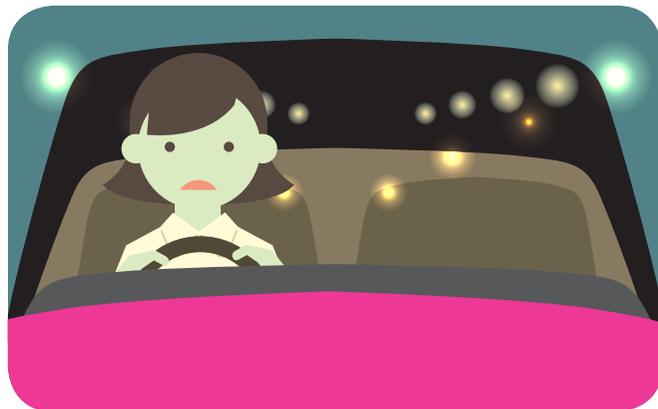
一些看似微小的事故，亦可能對當事人構成深遠影響。一位年屆40的男士，自小便害怕狗，只要在行人道上見到狗，便不顧路上往還的車輛，直撲對街以避開。事隔多年，他將為人父，不想在兒女面前做出這種行徑，決意要處理這原因不明的問題。

通過催眠治療，發現他年幼時曾在新界被大群狗隻包圍，雖沒受襲，卻從此怕狗。經處方藥物，並針對其恐懼源頭進行認知行為治療，問題得以解決。



## 斷症：驚恐反應持續逾月

經歷如撞車等意外事故，當事人會出現不同層次的驚慌反應。意外發生的一剎，當事人會覺驚悸，繼而出現呆滯、無反應，甚至像靈魂出竅，與現實環境脫離聯繫似的，之後緊張、難過等感覺仍反覆存在一陣子。因經歷過重大意外，產生這類反應屬人之常情，若情況在四星期內漸次消退，一般不會視為情緒病。然而，當情緒反應持續出現超過一個月，便須正視，當事人或已出現創傷後壓力症。



## 症狀：驚恐片段不斷重現

創傷後壓力症患者持續承受幾方面的情緒困擾：

### 1. 驚慌片段不時閃現

意外發生後，當事人往往只記得某幾個情景。像車禍的過程：對方的車高速駛近，「嘍」一聲猛烈碰撞，吹盤氣袋彈出，傳來警號……對意外的完整經過，患者往往只記得若干僅一、兩秒的短促片段，經常出現在腦海，如汽車快速衝近、猛烈碰撞一剎，稱為「閃現」(flashback) 或「侵入性思想」(Intrusive thoughts)。另外，有患者經常做夢，重現意外事件，或發惡夢，如被人或怪獸追趕。

### 2. 對中性事件也驚恐

患者很多時把一些無關連、屬中性的事件，也錯誤地聯繫到該宗意外，產生恐慌反應。像車禍發生在十字路口，患者會對任何一個十字路口都害怕，單單望到已不能過馬路，這是相當典型的情況，屬「過度警覺」(Hypervigilance) 的反應。

### 3. 睡眠質素差

患者深受情緒困擾，經常出現失眠，睡眠質素轉差。

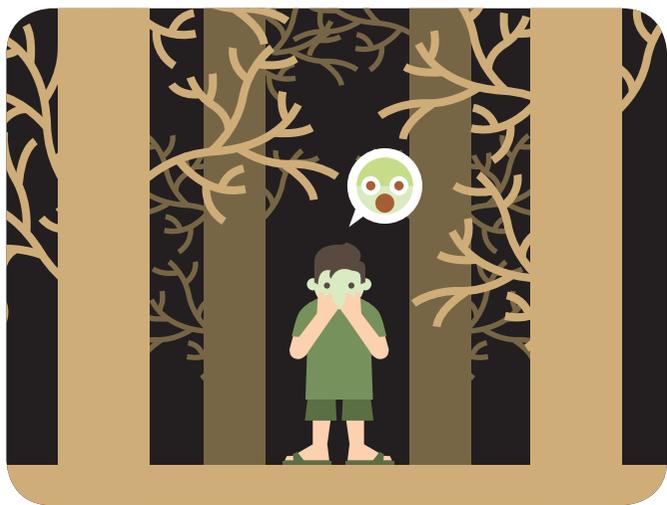
### 4. 設法迴避可能勾起事件的回憶的事或物

逐漸影響自己社交、工作及其他重要的生活層面。

上述精神問題會逐步擾亂患者的工作、生活、人際關係等。

時間並不會沖淡一切，問題若不獲處理，只會愈演愈烈，變成抑鬱症、焦慮症，

部分人或依賴酒精、藥物，衍生其他精神科問題。



## 驚恐片段植入腦部海馬體

意外驚情一霎之所以影響深遠，因為這些片段在意外發生後，即儲進腦內的海馬體，那兒專門儲存重要的記憶，當遇到類同事件時，人便懂得作出即時反應。

重返原始人時代，這機制有助他們即時應對猛獸突襲，然而，今天我們已非活於叢林，但這機制仍留腦內，當發生意外事件，人會把當中某一兩個瞬間的片段存於海馬體。就像書櫃內的書本亂放，久不久便滑落一冊；同樣，若腦內紊亂的思緒沒有整理好，零散的片段便突然溜出，教人精神緊張。

## 平息創痛 再重組整理思緒

### 1. 對症處方藥物

針對患者出現緊張、抑鬱情緒，會處方血清素；亦可能給予有助入睡的藥物。另外，可能處方具鎮靜神經作用的藥物。若演變成其他精神問題，需對症用藥。藥物以外，更須配合心理治療，處理精神問題的根源。

### 2. 重組片段，完整事件

治療的一個重點，是把持續困擾患者的零碎片段，嵌回整個故事中。回到那個混亂書櫃的比喻，你拾起掉落的書，卻依然隨意放回，關上櫃門，內裡亂狀其實未變。治療過程就是要當事人打開書櫃，逐本書整理，亦即把儲於海馬體的零碎片段放回整件事中，理順情緒，驚慌畫面才會停止閃現。

### 3. 幫當事人確認現實處境

重組事件一次，目的讓當事人確認事件已經過去，並非發生在這一刻，明白自己現在有能力處理。

協助當事人重組事件，儼如播放影帶，患者每次接受治療時，便播放少許，然後平復其情緒反應，經多次治療，慢慢理順其情緒，令病人逐步走出困境。

## 治療方向：紓壓 ●●●●●●●●●● 重組 ●●●●●●●●●●



## 個案闡釋：確認創傷已過去

家暴個案苦主很年輕便結婚，當時遭父母反對，故被丈夫虐待時，因缺乏親人支援，她是毫無反抗餘地，只能啞忍。後經社會福利署介入，把她救走。此後，凡踏足與前夫去過的地方，對方兇狠的臉容便閃現，縱然並非施暴現場，也勾起她的驚恐情緒，某些地方她更是全然無法涉足。

接受心理治療後，她重組整個關係，由結識前夫起，雙方關係由甜蜜、轉差到出現暴力事件。當她把事件重整後，才醒覺家暴事件發生在她18歲時，當時若出走便會無處容身，但現在已30歲，若再被施暴，可以立刻離開，報警求助。但十多年來，她沒有意識到事件已經過去，仍自覺如年輕時無助。

經歷約半年治療，她終把恐懼消除，可以四出活動，甚至返回舊居附近。通過治療她得出結論：「18歲時，被丈夫打我不懂如何做，但今天已30歲，就算再被配偶施暴，我會打開大門向外走，不再害怕有人打我。」

## 治癒：能回復原來生活

治療時間的長短，因應病情的複雜程度而定。一般而言，第一身經歷創傷的人受影響會較深，若做成身體的永久傷害，因創傷很深，治療期亦較長。

若當事人能做回平日要做的事，可視為治癒，像能返回讓他害怕的事發現場。不過，即使對那個十字路口仍畏懼，未能怡然走過，但只要能通過其他十字路口，已無礙其正常生活，不影響作為一個人、員工、伴侶、父母或子女的角色，那就沒問題。💖

## 確認



## 知多一點點 Q&A

問：治療創傷後壓力症，會常用催眠治療嗎？

陳醫生：一般而言，對於創傷程度較嚴重的，催眠治療是其中一種治療方法。

當事人進行漸進式暴露療法時，把事件由頭到尾「播放」一次，若情緒困擾太大，有時候會難以「播放」。相對第一身親歷其境的當事人，第三身旁觀者受創傷後情緒困擾的程度較輕，而催眠治療便有助當事人由第一身轉換為第三身，以另一角度觀察事件，可以減低情緒受掀動，會較易重組事件。

問：哪些地方的發病率較高？香港的情況又怎樣？

陳醫生：美國、加拿大兩地的發病傾向較高。世界衛生組織的一年發病率為1.1%，但該兩國達3.5至6%，較世衛的數字高三至六倍。

出現這現象的成因很多，就美國而言，估計參與戰爭是因素之一。當地設專門診治退伍軍人的診所，精神科的求診者大多涉及創傷後壓力症。至於香港方面，較缺乏相關的統計數字，不過按日常臨床觀察，創傷後壓力症在本港並不罕見，誠如前述，除災難外，交通意外、家暴，以至被狗嚇倒，也可引發這病症。

問：哪些人較易患創傷後壓力症？

陳醫生：雖然有過類似的研究，但沒有證據肯定此症發病與性別有關。同樣，沒有年齡的偏向，任何年紀的人都會發生。有謂此症的出現涉及文化因素，另外，部分人因遺傳而發病，這病症有遺傳傾向，患者的下一代可能較易發病。須指出，對恐慌的感覺因人而異，發病與人的性格有關，故平日維持心境開朗，培養樂觀個性，或有助抗衡創傷後的情緒問題。



# 治療創傷後壓力症 從家庭情緒入手

創傷後壓力症發生於當事人遇到突如其來的壓力，其嚴重程度已超出他們平日應付壓力的能力，因而形成強烈反應，令情緒失控，並出現一連串適應的問題。重大災難或意外固然有機會引致創傷後壓力症，但生活上的突變，甚至並非個人親身經歷的事情，只不過目睹，亦有機會產生創傷後壓力症。

為何面對同樣災難或打擊，有些人會較易患上創傷後壓力症？原因眾說紛紜，有學者就從家庭系統方面去解釋，認為每個人的情緒，其實都受家庭影響，當個人及家庭情緒功能失去平衡時，對外在事情的反應亦會較為過敏及特別焦慮。輔導治療的方向，主要是協助患者強化個人的情緒功能，通過反思去嘗試改變自己，既可幫助他逐漸走出困局，甚至可帶動整個家庭的轉變，在根源上改善問題。



訪問 國際社家庭學院服務總監  
陳蘇陳英女士

面對災難意外或突如其來的打擊，有些人最後安然過渡，有些人卻從此一蹶不振。國際社家庭學院服務總監陳蘇陳英女士以博域家庭系統理論去解釋當中原因，指出創傷後壓力症的出現，並非單一個人的症狀，而是與個人及其家庭的情緒系統功能有莫大關係，因此要紓解問題，必須先了解家庭的情緒系統。

## 家庭驅力失去平衡

這套理論指出，每一個群體之間都有兩股驅力，包括「連結性」驅力（force towards togetherness）和「個別性」驅力（force towards separateness/individuality）。人是群體的動物，每個人都需要互相關護和扶持，因此會產生一股凝聚力量，家人之間很多時會不自覺就想彼此融和在一起，無論想法、行動及做事方式都一致，就是出於這股「連結性」驅力。與此同時，人雖然過群體生活，但亦想擁有獨特性，希望讓人覺得自己是一個獨特的個體，這就是「個別性」驅力。

有些家庭的「連結性」驅力會過度強烈，某些家庭成員很希望其他成員跟自己一樣，例如父母要子女按照自己的意思去規劃人生，若子女不順從，便會很生氣，甚至加以威脅，要趕他們離家等。這股「連結性」驅力與另一股「個別性」驅力彼此間無法協調，便會產生很大壓力；很多時子女為了取得父母的歡心，便只好放棄自己的意願。

陳蘇陳英女士指出，很多抑鬱症患者其實都是處於這種狀態。「他們的情緒倚賴程度一般都很高，很渴望得到父母的認同，因此乖乖的順從他們的意願，但因為不是本意，因而又會感到委屈，中間產生很多糾纏及矛盾，這樣兩股力量互相交戰，失去平衡，令整個家庭的焦慮感很高，因而會出現很多徵狀，例如家庭成員間互不睬、關係疏遠、經常爭執，甚至引致其他疾病等。」

## 家庭焦慮感強 情緒成熟度低

家庭的焦慮水平很高，最明顯的情況是很多事情都無法好好地解決，例如一家人計劃去旅行，原本應該開開心心，但由於各持己見，爭吵不斷，最終也無法達成共識，不歡而散。

這種焦慮感屬於長期/慢性（chronic）焦慮，有別於一些突發事件引來的即時（acute）焦慮，這類長期焦慮可能早已埋藏於家庭甚至家族之中，或許是很久之前家族成員曾經歷一些災難或巨大打擊，雖然當時他們用自己的方法處理了，但問題並未妥善解決，因而在家族中承載下來，一直影響着家族成員。

這些家庭往往帶着旁人未必理解的憂心，焦慮感特別強，面對壓力的敏感度也較強，對問題的評估自然容易出現偏差。在同一件事情上，其他人可能較能心平氣和地面對，但這些家庭成員卻會反應過度，以較強烈的方法去應對，遇到突變時，亦會較易產生創傷後壓力症。





## 帶當事人檢視過程和反思

既然問題根源可能來自家庭，治療創傷後壓力症亦不能單看個人的情緒徵狀，而是會從一個較廣闊的畫面去看整個問題，同時檢視他身處家庭的功能狀態及情緒成熟狀態，了解家庭成員之間的相處模式。

在輔導過程中，輔導員會通過發問，去引導當事人回想及注意事件發生的過程，例如「通常在甚麼情況下會被勾起強烈的情緒反應」、「面對哪些人時特別容易有這些症狀」、「這些症狀怎樣影響自己」等。通過這些回想及思考，可以幫助當事人較清晰地去了解當時情況，並帶領他去了解這些症狀與他之間的關連，以及自己那種過度敏感的由來等，然後再逐步帶他去理解自己的家庭怎樣參與其中，從而造就了今天的情況。

輔導的重點，不在於幫助患者處理那些沉鬱的情緒，而是鼓勵當事人在反思過程中，思考自己可以做甚麼去改變現狀，而不再把問題歸咎他人，又或把責任全擯在自己身上。很多創傷後壓力症的患者會感到無助，不知道如何幫助自己；但當他們的能力感加強後，覺得有些地方自己還是可以去做，可以調校自我的反應，受制於環境的壓力感便會相應降低，徵狀亦會逐漸減少。

輔導過程雖然鼓勵家庭成員參與，但很多時都只是進行個人輔導，因為即使只是一個人改變，其實已可以帶動整個家庭的改變，陳蘇陳英女士如此解釋：「家庭成員本身經常容易爭吵，但若有一人能夠較冷靜清醒去處理問題，自然也容易影響其他成員，令其他人也會稍為冷靜下來或停止吵鬧，從而開始出現轉變，慢慢產生新的家庭形態。」

## 博域家庭系統理論

由精神科醫生梅利•博域 (Dr. Murray Bowen) 於1960年代創立，為人類行為及關係提供一套理論框架。它把家庭視為一個情緒單位，家庭成員之間在思想、感受與行動上都互相影響着，藉着研究及改變當中的互動情況，協助改善情緒及行為等問題。



更多資訊可參考：國際社家庭學院

<http://www.issk.org/zh-hk/services/index/issfi>

# 專業面談輔導服務



## 何謂「心理輔導」？

心理輔導是一個解決情緒問題的歷程，輔導員首先會與受情緒困擾人士建立互信關係，在面談中幫助當事人調節情緒，並透過各種以心理學理論為基礎的治療方法排解困擾、探討適合的出路及抗逆資源，建立正面的生活。

## 服務宗旨：

本會自2006年開始，向受情緒困擾人士提供專業面談輔導服務，令有需要人士及早尋求適當的治療及幫助，盡快康復。

## 服務對象：

- 受情緒困擾而求助的人士及其家人
- 年滿18歲或以上（18歲以下將按情況而決定安排面談與否）

## 服務範疇：

- 情緒管理
- 生活及工作適應
- 人際關係
- 家庭關係
- 子女管教
- 戀愛關係
- 喪親/喪偶

## 輔導面談時間：

星期一至五 下午2:00 至 晚上9:00  
星期二及四 上午10:00 至 下午12:30  
星期六 上午9:00 至 下午1:00  
星期日及公眾假期休息

## 治療團隊：

專業心理輔導員及臨床心理學家，持有認可及相關的碩士學位或以上的資格，並經嚴格甄選。

## 服務地點：

本會地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓  
C-D室

## 服務收費：

輔導每節收取\$100之行政費用。綜援及有經濟困難的人士可申請「豁免服務收費」，本會將按個別情況接受申請與否。

## 登記及服務查詢：

# 2301 2303



心晴影薈  
展笑容

## 《泡泡樂》

「隨風起泡，舞出繽紛童年樂。」

攝影：溫勵程







# 敘事治療

## 助當事人走出困境 改寫自己生命故事

訪問 心晴行動慈善基金輔導員 黃玉英小姐

敘事治療由澳洲學者米高懷特 (Michael White) 及紐西蘭輔導治療師大衛·艾普斯頓 (David Epston) 創立。懷特曾於2000年來香港開辦工作坊，介紹該學說。目前，敘事治療已被應用到不同的輔導領域，協助當事人走出困境。

### 原理

#### 敘述往昔重寫故事

所謂人生如戲，每個人都有自己的故事，當中有情節、人物、關係、地點等組成部分。敘事治療就是讓當事人進行重寫生命故事的對話，藉敘述自身的故事，發掘被忽略的獨特片段，尋回自己擁抱的價值和信念，走出目前的困境。

每個人的故事都是獨特的，有自身的經歷、際遇。一如電影、小說，生命故事也有主導的「橋段」，受個性、成長經歷或社會環境等影響，有些人會因着某些曾發生的不如意或負面經歷，不知不覺間跟從着那些特定橋段的模式和慣性，漸漸建構出充滿沮喪、逃避、憂慮、挫敗或憤怒的人生故事。進行敘事治療的輔導員會耐心引導當事人講述自身的故事，發掘被當事人忽略、錯過或遺漏、但有正面有價值及意義的積極時刻，獲得獨特的結果，讓當事人肯定個人的信念和價值觀，再次構建橋段，重寫生命故事，朝更美好的方向走。

### 轉化點

#### 再經驗亮麗時刻

很多人都認同「因為真實，所以相信」的取態，然而，所謂真與假，往往沒有定論。當你被周遭人認為沒出色、好失敗、難相處，是否真的呢？若你認為是真的，相信了，即使有人肯定你某些能力、長處，你都不會相信，除非有人協助你重新檢視內在真實的一面，你才能夠以「因為相信，所以真實」的方向肯定自己，當再有人看扁你、矮化你，你仍相信：「不是呀，我覺得自己是可以的，因為我相信我自己。」

這是敘事治療的轉化點：輔導員帶領當事人檢視人生故事的細節，再次經驗當中的亮麗時刻，讓他能夠肯定和信任自我身份，抓緊個人的信念和價值觀，重新演繹人生故事，他自然更穩妥，可以朝目標進發，實現理想。



## 輔導形式

### 引導說故事

接受敘事治療輔導的當事人，常有大量問題無法解決，像工作缺乏滿足感、自覺無用、無朋友、很孤單等。輔導員先協助他把問題外化為一個對話，譬如給問題一個名字，把問題形象化，像拉一個人出來，令自己與問題分開。此舉能協助當事人從問題中抽離，不會與問題混在一起，從而客觀地回看自身的困境，講述個人的故事。

輔導員會抱着最大的好奇心，不批判，作適當提問，一些看似很天真的問題，仍會提出，配合耐心聆聽，讓當事人發掘過往從未深入探究的信念、想法，自行摸索出路。

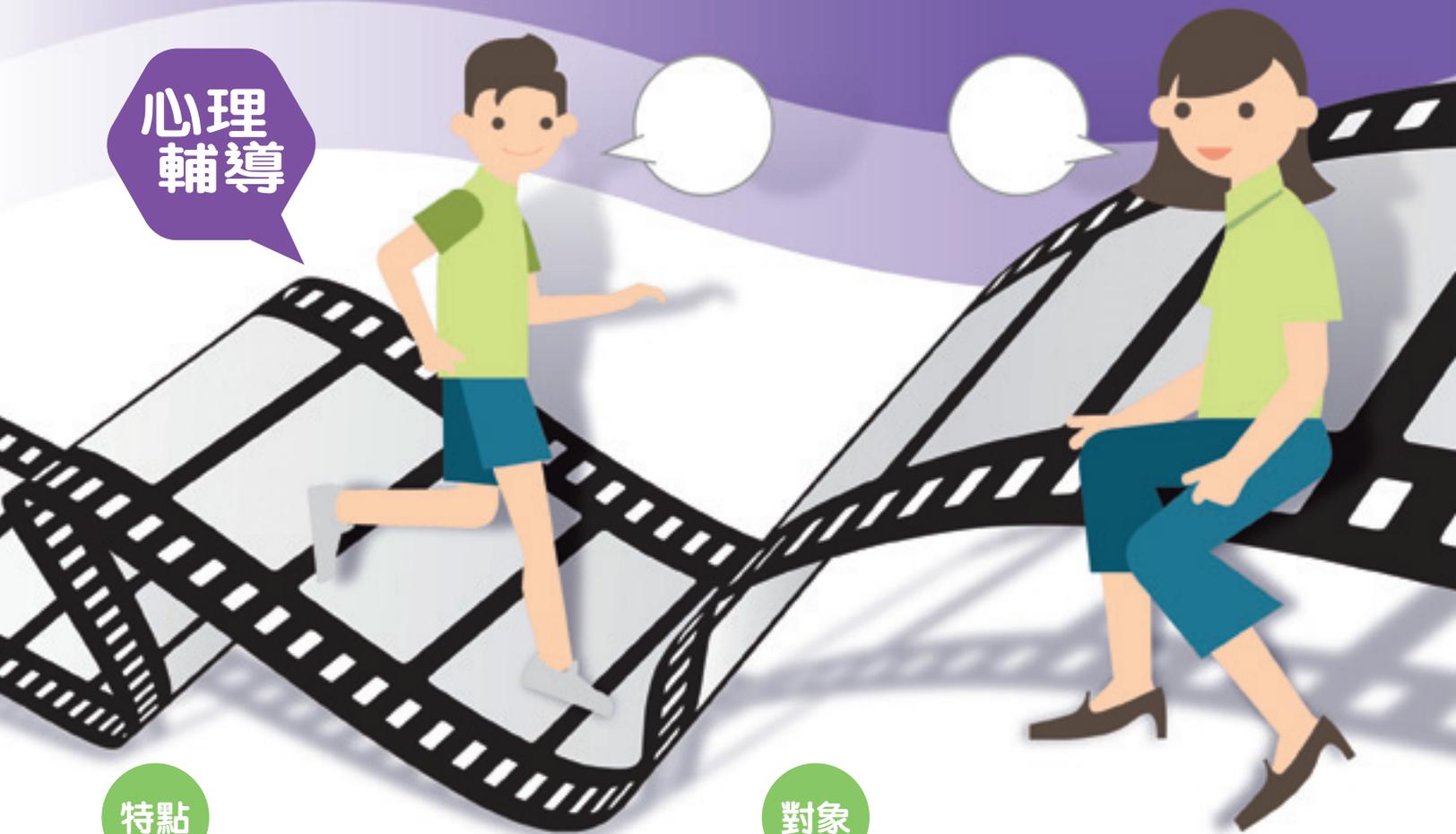
## 案例

### 死狗也曾有決心

青年A自覺人生很挫敗，如同爛泥。輔導員把其問題外化，問A怎樣稱呼它？A叫它做「死狗」。輔導員問：「死狗」是否經常走出來？大家的關係怎樣？A指出，「死狗」令他做事時總覺力不從心，卻不能自拔。但「死狗」有時亦稍為積極，有一次他便堅拒食K仔。他說：「當時很有決心不服食。」輔導員問：「你怎樣形容這個有決心的人？」他答：「一個好有堅持的人！」

這是當事人親口回答的，並非輔導員告訴他的，他尋回了自己。輔導員就是這樣帶引當事人回憶往事，尋找獨特的結果，重新肯定本身的信念和價值觀，讓他以新的角度看自己的故事。

# 心理 輔導



## 特點

### 捨前設、人性化

敘事治療常被稱為後現代的輔導模式，接受輔導者會被稱為當事人而非案主。傳統的或現代性的輔導模式，以分析一種病態為主，敘事治療則以新的角度去理解，認為問題本身才是問題，一個人遇上這些問題，並非他個人單一的問題，而是社會建構、文化建構、環境制度建構等眾多因素影響下而衍生的問題。因此，須引導當事人抽離來觀察自己的故事。

敘事治療相信每個人都具有無盡的潛能，擁有自我療癒的能力，是一種人性化的輔導模式。縱然當事人帶着一大堆問題前來，輔導員也不會預設對方罹患某種精神問題，會在全無價值判斷下與當事人共處。

在其他輔導模式中，輔導員往往以專家的身份出現，給當事人一些建議，教他如何做。敘事治療的輔導員既非提供意見者，更非給予解決問題答案的人，反而抱着一個原則：我不是專家，當事人才是自己生命故事的專家，亦是肯定自我信念的專家。輔導員是協調者，協助當事人強化個人的身份、信念和價值觀，從而立定自己的人生方向和目標。

## 對象

### 適合各類人士

所有人都適合進行敘事治療輔導。由於當事人需要主動，若不愛說話、想像力不足，難以描述事件，便有一定難度。臨床所見，大部分人都曾聽故事、看電影或讀小說，對故事的架構、時序等不難掌握，富想像力的青年尤感興趣參與。

不少年輕人被標籤為廢青、隱青，遭詬病濫藥、上網成癮，令他們自覺一無是處。這些問題與社會、文化的建構有關，受經濟、社會環境影響，他們才建構這種困局。敘事治療能協助他們把問題外化，明白並非其單一的問題，可以從客觀角度觀察，解決問題。

## 成功 個案

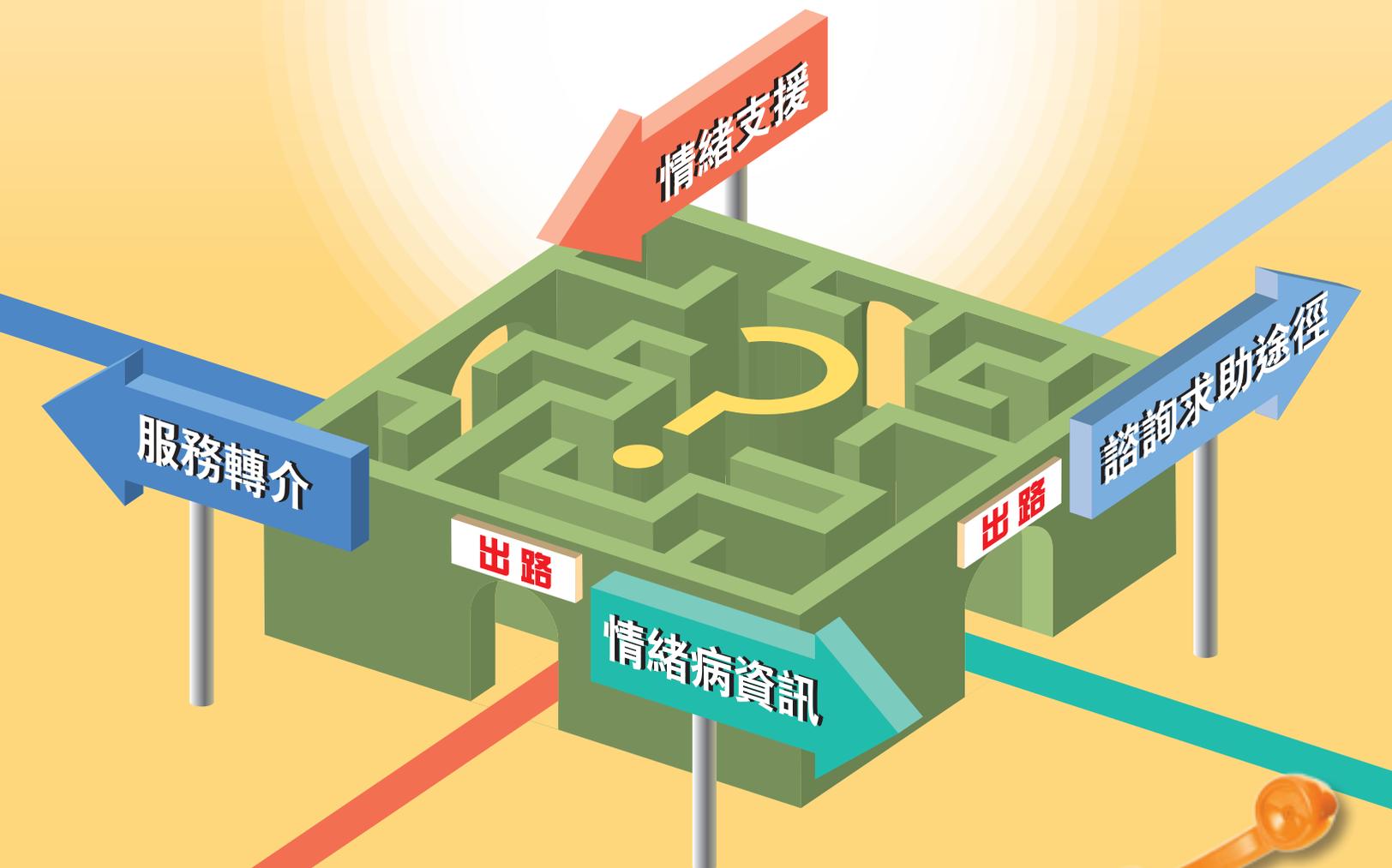
### 掌握解難技巧

進行敘事治療，不會預設輔導節數，部分人經過一至兩堂便見成效。當事人初來時，有大量難解的問題，自我觀感很負面，經輔導後，最後一堂離開時，能肯定自我，掌握到解決問題的技巧，那是通過經驗回溯、重組而建構出來的技巧，而非專家教授的，將來遇到類似的問題時，他有信心應對解決，取得這種效果，可算是成功的個案。💖

敘事治療在香港不算普及，但在家庭關係及青少年輔導上均有應用。當中的提問技巧，常融入不同範疇的輔導服務中。

# 生命上的迷途

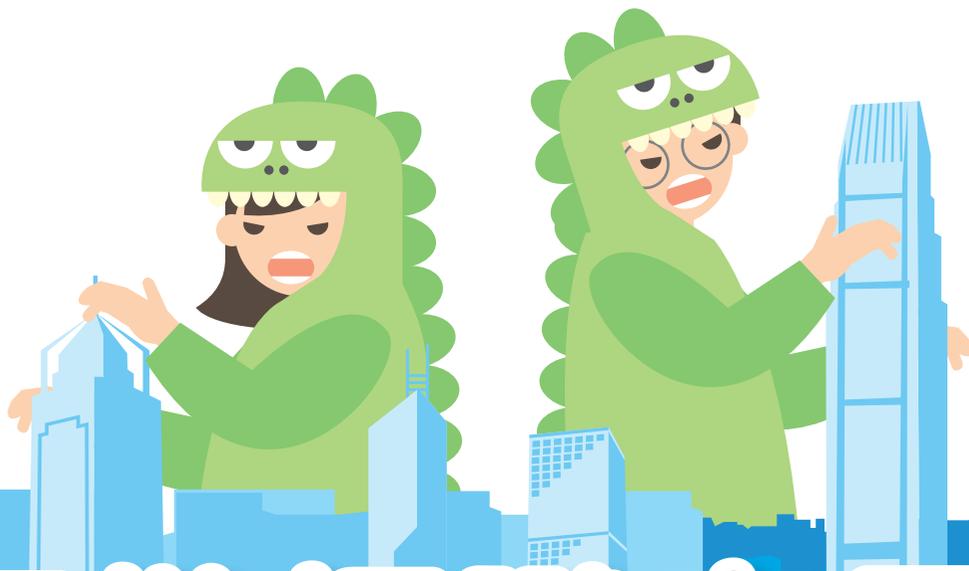
# 與您同行



心晴行動情緒支援熱線：  
**2301 2303**



服務時間：星期一至五上午10時至下午1時及下午2時至5時  
星期六上午10時至下午1時  
非服務時間及公眾假期設留言服務



# 不做怪獸家長



撰文 香港心理學會註冊臨床心理學家  
香港心理學會副院士  
香港大學社會科學（臨床心理學）碩士  
趙思雅小姐

## 何謂「怪獸家長」？

坊間對「怪獸家長」有不同的定義，普遍形容一些父母過分溺愛和保護子女，同時對子女的學習發展和學校等方面提出過分要求。

近年，「怪獸家長」、「老虎爸媽」等形容家長的詞彙十分普遍，意味着現今家長對孩子管教過於嚴厲和緊張，在管教模式上出現問題。

## 「怪獸家長」常見特徵

### 1 過分着重子女成就

過分着重子女的「分數」、「等級」和所讀學校是否「名校」等。為了讓子女建立厚厚的「個人履歷檔」，不惜要求子女報讀無數「名牌」學前班和興趣班（Playgroup），以取得證書和獎項為目標。他們把子女的時間表排得密密麻麻，較成年人的更繁忙，令孩子沒有足夠休息及承受沉重壓力。



## 2 好比較、少建立

喜歡將子女與其他孩子比較，總會有「子女不夠別的孩子好！」的想法，以致不斷鞭策子女，但卻甚少讚賞或建立，令子女欠缺自信。有些更會向學校投訴功課不夠多、課程不夠深等，以為學校功課愈多，子女便會學得愈多，並能超越其他同齡小孩。



## 3 對子女有過分或不恰當的關注

過分緊張子女，即使子女已逐漸成長，仍對子女貼身照顧。有些家長因非常緊張子女成長及學習，身體力行參與所有子女的學校及課外活動，令自己欠缺個人生活，亦使子女欠缺私人空間。



## 4 過分保護子女

對子女服侍周到，沒有培養子女基本的自我照顧能力，令子女欠缺獨立性。而且對子女過分保護和溺愛，令子女難以接受失敗或改善自己，缺乏面對困難和逆境的能力。

## 如何練成「怪獸家長」？

「怪獸家長」的成因主要有外在及內在兩類因素。

### 外在因素：

#### i 社會資源

近年幼稚園學位不足的情況愈趨嚴重，令家長們千方百計為子女爭取學位，並希望透過提升子女的競爭力，以取得「名校」的有限學額。

#### ii 市場氣氛

坊間的升學訓練、面試班、學前班，甚至智力培訓班等盛行，不少教育機構的廣告更標榜「贏在起跑綫」、「名師」及「名校」等字眼，令家長們誤以為愈早開始催谷子女、報讀愈多訓練班，子女就會變得更聰明，將來會更有成就。



#### iii 互相比較及「羊群心理」

在香港這個競爭性的社會，互相比較已成風氣，不少家長也喜歡將子女的成长速度、語文及學習能力、成就等作比較。眼見其他小朋友報讀「名校」和不同的興趣班，有些家長可能有「不蝕底」的心態，爭相報讀。

## 內在因素：

### i 個人期望及價值觀

家長對子女的期望過高，甚至不切實際和理想化，將自己扭曲的價值觀投射在子女身上。例如，家長渴望虛榮感而以「名牌」包裝子女，要子女入讀「名校」及身穿「名牌」，將子女當成供他們作比較和炫耀的「個人物品」。亦有部分家長可能一向對自己要求甚高，以追求工作成就感的方式擔任媽媽，過分着重子女的獎項、成就和榮譽。

### ii 「不能輸、不能錯」心態

家長有時會抱有「不能錯」的心態，不讓孩子嘗試失敗或錯誤。他們可能會幫孩子完成家課，對於考試、默書的分數亦過分緊張。也有部分家長會因「唔輸得！」的心態，迫使子女追趕身邊小朋友的進度，恐怕會被比下去。

### iii 焦點失衡

很多家長將焦點過分專注在子女身上，認為子女是他們生命的全部。這些家長可能在子女出生後，便完全放棄自己的工作、社交生活及個人時間，甚至忽略與伴侶的關係，他們的人生目標漸漸剩下「栽培子女成就」，令他們對子女過分緊張。

### iv 學校期望

有一些學校除了要求學生的學業成績優異，更要求學生在體育、音樂、藝術及外語能力等方面都有所表現，甚至有些教師要求家長為學生報讀多一些課外活動及興趣班，這也為家長增添壓力。

### v 親友期望

現今家庭多數只有一至兩個孩子，令小孩成為整個家族的掌上明珠。不只父母悉心栽培，而上一輩（如祖父母）及親戚都會對家中的孩子分外緊張及充滿期望，令有些父母不得不竭力爭取孩子的表現。





## 不做怪獸家長

要避免變成「怪獸家長」，家長宜先認清自己對孩子的期望。當我問正準備生育的準爸媽他們最希望自己有一個怎樣的孩子，他們總說希望孩子是健康和快樂的；但當孩子出生後，家長漸漸被上述的不同因素影響而扭曲了他們原有的期望。所以，家長要不時提醒自己究竟在栽培孩子時，是否為孩子的健康和快樂着想，也要不時審視對孩子的期望是否合理和可行。

家長為孩子報讀學校或興趣班時，亦要尊重孩子的獨特性、興趣和意願，避免盲目「跟風」和比較。除了培養孩子的學術和不同技能外，也應多培養孩子自我照顧能力和品格，以達更全面和健康的發展。家長亦宜多與子女溝通和給予認同，了解他們的需要的感受，促進彼此關係的建立。❤

## 「怪獸家長」的禍害

「怪獸家長」嚴重影響孩子的身心發展，令孩子在學習和生活上壓力倍增，過分着重學業成績以致發展得不到平衡。孩子會在潛移默化下，學習家長扭曲的價值觀和過分焦慮，孩子亦會因父母的過分保護而變得依賴及自我中心，影響心理健康。

而且，「怪獸家長」往往在管教上感到莫大壓力而為自己造成情緒問題。有本港研究指出，有近八成半家長曾因子女學業感到情緒困擾，造成焦慮、抑鬱及暴躁等情緒問題。

另一方面，「怪獸家長」破壞家庭關係。不少「怪獸家長」令親子關係破裂，更有很多因管教方式不協調而與伴侶或家人爭執。

「怪獸家長」對學校期望過高，亦過分保護子女令他們難以服從老師，結果令很多教師壓力增加。有研究顯示，近年教師的自殺率及健康問題因教學壓力而增加。當學校為達到家長的期望，他們會將功課及學習要求提高，壓力便再次轉嫁到學生身上。



*孩子的心理健康和親子關係良好，往往有助他們將來的全人發展，達到健康快樂的人生。*

# 開心藥材

## 緩解焦慮情緒

資料來源：香港浸會大學中醫藥學院技術開發部



緊張焦慮，是都市常見的情緒困擾。患者會表現出長期擔心緊張或急躁不安，甚至不能集中精神，輕則影響日常生活，嚴重者則引發情緒病患，例如焦慮症。中醫對於焦慮，一般會泡製藥茶以作緩解。

### 中醫看焦慮情緒

當焦慮情緒出現，會令人感到難以自制的憂慮、終日坐立不安、注意力不集中、工作效率降低、行動和說話速度加快、肌肉緊張僵硬疼痛、失眠多夢、反覆不能自制思考等，因而消耗氣血，導致脾氣虛、心血虛、心神不定。醫師建議，宜補心血、補脾氣、安神定志，常用藥材有人參、紅棗、遠志、酸棗仁等。



## 藥茶緩解焦慮情緒 甘麥大棗湯

**功效：**養心安神。

**適應症：**注意力不集中、精神恍惚、健忘疲憊、呵氣連天或失眠多夢、心煩易怒、焦慮不安。

**成分：**甘草10克、淮小麥60克、紅棗8枚。

**製法：**3藥加水3碗，小火同煮30分鐘。

**注意：**汗多者可用浮小麥代替淮小麥；有鎮靜作用，建議夜間飲用。

成分	功效
淮小麥	養心、益腎、除熱、止渴
甘草	補脾益氣、清熱解毒、祛痰止咳、緩急止痛、調和諸藥
大棗	補中益氣，養血安神

## 藥茶緩解焦慮情緒 小定志丸

**功效：**開心通竅，益智寧神

**成分：**人參30克、遠志20克、石菖蒲20克、茯苓30克

**製法：**

- 全部藥材研磨成為細末，放入密封容器，存放於陰涼處。
- 每次使用時取1茶匙，加入150毫升熱水調勻，連渣服用。亦可加入蜂蜜調味。

**注意：**人參可選用紅參，如口乾舌燥者建議用生曬人參。

### 常用「人參」藥材介紹

成分	功效	適應症	備註
人參	大補元氣、補脾益肺、生津止渴、安神益智。	體虛、脾虛食少、肺虛喘咳、津傷口渴、驚悸失眠等。	性微溫；白參口乾亦宜，常用。
紅參			性溫；紅參偏熱，口乾不宜，但固脫止血補血力強。

### 常用「茯苓」藥材介紹

成分	功效	適應症	備註
茯苓	滲濕利水、健脾和胃、寧心安神。	小便不暢、水腫脹滿、痰多咳嗽、食少泄瀉、失眠健忘、遺精白帶。	偏於滲濕健脾。
茯神			偏於寧心安神。

## 健康之道 中庸平和

好心情是與生俱來的太陽光，要重拾好心情必須起居有節，面對事情切忌反應過激，喜樂情緒亦要節制，配合適當藥食治療，五臟協調，才能達至心境平和、情緒平穩。 🍵

# 全港抑鬱指數創新高 港人抑鬱情況響警號

## 宜關注並及早介入 善用運動抗負面情緒

### 全港抑鬱指數問卷調查2016

主辦機構：香港心理衛生會、香港城市大學專業進修學院



香港心理衛生會致力宣揚「精神健康全民共享」的訊息，為了推廣預防抑鬱症，於2016年底舉辦「全港抗抑鬱測試大行動」，一日之內在全港設36個測試站，為市民測試抑鬱指數，總共收集4,683份問卷。該會以每兩名受訪者抽取一份，就共2,351份問卷作出分析，並對比2012年及2014年舉行的同項調查，發現港人的抑鬱指數創新高，甚至響起警號，值得關注。

世界衛生組織預測，至2030年抑鬱症將成為世界的「頭號殺手」。本地曾有大型精神病流行病學調查指出，混合焦慮及抑鬱症（mixed anxiety and depressive disorder）佔人口6.9%；而有抑鬱症狀（depressive episode）佔人口2.9%（Lam et al., 2015）。繼2012年及2014年，香港心理衛生會再於2016年10月16日期間在全港18區街道上進行抑鬱症的調查訪問，希望喚起社會大眾的關注，共同做好抑鬱症的預防及康復工作。

是次調查大致採用了2012年及2014年的同項調查，主要調查工具仍採用PHQ-9（Patient Depression Questionnaire）來量度受訪者的抑鬱程度，作為快速測試。受訪者只需以自填式完成9項問題，便能初步估計他們的抑鬱程度。

## 主要調查結果

按照PHQ-9的指引 (Löwe, Kroenke, Herzog & Gräfe, 2004)，抑鬱困擾總分最低為0分，最高為27分。經數據分析後，發現這次調查於測試內獲：

困擾總分達10至14分的受訪人士，有9.1%，可以考慮為「應關注」的組群；困擾總分達15分或以上的人士，有5.5%，應考慮為「臨床組別」，即可以估計他們患有抑鬱症及需要接受專業輔導及治療。這兩個組群合共總數達14.6%，較2012年及2014年同項調查的整體高出近3%。連分數達5至9分的「少許抑鬱」的受訪者比例也過於上兩次調查，整體顯示港人的抑鬱指數創新高，非常值得留意。

此外，根據醫療文獻，抑鬱症是自殺風險最高的精神疾患。是次調查也發現，在過去兩星期內「幾天或以上次數」曾有自殺念頭的受訪者達8.9%，同樣是比2014年高（2014年為7.6%），情況嚴重。

調查結果並顯示，過去兩星期內受訪者較多受困擾的是「感到疲倦或精力不足」，把困擾次數「一星期或以上」及「幾乎每天」兩項加起來，約佔兩成半。其次「難以入睡，容易睡醒，或過度睡眠」約佔一成八。12%受訪者在過去兩星期內感受到「做事缺乏興趣或樂趣」困擾達1星期或以上的次數。9項抑鬱徵狀的困擾均比2014年為高。

受抑鬱狀況影響的受訪者，在生活上會造成多大困難？有逾四成受訪者表示「有些困難」，亦有6.0%表示「十分困難」或「極之困難」，反映受訪者抑鬱程度愈高，感覺生活的困難程度亦愈高。

中西方很多研究發現運動有助減低抑鬱程度，所以在這次仍然調查受訪者的運動程度及時數，採用了2014年調查的版本，繼續了解「帶氧運動」，「負重運動」及「伸展運動」對抑鬱程度有沒有影響。一如過往兩次研究發現，做帶氧運動有助減低抑鬱困擾。而且，「帶

氧運動次數」最能預測個體的「抑鬱程度」；即「帶氧運動次數」愈多，則個體的「抑鬱程度」亦愈低。可惜，35.8%受訪者表示自己在過去1個月完全沒有做運動。

而從調查所得，並不是所有運動與減低抑鬱都有關連。伸展運動及負重運動與抑鬱程度的關係不太明顯，可見若抑鬱症患者希望透過運動減少抑鬱情況，可以選擇多做帶氧運動，提升精神狀態，減少疲倦的感覺。

## 研究分析

### A. 被訪者背景資料

#### 性別

被訪者男女比例，以女性較高，男與女的百分比分別為40%（926人）及60%（1,390人）。

#### 年齡

在本研究中，樣本年齡中最多為60歲或以上（28.8%），50至59歲的組群為次，佔16.2%，而其他年齡組群的比例相若，分別佔1成左右到1成3左右。比例最少的組群為25至29歲，佔7.2%。

#### 教育

被訪者具中學學歷的達44%。把大專及大學學歷加起來，佔37.5%，比例亦不低。具小學學歷的佔17.9%。

#### 家庭收入

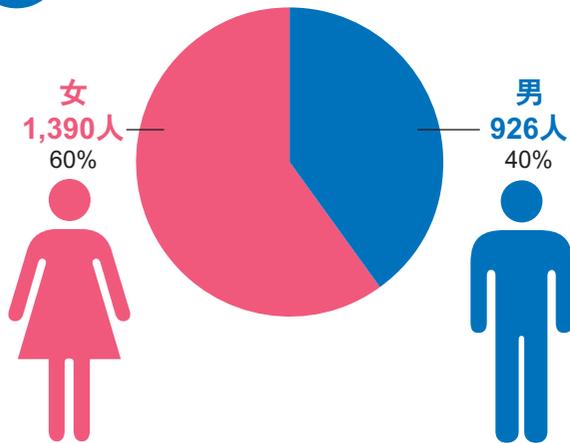
約21%受訪者的家庭收入為10,001元至20,000元的組群，而其他如「5,001元至10,000元」，「30,001元至40,000元」，「40,001元至50,000元」及「50,001元或以上」的組群佔最少，都佔不足1成的比例。至於餘下的組群則佔1成左右。回答不知道的有26.7%。



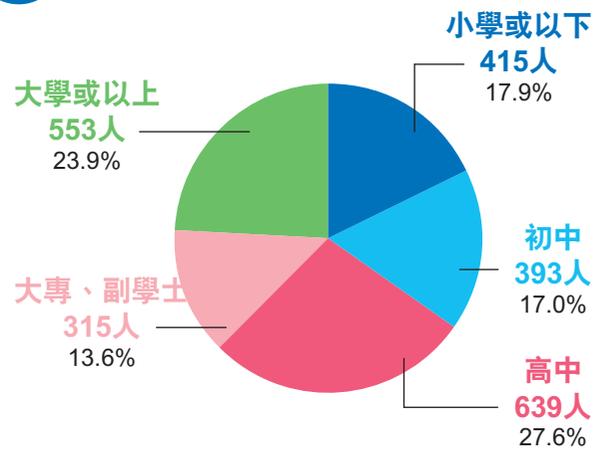
## 受訪者個人基本資料



### 性別



### 受訪者教育水平



### 受訪者家庭每月放入

基本個人特徵	人數	百分比 (%)
5,000元或以下	251	11.0%
5,001元至10,000元	216	9.4%
10,001元至20,000元	488	21.3%
20,001元至30,000元	296	12.9%
30,001元至40,000元	159	6.9%
40,001元至50,000元	97	4.3%
50,001元或以上	171	7.5%
不知道	611	26.7%



### 受訪者居住的區域

基本個人特徵	人數	百分比 (%)
港島中西區	115	4.9%
港島東區	163	7.0%
離島區	84	3.6%
九龍城區	115	4.9%
葵菁區	93	4.0%
觀塘區	370	15.8%
北區	53	2.3%
西貢區	92	3.9%
沙田區	209	8.9%
深水埗區	160	6.8%
港島南區	133	5.7%
大埔區	196	8.4%
荃灣區	85	3.6%
屯門區	82	3.5%
灣仔區	48	2.1%
黃大仙區	179	7.7%
油尖旺區	56	2.4%
元朗區	104	4.5%



### 年齡

基本個人特徵	人數	百分比 (%)
18-19歲	226	9.9%
20-24歲	240	10.5%
25-29歲	166	7.2%
30-39歲	306	13.4%
40-49歲	321	14.0%
50-59歲	372	16.2%
60歲或以上	660	28.8%

## B. 被訪者做運動及餘暇活動情況

這次調查，研究員調查受訪者做「帶氧運動」、「負重運動」及「伸展運動」的狀況，同時想瞭解何種運動對抑鬱症最有影響力。

### B1. 「帶氧運動」的情況

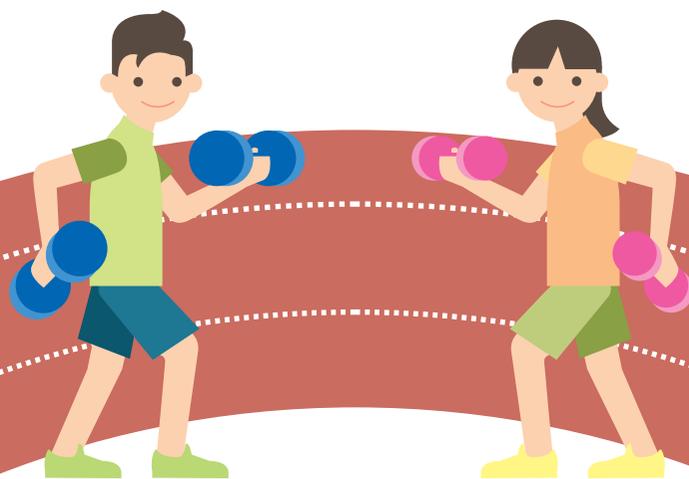
約有3成半受訪者沒有進行任何30分鐘的帶氧運動，看來推廣多做運動的工作仍需努力。能做到每星期3次或以上的約佔3成左右，兩者都比2014年的調查結果輕微差了一點。而年紀愈大，愈比較多做帶氧運動。

受訪者平均每星期做30分鐘或以上的帶氧運動情況		
做帶氧運動的次數	百分比 (%)	人數
0次	35.8%	822
1次	18.1%	416
2次	16.0%	365
3次或以上	30.1%	690

### B2. 「負重運動」的情況

約有六成七左右受訪者沒有進行任何的負重運動，能做到每星期三次或以上的約佔一成三左右，比例上看，情況明顯較帶氧運動的普及性差。而年紀愈輕，愈比較多做負重運動。

受訪者平均每星期做負重運動的次數		
做負重運動的次數	百分比 (%)	人數
0次	67.2%	1,537
1次	10.9%	250
2次	8.7%	198
3次或以上	13.2%	302



### B3. 「伸展運動」的情況

約有3成8左右受訪者沒有進行任何的伸展運動，能做到每星期3次或以上的約亦佔3成左右，比例上看，情況與做帶氧運動的普及性相若。而年紀愈大，愈比較多做伸展運動。

受訪者平均每星期做伸展運動的次數		
做伸展運動的次數	百分比 (%)	人數
0次	37.5%	859
1次	15.1%	345
2次	13.4%	305
3次或以上	34.0%	779

上述3種運動的調查結果都與2014的調查相若，換句話說基本上做運動的普及性在這兩年間的變化不明顯。

## B4. 受訪者首五項最較常做的餘暇活動

值得注意的是有小部分的受訪者表示沒有進行任何餘暇活動，另外有受訪者回答「呆坐在家」、「睡覺」、「照顧（湊）嬰兒」、「做家务」及「做兼職」等為餘暇活動，似乎他們對餘暇活動的認知不足！

首5項最較常做的活動	百分比 (%)	總人數
體育、運動、健身等	28.3%	561
看電視、『煲劇』等	19.6%	388
上網查閱資訊	11.2%	222
飲茶聊天	9.1%	180
逛街購物	7.6%	150

(N=1,983)

由於百分比的數據分佈非常分散，故只列出最受歡迎的首五項活動。受訪者所喜好的活動有頗大的差異，甚少集中在某些活動上。這說明受訪者對「餘暇」活動的定義及選擇有很大差異。



## B5. 受訪者平日花在餘暇活動的時間

所花時間	百分比 (%)	總人數
0小時	9.5%	215
0.5至2小時	60.1%	1,364
2.5至5小時	23.1%	524
5.5小時或以上	7.3%	166

受訪者在平日或假日時，花在餘暇活動上的時間略有不同。一般來說，在假日期間受訪者會花較多時間在餘暇活動上。在平日，以花0.5至2小時進行餘暇活動的比例最高，佔約6成左右。在假日時，花0.5至2小時及2.5至5小時餘暇活動的組群較高，分別超過4成及3成比例。

## B6. 受訪者假日花在餘暇活動的時間

所花時間	百分比 (%)	總人數
0小時	10.4%	236
0.5至2小時	43.8%	992
2.5至5小時	32.6%	737
5.5小時或以上	13.2%	299

受訪者面對抑鬱情緒的處理方法，約有1成3人採納「不處理」的方法，此乃「消極方法」，中西方研究都指出這模式對精神健康不佳。另外，只有8.8%受訪者會接觸專業人士求助，比例亦較低，宜加強社區教育工作推廣專業服務。

## B7. 受訪者面對抑鬱情緒的處理方法(多項選擇題)

處理方法	百分比 (%)	總人數
不處理	13.7%	323人
找人傾訴	50.1%	1,179人
做運動	25.2%	592人
休息/消閒	32.6%	766人
向專業人士傾訴/尋求協助	8.8%	208人

(N=2,351)

## C. 被訪者的抑鬱情況

透過街訪收集的調查結果顯示，過去兩星期內受訪者較多受困擾的是「感到疲倦或精力不足」，把困擾次數「1星期或以上」及「幾乎每天」兩項加起來，佔2成半左右，是否與香港普遍工時過長有關，則有待進一步確實。其次是「難以入睡，容易睡醒，或過度睡眠」，佔1

成8。其他「變項」都有接近1成或1成受訪者表示在過去兩星期內，受困擾達1星期或以上的次數。

特別針對「曾有自殺念頭」這困擾，把表示在過去兩星期內達「幾天」及「1星期或以上次數」的受訪者加起來，佔有8.9%，這個組群的受訪者應該尤為值得關注。

抑鬱測試表PHQ-9（過去兩星期內的困擾次數）

困擾項目	完全沒有	幾天	1星期或以上	幾乎每天	總人數
1. 做事缺乏興趣或樂趣	54.7%	33.3%	7.0%	5.0%	2,345
2. 感到低落、沮喪、或絕望	56.0%	33.1%	7.3%	3.6%	2,343
3. 難以入睡，容易睡醒，或過度睡眠	47.4%	34.6%	9.1%	8.9%	2,340
4. 感到疲倦或精力不足	27.5%	47.0%	12.6%	12.9%	2,342
5. 食慾不振或過度飲食	72.7%	18.9%	5.4%	3.0%	2,312
6. 覺得自己很差勁，覺得自己是失敗者，使自己或家人失望	68.3%	21.6%	6.3%	3.8%	2,347
7. 難以集中精神，例如閱報或看電視	58.8%	29.7%	6.8%	4.7%	2,346
8. 連別人也察覺到動作或說話緩慢；或經常徘徊踱步、心緒不寧或坐立不安	74.6%	18.5%	4.2%	2.7%	2,351
9. 曾有自殺念頭	91.1%	6.1%	1.6%	1.2%	2,263

根據PHQ-9的計算指引，把9項困擾項目的分數加起來，就可以計算受訪者的抑鬱程度：

0至4分-「沒有/極少抑鬱」；5至9分-「少許抑鬱」；10至14分-「中等抑鬱」；15至19分-「較大抑鬱」；20至27分-「嚴重抑鬱」。



### 受訪者的總體抑鬱程度

抑鬱程度	百分比 (%)			總人數		
	2012	2014	2016	2012	2014	2016
沒有/極少抑鬱 (0-4分)	63.2%	62.0%	57.7%	2,038	1,221	1,264
少許抑鬱 (5-9分)	25.4%	26.2%	27.7%	820	516	608
中等抑鬱 (10-14分)	7.5%	8.6%	9.1%	84	170	199
較大抑鬱 (15-19分)	2.6%	2.3%	4.1%	40	45	89
嚴重抑鬱 (20-27分)	1.3%	0.9%	1.4%	17	17	31

在瞭解抑鬱狀況對受訪者的生活造成甚麼程度的困難。結果達「有些困難」程度的受訪者佔4成左右；而「十分困難」及「極之困難」的有6.0%。這個組群的受訪者應該尤為值得關注。從相關係數中發現，「抑鬱程度」與「生活的困難程度」的相關係數數值頗高（ $r = .541, p < .001$ ），意思反映受訪者的抑鬱程度愈高，感覺生活的困難程度亦愈高。因此，對這組群的人士是否提供適當的支援工作及資源，必須多加注意。

### 受訪者的抑鬱狀況對生活造成困難程度

困難程度	百分比 (%)	人數
沒有困難	53.6%	1,266
一些困難	40.4%	924
十分困難	4.8%	110
極之困難	1.2%	27

## D. 運動對抑鬱的幫助

從數據分析發現，只有「帶氧運動次數」及「家庭收入」與「抑鬱程度」有較明顯的負面關係，即「帶氧運動次數」愈多及「家庭收入」愈高，則「抑鬱程度」愈低。而「伸展運動次數」與「抑鬱程度」則呈極微弱的負面關係。至於其他，如「性別」、「負重運動次數」、「平日及假日的餘暇時間」與抑鬱程度的關係均不達顯著水平。

此外，「生活困難程度」最能預測個體的「抑鬱程度」，其次依序是「帶氧運動次數」、「家庭收入」及「做伸展運動次數」。即「生活困擾程度」愈高、個體的「抑鬱程度」愈高，而「做帶氧運動次數」愈多、「家庭收入」愈高及「做伸展運動次數」愈多，則個體的「抑鬱程度」亦愈低。而平均數分析顯示，最常做「帶氧運動」的年齡組群以「60歲或以上」為最多，其次是「50-59歲」及「18-19歲」的組群。最少做運動的組群是「25-29歲」，其次是「30-39歲」。



## 結語

在2千多名受訪者中，有5.5%估計為抑鬱症患者，這結果與2012及2014年的研究相比，比例略為增加。該等人士的日常功能可能已明顯受影響，一般患有抑鬱症人士經常感覺情緒低落、無價值感、沒精打采、失去動力、嚴重的更會引致自殺，實在需要關注。

帶氧運動對減少抑鬱困擾有正面幫助，很多研究亦指出，運動除了對身體健康有幫助外，對於減壓、個人自尊感、提高自信心、分散擔憂感及增進社交等都有幫助。故此，鼓勵抑鬱症患者積極參與運動，特別是「帶氧運動」，提昇他們的運動強度及次數，值得大力推動發展。

## 建議

### 1. 預防從教育開始，推動全民認識精神健康

政府應聯同社會各界制定長遠的精神健康政策，特別在預防及教育方面。心理健康教育適宜從小灌輸，過往本港中、小學課程缺乏相關及系統的心理健康教育內容，本會建議政府提供更多資源，增加青少年以致全民對於心理健康的認識（例如抑鬱症）及提升抗逆能力。

### 2. 加強培訓家庭醫生推動第一線把關角色

建議加強家庭醫生在精神健康方面的培訓，推動家庭醫生第一線的把關角色，由家庭醫生及早轉介有情緒困擾的人士予相關服務。

### 3. 積極調整生活方式，養成做運動的習慣

連續3屆的調查結果均顯示，經常做帶氧運動的人士，抑鬱程度較低，顯示帶氧運動有助預防或舒緩抑鬱，以至促進身心健康。可惜部份港人沒有時常做運動的習慣，往往托辭推搪因工作忙碌或身心疲憊。其實，運動正好能提升個人的精力、自信、社交能力及網絡。本會建議市民積極調整生活方式，多做運動，培養個人興趣，豐富餘暇生活，有助達至身心康泰。

此外，年青人是較少做運動的一群。即使有運動習慣，年紀愈輕，愈傾向選擇負重運動而忽略帶氧運動。本會建議市民平均地選擇運動項目，適當及均衡地進行負重、伸展及帶氧運動；並且持之以恆，而非間歇性為參與某些運動盛事才突然做大量運動。

### 4. 主動學習情緒健康知識有助預防抑鬱症

由於抑鬱問題早期的徵狀並不明顯，當事人及其身邊人往往不以為意，市民應多關注精神健康，主動認識相關資訊，又或者參加社福機構舉辦的講座和課程，除了有助本身的身心健康外，亦可協助身邊的親友辨識及處理精神健康問題及抑鬱情緒。

### 5. 學習有關的方法和技巧，有助處理壓力及負面情緒

調查顯示，13.7%受訪者面對抑鬱情緒，會採用「不處理」的方式，比較消極，十分危險。其實，市民宜正面面對壓力及負面情緒、發展正面思維、以建設性的方法去舒緩壓力及情緒，如找人傾訴及進行鬆弛練習等，不要讓壓力及負面情緒累積。

### 6. 認識及善用社區資源，及早求助

調查發現僅8.8%受訪者表示面對抑鬱情緒，會向專業人士求助，顯示市民對社區資源認識不足。香港心理衛生會鼓勵市民主動認識有關的社區資源，掌握求助途徑，當發現自己或者身邊人有情緒困擾或精神問題，不要諱疾忌醫，適宜及早求助。現時全港18區共設有24隊精神健康綜合社區中心，協助有情緒或者精神問題的市民及其家屬，香港心理衛生會亦於大埔及觀塘區設有3隊精神健康綜合社區中心，有需要的市民可瀏覽本會網頁：<http://www.mhahk.org.hk>。



吃得開心

Allicin

# 數蒜快樂元素

中國人擅用蒜頭做菜，撒一把蒜蓉「起鑊」，為菜式奏起誘人前奏。蒜頭經熱油一燙，原本刺鼻的氣味盡去，濃香四溢，牽引食慾，教人心情興奮。飲食上，蒜頭早讓人體會其開心本色，從營養角度看，它對人體健康亦有各種裨益，甚至能紓解疲累、提升快樂情緒，可謂健康飲食中的最佳配角。



外型呈瓣狀，聚攏成球的蒜頭，屬植物大蒜的鱗莖，多用作烹調配料，提升食物香氣。西方相傳蒜頭可以驅趕殭屍，箇中理據不得而知，卻與蒜頭能消毒殺菌、促進免疫功能等具「殺傷力」的特質相呼應。

### 蒜素療癒力強

蒜頭經研碎後，當中的兩種物質結合後，分解出有機硫化合物蒜素（Allicin）。蒜素的氣味濃烈，卻是有益人體健康的活性物質。

蒜頭抗菌、抗病毒的作用早獲肯定，至於關乎人體健康的研究，歷來亦有不少，確認蒜頭能減低心血管疾病的風險，可預防高血壓、動脈硬化、心臟病發等，近年更發現蒜頭具抗癌功效。同時，研究亦揭示蒜頭在消除疲勞、減壓、緩和抑鬱徵狀上，也有作用。

### 除疲勞 減壓力

上世紀八十年代以來，研究人員已探索服用蒜頭與消除疲勞的關係。研究結果顯示，出現疲倦、乏力、焦慮及其他壓力徵狀的人士，服用蒜頭萃取物及維他命一段時間後，大部分均表示疲累及壓力徵狀獲得改善。綜合多項研究所見，蒜頭能緩解疲勞累，亦有助消退因壓力而衍生的各種不適，甚至可以增加體能，強化耐力。

蒜頭能消退疲勞、緩和壓力的機制，仍有待深入研究。據現階段的證據，估計源於蒜頭能影響腎上腺對壓力的反應，減少壓力荷爾蒙的分泌，從而減輕疲累感覺；同時，蒜素與維他命B1結合所生成的蒜硫胺素，亦能緩解疲勞，提升體能。另外，蒜頭含豐富的抗氧化物質，能擊退導致疲累的游離基，其富含錳、硒等微量元素，亦有利發揮抗氧化作用。

## 不同形態的蒜頭

蒜頭的健康價值備受肯定，不少人自製蒜頭的保健食品，亦有生產商研發蒜頭的補充劑，蒜頭更被製成零食。

#### 黑蒜

把新鮮蒜頭連皮置發酵箱，發酵2至3個月後的成品，據稱既保留蒜頭原有的有益成份，又能除去辛辣味道，味帶酸甜。近年有生產商推出黑蒜機，方便家居炮製。



#### 蒜水

有不同做法，如搗碎蒜頭，待15分鐘，調入蜜糖，加入溫水拌勻飲用。近年坊間也有外國進口的有機大蒜汁發售。

#### 蒜精

以科技萃取蒜頭的蒜素，製成粒裝的補充劑，成份濃縮，並除去濃烈的氣味。

#### 金蒜

市面有售以低溫烘焙製成的黃金蒜粒、蒜片，作為健康零食推廣。

大家可從食療角度，在膳食中適量添加蒜頭，至於是否大量進食生的蒜頭，或服用蒜水、蒜片等補充劑，宜諮詢專業人士。

## 提升血清素 促進情緒

蒜頭的眾多營養成份中，維他命B6的含量獲推廣健康飲食的權威網站列為「極佳」，以六瓣蒜頭約18克計算，含量為0.22毫克，達每天建議攝取量的13%。維他命B6不僅

促進人體的新陳代謝，更能提升人體內血清素的水平，以及促進多巴胺的分泌，兩者均被美譽為「開心的腦神經傳導物質」，傳遞快樂信息，提升情緒。

銀蒜

金蒜

## 何謂金銀蒜？

金蒜乃炸透至金黃色的蒜茸，銀蒜即新鮮的蒜茸。金蒜是將蒜頭去衣，放入滾油內慢火炸至金黃，取出待凍便成，炸蒜頭時要不斷攪拌，待蒜頭慢慢平均受熱，把水份揮發，才能做出金黃鬆脆的金蒜。

## 新鮮青蒜

市場上常有連頭帶葉的青蒜出售，可作蔬菜食用。青蒜的葉較高纖維，至於蒜白部分，如果生吃，味略辛辣，但煮熟後則帶出甜味。多用作配菜。



## 蒜芯 鮮嫩爽甜

無論新鮮大蒜或蒜頭，味道皆頗為辛辣刺激，常被用作調味佐料而非「主菜」，而由蒜頭幼苗所長出的新鮮蒜芯，卻味道清甜，爽脆多汁，可作蔬菜食用。蒜芯一般在春夏交替的時節摘取入饌為佳，所含的營養價值與大蒜或蒜頭不遑多讓，既健脾胃，亦有助預防流感。



## 搗碎生吃最佳

用蒜頭烹調菜式，一般會加熱煮熟，但上述提到的蒜素並不穩定，意思是它會因受熱而揮發或分解，各種活性成份逐漸流失。若要汲取這些有益健康的物質，以生吃為佳。如上所言，蒜素是經兩種物質合成，把蒜頭拍碎、搗碎或咬碎食用，便有助獲取當中的蒜素。故烹調時毋須把蒜頭煮得過熟，又或搗碎，加醋、麻油造成蒜泥，用於涼拌菜或蘸餃子吃，既取得有益成份，又顧及美味口感。

從中醫角度看，蒜頭性溫、辛辣，可解滯氣、暖脾胃。不過，氣虛血弱者不宜多吃，中醫更認為蒜頭傷肝損眼，患眼疾、肝炎人士均不宜服食蒜頭。同時，進食生的蒜頭會刺激腸道，患腸敏感症人士應避免食用。另外，西醫亦提醒，對服用薄血藥的病人來說，蒜頭屬高危食物，因它會加劇藥效，增加流血不止的風險。



## 保健變奏 自製蒜醋

不同地區生產的蒜頭，形態有別，像單獨一顆而非呈瓣狀結構的獨子蒜，在本地亦時有發售，其蒜素較豐富，氣味也不若蒜頭強烈，較易入口，適合用來製作蒜醋。

### 材料：

獨子蒜或普通蒜頭 600克  
純米醋或黑醋 500毫升  
冰糖 150克

### 做法：

- 1 獨子蒜或蒜頭去皮，以廚房紙抹淨，毋須清洗，以免發霉；
- 2 預備已風乾的清潔玻璃瓶，把去皮蒜粒放入瓶內，約8成滿；
- 3 把醋注入瓶內，直至蓋過蒜粒，再多注入一點，後加搗碎的冰糖；
- 4 加蓋密封，放陰涼處約過3個月，便可食用。

### 服用：

可於每天早餐、晚餐後，以溫開水加一茶匙蒜醋稀釋服用，並吃一茶匙蒜粒，但不宜空腹時服用。

### 溫馨提示：

- 1 選擇蒜頭時，以皮呈淡粉紫色為佳。而獨子蒜售價一般較普通蒜頭為貴。
- 2 蒜頭可原粒浸泡或切開細粒才浸，切開細粒的蒜頭浸透後較方便吃。
- 3 蒜頭在浸泡期間，起初會轉為青綠色，這是正常的現象，最後會變成黃褐色。
- 4 冰糖量可按喜好選擇，不放亦可，直接把米醋或黑醋注入瓶內便成。亦有人喜歡用添丁甜醋，可省卻加糖的功夫。



# 蒜是

# 煮角

無論中外美，皆常有以大蒜入饌，然而，可能蒜味過於辛辣濃烈，所以在食譜中多以配菜或佐料出現。以下兩款家常小菜，大蒜可算是較重要的角色。

## 蒜芯炒雞柳

**材料：** 雞肉 300 克      **醃料：** 蠔油 1 湯匙  
 蒜芯 120 克            芝麻油 1 茶匙  
 新鮮大蒜 2-3 條      粟粉 1 茶匙  
 蒜頭 適量            糖 半茶匙

**做法：** ① 雞肉切絲後與醃料拌勻，蒜芯及新鮮大蒜與切段，蒜頭切片，備用。  
 ② 熱鑊，用2湯匙油略為爆炒熟雞肉，加入蒜片、蒜芯及新鮮大蒜，炒勻至熟透。

**備註：** 蒜芯爽甜多汁，唯入夏後便變老，不宜入饌。如果買不到新嫩蒜芯，可考慮改用新鮮大蒜，炒熟後的大蒜，亦甜滑多汁，與蒜心不同口感。



## 香金銀蒜泥蒸茄子

**材料：** 茄子 1-2 條      **調味料：** 蒜油、魚露  
 蒜頭 1 大個  
 蔥花 適量

**做法：** ① 蒜頭一半搗爛成泥，是為銀蒜。另一半切成茸粒，備用。  
 ② 熱鑊滾油，收慢火，放入一半茸粒炸成金黃，快手取出，備用。  
 ③ 茄子切片或切段，平在鋪在碟子上，茄肉部分向上，加入銀蒜泥和金蒜茸。  
 ④ 水滾後，把整碟茄子隔水蒸約7分鐘，至茄子變軟身，取出。  
 ⑤ 倒去碟中的水，灑上蔥花，淋上熱油或蒜油，加少許魚露，即成。

**備註：** 如果嫌油炸金蒜太過麻煩，可改用市面出售的金蒜茸成品，口感更為乾脆。

# 知識寶庫無盡頭 健康態度書中求

各大書局有售

如蒞臨  
心晴行動購買  
可另享優惠折扣



書籍訂購表格



本會推介

心晴行動地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室

查詢電話：3690 1000

網址：<http://www.jmhf.org>

優哉  
遊哉



葛量洪爵士號是首兩架在香港使用的柴油電動機車之一，以當時的港督葛量洪爵士的名字命名，於1955年正式在香港運行，亦是香港首次有火車頭以人名命名。自1983年火車全線電氣化後，這個火車頭改為拖引維修車卡，直至1997年才正式退役。

舊大埔墟火車站大樓外表採用中國傳統金字頂式設計，屋脊上飾以定火珠，珠的兩旁有雙鯊魚。



在香港云云火車站之中，它曾經是一個特別的存在。  
沒有尖沙咀總站的大氣高貴，但當火車駛過一個又一個呆板的月台後，這座古色古香的車站卻令人耳目一新，讓人不期然感受到一份有別於城市的鄉鎮氣息。

當時代的巨輪走完這段歷史，世人要把痕跡逐漸抹掉時，這份古雅讓它給保留了下來，為這段軌跡留下了見證。  
下一站，大埔墟站。  
在這裡，我們駛進了歷史。

# 下一站， 大埔墟



不同年代、不同等次的車廂內部。

1910年，九廣鐵路（英段）正式通車，這時候的中國，仍由滿清統治，不過香港早已割讓給英國。這一段鐵路，不但貫穿了香港南北地區的交通，亦很微妙地改變了不少人的人生。很多人就是沿着鐵路，也許是坐火車，也許只能走路，北往大陸或南下香港，闖出他們人生的新天地。

### 登上舊火車 眺望歷史軌跡

鐵路成了很多人的人生交叉點，而大埔墟火車站亦正好位於鐵路南北行線的中央。大樓於1913年才落成，其他的火車站均有劃一設計，唯獨是大埔墟火車站卻來了個與別不同，外表充滿中國傳統風格，不過裡面仍是按火車站需要而設計，佈置也很「火車站」。除了大埔墟火車站外，其他火車站都沒此設計，也許與大埔曾經是英國人管治新界的中心有關，又或者背後還有其他象徵意義。姑勿論如何，大概正因為它別具心思的建築風格，當新的大埔墟火車站啟用後，它逃過了被拆掉的厄運，並成為今天的香港鐵路博物館。

走進本身也是法定古蹟的舊大埔墟火車站大樓，裡面有一個小型展覽館，除了介紹香港火車的歷史外，由於九廣鐵路和香港地下鐵路於2010年合併，因此這裡亦新增了香港地鐵的歷史及資料。展覽館的另一邊，則是舊日的售票處，擺放了舊式信號系統儀器，另外牆上還掛着一個個籐圈，正納悶其作用，看介紹才知原來是當年的「開車令牌」，火車司機必須從車站職員手中接過籐圈，才能開車，雖然原始卻有效。

從舊大埔墟火車站大樓走出來，舊日的路軌一直延綿開去，停泊着一列列不同年代的火車，其中幾列更可以讓參觀者登坐。坐在椅靠可以前後移動的木椅上，憑欄眺望，想像一下巨輪的轟隆轟隆，沿路的青蔥翠綠，人滿之患的翳悶，還有入山洞前一刻必須趕及關窗的困窘……都凝結在這段路軌的盡頭，成了不同經歷的人的回憶與追想。



1970年代的車票

在鐵路電氣化前，路牌儀器（前）扮演着重重要的角色，確保站與站之間暢通無阻；而掛在它們上面的籐圈，則是用作司機與職員之間的開車信物。



優哉  
遊哉



昔日的新界警察總部，早已化身保育學苑，推廣永續生活文化。



綠匯學苑環境清幽雅致，假日想找個優雅地方與朋友聊天，不妨考慮到這裡的餐廳。



## 昔日警察總部 變身綠色學堂

既然來到大埔墟尋找過去的軌跡，不妨再到其他舊日建築參觀一下。從香港鐵路博物館出來，穿過繁鬧的大街小巷，來到位於小山丘上的運頭角公園，旁邊有一座帶有殖民地風格的單層建築，正是舊日的大埔警署。在今天看來，這座舊警署面積不大而且平平無奇，但其實它是新界首間警署，建於英國接管新界的1899年，直至1949年之前，它一直是新界警察總部，肩負起統籌及維持總個新界治安的重任。

跟舊大埔墟火車站一樣，這座舊警署早已完成了它的歷史使命，但近年再次被賦予新的功能，搖身一變成為政府活化古蹟的項目「綠匯學苑」，由嘉道理農場暨植物園負責營運。顧名思義，這裡在歷史文物保育之外，亦提倡綠色生活文化，將永續的概念從文物延伸至土地及大自然的保育。不過對於抱着純粹參觀心態的遊客來說，這些理念也許主要體現於遊客中心的小賣部或餐廳的美食之中，主打的正是各類綠色產品和新鮮蔬果，這裡每逢周日更有墟市，有興趣的朋友不妨擇日來趁墟。綠匯學苑設有展覽館，讓大家可以穿梭於昔日的羈留所和槍房之間，了解一下另一段香港歷史故事；另外每天均設導賞團，但需要事先預約。

值得一提的是，在綠匯學苑對面更高的山丘上，有另一座更具氣派的紅磚建築，是始建於1907年的舊北區理民府，曾經管治幾乎整個新界。它今天為香港童軍總會所用，平日不對公眾開放，想進內參觀者只能留意一年幾天的開放日，又或者在門外拍照留念好了。



遊客中心內有各式綠色產品及當日新鮮蔬果發售。



經典的政府部門枱凳，還有舊式撥盤電話，時光倒流幾十年。

### 交通及開放時間：

從港鐵大埔墟站A出口步行約10分鐘可到香港鐵路博物館（舊大埔墟火車站），而綠匯學苑（舊大埔墟警署）則可在大埔墟站A出口穿過運頭角公園步行約6分鐘而至；至於香港鐵路博物館與綠匯學苑之間大約也是10分鐘的路程，與大埔墟站正好形成一個三角形。沿路均有指示牌，按指示應可找到。

香港鐵路博物館的開放時間是上午10時至下午6時，逢周二休館。綠匯學苑的開放時間則為上午10時至下午5時，同樣逢周二或指定日子休館。由於綠匯學苑設參觀人數上限，雖然可即興入場，但若一心前往，不妨事先在網上預約。有關詳情及預約：<http://www.greenhub.hk/chi/>



曾經管治大片新界土地的舊北區理民府。

## 同場加映

### 大埔墟綜合大樓

在前往香港鐵路博物館的途中，會經過一座峨然巨物，有人形容它彷彿一艘大船，停泊於老舊建築之間，它就是2004年落成的大埔墟綜合大樓。跟不少地區的綜合大樓一樣，它集街市、熟食中心、圖書館及各類康樂設施於一身，不過它第一大特色，當然是一踏進街市便感受到的涼快，因為這裡設有中央空調，檔口亦排列得整齊齊，有些檔主更花心思佈置，整體購買體驗不錯，雖然少了一份市井氣息，卻令人逛得舒服安心，絕對是現代街市的典範。也許因為能吸引到區內外「煮」婦前來買餸，因而也吸引到更多商販進駐，售賣更多類型的食材，成為一個尋「寶」好去處。🍲



# 李國芬

## 本性樂天 無視壓力



訪問 心晴行動慈善基金秘書長 李國芬先生

### 由雪櫃和電腦開始

李國芬坦言，認識大姐明之後，親眼目睹她為心晴行動出心出力，大受感動，雖然自己對情緒病沒有甚麼認識，但也願意騰出時間幫忙。「還記得那是心晴行動慈善基金成立初期，基金會正籌劃搬遷到慈雲山的會址，需要大批適合辦公室使用的物資，例如雪櫃等日用電器，還有眾多繁瑣的辦公室家具和用品，尤其是電腦設備，這是辦公室必須的開支，湊巧我自己是做電腦生意的，所以在這方面可以幫得上忙，省得一元是一元，很實際的。」在這期間，李國芬頻頻四處張羅，尋找免費捐贈，務求盡量節省開支。

未幾，大姐明邀請李國芬加入心晴行動慈善基金擔任執行委員，他一口答應，義不容辭。「這是我第一次做非牟利慈善團體的義務工作，雖然沒有同等經驗，但我明白到眾志成城的道理，單靠一人之力大極有限，要向社會推動情緒病患知識，需要各方合力才行。」就這樣，來自商界的李國芬，以服務為本的態度為心晴效力。

現任心晴行動慈善基金秘書長兼心晴市集領隊的李國芬先生，在因做運動而認識了大姐明林建明小姐，繼而與心晴行動結緣，從此投入了義工行列，為情緒病患者服務，轉眼已經十多年。





## 生性樂天 不負壓力

生活總有壓力，如何減壓？「我是個天塌下來當被蓋的人，遇上煩惱的事情，若不能當下解決，便暫時擱置一旁，冷靜一下，才慢慢想辦法處理；若衡量過自己無能力解決，我會求助，不會讓壓力傷害自己。」李國芬的信念是，問題總可以解決，看時間而已。

李國芬有恆常運動的習慣，騎單車、游泳等等，「年輕時因工作聯誼需要，會約朋友游乾水(打麻雀)消遣，年紀轉變了，喜好也隨之而變，現在是真正在水中游泳減壓。」年屆退休，卻不言退，在心晴行動做義工，也是他的快樂泉源。

## 活學活用 立竿見影

「因為大姐明，我才知道有情緒病這回事。加入心晴行動後，我開始學習精神健康知識，朋友知道我加入心晴，便向我索取相關資訊。當遇上需要進一步協助的情況，我會建議他們打電話到心晴熱線，聽取專業意見，令他們得到適切的幫助。」邊學邊用，李國芬在傳遞情緒健康訊息的過程中，領悟到一些心得，「聆聽十分重要！雖然我不是治療情緒病的專家，但原來只要能耐心聆聽，大家建立信任後，也可獲得很大幫助。」

從自己不懂到成為傳訊大使，李國芬感受到努力的成果，「心晴行動致力推廣精神健康知識，糾正社會對情緒病的傳統謬誤，認識了便肯面對了，現在願意接受治療的人的確比以前多了，眼看目前各媒體紛紛提供情緒病的資訊，足以證明有其市場價值。」



## 再接再勵 領軍社企

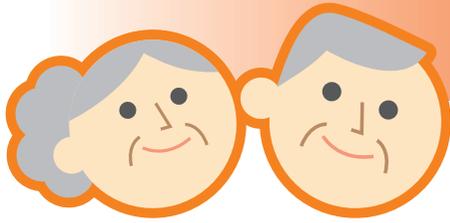
除了擔任心晴行動慈善基金秘書長，李國芬同時是心晴市集的負責人。心晴市集是心晴行動屬下的社會企業，目的旨在為弱勢社群創造就業機會。「心晴市集專營高級二手衣飾，透過工作，我們希望能夠協助情緒病康復者重投社會。」這位生意人憑着他豐富的商場經驗履行社會責任。

「做生意本來已經不容易，營運社企更加困難，幸而這些年來一直得到大家的支持和信任，心晴市集的業務才漸上軌道。在今年夏天，更進軍天水圍，在港鐵站內開舖！各位一定要來捧場！」李國芬談到心晴市集，頓時眉飛色舞，喜由心生，與有榮焉！

在此恭賀心晴市集天水圍港鐵站新店，生意興隆，為情緒病患者大展鴻圖！



# 心晴學生大使 從學校進入社區 讓長者動起來



為了讓學生學以致用，「心晴賽馬會喜動校園計劃」其中一個重要元素「社區傳動」，把運動對情緒健康的信息從校園帶進社區。



天平長者中心



金錢村何東學校師生與長者



隨着本地人口老化，長者的身心靈健康受着各種不同的生理、心理、社交因素所影響。雖然我們無法抗拒衰老，但是我們可以透過改善長者的生活質素；讓他們安享晚年。事實上很多長者仍熱衷於社區活動，特別是剛退休的老友記；因為他們的身體機能還頗活躍，透過長者中心的各類活動有助他們找到新價值、成就感和滿足感。

## 學生進入社區服務長者 促進彼此關愛

社會服務可以提高學生對社會的認識，豐富他們學習的內容，把學生和社會聯繫起來。此外，更可以讓學生從真實世界的情境中獲取整全的知識脈絡，透過組織、策劃及推行社會服務，把這種經歷與課堂的學習聯繫，使他們對社會問題有多角度的看法，增強他們批判思考的能力；同時運用他們在課堂所獲得的知識和技能去解決在服務時所遇到的困難。通過社會服務，更可以讓學生與被服務者看到各人都是社會的成員、重要資產，對自己產生信心，在過程中不但產生學習，更促進社會中不同群體，彼此關愛，互相信任。

## 社區傳動 從學校到長者中心

「心晴賽馬會喜動校園計劃」的核心活動，會為「傳送火炬學校」的心晴學生大使舉辦一連串的訓練，包括4節共12小時的「心晴喜步活力操培訓」、3小時「校園齊動工作坊」。完成訓練後，學生在香港教育大學派出的導師及學校老師指導下，會設計一個適合自己學校的「心晴喜步」推動計劃，帶領校內師生共同參與活力操運動，讓大家知道運動對情緒健康有正面幫助，提升大家對運動的興趣，加強情緒健康意識。

學生、老師、本會職員及教育大學的訓練員，更會一起探訪長者中心，為長者舉辦情緒健康講座，示範及教授長者活力操，並由學生構想與長者的遊戲互動環節，讓長者知道情緒健康及運動沒有年齡界限，感受運動帶來的益處。

講座內容除了情緒健康資訊及教授「心晴喜步活力操」外，更加入「身心靈健康」元素，分享道家思想和傳統中醫智慧；強調萬物和身心互相調和的理念，同時情緒變化會影響臟腑以及身體健康的依據。介入手法以教授簡單易學，體驗為本的「身心靈活動」為元素。活動中會教授源自少林的「十巧」，此練習是借助撞擊、觸摸或拉扯身體上不同的重要穴道，從而達到養生之用。

無論投入服務的一眾學生還是接受服務的長者們均在一片歡樂氣氛中渡過充實的時光。2016-2017學年，預計會服務6間長者中心，約600名長者。



## 聖雅各福群會中西區長者地區中心



觀塘功樂官立中學與長者齊動



## 陳平紀念長者鄰舍中心



天水圍香島中學師生

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

協辦機構



香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong

查詢熱線：3690 1000

電郵：school@jmhf.org

網址：lovetomove.jmhf.org





## 《人人都係小飛俠》 音樂劇慈善專場

# 以歡笑聲喚起關注兒童情緒健康

天才兒童Peter在母親Beauty的瘋狂培養下，八歲已在名校讀中三，更憑出版自傳「人人都係小飛俠」勇奪學校的魔法金筆獎。表面威風，但Peter最渴望其實就是一班小朋友開心忘我地玩個夠。面對母親Beauty的一再催谷，Peter唯有拿起魔法金筆，在日記創作屬於自己的夢幻島及鐵鈎船長。Peter終於變成了小飛俠，在夢中玩得開心快樂，現實卻一睡不醒；為救愛兒，Beauty不惜將自己寫成童話中角色，與鐵鈎船長來個大對決……

近年學童情緒問題廣受關注，心晴行動亦通過不同的渠道，包括學生講座、教師、家長工作坊以及雜誌等，去傳遞情緒健

康的知識，希望喚起各家長及公眾人士對兒童及自身情緒健康的關注。在2017年4月8日（星期六）晚上，本會與咪嚙劇團（Me More Theatre）合作，在上環文娛中心劇院舉行兒童音樂劇《人人都係小飛俠》慈善專場，希望藉當中小主角Peter與虎媽Beauty的故事，讓大家反思如何才能令孩子真正快樂地成長。

當晚共400多人蒞臨觀賞話劇，全場氣氛熱烈，故事發人深省之餘，又輕鬆惹笑，無論大人或小孩都不時捧腹大笑。在音樂劇舉行之之前，本會舉行簡單而隆重的致送紀念品儀式，感謝國際文具集團有限公司、咪嚙劇團以及各贊助機構的鼎力支持。 



# 向學生家長傳授 「快樂招式」



本會應保良局陳維周夫人紀念學校邀請，於2017年4月8日到該校舉辦「快樂招式」嘉年華情緒健康攤位，透過情緒健康遊戲讓小學生及其家長認識情緒，包括如何健康地抒發負面情緒，及如何令自己更快樂，期望參加者開心地以遊戲形式學習情緒知識。

是次活動除了遊戲，亦有情緒健康測試部分，讓參加者即時體察自己的身心狀況及了解不同的求助途徑，現場亦有本會輔導員即時提供專業分析。當日雖然天氣酷熱，但仍有不少人前來參加，不但有學生和家長，更有新移民和南亞人士，而義工團隊更是功不可沒，令是次活動成功舉行。❤️



## 《藍天白雲之生命悸動續章》 開幕活動

本會獲邀出席2017年度心繫心社區生命教育及展覽。活動在土瓜灣牛棚舉行，場內透過6個遊戲推廣「不怕談生論死」、提醒珍惜生命並為死亡作準備的重要性。活動主題亦有「傳承」的意念，期望透過活動把各世代連繫在一起，表達共構、共存、共享美好時光的目。❤️



# 再進大專讓同學認識 情緒紓緩之道



本會再獲香港專業教育學院(IVE)柴灣分校邀請，於2017年4月19及20日到該校舉辦情緒健康攤位，透過情緒健康遊戲讓大專生們學習如何健康地抒發負面情緒，學習堅忍，認識情緒病及如何正確地回應受情緒困擾人士的說話。

是次活動包括遊戲、情緒健康測試等，更即場幫助參加者體察自己的身心狀況，並讓他們認識不同的求助途徑；有興趣了解更多的人士，亦可即時與本會輔導員對話，以瞭解更多心理學知識，紓緩情緒。📖



## 專家分享會

本會於2017年3月21日舉行2016/17年度第6次「專家分享會」，並邀請了精神科專科醫生張正平醫生擔任分享嘉賓。會上大家探討了強迫症及情緒病與遺傳的關係、疑病症的症狀及治療方法，以及如何照顧及與患者相處等等。各參加者均踴躍提問，並互相分享資訊及意見，而張醫生亦很耐心地分析並分享專業意見，最後更寄語各位繼續努力。

在未來的專家分享會，本會將邀請不同範疇的專家，包括精神科護士、中醫、職業/物理治療師等，若大家有任何建議，歡迎與本會聯絡。📖



# 「抑鬱你我齊面對，同心同行衝過去」

## 本會成為衛生署

## 「2017年世界衛生日」

## 活動的支持機構

衛生署響應世界衛生組織今年選定抑鬱症為年度主題，於世界衛生日（4月7日）當天舉行記者招待會，公佈與抑鬱症的相關數字並作出呼籲。本會成為活動支持機構之一，並於當日出席該活動，與其他機構一起進行大合照，以示支持。

衛生署將以「抑鬱你我齊面對，同心同行衝過去」為活動口號，展開宣傳及公眾教育，以帶出兩個重要訊息，包括：

- 抑鬱症是可以治療的。
- 當你身邊的人患上抑鬱症，你可以協助他們康復。

如想了解更多關於抑鬱症的資料，可瀏覽「世界衛生日」專題網頁：[www.chp.gov.hk/whd2017](http://www.chp.gov.hk/whd2017)。



## 朋輩支援聚會

本會的朋輩支援聚會於2017年4月28日舉行，為受情緒困擾人士及家屬提供了一個互相交流及分享的空間。

是次多名參加者都是再次參與本會的活動，他們在會上直言自己的困擾與不解之處，例如困擾至甚麼程度需要求診、情緒病的病因，以及作為家屬應如何跟情緒病患者

相處等等。輔導員均悉心聆聽及解答參加者的疑難，而其他在場情緒病患者亦以個人親身經歷作出鼓勵，使參加者感受到有人明白他們的處境和需要。部分參加者表示有興趣進一步了解本會的輔導服務及其他活動，為尋求情緒支援踏出重要的第一步。



現正招募

# 熱線義工 基礎訓練課程2017

您願意傾聽，  
為他們分憂嗎？  
一點心意  
為他人帶來  
一點曙光



誠意邀請您加入心晴熱線團隊

心晴行動慈善基金自2004年開始提供「情緒支援熱線電話服務」。過去一直得到很多熱心義工的支持，為受情緒困擾的人士提供情緒支援及資訊轉介服務，令他們可及早找到合適支援途徑。如你有意成為我們的一份子，又符合以下條件，我們歡迎你的參與！

- ♥ 願意聆聽、接納及關懷情緒受困擾的人士
- ♥ 願意每月付出寶貴時間當值接聽熱線



訓練內容包括：

- 1 認識機構理念、服務要求及服務承諾
- 2 情緒理論基礎及認識情緒病
- 3 基本情緒輔導技巧
- 4 危機處理
- 5 熱線義工守則及服務流程須知
- 6 模擬練習及評估

第一階段：  
訓練

第二階段：  
模擬練習及評估

第三階段：  
實習期

課程時間暫定為今年10月，詳情請留意8-9月號心得。

查詢電話：3690 1000



# 心晴市集 社會企業

心晴市集於2012年成立，為心晴行動慈善基金屬下社會企業，專營售賣二手衣服鞋履、潮流飾物及手袋皮具，並為有需要人士，提供輔助就業機會。

## 想添新裝？

多款時裝上場  
另有名牌手袋  
特價發售

## 歡迎蒞臨選購！



地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A  
宏發工業大廈9樓C-D室  
網址：<http://joyful-market.jmhf.org>



營業時間：  
星期一至五上午十一時至下午七時  
星期六中午十二時至下午四時  
星期日及公眾假期休息



# 轉化負面情緒 讓笑臉充滿社區

心晴行動慈善基金一直致力於教育、服務及推廣情緒健康之工作，我們的經費全賴社會各界熱心人士及機構之捐助。您的每一分付出，皆發揮無限的推動力。

謹代表有需要幫助的人士，衷心感謝您的捐獻！

## 開心能量全靠您！ 請透過以下渠道捐款：

捐款請透過以下渠道，為我們注入主要的泉源：

### 透過銀行捐款

戶口名稱：心晴行動慈善基金有限公司  
中國銀行：012-882-0-004522-8  
上海商業銀行：354-82-032661  
匯豐銀行：411-406-747-838

### 郵寄支票

劃線支票抬頭  
「心晴行動慈善基金有限公司」，  
郵寄至本會地址

### 網上信用咭付款

請登入本會捐款網站  
使用信用咭捐款  
<http://www.jmhf.org/donate.jsp>

### 帶同以下條碼到全港任何 一間7-ELEVEN捐款



3719 9000 0000 0014 4



心晴行動慈善基金  
JOYFUL MENTAL HEALTH FOUNDATION

本會網站：<http://www.jmhf.org>  
本會地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A  
宏發工業大廈9樓C-D室  
傳真：(852) 2144 6331  
電郵：[joyful@jmhf.org](mailto:joyful@jmhf.org)



捐款港幣100元以上，  
可獲發免稅收據。

