

# 心得

HeartWorks

2017年4-5月號  
免費贈閱

## 人人都是小飛俠 讓孩子愉快成長 楊英偉

### 專題

雙相情感障礙  
時鬱時躁極難耐

### 特稿

心情拍攝 讓照片發聲

### 調查報告

市民精神健康狀況研究2017

### 吃得開心

以蕉拆「焦」 解鬱奇蕉

### 心晴跑 跑傳情

圓滿成功 千人跑出好心情



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





# 心晴行動慈善基金簡介

「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。

## 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。



## 慈善專場

上環文娛中心劇院 2017年4月8日(星期六)7:30pm  
購票熱線：3690 1000 電郵查詢：joyful1@jmhf.org 慈善票價：HK\$ 280

慈善專場收益，將用作情緒健康的教育推廣！

楊英偉 飾 鐵鈞船長

羅海燭 飾 小飛俠

柳文興 飾 Lady Crocodile

陳頌勳 飾 海盜細細粒

# 人人都係小飛俠

一齣講吓「叻都唔開心」嘅音樂劇

其他演員  
陳曾寧 李子楊 張妙妙  
岑君宜 黃美英

創辦人/監製 楊英偉  
編劇/導演 陳曾寧  
副導演/舞蹈總監 陳曾寧  
副導演/美術總監 柳文興

音樂總監：蘇如紅  
製作經理/樂務：楊英偉  
舞台監製：黃美英  
佈景設計：王軒

製作人員  
汽球佈景設計：Magic Art Center  
燈光設計：羅駿興  
服裝設計：張凱盈  
化妝及造型設計：Joyce Ma@BEAU

平面設計：Alex Ning@ joyousproduction  
宣傳及 現場攝影：BALLROOM

主辦及製作  
嗶嘰劇團



慈善專場  
4月8日 7:30pm



宣傳及  
現場攝影



平面設計







在眾嘉賓響鉦鳴拍下，參賽選手搶步衝出。



本會信託人兼創辦人林建明小姐



慈善跑愛心大使萬綺雯小姐



慈善跑愛心大使  
蔡瀚億先生 (BabyJohn)



起跑前眾選手先跟着台上導師熱身，為賽事作最佳準備。

# 心晴跑·跑傳情

## 心晴行動千人跑出好心情

心晴行動慈善基金一年一度的盛事「心晴跑·跑傳情」慈善跑，經已於2017年3月26日在馬鞍山海濱長廊圓滿舉行。今屆報名及參與人數迫近1千6百人，場面非常熱鬧，比賽開始前雖曾有陣雨，但無礙一班健兒參賽的熱情，一早便齊集起跑點烏溪沙青年新村，在專業導師帶領下齊齊做熱身，然後在本會信託人兼創辦人林建明小姐、主席黃綺雯博士、活動「愛心大使」萬綺雯小姐及蔡瀚億先生 (BabyJohn)，與及一眾嘉賓響鉦鳴拍下，10公里及3公里賽事分別展開。



本屆跑步路線，沿途為馬鞍山海濱長廊，景色優美，海闊天空，令人心曠神怡。慈善跑設有13個組別，當然以10公里個人組賽事最為緊湊，健兒們熱心公益之餘，更發揮無限的力量，努力完成挑戰。比賽亦設3公里親子組，讓孩子與家人共同參與活動，培養孩子運動的興趣，並可建立和諧的親子關係。

本會慈善跑除了鼓勵大家強身健體，更宣揚運動有益精神健康的信息，而活動中籌得之款項，將用作推廣情緒健康教育，令情緒健康的訊息得以更廣為傳揚。

心晴行動慈善基金信託人兼創辦人林建明小姐、以及慈善跑愛心大使萬綺雯小姐及蔡瀚億先生 (BabyJohn) 在起跑點準備鳴鉦，為賽事揭開序幕。



心晴行動全體執行委員、工作團隊及義工，群策群力，共創佳績。



多間企業團體  
組隊參賽，  
支持這個有益  
身心的活動。



衝線一刻。











02 心晴行動慈善基金簡介

4 心晴跑·跑傳情.....

心晴行動千人跑出好心情

12 心晴的話

正視情緒病 讓風繼續吹

14 你知道嗎?

全球快樂國家2017

電流刺激大腦 有望改善暴食症

18 愛心大使.....

人人都是小飛俠  
讓孩子愉快成長  
楊英偉

22 專題.....

雙相情感障礙  
時鬱時躁極難耐

25 認知行為治療 平衡躁鬱極端

28 特稿

心情拍攝 讓照片發聲

30 心晴影畫展笑容

《姊弟笑容常在心中》

鳴謝

出版顧問 李誠教授 精神科專科醫生

楊英偉先生 心晴行動慈善基金愛心大使

李天豪醫生 精神科專科醫生

王藹慈博士 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學博士

麥永接醫生 精神科專科醫生

區以德先生 安老院舍主管(院長) 註冊社工

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

李偉成先生 心晴行動慈善基金副主席

jobsDB

利民會

「心晴跑·跑傳情」所有善長及出席嘉賓

《心得》雙月刊 2017年4-5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」。



4



28



50

32 老有所思

寧為撞壘族 不願戴耳機

34 家教話你知

正視兒童壓力 及早預防情緒病

39 生活小貼士

開拓空間 收納減壓

42 職場健康

《工作快樂程度》調查  
近半數港人 工作不快樂

44 調查報告.....

市民精神健康狀況研究

48 吃得開心.....  
以蕉拆「焦」 解鬱奇蕉

50 享受鮮果樂脆

52 優哉遊哉

周日錦田趁墟

56 有情有義

李偉成 熱心默默付出 透過思考減壓

58 義工嘉許禮

表揚義工的無私貢獻 凝聚各界正能量

60 晴訊

「商界展關懷」社區伙伴合作展

產婦情緒護理工作坊

Sing動全城老爺車巡遊暨

「做個快樂人」Cheer Up

「痊」情有道 情緒自療體驗式工作坊系列

朋輩支援服務 促進患者與家屬交流

專家分享會

64 喜動校園

家·行動

「心晴賽馬會喜動校園計劃」家長工作坊



《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



# 正視情緒病 讓風繼續吹

對於香港人來說，4月份也許是個追思月。清明時節，掃墓祭祖，令人懷念先人；2003年的沙士，驚動全世界，讓港人上了寶貴的一課；巨星哥哥張國榮殞落，更叫我們醒悟，除了追思，更要反思。

這些年來，歌迷對他濃情未變，堅持舉辦追思活動，今年的主題是「如果哥哥還在」，想像他會做甚麼？

如果，如果時光能倒流，我們定必早下功夫，學習正面的情緒病知識，不受謬誤錯導，遇到病患，不歧視、不標籤，懂得尋求正確治療，及早求診，不至病入膏肓。

在眾多假設的答案中，大家可曾考慮

過如果他還在，他準會是推動情緒健康的愛心大使？就像近年不少受情緒困擾的演藝界名人一樣，因為飽受過情緒病的煎熬，更能明白那份難以為外人理解的痛苦，也更願意讓更多人認識這種病。如果哥哥還在，相信他也會認同，希望大家都能情緒健康，遠離病患。

歷史沒有如果，不過哥哥的離逝，確實令更多人開始認識抑鬱症，令更多人願意談情緒病。若從這個角度看，哥哥還是在某程度上擔當了推動情緒健康的大使。在懷念逝者的同時，且讓我們繼續推動正視情緒病的風氣，就如哥哥的經典一樣，風繼續吹。💖



# 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、收藏或作宣傳用途，而無須向參展者支付版權費用。
4. 主辦機構有權拒絕和不徵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封郵寄或電郵至「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  
--- 中環銀行：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-D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



你知道嗎？

# 全球快樂國家2017

## 香港排名71位

全球快樂報告 (World Happiness Report) 是聯合國為衡量快樂之可持續發展方案而作出的國際調查報告。2011年7月，聯合國大會邀請成員國參與調查，希望以此來衡量國家人民的快樂指數，從而協助並引導國家的公共政策。2012年4月1日，第一份全球快樂報告正式公佈，成為世界首份以快樂為基礎的國際調查報告，隨即引起了國際社會之間的關注。報告中顯示了世界各國快樂和痛苦的元素和因國家政策所帶來的影響。多名經濟學家、心理家學、調查研究和統計專家等相關領域的頂尖學者，在報告中講述了測定幸福並且能有效地運用在促進國家發展的方法，其中包括精神疾病、道德重要性、政策影響及經濟合作暨發展組織的連接途徑等，以此來測定主觀幸福感和人類發展指數。

在2017年3月尾，聯合國公佈最新的《2017年全球快樂報告》，列出全球155個國家或地區的快樂指數。挪威成為全世界最幸福快樂的國家，丹麥排第2位、冰島居第3位，北歐國家位列三甲。新加坡排第26位，於亞洲國家中名列前茅；台灣則排名第33位，日本排第51名、南韓第56名；香港排名第71位，比去年上升4位；中國則位於第79名。而最不快樂的5個國家都是貧窮國家，倒數名次是中非共和國、布隆迪、坦桑尼亞、敘利亞和盧旺達。

排名根據6個因素而定，包括每人平均GDP、社會支援、平均壽命、人生抉擇自由、慷慨程度及社會貪污等作評分；負責報告的專家指出，快樂指數排名愈高，代表這個地方人民對政府有信心、對社會抱有高度信任、不平等的情況較少。所以經濟環境好，只可能令人快樂一點，但當財富達到某程度，便對快樂無甚進益。香港近年社會氣氛不和諧，難怪快樂指數與理想的距離似乎有點遠。



《2017年全球快樂報告》排名節錄：

排名	排名與上年度相差	國家	指數	人均GDP	社會支援	預期健康壽命	人生抉擇自由	慷慨	信任/免於貪腐
1	3	挪威	7.537	1.616	1.534	0.797	0.635	0.362	0.316
2	-1	丹麥	7.522	1.482	1.551	0.793	0.626	0.355	0.401
3	0	冰島	7.504	1.481	1.611	0.834	0.627	0.476	0.154
4	-2	瑞士	7.494	1.565	1.517	0.858	0.620	0.291	0.367
5	0	芬蘭	7.469	1.444	1.540	0.809	0.618	0.245	0.383
6	1	荷蘭	7.377	1.504	1.429	0.811	0.585	0.470	0.283
7	-1	加拿大	7.316	1.479	1.481	0.835	0.611	0.436	0.287
8	0	新西蘭	7.314	1.406	1.548	0.817	0.614	0.500	0.383
9	0	澳洲	7.284	1.484	1.510	0.844	0.602	0.478	0.301
10	0	瑞典	7.284	1.494	1.478	0.831	0.613	0.385	0.384
11	0	以色列	7.213	1.375	1.376	0.838	0.406	0.330	0.085
12	2	哥斯達黎加	7.079	1.110	1.416	0.760	0.580	0.215	0.100
13	-1	奧地利	7.006	1.487	1.460	0.815	0.568	0.316	0.221
14	-1	美國	6.993	1.546	1.420	0.774	0.506	0.393	0.136
15	4	愛爾蘭	6.977	1.536	1.558	0.810	0.573	0.428	0.298
16	0	德國	6.951	1.488	1.473	0.799	0.563	0.336	0.277
17	1	比利時	6.891	1.464	1.462	0.818	0.540	0.232	0.251
18	2	盧森堡	6.863	1.742	1.458	0.845	0.597	0.283	0.319
19	4	英國	6.714	1.442	1.496	0.805	0.508	0.493	0.265
20	4	智利	6.652	1.253	1.284	0.819	0.377	0.327	0.082
26	-4	新加坡	6.572	1.692	1.354	0.949	0.550	0.346	0.464
31	1	法國	6.442	1.431	1.388	0.844	0.470	0.130	0.173
32	1	泰國	6.424	1.128	1.426	0.647	0.580	0.572	0.032
33	2	臺灣	6.422	1.434	1.385	0.794	0.361	0.258	0.064
42	5	馬來西亞	6.084	1.291	1.285	0.619	0.402	0.417	0.066
48	2	意大利	5.964	1.395	1.445	0.853	0.256	0.173	0.028
51	2	日本	5.920	1.417	1.436	0.913	0.506	0.121	0.164
56	2	南韓	5.838	1.402	1.128	0.900	0.258	0.207	0.063
71	4	香港	5.472	1.552	1.263	0.943	0.491	0.374	0.294
72	10	菲律賓	5.430	0.858	1.254	0.468	0.585	0.194	0.099
79	4	中國	5.273	1.081	1.161	0.741	0.473	0.029	0.023
80	12	巴基斯坦	5.269	0.727	0.673	0.402	0.235	0.315	0.124
81	-2	印尼	5.262	0.996	1.274	0.492	0.443	0.612	0.015
94	2	越南	5.074	0.789	1.277	0.652	0.571	0.235	0.088
122	-4	印度	4.315	0.792	0.754	0.455	0.470	0.232	0.092
151	1	盧旺達	3.471	0.369	0.946	0.326	0.582	0.253	0.455
152	4	敘利亞	3.462	0.777	0.396	0.501	0.082	0.494	0.151
153	-4	坦桑尼亞	3.349	0.511	1.042	0.365	0.390	0.354	0.066
154	3	布隆迪	2.905	0.092	0.630	0.152	0.060	0.204	0.084
155	不適用	中非共和國	2.693	0.000	0.000	0.019	0.271	0.281	0.057



你知道嗎？

# 電流刺激大腦 有望改善暴食症

暴食症是一種進食失調症，患者經常在深夜、獨處時，又或在沮喪或憤怒等情況下暴食，但之後又因為罪惡感或自責而扣喉、用瀉藥、節食或過度做劇烈運動。這樣的暴食與嘔吐相互交替出現，形成無法擺脫的惡性循環，對患者的身體和精神都造成很大的傷害。

暴食症很多時與個人對食物或自我形象的不正確認知有關，並容易因壓力或焦慮等情緒而誘發，大多於青少年期發病，並且以女性較多。現在最常採用的治療方法，是藥物配合心理輔導如認知行為治療，不過研究人員嘗試尋找更多方法去幫助這些患者。

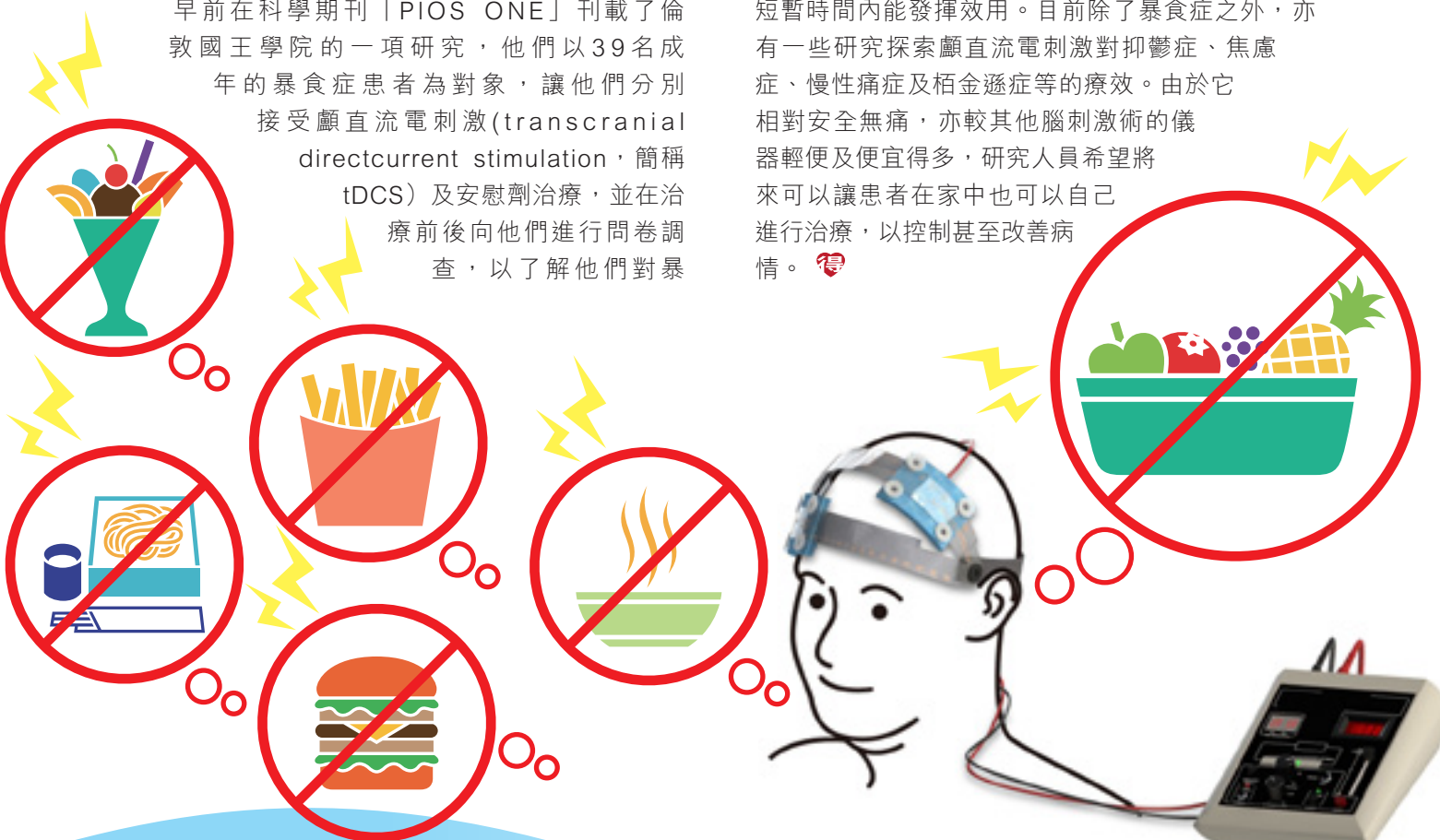
方法之一，可能是用電流刺激大腦。

早前在科學期刊「PIOS ONE」刊載了倫敦國王學院的一項研究，他們以39名成年的暴食症患者為對象，讓他們分別接受顱直流電刺激(transcranial directcurrent stimulation, 簡稱tDCS)及安慰劑治療，並在治療前後向他們進行問卷調查，以了解他們對暴

食的慾望、以及對體重、身形及飲食等的關注程度，並評估他們自我控制的能力及自我形象。研究人員發現，相對於接受安慰劑治療的一組，接受電刺激的一組對暴食的慾望明顯降低了，自控能力亦有所增加。

研究人員亦給參加者一些任務，以了解他們的反應，其中一項是讓他們在即時取得一筆小款項，與及3個月後才取得一筆較大的款項之間作出選擇，結果接受過電刺激的患者控制欲望的能力較高，較多人選擇3個月後才取款項。

研究人員指出，顱直流電刺激屬非入侵性治療，通過電流刺激腦部某個特定區域，改善大腦的認知控制能力，以抑壓暴食的慾望及減輕其他徵狀，至少在短暫時間內能發揮效用。目前除了暴食症之外，亦有一些研究探索顱直流電刺激對抑鬱症、焦慮症、慢性痛症及帕金森症等的療效。由於它相對安全無痛，亦較其他腦刺激術的儀器輕便及便宜得多，研究人員希望將來可以讓患者在家中也可以自己進行治療，以控制甚至改善病情。



# 人生態度，全由心造

## 自療情緒五大妙方，助你活出健康新角度！

港大行為健康教研中心專家  
分享快樂心法



各大書局有售  
如蒞臨  
心晴行動購買  
可另享優惠折扣

快樂書房

「大姐明」林建明  
心晴推介

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



# 人人都是小飛俠 讓孩子愉快成長

## 楊英偉

楊英偉與心晴行動慈善基金結緣，早在2004年。當時他為心晴行動主辦的公眾教育活動擔任主持，以輕鬆方式於10個公共屋苑商場宣揚情緒健康，讓市民在歡樂中接收情緒病資訊。

自此，楊英偉在這十幾年來，一直支持心晴行動，慈善跑、沙田愛心巡禮、心晴賽馬會喜動校園計劃啟動……，並邀請到黎耀祥、郭晉安、鄧萃雯、宣萱、薛家燕、王君馨等等當時得令的演藝紅星助陣，為各活動提升人氣。而最近一次，則貢獻「人人都是小飛俠」兒童音樂劇籌款專場，為心晴行動籌募經費。

楊英偉向以歡樂形象見稱，尤其喜愛搞小朋友節目。自從兒子出生後，更愈見關注兒童的情緒健康。對於小朋友的壓力，楊英偉親自撰文，與《心得》讀者分享。



### 給家長的忠告：

今日的社會已經嚴重變質，小孩未出生已要排隊、取表、報名、入學費，未入學已要為入名校而製作履歷而彈琴、繪畫、學日文、西班牙文……，一家人一族人的精神功夫心血全花在小孩的學業上，大人往往以為給了孩子最好的，但孩子卻承受了最大的壓力，一做功課，慈母就變成了女巫，一派試卷，父親就即問分數；本是天真無邪，傻跑亂跳的孩子卻因為世界的扭曲、父母的要求而去強記課文、硬背公式，不但違反教育原意，更令多數孩子失去了追求學問的興趣，所以，請反對一切違反人性、破壞關係、沒有愛心的教育。



相信在香港為人父母都會有過這樣一段大同小異的經歷：妻子懷孕，欣喜若狂，添置物品，待小生命來到世上，夫妻倆已經心力交瘁；孩子1歲多，會行會走，乃是部署入學的時候了。

### 上學驚魂

說到入學，煩惱來了，周圍有不同的聲音，親友會要求、反對、批判，甚至怪責你的決定。

孩子入學的壓力來自四面八方，表面上似乎都是為了孩子的學業，但實質卻困擾著全家人的情緒，倘若夫妻意見不同，吵吵鬧鬧，無日無之。本為小孩好，倒頭來卻傷害了他！

說回我們身上的故事，自問和太太在兒子學業上意見絕對一致，首重人格，次為開朗，三是保持求學問的興趣及正面態度，我們堅拒外來不合理的意見及其他家長們那些「人比人」的目光。曉是如此，小兒在幼稚園時期也因學校請來的所謂專家誤判他有自閉症，而被全班同學標籤，痛苦了一年。那段日子，他放學回家後不時將頭撞向鞋櫃表明不想上學！於是毅然讓他轉校，重見光明，小兒每天開心地急着上學，放學時還不願走，見他回復昔日笑臉，此時我們才放下心頭大石。

上到小學，本以為是間開心學校，但開學1個月後，校長竟然失蹤，全校地震，幾番人事轉折後，面目全非，開心學校成了操練基地！升上小二後，小兒哭着不想上校車，不想上學；歷史重演，又要轉校！

幸好新的開心學校堅守創校原則，沒有變動，小兒今年唸小五，每天渴望上學，放假時惦記著同學和老師，平日自己會主動看書，追求答案，肯付出努力，更愛與人分享。放眼香港，我希望每個小孩都有這樣的童年及心態！



## 我的期盼

人生的道路個個不同，求學的途徑亦因人而異，期盼社會教育給予小孩空間，着重求學的動機及趣味，而不是功課的艱難與份量；着重個人的成長，而不是分數的高低，不以艱深為榮，而以開心為樂，這樣，小孩都會愛讀書，而不是怕上學，這樣，社會才有未來，人生才有期盼。

## 孩子有玩樂的權利

相信大部分父母為了孩子都不惜做任何事，有了孩子，不顧面子，更以為有了好成績，人生就必然一帆風順；為了學業，很多家庭會轉變生活模式，忽略孩子感受，犧牲家庭關係……，這樣，就平白剝奪了每個孩子應有的玩樂權利及快樂童年。

今天在電視、手機、電腦或身邊所有你遇到的小朋友，究竟有幾多張臉是開心的呢？而他們心底的說話你總會聽過幾句吧！

「我一出生就好像是為了要做功課！」

「沒有功課就好啦！」

「沒有考試就好啦！」

「沒有學校就好啦！」

「我每天都沒有充足時間睡眠！」

而更令人痛心的是：「我睡不着！」

現今常說小孩是未來的棟樑，所以國家社會、學校及父母都投了很多資源在教育上，但卻偏重於讀書能力方面，似乎有了亮麗的成績，就等於擁有燦爛的人生，於是大家一窩蜂去催谷孩子的功課—語文、科學、數學、藝術……，父母都希望自己的孩子是神童，就算不是神童，最起碼都要將其他孩子比下去，「比較」成了我們的教育目的，「面子」成了我們的人生路向，父母着重人家怎樣看孩子，卻大大忽略了孩子本身的感受；父母滿以為犧牲自己的人生去成就孩子，原來卻把孩子的人生也犧牲掉。



## 以戲劇宣揚兒童情緒健康

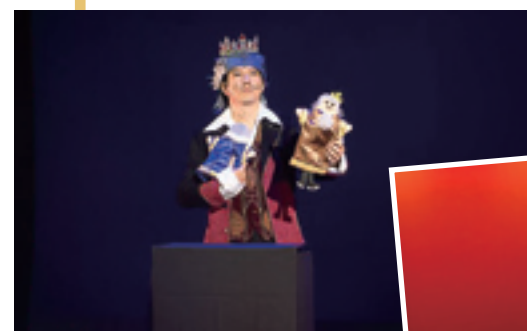
因為有了兒子求學的經歷，令我萌生透過戲劇宣揚關注兒童情緒的訊息，希望將戲劇藝術分享給孩子之餘，也希望將快樂、有創意的教養理念分享給父母：

1. 欣賞孩子、肯定孩子。
2. 一家人都要有愛，有夢想。
3. 父母要知錯即改，一定要以身作則。
4. 從小奠定好習慣（由父母開始）。
5. 少批評，少責難，凡事商量。
6. 營造甜蜜和諧的家庭氣氛。

當然，知易行難，冰封三尺，非一日之寒，要破冰融冰，也非一朝之力，但我深信，只要大家努力，一起發光發熱，定能肩負融冰之效，更盼望下一代是有愛心、懂得如何包容、惜福、感恩、能尊重別人、幫助別人的新一代中國人。❤

## 「人人都係小飛俠」的深層意義

這是一齣關注兒童情緒健康為主題的音樂劇，內容全是今日香港兒童的實況故事，父母都希望自己的孩子是神童，若人人是神童，即是沒有神童；若每個父母都要比較，那樣所有小孩都要在別人眼底下掙扎求存。所以希望小朋友來看，更希望家長來看。



2017年4月8日（星期六）晚上8時  
心晴行動慈善專場





# 雙相情感障礙 時鬱時躁極難耐



訪問 精神科專科醫生 李天豪醫生

雙相情感障礙，也稱雙相障礙（Bipolar Affective Disorder），亦稱「躁狂抑鬱症」（簡稱躁鬱症），一般是指既有躁狂或輕中度躁狂發作，而另一方面又有抑鬱的兩極情緒病。

在香港，每100人中大約有1人患上躁鬱症，是普遍的情緒病之一。

40歲以下年青人士的初發病率較高，男女比例為1：1。

根據國際通用的《精神疾病診斷與統計手冊》第5版（DSM-5）診斷標準，躁鬱症主要可分為4類型：

**躁鬱症I型：**在抑鬱期前或後出現1次或以上至少連續1星期躁症發作。

**躁鬱症II型：**大多數時間是抑鬱，混雜至少連續4天的輕躁期。

**混合型躁鬱症：**患者同時間出現抑鬱與躁狂的情緒。

**快速循環型躁鬱症：**在1年內至少發病4次，躁症和抑鬱經常交替出現，而病情亦較一般的躁鬱症嚴重。



## 輕躁症/躁症

至少連續4天至1星期，出現異常及持續的高漲、興奮、或暴躁的情緒，並達顯著程度。與平日非抑鬱狀態的心情明顯不同。

### 主要徵狀：

- 自尊心膨脹或自大。
- 睡眠需要減少（如只睡3小時）。
- 說話比平常多，或不能自制。
- 思想或意念飛躍、自覺思維在奔騰，或思想行為焦躁激動。
- 專注力不足。
- 目標主導的計劃及活動增加，為獲得快感而過度參與活動。

## 抑鬱症

持續2星期以上，出現5個或以上抑鬱徵狀，當中必須包括：

- (1) 情緒憂鬱或
- (2) 幾乎對所有活動失去興趣

### 主要徵狀：

- 大部分時候都出現抑鬱情緒，例如經常流淚。
- 大部分時候都明顯地對任何或幾乎任何活動失去興趣或樂趣。
- 體重或食慾明顯下降或增加。
- 長期失眠或不睡。
- 經常感到疲累或失去動力。
- 自我價值低或出現過分而不恰當的自責或內疚。
- 思考力或專注力減退，或失去決斷力。
- 反覆浮現沒具體計劃的自殺念頭，甚至有計劃地去自殺。

## 情緒兩極化

躁鬱症的成因未明，但認為與遺傳因素、腦部結構、腦部神經傳遞物質失調、荷爾蒙變化、壓力、濫藥或經歷重大變故等有關，都有可能導致躁鬱症。李天豪醫生指出，「躁鬱症的病人會交替出現躁狂或輕中度躁狂和抑鬱兩種情緒，而發生抑鬱與躁狂的情況哪種為多，則因人而異。躁狂時，患者情緒會非常高漲，表現得異常興奮，自信心十足，認為自己甚為重要，如果別人不同意自己的觀點或者與自己的意見不符，便會出現不滿的情緒，例如憎恨。患者的思想顯得十分活躍，新主意層出不窮、左跳右跳，滿腦子主意，無法靜止下來，亦自以為是，不接受其他人的意見。在生理方面，呈現精力充沛、不用睡覺、性慾增加等表徵，這些徵狀並非因藥物或其他疾病而直接引致的生理反應。至於行為，則經常表現出標奇立異、說話快速、過度活躍、非常進取、吹噓自大、進行不設實際的計劃、決定輕率、衝動行事、欠自制力、說話衝口而出批評別人、胡亂花費、無節制地購物、不慎重的性行為、或魯莽愚蠢的投資。但當抑鬱時，卻會對所有事物完全失去興趣、沒有動力，憂鬱悲觀，或煩躁、坐立不安、沒有自信，覺自己無用、甚至產生自殺念頭。」

## 典型的病例

女患者，年約30歲，長期感到不開心，經常表現出煩躁憎恨；家人不以為意，認為是她性格惡劣，臭脾氣，直至1年多後，她企圖自殺，確診患上躁鬱症，家人才驚覺事態嚴重。及後求醫，經過適當治療，病情得以控制，並逐漸康復。





### 服藥須知

「治療躁鬱症的藥物，例如鋰劑，需時大約一週至數週才起效，期間要處理調藥至合適份量。患者需耐心地遵照醫生指示服藥，並將服藥後的反應及情緒的轉變記錄下來，於覆診時告訴醫生，這有助醫生調配最合適患者的藥物份量。」李天豪醫生提醒，「於服藥期間，必需注意多喝水，少喝咖啡茶等，因為藥物中的鋰劑，很受體內水份影響，如果身體水份不足，鋰劑的濃度便增高，會導致鋰中毒。」



### 醫生的忠告

1. 自我監察。注意情緒波動，避免進入躁狂或抑鬱狀態才求醫。建議進行情緒日記，有助辨別哪些事情對自己的情緒有影響。
2. 正確認識及了解疾病，別存謬誤或偏見。
3. 適當壓力處理，提升抗壓能力。



### 治療策略

治療躁鬱症，一般會處方藥物，配合心理治療，可以幫助病人穩定情緒。李醫生解釋，「由於躁鬱症病人情況比較複雜，患者的抑鬱與高漲情緒有可能同時或交替出現，在不同時間又可能有不同的病徵，因此醫生可能會同時處方多種藥物，包括情緒穩定劑和非典型抗精神病藥物等，藥物療程至少服用2年或以上，如果復發，便要再進行藥物療程，或長期服藥，雖然可能仍有躁鬱徵狀，但復康的概念旨在患者能夠掌握自己的生活，而不是單單治療症狀。復康的概念沒有單一的定義，但其指導原則是『希望』—儘管患有嚴重精神病，患者亦可能重新獲得有意義的生活。」至於心理輔導，如認知行為治療，是常用的方法。「還要培養良好生活習慣。睡眠充足，減低復發風險，恆常做適當運動。看似簡單，但有幫助。」

### 切忌自行停藥

李醫生指出，「有些病人受不少藥物副作用的影響，若患者的病識感不足，很容易會導致自行停藥或調校藥物的份量。例如出現躁症病徵時，患者誤以為自己龍精虎猛，便不用服藥，或者甚至令人享受那些躁狂徵狀。」此外，家人不明白，對病患認知不足，以為患者「狀態」很好，不需要服藥；又或以為是個人性格問題，延誤醫治時機。還有社會標籤效應，亦是治療的大障礙。李醫生強調，「在治療過程中，家人及朋友的了解、體諒和支持是很重要的。」

如果患者無法察覺到自己的情緒變化，家人應從旁多加注意，在需要時及早提醒或陪他求診。」

# 認知行為治療 平衡躁鬱極端

文 心晴行動慈善基金輔導員  
王藹慈 臨床心理學博士



一般來說，躁狂抑鬱症（簡稱躁鬱症，又稱「雙相情緒病」）的患者會同時出現躁狂和抑鬱兩種情緒，躁鬱症患者經常徘徊於兩種極端情緒狀態中：有時候感到極度亢奮，情緒高漲，過一段時間又會感到情緒低落，失去動力。事實上，躁鬱症是一種長期的精神疾病，訂定治療方案時需要兼顧長期和短期的目標。以藥物作為主要治療元素，再配合心理治療以對治一些藥物未能處理的相關問題，例如持續憂鬱感、適應問題、藥物依從性以及社會和職業功能等問題。愈來愈多研究顯示，心理治療是藥物治療以外的輔助治療的最佳治療方案。

### 有效的心理治療

一些較為人熟悉的心理治療模式如認知行為治療、情緒聚焦治療、心理教育及家庭治療等，都經研究證明有顯著療效。各種心理治療模式都各有特點，箇中亦有共通之處，例如：讓患者更了解疾病的知識，教育個人處理症狀的技巧及預防復發的方法，了解一些會觸發情緒的情境，以及共同制定早期干預策略，及處理情緒技巧。

根據2015年1月發表的「心理與心理治療理論—研究與實踐」期刊指出，躁鬱症患者的情緒波動很大程度是受個人的想法影響。研究人員發現，極度消極的想法可能帶來與抑鬱症相關的所謂「下旋行為」（例如迴避朋友、社交退縮），而過度積極的想法可能導致與躁狂症有關的「上旋行為」（如冒險，高風險投資）。







### 重整思想 平行情緒

認知行為治療可以幫助患者平衡這些極端的想法，透過重整患者的思想、行動和情緒，彼此相互影響，而改變它們之間的相互作用。認知行為治療教導患者如何留意一些不健康的想法，再去挑戰它們以至改變那些負面的想法，進而識別和糾正不健康的行為模式。例如，假設有同事發出電子郵件說想談談最近的工作項目，患者可能馬上在腦海裏出現一個消極的思想反應：她一定是想借此機會批評我的工作，讓我感到尷尬；患者甚至會跳到結論想到他的同事實際上是想向老闆投訴，務求老闆將自己解僱，這些想法可以讓患者的情緒走向下坡。在治療過程中，治療師會引導患者學習如何用平靜的想法去回應實際情況，比如同事可能只是想問自己一些關於工作上的問題而並沒有其他意圖，這讓患者的心情可以保持穩定。



以認知行為治療為例，常見應用於躁狂抑鬱症治療的方法有：

#### 接納症狀

對病患者而言，要承認自己被一些症狀影響着並不容易，所以患者若能對一些相關症狀有所認識，了解患病原因和病程是十分重要的。因為它能幫患者提昇治療動機，讓患者加強獲得幫助的想法，同時也知道自己在治療過程並不孤單。

#### 留意心情

用工作表或日記記錄自己每天的心情，我們可以用0到10的比例評價自己的心情，其中0表示「鬱悶」，5表示「感覺好」，10表示「高度易怒或興奮的心情」，這個練習讓患者更加意識到自己的情緒觸發點和變化。

#### 認知重組

這個過程讓患者學習如何更好地意識到想法怎樣影響自己的心情、如何識別負面的想法、以及如何改變或更正不健康的思想模式。治療師教導患者如何通過尋找扭曲的思想模式，例如非黑即白、大難臨頭……等等，進而產生更加平衡的思維來審視自己的思想模式。

#### 見難即解

學習如何識別問題，並思考解決問題的方案，再作出選擇，並嘗試評估結果。治療師在治療中與患者一同思考並練習解決問題的方法。再邀請患者在日常生活中練習解決問題的能力。因為假若患者未能恰當地處理生活中的壓力，往往會增加復發風險。

#### 擴闊社交

缺乏一定的社會技能往往阻礙患者與身邊人建立良好的社交關係，提高社交技能、增加自信心都可以幫助患者更好地管理人際關係。

#### 作息穩定

為自己建立一個穩定的生活作息時間表，安排一些可預測的活動模式，有助穩定患者的心情。例如在上午安排運動鍛煉身體，下午安排一個放鬆的時間，建立一致的睡眠和進餐時間表，制定處理家務和瑣碎事情的時間等等。



### 建立互信 各方配合

很多時候，醫生及治療師在治療過程中遇到的最大困難是未能獲得患者的配合，這很有可能跟他們未能與患者建立互信的治療關係有關。因此，為了獲得最佳治療效果，患者最好能按照醫生建議，按時服用藥物；此外，接受心理治療並透過日常生活實踐學習所需技能，因為這些練習對穩定患者的心情非常重要。除些之外，閱讀相關圖書，參加互助小組，和醫生及治療師保持溝通，以便更好地了解病情進展。再加上患者積極參與治療，這些方案都是控制躁鬱症的最佳途徑。

躁鬱症可能給家庭造成沉重的壓力，家人往往在生活不同方面受到影響。特別是如果家人對於疾病認知不足，並缺乏對應的知識和技能，很多時候家人會感到情緒困擾，例如感到內疚、悲傷和憂慮；家中的生活節奏及程序亦經常被打亂，而患者奇怪或魯莽的行為亦會為家人增添不少麻煩和困擾，有些家庭的經濟壓力也會增加，婚姻或家庭關係變得緊張，家庭以外的關係亦變得疏離，以致支援網絡減少，積累的壓力亦為家人的健康構成壓力。

### 個案分享

圓圓在家中有十兄弟姊妹，她排第四。她在成長過程中經常被疏忽照顧及被忽視，她發展比較遲緩，並且因為手腳協調不好而導致走路困難，她認為這種創傷促成她的抑鬱症。圓圓說：「小時候，我有寫日記的習慣，我在其中一頁寫道『我應該無法活過三十歲。』」第二個孩子出生後，由於懷孕困難，圓圓的抑鬱症惡化。她說：「當我的女兒在嬰兒床上哭泣時，她讓我崩潰的，因為它讓我想起了自己的童年是孤單。」她的丈夫當時感到很失望，她更經常把頭撞向牆上。二年後，圓圓有強烈自殺傾向，不得不住院。那時候她被診斷為躁鬱症。

自此之後，圓圓開始正視自己的疾病。並積極配合醫生藥物治療，透過心理治療，她的抑鬱症狀亦得以控制。丈夫於圓圓治療期間幫忙處理家中瑣事及照顧孩子。圓圓亦開始和朋友定期聯繫，並參與一個互助治療小組。圓圓得到正確的治療，心情更穩定。她不再害怕擔當母親的角色，並嘗試彈鋼琴和學習使用電腦。當她感到沮喪時，家人總是支持她，鼓勵她和提醒孩子對她的愛。

圓圓的個案提醒我們，假若家人真的患上躁鬱症，作為患者的至親即使有一剎那想放棄的念頭，仍然要繼續愛他們。如果家中有成員患上躁鬱症，我們又可以做什麼呢？家人可以多認識這個疾病，並接納及支持患者主動求醫，管理病情。當患者感到乏力時，相信他們並鼓勵他們。至於家人亦要量力而為，恰當地舒緩情緒，有需要時要找專業人士求助。





# 心情拍攝 讓照片發聲



訪問 精神科專科醫生 麥永接醫生

隨着數碼相機及智能電話的普及應用，拍照已成為生活中最尋常的活動。由觀察前景、按下快門、照片完成到與眾分享，十餘秒內，已能體會作品成形之樂及人際交流之趣。每個人都可以是圖像創作者，罹患情緒問題人士也不例外，從中不僅獲得拍攝樂趣，更有深層次的得着。



時至今日，有謂人人都是攝影師，手起鏡落，拍攝眼前的美食或記下良朋共敘的快樂時光。大家是否就此變身攝影師，其實不重要，關鍵是能夠輕易藉圖像創作，表達個人的想法，並促進人際間的聯繫，加強溝通。

精神科醫生麥永接相信，攝影與精神健康可以連線，近年他致力推動精神病康復者拿起相機，走進社區，藉攝影抒發感受，並更進一步向公眾推廣，鼓勵大家不僅以眼睛，更要以一顆心去拍攝。本身亦是攝影愛好者，他曾指出：「當我思考如何去引起一般人對心靈健康的關注時，便想到攝影可以是一個方式。這即是我所說的『心靈攝影』，就是以一顆開放的心，配合一部真實的相機，記錄身邊見到的人與事。」

攝影與情緒健康的關連，驟看是無形的，但實踐起來卻又很實在。概括而言，可從3個層面去體現：

## 1. 抒發個人感受

拍攝照片時，選擇對象，決定畫面的佈局構圖，到按下快門的時間，其實都反映個人的想法，相較於文字，照片能更直接地表達當事人的所思所感。一張作品完成，就是一次抒懷的歷程，可讓其他人了解拍攝者的內心世界。

## 2. 不同角度觀察

拍攝亦是一次創作，攝影者總會仔細審視拍攝對象，或高或低，或遠或近，以期獲得心儀的圖像。麥永接指出，拍攝照片可以訓練人以不同角度觀察周遭的事物，與精神健康便有着密切的關係。因為人出現情緒問題，每每不在於事件，而是當事人的想法：「若你能夠以不同角度去看事情，有高、有低，你會更能欣賞這個世界；同時，能夠用不同的角度思考，也可以減少鑽牛角尖。」

## 3. 促進人際交流

拿起相機照像，彷彿是很個人的活動，其實不然。試想，拍攝者與被拍攝者，已是人與人的接觸，加上交流活動，那是更闊的人際關係。麥永接曾為精神病康復者舉辦攝影工作坊，與參加者走到戶外拍攝，讓他們多到外邊走動，與人交流。

數年前，麥永接醫生帶同一些精神病康復學員，進入社區拍照。他本身熱衷拍攝人物，也鼓勵大家記錄社區人士的活動，從而多與人接觸，期能消除隔膜。學員努力衝破內心的障礙，主動邀請不同的社區人士以至外國人拍照，攝下雙方互動的珍貴時刻。

2013年，麥醫生聯同一些沙士康復者，重返淘大社區拍攝照片，藉以抒發感受；他們曾受情緒困擾，部分甚至出現創傷後遺症徵狀。期間，仍有人難耐波動情緒，身邊人即上前慰藉。麥醫生指出，「心靈受創者能打開心扉接納他人，實非易事，同路人的互相扶持，有助他們跨越心障，盡早釋懷。」

時下很多「拍友」不斷追逐昂貴器材，比併刁鑽技巧，麥醫生則相信：「影相猶如做人，過程最緊要，重要的是懂得享受拍攝的過程。」他重視拍攝過程中人與人的交流，鼓勵大家分享感受。我們在欣賞別人的作品時，何妨也從心靈出發，以心為心，了解拍攝者的心跡，用心交流。📷

## 影像發聲

Photovoice一詞，被翻譯為「影像發聲」，常指邊緣社群或小眾群體通過攝影表達對某些議題的想法，冀加強公眾的關注。

世界各地都有運用攝影促進社會關注小眾群體的權益，包括情緒病患者。像英國的慈善組織PhotoVoice便致力推動小眾以攝影發聲，他們相信「攝影是一種能夠跨越文化及語言界限，且相當靈活的工具，任何人都可以應用；攝影能夠描述實況，促進不同觀點的交流，並提升大眾對社會議題的關注。」

鑑於社會對精神病患者的負面標籤，既帶來另一重傷害，更阻礙患者融入社會，美國波士頓大學精神病康復中心通過「Photovoice」項目，讓患者藉攝影表達自我，接觸不同的社會階層，消除隔閡，改善自身的處境。香港精神科醫學院也設「Photovoice Project」，包括舉辦公開攝影比賽，促進大眾正視精神健康。





《姊弟笑容常在心中》

「生活壓力令人紛擾煩亂（右），忽然掠過兒時片段（左），漫爛的笑容，純淨的情誼，宛如清泉，頓然心頭一寬。」

攝影：麥永接醫生





# 寧為撞聾族 不願戴耳機



訪問 安老院舍主管（院長）/註冊社工區以德先生

香港中文大學人類傳意科學研究所曾經對全港不同地區的60歲以上長者作出普查，顯示37.1%香港長者受中度至極嚴重聽障問題困擾，當中43%長者拒絕接受醫護轉介或配戴助聽器。而弱聽長者出現抑鬱徵狀的比率則是19.2%，即約每5個聽障長者中便有1人有抑鬱徵狀，影響是明顯的。\*

## 吵耳的耳機！

70多歲的曾伯，近年聽力開始減弱，無論在家中或在外邊，經常出現撞聾情況。曾伯明白是自己年紀大了，聽力開始自然退化，於是便弄來一部耳機，滿懷希望可以幫助聽力。在使用助聽器初期，曾伯當然有點不習慣，不過在多番努力下，他對耳機仍然未能適應，再過一段時間，曾伯竟然把耳機棄置一旁，並抱怨地指出：「耳機有用的，人家的說話我聽不到，只聽到自己吞口水時的啣啣聲，很吵耳！又聽到外面的環境聲，很嘈雜！很煩擾！令人很惱惱。」結果曾伯再不肯配戴耳機，情願過着「耳根清靜」的日子。

## 老友記抗拒配戴助聽器心聲

- 怕被人標籤老了
- 助聽器質量差
- 用法唔方便
- 怕浪費金錢、嫌貴
- 怕俾人感覺自己冇用
- 怕煩到家人去選購及檢查
- 一般助聽器雜音處理不好，對助聽器好失望



「弱聽與情緒健康和生質素的確有着密切的關係。」從事安老服務工作多年的註冊社工區以德先生分析，「像曾伯的例子是很普遍的，因為坊間一般流行的助聽器，大抵是擴音器，只能放大聲音，無助長者解決其他聽力退化問題，例如辨識別人說話時的能力。舊式助聽器，由於技術限制多，所以過濾雜音效能欠佳，配戴後容易出現耳鳴現象；而技術先進的助聽器則售價昂貴，維修保養成本相對較高，況且長者對操作電子產品感到陌生，在使用上造成困難。這些都是令老友記抗拒配戴耳機的主要原因。」

## 身心社交皆受影響

長者不願意戴耳機，寧願過些「清靜」日子；但其實清靜日子並不好過。區先生表示，「聽力對我們很重要，是溝通的渠道，試想想，若你聽不清楚別人的說話，自然難以跟他們溝通，漸漸你便不會願意與其他人接觸，寧願自己獨處。當人長期處於孤獨、與外界隔絕的情況時，便很容易產生抑鬱等情緒。」

除了不願意跟人溝通外，區先生亦指出，聽障會令對長者對外界的警覺性減低，而且還可能令人置身危險中而不自知，例如在街上無法聽到車輛的響號警示，或無法聽清楚車輛倒車時發出的高頻聲音，因此容易引起意外，而這些因素可能會令長者更不願出外，悶悶窩在家中。

## 嘗試尋找解決方案

面對聽障問題，區先生鼓勵長者還是應該積極面對，如果經專業檢驗後建議需要配戴助聽器，便應盡早配戴，因為跟配戴眼鏡同樣的道理，可以令聽力維持得更久。隨着助聽器的技術不斷改良，現時坊間也有助聽器是採用跟傳統不同的技術，效果更佳，而且款式亦不會那麼老土。在挑選時不妨花點耐性，不要隨便放棄。

其實像老花一樣，聽力減退也是正常老年化的現象，長者大可不必因為害怕被標籤而逃避接受檢查。至於家人亦應多體諒長者，認識與他們溝通的方法，多點耐性，這樣會有幫助減低他們的挫敗感；同時不妨上網為長者搜尋更多助聽器的資料，有時候價錢最昂貴的未必是最好的，多花點時查閱和比較，為父母尋找最合適的助聽器，才是鼓勵他們配戴的最佳辦法。📞



## 蛛絲馬跡察看聽覺問題

如果你發現長者有以下情況，表示他的聽力可能已出現問題，也許是時候考慮配戴耳機了，以免影聽障影響情緒，造成不良後果：

- 出外的次數減少。
- 社交活動減少，例如原本喜歡上茶樓，但現在卻好像不是太願意，家人叫他出外用膳，他會推搪。
- 與朋友往來的次數減少了。
- 看電視時，把聲浪調到很大，又或幾乎是靜音。（前者表示他聽力很弱，後者則顯示他已聽不到，索性把聲音調小。）
- 不聽電話，可能是聽不到電話響或無法聽電話。

\* 註：2005年「長者耳科及聽力普查」研究結果。



# 正視兒童壓力 及早預防情緒病

近年青少年患情緒病，以及輕生個案日增，反映本港青少年的壓力問題嚴重，值得社會關注。



撰文 香港臨床心理學家協會榮譽秘書  
香港心理學會註冊臨床心理學家  
趙思雅小姐

## 兒童及青少年的壓力

很多家長及老師都難以察覺或輕視兒童及青少年的壓力問題，即使知道問題存在，都感到無所適從。兒童承受的壓力程度與成年人有別，若然他們感到壓力過大，而又缺乏處理壓力的能力和表達情緒的技巧，長期積壓不但會影響情緒、日常生活、學業等，嚴重的更會影響成長、性格形成，甚至會增加患上情緒病的風險。

雖然近年不少政府部門、社福機構或民間組織等都相當關注學童壓力的問題，但問題徵結仍存在——如何及早察覺及預防學童的「壓力爆煲」？如何提升學童的壓力管理及抗逆能力？



## 拆解三大主要壓力來源

現今兒童及青少年的壓力主要來自家庭、學業和人際3方面，只要認清問題的所在，壓力便可迎刃而解。

### 1. 家庭壓力

常見來自家庭的壓力是家長對子女的期望過高，而不合理的期望和過量的課外活動會令子女產生嚴重的精神壓力。如家長要求子女學習多種語言及參加繁多的課外活動，令子女缺乏休息。而父母對子女的學業期望過高，亦會為子女加上無形壓力，他們會認為一定要取得好成績才可得到父母認同。臨床上見過不少有情緒問題的兒童，他們會為自己定下過高的期望，原因是怕父母失望。

家長應調節自己的期望，明白每個小孩都是獨一無二，能力和興趣都不一樣，是無法比較的。也應讓子女自行選擇興趣班或課外活動，但要衡量課程的數目，讓他們得到合理的休息時間。

### 2. 學業壓力

學校是兒童及青少年學習的重要地方，同樣也是壓力的主要來源。學校風氣、功課繁重、環境轉變和朋輩間的比較會在無形間為兒童及青少年造成壓力。由於幼稚園、小學和中學是三種截然不同的學習環境，兒童在升小或升中時都要面對陌生環境和學習模式的改變。對於適應能力較低的兒童，往往會在轉換學校環境和公開考試時，產生適應障礙，並在學業成績和情緒上反映出來。另外，成績較差或有學習障礙的兒童也偏向自我形象低落，影響身心發展。

家長可在升小、升中、公開考試及評核期間，多與子女傾談，關心子女的情緒及學習需要，並多加留意和輔導。而校方亦可多關注有適應困難及學習障礙的學生，協助調適。

### 3. 社交壓力

隨着兒童的年齡漸長，面對的人際關係也變得複雜。兒童上小學開始便需要面對社交問題，如認識朋友、小圈子、欺凌、拍拖、分手等都是很多中小學生面對的問題，但他們大多不懂處理，又不敢與家長或老師分享，長期積壓不但會影響學業，嚴重的更會逃避上學或產生抑鬱、焦慮等情緒。

家長可多讓子女參加社交活動，以及一起參與親子活動，留意他們身邊的社交圈子，並多與子女分享人際技巧及經驗，訓練子女的社交能力及解決糾紛的技巧。





## 及早察覺兒童情緒病

普遍誤解以為只有成人會患情緒病，其實兒童及青少年都會患情緒病，常見的有抑鬱症及焦慮症，有部分患情緒病的兒童更有自殺念頭。最近一項本地調查顯示，有近5成中學生有輕微至嚴重抑鬱徵狀，而當中兩成半人最近曾出現自殺念頭；亦有近三成中學生有嚴重焦慮徵狀。

較年幼的兒童大多不懂分辨及表達自己的情緒，尤其是負面的情緒，他們未必會以哭鬧或說話等方式表達；有時候亦會因身邊的成人否定他們應有的負面情緒，而令他們將之進一步壓抑。所以，家長及老師應多留意兒童的行為表徵，並主動關心。

常見的兒童抑鬱徵狀有睡眠失調、胃口下降、經常疲倦、沉默寡言、易哭、情緒低落或變得暴躁、逃避社交或以往感興趣的活動、抗拒上學等，嚴重的可能會表示討厭自己或負面思想，甚至提及死亡或自殺。而常見的兒童焦慮徵狀有緊張、失眠、胃口下降、夜遺尿、身體無故不適、變得依賴（如突然要與父母同睡）、經常擔心、逃避考試及上學等。家長及老師如察覺兒童持續有以上徵狀，便必須及早尋求心理服務。



## 促進良好溝通

要了解兒童的內心世界，良好的溝通技巧絕對不可或缺。家長及老師可多與兒童傾談，溝通期間可儘量以輕鬆、兒童感興趣的話題開始，從而慢慢了解他們，切忌批判兒童的想法或感受，當兒童感到家長或老師可以信任時，他們有需要時便會主動求助。家長或老師亦應多關心兒童的情緒、性情及社交生活的變化，一旦發現有避而不談、鬱鬱不歡，甚至語帶消極想法，可加以輔導及分享壓力處理及社交等技巧，協助疏導兒童的情緒。如情況持續，應儘早尋求專業協助。

## 正向思維助抗逆

要提昇兒童的抗逆能力，即抵抗困難挫折的能力，家長及學校可多培養正面、樂觀的思維及人生態度，並推行正向管教方式。先把兒童帶離溫室，勿過分保護兒童，反應讓他們經歷困難和失敗，從中逐步明白壓力和逆境是人生必經的過程。

面對逆境，可視之為暫時性、局部性和非個人的，例如，一次失敗不等於永遠失敗；運動不是強項不代表所有事情都不成功；一次考試不及格也不代表個人能力問題。這種正向思維方式有助提升樂觀感和抗逆力。而管教方面亦宜多讚賞及建立兒童自信，減少批評或否定兒童。

家長及學校共同協力，建立正面的學習及成長環境，有助兒童健康、樂觀地成長。



# 誰說我不在乎？

## 輔導服務範疇：

- 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

登記輔導及查詢

# 2301-2303

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





# 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



## 生活小貼士

# 開拓空間 收納減壓

換季時分，又要啟動送冬衣、迎夏裳的龐大工程。衣飾堆積，教人束手無策，甚而構成壓力！

家居雜物繁多，亂填亂塞，老人家常嘆句：「睇到心都實埋！」有研究發現，人看到混亂的東西，情緒便受到影響。當一切收拾妥當，恍若為心開了一扇窗，人豁然開朗。

為貪一時之便，把東西四處扔，便開始了惡性循環。往後新進家門的物品無法歸位，人傾向把東西填塞，雜物愈堆愈多，可用空間減少，每次找尋舊物時得大費周折，虛耗時間，更不時無功而還，心情難免被攪動，甚而發自己脾氣。

從心理學角度，也可剖析收納雜物與重整心靈的關連，家居亂像或多或少反映出人的個性和心理狀態。不願意收拾家居的人，透視了當事人仍有相當的依賴性，潛意識上覺得會有人代勞，拒絕承擔。同時，亦顯示其生活欠缺組織，處事沒條理。有心理學者指出，這亦可能反映當事人的內心焦慮，處身混亂的家居，讓自己沉浸在往昔的痛苦及焦慮中。因此，通過整理居室，為自己提供空間、能量，讓現在的生活過得更好。

美國有院校曾調查近1千人，發現家居整潔的人，相較居室雜亂者更健康及具活力。另一項研究則發現，活在混亂居所的婦女，更容易疲倦，以至陷進抑鬱情緒。精神病學家指出，愛規律有序是人類的本能。所以，你也有能力把居所整頓好。

2011年，日本雜物管理權威山下英子出版的《斷捨離》一書，帶來極大的回響，香港也有不少朋友追隨，重新規劃自己的家，以至人生。該書把整理家居雜物與重整心靈連繫起來，當執拾如山積的雜物時，「斷絕不需要的東西、捨棄多餘的廢物、脫離對物品的執着」，從而檢視內心，清除心靈的雜物及其所引起的煩惱，重新啟步。

香港人生活忙碌，啟動收納工程似乎難，專家建議用「螞蟻搬家」策略，定短期計劃，每天騰出15分鐘或每周抽出一小時，逐步實踐。捨多餘的，留有用的，整齊歸位，卸下積壓的物品，也緩減內心壓力。消費型社會倡導「購物減壓」，但買來太多用不着的物品，反成壓力源頭，「收納減壓」更有益身心。





## 收納出八寶

轉季是考驗收納功力的時候，只要放鬆心情，按部就班執行，便能化繁為簡，輕鬆地把冬天衣服、厚被及暖爐等物品好好收藏。

### 1. 全面規劃

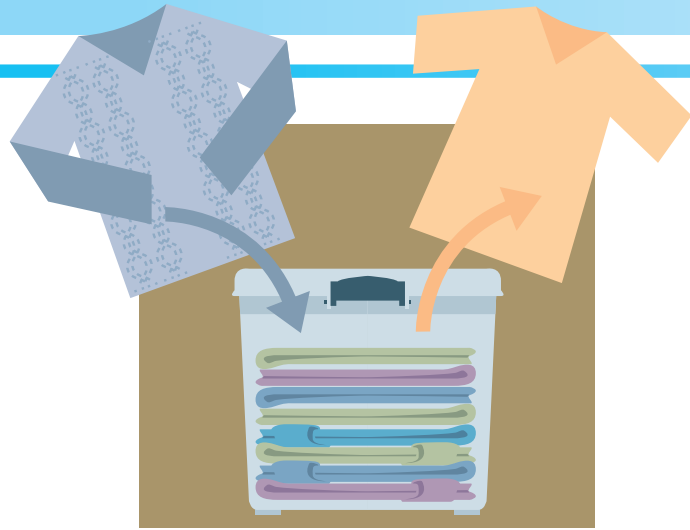
先點算清楚有哪些物品須收藏，做簡單的筆記，規劃收納程序。切勿把所有衣物撒滿一房，眼前亂狀只教人愈理愈亂。處理好的項目，在筆記上劃去，可避免封箱後才發現遺漏物品，需重新執拾。

收藏前宜檢視有否穿舊或整季沒穿的衣物，可考慮送人或棄置。請果斷下決定，別沉溺於睹物思舊，否則只耽誤時間，拖延進度。

### 2. 清洗防霉

衣物收藏前須清洗乾淨，因殘留的污漬可致嚴重發霉。呢絨外衣、棉襖、羽絨等，交洗衣店處理較穩妥。其他質薄的襯衣、內衣，清洗後要徹底晾乾才收藏。棉被在收藏前可放太陽下稍為照曬，被袋也要洗乾淨及晾乾。

因應香港的環境，須注意防潮、防蟲及防塵。懸掛櫃內的大衣要加防塵套，毛衣摺疊後可放入膠袋，或在抽屜、膠箱內的衣服上蓋一層薄膠，以防吹進灰塵。市面上有各式防潮、防蟲用品，如小型抽濕器也頗奏效，但須不時檢視，水滿後要更換。



### 3. 空間交替

冬夏兩季物品，總是一進一出，少有同場出動，故可用同一空間收藏。像同一個膠箱，冬季時收藏夏天的內衣、T恤、運動服，夏季時則放冬季的內衣、保暖衣、衛衣；於轉季時，兩批衣服對調位置，換季工程即成。

同一儲物空間，冬季時收藏夏季的風扇、冷氣被，夏季時則放置冬天的棉被及暖爐。因兩組物件的體積有差距，須作微調，原則是整批換位，省卻換季時逐樣物件量位儲放。

### 4. 對衣施法

上述為收納的宏觀法則，以下從微觀入手。把衣物摺疊好，才能省空間，但冬季外衣質厚且大件，摺起來很礙位，宜懸於衣櫃。長袖恤衫、絨褲等，若空間許可，仍宜掛起，摺疊存放一季，摺痕明顯，換季時便要費時燙衣。

至於輕薄的棉質衣服，可把衣服對摺收起袖，然後捲起，既省位，亦不會弄縐。毛衣不宜垂直懸掛，否則會變形，可摺疊或用捲的方式處理。

### 一切從簡 輕鬆自在

收納之煩，常在於物品太多，空間太少。一如環保行動，何不從「源頭」着手，控制物品進屋的量，當物品不再堆積如山，料理起來便見得心應手。

可見收納和執拾是長線工作，不要給自己太大壓力，輕鬆啟步，慢慢會摸到配合自己生活習慣的執拾規律，由混亂到條理，是一項成就，教人喜悅，更為生活添新意。

### 5. 分門別類

把衣物分類存放，如按不同季節、質料或用途（如上班服或消閒服）分區放置，有助建立收藏規律，不會見縫亂塞，空間能運用得更好。即使在同一衣櫃內，也要區分放置，像領巾、圍巾、手套及冷帽等小巧衣飾，可集中放小箱子；內褲、襪子也可捲摺，分別放入小箱。此舉能化零為整，把小箱填入衣櫃的空位，整齊企理。

### 6. 自製空間

分類收藏之餘，可以繼續發掘空間。以高身衣櫃為例，衣服可由長至短順序懸掛，短衣服那邊的下方會騰出空間，可放小型膠抽屜或盒子。同時要善用配件，如多層褲子衣架，同一垂直空間能掛起多條褲子，較並列懸掛省位，且一目瞭然，方便穿着；亦可掛上輕便吊架，可放圍巾、腰帶等小配件。



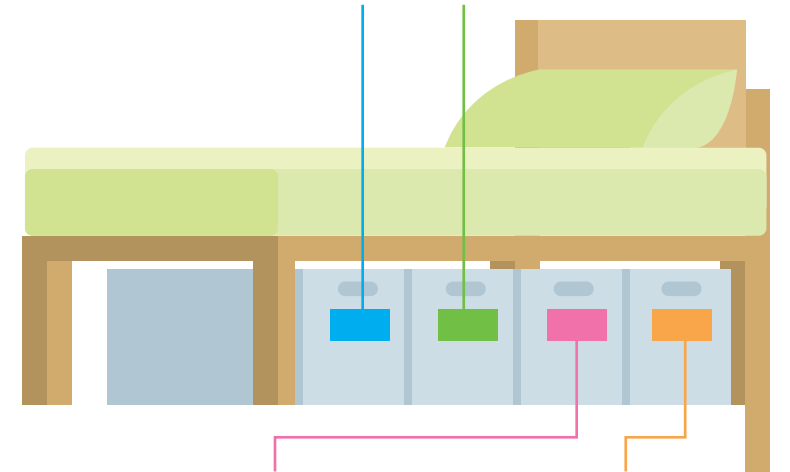
### 爸媽房床下的儲物箱內物品

#### 床尾一箱-哥哥書：

1. 中學理科參考書
2. 武俠小說兩套
3. 老師贈的讀本

#### 中間一箱：

- 全部枕頭袋、床單、床褥套及被套



#### 右二一箱-媽媽衣物：

1. 大棉衣
2. 裙子
3. 襯衫
4. 棉褲

#### 近床頭一箱-爸爸衣物：

1. 衛衣
2. 長袖內衣
3. 冷衫三件
4. 長袖襯衣（包括姨母送那件）
5. 領巾二條

### 7. 善用容器

大型塑膠箱容量大，半透明外觀亦容易識別內裡物品，加上能夠疊放或收到床下，節省空間，不失為收納季節衣物的好用具。當疊起放置，取物時便要搬動箱子，腰力稍遜者得考慮放置的模式。至於塑膠抽屜，外型雖美，但一般只能放較輕的物品，部分產品有拉趟不順之弊，亦較膠箱易積塵。

### 8. 清晰標籤

物品既要藏好，也要易找。或許你曾試過，找舊物如大海撈針，每每要尋遍全屋，其實只要在儲物位置外貼上物品標籤，找物便可手到拿來。同時可以更進一步，製作全屋物品收藏位置的清單，細列各個櫃、箱內的物品，找尋時可一目瞭然。驟看是大工程，其實只要辛勞一次定下基礎，往後作增刪便可。❤



## 《工作快樂程度》調查

# 近半數港人工作不快樂



jobsDB發佈的2016年《工作快樂程度》調查發現，少於半數的香港打工仔滿意目前工作，並預計未來6個月對工作感到滿意的僱員數目將進一步下降。調查結果更顯示公司管理無方、缺乏事業發展機會和培訓不足，成為香港人工作不快樂的主要因素。



### 升上經理級 開心指數反最低

此調查由 SEEK Asia 聯同旗下的jobsDB與JobStreet於7個亞洲國家或地區進行，以10分為滿分的方式，評估當地在職人士的工作快樂程度。香港方面，調查成功訪問了1,045名在職人士，得出目前的工作快樂指數為5.56，並估計隨後六個月的指數將跌至5.25。

表示自己工作不快樂的受訪僱員最多為已在現職公司工作了3-5年，或已屬經理級別人士；而工作快樂的受訪僱員則最多為僅在公司工作了半年或以下的新面孔，又或是那些已晉身總監、副總裁或行政總裁行列的人士。

#### 別以為……

總監/副總裁/總裁/CEO  
經理/高級經理  
高級主任/4年以上經驗  
初級職員/1-4年經驗  
剛畢業/少於1年經驗

開心度

#### 實情係……

總監/副總裁/總裁/CEO  
經理/高級經理  
高級主任/4年以上經驗  
初級職員/1-4年經驗  
剛畢業/少於1年經驗

開心度

谷底

### 亞太地區工作快樂指數

國家/地區	目前工作快樂指數	未來6個月的快樂指數
菲律賓	6.25	6.18
印尼	6.16	6.58
泰國	5.74	5.66
香港	5.56	5.25
越南	5.48	6.30
馬來西亞	5.22	5.33
新加坡	5.09	4.93

至於讓僱員感到快樂的因素，則包括理想的工作地點、好同事和良好的公司信譽。

### 香港打工仔最悲觀

綜觀7個受訪國家或地區，工作快樂指數最低的新加坡只有5.09，而未來半年的快樂指數更低見4.93。菲律賓的指數則最高，達6.25，但未來半年會下跌至6.18。

雖然加薪的效果只是暫時性，但我們的調查發現這是提高工作快樂程度的最顯著方法(29%)。其他可令員工更快樂的方法包括對他們的表現多給予表揚和讚賞(9%)，以及提供晉升機會(8%)；這些方法都不難實施，但卻有深遠的影響。

另一方面，也有不少受訪僱員表明提高工作快樂程度的最佳方法是轉工(21%)。



### 房地產、製造業僱員不滿公司管理

調查還發現，從事保險、製造業和房地產的受訪僱員感到最不快樂，而以人為本的工種如醫療服務、美容護理和健康，以及款待或餐飲的受訪者則感到最快樂。

在最不快樂的工種當中，絕大多數從事房地產和製造業的受訪者都對公司的管理模式和領導團隊感到非常失望。

至於最快樂的3個工種，有三分之二從事美容和醫療的受訪者指同事關係融洽，是激勵士氣、形成良好工作氣氛的主要因素。另外，有三分之二從事醫療服務，以及過半數從事款待和餐飲的受訪者，則分別選擇良好公司聲譽和理想工作地點為最令工作快樂的原因。

### 香港《工作快樂程度》調查結果

#### 工作快樂的原因

1. 理想的工作地點
2. 融洽的同事關係
3. 良好的公司聲譽

#### 工作不快樂的原因

1. 公司管理模式不理想
2. 晉升機會欠缺
3. 培訓及進修機會不足

#### 最快樂的在職群組

少於6個月  
醫療服務  
美容護理/健康服務  
款客服務/餐飲  
總監/助理副總裁/副總裁/行政總裁

#### 最不快樂的在職群組

3-5年  
保險  
製造業  
物業/房地產  
經理

資料來源：jobsDB HK



# 利民會 市民精神健康狀況研究

發佈日期：2017年3月30日

## 研究背景

承蒙利銘澤黃瑤壁慈善基金資助利民會研究發展團隊於2016年11月至2017年期間，進行「市民精神健康狀況研究」，了解現時市民的精神健康狀況及社區需要，藉此開拓服務增值空間，報告摘要如下。

## 研究目標

透過是次研究，期望探討：

- 不同身份角色及年齡組群的精神健康狀況
- 甚麼因素有助提升市民的精神健康

## 研究對象

於281位受訪者中，有212位公眾人士、23位復元人士（有精神科診斷）、30位復元人士家屬或照顧者及16位同時為復元人士暨家屬。

## 研究方法及評估

- 1 以滾雪球抽樣方法 (snowball sampling) 邀請社區人士於網上填寫問卷
- 2 運用以下量表作研究工具\*：
  - K-10 凱斯勒心理困擾量表 (Kessler Psychological Distress Scale)
  - 簡短沃里克愛丁堡心理健康量表 (Warwick-Edinburgh Mental wellbeing scale) (short version-WEMWBS)
  - 社會支持面向量表 (Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)) -家人、朋友、伴侶
  - 可靠性分析 (Reliability analysis)：Cronbach's alpha 分析出以上三個量表的信效度都是高。



## 研究結果分析

### A. 不同身份角色及年齡組群的精神健康狀況

研究發現，不同性別，就業狀況及婚姻狀況對精神健康有不同程度的影響，結果如下：

#### A1. 女士比男士有更多心理困擾

- 受訪者當中，193位為女士69%，88位為男士31%。女士的心理困擾指數為27.04；男士為24.35。

#### A2. 待業或學生比退休人士更為困擾

- 待業者的心理困擾指數為30.13；學生的心理困擾指數為29.28；相比其他在職或退休人士為高。

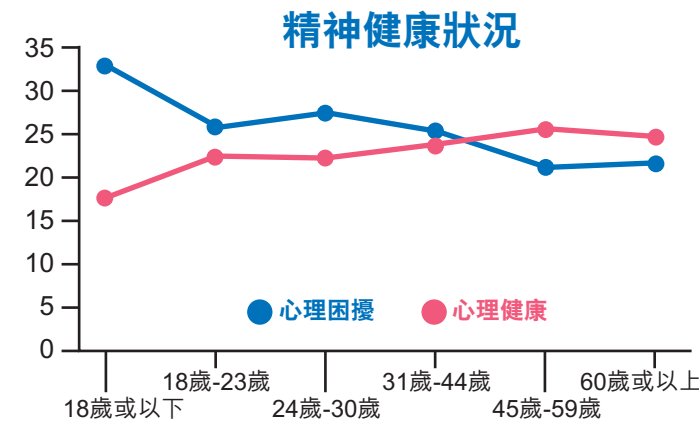
#### A3. 單身或離婚/分居人士比已婚或喪偶更為困擾

- 離婚/分居人士的心理困擾指數為28.90；學生的心理困擾指數為27.66；相比已婚或喪偶人士為高。

這些發現都跟本地或外國研究相似，因為離婚/分居和待業這兩組群都是屬於較高風險的一群。

#### A4. 年齡愈細，心理困擾愈多

- 研究結果顯示，18歲或以下之受訪者的心理困擾指數為33.33，較其他年齡組為高，因此心理健康相對較差。

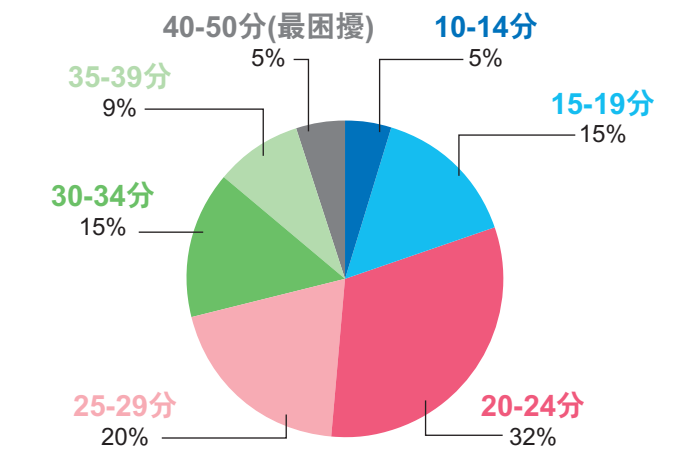


### A5. 市民主觀評價自己精神健康狀況為「差」或「一般」

- 43.9%受訪者主觀評價自己的精神健康狀況為「差」或「一般」；25%不知道該找誰去談論自己情緒上的困擾；5.7%過去12個月曾有自殺念頭；4.7%過去12個月曾考慮傷害自己。
- 根據凱斯勒心理困擾量表 (K-10)，受訪者平均分為26.2分，滿分為50。研究與焦慮症患病率及情緒障礙患病率作比較，困擾程度愈高，情緒病患病比例也有提高的可能性。(見下表)

K-10 心理困擾程度	焦慮症患病率^ (%)	情緒疾患患病率^ (%)
10-14分	0.5	0.2
15-19分	3.8	3
20-24分	12.6	10.4
25-29分	27.3	27.5
30-34分	39.9	54.2
35-39分	55.5	62.5
40-50分 (最困擾)	59.1	73.2

以下是受訪者不同程度心理困擾的分佈，25分或以上佔49%。





## A6. 心理困擾程度愈高，愈不知道找誰傾訴

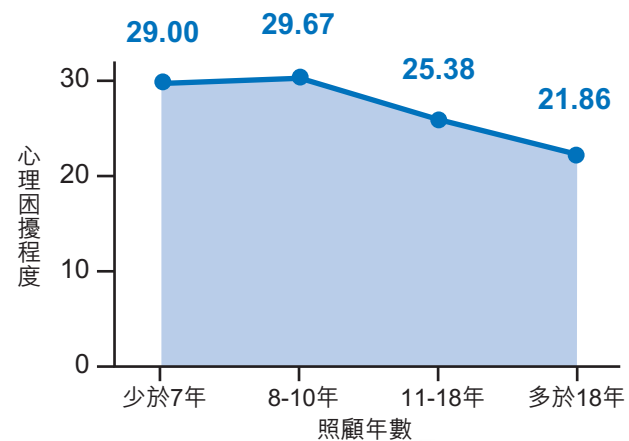
■ 每4人有1人當面對情緒困擾時，不知道找誰傾訴。

K-10 心理困擾程度	「對，我不知道應該找誰傾訴」百分比
10-14分	0%
15-19分	6%
20-24分	12%
25-29分	24%
30-34分	39%
35-39分	68%
40-50分（最困擾）	80%

## A7. 家屬照顧年數愈短，心理困擾愈高

■ 對於新的家屬，面對家人的病患所帶來生活上不同程度的困擾，包括與家人的溝通、社會標籤與污名等，的確會令其壓力增加。

### 照顧年數與心理困擾程度

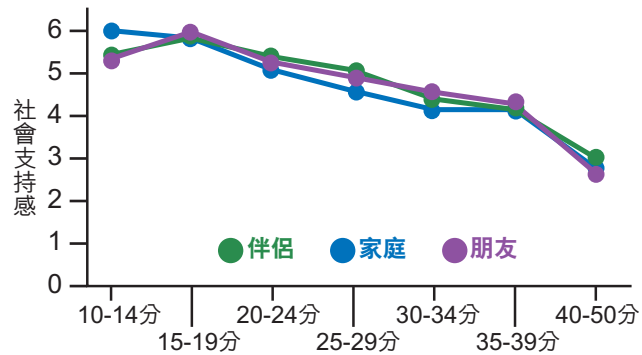


## B. 甚麼因素有助提升市民的精神健康

### B1. 家庭支持對精神健康有很重要的影響

■ 從K-10 心理困擾量表（客觀指標）看到，心理困擾程度愈高，社會支持愈低。

### K-10 心理困擾及社會支持感



10-14分群組（低困擾組別）

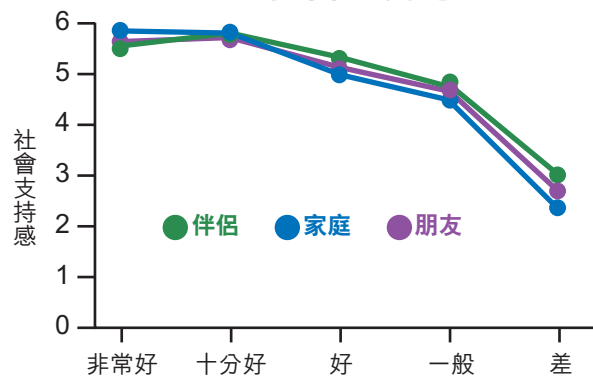
家庭支持度分別高於朋友及伴侶支持度

40-50分群組（高困擾組別）

家庭支持度低於伴侶支持度

■ 自評心理健康（主觀指標）看到同樣的訊息，在自覺心理狀態差的群組當中，他們的社會支持都較低。

### 自評心理/精神健康狀況及社會支持感

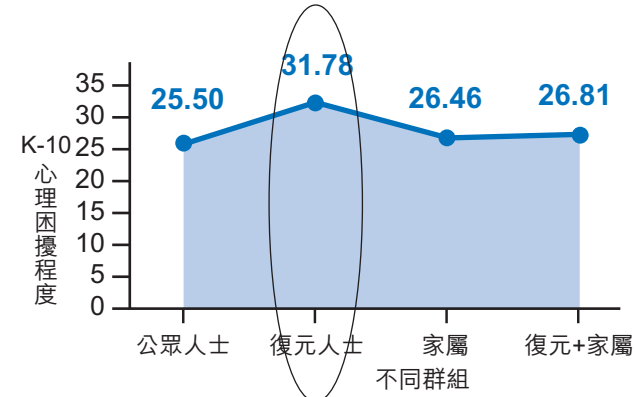


自評心理健康較差的群組 - 家庭支持度低於伴侶支持度

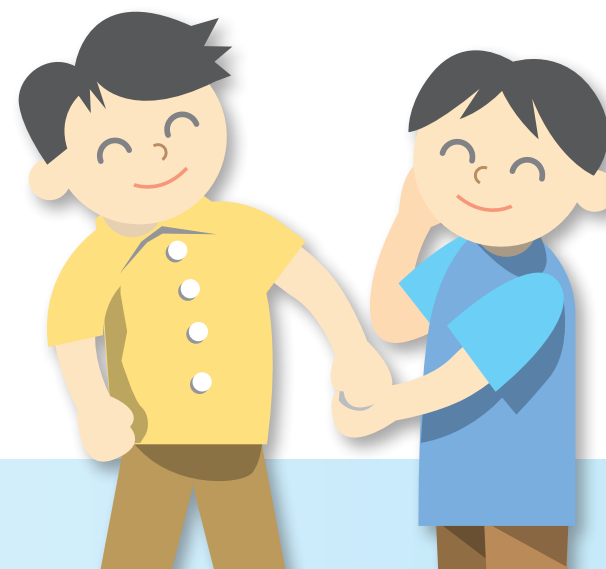
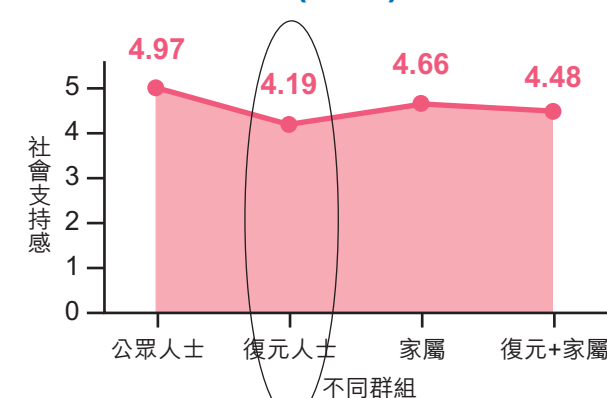
### B2. 復元人士需朋友支持

■ 復元人士的心理困擾程度遠高於公眾人士及家屬群組，而且朋友支持度最為低。

### 不同群組之心理困擾比較



### 不同群組之社會支持感(朋友)比較



## 總結

總結而言，精神健康狀況會受性別、婚姻、工作、年齡及社會支持度而有不同的影響。

- 預防精神健康狀況轉差、病發或發病，需要有適時的支援及傾訴途徑。研究顯示當心理愈困擾，患情緒病的比例也相對較高，同時不知道找誰傾訴。
- 除了專業的精神復康支援團隊外，社區需要多關注及提倡社會支持（social support）對精神健康的重要性，包括伴侶、朋友及家庭的支持猶為重要。
- 加強復元人士的社會支援及關注復元人士家屬，特別是新家屬的支援。

註：

\* Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959-976.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

^ Andrews, G., & Slade, T. (2001). Interpreting scores on the Kessler psychological distress scale (K10). *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 25, 494-497.

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., ... & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32, 959-976.



吃得開心

# 以蕉拆「焦」 解鬱奇蕉

玩玩水果砌人臉遊戲，外形

微彎的香蕉總能派上用場，由它

充當嘴巴，笑臉便大功告成。以香蕉

換來歡笑，非徒具外觀，究其實，也有理

可據。香蕉含有豐富的營養素，包括能煥發快樂

情緒的色氨酸，令它長年穩佔「吃出好情緒」食物榜一

席，以蕉拆「焦」，實非虛言。



香蕉深受港人喜愛，差不多全年都有發售。目前，全球約有107個地區產蕉，集中在熱帶地方。嚴格來說，香港也是產地，只要你細心觀察，新界郊區便散落不少蕉樹，搖曳的芭蕉葉下，青色的果實高懸，那就是土產的大蕉。

## 蘊含獨特的色氨酸

衛生署的健康飲食建議，每人每日至少要吃兩份水果，而1隻中型香蕉已等於兩份水果。香蕉營養豐富，個別營養素含量更亮眼非常，1隻重118克的中型香蕉，總碳水化合物達27克，食用纖維3克，蛋白質1.3克，維他命B6有0.4毫克，至於鐵則有0.3毫克，鎂31.9毫克，鉀更多達422.4毫克。

與蘋果相比，香蕉的健康地位毫不遜色，其蛋白質含量是蘋果的4倍，碳水化合物是其兩倍，磷是其4倍，鐵質也較豐富，更有1種蘋果欠奉的氨基酸——色氨酸，也就是能煥發好心情的源頭。

氨基酸是蛋白質的基本成分，有9種氨基酸是人體必須卻無法自行生成的，須通過食物攝取，色氨酸是其中之一。黃豆、火雞、魚均含豐富的色氨酸，水果中以香蕉含量最豐，1隻中型香蕉約含11毫克。

## 血清素：快樂之源

食物中的營養素組合相當奧妙，香蕉富含的碳水化合物，有助腦部吸收色氨酸，同時，維他命B6則協助色氨酸轉化為血清素，此為能夠提升正面情緒的賀爾蒙，被稱為「開心的腦神經傳導物質」，傳遞喜悅信息，煥發快樂心情。

當人體缺乏血清素，情緒、睡眠質素及其他身體功能均受影響。抑鬱症成因之一就是腦部血清素失衡，而治療抑鬱症的藥物，也包括調節血清素的作用。話雖如此，我們當然不能簡單地把香蕉等同抗抑鬱症藥物。

曾有精神科醫生指出，90年代初，治療抑鬱症時會處方色氨酸，劑量為每天1克，以1隻中型香蕉含11毫克色氨酸計算，1天差不多要吃逾90隻香蕉才能達標。如此餐單，毋須專家鑑定也知不可行。

## 有助入睡 安寢忘憂

食物總歸是食物，適宜細味，啖一口香蕉，嘗到清甜的美味、鬆軟的質感，已是怡然的享受，更能汲取提升快樂感覺的物質，可謂雙贏。何況香蕉所含的營養素，除能直接提升快樂情緒，還從間接方向助人推進好心情。

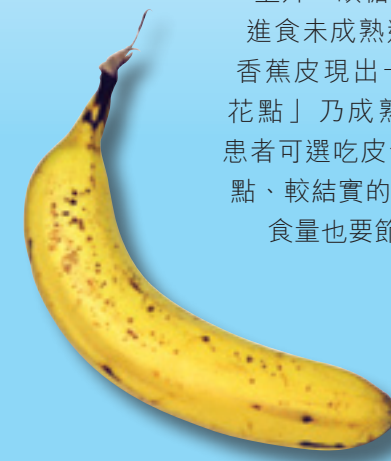
亦有人因而稱讚香蕉為天然的安眠劑，因為有助合成褪黑激素，一種調節生理時鐘的賀爾蒙，讓人能在夜裏安睡。香蕉富含的鉀和鎂，與神經傳導及肌肉活動的運作有關，既能緩和過度活躍的神經活動，又能放鬆肌肉，助人安然入睡。鉀質亦能夠維持人體體液平衡，保持肌肉的良好運作，人便顯得活力充沛。香蕉蘊含的鐵質亦豐富，鐵質有助提升能量，抗衡倦怠。

夜裏既可安寢，日間又能精神奕奕，心情定然開朗。優點如此眾多，還不把香蕉適當地納入日常飲食，為每一天打打氣。❤

## 香蕉，智慧地吃

用於治療心臟病、血壓高的藥物，如β受體拮抗劑類藥物，會提升血液中鉀的水平，基於香蕉含鉀量高，服用該類藥物的病人須吃得節制，以防血鉀過高。

另外，隨着香蕉成熟，澱粉質會轉化為果糖，升糖指數屬高，吃後會令血糖的水平上升，故糖尿病患者宜進食未成熟透的香蕉。香蕉皮現出一顆顆「梅花點」乃成熟的標記，患者可選吃皮色鮮黃無黑點、較結實的香蕉，當然食量也要節制。



## 香蕉與大蕉

大蕉和香蕉均屬芭蕉科植物。大蕉的含水量較香蕉低，因澱粉質需要經過水解過程才轉化成糖，故香蕉的轉化速度較大蕉快，亦即較快成熟。大蕉被食用時，一般都未熟透（完全成熟時，外皮差不多全黑），故大蕉的澱粉質含量較香蕉高。西方人因而把大蕉當作薯仔一類蔬菜，用於烹調菜式。

中國人則以大蕉作水果，愛其結實口感及微酸的食味。從中醫角度，香蕉的性味寒涼，體質虛寒者應慎吃，大蕉不如香蕉般寒涼，更有潤腸通便之效。





吃得開心

# 享受鮮果樂脆

香蕉除了可作水果，又可放進穀物早餐，加上牛奶，營養甚佳。要多點變化，可試用乳酪代替，像這裏介紹的雜果乳酪脆脆杯，既能享受各種水果的美味及營養素，配合低糖低脂的乳酪及粟米片，絕對是無添加的有營小點。

## 雜果乳酪脆脆杯

### 材料：

香蕉	1隻
藍莓	1/3杯
士多啤梨	3-4枚
粟米片	半杯
原味低脂乳酪	280克

### 做法：

- 1 清洗藍莓，備用。士多啤梨洗淨，去蒂切細；香蕉去皮，切片，再開半，備用；
- 2 把3種水果置大碗，稍為拌勻；
- 3 預備闊口玻璃杯，先放入乳酪，再鋪上一層雜果；
- 4 放第二層乳酪，加入粟米片，鋪上另一層雜果；
- 5 多放一層乳酪，把餘下的小量雜果鋪面即成。



# 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！



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)



# 優哉 遊哉

一般交通便利之處，即是港鐵鄰近地區，都早已商場高樓林立，位於錦上路站的錦田卻是少數仍保留小鎮風情的地方。每逢周末周日及假期，這裏更有跳蚤市場，穿梭饒富風格的攤檔之間，感覺與大型商場千篇一律的格局截然不同。興之所至，順道到附近多個古蹟逛一逛，在藍天白雲下，追無香港舊日的歷史痕跡，也不失為舒展身心的好節目。

# 周日



市集又怎能沒有吃的？從懷舊糖蔥餅、冰糖葫蘆到魚蛋燒賣、豆腐花等，任君選擇，可坐下來慢慢歛。



想不到在跳蚤市場連新鮮蛋也有，還有各式香草藥包等，想驅蚊驅蟲，不妨一試。

# 錦田趁墟



無論是中式抑或西式古董，都可以在紅磚屋內找到，當然，能夠買下相片中央（左圖）那座大型西式擺設或武士盔甲的人，家裏應該也不會只有幾百尺了。



相較於錦上路站的跳蚤市場，紅磚屋內的店子格調較高，散發着不一樣的氣息。

從港鐵站錦上路站出來，迎面的是寬闊的視野，和一系列排開的鐵皮屋，錦田跳蚤市場是也。這裏有過百個攤檔，從服飾、玩具、蔬果、精品到古董等包羅萬有，也許沒有商場店舖的精緻高貴，但勝在夠古靈精怪，耐心細逛，說不定會有意外驚喜，這正是此類墟市吸引之處，而且價錢親民，更易淘到心頭好。

## 滿滿英倫風的紅磚屋

從跳蚤市場往村屋聚集的方向走去，大約步行10分鐘，便來到另一個市集紅磚屋。據知這裏原來是洋蠟工廠，後改建成室內市集。走進紅磚屋內，感覺竟有點像英國Camden Town(肯頓市)，同樣在舊式建築之中，潮物古董混雜，不論是想為家居增添精品擺設，抑或純粹喜歡收藏，相信這裏也具有一定的吸引力。可惜紅磚屋不是很大，店舖數目有限，如果能在附近加添幾個此類市集，再加上港鐵站前的跳蚤市場，相信應可吸引更多本地甚至外地遊客，在這裏逛上大半天。



# 優哉遊哉



從正門入內，直望到盡頭是神廳，這種建築佈局亦可見於本港現存的其他圍村內。



吉慶圍在明代建村時並無圍牆，到清初時為防沿海寇盜才加建圍牆。

## 隱沒現代化中的吉慶圍

在紅磚屋四周隨意逛了一會，在村屋之間忽然瞥見舊磚圍牆一角，原來與聞名已久的吉慶圍遇上了。這種典型的圍村建築在香港已買少見少，雖然圍村內的房屋大部分早已改建成現代式樓房，但它大致上仍保留原有的中軸對稱布局，正中是一條大街，從正門伸延至盡處的神廳。城牆外仍保留一段護城河，今天養滿了肥美的錦鯉，在青空下悠然自得。

圍牆四角均有炮樓，炮樓上面有槍孔，用以發射槍炮。



鄧氏一族既重文也重武，長春園正是訓練武科人材的學堂。



## 古蹟處處的錦田古村

吉慶圍見證了鄧氏家族在香港的數百年歷史，如果想了解更多相關的歷史或對古蹟感興趣的話，不妨在錦上路站坐小巴到附近的水頭水尾村，這裏集中了更多錦田鄧族的古建築，包括二帝書院、清樂鄧公祠、長春園和錦田樹屋等等，彼此相隔只有幾分鐘的路程，不用花太多腳程，便可以一次過感受這個香港本土著名氏族昔日的光輝。

錦田暫時未見大型屋苑及高樓大廈，處身廣闊的天際與錦延的山脈之間，無論是逛市集抑或是看古蹟，其實也不過是打發時光的一些點子，令人更享受的，相信應該是那份假日的悠閒，和不再擠擁的自在。



二帝書院的二帝是誰？原來是代表文神的文昌和代表武神的關帝。這裏除了恭奉文武二神，同時亦是族中弟子學習的書室。

### 營業/開放時間：

- 錦上路跳蚤市場和紅磚屋都只在周六日及公眾假期營業，慕名前往的朋友要注意啦。
- 二帝書院、廣瑜鄧公祠、長春園等古蹟開放時間各有不同，前往參觀前宜先上網了解清楚，部分可於以下網址查閱：<http://www.amo.gov.hk/>







訪問 心晴行動慈善基金副主席  
李偉成先生

# 李偉成 熱心默默付出 透過思考減壓

可能是時機配合罷，李偉成（Jackson）加入心晴行動時沒有甚麼計劃的。年青時他也曾加入一些大學朋友組織的青年義工團，及後投入社會工作而不能繼續，到十多年後經歷人生另一階段，覺得生活已較為穩定，可以在工作及興趣以外另覓新挑戰，故此不太多想便接受朋友邀請，在2004年末時參與心晴的活動，成為執行委員會的成員。

雖然當初沒有明確的目標，Jackson由始至今都相信可以透過參與心晴去學習及反思。無論是工作或人際關係，重投義務工作帶給他另一角度的體驗，回顧以往的經驗，總覺得未能為患情緒病的朋友或同事給予及時和適切的紓解是一種遺憾，而要解開這心結，就是從認識開始。「認識、認知、認同、自知、自省、自挽，是我對情病學習及紓解的概要，反思到自己的不足，從自身的改善，到有能力為身邊人提供合適的建議或幫助，沒有期望做到些甚麼很宏大的目標，比較喜歡率性而行，只要能出一分力，大家又接受的話，便不用着意計較。」



## 與心晴同步邁進

Jackson雖然不是心晴行動創會時的成員，但也算第一兩批加入的執行委員，從初期到現在，心晴行動已經經歷超過10年，從着眼建立根基，到整固及延續發展，心晴行動已有了自購會址、社會上的知名度、不同階段的人士的口碑，已經是一個日趨成熟的非牟利慈善團體，有了更大規模，服務亦變得多元化，亦嘗試深化服務的性質，「從情緒病的基本認識到觀念的改變，由被動的情況處理到主動的預防教育，這些都是他與一眾執行委員群策群力的成果，他希望心晴的義工服務能感染更多人關注情緒健康，讓病患者有較佳的康復環境及機會，減輕對社會的負擔。」



在談及社會環境時，Jackson強調香港人情緒問題複雜，「比其他大城市面對的問題更加緊迫，既有經濟、政治、教育和居住等壓力，再加上中國人內斂的文化及個人感情、前途及生理等因素，令我們的情緒健康承受極大的挑戰，難怪香港人幸福及滿足感指數較很多地區都偏低，而壓力及情緒困擾則偏高，不少衝突及不幸的新聞差不多每天也在上演，甚至有年輕化趨勢，有時蔓延至中小學生，實在是可悲的事。」



## 義務工作 助人助己

對於生活的平衡，他亦提醒身邊的朋友要認真安排，眼見不少朋輩或前輩非常努力工作，但一到了接近退休之年卻發覺十分寂寞，其實已不用為生計奔波，還是停不了工作，無奈又埋怨自己能力衰退，做成不愉快的情緒。他建議這些朋友加入義工的行列去解決這矛盾，因為一方面他們能抽離慣常工作崗位，不再計較自身的得失，另一方面又可把寶貴的工作經驗在別的範疇發揮，受同儕支持讚賞，助人助己，何樂而不為？

## 哼歌下棋 減壓有法

要避免悲劇發生，Jackson鼓勵大眾市民注意健康狀態，「若察覺有徵狀便要尋求醫療協助，要信任專業人士，積極面對困難。」他自己在遭遇重大壓力及情緒低落時會着重休息調節，在獨自工作時會邊聽音樂及哼歌去抒發情感，而且會勉勵自己增強自信，反而會從困惑中增強觸覺，有如加強了天線的接收，專注力亦能提升，察覺到更多解決的啟示。

由於無法預知患病，Jackson亦着重日常的生活平衡，常做一些輕鬆的跑步運動，但有一樣興趣卻看似與減壓相「違背」，那就是下國際象棋。「對大多數人來說這項活動要動腦筋，要凝神貫注，可能會增加壓力，但由於我喜歡思考，反而會把下棋當為壓力訓練，因為箇中包含了體能支持、藝術、競技等元素。」他樂於鑽研，希望從中參透一些理念，他當作是修行的一種方法，所以大部分時間他都能面對突發事故，冷靜地分析形勢，作為應對的策略。

Jackson強調減壓的方式人人不同，要按每個人的特質和喜好作出選擇，效果亦會因投入程度而有很大差異，還是要大家多作親身嘗試，才能找到合適的方法。



# 心晴行動 義工嘉許禮16/17

表揚義工的無私貢獻 凝聚各界正能量



出席新春團拜的本會執委會成員及顧問。

本會義工嘉許禮16/17已於2月18日順利舉行，當日場面熱鬧，氣氛融洽。本會藉此機會與各友好單位及地區人士聚首一堂，並透過嘉許禮，表揚各義工對本會的支持，肯定他們對協助推動情緒健康的貢獻。

在過去十多年來，心晴行動一直得到各位義工在不同崗位上的參與，令會務蒸蒸日上，發亮發光！

本會設立義工制度，以表揚各位義工對心晴行動的付出及貢獻，使本會各項活動得以順進行，讓更多人認識情緒健康之重要性。今年共同頒發嘉許獎狀予2016及2017年得獎義工，感謝他們積極參與本會義務工作所付出的時間及精神，為情緒健康與我們攜手努力。

適逢農曆正月，是次義工嘉許禮藉此與新春團拜同時進行，全場洋溢着節日歡樂氣氛。特別加入不同之活動元素：大笑瑜珈、心晴喜步活力操等，讓各界凝聚彼此的力量，將「天天好心晴」的精神宣揚開去！



感謝各位出席的執委、顧問及義工支持，特別致以感謝狀。



2015年投入服務銀獎  
吳秀卿、陳智彥、鄒惠冰



2015年投入服務銅獎  
張雙燕



2016年投入服務銅獎  
陳珮宜



長期服務獎3年或以上  
陳珮宜、吳秀卿

## 嘉許名單

長期服務獎		投入服務獎-銀獎	
10年或以上	趙逸熙、陳鴻璋	2015年	吳秀卿、高燕芬、馮立峰、趙逸熙、陳曦蓓、陳潔貞、陳智彥、鄒惠冰
5年或以上	黃婉筠	2016年	王燕琳、馮立峰、趙逸熙、方精惠
3年或以上	黎家俊、周家宜、周仁傑、陳珮宜、吳秀卿、馮立峰、區國鴻、王惠冰	投入服務獎-金獎	
投入服務獎-銅獎		2015年	區國鴻、王惠冰、翟玉蘭、Cheung Chun Kit、方精惠
2015年	莫紫晴、鄭嘉儀、黃婉筠、王燕琳、何茜維、張曉青、潘俊樺、陳玉珍、張雙燕	2016年	區國鴻、王惠冰
2016年	胡向榮、吳艷華、陳珮宜、高燕芬、陳玉珍		



感謝大笑瑜珈老師Iris Chan



感謝心晴喜步活力操教練 Mandy Yip



今次活動特別邀請了國際認可大笑瑜珈老師Iris Chan及心晴喜步活力操教練葉慧雯小姐帶領大家試做大笑瑜珈及跳活力操。



# 「商界展關懷」 社區伙伴合作展2017

「商界展關懷」社區伙伴合作展2017已於3月10日假香港會議展覽中心舉行，今年心晴行動慈善基金亦繼續參與其中，設參展攤位向商界及社福界機構介紹及推廣本會之服務，獲本會成功提名的獲獎機構更派代表蒞臨我們的攤位，給予我們支持及鼓勵，在此衷心表示謝意。

「商界展關懷」計劃由香港社會服務聯會於2002年策動，今年已踏入第15年，2016/17年度有3,478間「商界展關懷」企業及「同心展關懷」機構獲嘉許，較計劃之初增長12倍多，由483個志願團體透過建立4,500多個合作項目所提名。企業和機構致力在3大範疇十多項準則回饋社會，包括鼓勵義務工作、樂於捐助社群、傳授知識技術、支持弱勢社群就業、支持社會企業、關懷員工、提倡家庭工作平衡，以及落實保護環境措施等。透過在社區的伙伴合作，企業及機構在2016/17年度共投入了4.3億港元捐款支持不同社會項目、21萬小時義務工作，以及提供9,637個就業或試工機會予弱勢社群。



財政司司長陳茂波  
擔任嘉許禮的主禮  
嘉賓



感謝國際文具集團有限公司支持本會



感謝AEG Promotion Limited支持本會



感謝Centro Design & Furniture Limited支持本會



感謝Royal King International Limited支持本會



感謝安永國際亞洲有限公司支持本會



感謝長鴻旅遊有限公司支持本會



感謝華華集團國際有限公司支持本會

# 產婦情緒護理工作坊



由本會與香港心靈健康中心合辦、護你站協辦的「產婦情緒護理工作坊」於3月18日舉行，當日共有16名資深陪月員及一對夫婦參加。工作坊的目的是提升陪月員照顧產婦情緒及辨識產後抑鬱症的能力。第一部分首先由精神科專科護士苗璧君女士講解婦女在分娩後的身心變化，以及產後抑鬱症的病因和徵狀，並教大家如何及早辨識產後抑鬱症，令懷疑患病的產婦及其家庭懂得適當時求助；第二部分則由母嬰健康院專科護士主持，與參加者深入探討個別個案及應對方法。參加者反應非常踴躍，席上就很多日常工作中遇到的情況提出疑問，互相交流及討論。參加者在會後仍向主講者詢問很多問題，並閱讀『心得』內有關產後抑鬱症的專題，最後大家開心地以團體大合照作結。

# Sing動全城老爺車巡遊暨 「做個快樂人」Cheer Up 2017



本會應東華三院 Radio-i-Care 友心情網上電台的邀請，於2月25日參與其舉辦的「Sing 動全城老爺車巡遊暨『做個快樂人』Cheer Up 2017」活動，是次活動目的為鼓勵市民以積極、開朗、主動、追求身心健康與平衡的生活方式，以行動去發放正能量，感染身邊人去關注自己的精神健康，做個快樂人。

當日活動包括開展禮、巡遊及攤位，本會參與大會攤位並向市民派發有關情緒健康的宣傳品，以推廣關注精神健康及減壓的訊息，並同時與其他機構交流互動。





# 「痊情有道」

## 情緒自療體驗式工作坊系列



### 表達藝術治療與正向心理學

本會分別於2月及3月份，與香港大學行為健康教研中心合辦了兩場情緒自療工作坊。其中於2月18日假溫莎公爵社會服務大廈舉行的「表達藝術治療與正向心理學」，乃透過活動讓參加者對正向心理學及表達藝術治療有初步認識，當中更設分組活動，讓參加者有互動機會，一起嘗試以藝術表達快樂，並將象徵快樂元素的展品與其他各組分享，令會場瞬間變成一個小型展覽，充滿歡欣及輕鬆的氣氛，令大家即時體驗到，如何通過簡單的藝術活動，去放鬆身心，提昇正面情緒。

### 以畫療心—藝術「自療」工作坊

另一場「以畫療心—藝術「自療」工作坊」則在3月11日假佐敦突破中心禮堂舉行，參加者透過講者藍建文博士的講解，了解到藝術治療的應用，以及如何選擇具專業資格的藝術治療師。工作坊中亦設有多個體驗環節，讓參加者嘗試隨着不同音樂的律動，創作屬於自己的畫作，並嘗試設計代表自己的符號，學習與自己的投射溝通，接納自己的所有。不少參加者均表示通過一個寧靜的空間，確實有助放鬆心情，以正面的態度審視自己的得與失。



## 朋輩支援服務 促進患者與家屬交流

本會分別於1月20日及2月21日舉行了朋輩支援服務活動，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。在1月20日的活動上，大部分參加者都是首次參與本會的活動，他們提出了自己的困擾與不解，例如困擾至甚麼程度才需要求診、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。除了到場出席的輔導員悉心聆聽及解答參加者的疑難之外，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。

在2月21日的朋輩支援服務活動



上，參加者都非常踴躍地分享個人經歷，有情緒病患者娓娓道來他們面對情緒病的心路歷程，也有受情緒困擾人士的母親表達照顧受情緒困擾的家人的難處與掙扎。在分享及交流的過程中，參加者互相引起共鳴，體察彼此的心境，也一起尋索可行的方法去嘗試解決困境，例如家屬怎樣在照顧病患者的同時兼顧自己的情緒健康、怎樣鼓勵受情緒困擾人士去尋求專業的幫助等。眾參加者在面對自己或家人的情緒困擾所帶來的各種挑戰時，都表現出積極、堅毅的態度，而各位母親對摯愛受情緒困擾時更是盡心盡力地扶持。本會能夠見證各位參加者的努力，與他們同行，這經驗也實在寶貴。

## 專家分享會

本會本年度第5次「專家分享會」已於2017年1月12日舉行，是次聚會邀請到許龍杰精神科專科醫生作分享嘉賓。在會上，首次參與的受情緒困擾人士及家屬坦誠分享自己的情況和疑慮，並提出有關情緒病和精神科藥物的問題。席間許醫生詳細回應參加者的提問，解釋抑鬱症及焦慮症等為身心症，身體反應與情緒互相影響，因此需要雙管齊下去處理。

另外，在情緒病藥物方面，他指出病患者與醫生需

要緊密的溝通，逐漸調校出精準劑量，每人在每個階段都不盡相同；而減藥更需要多方條件配合，直至病徵和心結消失、環境穩定，「有信心」才能成功。

除了醫生解答外，幾位過來人亦慷慨分享他們患上情緒病及康復的故事，以正面經歷鼓勵其他參加者積極面對，跟醫生及輔導員合作，終能恢復健康。經過互動及討論，參加者對情緒病都有更深的認知，並且得到更多資源面對自己及家人的情緒困擾。



# 家·行動

## 「心晴賽馬會喜動校園計劃」家長工作坊

### 2016-2017學年 受惠人數達1,700人

父母愛子女的心，不論古今中外皆毋庸置疑。在香港，父母在衣食住行各方面都希望給予子女最好的，尤其是教育，更竭盡所能悉心栽培；然而，很多家長對於子女的情緒問題，則摸不着頭腦，既關心又擔心，卻愛莫能助，令不少父母受到困擾。

「心晴賽馬會喜動校園計劃」喜獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，以全港中小學校為基礎，在校園內免費提供情緒健康講座，亦舉辦家長工作坊，協助助家長處理子女的情緒問題。



家長工作坊於校內進行，每場約2小時，由心晴行動慈善基金派出專業心理輔導人員到各中小學，以工作坊形式，與家長共同探討並交流跟子女相處時所面對的情緒問題，使家長認識情緒健康對個人及子女整全發展的重要，協助子女於不同成長階段建立正面健康情緒，培養家庭成為有效的情緒支援網絡，並促進消除標籤及歧視的概念。此外，透過香港教育大學派出的示範員現場示範活力操，提升家長對持續運動的興趣，藉以加強情緒健康。

#### 「心晴賽馬會喜動校園計劃」家長工作坊主要內容：

- 家長如何辨識子女的情緒問題
- 危機評估及處理
- 認識自己情緒
- 認清子女需要
- 有效親子溝通



#### 健康情緒5A自助心法：

- |                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>Awareness</b>               | 了解自己情緒    |
| <b>Alternative Perspective</b> | 轉換心思和角度   |
| <b>Accumulation</b>            | 累積開心      |
| <b>Appreciation</b>            | 欣賞自己及身邊一切 |
| <b>Action</b>                  | 解決問題及處理情緒 |

#### 家長意見：

- 有引導性
- 十分有意義，對日常生活很有幫助
- 令我懂得如何處理自己及孩子的情緒問題
- 希望以後可以繼續舉辦此類活動
- 獲益良多
- 活動讓我更清楚明白情緒健康的原因和面對的方法
- 對情緒病認識加深
- 很好，有分組，有分享，有活動，令大家容易投入及理解
- 很實用
- 非常受用
- 很好，簡單易明
- 十分好，可令我們反思
- 希望多舉辦類似專題活動。該課程有助家庭為孩子提供健康的成長環境，讓家長正確看待情緒如何影響孩子
- 我覺得受益很多，聽後會好好調整情緒

主辦機構



查詢熱線：3690 1000

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

電郵：school@jmhf.org

協辦機構



香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong

網址：lovetomove.jmhf.org





願與你分憂。  
鬱結滿腔愁？

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



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

## 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



捐款港幣100元或以上，  
可獲發免稅收據。



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)





# 笑爺 • 笑奶



開心笑!

開懷大笑!!



笑爺春

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。



笑奶春

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。

笑口常開的  
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