

2022年2-3月號
免費贈閱

心得語您

JoyfulMood

專題

透視憤怒 維護好情緒

特稿

你眼望我眼
正向自強渡疫境

與輔導員對話
三角戲劇關係
受害者、施虐者
與拯救者

優哉悠哉
香薰心療



緊急呼籲

心晴行動慈善基金為非政府資助註冊慈善機構，營運經費主要來自籌募及各界善長捐助。疫情持續，善款收入大受影響，儘管如此，我們仍然堅持繼續為有需要的朋友提供情緒支援，期望能與大家一起渡過這次的疫情，重見晴天。

在此呼籲大家慷慨解囊，您的一分一毫，都可以幫助更多情緒受困的朋友走出幽谷，讓情緒健康的訊息可以傳播開去。



捐款方式

方法一：直接存入戶口（Joyful Mental Health Foundation）

- (1) 中國銀行：012-882-0-004522-8
- (2) 上海商業銀行：354-82-03266-1
- (3) 匯豐銀行：411-406-747-838

方法二：郵寄支票

支票抬頭：「心晴行動慈善基金」

郵寄地址：九龍新蒲崗五芳街 10 號新寶中心 10 樓 1001-1003 室

方法三：轉數快支付系統識別碼：169120177



<https://www.jmhf.org/donations>



您好嗎？

請把溫馨問候傳出去



當人感到孤獨無助的時候，偶爾傳來一句輕輕的問候，也許覺得特別窩心。

剛踏入虎年，香港的2019冠狀病毒病確診個案急劇飆升，彷彿全城受疫情圍困，被迫困在家中。停工停業，焦慮與無助，叫人喊苦連天，虎年變苦年。

心晴行動跟全香港一樣，有一段日子需要居家辦公，不過我們的工作卻未有因此而停滯，仍然努力不懈提供服務。最受影響的是面談輔導，然而我們利用科技把服務放在線上進行，讓心理輔導無障礙也。

除了線上面談輔導，我們還舉辦了一連串的講座和工作坊，大家已開始習慣在線上活動為新日常，參加者十分踴躍！

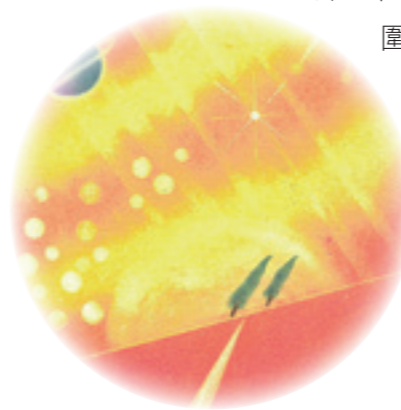
受到影響的還有《心得語您》出版，學校停課，社區中心關閉，連郵遞服務也暫停，太多外圍因素令實體版雜誌的發行受到限制，因此在今期之後唯有暫別印刷本，改以網上形式出版，無礙延續發放情緒教育資訊。

病毒雖然兇猛，卻無阻我們對情緒患者的聯繫，疫情嚴峻期間，我們定時致電患者，送上一句慰問，關心他們的狀況，線上線下，情牽一線。

疫情中我們未能手牽手，但仍可以心連心，用祝福關心身邊的朋友，用感謝鼓勵疫情下努力工作的人！

心晴行動最近加盟了免費電子慰問卡平台，讓大家在嚴峻疫情下以電子賀卡傳遞關懷及感謝。今期封面的賀卡圖案便是其中一些設計款式。

在逆境中與其空坐愁困，不如坐言起行，多與親友聯繫溝通，互相關懷，發張電子心意卡，說句您好嗎，把愛傳出去吧！💖





12

- 3 心晴的話
您好嗎？請把溫馨問候傳出去
- 6 情緒測一測
自尊影響精神健康
- 8 您知道嗎？
治療失眠 有望預防老年抑鬱
產前練習靜觀 為嬰兒減壓

12 專題

- 透視憤怒 維護好情緒
- 13 識怒：探索情緒火山
- 18 息怒：調整深層情緒
- 24 憤怒知多啲：路怒症 狂野駕禍
- 25 情緒快遞
認識自己的情緒 「情緒粒度」
- 26 特稿
一顆正向心 成就幸福感



36



50



54

- 32 特稿
你眼望我眼 正向自強渡疫境
- 36 心理輔導
靜心・頌鉢
- 38 與輔導員對話
三角戲劇關係
受害者、施虐者、拯救者
- 41 心理治療
表達性書寫 寫作可解憂紓困？

- 46 有情有義
全民情緒當自強 陳靄華
- 50 優哉悠哉
香薰心療 芳香盈懷袖 清幽淨心靈
- 54 吃得開心
紅豆喜氣洋洋
- 57 晴訊
網上輔導無疫限

《心得語您》雙月刊 2022年2-3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10號新寶中心10樓1001-1003室
查詢電話：3690 1000
傳真：2144 6331
電郵：joyful@jmhf.org
網址：www.jmhf.org

《心得語您》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

何麗婷小姐 心晴行動慈善基金教育及服務項目主任
莫迪瑩小姐 心晴行動慈善基金輔導員
周霜好小姐 心晴行動慈善基金輔導員
認證心理輔導員 (ACA)
認證兒童遊戲治療師
註冊個人發展教練
DISC認證行為分析顧問
黃永泰先生 心晴行動慈善基金教育及服務經理
認證輔導員 (HKPCA)
陳靄華小姐 心晴行動慈善基金顧問

心晴行動慈善基金簡介

本會於2004年成立，為本港註冊非牟利慈善團體，通過推廣、教育與服務三大範疇，致力推廣情緒病及情緒健康的知識，減少誤解及歧視，並協助患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。



「心晴行動慈善基金」乃非政府恆常津助的機構，所有財政支出主要靠籌募及善長捐助。您的捐款可以支持我們繼續推動健康情緒的教育及服務，幫助患者走出幽谷，重見晴天。



請支持我們



<https://www.jmhf.org/donations>

如欲索取《心得語您》印刷本，歡迎電郵或傳真聯絡。

按香港衛生署資料所示，「自尊」(Self-esteem) 是指一個人對自己的評價，亦是一個心理健康的指標。自尊感較高的人一般對自己的評價比較正面、較能肯定自己的價值、確認自己的能力及接納自己的不足之處，在面對新挑戰時一般顯得較有自信。



自尊影響心理健康

自尊從何而來？

自尊感的建立由早期的成長階段開始。父母、師長、同學和朋友的評價直接影響了我們自尊感的發展。

高自尊心的問題

有高自尊心的人較擅長解決難題，亦普遍對自己有更深入的了解。但是，有過高自尊心可能會有反效果，例如會不願意接受其他人的意見及建議，或會期望其他人經常讚賞自己，會因為他人達不到自己期望而產生各種社交問題。心理學家 Fennel

(2016) 提出有一個「健康」程度的自尊心是最理想的，這指一個人在尊重 / 欣賞自己的同時，也會願意接受自己的缺點及包容自己的不完美。

低自尊心的特徵

學者 Papastathopoulos (2020) 列舉出一些擁有較低自尊心的特徵，包括：經常覺得自己比不上其他人、會因為害怕失敗而對嘗試新事物產生猶豫、經常覺得自己「應該怎樣」或「應該做甚麼」、會有意或無意尋找自己的問題等等。



低自尊形成自卑

自尊心過低的人，往往出現自卑感，認為別人總是瞧不起自己，對他人所說的評語高度敏感和過分在乎，為了維護自己脆弱的自尊心，會高度使用自我防衛機制，表現出自傲，甚至慣性貶低他人，這些過度的反應常導致自己和他人感到困擾。

如果想測量一下自己擁有較低或較高自尊心，可以使用社會心理學家莫里斯·羅斯伯的「羅斯伯自尊感指標 (Rosenberg Self-esteem Scale)」。以下中文版由 Yeung (1998) 翻譯。

羅斯伯自尊感指標 Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)

以下是您對自己的一般感受的陳述列表。請勾選您多大程度同意或不同意。

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 整體來說，我對自己感到滿意。				
2. 有時候我感到自己一無是處。				
3. 我覺得自己有一些優秀的特質。				
4. 我可以和其他人一樣把事情做好。				
5. 我可以為自己感到驕傲。				
6. 有時候我切實地感到自己很無用。				
7. 我感受到自己是個有價值的人，至少與他人平等。				
8. 我希望自己能夠更加尊重自己。				
9. 整體來說我傾向覺得自己是個失敗者。				
10. 我對自己持有正面的態度。				

評分方法：

正向計分 (第 1、3、4、7、10 項)：
「非常不同意」= 1 分，「不同意」= 2 分，
「同意」= 3 分，「非常同意」= 4 分
第 1、3、4、7、10 項分數 = ____

反向計分 (第 2、5、6、8、9 項)：
「非常不同意」= 4 分，「不同意」= 3 分，
「同意」= 2 分，「非常同意」= 1 分
第 2、5、6、8、9 項分數 = ____

正向計分 + 反向計分 = 總分：____
較高的分數代表較高的自尊。以上只供參考，並不完全反映個人自尊心程度。

資料來源：Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Basic Books.

請注意，這只是初步評估，只可用作參考，絕不能代替專業臨床診斷。

如有需要專業協助，歡迎致電心晴行動熱線：2301 2303 與我們傾談。
心晴行動熱線服務：星期一至五上午 10 時至 1 時及下午 2 時至 5 時
星期六上午 10 時至 1 時。公眾假期設留言服務





治療失眠 有望預防老年抑鬱

在社區中超過10%的長者有機會患上老年抑鬱症，而這又會增加出現心臟病、高血壓、認知障礙及自殺等的機會。雖然老年抑鬱症發病率高，但很多時被忽略，亦往往沒得到治療；即使接受了治療，大約只有三分之一人情況會好轉或病情有所緩和。

隨着人口老化，如何有效預防老年抑鬱症更形迫切。最近美國加利福尼亞大學洛杉磯分校大衛格芬醫學院的學者嘗試通過失眠認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: CBT-I) 改善長者失眠，以檢視對預防老年抑鬱症的成效。在60歲以上的長者中，有接近50%出現失眠問題，而失眠會令患上抑鬱症的機會大增。CBT-I目前被認為是有效治療失眠的方法之一，治療師通過辨識及改變錯誤的思想模式、情緒反應及行為，去協助患者改善失眠情況。不過究竟以CBT-I改善長者失眠，對減低患上抑鬱症有多少幫助，目前相關的研究並不多。

為了驗證當中的成效，研究人員邀請了291名60歲以上的長者參與試驗，他們均有失眠問題，但沒患有抑鬱症達12個月或以上。他們被分成兩組，一組接受CBT-I治療，一組接受睡眠教育治療



(Sleep Education Therapy, SET)，包括指導睡眠教育、良好睡眠習慣及壓力對睡眠的影響等。兩組同樣每周接受120分鐘的治療，為期2個月，然後跟進3年。跟進期間參加者需每月完成問卷，以篩查是否有失眠引致的抑鬱問題，並且每半年接受診斷，評估有否出現臨床上的抑鬱徵狀。

研究結果發現，在睡眠教育治療組中，有25.9%的長者在其後3年出現抑鬱症，而接受CBT-I的則只有12.2%，患病機會率大幅減少51%。另外，CBT-I組的失眠狀況亦相對較能持續緩解，當中若持續改善失眠問題，出現抑鬱症的機會大減83%，而在睡眠教育治療組中，失眠狀況未能紓緩的最後有超過27%會出現抑鬱症。

據研究人員表示，今次是其中一項最大型、追蹤時間最長的研究，證實治療長者失眠對預防抑鬱症具相當成效，並再次證明了CBT-I能持續紓緩失眠，對

於因這些問題而引致的一連串疾患，包括記憶衰減及自殺，相信亦有很大幫助，值得繼續深入探究。❤️



輔導服務



熱線服務



教育工作

小捐款 大幫助

您的點滴心意 可以改變生命

所有捐款將用於情緒健康教育工作及服務上

歡迎網上捐款，或使用以下表格。



請在適當的空格內 ✓

捐款計劃

- 每月定期捐款 一次性捐款
- HK \$500
- HK \$300
- HK \$100
- HK \$_____

捐款者資料 (請刪去不適用選項)

姓名：_____ 先生/女士/太太

聯絡電話：_____

電郵：_____

地址：(用於郵寄免稅收據) _____

請填妥表格，連同支票或入數收條寄回本會：

九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室

或將上述個人資料連同轉賬記錄截圖，電郵至 joyful@jmhf.org

凡捐款滿\$100可獲發捐款收據作扣稅之用。以上資料只會用於發收據及募捐。

捐款方法 Donation Method

方法1 轉數快

快速支付系統識別碼：169120177

方法2 直接存入戶口或網上銀行轉賬

(1) 中國銀行：012-882-0-004522-8

(2) 上海商業銀行：354-82-03266-1

(3) 匯豐銀行：411-406-747-838

*入賬戶口請寫：

Joyful Mental Health Foundation

方法3 郵寄支票

支票號碼：_____

(抬頭請寫「心晴行動慈善基金」)

方法4 7-11捐款

帶同以下條碼到全港任何一間7-ELEVEN捐款



方法5 自動轉賬

銀行戶口自動轉賬授權書 (只適用於定期捐款)

可登入網址下載授權書填寫，或本會稍後另行寄上：<https://www.jmhf.org/donations>



產前練靜觀 為嬰兒減壓

近年靜觀愈來愈廣為香港人認識，它可以幫助加強覺察力，專注當下，對減壓放鬆以至改善情緒問題的功效均已獲得肯定。最近在《心身醫學》期刊發表的一項研究，則探討了靜觀對孕婦及胎兒的功效，結果令人鼓舞。

研究由美國加利福尼亞大學舊金山分校的健康及社區中心進行，合共135名來自低收入家庭的母子參與研究，他們的種族背景不同，但生活中都承受着巨大壓力。研究人員讓其中一組母親於產前接受為期8星期的靜觀練習課程，然後在嬰兒6個月大時，測試他們的自主神經系統對壓力的反應。結果顯示，母親懷孕時練習靜觀的嬰兒，較沒有練習靜觀的那組出現更多自我紓減壓力的行為，心肺功能亦恢復得較快，顯示他們有較佳的壓力反應，抵禦壓力的韌力亦較強。

其中一位參與是次研究的學者 Nicki Bush 教授表示，過去很多研究證明懷孕期間壓力過大會增加胎兒日後的健康危機，卻不清楚如何減低壓力產生的影響。有關靜觀對孕婦及胎兒的



研究，可說是正朝着下一階段，即如何介入以產生正面效果的方向進發。

此項研究亦進一步印證了2019年另一項研究結果。該項研究發現若孕婦於懷孕時練習靜觀以紓減壓力及抑鬱，他們的嬰兒在面對壓力事件時，「戰鬥或逃跑」反應更強烈，恢復速度亦較快，亦更懂得以自己的方法去紓緩緊張，這些都顯示他們的情緒反應其實比較健康。

相對於高昂的醫療費用，靜觀練習費用不但便宜，而且簡單易學，副作用少，卻可能對孕婦甚至嬰兒的一生帶來深遠的影響，確實值得醫療機構及政府決策者深入探討，如何可以利用這套簡單的方法，長遠去提升大家的精神健康。❤️

善 joy 捐款計劃

您有無想過，在結婚、生日或各種周年紀念等特別日子，捐出部分賀金，以善心代替祝福，令更多有情緒困擾的人士受惠？

又或者您有遠去的親人，希望藉着捐贈，將這份思念化作善行，遺愛人間？

歡迎為有意義的日子
或您的摯親捐款行善，
本會將送上感謝卡致謝。

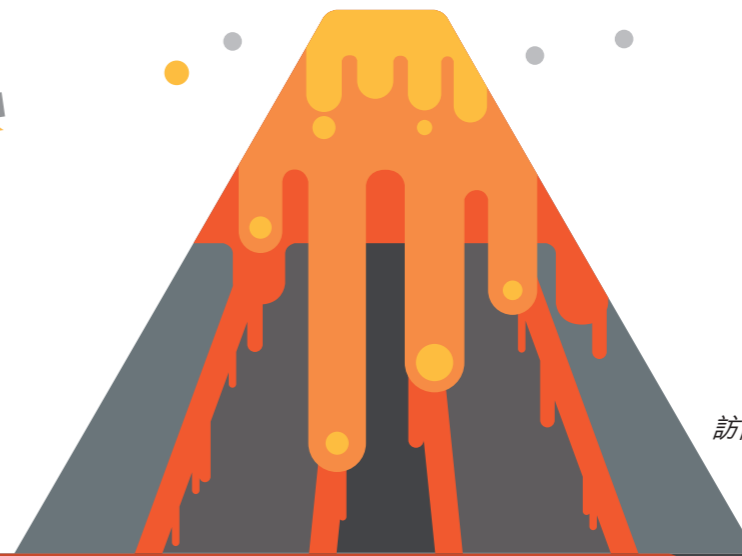
您的一點心意，可以改變更多生命。

*凡捐款港幣100元或以上可獲發免稅收據
**如需另行製作回禮小禮物，歡迎與本會推廣組
聯絡洽談



透視憤怒 維護好情緒

當人怒火中燒，身邊人稍碰觸即被灼傷。社會常視動怒為失態表現，認定當事人會做出各種破壞行為。憤怒是人類的基本情緒，屬原生情緒，不能與暴力行為貿然等同。過度壓抑或肆意宣洩怒氣，皆不適宜，兩個極端中間實有一段過渡位置，只要適當拿捏，用心調整，既得憤怒的正面動力，又不會氣得累己傷人，如此健康之道，可慢慢學習掌握。



訪問：心晴行動慈善基金輔導員
莫迪瑩小姐

識怒：探索情緒火山

喜怒哀樂，憤怒乃情緒之一種，人皆有之。現代社會傾向認為憤怒是不恰當的，彷彿「鬪」屬壞事。然而，憤怒原本無好壞之別，屬人類的防禦機制(Defense Mechanism)，一如「反擊、逃跑、靜止反應」(Fight-Flight-Freeze Response)，是為應對危機做準備，保護性命。

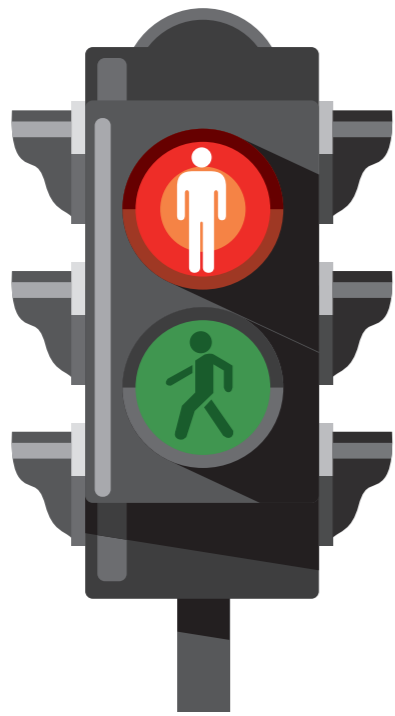
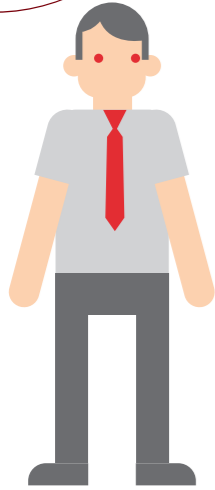
憤怒不等同暴力

原始人身處叢林，面向猛獸來襲，心生憤怒，加速腎上腺素分泌，收緊肌肉，進入戒備狀態，繼而迎擊或逃跑。

來到當代社會，憤怒依然可以是健康的情緒，具正面作用。憤怒總有「觸發點」，即致怒因素，當人受到無理對待、威脅時而生氣動怒，由此推動人思考個人所需、如何應對處境，釐清一些界線，並予人動力作出不平鳴，加以回應。現代社會常誤把憤怒情緒等同暴力行為，的確，部分人怒不可遏時會大發脾氣、粗聲謾罵、亂扔東西，但必須清晰區分：憤怒是「情緒」，而上述的全屬「行為」，憤怒情緒可能帶動這些行為，卻非必然。

憤怒既是基本情緒，很多時候都自然而然地出現，不能否定，重點是表達憤怒的行為是否適切、健康，若做出傷害自身或他人的行為，必須正視。部分人遇事時首先湧現憤怒情緒，此舉會削弱當事人感受其他情緒的能力，情緒一起即爆發，甚至習慣以破壞性行為表達。當「反擊」行為超越言語層面，初則亂擲東西，繼而打破物件襲擊他人，部分人甚至自殘作報復，令對方後悔。此種種行為皆不理想，須加以調整。





紅燈亮起 有害身心

當憤怒表現過劇，情緒反應亮紅燈，持續下來對身心均構成負面影響：

生理：憤怒令身體產生能量，提升腎上腺素等化學物質分泌，致心跳加速、血流量增加、肌肉繃緊，準備防禦作戰。此等機制短期內具保護作用，但長期如此，卻危害心血管、免疫系統的正常運作。

生活：個人被憤怒防禦機制操控，總作出「搏鬥或逃跑」的即時反應，長期積習，降低人通過思考、判斷然後下決定的能力。職場上未必遭受肢體推撞，但別人橫來的評語，當事人即理解為受到攻擊，作出未經思慮的本能反應，加以還擊，與對方爭論，執拗地要以言語戰勝對方。如此，有可能挫損人際關係，亦為工作帶來各種難關，影響表現。

心理：持續憤怒可導致失眠，甚至出現各種負面情緒或想法。憤怒過後，當事人常因無法管理情緒而自責，對失控表現感慚愧、內疚。

強抑怒氣 向內蓄積

憤怒既是基本情緒，生活中難免會出現，長期壓抑，可致反效果：

- 憤怒情緒被壓抑，不能向外釋放，便轉而向內。當事人腦海不斷浮現負面思想，責罵別人，甚至遷怒自己沒有宣示不滿，產生委屈等次生情緒。憤怒持續受壓，產生更多次生情緒，如焦慮，若長期自責一無是處，推倒自己，有可能形成抑鬱情緒。
- 憤怒反應雖被壓抑不外露，但體內仍在動氣，持續帶動一些生理反應，如腎上腺素提升，致心跳加速、冒汗、肌肉繃緊。持續壓抑，怒火難消，延長了體內的憤怒過程，出現坐立不安等類似焦慮的徵狀。

就憤怒積壓，不妨打個比喻說明：人體內儼如藏了一隻瓶子，當憤怒情緒受壓，便逐一注入瓶子。到達半滿時，人仍可應付，深藏不露，笑臉迎人；隨着瓶子臨近滿溢，只消有人與你稍碰觸，即觸發怒火爆破。故此，當壓抑過度，尋常瑣事亦足以令人情緒爆發，表面看來源於那件瑣事，實質是當事人內心積壓大量憤怒情緒，轉瞬迸發。



怒氣底層 情緒糾結

憤怒的常見觸發因素，包括：自覺受威脅、攻擊；遭受無理、不公平對待及不被尊重，或感到沮喪、無能為力、一敗塗地，憤然來一次絕地反擊。透過動怒作自我保護，除捍衛自身安全，也維護內在的脆弱情緒；一如小動物遇危機時，憂慮脆弱個體將受傷害，倒過來反咬施襲者。憤怒是情緒宣泄，往往包裹着各種情緒，如悲傷、心靈受創，還有失望、沮喪、恐懼。

隨着向憤怒底層細探，便發現相當複雜細緻的情緒糾結，因應個人處事待人的觀點而衍生不同反應。譬如別人問一句：「你交得貨未呀？」甲聽來只是一個問題，乙則覺得別有含義，認為對方質疑自己的辦事能力，甚至怪罪自己進度緩慢，怒氣旋即上揚，瞬間感覺備受挑戰。探究這些反應的原委，可能涉及當事人的成長經歷和背景，甚或其當刻所承受的壓力，都足以影響其觀點，認定內在的脆弱位置受攻擊，產生憤怒情緒。



男與女：憤怒表現異同

受社會文化影響，普遍觀點認為男性較女性脾氣大，易動怒。然而，女性實非不會動怒，只是社會文化傾向要求女性不外露心跡。女性的憤怒變成向內爆發，譬如發自己脾氣，不斷自我攻擊，自責一無是處。故此，憤怒多寡與性別沒有明顯的關連，只是礙於文化背景，影響兩性的表達方式有別。

不過，異中有同，兩性背後同樣受到避談情緒的文化背景影響，傾向迴避接觸顯露個人軟弱無力的情緒，比方視落淚為懦弱無能的表現，有謂男兒有淚不輕彈。這類想法根植人心，導致平日較少機會了解自己的情緒反應，當正面接觸時，好比碰到陌生人，瞬間難以招架，只能把耳聞目睹別人的表達方式依樣套用，加上不懂得採用其他方式梳理及調節情緒，逐漸形成「不良」（Maladaptive）的表達情緒模式，如暴力行為、強烈自責等。

收與放：權衡憤怒機制

即使怒在心頭，亦不能宣之於口，不少香港人有此窘困。受社會文化、成長教育影響，認為孩童可以鬧情緒，長大了就不能，尤其在職場，會顯得不成熟，即使氣結亦要嚥下，不斷壓抑。這觀點是把憤怒與任性、肆意行為等同。大部分人認為憤怒時，要不壓抑，要不爆發，其實當中尚有中間位置。輔導因憤怒而出現偏差行為人士時，會協助他們學習掌握這中間位置，非要執行「中庸之道」，而是明白在上述兩個極端走向之外，還有其他可能性，可藉此疏導情緒。

如前文所述，憤怒與自我保護機制有關，幫助個人釐清本身的需要，為待人處事訂定健康界線。若當事人確認權益受損、底線被侵犯，便需要學習適當地表達，總不能持續被欺侮、踐踏卻仍一言不發，否則本身也會受傷害。憤怒賦予個人力量，適時作出反應，透過適當的行為回應，促進與人溝通的能力。



容易動氣的背後

常謂某君「脾氣唔好」，部分人看似格外易生氣。探究原委：

- 可先着眼於導致其容易動怒的觸發因素，這些因素之所以輕易衝擊他們的情緒，往往與當事人的成長經歷或生活背景有關。
- 這亦可能關係到當事人的性格特徵，如自卑、拒絕面對挫敗，以為別人有意傷害自己。
- 當事人那一刻的狀態亦很重要，尤其是過度焦慮、疲累不堪時，均影響其認知，導致反應過劇。

這些因素令某些人看來特別易動氣，經常憤怒有可能阻礙他們體驗其他情緒，或迴避如悲傷、失望等顯現個人軟弱無力的情緒，抗拒面對各種脆弱點。



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

笑爺笑奶 祝福您 天天好心情！

「笑爺仔」「笑奶妹」為本會之吉祥物，帶出每日歡笑、天天好心情之重要性。

每個「吉祥物」之捐款額由HK\$2,388起，而「吉祥物」會印上善長或贊助公司的名字，每個所認購的「吉祥物」將會擺放在心晴會址笑爺笑奶善長廊內展出，以示謝意。

所有捐款將用於教育及推廣。

<http://www.jmhf.org/donations>

查詢電話：3690 1000

認捐笑爺笑奶表格



息怒：調整深層情緒

訪問：心晴行動慈善基金輔導員 莫迪瑩小姐

旁人欲協助當事人平息怒火，往往率先規勸不要發怒，卻可能有火上澆油之危。當事人憤怒爆發時已很氣結、辛苦，難以按捺，這些話聽來格外刺激。情緒被牽動總有原因，關乎當事人的感受，可以先引領當事人深呼吸，暫時離開現場，找個緩衝空間稍作冷靜，然後想想可做些甚麼來處理。不管從旁協助，以至當事人自助，都可循此方向走。

施暴行為探源

以暴力行為表達憤怒情緒，與當事人的家庭背景時有關連，但須指出，並非曾經歷家暴者就必然會施暴。小孩子透過行為去學習、吸收待人處事的方法，若在出現暴力行為的家庭成長，長期目睹成年人以行為或言語暴力表達憤怒，慢慢便吸收到這些方式。如果成長的過程中沒有學習到其他表達方式，不斷沿用，習非成是。以家暴個案為例，部分施暴者前來接受輔導，仍未意識其行為問題，反認定：「人激氣就係咁啦！」若有這種內在的誤解，把憤怒和暴力行為合理地連結，暴力行為只會愈演愈烈。



輔導關鍵是讓當事人意識到即使動怒，亦非必然有暴力反應。開始時，若當事人怒氣未消，先讓其平靜，不會勸對方別生氣或講大道理。然後引領他了解憤怒原因，聆聽其訴說心情。當事人縷述的往往是表層狀況，如當天發生的事，須逐步進深探究：何以這些事令他如此生氣？別人做出這種事，他有何感受、想法，導致其動怒？

當事人在事後常覺無助，對失控行為感到後悔、內疚，這些都是切入位，可循此探尋暴力行為的觸發因素。憤怒激起暴力行為，但它只是一層外殼，包裹着眾多脆弱情緒，如悲哀、傷心、含屈受冤；委屈是其中一種常見被憤怒包裝的情緒，當事人深感不獲別人了解。透過引導，輔導員讓當事人察覺憤怒底下包含哪些情緒，所連結的想法、觀感，從當事人的說話加以歸納，協助整理出一些觸發因素：別人不了解他（「我講極佢都唔明！」）；對方故意挑釁，不尊重他（「明知我唔鍾意，都係要做！」），讓他確認這些觸發因素。



情緒爆發前先疏導

然後指導當事人學習管理情緒，緩解因憤怒而可能施暴的行為。施暴者常形容其憤怒進程急促，由「0到1000」，中間只消0.001秒便會爆發，沒有中間過渡位。輔導員會引導他學習預早管理情緒。打個比喻，憤怒情緒達到1000時，好比火山爆發，這一刻才開始疏散山下民眾，已太遲；應在之前探測到火山爆發的危險指數攀升時，即預早疏散。縱然火山仍會爆發，但可減輕災情。

首先讓當事人認同，當情緒走到1000時才調控不爆發，十分困難，必須防範未然。輔導的要點是把「0到1000」的中間過程慢慢拉長，讓當事人學習在期間先自行疏導。故要協助他辨識發怒過程中，每階段的「徵兆」，好比火山爆發前早有地震。但大部分當事人都自覺沒有徵兆，轉瞬

即爆發，沒有仔細辨識身體的反應變化。輔導員須與他逐步回溯、尋找，從其訴說的經歷，放大每個段落，便有所發現。譬如怒意初起時，會偏執地與人口角，進至100時，會心跳加速，直至500時，感覺無法思考，繼而腦海一片空白，緊接就爆發。期間或提供展示各類型憤怒徵兆的列表，給當事人填寫，協助其辨識爆發前的徵兆。

由於憤怒包裹着錯綜複雜的情緒，有時候須為底層的情緒解結，探究何以某些事情會令當事

人感覺不被理解、不受尊重，很多時

觸及其過往的經歷。確認其

動怒徵兆後，讓對方學

習當情緒升至500時，

透過深呼吸、離開現

場等方法，稍為冷

靜，嘗試以破壞性較

低的方式表達，不影

響其他人。這些方法

難以一步到位，需經過練習

培養。



化本能反應作理性回應

當確認了怒氣飆升的各階段徵兆，可以學習適時調節：

- 深呼吸，讓人緩過氣來，免怒氣升溫。若與人激烈爭論，宜向對方表示需冷靜片刻，暫時離開現場。
- 洗個臉、飲杯水或外出走走，目的是冷卻憤怒情緒。因為防禦機制屬於即時反應，故藉這些緩衝行動來截斷那反應。
- 透過上述步驟，讓自己冷靜，然後思考如何處理，就是「回應」。

上述步驟旨在幫當事人緩和當刻的情緒，不能或缺的是思考整個事件，譬如：有甚麼觀點支持自己當刻發怒是正確、合理的？若感覺別人對你有成見，甚至針對你，有何證據肯定這感覺是正確的？人動怒時總會有盲點，故要尋找證據支持本身的想法，或尋求第三方協助透過分析，才能作出理性「回應」，而非單純「反應」。

火爆行為疏導有法

憤怒情緒愈積愈多，致內在的情緒瓶子溢滿，問題叢生，故平日在生活層面應多下功夫，疏導瓶內積壓的各種情緒，緩減因爆發而帶來的傷害。可循以下方法實踐：

- 維持生活規律，睡眠充足，人的腦筋會較清醒，更容易冷靜下來，有助調控憤怒情緒。易生氣的人未必意識到身體狀態與情緒起落的關連，不妨回溯往昔：表面看來某件事情觸怒了，但對比以往，遇到類近情況會否出現如此大的反應，現在是否特別易生氣？這期間身體有否不適？這陣子是否休息不足？甚或長期在家工作，欠缺正常活動，有種被圍困的壓迫感？
- 當某些事情令你氣在心頭，卻又不能爆發，內心持續怨尤，如不斷咒罵他人。當事人可以把想法書寫出來，無論執筆手寫、電腦鍵入或錄音都可以。完成後，把所寫的或錄音的內容棄掉、刪除。憤怒屬向外的情緒，上述是用較健康的方法把向外的內容釋放出來，避免積壓，另外亦能透過書寫整理自己的想法。
- 通過運動緩解憤怒，像跑步等肢體運動，有助把憤怒的能量釋放。不同人選用的方法有別，大前提是看當事人的感受，可通過嘗試找出適合自己的方法。
- 透過鍛煉促進腦部的彈性。如靜觀練習，每天早午晚進行3次，每次約3分鐘；開始時或先嘗試每天睡前做一次。當變成習慣，動怒時進行深呼吸，有助個人進入平靜的狀態。如同藉跑步鍛煉肌肉、呼吸，須維持恆常練習，給情緒作保養管理，臨渴才掘井並無效果。動怒時，依據平日作呼吸練習獲得平靜的方式進行，平復心情，隨着鍛煉有素，用起來格外得心應手。
- 加強覺察能力，動怒期間仍維持思考，想想有何證據確認此間的怒氣來得合理？對湧現這種情緒有何觀點？然後把這些想法寫下來，從不同方向觀察整件事，協助自己了解生氣那一刻本身有否盲點。



縮小情緒掣 清空情緒瓶

當事人能夠意識到自身的情緒問題，進而作出改善，幫助自己，已是不同階段的大躍進，非兩語三言能達到。因過往積壓了大量事件，情緒變化很多，要取得輔導成效，需要一定時間。若當事人持續投訴，手指永遠向外，譴責別人有錯，執拗地繼續憤怒，這無疑是個人選擇，輔導員卻絕不鼓勵如此糾纏，會盡力引領他重回正軌，偶爾嘗試以生動比喻幫助當事人了解。



縮小情緒掣：

人人都有個「情緒掣」，每被按動，情緒即爆發。各人的「情緒掣」大小不一，若當事人總覺得別人不了解自己，他的「掣」的範圍可謂相當之大，旁人可能只消與他擦肩而過，即觸發其怒火。輔導員會從多角度引領當事人明白，二話不說即動怒，本身也很吃力，如果別人已和你保持距離，卻依然觸動你的「情緒掣」，不妨思考如此反應是否值得？同時，讓當事人確認觸發憤怒情緒的「掣」其實在自己身上，由自己操控，縱然不能把它徹底拆掉，但可以調節，把它縮小，不會隨時隨地都被按動，慢慢讓當事人為情緒負起責任。

清空情緒瓶：

前文打了比喻，指人體內好比有個情緒瓶子，當注滿便溢出，憤怒爆發。接受輔導人士一般都能理解箇中意思，只是意料不到本身已積壓過多情緒，一直沒有清理，只消多添一滴水就溢滿。輔導過程並非要當事人只聚焦於那導致溢滿的一滴水，而是清除瓶內積壓過多的東西，協助當事人了解可透過哪些行動改善情緒狀況。當事人不認識緩和情緒、避免亂發脾氣的方法，往往深感無助，故側重引領他嘗試上述步驟，配合如靜觀等練習，拓展調節情緒的空間，除處理憤怒，也管理其他情緒。



身教孩子管理情緒

教導孩子管理憤怒情緒，家長須清晰區分：憤怒情緒和行為表現是兩回事。明確告知孩子生氣時哪些事可以做、哪些行為不容許，適宜怎樣處理，以維護個人及他人安全為前提：

- 首先不要否定孩子生氣這事實，陪伴在側，觀察孩子的身心反應。
- 若孩子怒氣瞬間難消，可引導深呼吸。有些適合小朋友的呼吸練習，配合數手指、數數字進行。即使當刻他未能即時做到，亦不宜說大道理，當刻他難聽入耳，過後才解釋。
- 孩子動怒時，常「賴地扭計」或亂扔東西，家長要清晰告知：明白他當刻很氣憤，但要以合適、健康的方式表達。
- 若孩子怒而大肆搗亂，甚至毀壞物件，危及自身安全，家長要明確表達底線：不能傷害自己/他人/設施。此舉並非要求孩子不能生氣，而是以安全為先，分辨哪些行為可以做。
- 孩子是透過行為學習的，家長應以身作則，讓孩子觀察其處理憤怒的方法，如深呼吸、走開飲水冷靜等。孩子發怒時，與他一起深呼吸，陪伴他過渡情緒。身教是重要的，家長不能一邊指示他如何做，自己表現出來的卻背道而馳，孩子會很混淆。

憤怒知多啲： 路怒症 狂野駕禍

在擁擠的都會，隨時碰到燃亮的怒火，比方道路上。無論交通擠塞的現場，或疾馳的車群中，不難發現暴躁的司機，個別或患有「路怒症」(Road rage)。

路怒症泛指憤怒、帶攻擊性的司機在道路上做出各種狂妄行為。像危險及魯莽駕駛、辱罵周遭的道路使用者，甚至危害他人身體，宣泄憤怒。該症的常見徵狀如駕駛時叫囂、持續響號威嚇及羞辱他人；不斷切線、追逐或跟車太貼；阻礙其他車輛前進，甚至以車攔路，迫其他車輛停駛，上前襲擊司機等。

美國汽車協會交通安全基金會的研究發現，1990至96年萬餘宗涉及暴力行為的交通意外中，與路怒症有關的便導致218宗死亡及12,610宗受傷。期間與該症相關的交通意外，以每年7%的升幅遞增。另一些研究揭示，該症當事人96%屬男性，平均年齡為33歲。至於誘發因素則多種多樣：



環境：車輛高速行駛，兼且道路上其他司機做出各種行徑，令駕駛者承受相當壓力。另外，像被困於嚴重塞車的處境，可觸發司機怒意。

心理：當事人有生活壓力，傾向遷怒他人。研究發現不少路怒症當事人有濫藥、酗酒問題。

個性：部分盛怒駕駛者表示，他們擁有具敵意、好勝的思想，看路上其他駕駛者不順眼，想加以報復及傷害。他們熱衷超速駕駛、胡亂切線，在馬路上玩命。

美國精神醫學學會出版的《精神疾病診斷與統計手冊》(DSM)，尚未把路怒症列為正式的精神障礙。不過，2006年美聯社一篇文章指出，美國國家心理衛生研究所(National Institute of Mental Health)贊助，於2001至03年在該國進行的研究，訪問了9,200位成年人，發現路怒症行為源於「間歇性暴怒障礙症」(Intermittent Explosive Disorder)，此症則已收入DSM。西方一些研究指出，結合認知行為治療及鬆弛技巧，有助該症當事人冷靜，緩和駕駛期間的憤怒反應，效果具持續性。

認識自己的情緒

「情緒粒度」

大家平常會如何表達自己的情緒？2017年，心理學教授 Alan Cowen 和 Dacher Keltner 的研究指出人有27種情緒。

認清情緒的作用？

我們愈能夠仔細分辨及定義自我情緒，愈準確地判斷情緒的來源，從而更有效地找到解決方法，減低只沉淪於負面情緒內。

27種情緒包括：

欽佩、崇拜、美學欣賞、娛樂消遣、焦慮、敬畏、尷尬、無聊、冷靜、混亂、渴望、厭惡、同情痛苦、狂喜忘我、嫉妒、興奮、畏懼、恐怖、興致、喜悅、懷舊、浪漫、悲傷、滿足、性慾、同情、勝利。

在心理學教授 Alan Cowen 和 Dacher Keltner 的研究還未出現之前，認識自我情緒已在其他研究中出現。另外，美國心理學家 James A. Russell 在2005年發表了「情緒粒度」的圖表，顯示了情緒是有分強弱度。雖然當中的情緒用詞與心理學教授 Alan Cowen 和 Dacher Keltner 的有所不同，



同，但無論如何，了解個人情緒的強弱度對個人情緒健康有一定程度的幫助。

如何運用「情緒粒度」？

情緒粒度圖有X、Y軸，就像小時候數學圖表一樣，有分正負。

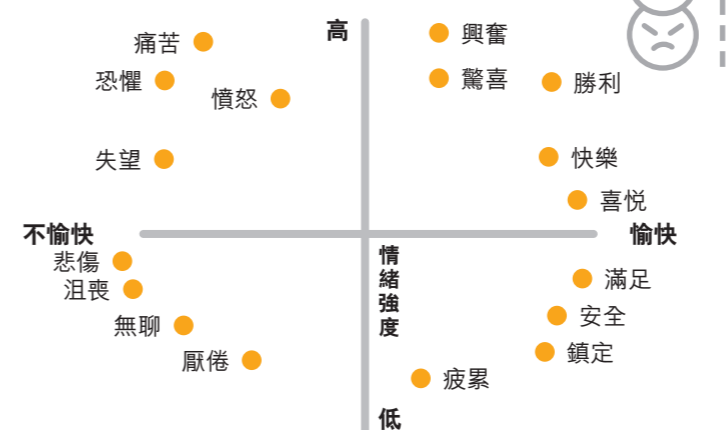
1. 仔細觀察情緒帶來的感受，將情緒劃分在情緒粒度圖上。每人的情緒粒度有些不同，可根據自己感受刻劃，亦可嘗試將27種情緒加入個人的「情緒粒度」上。

2. 分析這些情緒對你是有好處還是壞處。就算是負面情緒也有可能是因你希望做得更好而產生的。例如，感到憤怒：分析憤怒的原因，會否是因為覺得自己本來會做的更好？還是身邊有人做了些傷害你的事？

3. 在了解自己因應事件而產生的情緒後，可認清自己的觀點及信念。

每天都會出現多個情緒，如能夠熟悉情緒，會更有效處理負面情緒對自己的影響；如否定情緒，反而可能為自己造成更大壓力，所以有情緒時，應面對及接受自己的情緒。大家可以多練習認識自己的情緒及情緒產生的原因，提升對情緒粒度的敏銳度，從而學會減壓及「自我治療」。

認識自己的情緒 「情緒粒度」



一顆正向心 成就幸福感

個性開朗的A向多愁善感的B建議：「放鬆心情，做些讓自己開心的事！」

B苦笑答：「說時容易做時難！」

真的那麼難嗎？此間疫情肆虐，愁困全城，與其困惱，何不換個角度，化消極作積極，選定方向，投入應對，體會正向心理的力量。從學術研究到生活實踐，正向心理學已獲印證具可行性，本文與你跨步邁「正」途，找尋幸福。

美國心理學學者馬丁·沙利文博士（Martin Seligman）乃正向心理學的重要推手，其學術理論流播全球，香港部分大專院校亦開辦正向教育課程，相關活動更推展至中小學。像曾在8家小學推行的「正向教育校本計劃」，其調查發現逾兩成半受訪小學生有中等或以上程度的焦慮、逾一成甚至出現抑鬱；計劃帶動教師、學生及家長，共建正向校園，提升幸福感。



PERMA：幸福五要素

從小培養正面態度固然重要，但備受生活壓力的大眾，也需要正向心理這把解憂鑰匙。2017年4月《紐約時報》一篇文章引述沙利文博士的話，指出要體現生活價值，非單單遠離負面狀況便成，長遠而言須積極培養幸福感。2012年，他出版《持續的幸福》（Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being）一書，強調幸福並非只包含快樂感覺，而是要更進一步體現豐盛的人生，並提出「PERMA」理論，從5項元素培養幸福：

R: Relationships 正向關係

生活須有良好的人際關係及健康的社交活動，包括經常與人互動、溝通，從中可獲得鼓舞、慰藉，並通過關心、幫助別人，體會親密關係的暖意。研究發現，人被孤立時，腦內痛苦中樞會受刺激，衝擊情緒。

P: Positive Emotions 正面情緒

維繫正面情緒是幸福的基礎，像愉悅、希望、愛、感恩、自豪等。正面情緒可以透過學習培養，有助強化抗逆力，適應轉變，推動人找到生命的正面意義。

M: Meaning 生命意義

要體味幸福，須肯定生活的意義和價值，較單純的自我存在更重要。追尋意義的過程中，能幫助別人、貢獻社會、豐富自我，由此確認個人的社會定位及價值，增強力量。

E: Engagement 全情投入

當人聚精會神於一項活動，心無旁騖，如入無人之境，正向心理學稱為「神馳」（Flow）。從事與能力相符、具挑戰性、可注入個人知識的活動，讓人體驗這種投入狀態，從而激發潛能，煥發情緒。

A: Achievements 成就感

達成目標、完成任務，令人有滿足感，尤其是實現自主的、推動成長的內在目標，令人獲得更強的幸福感，提升自尊及信心，強化實踐正向人生的信念。



頃刻靜思 幸福實踐

PERMA指涉及的内容互為扣連，可按部就班在生活中落實。

增強正面情緒

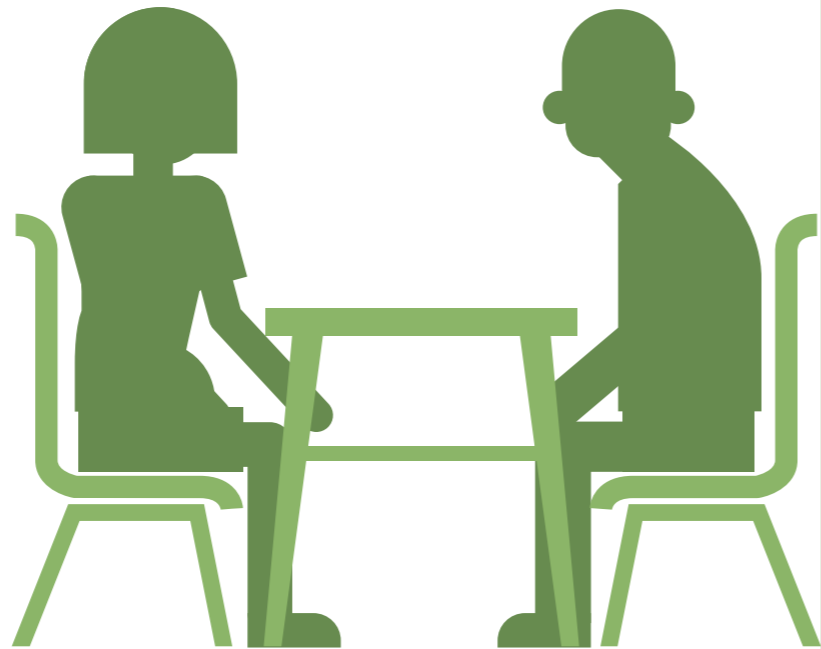
重點是追求心靈的豐足，而非飽餐一頓那種短暫的生理快感。職場公務、家庭責任無疑重要，但做些讓自己開心的事並非罪過，像郊遊散心、閱讀有趣的書本、約朋友茶聚。想想近期有哪些事你做得極愜意，或源於個人喜好而非為應付生活而做的事，投入其中，換來心靈快樂，維繫正面情緒。

提升全情投入

想想有哪些活動曾令你進入「神馳」境界，興奮忘我？通常不會是易如反掌的例行工作，或難若登天的不可能任務，而是富趣味的運動如游泳，或運用創意製作實用物品，以至妥貼地完成工作計劃。有意識地確認生活中每個「神馳」時刻，逐步深化，活出生趣。

促進正向關係

日本沖繩縣的居民相當長壽，據說原因之一是他們重視社群關係，常互訪關懷，彼此支援。香港地小，大家卻像身處異國，親友經年不相往還。「很久沒見他了，我實在好忙！」你會否也常吐出這類「理由」？從心出發維繫人際關係絕對必要，每周騰出一點時間與親友聯絡碰面，促進關係，箇中暖意極具支持力。



幸福練習

賓夕法尼亞大學正向心理學中心由沙利文博士主持，以下4個培養幸福的練習，整理自該中心其他大學的研究。個別建議未必切合港人步調，仍可參考，酌情實踐。

放眼美好

每晚睡前抽10分鐘，寫下當天3件自覺處理得圓滿的事，並回答：「為何會有這些好結果？」經常執着於生命低谷，徒添愁緒，這練習着眼生活中的好事，只要願意實行，就可改變。沙利文博士打趣比喻：「意識好比舌頭，在口腔內轉動探尋蛀牙，找到了便聚焦其中，想像你的舌頭要找尋健康的牙齒。」

確認長處

寫下你有過最佳表現的一次經歷，一周內每天讀一次，每次都自問：那次我表現了哪些特長？是否展現出創意、判斷力、友善、熱誠、堅毅、寬恕心？寫下答案，肯定專長，並有意識地融入生活。沙利文博士的研究讓參加者每天找尋機會，以不同方式運用專長。經過數月，參與者的抑鬱感減少，生活更充實。他說：「當生活具有各種可能性，能推進正面情緒，改善人際關係，活得更精彩。」

感恩探訪

想想哪位朋友曾善待你，你卻從未道謝。寫一封信，記下對方曾做的好事、這經歷對你人生的影響、何以會銘記。繼而約見對方，朗讀信件。沙利文博士表示，感恩探訪期間，兩位當事人常喜極而泣，如此具感染力：「因這行動讓你與其他人、與外在世界，有更美好的接觸。」

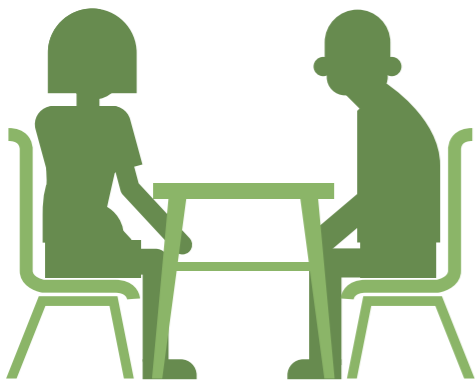
真情回應

有人和你分享好消息時，別流露「與我何干」之色，或應酬式回應：「係呀，幾好呀！」不妨表達真誠喜悅，細談內容，鼓勵對方與更多人分享，以至來個慶祝聚會，由此表達關懷，促進彼此感情。



發掘生命意義

從職場到工餘活動，發掘當中的意義，建立目標。生命意義往往能透過回饋社會、給別人帶來正面影響的活動體悟，像充當義工、行善，以至生活上多行一步，利便他人，讓人活得愉快。



建立成就感

考試取得佳績、職場贏出漂亮一仗，成就感油然而生。別少覷細微但別具意義的瑣事，像走訪久違的友人、修好家中損壞多時的物件，都帶來成就感。凡此種種皆能激勵自我，推進正面情緒、肯定個人價值；這些成就感應牢記，與友好分享，體味深層的幸福。



了解自我： 探索、記錄、確認

實踐正向生活，先要多了解自己，持續探索，確立人生意義。訂定的目標須切合實際，有實現的可能，適時躍進，轉換新工作、參與義工服務，往往多所啟發。回溯過往的成敗經驗，了解一己之長，有助找到合適的路向；聯絡舊友外，不忘廣結新知，拓展人脈，締造成功經驗，增強成就感。

為生活經驗做紀錄，肯定一些重要時刻和體會，像帶來成就感的經歷、當時的感受。撰寫「感恩日記」是方法之一，記下生活中的好人好事，當遇上難關，翻讀這些紀錄能強化抗逆力。



PERMA再延伸

建基於PERMA，有論者進而提出「PERMAH」，「H」指體能健康（Health），是獲取心靈幸福的先決條件，包括均衡營養、睡眠足夠、體能活動等。體能活動不一定劇烈，方式多樣，如在公園慢步、踏樓梯。研究發現，恆常短跑能促進幸福感，減少鬱悶。飲食上可選輕盈健康餐、攝取足夠水分，逐步實踐健康生活模式，為幸福加油。💪



同心抗“疫”情

快樂有心晴



你今日笑咗未？

情緒支援熱線
2301 2303

請立即捐款
支持情緒健康教育及推廣



心晴行動慈善基金

www.jmhf.org

新蒲崗五芳街10號新翼中心10樓1001-1003室

特稿



你眼望我眼 正向自強渡疫境

主講 周霜好小姐
心晴行動慈善基金輔導員
認證心理輔導員 (ACA)
認證兒童遊戲治療師
註冊個人發展教練
DISC認證行為分析顧問



2020年1月，香港出現首名2019冠狀病毒病確診者。疫情綿延逾兩年，波濤起伏，近月更翻起滾天巨浪，恐慌瀰漫。臉龐被口罩覆蓋，雙眼對望，惶惑的目光多少披露不安的心跡。心晴行動慈善基金舉辦「你眼望我眼——一起走過疫情的日子」線上工作坊，由心理輔導員帶領大家在疫下保持正向態度，身體力行積極應對，泰然過渡。

「疫情嚴峻」、「抗疫疲勞」在耳畔縈繞，說明疫情對市民健康、生活帶來強烈衝擊。新一波來襲，危情轉劇，大眾害怕確診，慌亂不安。此刻首要保持正向態度，發放正能量。

自主情緒 理性回應

要泰然應對，須當上情緒的主人，覺察是重要一環。覺察，感覺、觀察，但不帶批判。情緒沒有好與壞、對與錯之別，只有正面和負面。疫情下，人更要覺察本身的情緒變化，加以處理。當覺察有焦慮情緒，毋須刻意抹掉，亦不用掛上笑臉面具，知道出現焦慮就可以。

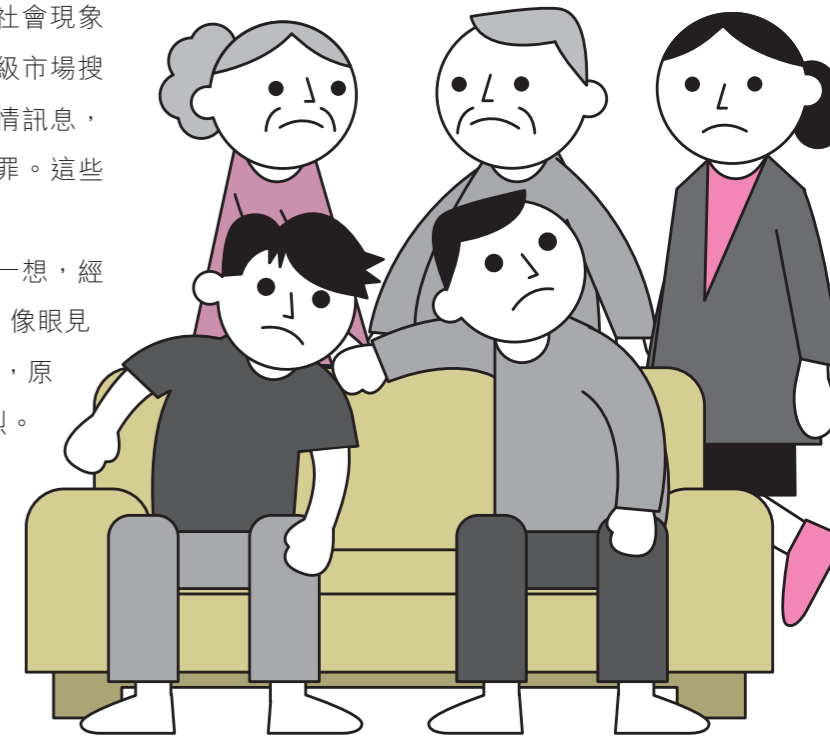
焦慮所帶動的行為反應，從早前的社會現象可見一斑。傳聞封城在即，大眾趕赴超級市場搜羅物資，大量囤積。同時，持續追蹤疫情訊息，譴責某些人是「大爆發元兇」，抱怨無辜受罪。這些屬自動化反應行為，一按鍵，燈即亮。

若覺察有焦慮情緒，先停一停，想一想，經思考後才回應，免觸發自動化反應行為。像眼見人心惶惶，超市被掏空，停下來探究思考，原來貨源充足，僅未及上架，毋須反應強烈。焦慮反應可「傳染」，尤其小孩子在耳濡目染下，易吸收成年人動輒慌亂的反應，依樣表現。疫情訊息鋪天蓋地，須提升思考能力，調整自動化反應行為。

隨自己步伐走

處身疫境，首要照顧好自己及家人的身心狀況。幼童未懂表達心情，可用畫上有趣圖案的「心情天氣圖」詢問孩子，他們懂得選擇陽光普照、行雷閃電等圖案，反映真實感覺。或製作「情緒溫度計」，分為開心、不開心及喜悲之間等部分，用來探詢家人，促進了解。其次，回歸當下，着眼現在這一刻。比方正參與工作坊，對自己說：「我XXX（名字）正參與XXX工作坊」。當煩惱充斥腦海，方寸失據，這短短數語迅速把你帶回當下，關注目前。

能夠自主情緒，就要學習隨自己的步伐走。當過度關注疫情，往往會不加篩選便接納各類媒體的訊息，繼而緊隨其腳步探究，令自動化反應行為加劇，產生不斷的責難：誰是罪魁禍首、誰對誰錯、為何連累我、怪罪別人、推諉責任，此等控訴形成惡性循環，令人遺忘本身對家庭和社會一樣有責任。因此，按自己的步伐行事，可減少隨情緒出現自動化反應行為。



防疫由心做起

礙於疫情，留家時間大增，各成員擠在狹窄的居所作息，吵嚷頻仍。孩子在家上網課也是衝突源頭，他們無法專注，甚至同步打機，家長或按捺不住直斥電玩危害身心，強行阻止，甚或截斷網絡，或導致強烈反彈，弄巧成拙。相反，以平和的語氣探問孩子：「你玩得如此投入，這遊戲看來很吸引，我也感興趣，可以和我分享箇中趣味嗎？」藉此了解孩子參與的遊戲和瀏覽的網站，對方聽來也較舒服。

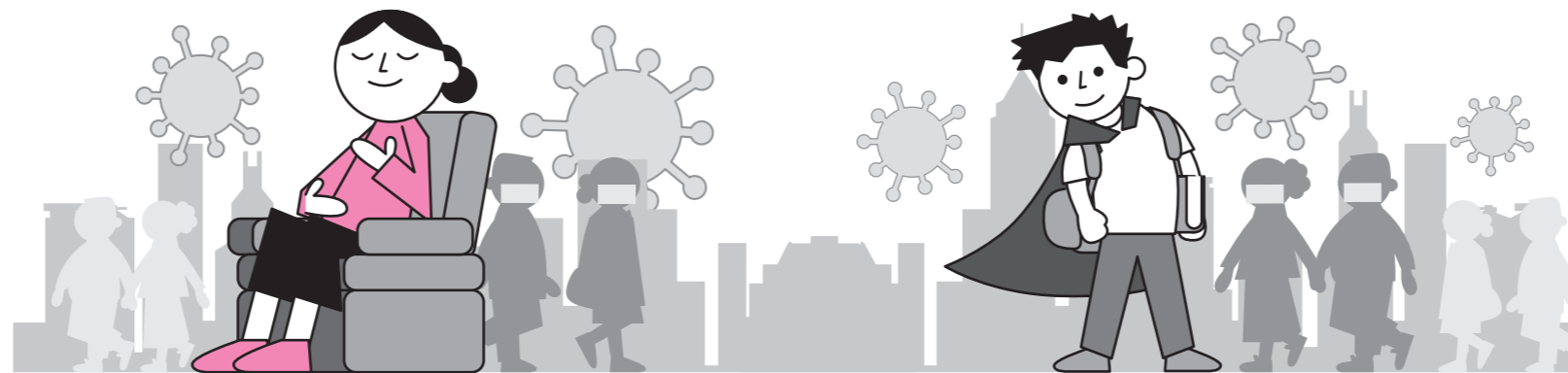
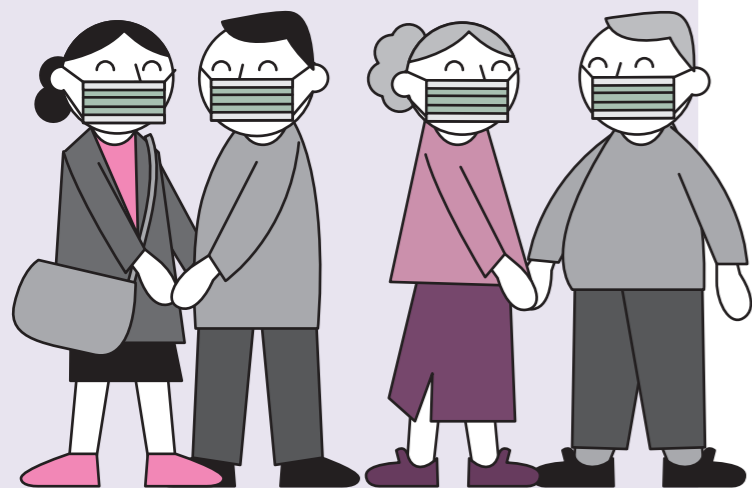
成年人慣以訓誡語氣和孩子對話，遺忘孩子也是一個整全的人，尤其涉及新世代科技，他們的認識往往更多。要介入處理孩子沉迷電玩，應放下「打機有害」等先入為主的想法，發掘優點，畢竟當代電玩有別從前，家長增加認識，有利和孩子溝通，他們會更樂意分享。



自強多一點

除文中提及各項調適身心的方法，尚有幾項要點：

- 每天自我擁抱，雙手交疊，輕拍兩邊胳膊，呼喚：「XXX（個人名字），你今天做得好好！」這是善待自己的方法之一。
- 提升換位思考能力：嘗試轉換位置，站在別人的角度觀察同一事件，可看出差別，體會自己並非必然全對。
- 身、心、靈，互為扣連。口訣：身健（身體健康）、心舒（心情舒暢）、靈通（身、心處理好，心靈自能貫通，減少非理性反應）。透過恆常運動、靜心練習、與家人和諧相處、持續與親友聯繫等，好好保養身心靈。



從心做起，調整相處態度、說話語氣，與家人和諧互動，減少摩擦：

自我起動：

- 疫情帶來危機。因留家的時間長了，推動各成員增加溝通，吵架也是促進了解的過程之一。另外，透過網絡平台等與親友維持聯繫。
- 進行靜觀練習。靜觀減壓課程創始人Jon Kabat-Zinn指靜觀是有意識地、不加批評地、留心當下此刻而升起的覺察，藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛。
- 每天進行「靜心呼吸」練習。先以一手輕放胸口，另一手放腹部，感受呼吸期間哪一個位置的感覺較強。確認後，每天練習可選定該位置，把專注集中手上，隨呼吸升降。先由一分鐘起，逐步遞增。練習助你把專注由煩擾的腦海帶回呼吸。

家人互動：

- 家長可與孩子進行「親子靜觀」活動，一起隨節奏強烈的音樂跳動，孩子玩得起勁時，關上音樂，繼而靜止默言，引領孩子觀察身體變化，讓他們隨意訴說感受。
- 每晚設定「家人分享時間」，特別是與小孩子。只聆聽，接受各自的情緒，不加批判，毋須教導，溫婉告訴孩子明白其感受便足夠。重點是陪伴孩子，了解其行為背後的需要。

強制隔離 正向應變

遭受隔離檢疫，備受困擾；自由受限制，感覺不幸；憤怒、抱怨；指責他人，甚至自責疏忽染疫；感到被遺棄，無人關心；產生不明朗的念頭。若面臨此境況，更加要正面應對：

正向創新身份：自定創意身份，如「隔離戰士」、「探險者」，自我鼓勵，絕非不堪一擊。和小孩子分享，視前往檢疫中心為參與「星球任務」，完成後會取得成果。

維持社交互動：以安全的管道維持社交活動，與相同遭遇的親友聯繫，分享經歷，增強信心。

維持關懷的心：自我關懷外，也關顧別人，如鄰居。

撰寫感想日記：每天記錄，或寥寥幾筆，或繪畫圖像，描繪自己當天面對疫情的感覺。不加批判，完成後便合上本子。

疫情令生活形態大變，可視為新生活模式，加以創建：即使家居狹小，仍盡力劃分作息區域；在家工作，仍依循平日上下班時的作息時間，維持正常生活；善用多出的額外時間，完成以往想做卻無暇兼顧的事。

若家人出現明顯的情緒反應，持續2-4星期；或嚴重影響日常生活；或經上述方法處理仍未改善，甚至惡化，須考慮尋求專業協助。



實踐解難

問：反叛期青年長時間沉迷打機，拒絕上網課，怎樣處理？

答：別強行制止，與年輕人商議，於事前清晰設定界線：每天哪個時段要專心上網課，並完成作業，之後是自由活動時段。可探究他為何要上課期間打機？課後進行有何障礙？聆聽其分享，有助設定界線。家長須耐心解釋界線怎樣訂定，令年輕人明白其責任，並給予時間改變。

問：隔離期間給小朋友一個新身份，會否不太現實？

答：對家人或自己要進隔離中心，小孩會恐懼、困惑。賦予新身份，可讓他們安心。雖帶點不現實，卻非撒謊，像稱為「探險者」，試想進入陌生的隔離中心，要預備行裝，適應新環境，好比探險。故不要設定古靈精怪的身份，宜符合疫情處境，在非現實中給孩子帶點現實體會。💖

靜心・頌鉢



你有否思考過，人生是一場賽跑，還是一個漫漫旅程？你是否試過為了追趕他人而忘記停下腳步，享受當下？

香港人生活節奏急速，平均工作時間冠絕全球，急速的步伐容易激發負面情緒，引致睡眠不足、壓力增大、焦慮易怒等，日積月累更容易患上「都市病」。不少人會透過不同的方式來放鬆身心，例如健身、做小手工或是瑜伽、冥想、禪修等等，更可以用聲音治療來幫助紓解身心壓力，而頌鉢就是其中一種。透過頌鉢，我們能給焦躁的生活按下暫停鍵，重新整頓身心。

甚麼是頌鉢？

頌鉢（Singing Bowl）的歷史源遠流長，主要由7種金屬組成，包括金、銀、銅、鐵、錫、水銀、鉛，象徵地球，當中主要成分為銅。頌鉢起源自喜瑪拉雅山脈一帶地區，如印度、尼泊爾等地，歷史悠久，用途廣泛，原是當地人日常生活的食具與器皿，僧人化緣時會以銅鉢盛載食物，佛教儀式中亦會使以銅鉢作為法器。

直至五、六十年代，歐美人士在尼泊爾、印度等地接觸到頌鉢，發現不同大小、厚薄及形狀的鉢，都有其獨特的聲音和頻率，才開始研究頌鉢，並用於聲音治療。

頻率共振 調節機能

許多人在感到壓力時會通過音樂減壓，其實聲音治療是一套科學的工具，近年更在香港漸漸興起，頌鉢正正就是聲音治療其中一種比較常用的工具。

有人會問，頌鉢是如何達到療愈效果的？世上的每樣事物都有其獨特的頻率，對人而言，如果人的頻率平衡失調，便會出現各種不同的負面情緒及徵狀，包括失眠、緊張、肌肉疼痛、抑鬱等等。頌鉢由多種金屬以人手鑿擊而成，頌鉢成分中的每種金屬所產生的聲音和振動頻率，提供了各種對應不同器官的療愈頻率，傳達到人體相應的器官，與我們身體共鳴，令人體組織細胞產生和諧共振，使腦電波、心跳、呼吸等頻率再度回復良好的平衡狀態，從而能夠平衡我們身心的不和諧，打開身體裏阻塞的通道，或是啟動某些部位的功能，讓能量重新流動，達到調節機能的作用。

頌鉢的好處

- 穩定情緒
- 改善焦慮及壓力
- 提升集中力
- 平衡生活節奏
- 改善失眠
- 放鬆肌肉
- 減輕慢性病痛楚
- 排出體內毒素
- 改善血液循環

頌鉢特別適合的人群

- 生活忙碌，無法慢下腳步
- 難以排解壓力
- 精神緊張，難以入睡
- 思維長期活躍，感覺無法寧靜下來
- 有身體痛症的人

身心紓壓 釋放情緒

以木棒輕敲頌鉢，能發出渾厚沉穩的鉢聲。這個蘊含廣闊而和諧之音，隨着振動，在耳邊和身體經久不散。頌鉢的聲音平穩綿長，讓人瞬間安定下來，是最簡單直接的靜心途徑。

因此，當你被生活瑣碎壓得喘不過氣，腦袋無時無刻轉個不停時，不妨讓鉢聲幫你減慢過度活躍的思緒，理順你的心亂如麻，內心也自然回復安穩平和。

當你的思緒繃緊、焦慮不安時，身體也會隨思緒繃緊。透過緩慢而穩定的頌鉢節奏，感受振頻帶動血液流過身體，不但呼吸放緩了，身體也放鬆下來。

當你需要獨處靜心，頌鉢更是絕佳的冥想工具。延綿渾厚的頌鉢之聲，為你編織出和諧的聲音之網，身處其中如同遠離繁囂，使頭腦清晰，讓我們保持覺知，活在當下。

療愈身心 回歸日常

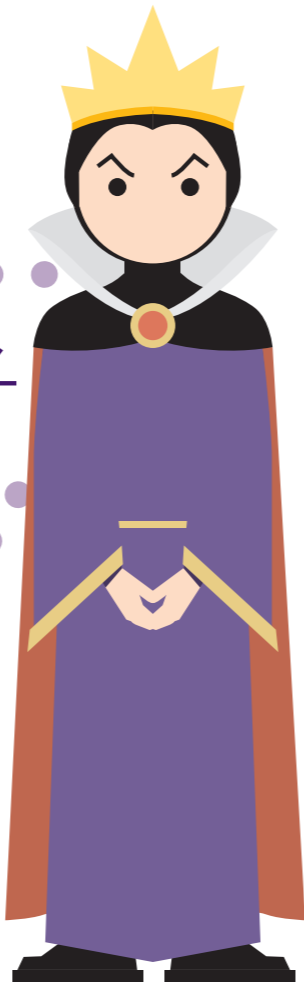
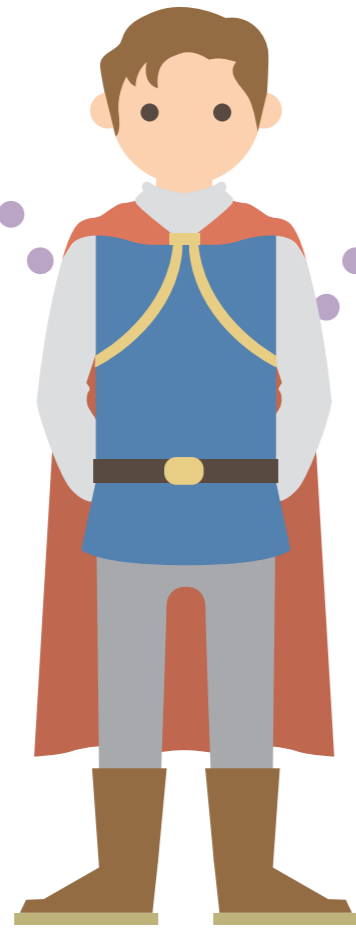
日常生活壓力引致的失眠、緊張、焦慮、身心繃緊疲憊等反應，一個頌鉢或許就可以發揮療愈效用。在體驗頌鉢的過程中，讓我們重新審視自己的生活，接納不完美的自己。為自己空出一段閒暇，找一處寧靜，透過頌鉢冥想放空思緒，讓身為都市人的我們能夠獲得一個深層放鬆的機會，好好調整，並在生活中重新出發。

如你有興趣多了解頌鉢這種療愈工具，不妨參加心晴行動的一些工作坊，從中認識箇中原理及基礎手法，再循序漸進學習及練習，分享正念，從而把生活中不必要的擔子及負能量卸下。🧘



三角 戲劇關係

受害者、施虐者
拯救者



撰文 心晴行動慈善基金教育及服務經理
認證輔導員 (HKPCA) 黃永泰先生

卡普曼博士 (Dr. Stephen Karpman) 在1960年代透過觀察歸納出「三角戲劇關係」(Karpman Drama Triangle)，當中解釋了那些自覺為受害人的，為何身邊永遠都有個「恐怖」的施虐者，秒秒鐘都在針對自己，三角關係亦為當中吹毛求疵之加害行為作出解釋。



第一幕：

面對施虐者，受害人（只要自覺是就可）覺得自己為天下最淒慘的人，終日想逃離施虐者的魔爪，日常見到對方背部立即敬而遠之，當自己全身360度散發負能量並帶有「可憐」的味道時，拯救者往往會在此最困苦時刻，出現在受害人身邊。

拯救者一方面是一個能力甚高 (High Functioning) 的人，當見到種種不公平的淒慘現象，加上受害人萬般委屈，自然會希望拯救受害者於水深火熱之中，並作出各方面全方位支援。至於施虐者，無論有否特別針對受害人，都會覺得對方能力不足，不求上進，莫名其妙，希望對方儘早消失，到此三角關係已形成。

第二幕：

在拯救者的加持後，受害人自然更加覺得自己是受到不公平對待，亦會「受難化」(Victimize) 自己的遭遇，直接地對施虐者更加憎恨。拯救者與受害人接觸日多，自然會幻想對方早日進步，脫離苦海。施虐者面對受害人與拯救者二人連成一線，往往會更緊張，自自然地更加放大受害人的過錯，甚至想儘早剷除眼中釘。

當三角關係維持一段時間後，受害者憎恨的感覺卻可能逐步減少，取而代之乃怨天尤人，覺得自己深陷地獄輪迴之中。拯救者則可能漸漸對受害人「恨鐵不成鋼」，加上自己亦可能吸引到愈來愈多受害人徘徊身邊，慢慢地筋疲力疲 (Burnout)，無奈地對受害人萌生愈來愈失望的感覺。施虐者方面則較簡單，每次見到受害人驚驚青青，就愈覺對方缺乏能力，不事生產，希望與對方儘早脫離關係。



第三幕：

當演變到最高潮的時候，受害者久而久之亦對自己信心盡失，受施虐者潛移默化，同意施虐者對自己的觀感，即是覺得自己亦是垃圾，拯救者方面慢慢亦可能有同樣感覺，當然施虐者觀乎受害者此時的表現，亦印證了自己的觀察，事已至此，三人都有機會慢慢成為施虐者，即是覺得受害人無能力作出任何改變！



日常的心理治療

年月漸久，當受害人身邊每個人都是施虐者時，案主往往深陷泥澤之中，心如刀割。治療起首，是透過同理心（Empathy）去體會案主（Client）的感覺，並以信任去建立治療關係（Therapeutic Relationship），然後再以快案主半步的步伐，與他360度全面看整件事情，期間深入剖析與其他人的關係之餘，更會關心他多年來如何看待自己（Self-esteem），再慢慢引導案主（Intervention）去思考自己於事件中如此多年都死不了，那樣悲慘亦都能生存下來，會否把自己的角色慢慢定為生還者（Survivor），而不止是受害人。

至於拯救者，則會令對方宏觀地理解「授人以魚，

不如授人以漁」，不能為對方做人生所有事，否則只會延續受害人的問題，而不是解決他的問題。對於施虐者則會嘗試增加他的情感，讓他從受害者的角度去感受，將自己慢慢定性為一個追求完美的人，而不是一個施虐者。

隨着情緒緊張遞減，受害人亦會開始理解自己是有能力的，從而將受害人身份慢慢轉為生還者。在心理治療過程中與對方進行上述的心理轉化，正是輔導的精髓所在，當中透過感受，逐步逐步一起去體驗（To Process）當中的轉化，對話期間自然就會令案主更新為一個自我價值高的人，而不是垃圾。💪

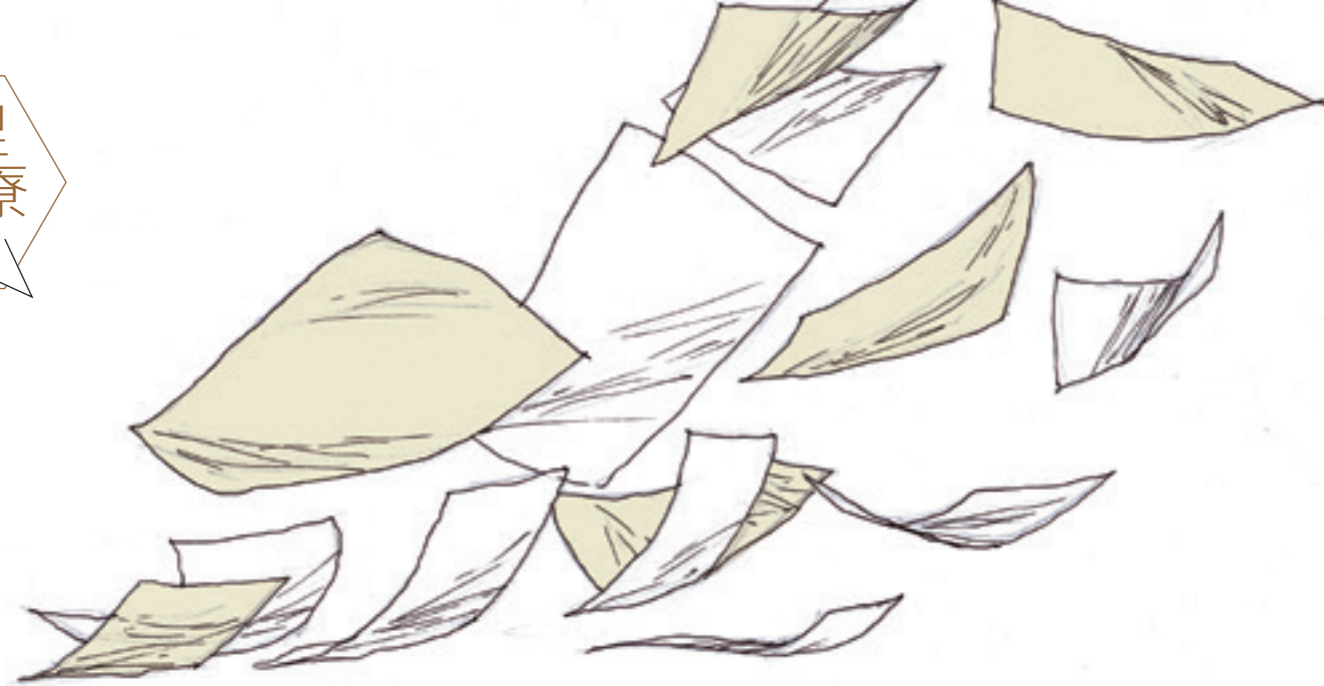


表達性書寫 寫作可解憂紓困？

古代的文人墨客愛通過詩詞抒發自己的情感。直到現在，寫作仍然被視為抒發情緒和轉換心情的良方。現今社會有部分人保留每天寫日記的習慣，堅持不懈地以書寫來表達自己的情緒。儘管有些人認為書寫缺乏效率，但研究卻發現，它可以改善心理健康，紓鬱解憂。

美國德州達拉斯南衛理公會大學的心理學家早在1986年便進行了一項有關寫作的實驗研究。研究中，參加者需要連續4天用15分鐘寫關於自己過往經歷的心靈創傷、以及埋藏在最心底的感受。研究人員發現在短短4天內，書寫過往的創傷對參加者的免疫系統和自律神經系統都產生了持久的正面影響，可以改善參加者的心理健康，證明了書寫的確可以有效改善情緒和健康狀況。進行研究的心理學家亦將書寫過往創傷這種治療方式，命名為表達性書寫（Expressive Writing）。該研究發佈後，引起了大量關注，不少研究人員都紛紛開始鑽研表達性書寫的應用和好處，至今已擁有大量支持使用表達性書寫來改善心理健康的研究結果。





把情緒化成文字

表達性書寫是一項把自己焦慮和擔心的事情或負面經歷寫在紙上的治療。這項治療的重點在於抒發自己的情緒，而不是集中在敘述事件的經過。表達性書寫對人們的生理和心理健康都有大量的好處，例如可以紓解壓力、緩解抑鬱或焦慮症狀及增強免疫力，甚至減少患上癌症、心臟病等疾病的風險。

在表達性書寫的過程中，寫作者需要在獨處的環境下花約15至20分鐘，寫下一個未曾與其他人分享而且使自己感到大壓力的事件，每星期寫3至4次。表達性寫作的唯一規則是，一旦寫作者開始書寫，必須繼續書寫直到時間結束。期間，寫作者毋需擔心寫錯字或犯文法錯誤，書寫的內容亦會保持絕對機密。寫作者如果能在書寫過程中持更正面的態度及嘗試想出解決事件的辦法，就可以有更好的效果。表達性書寫一般需要進行約2至3個月，才能達到一定效果。



取代傳統療法？

既然表達性書寫可以改善人們的精神健康，學者便開始研究它是否可以取代其他傳統療法，例如面談輔導和團體治療，但研究發現，大部分情況下參加者都表示輔導治療比表達性書寫更有效改善情緒健康。

可是，表達性書寫仍然被學者視為一項有效而且重要的治療方法，因為對於一些較着重隱私性的患者，表達性書寫可以給予他們更自在的空間，在紙上盡情抒發自己的壓力和焦慮。對於一些有述情障礙，即難以識別及形容自身情緒的患者來說，表達性書寫比起口語溝通亦更能幫助他們了解和處理自己的情緒問題。



除了有更大自由度和更適合有表達情緒困難的患者外，表達性書寫亦是相對方便及容易進行的治療。傳統治療一般都需要專家在場，費用也相對高昂。表達性書寫對於一些不便出門或有經濟困難的患者來說，都是更現實和適合的治療方針。而且，有研究顯示網上表達性書寫亦有相同效果，在網上進行表達性書寫，可以令部分嫌麻煩的患者較願意遵從醫囑。

期待未來更多探討

作為一種新興療法，很多人對表達性書寫仍感到陌生甚至半信半疑，但不少研究已證實它對身心均有好處。它不僅被應用於治療患有抑鬱症或創傷後遺症的患者，甚至有研究顯示表達性書寫或可以用來治療癌症患者。期望在不久將來，表達性書寫可以更廣泛被應用於臨床心理治療、醫學甚至教育等領域。📖

專業 面談

治療團隊：

- 專業心理輔導員及臨床心理學家
- 碩士學位或以上的資格
- 超過200小時或以上受督導的輔導經驗

輔導 服務

甚麼是心理輔導？

- 解決情緒問題的歷程
- 建立互信關係
- 以心理學理論為基礎的治療方法排解困擾

宗旨

向受情緒困擾人士提供專業面談輔導服務，及早尋求適當的治療及幫助，儘快康復。

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）

時間

輔導面談時間：

星期一至五 上午10:00 - 晚上9:00
星期六 上午9:00 - 下午1:00
星期日及公眾假期休息

範疇

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

收費

每節收取\$300

(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。)

地點

本會地址：
九龍新蒲崗
五芳街10號
新寶中心10樓
1001-1003室

登記輔導及查詢
2301 2303



有情
有義



全民情緒當自強

陳靄華

陳靄華 (Eva) 自護士學校畢業後便投身公營醫院，主力服務精神科，成為資深精神科專科護士，退休前是醫院社區外展組的顧問護師，現為美國耶魯大學復元及社區健康課程教育工作者。回溯當天加入心晴行動，可說是「有」心插柳。

陳靄華從事精神健康護理工作多年，並任心晴行動慈善基金顧問，歷年出心出力服務，對推廣精神健康的取態堅定：量之外，更須重質，引導大眾實踐維護情緒之道。她由衷進言，精神健康教育須「入肉」的推廣，鼓勵全民情緒「自強」，預防勝治療，體現提升心理質素的初衷。

自薦加入 心晴同行

任職公營醫院，每年調整薪酬後按追溯機制補回的薪金，Eva習慣作慈善捐獻。有一回尋找慈善組織資料時讀到心晴行動的介紹，發現機構由情緒病過來人推動成立：「在香港，這是相當特別的！」向來熱衷義工服務，藉以開眼界、長見識，故捐款之餘還送上信件：「表示對心晴的服務感興趣，自己也是醫護人員，不知能否幫上一把。」毛遂自薦下，獲邀加入出任顧問。

之後參與多種服務，像協助舉辦講座，更曾在商場活動站台講解精神健康，又加入顧問專家小組，與求助者及其家人面談，並協助訓練義工：「工作類型多樣化，愈做愈感興趣，學到了許多。」期間與來自社福、醫療、高等教育等界別的成員合作愉快，見證心晴茁壯成長，「由小型非政府組織起步，開發各類型富創意的服務項目，在精神健康教育領域建立『江湖地位』。」



陳靄華不但出任心晴行動的顧問，更為本會的講座擔任主講嘉賓，在小組活動中與參加者分享精神健康知識及經驗。

精神護理 堅守崗位

由早年經護校獲得註冊護士資格，到後來在香港理工大學修畢護理學學士課程，當年精神病尚屬忌諱的年代，Eva卻毅然涉足精神科。她憶述曾在電視看到聯合醫院精神病復康小組的介紹，已甚神往：「病友聚在一起分享，在當年屬較新的模式，有別於慣常的床邊護理，我很喜歡。想像自己帶領小組協助患者，很有意思，便選擇了精神科。」

由想像走進現實，Eva發現床邊護理不能缺，但內心火苗沒被澆熄，因同步參與各類型護理工作，如外展家訪，體會精神問題涉及當事人的生活背景、社交關係。「精神科並非只護理病症，而是聚焦患者及其相關的人與事，我相當感興趣，故持續進修。」參與的項目愈趨多元，如社區諮詢、認知行為治療等，愈加投入：「我向來喜歡從事較另類、新興的工作。」

Eva認為港人生活緊張，精神健康有待提升：「社會重視高效率，大家處事都『去得太盡』，情緒繃得好緊！」她感慨中庸之道漸被淡忘，大眾動輒狠批、辱罵，躁動不安。背後涉及種種社會心理問題，非朝夕能逆轉，不如由本身開始：「要維護精神健康，自我調適是重要的。懂得調校觀看事情的角度，心情較易平復。」面對爭拗，可採取中間位置，多點包容；同時為個人找尋平衡的定位，別執着爭第一：「這些要長時間通過正面的健康教育來引導、薰陶，無法速成。」





鬆弛孖寶

陳靄華過往就讀的學校都是着重「求學」而非「求分數」，甚為難得：「讓我更放膽選修鍾愛的科目，毋須為分數得失而大為緊張。」有此正向心理基礎，早已掌握兩大鬆弛「孖寶」，調適情緒：

就讀的中學位處半山，當心情鬱悶，她會外出走走：「居高臨下，遠眺海岸，體會人其實很渺小，心境便開闊許多，情緒亦恢復過來。」每遇不快事，便往外蹣跚，登高俯瞰周遭，自能平復心情。而親親大自然亦成為嗜好，閒來遠足、郊遊，鬆弛減壓。

受人事問題困擾，她會靜思：「想想自己最初的目標，當基礎價值沒有被動搖，哪管身處何地、與何人合作，仍能找到快樂。」她也練習靜觀，體會箇中效果：「靜觀有助平靜，當內在能夠平靜，周遭的起落變化，對你的影響亦不會太嚴峻。」

追求實踐 質量兼注

歷年從事精神健康教育，Eva強調須留意教育的定義：「除講授知識，對行為的改善亦非常重要。」部分機構急求達標，藉大型講座吸引大量參加者，數字雖亮麗，但若變成常規操作，便遠離健康教育的核心。她明白數字有其衡量意義，但那只是「第一部分」，應有「第二部分」，藉數字以外的量度機制探究質素的改善。若長期只着眼參加人數，沒關注他們是否掌握得到健康真義，可說本末倒置。她同意這有一定難度，卻是大方向所在。

Eva認為健康教育的核心，應是受眾吸收訊息後，能切實運用，改善行為。若只提供表層教育，僅少數人能入腦並實踐：「須進行『入肉』的深層教育，增強抗壓能力、重整管理情緒模式、建立正向思維等。」她欣賞部分項目在課堂後另設小組工作坊，甚至安排情緒教練跟進，指導參加者在生活中落實所學。

儘管仍有很多不足，見證香港精神健康服務發展的Eva認為這些年來服務已大為改善，如護理員的訓練及配套提升了，外展服務加強了，病人更容易接觸到專業人士。奈何服務增長追不上需求急升，面對此局，她再從「自我」出發：「公共資源有限，難以覆蓋每一個人，市民可以『自強』，維護個人健康。」

陳靄華（左三）出席心晴行動的義工嘉許禮，與本會主席黃綺雯博士（左一）合照。



支援基層 鼓勵自強

近年，基層健康備受關注，相關醫療支援獲加強外，亦配合健康教育。「讓大家明白預防勝治療，發現有小毛病，先透過社區資源謀求改善，而非立刻進公營醫療體系。」Eva指當中包括精神健康項目，如社區支援小組促進病友互相扶持，亦有「充權」（Empowerment）計劃。重點是強化「自我管理」的意識及裝備技巧：一般人須學好壓力處理；有徵狀者要多加管理情緒，如平息怒火減少衝突；患者則要定時覆診及服藥，避免復發。

目前社區雖然有設立由非政府機構營運的精神健康綜合中心，支援基層的情緒問題，但她直言理念雖好，可是運作上存在不少問題，效果未如理想。她有感而發：「相較於投放龐大資源推行的大型項目，小型項目相對易管理，由不同的非政府組織發展，各有火花，未嘗不是好事。」理解操作上有難度，但鍾愛「另類、新興」事物的她認為政府須改善操作僵化的問題，亦寄語民間團體：「運作上可多注入創意，別過於墨守成規。」



疫情肆虐，陳靄華早前再上前線，成為全民檢測的工作人員。

配備大兜 增強情緒容量

長年與精神病患者接觸，面對各種負面情緒，陳靄華承認心情偶有波動，笑言：「有時候回家亦會發家人脾氣。」早年立足醫護前線，接觸大量個案，及至資深崗位，接收的都是問題叢生的嚴重個案：「個人要有非常強的能量，好比心裏懷着一個大大的兜，扔甚麼下來都接得住。」

尋常人看來的苦差，她卻如此風趣比喻，調適能力着實強。她強調心態很重要，必須靈活的調節觀察事物的框架。好比掃描二維碼，須把方框移動調節，直至對得上：「總是停留在同一位置，就是鑽牛角尖。」她亦引導病人調節框架，用闊一點的角度觀察人和事：「協助他們把負面的東西移到正面的地方，助人之餘也幫到自己。畢竟要處理這麼多負面東西，須把自己那個兜弄得闊一點，才能盛載多一點。」

香薰心療

芳香盈懷袖 清幽淨心靈

古代文人愛焚香薰衣，馨香盈袖之餘，也可靜心安神，所以書案琴具前，往往放置香爐，輕煙裊裊之間，更易專注凝神。今時今日，

壓力來自四面八方，加上疫情糾纏不休，不少人都需

要尋求方法減壓，而香薰自然成為受歡迎的方法之一，因為簡單易用，不受空間地方限制，配合個人喜好，更如穿衣裝扮，令人愉悅輕鬆。

香薰歷史悠長，早於幾千年前，包括中國等古文明國度便懂得利用植物製成各種香餅香丸及精油，用於宗教、治療及日常生活之中。香薰通過氣味刺激嗅覺，利用神經系統向大腦邊緣系統發送訊息，從而改善情緒、心率、壓力水平和荷爾蒙平衡等，令我們的身心狀態得以維持及回復平衡。



檸檬草 Lemongrass

優質的香薰精油是從天然植物的花果、葉、根莖等部位萃取和提煉而成，不同植物部位及配方，功效各異，有紓壓放鬆，有醒神振奮，有些更有抗菌等功效。

常見的香薰治療方法有4種：

直接吸納/呼吸法：先用蒸餾水稀釋香薰精油後，用噴頭幼細的噴水壺噴出。

蒸薰法：香薰精油放於香薰瓶、香薰機或香薰石等用具上擴香。

沐浴法：香薰精油放入浴缸的暖水中，浸浴10至15分鐘。

按摩法：使用香薰油按摩。

隨心性選精油

香薰精油種類非常多，大致可分果香類（如甜橙、檸檬、葡萄柚）、木香類（如雪松、檀香）、花香類（如薰衣草、洋甘菊）等。果香類深受歡迎，因為香甜醒神，擴香效果最好，香味也明顯。木香類可增加香味的記憶，而且大多有安定心神、穩定思緒的功效。花香類令人宛如置身花間，清新明媚，因此亦很受女性歡迎，不過有些精油如玫瑰，天然提煉的話價值不菲，因為花瓣中的精油成分很低，需大量的花瓣提煉。

選用香薰精油，除了按個人的氣味喜好外，也可按場合及功效挑選，日間工作時跟晚間睡前使用的便可能很不同。以下介紹一些常用的香薰：

1. 檸檬草 Lemongrass

檸檬草散發着檸檬芳香，令人精神一振。若覺得厭厭悶悶、情緒低落時不妨一試。

心靈功效：激勵振奮，令人活力充沛，對於疲倦很有幫助，讓人精神一振，重新出發。

身體功效：殺菌消炎，改善肺炎、氣管炎、咳嗽、鼻炎、鼻水等。

禁忌：過敏或皮膚受損忌用。



薰衣草 Lavender

2. 薰衣草 Lavender

薰衣草也是常見的香薰之一，獨特香味令人一聞難忘。雖然香味較濃而獨特，卻是出名用於改善失眠。如果想令香氣更柔和，不妨與甜橙、桉樹等混合調和。

心靈功效：改善神經緊張，緩減焦慮憤怒，定神安眠，改善抑鬱情緒。

身體功效：殺菌抗病毒，改善噁心、頭痛、關節痛等問題。

禁忌：不適用於早期懷孕婦女。

調製自己的香水

想隨時聞到喜歡的香味，大家不妨依個人喜好及需要，調製屬於自己的香水，隨身攜帶。調配方法沒公式或禁忌，只要發揮想像力與創造力，選擇喜歡的精油調出自己的香水，聞得開心滿足便行。

香水加入椰子油作基底油，可用來稀釋及協助吸收香薰精油，也有減敏作用。椰子油本身有助滋潤皮膚，抗菌抗病毒及抗衰老；亦可選用杏仁油，有保濕滋潤、清除毒素的作用。

材料：

1. 椰子油
2. 香薰精油
3. 小型噴霧瓶
4. 蒸餾水

步驟：

1. 在噴霧瓶中加入香薰精油1滴。
2. 加入椰子油10滴。
3. 加入水至滿到瓶口。

註：

1. 香薰精油及基底油的比例大約1比10，可按個人喜歡調整比例及混合不同香薰精油。
2. 噴霧瓶於一般藥妝店有售。
3. 處理及使用香薰精油時要小心，部分濃度高的不宜直接接觸皮膚，選購時要留意產品說明。另外，香薰精油較易燃，使用時不要接近火源或吸煙。
4. 雖然聞來噴一噴可令人開心，但不宜過量使用，否則容易產生頭暈、噁心等不適反應。



葡萄柚 *Grapefruit*

3. 葡萄柚 *Grapefruit*

葡萄柚精油由果皮壓榨所得，清甜中帶淡淡苦澀果香，令身心感覺煥然一新，具強烈的提神去憂作用，特別適合陰霾天氣下使用。

心靈功效：紓緩疲勞，改善情緒低落，對抗抑鬱。

身體功效：激活交感神經，促進脂肪燃燒及分解，改善水腫，增加體力，紓緩支氣管炎。

禁忌：若塗於皮膚，12小時內避免暴露於紫外光。



杜松 *Juniper Berry*

4. 杜松 *Juniper Berry*

杜松精油香甜清新中略帶沉穩，香味較持久，有醒腦功效，在工作或學習時使用，可提高專注力。

心靈功效：激勵意志，淨化心靈，紓解壓力。

身體功效：消除肌肉酸痛，改善發炎，消腫，去水腫，防蚊叮蟲咬。

禁忌：腎病患者忌用。



檀香 *Sandalwood*

5. 檀香 *Sandalwood*

檀香醇厚溫潤的木質香氣，令人平靜溫暖，使它成為廟宇祭治以至瑜伽或冥想時常用的香料香薰，有助精神深層放鬆，更易進入冥想寂靜狀態。

心靈功效：放鬆紓解，提升自信，淨化心靈。

身體功效：令肌膚健康有光澤，改善浮腫，淡化細紋。



洋甘菊 *Chamomile*

6. 洋甘菊 *Chamomile*

洋甘菊的香氣甜中帶酸，常用於花茶，有鎮靜神經，安撫情緒的功效，當緊張焦慮時，不妨用幾滴洋甘菊精油，可令你放鬆下來，冷靜面對問題。洋甘菊分羅馬洋甘菊及德國洋甘菊，前者多用於改善情緒，後者多用於身體護理。

心靈功效：提高抗壓能力，緩和焦慮和抑鬱，安撫情緒，改善失眠。

身體功效：紓緩經痛、頭痛等，改善感冒症狀。

香薰未必人人適合

精油大多安全無害，但也未必人人適合，嬰兒、長者、懷孕和哺乳中女性以至癌症、高血壓等患者要慎用，使用前最好先諮詢醫生意見。另外香薰有機會引致過敏反應，如紅腫、搔癢等，建議先在手腕等位置試塗，又或先諮詢香薰治療師或醫生，以了解自己是否適合使用。



妙用香薰簡易法：

1. 可以在棉花球上滴幾滴精油，放於房間或桌上，令空氣更清香。
2. 在廚房紙巾或紙張上滴幾滴具抗菌消毒作用的精油，放於垃圾桶底，可防異味，營造清新空間。
3. 在濕布上滴一點具清潔特性的精油，用來擦拭廚房或浴室牆面，一室飄香。

吃得
開心



紅豆喜氣洋洋



唐代詩人王維在《相思》中吟詠「紅豆生南國」，奈何「此物最相思」。詩人發揮文學想像，糅合古代傳說，慨嘆紅豆惹相思。時人強調「從科學角度來講」，紅豆既不會勾起相思之苦，反能引發樂子。剖析其營養底蘊，實含有提升快樂的元素。何況紅豆常現身甜點，只要吃得適量，好心情油然而生。

紅豆多產於亞洲東部地區，中國人喜歡用來炮製甜品，例如廣東人愛吃的紅豆沙，而日本人的和菓子更每每以紅豆作餡，紅豆其中一個外語名稱「Adzuki Bean」，正是音譯自日語。日人對紅豆有小納言、大納言的稱謂，後者即大紅豆。有營養師指每100克大紅豆含659毫克色胺酸，較香蕉多70餘倍，誇讚其煥發情緒的作用。

色胺酸含量豐富

色胺酸促進腦部血清素合成，而血清素向被稱為快樂的神經傳導物質，能傳遞快樂訊息，提升情緒。色胺酸需通過食物攝取，儘管紅豆所含色胺酸可能因品種而異，但紅豆富含色胺酸已獲肯定，被視為有助紓解鬱悶。

台灣衛生福利部食品藥物管理署的資料顯示，每100克紅豆含296毫克色胺酸；健康資訊網Diet and Fitness Today分析93種豆類的色胺酸含量，紅豆居16位，每100克含190毫克；而美國農業部的數字為191毫克。這些相對接近的數字，說明紅豆的色胺酸含量縱非最彪炳，卻不失禮，較香蕉多約21倍，而廣獲推許為色胺酸含量豐富的雞蛋，其167毫克的含量也較紅豆低。

紅之豆族

紅腰豆

紅豆是華人烹飪的傳統食材，外來的紅腰豆亦逐漸進駐餐桌。腰豆種類眾多，以紅色外皮為主，加上外形如腎臟，故名「Kidney」。其體形較紅豆大，營養成分則各有擅長。主文介紹的網站Diet and Fitness Today分析93款豆類的色胺酸含量，排首位的就是大紅腰豆（Royal Red Kidney Beans），每100克含量達300毫克，能與含量甚豐的火雞（275毫克）相提並論。美國農業部顯示一般紅腰豆含有267毫克色胺酸，而鎂的含量為138毫克，葉酸則為394微克，後者遠較紅豆低。

紅腰豆含帶毒性的「凝集素」（Lectins），吃4、5顆鮮品可致胃痛、嘔吐、腹瀉。食用前可先用水浸泡紅腰豆5小時以上，並用沸水大火煮至少10分鐘，才能破壞其毒性。若只以溫吞水慢煮，毒性未除之餘，或引起更強的中毒反應。罐頭紅腰豆則毋須再煮，可放心食用。

赤小豆

赤小豆常用於日常湯水或消暑飲用，它與紅豆均呈赤紅色，兩者同中有異。赤小豆細長略扁，紅豆則橢圓飽滿。從中醫學角度，兩者皆屬性平，紅豆具清熱解毒、利尿消腫、補陰血之效。赤小豆則滋陰補腎、利水除濕、消腫解毒。赤小豆的療效較紅豆優勝，故中醫入藥使用，紅豆主要作日常食用。



赤小豆

紅豆



維他命B雜建功

維他命B雜是12種維他命B的總稱，與情緒起落關係密切。研究發現維他命B1、B3、B6、B9及B12，和腦神經元的正常運作息息相關，當水平不足時，可致抑鬱情緒。上文提及的神經傳導物質血清素，還有多巴胺、GABA，其合成除了以色胺酸作原料，亦須維他命B雜等營養素輔助。這些營養素紅豆的含量亦很亮眼，尤其維他命B1、B2、B3、B5、B6及稱為葉酸的維他命B9。

紅豆屬葉酸含量最豐富的食物之一，每100克含622微克，達到人體每天建議攝取量的155%，截然超額完成。近年，葉酸被視為治療抑鬱症的新方向。四氫生物蝶呤（BH4）是血清素、多巴胺合成的一種重要輔助因子。研究發現葉酸能調節其水平，即葉酸對該兩種神經傳導物質的合成具關鍵作用。2013年美國一項研究跟進了554名病人，當中502人服用原有的抗抑鬱藥外，再獲處方葉酸補充劑，另52人只服用後者。經95天的治療後，68%參加者表示抑鬱徵狀減輕了一半；而與原來的抗抑鬱藥比較，參加者普遍對葉酸治療更滿意。

鎂促進快樂效應

豆類大多含豐富的鎂，紅豆亦然。台灣一個健康生活網依據食物的鎂含量製作排行榜，紅豆在30種食物中排第16位，若與豆類比較，雖遜於黑豆、黃豆，但較綠豆、眉豆高。成年人每天鎂的建議攝取量約為350毫克，美國農業部指出每100克紅豆含127毫克鎂，一款中型品種達178毫克，約佔每天建議攝取量50%，總括而言含量理想。

神經傳導物質的合成需其他營養素協助，鎂是其中之一，能提升血清素濃度，改善抑鬱及焦慮徵狀。一項前期研究發現，鎂有助緩減躁鬱症患者的狂躁徵狀，這方面仍須進一步研究。溫馨提示您，紅豆乃甜點要角，甜食雖有助多巴胺釋放，產生悅樂感覺，但過度攝取糖分，血糖波動劇烈，可致情緒反覆起落，得不償失，故要適量品嚐。



為何紅豆惹相思

傳說1

古時候有一對恩愛夫妻被昏庸的皇帝拆散，並下令把兩人分葬於大路兩旁，遙遙相對。後來，妻子墳上長出一株高大的紅豆樹；夫君墳上生出一株相思藤，藤纏樹，樹護藤，從此永不分離。

傳說2

古時有位男子出征，其妻朝夕倚於高山上的大樹下祈禱；因思念出征的丈夫，日夜哭於樹下，淚水流乾後，最後流出鮮紅的血滴。血滴化為粒粒紅豆，紅豆生根發芽，長成大樹，結滿了一樹紅豆，人們稱之為相思豆。日復一日，春去秋來。大樹的果實，伴着妻子的思念，慢慢變成了相思豆。

民間習俗

相傳相思豆是有靈性的吉祥物。男女定親時，送一串許過願的相思豆，以求得愛情順利。婚嫁時，新娘會佩帶用鮮紅的相思豆串成的飾物，以象徵男女雙方心連心白頭到老。結婚後，在夫妻枕下放許過願的相思豆，可保夫妻同心，百年好合。❤️





網上輔導 無疫限



2019冠狀病毒病第5波疫情橫掃香港，不少行業都叫停，很多人只能再次在家工作，減少外出及與人接觸，隔絕病毒。在這個關鍵時刻，大家最關心莫過於會否不幸感染，又或家中糧餉及防疫物資是否充足，緊張、焦慮、不安等等情緒大概是很多人的身同感受，不過若這些情緒持續不斷，甚至影響日常生活，引致失眠等問題，便可能需尋求外在支援。

心晴行動在疫情轉趨嚴重之際，再次推出網上視像或電話輔導，就是希望為有需要人士，尤其因疫情而受情緒困擾的人，在安全環境下，及時得到專業的輔導，儘早舒緩及改善情緒問題。

令求助者感到安全放鬆

網上視像輔導，簡單來說就是以Zoom等實時視像軟件進行會談，求助者與輔導員之間除了語言外，仍然可以通過面部表情、身體語言等，去表達及理解內在情緒。網上視像輔導不是新事物，但新冠疫情令其更為普遍，為輔導員及求助者提供了安全的距離，而且求助者身處自己熟悉的環境之中，更易產生安全感，對於性格非常內向或有嚴重焦慮的人，網上輔導亦會令他們更易放鬆；而對於已習慣網絡交流的年輕一代，網上輔導的模式亦可能令他們感到更舒服，更坦然表達自己的情緒。

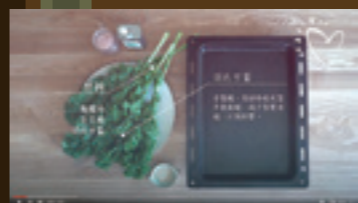
效果與面對面輔導相若

有些人可能會擔心網上視像輔導的效果大打折扣，但外國有研究報告指出，網上視像輔導並不會削弱雙方的輔導關係，對於抑鬱、焦慮、驚恐、創傷後壓力、以至物質濫用、進食失調症等問題，效果與面談輔導相若。畢竟視像輔導過程中，聲影同步，雙方表情一目了然，跟面對面的輔導模式最為接近。

在疫情嚴重之際，網上視像輔導或電話輔導無疑突破疫限，讓求助者可儘早通過專業輔導舒緩情緒。不過在安排進行輔導前，亦需考慮一些因素，包括求助者自身是否不抗拒通過網絡視像會談、能否安排一個相對清靜或不受打擾的空間、是否懂得基本的電腦及互聯網操作等。另外，如果初步評估發現求助者的情況比較嚴重，甚至有自殺傾向，網上視像輔導便未必適合，可能需要提供其他緊急支援。

心晴行動的情緒支援熱線於疫情期間如常運作，如果想了解或安排輔導服務，或自己或家人正面對情緒困擾，都歡迎致電本會了解及傾談：2301 2303。

了解更多網上輔導服務，歡迎瀏覽：<https://www.jmhf.org/20210203p27-29>



無論晴天雨天
您只需安坐家中
通過心晴頻道
獲得萬千情緒資訊
足不出戶，引領您進入
情緒萬花筒
發掘活在當下的力量



即刻訂閱 心晴行動 YouTube Channel

攜手共渡情緒交叉點

心晴行動慈善基金





心晴行動慈善基金
JOYFUL MENTAL HEALTH FOUNDATION

做您的樹窿



聆聽

關懷

情緒支援熱線
2301 2303



JOYFUL
心晴行動



將您的點滴，
轉化為我們的無限。
馬上捐款支持情緒健康！

www.jmhf.org

   心晴行動

新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室