

2020年12月-2021年1月號  
免 費 贈 閱

# 心得語您

JoyfulMood

專題

## 食得有營 舒暢安寧

特稿

夾公仔、手遊課金  
玩出賭癮

家教話您知

父母吵架  
對兒童成長的影響

心理輔導

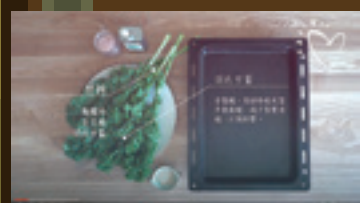
蝶古巴特  
貼出解憂優生活





# 人生色香味

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




中國人喜歡吃，小孩出生時要吃百日宴，百年好合時要吃婚宴，年年祝壽時要吃壽宴，百年歸老後也有纓紅宴……新年伊始到年終收爐，每逢大時大節，由各種名目的大排筵席，到每天日常的家常便飯，美味佳餚放於桌中間，絕不只是一日三餐，充飢解渴，而是五味雜陳的人生，是人際關係的儀式，是和睦團圓的象徵。

如果你有留意電視或電影，無論題材，吃吃喝喝的鏡頭幾乎從不欠奉，無論喜怒哀樂，從鴻門宴到和頭酒，都能以不同的形式在餐桌上發生。正所謂民以食為先，「食」作為民生的精髓，已經超越了「食」字本身：我們邊吃飯邊訴說情感，邊吃飯邊傾生意，邊吃飯邊聚會……「食」無形中拉近了人與人之間的距離，成為溝通的橋樑、心靈的撫慰。飲食還通過

「色香味美」啟動人的視覺、味覺、聽覺、觸覺和嗅覺等多個感官，提醒你覺察當下，連結身體與心靈。

本期專題《飲食與情緒》，與讀者拆解不同食物與情緒的緊密聯繫。想食得開心？馬上揭開內文，給眼睛來一場美味盛宴，了解「快樂食物」，做個開心快活人。

本期出版正值新春佳節前夕，雖然在疫情中的限聚仍然持續，讀者未必能以約定俗成的方式天倫團聚，但相信各種佳餚仍然會以新的形式出現在生活的各方各面。美食無國界，無論身處何方，相信不同的風味可以把我們的心拉近。

美食當前，讓我們舒心愜意地享受吧！新年伊始，恭祝各位吃出健康好心情！





28



- 3 心晴的話  
人生色香味
- 6 您知道嗎？  
開心三寶：睡眠、運動、鮮蔬果

- 8 專題  
食得有營 舒暢安寧  
探索食物營養與精神健康之關係
- 10 神經系統 傳遞訊息 掌控情緒
- 14 內分泌系統 調管激素 平衡情緒
- 18 免疫系統 抵抗毒素侵害
- 20 識飲識食 吃出好心情



- 24 特稿  
夾公仔、手遊課金 玩出賭癮！
- 28 心理輔導  
蝶古巴特：貼出解憂優生活
- 32 家教話您知  
父母吵架對兒童成長的影響
- 36 家家有情  
照顧者的情緒壓力與困擾
- 39 與輔導員對話  
心理輔導知多啲（下篇）
- 42 精神健康政策  
世衛全球精神健康規劃（2019-2023）：  
全民健康覆蓋讓世界民眾達到身心健康的最高水平

- 46 有心人  
榮の聯盟 傳揚真善美
- 50 優哉悠哉  
2021年與你趨吉避凶
- 54 吃得開心  
發掘紅菜頭樂元素
- 57 開心煮意  
紅菜頭沙律
- 58 晴訊  
「心晴無憂」社區長者計劃

## 《心得語您》雙月刊 2020年12月-2021年1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」。

如欲索取《心得語您》印刷本，歡迎電郵或傳真聯絡。

## 鳴謝

張仁傑博士 有機化學博士  
嚴廷玲小姐 錫安社會服務處勵勵軒輔導中心  
展外輔導及心理教育部 部門主管  
Jessie Chiang 心晴行動慈善基金輔導員  
區以德先生 安老院舍主管 註冊社工  
榮之聯盟

## 心晴行動慈善基金簡介

「心晴行動慈善基金」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。

### 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資訊、求助或治療途徑、服務轉介及面談輔導等，令有需要人士能及早尋求適當的治療和幫助，儘快康復。





您知道嗎

# 開心三寶：

## 睡眠、運動、鮮蔬果

近年青少年的心理健康問題愈來愈受關注，2019冠狀病毒病疫情肆虐，學童很多時只能在家網上上課，令人擔心他們更易陷入情緒危機。最近紐西蘭奧塔哥大學在學術期刊《心理學前沿》發表的一項調查研究，也許可以給家長一些啟示，指引他們如何協助孩子減低危機。

這項研究訪問了1,100名來自紐西蘭及美國的青少年，了解他們的日常生活習慣及精神健康狀況，結果發現優質睡眠、恒常的運動習慣、及常吃新鮮蔬果這三大因素，依次序與青少年的精神健康有最大的關連。當中以睡眠關連性最大，平均每晚睡9.7小時的青少年抑鬱徵狀最少，而睡眠少於8小時或多過12小時的人，出現抑鬱徵狀的機會則最大。研究也反映睡眠重量之餘更重質，擁有優質睡眠的人比只睡夠時數的人，精神更飽滿健康。另一方面，運動固然有助青少年保持精神健康，但研究亦發現，若每天進食充足新鮮水果及蔬菜，精神狀況也會較少吃蔬果的為佳。

其實充足睡眠、恒常運動、及良好的飲食模式，本來就是維持身體健康的重要元素，所以它們對精神健康的幫助亦不難理解，想保持精神健康，可能比我們想像的還要簡單。想為孩子的精神健康打好基礎，家長們不妨從這些基本卻又容易忽略的生活習慣入手。



今年春節您可能收到不少利是錢，有無想過，只要捐出一封利是，已經可以令更多有情緒困擾的人士受惠，得到更多支援？

# 一封利是 非凡意義

Make a Difference with  
ONE Red Packet



您的一點心意，  
可以改變更多生命！



我們的工作包括： 熱線支援 輔導服務 教育推廣

\*凡捐款港幣100元或以上可獲發免稅收據



本會網址：[www.jmhf.org](http://www.jmhf.org) 熱線：(852) 2301 2303 電郵：[joyful@jmhf.org](mailto:joyful@jmhf.org)



專題



訪問 有機化學博士  
張仁傑博士

# 食得有營 舒暢安寧

## 探索食物營養與精神健康之關係

確診患上情緒病，主要治療途徑當然是尋求藥物治療和心理輔導治療。但至今情緒病的成因仍然不明，而影響精神健康的因素卻是很多方面，包括體內神經傳導物質失衡、壓力、遺傳、性格等等，臨床亦顯示，情緒病患與一些身體疾病有着明顯的相關，包括胃酸倒流、腸易激綜合症、心血管疾病、痛症等等，因此，若要維持全面精神健康，預防情緒病患，應該由各方面着手。

人體運作全靠營養產生動能，所以營養素會影響身體各部分機能的正常運作，也包括精神情緒。今期就讓我們探討一下營養素與精神健康的關係。



從事廿年有關食物營養與功能醫學應用的有機化學博士張仁傑，試從營養角度拆解食物營養與精神情緒的奧妙。

「大家習慣說食物，實質是指營養。以汽車作比喻，若人體是一副引擎，食物便是汽油和零件之間的潤滑油，沒有汽油引擎便不能運作，但汽油也有優質和劣質，也就如食物中的營養，吸取優質營養能令人體運作暢順，若吸

收了劣質營養，人體運行便有障礙了。」

在講解營養如何影響精神健康運作之前，先要了解人體運作系統。影響精神健康的主要有三大系統：神經系統、內分泌系統和免疫系統。個別系統當然對精神健康有關鍵性影響，而三者之間亦有相互作用，關係顯著。

且先讓我們看看這三大系統中主要影響情緒的部分。





# 神經系統

## 傳遞訊息 掌控情緒

神經系統 (Nervous System) 主導生理功能活動，只佔人體體重約3%，然而卻是人體最複雜的系統。主要由神經組織組成，於身體的不同部位間傳遞訊號，控制着肌肉的活動，協調各個組織和器官，建立和接受外來訊息，並進行協調。神經系統是動物體最重要的連絡和控制系統，能測知環境的變化，決定如何應付，並指示身體做出適當的反應。

### 額葉與情緒：

情緒涉及大腦很多部位和路徑的協調，特別重要的部位有額葉，負責腦部執行能力；杏仁核在經歷恐懼等負面情緒時顯得特別活躍；而海馬迴則調整行為以配合情境。

人類的大腦皮質，以額葉最大。額頭正後方的額葉前部（前額葉）皮質，為腦部的執行中樞，負責計劃及其他功能。側中部位則與情緒調節有關，尤其是負面情緒。

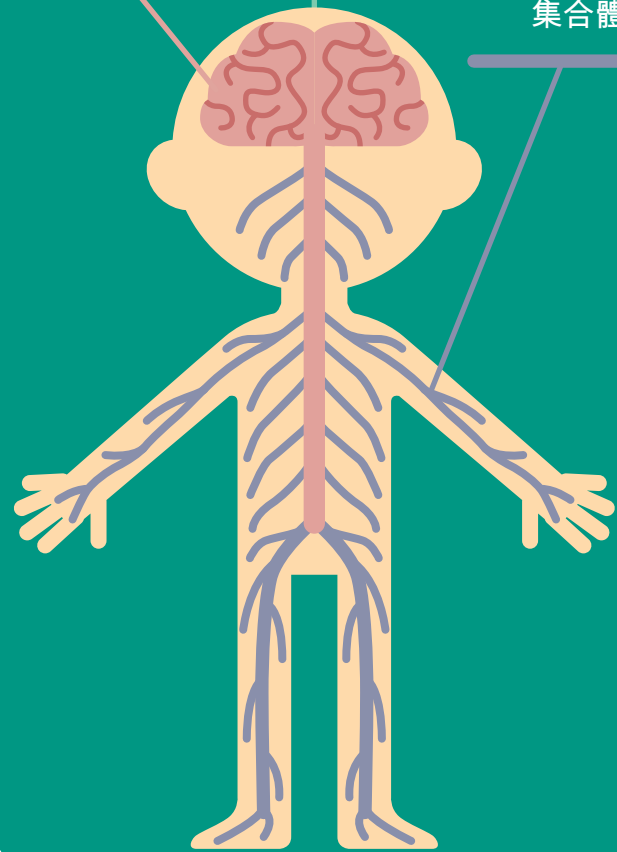
額葉對情緒的反應和感受，左右兩邊不同：左前額葉比較活躍時，正面情緒表現比較多；右前額葉比較活躍時，負面情緒表現比較多。

額葉活動不對稱也會影響免疫系統、內分泌系統和自主神經系統。

### 神經系統分為中樞神經系統和周圍神經系統兩大部分：

**中樞神經系統**  
(Central Nervous System, CNS)：  
由腦及脊髓組成

**周圍神經系統**  
(Peripheral Nervous System, PNS)：  
除中樞神經系統以外的其他神經組織集合體

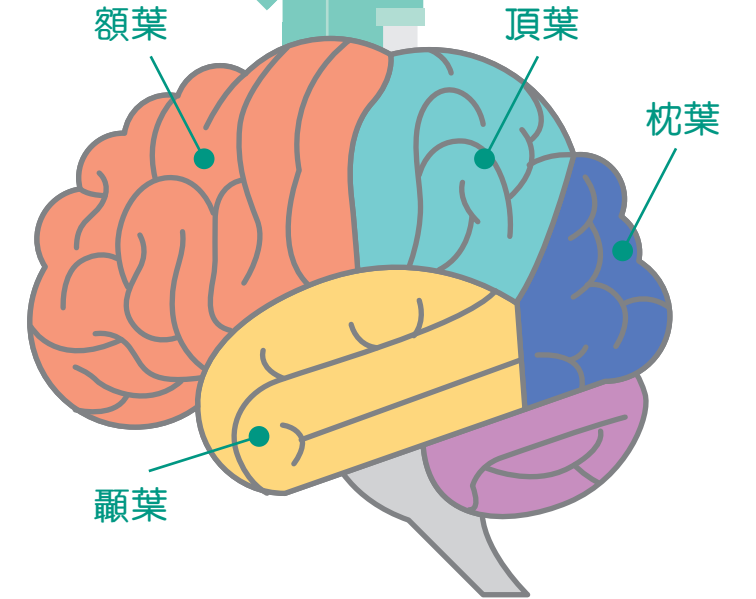


### 中樞神經系統

是神經系統的最核心部分，在中樞神經系統內大量神經細胞聚集在一起，構成網絡，主要功能是傳遞、儲存和加工資訊，產生各種心理活動，支配與控制動物的全部行為，掌控身體所有部位之間傳送訊號、接收和反饋。

中樞神經系統包括：前腦、中腦、後腦和脊髓。情緒的控制與調節，在中樞神經系統的前二部分，即前腦與中腦。

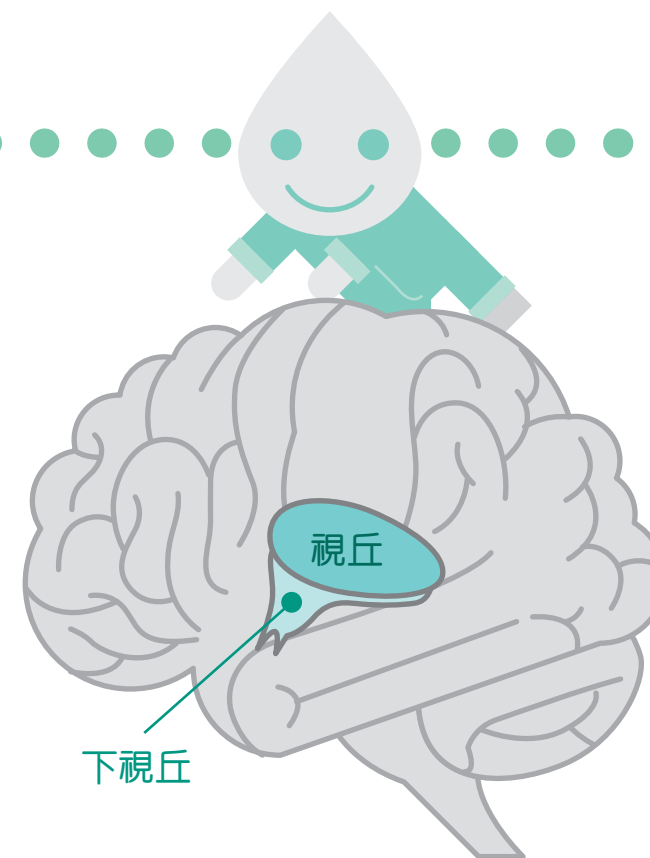
腦包括理性中心的大腦皮質和情緒中心的邊緣系統。大腦皮質共分為4葉，即額葉、顳葉、頂葉、和枕葉。大腦的理性作用主要在額葉。而顳葉因為內含杏仁核和海馬迴，在情緒的處理上扮演重要的角色。



中腦包括視丘和下視丘。下視丘是基本（原始）情緒的中心，除了控制原始情緒，亦是自律神經系統的管制中樞，並與腦下垂體相連，經由內分泌系統釋出激素（荷爾蒙），對壓力作出反應。

總括來說，中樞神經系統對情緒的處理包括：

1. 情緒的調節—主要是約束作用，由理性中心的前額葉負責
2. 情緒的感受和判斷—由情緒中心的邊緣系統負責
3. 基本情緒的反應—由本能中心的下視丘負責







### 周圍神經系統

指在中樞神經以外的神經纖維，主要是由長神經纖維或是軸突組成，包括腦神經和脊神經，連接中樞神經系統及身體各部位。其主要功能是將感官接受之興奮傳至中樞神經系統，又將來自後者之訊息傳至骨骼肌，以使身體運動。

周圍神經系統可分為三類：

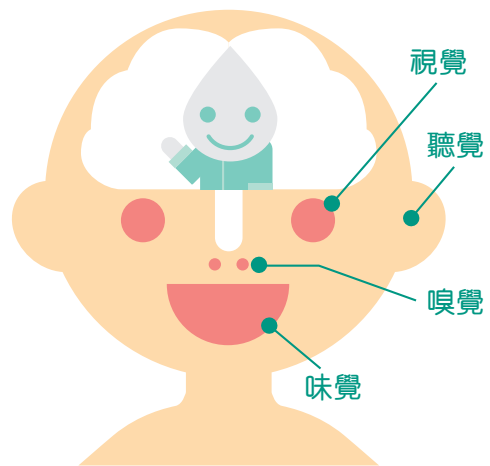
- 軀體神經系統 (Somatic Nervous System) - 分佈在軀體
- 自主神經系統 (Autonomic Nervous System) - 分佈在內臟
- 腸神經系統 (Enteric Nervous System) - 分佈在腸間

自主神經系統掌管毋須意識控制的功能，包括呼吸、心跳、消化吸收等；而自主神經與情緒平衡也是息息相關。

自主神經分為交感神經及副交感神經，當人的心智處於平衡而沒有負面情緒的時候，自主神經系統自然就會維持在一個平衡的狀態。但當人被負面情緒所影響時，自主神經系統就會變得不平衡，而這個不平衡，在生理上來自於自主神經系統的兩個分支：交感神經及副交感神經。

### 自主神經系統

| 交感神經系統 | 副交感神經系統 |
|--------|---------|
| 負責處理壓力 | 負責休息放鬆  |



## 腦神經 Cranial Nerves

屬於周圍神經系統，直接由腦發出，有別於由脊髓發出的脊神經。腦神經有着重要的功能，掌管視覺、嗅覺、聽覺、味覺之傳遞，人類臉部的豐富表情也由腦神經控制。

### 影響情緒的要素

#### 血清素

血清素是影響情緒的非常重要的神經傳遞物質，由色胺酸轉化為5-羥色胺酸，在中樞神經元及消化腸道細胞中合成，被譽為開心的神經傳導物質，為人帶來愉悅感覺。血清素在大腦中的含量為總量的2%，有九成位於腸道黏膜細胞和肌間神經叢，參與腸蠕動的調節。但人體無法自行產生色胺酸，必需由食物中攝取。

#### 胺基酸 • 色胺酸

胺基酸是構成蛋白質的基本元素，有9種胺基酸是人體必需但卻無法自行生成的，必須通過食物攝取，當中的色胺酸是人體的必須胺基酸之一。黃豆、火雞、魚、堅果等均含豐富的色胺酸，水果中以香蕉含量最為豐富。

#### 胺基酸 • 蛋白質

身體會利用蛋白質建構和修復所有組織。胺基酸是蛋白質的基本組成單位，動物性蛋白質由於含有所有必需胺基酸，故被視為完全蛋白質，而除了大豆蛋白質之外，植物性蛋白質一般會缺少一種或以上必需胺基酸，例如穀類缺少賴胺酸，豆類缺少蛋胺酸，兩者都是人體必需胺基酸之一。肉類、家禽、魚類、蛋類及乾豆類均可提供豐富的蛋白質。

## 人體無法合成的9種必需胺基酸包括：

1. 苯丙胺酸 (Phenylalanine)
2. 纈胺酸 (Valine)
3. 蘇胺酸 (羥丁胺酸) (Threonine)
4. 色胺酸 (Tryptophan)
5. 異白胺酸 (Isoleucine)
6. 白胺酸 (Leucine)
7. 甲硫胺酸 (蛋胺酸) (Methionine)
8. 離胺酸 (賴胺酸) (Lysine)
9. 組胺酸 (Histidine)

## 吃得開心 食物例 1：

穀類種類繁多，營養成份各有不同。但目前我們所說的五穀，只是一個概念，或者是一個統稱。不論五穀或十穀，都含豐富的複合碳水化合物、維他命、礦物質及微量元素等，除了能滿足體能上的消耗外，亦是供給大腦能量的來源，不但有助提升專注力，調節情緒，對抗抑鬱亦有一定幫助。五穀大多含豐富的複合碳水化合物，在人體內會被轉化為醣分，以一個較穩定的方式為大腦提供能量。未經精製細磨的五穀保留了外殼，這種外殼含豐富的營養素與維他命B雜，有助穩定神經系統，紓緩壓力，減少情緒緊張。食用五穀時，配合色胺酸的食物，例如雞肉、牛肉、豬肉、香蕉及芝士等，可更有效協助色胺酸進入腦部，而色胺酸是製造血清素的原料之一，因此可提升腦部的血清素水平，有助保持情緒健康。

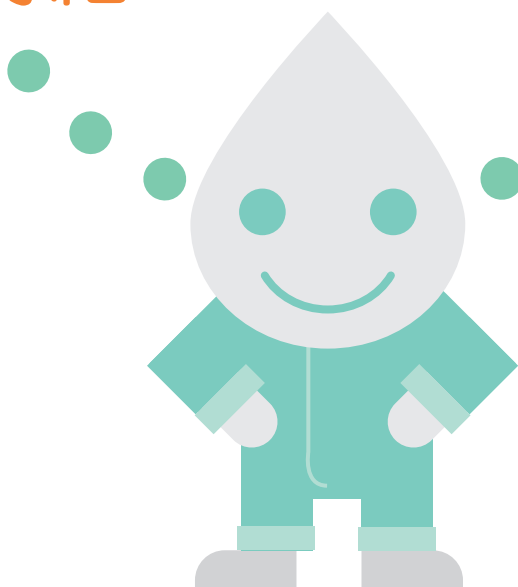


# 內分泌系統

## 調管激素 平衡情緒

情緒不只和腦有關，傳導情緒反應的關鍵是神經胜肽（Neuropeptide），而體內每一個細胞都有着情緒的接收器，會收集周圍的指令。細胞與細胞之間的訊息溝通，全靠激素（荷爾蒙）神經傳導物質（Neurotransmitters）與胜肽的傳遞和交換。在身體裏面，接收器根據經驗與價值觀調整生理反應，情緒影響着分子，而分子影響到我們的感受。

人類對於體內和體外的環境變化以及壓力，需要一個調節器來保持穩定的狀態，神經系統與內分泌系統聯繫緊密，扮演了非常重要的角色。藉由複雜的神經纖維和其他細胞組織連結，這兩個系統才能夠因應外界的環境變化而產生適當的身體反應，令我們有思考、記憶、情緒變化的能力。

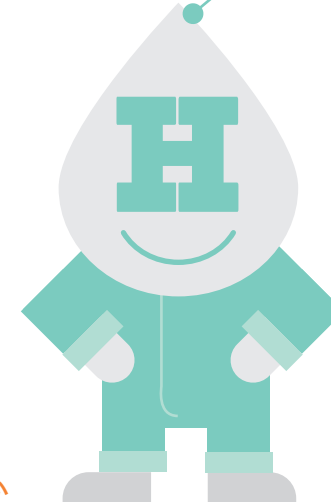


維持人體內部運作平衡穩定，有賴於神經系統和內分泌系統共同運作。內分泌系統（Endocrine）是負責調控體內各種生理功能正常運作的兩大控制系統之一，由分泌腺體組成，分為外分泌腺和內分泌腺。而胰臟就是同時具有內分泌腺及外分泌腺的器官。

**外分泌腺：**釋放分泌物至導管內。例如：肝臟、胰臟、唾液腺、淚腺、消化道分泌的消化液等。

**內分泌腺：**無導管腺，分泌激素（荷爾蒙），直接將激素分泌至周遭細胞外，經血液進入對應器官而發生作用。包含下視丘、腦下垂體、松果腺、甲狀腺、副甲狀腺、乳腺、腎上腺、胰臟的胰島、卵巢、睪丸、胎盤等。

激素  
Hormones



### 激素調控身心

激素（荷爾蒙）是一種化學傳導物質，自腺體分泌出來後，藉由體液或進入血液，經由循環系統運送到目標器官，用於調控人體各種生理機能的正常運作。一種腺體可能不只分泌一種激素，例如腎上腺可以同時分泌皮質醇、醛固酮和微量雄性素等3種荷爾蒙。在生物化學中，激素可分為三類：

#### 類固醇：

包括皮質醇和醛固酮、動情素和孕酮、睪固酮。

#### 胺基酸類：

包括酪胺酸、色胺酸的衍生物。例如甲狀腺素是碘化的酪胺酸衍生物；腎上腺激素和正腎上腺素屬於兒茶酚胺，也是酪胺酸的衍生物；褪黑激素（松果腺素）則是色胺酸的衍生物。

#### 蛋白質或肽類激素：

其餘大多數的激素均屬於此類。

激素是隨着血液流動至身體各處的小分子，所以在人體的作用非常廣泛，從皮膚、毛髮到心臟血管、腦部、腸道、骨頭等，都會受到激素的調節，而不同激素之間也會互相影響，形成一個錯綜複雜的網絡來維持身體機能的恆定。

### 與情緒關係密切

內分泌系統互相調節、環環相扣，是讓身體得以穩定、協調各種生理功能並維持正常運作的重要關鍵。若激素分泌不足或是失去活性，便會導致內分泌的機能減退。反之，激素分泌過多、喪失抑制機制、增生或是過度刺激，則會使內分泌的機能亢進。

內分泌系統的運作方式大部分是由腦部「下視丘」（原始情緒中心）來調控「腦垂腺」對各種激素的分泌，下視丘與腦下垂體（內分泌系統）相連，對壓力作出反應，分泌荷爾蒙包括促腎上腺皮質荷爾蒙（Adrenocorticotrophic Hormone, ACTH）和腎上腺皮質固醇（Cortisol）。下視丘和腦垂腺就像是內分泌控制中心，若失去功能時，無論激素分泌過多或過少，皆對我們的身心平衡造成影響。當中與精神情緒有密切關係的內分泌激素包括：

#### 多巴胺 Dopamine

是下視丘和腦垂體腺中的一種關鍵神經傳導物質，中樞神經系統中，多巴胺的濃度受精神因素的影響，主要負責大腦的情慾、食慾、感覺，將興奮及開心的訊息傳遞，使人感到開心及興奮，因此導致上癮。醫學上常被用來治療抑鬱症。

多巴胺  
Dopamine



情慾

食慾

感覺





## 吃得開心 食物例2：

中外對棗都做了大量研究，顯示棗肉和核（棗仁）所含的類黃酮、皂甘、多醣等營養成份，對於緩減壓力、調節情緒及安眠都有正面作用，而且還有鎮靜、舒緩焦慮和抗抑鬱之效益。棗含有24種胺基酸中的18種，包括色胺酸，亦富含維他命B雜，尤其以維他命B6最為豐富，能夠促成色胺酸合成。棗的抗鬱作用，主要源於蘊含一種特定的類黃酮「斯皮諾素（Spinusin）」，能抑制人體內血清素受體，尤其以棗仁的效果更顯著，延緩血清素被人體快速回收，維持穩定的水平，同時亦可減少與皮質醇等壓力荷爾蒙的分泌，有助調適抑鬱情緒。

### 促腎上腺皮質素

#### Adrenocorticotropin Hormone

分泌於腦垂腺，或簡稱促皮質素（Corticotropin），是下視丘—腦垂腺—腎上腺皮質軸（Hypothalamic-pituitary-adrenal Axis）中的重要化學物質，用以刺激腎上腺皮質與分泌皮質類固醇（Corticosteroids），在應付壓力反應、免疫反應、以及發炎、醣類代謝作用、蛋白質分解代謝中扮演重要角色，故又被稱為「壓力荷爾蒙」。當中的皮質醇會提高血壓、血糖水平和產生免疫抑制作用，也會用作治療過敏症和發炎。研究發現，特定的皮質醇水平變化與失衡的促腎上腺皮質素水平與抑鬱症及壓力有關，也與創傷、恐懼等會引起因壓力而出現之生理反應有影響。

### 甲狀腺素 Thyroid Hormone

由甲狀腺分泌，促進中樞神經系統的生長與維護、強化交感神經系統。但分泌過量會造成甲狀腺機能亢進，會使細胞的新陳代謝旺盛，人就容易造成精神緊張、激動、焦躁失眠、怕熱多汗等症狀；分泌過少，會使細胞的新陳代謝降低，因而出現感覺遲鈍、反應緩慢、嗜睡等症狀。

### 腎上腺素 Epinephrine / Adrenaline

#### 與 正腎上腺素 Norepinephrine

腎上腺的髓質，可視為交感神經的神經結，能直接分泌腎上腺素和正腎上腺素（或稱去甲腎上腺素）到血液中。這兩種激素的功能類似，當人發怒或恐懼時，髓質會分泌腎上腺素，並促進交感神經的作用；也會分泌正腎上腺素，增加應變危急狀況時的能量。

### 褪黑激素 Melatonin

由松果腺分泌，調節睡眠。

## 透過飲食增加多巴胺與正腎上腺素

### 酪胺酸

多巴胺是由胺基酸之中的酪胺酸在體內製成的，酪胺酸通過酶轉化為體內多巴胺，酪胺酸不足，多巴胺水平就會受到影響。進食豆類、魚類、奶製品和禽畜肉等都能攝取酪胺酸。

### 抗氧化物質

多巴胺很容易被氧化，而富含天然抗氧化劑的食物可以防止多巴胺受體受損，很多水果和蔬菜都富含抗氧化成份，包括富含β胡蘿蔔素和類胡蘿蔔素的綠黃蔬菜和水果，如蘆筍，富含維他命C的如奇異果、草莓等等；還有富含維他命E的如堅果、葵花籽、胡蘿蔔。

### 維他命與礦物質

人體依賴多種營養元素來產生多巴胺，如果維他命和礦物質不足，會導致多巴胺水平異常。尤其包括維生素B3、維生素B6、維生素B9、鐵、鎂、維生素D3等。

### 微量元素：鋅鈣鎂

當血鈣濃度長期處於偏低或偏高水平，會導致焦慮和抑鬱。鎂有助促進大腦釋放血清素和胺酪酸（GABA）。



## 吃得開心 食物例3：

蠔含有18種胺基酸、肝醣元、維他命B雜、鈣、磷、鐵、鋅、硒及奧米茄3脂肪酸等營養成份，有助提升肝臟機能，消除疲勞，增強免疫力，調節荷爾蒙及具抗氧化之效。

蠔肉中含有很多對神經系統有益的微量元素和胺基酸，例如硒可以調節神經、穩定情緒；牛磺酸不但能促進神經系統的發育，提高神經傳導能力，亦是天然的神經鎮靜劑，有助改善抑鬱，並幫助恢復精神上的疲勞。蠔肉所含的鋅及奧米茄3脂肪酸，皆是維護情緒健康的重要元素。

註：蠔含有豐富鈉，患有高血壓或心臟病的人士不宜進食。





# 免疫系統 抵抗毒素侵害

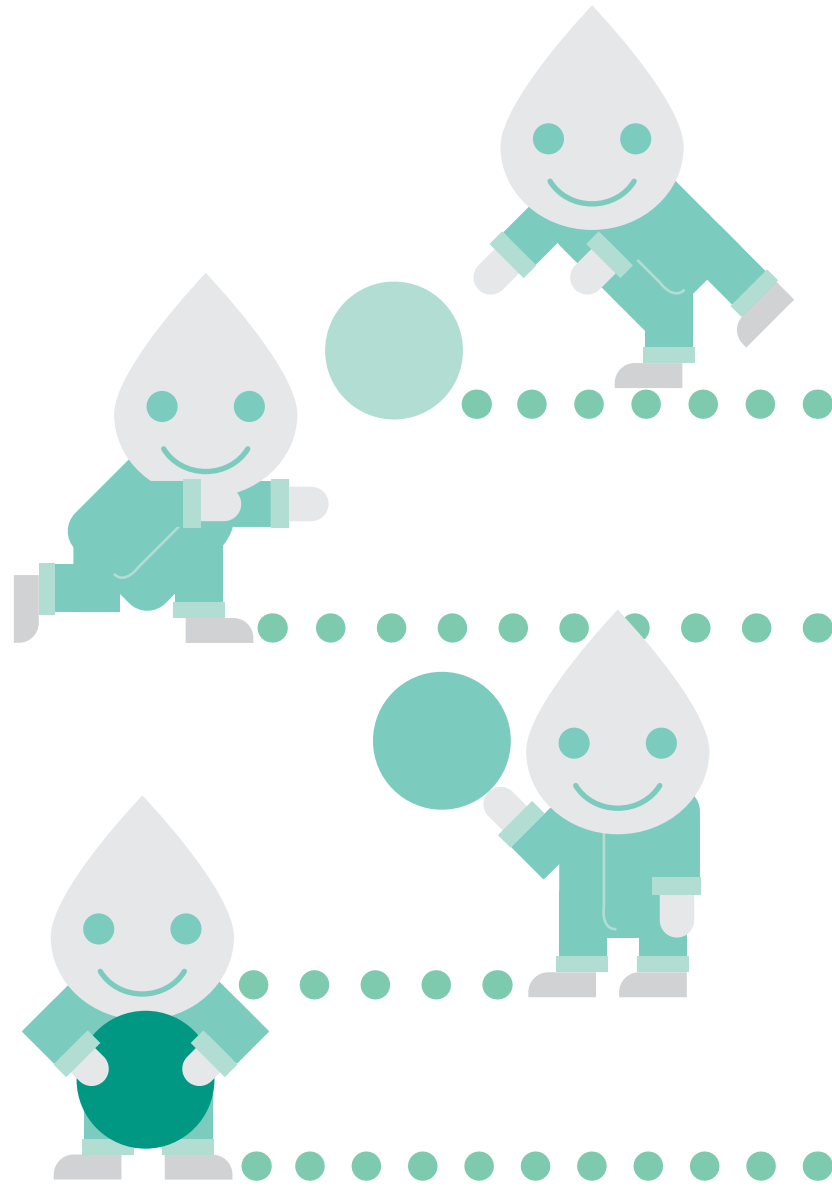
內分泌系統和免疫系統之間有着頻繁的雙向交互作用，例如皮質醇主要具有免疫抑制效果，而多巴胺有免疫調節的功能。

免疫系統是體內一系列的生物學結構和過程所組成的疾病防禦系統，主要功能在於檢測各類病原體和有害物質，並且在正常情況下能夠將病毒與體內的健康細胞和組織區分開來。

人類的免疫系統由多種蛋白質、細胞、器官和組織所組成，之間有着相互作用，可以通過不斷地適應來更有效地識別特定的病原體。免疫系統的紊亂會導致多種疾病的產生，嚴重時會導致經常性和致命的感染。

免疫系統對抗感染的第一步反應就是炎症反應。發炎的醫學原理在此不作詳述，但相信一般人都有遭受過急性發炎的經驗，懂得立即求醫。而慢性發炎卻是長期蠶食身體健康的元兇之一。

試想想，倘若我們出現了問題，導致身體內的神經系統細胞和內分泌系統腺體組織長期發炎，豈會不影響我們的精神和情緒健康！



## 強化三系 維護情緒健康

愈來愈多臨床實證認為神經、內分泌、免疫三大系統可以由神經傳遞物質、激素和細胞因子傳遞訊息，形成整體調節網絡。大腦皮質具有直接刺激精神的作用，神經傳導影響下視丘腦垂體，通過末梢效應讓激素及免疫系統連繫。現今社會日常生活普遍緊張，難免刺激身體，繼而衝擊精神及心理健康，導致體內各種功能代謝失衡，免疫功能下降。人體在受到壓力時，體內會釋出一種類固醇「可體松」，壓抑巨噬細胞抵抗毒素侵害的功能，造成慢性發炎，很容易演變成神經、內分泌、免疫三大系統長期惡性循環，出現抑鬱、焦慮等精神狀態。



## 抗炎營養素

### 抗氧化物

只要吸入氧氣，便會產生氧化作用，當體內蛋白質、脂肪等物質被氧化，很容易變成毒素，造成發炎，危害身體機能。因此，抗氧化是防止慢性發炎的重要一環。最佳的抗氧化食物可從蔬果和正確油脂等攝取，例如堅果、芝麻、橄欖油等富含單元不飽和脂肪酸的食物，都可改善發炎。

### 維他命ABCE

維他命A、C和E是超級抗氧化劑。維他命B有助腦神經傳導物質多巴胺的合成，能引發興奮情緒。維他命B雜中的維他命B6、B12能促進色胺酸生成血清素，維他命B6有助消除焦慮、不安的情緒。



## 吃得開心 食物例4：

花青素 (Anthocyanins) 有助提升大腦功能，維護神經系統健康，包括能抑制壓力荷爾蒙皮質醇釋出，有助緩和因為受到壓力而衍生的情緒問題，研究亦發現花青素能促進腦細胞之間的訊息傳導。莓果類普遍富含花青素和多酚抗氧化物 (Polyphenol Antioxidants)，例如草莓 (士多啤梨)、藍莓、小紅莓、黑莓、枸杞子等等。

註：哮喘病患者及服用薄血丸者，小心進食。



## 識飲識食 吃得開心

有益情緒健康的食物林林總總，多不勝數，如欲知更多詳細資訊，請進入以下心晴網頁，瀏覽以往《心得》介紹過的食物。





了解過神經系統、內分泌系統和免疫系統對精神情緒健康影響的概念，張仁傑博士再從營養方面作出建議。

# 識飲識食 吃出好心情

「導致情緒病患的成因目前仍未完全確定，但當中包括腦部化學物質不平衡、壓力、缺乏運動、腸胃不適、飲食不良、營養不均衡等等，甚至可能是遺傳基因的影響，但不論是那種原因，情緒病患開始的時候基本上都是由於腦部與情緒有關的部分組織出現問題，食物中的營養素對腦部神經傳遞物質會有直接影響。如果是遺傳因素，雖然我們不能改變基因，但基因影響新陳代謝，這樣就可以從營養入手。」

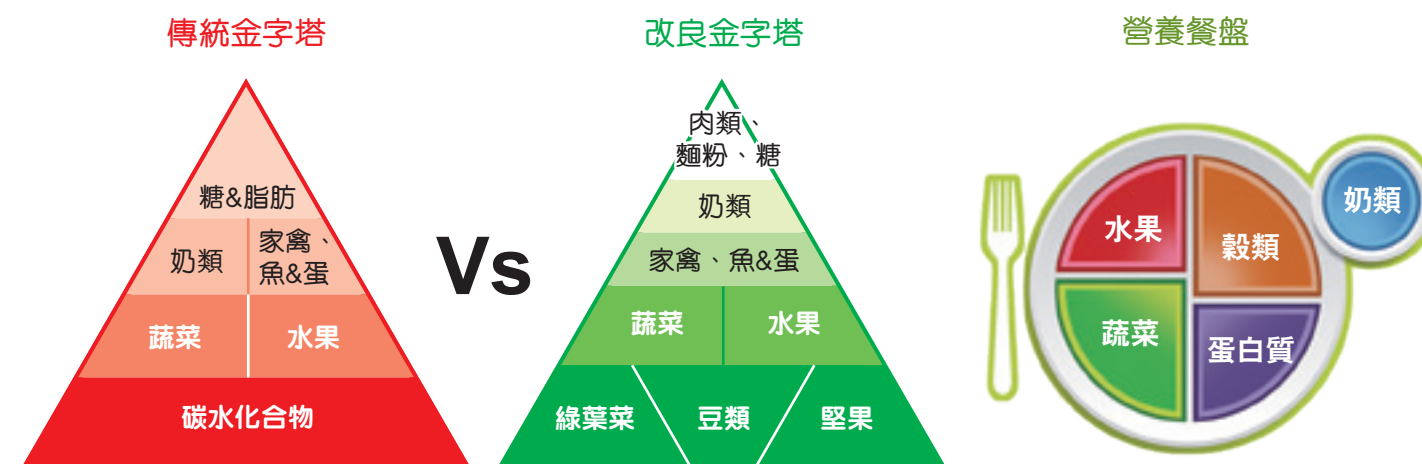
## 五星級飲食原則：

1. 不精煉
2. 不化學添加
3. 不偏食
4. 適時適量
5. 整體平衡



所謂飲食金字塔，只是給大家一個概念，吸收營養不是只計死數，例如不應該只問吸收多少卡路里，最重要是卡路里從何而來。

一直以來，飲食金字塔的食物比例不斷變更



## 弄清楚自己吃甚麼

「飲食均衡，當然非常重要，但重點更在於吃甚麼。」張博士特別指出，在日常飲食中，除了與胺基酸關係密切的蛋白質對維護情緒健康極為重要之外，攝取優質脂肪酸也是重中之重！

「脂肪酸分為3類，按分子結構不同而分為單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸及飽和脂肪酸。只有飽和脂肪酸才會引致血壓上升和肥胖等問題。奧米茄脂肪酸是單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸的統稱，其中奧米茄3號和6號脂肪酸屬於多元不飽和脂肪酸，而奧米茄9號脂肪酸則屬於單元不飽和脂肪酸。現時市面上流行的DHA和EPA，都屬於奧米茄3號脂肪酸。人體可自行製造奧米茄9號，卻不能自製奧米茄3號和奧米茄6號，需要從食物中吸收。」

日常食物中肉類如牛、豬等含有豐富的飽和脂肪酸及單元不飽和脂肪酸，而大部分魚類則含有奧米茄3號不飽和脂肪酸，其中三文魚、吞拿魚、沙甸魚、鰻魚、秋刀魚等深海魚類的含量較為豐富。花生油、粟米油及葵花籽油等植物油含最多奧米茄6號脂肪酸。由於現代人的飲食習慣，很容易吸收過多奧米茄6號脂肪酸，而奧米茄3號脂肪酸吸收不足，導致奧米茄3號和6號嚴重失去平衡，非常影響健康。」



## 結語：

維持精神健康，除了良好的生活習慣、恆常運動等等之外，吸收優質營養，適時適量進食，無需多說，更毋庸置疑。

## 注意：

當進食高濃度營養補充劑，因療效較佳，所以若果正在接受精神科藥物治療，藥物成份和高濃度的營養補充劑，較易產生相互作用而引致反效果。

## 油鹽糖秘笈

**油** 身體內不能沒有油脂，脂肪是保護細胞壁的很重要營養，但必須注意攝取優質脂肪酸，平衡奧米茄369脂肪酸。例如橄欖油，初榨冷吃是最理想。還有苦茶油，冷壓的就最好。

**鹽** 沒有經過提煉的海鹽和岩鹽，含有豐富的微量礦物質。

**糖** 同時提供身體能源的最基礎營養，但要注意吸收糖分是要循序漸進。精製白砂糖會直接進入血液，令血糖迅速飆升，身體血糖和胰島紊紊亂，後果不堪設想！糖和澱粉則有着密切的關係，進食優質的澱粉質，可攝取優質的糖，例如糙米、番薯、南瓜、淮山等等。



# 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\$100

(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  
新實中心10樓  
1001-1003室

# 登記輔導及查詢

# 2301 2303





特稿

# 夾公仔、手遊課金

愛玩無疆界，潮玩如夾公仔、手遊電玩，老中青輩皆着迷，前者需付款才能夾取心頭愛，後者更涉課金，購入獨特道具及角色，在虛擬世界逞強。遊戲的樂子、滿足感絕對誘人，驅使參與者源源奉上金錢追求快感，甚至沉迷失控，如染賭癮。驟看是遊戲，其隱含的賭博元素足教人迷上癮，玩家須覺察，及早抽身。

## 玩出賭癮!



訪問 錫安社會服務處勵軒輔導中心  
展外輔導及心理教育部 部門主管  
嚴廷玲小姐



傳統賭博項目如賽馬等的成癮問題早受關注，但生活中尚有很多活動含賭博元素。接受戒賭輔導人士中，便有因沉迷夾公仔、打機課金而求助，部分人身陷傳統賭博問題的同時，也熱衷這類潮玩，尤其是年輕人。

### 遊戲含賭博元素

概括而言，賭博就是把有價值的東西投注在不確定的項目，期望獲取回報。近年流行的夾公仔機、電玩遊戲均涉金錢投放：公仔機需付款才能夾取，手遊課金用作選購特別道具、角色等，增強致勝機會，涉及種種未知數，具博彩成份；即使扭卡扭蛋、推硬幣機亦然。

這些活動是否被視作賭博，與參與者的參與心態相關。如當事人不在乎參與結果，隨遇而安，適可而止，則未能完全視作賭博；相反，若認定目的，像堅持要抽到遊戲中的特別道具，持續投放金錢，便屬賭博行為。故此不宜把賭博作「是」與「不是」的簡單二分，而是以光譜模式，由零至一百分檢視活動的涉賭成份，便發現上述遊戲皆含賭博性質。

世界衛生組織於早前確立了遊戲障礙（Gaming Disorder）為疾病的一種，而當中的所謂「遊戲」亦較傾向是指電子遊戲（Digital Gaming）或視頻遊戲（Video Gaming）。夾公仔、擲彩虹等遊戲難以被歸類為電子遊戲或視頻遊戲，然而如當事人過度沉迷，正常生活大受影響，皆顯示有成癮傾向的可能性。譬如終日埋首玩樂，荒廢學業、事業，導致家人關係惡化。尤有甚者，即使想戒掉，卻難敵內心慾望，持續投入，不能自拔。參與這類玩意，雖

不致短期內傾家蕩產，但持續虛耗金錢，終致財政問題，甚而違法欺詐。像初中生缺乏經濟能力，為了夾到自己心儀的公仔或課金抽到心儀的道具、角色，竟竊款或盜用家長信用卡。

### 玩上癮有因

平日我們所說的沉迷賭博、賭博成癮，其實與《精神疾病診斷與統計手冊—第五版》（DSM-5）上的其中一項精神疾病「賭博失調」（Gambling Disorder）類同。而賭博失調亦被歸類為物質相關及成癮障礙症（Substance-Related and Addictive Disorders）的其中一種。手遊課金等玩意既含賭博元素，由此角度引伸，若失控沉迷，亦可視作成癮，涉及生、心理及社會因素的交互影響：

#### 生理：

部分人先天上較易對某些事物、物質（如酗酒）成癮，像參與手遊課金，轉瞬便領略到快感，盲目沉迷。

#### 心理：

部分人藉手遊課金等玩意，一圓現實中得不到的渴求，作心理補償。像初中學生耽溺於手遊課金遊戲，獲取真實生活得不到的成功感。

#### 社群關係：

當事人受周遭的人事影響，願意投放大量金錢抽取角色、工具，達沉迷程度，像朋輩間比較，當抽到獨特角色便足以炫耀，有自豪感。







## 個案：寄情潮玩填補孤寂

退休專業人士沾手多類賭博，包括玩夾公仔、推硬幣機，整天留守遊戲機中心，常投放萬元尋樂，已累積相當債項，達上癮程度。

他與家人表面看來融洽，實質關係淡泊。及至退休，沒有工作寄托，且經常留在家，問題益形尖銳，自覺遭家人冷待，內心孤寂，奈何不想被視作苛求關注，故迴避披露心跡，驅使他通過賭博排解失落，而夾公仔等對他是新鮮玩意，心情有所依附。個案源於心理因素，亦涉家人關係，需循此方向慢慢解結。

## 求助者年輕化

尋求戒賭輔導的多屬中年男性，往往年輕時已賭博，及至中年，債務沉重，迫得求助。部分人除了沾手傳統的博彩項目外，亦有參與含賭博元素的活動，包括夾公仔等潮玩。近年不乏廿餘歲的求助者，或因現時賭博形式增多，且透過網絡進行，年輕人容易參與。

嗜賭成癮個案各自有別，亦有共通點：

### 成長背景：

當事人從小到大受家長縱容，即使賭至舉債，家人亦願代償還。家長沒有就其成長階段給予相應的規範、引導，當事人的心理仍滯留在年輕階段，沒有真正成長。

### 自我觀感：

部分人自覺一無是處，學業、事業等一事無成。偶然參與手遊課金、夾公仔等，掌握到技巧，表現精明，獲得成功感，遂投入其中，尋找認同。

### 心理調適：

有些人視參與賭博活動為減壓、平復情緒的途徑。

## 輔導就個案剪裁

戒賭求助者主要有兩類背景，須按個別情況輔導：

其一是因賭博致債台高築，泥足深陷，被家人催迫來戒賭。這類被動求助者，戒賭意欲偏低，輔導初期不宜單刀直入處理賭博問題。賭博問題千絲萬縷，不少人賭博或因自小形成各種難解的心結。先處理這類底層的問題，協助當事人卸下戒心，多作分享，有了新的體會，從而解開心結，繼而與賭博行為連結，進入戒賭輔導。

其二是自覺賭博問題嚴重而主動求助，可有不同的輔導方向，如認知行為治療，聚焦糾正思想謬誤，如抱十賭九勝的非理性想法。另外，可循家庭治療系統，探討當事人與家人如何相處、怎樣理解其賭博行為。

輔導時，亦要了解當事人對戒賭輔導的期望。有人認為必須與賭訣別，亦有人視進展到能節制下注已屬成功。對嗜賭成癮者，要由沉迷賭博轉化成有節制賭博，實有難度，但在輔導過程中亦不一定需要完全否定這個可能性，可在輔導過程中讓他們自行摸索及反思能否辦到。在戒賭輔導的過程中，當事人或可循序漸進至完全與賭訣別，但在過程中亦要讓他們明白手遊課金等玩意也涉賭博元素。一般而言，當事人接受輔導後，能停止賭博行為半年，可視為成功個案，但部分人因遇到某些事情衝擊而復賭，亦非罕見。

## 預防：個人警覺 家長引導

人的精神狀態並非只有「健康·無病」與「不健康，有病」兩極。在「健康」和「不健康」狀態之間，還可以有「一般」和「亞健康」的狀態。在「精神亞健康」的狀態下，當事人雖未發展至有精神疾病，但可能已出現了不少心理或生活狀況，如對生活失去期待、經常與人爭執等。在這狀態下再遇上外來刺激，就容易對某些行為、物質成癮。要及早預防，個人應定期檢視自己當下的精神狀態處於哪一個位置，有否成癮問題，要適時求助。

孩子在成長過程中，與父母、照顧者的依附關係（Attachment），會影響其將來處世待人的態度。預防孩子出現成癮問題，家長應儘早思考如何與孩子建立良好的依附關係，按其年齡、性格，給予適切的指導。沒有放諸四海皆準的單一教養方法，像孩子性情較內向及慢熱，強迫他要對外積極社交及探索，可能令他更易產生負面情緒，無所適從，施教須按個人特質調整。

## 一搏抗疫

疫戰持續，經濟受創，部分個案當事人來自餐飲零售業界，原已抽身，此間卻又復賭。初步估計，不排除在生計不保下，部分人抱「不如搏下」的心態復賭。同時，投注站雖停開，但賽事並無縮減，公眾轉為網上落注，更為方便，致參與者增加。





你未必聽過甚麼是蝶古巴特拼貼，但相信你會見過用這種拼貼藝術製作的美麗製品。「蝶古巴特」由法文動詞 *Découpage* 直譯而來，意思是將美麗圖型剪裁，拼貼裝飾於家飾物品或家具上，展現出創意設計的裝飾藝術。通過蝶古巴特方式製作出來的物品，高貴雅緻，無論古今，都擄掠了不少人的心。

在繁忙的生活中給自己一個“me time”，運用蝶古巴特拼貼貼，不僅可解憂放負，還可以發揮創意小宇宙，替舊物換上獨一無二的新look！

## 蝶古巴特： 貼出 解憂優生活



### 源自東方風靡世界

蝶古巴特 (*Découpage*) 是一種裝飾藝術，源自東方漆器的裱貼技法，在12世紀時在中國多用於裝飾和美化窗棂、燈籠、禮物盒等等物品。這種技法在15至17世紀時傳到歐洲，美麗的裝飾主要顯現在家具及漆器上，在貴族圈內掀起一股風潮，並開始為世界所知曉。直至19世紀，蝶古巴特已成為歐洲街頭常見的陳列品，廣泛流行於日常生活中。



### 入門簡易解憂首選

蝶古巴特作為藝術的美有目共睹，但是除了美的創作外，更重要是可以鍛煉創作者的專注力，治癒心靈，讓人在不知不覺間拋開煩惱、紓緩壓力。

創作者在製作過程中專注於畫筆黏貼的筆觸，輕輕將圖樣貼上的節奏，看着自己揀選的各種藝術元素的紋理和色澤，慢慢地貼在蝶古巴特的改造主體上，陶醉中渾然忘了時光的流逝，忘了心中的煩擾，一份小確幸的感覺油然而生。日後揹着經加工的布袋外出，或是用這件改造後的家品宴客，實用之餘還可細心品味和欣賞，將小確幸融入生活。無論成品是自用還是送人，都是獨一無二的DIY創作！

蝶古巴特拼貼做法簡單，只要裁剪餐巾紙上的圖樣，用自己的創意重新編排，用白膠黏貼，就能輕鬆為舊物改裝。即使創作者沒有製作經驗，亦可很快將心神浸沉在創作中，學會欣賞自己，接受自己，愛自己。

你也快來試試，創造屬於你的「解憂優生活」吧！💖



### 藝術拼貼融入生活

傳統的蝶古巴特技術會黏貼剪下的色紙圖樣，並結合特別的繪畫效果、金箔與其他裝飾元素，使用數十層清漆，直到外觀平滑，看似繪畫或鑲嵌作品，接着會以砂紙磨光，工藝相當繁複。隨着蝶古巴特的流行，漸漸成為人們悠閒消遣的活動之一，其過程和用料亦隨之簡化。

雖然現今的蝶古巴特工藝簡化，但製作卻仍十分精巧，風格各異，製作材料可以很方便地在家品店或者文具店買到。舉凡木質、鐵器、玻璃、籐器，甚或布藝、皮料等各式材質，都可以作為蝶古巴特的改造主體。而裁剪拼貼用的圖案，用餐巾紙已可達成，坊間林林總總的餐巾紙圖案，定有一款合你心意，作品圖樣亦可打破常規，不怕撞款！



### 蝶古巴特入門製作步驟：

#### 1. 準備材料

- 改造主體（如木盒或布袋等）
- 不同花紋的餐巾紙
- 專用膠水（於文具店或美術用品店有售）
- 筆刷
- 剪刀



#### 2. 裁剪圖樣



#### 3. 刷上底漆



#### 4. 黏貼圖樣



#### 5. 刷表面保護漆



#### 6. 靜置風乾



想了解更多，請追蹤心晴行動  
youtube channel或掃描以下QR code  
觀看蝶古巴特入門工作坊。

 蝶古巴特  
入門工作坊



# 生命上的迷途 與您同行

情緒支援

服務轉介

情緒病  
資訊

心晴行動  
情緒支援熱線：

諮詢  
求助途徑

# 2301 2303

服務時間：

星期一至五

上午10時至下午1時 下午2時至5時

星期六

上午10時至下午1時

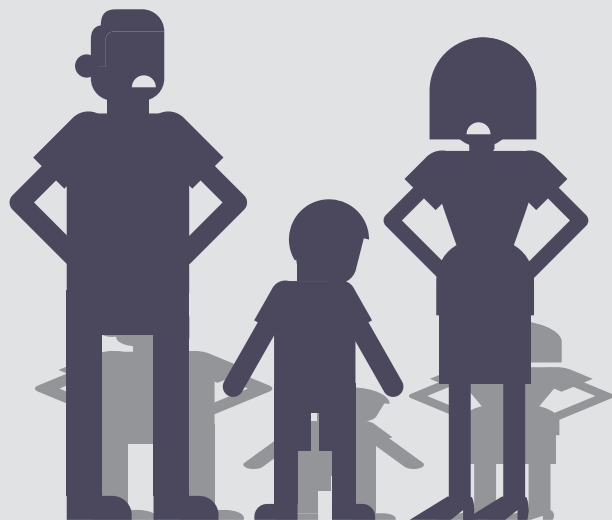
非服務時間及公眾假期設留言服務

出路



# 父母吵架 對兒童成長的影響

夫妻之間難免有磨擦，有時因意見不合而引起爭執也是正常的，但作為父母，應注意爭執的方式會給子女帶來很大影響。研究指出，家裏發生的一切會影響孩子的心理健康和發展，而這種影響是長遠的，足以左右孩子的一生。



訪問 心晴行動慈善基金輔導員 Jessie Chiang



父母吵架對任何年齡層的孩子都會有影響，小至嬰兒、兒童及青少年，無一倖免。對嬰兒來說，父母爭吵時音量突然劇變，成為噪音，會受到驚嚇，情緒不穩。由於嬰兒未懂說話，只能以哭鬧表達，睡眠也會出現問題。

孩子在年紀大約小於2歲或以下時，就已經把父母的一切看在眼裏，會模仿父母的說話方式或肢體動作。例如父母的生氣方式是握着拳頭，大聲咆哮或互相指責，孩子會在潛移默化中學習並模仿。



3至6歲的孩子因父母吵架所受的影響，會在平時與人相處時流露，如顯得害怕、畏縮、較喜歡獨處，難以融入群體，常常自覺不如別人，別人不喜歡自己。父母吵架時表達的言語暴力多伴着強烈或激動情緒，孩子模仿學習的速度很快，與同輩相處時，便容易作出言語或肢體攻擊行為，模仿父母用拳頭解決問題，導致人際關係不佳。

孩子到了小學階段，父母之間的衝突有可能令孩子出現焦慮及各種情緒和行為問題，例如父母問孩子若他們離婚，他會跟隨爸爸抑或媽媽，這會令他的情緒大受困擾。

## 令孩子性格發展扭曲

家庭暴力對兒童傷害特別大。即使父母之間不動手，不吵架，但不時冷戰，關係不好，也會令孩子在情感、行為等方面增加負面風險，影響一生，婚姻也會如父母般多爭拗。

長期不和睦的家庭生活，除令孩子攻擊性顯著增強之外，孩子的情緒、性格發展都會出現扭曲，變得感情冷漠，對人不信任，為人刻薄，愛挑剔，脾氣暴躁，或性格內向，壓抑，容易退縮，對外界事物喪失興趣，孩子長大後，容易誤入歧途，對父母也會不好，又或者想控制他們。

研究顯示，男孩和女孩對父母吵架的反應也有所不同。女孩可能在情感方面所受的影響更大，把不快藏在心裏，影響社交，不易與人相處。男孩則表現在行為方面，例如作出一些攻擊行為。

## 模仿父母動粗說髒話

父母吵架的內容或用語等都會對孩子造成影響，如果爭執是關於教養孩子，孩子可能感到難受和自責，覺得自己是壞孩子，令父母吵架。如果父母一直在孩子面前說要離婚，令他們生活在恐懼和擔憂中，孩子會沒心思學習，做任何事都興趣索然，成績愈來愈差，自尊心低落，對他今後的人格成長產生一定影響。

攻擊性行為的成因之一是由於學習，也就是模仿。夫妻在吵架過程中，往往會喪失理智，許多刻薄的話、粗話乃至髒話也脫口而出，有些夫妻甚至大打出手。兒童的模仿能力非常強，父母吵架時的神態、姿勢、語氣語調、用語他們都可能學到。日後小孩子在遊戲時，遇到不順意的事情，可能會對朋友說粗話、髒話。



## 給父母的建議：

日常生活有爭吵與分歧份屬正常，但應儘量避免在孩子面前吵架。若吵架已發生，父母可以做甚麼去令影響減至最低？

1. 安撫受驚的孩子，鼓勵他們把當時的感受說出來，例於害怕甚麼。
2. 用肢體語言，如擁抱，讓孩子安心。
3. 父母最好當着孩子的面和好，向孩子表明吵架的事情已經過去，還要告訴孩子，父母吵架的事跟他無關，不要讓他認為是自己不好。
4. 父母最好用適當的方式跟孩子解釋爭吵的原因，以及解決辦法。

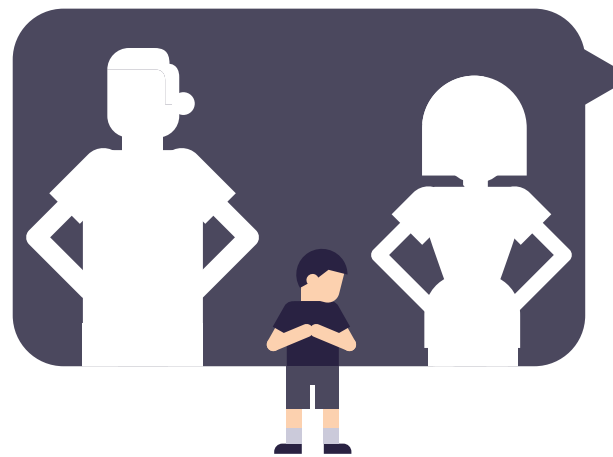
如果父母能夠成功化解爭執，孩子不但能從中學到積極的經驗，對他們將來如何處理自己在家內外的情感也會有好處。



## 孩子缺乏安全感 對婚姻產生恐懼

整體來說，父母吵架對小孩在學習、性格、人際關係以至家庭觀念等方面會產生以下影響：

- **感到無助、缺乏安全感。**看到父母起爭執時，由於無法預期接下來可能發生的事，亦無力阻止，造成孩子處於緊張、畏縮的狀態，心裏產生不安全感，容易哭鬧不安，睡眠品質差，甚至做惡夢；又或者出現異常行為，如尿床。
- **自信心及自我形象低落。**孩子會認為是自己表現不好才造成爸媽吵架，因而可能會自責，覺得一切都是自己的過錯，連帶影響自信心或自我形象。
- **產生消極情緒。**孩子會產生如恐懼、悲傷、無助感等情緒。
- **發展出極端個性。**孩子在充滿衝突、關係不和睦的家庭氛圍中成長，以後與人交往時，很有可能會出現兩種極端：一種是冷漠、自卑、退縮、對他人不信任，另一種是有攻擊性、刻薄、愛挑剔、脾氣暴躁，這些都會導致嚴重的人際交往障礙。
- **影響親子關係。**平常父母相處還好，但突然會對另一方這麼兇，可能令孩子擔心若自己做錯或講錯說話，父母會否也這樣對他。



- **給孩子作壞榜樣。**父母吵架使孩子誤以為吵架、謾罵乃至打架都是解決衝突的辦法，對孩子進行了錯誤的社交技能訓練。父母關係不好還會「遺傳到下一代」，例如家暴或離婚。
- **對婚姻產生恐懼感。**家不能提供應有的溫暖和安全，孩子感受不到「家」的意義，很容易喪失對婚姻和家庭的美好期待，長大後會覺得結婚沒有意思。



## 吵架的傷害如慢性病

父母間經常吵鬧，對孩子的傷害就像慢性病一樣。千萬不要冷戰，因為那樣會給孩子帶來更大的心理傷害，孩子會不知所措，甚至認為是自己造成了父母不和。即使吵架頻率較低，若當刻沒有恰當的處理，有時候也會因傷害太深，令恐懼烙在孩子的心中，不容易消除，所以不要以為夫妻間偶然吵架很小事，也許已對孩子造成一定的影響而不知。

夫妻感情是家庭中最重要的一環，父母感情融洽，或懂得怎樣在孩子面前處理爭執，可帶給孩子正面的影響。以下幾點建議，或有助減少夫妻間的磨擦及爭吵：

- 有共同信仰。
- 向外求助。
- 掌握暫停的技巧。知道情緒會爆發而停下來，懂得在氣氛好的時候再討論問題，不要堅持各執一詞，僵持不下。
- 參加一些夫妻營，學習相處的技巧：

例子1：設立感情戶口

定期讚賞對方為自己做的事，像存款入戶口一樣，把這些讚賞存入感情戶口，遇有意見不合時，想到對方的好，就不會說太狠的話傷害對方。

例子2：定時清垃圾

這不是指要批評對方、數落對方不是之處，而是先讚賞對方的好，指出自己對伴侶所做之事的感受，說出不快，藉以改善彼此的感情。

## 給青少年的建議：

對於父母吵架，青少年無力阻止，若因而感到困擾，應向外尋求幫助，同輩未必能在情緒方面給予太多協助，不妨向老師、學校社工或心理學家尋求支援。💡



# 照顧者的情緒壓力與困擾

訪問 區以德先生 安老院舍主管 註冊社工



香港人口老化，照顧長者的需求日增。在華人社會，多數家庭都是先由家人或親友負責照顧長者，照顧者長期承受壓力，衍生出自身的情緒問題，值得社會關注和給予更多支援。

照顧者最大的壓力源自照顧長者的責任很大，經過不同階段，累積成心理重擔。照顧的早期只是負責陪伴長者覆診、照顧長者定時服藥、給予生活上的支援。後來長者身體狀況可能有變，如經歷重病，自我照顧能力大幅下降，甚至自己不能上廁所和洗澡等，照顧者不管是同住或不同住，責任都會加重，壓力相應增加。

## 既顧人又顧己

照顧者一方面要照顧長者，同時也要兼顧自己的生活，精神負擔不輕。譬如一對年紀相若的老夫婦須互相照顧，也容易身心疲累，出現情緒問題。很多家庭由男性負責謀生，照顧長者的責任落在女兒或媳婦身上，她們也要照顧自己的家庭，又要應付長者的要求，有時甚至受到家人責難，多方面受壓，也易造成情緒困擾。

照顧者承受極大壓力的典型例子是照顧認知障礙患者，因為患者認知退化、性情轉變，難以溝通，照顧者像在照顧陌生人，情緒上不能應付；加上與患者交流少，正面的回饋少，好像幫了患者，他也懵然不知，令照顧者壓力倍增。



長者長期患病，自身也受情緒困擾，例如會出現抑鬱，照顧者也會受到感染，互為影響。這種情況在兩個長者互相照顧的案例最為普遍。患者行為負面，例如拒絕覆診，不肯服藥，不接受治療方案，不願參加社交活動，又或不满生活習慣改變，例如堅持去某銀行處理財務，這些都會加重照顧者的壓力，令他們感到困擾。

## 唯恐照顧不周

如果長者入住院舍，由於院舍生活不可能像家居生活，長者或有不滿，又或感覺被拋棄，會不停向照顧者訴苦或洩憤，令他感到內疚，加重心理壓力。照顧者也可能會埋怨長者不合作，或向院方發洩，指責院舍服務不好，從而宣洩壓力。

照顧者情緒壓力的多與少，與個人經歷有關，如一對夫婦向來互相倚賴，老來更倚靠互相照顧，壓力自然較大，甚至會產生極端思想，想與老伴一同了結生命。又或子女與父母關係親密，一同經歷過困苦，願意犧牲更多個人的生活時間照顧年老的父母，心理壓力自然也大些。

照顧者若因照顧長者而出現情緒困擾，應及早求助，設法舒緩自己的壓力，清除負面情緒。

## 專業長者照顧服務

政府現有的一些長者社會服務，對照顧者都有直接或間接幫助，例如：

1. 院舍服務：  
將長者交托給專業人士照顧。
2. 短暫住宿服務：  
若兩老一向互相照顧，當其中一人生病或須做手術而照顧不到老伴時，可安排老伴暫住院舍，受到照顧，使他可安心。
3. 日間中心：  
讓照顧者可如常上班，買餸煮飯，不用因照顧長者而影響日常生活。
4. 上門居家服務：  
分擔照顧者的工作，減輕照顧長者日常生活的重擔。
5. 照顧者支援服務：  
向照顧者提供培訓、支援和減壓活動，讓長者學習互相照顧的技能，或子女學習照顧年長父母的知識與技巧。照顧者不分年齡，都可參與。



## 6. 長者社區照顧服務券：

以「錢跟人走」的模式，資助長者選用適合個人需要的社區照顧服務，以減輕照顧者的經濟負擔。

政府提供的服務，大部分沒有入息限制，合資格者都可申請，只有小部分服務須因應入息要共同支付。這些服務為長者提供了不少支援，有助減輕照顧者的負擔，讓他們從中找到方法重新支配自己的生活，令情緒舒緩。





### 認清角色相得益彰

若長者不願到日間中心，而照顧者日間不能分身照顧他，例如要上班，最好是由長者、照顧者與院方一同商量服務方案，讓長者有份參與，而不是覺得自己被安排接受服務。在日間中心也應讓長者與照顧者有陪伴對方的時間，紓緩兩者的情緒。其他方法如幫助照顧者回想長者多年的生活習慣和價值觀，來決定現在的生活方式。透過協商，讓子女了解父母的過去，或增加夫婦之間互相了解，有助給予長者適當的照顧。



在紓緩自身情緒壓力方面，照顧者宜認清自己的角色，這樣才能幫助到長者，這對照顧患有認知障礙的長者尤其重要。因為患者認知退化，不能與人交流，照顧者無法照顧，也不應因而自責和內疚，應尋求醫療服務，照顧者則做回自己能做而可幫到長者的事。照顧者應學習逐步放手，肯定自己與長者的親密關係，維持對自己的正面評價，肯定對長者過去的照顧是正確和安排恰當，這對紓解內心的壓力有很大幫助。



### 建議對於照顧者多加支援

雖然政府現時提供了不少長者服務資源，但因院舍宿位長期不足，對照顧者也造成不少壓力。另外，政府側重把資源投放在病患者，對支援照顧者的經費不足，例如給予照顧者津貼的政策並不足夠。政府應加強肯定照顧者的角色、社會功能和價值，給予他們更多鼓勵。尤其在華人社會，傳統文化是先由家人照顧長者，然後才尋求政府幫助，因此照顧者這種非正式的照顧網絡更顯重要。香港人口老化，社會環境密集，多數人都是在家照顧長者，照顧者的責任感加強，所承受的壓力也加大，因此應受到更大關注、鼓勵和肯定，包括在情緒健康的支援上，政府亦不容忽視。💖

我們在今期會繼續解答一些有關心理輔導的常見問題，如果大家對情緒病或心理輔導有任何疑問，也歡迎電郵我們：[joyful1@jmhf.org](mailto:joyful1@jmhf.org)，我們會稍後盡量為大家一一解答。

## 心理輔導知多啲 (下篇)

1. 問：聽說你們的輔導服務是進行8節的，有甚麼學術原理和臨床效益呢？

答：有研究發現，約50%的人於接受8節心理治療後情況有所改善，特別是抑鬱或焦慮人士。以認知行為療法（CBT）為例，短期治療（如8節輔導）能讓服務使用者更快體驗治療成效，增加其動力促進未來的改變。當然，治療成效需視乎個別情況而定，如輔導目標是否清晰、情緒狀況是否穩定等，因此，在尋求服務時，需考慮自身情況，再與輔導員商量最適切的服务。

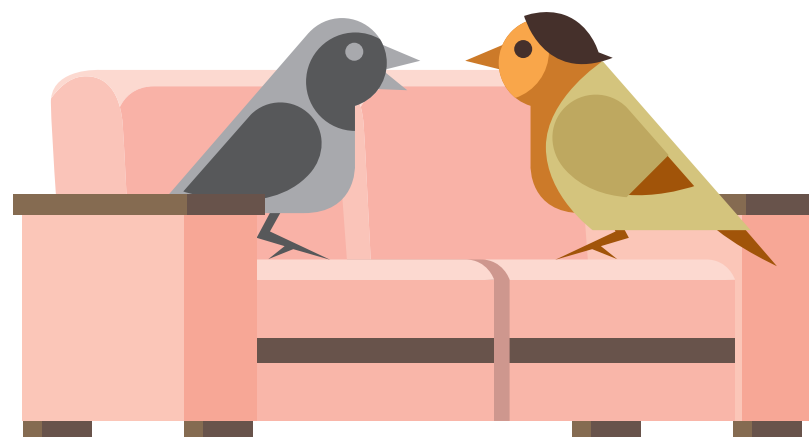


2. 問：專業心理輔導員與社工有何區別？

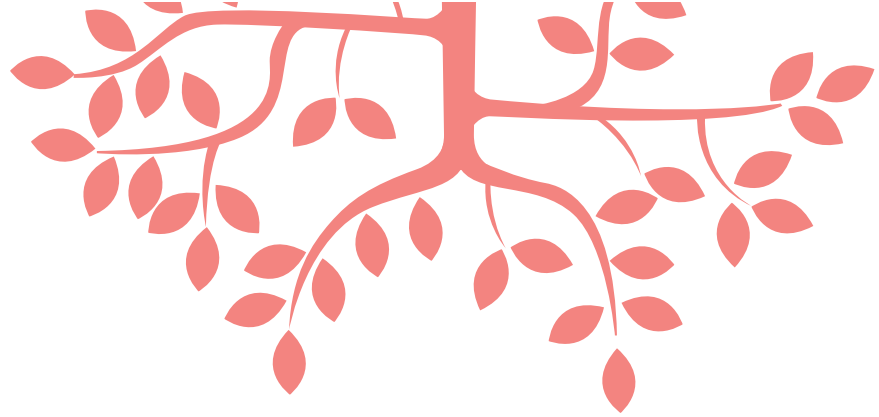
答：兩者所接受的訓練及所針對的專業範疇都不同。

專業心理輔導員是修讀心理學理論等知識，主要發掘服務使用者的內在資源，用以處理其面對的情緒困擾等問題，訓練期間集中進行輔導訓練。

社工修讀與社會福利、社會政策等與社會學相關的課程，主力聚焦於幫助服務使用者尋找適切的社區資源，改善其外在環境，輔導只屬輔助性質，而在整個社工訓練中輔導亦只是其中一部分。







3. 問：臨床心理學家/專業心理輔導員是否「心理醫生」？與精神科醫生有何分別？

答：在香港，並沒有所謂的「心理醫生」，只有臨床心理學家、心理輔導員及精神科醫生。

臨床心理學家必須為碩士或以上的心理學科畢業，可提供診斷、評估及輔導服務。

心理輔導員的訓練主要為輔導，亦會學習基本心理學知識，主要是提供心理輔導服務，但不會進行診斷及評估。在香港執業的臨床心理學家和心理輔導員均不可處方藥物。

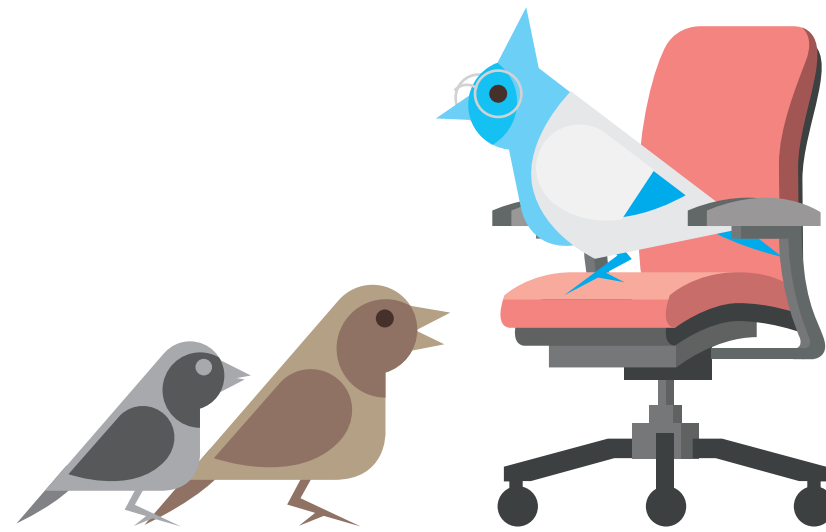
精神科醫生是醫科專科畢業，可提供臨床診斷及處方藥物。

4. 問：看完心理輔導，是否不用看精神科醫生？不用吃藥？

答：藥物治療及心理輔導所處理的問題不同，效果亦不同。藥物主要處理或舒緩症狀，以至穩定患者的情緒；心理輔導則針對問題背後更深層次的原因，或需較長時間處理，以患者情況穩定時進行為佳，因此即使接受輔導，亦不代表不用看精神科醫生及接受藥物治療，要視乎個別需要而定。同時接受心理輔導及精神科醫生診治並無衝突，若有需要，雙管齊下更相得益彰，但不建議同時接受兩位或以上的輔導員或心理學家的輔導。藥物使用必須參考醫生的專業意見，切勿因為接受心理輔導而自行停藥。

5. 問：心理輔導可視作一般的醫學治療嗎？有沒有病假紙？可以申請醫療保險嗎？

答：心理輔導屬現代醫學治療的其中一個範疇，而現時市面有些醫療保險計劃也會涵蓋精神科治療，例如精神科醫生或心理學家的診治費、相關的住院治療費用等。目前本中心會提供有關輔導服務之收據，服務使用者應向就讀學校或在職公司了解申請假期的要求，以及向保險公司了解申報保險的要求及詳情。



6. 問：我可以為孩子安排輔導嗎？

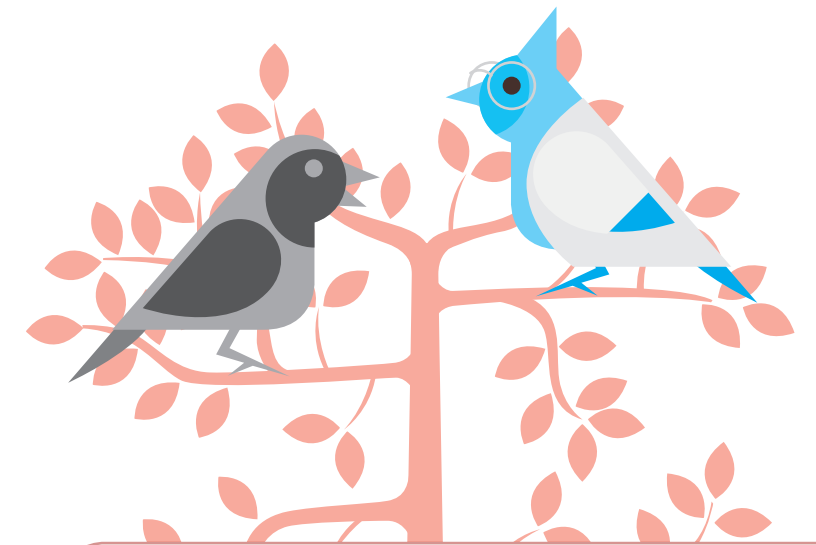
答：可以的，若子女未滿18歲，家長可致電本會的服務熱線為子女預約面談輔導服務，並須在首次面談輔導時陪同前來本會，並填寫家長同意書。

7. 問：如果我的子女已過了18歲，我還可以為他預約輔導服務嗎？

答：如果子女已過18歲，須由他本人致電本會預約輔導服務，服務同意書等文件亦要由他本人簽署。順帶一提，即使父母要求，本會輔導員亦不會透露其18歲以上子女在輔導過程中的內容。

8. 問：我的朋友懷疑有情緒病，但他長居外地，他可以申請以電話或視像進行輔導嗎？

答：本會一般只接受香港居民申請輔導服務，若他長居外地，我們會建議他尋找當地的輔導服務。除非特殊情況，例如冠狀病毒病疫情爆發期間，本中心只會進行面談輔導，因為以電話或視像進行輔導，輔導員與服務使用者之間難以通過眼神、面部表情及其他身體語言等去進行非語言溝通，而這些對輔導成效具一定作用，而且服務使用者身處的環境、通訊設備的穩定性、談話的保密性等，也較難確保。



本會輔導服務預約熱線：2301 2303  
(非辦公時間請留言)

費用：每節港幣100元

輔導服務時間：星期一至五 早上10:00至晚上9:00

星期六 早上9:00至下午1:00





世衛全球精神健康規劃(2019-2023)：

## 全民健康覆蓋

### 讓世界民眾達到身心健康的最高水平



世界衛生組織 (WHO) 近年致力倡導精神健康，繼推出2013-2020年精神綜合行動計劃後，再制定2019-2023年全球精神健康規劃：全民健康覆蓋 (Universal Health Coverage)，將精神健康納入全民健康覆蓋範圍，目標是到2023年，12個重點國家的精神病患者可受惠於全民健康覆蓋，獲得適切而可負擔的醫護服務，預計受惠民眾新增一億人，貫徹世衛組織的宗旨：讓世界民眾能達到身心健康的最高水平。

#### 全民精神健康覆蓋

全民健康覆蓋的規劃，目的是保障所有接受精神健康服務的人都享有所需的優質醫護服務，而不會因此陷於經濟困難。優質的精神健康醫護服務必須是安全、有效、適切、合理和以人為中心。這包括確保所有干預措施和服務是以實證為本，並尊重人權。全民健康覆蓋涵括衛生服務、健康問題決定因素，促進健康和疾病預防。有了穩健的衛生系統就能更有效防範和預防全球公共衛生的威脅。

#### 制定全民精神健康覆蓋規劃的原因

精神健康是整體健康不可或缺的一部分，精神不健康即是健康不全。可惜人們向來不大注重精神健康的問題。精神病患者常受到歧視，人權被剝削。八成以上的精神病患者都缺乏優質而可負擔的醫護服務。精神病患者也常患有其他疾病如愛滋病、結核病或非傳染性疾病，以致壽命縮短。每年近80萬人死於自殺，尤以年輕人和低收入及中等收入國家的年長婦女為甚。曾遭遇災難、不幸事故或人道危機的人患上精神疾病也很普遍。精神病患者的問題在社會上逐漸浮現，也造成經濟巨大損失，因此必須推動有關精神健康的全民健康覆蓋。

#### 規劃概要

世衛2019-2023年全球精神健康規劃的重點，主要在擴大精神健康服務的範疇，以求達到全民健康覆蓋之目的，照顧覆蓋所有人，透過以下兩大策略推行：

##### 策略一：

推動有關精神健康的政策、倡議和人權保障，提高對全民健康覆蓋的認識。

1. 將精神健康放在保障健康和人道議題的重要地位。
2. 讓精神健康服務使用者及服務機構參與制定和實施精神健康政策、策略、法例及服務。
3. 根據國際人權準則制定和推行精神健康政策、策略和法例。
4. 在媒體和社區推廣精神健康的重要。
5. 以人力資源和財政資源配合，支援精神健康服務的需求。

##### 策略二：

在社區、醫療系統和專科擴大提供干預措施和精神健康服務。

1. 在健康服務及社會服務提供優質而可負擔的醫護服務。
2. 在其他醫療服務（例如治療愛滋病、性侵受害者，殘障人士）也一併提供精神健康服務。
3. 給遭遇危難的受害者提供精神健康和社會心理支援。
4. 為弱勢群組（如婦女、兒童、長者等）制定並執行各種干預措施。
5. 記錄、監察和評估執行情況，以改善服務。





# 精神健康政策

簡而言之，就是以社區為本，提供全面、綜合並符合需求的精神健康服務。在健康中心、社區精神健康中心、醫院的精神專科、日間中心、流動診所和外展服務支援，提供循證治療、復康活動，護理和幫助患者康復。

透過推行以上兩大策略，世衛期望到2023年，全民健康覆蓋受惠者新增多一億人，覆蓋嚴重精神病患者增至50%，而自殺死亡率減少15%。藉着預防、治療和推廣精神健康，減少過早死亡個案達三分之一，並加強濫藥的預防和治療。

香港的醫療制度一向對精神健康服務供應不足，政府應與本地和國際夥伴加強合作，善用世衛的策略指引，因應香港本地的情況而調整政策，積極推動發展本地的精神健康服務，提升服務質素，以求達到世衛全民健康覆蓋的目標，造福全社會。

## 世衛推行全球精神健康規劃 (2019-2023) 12個重點國家

6個已經確認：孟加拉、約旦、巴拉圭、菲律賓、烏克蘭和津巴布韋。



### 世衛推行全球精神健康規劃 (2019-2023)

#### 目前面對問題：

- 沒有精神健康，便沒可能有健康或持續發展。
- 抑鬱症與焦慮症耗費全球經濟每年達1萬億美元。
- 每年近80萬人死於自殺，尤以年輕人居首。
- 精神健康問題令五分之一人長年出現身心障礙。
- 精神病患者同時患上傳染性疾病（如愛滋病、肺癆）和非傳染性疾病（如癌症、心血管病）的情況甚為普遍。
- 接受治療的覆蓋率極低。
- 出現人道危機和各種悲劇（如性暴力）的情況尤為顯著。
- 精神病患者通常遭受嚴重歧視、被剝奪人權等經歷。
- 治療服務缺乏財政支援。
- 實證有效的治療方法已經準備就緒，但仍未提供普及服務。

#### 2023年全民健康覆蓋目標：

- 精神健康服務受惠者新增一億人。
- 覆蓋嚴重精神病患者增至50%。
- 自殺死亡率減少15%。
- 透過預防、治療和推廣精神健康，減少過早死亡個案達三分之一。
- 加強濫藥的預防和治療。



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 信用咭



發咭銀行：\_\_\_\_\_

信用咭號碼：\_\_\_\_\_

持咭人姓名：\_\_\_\_\_

有效日期：\_\_\_\_月/\_\_\_\_年

持咭人簽名：\_\_\_\_\_

\*簽名必需與閣下之戶口簽名完全相同，表格上如有任何塗改，請在旁簽署。

##### 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>





作為完全自負盈虧的慈善機構，心晴行動慈善基金多年來能夠在宣揚情緒健康的路上不斷推進，除有賴善長捐獻外，義工的參與及支持亦非常重要，就像今次訪問的義工團體「榮之聯盟」，從社區宣傳及探訪、到年度慈善跑及十五周年慈善晚宴等，他們都出心出力，在心晴行動的成長路上，始終與我們並肩同行。

正如「榮之聯盟」創團成員之一的Vita介紹，義工團的成立是發揚哥哥張國榮的「真善美」，也希望幫助更多有情緒困擾的人，這種精神與心晴行動背後的理念不謀而合。

# 榮の聯盟

## 傳揚真善美



榮之聯盟經常參與長者服務，包括與心晴行動一起在社區宣傳情緒健康。

2019冠狀病毒肆虐，勾起不少香港人對2013年沙士的慘痛回憶。當時人心惶惶之際，傳來巨星張國榮驟然離世的噩耗，令身在疫症風眼中的香港人更添憂愁，也讓抑鬱症開始廣為人所關注。很多「歌迷」自發成立了團體及群組，以各種形式悼念偶像，Vita是其中之一，並且在緬懷他的作品和生前點滴之餘，踏出了更大的一步。

### 延續哥哥助人的善心

「有一次我跟朋友聊起，忽然心念一動，提議不如成立一個義工團，給予有需要的慈善機構支持及協助，幫助更多人吧。」Vita回憶道。

似是忽發奇想，但Vita的想法其實受了哥哥張國榮的啟發。「哥哥生前做了不少善舉，但他不會四處張揚，很多都是他逝世後才為人所知。」

她分享了一個哥哥的故事：「有個聽眾打電話去電台分享，說自己住在哥哥附近。有一晚他很不開心，坐在路邊，剛好哥哥回家時見到他，哥哥那時已是明星，卻二話不說坐在他身旁一直陪伴他。原來陪伴也是一種幫助別人的方法，可以產生無形的力量，令人覺得即使發生甚麼事，都一定會有人在你身邊。」

這些哥哥助人的故事令Vita她們大為感動，也深感做善事旨在幫到有需要的人。「所以我們也希望藉着成立義工團，名正言順地去幫助有需要的人，藉此延續哥哥助人的善心，把他那份『真善美』傳揚開去。」







心晴行動自2010年開始每年均舉行慈善跑，榮之聯盟每年都會踴躍支持。



在一班志同道合的「歌迷」支持下，義工團於2006年正式成立，命名為「榮之聯盟」。到了今天，義工團大約有百名成員，經常參與不同慈善機構的義工服務，從賣旗、派飯、探訪到支援各類籌款活動，即使今年疫情形勢洶湧，他們也繼續出動為慈善機構協助受影響的長者。

### 關注情緒病 助己助人

榮之聯盟沒有特定的服務對象，不過有一類服務他們會特別關注，就是與抑鬱症及情緒病有關的服務。

「我們之前已聽過大姐明（林建明小姐）成立了心晴行動，義工團成立後，我們選定心晴行動是我們重點支持的對象，只要時間合適，我們都會儘量參與。我們之前不是太了解情緒病，自從哥哥出事之

後，我們都比較關注情緒病，所以當時心晴行動舉行的講座，我們都會鼓勵大家去出席。」

這些年來Vita與義工團的成員對情緒病有了更多認識及體會，不但在義工服務中對服務對象的情緒多了幾分關注，察覺到對方有情緒問題時會提醒相關機構的人員，即使在自己日常生活中，也會對自己及身邊親友的情緒比較留心。

「其實很多人都會有情緒問題，但未必會向人透露，不想別人知道，而大家對情緒問題又往往容易忽略或有誤解。以我自己為例，其實我愈不開心，愈不想說太多，你跟我說那些『不開心呀，看開點啦』之類的道理，其實我都知道，但你這樣說反而會令我覺得你根本不明白我。」

Vita說現在遇到有朋友不開心時，她只會先問候一下近來怎樣，有沒有甚麼想跟她聊一聊之類，漫不經意地鼓勵對方，很多時對方反而會慢慢透露自己的問題，讓她可以傾聽到他的心底話。可以說，參加義工團，不但幫到別人，幫到朋友，也幫到自己。

### 將思念昇華成力量

榮之聯盟成立至今14年，Vita自言已做到了弘揚哥哥真善美的初心，延續了他的愛。「我們做義工都很開心，因為可以幫到別人，亦可以在哥哥身上學到他的愛心。」

疫情之下，就連義工服務也受到影響，但只要有需要，能夠配合，榮之聯盟的一班義工也會儘量支持。至於義工團未來何去何從，Vita目前未有細想。有宗教信仰的她，也許相信一切自有安排，正如當年偶像的猝逝，冥冥中似是為了傳達更重要的訊息。

「哥哥的死固然令人傷心，但也讓大家開始關心情緒病。我們會回憶他所帶給大家的美好，這不但令人銘記於心，更發揚開去，讓大家做得更多更好。」

用正面的態度對待悲傷難過，將思念昇華成助人的力量，榮之聯盟一班義工延續了哥哥的大愛，讓他的故事繼續傳承下去。

時光荏苒，風繼續吹。❤️



### 但我這裏 陪你寂寞

在訪問的最後，Vita特別向筆者推介姜濤的歌《孤獨病》，希望勉勵情緒病患者：「『普天之下病人無數，但我這裏，陪你寂寞。』、『活着無對錯』，無論你過怎樣的生活，當你不開心，有人陪伴你，那怕並不認識，有時已足夠。就像哥哥當年所做的一樣，不用作聲，只是默默地陪伴，已是一種心靈支柱。」



心晴行動的義工嘉許禮上，榮之聯盟獲邀成為表演嘉賓，表演偶像張國榮的作品。



H, A, P, P, Y,

N, E, W,

Y, E, A, R,

# 2021年與你 趨吉避凶

送別混亂狼狽的2020年，新一年在希望與期待之中粉墨登場。在送舊迎新之際，很多國家及地方的人都會有一些有趣的習俗，祈求為新一年帶來幸運與平安。今期我們就與大家分享一下，特別是一些亞洲以外地區的習俗，並祝大家2021年健康快樂。

## 紅色辟邪招好運

中國人很多新年習俗都有寓意，雖然各處鄉村各處例，例如北方除夕吃餃子、南方吃湯圓，但背後都有着一家團團圓圓、來年吉祥平安等的盼望。中國人特別喜歡紅色，從佈置到穿衣都是一片紅，予人一片朝氣喜樂，甚至連內衣及睡衣都要換上紅色的，希望可以趕走晦氣，催增運程。



## 躍進2021年 好運來

丹麥人在倒數時會站在椅子上，待時鐘踏正12時，便會從椅子上躍下，寓意跨進新一年，並相信這樣可以為他們帶來好運，趕走惡運。



## 吃出新年好運

在元旦時，美國人會炮製一道以肩豆、豬肉、捲心菜及飯煮成的菜式，有時或伴以粟米麵包。肩豆似銅錢，捲心菜似鈔票的綠色，粟米像黃金，而豬肉則因為豬是用前腿不斷向前挖，寓意在未來一年不斷進步，為大家帶來更多財富。



## 送親朋友好 幸運豬

中國人在新年會送紅封包，德國人和奧地利人則會送親友小豬造型的小擺設或小甜點作新年禮物，希望為他們帶來幸運及財富。





## 連吃12粒葡萄

在午夜12時，當鐘聲每敲一下，西班牙人便會吃一粒葡萄，吃過12粒就代表來年12個月，月月有運行……不過，大前提是要在鐘聲敲完前把葡萄吞下啊，否則便會適得其反。



## 把惡運隨水潑走

想把2020年的一切惡夢像水一樣狠狠地潑走？波多黎各人就是這樣，他們會在新年時把一桶水潑出窗外，寓意把一切牛鬼蛇神趕走，不過香港人就別學了，否則惡運未除投訴先來啊。



## 白色帶來 好運平安

中國人認為紅色吉祥，巴西人卻鍾情白色。在除夕夜，他們會穿上白衣去慶祝，相信這樣會帶來好運與平安。還有，如果身處海灘，巴西人還會跳進浪花中去增運，因為他們相信每衝一次浪花便可實現一個願望。



## 提隱暴走增遊運

2020年很多香港人無法四處遨遊，只能搞些「宅旅遊」。如果你也是旅遊愛好者，不妨參考下哥倫比亞人的做法。他們會於除夕時提着「吉」（空）的旅行箱，在街上奔跑，相信這樣來年便會驛馬星動，有機會到處旅遊。



# 簡單4招趨吉避凶

最後，我們也就心理健康方面推介一些趨吉避凶的招數，助你在新年健康元氣，幸福開心。

### 1. 想行好運先飽睡

如果今年內能完全告別在家工作和避疫的日子，可以預計你會比往年忙碌，不過無論多忙，最忌犧牲睡眠時間，因為很可能影響你運程。試想想，睡眠不足，第二天工作時睡眠惺忪，老闆怎不會「另眼相看」？睡眠幫助大腦清除一天堆積下來的廢物，還令你看法更正面樂觀。睡眠欠佳時，我們很容易放大負面情緒，脾氣也變差，容易覺得諸事不順，看誰都不順眼，惡性循環下，工作、人際關係以至身心健康都大受影響。

### 2. 多動身子氣色好

今年希望可逐步恢復做運動的習慣，多參加「心晴跑」之類的活動。如果你本身少做運動，新一年可給自己加個小目標，不是去跑10公里或馬拉松，而是每天多活動一下，那怕只是提早下車步行回家或公司，或甚至邊看電視邊活動手脚。

有研究顯示，每天步行10-15分鐘，已可改善情緒，更能令人心平氣和。適量運動亦有助預防抑鬱症，幫助我們更有能量去面對逆境和挑戰，即使今年運程如何，也可助你逢凶化吉。

### 3. 別再孤身走我路

寂寞可能是2020年的關鍵詞之一，不過也推動大家使用更多科技去與人聯繫。無論用電話抑或視像通訊，最關鍵還是那份關懷和心意，才是連繫感情的重要元素，也是人與人之間的重要支柱。不管疫情是否已過，記得多與摯愛或親友通訊。另外不妨投入興趣之中，也有助保持正面樂觀的情緒，減少抑鬱和孤單感。

### 4. 食得好時時運高

你可能跟不少人一樣，以減肥節食作新年大計，畢竟去年在家日子離不開吃喝，體內肥膘難免多長。修身之餘別忘注意營養，不但令氣色紅潤，也能帶動你的情緒健康指數。食物中很多營養素都與情緒有關，不想太複雜，可參考地中海式的飲食模式，多吃新鮮蔬果，少吃高脂肉類，既保持健康身形，也令人心情愉快。



# 發掘紅菜頭

## 樂元素

中國人的飲食文化中，紅色可用來點綴菜餚，卻非主調，面對紅色湯羹，食客不免疑慮、警戒。吃得健康是大趨勢，紅色亦由警號變成健康的溫馨提示。紅菜頭是健康飲食新貴，用它煮成的暗紅色湯水、拌成的紫紅色沙律，大家欣賞其健康效果，由抗拒到受落，吃出樂子。但紅菜頭不僅帶來間接的歡欣感覺，其營養成份確能在人體內發揮作用，引發美好心情。

紅菜頭又稱甜菜根，可謂「吃出好心情」食物天地的紅星，除顏色引人注目外，其內在美更堪細味。拆解其營養成份，看到幾個亮眼的名詞：甜菜鹼、色胺酸、葉酸及鎂。科學名詞看似遙遠，實近在咫尺，在我們體內起着快樂反應。

### 甜菜鹼 Betaine

#### 甜菜鹼催生快樂

甜菜鹼（Betaine）屬於胺基酸的衍生物，天然存在於人體，亦為抗氧化物，也是紅菜頭紅色色素的源頭，而紅菜頭是少數含豐富甜菜鹼的植物。甜菜鹼有助緩和抑鬱情緒，因它能促進腦部生成血清素，一種被稱為「快樂荷爾蒙」的腦神經傳導物質，煥發開心情緒；甜菜鹼亦能促進另一種腦神經傳導物質多巴胺的分泌，幫助人集中精神，提升活力，感覺充實快樂。

有別於甜菜鹼，色胺酸（Tryptophan）是人體必要的胺基酸，但無法自行生成，必須透過食物攝取。紅菜頭的色胺酸含量不俗，按「世界最健康食物網」的數據，每170克未經煮熟的紅菜頭，色胺酸含量達0.03克，較香蕉還高。色胺酸也能提升血清素水平，是維繫快樂情緒的功臣。

同時，甜菜鹼具有類同維他命B雜所起的作用，支援肝臟運作，可理解為排毒機制，幫助人體回復狀態，提起精神。

### 色胺酸 Tryptophan

### 葉酸 Folate

#### 豐富葉酸起作用

紅菜頭的眾多營養素中，以葉酸（Folate）最突出，以170克的生品計算，達136微克，獲上述健康食物網評為「含量極佳」，達到成人每天建議攝取量的34%。葉酸又稱維他命B9，與情緒的起落有關，因為血清素的生成過程中，需要葉酸作催化劑。多項研究揭示，葉酸在改善抑鬱情緒上具有正面效果。

至於微量元素鎂（Magnesium），上述網站指每170克紅菜頭生品含39.1毫克，達到成人每日建議攝取量的9%，含量屬「理想」。鎂有「天然鎮靜劑」的稱號，能維護大腦功能，幫助人放鬆，在調節情緒上具關鍵作用。

#### 貯存小貼士：

把紅菜頭用報紙包好再放入保鮮袋，置於冰箱；包裹時留些空間，毋須封得太緊。紅菜頭屬植物的根部，貯存時可保留沾在其上的泥濘，會更耐放，至食用前才把泥洗掉。

### 鎂 Magnesium



### 鞏固記憶護腦力

除提升悅樂情緒，紅菜頭還有其他護腦效益。認知障礙症愈見普遍，原因之一是隨着年長，腦部的血流量減少，致含氧量下降，影響腦部運作。紅菜頭富含硝酸鹽，當轉換成亞硝酸鹽後，能產生擴張血管之效，增加血流量，促進腦部供氧；兼且如上文所述，甜菜鹼能促進腦神經傳導物質分泌，亦帶來鞏固記憶力的效益。

促進快樂，維護記憶，難怪紅菜頭教健康飲食達人着迷，為它炮製各種冷熱美食。研究測試發現，上文提及的甜菜鹼，會隨烹調時間延長而持續流失，一般建議蒸煮少於15分鐘，烘烤則少於一小時。當然，結合綠葉蔬菜拌成沙律進食，讓各種營養素互為作用，便能獲得更全面的健康效益。

### 腎病患者吃得小心

每170克的紅菜頭生品，約含518.5毫克鉀 (Potassium)，達到成人每日建議攝取量的11%，被歸入含鉀量高的食物。腎病患者有各項飲食守則，其一是避免攝取過多的鉀，以防影響心臟功能，故進食紅菜頭時宜留心，像紅菜頭汁，成份濃縮，讓人容易攝取超標的鉀。

同時，紅菜頭亦屬草酸鹽含量高的食物。草酸鹽可加速腎石形成，腎結石患者宜與紅菜頭保持距離。而腎病患者亦應向醫護人員了解，按病情安排適切飲食。



### 紅菜頭各具特「色」

名為「紅菜頭」，當然是紅色……非也！在香港一般市場上出售的以紅色為主，然而在同一科下尚有其他品種，真箇各式「奇色」：

- 紅白雙色紅菜頭 (Chioggia Beets)：意大利傳統品種，剖開見肉質呈紅、白相間條紋，如同波板糖紋理，部分則呈現黃、橙相間。烹煮後，這些條紋會變淡，甚至消失。
- 金黃色甜菜頭 (Golden Beets)：傳統品種，肉質呈明亮的黃色，烹煮時顏色不會沾到同鍋的食材。味道不若紅菜頭甜，可烘烤或做沙律。
- 黃色甜菜頭 (Yellow Mangel Beet)：法國傳統品種，肉質呈淡黃色。
- 白色甜菜頭 (Sugar Beet)：肉質呈白色，含糖量極高，可提煉成糖。



## 紅菜頭沙律

#### 材料：

- 松子
- 檸檬
- 黑醋
- 紅菜頭
- 硬麵包
- 黑胡椒
- 橄欖油
- 羽衣甘藍

#### 食譜：

- 1) 預熱焗爐至180℃。
- 2) 用錫紙包住紅菜頭，放焗爐焗20分鐘。從焗爐取出後放涼。
- 3) 將麵包切粒，跟松子一起放進焗爐1分鐘焗至脆身。
- 4) 紅菜頭放涼後，剝皮並切粒備用。
- 5) 將羽衣甘藍撕成小塊，混合紅菜頭、檸檬汁、黑醋、黑胡椒和橄欖油。
- 6) 上碟時加入麵包粒跟松子便可進食。

### ASMR好煮意

結合ASMR原理與煮食示範製成，幫助大家觀賞示範之餘，亦可通過聲音刺激大腦，調節情緒，歡迎觀看。

《紅菜頭沙律》無音樂長版

<https://youtu.be/CAVYvHUQ7Mo>



《紅菜頭沙律》有音樂短版

<https://youtu.be/r8DwScEbbks>







「人老咗就容易抑鬱，都好正常。」

「活到一把年紀，有咩風雨未經歷過，唔駛咁擔心，過一段時間就會無事啦。」

「唔好成日諗埋一邊，以前連食都無得食啊，不如諗下呢家幾幸福仲好啦。」

你是否聽過身邊的人包括老人家這樣說？  
又或者你自己是否也抱有類似的看法？

# 「心晴無憂」 社區長者計劃

## 長者抑鬱不是必然

據估計，香港大約有十分一長者會出現抑鬱徵狀，每年自殺的個案中，便有高達三成是長者。雖然長者是抑鬱症的高危一族，但抑鬱症絕非老化過程的正常反應，也不是因為「身在福中不知福」。由於抑鬱症背後涉及生理及心理等複雜因素，任何性格及經歷的人都有機會患上。

當抑鬱症發展至比較嚴重時，長者可能只會留在家中不願出外，若是獨居或較少與親友鄰里來往，獲得治療的機會更低。若能在他們開始出現抑鬱徵狀、仍在社區中較活躍時及早發現他們的問題，給予適當支援，相信有助減低日後發展成嚴重抑鬱症或其他情緒病的機會。

## 專業合作 多管齊下

心晴行動將於2021年起，與本港的社區中心及地區組織合作，開展社區長者情緒健康試驗計劃，除教育社區長者如何維持情緒健康外，亦會識別有抑鬱或其他情緒病病徵的長者，邀請他們參與為期3個月的綜合治療計劃，在醫生、護士、輔導員及物理治療師的協助下，通過藥物管理、活腦遊戲、放鬆練習及運動指導等不同項目，改善情緒問題。如果需要後續跟進，我們將協助長者轉介至本中心或其他機構，接受心理輔導及其他治療。

防患於未然，在處理長者情緒問題上亦是一樣。若能於早期察覺長者的情緒問題，及早改善，相信會有助他們更易恢復健康元氣。項目的首要目標地區是黃大仙區，如果有社區中心或機構有興趣參與，歡迎與我們聯絡：

聯絡人：葉小姐/楊小姐

電郵：joyful1@jmhf.org

電話：3690 1000

# 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





同心抗“藍”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](http://www.jmhf.org)

 新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室