

# 心得

HeartWorks

2018年2-3月號  
免費贈閱

## 專題

認識 ▶ 正視 ▶ 緩解  
抑鬱症你要知

## 特稿

「心晴跑·跑傳情」2017/18  
圓滿成功！

## 生活小貼士

時間善規劃 作息更自在

## 吃得開心

「豆」我開心吧！

## 有情有義

不懈堅持 自勉求進

姚潔貞 跑出馬拉松精神



# 盧巧音

## 喜踏正向跑道



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。

## 心晴的話

# 難得呆一會

以前坐車上下班，會看書翻雜誌，但更多時候是看看風景瞧瞧四周，腦海裡甚麼也不想，好好地呆一會，有時就這樣打盹起來。但自從智能手機出現後，只要有空，那怕只是等電梯的大半分鐘，都會掏出機會拼命地撥，坐車就更機不離手，即使在公司忙了一整天，精神已疲憊不堪，但在車上仍是忍不住不停翻Facebook、打機或What's app，偶然抬頭一望，一車廂的人都在忙着差不多的事情。

本來就忙碌的香港人，現在連靜下來發呆的時間都沒有了。

別以為發呆浪費時間，當你的大腦整天為着工作上的各種挑戰不停運轉後，能夠放空一下，不但可以放鬆休息，緩解焦慮緊張，也可以重新整理思緒。也許你亦曾經有過類似的經驗，遇上某個難題苦思不得其解，糾纏大半日，你決定暫時放下，去沖杯咖啡，呆坐一會兒，回頭再看難題時，忽然靈光一閃，看到了之前沒想過的解決方

向。事實上，有心理學家認為，發呆確實可以幫助整理記憶，讓思緒自由飄盪，從而體察自我，並且增強創造力。所以，每天留點時間，暫時放下手機，讓自己呆一會，不啻是一種有益精神健康的方法。

但這種近乎人類本能的簡單護腦方法，對現今的都市人來說，卻未必容易。有見及此，南韓藝術家Woops Yang創辦了國際發呆比賽，希望讓更多人了解發呆的重要性。這個賽事已經先後在韓國、荷蘭及台灣等地舉辦過，今年3月31日將首度於香港舉行，主辦單位更邀請了

本會成為受惠機構，活動籌募所得的善款將用於本會情緒健康的教育推廣工作。如果你也想把握這個難得一起發呆的機會，共同推動發呆這種有益精神健康的方法，歡迎報名參加，詳情可留意本雜誌內的廣告及本會Facebook。

狗年將至，在此謹代表本會祝大家身心安康，天天好心晴！





# 心晴跑·跑傳情 2017/18

## 圓滿成功!

### 恭喜各得獎健兒:

<b>10公里-個人男子青年組</b>	<b>10公里-個人男子先進組</b>	<b>10公里-個人女子壯年組</b>
冠軍 黃宏威	冠軍 林岳華	冠軍 梁健明
亞軍 黃文海	亞軍 羅德輝	亞軍 甘秀芬
季軍 蕭仲軒	季軍 藍天生	季軍 徐素雯
第4名 許志健	第4名 何嘉華	第4名 郭嘉玲
第5名 黎振陽	第5名 譚祖恩	第5名 曾淑儀
<b>10公里-個人男子壯年組</b>	<b>10公里-個人女子青年組</b>	<b>10公里-個人女子先進組</b>
冠軍 鄺嘉仕	冠軍 彭彥彤	冠軍 丁曉英
亞軍 陳山正	亞軍 張淑貞	亞軍 布嘉燕
季軍 彭偉成	季軍 廖靄瑩	季軍 林美華
第4名 NG KA LEUNG	第4名 林美欣	第4名 吳惠琮
第5名 林肇麟	第5名 李嘉明	第5名 郭佩紅
		<b>3公里-個人男子組</b>
		冠軍 溫文健
		亞軍 李焯榛
		季軍 葉駿翹
		<b>3公里-個人女子組</b>
		冠軍 黎芷伽
		亞軍 黃惠楠
		季軍 唐詠賢

「心晴跑·跑傳情」慈善跑已於2018年1月7日(星期日)於大埔大美督船灣淡水湖主壩舉行，報名及參與人數創新高，近1,200名健兒，浩浩蕩蕩齊集起跑。活動除了鼓勵大家強身健體，更宣揚運動有益精神健康的信息。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。

今屆賽事高手雲集，亦有很多公司機構及團體組隊參加，令氣氛更加熱烈。此外，亦有不少善心人士，除親身參與比賽外，更慷慨解囊，支持弱勢社群參與是次比賽，期盼社會共融為一，為活動增添不少歡樂及溫馨。

當天雖然在比賽前曾有陣雨，但很快雨過天青，賽事最後亦得以順利完成。當然更重要是得到各參加者及贊助商的全力支持，令活動能圓滿舉行，希望往後能繼續得到大家的支持，一起以運動建立健康身心。



主禮嘉賓為活動展開序幕。



<b>10公里-工商組</b>
冠軍 力天體育會長跑隊
亞軍 恒愛義工隊
季軍 NAN FUNG RUNNING TEAM
第4名 松峰慈善基金 (TEAM 1)
第5名 尊家隊
<b>10公里-團體組</b>
冠軍 泰基長跑會
亞軍 HNR RUNNING TEAM
季軍 金舟陸戰隊
第4名 妳小龍體育會
第5名 C9 HEA 跑會

<b>10公里-中學組</b>
冠軍 春田花花長跑跑隊
<b>3公里-工商組</b>
冠軍 力天體育會長跑隊
亞軍 CENTRO 1
季軍 CENTRO 2
<b>3公里-親子組</b>
冠軍 力天體育會長跑隊
亞軍 馬鞍山靈糧小學
季軍 國際文具親子組 (4)

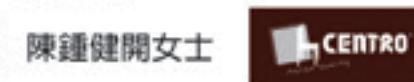


## 感謝各界支持，下屆再見!

### 鑽石贊助:



### 翡翠贊助:



### 支持團體:



### 獎品贊助:



### 服裝贊助:



### 獎盃獎牌贊助:



### 特別鳴謝:

馮時亨教授 馮康教授 丁志威議員 鄒世文先生 黃奕輝 馮國強 鄧國強

### 航拍贊助:

Fdrion Wong



12



- 02 心晴行動慈善基金簡介
- 03 心晴的話  
難得呆一會
- 04 心晴跑·跑傳情  
「心晴跑·跑傳情」2017/18 圓滿成功!
- 08 情緒測一測  
照顧壓力評估
- 10 你知道嗎?  
長者經常焦慮 可能是腦退化症先兆
- 12 有情有義 .....  
盧巧音 喜踏正向跑道
- 14 專題 .....  
認識 ▶ 正視 ▶ 緩解  
抑鬱症你要知
- 18 正面看待抗抑鬱藥 積極投入治療
- 20 認知行為治療 (CBT) 重建正向思維
- 23 情緒取向治療法(EFT)  
接觸深層情緒 轉化鬱結為心安



- 26 心晴影畫展笑容  
快樂的...角度  
《新奇的俯視角度》《豹紋眼鏡後的世界》  
《偷窺》《smiling lady with a green necklace》  
笑容能拉近距離  
《偶遇》《晴朗的笑發自內心》  
《生命中可承受之重》  
《10秒鐘既相識，永遠記得既歡樂!》
- 30 生活小貼士  
時間善規劃 作息更自在
- 36 學習情懷  
讀得愈多愈好嗎?
- 38 調查報告 .....  
「香港小學生抑鬱狀況研究調查」  
一成呈抑鬱 兩成感壓力
- 46 吃得開心 .....  
「豆」我開心吧!
- 49 讓全年都富起來!

- ..... 50 優哉遊哉  
走訪境之南 蒲台島
- ..... 54 有情有義  
不懈堅持 自勉求進  
姚潔貞 跑出馬拉松精神
- 58 晴訊  
「心晴跑·跑傳情」慈善跑17/18  
全城跑出健康身心靈  
Nu Life 捐贈善款支持情緒教育推廣工作  
香港教育大學「家長，教師如何面對？」研討會  
漢華中學情緒健康攤位  
朋輩支援服務  
保良局陳維周紀念學校  
第三十五期啟動課程畢業典禮
- 64 喜動校園  
心晴喜動情緒教材  
訓練情緒智商 學習管理情緒

《心得》雙月刊 2018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

鳴謝

出版顧問 李誠教授 精神科專科醫生  
盧巧音小姐 心晴分享大使  
苗延琮醫生 心晴行動慈善基金顧問 精神科專科醫生  
唐靜思女士 國際情緒取向治療中心認證治療師  
專業輔導培訓學會有限公司註冊心理學家  
呂靜瑩小姐 心晴行動慈善基金輔導員  
心晴影畫展笑容 2017  
武匡祺 李婉文 譚美霞 (浸信會愛羣社會服務處)  
李兆華醫生 (香港精神科醫學院)  
苗璧君 (心影薈) 心繫心生命教育基金  
Joies (心晴行動慈善基金) 吳介斯  
浸信會愛羣社會服務處  
姚潔貞小姐 《心晴跑·跑傳情》慈善跑愛心大使  
「心晴跑·跑傳情」17/18所有善長及出席嘉賓

《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」。



《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
- 銀行捐款戶口：心晴行動慈善基金
- 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10號新寶中心10樓1001-1003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



# 照顧壓力評估



親人患上情緒病，身為照顧者難免也感到心力交瘁，不妨填一填以下「沙氏負擔訪問(ZBI)」問卷，初步測試一下目前所承受着的壓力。

你照顧病患者時出現下列感受的程度：

	從沒有	很少	間中	頗多	經常
1. 你有沒有感到你這親人所要求的幫助多於他/她真正需要的呢？	0	1	2	3	4
2. 你有沒有感到因花了時間在這親人身上，而使自己時間不足夠呢？	0	1	2	3	4
3. 你有沒有因為要照料這親人，又同時要應付家庭和工作上的種種責任而感到有壓力呢？	0	1	2	3	4
4. 你有沒有為你親人的行為而感到尷尬呢？	0	1	2	3	4
5. 當你親人在你附近時，你有否感到忿怒呢？	0	1	2	3	4
6. 你有否感到你親人在你與其他家人的關係上產生負面的影響呢？	0	1	2	3	4
7. 你有否為你親人的將來感到害怕呢？	0	1	2	3	4
8. 你有否感到你親人正依賴着你呢？	0	1	2	3	4
9. 當你親人在你左右時，你會否感到緊張呢？	0	1	2	3	4
10. 你有否感到因為照顧這親人而使自己的健康受損呢？	0	1	2	3	4
11. 你有否感到你親人使你的私人空間不能如你希望有的多呢？	0	1	2	3	4
12. 你有否感到你親人使你的社交生活受到限制呢？	0	1	2	3	4
13. 你有沒有因為你親人的原故，對於請朋友到訪一事感到不安？	0	1	2	3	4
14. 你有否感到你的親人正期望你照料他/她，好像就只有你是他/她所能依靠的？	0	1	2	3	4
15. 你有沒有覺得沒有足夠的金錢去應付你自己及照顧患者的開支呢？	0	1	2	3	4
16. 你有沒有覺得你將不能夠繼續照顧患者？	0	1	2	3	4
17. 你有沒有覺得自從患者病發之後，你失去支配自己的個人生活？	0	1	2	3	4
18. 你有沒有希望別人能夠代你照顧患者？	0	1	2	3	4
19. 你有沒有感到不能肯定你能為你的親人做甚麼事呢？	0	1	2	3	4
20. 你有沒有感到你該為你親人做更多的事情呢？	0	1	2	3	4
21. 你有沒有感到在照料你親人的事上，你其實可以做得更好呢？	0	1	2	3	4
22. 總括來說，在照料你親人上你感到有很大的負擔？	0 無	1 輕	2 中	3 重	4 極重

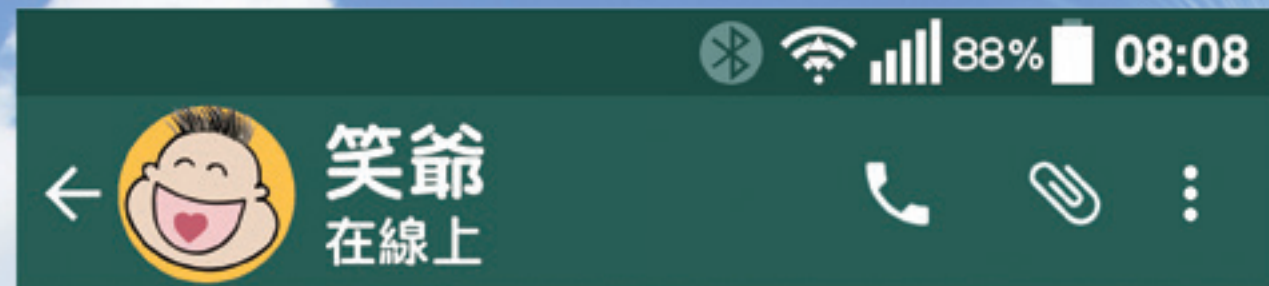
計分

24 分或以上人士可能會有較大機會患上抑鬱症 (Schreiner et al., 2006)

請注意，這只是初步評估，絕對不能代替專業的臨床評估，如你對情緒困擾有任何疑問，請尋求專業協助。

以上測試只是一個參考，如你持續感到受壓力困擾，歡迎你致電心晴行動熱線：2301 2303 與我們傾談。

心晴行動熱線服務：星期一至五：上午 10 時至下午 1 時及下午 2 時至 5 時  
星期六：上午 10 時至下午 1 時



我今日好開心呀！😄  
買旗幫到人既感覺真係好！  
助人為快樂之本果然冇錯 08:01

係呀！我都好開心呀 😊  
我今日幫左同學買獎券，  
啲錢可以幫到有需要既人  
真係好，如果可以將  
呢份開心  
延續落去就好啦…… 08:01 ✓



其實辦法非常簡單，只要認捐笑爺笑奶，不但可以幫到有需要的朋友，更可在**公仔上刻上名字**，將這份笑容保留，並不斷延續下去，感染更多的人傳播關懷！

查詢：  
**3690 1000**

<http://www.jmhf.org/jmhf-web/images/donate2.jpg>

認捐笑爺笑奶表格





你知道嗎？

# 長者經常焦慮 可能是腦退化症先兆

根據本地的研究數字，香港現時大約有10萬名60歲或以上的長者患有阿爾茨海默氏症等腦退化症，預計隨着人口老化，30年後患者數目會增加3倍。腦退化症不但令患者記憶衰退，更會逐漸影響自我照顧能力，令身體走向衰敗。由於它潛伏期長達10年，如何能在早期發現，並及早治療，成了學術界研究的方向之一。

其中，一些情緒病的徵狀為研究提供了線索。

最近在「美國精神病學雜誌」發表了一項研究結果，指出焦慮徵狀與大腦內β類澱粉蛋白水平有一定關連，而這類β類澱粉蛋白正是被認為是引致阿爾茨海默氏症的元兇，由於它們堆積於腦神經細胞上成硬塊，導致細胞壞死而引致腦退化。

研究人員邀請了270

名年齡介乎62至90歲、居住於社區中的長者進行研究，他們參與研究時認知能力均屬正常，並無明顯的精神或情緒問題。研究人員會定期為他們進行腦掃描及問卷調查，以評估是否患有阿爾茨海默氏症及抑鬱症等情緒病。整個調查研究為期5年。

研究人員發現，隨着焦慮徵狀增加，雖然長者的認知能力仍然正常，但腦內β類澱粉蛋白水平卻上升。研究人員由此推測，持續惡化的焦慮及抑鬱徵狀，很可能暗示阿爾茨海默氏症已暗地裡潛伏。

究竟長者出現情緒病是否真的腦退化症的先兆，當中關係如何，仍有待科學界更多研究去證實，不過即使沒有腦退化症—或者仍未發病，我們也應該多關注長者的情緒健康。❤



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



由歌曲《好心分手》到電影《好心相愛》，盧巧音閃亮歌影圈。但人生歷程有高低，一顆「好心」也曾受抑鬱情緒纏擾。其後她毅然面對，越過關口，更踏上跑道，藉運動提起精神，活出積極的我。縱然人生路仍有起落，現在她更有信心正面應對。

## 盧巧音 喜踏正向跑道

約十年前，盧巧音患上抑鬱症，由自我隱藏到積極治療，今天她欣然分享已經康復。治癒情緒病之餘，更啟動了她的新生旅程：「現在懂得把壓力轉化為動力，不會光嗟怨，而是推動自己再做好一點，慢慢達到目標，這是我現在的處事態度。」

### 持續失落 沒意識患病

2003年5月，盧巧音在香港體育館舉行首次個唱，登上事業高峰，但高處不勝寒，過後她有點患得患失：「覺得自己不如想像般紅，突然間所有事情都似走下坡。」其後事業未見突破，載浮載沉，工作減少，原有的一切彷彿驟然消失，生活欠寄托，以購物減壓的行為變本加厲。不過，她並未意識患上情緒病。

遇到現時的丈夫、Kolor樂隊的主音歌手蘇浩才，一度讓她寄情於樂隊事務，喚回些許快樂。可惜，情緒問題故態復萌，對外界愈感恐慌，怕接觸人群，光顧食肆時總覺得周遭人注視自己、討厭自己。她憶述：「我有聽聞過抑鬱症，只覺得與自己無關，所以沒想過求診。」



### 傾訴與聆聽

患情緒病期間，盧巧音透過家人、前輩或朋輩分享，得以釋懷，並體會到一份支持力。今天她說：「遇到不开心，別以為能夠自行想方法處理，找人傾訴，問題已在解決中。」作為藝人，她可以放開懷抱談抑鬱：「精神狀況與身體同屬一體，患傷風感冒大家很自然去求診，出現心悸、失眠，何故迴避求醫？這個年代必須放開一點去分享。」

她也樂於擔當聆聽者，患病經歷讓她多了一份同理心，明白要聽，而非轟炸式給意見：「不要老在說：『你不要這樣啦！』這些話反而刺激到對方，最緊要留個耳朵給對方，對方講過、哭過，多少會有幫助。」



### 過來人的勉勵

盧巧音無意說大道理，作為情緒病康復者，體會卻切身：「既來之，則安之！有些事是命運使然，盡量安然接受，毋須對抗。人生總有起跌，你現在跌，並非不會再起，現在跌因為曾經起過，故相對是跌。所以，別只管怨身處谷底，其實不是，不要把問題擱在心，有信任的朋友、家人，何妨與他們傾，對方一定會聽，因為你不懂得如何解決，講了出來已幫了很多。」

### 擾亂生活 尋專業意見

自言當時掩飾得很好，外人不察覺她的內心鬱結。但紙終包不住火，情緒問題令她無法面對記者，難以站台表演，更經常無故大發脾，人際關係惡劣。她感到事態嚴重：「這個所謂不开心，沒理由令我完全失去動力，無心工作、影響睡眠及人際關係，我需要醫生的專業意見。」

獲確診患抑鬱症後，經過兩年多的治療，終告痊癒。期間她開始作運動鍛鍊，最初僅作慢跑、遠足，繼而發現跑步之樂，更毅然跨步，接受「高強度間歇式訓練」（簡稱HIIT），再涉足較長距離的跑步，由5公里到10公里，發現這是一條快樂跑道。

### 跑步推動 活出新態度

盧巧音沒有運動習慣，對跑步卻一見如故，持續鍛鍊，體會何謂有益身心：「連腦功能也幫到，促進胺多酚釋放，令人更開心。」她曾參加大型長跑賽，旨在提升心肺功能，煥發好心情：「現在跑到10公里，我已很開心，對健康有很大得着。哪管跑得快或慢，過程中流汗，感受放下各種煩擾的清空狀態，是很好的釋放過程。」跑步更推動她堅持信念，不輕言放棄，人變得更正面，有充沛的能量擊退鬱結。

由治療情緒病到逐步康復，投入運動並鍛鍊跑步，是一個微妙亦美妙的過程，不僅情緒病痊癒，更藉運動強化了心的力量，進而重塑一個全新的自己：「最大的轉變是，以更正面的態度處事，當然仍有情緒波動的時候，但很快便能平復下來，不會爆發。同時，工作更積極，患病時那種惰性都消退了。」





# 認識 ▶ 正視 ▶ 緩解 抑鬱症你要知

「抑鬱？心情唔靚時時有，過一陣就無事啦！」不少人抱此輕視心態，低估了抑鬱症的傷害。世界衛生組織預計到2020年，抑鬱症將位列全球疾病排行榜第二位，發病率僅次於心臟病。近年抑鬱症有轉劇的趨勢，即使你身邊人沒有患上，但環顧社會，也發現頗多人受抑鬱情緒困擾，甚至出現輕生個案。列舉此等貼身危情，無意唬嚇你，只想留下溫馨提示：請正視抑鬱症，及早求醫，病情是可以治療的。

人生不如意事十常八九，情緒起落人皆有之，但往往很快復元，破涕為笑。但如果患上了抑鬱症，其病徵比一般失落憂愁嚴重，患者鬱結難解，情難自控。

## 持續情緒低落難自拔

診斷抑鬱症，按美國精神醫學會指出，罹患抑鬱症人士，會出現5個或以上既定的生理或心理症狀，當中須包括情緒低落、缺乏動力，且問題持續兩星期以上，病人一直受明顯的情緒困擾，日常生活功能也受損害。

生理方面如頭痛、失眠、胸口鬱悶以至呼吸困難、失去活力並常覺疲倦、渾身骨痛等，而心理方面，如精神緊張、情緒低落、提不起勁、對事物失去興趣、腦海常浮現傷痛經歷、心情煩躁、易發脾氣，甚至覺得人生缺乏希望，產生自殺念頭。總括而言，抑鬱症病人情緒持續受困，思想負面，無法投入平日的活動，原有的生活規律失調，工作、社交及日常生活均受到嚴重的影響。



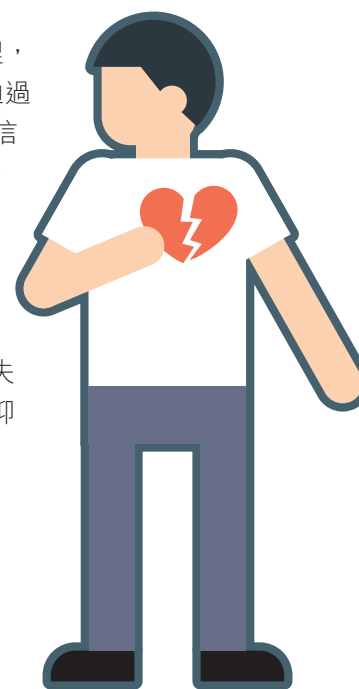
## 腦部傳遞物質分泌失衡

抑鬱症的成因，可概分為：

### 生理因素：

源於疾病、感染、酒精或藥物影響、腦部受創等原因，令腦部發生變化而致抑鬱症。

探究抑鬱症的發病機理，人腦內的大量腦細胞，須通過一些神經傳遞物質來傳達信息，包括血清素、去甲腎上腺素和多巴胺等，從而調節生理和心理功能。神經傳遞物質有各自的管控範圍，包括情緒、思維，當這些物質的分泌失衡，以至出現情緒問題，抑鬱症是常見的一種。



### 環境因素：

日常生活經歷眾多，由人際關係、家庭倫理、工作際遇到學業前景，難免會遇上挫敗、情感受傷、事與願違、人際間的衝突、難解的逆境等，每每令人陷入沮喪、失落，皆可能誘發抑鬱症。



### 心理因素：

可涉及多種情況，譬如遭遇傷心事、慘痛經歷，出現負面思想和情緒，久久揮之不去，或因性格、健康等影響，都較易患上抑鬱症。



### 遺傳因素：

若曾有家族成員罹患抑鬱症，患上的機會率也相對較高。





## 抑鬱可治 切勿自困

任何人都可能患上抑鬱症，此症可以無明顯的表面徵狀，不過是可以治療的，藥物治療和心理治療是目前最普遍有效的治療方法。當發現情緒受困，別迴避求助，自困只會令病情惡化。

際遇起落，情緒高低，看來非個人能操控，但預防勝於治療，平日多為情緒「進補」，加強抗逆力：

- 正面了解抑鬱症及情緒病，有助觀察個人的情緒變化，及早求助。
- 維持良好的生活模式，培養個人興趣，藉以放鬆心情，精神有所寄託。
- 學習減壓方法，舒緩情緒。維繫良好的人際關係，建立適切的溝通渠道。
- 抱持開懷態度，遇困難時應主動求助。

## 重症患者具自殺風險

部分嚴重抑鬱症患者會有自殺傾向，2011至2015年香港死因裁判法庭的自殺個案中，約3至4成患嚴重抑鬱症。另外，2015年的自殺個案中，約3成屬65歲或以上的長者，有研究發現，66至75歲人士的抑鬱症發病率較成年人組別高6成，同時有抑鬱症病徵的長者，自殺風險較沒有的高2.2倍。

抑鬱症的影響實不容忽視，世界衛生組織把每年4月7日定為世界衛生日，2017年便以抑鬱症為主題。早於2013年，世衛通過「2013-2020年的精神健康行動計劃」，推廣和預防精神健康問題。本港衛生署亦於2016年1月推行為期3年的「好心情@HK」心理健康推廣計劃，倡導從「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」3方面，正視精神問題。

3億人



## 從數字看抑鬱症

### 世界情況：

全球逾3億人患有抑鬱症，佔地球人口的4.4%，少於25%患者會尋求治療。

2005至2015年，抑鬱症患者的增幅達到18.4%，而該症亦是世界上引致殘疾的首要原因。

### 香港情況：

本港逾30萬人患上抑鬱症，每100名成年人有3人是患者，每10名長者有1人出現抑鬱症徵狀。不過，逾半患者沒有尋求精神健康服務的協助。

本港接受精神科專科服務的抑鬱症患者，2011至2012年度為48,900宗，而2015至2016年度已增至61,100宗，增幅超過2成。



30萬人

## 診斷抑鬱症

根據美國精神醫學會《精神疾病診斷與統計手冊第五版》(DSM-V) 臨床診斷標準：

**A.** 在過去2星期內，出現5項或以上的下列症狀，較既往有顯著的功能變化，且其中至少一項是1. 抑鬱心境或2. 興趣或愉快感喪失。

1. 抑鬱心境幾乎持續發生於每天的大部分時間，可以是主觀陳述（如感到悲傷、空虛、絕望），亦可經由他人觀察（如流淚）。（注：兒童和青少年可表現為易發怒）

2. 幾乎每天或每天的大部分時間，對所有或幾乎所有活動缺乏興趣或愉快感（經由自己察覺或他人觀察）。

3. 在非節食的情況下體重明顯減輕或增加（一個月內體重變化超過原體重的5%），或幾乎每天都有食慾減退或增加的情形（注：兒童可表現為未達應增體重）。

4. 幾乎每天失眠或嗜睡。

5. 幾乎每天精神或行動遲緩或退縮（經由他人觀察可見，並非只是自己感到坐立不安或行動遲緩）。

6. 幾乎每天感覺疲勞或精力不足。

7. 幾乎每天有無價值感或過度的、不適當的自責感（可達妄想程度）（不只是因生病而自責或內疚）。

8. 幾乎每天有思考力或集中力減退，或難以做決定（主觀體驗，或他人觀察）。

9. 反復出現死亡的想法（不只是恐懼死亡），反復出現無特定計劃的自殺觀念，或有某種自殺企圖，或有某種實施自殺的特別計劃。

**B.** 症狀引起有臨床意義的痛苦或導致社交、職業或其他重要功能方面的損害。

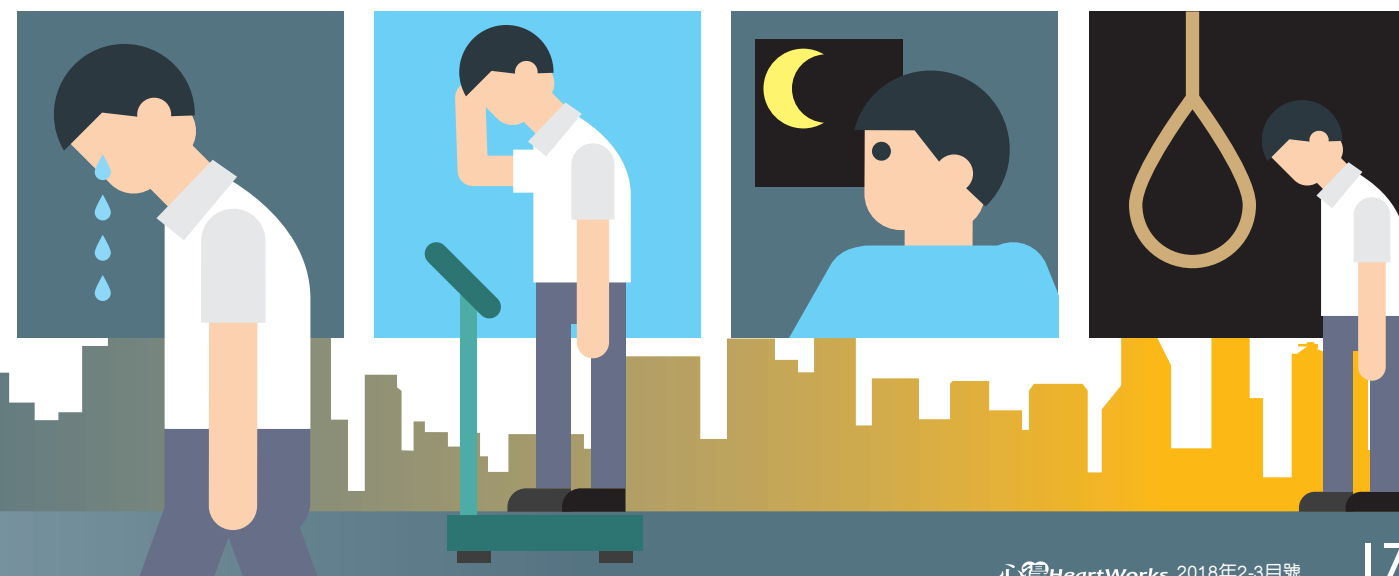
**C.** 症狀不能歸因於某種物質的生理效應或其他軀體疾病。

注：診斷標準A-C構成重性抑鬱發作。

注：對重大喪失（如喪親、破產、自然災害、嚴重軀體疾病或殘障）的反應，可能包括診斷標準A所列出的症狀，如強烈的悲傷、被喪失的感受所淹沒、失眠、食慾不振和體重減輕等，這些症狀可類似於抑鬱發作。儘管這些症狀可以被理解成是針對喪失的恰當反應，但除考慮將之作為重大喪失的正常反應之外，還應仔細考慮是否存有重性抑鬱發作的可能性。診斷需綜合考慮個人史以及不同文化背景下自我表達痛苦的常態等因素。

**D.** 重性抑鬱發作的出現並非由嚴重精神病如精神分裂或思覺失調等病症所引致。

**E.** 從沒有經歷躁狂或輕躁狂發作（注：若因濫用毒品或藥物所引發的徵狀，或由其他軀體疾病的生理反應，則此條款不適用）。🚫





# 正面看待抗抑鬱藥 積極投入治療



訪問 精神科專科醫生  
心晴行動慈善基金顧問  
苗延琮

抑鬱症是情緒病，病理是患者腦部神經傳導物質的分泌失調，導致情緒持續低落，無法投入日常生活。通過服用藥物，配合其他治療，此症可被控制以至治癒。可惜，部分患者不了解藥物的正面療效，反過度聚焦於副作用，變成諱疾忌醫，令病情惡化。患者只要與醫療人員建立互信，積極投入治療，快樂之門不難重開。

不少抑鬱症患者憂慮治療藥物有嚴重的副作用，抗拒求診。部分人更誤信只要加強意志力，就能復元。抑鬱症源於腦部分泌失調，可通過藥物調治，改善情緒狀態。關鍵是病人願意投入治療，按指示服藥，學習正向思維，積極生活，治癒率是理想的。相反，若拖延治療，只令病情加重，最壞時可驅使人選擇輕生，必須正視。

## 失落不等於抑鬱

偶有失落，人皆有之，但不能驟然斷定為抑鬱，兩者實質有別。診斷抑鬱症須有兩個核心徵狀：

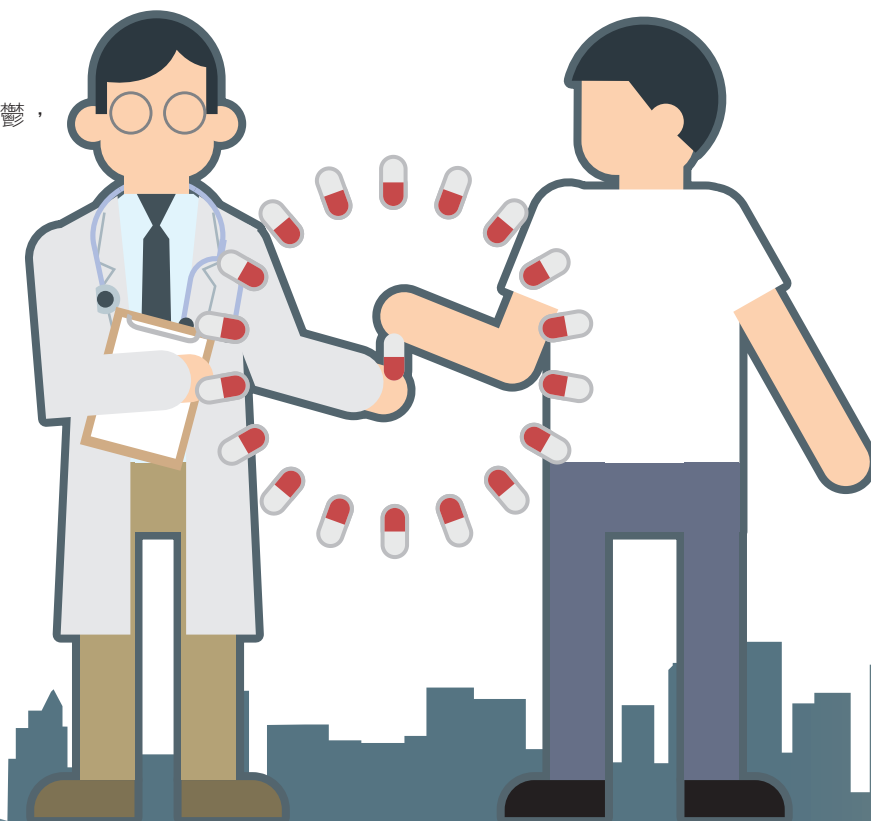
1. 對各種事物都失去興趣，過往鍾愛的活動也不再享受，生活缺乏動力。
2. 情緒非常低落，感到十分抑鬱。同時伴隨睡眠問題、食慾不振、思緒紛亂、焦慮、自我形象低落等徵狀，且情況持續兩星期以上，令日常生活功能大受影響，才可界定為抑鬱。

## 診斷探源 處方抗抑鬱藥

誘發抑鬱症的原因難以一概而論，不同個案的成因有別，涉及家庭、對自我的要求、性格特質、遺傳、社會輿論等，相當複雜。醫生診斷時，會仔細探究病症背後的原因，幫患者解開心結。

醫生會按病情處方藥物，目前常用的抗抑鬱藥有兩類：血清素，以及血清素加去甲腎上腺素。治療的成效視乎病人能否配合：

1. 須按時服藥，切勿時服時停，否則無法評估成效。
2. 藥物須服用一個療程，不能中途自行停藥。
3. 藥物一般要服上2至3星期才起效，不能急進。



## 藥物失效的處理

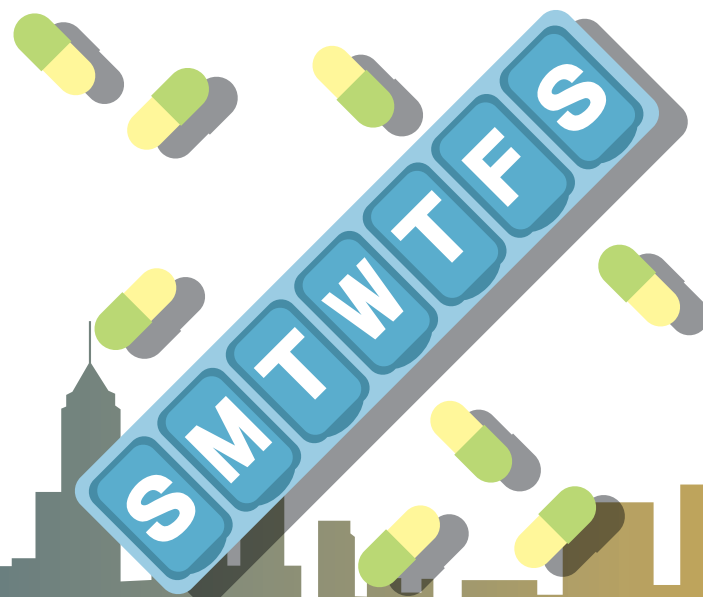
抗抑鬱藥大概對7成病人起到效果，對部分患者的療效始終欠佳，可歸入頑治抑鬱症，需不斷的調整藥物，或要結合其他治療，如穿顱磁刺激法（TMS）、腦震盪治療等。

腦震盪治療主要令腦部有問題的地方活躍，從而提升功能，令分泌回復正常。頑治患者約要進行四至六次。它也適用於服藥有困難人士如長者，或服藥後出現較多副作用者。

## 藥物作用大於副作用

新一代抗抑鬱藥經過不斷改良，出現副作用如致胖、便秘等已大為減少。部分患者服藥後有疲倦等不適，背後或涉其他因素，如失眠或曾服鎮靜劑，不能單純歸咎於抗抑鬱藥。當然，藥物難免會有副作用，且不同病人服後的反應亦有異，不過，副作用一般不會太嚴重。同時，醫生亦會依據病情，為患者調校適合的藥物。

輕度患者可嘗試藉運動、改變思維方式、放輕生活步伐等來改善病情，不一定要服藥。但中度患者應及早就醫診治，並服用藥物。須知道：藥物的正面作用，必定大於副作用。



## 病人切勿自行停藥

病人服藥後若覺不適或有疑慮，應立刻與醫生商議，切勿自行停藥。患者即使自覺病情受控，亦不應自行停藥，而是與醫生商量，先做評估，了解停藥的可行性。同時，醫生亦會指導病人留意停藥後的身體反應，若發現病情有變，應立刻求診。

病人毋須悲觀地認定抑鬱藥須終生服用，服藥半年至一年後，隨着病情有明顯改善，醫生會評估能否停藥，若家人的支援足夠，病人也有良好的意識，均為停藥提供合適的條件，但須在醫生指導下進行。

## 縱然復發仍可治癒

經過適當的治療，抑鬱症有希望治癒。當然，部分病人遇上嚴重的壓力，或面對人事突變如喪親，以至患重病如癌症等，皆可能導致復發。曾復發者的發病風險達八成，建議持續用藥，控制病情。

縱然曾復發，亦非必然難以治癒，病人積極配合終究是關鍵，包括定時服藥、改變思維模式、維持運動等，別奢望只服一粒藥便會立刻痊癒，這種想法只會妨礙治療。醫生與病人不妨開心見誠商討治療方案，不少患者都取得良好的成效。

## 新一代抗抑鬱藥

抗抑鬱藥能平衡腦部影響情緒的化學物質分泌，改善病情。新一代抗抑鬱藥有5類：

- 血清素再攝取抑制劑（SSRI，或簡稱為血清素）
- 血清素及去甲腎上腺素再攝取抑制劑（SNRI）
- 去甲腎上腺素及特定血清素抗鬱劑（NaSSA）
- 血清素拮抗劑及血清素再攝取抑制劑（SARI）
- 血清素及多巴胺再攝取抑制劑（NDRI）



# 認知行為治療(CBT) 重建正向思維



訪問 心晴行動慈善基金輔導員 呂靜瑩小姐

抑鬱症除了涉及生理因素，也與心理因素息息相關。心病還須心藥醫，改善病情上，心理治療屬關鍵一環。在各種心理治療方法中，認知行為治療（Cognitive Behavioral Therapy，簡稱CBT）效果顯著，患者亦較易掌握，可以在日常生活中實踐，逐步調整負面思維對生活的影響，重新建立正面的人生觀。

## 壓力沉重 易致抑鬱

每個人都可能患上情緒病，關乎個人的成長背景、生活環境、工作歷程及人際關係等。任何一部分出現問題，均會牽動負面情緒。至於抑鬱症，備受沉重壓力的人士較易患上，此症也有遺傳傾向，若有家族病史，罹患的機會率亦較高。

人往往通過思考學習來認知事物，過程中若出現了思想謬誤，便可能導致情緒障礙。抑鬱症的表徵是思想傾向負面，由於患者在認知過程出現了扭曲的想法，常自覺是討人厭的、受排擠的，或一事無成、一無是處等，因而意志消沉，如墮谷底。這種慣性的思維模式，當事人缺乏洞悉力以另一角度思考，而認知行為治療（CBT）能夠協助他們檢視並糾正一貫的思想謬誤。

## 逐步掌握正面思考方法

CBT的創始人、精神病學家阿朗·貝克（Aaron Beck）認為，抑鬱情緒的出現，源於當事人傾向以負面的角度觀察自己、世界以至將來，總認定自己有不足，個人沒有價值，遇上任何問題都歸咎為本身的缺失。這種想法更延伸到將來，相信自己永遠是老樣子，不會有改進的。

CBT先發掘患者思想上的盲點，透過系統化的方式，改變他們的思想謬誤，引領他們建立正面的思考模式。隨着持之以恆實踐，即使情緒受到衝擊，當事人也懂得適時抽身，通過正向思考，帶動正面的行為，人會更怡然快樂。

## 治療方法：實踐糾正 化負為正

CBT探進問題核心，循3方面協助抑鬱症患者改善負面想法：

1. 檢視當事人有否思想陷阱。
2. 觀察有否自設不良的思想規條。
3. 有否自我深信的核心信念上的執迷，如深信永遠都不會被人愛惜。

輔導員會按患者的病情，引導當事人辨識問題，並指導運用方法糾正思想謬誤：

### • 心情溫度計量度情緒

輔導員會邀請當事人以量化的方式去給與自己情緒平穩時的分數並描述當時的狀態，以及最差時的分數及狀態作一個對比。跟着會再邀請當事人為自己最近的情緒打分並回溯那些情況最牽動情緒、當時的身體反應、情緒反應、思維反應和行為反應等，讓當事人檢視自己慣常的思想陷阱所引起的負面思維並衍生的惡性循環，當分數已迫近臨界點即接近最差時的狀態，當事人便要學習即時抽身，不再被負面情緒、思維拖入谷底。

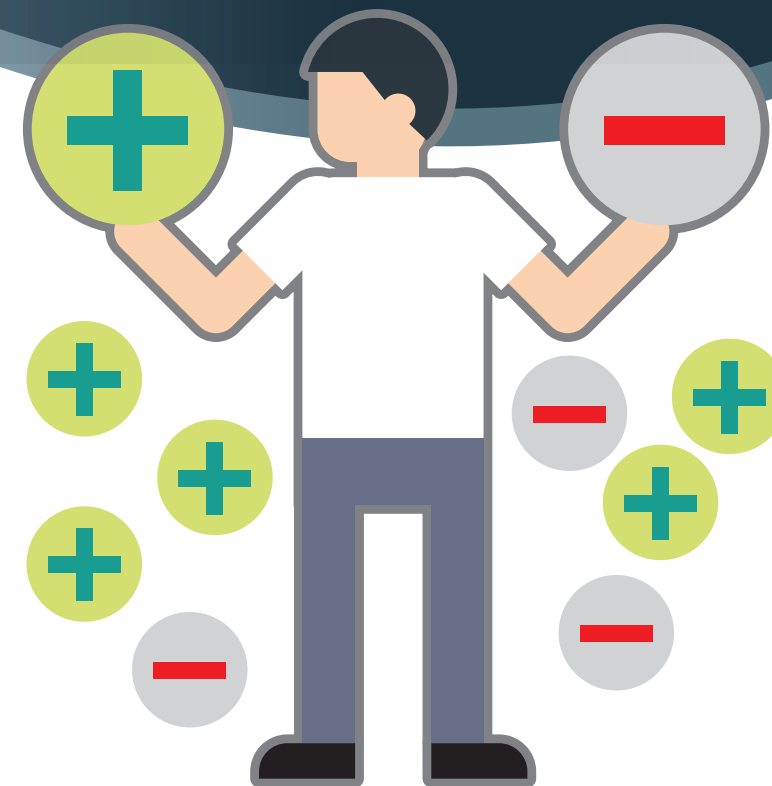
### • 善用「情緒五常法」

輔導員會指導當事人識別負面思想出現前的身體信號，如心跳加速、臉龐發熱、手震等，鼓勵他按情緒變化先作準備，可施行「情緒五常法」進行管理：

1. 常喚停：叫停負面思想。
2. 常自問：以多角度來反問自己，去糾正自己的負面思維。
3. 常分散注意力：選擇做其他事，如喝杯水，離開負面環境。
4. 常留意身體警號：身體出現了些訊息，知道要停一停。
5. 常備聰明卡：隨身帶備寫有鼓勵金句的卡，適時閱讀，冷靜情緒，並提醒自己。

### • 情緒低落記錄

每次輔導環節約相隔兩星期，期間當事人若出現情緒低落，可以詳細記錄，之後與輔導員討論。從中檢視在哪些情況下出現的情緒低落位，與當事人分析原由，逐一處理。



## 成功關鍵：患者願意改變想法

輔導過程中，若當事人無法梳理出情緒低落的原因、不懂檢視個人的想法、看不到思想的謬誤，便須再作輔導，藉對比來點出問題和探討堅持背後的原因。部分人甚至對何為負面想法和何謂情緒亦缺乏認知，像盲目認同愚孝式的非理性行為，輔導員會即時指出及解釋。

當事人必須願意分享，才能抽出問題，加以解釋。而成功的關鍵在於當事人願意改變，當然，求變總歸有難度，非一蹴而就。若當事人有些許改進，便須嘉許，給予支持，加強其信心，明白個人具備改變的能力，推動他持續改善。

## 執迷抑鬱情意結

部分抑鬱症患者，即使知道本身有思想謬誤，仍執迷以至「沉溺」這種心態，稱為「抑鬱情意結」、「自卑情意結」或「情緒低落情意結」，已屬於非理性的情況。

這類患者很多時受成長經歷影響，像父母一直要求很高、從不肯定他們的能力，令他們無法建立正面的行為，常認定個人抑鬱是必然的，而認為這種感覺應該屬於自己的。一般而言，輔導員會進一步與當事人探討有否執着某些不良的思想規條，讓規條可以有放鬆自己的機會。



# 情緒取向治療法(EFT)

## 接觸深層情緒

## 轉化鬱結為心安



實證研究顯示情緒取向治療法 (Emotion - Focused Therapy, 簡稱 EFT) 能有效治療輕度至中度的抑鬱症。有別於其他改變患者固有思維模式的輔導方法, EFT能讓人透過深入接觸自己內心的感受, 從而發掘健康的情緒去轉化不健康的情緒, 重塑自己, 重拾心靈恬靜。

訪問 唐靜思女士  
國際情緒取向治療中心認證治療師  
專業輔導培訓學會有限公司註冊心理學家



### 健康與不健康的情緒

人的情緒中, 「不健康」與「健康」的部分互為連結。情緒取向治療法的特色, 就是喚起當事人健康的情緒, 轉化不健康的情緒。

不健康的情緒 (Primary Maladaptive Emotions) 記錄着過往不愉快的人生經驗, 屬於一種舊傷口 (an old wound), 影響我們處理日常生活, 令人寸步難行, 裹足不前。這類情緒例如:

#### 無價值 (Primary Maladaptive Shame) :

內心儲存着過往被別人重複地看不起的記憶, 這些感受困縛着自己的心, 令人相信自己無用, 不值得被重視, 甚至不值得被愛。

#### 不健康的恐懼 (Primary Maladaptive Fear) :

這種恐懼容易影響日常生活, 令人經常感到受威脅, 處於不安全的狀態, 甚至深信自己無法應付眼前處境, 感到無助, 亦會使人不由自主地啟動自我保護機制去減少內心的不安, 例如刻意迴避某種帶威脅的情況或不停地控制自己或周遭環境。



### 及早治療 確立人生價值

抑鬱症惡化至最壞時, 患者大多有輕生之念。故在此之前, 要與當事人一同尋找生存價值。事實上, 他們即是如此憂傷、低落, 此間仍然不放棄生命, 定然有不捨的人與事、有些心願想達成, 又或希望人生有所轉變。所以一起探尋生存的理念, 找尋「支持位」。通過輔導, 一般人都能找到, 如希望多照顧家人、人生有新突破等。願意踏出自困之門, 前去接受輔導, 可謂已成功了50%, 至於餘下的50%, 有賴大家一同努力。

經歷整個輔導階段, 當事人會學習各種應對方法, 並在生活中實踐。在最後的兩節, 會進一步強化其應對能力, 將來若遇上牽動負面想法的情景, 他們可如何處理得更好; 重點是讓他們掌握處理情緒的技巧, 在生活上學以致用。



### 心理輔導與服藥 互補互成

長期或嚴重的抑鬱症患者, 常涉及腦部的內分泌失衡, 須採用藥物治療。同時, 患者很多時須通過藥物提升精神狀態, 才適合做輔導; 否則, 即使輔導員不斷解釋, 患者亦缺乏動力實踐, 徒勞無功。

不過, 單純服藥也不行, 因為當事人始終不清楚自身出現扭曲的思考模式, 問題容易死灰復燃。一位有5年抑鬱症病史的患者, 一直只服藥, 從未接受輔導, 他表示藥物只能調整短期的情緒, 但思想模式依然偏執, 及後接受了輔導, 病情明顯改善。藥物與心理輔導治療其實同樣重要。

參考: 1. 黃富強博士 (2005): 《走出抑鬱的深谷》- 「認知治療」自學/輔助手冊。香港: 天健出版社  
2. Beak, A.T.(1979). *Cognithae therapy and the emotional disorders*. Boston: A Meridian Book

### 東方傳統窒礙理性思維

亞洲人很多時受傳統思想羈絆, 生活上背負沉重包袱。像中國人受儒家思想影響, 常過度演繹, 如無私的孝義等, 令人備受各種「不良的規條」束縛, 導致自我責任過大, 或常自覺不足、不濟和失敗。因此, 認知行為治療很適合處理亞洲人的情緒問題, 能一針見血的指出各種已潛移默化的規條, 協助當事人鬆綁, 讓思想、情緒及行為得以轉變。

#### 個案:

一位女士自覺把人生的全部獻給父母、丈夫及子女是必然的。她完全沒有留空間給自己, 從未想過要關顧個人感受或欣賞自己。如此無私奉獻, 漸形成過度受壓而嚴重抑鬱, 及後更演變成盜竊癖, 不時到超級市場偷鮮肉。每次動手前她都會非常緊張, 得手後便有強烈的成功感。她用這種方式來享受那緊張到頂點、繼而獲得釋放的快感, 卻把情緒問題演化成違法行為。







### 接觸一層疊着一層的感受

當經歷這些不健康的情緒時，內心感受澎湃，足以充斥整個人，所以很多時會嘗試壓抑這些感受，不經不覺地把它們埋藏在心裡。有些感受好不容易接觸，例子就如不少抑鬱症患者所經歷的鬱悶、乏力、絕望及無力感，從EFT角度，這些屬於表層情緒（Secondary Emotions），能夠保護內心，無需經歷心底更脆弱的痛楚。EFT輔導過程協助當事人了解一層一層的感受，明白背後的故事及意義，並透過接觸這些無價值及恐懼背後的情感需要（Unfulfilled emotional needs），去喚起健康的感受，轉化內心痛苦。

### 研究摘錄：療效與果效

據2003年一項關於「認知行為治療」（CBT）和「情緒取向治療」（EFT）的比較研究，兩組抑鬱症患者分別被安排接受其中一項治療，結果發現兩組人士的抑鬱情緒都有改善，自尊心亦有提升。然而，在表達個人情感方面，EFT組有較堅定的信心，較能訴說自己的需要。

另一項於2006年進行的EFT研究（York II Depression study）顯示，接受EFT的抑鬱症患者，有7成在18個月內沒有復發，成效頗理想。

### 治療精粹：慈悲回應帶引體驗感受

心懷一份慈悲心，EFT治療師深入地了解當事人的感受。在輔導過程中，EFT治療師全神貫注地、毫無批判地聆聽當事人此時此刻的感受，不迴避，不打岔，亦不糾正對方的感受，用這「治療性的臨在」（Therapeutic Presence）去承載當事人的經驗，容許對方經歷一重又一重的感受。縱然當事人說得淚流滿面，亦不會制止，而是了解、接受。EFT的治療師以一份同理心，柔韌地陪伴着當事人穿梭一層一層的感受，明白當事人傷痛背後的經驗，讓對方感到被了解，被接納，亦讓對方慢慢習慣經歷內心的感受。EFT治療師「同理心的回應」，正是EFT的精髓。



### 逐步進入內心的療效

很多抑鬱症患者害怕接觸內心的感受，歇力控制自己，相信偶一鬆懈，排山倒海般的情緒就會拖跨自己，令自己一蹶不振，所以經常壓抑內心感受。他們並不知道自己一直以來所迴避的脆弱感受，正正是療癒心靈的出路。EFT治療過程會逐步產生以下效果：

EFT治療師耐心地聆聽當事人的經驗，重複地了解對方的感受，當事人在治療過程中感到被了解，被接納，這不僅對治療師產生安全感，對體驗內心的情緒這個過程也漸漸地感到，發現原來經歷內心的感受並非想像般可怕，這是關鍵的轉捩點，使當事人慢慢習慣經歷內心的感受，更能體驗感受，當事人便能敞開心扉，卸下過多的防衛機制，進入內心傷口，透過心靈的需要去喚起一直潛藏內心的健康感受，例如對自己的慈悲心（Self-Compassion），籍此轉化傷口中不健康的感受。

EFT治療師在過程中付出同理心，重複地反映當事人的感受，對方聽到治療師的反映，自然會將專注力放在內心的感受，這讓當事人更察覺，更了解蘊含在感受當中的意思，過濾感受，消化及重整經驗。而當事人亦會在過程中內化治療師的慈悲心（Compassion），對自己的經歷，對內心的感受多一份慈悲，這種慈悲的力量本身就足夠調節洶湧澎湃的感受，平伏心靈。

治療師的慈悲，了解當事人感受，提供了一個安全的空間，讓當事人放心經歷內心痛苦的經歷，透過過濾一層一層的感受，轉化傷痛，讓當事人重塑心靈，重新過着更有意義，更有滿足感的人生。💖

### 華人文化障礙接觸感受

華人社會重視集體文化，輕小我而成大我，個人的想法、取向常要屈從於普遍價值，對個人感受的包容相對弱，追求自我常被負面化。深受這種文化薰染，華人較不習慣接觸個人的感受，若接受情緒取向治療，便要花較長時間適應如何接觸內心的感受。

不過，從臨床所見，當事人只要能容許自己接觸內心感受，聆聽感受、了解感受，將會昇昇療癒過程，心靈早日康復。





# 快樂的...角度

很多研究指出，快樂與否，在乎看事物的角度。

“悲觀的人在每個機會裡看到困難；  
樂觀的人在每個困難裡看到機會。”

英國政治家邱吉爾

豹紋眼鏡後的世界

李婉文



新奇的俯視角度 武匡祺



偷窺

譚美霞  
(浸信會愛羣社會服務處)  
情緒病患者

smiling lady with a  
green necklace

The inspiration of the smiling lady  
comes from Ms Lydia Shum, Fei Fei.  
Both me and my wife love her.  
李兆華醫生 (香港精神科醫學院)





# 笑容 能拉近距離

## 偶遇

在西班牙古城的偶遇，那一刻，  
一個笑容拉近了彼此的距離。

苗璧君 (心影薈副會長)  
精神科醫護人員



生命中可承受之重  
他和她承受對方的重量 / 讓靈魂貼  
近地面 / 感受最真切的生命。  
Joes (心晴行動慈善基金)

## 晴朗的笑發自內心

兩張主題樂園門票令甚少  
溝通的家人齊到公園玩樂。

他們打從心底發出笑聲。

笑容特別美!

(心繫心生命教育基金)



10秒鐘既相識，  
永遠記得既歡樂!

吳介斯





一天24小時，不能求多，只能善用。時間管理失衡，工作雜務千頭萬緒，壓得人產生窒息感，不幸或導致情緒困擾。減壓從源頭着手，按本身處境，做好時間管理，並養成習慣，化為技巧，人生路上隨時派上用場，自然走得更自在。

# 時間善規劃 作息更自在

時間管理，並非只求把眼前事務瞬間全部辦妥，而是更有效率的運用時間，把重要的先做，次要的隨後逐步處理。時間管理是持久的工作，畢竟人要處理的事務持續轉變，故須不時檢視，預早計劃。以下列舉數個項目，助你完善個人的時間管理。

## 輕重區分 辦事有序

不管在學或在職，總被各種事務纏身，可用「1234優次有序」模式，區分事務的輕重緩急：

	緊急的事	不緊急的事
重要的事	1	2
不重要的事	3	4

按表中1234次序來處理事務：(1)代表緊急且重要的事，應優先處理，(4)則屬既不緊急也不重要的事，可最後才處理。一些工作如增長知識、發展人際關係，屬於重要但非緊急的事務，講求長時間累積建立，可排次要位置。

## 目標清晰 大事化小

做事前先定目標，按可用的時間、資源及個人能力，評估如何實現。有了計劃，能夠為每階段安排充裕的時間，不至於最後關頭急就章，能更有條理的處事，承受的壓力亦較輕。同時，用便箋摘錄每階段須處理的事務，貼於當眼處，免過後補漏虛耗時間。

如遇上大型項目或長期的工作計劃，宜先將工作內容細分，細分後的工作目標會較容易達到，只要按時把各細項工作內容完成，然後一宗一宗整合起來，按部就班，小事大成也。



## 勿忘留時間緩和情緒

談時間管理，不少人以為須用盡分秒處理有回報的事項，包括可賺錢的工作，甚或換來即時快樂的娛樂遣興。其實，充分休息、平靜情緒、鬆弛身心，以及培養積極人生觀，皆是生活中不能或缺的，亦是推動工作效率的後盾。因此，應以人性化角度訂定目標和計劃，切合實際，具可行性，並預留時間處理突發事件及各種不能預計的問題，當然，更要留空間給自己喘息和充電。

## 積極應對 避拖字訣

面對具難度、耗時的工作，不少人採用拖字訣，推到最後一刻才處理。那時驚覺時間不足，支援難覓，壓力愈覺沉重。既是必須處理的任務，應積極投入，何妨自製推動力：

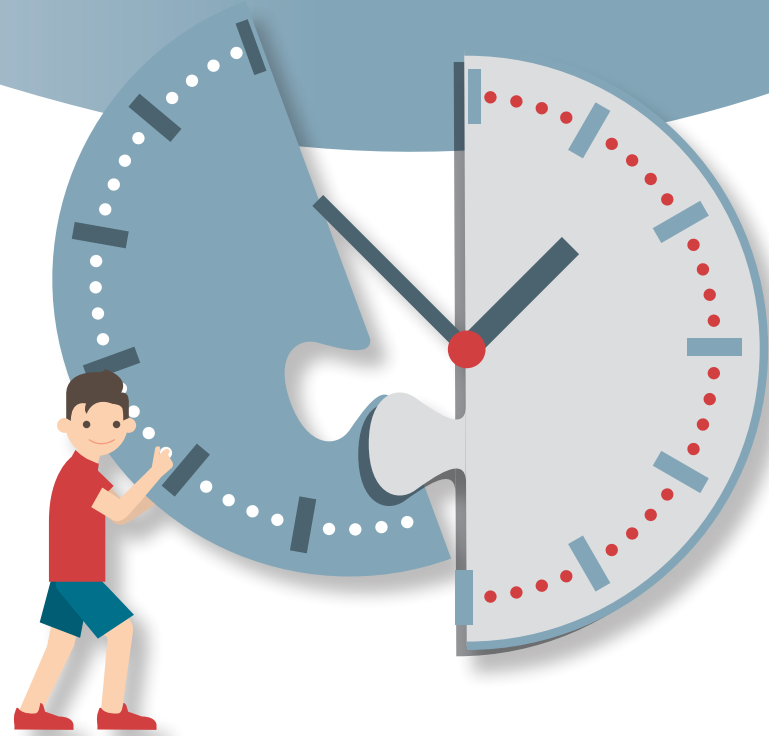
- 確定期限，加強準時完成的意識。
- 發掘工作的樂趣、得着，推動自己；完成一階段，獎勵一下自己，加以激勵。
- 設定計劃進度表，提供更充裕時間做準備，增強完成的信心。
- 若因畏難而抗拒該工作，不妨轉個角度，視為自我挑戰。



## 提升效率 整合時間

說增強效率，別等同空求快或不眠不休。盲目加快，難免錯漏百出，倒過來費時修正；熬夜趕工則屬自欺欺人，體能往往無法負荷，事倍功半。焦點是調整處事模式：

- **有條不紊**：案頭文件山積，工作看似做極不完，壓力加劇。通過系統化的處理，分門別類，按優次逐一處理，時間更好用，內心更踏實。
- **必耗光陰**：如上述情景，文件亂堆，單單尋找已浪費不少時間。故此，應細心檢視平日哪些事項虛耗了時間，像重複工序、走過多迂迴路。
- **學懂說不**：無關要緊的事項、應酬，可說「不」。這個「不」也須用來回應自己那顆外驚的心。
- **整合時間**：不少人愛拆散時間，同步處理幾件事，左碰碰，右摸摸，最終沒一項完整做妥。把時間整合，在特定時段內做好某項工作，一氣呵成，效率更佳。



## 隙縫時間 用得其所

緊密日程中的空間間隙，如上下班的車程，也可善加利用，如為重要但非緊急的事做前奏功夫，像思考工作計劃概念大綱或流程等；又或閉目養神、做靜觀練習放鬆心情；但切忌邊行走邊看手機工作，以免加重壓力，效果適得其反。

## 打開管理大師的錦囊

坊間不難找到關於時間管理的書籍，可供參考，縱然並非管理階層，也有受用處。被譽為管理大師的彼得•杜拉克（Peter Drucker）曾寫下：「人不善於管理自己的時間」、「時間是最匱乏的資源，若無法管理時間，就絕對無法管理其他任何事」等話，即使寫於多年之前，迄今仍具啟發性。

杜拉克其中一個時間管理項目是「記錄時間」。不少人常抱怨「好忙！好忙！」何以一刻空間都沒有？時間都用到哪裡去？記錄時間的好處，在於掌握個人運用時間的整體情況，同時加強個人對時間的敏感度。方法是以數周為期，仔細記下每一天時間是如何運用、做了甚麼，盡量在事情發生後即記錄，不要過後才費勁回憶摘錄，會較準確。有了這基礎，便能檢視箇中問題，作出調整，更有效的管理時間。💡



# 心情影 薈展 笑容

收錄超過200張相片，  
捕捉不同的笑容，  
展現快樂的一刻！



心情價發售，歡迎蒞臨本會選購  
原價 \$200 心情價 \$100

地址：九龍新蒲崗五芳街10號  
新實中心10樓1001-1003室  
查詢：3690 1000  
網址：<http://www.jmhf.org>



# 專業 面談 輔導 服務

治療團隊：本會輔導服務的治療團隊均為專業心理輔導員及臨床心理學家，持有認可及相關的碩士學位或以上的資格，及擁有超過200小時或以上受督導的輔導經驗，並經嚴格甄選。

心理輔導是一個解決情緒問題的歷程，輔導員首先會與受情緒困擾人士建立互信關係，在面談中幫助當事人調節情緒，一起從不同角度瞭解產生困擾的心理因素，並透過各種以心理學理論為基礎的治療方法排解困擾、探討適合的出路及抗逆資源，從而重整生命，建立正面而健康的生活。

登記輔導及查詢  
2301 2303



## 宗旨

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

## 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 下午2:00至晚上9:00  
星期二及四 上午10:00至下午12:30  
星期六 上午9:00至下午1:00  
星期日及公眾假期休息

- 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

## 範疇

## 收費

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

## 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

# 讚得愈多

# 愈好嗎？



80年代中期，美國肯塔基、密西根、密蘇里等州相繼以成果導向教育（Outcome-based Education, OBE）的觀念來進行教育改革，期望能改善學生的學習成果，當中要求教師為學生的學習成果負起全責。但這樣的教育改革也隨之引起各方爭議。最終OBE的觀念經歷10年的熱烈討論後，於90年代中間終止。

當時的老師會常常設計一些簡單的課題供學生做，再藉此讚賞學生，增強他們的自信心。他們相信提升學生自信心和自尊心可以提升他們的學習動機，再提升學習成果。可是，在這段時期Flynn進行的研究卻顯示不出學生的學習成果有大幅的進步，反映教育改革的成效成疑。同時，Klerman與其他學者在這期間的研究亦顯示當學校和家長嘗試提升學生的自信心時，年青人患上抑鬱症、自殺和暴力的個案亦會提高。Baumeister的研究甚至發現學生的自尊心和暴力行為與反社會行為有關，學者提出這些現象的原因是學生長期建立超強的自信心，當他們遇到挫折時，自我防禦機制便會啟動，不知覺地否認那些批評，更甚者會使用暴力來解決事件。

縱合種種研究，均足見借以提升學生的自信心的方法來提升他們的學習成果的方法並不可行，反而會令學生更容易患上抑鬱症和參與更多暴力行為。那到底甚麼因素才能令學生愉快學習，又可以有效提升他們的能力呢？

史丹福大學心理學教授卡蘿·德威克（Carol S. Dweck）便提出這與人是如何看待智力的概念有關，亦即內隱智力理論（Implicit Intelligent Theory）有關。

不少家長認為對小孩的讚賞愈多愈好，才能使他們的自尊心提高，繼而有動力去維持學習動機，提升學習質素。這個意念是得到科學證實的。



智力的兩種想法

固定理論 (Entity Theorists)	增長理論 (Incremental Theorists)
不變，人一出生就擁有的特質	智力是可以改變的，人可以隨着努力而變得更聰明
比喻物：固體	比喻物：液體
對應的讚賞方式：聰明、善良等與個人特質有關的概念	對應的讚賞方式：努力、策略等與個人特質無關的概念

持固定理論的人乃是認為人格特質（包含能力、智力的概念）是固定不變的，而且不會隨着時間與經驗而改變信念；持增長理論的人則認為人格特質具適應性，能力是可以增加的。於1998年，米勒與德威克做了一個實驗，發現老師不同的讚賞方式會對學生的內隱智力觀念有不同影響，繼而影響學生往後學習的決定。

## 讚賞的藝術

Youtube上也有關於這個實驗的影片\*，內容與德威克做的實驗差不多。實驗的對象是小學生，而這群小學生又分成3組人員。研究學者設計了3個測驗給小學生，難度分別是容易、困難和容易。小學生們每完成1個測驗，學者便會問他們幾條問題，包括問他們享不享受測驗的過程，以及會不會想帶回家當練習等。

在學生完成了第一個簡單的測驗後，學生都可以輕易拿取高分，此時候的學者便會給予3組小學生3種不同的讚賞，分別是讚賞學生的聰明、勤力，第三組則為控制組，沒有給予其他讚賞。3組小學生都表示很享受學習的過程，亦很希望能帶回家繼續練習。可是，當學者問小學生接下來想做簡單還是困難的測驗時，被讚聰明的學生大多數都想選擇簡單測驗，相反地，被讚勤力的學生大多選擇困難測驗。雖然簡單測驗可以確保他們再次獲取高分，但真正學到的知識卻沒有困難測驗的多。小孩子從小起就作簡單測驗的選擇，可見他們在面對未來林林總總的選擇時，也會傾向選擇能反映自己聰明才能的路，而非向困難挑戰，認識更多的知識，豐富自己的能力。由此可見，小小的讚賞可改變小孩主動學習的心。

即使學生選擇要做簡單測驗，第二個測驗都會是困難的程度。而每組學生都自然地拿到低分的分數。被讚聰明的學生已不享受再做測驗，亦不想在未來的日子再做。那初初被讚勤力的學生呢？他們仍然很喜歡學習，即使遇到低分，亦無阻他們希望帶回家練習的心。

這個低分可以視為人生中的失敗，那些被讚「聰明」的學生認為智能是不能改變的，與生俱來的，所以

失敗減低學生的自尊感，令他們認為自己的失敗是不可逆轉而不快樂。反觀那些被讚「勤力」的學生則不同，因為「勤力」是後天培養，可改變的，亦與他們與生俱來的特質無關，因此即使面對失敗，他們的自尊感也不會受到很大創傷。同時，他們亦明白自己可以靠努力去補救。所以，他們遇到失敗時也不會這麼快就意志消沉，繼續努力。

影響自尊心的後果不只影響學生對於第二個測驗的觀感，還會帶來持續的影響。在第三個測驗的難易度與第一個測驗相若，理應3組同學都可再次奪得高分。事實是被讚「聰明」的學生分數是3組之中最低的。可見即使題目變得簡單，自尊心被打擊的「聰明」學生已沒有動力展現他們的能力。

到實驗的最後，學者聲稱隔鄰的小學也須做這3個測驗，便叫3組小學生形容每個測驗的內容和他們自己得到的分數。「聰明」學生組別中有40%人說謊聲稱自己於第二個困難測驗中也拿到高分，誇大成績。可是這些

記錄和描述都是不記名的，他們之所以誇大成績的背後意義不為甚麼，就是為了保護自己的自尊心，認為「聰明」人就是要拿到高分，所以才撒這沒有必要的謊言來維持自尊。

回到現今社會，當中仍有很多認為智能是不能改變的人，這種想法也令學生飽受壓力。如果學生深信智能是不能改變，而他們在考試上只能得到不合格的成績，他們便可能認為這是走投無路、無法改變的了。漸漸地，他們也會重蹈80年代美國教育改革的覆轍，患上抑鬱症的人變多、學童自殺率升高、參與更多暴力事件等等……由此可見，一句讚賞的力量很大，大得改變人對於智能的看法，而對智能的看法則直接影響學童學習的態度以及影響學童對自我自尊的看法。總而言之，讚賞孩子時要多欣賞他們的努力和付出，例如是勤力、用心、花了很多工夫等等，讓孩子們相信可以改變的力量，才可以在日後的人生路上，用雙手改變自己一生。

他們便可能認為這是走投無路、無法改變的了。漸漸地，他們也會重蹈80年代美國教育改革的覆轍，患上抑鬱症的人變多、學童自殺率升高、參與更多暴力事件等等……由此可見，一句讚賞的力量很大，大得改變人對於智能的看法，而對智能的看法則直接影響學童學習的態度以及影響學童對自我自尊的看法。總而言之，讚賞孩子時要多欣賞他們的努力和付出，例如是勤力、用心、花了很多工夫等等，讓孩子們相信可以改變的力量，才可以在日後的人生路上，用雙手改變自己一生。

參考資料：

\* [https://www.youtube.com/watch?v=TTXrV0\\_3UjY&t=115s](https://www.youtube.com/watch?v=TTXrV0_3UjY&t=115s)





# 「香港小學生抑鬱狀況研究調查」

## 一成呈抑鬱 兩成感壓力

### 全港逾30,000 小學生情緒健康堪憂

發佈日期：2017年11月19日



在香港，抑鬱在兒童期發病實屬罕見。然而，據醫管局資料及精神科醫生臨床觀察所見，抑鬱症在港有年輕化趨勢。有鑒於此，浸信會愛羣社會服務處「樂天Buddies」兒童情緒健康計劃，在2017年初以抑鬱為主題，進行「香港小學生抑鬱狀況調查」。

結果顯示，13.2%受訪學童受抑鬱情緒困擾，即每7個小學生有1個出現抑鬱徵狀，當中更有9.7%呈嚴重抑鬱徵狀，若以當學年小學生總人數349,008作推算，即全港有超過33,000名小學生的抑鬱傾向已達臨床水平，須接受專業輔導及治療，

情況堪憂！

報告指出，逾兩成（21.7%）受訪學童經常感壓力，較2016年升5.5%，創3年新高；而使他們感壓力的首大問題都是與學業相關，首位是「功課太多」（24.8%），其次是「升中選擇及適應」（20.5%）及「學業成績未如理想」（20.2%），反映學童的壓力往往與自身能力掛鉤。

進一步分析發現，心理彈性不足對兒童抑鬱影響最大，風險高達43.1%，其次是受朋輩排擠（11.8%）、學業壓力（2.2%）及家庭溝通質素差（0.4%）；如學童同時受此4項因素影響，則有過半機會患上抑鬱。

#### A. 研究背景

據醫管局資料，當局於2015/16年度確診兒童及青少年患抑鬱症個案，由2012/13年度的400宗增至447宗，4年升逾1成；整體兒童及青少年精神科求診人數亦有上升趨勢，由2011/12年度的18,900宗增至28,800多宗，5年急增逾5成。參考本處「中學生抑鬱焦慮狀況調查2017」的調查結果，發現近15,000名受訪學生當中有53%呈抑鬱徵狀。兒童期的抑鬱與青年期的抑鬱有所關連，約3分之2的患者有機會復發兼持續至成年期，病發對生活可造成極大影響，部分會演變成其他類型的精神病，最壞可致自殺行為，因此及早預防及治療是十分重要。

為瞭解本地小學生的精神健康概況，是次研究特別探討學童的抑鬱徵狀及其相關因素。

#### B. 研究目的

- 探討小學生抑鬱徵狀及其相關因素，包括：
  - 學童的壓力感覺
  - 學童的心理彈性
  - 親子關係
  - 朋輩關係
- 所得數據用以協助校方及早識別受心理困擾的學生，並為各界制定預防及介入措施提供參考

#### C. 研究方法

##### C1. 樣本資料

時間：2017年1月至3月期間

形式：自填式問卷

對象：香港小三至小六學生，年齡9至13歲

參與學校：共14間

共收有效問卷：1,301份

性別：

男性	女性	沒有填寫
613	655	33

年級：

小三	小四	小五	小六	沒有填寫
18	471	490	322	0
1.4%	36.2%	37.7%	24.8%	0%

##### C2. 量度工具

	量度工具/內容
抑鬱徵狀	兒童焦慮及抑鬱量表修訂版 (Revised Children's Anxiety and Depression Scale – RCADS)
壓力來源	量度學童18項最常遇到的壓力來源
心理彈性	青年迴避及混淆問卷 (Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth – AFQ-Y8)
家庭溝通質素	華人家庭評估工具 (Chinese-Family Assessment Instrument – C-FAI)
朋輩排擠	朋輩排斥量表 (Social Peer Rejection Measure)





## D. 主要調查結果及分析

### D1. 抑鬱徵狀：每7個小學生有1個呈抑鬱

整體受訪學生的總抑鬱平均值錄得47.93，屬沒有/輕微程度。13.2%受訪學生受抑鬱情緒困擾，即每7個小學生有1個出現抑鬱徵狀，當中更有9.7%呈嚴重抑鬱徵狀。在芸芸抑鬱徵狀當中，最多受訪學生表示常常覺得疲倦（13.5%），其次是自覺沒有用（11.2%）。

抑鬱嚴重程度	結果
沒有/輕微抑鬱徵狀	86.8%
需關注水平 Borderline Clinical Threshold)	3.5%
達臨床水平 (Clinical Threshold)	9.7%

受抑鬱徵狀困擾學生超過13%

#### 最多學童出現的抑鬱徵狀

我常常覺得疲倦。	13.5%
我感到自己沒有用。	11.2%
我感覺不想動。	9.2%
我睡眠有問題。	8.8%
我感覺空虛或悲傷。	7.8%



### D2. 壓力來源：感壓力人數創3年新高 學業成元兇

在現今競爭激烈的香港社會，似乎連小學生也受「萬般皆下品，唯有讀書高」的傳統思維影響，最困擾整體受訪學生的日常生活問題當中，以學業壓力影響最多學生，而他們感壓力的首3大情況亦全都涉及學業，首位是「功課太多」（24.8%），其次是「升中選擇及適應」（20.5%）及「學業成績未如理想」（20.2%），反映學童的壓力往往與自身能力掛鉤。

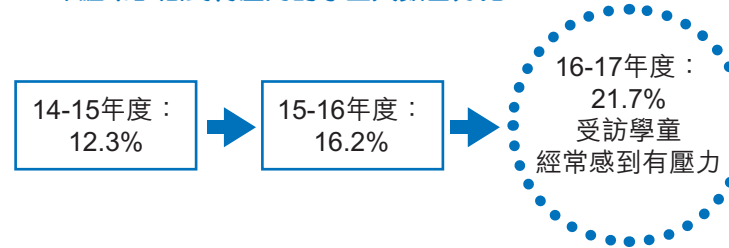
#### 最令兒童感到壓力的問題

壓力來源類別	壓力來源	選「經常」的百分比
學業	功課太多	24.8%
	升中選擇及適應	20.5%
	學業未如理想成績 (如：測驗、默書等)	20.2%
	自由/玩樂時間太少	18.6%
師生關係	補習班太多	10.0%
	面對老師	17.4%
家庭	父母責罵或處罰	15.2%
	父母不夠時間陪自己	11.7%
	父母二人關係欠佳	9.2%
	父母不開心	9.1%
	與父或母親關係欠佳	7.6%
朋輩關係	與同學有磨擦	11.0%
	同學疏遠自己	7.9%



整體而言，逾兩成（21.7%）受訪學童表示經常感到壓力，較去年升5.5%，創3年新高。

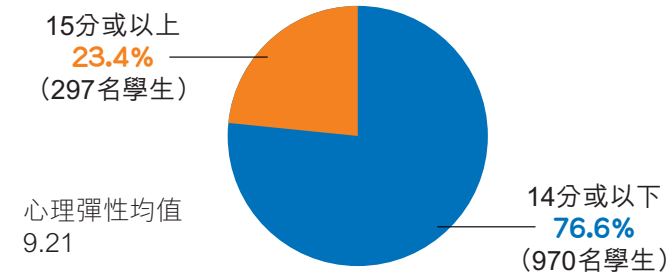
#### 「經常」感到有壓力的學童人數百分比：



### D3. 心理彈性：逾兩成學生心理彈性弱易患抑鬱

「心理彈性」指的是人們面對壓力及接納情緒的能力。本研究所示，心理彈性不足是兒童抑鬱的最高風險因素，換言之，心理彈性愈弱，抑鬱程度愈嚴重。心理彈性弱的孩子會盲目堅信內心的想法就是現實，容易陷入所謂「鑽牛角尖」的認知糾纏當中，同時他們無法接納自己的身心情緒所帶來的不快，竭力迴避或壓抑這些經驗，可惜愈急於擺脫和解決的負面情緒及想法反而出現得愈頻繁，遂進一步影響身體、情緒和行動，為生活帶來愈多限制和煩惱，釀成惡性循環；嚴重可引致抑鬱徵狀（請參考本期專題「抑鬱症」第17頁。兒童抑鬱症的病徵，與成年人大致相似。），甚或自殺這種最極端的迴避方式。

#### 心理彈性 - AFQ-Y8評分



註：得分愈高，代表學童的心理彈性愈弱。15分或以上的學生，較易出現達臨床門檻的抑鬱症和焦慮症 (Greco, Lambert, & Baer, 2008)

雖然，分析發現整體受訪學生的心理彈性平均值為9.21，屬健康水平，但是次樣本得分超過15分的人數百分比佔23.4%，顯示這群學生的心理彈性不足可致臨床水平的抑鬱徵狀，情況令人憂慮。此外，13%受訪學生非常同意「自己不好的地方一定是真的」，其次分別是「除非我感到快樂，否則我的生活不會過得好」（12.4%）及「令我傷心的想法出現時，我在學校的表現就會不好」（12.3%），反映學生的想法與事實不符，認知糾纏的情況最為普遍。

#### 反映學童心理彈性低的三大項目

項目	非常同意
那些我認為自己不好的地方一定是真的。	13.0%
除非我感到快樂，否則我的生活不會過得好。	12.4%
當那些會令我傷心的想法出現時，我在學校的表現就會不好。	12.3%







#### D4. 家庭溝通：近4成學生少家庭活動

分析發現家庭溝通質素愈低，受訪學生的抑鬱徵狀愈顯著。整體而言，學生的家庭溝通質素一般，從「互相關愛」、「溝通」及「家庭和諧」3大面向當中，尤以「互相關愛」的表現最差，平均分僅3.49，顯示學生與家人間相互支持、愛護和關心的程度平平。探討家庭溝通的情況，發現最多受訪學生認為以下3種情況十分不似其自身經驗，最多的是「家人經常安排一些家庭活動」（37.4%），其次分別為「我們很少吵架」（35.6%）及「總的來說，父母分擔子女的心事」（27.5%）。

華人家庭評估項目分	平均分
<b>互相關愛 (Mutuality)</b> • 家人間的相互支持、愛護和關心 (例：家庭成員彼此照顧)	3.49
<b>溝通 (Communication)</b> • 家人間互動的頻率和性質 (例：家人經常交談)	3.66
<b>家庭和諧 (Harmony)</b> • 家人間的衝突和和諧共處 (例：我們很少吵架)	3.78

註：學生以1（十分不相似）至5（十分相似）表達各項所述情況與其家庭狀況的相似度。分數愈高，表示家庭溝通質素愈好。

換言之，近4成學生認為很少家庭活動，逾3成學生常與家人吵架，逾兩成學生認為父母未能分擔其心事，顯示不少小學生與家人缺乏具質素的溝通。

#### 負面家庭溝通質素的3大項目

	十分不相似 & 不相似
家人經常安排一些家庭活動	37.4%
我們很少吵架	35.6%
總的來說，父母分擔子女的心事	27.5%

#### D5. 朋輩排擠：被取花名為朋輩排擠情況之首

受訪學生最常遇到的朋輩排擠情況為「被人取花名」（11.3%），其次分別是「分組時，沒有人會主動邀請我入組」（6.5%）及「曾被朋友嘲笑和戲弄」（5.6%）。而經常受朋輩排擠的學生人數佔7.86%，情況較本處2016年就中學生進行相關調查所得5.29%為高。是次數據明顯反映受朋輩排擠的情況愈多，學生的抑鬱徵狀愈顯著，相關程度甚至較學業壓力及家庭溝通質素的為高，故此學生的朋輩關係狀況是不容忽視的。

#### 經常受朋輩排擠的學生人數百分比：7.86%

學童常常受朋輩排擠的3大項目：	
我被人取花名。	11.3%
分組時，沒有人會主動邀請我入組。	6.5%
我曾被朋友嘲笑和戲弄。	5.6%

註：學生以0（從不）至4（常常）表示他們遇到每種情況的頻密程度。得分愈高，代表受朋輩排擠情況愈頻密。

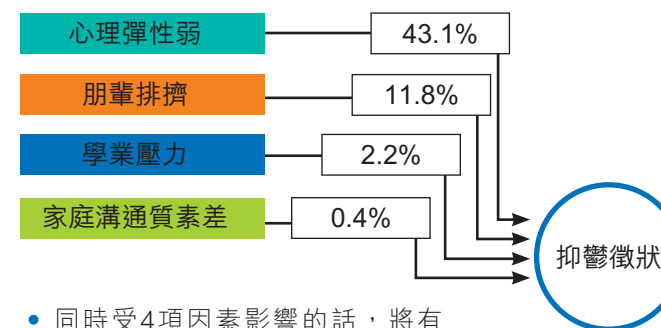


#### D6. 小結

##### 與小學生抑鬱徵狀相關的因素

抑鬱徵狀與…	解釋
心理彈性	心理彈性愈弱，抑鬱徵狀愈顯著
朋輩排擠	朋輩排擠情況愈多，抑鬱徵狀愈顯著
學業壓力	學業壓力愈高，抑鬱徵狀愈顯著
家庭溝通質素	家庭溝通質素愈低，抑鬱徵狀愈顯著

##### 風險因素對抑鬱徵狀的預測分析



- 同時受4項因素影響的話，將有57.5%風險出現抑鬱徵狀
- 以上因素均對抑鬱徵狀有顯著的影響，尤以心理彈性的影響最大

## E. 討論及建議

### E1. 關注心理彈性

#### E.1.1 用心覺察兒童所需

抑鬱在兒童期發病屬罕見，而病徵與成年人大致相似，最關鍵的是持久情緒低落或失去對事物的興趣，其他則包括：食慾或體重顯著有變、睡眠問題、行動遲緩或退縮、容易疲倦等症狀會持續兩星期或以上，對小朋友的日常生活、學業或社交構成嚴重的影響。由於一般兒童未必能清楚說出心理需要，反而較多從行為表現中反映出來；換言之，孩子的「心病」是有跡可尋的，建議家長及教師用心覺察孩子的行為問題背後的情緒困擾和需要，而非指責或急於糾正行為。



#### E.1.2 父母冷靜回應

在教養過程中，父母常不自覺將以往個人成長的經歷重演，互動影響着子女的成長，建議父母可以多留意和接納自己的情緒，向子女分享內心世界，可意識及包容自己的限制，在教養出現困難時視為學習之機，並可注意急躁衝動的習慣，培養耐性，讓自己有空間選擇靈活變通的「回應」，而不只受情緒「反應」支配。



## E.1.3 幫助孩子提升心理彈性

臨床研究顯示，遺傳、環境及個人因素均為兒童抑鬱症的風險因素。本研究發現心理彈性不足對兒童抑鬱影響最大，風險高達43%，其次是受朋輩排擠（11.8%）、學業壓力（2.2%）及家庭溝通質素差（0.4%）；如學生同時受此4項因素影響，則有過半數機會患上抑鬱。由此可見，加強學生的心理彈性是預防兒童抑鬱的重要一環。就此，本處臨床心理學家李明琳女士給家長們下列具體建議：

- i. 培養心智解讀的能力：由處理孩子的行為轉化為關注孩子的內心世界，細心覺察孩子的情緒、想法、喜好及意向。
- ii. 開放去體驗和接納情緒：願意給大家空間和時間，不急於安慰和控制情緒，陪伴孩子面對和經歷情緒。
- iii. 鼓勵孩子留心自己的想法：培養孩子對想法有客觀的察覺，例如：「你好似諗緊……？呢個諗法可能會令你……？」，並引導孩子檢視現實情況，例如：「現實係發生咩事？」
- iv. 專心陪伴孩子，一起自由玩：給予孩子空間和時間自由玩，父母全心投入陪玩，讓孩子主導，有助消化情緒和建立安全的親子關係。
- v. 關注孩子本身，不只是成績表現：幫助孩子建立一生受用的特質如自理能力、自信、同情心、與人合作、創意、毅力等；鼓勵孩子發現生活中對自己重要的意義、建立及實行目標。



## E2. 3C親子行動 三思孩子情緒

探討親子活動概況，發現最多受訪學生認為與父或母甚少（即1個月1次）一起參與的活動是「傾心事」（37.9%），其次分別為「做功課/學習」（31.6%）、「在家玩耍」（28.3%）及「外出遊玩」（24.8%）。一眾親子活動選項當中，尤以「閒聊/談天」對學生的愉快感具有最大的影響，其次分別為「閒逛/買東西/往返活動」及「傾心事」。本處服務協調主任盤鳳愛女士察悉，家長只要把握日常生活小節，「由淺入深」提升子女的情緒健康，具體建議如下：

### i. Company 專心陪伴

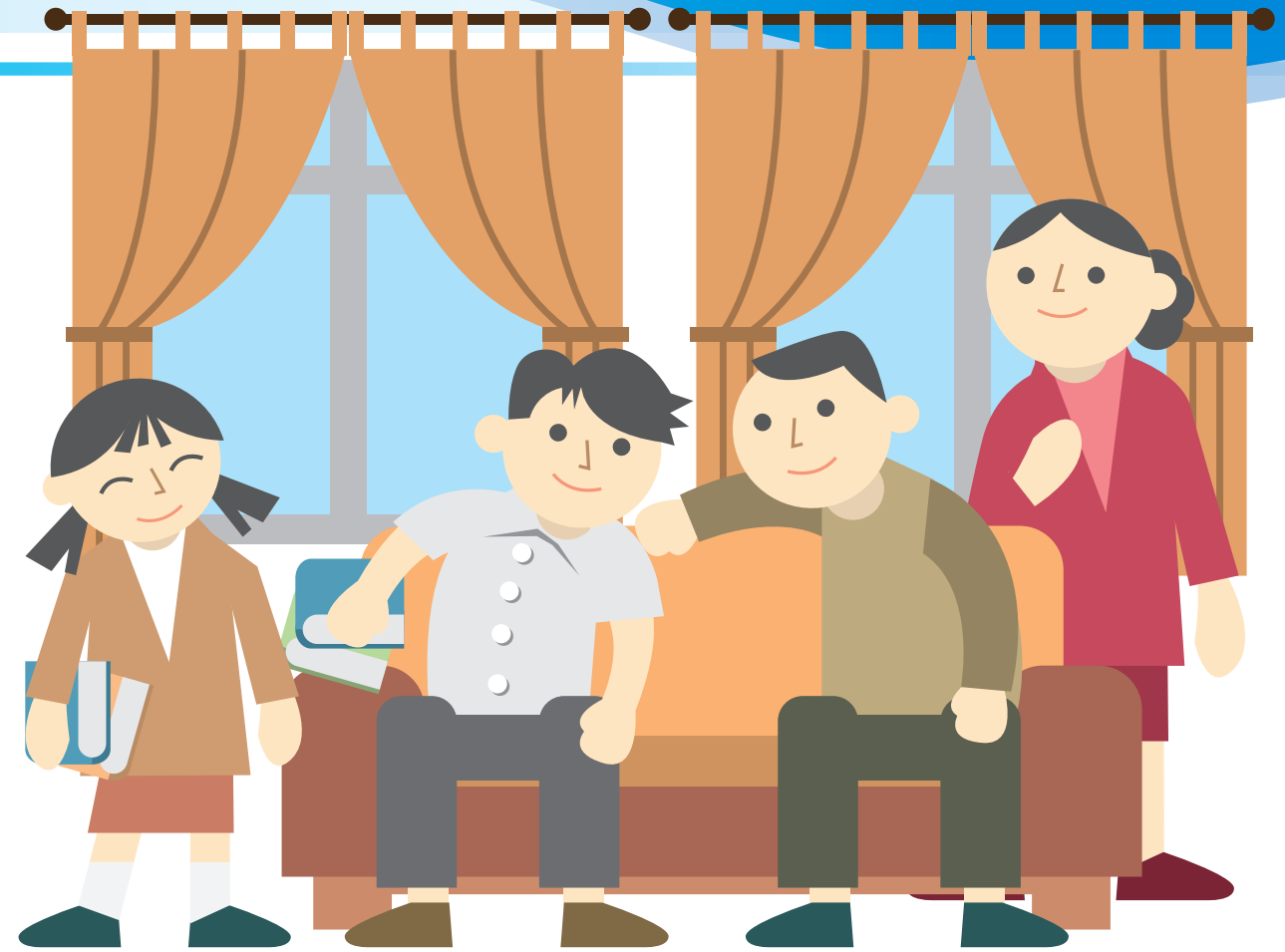
家長可多抽空陪伴，使子女感到自己是重要的，並營造優質的親子時間，與子女一起時放下手機、不談學業及聆聽子女的感受。

### ii. Calmness 冷靜 → 思考 → 回應

當子女出現行為問題時，家長可先深呼吸冷靜一下，留意自己及子女的情緒，然後思考子女每個行為問題背後的情緒需要，以上步驟最終有助家長回應及協助子女解決困難。

### iii. Connection 協助子女強化朋輩關係

家長應了解而非怪責子女的社交困難，重視子女當中引起的相關情緒，以讓他們願意向家長傾訴；亦應耐心引導子女找出處理方法，及協助子女強化朋輩關係。



## 家長協助子女強化朋輩關係的方法

1. 助子女擴展學校以外的朋友圈  
因應子女的興趣參加興趣班，可留意該活動之固定性（每週至每兩個月有活動）、參加者是否與子女年齡相若及該活動前後有否社交聯誼時間。
2. 鼓勵子女參加社交聚會或主動籌備社交聚會
3. 教導子女回應被拒絕/取笑的情況  
引導子女思考對方取笑自己的原因，例如是想你傷心、憤怒或對方想表現自己，並讓子女明白只需以「不在乎」的態度/動作/眼神作簡單回應。
4. 教導子女處理被欺凌情況  
若遇上欺凌者，孩子可以：
  - 避免與對方接觸或開玩笑
  - 尋找合適的人作伴以保護自己
  - 遇到危險要找師長或專業人士協助
 應對網上欺凌，親子可以：
  - 家長引導子女安全使用社交媒體及留意所結交的朋友
  - 如遇網上社交欺凌，子女應與其他朋友聯合以保護自己；情況嚴重則應通知父母、學校及網主（Webmaster）。

## E3. 回應施政報告

### E.3.1 盡快落實「醫教社同心協作計劃」恆常化

政府於本學年開展的「醫教社同心協作先導計劃」，聚集醫、教、社3方專業人士合力協助學校支援受精神困擾的學生。以本處接觸的求助兒童個案為例，尤以多管齊下的專業介入成效顯著。因此，政府應盡快落實將該計劃恆常化，確保全港學校均獲支援。

### E.3.2 支援學童過程應全面

在協作支援學童精神健康的過程中，各持份者必須重視與學童家人的溝通及參與，以及家庭輔導之需要，並應以學童的個人特質及優勢為介入基礎，以免把學童的需要單一化、問題化。

### E.3.3 盼兒童事務委員會跟進

本處是次調查顯示，學業壓力並非單一個人問題，情況持續上升。為此，本處期望兒童事務委員會徹底跟進改善情況，從政策或制度上作出建議及監察。



黃豆又稱大豆，價廉物美，實至名歸。中國人是吃黃豆的專家，走過歲月長河，萬化千變出各種美食，由豆腐、豆漿、腐皮到豉油，於各大小餐宴中，主角綠葉集於一身也。近年西方對黃豆及豆製品推崇備至，嘉許其含有優良的蛋白質、鈣質豐富，另外，它也能平衡腦神經傳導物質的分泌，令人吃出好心情，肩擔逗你開心的美味大使。

# 豆

# 我開心吧！

寒冬嘆火鍋，豆腐幾近是必然之選，一口溫熱嫩滑的豆腐進口，即有暖胃暖身之效；但不要忽視它也相當暖心，能調整情緒，關鍵在於它富含色氨酸（Tryptophan）。

## 血清素點燃快樂

人類腦神經系統的信息傳遞，需要神經傳導物質，當中的血清素，向有「快樂的神經傳導物質」美譽，讓人產生悅樂感。長期受抑鬱情緒困擾的人，往往可能與這種傳導物質失衡有關；而人體所需的氨基酸中，色氨酸、酪氨酸（Tyrosine）均能促進血清素分泌，煥發神采。



黃豆含有8種人體所需的氨基酸，包括上述兩類。一碗煮熟約172克的黃豆，含色氨酸約390毫克，酪氨酸約1,020毫克，含量不俗，即使製成豆腐、豆漿等，依然不遜色。穀氨酸（Glutamic Acid）是另一種氨基酸，黃豆的含量更達5,240毫克，非常豐富，能合成腦神經傳導物質氨基酪酸（GABA），有助緩和焦躁情緒。

維他命B雜促進色氨酸合成血清素，而黃豆的維他命B含量也頗理想，維他命B2、B6尤其豐富。繞口的化學名稱難免教人困惑，其實，關於黃豆改善抑鬱情緒的作用，醫療界已通過科研取得正面的結果。

## 研究揭示黃豆助解鬱

亞洲人食用黃豆歷史悠久，部分科研便聚焦於當地國家。2015年曾有學術期刊發表研究，以中國北方年長農民為對象，探討食用黃豆、豆製品與抑鬱症的關係。結果顯示，經常食用黃豆及豆製品（每周吃2至4次）、睡眠充足，有助降低出現抑鬱症的風險。研究人員相信，少吃黃豆人士，有更大可能罹患抑鬱症。

另一項於2017年發表的研究指出，通過動物實驗，了解進食黃豆餐對干擾素引致抑鬱症的療效。接受測試的老鼠被注射干擾素及強制運動，造成類似抑鬱症徵狀，同時給予黃豆餐，另一群老鼠則只安排注射色氨酸。結果顯示，兩組的抑鬱徵狀均緩和了，相信源於血清素的分泌增加了，而黃豆組別所增加的水平，較色氨酸組更高，同時有害物質的生成亦較少。



## 鈣質起鬆弛作用

黃豆含鈣豐富，以一碗煮熟約172克的黃豆計，含鈣約175毫克；製成傳統的硬豆腐，每100克約達320毫克，屬高鈣食品。鈣質能維護骨質，對調整情緒也有作用。

鈣質向來有天然鎮靜劑之稱，具鎮靜、鬆弛作用。基於鈣質能放鬆身體、緩和壓力，近年發現，它在鎮痛上亦提供相當的效果。同時，研究發現不少抑鬱、焦慮症患者，體內的鈣質水平偏低。據一項以韓國中年婦女為對象的研究便揭示，攝取鈣質愈少，抑鬱情況愈嚴重。

大豆芽是由黃豆發成。另外常見的較幼細的芽菜，則是由綠豆發成。

「銀芽」是把大豆芽去其頭尾，只取中段。



吃得開心

# 讓全年都富起來！

中國人過農曆年，賀年食品各有地方特色。外省人就愛豆腐、取其諧音「都富」，喻意富貴。

## 嘻哈富貴

豆腐菜色中，大都以素食為主，但作為賀歲佳餚，不妨加入一些意頭配料，增添歡樂氣氛。

**材料：**軟滑豆腐1件、櫻花蝦米一把、乾貝適量、蔥花少許

### 製法：

- 1 乾貝以少許溫水浸發至軟身，搓碎成乾貝絲，備用。
- 2 豆腐橫開分為2厚片，鋪平在蒸碟上，備用。
- 3 熱鑊後，下2茶匙油，把櫻花蝦米和乾貝絲，快炒爆香。然後鋪在豆腐上面。待蒸。
- 4 隔水蒸3分鐘，取出，淋少許豉油及麻油添香，灑上蔥花即成。

### 備註：

- 1 如喜愛吃辣，在爆炒蝦米乾貝時可加入辣椒。或以XO醬取代，更加惹味。
- 2 所有材料本已弄熟，如喜歡冷吃，不蒸熱也別具滋味。



## 具爭議的良食

黃豆屬健康食品，但亦有持相反意見的，尤其詬病它所含的異黃酮（Isoflavone），過量攝取異黃酮會提高乳癌風險，並擾亂甲狀腺素，加劇抑鬱，黃豆的優缺存在爭議。

部分黃豆研究項目在東西方取得迥異的結果，或涉兩地在食用上的差異，包括東方人食用的歷史遠較西方人長，食用模式也有別：

- 亞洲人大多維持黃豆的植物形式，並整顆食用，如大豆芽、經發酵製成食品，營養素能完整保留，西方人吃的多經精製過程。
- 黃豆的異黃酮屬植物雌激素，基本上不會加劇患乳癌風險。日本人食用黃豆的量較美國人高十倍，研究發現自幼大量進食的人較食用量低的人，患乳癌風險減少。
- 亞洲人食用黃豆源遠流長，體內形成一種對應的新陳代謝規律，而食用時間相對短的西方人，則仍未出現這種消化規律。

中國人歷代進食黃豆及豆製品，累積了吃的智慧，採中庸之道，製成不同類型食品，吃得均衡、適量，更鮮有服用黃豆補充劑，遂能取其利而捨其弊。

註：大多數豆類食物的嘌呤含量高，進食後得容易引發高尿酸病徵，故痛風患者不宜多吃。

## 幫助安眠 改善情緒

如上述研究指出，睡眠質素與情緒好壞也有關，當中的關連，大概毋須贅言解釋，失眠引起的煩惱、焦躁，很多人都體會過。黃豆富含色氨酸，不僅能促進血清素分泌，亦能轉化成誘發睡意的荷爾蒙褪黑激素（Melatonin），因失眠人士每每在分泌褪黑激素上出現問題，故進食黃豆及豆製品，被視為有助安眠，間接平復情緒。





優哉  
遊哉

提到本港最南島嶼，很多人可能首先會想到南丫島，不過其實蒲台島才是香港有人踏足島嶼中的「南極」。每逢假日，不少遊人不惜千里迢迢坐船來到這個天崖海角，觀賞島上奇石，飽覽香港南端的風光，更有人索性在山頭露營，享受香港難得無光害的夜空。

蒲台島沒有像其他離島那樣開發成吃喝玩樂俱全的旅遊景點，連唯一固定的公廁也是旱廁；不過，就像島上最受歡迎的美食紫菜餐蛋即食麵一樣，沒有花巧，回歸純樸，反而讓一向忙碌緊張的都市人，有一種鬆一口氣的感覺。

## 走訪境之南

# 蒲台島

蒲台島屬於蒲台群島的主要島嶼，雖然遠離香港島，但估計3千多年前已有人聚居，現在島上留有史前石刻「摩崖石刻」，可作為先民在蒲台島留下足迹的印證。蒲台島外形仿若浮台，蒲與浮同義，古人以較優雅的蒲台命名。它的地質以花崗岩為主，全島滿佈奇岩怪石，不少更被人賦以各種聯想，成為特色景觀，好像南角咀及燈塔附近，便有靈龜石、僧人石及佛手岩等，很多人都會專程去影相打卡，而這裡亦是香港最南端的角落，坐在香港南極燈塔之下，眺望茫茫大海，確實有一份天崖海角的緲然。

佛手岩



### 古人遺下的摩崖石刻

在前往南角咀的路上，可順道走到岸邊觀賞一下三千多年前的石刻，至於石刻上是甚麼圖騰，就要靠大家的想象力了。

僧人石



響螺石



棺材石



### 品嘗蒲台島名物

從碼頭登岸，不少人首先就被路口的士多吸引過去，忍不住來一碗地道的美食——「紫菜餐蛋公仔麵」，其實就是外面茶餐廳經常吃到的即食麵，再鋪上一大堆紫菜。紫菜是蒲台島的特產，據知因為蒲台島南邊的懸崖對正南中國海，風浪很大，長出來的紫菜也特別好吃，但採摘紫菜時要攀爬懸崖峭壁，往往要冒生命危險，所以現在會去懸崖採摘紫菜的島民已愈來愈少了。不過，島上仍有不少攤檔販賣一包包的紫菜，但是否全部產自蒲台島就不可而知，反正當作手信，大家

開開心心便是了。

作為遠足郊遊之地，蒲台島的設施尚算不錯，它設有幾條郊遊路徑，全部繞着島的南邊而行，其中前往燈塔、靈龜石一段較為平坦易走，即使長者或小孩亦可輕鬆步行；如果想登上山頂眺望全島，又或到另一邊半山看棺材石及巫氏古宅，沿路都是樓梯，就要多點腳力才行。另外有一段山路較為崎嶇，部分需要爬石，路邊的指示牌上亦標明較崎嶇，讓遊人先有個心理準備，量力而為。





# 優哉遊哉



## 香港最南的燈塔

126燈塔是全島甚至全港最南邊的燈塔，坐在其下眺望，遠處就是南中國海了。最重要是，要走到那裏，並不大費勁，只要預留多點時間便行。

## 三年一度太平清醮

跟很多聚居離島或海邊的族群一樣，蒲台島的村民曾是漁民，不過由於時代變遷，加上島上基建與交通不足，現在大部分島民已遷出市區，好像中午時份光顧的食肆老闆，看樣子已退休，趁假日才回島上打理一下，大概也不是為了賺錢，而是間中回自己土生土長的家看看，也好打發時間。閒談間他極力推介今年農曆正月十七日舉行三年一度的太平清醮，說當天會很熱鬧，航班也會加密，力邀大家前來觀賞。老闆明言不是為了做生意，而是希望吸引多些人參與，好讓這個本土傳統文化繼續傳承下去，不致於遺忘在時代的巨輪之中。

回碼頭乘船前，若意猶未盡，不妨在碼頭附近再來一碗糖水，尤其推介以同樣是蒲台島特產炮製的海帶綠豆沙。店子藏於破屋內，由一位婆婆主理，相信跟其他島民一樣，也是假日才回來經營點小生意，遊客陸續離去時也會跟着離開。據知曾有發展商想在這個偏遠小島興建骨灰龕場，而政府亦有意在島上發展豪宅，遭到島民極力抗議，但亦有人支持，認為這樣才可以帶動小島的發展。作為偶然才到此一遊的過客，確實不好置喙，只希望下次再來時，那一碗紫菜即食麵或海帶綠豆沙，仍然是那麼令人回味。



香港旅遊發展局提供

### 交通：

前往蒲台島可於香港仔或赤柱坐船，但班次有限，而且逢二、四、六、日及公眾假期才有船，如果錯過船期就要在島上留宿了。如果打算環島遊，大約需3至4小時，建議可於早上坐10時的船出發，下午坐3時或4時半的船回程。

詳情可參考：

[http://www.td.gov.hk/tc/transport\\_in\\_hong\\_kong/public\\_transport/ferries/service\\_details/index.html#k10](http://www.td.gov.hk/tc/transport_in_hong_kong/public_transport/ferries/service_details/index.html#k10)

香港仔/赤柱 ↔ 蒲台島	
香港仔/赤柱 (Aberdeen / Stanley)	蒲台島 (Po Toi Island)
<p>香港仔/赤柱開往蒲台島 (由香港仔/赤柱開往蒲台島)</p> <p>香港仔/赤柱開往蒲台島 (由香港仔/赤柱開往蒲台島)</p>	<p>蒲台島開往香港仔/赤柱 (由蒲台島開往香港仔/赤柱)</p> <p>蒲台島開往香港仔/赤柱 (由蒲台島開往香港仔/赤柱)</p>
<p>香港仔/赤柱開往蒲台島 (由香港仔/赤柱開往蒲台島)</p> <p>香港仔/赤柱開往蒲台島 (由香港仔/赤柱開往蒲台島)</p>	<p>蒲台島開往香港仔/赤柱 (由蒲台島開往香港仔/赤柱)</p> <p>蒲台島開往香港仔/赤柱 (由蒲台島開往香港仔/赤柱)</p>



## 天后古廟

當輪船進入蒲台島灣口，最先映入眼簾的應是座落北岸岩石上的天后廟。據知天后廟已有170多年的歷史，對以捕魚為生的島民非常重要，每年5月天后誕均舉行慶典，不但在懸崖上搭戲棚演神功戲，更有扒龍船比賽。



## 蒲台島太平清醮

今年(2018)適逢三年一屆的蒲台島太平清醮，由農曆正月十五日一連4天(2018年3月2至5日)舉行，而高潮應在農曆正月十七日(3月4日，星期日)正醮當天，有過關、水幽和走赦書等儀式舉行，同時灣後戲棚也會上演神功戲。



# 不懈堅持 自勉求進 姚潔貞 跑出馬拉松精神

《心晴跑·跑傳情》慈善跑愛心大使姚潔貞，2017年出戰里約奧運馬拉松賽，懷着頑強鬥志邁步，在長跑運動員丈夫陳家豪的愛心護航下，以個人最佳成績2小時36分11秒完成。自中學便跑進賽道，鍛鍊雖苦，她卻啖出甜美快樂，既推動成長，更培養出抗逆意志，以剛柔並兼的正向態度，跑出新天地。

今年一月中，年度大型馬拉松賽上，懷七個月身孕的姚潔貞亮相，為丈夫及學生打氣。人生將邁進新階段，對長跑熱愛不減，憧憬未來重返賽場，她認真說：「通過跑步我尋找到快樂和自信。」的確，長跑旅程僅走了「半馬之距」，眼前尚有更亮麗的賽道。



## 長跑天后跑跡

姚潔貞獲媒體稱為「長跑天后」，歷年來在多個長跑項目締造佳績：

- 2009年：東亞運動會女子千五米長跑賽銅牌。
- 2013年：渣打馬拉松女子半馬賽冠軍。
- 2014年：渣打10公里賽奪冠。同年12月，以破由她保持的女子15公里香港紀錄，在BROOKS香港15公里挑戰賽奪魁。
- 2015年：在布拉格馬拉松，造出2小時38分42秒的個人最佳成績，取得翌年里約奧運馬拉松賽的參賽資格。
- 2016年：出戰里約奧運馬拉松賽，打破個人最佳成績，在157名選手中排第39位。

## 學業運動 努力平衡

從小學升上中學，她一直是田徑隊的成員。母親礙於擔心運動訓練或拖垮學業，曾着她退出：「當時我已經很喜歡田徑，運動亦更能表現自己，我不想放棄。」為圓滿興趣，她許下承諾，既讀好書，亦會認真跑步。結果學業成績不遜，跑步亦在教練的諄諄善誘下做出理想成績，她決心向更遙遠的賽道進發。

今天為人津津樂道的馬拉松英姿，成就於一段跑步「前傳」。中學時對長跑產生興趣，其天份被老師發現，獲挑選專注長跑鍛鍊，大學時則主力參與越野跑、八百等項目。其後參與十公里、半馬，至於涉足馬拉松，已是從事護理工作後的事。

## 首賽全馬 鞏固自信

起初挑戰馬拉松，姚潔貞一度遲疑：「跑半馬時已覺得距離很長，似乎是我的極限，擔心跑不完全馬。」

作為運動員，她認真看待每個項目，無意「玩玩下」試水。當時她的教練陳家豪卻發現，她在欠缺系統訓練下，仍在半馬屢創佳績，持續鼓勵她：「他認為我有機會在全馬做出好成績，甚至連標跑奧運。」

首戰全馬實屬無心插柳，在日本大阪完成。源於在香港勝出半馬賽事，獲大會安排到大阪出賽，赫然是全馬賽。新手上路，她定下三小時半完成的目標，豈料訓練期間要動盲腸手術，影響了狀態：「結果在三小時內跑完，屬意料之外，覺得馬拉松非想像般難，更有信心去跑。」



兩年多後，她全職投入全馬訓練，更取得奧運參賽資格。

## 自勉策略 圓滿全馬

馬拉松彷彿是漫長、吃力、沉悶的代名詞，要克服，姚潔貞有其自我推動的策略：

### ● 燃亮堅毅意志

她曾隨港隊客席教練村尾慎悅練習，「也許看到我對跑長途有憂慮，他不時安排我獨自練跑，勉勵我毋須跑太快，只要完成便可以；他相信意志是可以培訓出來的。」她依循這位嚴格的教練指導，磨練出堅韌的意志與耐力。

### ● 自製趣味空間

在漫長的賽道上，她會讓思緒放輕鬆：「跑步過程想些其他事，時間似是快過一點，自己亦會舒服一點。」練跑時，為模擬真實比賽情景，教練不容許帶耳機聽歌，但她會事先聽聽歌，跑步時可在內心哼唱；又或先讀《聖經》，跑得辛苦時便會默念當中的金句，鼓勵自己。相對於田徑場，她更愛跑道路，既可欣賞沿途風景，分散辛苦感覺，周遭群眾的吶喊，也視作給自己打氣。



## 有情有義

### • 享受美好一面

上班與練跑，二者彷彿互相排斥，做起來易生抗拒心，姚潔貞卻看到當中可以協調。從事護士工作，經常站立，雙足疲累，易水腫，慢跑練習反較合適，不會太吃力。同時，相對於追求高強度衝刺的短跑，長跑更適合兼職跑手，「速度、強度要求沒那麼高，只要多點時間鍛鍊，跑起來便覺舒服點，是另一種享受。」

同時，跑步過程會促進腦部釋放胺多酚，令人生起快樂感覺。她欣慰分享：「跑完後，血液循環好了，腳的水腫改善，人沒那麼累，感覺舒服多。」她常鼓勵同事鍛鍊跑步減壓，提升精神狀態。



### 跑手・護士・人妻

在人生馬拉松上，她肩負多個角色，在細心規劃下，逐一演好。堅持長跑訓練外，她亦同時修讀護理學及任職護士，「護理講求專業，時間規劃須以學業、工作為先，再按體能、狀態調配時間練習。」

製訂時間表非一步到位，須慢慢摸索，尤其要輪班工作，「上完夜班睡一覺，以為黃昏時可以練跑，原來不行，就要調節訓練模式配合。」

任職護士後，她本計劃工作三年，打穩經濟基礎後便轉兼職，專注長跑訓練：「馬拉松須多投放時間練里數，稱為儲里數，更要爭取出賽奧運的資格，都需要時間。」

2014年她轉為全職運動員，於2016年出戰奧運，賽後暫卸下運動員外衣，回歸家庭，計劃生育孩子，按部就班跑其人生賽道。

### 反思應對 突破瓶頸

長跑賽道有上有落，縱然備戰充足，成績亦可能遠遜預期。姚潔貞經年練跑，深明運動員成績不會持續向上，定有瓶頸位。自言性格倔強，絕不輕言放棄：「不开心定會有，過後會自勉：不打緊，下次再來過！」重點是思考問題所在，計劃如何做得更好。

在學期間，為平衡學業與運動，其跑步成績一度停滯不前，「曾疑惑該不該再跑下去，後來在雲南高原進行一個多月的專注訓練，看到進步空間，明白柳暗花明又一村，所以毋須太灰心。」不過，賽道之外，除了歡呼，也不乏負面聲音，像質疑你的能力，觀望你的成績下滑，難得她冷靜面對：「你是最清楚自己的人，別人怎說，毋須想太多。」



### 推動成長 開朗自信

自少年時代跑過來，除鍛鍊體格，個性亦有正面的成長。自言過去欠缺耐性，堅持力亦不強，通過跑步慢慢培養，成為支持她一直跑下去的動力。不說不知，源於小時候常被長輩品評比較，以往她竟是個自卑的小女孩，不敢張聲說話：「跑步給我帶來成功感，更有機會出外作賽，增長見識，多結識不同的人，又接受記者訪問，性格亦有所改變，人更開朗，具備信心，說話時不會害羞結舌。」

過去一年多，為孕育小生命，她已暫停跑步鍛鍊。孩子他日會否成為運動員，準媽媽沒有強求：「孩子愛玩甚麼就玩甚麼吧，我不會規限。當然想孩子愛運動，因為運動令人健康一點，性格也開朗一點。」



SE 伙伴倡自強  
Enhancing  
Self-Reliance

# 心晴市集

## 進駐天水圍港鐵站啦

多款時裝飾物 開心價發售



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

地址：天水圍港鐵站（TIS 28號店）

營業時間：

星期一至六 11:00-20:00

星期日 12:00-20:00

心晴市集社會企業

同時推出

網上購物，請多多支持！







# 心晴跑·跑傳情

## 慈善跑17/18

### 全城跑出健康身心靈



徹夜滂沱大雨，令2018年1月7日清晨的大美督船灣淡湖主壩上既濕且冷，但冷卻不了「心晴跑·跑傳情」慈善跑參加者的滿腔熱情，過千名參加者準時齊集會場，一起為心晴行動慈善基金一年一度的慈善跑揭開序幕。

今屆慈善跑得到多位演藝界及運動界名人鼎力支持擔任愛心大使，包括萬綺雯小姐、森美先生、蔡瀚億先生（BabyJohn），以及香港多項田徑賽包括10公里女子紀錄保持者、2016年奧運馬拉松香港代表姚潔貞小姐，而BabyJohn和姚潔貞小姐更於百忙中抽空出席「心晴跑·跑傳情」慈善跑，為現場參賽者打氣，並鼓勵大家在忙碌中，不忘適當地做運動，以舒緩壓力和緊張情緒，令身心更健康。

心晴行動慈善基金信託人兼創辦人林建明小姐在現場亦呼籲大家平日多做恒常運動，希望藉着參與心晴行動的年度慈善跑活動，培養做運動的興趣。今屆除公眾人士參與外，亦得到很多機構團體支持及派隊出賽，而香港盲人體育總會更派出30多名跑手及領跑員參加，以實力展示運動無界限。

跑步運動又豈止大人的世界？今屆亦有不少學校組織家長學生一起參與賽事，鼓勵他們通過活動促進和諧的親子關係，並認識運動對情緒健康的重要。



慈善跑愛心大使蔡瀚億先生（BabyJohn）



心晴行動慈善基金信託人兼創辦人林建明小姐與眾嘉賓一起主持啟動禮。



慈善跑愛心大使姚潔貞小姐



多間企業團體組隊參與，支持  
這個有益身心的活動。





## Nu Life超級星星之夜

### 捐贈善款支持情緒教育推廣工作

Nu Life International (Asia) Ltd. 是長期支持心晴行動的企業之一，每年都會為本會籌款，以支持我們在情緒健康方面的教育及宣傳推廣工作。他們於2017年12月20日在香港會議展覽中心舉行一年一度的「超級星星之夜」活動，邀請了本會副主席李偉成先生出席，並於席上將籌得之善款支票贈予本會。

Nu Life是專門銷售健康食品的網絡營銷企業，提倡健康生活，經常鼓勵會員關注情緒健康，以及積極支持慈善活動。



## 香港教育大學

### 當正向心理學遇上競爭文化： 「家長，教師如何面對？」研討會

心晴行動獲香港教育大學邀請，於2018年1月20日到校舉辦「快樂家長：在長遠競爭下孕育出快樂兒女」講座。

第一部分是學小心理學，處理大大的競爭——分數高先要IQ高？多元智能理論、如何培養出高自尊、高自我效能的孩子幫到你，及實證分享「虎爸媽」的影響。第二部分是有效地應用正向心理學於日常生活之中，建立一個真正快樂的家庭。第三部分是解答日常情況。當日參與活動人士積極發問，希望參加者們能把知識帶回家中，並付諸實行，保持與子女的良好關係。



▲心晴行動執行委員柳發文先生代表本會接受主辦單位感謝狀。

▲心晴行動教育及服務經理黃永泰先生及臨床心理學家王藹慈博士擔任工作坊講者。

## 漢華中學情緒健康攤位

心晴行動獲漢華中學邀請，於2018年1月26日到該校舉辦情緒健康攤位，透過情緒健康遊戲讓中學生們學習如何健康地抒發負面情緒，認識情緒病及如何正確地回應受情緒困擾人士的說話。是次活動除了遊戲，亦有情緒健康測試部分，本會人員讓參加人士即時體察自己的身心狀況及了解不同的求助途徑，有興趣了解更多的人士，亦能與本會輔導員即時對話，以瞭解更多心理學知識，紓緩情緒。



## 朋輩支援服務

本會最新一次朋輩支援服務已於2017年12月8日舉行，當日共有2位病患者及3位家屬出席，當中包括本會輔導服務使用者參加。大家在會上交流近況，分享自己面對的困境，希望與其他參加者分擔各種憂慮。

參加者中既有情緒病患者，亦有照顧者，各人以不

同的感受和角度出發，希望對方能明白自己的感受，而大家都一致認為溝通和體諒是最佳辦法令人與人之間互相明白更多。

另外，參加者亦分享了紓緩情緒的方法，如參加宗教活動和培養興趣等。

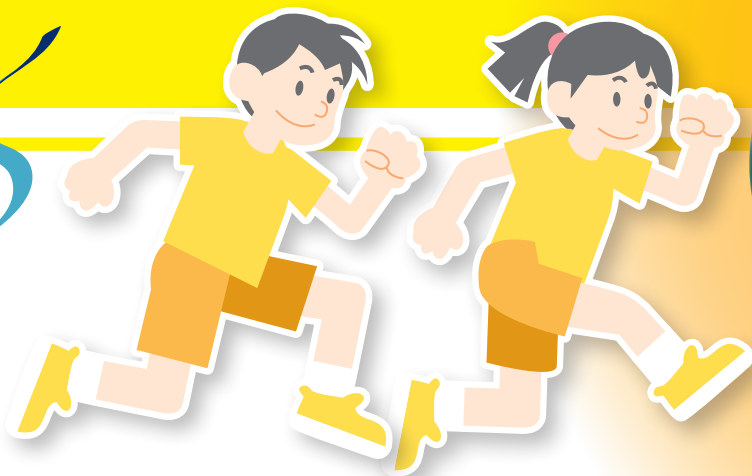
## 保良局陳維周紀念學校 第三十五期啟動課程畢業典禮



心晴行動於2018年1月24日再次獲邀出席保良局陳維周紀念學校假鄧鏡波學校舉行的第35期啟動課程畢業典禮。全日制「啟動課程」是為新來港學童而設的支援服務課程，教育宗旨是幫助新來港學童適應香港的生活，課程為期半年，並於2000年落實推行至今，期望課程能幫助學童適應香港社會及教育制度。

課程充分展現出香港多元種族的特色，學生更藉畢業典禮感謝老師們半年來的悉心教導，並給予大家精彩絕倫的表演：靜態類型如演奏敲擊樂，動態類型如跳繩隊表演和跳舞，本會人員亦與嘉賓們互相交流情緒教育心得。





# 心晴喜動情緒教材 訓練情緒智商 學習管理情緒



正向層層疊



情緒多面路

「心晴賽馬會喜動校園計劃」目的旨在為全港中小學生、教師、家長和社區長者傳授情緒健康訊息、情緒病知識及持續運動對情緒健康的好處。為了令參加者更能具體地瞭解和懂得處理情緒，心晴行動特此專門設計了「心晴喜動情緒教材套」送給學校，以遊戲形式讓學生體驗情緒管理的技巧，在參與過程中享受到學習的樂趣。

透過輕鬆的「心晴喜動情緒教材套」遊戲，可以達到：

- 1 加強與情緒有關的認識；
- 2 幫助同學認識及接受當下的自己；
- 3 提高對情緒病的認知；
- 4 進行小組活動建立關係。

當中內容有些含競技成份，希望在遊戲氣氛下，更能推動同學積極分享。最終目的是希望大家學會把情緒當是朋友，正面利用情緒反映給我們的訊息。

情緒智商是理解情緒和情緒信息  
及思想情緒的能力。高情緒智商者  
可以準確快速地處理各種情緒問題。

## 遊戲設計理念

### A. 有認知（加強認知）

遊戲名稱：情緒對對碰、情緒多面路、心晴健康棋

遊戲效益：加強我們對情緒的認識

設計理念：先認識常用的情緒詞彙，進而明白情緒的由來，可以幫助我們瞭解情緒、思維與行為的關係。加拿大神經學家Dr. Lisa Feldman Barrett更認為，每當我們學習一個情緒詞彙，新的情緒就會隨之而來。學懂準確地分辨情緒，能讓我們清楚認識自己的內在及價值觀，有助我們接受並表達自己，也能幫助我們找到更適合的方法去處理情緒。

遊戲名稱：迴旋劇情

遊戲效益：反思自己的情緒處理技巧

設計理念：人對情緒及行為反應可能受到習慣所影響。在年紀小的時候，我們學會了一套「心理應對對策」來得到我們的需要及保護自己，但隨着成長，有些應對對策已經不再適用，還可能會帶來負面後果。所以，學懂審視我們的處理技巧，有助我們用最適當的方式來處理情緒。



### B. 有選擇（學會選擇）

遊戲名稱：心情交叉剔

遊戲效益：關聯性思維

設計理念：明白到我們所作出的決定會影響情緒和行為。情緒不只是一種反應，而是受到我們的想法、思維甚至語言所影響。研究情緒的歷史學家蒂芙尼·瓦特·史密斯博士（Dr. Tiffany Waff Smith）更提出我們的文化也在影響我們對不同事件的感受。透過習慣檢視我們行為和思想，有助我們重新選擇想法、感受及行為。

遊戲名稱：正向層層疊

遊戲效益：增強樂觀感

設計理念：樂觀的人能從檸檬看到檸檬汁。不少研究發現，較為樂觀的人會進行較多的健康行為，有更多的方法去面對挫折和有更強的社交網絡。盲目地樂觀當然不是好事，但適度的樂觀感能令人更相信自己有能力把事情改進，幫助接受當下發生的事。正向心理學家馬丁·塞利格曼（Dr. Martin E.P. Seligman）提出樂觀感是可以學習的。

### C. 有回饋（作出回饋）

遊戲名稱：心情交叉剔

遊戲效益：學習同理心

設計理念：同理心就是能感受到其他人的內在感受，並明白甚麼導致他們出現某種情緒，而同時不會令自己內心迷失，因此才能正面地對他人的需要作出回應。但人必須要認識並接受自己後才有同理的能力。布芮尼·布朗博士（Dr. Brene Brown）提出，同理心是一種助燃劑，學習同理心能激發人與人之間連結，進而拉近彼此的關係。

遊戲名稱：捉走標籤、解碼反標籤

遊戲效益：為社會作出貢獻

設計理念：當我們處理好自己的情緒後，我們就有能力更進一步回饋社會，這是建立價值觀及生命意義的方法。也正是「心晴賽馬會喜動校園計劃」消除對情緒病標籤的宗旨。



## 「心晴喜動情緒教材套」內容

目的	情緒對對碰	正向層層疊	迴旋劇情	心情交叉剔	解碼反標籤	情緒多面路	捉走標籤	心晴健康棋
認識情緒	✓		✓	✓		✓		
適當地表達情緒	✓	✓	✓			✓		
辨識自己和他人的情緒	✓					✓		
增加同理心	✓					✓		
學生之間的社交互動 瞭解和溝通 傾訴及聆聽的機會	✓	✓	✓			✓		✓
建立有助於治療的關係	✓							
瞭解抗逆力的3個素質		✓						
學生互相瞭解、接納、 感恩和欣賞 並學習尊重和包容		✓			✓		✓	✓
溝通及協調能力				✓				
提昇處理情緒的方法 正向思想及鼓勵 多角度思考				✓				
反標籤歧視					✓		✓	
認識情緒病資訊					✓		✓	
解難能力					✓			
手、眼、心之協調							✓	
集中力和耐性							✓	
情緒健康								✓
運動機會								✓
學生之自我認識	✓			✓		✓		✓

主辦機構



捐助機構



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

協辦機構



香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong

查詢熱線：3690 1000

電郵：school@jmhf.org

網址：lovetomove.jmhf.org



# 您的每一分善款 為情緒健康 注入正能量 帶出好心情！

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  
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」，  
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



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，  
感謝您！



捐款港幣100元  
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10號

新實中心10樓1001-1003室

傳 真：(852) 2144 6331

電 郵：joyful@jmhf.org







Title sponsor  
主題贊助:



700 Nathan Road

Beneficiary  
受惠機構:



2018 제 6회 홍콩 국제 멧때리기 대회

The 6th International Space-out Competition 2018 Hong Kong

# 第六屆國際發呆大賽2018 香港站

| Date 日期

31/3/2018 (Saturday星期六)

| Venue 地點

AIA Vitality Park at  
Hong Kong Observation Wheel

| Admission Fee 報名費

Free 免費



Founder  
創辦:



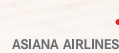
Organizer  
主辦:



Co-organizer  
協辦:



Sponsor  
贊助:



Venue Sponsor  
場地贊助:



Supported by  
全力支持:



Chill Festival

