

# 心得

HeartWorks

2016年6-7月號

免費贈閱

## 心中富有 馬時亨



專題

痛定思痛 情難忍

調查報告

中產人士職場精神健康

吃得開心

嫁情萬Fun

教育

心晴賽馬會

「喜動」校園計劃



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。

# 笑爺 · 笑奶



## 開心笑!

## 開懷大笑!!



笑爺夏



笑奶夏

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

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

所有捐款將用於本會教育項目及服務上。查詢電話：3690 1000

活力充沛的  
笑爺 笑奶  
等着您的認捐!!

認捐笑爺笑奶表格





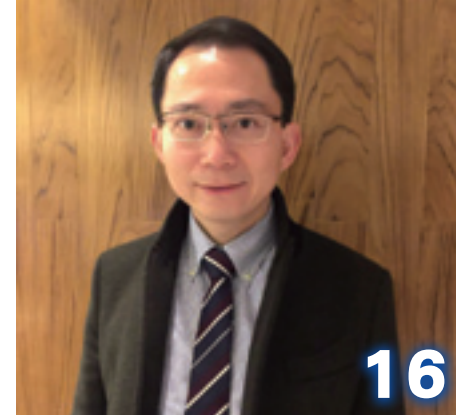


## 雙月刊 2016年6-7月號

### 目錄

# CONTENTS

- 02 心晴行動慈善基金簡介
- 06 心晴的話  
基層醫療齊關注 莫將政策變空文
- 08 你知道嗎？  
工作狂可能與情緒病有關？  
香港人，還記得笑嗎？  
全球微笑指數香港排榜末
- 10 有心人 .....  
心中富有 馬時亨
- 14 專題 .....  
痛定思痛 情難忍
- 16 生命中不能承受的痛
- 20 痛有得管嗎？
- 24 抒情一瞬  
避開火熱炎夏，  
享受片刻清靜，  
引人神遊物外。
- 26 藥物治療  
情緒藥 真的停不了？



- 28 老有所思 .....54  
認知障礙腦退化  
老年痴呆易抑鬱
- 31 家教話你知 .....58  
開心暑假
- 34 生活小貼士 .....60  
日常舒緩情緒 專家各有妙法  
意象鬆弛法
- 36 中醫看情緒病 .....64  
開心藥材 平伏抑鬱情緒
- 40 調查報告 .....  
關注夾心中產人士  
職場精神健康意見調查
- 50 吃得開心 .....  
蠔情萬Fun
- 52 蠔煮蠔食
- 54 優哉遊哉  
大澳水鄉  
新舊交錯的小鎮情懷
- 58 有情有義  
黃綺雯博士 共享生命力
- 60 晴訊  
「商界展關懷」社區伙伴合作展2016  
香港大學輔導員行業工作坊  
聖神內更新團體 青少年親職講座  
與明愛攜手 朋輩支援聚會  
本會獲頒年度義務工作嘉許金狀  
接受港台節目「香江暖流」訪問  
暢談本會義工服務及經驗  
心晴市集 夏季特賣日  
市集義工體驗  
高華集團捐贈衣物活動
- 64 喜動校園  
從「飛越」到  
「喜動」校園計劃

### 《心得》雙月刊 2016年6-7月號

出版：心晴行動慈善基金出版委員會  
地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室  
查詢電話：3690 1000  
傳真：2144 6331  
電郵：joyful@jmhf.org  
網址：www.jmhf.org

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

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

註：「心晴行動慈善基金」於本刊內文或簡稱「心晴行動」。

#### 鳴謝

出版顧問 李誠教授 精神科專科醫生  
馬時亨教授 金紫荊星章 太平紳士  
唐家輝醫生 疼痛醫學專科醫生  
路婉儀姑娘 註冊社康護士  
麥永接醫生 精神科專科醫生  
莊麗醫生 老人科專科醫生  
林智良醫生 精神科專科醫生  
曾章僑醫生 精神科專科醫生  
劉英傑醫生 精神科專科醫生  
黃蔚澄博士 助理教授及臨床心理學家  
王藹慈博士 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學博士  
香港浸會大學中醫藥學院  
明愛全人發展培訓中心  
黃綺雯博士 心晴行動慈善基金主席



《心得》雙月刊全賴有心人的捐款，才得以付印出版。

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

- 劃線支票抬頭：心晴行動慈善基金有限公司
- 銀行捐款戶口：心晴行動慈善基金有限公司
- 中國銀行：012-882-0-004522-8
- 上海商業銀行：354-82-032661
- 匯豐銀行：411-406-747-838

#### 贈閱表格

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

#### 個人資料\*

姓名：\_\_\_\_\_（如需免稅收據，必須與身份證上所列姓名相同）

日間聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

郵寄地址（只限香港）：\_\_\_\_\_

\*以上個人資料只作《心得》贈閱用途。

#### 付款資料

附上銀行存款收據 HK\$ \_\_\_\_\_

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

贈閱查詢請電：3690 1000 傳真：2144 6331



# 基層醫療齊關注 莫將政策變空文

世界家庭醫生組織將每年5月19日訂為「世界家庭醫生日」，以表揚提供基層醫療的醫生，在全球醫療系統的重要角色，並突顯他們對大眾的重大貢獻。今年本港衛生署和香港家庭醫學學院也為此而合辦慶祝活動，名為「喜怒哀樂 醫瞭身心」，借此機會推廣基層醫療的概念，以及提高市民對基層醫生可以幫助處理情緒問題的認識。

活動於荃灣一所大型商場舉行，吸引了不少公眾人士圍觀。在場有衛生署代表，公佈一項於今年3月在網上進行的問卷調查，資料數據顯示，在1139名回應者中，有59%受訪者表示願意與醫生談及關於自己心理與情緒方面的問題，但只有接近22%回應者曾真正與醫生提出自己的情況。反映出公眾雖然說願意與醫生談心事，但實際上仍然未有真正付諸行動。從而可見，市民求診的行為和態度，值得進一步探討，不單荃灣的街坊需要知道，更應該讓全港市民瞭解。

這樣一個值得多加關注的議題，有傳媒自然想瞭解更多有關調查報告的內容，以作詳盡報導，卻不知為何有關方面卻再三推搪，不願積極回應傳媒訴求，結果令報導不了了之。

使人摸不著頭腦的是，當天在商場已經公開的調查

數據，內容已非機密，邀請傳媒出席，目的不是想透過傳媒報導，讓更多市民知道嗎？既然人家有心把政府做的好事向公眾傳揚，為何當局事後又諸多推搪不配合？衛生署舉辦是次活動，究竟用意何在？是真心希望向公眾推介基層醫生能有助治療情緒病，讓病人得到更方便的醫療照顧？還是又只是一場為做而做的騷？

基層醫療就是日常醫療，如果做好這方面的配套，對整體香港市民的健康一定有幫助。在2010年，香港政府食物及衛生局發表《香港的基層醫療發展策略文件》，其中指出：「把治理精神健康問題納入基層醫療的好處，在國際間得到認同。基層醫療服務提供者在促進精神健康、提供輔導、及早診斷、及早識別和加強社區為本的護理方面，擔任重要的角色。精神科專科醫生、基層醫療服務提供者和社會服務界別有需要共同協作，加強對社區內精神病患者的照顧和支援。」

衛生署舉辦是次活動是希望大眾正視情緒健康，用意本是良好，但從他們對傳媒的反應，實在令人產生不少質疑。其實，活動既然是要辦，當局何不誠心誠意把事情認真做好？何必將有益民眾的政策淪為一紙空文？希望今次只是個別事件，並非當局行事常態。

心晴行動慈善基金出版委員會  
2016年6月



## 心晴行動

### 專業面談輔導服務



#### 何謂「心理輔導」？

心理輔導是一個解決情緒問題的歷程，輔導員首先會與受情緒困擾人士建立互信關係，在面談中幫助當事人調節情緒，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。

#### 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。

#### 輔導面談時間：

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

#### 服務地點：

本會地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A  
宏發工業大廈9樓C-D室

#### 服務收費：

本會致力協助有需要的受困者，以低廉的收費提供服務，減輕其接受輔導服務時所帶來之經濟負擔。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。

#### 預約程序與輪候時間：

致電本會熱線預約登記，熱線義工初步瞭解有關情況，認為合適便會登記在輪候名單內，安排約見。安排面談時間視乎輪候人數多少而定。

#### 登記及服務查詢：

熱線電話：2301 2303

#### 服務宗旨：

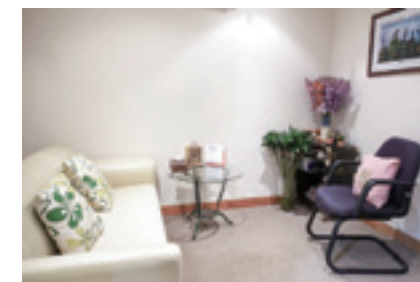
本會自2006年開始，向受情緒困擾人士提供專業面談輔導服務，為受情緒困擾人士提供面談輔導，以令有需要人士及早尋求適當的治療及幫助，盡快康復。

#### 服務對象：

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

#### 服務範疇：

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





你知道嗎？

# 工作狂可能與情緒病有關？

你是否滿腦子都是工作？不工作便覺得渾身不自在？放假最佳的消遣就是工作？

如果你或身邊的朋友是工作狂，小心可能已患上情緒病。挪威卑爾根大學最近公報了一項大型調查研究結果，發現工作狂較非工作狂的人在精神病相關徵狀上得分較高，意味着他們有更高機會患上相關疾病。

這項研究調查了16,426名在職人士，發現被界定為工作狂的人之中：

- 32.7%符合注意力失調/過動症（ADHD）的徵狀（非工作狂為12.7%）；
- 25.6%符合強迫症的徵狀（非工作狂為8.7%）；
- 33.8%符合焦慮症的徵狀（非工作狂為11.9%）；
- 8.9%符合抑鬱症的徵狀（非工作狂為2.6%）；

研究人員指出，過度沉迷工作，可能已反映出一些深層的情緒或心理問題，不過究竟是這些問題導致沉迷工作，抑或是沉迷工作引致情緒問題，還需更多的探索研究。不過這研究可讓前線的醫護人員提高警覺，別因為患者

在工作上頗有成就，就忽略了他們一些與情緒病或精神病相關的徵狀，因而影響他們的診斷。有關研究於期刊《PLOS ONE》中發表，並由諾丁漢特倫特大學及耶魯大學的研究員共同執筆。

最後，如果想知道自己是否工作狂，不妨用以下的問題測試一下，1至5分，1分是永不，5分是經常：

- 你想看看自己能否再擠出多些時間工作。
- 你花了比預期更多的時間去工作。
- 你工作是為了減低罪咎感、焦慮、無助感或抑鬱情緒。
- 別人叫你減少工作，不過你沒聽他們。
- 如果不許你工作，你會感到壓力重重。
- 你把嗜好、消閒活動或運動等的次序都排在工作之後。
- 你工作過度，對健康已造成壞影響。

如果你有4題以上都答4或5分，你便可能是一個工作狂。工作雖然重要，但也應該注意平衡，否則不但影響身體及家庭關係，更有機會出現情緒問題。



你知道嗎？

# 香港人，還記得笑嗎？

## 全球微笑指數香港排榜末

「笑一笑，世界更美妙」，笑，可以令人感到親切，令氣氛融洽，對自己更有紓緩壓力的作用。不過香港人似乎比較吝嗇笑容，在2015-16年度的全球微笑報告中，微笑指數只得48分，全球包尾排第37。

全球微笑報告由全球神秘顧客組織進行，根據61個國家在微笑、招呼語和附加推廣等範疇的答案而得來。結果顯示，83%的顧客體驗到微笑服務，87%的顧客獲得迎接問候，而只有56%的顧客體驗到附加銷售建議。

在微笑指數方面，愛爾蘭是第二年得到微笑排名的首位，得分100，香港的分數跟去年一樣都是48分，但排名下跌至榜尾。在招呼語方面，榜首的是危地馬拉、愛爾蘭、巴拉圭及委內瑞拉，得分都是100，最低分的是香港及澳門，各得53分。至於附加推廣方面，得分最高的是93分的危地馬拉，香港排名18得52分。

是次報告的香港部分，由2,000名神秘顧客進行超過

4萬次探訪，在41個行業中電訊服務業居榜首有71分，而獲70分的鐘錶珠寶零售業、及69分的美容及化妝品業緊隨其後，最低分則為運輸及交通業，只有28分。

雖然這個調查是以顧客的身份進行，不過多少也反映了整個社會的氣氛。如果想社會和自己都更開心，記住多些笑容，香港會更美妙。



### 全球微笑指數

排名	地區	分數
1	愛爾蘭	100
2	西班牙	97
3	瑞士	97
7	英國	91
19	美國	87
26	中國	83
32	日本	74
34	南韓	67
36	澳門	53
37	香港	48

### 全球招呼語指數

排名	地區	分數
1	危地馬拉	100
2	愛爾蘭	100
3	巴拉圭	100
11	西班牙	98
26	中國	91
38	日本	87
42	星加坡	84
43	南韓	84
52	香港	53
53	澳門	53

### 全球附加推廣指數

排名	地區	分數
1	危地馬拉	93
2	哥斯達黎加	87
3	哥倫比亞	79
12	中國	62
18	香港	52
24	美國	49
27	英國	47
28	澳門	45
37	西班牙	37
41	日本	23



有心人

# 心中富有 馬時亨

怎樣才算富有？

有幾十億身家？有很多物業收租？有私人飛機？隨時可以環遊世界？

每個人的定義未必盡同，但對馬時亨教授來說，有平安，有喜樂，還有愛，心中便富有。

成功有各種因素，但一個充滿關懷與愛的家，一顆樂觀的心，一份永不言敗的勇氣，才是令馬時亨活得快樂的關鍵。

你未必有他的成就，但你也可以像他一樣，心中富有。

「做人最緊要  
開開心心，遇到問題  
就要去處理。」



每年心晴行動的慈善跑活動，馬時亨教授都二話不說便捐款支持，有機會當然希望能邀請他與大家分享喜樂心得，而這位有心人亦一口答應，在百忙中擠出了時間接受訪問。

「我知道大姐明患了情緒病，經歷一段很辛苦的時間，後來成立了心晴行動慈善基金，這是一件好事，對社會有益，自己不過略盡綿力幫忙一下而已。」馬時亨教授以一貫的從容，隨心樂道。

今年初馬教授獲委任為香港鐵路有限公司非執行主席，再度成為公眾的焦點，少不免亦易成為輿論的矛頭，訪問的話題很自然就從壓力開始。



## 活着總有辦法

「工作總會有壓力，要看個人怎樣看待。」馬時亨教授坦言，「一來我是樂觀主義者，承受壓力的能力相對高，二來自己有宗教信仰，很多事情都可交托主，是一個很好的辦法把壓力卸去；再者，無論做甚麼，我相信家庭和家人的支持都很重要。」

他說當時在政府任職，壓力非常大，太太是基督徒，每天早上叫他起來一起祈禱，如是者半年，幫他舒緩了不少壓力，也因為這樣，他信奉了基督教。「如果不是太太推助我祈禱，說不定我的情緒也會受影響。」他頓了頓，又樂觀地說：「不過我以前也遇過很多壓力和挑戰，所以也未必應付不了的。」

翻開馬時亨教授的履歷，在成為商務及經濟發展局局長之前，他在銀行及金融界工作多年，曾為多間上市公司及銀行的管理層。在那個壓力爆煲的行業，能闖出自己的一片天，才能當然少不了，但沒有高強度的抗壓能耐，也肯定不行。

靠的可能就是他那份樂觀。總是笑騎騎的他，自言人生沒甚麼解決不了的事。「我是永不言敗的人，無論遇到甚麼問題，我覺得都可以解決。這個心態很重要，沒有這份鬥心去戰勝命運，遇到挫折就很容易放棄。只有永不言敗的心，才會做到最好，樂觀主義的人，永遠看到曙光。」

這份樂觀可能跟成長環境有關。馬教授小時候家境貧困，父親早逝，母親整天在工廠工作養家，少年時代的他便要出外打工幫補家計，不但形成他永不言敗的個性，也可能因此令他事事樂觀以對。





「如果不樂觀，可能『早就玩完』。在那樣的環境，一定要樂觀才可以生存下去。」馬教授笑道。

對於最近相繼有年青人自殺輕生，馬教授覺得他們就是少了那份樂觀，遇到困難時不知如何是好，覺得問題解決不了。「問題，這個世上永遠都有，看你怎樣去解決，辦法總是有的，不要因為一時的挫敗而犧牲生命。」他如此勉勵道。

### 「不是我的問題」

當然，這世上還是有問題解決不了，馬時亨教授也一樣，無論是在政府任局長，還是現在當港鐵主席，總有很多矛盾衝突，不是他個人能輕易化解。

「有些問題確實無可能解決到。」他坦然說道：「最緊要盡心盡力，做了自己應做的事，而不是遇到問題便轉身逃走。」

他跟筆者分享20多年前的一次體會，那次他出席研討會，有位顧問發言時說了一句話，令他留下很深刻的印象。「他說當我們遇到困難時，很多時候會自責，令自己很不開心，那時候就要說：『This is his problem, not mine!』，這是對方的問題，不是我的。很多年以後，我仍覺得這句話有點意思。」

馬教授試過有朋友因婚姻出現問題，自責得很厲害，跟這位朋友傾談時，問他可有想過其實對方也可能有問題，問題不一定是單方面。他的朋友從沒這樣想過，之後便釋懷了不少。

「有些時候，其實是心理作祟，告訴你自己行便行，不行便真的不行。」



「當然，這方法不能濫用，不能甚麼都覺得是人家的問題，不是你的問題。」馬時亨教授笑道，「但遇到困境時，我覺得這句話頗有用，可以幫助舒緩情緒。」

這個算不算是釋懷的小技巧？無論怎樣，適當時使用它，也許可以像馬教授和他的朋友那樣發揮效用，大家不妨「袋住」備用。

### 給家庭注入愛

看過馬時亨教授以前的訪問，知道他跟家人的關係很融洽，問他工作如此繁重，如何與家人維繫感情，他說：「我覺得這是價值觀的問題，有些人當家只是一個居所，沒有愛在裡面，大家的關係自然未必會好。」

他比喻家庭若沒有愛，就像缺水的植物，早晚會枯萎，所以一定要經常灌溉。「要溝通和坦白，要有愛的表現，但不一定是物質。我現在見到兩個女兒，一定會擁抱親吻一下，香港人很少這樣做，但這是愛的表現，讓她們知道你愛她們。父母處處為她們設想，愛護她們，她們自然感受得到，也會把愛反射回來，所以我倒不覺得要花很大的努力或很多時間去維繫家庭。」

「我是因禍得福，2008年患了腦瘤後，我迫自己做兩件事，第一是做運動，現在我每天都做至少30分鐘，令血壓保持平穩；第二，我以前很喜歡吃甜品，1天吃兩次，現在會克制，1星期才吃一次。我從高峰期到現在，瘦了近15磅。」



這是重質不重量的好例子，很多人與家人天天見面，卻老是吵架，感情一樣冷漠。家人之間，相處的時間固然重要，但正如馬教授說：「溝通和尊重這些核心價值非常重要。」

與家人的相處講求質素，人生何嘗不是？即使你有家財萬貫，卻活得不快樂，生命也是黯淡無光。從家庭談到人生的快樂，馬時亨教授這樣概括地說：「做人不一定要有錢，最緊要有滿足感，有家庭朋友，有自己的嗜好，有健康，自然會覺得平安喜樂。」他相信，「心中富有，人自然快樂。」

這是一個境界，也許比發達富有更難，也許比信手拈來容易，最重要是你是否願意為此去耕耘。❤️





# 痛定思痛 情難忍

## 真人真故事

夢先生是位創作人，多才多藝多產，可惜也多病痛。正確來說，他的身體並沒有甚麼大病，只是經常感到渾身痠痛。起初，夢先生以為自己工作太過勞累，導致筋肌繃緊，所以四出找尋按摩師為他舒筋活絡，經過按摩師妙手推拿，夢先生果然舒服了，不過，按摩後得到的只是一刹那舒適，並不永恆，渾身痠痛的感覺，未幾又回來纏身了。

按摩不奏效，夢先生於是認為必定是自己長年埋頭電腦苦幹，姿勢不良而引致脊骨勞損，於是又四出找尋名醫，檢查頸椎、坐骨、盆骨、肩胛、手肘、全身關節……，可以驗的幾乎都驗了，物理治療師、骨科醫生、脊醫，甚麼專科都看齊了，也照了多次X光和磁力共振，醫生除了為他糾正了一些筋骨小毛病，對於渾身痠痛的徵狀，似乎無甚改善。莫名的痛楚非但揮之不去，隨後而來的痛楚竟蔓延至頭痛，令夢先生感到極度苦惱，嚴重影響工作和生活，更令他痛不欲生……

故事的結局是夢先生終於巧遇名醫，把他轉介到精神科專科，確診患上了經常焦慮症和抑鬱症，幾經治療後，情緒病痊癒了，痛楚也消失了，夢先生回復往日的神采，從此過着幸福愉快的生活了。

相信很多都市人都忍受着不同程度的痛症困擾，他們通常可能已經嘗試過不同的紓緩方法，可是痛楚感覺未能改善，而身體長期抵受疼痛侵襲，會使人難以集中精神、失眠、煩躁不安，影響工作和日常生活，甚至情緒亦受到極度困擾。



## 長期痛症與抑鬱症關係

患長期痛症的人士有較大機會同時患上抑鬱症，但受影響的市民卻甚少求助。早在2006年，香港中文大學醫學院香港健康情緒中心委託中大亞太研究所進行的調查發現，長期痛症及抑鬱症有密切關係。研究人員運用全港性的隨機抽樣調查方法，並根據美國精神醫學會的診斷標準，以電話訪問了5千多位介乎18至65歲市民。

結果發現，50.7%的受訪者，在過去1年內至少患上1種長期痛症。這些常見的長期痛症包括頸痛或背痛、頭痛和風濕關節炎。不同年齡和就業組別人士亦會有機會患上長期痛症，當中以女性、長者、失業及退休人士機會較高。

調查又發現，長期痛症患者同時患上抑鬱症的風險是沒有患長期痛症人士的5.6倍；長期痛症患者有自殺傾向的風險是沒有患長期痛症人士的2.4倍。但只有少數患者會尋求專業治療，顯示公眾對抑鬱症的了解頗為貧乏。

調查結果更加顯示，同時患3種長期痛症的成年人，患上抑鬱症的風險是沒有患長期痛症人士的13.9倍。

值得公眾關注的是，向醫生求助的長期痛症患者中，不少人同時有抑鬱徵狀，但不自知亦未被發現。大部分長期痛症患者都只會告訴醫生痛楚的感覺，而在治療時亦偏重於處理身體上的痛楚，容易忽略長期痛症帶來的情緒困擾，甚至是抑鬱症的初期病徵，因而延誤了診治的時間。若抑鬱症未能及早得到適當的診治，將可能引發更嚴重的痛楚。

## 長期痛症與抑鬱症關係

長期痛症	佔受訪者比率	比沒有長期痛症者患抑鬱症風險
有1種長期痛症	25.3%	3.0倍
有2種長期痛症	17.8%	7.1倍
有3種長期痛症	7.6%	13.9倍
沒有長期痛症	49.3%	不適用

## 情緒與疼痛共病 陷入惡性循環

大腦是人體的中樞神經系統，就好像我們身體的總司令，若果中樞神經的訊號傳遞物（如血清素、腦腎上腺素等）和功能出現失調，對身體器官發出的指令和對這些器官發回的反饋訊息的處理就可能出現錯誤，錯誤地發出使身體處於緊張、緊繃狀態的指令，或者錯誤地把情緒問題訊號當做疼痛訊號。如果這種情況反覆惡性循環，痛症便可能持續不癒。因此當排除器官生理因素後，身體出現痛症的部分原因可能是情緒病。病人一旦墮入長期痛症及抑鬱症的惡性循環之中，便會有更高的自殺風險。所以及早治療抑鬱症，對改善長期痛症的病情有很大的幫助，亦減少病人自殺的危機。

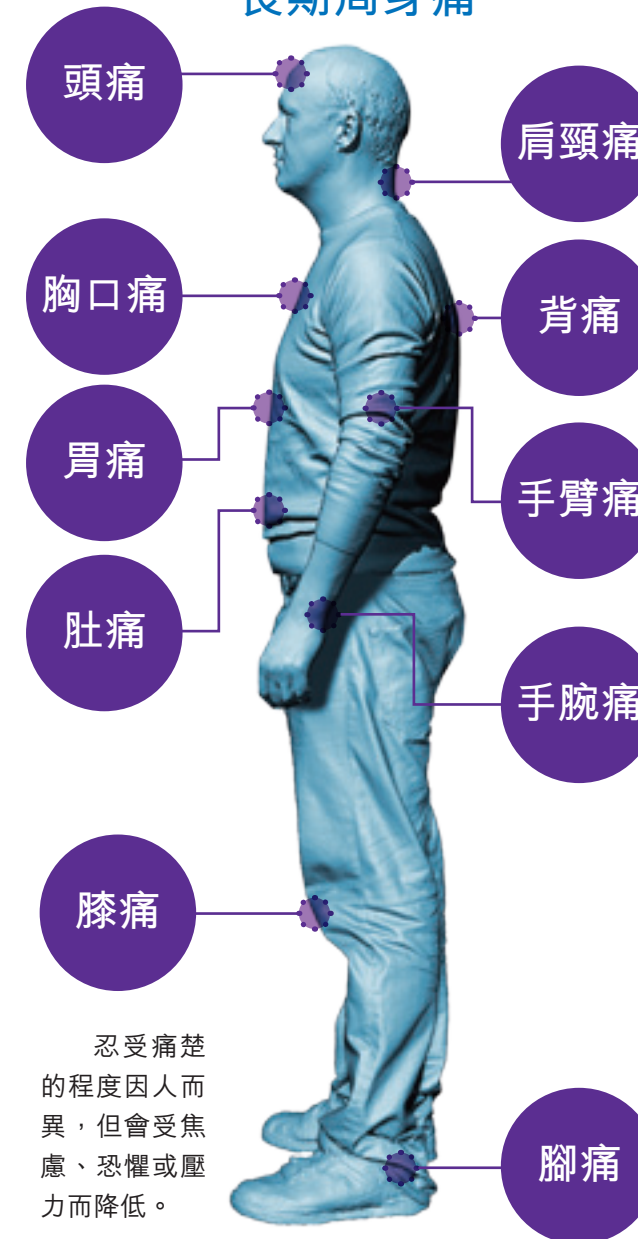
資料來源：香港中文大學香港健康情緒中心

## 何謂「長期痛症」？

身體某部分的痛楚持續維持超過3個月，又或持續性反覆出現。

按醫院管理局對疼痛認知的簡介，痛是一種不舒服的感覺，每人對疼痛的反應都不同，在正常情況下，身體表面或深部神經受刺激，會立即感覺痛楚，有時亦會反射到身體其他部位。常見的痛包括手術後的痛、頭痛、頸痛、背痛、內臟痛、缺血性痛、癌症痛、痛風等。

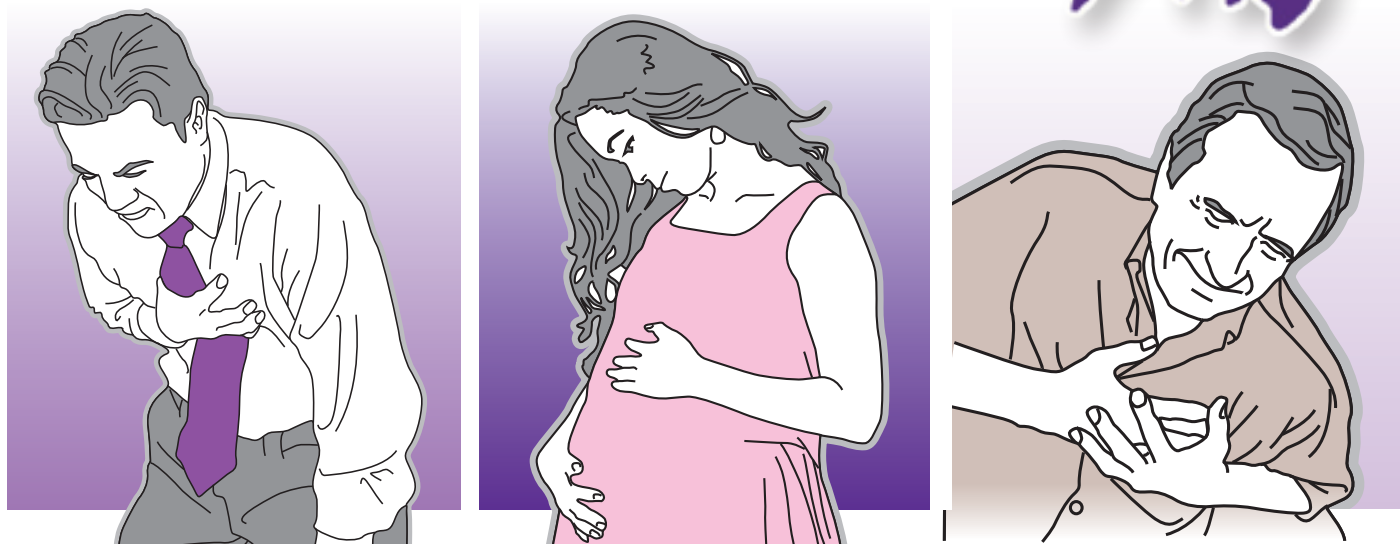
## 長期周身痛



忍受痛楚的程度因人而異，但會受焦慮、恐懼或壓力而降低。



# 生命中 不能承受的痛



不少香港人長期受痛症困擾，不但可能影響日常作息，更有機會引致抑鬱症或焦慮症等情緒病。痛症愈早處理愈好，而香港亦有專門管理痛症的診所或受過相關訓練的專科醫生，能幫助患者減輕痛楚，不但有助提升生活質素，還可以藉此改善甚至治療情緒病。



■ 訪問 疼痛醫學專科醫生 唐家輝醫生

痛，是一種很普通卻又主觀的感覺，一般人都試過因外在撞擊或身體疾病而產生痛楚，當傷口復合或疾病痊癒，痛楚便應該會逐漸消失。但事實有時並非如此簡單。

「痛症在香港很普遍，大約30%的人口有不同的痛症。」疼痛醫學專科醫生唐家輝解釋，「例如開刀做手術後出現慢性痛症的情況就很多，大約5%至10%的孕婦開刀做手術3個月後，傷口仍會感到痛楚，當中有10%可能會嚴重疼痛至無法上班或睡覺。另外，高至50%接受開胸手術的患者在手術後3個月仍感到痛楚。」

這些痛楚未必會隨時間而消失，如果沒有有效處理，痛症更有可能會愈來愈嚴重，既影響生活、工作及社交，連情緒亦會受到波及。近年很多科學研究就指出，長期而嚴重的疼痛，甚至可以令中樞神經和脊椎神經在結構上產生變化，例如令控制情緒的區域出現萎縮，所以不少長期痛症的患者會出現抑鬱或焦慮等問題。

## 疼痛是否心理作祟？

如果患者渾身不適，覺得頭痛、背痛、胸口痛或其他身體部位的疼痛，但徵狀比較含糊，接受各種檢驗後亦沒發現器官上的問題，便有機會是因情緒問題而引致痛症。不過唐家輝醫生強調，以臨床所見，純粹因心理因素而身體上沒其他問題的痛症相對較少，而醫學上亦確實有一些疾病的徵狀較為含糊，例如纖維肌痛症（Fibromyalgia），到目前為止仍沒有確切病理原因去解釋患者的疼痛，也許與中樞神經對痛感的控制變差有關。



## 痛症專科專治痛

在香港有疼痛醫學專科醫生，幫助長期痛症患者管理疼痛，如果患者在一般求醫後仍無法舒緩痛楚，可嘗試轉介至疼痛醫學專科求診。醫生會先了解患者的生活及工作情況，進行問卷評估，並嘗試找出患者的痛源。如觀察到患者有抑鬱或焦慮的傾向，醫生還會利用「醫院焦慮憂鬱量表（Hospital Anxiety and Depression Scale，簡稱HADS）」、「疼痛災難量表（Pain Catastrophizing Scale，簡稱PCS）」等工具去協助量度他們焦慮或抑鬱的水平，若發現水平較高，在訂定痛症管理的方案時，便可能會優先處理情緒問題。

疼痛醫學專科醫生管治痛症，除了用藥外，還會採用心理輔導如靜觀治療去協助患者，亦會配合物理治療及職業治療等。不過有時候由於病源無法根治，或患者出現痛症的時間太長，疼痛未必能完全消除，因此對醫生來說，更重要的是通過紓解痛楚，去幫助患者防止日常活動受影響。

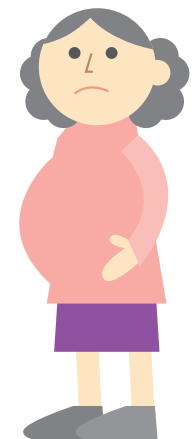
唐家輝醫生指出：「對部分慢性痛症的患者來說，他原本評估自己的痛楚為8、9分，若能幫助他把痛楚減至2、3分已算成功，要完全減至零分幾乎不可能，但對患者來說已是很大的差別，可能已由無法上班變回可以上班，無法睡覺變回可以入睡。」

## 常見痛症原因

- 神經性疼痛（包括皰疹後神經痛、糖尿病性神經病，或中樞神經痛，如中風後疼痛或多發性硬化症）
- 肌肉骨骼疼痛（如腰背痛、肌筋膜疼痛綜合症、踝關節疼痛）
- 炎症性疼痛（如炎性關節病、感染）
- 內臟痛（如肝癌、子宮頸癌、前列腺癌、胰臟癌、肺癌和長期膀胱發炎等等。）

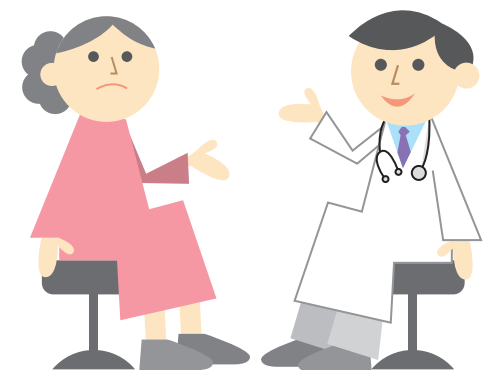
## 生孩子屬十級痛楚

痛楚是很主觀的感覺，因此很難用儀器去客觀地判別患者的痛楚有多少。醫生在評估患者的痛楚時，會讓患者自行評分，0是沒有痛楚，10分是最痛。很多人說產婦生孩子屬10級痛楚，就是指她們的痛可以達至最厲害的。



## 甚麼時候看痛症專科？

若看了家庭醫生或專科，但幾個月後疼痛問題仍未見改善，便要考慮是否需要去看疼痛醫學專科。





### 最有效的止痛藥

最適當的藥物治療是先瞭解病情，如果患上情緒病，當受到痛楚襲擊時，吃止痛藥雖然可以止一時之痛，卻治標不治本，而且長期吃止痛藥的副作用也比較大。情緒病藥物不是止痛藥，但透過減輕情緒症狀，對於改善失眠和痛症等身心症狀也有助。



### 催眠治療改善痛症

外國曾進行研究，為慢性痛症患者進行催眠治療，然後利用功能性磁力共振（Functional MRI）去檢驗，發現他們的腦部確實出現功能性的改變，因而令痛楚減輕。不過唐家輝醫生提醒，若患者想尋求這方面的治療，應考慮選擇具醫學或心理學背景的人士進行治療。



### 情緒如擴音器擴大痛楚

若病人患有抑鬱症的，便有機會令痛楚的分數回升至7、8分，因為患者的心理狀況及情緒，往往與他對疼痛的感覺有很大關連，唐醫生把情緒形容為「擴音器」：「它可以把痛楚擴大，甚至到達一個難以控制的地步，若能把『擴音器』調校至較小，痛楚便會較易受控制。因此假如患者的心理質素較好，痛楚亦會較易管理。」

痛症有機會引致情緒病，但情緒病亦有機會引致痛症，不過究竟是因還是果，醫生有時候亦未必能夠確定。唐醫生表示，除非發現患者有嚴重的情緒病，否則會先處理痛症問題，有些抑鬱症或焦慮症患者，在痛症治癒或改善後，情緒問題亦會跟着好轉。

病向淺中醫，有病趁早醫。若不適當處理痛症，病情有可能持續惡化，甚至演變成傷殘，嚴重影響家庭、工作及生活，所以在事情進一步惡化前，應盡早求醫。此外，保持良好的生活習慣，尤其定期恆常做運動，對預防疾病，提升情緒健康都有很大幫助，即使日後患上痛症，抵禦能力亦會較強。



## 醫院焦慮和抑鬱量表（HADS）

# 周身疼痛鬧情緒？

都市人經常感到周身痠痛、頭痛、骨痛、關節痛、胃痛、胸口痛……，但當做了各類專科身體檢查後卻不得要領，渾身疼痛的感覺仍然存在。如果你也出現此情況，那麼，你的身體或許在告訴你可能患上情緒病。

請根據你在過去1星期的感受，在下列問題作出選擇：

(分數)			(分數)			(分數)		
	A	D		A	D		A	D
<b>1. 我感到神經緊張</b>			<b>6. 我感到高興</b>			<b>11. 我感到不能安靜，好像要不停走動</b>		
大部分時間	3		完全沒有感到		3	很強烈	3	
很多時候	2		不時感到		2	相當強烈	2	
有些時候/間中	1		有時感到		1	不太強烈	1	
完全沒有	0		大部分時間感到		0	完全沒有	0	
<b>2. 我依然享受我以往享受的事物</b>			<b>7. 我能安坐並感到鬆弛</b>			<b>12. 我對未來的事物有熱切期望</b>		
肯定與以前一樣		0	肯定能夠	0		與以前一樣		0
有點不及以前		1	經常能夠	1		較為不及以前		1
只及以前小許		2	不時能夠	2		肯定不及以前		2
與以前相差很遠		3	完全不能	3		絕無僅有		3
<b>3. 我感到一種驚恐，似乎有些可怕的事情會發生</b>			<b>8. 我感到整個人都慢下來，缺乏動力</b>			<b>13. 我突然感到驚惶失措</b>		
很肯定有，而且相當厲害	3		幾乎全部時候		3	非常多時候	3	
有，但不太厲害	2		非常多時候		2	相當多時候	2	
有少許，但不太令我擔心	1		有時		1	不太多時候	1	
完全沒有	0		完全沒有		0	完全沒有	0	
<b>4. 我能看到事物有趣的一面，並可感到會心微笑</b>			<b>9. 我有一種忐忑不安的驚恐/十五十六的感覺</b>			<b>14. 我能享受喜歡的書刊、電台或電視節目</b>		
與以前一樣		0	完全沒有	0		經常能夠		0
有點不及以前		1	間中有	1		有時候能夠		1
肯定不及以前		2	相當多時候	2		不常能夠		2
完全不能		3	很常有	3		絕少能夠		3
<b>5. 煩腦的念頭在我腦海中呈現</b>			<b>10. 我對自己的儀容已失去興趣</b>					
絕大部分時間	3		肯定		3			
很多時	2		比我該關注的少		2			
有時候，但不太經常	1		可能比我以前關注的少		1			
只是間中/偶然	0		像以往一樣關注		0			

#### 計分

請回答上述全部14條問題。然後把A欄和D欄所撰擇的分數相加。

總分：

A = 焦慮 (Anxiety) \_\_\_\_\_

D = 抑鬱 (Depression) \_\_\_\_\_

#### 分析

以上問卷乃根據「醫院焦慮和抑鬱量表（HADS）」對抑鬱症及經常焦慮症作初步評估。

0-7分 你的情緒正常  
8-10分 你可能處於情緒病患邊緣  
11-21分 你可能已患上情緒病。建議你盡快向專業人士尋求評估。

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「情緒病」有任何疑問，請尋求專業協助。



# 痛有得管嗎？



■ 訪問 註冊社康護士  
路婉儀姑娘



本港大約有百分之十的人口受長期痛症困擾，他們往往連生活作息及心理健康都受到影響，甚至有可能患上抑鬱症等情緒病。單靠藥物很多時未必能根治長期痛症，不過卻可通過跨專業的介入及自我管理方案去幫助減輕痛楚，改善情緒問題，重建健康的生活模式。

據統計，受長期痛症困擾的人士中，長者人口所佔的比例最多。香港公立醫院、衛生署及大學醫生協會曾於早年訪問了百多名年齡由55至86歲的長者，發現8成受訪者當時或曾經患有慢性痛症，並持續3個月以上，當中有兩成六的人更持續1年或以上。

鑑於很多受長期痛症困擾的長者對痛症管理所知有限，只能依賴藥物去控制，又或自行在坊間尋找方法去治療，因此近年有社區開始推出痛症管理及治療計劃，通過專業評估及綜合治療方案，再配合地區機構的合作，協助長者學習處理痛症。

## 不痛就覺得健康開心

註冊社康護士路婉儀姑娘在評估長者覺得自己是否健康時，發現9成參與者都有長期痛症問題。他們的答案很多時都是「如果我不痛就很健康」、「只要一痛就不出街，就覺得不開心。」、「只要不痛就覺得開心，會多點出街。」他們對健康的定義是可以簡單至「不痛、開心、上街」，由此亦可見到痛症對長者的生活以至情緒確實有很大的影響。

由於發現長者大部分都受痛症困擾，路姑娘的醫護團隊決定在社區推行痛症管理計劃。所謂痛症管理，顧名思義，是通過藥物以外的方式，包括運動及生活管理去減少及控制痛楚。這套方法在西方已被證實有效改善患者的長期痛症問題，但在香港，只有少數大醫院才設有痛症診所，資源非常有限，要進行持續性的計劃也不容易。有見及此，有些非牟利團體便在社區中提供痛症管理服務，但相對於為數眾多的年長患者，服務仍非常不足。

## 鼓勵長者學習管痛

路婉儀姑娘解釋，「痛症管理主要分3個部分，包括教育講座、健康評估及痛症舒緩治療，分別由醫生、護士及物理治療師去進行，其中會利用透皮神經電刺激（TENS）去幫助舒緩患者的痛楚，並由物理治療師教導他們穴位按摩止痛。一來很安全，沒有侵害性，二來長者可以自己在家裡面進行。」

痛症管理其中一個目標，正是協助長者學習處理痛症，長遠亦可以自行管理疼痛的問題，所以當中亦包括指導他們進行復康運動，參加者需要持之以恆地去鍛煉身體機能，才能長遠地有效管理痛症。

## 小小儀器助解痛

非藥物治療亦能改善疼痛問題，包括透皮神經電刺激（Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS），這是一部僅重約110克的小型儀器，通過皮膚將低頻脈衝電流輸入人體，以幫助減輕疼痛，包括肌肉或關節痛等。另外它亦能鬆弛痙攣肌肉，防止肌肉萎縮，局部增加血液循環。經醫護人員指導後，一般人在家中亦可以自行使用這部儀器。



## 有說有笑人更開心

不少長者在接受痛症管理之後都表示身體痛楚減輕了，人也開心了，可以輕鬆上街了，連帶抑鬱焦慮的情緒也沒有了。路姑娘期望，透過痛症管理，可以填補現時社區的服務空隙，補充公營機構在這方面的不完善。「最大的好處是，不但可以幫助長者舒緩痛楚，還可以協助他們建立社區支援網絡，讓他們可以互相分享，一班人有講有笑，人也會開心得多，也更願意去做運動，對改善情緒健康，立竿見影。」



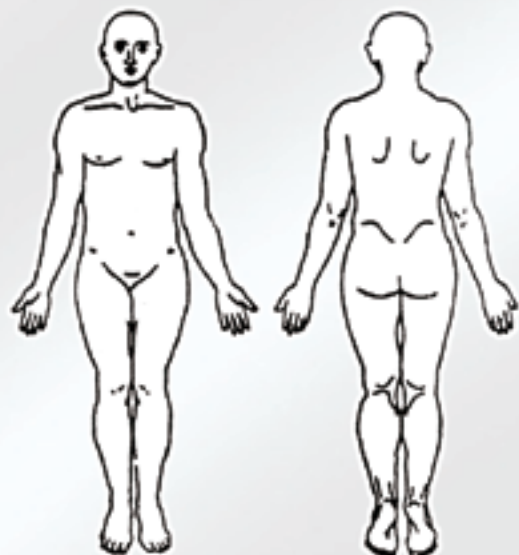


### 痛症管理自我評估

進行自我痛楚評估，可使用「自我處理痛症表」(Pain Self Efficacy Questionnaire) 及「臉部表情量表」(Face Pain Scale) 說明痛楚；以助醫護人員製定患者的個人痛症管理目標及計劃。

#### 「臉部表情量表」 (Face Pain Scale)

請在人像上圈出你的關節痛處 (疼痛多過3個星期)



請用以下圖像表達你的平均疼痛程度

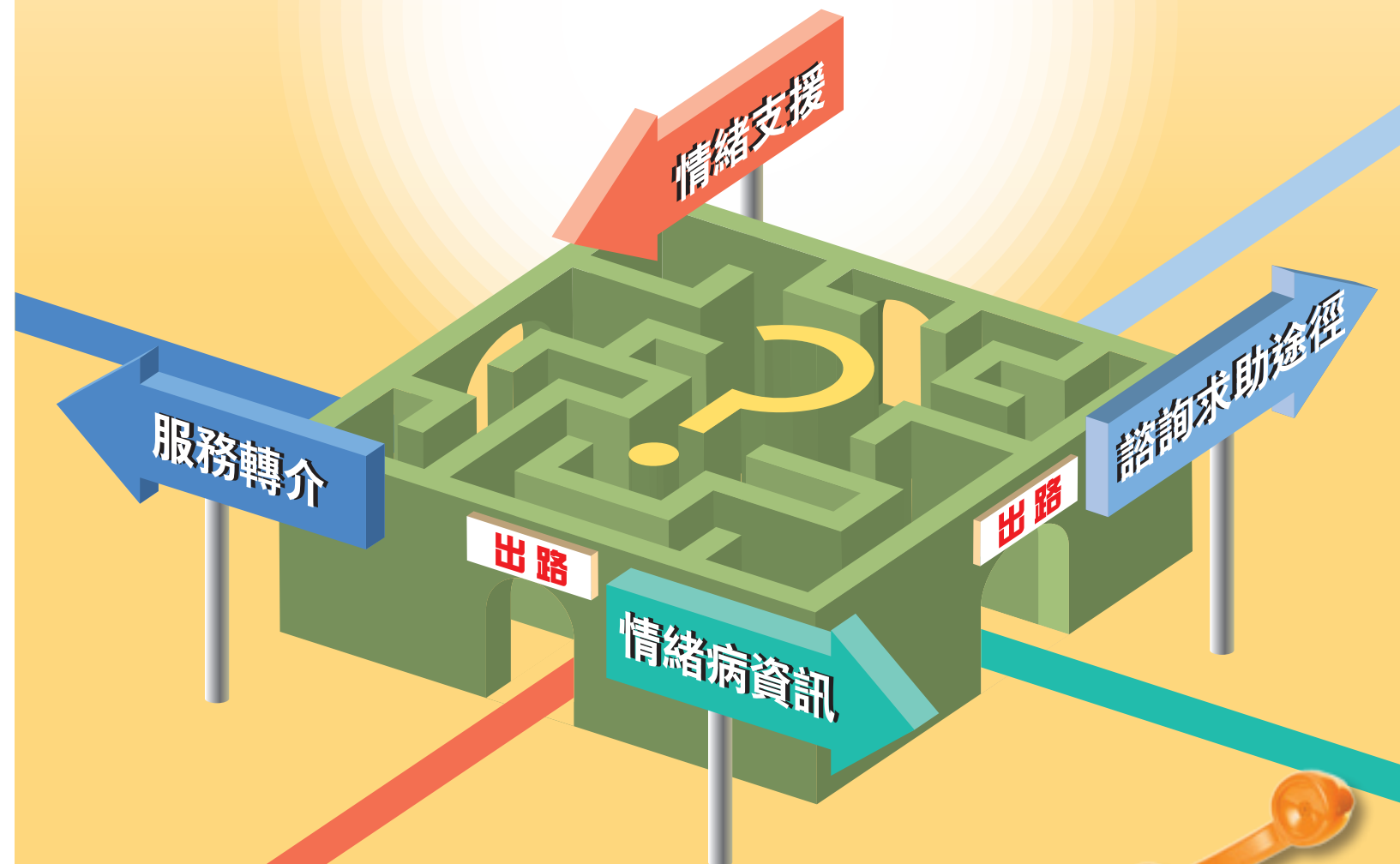


### 處理長期痛症信心量表

或稱「自我處理痛症表」(Pain Self Efficacy Questionnaire)

		0分為完全無信心； 6分為十分有信心						總分
		0	1	2	3	4	5	
1	雖然受到痛症影響，我仍然能享受生活。							
2	雖然受到痛症影響，我也能夠做到大部分家務。							
3	雖然受到痛症影響，我仍然能有社交生活。							
4	大部分有痛的時間，我都能夠應付。							
5	雖然受到痛症影響，我都能完成一些工作或義工服務。							
6	雖然受到痛症影響，我可以維持興趣或消閒活動。							
7	即使不服用藥物，我都能夠應付痛症。							
8	雖然受到痛症影響，我也可以有的人生目標。							
9	雖然受到痛症影響，我也可以過正常人生活。							
10	雖然受到痛症影響，我仍會愈來愈活躍。							

# 生命上的迷途 與您同行



心晴行動情緒支援熱線：  
**2301 2303**



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



避開火熱炎夏，  
享受片刻清靜，  
引人神遊物外。





# 情緒藥 真的停不了？

不少情緒病患者對服用藥物抱有很多疑問：是否要終生吃藥？甚麼時候可以減藥？減藥後是否容易復發？本文邀請了精神科專科醫生麥永接醫生解答，希望有助增加大家對情緒藥的認識。



訪問 精神科專科醫生 麥永接醫生

## Q：情緒病患者是否要一輩子吃藥？

A：一般人都有誤解，認為一旦服用情緒藥，便要吃一輩子。其實藥物要吃多久，需要考慮很多因素。如屬第一次患病，家族又沒有情緒病患史的話，一般由服藥後病情開始穩定起計算，按不同藥物的指引，大約服用半年至一年左右，便可考慮是否減藥。但若然已復發過幾次，或雖然只復發過一次，而最近一次復發徵狀比較嚴重，又或者有家族遺傳傾向，服藥的鞏固期便可能會較長，具體時間要視乎患者的情況而定。若已復發超過3次以上，有研究顯示再復發的機會可達八、九成，那便可能需要一直吃藥。

## Q：服用情緒病藥物時間愈長，會否愈難痊癒？會否變成對藥物依賴？

A：暫時未有研究顯示情緒藥會產生依賴性，或需不斷增加劑量。服藥時間的長短主要看個人情況，假如醫生建議患者服用較長的時間，箇中考慮的因素更多是為了減低復發機會，因為情緒病的復發率相當高，所以如何減低復發是其中一個重要的治療目標。

## 情緒病藥物治療原則：

1. 穩定
2. 鞏固
3. 防止復發

## Q：藥物是否愈新愈好呢？

A：情緒藥不一定愈新愈好，最重要是找到適合自己的，在效用與副作用之間取得平衡。有時候，在某患者身上是副作用，但在另一患者身上卻是效用，例如有些藥物令人昏昏欲睡，有些患者不喜歡，但有些患者卻樂於可協助睡眠。最重要是找一位自己相信的醫生，由他處方相對合適的藥物。

## Q：甚麼時候可以減藥或停藥呢？

A：除了視乎病情是否穩定或好轉外，也要考慮該段時間患者在生活上有沒有甚麼轉變或壓力。有些患者會自行減藥或停藥，但情緒藥有一個中斷症候群（Discontinuation Syndrome）的問題，例如已服藥4星期以上，身體開始適應，血清素在腦裡面起效，病情趨於穩定，如果突然停藥或減藥，便會導致一些症狀產生，包括生理或心理方面的反應，例如情緒變得緊張、暴躁或低落，又或出現天旋地轉、頭暈頭痛、作嘔作悶、手腳麻痺或甚至有觸電的感覺等。

更重要的是，自行停藥或減藥，會增加復發機會，令下次復發時可能需要處方更大劑量的藥份，結果得不償失。故此，患者應聽從醫生指示服藥，即使病情穩定了，仍要服用一段時間去鞏固。



## Q：減藥或停藥後病情容易復發或惡化嗎？

A：減藥或停藥時，病人在情緒上確實有機會出現轉變甚至復發，所以最好能配合其他因素去防止復發。首先，應選擇在適當的時候才進行減藥，例如生活壓力較少時。若正接受心理治療，增強心理方面的處理能力，亦有助減低復發機會。另外，保持做運動及活躍，對減低復發也有一定的幫助。最重要的，是與醫生保持溝通，一起去監察情況，留意有否復發，需要時作出調整。此外，別忘記告訴身邊的親友，因為減藥時情緒難免出現轉變或波動，所以是否取得親友的諒解及包容亦很重要，一旦復發時，他們亦可協助陪伴患者去看醫生。

## Q：減藥後怎樣判斷病情惡化而需要加藥呢？

A：要先分辨出現的問題是否中斷症候群，還是真的病情惡化了。如減藥不久（一天至數天）出現身心不適，而服回之藥份症狀很快消退，便可能是因減藥而產生的中斷症問題，而並非復發。或當病情穩定後，可考慮把減藥的速度調慢，例如轉服一些可在體內維持較長效力的藥物，有助減低出現中斷症狀。若發現並非中斷症狀，便確實有可能是復發，需先服回先前的藥份一段時間。當病情穩定，再配合其他心理治療等，進一步鞏固病情後，可再考慮下一次的減藥。

有研究顯示，情緒病復發次數愈多，再復發的機會愈大，嚴重性及強度亦會增加，所以在醫治情緒病時，不但要在發作時把病情治好，長遠還要預防復發。正如麥永接醫生建議，除了藥物外，患者亦應注意運動及生活作息等方面的配合，加強心理質素，才能更有效預防復發。



# 認知障礙腦退化 老年痴呆易抑鬱

訪問 老人科專科醫生  
莊麗醫生



歲月催人老，記性很容易會比以前差，倘若記憶力是漸漸地慢慢減退，也許這是自然生理現象，但如果記憶力在短時間內驟然急速下降，甚至在認知上變得不合理地糊塗，那麼便可能是患上早期認知障礙症。據估計，在香港65歲以上的長者中，大約有10%患有認知障礙症，而80歲以上患者更有近2成至3成，而且大部分更出現情緒病徵狀，因此，這種常見的老年人疾病，確實不容忽視。



## 認知障礙症3大主要類型

### 阿爾茲海默氏症：

最普遍的類型，約佔7成患者。屬於漸進式的腦部功能衰退，成因未明。

### 血管性認知障礙症：

約佔2成患者。因腦中風或血管疾病，導致腦部造成損壞，衰退的情況可以來得很急速。

### 其他認知障礙症：

包括因情緒抑鬱、營養不良、荷爾蒙分泌失調、藥物中毒等引起，部分可以透過服藥來減輕病情。此外，帕金森症、愛滋病等疾病也可引發認知障礙症。

「認知障礙症，以前稱為老年痴呆症，也稱腦退化症，是一種腦部疾病。」老人科專科醫生莊麗醫生解釋，「一般人的腦細胞在年長後也會自然衰亡，但認知障礙症患者腦細胞死亡的速度比正常老化快，並且會出現腦部萎縮，引致腦部功能嚴重衰退。愈來愈健忘只是其中一種表現，常見的徵狀還包括患者的注意力不能集中，執行能力快速減退，短期記憶困難，語言表達障礙，失去空間感，不能識別情感，連性格及行為亦會改變。」

## 成因不明

莊醫生指出，「認知障礙症的成因，其中最主要的類別為阿爾茲海默氏症（又稱阿氏痴呆症），超過7成患者都屬於此類。還有血管性認知障礙症、散播性路易氏體認知障礙症、額顳葉認知障礙症、帕金森症、頭部外傷、病毒感染、缺乏維他命及荷爾蒙、精神病患如焦慮及抑鬱、酗酒或藥物導致。」

據統計，認知障礙症的患者一般是長者，年紀愈大，患病的機會率愈高。外國曾有研究顯示，教育水平偏低的人，患認知障礙症的危機較高，這可能與教育水平高的人多用腦有關。醫學界相信，日常多用腦可延遲發病，因此建議平日多用腦、做運動以及社交活動都是保持記憶力的方法。

## 記性變差情緒壞

「很多認知障礙症患者到病情較嚴重的時候，會明顯出現情緒問題。尤其是焦慮和抑鬱。可以想像每一天都感受到自己記性不好，當然會不開心。有些家人不理解，更會責罵他，與家人相處出現問題，更令情緒不好。」莊醫生提醒，「長期面對認知障礙的人，家人很容易覺得煩躁，與病人相處時不懂得辦法，很容易吵架，愈鬧愈互不理睬，雙方也不開心，但情況是可以改善的。家人需要注意與患者的交談方式，要明白他們是因為病患影響情緒問題。有研究顯示，腦退化症的情緒行為問題很大部分與人相處有關。」



## 治療雙管齊下

目前雖然未有根治認知障礙症的方法，但如果及早發現，可以使用藥物幫助維持腦部功能，延緩衰退的速度。「由於患者很多時會出現情緒病徵狀，所以醫生也會處方一些精神情緒藥物，幫助改善患者的徵狀，例如失眠、焦慮、抑鬱、幻覺及妄想等。」莊醫生補充，「診斷認知障礙症，需要查問各方面病歷、問卷和進行身體檢查，一般大約需要1小時。」

藥物以外，其他非藥物治療亦很重要，例如現實導向、認知訓練、感官刺激活動和心理行為治療等，能改善病人的情緒和行為問題，強化剩餘的腦部功能和技能，有助保持日常生活。

## 醫生的忠告 患者與家人共同面對

照顧認知障礙症病人是一個漫長的過程，對家屬往往造成很大的壓力，如果處理不當，甚至連家人也會因此出現情緒問題。試想想，患者竟然連至親都認不出來、怎樣也再記不起共同渡過的時光，當然會令家人感到難過。在學習照顧病人的同時，建議家屬參加一些支援小組，與其他家屬分享照顧患者所帶來的心理壓力，互相鼓勵，共同面對認知障礙症。



## AD-8 極早期認知障礙症篩查

別以為年紀大了，記憶力一定會變差。其實很多極早期的認知障礙症患者都並未能意識到徵狀已經初現。莊麗醫生介紹以下常用的AD-8量表，以作極早期認知障礙症篩查，準確度高達8成。

1. 出現判斷力上的困難。
2. 對喜愛的活動或嗜好的興趣降低。
3. 經常重覆相同的問題、故事和陳述。
4. 在學習用日常工具、設備和小器具上出現困難。
5. 忘記正確的年份和月份。
6. 處理日常的財政出現困難。
7. 對約會的日期時間難以記憶。
8. 有持續的思考記憶方面的問題。

以上每題佔1分，如少過2分者，建議每年以此量表進行1次篩查。如在2分或以上，便要提高警覺，需要進一步確診。



## 個案分享

莊醫生列舉了2個例子。

有位婆婆初患了認知障礙症，經常買相同東西回家，又經常說不見了錢，更懷疑是被媳婦偷去。此外，家中的執拾與清潔亦開始混亂，令她和媳婦的關係愈來愈差。媳婦亦不明白婆婆為何會變成這樣，起初還以為是婆婆刻意針對她，令到全家人的關係出現問題。後來確診了是患上認知障礙症，媳婦亦明白了婆婆因為病患而不開心，出現煩躁、發脾氣等情緒表現，加上此病亦影響情緒行為，因為大家不理解這個病，導致誤會。媳婦明白後，便學習如何相處。之後，大家相處的問題解決了，婆婆亦不需要食藥了。

另一個故事，有位婆婆很不開心，因兒子騙了她的錢。於是乎，女兒便在婆婆面前與哥哥對質，但哥哥解釋說，那是媽媽把錢給他保存以圖安心，他沒有騙媽媽的錢，他是無辜的。結果，弄清楚了，發覺一切都因為婆婆把整件事已忘記了，她患了認知障礙症，因病而影響記憶力，婆婆也是很無辜的。

## 坦誠溝通最重要

「處理認知障礙症，除了適切治療外，學習溝通技巧也很重要，有助很多複雜事情迎刃而解。」莊麗醫生叮囑家人及照顧者，「由於認知障礙症患者會逐漸失去記憶，甚至連自己的名字也會忘記，因此在自我照顧方面會出現很多問題，很需要家人的支持及照顧，共同面對問題。」

每逢暑期，不少家長都會給孩子安排各種活動及報讀課程，一來擔心孩子在家未必有人照顧，二來亦着緊他們會否只圖玩樂，白白浪費寶貴時間。不過有些家長卻把孩子的時間表排得密密麻麻，結果可能適得其反，令孩子覺得放假比上學更辛苦。

究竟，家長該如何給孩子安排暑期？



## 安排暑期生活的心態

不同家長有不同出發點，有的覺得暑假是催谷的時機，所以編排不同興趣班以提昇子女學業、其他才能，或是購買補充練習加強操練；有的因為憂心子女變得懶散，所以希望安排不同活動以填補不用上學的時間；有些家長則因為忙於生活，沒有特別為子女編排一個有意義的暑假。其實任何一個太偏頗的心態都不是最好。

研究顯示，假期對人的精神、情緒及個人發展有着多種好處，包括恢復精神及舒緩情緒、體驗新生活並擴闊個人視野、增加學習的時機、發展社交技巧等，在安排暑假時，家長可依以上作出發點，給予孩子足夠的玩樂時間，舒緩平日的學習壓力；讓子女嘗試不同活動，發展他們的興趣；平時因追趕學業進度，未有時間去深入探究所學，暑假也是一個好時機去鞏固知識。孩子需要放鬆的情緒，才能從容的探索自己及世界，更有好奇心去推動自己學習。



文：心晴行動慈善基金輔導員 陳健慈



## 選擇暑期活動須注意

最好在閒時就跟子女探索興趣，例如若打算安排孩子學習音樂，可平日讓他們看看電視或現場表演，觀察及了解他們的興趣及動機；如果於暑假前才打算安排興趣班或暑期活動，則宜以啟發興趣及潛能作大前題，多元化較佳，避免集中學術類型。報讀前應與子女探討及商量，當子女知道自己有選擇權，會覺得父母尊重他們的感受，而且嘗試了解自己的興趣，不但有助培養學習動機，亦會對自己的選擇更負責，更有耐性。

假如子女較年幼，可嘗試先帶他們到興趣班的地點了解環境，解釋將會做甚麼，觀察他們的反應。其次就是注意興趣班的難度，選適合孩子程度的內容，過於困難不單不能提昇能力，反而會令他們感到氣餒，影響情緒。

## 建立共識，切勿勉強

如果親子對暑期活動的意見沒有共識，未必需要一開始就只有「參加」或「放棄」兩個極端的選擇，最重要在乎溝通，了解他不喜歡的原因。每個孩子天生多少都有好奇的動機，是否家長平日由小到大所定的「學習」模式令他不再有動機去學習及探索自己？是否家長所選的活動令他們不感興趣？

其實有些活動家長覺得未必有「學習」的元素，對於孩子來說卻也有相當的意義，例如簡單安排與同學一個聚會時間，讓他們可以在校外互相了解，一同參與一項活動，也有助提昇他們在社交及溝通方面的能力，不一定要「參加」甚麼班才能達到「學習」的目的。

另外，父母亦需留意孩子甚麼也不想參加是否與他們跟同輩相處的問題有關，或是因為情緒問題導致對所有事情都失去興趣及動機，如果發現此才是真正原因，就需要再找專業人士協助。

## 別把時間表排得密密麻麻

興趣班活動為結構性活動（Structured activity），編排得密集，代表自由玩樂（free play）的時間相對減少，美國早已有研究調查有關問題對孩子的影響。心理學家相信，現代較多孩子出現焦慮症、抑鬱症及專注力不足問題，有可能跟他們缺乏自由玩樂時間，或大人過分操控孩子的玩樂活動有關。

筆者曾經見過一個小學生，由於每天下午開始要上一些類似託管的補習班，他由早上開始鬧情緒，每天早上開始哭泣、鬍鬚，對上午喜歡的興趣班失去動力，坐在中心門口不肯進入活動室，問他原因，他哭着說：「很累……很累……完全沒有休息的時間。」結果那孩子兩星期中只進過課室兩次，即使在裡面也只是賭氣地睡覺，最後家長只好放棄還沒有上的課堂，到頭來知識學

不到，孩子情緒又受影響。假如家長強迫孩子繼續，未有正視孩子的情緒問題，有可能會發展成更嚴重的情緒病如焦慮症或抑鬱症等。

所以，家長與子女編排暑假時間表時，宜平衡自由玩樂及學習的時間。



## 自由玩樂有助學習

不少研究都指出自由玩樂模式的好處，有調查亦比較結構活動模式及自由玩樂模式對孩子的影響，發現參與後者模式的孩子解決問題的能力比前者強，他們趨向用不同創新的方法去嘗試解決問題；亦有其他調查指出沒有大人指導的玩樂模式反而能提昇孩子的專注力。由此可見，玩樂其實對學習有正面的作用，視乎怎樣適度安排。

自由玩樂模式對孩子的情緒智力所產生的正面影響包括：

### 1. 讓孩子表達情緒

自由玩樂的過程讓孩子有更多機會表達情緒，令情緒得到途徑去釋放，不但有助減少負面情緒，亦讓孩子認識自己的情緒。

### 2. 體驗如何管理情緒

自由玩樂的過程讓孩子體驗如何解決問題及管理情緒，如生氣或恐懼，有助他們提昇管理自己情緒的能力及抗逆力。

### 3. 訓練社交技巧

自由玩樂有助孩子與其他人建立人際關係，訓練社交技巧，認識他人情緒，從而協調自己及他人的關係。

### 4. 快樂的泉源

自由玩樂會令孩子展現更多快樂的情緒，有助建立正面的思維。

讓孩子從小開始建立良好的情緒智力，去協助自己面對問題，對個人、學習甚至長大後的工作發展都尤其重要。當家長了解這些好處後，應協助孩子於暑假中平衡玩樂及學習的時間。

## 著名心理學家Daniel Goleman把情緒智力概括為五個方面：

1. 認識自己情緒
2. 管理自己情緒
3. 自我激勵
4. 認知他人情緒
5. 妥善處理人際關係的能力

## 平衡與調適

有些家長會擔心，如果不給孩子好好規劃暑期的時間，或任由子女去玩，會否令他們「玩喪個心」，開學後變得散漫？其實要避免這個問題，關鍵在於平衡及調適。

**平衡：**最好於暑假前與子女一同商討簡單的時間表，包括適當的作息、玩樂及其他活動的時間，如與子女外遊，不宜安排於假期的最後階段，避免在「玩樂外遊」與「開學」之間出現太大的反差感。

**調適：**悠長的暑假一旦快將結束，子女或會感到失落，需要一段時間作緩衝。父母宜於開學大約2星期前便與子女做好心理調整，逐步協助他們收拾放假的心情，包括逐步把作息時間調整至與上學模式相近，多讓子女參與預備開學的事宜，如預備文具、書包，一同探索新學期的課程等等。



特別提醒家長說話要小心，勿說一些如「今年一定要俾心機讀書」、「今年要追返上一年的成績」等說話，這只會增加子女的心理壓力。建議父母嘗試改變方式，與子女輕鬆探討已過去的學年，讓他們主動為新學年訂立目標。



# 日常紓緩情緒 專家各有妙法

## 精神科專科醫生 林智良醫生

我常用以下至少2種方法：

- ① 改善生活習慣
- ② 停一停、抖一抖
- ③ 學習正向思維、多角度分析
- ④ 主動分享求助
- ⑤ 重拾信仰



## 精神科專科醫生 曾韋僑醫生

當心情欠佳的時候，可以選擇做一些自己喜歡的事情，如看電影、飲茶、看書，外出步行也可以使自己的心情舒服些。



## 精神科專科醫生 劉英傑醫生

作為一位精神科醫生，首先我會判斷自己是否有壓力的症狀，例如擔心或者覺得肌肉好緊，睡眠質素欠佳、胃痛等。如果判斷了有以上壓力的症狀，我會問背後是否有些原因，例如擔心工作或生活上有其他事情未解決，盡量想方法解決。同時我會想一些方法幫自己去放鬆，例如：給時間自己靜處，找時間做運動，有足夠的休息時間，做自己喜歡做的事情……這些都是我常用的減壓方法。



## 精神科專科醫生 麥永接醫生

其實處理日常壓力，跟醫生為病人診治一樣，要分緩急先後，同一時間集中處理一個問題，方能將問題逐一擊破，令你能活在當下。



## 助理教授及臨床心理學家 黃蔚澄博士

停下來，想一想，重新安排時間，在日記簿中寫下一日、一週、一月的安排，保留一些空間，以備不時之需。把完成的工作在日記簿中剔除，增加滿足感。



## 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學博士 王藹慈

當我心中感到悶氣時，我會停一停，望着眼前的事物再讓自己走入幻想世界，發夢一下，把事情反轉想：將落雨變為好天，愁眉變成笑面……



# 意象鬆弛法



## 運用想像，在腦海中「活現」一個物件或情景，過程恍如通過感官身歷其境一樣。

適當的意象冥想能對身心健康有益，因能有效紓緩我們的應激反應（Stress Response），減少我們面對壓力時的不良身心反應。通常意象冥想都會結合身體和心境的放鬆技巧，這些放鬆技巧本身已將壓力事件引致的負面思維與負面情緒重新詮釋，賦予更有益處的意義，藉以改進行為和活動，改善身心健康。

意象冥想通常以放鬆練習開始，使練習者的心思意念專注集中。要達至集中，最簡單實用的方法是運用深緩的腹式呼吸法，緩慢而柔地深深吸氣至腹部脹起，略為閉氣，再徐徐呼出，當整個人已達至放鬆狀態，便想像一個令人放鬆、平靜、安慰的景象，如夕陽的晚景、和煦的海灘、青蔥的草地等等，都是常用作帶引放鬆的場景，視乎各人喜好。

### 窩心提示

受酒精或藥物影響精神狀態者、精神分裂症患者、或將現實與想像世界混淆者，皆不建議運用意象冥想。

對青少年及成人，每節意象冥想大約10-20分鐘；兒童因集中力的時間較短，約5-15分鐘為宜。

## 意象鬆弛法一般程序

- ① 進入放鬆狀態
  - a 以一個舒適的姿態坐着或斜倚着。如練習初期不太能掌握腹式呼吸，可試平躺，較易放鬆。
  - b 手可輕放在小腹或兩側，腳亦輕鬆平放。
  - c 閉上眼睛或集中在房間裡的一點或一個物件上。
  - d 專注於呼吸時的腹部變化。留意空氣在呼吸時緩緩吸入並呼出，不用太着意用口還是用鼻呼吸。呼吸可漸漸變得愈來愈深和緩慢，但毋需強作，以免引致不適。
  - e 一旦注意力分散，思維遊走了去想別的東西時，只要再次溫柔地將思緒帶回來，重新注意你的呼吸和放鬆了的身體便可。
- ② 想像（描繪 / 建構意象）
  - a 想像一個你喜歡而又放鬆的地方。
  - b 細心留意你腦海中浮現的情景，包括各感官部分：圖畫景象、聲音、味道、觸覺和感受。
  - c 讓自己在這個想像的情景中好好享受，做自己感到自在舒暢的活動。
  - d 情景與活動的想像愈細緻愈好，就像電影導演一樣安排每個場景的細緻鏡頭。
  - e 當想像的活動完成或已達至目標時，留意你內心的感覺。
- ③ 總結過程，強化練習
 

提醒自己可以隨時以這種方法回到這個地方，擁有這種感受。藉着專注呼吸、放鬆、想像自己在這特別的地方，你可以再次擁有這種感覺。
- ④ 回到當下
  - a 重新回到你想像的情景。
  - b 把注意力放回呼吸上。
  - c 把意識帶回現實世界，漸漸留意你身處的房間（留意周遭的溫度、聲音和燈光）。
  - d 感受一下身心輕鬆舒暢，精神煥發，準備好再投入生活。
  - e 慢慢張開眼睛，活動一下身體，使血氣循環舒暢。

\*以上內容摘自《境由心造》一書。



# 開心藥材 平伏抑鬱情緒

資料來源 香港浸會大學中醫藥學院技術開發部

中醫看抑鬱情緒，悶而不舒，形同氣瘀積而不暢，與肝鬱不舒有關，耗氣傷脾，宜疏肝解鬱，健脾理氣。多用花類及果皮類，帶香氣之品，能有助宣泄。

## 情緒失調與五臟健康

### 喜傷心



抑鬱是都市人常見情緒的困擾，患者很多時會感到悲哀空虛、失去動力、內心灰暗。

中醫對情緒病早有認識，並建立各式治療方法。中醫理論中沒有「抑鬱症」病名，但按其表現相當於「鬱症」範疇，與情志不舒、氣機不暢有關，可以透過中藥、飲食指導、穴位按摩、針灸、運動等多元化方式治療。

情志病可由外間刺激引發，情緒變化是人體對外界環境的心理反應。一般情況下，偶然的情緒波動不會致病，但如果情緒超越了限度而不能節制的話，就會使臟腑功能與氣血運行失調而影響身心健康，甚至導致疾病的發生。按五臟對應七情來說，不同的情緒過極時最先受累的臟器分別是：怒傷肝、喜傷心、思傷脾、悲（憂）傷肺、恐（驚）傷腎。

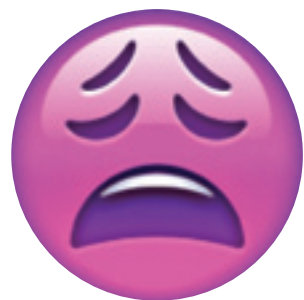
### 怒傷肝



### 思傷脾



### 悲（憂）傷肺



### 恐（驚）傷腎



### 以悲制怒的例子

漢武帝時，傳說漢武帝的乳母在宮外犯了法，武帝盛怒之下想處置她，乳母向東方朔求助。東方朔說：「如果你想獲得解救，就在將要抓你走的時候，只是不斷地回頭注視武帝，千萬不可說甚麼。這樣做或許還可以有一線希望。」乳母到了武帝面前，東方朔也在旁邊侍坐，乳母聽從東方朔的提示，不發一言，只凝視武帝；此時東方朔就對乳母說：「你太癡了，皇帝現在已經長大成人了，哪裡還會靠你的乳汁養活呢？」武帝聽了，面露淒然之色，當即赦免了乳母的罪過。這是個以悲制怒的故事，不然漢武帝的乳母必死無疑。

### 抑鬱情緒與肝脾關係最密切

情緒健康有賴氣血通暢，肝疏泄得當，才能心境舒暢。如果肝出現毛病，不能疏導氣血時，氣凝滯，則心情亦鬱而不舒，表現鬱悶不樂及多愁善感；反之疏泄太過則氣血上衝，表現為煩躁易怒、興奮不定。

中國內地有學者於2001-2003年間在全國8個城市對抑鬱症患者進行中醫證候調查，發現「肝鬱氣滯」及「肝鬱脾虛」最為普遍，兩種證型已超過50%。可見肝與抑鬱情緒關係最密切。

肝鬱及脾虛，為常見中醫名詞，前者指肝氣不暢達而產生毛病，具體表現包括情緒抑鬱、悲觀厭世、表情沮喪、煩躁、常嘆氣等；後者指脾臟虛弱，消化吸收營養功能減退，甚至出現氣血生成不足問題，出現情緒抑鬱、悲觀厭世、表情沮喪、體消瘦、面黃、胃口差。

在治療方面，強調辨證論治，常用疏肝健脾、理氣和血、安神定志之法來醫治。





# 中醫看情緒病

## 中醫情志相勝法：思傷脾，怒勝思

- 適用於思慮憂鬱、疲倦無力的人
- 如您有自責內疚感，請分析問題，明白責任不在自身而是外界環境，可把不滿直接以發怒表達出來，可以試責罵他人
- 中醫認為發怒會帶動「氣」向上向外流動，把「鬱積」的氣疏泄出來，從而減少思慮憂鬱
- 可鼓勵進行：打沙包、打球等略具攻擊性運動

## 宣發鬱悶的花藥

### 玫瑰花

功效：行氣解鬱，和血，止痛  
適應症：心情鬱悶，氣頂胃脹，外傷瘀痛，月經不調



### 茉莉花

功效：理氣止痛，辟穢開鬱  
適應症：胸悶胃脹，頭脹頭痛，便爛腹痛，食慾減少



### 桂花

功效：暖胃化痰，散瘀止痛  
適應症：胃脹冷痛，痰多胸悶，心情鬱悶，牙痛口臭



## 宣發鬱悶的果藥

### 佛手

功效：舒肝理氣，和胃止痛  
適應症：肝胃氣滯，胸脅脹痛，胃脘痞滿，食少嘔吐



### 青皮

功效：疏肝破氣，消積化滯  
適應症：胸脅脹痛，疝氣，乳房腫塊，食積腹痛



### 陳皮

功效：健脾理氣，燥濕化痰  
適應症：胃腹脹悶，痰多咳嗽，食少吐瀉



## 藥茶緩解抑鬱情緒—四逆散

- 功效：疏肝理脾
- 適應症：抑鬱煩悶，脇部脹滿不適
- 身體症狀：手腳冰冷，但身不冷；或有咳、心慌、腹痛、腹瀉
- 成分：柴胡6克、白芍6克、枳實6克、炙甘草6克
- 製法：加水3碗小火同煮30分鐘
- 注意：身體怕冷人士不適合

### 柴胡

功效：疏肝解鬱，退熱



### 白芍

功效：養血柔肝，止汗調經



### 炙甘草

功效：補氣和中，調和諸藥



### 枳實

功效：破氣，消除胃腹脹滿，通便秘



# 知識寶庫無盡頭 健康態度書中求

各大書局有售  
如蒞臨  
心晴行動購買  
可另享優惠折扣



書籍訂購表格



本會推介

心晴行動地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室

查詢電話：3690 1000

網址：<http://www.jmhf.org>



# 關注夾心中產人士 職場精神健康意見調查



眾所周知，香港打工仔壓力大，當中尤以夾心中產為甚，要同時兼顧上級、下屬和職位上的要求；因此，更容易「爆煲」。明愛全人發展培訓中心對此表示關注，並進行了關注夾心中產人士職場精神健康意見調查。

調查結果發現，若以世衛標準（SRQ-20）來評估本港的夾心中產的職場精神狀況，約有3分之1的被訪者認為自己在職場的精神狀況是「健康」；但若按世衛標準，在這群被訪者當中，其實有超過4分之3人已屬「須求助的個案類別」，情況令人關注。

公佈日期：2016年5月1日

發表：趙雨龍教授（新加坡國立大學副教授）

李寶姬女士（明愛全人發展培訓中心項目策劃經理）

工作壓力是指由工作或與工作直接有關的因素所造成的生理、心理、行為壓力，過度的工作壓力會導致疲勞、焦慮、壓抑和工作能力下降，甚至發展為精疲力竭症（burnout）等。

法國於2013年的一項大型研究，訪問了職場上的7,709名人士，發現職場精神健康與工作環境有顯著關連，尤以三大因素較易令人患上情緒病：決定自由度低（low decision latitude）、過於投入（over committed）及情緒透支（emotional demands）。

五一勞動節向來比較關心一般勞動階層；但卻絕少觸及夾心中產在職場的勞動情況。眾所周知，香港打工仔壓力大，當中尤以夾心中產為甚，要同時兼顧上級、下屬和職位上的要求；因此，更容易「爆煲」。所以，明愛全人發展培訓中心很關注這個課題，並於2015年5月至12月進行了關注夾心中產人士職場精神健康意見調查，向接近700位夾心中產人士進行問卷調查。

是次「關注夾心中產人士職場精神健康」調查是要探討夾心中產在職場的精神健康情況，以引起社會大眾的關注，促進個人、職場及政策層面的改善措施，長遠而言是要建立健康的人口和社會。

## 研究目的

- I. 探討本港夾心中產人士的職場精神健康狀況，包括其壓力來源、影響和求助等方法；
- II. 提出改善職場精神健康的策略建議。

## 研究方法

### 收集方法：

- 透過明愛家庭服務屬下的單位發放手寫問卷及通過網上發出及收集；
- 邀請合資格的受訪者參與聚焦小組，收集其對關注職場精神健康的意見；
- 是次調查以不記名形式進行；
- 問卷分三部分，分別為：個人資料、自身職場精神健康整體評估、影響因素、處理方法以及世衛精神健康之問卷（SRQ-20），用以評估受訪者的精神健康狀況。
- 共收回688份有效問卷（手寫386份、網上302份）。

## 夾心中產之定義

受訪者必須年滿18歲或以上，並自我認為「中產/夾心階層」；及符合下列任何一項或多項條件：

收入：月薪約2-10萬

資產：擁有個人資產（例如股票、基金、物業、車等）

職業：專業人士或擁有專業技能

多元生活方式：崇尚簡樸生活、綠色生活、喜愛咖啡文化、宗教信仰或是有品味的生活方式等

## 研究結果

是次調查的基準為688份有效問卷，而研究主要分析中產人士的職場精神健康狀況，包括其壓力來源、影響和處理方法等，並對改善職場精神健康提出建議。

## 第1部分： 受訪者基本狀況

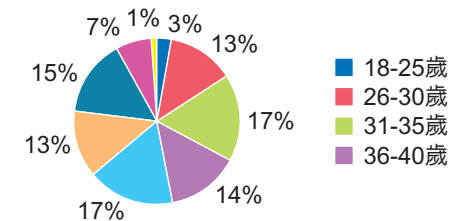
### 1. 性別

61%為女性，39%為男性。

### 2. 年齡分佈

主要以31至35歲及41至45歲為主，同樣佔17%，共佔34%。其次則為51至55歲及36至40歲人士，分別佔15%及14%，接着是26至30歲的人士，佔13%。

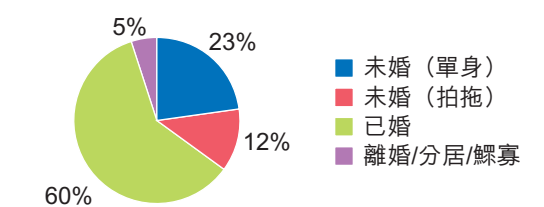
年齡 (N=688)



### 3. 婚姻狀況

60%已婚，35%單身。

婚姻狀況 (N=688)



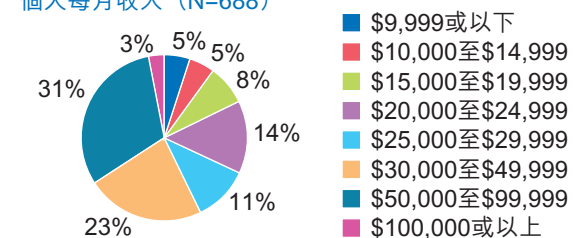


## 4. 個人每月收入

82%受訪者的月入是2萬或以上。其餘不足2萬收入的人士因有個人資產或是工作性質是自僱或兼職，故沒有固定每月入息。

23%之受訪者的月入為3萬或以上。31%之受訪者的月入為5萬或以上。

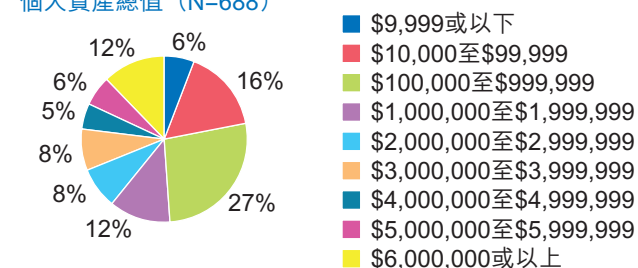
個人每月收入 (N=688)



## 5. 個人資產

61%的個人資產是200萬元以下，27%的個人資產則在200-600萬元以內，12%擁600萬元或以上的資產。

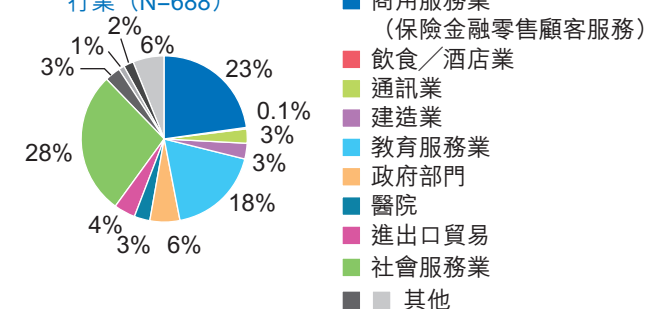
個人資產總值 (N=688)



## 6. 受訪者行業

社會服務業佔約28%、商用服務業（包括金融、保險、零售、顧客服務等）佔23%，而教育服務業佔約18%，政府部門（包括：醫院）佔9%。

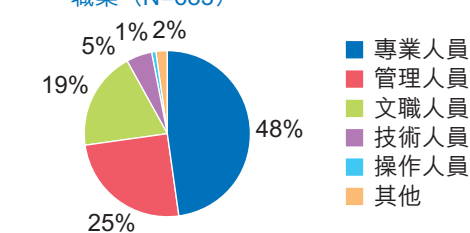
行業 (N=688)



## 7. 受訪者職位

48%受訪者為專業人員，有25%為管理人員，19%則任文職。

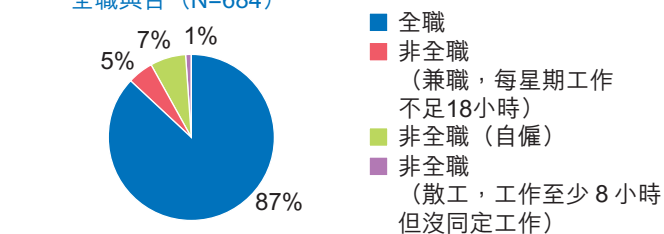
職業 (N=683)



## 8. 受訪者全職與否

87%受訪者為全職。非全職方面5%為兼職（每星期工作不足18小時），7%為自僱人士，1%則為散工（工作至少8小時但沒固定工作）。

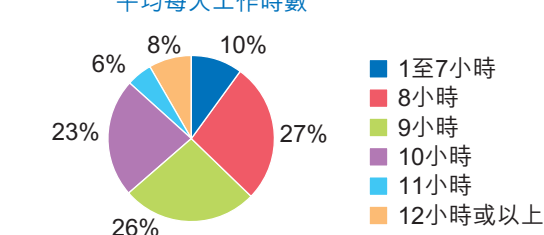
全職與否 (N=684)



## 9. 每天工作時數

大部分受訪者都是每天工作9小時或以上，只有不足4成人（37%）每天工作8小時以內。長工時不一定被視為超時工作，特別是專業中產。

平均每天工作時數



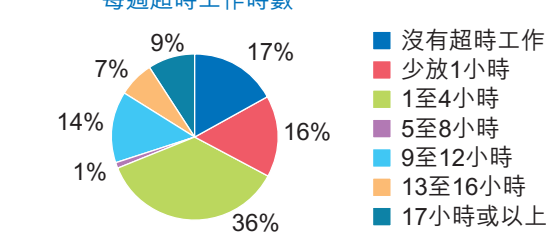
## 10. 每星期超時工作時數

30%受訪者每天超時工作至少2小時，當中16%至少超時3小時。

不少受訪者表示自己每星期均有超時工作，實際時數卻難以計算。由此反映夾心中產在界定合理工時存實際困難，缺乏固定工作時數或開放工時間，甚至超時工作卻不知是否有超時補薪。

夾心中產很多時的工作是傾向「責任制」，很多時難以有實際概念計算其超時工作、甚至在放工後仍要繼續工作直至完成所要負責的工作為止。

每週超時工作時數



## 第2部分：受訪者的職場精神健康狀況

### 1. 影響職場精神健康的因素：

數據反映一般人以為最影響職場精神健康的因素（例如：入息、多工作量等）卻不是主要因素，這一方面反映其實香港人不介意拼搏努力，但卻期望辛苦過後，得到上司的鼓勵。在現時講求管理主義、問責制的鞭策文化下的職場，似乎缺乏肯定和鼓勵。社會的急遽轉變，機構對員工的要求和工作模式的轉營，也是受訪者認為影響其職場精神健康的主要因素。

影響職場精神健康的因素	排名
缺乏上司的鼓勵	1
被要求改變工作模式	2
被要求執行工作以外的任務	3
在工作中經常須要作出重要的決定	3
工作影響到我與家人的關係	4
常常犯錯	5
出席會議	6
工作缺乏支援	7
公司的工作氣氛	8
追求薪金/職位上的晉昇	9
工作環境	10
追求完美	11
害怕犯錯	12
長時間工作	13
未能滿足上司對工作的要求	14
多工作量	15
回家仍要工作	15
管理下屬	16
同事關係	17
與上級不和	18

### 2. 受訪者處理自己的職場精神健康的方法：

- 與同事傾訴
- 睡眠
- 娛樂
- 飲酒/吸煙
- 與上司傾訴
- 與家人/朋友傾訴
- 吃喝
- 打機
- 閱讀/聽歌
- 尋求專業協助
- 轉工
- 購物
- 服用藥物
- 與家人/朋友傾訴
- 吃喝
- 旅遊
- 做運動
- 參加公司舉辦的活動



### 3. 受訪者認為處理方法是否有效：

97%的受訪者認為自己處理職場精神健康的方法是有幫助或有點幫助。

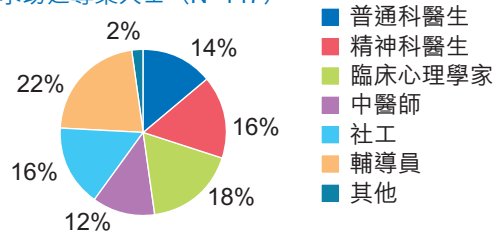
### 4. 曾否因職場精神健康問題向醫生或專業人士求助：

當中只有13%受訪者表示曾向醫生或專業人士求助。

### 5. 曾求助對象：

包括：普通科醫生、精神科醫生、臨床心理學家、中醫師、社工及輔導員，更有受訪者表示會向朋友或按摩師求助以處理自己的職場精神壓力。

曾求助之專業人士 (N=147)

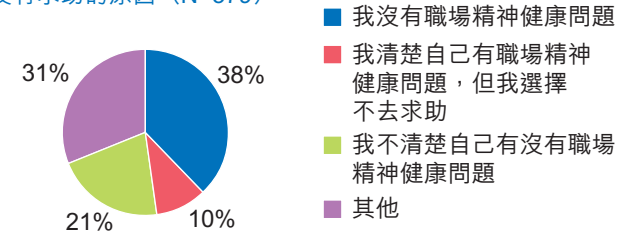


### 6. 沒有向專業人士求助原因：

綜合調查數字及聚焦小組的受訪者意見，普遍夾心中產人士會主動找自己認為有效的方法來處理職場壓力，卻較少求助，當中原因有可能是由於：

- (1) 工時長而沒有時間求助、晚間服務不太多；
- (2) 自己也是專業人士，對尋求其他專業協助之信任程度有限；
- (3) 可能基於尊嚴/面子問題而抗拒求助；
- (4) 只留意到自己有職場壓力，卻未有察覺/不清楚自己有職場精神健康問題（包括：情緒困擾、身心的負面影響等），故不知如何處理或是向甚麼專業求助才對；
- (5) 加上香港的工作環境、職場文化對關注員工的精神健康之意識不高，員工可能擔心會被標籤為有精神問題或被質疑是否有能力完成工作、甚至保險制度/福利也難以清楚界定其有關職場精神健康的問題。

沒有求助的原因 (N=579)



## 第3部分：

### 受訪者對自己於職場精神健康狀況之主觀理解

#### 1. 你覺得自己在職場的精神狀況健康嗎？

34%的受訪者認為自己在職場的精神狀況是「健康」的，49%認為「普通」，而有17%確認自己「不健康」。

#### 2. 你覺得自己有能力應付職場上的壓力嗎？

63%的受訪者認為自己有能力應付職場上的壓力，34%表示「不肯定」，而有3%認為自己「沒有」能力應付。

#### 3. 你覺得自己能有效地完成工作嗎？

約7成（69%）的受訪者認為自己能有效地完成工作，26%表示「不肯定」，而有5%認為自己「不能」有效完成工作。

## 第4部分： 世衛精神健康的標準問卷 (SRQ-20) 對受訪者之職場精神健康狀況評估

以世衛精神健康的標準問卷 (SRQ-20) 向受訪者了解他們在過去30天內曾因工作的問題或在工作期間出現以下狀況，結果反映受訪者除了持續出現情緒上的徵狀，也有生理系統上及日常生活上的障礙，對個人造成困擾。

題目	個人生理及心理徵狀	經常 (排序)	間中	沒有
1	頭痛	46% (13)	49%	5%
2	食慾不振	64% (5)	31%	5%
3	睡眠不足/難以入睡	27% (18)	53%	20%
4	容易害怕	53% (10)	39%	8%
5	手震	83% (2)	15%	1%
6	感到焦慮、緊張和擔心	31% (16)	55%	14%
7	消化不良	59% (8)	33%	8%
8	難以清晰地思考	42% (15)	52%	6%
9	感到不快樂	31% (17)	55%	14%
10	容易哭	76% (3)	22%	2%
11	感到難以享受日常生活	43% (14)	42%	15%
12	難以決定	47% (12)	47%	6%
13	日常生活受到影響	49% (11)	44%	7%
14	在生活中未能有所貢獻	63% (6)	32%	4%
15	對事物失去興趣	62% (7)	32%	6%
16	感到自己是個無用的人	69% (4)	27%	4%
17	曾想過結束生命	89% (1)	9%	2%
18	經常感到疲倦	23% (19)	44%	33%
19	胃感到不適	57% (9)	35%	8%
20	容易疲倦	16% (20)	49%	35%

在過去30天內曾因工作的問題或在工作期間的徵狀，有89%的受訪者在「曾想過結束生命」一項表示「經常」，9%表示「間中」，共98%，情況令人震驚。由此看來，現代人普遍生活有壓力，卻忽略了病徵，很多時只求速效地「頭痛醫頭、腳痛醫腳」，缺乏對自己的病徵和精神健康狀況有整體理解。

在整體688位受訪者中，62%（427人）其實已為「須求助的個案類別」，處高壓力狀態，有明顯程度的職場精神健康問題；唯在這62%受訪者（427人）中，只有26%面對現實，表示確認自己的職場精神健康狀況是「不健康」。仍有74%的受訪者，不能確認自己出現精神健康問題。

主觀理解自己職場精神健康	屬SRQ個案		總數百分比
	不是	是	
健康	178 76.4%	55 23.6%	233 100.0%
普通	77 22.6%	263 77.4%	340 100.0%
不健康	6 5.2%	109 94.8%	115 100.0%
總計	261 37.9%	427 62.1%	688 100.0%

在自評工作能力和效能方面，432位（63%）受訪者表示自己「有能力應付職場壓力」，在477位（69%）「能有效完成工作」的受訪者中，半數其實屬「須求助個案類別」，處高壓力水平並有明顯程度的職場精神健康問題，反映受訪者普遍低估了自己的精神健康問題，同時高估了自己應對壓力的能力，處於「死頂」狀態。

自己有能力應付職場壓力	屬SRQ個案		總數百分比
	不是	是	
有	226 52.3%	206 47.7%	432 100.0%
不肯定	35 15.0%	198 85.0%	233 100.0%
沒有	0 0%	23 100%	23 100.0%
總計	261 37.9%	427 62.1%	688 100.0%

能有效完成工作	屬SRQ個案		總數百分比
	不是	是	
能	237 49.7%	240 50.3%	477 100.0%
不肯定	20 11.0%	161 89.0%	181 100.0%
不能	4 13.3%	26 86.7%	30 100.0%
總計	261 37.9%	427 62.1%	688 100.0%



## 受訪者與職場精神健康的關連

### 1. 年齡

從受訪者之年齡與其精神壓力指數的關連所見，受訪者在踏入工作一段時期後，從26-30歲起維持高壓力水平到40歲，反映這階段的拼搏壓力較大；加上晉升至中產階層的職位，在工作上往往被認為應已有一定的學歷和能力，未必再有很多指引和專業培訓，也令壓力上升。

40歲後的壓力水平開始回落，51歲後有明顯回落，反映隨着年齡的增長，受訪者累積了一定的學歷和經驗，應對壓力的能力和心態也相對提高。

年齡	樣本 (人數)	平均 (指) 數
18-25	24	9.67
26-30	87	11.13
31-35	116	10.44
36-40	98	10.61
41-45	119	9.76
46-50	89	8.98
51-55	100	8.30
56-60	46	7.67
61或以上	9	7.11
總數	688	9.68

### 2. 婚姻狀況

單身的受訪者之壓力水平明顯較高，可能因為單身人士沒有家庭負擔，工作上沒有時數限制，比起已婚人士不受制於回家照顧家人，工時較長相對壓力也增加。已婚者相對有家庭的責任和目標作為動力，有穩定的傾訴對象和支援網絡，壓力較少。

婚姻狀況	樣本 (人數)	平均 (指) 數
單身	240	10.62
已婚	412	9.16
離婚/分居/鰥寡	33	9.76
沒有填寫	3	7.00
總數	688	9.68

### 3. 全職與否

「自僱」人士的壓力水平較低，反映個人的工作狀況與其職場精神健康息息相關。自僱人士的工作性質較有彈性，雖然收入和員工福利不一定最多，但卻較少壓力。相反，全職人士屬「SRQ個案」的數字明顯較多，

與兼職人士均需受制於結構性工作環境，工作上有較多的結構性的文化和規範、問責氣氛相對較重，承受的壓力也較大，久而久之直接影響其精神健康。

而「散工」性質的受訪者雖然沒有規範性的工作環境，但卻佔88.9%為「高危人士」，這可反映這類型的中產人士在沒有固定的工作性質和收入下，可能面對着較大的家庭經濟壓力或因不穩定工作、甚至待業而引起的壓力。

	屬SRQ個案		樣本 (人數)
	不是	是	
全職	212 35.9%	379 64.1%	591 100.0%
非全職 (兼職，每星期工作不18小時)	13 38.2%	21 61.8%	34 100.0%
非全職 (自僱)	32 64.0%	18 36.0%	50 100.0%
非全職 (散工，工作至少8小時，但沒固定工作)	1 11.1%	8 88.9%	9 100.0%
總計	258 37.7%	426 62.3%	684 100.0%

### 4. 入息水平

雖然某些工資層有稍高壓力，在統計學上，受訪者之入息與其壓力水平沒有顯著差別，反映受訪者之精神健康問題不是工資的問題。

入息	樣本 (人數)	平均 (指) 數
低於1萬元	34	9.21
低於1.5萬元	37	8.65
低於2萬元	56	9.84
低於2.5萬元	99	10.68
低於3萬元	74	10.58
低於5萬元	156	9.56
低於10萬元	215	9.32
10萬元或以上	17	8.24
總數	688	9.68



### 5. 資產

普遍100萬元資產以下的，壓力指數較高。

資產	樣本 (人數)	平均 (指) 數
低於1萬元	45	10.16
低於10萬元	108	10.23
低於100萬元	184	10.49
低於200萬元	80	8.50
低於300萬元	52	9.96
低於400萬元	58	10.12
低於500萬元	34	8.47
低於600萬元	42	9.02
600萬元或以上	85	8.41
總數	688	9.68

### 6. 工時與超時工作

受訪者工作壓力與很多因素息息相關，包括工時長的問題；數據反映，工時愈長，工作壓力愈大。

工時	樣本 (人數)	平均 (指) 數
1-7小時	71	7.82
8小時	184	9.09
9小時	176	9.65
10小時	159	10.25
11小時	40	10.88
12小時或以上	57	11.44
總數	687	9.67

超時工作	樣本 (人數)	平均 (指) 數
沒有超時	97	8.20
少於1小時	92	8.42
1-4小時	209	9.48
5-8小時	6	11.00
9-12小時	83	10.39
13-16小時	39	11.18
17小時或以上	53	11.11
總數	579	9.51

### 7. 工作性質

從受訪者之工作性質反映，從事重複性工種的「技術性」工作有較大的自控感，相對壓力水平較低。反之，從事「操作性」工作的壓力水平最高，主要是由於工作性質不容許「出錯」。

工作性質	樣本 (人數)	平均 (指) 數
專業人員	326	9.27
管理人員	172	10.18
技術人員	36	7.25
操作人員	9	12.89
文職人員	127	10.48
其他	13	10.54
總數	683	9.69

## 總結

是次調查反映，在整體688位受訪者中，62% (427人) 其實已為「須求助的個案類別」，有明顯程度的職場精神健康問題，需要專業人士作評估；當中，近半成個案沒有確認自己已出問題，同時高估自己處理壓力的能力。

夾心中產的職場精神健康與工作環境有密切關係，包括上司的支援了解、工作模式的轉變、對自身的期望、是否得到適合的認同及工時長短等因素皆影響在職中產的精神健康。如何鼓勵中產人士識別自己的問題和願意踏出求助是另一大值得深思的課題。

## 6大改善職場精神健康貼士 給僱主：

1. 心態上，避免「物超其用」（揸到盡），須知道員工是寶貴資產，忽略員工的精神健康，到最後也影響生產力及效率而「雙輸」。
2. 制度上，設定實際支援措施，包括：「彈性上班安排」、「替假預備人手」、主動找非政府機構協助推行關注員工的精神健康活動。
3. 行動上，多向僱員作正面關懷、鼓勵，避免過份苛刻。

## 給僱員：

1. 心態上，避免與同事過度比較或對自己有不實際的過度要求。
2. 意識上，正視自己或同事的精神健康及情緒問題。
3. 行動上，適時減壓放鬆，紓緩情緒，情緒病經醫治可痊癒，需要時要及早求助。

全文來源：明愛全人發展培訓中心



## 為何需要關注職場精神健康？

首先，員工的情緒、精神及心理健康受損，足以使個人、家庭及職場均付出沉重代價，最終只會是「三輸」局面；其次，工作佔人生大部份時間，愉快的職場環境能帶來人的心靈和諧與健康；再者，人非機器，人力的再生（Regeneration）有助於人力的再生產（Reproduction）；求助不等於成為「弱者」或「不專業」，中產人士須放低自以為是專業人士，則不需要尋求其他專業協助的迷思。

### 研究建議

#### 1. 個人及家庭層面：

- 適度的壓力是有助推動工作更有效完善處理；但也避免工作上過度比較和獨力追求難以達到的理想，要學習接納自己的限制。
- 多與家人/伴侶/朋友傾訴自己在職場所遇到的壓力，以舒緩情緒。
- 不要低估精神/情緒問題的殺傷力，以正面態度處理，如有需要，儘早尋求專業幫助。

#### 2. 企業職場層面：

- 作為管理層，也要有一套合情合理管理業務與下屬的準則和應對過量工作的措施。
- 要營造一個公平、容許創意、能吸納員工善意意見和建議的工作環境。
- 為企業建立一個關懷文化，包括家庭友善的政策：彈性上班時間、隊友支援計劃（mentorship support）、員工家庭同樂日、企業義工日等。
- 管理層可與非政府機構協作，向員工提供能提升精神健康和團隊精神等的活動。



#### 3. 服務層面：

- 提升夾心中產對職場精神健康的關注及求助動機。
- 向企業推廣「關懷員工」及「職場精神健康支援」的訊息和服務。
- 培訓管理層/前線人力資源部門（HR）以「正面」態度及「正確」知識關注及支援同事的職場精神健康問題。
- 職場減壓、關注精神健康等短講、職場外展或危機熱線支援服務。

#### 4. 政策層面：

- 政府需向企業大力推廣「家庭友善」政策、「愉快工作間」、「良心僱主」、「可持續人力再生」（Regeneration）等職場文化，以提升僱主重視員工的職場精神健康。
- 政府需多關注「職場憂鬱/焦慮症」的問題，它足可以導致身心靈受損，令個人、家庭、職場和社會中個人所應有的功能也失卻。宜在政策、醫療、企業支援等多作不同的考慮和應對措施。
- 需制訂適合本港各行各業的合理工時及超時安排的政策措施，並配合適合現時生活水平的最低工資規定政策保障。

資料來源：明愛全人發展培訓中心

# 義工招募

歡迎各位加入義工

如有任何查詢

歡迎致電

2301 2303

或電郵至

joyful@jmhf.org

誠邀：

• 有責任感

• 有領導才能

• 有一技之長

• 有熱誠

的您



加入我們！



地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A

宏發工業大廈9樓C-D室

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



## 吃得開心

不少香港人喜歡吃蠔，自助餐的蠔吧往往最受歡迎，近年不但連超市都有即開生蠔提供，生蠔速遞和到會更如雨後春筍，反映「蠔客」亦愈來愈多。

對嗜蠔者來說，蠔的鮮美非三言兩語可以概括，正如它所含的營養，娓娓道來，同樣豐盛，不但能養顏健體，更有助穩定情緒，如果你「蠔嘆」之後感到精神飽滿，心情舒暢，也許不單是因為味覺得到享受，而是這種有「海洋牛奶」之稱美食，確實發揮了它的營養功效。

# 蠔情萬Fun

「蠔客」會告訴你，生蠔的味道千變萬化，有濃郁的海水味，也有鮮甜的水果味，有入口奶滑，也有口腔回甘。如果你不喜歡生吃，蠔的烹調方法亦各適其適，從紅燒、白灼，生炸到烤焗，任君選擇。

### 營養媲美牛奶

蠔適合在亞熱帶及熱帶沿海地區養殖，香港流浮山就是著名的產蠔地；澳門別名「濠江」，「濠」本來作「蠔」，因它的產蠔業曾盛極一時；至於其他國家為香港人熟悉的，則有法國銅蠔、澳洲石蠔、日本廣島蠔、太平洋蠔等。蠔的叫法也有很多種，例如牡蠣、蚶仔、蠣子、海蠣子或礪房等，在中國已有悠久的食用歷史，至少漢代已有養殖的記載。另外由蠔曬乾而成的蠔鼓、或由蠔製成的蠔油，更是中國人常吃的海味乾貨及醬汁。



### 高血壓人士慎食

蠔富含鈉，患有高血壓或心臟病的人士不宜進食，另外消化力弱的人、孕婦，以及慢性病患者亦應避免進食。

### 蠔情R月份

一年四季都可以吃到蠔，不過有人說以英文字尾為R的月份特別肥美，即是九月（September）、十月（October）、十一月（November）、十二月（December），以秋冬之間為主，因為很多產蠔地區都在夏季進入繁殖期，蠔的品質較差，到天氣轉冷，才開始肥美。

### 蠔殼用途多

以前的人物盡其用，吃掉蠔肉，蠔殼磨碎可用作飼料，幫助補充鈣質；而不少沿海地區的居民更以蠔殼砌牆建屋，形成一種獨特的建築風貌。



蠔不獨鮮甜味美，本身亦富含營養，在西方甚至有「海洋牛奶」的美譽。蠔含有18種氨基酸、肝糖元、維他命B雜和鈣、磷、鐵、鋅、硒以及奧米加3等營養成分，常吃可以提高肝臟機能，消除疲勞，增強免疫力，並且能調節荷爾蒙及抗氧化。對男士來說，蠔是有名的壯陽食物，因其鋅含量冠絕其他食物，而鋅正是維持睪丸正常功能和精子生成的必需營養素。不過莫以為蠔只是男士恩物，女性固然亦需要鋅，而且蠔還可以提升皮膚的骨膠原，令皮膚保持彈性及緊緻，愛美的女士又怎豈容錯過？

### 嘆蠔令人聰明好心情

除了身體上的功效外，蠔對腦部及情緒亦有很大裨益，被稱為「益智海味」。早在中國古代，就已經認為蠔有治療心悸失眠的作用，例如唐代崔禹錫在《食經》中便提到，「生蠔肉治夜不眠，治意不定」，指蠔肉能治心悸失眠、煩躁不安。這是由於蠔肉中含很多對神經系統有益的微量元素和氨基酸，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生長發育，提高神經傳導，亦是天然的神經鎮定劑，有助改善抑鬱，並幫助恢復精神上的疲勞。至於蠔所富含的鋅及奧米加3，均是促進腦部智力發展、促進記憶力、保持健康情緒的重要元素。

蠔本身的脂肪及膽固醇不高，不過它的營養尤其礦物質太豐富，因此不宜一次過吃太多，而且容易令人膩滯，消化能力較弱的朋友要量力而為。另外選吃生蠔時，應注意來源地的水質，超市或街市售賣的已除殼的蠔必須煮熟才可進食，想吃生蠔，最好到專售生蠔的地方購買。



吃得開心

# 蠔煮蠔食



蠔的煮法很多，從中式紅燒到西式芝士烤焗，一樣惹味。以下介紹這款簡單濕煮，既鮮甜，亦清熱降暑，能幫助恢復精神和體力，最適合夏天食用。

## 冬瓜鮮蠔煮

材料：

冬瓜500克，鮮蠔肉約200克，陳皮1角，薑3片，葱、油、鹽或魚露適量。

製法：

- 1 鮮蠔肉放湯碗中，加入鹽及粟粉，輕搓至產生黏液，沖洗乾淨備用。
- 2 冬瓜可去皮或連皮，去囊洗淨，切件。
- 3 熱鑊加入少許油，把冬瓜、薑略為爆炒，加入半碗至1碗清水及陳皮絲，中火煮至冬瓜軟透。
- 4 加入鮮蠔肉煮沸片刻，以鹽或魚露適量調味，撒上葱段或蔥花，即可食用。

備註：

- 1 蠔肉不宜熬煮太久，以免變韌。
- 2 冬瓜煮時會出水，請注意加入清水的份量，可配合個人喜好而增減。



# 心晴市集 社會企業

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

## 換季啦！

多款春夏裝上場  
另有名牌手袋  
特價發售

## 歡迎蒞臨選購！



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



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





優哉  
遊哉

# 大澳水鄉

## 新舊交錯的小鎮情懷

大澳棚屋是香港獨特的居住建築，建於河道兩旁的泥灘上，是漁民日常作息之所。

也許，沒有一種氣味，比蝦膏更能代表大澳，在穿梭於小巷棚屋間的遊人的記憶中，留下濃郁的回憶。蝦膏向外界掀起這裡傳統文化的一角，與棚屋一起構成大澳獨特的生活面貌。儘管城市化已無可避免地走進這個曾經偏隅的小鎮，但那股殘存的漁村氣息，仍吸引着營營役役於高樓大廈之間的都市人，在難得的閒暇時，到大澳感受一下這個被喻為「香港威尼斯」的風情。



大澳巴士站下車處對出是一大片紅樹林，招潮蟹和彈塗魚等生物隨處可見。



舊大澳警署經活化後，化身大澳文物酒店，座落海邊小山丘上，風景異常優美。不過它以住宿為主，參觀地方不多，不打算入住酒店的朋友要有心理準備，因為步行前往也需十多二十分鐘。值得一提的是酒店餐廳位於玻璃屋中，提供的食物也繞富大澳特色，例如蝦醬豬排包、紫貝天葵芝士餅，既然遠道而來，不妨一試，一邊欣賞海景，一邊品嚐揉合東西特色的美食。



大澳，有着各種魅力，不過對一眾「煮角」或吃貨來說，首先吸引他們的注意力甚至因此留連忘返的，莫過於掛滿大街上的海味乾貨和小吃，即使不買貴價花膠魚肚，魚乾蝦醬也少不免總會帶上一點，彷彿這才是來過大澳的最佳證明。

### 海邊飄盪的濃香

好吧，這也是一種體驗，隨着你深入大澳的村子裡，不難看到家家戶戶把一簍箕簍箕的蝦乾魚乾放在太陽底下曬，偶然還會見到一磚磚的蝦膏，迎着微鹹的海風等待曬乾收成。大澳可能是香港少有傳統大曬蝦膏場的地方之一，由於年輕人不願入行，這種傳統產業說不定有一天會絕迹香港。

既然蝦膏蝦醬是這裡的特色之一，不少食肆自然以此特產入饌，除了傳統食法外，像位於大澳文物酒店內的餐廳，就提供蝦醬豬扒包及蝦醬雞翼等新派菜式，為味覺帶來全新體驗。



曾幾何時，大澳有一種獨特的交通工具——橫水渡，其實是一隻大舢舨，依靠人力拉動繩纜，接載乘客來往涌口兩岸。今天橫水渡已被鋼橋所取代，雖然方便得多，但也失去了大澳獨有的特色。



## 優哉遊哉

大澳保留了不少古廟，其中楊侯古廟已有幾百年歷史，每年端午節的游涌活動，村民皆會前往楊侯古廟迎神。



漫步大澳街頭，隨時見到鹹魚和海產放在路邊曬，不過論氣味，最濃烈的當然是蝦膏。



不少人專程來到大澳買花膠、魚乾和各式海產乾品。



大澳除了蝦醬蝦膏和海產出名外，茶果也是一大特色。



天氣酷熱時，來一瓶村民自製的紫貝天葵，非常消暑解渴。

## 棚屋造就獨特風貌

大澳居民的傳承，在吃以外，更顯於外的是一排排建於泥灘上的棚屋，目前仍是他們主要的居所。棚屋居民大多是古代越族的後人，亦即俗稱的水上人，是最早在香港定居的族群。他們認為在陸地上居住缺乏安全感，於是在岸邊建造棚屋居住，棚屋的設計仿照漁船，棚頭是日常作息的地方，棚尾則用來曬鹹魚。棚屋毗鄰相接，一直沿着河道兩旁延伸出去，站在橋頭上眺望，確實有點兒威尼斯的感覺。

大澳棚屋曾於2000年經歷火劫，再加上政府多次有意遷拆，棚屋幾乎便消失於歷史之中，不過隨着近年保育意識漸強，加上居民的爭取，大澳總算把原來的面貌保存下來。一些民間團體更自發成立文化博物館，希望為逐漸流失的傳統生活留下點滴回憶。

## 交通：

以前去東涌，只能在中環坐船到梅窩，再轉坐大嶼山巴士，現在只需坐港鐵去到東涌站，在B出口附近的巴士總站（東涌纜車站旁）坐11號巴士便可直達，車程大約50分鐘。



大澳有各式美食小吃，從地道的烤海產到精緻的咖啡店，任君選擇。還有傳說中的焗燒雞蛋仔，除了有緣人才有幸品賞到，而且還每每要排大半天，考你耐力。



在時代巨輪下，大澳村民的生活也免不了走向現代化，為了留住昔日點滴，大澳鄉事委員及一些慈善團體成立了不同的文化館，讓遊客可以一睹這小漁村的往日面貌。





# 黃綺雯

## 共享生命力 心晴照明天

訪問 心晴行動慈善基金主席 黃綺雯博士

2015年中，心晴行動慈善基金新任主席黃綺雯博士，於「心晴行動義工嘉許禮」台上致詞，「心晴行動由2004年成立至今，致力推廣情緒健康教育，今天的成績得來不易，當中很靠義工的幫忙。義工包括各類工作和人物，除了專業人士、醫護人員，還有我們一班執行委員。」

黃綺雯博士是心晴行動的創會義工，大家都稱她Alice，從開始便任職副主席，一直協助執行會務及對外推動情緒健康，十幾年來未曾言倦。

「我相信多多得。做義工，付出了時間和精神，可獲得意想不到的幸福感。」



「還記得在2003年那一天，巨星張國榮一躍而去。當時我除了震驚，還有疑惑，怎麼好端端一個人，會發生這樣的悲劇？」黃綺雯博士憶述，「當時，我並未認識有種病叫抑鬱症。基於工作關係，我要做關於抑鬱症的資料，那時候，剛好大姐明林建明公開她患上嚴重抑鬱症的經歷，就是這樣一次訪問，大姐明說她感恩自己能從死亡病魔中走出來，她想回饋社會，正籌辦心晴行動慈善基金，問我可願意幫忙當義工？我毫不猶豫，即時一口應承了。」

### 從「是甚麼」到「做甚麼」

心晴行動在2004年成立之時，香港社會對於情緒病的認識不多，甚至很多人不知道「抑鬱症」是疾病。「我們的第一期工作，就是要告訴大家有種病叫情緒病，最常見的是抑鬱症和焦慮症。」Alice運用她的市場推廣經驗，與創辦人林建明小姐及一班執行委員，經過10年努力，抑鬱症和情緒病在港人的腦海中已不感到陌生了，公眾多多少少也知道這是疾病，患了病，便要求醫。

第一期工作成績有目共睹，大姐明功成身退，退下前線，認為應該由第二梯隊接捧了。「2014年，大姐明問我可否接替她做主席。這次，我很認真考慮了一段時間。」Alice坦言，主席的責任極大，擔子很重。但經過再三思量，結果答應把責任擔上了。



「反正我開始計劃退休了，也該是時候安排退休後的工作。」在她心中，退休的定義只是從受薪職場退下來，並非代表不工作，「我還想發揮工作能力，但又不想面對受薪壓力，所以最適合做義工。況且，當初投身心晴行動時的理念，至今仍未完全實踐出來。」

接任主席後，黃綺雯博士致力開展心晴行動的第二期工作。「公眾大抵已知道甚麼是情緒病，現在是時候再深化一步，告訴大家倘若遇上情緒病該怎樣做，怎樣處理才最合適，但這是漫長的工作，因為社會對情緒病仍然充滿歧視和標籤。」要去除公眾對精神疾病的歧視和標籤，談何容易！

「量力而為吧。我們做情緒病教育的，應該明白循序漸進的道理，一步步踏實地走，妄想一步登天，只會徒添壓力。」平和、平穩、平衡，是她一貫的處事態度，正符合消除歧視與標籤的基本原則。她亦以此平常心帶領心晴行動進入另一階段新里程。



### 減壓心得

「我非常感恩，因為每晚可以安然大睡，夢境中沒有壓力，每天一覺醒來，精神回復了，又有能力抗壓。」除了睡覺，Alice還經常去旅行，「沒有必定行程，隨意隨心自由行，會看到很多美好的事物，這種減壓方式，很適合我。」



在心晴行動的個人名片上，每人都有一句自選的語句，Alice寫的是「共享生命力，心晴照明天。」表示她早有決心把自己的事業「生命力健康平台」與心晴行動共享。





## 「商界展關懷」 社區伙伴 合作展2016

「商界展關懷」計劃由香港社會服務聯會於2002年策動，旨在促進商界與社福界之間的策略性伙伴合作，共同推動企業社會責任，建設共融社會。除啟發企業社會責任外，「商界展關懷」計劃亦致力推動商界與社福界建立伙伴合作關係，並透過舉辦不同類型的跨界別交流活動，讓企業和社會服務機構彼此認識和加深了解，開拓合作空間。

今年心晴行動慈善基金亦有參與「商界展關懷」社區伙伴合作展2016，於5月10日假香港會議展覽中心參與擺設攤位。本會在展板上簡介本會宗旨、過去一年的活動和服務資訊等，並向入場人士派發心晴行動單張和「心得」雙月刊，成功吸引大量參展商查詢本會的服務性質、來年即將舉行的活動詳情及情緒講座。本會亦十分感謝各得獎之商界機構及團體到場支持及鼓勵。



感謝安永國際亞洲有限公司支持本會



感謝國際文具集團有限公司支持本會



感謝Centro Design & Furniture Limited支持本會



感謝AEG Promotion Limited支持本會



感謝長鴻旅遊有限公司支持本會

## 香港大學輔導員行業工作坊

本會得到香港大學社會工作及社會行政學系邀請，於2016年5月21日出席於香港大學舉辦的「輔導員行業工作坊」，參加者均為院校正修讀輔導碩士及有興趣成為輔導員的學生。當日的講者分別有多位畢業於香港大學輔導碩士系的現職輔導員，分享成為輔導員的經歷及心得，而心晴行動因為設有輔導服務而與輔導員一直合作無間，故是次工作坊以機構角度講述輔導員需具備的條件、入行途徑及行業的前景等。會後設有問答環節，參加者踴躍發問，表示相當的興趣。期望更多有志發展輔導員行業的專業人士，能加入輔導行列，幫助有需要的受眾。



## 聖神內更新團體 青少年親職講座

就有關本港青少年自殺的事件，聖神內更新團體有感家長們對子女心理健康的關注，故邀請心晴行動於2016年4月20日在其中心舉辦「青少年親職講座」，由本會心理學家王藹慈女士負責主講，內容包括青少年自殺原因分析、預防方法及教養孩子應注意的地方等，會後設問答環節，有參加者詢問有關青少年戀愛的處理方法。講者鼓勵各家長平日宜與子女建立良好的親子關係，以便以溝通模式了解子女的生活及想法，比起有問題發生才思考解決方法更為有效。



## 與明愛攜手 朋輩支援聚會

「朋輩支援聚會」是心晴行動其中一個為情緒病患者及其家屬而設的恆常聚會。2016年5月27日為本年度第一次的聚會，是次有幸與明愛全樂軒合作，安排其下的朋輩與參加者分享抗病經歷及心得，部分參加者為初發病者，比較關注復原的過程及時期，而其他參加者則已接受治療一段時間，因此多提及耐心面對治療的重要性；聚會中亦有討論如何處理失去動力、加強正面思維及家屬如何支持身邊患者的內容等，明愛全樂軒的朋輩及帶領小組的輔導員都逐一解答及分享。參加者覺得是次聚會有助他們去面對自己，接納自己，期望有助調整治療時期的心態。



## 本會獲頒年度義務工作嘉許金狀



心晴行動一直支持義工運動，與義工們共同推廣情緒健康的訊息。今年再度獲社會福利署頒發「義務工作嘉許狀」金狀外，亦得到黃大仙及西貢區推廣義務工作服務協調委員會頒發「參與機構」嘉許狀，肯定我們在推廣義務工作上的努力。

## 接受港台節目「香江暖流」訪問 暢談本會義工服務及經驗

本會應香港電台「香江暖流」節目的邀請，於2016年4月21日早上在《義不容辭》環節分享義工服務及經驗。當天由主席黃綺雯博士及義工鄭秉權先生代表出席，黃博士首先介紹本會的情緒支援熱線服務，暢談一班熱線義工多年來的努力，而鄭秉權先生則分享他在本會社企「心晴市集」做義工的經驗，並呼籲大家加入義工的行列。

香江暖流是新一代長者雜誌節目，為長者及聽眾帶來社會各方面的最新資訊。有興趣收聽是次節目的朋友，歡迎登入香港電台「香江暖流」網頁，搜尋2016年4月21日《義不容辭》環節（播出時段為早上10:25-11:00），或直接登入<http://programme.rthk.hk/channel/radio/programme.php?name=radio5/elderly>



## 心晴市集 夏季特賣日

心晴市集於2016年4月22至28日及5月7至8日一連9天在觀塘駱駝漆大廈三期舉行夏季特賣日。感謝各位的支持和參與，活動反應踴躍，氣氛熱烈，共襄美事，為善最樂！



### 市集義工體驗

2016年5月20日摩根士丹利亞洲有限公司的3位員工參與市集義工活動，協助把收回來的時裝分類和定價，體驗市集日常運作，並和同事融洽交流。活動盡顯企業對社會的關愛和責任心。

### 高華集團捐贈衣物活動

高華集團國際有限公司於2016年5月邀請本會前往該公司進行年度衣物捐贈活動，為心晴市集新添了一批簇新衣服。在此感謝該公司多年之支持，並歡迎其他企業、團體及個人捐出二手衣飾或手袋皮具，既可支持我們的理念，亦能推動環保。詳情可致電：3690 1000。



# 從「飛越」到「喜動」校園計劃

## 心晴行動再獲馬會捐助 推動校園情緒健康教育



### 背景

心晴行動慈善基金於2012年12月獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，舉辦為期3年的「心晴賽馬會飛越校園計劃」，在全港校園推行情緒健康教育，在短短的3年間，有近450間中小學校參加該計劃各種不同活動，約佔全港中小學的45%，成績斐然。再接再厲，心晴行動於2016年4月再次成功獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行為期3個學年的「心晴賽馬會喜動校園計劃」，舉辦注入了運動元素的全港校園情緒健康教育，活動包括免費校園學生講座、教師、家長工作坊、學生大使培訓、機構探訪及「心晴喜步」活力操推動計劃等，冀望更多人可以受惠。

### 計劃目標

- 1 加強中小學生、家長及教師對情緒健康及情緒病的認識；
- 2 關注情緒病患者受歧視的情況，並破除相關的標籤效應；
- 3 提升中小學生、家長、教師及長者對持續運動的興趣，讓他們體驗運動對情緒健康的益處。

### 計劃特色

#### 1 加入帶氧「心晴喜步」活力操，讓活動更有動感

本會邀請了香港教育大學健康與體育學系的專業導師，為是次計劃特意設計了一系列適合不同年齡人士、既簡單又易操練的活力操套路，名為「心晴喜步」，讓學生、教師和家長在校園講座裡、教師及家長工作坊中甚或返回家時都能體驗箇中好處。活力操，是一種帶氧健身運動，不需借用器材，個人、群體亦可進行，只需配合音樂節奏，就能夠隨時隨地進行。

#### 2 把運動氛圍由學校伸延至家庭、社區

運動不單可以強身健體，也同時可以減輕焦慮和壓力，是不爭的事實。有見及此，本會希望在學校、家庭以至社區長者中心營造運動氛圍，建立情緒健康的生活環境。部分「傳送火炬學校」的學生大使更會學懂怎樣帶領校園師生和社區長者中心長者一同感受活力操的樂趣。

#### 3 多方位向社會大眾宣揚情緒健康

除了舉辦校園講座、教師及家長工作坊、學生大使培訓等活動外，本計劃亦會透過互聯網網頁、各式各樣與情緒健康有關的教材、傳媒發佈會、校本「心晴喜步」交流等活動，讓社會大眾可以從多方位認識情緒健康、關懷情緒病患者、破除標籤情緒病，更對運動產生興趣。

### 計劃主要活動內容

#### 1 專業講員巡迴校園為學生、教師及家長舉辦講座及工作坊

透過校園講座，喚起學生對情緒健康的關注，增強他們處理情緒和面對逆境的能力；消除對情緒病患者的歧視；及透過「心晴喜步」提升學生對運動的興趣，藉以加強情緒健康。

透過教師、家長工作坊，與教師、家長探討學生在學校、家庭中面對的情緒問題，讓教師及家長更深入認識情緒健康對個人、學生或子女整全發展的重要；增加教師對學生情緒病的瞭解，認識幫助受困擾學生的方法；讓家長認識如何在子女不同成長階段中，幫助他們建立健康情緒，培養家庭成為有效的情緒支援網絡；促進消除標籤及歧視的概念；及透過「心晴喜步」提升教師、家長對運動的興趣，建立情緒健康的生活。

#### 2 訓練學生大使關心同儕拓寬視野

參加「學生大使培訓」的學生，可更深入學習情緒健康知識、接受「心晴喜步」培訓、探訪醫院或服務情緒病患者的機構以了解情緒病患者的復康歷程，消除對情緒病患者的歧視。我們期望這些活動不單拓寬學生視野，亦讓他們肩負起推廣校園健康情緒的使命，把所學的知識帶回日常生活當中，並感染朋輩從小建立關愛他人、關注健康情緒的態度。

#### 3 「心晴喜步」推動計劃

參加了校園講座及學生大使培訓的學校，更可鼓勵學生大使進一步接受「心晴喜步」推動計劃的培訓，成為「傳送火炬學校」一員。香港教育大學專業導師會指導學生大使如何替學校設計一套具校本特色的「心晴喜步」，編訂校內「心晴喜步」推動計劃，帶領校內師生共同參與活力操運動，提升他們對持續運動的興趣及加強情緒健康意識；心晴行動亦會聯同學生探訪長者中心，教授長者「心晴喜步」。

為隆重其事，本計劃特別設計了大型火炬台，佇立於「傳送火炬學校」的校園，象徵「心晴喜步」推動計劃在該校正式起動。完成活動後，學校更會參與傳送火炬儀式，把火炬台移交到下一個「傳送火炬學校」新成員手中，藉以表達情緒健康、關愛他人、熱愛運動的精神，將生生不息，在本港校園傳揚開去。而「傳送火炬學校」亦會獲頒一座紀念火炬，以表揚其對師生、家長及社區情緒健康的關愛精神。

- ✓ 以學校為參加單位
- ✓ 費用全免
- ✓ 歡迎報名

查詢電話：3690 1000  
傳真：2144 6331  
電郵：school@jmhf.org



# 心晴賽馬會喜動校園計劃

## 參加表格

費用全免  
額滿即止

致：心晴行動慈善基金

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



學校名稱：\_\_\_\_\_

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ (職位) \_\_\_\_\_

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

地址：\_\_\_\_\_ (區域) \_\_\_\_\_

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

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

I.	校園講座及工作坊	<input type="checkbox"/> <b>A. 校園講座</b> 建議人數： 200-400人	i.日期及時間：(首選) _____ (次選) _____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____
		<input type="checkbox"/> <b>B. 家長工作坊</b> 建議人數： 20-50人	i.日期及時間：(首選) _____ (次選) _____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____
		<input type="checkbox"/> <b>C. 教師工作坊</b> 建議人數： 20-50人	i.日期及時間：(首選) _____ (次選) _____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____
II.	<input type="checkbox"/> <b>心晴學生大使培訓</b> 建議人數： 10-15人 學校須同時參加 I. A『校園講座』	<b>情緒健康工作坊</b> ：6小時 (分2節進行, 每節約3小時, 2節皆需出席。 建議學校安排在一個星期六, 分上、下午進行) i.日期及時間：(首選) _____ (次選) _____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____	<b>活力操培訓</b> ：12小時 (分4節進行, 每節約3小時, 4節皆需出席。 建議學校安排在兩個星期六, 分上、下午進行) i.日期及時間：(首選) _____ (次選) _____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____
		<b>機構探訪</b> (每年3至11月進行, 將探訪醫院或服務情緒病患者的機構)	
		<input type="checkbox"/> <b>Passing The Torch 活力操推動計劃</b> 建議人數： 10-15人 學校須同時參加 I. A『校園講座』及 II.『心晴學生大使培訓』	<b>推動活力操培訓</b> ：3小時 (以1節進行) i.日期及時間：(首選) _____ (次選) _____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____

- 備註
1. 參加上述活動的學校及人士, 須配合本會, 填寫有關問卷, 以作成效評估之用。
  2. 本會將於收到參加表格7個工作天內與校方聯絡, 以確認有關申請是否已獲接納。
  3. 如校方需要更改舉辦日期, 須於項目舉辦前4星期通知本會, 以便安排。

學校如有興趣參加此計劃, 請影印此報名表並填妥資料,

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

# 您能為社會上 受情緒困擾之人士 出一分力 何樂而不為?

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!

捐款請透過以下渠道, 為我們注入

### 透過銀行捐款

戶口名稱：心晴行動慈善基金有限公司

中國銀行：012-882-0-004522-8

上海商業銀行：354-82-032661

匯豐銀行：411-406-747-838

### 郵寄支票

劃線支票抬頭

「心晴行動慈善基金有限公司」,  
郵寄至本會地址

### 網上信用咭付款

請登入本會捐款網站

使用信用咭捐款

<http://www.jmhf.org/donate.jsp>

帶同以下條碼到全港任何  
一間7-ELEVEN捐款



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

本會網站：<http://www.jmhf.org>

本會地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A  
宏發工業大廈9樓C-D室

傳 真：(852) 2144 6331

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







# 誰說我不在乎?

## 輔導服務範疇：

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

登記輔導及查詢

**2301-2303**

本會網站：<http://www.jmhf.org>

本會地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室