

2021年10-11月號
免費贈閱

心得語您

JoyfulMood

專題

男言之隱

探討男士情緒健康

家教話您知

循序漸進學習獨立
幼兒衝破分離焦慮

老有所思

調整身心靈
長者睡安寧

吃得開心

火雞 燃亮心花放

 心晴行動慈善基金
HEART ACTION CHARITY FOUNDATION





秋天的情話

秋天的心惹人愁。也許為了回應秋愁的情懷，每年十月都有一些關於精神情緒健康的活動。世界衛生組織定10月10日為「世界精神健康日」，而香港則響應於每年10月定為「精神健康月」，並公佈每年一度的「全港精神健康指數調查」。

世衛亦定出每年10月28日為「世界男性健康日」，呼籲每個家庭對男性健康增加多一點關愛。今期「男言之隱」也以此為專題，讓大家了解一下大男人的隱憂。

一個快樂的男人，背後總有家人的支持。家庭成員是維繫健康生活的重要元素，根據博域

家庭系統理論，最基本的情緒單位是核心家庭而非個人，家庭中只要有一人肯踏出一步作出改變，往往就能帶動整個家庭的變動。面對壓力與憂患，男兒或許有淚不輕彈，但不妨與家人傾訴，一起尋找新出路。

每年11月也有關愛家人的節日，定在第三個星期日的香港長者日，便是幾代同樂的好時光；更有對西方來說是大節日的感恩節。感恩是幸福之源，無分東西方，在秋日情濃之際，就讓我們一起品嚐代表感恩節的火雞，分享秋收愉快的滋味。❤️



笑爺笑奶 祝福您 天天好心情！

「笑爺仔」「笑奶妹」為本會之吉祥物，帶出每日歡笑、天天好心情之重要性。

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

所有捐款將用於教育及推廣。

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

查詢電話：3690 1000

認捐笑爺笑奶表格



11



- 3 心晴的話
秋天的情話
- 6 您知道嗎？
小波牛更易成開心果
- 11 專題
強者憂患 男言之隱
- 12 男兒有淚不輕彈 眼淚只在心裏流
- 16 硬漢子情緒「隱」患
- 20 擺脫大男人 何苦逞英雄
- 22 家教話您知
循序漸進學習獨立
幼兒衝破分離焦慮



22

- 26 老有所思
調整身心靈 長者睡安寧
- 30 與輔導員對話
一人之力改變整個家庭
博域家庭系統理論
- 33 調查報告
全港精神健康指數調查2021
- 42 有情有義
麥永接醫生 攝影透心視 凝聚有情人



48

- 48 優哉悠哉
屯馬線之宋皇臺
九龍城古蹟文化遊
- 52 吃得開心
火雞 燃亮心花放
- 57 晴訊
讓情緒隨遇而安 五感玩遊



52

《心得語您》雙月刊 2021年10-11月號

出版：心晴行動慈善基金出版委員會
地址：九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室
查詢電話：3690 1000
傳真：2144 6331
電郵：joyful@jmhf.org
網址：www.jmhf.org

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

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

註：「心晴行動慈善基金」於本刊內文或簡稱「心晴行動」。

鳴謝

鄧焯榮博士 心晴行動慈善基金督導
香港專業輔導協會認證輔導員及督導

周霜好小姐 心晴行動慈善基金輔導員
美國註冊催眠治療師

陳華發醫生 精神科專科醫生

黃永泰先生 心晴行動慈善基金教育及服務經理
認證輔導員

麥永接醫生 心晴行動慈善基金顧問 精神科專科醫生
精神健康月籌委會

心晴行動慈善基金簡介

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

I know that feel



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



請支持我們



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

如欲索取《心得語您》印刷本，歡迎電郵或傳真聯絡。



小波牛更易成開心果

兒童大多活潑好動，尤其男孩子，小小年紀便愛追着足球跑踢。不過近年有數據顯示，兒童參與運動的情況有減少的趨勢，除有礙體格成長，對心理健康發展亦可能造成意想不到的影響。

最近在《發育與行為兒科雜誌》上刊載的一項研究報告，就探討了運動對幼齡兒童在心理健康方面的長期影響及相互關係，與及這種影響在兩性之間的差異。研究是由加拿大蒙特利爾大學，聯同加拿大麥基爾大學及東安大略兒童醫院研究所一起進行，研究人員從魁北克省一項與兒童成長發展有關的長期追蹤調查記錄中，抽取了

1997年至1998年間於魁北克省出生的兒童的數據，當中包括690名男孩及748名女孩。數據記錄了這班兒童於5歲前參與運動的情況、12歲時每月的運動水平，以及在6至10歲期間通過老師觀察而發現的焦慮情緒徵狀。研究人員會剔除一些干擾因素，例如父母教育水平、家庭收入等已存在的因素，以減低對結果的影響。

研究發現，若男孩子5歲時從未參與任何運動，在6至10歲時會較易予人不快樂及睏倦的樣子，經常

「驚驚青青」、甚至哭泣。與此同時，在這個中童階段表現出較多抑鬱或焦慮徵狀的話，在12歲時亦較少參與運動類活動。但這個關係在女孩身上並不顯見。

研究的學者表示，男孩子於學前已開始接觸運動，可幫助他們發展出一些終身受用的能力，例如主動性、團隊精神、自我約束等，而且與同輩及教練等成年人建立一份關係，能給予他支持；相反，出現抑鬱及焦慮情緒的男孩子大多較為孤僻，不大活躍，自覺能力較低，因此亦影響了他們參與運動的興趣。

至於女孩子，患上抑鬱或焦慮的機會率及保護機制跟男孩子都不一樣，大概因為她們一般更會主動求助，更願意向家人、朋友或醫護表達情緒，因此反而令她們較易及時得到支援及幫助。與此同時，女孩子比男孩子更易經歷情緒困擾，這種性別有關的危機亦會令她們更易獲得早期介入。

三歲未必定八十，不過小孩子幾歲時形成的興趣及習慣往往影響深遠，不論男孩子還是女孩子，父母都宜從小讓他們接觸運動，尤其是群體類運動，慢慢養成習慣，對他們的身心成長，相信都有莫大裨益。❤️



甚麼是心理輔導？

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

專業面談 輔導服務

治療團隊：

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



宗旨

向受情緒困擾人士提供專業面談輔導服務，及早尋求適當的治療及幫助，儘快康復。

對象

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

範疇

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

時間

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

收費

每節收取\$300
(綜援及有經濟困難的人士可申請「豁免服務收費」，本會將按個別情況接受申請與否。)

地點

本會地址：
九龍新蒲崗五芳街10號新賣中心
10樓1001-1003室



善

joy 捐款計劃

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

又或者您有遠去的親人，希望藉着捐贈，將這份思念化作善行，遺愛人間？

歡迎為有意義的日子
或您的摯親捐款行善，
本會將送上感謝卡致謝。

您的一點心意，可以改變更多生命。

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



輔導服務



熱線服務



教育工作

小捐款 大幫助

您的點滴心意 可以改變生命

所有捐款將用於情緒健康教育工作及服務上

歡迎網上捐款，或使用以下表格。

請在適當的空格內 ✓

捐款計劃

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

捐款者資料 (請刪去不適用選項)

姓名：_____ 先生/女士/太太

聯絡電話：_____

電郵：_____

地址：(用於郵寄免稅收據)

請填妥表格，連同支票或入數收條寄回本會：

九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室

或將上述個人資料連同轉賬記錄截圖，電郵至 joyful@jmhf.org

凡捐款滿\$100可獲發捐款收據作扣稅之用。以上資料只會用於發收據及募捐。



捐款方法 Donation Method

方法1 信用咭



發咭銀行：_____

信用咭號碼：_____

持咭人姓名：_____

有效日期：____月/____年

持咭人簽名：_____

*簽名必需與閣下之戶口簽名完全相同，表格上
如有任何塗改，請在旁簽署。

方法2 直接存入戶口或網上銀行轉賬

(1) 中國銀行：012-882-0-004522-8

(2) 上海商業銀行：354-82-03266-1

(3) 匯豐銀行：411-406-747-838

*入賬戶口請寫：

Joyful Mental Health Foundation

方法3 郵寄支票

支票號碼：_____

(抬頭請寫「心晴行動慈善基金」)

方法4 7-11捐款

帶同以下條碼到全港任何一間7-ELEVEN捐款



方法5 自動轉賬

銀行戶口自動轉賬授權書 (只適用於定期捐款)

可登入網址下載授權書填寫，或本會稍後另行寄

上：https://www.jmhf.org/donations



本會網址：www.jmhf.org 熱線：(+852) 2301 2303 電郵：joyful@jmhf.org



本會網址：www.jmhf.org 熱線：(+852) 2301 2303 電郵：joyful@jmhf.org

專題

強者憂患 男言之隱

10月28日 - 世界男性健康日

踏入21世紀，男科疾病正以每年3%的速度遞增，已成為全球公共衛生問題。世界衛生組織把每年的10月28日定為「世界男性健康日」，要求各國對男性健康多加關注，並呼籲每個家庭增多一點對男性健康的關愛。

大量社會調查與醫學統計顯示，愈來愈多的疾病正面衝擊男性，嚴重威脅男士的身心健康，例如前列腺病患和性功能障礙、以及脫髮禿頂等等，這些危害男性健康的徵狀早已引起國際衛生組織的高度重視。而男性的平均壽命比女性要少上2-3歲。

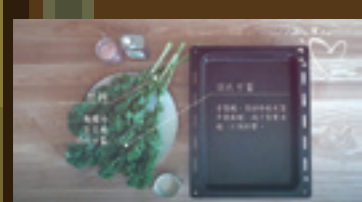
城市生活節奏不斷加速，人與人之間的協作與競爭也必然日益激烈。自古以來，男性一直被定型為社會與家庭的重要支柱，更是競爭與發展的主力軍，長期承受着巨大的工作與精神壓力，為了保持強者的姿態，甚至忽視健康與安危，默默自我承受身心病患的困惑，未能及早識別和求助，容易造成嚴重後果。

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

▶ 即刻訂閱 心晴行動 YouTube Channel

攜手共渡情緒交叉點

▶ 心晴行動慈善基金





男兒有淚 不輕彈 眼淚只在 心裏流

男人心 密密斟

摘自聊天室群組的留言：

「今日又一支公，四圍鬆！老婆去咗老人中心玩活動，我梗係唔會去啦！成班女人，我去到都唔好意思啦！」

「個女係好顧家，佢阿媽就成日竊住個女同外孫，我男人老狗，唔通跟住個女咩！個仔只係顧住自己頭家，邊得閒理我。」

「啲樓繼續升到癲咗，啲頭講緊未有耐都上唔到車，老婆又癲晒咁同個仔搵幼稚園，學費雜費乜費加加埋埋，點計都唔掂！真係人都癲！」

「我覺得自己好似日日在堆填區工作，老細唔理係乜都倒過來俾我，勁過泥頭車，搞到枱頭文件堆積如山，就快壓到斷氣！」

嫖賭飲蕩吹，最怕你冇水！



男性抑鬱自殺高於女性4倍

每年10月10日為世界精神衛生日，今年主題是「在不平等世界中的精神健康」。根據世界衛生組織的數據，現時全球近10億人患有精神病，3億人患有抑鬱症，男性的病發機率是女性的兩倍。

雖然男性和女性的抑鬱症狀相同，但出於某些尚未完全理解的原因，男性不輕易表現出典型的抑鬱症狀，例如哭泣或悲傷，他們通常會壓抑情感，或以不同的方式來表達症狀，可能變得更具攻擊性和易怒。男士習慣在遇上困難時，都會試圖克服，例如借用酒精或藥物自我治療來控制。這可能導致無法早期識別男性抑鬱症的原因，亦阻延尋求治療。

在美國，男性因抑鬱症而死於自殺的患者為女性4倍。美國疾病控制中心（CDC）報告表示，未經治療的男性抑鬱症正面臨嚴重而悲慘的後果。

不甘示弱 難於啟齒

男性的強者角色，自古以來在世人的文化中已根深蒂固，無論遇上任何難題，都習慣自行解決，必須硬挺過去，強人沒有軟弱無能的時候，更不容接受自己病倒。

男人在生病時也許願意承認軀體上的症狀，例如頭痛和腸胃不適，但對於心理上的焦慮、抑鬱、

絕望、罪疚等感受，往往避而不談。而當面對困惑時候，則以其他具備男子氣概的豪邁行為轉移，例如酗酒、吸毒、濫藥、嗜賭、暴力等，遮掩了情緒上的問題，令他們的精神及心理症狀不容易被他們自己或醫生察覺，因而得不到適切的診斷和醫治。

男性在不同階段會有不同的困擾，但卻難以向人言明，常見的苦衷包括：

- 在青春期，難免出現性疑惑，聲線轉變怪聲怪氣、割包皮、夢遺、自瀆，求偶或性經驗等，開始湧現，卻不知如何擠出男兒本色，苦無對策。
- 完成求學階段，大個仔需要獨立不要做裙腳仔，前路茫茫諸多選擇，戰戰兢兢，苦海明燈何處尋？
- 踏足社會面向人生，經濟、事業，力爭上游，可惜往往力不從心，奈何不能示弱，只好苦苦經營。
- 成家立室後，事業和家庭的重擔不輕，但男人是家庭支柱，天塌下來都要硬撐，豈能訴苦！
- 挺到退休，體能精神也漸減消退，還加上更年期徵狀，數十年來慣常呼喚的雄風氣概大不如前，實在難以接受，苦不堪言。
- 晚年無所事事，兒女遷離後，失去一家之主的地位，又與時代漸漸脫節，對新興事物無能為力，再加上百病纏身，有苦自己知。



男子漢大丈夫 身心精神有壓力

按香港衛生防護中心解釋，精神壓力是指遇到難以承受的壓力而感到憂慮不安。精神壓力的成因有很多，很多事物或「生活事件」都會形成壓力。對於男士來說，常見的成因包括：

- 執行職務或因失業帶來的壓力
- 與家人衝突或關係破裂
- 財政的憂慮
- 健康狀況
- 服用過量藥物如咖啡因、酒精及煙草等物質

壓力可以引發生理及心理徵狀，最明顯的生理徵狀包括：

- 頭痛
- 胃痛及消化不良
- 頸、肩及背痛
- 失眠或難以成眠
- 性慾減退
- 食慾不振或「透過飲食尋求慰藉」

壓力影響的心理徵狀包括：

- 難以集中精神
- 短暫失憶
- 感到挫敗
- 感到煩躁或憤怒
- 對事物失去興趣或情緒低落

過大或持久的壓力會減低免疫能力，導致身體受到多種疾病的侵害，亦會危害精神健康，引發情緒病患，例如焦慮症和抑鬱症。

常見的男性抑鬱症行為徵狀包括：

1. 控制、攻擊性、暴力或虐待行為
2. 逃避現實的行為，如工作太多或寄情於工作
3. 酗酒或濫藥物
4. 易怒或爆發不適當的憤怒
5. 危險行為，例如魯莽駕駛

愉快心情測一測

避免精神壓力積聚而導致情緒陷入失控，最佳方法是及早辨識初期的壓力徵狀，加以提防。以下小測驗旨在提高您關注精神健康的意識，各路英雄不妨一試。

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

從未發生=0分；間中發生=1分；經常發生=2分

1. 覺得工作太多，無法招架。
2. 覺得要與時間競賽，說話和走路都會快點，還有衝紅燈過馬路。
3. 覺得沒有時間發展興趣，經常想着工作的事情。
4. 遇到挫折或困難，很容易會發脾氣。
5. 擔心其他人對您工作表現的評價。
6. 覺得老闆或家人不欣賞您。
7. 擔心財政狀況。
8. 經常出現頭痛、胃痛或背痛。
9. 透過吸煙、飲酒、服藥或經常吃零食來鬆弛神經/情緒。
10. 服用安眠藥或鎮靜劑才能入睡。

11. 見到家人或同事便會憤怒。
12. 中斷其他人的說話。
13. 躺在床上仍然憂慮事情，而且無法入睡。
14. 因為工作太多，無法妥善完成。
15. 每當歇下來便會很內疚。
16. 行事自我，但事後卻感到後悔。
17. 覺得自己不應該享受生活。

結果分析

0-10分：您所受的精神壓力屬於輕度。

11-15分：您所受的精神壓力屬於中度，雖然有時覺得壓力較大，但仍能應付自如。

16分或以上：您所受的精神壓力屬於高度，需要重新思考自己的生活，找出壓力的來源，以及尋求解決的方法。

資料來源：香港衛生防護中心《男性心理問題-精神壓力》
<https://www.chp.gov.hk/tc/static/80084.html>



男兒當自強

持久的壓力會令人產生一連串的負面情緒，堂堂男子漢，當您發覺壓力愈來愈大，以至開始出現影響日常生活的跡象，便應肩負保衛自己的重任，尋求專業人士提供治療，包括藥物及心理輔導。💪



硬漢子 情緒「隱」患

「做個真的漢子……」，社會上男女性別定型的固有觀念影響深遠，男士經常堅守硬朗形象，即使受抑鬱、焦慮情緒困擾，亦不自覺地輕視，縱然察覺，亦抗拒求助。心頭石不會無端消散，反愈砸愈痛，或驅使他們藉酗酒、賭博等成癮行為自我麻醉。問題可透過調整心態開始，逐層拆解。新冠肺炎疫情綿延兩年，加上新世代熱衷資訊科技，習慣在線社交，男士隱藏心結的問題愈趨複雜。



訪問 心晴行動慈善基金督導
香港專業輔導協會認證輔導員及督導
鄧焯榮博士

從輔導中心、醫院病房的籠統觀察，患焦慮、抑鬱等情緒病人士，女性相對多。但這僅屬「冰山一角」，未完全反映受助者實況。男士同樣受情緒問題困擾，只是他們未必意識到，或無視問題的嚴重性，沒有向外求助，卻可能是最需要協助的一群。

迴避求助 行為扭曲

男士不覺察，甚或迴避情緒問題，鮮少對外求助，每每傳統形象影響，尤其是華人，引致其建構的性別角色、氣質（Gender roles, Gender traits），偏向男子漢大丈夫，剛強不屈，即使抱病、遇難關，亦不向人傾訴，更遑論落淚等情緒表現。

上述觀念根深蒂固，尤其年長一輩。影響所及，男士普遍自覺不善表達感受，鬱結心內藏，承受的壓力沉重，表現徵狀、處理方法皆有別於女性。女性很多時會失眠、飲食失調，以致失控購物，即所謂「購物狂」；男性則傾向以非情感的方式自行疏導，如聯同「死黨」飲酒發泄，但內在問題並無解決，甚至演變成「行為性心理問題」，如酗酒、抽煙、沉迷賭博等成癮問題，當泥足深陷，這些問題較情緒病更被廣泛標籤，令他們更迴避求助。若情況加劇，甚或出現暴力行為，惡化成婚姻及家庭問題。

從表到裏 輔導改善

1981至96年出生的群組，被西方醫學組織定義為「千禧一代」，又稱「Y世代」，即目前的中年群體，他們的焦慮問題相對嚴重，另外，抑鬱症被預期將進佔本世紀「頭號殺手」其中一席。因男性普遍迴避求助，難被發現、接觸，情緒問題帶來的隱患不能低估。

即使男士願意求助，但若只處理酗酒等行

為，成效未必顯著，因為這類行為主要源於內在情緒鬱結等深層問題，要先找出原因，繼而給當事人一些選項，慢慢取代其扭曲行為。由於當事人以這類行為為取得內在的感覺，外在行為表現與內在情緒糾結互相緊扣，若單純採用戒掉心癮（如戒酒）的程序，只能除去問題的外層，並未直接處理深層問題。

心理輔導往往會追溯患者的原生家庭關係及成長經歷，涉及當事人如何塑造其自我概念及男性氣質。男孩子成長的頭6年，母親的影響較大，建立安全感，7歲後則主要受父親影響，父親形象益見重要。從輔導個案所見，這階段往往是問題根源所在，如童年時缺乏家長肯定、家長過度要求兒女跟隨其生活模式，部分男孩子的父親長年在外地謀生，雙方鮮少接觸，以致無法完好的建立男性角色模範，日後自我概念及人格容易形成行為性心理問題。



境內外：觀男人，男人觀

中國傳統家庭，男尊女卑，階級分明，導致華人社會的性別角色定型情況嚴重。曾有關於性別角色的研究發現，內地近十年有相當的進步，較香港還開放，如較少性別標籤。一般群眾對精神健康的態度亦相對豁達，男士較接受情緒起落是正常的問題，於向外求助、接受幫助，持較開放的態度。

日本男性的隱藏傾向很極端，傳統形象對男性造成巨大壓力，當他們面對壓力及挫敗時，部分人便選擇蹲在家中逃避，結果一蹲就往往數十年，成為「蹲居族」。這涉及當地的社會文化現象，這些人很多時也有不同程度的精神問題。隨着人口老齡化，隱蔽青年逐漸成為隱蔽中年及老年，產生更多嚴重的社會問題，部分人甚至倒斃家中多時亦無人發現。香港的鄰里關係較緊密，情況未至於如此嚴重，但未來或會惡化，應儘早預防。



家人發力 維護推動

若男性當事人不肯現身求助，實難以被輔導機構發現，這時候家人或可扮演關鍵角色。他們可觀察當事人是否有出現酗酒、賭博等行為性心理問題，同時了解他結交的朋友。如上文指出，男性傾向找友好歡聚消氣，有時候或需要透過這些人幫忙勸解當事人求助。事實上，若家人的關係緊密，儼如提供了保護網，有利於推動當事人遇問題時對外求助。

除了旁觀，家人也可能被捲進問題漩渦，特別當事人出現暴力行為，危及親人。家人可衡量當事人的極端行為，是否令他無法工作、影響學業，對本身及家人構成危險，從而決定要否主動求助，甚至報警。因當事人或自覺本身出了問題，家人求助可及早處理，避免惡化至嚴重階段。若當事人不肯現身，輔導上可能通過家人介入，要處理的或涉及整個家庭系統。



氣質教育 從小預防

男性隱藏情緒困擾這課題，應以綜合的角度觀察、處理，不能忽略社會系統、文化背景的影響。要令深受傳統性別定型影響的男性適時求助，得改變其固有觀念，實不容易。從宏觀角度，應及早預防，從小開始進行性別教育，轉化性別氣質的定型。

小學階段已可以為學童進行氣質教育，介紹具備共融取向的兩性融和氣質（Androgynous），對個人精神健康及成長發展，提供多元選擇，締造更多可能性。以就業為例，不少工作崗位在用人上，仍依據男性粗枝大葉、女性心思細密這類性別定型作取捨。若從較中性的角度衡量，可給雙方造就更多機會。從小推動這種性別教育，有利於孩子的身心發展。

至於目前的外展教育工作，如到中學辦講座，可以介紹疫下新常態、未來社會的發展趨勢，給年輕人分析哪種性別氣質能配合社會發展，順應趨勢生活，減低性別定型，協助他們更整全的規劃人生。



前瞻：新常態·新世代

在防疫措施持續執行的新常態下，屬中年群體的千禧一代，人際交往大減，變得依賴社交媒體。但部分人非在平台上與人互動，單純觀看，愈看得多，與人比較下，恐懼、孤寂感愈強，益形自我封閉。加上近兩年的社會氣氛，儼如困獸鬥，男性承受的情緒影響更須關注。

部分機構針對男性的迴避心態，採用小組模式，帶動同行者互相支援，但因過度聚焦，部分男性或會卻步；況且這形式對中老年群體作用較大，對千禧後的Z世代（即九十年代末至2010年出生）則較難奏效。Z世代處身人工智能世代，善用社交媒體傳遞訊息，與人溝通、對話的模式大異從前，不熱衷面談對話，即使傾電話也嫌過於直接，感到不自在，難以對答。

新世代的性別角色定型問題估計較上一代少，卻衍生其他問題。因習慣以網絡溝通，已形成社交焦慮，迴避向外求助的問題更嚴重。要協助他們，傳統的面談、課堂講授已不太可行，須混合實體和虛擬方式，多用社交媒體、聊天室等平台聯繫他們。這類交流模式刻下已屬常態，對精神健康的影響則有待觀察。

很多時大男人基於需要保持強壯的體魄而習慣關注自己的軀體，但照顧情緒的能力則較弱。其實只要拋開自我標籤「強者」角色，遇情緒困擾及早求醫，才是負責任的真漢子。

擺脫大男人 何苦逞英雄

香港衛生防護中心為男士提供了一些「自救錦囊」，讓各路英雄處理自己的情緒輕而易舉。

處理過大壓力

- 向您的伴侶或可靠的朋友傾吐您的想法和憂慮。
- 保持活躍的日常生活，定時做運動。
- 保持正常飲食。進食大量蔬果，確保飲食均衡。
- 避免吸煙、飲酒及濫用藥物。這些東西只能帶來片刻的麻醉作用，卻無法徹底解決問題。
- 感到沉重壓力時，應儘量保持風趣幽默。
- 透過冥想、瑜伽或按摩，鬆弛一下。

- 着手解決壓力的成因，例如鍛煉自信、分擔工作的責任、調配工作的先後次序，以及妥善編排時間。

除此之外，還可以透過很多方法維持精神健康，令自己感覺更愉快。

- 與家人保持聯繫，與您喜歡的朋友結伴消遣。
- 有充足睡眠。
- 抽空做自己喜歡的事情。
- 避免無謂的爭執及衝突。
- 了解自己的極限，切勿強迫自己做一些超越能力範圍的事情。
- 情緒低落時切勿封閉自己，有需要時應尋求協助。



處理家庭糾紛

當家庭成員持有不同的意見或見解，激烈的時候便會發生衝突。家人間中吵鬧是很平常的事情，偶爾的爭執更可能是家庭生活的一部分。不過，持續不斷的爭吵會造成壓力，損害家庭成員之間的關係，長久的衝突更可能引致家庭破裂。可透過正面的溝通方法嘗試緩和衝突，同時可參考以下的解決辦法：

- 當您非常憤怒，甚至無法冷靜地討論時，首先設法平伏自己的情緒。
- 想想是否值得為這個問題爭執。
- 提醒自己要解決衝突，而不是要勝過對方。
- 嘗試主動聆聽對方的意見，切勿中斷他/她的說話。
- 誠懇、清晰和合理地說出您的立場。
- 別扯到不相干的事情上。
- 向非家庭成員的人士傾吐（如社工、心理輔導員）。

資料來源：

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/80073.html>

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/80084.html>

處理負面情緒

負面情緒是指任何令人憤怒、妒忌、仇恨、苦惱或悲傷的感覺，這些自然的情感雖然有時候會無可避免地出現，但若負面感覺長時間的持續下去，會令人無法理智地思想和處事，亦會阻礙您享受生活和建立和諧的人際關係。

有些負面情緒，單靠個人力量實在是難以處理，如果能向關心您的人，例如值得信賴的親友或專業醫護人員傾訴，有助紓緩低落的情緒。

處理憤怒情緒

憤怒是一種強烈的正常情緒，倘若無法恰當地處理憤怒，可能會對摯愛和自己造成破壞性的影響。失控的憤怒感覺，會很容易導致與他人發生爭執、打鬥或自我傷害。另一方面，封閉的憤怒方式會令人變得情緒低落和焦慮不安。因此，當感到憤怒時，便要透過一些正面的方法，適當地宣洩。

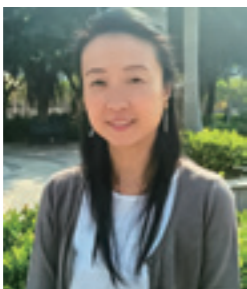
- 暫時抽身離開那讓您憤怒的處境，好使情緒得到平伏。
- 嘗試跑步、游泳、擊打枕頭或對着物件大叫（如一部車或一棵樹）。
- 進行一些令您愉快的活動，如閱讀、看錄影帶、聆聽心愛的音樂或沐浴。
- 學習鬆弛的技巧，如冥想或瑜伽。
- 向您信任的人士傾訴，如親友或專業輔導員。

鐵漢吐柔情

倘若您不習慣面對面或向您認識的人傾吐心事，可以透過電話輔導熱線服務，向一些互不相識的專業人士剖白您的感受。其實，很多男士都曾經透過這個方法得到宣洩或解救之道。📞



循序漸進學習獨立 幼兒衝破分離焦慮



訪問 心晴行動慈善基金輔導員
美國註冊催眠治療師 周霜好小姐

3、4個月大的嬰孩已能分辨熟悉與陌生的人，對後者往往表現退縮、迴避，稍長一點，與親近的照顧者暫別，更會出現強烈的情緒反應。分離焦慮是幼童成長的必經階段，須引導他們循序漸進的適應，學會獨立。父母不應過度保護孩子，但亦不能忽略其焦慮反應，若置之不理，足以影響孩子的心智發展。

6至8個月大的嬰孩，已能確認一個特定人物，稱為「密切依附者」，通常是母親或照顧者，雙方關係親密。到1歲至歲半，幼童持續探索周遭，發現除父母及家人外，還有其他角色，當離開熟悉的人便會哭鬧，可見分離焦慮的跡象。及至3歲入學，獨自面對陌生環境，難免出現哭鬧等分離焦慮行為，家長毋須過慮，但要持續留意。



詳探背景 確認焦慮

要判別幼童有否形成分離焦慮，須檢視其行為發展。經過上述成長階段，若3歲後仍無法適應暫別，持續哭鬧，時刻查看照顧者是否近在咫尺；部分個案的孩子不肯上學，返校途中甚至攻擊父母。若這類表現持續4周或以上，可安排孩子接受專業評估。至於「幼兒分離焦慮症」則屬病患，須經醫生或臨床心理學家斷症。

幼童上學時哭鬧，難捨父母，不少家長即擔心屬焦慮問題。要確認問題，輔導員不會貿然定論，須探究其表現特徵作篩查，包括：幼童的分離焦慮行為是怎樣的；行為表現持續了多久；以往有否類似的表現；幼童出生以來有過哪些經歷。

針對個案 多元輔導

各年齡組的兒童都可能出現分離焦慮，診斷上有具體的指標，但不能單純按章行事，因孩子的成長進度不同，要根據個案調整。輔導員須檢視孩子的行為特徵，查問背景資料，細探成長經歷，摸索問題的潛伏期，故問題一般要延續4周或以上才可確定，從而選擇合適的輔導方法。

同時，要了解家長的期望，部分家長只求停止孩子哭鬧，但問題往往涉及家長，像育兒方式有誤、親子對話時用語不當。家長須配合治療，包括和孩子一起參與訓練，促進溝通。另外會給孩子心理支援，亦會針對其內心矛盾，減低敏感反應，改善行為。若孩子經輔導後依然如故，建議聯絡醫生等專業人士做評估。



鍛煉適應 扶持獨立

孩子透過適當的訓練，逐步成長獨立，有助告別分離焦慮：

免加劇問題：

父母對子女過度保護，不僅削弱其自理能力，更加強依賴性，對父母寸步不離。父母的言行亦可能給孩子錯誤暗示，加劇問題。像母親送孩子上學時慰藉他：「唔使驚呀！入面有很多小朋友陪你，你睇媽咪都唔驚！」反覆訴說「驚」，令原本不害怕的孩子也恐懼起來，拒進校門。「唔驚」並不會負負得正。

給獨立訓練：

引領孩子循序漸進，如參加學前唱遊班（Playgroup），家長可同場參與，減輕孩子的焦慮感，並促進親子關係。家長更可讓孩子對往後安排有心理準備，如告知：「下一次媽媽會在外面看着你，你繼續在裏面開心的玩。」藉此推動孩子探索周遭，熟習環境，緩減分離焦慮。

入學前綵排：

部分學校在正式開課前兩周，安排學童預習上課流程，每天回校兩小時，熟悉環境。孩子透過玻璃窗望到外邊的家長，可安心地與同學玩耍，提早適應學校生活。



處理失當 影響成長

心理分析學者艾歷·艾力遜（Erik Erikson）提出「社會心理發展理論」，把人生歷程分為8個階段，首兩階段為：

0至2歲嬰兒期：

主要學習面對危機，建構「信任」或「不信任」。這階段須由別人照顧，若照顧得宜，能建立良好的依附關係，對人與事的信任度高，安全感強，個性樂觀；若建構了「不信任」，會欠缺安全感，衍生焦慮。

2至3歲幼兒期：

主要是模仿他人，從中探索個人對事情能否自主控制，或要別人幫助，逐漸建立個性、見解。若發展理想，自我管控能力強，相反會經常質疑自我，缺乏信心。

此兩基礎階段出現的焦慮問題，若處理失當，當事人逐漸建構出負面的自我形象，影響深遠。

交托外傭前奏曲

把孩子交外傭照顧，非一手交一手便完成，為減少給幼童帶來負面影響，須有充分準備：

- 僱主先與外傭徹底溝通，令其明白父母照料孩子的細節，即使說話方式、用語，外傭也要盡量跟從，減輕幼童的分離感。
- 以漸進模式讓外傭熟習，如僱傭雙方一起照顧孩子兩周，讓外傭旁觀父母帶孩子的模式及工作流程。之後由外傭主理，父母旁觀指導，更可暫別孩子觀其反應，之後才放手給外傭。
- 頻密更換外傭，會令孩子無所適從，難與人建立關係，變得缺乏安全感，對人不信任。



個案：分離舊創再牽焦慮

就讀小學四年級的10歲孩子，有一天突然不肯登上校車，持續哭鬧，情緒暴躁，拒絕上學。最初以為是跟校內某位老師有關，但深入瞭解下，始知孩子年幼時曾有分離經驗。當時家長為工作，事前沒安排任何漸進式預習，即交孩子給不同人照顧，時而祖父母，時而傭人，令孩子無法建立良好的依附關係，是這次鬧事的核心源頭，而非那位老師。於是在這核心問題費功夫，幼童經半年治療後康復，期間獲家長配合及支持，否則難以成事。



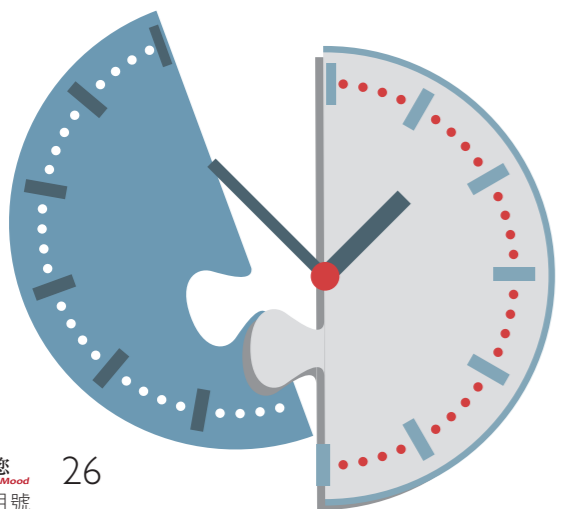
上一輩戲言：「成晚眼光光，飲咗豬肉湯！」徹夜難眠，困擾不少長者，實非少喝豬肉湯便行。

的確，長者需要的睡眠時間較青壯年人少，毋須過慮，但長期夜睡不寧，轉瞬扎醒，教人身心俱疲。長者切勿亂服藥物幫助入眠，不妨接受專業評估，了解問題源於生理、心理或環境因素，對症施治。

調整身心靈 長者睡安寧



訪問 精神科專科醫生 陳華發醫生



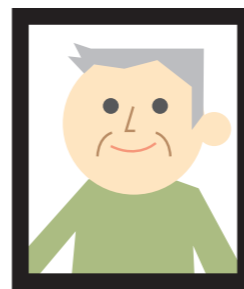
世界各地不少人受失眠之苦，研究揭示三至四成人口有睡眠問題。2019新冠病毒病疫情下，受隔離檢疫、人際交往大減、日常生活失衡等影響，問題惡化增至五成多人受睡眠困擾，但嚴重至須接受治療的，約維持在一成左右。

類型：難眠易醒 持續困擾

綜合《國際睡眠疾病分類》(International Classification of Sleep Disorder) ICSD及美國《精神疾病診斷及統計手冊》，包括長者在內，睡眠問題分為3方面：

- 1 上床後遲遲未能入睡；
- 2 雖能入睡，但持續甦醒；
- 3 睡至尾聲，過早甦醒。

一般而言，「遲入睡」指就寢後半小時仍未成眠，「期間持續甦醒」指甦醒兩次或以上，「早醒」指較平常早30分鐘醒來。



上述任何一階段出現異常，都可能睡眠問題。最多人面對難以入睡之苦，出現中間易醒或過早甦醒的相對較少。同時要結合其他條件，才能確定有否出現健康問題，包括一周有3晚出現這問題，持續逾3個月；失眠對日常生活，如日間事務、工作、人際關係等構成影響。若不符合這些條件，對生活也沒有影響，就不屬於須接受治療的失眠問題。

成因：身心毛病 環境影響

不同失眠個案的成因有異，難一概而論，可從身心靈方向探究：

精神方面：主要涉及情緒問題，如緊張、憂鬱，認知障礙症也有影響。問題呈雙向模式，長期睡不寧，會加劇原來的情緒問題，引致惡性循環，兩方面問題愈趨嚴重。

身體方面：多種多樣。如痛症難擋，無法成眠，還有糖尿病、關節及心臟毛病亦屬誘因。長者服用治療長期病患的藥物，也可能影響睡眠。

個人社群：範圍廣泛，如家庭出現突發事、人際衝突，或受疫情影響，缺乏社交活動，與親友疏離，均可致失眠。

蛻變：人隨年長 睡眠減少

常謂要睡足8小時，一般泛指青壯年人，據統計及臨床觀察，隨着年長，睡眠時間會逐漸縮短，一般5至7小時已足夠。只要能處理日間的事務，如長者可到中心活動、與朋友聚會，不會經常打瞌睡，已間接反映睡眠足夠。

人一般到五、六十歲，睡眠狀況漸起變化，如入睡遲，難以熟睡，不時睡醒等，並非有何異常。當中女士的轉變較明顯，更年期前後可視作分界線，期間受荷爾蒙分泌改變影響，往後睡眠時間縮短，亦較難持久；男性則沒有明顯的分界。





循序漸減安眠藥

在醫生監察下服用安眠藥，只要不過量，沒有強烈的副作用，即使長用亦可接受。若用量持續增加，停用便覺身心煎熬，拼命渴求，可能已出現藥物依賴，須經醫生評估診治。

安眠藥使用一段短時間後，希望能減劑量以至停用。藥物須逐步遞減，別操之過急。因服用一段時間後，多少有依賴傾向，突然戒掉，病情或會反彈。減藥的速度，一個月內先減兩至三成，經3個月戒掉。舉例說，原本每晚服1粒，可選擇周末或假期前夕，試行一周少服半粒。經兩、三周仍無礙，再試連續兩晚少服半粒，即一周少1粒。繼而嘗試隔晚少服1粒，經兩、三周仍可以，進而每一晚少服半粒。若可以，便重複先前步驟，先隔晚不服用，再而一周內連續兩晚不服，從而逐步減少。長者偶爾睡得差，通常過數天便會改善，別急於加回藥份，否則很難成功。

診治：細探成因 對症處理

不少長者自覺睡得差，前往求診。醫生會按精神、身體、個人社群三方面探究原因，若有相關問題，便對症施治。如屬痛症所致，便處理致痛源頭，如受藥物影響，可適當調校。若無關上述原因，純粹難以安寢，醫生會先試用非藥物治療，如改變習慣：戒煙、午後停喝濃茶或咖啡、避免午睡，而寢室只供睡眠，別臥床把玩手机等；改善環境：把室溫調校適中，保持幽暗寧靜，選擇舒適的寢具，皆有助入眠。

因應個案情況，亦可作心理治療，如認知行為治療，當事人與治療師一起分析難以成眠的原因，或與個人習慣、起居環境有關，嘗試調整改善。若仍不奏效，可考慮藥物治療。



藥療：新舊藥款 各擅勝場

安眠藥並非處理睡眠問題的必然之選，按當事人的失眠情況，可試用如抗敏感藥、治療情緒問題的藥物等，皆可引發睡意，且不會構成依賴，相對安全。另可選用鎮靜劑，部分應用多年的舊款鎮靜劑迄今仍被普遍使用。鎮靜劑能緩和緊張情緒，放鬆肌肉，讓人鎮定、安穩，有助入睡。

若上述藥物效果不顯，便採用正式的安眠藥，有多種選擇，包括近十年推出的新藥，如Zopiclone或Zolpidem，治療難以入睡的效果較好。今年7月推出的Lemborexant，藥效機制有別，對睡眠期間經常甦醒的情況，療效較明顯。這些新藥導致依賴的機會率少於一成，遠較舊款藥物低。

給患者處方上述藥物，從低劑量開始，供短時間服用。患者須定期覆診跟進，目標是逐步減藥至停藥，不建議長期服用，以免出現藥物依賴。不管安眠藥或任何精神科藥物，如藥物具療效，沒有嚴重副作用，醫生不會無故轉換藥物，除非療效轉差或出現較多副作用。

「瞓」得好三問

幫助入眠的補充劑有用嗎？

坊間有一些補充劑，聲稱有助睡眠，例如「褪黑激素」，不過含量一般不高，調整日常失眠的效果有限，主要是用於外遊時應對源於時差的睡眠問題。近年引入香港的「大麻二酚」（CBD）補充劑亦聲稱有助入睡，惟效用未獲廣泛證據確認，且不同產品的成份參差，幫助入睡的成效較難確定。

中成藥或西方的草本補充劑其實都不宜自行亂服，因其成份及副作用往往不明。基本上，補充劑使用一、兩周後，若失眠問題依舊，便要停用，應找專業人士協助。

長用鎮靜劑會導致認知障礙？

去年美國進行一項大型研究，追溯數十年來約50萬位服用鎮靜劑人士，迄今有否出現認知障礙等，結論指沒有直接關係。故在非過量服用下，即使長期使用，亦毋須憂慮導致認知障礙，當然仍以少用或不用為佳。

鎮靜劑有副作用，因它能放鬆肌肉，間接增加跌倒的風險，特別長者的肌肉力量已不復當年，加上骨質疏鬆，跌倒的危機已較高。一般而言，服用劑量較高，出現副作用的機會率亦較高。

睡多久才算理想？

傳聞戴卓爾夫人在任英國首相期間，每天只睡4小時，卻有充沛精力領導一國。所謂理想睡眠，因人而異，沒有客觀標準。部分長者晚上10時許就寢，凌晨3時起床，外出晨運，飲早茶，又料理家務，生活維持正常。因此，重點是當事人感覺睡得足夠，有精神應付日常事務。



一人之力改變整個家庭 博域家庭系統理論



撰文 心晴行動慈善基金教育及服務經理
認證輔導員 黃永泰先生

在碩士課程畢業後，筆者繼續跟隨教授進修博域家庭系統理論，十年過去，每當遇到情緒較為絕望的受助者時，自己仍然能靠着對家庭成員的「權力改變」(Empowerment)從而與受助者一同推開固有主觀限制，取回掌握個人情緒的關鍵。另一方面，當筆者與受助者初次討論上述觀點時，通常令他們大吃一驚，目瞪口呆，然而在定驚之後則會逐步嘗試，並透過博域理論去尋回自己失落已久的「情緒控制器」。



背景

求診者往往是家庭中最備受壓力的一員，他可能是透過壓抑或是奮力將家庭從火坑之中拯救出來而平衡自己，並且在經歷十次八次希望與失望之後，終於決心嘗試我們專業心理輔導作介入，所以大致情況皆是求診者早已傷痕累累，心情跌宕於「半生不死之間」……深陷低潮之中，並難以相信及保持自己的既有優點。

輔導初期

我們首要是透過「關心」去理解受助者，傾談之間很快便能找到他們的行為模式 (Pattern)，之後便要帶他們「重組案情」。

輔導過程

「重組案情」期間會透過肯定他們所作的努力 (Acknowledgement) 從而減低其焦慮感 (Anxiety) 及負面低落情緒 (Depressed)，隨着受助者的眼睛變得清晰，漸漸亦理解自己和家人的情緒是如何地互相緊扣，當中更往往是負面地互相影響着 (Enmeshed Relationship)，而雙方之間的情緒互動，「既是因，亦是果」，此刻亦是開始進行「一人之力去改變整個家庭」的時候。

情緒控制器

在確立輔導關係後，在受助者的焦慮感已相對地減低的情況下，慢慢便看到眼前有一線曙光，會逐漸去嘗試找回失落已久的情緒控制器，因為部分受助者之前往往聚焦於外間，只想着其他人如何拖累自己向前行，這等同將自己的情緒掌控權交了給他人控制，受助者的表現形態往往是傾向他人，側重其他人應怎樣怎樣做，而覺得自己無力改變。

進行輔導期間，當受助者在訴說日常生活片段時，他們的自我覺察力 (Self-awareness) 會提升，我們並會帶領他們多行一步，而不止停留於失望之中。關鍵在於讓他們覺察到自己的情緒需要 (Yearning) 後，以及瞭解到與別人相處會彼此影响着大家的情形下，整體形勢便會由之前如在霧中、獨自在心裏焦急，而變得較為廣濶，進至嘗試控制自己的情緒 (Emotion Management)，掌握自己能控制的部分，而不再受情緒驅動 (Emotion Driven) 甚至被支配，例如出現過分抑鬱或焦慮，從而引發過激反應 (Trigger)。在整個過程中，情緒覺察、控制及表達 (EQ)，缺一不可。



與輔導員對話

角色扮演

在認識自己及擴闊視野後，便需要妥善溝通。透過角色扮演（Role Play）練習如何能妥善地表達自己情緒，亦需要學習別人能接受的情緒表達技巧。因為在互動中自己的適當表達，能令他人更易明白，亦同時減低對方的負面反應，長遠是在互動之中，就算面對他人激烈波動的情緒反應，自己亦能較易有同理心（Empathy）去理解他人及善待自己，並在各方互動之中取得適合自己的平衡。

日子有功下，家庭的互動便會從家嘈屋閉、家無寧日，漸漸變回能夠互相溝通及理解，家中停頓的溝通齒輪亦從初次會面後再次轉動，一般情況下之後再進行數

次面談輔導便能大有改善，當中的「一人之力改變整個家庭」亦大功告成。

後記

經驗所得，若果自己的情緒與其他家庭成員較多糾纏的話，會較容易憑一己之力去改善整個家庭系統，所以當受助者來找筆者進行專業輔導時，往往是出現了大問題及情緒較為需要支援之時，因此亦較容易在輔導面談之中令各人的情緒尋回平穩的狀態。

資料來源：http://www.isshk.org/zh-hant/our_services/theories/

博域家庭系統理論 (Bowen Family Systems Therapy)

博域治療由精神科醫生Dr. Murry Bowen於1960年代提出，他認為家庭是一個情緒系統，最基本的情緒單位是核心家庭而非個人。家庭成員之間受着強烈的情緒連繫，每個人的情緒功能是密切相關的，大家在思想、行為與感受上都受着互相影響，藉着研究及改變當中的互動情況，可協助改善及行為等問題。📖

調查報告

- 2021年香港市民精神健康平均分不合格
- 三分之一市民指2019冠狀病毒病（COVID-19）疫情對其精神健康造成較大的負面影響
- 實體見面與個人精神健康呈正面關係

全港精神健康指數調查2021

「2021精神健康月」
籌備委員會研究工作小組公佈
日期：2021年10月26日

響應「世界衛生組織」和「世界心理衛生聯盟」每年10月10日的「世界精神健康日」，香港多個復康組織及公營機構在每年10月合辦「精神健康月」活動，透過舉辦不同形式的公眾教育及推廣活動，向市民宣揚精神健康的訊息，以及提高他們對復元人士的認識和接納。心晴行動基金是主辦機構之一。

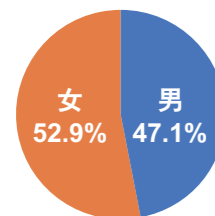
「2021精神健康月」主題為「愛·伴·行」，鼓勵市民透過不同方式增加連繫、關愛身邊人、互相陪伴，身體力行進行各種有益身心健康的活動，提升精神健康。籌備委員會研究工作小組連續10年進行「全港精神健康指數調查」，以了解香港人的精神健康狀況，期望喚起更多人關注精神健康。今年委託香港中文大學傳播與民意調查中心採用電腦輔助電話訪問系統進行電話訪問。

I 調查背景及方法

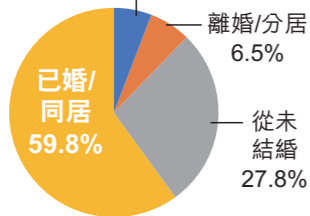
調查日期：	2021年7月5日至7月9日，以及7月12日至7月14日的晚上6時30分 - 10時30分
調查對象：	15歲或以上，能操粵語的香港居民
成功樣本：	1,028；712位來自固網電話部分，316位來自手提電話部分。回應率為39.1%
抽樣誤差：	置信水平於95%內，約±3.1%
加權處理：	按香港政府統計處公佈的2020年中15歲或以上人士的性別及年齡分佈為基礎，配以加權進位處理

受訪者背景資料

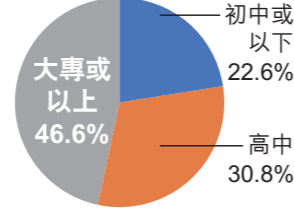
性別



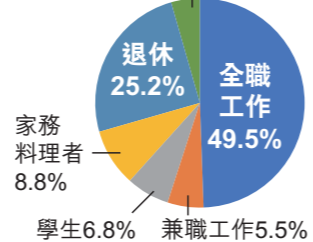
婚姻狀況



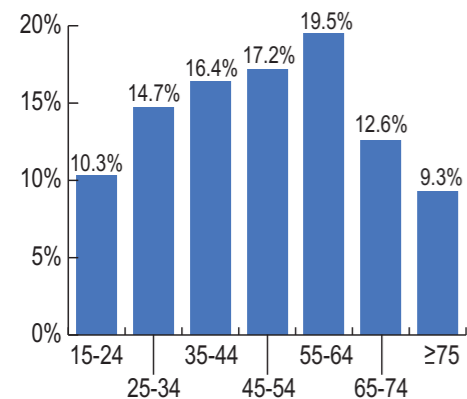
教育程度



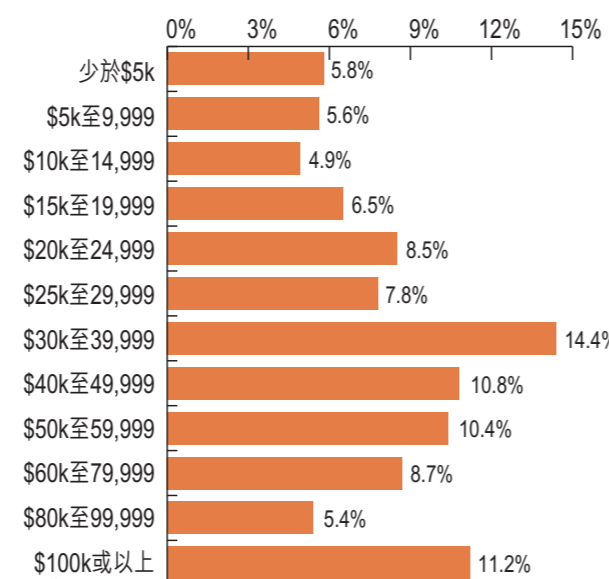
經濟活動身份



年齡



每月家庭總收入



II 調查問卷內容

涵蓋「世界衛生組織五項身心健康指標 (WHO-5) (1998年版)」及以下範疇的問題：

- 子女、工作、學業、身體狀況、家庭、人際關係、居住環境、財政狀況、個人前途及2019冠狀病毒病 (COVID-19) 疫情對受訪者的精神健康有多大負面影響
- 受訪者的焦慮及抑鬱狀況
- 受訪者在疫情下的生活及社交狀況

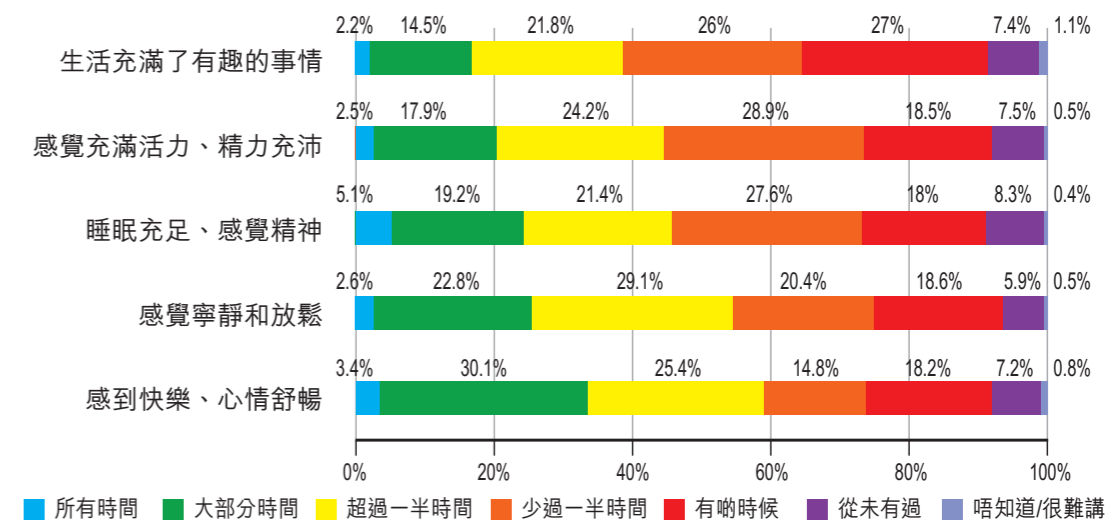
世界衛生組織五項身心健康指標 (WHO-5)

過去兩星期裏：	所有時間	大部分時間	超過一半時間	少於一半時間	有時候	從未有過
我感到快樂、心情舒暢	5	4	3	2	1	0
我感覺寧靜和放鬆	5	4	3	2	1	0
我感覺充滿活力、精力充沛	5	4	3	2	1	0
我睡醒時感到清新、得到了足夠休息	5	4	3	2	1	0
我每天生活充滿了有趣的事情	5	4	3	2	1	0

精神健康指數=分數總和×4 (0=最差；100=最好)



過去兩星期的感覺狀態



III 研究結果

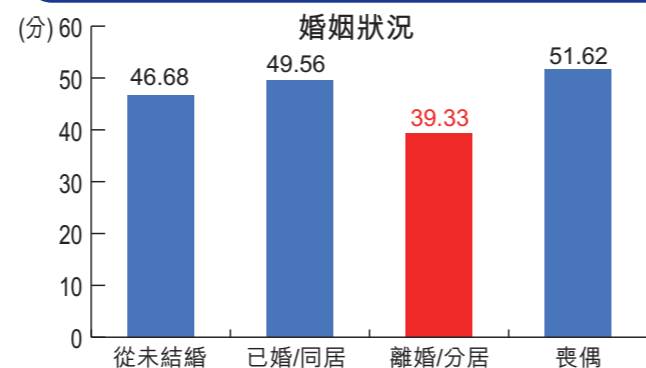
1 2021年香港市民的精神健康狀況

2021年香港市民精神健康指數的平均分為48.03分，比2020年的45.12分較好。

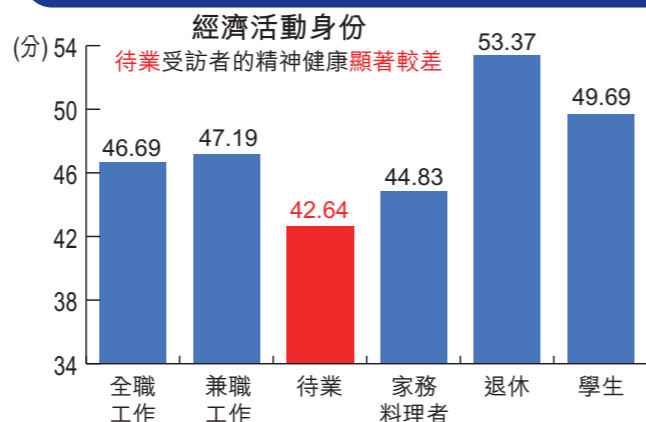
1.1 在2021年，過半數受訪者精神健康指數不合格，低於52分；32.0%受訪者的精神健康狀況處於可接受水平，介乎52-68分；而15.0%受訪者的精神健康良好，達72分或以上。

1.2 分析按受訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、經濟活動身份、住戶人數、住戶收入及子女數目的組別，比較其精神健康指數平均分的差異。結果顯示，65歲或以上的長者、退休人士或有子女的受訪者的精神健康較好。值得指出的是，年齡、婚姻狀況、經濟活動身份及子女數目與個人的精神健康狀況在統計學上呈顯著關係。年齡介乎25至34歲、離婚/分居或待業的受訪者的精神健康顯著較差。性別、教育程度、住戶人數及住戶收入與個人精神健康指數則沒有顯著的關係。

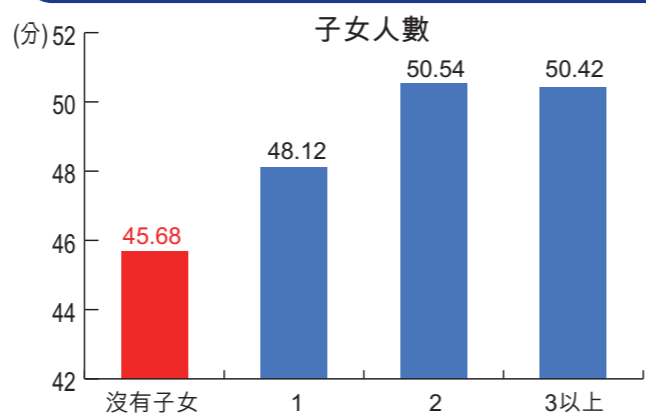
不同婚姻狀況受訪者的精神健康指數



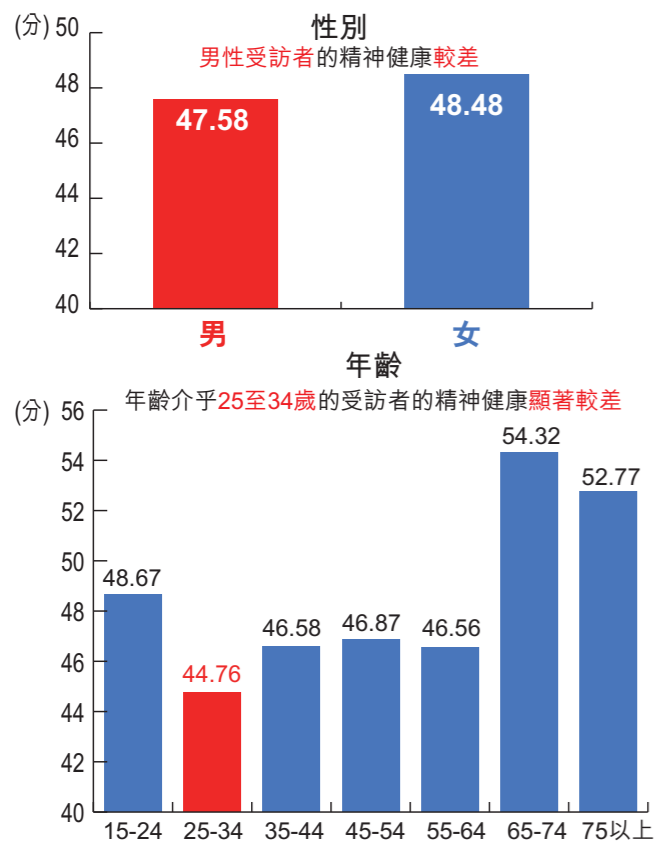
不同經濟活動身份受訪者的精神健康指數



不同子女數目受訪者的精神健康指數

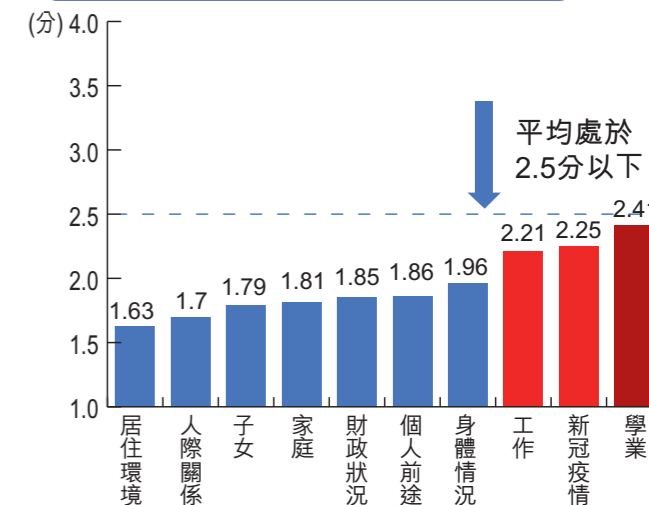


不同性別與年齡受訪者的精神健康指數



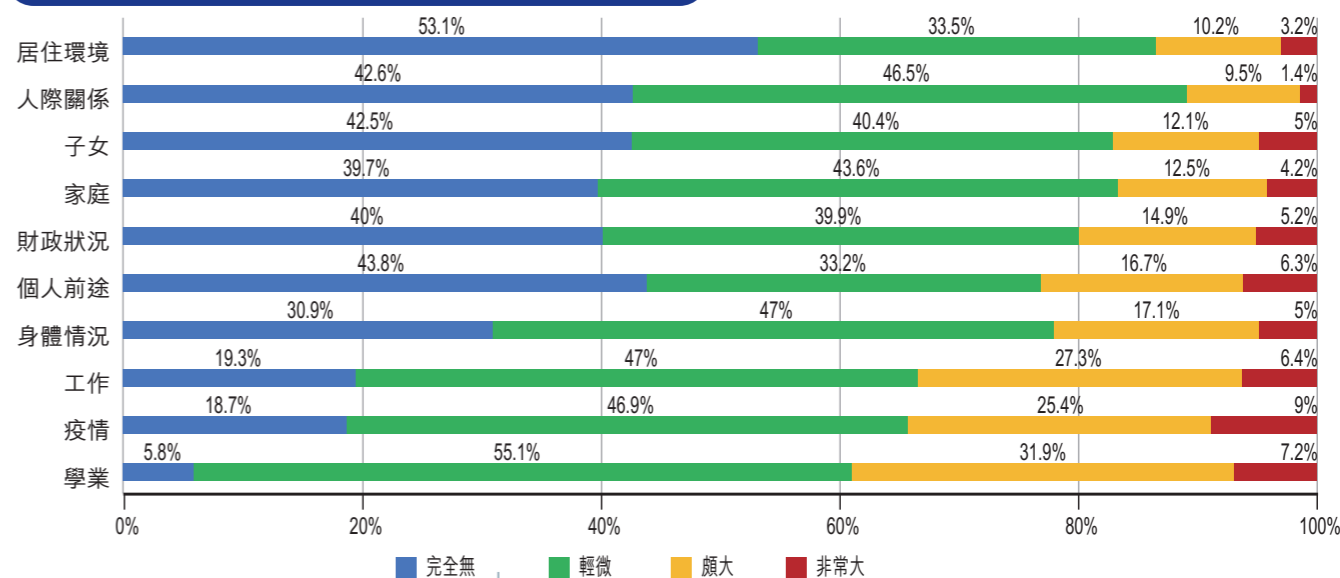
1.3 問及受訪者各個生活範疇對其精神健康有多大影響。近四成學生受訪者指出「學業」對其精神健康有非常負面/頗負面的影響、三分之一的在職受訪者認為「工作」對其精神健康有非常負面/頗負面的影響。另一方面，較少受訪者認為「子女」、「家庭」、「居住環境」和「人際關係」對其精神健康有非常負面/頗負面的影響。

各個生活範疇對受訪者精神健康的負面影響平均分數



註：平均分的計算以「完全無負面影響」為1分、「輕微負面影響」為2分、「頗大負面影響」為3分、「非常大負面影響」為4分。

各個生活範疇對受訪者精神健康的負面影響

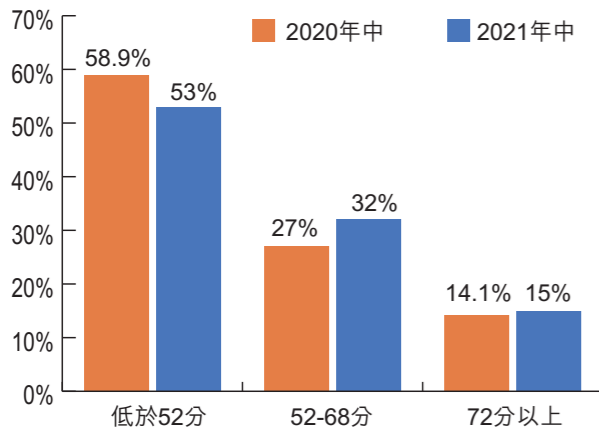




2 比較2020年中與2021年中香港市民的精神健康狀況

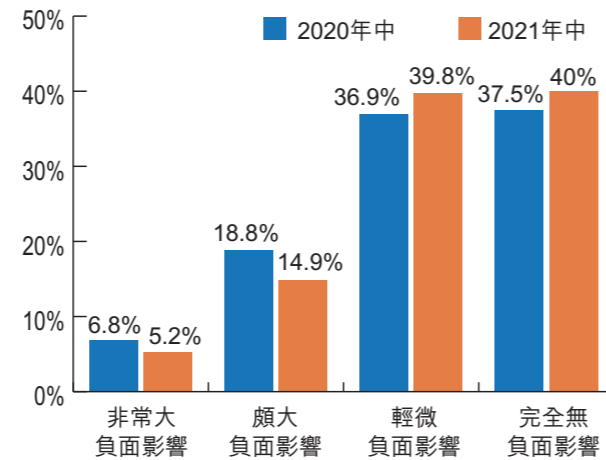
2.1 是次調查為連續十年的「全港精神健康指數調查」。與2020年中的調查結果比較，2021年中香港市民的精神健康較好，平均分上升至48.03分；低於52分處於不合格水平者下降至53.0%；達72分或以上良好水平者輕微上升至15.0%。

2020年年中及2021年年中市民的精神健康狀況比較



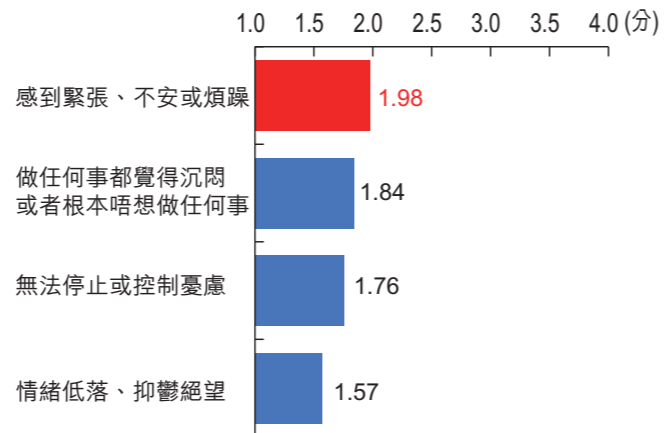
2.2 比較結果顯示，除了財政狀況外，各個生活範疇對受訪者精神健康的負面影響大致相若。表示財政狀況對其精神健康有非常大/頗大負面影響的受訪者比例下降至20.1%，降幅呈顯著水平 ($p < 0.05$)。

對比2020年中及2021年年中財政狀況對受訪者精神健康的負面影響



2.3 調查亦問及受訪者的其他精神健康狀況，如焦慮症徵狀和憂鬱症徵狀。調查結果發現，2020年及2021年呈焦慮症徵狀和憂鬱症徵狀的比例相若。

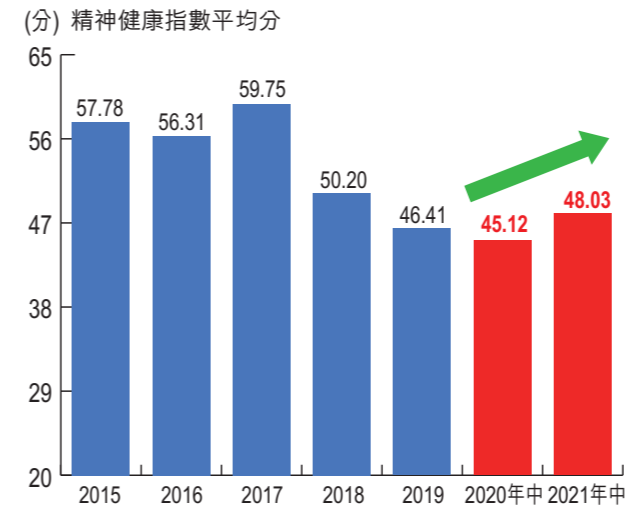
焦慮症及憂鬱症徵狀平均分數



23.5%的受訪者有焦慮症徵狀
18.6%的受訪者有憂鬱症徵狀

註：平均分的計算以「完全無」為1分、「少於一半日子」為2分、「多於一半日子」為3分、「近乎每日」為4分。

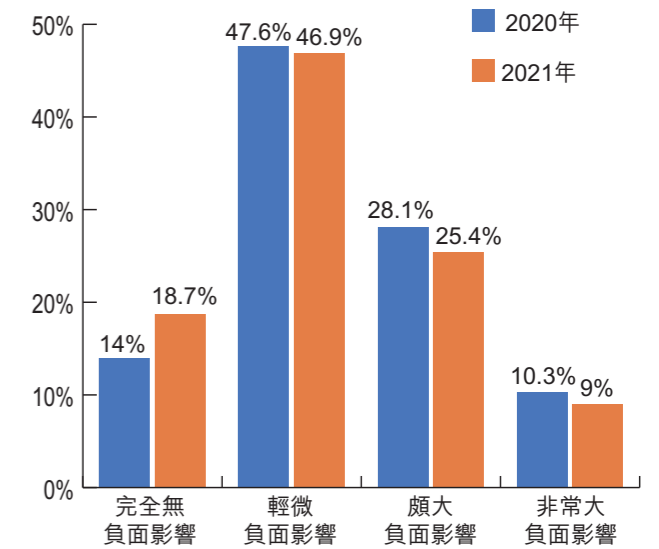
過往七年香港市民的精神健康指數



3 香港市民在2019冠狀病毒病 (COVID-19) 疫情下的日常生活

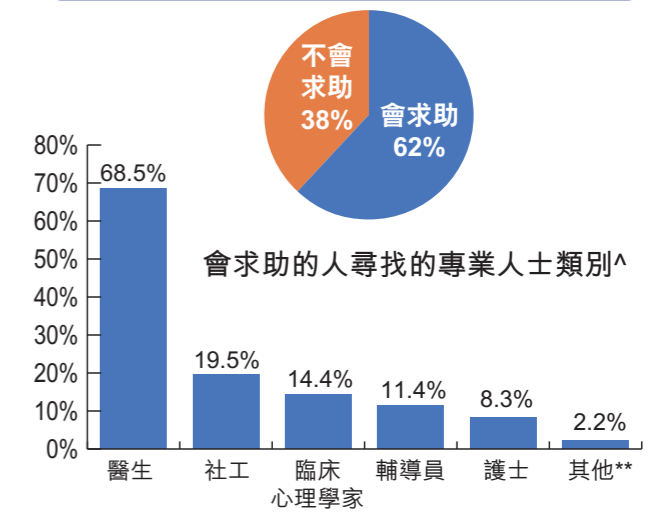
3.1 三分之一受訪者指出，疫情對其精神健康造成非常大/頗大的負面影響。與2020年中的調查結果相比，有所下降，並在統計學上呈顯著水平。

對比2020年年中及2021年年中疫情對受訪者精神健康的負面影響

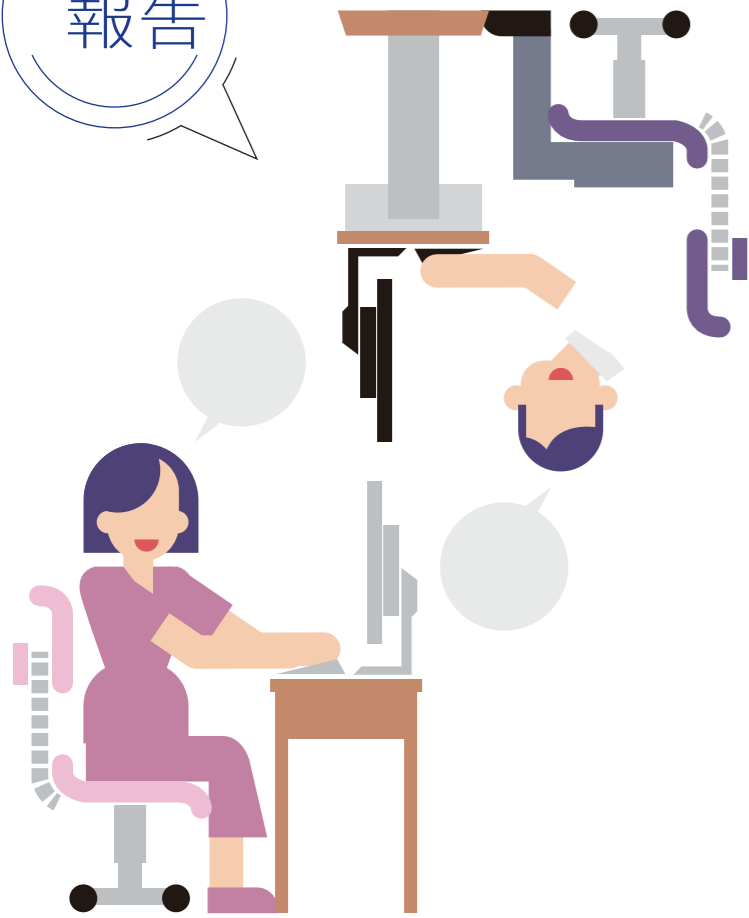


3.2 問及若2019冠狀病毒病疫情對其造成精神情緒問題，六成受訪者表示會向專業人士求助，當中近七成表示會向醫生求助。

受疫情影響而有情緒問題向各專業人士求助的傾向

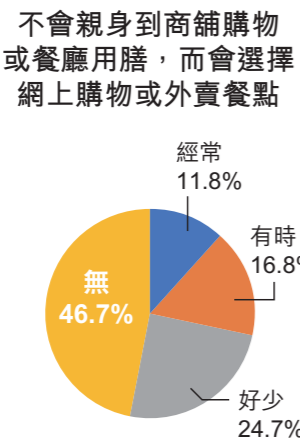
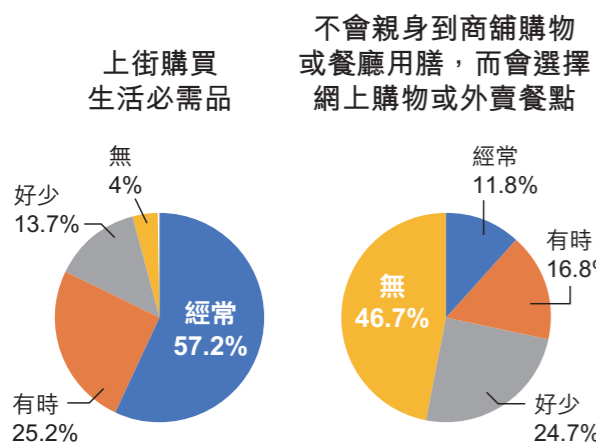


^受訪者可選擇多於一個答案 **其中包括教會/神職人員



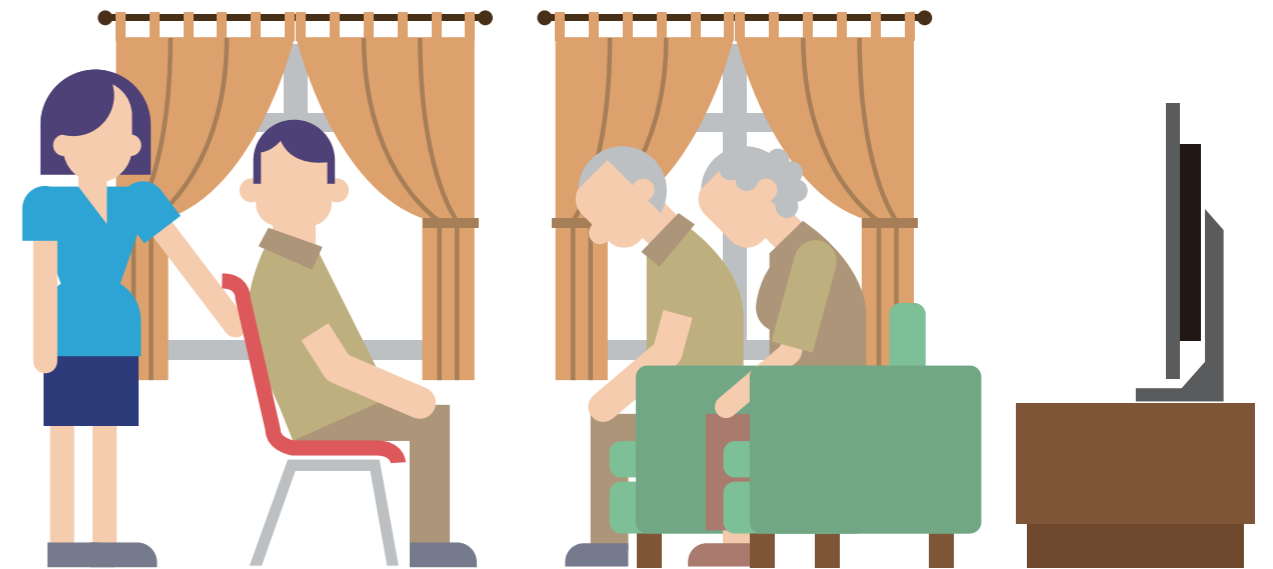
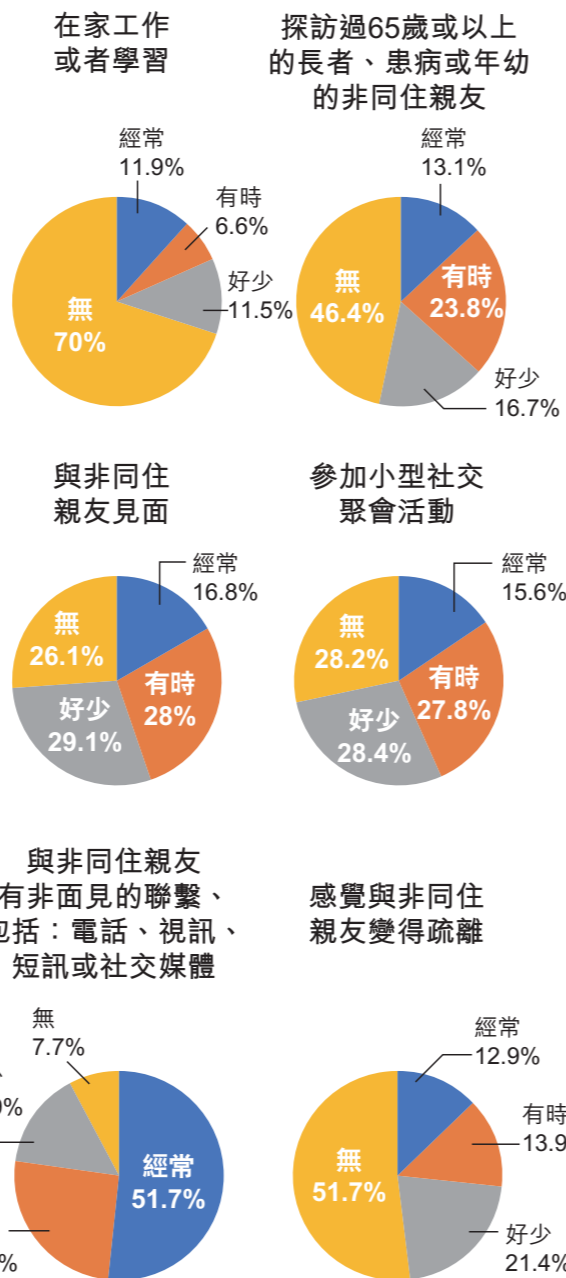
3.3 為了解香港市民在2019冠狀病毒病疫情下的日常生活，調查亦問及受訪者在前兩個星期的生活和社交狀況。調查結果顯示，近三成受訪者傾向不會親身到商舖購物或餐廳用膳，而會選擇網上購物或外賣餐點。

疫情下的生活和社交狀況



3.4 社交方面，約四成受訪者分別經常或有時與非同住親友見面、參加小型社交聚會以及探訪長者、患病或年幼的非同住親友；約四分三受訪者指自己會經常或有時透過電話、視訊、短訊或社交媒體與非同住親友聯繫。值得注意的是，經常或有時進行以上4種社交活動的受訪者的精神健康指數平均分較高，但只有屬於實體接觸的社交活動與個人精神健康顯著地呈正面關係。

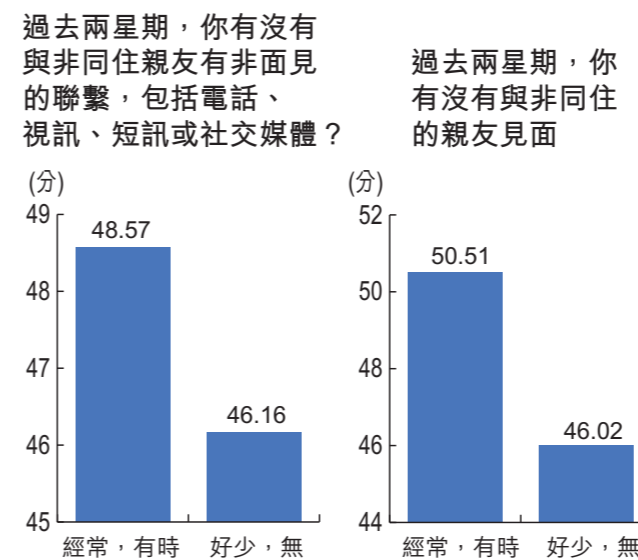
疫情下的生活和社交狀況



IV 建議

3.5 當被問及在訪問前兩星期是否感覺與非同住親友變得疏離，約四分一受訪者表示經常或有時有這種感覺。

疫情下不同社交狀況受訪者的精神健康指數



1. 政府及有關當局儘快檢視相關策略，並多管齊下加強各項措施和服務，以改善市民的精神健康。
2. 儘管學生受訪者的精神健康不是最差，但近四成學生受訪者指出「學業」對其精神健康有非常大/頗大的負面影響。學校不但應為老師和學校社工提供培訓，以儘早識別需要情緒支援的學生，還要訂定合適和有效的策略協助學生減輕壓力，並幫助他們增強抗逆能力和適應技巧。
3. 三分一受訪者指出疫情對其精神健康造成非常大/頗大的負面影響。政府與市民應該繼續同心抗疫，盡力防止社區出現大規模感染，好讓各人的生活逐步恢復正常。
4. 調查發現，時常與親友見面與個人的精神健康呈正面關係。建議市民在安全及已採取適當防疫措施的情況下與親友會面（例如小型聚會、戶外活動等），保持聯繫，以達至「愛·伴·行」。
5. 有關當局宜定期進行大型的全港市民精神健康調查，藉以了解不同群組的精神健康狀況及有關變化。長期調查數據將有助政府制定以實證資料為基礎的精神健康政策，減少資源錯配及未到位的情況。

麥永接醫生

攝影透心視 凝聚有情人

儘管小時候未曾以行醫為「我的志願」，心晴行動慈善基金顧問麥永接醫生升讀大學時選擇了醫科，後來更順着自己愛與人交流的個性，向精神科專科方面發展。路是選對了。為病人解心結，微觀復宏觀，縱向層層深入探源，橫向廣及患者家庭及人際關係，透視原委，給情緒施無形的手術，欣慰能夠扶持患者從黑暗折返光明；在負面處境締造正面成果，也是都市人的減壓良方。

精神科以往屬冷門的專科，麥永接醫生笑言：「我的師兄師姐通常都『入過青山』。」以前大學要求醫科畢業生在選擇專科或決定未來之路前，都要先到冷門的專科實習或服務，而精神科正是其中之一，「青山醫院」則是本港精神病專科醫院的代表。不過麥醫生卻偏偏愛上這冷門，既是源於興趣，亦因親友有精神情緒問題，目睹患病之苦。期間他也想過轉投別科如婦產科：「我名叫『永接』（意謂「持續迎接新生命」）呢！」他半開玩笑道。不過「永接」其實亦可代表「永遠接納」病人的經歷及感覺，在精神科同樣重要。彷彿就像天生的使命一樣，最終他還是選擇了成為精神科專科醫生。



麥永接醫生雖然工作忙碌，但經常抽時間與孩子互動，照顧他們之餘，自己也可藉此減壓。

見山不是山 見山仍是山

在精神科診治超過20年，私人執業超過7年，麥永接醫生遇過眾多難忘個案。有位「母親」領着幼童，就其專注力問題求診，期間發現她實為祖母，只因孩子生父年少有子，故訛稱自己是母親，掩飾複雜關係。又有位母親過度保護患自閉症（ASD）的大孩子，即使被對方攻擊仍啞忍。探究下才知她未婚產子，遭家人放棄，故堅守孩子，對其行為逆來順受。可見要全面了解病情，不能忽略患者的背景因素。

精神科有其獨特性，麥醫生比喻為「見山是山，見山不是山，見山仍是山」。有些個案當事人出現焦躁、腸胃不適等徵狀，明顯是焦慮症，即「見山是山」。深入細探，其焦慮背後還潛藏更大的抑鬱，但當事人迴避流露，就是「見山不是山」。再探內情，原來他自小接受的家教，是不能向人表露失意，不可帶給別人麻煩或影響其他人對自己的觀感。可見情緒問題涉及家庭背景，須掌握全局，才能對症施治，所謂「見山

仍是山」。他指精神科診治講求深度，無法單憑一個客觀檢查、度數來界定患者的病情：「初接觸時可能只見冰山一角，經診斷，結合經驗觀察瞭解身體及生理狀態、心理學分析，逐步拆解，才知水面下的底蘊，治療如同為精神心理施『手術』，既是科學，也像藝術。」

病源眾多 綜合治療

情緒病的成因多樣，每每隱匿不顯。坦言最難處理的，是患者表面有某個病的徵狀，但病源非在其身，而在家人。治療須抽絲剝繭，麥醫生以攝影作比喻：「醫生不時用各種『鏡頭』透視病情。如用遠攝鏡放大病況，細看徵狀，時而用廣角鏡宏觀審視，同時要了解家庭成員，找尋蛛絲馬跡，如遺傳因素、環境影響。」須經詳細分析才能對症下藥，所說的「藥」，非單純一顆藥，還要結合心理學家、社工、職業治療師、輔導員等專業人員的綜合治療。

現今精神科醫生除安排用藥，更要關注病人的心理、社交及家庭關係，對應施治。隨着醫療資訊增多，病人或質疑醫生的治療意見，甚至拒絕接納，即使具療效的藥也不敢試用。但麥醫生仍看得正面：「病人的認識加深了，能與醫生有較深入的交流，增加互動，誠屬好事！」他期望業界能多做公眾教育，給市民灌輸正確的知識。

以攝影交心 可融會靜觀

不少認識麥醫生的人都知道他喜歡攝影，心晴行動慈善基金跟他真正結緣，也是始於與他創辦的非牟利慈善團體「心影薈」合辦了「心晴影薈展笑容」慈善攝影展，一起推動攝影對情緒健康的助益。少年時代父親餽贈「傻瓜機」，為麥醫生打開了攝影的大門。他特別熱衷拍攝人像，發現攝影和精神科治療殊途同歸：「兩者都面向人，互有關連，同樣觀察人的表情動作，以至情緒狀態。攝影亦講究溝通，拿起相機，恍若多了

一部與人溝通的機器。」

有一次他與一班精神病康復者在戶外舉行拍攝活動，遭街上攤販愕然查問。當時大家坦言是精神病康復者，心想定遭驅趕，豈料攤販竟親和歡迎。「大家體會到，先不要自我歧視，肯去面對、承認，其他人是理解的。」他相信藉攝影可助康復者走進社區，並促進社會人士了解，減少標籤和污名化。因此他在2013年創辦了「心影薈」，凝聚精神科醫護人員、患者和康復者，以攝影推廣心靈健康。

麥醫生認為攝影亦可融會靜觀，平靜地、不加批判地觀察生活細節，增加覺察力。有一回他下班，見漂亮落日，縱然累極但仍前往拍照，惟抵達時已日落西山。當安坐下來，感受周遭的風吹草動和景色變化：「漸漸進入靜觀的攝影狀態，即使很忙很累，亦能夠鬆弛下來，體會到攝影也有點滴靜觀的減壓作用。」作品還可以分享、參加活動，促進社交，讓攝影的得着昇華。



一次街頭攝影活動，令參加者體會到歧視往往由自己開始，肯去面對及承認，其他人其實是會理解的。第二行左三為麥永接醫生。

精神保健 從小起動

要維護社群的整體精神健康，不能忽視青少年的情緒問題。本身也是父親的麥永接醫生認為，現世代的孩子大多衣食無憂，但來自學業及成長的壓力絕不輕。故須從小引導孩子學習表達心情，掌握放鬆及減壓技巧，調適情緒，這是重要課題。家庭教育是其中一環，包括：

- 父母別只拼命聚焦學業成績及課外興趣發展，應以同理心多和孩子溝通。
- 留意孩子的性格發展，會否傾向完美主義，這或是情緒問題的源頭。對孩子的要求須合理，別盲目強求他們做到最好。
- 部分父母給孩子過度優裕的物質生活，令他們不懂珍惜所得，亦體會不到箇中快樂。物質供應要適可而止，應引導孩子領略簡單生活的樂趣。
- 培養孩子的抗逆能力。孩子難免要面對各種挑戰，可指導他們應對不同的際遇變化，哪管陰晴或雨天，能隨機應變，便看到另一番風景。

政策推動精神健康

過去兩年，面對社會衝突事件及2019冠狀病毒病疫情，港人的精神健康備受挑戰：「好比長時間遭過度拉緊的橡筋，沒有片刻鬆弛，部分地方已被撕扯變形。」麥醫生這個比喻，大家定有共鳴。奈何醫療人手不足，因精神疾患表面看來沒即時致命危險，長久以來患者求診需長時間輪候。明白要有效改善，得逐步實行，但對精神科的殷切需求有目共睹，他期望管理當局能制定整全的策略，改善運作，增聘各範疇的專業人士，加大力度支援精神科治療。

瞭望四方，他語重心長道：「希望當局推行政策，慢慢修補近年社會形成的撕裂，推進社群關係，同時提升應對疫情的成效，均有助改善社會大環境的氣氛，有利推動情緒健康。」



麥永接醫生創辦非牟利慈善團體「心影薈」，推動攝影對情緒健康的好處，與心晴行動慈善基金一起合辦了3屆「心晴影薈展笑容」慈善攝影展。

在地減壓法

麥永接醫生直言工作再忙，亦要放鬆減壓：「我會多抽時間與孩子互動，照顧他們之餘，亦是最好的減壓方法。」他經常做「家庭運動」，如全家一起踏單車，既運動，又互動，把幾件事結合進行，善用時間。他還有其他減壓點子：

處事有序：人腦無法同步應對多樣問題，徒添壓力。把事務按原則先後逐一處理，並騰出時間休息，練就處事技巧。

一動一靜：一動，做各種運動。運動能促進多巴胺、安多酚及「腦源性神經營養因子」（BDNF, Brain-

Derived Neurotrophic Factor) 的分泌，維持腦部的訊息聯繫，穩定情緒。一靜，做靜態活動，如靜觀、培養興趣，皆有助減壓。

負中尋正：在負面的事情找尋正向能量，這信念很重要。他經常處理患者的負面經歷，卻未被拉進情緒低谷，反之能在病人最黑暗的處境提供治療，協助康復，心感欣慰。

生活拾趣：留意生活小節，體味當中情趣。像下班後選乘不同的交通工具，如電車，減慢節奏，放鬆心情。



麥永接醫生的作品。他覺得攝影可令人進入靜觀狀態，助人鬆弛下來。也許在這狀態下拍攝的照片，同樣透着一份平靜放鬆的意境。

12月5日 5th Dec 國際義工日 International Volunteer Day



齊做義工
Go Volunteering!

Tel: 2527 3825 www.avs.org.hk

Find us on
Agency For Volunteer Service

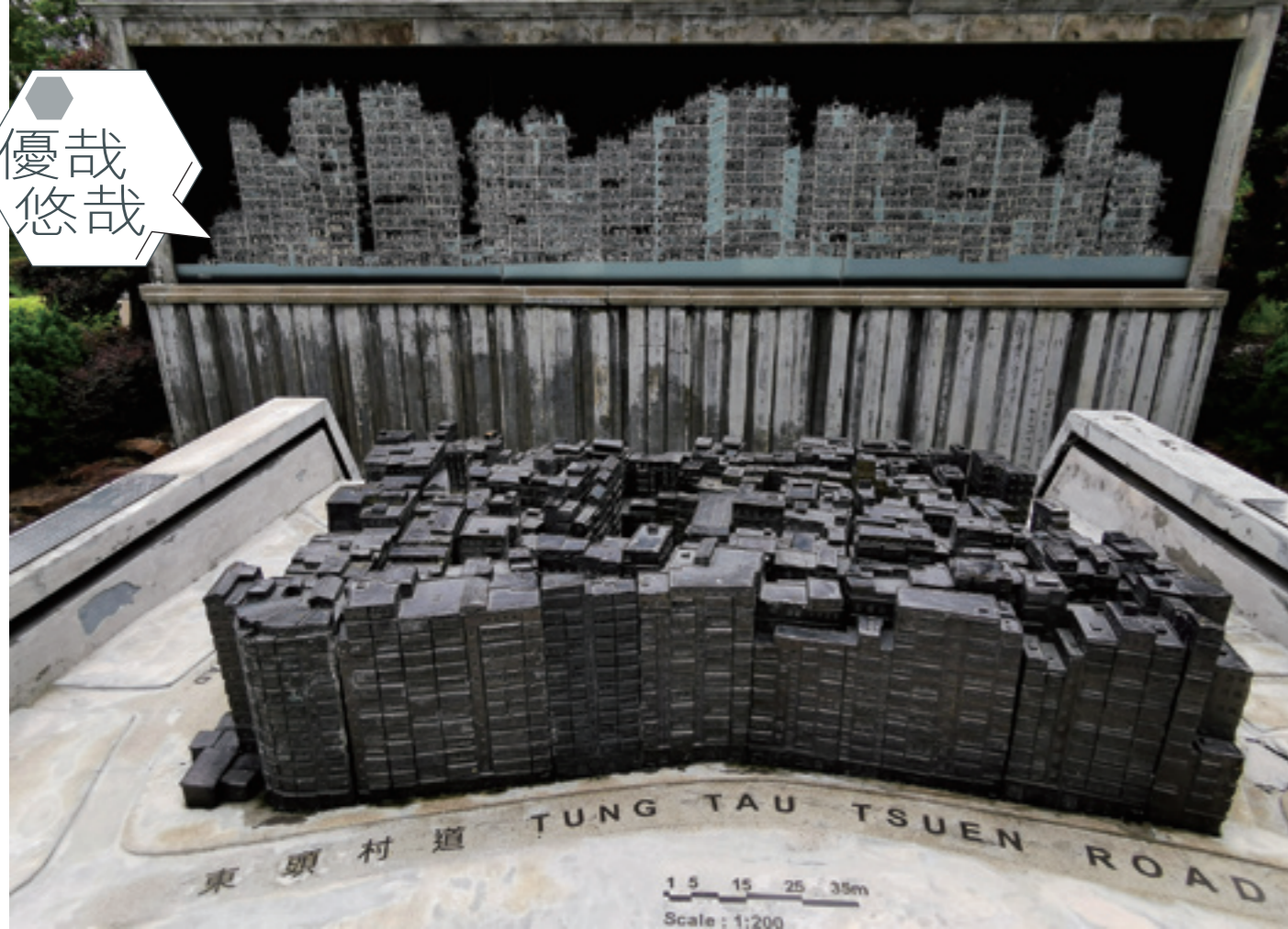


Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



媒體贊助：心晴行動慈善基金



九龍城寨拆卸前夕，日本探索家可兒弘明及其團隊深入寨城進行調研，成功繪製了裏面地圖，並製成立體模型，現於九龍寨城公園內展示。

屯馬線之宋皇臺

九龍城古蹟文化遊

這裏曾經有一片世界知名的「三不管」九反之地；

這裏記載了多少個香港家庭在歷史拐角間的悲歡離合；

這裏留下了宋朝末代皇帝最後日子的足跡；

這裏也是亞洲不同族群扎根的社區。

一個在歷史、文化及美食上有着多維角度的地區，隨着港鐵屯馬線的開通，再次活躍於大家眼前。

今次，與大家一起漫步九龍城。



建於1847年的九龍巡檢司衙門，曾經成為孤兒院、義學、診所和老人中心，是少數沒往上擴建的建築，被列為香港法定古蹟而成為唯一保留下來的城寨建築。

當香港機場仍然叫啟德國際機場時，飛機低飛掠過九龍城一座座民居上空的景象堪稱世界奇景之一，據說這個特殊的環境也為駕駛相關航線的機師鍛煉出高超技術。不過比起啟德機場，九龍城寨更富傳奇。

三不管的傳奇之城

九龍城的地名就是緣自九龍城寨，由於歷史因素，造就了它「中國政府不能管、香港政府不敢管、英國政府不想管」的無政府狀態。龍蛇混雜加上超高密度、雜亂無章的城內建設，令這個曾經是世界人口密度最高的地區，成為不少外國電影和動漫中罪惡之城的原型。

今天機場早已搬到東涌，九龍城寨原址亦變成了九龍寨城公園。昔日烏煙瘴氣的街巷已化身江南園林，玲瓏秀麗的景致佈局，令人悠然舒心。當年興建時，政府還派人專程到內地實地考察，難怪公園曾在國際園藝博覽會中獲獎。公園中心有一座三進清式建築，驟以為是配合公園佈局才建，原來是城寨唯一保留下來的建築。它原為九龍巡檢司衙門，城寨清拆時已變成老人院，現經修葺後回復清朝時原貌，讓人可隱隱感受到「九龍寨城」原來的面貌。

城寨清拆時，在南門原址掘出刻有「南門」及「九龍寨城」的石額及南門的牆基等，印證昔日舊名，政府也因此把原址建成的公園命名為「九龍寨城公園」。





寨城公園內流水潺潺，充滿江南園林意境。



石屋家園現化身冰室及展覽室，讓遊人親身感受昔日的香港情懷。



九龍城侯王古廟最早可追溯至宋末元初，現存的古廟則建於清雍正年間，當中保存了石灣浮雕、多面匾額等珍貴文物。

從城寨到寨城公園

說起「九龍寨城公園」這個名字，不少人都會感到奇怪，因為以前大家都習慣叫九龍城寨。原來政府當年也計劃採用「九龍城寨公園」之名，但清拆城寨時，在南門原址掘出刻有「南門」及「九龍寨城」的石額及牆基等，印證文獻記載的舊名，於是新公園改名為「九龍寨城公園」。從九龍寨城到九龍城寨，可說是大時代背景下的小插曲，有興趣了解更多九龍寨城的傳奇故事，不妨瀏覽衙門內的展覽。

九龍寨城公園與賈炳達道公園為鄰，成為市區中面積頗大的綠化地區。在九龍寨城公園對面，分別有侯王古廟和石屋家園兩座歷史建築。前者的歷史可追溯至1730年，至今仍香火不斷；後者建於二戰之後，見證了六七十年代「山寨廠」蓬勃的歲月，2001年寮屋區清拆後保存下來，成為活化歷史建築伙伴計劃項目，現由非牟利慈善機構管理。遊覽完九龍寨城公園，去侯王古廟祈求個家宅平安之後，不妨到石屋家園的冰室享受個港式情懷的下午茶，順道去旁邊的展覽室，重溫九龍城舊貌和昔日市民的生活。

宋皇臺與宋王臺

自從機場搬離九龍城後，大家前往九龍城其實都為了「搵食」。這裏早期聚居了大批潮州人，後來又有來自亞洲各地的族群在此扎根，甚至有條「泰國食街」，不同族裔文化匯聚，體現出來的是各種不同特色的美食，無論是選購食材還是坐下來享用，都成為九龍城仍舊遊人絡繹不絕的重要原因。港鐵屯馬線的宋皇臺站正好座落九龍城的中心點，令前往九龍城更加方便，車站距九龍寨城公園不過15分鐘左右的路程，遊覽完公園和附近古蹟，正好可以去買些優質餸菜回家。



宋皇臺車站中央位置發現宋元時代的古井及接連的引水槽。目前古井原址保留，乘客在車站大堂仰望可看到古井之底部。

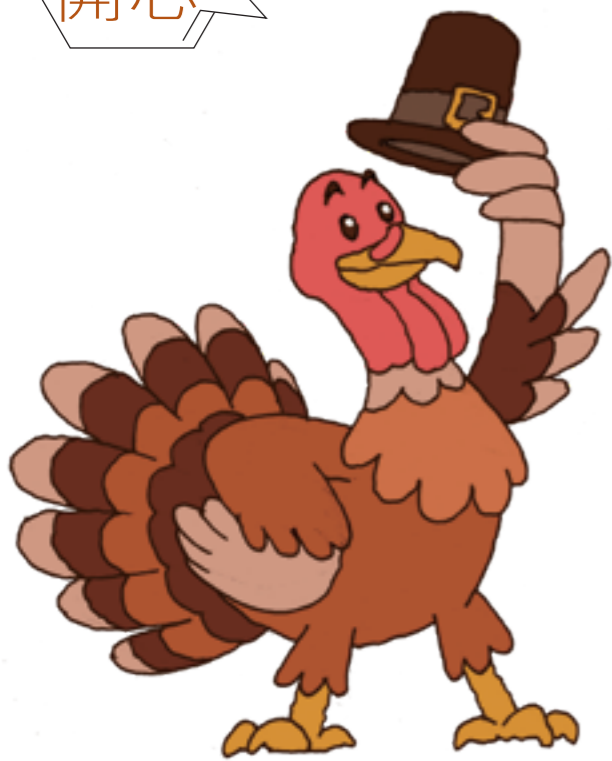


崇正會義校學生參觀宋王臺，攝於1928年。

宋王臺原石巨大至可容納50多人在其上，日軍佔領香港時被炸毀，戰後因擴建啟德機場，餘下的石塊再被切割，移到宋王臺花園展示至今。順帶一提，宋王臺的「王」字估計取自元朝修編的宋史，有人認為用皇字才恰當，花園旁的宋皇臺道及新車站亦按此用「皇」字。



最後，當然不能不提宋皇臺。據說南宋末代皇帝趙昰和弟弟趙昺在逃避元軍追殺時，曾躲藏於九龍城的山丘上，他死後村民在山丘上的一塊巨石刻上「宋王臺」以作紀念。當年的巨石如今已被切割成一塊細小得多的石碑，置於宋王臺花園，而位於其下的港鐵車站也以「宋皇臺」命名。興建此車站時，工程人員發掘出大量宋元文物及古井，證明宋元年間確實已有人聚居。目前文物於宋皇臺車站內展出，大家坐車時別忘了前往一看。📍



每年年底乃西方人的節慶季度，接連慶祝感恩節、聖誕節，而烤火雞則屬應節必備食品。此等節日、食品非華人傳統，但香港既是國際都會，洋風吹透，雖不會在家烤火雞款客或自用，但平日進食三文治、沙律也能品嚐到。查看各類「吃出好心情」食物榜，哪管十大、八大或五大，火雞經常入選。只消探究其營養底蘊，便知名副其實。

火雞

燃亮心花放



火雞肉較雞肉、豬肉含更多「精益蛋白質」（脂肪及飽和脂肪均較少），其膽固醇和熱量也較低，獲美譽為健康食品。健康講求全面，難得火雞做到面面俱圓，調整情緒上亦記一功。



含色胺酸 衍生樂子

富含色胺酸（Tryptophan）的食物，能促進腦部生成有「快樂荷爾蒙」稱號的神經傳導物質血清素（Serotonin），有助煥發悅樂情緒。不少食物也含色胺酸，但含量高下有別。按美國農業部的資料，以每100克食物所含色胺酸計算，車打芝士有550毫克、烤豬柳含380-390毫克、烤火雞則有290毫克、水煮蛋僅得150毫克。

火雞的色胺酸含量雖非位列榜首，但立於中游，依然亮眼。美國國家科學院建議成年人每天攝取色胺酸的份量，為每公斤體重5毫克。稍作換算，以體重68公斤（約150磅）計，每天宜攝取340毫克，換言之，約進食125克。進食如此少的份量已達標，可見含量適中。

妙法促進吸收

西方人有個說法：吃罷感恩節餐後，總有懶懶欲睡之感。有人歸因火雞富含色胺酸，促進褪黑激素（Melatonin）生成，引發睡意。但加州大學洛杉磯分校的神經科學家Alex Korb博士，認為此等說法言過其實，因火雞的色胺酸含量並非極高，雖能促進血清素、褪黑激素生成，但火雞亦含其他胺基酸成份，或擾亂腦部吸收這些神經傳導物質。

此論點並非消極否定，反而是提出良方，指出若要提升血液中色胺酸含量，並協助腦部吸收，可同時進食碳水化合物，笑言在節日餐桌上，不難找到薯蓉、餅批等高碳水化合物食品。



維他命B雜 護腦要素

火雞肉提供多樣化的營養素，含量豐富的亦為數眾多。著名健康飲食專家George Mateljan在其創辦的「世界最健康食物」網站（The World's Healthiest Foods）羅列了格外耀目的幾項，參見下表：

每114克烤火雞肉的營養素含量

營養素	含量	評價
維他命B3	13.32毫克	極佳
維他命B6	0.92毫克	十分理想
維他命B2	0.23毫克	理想
維他命B12	0.42微克	理想
葉酸（維他命B9）	11.34微克	/

火雞肉維他命B雜的整體含量理想。西班牙科研人員的研究發現，成年男性抑鬱症病發率增升的其中一個原因是葉酸（維他命B9）攝取不足，尤其煙民；女性則是缺乏維他命B12，尤其抽煙及缺乏運動人士。研究揭示維他命B雜與情緒健康關係密切。細加剖析，葉酸、維他命B12能夠修復受損的腦細胞，維持神經系統有效運作，若攝取不足，可惡化成抑鬱症；維他命B6有助調節神經傳導物質的水平，緩減抑鬱、焦慮情緒；維他命B3若攝取不足，可加劇焦慮、躁鬱等情緒問題出現；維他命B2涉及鐵質代謝，部分長者攝取不足，有可能增加出現抑鬱及認知障礙的機會。

微量元素硒助澆愁

港人愈來愈重視健康，傳統飲食文化漸遭摒棄，像動物內臟，大眾往往避之則吉。除中國菜，歐洲地區如法國，也會以內臟入饌。內臟若食用得宜，能吸取上佳的營養素。前述的維他命B12，火雞的肝臟（俗稱「雞潤」）便含量豐富。

回到上文「世界最健康食物」網站的火雞營養素列表，微量元素硒（Selenium）也是亮點。每114克烤火雞肉，硒的含量達34.25微克，屬「十分理想」。硒有助腦部神經傳導物質生成及傳遞，維護腦部運作。國內外學者的研究發現，硒攝取不足，會增加患抑鬱症的危機。成年人每天硒的攝取建議量為55微克，按上述含量計算，約進食183克已達標。好好調適飲食及生活，快樂非那麼遙遠。



火雞肉vs雞肉

火雞與雞外觀之別，一目了然，至於內在差異，可由數據檢視，下表以100克肉計算：

	熱量	蛋白質	脂肪	鉀	鐵	磷	鋅
火雞肉	141卡	21克	5.6克	365毫克	1毫克	206毫克	1.7毫克
雞肉	248卡	16.1克	19.9克	228毫克	0.4毫克	72毫克	0.3毫克

各營養要項火雞肉都跑贏，與調節情緒有關的維他命B雜亦然，尤其維他命B12，更多約3倍。唯異中有同，兩者皆有「深色肉」（肌肉較深色）與「白色肉」（肉色相對淡）之說。前者源於蛋白質內的肌紅蛋白較豐富，讓血液把更多氧氣帶進肌肉中，故肉色較深，這些部位的肌肉往往要維持較大運動，像大腿。兩者的營養成份略有差別，火雞的「深色肉」含熱量、脂肪稍多，鐵、鋅及硒亦較豐富，但整體差別不大，同屬高蛋白質、營養豐富的肉食。有論者認為「深色肉」肉汁較多，肉香更濃。



滙豐香港社區夥伴計劃 HSBC Hong Kong Community Partnership Programme



情緒支援熱線
2301 2303
www.jmhf.org



此計劃由滙豐香港社區夥伴計劃支持
This project is supported by the HSBC Hong Kong Community Partnership Programme



我們的五官就像一扇面向世界的門，大腦會從五官傳來的訊息決定是否釋放出幸福、舒緩、平靜等正面感受。因此，了解哪些行為或活動可以引起快樂的腦神經迴路，就可以在情緒低潮期藉着這些活動來撫慰自己的心靈。

你有沒有試過，在商場聞到宜人的香氣，會特別有購物慾？看見紅色的標記，會覺得刺激和警覺？碰到尖銳的物品，會感到緊張？聽到柔和的音樂，則會覺得舒緩和放鬆？以上提及的這些最日常的感官體驗，實際上都在不知不覺地影響我們的思考和感覺，我們可以掌握其中的技巧，讓自己雜亂的思緒沉澱下來。



讓情緒 隨遇而安 五感玩遊



社區玩遊樂融融

心晴行動得到滙豐香港社區夥伴計劃的資助，在2021年9月至2022年8月期間在九龍城區舉辦「五感玩遊樂社區」，以五感為主題，通過視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺的體驗活動，提升公眾對自身情緒的關注，從而認識自己，並在日常生活中通過感官放鬆來提升正面情緒。

「五感玩遊樂社區」活動還融入校園課堂，讓學生通過趣味性強的工作坊，探索感官新領域，放鬆日常學習壓力。計劃還鼓勵參加者成為五感校園大使，在課堂之餘學以致用，通過有意義的義工活動融入社區，通過社區工作坊、社區遊樂日及網上活動等形式，傳播好心情，從而達至社區共融，長幼同樂的目的。

此外，心晴行動亦攜手長者中心，期望通過計劃及早識別有初期情緒隱患的長者及年輕退休人士，並邀請其參加為期3個月的情緒進階小組，藉由提供藥物審查、情緒訓練、運動評估、經顱直流電刺激術等治療方法，改善長者情緒問題。



五感體驗趣味多

「五感玩遊樂社區」計劃的五感體驗既放鬆又療癒，讓參加者可以從生活中的小細節得到幸福感。

禪繞減壓 (視覺) :

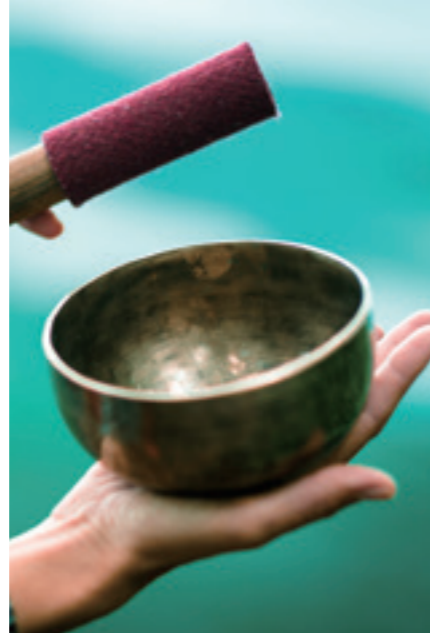
透過重複的筆劃和圖案發揮創意，讓人得到平靜放鬆、心靜自在的狀態，有助舒緩壓力、改善睡眠，提升自我認同感和自信心。

頌鉢靜修 (聽覺) :

在頌鉢聲下沉澱思緒，讓繃緊的身體回到平衡放鬆的狀態，從而改善情緒和睡眠、舒緩痛症，甚至改善焦慮及抑鬱等。

香薰療愈 (嗅覺) :

通過一呼一吸，將各種香氣化為不同的心情，在薰香、吸聞中得到療癒和幸福感，為生活增添柔情蜜意。



靜觀飲食覺知 (味覺) :

認識自己進食當下的情緒，建立合適的進食模式，在享受食物的同時紓解壓力，讓每一口都成為自在的享受和愛自己的練習。

和諧粉彩 (觸覺) :

運用手指頭將粉彩以塗料方式作畫，透過簡單的藝術表達，專注投入，為心靈帶來寧靜，從而達到放鬆療癒的效果。

都市人生活節奏急速，每分每秒的忙碌自然令感官疲憊不堪，不妨在日常多進行以上的五感趣味活動，如此才可繼續享受感官帶來的生活樂趣，從而增進人際關係，讓情緒隨遇而安。💖

活動預告： 「五感玩遊樂社區」工作坊

舉行時間：2022年1-4月 地點：土瓜灣

社區同樂日

舉行時間：2022年4月初 地點：紅磡社區會堂

詳情請留意心晴行動網站www.jmhf.org或臉書最新消息，或致電3690 1000與吳小姐聯繫。

此計劃由滙豐香港社區夥伴計劃支持

This project is supported by the HSBC Hong Kong Community Partnership Programme



讓我們以不同方式增加連繫，關愛身邊人、互相陪伴、並身體力行，一同參與各種有益身心健康的活動，提升精神健康。

精神健康大使

張家朗先生
(香港劍擊運動員)

江曼憶小姐
(香港劍擊運動員)

「精神健康月」是一項全港性的精神健康公眾教育活動，旨在透過不同形式的公眾教育及推廣活動，向市民宣傳精神健康的重要，並提高市民對復元人士的認識及接納。

精神健康月 | 查詢



www.facebook.com/mentalhealthmonth.hk

主辦單位

香港心理衛生會
新精神健康協會
深信會愛羣社會服務處
香港明愛
基督教家庭服務中心
平等機會委員會

扶康會
香港聖公會福利協會有限公司
醫院管理局
心晴行動慈善基金會
職業安全健康局
村民會

香港神託會
香港精神科醫學院
香港醫學會
東華三院
衛生署
教育局

民政事務總署
政府新聞處
勞工處
香港電台
社會福利署

主辦及贊助

勞工及福利局



心晴行動慈善基金
JOYFUL MENTAL HEALTH FOUNDATION

做您的樹窿



聆聽

關懷

情緒支援熱線
2301 2303





JOYFUL
心晴行動



將您的點滴，
轉化為我們的無限。
馬上捐款支持情緒健康！

www.jmhf.org

   心晴行動

新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室