

2021年8-9月號  
免費贈閱

# 心得語您

JoyfulMood

專題

## 幸福隨想曲

特稿

頑治型抑鬱有得醫

心理輔導


避免習得性無助


吃得開心


乳酪 予你快樂





心晴行動情緒支援熱線：  
2301 2303


 情緒支援




 服務轉介


 諮詢求助途徑

 情緒病資訊

 服務時間：  
星期一至五 上午10:00-1:00及下午2:00-5:00  
星期六 上午10:00-1:00  
其他時間請留言，我們會盡快回覆。

 [www.jmhf.org](http://www.jmhf.org)

   心晴行動慈善基金

 九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心 10 樓 1001 - 1003 室



## 花好月圓人長久

一年容易又中秋。

中秋可算是中國人最重視的節日之一，一家人晚飯後，一邊賞月玩燈籠，一邊吃月餅水果，樂也融融。自古以來，中秋就包含團圓之意，「但願人長久，千里共嬋娟」，道出了千百年來中國人對中秋團圓共聚的盼望。這份盼望，正突顯出中國人對家庭的重視，融洽和睦的家庭關係成了幸福的重要泉源。

何謂幸福，古今中外自有不同演繹，但對個人來說，更多的是一份感覺。有時候，像中秋節那樣一家人齊齊整整吃頓飯，感覺已幸福。雖說幸福可大可小，但對於情緒病患者來說，勉強往往無幸福，能夠提升幸福感，可能是走上康復的康莊之道。

究竟怎樣才是幸福，今期專題為您從多個角度去探索。

幸福感可以提升正能量，無助感卻會令人負面消沉。當一個人接連受挫，有可能不經不覺間「學習」了無助感，以為自己如何努力也無法成功，因而逐漸感到絕望，久而久之演變成抑鬱症。無助感可以習得而來，反之正向心態一樣可以學習，只要努力不懈，總會找到突破困境的缺口。就如今期的《特稿》探討的頑治型抑鬱，儘管可能需要不同的嘗試，但只要患者堅持，總會找到適合自己的治療之路。

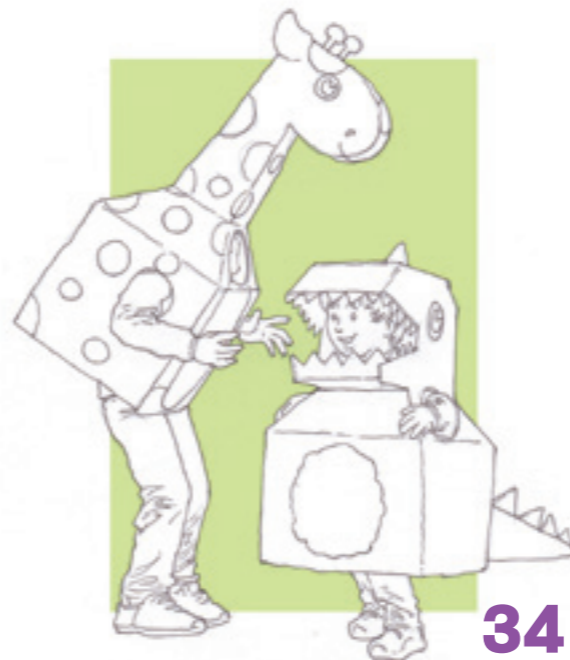
懷着正念永不放棄，是維持健康人生的關鍵。花好月圓，生命總是充滿欣喜盼望。❤️



13



- 3 心晴的話  
花好月圓人長久
- 6 情緒測一測  
判斷強迫症OCD
- 10 您知道嗎？  
運動令人從抑鬱中振奮
- 13 專題  
幸福隨想曲
- 14 幸福小故事
- 16 古今幸福之談
- 19 世界評量幸福的指標
- 22 幸福快樂人人有 華人積福重親情
- 24 特稿  
江山易改性難移  
九型人格知多少？



- 30 心理輔導  
避免習得性無助  
Learned Helplessness  
樂觀心態也可培養
- 34 家教話您知  
恩威並施 助子女戒打機癮
- 38 特稿  
治療選項多 頑治型抑鬱有得醫
- 42 中醫情緣  
中醫如何解秋愁
- 46 有情有義  
王秉怡 陪伴是最大支持
- 50 優哉悠哉  
都市閒遊 穿梭鑽石彩虹路
- 54 吃得開心  
乳酪 予你快樂
- 58 晴訊  
商科大學生社責實踐  
培育未來關心社會的商業人才

## 《心得語您》雙月刊 2021年8-9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

廖家寶博士 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家  
張建良醫生 心晴行動慈善基金顧問 精神科專科醫生  
杜碧鈺小姐 註冊中醫師  
王秉怡先生 心晴行動慈善基金執委

## 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。

# 判斷強迫症 OCD



強迫症 (Obsessive-Compulsive Disorders, OCD) 是一種焦慮性情緒病患，主要的症狀是患者感到受不合理的強迫性重複思想與行為所困擾，其強烈程度達至干擾日常生活與社交功能。強迫症臨床症狀的嚴重度差異性很大，若未得到精神科專業妥善治療，很容易合併抑鬱而出現共病症狀。在治療強迫症之前，評量病情的嚴重程度甚為重要，目前判斷強迫症的工具很多，耶魯-布朗強迫症量表 (Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale, Y-BOCS) 是常用之一。

## 耶魯-布朗強迫症量表

請您按照過去一星期的平均情況回答。

(第 1-5 題代表強迫性思想；第 6-10 題代表強迫行為。)

### 1 您每天花多少時間在強迫性思想上？每天出現強迫性思想的頻率有多高？

- 0 = 完全無強迫性思想 (若選此項，可直接跳答第 6 題)。
- 1 = 輕微 (少於 1 小時)，或偶爾有。
- 2 = 中度 (1 至 3 小時)，或常常有。
- 3 = 重度 (多於 3 小時但不超過 8 小時)，或非常高頻率。
- 4 = 極度 (多於 8 小時)，或幾乎無時無刻都有。

### 2 您的強迫性思想對社交、學業成就或工作能力有多大的妨礙？

(假如目前沒有工作，則針對強迫性思想對每天日常活動的妨礙有多大?)

(在回答此選項時，回想是否有哪些事情因為強迫性思想而不去做或較少做。)

- 0 = 不會受妨礙。
- 1 = 輕微。稍微妨礙社交或工作活動，但整體表現並未妨礙。
- 2 = 中度。確實妨礙社交或工作活動，但仍可應付。
- 3 = 重度。導致社交或工作表現造成障礙。
- 4 = 極度。無能力應付社交或工作。

### 3 您的強迫性思想給您帶來多大的苦惱或困擾？

- 0 = 沒有。
- 1 = 輕微。不會太煩人。
- 2 = 中度。覺得很煩，但尚可應付。
- 3 = 重度。非常煩人。
- 4 = 極度。幾乎一直持續且令人沮喪苦惱。

### 4 您有多努力對抗強迫性思想？您是否嘗試轉移注意力或不去想它呢？

(重點不在於轉移是否成功有效，而在於您有多努力對抗或嘗試頻率有多高。)

- 0 = 一直不斷地努力與之對抗 (或症狀很輕微，不需要積極地對抗)。
- 1 = 大部分時間都試圖與之對抗 (超過一半的時間我都試圖與之對抗)。
- 2 = 用些許努力去對抗。
- 3 = 屈服於所有的強迫思想，未試圖對抗，但仍有一些不甘心。
- 4 = 完全願意屈服於強迫性思想。

### 5 您控制強迫性思想的能力有多少？您停止或轉移強迫性思想的效果如何？

(注意：不包括透過強迫行為，來停止強迫性思想。)

- 0 = 完全控制。我可以完全控制。
- 1 = 大多能控制。只要花些力氣與注意力，即能停止或轉移強迫性思想。
- 2 = 中等度控制。「有時」能停止或轉移強迫性思想。
- 3 = 控制力弱。很少能成功地停止或消除強迫性思想，只能轉移。
- 4 = 無法控制。完全不能自主，連轉移一下強迫性思想的能力都沒有。

### 6 您每天花多少時間在強迫行為上？每天做出強迫行為的頻率有多高？

0 = 完全無強迫行為 (回答此項，則第 7、8、9、10 題也會選 0)。

- 1 = 輕微 (少於 1 小時)，或偶爾有。
- 2 = 中度 (1 至 3 小時)，或常常有。
- 3 = 重度 (多於 3 小時但不超過 8 小時)，或非常高的頻率。
- 4 = 極度 (多於 8 小時)，或幾乎無時無刻都有。

### 7 您的強迫行為對社交、學業成就或工作能力有多大的妨礙？

(假如目前沒有工作，則針對強迫行為對每天日常活動的妨礙有多大?)

- 0 = 不會受妨礙。
- 1 = 輕微。稍微妨礙社交或工作活動，但整體表現並未妨礙。
- 2 = 中度。確實妨礙社交或工作表現，但仍可應付。
- 3 = 嚴重。導致社交或工作表現造成障礙。
- 4 = 極度。無能力應付社交或工作。

### 8 假如被制止進行強迫行為時，您有甚麼感覺？您會有多焦慮？

- 0 = 沒有焦慮。
- 1 = 輕微。假如強迫行為被阻止，只是稍微焦慮。
- 2 = 中度。假如強迫行為被阻止，會有中等程度的焦慮，但是仍可以應付。
- 3 = 嚴重。假如強迫行為被阻止，會明顯且困擾地增加焦慮。
- 4 = 極度。假如有任何需要改變強迫行為的處置時，會導致極度地焦慮。



# 情緒測一測

## 9 您有多努力去對抗強迫行為？或嘗試停止強迫行為的頻率？

(只評估您有多努力對抗強迫行為或嘗試頻率有多高，而不在於評估您停止強迫行為的效果有多好。)

0 = 一直不斷努力的對抗 (或症狀很輕微，不需要積極地對抗)。

1 = 大部分時間能嘗試着去對抗 (超過一半的時間，我都在嘗試對抗)。

2 = 只用點努力去對抗。

3 = 屈服於所有的強迫行為，沒有嘗試去對抗它們，但有一點不甘心。

4 = 完全願意屈服於強迫行為。

## 10 您控制強迫行為的能力有多少？您停止強迫行為的效果如何？

(假如您很少去對抗，那就回想那些少數對抗的情境，以便回答此題。)

0 = 完全能控制。我可以完全控制。

1 = 大多能控制。只要一些努力與意志力，就能停止強迫行為。

2 = 中等度控制。有時候控制強迫行為，有一些困難。

3 = 控制力弱。只能忍耐耽擱一下時間，但最終還是必須完成強迫行為。

4 = 完全無法控制。連耽擱一下的能力都沒有。

### 分析：

1 至 5 題的分數總和代表強迫性思想的嚴重程度；

6 至 10 題的分數總和代表強迫行為的嚴重程度。

1 至 10 題的總分，則代表整體強迫症的嚴重程度。

0-5 分 無強迫性思想和行為

6-15 分 輕度嚴重

(或在 1-5 題、6-10 題中達 6-9 分)

處於輕度嚴重的強迫症病患，其症狀已經對患者的生活、學習或工作開始造成一定的影響，患者的症狀會隨着環境和情緒的變化而波動。

16-25 分 中等嚴重

(或在 1-5 題、6-10 題中達 10-14 分)

屬於中等的強迫症狀，表示症狀的頻率或嚴重程度已經對生活、學習或職業造成障礙，導致患者可能無法有效執行原有的日常運作。

25 分以上 非常嚴重

(或在 1-5 題、6-10 題中達 15 分以上)

患者的強迫症狀已經非常嚴重，完全無法執行原有的日常運作，甚至連衣食住行等生活功能都無法進行。無時無刻都有強迫性思想，或執行強迫行為。需要尋求專業人士協助。

參考資料：中文版耶魯-布朗強迫症量表(Y-BOCS)的信度與效度(2006)。台灣精神醫學，20(4)，279-289。



如有需要，歡迎致電心晴行動熱線：2301 2303 與我們傾談。

心晴行動熱線服務：

星期一至五上午 10 時至 1 時及下午 2 時至 5 時

星期六上午 10 時至 1 時。公眾假期設留言服務。



# 專業面談輔導服務

## 甚麼是心理輔導？

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

## 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，盡快康復。

## 範疇

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

## 對象

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

## 輔導面談時間

- 星期一至五  
上午 10:00 時 - 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

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

📍 本會地址：

九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心 10 樓 1001 - 1003 室

☎ 本會熱線：2301 2303



您知道嗎

# 運動令人 從抑鬱中振奮

東京奧運剛結束，今屆香港隊卓越的成績不但令大家振奮，更帶動新一輪運動熱潮。運動對身心健康的好處毋庸置疑，對抑鬱症等情緒病的治療成效亦漸為醫學界所肯定。最近在醫學期刊《精神病學前沿》刊登的一項研究報告，便再次肯定運動對改善抑鬱症狀的作用，而且還證實它有助提升大腦改變的能力，從而增加學習及適應能力。

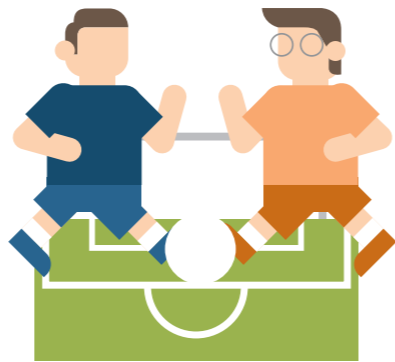


們大腦的神經可塑性，藉此評估大腦變化的能力。

研究結果顯示，抑鬱症患者大腦變化的能力較健康人士弱，但參與運動練習後，患者腦部變化的能力明顯提升，甚至跟普通健康的人一樣。與此同時，他們的抑鬱症狀亦減少，但對照組則沒有明顯的改變。Dr. Karin Rosenkranz表示，大腦能產生變化，對學習及適應轉變都很重要，是次研究

正好證明了運動對抑鬱症患者具雙重效用，對他們的抑鬱症狀及大腦變化的能力均有正面幫助，而大腦變化的能力愈提升，抑鬱症狀便愈會減少。

運動不但可以提升身體機能，甚至可以促進大腦改變的能力，確實奇妙。還沒有運動習慣的你，何不趁奧運餘熱，從最簡單輕鬆的運動做起？可以的話，約同三兩知己一起做運動，可能效果會更好。❤



德國波鴻魯爾大學精神及心理輔導診所的Dr. Karin Rosenkranz帶領此研究進行，以41位正在醫院接受治療的抑鬱症患者為對象，把他們分成兩組，其中一組參與為期3星期的運動練習，另一組作為對

照組則只參與非運動類活動。該運動練習項目由德國比勒費爾德大學的運動科學研究小組設計，包含一些有趣好玩的元素，而且講求參與者的團隊精神，但沒有採用比賽形式進行，藉此希望提升參加者的動

力及同行力量，減少因挑戰而帶來的恐懼及跟運動有關的負面經驗。

研究隊伍在研究開展前及完結後，均會為參加者評估諸如失去興趣、缺乏動力及負面情緒等抑鬱症狀的嚴重程度；此外，亦會利用腦磁激(TMS)去量度他



## 專家分享會

邀請精神科專科醫生或相關領域的專家出席

- 與情緒病患者及親友分享專業意見
- 交流照顧患者及溝通等心得及技巧
- 小組形式進行，提供更多互動機會

定期舉行，  
歡迎情緒病患者、  
家屬及朋友參加！



## 朋輩支援聚會

- 分享患情緒病的心路或治療過程
- 共同探討有關情緒病護理及照顧問題
- 認識同路人
- 互相分享及支持

詳情及最新活動



# 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



專題

# 幸福隨想曲

情緒病的成因雖然至今未有很明確的源由，但治療則有康復的指標，其中之一是令患者重拾生活的幸福感覺。

感覺不幸福不是病症，而是一種感受，人人都可以談論，不必由專家作出治療。幸福，人人都想擁有，甚至窮一生去追求，但到底甚麼是幸福？這件人生大事，可以隨便一問，卻未必能夠隨便答得上。然而，人生如果不能對幸福有清楚的見解與認識，那麼我們所追求的甚有可能只是無法達到的目標，因此，幸福確實是個重要而且必須重視的課題。





# 幸福小故事

甚麼是幸福？含着金鎖匙出生、成功報讀名校贏在起跑線、考公開試榮冠十優狀元、晉身社會工作成為月球人（每月收入一「球」，即月薪一百萬元）、中個彩票巨獎、有錢有車有樓、有權有勢、有名有利、一生享盡榮華富貴？如果這是普世的幸福指標，很抱歉，可能全球70億人口之中，沒有多少個是這種幸福快樂人！

在香港，一個茶聚閒談中，不同年齡階層的人士對幸福有着不同的感受。

## 1. 弄孫為樂

剛剛領取長者卡的新嫻嫻，居住筲箕灣，為了探訪住在天水圍的初生小孫女，每天穿梭東西，掛着一張幸福笑臉，不嫌長途跋涉，整年樂此不疲。她說，只要看見小孫女粉紅嫩白的胖嘟嘟小甜臉，自己便打從心底笑出來，感到無比幸福。

## 2. 一剎那的幸福代表永恆

31-35年齡組別的準新娘，在過去3年，與準夫婿飛遍地球五大洲，為的是要在全世界每個角落拍攝他倆的婚紗照，供婚宴當晚播放給來賓觀看，並正精心策劃準備在兩年後進行一個畢生難忘的婚禮，她把一生幸福寄望放在一個宴會場會上。

## 3. 大飽口福

60歲的張先生，退休後的最大心願是尋找天下美食，只要每月可以吃一次米芝蓮餐廳，直至百年歸老，這便是幸福的人生！

## 4. 平安是福

年逾九旬的黃伯，閒談人生，他青少年時期經歷過漫天戰火，父母兄長皆死於戰亂之中，15歲已變成孤兒，問他怎樣才是理想的幸福國度，他淡淡然說，不要打仗，不要戰爭，和平生活便是福。

## 5. 夢寐以求的幸福

46-50歲年齡組別的打工男，從事金融工作，廿多年來每逢上班日皆緊張兮兮，生怕睡過頭而遲到，只有周末和假期才可以睡一場安樂覺，對他來說，任意睡到自然醒，就是很大的幸福！

## 6. 心靈平靜

不願透露個人資料的抑鬱症患者阿晴（化名），5年來受焦慮和抑鬱情緒困擾，經過努力治療，病情明顯好轉，已經開始重拾幸福的感受，阿晴描述，能夠保持心靈平靜就是幸福。



## 聯合國國際幸福日

2012年第66屆聯合國大會宣佈，將往後每年的3月20日定為「國際幸福日（International Day of Happiness）」。旨在消除貧困、減少不平等，以及保護地球，要讓世界各地的人們，體會到幸福在生活中的重要。

這決議由不丹發起，自上世紀70年代開始，不丹便首次提出並開始落實「國民幸福總值」的概念，其重要性甚至高於「國內生產總值（GDP）」。決議說，追求幸福是人的一項基本目標，幸福和福祉是全世界人類生活中的普遍期望，具有現實價值，在公共政策目標中對此予以確認具有重要意義。

### 國民幸福總值 (Gross National Happiness , GNH)

國民幸福總值（GNH）是最早推進不丹民主化進程的前國王提出的，以國民的幸福作為政治目標，為了使政策判斷在現實中發揮作用，把幸福的量設定成的具體數字、指標。

在此之前，一些國家把國民生產總值（GDP）視作衡量發展水平的指標，非但沒有促進人們的幸福，反而令到一些政府為了追求GDP而設立種種給民眾帶來不便、痛苦的政策。因此促成GNH的出現。

國民幸福總值這個概念在世界各國產生了反響，例如近年在日本的政黨和政府內也出現了相關的倡議，認為應採用能夠反映國民幸福感的指標來衡量、評價國家推行的政策。





# 古今幸福之談

追求幸福相信是人類與生俱來的天性，人生的幸福與感受多半是由自己去體會的，沒有一個固定的標準，別人眼中的幸福未必是自己真正的幸福，構成人生幸福的條件很多，也與每一個人對人生幸福的定義有關。

中國哲學較少談論幸福，比較接近的是個人快樂的闡述。例如《論語·述而》中談到，「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣」，快樂和幸福不僅是一種主觀感受，更是一種可以通過主動地確立自我心境而獲得的結果，而不受外在客觀環境約束。



幸福是人們對自己理想的生活感到滿足的主觀感覺，是自然而然且發自內心的感受，而非客觀標準。有幸福感的人，必然享受着自己理想的精神生活和物質生活。每個人的理想都不一樣，想追求的精神生活和物質生活也會不一樣，取決於每個人的人生觀和價值觀，以及對理想的精神生活和物質生活的定義或目標值。

中文的幸福是個現代詞語，不過它很久以前就開始引起思想家和學者的關注，且讓我們輕輕略窺一二。

## 古今幸福觀點

早在公元前4百多年，由哲學家蘇格拉底提出人類應該重視和正確認識「好好活着」這一概念開始，許多科學學科都進行着有關幸福的研究。研究幸福本身及如何帶來幸福被稱為「幸福學（Eudaemonics）」。將幸福視為道德上的最高追求，則被稱為「幸福主義（Euphorism）」。古典幸福主義的代表是亞里士多德。

## Aristotle

亞里士多德（前384-前322）

公元前3百幾年，亞里士多德在其《尼各馬可倫理學》中提出幸福主義，認為追求幸福的行為本身即是至善，是一種自足並且永恆的狀態，並不是實現其他目標的手段。幸福可以通過發展人類靈魂的固有形態的理性而實現，也可通過實踐政治而來。

## Hellenistic Period

希臘化時期（前323-前146）

希臘化時代的哲學對幸福的定義分為斯多葛主義派（Stoicism）和伊比鳩魯學派（Epicureanism）兩大學派。

斯多葛學派認為幸福的理想須遵從理性控制自己的慾望，無論發生甚麼都不動搖的狀態，以無慾（Apatheia）為幸福，被稱為「禁慾主義」。

伊比鳩魯學派則推崇快樂主義，認同「幸福就是獲得快樂的行為」，也把「感官的快樂」和「精神的快樂」分開考量，前者只是生物皆有的共通生理反應，而人類或者賢者追求的幸福應當基於精神的快樂，即寧靜或平靜之心，不受任何苦痛和困惑影響的精神安定的狀態。

兩派幸福學說在追求心靈的平穩、安定的方面頗為一致，都講求只在內心安定以及自足時才有追求並實現幸福的可能性。

## Adam Smith

亞當·史密斯（1723-1790）

亞當·史密斯於其《道德感情論》中闡述「幸福，即是平靜與享樂。然而，在沒有平靜的情況下，享樂是不可能的；在完全平靜的時候，則是無論發生甚麼事情都能夠與其為樂」。這種對幸福的追求論點，其後在他的《國富論》中演化成重要的命題之一：「如果社會成員中壓倒性的大部分都因為貧困而飽受挫折，那麼這個社會不可能是繁榮的幸福社會」。

## Jeremy Bentham

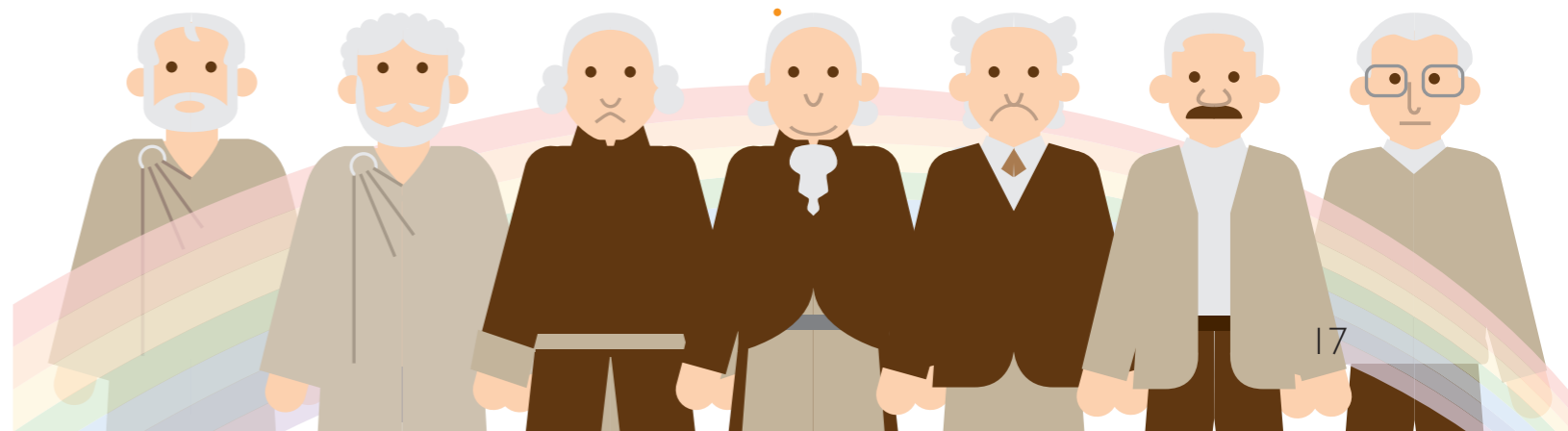
傑里米·邊沁（1748-1832）

18世紀的英國，「感性的愉悅所帶來的滿足感就是幸福」的觀念開始萌芽，後來倫敦大學學院的「精神之父」傑里米·邊沁創立了功利主義學說，認為個人的幸福是處於得到愉悅、缺少痛苦的狀態，個人善良的總和就是最大的幸福，提倡以享樂為幸福之本。

## Arthur Schopenhauer

阿圖爾·叔本華（1788-1860）

德國哲學家叔本華在《關於幸福》主張不要被周圍的環境所左右，要無視眼前的景物，才能使人心情平靜。自我是幸福唯一真實且持久的來源。他把世俗稱羨的幸福來源大致分為：生活狀況、生活方式、所擁有的財富、和給他人留下的印象。



## Abraham Maslow

亞伯拉罕·馬斯洛

(1908-1970)

社會心理學家亞伯拉罕·馬斯洛在《需求論》的研究中，把人類的「慾求」解釋為每當人達成了一個階段的慾望，之後就會把更高層次的慾望作為下一步實現的標準，所以「絕對的幸福是不存在的」。

## Viktor Frankl

維克多·弗蘭克

(1905-1997)

奧地利心理學家、精神病學家維克多·弗蘭克把人類能實現的價值分為三類。

創造價值：創造出善和美。

體驗價值：享受善和美。

態度價值：擁有不失尊嚴的處世態度。

實現創造價值與體驗價值能夠使人處於幸福的狀態，但態度價值則是一種在困苦悲慘的環境中亦能實現的價值，他認為無論一個人身處何種環境，仍能通過堅持不失尊嚴的處世態度而獲得幸福感。

### 近年對幸福的解讀

若簡單地把幸福解讀為「滿足慾望」，那麼在慾望得到實現時，人的狀態確實會顯得比之前幸福些，不過，若然任由慾望無限萌生，只管重視物質與外在的事物，以至把慾望等同人生目標，那很容易會使人墮入萬劫不復的深淵，結果與追求幸福背道而馳。

近代日本學者新宮秀夫認為，幸福並不從安心、富足、滿足感本身而來，而是來自追求或維持這些要素時所產生的緊張感。他按照複雜程度將幸福分為四個階段，然而，階段更高並不意味着相應的幸福比階段低的幸福更高級。

第一階段：通過財富、名譽、愛情、運動、餐飲等得到快樂從而感到幸福。

第二階段：通過讓自己獲得的快樂一直持續而感到幸福。

第三階段：在克服悲傷和痛苦的過程中感到幸福。

第四階段：在無法克服的痛苦中感到幸福。



時至今日，幸福亦已成為法律議題，在全球絕大多數國家，「追求幸福」被定為最基本的人權，在法律上，所有人都平等地享有追求幸福的權利。



# 世界評量幸福的指標

如果每個人對幸福的定義與感受都不一樣，那麼對於幸福人生可有評核標準？歷年來世界各國學者經過不斷努力，研究出各種獲得公認的客觀評估工具，以下為您介紹一些國際常用的幸福量表。



## 世界幸福報告 (World Happiness Report)

《世界幸福報告 (World Happiness Report)》，亦稱《全球快樂報告》，是聯合國為衡量快樂之可持續發展方案而作出的國際調查報告，於2011年開始由聯合國大會每年邀請成員國參與調查，並主力委託美國蓋洛普世界民意調查團隊於每個國家或地區抽取1千名當地居民接受訪問，根據6個因素而定，包括人均GDP、預期健康壽命、人生抉擇自由、社會支援、慷慨程度及對貪腐的認知，以此衡量國家人民的快樂指數，從而協助及引導國家的公共政策。

第一份世界幸福報告在哥倫比亞大學地球研究所進行，獲倫敦政治經濟學院經濟績效中心和加拿大高級研究所支持。這些年來，無論是在研究、數據搜集、撰寫報告編輯團隊、以及撥贈營運款項等各方面，皆由歐美大國主導。儘管《世界幸福報告》基於各種各樣的數據，但最重要的來源始終是蓋洛普世界民意調查。

## 以硬數據衡量主觀幸福感

無可否認，蓋洛普世界民意調查數據不夠精細，《世界幸福報告》亦只能按年齡、性別、移民身份、收入、失業和一般健康狀況等硬數據對受訪者進行分析，以生活質量穩定為重點。《世界幸福報告》的幸福排名基於生活評估，對主觀幸福感的衡量依賴於3個主要指標：生活評價、積極情緒和消極情緒。

**生活評價：**要求受訪者評估他們當前的整體生活，最好的生活為10，最差的為0。

**積極情緒：**受訪者被問及他們昨天是否經常微笑或大笑，以及他們是否在昨天的很多事情中體驗到了樂趣。如果回答「是」為1，如果答「否」則為0。

**負面情緒：**通過詢問受訪者在昨天的大部分時間裏是否經歷過特定的消極情緒來衡量。負面情緒是由他們對3種情緒包括擔心、悲傷和憤怒的「是」或「否」答案的平均值。



## 幸福量表知多些

除了《世界幸福報告 (World Happiness Report)》，有關評估幸福感的量表還有很多，以配合對不同幸福定義的探索。以下是一些較為常用的量表。

### 總體幸福量表 GWB

總體幸福量表 (General Well-Being Schedule, 簡稱GWB) 於1977年由Fazio提出，美國國立衛生統計中心製定，用來評價受訪者對幸福的陳述。原量表共有33項，包含6個構面：

1. 對生活的滿足和興趣
2. 精力
3. 對健康的擔心
4. 憂鬱或愉快的心境
5. 對情感和行為的控制
6. 鬆弛和緊張

1996年學者段建華對該量表進行修訂，即採用該量表的前18項提問。

### 主觀幸福感量表SWB

主觀幸福感量表 (Subjective Well-Being, 簡稱SWB) 於1984年由Diener提出，主觀幸福感為個人依據自我的標準對生活品質的整體評價，包含兩大構面：

1. 情感 - 意指個人在實際生活中感受到的情緒體驗；
2. 認知 - 意指個人對生活品質的認知評估，例如生活滿意度。

## 心理幸福感量表PWBS

心理幸福感量表 (Psychological Well-Being Scale, 簡稱PWBS)，於1995年由Ryff與Keyes提出，認為幸福不僅是獲得快樂的心理體驗，更是透過自身潛能努力不懈，而達到完美真實的表現。PWBS原量表共84題目，分為6個構面：

1. 自我接納
2. 積極關係
3. 生活目標感
4. 環境控制感
5. 獨立自主
6. 個人成長

學者邢占軍 (2002) 修正為中文版，共20題目。主觀幸福感 (SWB) 與心理幸福感量表 (PWBS) 目前並列為中文版最常衡量幸福感的量表。

## 測測您的幸福指數

### WHO-5幸福指標量表

請在以下5題選出在過去兩星期內最接近您的感受。分數愈高代表愈幸福。

	在過去的兩星期內	全部時間 (5分)	大部分時間 (4分)	一半或以上時間 (3分)	少於一半時間 (2分)	有時候 (1分)	從來沒有 (0分)
1	我感到情緒開朗且精神不錯。						
2	我感到心情平靜和放鬆。						
3	我感到有活力且精力充沛。						
4	我醒來感到神清氣爽並有充分休息。						
5	我的日常生活中充滿讓我感興趣的事物。						

總分：將以上分數相加 \_\_\_\_\_

檢測分析：

1. 將總分乘以4，得出0-100的百分比分數。百分比分數0分代表可能是最差的感受，100分代表可能是有最佳的幸福感。
2. 當總分低於13分或在5題中的任何一題出現0或1分，顯示幸福感低落，建議注意有否出現抑鬱的徵狀，有需要時應向專業人士求助。



幸福從何而來？無可否認，權勢、財富、名譽、地位、愛情、成就等等外在條件的享受，常常被世人稱羨為幸福生活，但又眾所周知，別人感覺的幸福，自己未必認同，幸福程度來自個人的自我內心感受，可說因人而異，然而卻是有跡可循，更與文化息息相關。



## 幸福快樂人人有 華人積福重親情

法國大文豪雨果說：「親善產生幸福，文明帶來和諧。」意指幸福是從真善美開始，由人們自己建立的。其中的「親」和「善」與中國傳統的幸福觀點很接近，推崇福德一致。

華人所指的幸福，重點在於「福」，中國傳統文化，一字寄之曰福，新年伊始，立即迎春接福，世代代奉行福德同源的理念，行善積德，福有攸歸。

「五福臨門」家喻戶曉，而「五福」指的就是「長壽」、「富貴」、「康寧」、「好德」、「善終」。因為中國人認為先有德行才有福氣的；反之，人如果沒有美德，只會招來禍害，還如何談得上幸福？所以人生的幸福，往往是包含在個人的善行之中，不斷提升個人品德展現真善美，通過心靈上的平靜祥和而獲得幸福與福報。

人生於世有得有失，中國人把「失」也可歸納為「福」，古代公元前2世紀，《淮南子·人間訓》上記錄着「人間萬事塞翁失馬」的社會明訓，時至現今21世紀，我們仍代代相傳「塞翁失馬，焉知非福」的格言。

家庭與親情，更可能是維繫幸福的重要元素，那管在外幾經風雨，一句「家中大門永遠為您而開」，幸福感油然而生，回到安樂窩吃一餐家常便飯，再疲累的身心也得到最強的支持。

重視家庭親情，不限於中國境內喜愛全家福，縱觀亞洲各國，包括日本、韓國、泰國、菲律賓、印度等等，皆以親人的密切聯繫為幸福的重要指標，可是在國際公認的聯合國《世界幸福報告（World Happiness Report）》中，親情這個元素卻沒有備受重視。

### 感恩與愛 幸福永載

古往今來，諸多學說皆教導人們要時常感謝他人，要常常幫助他人。亦有很多學述研究結果顯示，常懷感恩心和幫助他人，也會直接地提升當事人自身的幸福感。這就是中國人所指的施比受更有福，有福同享。

幸福與愛，相輔相成，如果不懂得愛自己，或者不懂得付出真愛，人生還有何價值和意義呢？即使偶爾獲得一點快樂，那怕只是短暫的，難以存在發自內心的幸福感。

一個人沒有刻意關注自己是否幸福，並不代表他的人生沒有幸福，可能是他早已享有幸福的人生，毋需着力追求。幸福是不分貧富貴賤的，有可能隨時在您身上環繞，一切看您如何認識到自己的內心感受。所以別把幸福的目標定得過高，勉強無幸福，蓄意追求幸福有可能反而成為一種負擔，形成壓力，何苦來哉！

現代正向心理學從多方面努力協助人們改變自我負面思維，進而提升幸福感。而中國人在日常生活中也早有訓誡，切勿「身在福中不知福」，提醒人知足常樂，倘若您已掌握了這個幸福的關鍵，恭喜您，您已進入了幸福人生的境界。

# 快樂

## 幸福快樂兩相關

幸福和快樂，常常被人相提並論，可是兩者之間還是有一些差異，簡單的來說，快樂不等同於幸福，但幸福往往包含快樂。

### 快樂的情緒

從科學角度來看，快樂是一種情緒感受良好的表現，受到大腦當中多種化學物質分泌所影響，情緒在短時間作出的反應，是主觀感覺外來的訊息，瞬間因興奮而引發的愉悅情緒。快樂最常見的表達方式就是笑，最常見的同義詞是開心。

### 幸福的感受

幸福是發自內心的靈性感受，是內在的主觀意識，會覺得喜悅、滿足、自在、和諧、持久，憑藉智慧及認知可以獲得並可以累積。幸福的人，總是常常都感覺快樂的，所以「幸福快樂」自然地成了相關詞。

# 江山易改 性難移

## 九型人格 知多少？

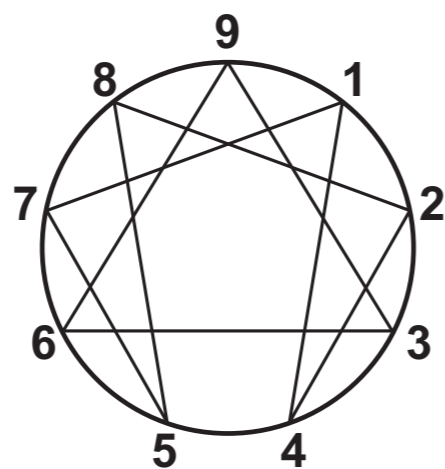
常言道，性格影響命運，與其說命運，倒不如直接了當指性格影響人生。人的性格，也稱為人格，可能是與生俱來，但後天培養的力量則會更大和更深遠。大量研究指出，情緒病的成因亦有可能受性格影響，因此，了解人的性格，掌握其特點，對提升個人精神健康也會有幫助。

近年興起的「九型人格」性格理論，將人的性格分為九類，有效運用九型人格，能藉由了解自己及他人的優點、缺點、情緒、行為、心理、互動與衝突等，進而協助自己調整自身的情緒和行為，發揮自己的優點、改善缺點；並透過了解其他不同的個性類型，從而懂得與不同的人交往溝通及融洽相處，與別人建立和諧的關係。



### 源自千年中亞波斯

九型人格(Enneagram)或稱性格型態學，相傳來自數千年前的中亞和波斯地區。Enneagram源於兩個希臘詞：「Ennea」代表數字9，「Grammos」則代表尖角。九型人格的圖形「九型圖(Enneagram)」正好是以9個尖角來表達。



關於「九型圖」起源，有說是在公元前2千5百多年可能已經存在中亞或美索不達米亞兩河流域地區，一些部落的長老用這套學說教化族民，讓他們能和諧相處。另一種說法是，在古希臘哲學家畢達哥拉斯的私人筆記本中，有一張獨立存在的手繪草圖，該圖輾轉流傳到中東。

1920年左右，俄國哲學家葛吉夫將「九型圖」由中東帶回歐洲，並以伊斯蘭蘇非主義等古老傳統加以闡釋。蘇菲教用這種九角星的模式來研究宇宙的變化過程，以及人的自我意識發展，描述了人類所具有的九種性格，解釋不同性格之間的相互關係。

1950年代，玻利維亞人奧斯卡·伊茲查洛從阿富汗認識「九型圖」，及後在智利的艾瑞卡市，創辦艾瑞卡學院，發展九型人格的性格理論和性格形態學說。美國的艾瑞卡學院繼而在1970年成立。

1970年代，精神病學醫生克勞帝歐·那朗荷(Claudio Naranjo)在美國北加州大學教授九型人格的模式理論。同期的心理學家、治療師、醫生或學者，如史丹佛大學臨床精神科教授大衛丹尼爾(David N. Daniels M.D)、芝加哥羅耀拉大學的傑羅姆·華格納博士(Jerome P. Wagner, Ph.D.)等，對於九型人格資料的研究方向，多是探討人格的病態心理與反應。1977年出版的《氣質和發展》(“Temperament and Development”)一書，美國亞力山大·湯馬斯博士(Dr. Alexander Thomas)和史黛拉·翟斯博士(Dr. Stella Chess)提到，在嬰兒出生後第2-3個月的身上可辨認出9種不同的氣質(Temperament)，包括活躍程度、規律性、主動性、適應性、感興趣的範圍、反應的強度、心理的素質、分心程度、專注力範圍持久性。而丹尼爾教授則發現這9種不同的氣質剛好和九型人格

相配，因而開創了九型人格體系。

隨著正向心理學的發展，在1980年代與1990年代發表的九型人格論述當中，開始提出了有關性格健康程度的理論。

### 知己知彼 人際和諧

九十年代起，九型人格備受美國大學推崇，大熱於歐美學術界及工商界，甚至成為全球五百強企業的管理階層的研習課程，並以此培訓員工，建立團隊，提高執行力。然而，九型人格作為一個心理學理論至今還未被主流心理學界認可，不過近年美國學府亦有論文認證九型人格是個精確的系統。

雖然九型人格學的溯源和理論存有爭議，至使導師在理論上的一些意念並不完全一致，但在當今職場仍是很大規模地根據9種性格的號碼特徵而用作對員工的測試，運用九型人格學對於企業的前期規劃、戰略確定、教練指導、企業培訓等各方面，都有很大的優勢。

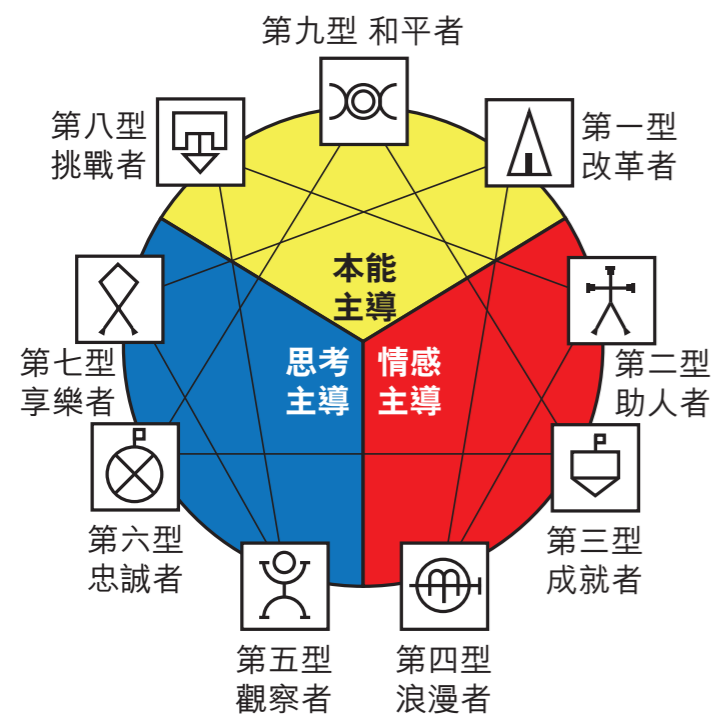
九型人格不僅是一種性格分析工具，更主要的是為個人修養、自我提升和歷練等提供更深入的洞察力，揭示人們內在深層的價值觀，而不單單受表面的外在行為的變化所影響。它可以幫助人們明白自己的個性，從而完全接納自己的短處、發揮自己的長處；可以讓人明白他人的個性類型，從而懂得如何與不同類型的人交往溝通及融洽相處，真正地知己知彼，與別人建立更真摯、和諧的合作夥伴關係。





## 九型人格面面觀

綜觀各家「九型人格」性格理論，整合出以下特點，請注意，這九種性格類型，並沒有好壞之分，也沒有高下之別。



### 1. 改革型/完美者 Reformer / Perfectionist

**特質：**完美主義者，是非黑白分明，亦是改革者，追求不斷進步。

**優點：**有毅力、守承諾、守法，光明磊落。

**缺點：**慣性批判、不善於做重複的事務。

**情緒：**因對己對人都要求甚高，常感忿怒、不滿、失望，也給自己很大壓力。



### 2. 助人型/施予者 Helper / Giver

**特質：**隨和友善、慷慨大方，樂善好施。

**優點：**以人為本，熱心助人，容易與人相處和傾聽別人的心事。

**缺點：**忙於助人而忽略自己的需要，否認問題存在。

**情緒：**在助人的過程得到肯定和滿足，也感到自豪，甚至希望受助的人依賴你，否則會感到失望，或不知不覺想控制受助者。



### 3. 成就型/榮耀者 Achiever / Motivator

**特質：**好勝，追求成就，愛受注目，以成就衡量自己的價值。

**優點：**自信，活力充沛，積極進取。

**缺點：**害怕表達內心感受，逃避失敗。

**情緒：**傾向自戀，自我膨脹，喜歡把自己最好的一面給人看，力保自己的形象。害怕親密關係，怕被看到真面目而較難開放自己與人交往。



### 4. 藝術型/自我者 Artist / Individualist

**特質：**追求獨特，追求浪漫，我行我素，自覺與眾不同，充滿幻想。

**優點：**想像力豐富，極具創造力。

**缺點：**多愁善感，常沉醉於自己的想像世界，過分情緒化。

**情緒：**因為愛在幻想中建構自己的世界，會比較情緒化，容易抑鬱、感傷、自憐，令其他人不易明白自己而更感孤獨。



### 5. 思想型/學術者 Observer / Thinker

**特質：**追求知識，掌握資訊，極需私人空間靜靜地思考。

**優點：**知多識廣，條理分明，頭腦冷靜。

**缺點：**喜歡思考分析，因而抽離情感，比較冷漠疏離，不善表達內心感受。

**情緒：**為人冷靜，總想跟身邊的人和事保持距離，也不會亂發脾氣來發泄情緒。



### 6. 忠誠型/崇拜者 Loyalist / Team Player

**特質：**做事小心謹慎，不輕易相信人，對事物常有不少疑慮及擔憂。常懷疑自己的能力，需要別人的肯定。

**優點：**忠誠、謹慎、務實、守規。

**缺點：**懼怕權威，崇拜權威，害怕成就，逃避問題。

**情緒：**重視安全感，遇到新的人和事都會產生恐懼不安的感覺。對很多事皆憂慮，因此為人比較悲觀，也較易逃避了事。

特稿



### 7. 活躍型/享樂者 Enthusiast

特質：追求快樂，是享樂主義者，想做就去做。

優點：熱心，樂觀，多才多藝，精力充沛。

缺點：做事欠缺耐性，也容易衝動行事。

情緒：不喜歡承受壓力，怕負面情緒，很容易沉迷在一些玩意和興趣，比其他類型的人更易染上煙癮、毒癮、賭癮等等。



### 8. 領袖型/權威者 Leader

特質：追求權力，要獨立自主，遇問題馬上採取行動解決。

優點：豪爽，關心正義，公平，具有支配力，意志堅定。

缺點：具攻擊性，自我中心，主觀、直覺、霸權、衝動。

情緒：有爭勝及控制的慾望。對人直接了當，不管別人喜歡與否。有時情緒如火山爆發般激烈。



### 9. 和平型/妥協者 Peace-maker

特質：追求和平，對人絕不苛求，凡事隨遇而安。想與人和諧相處，避開所有衝突與緊張。

優點：個性淡薄，友善溫和，忍耐，愛調解。

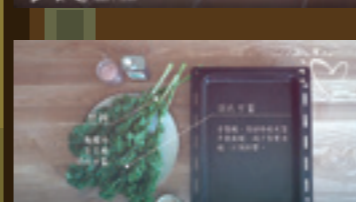
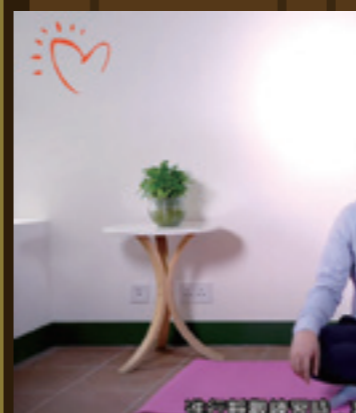
缺點：怕衝突，容易退縮讓步，有時會委屈自己。無法集中注意力，拖延行事。

情緒：與世無爭，維繫內心的平靜及安穩，情緒比較平穩。也容易想躲懶，因為不愛辛勞，所以也不會壓迫自己做任何事。

#### 您是何許人？

以上9種型格的闡述，只按每種型格的核心特質而言，有學說指出，分析進階級別九型人格，除了典型人格特質之外，亦會受兩旁的型號特質影響，甚至按順向或逆向三角線達至升華或沉淪。但人的性格並不單一，往往存在多樣性，尤其是經過人生歷練和修養，所表現出來的性格會較為平衡，也較為「全面」，所以一般人都會同時含有多於一個型號的特徵，不過，所謂「江山易改，本性難移」，核心本質卻不容易變，能掌握自己的本性特質而加以發揮，取長補短，避重就輕，對人對己皆善也！

至於您是哪類人？單看一篇文章未必可窺全貌，如有意作進一步探究。不妨上網搜尋做一些測試，看看自己是何許人也。❤️



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



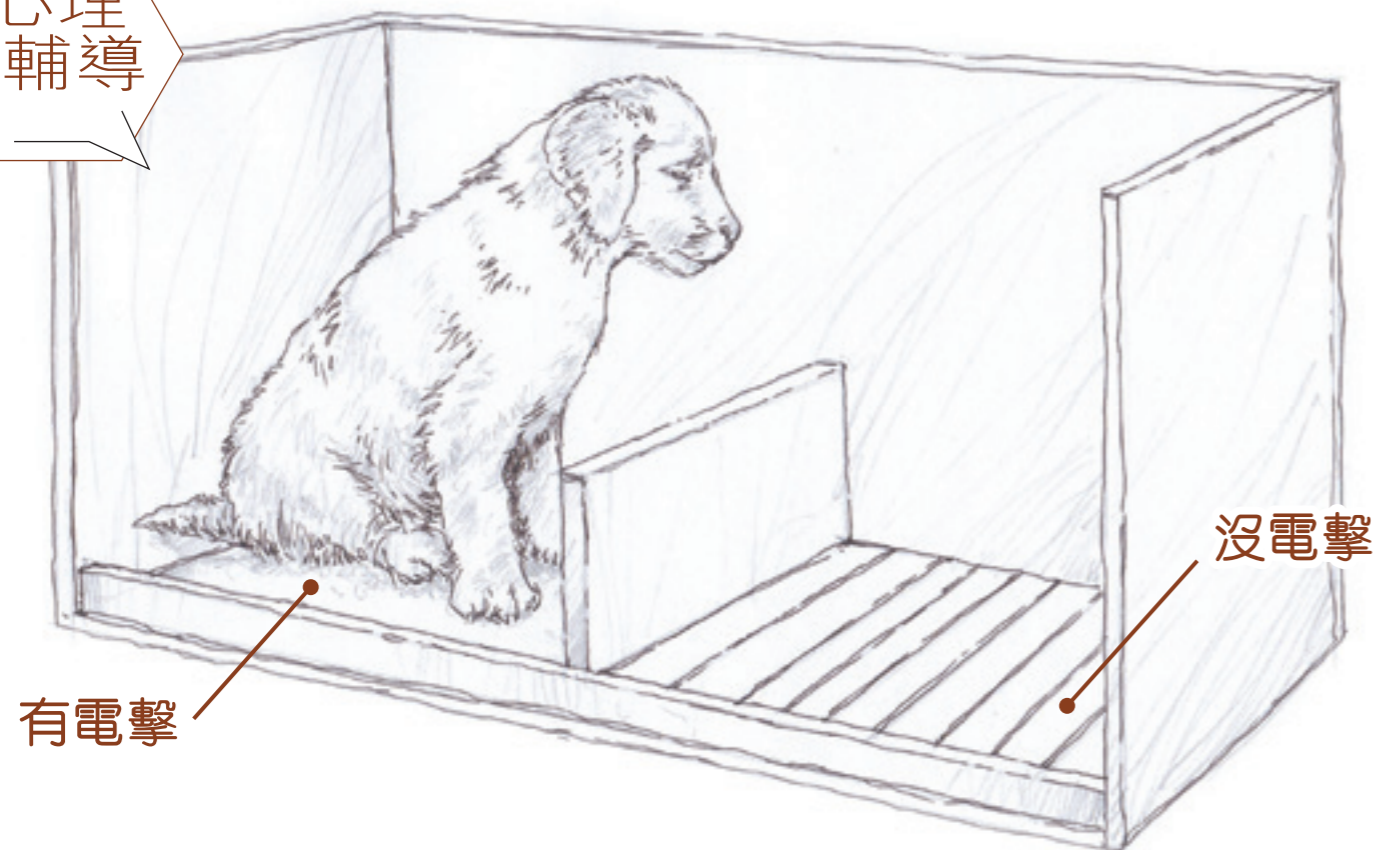
▶ 即刻訂閱

心晴行動 YouTube Channel

## 攜手共渡情緒交叉點

▶ 心晴行動慈善基金





## 避免習得性無助

# Learned Helplessness

## 樂觀心態也可培養.....

人生路上未免會遇上風浪，我們有時會感到有心無力，不知所措，甚至感到沮喪、絕望。然而，當消極念頭揮之不去，思緒愈發負面，便會不知不覺地感到無助，漸漸認為所有努力皆是徒然，唯有向現實妥協。要改變無助感，只要我們有意識地改變消極的念頭，常提點自己一切皆有可能，即使面對困境也總會找到出路。

正向心理學的先鋒、美國心理學家馬汀·塞利格曼 (Martin Seligman) 於1967年用狗隻進行了實驗，發現狗隻及至人類在接連受到挫折後會不經不覺「學習了無助感」，表現得無助，長期意志消沉，感到絕望，久而久之演變成抑鬱症。

塞利格曼研究此項後被稱為「習得性無助」的心理狀態時，將狗隻分成3組，第1組的狗隻被繫上狗帶一段時間後便被解開。第2組的狗隻繫上狗帶後被電擊，但牠們可以用鼻子觸碰槓桿以制停。第3組的狗隻同樣地繫上狗帶後被電擊，但牠們卻沒有方法自發停止。第一輪實驗後，3組狗隻分別被放入圖中的箱子，隨之被電擊，但只要狗隻簡單一躍，便可以從有電流的一端跳到另一端避開電擊。經過第二輪實驗，塞利格曼發現第1和第2組的狗隻被電擊後立刻嘗試走避並跳到箱子沒有電流的一端。然而，第3組的狗隻被電擊後卻不為所動，不曾嘗試減輕痛楚。(註：基於道德立場，這類實驗現在必須以符合人道的方式進行。)

### 甚麼是習得性無助？.....

塞利格曼透過上述實驗提出了「習得性無助 (Learned Helplessness)」的心理學現象。「習得性無助」可解釋為「經過某事後學習得來的」無助感，他指出當人或動物不斷受到挫折或經歷了一些無法避免的事件後會變得絕望、消極，並失去動機，認為無論如何都沒有辦法解決問題。當我們受到習得性無助感影響時，消極的思緒及行為會日益擴大，令自己覺得無法再控制局面，因而變得沮喪、氣餒，更可能陷入抑鬱狀態。

根據塞利格曼的理論，人經歷過無法控制的事情後，會分3個階段形成無助感，從行為、認知到情感方面步步推進。面對着無力改變的事情時，我們會先努力嘗試尋找出路，希望可以改變現狀，但人生路上總有不如意的時候，當反復嘗試後仍是迎來失敗，我們便會感到無助，不但行動力下降，心態也會變得消極。上述實驗中第3組的狗隻在第一輪實驗中無論如何走避也無法停止電擊，因此造成「習得無助感」，以致在第二輪實驗時變得消極，躺在原地不動也不嘗試逃避電擊。



其次，當人們認知到自己的努力只是徒然，事情並不會有好轉，便會產生「結果怎樣也不可能改變」的信念，使人更感絕望。這些無能為力的思想會主導了人們的情緒，使情感上出現失衡，漸漸被抑鬱和焦慮佔據身心，產生消極的想法，認為面對着一切無法控制和避免的事情時只可逆來順受，使自我價值進一步下降，長久而來演變成抑鬱症的症狀。





### ..... 習得性無助很常見 .....

習得性無助其實很普遍，無論是學生或成年人皆有機會受無助感束縛，終被負面思緒纏繞而走入死胡同。有些學生學習意志消沉，態度懶散，甚至放棄學業，被社會標籤為不思上進的壞學生。然而，他們並非沒有努力過，但眼看自己埋頭苦幹後學業仍未如理想，再加上眾人的批判，令他們不禁感到氣餒，絕望。面對着這個惡性循環，學生久而久之進入習得性無助的狀態，不知不覺養成了消極的人生態度，認為自己如何努力也於事無補，繼而變得厭倦學習。有些學生更會因此不斷自責，感到內疚，進而受抑鬱症困擾。



經歷了學生時期，我們逐漸邁入成人階段，面對着愈來愈多無法控制的事，難免會感到彷徨無助。年近半百，身體機能逐漸下降，不如以前那樣靈活，甚至飽受疾病纏繞，影響到工作及日常生活。長期病患者眼看自己病情反復，久而久之認為身體只會每況愈下而變得灰心，自暴自棄，甚至放棄治療。除了病患者外，他們身邊的照顧者同樣心感無奈，似乎用盡了所有辦法都無法減輕患者的病情。他們可能認為照顧過程太漫長了，而且患者的病情不見起色，令照顧者對這種無了期的病況感到無助及消極。

由此可見，習得性無助有可能影響任何人，當面對着一次又一次的挫敗，無助感會不知不覺影響我們的情緒和思想，使我們愈發低落。那麼我們應該怎樣做才能不被無助感擊倒呢？

### ..... 對抗方法：習得性樂觀 .....

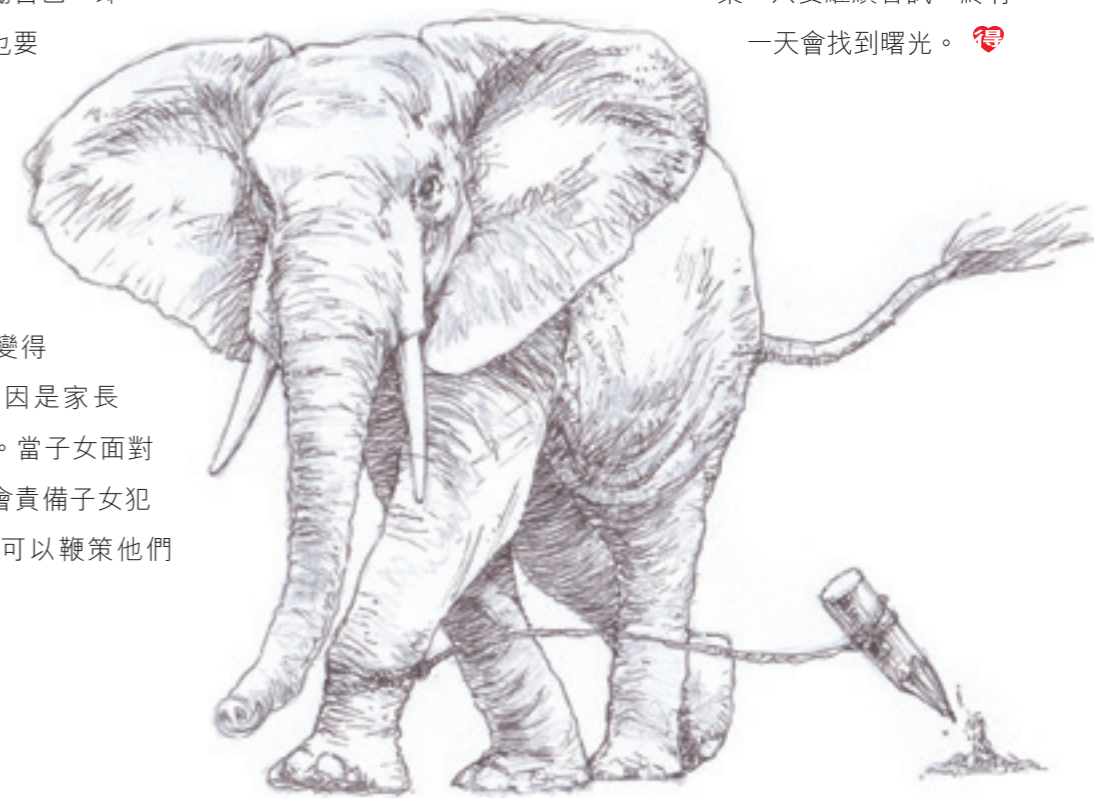
其實，塞利格曼在研究習得性無助時無意間發現到轉機。實驗中的第二組狗隻即使曾被電擊，它們在第二輪實驗時也嘗試跳到箱子另一端避開電流。這好比有些人即使面對着無法避免的情況，也沒有表現得消極或變得自暴自棄，反而隨着環境改變而調整心態，快速找到脫離困境的方法。塞利格曼其後發現這些成功克服習得性無助的狗隻皆曾經克服挫折：他們在第一輪實驗時透過自己的努力克服困境，故此進行第二輪實驗時，牠們雖無法控制電擊，卻沒有因此形成習得無助感，反而懂得跳躍走避。塞利格曼把這種心理現象稱為「習得性樂觀」，印證樂觀的心態也能透過學習培養，只要我們有意識地改變消極的念頭，心態便會有所改變，面對着逆境時仍心存希望。

面對困境時，我們應當保持積極心態，常提點自己一切皆有可能，避免自己沉溺在負面思緒的漩渦無法自拔。日常生活中，我們可以訂立小目標，並適當地獎勵自己，即使是微小的變化，也要肯定自己的努力。只要不言敗，就算路途再坎坷，也總會有轉機。

以學生為例，令他們感到無助，變得厭學的其中一個原因是家長不恰當的教育方式。當子女面對困境時，有些家長會責備子女犯的錯誤，以為訓斥可以鞭策他們

進步。然而，學生在成長過程中很依靠家長給予的支持和鼓勵，所以家長可以嘗試引導子女反思自己挫敗的原因，並引導他們多角度思考，嘗試不同解決方法，藉此教導他們如何正確地面對挫折，提升他們的抗逆力。如此一來，學生便會減少「鑽牛角尖」，脫離負面情緒的漩渦，從無助變得樂觀。此外，家長亦可以在日常生活中多發掘子女身上的長處，並發自內心地給予稱讚，讓他們感受到自己的努力並非徒然，以致他們面對困境時亦不必感到消極絕望。

有一隻大象從小便被人用繩子勒着腳脖拴在木樁上。大象身形龐大，其實它只要輕輕一扯便可弄斷繩子，但因為小時候怎樣掙扎也無法解困，驅使它感到無助，所以變得絕望，不再相信自己有能力逃走。人生路漫長，如大象一樣，我們總有感到彷徨無助，被無法控制的事情束縛的時候，然而很多時候令我們感到最無助的莫過於無助本身。面對挫敗時，要常提點自己不要放棄，只要繼續嘗試，終有一天會找到曙光。🌞





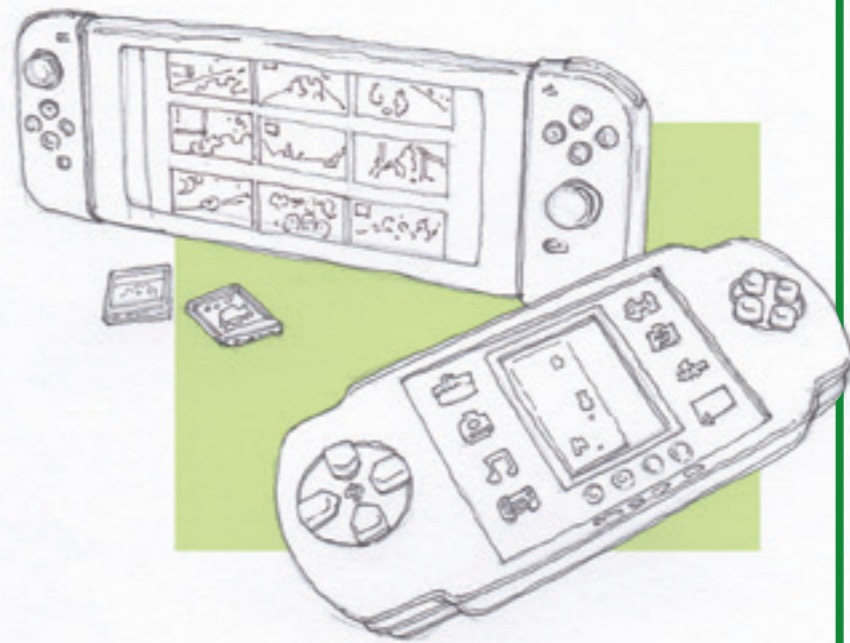
# 恩威並施 助子女戒打機癮

青少年整天把玩智能電話、平板電腦，沉迷網絡遊戲，可謂司空見慣。然而，普遍性不能把問題正常化，過度沉迷打機屬成癮行為，若置之不理，影響深遠。身教不如言教，家長也來放下手機吧，把孩子從遊戲世界拉回來，協助他們培養其他興趣，善用科技之餘，又能建立富人情味、趣味的現實生活。



訪問 心晴行動慈善基金輔導員、  
臨床心理學家 廖家寶博士

時至今天，除中學及高小學生着迷打機，初小的孩子亦然。看看坊間食肆，不少家長便以所謂「電子奶嘴」安撫幼兒，令孩子從小習慣時刻以手機作伴。



## 沉迷：忘我電玩 生活失衡

「電子奶嘴」盛行，家長固然責無旁貸，但亦關乎環境因素。千禧世代的青少年，一出生生活在網絡世界，手機隨身，如同穿戴整齊外出般理所當然。的確，以手機作網絡交往已是新世代青年的社交生活一環，不能強行抽走，但過度沉迷致成癮，當事人不吃不喝，不眠不休，忘我打機，甚至為取回被家長沒收的手機，以拒絕上學作「要脅」，以致拚命奪取，爆發衝突。

美國精神醫學學會的《精神疾病診斷和統計手冊，第五版》已把沉迷打機列作成癮行為。電玩遊戲動感繽紛、刺激好玩，青少年初接觸已着迷，反覺現實世界單調乏味，久而久之便與現實分離，沉溺於遊戲世界；電玩遊戲又常涉暴力元素，影響所及，他們調節情緒的能力亦較弱。



## 照顧者互信協作

除了父母外，不少家庭也會由祖父母輩及外傭協助照顧孩子，想防止孩子沉迷打機，他們的合作必不可少：

### 祖父母輩：

祖父母或外祖父母都愛惜孫兒，但育幼觀念與子女有別，兩輩人可透過商討達成共識，定下清晰規矩。家長切忌擺出教導祖父母如何帶孩子，或因僭越尊卑而令長輩難受，宜動之以情，建基尊重，解釋訂定規矩只為孩子養成良好習慣。不過，家長始終是這個家的「話事人」，要讓各成員知道以其說話為依歸，此間邀請祖父母配合執行，一起教好下一代。

同時，祖父母屬上一輩人，未必清楚沉迷電玩的壞影響，家長可以細心解說。當祖父母了解實情，為孫兒能健康成長，定會配合的。

### 外傭：

於雙職家庭，家長上班時，便要依賴外傭看管孩子，外傭多少肩擔家長職務。但不少孩子直呼外傭「工人」，任意呼喝，而非視為看管自己的成年人，外傭實難以執行管教職務，尤有甚者，為免孩子「告狀」而被僱主斥責，不少外傭對少主唯命是從。若外傭任由少主放肆打機，家長下班後，孩子因沉迷打機致整夜鬧情緒，家長也要吃力處理。

家長既要外傭協助管理孩子，須賦予適當管治權及管教能量，讓外傭有效看管孩子，可提出適度要求，如某個時間須交出手機；同時，要教導孩子尊重對方，聆聽其指示。與外傭相處，家長可給孩子作榜樣，起潛移默化之效。家長能視外傭為家庭成員，組成夥伴，外傭清楚有責任管教好孩子，遇問題及早匯報，即時處理，管教自能事半功倍。

## 對策：適度規範 開拓興趣

家長可透過規範和耐心引導，把孩子從沉迷邊緣帶回來：

### 訂定清晰規限

網絡交往可說是青少年生活的一部分，不能截然剝奪，但家長可設定「界限」，訂定每天容許的「螢幕時間」(Screen Time)，包括手機、平板電腦、電視等的總應用時間。按年齡調節，年幼的短一點，隨成長逐步遞增，亦可集中在周末日才玩網絡遊戲。開學前先與子女約法三章，訂定清晰明確的細則，包括超時或有剩餘時間的處理方法。



### 執行貫徹始終

家長既是一家之主，規則要貫徹執行，即使修訂，亦要在界限內微調，像平日想增加時數，周末日便相應扣減。切勿任由子女選擇，若孩子提出過分要求，家長難收回成命，反起爭拗。

### 長幼步伐一致

稚齡孩子也會投訴，例如父親只顧玩手机而忽略他，其開心指數會顯得偏低。故此，家長別整天把玩手机，應以身作則做好身教。

### 參與實體活動

自幼培養孩子電玩以外的興趣，投入親身參與的體感活動，如閱讀紙本書、畫畫、玩具作樂。即使是幾個紙皮盒，能加入創意，孩子也樂在其中。只要活動富趣味，就能吸引孩子，他們慢慢體會到，毋須機不離手，生活亦可以豐富多姿。

## 成癮：泥足深陷須求助

打機成癮，當事人的正常生活備受影響，上學日程、生活作息紊亂，為打機而廢寢忘餐，只吃垃圾零食，影響生理健康，長期面向閃爍螢幕，致情緒波動，易動氣，表現暴躁。這時應向專業人士求助。

沉迷網絡遊戲，除源於樂趣、社交，往往也是逃避。當事人在遊戲世界名列前茅，成績彪炳，自信爆棚，在現實卻相反，學業成績低落，從小被看扁，唯有在遊戲世界逞強。輔導員會了解當事人面對的問題，從旁協助，並引導發掘新興趣，感受箇中樂趣，甚至發展個人潛能，領略成就感，重拾自信，在現實世界建立自己的生活。

由預防到介入輔導，重點在協助青少年發展多元生活，除培養興趣自娛，亦學懂放鬆，即使情緒受困，亦有方法疏導。



## 戒心癮，循序漸進

戒除打機心癮，難一步到位，須給予空間，讓青少年逐步縮減打機時間。戒癮要從行為治療着眼，像定時定刻把手機鎖起，即使當事人苦悶發呆，亦要堅持禁止觸碰手機，幫助他慢慢拔除心癮。

部分父母按捺不住，扔掉子女手機、截斷無線上網，但硬碰硬常引起反效果，激化衝突。家長若覺束手無策，宜向專業人士或機構求助，以協助孩子戒掉心癮。❤️



特稿



# 治療選項多 頑治型抑鬱有得醫



訪問 心晴行動慈善基金顧問 精神科專科醫生  
張建良醫生

部分抑鬱症患者經長期治療，即使轉換藥物，療效仍遜，演變成「頑治型抑鬱」。近年醫學界把它獨立分類，綜合同類型患者，系統化地檢視不同的治療方案，按病情循序施治，並研究新的治療方向，為頑症打開出路，從中體現抑鬱症可以治療的信念，冀患者別因久治未癒而放棄。

醫學研究揭示，抑鬱症源於腦內神經遞質失調，是可治癒的，即使「頑治型抑鬱」（Treatment-Resistant depression）亦非「無得醫」。畢竟抑鬱症的康復進度因人而異，即使是頑治型，仍有方法提升治療力度，病人毋須氣餒。

## 獨立分類 加強關注

服用抗抑鬱藥，至少經4至6周才見藥效，若果提升劑量，須再觀察，前後歷經兩、三個月，如仍未見效果，可轉換藥物。當使用了兩種以上藥物，亦有足夠療程，唯療效仍不明顯，可界定為頑治型抑鬱。部分患者只屬輕度抑鬱，奈何治療良久，終未見起色。

全球約有3成多抑鬱症病人符合頑治型的指標，即十名患者中有近4人治療後只稍有改善，甚至全無反應，比例不低。部分病人見屢醫無效，難免失望，隨之放棄治療。頑治型抑鬱是精神科治療的新課題，醫學界把它獨立歸類，整合患者，藉此加強關注度，提供創新的治療建議，改善其生活質素，給予希望。

## 高危群組Vs假性頑治

外國研究歸納出一些頑治型抑鬱的高危因素，如女性、年長；首次抑鬱症病發時處理失當；持續面對難關、人際問題等，致情緒反覆受挫。若當事人同時有其他身體問題，如長期病患、痛症、肢體殘障、內分泌失調等，都較易演變成頑治型抑鬱。但箇中關係複雜，原委仍待細探。

不過有部分患者其實屬假性頑治，究其原因：

- 病人沒有依從指示服藥，藥效難顯。如自行間歇停藥、服藥期間酗酒或濫藥，削弱療效，也有病人因受不了副作用而私下停藥。
- 部分病人經常轉換醫生，卻沒有詳細交代治療經過，期間不同醫生雖為病人轉換藥物，卻與先前所服的藥物屬同一類別，徒勞無功。

## 三類型治療選項

頑治型抑鬱有多種治療選項，主要有三方面：

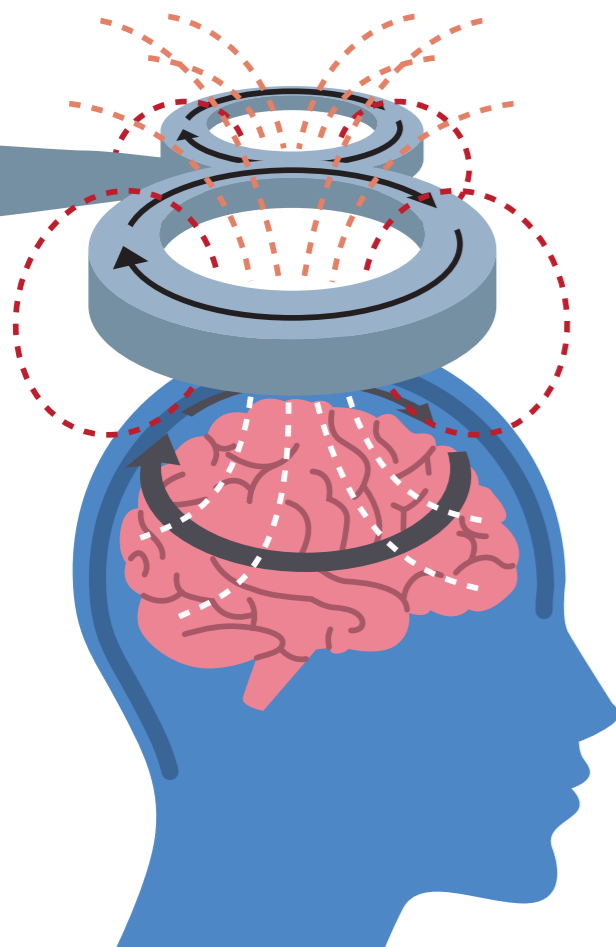
### 1 藥物治療

- 服藥依從：首要了解病人有否遵從醫生指引服藥，若沒有，要探究原因。醫生、病人須緊密溝通，尤其服藥後數星期才見效果，若副作用先出現，療效卻滯後，病人易氣餒停藥。故先給病人足夠的心理準備，以免半途而棄。
- 轉換藥物：當依足指引服藥，而第一組藥物未奏效，若副作用不大，可考慮提高劑量。要是仍未見療效，可試換第二組藥物，當效果仍不顯，可再試其他類型、構造不同的藥物。目前，第一線藥物主要是新藥，隨後的第二、三線藥物，或屬具療效的舊款藥物，副作用雖多，但對頑治型病人可能是滄海遺珠，不應因擔心而完全棄用。



- 混合治療：把兩、三隻抗抑鬱藥一起使用，因每隻藥的副作用會疊加，有些許風險，而藥物的配搭、藥效釋放速度都要考究，調校上有難度。不過，醫學文獻載錄了不同藥物組合的療效，這種「雞尾酒式療法」是頗常用的。
- 用加強劑：把非治療抑鬱症的藥物加入抗抑鬱藥，促進療效。如治甲狀腺、癲癇症的藥，能促進抗抑鬱藥的療效，醫生會依據相關醫學指引施用。但這方法並非適合每一位病人，切勿自行服用。

藥物治療按漸進模式，由簡到繁，由輕到重，但亦有例外。臨床上若知悉病人的職業講求高度專注等，或病人對副作用格外難耐，便不加劑量，直接用混合治療。對長期抑鬱人士，若有研究顯示某些藥物組合具療效，因沒有無盡的時間逐隻藥試，會跳一步使用組合藥物。



## 新藥為患者打開另一扇門

2019年3月，一款治療頑治型抑鬱的新藥獲美國批准使用，今年7月在港推出，屬鼻吸劑。目前使用的抗抑鬱藥都是透過調節腦部的「單胺受體」（Monoamine）作治療，服後需數星期才見效果。新藥則針對「谷氨酸受體」（Glutamate Receptor），像打開一道直進房間的門，毋須再繞迂迴路，藥後數小時已起效，幾天後可見病情有明顯進步。目前衛生署只批准在診所內經醫生看管下使用，期間要監察身體反應，因此不能在家使用。療程約為3個月，病情改善後可轉用其他藥。

## 2 非藥物治療

藥物治療外，還有物理治療。腦電盪（Electroconvulsive Therapy, ECT）：短時間內把電流通過大腦作治療，病人須全身麻醉。坊間雖有各種訛傳，但研究證明具療效，七至八成病人有明顯進步。腦磁激（Transcranial Magnetic Stimulation, TMS）：把電磁波聚焦，激活腦內某個目標位置，藉以改變腦內活動、血流量、腦神經遞質的傳導等。病人毋須全身麻醉，可在診所進行，每次約30至45分鐘，每周做兩次，一般要做15次才見效。

## 3 心理治療

此間被愁緒纏擾，或與過去經歷有關，如從小受嚴苛對待、持續受責，導致內心鬱結，對人與事反應過敏，每遇到一些事、一句話，甚至一個眼神，負面思想即湧現。另一些情況則源於現階段問題，部分人有一種思想慣性，如本能反應，惡果未現便先下負面結論，勾起抑鬱情緒。譬如自覺肥胖，碰到纖瘦的人，便悲永無法如此輕盈，遇上更胖的，又哀是自己未來的寫照。這類不合邏輯的推論隨時突襲，令當事人深信：即使再努力，亦註定失敗。治療上既可溯源分析，亦有認知治療，如指導病人做思想日記，記錄每天所思，仔細分析，學習改善謬誤思維。

上述所列選項並非治療次序，主要按病情選擇。基本上每位病人都需要心理治療，甚至在診治初階已展開；物理治療則可以和藥物治療一起進行。



## 照顧者成為治療橋樑

患者須按指引服藥，切勿得過且過，如有副作用，應坦誠告知醫生。部分人迴避碰觸成長創傷，但那往往是突破點，鼓勵病人勇敢向醫生表白，若「舊患」天天牽出大量負面情緒，藥物亦難起作用。建議維持健康生活模式，飲食均衡，作息有序，學習減壓方法，培養興趣，建立親友支援網絡等；恆常運動非常重要，能增強體格，維護情緒，戶外活動能接觸陽光，有抗抑鬱作用。

照顧者若非專業人士，憑一知半解輔導，易生反效果。抑鬱症患者的負面情緒是鋪天蓋地的，信口規勸：「堅強點啦」、「不要那麼負面，正面點便行，患者聽來只覺被批評、否定，他們也想正面，奈何做不到，更感失落。身邊人可多陪伴，毋須講大道理，以擁抱、聆聽等非語言方式送暖，給患者留空間，並作為橋樑，帶領患者接觸專業人士，並提醒服藥。

## 個案：解童年心結

患者生於潮州人家庭，因家人重男輕女，從小受弟弟欺凌，亦要忍氣遷就；雖考到大學，也不容升讀，須讓路給無心向學的弟弟留學。後來她多次戀上年長男性，均失敗告終。工作也不如意，因對周遭人反應過敏，總覺被針對，僱主的批評足令她徹夜悲泣，甚至有輕生之念，深陷頑治抑鬱之苦。

成長經歷對患者影響深遠，形成心理盲點：因缺乏父愛，結交不合適的對象；工作上恍若為自己的過去平反，但承受力弱，每天重複經歷童年的不快。患者終能復元，主要是她在心理輔導的過程中，鼓起勇氣檢視過往經歷的影響，解開童年心結，學習改變對待人事的過敏反應，釋放自己。❤️





# 中醫如何解秋愁



撰文 註冊中醫師 杜碧鈺小姐

中醫講求天人相應，大自然的變化會直接影響人的狀態。秋風蕭瑟、葉子枯萎、落葉紛紛，為秋天這個季節份外增添了一分淒涼。那為何秋天總是悲？中醫理論認為臟腑與季節相對應，秋天與肺相對應，肺為嬌臟，不耐寒熱，由於秋天乾燥，秋燥容易傷肺，使得人容易出現悲傷、憂愁的感覺。秋天日照時間逐漸減少，陽氣也漸漸衰微，人體的陽氣也需要收藏，活躍度降低，變得相對靜態一點，這時候就容易發愁，情緒更易低落。

早在兩千多年前《黃帝內經》已記載了秋天的特點以及如何調神養生：「秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也；逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」我們應該按照自然界春生、夏長、秋收、冬藏的規律，順應自然四時氣候的變化，相應地調攝人體的精神活動，以及飲食起居作息，使身體達到陰平陽秘的狀態。

## 秋季調養建議：

- 順應秋天的特性，建議應早睡早起，保持神志安寧，收斂神氣，養陰養肺
- 在秋天不妨怡情悅性，多做一些舒情活動，例如登高、游山玩水，調暢身心
- 日常調養方面，除了潤肺養陰之外，更要健脾
- 白色入肺，秋天養肺建議可多吃白色食物，例如：雪耳、百合、杏仁、梨子等

以下跟大家分享幾個適合解秋愁的養生食療方，以及數個保健穴位，調和臟腑，使大家能愉快地享受秋天的美好。

## 雪耳雪梨百合蓮子羹

(約1-2人份量)

功效：潤肺止咳、養陰潤燥、健脾益腎、美顏潤膚

適合：秋季乾咳、皮膚乾燥、睡眠一般、大便乾或排便困難之人士

食材介紹：

雪耳潤肺滋陰，美顏潤膚；雪梨清燥潤肺；百合養陰潤肺止咳，清心安神；蓮子清心安神，健脾補虛益腎；蜂蜜補中潤燥，潤腸通便。

材料：

雪耳 1個	雪梨 1個
百合 25克	蓮子 25克
蜂蜜 適量	水 適量

做法：

1. 雪耳泡軟備用。雪梨洗淨去皮切塊備用。百合、蓮子浸泡過夜備用。
2. 鍋中加入適量水，放入百合、蓮子，武火煮至水滾。
3. 水滾後加入雪耳、雪梨，調文火煮40分鐘。
4. 熄火後，可根據個人口味添加適量蜂蜜調味即可。



## 養陰潤燥湯 (約2-3人份量)

功效：養陰、潤燥、益肺養胃

適合：特別適合乾咳、口乾咽乾、季節性氣管敏感、皮膚乾燥之人士

食材介紹：

沙參能養陰、益胃、生津；麥冬可以養陰潤肺、益胃生津、清心除煩安神；玉竹養陰潤燥、潤膚。

材料：

沙參 15克	麥冬 25克
玉竹 15克	瘦肉 300克
水 2000毫升	鹽 適量

做法：

1. 將所有材料洗淨。瘦肉汆水備用。
2. 鍋中加入2000毫升水，放入全部材料，武火煮至水滾，調文火煮1小時。
3. 適量鹽調味即可。



### 穴位按摩 秋情舒暢

除了養生食療方，筆者教大家按摩3個穴位，幫助大家在秋天裏保持心情舒暢。每天花3-5分鐘輕輕按揉以下穴位，不妨一試。

#### 太淵穴

位置：腕橫紋桡側，橈動脈搏動處上

作用：太淵穴是肺經原穴，按揉能補益肺氣。

#### 足三里

位置：膝蓋下約四橫指、脛骨旁開一橫指處

作用：調理脾胃

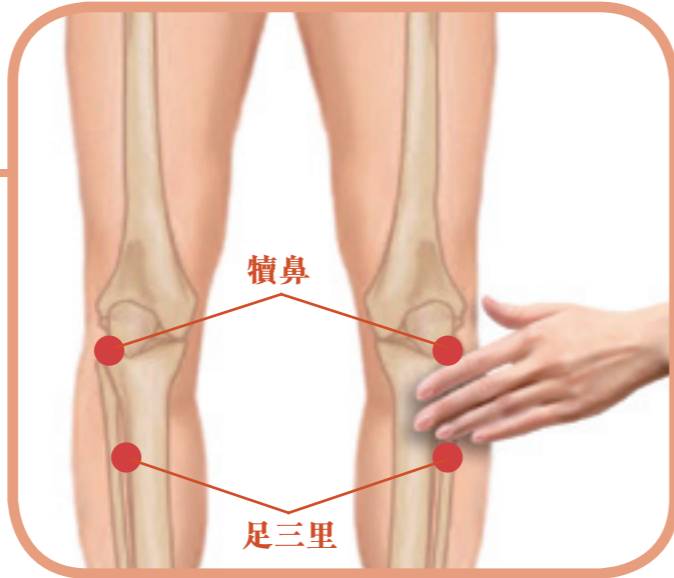
補充：《素問·經脈別論》中指出：「脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱。」脾氣健旺才能把食物轉化為水穀精微，再上輸於肺。

#### 三陰交

位置：小腿內側，足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處

作用：健脾益血、補益肝腎、養陰安神

補充：三陰交是指足太陰脾經、足厥陰肝經、足少陰腎經三條陰經交會之處，因此按壓此穴能調節三條陰經的功能。❤



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 信用卡



發咭銀行：\_\_\_\_\_

信用卡號碼：\_\_\_\_\_

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

有情  
有義



# 王秉怡

## 陪伴是最大支持



2017年心晴行動慈善基金因實際需要而決定搬遷辦公室，本身是測量師的王秉怡（Natalis）義務協助策劃裝修，努力超過半年，令本會成功遷入現址，而Natalis也在合作過程中了解到本會理念，於是答應邀請加入成為執行委員。

Natalis曾經歷生命中最不開心的日子，卻因此頓悟朋友的重要，性格甚至人生也有了重要轉變。人生總有起跌，今天事業家庭得意的Natalis也一樣，在低谷與跌撞之間，朋友成了支持的力量，簡單如陪伴聆聽，往往在情感和心靈上已是很大的支持。



Natalis十多年前開始要離港工作，太太鼓勵他發展事業之餘，不會給予太多壓力，為彼此留下一些空間，反而讓大家更舒服。對於孩子的將來，他們同樣希望給予更多空間發展，不刻意追求名校，只願開開心心地成長。

### 一切由裝修開始

2017年某天，王秉怡（Natalis）接到好友董鳳濤（Nick，現任心晴行動慈善基金副主席）的電話，說他擔任執行委員的慈善機構要搬辦公室，問是否認識搞裝修而可靠的人。由於想先了解具體情況，Natalis答應跟這間慈善機構的管理層見面，看看可以如何幫忙。

這是Natalis首次接觸心晴行動。幾個月後，心晴行動順利搬到現址，在輔導服務的環境及空間方面都較之前理想得多。

回想起這段「相遇」，Natalis說讓他了解到機構真實的一面。「在參與裝修的過程中，我看到管理層對錢看得非常謹慎，不能枉花一分一毫。新辦公室原來是經營時裝的，心晴需要重新裝修，其實很不容易，大家在規劃空間時仍儘量考慮到如何迎合服務需要。」Natalis讚道，「大家計劃得很仔細，當自己的家居搬遷一樣，也突顯出團隊精神，我做很多工程也沒那麼暢順。」

有了這次「深入」接觸後，Natalis覺得心晴行動的理念跟自己的想法很接近，所以當主席黃綺雯博士邀請他加入執委會時，他不假思索便答應了。





Natalis與心晴行動慈善基金主席黃綺雯博士（右二）、副主席董鳳濤先生（右三）及執委周博軒先生（右三）一起支持心晴慈善跑。



## 朋友成了心靈上的支持

Natalis予人印象開朗活潑，有問題找他時也很樂意幫忙，但原來少年時代的他是另一個模樣。

「我以前不愛說笑，也很小器，愛封閉自己。」

這對比現在的他確是難以想像，而改變的契機是父親病逝。「爸爸不單是經濟支柱，還包辦家中所有事務，他突然走了，對我和家人影響很大，當時我還要面對中學會考，各種壓力令自己情緒很不穩定，可說是到目前為止，人生中最不開心的一段日子。」

當時有些親戚還刻意疏遠Natalis一家，但在混亂過後，他卻發現原來父親有很多朋友，而且經常關心他們。「爸爸的舊同事或朋友對我們都很好，不一定是金錢上的照顧，事實上我們也未到此困境，但那怕只是陪陪你，叫你去飲茶打波，已令我感受到他們的好意。」

父親的逝世固然傷痛，但Natalis現在回想起來，對他反而有正面影響。由於感受到朋友原來如此重要，他高中之後改變了很多，很重友情，朋友也漸多，人亦開心了不少。

「畢業後當然也有過不開心的時候，也

有跌倒的日子，但會有很多朋友真心想幫助你，陪伴你，開解你，未必是物質上的支持，可能只是陪你飲杯咖啡，聽你訴下苦，但在情感上已是很大的支持和安慰。」

去年（2020年）初疫情剛襲香港之際，Natalis榮升新手爸爸。當時他還要處理在武漢、重慶等地的業務，情況多少有些混亂。這段日子，他的好友Nick每個周末都與一家人帶上食材，到他家替他一家煮飯，陪伴他們。

「一個星期來煮一頓飯，是否幫到很多？我覺得是的。」Natalis哈哈大笑，「但更重要是心靈上的支持及陪伴，我覺得作用大過那頓飯。」



## 引起更多人關注情緒問題

加入心晴行動後，Natalis不時有朋友詢問他關於情緒病的問題，他也會推介他們到心晴尋求輔導服務。

「我慶幸加入了這個團體，別人知道了，又覺得我可靠，便會找我傾談。對我來說也是一種得着，我也不想朋友不开心，有問題不跟人說，只會惡化下去。他病向淺中醫，我又幫到朋友，又可以為社會做到些事情，確實是一件很開心的事。」

不過這也讓Natalis了解到，香港確實有不少人受情緒困擾。「尤其像我這行業工作壓力大，不少同事也有情緒困擾，所以我覺得需要更多人去關注這問題。」

維園心晴閣重塑工程是其中一個宣傳情緒健康的項目。2005年心晴行動獲康文署批准在維園興建心晴

閣，目的是令更多人關注情緒健康。建於戶外的心晴閣經歷多年風吹雨打，機構早已計劃重建，而Natalis亦順理成章肩負起策劃及統籌重塑工程的重任。

他找了不同界別的專業朋友商討，最後邀得一位著名建築師義務為新心晴閣做了初步設計方案。由於社會衝突及疫情接連出現，項目暫時未能有新進展，但Natalis對它還是抱以很大期望。

「我希望不單止打造成打卡的地方，不是揭幕儀式完結後，就這樣白白放着，我希望它真的可以成為大家關注情緒健康的一扇門，在社會中能突顯其價值。」

這也是心晴行動上下一致的期望。唯願當社會及經濟逐漸回復時，我們可以繼續推動重塑工程，令新的心晴閣儘快展現於維園中，成為引領香港人關注情緒健康的一扇門。



心晴行動一年一度的慈善跑，熱愛運動的Natalis不但自己「落場」一起跑，更邀請家人及朋友組隊參與。

## Be A Little Kinder Than You Have To

Natalis朋友很多，問他朋友相處之道，他這樣說：「我是個不計較的人，會先遷就別人，他人開心，自己其實也會感到開心；況且我是一個開心的人，比較正面。沒有人想接觸一個整天不开心、充滿負能量的人，你約吃飯都想跟個開開心心的人吃吧，尤其在現今疫情之下。」

他的言詞句句充滿「開心」，果真是個開心人！

誠如他卡片上所寫的座右銘：「Be A Little Kinder Than You Have To」，待人友善一點，自己開懷一點，朋友自然也會愈來愈多吧。



隨着屯馬線開通，心晴行動會址臨近的鑽石山站成了重要交通樞紐，貫穿九龍新界的東西南北。鑽石山與附近地區雖然工廠大廈和住宅林立，但區內其實有不少饒富特色的地方值得一遊，今次我們就擬訂了一條鑽石彩虹路，與大家一起發掘區內打卡點，優哉悠哉地度過大半天的時光。



## 都市閒遊

# 穿梭鑽石彩虹路



志蓮淨苑參照敦煌莫高窟壁畫中的佛寺設計，全棟以檜木打造，是目前世界上最大的手造木構建築群。

### 重現盛唐建築古風

從彩虹邨往鑽石山的志蓮淨苑步行大約十餘分鐘，如果不去彩虹邨，可直接坐港鐵在鑽石山站下車，荷里活廣場旁邊就是志蓮淨苑。雖然大家一般稱整個建築群為志蓮淨苑，但實際上它分為志蓮淨苑及南蓮園池兩個主要部分，前者是廟宇群，後者南蓮園池是古式園林，長年開放給公眾遊覽。志蓮淨苑仿照唐代藝術及建築風格設計及興建，所以甫踏進園內，可能有不少人感覺好像去了日本，正因為日本古代建築風格本來承傳於中國唐代。

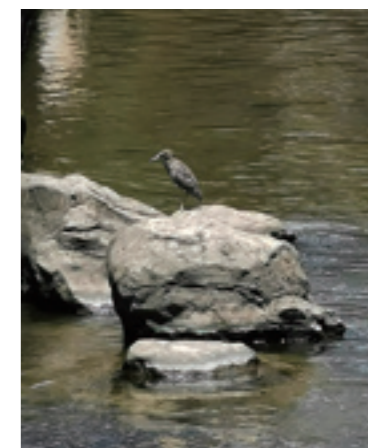


今次路線的起點選在彩虹邨。作為香港老牌公共屋邨，它的吸引力不限於由色彩與線條交織成獨特視覺效果的風景。這裏保留了不少七、八十年代的公屋面貌，在還沒有連鎖便利店或超市的日子，辦館、雜貨店以至冰室都曾經是公屋的基本配置，與鄰里的人情味，一起陪着很多香港人成長。如果選在早上開始起行，不妨到邨內的冰室吃個早餐，順便趁早上的陽光在彩虹外牆下拍照打卡。

中國傳統建築是世上唯一以木結構為主的建築體系，複雜而獨特的樑柱與斗拱結構，加上榫卯技術，令建築物即使位處地震帶也能屹立千年不倒。志蓮淨苑在建造時，邀請到中國近代著名建築大師梁思成的學生俞宗翹協助設計，並由日本古建築學者瀧川昭雄提供施工方案，從建築本身到整體佈局，都重現唐代的建築風格與背後蘊含的人文意義，因此志蓮淨苑也成為熱愛中國古代建築的人士考察與研究的對象。

# 優哉 悠哉

南蓮園池內設有中國木結構建築藝術館，展出中國一些著名建築的模型。不說不知，中國自唐代以來，重大建築已採用模型設計方案，審定後再依照模型放大施工。



## 水簾下品嘗素菜

當然，對一般遊人來說，傳統建築與園林佈局可能都是高大上的學問，來到這裏，在雄偉壯麗的大殿前參拜一下，或者在蓮池前拍拍照，甚至在一排充滿日本風情的屋前打打卡，大概已心滿意足。意猶未盡，還可以到南蓮園池內的素菜館品嘗素菜。素菜精緻細膩，味道不錯，不過最特別的還是素菜館外邊有一道瀑布，水花掛在玻璃外牆上，為這頓素菜添上幾分詩意。



## 小小鳳德西遊記

從鑽石山到黃大仙，沿着沙田拗道走，中間會經過鳳德公園。別小覷這個不怎麼起眼的公園，落成於1995年，當年耗資5千萬元，可謂一個迷你版的主題公園，裡面有火焰山、五指山、花果山等以西遊記為主題的佈置，只是當中可能多少要加入一點幻想。不過無論如何，它總算為區內居民提供一個乘涼歇息的好去處。



鳳德花園以西遊記為主題，你能聯想到這是水簾洞（上圖）和五指山（下圖）嗎？



## 打造成清溪川的啟德河

黃大仙最著名的地標要數黃大仙祠，不過今次想介紹的是位於彩虹道上的清溪川——啟德河。啟德河其實是明渠，在19世紀初九龍城一帶填海之後建成，成為東九龍主要排洪渠道之一。上世紀70年代由於新蒲崗一帶工廠非法排污，明渠變臭渠，後經政府當局不斷改善水質，情況在2000年時已大為改善，不過政府還是打算把它封頂遮蓋成為暗渠，後來在環保及地區團體力爭下，政府重新審視原來的方案，決定仿效韓國清溪川，在渠道兩旁及底部加入綠化及生態等元素，為魚類等提供棲息環境，在河道兩旁亦加入花崗飾面牆及種植槽等，將明渠打造成充滿活力與生氣的啟德河。

論規模，啟德河自然比不上清溪川，但由繁鬧的彩虹道沿着河邊漫步至九龍城，潺潺流水之間，偶爾看鷺鳥掠過到河上覓食，感覺還是挺奇妙清新，也可為這次鑽石彩虹都市遊悠然地劃上句號。



今次擬定的路線要走個多小時，大家可按個人愛好及腳力自行修改路線。



乳酪的健康美名向獲有營一族推許，包括富含鈣質，有助骨骼成長，並含乳酸菌，能促進腸道健康，曾有乳酪廣告力銷助你「日日暢通」。但乳酪的奇效還在於能調節情緒、提升樂子，原理也和腸道、菌群相關。此非廣告，背後經科研驗證，乳酪「予樂」，名副其實。

# 乳酪 予你快樂



就營養成份而論，乳酪鈣質含量委實亮眼。一杯245克的乳酪，含鈣達296毫克，維他命B12則接近1微克，雙雙被健康食品網評為「非常理想」。維他命B12能維護神經系統，有助神經傳導物質血清素的合成，傳遞快樂信息。不過，乳酪的最大特色還在於含有益生菌。

## 腸腦連線 千絲萬縷

乳酪的原材料是牛奶，經加入乳酸菌發酵製成，較常採用的乳酸菌有「嗜熱鏈球菌」（*Streptococcus Thermophilus*）及「保加利亞乳桿菌」（*Lactobacillus Bulgaricus*），皆屬益生菌。牛奶雖經消毒殺菌，但乳酸菌是後加的，故能保持活性。上述益生菌能平衡腸道的細菌群，調節腸道功能，並連繫腦部運作，對情緒起正面效益。

腸道具有獨立於大腦的複雜神經系統，其神經元數量更超過脊髓及末梢神經系統。腸道和腦部有大量神經線聯繫，構成「腸－腦軸線」

（Gut-Brain Axis），通過眾多神經傳導物質持續交換信息，包括血清素、GABA等能提升情緒、緩減焦慮的神經傳導物質，近九成血清素更是由腸道產生。乳酪所含的益生菌，能促進身體製造這些神經傳導物質，煥發好心情。研究亦發現益生菌能維護「下丘腦－垂體－腎上腺軸」（HPA）的運作，若HPA的運作出現阻滯，會擾亂壓力荷爾蒙皮質醇的分泌，導致情緒失調。慢性炎症亦是導致抑鬱症等情緒問題的因素之一，益生菌也具預防之效。



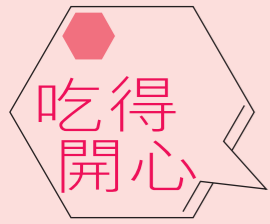
## 發酵食品

發酵食品是透過控制食材的細菌滋長，令一些成份經酶催轉化過程而製成，乳酪是其中一種。近年專家倡議在膳食中適量加入發酵食物，原因在於當中的菌種，不少屬於益生菌菌

株，而這類食品也是膳食中能提供有效活性菌群的重要來源。這類食品能促進消化，增強維他命B12、維他命K等營養素合成，提升食物中的有益成份。然而，並非任何發酵食品都提供益生菌，如啤酒、麵包，因為益

生菌在製作過程會受到破壞。

乳酪外，韓國泡菜、台式泡菜、納豆、味噌、德國酸菜（Sauerkraut）、鹹酸奶（Kefir）等都含益生菌。至於食物中的益生元，可被大腸中的益生菌消化，從而促進菌群的代謝繁殖，可稱為益生菌的糧食。含益生元的天然食物有香蕉，以及可作烹調的洋葱、蒜頭、蘆筍，若要保留益生元，別煮得過熟。



## 乳酪滋味，你知未？

天然乳酪：把牛奶經乳酸菌發酵而製成，沒添加糖分或調味劑。

**希臘乳酪：**以全脂奶製成，用奶量較一般乳酪為多，再經濾去液體，質感濃稠，可用來拌沙律。市面有售的「希臘式乳酪」（Greek Style Yogurt），往往在傳統乳酪中加入增稠劑，只是模仿希臘乳酪，選購時可細讀標籤。

**果味乳酪：**果味乳酪種類繁多，更有混進果蓉，標榜低脂，但須留意其含糖量每每較高。

**乳酪飲品：**其成份、製作方法雖和乳酪無異，但加入了果汁或水分稀釋成飲料，不能和乳酪等量齊觀。

縱然有益，乳酪仍不要吃過量，何況腸道內益生菌的數量有飽和機制，過度攝取的，會被排出體外。

## 奧妙菌力 科研探究

科研人員致力探索腸道菌群如何影響健康，像中國科學院心理健康重點實驗室便曾進行一項研究，先透過改變大鼠的腸道菌群，引發焦慮、抑鬱反應，之後給大鼠補充瑞士乳桿菌，結果發現不僅能調節腸道菌群，更改善了焦慮、抑鬱徵狀。2015年，牛津大學出版的《營養學總覽學報》（Nutrition Reviews）刊出一篇文章，綜合多項研究指出，攝取益生菌能促進腸道菌群和腦部溝通，有助緩和焦慮、抑鬱症，並調整腦部功能，改善情緒。



部分研究把範圍聚焦到乳酪和情緒的關連。2016年一項發表於營養學期刊的研究，西班牙科研團隊以14,539名男女為對象，進行逾九年的跟進，結果發現大量食用全脂乳酪的女性，患抑鬱症的機會率較低。

## 微酸醒神 啖出快樂

腸道菌群是一個複雜的系統，每個人的組合都有差別，好比指模般個人化，科學家仍在探索。同時，益生菌種類繁多，哪些有助處理焦慮、抑鬱或緊張情緒，如何臨床應用，須經專業人員指導。因此，乳酪雖隨手購得，但要吃得理性，適宜作為日常膳食一環。

單從食味而言，一口乳酪，微酸帶甜，醒神非常，已教人綻放樂子。不同果味的乳酪，與進食者的情緒起落也有意想不到的關連。荷蘭的研究團隊於2016年發表報告，發現進食士多啤梨味或菠蘿味乳酪人士，情緒表現沒太大差別，但選擇低脂款式的，情緒反應會較為正面，而選吃雲呢拿味道的，產生最強烈的正面情緒反應。你可有這方面體驗？



## 含「菌」睇真啲！

按國際食品法典委員會的標準，乳酪須同時採用兩種益生菌：保加利亞乳桿菌、嗜熱鏈球菌；有統計指出，一杯250克的乳酪約含10億個益生菌。唯亦非必然。

香港法例有關奶製品的條文：「乳酪須為採用粗製凝乳酶或酸性物質使奶類凝結而成的固體或半固體產品」，即可以不含益生菌。至於美國，法例要求乳酪須含上述兩種益生菌，但沒規定含量；部分國家雖規定乳酪中的菌落數量，但沒指明是益生菌，有些產品便加入其他微生物，以符合要求。因此，購買時宜細讀標籤有否註明「Lactic Cultures」（含活性乳酸菌），部分產品更列出益生菌種類，除上述兩種，還有嗜酸乳桿菌（Lactobacillus Acidophilus）、雙歧桿菌（Bifidobacterium）及乾酪乳桿菌（Lactobacillus casei），都是較常見的益生菌。

保存方面，乳酪應冷藏，因益生菌在低溫環境下存活得更佳，保持活性；同時避免陽光照射，以免其活性受破壞。乳酪存放過久，益生菌的存活率便下降，數量減少，故應參考產品保質期，儘早食用。🍷





近年企業在追求盈利之餘，亦愈來愈講求社會責任，「環境、社會及管治」（Environmental, Social, Governance）更成了衡量一間企業管治及持續發展的重要概念及指標。在這大趨勢下花旗集團與香港社會服務聯會攜手推出「花旗集團-社聯大學生社責實踐計劃」，是全港首個由學界、商界及社福界跨界別並肩合作的計劃。心晴行動自2013年開始參與此計劃，並已連續4屆成為其中一間入圍的實習機構。



## 商科大學生社責實踐 培育未來關心社會的商業人才

### 商界學生體驗社福工作

「花旗集團——社聯大學生社責實踐計劃」今年邁向第11周年，今屆挑選了來自10間本地大學的80位商科生，前往40間社福機構進行實習，希望藉此加強他們對企業社會責任的意識，培育成為關心社會的商業人才。今年7月開始，兩位分別來自香港中文大學及香港恒生大學的同學Ivan Tsui及Jason Leung來到心晴行動，展開為期160小時的實習，運用他們的商科知識和創新思維，協助我們提升推廣及宣傳能力。

### 發揮創意首拍微電影

兩位同學除了參與了對外的攤位推廣活動外，更策劃了一項以男士為對象的情緒健康推廣計劃「It's Ok To Not Be Ok」，希望通過一系列活動，提升市民對男士情緒健康的關注及糾正社會上對男士的籠統形象。他們更自編自導自演了他

們首部微電影「男言之隱」，雖然只是超低成本創作，但影像交錯之間，帶出了男士有苦難言的困境與出路。推廣計劃有待日後優化推出，不過微電影「男言之隱」現在已可以在Youtube上先睹為快，讓大家感受都市男士的難言之隱。

雖然實習時間短促，但無論對機構同事還是實習同學都是一次挺好的交流經驗，既為機構注入新思維，也為同學未來投身職場帶來一些啟發。

「男言之隱」微電影網上瀏覽

<https://youtu.be/g2Xu9kQ-yDo>



# 心晴無憂

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

## 社區長者情緒健康計劃

**主辦**

**內容**

- 1. 情緒管理講座**  
講解如何管理情緒及常見情緒問題，教大家如何保持醒目精靈。
- 2. 情緒健康活動**  
包括由專業輔導員、物理治療師、醫生及護士等提供約12週的情緒評估、記憶力評估、放鬆練習及治療等。

**免費** 參加者可獲禮品包乙份!

歡迎有興趣參與的長者中心或地區團體查詢：

電話：3690 1000（楊小姐）

電郵：joyful1@jmhf.org



計劃詳情

心晴行動慈善基金致力推廣情緒健康

了解更多

[www.jmhf.org](http://www.jmhf.org)

心晴行動

情緒支援熱線

2301 2303



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](http://www.jmhf.org)

   心晴行動

新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室