

2017年12月-2018年1月號

免費贈閱

心得

HeartWorks

《心晴跑・跑傳情》
慈善跑愛心大使

森美

跑走煩惱，
告別抑鬱！

專題

每逢佳節倍憂鬱？
做個節日心晴人！

特稿

ASMR無形妙手
為情緒按摩

調查報告

全港精神健康指數調查2017

吃得開心

芝麻 開啟快樂之門



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



心晴行動慈善基金簡介

「心晴行動慈善基金」於2004年由曾患抑鬱焦慮症的林建明小姐聯同一班熱心義工成立，為香港註冊非牟利慈善團體。根據世界衛生組織指出，抑鬱症已成為十分普遍的情緒病，但本港普羅大眾對情緒病患仍有很大誤解，令很多患者未能及早接受適當治療，甚至白白喪失寶貴的生命。

因此，本會致力向社會各階層推廣情緒健康的知識，讓大眾認識情緒病，減少誤解及歧視，令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。本會成立以來已推行多項社會服務，包括全港首個推廣情緒健康的綜合性電視節目、資訊及轉介熱線、公眾情緒健康教育、專業面談輔導服務、商場推廣、社會企業「心晴市集」及巡迴全港中小學之「心晴賽馬會飛越校園計劃」等。

宗旨

教育

教育有關情緒病的知識，提高社會各階層對情緒病的認識，增加治療及預防的成效。

推廣

透過不同媒介及宣傳方式，喚起大眾關注情緒健康，減少謬誤、偏見和歧視。

服務

為受情緒困擾人士提供多方面的資訊、求助或治療途徑、服務轉介及面談輔導等，以令有需要人士能及早尋求適當的治療和幫助，盡快康復。

《心晴跑·跑傳情》慈善跑

義工招募

為慈善·出一分力

賽前準備

2017年11月底至12月初

地點

待定

服務包括

聯繫參賽者、入選手包、分派選手包等

比賽當天

2018年1月7日(星期日)

早上 7:00 至下午 1:00

地點

大美督船灣淡水湖主壩

服務包括

於以下區域協助：行李區、舞台區、嘉賓區、成績發佈區等

如欲參與義工服務，請致電 3690 1000

或電郵 joyful1@jmhf.org 與我們聯絡

回顧2017 展望2018

2017年快將完結了，在過去一年，香港曾經發生了甚麼事情？換了個新特首、貪官污吏被定罪、樓價升到天上去、十號風災降下來……或者，一下子卻記不起了。

香港生活節奏很忙，香港人亦很善忘，既然天下事記不了，但自己的事總要管吧！趁此新舊年度交替的時刻，請你回想一下，在過去一年，你做過甚麼？

在本港的精神健康領域，一如以往，這一年並沒有甚麼大變動，在政策方面，既沒雷聲也沒雨水，依舊停滯不前。幸而心晴行動努力不懈，上下同心盡其綿力，為推動本港的精神

健康而奮鬥。在2017年我們搬遷了會址，變換了新的工作環境，輔導室由2間增加至3間，意味着我們把最重要的面談輔導服務增加了一半，為情緒病患者提供更多名額的援助。別小覷一個房間的貢獻是微不足道，在對於情緒病患服務乏善可陳的香港來說，任何一個服務機會都是彌足珍貴。

提升香港人的精神健康意識、教育全民正視情緒病患的關注，任重而道遠。在2018年，我們會繼續往開來，秉承心晴行動慈善基金的宗旨，為香港人的精神情緒健康繼續努力！

在此謹代表心晴行動慈善基金全體全人祝大家新年快樂！天天好心晴！❤️



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

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

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

查詢：
3690 1000

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

認捐笑爺笑奶表格

目錄 CONTENTS

14



- 02 心晴行動慈善基金簡介
- 04 **心晴的話**
回顧2017 展望2018
- 08 **情緒測一測**
你對生活現狀 感到滿意嗎?
- 10 **你知道嗎?**
一家人一齊食飯 孩子身心成長更健康
產後抑鬱症? 別忘了爸爸啊!
- 12 **特稿**
ASMR無形妙手 為情緒按摩
- 14 **有情有義**
《心晴跑·跑傳情》
慈善跑愛心大使 森美
跑走煩惱, 告別抑鬱!
- 16 **專題**
每逢佳節倍憂鬱
有人歡笑有人愁
- 18 調整思想謬誤 鬆解節日鬱結
- 21 節日吃喝 開心攻略
- 23 專家給您小貼士 做個節日心晴人!



26



50



54

- 26 **心晴影畫展笑容**
《會笑的豬》《笑到手屈一指》《笑吓啦》
《鬼馬小靈精》《簡單的快樂》《喜相逢》
《愛笑的口罩》《讓我淡然微笑的……》
- 30 **家家有情**
為情緒病患照顧者 盡解心中情
- 34 **調查報告**
全港精神健康指數調查2017
- 44 **學習情懷**
焦慮的心
- 46 **吃得開心**
芝麻 開啟快樂門
- 48 芝麻濃香 甘脆可口
- 50 **優哉遊哉**
走在時間的角落 粉嶺

- 54 **喜動之星**
蔡瀚億 寄語學子 發掘興趣 活出生趣
- 58 **喜動校園**
以火炬傳情
讓校園與社區全動起來
- 62 **晴訊**
熱線義工基礎訓練課程 2017最新進展
朋輩支援聚會
快樂人生@「勇敢當下、擁抱未來—
生命教育講座」
專家分享會
精神健康月微型博覽會
花旗集團—社聯大學生 社責實踐計劃2017嘉許禮
本會再度榮獲「觸動社會慈善嘉許大獎」
嶺南大學師生到訪 交流情緒健康推廣工作

《心得》雙月刊 2017年12月-2018年1月號

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

《心得》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
森美先生 《心晴跑·跑傳情》慈善跑愛心大使
區以德先生 註冊社工
黃秀真博士 臨床心理學家
馮安琪小姐 鑄博醫護服務中心營養師
陳靄華女士 心晴行動慈善基金顧問
美國耶魯大學復元及社區健康課程教育工作者
蔡瀚億先生 心晴賽馬會喜動校園計劃喜動大使
精神健康月籌委會
心晴影畫展笑容 2017
官韻儀 (香港明愛)
Perry Wong (心晴之友)
黃桂娣 (浸信會愛羣社會服務處)
劉燕貞 (心影蒼委員)
劉英傑醫生 (精神健康基金會主席)
蕭智偉 (英國皇家攝影學會香港分會)
江靜華 (香港沙士互助會)
玉蘭 (香港心理衛生會)



《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10號新寶中心10樓1001-1003室，信封面請註明「捐贈《心得》」。

個人資料*

姓名：_____ (如需免稅收據，必須與身份證上所列姓名相同)

日間聯絡電話：_____ 電郵：_____

郵寄地址 (只限香港)：_____

*以上個人資料只作《心得》贈閱用途。

付款資料

附上銀行存款收據 HK\$ _____

附上劃線支票 HK\$ _____ ; 付款銀行及支票號碼 _____

贈閱查詢請電：3690 1000 傳真：2144 6331

你對生活現狀 感到滿意嗎？

請根據你的經驗來回答下列問題：以下句子描述一些自我感覺，請圈出最接近你現時的狀況。

生活滿意度量表

本量表是Wu與Yao(2006)翻譯自Diener、Emmons、Larsen及Griffin(1985)的「生活滿意度量表」(The satisfaction with life scale; SWLS)，共有5個題目，測量個體整體而言的生活滿意程度，屬於主觀幸福感的認知成分。

	非常不符合	1	2	3	4	5	6	7	非常符合
1. 大致上，我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近。	1	2	3	4	5	6	7		
2. 我的生活狀態非常理想。	1	2	3	4	5	6	7		
3. 我對生活感到滿意。	1	2	3	4	5	6	7		
4. 到目前為止，我能夠在生活中獲得我所想要的事物。	1	2	3	4	5	6	7		
5. 如果生活可以重頭來過，我不會做大幅度的改變。	1	2	3	4	5	6	7		

計分

採用李特克氏7點量表，從1（非常不同意）到7（非常同意），全部為正向題，分數為加總後求平均值（即是把所有分相加後除以5），分數愈高表示個體對其總體生活狀態愈滿意。

小貼士：

如果低分不用灰心，若能將生活的不滿視為動力，可成為改變生活的泉源，每日生活便充滿希望，若再增加對日常生活中出現的『小確幸』的覺察力，主觀幸福感更可能大大提升！

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

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

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



「當正向心理遇上競爭文化： 家長、教師如何面對？」研討會

作為家長和教師，在這熾熱的學習競爭環境下，會選擇繼續催谷，還是選擇為孩子創造一個互信、正向人際關係、不強調競爭的學習環境呢？在正向心理與競爭文化之間，家長和教師如何取得平衡？

費用全免

日期：2018年1月20日(六)
時間：上午9:00 - 下午4:30
地點：香港教育大學(大埔校園)D1座LP層04室
對象：幼兒及小學教育工作者、家長，及有興趣人士



專題演講：「正向心理學：妙用錦囊以促進孩子的身心健康」
澳洲天主教大學正向心理學及教育學院 - 講者：楊書誠教授

「正向家長，快樂孩子」
家庭輔導專家 - 講者：屈偉豪博士



專題工作坊：邀請教育及臨床心理學家、註冊社工及資深教育工作者親臨帶領



- ◆ 「父」中作樂·多一點讚
- ◆ 如何透過生涯規劃幫助學生培養正向心理素質
- ◆ 我的孩子焦慮嗎？如何與孩子一同經歷真實的快樂
- ◆ 「投資」有道：為孩子裝備品格強項
- ◆ 快樂家長：在長遠競爭下孕育出快樂兒女
- ◆ 計劃課外活動：做個健康快樂的兒童
- ◆ 從心出發：家長/教師的自我反思
- ◆ 培育孩子的正面情緒與品格：由教師做起
- ◆ 「愛的器皿」家長小組研究分享和「正向·心靈」活動體驗
- ◆ 「精神健康急救課程」：推動關懷校園文化
- ◆ 認清「食糧位」：活用教師的品格強項

免費巴士
由港鐵大學站
往返教育大學



合作伙伴：心晴行動熱線基金會 東華三院何玉清教育心理服務中心 香港小童群益會「樂康」到校前綜合服務
香港心理衛生會 香港輔導教師協會 香港課外活動主任協會 救世軍天倫家庭及兒童發展中心
基督教豐盛生命堂家事社會服務中心 循道衛理觀塘社會服務處 DADs Network (按筆劃順序)

登記網頁：



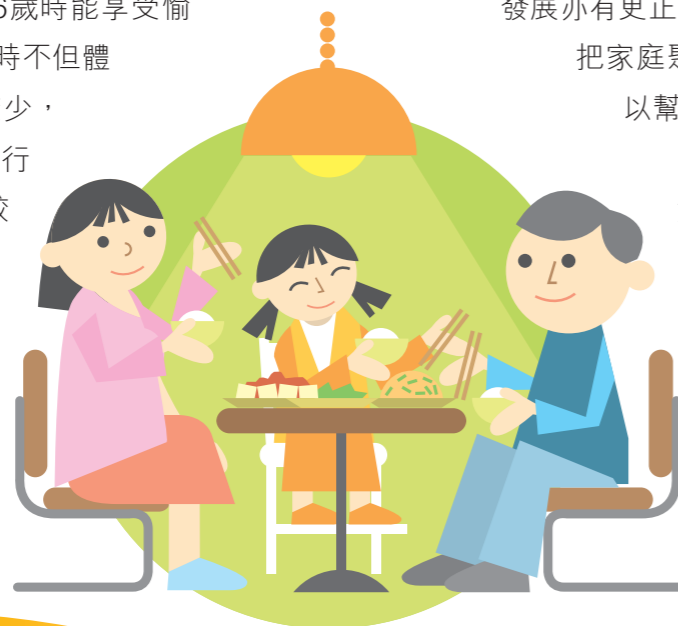
你知道嗎？

一家人一齊食飯 孩子身心成長更健康

阿媽要等齊人先開飯……很多人家裡都有這個不成文的規矩，因為中國人傳統以來都重視以吃來連繫人與人之間的情感，尤其是對家族成員。但原來這種文化對孩子的身心成長都有莫大裨益，甚至有西方學者建議，應多推崇這種在西方較不流行的家庭文化。

這個看法來自加拿大蒙特利爾大學的學者，在研究了魁北克省一項以1997至1998年出生的兒童為對象的追蹤調查後得出的結論。這個追蹤調查是由兒童5個月大開始跟進，到6歲時便開始詢問父母是否與孩子一起用餐，在10歲時通過父母、老師及孩子自己，去了解孩子的生活習慣及身心社交狀況。

研究發現，假如孩子在6歲時能享受愉快的家庭聚餐環境，到10歲時不但體能較好，飲用汽水的習慣較少，社交能力方便也較強，攻擊行為或對立性反抗等問題亦較少。有關研究刊登於最新一期的《發展與行為小兒科期刊》中。



其實以往早已有研究認為兒童及青少年成長與家庭聚餐有一定關連，但加拿大這項追蹤調查研究可以讓研究人員更了解參與對象在6歲前的性格及認知能力、家庭狀況，以及母親的教育及心理特徵等，從而排除一些會影響研究的因素，令調查結果更可信。

為何一家人一起用餐會對兒童的成長產生影響？研究人員解釋，與父母一起用餐可以讓孩子體驗最初的社交生活，讓他們有更多機會探討生活上各種關注的東西，亦幫助他們了解到如何在一個熟悉及情感安全的環境下與人進行情感交流，這些經驗可以令他們培育出更好的溝通技巧，對其他成長

發展亦有更正面影響。研究人員建議不妨把家庭聚餐納入公眾教育活動中，以幫助促進兒童的成長發展。

簡簡單單一家人食餐飯，竟然會對孩子影響深遠？是時候放下工作，早點回家與家人一起吃飯了。❤️

你知道嗎？

產後抑鬱症？ 別忘了爸爸啊！

現在很多人都認識產後抑鬱症，也會比較關注產後媽媽的情緒狀況。

但爸爸呢？

其實爸爸一樣會有產後抑鬱症，而且機會率遠比想像中高。一些國際研究數據顯示，爸爸出現產後抑鬱症的機會率超過8%，而媽媽則大約是10-12%，可見爸爸的情況同樣值得關注，但偏偏一般人就是較少留意爸爸，令個案很多時沒被發現，也沒得到適當的治療。

瑞典隆德大學最近進行了一項調查，以447名產後爸爸為對象，發現現時一般用於檢測產後抑鬱症的量表「愛丁堡產後抑鬱量表」（EPDS），並不能完全反映產後爸爸的問題，因為爸爸的產後抑鬱症徵狀很多時與媽媽不同，他們會顯得易怒、焦躁不安、抗壓能力低及缺乏自控能力，如果只使用EPDS，便可能無法發現真正的個案。

研究亦發現，雖然有

3分之1的爸爸曾有自殘的念頭，但他們很少去向醫生求助，亦不會向人透露他們的困擾，因為他們會認為大家都覺得孩子誕生是一件喜事，身為爸爸應該感到高興才是；而且男性本來就比較不願為了抑鬱症等情緒病去求助，因此導致爸爸產後抑鬱症更難被發現。研究人員建議，日後應多為產後爸爸檢查，並同時採用EPDS及Gotland男性憂鬱量表（GMDS），以協助找出有產後抑鬱症的爸爸。

及早發現產後抑鬱症，不但對媽媽和爸爸很重要，幫助他們盡早獲得治療，對孩子其實亦非常重要。因為患有抑鬱症的父母對孩子需要的敏銳度會降低，尤其當孩子嚎啕大哭時，這樣會令他們

在成長的關鍵時刻缺乏外來刺激，有機會導致發展遲緩；部分個案更會引致父母疏忽照顧孩子或出現強迫性行為，所以無論是媽媽或爸爸，也不容忽視。❤️



ASMR無形妙手 為情緒按摩

ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) 乃2010年新鑄的詞，中文譯名則各自精彩：「自發性知覺極點反應」、「臚內高潮」或「自發性知覺高潮反應」。無論哪個譯名，都教人一頭霧水，概略而言，意受外界的影像、聲音刺激，令人生起興奮感，心情放鬆，原來對改善失眠、紓緩壓力也具正面作用。

ASMR在網絡是熱話題。今年2月CNBC一則相關報導，介紹素有「ASMR天后」稱譽、主持網絡視頻「Gentle Whispering ASMR」（輕柔耳語）的Maria，通過錄影片段令上百萬觀眾感覺怡然，得以放鬆、安眠，縱然她與觀眾並無身體接觸。

名稱中的「自發性」，指當事人即使沒有身體接觸，單憑聽覺、視覺的刺激，已能令身體發麻、搔軟、鬆弛。ASMR一詞由Jennifer Allen於2010年首先提出，所描述的感覺，不少人也曾體會。如聆聽耳語或輕音樂，身體受到刺激，生物電流通過神經系統，令聆聽者的頭皮、臚內、脊背出現輕微的刺痛、發麻，繼而放鬆，被溢美如「大腦按摩」。



ASMR的內外觸發源

促進ASMR出現的「觸發源」，可細分為：

外在觸發：

- 直接刺激，如身旁人耳語低訴。
- 現場傳達，如通過電話或直播傳來的溫柔低語。
- 錄音傳達，如通過錄影片段或聲音檔傳來的溫柔低語。

內在觸發或自發的：

- 想像或擬想關於ASMR的觸發源。
- 進行冥想或鬆弛技巧。
- 自發產生的，觸發原因不明。

ASMR的觸發源多屬重複、井然有序、具穩定節奏、輕柔且悄聲的聲響或動作。同時，這些觸發源的內容屬世界性的，不會因文化或地域差異而無法體會，亦不具威嚇性，故能令人放鬆情緒。

觸視聽三路觸發源

ASMR的外在觸發源包括：

觸覺：如輕輕撫觸、按摩、撫觸頭髮、刷洗身軀。

視覺：如眼睛接觸、觀察手部活動。

聽覺：話語聲，如溫柔、緩慢、輕盈、關懷的說話聲或耳語。

口腔聲，如嘴巴活動、嘴嚼、吹風的聲音。

物件聲，如拍、劃、剪、摺皺、擊打、以手把弄物件發出的聲響。

科技音效觸發ASMR

聲音傳進左右耳，當中既有時差，且耳殼、身體的反射，令聲音進入耳膜前，已出現微妙變化，大腦從而辨識聲音的特質，但一般錄音無法精確的捕捉這些特質。

「雙耳錄音」（Binaural Recording，又稱人頭錄音）是採用兩個咪高峰收錄，模擬左右耳的接收，甚至製作頭像及耳朵模型來收錄，保留耳廓、耳道、頭骨、肩部等對聲波的折射、繞射和衍射等信息，重現具立體感的聲效，自然逼真，聆聽者能清晰感受到聲源的方向、距離，有助達至ASMR的體驗。

網絡視頻有大量這類聲效及影像，類型繁多，如耳語、把弄紙張等物件的聲音、自然界的聲響如雨聲，亦有視覺影像如按摩。

耳語最能引發ASMR

有關ASMR醫療作用的研究並不多，迄今主要是調查研究，歸納經歷者的體會。今年3月發表於期刊《Multisensory Research》的研究，由新加坡詹姆斯·庫克大學及英國倫敦大學金匠學院的心理學學者負責，向兩組分別報稱曾經歷及從未經歷ASMR人士作問卷調查，了解對其個性、同理心的影響。

綜合而言，曾經歷者擁有較坦誠開放的個性，但責任感則較遜，相較沒有經歷者，他們勇於嘗試新事物，卻不甘於蕭規曹隨的行事方式。同理心方面，他們愛幻想，樂於關顧別人，具有一份感性，易投入小說、電影，懂體諒、關注別人的困境。

研究更從曾經歷組別歸納出一些現象，包括：觀看引發ASMR片段的動機，主要希望得到鬆弛、有助入睡、減輕焦慮。

首3項能引起身體刺痛感的ASMR觸發源，依次為耳語、脆裂聲、個人專注。

首3項引起ASMR的觸發源，分別為耳語、模擬溫泉體驗、擦頭髮。當中85%受訪者表示耳語能引起ASMR，54%更達致強烈的程度。

ASMR具調適情緒作用

歸納而言，較普遍的ASMR觸發源包括用耳筒聆聽低語錄音或摺紙、翻雜誌聲，觸感方面如按摩頭皮，以及輕觸背、頸和肩。為促進ASMR體驗，可作靜觀練習、冥想，維持清涼的室溫，避免服用會抑制大腦接收反應的藥物。

調查研究發現，在改善睡眠質素、紓緩壓力及失落時獲得慰藉感方面，ASMR具正面的作用。而且，通過視頻接收，與在現實環境接收觸發源，對ASMR產生的效果無異。部分接受心理治療人士說，它有助緩和失眠、焦慮、驚恐及抑鬱徵狀，亦有病人指對紓緩慢性痛症也有幫助。



《心晴跑·跑傳情》 慈善跑愛心大使 森美 跑走煩惱， 告別抑鬱！

森美擔任心晴行動今屆《心晴跑·跑傳情》慈善跑愛心大使，名實相符，精精神神的跑出來向大家宣揚精神健康。熒幕上的森美經常嘻嘻哈哈，惹笑搞鬼，原來他曾是抑鬱症患者。分享減壓，維護好心情，他依然一派樂天本色，大聲呼喚：「跑快點，煩惱就能跑走！」驟聽是打趣之言，細味不失為有理可依的金句。



森美早前主持旅遊節目，憑活潑的貼地作風，獲觀眾激賞，他在節目中的「騷肌」畫面，也成了熱話題。健碩的身型加開朗的個性，他恍若驕陽，發亮發熱，但艷陽也曾被烏雲遮蓋。

擔任心晴行動的愛心大使，森美坦然分享其患病經歷：「我曾患抑鬱症，那時候唯一能令我開心的，就是做運動。運動對我們十分重要。」他不止一次在訪問中談及其情緒病，更撰文分享，身體力行的公告大眾，即使情緒出了毛病，也別自我困鎖。

坐如宗師 立如超人

縱橫廣播、影視圈多年，近年更躍升為大秀司儀，複雜的健康資訊，他兩語三言便轉化為輕鬆話語，讓人留下深刻印象。自言搜尋過醫學研究資料，發現身與心的關係並非想當然的由上而下：心情影響身體；原來，身體足以帶動心情起落：「當跑步時，你的心情自然會開朗起來。不止運動，當你企得精精神神，又或坐得精精神神，你個腦自然就精精神神。」

說來不失其搞笑作風，他更動用生鬼比喻：「何謂坐得直？條腰要直，好似『一代宗師』的坐姿。站得正呢，好似超人般站，雙腳微分開，挺身叉腰，很駕勢似的！」概略而言，就是以行動為自己「打打氣」。



跑步夥伴好要緊

迄今森美仍維持恆常的跑步練習，每星期安排2至3天練跑，合計也跑到5至6公里，若工作量不多，更能跑上10公里。

是次出任慈善跑愛心大使，他當然也希望參賽。他說：「很想找朋友一起跑，現正看看哪位有時間支持我，找朋友一起跑是很要緊的呀！」跑步雖非團體協作的運動，但有同路人互勉互勵，總是要緊的，遠勝當一個孤獨跑者，正如面向精神問題，也不要孤軍作戰。

可以跑得快過煩惱

別以為是信口開河，他也有科學的說法：「當你站得正，皮質醇就會下降，男性荷爾蒙會提升，心情自然轉好！」所說的皮質醇，又稱「壓力的荷爾蒙」，乃腎上腺分泌出來應對壓力，當分泌失衡，也構成壓力、抑鬱，而男性荷爾蒙不足亦會使人憂鬱。事實上，研究亦指出運動，能促進大腦釋放大量安多酚（endorphin），令人生起愉快的感覺。

森美曾表示，他患有遺傳性抑鬱症，因血清素分泌不足，導致情緒起落很大，工作與家庭生活皆受影響。他曾接受數年治療，期間開始跑步，對改善病情有正面作用。遇上心情低落，他便外出跑步，「我邊跑邊同個腦講：跑走煩惱！跑走煩厭的人和事！當風吹過臉龐，真的感覺把煩惱跑走。原來我們可以跑得快過煩惱！」

他建議大家遇到壓力時，不妨去跑步，而且要帶點速度，起勁的跑，笑言：「跑得太慢，煩惱會追過你。」他由衷的分享：「跑步鍛鍊最幫到我，跑呀跑呀，煩惱就離開了。」

寫我心情 靜態減壓

森美曾在分享片段指出，他聆聽醫生的建議，以寫日記為心情打氣。筆端並非要吐苦水，而是記樂事，細小如點到想吃的食物那一刻的欣喜。漸漸便記下一件又一件開心事，一星期下來，他體會到自己懂得對身邊的人和事心懷感恩，情緒亦得以調整。

每逢佳節倍憂鬱 有人歡笑有人愁



撰文 註冊社工
區以德先生

「每逢佳節倍思親」，原來古代詩人早就洞悉節日與情緒的關聯，外國也有所謂的Winter Blue，描述冬天特別容易誘發人憂鬱的負面情緒，說明時節氣候的確容易對人的情緒帶來影響。現代社會濃厚的節日慶祝氣氛背後，也潛藏着誘發負面情緒的風險，以下簡單介紹一些值得我們注意的方面：



大時大節，市面上都洋溢着濃厚的節日氣氛，尤其是年尾年頭，從冬至、聖誕節、除夕及元旦、農曆新年、情人節、元宵……，一連串節日，跨年長達3個月，既叫人感到興奮雀躍，亦令人忙得不可開交，但也可使人產生負面情緒，出現節日憂鬱的精神困擾。

節日的澎湃氣氛很容易導致情緒有較大的起伏，對有些在人際關係不太圓滿的人更形明顯。所謂節日氣氛，總離不開相聚場合，眼見別人雙雙對對、團團圓圓，自己卻形單隻影、孤身獨處，那種酸苦滋味，豈不令人情緒低落！

即使高朋滿座，但在假期時節目編排得密密麻麻，過度應酬，玩得太興奮、狂歡作樂、大吃大喝，在情緒過於高漲之後，頓然回落下來，若處理不善，很容易令人感到空虛寂寞，情緒變得異常沮喪。

身

：慶祝之餘也注意
飲食休息

節日慶祝經常包括各類自助餐、美酒佳餚大食會，年輕人更隨時通宵達旦慶祝、日夜顛倒；休息不足帶來疲倦、節日期間平日的生活作息被打亂，荒廢原有的健康習慣例如不做運動、暴飲暴食、飲酒過量，導致狂歡過後的出現失落感等等，都有機會誘發負面情緒。所以慶祝之餘也要注意自己身體的警號。



心

：做好期望管理，
不強求完美

「每逢佳節倍思親」，節日容易勾起相關回憶、觸景傷情，例如去世的親人、過去的戀情、婚姻等；過度重視節日慶祝，例如追求完美的家人團聚、完美的禮物、賀卡等，都為情緒帶來不必要的壓力；建議預早做好期望管理，凡事不強求完美，毋需執着對指定節日的慶祝，即使是簡單通訊和問候，同樣彌足珍貴。



社

：量力而為，
勿讓節日成為負擔

現今社會過度重視商業化的慶祝方式、消費購物，過度參與會帶來金錢、時間、身體上的壓力；建議凡事量力而為，不要本末倒置令慶祝反成負擔，物輕情意重、彼此關心問候同樣帶來溫暖。



靈

：尋求內心平靜，
無需與別人比較

每逢節日社交媒體上各人往往爭相發放各種慶祝活動照片，引來互相比較，容易誘發彼此嫉妒或其他負面情緒；建議緊記節日不應淪為互相比較競爭的場合，有相關宗教信仰的或可細味節日背後意義、沒有相關信仰的也可嘗試透過參與義工活動、服務他人，讓自己過一個更有意義的節日。



別讓節日駕馭 自己才是主人

適當地投入節日氣氛，享受人間有情的美妙，才得到真正的愉悅。倘若是為了滿足環境需要而強顏歡笑，只會令自己陷入困境，情難自控。



調整思想謬誤 鬆解節日鬱結



訪問：黃秀真博士 臨床心理學家

相對於盛夏的光亮炎熱，嚴冬日短夜長，寒冷孤寂，部分極北地區人士每到晦暗寒冬，便出現「季節性情緒失調」。香港氣候變化並不極端，但中國人也有傷春悲秋之說。縱非感性文人，但源於思想謬誤，形成難解的心結，在普天同慶的節日倍感失落；新舊年交替，節慶連連，更是難熬的日子。要重拾愉悅，毋須強顏歡笑，而是探進內心，通過正面思維、快樂活動，把心結緩緩鬆開。

季節性情緒失調 多見於極北地區

季節性情緒失調（Seasonal Affective Disorder，簡稱SAD）屬於抑鬱症的一種，病人在某個季節重複出現情緒低落。此症最先在北歐獲得關注，因當地冬季漫長，日照極稀，有數月幾乎是整天暗黑，人腦部神經傳遞物質的分泌受季節影響，在日照不足的隆冬，生理時鐘運作失衡，出現抑鬱症狀。

SAD的病徵包括連續兩年在冬季或日照短的時間發病、缺乏動力、情緒低落等，與抑鬱症相似，同時患者有嚴重的失眠問題，情況較抑鬱症尤甚。

節日前後出現抑鬱情緒

香港位處南方，氣候溫和，日照充足，季節性情緒失調的個案較極北地區少，但部分人士每逢節日，亦會出現情緒低落，尤其聖誕、新年，周遭溢滿普天同慶、闔家團聚的歡樂氣氛，相映成憾，他們份外覺得隻影形單、孤單失落。

季節性情緒失調大多涉及腦部傳遞物質的分泌問題，節日情緒低落則每每源於當事人存在認知扭曲，自覺與其他人無法連繫，感到被疏離，意圖融入周遭的歡樂氛圍卻強差人意，情緒存在難以拆解的執着，可泛稱為「節日前後的抑鬱」。它與季節性情緒失調可說異中有同，同樣需要給予適切的治療。

認知行為治療效果持續

治療季節性情緒失調，主要有兩個方向：

1 光照治療：

安排病人照光，調整生理時鐘，但主要用於接觸陽光不足的患者，卻不適用於經常陽光普照的南方地區。

2 認知行為治療：

包括兩個重點，一是改變患者認知上的謬誤；二是通過正面、愉快的活動，協助調整患者腦部傳遞物質的分泌，逐步提升快樂情緒。

治療季節性情緒失調的專家Rohan，曾對兩種治療作研究，指出認知行為治療的長遠效果更佳。畢竟患者拆解了認知上的謬誤，學懂了調整情緒的技巧，當下一年再發病時，會應對得較好。



治本出發：培養正面情緒

遇上情緒低落，部分人因一時衝動，或沉迷如酗酒、濫藥、賭博、縱慾等有害身心的活動。這類活動純粹封閉自己，暫時把負面情緒分隔開，並無解決核心的問題。

認知行為治療倡導通過正面、愉快的活動來調整情緒，譬如找朋友傾訴、到戶外散步以至運動。從事這些活動，需要積極主動、發力去做，當事人心理上

體會到憑個人的力量跳出困境，從而肯定本身的自我管控能力，帶來成功感，遇難關時便不會那麼虛怯，協助當事人培養出正面的情緒，效用持久。

須知道壞情緒經常來襲，並非一次半次便了結。當你掌握了糾正負面思維的技巧，每一次都能夠憑個人的方法，堅持自我的管控能力，明白到：「我可以自救的！」便能更有效的應對困境。

處理節日抑鬱8大要項

針對治療季節性情緒失調，Rohan發展了一項認知行為治療，療程共6周，每周進行兩節，包括8個重點內容。這項治療的架構同樣適用於處理節日前後的抑鬱情緒，通過探進當事人內心，拆解其思想上的謬誤。

1 協助患者了解病症

引領當事人認識病症，接受現階段出現了情緒問題這事實，但不要與「我很孤單」、「我沒有價值」等負面想法持續糾纏；認同這是難過的關口，鼓勵當事人盡力度過。

2 分析引致負面情緒的行為

一些行為會加劇季節性情緒失調，呈現惡性循環關係，如遲起導致接觸日光減少，從而加劇抑鬱情緒。建議當事人觀察及記錄引致負面情緒的行為。這點亦可引伸應用到出現節日前後抑鬱的人士。

3 從事正面愉快的活動

建議患者採用循序漸進的方式投入正面、愉快的活動，起步或會困難，仍須持之以恆，保持積極、活躍的態度，有助改善思想方式和情緒。

4 「ABC」分析思想與情緒關係

A：Antecedent，找出引發負面情緒的事件；B：Belief，分析個人對事件的觀點；C：Consequence，結果。藉此思考模式，提醒當事人別掉進思想陷阱。



Antecedent



Belief



Consequence

5 調整認知扭曲

一個人的情緒和行為，主要受其主觀想法影響而非客觀事實。負面的想法是從經驗中累積，情緒病患者處事時，常抱過度負面或鑽牛角尖的態度，導致生活亂子頻生。心理治療師會引導當事人改變這種謬誤的思考模式。

6 認清思想陷阱

當人面對壓力或情緒受困擾時，容易掉進一些思想陷阱，如妄下判斷、大難臨頭、自我否定等，導致曲解事件的真確性，下了錯誤的判斷，如自覺一無是處、毫無價值。

7 質疑導致困擾的想法

治療師會與患者一起察看其思想、情緒和行為，質疑一些自我批評或導致情緒困擾的想法，譬如請當事人提出合理的證據，證實這些想法是合乎事實，抑或只是非理性的負面想法。治療過程中會理出一些較有幫助的想法，用來取代各種謬誤的想法。

舉例說，因失戀而極度失意消沉，治療人員與當事人探討：「人生是否只有愛情？曾否在其他時刻也感到開心？」「每當獨處時便自覺無價值？有否其他時間會感到自己有價值？」從而引領他觀察生活的不同領域，發掘具正面價值、他卻全然無視的地方。

8 強化治療所得，以防復發

協助當事人繼續改善認知，從而調整其負面情緒，避免在往後日子復發。

專題

節日吃喝 開心攻略



訪問 馮安琪小姐
鑄博醫護服務中心營養師

聖誕、新年接踵而至，派對、聚餐浪接浪，總不缺吃喝。與親友碰面旨在開心，但聚餐的食物每每事與願違，一不小心便吃出個愁字。當然並非要遠離聚會，孤獨過節，只要吃得有道，既享受與親友歡聚，更能體味發自內心的快樂。

食物與情緒的關係，即使沒有數據在手，大概你也聽聞吃甜點會令人開心。此說法不算錯，卻非全對，吃出快樂或失落，往往不是那麼想當然，須適度「揀飲擇食」。

研究看飲食與情緒

飲食與情緒有關，源於食物會影響血清素分泌及神經系統的穩定性。美國有研究發現，某些性格的人有其飲食傾向：易緊張的人愛吃脆口或鹹味食物；心情易轉差的人偏好甜食；易鬪怒的人則嗜肉類或口感強烈的食物。

個別兒童營養學研究發現，患自閉症或過度活躍的小孩，當吃過量甜食或精製糖時，會影響其血清素分泌，表現愈見活躍，晚上更難入眠。

人氣節日食品 多吃壞心情

節日派對中人氣高企的美點，雖濃香味美，但多吃無益，甚至影響情緒，如以下幾款：

甜點 精製甜點、蛋糕、曲奇、糖果等高糖分食物，總是派對的亮點，賓客爭相品嚐。這類食物會促進人體血清素（一種傳送快樂感覺的腦神經傳遞物質，有「快樂荷爾蒙」之稱）分泌，吃罷會產生短暫的開心感覺，但不旋踵便消散，當冷靜下來，反覺空虛。

究其原因，當身體吸收過多糖分時，會消耗大量維他命B雜；維他命B雜是重要的營養素，有助腦部及神經系統放鬆，緩解繃緊的情緒。隨着其減少，功能受挫，神經難以放鬆，導致精神緊張。同時，當腸道吸收過量糖分，會有輕瀉反應，令血糖不穩定，繼而擾亂大腦內分泌，導致煩躁、緊張等。

咖啡 嘆咖啡聚舊，容易一杯飲過再一杯。然而，每人每日的飲用咖啡量應以兩杯為限，每杯約150毫升（約3分2普通裝紙包飲品量）。這個飲用量讓人感覺舒緩，心情放鬆。但飲用過多時，便影響腎上腺素中皮質醇的分泌，皮質醇有「壓力荷爾蒙」之稱，分泌過多可致憂鬱情緒。研究發現，若1天飲多於200毫升咖啡，皮質醇分泌增約3成，令人在18小時內精神緊張，難以鬆弛。

飲過濃的咖啡亦會導致莫名的焦慮、緊張或容易動怒，對人體內在的影響尤深，包括令免疫系統受壓制、骨膠原蛋白受破壞、血糖不穩定、胰島素長期受刺激。

酒精 別以為杯中物有助入眠，酒精類飲料會影響中樞神經，令睡眠質素轉差。醉酒後迷迷糊糊，陷入昏睡，但醒後反顯得沒精打彩，情緒低落；加上酒精令體內水份流失，血液循環轉差，出現水腫。同時，酒精亦會擾亂維他命B雜的吸收，如上述，腦部難以放鬆，形成緊張情緒。



健康節日食品 吃出真開心

食物中有些營養素如氨基酸中的色胺酸、酪胺酸，以及維他命B雜、維他命C、鈣等，均能促進腦分泌血清素，令腦神經系統的信息傳遞更順暢，讓人生起快樂感覺。如上文所指，維他命B雜具舒緩神經系統作用，能減少焦慮與鬱悶感。

尋常食品藏快樂氨基酸

- 牛奶及乳酪等奶製品，均含色胺酸。
- 蛋含色胺酸、酪胺酸，以及具抗壓作用、強化中樞神經系統的卵磷脂。
- 杏仁、胡桃等硬殼果含色胺酸和鈣。
- 香蕉的色胺酸含量頗豐。

蔬果富含開心維他命

- 全麥面包、燕麥、糙米、藜麥等均含維他命B雜，並提供澱粉質、膳食纖維，有助穩定血糖，有利平復情緒。
- 南瓜富含維他命B雜，亦有色胺酸，屬穩定情緒的食物。

專題

專家給您小貼士 做個節日心晴人！

過節想過得安然又愉快，秘訣在於各方面取得平衡，別讓盛慶搗亂生活規律，更要提防因情緒高漲而衍生衝動行為，如濫藥、酗酒、過度消費等，免得事後懊悔，墮入負面情緒和行為的惡性循環。



安然過節錦囊

若過往在節日前後曾出現情緒抑鬱人士，在節慶季節不妨注意：

1. 心情低落時，毋須強迫自己表現開心，否則更感恐慌。
2. 只要你願意參與，通過愉快的活動，從一小步開始，建立與人的聯繫，有助改善認知扭曲，更好的應對情緒逆境。
3. 不想孤清過節，可以預早準備，像預先聯絡朋友，相約會面，促進聯繫。
4. 毋須執着於一個特定人選作伴，任何家人、朋友皆可以是歡度節日的伴兒。
5. 與人聯繫的途徑很多，譬如參加義工活動。

讀者們，如果你覺得不會受到「節日前後的抑鬱」所影響，恭喜你！同時我們也希望你可以把你的幸福與別人分享，對父母及身邊的獨居長者送上節日祝福和問候；對每天幫助我們生活的清潔阿姨，保安叔叔等等送上一個笑容和感謝。在普天同慶的日子，可以給身邊人更多的關懷，讓自己成為「心晴」人！

臨床心理學家黃秀真博士

樂口福溫馨提示

理性打底：即使夜間有聚餐活動，日間亦不要捱飢抵餓「留肚」。在過度飢餓的狀態下進食，吸收量特別大，加重身體負荷，亦令情緒波動。不妨在餐前約一小時先吃一份水果，製造飽肚感，以防吃過量，且水果含消化酶，有助消化。

探限甜令：別吃過量甜品，而佐膳飲品宜選天然綠茶，凍飲應少甜，汽水可多加冰稀釋糖分。水果宜選果糖較低的火龍果、蘋果，少吃糖分高的哈密瓜、西瓜。避免過度吸收糖分，心情更輕鬆。

選深綠菜：吃火鍋時可多選富含維他命B雜、葉酸、膳食纖維的深綠色蔬菜，如唐萵、菠菜，對身體和情緒都有裨益。

慢食細味：慢食可避免因吃過量而令身體突然吸收過多，何況友好聚頭，邊吃邊談更暢快。

營養師馮安琪小姐

專業 面談 輔導 服務

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

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

登記輔導及查詢
2301 2303



宗旨

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

對象

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

時間

輔導面談時間：
星期一至五 下午2:00至晚上9:00
星期二及四 上午10:00至下午12:30
星期六 上午9:00至下午1:00
星期日及公眾假期休息

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

範疇

收費

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

地點

本會地址：
九龍新蒲崗五芳街
10號新寶中心10樓
1001-1003室



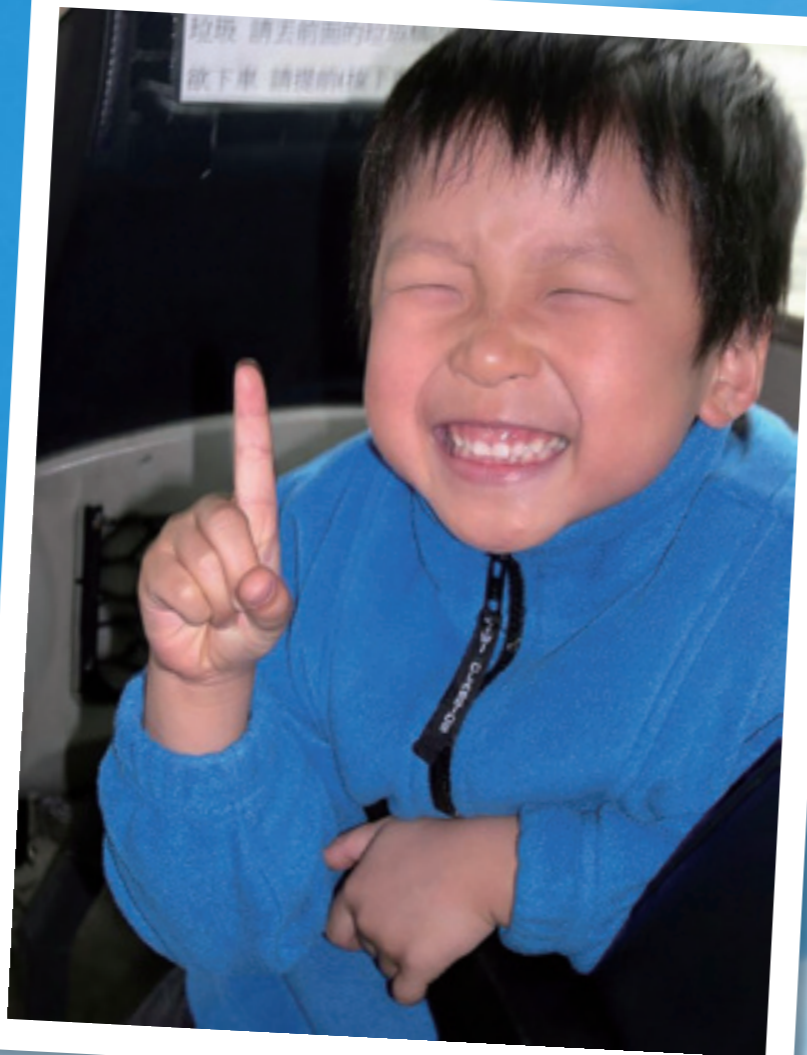
會笑的豬

泰國路邊常見會笑的豬，
多看一次、多拍一次，
心就開一次。這不需要
一分一毫，
只需要停留一分一秒。
官韻儀（香港明愛）
情緒病患者



笑吓啦

你現在就愁，愁到何時啊BB
黃桂娣（浸信會愛羣社會服務處）情緒病患者



笑到手屈一指

Perry Wong
(心晴行動慈善基金)



鬼馬小靈精

點解個個望住我笑？
劉燕貞（心影薈委員）
精神科醫護人員

心晴影薈 展笑容



簡單的快樂

快樂其實可以好簡單，
在一個天氣晴朗、悠閑的下午，
去沙灘休息、運動，
找一張沙灘椅
自拍一下就已經很快樂！

劉英傑醫生
(精神健康基金會主席)



喜相逢

蕭智偉
(英國皇家攝影學會
香港分會)



愛笑的口罩

戴口罩，駛乜驚呀！

要笑就笑，
口罩也會笑。

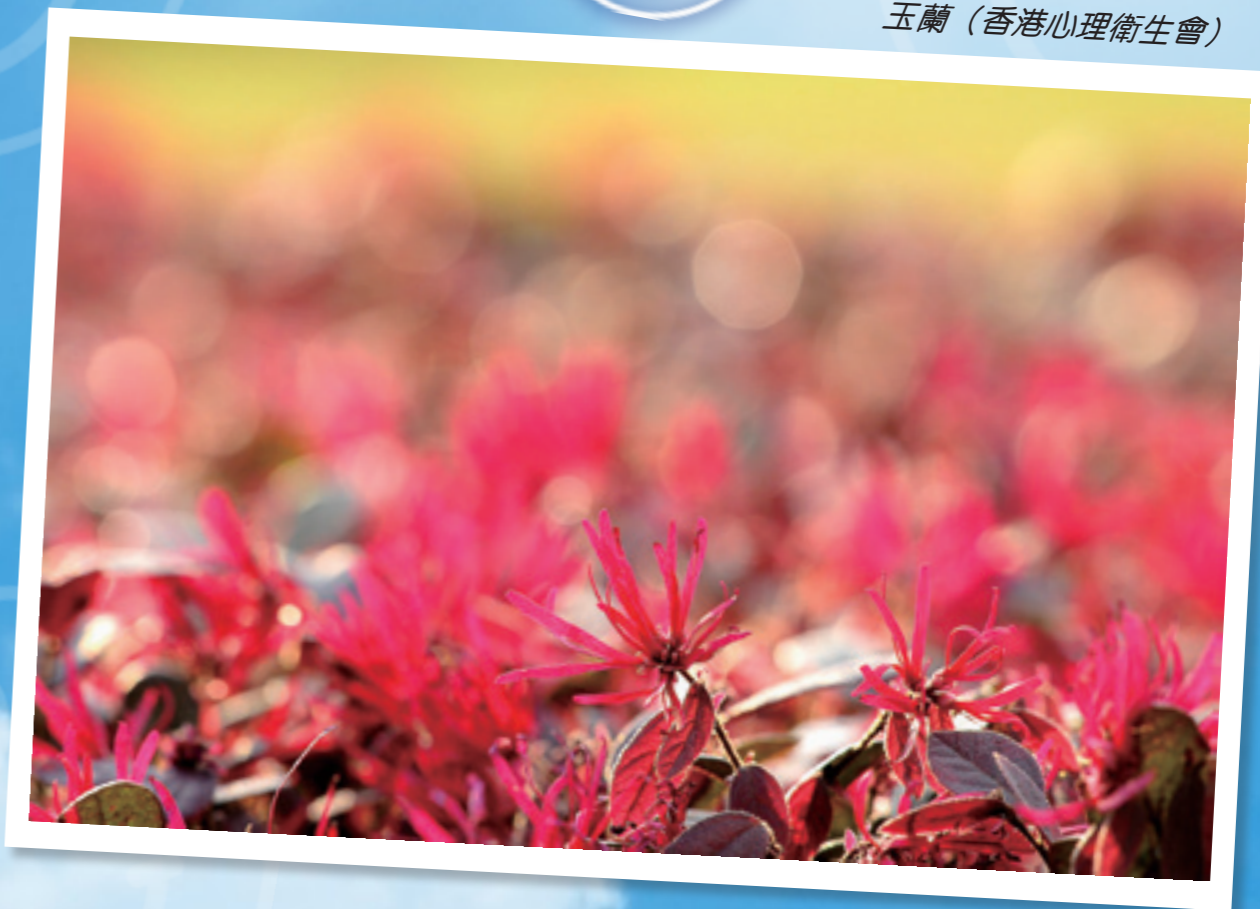
江靜華
(香港沙士互助會)



讓我淡然微笑的……

遇上攝影，是我的另類抗抑鬱藥。

玉蘭 (香港心理衛生會)



為情緒病患照顧者 盡解心中情



訪問 心晴行動慈善基金顧問
美國耶魯大學復元及
社區健康課程教育工作者
陳靄華女士

家人患上情緒病，家屬經常要面對患者高低起伏的情緒，不少人可能會不知所措，既擔心他，又不知該如何照顧，有時候過分緊張，反而連自己也出現情緒問題，甚至連家屬也漸漸成了病患者，令整個家庭受到更大困擾。本港有團體曾於早年發表了一份《精神病患者家屬抑鬱指數調查報告》，發現當中近7成患者家屬受到不同程度的情緒困擾。

雖然很多人都開始明白，協助情緒病患者，家人的角色相當重要，家屬應該有耐性、多支持及陪伴患者，但家屬本身又不是專業人士，如何與患者相處實在存疑，今期我們邀請了本會顧問、美國耶魯大學復元及社區健康課程教育工作者陳靄華女士接受訪問，希望協助化解大家心中的疑問及憂慮。



問：我懷疑家人患了情緒病，可以怎樣做呢？

答：若懷疑家人患情緒病，家屬先別太過擔心，應多親近他，了解他的情緒狀況，尤其留意有沒有自殺傾向等危險的跡象。若覺得有需要或已影響到日常生活，當然是勸他盡早求醫。不過未必需要即時去看精神科專科，可先到家庭醫生處接受簡單評估，又或者可以尋求一些心理輔導協助，以減低患者對就醫的抗拒。

問：家人說自己沒病，不肯看醫生，我可以怎樣做才能讓他去看醫生？

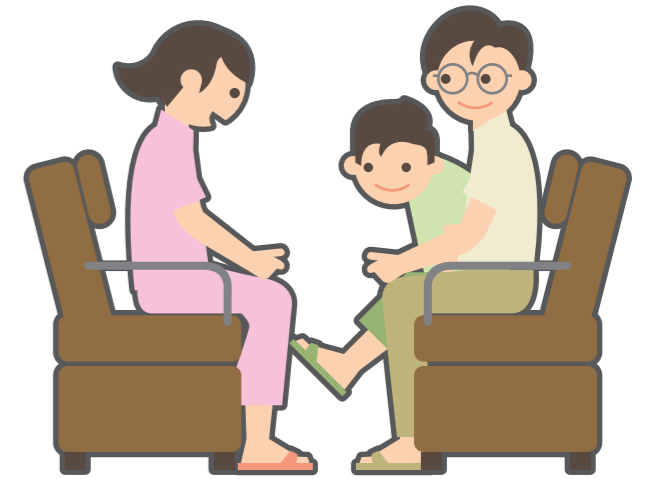
答：不少患者初時可能會抗拒看醫生，家屬可把着眼點放於患者的身體病徵，例如因情緒問題而失眠，消瘦或食欲不振，更可以此為切入點，鼓勵他為這些身體病徵求醫。求診時，家屬尤其是跟患者最親近的人不妨陪同，既可給予他支持，而且治療過程亦往往需要家屬一起參與。

如果患者真的不願意求診，家人亦不宜勉強，可先觀察他的情況，適當時再勸導。有時候，患者慢慢會感覺到自己有異樣，也會有求助的念頭，若家屬一直在旁支持他，便會增加他去看醫生的意願。最忌是家屬自己太過緊張焦慮，甚至過分強調他精神有問題，又或說些諷刺的話，即使原意是想勸他去看醫生，也只會適得其反。



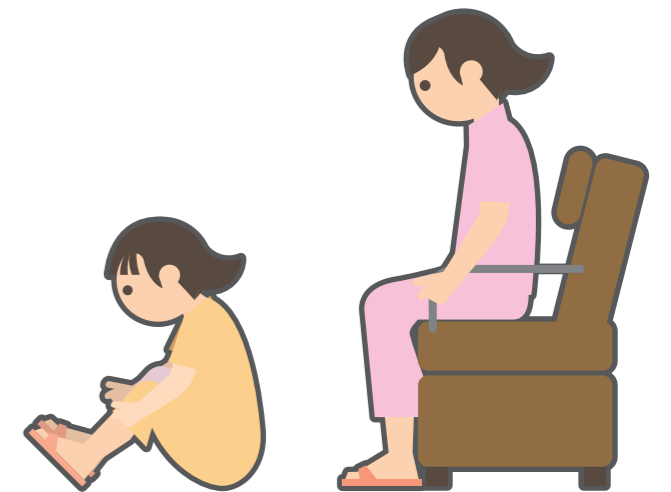
從蛛絲馬跡察覺危機

生活模式突變，例如平日外向好動，社交生活多，但突然不與朋友聯繫，整天躲在家中，又或突然對所有事物失去興趣，身體也變得消瘦等，都可能是情緒病徵狀，甚至可能暗藏自殺傾向。患者不一定會把問題宣之於口，這需要靠家人平日多關心多留意，去察覺其中變化。反過來說，其實大部分患者出現情緒問題甚至最後自殺，都有跡可尋，關鍵是家人平日跟他是否有足夠的相處時間，有沒有真正去觀察及了解他，是否「郁下條尾都知佢發生咩事」。



問：我老是擔心在患者面前講錯說話，引起他有情緒反應，怎算好？

答：有這樣的擔心，某程度可能源於對情緒病的負面標籤效應，因而覺得要避忌。家屬不妨抱持平常心，自己先多了解情緒病，對它有正確的認知，了解它只是因為腦部傳遞物質失衡而致，是常見的疾病，而非患者性格問題或「發神經」；對患者亦不要採用批評角度，而是用關心的語氣跟他說話，相信這樣便不用擔心自己會在患者面前講錯說話。



問：我孩子會患上情緒病，應該是他小時候我沒好好關心他吧？

答：情緒病其實是由很多因素導致，非單一事件，不能把責任歸咎於誰，這樣亦無補於事，倒不如向前看，與他一起努力把情緒病治好。

家家有情



問：患者的情緒問題，有時會影響到其他家人，甚至引起爭吵，我可以怎樣做呢？

答：情緒病患者較容易與家人在一些生活細節上產生磨擦，例如強迫症患者經常有重覆的洗手行為，便可能影響同住家人使用洗手間的時間。面對這些情緒和衝突，最重要是體諒和溝通，例如定立使用洗手間的時間，減少不必要的磨擦，其實照顧情緒病患者，不光是主要照顧者的事，而是一家人的事，應多些分享及溝通，例如主要照顧者可多告訴其他家庭成員患者的情況，需要他們幫忙時亦不妨提出，讓大家分擔一下，共同商量解決方法，這樣亦有助減低照顧者的壓力，減少主要照顧者一個人承受所有壓力。當有家庭活動時，應該鼓勵患者一起參與，不要因為避忌而不讓他出席。

問：我現在幾乎24小時都陪着他，但其他人卻覺得我太緊張了，是這樣嗎？

答：凡事要平衡，切忌過猶不及，有時候做多了比不做可能更壞。每個人都是一個個體，應有自己的生活空間，若百分百全情投入於照顧患者的生活中，失去了自己的生活，變成喜怒哀樂全聚焦於他身上，這絕對不是健康的現象。你應該嘗試保持自己原有的生活和喜好，有正常的作息，與患者之間保留一定的空間，對你固然有助維持身心平衡，也可避免因過分照料而令患者太過倚賴或覺得自己沒用。

另外你照顧別人時也要照顧自己，若察覺到自己也出現情緒問題，例如失眠、緊張等，不妨輕鬆一下，例如出外找人聊天或做點運動，但若覺得自己已無法處理，便應及早向專業人士求助。有時候，情緒未必容易察覺，但身體卻會告訴你問題出現了。多留意身體的變化或聽朋友的提醒，若發現特別疲累、周身痠痛，緊張心跳等徵狀，便要自我反思，是否自己已「爆燈」。



家人患上情緒病，協助他尋找正確的治療固然重要，但家屬或照顧者的教育及支援在整個治療過程中亦是關鍵。現時很多地區均有綜合社區精神健康中心及非牟利機構提供各類家屬支援服務，例如「家屬的朋輩支援」，讓患者家屬可以聚首一堂，分享他們的經驗及壓力，因經歷相近，不但更易有共鳴，減少對此病的偏見及誤解，其他人的經驗也能提供參考作用，令他們對治療也會更有信心。

心情影畫展 笑容

收錄超過200張相片，
捕捉不同的笑容，
展現快樂的一刻！



心晴價發售，歡迎蒞臨本會選購
原價 \$200 心晴價 \$100

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

全港精神健康指數調查2017

公佈日期：2017年10月26日

- 2017年香港市民精神健康較去年佳
- 表示居住環境影響其精神健康的青年受訪者比例大幅上升
- 經常與親友參與閒暇活動的受訪者的精神健康較好



每年10月，多個復康機構及公營機構合辦「精神健康月」活動，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訊息。「精神健康月」籌委會的研究工作小組由2012年起連續第6年進行「全港精神健康指數調查」，了解香港人的精神健康狀況，希望有助喚起更多人關注個人精神健康。

除了探討香港市民的精神健康狀況外，每年「精神健康月」均有不同的主題。2017年的主題為「SMART心情•好生活」，希望社會大眾能夠建立正面樂觀的人生態度，以及領略保持精神健康的秘訣。

患上抑鬱症的趨勢

2012年世界衛生組織發佈的報告指出，抑鬱症已成為中國第二大負擔疾病，預計在2030年將上升至世界疾病負擔(Disease Burden)的首位。

根據世衛於2016年發表的統計顯示，患上抑鬱及焦慮症的人口上升了50%，接近世界總人口的10%。

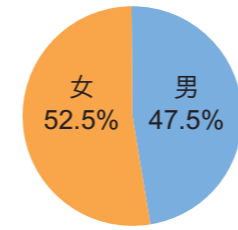
「2017精神健康月」理念

個人的生活習慣（社交、心靈、職業、知識、身體、情緒、生活環境等）和身心健康有莫大關係。鼓勵香港市民關注健康情緒，認識抑鬱症和焦慮症。

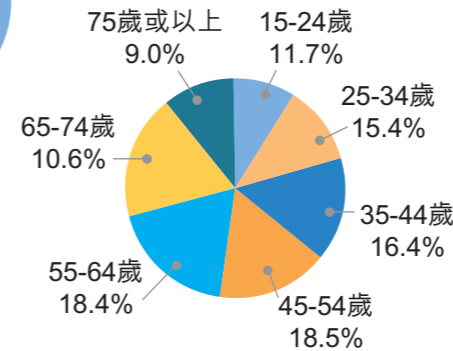
I. 調查方法

受訪者背景資料

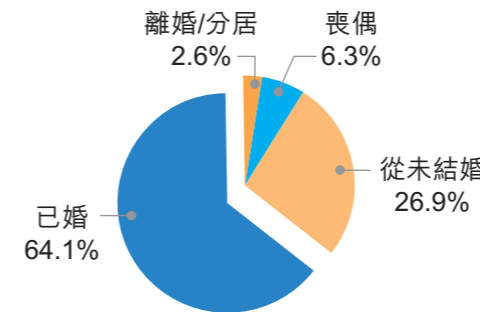
性別



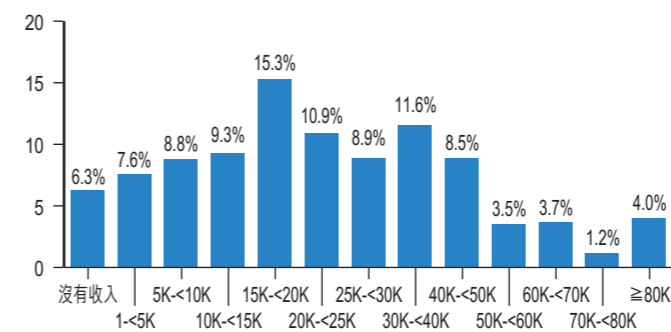
年齡



婚姻狀況



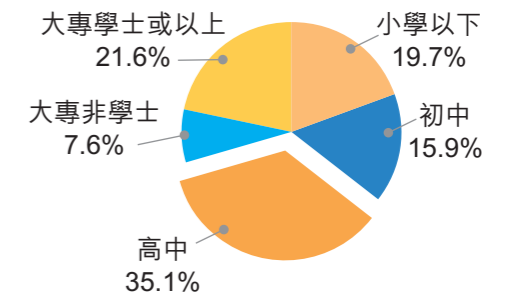
住戶月入#(HK\$)



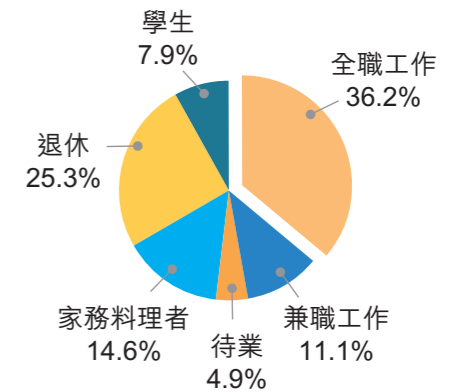
#22.3名受訪者沒有回答此問題



教育程度



職業狀況



問卷內容

涵蓋「世界衛生組織5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、個人前途及社會爭議對受訪者精神健康有多大的負面影響；
- 受訪者遇到困難時所採取的處理方法；
- 受訪者是否獲得足夠的情緒支援；
- 受訪者認為真實還是網絡媒體的社交支援對其精神健康較重要；
- 受訪者參與閒暇活動（包括：帶氧運動、接觸大自然活動、娛樂消閒活動和宗教活動）及義務工作的狀況。

II. 研究結果

A. 2017年香港市民的精神健康狀況

A1. 根據「世界衛生組織5項身心健康指標」，研究工作小組將身心健康指標的分數調整為由最低的0分至100分滿分（下稱「精神健康指數」）（表1）。

表1：世界衛生組織五項身心健康指標（WHO-5）（精神健康指標分數=分數總和×4）

過去兩星期裡：	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
1. 我感到快樂、心情舒暢	5	4	3	2	1	0
2. 我感覺寧靜和放鬆	5	4	3	2	1	0
3. 我感覺充滿活力、精力充沛	5	4	3	2	1	0
4. 我睡醒時感到清新、得到了足夠休息	5	4	3	2	1	0
5. 我每天生活充滿了有趣的事情	5	4	3	2	1	0

註：內容摘自「世界衛生組織5項身心健康指標（WHO-5）（1998年版）」，以量度(1)生活質量或生活質素、(2)對自己生活情況的主觀看法比較着重於精神上的感受、(3)除了保持基本物質生活水平及身體健康外，生活質量也取決於人們是否能夠獲得快樂、幸福、舒暢等的主觀感受。每人對負面情緒的表現均有所不同(例如痛症或心身症)，WHO-5不是量度負面情緒，屬正向情緒指數，預測抑鬱症狀敏感度高，可作為人口抑鬱症狀的篩檢測驗。

結果顯示，2017年香港市民精神健康指數的平均分為59.75分（表2）。



表2：按個人及住戶特徵劃分的精神健康指數WHO-5（平均分）

WHO-5（平均分）		WHO-5（平均分）		WHO-5（平均分）	
整體	59.75	*經濟活動身分	每月住戶收入(HK\$)		
*性別		全職工作	沒有收入		57.91
男	58.38	兼職工作	1至少於5,000		58.86
女	60.99	待業	5,000至少於10,000		58.48
年齡		家務料理者	10,000至少於15,000		55.31
15-34歲	58.98	退休	15,000至少於20,000		58.27
35-54歲	59.57	學生	20,000至少於25,000		58.78
55歲或以上	60.46	住戶人數	25,000至少於30,000		57.74
教育程度		1	30,000至少於40,000		59.98
初中或以下	59.34	2	40,000至少於50,000		63.17
高中	60.07	3	50,000至少於60,000		60.26
大專	59.87	4或以上	60,000至少於70,000		64.14
*婚姻狀況		子女數目	70,000至少於80,000		46.19
從未結婚	60.45	1	80,000或以上		55.62
已婚	59.72	2			
離婚/分居	45.37	3			
喪偶	64.31	4或以上			

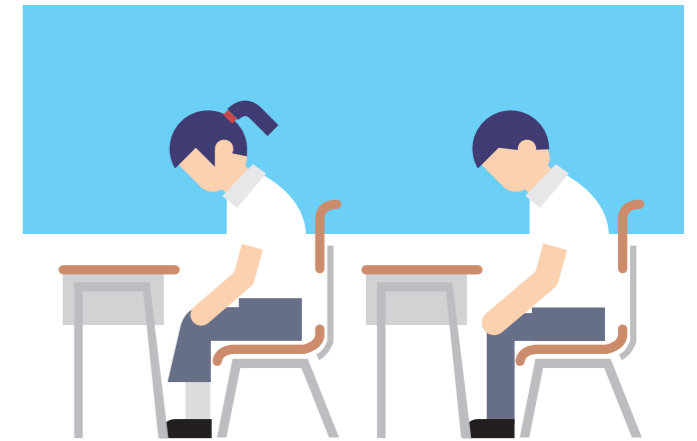
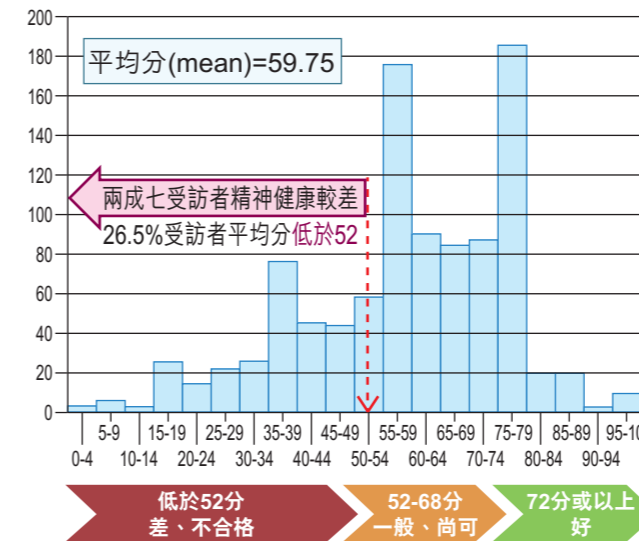
*經統計學顯著性檢定，組別之間的平均分呈顯著差異（ $p < 0.05$ ）。

學術研究指出，若精神健康指數低於52分，個人的精神健康狀況處於不合格水平；精神健康指數介乎52至68分之間為可接受水平；精神健康指數達72分或以上即表示精神健康狀況良好。在2017年，26.5%受訪者的精神健康指數不合格，40.9%的精神健康狀況處於可接受水平，而超過3成受訪者的精神健康為良好（32.6%）。

2017年香港市民的精神健康指數

世界衛生組織五項身心健康指標(WHO-5)

WHO-5	%
<52分	26.5
52-68分	40.9
≥72分	32.6

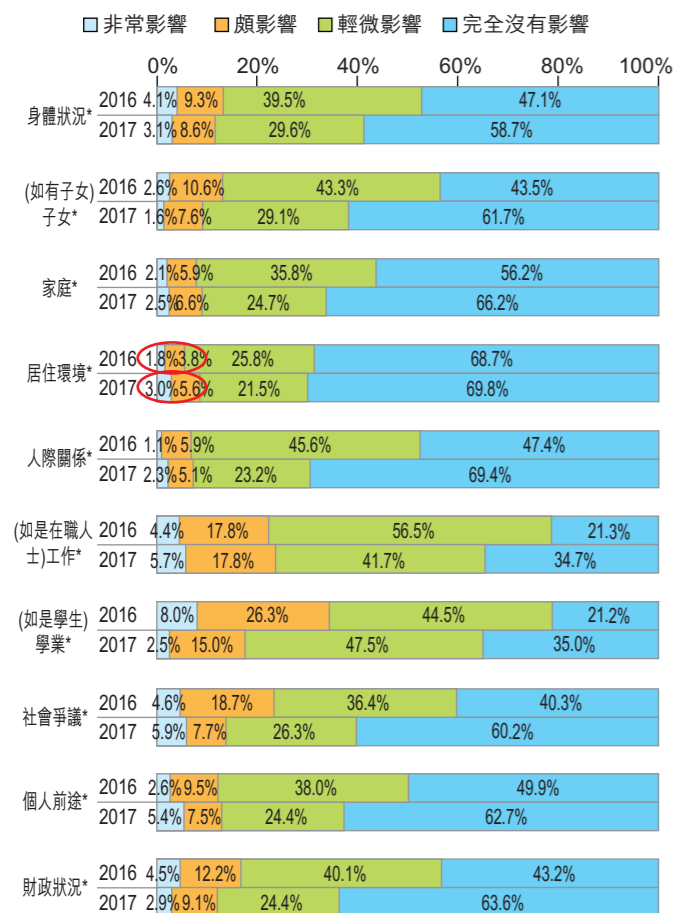


A2. 此外，是次分析按受訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、經濟活動身分、住戶人數、住戶收入及子女數目之組別，比較其精神健康指數平均分的差異。（表2）結果顯示，相對其他組別，女性、學生及有多名子女受訪者的精神健康較好。值得指出的是，只有性別、婚姻狀況及經濟活動身分與個人的精神健康狀況在統計上呈顯著的關係。男性、離婚/分居及全職工作受訪者的精神健康顯著較差。年齡、教育程度、住戶人數、住戶收入及子女數目與個人精神健康指數則沒有顯著的關係。



A3. 是次調查也問及受訪者各個生活範疇對其精神健康有多大負面影響（圖1）。

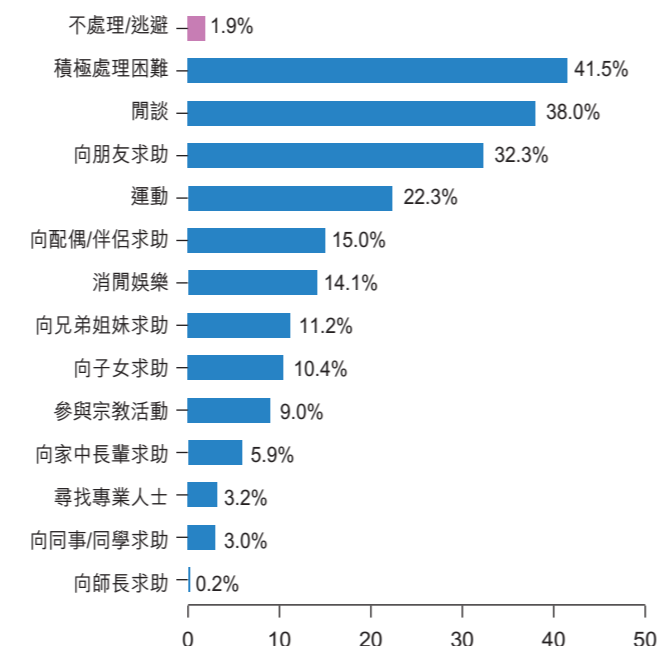
圖1：各個生活範疇對受訪者精神健康的負面影響



一方面，近4分1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（23.5%）；17.5%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；分別一成多受訪者表示「社會爭議」（13.6%）、「個人前途」（12.9%）、「財政狀況」（12.0%）及身體狀況（11.7%）對其精神健康有非常負面／頗負面的影響。另一方面，只有很少數的受訪者表示「人際關係」對他們的精神健康有非常負面／頗負面的影響（7.4%）。

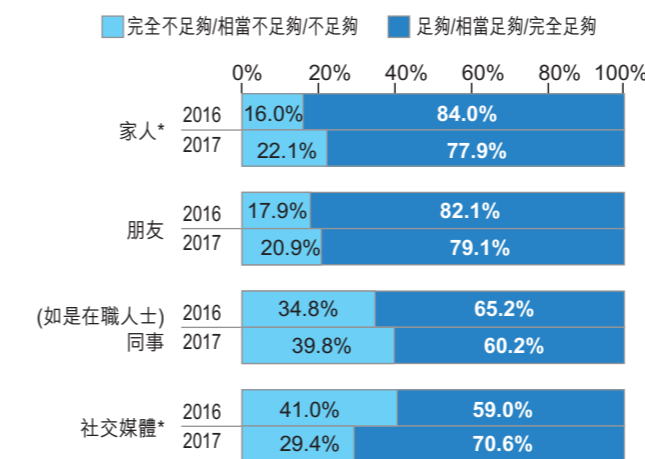
A4. 遇到困難時，很少受訪者選擇「不處理／逃避」（1.9%）。逾4成受訪者表示會積極處理困難（41.5%），選擇與人閒談的亦有近4成受訪者（38.0%）；32.3%會向朋友求助；而22.3%則以做運動來處理困難。

受訪者遇到困難時所採取的處理方法



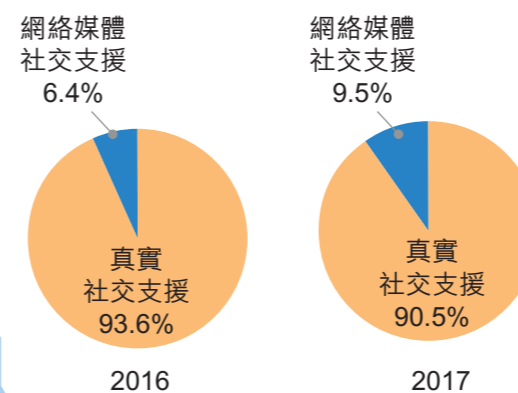
A5. 大部分受訪者認為自己可以從家人（77.9%）、朋友（79.1%）、網絡社交媒體（70.6%）和同事（60.2%）得到足夠／相當足夠／完全足夠的情緒支援。

受訪者是否從以下途徑獲得足夠的情緒支援



A6. 當受訪者被問及真實還是網絡媒體的社交支援對其精神健康較為重要時，9成表示真實的社交支援較重要（90.5%）。

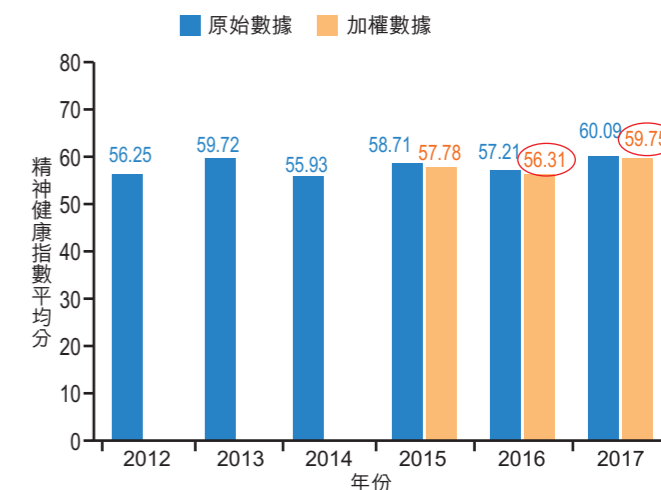
真實社交支援Vs網絡媒體社交支援*



B. 比較2016年與2017年香港市民的精神健康狀況

B1. 正如前述，是次調查為第6次「全港精神健康指數調查」。圖2列出了自2012年起，每年調查中香港市民精神健康指數的平均分。

圖2：過去6年香港市民的精神健康指數



與2016年的調查結果比較，2017年香港市民的精神健康顯著較佳。精神健康指數平均分由2016年的56.31分顯著地上升至2017年的59.75分。一方面，精神健康狀況處於不合格的水平（低於52分）的受訪者比例由2016年的31.6%顯著地下降至2017年的26.5%。另一方面，精神健康狀況處於良好水平（精神健康指數達72分或以上）的比例由2016年的22.3%顯著地上升至2017年的32.6%。



B2. 比較2016年和2017年的調查結果顯示，在2017年，儘管多個生活範疇對受訪者的精神健康有非常大／頗大的負面影響的比例有所下降（如財政狀況、社會爭議、學業等），但是表示居住環境對其精神健康有非常大／頗大負面影響的訪者比例上升，具體數字由2016年的5.6%顯著地上升至2017年的8.6%（圖1）。

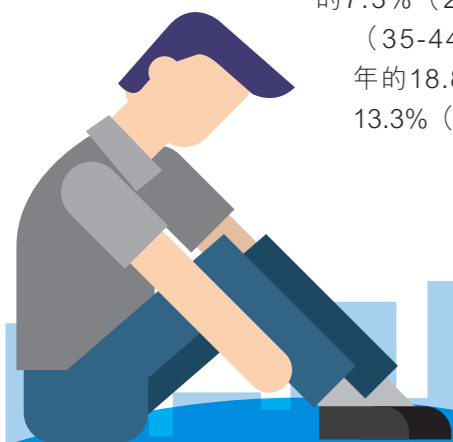
B3. 進一步分析的結果顯示（表3），居住環境對不同年齡組別受訪者的精神健康的影響有顯著的差異。

表3：2016和2017年居住環境對不同年齡人士精神健康的負面影響

	2016*		2017*	
	完全沒有影響/輕微影響	頗大影響/非常大影響	完全沒有影響/輕微影響	頗大影響/非常大影響
15-24歲	93.9%	6.2%	90.6%	9.4%
25-34歲	92.7%	7.3%	81.1%	18.8%
35-44歲	91.1%	8.9%	86.7%	13.3%
45-54歲	93.9%	6.1%	91.9%	8.1%
55-64歲	95.9%	4.1%	96.2%	3.8%
65-74歲	98.6%	1.4%	99.1%	0.9%
75歲或以上	96.2%	3.8%	98.8%	1.1%

*p<0.05

在2016年與2017年間，相對其他年齡組別的受訪者，表示居住環境對其精神健康有非常大／頗大負面影響之較年輕的成年受訪者（25-34歲和35-44歲）比例大幅上升；具體數字由2016年的7.3%（25-34歲）和8.9%（35-44歲）上升至2017年的18.8%（25-34歲）和13.3%（35-44歲）。



B4. 此外，比較兩年調查結果亦發現，一方面，認為自己從家人得到足夠／相當足夠／完全足夠的情緒支援的受訪者比例由2016年的84.0%下降至2017年的77.9%。另一方面，表示自己可以從網絡媒體得到足夠／相當足夠／完全足夠的情緒支援的受訪者比例由2016年的59.0%上升至2017年的70.6%。這些結果呈統計上的顯著差異（表4）。

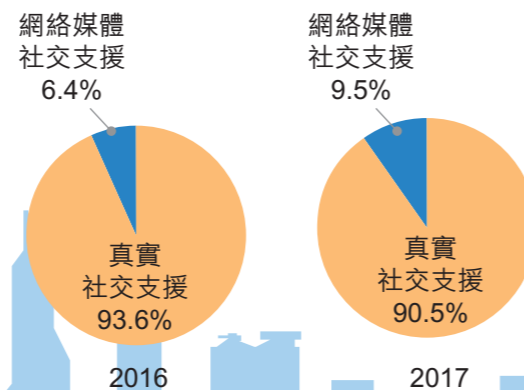
表4：2016年和2017年受訪者是否獲得足夠的情緒支援（%）

情緒支援來源	年份	完全不足夠/相當不足夠/不足夠	足夠/相當足夠/完全足夠
*家庭	2016	16.0	84.0
	2017	22.1	77.9
朋友	2016	17.9	82.1
	2017	20.9	79.1
同事 (如是在職人士)	2016	34.8	65.2
	2017	39.8	60.2
*網絡媒體	2016	41.0	59.0
	2017	29.4	70.6

*p<0.05

B5. 2016年和2017年的調查結果均顯示，當受訪者被問及真實還是網絡媒體的社交支援對其精神健康較為重要時，逾9成受訪者認為真實的社交支援對其精神健康較為重要。值得注意的是，認為網絡媒體的社交支援較重要的受訪者比例由2016年的6.4%顯著地上升至2017年的9.5%。

真實社交支援Vs網絡媒體社交支援*



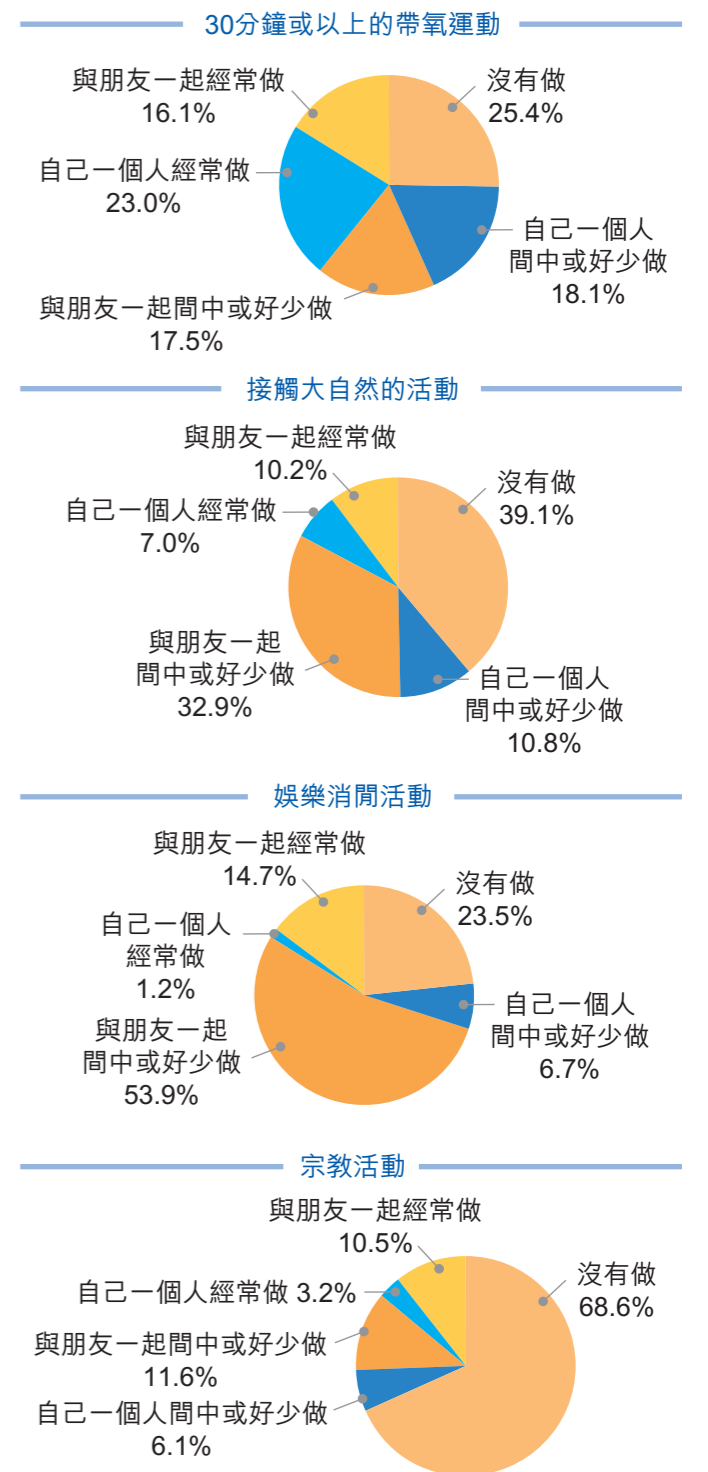
C. 2017年香港公眾參與閒暇活動的狀況

C1. 「2017精神健康月」的主題為「SMART心情•好生活」，本調查詢問了受訪者參與閒暇活動（包括：帶氧運動、接觸大自然活動、娛樂消閒活動和宗教活動）的狀況。

結果顯示，一方面，在訪問前的1個月，分別有約四分一受訪者沒有進行30分鐘或以上的帶氧運動（25.4%）或沒有參與娛樂消閒的活動（23.5%）；近4成受訪者則沒有進行接觸大自然的活動（39.1%）；而超過三分二受訪者沒有參與宗教活動（68.6%）。



受訪者於過去一個月內，參與閒暇活動的狀況



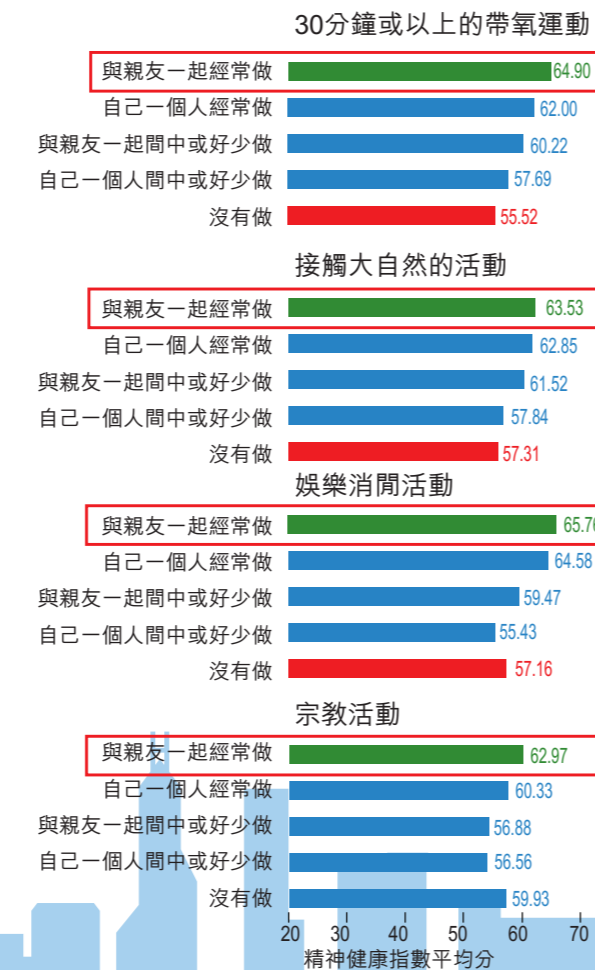
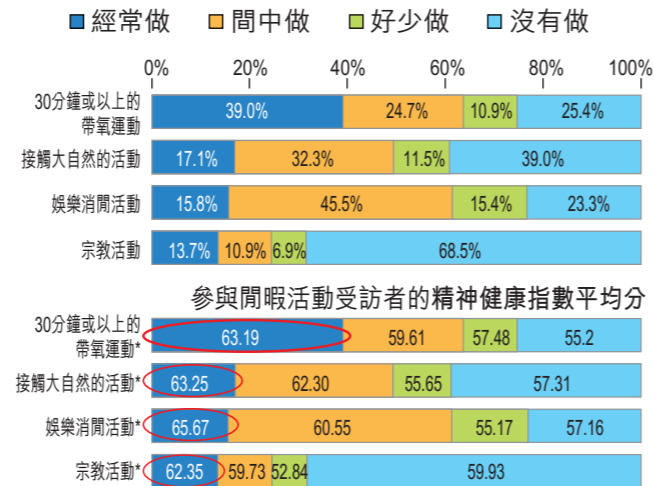
C2. 另一方面，近4成受訪者曾在訪問前的1個月經常進行30分鐘或以上的帶氧運動（23.0%（自己一個人做）+16.1%（與親友一起做））；餘下約3分1受訪者則間中或很少做帶氧運動（18.1%（自己一個人做）+17.5%（與親友一起做））。至於接觸大自然活動方面，不足兩成受訪者表示經常進行這類閒暇活動（7.0%（自己一個人做）+10.2%（與親友一起做））；餘下的受訪者曾間中或很少進行接觸大自然的活動（10.8%（自己一個人做）+32.9%（與親友一起做））。只有15.9%受訪者曾在訪問前的1個月經常參與娛樂消閒的活動（1.2%（自己一個人做）+14.7%（與親友一起做））；逾6成受訪者表示間中或很少參與娛樂消閒活動（6.7%（自己一個人做）+53.9%（與親友一起做））。13.7%受訪者經常參與宗教活動（3.2%（自己一個人做）+10.5%（與親友一起做）），亦有17.7%表示間中或很少參與宗教活動（6.1%（自己一個人做）+11.6%（與親友一起做））。

C3. 進一步分析的結果顯示，參與3類閒暇活動（包括：帶氧運動、接觸大自然活動和娛樂消閒活動）的狀況與精神健康指數在統計上呈顯著的關係。整體而言，經常與親友做30分鐘或以上帶氧運動、參與娛樂消閒活動或進行接觸大自然活動的受訪者的精神健康最好，其次為經常自己進行這些閒暇活動的受訪者，接着的是間中或很少與他人參與這3類閒暇活動的受訪者，再者為間中或很少自己進行這些閒暇活動的受訪者，沒有參與這些閒暇活動的受訪者的精神健康最差。換言之，經常以及結伴進行帶氧運動、娛樂消閒或接觸大自然活動對個人的精神健康帶來不少的裨益。不過，參與宗教活動與個人精神健康沒有顯著關係。



參與閒暇活動受訪者的精神健康狀況

過去一個月內，你有多經常作以下的閒暇活動？



III. 建議

- 2017年香港市民的精神健康指數較2016年佳，並在統計學上呈顯著差異。這可能是一些波幅，唯我們建議有關當局應持續檢視香港市民的精神健康狀況，在有需要時，可迅速回應。
- 工作、學業、社會爭議仍是影響香港市民精神健康的重要元素。
- 社會爭議對個人精神健康有非常大／頗大負面影響的受訪者比例大幅下降。
- 一方面，與去年結果一樣，學生的精神健康顯著地較其他經濟活動身分組別的為佳。另一方面，今年的結果顯示，離婚或分居的受訪者的精神健康處於不合格的水平（45.37分）。有關當局應針對這些群組的人士，提供適當的支援，以改善他們的精神健康狀況。
- 今年的結果亦顯示，居住環境對個人精神健康有負面影響的比例較去年顯著地上升；當中尤以較年輕的成年受訪者（25-34歲和35-44歲）所感受的負面影響最大。事實上，近十年住宅樓價不斷上升，相信不少人因無法應付高昂的住屋開支，可能選擇租住劏房，缺乏足夠空間，甚至居於其他條件惡劣或有潛在危險的住所。我們建議有關當局應正視這些住屋問題，為香港市民提供合乎標準的房屋，令他們安居樂業，保持良好的精神健康狀況。
- 儘管大部分香港市民仍表示可從家人獲得足夠的情緒支援，但是其比例顯著地下降。相反，認為能夠從網絡媒體獲得足夠的情緒支援的人數比例顯著上升。若結合另一研究結果指出真實社交支援較網絡媒體社交支援對個人的精神健康更重要，我們建議必須加強家庭的凝聚力以及宣揚家人關係的重要性，藉以強化個人的支援網絡及抗逆能力。
- 經常與親友參與閒暇活動的受訪者的精神健康顯著地較佳。社會大眾應注意工作與生活平衡所帶來的裨益，營造一個少壓力的生活方式，並建立正面的人生態度。
- 有關當局應定期進行大型的全港市民精神健康調查，這不但可了解不同群組人士的精神健康狀況，還可監察有關的變化。這些長期的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。

從個人層面方面促進精神健康

- 鼓勵遇到問題不要逃避
- 從家人獲得足夠的情緒支援
- 鼓勵經常與親友參與運動及閒暇活動

「我是我心的俘虜，我思想的煽動者。我想得愈多，痛苦愈多。我想得愈少，情況愈糟。呼吸，只要呼吸。飄盪，很快便會緩解。(A captive of my own mind. The instigator of my own thoughts. The more I think, the worse it gets. The less I think, the worse it gets. Breathe. Just breathe. Drift. it'll ease soon.)」這是Katie Joy Crawford，一個患有廣泛焦慮症的攝影師為這幀照片寫下的描述。相片中的思緒亂纏，無法擺脫，憂慮自動從腦海中浮現，甚至乎佔據患者的氧氣，不能呼吸。

事實上，生活在忙碌的都市中，不少香港人都患有廣泛焦慮症，經歷相片呈現的痛苦。根據統計，香港約有6%人口患上此病，即約有40萬名病患者，是其中一種常見的情緒病。



焦慮的

心

廣泛焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder)

廣泛焦慮症患者最大的特徵是長期的過度憂慮，憂慮的事情種類包羅萬有，包括家庭、工作、伴侶等等。患者往往不自覺地擔心這些事情，他們擔心的程度更遠遠超出其他人會擔心的程度，以致在日常生活中都維持精神緊張的狀態。長此下去，患者在行為、生理和思想上都會受影響。

參考《精神疾病的診斷與數據手冊第五版》，患者會有以下症狀：

- 一、不耐煩或坐立不安
- 二、容易疲倦
- 三、難以集中精神
- 四、肌肉痠痛
- 五、睡眠障礙（難以入睡或睡眠質素差）
- 六、脾氣暴躁

「他們叫我慢慢呼吸，我感受到胸膛的起伏，一起一伏，一起一伏，但為何我卻快要窒息？我把手平放在鼻子下裡來確定這有空氣。但我仍不能呼吸。(They keep telling me to breathe. I can feel my chest moving up and down. Up and down. Up and down. But why does it feel like I'm suffocating? I hold my hand under my nose, making sure there is air. I still can't breathe.)」

她作為患有焦慮症的攝影師，以第一身的角度發掘焦慮症患者的內心世界，把虛無的內心狀態具體實現呈於人前，以視覺表現的手法衝擊人心。患者全身像是被包圍了幾層薄薄的保鮮膜，緊緊束縛住患者的呼吸，容易緊張，未能放鬆呼吸，即使跟着指示慢慢放鬆，也難以自控，容易緊張和疲倦。

「我被睡眠嚇怕了，我在完全的黑暗中能感受到最原始的驚恐。事實上，完全的黑暗並不可怕，可怕的是一點的光造成的影子----最可怕影子。(I was scared of sleeping. I felt the most raw panic in complete darkness. Actually, complete darkness wasn't scary. It was that little bit of light that would cast a shadow - a terrifying shadow.)」

睡覺時的心也不得安寧。失眠與焦慮常伴左右，無法入眠的焦慮在黑暗的夜中更加鮮明，伸手觸摸便幾乎要摸到焦慮的輪廓。睡眠時間是最靠近焦慮的無人時刻，並沒有誰知道患者在這焦慮和失眠之間的輪回遊走。

「我的腦袋被灌滿氦氣。即使是一個小決定，即使是一個簡單問題，我的思想仍不放過我，就像成千上萬的電流在同一時間爆發。(My head is filling with helium. Focus is fading. Such a small decision to make. Such an easy question to answer. My mind isn't letting me. It's like a thousands circuits are all crossing at once.)」

面對看似微小的決定，腦袋都有千萬個焦慮的想法，行為的後果是甚麼呢？這個選擇是不是最好呢？如果最後選了個錯誤的決定會怎樣呢？諸如此類的憂慮在腦中似機關一樣打開。



焦慮的世界

在其他人眼中，放鬆看似是一件簡單的事。人們也許以為說一句「放鬆點吧！」會是一種解脫，但對於患者而言，正如Katie所說，「我想得愈多，痛苦愈多。我想得愈少，情況愈糟(The more I think, the worse it gets. The less I think, the worse it gets.)」，單是「令自己放鬆點！」的想法也可能會成為患者的憂慮和壓力，因為他們無法控制自己的焦慮。患者的身邊人最重要的是明白他們痛苦的處境，站在他們的角度看事情，給予他們支持和陪伴，而不是批評他們的做法，因為他們的「誇張」反應也是他們痛苦的表現，並不是故意作出嘩眾取寵的反應。

但是在明白他們的同時，也要深深明瞭身邊人永遠也不能親身經歷和了解他們的痛苦，不要以「經驗人士」自居，教導和給予一些自以為有用的建議，因為每個人經驗的方式也不一樣，如人飲水，冷暖自知。只有當事人最清楚自己的需要、自己的感覺、自己的喜好、自己的擅長方法，即使是長伴當事人的親人也好，也無法直接體驗當事人的經驗。所以，身邊人的陪伴和支持就很足夠，讓他們知道自己可以有力量面對困境，勇於向專業人士求助，一同尋找快樂的方法。

(上述資料只作參考用途，個別診斷應尋求專業人士包括精神科醫生或臨床心理學家的意見。)

資料來源

Katie Joy Crawford個人網誌

(<https://katiejoycrawford.wordpress.com/2015/05/12/my-anxious-heart/>)

《精神疾病診斷與統計手冊第五版》(DSM 5)

全民精神健康政策意見書

(<http://www.legco.gov.hk/yr13-14/chinese/panels/hs/papers/hs0616cb2-1791-2-c.pdf>)



吃得開心

芝麻 開啟快樂門

所謂「芝麻綠豆」，向被用來比喻瑣細事。芝麻外型雖小，卻早獲健康食品美譽。當年阿Lam高唱：「芝麻開門，芝麻開門，sesame, sesame」，曲風輕快，湊巧與芝麻的特性隱然掛鉤，藉芝麻能打開的確是一道快樂之門。芝麻細嚼甘香怡人，更蘊含多種能提升快樂情緒的營養成份，實在是足以掛齒的碎料。

即使家中未必常備芝麻佐膳，平日飲食卻不時吃到。芝麻屬胡麻科植物，亦有被籠統歸為五穀雜糧。雜糧因價廉，常被人忽視其物美，研究發現，部分抑鬱症患者欠缺色氨酸、維他命B雜，以至鋅、鈣等營養素，障礙腦部合成能提升快樂感覺的神經傳導物質，這些營養素在芝麻一一找到。

色氨酸：促成快樂傳導物

氨基酸是構成蛋白質的基本物質，部分氨基酸能促進腦部生成血清素、多巴胺等「快樂的神經傳導

物質」，芝麻正含有這些能緩減抑鬱、增加快樂感覺的氨基酸，包括色氨酸（Tryptophan）、蛋氨酸（Methionine）及酪胺酸（Tyrosine）；前二者稱為「必須的氨基酸」，是人體無法自行生成，須靠進食攝取。

色氨酸能生成血清素，與快樂情緒關係密切。芝麻的色氨酸含量不俗，以4分1杯芝麻（約36克）計，達120毫克，若以同一重量比較，含量幾近是香蕉的40倍，不過，芝麻在飲食上終究演綠葉角色，進食量遠低於香蕉，吸收量須打折扣。至於另外兩種氨基酸，含量同樣「高企」，教人振奮。



蛋氨酸、酪胺酸：提升悅樂

研究揭示，抑鬱症患者體內蛋氨酸含量偏低。4分1杯芝麻所含的蛋氨酸，達到190毫克，而酪胺酸的含量，更達240毫克之豐。與色氨酸一樣，酪胺酸有助促進血清素生成，具減壓、提升愉悅感覺之效。

血清素一類神經傳導物質，有賴維他命B雜協助轉化合成，特別是維他命B3、B6，芝麻亦富含這些營養素，圓滿整個快樂衍生的過程。



黑芝麻格外有營

白芝麻和黑芝麻是較為人熟知的品種，若以外皮顏色分類，尚有黃芝麻，主要用於榨油及製作芝麻醬，還有紅芝麻，多用於榨油。

黑芝麻鈣的含量比白芝麻豐富，鐵質亦然，4分1杯黑芝麻的鐵質含量為5.3毫克，而白芝麻僅為3毫克，前者的粗纖維也較多。中醫一直重視黑色食物的食療價值，黑芝麻便具有滋補、烏髮、通便等作用。

芝麻吃得有竅妙

芝麻的營養素豐富，要好好吸收，內有乾坤。芝麻的鈣質大部分藏於外皮，若進食去外皮的芝麻，能吸收的鈣質便減少。不過，若連皮食用，芝麻的外皮較難消化，或阻礙攝取其他營養素，故可磨碎或咬碎食用，營養素便更易被人體吸收。

台灣研究人員發現，經烘焙的芝麻，能更有效發揮其抗氧化作用，選用經烘焙的芝麻，並咬破外皮進食，人體更易獲取其抗氧化功效。另外，芝麻製成麻油後，原有的營養成份會轉變，雖然部分維他命、脂肪酸、微量金屬等仍然存在，含量卻減少，色氨酸、纖維素更不復存在。



鋅鈣鎂：開心的微量元素

在眾多植物性食品中，芝麻提供甚豐富的鋅，以4分1杯計，鋅含量達2.8毫克，獲健康食品網站推許為「理想」。鋅與情緒起伏也有關連，一項於2008年發表的研究，把30位年輕女性分為兩組，一組服用多種維他命，另一組再添加鋅片，維持10星期，結果顯示服鋅片者的血清鋅濃度上升，敵意、憤怒和沮喪抑鬱的表現皆減輕，研究員認為鋅補充劑有效降低憤怒及抑鬱情緒。

情緒的起落亦與鈣的攝取多寡有關。研究發現，當血鈣濃度長期處於偏低水平，會導致易怒、焦慮、抑鬱，但攝取過量時，同樣可致抑鬱，故須平衡攝取量。4分1杯白芝麻的含鈣量僅29毫克，但黑芝麻卻高達351毫克，3分2湯匙黑芝麻的含鈣量，竟與100毫升牛奶相約。

鎂含量方面，4分1杯芝麻達126毫克，健康食品網站推許為「理想」。鎂與情緒也有千絲萬縷的關係，鎂有助促進大腦釋放血清素和氨基酪酸（GABA），缺乏這兩種神經傳導物質，可致焦慮、失眠。近年有研究發現，部分抑鬱症患者體內含鎂不足，當服用補充劑後，血鎂濃度提升，抑鬱、焦慮情況獲得改善。

吃得開心

芝麻濃香 甘脆可口

芝麻入饌，向以甜點見稱，芝麻糊、芝麻糕、麻蓉湯圓等都是令人津津樂道的甜品。至於鹹食，芝麻大概以醬汁或配菜的姿態出現，但原來身負重任的菜式，一啖咬下來滿口芝香，別具風味。

芝麻鯪魚煎

材料：鯪魚肉半斤、黑白芝麻各適量、蔥花少許、菠菜

調味料：鹽、胡椒粉

伴碟做法：

- 1 熱白鑊，放入白芝麻烘炒至微黃，備用。
- 2 菠菜以油鹽水灼熟，待涼，切碎，伴入已烘炒的白芝麻，備用。

主菜製法：

- 1 鯪魚肉加入少許鹽、胡椒粉及蔥花，伴勻至起膠。
- 2 將已調味之鯪魚膠略為掃平至半公分厚餅，將黑白芝麻鋪滿在魚膠餅上，稍微壓平。待用。
- 3 熱鑊滾油後，調至中慢火。把芝麻鯪魚肉餅放入，慢火煎香至兩面金黃，上碟即成。



SE 伙伴倡自強
Enhancing
Self-Reliance

心晴市集

進駐天水圍港鐵站啦

多款時裝飾物 開心價發售



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

地址：天水圍港鐵站（TIS 28號店）

營業時間：

星期一至六 11:00-20:00

星期日 12:00-20:00

心晴市集社會企業

同時推出 網上購物，請多多支持！



走在時間的角落

粉嶺

在熙來攘往的街上，一座簇新樓盤拔地而起，與附近的大型屋苑互相輝映，逐漸取代兩三層的舊式樓房成為粉嶺的地貌常態。曾經是這個市鎮中心點的聯和市場默然地蹲於一角，失去原來功能的它正逐漸沒入集體回憶之中，距這不遠，是有着更遙遠歷史痕跡的龍躍頭。穿梭其中，看到的是一部亘跨七百多年的香港故事。

這次我們來到粉嶺，在傳說中的龍頭下踱步，感受着時代巨輪急速轉動下，稍為減速拐彎的一處風光。

▲樓高兩層的石廬為中西合璧建築，今天雖然殘破不堪，但從它恢宏的外貌，可以推想當年座落崇山之下庭院深深的氣派。據知政府原本有意把石廬定為法定古蹟，並修建為遊客中心，但由於各種原因計劃告吹，現在只能繼續在幽深之中苟存。



▲▼聯和市場裡面甚至設有可容納640個座位的戲院，而且曾經是露天的，下雨時要打着雨傘看電影。



提起粉嶺聯和墟，很自然就聯想到牆身刷白的聯和市場。七十多年前，幾條村落的村民集資在這裡建墟，當中包括這個在當時非常現代化的有蓋市場，開展了它長達五十多年的歷史任務。它裡面有大約60個攤檔，另外露天部分可容納百多個攤位，而在四周亦建成新式兩層樓房，從洋貨、雜貨、茶樓餐室到旅店，各適其適，建構了戰後粉嶺的購物中心，其繁盛可謂一時無兩。



優哉遊哉



古物古蹟辦事處：
http://www.amo.gov.hk/b5/trails_lung1.php

▲粉嶺中心已逐漸被高樓淹沒，不過幾分鐘路程之外的龍躍頭，仍保留點點昔日香港的村落氣息。

曾經的現代化街市

今天聯和墟仍然是不少區內人買餸的好去處，只不過人流只限於新街市兼熟食中心和那一帶的地舖，幾街之隔的聯和墟市場顯得份外冷清，只偶爾有人匆匆經過，也沒多大留意它的存在。近年香港保育意識強，早於2002年已關閉的聯和市場暫時逃過了被拆的命運，更成為活化的對象，每年都有保育團體在這裡舉辦墟市活動，想「趁墟」的朋友不妨留意日期，也只有這個時候，聯和市場才再次對外開放，讓遊人可以進內參觀，追撫一下舊日的繁鬧。



◀從聯和市場前往龍躍頭的路上，會途經工廠區，在路口一隅看到兩個石碑，原來立於1930年公告石，上面寫有「所有牛隻不准繫於該處，以免阻礙行人」，百年後的今天，這句話同樣適用，不過牛隻要換上車輛了。



▲▼創立於1929年的蓬瀛仙館原名蓬瀛僊館，依山而建，佔地甚廣，屬於道教全真龍門派。



客家圍村風貌

從聯和市場穿過「沙頭角公路--龍躍頭段」，大約步行15分鐘，就會到達龍躍頭。一聽龍躍頭這名字，就知道跟龍有關係，原來該處的山脈恍如龍在跳躍，因此起名龍躍嶺，而龍躍頭正位於龍頭位置。事實上，聚居於這一帶的鄧氏家族也確實有龍脈血統，八百幾年前一位南宋公主南逃廣東，下嫁錦田鄧氏族人，其子孫遷往龍躍頭定居，經過數百年的開枝散葉，形成今天的五圍六村。

村裡面最大特色之一，是保留了不少客家的完整圍牆。另外村內也有不少具特色的建築，例如香港規模最宏大的祠堂之一松嶺鄧公祠、創建於1926年的崇謙堂舊堂、以及由香港華仁書院及九龍華仁書院創辦人徐仁壽興建的石廬等。由於這裡保留了具歷史意義的建築群和村落文化，政府在1999年在這裡成立了龍躍頭文物徑。要走畢全條文物徑大約2個小時，村內有小巴穿梭，走倦了，就可以隨時坐車往別處去。

從龍躍頭坐小巴回到粉嶺鐵路站，如果還有時間，不妨到旁邊的蓬瀛仙館一遊，順道可以吃個齋菜。另外聯和墟一帶也有不少地道美食和懷舊餐廳，有興趣的朋友可以到那邊「搵食」，說不定有意外驚喜。🍷



◀松嶺鄧公祠建於1525年，屬三進式建築，今天鄧氏族人每逢節日，均會在這裡舉行慶典，延續中國人祠堂加強家連繫的功能。



交通：

1. 前往聯和市場可於粉嶺鐵路站坐巴士278K到聯和墟，另外亦有多條巴士線從市區到聯和墟總站。
2. 前往龍躍頭文物徑，可於粉嶺鐵路站坐專線小巴54K（循環線）至龍躍頭村內。
3. 蓬瀛仙館就在粉嶺鐵路站旁，沿着火車站的天橋上公路就會見到。

◀昔日新界北面海寇為患，所以龍躍頭的村落都以圍起高牆，甚至挖建護城河。老圍外沒有護城河，但正門狹窄，方便敵人入侵時從內逐一擊退。



蔡瀚億 寄語學子

發掘興趣 活出生趣

蔡瀚億首次參演電視劇，扮演無知的二世祖，重返學校上了人生一課，鬼馬搞笑。一臉青葱的他確實充滿學子氣，他在「心晴火炬傳情樂」活動中擔任喜動大使，到學校推廣精神健康，深受學生愛戴，除了把活力帶進校園，更以正面的生活態度感染大家。

是次擔任「心晴賽馬會喜動校園計劃」喜動大使，推動大眾關注精神健康，蔡瀚億（BabyJohn）深感別具意義：「香港人生活節奏急促，工作壓力很大，我主要和大家交流，分享如何減壓，讓自己的生活放輕一點。」他認真的分享。

這天出席在小學舉行的「心晴火炬傳情樂」活動，BabyJohn除大跳心晴喜步活力操，又與台下觀眾分享舒緩情緒的妙法：「拍戲有時壓力好大，遇上情緒低落，我好怪的，會佈置家居，營造自己喜歡的氣氛，人便會開心一點。」

確認興趣 不懈追尋

經過幾年的努力，摘下香港電影金像獎「最佳新演員」殊榮，BabyJohn已是演藝圈的大忙人，接續參演多個影視作品。這位新星的前傳，也有過一段難忘的校園歲月。未加入娛樂圈前，他曾在小學、中學，以至幼稚園教授戲劇課，引領學生涉足演戲天地：「進行戲劇活動時，很開心見到他們十分投入，享受整個過程。」

過了一段日子，他再接觸這群少年人時，發現他們無法深化對戲劇的興趣，因為課餘要兼顧林林總總的補習課、活動組，根本沒有空間發展心儀的興趣。這事教他體會甚深：「少年人能夠找到個人的興趣，重要過不斷參加多種活動卻不知道自己鍾愛哪一項。」他認為年輕人可以有很多不同的想法，建議大家進取一點，向家長、老師表達自己的興趣，讓他們了解你該朝哪個方向走，當確認了方向，慢慢能培養出專長。

追夢燃火 無懼挫折

這番並非空話，而是過來人的體會：「我也是經過這樣的歷程而成長的。」中學時代他首度接觸舞台劇演出，很享受在台上演戲，由是朝這方向進發，及後考進演藝學院，繼而涉足表演工作。過程中他獲得深刻的啟發：「期間即使遇到很大的挫折，我仍然記得鍾愛表演的初衷，於是會堅持下去。當你定下了大目標，又或有很強烈的興趣，心中那團火不會那麼易被淋熄，推動你繼續走下去。」

蕩漾水中 思想開闊

蔡瀚億愛水，喜歡各種水上運動。蕩漾水中，不僅舒服，又能鍛鍊身體，連心眼也得以張開。他以鍾愛的潛水為例，本地或外地水域皆是他的練習場地，潛進水底探索，看到品種繁多的海洋生物，大開眼界，亦令人體會到自身的渺小，激發起不輟求索的正面動力：「這種感覺對人的心情也有舒緩作用，是個不錯的減壓方法，因為你明白這世界尚有那麼多的東西，可放開心懷持續探索。」



與BabyJohn談起近年多宗學子輕生事件，他便想起這段成長歷程及體會，並希望年輕人有更寬廣的空間發展個人興趣。他再次鼓勵年輕學子：「不妨多嘗試，在眾多的活動中，慢慢摸索、收窄範圍，直至找到個人所喜愛的興趣；當然是健康、正面的方向。然後嘗試陶醉其中，這是一個方法去推動自己。」

抽離角色 平衡情緒

由中學舞台到演藝學院舞台，最後立於水銀燈下，更做出佳績，BabyJohn那團表演的火不難感受到。不過，演員的內心世界實非一般觀眾能理解，常聽演員剖白深陷角色中而不能抽身，被愁苦情緒籠罩。作為接受過專業表演訓練的藝人，好奇向他請教當年院校有否開設調適情緒的課程？

BabyJohn 與學生跳繩世界紀錄保持者李心怡，同為「心晴賽馬會喜動校園計劃」的KOL。

喜動之星

他回想當時有同學太投入演出的氛圍，平日亦表現出奇怪的行為。學院並沒有專門教授調整情緒技巧的課，但導師能以專業手法幫同學走出來。他說：「調整是需要時間的，但切勿讓自己覺得是無法走出來的，否則會一直沉迷在那個情緒中。」

曾聽一位演員說，要演好角色，必須「入戲」，因此演員多少要帶點情緒化，才能把喜怒哀樂拿捏準確。BabyJohn也同意，演員每多愁善感，容易被情緒或身邊人所牽動，因此更需要做好平衡功夫，不能完全深陷角色中，畢竟戲不會天天演，總有休息的時候，要做回自己。「休息時候需要有『input』（吸收），不能持續的『output』（付出），否則是一個不健康的狀態。」



正面角度看負面處境

藝人是公眾人物，走上街會引人注目，更不時遇上記者突然現身獵影，蔡瀚億笑言：「私人時間其實亦非很私人的時間。」入行之初並不習慣，現在已適應過來，學懂大方的應對，慢慢更能以正面的角度去轉化這負面的處境。

「在街外，我選擇隨意的做回自己。在私人時間被拍攝，理應介懷，但原來可以變成與公眾分享個人生活的途徑，自己又感覺輕鬆一點。」他說。畢竟公餘時間所做的都是正面的活動：進行水上活動、到家品店為粉飾家居購物，目的為放鬆情緒，充實生活。「這也是一個途徑去令Fans或公眾朋友知道：呀，原來可以這樣做去減壓！希望這樣通過媒體，把正面的生活態度互相感染。」



粉飾住房 體貼心房

「我相當喜歡執拾和佈置家居，可藉此減壓。」蔡瀚億這方法，可謂一舉兩得的雙贏方案。平日逛街，以至外遊，他都愛走家品店，為家居精選小物，那管是一隻碗或碟，慢慢累積，營造出自己喜愛的風格，把家居變成安樂窩。

這個不僅是個人喜好，也有理論根據。他欣然分享：「對大部分人而言，下班後便會回家，所以，家庭氛圍的好壞，足以影響你能否舒緩到工作壓力。」

公餘必須有Input

由演藝學院到今天在演藝圈，接觸不同範疇的工作，情緒不時被牽動，他一直學習如何去平衡，更引伸指出，不僅演員，即使廚師也會為做好菜式而引發情緒問題，「當你好堅執、投入去做事，一定有被情緒牽動的時候，但不要逃避這個牽動，因為它或許是一個動力，當然，亦不要被它拖着走，否則，失控時便很易變成病態。」

在緊密的演出日程，化身不同角色，他盡量把自己放在平衡點上：「演戲時讓自己陶醉在戲劇世界，演出完畢，知道要抽身，生活上做回我BabyJohn，有自己的生活態度。」如他所說，公餘時要「input」，他愛閱讀、看電影，相約朋友聚會，吐露所思所感。深明被聆聽與聆聽都重要，分享情緒也是雙向的，「除了把自己的情緒與人分享，我也學習聆聽別人的情緒。」

聽他點算數月來密集的工作，既演出又宣傳，中港兩地跑，但他仍堅持「工作，休息，再工作」的模式，必須放假：「我是極力爭取的，工作與工作之間要有喘息的空間。作為演員，我好需要『input』。」

您的每一分善款 為情緒健康 注入正能量 帶出好心情！

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，為我們注入主要的泉源：

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
滙豐銀行：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



捐款港幣100元以上，可獲發免稅收據。

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

本會網站：<http://www.jmhf.org>
本會地址：九龍新蒲崗五芳街10號
新實中心10樓1001-1003室
傳真：(852) 2144 6331
電郵：joyful@jmhf.org





傳送火炬學校出席啟動禮



金錢村何東學校 發揚校訓精神



學生與情緒病康復者直接交流

以火炬傳情

讓校園與社區全動起來

「心晴賽馬會喜動校園計劃」是一個面向全港校園，為學生、教師、家長免費舉辦與情緒健康相關的活動。計劃目的旨在讓參加者認識情緒健康、情緒病知識、持續運動對情緒健康的好處，以及接納及關心情緒病患者。因應背景及需要，整套校園計劃為受惠者的提供3個層面的活動：資訊、體驗、積極全面參與。

資訊性的活動：校園講座、家長工作坊、教師工作坊。

體驗性質的活動：學生大使培訓。

積極全面參與：火炬傳情活動。



學生探訪長者中心

參與火炬傳情活動的學校，被冠以「傳送火炬學校」稱號，需要積極參與「心晴賽馬會喜動校園計劃」各項活動，包括校園講座、家長工作坊、教師工作坊及學生大使培訓。所有「傳送火炬學校」更需要履行制訂及舉辦活動的責任，向校內師生及社區長者宣揚情緒健康和推廣運動有助情緒健康的訊息。

「傳送火炬學校」的學生大使必須接受心晴喜步活力操培訓，並參與「校園齊動」工作坊，以協助舉辦校內活力操推動計劃；亦須參與「社區傳動」活動，探訪長者中心，讓長者體驗活力操。當學校完成所有活動後，便須聯同其他「傳送火炬學校」一起執行「年度活力操分享日」及「傳送火炬儀式」，以火炬傳承為象徵，傳揚運動對精神健康的裨益。

2016-2017學年，共有6間學校成為「傳送火炬學校」。其中「金錢村何東學校」及「觀塘功樂官立中學」今期在此分享他們參加這計劃的體會。



何錦池校長與學生出席年度慶典

何錦池校長感受：

眾所週知，學與教是學校及老師的日常工作重點。但在教學過程中，會有不同的因素出現，影響教學效能，其中情緒便是一例。初次接觸「心晴賽馬會喜動校園計劃」時，便感受到這個計劃，能有效幫助學生克服情緒問題，從而提升學習效能，其至在個人成長，得到全面的認識和發展。於是，我校便成為「傳送火炬學校」全力參與這計劃各項活動。

參加這個校園計劃後，學生認識到情緒健康對學習及人生的重要性，亦明白運動有助穩定及舒緩情緒，從而把運動融入日常生活之中，成為生活習慣。這正正符合了「知識、技能、態度」的學習過程。

在各項活動中，讓同學參觀情緒復康機構的安排十分有意義，同學有機會與情緒病康復者對話，能親身體會到情緒病患者需要他人的接納和支持。

更有意思的是，「心晴賽馬會喜動校園計劃」的精神，與本校校訓「禮義勤儉」不謀而合！本校校訓：「禮義勤儉」。「禮」的例子：以禮待人，關愛別人（關愛情緒病患康復者）。「義」的例子：控制行為及情緒。「勤」的例子：勤於練習（勤於運動）。這些共通點，令本校師生更易把「心晴喜步校園計劃」的精神發揮。

希望將來在「情緒健康」的題目上，可以繼續與心晴行動慈善基金進一步合作。

學生感受：

我希望下次還有這個活動，因為這些活動很有意義。
辛良彥

我最深刻的活動是跳活力操，因為可以讓我學會跳活力操。學會跳活力操後，我還教朋友和家人一起跳活力操！
李耀昇

我很喜歡心晴大使這個活動。因為這個活動很好玩，很有趣，希望下一年也有這個活動。
鄭鎮丰

我發現了香港有很多需要幫助的人，我學到了要幫助別人。希望有更多心晴大使去幫助別人。我最深刻的活動是跳活力操。
顏龍

參加了心晴大使這個活動，我覺得多做運動和幫助他人令我很開心。
陳秋萍

我很喜歡做心晴大使，因為有很多好玩的活動。
許雄生

我學會幫助別人，很想經常去做義工。
陳紫佟

很開心！讓我懂得接納病人！
曹睿

在這個活動中，我認識到了情緒病患者。我很喜歡「心晴喜步」活力操。以後我也會保持好心情，多做些運動！
許倩敏

觀塘功樂官立中學 履行傳承的使命



學生大使出席年度慶典活動



學生大使向長者表演活力操

葉偉成老師、許佳溢老師感想：

觀塘功樂官立中學認識心晴行動舉辦的活動，早於2013年「心晴賽馬會飛越校園計劃」開始。

2016年，我校知道心晴行動再次獲得賽馬會慈善信託基金捐助，舉辦「心晴賽馬會喜動校園計劃」，便在上任校長李鳳蓮女士大力支持下，主動提出積極參與當中的活動。我們很認同此計劃的理念，情緒健康教育，愈早在學校推行，果效會愈好，特別是現今社會，不論是學生、家長及教師，都面對着不同的壓力和困擾。



前任校長李鳳蓮女士帶領師生出席啟動禮

我們很高興能成為「傳送火炬學校」，肩負起對全校推行校園情緒健康運動及社區服務的使命。回顧過去一年，本校參與的活動有：

1. 派出學生、教師及借出場地協助拍攝情緒健康短片。
2. 積極參加此計劃的啟動禮儀式、學生校園講座、教師、家長及學生大使工作坊及年度慶典活動。
3. 學生大使不單只向全校師生推行心晴喜步活力操，讓全校動起來，更服務長者，於長者中心教授長者進行健康活力操及帶領遊戲。
4. 聯同其他學校的學生大使，探訪情緒復康機構，與精神病復者直接交流。

綜觀整個過程，學生對於情緒病認識和處理個人情緒問題有了更深入的了解。最使我們印象深刻的是，「心晴賽馬會喜動校園計劃」所設計的帶氧活力操注入運動元素，切合本校男生的特性，讓同學透過持續運動舒緩情緒壓力，感受做運動對情緒健康的益處。作為「傳送火炬學校」，我在新任校長吳淑貞女士鼓勵下，會繼續開拓不同形式的情緒健康活動。



現任校長吳淑貞女士（中）繼續支持許佳溢老師（左）、葉偉成老師（右）在學校傳揚精神情緒健康活動

學生大使心聲：

擔任了心晴學生大使一年，我學會了不少知識，也學懂活力操，最開心是能學以致用，在校園內外推廣情緒健康的重要，幫助有需要人士，使我有種使命感！很開心！
4C 李誠濤

成為心晴學生大使令我有許多得著，我認識了有關情緒健康的知識和輔導的技巧，在帶領活力操時，我也學會了控制場面的竅門。現在的我已經不會怯場了，同時在待人接物上更趨成熟。這一年，我接觸到不同類型的人士，從而擴闊了視野，獲益良多，我很開心成為學生大使！
5A 陳曉恆

參加心晴學生大使的活動，令我明白到做事前要好好計劃，例如於上環文娛中心為長者策劃及主持情緒健康活動時，由於事前功夫準備得好，結果我們得到大會大力讚賞，使我們這班學生大使都很開心，特別是看到長者參與活力操和玩遊戲時的笑容，使我深深地明白一個道理：「帶給人快樂，自己也很快樂！」，他們的快樂肯定了我們的付出，推動我們繼續把情緒健康的重要訊息傳揚開去。學生大使培訓啟發了我，改變了我的性格，使我變得積極開朗。
4D 張声宇

主辦機構



捐助機構



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

協辦機構



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

查詢熱線：3690 1000

電郵：school@jmhf.org

網址：lovetomove.jmhf.org



熱線義工基礎訓練課程 2017最新進展



本屆熱線基礎訓練課程已完滿結束，各學員在7節課堂中學習各種熱線義工需具備的知識和注意事項，並透過理論課，進一步掌握情緒病、危機處理、義工自我保護等知識。課堂上亦提供模擬練習的環節，務求令學員進一步體會熱線義工的身份和處境。

在輔導員和資深義工的指導下，各學員能掌握更多接聽熱線的技巧和應對態度，並完成由資深義工扮演來電者的模擬來電評核。在此，本會祝願各學員在此課程中，能夠好好裝備自己，在成為本會的熱線義工後，可為更多的來電者提供適切的支援。

朋輩支援聚會

2017年10月10日舉行了朋輩支援聚，是次聚會由新舊成員組成，為受情緒人士及家屬提供一個互相認識互相交流的平台。

參加者在會上交流近況，分享在生活上的煩惱，自己面對的處境。大家都着重於家人相處之道，又各自以個人經歷嘗試去為他人解惑。大家互相關懷，職員亦為

參加者提供適切的資訊，亦介紹更進一步的服務。是次聚會讓參加者有一個空間抒壓，感到被聆聽，亦可以以自己的故事，用生命影響生命，幫助其他人。希望是次聚會作為新的開始，會繼續延續下去，提供一個分享愛的途徑。

快樂人生@ 「勇敢當下、擁抱未來— 生命教育講座」



本年度快樂人生計劃將繼續以「共建快樂幸福社區計劃2017」為主題，舉辦「勇敢當下、擁抱未來—生命教育講座」，是次講座有幸邀請到講者包括林艾雯修女、抗癌勇士陳偉霖先生及快樂教練導師連德輝先生分享。讓社區人士學習從缺乏中看見擁有，從正向角度面生活的挑戰，藉此增強抵抗逆境的能力，積極人生。

專家分享會

本年度第三次「專家分享會」於2017年9月12日邀請到關家力精神專科醫生作分享嘉賓。參加者在輕鬆氣氛的環境下分享自己的經歷，並發問有關情緒病、藥物及治療的疑惑，當日參加者提出有關身體徵狀影響情緒的問題及發問有關腦退化症的治療方法。醫生亦解答了各種情緒病問題，讓患者及其家屬朋友對於抑鬱症及焦慮症有更深入的認識。



精神健康月微型博覽會

本年度精神健康月的重點活動「SMART心情好生活－微型博覽會」於2017年11月11日在科學園舉行，除了有不同的機構提供精神健康的資訊外，現場亦展示了一些新科技，帮助大家促進精神健康及更了解精神病患。

作為主辦機構之一，本會在現場設遊戲攤位，通過簡單的遊戲和情緒測試，讓參加者增加對情緒健康及本會服務的認識；而本會早前與心晴蒼合辦的「心晴影蒼展笑容」攝影展亦通過電腦屏幕再次展示，讓參觀者感受不同笑容帶來的正能量。

精神健康月是由勞工及福利局贊助，包括心晴行動在內多間機構主辦的年度活動，旨在推動市民關注精神健康。



花旗集團－社聯大學生 社責實踐計劃2017嘉許禮



由花旗集團主辦及贊助、社聯合辦的「花旗集團－社聯大學生社責實踐計劃2017」於2017年11月3日舉行嘉許禮，由勞工及福利局局長羅致光博士 GBS, JP、花旗集團香港及澳門區行政總裁盧韋柏先生及香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉先生當主禮嘉賓；而本會副主席李偉成先生則代表出席，與其他參與計劃的非牟利服務機構代表一起嘉許參與計劃的學生，並希望繼續將企業社會責任的訊息傳遞開去，帶來更多社會意義。

「花旗集團－社聯大學生社責實踐計劃2017」旨在啟發本港大學的工商管理學生，於非牟利服務機構透過實習發揮所長，並加強他們對企業社會責任的意識，培育他們成為更關心社會的商業人才。

本會再度榮獲 「觸動社會慈善嘉許大獎」



本會參與由傑出企業公民協會主辦之觸動社會慈善嘉許計劃，獲頒發「觸動社會責任慈善嘉許大獎」，獎項由香港通用檢測認證有限公司以國際標準ISO26000作依據去認證，並由多位社會賢達共同評審，旨在表揚參與之企業及社福機構在履行社會責任方面傑出之表現，期望透過得獎的機構，將經驗分享至不同機構，影響更多機構參與並認同社會責任。嘉許典禮於2017年11月14日晚舉行，本會副主席李偉成先生、董鳳濤先生及執行委員梁淑茗小姐聯袂出席代表本會接受嘉許，並應傑出企業公民協會的邀請，現場拍攝了宣傳短片介紹本會服務，於有線電視的廣告時段播放。

傑出企業公民協會是由一群熱心於貢獻社會的學者、企業領袖、商界精英及專業人士組成，旨在建立一個凝聚社會各階層人士共同推動社會責任的綜合平台。

嶺南大學師生到訪 交流情緒健康推廣工作

嶺南大學社會科學院應用心理學系職業及組織心理學碩士的同學於2017年10月21日早上，在系主任蕭愛鈴教授的帶領下到本會交流，了解本會在情緒健康及情緒病方面的宣傳教育工作。他們研讀的範疇主要是企業員工的心理輔導，因此對本會在職場的情緒推廣工作特別

感興趣，當中更有來自內地的同學，大家交流了兩地企業在心理輔導服務的現況及發展。近年本會亦致力推廣職場健康，希望通過是次交流，能促進本會與嶺南大學社會科學院應用心理學系的聯繫，並期望將來有更多合作的機會。

天天心晴小飛俠 學校音樂劇巡迴演計劃2018

心晴行動慈善基金與咪嚙劇團 (Me More Theatre) 攜手合作，在全港小學推出「學校音樂劇巡迴演計劃2018」，希望通過輕鬆愉快的兒童音樂劇，將情緒健康的訊息帶到學校。費用全免，適合學生、老師及家長觀看，歡迎有興趣的學校報名參加。

費用全免
先到先得
額滿即止!



參加表格

致：心晴行動慈善基金 聯絡人：楊麗芬小姐 / 陳恩義先生
傳真：2144 6331
電話：3690 1000
電郵：joyful1@jmhf.org
郵寄：九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室

學校名稱： _____

聯絡人姓名： _____ (職位) _____

電話： _____ 傳真： _____

電郵： _____

地址： _____

聯絡人簽署： _____

日期： _____ 學校蓋印： _____

請參照以下日期填寫最希望到校舉行的日期及時段，由於名額有限，本會將按照報名學校數目及實際情況編排具體日期及時間。
可供安排的時間：
2018年3月26至4月13日 (一至五上午或下午)
2018年6月11至7月9日 (一至五上午或下午)
選擇日期及時段：(1為首選，2為次選，3為較次選)

1. _____
2. _____
3. _____

備註：
1. 觀眾人數不限。
2. 學校需備有舞台及基本音響設備。
3. 音樂劇結束後，參加者須配合本會填寫意見問卷，以評估成效。
4. 本會屆時將會錄影整個演出過程作內部紀錄。
5. 本會將於收到參加表格後盡快與校方聯絡，以確認有關申請是否已獲接納。
6. 如校方需更改舉行日期，須於活動舉行前8個星期通知本會，以便安排。
7. 本計劃最後可能因各種原因而取消或延期，而毋須負任何責任。如有任何變動，本會會盡快聯絡已報名之學校。
8. 對於獲選學校名單及相關之安排，本會保留最終決定權，參加者不得異議。

截止報名日期：2018年1月31日



願與你分憂。
鬱結滿腔愁?

情緒支援熱線



2301 2303

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





JOYFUL CHARITY RUN 17/18
SINCE 2010



2018年1月7日
星期日 早上9:00正

大美督船灣淡水湖主壩
10公里/3公里

報名方法

查詢電話 | 3690 1000

電郵 | run@jmhf.org

網上報名 | www.jmhf.org/run/

郵寄地址 | 九龍新蒲崗五芳街10號
新寶中心10樓1001-1003室

截止日期 | 2017年11月17日

慈善跑愛心大使



萬綺雯小姐



森美先生



蔡瀚德先生
BabyJohn



姚潔貞小姐



鑽石贊助：



精英贊助：



鍾健開女士

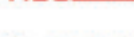
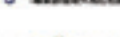
服務器場地贊助：



服裝贊助：



支持團體：



禮券贊助：



Patrick Wong

特別鳴謝：

馮時尊教授

馮康毅耀

鄧世文先生

黃國強先生

丁志威議員