

心得

HeartWorks

2018年6-7月號 第19期

免費贈閱

寶珮如 化負為正 動力無窮

專題

暑假樂與怒

特稿

「烹」調好心情

調查報告

運動與快樂

優哉遊哉

走在海防線上



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。

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。

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。



「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。

**笑爺笑奶
祝福您
天天好心情！**

認捐笑爺笑奶表格



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

查詢電話：3690 1000



集天下之異同 有容乃大

心晴行動經常收到本港各界的邀請，或做專業內容講座分享，或搞精神健康推廣活動，或要求提供專業服務訓練；他們當中固然有商業機構或學校，不過也有些本是與精神健康相關的專業團體。細談之下，瞭解到這些專業團體雖然能給予求診對象非常專業的治療，然而卻多集中於某一類型的傳統規限範疇，但時代不斷變遷，無論是治療抑或預防病患，模式都日新月異，亦需要多方面的配合，方相得益彰。於是有心人便嘗試尋找較廣闊思維的團體一起合作，期望各施所長，務求產生協同效應，最終令病患者得益。

今天我們都知道，治療情緒病，很多時不止單靠藥物，最好能配合心理輔導，治療效果會事半功倍。大家亦明白，治療情緒病的藥物有不同種類，推陳出新，新藥舊藥相容，既大同小異，療效也因人而異。

雖然情緒病已是很普遍的病患，但至目前為止其成因未明，從外在環境壓力、遺傳、腦內傳遞物質失衡到性格與人生經歷等等，環環相扣，錯綜複雜。由此可見，亦非一個既定配方便能用於所有患

者身上，但無論使用甚麼方法，治療目的都是令患者痊癒。藥物如是，心理輔導也如是。

在各種不同的治療模式中，有些已有足夠的驗證，演變成為治療的中流砥柱，有些卻仍待時間和實證的考驗。究竟哪些治療方案最切合患者，避免在求治路上迂迴反覆，這自然需要專業的評估和診斷，但如何容納及結合不同的模式，以達致最佳的治療成效，這才是重點。

在國際趨勢中，一些日常的生活模式，亦逐漸被證實有助改善情緒病，例如藝術治療、大笑瑜伽、運動等就是最佳例子，甚至有研究認為應把多元素模式納入治療方案之中。其他諸如攝影或烹飪等，也同樣被視為有效改善情緒病的輔助方法，雖然不一定適合所有人，卻至少提供了一些正面的方向。

當然，無論用哪一種治療方法，都不過是工具而已，必須有賴提供醫療服務各方專業人士以病人利益為本，以造福社會為依歸，善加運用，而最終也得靠患者自己，堅持治療，努力嘗試走出困局，回復健康的生活。



60歲，退而不休；
70歲，可以當選總統；
80歲，繼續吃喝玩樂；
90歲，仍然可以做總理……
年紀大了，生活一樣多姿多彩，
身體要健康之餘，情緒一樣要健康！

晴心大使 樂傳承項目

「晴心款款面面談」 情緒健康講座

內容：

- 年紀大了，身體和情緒會有甚麼變化？
- 為何我/爸媽最近總是悶悶不樂？又或者脾氣暴躁？
- 如果懷疑自己/爸媽有情緒問題，可以做甚麼？
- 情緒管理小錦囊及簡易情緒鬆弛練習
- 另設遊戲攤位及情緒評估

對象：60歲以上人士、家屬或有興趣人士

日期及地點：黃大仙區（待定）

「樂樂無窮工作坊」

內容：

- 共4節，每節1.5小時
- 學習大笑瑜伽，教大家「嘻嘻哈哈」就可以鍛鍊身心
- 日常情緒分享
- 指導日日開心秘技

對象：60歲以上人士、家屬或有興趣人士

日期及地點：黃大仙區（待定）

本項目現正招募義工，歡迎60歲以上或有興趣人士加入，成為晴心大使！

查詢及留座：3690 1000

網址：www.jmhf.org

Whats app：5404 3525

Facebook： 心晴行動慈善基金 

16



- 02 心晴行動慈善基金簡介
- 04 心晴的話
集天下之異同 有容乃大
- 10 你知道嗎？
愈夜愈精彩？還是早睡早起精神好
- 12 特稿
「烹」調好心情
- 16 心晴分享
寶珮如
化負為正 動力無窮
- 22 專題
暑假樂與怒
- 24 享受知識新樂趣 別讓暑期變學期
- 26 悠然體驗生活 過有意義暑假



08

- 30 心晴影畫展笑容
快樂的...力量
《發現》《Diamond and Smiling Faces》
《笑出來吧！》《會心微笑》
快樂的...色彩
《彩虹的快樂》《彩色生活》
《Tranquility》《歡欣湖》

- 34 調查報告
「運動與快樂」香港兒童快樂調查2018

- 50 吃得開心
「棗」吃早開心



50



54

- 54 優哉遊哉

走在海防線上

- 58 有情有義

柳發文博士 讓心晴更亮

- 62 喜動校園

教師工作坊 認知、互動與活力共融

- 64 晴訊

專家分享會
朋輩支援聚會
熱線義工進階訓練(二)
定期督導會議
熱線義工會議

《心得》雙月刊 2018年6-7月號 第19期

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

鳴謝 出版顧問 李誠教授 精神科專科醫生
寶珮如小姐 心晴分享大使
朱子唐先生 沙田居民協會總幹事
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
柳發文博士 心晴行動慈善基金秘書長
香港小童群益會

心晴影畫展笑容 2017 Carol
霍智明 (心影畫委員)
麥敏儀 (香港沙士互助會)
Siu Ling
雪玲
偉洪 (東華三院Radio-i-Care)
Cherrie (心晴行動慈善基金)
潘柏岐 (新生精神康復會)

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

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

註：「心晴行動慈善基金」於本刊內文或簡稱「心晴行動」。



《心得》雙月刊全賴有心人的捐款，才得以付印出版。

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

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

贈閱表格

請填妥以下表格並連同捐款支票或銀行存款收據，寄回九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室，信封面請註明「捐贈《心得》」。

個人資料*

姓名：_____ (如需免稅收據，必須與身份證上所列姓名相同)

日間聯絡電話：_____ 電郵：_____

郵寄地址 (只限香港)：_____

*以上個人資料只作《心得》贈閱用途。

付款資料

附上銀行存款收據 HK\$ _____

附上劃線支票 HK\$ _____ ; 付款銀行及支票號碼 _____

贈閱查詢請電：3690 1000 傳真：2144 6331

早鳥優惠：7月8日或之前遞交作品，
參展費只需HK\$500！

聯合主辦



心晴行動慈善基金
JOYFUL MENTAL HEALTH FOUNDATION

心晴影薈展 笑容

@天上人間

慈善攝影展相片徵集

打開鏡頭，把自己的感情及想法展現在相紙上，與大家一起分享！

主題：

藉着拍攝與親情相關的「笑容」，捕捉心靈的觸動，把情緒帶到歡欣平和的境地。

目的：

- 提升公眾對精神健康及情緒病的關注。
- 鼓勵情緒病患者通過相片表達他們的內心世界及感受。
- 為心影薈及心晴行動慈善基金籌募經費，用於推廣情緒健康的教育活動。

參展組別：

1. 情緒病患者或康復者
2. 精神科醫生及醫護人員
3. 攝影愛好者
4. 公眾人士或團體

徵集作品日期：2018年6月1日至7月22日

參展費用：

凡捐款港幣1,000元或以上，可展出作品乙張。

展覽地點：尖沙咀文化中心大堂E2區

展覽日期：2018年9月24至27日（星期一至四）

攝影作品展覽：

- 參展作品將公開展覽。參展者將獲專函通知及被邀出席展覽。
- 參展作品將輯錄成紀念相集。每位參加者可獲贈紀念相集乙本。

參展規則：

1. 參展作品規格為數碼影像檔案（800萬像素或以上），彩色或黑白均可，作品可附加不多於40字的作品旁解。
2. 參展照片必須為參展者的個人原創作品，並無侵犯他人的權益（含版權）。作品版權須由參展者持有。
3. 所有參展作品一概不獲發還。主辦單位有權將參展作品公開、展覽、收藏或作宣傳等用途，而無須向參展者支付版權費用。
4. 主辦機構有權拒絕和不徵用參展者作品而毋需作出任何解釋。
5. 參展作品如有遺失、延誤，主辦單位不承擔責任。
6. 所有收益扣除展覽費用，將用於心影薈及心晴行動慈善基金推廣情緒健康的教育活動。
7. 主辦單位保留解釋及修訂參展規則的權利，而毋須事先通知。

作品遞交方法：

遞交以「笑容」為題材之數碼影像檔案，並附加不多於40字的作品旁解，連同捐款支票或銀行入數收據郵寄或電郵至 photobysmile@gmail.com，請註明「心晴影薈展笑容」慈善攝影展。

參展捐款方法：

A. 銀行轉賬形式到以下賬戶：

戶口名稱：心晴行動慈善基金
中國銀行：012-882-0-004522-8
上海商業銀行：354-82-032661
匯豐銀行：411-406-747-838

B. 郵寄支票

劃線支票抬頭「心晴行動慈善基金」
郵寄地址：九龍新蒲崗五芳街10號
新寶中心10樓1001-1003室

C. 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>

D. 帶同以下條碼到全港任何一間7-ELEVEN 捐款。



3719 9000 0000 0014 4

查詢：

電話：3690 1000 / 3101 2988

What's app：9437 4356 / 5404 3525

電郵：photobysmile@gmail.com

網址：www.mhps.org.hk / www.jmhf.org

你們看過這樣的笑容嗎？

2018年

心晴影薈展 笑容
@天上人間

慈善攝影展，適逢中秋佳節，喻意人月團圓。如果你願意與大家分享你鏡頭下的情感與笑容，歡迎參加！



聯合主辦

詳情：

查詢：3690 1000 / 3101 2988



心晴行動慈善基金
JOYFUL MENTAL HEALTH FOUNDATION



你知道嗎？

愈夜愈精彩？ 還是早睡早起精神好

睡眠有多重要，已毋須多言，不過很多人仍是忽略睡眠，尤其現今人人手執一部智能手機，睡前躺着看手機、覆FB，已成了不少人的習慣，結果卻愈看愈精神，睡眠時間愈拖愈後。最近就有專家進行了一項研究，以9萬人的數據再次提醒大家，晚上就應該好好休息，睡前少看手機，不但睡得更好，抑鬱也不易接近。

這項研究由英國格拉斯哥大學進行，研究人員分析了9萬多名年齡屆乎37至73歲人士的數據。這批人士在研究調查中會連續一星期戴上感應器，記錄全天活動及休息情況，以了解生理時鐘受擾亂的程度；此外，研究人員亦會對他們的心理狀況進行評估。

研究發現，每100人之中就有4人在晚上的活動量遠高於日間，而他們患上躁鬱症和抑鬱症的機會率較其他人分別高出11%及

6%，同時快樂指數也較低，寂寞指數卻較高。有關研究已刊登於最新一期的《刺針精神病學》期刊。

負責是次研究的格拉斯哥大學學者Daniel Smith指出，這次研究覆蓋的對象層面甚廣，因此結果也具一定代表性。他認為現今很多人的生活模式打亂了生理時鐘，容易衍生包括精神健康的問題，情況很值得關注。他建議大家應盡量減少晚上10時以後使用手機，同時亦要關注日間的活動量，因為優質睡眠其實往往與日間活躍、晚上活動量漸減有密切關係。

現今都市人往往愈夜愈精彩，而我們的四周環境也似乎鼓勵了這種生活模式，卻在不知不覺間增加了我們的身心健康危機。想遠離抑鬱等問題，從今晚開始就要及早放下手機，立即睡覺。❤️



熱線義工 基礎訓練課程2018



心晴行動慈善基金「情緒支援熱線電話服務」為受情緒困擾的人士提供情緒支援及資訊轉介服務，令他們可及早找到合適支援途徑。如你有意成為我們的一分子，又符合以下條件，我們歡迎你的參與！

- ♥️ 年滿25歲以上，中學或以上程度
- ♥️ 願意聆聽、接納及關懷情緒受困擾的人士
- ♥️ 願意參加「基礎訓練」及日後參與定期「在職訓練」
- ♥️ 願意每月付出時間定期當值

訓練內容包括

- 認識機構理念、服務要求及服務承諾
- 情緒理論基礎及認識情緒病
- 基本情緒輔導技巧及示範
- 危機處理
- 熱線義工守則及服務流程須知
- 模擬練習及評估

日期

- 第一階段：訓練
13/9, 20/9, 27/9, 18/10
- 第二階段：模擬練習及評估
25/10, 1/11, 8/11, 15/11
- 第三階段：實習期
2018年12月至2019年6月

時間

晚上7-9時

地點

新蒲崗課室 (地點待定)

費用

\$1000
(完成首兩階段及出席率達100%者，可獲退還費用，完成第三階段可獲發出席證書)

報名方法

親臨本會以現金提交費用報名或可透過網頁 www.jmhf.org 下載及填妥表格後，連同劃線支票及貼有\$2郵票的回郵信封一併寄回本會，詳情請細閱《報名須知》，名額有限，報名者需經過甄選方能確定成功報讀。

截止報名日期

2018年8月30日

查詢電話

6223 6537



「烹」調好心情

由電視到網絡頻道，近年各路烹飪達人紛紛施展渾身解數，由中西佳餚到精緻糕點，推動全城烹飪風氣。達人展露廚藝時總不缺一句：「自己煮，食得更健康。」所指的主要是營養界推許的「多菜少肉、低糖低鹽低脂高纖」金科玉律；然而，看看達人烹調時的投入，上菜後與良朋親友分享的滿足快樂，大家都一臉幸福表露無遺，便知烹飪絕對可以煮出個好情緒來。

2012年，愛爾蘭暢銷小說作家瑪麗安·凱耶斯（Marian Keyes）推出一本結合糕餅食譜的文集《蛋糕救了我》（Saved by Cake）。蛋糕救命？聽來確實不得了，書中她真摯地分享通過製作糕點換來正面情緒，流露感恩。

瑪麗安曾酗酒及患上抑鬱症，了無生趣。有一回，來訪的友人生日在即，她萌生為對方做蛋糕之念，由原材料到蛋糕誕生，給她無盡啟發；之後她便持之以恆，藉製作糕點尋回樂趣與方向，讓她重獲新生，是實至名歸的「生日蛋糕」。她說：「我得告訴你，不能說烘焙

糕點治癒我的抑鬱，但它確實幫我跨過關口，美妙地減輕情緒問題。」

整餅並非阿茂

西方世界流行製作糕餅甜點，當地有不少文章介紹藉烘焙糕點促進人的正面情緒，然而，本地的情況又如何？從前俚語以一句「阿茂整餅」揶揄別人多此一舉、愚不可及，可想而知整餅並非受頌揚的地道文化。但時移勢易，近年本地也掀起烘焙熱，拉闊點看，進廚房起鑊造菜也蔚然成風；姑勿論造餅或造菜，其實都有消愁解憂的正面作用。

整餅的絕非阿茂，本地醫護團隊亦看到當中優點。數年前，醫院管理局推行「精神健康診所」先導計劃，以跨專業團隊（精神科醫生聯同臨床心理學家、職業治療師等）協助非緊急的精神病患者，特點是以心理治療為主。當時的報導便淺記了一位患上抑鬱症的管理人員，獲上述團隊設計治療方案，包括重整工作流程，更發揮患者對烹飪的興趣，讓她為家人做飯，體會箇中樂趣，病患終告痊癒。

同時，坊間部分社福機構也運用「廚藝治療」作為介入模式，讓備受情緒困擾的婦女透過烹飪獲得滿足感，重拾自信，緩減壓力，建立積極的人生態度。

入廚樂有道理

烹飪之樂，過來人不難理解，即使從客觀角度分析，同樣有理可據。把做餅或烹飪引進心理治療，屬於「行為活化治療」（Behavioral Activation Therapy）的一種。顧名思義，簡單而言，就是撥開內心的陰霾，重新發掘正向的一面。

心理治療學界對這方面也做了一些研究，發現有一定成效，結果已發表在學術期刊。綜合而言，烹飪、造餅之所以能夠調整情緒，主要有幾個要點：

1. 烹飪者有機會發揮創意，表達自我，能產生美好的感覺，有助緩減壓力。



2. 通過分享自製的食物關懷別人，促進人際關係，煮出的人情味，妙不可言。



3. 推動人更積極的活動，投入有目標的工作，從而改善愛拖延、被動的處事慣性，抑鬱感覺隨之慢慢減退。

4. 當用心處理食材、考究食味、營造菜式賣相等，必須保持專注，當事人便進入如同靜觀的狀態，把覺知投進食物的色香味上，有助放鬆心情，抽離繁瑣心事。

創意撫慰心靈

無疑並非人人都情傾廚房，不過研究發現卻說明寄情興趣的要義。值得注意的是，由烹飪、造餅、繪畫、音樂以至編織，都涉及個人的創意。

心理學家指出，發揮創意能為情緒帶來正面的影響。因為創意能夠促進大腦生成新神經元，令人更靈敏，記憶更佳。另有研究發現，創意練習有助人處理抑鬱及焦慮情緒。要發揮創意，實非高不可攀，烹飪，就是十分在地的可能任務！

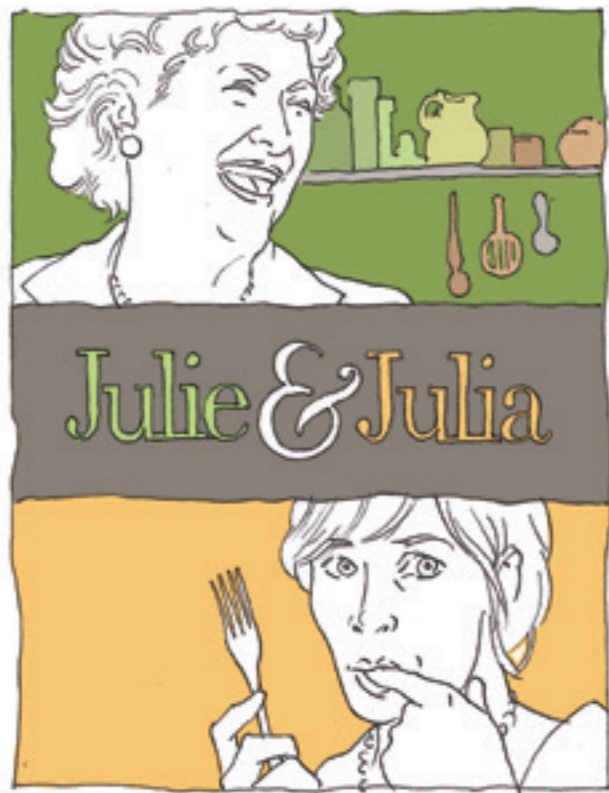


電影個案：煮出正向心理

影后梅麗史翠普演出、於2009年公映的《茱莉對茱莉亞：隔代廚神》(Julie & Julia)，講述女主角茱莉 (Julie Powell) 正值人生低潮，於是建立網誌，記錄自己按上一代廚神茱莉亞 (Julia Child) 的食譜，煮出自家風味，過程中走出困局，事業、愛情展開新途。影片取材自茱莉的回憶錄，可說是真實的個案。

心理學家Jeremy Clyman在《Psychology Today》(今日心理學)雜誌撰文，指茱莉藉「烹飪計劃」實踐自我，築起一道邁向身心靈健康的正向軌道。作者認為，茱莉所做的正膾合正向心理學的取向。傳統的臨床心理治療聚焦精神病的症狀，主力探究當事人的「弱點」，正向心理學則傾向發掘個人的「強項」，促進當事人的正面情緒，致力尋找快樂之源，而非迴避痛苦、失落。

作者指出，烹飪不僅是處理抑鬱情緒的一個「變陣」，也可以讓人活出更豐盛的人生。作者在文末說：「烹飪給茱莉帶來轉變，至於能為你帶來同樣轉變的東西又是甚麼？」說明寄情的內容因人而異，大家不妨也細探一下屬於你的愉悅世界吧。🍷



翩翩人生 蝴蝶酥製作工作坊



目標：剛踏入八十周年的奇華餅家，與心晴行動慈善基金合作舉辦慈善餅食工作坊，目的為鼓勵公眾及受情緒困擾的人士可以透過製作餅食舒緩情緒，提升正能量。

內容：參加者可在輕鬆愉快的氣氛下享受製作蝴蝶酥的樂趣，並在環境舒適的工作室中享用親手烘焙的蝴蝶酥，舒緩情緒，使心情愉悅，非常適合生活繁忙而又壓力大的香港人參與。在製作蝴蝶酥之外，活動特別邀請了輔導員分享情緒健康的訊息和技巧，讓大家可以「整」餅「整」出好心情。



活動詳情：

日期及時間：I) 2018年6月26日 (二) 晚上7:00至10:00
II) 2018年6月30日 (六) 下午3:30至6:30

地點：奇華工作坊 (香港灣仔皇后大道東188號2樓)

名額：每場16人 (如報名人數超額，將以抽籤方式分配)

報名方法：請電郵至：joyful1@jmhf.org，註明「蝴蝶酥製作工作坊」，並寫上參加者姓名、工作坊日期及聯絡電話，本會會聯絡成功報名者，未獲選者恕不另行通知。

贊助機構：



受惠機構： 心晴行動慈善基金
JOYFUL (MENTAL HEALTH) FOUNDATION

1988年，寶珮如藉歌唱比賽入行，曾歌視兩棲，為人熟悉。1999年遇上嚴重車禍，經歷多年的痛苦治療，被迫退隱，如墮谷底，更一度尋死。猶幸跨過，她看到了光，憑意志與毅力，加上身邊人支持，她撥開雲霧，擁抱藍天白雲，看到新天地，人生觀亦有了正面的改變。今天重投演藝工作，她換個角度，慘痛經歷變成人生閱歷，令她的演出更具深度、色彩。

寶珮如 化負為正 動力無窮

餐桌上尋常的沙律菜，寶珮如邊吃邊剖析內裡的底蘊：「每天我至少吃一頓蔬菜餐，汲取酵素，酵素猶如生命的電源。」她的一日之計就在蔬菜餐，維持這生活規律逾十年。別人眼中味如嚼蠟的蔬菜，她卻啖出美妙人生的滋味。



身心被漫長治療囚禁

源於翻書讀到蔬菜富含酵素，明白酵素對維持健康的重要性，她決定實踐，細水長流地為健康加油，現屆收成期：「我已過了50歲，因為有運動，吃得健康，經機器檢測，我的身體機能仍維持在40歲左右的狀態。」往昔拼命追求外表的美麗，今天只關注健康，一念之轉，源於：「我一度失去健康，體會到生活規律、快樂全被剝奪的痛苦。」

1999年的一場車禍，令寶珮如的面骨、牙骨、盤骨受創，臉部人中位置深層肌肉更被撕裂，變成兔唇。她經歷長期臥床，一度不能行走，後來做了臉部修復手術，原本很成功，豈料肉芽增生，須持續動3年手術矯正，「我要24小時戴上壓力衣，僅進食時才會摘下，穿了3年，哪裡都不能去，一直被困屋內。」連同其他部位的矯形手術，歷時7年，還要服用大量抗生素、消炎藥，身體極差。

服安眠藥抗負面思想

回想那些年，不僅軀體受苦，情緒也被攪動，人變得很負面，天天以淚洗面：「過去我極力追求美麗，現在竟然破了相，不再美麗，治療又花去大量金錢，我覺得甚麼都沒有了，腦內充滿負面思想。」她過度胡思亂想，須服用大劑量安眠藥才能入睡，「有時候夜半醒來，更要補服，高峰期每晚服4粒。」

安眠藥成了她的「出路」，甚至試過吞服幾十粒去尋死。「我求上主不要讓我醒來，我還要面對很多手術，真的很累。」沉睡過後，她卻莫名其妙地甦醒過來，只得致電好友袁潔儀，大哭一場。那一剎，她赫然醒覺，決定放下對美的執着，選擇積極地接受命運，「它擊起我的正面思想，我決定注意飲食，天天做運動，為健康努力。現在我的嘴巴仍有少許翹起，但我不再動手術，有健康就是美麗。」





毋懼皺紋 展寶貝笑臉

「現在我成日笑，不笑好蠢呢！」寶珮如率真直言。坊間常指多笑會令皺紋增加，她自嘲已有皺紋，但勝在維持健康生活，深信皺紋遠比性格暴躁的人少。

2004年，她出版的自傳取名《一張寶貝的笑臉》，那時她已調整了心態，不再強求外表標緻，卸下哭喪臉，換上一張自然的笑臉。回看車禍後的日子，受負面思想纏擾，更長期服安眠藥，因沒有極端的情緒或行為表現，醫生從未建議她向精神科求診，「當時心情惡劣，經常哭，但那時我並不知道何謂情緒病，以為等於精神錯亂。」

後來接觸了心晴行動，亦讀了點書，才發現情緒問題有不同層面，涉及多個範疇，「那時才知道情緒問題擾亂了我的思想、行為。」時至今日，她不僅追求體格健康，還有心靈健康。要令自己開心，除維持樂天個性，還要經常笑，恆常運動，缺不了注意飲食，如多吃含維他命B雜的食物。同時，她更把開心哲學授予丈夫：「我常勸他不要把工作壓力帶回家，從容點，開心點，笑多一點，對細胞也會好一點。」



心態正面 何苦動怒

講得出做得到，女孩子的忌諱，寶珮如都處之泰然：無懼披露年紀、視陽光為密友：「我喜歡到戶外跑步，可以吸收陽光，曬太陽令人情緒更好。」負面能變成正面，關鍵是個人的心態，當選擇以正向思維上路，前路也變得暢順：「同一道雨後彩虹，在前或後看一樣漂亮，視乎用甚麼心態觀賞。」

她現已重返幕前，深知會有工作壓力，又要熬夜，情緒或會波動，當然，有過低谷徘徊的經歷，體會尤深，她毫無疑惑地說：「我會從容地調節。無故動怒是很愚蠢的，會死很多細胞；人激動，細胞也會激動，帶來壞影響。」她愛以運動、閱讀、看卡通來靜心，平復情緒，亦會向丈夫、朋友傾訴。她珍惜與友好共聚的時光，那並非應酬，而是情感交流，互相關愛。



飛躍藍天白雲

今年初，寶珮如憑《藍天白雲》獲提名香港電影金像獎最佳女配角，為演藝工作寫下新里程。她帶着感恩的說：「沒有想過破了相，仍有製作人找我工作，給予我力量；只要堅持不放棄，從經歷中學習，可以行得好精彩的。」

這次成功掌握母親角色，演出深沉特質，多少得力於這些年的崎嶇歷程：「這個媽媽缺乏安全感，思想負面，心靈不健康，這些我之前都經歷過，我就把感受套入角色，自然的演繹出來。」導演亦好奇她為何能夠拿捏準確，陰沉冷漠的眼神自然流露，她直率地答：「這媽媽的經歷，全部我都遇過！」



摯誠鼓勵受挫折者

車禍經歷，讓她明白人生短暫，握在手裡的，可以幾秒間消散，因此要珍惜眼前人；同時更經一事、長一智，從經驗中學習，領她踏上康莊大道：「只要不放棄，會看到人生的精彩。有些人歷經困難，會受思想框限，老在想：『我不行的。』愈是這樣想，人變得愈負面，際遇會愈不行。」

她向有寫日記習慣，輕生前盡是一字一淚，過後則懷抱憧憬揮筆，盼望明天更好，字裡行間充滿正能量，推動她大踏步前行，意志力亦愈見頑強，包括憑毅力半粒半粒的遞減安眠藥，終成功戒掉。

誰不想順風順水，但真的遇上挫敗經歷，不要緊，重要是面對、學習。寶珮如懇切表白：「請不要放棄，只要肯堅持，當你再接觸社會，從經歷中所學到的，會用得着。今天我有丈夫支持，有很多朋友關心，身體健康，可以重尋理想，再次唱歌、演戲，真的沒甚麼強求，只有感恩！」

鳴謝：摘星演藝製作；Ringo Cheung, Salon Nova

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



暑假樂與怒

暑期大軍殺到，很多涉及暑假期間的活動，供不應求，尤以出門旅行為甚。除了吃喝玩樂，更有暑期課程，總之市面熱熱鬧鬧，弄得沸沸揚揚，敬請各路英雄盡量讓路，多多包涵！

暑假又來了！提起「暑假」，你聯想起甚麼？去旅行、遊學團、興趣班、暑期班、暑期作業、暑期工、放榜、無王管、無所事事……。但無論是四出玩樂或是繼續努力學習，全城都呈現得緊張兮兮地迎接暑假的來臨！從5月開始便進入備戰狀態，待6月考試完畢更隨即為暑假作戰！香港學生放暑假，是否真的可以如願抖抖暑，take a break？

去年暑假期間，本港曾有機構公佈了一項「兒童暑期活動」調查報告，反映香港家長在安排子女報讀暑假班的情況，發現有6成受訪家長在暑假期間為子女報讀興趣班及補習班，其中更有逾1成人同時報讀5個或以上興趣班，2成人報讀3個或以上補習班，當中更有嚴厲的虎爸媽為催谷子女，竟然在一個暑假內報讀16個暑假班，進行高度密集特訓，令子女叫苦連天，感到「慘過返學」！

報告又指出，過量的暑期班對學生造成額外的生活壓力，父母為子女的暑期學習時間表編排得密密麻麻，結果令雙方的精神狀態變得緊繃，不時吵架，子女更出現焦慮、反叛情緒。



趁暑假「我有一個夢想！」

經過一年緊張繁重的課室學習，暑假本應是學生最期待的歡樂時光，只可惜香港人對學生學習成績的普世價值與眾不同，一般家長都存在不甘落於人後的競爭心態，務必使子女成為社會精英尖子、戰無不勝，唯有不惜爭分奪秒讓子女學習學習再學習，強令子女也必須配合努力努力再努力！不停的學習之戰，不眠不休，已公認是學生的「天職」。

試想想，由兩三歲牙牙學語幼兒至長大成人學業期滿，經歷廿載苦戰，怎不身心疲憊，傷痕累累！虎爸媽一味催谷子女成材，可說未見官先捱打幾百大板，孰孰孰得，還望三思！

心晴行動在今年暑假前夕，特為學生和家長製作了一齣音樂劇「天天心晴小飛俠」在學校巡迴演出，內容是小主角代表就學兒童抱有一個夢想：「讓我好好玩耍一場！」故事講述天才兒童Peter在母親的瘋狂培養下，勇奪魔法金筆，表面威風得很！但Peter內心卻極為渴望可以與一班小朋友盡情地踢一場波，如此而已。可惜母親對他的學習成績卻不斷索求，Peter唯有使用魔法金筆創作自己夢寐以求的樂園，把自己變成小飛俠，進入夢境玩個不亦樂乎，結果在現實卻變成一睡不起……

「天天心晴小飛俠」故事只是其中一例，目的希望父母明白人生的道路人人不同，求學的途徑亦因人而異。製作這齣音樂劇，皆因我們都有一個夢想，期望社會教育給予小孩子適當的空間，着重求學的動機及趣味，而不是功課的艱深與份量，子女成長不要與求學分數掛鉤，應以他們的開心指數為榮，讓他們真心喜愛學習，這樣才有意義。💖

暑戰全城

暑期特工隊	各方壓力概覽
學校和老師	<ol style="list-style-type: none"> 暫且放下學年的繁重課堂，也暫別測驗考試，減輕每天備課、批改功課和試卷的工作壓力。 遠離每天面對學生和家長的煩擾。 面臨每年教席的續約問題，戰戰兢兢，擔心飯碗不保。
「升級」學生	<ol style="list-style-type: none"> 幼童需要備戰，務必「贏在起跑線」。 小學升中學，與好同學離別；及接受「長大成人」的考驗。 中學升大學，面對「雙失」的挑戰。 大學畢業生，進入人生的十字街頭，前路茫茫！
非「升級」學生	<ol style="list-style-type: none"> 承先啟後，努力學習，要表現放一個「有意義的暑假」！ 設法擺脫受父母控制，無奈行動需要獲得家長批准，更疲於每天報告行踪。
家長	<ol style="list-style-type: none"> 暑假前，忙於安排填塞子女的暑假時間。 放假時，擔心子女日間「虛渡光陰」、學壞或受騙。 更要特別表現「親子行為」，進行親子活動。
親友	提供「托管服務」，尤其是「四大長老」，孫兒需要在暑假期間往祖輩家中寄居。
工作間	<ol style="list-style-type: none"> 員工配合子女放假，造成人手短缺。 面對照顧暑期工的「湊仔」壓力。
其他	各行各業爭相搶灘，為暑假檔期各出奇謀，務求攻佔學生戰場。大家都比平日更忙！

享受知識新樂趣 別讓暑期變學期

如果你上網搜尋「暑期活動」的資料，相信大部分都是「暑期班」，興趣班、學習班，甚至是「暑期學習減壓班」！莘莘學子只是由學校跳到補習中心，總離不開「學習」。究竟在暑假學習，可以遠離這些傳統古法嗎？



暑假在即，對家長的寄語：

學生有享受放暑假的權利，也有履行生活規律的責任。



訪問 沙田居民協會總幹事 朱子唐先生

1) 放暑假對小朋友造成壓力嗎？

一般家長日忙夜忙，本已無暇照顧子女，而子女在暑假卻不用返學，若閒聊在家，容易耽於逸樂，甚至空虛寂寞。家長最怕子女在暑假學壞，於是便早早替他們填滿學習時間表，令小朋友繼續走進課室，對放暑假的期望有很大落差，必定造成壓力。

還有一種常見的情況，便是毫無計劃，暑假早段任由子女無所事事，疏懶散玩，到了暑假尾段才驚覺未做學校交予的暑期作業，於是臨尾急起直追，趕功課對家長和小朋友的壓力屢見不鮮。

此外，有些新移民家庭，趁暑假把子女送回老家，讓家鄉親友照顧；小朋友頓時沒有了學習壓力，但也遠離了香港的實際生活環境，時間愈長，愈難適應回港生活，更害怕香港的學習壓力，產生負面情緒，最終演變成逃避不再回來了。

2) 在暑假期間，子女上補習班與平日有何異同？

除了功課班不用追貼緊密的學校課程外，其他的學習班和興趣班基本上大同小異。反而是活動模式會較為廣濶，可以多舉辦戶外活動，例如到郊野觀賞生態，或者進行跨區活動等，因為時間比較充裕。

3) 父母對子女在暑期的活動，應抱持怎樣的態度？如何才是合理的期望？

管教子女是父母的責任，而我們也知道不可縱容子女任意懶散。衝突很多時由此而生，所以家長要學懂與子女協商，與他們一起制定暑期生活，經過他們的認同，他們自己便要負上責任。子女或許會討價還價，但家長一定要有底線，既讓子女享受非學習型的悠閒假期，卻不可讓他們任意妄為，必須保持基本的生活規律。畢竟利用暑假讓子女學習自律自主，也是人生中必須的訓練。



4) 在時間管理上，有何建議？

切忌前鬆後緊，放暑假不用上學，毋需交功課，學生很容易失去恆常規律，所以有需要令他們保持正常生活，起居作息要定時。

亦不宜報讀太多暑假課程，應適可而止。勿把暑期變學期，以為充分利用暑假時間學習是相得益彰，結果可能是兩敗俱傷。



5) 為應付暑期活動需要，家庭應作出甚麼配合嗎？

設計一些新鮮的親子活動，讓他們感到有趣味。例如一起發掘一些平日沒有時間做的玩意，可以是走遍全港各區尋找美食足跡，或全家合作煮餐別具心意的飯，甚至為家居翻新油漆等，趁著配合他們放暑假，安排一些日子進行，大家共同度過開心寫意的暑假。

6) 實用的錦囊

1 假期不再求分數

利用暑假時間學習，乃人之常情，但不要以分數為目標，最好是趁機會學習一些生活技能，有助成長。至於學術科目，建議保留中、英、數3科的適度恆常練習，最好是在無壓力的輕鬆環境下預習新學年的課程，學不懂不要緊，反正開學後才是正式課堂，到時「重溫」更易掌握。

2 活動有專題

活動以符合子女興趣為主，需要他們參與設計，具探索意味，例如每星期去一處香港著名的旅遊景點、全港水塘巡禮、坐巴士到10個未去過的屋邨等等，既增廣視野，更有助他們獨立思考。

3 創造機會 一起實行

暑假是增進親子感情的最佳時機，不要只號令子女單方面做這些做那些，而是與他們一起同行，擁有共同的經歷，有助互相瞭解和體諒，準是彼此畢生的回憶。

4 勿迫勿弛 (hea) 平衡才是永恆

凡事忌走極端。無論如何，暑假應該是開心的時段，若弄至大家感受壓迫，何苦來哉？建議家長多鼓勵子女趁暑假時間，參加一些義工服務，既可體驗人生，亦可獲得正面能量。還有，保持恆常運動，強身健體，亦十分重要。🏃

獨留兒童在家 父母或觸犯刑法

2018年1月28日 勞工及福利局局長網誌撰文：

《侵害人身罪條例》雖沒有列明把子女獨留在家中屬違法，但不論是獨留在家中、在街上或商場，任何人忽略由他們所管養、看管或照顧的16歲或以下的兒童或少年人，而導致其受到不必要的苦楚或健康損害，均屬刑事罪行。

悠然體驗生活 過有意義暑假



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

今年盛夏出其不意提早降臨，父母卻一如既往，早為孩子的暑期活動張羅，儼如戰線對壘，力爭報讀熱門的加強版補習班，弄得孩子愁眉苦臉。家長皆用心良苦，望孩子過有意義的暑假，但如何度過才算「有意義」？家長何不靜下心來，與孩子商量後才落決定，否則，原應快樂的暑期，反令上下兩代背負情緒壓力。

父母不願孩子虛度悠長暑假，遂安排各種活動。受周遭講求競爭、側重比較的氛圍影響，為免子女給同儕比下去，一如平日的補習操作，暑期活動也要與學業、升學前途掛鉤。父母愛子之心毋庸置疑，有時候不自覺地強加壓迫，子女承受壓力，導致情緒問題。



個案：過量課堂變壓力煲

小女孩每天放學後，匆匆喝罷一杯奶，便投入緊密的補習課，直至晚上；周末日則出席連環興趣班。父母怕女兒表現遠遜同學，唯有施壓，歷經兩年，她終按捺不住，近日對母親不瞅不睬，迴避接觸。母親感受到其敵意，便安排她接受輔導。女兒在輔導員協助下漸解心結，並披露：「不管我說甚麼，媽媽都聽不入耳！」家長重整女兒起居作息，減少補課。女兒再展笑臉，樂於參與她鍾愛的興趣班：「媽媽願意聽我講，我要努力讀好書。」

小孩子渴望家長聆聽其說話，父母卻只管下指令，欠缺溝通，孩子長期情緒受壓，無法釋放，漸形成行為問題，像無故大發脾氣，父母打罵施教下，更變本加厲，衝撞家長；部分孩子則嚷着身體不適，實質想藉此逃避。

暑期活動之選

體驗生活：

暑期活動毋須金錢堆砌，簡單的親子生活體驗，已能夠把經驗與生活聯繫，孩子的得着絕不遜於花費金錢換來的經驗。像一起買食材炮製美食、到公園親草地樹木。過後聽聽孩子分享感受，啟發其聯想力，但不宜用「學到甚麼」的語調詢問，令孩子如同被抽查功課，引起反感。

至於野外歷奇課程，家長須確定孩子的能力，若對大自然有恐懼心，突然要在野外求生，徒添壓力，甚或產生驚恐。宜先安排孩子接觸大自然的動植物，循序漸進參與。



玩味課堂：

若期望提升孩子在語文、數理等科目的程度，不宜挑選以成績為本的課程，否則與平日上學無異。何妨選擇活動教學的課堂，如藉戲劇活動強化語文、司儀訓練促進表達能力等，孩子可在遊玩中學習，避免枯燥乏味。



家長：加強覺察 調整心態

孩子因情緒受壓而出現負面行為，問題實已累積了一段時間。輔導小孩時，每每發現問題常涉及父母不懂自我調節，持續出現管教問題。家長一角實不易演，尤其在職父母，備受工作重壓，回家發現孩子成績下滑等，容易觸動爆發點，遷怒孩子。同時，社會風氣亦構成無形壓力，驅使他們隨波逐流，選擇主流做法，但又覺違背個人教養孩子的初衷，心內自責，亦會觸動情緒爆發。故此，家長宜靜心覺察，適時調節心態。

透過靜心維護情緒

心理學界近年推廣靜觀練習，無論父母、子女，皆可參與這類透過靜心來促進覺察力的練習活動。靜心對雙方的情緒健康皆有裨益，透過適當的練習，能協助當事人覺察內心的感受，並學懂接納接受，此舉有助提升個人的抗逆力，裝備力量走更遠的人生路；同時，它能帶動雙方運用換位思考，為對方着想，一起面對及處理問題，促進親子關係。



選擇暑期活動的要點

不少父母強調「要孩子過有意義的暑假」，所講的「意義」往往緊扣現實利益，如提升讀書成績，令暑期與平日上學無異，與孩子想法有落差。安排活動時，建議考慮：

調整心態：家長心儀的活動，是孩子真的感興趣？抑或擔心孩子表現滯後於同學，強迫參與？又或通過安排孩子學習，彌補當年無緣參與的遺憾？家長若一意孤行支配孩子，毫無溝通，孩子只覺家長純為滿足個人，因而厭惡該活動，欠缺動力探索興趣。

衡量能力：家長應衡量孩子的能力，別輕易受社會風氣影響，硬要小孩參與主流活動。須知道部分孩子在課堂科目表現遜色，卻長於藝術創作、科學探索等方面，家長應細心發掘，加以栽培。

共同商議：既是孩子的活動，親子溝通不能缺。孩子有興趣參與某項活動，家長不需斷言否定，應引導他們分享看法，鼓勵定立目標，並帶出責任感，不應半途而廢。若活動設試讀班，可安排參與，初步觀察孩子反應，聆聽其感受，了解有多大興趣。

對生活最有感受的人，往往是生活得最有意義的人。從小培養良好心理素質，可為未來打下更穩健的基石。❤️

願與你分憂。 鬱結滿腔愁？

情緒支援熱線



2301 2303

服務時間：星期一至五上午10時至下午1時及下午2時至5時

星期六上午10時至下午1時

非服務時間及公眾假期設留言服務



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

快樂的...力量

快樂帶來力量，力量帶來希望。
希望不只是相信未來會更好，更是相信
自己有能力去達成目標。

希望 =
目標 + 方法 + 力量



發現

看看大世界，儲夠笑容
再回到現實拼搏。

Carol

笑出來吧！

請不要把笑容收藏起來！開懷歡笑，
煩惱盡消，笑口常開，世界更美妙。

麥敏儀 (香港沙士互助會)



Diamond and Smiling Faces

"Say you don't need no
diamond ring and I'll be satisfied.
Tell me that you want the kind of
thing that money just can't buy".

Beatles

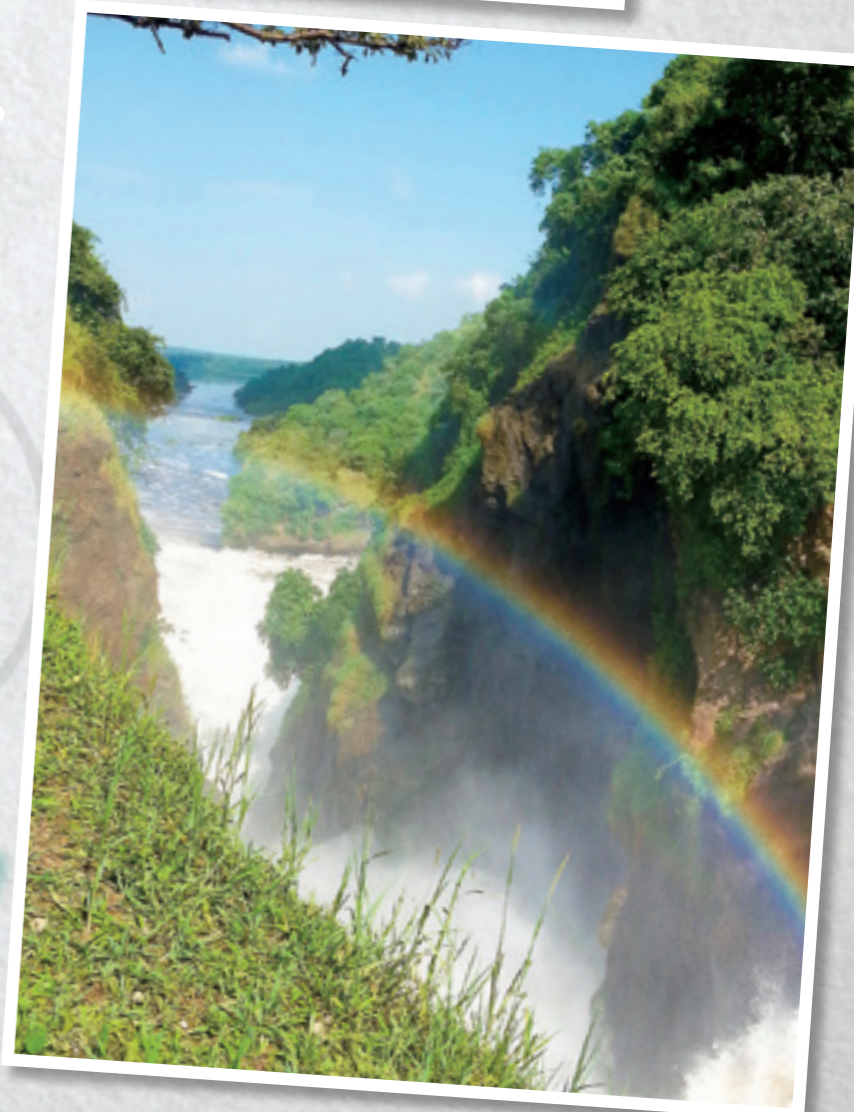
霍智明 (心影薈委員)



會心微笑

完成了一次旅程，突破界限，
會心微笑。

Siu Ling



快樂的...色彩



Tranquility

This photo was taken in Europe, the colours of the sky, the blossom and the grass reflect a contrasting scene which allows people to have a peaceful mind and a resting soul.

Cherrie (心晴行動慈善基金)

彩虹的快樂

在這美麗的風景中，讓我們一起拼出彩虹。

雪玲



歡欣湖

這個湖的平靜美景真的令人心曠神怡，湖面加上岸邊的圍欄就形成一張笑臉，令人在枯燥乏味的生活中帶出發自內心的微笑。

潘柏歧 (新生精神康復會)
情緒病患者



彩色生活

偉洪

(東華三院Radio-i-Care)
情緒病患者



「運動與快樂」

香港兒童快樂調查2018

發佈日期：2018年4月2日



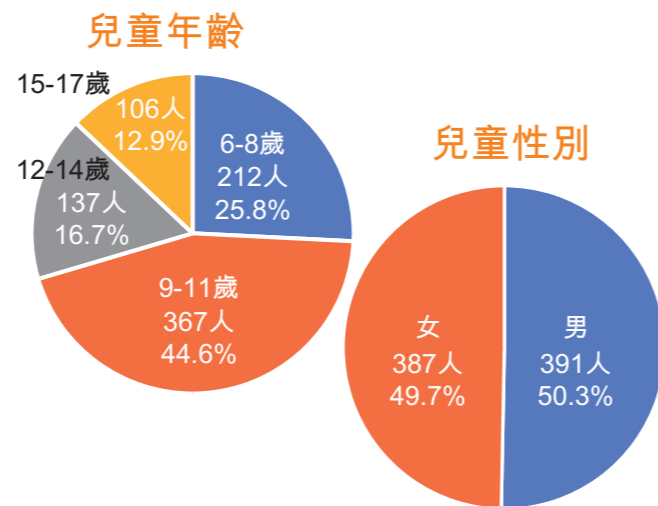
恆常運動可有助促進兒童的身心健康發展，可是，本港學童學習課業繁忙，普遍缺乏運動。香港小童群益會於本年3月期間進行「運動與快樂 — 香港兒童快樂調查2018」以瞭解兒童的快樂狀況，期望能喚起家長及大眾對香港兒童運動習慣與快樂感的關注。

I. 調查目的及方法

- 1.1 調查目的：瞭解兒童的快樂狀況，以及兒童進行運動及身體活動的狀況、兒童進行體育運動的動機及障礙因素等。
- 1.2 調查日期：2018年3月，對象為6-17歲的兒童。
- 1.3 調查以自填問卷方式進行，透過於香港小童群益會各區的兒童及青年服務中心收集。共收回837份有效的問卷。

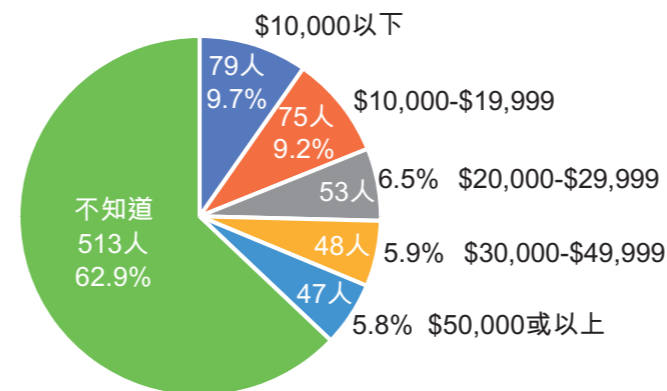
II. 受訪者基本資料

2.1 受訪兒童中男性佔50.3%，女性佔49.7%；6-8歲佔25.8%，9-11歲佔44.6%，12-14歲佔16.7%，15-17歲佔12.9%。

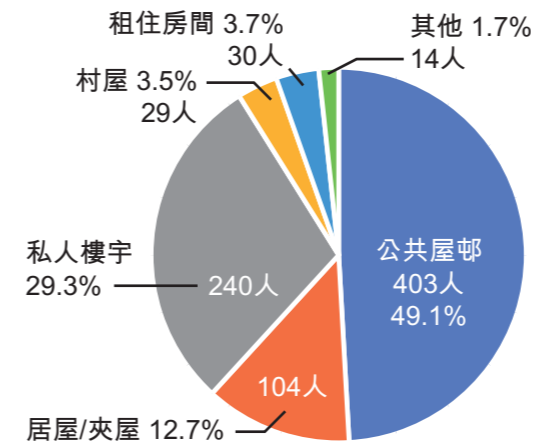


2.2 受訪者主要居於公共屋邨(49.1%)及私人樓宇(29.3%)；有62.9%兒童不知道家庭每月總收入，知道的兒童中，家庭收入較多是\$10,000以下(9.7%)及\$10,000-\$19,999(9.2%)。

家庭的總收入



居住類型

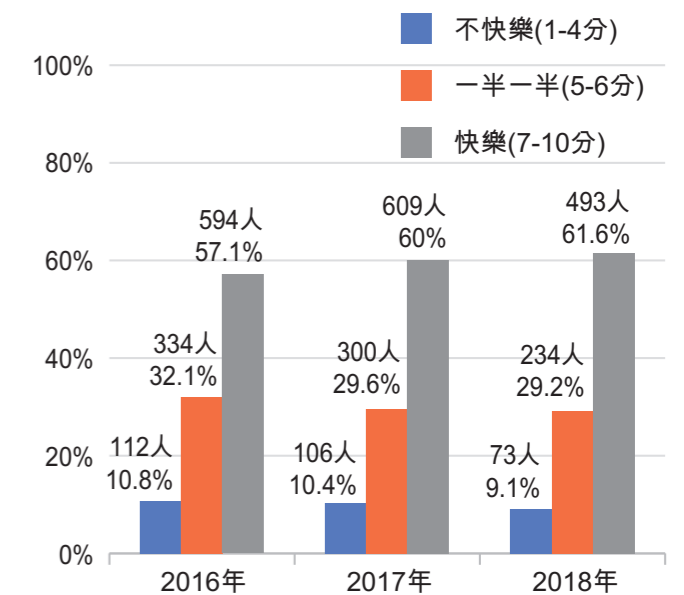


III. 調查結果

3.1. 兒童的快樂狀況

3.1.1. 整體上，感到快樂的兒童比例及快樂程度的平均分數(7.14分)較2017調查的結果(7.04分)高。

兒童的快樂狀況(6-17歲兒童)



3.1.2. 按年齡比較，12-17歲兒童感到快樂的比例皆較2017年上升，但6-11歲兒童快樂的比例較上年下降。而快樂程度方面，只有6-8歲兒童的數值連續兩年下跌，顯示今年初小兒童愈見不快樂。

年齡	2016		2017		2018	
	快樂比例	平均分數	快樂比例	平均分數	快樂比例	平均分數
6-8歲	69.7%	8.04	71.7%	7.82	64.8%	7.42
9-11歲	56.5%	6.98	63.4%	7.10	61.4%	7.18
12-14歲	43.0%	6.27	48.1%	6.35	65.9%	7.22
15-17歲	47.5%	6.49	35.6%	5.83	51.4%	6.42
總數	57.1%	7.12	60.0%	7.04	61.6%	7.14

3.2. 兒童身體活動

3.2.1. 每週進行身體活動的頻密程度

- 於過去1週，兒童步行遠比做劇烈及中等強度身體活動普遍。有54.7%兒童表示每日步行最少10分鐘。另外，分別有83.1%和73.7%的兒童1週最少有1日進行劇烈及中等強度的身體活動。
- 年齡方面，12-17歲兒童明顯較多日子會步行，而15-17歲兒童進行劇烈身體活動的日子亦較少。性別方面，女性較少日子進行劇烈身體活動，但會較多步行。



在被訪前1週內做各類運動/身體活動的日數

日數	劇烈身體活動		中等強度身體活動		步行	
	人數	%	人數	%	人數	%
沒有	141	16.9%	220	26.3%	65	7.9%
1	105	12.6%	132	15.8%	65	7.9%
2	162	19.4%	159	19.0%	34	4.1%
3	126	15.1%	81	9.7%	39	4.7%
4	75	9.0%	31	3.7%	16	1.9%
5	79	9.5%	73	8.7%	110	13.3%
6	32	3.8%	33	3.9%	46	5.6%
7	114	13.7%	107	12.8%	453	54.7%
平均日數	2.99		2.55		5.21	

年齡	平均日數		
	劇烈身體活動	中等強度身體活動	步行
6-8歲	3.04	2.35	4.69
9-11歲	3.18	2.48	4.99
12-14歲	3.24	3.09	6.07
15-17歲	1.97	2.58	5.89
性別	劇烈身體活動	中等強度身體活動	步行
男	3.15	2.57	5.05
女	2.85	2.55	5.55



3.2.2. 兒童進行身體活動的平均時間

年齡	每日平均分鐘		
	劇烈身體活動	中等強度身體活動	步行
6-8歲	59.18	51.08	64.13
9-11歲	63.17	44.38	58.79
12-14歲	72.19	53.69	67.02
15-17歲	58.86	59.78	60.86
總數(平均)	63.01	47.78	61.84
性別	劇烈身體活動	中等強度身體活動	步行
男	66.60	50.34	59.49
女	60.13	46.03	64.96
總數(平均)	63.01	47.78	61.84

- 年齡方面，12-14歲每日進行劇烈身體活動及步行的時間較長；而9-11歲兒童進行中等強度身體活動的時間較其他年齡兒童為短。性別方面，男性進行劇烈身體活動的時間較長，女性步行的時間較長。



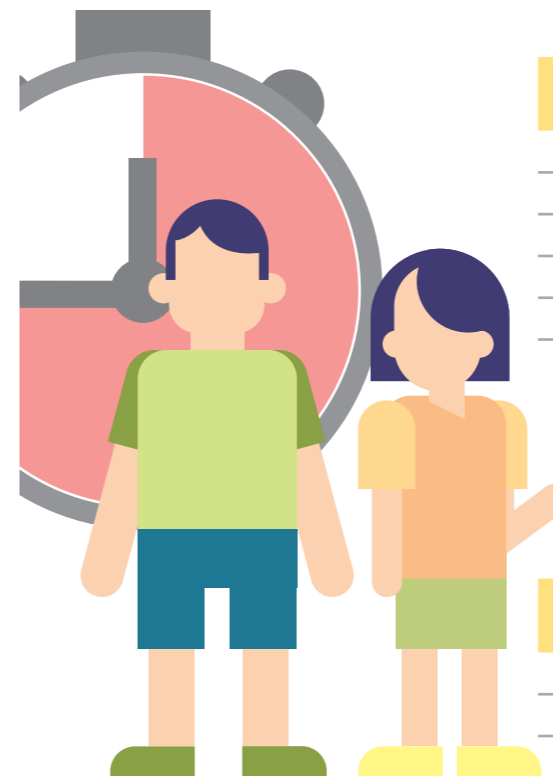
3.2.2.1. 兒童整體身體活動水平

- 在各年齡層中，以12-14歲的兒童參與身體活動時間較長，共8.5小時。

1星期進行中等至劇烈強度身體活動的時間	6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲	總數
少於3小時	41.0%	38.3%	29.2%	40.6%	37.7%
3-6小時	19.3%	24.0%	18.2%	19.8%	21.4%
6-9小時	11.8%	11.5%	19.0%	9.4%	12.6%
9小時以上	27.8%	26.2%	33.6%	30.2%	28.3%
總數	100%	100%	100%	100%	100%
1星期平均時數	6.6小時	6.6小時	8.5小時	6.6小時	6.9小時

- 如參照國際身體活動問卷調查(IPAQ)的身體活動水平類別指標分為「低度」、「中度」及「高度」3類，有46.1%兒童被分類為有「高度」身體活動水平，有40.4%為有「中度」身體活動水平，有13.5%為有「低度」身體活動水平。

IPAQ分類-身體活動水平分類	6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲	總數
低度	19.9%	11.2%	11.0%	10.6%	13.5%
中度	34.6%	44.1%	31.6%	51.0%	40.4%
高度	45.5%	44.7%	57.4%	38.5%	46.1%



3.2.3. 最常進行的劇烈或中等強度身體活動

- 兒童最常進行的劇烈或中等強度的身體活動，是個人戶外運動(63.8%)、團體運動(57.3%)及團體遊戲、玩耍活動(48.3%)。而大多數兒童(54.8%)會同時有進行個人及團體運動/遊戲。

	6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲	總數
1. 個人戶外運動 (如跑步、游泳)	64.4%	68.2%	61.1%	49.5%	63.8%
2. 個人室內運動 (如健體、跳舞、瑜伽)	29.8%	26.7%	21.4%	44.6%	29.1%
3. 團體運動 (如籃球、足球、羽毛球)	53.2%	57.7%	73.3%	44.6%	57.3%
4. 團體遊戲、玩耍活動 (如捉迷藏等)	61.5%	52.3%	36.6%	25.7%	48.3%
5. 其他戶外活動 (如遠足/行山)	13.7%	15.1%	11.5%	12.9%	13.6%
6. 家務	22.4%	19.3%	20.6%	29.7%	21.5%
7. 其他	6.3%	5.7%	4.6%	9.9%	6.2%

- 6-11歲兒童較多進行個人戶外運動及團體遊戲、玩耍活動；而12-14歲較多進行團體運動及個人戶外運動；15-17歲最多是進行個人戶外運動，而只進行個人運動的比例亦增加至32.1%，這可能是因為準備應付公開試，而減少參與團體運動。

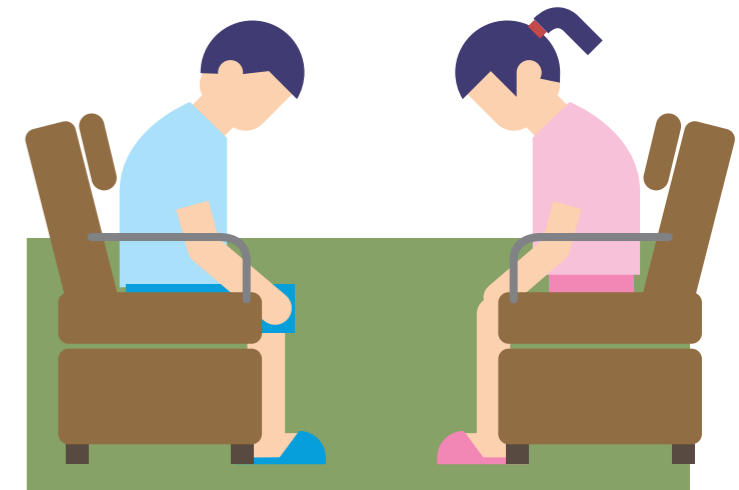
	6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲	總數
只進行個人運動	13.2%	19.1%	12.4%	32.1%	18.4%
只進行團體運動/遊戲	20.8%	16.3%	23.4%	15.1%	18.4%
進行個人及團體運動/遊戲	58.5%	56.9%	56.2%	39.6%	54.8%
其他	7.5%	7.6%	8.0%	13.2%	8.4%

3.2.4. 久坐狀況

- 兒童於過去1週的上課日(星期一至五)，每日平均坐着的時間為6.9小時，而非上課日坐着的時間為5.5小時。
- 年齡愈大，坐着的時間愈久；女性在非上課日坐着的時間亦較長。
- 在上課日，除上課外，兒童坐着的時間中較長是課後補習/做功課/溫習的時間，有2.1小時；而在非上課日，坐着或躺着用手提電話的時間最長，有1.7小時。
- 而15-17歲坐着的時間較長，是因為不論上課或非上課日，坐着或躺着用手提電話的時間明顯較其他群組高。



年齡	久坐平均分鐘	
	上課日	非上課日
6-8歲	356.16(5.9小時)	267.69(4.5小時)
9-11歲	419.35(7.0小時)	305.84(5.1小時)
12-14歲	421.69(7.0小時)	352.49(5.9小時)
15-17歲	492.03(8.2小時)	482.68(8.0小時)
總數	413.01(6.9小時)	328.25(5.5小時)
性別	上課日	非上課日
男	410.29(6.8小時)	314.77(5.2小時)
女	416.61(6.9小時)	348.54(5.8小時)
總數	413.44(6.9小時)	331.61(5.5小時)



在過去7日，你在上課及非上課日平均1日花多少時間在以下坐着或躺着的活動：

	上課日每天平均分鐘	非上課日每天平均分鐘
i. 上課的時間	353.03(5.9小時)	62.97(1.0小時)
ii. 課後補習/做功課/溫習的時間	124.27(2.1小時)	92.68(1.5小時)
iii. 看電視的時間	64.25(1.1小時)	88.04(1.5小時)
iv. 用電腦的時間(包括上網學習/玩遊戲/看影片等)	59.73(1.0小時)	86.12(1.4小時)
v. 坐着或躺着用手提電話的時間	69.77(1.2小時)	103.82(1.7小時)
vi. 坐着或躺着玩電視/電子遊戲機的時間	50.43(0.8小時)	67.71(1.1小時)
vii. 坐着的靜態興趣活動的時間	55.01(0.9小時)	66.35(1.1小時)
viii. 坐着乘車的時間	35.16(0.6小時)	38.88(0.6小時)

坐着或躺着用手提電話的時間	6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲
上課日每天平均分鐘	51.5(0.9小時)	55.0(0.9小時)	99.4(1.7小時)	119.0(2.0小時)
非上課日每天平均分鐘	58.3(1.0小時)	91.8(1.5小時)	144.5(2.4小時)	186.5(3.1小時)



3.2.5. 參與體育運動的狀況

- 兒童參與體育運動的平均日數為每週2.87日，其15-17歲兒童參與日子較少。參與時間方面，整體上課日及非上課日時間的參與體育運動時間接近，只有6-8歲兒童在非上課日及12-14歲兒童在上課日的參與的時間明顯較長。另外，9-14歲兒童在校內進行體育運動的時間較長。
- 性別方面，男性在非上課日進行體育運動的時間較女性長。

年齡	參與體育運動平均日數	參與體育運動平均分鐘		
		上課日(每日)	非上課日(每日)	校內進行體育運動(1星期)
6-8歲	2.72	78.80	93.73	126.52
9-11歲	3.08	86.28	83.71	151.56
12-14歲	3.10	95.58	88.12	162.70
15-17歲	2.12	72.09	75.65	108.72
總數	2.87	84.07	85.99	141.43
性別	參與體育運動平均日數	上課日(每日)	非上課日(每日)	校內進行體育運動(1星期)
男	2.99	83.80	91.54	146.02
女	2.80	87.32	83.14	141.05
總數	2.89	85.55	87.36	143.55

3.2.6. 最常做的體育運動

- 最常做的運動都是在學校及社區可以有場地的情況，顯示兒童進行體育運動可能會受設施便利性影響。
- 最常參與的運動，全都以跑步/緩步跑為主，而9-14歲則球類團隊運動會較其他年齡多。

最常做	6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲	總數
1. 跑步/緩步跑	70.0%	64.7%	67.4%	57.0%	65.3%
2. 籃球	27.0%	30.1%	40.0%	22.0%	29.8%
3. 羽毛球	24.0%	30.6%	27.4%	24.0%	27.8%
4. 游泳	29.5%	26.9%	16.3%	23.0%	25.2%
5. 足球	26.5%	24.6%	17.8%	8.0%	21.5%
6. 健體操、跳舞	18.0%	21.7%	20.0%	25.0%	20.9%
7. 乒乓球	21.0%	17.6%	14.1%	7.0%	16.5%
8. 遠足/行山	7.5%	13.9%	8.9%	16.0%	11.7%
9. 排球	4.0%	6.6%	15.6%	6.0%	7.4%
10. 武術	6.0%	6.4%	3.0%	3.0%	5.2%



3.2.7. 最喜歡的體育運動

- 最喜歡的運動，6-8歲兒童會較多喜歡球類團隊運動，15-17歲兒童則傾向個人運動。

最喜歡	6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲	總數
1. 跑步/緩步跑	53.3%	43.4%	43.9%	35.0%	44.9%
2. 游泳	28.1%	36.5%	31.8%	28.0%	32.2%
3. 羽毛球	27.1%	33.0%	30.3%	30.0%	30.6%
4. 籃球	31.7%	29.0%	37.1%	22.0%	30.1%
5. 足球	30.7%	29.0%	20.5%	11.0%	25.4%
6. 乒乓球	26.6%	25.6%	16.7%	3.0%	21.4%
7. 健體操、跳舞	17.1%	14.9%	16.7%	30.0%	17.9%
8. 遠足/行山	9.0%	11.5%	9.1%	21.0%	11.7%
9. 排球	5.0%	10.1%	14.4%	7.0%	9.1%
10. 武術	6.5%	6.9%	4.5%	5.0%	6.2%



3.2.8. 父母對參與體育運動的態度

- 兒童進行的體育運動，有大部分(26.7%)或全部(20.7%)由兒童主動提出或安排；有93.3%的家長會支持子女進行體育運動；有60.6%家長會間中或經常為子女安排體育運動；而只有40.7%家長會間中或經常為與子女一起進行體育運動。
- 年齡分析顯示，年幼子女的家長會更多安排及陪同子女進行體育運動。

	6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲	總數
你進行以上的體育運動，有幾多是你主動提出/由你自己安排的？	(年齡比較沒明顯差異, Chi-sq. sign.p>.05)				
沒有	10.7%	6.1%	3.0%	3.8%	6.5%
少部分	13.6%	15.2%	12.6%	7.5%	13.2%
一半一半	40.8%	29.3%	33.3%	31.1%	32.9%
大部分	16.5%	26.8%	34.1%	35.8%	26.7%
全部	18.4%	22.7%	17.0%	21.7%	20.7%
你的父/母是否支持你進行體育運動？	(年齡比較沒明顯差異, Chi-sq. sign.p>.05)				
很反對	3.8%	1.4%	0.7%	4.8%	2.3%
反對	7.7%	3.3%	1.5%	5.7%	4.4%
支持	44.2%	46.7%	52.2%	44.8%	46.8%
很支持	44.2%	48.6%	45.6%	44.8%	46.5%
你的父/母有沒有安排體育運動給你參加？	(年齡比較有明顯差異, Chi-sq. sign.p<.05)				
沒有	13.9%	12.7%	23.5%	45.3%	19.5%
很少	19.2%	18.2%	22.1%	24.5%	19.9%
間中	46.2%	47.5%	42.6%	23.6%	42.8%
經常	20.7%	21.5%	11.8%	6.6%	17.8%
你的父/母有沒有與你一起進行體育運動？	(年齡比較有明顯差異, Chi-sq. sign.p<.05)				
沒有	21.8%	21.1%	30.9%	59.4%	28.1%
很少	22.8%	32.5%	43.4%	25.5%	31.2%
間中	43.7%	36.1%	22.1%	10.4%	32.0%
經常	11.7%	10.3%	3.7%	4.7%	8.7%

3.2.9. 參與體育運動的動機

以下因素對影響你參與體育運動有幾重要	一點都不重要					平均重要性
	1	2	3	4	5	
16. 覺得好玩	4.5%	4.9%	14.9%	21.9%	53.7%	4.15
18. 我覺得運動時很愉快	4.3%	3.9%	17.8%	22.9%	51.1%	4.13
1. 可以鍛鍊身體，保持身體健康	3.9%	3.9%	18.8%	24.7%	48.6%	4.10
17. 想要和朋友在一起	8.1%	4.9%	16.2%	22.9%	48.0%	3.98
21. 喜歡團隊合作	6.2%	6.4%	19.3%	21.9%	46.2%	3.96
22. 與團隊一起時很愉快	6.9%	6.3%	18.2%	20.7%	47.9%	3.96
3. 想要學到/改善運動技巧	4.2%	6.4%	23.4%	24.7%	41.3%	3.93
19. 喜歡表現好的時候那種很棒的感覺	7.1%	5.5%	20.2%	23.1%	44.1%	3.92
2. 想要保持/改善身材或更強壯	6.4%	5.6%	21.3%	26.8%	39.8%	3.88
20. 喜歡認識新朋友	7.6%	7.3%	19.5%	21.4%	44.2%	3.87
11. 喜歡挑戰、刺激	10.9%	8.8%	18.7%	20.9%	40.8%	3.72
4. 讓我覺得自己很重要	9.0%	10.0%	24.0%	20.5%	36.5%	3.66
12. 可以證明自己的能力	10.1%	10.1%	21.5%	22.9%	35.5%	3.64
15. 想贏得獎牌和獎杯	15.3%	9.7%	17.6%	18.1%	39.3%	3.56
5. 能發洩精力	11.8%	11.7%	20.8%	20.8%	34.8%	3.55
6. 父母希望我參加	16.0%	12.5%	22.1%	16.2%	33.3%	3.38
14. 想要得到別人的讚美	17.6%	12.6%	22.7%	17.0%	30.0%	3.29
10. 喜歡競爭、與別人比賽	19.9%	11.1%	22.6%	17.1%	29.2%	3.25
13. 希望成為受別人注意、歡迎的人	17.1%	14.7%	24.4%	15.3%	28.5%	3.23
9. 好友希望我參加	19.0%	11.6%	24.9%	17.1%	27.4%	3.22
8. 喜歡教練或老師	24.2%	11.6%	19.7%	17.1%	27.4%	3.12
7. 想要器材/設備/制服	25.7%	13.3%	21.3%	13.4%	26.3%	3.01



• 綜合計算兒童參與體育運動的動機，結果顯示兒童參與體育運動的動機最重要是「正向情緒和友誼」、「團隊合作」及「健身和技能促進」3個範疇。年輕較小的兒童認為「社會期望和外因素」、「競爭和挑戰」、「正向情緒和友誼」及「團隊合作」的重要性都較年長兒童高。

參與體育運動的動機	項目	重要性分數(1-5)				
		6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲	總數
正向情緒和友誼	16,17,18,19,20	4.1544	3.9928	3.9533	3.8590	4.0083
團隊合作	21,22	4.1820	3.9861	3.7737	3.6745	3.9583
健身和技能促進	1,2,3,4,5	3.9515	3.8083	3.7374	3.7226	3.8206
競爭和挑戰	10,11,12	3.7359	3.4579	3.4745	3.4843	3.5340
社會認同	13,14,15	3.7420	3.2746	3.1606	3.1824	3.3618
社會期望和外因素	6,7,8,9	3.5902	3.1556	2.9432	2.8090	3.1857

3.2.10. 阻礙兒童進行體育運動的主要因素

	6-8歲	9-11歲	12-14歲	15-17歲	總數
1. 身體健康狀況不好	34.0%	30.7%	22.9%	37.1%	31.1%
2. 對運動沒有興趣	15.2%	17.2%	16.0%	18.1%	16.7%
3. 個性內向	11.2%	16.1%	11.5%	15.2%	13.9%
4. 運動技術不佳	20.3%	26.4%	26.0%	35.2%	25.9%
5. 害怕得運動傷害	20.3%	14.1%	8.4%	14.3%	14.6%
6. 找不到一起參與休閒運動的同伴	18.3%	21.3%	35.1%	27.6%	23.7%
7. 家人不支持	15.7%	10.6%	6.1%	2.9%	10.1%
8. 功課/學習繁忙	55.8%	69.8%	71.0%	59.0%	65.1%
9. 花費太多	18.8%	21.0%	16.8%	19.0%	19.4%
10. 家人/學校對運動沒有安排	15.2%	12.1%	13.7%	11.4%	13.0%
11. 缺乏場地	17.3%	19.3%	25.2%	39.0%	22.4%
12. 其他	8.1%	5.7%	7.6%	5.7%	6.8%

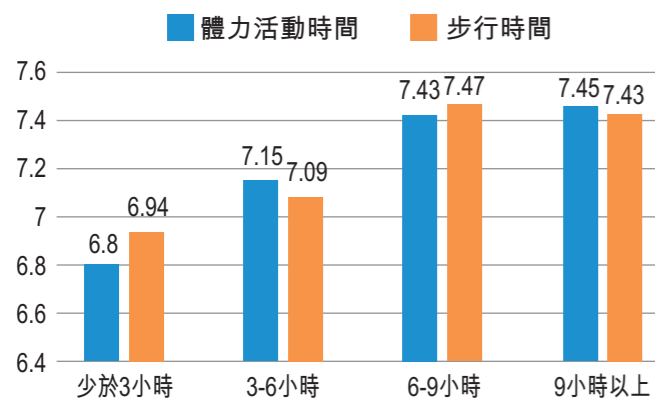
• 年齡在9-14歲的兒童，阻礙因素為「功課/學習繁忙」的比例明顯較其他年齡多；而年齡在15-17歲的兒童，主要阻礙因素中「缺乏場地」、「身體健康狀況不好」及「運動技術不佳」的比例明顯較其他年齡多。



IV. 分析及總結

4.1. 兒童快樂程度與運動時間有明顯關係

- 調查結果顯示兒童每星期進行中等至劇烈強度身體活動的時間較長，兒童的快樂程度都較高。另外，步行時間較多的兒童亦較快樂。



- 另外，達到世衛建議水平身體活動時間的兒童，快樂程度亦較高。然而，有6成的兒童身體活動時間未達標，間接影響了兒童的快樂感，故社會應鼓勵兒童多做運動。

身體活動時間	快樂程度(1-10分)
不達到世衛建議水平	6.96
達到世衛建議水平	7.44



4.2. 6成兒童未達世界衛生組織的建議目標水平

- 世界衛生組織（世衛）將身體活動定義為任何由骨骼肌所產生，並需要消耗能量的身體活動，包括工作期間的活動、遊戲活動、做家務、出行和參與休閒娛樂活動。年齡5-17歲的兒童及青少年應每日進行最少60分鐘中等至劇烈強度的身體活動。結果顯示有36.9%兒童達上述標準，有63.1%未能達標，顯示兒童運動量不足。
- 是次結果切合學校體適能獎勵計劃於2016/17的數據，香港學生的體適能不佳，在柔韌度、肌肉力量及心肺能力各方面均遜於中國內地、新加坡及歐洲兒童。
- 參照中文大學2016年的研究，香港兒童及青少年的「整體身體活動」與全球平均水平同樣不理想，少於半數兒童及青少年可達到每天進行1小時身體活動的世衛標準，與是次結果相近。而上年浸會大學對6-12歲兒童所作的同類調查，結果顯示只有15%兒童達標。
- 綜觀這些的調查結果，兒童在進行身體活動持續未能達到世衛建議水平，在體適能表現亦遜於中國內地及歐亞國家的兒童，實在有須要作出提升。

每日進行最少60分鐘中等至劇烈強度的身體活動	人數	%
不達到世衛建議水平	528	63.1%
達到世衛建議水平	309	36.9%
總數	837	100%

4.3. 父母安排及兒童主動提出/安排運動較多，兒童的身體活動時間較長

- 是次結果顯示，如父母安排子女運動及由子女主動提出運動較多，兒童的身體活動時間明顯較長，顯示家長只要尊重子女對運動的喜好，給予支持及協助安排，便可增加子女進行身體活動的時間。而對於6-8歲的兒童，父母間中或經常與子女一起進行運動，子女的運動時間會明顯較長。
- 這與家庭與學校合作事宜委員會在2007年進行的『高小至初中學童及家長運動習慣』也有相近的結論：高小學生認為父母或監護人的鼓勵及參與，能鼓勵他們多做運動，他們亦顯著地較多選擇以父母或監護人為其運動夥伴。

- 然而，康樂及文化事務署於2011年進行的「普及健體運動－社區體質測試計劃最終摘要報告」顯示，62.9%有兒童的家庭未有定期一家人共同參與體育活動。而上述中文大學在2016年研究亦顯示，香港兒童及青少年在「家庭支持」評級明顯偏低，在A-F級中只屬D級，較高收入國家如荷蘭、澳洲，以及內地、泰國等都要差。
- 綜觀以上的調查，促進「家庭支持」將提升兒童參與的身體活動時間。這亦顯示親子運動需要進一步推廣。

你進行以上的體育運動，有幾多是你主動提出/由你自己安排的？	中等至劇烈強度的身體活動時間(小時)				
	沒有	少部分	一半一半	大部分	全部
	4.5小時	3.6小時	6.6小時	8.0小時	9.1小時
你的父/母是否支持你進行體育運動？	很反對	反對	支持	很支持	
	4.4小時	7.2小時	6.6小時	7.4小時	
你的父/母有沒有安排體育運動給你參加？	沒有	很少	間中	經常	
	5.9小時	5.9小時	7.2小時	8.8小時	
你的父/母有沒有與你一起進行體育運動？	沒有	很少	間中	經常	
	7.0小時	7.2小時	6.8小時	6.6小時	

支持你進行體育運動？



安排體育運動給你參加？



與你一起進行體育運動？



「運動與快樂」

「香港兒童快樂調查2018」建議

兒童多運動 健康愉快又輕鬆



缺乏運動的情況在香港十分普遍。本港超過一半的人口並非經常運動。香港衛生署於2016年4月進行的「行為風險因素調查」顯示於調查前1星期，分別逾半數(55.4%)和超過5分之2(43.1%)的被訪者沒有每日進行最少10分鐘的劇烈強度和中等強度的身體活動。整體上，只有4成多的被訪者(43.8%)的身體活動量達到世衛建議成年人的身體活動量。

至於青少年方面，康樂及文化事務署於2011年進行的「普及健體運動—社區體質測試計劃最終摘要報告」顯示，香港只有4成(42.5%)13-19歲的青少年有每天進行至少30分鐘的中度劇烈運動。

對於促進兒童快樂，香港小童群益會認為應鼓勵兒童有足夠的運動/身體活動做起，並對各持分者有以下的建議：

(一) 給兒童運動/身體活動的建議：

1. 養成做運動的習慣，定期進行運動，在選擇運動種類方面，應從自己感興趣的運動活動出發，從運動中得到樂趣之餘，亦有助建立良好的運動習慣。多參與不同類型的運動，無論是個人的、群體的或團隊的，這有助拓闊興趣及認識不同的運動同伴。
2. 多做「零時間運動」，減少久坐情況：善用坐着、站着及行路的時間多活動身體，減少久坐情況。這既可燃燒能量、強化肌肉、增強心肺功能、改善血液循環，更可提神減壓。「多做好玩、好易及好快見效(3好)的『零時間運動』，和家人進行小比賽，令你與家人更健康、更開心。」
3. 多參與群體活動/團隊運動，而個人的運動亦可以多相約家人/朋友一同參與。群體活動不單能認識運動的同伴，更能領略團隊合作的快樂。與家人/朋友一齊做運動可以互相鼓勵、互相支持，讓彼此從運動中建立親密的關係和默契，一同養成運動的習慣建立快樂的生活。



4.4. 友誼及團隊合作是兒童參與運動的主要動機

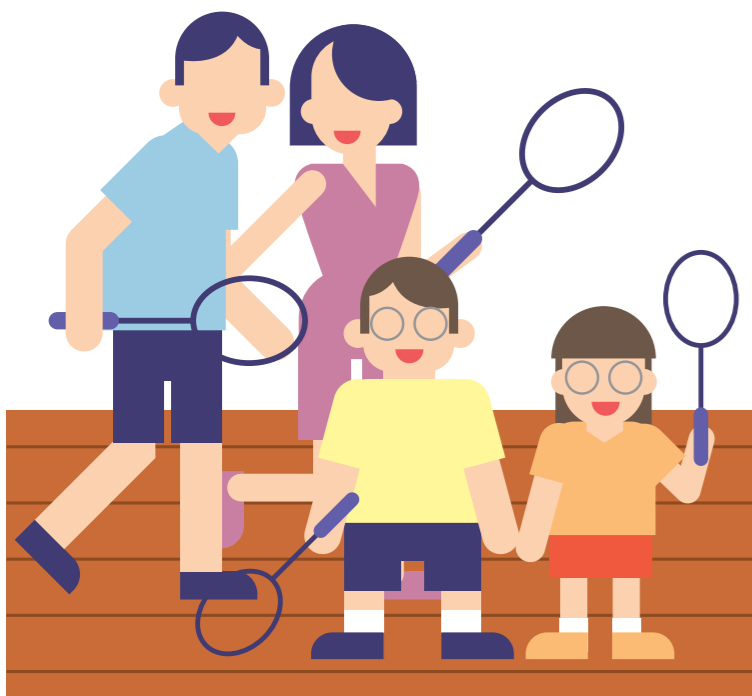
- 調查結果除了好玩，運動時的愉快外，和朋友一起、喜歡團隊合作等也是影響兒童參與運動的重要因素。另一方面，年齡12歲以上的兒童，因「找不到一起參與休閒運動的同伴」而阻礙進行運動的比例會增加，顯示年齡較大兒童參與群體活動不足，在長大不以家長為運動同伴後，便缺乏運動的同伴。
- 因此家長應鼓勵兒童參與更多群體的活動及運動，甚至是團隊的活動，對兒童多做運動及快樂感亦有幫助。
- 另外，兒童參與運動較少是想得到別人讚美及贏得獎項，因此家長不用太著緊子女在運動競賽時的成敗，避免子女因壓力而對運動卻步。

4.5. 功課是阻礙兒童運動的主因

- 學習是阻礙兒童運動的主要原因，尤其在9-14歲更為明顯。
- 而據香港小童群益會2014年的調查，中小學生平均的做功課時間均逾2小時，較2002年明顯增加；亦有愈一半學童有參加補習，他們每週平均花4.76小時在補習，顯示學童的課餘都被學習充斥。故社會需繼續探討如何減少兒童的學習及功課壓力，讓兒童有更多空閒時間進行運動。

4.6. 適合年齡較大兒童的運動體育設施不足

- 年齡較大的兒童，較多因「缺乏場地」而阻礙進行運動，顯示政府需要增加適合年齡較大兒童的運動體育設施。
- 年齡較大的兒童較喜歡的體育運動為：跑步/緩步跑、健體操/跳舞、羽毛球、游泳、遠足/行山等，政府可以考慮增加有關設施，鼓勵運動。



(二) 給家長鼓勵兒童運動的建議：

1. 對於年幼兒童，家長作為運動同伴能增加子女的運動時間，從而建立健康及快樂的生活。家長宜多與年幼子女溝通，鼓勵子女參與他們感興趣的運動，為他們作出安排每星期定期進行運動。家長應以身作則，陪伴子女一起做運動，使子女在生活作息中建立做運動的習慣及增進親子關係。
2. 家長應鼓勵子女多參與群體活動/團隊運動，而個人的運動亦可協助子女安排與同學友人一起參與。運動同伴不但能彼此鼓勵參與運動，鞏固定期做運動的生活習慣，這亦是朋輩網絡的重要一環，與兒童的健康及快樂生活有直接的關係。
3. 家長在安排子女生活作息時，除與子女多加溝通，宜在安排課外的學習及興趣活動時，須積極加入定期參與運動及身體活動的時間，並多安排的群體/團隊運動，更須避免讓興趣班及補習班充塞子女的課餘生活。
4. 子女參與團隊運動及運動競賽的活動時，家長不宜增加子女勝負的壓力。家長需教導子女正面對勝負的心態，讓他們更能享受團隊運動的樂趣，這將提高子女參與運動的動機，養成定期做運動的習慣。

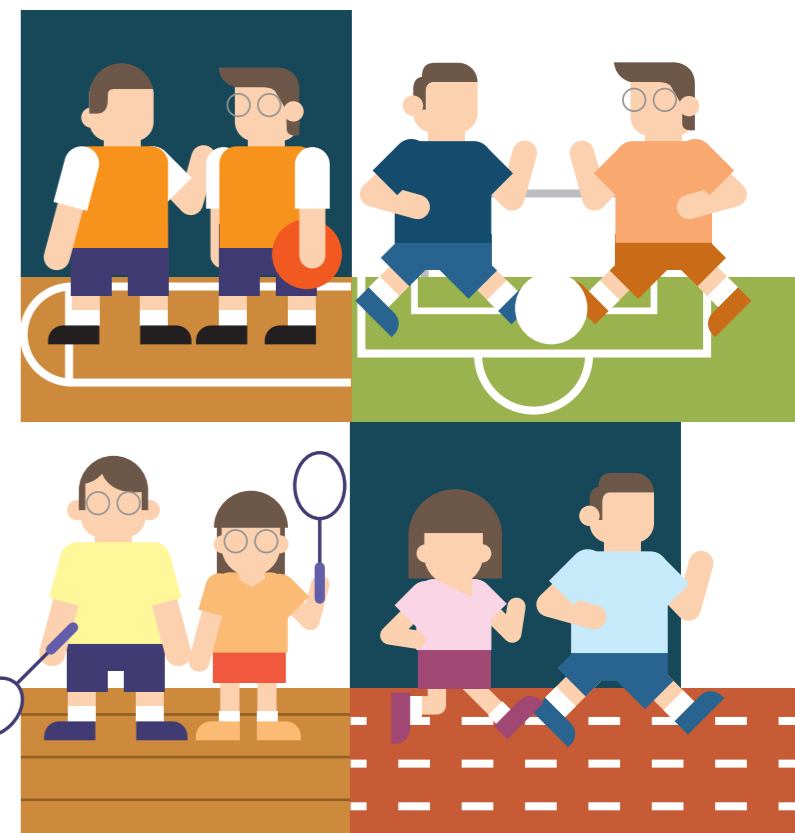
(三) 給社會改善兒童運動的建議：

1. 加強在校園的推動：

- 兒童的校園生活佔了他們每天的大部分時間，能在課堂及課餘的時間提高兒童的參與體育運動尤為重要；
- 建議學校需積極關注學生的學習壓力及功課量的狀況，不時評估功課量和考試對學生的影響，並在有需要時作適度調節，使學生在生活作息中有建立做運動習慣的空間；
- 「健康生活方式」是學校課程7個學習宗旨之一。建議學校按本身學校情況以全校參與的模式，採取不同的措施，在課堂積極落實體育課程及推廣課後的體育運動；並以家校合作的理念，促進家長參與，建立學生參與體育活動及健康生活的文化；
- 民政事務局、康文署、教育局及體院自2001年開始，為就讀中、小學及特殊學校的學生推行「學校體育推廣計劃」培養學生對體育的興趣，鼓勵他們恆常參與體育活動，現時已有9成學校參加。建議當局可考慮加強計劃的推動，特別在新興運動項目上，以有趣及新穎的方式吸引更多以往少參與運動的兒童參與。另外，康文署亦可考慮擴大「學校體育計劃推廣主任」先導計劃由現時的23間學校至更多學校；
- 是次調查顯示有近4分之1的(22.4%)兒童表示因「缺乏場地」而阻礙他們進行運動。我們建議學校除於課後的時間外，可按學校情況在假日及學校假期間進一步開放校園供學生進行體育活動。誠然，開放校園須有完善的配套的配合，建議教育局可透過優質教育基金或康文署的相關計劃作出支持。

2. 加強在社區的推動：

- 康文署一直在社區為24歲以下的青少年提供社區康樂體育活動以引發他們參與運動的興趣及鼓勵他們掌握有關運動的基本技術。參照是次調查的結果，我們建議康文署可提供更多親子活動讓父母與子女一同參與，亦應多舉辦隊制活動讓年青人可結伴組隊參與。誠然，相關的社區教育及宣傳推廣同樣重要，康文署除善用現時的社區推廣策略及渠道外，可考慮善用互聯網及社交平台加強教育宣傳推廣；
- 阻礙兒童進行運動的最普遍的原因為：「功課/學習繁忙」(65.1%)、「身體健康狀況不好」(31.1%)。建議有關當局鼓勵更多家庭在家中與子女做一些較生活化的活動，例如「零時間運動」、步行和行樓梯等。然而，亦需要設計一些切合兒童的年齡及興趣的創新的活動以提升趣味、促進交流和參與，如需要身體活動的智能裝置的小程式(App)或網上互動遊戲、虛擬實境運動挑戰等；
- 是次調查亦顯示有近4分之1的(22.4%)兒童表示因「缺乏場地」而阻礙他們進行運動，當中年齡較大的兒童(15-17歲)的比例更達4成(39%)。有關當局應時加留意所提供的社區運動設施，能否配合社區的需求，令他們能夠使用社區設施做運動；並進一步探討適合年齡較大的兒童(15-17歲)他們對運動體育設施的需求，作出配合。另外，就新興運動項目發展，有關當局亦可時加留意在設施及場地上予以配合。除此之外，場地的設施、配套及使用也可多加考慮兒童友善的角度，令兒童及親子活動更便捷地推行；



- 政府與非政府機構應加強溝通和合作，在社區推動兒童及親子體力運動。青少年服務可發揮社區教育及推動直接參與的角色，在服務單位舉行運動活動、推動及組織服務對象參與社區運動項目等，令兒童及親子體力運動在社區普及；
- 政府今年預算案已承諾會向藝術及體育發展基金（體育部分）注資10億元，資助體育團體訓練運動員和舉辦賽事，亦會撥款1億元，開展為期5年的地區體育活動資助計劃。期望相關的措施能改善運動場地的設施、配套，令運動普及化以鼓勵更多兒童及其家庭參與；
- 政府可考慮促成私人體育會進一步對公眾開放，並透過加強私人體育會與非政府及學校的協作，推廣兒童及親子運動；
- 香港每年都舉辦不少的大型體育活動或體育盛事。政府可考慮提供更多機會，讓兒童及親子能參與其中，例如作為觀眾或義工，讓他們有更多的機會感受運動的文化，認識不同運動的愛好者。



棗，在日常飲食中雖非主角，但最佳配角之名不會枉擔，多款藥膳均要紅棗提升療效，而老火湯又豈能缺蜜棗！棗也獲西方關注天然保健食物人士推崇，去年11月，英國報章《Evening Standard》的報導稱棗為「超級食物」，健康優點眾多，包括緩減壓力、改善焦慮及煥發好心情，這些均已獲得科學研究印證。



獨特機制提升血清素

艱澀的科學名詞教人困惑，簡單而言，以棗為主藥的用方，均具有平息焦慮、緩解抑鬱的作用。另外，仔細分析棗的營養成份，亦能探究它如何抗鬱。

棗的抗鬱作用，主要源於蘊含一種特定的類黃酮(Flavonoid)名「斯皮諾素」(Spinosin)，它能抑制人體內「血清素受體5HT1A」，尤以棗的核效果更顯著。這個機制能避免血清素被人體快速回收，令人體內血清素維持穩定的水平，同時亦可減少如皮質醇等壓力荷爾蒙的分泌。血清素向有「開心的腦神經傳導物質」稱譽，能煥發開心情緒。基於上述機制，血清素與壓力荷爾蒙彼長此消，有助調適情緒。

台灣大學生物資源暨農學院的研究團隊剛於今年1月號《Journal of Traditional and Complementary Medicine》(傳統及當代藥物期刊)發表關於甘麥大棗湯的研究，為這條用於治療鬱症的中藥複方提供科學理據。該方的用藥包括大棗、小麥及甘草，研究也是以老鼠進行，結果發現血清素的濃度提升了，抑鬱現象有所改善。研究員估計源於腦內單胺神經遞質得到調整，從而產生抗抑鬱作用。

鮮棗vs乾棗

市面上銷售的棗，鮮品與乾品兼備，二者各具優點。

乾棗：較易保存，具藥用價值，如補血，可加入粥品或做菜。乾棗要吃得適量，一來它屬熱性食物，多吃或致身體上火；其次，乾品糖分濃縮，且輕身，易吃過量，不知不覺攝取過多糖。100克鮮棗含糖約20克，同一重量的乾品則高出70克以上。

鮮棗：不易保存，但因未經炮製，各種營養成份保留較佳。鮮棗維他命C含量高，每100克達69毫克，同等重量的橙，還不過53毫克。當製成乾品後，維他命C便大幅流失，同一重量僅餘13毫克。鮮棗也要吃得適量，它總歸屬高糖分果品，且多吃或致腹脹不適。

棗吃早開心



棗，又稱大棗，亦即紅棗，外文名字「Jujube」，也稱「Dates」，名字有趣，真箇我和棗有個養生約會。華人有句順口溜：「一天三顆棗，一生不顯老」，天天三枚或許有人嫌略多，但足以說明大家深知棗的優點。

據《神農本草經》記載，紅棗味甘性溫，歸脾胃經，具補中益氣、養血安神之效。棗類的食療效益，不僅來自果肉，其核(棗仁)的益處更可圈可點。現代醫學對棗做了大量研究，印證其緩減壓力、調節情緒及安眠的效用。

科研確認棗抗鬱作用

中國人自古已食用棗，對其食療效益早有定調，酸棗仁湯在調治失眠上便享負盛名。位於台灣台中的中國醫藥大學，其研究團隊於2000年10月《Journal of Ethnopharmacology》(民族藥物學期刊)發表關於棗仁抗焦慮的成效研究。研究以老鼠作實驗，發現施用低劑量的棗仁萃取物，已能起抗焦慮之效，當用上較高劑量時，更有鎮靜作用。

緩解焦慮情緒

甘麥大棗湯

功效：養心安神。
適應症：注意力不集中、精神恍惚、健忘疲憊、呵氣連天或失眠多夢、心煩易怒、焦慮不安。
成分：甘草10g、淮小麥60g、紅棗8枚。
製法：3藥加水3碗，小火同煮30分鐘。
注意：汗多者可用浮小麥代替淮小麥；有鎮靜作用，建議夜間飲用。



酸棗仁湯

坊間流傳歌訣：酸棗仁湯治失眠，川芎知母茯苓煎，養血除煩清虛熱，安然風如睡夢香甜。
功效：養肝安神，寧心除煩。
適應症：心神不寧、失眠多夢、煩渴虛汗、腸胃不調。
成分：酸棗仁(炒)15g，甘草3g，知母、茯苓、川芎各6g。
製法：1. 5藥洗淨後，放入清水中浸泡大約1小時。
 2. 以水500毫升，加入所有浸泡過的藥材煮至沸騰後，改用文火煎半小時即可。



棗之家族

大棗、紅棗、南棗、黑棗、蜜棗、金絲棗……名目繁多，同中有異，異中有同。

大棗：

隨着長熟，表皮會逐漸轉紅，熟透後呈深紅色，故又稱紅棗。



黑棗：

由鮮紅棗經蒸煮、煙燻等工序製成，功效與紅棗相若，補血效果強。



南棗：

由青棗加工製成，浙江傳統特產，以義烏出產的尤佳。在藥材店出售的南棗較黑棗售價高出幾倍。



青棗：

熱帶、亞熱帶果品，紅棗同科同屬，卻不同種，並非未熟透的紅棗。



蜜棗：

把南棗表皮割劃，加入糖炮製而成，屬蜜餞類，表皮呈劃縫。外形多呈圓狀。



金絲棗：

產自山東樂陵的小棗，剝開果肉，可拉出黏連細絲，又稱金絲棗。外形較普通蜜棗呈長狀。



酸棗：

鼠李科棗屬植物，是棗的變種。又名野棗、山棗等，原產中國華北，多野生。皮厚肉薄，味酸，棗仁可作中藥。



調節腦神經 改善失眠



棗含有24種氨基酸中的18種，包括能合成血清素的色氨酸。不同種類的棗，色氨酸含量有別，每100克約含7至12毫克，與香蕉的含量相約，算得上豐富。同時，棗富含維他命B雜，尤以維他命B6為豐，進食100克棗，已能攝取20%每日建議的所需分量，而維他命B6正能夠促進色氨酸合成。

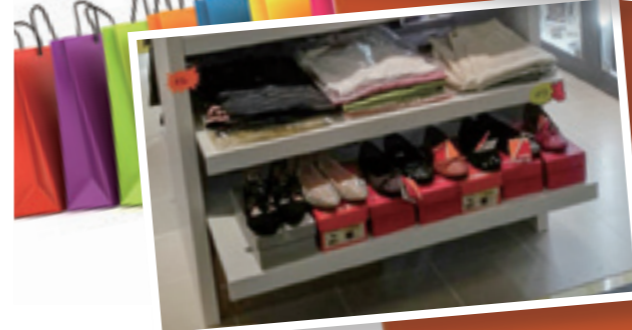
棗在改善睡眠質素的作用也為人津津樂道。研究揭示，棗具鎮靜及安眠之效，主要源於其所含類黃酮、皂甘、多醣等化合物，能對腦神經系統起作用，像調節腦神經遞質GABA的運作，有助改善因壓力而出現的失眠；加上上述穩定血清素水平的機制，能讓人放鬆，有助安眠。



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

Facebook icon 心晴市集社會企業

同時推出 →
網上購物，請多多支持！



優哉
遊哉



昔日的堡壘化身博物館的展覽廳，展示着香港的海防故事。

走在海防線上

香港三面環海，歷史與風土人情，均與大海淵源甚深。這次走到筲箕灣，從原為鯉魚門炮台的香港海防博物館，到食肆林立的東大街，除了吃喝遊玩外，還探尋着一段段香港與海的故事。

當中有海產的鮮香，也有炮火的煙硝。



香港水域有兩扇重要的「門」，包括維多利亞港東面的「鯉魚門」及西面的「汲水門」兩個海峽，成為船隻進出港口的必經之路。鯉魚門，既是海峽名，亦指兩岸的地方，香港海防博物館所在的位置，就是港島這邊的鯉魚門，不過今天提起鯉魚門，大都只會想到九龍那邊去。

穿梭堡壘看歷史

鯉魚門是海港出入口，在軍事防衛上具戰略意義，因此當英軍在19世紀進駐香港後，便在鯉魚門水道南面的岬角上，修築包括鯉魚門炮台的多座炮台，射程覆蓋整個鯉魚門水道，後來又在海邊建成布倫南魚雷發射站，堪稱當時世界上最具威力水下武器的要塞。不過，自1887年鯉魚門炮台建成後的幾十年間，香港水域並未受到威脅，而隨着其他配置更先進武器的炮台陸續建成，鯉魚門炮台的重要性亦漸漸減退。直至1941年日本攻打香港，鯉魚門炮台才真正有機會上場，可惜因火力兵力均遠遜敵方而最終被佔領。



一切都成歷史，今天的鯉魚門炮台早已化身香港海防博物館，為參觀者述說着當年的故事。博物館的主體是昔日的堡壘，在穿梭於每個展覽室之間，瀏覽一幕幕香港海防史之餘，也隱約可體會到堡壘那份深沉肅穆的氣氛。不過最吸引參觀者的，相信是一台台擺放在戶外的大炮和戰車，令人忍不住紛紛上前拍照。

香港海防博物館獨佔一個山頭，空間非常大，遊人既可在堡壘內悠閒地參觀，又可在戶外沿着古蹟徑瀏覽溝堡、壕溝及軍營殘跡等遺蹟，而那個俯瞰鯉魚門海峽的無敵大海景，更是讓人心曠神怡，在假日到處人頭湧湧之時，到海防博物館閒遊半天，也不失是一個選擇。館內設有一間社企小食店，食物質素普通，勝在可以坐下歇一歇，天氣不熱時坐在戶外，海景相伴，一樂也。



古蹟徑上有十多處軍事遺蹟，讓參觀者對整座炮台有更多了解。

優哉
遊哉



譚公誕巡遊隊伍中有各式各樣的瑞獸，展現不同地方派系的舞獅舞龍特色。

集食街廟街一身的東大街

從港鐵筲箕灣站到香港海防博物館，有一條很多香港人都知道的街道——筲箕灣東大街。它現在之所以為人熟悉，是因為它雖然全長不足800米，但集結各式美食，是「搵食」好去處。不過這條電車總站所在的大街上，亦同時建有天后廟和城隍廟兩座古廟，加上就在另一端的譚公廟和玉皇寶殿，為這片地方增添另一份鄉土特色。

走訪當日，適逢一年一度的譚公誕，巡遊隊伍沿着東大街上的城隍廟、天后廟，一直綿延至譚公道上的譚公廟，舞龍舞獅一隊緊接一隊，鑼鼓喧天，好不熱鬧，也反映出譚公在筲箕灣人心目中的重要。譚公跟天后同為海神，在明清年間很多漁民於筲箕灣聚居成村，也有惠潮石匠到此採石，他們把供奉譚公的習俗帶來香港，在筲箕灣海邊興建了譚公廟。



在東大街附近的玉皇寶殿是香港唯一供奉玉皇大帝的廟宇，本來附近還有一間玉母娘娘廟，如今已不復在。



譚公廟道上有魚類批發市場、船廠等，盛載着昔日漁業美好的時光。

據說二次大戰時筲箕灣的漁民生活反而轉好，大家都歸功於譚公的保佑，因此香火愈發鼎盛，到了今天，雖然很多漁民後代已上岸，甚至搬離筲箕灣，但每逢譚公誕等重要節慶，都會回來大事慶祝，感謝神明的庇佑。

其實除了廟宇外，筲箕灣東大街還有教堂崇真堂，比街上現存所有古廟還要古老，揭示着筲箕灣文化歷史的另一面。下次去東大街，「搵食」之餘不妨來個深度遊，感受一下隱藏在歷史之中的筲箕灣。



趁譚公誕巡遊，不少漁民在路邊擺賣海味乾貨。



交通及開放時間：

港鐵站港島線筲箕灣站出，無論站內或街上都有清晰指示牌，想去香港海防博物館或各座廟宇都無難度。另外亦可坐城巴85或新巴82X，在博物館門前下車。

香港海防博物館免費入場，不過逢星期四（公眾假期除外）休館。

<http://www.lcsd.gov.hk/CE/Museum/Coastal/>

“真愛、勇氣和希望乃
維護健康情緒的要素。”

柳發文博士 讓心晴更亮

柳發文博士與心晴行動共走十載，今年度剛出任執委會秘書長，他期望把服務深化，讓心晴的熱和光照得更遠、更亮。回望這些年，正職、公職加上進修，教他一度情緒波動，猶幸身邊人扶持，加上服務心晴期間取得不少有用的經驗，學懂重整生活，調適身心，他樂於把心得與眾共享。

柳發文博士現職大學講師，鍾情跆拳道，更取得教練資格，這位文武兼備的專業人士也樂於服務社會，歷年參與各項義務工作，包括於2008至09年度加入心晴行動執委會擔任委員，服務至今。

為增了解而結合

柳博士過往對情緒病所知有限，但從媒體發現不少人出現情緒困擾，部分知名人士更公開剖白心路歷程。他憶述：「本身想多了解情緒健康資訊，林建明小姐創辦的心晴行動當然早已聽聞，湊巧認識前任秘書長，經他引介下便加入了。」

他與心晴可說為增了解而結合，期間他發現媒體對情緒病的報導每多偏頗，他希望透過在心晴的工作釐清謬誤，發放正確的信息。除積極參與會務，那頂心晴成員帽子也經常戴上，像朋友聚會中，情緒健康經常成為話題，他欣然把所見所知分享。

修讀博士牽心結

公私事務雖忙，他仍於2014年修讀博士學位課程，初時雄心萬丈，豈料修讀時發現與預期有頗大落差，令他一度受情緒困擾。

他的論文指導教授是傳統的英國學者，對功課、論文架構都要求極高，字斟句酌，他提交的內容經常要反覆修改。「那種要求是必須的，當時我卻不理解，只莫名地陷入進退維谷的困境，頭兩年感到很沮喪。」

老師偶然由英國來港與他會面，但平日主要藉網絡溝通，唯每於溝通前他總是心生抗拒：「腦海充滿負面想法，不願上網與對方聯繫，更想過放棄。」

規劃生活取平衡

當時，女朋友（現在的妻子）是他的精神支柱。對方早取得博士學位，對修課過程有較多體會，便向他解釋原委，讓他的心情放鬆。然而，既有正職在身，再用大量時間進修，與女朋友、家人的相聚時間難免大幅減少，即使鍾愛的跆拳道也要放下，但仍爭取與師兄弟聯繫，並指導師弟妹作賽……凡此種種，實難兩全其美，必須善加規劃：「於是在女朋友協助下，製訂工作進程表，重組生活，找出平衡點。」

從中他明白到必須量力而為，因應能運用的時間，取捨調配：「重新規劃後，公私事務較易取得平衡，甚至能抽少許時間做喜歡的事。」

四年來辛勤兼讀，終取得博士學位。恭喜柳發文博士！



修讀博士之路並不平坦，柳發文博士幸得良伴支持，最終跨越困難，兩人也修成正果。

心得融入教學

柳發文博士表示，參與心晴行動所累積的心得，對其教學工作亦有裨益，強化他對學生情緒變化的敏感度。平日他接觸好些內地學生，他們隻身來港，沒有交心的朋友，不免孤獨，加上學習模式與內地有別，形成壓力。「我會把平日學到的減壓、鬆弛技巧分享，對他們也有幫助。」他更把經驗錦囊授予將為人師的學生：「我鼓勵他們多認識精神健康、輔導技巧，有助將來教學及引導學生。」



在本會的義工嘉許禮上，柳發文博士代表教育組頒發感謝狀予本會的輔導員，感謝他們的支持。

心晴服務有所得

取得學位之餘，對處事方式亦有深一層體會：

- 一、把問題向信任的人傾訴，有助減輕壓力，跨過難關。
- 二、有時候壓力非來自工作，而是個人本身，如過度憂慮。故要適時落決定，為工作排列先後次序。

當然，能由往昔的工作狂，到現時懂得以智慧安排起居作息，除了個人反思，柳博士承認參與心晴行動也有相當得着：「擔任執行委員多年，我做過教育組組長，與同事、職員有很多溝通，潛移默化掌握不少維護情緒健康的技巧。」



柳發文博士盼望將來能把情緒支援的工作推廣至學校，協助提升師生的情緒健康。

未來的心晴願景

出任秘書長後，柳發文博士希望能重整資源，深化服務，給中、小學生多點情緒支援。他以輔導熱線為例，心晴行動每年都開辦熱線義工訓練課程，已建立基礎，未來可研究加強課程的規模，培育更多合資格的義工，並給他們拓展更多實習空間；至於已受訓的，既可以把技巧傳授，甚或直接在外提供服務。

他指出，心晴行動的到校推廣活動相當成功，可逐步深化至支援情緒的實務工作，包括協助處理緊急的情緒個案：「希望將來每家學校都能與心晴行動有緊密聯繫，以協助維護師生的情緒健康，這是我的願景，重點是培育更多人才，服務社群。」

2018-2019學年活動 現正招生

誠邀 全港中小學校參加

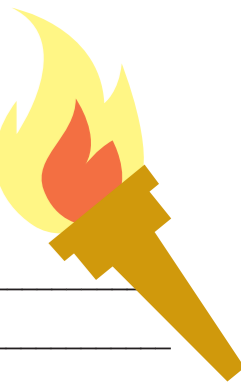
心晴行動慈善基金獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，並由香港教育大學協辦，於全港校園推行「心晴賽馬會喜動校園計劃」，為師生、家長免費舉辦與情緒健康相關的活動。本計劃旨在讓參加者認識情緒健康及情緒病知識，破除對情緒病及患者的歧視及標籤，以及加深認識持續運動對情緒健康的好處。此計劃於2016年開始推行，深受歡迎。

「心晴賽馬會喜動校園計劃」主要活動概略如下：		
活動	對象/特色	形式/時數
校園講座	適合全校學生參加，讓全體學生對情緒健康有基本認識。	單次活動，約45分鐘-1小時。
家長工作坊	讓家長認識情緒健康對個人及子女整全發展的重要，培養家庭成為有效的情緒支援網絡。	單次活動，約2小時。
教師工作坊	讓教師認識及處理學生情緒問題及相關的危機處理。 • 基礎篇：基礎情緒健康教育 • 進階篇：深入個案討論分析	單次活動，約2小時。
學生大使培訓	讓學生進一步認識與情緒健康相關的知識，培訓他們參與服務。	系列活動，共約20小時（包括工作坊、活力操、機構探訪）。
火炬傳情活動	學校成為「傳送火炬學校」，積極參與本計劃各項活動，於學年完結前，向校內師生、社區長者推廣運動有益情緒健康的訊息。	具體細節按學校情況進一步商討。

2018-2019學年的活動
將於9月展開，現正進行
全港中小學招募！
參加學校可獲得情緒教材套
及喜動情報



心晴賽馬會喜動校園計劃 參加表格



學校名稱：_____

聯絡人姓名：_____（職位）_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

地址：_____（區域）_____

聯絡人簽署：_____ 日期：_____ 學校蓋印：_____

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

I.	校園講座及工作坊	<input type="checkbox"/> A. 校園講座 時間：45分鐘-1小時	i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：200-400人
		<input type="checkbox"/> B. 家長工作坊 時間：2小時	i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加人數：_____ 建議人數：20-50人
		<input type="checkbox"/> C1. 教師工作坊（基礎篇） C2. 教師工作坊（進階篇） 時間：2小時	<input type="checkbox"/> 基礎篇 <input type="checkbox"/> 進階篇 i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加人數：_____ 建議人數：20-50人
II.	<input type="checkbox"/> 心晴學生大使培訓 學校須同時參加 I. A『校園講座』	A. 情緒健康工作坊 ：6小時（分2節進行，每節約3小時，2節皆需出席。 建議安排在一個星期六，分上、下午進行） i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：10-15人	
		B. 心晴喜步活力操培訓 ：12小時（分4節進行，每節約3小時，4節皆需出席。 建議安排在兩個星期六，分上、下午進行） i.第一節日期及時間：_____ 第二節日期及時間：_____ 第三節日期及時間：_____ 第四節日期及時間：_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：10-15人	
III.	<input type="checkbox"/> 火炬傳情活動 學校須同時參加 I. A『校園講座』及 II. 『心晴學生大使培訓』	A. 校園齊動工作坊 ：3小時（以1節進行） i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：10-15人 # 學生於工作坊後，將訂立計劃，向全校師生推廣具本校特色的「心晴喜步」活力操。 (詳情與學校商議)	
		B. 社區傳動 ：2小時(以1節進行) # 探訪長者中心，向長者推動活力操 (詳情與學校商議)	
		C. 年度活力操分享日及傳送火炬儀式 (詳情與學校商議)	

備註 1. 參加上述活動的學校及人士，須配合本會，填寫有關成效評估的前、後問卷。
2. 本會收到參加表格後會與校方聯絡，以核對有關申請內容、細節，並於稍後電郵回覆學校確認是否接納申請。

名額有限，請從速報名。

有關活動詳情，請瀏覽「心晴賽馬會喜動校園計劃」網頁<http://lovetomove.jmhf.org>。
請致電3690 1000或電郵school@jmhf.org 聯絡潘小姐/陳小姐查詢。

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

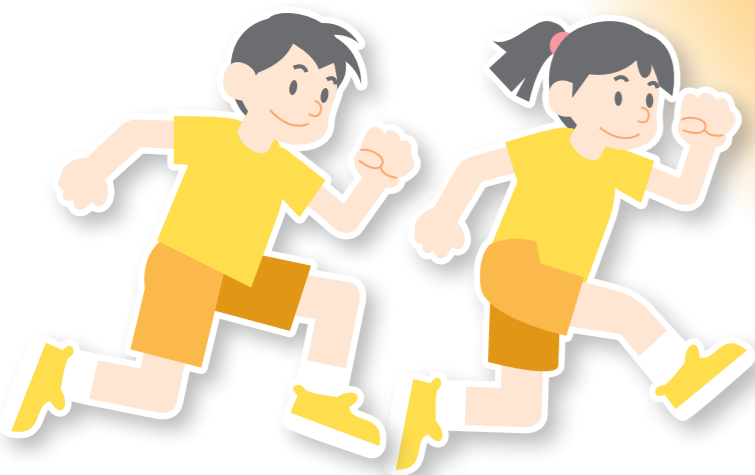
查詢熱線：3690 1000

電郵：school@jmhf.org

網址：lovetomove.jmhf.org



學校如有興趣參加此計劃，請填妥此資料並電郵到school@jmhf.org，傳真至2144 6331，
或登入網站lovetomove.jmhf.org報名。 lovetomove.programme



教師工作坊 認知、互動 與活力共融

老師的工作任重道遠，既是學生的教導者，也是學生的重要支援，可想而知會承受一定的壓力。「心晴賽馬會喜動校園計劃」以老師為協作伙伴，對於他們甚為重視，特意設立由心理學家及專業輔導人員主持的教師工作坊，內容涵蓋知識與個案討論等層面，採用互動與活力形式進行，務求動與靜相間，讓老師暫且放下繁重的教學工作，度過輕鬆而實用的2小時。



教師工作坊由專業心理學家及輔導員主持。



工作坊分兩部分進行。第一部分是互動分享時間，以認識情緒問題及其相關的疾病作引子，概述精神健康對個人及學生整全發展的重要；同時講解如何識別出現精神健康問題的學生，專家講者和老師以互動形式，共同探討和交流學生在學校面對的情緒問題和危機處理；重點在於個案討論，將理論與實踐結合，提供可行的建議。很多老師對於個案分享的環節甚表贊許，認為專家講者以不同的個案說明要點，對他們有實際的幫助和啟發，吸引老師積極參與，更主動將曾經面對的某些個案及情境帶出作討論。此外，老師也認為專家講者對於如何辨別高危警號、緩和技巧、危機過後的應對及處理等，有實用和適切的建議。分享內容亦由學校延伸至社會，明白要消除對情緒病患的標籤，實有賴大家的努力，而老師身為教育工作者，是教化社會大眾消除標籤歧視的重要人選，有助建立和諧社會。



工作坊有互動環節，老師認為個案分享及討論對他們有幫助及啟發。



工作坊第二部分是幫助老師放鬆的環節，專家講者介紹鬆弛練習，透過意象鬆弛法和呼吸練習，讓思緒進入悠閒的場景，例如於陽光和煦的午後，在微風吹拂下的沙灘，享受寧靜的一刻，使心情輕鬆愉暢。

心情放鬆了，接下來便開始運動。運動對情緒健康及身心靈皆有影響，恆常進行體育鍛鍊和漸進式鬆弛練習可降低壓力及焦慮水平，「心晴喜步」示範員即場帶領老師跳活力操，動作簡潔而富有動感。大家熱烈參



大家都投入跳簡潔而富動感的活力操。



與，手舞足蹈，工作坊也在輕鬆的氛圍下完成。

總結過去兩年的經驗，「心晴賽馬會喜動校園計劃」教師工作坊作出了優化，逐漸加強個案討論的環節，讓老師對知識層面有一定的掌握後，進一步結合個案討論，更能深化他們的認識及實踐。此外，針對不同學校老師的需要，工作坊分為基礎篇和進階篇，專家講者亦會瞭解學校狀況，務求分享時更能回應老師及學校的需要。

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



專家分享會

本會於2018年4月及5月份舉行了兩次專家分享會，其中於4月24日再次邀請到林中鍵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；林醫生則解釋了身心症及疑病症，講解身體問題可由心理因素所引起，或是身體和心理兩者相互關連、互為因果。參加者有病患者及其家人，大家亦討論了患者及照顧者的難處、以及如何渡過心理關口，令大家能互相體諒。



至於另一次專家分享會則於5月15日舉行，邀請到曾章僑精神專科醫生作分享嘉賓。會內參加者發問有關藥物的副作用及安全性等，醫生亦分享了自閉症的治療及解釋情緒病的成因，如基因遺傳性及受環境影響等，並提出令人反思的問題：如果家中有人患有抑鬱問題的話，究竟是基因問題抑或是家人有抑鬱，以致小孩在抑鬱的環境中長大，會更易導致抑鬱症呢？另一方面，各人亦分享對情緒病標籤的不同看法，有些人十分抗拒見精神科醫生，因為他自己都可能標籤了情緒病人。最後曾醫生提到身體上有些徵狀亦可以是身心症所引起的，不容忽視，有需要時要尋求專業協助。

朋輩支援聚會

朋輩支援聚會於2018年4月20日舉行，會內參加者分享自身在服用藥物的情況及近況，亦談及情緒病對睡眠的各種影響，例如失眠問題或嗜睡問題，有些人因情緒問題未能正常入睡，亦有人相反地因情緒病而缺乏了起床的動力。大家互相分享各

自的經驗，互相支持，讓大家知道自己並不孤獨。聚會中各人亦探討了人生各種階段的轉變及環境，例如退休對情緒病的影響。聚會讓參加者得到同路人的鼓勵，盼望大家可以在對抗情緒病的路途上互相支持。

熱線義工進階訓練(二)

本會於2018年4月13日（星期五）舉辦熱線義工進階訓練課程，主題是「如何處理特別來電者及在現實限制中照顧有需要人士」，邀請了本會輔導員李慧嫻小姐主講，與熱線義工分享特別來電者的應對方法，可提供的支援方向及自身的客觀限制。通過是次課程，我們希望提高熱線義工處理特別來電時的技巧，締造互相尊重的氛圍，進一步提升服務質素。



定期督導會議



為提供有效率的輔導及維持優質服務，本會的輔導員於2018年5月28日晚上與本會教育及服務部顧問及督導鄧焯榮博士進行了恆常的督導會議。席間一眾輔導員與鄧博士就日常處理個案的臨床及行政事項作出討論，探討如何更好地管理個案。各輔導員於會上積極發表專業意見，並交換臨床經驗，務求能為心晴行動的服務使用者提供更專業的輔導。

熱線義工會議

為提升熱線服務質素，本會在2018年5月21日舉辦熱線義工會議，彼此互相交流接聽熱線的心得。會議上大家討論義工如何妥善適切地處理接聽來電後之情緒，以及本年度熱線義工進階訓練課程的主題。另外，為加強各熱線義工和輔導員之交流及互動，大家亦討論了熱線義工及輔導員聚會之方向。

知識寶庫無盡頭 健康態度書中求

蒞臨
心晴行動購買
可另享
優惠折扣



書籍訂購表格

本會推介

心晴行動慈善基金地址：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

網址：<http://www.jmhf.org>

為情緒健康 注入正能量 讓每一顆心 都能發光發亮

捐款請透過以下渠道，為我們注入主要的泉源：

透過銀行捐款

戶口名稱：心晴行動慈善基金
中國銀行：012-882-0-004522-8
上海商業銀行：354-82-032661
匯豐銀行：411-406-747-838

郵寄支票

劃線支票抬頭
「心晴行動慈善基金」，
郵寄至本會地址

網上信用咭付款

請登入本會捐款網站
使用信用咭捐款
<http://www.jmhf.org/donate.jsp>

帶同以下條碼到全港任何
一間7-ELEVEN捐款



心晴行動慈善基金
一直致力於教育、服務及
推廣情緒健康之工作，我們的
經費全賴社會各界熱心人士及機
構之捐助。您的每一分付出，皆
發揮無限的推動力。
謹代表有需要幫助的人士，
感謝您！



捐款港幣100元
以上，可獲發免
稅收據。



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

● 本會網站：<http://www.jmhf.org>

● 本會地址：九龍新蒲崗五芳街10號

新寶中心10樓1001-1003室

● 電話：(852) 2301 2303

● 電郵：joyful@jmhf.org





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



心晴蝴蝶酥禮盒義賣

為情緒健康教育工作籌款



奇華餅家一直熱心參與各項公益及慈善活動，今年適逢八十周年，特意推出「心晴蝴蝶酥禮盒」作慈善義賣，每售出一盒蝴蝶酥，奇華餅家會將所得款項全數捐贈「心晴行動慈善基金」，為受情緒困擾人士提供各方面的支援。

推出日期：2018年6月20日至7月20日

銷售地點：全港奇華餅家分店
(海洋公園及機場除外)
及網站平台 keewah.com

每盒售價：港幣60元

