

# 心得

HeartWorks

2016年10-11月號

免費贈閱

## 方力申

### 傳遞喜動能量

#### 專題

更年期的漣漪  
牽動身心情緒

#### 特稿

精神健康診所先導計劃  
分流新模式助縮短輪候

#### 心理輔導

認知行為治療  
思想謬誤逐一破解

#### 優哉遊哉

遊屏山文物徑  
看傳統村落風貌

#### 喜動校園

保持恆常運動  
促進情緒健康



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。

# 心晴慈善跑2016/17

10km

57'02"

100%

500kcal

11.3kph

14/02/2016  
上次紀錄

## 為健康 • 做慈善 • 跑出好心情

今屆日期及地點：  
容後公佈 • 密切留意



### 今屆慈善跑 • 預埋您!



本會Facebook

心晴行動慈善基金再次獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，舉辦「心晴賽馬會喜動校園計劃」，再接再厲向全港中小學推行情緒健康教育，旨在喚起各界對情緒病的關注。

# 心晴賽馬會 喜動校園計劃

JOYFUL JOCKEY CLUB LOVE TO MOVE PROGRAMME

## 正式啓動!

「心晴賽馬會喜動校園計劃」為期3年，秉承關愛校園、關心社會的精神，讓學生、家長、老師以至社區長者更正確了解情緒健康，釋除對情緒病患的誤解和偏見，達至「反歧視、去標籤」的成效；更配合帶氧運動「心晴喜步」活力操及以「火炬傳承」為象徵，傳揚運動對精神健康的裨益。



費用全免 額滿即止 查詢熱線：3690 1000  
 網址：<http://lovetomove.jmhf.org>  
 電郵：[school@jmhf.org](mailto:school@jmhf.org)



## 喜動校園 五環傳動

2016-2019

「心晴賽馬會喜動校園計劃」內容包括：



### 喜動大使



方力申



王君馨

### 喜動助教



胡子彤  
香港棒球隊成員



歐鎧淳  
香港奧運游泳代表



勞鈺顯  
香港前三鐵代表

身心流動精神好!  
Let's go!

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

18



- 02 心晴行動慈善基金簡介
- 09 心晴的話  
精神健康政策 何去何從?
- 10 情緒測一測  
你有失眠嗎?
- 12 你知道嗎?  
上班交通時間太長 會增添壓力損健康  
多做義工精神好 中年以後更得益
- 14 特稿  
精神健康診所先導計劃  
分流新模式助縮短輪候
- 18 喜動之星 .....  
方力申  
傳遞喜動能量
- 20 專題 .....  
更年期的漣漪  
牽動身心情緒
- 22 積極面對更年期 影響情緒需認知
- 24 家人同正視 進入人生新里程
- 26 把「中年危機」變為「中年轉機」

#### 鳴謝

出版顧問 李誠教授 精神科專科醫生  
 彭培輝醫生 基督教聯合醫院精神科顧問醫生  
 方力申先生 心晴賽馬會喜動校園計劃大使  
 楊斌醫生 老人科專科醫生  
 李麗琴小姐 臨床心理及催眠學家  
 黃玉英小姐 心晴行動慈善基金輔導員  
 曾韋僑醫生 精神科專科醫生  
 邱寶琴小姐 仁濟醫院社會服務學校社工及支援服務主任  
 伍懷璞教授 心晴行動顧問  
 香港健康情緒中心  
 香港家庭福利會

#### 《心得》雙月刊 2016年10-11月號

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

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

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

註：「心晴行動慈善基金」於本刊內文或簡稱「心晴行動」。



12



54



60

- 28 抒情一瞬  
如畫般明媚，叫人心曠神怡，  
彷彿置身美麗的童話國度。
- 30 心理輔導 .....  
認知行為治療 思想謬誤逐一破解
- 33 特稿  
靜觀治療  
觀察當下感覺 助減壓治抑鬱
- 36 家教話你知 .....  
欺凌，我的孩子有份嗎？
- 40 調查報告 .....  
香港家庭福利會  
「青少年使用數碼產品習慣與家庭關係研究」
- 48 生活小貼士  
慢活過一天 快活過神仙
- 52 吃得開心  
玫瑰玫瑰 美與樂的化身
- 54 玫瑰入饌雅致甘香
- 56 優哉遊哉  
遊屏山文物徑 看傳統村落風貌
- 60 有心人  
國學論人生 伍懷璞
- 64 喜動校園  
保持恆常運動  
促進精神健康
- 66 晴訊  
接受商業一台雷霆881  
「同途有心人」訪問  
分享最新「心晴賽馬會喜動校園計劃」  
朋輩支援聚會 同路人互勵互勉  
專家分享會讓參加者更了解情緒健康

#### 贈閱表格

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

#### 個人資料\*

姓名：\_\_\_\_\_ (如需免稅收據，必須與身份證上所列姓名相同)

日間聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

郵寄地址 (只限香港)：\_\_\_\_\_

\*以上個人資料只作《心得》贈閱用途。

#### 付款資料

附上銀行存款收據 HK\$ \_\_\_\_\_

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

贈閱查詢請電：3690 1000 傳真：2144 6331



《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



2016精神健康月

精神健康月

「智Fit精神健康計劃2016

— 家庭與我的快樂時光」

# 填詞比賽

「2016精神健康月」主題為關注「家庭精神健康」，目的為向公眾推廣及介紹家庭精神健康的重要性。而「智Fit精神健康計劃 2016-家庭與我的快樂時光」填詞比賽是其中一項地區活動，鼓勵參加者透過歌曲填詞創作形式，向市民大眾推動及關注家庭精神健康訊息。

## 獎項:

### 最佳作品獎 (各1名)

冠軍: \$1,000書券  
亞軍: \$500書券  
季軍: \$300書券

### Facebook 最多「like」獎 (各1名)

冠軍: \$500書券  
亞軍: \$300書券  
季軍: \$200書券

### 前十名提交作品者 (10名)

各得\$300書券

**截止遞交日期:** 2016年10月31日

### 參賽方法:

1. 參賽者可於大會「2016精神健康月」指定網頁 ([www.facebook.com/mentalhealthmonth.hk](http://www.facebook.com/mentalhealthmonth.hk)) 上提供的曲目中選取其中一首，填上跟家庭精神健康有關的歌詞，以電腦文字檔案形式 (word格式) 儲存，連同報名表電郵至: [wellness@cfsc.org.hk](mailto:wellness@cfsc.org.hk)，主旨請註明「智Fit精神健康計劃2016-家庭與我的快樂時光填詞比賽」。
2. 主辦單位有機會將作品內容上載至大會的指定網頁，開放予公眾以「讚好」投票，獲得最多「讚好」的作品將會獲獎。

### 查詢:

3521 1611 (基督教家庭服務中心 黎家燕姑娘)



贊助: 勞工及福利局

主辦機構:

香港明愛、利民會、扶康會、教育局、勞工處、衛生署、心晴行動、東華三院、香港電台、社會福利署、香港神託會、香港善導會、政府新聞處、醫院管理局、民政事務總署、勞工及福利局、平等機會委員會、新生精神康復會、香港心理衛生會、職業安全健康局、香港精神科醫學院、基督教家庭服務中心、浸信會愛羣社會服務處、香港聖公會福利協會有限公司

## 心晴的話

# 精神健康政策，何去何從？

4年一度的立法會選舉，是港人的全民大事。在此不論各位立法會議員的政治取態，我們關心的是精神健康政策，在沒有重視精神健康政綱的基礎下，香港未來的幾年，對於改善精神健康的情況可有曙光？

回看上屆立法會，議員曾經提出對精神健康相關的質詢，包括：

- 防止青少年自殺
- 為情緒困擾的人士提供治療的專業人員
- 為患有自閉症或過度活躍症的兒童提供的服務
- 公立醫院的精神科病房服務
- 公營精神健康服務
- 為精神病患者提供的服務
- 為認知障礙症患者提供的協助
- 有暴力傾向的精神病患者
- 精神健康綜合社區中心
- 在職人士的精神健康
- 提供臨床心理服務
- 學生的精神健康問題

莫說質詢的內容乏善足陳，當中對提升情緒健康認知更搔不着癢處。而且，往往只是在發生事故後才循例進行質詢一下，過後又可曾有積極跟進？雖然政府曾經在立法會就「精神健康政策及服務」提案，亦有各黨派及不同議員獻上意見書，但細看其內容，都是老生常談，對於長遠政策別無建樹。一晃4年過去了，敢問一句，議員們在精神健康政策上做出了甚麼成績？



立法會議員的職責，除了監察政府施政，還需要推動制訂政策以補其不足。然而市民生活不單只一味政治，精神健康亦非常重要，反觀病人組織、民間團體、甚至政府在過去幾年也開始默默摸索如何改善精神健康服務的質素，我們希望，在未來4年，立法會不要再漠視精神情緒健康的發展，新一屆立法會議員剛剛履新，諸事待議，務請預留必須的空間，為香港制訂長遠精神健康政策，去除對精神情緒病患的歧視與標籤，讓市民真正感受愉快的生活。❤

心晴行動慈善基金出版委員會

2016年9月

# 你有失眠嗎？

睡眠對我們非常重要，若睡眠不足，不但會令日間精神欠佳，脾氣容易暴躁，更會增加患身體疾病及情緒病的危機。想知道自己是否有失眠問題？以下的問卷可以幫助你更客觀地去評估一下。

請選擇在過去1個月內，每周至少發生3次的情況：

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>A 入睡時間</b>（關燈後到睡着的時間）</p> <p><input type="checkbox"/> 總是很快入睡 ..... 0</p> <p><input type="checkbox"/> 比平常稍微多花時間 ..... 1</p> <p><input type="checkbox"/> 比平常多花很多時間 ..... 2</p> <p><input type="checkbox"/> 比平常多花非常多時間，<br/>或者根本無法入睡 ..... 3</p> | <p><b>E 整體睡眠質素</b></p> <p><input type="checkbox"/> 滿意 ..... 0</p> <p><input type="checkbox"/> 稍微不滿意 ..... 1</p> <p><input type="checkbox"/> 相當不滿意 ..... 2</p> <p><input type="checkbox"/> 非常不滿意，或者<br/>根本無法入睡 ..... 3</p> | <p><b>G 整日的身心功能</b></p> <p><input type="checkbox"/> 與平常一樣 ..... 0</p> <p><input type="checkbox"/> 稍微低下 ..... 1</p> <p><input type="checkbox"/> 相當低下 ..... 2</p> <p><input type="checkbox"/> 非常低下 ..... 3</p> |
| <p><b>B 夜間醒來</b></p> <p><input type="checkbox"/> 不至造成問題 ..... 0</p> <p><input type="checkbox"/> 稍微困擾 ..... 1</p> <p><input type="checkbox"/> 相當困擾 ..... 2</p> <p><input type="checkbox"/> 情況嚴重，或者根本無法入睡 ..... 3</p>                                 | <p><b>F 整日的感覺</b><br/>(心情及情緒)</p> <p><input type="checkbox"/> 與平常一樣 ..... 0</p> <p><input type="checkbox"/> 稍微欠佳 ..... 1</p> <p><input type="checkbox"/> 相當欠佳 ..... 2</p> <p><input type="checkbox"/> 非常不好 ..... 3</p>    | <p><b>H 整日的睡意</b></p> <p><input type="checkbox"/> 完全沒有 ..... 0</p> <p><input type="checkbox"/> 稍有 ..... 1</p> <p><input type="checkbox"/> 中等 ..... 2</p> <p><input type="checkbox"/> 嚴重 ..... 3</p>          |
| <p><b>C 過早醒來，無法繼續入睡</b></p> <p><input type="checkbox"/> 從沒發生過 ..... 0</p> <p><input type="checkbox"/> 稍微提早 ..... 1</p> <p><input type="checkbox"/> 提早許多 ..... 2</p> <p><input type="checkbox"/> 提早非常多，或者根本無法入睡 ..... 3</p>                          |   |  |
| <p><b>D 總睡眠時間</b></p> <p><input type="checkbox"/> 充足 ..... 0</p> <p><input type="checkbox"/> 稍微不足 ..... 1</p> <p><input type="checkbox"/> 相當不足 ..... 2</p> <p><input type="checkbox"/> 嚴重不足，或者根本無法入睡 ..... 3</p>                                    |   |  |

全部分數合計，結果分析如下：

少於4分：睡眠質素良好。

4-5分：稍微有失眠的疑慮。

6分或以上：有失眠的疑慮，可能需要尋求專業協助。

以上量表參考自「阿森斯失眠量表」(Athens Insomnia Scale, AIS)。

請注意，這只是初步評估，絕對不能代替專業的臨床評估，如有需要請尋求專業協助。想了解更多關於睡眠及失眠問題，歡迎參考《心得》2016年2-3月號「專題」：[http://www.jmh.org/upload\\_files/journal/137/136.pdf](http://www.jmh.org/upload_files/journal/137/136.pdf)

\*以上測試只是一個參考，如你持續感到情緒困擾，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



# 心晴市集 社會企業

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

## 想添新裝？

多款時裝上場  
另有名牌手袋  
特價發售

歡迎蒞臨選購！



地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A

宏發工業大廈9樓C-D室

網址：<http://joyful-market.jmh.org>

Facebook: 心晴市集社會企業

營業時間：

星期一至五上午十一時至下午七時

星期六中午十二時至下午四時

星期日及公眾假期休息



你知道嗎？

# 上班交通時間太長 會增添壓力損健康



大部分香港人每天為了上班，很多時都要擠巴士趕地鐵，如果住所跟公司相距天南地北的話，熬在車上的時間甚至足以看完一本小小說。這個當然不是香港獨有的現象，遠在地球另一端的英國人每天亦同樣有着相似的經歷，更因此引起一些團體組織的關注。最近英國皇家公共衛生協會（RSPH）便公佈了一項調查研究，指每天這樣折騰地返工，對身心都會造成負面影響，亦令人少了時間去維持積極健康的生活。

根據統計，超過九成英國人每天都要坐車返工，花在交通上的時間平均為56分鐘，若在倫敦工作，所耗的時間更會增至1小時19分鐘。英國皇家公共衛生協會參考及綜合了已有的調查數據，發現在上班路上花較多時間的人，個人快樂感和滿足感都相對偏低，而且去看家庭醫生的機會亦較多。另外協會亦向1,500名市民進行意見調查，發現有55%的人因為坐車返工而感到壓力，41%的人自言因此而少做運動，33%多吃了零食，甚至還因此每周多攝取了700多個卡路里，即相等於3個漢堡包。

你可能說，我都知道每天這樣趕車迫巴士會令自己精神緊張，難道可以不上班嗎？英國皇家公共衛生協會進行這項研究，其實無非是想呼籲大家正視這個問題，

在可控制的範圍內嘗試去改善。協會提出了以下一些建議，也許對香港人來說也有啟發：

- 鼓勵公司機構准許員工在家工作。事實上，這也是外國一個大趨勢，以英國為例，據估計到了2017年，有過半數的人會在家工作。
- 當然，大部分人仍然需要到公司上班，協會鼓勵這些公司不妨採用彈性上班時間，讓員工避開傳統的繁忙時間，減少無謂的壓力和焦慮。
- 建議車站在出租店舖時，考慮商戶所售賣的食品是否符合大眾健康，至少，能給予乘客一些比較健康的選擇。
- 建議公共交通營運商實時公佈車站或車廂的擠擁情況，就好像現在有些手機程式可即時知道路面擠塞情況一樣，讓上班一族也能作出對策。當然，最好是在繁忙時間增加更多班次，既疏導人流，也疏導候車者的心理壓力。
- 對於個人，協會就建議多走路，少坐車；多爬樓梯，少坐電梯，簡單來說，就是爭取活動及運動的機會，對身心都有益。

你知道嗎？

# 多做義工精神好 中年以後更得益

做義工，不但是幫助有需要的人，也是在幫助自己。最新外國一項研究就發現，在中年以後多做義工的人，精神和情緒都會相對較佳，即是說，年紀大的朋友做義工，可能更能從中得益。

這項刊載於網上醫學期刊《BMJ Open》的研究，由英國南安普敦大學及伯明翰大學的學者根據「英國家庭長期追蹤調查」的數據而進行。「英國家庭長期追蹤調查」是英國一項大型計劃，於1991年至2008年間進行，在全國抽樣選出5,000個住戶，以15歲以上的人士為對象，就工作、教育、健康、消費及社交生活等各個範疇，每年進行追蹤訪問，然後把有關數據建成資料庫，用於社會、經濟變遷的量化分析中。在調查的問題之中，有一項是關於受訪者做義工服務的頻密程度，從每周1次至每年1次，又或從不做義工。另外，調查亦會以「12項一般健康問卷」（GHQ-12）去了解受訪者的精神及情緒健康情況。

研究人員在這個大型數據庫中整理出66,343份資

料，當中大約21%的人表示有做義工，其中在60至74歲的組別中，有做義工的幾乎達四分之一，但在15至29歲的組別中卻只有17%。當對比「12項一般健康問卷」的分數時，則發現有做義工的人表現平均較佳，即健康狀況比較理想；如果再分析當中的年齡分佈，便發現在40至80歲以上的人士之中，做義工與精神健康兩者之間有着明顯的正面關係，但40歲以前卻沒發現此關連，意味着當人生到達一個階段時，做義工對精神健康可能會發揮到一些正面作用。至於從來不做義工的人，情緒健康從中年開始到老年都一直處於相對較低的水平。

這項研究只是在已建立的數據中進行分析，因此有一定的局限，例如無法證實當中的因果關係，即究竟是義工服務令40歲以上的人精神更健康，還是因為他們本身的精神狀況較好，才能參與更多義工服務。姑勿論如何，做義工都是一件助己助人的事，別因年紀或各種理由，成為推搪的藉口，也許會令你錯失很多寶貴的東西。





# 精神健康診所先導計劃 分流新模式助縮短輪候



訪問 基督教聯合醫院精神科  
顧問醫生 彭培輝醫生

近年醫院管理局精神科專科門診的求診人數持續上升，以九龍東醫療聯網為例，新症病人往往要輪候90個星期以上，即18個多月才獲得診治。

為了縮短輪候時間，繼九龍西醫療聯網之後，九龍東醫療聯網於今年7月亦試行精神健康診所先導計劃，將病情較輕、預計診治時間較短的病人分流，採用多方專家合作診治的模式，為病人提供綜合治療，幫助他們加快康復，從「病向淺中醫」的方向達至縮減整體病人的輪候時間。



九龍東醫院聯網精神健康診所計劃的醫療團隊

都市壓力日益嚴重、人口上升、愈來愈多人關注精神健康等，都是造成精神科專科求診人數不斷上升的原因。據基督教聯合醫院精神科顧問醫生彭培輝醫生表示，九龍東醫療聯網在2005-06年精神科專科的成人新登記個案有5千多人，但到了2015-16年增至7千多人，升幅達40%；由於新症不斷增加，舊症整體人數亦相應遞增，由2007-08年的5萬多次，增加至2015-16年的7萬人次。由於醫管局醫護人手的增長無法趕及病患者數字的遞升，惡性循環下，令新症的輪候時間愈來愈長，如果現在登記（2016年9月份），可能要等到2018年5、6月才有機會應診。

## 綜合治療省多重輪候

「這情況當然不理想，」彭培輝醫生解釋，「求診者的情況可能本來比較輕微，但因要等候如此長的時間去診治，有機會令情況變得嚴重；又或者例如他本來是因失戀而失眠，於是自己先去配弄安眠藥，有可能因服用不當而導致上癮，結果由本來一個很簡單的問題變得複雜。」

為了縮短病人的輪候時間，醫管局精神科中央協調委員會於2015年開始在九龍西醫療聯網試行精神健康診所先導計劃，並於今年7月在九龍東醫療聯網展開第2階段的計劃，診所分別設於聯合醫院及容鳳書紀念中心。今次的計劃內容跟之前的基本一樣，不過對象會擴展至64歲以上的患者，因此在治療團隊中亦會有老年精神科醫生參與。

計劃首先由精神科專科護士篩選合適個案，分流至精神健康診所，然後安排病人於同一時段內接受精神科專科醫生、精神科護士及職業治療師的診斷及評估，這樣可省卻病人分別輪候的時間；之後他會接受至少4次綜合治療，主要由精神科護士、職業治療師及臨床心理學家提供。

## 看緩急先後 定輪候時間

醫管局的專科門診有一套指引去判斷新登記病人的緩急先後，從而決定輪候時間。指引主要看兩方面：

1. 病情的嚴重性
2. 病情的危險因素

根據這些因素，病人會被分為：

級別	輪候時間
第一優先	2個星期內
第二優先	8個星期內
第三優先	多致90個星期



例如患者有嚴重抑鬱症，再加上有自殺傾向，便會被列入第一或第二優先次序內，但若患的是輕微的情緒問題，無即時危險性，便會被列作第三優先。



## 特稿

### 以「隊尾」病友為對象

彭培輝醫生指出，精神健康診所先導計劃是一個較新的模式，希望在病情較輕的患者中揀選合適的，儘早介入，令患者可以病向淺中醫。「我們主要為患者提供非藥物的心理社會介入方法（psychosocial intervention），包括心理、社交等方面的治療，希望幫助病人在1年內康復，甚至不用再覆診。」

目前專科門診新症的輪候時間是按緩急先後的準則去確定，這計劃卻主要揀選是否有機會於一年內康復的患者。故此，重性精神病患者、認知功能不健全如腦退化症、屬器質性疾病如中風或腦腫瘤、酒精或藥物濫用，以及涉及法律訴訟的個案如工傷索償等，都非此計劃的對象，因為這些患者的治療時間大都超過1年以上。

九龍東醫療聯網的先導計劃在2016年至17年將提供1,500個名額，並接受跨聯網轉介。彭培輝醫生期望通過此計劃，可令新症排期輪候的時間縮短兩成，由原來的90個星期縮減至70個，並希望參與的病人之中，有3成最終可完全康復，而其餘的患者若情況穩定，亦可轉介至普通科門診跟進。

「以往醫院的資源大多側重於重症患者身上，不過現在的趨勢是輕症亦不容忽略，這計劃就是從原本在『隊尾』的病友入手，以改善整體的輪候情況。」彭醫生期望，「長遠來說，我們要探索一些機制，令已在服務內的病人可以康復離開，才不會令個案堆積如山，例如跟社區合作，把已穩定的個案轉介至家庭醫生或普通科門診跟進，這將是一個大方向。」

### 職業治療師助患者調適生活

在精神健康診所先導計劃的治療團隊中，除了醫生、護士和臨床心理學家外，職業治療師亦扮演了很重要的角色。很多人以為職業治療師的工作只是跟職業方面的治療有關，其實他們的工作範疇很廣泛。簡單來說，職業治療師是利用有意義的活動和療法，去幫助患者防止、減少或克服殘障，他們會配合患者生活上的各種需要，協助他們重返家庭、工作崗位及社區生活，使他們能過獨立及有意義的生活。

情緒病及精神病患者很多時因情緒及精神問題，令生活、工作或學業方面亦大受影響，職業治療師會協助患者重整生活，指導他們舒緩情緒的方法、社交技巧，以改善自我照顧的能力，希望在生活層面幫助他們減輕精神壓力。



# 五味樂緣

## 人生雜陳百味 與友分甘同味



書籍訂購表格



各大書局有售  
如蒞臨  
心晴行動購買  
可另享優惠折扣

心晴行動地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室

查詢電話：3690 1000

網址：<http://www.jmhf.org>

# 方力申

## 傳遞喜動能量

方力申從運動比賽場地轉戰演藝界多年，仍一直保持運動的習慣，他說既可以為自己定目標，又可舒緩情緒和壓力。

曾經代表香港到雅典傳遞火炬、及擔任北京奧運火炬傳遞香港段第六棒火炬手的他，最近獲心晴行動的「心晴賽馬會喜動校園計劃」委任為「喜動大使」，與大家一起宣揚運動有益情緒的信息，把喜動能量如火炬一樣傳遞出去。

今期我們特別邀請他做訪問，請他與大家分享「喜動」心得。

與這位昔日的「飛魚王子」談運動，話題首先還是從比賽開始，因為很多人都覺得運動員參加比賽，往往要面對很大的心理壓力，方力申又怎樣去處理？

「我覺得比賽不會變成自己的壓力，因為比賽總有輸贏，運動員其實有更多機會面對失敗，反而可令我們更懂得面對挫折時如何處理情緒。」小方悠閒地說道，「不過從正面去看，壓力其實也是一種推動力，令運動員可以進步。」

### 推動自己做運動

小方現在仍保持做運動的習慣，其中一項就是打籃球，因為是隊制運動，可以一班人一起玩，自然覺得開心。另外，他亦經常做Gym健身，希望把自己的體能及身形鍛鍊得更好。「我會為自己定目標，希望能改變自己的體型，增加自己的力量，不過我不會給自己壓力，反而可以把它視作舒緩情緒的方法。」



### 樂觀面對困難 常懷感恩之心

「我經常保持感恩和樂觀，亦很容易滿足。我覺得感恩是最重要的，當自己遇到問題時，會覺得是上天給自己的一個考驗，是一個磨練的機會，所以我會樂觀面對，全力以赴，相信明天會更好。」



很多人都知道做運動有益身心，但卻總是無法持之以恆。小方教大家不妨從另一個角度去看運動：「你在工作或其他方面想要進步，有時未必容易，但做運動其實很容易就有進步，一有進步自然就會覺得高興；當然，你還可以從運動中找到其他好處，多想想這些好處，便可以增加自己做運動的動力。」

小方這個說法聽來也有道理，難怪專家說運動可以令人愉悅，也許除了跟荷爾蒙等有關外，跟心理因素也不無關係！

### 鼓勵大家多分享

運動以外，小方亦愛跟朋友談天說地，藉此抒發情緒，緩和壓力。他自言自己是一個好的聆聽者，有時候朋友有不快事，他都會耐心傾聽，不過若他發現他們真的有情緒困擾，而自己又未必能夠提供甚麼好的建議，他會替他們找專業人士去協助，畢竟自己不是情緒問題專家，提供的意見未必最好，給朋友找最適合的途徑，其實才是對朋友最大的幫助。

談到現在的年青人壓力大，容易有情緒問題，小方認為最重要就是跟人分享，把感受說出來。

「自己所想的不一定對，如果能放開懷抱，多跟人溝通，把問題說出來，而不是獨自去承受，我覺得總會找到解決方法。」

常言道，辦法總比問題多，關鍵在於是否願意踏出第一步。正如做運動，方法可以很多，無法每天都游泳跑步？那就上班時早一個車站下車，多走點路，對健康同樣有益。

你又是是否願意和小方及我們一起踏出關鍵的一步，身心都「喜」動？

### 給讀者寄語

「希望大家感恩，不要把所有問題放在心中，多找不同的人去傾訴，當然也要多做運動。」

# 更年期的漣漪 牽動身心情緒

說起更年期，雖然很容易令人把女性收經的過程聯想一起，但其實並非女士專利。眾所周知，人生中，身體會隨着年紀出現不同階段的變化，生長期、發育期、青春期、生育期、慢慢進展至更年期，每個階段都是生命中的自然現象，人人大同小異。正如更年期，無論男女都會經歷。

## 收經驚魂

「還記得那年，要負責很大的工作項目，一下子要承擔很大的壓力，當然睡眠不足，感到渾身疲憊不堪。」張太任職大機構市務經理，其實早已習慣忙碌的生活，但那一年，身體卻發出了不尋常的警號，「我的經期一向很準時，每個月總不會相差一天。但那年，從年初開始，竟然早了4天，之後每個月都早了4天；然後，又再早3天，接着又再早3天，後來，竟是每18天便來一次月經，最後更是每兩星期便來一次，變成很準時的半月經。」張太開始感到驚慌，恐怕患上了甚麼頑疾，於是去看婦科醫生，經過連串身體檢查，醫生說別無大礙，只是進入更年期而已。張太登時鬆一口氣，方才醒起，歲月催人，不知不覺間，自己原來已經52歲了。



## 過百萬名香港男女 進入更年期

更年期是生命中一個自然的過程。隨着年紀增長，體內性荷爾蒙逐漸減少，因而引起生理和心理上的變化。

在生理機制方面，女性的卵巢製造女性荷爾蒙，當卵巢功能慢慢下降，開始缺乏足夠卵泡來接受腦下垂體分泌的刺激，以致週期性的雌雄激素及孕激素愈來愈少，導致月經不準、或紊亂、或停經，當連續12個月沒有月經，便是進入更年期。女性更年期的徵狀是比較明顯的，通常在45-55歲之間。

至於男士，男性荷爾蒙是由睪丸素及腎上腺素製造，當人過中年，生理機制與女性大同小異，男性荷爾蒙的水平漸漸下降，除了不像女性更年期有明顯的停經過程外，一般來說，在50-60歲之間，男性亦會出現一些跟女性更年期相似的徵狀。

據政府統計，目前香港介乎於45-55歲的女性和50-60歲的男性，已超過130萬人，這群龐大前期銀髮族的身心情緒健康，社會實在不容忽視。

## 踏入更年期 男女徵狀異同

### 男女大同小異的徵狀

- 睡眠質素下降、難以入睡、失眠
- 煩躁、不安、內心感到緊張
- 身心疲憊、經常感到疲倦、記憶力減退、健忘
- 肥胖、三高、心血管病、糖尿等慢性疾病機會增加
- 關節和肌肉不適、周身疼痛
- 缺乏動力、提不起休閒活動的興趣
- 性慾下降、性行為滿意度減低
- 感到焦慮、恐慌
- 情緒抑鬱、低落、波動

### 男女有別的徵狀

女性	男性
潮熱、潮紅、身體突然發熱、渾身出汗	出汗增多
心悸、感到不尋常的心跳、胸口發悶	自覺感到身體機能下降
尿頻、尿失禁	肌力下降、感到肌肉軟弱
陰道乾澀、乾燥，性交困難	鬍鬚生長減少
絕經、不再有生育能力	前列腺病患
	感到自己已經過了高峰
	感到自己在人生的谷底
	感到自己性能力下降
	早上勃起次數減少、勃起障礙

## 肌肉減少脂肪增 中央肥胖沒精神

由於雌激素對維持肌肉量有所影響，女性停經後雌激素減少，肌肉量也會隨之而減少，容易令體內脂肪增加，形成肥胖。

雖然男士更年期和體重增加的因果關係並不明確，但睪丸素水平低和皮質醇偏高則有機會增加身體脂肪積聚，並降低肌肉質量，使肌肉強度下降，尤其是在腹部。此外，體內的脂肪亦可能會把睪丸素轉化為雌激素，使荷爾蒙分泌失調加劇。

無論男女，當肌肉量損失及強度下降，便很容易導致疲乏和提不起勁的狀態。

# 積極面對更年期 情緒影響需認知

更年期是生命過程中的一種自然現象和過渡期。只要加深認識，積極面對，便能從容適應，順利過渡，輕鬆自然地維持正常生活。

更年期伴隨着生理和心理轉變，容易使人情緒不安。透過學習，對瞭解更年期所帶來的身心變化有非常大的幫助。此外，多與家人、朋友或專業醫護人員坦誠傾訴心中的疑團或焦慮，也有助減輕心理壓力，讓人能更積極地從容面對更年期。



訪問 老人科專科醫生  
楊斌醫生

**問：女性面對更年期，生理上會有甚麼變化？**

**楊：**更年期各種症狀的成因主要是性荷爾蒙減少。女性一般是45-55歲，以絕經為指標。期間常見的生理徵狀包括出汗、潮熱、尿頻、陰道分泌減少而感到乾澀痕癢，皮膚毛髮的光澤會減退。生育較多的女性可能出現子宮下垂。女性荷爾蒙對心血管和骨骼有保護作用，更年期後，保護力退卻，必需注意心血管病風險增加。另外骨質流失也會加快，也需關注骨質疏鬆的情況。

**問：進入更年期，女性經常潮紅出汗，男性也會潮熱嗎？**

**楊：**其實男女都會經歷更年期，症狀也大同小異，大家都會出現潮熱出汗等類似現象。潮紅或稱潮熱，是指身體突然在短時間內急速發熱，令人感到熾熱難耐，同時會渾身冒汗，尤其影響頭臉和上半身，會顯得漲紅，更甚者或會感到心跳加速，一般維持十多分鐘，不適感覺便會減退。也許女士們對出汗心悸之症狀比較敏感，對生活影響也較明顯；男性對於出汗這回事，可能視作等閒而不以為意。

**問：男性更年期有哪些主要徵狀？**

**楊：**男性沒有停經之指標，更年期沒有女性那麼明顯。男性更年期一般在50歲左右開始，比女性晚5到10年。徵狀包括精力減弱、肌肉力量減少、脂肪增加、消化不良、情緒低落、失眠等等。值得注意的是，更年期之徵狀和常見慢性疾病之間頗多相似之處！誠然，男性步入中年期慢性疾病風險會隨之增加，如血壓高、肥胖、三高、體力及性功能下降等等，但這些身體徵狀也有可能是因為男性荷爾蒙下降而導致，只是大家的關注點和警覺性偏低而已。

**為何更年期會引致骨質疏鬆？**

女性在停經後，體內的雌激素水準下降，使骨骼內的鈣質加劇流失，形成骨質疏鬆，嚴重者會導致骨折。



常用的荷爾蒙補充劑有口服劑，陰道內置藥物，亦有藥貼或針劑，主要成分是雌激素、黃體酮和睪丸酮。採用荷爾蒙療法，可減輕荷爾蒙水準下降而引致的不適徵狀，如潮熱、陰道不適，對情緒低落、心血管疾病、肌力或預防骨質疏鬆症也有幫助。

不過，荷爾蒙療法也要兼顧潛在風險，例如血管堵塞、乳房脹痛、乳癌、前列腺癌，體重增加、噁心等，所以一定要小心處方。因此，在接受治療前，應諮詢醫生，並作詳細的身體檢查，以決定是否適合採用。

總括來說，只要加強認識，積極面對，注意均衡飲食、保持心境開朗，恆常適量運動及定期身體檢查，大家都能從容面對更年期，迎接更美好的黃金歲月。

**問：在心理方面，會帶來甚麼影響？**

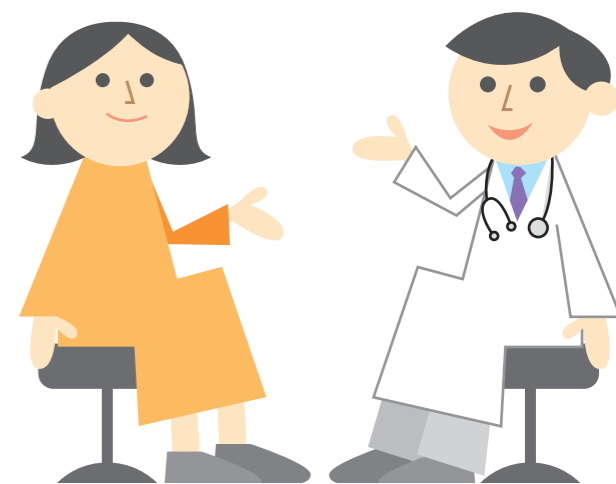
**楊：**心理影響很普遍！常見的心理影響包括煩躁、易怒、集中力減低、睡眠質素下降，並常有壓抑感、孤獨恐怖感。女性因為失去生育能力，或受外觀變化的影響，容易出現疑慮，覺得自己惹人討厭，自信心降低。而男性往往因為工作專注度下降、拼勁減弱、性功能下降等，認為自己的能力不如往年，因而表現得暴躁，缺乏自信或者選擇逃避。

**問：受到更年期困擾，如何醫治？**

**楊：**求醫情況因人而異，一般來說，更年期徵狀會在1-2年內漸漸減退，大部分人可順利適應和過渡！對於更年期之徵狀，大約20%的人沒特別感覺，約20%的人感受較為強烈。若病徵持續不退（6個月以上），感到嚴重困擾和影響生活，便要小心處理或考慮求醫。短暫情緒困擾可以理解，但如果情緒長期低落，久而久之焦慮成疾，影響日常生活甚至抑鬱，也應從速就醫，不可輕視。醫生首先要排除病徵或因其他病患所引起的可能性。如果只是更年期之相關徵狀，可考慮使用荷爾蒙補充劑。

**醫生忠告：**

更年期不是疾病，而是踏入人生另一階段的過渡期。人到中年，閱歷累積了，身心磨煉了，智慧增長了。有了足夠的心理準備，正面的認知，注意均衡飲食和保持良好生活習慣，樂意接受新生活模式的挑戰，更年期必能泰然渡過。



# 家人同正視 進入人生新里程



訪問 臨床心理及催眠學家  
李麗琴小姐

傳統上，更年期是個重女輕男的課題，但事實上，男性更年期跟女性所感受到的困擾亦不遑多讓，若處理不善，嚴重者會破壞家庭幸福與和諧。

## 真實個案

黃小姐的媽媽，剛剛過了50歲。近月，黃媽媽經常顯得焦躁不安，對女兒諸多挑剔，黃小姐日間要上班，工作壓力不輕，晚上回家還要應付媽媽的嘮叨，自然感到不勝其煩，但畢竟是媽媽，唯有忍耐一下，免生口角。直至有一天，黃媽媽又在訴說丈夫的不是，更激動得哭訴起來：「我年老了，不行了，你爸爸便不要我了，幾十年夫妻，一點體貼也沒有，也不顧恩情……」黃小姐根本聽不出媽媽指責爸爸到底有何不對之處，認為媽媽又在無理取鬧，於是回敬了一句：「既然你覺得爸爸對你那麼差，你不如跟她離婚吧！」此話一出，黃媽媽頓時啞口無言，雙眼只直瞪女兒，不懂如何反應。

黃小姐見媽媽目瞪口呆，於是冷靜下來，慢慢安撫媽媽，並向她了解箇中情況，黃媽媽起初仍是支吾以對，但幾經詳細追問之下，黃媽媽終於吐露內裡別情，因為「收經」！

謎底終於解開了，黃媽媽近來煩躁的禍端，皆因進入了更年期的漣漪效應。



## 夫妻共同進退 把親蜜恩愛昇華

從年齡上來分析，一般是丈夫比妻子大幾歲，而男士更年期比女士遲幾年，即是夫妻倆進入更年期的時間相若。更年期主要成因是性荷爾蒙減退，導致性慾下降是其中的徵狀，如果夫妻間的性生活出現不協調，定然會帶來很大困擾。

臨床心理及催眠學家李麗琴小姐解釋，「女性更年期在生理上的變化十分明顯；而男性則很容易轉移在行為上表現出來。」對於男性來說，大抵已認同性能力等同個人能力，可以想象，更年期的男士，由於性能力大不如前，體力下降，這也意味着個人能力衰退，但大男人往往又不甘示弱，於是乎，唯有對着妻子大展控制權，事事諸多挑剔、吹毛求疵，以掩飾其自卑感。另一方面，妻子覺得不能滿足丈夫，擔心他因此而找外遇；而丈夫則疑心妻子嫌自己無能，害怕她不尊重他。

「我們必需明白，夫妻之間的親蜜感，愛與被愛的感覺，並不單憑由性愛來建立，還可以透過很多生活上的細節和行為表達出來，例如拖着手去旅行、雙雙去跳拉丁舞、一起買鏟煮飯、同共發掘新興趣等，我見過很多銀髮夫妻，更年期後，愈來愈恩愛。」所謂執子之手，與子偕老，其恩愛親蜜之情，溢於言表。

## 面對更年期 全家有責

香港人普遍遲婚和遲生育，到了更年期，子女大概剛剛自立出外工作，很容易忽略了父母面臨更年期的情緒困擾，甚至離家逃避，令父母更感遭人嫌棄，孤獨不安，久而久之，導致家庭間怨氣積累，矛盾加劇，漣漪演變成漩渦。

但凡任何家庭成員面對身心上的困擾，都不能視作只是一個人的問題，任由他自行了斷。李麗琴強調，「若父母真的難以互愛互諒，必要時，子女亦需肩負重責，充當一下調停角色。別被負面情緒凌駕一切，坦誠溝通是最恆之有效的法則。同心合力，締造家庭和諧。」



## 更年期 Vs 情緒病

### 誤把馮京作馬涼

李麗琴明確指出，「在醫學上，因為更年期而引致患上情緒病，目前並未有數據支持。相反地，對本身已有情緒病特質的人士，更年期可能會把潛伏病患引發出來。在我的臨床個案中，曾有位焦慮症病患者，在最初期出現病徵時，剛巧就在更年期的開始階段，因為兩者徵狀頗為相似，例如緊張、不安、失眠、煩躁、集中力下降，甚至心跳加速等等，她便以為只是更年期的身體反應，過些日子便自然好轉，所以便不加以理會。如果她當時對情緒病的認知足夠，便不會錯失了早期治療的最佳良機，以致後來病情加重。」

# 把「中年危機」 變為「中年轉機」

更年期是人生的其中一個階段。現時，香港女性平均壽命約為86歲，男性則約為80歲。若以更年期的年紀來推算，更年期後仍有30-40年的歲月，可說是人生才到中年，下半場的開始。

因此，正確認識更年期，把握中年的機遇，請參考以下基本準則，譜寫健康生活新一頁，展開悠然自得的快樂人生。



## 1. 健康均衡飲食

- 多菜少肉、少油少鹽。
- 多進食黃豆製品以補充黃酮素，紓緩性荷爾蒙減退的不適。
- 多吃高鈣質食物，包括奶類、乳酪、芝士等，並注意吸收維他命D。
- 攝取足夠葡萄糖胺、維他命E。
- 適量水果。

## 2. 恆常適量運動

- 大量數據證明，持續恆常運動有助精神健康，並可預防情緒病。
- 每星期至少進行3次帶氧運動如游泳和跑步，除了促進血液循環，還可調節情緒。
- 負重運動如啞鈴、橡筋操等更可增強骨骼，保持肌肉質量。
- 在陽光下步行，可促進人體內維他命D合成，有助吸收鈣質。

## 3. 潮熱的處理

- 穿着輕鬆衣物，選擇天然棉質或麻質為佳。
- 常帶備小毛巾及扇子，方便隨時隨地隨手使用。
- 辛辣食物、濃茶、咖啡等刺激物質都令潮熱徵狀加劇，宜戒之。
- 當熾熱突襲時，先以伴手物件扇涼，並抹去淋漓大汗，情況可許的話，可考慮以溫水輕輕淋浴。

## 4. 戒掉煙酒

- 香煙內的尼古丁會抑制卵巢產生雌激素，並影響骨質細胞形成。
- 酒精影響心血管循環，亦破壞情緒平衡。

## 5. 定期進行身體檢查

- 宜進行基本的全身體檢，包括血壓、血糖、膽固醇、肝功能、乳房X光造影、盆腔、前列腺等等，以防慢性病潛伏。
- 骨質疏鬆症堪稱為無聲無息的「隱疾」，建議更年期婦女，每年進行骨質密度檢查，以防在毫無徵兆下突然骨折。

## 6. 學習知識

透過參與教育講座，正確認識更年期的生理和情緒變化，消除謬誤，作好心理準備，積極面對，接受人生周期的來臨。

### 以退為進 建立新的我

年紀愈大，人生愈是豐盛。在生命的進程中，既然已明白到更年期是個新開始，那便應擁新的生活模式，訂立新的目標，實實在在向人生的新一頁進發，才不至虛渡一生。

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

如畫般明媚，  
叫人心曠神怡，  
彷彿置身美麗的  
童話國度。



# 認知行為治療

Cognitive Behavioral Therapy, CBT

## 思想謬誤逐一破解



訪問 心晴行動慈善基金輔導員 黃玉英小姐

### 甚麼是認知行為治療？

認知 (Cognitive) 是指我們對世界的認識、看法或信念，演繹出來就是行為 (Behavior)，一旦認知上出現謬誤，便會影響情緒和行為。

認知行為治療就是幫助有情緒問題的人，找出及釐清認知及思想上的偏差，然後運用有系統的方法，逐步糾正這些謬誤，重新建立一套比切合現實的思想和行為模式。

認知行為治療，是一種常用於心理輔導的治療方法，由於擁有大量研究數據驗證，證明對不同的情緒病都有療效，而且着重於處理當下 (Here and Now) 問題，以有效短期治療方法 (Short-term Therapeutic Approach) 見稱，因此成為主流的治療方法之一。在治療過程中，輔導者會通過「功課」和「實驗」等，幫患者改變一些思想謬誤和認知及不理性信念 (Irrational Thinking & Beliefs)，從而協助他調節原有的負面行為。



### 為何經常用於心理輔導上？

認知行為治療擁有大量研究數據驗證，證明對治療抑鬱症、焦慮症、強迫症等情緒病均很有效，而且系統性強，目標清晰，一般在8至12節左右便可以見到效果，尤其在香港這些講求效率的城市自然大派用場。

不過，並非所有患者都能完全接受或適合認知行為治療，不同輔導者亦會因應個人的特質及喜好，選用不同的治療方法，亦同樣具有一定的療效，因此並非說認知行為治療才是最好。

### 哪些患者最適合使用？

究竟是否適合使用認知行為治療，跟教育水平、性格、成長及文化背景等都有一定關係，在治療過程中，由於需要患者以理性的思考方式去認識思想偏差怎樣影響自己的行為，思維模式比較理性或有系統、行動力較高的人效果會較好。假如患者平常不習慣邏輯思考、分析討論模式去處理事情，喜歡凡事「憑感覺」為先，認知行為治療未必適用。

此外，若患者在精神上已失衡，體內的血清素等水平令他無法集中精神或思考時，跟他探討「認知」問題亦有一定的困難。

### 如何進行治療？

輔導者會先跟案主建立互信的關係，釐清哪些認知或思想偏差引致他出現情緒或行為的問題，並訂立目標，審視哪些問題是最迫切需要處理、最影響生活的，然後在實際生活中找出例子證明這些問題其實是謬誤。輔導者會給予案主功課及練習，讓他通過體驗認清自己的思想謬誤，逐步改變行為，從而離開困境。

在整個治療過程中輔導者亦會融入其他輔導技巧，例如同理心、不批判、真誠的傾談態度等，這樣才能真正幫助患者，發揮治療的作用。

### 通過實驗改變謬誤

**例子一：** A堅信只有百分百聽話，完全不可以「say no」才是一個好女孩。

輔導者讓她在生活中進行實驗，當她拒絕朋友一些事情時，看看他們下一次對她的態度會否完全改變。通過此試驗可讓她知道，對於別人的要求原來不是她自己想像般必須全部答應，才會得到認同。



**例子二：** B很害怕坐交通工具，每次都出現流冷汗、手震等身體反應。

輔導者讓他嘗試先坐一些他比較能接受的交通工具，例如電車，並避開繁忙時間，一旦他無法忍受時，亦可以很快下車。在這之前，輔導者會先跟他研究，讓他知道每年電車的意外發生率有多少，從一個理性及現實的角度跟他分析。當他感到坐電車其實很安全時，輔導者便會讓他去嘗試其他交通工具，讓他逐漸克服原來的恐懼。





### 治療過程有風險嗎？

對於恐懼症或強迫症患者，在治療過程中可能需要他去接觸或經歷他所害怕或擔憂的事情，例如去公共場所或坐交通工具，對一般人來說不會有甚麼危險，但對患者而言卻不是那回事。一旦超出他所能處理的程度，甚至可能會出現反效果，進一步災難化他的恐懼，從此更害怕那些場景或事情。

因此，輔導者必須先為患者進行專業的評估，考慮他對身處實際環境的接受程度，甚至在有需要時，陪同患者一起去體驗，如果觀察到他危險時，便立即停止或用方法協助他。

由此亦可見，治療必須由經過專業訓練的輔導者去進行，單憑一番好意，隨便鼓勵患者去嘗試經歷他所懼怕的事情，有可能會「好心做壞事」。



### 治療可令人變得思想正面嗎？

認知行為治療並非正向思維練習，講的是實際思維（realistic thinking），例如患者害怕坐電車，輔導者不會叫他正面思維去想不會發生意外，而是跟他探討實際發生意外的機會率，用實際數據給患者看到真實的情況，這才能幫助他改變信念和行為。

### 成功痊癒機會高嗎？

認知行為治療的成效很高，成功率往往可達8成。不過成功與否，也要看患者個人求治的動機是否強，是否積極去完成輔導者佈置的功課。如果患者是被強制去接受治療，成效便有可能大打折扣。

### 患者日後容易復發嗎？

跟其他治療方法一樣，患者即使因接受認知行為治療而痊癒，日後若再遇上生活的逆境或衝擊，也有可能復發。不過若他曾接受過治療，並有效地運用認知行為治療去幫助自己，表示他其實已掌握了一套如何釐清謬誤想法的技巧，當他再遇上情緒問題時，他會比較懂得去運用這套技巧，去審視自己是否有錯誤想法或信念，影響着自己的感覺和行為，從而給自己一些新的角度，去幫助自己處理行為上的問題。❤️



# 靜觀治療

## 觀察當下感覺 助減壓治抑鬱



訪問 精神科專科醫生  
曾韋僑醫生

香港人對於靜觀（mindfulness）可能比較陌生，又或者以為它純粹是一種減壓方法；不過它其實早已應用於精神科及心理治療上，成為其中一種治療抑鬱症等情緒病的有效方法。近年靜觀的應用範圍更愈來愈廣，亦愈來愈受重視，好像英國國會議員便成立了「議會跨黨派靜觀小組」（Mindfulness All-Party Parliamentary Group, APPG），為議員提供靜觀課程，並於去年（2015年）發表了一份調查報告，肯定了小組在健康、教育、工作場所及犯罪司法系統所進行的靜觀訓練的效用，更倡議把靜觀訓練納入國家政策之中，以應對社會上日益嚴重的精神健康問題。



靜觀（又或譯作正念），源於佛學的一些禪修方法，不過它的核心是一種生活智慧和生活態度，跟宗教沒有任何關係。它在精神醫學的應用歷史可追溯至上世紀，有一位卡巴金博士（Jon Kabat-Zinn）於1979年在美國麻省大學醫學院開設了第一個靜觀減壓課程，希望幫助患有長期痛症病人去減壓及舒緩情緒。課程以小組形式進行，由導師親自教導學員有關靜觀的禪修訓練，通過導師的帶領和學員之間的分享，引導學員把靜觀的態度融入生活之中。

卡巴金博士其後開辦更多課程去幫助不同的病人，並進行了很多醫學研究，證明有關技巧確實有效地減低參加者在身心方面的症狀，無論是長期痛症、心臟病、癌症、高血壓、焦慮及驚恐症等患者都能從中獲益。

## 有效降低抑鬱症復發率

靜觀治療漸漸發展成有系統的課程，並加入心理治療的概念及手法，在2003年更開始推出結合靜觀及認知行為治療的「靜觀認知治療」（Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT），對象主要是抑鬱症病人，希望通過治療去減低復發機會。研究發現，對於復發超過3次的病人，「靜觀認知治療」可有效減低一半的復發機會。現在靜觀認知治療已成為治療情緒病的其中一種有效方法，並開始應用於治療焦慮症、躁鬱症、藥物濫用以至專注力失調及過度活躍症等多方面。

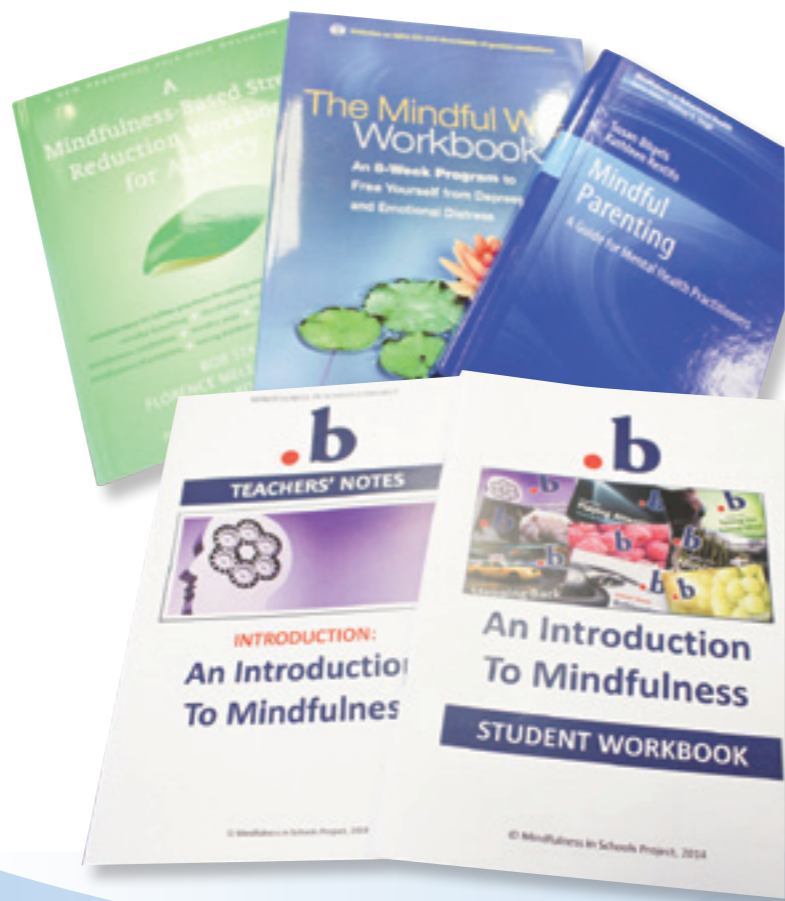
目前在香港的公立醫院亦設有靜觀治療課程，另外香港亦成立了「Hong Kong Center for Mindfulness」，與英國牛津靜觀中心（The Oxford Mindfulness Centre）合作，提供認可的靜觀認知治療課程的導師課程，參加對象包括社工、精神科醫生、精神科護士、家庭醫生及心理學家等。

究竟靜觀為何能幫助情緒病及其他病患者呢？據本身亦為課程導師的精神科專科醫生曾韋僑醫生解釋，靜觀練習可以幫助參加者去觀察自己當下的情緒、想法、身體感覺及行為模式，因而更了解自己，從而幫助自己去作出更合適的選擇、決定及行動。

## 把思緒從漩渦中拉回當下

「我們平日要觀察自己其實是很困難，而且很多時會認為自己當刻的想法就等於現實，靜觀課程可讓參加者了解自己思想與情緒的互相影響，而我們的思想、念頭、情緒、身體感覺和行動都只是一些精神活動，不一定等於是『我』，每一個人也有自己獨特的思想和行為慣性，當明白這個事實時，便會有機會去讓自己了解究竟現在發生了什麼事、和自己對事物的反應。」曾韋僑醫生說道。

對於情緒病患者如抑鬱症病人，他們的思考模式很多時傾向負面，當遇到某些事情時，很容易便會被以前不愉快的感覺、或對未來的憂慮等負面思想所牽引；靜觀可以幫助他們了解自己的思想和行為反應，幫助他們把思緒帶回此時此刻，令心神比較安定，而不是遊走於過去或未來，避免負面情緒不斷下滑而變得更加抑鬱。



## 成功關鍵在於自己練習

靜觀課程是以小組形式進行，一般是12-16人一組，為期8星期，另加一天練習即共9堂。課程對參加者基本上沒特別的要求，但最重要是他們有求變或求治的動機，並且要做功課，因為只有通過自己練習，才能真正用於實際生活上。

## 幫助重新連結身心

靜觀治療亦可以幫助我們更好地照顧身體，尤其是都市人為了工作，有時甚至不惜犧牲休息和運動的時間，直到身體狀況變得很差或發病時才發現。靜觀訓練可幫助參加者多些覺察自己的身體，「身體的感受其實會給自己很多訊號，特別是情緒的變化。當情緒變化時，呼吸或身體的感覺都會不同，例如不开心時，會感到胸口鬱悶；生氣時，則會肌肉緊繃，臉也燙熱等。」曾韋僑醫生解釋道。「若在身體出現較輕微變化時已察覺，便可適時在生活或工作上作出適當的調節，減少身體甚至情緒進一步惡化。這對抑鬱症患者尤其重要，因為不少患者本身都有工作，亦要照顧家庭，往往便會忽略自己。靜觀課程可以幫助他們更易察覺自己的狀況及每一刻的變化，選擇也會因而增加，例如用藥、調節生活等。」

## 靜觀不能取代用藥

靜觀治療雖然具有一定效用，但曾韋僑醫生強調，它不能取代藥物治療，情緒病患者切勿在未徵詢醫生的意見下，以為練習靜觀已足夠而自行放棄用藥。



靜觀課程裏面有不同的練習，包括行住坐臥的練習，例如步行、伸展運動、靜坐、身體素描等，一般人都可以做到，亦沒有什麼奧秘，但很多人在參加完課程後，確實明顯會感到效果，例如心情好了、睡眠質素改善、緊張程度減少、看事物變得正面等，曾韋僑醫生就分享其中一個例子：「其中一個功課是要參加者觀察飲食，例如吃東西的感覺怎樣，有參加者平日下班後都會飲酒，他嘗試了靜觀方式去飲酒，發現酒的味道原來很難飲，結果課程還沒結束，他便不再飲酒。」

說到底，其實是大家現在每天都非常忙碌，加上資訊發達，用腦可能過度，卻很少關注自己身心，因此吃東西卻不知細味，身體甚至情緒發出警號都未必察覺，這亦難怪強調自我覺察力和理解力的靜觀會愈來愈受歡迎，在外國甚至已引進學校課程之中，希望協助孩子學習察覺內在思想，從而更好地管理情緒和身體，以保持身心健康平衡。❤️

## 靜觀並非人人合適

靜觀訓練雖然連孩子也可以學習，不過並不適合某些病者在病情未受控前學習，例如濫藥或酗酒者、思覺失調或有自殺念頭者。

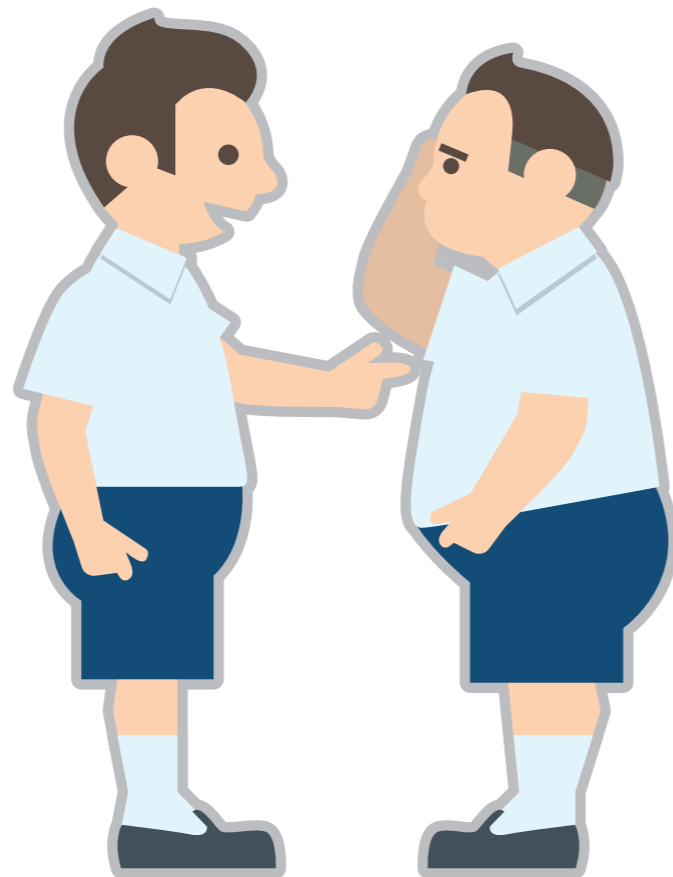
有關靜觀訓練的資料及課程，可登入以下網址瀏覽：  
<http://mindfulness.hk/>

「肥仔，你『咁論盡』，不要加入我們這組！」

「那傢伙經常挖鼻孔，好噁心，還是不要跟他玩！」

「你的筆盒是新的嗎？我先幫你保管吧，你想取回就給我買幾包薯片來請大家吃，記住不要告訴老師，否則你的新筆盒會爛掉，到時你肯定會被媽媽罵。」

孩子之間偶爾會有爭吵，父母可能覺得未必需要干預，但對於欺凌行為，若不加以正視，不但會對孩子的心理及行為造成影響，甚至可能導致不可挽救的悲劇。現在學校在校園欺凌方面提供了不少支援，只要家長一起配合，不但可提升孩子應對欺凌的技巧，亦有助確立正面價值觀，建立較堅強的性格。



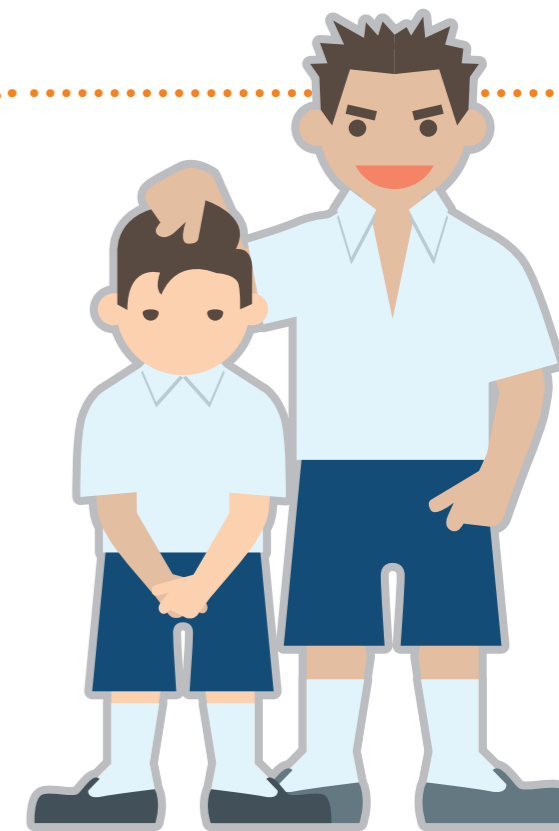
## 嘲笑別人「肥仔」 可能已是欺凌

不同的欺凌事件雖然會有不同的行為表現，不過大致上可以分4大類：

- 1. 肢體欺凌：**例如刻意去碰撞或甚至打人、挑釁對方還擊。
- 2. 語言欺凌：**嘲笑他人的身形、物品或行為等，例如，刻意拒絕與某同學一組；甚至聯合起來孤立某同學。
- 3. 心靈欺凌：**最常見的是排擠或忽視同學，例如分組時，刻意拒絕與某同學一組；甚至聯合起來孤立某同學。
- 4. 勒索欺凌：**涉及財物上的損失或明顯的威嚇，故意破壞或把他人的物品收藏起來，或威迫對方給錢或請吃東西等。

欺凌，對象往往就是弱小。事實上，體型較細小或瘦弱、易哭、膽小的孩子，又或者自信心偏低、敏感或容易被激怒的，都較易成為被欺凌的對象。有時候，溝通技巧較弱，亦可能會引致欺凌事件發生。

「有些孩子比較率直，不懂甚麼社交技巧，可能說了一些令其他人不愉快的說話，結果惹來被欺凌行為；另外，也有不少孩子本身曾被欺凌，為了保護自己而作出反擊。」Vickie認為，雖然有部分欺凌者屬於操控型，（即真正的欺凌者，透過欺凌他人去獲得利益。）但那只屬極少數；因為溝通技巧不足、家庭或受朋輩影響的情況反而更多。另外，當欺凌事件發生時，若旁觀者袖手旁觀，甚至「煽風點火」，亦有可能令欺凌者的行為更激烈，在群體效應下，最後旁觀者也參與其中。



## 欺凌的定義：

所謂欺凌，是指故意或有意識地去威脅或傷害他人，受害者與欺凌者之間存在不對等，例如權力、身形等，而且這行為是持續及反覆出現。

## 哪類型的孩子較易被欺凌？

### 退縮型受害者：

被欺負後不敢作聲或反抗，於是欺凌者繼續欺凌，甚至變本加厲，可能令欺凌的程度愈來愈嚴重。

### 情緒易受人影響者：

由於情緒容易被挑釁，結果成為被欺凌者。

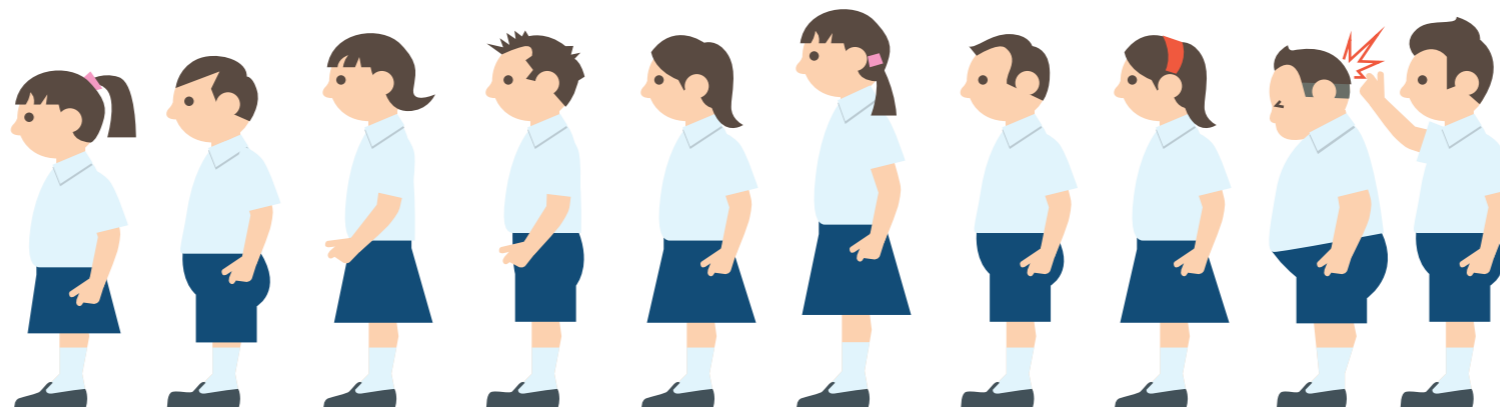
### 曾被欺凌者：

他們可能是受害者，也可能是因為受欺凌而學會攻擊，以為攻擊別人可以保護自己，最終令自己被欺凌得更多。

# 欺凌， 我的孩子有份嗎？

訪問 仁濟醫院社會服務學校社工及支援服務主任 邱寶琴小姐

提到欺凌（Bullying），你立即聯想到的場景，可能是學生因看不順眼其他同學而對他施以暴力，又或要挾膽小的同學給他零用錢等；其實這些只屬部分情況，有時候即使只是語言上的嘲笑，都已屬於欺凌行為。據仁濟醫院社會服務學校社工及支援服務主任邱寶琴（Vickie）表示，校園欺凌的情況在香港的中小學很普遍，任何學校都有機會發生。在2007年本港一項有關欺凌的調查研究中，訪問了72間學校共6千多名中小學生，發現約7成學生曾遭欺凌，其中一成更曾於1個月內遇到5次或以上的欺凌。

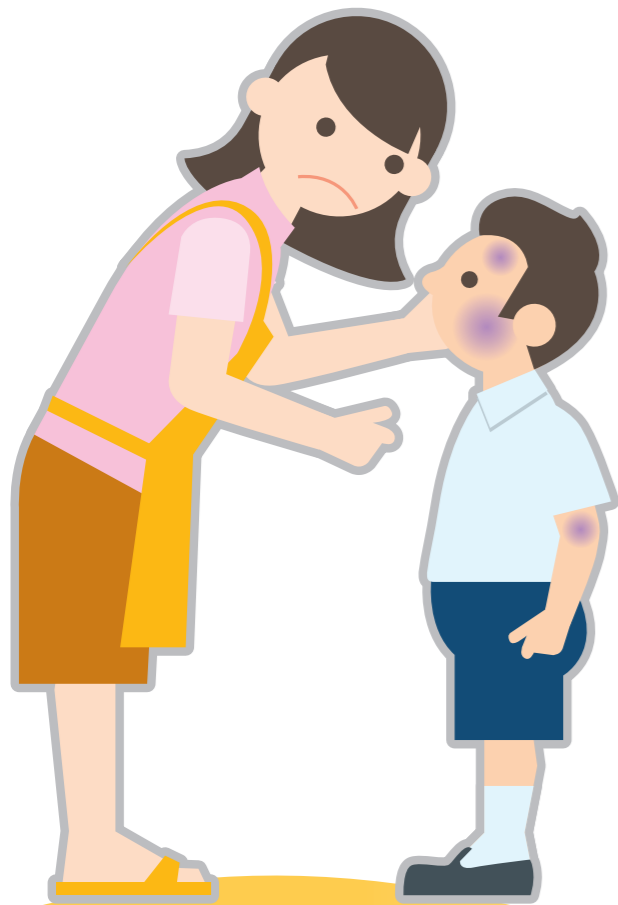


## 嚴重時會導致自殺念頭

孩子在學校被人欺凌，很多時未必會向老師及家長求助，不過家長只要留心，其實可循以下方面發現一些蛛絲馬跡：

1. 身體上有不明的瘀傷或損傷。
2. 個人財物被破壞。
3. 情緒或行為出現轉變，例如不開心、欠交功課、或找藉口不上學。如果年紀較大的孩子，甚至可能會逃學或要求轉校。

家長有時候可能會把一些欺凌行為視作孩子之間的吵鬧，甚至覺得是成長中的磨練。但經常被人欺負，孩子會感到非常困擾、挫敗及沮喪，長遠來說對他的心理及行為都可能造成影響，單就因此令他不願意上學、失去學習興趣，便已可預想到對他的未來有多大的影響。過往學童自殺的紀錄中，有不少也懷疑與被欺凌有關。



## 「我訊息」助孩子表達感受

在教導孩子面對欺凌時，可以用「我訊息」，鼓勵他向欺凌者表達自己的感受和具體事件，讓自己的想法充分地傳給欺凌者，令對方了解受害者的感受，有助阻止欺凌事件惡化。

## 陪伴孩子一起面對

若家長懷疑孩子被欺凌，Vickie建議首先要了解事情，耐心多聽，不要太快下判斷。若然覺得事情嚴重，不妨陪伴孩子一起去面對，一起尋求解決的方法，但不是幫他去解決，更切勿鼓吹他去報復。

「近年教育界及社工界在校園欺凌事件上做了很多教育及協調工作，但欺凌事件是否能夠得到妥善處理，關鍵之一是彼此的信任，因為整個過程需要家長、學校、社工及孩子一起去處理，愈是齊心協力，愈能把事情處理得較好。」Vickie說道。

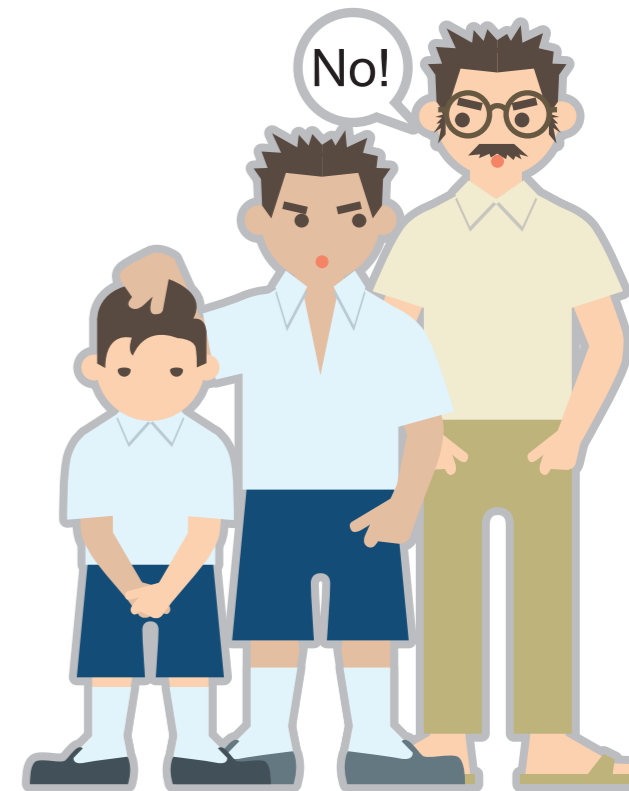
「孩子有時候怕被父母師長知道，因為他們擔心事件曝光後，會被欺凌得更厲害，但若然知道有人能保護到他，他便會敢於去面對，所以我會鼓勵家長跟孩子一起去面對，找老師傾談如何處理。」

現時很多學校都推行針對校園欺凌的計劃，例如設「和平大使」、「和諧大使」、「朋輩輔導員」或「調解員」等，在需要時舉行調解會議，參與者包括欺凌者和受害者。在特別情況下，學校會再跟進旁觀者。另外，亦會為欺凌者及受害者進行小組治療，以認知行為治療法為基礎，設計及推行練習活動，加強同學的自我控制意識，增強情緒管理及自我表達的能力，以幫助他們與人建立和諧愉快的關係；而對於被欺凌的，則可幫助他們提升自信心和自我形象，增強自我表達及社交能力，重建與人相處的信心。除此之外，學校亦會推行和平教育，教育學生有關欺凌知識、處理技巧及正面價值觀。

要避免自己的孩子被欺凌或去欺凌別人，其實家庭教育亦很重要，以下有些貼士可以給家長參考：

- 父母要先做榜樣。身教比言教更重要，孩子的欺凌行為其實很多時是從家庭、朋輩及周遭環境學到的，有時候家長可能自己沒察覺，例如對孩子說：「若你不聽話，便告訴爸爸。」原本只是想令孩子聽話，卻會令他感到權力就是真理，如果父母語氣粗暴，這份感覺便會更強烈。
- 另外，在食肆中對服務員呼喝、對公共交通的司機動怒斥罵等等行為，也很易被孩子「有樣學樣」，覺得只有這樣對待弱者，才能獲得權力及地位。
- 鼓勵孩子設身處地去想，若自己是被欺凌的人，會有甚麼感受，並且讓孩子明白，欺負別人會有後果承擔。
- 當孩子幫助別人時，多給予讚賞。
- 若發現孩子的社交技巧較弱，不妨多在這方面下功夫，指導他一些與人相處的技巧。

孩子的本質都是善良，希望被愛及被認同，但很多時由於性格或一些處理技巧有欠成熟，因而導致欺凌事件發生；若家長及老師愈早發現及介入，事情往往會愈容易處理，無論對欺凌或被欺凌的同學都有幫助。



## 網上欺凌新趨勢

隨着社交網站愈來愈蓬勃，近年網絡欺凌的事件亦急增，而且手法層出不窮，情況令人擔憂。在2016年香港有機構曾發佈一項針對中學生的網絡欺凌調查，訪問了1,500名小四至中三的學生，結果發現三成一人曾遭網絡欺凌，一成八人承認曾參與欺凌。

對於網絡欺凌，Vickie如此解釋：「網絡上只是用一部電腦，看不到對方受傷害，有可能因此令同情心減少，攻擊時便更不顧後果；而且由於隔着屏幕，會令一些原本膽小的孩子回應增加，亦可能令網絡欺凌比一般的校園欺凌來得更快。」由於網絡欺凌屬新事物，在這方面的研究相對缺乏，不過Vickie認為本質上跟校園欺凌相近，但因為參與的容易程度、速度及層面都大幅增加，影響力亦可以更大，要如何防止及改善情況，很需要各界共同去努力探索。💡



# 香港家庭福利會 「青少年使用數碼產品 習慣與家庭關係研究」

## 研究目的

- 了解青少年使用數碼產品（智能手機與平板電腦）的習慣；
- 了解家長的管教模式及使用數碼產品的習慣；
- 探討不同家長管教子女使用數碼產品方式的成效；
- 檢視親子關係與家長的管教和子女使用數碼產品之間的關係；
- 檢視家長對於自己能夠幫助子女從使用數碼產品中獲得益處和避免帶來負面影響的信心程度；
- 以及該信心程度與他們管教的方式，並與子女的使用習慣的相關性。

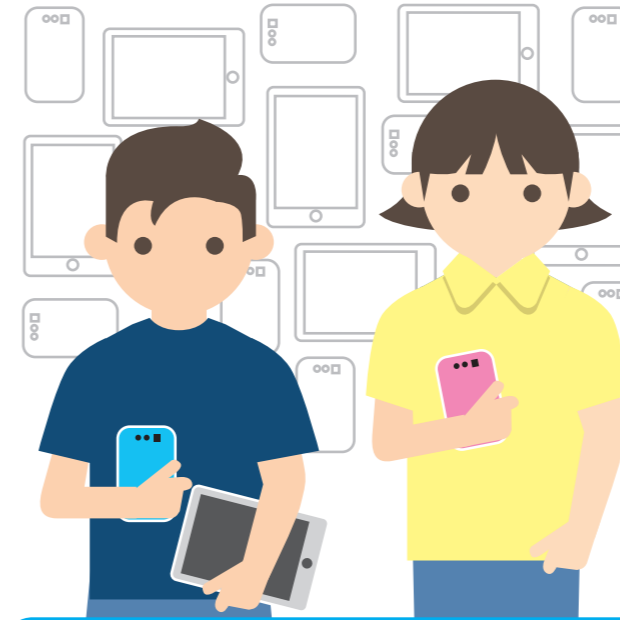


## 研究對象及方法

香港中文大學社會工作學系的研究團隊於2014年7月至2015年6月期間，進行了兩部分研究：

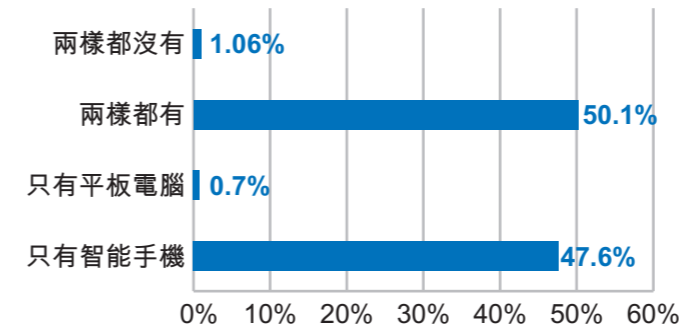
**I** 於2014年7月至9月期間從香港家庭福利會（家福會）的服務對象中，邀請了共21位家長和38位學生分別進行多次聚焦小組。另外，團隊亦與15位社工進行聚焦小組，了解他們對有關服務使用者常見問題的看法，以及對這個課題的見解和觀察。團隊亦訪問了6位學校教師，了解中學生使用數碼產品的狀況、親子間的關係、以及學校因應數碼產品的普及所採取的措施。研究團隊根據所得資料擬定研究問卷。

**II** 於2015年3月至6月期間，以便利抽樣的方式從家福會提供學校社會工作服務的35間中學當中，邀請了1,561位學生和他們的1,233位家長參與問卷調查。研究結果於2016年5月發佈。

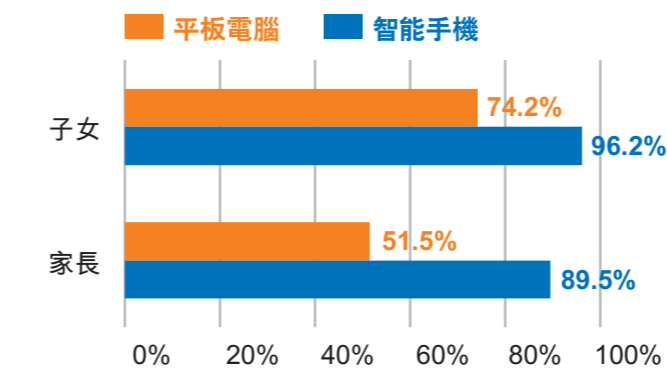


## 主要研究結果

### 1. 子女擁有數碼產品的狀況

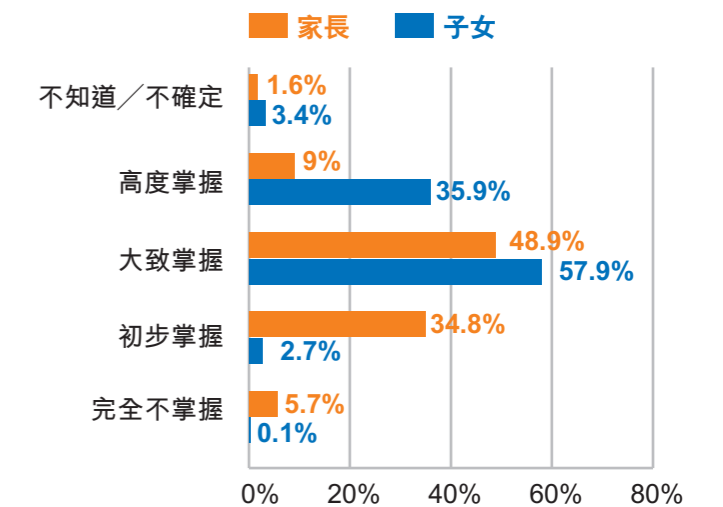


### 2. 家長和子女曾使用數碼產品上網

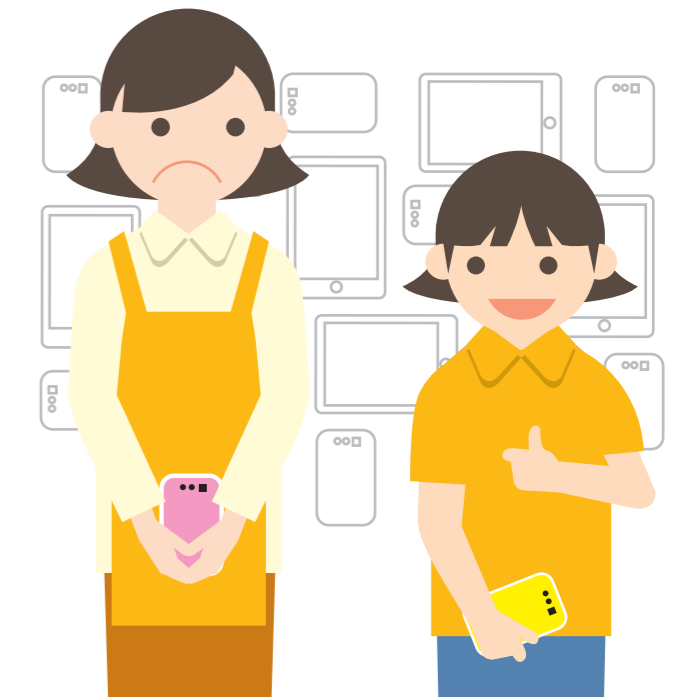


數據顯示，幾乎所有受訪學生都擁有最少一種數碼產品（智能手機或平板電腦）（98.4%），表明中學生擁有數碼產品已經是非常普遍。而家長使用數碼產品比例雖然比子女低，但也接近9成。

### 3. 家長與子女對數碼產品的掌握程度

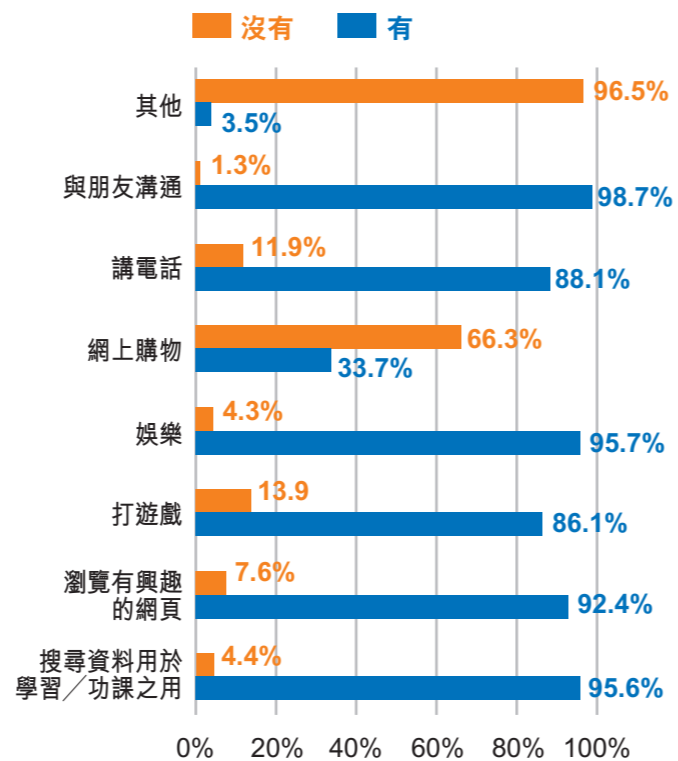


在對數碼產品掌握程度方面，有超過半數（57.9%）的家長表示已大致或高度掌握數碼產品的應用，而子女在有關方面則超過9成（91.4%）。有5.7%的家長完全不掌握數碼產品的應用，而子女在有關方面只有0.1%。這些數據都清楚告訴我們，子女在應用數碼產品的掌握遠遠比家長為高，數碼鴻溝仍然嚴重。



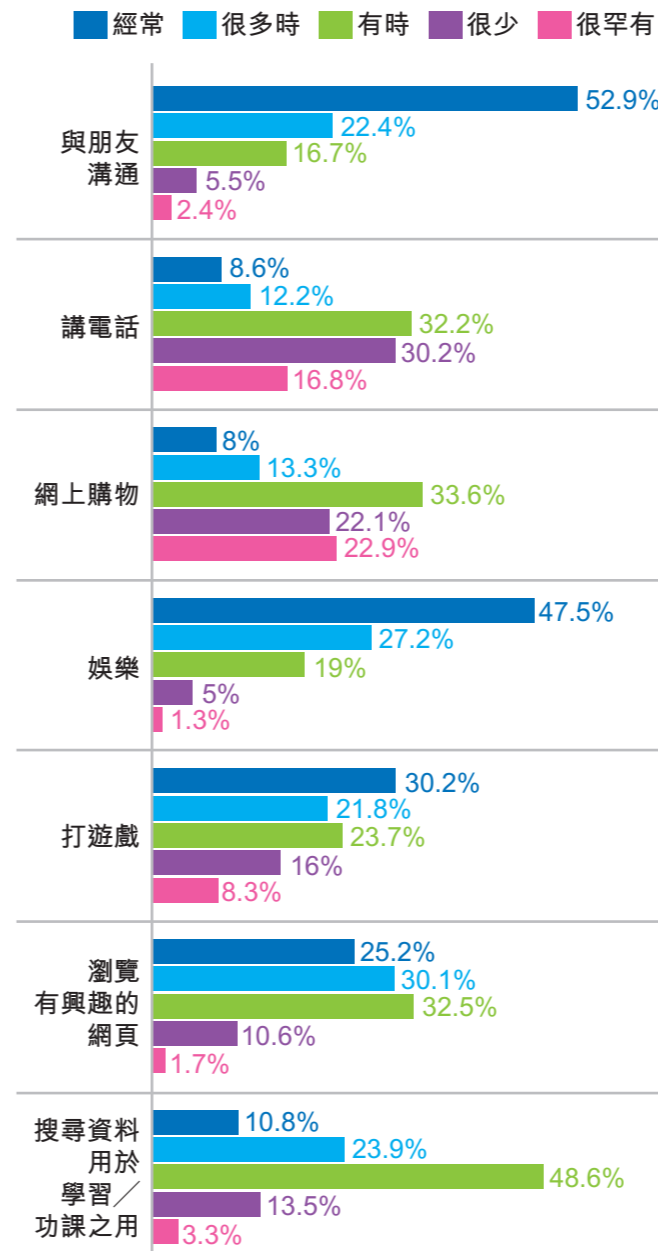


#### 4. 子女的數碼產品用途

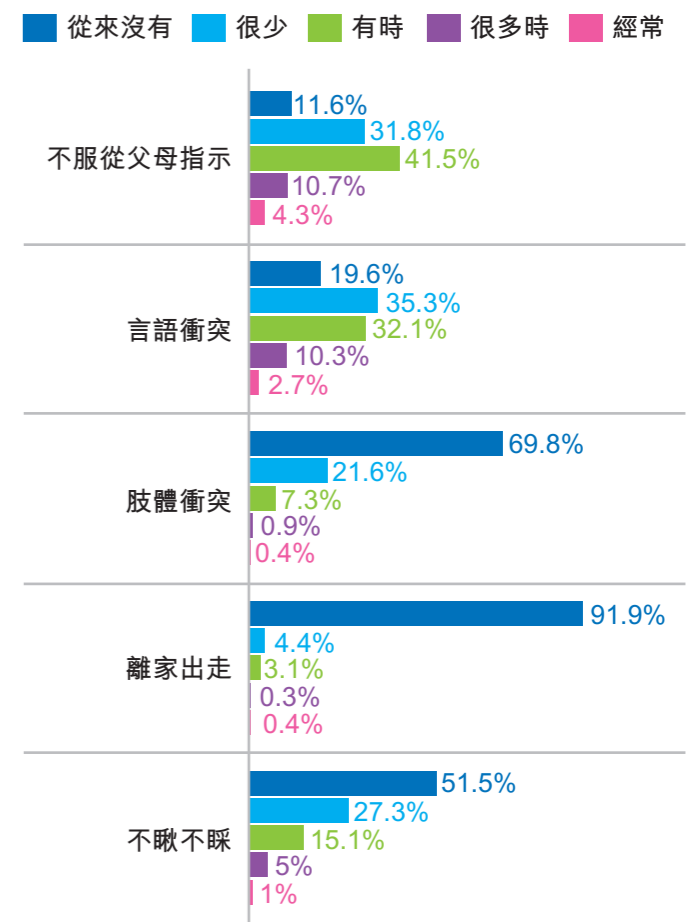


在用途方面，子女最高的回覆是與朋友溝通（98.7%），其次為娛樂（95.7%）和搜尋資料用於功課或學習上（95.6%）。這意味青少年普遍認同數碼產品為溝通、娛樂及學習工具。在使用頻率方面，子女仍以與朋友溝通為首位，約75.3%表示很多時或經常使用，其次是娛樂（74.7%）以及瀏覽有興趣的網頁（55.3%），而經常用來學習則只有34.7%，表明青少年最經常使用數碼產品於溝通和娛樂上。

#### 5. 子女的數碼產品用途的使用頻率

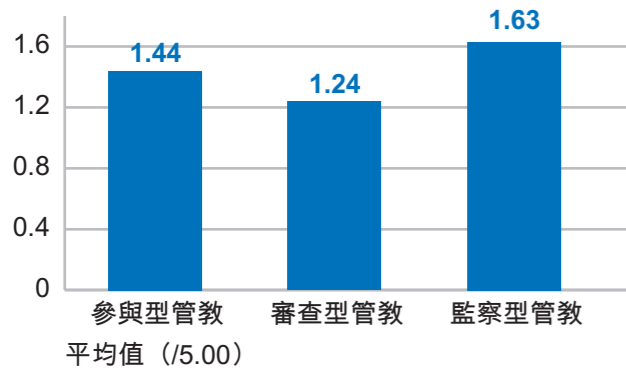


#### 6. 親子間衝突的頻率



在因管教子女使用數碼產品而產生衝突方面，於受訪家庭出現比較嚴峻的衝突類型並不常見，很多時或經常發生離家出走和肢體衝突分別只有0.7及1.3%。然而，有超過一成的受訪家庭表示很多時或經常發生子女不服從指示（15%）和親子之間發生言語衝突（13%），這也不容忽視。

## 7. 家長管教子女的主要方法之使用頻率



研究綜合了家長所採用的3大管教方法：參與型、審查型和監察型。

根據研究計算出的平均值顯示，家長最常使用監察型（1.63/5.00）的管教方式，其次為參與型（1.44/5.00）和審查型（1.24/5.00）。

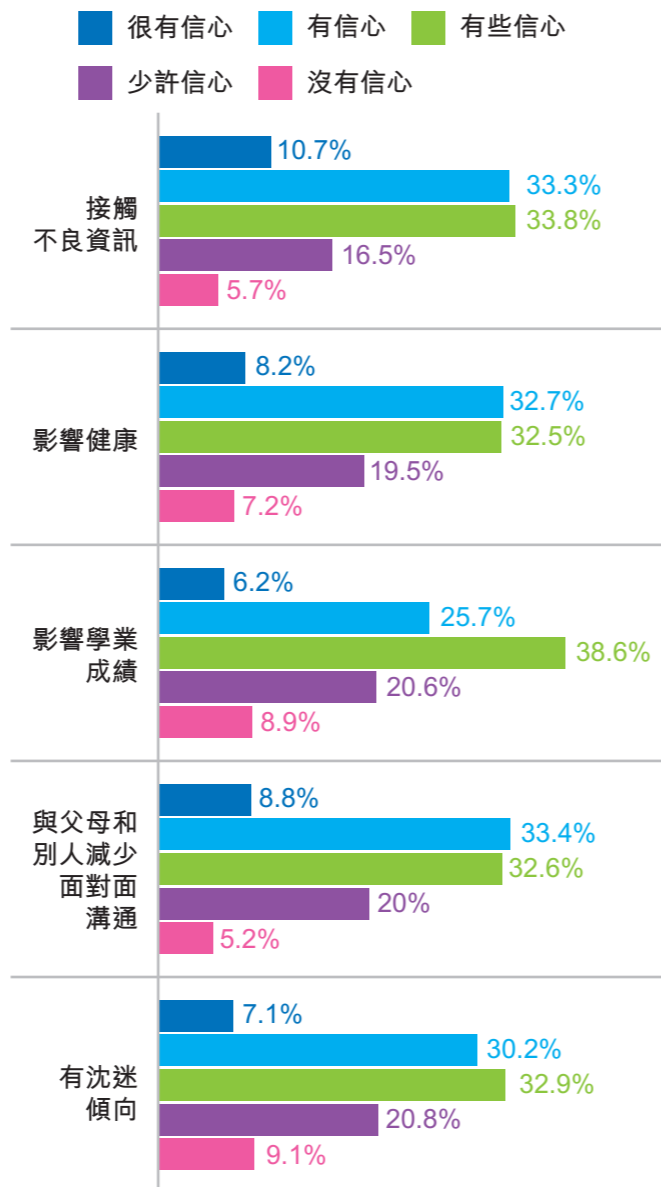
**參與型管教：**包括與子女談論上網經驗、討論來自互聯網的威脅、與子女分享網絡資訊等。

**審查型管教：**包括為子女設定密碼、在子女的手機上安裝過濾軟件等。

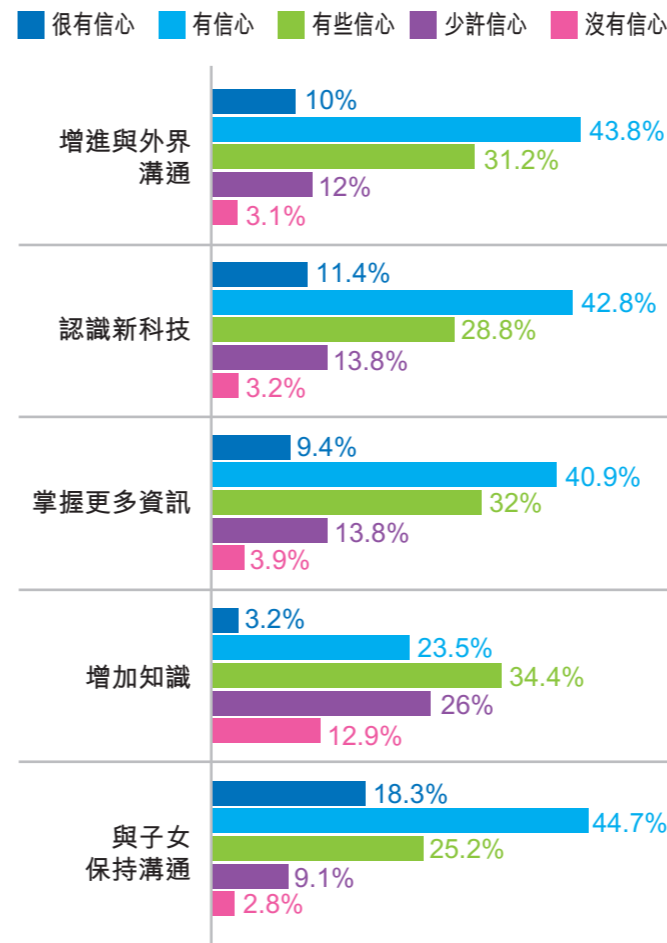
**監察型管教：**包括與子女訂立使用時間限制、在家長覺得有需要時沒收智能手機、監察子女手機裏的資料等。

雖然監察型管教為最常見的管教模式，但研究發現參與型管教才是最有效幫助子女健康上網及減少親子衝突，而監察型和審查型管教甚至會帶來負面影響。

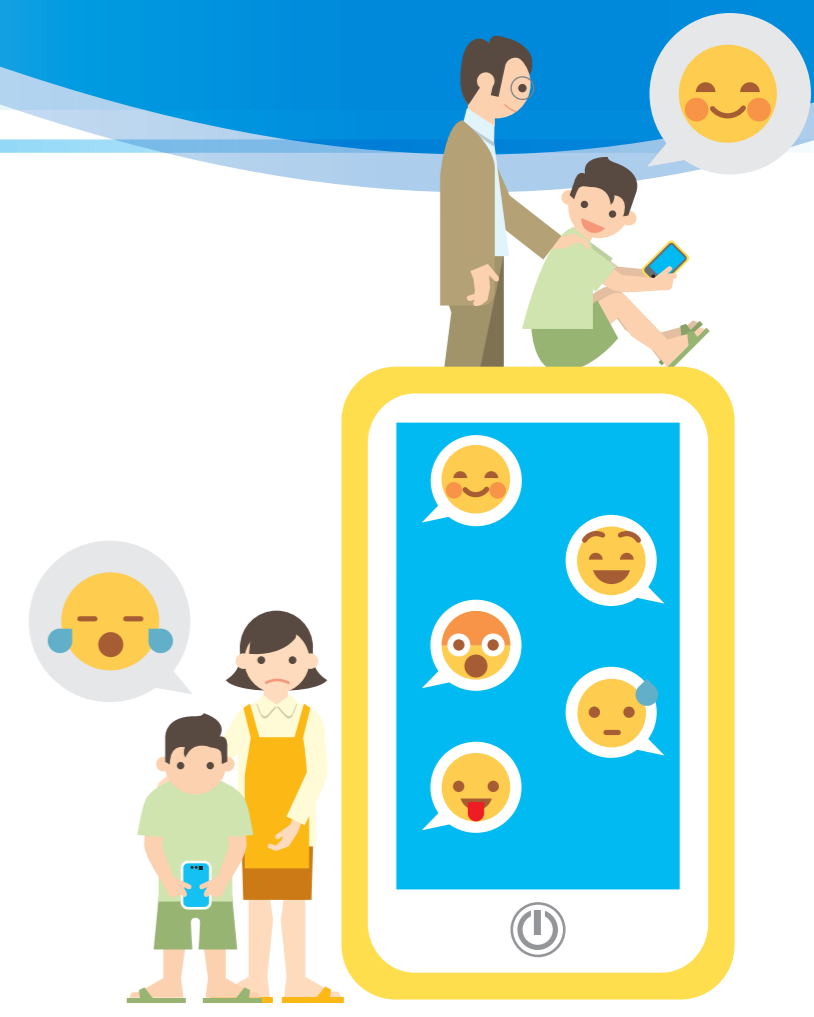
## 8. 家長對自己能夠幫助子女避免使用手機帶來負面影響的信心



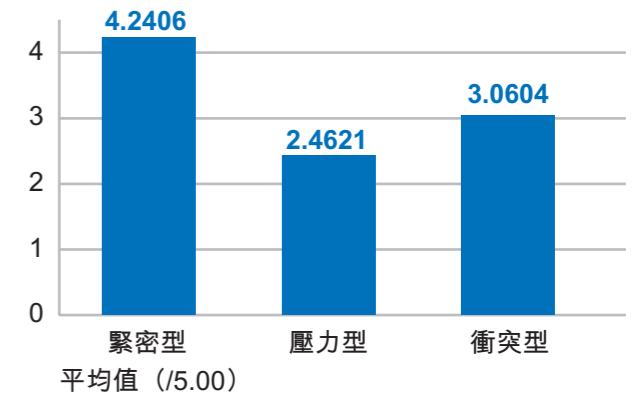
## 9. 家長對自己能夠幫助子女從使用手機帶來益處的信心



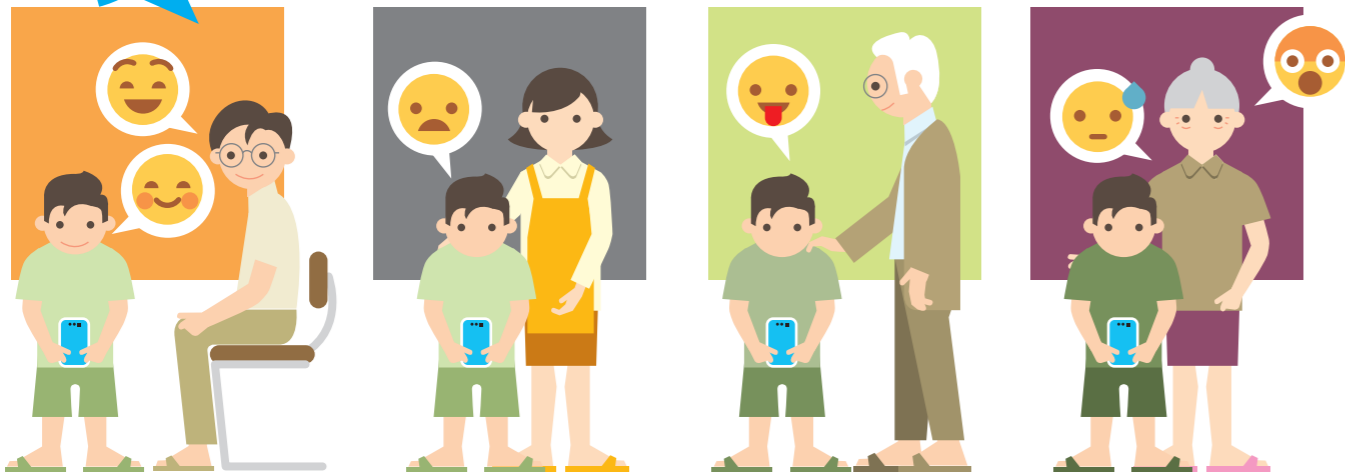
在管教信心方面，我們研究家長是否有信心幫助子女從使用數碼產品中獲益，以及是否有信心幫助子女避免負面影響。數據顯示，約3成多的家長表示有信心或很有信心能夠幫助子女避免負面影響，但同時亦有兩成多的家長表示沒有或只有少許信心。而家長們幫助子女正面使用數碼產品的信心則比較高。



## 10. 子女家庭生活主要類型



研究團隊將數據以因素分析把25項家庭生活情況綜合出三大類的家庭生活。根據得出的平均值，最經常出現的家庭生活狀況為緊密型（4.24/5.00），也就是家庭成員間關係緊密，互愛互諒，使子女對家庭感到有歸屬感。其次為衝突型（3.06/5.00）及壓力型（2.46/5.00），這兩類家庭生活都比較負面，為子女帶來不愉快的感受和經驗。但同時，我們亦要注意經歷衝突型家庭生活的子女頻密程度也偏高（3.06），因此我們亦需要注視這種家庭生活狀況的嚴重性。



### 數據間相關性的進一步分析

為了進一步了解數據之間的關係，研究團隊根據一些主要數據作相關性分析。有關的分析主要圍繞着家長的管教方式、子女的家庭生活感受、家長的管教信心等，這有助於我們理解各重要因素所帶來的影響。

i. 以下的數據分析表匯報了子女的家庭生活感受，與家長管教自信及管教方式的關係。分析顯示緊密型的家庭生活狀況，與提升家長管教自信及採用參與型管教方式。

		幫助子女得益	幫助子女避免負面影響	親子衝突	參與型管教	審查型管教	監察型管教
緊密型家庭生活	相關性	.240***	.263***	-.250***	.209***	-.040	-.050
	總數	1273	1270	1262	1298	1276	1282
壓力型家庭生活	相關性	-.181***	-.202***	.271***	-.175***	.042	.097***
	總數	1273	1270	1262	1298	1276	1282
衝突型家庭生活	相關性	-.113***	-.159***	.238***	-.113***	.024***	.099***
	總數	1273	1270	1262	1298	1276	1282

\*\*\*p<0.001 表示有非常顯著的關係

ii. 下表分別列出家長對自己管教能力的信心、親子衝突情況、子女對數碼產品的依賴、子女正面或負面使用數碼產品之間的相關性。總體來說，親子衝突容易和子女對數碼產品的倚賴、子女負面地使用數碼產品同時出現。而家長對管教能力的自信心愈高，與子女能正面地使用數碼產品有著顯著的關係。

		幫助子女得益	幫助子女避免負面影響	親子衝突
子女對數碼產品的依賴	相關性	-.048	-.077**	.119***
	總數	1251	1248	1241
子女正面使用數碼產品	相關性	.152***	.077**	-.060*
	總數	1252	1249	1242
子女負面使用數碼產品	相關性	-.111***	-.178***	.117***
	總數	1252	1249	1242

\*\*\*p<0.001 表示有非常顯著的關係

\*\*p<0.01 表示有顯著的關係

\*p<0.05 表示有關係

iii. 下表列出三種不同家長管教方式的成效。參與型管教方式能非常顯著的提升家長管教自信，並非常顯著的減少親子衝突；審查型管教會提升親子間的衝突，並與家長管教自信無顯著關係；監察型管教則會顯著減低家長管教自信心與增加親子衝突。

		幫助子女得益	幫助子女避免負面影響	親子衝突
參與型管教	相關性	.307***	.234***	-.114***
	總數	1275	1272	1264
審查型管教	相關性	.007	.033	.092**
	總數	1265	1262	1248
監察型管教	相關性	-.085**	-.074**	.249***
	總數	1263	1260	1246

\*\*\*p<0.001 表示有非常顯著的關係

\*\*p<0.01 表示有顯著的關係

### 總結

根據研究分析，家長採用參與型管教方式是各管教方法中最可取的類型，因為這能夠為子女、家庭氣氛和家長的管教自信都帶來正面影響。家長在管教子女時多鼓勵親子的共同參與，增加交流互動的時間，將更可以促進家庭的凝聚力，減少親子間的衝突。因此，父母應在管教子女使用數碼產品時，積極採用參與型管教方法，並多接觸資訊科技，提升自己在管教方面的信心，進而建立更和諧的家庭關係，推動子女正面使用資訊科技。

### 建議

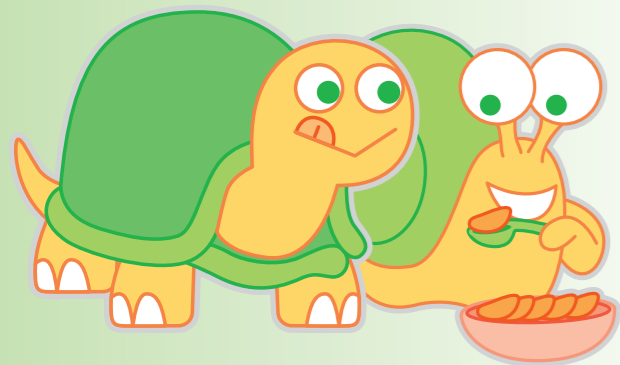
1. 家長應採用參與型管教方式，與子女多就上網和應用資訊科技有更多交流溝通，避免做出過度監察和內容審查。
2. 家長應該增進有關善用互聯網和數碼產品的知識和技巧。
3. 服務提供者應提升家長對管教子女使用數碼產品時的自信心，因為這與管教成效有顯著的正面關係。
4. 服務提供者應對家長使用數碼產品與子女溝通作更大的支援，教導家長相關的技巧和態度，如開辦實用訓練課程、家長管教工作坊，並以個案和熱線服務來支援。



資料來源：香港家庭福利會  
www.hkfw.org.hk



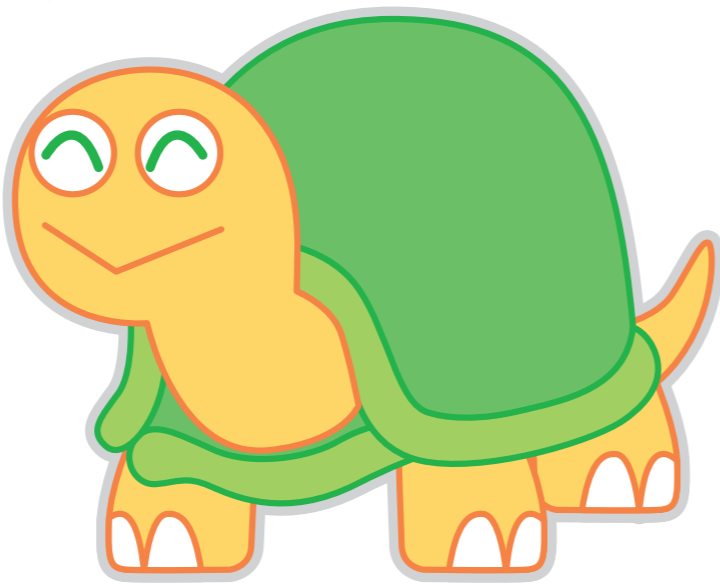
# 慢活過一天 快活過神仙



不知你有沒有過這樣的經驗，當你在繁忙時間穿梭於地鐵站內時，看到其他人都是急急腳、衝衝衝，懶理車站內不停的廣播呼籲，機械地急步在扶手電梯上走動、向正在關閉的車門狂衝。即使你不趕時間，也不好意思走得太慢，甚至還會不期然加快步伐，見人過人，見車追車……

今時今日，全球的溝通以秒速計算，我們生活的一切也變得愈來愈快，美其名是更有效率，但當你連收發電郵慢幾秒都幾乎要跺腳暴跳，吃東西只求匆匆塞飽肚，跟朋友說話都是「打衝鋒」時，你感到的可能是愈來愈緊張，壓力愈來愈大；而跟人甚至環境的關係，卻愈來愈疏離。

想在這個急速的洪流中感受真快活，有時候也許需要適當地慢活。



## 慢慢活 更快活

從20世紀九十年代開始，一股「慢活」風在歐洲漸漸崛起，倡導者建議大家放慢腳步，要慢食、慢行、慢工作、慢購物、慢閱讀、慢遊等。事實上，適當地「慢」，對我們的身心都有好處。以食為例，生活節奏過於急速，快餐應運而生，一切以快為先，大家只求塞飽肚，不太計較食物的味道及質素，而且很多時食物未經細嚼便吞下，不但吃不出真正的味道，亦無法刺激足夠的消化酵素，對消化系統造成很大的負擔。中國人請人吃飯時，愛說「請慢用」，雖是客套話，卻又挺有意思，因為「慢用」不但可以令我們更健康，也鼓勵我們細心品嚐食物的美味及廚師的心思，這正好與慢活的生活哲學不謀而合。



慢活雖提倡慢，卻不代表要變成蝸牛般慢吞吞，它並不執着於表面的速度，也不止於單純的快與慢。它更多的是一種生活態度，強調重過簡單的生活，在工作與生活中尋找平衡，應快則快，能慢則慢。慢活另一個重要原則，就是重視與他人共享閒暇時光，哪怕只是在咖啡室裏閒聊半天，或在假日與家人去郊外野餐，不但有助放鬆身心，更可以與人建立更密切的關係，促進彼此感情。

慢活亦重視人與環境的關係，因為當你慢下來細心欣賞口中的食物、手上的書本、四周幽靜的環境時，你便會開始思考造就這一切背後的過程，從而更關注環境保護、文化保育等。慢活族往往更願意去墟市購買本土小農戶生產的農作物，多於購買大超市裏面剛從歐美空運回來的蔬果；他們也更喜歡流連於擁有個人特色的小店，而不愛去裝潢服務都千篇一律的連鎖咖啡店。

## 慢活過一天

無可否認，有些慢活族為了追求慢活，寧願減少工作，放棄更高的薪酬，但他們有自己的優越感，因為他們的價值觀不是用金錢、名牌、物質甚或職業的高低來衡量，他們追求的是更有質素的生活。當然，慢活不一定代表要犧牲現有的一切，有時候，只要在生活中作出微調，其實已有不同。以下是一些慢活小貼士，有興趣的朋友亦不妨找一個假日，嘗試放慢步伐，慢活過一天。



**選擇資訊：**從電腦到智能手機，我們無時無刻都被資訊轟炸着，不少人甚至像上癮般，總是忍不住要不停地撥滑手機，查看朋友圈上幾秒前發出的信息。要放棄手機幾乎是不可能，但應適時把手機放在一旁，專心享受當下的活動；不用工作時就把電腦關上，多留空閒時間與家人朋友聊天或做自己喜歡做的事，例如慢慢看書。

**慢煮：**不用上班的日子，不妨在家煮煮，食得更健康，又可與伴侶家人享受「煮飯仔」之樂。盡量選用本地及當造的食材，符合環保概念，亦順應傳統智慧中「不時不食」的原則。別嫌棄要花太多時間去熬煮的傳統菜式，其實很多食物經慢火熬煮，才更能把當中的美味發揮出來。

**慢食：**正如上文提過，進食時細嚼慢咽，可以促進消化、減少肥胖，亦令人更能品嚐箇中的甜酸苦辣。有時候少不免還是要去光顧快餐店，不過你仍然可以奉行「慢食」，關鍵之一是把手機等收起來，專心享用眼前的食物，慢慢享用一下快餐。

**慢走：**在外國，不少人喜歡以單車代步，不過在香港繁忙的路面踩單車有一定危險。步行上班雖然對大部分的人來說都不可能，但不妨提早一兩個站下車，放鬆步伐，欣賞沿途景物，不但對身體健康有益，有時候也許能為你的生活帶來意想不到的靈感和動力。還有，企定定，堅持不要在扶手電梯上行走。

**慢動：**如果不是為了鍛練肌肉，太極、瑜珈一類的慢運動更容易令人持之以恆，它們對身體的好處不下於其他運動，而且有助鬆弛神經，對於較少做運動的人來說，亦較少造成運動創傷。

**慢遊：**現在愈來愈多人去旅行時選擇自由行，避免走馬看花式的「到此一遊」，能更深入了解當地的風土人情，享受旅程的樂趣。📷

# 從慢食到慢城 慢出治城 新模式

新一代智能手機相繼誕生，世界的步伐愈來愈急速；但另一方面，慢活卻亦愈來愈受關注，而且再也不是一小撮追求理想生活的人的玩意，它已發展至一個城市建設的概念，並且得到全球30個國家200多個城市的響應，連中國和台灣都有城市加入。

在1980年代，某國際連鎖快餐店在意大利羅馬著名景點西班牙廣場附近開設分店，遭到一班反對快餐文化的人士抗議，他們為此成立了國際慢食運動（International Slow Food Movement），發展到後來成了歐洲一個具有一定影響力的組織。1999年意大利奧爾維耶托舉辦美食節，一班追隨者在「慢食」的基礎上，創立了一個全新的概念——「慢城運動」（Cittaslow Movement），提出在現代化的城市中，尋求現代技術與傳統生活方式兩者的結合。奧爾維耶托成為世上第一個「慢城」，它更與意大利另外3個城市成立了「國際慢城組織」，頒佈《慢城運動憲章》，建立了一個全球的慢城網絡。



## 「慢」成了治城理念

「慢城」可以說是把慢活理念發揚光大，它反污染、反噪音、反量化，尤其強調保護傳統文化及可持續發展，通過地方微型經濟的復興與替代能源等方式，在不改變生活節奏的狀況下，促進地方經濟。慢城具體有什麼特色？或者我們可以參考一下奧爾維耶托的城市建設特色：

- 車子不准開入城裡，整個城市成為行人步行區。
- 學校午餐供應的都是當地的有機食物。
- 支持以山城傳統蜜蜂色灰色料粉刷房屋。
- 支持保留意大利午睡的傳統。
- 禁止在限定區域開設大型超市及出售快餐。
- 每週一次在一家原為修道院的歷史建築物中，為當地人及遊客提供慢餐風格的晚餐。
- 設立公共土地讓市民自己種菜。



對城市人的你來說，是否有世外桃源的感覺？這治城理念確實很受世界各地的城市歡迎，目前已有30國家共225個城市加入成為「慢城」，包括法國、英國、西班牙、日本及南韓等國，而中國也有5座慢城，分別是南京高淳桠溪、廣東梅州雁洋、山東曲阜的「九仙山-石門山」片區、廣西賀州福利及浙江溫州玉壺。這些城鎮或城區的人口都在5萬以下，對於車輛、噪音、排污系統等都有一套指引。它們雖然不像其他大城市那樣節奏急速，但不代表它們落後，反而因為網絡通訊的發達，令不少受夠了大城市生活的人選擇重回這些小城鎮，並仍然可以繼續他們原來的工作。事實上，慢城的經濟亦沒有因為它們奉行的那一套而被拖慢，相反，它們那種悠優的氣氛成了一大賣點，每年吸引了不少遊客到訪，證明慢城奉行的生活模式，一樣可以創造經濟價值。



## 慢城55項發展原則

國際慢城最初就6個範疇提出了55項發展原則，後來新增至70多項，可作為未來發展慢城的重要參考指標，以下是部分例子：

### 1 環境

- 鼓勵使用替代能源。
- 配備測量噪音污染的設置，推行政策以減少污染。
- 消除在外觀上令人不愉快的廣告。

### 2 基礎建設

- 妥善維護綠地空間。
- 完善交通管理整合以及策略運用，注重行人需求以及城鎮的古蹟特色。
- 提供民眾可坐下休憩的空間。

### 3 城市市容與內涵

- 在公共機構鼓勵重複使用陶瓷餐具與刀具。
- 制定政策提倡對生態環境無害的建築。
- 推廣歷史古蹟鑑賞，藉着城市改造計劃、保存區域鑑定、和城市設計白皮書等計劃，拉近與民眾的距離。

### 4 鼓勵當地生產、使用當地產品

- 鼓勵有機耕種，為農民提供所需的空間和市場。
- 推動民眾發掘傳統美食。
- 生產與保護可呈現當地傳統文化的商品。

### 5 熱情友好與社區關係

- 設有資訊與描述清晰的觀光路線指引。
- 為整個社區提供相互交流的社交活動、運動俱樂部等，為民眾提供主動參加的機會。
- 在接近市中心的區域實施停車管制。

### 6 創造慢城自覺意識

- 向所有民眾推廣家庭生涯與健康生活規劃觀念。
- 鼓勵學校、醫院、社區中心及旅行社等用當地貨。
- 鼓勵本地商販、組織及意見領袖等一起參與如何推動慢城發展。

慢城官方網頁：<http://www.cittaslow.org/>

很多古裝電視劇拍美人出浴時，水面都飄滿玫瑰花瓣，雖然是為了營造視覺效果，但確實有歷史考據，據說當年楊貴妃沐浴於華清池時，就常常在水中撒滿玫瑰花瓣，凝脂白玉的肌膚泡在花香之間，不但香艷動人，也是這位傾國傾城的美人保持肌膚光澤嫩滑的秘訣之一。

但玫瑰又豈止令人容光煥發那麼簡單？她還能緩和情緒，紓解抑鬱，安眠舒心，真正能令人由內至外都美麗動人。

# 玫瑰 玫瑰

## 美與樂的化身

玫瑰不單是艷麗燦爛的化身，在西方的花語中，更代表着愛情。這可能緣於希臘神話中，愛神維納斯尋找她的情人戰神阿多尼斯時，奔跑於玫瑰花叢中，被玫瑰刺傷，鮮血滴在白玫瑰花瓣上，把它們染成紅色，從此紅玫瑰成了堅貞愛情的象徵。不過在原產地的中國，玫瑰卻較少跟愛情扯上關係，反而因其枝莖帶刺，有時被視為俠客、刺客的代表。

很多人經常會把玫瑰與月季、薔薇混為一談，實際上她們雖然都屬薔薇科，卻是不同的花種，在中國有不同的名字，在外國卻都籠統被稱為「rose」。她們的外形亦很相似，但玫瑰的香氣比較濃郁，枝刺較密，不過一般人不易分辨，會以為只是不同品種的玫瑰而已。由於玫瑰花的花期一般只有春季，而且剪下後很快就枯萎，並不適合做鮮切花，因此多以月季花或混種取代，即是說，大家情人節收到的玫瑰，其實都是月季花。



### 不單美麗還可減壓解鬱

玫瑰既有觀賞用途，亦可以入饌，製糕點餅餡，例如蘇式傳統月餅中便有玫瑰月餅，裡面一般會加入玫瑰果脯、糖玫瑰甚至玫瑰花瓣；不過玫瑰更常用於泡茶，加入紅茶或綠茶製成玫瑰花茶。玫瑰入口芳香清幽，而且對健康甚至情緒都有很多益處。在中醫的角度，玫瑰味甘、微苦、性溫，有活血散瘀、理氣解鬱的功效，其中所含特殊的揮發物質，如香草醇、香茅酚、丁香油等，正是玫瑰花香濃馥郁的來源，能緩和腎上腺皮脂的分泌，有助穩定情緒，緩和緊張，減少抑鬱沮喪等情緒，心煩意亂、精神壓力大時飲用玫瑰花茶，可以舒肝減壓、平復情緒，更可以改善失眠，而睡眠又與情緒息息相關，一環扣一環，自然起到一定的作用。



### 沖泡玫瑰要溫柔

沖泡玫瑰花時，切忌用100℃滾水直沖，最好水煮滾後放置一會才沖泡為佳。沖飲前先用熱水燙一下茶杯才泡玫瑰花，能令茶香充分飄散出來；大約浸泡3-5分鐘便要飲用，否則玫瑰所含的揮發油會容易揮發掉。

### 玫瑰令你人比花嬌

玫瑰不但外表艷麗嬌美，亦有令人美麗的本領。她能理氣養血，有促進血液循環、調節內分泌的功效，尤其對女性臉色欠佳有改善作用；而且內含的玫瑰精油含豐富的SOD、β-胡蘿蔔素等，具抗氧化作用，能幫助清除自由基，令皮膚保持光澤及彈性，加上她有滋陰養腎、改善睡眠、消除疲勞的作用，適量食用，可幫助嫩膚防皺，令人由內美到外。除了以上功效外，玫瑰花亦含豐富的維他命C、D等，加上它的抗氧成分，有助提高免疫力，預防冠心病，減少致癌物質產生等。

玫瑰花雖然益處多，但不適宜大量服用，尤其是夏天，因為每天飲用容易加促體內氣血運行，反而有損健康，經期間的女士更要慎飲。另外，玫瑰花性溫，內火旺盛或陰虛上火者不適宜，多飲反而會增加火氣，多出痘痘。除此之外，體質虛弱、胃寒、容易腹瀉的人亦不宜，有機會令身體更虛弱。由於玫瑰花亦具收斂作用，有便秘的話可能會加劇問題。至於孕婦亦暫不適合飲用，避免增加流產機會。

下次當你心情鬱悶或工作疲累時，不妨泡一杯玫瑰花茶，看着花瓣在茶中慢慢泡開，淡淡的香氣在齒頰間飄盪，心情肯定也會為之放鬆。

### 玫瑰精油可媲美黃金

玫瑰花可以蒸製芳香油，供食用或製成化妝品，能發揮怡神美顏、鬆弛神經的功效。5噸左右的花朵只能提煉出大約2磅的玫瑰精油，因此純正的玫瑰精油非常昂貴，令玫瑰又被冠以「金花」之稱。市面上價錢廉宜的玫瑰精油，應該是混雜了很多其他成分而非純正。

# 玫瑰入饌 雅致甘香

食用玫瑰花最簡單的方法，自然是泡茶，除了加入紅茶或綠茶製成玫瑰花茶外，亦可以加入其他材料如檸檬、薄荷、紫蘇葉及蜜糖等一起飲用。此外，玫瑰亦是炮製甜品的不錯材料，例如玫瑰果凍、玫瑰蛋捲等，既顯雅致，入口更是甘香。玫瑰還可以入饌甚至煲粥，以下就介紹一款鹹食菜餚，可連湯汁一起食用，伴飯更可口。

## 香菇蓮子玫瑰雞

### 材料：

乾製玫瑰花 1茶匙  
雞脾 1隻  
蓮子 約10粒  
香菇 2-4隻  
鹽、薑絲、紹酒 少許

### 煮法：

- 1 雞脾切塊，水滾後放入，加少許紹酒略余，備用。
- 2 乾製玫瑰花以熱水泡開；切薑絲；香菇洗淨泡軟；蓮子去芯浸約1小時。
- 3 所有材料放入碟或碗中，注水蓋過材料，置蒸鍋燉煮約20分鐘，加鹽調味即可食用。

注意：乾製玫瑰花必須選用可食用的材料，觀賞花或香薰乾花切忌入饌。

# 笑爺 · 笑奶



開心笑!

開懷大笑!!



笑爺秋

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



笑奶秋

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

笑容滿面的  
笑爺 笑奶  
等着您的認捐!!

認捐笑爺笑奶表格



優哉  
遊哉

在高度城市化的香港，村落文化幾乎早已消失殆盡，今次介紹的元朗屏山，可說是少數遺留下來的傳統村落。在徜徉青磚小巷之間，欣賞樑雕脊飾之際，不妨細味一下背後所傳承的宗族文化，中國人曾經最重視的，根和家。

# 遊屏山文物徑 看傳統村落風貌

屏山鄧族文物館本身是由舊屏山警署改建，已有百多年歷史，在館外可一覽屏山的風光。

從輕鐵屏山站那邊下車，沿屏廈路轉入，首先見到的便是屏山鄧族文物館的指示牌。



屏山的故事要數到一千多年前的北宋。話說江西吉水人鄧漢勳帶同家人南遷至當時寶安縣一個叫岑田（即今天的錦田）的地方落地生根，幾代以後族人分支，四出尋找福地遷居，其中一支的鄧元禎父子來到元朗屏山，見該地形如毛蟹，前置巨塘，左有河道蜿蜒流進后海灣，放眼盡是良田，重視風水的他們原本就已對這裡很滿意；當晚他們借宿農舍，半夜忽然聽到鹿鳴，第二天在附近卻始終不見鹿蹤。他們聯想到鄉試後為新科舉人而設的宴會「鹿鳴宴」，覺得於此定居，可惠澤後人考取功名，於是選定這裡落地生根。

歷史證明這兩位鄧氏祖先看風水的水平真不賴，自此之後屏山鄧氏果然繁衍生根，與同宗的其他幾支鄧氏，成為香港五大氏族之一。由於村內保留了不少典型的傳統建築，政府在村民的同意下於1993年設立香港首條文物徑。



屏山的房屋已大多為現代式建築，但巷角之間，仍隱約見到昔日的建築風貌。



以前的教科書，教你學成語。



你知道這是甚麼嗎？它叫椅婆，是舊日的BB椅。



## 優哉遊哉



既然探尋村落文化，當然不能不去人家的祠堂參觀一下。左邊的鄧氏宗祠和右邊的愈喬二公祠都是祠堂，不過前者早幾代興建，故此後者在高度上略矮，以示對先祖的敬意。



在上璋圍附近有一個神壇，名為社公，其實就是大家熟悉的土地公公，既保村民平安，亦是村落的界線，中國傳統村落皆建有社壇，在今天廣東一些村落仍可以見到。有些社壇不設神像，以石頭代表社公，就如相中的神壇中央所見，另外兩側有「鑊耳」山牆，是一種較高級的規格建築。

### 大石砸死蟹 舊警署變身文物館

全條屏山文物徑大約1.6公里，蜿蜒於坑尾村、坑頭村和上璋圍之間，大約半天便遊覽完畢。如果本身對屏山歷史不是太了解，建議在遊覽之前，不妨先到小丘上的屏山鄧族文物館暨文物徑訪客中心參觀。文物館是由舊警署改建而成，也是新界現存其中一所戰前警署，建於1900年，其殖民地時代的建築風格自然跟屏山的中式建築大相逕庭。裡面除了介紹屏山歷史外，亦收集了很多昔日家具、家庭用品以至婚嫁禮具等，雖不算大，但反而可讓人在短時間內對屏山文化有概括的認識。

不說不知，警署所在的小山嶺被村民稱為「蟹山」，在上面建警署，變成「大石砸死蟹」，曾經力抗英政府接收新界的村民，自然認為是用來鎮住他們，嚴重破壞了屏山風水。到了1990年代，由於遷墳墳等問題，政府與村民曾多番洽談，村民提出的其中一個條件，就是把警署改建為博物館，以改變它原有的屬性，最後雙方於1997年達成協議，成就了今天的文物館，由此亦可一窺昔日殖民地政府與新界原村民之間的緊張關係。

### 重視族人教育 書室遍佈村內

屏山文物徑上有很多古蹟，當中最重要的，當然是鄧氏宗祠。座落於一個大廣場上的鄧氏宗祠是屏山鄧族的祖祠，至今已有多百年的歷史，屬於三進兩院式建築。祠堂在中國傳統文化中佔很重要的地位，因為它不但是一部活生生的家族歷史，也是維繫整個家族的重要象徵，每逢重要節日，更為鄉親父老提供了聚首一堂的好機會。祠堂除用作祭祀或家族聚會外，有時也有其他功能，例如屹立在旁的愈喬二公祠，便曾是屏山子弟讀書的場所。

說到讀書，雖然屏山當年是「鄉下」地方，但鄧族非常重視教育，鼓勵子弟讀書考取功名，在文物徑上就有好幾座書室保留下來，包括觀廷書室、仁敦岡書室及述卿書室前廳等。如斯着重教育，數百年來自然有不少人科舉高中，在鄧氏宗祠的前廳正中央，就高掛着一塊寫有「欽點翰林院庶吉士」的匾額，翰林院出身的多為朝廷重要官員，可見鄧族培養子弟成才的努力並無白費。

無論是宗族文化抑或是中式建築風格，當中自有大堆學問，有興趣的朋友可藉着屏山文物徑作更深入考究；至於純粹想在假日到商場以外的地方逛逛，感受一下不一樣的氣息，屏山文物徑亦是一個不錯的選擇。不過文物徑穿梭於民居之間，部分建築更屬私人物業，遊覽時應避免喧嘩吵鬧。最後走得累了，村內有冰室和飯店，聽說還頗具人氣，不妨一試。

#### 前往方法：

今日的屏山交通非常方便，最快捷的是坐港鐵西鐵線於天水圍下車，又或坐輕鐵到屏山站、天水圍站或坑尾村站，從不同方向入村參觀，此外亦有多條巴士或小巴路線經過。

#### 注意開放時間：

部分古蹟不是全天候開放，詳情可以參考以下網址：

[http://www.amo.gov.hk/b5/trails\\_pingshan.php](http://www.amo.gov.hk/b5/trails_pingshan.php)



#### 【古井】

在楊侯古廟與上璋圍的小路間有一古井，曾一度是上璋圍及坑頭村村民主要食水來源，今天不用了，村民卻不浪費，竟然用來養錦鯉。



#### 【聚星樓】

塔是中國獨特的建築，很多時都建在河邊，你知道為甚麼？因為中國人相信塔能鎮壓水災，保風平浪靜，鄧氏一族當年建這座聚星樓亦有此意。聚星樓已有六百多年的歷史，原高7層，但經歷風雨的侵蝕破壞，現在只剩下3層。除了擋煞鎮災外，聚星樓亦有保佑族中子弟高中功名的作用，在上層就供奉了掌管文運功名的魁星神像，大概臨近考試時，村民應會前往拜祭，祈求好成績。

聚星樓現在已被四周的高樓大廈、鐵路站等大型建築淹沒其中，筆者幾乎與它「失諸交臂」；不過數十年甚至數百年以前，它從整片平原上拔地而起，應可媲美今天的摩天大廈，對了，它也是香港現存唯一的古塔。



#### 【上璋圍】

位於坑頭村西面的上璋圍已有二百多年歷史，是本港少數現存的圍村之一。所謂圍村，簡單來說就是在村四周建圍牆，其中一面留入口，以起保衛防盜的作用。不要以為隨使用四幅牆把所有房屋圍起就算，圍村裡面的佈局有一定規劃，例如由圍門至圍底有主通道貫穿而成中軸線，通道末端有用作供奉神祇的神廳，這種建築模式亦正好跟中國古代中原城市的規劃很一致，反映兩者之間的緊密關連。

# 國學論人生

## 伍懷璞

訪問 香港大學中文學會名譽會長  
心晴行動顧問 伍懷璞教授

伍懷璞教授因為林建明（明姐）而認識情緒病。

「當初聽明姐說要創辦心晴行動時，我不是太明白甚麼是情緒病，因為自己沒有面對過嘛，還以為她說笑而已。」伍教授笑道，「當時（2004年）香港沒多少人認識情緒病，明姐可說得上是一位先驅。」

明姐成立心晴行動，伍教授是全程參與，從旁協助，目睹她如何出心出錢出力，因而更加令他佩服：「她自己身受其害，所以很希望其他患者能痊癒，真正是『燃點自己，照亮別人。』」



伍懷璞教授（後排左三）多年來被林建明小姐的「關愛情緒病為己任」所感動，說自己要以她為榜樣。



伍懷璞教授說林建明小姐創「心晴行動」是大愛，燃點自己，照亮他人，有「一燈能除千年暗，創心晴能救萬人命」之功德。

心晴行動的顧問伍懷璞教授，自本會創立以來一直非常支持我們，自言原本不認識情緒病，因為協助本會而開始關注情緒病，也因此和朋友出現情緒問題時，及時可以給他們建議求助途徑。自少喜愛鑽研國學和易經的他，對人生逆境、情緒困擾等，自有一套處理公式，在陰與陽之間，找出了生命的平衡點。聽來玄乎，其實就是大道理，是在傳統中國哲學思想中悟出的一份處世睿智。



伍懷璞教授（左一）常以「陰陽理論」來處世，如遵循有得有失、福禍相依、因果學說等，使他對世事不太執着。國學大師饒宗頤教授（中），也曾贈「易學精微」橫匾給他，可見哲學，也可使人駕御塵世之上執着。

伍教授自己也是因此而開始留意情緒病，發現社會上原來有不少人都有此問題，包括身邊的朋友。他就試過有位好友的內地員工，因為兒子患了情緒病，全家都受困擾，後來連父親也患上情緒病。伍教授建議他們向心晴行動求助，經過輔導和轉介等後，總算大大改善了情況。

「若非讓他們及時求助，說不定早已引發悲劇了。」談起此事，伍教授慨嘆內地過去經濟高速發展，人卻承受了巨大的壓力，不少人都患有抑鬱症，問題不比香港少，他期望心晴行動有朝一日也能與內地的相關機構合作，把情緒病的訊息帶到內地。

### 唐僧取西經 有陰終有陽

從社會問題聊到個人方面，自然要向伍懷璞教授請教應對壓力的心得。自中學起就已學習易經、本身是

中醫學博士的他如此闡釋：「這世界是陰陽並存，有陰就必有陽，有冷就有熱，有黑夜就有白天，萬物皆是相對，因此我從不逃避壓力或不好的事情，因為我深信一個人要得到一定成果，就如唐僧去取西經，中間要歷經八十一難，這些都是陰，陰盡則陽來，最後才可成正果，是為大陽；若沒有經歷過那些挑戰，便不可能得到後面的成就，但對於最終的得失，盡了力，要學會不要太執着。」

他笑言自己有很多人生公式，其中一條就是把所有陰加起來，結果會等於陽：

「陰+陰+陰+陰+.....=大陽」

這條「大成功公式」背後要表達的，就是說所有不好的事情發生，都是為了蘊釀大好的事情。聽來有點玄，不過因為有了這種以陰陽學說為依歸的人生觀，伍教授對逆境自有一套處理方法。

### 公式之一：與高者為伍

伍懷璞教授說，想知道一個人有多少財產，不用去看他的存款，只要看他身邊最相熟，和最能影響他的12個人，把他們有形和無形的資產加起來除以12，便大約是他現擁有的，準確度幾可達7成以上。

「這公式講的其實是物以類聚，就是說當你遇逆境時能否處理，人生是否快樂，與你身邊的人有很大關係，他們影響着你的處事方法、資源和態度。」他進一步解釋，「人要多『與高者為伍』，即多認識一些積極面對人生、善於處理情緒的人，會令你自己也有所提升；相反，身邊愈多負面思想的朋友，你便會愈往下沉。」



伍懷璞教授少年始熱愛中國文化，善用易經中的陰陽理論去看人生，指凡事有得必有失，要學會不要太執着。

## 有心人

「當我遇上煩惱和逆境時，如果我評估過自己能承受得來，我會感到很開心，因為我覺得那些是令自己進步的元素。」他說自己不但不會逃避，反而會選擇面對它，然後處理它，最後的得失要懂得放下它，不留執着。「就好像考試，你始終要去面對，只能盡力去考；當考完後成績怎樣都不再是你所能控制，既然已盡了力，就要放下它，繼續去做其他事。這個世上有很多事情可以去做，何必把自己困於一件事的成敗上？」

要擁有他這份豁達，自不是三言兩語可以輕易做到，不過大家不妨從中借鑑，說不定會令你得到一些啟示。



伍懷璞教授（左一）對「心晴行動」舉辦之學校推廣教育、慈善跑等令港人心身受益之項目，深表支持。

### 哈佛研究證明目標令人成功

伍懷璞教授說哈佛大學多年前曾對在校學生進行了一項為期25年的跟蹤調查，發現當初沒有人生目標的人，幾乎都生活在社會的最底層；人生目標模糊的，基本都生活在社會的中下層；短期目標清晰的，大多進入了白領階層，生活在社會的中上層；只有當日訂下了清晰長期目標的人，為了實現既定的目標，幾十年如一日，積極進取，百折不撓，最終成為富翁、行業領袖。



伍懷璞教授為國際金庸研究會的創會會長，對金學素有研究，他表示金庸小說可反映人生，小說內很多主角如對世事過分執着，往往令其鬱抑寡歡，故他說讀者研讀《金學》時，也可引以為鑑。

### 目標令人生充滿樂趣

最後問到伍教授可否給《心得》讀者甚麼寄語，他不假思索地說希望讀者可以找出一些人生目標。「有了正面的目標，人生便有聚焦點，如踏單車般：只要向着目標來堅持、堅持、再堅持，很多時，很快便會達成目標，令自己的人生變得有意義和有樂趣。」

因為認同目標的重要性，在大學授課的伍懷璞教授每年都跟自己的學生定下一些目標，發現若不是天方夜譚，其實大多都能做得到。「也許你在開始時不知道目標的神奇力量，不妨跟志同道合者聊一聊，先定一些短期目標。過了十年八載以後，看到自己完成了那麼多件事情，自然會很有成就感，慢慢便清楚自己的人生觀、價值觀。即使某些方面遇到打擊，可能要稍為停下來，但你仍有很多事情可以去做；當你有很多有趣的事情去做，覺得世界充滿樂趣時，偶然的挫折，自然變得不怎麼重要。」

當中道理，就如陰陽理論，也許需要一些參透，但何嘗不是一種充滿睿智的處世之道？

# DONATION



### 銀行

戶口名稱：心晴行動慈善基金有限公司

中國銀行：012-882-0-004522-8

上海商業銀行：354-82-032661

匯豐銀行：411-406-747-838

### 郵寄支票

劃線支票抬頭「心晴行動慈善基金有限公司」，寄至本會地址

### 網上信用卡付款

請登入本會捐款網站使用信用卡捐款

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


帶同以下條碼到全港任何一間7-ELEVEN捐款



3719 9000 0000 0014 4

心晴行動致力於教育、服務及推廣情緒健康的工作，我們的經費全賴熱心人士及機構之捐助。您的付出能讓受情緒困擾人士重拾容。感謝您！

 <http://www.jmhf.org>

 九龍新蒲崗五芳街20-22A  
宏發工業大廈9樓C-D室

 (852) 2144 6331

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



# 保持恆常運動 促進精神健康

運動有益身心，強健體魄，已受廣泛認同。近年，愈來愈多資料顯示，持續進行定期身心運動，能有助減低患上情緒病的風險。有見及此，「心晴賽馬會喜動校園計劃」當中內容特別結合運動元素，引入身心流動概念，在全港中小學正面宣揚情緒病訊息

情緒健康與運動有甚麼關係？心晴行動慈善基金顧問精神科醫生張力智醫生指出，運動有助提升心理健康，增加我們的正面情緒。

## 身心流動精神好

據張智力醫生解釋，情緒健康必需建基於健康的身體，而心理狀態也會直接和間接影響身體健康。對於身體，運動能幫助放鬆全身，增加體溫並加速新陳代謝，以及促進血液循環，從而有助提昇心理健康。而對於心理的狀況，在運動的過程中若能全神貫注，可令人將一切煩惱都拋開，樂在其中而不知時光飛逝，從而達至「心流」(flow)的狀態，即是正向心理學(Positive Psychology)上所指的一種將個人精神力完全投注在某種活動上的感覺，會令人有高度的歡愉及充實感。

科學研究發現，運動會刺激大腦分泌一種令人感到愉快的腦部物質「安多芬」(Endorphin)，能幫助人即時提升情緒；運動



也會提高「腦部神經營養因子」(Brain-derived Neurotropic Factors)，有助腦細胞的成長和發展，減少壓力對腦部造成有害的變化。持續的運動也會調節大腦中掌管情緒的化學物質，如多巴胺(Dopamine)和血清素(Serotonin)，這些腦部傳導物影響了我們平日的心情和思維。故此不少醫學研究實驗報告指出，運動有助治療如抑鬱症和焦慮症等情緒病，據張智力醫生個人的臨床經驗所見，也發覺對於輕度的情緒病，運動的作用可以媲美精神科藥物或心理治療。適量的運動也能改善失眠，對情緒病患者有預防和舒緩的作用。



## 運動對精神健康的好處

- 減少壓力和精神疲勞
- 提升生活的積極性和工作動力
- 改善專注力和集中能力
- 幫助培養興趣，增加成就感
- 減少憤怒或沮喪
- 更容易應付如吸煙或酗酒等不良習慣，並減少煙癮和酒精的戒斷症狀
- 建立更好的社群生活

既然運動有以上許多的好處，但對平日沒有定時運動的人來說，應如何踏出第一步呢？

## 該做甚麼運動？

首先，有一個新開始比沒有的好，不要擔心運動做得不夠。可嘗試先做一些比較輕鬆的運動，如散步或緩步跑，因即使是很小的生活變化，也可以提高你的士氣，給人一些初步的成就感，從而驅使你慢慢增加運動量，及養成定時運動的習慣。

初段的目標，可以是每天約30分鐘適量的鍛煉，並保持每週做5天。每日的運動，可一氣呵成，或劃分成更短的10至15分鐘的小節。

## 助你運動持之以恆小貼士

- 1 找令自己感到愉快的活動：  
如果不知道自己喜歡甚麼，可嘗試一些不同的選擇。
- 2 做自己能力範圍內的事：  
要循序漸進，逐步達成目標可令人更積極。不應該強逼自己做超於身體和心靈負荷的事情，不然只會產生負面影響。
- 3 給人有掌握自己生活的感覺：  
明白自己是有選擇的，以及了解運動的好處才選擇去做。
- 4 建立自己的生活空間：  
運動幫助人偷閒和為生活加油，從而管理都市生活的壓力。
- 5 找好的同伴：  
群體活動在生活中也是重要的，好的運動伴侶可令人增加投入感。

**恆常運動非競賽，  
勿論輸贏，不設起跑線！  
持續喜動情緒好！**



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



# 接受商業一台雷霆881 「同途有心人」訪問 分享最新「心晴賽馬會喜動校園計劃」

本會應商業一台雷霆881「同途有心人」的邀請，在2016年8月14日的節目上，介紹本會最新獲賽馬會慈善信託基金贊助的項目「心晴賽馬會喜動校園計劃」。當日由計劃的項目總監陳啟榮先生代表出席，分享計劃的構思及特色，特別是運動對青少年情緒的幫助，並介紹由是次計劃的協辦機構香港教育大學所設計的「心晴喜步」活力操，希望藉一系列的活動及講座，把情緒健康以及運動對情緒有益的訊息，由校園傳遞到社區去。

想重溫是次節目，歡迎登入以下網址：  
<http://event.881903.com/hkjc-charities/>  
搜尋2016.8.14「創意體育在校園」。



## 朋輩支援聚會 同路人互勵互勉

情緒病患者不一定有苦只有自己知，如果是「同路人」，有時更可一起分享感受及經歷，令自己更有決心及信心去繼續治療。

「朋輩支援聚會」是心晴行動其中一個為情緒病患者及其家屬而設的恆常聚會，7月26日為本年度第二次的聚會，當日的話題焦點之一在情緒病症狀與身體痛症的關係，有症狀相近者更互相交流處理方法；另外亦有參與者分享多年來的抗病經歷，由病發至痊癒，帶給其他人很大的鼓舞，讓大家對治療更有信心，相信只要有適當的治療及調整個人心態，可望加快復元的進度。



## 專家分享會 讓參加者更了解情緒健康

本年度第三次「專家分享會」已於8月30日舉行，是次邀請到精神科專科醫生陳蔓蕾醫生作分享嘉賓。陳醫生以不同的比喻及例子，深入淺出地解釋關於情緒健康的醫學理論，令參加者更明白身心跟情緒的關連。

席間有身為家屬的參加者討論了求助的方法，希望得到方向去幫助家人醫治情緒病，其他的參加者亦探討了停藥及真正復元的概念，以求減低再病發的可能，亦有參加者分享自己的抗病經歷，勉勵其他人不用害怕去承認自己患有情緒病，亦毋需抗拒服藥，因為情緒病是可醫治的。參加者最後互相鼓勵，並向陳醫生道上衷心的感謝。

心晴行動自2006年起舉辦「專家分享會」，每兩個月舉行一次，旨在為情緒病患者、受情緒困擾人士及其家屬提供一個互相分享的機會，每次聚會均會邀請精神科專科醫生擔任嘉賓。

# 專業面談輔導服務



## 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

## 治療團隊：

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，並經嚴格甄選。

## 服務地點：

本會地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室

## 服務收費：

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。

## 登記及服務查詢：

**2301 2303**

## 何謂「心理輔導」？

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

## 服務宗旨：

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

## 服務對象：

- 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）

## 服務範疇：

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



歡迎各位加入義工  
 如有任何查詢  
 歡迎致電 2301 2303  
 或電郵至  
 joyful@jmhf.org

# 義工招募

## 義月 2016

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
有	責	任	心	☺	☺	☺
有	領	導	才	能	☺	☺
有	一	技	之	長	☺	☺
有	熱	誠	☺	☺	☺	☺



加入我們！

地址：

九龍新蒲崗五芳街20-22A

宏發工業大廈9樓C-D室

下載表格：

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



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