

2021年6-7月號  
免費贈閱

# 心得語您

JoyfulMood

專題

## 「第二大腦」 腸道情緒息息相關

心理輔導

別低估孩子的模仿能力

優哉悠哉

遊太平山區  
尋找香港百年抗疫故事

吃得開心

食蛋滿Fun

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



同心抗“藍”情 快樂有心晴



你今日笑咗未？

情緒支援熱線  
2301 2303

請立即捐款  
支持情緒健康教育及推廣



心晴行動慈善基金



## 快樂原來可以很簡單

暑氣迫人來，又到盛夏時分。

在陽光普照的炎夏，不少朋友最想做的，可能是拋開煩惱，跑到遠離香港的海邊，一邊呷着冰涼的飲品，一邊享受着假日的悠閒。從前容易得到的快樂，在疫情持續下，已經變得奢侈，不過大家還是可以先去香港的海灘暢泳，但千萬別忘了遵守防疫規定啊。

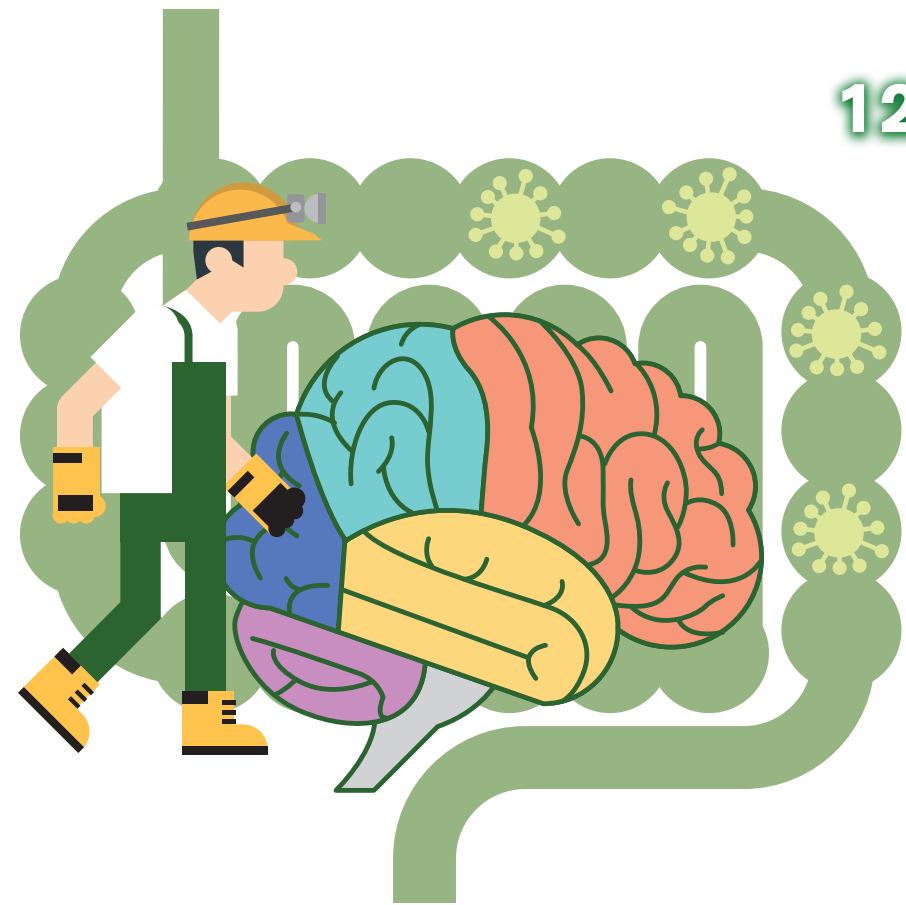
當然，不是所有人都以海邊暢泳為樂，快樂這種東西，你我定義都不同，相互比較不容易，更遑論不同國家之間，民族各異，沒有劃一的感受標準。然而有關的研究還是需要的，可為政府制定公共政策提供參考，例如聯合國每年就公佈全球快樂國家指數，基於一系列的客觀指標，為全球百多個國家及地區進行比較及排名，香港位列77，較去年還升了一位。不同國家有不同

國情、文化及宗教，以相同指標去演繹何謂快樂，未必能反映全貌，例如對東方人很重要的親情，就沒有被納入為研究中衡量快樂的重要指標。姑勿論怎樣，大家不妨參考一下，了解香港的快樂之處。

子非魚，焉知魚之樂，不過想知道自己大腦是否快樂，原來可以問問我們的腸。近年科學界發現，腸道菌群對大腦及情緒有着非常重要的影響，抑鬱症、帕金森症、腦退化等等腦部相關疾病，與腸道健康的關係千絲萬縷。今期專題就為大家探討這個醫學界新領域的發展，分享一下如何通過腸道去維持腦部健康。

想身心愉快，毋須太過複雜考量，例如多飲幾杯乳酪，簡簡單單，既有益腸道之餘也可以令大腦快樂！❤️





12

雙月刊 2021年6-7月號  
目錄 CONTENTS

- 3 心晴的話  
快樂原來可以很簡單
- 6 情緒測一測  
您睡得好嗎？
- 9 您知道嗎？  
全球快樂報告2021 香港排名77
- 12 專題  
腸道乃「第二大腦」  
情緒息息相關
- 15 解鬱新方向 調整腸道失衡菌群
- 20 腸道功能正常 合成快樂情緒激素
- 22 腸道情緒皆健康 飲食運動兩相宜
- 26 特稿  
非藥物+無創傷  
微電流刺激 改善負面愁緒



30



50



54

- 30 心理輔導  
別低估孩子的模仿能力
- 34 家教話您知  
退一步觀察 多一分調整  
疏導頑童情緒
- 38 與輔導員對話  
生命自覺 (Focusing) 與身體內在對話
- 42 中醫情緣  
夏日安心寧神 養生湯水
- 46 有情有義  
王藹慈博士 我愛我心晴
- 50 優哉悠哉  
遊太平山區 尋找香港百年抗疫故事
- 54 吃得開心  
食蛋滿Fun
- 58 晴訊  
問題teen teen都多  
歡迎致電「中學生暑期講訴專線」

《心得語您》雙月刊 2021年6-7月號

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

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

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

註：「心晴行動慈善基金」於本刊內文或簡稱「心晴行動」。

鳴謝

陳家亮教授 香港中文大學醫學院院長兼  
卓敏內科及藥物治療學講座教授  
楊斌醫生 老人科專科醫生  
莫迪瑩小姐 心晴行動慈善基金輔導員  
辛志雄先生 心晴行動慈善基金輔導員  
香港生命自覺協會創辦人及主席  
杜碧鈺小姐 註冊中醫師  
王藹慈博士 心晴行動慈善基金執委 臨床心理學博士

心晴行動慈善基金簡介

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



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



請支持我們



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

如欲索取《心得語您》印刷本，歡迎電郵或傳真聯絡。



# 笑爺笑奶 祝福您 天天好心情！



「笑爺仔」「笑奶妹」為本會之吉祥物，帶出每日歡笑、天天好心情之重要性。  
每個「吉祥物」之捐款額由HK\$2,388起，而「吉祥物」會印上善長或贊助公司的名字，每個所認購的「吉祥物」將會擺放在心晴會址笑爺笑奶善長廊內展出，以示謝意。  
所有捐款將用於教育及推廣。

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

查詢電話：3690 1000

認捐笑爺笑奶表格



# 全球快樂報告2021 香港排名77



一年一度的全球快樂指數調查，在今年3月尾公佈了去年的結果，一如以往，歐洲國家穩佔頭5名，而高居三甲仍是北歐國家，香港則排名77，比上次微升一位。

全球快樂報告 (World Happiness Report) 是聯合國為衡量快樂之可持續發展方案而作出的國際調查報告，於2011年開始由聯合國大會邀請成員國參與調查，排名根據6個因素而定，包括人均GDP、預期健康壽命、人生抉擇自由、社會支援、慷慨程度及對貪腐的認知，以此衡量國家人民的快樂指數，從而協助及引導國家的公共政策。

《2021年全球快樂報告》調查了149個國家及地區，芬蘭蟬聯榜首，排名最末是阿富汗。報告發表時強調，因2019新冠病毒病疫情嚴重肆虐，去年調查增加了正面及負面情緒的元素，而人際關係的影響亦納入關注。

## 過去7年香港快樂指數

年份	排名	整體快樂指數
2015	72	5.474
2016	75	5.458
2017	71	5.472
2018	76	5.43
2019	76	5.43
2020	78	5.51
2021	77	5.477



## 《2021年全球快樂報告》排名節錄：

排名	國家	整體快樂指數	人均GDP	預期健康壽命	人生抉擇自由	社會支援	慷慨度	貪腐認知
1	芬蘭	7.842	1.446	0.741	0.691	1.106	0.124	0.481
2	丹麥	7.620	1.502	0.763	0.686	1.108	0.208	0.485
3	瑞士	7.571	1.566	0.816	0.653	1.079	0.204	0.413
4	冰島	7.554	1.482	0.772	0.698	1.172	0.293	0.170
5	荷蘭	7.464	1.501	0.753	0.647	1.079	0.302	0.384
6	挪威	7.392	1.543	0.782	0.703	1.108	0.249	0.427
7	瑞典	7.363	1.478	0.763	0.685	1.062	0.244	0.448
8	盧森堡	7.324	1.751	0.760	0.639	1.003	0.166	0.353
9	新西蘭	7.277	1.400	0.785	0.665	1.094	0.276	0.445
10	奧地利	7.268	1.492	0.782	0.640	1.062	0.215	0.292
11	澳洲	7.183	1.453	0.801	0.647	1.076	0.291	0.317
12	以色列	7.157	1.376	0.788	0.509	1.074	0.208	0.119
13	德國	7.155	1.480	0.757	0.600	0.993	0.195	0.306
14	加拿大	7.103	1.447	0.798	0.648	1.044	0.246	0.335
15	愛爾蘭	7.085	1.644	0.753	0.606	1.092	0.238	0.367
16	哥斯達黎加	7.069	1.134	0.722	0.673	0.966	0.105	0.083
17	英國	7.064	1.423	0.757	0.580	1.062	0.340	0.306
18	捷克	6.965	1.370	0.703	0.580	1.090	0.052	0.046
19	美國	6.951	1.533	0.621	0.554	1.030	0.252	0.154
20	比利時	6.834	1.463	0.747	0.489	0.998	0.088	0.187
21	法國	6.690	1.421	0.804	0.536	1.081	0.092	0.235
24	中國台灣	6.584	1.480	0.665	0.490	0.982	0.142	0.139
28	意大利	6.483	1.393	0.798	0.379	0.940	0.133	0.047
32	新加坡	6.377	1.695	0.897	0.664	1.019	0.176	0.547
54	泰國	5.985	1.107	0.596	0.611	0.957	0.375	0.028
56	日本	5.940	1.389	0.838	0.504	0.949	0.020	0.192
61	菲律賓	5.880	0.853	0.426	0.651	0.828	0.125	0.126
62	韓國	5.845	1.403	0.801	0.353	0.758	0.134	0.135
77	中國香港	5.477	1.525	0.893	0.408	0.841	0.232	0.342
79	越南	5.411	0.817	0.616	0.679	0.873	0.124	0.091
81	馬來西亞	5.384	1.259	0.587	0.624	0.797	0.270	0.064
82	印尼	5.345	0.954	0.433	0.598	0.786	0.541	0.046
84	中國	5.339	1.061	0.665	0.636	0.785	0.093	0.117
105	巴基斯坦	4.934	0.637	0.322	0.418	0.423	0.252	0.097
139	印度	3.819	0.741	0.383	0.622	0.316	0.246	0.106
145	萊索托	3.512	0.451	0.007	0.405	0.731	0.103	0.015
146	博茨瓦納	3.467	1.099	0.340	0.539	0.724	0.027	0.088
147	盧旺達	3.415	0.364	0.407	0.627	0.202	0.227	0.493
148	津巴布韋	3.145	0.457	0.243	0.359	0.649	0.157	0.075
149	阿富汗	2.523	0.370	0.126	0.000	0.000	0.122	0.010

排名資料來源：<https://worldhappiness.report/ed/2021/happiness-trust-and-deaths-under-covid-19/>

# 善 joy 捐款計劃

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

又或者您有遠去的親人，希望藉着捐贈，將這份思念化作善行，遺愛人間？

歡迎為有意義的日子  
或您的摯親捐款行善，  
本會將送上感謝卡致謝。

您的一點心意，可以改變更多生命。

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



腸道是人體最大的器官，腸道內有數百萬神經元，比脊髓上的神經元還要多，而且可以不受中樞神經系統的控制而獨立運作，因此又被稱為人體「第二大腦」。蜿蜒曲折的腸道，原來可以牽動人的情緒，影響人的精神和心理健康，關鍵就在於腸道菌群及其分泌的神經傳導物質。

## 腸道乃「第二大腦」 情緒息息相關

腸道的功能遠不止於消化食物。腸道中的微生物包括細菌、病毒、真菌等，這些微生物群的平衡對於身心健康至關重要。美國知名腸胃科及神經科學家邁爾醫生（Emeran Mayer），對消化系統與神經系統的互動進行研究逾35年，在《腸道・大腦・腸道菌》一書中指出，腸道菌群對情緒有着非常重要的影響。他並引述加拿大研究人員進行的動物實驗結果，發現腸道菌會穩定地產生能抑制焦慮的物質，並透過迷走神經傳送至大腦，可見腸道菌群在情緒、大腦及腸道的相互作用中扮演關鍵角色。

香港中文大學醫學院院長陳家亮教授亦指出最近的研究顯示，患上抑鬱症及其他情緒問題人士的腸道微生態出現嚴重失衡，並發現40多種細菌可能導致情緒失調，甚至抑鬱症。



### 腸道微生態失衡 影響情緒致抑鬱

原來細菌與病毒會分泌某些化學物質，影響大腦的運作，當腸道微生態失衡，大腦會受到失衡的化學物質影響而引發不同的情緒反應，可能導致或加劇抑鬱症狀。更有趣的研究發現，某些細菌組合可增加令我們感覺「開心」的化學物質，從而對抗抑鬱，其作用類似抗抑鬱藥。

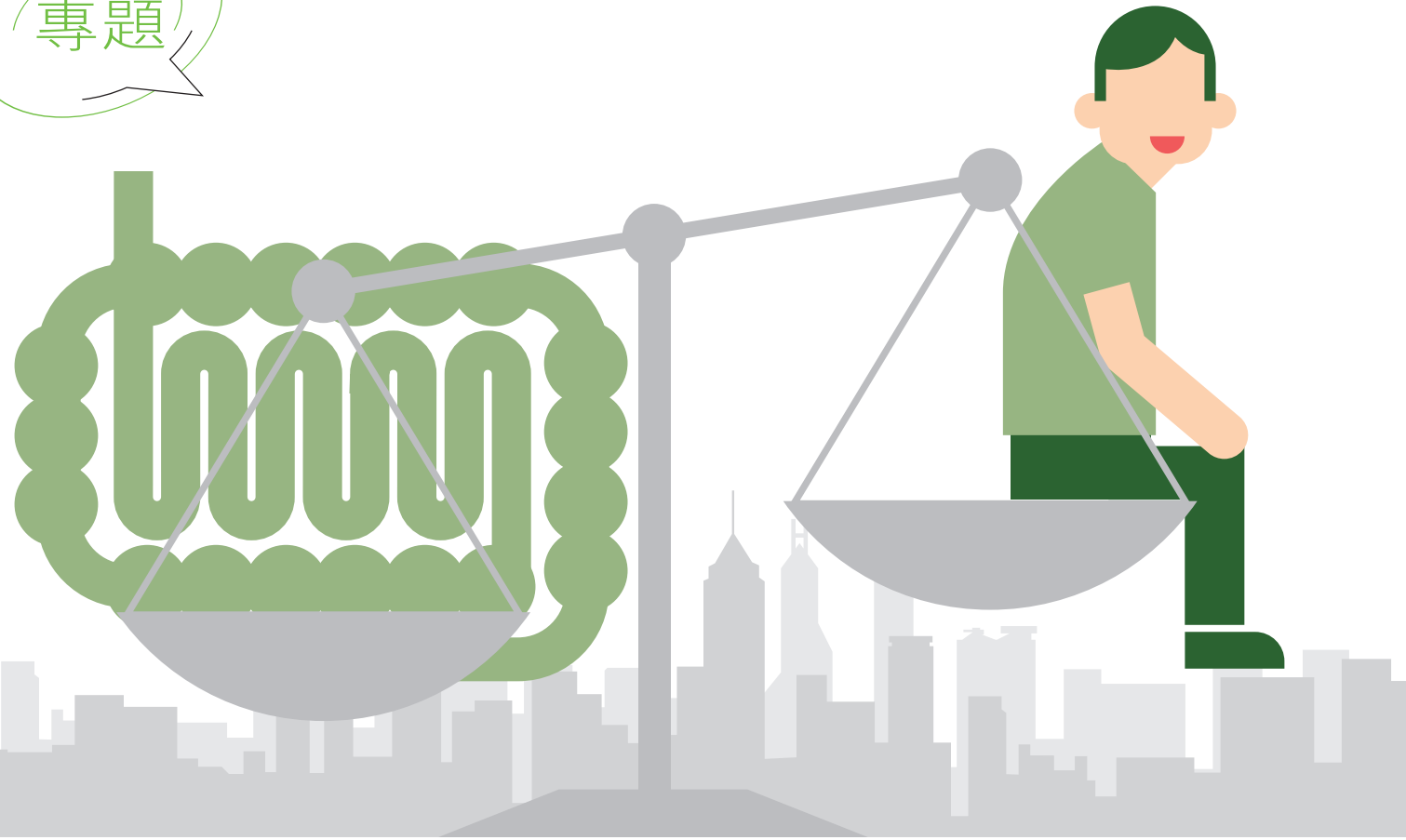
以影響情緒的化學物質血清素為例，據估計，人體80-90%的血清素是在消化道產生，尤其集中於腸道。血清素就像一個化學信使，它影響人體的各種功能，包括排便功能，同時也與精神疾病有關。若精神壓力過大時，血清素水平會減少，因而影響人的情緒、焦慮程度以及幸福感。

### 腸道菌群與腦神經聯繫緊密

人體最精密複雜的大腦，與負責消化的腸胃裏寄生的細菌如何扯上關係？這些微生物怎樣操控人腦？腸道微生物（菌群）與腦神經（中樞神經）如何聯繫？以下是幾種可能途徑：

- 透過迷走神經聯繫。迷走神經是腸道和大腦之間的傳輸通道。迷走神經也被稱為「徘徊神經」，它是人體中最長的神經，並有無數分支從腦幹一直延伸到腸的最下部，而且一路上接觸大部分主要器官。腸道菌群通過迷走神經與大腦溝通，迷走神經在腸道內壁附近有感受器，使其得以檢查人體的消化情況。因此腸道內的微生物可以釋放化學物質，改變迷走神經的信號，從而改變大腦的活動。而大腦活動也可影響腸道菌群的形成。例如，壓力本身會加劇發炎，進而影響腸道內的微生物，結果形成一種循環。
- 細菌把腸胃裏的食物纖維素分解成一種能對全身產生作用的化學物質「短鏈脂肪酸」，可以影響大腦的功能。
- 微生物可影響免疫系統，而免疫系統與腦功能失常有關。
- 愈來愈多證據顯示細菌利用微核糖核酸（一種細微的基因密碼）來改變DNA在神經細胞中的作用。





### 平衡腸道微生態 維持精神健康的竅門

很多試驗證明，無菌環境與小鼠的行為改變、甚至腦結構的變化有關聯。但在充斥着各種細菌的現實環境中，健康的人體寄生菌群是多元的，是一個由各種各樣的微生物組成的世界。

愛爾蘭考克大學附屬醫院（Cork University Hospital）的迪南教授（Ted Dinan）發現，確診臨床抑鬱症患者體內的菌群多元程度明顯比健康者體內的菌群較低。他強調患者身上的寄生微生物種類較少，並非導致抑鬱的唯一病因，但這可能是誘因之一。

他的研究顯示一些生活方式，例如飲食中纖維素含量低，會增加抑鬱的風險，這可說明腸道菌群跟腦神經病症有關。

如果改變抑鬱症患者腸道寄生菌群能使他們的情緒病患康復，那麼帕金森症也有可能通過微生物療法治癒，或者至少緩解症狀。醫療微生物學家麥茲馬尼亞教授發現，把健康者和帕金森患者的腸道菌群分別移植到有帕金森症基因的動物體內，結果後者的症狀遠比前者嚴重，表示帕金森患者的腸道菌群與健康者有顯著相關。

此外，亦有研究顯示精神分裂症是與腸道缺乏某些微生物有關。多年研究的結果證明微生物和人的情緒之間的確有關聯，而這種聯繫為精神疾病的預防和診治開闢了新的領域。

因此，保持腸道一個平衡的微生態，能夠改變大腦的功能。讓腸道健康，是維持精神健康的竅門，也是治療腸胃病、腸躁症、抑鬱症、自閉症、帕金森症、失智症等疾病的關鍵。👉



## 解鬱新方向 調整腸道失衡菌群

也許你曾有此經驗：心情緊張時，頓感腸胃疼痛，急需如廁。情緒牽動腸胃不適，可見腦部與腸胃雖非比鄰，關係卻千絲萬縷。近年醫學界研究發現，腸道微生物群與大腦有着千絲萬縷的關係，兩者藉大量神經線互通訊息，腸道微生態變化更會影響大腦及情緒，與抑鬱症、帕金森症、腦退化症等有密切關係。

由此開展的腸道細菌治療研究及臨床應用，為情緒病及其他疾患翻開治療新章。

訪問 香港中文大學醫學院院長兼  
卓敏內科及藥物治療學講座教授  
陳家亮教授





腸臟有大量神經線連結到大腦，神經線由神經元組成，存在30多種神經遞質，較其他器官多，訊息不斷傳遞，讓腸臟與大腦溝通無間，頻繁度遠超任何一個器官。腸臟素有「第二個大腦」稱號，當它與大腦不協調，會影響身體運作，包括情緒異變。

### 腸道壞菌擾亂大腦

腸臟透過神經遞質把訊息上傳大腦，影響人的思想、反應，大腦亦按這些反應而下傳訊息，刺激腸臟，產生很多難以解釋的感覺。像腸易激綜合症，源於腸道內的好、壞細菌失衡，影響人的「腦腸軸線」，當大腦持續受腸臟傳來的扭曲訊息滋擾，會發放信號干擾腸臟蠕動，令人持續感覺腸胃不適，苦不堪言。

早前一項大型研究發現，抑鬱症患者的腸道較非患者多出40餘種細菌。這些細菌分泌一些神經遞質擾亂大腦，令人感到消沉失落。治療情緒病的藥物，如抗抑鬱藥，主要針對導致抑鬱情緒的神經遞質；上述研究揭示腸道存在某些「壞細菌」，藉神經遞質引致抑鬱情緒，若能改變這些細菌的「破壞行動」，減少大腦帶動的負面影響，便有可能幫助治療情緒病。



### 促進情緒治療效果

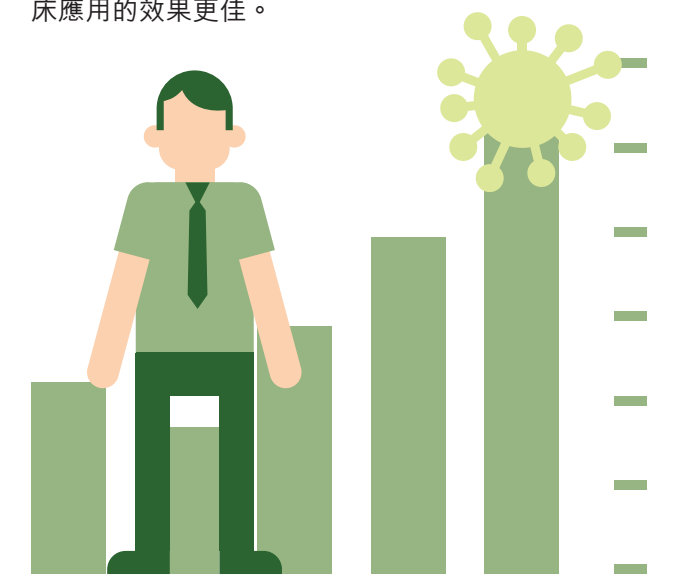
傳統治療情緒病的藥物，常帶來不少副作用，像減少過度思慮的藥物，卻令人困倦欲眠、神志呆滯等。隨着對腦神經與情緒病關係的了解增加，發現問題癥結在於大腦受人體某些物質影響，新推出的藥物都聚焦於調整這些物質，從而提升快樂情緒。可是，部分病人對藥物的反應始終欠佳，部分雖初期見效，往後又失卻作用。若能深入了解腸道「壞細菌」如何分泌神經遞質，引致負面情緒，然後改變這些細菌，便可提升藥物治療的效果。

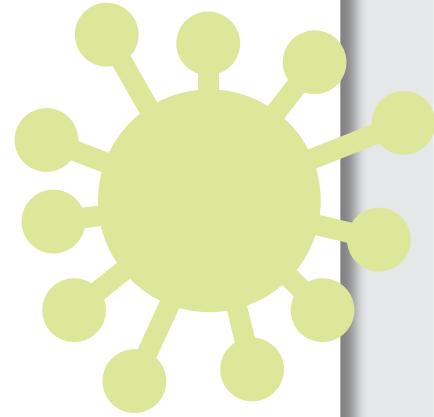
有關腸臟細菌與情緒病的研究持續進行，部分動物研究把抑鬱症患者、精神分裂症患者的腸道細菌移到小鼠體內，令小鼠出現相關的情緒病病徵，然後改變其腸道細菌，結果顯示病徵獲得改善。相關的臨床研究將會朝這方向進發，包括探究哪些腸道細菌直接有關，如何改變它們來促進藥物療效，改善情緒，研究成果將與目前的情緒病治療發揮相得益彰作用。同時，改變腸道細胞的方法很多，既可運用藥物，亦可作腸道細菌移植，換走「壞細菌」，另有非藥物方法，包括調節飲食、生活習慣等，讓患者有服藥以外的選項。

### 大數據支援對照檢驗

通過檢驗病人的糞便樣本，透視腸道細菌的基因圖譜，與健康正常群組比較，便知道腸道細菌有何不足或過量，把過多的減少、缺乏的補充，平衡好、壞細菌，乃治療大趨勢。細菌好比分支眾多的大家族，須以「總體基因體學」(Metagenomics)方法才能層層深入檢驗。但用作對照的所謂「健康正常」群組，要具體界定，須有大數據配合，當數據庫愈大，包含愈多不同種族、階層、年齡人士的組合，能更準確辨識健康指標，完善對照檢驗的效果。

中大醫學院團隊開展了一項名為「三歲定八十」的研究計劃，在香港以至大灣區，蒐集十萬組母嬰的糞便樣本，跟進十年，建立龐大的數據庫，會為眾多健康疑問提供答案，如仔細界定何謂「健康正常」群組。計劃將持續進行，數據愈豐富，結果愈精確，臨床應用的效果更佳。





## 菌群移植「便」能治病

部分人的腸道遭一種特別的細菌侵襲，出現「難辨梭菌感染」(Clostridium Difficile Infection)，即使施用各種抗生素，仍不奏效，此病的致命率頗高。研究發現，通過腸道菌群移植，近九成患者可治癒，乃醫學上的重大發現。目前，歐美及香港都採用這種治療方法，中大醫學院是香港唯一的移植及研究中心，給醫院管理局轄下醫院內該病症患者提供治療。

操作上，先採集健康人士的糞便，經提煉程序取得細菌，貯藏備用，治療時，可通過內視鏡移植到患者腸道。當中最困難在於「健康人士」的界定，亦是科研的重點。中大醫學院過去5年已成功治療幾百位患者，治癒率達九成，並未發現副作用。至於用來治療其他病，現仍處研究階段。

## 菌群變化與發病機制

研究揭示，腸道微生態的變化，可引致多種疾病發生，除抑鬱症，還有柏金遜症、認知障礙症，以及小兒濕疹、自閉症、過胖症，亦有成人的腸易激綜合症、大腸癌、克隆氏症等。香港中文大學醫學院團隊正從事多方面研究，部分在細胞、動物層面，亦有臨床研究，包括大數據分析及臨床雙盲研究。

不管腸易激綜合症或抑鬱症患者，其腸道的微生態與非患者是截然不同的，但出現這些差別的原因未明。腸道細菌的變化，和遺傳基因關係密切，舉例說，縱然大家都豪吃大喝，部分人出現血壓、血糖、血脂「三高」病患，部分人卻安然無恙。原因之一是患者帶有容易發病的遺傳基因，加上腸道的「壞細菌」作用，令源於遺傳基因的疾病彰顯出來。

## 生活着手 培養益菌

遺傳因素不能改寫，但後天環境仍可調節：

### 分娩餵哺

胎兒的腸道屬無菌狀態，出生後，細菌才逐漸寄生。自然分娩及餵哺母乳的嬰孩，與剖腹生產及飲用奶粉的，雙方體質天壤之別。前者腸道得到的第一手細菌，由母親直接賦予，包括來自母親陰道、母乳，後者則來自病床床單、照顧嬰兒的護士身上，兩組細菌全然不同。研究發現，自然分娩及餵哺母乳的嬰兒，患濕疹、自閉症、過胖症等的風險低很多。

### 儘早培養

常謂：「三歲定八十」，三歲前，人腸道的細菌如白紙，可隨意改寫，而三歲後，發展逐漸定型，便難再改變。遺傳基因令人有不同程度的風險罹患某些疾病，至於會否病發，後天環境是其中一個因素，包括腸道有否滋長「壞細菌」，把這些病引發出來。故營造健康的腸道環境，要從小開始。

### 活得健康

改變小朋友的腸道細菌，遠較成年人容易。若家族有「三高」、癌症等病史，幼童階段便要建立良好的飲食及生活習慣，為腸道培養好的細菌，減少引發這些疾病的危機。所謂活得健康，離不開飲食均衡、多菜少肉、維持恆常運動、作息有序等傳統智慧。不少天然食物含益生元，如蒜頭，以及韓國泡菜一類發酵食物，有助腸道繁殖出有益的細菌。

## 益生菌精明選

科學研究證實，益生菌能改善多種健康問題，現有50、60種可食用的益生菌，但坊間的產品質素參差，若選用，須小心衡量：

- 產品針對哪方面健康問題，有否醫學數據支持？自稱「有效」並不可信。各人腸臟內所欠缺的或過多的細菌，各人有別，必須弄清楚哪種益生菌對本身的健康有作用。
- 產品提供的研究數據，是來自西方人為主？有否亞洲人，以至中國人的數據？因為不同種族、居住地人士，所需要的細菌組合也有分別。

益生菌屬補充劑，不能取代治病的藥物。別迷信單靠服用益生菌就能得到健康，維持良好的飲食及生活習慣是無法取締的。



研究顯示，影響人類以及某些哺乳動物情感的血清素、多巴胺以及多種讓人情緒愉快的激素，有九成是在腸道裏面合成的。情緒很大部分受腸道神經系統影響，腸道分泌的神經傳導物質，包括血清素及多巴胺等會向大腦傳遞訊息，可調節人的情緒，若血清素、多巴胺過低，會使人的情緒低落、疲勞、精神不濟，甚至產生抑鬱症狀，由此可見，情緒愉快和腸道健康有密切關係。

## 腸道功能正常 合成快樂情緒激素

健康的腸道須靠腸道裏面的細菌種群保持平衡。正常情況下，腸道內好菌與壞菌處於平衡狀態，一旦這種平衡打亂了，便會影響到腸道的功能，愈來愈多研究發現腸道菌群失衡也與疲勞、焦慮症、自閉症、抑鬱症有關。

### 血清素的奧妙

血清素對腦部正常運作非常重要，與情緒調節、睡眠、食慾、學習和記憶也有關係，但人體約90%血清素是在腸道製造而經傳送供給腦部使用。血清素分泌量不足，會使人情緒不穩、焦慮、疲勞和抑鬱，對人的精神健康影響很大。因此，血清素也常於治療抑鬱症的藥物中使用。

身體需要色胺酸，作原料製造血清素，它是一種「必需胺基酸」，即是必須從食物中攝取。不少食物含豐富色胺酸、及複合碳水化合物，有助提升血清素，例如：雞蛋、芝士、大豆製品、三文魚、果仁、火雞、香蕉、全麥麵包等等。添加幫助維持腸道微生物態的纖維及益生菌，有助身心健康。

### 血清素提升的方法

1. 曬太陽
2. 運動
3. 健康均衡飲食
4. 調節腸道菌
5. 補充益生菌

### 精神益生菌 (Psychobiotics) 概念

世界衛生組織指益生菌 (Probiotic) 是活的微生物，攝取足夠益生菌對人體有好處。人體的消化道內存在着數百種細菌，適度補充益生菌可增加腸道好菌，幫助腸道維持穩定的正常菌群生態。

近年很多研究顯示，一些常見的情緒病患也許由腸道菌群失衡所致。2013年，一篇腸胃病學的論文發現，定期食用益生菌的女性，大腦裏的情感和感覺控制活動會出現變化，「精神益生菌」的概念由此而生。近年來，長雙歧桿菌、鼠李糖乳桿菌、植物乳桿菌、瑞士乳桿菌等，原本用來改善腸道健康的益生菌，正在成為治療焦慮、抑鬱、失眠，甚至阿茲海默症、帕金森症、自閉症等精神疾病的補充劑。

2017年，以牛奶糖聞名的日本森永乳業，在一篇論文中指出，短雙歧桿菌A1的動物實驗證明，有助改善阿茲海默症的認知行為和腦部發炎症狀，因而推測透過攝取雙歧桿菌，改變腸道環境，可以藉免疫反應來抑制大腦內的發炎症狀，改善認知功能。研究人員更進一步假設，因為腸道菌群失調而陷入抑鬱的患者，也可藉由精神益生菌調理腸道，改善腸道健康來緩解抑鬱症狀。

精神益生菌可說是醫學研究的明日之星，但須注意目前並未正式納入為認可的治療方法，若選擇益生菌作治療用途，最好徵求醫生的意見。



### 維持腸菌多樣性 有助遠離疾病

其實腸道與身體及精神上的疾病關係密切，許多針對腸道細菌的研究顯示，不同疾病患者的腸道細菌各有不同，例如脂肪肝、肥胖、糖尿病等患者的糞便中帶有的細菌，會偏向某一類的細菌。又有研究發現，抑鬱症患者和健康者之間存在47種腸道菌的差異。例如，抑鬱症患者的腸道裏，某種菌群特別多或較少，顯示腸道菌群失調有可能是導致精神疾病產生的要素之一。腸道菌群愈充足愈豐富，構成一個平衡的微生態，愈可減少罹患疾病的機會，保持身心健康。

# 腸道情緒皆健康 飲食運動兩相宜

如大腦一樣，腸道的結構精密複雜，當中存在大量的微生物群，由多種細菌組成，是人體內部的生態系統。腸道微生物菌群的構成，與生存環境、飲食結構、遺傳基因等多方面因素有關。腸道負責消化我們吃進去的食物，想擁有健康的腸道，除了必須注重飲食之外，令腸道正常運作蠕動，亦不容忽視。

## 飲食乃腸道之本

既然飲食是影響腸道及其細菌健康的重要因素，我們應由日常生活習慣做起，透過飲食調節腸道微生態，保護腸道健康，以至精神健康。

## 地中海飲食

地中海飲食指的是富含蔬菜、水果、全麥、魚、堅果、不飽和脂肪和植物油，同時少精製糖、紅肉和加工肉製品的飲食。研究已證明地中海飲食可增加腸道細菌的多樣性，並減輕其他生理變化，如慢性發炎。腸道菌種多樣性愈豐富，人愈能在生病、受傷或服藥時展現韌性，減低受疾病或外來威脅的打擊。

## 多喝水

水有助於血液流動，維持內循環，足夠的水可幫助清除體內毒素。腦細胞也像身體其他部分，需要水才能正常工作，因此脫水的人更容易精神緊張。



## 發酵食品

發酵食品，如酸奶和泡菜等含有益生菌食物，可增加腸道菌群的多樣性，有助調整腸道內的微生物結構。乳酸菌可幫助消化，亦有研究顯示益生菌有減少炎症細胞因子的作用。

## 避免加工食品

很多加工食品和飲料都添加了糖、脂肪、鹽以及精加工麵粉等，對健康有害。尤其與精神健康狀況惡化，以及肥胖、心臟病、糖尿病及其他疾病有關。含糖的碳酸飲料雖然會迅速補充人體能量，但隨後出現的血糖驟降也會讓人感覺疲累和精神疲勞。動物實驗研究指出，過量的糖令大腦海馬體帶來不良影響，因此會出現行為和認知方面的問題。

## 戒酒戒煙

過量酒精會降低人的認知功能，因為人體在清除血液中的酒精時需要水，它會導致人體進一步缺水，繼而影響認知功能。酒精引起的微生物菌變化可使腸壁容易滲透，從而發生慢性炎症。酗酒更嚴重影響情緒，令人陷入抑鬱深淵。

吸煙危害健康，毋容爭議，使人患上癌症的機會大增，禍害全身。

## 規律飲食穩血糖

飲食要有規律才可確保血糖穩定。若進食不規律，血糖會大起大落，對身體造成更多傷害。不定時進食，有可能導致血糖下降，出現疲勞和煩躁。血糖水平忽高忽低會令情緒紊亂，還會出現抑鬱和焦慮等症狀。定時進食，既保持血糖穩定，對腸胃也有好處。



專題



## 大腸癌篩檢 防範於未然

談及腸道健康，離不開正常排便。便秘是非常普遍的都市病，長期便秘極有可能提高患上腸道癌變風險。

大腸癌更是近年冒起的熱門殺手。雖然病發率頗高，但若能及早發現，早期進行治療，治癒率亦相對高。建議定期檢查，切勿掉以輕心。

### 腸道也要做運動

腸道裏布滿神經，運作縝密又敏感。壓力大造成交感神經活躍，抑制腸道蠕動；長期過勞、睡眠不足、飲食失調等等，令腸道更累，影響正常功能。做運動可以減壓，而腸道得到放鬆才能運作自如。

#### 3招簡易運腸法

##### 1. 健步走

不運動的人肌力衰退，使腸道蠕動減弱，整副腸道有氣無力，推不動排便。但劇烈運動又使腸道緊張，建議恆常進行「健步走」帶氧運動，輕鬆和緩，比較適合腸道。建議每星期至少3次，每次不少於20分鐘。

##### 2. 深呼吸

當交感神經過度活躍，呼吸會變得速淺，腸道也就跟着緊張。每天習慣以腹式深呼吸，能活化副交感神經，讓身體放鬆，有助促進腸道蠕動。建議每星期至少3次，每次不少於20分鐘。

##### 3. 按摩腹部

揉腸按摩可以舒緩小腸的緊張狀態，幫助恢復腸道的正常運作。以肚臍為中心，約3-4指寬，用手掌心順時針方向緩緩搓揉，不必過度用力按壓，配合自然呼吸便好。建議每天1次，每次10-15分鐘。

溫馨提示：吃飽飯後不宜馬上運動，並且要避免穿太緊身的衣服。



## 專家分享會

邀請精神科專科醫生或相關領域的專家出席

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

詳情及最新活動



定期舉行，

歡迎情緒病患者、

家屬及朋友參加！

## 朋輩支援聚會

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

詳情及最新活動



特稿

# 非藥物+無創傷

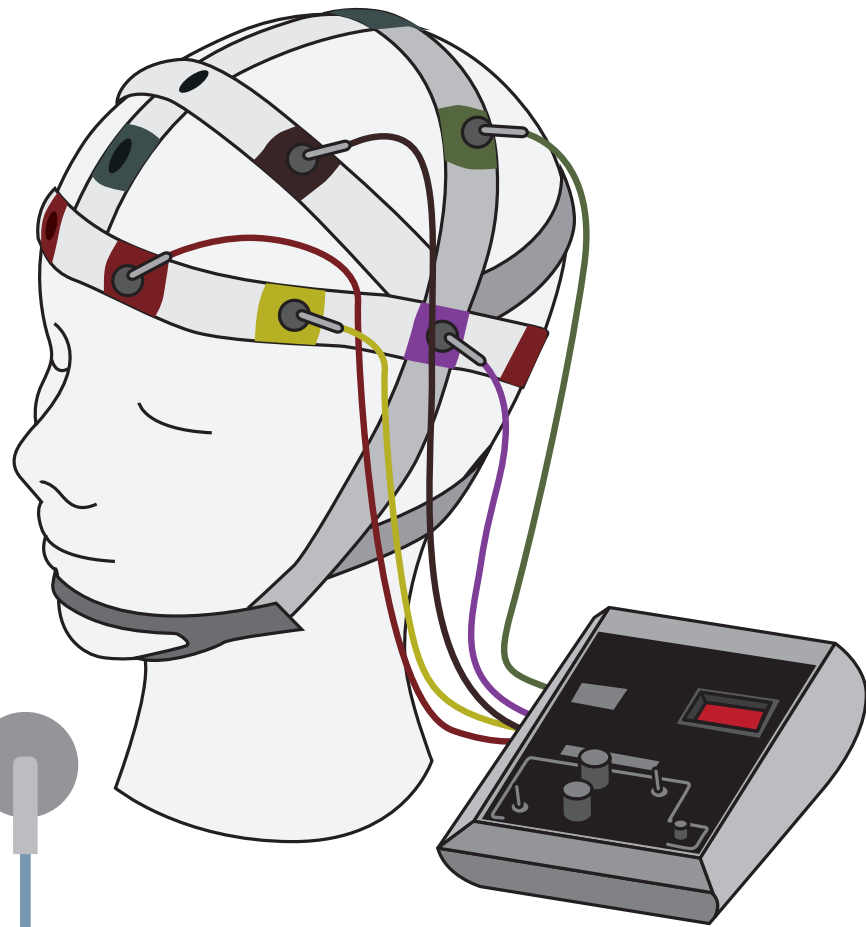
## 微電流刺激

## 改善負面愁緒



訪問 老人科專科醫生 楊斌醫生

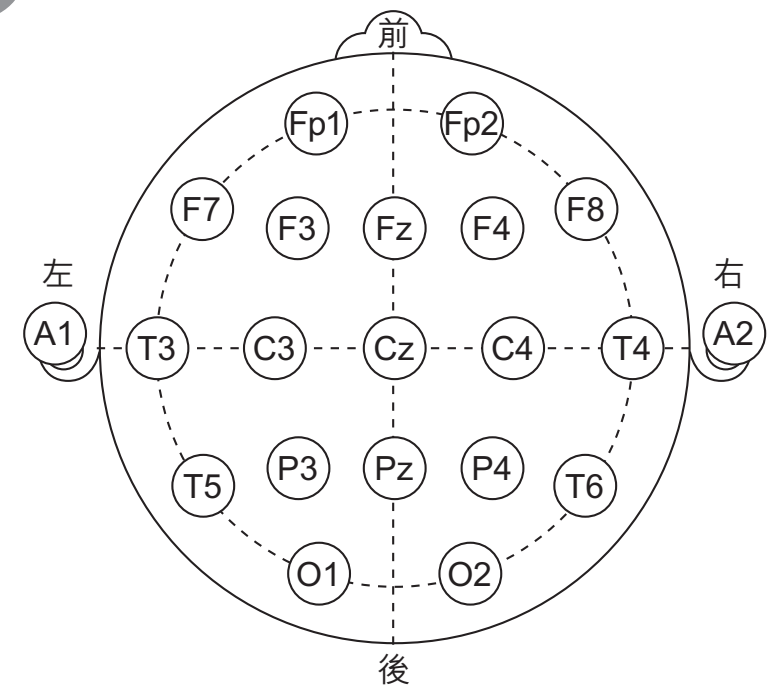
抑鬱症、焦慮症等情緒問題困擾不少香港人，治療上，目前仍以服藥為主，或配合心理輔導。近年有外國學者研發的「經顱直流電刺激術」，藉微量電流刺激腦部不同部分，有助改善抑鬱、焦慮等情緒，亦對認知障礙等腦部有關的問題有正面作用，成效漸獲醫學研究肯定，為傳統治療之外，提供多一個輔助方法。



經顱直流電刺激術（Transcranial Direct Current Stimulation，下稱「tDCS」）屬非創傷、非侵入性的治療方法，採用的儀器由陽極貼片、陰極貼片和電池控制器組成，相當小巧。原理是把電極貼片貼於頭皮的特定位置，通過傳送微量電流到貼片下的腦部區位，刺激該處的腦細胞，調節其異常的活性，達到擬定效果。



### 經顱直流電刺激「tDCS」 電極貼片位置圖



### 微電刺激 重整腦力

腦部管理各種身體機能運作，包括情緒，主要藉神經傳導物質傳遞訊息，調節情緒起落。受不同原因影響，腦部出現變化，傳導物質分泌失衡，如血清素水平不足，令人失去動力、鬱悶失落，形成抑鬱等。研究發現，抑鬱症患者的左、右腦背外側前額葉皮質（DLPFC）的活性分別出現過強、過弱的失衡現象，而tDCS的陽極刺激能增強貼片下腦細胞的活性，陰極刺激則減低活性，按此機制，在對應部位施以電流刺激，可令其運作重回正軌。

人腦分為不同區位，如情緒區、運動區、痛楚區等，主理不同功能。調節情緒，主要把電極貼片貼於情緒區，當電流通過貼片進入頭顱，會循特定方向走，而tDCS只採用很低的電流量，由電池發出，約1-2mA，對人體的創傷微乎其微。雖然會因應個別情況而調節電流量的強弱，但能量始終輕微，大部分人不會有異樣感覺，個別人士或稍覺刺癢，但不會感痛楚。

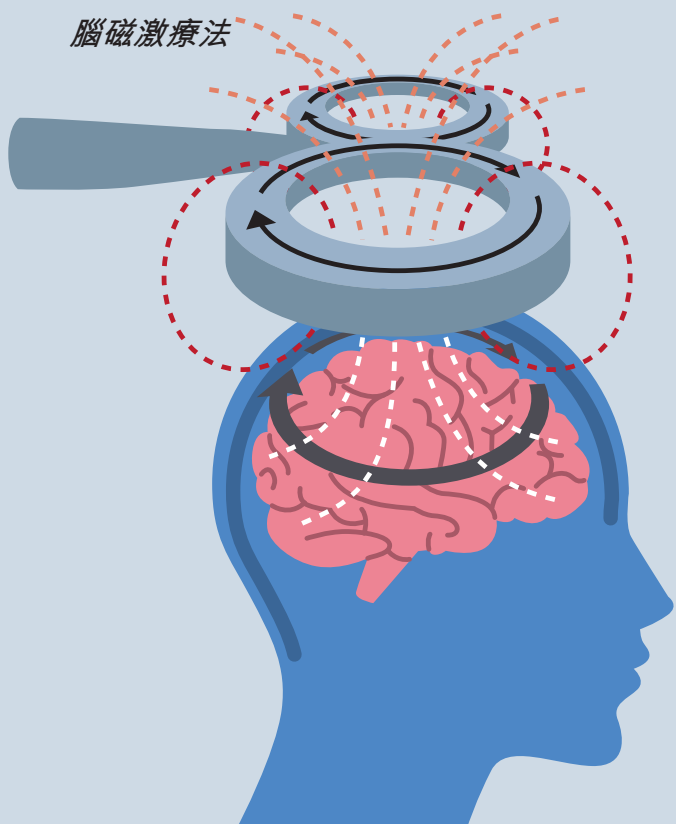
針對問題	電極貼片位置	
	正極	負極
抑鬱	F3	Fp2
記憶、語言、注意力	F3	Fp2
中風	C3/C4	Fp2
學習	T4	T3
上肢運動、疼痛	C3/C4	Fp1
失語症	F7	F8
成癮	F4	F3

## tDCS與TMS

腦磁激療法 (Transcranial Magnetic Stimulation, 下稱「TMS」) 也屬於非創傷、非侵入性的治療方法。tDCS倚靠電流，而TMS則使用磁力，兩者均為物理能量，以物理學原理進行治療。TMS通常在具規模的醫療場所進行，由專業人士操作，部分精神科醫生也會在診所施行。

TMS施用電磁場能量 (Magnetic Field)，採用磁力共振的導航系統，更精準的確定受損的腦部區域，透過刺激該特定位置而達到治療目的。相較而言，TMS更高端，需要較多技術硬件，tDCS則較為機動性，兩者都可以治療抑鬱症等情緒病，若一同使用，效果更佳。由於兩者屬於不同工具，無從比較，醫療人員會按患者的病情，選用適合的治療方案。

### 腦磁激療法



### 電量微弱 無痛無創

回溯歷史，重症精神病患者亦會接受「電擊法」治療，但所用的電流能量較大，病人須全身麻醉，由專科醫生在醫院進行。tDCS的原理相近，也是介入腦電波，改變腦訊息的傳遞，達到治療效果，主要分別是tDCS使用很微弱的電流量。

患者須接受一個療程的治療，如每周5、6次，每次一小時，約做20次，才能取得持續的效果。其治療特點是：

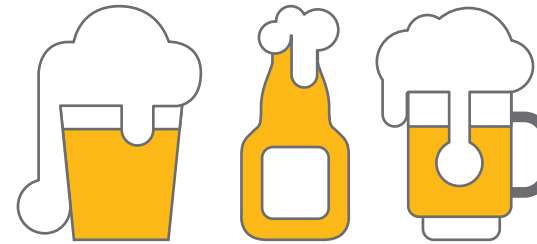
- 非侵入性治療，不構成創傷，副作用輕微；
- 毋須服藥而取得療效，一般經一個多星期治療，已見初步成效，但復元時間較藥物治療長；
- 可以和藥物一同使用，從而減低用藥劑量，相輔相成。

近年已有不少研究證實tDCS的效用，例如香港中文大學曾就tDCS對長者的效用進行研究，發現大腦微電刺激對他們的專注力及記憶力有正面幫助，在治療後參加者的焦慮思緒亦減少。2018年香港理工大學及澳洲蒙納士大學聯合進行調查研究，採集了全球1198份科學研究報告，發現tDCS配合認知康復訓練，能為輕中度失智症患者帶來正面改變，效用可長達8個月。

### 個別患者 慎用為要

tDCS屬一般性的治療，大部分情緒病人均適用，但亦有例外：

- 裝置心臟起搏器、頭部有金屬植入物人士；
- 頭皮有傷疤或急性創傷、貼上電極貼片的位置有可能出現皮膚病變；
- 患嚴重癲癇症的病人；
- 曾接受腦部手術、罹患腦瘤等腦病變者；
- 兒童以至未成年人士，因未懂配合指令，無法協調；
- 懷孕或正哺乳的婦女；
- 曾有濫藥、酗酒病史人士。



### 嚴選區位 治療面廣

tDCS僅由一陰一陽兩塊電極貼片組成，適合處理多種病症，只需按病情制定不同的治療方案，刺激針對性的腦部區位，從而獲取療效。以中風、帕金森症為例，主要刺激運動區，促進運作功能；因中風影響的範圍廣，涉及肢體活動、吞嚥、感觀、情緒等，須對症調整方案。一項於2020年發表，就多個醫學研究報告的綜合分析揭示，tDCS治療抑鬱症的成效顯著，而作為中風後的復康治療、帕金森症的輔助治療，效果亦理想。另外，對長期痛症、提升青少年的專注力等都有幫助。

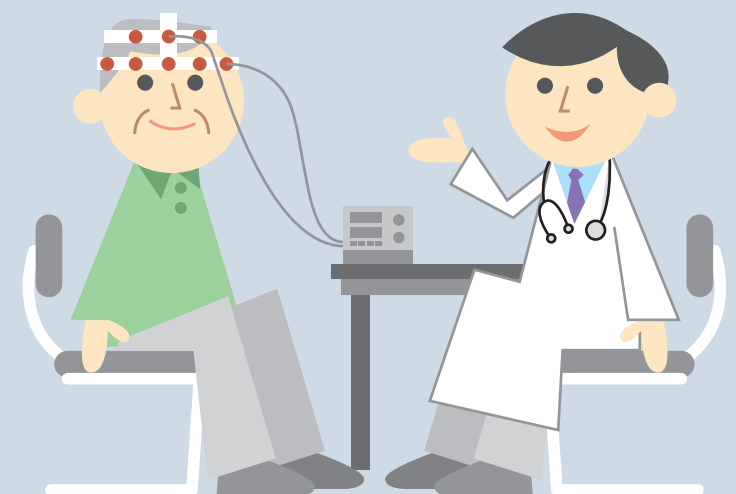
tDCS在香港仍未普及，原因眾多，如需要專門人員操作儀器，亦要投入較多時間，目前醫院甚少用來治療情緒病。不過，西方醫學界持續發表關於tDCS療效的研究文獻，成效正面，預期未來會造福更多有需要人士。📖



### 自行操作易出錯

tDCS儀器須由受訓的專業人士操作，一般人不應自行使用。縱然坊間亦有發售微電流儀器，但用於保健美容，若作為治療，必須選用獲專業認可的醫學級別儀器，並先由醫護人員分析患者的病情，仔細選定進行微電流刺激的確切位置。

病人若自行操作，既無法準確選定對應的腦部區位，操作時亦因欠缺方向感，胡亂摸索下容易出錯，得不到療效之餘，甚至帶來傷害。





# 別低估孩子的模仿能力

不少父母經常斥罵孩子的壞習慣或不良行為，卻未必察覺到這些習慣行為，其實可能是從自己身上學來。正如現在很多孩子連吃飯也機不離手，原來父母自己也花大量時間在手機上；有些人傾向以暴力解決事情，亦可能因為父母習慣從小打罵，又或以這種方式處理問題，孩子覺得這不過是常態。身教重於言教，家長想孩子培養健康的行為習慣，千叮萬囑往往不及身體力行，教育孩子的時候，可別忘了自己也是榜樣。

相信很多人都知道小朋友十分喜歡模仿他人的行為舉止，亦認為他們那些行為十分可愛；但你又是否了解小朋友這些行為背後的學習歷程呢？

在1961年，美國心理學家阿爾伯特·班杜拉（Albert Bandura）進行了一個行為心理學實驗，名為波波玩偶實驗（Bobo Doll Experiment）。這個實驗對了解小朋友學習行為影響十分深遠，班杜拉更從波波玩偶實驗中發展出社會學習（Social Learning）理論，並成為一直沿用至今的兒童學習理論。



## 模仿大人暴力行為

班杜拉為了更了解小朋友的學習模式，因此進行了波波玩偶實驗。他在該實驗中準備了一款跟兒童體型差不多、像不倒翁的充氣玩具，它可作為拳擊遊戲的沙包。實驗對象為72名平均4歲的小孩，他們被分成3組，單獨接受測試，在過程中每人會先後進入3間遊戲室。

第一組：進入第1間遊戲室時，無大人陪同。

第二組：大人會進入遊戲室，並正常地玩着玩具。

第三組：大人不僅進入遊戲室，還會以較為暴力的方式跟玩偶互動。大人會將波波玩偶壓倒，反覆捶打它，拿槌子敲打它的頭部，將它丟出去並踢向牆角等，另外也會以粗暴言語罵玩偶。

離開第1間遊戲室後，孩子會被帶到第2個房間，裏面放滿非常吸引人的玩具，但不讓他們玩，使他們產生挫敗感。然後孩子來到第3個房間，裏面放有「攻擊性玩具」及一般玩具，例如木槌，以及波波玩偶。

實驗結果顯示，看過大人示範打波波玩偶的孩子，打波波玩偶的行為機率較其他孩子大。不同性別在攻擊方式上亦有差異，男孩多模仿暴力舉動，女孩多模仿口語攻擊；而且，男孩的攻擊行為比女孩多兩倍。

因應這個實驗，班杜拉創了社會學習理論，帶出孩子除了從自身真實經歷學習外，也可以從觀察別人行為過程中學習。





## 錯誤以打罵去抒發情緒

社會學習理論帶出環境因素、個人對環境的認知以及個人行為三者，彼此交互影響。這理論指個體只是以旁觀者的身份，觀察別人的行為表現（範例），已可學習得到。

社會學習理論中的另一重點為模仿，指個體在觀察學習時，對社會情境中某個人或團體行為學習的歷程。模仿的對象稱為楷模（model），家庭中的父母與學校中的教師，一向被視為兒童的模仿對象，因此，教育上素來重視以身作則。

根據實驗結果，若孩子在打罵波波玩偶後獲得情緒舒緩，可能會產生有效連結，往後碰到相似情境時，就會再度使用這種做法，從而建立了暴力的行為表現。波波玩偶實驗支持了社會學習理論，孩子確實會學習大人的言行，並因此認為暴力是生活常態，甚至以為這樣的行為會得到肯定。



## 孩子的行為像面鏡子

在教育小孩的時候，我們應該留意自身的行為。在網上看過一段關於一名父親引導他孩子吃飯的影片，當小孩不願吃飯時，他對一個玩偶使用暴力，從而令孩子吃飯。試想像孩子在觀察父親行為後的想法會是怎樣？小孩看似變得乖巧，願意吃飯，其實是因為害怕。如果小孩長期觀察到這樣的行為，會讓他們錯覺以為這行為是正確的。早期兒童顧問羅曼諾夫斯基（Julie Romanowski）表示，父母想強迫孩子做某事時，使用這種策略等於向孩子發送傷害某人的信息，這種侵略性策略會內化成為孩子「欺凌的基礎」，可見成人的行為會一直影響小孩對行為的判斷，也可能成為兒童心裏的陰影。

兒童模仿學習不一定限於暴力行為，也可以是日常的行為及習慣，甚至是一些微細的動作。例如有些父母認為孩子時常看手機，其實可能父母本身都花很多時間看手機，令兒童認為看手機是十分正常的行為，所謂「上行下效」便是這意思。當然，兒童的行為會因應個人而有所不同，不是所有兒童都會因觀察而變得暴力，這與遺傳或心理因素也有關係。不過作為兒童的模仿對象，我們成年人日常的行為是「良好的榜樣」，應儘量讓他們在健康的環境中成長。就在這個周末，大家不妨放下手機，帶小孩子外出好好享受親子的時光吧。❤️



輔導服務



熱線服務



教育工作

# 小捐款 大幫助

## 您的點滴心意 可以改變生命

### 所有捐款將用於情緒健康教育工作及服務上

歡迎網上捐款，或使用以下表格。

請在適當的空格內 ✓

### 捐款計劃

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

### 捐款者資料 (請刪去不適用選項)

姓名：\_\_\_\_\_ 先生/女士/太太

聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵：\_\_\_\_\_

地址：(用於郵寄免稅收據)

請填妥表格，連同支票或入數收條寄回本會：

九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室

或將上述個人資料連同轉賬記錄截圖，電郵至 joyful@jmhf.org

凡捐款滿\$100可獲發捐款收據作扣稅之用。以上資料只會用於發收據及募捐。



### 捐款方法 Donation Method

#### 方法1 信用咭



發咭銀行：\_\_\_\_\_

信用咭號碼：\_\_\_\_\_

持咭人姓名：\_\_\_\_\_

有效日期：\_\_\_\_月/\_\_\_\_年

持咭人簽名：\_\_\_\_\_

\*簽名必需與閣下之戶口簽名完全相同，表格上如有任何塗改，請在旁簽署。

#### 方法2 直接存入戶口或網上銀行轉賬

(1) 中國銀行：012-882-0-004522-8

(2) 上海商業銀行：354-82-03266-1

(3) 匯豐銀行：411-406-747-838

\*入賬戶口請寫：

Joyful Mental Health Foundation

#### 方法3 郵寄支票

支票號碼：\_\_\_\_\_

(抬頭請寫「心晴行動慈善基金」)

#### 方法4 7-11捐款

帶同以下條碼到全港任何一間7-ELEVEN捐款



#### 方法5 自動轉賬

銀行戶口自動轉賬授權書 (只適用於定期捐款)

可登入網址下載授權書填寫，或本會稍後另行寄上：

https://www.jmhf.org/donations



「佢好曳、坐唔定、懶散、冇心機讀書……」

家長深感束手無策，求助時往往力陳孩子的頑皮行徑，甚至憂慮子女患上過度活躍症。但冷靜下來，退一步觀察，問題往往涉及長幼雙方，家長可適度調整期望，堅守管教原則，耐心引導子女糾正行為，逐漸重拾親子和諧。



訪問 心晴行動慈善基金輔導員 莫迪瑩小姐

## 退一步觀察 多一分調整 疏導頑童情緒

「好曳」、「坐唔定」、「冇心機讀書」諸如此類家長描述的偏差行為，確會出現在過度活躍症患童身上，但反過來，即使有這些行為，並非必然患上該症。在進行輔導時，輔導員會引領家長層層遞進釐清狀況，商討解決方法。



### 換角度檢視孩子行為

輔導員一般先了解家長「曳」（頑皮）和「乖」的定義，摸索家長對孩子的期望。部分家長認為乖代表有禮貌、懂執拾、守規矩，輔導員續探詢家長每項行為的界定，有家長指有禮貌等於尊重他人，懂執拾代表獨立、守紀律。從中看到：

- 家長對孩子有期望；
- 這期望反映孩子能表現某種特質；
- 行為和特質會有差距，須了解家長對孩子現時行為的評價。

人觀察事物傾向二元對立：要麼不乖，要麼不頑皮，容易只着眼頑皮，忽略當中有程度之分。若10分代表孩子能完全體現那種特質，請家長給孩子評分的話，部分家長雖直指孩子調皮、難教，但仍會給「7分」。當家長退後一步，反思全局，能避免情緒化地放大孩子的頑皮，經客觀判斷，仍覺孩子的表現可以接受。

### 升小學：環境轉 心情變

孩子升上小一，往往衍生較多管教問題。因為學習環境、功課模式皆有別從前，朋輩的影響也較明顯，令孩子的心理狀態轉變了，家長的心情也複雜了。像孩子抗拒做作業，無法專心學習，甚至不願上學，每每觸發衝突。家長宜留意其嚴重程度，適時求助。



## 調整期望 切合現實

部分家長喜歡以個別孩子的行為作模範，即使承認同齡孩子一般難以達標，仍期望子女能依樣表現。孩子的性格好比錢幣的兩面，正反俱在，有家長不滿孩子表現「自我」，自把自為，總愛主動行事；但其實孩子的個性屬多元組合，輔導員會引導家長從不同的角度思考，若家長認同「主動」有其可取之處，其所謂「自我」的部分便可作調整，但不會完全消失，因為這是孩子的性格。

家長對子女抱有期望無可厚非，輔導員會協助家長抽絲剝繭，從而看到一幅拉闊的圖像，再退一步思考對孩子的期望是否切合實際，繼而作理性調整，別強求孩子完成力有未逮的事，反推動他投入能力所及的方面。



## 管教有法度 成效更明顯

若家長對孩子行為的評分極低，便要深入了解其偏差行為的嚴重程度，以及廣泛性，即是在家庭以至學校等各處皆有同樣的行為表現，視乎情況轉介進行專業評估。若孩子在學校表現平靜乖巧，返家即變反斗星，可能關乎管教模式。這方面因個案有別，綜合起來有以下要點：

### 1. 指令清晰

按孩子的年紀和理解能力，具體道明問題所在，提出的指令要清晰、淺白、直接。小朋友的集中能力有限，動輒長篇大論講道理，指令尚未說清，他的注意力已飄走了。



### 2. 切勿標籤

家長常順口斥責孩子「懶、蠢、曳」，這些負面標籤既損害孩子的自我觀感，兼且意思含糊不具體，小朋友不明所以，無所適從，只覺得任何行為皆被斥為「曳」，視家長的話如耳邊風。

### 3. 忌否定式

家長常要求孩子「唔好跑過馬路」、「唔好搶住答」，應避免用否定式指令，因小朋友只聽到連串「不要」，卻不知應該怎樣做，行為依然如故。多用肯定式的陳述，如「過馬路時要慢慢走」、「答問題前，先舉手」。

### 4. 界線明確

家長要定明該與不該的界線，更要以身作則，因為小朋友會透過觀察來掌握內容，甚至模仿大人行為。若家長言行不一，孩子既混淆，並有樣學樣，隨家長做出相反的行為，還自覺理所當然。

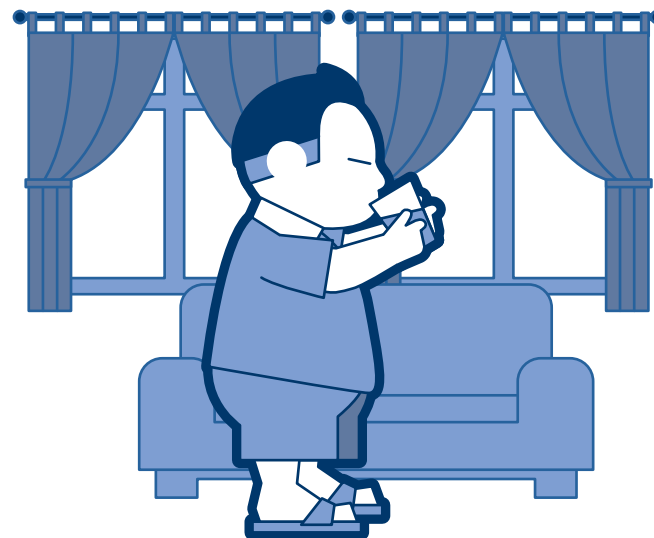
### 5. 堅守準則

每一次都堅持管教準則。當孩子通過「扭計」來爭取想要的，家長若輕易屈服，孩子明白只要變本加厲就能得償所願，偏差行為只會愈演愈烈。家長更要申明：「你以這種行為，我一定不會答允你的要求。」須注意，只能針對行為，切勿攻擊孩子的性格，性格就是他本人，無法改變，行為則可以調整。

### 6. 緩衝指引

對年紀稍大的孩子，除指出其錯誤行為，並可引導孩子當刻該做的事，像「飲杯水冷靜一下」或「到一旁安坐片刻」。避免提出「不可以」的否定式指引，這個「不可以」正是其行為偏差所在，應建議他該做些甚麼。

就管教問題擬向外求助，家長可先觀察本身的狀況，因個人的壓力反應是最真實的，像情緒備受困擾、無法冷靜、孩子稍有異動便激動起來，可考慮求助，進而探討孩子的行為表現是否接受專業評估。



# AD/HD



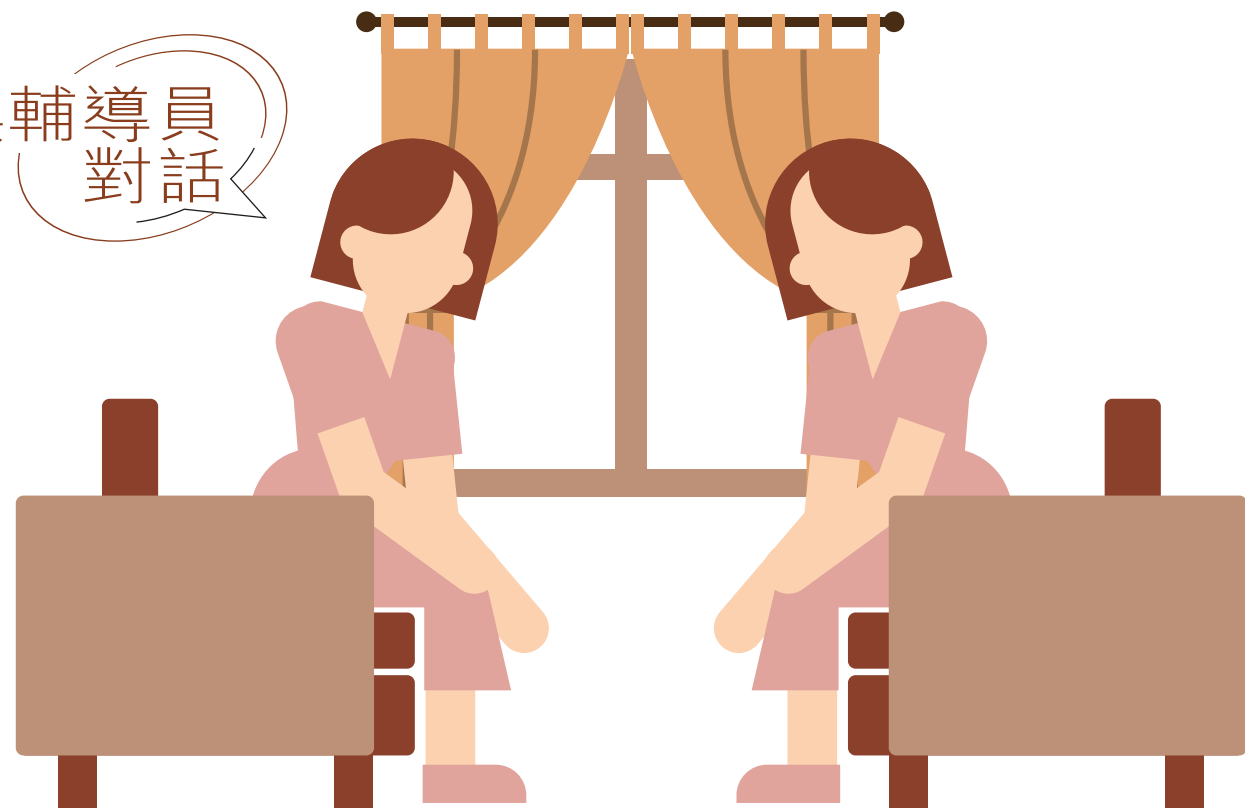
## 我的孩子會否 患了過度活躍症？

患有專注力不足/過度活躍症 (Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder, AD/HD) 的兒童，因大腦運作與一般人有明顯差異，導致集中力及抑制衝動的能力較同齡孩子弱，因而表現得較衝動及非常活躍。他們很多時兼有專注力不足的徵狀，例如對所有科目皆無法投入，表現心散，縱然長時間埋首書本，卻總記不進腦等。

隨着社會對專注力不足/過度活躍症的認識及關注增加，不少家長見孩子無法「坐定定」、做功課「教極都唔識」，有可能會懷疑他們是否患了此病。本港現時有不少機構可提供評估服務；在心理輔導過程中，輔導員亦會檢視小朋友偏差行為的嚴重程度及廣泛性，按情況轉介進行專業評估，以作出診斷及跟進。📞

想了解更多專注力不足/過度活躍症，可瀏覽《心得》2017年2-3月號〈專注力不足/過度活躍症〉及〈兒童及青少年AD/HD初步評估表〉：  
<https://www.jmhf.org/heartwork20170203p38-40>





# 生命自覺 (Focusing) 與身體內在對話

受到情緒困擾，在尋求專業輔導協助時，雖然很想把經歷和感受說出來，但卻往往會遇上未能言喻的情況，如何能夠走出有口難言的困局？「生命自覺」(Focusing) 是其中一種有效的心理治療方法。



撰文 心晴行動慈善基金輔導員  
香港生命自覺協會創辦人及主席  
辛志雄先生

**問：**生命自覺 (Focusing) 到底是甚麼？如何與輔導工作結合？

**答：**生命自覺是一個簡單、自然卻具有轉化力量的方法，亦是一個對身體與其隱含的聆聽歷程，用一種溫柔、接納的方式，傾聽內在自我，傳達的訊息。這過程讓我們接觸與體會到自身所擁有的內在智慧，自覺者將變得更能覺察身體已經感知，但內在還未能言喻、隱微不清的部分。

**問：**說來頗為抽象，難以聽得明白，可否解釋淺白些，讓讀者對生命自覺多一點認識？

**答：**生命自覺只有親身體驗才能真正領會，很難說明！我試做一個自覺示範，以一個觀察者去描述過程中的身體和心中狀態，與大家分享整個歷程，我就用這個需要以簡短文字表達自覺歷程令我感到「難說明」為此文的題。



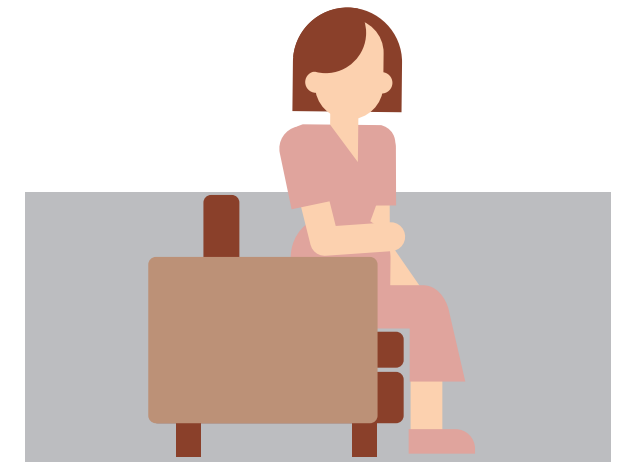
**1** 首先，我帶着這個「難說明」的念頭安靜的坐下。留意此刻身體的感覺，胸口有點繃緊，呼吸有點壓迫感。



**2** 接下來，我跟這個繃緊的部分打個招呼：「Hi」！然後，沉默半分鐘。留意到此刻我的呼吸相對平穩，繃緊的感覺一點一點放鬆。感覺到堵在胸口的「難說明」開始像濃霧一樣往外慢慢擴散。



**3** 我持續陪伴着這一團往外擴散的濃霧，看着它，看着它……我感覺到，當看着這個持續變化時，我的心情是安靜的，從描述身體的感覺和圖像，漸漸跟內在結連。



**4** 我停留在安靜裏，感覺安靜在我的腹部，我保持自然呼吸，讓安靜往全身延伸，愈來愈大，讓整個身體都在安靜裏。

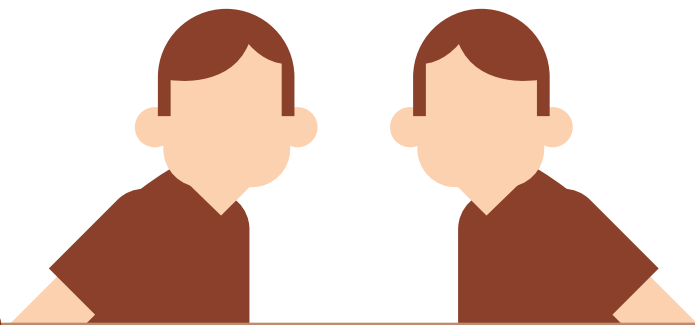


**5** 此刻在安靜的我帶着微笑再去接觸那個「難說明」，我感覺這個「已深入聯結」的訊息的到來，雙手蠢蠢欲動，內心感到興奮。我把這個訊息跟身體進行核對。



**6** 我不期然在點頭，嘴角微笑，整個人感覺到輕盈與放鬆。這是一個恰當的位置停下來了。我感謝身體的幫忙，幫我完成這次功課。

修習生命自覺 (Focusing)，讓人領會到身體比我所知道的更多！以上是一個簡短的示範，每一次自覺的內容都不一樣，收到的訊息也都不一樣。



## 輔導案例小片段分享

# 如何在輔導過程中運用生命自覺



**受輔者：**我常常尋求肯定，但現在沒有人了。我必須自己做決定了。

**輔導員：**「你現在必須自己做決定了」，慢慢來，別太快，花一點時間再細味這句話。

(複述這個句子，讓受輔者有時間再接觸。目的是為了和受輔者更深入連接，也為了受輔者更深入地和自己身體連接。)

**受輔者：**這是我必須學習的，就像是站在搖晃不穩的地基上，但又沒有別的出路。我曾經試過（在抑鬱期間）封閉我自己，因為畢竟沒有人在身邊支持我。因為沒有人在身邊，我必須接受這一切。

**輔導員：**和這句話待在一起，感覺它，耐心等待，看看內心會出現甚麼。

(再次引導受輔者體驗自己的句子)

**受輔者：**(沉默) 很恐怖……學習游泳的唯一方法是跳到深水裏。不……不是恐怖……而更像是「我不知道水裏有甚麼。一切都是未知數。」

以上小片段中，所有的建議都是為了讓受輔者和身體建立聯繫，把身體邀請到這個過程中來；否則受輔者僅僅只在談話，或者談話內容只是認知性的；這樣無法促成改變。邀請身體的加入就是生命自覺的核心，透過「這個身體」而顯現訊息的過程，受輔者便能領略到當中的意義。💖

欲了解更多「生命自覺 (Focusing)」，  
請重溫2018年8-9月號《心得》第28-29頁。



## 甚麼是心理輔導？

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

# 專業面談 輔導服務

## 治療團隊：

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



## 宗旨

向受情緒困擾人士提供專業面談輔導服務，及早尋求適當的治療及幫助，儘快康復。

## 對象

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

## 範疇

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

## 時間

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

## 地點

本會地址：  
九龍新蒲崗五芳街10號新實中心  
10樓1001-1003室



# 夏日安心寧神 養生湯水



撰文 註冊中醫師 杜碧鈺小姐

在夏天這個季節，心氣當令。中醫角度認為心與夏氣相通應，夏天是一年最炎熱的季節，而心屬陽臟，陽氣最盛，故夏與心氣相通應，天氣的炎熱容易誘發心火，導致人們較容易出現睡眠問題、心煩易怒、口乾等表現。

中醫認為「心藏神，主神明。」，這裏的「神」與「神明」並非指宗教信仰的神，而是指心這個臟腑主宰着整個人的精神思想及心理健康活動。「心」的功能正常，則精神飽滿，面色紅潤有光澤，思想靈敏。但長期壓力過大、焦慮、情緒欠佳、飲食不節、身體虛弱等，會導致心神不寧或心神失養，出現一系列症狀：

- **心神不寧** 容易出現失眠、心浮氣躁、心煩易怒、潮熱盜汗等症狀。
- **心神失養** 容易出現健忘、心悸、思想難集中、精神恍惚、面色不好、睡眠不安等情況。

以下為大家介紹幾款夏日安心寧神的健康湯水，預防及紓緩這炎炎夏日帶給大家的不適。



## 寧心安神湯 (約2-3人份量)

功效：安神寧心，改善失眠多夢、健忘、驚悸、精神恍惚等症狀

適合：失眠，夢多，記憶力下降，容易焦慮或精神緊張人士

材料：遠志 20克 水 2000毫升  
茯神 25克 鹽 適量  
瘦肉 300克 (或可用烏雞)

食材介紹：

遠志安神益智，能改善緊張焦慮的情緒和健忘等症狀；茯神寧心安神，健脾滲濕，有助改善睡眠質素；烏雞有滋陰養血、健脾補虛之功效，血脈充盈則得以養心，心神得養則神安。

做法：

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

## 益氣養陰生津湯 (約2-3人份量)

功效：益氣、養陰、生津、除煩

適合：口乾舌燥，精神不足，心煩，多汗，需戶外工作或活動之人士

材料：太子參 15克 瘦肉 300克  
麥冬 25克 水 2000毫升  
石斛 20克 鹽 適量  
蘋果 1個

食材介紹：

太子參雖屬於人參類，但與一般人參、紅參等不同，太子參補而不燥，具有氣陰雙補的功效，能補益脾肺益氣生津，可適用於治療精神疲憊、少氣懶言、稍做下活動就汗多、面色較紅、夜間出汗多、心燥、口乾咽燥等；麥冬可以養陰潤肺，益胃生津，清心除煩；石斛亦有養陰益胃生津的功效；蘋果則具有生津潤肺、健脾開胃的效果。

做法：

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



## 清心安神湯 (約2-3人份量)

功效：清心除煩，安神定志

適合：容易急躁，心煩，驚悸不安，容易緊張，壓力大，失眠人士

材料：淮小麥 40克 瘦肉 300克  
百合 25克 水 2000毫升  
蓮子 20克 鹽 適量  
蓮藕 兩節

食材介紹：

淮小麥清心除煩；百合清心安神；蓮子健脾補虛，清心安神；蓮藕健脾開胃，安神定志，紓緩緊張情緒。

做法：

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





### 養心寧神湯 (約2-3人份量)

功效：養心健脾，除煩

適合：容易心煩氣躁，情緒低落，精神恍惚，呵欠頻頻，特別是更年期人士

材料：淮小麥 60克 烏雞 1隻  
桂圓 8粒 水 2000毫升  
紅棗 10粒 鹽 適量

食材介紹：

淮小麥健脾養心除煩；桂圓健脾益氣，補血安神；紅棗補益氣血，健脾和胃；烏雞養血補虛，加入湯中更能增添養心寧神之作用。

做法：

1. 烏雞汆水備用。
2. 鍋中加入2000毫升水，放入全部材料，武火煮至水滾，調文火煮1小時。
3. 適量鹽調味即可。

### 素湯之選： 健脾養心素湯 (約2-3人份量)

材料：南瓜 半個 水 2000毫升  
蘋果 2個 鹽 適量  
栗子 300克

食材介紹：

南瓜、蘋果、栗子皆有健脾功效，中醫角度來講「脾胃為氣血生化之源」，脾胃健旺，氣血充盈，心脈得養，則心神得以安定。

做法：

1. 南瓜切塊，蘋果留皮去芯切塊，栗子剝殼備用。
2. 鍋中加入2000毫升水，放入全部材料，武火煮至水滾，調文火煮45分鐘。
3. 適量鹽調味即可。



以上推介的幾款健康湯水性味平和，適合一家人喝，味道也不錯，今個夏日大家不妨煲來養養生吧！❤

# 心晴無憂

主辦



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

社區長者情緒健康計劃

內容

## 1. 情緒管理講座

講解如何管理情緒及常見情緒問題，教大家如何保持醒目精靈。

## 2. 情緒健康活動

包括由專業輔導員、物理治療師、醫生及護士等提供約12週的情緒評估、記憶力評估、放鬆練習及治療等。

免費

參加者可獲禮品包乙份!

歡迎有興趣參與的長者中心或地區團體查詢：

電話：3690 1000 (楊小姐)

電郵：joyful1@jmhf.org



計劃詳情

心晴行動慈善基金致力推廣情緒健康

了解更多

www.jmhf.org



心晴行動

情緒支援熱線

2301 2303

有情  
有義

從2007校園計劃開始，王藹慈博士（Gloria）便一直與心晴行動並肩同行，即使身份不斷轉換，她始終以其專業知識及實際行動支持本會。這些年來她見證香港人在情緒健康認知上的提升，卻又因社會動盪及疫情而愈感焦慮不安。推動情緒健康教育之路修遠漫長，Gloria期盼心晴行動一起繼續努力，在協助香港人達至身心健康方面發揮更重要的角色。



Gloria認為，心晴行動在推動情緒健康教育已經奠定了良好的基礎，亦普遍受到社會人士的認識，服務模式亦成熟，可以補足到社會上一些服務空隙。

### 一起走過的日子

「我是在2007年心晴行動開始籌備校園計劃時加入，當時會址在慈雲山屋邨，雖然只有幾位職員，但大家上下一心，希望推動情緒健康，倡議社會關注情緒病問題。」

回憶起當年早上在機構大閘前的乒乓桌旁一起等開門、中午大伙兒去慈雲山中心吃飯的日子，Gloria仍然非常回味，簡單純樸的同儕情誼，還有不分彼此、勇往直前的朝氣和幹勁，編織出Gloria與心晴行動的青葱歲月。

情緒健康教育對十幾年前的香港學校來說，算是較新領域，心晴行動於是邀請了譚詠麟「校長」、MR.樂隊等一起宣傳。「我們不斷走訪學校，大姐明（林建明小姐）又邀請MR.樂隊的成員等一起開晚餐會議，討論如何令中小學生

明白情緒健康的重要，還有統籌義工、尋找贊助商等等……雖然忙得不可開交，但校園計劃最後總算順利展開，這一點一滴都為我們日後的校園推廣計劃奠下良好基礎。」

Gloria在計劃開展的第一年以全職身份加入，其後因個人進修，改以兼職形式擔任輔導員及其他工作。2019年她轉到大學任教後，接受心晴的邀請加入執委會，以另一個身份與心晴行動一起繼續推動情緒健康。

與心晴行動一同成長的十多年，Gloria最開心的莫過於看到一些服務使用者慢慢走出情緒病的困擾，再回到中心積極參與義務工作；亦有一些義工朋友十

多年來堅持協助義工團隊，這些都叫她十分感動和難忘。



十多年來Gloria與本會一起深耕校園的情緒健康教育。

# 王藹慈博士 我愛我心晴

王藹慈博士（Gloria）是心晴行動現屆執委，主力領導教育及服務小組。由她帶領團隊推動情緒健康的前線工作，勝任有餘，因為她不但是臨床心理學博士，早於十幾年前，心晴行動開展校園情緒教育計劃時，她便已加入成為團隊一份子。



## 有情 有義

在心晴賽馬會喜動校園計劃閉幕禮的新聞發佈會上，Gloria代表本會大談未來的校園計劃方向。



### 義務工作令人療癒

Gloria第一份職業是在深水埗區做地區工作，主要服務居於區內私人樓宇的獨居長者。「那時候我發覺自己比較喜歡深入了解個人內心所經歷的心理過程，並希望在這方面幫助別人，所以我慢慢就往心理輔導這個專業發展，不經不覺已經超過15年。」

作為臨床心理學博士，Gloria平日經常面對求助者的各種問題及負面情緒，她直言自己也試過被負面情緒影響，所以她會學習不同方法，去幫助自己處理這些情緒。

「我平時有冥想的習慣，我會透過定期的靜觀練習或者其他冥想，例如慈心祝福，去平衡自己情緒。有時我亦會參加靜觀共修聚會，以淨化自己的內心，好讓自己能夠以一個更安穩的心去服務別人。」

平日兼顧工作與家庭，還參與心晴的義務工作，Gloria雖然非常忙碌，但她覺得反而可為自己帶來正面的情緒。「正向心理學指出，我們如果

能夠從事義務工作，或者懂得感恩，其實對我們的身心健康都會帶來良好影響。心晴團隊包括不同背景和專業的人，跟他們一起共事，讓我可以向他們學習，一同服務，一同成長，對我來說非常療癒。」

面對人生各種壓力，Gloria覺得最佳的處理方法是由「原始點」做起，即回歸自己的身體，令自己擁有一個健康的身體和心理狀態。「我會每天定時做運動，那怕只有短短10分鐘；同時亦恆常修習靜觀，讓自己覺察身體跟情緒，當發現有少許不妥時就即刻處理。例如發覺喉嚨有少許痕癢，或者身體比較疲乏可能快要感冒了，我便會吃些健康食物或者補充劑，早點睡覺。另一方面，靜觀能讓我早點察覺不良的情緒，為我提供一個壓力警示，讓我知道，是時候要到郊外走一走，和朋友聚餐聊一聊，或者讓自己放空一下，調整身心再出發。」

Gloria在本會的義工嘉許禮上帶領參加者一起做靜觀練習。



### 情緒教育展現機遇

作為推廣情緒健康教育的中堅份子，Gloria見證了香港人的轉變。

「香港人十多年前對情緒病很忌諱，很擔心別人知道自己有情緒病，既缺乏情緒健康知識，亦不知如何求助。不過慢慢愈來愈多人了解到情緒病是甚麼一回事，不再忌諱討論，甚至公開承認自己是患者，這些都反映出市民開始認識情緒病，甚至不再害怕站出來討論，我覺得這對於社會人士的身心健康都十分重要，亦見證到心晴行動在推動情緒病去標籤化的努力沒有白費。」

近年愈來愈多非政府組織加入推動情緒健康的工作之中，Gloria覺得值得欣喜，這代表大家愈來愈重視情緒健康；但由於社會衝突及疫情等各種不確定因素影響，很多香港人對未來都感到焦慮不安，令情緒健康教育及推廣工作面對更多新的挑戰。



在心晴行動的義工嘉許禮上，主席黃綺雯博士致送感謝狀予Gloria，感謝她的無私付出。

「在心晴賽馬會喜動校園計劃閉幕禮的新聞發佈會上，我曾提及該計劃結束後的一連串延續工作，包括到校面談輔導計劃等，但由於疫情，很多活動及工作都受影響或延期。」

社會上充斥着焦慮不安的危情，或者也是另一個契機，令大家會更重視身心健康。Gloria亦期望心晴行動在危與機之中，能發揮着更重要的角色，進一步推動香港人的情緒健康。

當然，這絕對少不了像Gloria這樣的有心人，熱愛投身於身心健康推廣的工作之中。

## 處理壓力心得

### 跟自己正面說話

如果大家有留意，我們每天其實都有很多內在對話，當中有部分是負面訊息，尤其當我們受負面情緒影響時，總會用一些情緒化的說話去「打沉」自己。大家不妨嘗試轉為對自己說些正面的說話，例如不要跟自己說：「不知為何頭頭碰着黑！」可以跟自己說：「等我慢慢把這些問題逐一解決。」；不要說：「我做不到。」，改為「我可以盡力嘗試。」

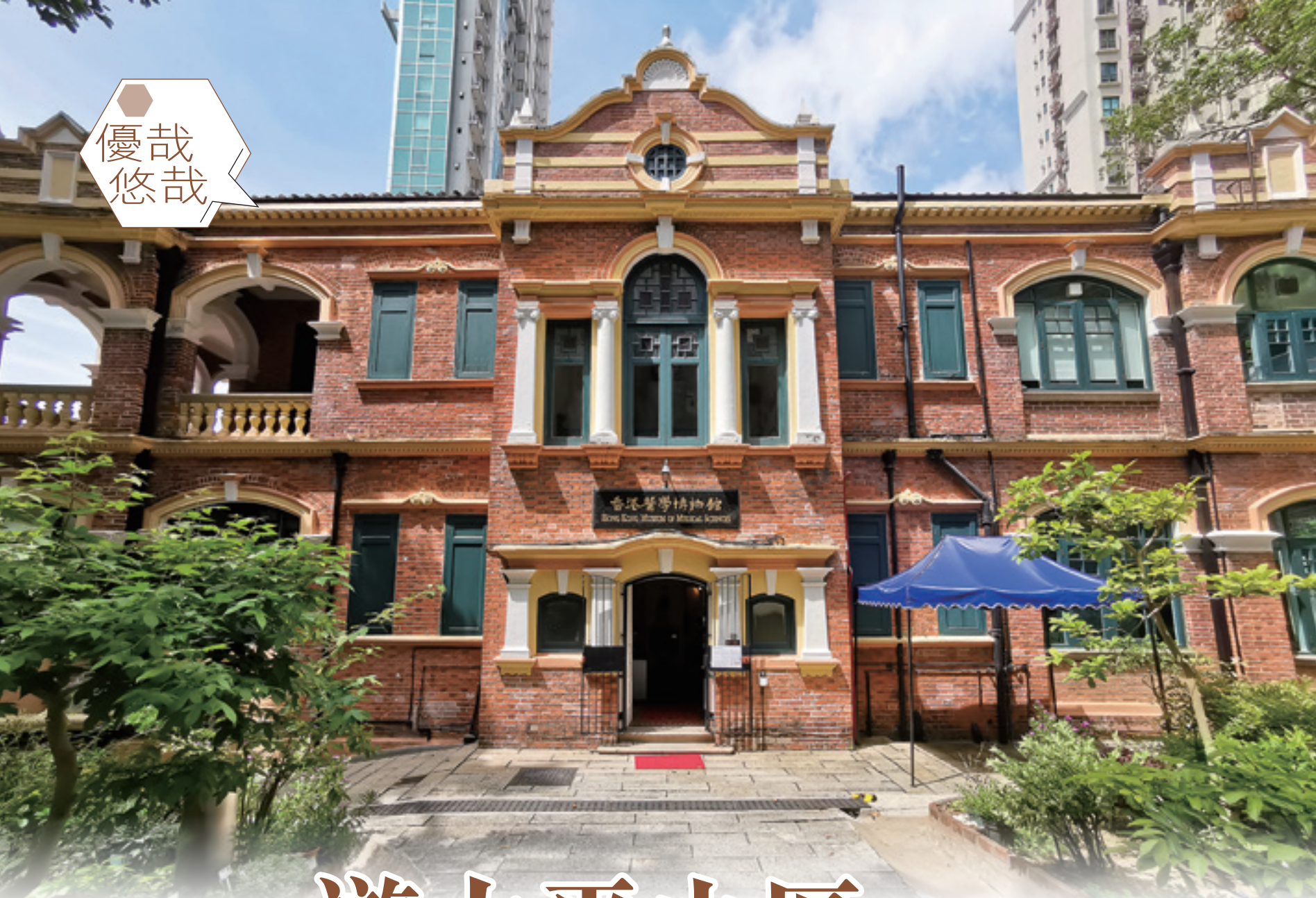
### 停一停

在緊張關鍵時刻，一個簡單的行動，便可以幫助阻止情緒惡化。例如要上台演講前，我們可以深呼吸，慢慢讓身體放鬆；很憤怒時，可以洗個臉，飲杯水。如果事非緊急，不妨先放下，待明天再去處理，也許放下後，便會有新靈感出現。



「情緒健康對於每個人都息息相關，特別在社會氣氛不穩定的時候，我們更加需要以平穩的情緒去面對及思考。」

優哉  
悠哉



# 遊太平山區

## 尋找香港百年抗疫故事

疫症，自古至今一再威脅着人類，香港在開埠之初便經歷鼠疫肆虐，困擾達30年，死亡人數超過2萬。

當年鼠疫爆發重災區的上環太平山街一帶，早已不再是從前模樣，只有掩藏於大街小巷之間的古蹟建築，包括曾經是舊病理檢驗所的香港醫學博物館，仍默默地訴說着當年點滴。

今次就與大家一起漫步歷史，尋找香港百年抗疫故事。



今次走的路線，其實是中西區文物徑上環線的一小段。從港鐵上環站出來，往半山爬至荷李活道，首先來到著名的文武廟。這座落成於1847年至1862年之間的廟宇，成為香港開埠早期歷史的一部分，鼎盛的香火一直綿延至21世紀的今天，即使在平日，仍善信不斷。

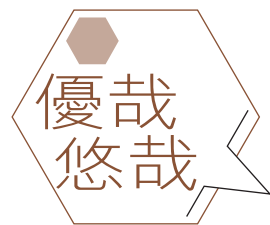
### 惡劣環境助長鼠疫

香港開埠早期，雖由英國人管治，但他們基本上不怎麼參與地區管治，當時文武廟除供善信祈福許願外，亦保留了傳統坊里事務及仲裁功能。英國人對於大量貧苦勞工聚居的太平山街一

帶，也採取了類似的管治態度，雖然認為環境衛生極為惡劣，但並未推行太多改善措施。

提起太平山區，若非本區人可能不太認識，但它其實是香港最早有華人聚居的地方之一，即今日中西區皇后大道以南，堅道、般咸道一帶，因位於太平山山腳得名，比上環社區更早存在。當年中式唐樓依山而建，空間狹隘而擠迫，衛生條件惡劣，居民在屋內養豬也是平常事，當然就不用奢望有廁所這類設施了。當始發於雲南的鼠疫，隨著往來中港兩地的人傳來香港時，便迅速在太平山區一帶蔓延。





### 舊病理檢驗所改建博物館

沿着文武廟旁的樓梯街一路往上爬，經過有百年歷史的香港中華基督教青年會，在小巷之間會看到一座三層高的紅磚建築，正是香港醫學博物館。這座愛德華式建築前身是臨床化驗所，是專為當年鼠疫及其他傳染病而建的細菌學檢驗所，於1906年啟用，其後改名為舊病理檢驗所，一直至1970年代才完成其化驗所的使命，並於1996年改建為香港醫學博物館。在充滿英國風的裝潢之中，除展出與當年太平山鼠疫爆發及香港公共醫療衛生發展有關的物品外，也闢了一隅展示2003年沙士一疫的人和事，讓參觀者更了解香港百年抗疫故事。



香港醫學博物館自7月2日起暫停開放，大家可先上其網站來個雲端漫遊：<https://www.hkmms.org.hk/zh/home-zh/>



### 貧民區改建卜公花園

單是1894年，鼠疫已造成超過2,500人死亡，數以萬計的人避居內地。由於當時華人對政府防疫措施不了解，亦不肯把病死的屍體交給衛生部門處理，令疫情更難受控，政府最終決定以緊急條例強制把太平山區的居民遷出，夷平房屋，另重建了一個以街市街、普仁街、差館（上）街及磅巷為界的新社區。太平山區原址則改建成公園，以當時的港督卜公命名，今天已成了居民乘涼休憩、跑步運動的地方，只有入口的紀念牌為這段歷史往事留下點點印記。



沿着太平山街往西，會經過百姓廟，亦即是廣福義祠。它原是供奉早期來港謀生、最終客死異鄉而無人拜祭的孤魂，不少重病的華人也曾被送到這裏等死。在1872年，在華人籌款及政府支持下，於旁邊創辦了東華醫院，成為香港第一所華人醫院。瘟疫爆發時東華醫院接收了不少病人，並引入西醫治療，在抗疫上也記一功。



### 同場加映：

#### 舊警察宿舍 化身創意天地

太平山街一帶有不少咖啡店，走累了可找間特色小店坐下呷杯咖啡，又或多走幾分鐘，到附近的PMQ元創方逛一逛。PMQ元創方裏面有很多創意特色小店，加上有別於一般商場的建築設計，吸引了不少喜歡文藝風的朋友前來影相打卡，而且在平台及4樓設有很大的優閒空間，作為中西區史蹟遊的中途歇息站也不錯。

PMQ元創方與中上環一帶的歷史建築同樣有着密不可分的關係。它前身是荷李活道已婚警察宿舍，屬於三級歷史建築，是保育中環計劃的一部分，裏面保留了不少歷史遺跡，包括中央書院入口石柱及石級等，有興趣的話不妨前往一看。

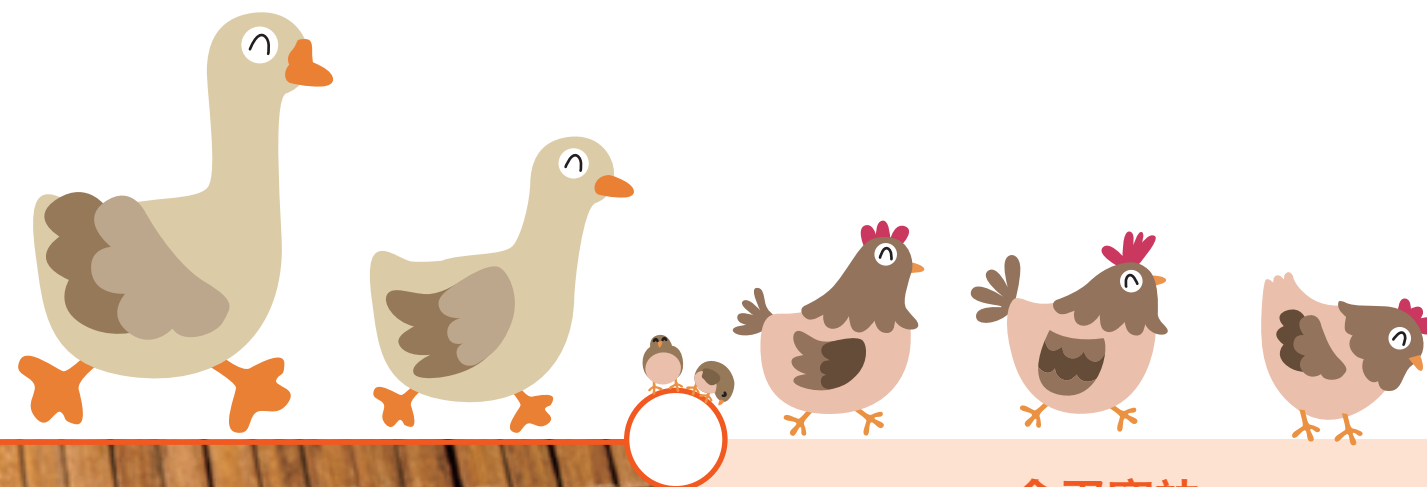


## 太平山醫學史蹟徑

太平山區內還有不少與香港醫學史有關的建築或遺址，想了解更多，可下載太平山醫學史蹟徑應用程式：<https://www.hkmms.org.hk/zh/explore-now/tps-mobile-app/>，又或瀏覽網址：<https://www.hkmms.org.hk/TPS/index.html>



# 食蛋滿Fun

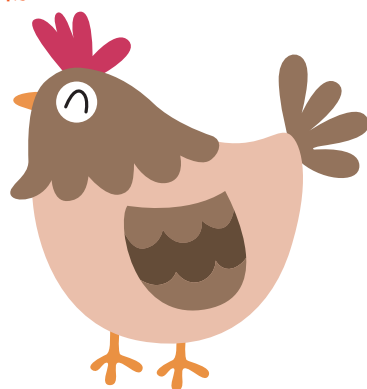


## 食蛋竅訣

進食生、半生或全熟的雞蛋，除口感外，更要關注沙門氏菌含量。家禽是沙門氏菌常見的宿主，產蛋過程或污染蛋隻。統計顯示，每6千隻雞蛋便有1隻帶沙門氏菌，進食後可能引起食物中毒。煎、炒或以沸水焗蛋，不少人愛流心蛋黃，但蛋只煮至半熟，未能徹底消除沙門氏菌，孕婦、嬰兒和病患者都不宜食用。

坊間有謂：「唔好食隔夜蛋？」甚至拉扯到影響男性機能，實屬訛傳。當雞蛋已徹底煮熟，如全熟的焗蛋，若沒有剝去外殼，能減少與細菌接觸，可避免變壞，放雪櫃一夜進食，並無不可。若是半熟蛋，易受沙門氏菌、金黃葡萄球菌污染，則不要放過夜進食了。總括而言，食物還是新鮮吃為佳。

雞蛋，教人愛恨交纏：既認同它營養豐富，又怕多吃膽固醇超標；學子忌「食蛋」，但早餐一條腸加兩隻太陽蛋，滿分圖像至醒晨。雞蛋確實是「滿Fun」食物，不僅價廉物美，其營養素在緩和抑鬱情緒上也記一功。何況蛋類選擇多，雞鴨鵝鴿到鵪鶉蛋，食法也多，蒸炒焗到鹹蛋皮蛋，絕不搗蛋。



雞蛋營養之豐，毋須贅言，其所含營養素更能促進快樂感覺，提起精神，被譽為「解鬱美食」，實非虛名。

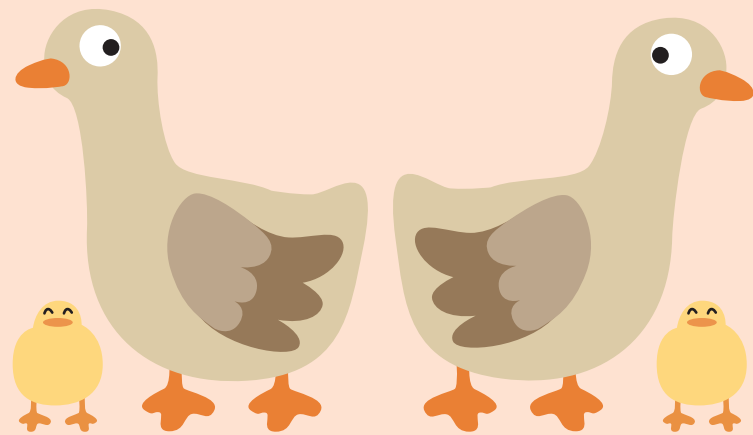
## 促進色胺酸合成

據「世界最健康食品」網站指出，一隻重50克的焗蛋，約含6.3克蛋白質，屬「理想」水平，兼且所提供的為優質蛋白質，其胺基酸比例切合人體所需，逾九成可被吸收。蛋白近九成為水分，蛋白質含量豐富，而營養素則集中蛋黃，當中富含色胺酸（Tryptophan），對調整情緒起關鍵作用。色胺酸為人體必須的胺基酸之一，須通過飲食攝取，它有助大腦神經傳導物質血清素（Serotonin）生

成，傳遞快樂信息，讓人產生喜悅感覺；研究發現抑鬱症、焦慮症患者常見色胺酸水平不足。綜合2011及15年《英國營養學雜誌》發表的研究，雞蛋的蛋白質能促進血漿內色胺酸的水平，有助調節情緒及認知機能。另有數據指一隻焗蛋能提供逾20%每日建議的色胺酸攝取量。

雞蛋還富含膽鹼（Choline），按上述健康食品網站，以該重量的雞蛋計，約含147毫克，屬「極佳」水平。膽鹼為人體發育的必須營養素，其中一項作用是幫助腦神經傳導物質的生成，維持信息傳遞功能，有助調控情緒，近年更有研究指出，補充膽鹼有助預防患上認知障礙症。





## 鹹蛋與皮蛋

### 鹹蛋：有灰vs冇灰

鹹蛋多以鴨蛋製作，以包裹黑灰醃製的較常見。黑灰由稻草灰、黃泥、食鹽及水混成，通過調節材料比例，可調整食味。把鴨蛋裹灰後置缸中密封，約經3星期熟成。除黑灰醃製外，亦可裹以鹽，又或放鹽水浸泡來製作，現時不少人會以這類方法製作自家鹹蛋。市面購買的多為生鹹蛋，方便用來做菜，內地亦有包裝好的熟鹹蛋出售，即買即食。

鹹蛋漏油起沙為上品，口感極佳。鴨蛋的脂肪含量比其他蛋類較高，鹹蛋流油是因為經大量鹽醃後起了乳化作用，把蛋黃中的脂肪聚合，蒸熟後容易出現「漏油」情況。

### 皮蛋：有鉛vs冇鉛

皮蛋亦多以鴨蛋製作。先把輕鹼化學物質、石灰泥和米糠混合，包裹鴨蛋，存放約3個月便熟成。鹼性物質令蛋白凝結為半透明狀的棕黑膠狀體，蛋黃則呈現溏化，所謂「溏心皮蛋」，但含鹼度亦因而提升。傳統上會加入氧化鉛、氧化銅來平衡酸鹼值，以防蛋白溶解，卻令皮蛋含鉛超標。近年已轉用硫酸銅、硫酸鋅等，製成品更號稱「無鉛皮蛋」，實質仍含鉛，但含量遠低於傳統製作的，適合食用；內地規定每一千克皮蛋含鉛低於0.5毫克的，可稱為「無鉛皮蛋」。香港則規定固體食物的含鉛最高濃度為每一千克低於6毫克。2006年，消費者委員會曾抽樣檢驗包裝皮蛋，樣本鉛含量為每一千克含0.17至1.78毫克，並無超標。



## 關鍵維他命B雜

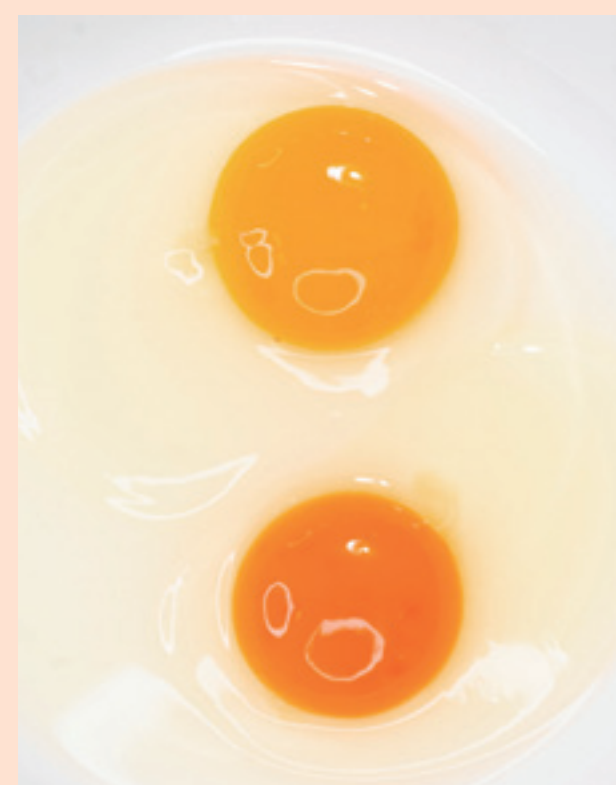
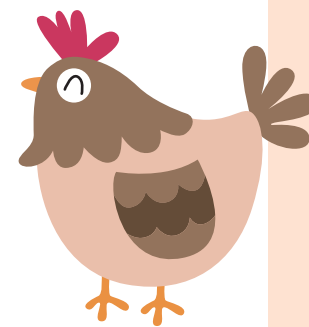
維他命B雜（群）也是合成血清素的必要營養素，雞蛋的含量同樣亮眼。按上述資料的數據，以該重量的雞蛋計，約含0.55微克維他命B12，以及0.26毫克維他命B2，獲評為「十分理想」；同時還含有維他命B1、B3。葉酸（又稱維他命B9）不足亦可致抑鬱情緒，尤其是長者，雞蛋的葉酸含量亦不俗，約含22微克。

雞蛋亦含奧米加-3脂肪酸，含量雖不如深海魚，但有些蛋農透過調整飼料來提升含量。奧米加-3脂肪酸具抗氧化功效，預防細胞發炎，能促進神經系統的健康；研究指出，奧米加-3脂肪酸不足可導致腦神經傳導物質色胺酸、多巴胺（Dopamine）傳遞異常，從而影響情緒。

## 各禽類產蛋比較

市場上，除了雞蛋，鴨、鵝、鸚鵡的產蛋也常吃到。論體積大小，鵝蛋先拔頭籌，鴨蛋次之，雞蛋再細一圈，鸚鵡蛋就是小個子。以同一重量比較，幾種蛋的營養成份相若，蛋白質以鴨蛋最豐富，達13.3克，雞蛋次之，鸚鵡蛋、鵝蛋則隨後，但含量差距有限。上文提到的營養素維他命B12，鴨蛋亦強勢跑出，達5.4微克，遠高於雞蛋。鵝蛋則含相對豐富的卵磷脂（Lecithin），這種物質經人體分解後，會產生膽鹼，有助促進腦神經傳導物質的生成，維護腦部運作。

從中醫食物屬性的角度觀察，鴨蛋是唯一屬涼性的蛋類，具滋陰潤燥作用。鵝蛋性質微溫，體質虛寒人士合用，具補益效果。鸚鵡蛋也具滋補作用，如健肺、調理神經衰弱等。



## 紅黃花白：外在美；內在美

蛋殼、蛋黃的顏色深淺，蛋殼有否花紋，主要關乎品種，亦可能涉及成長過程，但無損其營養。

雞蛋是由內至外逐層生成的。當蛋黃、蛋白形成後，蛋雞的輸卵管分泌碳酸鈣、碳酸鎂等物質，沉積在蛋白膜上組成蛋殼，也是產蛋的最後一步。蛋殼形成的末期，經輸卵管分泌色素，在最外層塗上顏色，過程中蛋的旋轉時間長短，或影響出現斑點、條紋。蛋農為了令蛋殼較堅硬，在飼料中加添鈣，若含鈣過多，蛋殼或出現凸起的鈣化顆粒，觸感粗糙。

蛋農為令雞蛋黃的顏色加深，提升吸引力，會在飼料加入天然色素，如黃色玉米、金盞花草、葉黃素、β-胡蘿蔔素等，另外，添加萬壽菊可令蛋黃呈現鮮亮黃色，加入斑蝥黃則呈現橘紅色。此外，產雞的日齡愈長，其腸道吸收類胡蘿蔔素的能力減弱，所產蛋的蛋黃顏色會較淺；而產蛋能力較強的商品蛋雞，相較在地方放養、產蛋能力較低的雞隻，其生產的雞蛋，蛋黃顏色會較淺。



「無記性，無耳性，口多多，何時才能期望一一改過。有了過錯，我再試過，可不可？爸爸媽媽從前亦也犯錯多。」

這首《櫻桃小丸子》的片尾曲《問題天天都多》相信是不少人的童年回憶，儘管時移世易，但每當響起熟悉的旋律，總能勾起一絲共鳴。您的學生時代，是否也面臨過與小丸子一樣的煩惱和壓力？



## 問題teen teen都多 歡迎致電「中學生暑期講訴專線」

### 情緒警號 不容忽視

根據一份最新的本地機構調查報告顯示，52.2%的受訪學生壓力指數屬偏高水平，21.9%受訪學生有輕度至嚴重程度的焦慮傾向。面對校園生活，最擔憂的首三項為「要應付測驗/考試」、「成績未如理想」及「休息時間減少」。

調查亦顯示，呈較多抑鬱徵狀的青年，傾向收藏自己的感受，甚至在遇到壓力時，選擇「與別人傾訴以尋求解決方法」亦較往年同類調查減少。青少年一旦在生活中缺少共鳴以及可傾訴的對象，便容易產生孤獨抑鬱的情緒，如長期忽視，將對身心發展構成負面影響，以及增加患情緒病風險。

### 歡迎講訴 清空煩惱

問題天天都多，而透過傾訴適度放負是其中一種簡單而有效的方法，能夠得到理解、支持和幫助，從而走出困境。

過去一年，致電心晴行動尋求情緒支援的求助者日漸年輕化，皆顯示了一個現狀：年輕求助者希望傾訴，卻擔心未能與身邊的家人或朋友「同聲同氣」而

產生隔閡。因此，心晴行動於今個暑期新推出「中學生暑期講訴專線」，由受過訓練的香港大學及嶺南大學心理學學士學生接聽，務求以「過來人」的身份和同類經歷，與求助者建立互信，輔以支持和幫助，希望通過傾訴和聆聽的方式，為求助者的心靈減負，找到出路。專線同時亦歡迎家長、老師或社工致電，以便轉介相關資源。

### 小丸子又有心事

重提小丸子，她活潑好動、愛幻想、不愛學習、喜歡臨急抱佛腳，還時不時露出一些負面的小情緒，例如鬥氣、無賴、懶惰，問題天天都多。就像我們一樣，出現千奇百怪的情緒，以及莫名其妙的煩惱，實屬正常，而如何講出心事，儘快拋棄憂愁臉孔，重拾微笑嘴巴，才是解決之道。

歡迎致電「中學生暑期講訴專線」2301 3303，一起「講訴」，清空煩惱。

期間限定：即日起至2021年8月31日

時間：星期一至五早上10時至下午6時（其他時間設留言服務）

**生命上的迷途  
與您同行**

出路

情緒支援

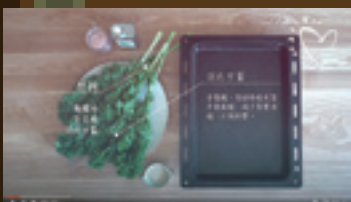
服務轉介

心晴行動  
情緒支援熱線：  
**2301 2303**

諮詢求助途徑

出路

服務時間：  
星期一至五  
上午10時至下午1時 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



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



 即刻訂閱

心晴行動 YouTube Channel

攜手共渡情緒交叉點

 心晴行動慈善基金

