

2020年6-7月號
免費贈閱

心得語您

JoyfulMood



心理輔導
靜觀

老有所思
關注長者抑鬱

優哉遊哉
在家雲遊世界

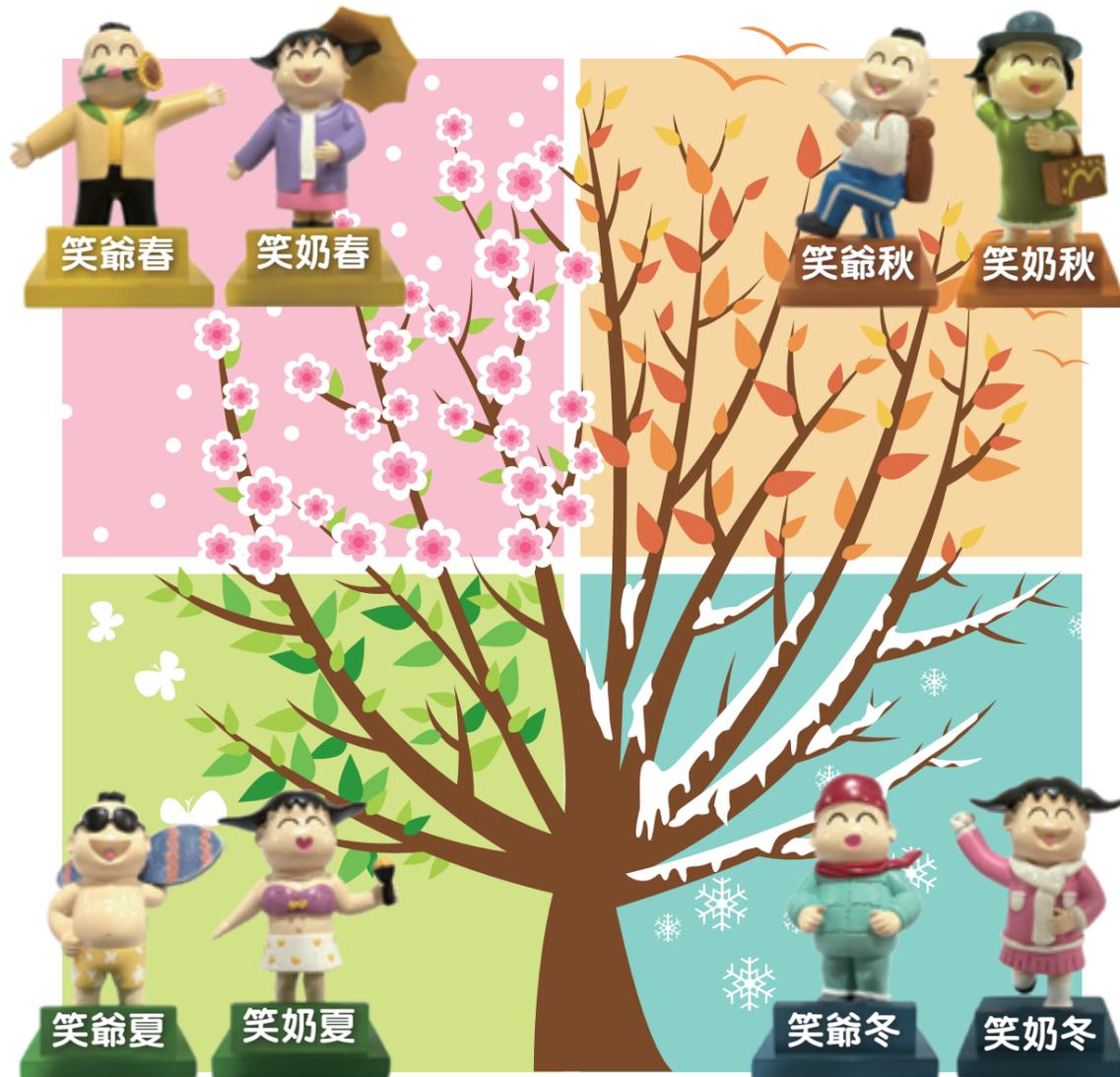
專題

疫情 面面觀

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



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



活在陽光中的向日葵

在陽光燦爛的日子，我們又見面了。

晴朗耀目的陽光，千花綻放，很容易令人聯想起向日葵。向日葵追逐陽光，代表熱愛生活，今期我們的封面就選擇了殿堂藝術家梵高的舉世名作。

梵高一生雖然受躁鬱情緒困擾，然而他創作《向日葵》的時候，卻煥發盎然生命力，透過作品告訴我們，人生充滿了動感及熱情。《向日葵》是梵高在法國南部畫的同一題材的系列作品，藝評家分析，金黃色的花瓣給人一種溫暖的感覺，就像太陽放射出耀眼的光芒，花蕊畫得火紅，就像一團熾熱的火種；厚重的筆觸使畫耀眼的金黃色充

斥整個畫面，令人振奮。梵高的《向日葵》滿懷熾熱的動感，單純中卻充滿了智慧。人本來就可以簡單直接地生活。

這半年來，疫情肆虐，但我們不要躲在疫情的陰霾下，適當的時候應走出來享受一下陽光，即使帶着口罩，也要呼吸一下舒暢的空氣。

《心得語您》，秉承心晴行動的宗旨，為情緒健康而努力，繼續在各方位探索，今年度尤其關顧家庭、職場和長者的範疇，涵蓋從新生命至善終的領域。讓我們的精神力量都像向日葵，熱愛生命，積極奔放，抱有希望。❤



8



- 3 心晴的話
活在陽光中的向日葵
- 6 您知道嗎？
無心睡眠 令青少年不知樂滋味
想法長期負面 腦退化機會大增
- 8 有心人
一個「尖酸刻薄師奶」角色
讓孫慧蓮
演活人生下半場
- 12 特稿
聽身體心語
解身心糾結



17

17 專題 疫「情」面面觀

- 19 情難自禁乃常情
- 23 疫境中的有「情」人
- 25 疫情新常态
- 26 心理輔導
靜觀 用平常心活在當下
- 30 調查報告
2019年香港家庭幸福指數6.23分
家庭的生活平衡、社會連繫值得關注
- 34 精神健康政策
世界衛生組織之《健康工作場所全球工作框架》



51

- 38 職場物語
管好情緒做個溝通達人
- 42 家教話您知
乖乖為何不乖？兒童心理輔導初探
- 46 老有所思
別把馮京作馬涼 忽略長者患抑鬱
- 51 優哉遊哉
雲遊四海 在家向世界出發
- 54 吃得開心
一口茄子 一張笑臉
- 57 開心煮意
手撕茄子
- 58 晴訊
同行復元路



54

《心得語您》雙月刊 2020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」。

如欲索取《心得語您》印刷本，歡迎電郵或傳真聯絡。

鳴謝

孫慧蓮女士 心晴分享大使
劉凱晴小姐 心晴行動慈善基金實習輔導心理學家
鄧景丰先生 心晴行動慈善基金輔導員 輔導心理學家
盧希血博士 香港理工大學應用社會科學系副教授
王藹慈博士 心晴行動慈善基金執委 臨床心理學博士
莫迪瑩小姐 心晴行動慈善基金輔導員
廖家寶博士 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家
楊斌醫生 老人科專科醫生
香港家庭福利會

心晴行動慈善基金簡介

「心晴行動慈善基金」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。

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資訊、求助或治療途徑、服務轉介及面談輔導等，令有需要人士能及早尋求適當的治療和幫助，儘快康復。



您知道嗎

無心睡眠 令青少年不知樂滋味

不少青少年本來就喜歡夜睡，隨着使用電腦及手機的時間增加，加上疫情影響了作息時間，青少年的睡眠質素愈來愈差，不但出現「熊貓眼」，更可能對生活逐漸失去樂趣，出現各種負面情緒，增加患上抑鬱症的風險。

澳洲福林德斯大學最近研究了全球35萬個青少年的數據，發現若睡眠不足，出現負面情緒的機會增加達55%，例如失去樂趣、焦慮、憤怒等；而正面情緒減少的機會則倍增。研究人員表示，睡眠時間的長短，與情緒問題出現的關連性很大，當睡眠不足時，會令憤怒、抑鬱及焦慮情緒出現的機會率，分別提高83%、62%及41%。有關研究刊登於《睡眠醫學評論》期刊之中。



睡眠不足增加青少年患上抑鬱症等情緒病的風險，不過只要能在個人、家庭、社區、甚至公共政策等方面去鼓勵年輕人保持充足睡眠，便可以有效減低風險，因此研究人員認為，大家應把更多注意力放在睡眠質素上，作為預防及早期介入情緒問題的改善方案。

也許青少年對夜睡早起早已習以為常，恃着年輕青春可以揮霍睡眠的時間，父母也未必管得了。研究人員建議，除了由父母協助青少年維持良好的作息時間外，亦可考慮利用科技、延遲上學時間、檢視學業或其他壓力來源等方法，例如確保上課時間以外的學習不會影響睡眠，令青少年可以得到充份休息，以維持精神健康。💖



您知道嗎

想法長期負面 腦退化機會大增

醫學界早就證實，中年至老年時患上抑鬱症或焦慮症，會令腦退化症出現的機會增加。最近一項刊登於《阿滋海默氏及腦退化期刊》內的研究則發現，抑鬱症及焦慮症患者長期的負面思維模式，可能是引致腦退化症的背後原兇。

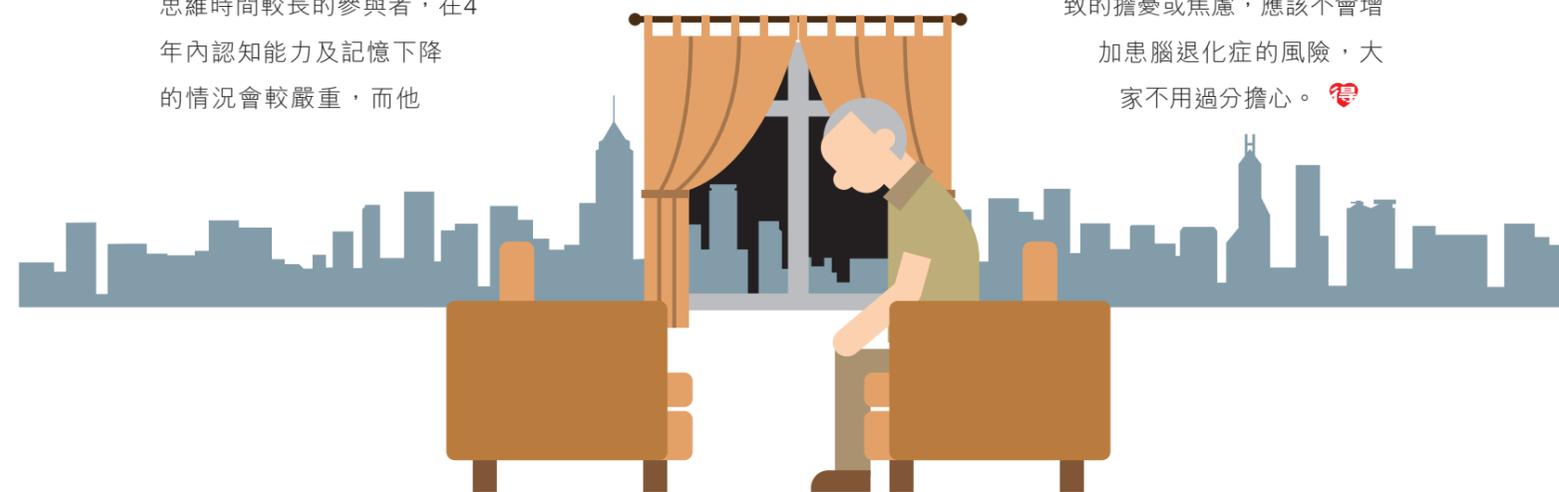
這項由倫敦大學學院帶領進行的研究，以360位年齡在55歲以上的人士為對象，研究人員會詢問他們對一些負面經驗的想法，焦點在於他們的重複性負面思維模式，包括不斷回想過去的痛苦經驗、以及對未來過度的擔憂。研究人員同時會為他們檢視抑鬱症、焦慮症症狀，評估認知能力，測試記憶力、注意力、空間認知及語言能力。部分參與者亦接受了正電子斷層掃描，量度大腦內tau蛋白及澱粉樣蛋白的水平，這兩種蛋白質是檢測阿滋海默氏症這種常見腦退化症的重要指標。

研究發現，處於重複性負面思維時間較長的參與者，在4年內認知能力及記憶下降的情況會較嚴重，而他

們大腦內發現tau蛋白及澱粉樣蛋白沉澱的情況亦較多。抑鬱症及焦慮症雖然與認知能力下降有關，但應不會引致tau蛋白及澱粉樣蛋白沉澱，這研究結果正好顯示重複性負面思維是抑鬱症及焦慮症之所以會增加患上阿滋海默氏症的關鍵因素。研究人員相信，這可能是由於重複性負面思維會增加患上高血壓等壓力因素，而生理上的壓力會引致tau蛋白及澱粉樣蛋白沉澱。

靜觀訓練或冥想，是改善重複性負面思維模式的有效方法，研究人員希望藉着是次研究，可以讓大家採取更有效的策略，以減低患上腦退化症的風險。不過由於參與這項研究的人屬於阿滋海默氏症的高危一族，研究人員表示需進一步擴大調查研究的對象以驗證結果。

另外，研究人員亦補充，短暫出現的負面想法，例如近期因疫情引致的擔憂或焦慮，應該不會增加患腦退化症的風險，大家不用過分擔心。💖





一個「尖酸刻薄師奶」角色 讓孫慧蓮 演活人生下半場

今天看到孫慧蓮，不少人自然會叫她「陳師奶」。

在熱門電視處境劇中，孫慧蓮飾演「食屎陳師奶」一角，經常與劇中人鬥氣，引發笑彈。尋常間角變人氣要角，更獲封「女神」，她喜道：「我演活了這角色！」臨近退休才展開銀色旅途，只為實現多年的演戲夢，直言想做的事定盡力實踐。一如面對人生逆境，憑堅毅、自勉，走向目標，演活一台台人生好戲。

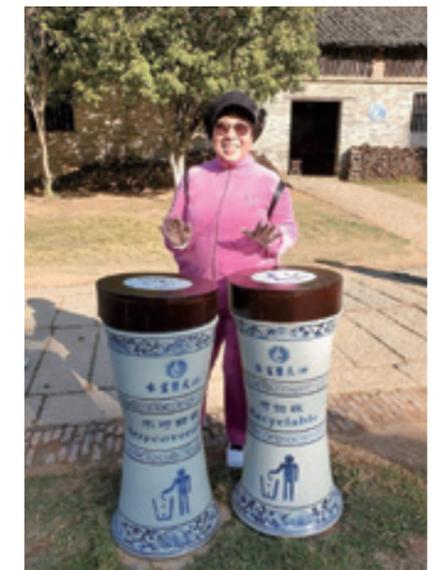
「陳師奶」說話慢條斯理但尖酸刻薄，舉止氣定神閒卻貪圖小利、愛講是非，孫慧蓮演來維肖維妙。卸下「師奶」戲裝，她的身份截然不同，前半生執教小學，退休前更是訓導主任。教室內，她是女主角，但心底實嚮往更遼闊的舞台：「讀中學時演過話劇，既沒有標緻臉孔，又聽說電影圈很複雜，沒想過入行，但一直愛演戲。」

唯一長者應徵演員

學校同事知她心跡，笑言她可走陳立品戲路，她風趣回應：「品姨退下來時，由我接棒！」退休前，偶然讀到香港電台招募特約演員的單張，戲癮即被點燃。她前往面試，才知是眾多申請者中的唯一長者。處身青年人中，真箇無地自容：「若有地洞，我會躲進去！但我是一個很堅持的人，不管怎樣，也要做到我想做的事。」當天獲安排演訓導主任角色，開正自己那一瓣，順利獲錄取。



孫慧蓮退休後經常參與義工和慈善活動，去年就隨松峰慈善基金到國內山區出席捐建醫院的活動。





率性人生

孫慧蓮向以當教師、護士為職志，中學畢業後，報讀教育學院及護士學校，均獲取錄，終選讀葛量洪師範學院一年制課程，主修體育。猶記面試當天，她回應主考員提問，信口答懂得游泳：「我只識得游『狗仔式』，又胡亂答可以游到半個塘！他們明白我無知，但仍取錄，或者就是看在我那股傻勁，夠坦白。」

這份率性延續至今，劇集中她大跳芭蕾舞、揮耍玉女劍：「甚麼我都肯做！」人家困惑這位前訓導主任何解願放下身段？「那又如何！現已退休，還想以前？我很坦然的，沒有包袱。」率性演出贏得眾多掌聲，逛菜市場以至遊歷冰島，都碰到「粉絲」。

「寄情工作」亦成為她緩解情緒的良方：「在學校帶領芭蕾舞隊，我幫小朋友修飾舞裙，縫製到半夜，出來的服裝很美，孩子喜歡，校長也欣賞。投入工作，我覺得很享受。」

出奇演活尖酸師奶

2000年起她在「大台」當特約演員，不外乎演路人、村婦等，觀眾未必留意。直至2017年在熱播處境喜劇飾演「陳師奶」彈起，成為連戲角色：「自問並非那種『奄尖麻利』的人，能演活這角色，自己都出奇。」長者新秀能飛躍進步，實非易事：「有陣子演出頻密，每一集參演的場數亦多，會有壓力。」秉持「全力以赴」的原則應對，即使疫情嚴峻，她依然接拍：「我沉醉演出，亦很用心演，能夠發揮到演技，獲得觀眾欣賞，拍得好開心。」

孫慧蓮與劇組人員相處融洽：「他們教我走位等拍攝技巧，要不然我怎會懂。」由教育界到演藝圈，她人緣甚佳，當年學校同事稱她「開心果」，但笑臉背後也有過憂傷時刻。



早年與丈夫意見不合，此離收場，她肩負養育三個女兒的重責，為給孩子更好的學習環境，安排她們留學英國。「那段日子很吃力，情緒很差，辛苦得想死，但想到三個女兒，我知道不可以這樣。」她把心神寄託工作上，避免胡思亂想，一步步走出困局。

積極行動跨過低潮

三個女兒現今各有所成，孫慧蓮感欣慰：「我很注重親情，三個女兒不能散。早前她們聯同家人陪伴我，一行十人到冰島旅行，很開心。」由教學到處世，她都活用「身教」，從不快經驗總結正面體會，像以單親之身教養孩子成才，就是活見證；又如朋友嚷着離婚，她規勸：「丈夫對你不算太好，但很愛惜兒女，你儘量包容。」最後這對夫婦終究相守，現更弄孫為樂。

作為過來人，對受情緒困擾人士，她勉勵：「不要沉溺在自己的問題，勇敢地走出來，找朋友傾談，亦可以做義工，幫助有需要的人，互相鼓勵。專家可以幫助你踏上正面的治療之路，然而情緒問題最終要靠自己，堅持向前走。」她說得出亦做得到，年屆八旬，演戲、拍廣告，為興趣、事業翻開新一頁，工餘又當義工，約朋友見面，努力為生活添色彩。💖

導人向善

孫慧蓮很回味教小學的歲月：「小朋友好可愛、好純真，我們可以玩在一塊。」當訓導主任，她直言：「我是惡的！」但做到恩威並施，對無心向學的孩子：「我以諒解的心態去教，是一種身教。我坦白對他們講，自己以前都不愛讀書，但為了前途，要有起碼的知識，應付到最基本的工作。」

她堅持學生別學壞：「我會以好正規、嚴肅的態度說，即使你讀不到書，亦要走正路。」學生也為之動容，至今仍有早年的舊生透過群組尋找恩師。其身教亦貫徹始終，退休後參與眾多義工服務，現時幕前演出忙，仍盡力在有限的工餘時間探訪獨居長者。





常言道「身心俱疲」，身與心互為影響，每步調一致。但持續的痛症、腸胃不適的感覺實在尖銳，教人全副心神聚焦其中，忽視了生理症狀底下千絲萬縷的心理糾結，原來與皮肉之苦環環相扣。

情緒問題既可引致身體出現病症，也可加劇原來的身體疾病，形成身心症。心病一天未能對症下藥，生理症狀只會持續，甚至帶來惡性循環，建議向專業人士求助，聆聽身體心語，安撫心靈，才能為身心解結。



訪問 心晴行動慈善基金實習輔導心理學家 劉凱晴小姐



聽身體心語 解身心糾結

個案分享： 為證能力，身心苦撐

「下星期要照胃鏡！」珍妮告訴丈夫阿德。
德詫異：「不是月初才檢查過嗎？」
「我轉了醫生。」
半年前，珍妮獲晉升客戶經理，接手大型項目，胃腸不適轉劇。
回想過去偶有類似狀況，「這次很厲害，我還年輕，為何患上絕症！」她認定有腫瘤，強烈的焦慮感令兩口之家陰霾密佈。
這天德陪她回娘家晚膳，岳丈岳母又誇讚營商的長子成就不凡，為家門添光。個性倔強的珍妮默然，德體會太太多年來不甘被看扁，力爭表現，身心疲累。



如何察覺自己患上身心症？

當你發現身體的問題沒完沒了，擔心也沒完沒了，老是惦記，總是認為自己的病無法根治，你有可能是患上身心症。

確診的條件

珍妮是典型的身心症個案，由心理因素引發，導致身體出現症狀，又或令原來的身體疾病加劇。

確診身心症的條件包括：

1. 當事人對生理毛病衍生異常的想法，如罹患絕症，以致拖垮家庭，令情緒極端焦慮，承受超負荷的壓力；
2. 身體症狀嚴重影響當事人的正常生活，無法專注學習、工作，以至社交、生活作息都無法正常運作。

二者皆為判定身心症的重要條件，而且問題困擾持續6個月或以上，便可能是患上身心症。

身心症五大類型

1. 體化症 (Somatic symptoms disorder) :
出現一項或以上的身體症狀，當事人備受重壓，深恐事態嚴重，產生焦慮情緒，耗費大量心力處理，無法正常應對生活。香港的身心症患者多屬這一類，主要症狀是各種痛症，如頭痛。



2. 轉化症 (Conversion disorder) :
涉及肌肉、活動功能或五官（聽覺、視覺、嗅覺等）的症狀。香港較常見的如因肌肉麻痺致面癱、吞嚥困難，或肌肉過度活躍，出現手震。五官方面，部分患者無故失聰、失聲、失語，或失明、失去嗅覺等，背後涉及壓力因素；更有患者在喪親後失去聽力，原來其至親是失聰人士，當事人因惦念至親而突然失聰。





很多家長以為孩子每逢讀書考試就鬧生病是詐病的表現，其實學生也是身心症高危一族，家長不應輕視。

3. 疾病焦慮障礙症 (Illness anxiety disorder) :

當事人雖沒有明顯的身體症狀，或者症狀十分輕微，卻整天焦慮，小如腳趾甲翻起，亦擔憂大病臨頭，持續求醫，另一極端是拒絕求診，諱疾忌醫。

4. 孟喬森症候群 (Factitious disorder imposed on self or imposed on another) :

這類型分兩方面，一是對自己，當事人情緒焦慮，有意識地偽裝生病，強行上班，藉此獲得別人持續關心、認同；另一是對他人，如安排子女裝病，當事人過去或曾被遺棄，故持續讓孩子「生病」，須一直依附她。

這類型在香港較少確診，但若父母老是覺得子女患病，動輒帶他們看醫生，便應多加留意。在西方，曾發生一些案例，患此病的母親不惜給孩子餵藥，令所有人都相信孩子有病或殘疾，需要她一直照顧，甚至因此引發悲劇。

5. 假孕症 (Pseudocyesis) :

當事人沒有懷孕徵狀，雖經檢查確定，卻仍認定有身孕，繼而憂慮與懷孕相關的問題。當事人或經歷墮胎、流產，卻未獲得適切的哀傷輔導。



靜觀練習

靜觀練習是其中一種有效治療及預防身心症的方法，因為它可以幫助我們平靜下來，增加對身體的察覺，與身體內在對話，發現平日忙碌中無法察覺的問題。

高危因素

長期承受壓力或身處前線工作崗位人士，有較大風險患上身心症。另外，某些性格也屬高危因素，像追求完美、責任心極重，容易執着，衍生焦慮情緒。成長經驗也是關鍵因素，像曾被虐待、遺棄等，潛藏隱患於成長後浮現，如文首個案，當事人自小受家人輕視，長年力爭表現，身心備受重壓。

情緒病患者也有較大危機患上身心症，《精神疾病診斷與統計手冊》(DSM 5 修訂版)指出，各類型身心症，往往與一項情緒病同時獲確診，例如同時患上抑鬱症、焦慮症。

三成港人受困

據醫院管理局2008年的統計數字，約三成港人罹患身心症，男女比率約為4:6，女性患者較男性多，估計近年數字有所上升。另一項由教育心理學家進行的研究發現，中學生因身體不適求診的個案中，身心症排第二位。

本地身心症患者常見的症狀，包括頭痛、胸口痛、失眠、皮膚出疹、高血壓或低血壓等。其他則涉及：神經系統（如偏頭痛、手腳麻痺）、呼吸系統（如呼吸困難、氣喘）、消化系統（腸易激綜合症較普遍）、內分泌系統（如血糖飆升、癡肥）、泌尿系統（如尿頻）及肌肉關節問題（如關節痛）。



開心扉 抒愁緒

不擅表達情感的人常把問題積壓心內，久而久之身體便「抗議」，出現不適症狀。因此應學習放開心懷，像維持良好的社交生活，與友好聊天，亦可培養健康嗜好，如畫畫、歌唱或運動，均有助抒發情緒，清空內心鬱悶，否則日積月累沉澱擠壓，帶來負面影響。



診斷與治療

治療主要通過心理輔導處理心靈創口，尤其涉及童年經歷，需從源頭解結療傷，為當事人建立表達平台，協助他分享心結，給予支援，鼓勵他一步一步前行，放下心頭石，做回自己。

由於香港人對身心症的認知仍有限，即使心理治療的效果理想，但患者在尋求心理輔導前，往往已多番向不同醫生求治，可能延誤了處理情緒問題，故不能期望經一兩節心理輔導，便可迎刃而解。對積壓多年的情緒糾結，若通過一段時間輔導而能緩解，已很鼓舞，患者需耐心配合治療。

預防三步曲

認知：平日多留意身體，學習與身體相處，例如練習靜觀，增加對身心的察覺。

關注：身心症與每個人都有關，應多加了解；留意身體症狀與情緒問題是否「沒完沒了」，接連來襲，可能是身體有說話要告訴你，不容輕視。

行動：若出現身心症徵狀，應尋求醫療，例如心理輔導、表達藝術治療等，切忌諱疾忌醫，以為時間可以治癒。

香港人生活繁忙，平日承受各種壓力，建議應規劃作息時間表，達到平衡有序，多做運動，保持社交生活，並尋找適當紓發情緒的方法，例如做運動等，令身心健康平衡。📖

疫情下的身與心

新冠肺炎疫情影响肆虐，少不免令人感到焦慮，倘若扣動了當事人的性格因素或傷痛經驗，更容易牽起情緒反應，例如對周遭人的咳嗽反應過敏，天天憂慮「中招」，也有人認定全球危機四伏，人隨時被隔離、遺棄，深感恐慌，這些都很可能增加出現情緒病及身心症的機會，大家應多加關注。

疫「情」面面觀

一場突如其來的疫情，令全球人類的生活幾乎停頓，大家都陷入各種搶口罩、搶廁紙、搶清潔用品等之前難以想像的混亂之中。隨着限聚令逐步放寬，香港人已漸漸回復正常的生活，但世界不少地區的疫情仍然險峻，香港也隨時面對疫情反彈的危機。

在這次歷時比沙士長的疫情之中，儘管香港的感染率遠低於西方，但大家的情緒肯定大受影響，加上疫情對經濟的破壞，為不少人添上更多壓力和不安。

本期我們就為大家探討一下疫境中的情緒問題，希望讓大家更了解自己的情緒，為回歸正常生活作更好的心理準備。



噴噴噴！ 有得震！ 冇得瞓！

丁先生（化名）本來是一個「消費迷」，據他家人的憶述，在過去50年，丁先生沒有一天不購物，自己使用的個人物品，衣履鞋襪多不勝數，就連手錶眼鏡也有過百隻！此外，還有購買家庭用品的嗜好，大至衣櫃、書架、梳化、餐椅、屏風，小至杯盤碗碟、刀叉匙筷、時鐘、電視機擺滿全屋不在話下……

自從一月份新冠肺炎疫情開始，丁先生的購物種類明顯出現變化，不停在全港各大小家品店購買噴霧壺，在家中每處擺放，亦每天細心盛載調校好的消毒液，準備隨時候命。而丁先生的隨手噴消毒劑的行為至今超過半年，一有疑慮便立即隨手噴，噴壺不離身，走到全屋每寸地方都在噴，坐電梯當然噴，坐車又噴，走到街上亦隨街噴，更經常在半夜驚醒，睡不着，又全屋噴，還向睡着的太太進行消毒，不停噴噴噴！

太太說她患了強迫症，但他說：「我沒有洗手！」啊！是的，只是不停噴消毒液，卻沒有強迫自己洗手、洗手、洗手！



因為今次疫情期間丁先生的行為表現，令丁太太回憶起2003年沙士時丁先生的情況。那年他雖然沒有因為防疫而出現怪異行為，但不知為何每晚不能入眠，日間當然精神不振，還常常喃喃自語，說自己患上很多病，傷風、感冒、沙士、全世界任何曾經發生過的疫症。自從那年開始，十幾年來，但凡全球出現的流行病他都陸續「患上」了，包括伊波拉病毒、日本腦炎、禽流感、豬流感、瘋牛症、HxNx、紅斑狼瘡、各種肝炎、癌症、甚至乎愛滋病！他還十分認真地去醫院要求愛滋病檢查，當檢查報告結果是陰性，他竟然不能接受，並告訴醫生是報告出錯了，要重複檢驗，結果第二次的報告也是呈陰性，他又告訴醫生因為愛滋病有空窗期，所以這個報告仍是不準確的，他千方百計要醫生證明他是患了愛滋病！

除了他自己本人要求檢查，還拉着太太一起去接受檢驗，結果大家的報告也是陰性的，可是他仍心有不甘，至今十幾年，仍然堅持自己是患了愛滋病！還推算所有他見過的人，那怕只是曾被她看了一眼，那些人便會染上了他「患有」的所有疾病，由傷風感冒至愛滋病，大家全部都被他傳染了，連遠在家鄉的親友也無一倖免！

情難自禁乃常情

不停洗手，不停抹拭，不停清潔；只要身邊有人咳一聲，大家立即彈開；每次有消息傳那裏有口罩發售，大家即蜂湧至現場排隊；網上商店每次賣口罩時，網絡都擠擁得無法登入。

這些情景大家肯定都歷歷在目，甚至在看到本文時，你仍然在做着相同的事情。

我們的生活來了天翻地覆的轉變，停工停課，幾乎出外也戰戰兢兢。在這些情況下，你試過感到惶恐焦慮，或者煩躁不安嗎？還是覺得憤怒不滿，尤其在一片謠言下趕到超市，發現貨架上的日用品被搶購一空時？你會否變得多疑，總是害怕在公眾地方碰任何東西？又或者老是擔心別人進屋後沒有徹底洗淨雙手？

你是否甚至試過失眠或胃口欠佳，又或無緣無故手震、肚痛，但又未必找出身體病因？

你可能會問，我是否患上了情緒病？

疫情下常見的情緒病

外國已有一些研究在探討疫情誘發創傷後壓力症的情況，不過香港的疫情相對緩和，死亡率也偏低，相信未必會有很多創傷後壓力症的情況出現。至於究竟有可能引致哪類情緒問題較多，則視乎個別情緒，因為情緒病的出現，只是冰山一角，它底下是當事人更多深層的問題，每個人都不一樣，而最終會發展成抑鬱症、焦慮症或驚恐突襲等各種不同的情緒病。

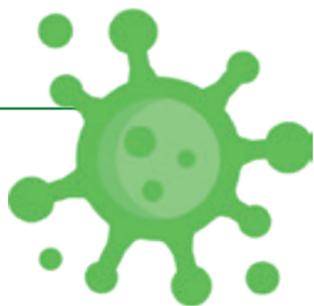


訪問 心晴行動慈善基金輔導員
輔導心理學家 鄧景丰先生

焦慮不安屬正常

其實以上的負面情緒，都是一些正常的心理及情緒反應，是可以理解的，因為確實存在外在的威脅，病毒會致命、傳染性極高等等，全部都是千真萬確的事實。某程度來說，這些焦慮不安的情緒，反而可以令我們提高警覺，採用相應的預防措施去保護自己和家人健康。

一般情緒病的成因，是由當事人過去生活中很多因素發展出來，例如兒時創傷、父母的不當照顧、家庭衝突，以至早期建立了一些不恰當的情緒處理方法，例如以飲酒、吸煙或打機等抑壓方式去處理情緒，這些因素在日積月累下可能會造成情緒問題，跟因為受世紀疫症影響而出現的情緒問題很不同。假如你在疫情前情緒一向穩定、思維正面，但疫情期間出現很多情緒問題，那便很可能跟疫症有關；但若你本身已有一些前設的風險，例如上面提到的情況，那麼就可能是因疫症誘發情緒病，又或者疫症加劇了原有的壓力，就像原本快要爆開的水煲，一旦加壓就有機會誘發病情。



會發展成情緒病嗎？

對於同一個處境，例如今次的疫症爆發，雖然很多人會出現負面情緒，但不是人人都會最終發展出情緒病，其中的關鍵，在於是否有一些保護因子（protective factor）。例如本身有一個很健康的家庭及婚姻關係，有一些自己可分享心事的朋友，又或本身比較懂得處理負面情緒，有一套行之有效方法去幫助自己從困難中回復到健康狀態等。當疫情發生時，大家也會因外在威脅或壓力而出現情緒問題，但疫情過後，隨着外在因素消失，擁有很多保護因子的人大多能自行回復到疫情之前的狀態，甚至能從經驗中學習而有所得着。



當然，每個人都有機會患上情緒病，出現負面情緒更不能掉以輕心，以為這些情緒是正常反應，疫情之後就會沒事。如果出現以下的情況，便要考慮尋找專業人士如輔導員的協助：

1. 情緒反應會否過大

不妨問一下自己，平時是否也有此類反應？此刻的情緒反應會否比平時面對壓力時大得多？又或者總有一些縈繞着自己、揮不走的思緒或想法，令自己做着與別人很不同的事情。例如同是洗手，一般人可能會聽從醫學界的建議，洗20秒才認為乾淨，但自己卻總是糾纏於洗手要多少次才感到乾淨；又或者會否覺得天快要塌下來，覺得很辛苦，甚至覺得自己已無法運作等。

2. 分不清想法與現實

只要想起疫症，就覺得自己已經染疫，開始分不清自己的想法，究竟純粹是想法，抑或已變成發生了的事實。這反映思緒已開始有點混亂，需要尋找協助，去幫助梳理想法及情緒。

保護因子增加復原力

所謂保護因子，是指當事人的性格、感情關係、處理情緒技巧以至所處環境的支援系統等，能保護他在面對壓力、逆境或困難時，減低所受的衝擊及影響，並協助他儘快回復過來，甚至進一步成長。當然，不是所有人都能擁有樂觀積極的性格、融洽的家庭關係或知心好友等良好的條件，但可以通過後天的努力去改善，增加自己的保護因子，例如心理輔導可讓當事人學懂一些應對情緒問題的技巧，幫助他在再次遇上挫折時懂得處理情緒。

如何應對未來的挑戰？

香港人的生活正逐步回復正常，不過疫情可能還會反覆出現，而且衍生的問題如對經濟的打擊亦繼續困擾着很多人。面對未來的挑戰，大家除了要鍛煉體魄外，亦應多注意心理健康，為自己增加更多保護因子。以下是一些簡單建議：

1. 多跟信賴的人傾談

多與接納自己情緒的人溝通，例如父母、伴侶或好朋友。如果覺得有情緒上的需要，即使沒有確診情緒病，亦可以尋找專業的心理輔導，畢竟疫情對很多人造成衝擊，即使疫情過後還是可能殘留一些情緒問題。輔導員會聆聽而非批判當事人，能接納及協助梳理情緒，與他一起尋找處理問題的方法。

2. 培養「夠好」的態度

疫情影響了我們一直以來對理想生活的憧憬，亦提醒了我們，有時夠好（good enough）就行，不一定要追求事事完美。

3. 學習自我照顧的練習

例如冥想、靜觀或瑜珈等，可以幫助自己去梳理情緒及減壓。

4. 查清現實

在疫情期間，面對謠言滿天飛，很多人都知道「fact check」（查清事實）的重要。同樣地，查清現實（reality check），有時可以幫助自己減少不必要的_{不安}焦慮。例如現時失業率雖然高，但自己的行業又是否很多人失業呢？自己平日工作表現不錯，跟公司的關係亦很好，被裁員的機會其實很低，老是擔心失業，會否與現實情況不符呢？



復課了，孩子適應嗎？

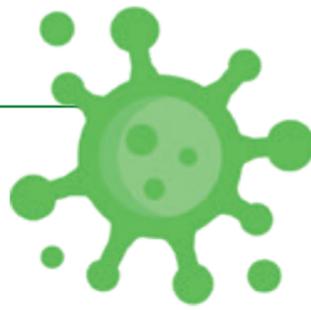
本文出街時，大部分中小學以至幼稚園學生都已經復課。從上學到停課，再由停課到復課，對孩子來說都是無法預期的重大轉變。他們的適應能力比大人低，可以預期這些轉變有可能帶來不安、焦慮甚至惶恐等情緒問題。國內就有學生在復課後自殺，雖然只是個別事件，但家長或老師亦應多關注孩子的情緒，從旁協助梳理，讓他們適應箇中變化。

建議父母不妨多陪伴孩子討論復課前後遇到的事情與及他們的感覺，讓他們表達自己的感受。如果仍未復課，父母可提前重回平日返學的時間表，讓孩子在身體、情緒以至生活習慣上逐漸回到原來返學的狀態，令他更易適應轉變。又或者跟他玩一些上課遊戲，由孩子當老師，爸爸媽媽當學生，讓孩子慢慢重拾原來上課的感覺。

其實今次疫情對孩子來說，可能也有正面影響，特別是幼稚園至初小學生。他們不用上學，功課也變得沒那麼緊張，玩樂的時間自然大增，這反而可讓他們通過玩去表達情緒。事實上，很多研究證明，讓孩子多玩多嘗試他們喜歡的事情，而非強迫他們坐下來乖乖學習，對心理發展其實更理想。

如果身為家長的你，仍在擔心孩子玩物喪志，搞到「心散」，是時候先放下擔憂，多給孩子玩樂的時間，甚至陪他們玩他們想玩的遊戲，將有助他們表達感受，更健康快樂地成長。

值得一提的是，在疫情風風火火之際，很多人忙於應對現實的問題，可能會把一些負面情緒抑壓着，直到疫情結束後，這些情緒才爆發出來。故此，無論此刻你有否負面情緒，都建議尋找一些適當紓緩情緒方法，需要時不妨向外求助。❤



負面情緒應對錦囊

雖然目前香港的疫情暫時穩定，但因全球疫情反覆，大家仍不能鬆懈。對於在疫情中可能出現的心理壓力及負面情緒，衛生防護中心及衛生署提供以下建議去應對：

避免：

- 怪責自己，孤立自己，自暴自棄，放棄保障健康的有效措施。
- 不斷瀏覽或轉載令自己或他人不安的資訊，尤其是未經證實的訊息。
- 思想鑽入牛角尖，將事情災難化，令自己及親人更加恐慌。例如忘記戴口罩便認為已經染病，在街上見到有人咳嗽便認為社區已經有疫症爆發。
- 遷怒他人，引起不必要糾紛。例如怪責有患病者傳染他人，斥罵家人偶然的無心之失，埋怨其他人爭先恐後地搶購物資或責備店員未能供應所需。
- 向親人說謊或向醫護人員隱瞞問題。

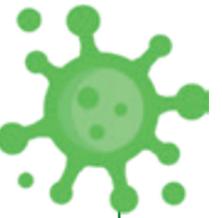
可以：

- 承認和接納自己正常的^{不安反應}，不去抑壓或否認負面情緒。
- 保障自己，執行相應的預防措施，例如勤洗手、外出時戴口罩等。
- 愛護自己，確保基本健康，保持：
 - 均衡飲食
 - 適當運動
 - 充足的睡眠和休息
 - 放鬆的心情
- 留意疫情發展，同時理性分析，查證資訊來源的可信性，避免羊群心態受到危言聳聽，應選擇接受資訊的次數及時間，宜同時留意正面消息。
- 與親友定時溝通，接受別人關心，互相支持。例如透過電話、電子視訊等保持聯絡，互相分享有用的物資、表達關懷等。
- 善用時間，令自己生活充實。例如做合適的運動，看書和電影或享受其他合適的個人興趣。
- 做鬆弛練習，放鬆身心。
- 建立正面想法，正面理解面對疫症挑戰的經歷。
 - 例如我可採取預防措施有效地保障自己、親友和其他人；
 - 疫症威脅是暫時性而非無了期；
 - 對平日能享有健康或有人關心自己而心存感恩；
 - 計劃日後可如何與親人相處，享受天倫之樂。

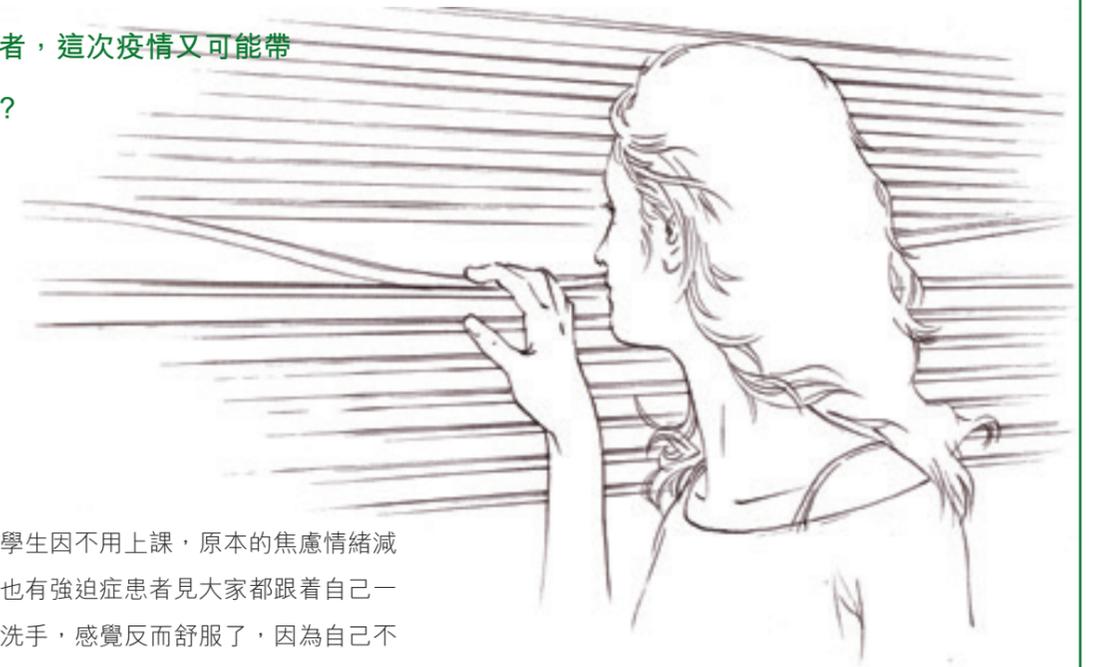
資料來源：衛生防護中心及衛生署



疫境中的有「情」人



疫症爆發，不但令生活及工作模式改變，就連為情緒病患者提供的輔導服務，也有可能轉為電話及網上進行。對於病患者，這次疫情又可能帶來甚麼影響呢？



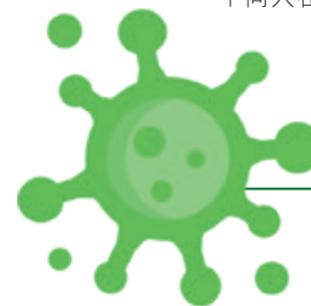
有學生因不用上課，原本的焦慮情緒減輕了；也有強迫症患者見大家都跟着自己一起不停洗手，感覺反而舒服了，因為自己不再是異類……

當然，這些都是個別情況，心晴行動慈善基金輔導員、輔導心理學家鄧景丰(Alex)就表示，每個情緒病患者對於疫情的反應其實都不同，很難一概而論。

對世界不信任者打擊大

「部分患者會因為疫情而令情緒更波動，甚至復發，不過這視乎個別情況，因為不同人在同一個逆境下，都會有不同的反

應。若當事人本身想法比較正面，傾向多角度思考，能夠從困難中有所領悟，例如既然在家工作，不妨嘗試多花點時間享受自己，利用多出來的時間，多學習或做自己喜歡的事情，那麼在這段期間他反而有所獲益。但若本身已對這世界沒有信心，覺得世界很危險，他便會把注意力放在世界有幾危險之上，疫情正好確認及強化了他的想法。事實上，這類患者可能是這次疫情中，最受打擊的一群。」

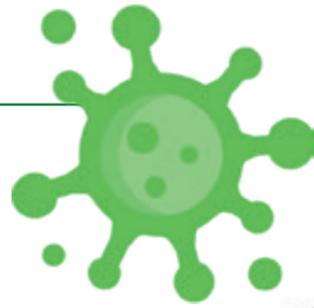


在這次疫情中Alex也有不少個案轉用網上或電話輔導，不過並非所有個案都適合。「部分人未必能夠在家裏找到一個舒適安全的空間去進行輔導，例如他本身的問題就源自家庭衝突，自然無法在家裏通過網上或電話輔導去談自己的問題。特別是有些患者需要看到輔導員的表情，若看不到便會覺得很不安，也不適合進行電話輔導。」

網上輔導的挑戰

如果無法進行網上輔導，患者又實在不願冒險出門，輔導便只能夠暫停。這有可能會誘發另一些情緒問題，例如有些患者在處理關係的離別時會感到痛苦，在疫情期間見不到輔導員，可能會感到被拋棄似的，覺得是否世界也在拋棄他。輔導員之後便可能需要先去協助他處理這些分離焦慮的情緒，才可以處理他原來的問題。治療時間可能延長，不過對患者來說，這些情緒的出現可能與他本身的問題有直接關係，所以也是一個處理他根本問題的機會。

「若輔導員本身已與患者建立一個良好的醫患關係，而且能夠與患者就疫情問題的影響有良好的溝通，大部分患者也會理解無法見到輔導員或轉作網上輔導，純粹是疫情影響，亦願意在疫情後繼續接受面談輔導的。」Alex說道。



嘗試多覺察自己情緒

對於情緒病患者，Alex鼓勵不要因為疫情影響而不再進行治療。如果懷疑有情緒問題，尤其已經開始影響日常運作或思考，應該去尋求心理輔導等協助，因為很多人其實不清楚自己為何會有那些感覺和困擾，通過跟輔導員的溝通，可以去了解自己究竟發生了甚麼事，而輔導員亦可以幫助患者，去了解那些感覺為何出現，並一起去梳理及尋找解決方法。

另外，Alex亦建議大家不妨培養多些興趣；也可以多問自己問題，「例如為何自己現在那麼生氣，甚麼事情令自己生氣，平時是怎樣處理這些怒氣等等。很多人生氣了，但不知道自己生氣，亦沒注意自己平時是以甚麼方式去處理情緒。若他開始對自己多些好奇心，多問自己問題，多些自我反思，但不是反省或自我批判，問自己為何會處於這樣的狀態，其實已是不錯的開始，幫助自己梳理情緒。」Alex解釋。



疫情新常態

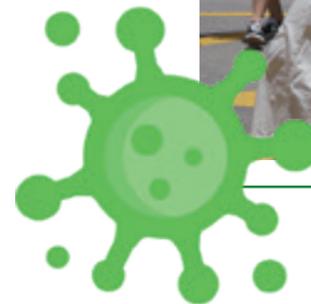
新冠肺炎疫情改變了很多人的生活及工作模式，宅經濟大行其道，足不出戶，不但可以繼續上班工作，跟同事朋友網上見面，三餐亦無須擔憂，就連購物娛樂以至遊覽，一部電腦甚至一個手機，都可輕鬆解決，即使疫情緩和，相信很多人宅家的時間始終比以前多。

生活無疑方便了很多，不過經常坐在家中，活動量大減，不但可能心廣體胖，也有機會影響精神健康。過往就有不少研究發現，經常呆坐家中看電視或用電腦，患抑鬱症或焦慮症的風險會大增，例如最新一項由英國倫敦大學學院發表的研究便指出，如果青少年每天少動多坐多一小時，成年後患上抑鬱症的機會率可以最高達28%。雖然久坐跟情緒之間的因果關係仍有待探究，不過據推測可能是缺少了活動，容易令人鬱悶，也可能擾亂了睡眠時間，加上呆坐家中時間愈

長，社交活動便相對愈少，這些都可能增加患上情緒病的風險。

即使不用上班上學，建議也避免整天待在家中，多外出走動，對身心社交等方面可能都會有你意想不到的益處；更理想的當然是維持一些戶外運動，鍛煉心肺及肌肉之餘，也可以令大腦分泌荷爾蒙「安多酚」，增加快樂感，紓緩壓力和緊張焦慮，幫助從疫情的困擾中更快恢復過來。

另外，在今次疫情中，大家可以通過社交軟件，隨時與身在世界各地的親友見面聯絡，互相關懷打氣，這無疑是很大的支持力量，幫助大家繼續對抗疫情。不過人與人之間真實的接觸，涉及複雜的情感交流，絕對不是隔着屏幕見面可以比擬，所以疫情緩和後，大家記着要多與親友約會見面，無論對自己或對方，在身心健康方面都有很大的裨益。



近年靜觀練習 (Mindfulness) 愈來愈受歡迎，因為它用於治療抑鬱症等情緒病上，成效已獲實證研究肯定，而且它易學易練，可隨時隨地進行，不但能用於治療抑鬱症、焦慮症等情緒問題，亦適合都市人平日用以放鬆減壓，連兒童也可以一起練習，以改善專注力及行為。

在疫情仍影響着生活及工作的此時此刻，練習靜觀，可以幫助大家，紓減壓力，以平常心活在當下。



訪問
香港理工大學應用社會科學系副教授 盧希沅博士
心晴行動慈善基金執委 臨床心理學博士 王譚慈博士

靜觀

用平常心活在當下

親子一起練習靜觀

兒童一樣可以進行靜觀練習，幫他們改善專注力及整體行為，對過度活躍症患兒尤其有幫助。不過因兒童耐性較低，所以練習時間要較短，而且不妨加入一些趣味點子，例如在身旁放些公仔，在頭上放些豆袋等小東西，花些心思去協助增加孩子的興趣及觀察力等。

簡單來說，靜觀可讓人以平常心活在當下，它源於禪修，但與宗教無關，後來經過西方科學的整理，成為一個更精要的學問及科學。

它正式用於治療方面，始於美國麻省大學醫學院創立的靜觀減壓診所，並把靜觀減壓練習變成一個為期8星期的靜觀減壓課程。研究發現，很多抑鬱症患者若復發超過3次，一生不斷復發的機會便非常高，12個月內復發率更高達70、80%；但當患者參與了8星期的靜觀治療課程後，復發率差不多減低一半。現在靜觀除了可用於治療情緒病外，亦可幫助長期痛症、心臟病、癌症或高血壓患者等改善身心的症狀。

幫助覺察思想 提升身心健康

透過靜觀練習，我們可以覺察到自己是否有負面情緒或思想出現，從而讓我們知道，可以怎樣去回應這些情緒。我們平日要觀察自己其實不容易，而且往往認為自己當刻的想法，就等於現實；而很多時候，我們因為各種煩惱困擾，無法安靜下來，令情緒出現起伏，並產生很多負面思想，以致可能會做出一些不理想的行為。

修習靜觀，可以幫我們把思緒帶回此時此刻，不再被紛亂的思緒牽引，令心神比較安定，避免情緒繼續下滑，從而提升覺察力，讓我們可以覺察自己的思想，覺察到最近有甚麼負面想法正困擾自己。當我們的覺察力提升，了解到自己的思想和行為反應時，便有能力作出一些較理性的行為及健康的選擇。可以說，修習靜觀，能幫助我們管理情緒和身體，保持身心健康平衡。

靜觀包括很多不同的練習，例如進食、靜坐、伸展運動等，一般人都適合練習，時間長短視乎情況及需要。即使平日非常忙碌，亦不妨趁坐車或在辦公室休息時，坐在自己的座位上或找個舒適位置進行，練習後你會發現身心都會鬆一鬆，更有精神去處理事情。🧘

哪些人不適合練習靜觀？

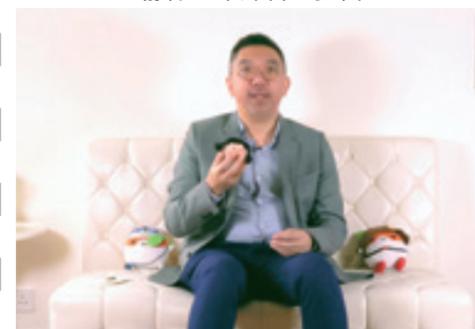
靜觀雖然適合大部分人練習，但某些患者如重性情緒病或創傷後壓力症並不適合，亦不建議目前有酗酒或濫用藥物問題的人參與8星期的靜觀認知治療或靜觀減壓課程，但可在導師指導下進行經調整的練習。



YouTube



靜觀日常練習三步曲



靜觀親子練習



「尋找安心處」練習



靜觀進食練習

想收看更多靜觀練習，歡迎登入本會youtube頻道：心晴行動慈善基金

專業 面談

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

輔導 服務

甚麼是心理輔導？

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

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）

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

範疇

- 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

收費

每節收取\$100

(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
新實中心10樓
1001-1003室

登記輔導及查詢

2301 2303





2019年

香港家庭幸福指數6.23分

家庭的生活平衡、社會連繫值得關注

家庭是個人和社會發展的基石，香港家庭福利會關注家庭幸福的情況，於2019年委託香港中文大學研究團隊開展「香港家庭幸福指數」研究項目，建構首個切合香港社會文化和信效度俱佳的「香港家庭幸福指數」量度工具，並於2020年5月發布，為香港家庭、政府及不同持份者，在促進家庭幸福方面提供重要的參考。

研究團隊於2019年7月至8月，以隨機抽樣方式，透過固網及手提電話，成功訪問了1,343名18歲或以上與家人同住的香港居民，調查結果確立了首個「香港家庭幸福指數」，和影響香港家庭幸福的六個範疇：「家庭團結」、「家庭資源」、「家庭健康」、「社會資源」、「社會連繫」和「生活平衡」。

香港家庭幸福指數調查結果：

調查結果顯示，2019香港家庭幸福指數，平均為6.23分，屬「一般」水平的低端。

香港家庭在家庭內部相關的範疇

得分較高

家庭團結

7.41 分

家庭資源

7.29 分

家庭健康

6.99 分

註：分數範圍為0-10分，分數愈高代表家庭幸福水平愈高，根據樣本的指數分數，研究團隊將家庭幸福水平劃分為四個層級：7.5分或以上為「良好」，6至<7.5分為「一般」，5至<6分為「偏低」，5分以下則為「較差」。

在其他三個家庭與社會相關的範疇

得分較低

香港家庭幸福指數「偏低」與「較差」的群組，他們的情況及需要有所不同：

- 得分「偏低」的家庭，在家庭團結、家庭資源和家庭健康等家庭內部的範疇，依然在「一般」水平，而在社會連繫和生活平衡方面表現較差；
- 得分「較差」的群組，家庭幸福的各個範疇都低於整體水平，而得分最低的是社會連繫和社會資源。

社會資源

5.19 分

生活平衡

4.45 分

社會連繫

4.10 分

影響家庭幸福指數的因素

整體家庭幸福指數：平均為6.23分

得分較高

- 中年或以上
- 曾接受高等教育
- 擁有中等至偏高家庭收入
- 過去一年沒有發生家庭重大變故

得分較低

- 年輕
- 未曾接受高等教育
- 擁有偏低家庭收入
- 過去一年曾發生家庭重大變故



家庭資源：

單親家庭和在過去一年發生過重大變故的家庭，在家庭資源上（收入、生活水平、居住情況、生活技能等），有較低的得分。這兩種家庭狀況或會影響其家庭收入，家庭成員亦有機會面對較複雜的生活問題，影響其效能感。

家庭健康：

發生過重大變故的家庭及有特殊照顧需要的家庭成員，在身心方面均承受不同的壓力，影響其家庭健康。

社會資源：

在過去一年發生過重大變故的家庭，未必能夠獲得適時的正規或非正規協助。

生活平衡：

從事經濟活動的人士可能因為長工時而缺乏家庭生活；另外，相對收入高的群組，低收入家庭在工作與生活的衝突更為嚴重。



建議：

- 1) 政府、社會服務機構和 frontline 工作人員，可善用香港家庭幸福指數，評估和追蹤香港家庭幸福的情況，制定相關的政策和服務。
- 2) 政府宜按四個層級家庭的情況，度身訂造適切的策略和服務，改善整體家庭幸福的狀況。
- 3) 年輕人（18-29歲）在整體幸福指數、家庭團結、家庭健康及社會連繫得分較低，政府須正視青年人的家庭幸福狀況，了解他們的需要，調整或訂立相關政策。
- 4) 政府政策和社會服務，應加強支援強弱勢社群，包括：單親、發生重大變故（例如：失業）和有特殊照顧須要家庭成員（例如：長期病患）的家庭，改善他們的生活條件、身心健康和社會支援。
- 5) 政府需要考慮制定有關政策以改善市民過長工時的情況，並推動更多家庭友善政策。



「香港家庭幸福指數」問卷調查

「香港家庭幸福指數」問卷共有26條題目，請按題目指示選擇最適合您的家庭狀況的分數（0-10分，0分為最低分，10分為最高分）。假如問題的狀況並不適用於您的家庭，請選擇「不適用」（只限13-16題）。請留意，當回答「家庭」狀況時，請僅考慮與您一同居住的家庭成員。本問卷不適用於獨居和/或未成年人士（18歲以下）。

請問以下描述符合您家庭的整體情況嗎？

1. 在家中感到安全
2. 在過去一年，家庭收入足夠應付日常的開支（收入包括工資、花紅、房屋津貼、綜援金、老人生果金、租金或投資收入等）
3. 有舒適的居住環境
4. 有能力解決生活難題（例如爆水管時，能夠自己處理或找人維修）
5. 有足夠的相處時間
6. 享受一齊相處的時間



7. 可以互相信賴
8. 可以彼此遷就
9. 感激各人為家庭的付出
10. 經常融洽相處
11. 可以發揮各自的長處和能力
12. 目前的生活水平與家人的努力比較，是相當公平

請問以下描述符合您家庭的整體情況嗎？

13. 對子女有足夠的關懷和照顧
14. 對子女有獎罰分明的管教
15. 工作令您們疲累到做不到應做的家庭事務
16. 家庭煩惱或問題，令您們難以專心工作

整體來說，在有需要時，您和您的家人願意互相幫忙做以下的事情嗎？

17. 解決財政困難
18. 處理家庭事務（例如打掃、煮飯、照顧兒童和長者）
19. 就重要事情（例如工作、升學、就醫）提供意見
20. 聆聽心事

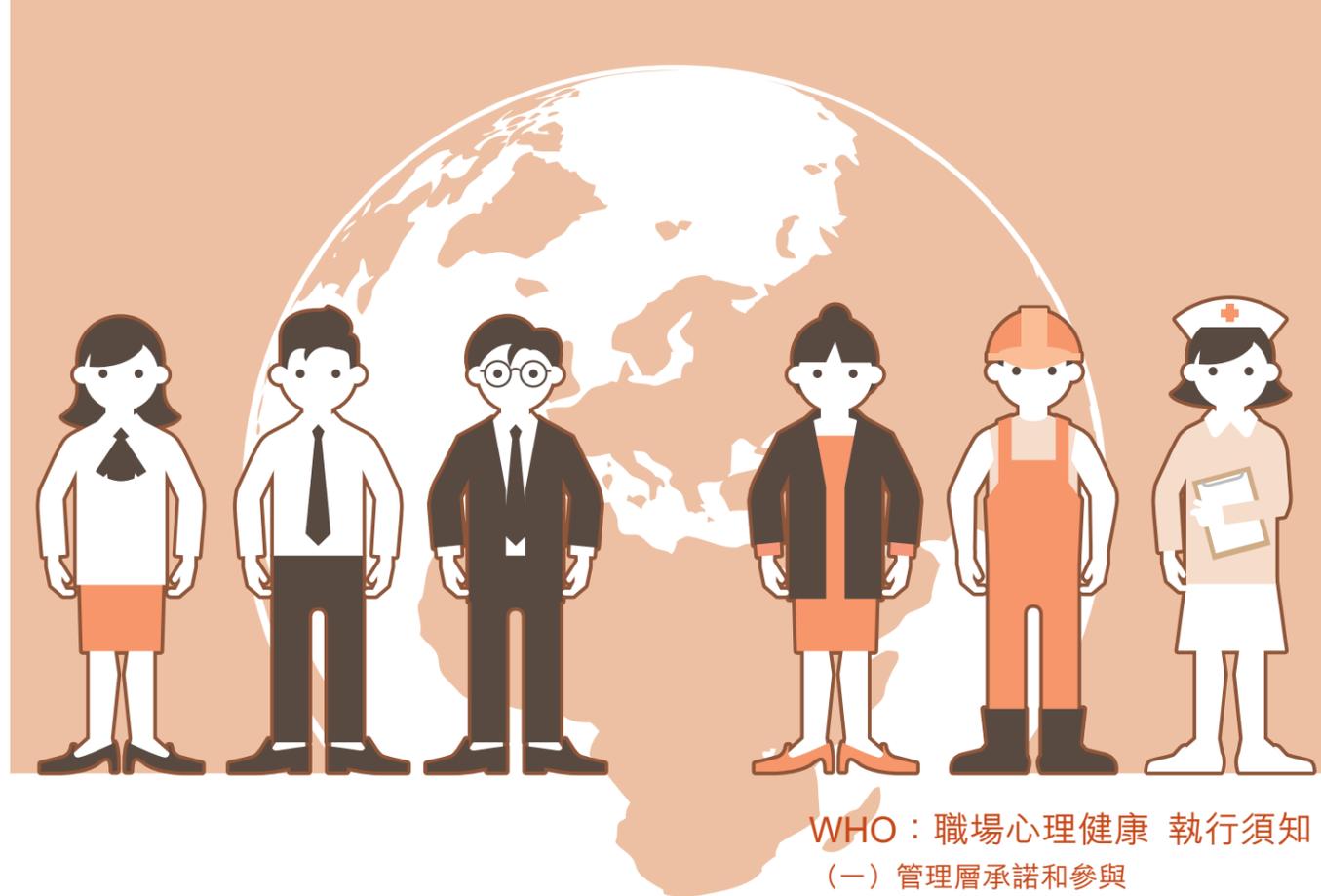
當您的家庭遇到自己無法解決的困難時（例如身體不適、照顧長者、託管兒童），容易找到以下的人或機構幫忙嗎？

21. 親戚、朋友或鄰居
22. 政府部門或社福機構
23. 您和您的家人有沒有參加社會或宗教團體的聚會或者活動？（社會團體例如街坊會、青少年中心、老人活動中心；宗教團體例如教會、佛堂）
24. 您和您的家人有沒有參與義工服務或慈善捐款？
25. 整體來說，在過去一年，您和您家人的身體健康狀況如何？
26. 整體來說，在過去一年，您和您家人的精神健康狀況如何？

精神健康政策

在職人士是社會經濟的中流砥柱，這個龐大的族群可以影響世界的運作和發展，因此各地政府對於在職人士的健康甚為重視，紛紛制定不同政策，以締造安全的工作環境，務求保障在職人士。然而，職場健康政策往往側重於身體機能安全，於每天在工作間打拼的在職人士的心理與精神健康卻仍未投放足夠的關注。

世界衛生組織（WHO）曾經預測，在2020年影響全球數十億人口最嚴重的三大疾病，將是心血管疾病、抑鬱症及愛滋病；其中抑鬱症可能是令患者失去工作能力、造成家庭與社會負擔、甚至自殺的第二號嚴重疾病。



WHO：職場心理健康 執行須知

（一）管理層承諾和參與

1. 動員和獲得主要利益相關者（如高級領導、工會領導）的承諾，將健康工作場所納入為企業的經營目標和價值觀。
2. 獲得必要的承諾，資源和支持。
3. 通過制定和採取完整的政策，為承諾提供重要的證據；政策必須由企業最高權力層簽署，並且明確地表明倡導健康工作。

（二）員工及其代表參與

1. 員工及其代表不應該只是簡單地「被諮詢」或「被通知」，而應該主動地讓他們參與計劃的每一環節，尤其是評估過程，並認真地考慮他們的意見和想法。
2. 管理層協助員工建立集體表達意見的途徑，有助促進雙方的互動影響。

（三）商業道德與合法性

1. 最基本的原則是確保員工的健康安全。
2. 堅持把員工的社會和道德規範，作為他們在更廣泛社區角色中的一部分。
3. 強化職業安全法的執行。
4. 員工及其家庭和公眾負責，避免不當的風險和人類的災難。

世界衛生組織（WHO）指出，提升職場心理健康的效益：

對機構的效益

促進具有正向關懷的企業形象、提供員工士氣、降低員工離職率及缺勤率、增加生產力、降低健康照護與保險成本、降低受罰款及訴訟的風險。

對員工的效益

提供一個安全與健康的工作環境、強化自尊與減少壓力、增加工作滿意度、增進健康防護技能、改善健康與增進健康的家庭與社區等。



世界衛生組織之 《健康工作場所全球工作框架》

《健康工作場所全球工作框架》是WHO於2008~2017年訂立的十年期《員工健康：全球行動計劃》下的計劃宣言。健康的工作場所是指員工和管理層，共同採取合作及持續改善運作流程，保護與促進全體員工的健康、安全與幸福、及工作場所持久經營的環境。其中要素包括：

(1) 企業應保持之核心價值：以道德價值為信念，管理層需給予承諾員工參與。

(2) 共同合作及持續改善的良性循環：規劃、收集資料制訂評估優先順序、實施評估改進。

(3) 職場心理健康之重要因素：傳統的職業健康和安全管理物質環境；包含健康、安全和幸福範疇在內的社會心理環境，以及工作組織與職場文化；職場中的個人健康資源，由僱主給予有關生活方式的支持和鼓勵；企業參與到社區中改善員工及其家人成員健康的方法。

根據世界衛生組織之定義，精神健康其實是指我們能夠明瞭自己的能力、能應付生活的壓力、合符工作的要求及感到充實、並能對社區作出貢獻等。



精神健康政策

(四) 使用系統綜合流程 確保有效持續改進

1. 對健康工作場所要有戰略性的承諾。
2. 整合所需的資源。
3. 評估現狀和預期目標。
4. 確定優先項目。
5. 參考國際範例，制定適合自身企業的全面性總體計劃與具體項目。
6. 落實及貫徹執行計劃。
7. 訂立評估計劃的有效性並作出報告。
8. 及時地對計劃流程進行改進。

(五) 可持續性發展 整合一體化

1. 獲得高層的承諾，在做任何決定時要先將健康、安全和福祉作為首要條件。
2. 以倡導健康工作場所為其中目標，整合到企業的總體戰略經營計劃中。
3. 採用跨職能團隊或交叉溝通的形式，以減少工作團隊之間的隔閡，建立健康和安全委員會和工作場所健康委員會。
4. 持續評估，不斷地改進。
5. 除了評估財務業績，還需評估客戶知識、內部經營流程、員工學習和成長情況等等，使企業獲得長遠的成功。
6. 對工作場所健康和 safety 保持一種全面綜合的檢視，進行全方位審查，找出更多有效的解決辦法。
7. 考慮外部因素影響，例如社區中缺乏基層醫療保健資源。通過設定合乎人性化準則和生產目標的績效管理系統，強化所需要的行動。❤️



WHO 職場健康評估指標

WHO之職場心理健康指標主要分為五大構面：信念與價值觀、傳統職業健康與安全、職場心理健康、個人健康資源及企業的社區責任等五項。

信念與價值觀	倫理價值觀、管理層承諾、員工投入。
傳統職業健康與安全	工作環境中的危險、毒害、受傷之避免，勞工的生命安全。
職場心理健康	包含健康、安全、幸福、工作組織、組織文化。
個人健康資源	雇主所提供員工關於健康生活方式的支持與鼓勵。
企業的社區責任	企業參與到社區中改善勞動者及其家人與社區其他成員健康的方法。

全文資料來源：台灣勞動部勞動及職業安全衛生研究所，《建立職場心理健康促進計畫及改善措施》

由香港資深電視人兼知名作家曾展章先生執筆親撰，並耗近十二年校閱，《華夏歷史年表筆記》以時間為綱，帶你穿越華夏逾四千年歷史！

點滴華夏

「以古為鏡，可以知興替。」新興社會不斷發展是基於歷史的經歷及過程，唯有讀史，才能免重蹈覆轍。歷史難免艱澀，但正如作者所述，希望與讀者分享「不知之不知」的訊息，畢竟博學難，讀史難，明辨難，知難不難。相信讀者能通過此書探究過去，藉此開展眼界，得以見識差異和不同，最終能夠獨立判斷。

曾展章先生亦是心晴行動慈善基金的義務顧問，今次捐出《華夏歷史年表筆記》予心晴行動作慈善義賣，希望為本會情緒健康教育及服務籌募經費。若讀者有興趣探究華夏絢麗歷史，歡迎訂購。

一套兩冊 定價HK600

只餘少量存貨

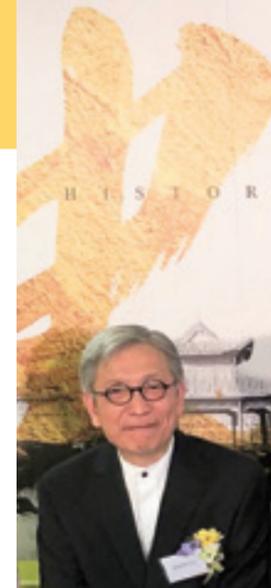
訂購請先致電查詢：

3690 1000

或

電郵：joyful1@jmhf.org

心晴行動慈善基金
地址：九龍新蒲崗
五芳街10號
新寶中心1001-1003室



探古惜今



管好情緒 做個溝通達人

在職場上，大部分的工作崗位都需要與人合作，無論是同事還是客戶，日常溝通必不可少。溝通技巧是一門學問，但往往與情緒脫不了關係。妥善管理情緒，可令溝通事半功倍，相反，則不但影響人際關係及工作效率，甚至有可能引發衝突。

了解並管好情緒，絕對是職場必殺技。

訪問 心晴行動慈善基金輔導員 莫迪瑩小姐



可能你聽過或甚至揶揄過，有些人總是「無法溝通」，儘管大家用同一種語言，也沒有智力障礙，但就是覺得他活在地球以外。導致溝通出現問題的原因很多，而情緒可能是其中一個關鍵。

溝通與情緒息息相關

首先我們要先了解何謂有效溝通，這是雙方的，當中包括表達、接收及回應。究竟表達的一方，是否真的能清晰表達到他想交待的事情或看法？而接收方又是否接收到他的意思，並且作出適切的回應？這一連串互動，促進了整個溝通過程。

情緒往往成了溝通過程的一個變數。如果表達的一方受情緒影響，便有可能無法清晰交待事情。你也可能遇過有些上司，本身總是很急躁，吩咐工作時往往匆匆幾句，甚至沒上文下理，下屬根本難以接收到他究竟想要甚麼。

另一方面，假如接收訊息的人本身有情緒困擾，例如正受家事影響而致心情欠佳，無法專心，當有同事跟他討論工作時，他便可能無法完全接收或理解對方的意思，因而影響工作甚至與同事的關係。



有效溝通在於用心

促進有效溝通的技巧很多，但關鍵其實在於用心。人是很微妙的，你是否用心與人相處，對方是會感受得到，而體驗這個用心的，就是聆聽。這看似簡單，但急促的生活步伐令人容易失去耐性，變成「只有他說，沒有人說」。

當對方正在表述時，儘量不要打斷其話柄，別試圖急於表達自己的看法，應先讓對方完整地去表達自己的意見。我們可以嘗試用對方的字眼，覆述對方說話的重點，以求證我們是否正確理解對方的意思，既可避免誤解，亦可讓對方覺得我們確實正在聆聽他，想去了解他的意思，這也會令他感覺到被尊重。

至於回應，其中一種是言語的回應，是我們經過思量後所表達的有建設性的意見或看法，而非對方還未表達完畢就下的判斷；另一種是行動的回應，例如點頭、微笑、眼神接觸和實際工作處理，兩種回應在溝通當中都同樣重要。

放鬆身心小貼士

每個人的內在都彷彿有個玻璃瓶，若只半滿，仍有空間去承受更多壓力或情緒，但若已滿至瓶口，那怕多添一滴水，也會一觸即瀉。適當地排走你玻璃瓶內的情緒及壓力，令身心更放鬆，會助你更有效去管理情緒：

1. 善待自己

適時獎勵自己，做些自己喜歡的事。有些人只管照顧別人，卻把自己搞到焦慮憔悴，例如不少母親或照顧者。照顧自己並不自私，反而可讓自己能更好地照顧別人，萬一自己體內毫無能量，只有滿溢的負面情緒時，其實只會影響被你照顧的人。

2. 靜觀練習

靜觀可以令平日轉過不停的腦袋稍稍減慢，給自我一個相處的好機會。靜觀練習很多時會採用腹式呼吸，有研究發現，腹式呼吸可讓心率漸漸與呼吸同步，進而令腦袋釋放胺多酚讓我們放鬆。

3. 即時冷卻情緒

對於非常焦慮急躁的人，以下方法或可暫時把他們帶回當下：

先跟自己講「停」，然後將注意力放在當下的空間，隨意尋找及默默細數以下的東西：

5種看到的東西（如電腦、桌子、杯等）

4種聽到的東西（如別人談話聲、冷氣聲、電腦打字聲等）

3種碰到的東西（如手機、手袋、椅子等）

2種聞到的氣味（如咖啡、汗水味等）

最後，1個深呼吸





衝突爆發時，應如何去處理？

1. 先分開當事人，讓他們離開現場。若仍讓他們留在現場見到對方，只會更加「火遮眼」，怒氣更難平息。
2. 不妨給當事人倒杯水，聆聽一下他的說話，這樣可令他的怒氣稍降，也會令衝突不至於一直處於爆發的頂點。接下來才思考如何處理彼此的衝突，例如是否由一個較為中立的第三者去進行協調等。



如何管理自身情緒

能妥善管理自身情緒，無論在職場還是日常生活，都無往而不利。要情緒管理，最重要是知道自己發生甚麼事，為何對於對方的說話會有此情緒反應，以下是一些參考方向：

1. 學習觀察自己的反應

我們觀看事物，總會帶着自己的「眼鏡」，那代表了自己內在的信念及想法，如果它們傾向負面，就會影響接收回來的訊息及回應的行為，所以我們必須先觀察及了解自己的情緒、想法及行為反應模式，才知道如何去處理。

有些負面情緒會表現在身體反應上，例如經常出現腸胃徵狀如胃痛、肚瀉等，假如做了所有檢查都找不到病因，這可能是一些信號，警告我們情緒可能出現了問題。

2. 識別自己的需要

當覺察到這些情緒或身體信號後，我們就要識別自己的需要，例如情緒低落可能是因為最近缺乏休息，那麼你可能最需要的是好好睡上一覺，又或者放假充電一下。

有時候，這些需要是心理上的，例如希望被尊重或被人關心照顧等。當識別到這些需要時，我們可以針對這些需要，嘗試找出調整的方法。如果這些心理上的需要可能源於一些更深層的問題，例如成長背景或家庭，便可能需要找專家如輔導員等去協助處理。❤️

您的支持， 可以令更多人 得到情緒支援！

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)

中文姓名：_____ 先生/女士/太太
英文姓名：_____

Mr/Ms/Mrs _____ (Last Name) _____ (First Name)
聯絡電話：_____

電 郵：_____

地 址：(用於郵寄免稅收據)

捐款方法 Donation Method

方法1 信用卡



發咭銀行：_____

信用卡號碼：_____

持咭人姓名：_____

有效日期：____月/____年

持咭人簽名：_____

*簽名必需與閣下之戶口簽名完全相同，表格上如有任何塗改，請在旁簽署。

方法2 直接存入戶口

- (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

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>

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

凡捐款滿\$100可獲發捐款收據作扣稅用途。以上資料只會用作發收據及募捐用途。



本會網址：www.jmhf.org

熱線：(+852) 2301 2303

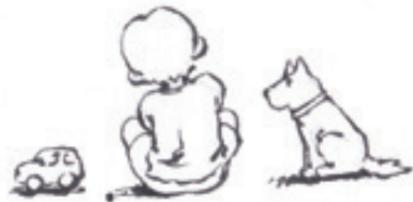
電郵：joyful@jmhf.org

乖乖為何 不乖？

兒童心理輔導初探

小明今年上幼稚園高班，媽媽發現他常常咬手指，出盡辦法也阻止不了，因而覺得十分煩惱。有朋友懷疑那是緊張的表現，建議她嘗試為孩子尋找心理輔導協助，她不禁感到疑惑，不過是咬手指，需要看心理輔導嗎？這麼小的孩子，又適合進行輔導嗎？

訪問 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家 廖家寶博士

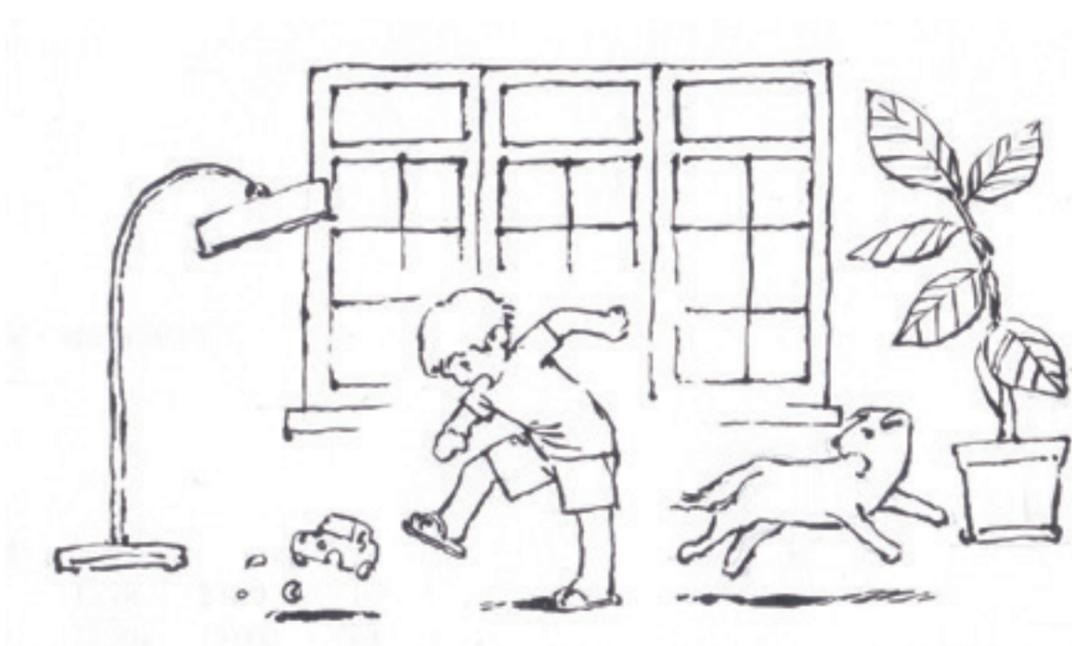


問：愛咬手指真的可能是緊張嗎？年紀那麼小，怎麼懂得緊張？

答：人的情緒是與生俱來的，剛出生的BB也會哭，雖然不懂說話，也會要求抱抱，或當被鋪包裹身體時，會表現出感到安全。小朋友也有喜怒哀樂的，只是不能準確地運用語言，笑和哭比較容易表達出來，但對於一些比較複雜的情緒，例如擔心，他們便不懂得表達出來，大人很多時誤以為他們發脾氣、發惱，其實他們可能是焦慮和擔心，咬手指這個行為去舒緩壓力，也比較常見。

問：年紀這麼小，為何有壓力？壓力從何而來？

答：小朋友的行為問題，往往反映出他們的內心可能存有焦慮，或內心感受到壓力，所以才會出現一些不尋常的行為。想治標也治本，便要處理內心的焦慮和不快的經歷。如果想尋找壓力的來源，建議尋找專業人員的幫助，例如尋求心理輔導服務。



問：小朋友也可以接受心理輔導嗎？幾多歲開始才可以進行輔導？

答：小朋友由兩歲開始已有基本的語言能力，可接受心理輔導。

心理輔導沒有特別年齡限制的。一般來說，兩歲或以下的幼兒較為適合由一些曾接受幼兒心理輔導訓練的專業人士提供輔導；而3歲至18歲有情緒或精神困擾的兒童或青少年，則可接受兒童或青少年心理輔導服務。

小朋友出現心理問題的成因可以分為先天性和後天性。先天性的的大多數是天生的生理問題，例如患了自閉症、過度活躍症、唐氏綜合症等等。為小朋友進行心理輔導，一方面是做一些針對病情病徵的訓練，此外，由於別人對他們的行為會投以奇異的目光，他們的心理支援也很重要。



問：甚麼情況下才需要尋求心理輔導呢？

答：如果問題出現影響正常生活，例如返學、日常社交、學業成績、與家人溝通、生活規律等等，包括睡眠時間，睡得太多或太少，進食的份量過多或過少、經常不受控地發脾氣、但又無法清楚表達情緒，以致影響日常生活，都可以考慮尋找心理治療。

問：年紀小小便要接受心理輔導，未免小題大做吧？

答：不要以為小朋友年紀太小，不會出現情緒和心理問題，而且在輔導過程中，可以讓家長更了解小朋友，也令小朋友加深了解自己的需要，或者讓他們學習如何表達自己，對小朋友成長發展也有正面的幫助。

不是為了做功課而接受治療！

小朋友受到情緒困擾，很容易會影響做功課的能力。但不要把因果倒置，以為接受治療後他們便會很樂意去做功課。

如果證實了做功課是壓力的來源，在治療過程中，輔導員會幫助小朋友找出做功課的動力，也會協助他們設定機制，建立推動力，讓他們自動自覺喜愛做功課，這才是治標治本。



問：小孩子會明白輔導員說甚麼嗎？

答：小學一至三年班的小朋友，未必可以完全用語言清楚溝通，因為他們也未必懂清楚表達情緒和想法，所以會以玩具和藝術等輔助來引發他們的表達，協助他們抒發內心感受及情緒，讓他們從小便懂得抒發和表達自己的情緒，長大後面對難關時會更容易處理。

問：如果尋求心理輔導服務，需要由學校安排嗎？

答：尋求兒童心理輔導，在學校的規制，會由醫管局作支援，以醫院的精神科為主。家長也可以考慮尋找私人機構協助，部分提供兒童心理輔導服務的機構有遊戲治療、藝術治療等專業的專家，可以不同方法為小朋友進行輔導。



問：如何能確定小朋友患上情緒問題？

答：確診標準基本上與成年患者是相同的。但由於小朋友的語言能力未成熟，在診斷時便需要多花時間，以其他方式輔助，慢慢找出他們內心感受。

問：如果真的確診患上了情緒病，怎樣進行治療呢？

答：建議先尋求專業心理輔導，如有需要，亦會配合精神科專科醫生的藥物治療。

一般來說，3歲至10歲的小朋友會採用動作表達為主，例如透過玩具、圖畫、講故事等等，讓他們容易抒發情緒，從而舒緩壓力。

11歲至18歲的兒童和青少年，因為他們對語言能力比較容易掌握，懂得的詞彙也比較豐富，所以可以像成年人一樣進行一般的面談輔導治療。

乖，並不代表健康！

小朋友接受心理輔導後變乖？這是個謬誤！

乖，是父母對子女的看法，小朋友本身其實不知道自己乖不乖的。如果父母認為只要小朋友聽話，父母說甚麼他們便跟隨做甚麼，小朋友不會為父母帶來麻煩，這便叫做乖的話，小朋友接受了這種訊息，便會把不开心、害怕、壓力等等的情感收藏，以表現他們是乖的，但這不代表心理健康。

保持良好的人際關係和溝通，可以健康快樂地成長，這才是輔導目標。

問：進行輔導時，家長可以一起到場嗎？

答：家長是有權參與的，亦鼓勵家長一起參與，因為在過程中家長可以多學一些與小朋友相處的技巧，回家後可以跟進練習，配合治療，效果相得益彰。

倘若察覺到小朋友的壓力源頭來自家長，輔導員初期會單獨與小朋友相處，讓小朋友抒發自如，但最終也希望鼓勵小朋友與家長面對面一起互相溝通的。

問：何謂成功治療？

答：治療康復的定義，與成人患者相似，治療目的在於可以回復到未病發前的生活，例如回復生活規律和之前的學習能力及平穩。❤️

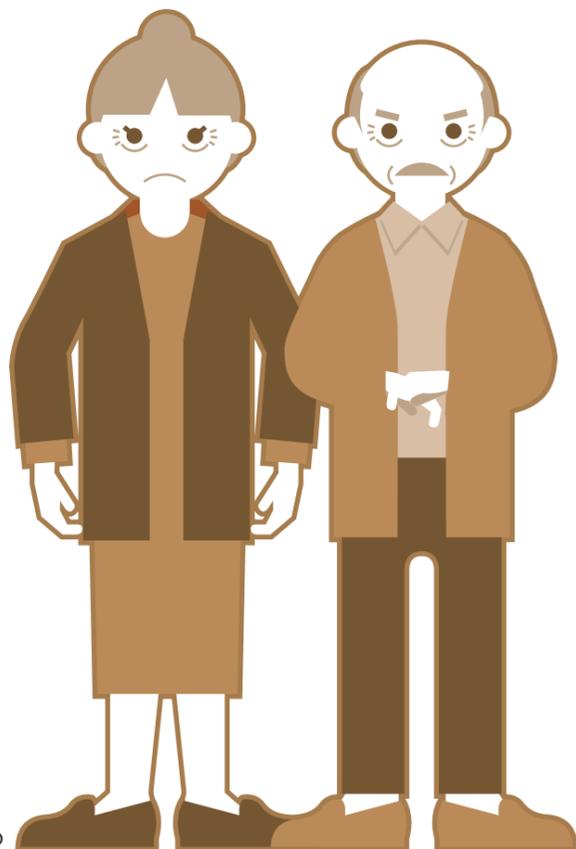


別把馮京作馬涼 忽略長者患抑鬱



訪問 老人科專科醫生 楊斌醫生

年紀大了，記憶力衰退、表達能力減弱、脾氣變得乖張暴躁等等，都是一般常見的長者問題，老人家往往令人感到難以溝通相處，但你可曾想過，他們不是變了一隻老妖怪，而是患上了老年抑鬱症。



不同環境因素 發病率各異

香港的長者抑鬱問題一直被低估。有數據顯示，香港的自殺情況100人之中有三成是長者。

老人科專科醫生楊斌醫生指出，按其中一個數據顯示，香港長者抑鬱症的發病率，會因應他們的居住環境有很大的差別，例如居住在普通住宅、入住醫院或長期居於老人院舍，因為受環境影響而導致有不同的情緒反應，有可能影響了病發率。

長期入住老人院舍的長者，大部分是長期病患者，在起居生活上需要人照顧，加上很多時在心理上有被家人遺棄的感覺，很容易便產生抑鬱。入住醫院的長者，身體疾病會比較嚴重，亦可能需要接受比較重劑量的藥物治療，因而在生理和心理上都承受着較大的壓力。至於居住在社區的長者，因為沒有完善的監察系統，便很容易成為隱形患者，尤其是獨居長者。

據香港中文大學醫學院精神科學系對香港70歲以上長者患抑鬱的研究數據指出，居住在社區的長者抑鬱發病率大約是1.6%；入住醫院的長者抑鬱發病率約為10-15%；而長期居住老人院舍的長者抑鬱發病率則最高，超過15%。反映出香港長者患上抑鬱症的情況非常嚴重。



小貼士

抱持正面好奇心 代代溝通也歡暢

長者不妨包容自己照顧身體的能力下降，放開心情接受其他人照顧自己，透過日常生活上的關顧，藉此與下一代多作溝通，以正面的好奇心對日新月異的世界多作認識，不宜收藏自己，彼此互相了解，相得益彰。

角色轉變 觸動身心情緒

長者抑鬱患者的特徵與其他年齡層的患者有甚麼不同？由60歲開始，長者漸漸進入退休年期，從工作崗位退下來，最明顯的一種轉變是個人在社會功能上的角色跟以往不同，不再是主角。這種角色的轉變，會引發一連串在生活上的角色變動。楊醫生分析，過往幾十年的人生經歷，也有可能留下創傷，加上子女離巢、長輩或老伴辭世等等身邊親朋好友的離去，會令人倍感孤獨，哀傷的情緒油然而生。

很多長者行動不便，如果再加上患有如帕金森症等疾病，或因身體殘疾，影響行動，更加會容易產生抑鬱。



受藥物影響 甚為普遍

受藥物影響也是導致產生抑鬱的其中一種因素，很多長者都長期服用多種藥物，例如血壓藥、血糖藥、帕金森症藥物等等，受到藥物副作用的影響，往往令長者的生活質素下降，容易產生抑鬱情緒，這也十分常見。

楊醫生解釋，隨着年齡的增長，身體內的自然分泌物質會減弱，這包括腦部化學物質例如血清素、腦腎上腺素等等減少，導致出現失衡情況，因而產生抑鬱症。

長者患抑鬱的情況很容易被忽略，因為表現的症狀並不明顯，例如如果長者本身開始有認知障礙問題，影響表達能力，便以為他們表達不足是「正常」，雖然抑鬱和認知障礙是兩個獨立的病症，不過因為表達不準確導致診斷時出現困難，甚至誤診，因此在診斷時必須多加注意。

假性認知障礙

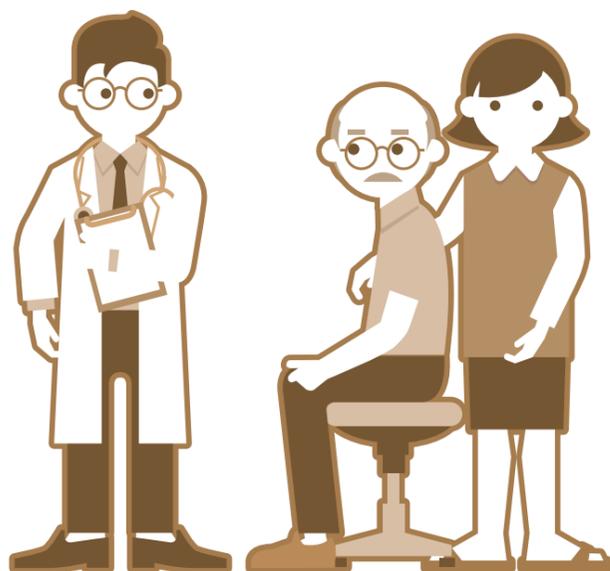
抑鬱症與認知障礙症的表面症狀有很多相似之處，診斷時若不尋根究底，抑鬱症患者很容易被誤以為是患上認知障礙症。這類假性認知障礙症與真正的認知障礙症其中一個主要分別，是後者的腦功能退化是不能逆轉的，但抑鬱者患者可能只是抑鬱情緒影響了表達能力，只要抑鬱問題改善，認知功能是可以恢復的。兩者的治療方向很不同，若沒有對症下藥，錯過了治療時機，抑鬱症患者也有可能變成真正的認知障礙症。



診斷需耐心 親友需配合

與長者抑鬱症同時患上的疾病有很多層面，尤其是情緒方面，其中以認知障礙症與抑鬱症最為普遍，兩者的表徵都是表達能力差，很容易造成惡性循環。楊醫生提醒，臨床證實長者出現假性認知障礙的徵狀十分常見，而且與抑鬱症兩者是可以並存的。如何判斷？除了患者本人自行表述之外，家人和照顧者亦必須協助，例如發現他們的身體行為有異常、興趣突變、食欲不振、體重下降、長期有不明痛症等等身體症狀，加上情緒低落、脾氣暴躁、經常「要生要死」表示厭世等表現，便需要儘快尋求專業醫療協助，不能掉以輕心。

診斷長者是否患上抑鬱症的過程一般較長，要從多方面的生活細節着手，而且需要家人或照顧者提供資料配合。



治療方法 身心俱備

治療長者抑鬱症，包括藥物治療和非藥物治療兩方面。藥物治療與其他年齡層的抑鬱症患者採用的藥物無異，但用藥時要非常小心，因為長者很多時本身已服用大量藥物，所以要特別注意藥物之間的互為影響因素。還有一點需要特別注意，如果長者服藥後情況未有明顯改善，要查究他們有沒有自行停藥，影響療效。

非藥物治療以心理輔導為主，治療長者抑鬱的心理治療手法與其他年齡層的患者大致相同，不過，會比較着重長者的孤獨感受，協助增強社交支援。

此外對於一些不適合採用藥物治療的患者，近年開始進行微電流療法，通過微電流刺激腦區，有助改善情緒功能。

長者脾氣暴躁 慎防原來是抑鬱！

也許很多人都會有同感，家中長者年紀愈老，脾氣愈暴躁。楊醫生指出，人年紀大了不一定會變得暴躁，如果發現身邊長者性情大變，一時又沉默不言，欠缺動力，又或經常發大脾氣，令人感到生人勿近，但這與他以前的行為不符，好像變了另外一個人，這便要小心處理，深究異常暴躁原因，因為情緒低落和異常暴躁也是抑鬱症的症狀之一。

老生常談 預防勝於治療

由於長者是患抑鬱症的高危族群，引發長者抑鬱症與各種社會因素有關連，所以照顧者需要在各方面都多加關注。

除了家人和照顧者經常需要注意長者的情緒和身體症狀之外，長者本身亦要好好注重自己，養成良好的心理質素，保持開朗，計劃適合自己的退休新生活，締造退休社交生活圈，及早制定退休後的經濟和財務安排，增添退休後生活的安全感等等，對於退休後仍能保持積極的正向生活態度非常有幫助。

楊醫生叮囑，如果及早正確治療抑鬱症，成功率也很高的，切勿錯失治療時機，讓整個人的所有功能都變差，愈遲治療愈難治癒。



抑鬱你我齊面對

據衛生署於2017年4月的資料指出，本港每100名成年人，有3人是抑鬱症患者；每10名長者，便有1人出現抑鬱症徵狀；但逾半數沒有尋求協助。

抑鬱症是引致自殺最常見的疾病。2015年約有三成自殺個案是65歲或以上長者。有本地研究也顯示，有抑鬱症病徵長者的自殺死亡風險是沒有病徵長者的2.2倍。

據醫院管理局的數字顯示，接受精神科專科服務的抑鬱症患者數目，由2011/12年度的48,900人，上升至2015/16年度的61,100人。

衛生署提醒市民，抑鬱症是可以預防和治療，患者應及早尋求協助。建議利用SME (Sharing, Mind, Enjoyment) 三項元素，正視抑鬱症：

- 1) Sharing -- 相信抑鬱症可以治療，向信賴的人說出感受；
- 2) Mind -- 要有正面思維，相信情況可改善，尋求專業協助；
- 3) Enjoyment -- 享受，尋找一些活動如運動，保持心情開朗。

老年抑鬱短量表 (15-item GDS)

以下的測試可幫助了解長者有沒有抑鬱傾向。請在右欄「是」或「否」格內選“✓”，每題只需回答 a、b 或 c，視乎長者的理解能力而定。

		是	否			是	否
1	問a	喺上個禮拜裡面，你滿唔滿意自己嘅生活呢？		9	問a	喺上個禮拜裡面，你係咪寧願留低在家裡/老人院，都唔想落街做啲有新意嘅事呢？	
	或問b	咁你喺滿意多啲，抑或唔滿意多啲呢？			或問b	喺上個禮拜裡面，你係咪寧願留低在家裡/老人院，都唔想落街做啲特別嘅事呢？	
2	問a	喺上個禮拜裡面，你有無放棄咗好多以前嘅活動或者嗜好呢？		10	或問c	咁你上個禮拜其實想唔想落街行下，做啲你平時少做嘅事呢？	
	或問b	喺上個禮拜裡面，好多以前你鍾意做嘅嘢，喺咪已經冇做啦？			問a	喺上個禮拜裡面，你有冇覺得你的記性比其他老人家差呢？	
	或問c	喺上個禮拜裡面，你喺朝早或日頭有冇啲野做下？				或問b	咁比起兩三個禮拜前，你上個禮拜嘅記性有冇差到呢？
3	問a	喺過去呢個禮拜裡面，你喺咪覺得生活空虛呢？		11	問a	喺上個禮拜裡面，你有冇覺得做人係一件好事呢？	
	或問b	喺上個禮拜裡面，你喺咪覺得做人幾百無聊賴呢？			或問b	喺上個禮拜裡面，你覺得做人係有意思嘅，係唔係？	
4	問a	喺上個禮拜裡面，你喺咪成日覺得好煩悶呀？		12	問a	喺上個禮拜裡面，你係咪覺得自己好無用呢？	
5	問a	你上個禮拜裡面嘅心情係咪成日都咁好呢？			或問b	喺上個禮拜裡面，你有冇覺得自己完全冇用呢？	
	或問b	咁你喺上個禮拜裡面，開心嘅時候多啲，定係唔開心嘅時候多啲呢？		13	問a	喺上個禮拜，你係咪覺得精力充沛呀？	
6	問a	喺上個禮拜裡面，你有無擔心有啲唔好嘅嘢會發生喺自己身上呢？			或問b	喺上個禮拜，你係咪夠精力呀？或	
7	問a	喺上個禮拜裡面，你係咪成日都覺得開心呢？			或問c	喺上個禮拜，你係咪好夠精神呀？	
	或問b	咁你喺上個禮拜裡面，喺開心多啲，抑或唔開心多啲呢？		14	問a	喺上個禮拜裡面，你有冇覺得你嘅處境係無曬希望呢？	
8	問a	喺上個禮拜裡面，你有冇覺得無論做乜嘢，都係冇用呢？			15	問a	喺上個禮拜裡面，你係咪覺得大部分人嘅情況都好過你呢？
	或問b	喺上個禮拜裡面，你有冇覺得無論做乜嘢，都係無補於事呢？ (譬如：去海洋公園或到禮堂看表演)		以上問題，如在 <input type="checkbox"/> 格選“✓”者有1分。 「老年抑鬱短量表 (15-item GDS)」中， 5-9分為輕微，10-15分為嚴重，8分是中間數。 合計高於8分者，建議諮詢醫生接受診斷。			



Google 的數碼實驗項目儘量還原作品的細緻度，例如這幅收藏於荷蘭梵高博物館的自畫像，大家可放大細看畫家的筆觸。

國家文物區網羅全國博物館的線上展覽，讓大家輕鬆找到心儀的展覽項目。

雲遊四海 在家向世界出發

一場疫情，打亂了不少人的出行計劃。想再遨遊世界，暫時遙遙無期，不過拜網絡發達所賜，即使宅在家中，一樣可以雲遊四海，無論是聞名世界的博物館，還是天涯海角的著名景觀，又或是各國動物園水族館等，都可以多角度全天候暢遊。

增廣見聞也好，望梅止渴也好，今次我們就與大家一起，向世界出發。

看盡中西著名博物館

講到博物館及藝術館，首推Google新推出的數碼實驗項目，將全球80個國家及地區2,000多間博物館及藝術館的館藏數碼化，就連香港的博物館都包括在內，配上Google地圖街景服務，令你仿如置身館內瀏覽。你除了可挑選自己慕名的博物館參觀外，亦可按不同的主題欣賞個別作品及了解背後的故事。

至於喜歡看中國歷史文化的朋友，雖然Google項目內也有國內著名的博物館，但由國家文物局設立的網站，幾乎囊括了全國博物館的網上展，讓你從北京故宮、西安兵馬俑到敦煌莫高窟等都可隨時瀏覽。

Google項目：<https://artsandculture.google.com/>
 國家文物局：<http://virtual.vizen.cn/>

算準時間，便可安坐家中看極光：
(<https://explore.org/livecams/aurora-borealis-northern-lights/northern-lights-cam>)



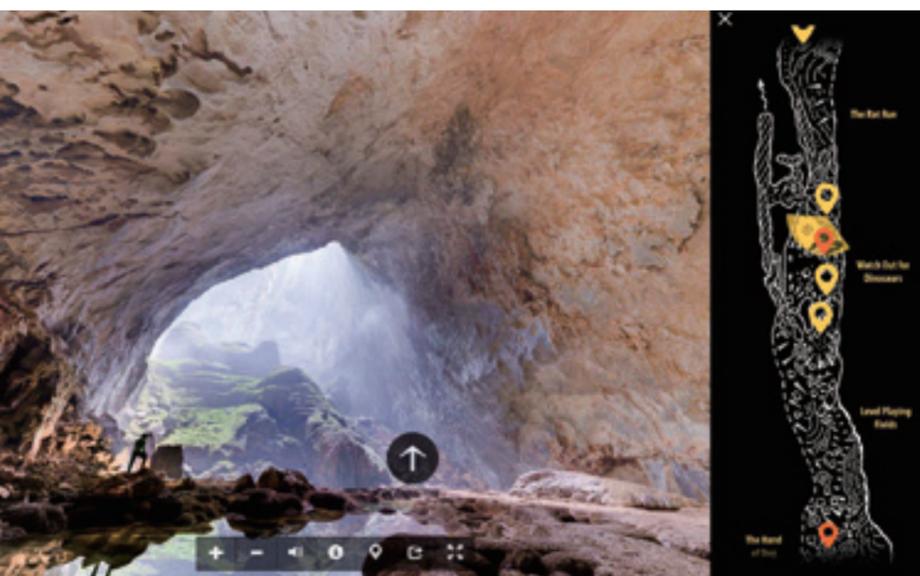
動物萌生活大播放

在這段期間，有不少動物園及水族館都在網上做動物直播，例如英國愛丁堡動物園（Edinburgh Zoo）、美國聖地亞哥動物園（San Diego Zoo）及澳州威瑞比野生動物園（The Melbourne Zoo and Werribee Open Range Zoo）等，讓喜歡動物的朋友，隔着屏幕觀看牠們蠢萌蠢萌的動態，療癒非常，同時亦提醒大家在對抗疫情之餘，勿忘這群海陸空動物。

澳州威瑞比野生動物園
(<http://www.zoo.org.au/animal-house>)



美國聖地亞哥動物園 (<https://kids.sandiegozoo.org/>)



越南韓松洞
(<https://www.nationalgeographic.com/news-features/son-doong-cave/2/#s=pano63>)

帶你穿梭著名地標景觀

如果想走出室外，同樣在Google的「藝術與文化」計劃內，可以找到很多著名的戶外景點，如義大利的龐貝古城（Pompeii）或法國凡爾賽宮的美麗花園（Château de Versailles），讓瀏覽者可以360度觀賞。另外有些著名景點的官網本身亦提供虛擬導賞，例如世界最大洞穴越南韓松洞等，循着導賞路線參觀，會對背後的歷史文化及風土人情有更深入認識。

此外explore.org與各地的機構合作，通過實時攝像鏡頭，讓你安坐家中也可觀看世界不同角落的自然風光和野生動物，如果算準時間，甚至可以即時欣賞到加拿大的極光。



柏林愛樂樂團 (<https://www.digitalconcerthall.com/>)



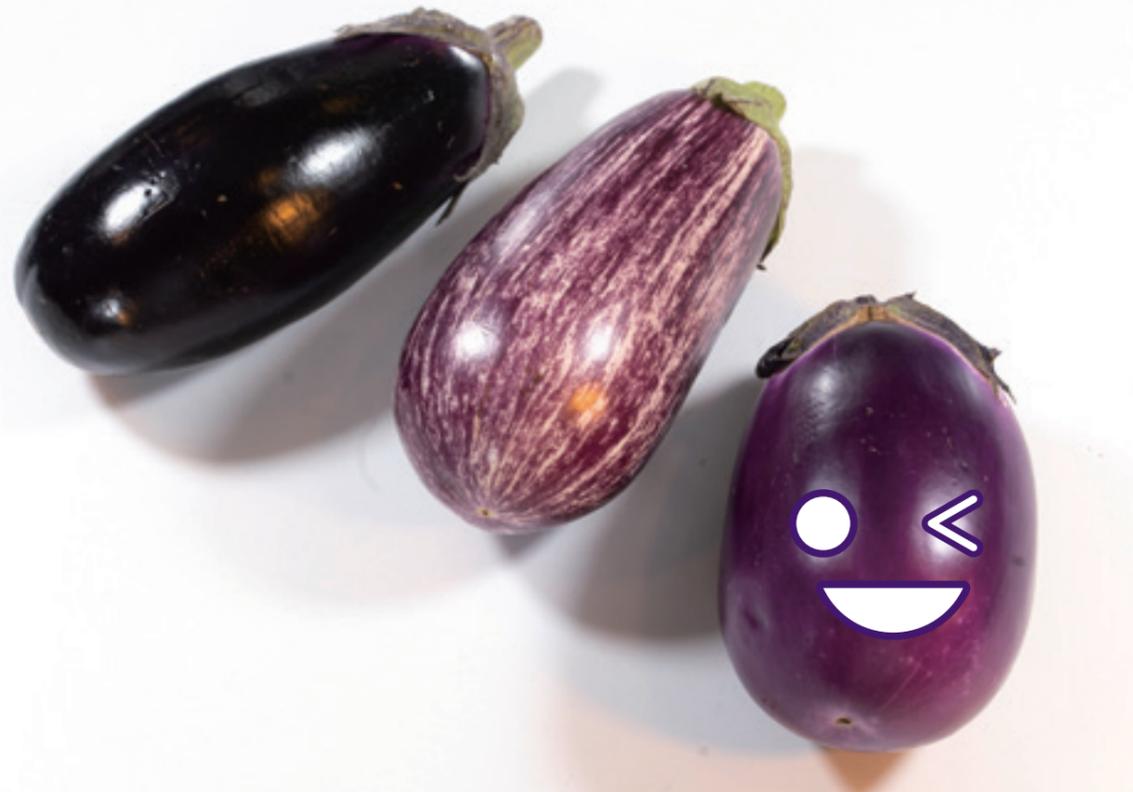
OperaVision平台上播放浦羅哥菲夫的大型歌劇「戰爭與和平」。
(<https://operavision.eu/en/>)

觀看世界級表演

除了景點遊覽外，如果你是音樂或戲劇愛好者，現在亦可以在網上觀看一些世界級表演團體如費城交響樂團、柏林愛樂樂團的演出，其中OperaVision是一個歐盟資助的計劃，你在上面可以找到17個國家29個團體的歌劇演出。要注意的是，部分需先登記或收費，但對愛好者來說，也不失為一個選擇。❤️



費城交響樂團與郎朗合作的演出，可於費城交響樂團的臉書（Facebook）觀看。



一口茄子 一張笑臉

面向照相機的鏡頭，當攝影師將要按下快門時，說英語人士會喊「Cheese」（芝士），至於國語族群則愛說「茄子」。兩者異曲同工，因為兩個詞說起來，嘴巴都呈向上微彎之狀，讓人展現咧嘴微笑的快樂模樣。不過，茄子絕非在裝笑臉時才派上用場，其富含色氨酸與維他命B雜，足以煥發好情緒，讓你的「茄子」笑臉非虛有其形，而是樂在其實。

茶餐廳的經典小菜「魚香茄子」、茶樓的熱選點心「煎釀茄子」，均是充滿地道風味的港式美食，單聽菜名已教人垂涎，勾起快樂感覺。市場上出售的茄子多屬深紫色，圓渾的長條外形具流線美，皮光肉滑，標緻外觀更裹着深不可測的營養價值。

色氨酸促進快樂

蛋白質由多種氨基酸合成，而色氨酸（Tryptophan）是人體必須的氨基酸之一，但人體無法自行生成，必須通過食物攝取。在富含色氨酸食物的排行榜上，茄子佔上一席。每100克未煮熟的茄子，約有9毫克色氨酸，在蔬菜中名列前茅，而被美譽為含量甚豐的香蕉，每100克約有10毫克，兩者實不相伯仲。

色氨酸能夠促進大腦生成血清素（Serotonin）。血清素向被稱為「開心的腦神經傳導物質」，傳遞喜樂信息，讓人產生幸福愉快感覺，促進睡眠，緩減壓力，調節抑鬱情緒。因此，茄子被視為有助促進快樂情緒的食物。



營養成份相互作用

然而，茄子的深不可測，在於其營養成份存在着奧妙的協作效應，推動人體內的「血清素生產線」暢達無阻，產量充足。茄子蘊含豐富的維他命B雜，包括B1、B2、B3、B5、B6及B9，綜合而言，有助維護腦神經系統健康，可以改善情緒，提升人體抗壓能力。

「世界最健康食物網」（The World's Healthiest Foods）指出，茄子維他命B1的含量達「極佳」水平，維他命B3及維他命B6也屬「理想」。維他命B1能把葡萄糖轉化為能量，補充腦細胞所需，維持良好功能。維他命B6則有助色氨酸轉化為血清素。與此同時，茄子還含有化合物「東莨菪素」（Scopoletin），能夠調節腦部的血清素水平。

上述幾種營養物質交互作用，多管齊下，讓人體內的血清素維持適當水平，茄子這款快樂食物實非浪得虛名。



茄子「反叛」

茄子雖美，但也有一些「反面」案例：

茄子跟很多蔬果一樣含硝酸鹽，經烹煮後，若置於室溫下一段時間，細菌酵素會以較快速度把當中的硝酸鹽轉化為亞硝酸鹽。茄子的硝酸鹽含量相對較低，轉化為亞硝酸鹽後一般亦不會帶來即時風險，不過嬰幼兒吃了卻有機會引致罕見的藍嬰綜合症（正鐵血紅蛋白血症）等疾病，家長還是要小心為上，煮食後應即時進食。

內分泌組織、胃腸道的腫瘤會引致血清素過量釋放，並會通過尿液排走，因此診斷上需要包括檢查尿液的血清素水平；茄子能促進血清素生成，若進行上述檢查前72小時進食一定份量的茄子，可能令尿液中血清素水平上升而導致誤診，進食時需要注意。





慎防：低脂變高脂

茄子原產於南亞洲及印度，約於十八世紀傳到歐洲。西方人把茄子命名「蛋形植物」(Eggplant)，頗令人費解。源於早期傳到西方的茄子品種呈渾圓形，外皮白色，當地人初見，感覺像禽鳥的蛋，因而命名。

《本草綱目》載茄子屬微寒，具散血止痛之效，有助於治療高血壓、預防血管硬化。中式烹飪認為茄子屬「瘦物」，要多下油煮，從平日吃的煎釀茄子可見一斑。茄子原屬低熱量食物，100克未煮熟的茄子，熱量約為25卡路里，若加大量油烹煮，可增加20倍。進食時可注意烹調方式，採用蒸、涼拌便能避免吸收過多油分。



茄子分「色」

平日逛菜市場，不難發現除了紫色茄子外，也有白色，以至青色的品種。「色色」俱備，各適其適，但拿科學量尺一度，紫色茄子還是贏出一個身位。

坊間關注健康人士持續推許「紫色食物」，像紫花椰菜、紫番薯及茄子，優點在於富含花青素(Anthocyanin)。花青素屬天然抗氧化物，能抗衡游離基對身體的破壞，產生如防癌的神益，研究更發現，花青素對提升悅樂情緒，緩解抑鬱也有作用。茄子的紫色外皮含大量花青素，烹調時宜保留外皮，同時，相較呈圓球狀的茄子，長條狀的有較多外皮，不妨選用。

眾多科學名詞，絕非深不可測，只是肯定茄子乃天然食物中的快樂使者，只要識得選、適量吃，便能吃出好心情。❤️



手撕茄子

材料：

- 茄子
- 蒜頭
- 芝麻
- 青蔥
- 陳醋
- 生抽
- 麻油
- 鰹魚汁或魚露
- 紅辣椒
- 辣椒乾

食譜：

- 1) 將茄子剖半備用。
- 2) 將蒜頭、青蔥、紅辣椒、辣椒乾碎粒，備用。
- 3) 茄子蒸10分鐘至軟熟，放涼。
- 4) 芝麻烘香備用。
- 5) 將已放涼的茄子撕成條狀，混入備用的蒜粒、蔥粒、紅辣椒粒和辣椒乾碎。
- 6) 加入陳醋、生抽、麻油和鰹魚汁或魚露，拌勻後灑上芝麻便可食用。❤️

ASMR好煮意

結合ASMR原理與煮食示範製成，帮助大家觀賞示範之餘，亦可通過聲音刺激大腦，調節情緒，歡迎觀看。

《手撕茄子》無音樂長版

<https://www.youtube.com/watch?v=W8df4wNH8m0>



《手撕茄子》有音樂短版

<https://www.youtube.com/watch?v=TepFFksv8DY>





同行復元路

生活緊張壓力大，深陷情緒低谷卻難於啟齒，你身邊或許有同路人。

不想吃藥怕有副作用，但又無法抗衡情緒失調，專家或可解決你的矛盾和困擾。

誰來解難答疑？誰來與你同行？歡迎你來參與心晴行動的朋輩支援聚會及專家分享會。

「朋輩支援」同路人分享更貼心

「朋輩支援」聚會是心晴行動的恆常服務之一，由情緒病康復者、患者、家屬及對情緒病有認識的人士共同組成。也許你會疑惑：為甚麼不是由專業人士來分享？因為我們相信，情緒病康復者在提供情緒支援方面亦擔當重要角色，他們的優勢在於具有第一身的感受，對治療和復元有切身體驗，其心路歷程是專業人士無法取代的。

由身為患者接受治療的角色，轉化為同路人的支援角色，「朋輩支援」聚會的參加者都曾經是過來人，因此較理解患者的困難和需要，他們擁有的「同理心」便成為患者敞開心房的鎖匙。朋輩支援由過來人與患者建立信任關係，並分享



親身經歷，例如發病及求助過程、用藥效果及反應、家人親友的支援、在病患中如何處理學業或工作問題等等，容易引起患者共鳴。因此朋輩支援的效果是雙向的，過來人分享個人經驗，能強化患者的正面思維及復元信心，同時亦為過來人締造成功支援的經驗。本會輔導員亦會確保過程正面流暢，以增成效。

「專家分享」直接交流深度認識

「專家分享」聚會也是心晴行動的恆常服務之一，相對於朋輩支援中「過來人」的角色，「專家分享」顧名思義側重從專業角度出發，由治療情緒病患的專家在分享過程擔任「引路人」的角色。每次專家分享聚會均邀請不同的精神科專科醫生或專家出席，參加者可以在輕鬆環境暢所欲言，向專家當面請教專業的治療方案和情緒病資訊，從而增加對抗情緒病的信心。

無論是朋輩支援還是專家分享，最終目的皆希望全方位帶給情緒病患者正面訊息和希望，引領他們走出低谷，重新認識自己，加強對治療的信心，重投社會生活。無論你是患者、家屬或朋友，都歡迎參加我們定期舉辦的朋輩支援聚會及專家分享會，使康復路上增加更多動力！

如欲了解更多詳情，請留意心晴行動慈善基金 facebook 之活動通告或致電 2301 2303 查詢。

推出全新電子快訊，
精選各款情緒健康拼盤，
甜酸苦辣色色俱備，
只要訂閱，
每月定期免費送上！



Mood Delivery!!

隨時隨地 Order 情緒資訊月月送
心晴行動電子速遞 免費訂閱



請即登入 jmhf.org 登記

生命上的迷途 與您同行

出路

出路

情緒支援

服務轉介

情緒病
資訊

心晴行動

情緒支援熱線：

諮詢
求助途徑

2301 2303

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

出路