

心得

HeartWorks

2015年10-11月號

免費贈閱

鍾慧冰 享受人生旅程 的快樂

專題
退休綜合症

調查報告
在學青少年
焦慮情緒

中醫看情緒病
辯證論治 中西大不同

吃得開心
南瓜 紓緩神經



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。

心晴的話

凝聚各方專業力量 致力推廣情緒教育

在積極籌備出版《心得》雙月刊的期間，出版委員會有幸得到不少專業人士提供協助，由構思內容至邀約專家接受訪問等環節，都非常順利，令到雙月刊能夠如期創刊。至今《心得》第3期已出版，在這半年間，我們收到不少專業團體及公眾人士的支持，提供寶貴的意見及回饋；更欣喜的是，我們的工作獲得社會大眾支持及認同，獲得愈來愈多專業人士及團體主動提出為《心得》義務效勞，包括創製內容，亦參與積極推廣。



我們祈望《心得》能夠成為一個平台，凝聚各方力量，向社會各階層推廣情緒健康訊息，令大眾對情緒病的認知加深，從而減少對患者的歧視及標籤，協助患者及其家屬面對情緒疾患，建構共融社會。就讓我們一起努力吧！

祝天天好心晴！

心晴行動慈善基金出版委員會
2015年10月



24



26



60

10



02 心晴行動慈善基金簡介

03 心晴的話
凝聚各方專業力量
致力推廣情緒教育

07 情緒測一測
要命的鬱躁症

08 你知道嗎？
日夜不停上社交媒體
青少年易患抑鬱焦慮

10 有情有義

鍾慧冰
享受人生旅程的快樂

16 專題

退休變N無？
人生大件事！

17 真人小故事 1個退休 2個病人

18 「治療」退休綜合症
5大法則：F-CAPS

20 有備而退 生活無休

23 認清退休綜合症 邁進人生下半場

24 學到老 玩到老 活力無限耆

26 同心同德 展開樂善之旅

28 抒情一瞬
海內存知己 天涯若比鄰

30 藥物治療

醫管局的123線藥物

32 中醫看情緒病
辨證論治 中西大不同

35 調查報告

青協公佈「在學青少年焦慮情緒」調查結果
兩成五學生壓力指數偏高
近六成學生同意有「開學焦慮症」

40 家教話你知道

贏在起跑線？
跑道由我建！

44 心靈哈哈鏡
《Inside Out》反轉腦朋友

.....46 吃得開心
南瓜 吃出好心情

48 簡易味美黃金飯 穩定情緒人暢快

.....50 有心人
曾展章
著書立說 矢志不渝

54 晴訊
心晴行動「專家分享會」
「中醫戰勝抑鬱情緒及常用藥材簡介」講座
蕉愛基金慈善運動日2015
心晴市集開倉日

.....57 心晴賽馬會飛越校園計劃
心晴學生大使 培訓專題報導

58 校際「反歧視•見共融」
情緒健康標語創作比賽
頒獎典禮圓滿舉行

60 成效評估 傳媒發佈會
7成學生對情緒病
增加知識有助去標籤化

65 校長發表感想

《心得》雙月刊 2015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」。

鳴謝

出版顧問李誠教授 精神科專科醫生
鍾慧冰女士 心晴行動慈善基金資深義工
陳鎮中醫生 內科專科醫生
梁萬福醫生 香港老年學會會長
萬雲容女士 國際四方福音會香港教區服務總監
歐陽國樑醫生 精神科專科醫生
戴昭宇博士 香港浸會大學中醫藥學院高級講師
陳嘉詠小姐 註冊臨床心理學家
朱立莉小姐 心晴行動慈善基金輔導員
曾展章先生 心晴行動慈善基金顧問
香港健康情緒中心
松峰慈善基金
香港青年協會



《心得》雙月刊全賴有心人的捐款，才得以付印出版。

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

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

贈閱表格

請填妥以下表格並連同捐款支票或銀行存款收據，寄回九龍新蒲崗五芳街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

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」，讓人人天天好心晴。



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



情緒測一測

要命的鬱躁症



在日常生活中，總有興奮和不快的時候，一般的情緒起伏，乃人之常情。但如果情緒長期難以自控地大上大落，持續低落或者提不起勁，而有時又情緒高漲或暴躁，影響到日常生活，那麼便很有可能是患上了情緒病鬱躁症。有研究顯示，鬱躁症患者的自殺率特別高，如此要命的病症，我們豈能漠不關心？

請根據你的個人經驗回答下列問題：

- 過去兩星期，你是否幾乎每日大部分時間感到情緒低落，或者幾乎對任何事情都提不起興趣，或沒有動力做事？
 是 否
- 過去兩星期，你是否經常出現以下情況？(可選多項)
 食慾改變，如胃口變差或過量進食
 失眠或睡眠素質差
 說話或行動變得比平日緩慢，或坐立不安
 容易疲累
 難以集中精神
 自信心下降，或責怪自己
 有不想生存或自殺的念頭
- 上述情況是否對你做成明顯困擾？
 是 否
- 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否做成明顯的負面影響？
 是 否
- 你是否曾經於不同時間出現以下情況，並且發覺自己跟平時不同？(可選多項)
 非常興奮，連認識你的人也覺得你跟平時有異
 十分焦躁，向人發脾氣，跟人吵架
 比平時更有自信，認為很多事情也做得到
 比平時睡得少，卻不覺得疲倦
 說話多起來，或說話速度加快
 想到很多事情，或思想快得難以停下來
 比平時容易分心，做事難以集中精神
 比平時充滿力量
 比平時活躍，做更多事情
 比平時熱情，更熱衷結識朋友
 比平時對性多了興趣
 比平時多做冒險的事情，參加更多刺激活動，做事過量，例如買了很多不需要的東西、賭博次數增加、危險駕駛、冒險投資等
 花費增加，甚至入不敷支
- 你是否同時出現兩種或以上第5題所提及的情況？
 是 否

分析

根據國際診斷標準，

如果

- 第1題：選答「是」；及
第2題：選了3項或以上；及
第3題：覺得自己明顯受到困擾或生活明顯受影響；那麼，你可能已經患上抑鬱症。

同時如果

- 第4題：覺得對自己的生活造成明顯的負面影響；及
第5題：選了7項或以上；及
第6題：選答「有」；那麼，你可能已經患上鬱躁症。

請注意，這只是初步評估，絕對不能代替專業的臨床評估，如你對「鬱躁症」有任何疑問，請尋求專業協助。(參考資料：香港健康情緒中心)

*以上測試只是一個參考，如你持續感到焦慮，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

你知道嗎？

日夜不停上社交媒體 青少年易患抑鬱焦慮

你的孩子是否無時無刻都在刷新網頁，關注朋友的即時動向，甚至夜深時分仍在線上看Facebook？代價除了日間精神疲乏、呵欠連連外，最新研究發現，他們出現抑鬱及焦慮症的風險也會大增，家長可要千萬留心。

英國格拉斯哥大學最近進行了一項研究，訪問了467名11-17歲的青少年，在平日尤其是晚上使用社交媒體的習慣，並且測試他們的精神健康狀況，詢問他們對於能否即時回覆社交媒體上的消息所感受的壓力，以及一旦無法做到時所產生的焦慮感等。結果顯示，被訪的青少年假如投放愈多精神情感在社交媒體上，出現睡眠質素差、自尊心低下、抑鬱及焦慮等的危機就愈大，尤其若晚上仍經常在線上的話，睡眠質素所受的影響便會更大。

負責是次研究的希瑟·克萊蘭德·伍茲 (Heather Cleland Woods) 博士表示，青少年時期是一個抑鬱症、焦慮症等情緒病容易發病的階段，而睡眠質素欠佳是誘發因素之一，因此有必要去

瞭解社交媒體與它們之間的關連。是次調查證明了青少年常用社交媒體，尤其在晚上，對睡眠會造成影響，不過它們之間的互為影響關係要作更多研究才知道。

目前全球大約有九成的青少年有使用社交媒體的習慣，單是Facebook，便約有1.5億的用戶，當中絕大部分是年青人，因此社交媒體對青少年的影響也愈來愈受關注。在英國另一項調查中便發現，中學生花在社交媒體上的時間和精力所產生的負面影響，可能遠超大人所想。這項由威爾斯社會與經濟研究所發表的研究，對超過800名中學生進行調查，發現超過20%的孩子幾乎每晚都會起身上社交媒體瀏覽或回覆朋友，他們大部分都有夜睡情況，並且幾乎在第二天都會感到疲累；而更重要的是，這些在學校經常感到疲倦的孩子，快樂指數也會相對較低。

家長是否要禁止孩子使用社交媒體？當然不是，一來你未必能完全禁絕，二來青少年使用社交網絡並非只有負面影響，有學者就認為，青少年在社交媒體上其實也可以得到很多正面的社交網絡支援，所以關鍵還是怎樣引導孩子正確使用社交媒體，並且要知道，是時候關機睡覺了。❤



心晴賽馬會
飛越校園計劃

心晴學生大使 戲劇大匯演

演出成功！
多謝捧場！

地點：香港柴灣青年廣場Y綜藝館

日期：2015年10月14日（星期三）夜場

2015年10月15日（星期四）午場及夜場



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
同心同步同躍 RIDING HIGH TOGETHER

查詢電話：

3690 1000

好友林建明患上情緒病，令鍾慧冰開始關注這個幾乎沒聽過的病患，並從此當上林建明所創辦的心晴行動慈善基金的義工，陪伴心晴行動走過成長路。

這些年，鍾慧冰經歷過人生挫折，陷入過情緒的低谷，身體的痛楚甚至令她有時難以走路。但她發現，每次做完義工，人特別快樂，心裡不再糾纏於不愉快的事情中。幫助別人，最大的得益者，原來是自己。

感悟令人豁達，鍾慧冰現在不論工作或做義工，都抱着享樂的心情，享受其中。誠如她說，生命本就是一趟旅程，各種挫敗困難，回頭再看時，都不過人生一瞬，難得有此旅程，不妨盡情享受，那才不枉此生。

■ 訪問 心晴行動慈善基金資深義工 鍾慧冰女士



鍾慧冰為心晴行動資深義工，於今年義工頒獎禮中榮獲「友晴友義」服務大獎。

鍾慧冰 享受人生旅程的快樂

鍾慧冰認識情緒病，始於好友林建明。

「她是我的朋友中第一位患有情緒病，後來大姐明想為推廣情緒健康做更多工作，我覺得這對於有病的人來說未免太辛苦了吧，作為好朋友，我便嘗試去幫忙。」適逢當時鍾慧冰因女兒年幼，想放下繁忙的工作去陪伴她，但「湊女」之餘又想找點事情做，於是便陪伴大姐明去參加各種關於情緒的課程，繼而到大姐明後來成立的心晴行動中當義工。

情緒出問題 身體提醒你

鍾慧冰於2007年開始更為心晴行動擔任校園講座講師，以她多年做主持的專業技巧推廣情緒健康資訊，在初期，她需要做足準備功夫，閱覽大量的錄影帶和課程資料，自己研讀及演繹，不過做了義務講師一年左右，一切已在她的掌握中，站在台上便能滔滔不絕，熟能生巧了。

後來回頭再看這一切，鍾慧冰覺得有些事情，是冥冥中注定，彷彿上天早已替她安排。

2008年，金融風暴，雷曼事件，鍾慧冰損失慘重。

「那兩個月我很難過，心情很差，經常哭，很憎恨自己，覺得自己很沒用，老是做錯。」她今天憶述時雖然已事過境遷，但損失了一筆龐大的積蓄，那本來打算預留給女兒將來留學之用的，一夜之間突然失去了，當時的打擊情何以堪！



更糟糕的是，她的身體也跟着出現問題。「其實大約在07年時，我已檢驗出患上類風濕性關節炎，但當時並未發作，雷曼事件後，我全身的關節開始腫痛，早上起身時痛到無法走路。」

當時鍾慧冰很擔心身體健康，耗了很多時間去做物理治療，已沒餘閒再去理會情緒。後來醫生告訴她，當免疫系統出現問題時，很多時就是由於情緒

出現問題，這就解釋了為何她雖然早已患有類風濕性關節炎，但關節出現疼痛，正是08年雷曼事件後她的情緒跌落谷底時。

這次經驗令鍾慧冰對情緒與身體之間關係有了新的理解，「我們患病，有時以為是身體出現問題，但其實是情緒有問題，所以身體才產生諸種症狀來提醒你，這便是警號。」

做義工最大得着 助人助己

雖然身心都很糟糕，但鍾慧冰並沒有推掉心晴行動的義務工作，在雷曼倒閉兩個月後，她又開始到校園演講。

奇妙的事情發生了。

鍾慧冰如此形容當時的感覺：「很奇妙，那段日子每次演講時，我的感情特別激動，講完課走出學校，心裏面卻在唱歌，覺得特別快樂，好像全身做完運動一樣輕鬆，這現象就好像自己替自己做完治療一樣。」





鍾慧冰自己分析，她每次講課都很投入，很專注，令她無暇去多想其他，即使偶爾在講座上提到一兩句雷曼的事情，也能以講者的角度抽身而談，「當時我每天都在麻醉自己，因為我不想一睜開眼睛就又想起，我不見了很多錢啊！」此外，她也去畫畫，這樣可以讓她集中精神，與演講有異曲同工之效，因此她變得愈來愈期待去做講座，甚至希望每天都可以去演講。

如果她演講的是其他課題的話，「治療」效果可能沒那麼明顯，偏偏她講的就是情緒健康，當她教導別人遇上情緒問題的應對技巧時，其實就等於和自己做複習。日復日如此，她自然也跟着那些技巧去做。「我做了很多練習，嘗試用不同角度去看同一件事，我愈是如此，得着愈大，體會也愈深。所以我想，是不是上天安排好，一早叫我學會這些知識去教別人，到自己有事時，可以自己醫治自己。」

鍾慧冰最終自己走出情緒的谷底，也令她感悟到，當你以為做義工是去幫助別人時，其實不盡然。

「做義工其實就是幫助自己，自己才是最大得着的那個！這是最感恩的地方。」



做任何事都當玩

經歷過人生起跌，鍾慧冰再面對壓力時，已能處之泰然。

「很多壓力都是自己給自己的，看你是用甚麼角度去看事情吧。」她說現在也會感到有壓力大的時候，例如前陣子排練舞台劇時，眼睛不斷爆現紅筋，因為她很緊張，希望能做到最好，因而給自己很大壓力。但她覺得這些都不過是小事而已，不會影響她的生活或情緒。

「我覺得整个人生都充滿考驗，每段經歷過後，回頭再望時，我都覺得有得着。當你可以接受失去、接受挫折之後，便會覺得原來所有事情都沒甚麼大不了。」

也許鍾慧冰本來就是一個樂觀又好奇的人，覺得生活就是要來學習，愈是好奇愈是想學習，感覺就愈快樂。她尤其喜歡看人物傳記，研究別人的生命，看到他們不平凡的人生，遇上的各種困苦與挫敗，再看自己的遭遇時，已經不值一提了。

「世上有很多人，他們有些經歷過戰亂、妻離子散，還不是一一捱過？與他們相比，那自己的又算得上甚麼呢？」

鍾慧冰紓壓的方法有很多，平日跟朋友聊聊天，閒話家常，已可為生活添加快樂。當然還有做義工，已成為她快樂的重要泉源，光是在講座中如何因應不同的聽眾群，而去調整演繹方法，已足以令她樂在其中。

快樂，對鍾慧冰來說似乎隨手可檢，但其實更多的是一種心態。當你能豁然面對一切時，一件小事也足以讓你開心一整天。

「我現在做任何事情，都當去玩一樣，我覺得這樣才會開心，整個過程我都會很快樂。倘若做每件事都是為了交差、為了賺錢，那便會很辛苦。」她愉快地笑道，看來在這次訪問中她也找到不少快樂。

情緒病像感冒一樣可治好

鍾慧冰一直參與心晴行動的活動，見證了心晴行動的成長，也看到情緒健康在香港愈來愈受關注。

「近幾年香港是進步了，十幾年前我都未聽說過情緒病，見到別人不妥時，就立即以為是精神有問題，是神經病。」她說道，「現在大家已逐漸認識情緒病，也發現到身邊愈來愈多人有情緒問題，情況真的十分普遍，所以社會上需要更多人去做推廣工作，讓大家遇上問題時，知道如何面對及處理。」

推廣情緒健康，任重道遠，尤其在香港這樣生活壓力巨大的城市，不但需要像鍾慧冰那樣的一班義工協助，亦需要你和我的更多關注。在此她呼籲大家：「希望首先接納情緒病，就像感冒一樣，是可以治好的，不要標籤病患者。大家都要學習如何才能令自己身體和情緒更健康，然後將此訊息與其他人分享。」

開心的秘訣

「待人處事，不必考慮太多，不計算不求回報，也不怕吃虧。無論是工作或玩，很多事情你覺得快樂又不傷到別人，可以做，就盡量去做。」



給讀者的寄語

很多人不快樂，其實是因為太執着或把事情看得太嚴重，覺得捱不過這關了，其實事後回望，即使是生離死別，也沒有甚麼大不了，因為人生本就是一個過程，一出生就知道終有一天要離逝，世上除死無大事，難得來到人生這趟旅程，那麼我們在過程中，就要盡享沿途風光，與同行者保持和諧，這才獲得最大的快樂。

有情有義

心晴行動「香港十年晴」
慈善晚宴



● 獻出小天使 薪火相傳

心晴行動成立不久後，想找一小女孩拍攝宣傳海報，以小天使的喜悅，予人富有生命力的感覺，並告訴大家，患上情緒病，只要肯面對，肯醫治，一樣可以開心，仍會有將來。

大姐明知鍾慧冰的女兒林靜莉正學習芭蕾舞，便鼓勵她讓女兒當這位小天使。當時她女兒才8歲，還搞不清是甚麼一回事，身為媽媽的鍾慧冰就哄她：「穿漂亮衣服照相啊！」一位美麗的小天使，就此隨心晴行動誕生了。

自此林靜莉一直都為心晴行動做義工，昔日的小妹妹已亭亭玉立，還成了芭蕾舞老師，去年心晴行動舉行十週年慈善晚宴，她還特地帶領一班年紀小小的芭蕾舞學生一起獻舞，喻意心晴行動的義工一代一代茁壯成長，並且薪火相傳。



在拍攝海報前，
心晴行動的創辦人兼
信託人林建明親自為
小天使靜莉化妝



鍾慧冰與女兒林靜莉
於2004年開始已成為
心晴行動義工

義人行

為善最樂！
心動不如行動！

走出來吧！透過義務工作貢獻時間和能力，
不要把自己局限於慣常生活的一個角落裡！

歡迎加入心晴行動慈善基金義工行列

義工探訪

透過醫院或機構
探訪活動，為情緒病
患者帶來溫暖及關
懷，同時讓義工加深
瞭解他們的需要。

舉行日期：
待定

心晴行動慈善跑

本會周年活動，透
過運動引起公眾人士對
情緒健康的關注，推動
個人建立運動習慣，有
助身心健康！

舉行日期：
2016年2月



查詢電話：2301 2303

總有您參與的機會！



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
網 址：歡迎到<http://www.jmhf.org/jmhf-web>下載表格

義工表格



退休變N無？ 人生大件事！

出生、求學、踏入社會工作、結婚、生仔、生病、退休、死亡，乃人生大事也。

根據2015年香港政府統計資料顯示，本港50-70歲長者超過200萬人，在人口老齡化的大趨勢中，全民退休保障的呼聲鬧得沸沸騰騰，退休已經成為社會關注的大熱話題。

在香港，一般來說，退休年齡由55-70歲之間，沒有法例規定。但介乎這個年齡層的香港人，雖然體力下降，卻仍有作為，一旦要退下來，權位、收入、社會角色等等，都隨之而退，更對生活習慣造成嚴重影響，繼而衍生很多問題。涉及身心健康所出現的徵狀，被稱為「退休綜合症」，近年開始備受關注。

退休，是很多在職場拼命人士的夢想，但到底在退休後，為何又出現擔心、焦慮、恐懼、甚至抑鬱的情緒？且讓我們探討如何面對退休這人生大事。

無社會價值

無所事事

無可奈何

無所適從

無以為繼

無精打采

無無聊聊

英雄無用武之地

真人小故事

1個退休 2個病人

劉公去年60歲，任職零售連鎖店集團採購部主管。按公司規定，年屆60，便得退休。

劉公由中學畢業開始便投身社會工作，一幹便40年，由初級文員做起，幾經努力奮鬥，一步步爬升至部門主管，雖然只是中級管理層，但屬下員工也超過30人，工作亦日理萬機，需要運籌帷幄，所以在公司也算得上是有權有位。

辛勞了一輩子，終於等到退休了，劉公滿懷壯志，想出了一連串大計，希望能一償前半生想做而未做的心願，並準備享受他夢寐以求的退休生活。

首先，既然不用趕返工，每天便可以睡到日上三竿吧。可惜睡不到第3天，唉，敵不過老人家的早睡本能，雖然不用上班，但仍是一大清早便睡醒過來，加上沒有了日間工作的疲累，更不用睡那麼多了，結果，愈來愈早起床。

起床後幹甚麼？女兒需要趕上班，每朝早都像陣風似的奪門而出了；太太雖然不用返工，但習慣與一班志趣相投的街坊晨運兼飲早茶，所以也是一早便離家了，留下劉公一老，獨個兒在家裡，想一家人吃吃早餐也不行。

過往幾十年，劉公為了賺生活，一直無暇照料家庭，尤其是女兒；現在反正閒著，一於對女兒展示關懷備至，以彌補過往未盡的父愛吧。於是劉公開始打電話到女兒工作的地方，起初噓寒問暖，繼而瞭解女兒在公司的工作和同事，擔心她遭受欺凌；最後，愛女心切，溢於言表，索性做其跟得老爹，害苦女兒聞父即閃，落「慌」而逃。

無女可依，無無聊聊，去公園逛玩吧，那兒常常聚集了一班晚男在下棋，湊湊熱鬧也容易打發時間吧。誰知去不了1星期，劉公竟然被拉上警局問話，原來那幫公園棋友，以下棋為名，賭錢為實，劉公不虞有詐，輸了棋局，卻不願付錢，結果一班晚男圍著他動口又動手，雖然只是身受輕傷，但已嚇得劉公從此絕跡公園棋壇。



劉公在職場拼搏多年，公司上上下下都給他幾分薄臉，現在人離江湖閒歎退休之樂，也不應忘掉昔日一班跟自己上陣的劉門健將吧，於是3天2日便回公司探望戰友，為他們打氣兼聚舊，又閒話家常。結果，在忙碌的工作環境中，劉公自討沒趣，嚐透了人走茶涼的滋味。

尤幸家中還有老伴，從前只顧工作而冷落嬌妻，現在時間多的是，倆口子終於可以過一下神仙眷侶的生活吧，浪浪漫漫出雙入對，想必羨煞旁人呀！可惜，這回真的闖出大禍，老妻面對整日閒坐在家中的大老爺，竟不知如何是好，又生怕他獨個兒感到寂寞，唯有推掉自己的約會，努力陪伴他。然而，家中「多了一個老闆」，彼此也不適應，他完全打亂了她既有的生活規律，結果，他的不安令她產生了情緒問題，他們兩個都生病了。

劉公的退休故事，雖然沒有釀成悲慘的結局，但足以提醒各位讀者，退休，確實是人生一件大事，必須充分作好準備，切勿掉以輕心！

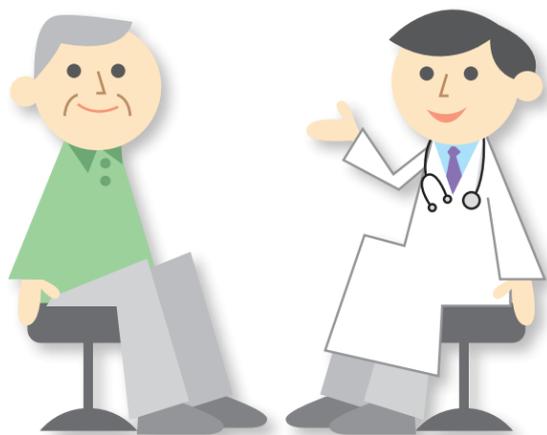
「治療」退休綜合症

5大法則：F-CAPS



■ 訪問 內科專科醫生 陳鎮中醫生

具有豐富治療長者經驗的陳鎮中醫生認為，退休綜合症並非疾病，而是心理方面的影響較多，即是由心理引發到生理而出現。且聽陳醫生講解發生的原因及預防方法。



問：何謂退休綜合症？

陳：因退休而引致的心理或情緒轉變，西方有很多研究，已經歷史悠久。但是真正使用「退休綜合症」一詞，則是第二次大戰時期開始，當時有很多美軍出現了很多退休的心理狀態、情緒及壓力問題，因而得名；近十幾年，法國有位商科教授將「退休綜合症」重新提出，主要形容在公司裡位高權重的決策者，往往由於不肯放手，但卻需要從工作狀態轉變成非工作狀態，於是適應出現障礙，因而產生一連串心理問題，甚至病倒。所以也有另一個說法是「CEO Blues」。

退休綜合症與性格有關。某種性格的人特別容易有這些問題，譬如內向型、事事追求完美、要求高的人容易有此病。很多時候，他們整個人生只有一個目標，就是做好自己的工作，甚少投放時間建立工作以外的人際關係，包括家庭、伴侶、社交的接觸；也沒有投資時間去建立自己的興趣。可以想像，當工作是他的唯一，而發覺自己失去工作時，他的人生便頓時變得空了，工作崗位不再需要他，他再沒有其他事情可做，本來擁有的工作能力，無從發揮，人便會很不開心，嚴重的話會導致抑鬱。

問：患者會出現甚麼情況？

陳：除因為到了退休年齡外，有些人退休是非自願的。例如因患病而被迫退休，若再加上上述的因素，退休後病情會很容易惡化。有研究指出，血壓高、糖尿病的病人，在退休後，輕則不肯服藥或漏吃藥的機會較高；重則可能採取放棄態度，反正患病令他們

沒有工作可做，沒有了生存目的，不醫也罷，於是消極。也有研究發現，退休後中風率較高。

另外在精神方面。患者即使是自願退休，但本身如果無所事事，退休後孤單感會大大增加，若本身內向，便會隱藏自己，更加不開放，產生抑鬱。老人自殺率高的其中一個原因是退休，這與失去了自我價值有關。

問：心理上會有障礙嗎？

陳：有一些人，他們應該要退休了，但卻不停延遲自己的退休時間。這未必代表他留戀權位，而是他擔心自己退休後會出現問題。例如，他曾在公司建立良好的制度、作出了重大貢獻，這是他的「資產」，一旦退休後，他的「資產」就會任由其他人使用、取走，所以他賴着不走，是為了捍衛自己以前做下來的成就。

另外，有些人為了公司利益，在位時得罪了很多人，他擔心自己萬一離開工作崗位後，沒有了公司賦予的權力，其他人便會來找他報仇。因為恐懼，也會賴着不走。

問：如果真的覺得有病徵，需要吃藥醫治嗎？

陳：恐懼、焦慮和抑鬱是可以診斷的，如果問題嚴重，就要服藥。但診斷症候群是沒有標準的，退休綜合症的產生原因，包括社會性及本身性格的問題，藥物無法幫助，只可做預防工作。

問：如何預防？

陳：必須預早準備退休計劃。切勿將人生所有只放在工作上，應該要分散投資，建立其他關係，增加其他樂趣。要退休後好好過生活，需要注意5個範疇：F-CAPS。

F：Financial，金錢。愈早開始愈好。金錢十分重要，退休後沒有收入，不可能再留在本來的社交生活圈內，這會構成心理影響，活得不開心。

C：Cognitive，認知。包括認知能力和處事能力，簡單來說就是智慧。除了情緒良好，還要精神狀態夠強，有助立下判斷和理解事情，讓人更

容易面對退休後的情景。如果欠缺智慧，即使情緒有多好，但是愚蠢，那就差矣。認知需要由年輕時便開始訓練。

A：Affective，情緒。及早開始留意自己情緒，令自己的情緒不會輕易大上大落，不易受外界影響。這也要由年輕時計劃，可以透過靜坐或正念訓練。

P：Physical，體能。體能好，自然可以過較有活力的生活。

S：Social，社交。包括家人、朋友和興趣等。

F-CAPS 五大法則齊備，退休無往不利！

倡議：

員工退休 公司有責

一般香港公司在員工退休前所做的準備，只會為公司找接班人，當找到接班人後，公司便隨即把將要退休的員工離棄，只見新人笑，那怕舊人愁，這種離棄會對退休者造成很大的傷害。

其實，退休員工為公司貢獻良多，甚至曾經被視為公司的資產，到了退休後，公司是有責任協助他們如何面對將來的身心轉變，讓他更容易接受退休生活。例如公司可開設一些崗位，讓員工退休後還可以回來效力，既可見到舊同事，又能發揮所長，讓他們感到自己仍有價值。

疑似退休綜合症

陳鎮中醫生分析，年紀不一定要老，不一定等到老年退休時才有這個問題，在職年輕人也可能患有退休綜合症！

特別是事業有成，但停滯不前的人，他們在工作中已經達到頂峰，再難得到滿足感，而沒有其他事物取代時，又或者當他已經踏入一個做與不做都無大分別的狀態，若此時出現心理性的症狀，也可說是患上退休綜合症。



■ 訪問 老人科專科醫生 梁萬福醫生
香港老年學會會長

有備而退 生活無休

退休，大家都知道是甚麼意思，卻不是所有人都真正理解。當你以為等到歲數夠，從職場退下，先周遊列國再作打算，又或乾脆全天候湊孫，等待你的也許是更多的失落和空虛。

人生有幾多個十年？退休之後就至少有兩三個，如果不做準備，未必就能隨遇而安。預先作規劃，做到退而不休，令生活與精神需要都得到滿足，才能令你真正擁有豐盛晚年。

在梁萬福醫生的眼中，很多人其實並不理解退休，他便見過不少個案，退休後首6個月無所事事，以為可以休息一下，結果反而感到失落。

退休，必須未雨綢繆。

提前2-5年為退休作準備

「退休，有很多事情需要考慮，例如收入，因為退休後不會有固定收入，所以當仍有固定收入時，便要計劃退休後的支出，考慮如何調節生活，令以後生活無憂。」梁萬福醫生強調，「為退休做準備，愈早開始愈好，現時香港的公司機構一般都有規定員工的退休年齡，既然早已知道自己60歲或65歲便要退休，便應提前5年，至少不可遲過兩年，去規劃自己的退休生活，而不是等到退休那天才作打算。」

不再全職 易空虛失落

退休要提前5年去計劃？不錯，因為即使退休金及積蓄已足夠支付退休生活，還得面對生活模式的巨大轉變。試想想，從唸書到20歲左右開始工作，直到60或65歲退休，當中有近40年都在工作，生活和精神很大部分都建基於工作上。尤其若是專業人士或管理階層，本來管着下屬幾十人，一旦離開工作崗位，精神落差可能比想像的要大。

「很多人以為自己工作一輩子，不用工作就一定會很開心，其實未必，因為他們的精神滿足感只來自工作。」梁萬福醫生分析，「有些人退休後就什麼都不做，或者只去旅行，但他們的精神健康反而不是太好，勉強進行『老殘遊記』會令人感到失落，未能在退休之後建立生活新秩序。」

梁醫生指出，據老年學的研究顯示，人其實不應退休，所謂退休，只是職場的轉變，從受薪工作崗位上退下來。在西方社會中亦有人提出，退休盡可能由個人去控制，可以是彈性退休，即由一個全職變成半職。對一個一直有工作的人來說，只有繼續工作，盡量保持自己的社會活力，生活才能滿足。



全職湊孫 創造二度退休

有些人退休後的全職工作就是在家湊孫，甚至比以前工作還要忙碌，不過梁萬福醫生就提醒，小心面臨二度退休的情困。因為孫兒始終會長大，當他們成長後，便不用祖父母照顧，到時自己年紀更大，對心理的衝擊只有更大，也更難去調整，有些人甚至因而出現抑鬱。故此他建議退休人士如果要湊孫，最好也只佔生活的一部分，應繼續去尋找或創造屬於自己的生活，在當中找到精神滿足感。

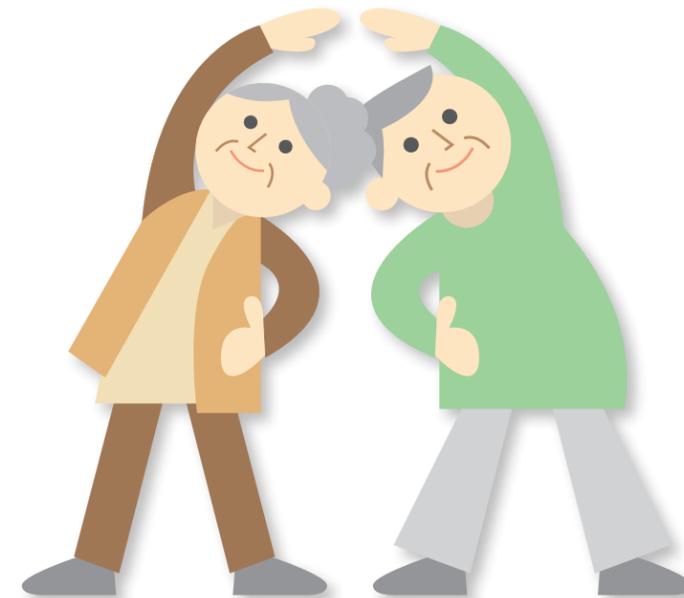
培養持久的興趣

如果本身是專業人士或教育水平較高的，可以選擇在原來的行業繼續做半職，發揮所長，因為不再為生計或升職而苦拼，少了以往的壓力，反而更可以找回自己的價值。

做義工也是一個很好的選擇，一樣可以重建自己的生活秩序。梁萬福醫生就舉了一個例子：「例如你本身是老師，可以用你的知識參與社會服務，不一定去教書，而是跟小朋友傾談，因為你有該方面的知識和技巧，可以幫助解開小朋友心中的疑問。」即使不具備什麼專業知識，亦可以參加義工服務，例如探訪其他長者等，憑着人生經驗一樣可以應付自如。

除了工作外，能夠培養一個持久的興趣也很重要，這個興趣最好能在任何時候、終身都可以做的，例如學習書法、攝影、跳舞或唱歌，只要依然有活力，就可以去培養發展。現在社會提倡第三齡學習，不少高等學府都開設長者學院或長者終生學習計劃，如果不想去傳統的長者中心，可以選擇上大學，學習之餘，甚至可以發揮所學，貢獻社會，又可以提升自己的生活滿足感。

無論是再工作或做義工，還有一個重要作用，就是可以建立新的生活圈子，在從前工作的朋友及親友以外，找到新的社交群體，令自己保持社交活力。





預早為健康打算

有錢有寄託，但無健康，金色年華還是會變灰暗。健康對於一個人退休後的衝擊往往是最大的。人的身體在60-65歲或70歲之間，便會出現某程度的變化，平日經常做的活動開始做不了，甚至變得有危險，例如一些劇烈運動，即使有技術，但因為肌肉或關節出現退化，身體開始不聽使喚，若繼續去做，便會容易受傷。另外還有都市人最常面對的三高問題，即高血壓、高血糖、高血脂等，都是退休人士最常患的疾病，三高引致的後遺症，足以剝奪人的活力和行動能力。

健康，是要長線發展的，早在45至50歲時便要更注重健康，減低患病的機會；過了50歲，要開始認識及留意自己身體的轉變，適當微調自己的活動，多做肌肉訓練，以減低受傷的機會。只有擁有健康的身體，退休後才能隨心所欲去進行活動或做義工。

當然，隨着年紀繼續增長，還是免不了病痛，所以梁萬福醫生提醒，退休後的健康規劃同樣重要。「要規劃未來30年，我們一般人的壽命預期有80幾歲，很多人由60至70或到75歲都很健康，所以可以對生活做規劃，但75歲之後，身體機能無可避免會衰減，甚至要人照顧，那就要為自己的身體預先做規劃。」

考慮定立永久受託人

其中一項是預設醫療指示。例如一旦不幸中風、昏迷又或患上認知障礙症（老人癡呆症），想接受怎樣的治療呢？要不要搶救，要不要插胃喉或用呼吸機？資產又由誰去幫你管理？如果沒提早做好準備及決定，即使家財萬貫，到時你也沒意識或能力去為自己做決定，而家人也可能很惆悵，因為你沒有預先給他們指示。

面對這些問題，梁醫生建議可考慮定立永久受託人（Enduring Power of Attorney），由自己去設定將來若精神無能力時，由誰及怎樣運用你的資產去給你治療，這樣一切都在自己預計中，亦可以減低因擔憂未來患病時的照顧問題而產生的抑鬱苦悶。

有備而退，安心過渡，退休生活一樣可以精彩豐盛，正如梁醫生說：「一個年紀大的人，主要兩樣東西，錢和健康。搞定錢和健康之後，再加上生活的規劃，這就是積極。」

退休關乎一家人

現時坊間有些機構會舉辦退休前講座，梁萬福醫生建議家人也應該一起去參加，因為退休不是一個人的事，家人的理解及支援亦很重要。「有些人退休後，伴侶或子女會覺得他煩，例如以前老是見不到，現在老是見到，以前他習慣指點同事，現在則在家裏指點家人，因而容易產生磨擦，這些都需要整個家庭一起去適應和渡過。」



情緒有問題應如何求助？

若發現退休後出現情緒問題，可以到提供情緒輔導服務的機構接受評估，由受過訓練的專業人士進行輔導，如有需要，或轉介醫生接受進一步的治療。

心晴行動專業面談輔導服務查詢
及預約電話：2301 2303

總括來說，退休綜合症主要是指在職人士從受薪崗位上退下來，回歸家庭後的一段時間內，因為職場環境、生活規律、社會地位、經濟收入、權力範圍、人際交往等一系列相關因素起了變化，導致患者在心理和身體上出現強烈的不適徵狀。及早認識，做足準備，有助安然渡過這段適應期，繼續享受愉快的人生下半場。

認清退休綜合症 邁進人生下半場

退休後常見的5大問題：

- 1 社會地位逆轉，影響人生價值；
- 2 固定收入減少或失掉，缺乏安全感；
- 3 自由時間大增，感到無所適從；
- 4 人際關係變化，產生失落、空虛、孤獨等情緒；
- 5 身體功能日漸衰退，呈現風燭殘年。

心理適應期

萌動期 雖然知道退休是自然的事，但面臨退休前，總會受到一些心理衝擊，或有憧憬、或有擔憂，患得患失的情緒起伏，令人難以很理性地定下周全的退休計劃。

蜜月期 剛退休後的最初一段時間，從慣常緊張的工作環境解脫出來，整個人都輕鬆了，自由自在，大可以做以往想做但沒有時間做的事情，一償心願，倍感寫意。這也許是退休後最美好的短暫時光。

低落期 蜜月期過後，回到現實景況，發現很多期望原來只是幻想，在退休後的生活中是不能實現的，亦體驗了退休後所面對的各種問題，令人情緒很容易陷入低谷，甚至感到失望、痛苦、沮喪，嚴重者會出現抑鬱。退休者走進這階段後，必須採取各種調整心理的方法，最重要是重建信心。

定向期 走過低谷，重回現實世界，開始再次計劃將來，腳踏實地尋找合適自己的生活目標，為自己重新定位，發揮所長，展現社會價值。

安享期 當身心都經歷了退休所帶來的變化後，一切趨向穩定，退休者已建立了屬於自己的退休生活模式，對各方面亦能掌握自處，走到這裡，恭喜你，你已成功征服了退休綜合症，從此可以過著幸福快樂的退休生活了！



預防勝於治療

退休綜合症的臨床徵狀大部分與情緒病相似，包括焦慮、憂愁、抑鬱，患者經常表現出心神恍惚、坐立不安、喜怒無常、怨天尤人、提不起勁、悲觀厭世，情緒難以自控，甚至感到自己無能、無力、無用、無助、無望，自評為N無人士。嚴重病患者當然要盡快求醫，接受正確治療。唯常言道，預防勝於治療，以下方法有助防止你掉進「N無」的深淵：

- 調整心態，重塑社會角色；
- 順應規律，建立新生活秩序；
- 培養愛好，讓精神有所寄托；
- 擴大社交，免感孤獨寂寞；
- 注重保健，維持良好體質；
- 積極學習，莫被社會淘汰；
- 貢獻專長，助人也自助，回饋社會；
- 必要時，尋求藥物或心理治療。



學到老 玩到老



■ 訪問 國際四方福音會香港教區服務總監 萬雪容女士

活力無限耆

退休後想建立自己的興趣和擴大社交生活，最方便快捷的方法是參加社區長者中心的活動。全港各區都設有長者中心，為當區長者提供適切的康體娛樂服務，一般對象以仍有活力的退休長者為主。沙田隆亨邨的長者鄰舍中心便是其一典型的例子。

同聲同氣有共鳴

服務總監萬雪容女士指出，「由於大家基本上都來自鄰近區域，生活圈子比較接近，環境也大致相若，而且大家都是退休人士，可說是同聲同氣，很容易產生共鳴。」

參加活動屬於自願性質，合則來，不合則去，毋需勉強，十分自由。「他們大多數是透過參加活動而認識，大家既有共同興趣，志趣相投，自然就多話題。」萬總監說，很多老友記除了在參加活動時見面，亦經常自行相約，漸漸發展成為朋友，擴闊了退休後的社交生活。



做義工增添新價值

有些退休人士仍熱衷於工作，本身又樂於助人，所以他們會經常到中心做義工，從中發揮到個人能力，亦可證明自己仍有社會價值。「我們有一個義工組，長者義工有近100人，可想而知長者多麼喜歡做義工，特別是剛退休的老友記，因為他們的身體機能還頗活躍，只因到了退休年齡，需要在職場上退下來而已。他們過往在各個方面也十分有才華、才能，來到長者中心，他們可以透過做義工找到新價值、成就感、滿足感，甚至培養新技能。」萬總監簡介，中心很多時候交由義工策劃活動，義工不只是負責聽從命令或搬搬抬抬。「中心有一個義工幹事會，他們可以參與做義工幹事會主席、財政、康樂、聯絡等職務，在不同的崗位發掘自己新的才能。即使長者退休了，他們仍然充滿著以往未曾發掘的潛能。我們曾舉辦課程讓義工參加，讓長者學習當司儀，在不同活動場合提供機會讓他們實習，竟有不少人發現自己原來口才不錯和富幽默感。」

興趣班、運動班 大受歡迎

在眾多活動項目之中，以興趣班、運動班和旅行最受歡迎。「退休後有時間培養興趣，例如攝影、畫畫，或者是樂器班。他們的作品，真的叫人刮目相看，成績令人難以置信！」除了學習文化藝術，運動班的需求也很大，「我們鼓勵退休長者恆常做運動，保持身體健康。如果能夠盡早多做運動強身健體，隨著年齡的增長，可以減慢身體衰退。」另外，老友記對去旅行甚是積極，剛退休的固然踴躍，即使七、八十歲也十分喜歡參與旅行活動，他們很享受一大群人去玩。

退休人士非弱勢社群

萬總監認為，很多長者在退休前，在工作方面可能獨當一面、有個人能力，千萬不要把他們當成前來接受服務或尋求幫助，他們有自己的一套想法及價值觀，所

老友記的作品，令人眼前一亮。



以尊重很重要。「我們持著一個發展方向，就是舉辦甚麼活動也好，想想如何可以令他們更上一層樓，千萬不要以為退下來就只能維持現狀。所以在設計活動時，內容及技巧不需要太幼稚，反而要有一些難度，以學習新技能為主。」

「退休人士是成年人，要虛心聆聽他們的意見，因為他們有豐富的人生經驗，甚至在某些事上比我們更擅長，我們要反過來向他們請教，他們累積下來的經驗及過往的人脈是很好的資源。」

社區安老 有歸屬感

「香港政府訂有地區規劃，在幾條邨的小範圍內都設有長者中心。長者在熟悉的社區中，不用走太遠，達致居家安老，更容易建立他們的歸屬感，所以在社區的長者鄰舍中心有重要角色。長者在退休後若經常到中心參加活動，容易與中心的同事分享感受，當他們遇到困難時，便更容易及更大機會返回中心尋求協助。加上周圍有街坊互助，讓長者對退休生活更容易適應。」萬雪容總監鼓勵退休人士多些到附近的鄰舍中心參加活動。

參加活動需注意

萬總監提醒，時間管理及金錢管理很重要，必須有長遠的計劃，尤其是剛退休人士對不同興趣班都感興趣，很雀躍，但我們無法預知退休生活有多長，所以要攤開計算，不要一開始退休就花光金錢。在參加活動時，也不要編排太多，若太過頻密，時間太緊迫，會造成很大的壓力。

同心同德 展開樂善之旅

一群退休長者在中國貧窮地區 籌建百間醫院事蹟



退休後能過著琴棋書畫、吃喝玩樂的日子，確是甚為寫意。然而有些人卻嫌只圖享樂也許未臻不枉此生的境界，於是乎，招聚志同道合之輩，出錢也出力，行善積德，幸福感悠然自得。松峰慈善基金一群退休長者，20年來不辭辛勞，不畏高齡，不求名利，樂善好施，走遍全國偏遠之地，旨在為貧窮地區籌建山區小型醫院，目標是100間。



陳俊文伉儷與梁沛錦教授伉儷，慈善為懷，當仁不讓。

松峰慈善基金主席陳俊文先生大約於20年前開始向不同的慈善團體捐助，其後更有感不少偏遠地區貧病弱老待援者多，既然自己衣食豐足，便應盡己綿力去援助有需要的人，他認為，「自己生活在幸福的世界，有能力的話，多多少少也應該幫助別人，幫助國家，尤以貧困鄉鎮為主要對象。」

又大約於20年前，香港中文大學梁沛錦教授屆臨退休，他於退休前兩年開始部署晚年生活，因感國內偏遠鄉鎮缺醫少藥，且衛生院極之殘破，遂決志為國內貧困地區籌建100間小型醫院作無條件奉獻，名為中國健康工程。梁翁憶述，「當時把退休金籌集起來，並變賣家中古玩，在粵北乳源籌建第一間醫院。」

退休後梁翁更積極投入籌建醫院工作，得到很多人的支持認同，機緣下遇上正在籌設松峰慈善基金會的陳俊文先生，發現大家理念一致，遂將「中國健康工程」歸入松峰慈善基金，成為松峰的重點項目之一。

這些年來，在陳梁雙劍合璧之下，聚合一眾松峰之友，有錢出錢，有力出力，出錢又出力，出謀獻策，四出籌劃，至今已落成的醫院達72間，連同正在興建中及籌建中的醫院，合共已超過80間，成績斐然。

行善之餘，為人也為己，隨著各地的小型醫院落成，松峰之友每每組成旅行團，除了視察醫院、參加揭幕典禮外，也順道旅遊附近的名勝古蹟，實行寓慈善於娛樂，足跡踏遍東西南北，盡覽名山大川，探觀罕無人煙之處，遠征邊陲國界之地，往往令人歎為觀止，與一班老友置身世外桃源，別有一番滋味。

松峰中國健康工程的成功，除各核心成員全情投入外，多年來得到松峰之友的支持也十分重要。松峰之友以退休專業人士為主，可見集退休人士群策群力，各展所長，足以創造另一人生成就。



松峰之友眾志成城，共襄善舉，參加樂善之旅，非常踴躍。

松峰慈善基金「中國健康工程」已落成醫院（1996-2015年）

地區	醫院名稱	地區	醫院名稱
1 廣東省乳源縣大橋鎮	崇安醫院	37 河北省故城縣	趙行沛鴻醫院
2 山東省聊城莘縣王奉	宏潤醫院	38 廣西省崇左市	香港錦清板利醫院
3 廣東省龍川縣	葉瓊英醫院	39 四川省樂山市牛華鎮	四川崇明醫院
4 廣東省汕頭市潮南區紅場鎮	紅場醫院	40 江蘇省泗陽縣八集鄉	從欣醫院
5 山西省五台山	梁池醫院	41 青海省循化縣	青海循化慈光藏醫院
6 西藏拉薩市	孔子地方病醫院	42 四川省廣元劍閣縣漢陽鎮	長淑醫院
7 湖南省鳳凰鎮	萍春中醫院	43 內蒙古興和縣白家營	吉祥醫院
8 廣東省龍川縣	李新醫院	44 內蒙古卓資縣復興營	松峰醫院
9 遼寧省朝陽北票市	梁潔華精神病院	45 河北省南宮市鳳崗鎮	尹鳳紅醫院
10 貴州省遵義市	三合醫院	46 湖北省隨州市大洪山	愛心橋醫院
11 江西省贛州上猶縣	馮鎰醫院	47 廣西省良慶區那馬鎮	裕豐醫院
12 廣東省乳源瑤族自治區	侯公渡旭日醫院	48 河南省唐河縣祁儀鄉	揚明醫院
13 湖南省張家界	藍馬醫院	49 內蒙古鄂倫春納爾克氣	納爾克氣陳從欣醫院
14 湖北省新秭歸縣	林偉醫院	50 內蒙古鄂倫春托扎敏	托扎敏尹鳳紅醫院
15 廣東省樂昌黃圃鎮	黃圃新亞醫院	51 河北省豐寧縣南關鄉	南關松峰醫院
16 廣東省潮陽縣	深溪南山醫院	52 廣西省大新縣下雷鎮	樹華醫院
17 甘肅省舟曲縣	碧輝中藏醫院	53 寧夏銀川西夏區	宛樺醫院
18 安徽省黃山市湯口鎮	達成醫院	54 寧夏賀蘭山縣	賀蘭山松峰醫院
19 新疆阿勒泰市	阿勒泰人民醫院	55 寧夏銀川金鳳區	同心醫院
20 河北省鹿泉市	林國興醫院	56 安徽省涇縣茂林鎮	茂林松峰醫院
21 湖南省桑植縣龍潭坪鎮	龍潭坪鎮衛生院	57 河北省豐寧縣小坨子鄉	小坨子松峰醫院
22 廣東省乳源縣一六鎮	香港何照林醫院	58 廣東省乳源必背鄉	雲龍醫院
23 廣東省龍川縣	黃龍妹醫院	59 山東省沂水縣夏蔚鎮	夏蔚鎮松峰醫院
24 雲南省大理鶴慶縣	林彥醫院	60 湖南省新邵縣陳家坊鎮	李淑文醫院
25 甘肅省舟曲縣博峪鄉	博峪鄉藏醫院	61 湖南省耒陽新市鎮	饒艷珍醫院
26 湖北省神農架	梁球醫院	62 內蒙古漢古爾河鎮	漢古爾河陳從欣醫院
27 西藏拉薩市	孟子麻瘋病醫院	63 山東省沂水縣院東頭鎮	院東頭鎮松峰醫院
28 湖北省巴東縣	文波醫院	64 河南省羅山縣	高店鄉松峰醫院
29 湖北省鄭西縣	蓬轉醫院	65 安徽省涇縣昌橋鎮	自良醫院
30 湖北省興山縣	林樂禧醫院	66 陝西省商洛市丹鳳縣寺坪鎮	琦鋒醫院
31 湖北省武當山	倫林醫院	67 雲南省華寧縣青龍鎮	陳從欣醫院
32 湖北省丹江口	李笑醫院	68 雲南省華寧縣青龍鎮	松峰衛生所
33 新疆鄯善縣	迪坎鄉衛生院	69 雲南省南華縣雨露白族鄉	尹鳳紅醫院
34 貴州省務川自治縣宋朝鄉	曾淑儀醫院	70 黑龍江省青岡縣	仁心醫院
35 廣西省寧明縣北江鄉	香港扶輪社北江醫院	71 陝西省商南縣	若納醫院
36 新疆阿勒泰地區冬牧場	駱駝醫院	72 福建省壽寧縣	錦文醫院

松峰樂善之旅，足跡遍全國。以籌建100間醫院為目標，指日可待。

海內存知己
天涯若比鄰



醫管局的123線藥物



治療情緒病，服藥是正統的主流療法，但患者很多時對於藥物卻一知半解，甚至誤解，例如曾聽聞醫管局對精神科藥物分為1線、2線和3線，便自行忖測這些藥物療效的級別。與其道聽途說，不如聽聽專家分析，獲取正確的知識吧。

■ 訪問 精神科專科醫生 歐陽國樑醫生

精神科專科醫生歐陽國樑醫生解釋，俗稱的1、2、3線藥物，只是為了方便分辨藥物的簡稱，事實上是沒有明確指定哪些藥物屬於1線、2線或3線。「所謂1線的藥物，藥價較平宜，相對較為安全，而且副作用較少。2線藥物的價錢則較貴，療效比較強勁，但副作用較多。至於3線藥物，乃指非針對性的藥物，即是那些藥物本來並非用作專治某種病症的，但卻具有治療該病症的效用，多用於抗藥性病人。」

藥效非單一化

「一般來說，醫生會先用1線藥物；如果療效不理想，會處方2線藥物；當1線和2線藥物都不奏效時，才會嘗試採用3線藥物。」歐陽醫生進一步解釋，「因為目前很多治療情緒病的藥物都已經過了專利權，可以由其他藥廠製造，所以藥價已經下調，比往日的原廠價錢便宜了，讓選擇也增加了很多。而且有很多藥同時具有治療多於一種情緒病的功能，例如常用的抗抑鬱劑也可用作抗焦慮症、驚恐症和強迫症，並非一種藥只治療一種病的。」

歐陽醫生強調，醫生在處方藥物時，應該與病人先



詳細溝通，讓病人參與選擇藥物，而病人亦需要瞭解清楚醫生所處方的藥物，對療程中將遇到的情況作好心理準備，這樣對治療很有幫助。「有些病人並非因為抗拒精神科藥物而自行停藥，但很多時卻由於認識不足誤以為需要停藥，常見的例子是患了傷風感冒，當他們吃傷風感冒藥時，以為不能與精神科藥物同期服用，其實不然，服用一般小病痛的藥物是不會有抵觸的，最正確的方法是直接問醫生，除了問精神科醫生之外，也可以問處方傷風感冒藥的醫生，便會清楚了。」

服藥須知

接受藥物治療，歐陽醫生提醒患者必須注意：

- 1 有機會出現的副作用，包括短期和長期的副作用。
- 2 起效期。不同的藥物會有不同的起效期，先要瞭解，不要心急。
- 3 必須配合醫生處方的指示服用藥物，切勿自行停藥。
- 4 先瞭解服藥的風險，尤其是孕婦。
- 5 藥物存放的方法，注意溫度、防曬和防潮，不要預先把藥物包裝撕掉或切開，以免曝露於空氣中太久而至潮。

常用治療情緒病藥物

情緒平穩劑：基本作用是維持患者的情緒在健康範圍內運行，令他們如常生活。		
化學名稱：	原廠採用的商業名：	可出現的副作用：
丙戊酸鈉 Sodium valproate	Epilim® 穩得寧	噁心、肌肉疼痛，暈眩，體重上升，脫髮
卡馬西平 Carbamazepine	Tegretol®	暈眩，噁心，胃部不適，皮膚敏感
拉莫三嗪 Lamotrigine	Lamictal® 利必通	頭痛，暈眩，失眠，皮膚敏感
抗抑鬱劑：治療抑鬱症。		
三環素抗抑鬱劑		
化學名稱：	原廠採用的商業名：	可出現的副作用：
阿米替林 Amitriptyline	Tryptanol®	昏睡，口乾，便秘，視力模糊，小便困難，疲勞，記憶力下降，手震，體重增加
米帕明 Imipramine	Tofrani®	
去甲不替林 Nortriptyline	Nortrilen®	
血清素調節劑（也可用作抗焦慮劑）*		
化學名稱：	原廠採用的商業名：	可出現的副作用：
帕羅西汀 Paroxetine	Seroxat® CR	噁心，失眠，胃部不適，疲倦，頭重，出汗，便秘，睡覺時手腳跳，性功能障礙
鹽酸氟西汀 Fluoxetine	Prozac® 百憂解	
舍曲林 Sertraline	Zoloft® 復蘇樂	
西酞普蘭 Citalopram	Cipram®	
Escitalopram	Lexapro®	
血清素及腦腎上腺素調節劑（也可用作抗焦慮劑）*		
化學名稱：	原廠採用的商業名：	可出現的副作用：
文拉法辛 Venlafaxine	Efexor® XR 怡諾思	疲倦，口乾，便秘，嗜睡或失眠，噁心，頭暈，頭痛，流汗
度洛西汀 Duloxetine	Cymbalta®	
米氮平 Mirtazapine	Remeron®	嗜睡，暈眩，胃口增加，體重上升
腦腎上腺素及多巴胺調節劑		
化學名稱：	原廠採用的商業名：	可出現的副作用：
苯丙胺 Bupropion	Wellbutrin®	失眠，便秘，暈眩，口乾，出汗，手震
抗焦慮劑：治療躁狂患者急性的激動、不安或共病的焦慮症。		
*血清素調節劑、*血清素及腦腎上腺素調節劑		
抗躁劑：治療躁症徵狀，令患者安寧。（有些可以當作情緒平穩劑，甚至具抗抑鬱作用，能夠防止雙向情緒病復發）		
化學名稱：	原廠採用的商業名：	可出現的副作用：
奧氮平 Olanzapine	Zyprexa® 再普樂	渴睡，體重上升，增加血脂和血糖水平
齊拉西酮 Ziprasidone	Zeldox® 詩樂優	暈眩，失眠，肌肉緊
利斯配酮 Risperidone	Risperdal® 維思通	暈眩，肌肉僵硬，不安，顫抖
酸喹硫平 Quetiapine	Seroquel® 思緒康	渴睡，暈眩，體重上升
阿立哌唑 Aripiprazole	Abilify® 安立復	坐立不安，便秘，疲倦，噁心
氨磺必利 Amisulpride	Solian® 樂靈逸	失眠，不安

情緒調節劑的常用處方

	經常焦慮症	抑鬱症	社交焦慮症	驚恐症	創傷後情緒病	強迫症
Paroxetine (“Seroxat”) 調節血清素 SSRI	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Venlafaxine (“Efexor”) 調節血清素、腦腎上腺素 SNRI	✓	✓	✓	✓		
Sertraline (“Zoloft”) 調節血清素 SSRI		✓	✓	✓	✓	✓
Citalopram (“Cipram”) Escitalopram (“Lexapro”) 調節血清素 SSRI		✓		✓		
Fluoxetine (“Prozac”) 調節血清素 SSRI		✓				✓
Bupropion (“Wellbutrin”) 調節腦腎上腺素、多巴胺		✓				
Mirtazapine (“Remeron”) 調節血清素、腦腎上腺素		✓				
Duloxetine (“Cymbalta”) 調節血清素、腦腎上腺素		✓				
Pregabalin (“Lyrica”) 調節多種腦部化學傳遞物	✓					

強化治療 (Augmentation therapy)

近年調查結果証實，用非常低劑量的非典型抗精神疾病藥物，例如Risperidone, Quetiapine, Olanzapine及Ziprasidone，配合SSRI或SNRI藥物，可有效醫治部分對一線藥物反應不理想的病人，尤其是那些同時患經常焦慮症及抑鬱症的人。

註：“ ” = 原廠採用的商業名

辨證論治 中西大不同

文：香港浸會大學中醫藥學院 戴昭宇博士
教學科研部高級講師

中醫治療強調辨證論治以及因時、因地、因人制宜，注重個體化的治療。由於不同的精神情緒疾病在病因、病理和臨床表現特點（證）上的差異，中醫的治療原則與方法以及具體處方往往都有所不同。

方從法立 以法統方

以抑鬱症為例，中醫認為，抑鬱症的主要致病機理是由於情志所傷、肝氣鬱結逐漸引起五臟氣機不和所致，而肝、脾、心三臟受累以及氣血失調是本病形成的關鍵。具有抗抑鬱作用的中藥復方湯劑柴胡疏肝散、逍遙散，四逆散、小柴胡湯以及柴胡加龍骨牡蠣湯、甘麥大棗湯、百合地黃湯等，對緩解和消除抑鬱癥狀並調理氣血，有着雙重功效。

同病異治 異病同治

從右述辨證論治例示表中可以看到，對於西醫診斷的抑鬱症患者，中醫則根據其臨床症狀的特點，做出辨證結論；在此基礎上，確定相應的治則治法，進而選方用藥。明確了辨證，就可確立治療原則和方法，選方用藥也成為順藤摸瓜。簡而言之，中醫對此過程稱之為「方從法立，以法統方」。

從表中還可以看出，同屬於抑鬱症病人，可以表現為中醫不同的「證」。中醫的診療尤其重視「辨證論治」。對於抑鬱症，中醫藥的治療也並非僅用一方包治，這被稱之為「同病異治」。即使西醫的抑鬱症病名診斷尚未明確，由病人的臨床症狀特點出發，中醫依然可以進行如上的辨證治療。

此外，表中的「證」，在抑鬱症之外也可能見之於西醫診斷的焦慮症或驚恐症、強迫症、社交恐懼症、創傷後情緒症等患者。只要「證」是相同或類似的，治療方法與選方用藥也可以相同或近似，這一原理被稱之為「異病同治」。



抑鬱症的中醫辨證論治例示

辨證	臨床表現	治療原則	處方
肝氣鬱結證	精神抑鬱，情緒低落，胸脅脹痛，痛無定處，納呆少寐，腕悶噯氣，大便不調。苔薄白或薄膩，脈弦	疏肝理氣，解鬱安神	柴胡疏肝散
氣鬱化火證	性情低落，急躁易怒，失眠，頭痛，胸脅脹痛，口苦或乾，目赤耳鳴，或嘈雜吞酸，便秘。舌紅苔黃，脈弦數	疏肝解鬱，瀉火安神	大柴胡湯
氣滯血瘀證	精神抑鬱，性情急躁，失眠頭痛，健忘或胸脅疼痛，或身體某部有發熱或麻痛感。舌紫暗或有瘀點、瘀斑，脈弦或澀	理氣活血，解鬱安神	四逆散合血府逐瘀湯
肝鬱脾虛證	表情抑鬱，胸悶太息，急躁易怒或不言不語，入睡困難，倦怠乏力，便溏不爽，或月經紊亂。舌苔白膩，脈弦緩	疏肝健脾，行氣安神	四逆散合逍遙散
痰氣鬱結證	精神抑鬱，呆滯寡言，胸部悶塞，脅肋脹滿，或表情淡漠，多疑善慮，或喃喃自語，或咽中有物梗塞，吞吐不得。苔白膩，脈弦滑	理氣化痰，解鬱安神	半夏厚樸湯合滌痰湯
痰熱蘊結證	精神抑鬱，煩躁不寧，懊惱失眠，面赤頭痛，頭重眩暈，口粘口臭。舌質紅，苔黃膩，脈弦滑或滑數	清熱化痰，利氣瀉濁	小陷胸湯合龍膽瀉肝湯
憂鬱傷神證	精神恍惚，心神不寧，多疑易驚，悲憂懶動，失眠多夢，或時時欠伸，或煩躁喊叫，舌淡，脈弦	養心安神，解鬱悅志	甘麥大棗湯合桂枝加龍骨牡蠣湯
心腎陽虛證	精神萎靡，情緒低沉，嗜臥少動，心煩驚恐，失眠多夢，面白無華，形神頹廢，健忘尿頻，舌淡胖苔白，脈沈細	溫補心腎，助陽悅神	金匱腎氣丸合桂枝甘草湯
氣血不足證	久病或產後，精神不振，懶言懶動，少食少寐，面色無華，健忘多夢，舌質淡胖，舌苔薄白，脈沈細無力	益氣健脾，養血安神	歸脾湯合桂枝甘草湯

甘草

小麥

大棗

桂枝

黃連

龍骨

安神通便作先鋒

情緒病複雜多樣，由於病因、病理與病情等差異，以及不同疾病的發展、轉歸規律與不同個體的機體反應性等不同，採用中醫藥治療的起效時間以及所需療程，難以一概而論。一般而言，病程短、病情輕的患者易於取效，中醫藥治療的起效時間以及所需療程相對也短。如初發且輕度的焦慮或抑鬱症、或反應性精神病患者，以及與情境相關的多種心身病患者，運用中藥或針灸，並配合簡易的中醫心理療法，大多可在短期內見效。

再以抑鬱症和焦慮症為例，病人的症狀往往複雜多樣，既會有失眠、不安等精神情緒症狀，也常會見到諸如便秘、腹脹等胃腸症狀或形形色色的疼痛等軀體愁訴。中醫在詳細問診的同時，與患者通過語言交流，共同分析和詮索患者的病因，啟發和促使病人對自己產生新的認知，進而調整自身的一些偏頗行為。在此基礎上，中醫對伴有失眠、早醒或多夢等睡眠異常症狀的患者，常常根據辨證而採用清心瀉火或養心安神、重鎮安神等治療原則與方法，運用中藥優先致力於患者睡眠的改善。這是因為，以改善睡眠作為「治神」的第一步，對於其他精神情緒症狀的改善常常具有先決意義；相類似的是，對伴有便秘的患者，如能根據病人具體病因而指導其運用中藥或飲食、運動方法等加以改善，則病人常會感覺「大便一通，渾身輕鬆」，也有助於其他精神情緒症狀的改善。

綜合治療計劃

無論是中藥抑或是針灸治療，只要應用恰當，我們常常在臨床上常常觀察到，有不少病人可以在服用中藥1-2周間，或針灸治療3-5次後，就開始見效。不過，對於一些重症或心身背景以及病情複雜的患者來說，中藥與針灸並結合中醫心理治療也需要較長的療程，並非一蹴而就而可輕易地徹底解決。

與西醫類似，中醫診療在把握患者病情的基礎上，也為病人制訂治療計劃。臨床上對於情緒病，中醫大多採取綜合療法。例如可以心身同調的中藥和針灸並用法，或在診療中運用富於中醫特色的語言疏導、交流分析以及認知行為療法與中藥和針灸的配合應用等等。建立醫患間的信賴關係，取得病人的信任和理解，是情緒病治療取得滿意療效的一個重要前提。根據具體病種或病證、病情特點而與病人共同制訂近期、中期以至於長期的治療計劃，徵得病人及其家屬的協調與配合，也是治療取得成功、醫患雙方最終能彼此滿意的一個重要保證。

世衛推薦 針灸治療抑鬱症

針灸與中藥，是中醫療法的兩大支柱。至今有海內外大量的臨床與實驗研究證明，針灸對於抑鬱症等多種情緒病也具有切實的療效。所以從多年前開始，世界衛生組織（WHO）就已經向世界各國鄭重宣傳和推薦，抑鬱症是針灸治療的適應症之一。近幾十年來的研究證實，針灸刺激可以令腦內產生類似於啡啡樣的「內源性腦啡肽」。這類被簡稱「內啡肽」的荷爾蒙，具有與外源性啡啡類似的鎮痛與欣快作用，但卻沒有也被作為興奮劑使用的外源性啡啡之導致便秘和成癮性等副作用。針灸治療能產生內啡肽，目前被認為是該療法能夠調整情緒、舒緩抑鬱的基本原理。

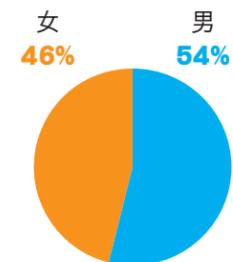
青協公佈

「在學青少年焦慮情緒」調查結果 兩成五學生壓力指數偏高 近六成學生同意有「開學焦慮症」

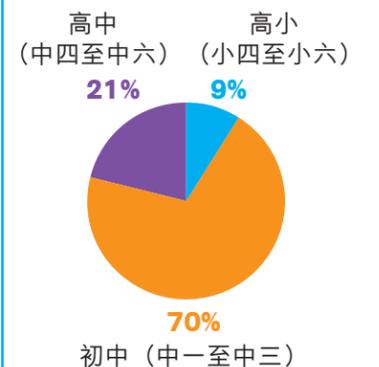
香港青年協會「關心一線27778899」公佈最新調查結果顯示，近四成受訪學生面對新學期有負面情緒，感到「有壓力」、「不安」及「擔心」；有25.2%學生壓力指數偏高；共有一成二的受訪者（12.7%）有輕至嚴重程度的焦慮傾向。青協督導主任徐小曼表示，剛進入新學年，學生在學習、人際關係及新環境多方面需要重新適應，期間容易產生焦慮情緒，家長及老師宜關注學生的情緒狀況，並在適當時機提供支援。

香港青年協會媒體輔導中心於2015年8至9月，提供問卷給駐校服務的29間學校，以便利抽樣自填問卷方法，邀請在學青少年填寫問卷。結果共收回3,950份有效問卷。

樣本性別

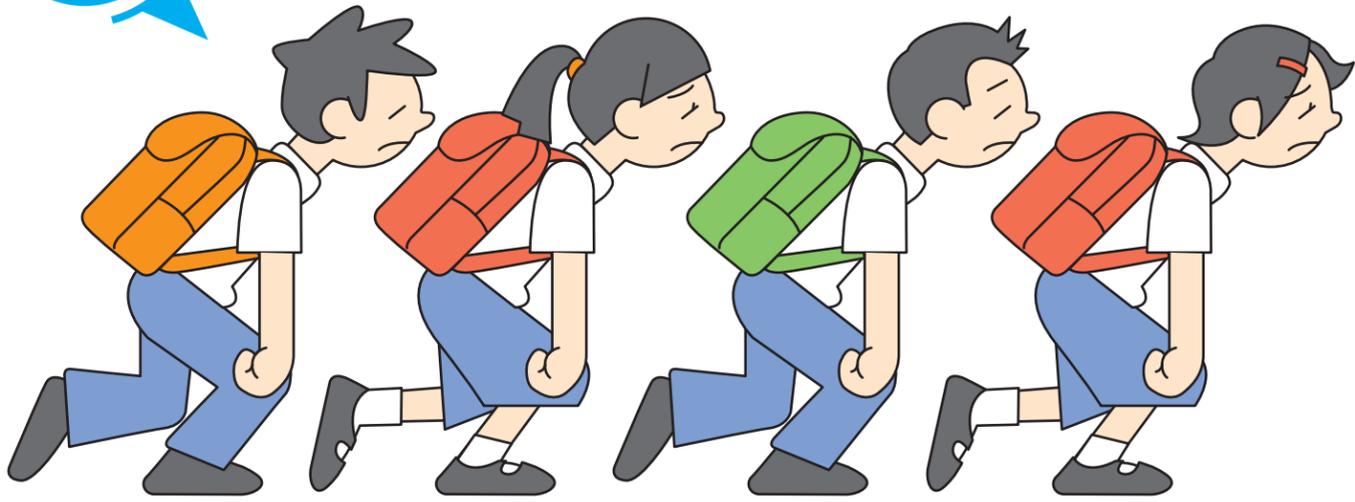


樣本升讀年級分佈



XX學校

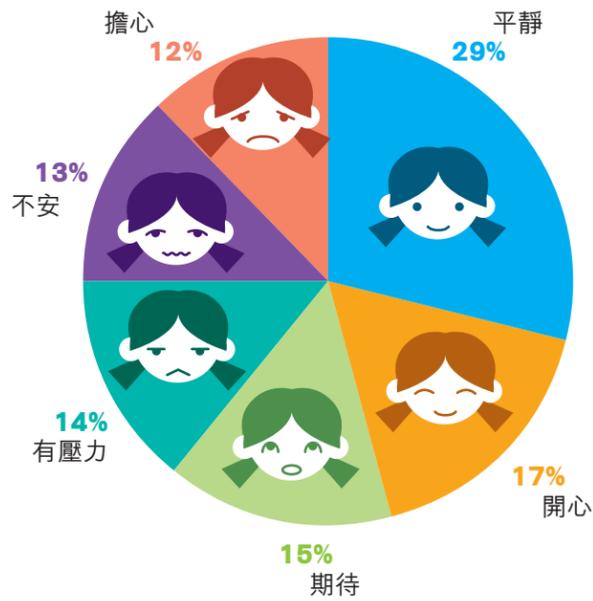
XX學校



結果顯示

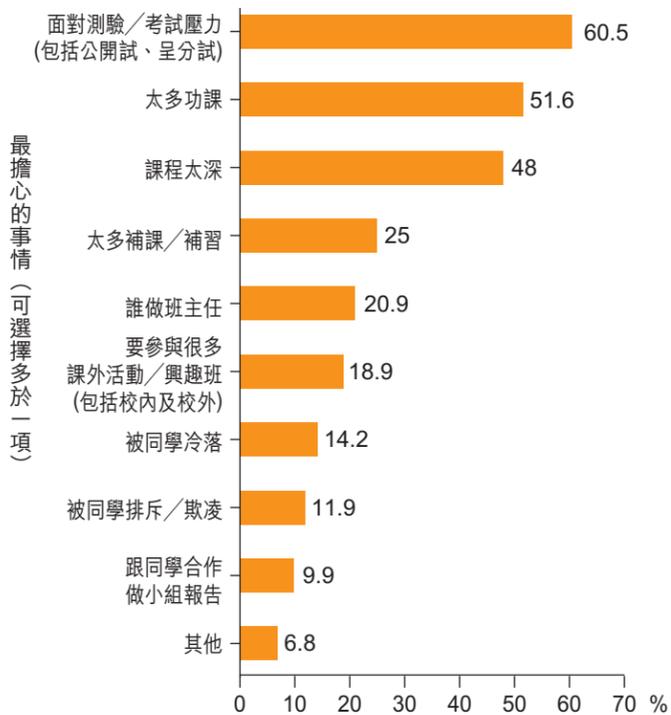
1 近四成 (39.6%) 受訪者面對新學期有負面情緒，分別有一成四 (14.3%) 感到「有壓力」、一成三 (13.1%) 感到「不安」、一成二 (12.2%) 感到「擔心」。

面對九月新學期的心情



2 面對新學年展開，學生最擔心依次是「面對測驗／考試壓力 (包括公開試、呈分試)」(60.5%)、「太多功課」(51.6%) 及「課程太深」(48%)。

面對九月新學期，最擔心的事情



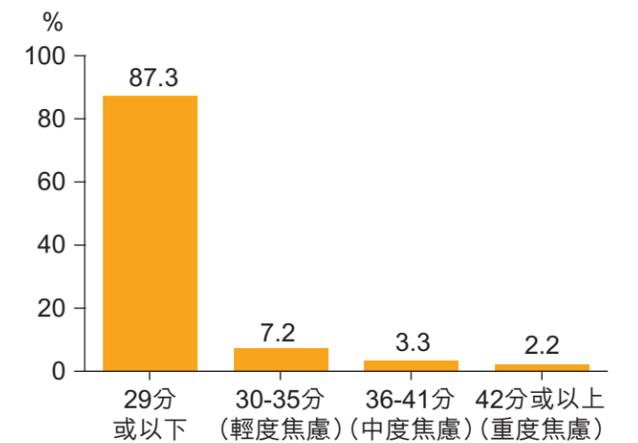
3 調查問卷參考了焦慮症自測量表 (Self-Rating Anxiety Scale, SAS)，以瞭解青少年的焦慮情況。結果顯示，近一成三受訪者 (12.7%) 有輕至嚴重程度的焦慮傾向，當中7.2%受訪者屬輕度焦慮，3.3%屬中度焦慮，2.2%達致嚴重程度焦慮。受訪者過去一星期較常出現的焦慮徵狀包括「我容易感覺疲倦和乏力」(23.7%)、「我覺得比平時容易緊張和着急」(15.2%)、「我容易感到煩亂或覺得驚恐」(14.2%) 等。

	沒有 (百分比)	偶爾 (百分比)	經常 (百分比)	總是如此 (百分比)
我容易感覺疲倦和乏力	1,623人 (41.1%)	1,390人 (35.2%)	608人 (15.4%)	329人 (8.3%)
我覺得比平時容易緊張和着急	1,519人 (38.5%)	1,833人 (46.4%)	429人 (10.9%)	169人 (4.3%)
我容易感到煩亂或覺得驚恐	2,082人 (52.7%)	1,305人 (33.0%)	412人 (10.4%)	151人 (3.8%)
我覺得我可能將要發瘋	2,775人 (70.3%)	688人 (17.4%)	280人 (7.1%)	207人 (5.2%)
我因為頭痛、頸痛和背痛而苦惱	2,725人 (69.0%)	791人 (20.0%)	266人 (6.7%)	168人 (4.3%)
我無緣無故地感到害怕	2,544人 (64.4%)	1,004人 (25.4%)	266人 (6.7%)	136人 (3.4%)
我做惡夢	2,869人 (72.6%)	714人 (18.1%)	186人 (4.7%)	181人 (4.6%)
我因為一陣陣頭暈而苦惱	2,921人 (73.9%)	677人 (17.1%)	224人 (5.7%)	128人 (3.2%)
我覺得心跳得快	2,695人 (68.2%)	941人 (23.8%)	204人 (5.2%)	110人 (2.8%)
我有胃痛和消化不良而苦惱	3,119人 (79.0%)	551人 (13.9%)	178人 (4.5%)	102人 (2.6%)
我臉紅發熱	3,221人 (81.5%)	507人 (12.8%)	133人 (3.4%)	89人 (2.3%)
我曾經暈倒，或有覺得快要暈倒似的感覺	3,337人 (84.5%)	407人 (10.3%)	128人 (3.2%)	78人 (2.0%)
我手腳顫抖	3,172人 (80.3%)	575人 (14.6%)	121人 (3.1%)	82人 (2.1%)
我常常要小便	3,212人 (81.3%)	548人 (13.9%)	116人 (2.9%)	74人 (1.9%)
我手腳麻木和刺痛	3,291人 (83.3%)	482人 (12.2%)	103人 (2.6%)	74人 (1.9%)

分析

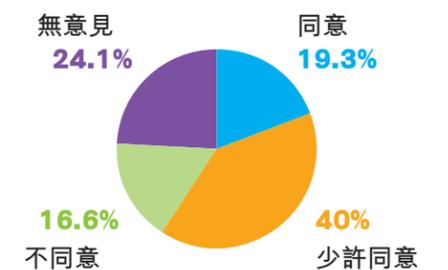
以焦慮症自測量表 (Self-Rating Anxiety Scale SAS) 中的15條題作比例上的計算，滿分為60分。

樣本於焦慮症自測量表的分數



4 近年，不少人提到「開學焦慮症」一詞，調查亦發現五成九 (59.3%) 學生認同在開學前後一個月特別容易擔心／焦慮，選擇「同意」或「少許同意」的受訪者分別佔19.3%及40%。

近年不少人提到「開學焦慮症」這名詞，你是否同意開學前後一個月特別容易擔心／焦慮？



5 調查同時瞭解學生面對新學年的壓力指數，以10分為最高壓力，二成五（25.3%）受訪學生的壓力指數達7至10分，屬於高壓力，近四成五（44.8%）位於4至6分的中水平，近三成（29.9%）受訪者位於1至3分的低壓力。

面對新學年，你的壓力指數有多少？

（請圈出指數，1代表很小，10代表很大）

壓力指數	人數	百分比	
1	427人	10.9%	29.9% (低)
2	282人	7.2%	
3	464人	11.8%	
4	503人	12.8%	44.8% (中)
5	737人	18.8%	
6	515人	13.2%	
7	442人	11.3%	25.3% (高)
8	257人	6.6%	
9	75人	1.9%	
10	214人	5.5%	

小結

青協督導主任徐小曼女士表示，開學初期，面對學業程度加深、老師要求提高、同學間的競爭或友誼考驗，這些轉變或會令學生的焦慮情緒在短期內飆升。不過，她建議家長和學生不宜過度放大這些問題和壓力，或視之為「災難」；應正視壓力的來源，並調節自己的期望。當學生逐步熟習老師的要求和學習進度後，壓力和焦慮情緒亦會隨之減少。但若學生的焦慮情緒持續不減，並影響至出現身體不適徵狀時，便應尋求專業人士協助。

個案分享

青協「關心一線2777 8899」於2014年9月至2015年8月期間，分別處理17,359宗與情緒相關的求助個案及逾7,000宗與學習相關的個案；當中以「升學」及「讀書壓力」為最主要問題。從熱線及網上求助的個案觀察所得，一般青少年的焦慮情緒或會以身體不適的徵狀表現出來。以下是曾經處理的個案：

個案1

有應屆文憑試考生來電求助，形容溫習壓力很大。他已每日溫習至夜深，希望透過「狂操」試題及溫習，能成功考入大學。由於個人要求高，擔心「讀唔切」，因而持續出現食慾不振、失眠、不斷出現負面思想等情況。案主每逢測驗前夕，更會反覆出現嘔吐的情況，有時甚至在沒有進食的情況下仍會作嘔。案主因嘔吐而無法完成測驗，更增添罪疚感及負面情緒，令焦慮情緒加劇，形成惡性循環。唯家人認為案主情況不嚴重，沒有求診需要。



個案2

就讀小五的女生，今年需面對呈分試，因家長期望她升讀區內名校，因而讀書壓力很大。案主平日溫習時將內容熟讀，但因過分緊張及焦慮，每次默書或測驗時都會出現肚痛的情況，而無法將所溫習的內容填寫出來，令成績一落千丈。家長初時以為案主心散及懶惰，以肚痛作藉口，其後社工及老師留意到案主每逢默書測驗就會出現相似情況，仔細瞭解後發現與焦慮情緒有關。



個案3

有大專生於網上求助，表示最近常常出現莫名的「驚慌」感覺，感到很擔心、沒有安全感，卻無法說出原因。他形容腦袋常無法靜下來，愈想愈緊張，並會感面紅耳赤，心跳加速。因為經常出現焦慮情緒，他感到自己「很沒用」，以致情緒更低落，經常沒精打采及失去動力。曾試過因而缺課及失約於小組簡報會議。經社工詳細瞭解後，才發現案主不適應大專的學習模式，同學間競爭激烈，令案主感到無比壓力。案主害怕辜負家人期望及浪費金錢，故不敢與家人分擔憂慮。



及早識別焦慮情緒 勿誤以為懶散

徐小曼女士指出，學生的焦慮情緒或會出現無法集中精神、經常緊張、煩亂、疲倦乏力或其他找不出原因的身體毛病，一般會被誤以為「心散」、「懶惰」或「體質差」。她建議家長要留心觀察子女，主動與子女溝通，瞭解其感受，從而協助子女及早識別焦慮情緒，提供支援。學生方面，可多留意自己的情緒及身體狀況，若感到壓力持續或出現焦慮情緒，切勿逃避，宜及早尋求朋友、家人或專業人士協助。

青少年面對困擾，可參考以下的錦囊：

● 避免過分比較

避免與他人比較，應根據自己的實際能力和需要，對自己有合理的期望和要求，同時學會欣賞自己的付出及進步。

● 訂定合理目標

嘗試訂立合理及可實踐的學習目標，一步一步，切實執行，如果目標較大，可分拆為小目標，逐一完成，有助增加成功感。

● 不要低估能力

擔心及焦慮的出現，很多時候與過分高估問題的負面影響及低估自己的處理能力有關。嘗試客觀評估擔憂事情的最壞情況及合理評估自己的能力，有助對抗焦慮。

● 適當紓緩壓力

照顧自己的情緒及感受，留意個人的心理及生理狀態，學習適當地紓緩壓力，簡單的運動如游泳、跑步，或聽音樂等都有助鬆弛焦慮情緒。

● 建立健康習慣

確保自己有足夠的休息時間，注意飲食均衡。

● 及早尋求協助

若焦慮或負面情緒持續，切勿逃避問題，須及早尋求專業人士協助。

贏在起跑線？ 跑道由我建！



■ 訪問 註冊臨床心理學家 陳嘉詠

在香港，兒童只要年滿5歲零8個月，便可入讀小學一年級，而家長必須在前一年的9月索取小一入學申請表，意味着在孩子4歲左右時，便要開始為揀選小學而張羅，不過對不少香港家長來說，這時候才為孩子做準備已太遲了。他們在孩子更年幼甚至未出世時便已開始勞心勞力勞荷包，為孩子報讀各種興趣班、學習班，希望提升他們的競爭力，讓他們贏在起跑線，將來成為人生大贏家。

但臨床心理學家陳嘉詠認為，家長過早催谷孩子，把學業成績視為一切，使親子承受很大的壓力，即使孩子將來成為父母眼中的成功人士，也可能活得不開心。



贏在起跑線？
跑道係邊先？！

近年一句「贏在起跑線」，被很多家長奉為育兒的金科玉律，並傾盡全力把孩子的一生押在一條跑道上。有本地調查便發現，70%的受訪家長為幼童報讀各類興趣班，5%更報讀5個以上，單是這方面的花費每月逾萬元，孩子的時間表排得比大人還要密密麻麻。可憐BB才牙牙學語，仍在爬行未學走路，便硬要被迫進行沒完沒了的終生競賽。

快人一步栽培孩子，將來的成績是否一定較其他人好呢？

外國的研究告訴你未必是那回事。

贏在起跑線？
逼到仔都癲！



只催谷學業 社交情緒弱

註冊臨床心理學家陳嘉詠指出早在上世紀70年代，德國曾進行大型研究，比較幼兒入讀遊戲式教學（play based）或授課式教學（direct instruction based）幼稚園的分別，發現在初期就讀於授課式教學幼稚園的孩子的學業進度確實較快，但到了四年級，兩批孩子的學業表現已沒明顯分別，接受遊戲式教學的在寫字、數學等的表現甚至更佳；但更重要的是，接受授課式教學的孩子在社交、情緒等都相對較弱。歐洲一些國家為此修訂教育政策，例如德國把幼兒教育重新改為遊戲式教學，而芬蘭甚至規定學校不可以在7歲前的學前教育中引入學術課程。

贏在起跑線？
心態需要變！



成功也不開心

「太多催谷，一切都要追求做到最好，會令孩子覺得愛是有條件的，只有自己做到最好時才會得到別人認同，這樣不但對他們造成很大的壓力，而且往往在成長過程中留下很多不快的經驗，因為總覺得自己做得不夠好，令信心大受打擊。」陳嘉詠本身接觸很多學校個案，指現在學生曠課的情況日趨嚴重，因為大家都着重學術成績，追求比人快比人好，當無法成為最好的一個時，便會難以接受而想去逃避。即使學術成績很好，將來入到大學，以及找到所謂高尚職業，成為社會上有成就的人，但仍然覺得不開心，剖析之下始發現與過往父母總是覺得自己做得不夠好，因而對自己的期望過高有關，這反映成長時代確立的價值觀一直影響着他們。

另外陳嘉詠也質疑現在很多年青人欠缺責任感，這普遍現象極可能與父母一直以來都替他們安排一切有關。「選擇其實很重要，伴隨而來的就是責任感，但當所有讀書學習都由父母決定，甚至只是為了滿足父母的期望，孩子會覺得根本不是自己的選擇，因而覺得不用負責任。」

孩子壓力大，家長的壓力一樣大，老是擔心孩子跟不上，總是要跟其他家長去競爭和比較，連其他同學去哪間補習社也要打探，希望讓自己的孩子報讀後也能考取更高分，結果令自己也緊張和焦慮。曾經有個案，有位家長患有情緒問題，但為了省錢給孩子補習，寧願不接受治療。有些家長本來未必認同這樣催谷孩子，但看到身邊的家長都如此，若自己不跟「潮流」走，他們沒信心孩子將來在社會上會有足夠的競爭力。

贏在起跑線？
仔女去左邊？



陳嘉詠分析兒童通過遊戲活動，可以學習社交，懂得與人相處及協商，培育出良好的人際關係，這對他一生的發展其實非常重要，甚至比學術成績更為重要。但當家長心中有了所謂的起跑線，所有學習便變成只是為了競爭，就連原本是陶冶性情栽培愛好的彈琴繪畫，都變成升學面試的加分工具，結果學業大過天，求學只為求分數，不但失去學習的原意，還對孩子的個性以至情緒健康都造成深遠影響。

贏在起跑線？
家長勿受騙！

贏在起跑線？
不如屋企見

起步莫論遲早

陳嘉詠認為，每個孩子開始學行的年紀不一樣，但無論早起步或遲起步，他日一樣會行會走，不受影響。從來沒有人認為孩子早點學行，將來會行得比別人好、比別人順利，或者跑得快人一步；學習也一樣，孩子都是獨立個體，不應都用一把尺量，都走同一條路，都以一條起跑線去規限。「家長只需要給他們設一些大框架，定下一個大方向，有基本的底線，然後讓孩子在框架內發展，這是比較理想，當然對家長來說並不容易。」陳嘉詠建議家長，如果不認同這種比拼分數成績的氛圍，不妨尋找坊間有共同理念的家長群或教育團體，參加他們的講座或聚會，既可了解及學習孩子的成長發展需要，也可令自己的理念得到支持。

贏在起跑線？
勝負終點見

如果家長還未準備好跳出這種思維，也應該多看多聽孩子的感受，給他們多些選擇，讓他們覺得大人是相信自己，這樣有助增加他們的信心。另外家長平日也要多留意孩子的情緒變化，例如會否經常皺眉，甚至表現出害怕父母。當然家長更要留意自己的情緒，避免因過度緊張焦慮而影響到孩子和親子關係。平日給孩子留一點有質素的時間與他相處，不要一邊與他說話一邊打手機覆電郵。陳嘉詠給出一個小貼士，「提議家長從小就和孩子說故事，不是家長自己講，或要灌輸他甚麼知識，而是問他怎樣看或有甚麼感受，從中刺激他的思維，瞭解他的情緒。」



學習3步曲 一切靠自己

即使真的要競賽，世上也不是只有一條起跑線，正如學習也不是只有一個方法。陳嘉詠指出，學習主要有三個元素：

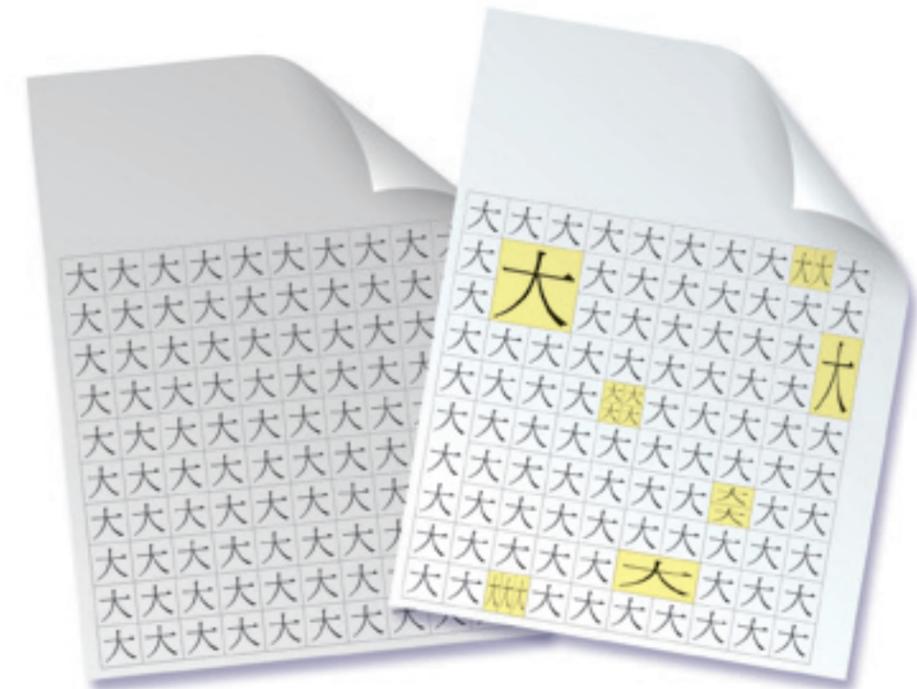
- 1 聞：聽課
- 2 思：自己閱讀、思考及整合
- 3 修：自己練習

思考很重要，思考後再整合，有助訓練解決問題的能力，經過自己思考和整合後而解決到問題，能增強個人的自信心，也因為是自己的決定，從中亦建立出責任感。在學習時，經過諸如做筆記等過程，自己找出適合自己的方法，才算得上是真正的學習。但現在很多學生的學習模式只有第1和第3點，不是拼命讀書就是不斷操練，筆記都是老師派發，甚至由家長代勞，缺少了中間思考的過程，不懂得如何歸納所學，焉能再談其他了。

陳嘉詠說自己以前讀書時要唸出聲才能牢記，升上中六時，上了一課「讀書技巧」，這才知道讀書方法有「不同層次」，自己一直用的方法屬「最低層次」。結果她一整年都不敢再用以往的讀唸法，讀書也不像以前暢快，成績也受影響，直至上了大學後，重用自己的方法唸書，才得以重拾自己讀書的節奏。今天已擁有碩士頭銜的她，正是一個活生生的例子，證明每個人都有自己的方法，沒有甚麼層次高低，最重要是靠自己尋找出來。

真人小故事 家長你點睇？

話說在從前，幼稚園老師要學生在10格x10格=100格的練習簿上練習寫字，這位孩子覺得乏味，於是自行畫格線寫字，雖然同樣100格，但大小不一，結果落得被老師體罰，繼而見家長，令爸爸蒙羞，回家後被爸爸痛斥一頓的悲慘下場。孩子今天已是一名博士，當年那「不聽話」的孩子，沒有走在既定的框框線條中，如今一樣有所成就。



專家寄語：

人生不是賽道，所以根本沒有起跑線。

建立人際關係、處理問題的能力和責任感，才真正具有競爭力，學生受用。

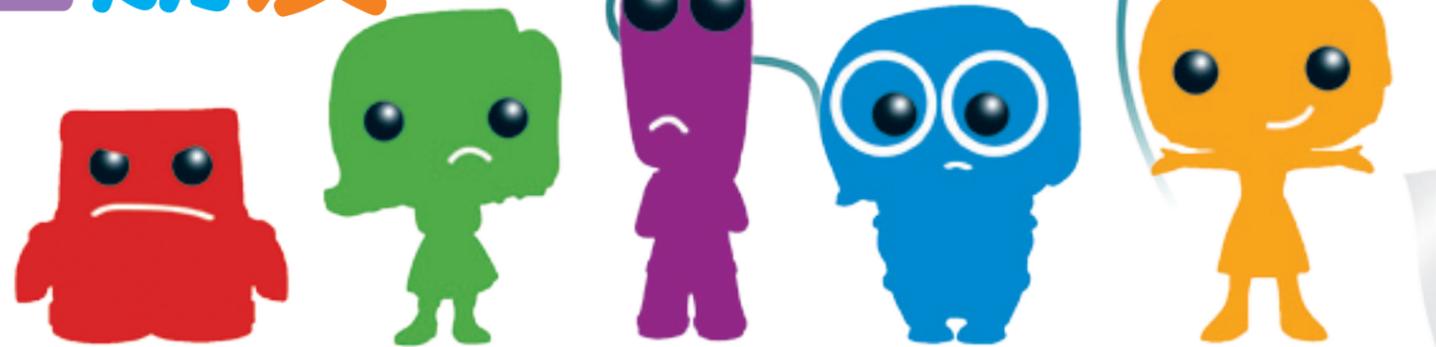
《Inside Out》 反轉腦朋友



文：心晴行動慈善基金輔導員 朱立莉

Inside Out這部卡通電影，講述的是emotions和emotions如何影響一個人的思想、行為，與Dialectical Behavioral Therapy (DBT)的fundamental philosophy同出一轍，它的理論主要講事件、情緒、思想、行為、與行為結果幾者的關係（DBT是認知行為治療的分支）。回到電影，這部電影很有趣的原因是它用了敘事（Narrative）的手法，將一個人內在的情緒，外化（externalization）出來，除了有創意之外，亦都表達出情緒對人的影響很大，不過這不是個人面對的問題，而是全世界每個人，甚至動物，普遍的情況。

這部戲故事內容發展，不詳細說了，我想分享一下劇情中一些特別的場景：



1 人有很多種情緒，超過50種以上，而且出現的時候不只一兩種，可以是混合方式出現（Mixed feelings）和多種層次，包括原生情緒（primary）及次生情緒（secondary），每種情緒都有不同的功能，這電影只說了5種，樂、慫、愁、驚、憎；樂的功能是令人保持積極、樂觀，迎難而上；慫的功能令人明辨是非，知道甚麼是對甚麼是錯，和在緊要關頭，激發潛能，發揮小宇宙，幫你轉「牛角尖」；愁的功能令人明白自己的軟弱、限制、弱點，和幫你停一停、諗一諗，減低個人的衝動，它也是同理心（empathy）的發源地；驚的功能是令人保持警覺，保護自己免受危險、令人冷靜下來，阻止人去做一些過火、太冒險的事，例如：跳樓自殺之類的事；憎基本上是自我防衛機制（defence mechanism）的投射（詳情請參考佛洛伊德的defence mechanism），它的功能自我保護，令人在巨大壓力下得以生存，與潛意識（unconsciousness）有關，是比較複雜的東西，而且和一個人的自我價值感（self-esteem）息息相關，每個人所呈現的自我防衛（defensiveness）的差異性很大，例如有否認（denial），壓抑（repression），退化（regression），補償作用（compensation）等。

2 情緒是沒有好壞之分，只有合不合適，及它如何影響一個人的思想、行為及行為後果（consequence），而且只是就着當下的時刻（moment）去評論，而不可以一概而論，當一個人被任何一種情緒所操控，並失去控制能力，就會出現情緒病，甚至精神病，例如：當長期都只有阿愁的時候，個人就會有抑鬱症（depression）；當阿燥長時間佔據一個人時，他就會有狂躁症（mania）；阿驚當道時，就會有焦慮症（anxiety disorder）；阿憎長期當道，就會有人格障礙（personality disorder）；阿樂過分當道時，就會有過度活躍（hyperactive）的情況，電影其實還講述了一種近乎精神失常的狀態，就是麻目（numbness），對身邊任何事任何情緒已經沒有感覺，長此下來有可能會導致思覺失調（schizophrenia），甚至人格分裂（dissociative disorders）。



3 每個人的童年經歷（0-12歲），會影響一個人的一生，無論人在12歲後的人生過得如何完滿、如何平順，12歲以前所發生不幸的事情，所造成的心理創傷（traumatic experience），已經無法挽回，埋下心理疾患（mental illness）的炸彈，我們每個人都有一些核心記憶，那些核心記憶是支撐我們整個人最緊要的東西，當女主角已失去友誼島、傻瓜島、誠實島、甚至是家庭島，她沒有精神病發，因為她還保護到童年正面的核心記憶，當然若女主角沒有一個溫暖的家庭，開心的童年，她有可能已經病發……



4 乒乓（那隻粉紅色四不像）代表每個人的童真，人愈大，乒乓會離我們愈遠，甚至被遺忘、被消滅，因為它與現實殘酷的世界格格不入，對我們面對生活上的困難、壓力沒有甚麼貢獻，甚至令你惹禍上身，天真、無知令人在功利社會中吃虧。

5 潛意識（unconsciousness）就好比一座在水底下的火山，表面平靜，事實不然，它可以隨時爆發，它的破壞力不得了，比所有的情緒威力的總和更強烈、強大，當潛意識要「爆炸」時，後果通常很嚴重，其中一條路就是要入病治療……所以大家閒時需要清理一下自己的「垃圾」，通一通渠，以免有更大、一發不可收拾的事發生在你身上。

最後，請大家注意自己心理、精神健康，祝君平安，心安理得！（^o^）

南瓜 吃出好心情

臨近10月底，又是南瓜頭走入大眾視線的時候。這個萬聖節的最佳代表在各大場合現身，伴隨着各種哈囉喂節目與活動，把搞鬼而不嚇鬼的西方鬼節推向高潮。

即使不是萬聖節，南瓜也是一種頗受歡迎的食物，煎炒煮炸、饅菜糕點樣樣皆能，而且營養豐富，除了能抗氧化、降血糖外，所含的微量元素，更有助穩定神經系統，令情緒保持安穩，就像萬聖節一樣，令你保持開開心心。

南瓜燈籠的身世

正確來說，萬聖節應譯作「萬聖節前夕」(the Eve of All Saints' Day)，真正的萬聖節或譯作諸聖節(All Saints' Day)應是11月1日，大概源於中世紀時羅馬教廷，是紀念聖徒的日子。不過遠在基督降生前，愛爾蘭的塞爾特(Celts)就把11月1日這天視作新年的第一天，他們相信當年死去的亡靈會在前一晚回到人間，於是在除夕夜戴上各種怪異面具，提着雕了鬼臉、製成燈籠的蘿蔔游走村落之間，一來想「嚇鬼」，二來也希望引導鬼魂離去。這民間節日傳統後來經天主教的重新演繹，隨着歐洲移民帶到美洲去，而原來的蘿蔔燈籠也本地化，改以中美洲盛產的南瓜取代，逐漸演變成今天連中國內地也一起「搞鬼」的世界性節日，更愈來愈充滿歡樂氣氛。

關於那個燈籠，還有一個流傳較廣的故事。話說有個叫積克的傢伙，生性斂財，連魔鬼都騙，結果死後天堂地獄都拒收，最後還是魔鬼可憐他，給他一點炭火照路去尋找休息之處，於是他把炭火放進打了很多洞的白蘿蔔中，讓火可燃燒更久。這盞蘿蔔燈後來因應地方文化食材特色而出現各種版本，例如大頭菜、馬鈴薯、甜菜等，直到美國的移民才改用南瓜，更將之發揚光大，搖身變成舉世知名的南瓜燈籠。

南瓜富含胡蘿蔔素

萬聖節的南瓜燈籠，跟我們平日在市場買到的南瓜樣子有點不同，因為南瓜的家族龐大，品種繁多，有圓有扁，大小形狀顏色都未必相同。南瓜原產於非洲及南美洲，後來傳入中國，因此也叫番瓜或番南瓜，另外又有北瓜、金瓜、飯瓜、麥瓜等稱呼。

南瓜香甜而不膩，可塑性甚高，而且由於富含胡蘿蔔素，肉色呈橙黃，愈成熟色澤愈濃，加入菜餚中，色澤漂亮，令人食指大動，胃口大開，因此在中西方都是受歡迎的食材，既可以炆排骨、煮豆卜、熬南瓜粥，也可以煮南瓜忌廉湯、焗南瓜批、或炸成日式天婦羅。

令人情緒穩定的「開心果」

南瓜的營養價值高，由於含豐富胡蘿蔔素，因此具很強的抗氧化作用，其降血糖的功效也是人所皆知。除此之外，南瓜更是一種「開心果」，含多種人體必需的微量元素，尤其是鋅及鈷，其中鈷更幾乎是所有蔬菜中含量最高的，這些微量元素可以幫助穩定神經系統，令「數據傳送」可以保持暢送，不會經常出現「網絡異常」或甚至「無網絡」，因而能令情緒保持穩定，心情不易大上大落。

南瓜含豐富的胡蘿蔔素，大量食用的話會令皮膚變橙黃，不過只要停止食用，皮膚便會回復正常，不會有嚴重後果。

除了南瓜肉，南瓜子一樣具有平衡情緒的作用。它所含的鋅等微量元素及色氨酸都是情緒補充劑，前者可以緩解精神緊張，後者則有助產生血清素，令人覺得愉快。平日覺得無聊想找零食吃時，不妨抓一把南瓜子慢慢碾，紓緩一下平日生活的緊張情緒，不過南瓜子含大量脂肪，一次過不宜吃太多，「一把」即止就好了。

吃得開心

簡易味美黃金飯 穩定情緒人暢快

南瓜甘香清甜，可鹹可甜，而且煮食方法可以很簡單，基本上洗淨切塊蒸熟就可以食用。這裡介紹一款南瓜飯，只需花少許功夫即成，不但美味可口，而且色彩鮮艷，令人食欲大增。

黃金南瓜飯

原料：

白米或糙米、南瓜、香菇、蝦米或三文魚柳、葱（隨意）

做法：

- 1 按一般煮飯程序，煲飯。
- 2 香菇切粒，南瓜去籽切小塊，蝦米泡軟，三文魚切小塊或粗粒，葱切粒。如用糙米，提前一晚或幾小時前泡好。
- 3 除了葱粒外把所有材料放進電飯煲內，加少許橄欖油及鹽，按掣煮至全熟，撒上葱粒焗焗一會便可吃。

小貼士：

- 1 材料份量隨自己喜歡，不過若只是一兩人食用，一個南瓜略嫌過多，可留起部分下次食用。
- 2 南瓜皮含豐富纖維，對身體有益，不過不是所有人都喜歡，是保留還是削去，看個人喜好。
- 3 南瓜飯變化多，大家可加入各種喜歡的材料，例如果仁、菌茸、肉粒等，也可把材料先爆炒才放進米中煲煮，更香口惹味。



心晴行動飛躍 海濱長廊慈善跑2015/16



10km
57'02"
500kcal
11.3kph
22/02/2015 上次紀錄

為慈善 • 跑出好心情
今屆日期及地點：
2016年2月 • 大埔科學園



今屆慈善跑 • 約定您！

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



曾展章 著書立說 矢志不渝

■ 訪問 心晴行動慈善基金顧問 曾展章先生

在香港，一般人支持慈善機構，大多數是出錢或出力，但他卻出錢出力之餘，更設法為長遠籌款而開源，用心良苦。

他是心晴行動的創會顧問曾展章先生，為了幫助籌募經費，自願貢獻10年寶貴時間，編撰千年史書作恆常義責，誠意令人感動。

早在2006年，曾展章已為心晴行動結集出版第一本處女作《辦公室對對碰》，並將所有版稅悉數捐贈。「籌款很不容易，看着我太太四出籌錢，經常大費周章，勞心勞力。我想如果心晴行動出版書籍，可以長賣長有，那便好了。」曾展章的太太，是心晴行動的創辦人兼信託人林建明，曾先生心痛愛妻常為籌款而奔波勞碌，所以便想出「書中自有黃金屋」的開源妙法。

知歷史 知因果

也許由於體內流着書香世代的DNA，曾展章與生俱來已和文化教育結下不解之緣，兒時開始已習慣與書籍為伍，老愛啃書，這個書蟲，尤其鍾愛歷史。

為甚麼要學歷史？曾有這個說法，透過瞭解過去的歷史，能知道自己現時定位，知道自己的定位，才能從這個定位回顧過去及走向未來。不瞭解歷史的人，無法改善現有環境。

身為知識分子，寫作是曾展章的興趣，上次為心晴行動出版的《辦公室對對碰》，講述職場中壓力，今回



則著立史書，與情緒也有相關。「人要知道歷史，懂得歷史自然明白因果關係。受到情緒困擾的患者，很多時都因為感到很大壓力，頂受不住而引致病發，但壓力從何而來？必須追溯源頭，才能有效解決問題。」

他選擇編年體，以歷史事件發生的時間為順序，容易讓人綜觀來龍去脈。這本千年史冊，由黃帝開始記載，直到清代，主要講述每年發生的大事，備有注解。



於2008年開始籌劃，至今寫了8年，只剛剛完成初稿，預計至少要多花2年時間，才能付梓，全書至少200萬字以上。

十年苦撰 樂在其中

8年生產了200萬字，即是每年寫25萬字，其驚人的毅力不禁令人歎服。為了這本巨著，他犧牲了很多工餘的時間。「開筆之後，像上了癮似的，天天都想寫，即使不寫也要看一眼才安心。之後愈寫愈起勁，鬥志便出來了。」他笑言，像生了個兒子，總是心思牽腸掛肚，回家第一件事，便是啟動電腦，一字一字爬下去，含辛茹苦把這個兒子養育成才。這些年來，就這樣每晚寫着寫着，做義工做到找到自己的再生價值。

曾展章感謝心晴行動引發他寫作的動力，讓他體悟到寫作有另一層次，「撰寫史書是我兒時心願，當初是想考驗自己可有如此耐力，很多人也不相信我能夠有此堅持，原來當人肩負使命時，潛能便會源源不絕支持你，那種感受妙不可言。」為圓夢、為愛妻、為心晴行動，一本史書，具有多重意義。

（訪問後感）

誰說曾展章膝下尤虛，孕育文字，著書立說，是他思想的延續，便是他的下一代，他對書本的情意，感情之投入，就如對愛妻，從他寫在《辦公室對對碰》的序言，字裡行間對妻子情不自禁，矢志不渝。

感謝曾展章為心晴行動所作出的貢獻，非常期待這本千年史書的誕生。

曾展章為心晴行動出版《辦公室對對碰》時，榮獲香港大學頒贈「文化建設金鼎獎」。此獎項乃授予對中國文化建設有特殊貢獻的學者。



《辦公室對對碰》

作者初版自序

吾妻建明於2001年底因工傷繼而持續抱恙至今，病況最惡劣時，怪言異行，觸目驚心，對外則有口難言，回家守伴在側，但卻無助於病，無法相信昔日明艷照人，渾身散發着生命力的「大姐明」，突然變作眼前一堆：人唔似人，鬼唔似鬼，失去動力的一團肉。

年夜夢迴，舉杯獨飲，「愁腸已斷無由醉，酒未到，先成淚……」

後得港台曾智華轉介李誠教授（香港健康情緒中心主管）和郭碧珊（臨床心理學家）悉心治療，幸未致釀成大禍。2004年3月，建明更得各方友好支持，成立和啟動「心晴行動慈善基金」，在香港致力加強大眾對情緒病的認識，減少誤解和歧視，令患者及其家屬得到更多渠道、資源和幫助。

我倆結婚13年，我屬猴，人稱入型入格，多年來招得幾許風雨，浮過生命海多次，但屬「貓」的老婆每當我出事，總是伴我風雨同行。我自知衝動和愛熱鬧的頑性不易改，所以乘老婆迷上「蠟筆小新」動畫時，便哄她不如當我是「小新」，「美雅」的兒子，「兒子」犯錯，老婆會較容易原諒。及後老婆病況轉壞，我又偶爾脾氣，老婆就抱怨道，你重麻煩過「蠟筆小新」，不如做「小新」身邊帶着那小狗——「小白」啦！狗仔搞亂檔，我認命！從此我就變成老婆的寵物，夫妻關係又再昇華至媽媽與小狗，而我也可以時而「頑皮作惡」，因為我是「小白」！媽媽（我老婆）總是縱她身邊的「小狗」。

2005年開始，「心晴」活動一浪接一浪，籌款規模一次比一次大，每次涉及的人數也愈來愈多，吾妻每次事前事後皆



心力交瘁，事後更癱臥在床多日不起，我便勸她不如多集中精神，尋找捐獻實物在市場的正常渠道作義賣籌款。2005年底，在家中收拾舊文件，赫然發現我多篇92年的舊稿，是我當年作為小資本創業家的自由年代，在《星島晚報》〈求職傳真〉版中寫的《辦公室殺手鐮》。這些稿件本來是當年受李國威（博益出版社總編輯）囑咐，完50篇後要交博益出書，但後來書未成，威哥已身故，我也無興趣繼續，就此束之高閣。

老婆聞書色喜，因辦公室政治和壓力也是情緒病的一大困擾，不如小白你再把同類型題目在05及06年再寫一遍，好讓「心晴」出書義賣籌款。「義犬救主」，刻不容緩！

小白雖害怕寫文章，但媽媽主子叮囑，豈敢不從，馬上將小部分舊文從新校對，添加修改，再開筆將所見所聞的辦公室鬥爭，及近年所聞閒書作一簡介，希望能為各位辦公室奴隸舒懷。因未寫此書之前，我也時常為辦公室政治而身心受困，但在重溫和翻閱資料時，穿梭古今典籍，頓覺豁然開朗。每夜埋首疾書，再抬頭，又是旭日初升，樂不知疲，幾近蘇軾《初到黃州》的無怨無悔情懷，詩云：「自笑平生為口忙，老來事業轉荒唐。」

謹此再以蘇軾的《定風波》作為結序，祝願各位明白，只要心境常常保持樂觀，任是風吹雨打也能從容面對。

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。

竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一簑煙雨任平生。

料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。

回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。

遊戲塵寰，摘句尋章，錯漏難免，敬祈鑒諒。本書旨在籌款，還望各位俠客義士，慷慨解囊，拔力相助，曾某在此叩謝。

再願「心晴行動慈善基金」多籌善款，為情緒病患者及其家人抒危解困。

人善天不欺，愛比刀更利。

曾展章
2006年5月4日

辦公室趣事多多， 一一為您說清楚

讓您洞悉 辦公室之人和事

現親臨
心晴行動購買
可享特惠價
\$20



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

書籍訂購表格



心晴行動「專家分享會」

心晴行動自2006年起舉辦「專家分享會」，目的旨在為情緒病患者、受情緒困擾人士及其家屬提供一個互相分享的機會。分享會每兩個月舉行一次，每次的聚會均會邀請精神科或與心理治療有關的專家作嘉賓。2013年起得到精神健康基金會的支持，一直協助派出精神科專科醫生作專業分享及解答參加者有關藥物治療的疑惑，讓參加者得到寶貴的資訊與意見，從而令他們在康復或面對情緒困擾的過程上增添信心。



本會代表向廖廣申醫生（右）致謝。



參加者全神貫注傾聽醫生分享。

本年度第三次「專家分享會」已於8月25日舉行，是次聚會邀請到廖廣申精神科專科醫生作分享嘉賓，參加者在輕鬆氣氛的環境下儘情分享自己的心路歷程，並且查詢各種關於藥物治療的疑問，例如服食精神科藥物會否上癮或會否對腦部有壞影響等，席間廖醫生一一詳細解釋，消除參加者的疑慮，亦有在場的參加者分享積極完成藥物療程的好處。整個分享會氣氛融洽，達至互相扶持及鼓勵的效果。

精神健康基金會

精神健康基金會於2012年，由一群專業人士，包括社會賢達、精神科專科醫生、臨床心理學家、社工、律師及大學學者所組成。成立目的為推動香港成為「精神健康城市」，消除社會對情緒及精神疾病的偏見。

「中醫戰勝抑鬱情緒及常用藥材簡介」講座

心晴行動與香港浸會大學中醫藥學院研究及開發部合作，於2015年舉辦一年共4次的精神健康講座，目的在於增加市民對中醫中藥有關緩解抑鬱情緒及相關狀況的認識。

此系列的第三次講座—「中醫戰勝抑鬱情緒及常用藥材簡介」，已於9月13日（星期日）假觀塘基督教家庭服務中心禮堂舉行，是次講座由學院的梁惠梅中醫師擔任主講，以生動有趣的方式向參加者講解中醫與抑鬱情緒的關係。內容包括教導市民如何辨識情緒病、講解五臟與七情及發病表現、亦介紹了各種紓降抑鬱症的藥療、運動及中式穴位按摩等。從中醫的角度解說，情緒健康有賴氣血通暢，肝疏泄得當，才能心境舒暢，如能適當進行梁醫師所介紹的治療法則，運用令五臟健康的藥材，並勤練養生功，養成良好的生活習慣，抑鬱的情緒便有可能得以改善。

講座當日共有90名參加者出席，於演講過後皆踴躍發問有關藥材與情緒健康的疑問，氣氛熱烈。每名參加者亦獲贈由香港浸會大學及心晴行動合作出版的「中醫戰勝抑鬱情緒」情緒健康小冊子，並獲發本會出版之《心得》雙月刊，讓參加者充分了解情緒健康的相關知識。



蕉愛基金 慈善運動日2015

心晴行動獲蕉愛基金邀請，於「蕉愛基金慈善運動日2015」活動擔任支持團體。活動於9月5日假灣仔修頓室內場館，以全天候運動會的形式舉行，目的為引起社會大眾對於社會中弱勢社群的關注，讓參加者可以在運動玩樂之時同為弱勢社群籌款，一舉兩得。

活動當日有多位演藝人出席及參與活動。而本會亦設立攤位，義賣有關情緒健康書籍、派發《心得》雙月刊，亦為現場之參加者提供情緒健康測試之服務，讓公眾人士更瞭解精神健康之重要性。



心晴行動現場設立攤位，推廣情緒健康資訊。

心晴市集開倉日



心晴市集於8月中至9月初舉行了兩次心晴市集開倉日，以出口歐陸之優質時裝為主題，擴闊本會之銷售對象，推廣消費行善之購物新概念。展銷期內有不少心晴好友及新顧客到場支持及選購。經本會同事及義工努力推廣，銷售及人流情況十分理想。

心晴市集於2012年成立，為心晴行動慈善基金屬下之社會企業，專營衣服鞋履、潮流飾物及手袋皮具，並提倡環保消費理念。並為有需要人士，提供輔助就業機會。

心晴賽馬會 飛越校園計劃

心晴學生大使 培訓專題報導

心晴學生大使培訓目的

心晴學生大使培訓，是「心晴賽馬會飛越校園計劃」的其中一個重點項目，目的是訓練中學生負起在校園推廣健康情緒的使命。同學在參加免費校園學生情緒健康講座後，再透過兩節的工作坊，更深入認識自己的情緒，並將情緒健康的知識及關顧他人的基本技巧應用於日常生活，從而感染和幫助朋輩從小建立健康情緒，消除對情緒病患者的歧視及標籤。

心晴學生大使完成工作坊後，會探訪醫院、專注精神及情緒健康的非政府機構，並透過親身接觸，以瞭解病者在復元路上遇到的困難、支援和抗逆歷程。

心晴學生大使培訓推行至今近3年，已舉辦接近90場工作坊、參加人次近1,700人；安排參觀醫院及機構有：葵涌醫院、新生精神康復會、香港心理衛生會及利民會。



心晴學生大使探聽葵涌醫院社工姑娘簡介精神康復工作



心晴學生大使探訪利民會後，寫下鼓勵說話為精神康復者打氣



同學感想和體會

「親身與精神病患者接觸後，發現他們其實與正常人並沒有太大分別，他們並不可怕，可怕的是對他們的誤解，社會應包容和接受他們。」

「首次探訪精神康復者，最深刻的是聽到他們分享個人經歷，理解到他們在生活上的苦況和需要。他們能坦言自己患病和復元的經歷，實在非常勇敢。」

「是次體驗令我對情緒病患者有更多的認識。原來，幫助情緒病患者處理情緒，不只是輔導，事前還需要一連串的評估和支援，康復後不同的小組和康樂活動都是必要的。」

「我最大的得着，是打破了對情緒病患者固有的偏見。令我可以明白到有情緒病並不是一件醜事，我們應正視問題。他們與常人無異，只是被

我們一般人誤會為很恐怖。其實，我們混在一起交流時也不知道誰是康復者。」



心晴學生大使在香港心理衛生會與精神康復者交流



心晴賽馬會飛越校園計劃



計劃網頁



計劃Facebook

查詢電話：3690 1000 傳真：2144 6331

心晴賽馬會 飛越校園計劃

校際「反歧視·見共融」 情緒健康標語創作比賽

頒獎典禮圓滿舉行

日期：2015年10月13日 地點：柴灣青年廣場

「心晴賽馬會飛越校園計劃」於2015年舉辦校際「反歧視·見共融」情緒健康標語創作比賽，期望透過是次比賽，提升關注情緒健康的意識及多加關懷情緒病患者，達至消除歧視及去標籤效應，構建和諧共融的社會。

比賽獲得全港共210間中小學校支持，超過14,000名學生提交作品參與比賽。若按全港約1,000間學校計算，即平均每5間學校便有1間參加標語創作比賽。反映學校明白，推動全校師生認識情緒健康教育，關注反歧視及反標籤效應的重要性。

比賽頒獎典禮已於2015年10月13日舉行。本會邀請到教育局總課程發展主任（全方位學習）姚鳴德先生，本計劃捐助機構香港賽馬會慈善信託基金慈善事務經理鄧詠茵女士，聯同心晴行動慈善基金副主席兼項目總監趙美仙女士出席頒發各個獎項。

心晴行動非常感謝各頒獎嘉賓對本會的支持，特別多謝教育局姚鳴德先生及香港中文大學中國語言及文學系副教授樊善標博士，抽出寶貴時間審閱萬多份參賽作品，勞苦功高。

最後，再一次恭喜各位得獎同學及學校，有你們的參與，我們才可一起建構共融社會。



一眾主禮嘉賓與各得獎者合照



(右起) 心晴行動慈善基金主席黃綺雯博士、教育局總課程發展主任(全方位學習)姚鳴德先生、香港賽馬會慈善信託基金慈善事務經理鄧詠茵女士及心晴行動慈善基金副主席兼項目總監趙美仙女士

最踴躍參與學校獎： 真光女書院



香港賽馬會慈善信託基金慈善事務經理鄧詠茵女士頒發「最踴躍參與學校獎」予真光女書院

標語比賽得獎名單 中學組



優異獎：中學組（排名不分先後）

孫逸華、盧永賢、岑凱蕎、詹淑清（仁濟醫院王華湘中學）	曾傲堯、廖家婷（香港教師會李興貴中學）
陳穎、陳焯釗、劉嘉慧（屯門天主教中學）	陳可澄（風采中學）
趙振康（中華基督教會扶輪中學）	黃晞桐、劉韻晴（順德聯誼總會李兆基中學）
吳楚欣（中華傳道會安柱中學）	麥家敏（基督教聖約教會堅樂中學）
陳俊臨（地利亞修女紀念學校一月華分校）	陳彥鋒（崇真書院）
宋海澄（伊利沙伯中學）	黃耀祖（新界鄉議局大埔區中學）
譚可盈（迦密中學）	殷巧茹（聖士提反書院）
胡淑楨（香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學）	王良淮（嘉諾撒聖心書院）
陳旭挺、蔡梓淘、羅志蓮、謝樂澄（中華基督教會基朗中學）	羅希晴、林康賢、胡瀚中（順德聯誼總會梁球琚中學）

小學組



優異獎：小學組（排名不分先後）

何歲慈（九龍塘宣道小學）	黃曉彤（天主教聖母聖心小學）
李晴、莊翠恩（上水惠州公立學校）	王殷萱、林曙光（將軍澳循道衛理小學）
王俊樂（元朗官立小學）	林逸熙（英皇書院同學會小學第二校）
李嘉怡（台山商會學校）	李駿熙、蔡逸朗（聖公會阮鄭夢芹銀禧小學）
李柏榭（民生書院小學）	陳俊希（滬江小學）
陳曉盈（沙田官立小學）	林樂天（慈航學校）
潘穎宜（保良局何壽南小學）	李灝軒、羅浚林（博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校）
蔡舜仁、楊海昕、徐立臻、柯加浩、潘弘毅、何俊賢（高主教書院小學部）	王峻熙、郭鴻鈞、鄧施悅、潘信晞、錢樂霖、鄭旻翀（崇真小學暨幼稚園）

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 齊躍 RIDING HIGH TOGETHER

特別鳴謝：

教育局
Education Bureau

香港中文大學
中國語言及文學系



成效評估 傳媒發佈會

7成學生對情緒病 增加知識有助 去標籤化



出席嘉賓（右起）教育局總課程發展主任姚鳴德先生、崇真小學暨幼稚園校長譚煥玲博士、心晴行動慈善基金主席黃綺雯博士、香港賽馬會慈善信託基金慈善事務經理鄧詠茵女士、香港大學行為健康教研中心高級研究統籌員溫浩然先生、心晴行動副主席兼項目總監趙美仙女士及心晴行動副主席李偉成先生。

香港賽馬會慈善信託基金一直致力推動大眾建立健康生活態度，於2013年撥捐近720萬港元予心晴行動慈善基金，舉辦為期3年的「心晴賽馬會飛越校園計劃」，在本港中小學推行情緒健康教育以去除標籤效應。心晴行動委託香港大學行為健康教研中心，按年對計劃中各項活動作成效評估。於2014年就計劃的成效評估成功訪問參加校園講座計劃的8,811名中小學生，數據顯示約7成學生對情緒病增加了知識，約4成香港中小學生認為情緒病患者難以捉摸，而約兩成半認為患者會對他人構成危險。數字顯示普遍中小學生對情緒病存有標籤性的失實看法。

去標籤化

2014年成效評估反映活動持續有成效

成效評估報告於2015年10月13日下午在柴灣青年廣場舉行的傳媒發佈會中發表。當日出席者有：心晴行動副主席兼項目總監趙美仙女士、香港大學行為健康教研中心高級研究統籌員溫浩然先生、崇真小學暨幼稚園校長譚煥玲博士及曾參與活動的家長代表。

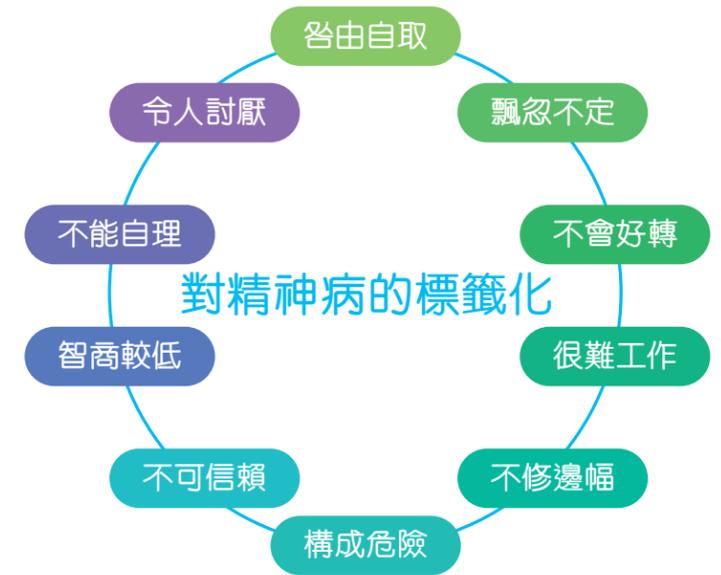
活動對去除標籤效應有顯著的正面作用

研究更顯示，校園講座及家長工作坊在去除標籤效應方面有顯著的正面作用。參加者表示，活動能提高他們對精神健康問題的正面態度及去除對情緒病固有的標籤效應。參加學生大使及老師工作坊的學生及老師，對去除精神病的標籤效應，也有頗明顯的正面回應。

透過科學化的評估方法，數字顯示心晴行動的中小學校園講座不單有效減少學生們對情緒病的標籤，同時間令更多同學表示不同意這些固有的負面思維。講座將為香港建立一個對情緒病患者有更多關懷與諒解的社會踏出重要的一步。

校園講座與「去標籤效應」的成效

為了有效瞭解計劃如何消除標籤化效應，香港大學行為健康教研中心引用了外國一份有關精神病人的標籤化量表去量化中小學生、家長及老師的標籤化思想。問卷曾於本地的一項有關大眾對精神分裂患者的看法研究中應用、並得以本地化，標籤包括10個普遍的負面標籤思想。



重點成效

是次成效評估，引進量度「標籤化」的中文量表以收集更科學化的數據，以「前測・後測」及「一次性」的問卷調查方式進行，成功訪問了超過9,346名學生、老師及家長，發現講座和工作坊能夠有效地提高他們對精神健康的意識、加深他們對精神健康及相關資源的認識，這方面與第一年（2013年）的評估是一致的。

表達分數的意義：

受訪者以分數1至9去表示自己對每句句子的贊成度作表態，1分為傾向不贊成，以9分則為傾向贊成，分數愈高則表示標籤化思想愈負面。換言之，一個消除標籤化的教育是有用的話，我們預期參加計劃後的標籤分數會有統計學上有效的下降。

- 1-3分，歸類為「不贊同」群組；
- 4-6分，歸類為「中立」群組；
- 7-9分，歸類為「贊同」群組。



甚麼是標籤效應

- 我們對事物的主觀信念（正面或負面）
- 因應事物而引起的感覺、態度、行為模式
- 影響我們對事物作出反應的一個框架

負面標籤效應的影響

- 形成一個偏見為本的文化
- 變相鼓勵歧視行為
- 減低病者的求助意向及自尊心

「去標籤效應」對小學生的成效

列表顯示講座前後參加同學對每項想法的取態的百分比。

「贊同」標籤性句子的人數百分比，比較講座前後的數字，發現講座後贊同的人數都比講座前的減少。人數減少的幅度由最小的3.9%至最大的42.7%。

表示不贊同標籤化看法的人數，比較講座前後的數字，則發現講座後表示不贊同的人數都比講座前的增加。人數增加的幅度由最小的7.6%至最大的62.6%。

	講座前 (%)			講座後 (%)		
	不贊同	中立	贊同	不贊同	中立	贊同
咎由自取	19.6	47.8	31.0	30.1	43.9	26.0
飄忽不定	12.6	35.0	50.4	20.4	42.6	37.0
不會好轉	47.4	38.1	14.5	61.5	27.4	11.1
很難工作	20.8	41.8	37.5	27.4	43.6	29.1
不修邊幅	25.8	51.2	23.0	30.3	48.9	20.8
構成危險	24.5	36.5	31.8	40.5	41.3	18.2
不可信賴	39.5	39.3	25.6	28.2	38.9	12.8
智商較低	35.0	39.3	25.6	48.4	33.7	21.7
不能自理	26.2	41.9	31.9	37.5	40.1	22.4
令人討厭	34.4	40.5	24.9	37.1	38.9	24.0

「去標籤效應」對中學生的成效

列表顯示講座前後參加同學對每項想法的取態的百分比。

「贊同」標籤性句子的人數百分比，比較講座前後的數字，發現講座後贊同的人數都比講座前的減少。人數減少的幅度由最小的10.8%至最大的58.3%。

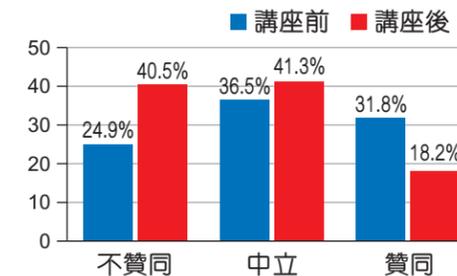
表示不贊同標籤化看法的人數，比較講座前後的數字，則發現講座後表示不贊同的人數都比講座前的增加。人數增加的幅度由最小的9.8%至最大的177.5%。

	講座前 (%)			講座後 (%)		
	不贊同	中立	贊同	不贊同	中立	贊同
咎由自取	22.7	59.4	17.9	33.0	55.6	11.4
飄忽不定	8.8	54.5	36.7	24.3	58.4	17.2
不會好轉	55.7	39.1	5.1	66.0	29.4	4.6
很難工作	22.8	57.4	19.9	37.4	52.4	10.2
不修邊幅	41.2	51.8	7.0	47.0	47.3	5.7
構成危險	32.7	55.5	11.8	52.3	42.8	4.9
不可信賴	45.9	48.0	6.0	56.7	39.5	3.8
智商較低	56.5	36.4	4.1	65.4	31.0	3.6
不能自理	44.2	46.7	9.1	51.5	46.8	4.9
令人討厭	42.9	49.1	8.0	55.4	38.6	6.0

明顯消除「情緒病患者對他人構成危險」的負面想法

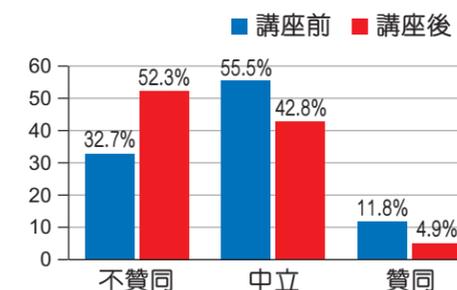
「對他人構成危險」對小學生的成效

整體來說，傾向贊成精神病患者「會對他人構成危險」的同學人數由講座前的31.8%下降至講座後的18.2%，跌幅大概4成2；而同時，表達傾向不同意的人數則由24.9%上升至40.5%，升幅約6成3。同時間，傾向「中立」的人數增幅亦達約1成3。



「對他人構成危險」對中學生的成效

比較前測與後測的數字，發現傾向贊成精神病患者「會對他人構成危險」的同學人數由講座前的11.8%下降至講座後的4.9%；跌幅52.8%。而同時，表達傾向不同意的人數則由32.7%上升至52.3%，升幅達60%。而且，表示中立的人數亦由55.5%下調至42.8%，跌幅為22.9%。



由此可見，校園講座有效消除小學生及中學生對患者「會對他人構成危險」的負面想法，亦提升了比較正面的想法。



(右起) 趙美仙女士、溫浩然先生及譚煥玲博士向傳媒表述「心晴賽馬會飛越校園計劃」活動的成效。

男女有別？

外國研究亦顯示，在情緒病的標籤化思想方面，男性都比女性更根深柢固。因此，評估特以性別再作額外的分析。以贊同「情緒病患者會對其他人構成危險」這負面想法為例，分別比較中小學男女學生的取態改變百分比，數字顯示不論是小學還是中學，講座對改善女同學對精神健康問題相對比較有效；在認同標籤想法的人數上，女學生比男學生的跌幅為大，而同時，在講座後表示不贊同標籤的人數增長幅度亦比男性大。



總結

約7成的受訪者認同活動可提高他們對情緒健康的意識、加深對精神健康的瞭解，令他們建立正面的態度面對情緒病，及去除對情緒病固有的標籤效應。調查亦顯示，於中小學生群組中，逾6成受訪者在「心晴賽馬會飛越校園計劃」前，並未參與過任何情緒健康講座，反映本港校園情緒健康教育仍有改善的空間。

「心晴賽馬會飛越校園計劃」於2013-2015年間舉辦超過467場講座、大使工作坊、家長及老師工作坊，藉戲劇培訓、機構探訪、創意比賽活動，接觸人次接近12萬。

2013年評估報告摘要

近七成的受訪者滿意活動

背景：

研究評估由「心晴賽馬會飛越校園計劃」為本地中小學、老師及學生家長所舉辦的精神健康推廣計劃，當中包括學園講座、老師工作坊、學生家長工作坊及中學生學園大使計劃4個目標項目。本推廣計劃的目的旨在提高受眾對精神健康的認識、培育對精神健康有關問題的正面態度及於學園教育推廣去標籤化。

研究方法：

是項研究計劃採用一次性的問卷調查方式進行。評估所用的問卷由主辦機構「心晴行動」設計，並於2013年5月至12月期間成功訪問了超過8,000名學生、565名家長、以及336名老師。

調查結果：

調查發現，整體來說「心晴賽馬會飛越校園計劃」得到學生、家長及老師的正面評價。

1 大多數的受訪者都對活動、參與計劃的講者、以及其互動形式表示滿意。



- 2 計劃當中的活動都有效地提高受眾對精神健康的意識、加深了他們對精神健康的認識及相關的資源。
- 3 參加者亦表示活動有效地提高他們對精神健康問題的正面態度及去除對固有的標籤效應。
- 4 在小學的群組當中，曾參與有關精神健康活動的學生對心晴行動所辦的活動有更高的正面評價；而在中學的群組當中，女學生一般比男學生更滿意活動計劃。

小結：

有需要及早在校園內推動情緒健康教育

有曾參與有關精神健康講座的小學生對是項活動有更正面的評價，這顯出愈早進行精神健康的教育對他們對議題的接受程度有正面的影響。

另一方面，就讀中學的男學生亦應該得到更多的關注。

展望將來，是項調查的結果顯示以科學化、有效度的問卷、並以進階的研究方法進行下年度的計劃評估工作立下了重要的基石。

校長發表感想

■ 崇真小學暨幼稚園校長
譚煥玲博士(左三)



“ 本校十分認同「心晴賽馬會飛越校園計劃」的理念，就是及早教育孩童認識情緒健康，對情緒病去標籤化，並學習如何面對自己與他人的情緒問題，對孩童的成長有正面的深遠影響。

在此，我分享我校參加「心晴賽馬會飛越校園計劃」舉辦各類活動的一些得着。

校園學生講座

透過專業講員到校舉辦講座，配合生動有趣的簡報及影片，讓我校學生瞭解到情緒會生病，但情緒病是可以康復的。

心晴學生大使到校巡迴表演

心晴行動安排了其他院校的學生到校表演戲劇，宣傳關注情緒健康的信息。戲劇的內容都是由同學與中英劇團導師聯合創作。朋輩的成長經歷相同，更容易產生共鳴，互相勉勵！

我校學生參與有關活動後受到啟發，開始關注並反思身邊朋輩、家庭與社會的情緒健康現象，並積極參與相關的活動。例如在校內，學生樂於擔任「愛心大使」、「歡樂小天使」等學生義工大使，於小息時在校園遊走，當察覺同學有需要，便送上關心、慰問及幫助，共同營建互相支持、鼓勵的溫馨校園。

校際攝影比賽、標語比賽

去年，本校老師把「笑面迎人·以愛傳晴」攝影比賽設計成親子活動，既讓家長與學生到郊區享受天倫之樂，更由學生擔當攝影師，捕捉一家人快樂滿足的笑容，把笑容與快樂的氣氛傳播到網絡與社會上，留下美好回憶。本校學生不僅積極參與是次比賽，更獲得了小學組季軍與4項優異獎呢！學生們在攝影比賽頒獎典禮暨展覽上看到了自己與同學的作品，也受到了感染，會心而笑。

今年，本校學生又參加了「反歧視·見共融」情緒健康標語創作比賽，再次運用創意表達自己對健康情緒、健康校園、健康社會的體會，其中6名學生獲得了優異獎。深信所有參與這些活動的學生，都能透過活動再次深入反思有關主題，並把自己的體會傳播出去。



老師工作坊

「心晴賽馬會飛越校園計劃」不僅關顧學童的情緒教育，亦重視加強教師對情緒健康的認識，為學校老師安排講座。在去年，更安排專業講員到我校，分別為本校幼稚園部及小學部教師舉辦「認識情緒健康、瞭解學生的情緒問題」講座，本校還安排了全體文職人員一同參與。講員詳細講述了受情緒困擾會引致哪些生理反應與健康問題，以及我們應該如何疏導自己的負面情緒和幫助面對情緒問題的學生、同事及親友，讓本校同工都學會了正視自身與他人情緒健康的重要性。



感謝

「心晴賽馬會飛越校園計劃」不僅從小灌輸學生正確面對情緒問題的意識，還指導教育工作者以正確的態度處理學生的情緒健康，更舉辦各類活動傳播到社會上，這份用心實在值得教育工作人員、家長、社會欣賞與讚許。



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 勇躍 RIDING HIGH TOGETHER

心晴行動

專業面談輔導服務



服務宗旨：

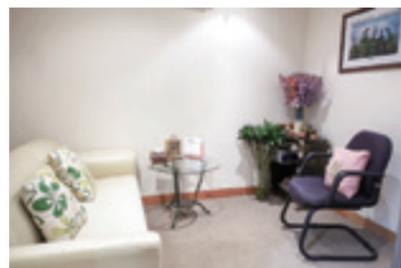
本會自2006年開始，向受情緒困擾人士提供專業面談輔導服務，為受情緒困擾人士提供面談輔導，以令有需要人士及早尋求適當的治療及幫助，盡快康復。

服務對象：

- 為受情緒困擾而求助的人士及其家人提供輔導服務
- 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



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，一起從不同角度瞭解產生困擾的心理因素，並透過各種以心理學理論為基礎的治療方法排解困擾、探討適合的出路及抗逆資源，從而重整生命，建立正面而健康的生活。

治療團隊：

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

輔導面談時間：

星期一至五 下午2:00 至 晚上9:00
星期六 上午10:00 至 下午1:00
星期日及公眾假期休息

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：

本會致力協助有需要的受困者，以低廉的收費提供服務，減輕其接受輔導服務時所帶來之經濟負擔。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。

預約程序與輪候時間：

致電本會熱線預約登記，熱線義工初步瞭解有關情況，認為合適便會登記在輪候名單內，安排約見。安排面談時間視乎輪候人數多少而定。

登記及服務查詢：

熱線電話：2301 2303

您捐出的善款 為情緒健康 注入新泉源

心晴行動慈善基金一直致力於教育、服務及推廣情緒健康之工作，我們的經費全賴社會各界熱心人士及機構之捐助。您的每一分付出，皆發揮無限的推動力。謹代表有需要幫助的人士，感謝您！

捐款請透過以下渠道，為我們注入主要的泉源：

透過銀行捐款

戶口名稱：心晴行動慈善基金有限公司
中國銀行：012-882-0-004522-8
上海商業銀行：354-82-032661
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」，
郵寄至本會地址

網上信用咭付款

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

帶同以下條碼到全港任何一間7-ELEVEN捐款



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

本會網站：<http://www.jmhf.org>
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
傳真：(852) 2144 6331
電郵：joyful@jmhf.org



這裡有你最忠實的

傾聽者

只要你願意傾訴
我們樂意與你分憂

LISTEN
UNDERSTAND
CONTACT

心晴行動熱線：
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