



## 接納自己

# 劉倩怡

專題

我為購物狂

特稿

本港臨床心理服務杯水車薪

心理輔導

沙維雅模式治療

老有所思

老來的宅男宅女

心晴市集

下一站係天水圍

喜動校園

心晴火炬傳情樂

首年度成效評估報告





## 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。

### 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。

### 宗旨

### 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。



聯合主辦：



# 心晴攝影展

## 慈善攝影展2017



展出超過200張相片，  
捕捉不同的笑容，展現快樂的一刻。



日期：2017年8月23日至27日

時間：8月23至26日  
早上10:00至晚上8:00

8月27日  
早上10:00至下午5:00

地點：沙田大會堂展覽廳

### 歡迎參觀

查詢電話：3690 1000

電郵：joyful1@jmhf.org



贊助單位：



支持機構：



10



02 心晴行動慈善基金簡介

06 心晴的話 ..... 一笑泯憂愁

08 情緒測一測 ..... 你的生活有壓力嗎？

10 有心人 ..... 接納自己  
劉倩怡

12 特稿 ..... 本港臨床心理服務杯水車薪  
冀業界早日達成共識

18 專題 ..... 我為購物狂  
強迫性購物症CBD

21 強迫性購物症 失控豪買有隱衷

28 心晴影畫展笑容 ..... 《迎風而笑 心曠神怡》



46

30 心理輔導 ..... 沙維雅模式治療 聚焦家庭關係

34 老有所思 ..... 老來的宅男與宅女

38 調查報告 ..... 香港家庭福利會 香港家庭幸福感調查

46 吃得開心 ..... 奇異欣果

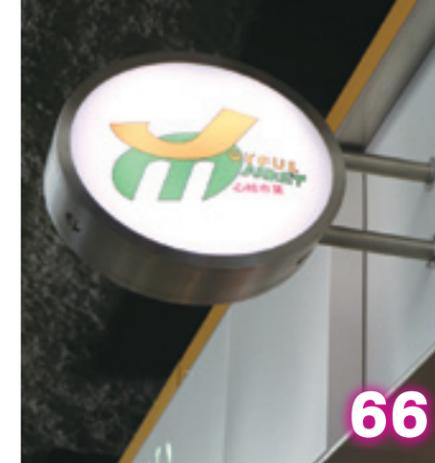
48 紅綠輝映 夏果入饌

50 優哉遊哉 ..... 向離島進發 南丫島

54 有情有義 ..... 心晴市集開荒牛 游刃於使命與營商之間  
鄺秉權



56



66

.....56 喜動校園  
心晴火炬傳情樂  
以火炬傳情 提升情緒健康  
首年度評估初見成效

.....62 晴訊  
「心晴有道」與第三齡學生分享退休好心情  
朋輩支援聚會  
本會成為「聲願·音樂會」受惠機構  
以唱歌推動情緒健康  
專家分享會  
花旗集團－社聯大學生社責實踐計劃2017  
工管學生於本會展開實習計劃  
保良局陳維周紀念學校  
第34期啟動課程畢業典禮

.....66 心晴市集  
下一站係天水圍

《心得》雙月刊 2017年8-9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  
(2017年9月3日起遷至上址)  
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  
劉倩怡小姐 「心晴影畫展笑容」  
慈善攝影展2017 活動大使  
王藹慈博士 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家  
陳美璐博士 東華三院「心瑜軒」  
預防及治療成隱問題綜合服務中心主任  
馬漢強先生 攝影愛好者  
黃嘉茵小姐 心理學家  
歷任香港大學社會工作及行政學系榮譽助理教授  
李昕小姐 心晴行動慈善基金輔導員 心繫心生命教育基金創辦人  
鄺秉權先生 心晴市集專案主任  
香港臨床心理學博士協會  
香港家庭福利會



《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10號新寶中心10樓1001-1003室，信封面請註明「捐贈《心得》」。

個人資料\*

姓名：\_\_\_\_\_ (如需免稅收據，必須與身份證上所列姓名相同)

日間聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

郵寄地址 (只限香港)：\_\_\_\_\_

\*以上個人資料只作《心得》贈閱用途。

付款資料

附上銀行存款收據 HK\$ \_\_\_\_\_

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

贈閱查詢請電：3690 1000 傳真：2144 6331

# 一笑泯憂愁

笑，是一種很微妙的東西，不用太花氣力，不用太耗精神，自自然然流露，卻可以發揮意想不到的效果。一個笑容，不但拉近了人與人之間的距離，也可令人瞬間忘卻煩憂。這也解釋了為何當心情鬱悶時，看一齣喜劇，聽一個笑話，開懷一笑，頓覺心情舒暢。

心晴行動曾舉辦一個校園攝影比賽，其中一張優異作品，是一對老夫婦燦爛的笑容。笑容背後，卻原來蘊藏着一場糾纏多年的家庭糾紛，夫婦不和，幾乎是要老死不相近，卻因為小孫女想要拍照，老婆婆硬着親吻一下老公的臉龐，引得老公公寬懷一笑，自然流露出真情的喜悅，也就因為這一笑，竟然令原來已像仇家的兩老冰釋前嫌，在最後的歲月裏，重修舊好，更令三代和諧，重拾舊歡。



笑，真的妙不可言。

今年暑假，心晴行動與心影薈攜手合辦「心晴影薈展笑容」慈善攝影展，主題也是「笑」，旨在鼓勵大家通過活動，體會攝影對情緒健康的幫助，並在欣賞各種笑臉的同時，也一起感受到相片中的人與事的快樂，甚至重掀久違了的笑容，一起展顏一笑。

火熱的炎夏，當大家困惑於難以進行令人輕鬆愉悅的活動時，也許走進冷氣間靜心欣賞充滿笑容的作品，會是個上佳的選擇！8月23-27日，蒞臨沙田大會堂，觀賞「心晴影薈展笑容」展出超過200張各式各樣的攝影作品，一同抒發喜悅的情感，親身細味一笑泯憂愁的奧妙！



2017精神健康月

「智Fit精神健康計劃2017 -

SMART · 心情新體驗」



要體驗Smart心情，由生活開始！

歡迎各界人士參加以下的比賽：

	「有心有營」餐單設計比賽	「創意無限 FUN」產品設計比賽	「家庭遊戲大改造」創作比賽
對象	香港居民	中學/大專生(全日制)	幼稚園或小學學生及其家長
內容	「烹調」是不少人的減壓良方。除了享受烹煮的過程外，更愉快的是能與人分享成果並得到讚賞。透過運用不同的健康食材，自創符合「三低一高」，即低油、低鹽、低糖、高纖的有「營」餐單，向大眾分享健康餐單，達至身心健康。	從以下五大範疇，設計提升身心健康的產品：「家居生活」、「智能生活」、「悠閒生活」、「時尚生活」、「健康生活」	以親子形式進行，可選用任何材料製作簡單親子遊戲，以促進家庭精神健康、增進兩代互愛關係。
獎品	\$100 - \$1,000 超市禮券、百貨公司禮券或書券		
截止日期	2017年9月15日(星期五)下午5時正		
參加方法	參賽者可於大會「精神健康月」指定網頁( <a href="http://www.facebook.com/mentalhealthmonthhk">www.facebook.com/mentalhealthmonthhk</a> )下載報名表及瀏覽比賽詳情。		
查詢	2332 5332 (香港善導會馮穎芬姑娘) 3521 1611 (基督教家庭服務中心黃慧妍姑娘)	3579 8045 (香港明愛陳文輝先生) 3579 8044 (香港明愛戴希雅姑娘)	2478 6963 (利民會陳雪慧姑娘) 2518 3700 (扶康會胡偉雄先生)

「精神健康月」是一項全港性的精神健康公眾教育活動，旨在透過不同形式的公眾教育及推廣活動，向市民宣傳精神健康的重要性，並提高市民對精神病患者和康復者的認識及接納。  
贊助：勞工及福利局

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

情緒  
測一測

# 你的生活 有壓力嗎？

你有壓力、我有壓力！工作壓力、學業壓力、群眾壓力……在日常生活中，事無大小，似乎都存在壓力。究竟生活事件所產生的壓力會否對你的身心疾病造成影響，不妨利用以下量表測試。

## 生活事件壓力量表 (Life Events Stress Scale)

事件	生活事件	事件壓力程度 價值 (分數)	事件	生活事件	事件壓力程度 價值 (分數)
1.	配偶死亡	100	22.	工作職責的改變	29
2.	離婚	73	23.	子或女離家	29
3.	分居 (婚姻)	65	24.	與姻親發生衝突 (或有問題)	29
4.	入獄	63	25.	個人非凡的成就	28
5.	近親或家庭成員死亡	63	26.	妻子開始或停止工作	26
6.	個人疾病或受傷	53	27.	學校開始或結束	26
7.	結婚	50	28.	生活起居、環境等的改變	25
8.	被解雇	47	29.	改變個人習慣	24
9.	破鏡重圓	45	30.	與上司不合	23
10.	退休	45	31.	工作時間或條件改變	20
11.	家人的健康情形改變	44	32.	搬家	20
12.	懷孕	40	33.	轉學或重回學校	20
13.	性困難	39	34.	改變休閒習慣	19
14.	家庭成員增加 (新生兒降臨)	39	35.	改變宗教活動	19
15.	事業再適應	39	36.	改變社交活動	18
16.	經濟狀況改變	38	37.	新增小額的貸款	17
17.	好友死亡	37	38.	睡眠習慣改變	16
18.	換不同的工作	36	39.	家人團聚次數改變	15
19.	與配偶爭執的次數改變	35	40.	飲食習慣改變	15
20.	房屋貸款超過美金一萬元 (註：數額依各地狀況改變，例如香港可能是100萬港元。)	31	41.	重要節日或假期	13
21.	抵押品贖回權被取消	30	42.	聖誕節 (新年)	12
			43.	輕微違法 (如交通罰單)	11

總分

**分析：**  
 低於 149 分風險程度：一般。大約有 30% 的機會罹患身心疾病。  
 150~299 分風險程度：中等。大約有 50% 的機會罹患身心疾病。  
 300 分以上風險程度：較高。大約有 80% 的機會罹患身心疾病。  
 請注意，這只是初步測試，絕對不能代替專業的臨床評估，如你對身心疾病有任何疑問，請尋求專業協助。  
 資料來源：Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.

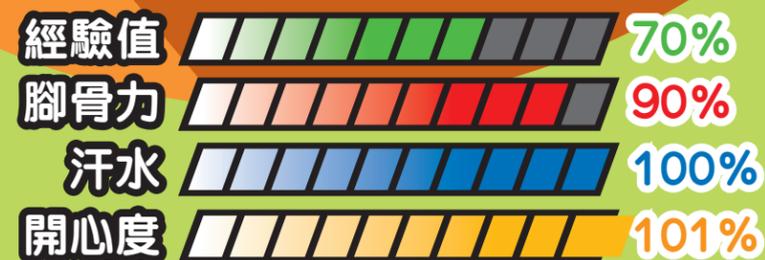
以上測試只是一個參考，如你持續感到受壓力困擾，歡迎你致電心晴行動熱線：2301 2303 與我們傾談。  
 心晴行動熱線服務：星期一至五：上午 10 時至下午 1 時及下午 2 時至 5 時  
 星期六上午：10 時至下午 1 時

# 下一個挑戰!!!



任務代號：心晴跑·跑傳情 2017/18  
 賽道：大美督船灣淡水湖主壩  
 挑戰日期：2018年1月7日 (星期日)  
 難度系數：隨心所欲

## 今年10月開始報名！請密切留意報名方法



2017



2016



2015



## 今屆慈善跑任務。等你接棒！

# 接納自己 劉倩怡



一次緬甸之旅，當地人的純真給劉倩怡留下難忘的印象，也成了她鏡頭下動人的影像。相中人或來自孤兒院，或來自低下層，生活許是不易，遇上陌生人的鏡頭，卻自然流露出燦爛的笑容。

感性的劉倩怡以這段文字為自己的感覺作註腳：

「人生，與其說是百貨公司的贈品搬運賽，不如說是一場雋永而深刻的電影。眼前的一切，終會過去，只有心底的滿足和感動，才是你離開時，真正能帶走的。」

從璀璨到簡樸，從電視屏幕前的主持到生活用品店的主人，劉倩怡其實也正在演繹着她自己的電影，未必再是高成本大製作，但帶給她的富足，卻像她鏡頭下的笑容，真實自然。



今次心晴行動與心影薈合辦「心晴影薈展笑容」慈善攝影展，邀請到劉倩怡給予作品參展，她更一口答應擔任活動大使，幫忙為展覽宣傳。

跟倩怡訪問的話題，就從那幾幅參展照片開始。

## 專注令人暫時忘憂

照片緣於她多年前一個項目，在走訪緬甸時拍攝的。曾經走遍世界不同角落的她，發現緬甸人的笑容特別燦爛真摯。

「如果在香港，你舉起相機對着人，對方會立即有很高的警覺；但很多落後地區的人，可能對相機有一份好奇心，對着陌生人的鏡頭，反倒少了那份自我保護的戒心，笑容也會自然得多。不過在芸芸地方之中，緬甸人的笑容，是我見過最真摯、最直接、最漂亮的。」倩怡說道。

「因此當麥永接醫生（心影薈創會會長）跟我說這個展覽活動的主題時，我便立即想起這輯照片。」

相中人笑容真摯，拍攝的人全神貫注，不但感受到鏡頭下的快樂，過程也可讓人摒除雜念。是次攝影展正是想帶出這個訊息，而喜愛攝影的倩怡亦深有體會。

「攝影時，你會聚精匯神在目標上，那一刻你腦海裏只會想着如何構圖、如何拍照，沒有其他雜念，我想就是那份專注，讓你一時間忘記原來的煩惱；當作品出來時，它帶給你的滿足感，或者給你感受的表達，我想又是另一種對情緒的幫助。」

當然，專注不限於攝影才有。對文字和音樂亦充滿熱情的倩怡就認為，「當你對任何媒體感到興趣，產生一份熱誠時，便會專注其中，所以最緊要是找到自己的興趣。」

## 有情有義

### 接納自己 活出生命

倩怡對音樂充滿熱誠，更因而發展成自己的事業，全副心思投入其中；但當工作中有太多自己不喜歡的東西時，她又會選擇離開。

「我是一個敢離開的人，也許有點任性，也因此失去很多機會。」倩怡爽朗一笑，「但我覺得工作的時間很長，如果幹一些自己不喜歡的事情，會很辛苦。」

從電台到電視台，從幕前到幕後，倩怡甚至搞過自己的機構，做個很多大型項目，但近年的她卻漸淡出傳媒，在遠離鬧市的角落，另闢一片屬於自己的小天地。也許正是她所說的敢於離開，讓她在人生路上有着很多不同的嘗試，是兜兜轉轉，還是尋尋覓覓，當事人的她也未必理清，但她卻相信，性格決定命運。

「自從我學習了九型人格之後，我就像『叮』了一下一樣。我屬九型人格的4號，我開始明白，原來自己是因為這個性格，而會這樣決定事情，所以我傷春悲秋，我會以感性先行。其他人有他的性格系統，不會像我這樣去思考事情。正因為有這樣的性格，才會有這樣的選擇。所以說，人生很多的決定，往往取決於自己的性格。」

### 當劉倩怡不開心時……

「我可能會用一些基本的方法，讓自己獨處一下，發一下獸，甚至容許自己哭出來，這未必是做其他事情可取代。」



性格確實可能因此決定了劉倩怡走的路，她說自己再回頭的話，可能還是會走差不多的路，不是悲觀，而是這樣，才是自己覺得最舒服的，才是劉倩怡。

「我覺得最辛苦的，就是懷疑自己。只要了解自己，接納自己就行，這是最重要的。」她毫不猶疑的說道。



### 一場雋永而深刻的電影

離開電台一段時間後，劉倩怡略帶磁性的聲音再次在大氣中蕩漾。「再次主持節目，我仿佛尋回自己的根，找回自己骨子裏最喜歡而又能繼續去做的東西，這是最感恩的；而且自己也成熟了不少，可以在節目中同時融入一股正能量去幫助別人，這讓我的生活可以得到一些平衡。」提起電台節目，她說得興奮，很明顯，那確實是她的熱情所在。

不過她把更多的時間，放在自己的生活館上。本來是由於皮膚敏感而開始對天然產品產生興趣，現在她卻把它發展成另一個事業。從店裏的一塊木牌，一個掛架，到各種產品的天然成分，她都娓娓道來。雖然是一盤生意，但對「4號仔」的她來說，更是另一種的藝術創作。

而更多的是，當中的人情味。

她會與供應商探討產品的意念和質素，會與客人分享天然護膚品的心得，在這片小天地裏，她看到人性溫馨美好的一面。

她為是次展覽的相冊的序寫道，人生總在不斷地追求，但有時候，成為一場雋永而深刻的電影，可能會令人感到更快樂，感到更滿足。也許，這也是劉倩怡為自己所寫的註腳。❤

# 本港臨床心理服務杯水車薪 冀業界早日達成共識

報告亦指出，本港的精神病專科服務主要由醫管局提供，接受該局治療的精神病患者人數，由2011-12年度約187,000人增至2015-16年度逾226,000人。當中「成人精神健康服務」部分指出：「接近150,000名年齡介乎18-64歲的精神病患者正接受醫管局的治療，當中大部分患有嚴重精神病（30%，例如精神分裂）及一般精神障礙（60%，例如情緒障礙及壓力相關精神病）。」另外，醫管局兒童和青少年精神科服務的個案數字，由2011-12年度的18,900宗增至2015-16年度的28,800宗，增幅超過5成。



治療精神病患，除精神科醫生處方的藥物，臨床心理學家施予的「心藥」也是重要一環。迄今依然從影視作品聽到「去睇下心理醫生」之類對白，可見不少港人仍昧於本地精神科醫療的實況。本港臨床心理學家的數目不多，他們是如何培訓出來？服務能否滿足市民需求？

政府近年推出「認可醫療專業註冊先導計劃」，為未受法定規管的醫療專業設自願註冊制度，當中包括臨床心理服務。惟本地具代表性的兩個臨床心理學專業團體就註冊專業水平的定義，尚未達成共識。事件除了是社會議題，亦令市民關注臨床心理學家的專業資格及是否能為龐大的需求而提供適切的服務。

香港人生活繁忙，精神承受重壓乃不爭的事實，隨着大眾對精神病患的認知增加，對相關醫療的需求益形殷切，供求之間的落差亦愈見明顯。

## 精神健康問題嚴峻

今年4月18日公布的《精神健康檢討報告》，針對現時精神健康服務的不足，提出40項建議，包括加強兒童及青少年的服務和人手、強化成人精神健康服務等。

報告內「香港的現況」部分，引用《香港精神健康調查2010-2013》的數字，指出年齡介乎16-75歲的華裔成人中，患一般精神病的比率為13.3%，最常見的精神病是混合焦慮抑鬱症，比率達6.9%，抑鬱症的比率為2.9%。另外，據衛生署2014年進行的《行為風險因素調查》，年齡介乎18-64歲的市民中，有4.8%的受訪者可歸類為患嚴重的非特定精神困擾。

## 治療服務有相當改善空間

食物及衛生局前局長高永文於2015年底回覆立法會議員提問時指出：「截至2015年3月31日，在醫管局轄下精神科專科工作的醫生共有333名」，對比現時逾20萬、並持續增加的患者，服務需求的緊張可見一斑。醫管局目前羅列的「精神科門診新症輪候時間」，就緊急新症，各聯網維持在1星期左右；半緊急新症則由3至6星期不等；穩定新症，最快要等候45周，新界東聯網更達154星期，即3年。驟看數字，似乎未算嚴重，但精神病患者須緊密跟進，服務尚有很大的拓展空間，正如上述報告亦提出多項改善建議。

部分情緒病患者經轉介與臨床心理學家見面，現時的輪候時間暫未有數據。2006年3月報章引述醫管局披露的數字顯示，在九龍東聯網的醫院，約見臨床心理學家所需輪候時間，中位數達26周，九龍中聯網醫院則只需3周。



## 臨床心理服務供不應求

醫管局近年持續增聘臨床心理學家，《醫院管理年報2015-2016》附載的數字所見，2011-12年度，該局有110位臨床心理學家，2013-14年度已增至139位，2015-16年度更達至163位。

除醫管局，還有其他機構提供臨床心理服務。衛生署的《2009年醫療衛生服務人力統計調查》為迄今較全面涉及多個護理專業的人力統計，指出截至2009年3月31日，全港各機構聘用403名臨床心理學家（307名全職及96名兼職）；當中139名受聘於私營機構，105名受聘於政府，醫院管理則有92名，另有41名在資助機構。面對龐大的精神科求診患者來說，目前本地臨床心理學家的數量實在杯水車薪。

2017年4月，香港臨床心理學博士協會就社福界/醫護界/教育界對臨床心理學服務的需求及滿意程度，進行問卷調查，收回361份問卷。對「現時香港的臨床心理學服務不足」一項，51.2%表示同意，45.7%非常同意；問到「你是否同意香港政府應該增加臨床心理服務」，38.5%同意，59.2%非常同意。這些數字反映逾半受訪者認為相關服務明顯不足。

2017年7月，香港心理學會臨床心理學組就「醫療人力規劃和專業發展策略檢討報告」發表的意見書，指出：「由於人手不足的關係，現時市民輪候公營臨床心理服務的時間十分之長，而臨床個案的跟進，與理想的模式仍有一段距離」。以上陳述明確指出相關服務有供求上的差距。



### 本港臨床心理學專業團體

在香港，心理學系畢業生須經進階的專業培訓，包括學術研習及參與多個實習課，取得碩士以至博士學位，才合資格擔任臨床心理學家。上文提到的香港心理學會臨床心理學組，以及香港臨床心理學博士協會，為該界別目前具有代表性的兩個專業團體。

#### 香港心理學會臨床心理學組

成立於1982年。該會資料示，臨床心理學組的成員須擁有臨床心理學碩士或以上的專科學位，當中須包括：

1. 在不同的分科（如兒童及青少年、成人精神科、長期病患或傷殘等）中，由臨床心理學家督導下接受實習訓練；
2. 評估訓練（如智力評估等）；
3. 獨立研究。該組成員修畢學位，有1年相關資歷後，具備成為香港心理學會註冊臨床心理學家的資格。

該會於去年發出的《「自願認可註冊」計劃立場書》提到，「本地接近90%的合資格臨床心理學家都是本會的註冊會員。」表示本地執業臨床心理學家大多經本地培訓而來。

根據香港大學列出的臨床心理學碩士課程（Master of Social Sciences in the field of Clinical Psychology）資料所見，課程屬2年制，學員須完成15科（當中包括心理病理學、心理測量科學與評估、心理治療、研究與統計、臨床神經心理學等），另外分科臨床實習及論文。

#### 香港臨床心理學博士協會

成立於2011年，協會網頁指出其為「專注接納博士程度為註冊會員的臨床心理學家的專業團體」，並「專心致志的提供精神健康服務給予兒童、家庭、成人，特別是對提供臨床心理服務不足的社群」。截至2017年4月18日，協會會員須擁有由認可機構頒發的臨床心理學博士學位或同等學歷，當中對修讀的專業學科、論文、學習時數等有特定要求。



參考香港城市大學專業進修學院與美國亞萊恩國際大學（Alliant International University）合辦的臨床心理學博士課程為例，該課程由2007年開辦至今，將逾十年時間。課程屬4年制，包含24科（當中包括心理病理學、心理測量科學與評估、心理治療、研究與統計、臨床神經心理學、心理藥理學等），另外臨床實習及論文研究，學員須通過「資格試」及「專業能力評估試」。

#### 不同學制 各持己見

目前，香港未有法定註冊制度監管心理學家的專業

資格或執業資格，上述兩專業團體都設有以該會為本的自願註冊制度。政府推動的「自願認可註冊」計劃，旨在確立專業水平，保障公眾；然而，綜觀兩大學會對於註冊的立場，乃基於不同學制下所產生的異見而已。臨床心理學服務與公眾息息相關，希望有關團體能以服務精神科患者為本，盡早達成共識，同心同德為本港精神健康獻出專業才能。



### 本港兩個臨床心理學專業團體

香港心理學會臨床心理學組	香港臨床心理學博士協會
1982	2011
515（至2017年7月）	108（至2017年7月）
臨床心理學碩士或以上的專科學位，對修讀的學科、論文、學習時數有特定要求，並須包括：分科實習訓練、評估訓練及獨立研究。	擁有由認可大學頒發的臨床心理學博士學位或同等學歷，對修讀的學科、論文、學習時數有特定要求，須完成臨床實習、評估訓練及獨立研究。
主要畢業於本地大學臨床心理學碩士課程	主要畢業於認可美國臨床心理學博士課程。
香港本地大學臨床心理學課程。2年全日制。課堂時數：478.5小時實習時數：1,760小時，由臨床心理學家個別專人督導，俗稱「師徒制」。	認可美國臨床心理學博士課程。4年制。課堂時數：936小時實習時數：2,600小時，由臨床心理學家個別督導兼小組專家督導，須通過「資格試」及「專業能力試」。
臨床心理學社會科學碩士	臨床心理學博士
本土課程。學歷毋須另行通過評審。專業資格可獲香港心理學會認可。	非本土課程。相關博士學位獲香港學術及職業資歷評審局認可。專業資格可獲美/英/澳/紐法定或專業心理學會認可。
設立由該會執行及自願性質的專業註冊，註冊後可用「香港心理學會註冊臨床心理學家」稱號或頭銜。	提供以學會為本的自願監管註冊，註冊後可用「香港臨床心理學博士協會註冊臨床心理學家」稱號或頭銜。



文 心晴行動慈善基金輔導員  
臨床心理學家  
王藹慈博士

# 我為購物狂 強迫性購物症 CBD



很多人喜愛購物，不但可以滿足自己的欲望，還可以藉此減壓。但當購物變成一種強迫性的行為，無時無刻都想着要去購物，甚至不惜一切代價，便需要去正視，及早尋求專家的協助。

記得很多年前，香港有一齣電影叫「最愛女人購物狂」，電影裡面張柏芝飾演的芳芳是一個購物狂。她無法控制購物慾，令到財政陷入困境，更因此而連番失業，後來痛定思痛，決定要尋求治療。相信大家都有聽過或遇過身邊有些人會透過購物，去幫自己「減壓」。強迫性購物症（Compulsive Buying Disorder, CBD）曾經被收錄於《精神疾病診斷與統計手冊》第三版中（DSM-III, 2004），但由於研究數據不足及在醫學界未有一致定論，在第四版中已刪除有關診斷。縱使沒有獨立的診斷，CBD確實與一些精神疾病並存，特別是焦慮和情緒障礙、物質濫用障礙、飲食失調及其他與自控能力有關的障礙。



## 無時無刻想着購物

強迫性購物（CBD）的特點是當事人知道購物行為會帶來嚴重的心理、人際關係、社會、職業和財務後果，但仍然難以控制，持續並過度地購物。而這個行為亦為當事人帶來沉重的心理、人際關係、社交、職業及經濟上負擔。雖然醫學上至今仍然沒有一個標準的處理方案，但很多研究均從藥物及心理治療的方向去改善這個行為給當事人帶來的負面後果。心理學家Bleuler及Kraepelin指出，一個有強迫性購物行為的人，他們的思想經常都充滿着購物和消費的念頭，而且他們會花很多時間去計劃以至行動。

Bleuler 及 Kraepelin指出這個行為發展的4個階段：

- 第一、期望：**在這個階段裡，一個有強迫性購物行為的人會開始思考或者感到一股衝動，他們經常想着某一些物品或者思索如何去購物。
- 第二、準備：**在第這個階段裡他們會開始預備購物及消費，會思考一下在那裡買東西，什麼時候買，怎樣買，用那一張信用卡……等等。他們亦會開始做些資料搜集，尋找那間店舖有心儀物品、那裡有新貨、新一季時裝……等。
- 第三、購物：**擁有實際購物的經驗，在此階段他們會感到非常興奮。
- 第四、消費：**最後這個行為就以付錢購物去終結。他們於購物之後，往往會感到情緒低落、失落或者內疚及自我責備。

## 當事人內心充滿矛盾

心理學家Helga Dittmar指出，強迫性購物有兩大重要心理因素導致：第一，他們內心的自我矛盾，意思是他們感知的自我與理想的自我有一段距離，這個內心矛盾會反映在一些病態行為例如酗酒、過度節食……等。當他們擁有一些物質的時候，這份自我的內心矛盾就像得以補償。亦正是這個原因，他們經常會購買時尚衣物、最新的電子產品或一些高級消閒用品。

另一個因素，就是崇尚物質的價值觀，他們相信擁有物質，便能夠為他們帶來開心和自我肯定的感覺，亦可以證明他們擁有成功，甚至以此指標作為他們的人生目標。

## 減低成為購物狂小貼士：

- 建立正面思想
- 學習處理情緒
- 豐富社交網絡
- 有良好生活習慣
- 培養健康的嗜好

### 處理CBD方案

- 1. 自我互助小組：**透過過來人的分享及支持，幫助他們減低購物的行為；亦鼓勵他們採取簡約的生活方式，從而令他們放棄過度消費的習慣。
- 2. 理財輔導：**很多有強迫性購物行為的人都會有巨大的經濟壓力，因此協助他們處理財務管理亦有所幫助。
- 3. 婚姻輔導：**由於他們的消費行為確實會影響到他們與伴侶或家人之間的關係，婚姻輔導亦是一種常用的方案，以減低他們關係上的張力。
- 4. 心理治療：**透過心理治療，治療師會與他們一起找出導致他們過度購物行為背後的原因及觸發行為的因素。
- 5. 環境因素：**找出引起消費意欲的廣告、標誌、雜誌或者天氣狀況等等。
- 6. 認知因素：**消費行為伴隨的想法，例如覺得「自己工作壓力大應該得到一些獎勵的」。又或者認為「唔開心的時候就要買東西，令到自己心情放鬆。」
- 7. 情緒因素：**探索有什麼情緒令到他們想購物，例如：感覺到好興奮、好失望、好傷心、好寂寞或好大壓力的時候會容易購物呢？
- 8. 人際關係因素：**找出購物的模式，例如會否同伴侶吵架之後會去購物？或者希望在朋友之間獲得認同和讚許？會否因為難以抗拒售貨員的「盛情」呢？
- 9. 身體因素：**會否以購物代替吃飯？或者每當飲完酒之後會特別有購物的衝動呢？

治療師亦會與求助者一起去探討這些行為所帶來的後果，例如：

- **經濟上的壓力：**經常收到財務公司電話，亦可能會影響到他和家人之間的關係。
- **情緒方面：**會令到心情很低落，很內疚。
- **工作方面：**可能會導致工作表現下降。
- **身體方面：**有否失眠、頭痛等症狀？

### 避免用購物去減壓

此外，治療師會與他們一起訂下家課，讓他們記錄自己的購物模式，例如幾時購物？怎樣購物？為什麼購物？跟誰一起購物？怎樣得到一些他們想要的東西？在過程中，治療師亦會嘗試找出一些能夠避免危險處境的條件，例如減低見到某些廣告、學習應對售貨員的銷售技巧；同時，亦會透過挑戰他們一些扭曲的想法，以致最終可以減低他們過度購物的行為。

現今生活壓力大，社會亦鼓吹消費，而人與人之間的社會關係亦越來越疏離，社交及活動亦都只傾向透過互聯網或者在手機上交流，令我們變得越來越孤獨及自我。如果性格本身比較內向，又缺乏其他興趣或嗜好，一旦遇到一些環境挑戰，或者不良的負面情緒出現時，很容易讓人試圖透過購物去宣洩壓力，有些人亦會透過強迫性購物去尋求處理負面情緒。因此，建立正面思想，學習處理情緒，豐富社交網絡，建立良好的生活習慣及培養健康的嗜好，都能幫助我們減低過度購物的行為。



# 強迫性購物症 失控豪買 有隱衷



文 東華三院「心瑜軒」  
預防及治療成癮問題  
綜合服務中心主任  
陳美璐博士

**強迫性購物症 (Compulsive Buying Disorder, CBD)**，又稱「購物狂」(Shopaholic)。目前就此症進行的大型研究有限，數據不多，醫學界尚未有定論，不過，此症確實與一些精神疾患相連繫，像焦慮症、物質濫用等，往往令當事人陷入嚴重的經濟問題，對其精神健康、日常生活、人際關係等均構成深遠影響。



香港是個高度消費的城市，鼓吹消費的信息時刻湧現。生活繁忙，買點新穎、趨時的产品嘉許自己，無可厚非，部分人卻沉溺的買個不停，或出現成癮行為。

### 失控購物變成癮行為

據美國哈佛大學醫學院Howard J. Shaffer教授指出，當一個行為演化成癮，會呈現三個特徵，簡稱為「3Cs」：

- 1 Craving :**  
該行為有強烈的渴望，隨時隨地都想進行；
- 2 Loss of Control :**  
難以自控，即使在不容許的時間、地點，依然要做；
- 3 Continued involvement :**  
不顧後果地繼續做那個行為。  
以購物成癮來說，當事人因為失控地購物而衍生的財務問題，廢寢忘餐，無心工作，遲到早退，情緒低落，卻不能自拔地繼續做。當出現這些特徵，很大可能已惡化至成癮行為。  
若說影響，最直接莫如拖垮個人經濟。的確，不少患者會債台高築，甚而涉及盜竊、訛騙等違法行為。不過，更重要是影響精神健康，患者對日常各種活動興趣盡失，人際關係瓦解，並出現失眠、情緒低落，以至抑鬱、焦慮等情緒病。



### 購物成癮的心理背景

患者一般有兩方面的情緒背景：

1. 當面對壓力或遇上不快事，只選擇逛街或上網購物減壓，漸漸變成處理壓力和情緒低落的唯一方法，人會被這行為操控，腦內只記得：遇上不快事就要購物消費！於是持續進行，問題越演越烈。
2. 部分人有感生活平淡，或自我形象低落，故尋求刺激性的行為。購物過程中，豪買的闊綽快感，伴隨售貨員的奉承、欣羨，令當事人的自我形象大為提升，深感滿足。購物相較酗酒、吸毒，購物顯得無傷大雅，合情合理，亦推動當事人投入這行為。可見，購物成癮與當事人的心理背景、情緒狀態有關，而成癮行為與情緒病可以是互為因果，形成惡性循環，當中涉及腦部神經傳導物質多巴胺（dopamine）分泌失衡。

### 香港情況一瞥

東華三院「心瑜軒」預防及治療成癮問題綜合服務中心於2012年10月至2017年6月共接收111個購物成癮個案，佔總個案19%，平均每年大約20宗，其中以年輕女性較多。

年度	個案數字	性別比例	年齡分佈
2012-2013	24	女性： 55% 男性： 45%	18-29及 30-39歲的 女性佔最多。
2013-2014	20		
2014-2015	25		
2015-2016	21		
2016-2017年 6月 (共九個月)	20		



### 多巴胺分泌機制紊亂

當人承受重壓或面對不快時，選擇做些刺激事，意圖提起精神。腦部因為受到刺激，便釋放大量多巴胺，令人感到刺激、興奮。隨着活動停止，多巴胺水平下降，剎那間出現情緒舒緩的假像，其實是暫時放鬆。當再面對壓力關口，便會重複同一行為，假像再現。

隨着這歷程反覆進行，多巴胺的機制開始失衡，加劇抑鬱、焦慮的形成。例如當身體意識到多巴胺水平過高，便啟動自我調節機制，停止制造多巴胺，並減少多巴胺的接收器。當事人頓覺情緒低落、抑鬱，甚至有斷癮徵狀，出現心煩、坐立不安、手震等。基於腦部留有購物消費產生快感的記憶，當事人便會重複購物行為。

### 個案：藉購物重溫美好回憶

當事人：30餘歲男性。

購物類型：大量購買模型、拼圖、漫畫等。

嚴重程度：一度借貸來購買，曾欠債4、50萬。

問題探究：童年時，有一回當事人在考試取得佳績，縱然家庭環境差，父親仍購買一盒模型獎勵他，他既感受被愛惜，亦自覺了不起。成長後，遇上不快事，當購買模型時，當年的美好感覺便回來，繼而自覺能力尚可，並非不濟，心理獲得慰藉，因而驅使他不斷購買這類物品。



### 外在因素推波助瀾

既有內在因素，加上外在因素的推波助瀾，問題益形加劇。當事人常會面對一些高危情景，如經過其喜愛的商店、購物點、接觸到愛瀏覽的購物網站或手機應用程式等，都會引發購物的欲望。所以進行輔導及心理治療時，會鼓勵他們避免前往高危點及接觸有關消費資訊。

另外，不少購物成癮者會有「迷思」，包括購入的物品，他日會用得着，或終有一天能售出。這類「迷思」助長了他們的購買行為，奈何現實卻非如人意。因此，治療時須協助他們明白，大部分物品均易買難賣，甚至讓他們嘗試放售，箇中困難經驗或有助打破他們的「迷思」，減低其購物意欲。

購物成癮的發生，與個人經濟能力強弱沒有必然關係。收入高者固然會光顧名店，至於入息較低者，既會到廉價場掃貨，更不乏往名店購買昂貴商品，從而提升個人形象，自覺地位也相應升高。

購物成癮亦可能與其他成癮問題扣連，形成共生的成癮問題。部分熱衷買減肥產品的女性，同時可能出現飲食失調（Eating disorder）。她們大吃大喝，因感到內疚而扣喉嘔吐食物，及購買大量減肥產品。

### 治療：引導了解深層心結

每個購物成癮個案有別，沒有一條放諸四海皆準的治療定律。治療關鍵是當事人須明白成癮行為對當事人的「作用」：若藉此行為減壓，便要知道壓力源頭是什麼；若藉此提升自我形象，便要理解自我形象低落的原因。有了這些認知，才能夠尋找正面的、健康的方法，處理個人的問題根源。

心理治療師會因應當事人的情況訂定輔導方案，包括：

- 自我互助小組**：藉過來人分享、支持，協助當事人放棄過度消費習慣。
- 理財輔導**：協助當事人管理財務，應對過度購物帶來的問題。
- 婚姻輔導**：成癮每每破壞當事人與伴侶、家人的關係，藉輔導減低當中的張力。
- 心理治療**：與當事人一同找出導致過度購物行為背後的原因及觸發因素。

## 專題

### 觸發因素包括：

- 1 **環境**：像檢視哪些廣告、消費資訊會勾起購物意欲；
- 2 **認知**：了解伴隨購物行為的想法，如自覺工作壓力大，應透過購物獎勵自己；
- 3 **情緒**：探索哪種情緒（如興奮、傷心）會引發購物意欲；
- 4 **人際關係**：找出其與購物模式的關連，如伴侶吵架後便會購物。

治療師會與當事人一起探討成癮行為對個人經濟、家庭關係、情緒、工作表現及健康等帶來的影響，亦會與他們制訂家課，像記錄個人的購物模式。另外，會指導他們避免置身高危點、學習應對售貨員的銷售技巧等。

治療師會採用多種介入和治療手法，當發現可能有共生的精神問題便需要轉介精神科醫生，通過藥物去協助患者處理焦慮、抑鬱等情緒問題。

### 家人的介入與抽身

當發現家人經常大包小包的購物回家，先不要過度緊張，以批判角度斥責購物成癮，此舉只會破壞大家的關係。家人可先觀察當事人有否上文提到的「3Cs」特徵，若有，需探究背後是否正經歷一些問題或出現情緒低落。

家人可以陪同當事人去面對問題，嘗試尋找其他正向的處理方法，像一起外出運動、看電影、吃頓飯，務求能夠放鬆，然後協助對方處理其問題。當發現問題難以處理時，必須找專業人士協助。成癮者的行為常令家人十分焦慮，像面對嚴重的債務問題，甚至導致抑鬱情緒，家人先要調整好本身的情緒，才能處理當事人的情緒。



### 如何避免購物成癮

1. 購物可能令人快樂，但切勿習慣以購物來渲洩情緒，至少不要把它當成唯一的減壓方法。生活是多元的，有很多正面的事一樣可以令人感覺良好。
2. 積極處理壓力，像透過適當的計劃、分配好時間，很多工作壓力能迎刃而解。



3. 多做戶外運動，太陽光可以幫助人減壓，能加強抗逆力。
4. 與家人、朋友維持良好的關係，遇問題時可尋找支援；遇不快時，也有傾訴對象。
5. 注意生活作息，維持健康飲食，培養興趣，定下人生目標等，對身心皆有裨益。

### 盡早察覺 盡早求助

所謂當局者迷，成癮人士往往意識不到本身的問題，直至出現嚴重的債務問題，或家人發現成癮者陷入極端的情緒困擾，才向外求助，但這時候問題或已相當嚴重。

當問題未進入嚴重階段，介入處理會比較容易，當事人康復的機會率亦較大。若當事人已出現精神疾患，必須轉介精神科進行藥物治療，部分嚴重個案甚至有自殺傾向，問題便較複雜。不過，必須先處理好精神問題，否則進行心理治療的作用便不大。

如想了解更多，可瀏覽：

東華三院「心瑜軒」預防及治療成癮問題綜合服務中心：<http://icapt.tungwahcsd.org/>

## 笑奶 在線上



我今日好開心呀！😊  
買旗幫到人既感覺真係好！  
助人為快樂之本果然冇錯 08:01

係呀！我都好開心呀😊  
我今日幫左同學買獎券，  
啲錢可以幫到有需要既人  
真係好，如果可以將  
呢份開心  
延續落去就好啦…… 08:01 ✓



其實辦法非常簡單，只要認捐笑爺笑奶，不但可以幫到有需要的朋友，更可在**公仔上刻上名字**，將這份笑容保留，並不斷延續下去，感染更多的人傳播關懷！

查詢：  
3690 1000

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

認捐笑爺笑奶表格



笑爺夏



笑奶夏

# 專業 面談 輔導 服務

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

心理輔導是一個解決情緒問題的歷程，輔導員首先會與受情緒困擾人士建立互信關係，在面談中幫助當事人調節情緒，一起從不同角度瞭解產生困擾的心理因素，並透過各種以心理學理論為基礎的治療方法排解困擾、探討適合的出路及抗逆資源，從而重整生命，建立正面而健康的生活。

登記輔導及查詢  
2301 2303



## 宗旨

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

## 對象

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

## 時間

輔導面談時間：  
星期一至五 下午2:00至晚上9:00  
星期二及四 上午10:00至下午12:30  
星期六 上午9:00至下午1:00  
星期日及公眾假期休息

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

## 範疇

## 收費

輔導每節收取\$100之行政費用。綜援及有經濟困難的人士可申請「豁免服務收費」，本會將按個別情況接受申請與否。

## 地點

本會新地址：  
九龍新蒲崗五芳街  
10號新寶中心10樓  
1001-1003室  
（2017年9月3日開始遷至上址）

心晴影薈  
展笑容

迎風而笑 心曠神怡

攝影：馬漢強



# 沙維雅模式治療 聚焦家庭關係



訪問 心理學家 歷任香港大學社會工作及行政學系榮譽助理教授 黃嘉茵小姐

1989年辭世的沙維雅女士 (Virginia Satir)，被公認為家庭治療之母。她一直在美國擔任家庭治療師，總結多年的輔導經驗，發展出沙維雅模式 (Stair Model)。其學說於80年代中傳入香港，至90年代被普及應用。沙維雅模式聚焦家庭關係對人成長的影響，藉人性化的輔導手法，讓當事人從新的角度回溯過去，發掘深層的自我，從而獲得力量，解開心結。

## 適合處理各類情緒問題

沙維雅模式源起於服務精神分裂症病人，亦適用於焦慮症、抑鬱症等情緒問題。現時也用於輔導個人成長、提升自我覺察等範疇。不管長幼，各年齡層人士均是其服務對象。

其理論認為家庭成員的關係對個人成長影響深遠，人的心結每每源於其家庭成長經驗。它是相當人性化的治療模式，着重人的心性發展，關注情感或體驗性的內容，重視童年的影響，亦同時強調此時此刻、活在當下的重新選擇和決定。人若先有內在平安，才能與他人發展和諧親密關係，令社會共融、世界和平 (Peace within, peace between, peace among)。

## 追溯家庭與情緒的關係

沙維雅模式深信人出現情緒困擾或精神問題，多源於家庭。家庭成員的關係千絲萬縷，各人的互動和溝通模式，會影響個人的成長，但當事人往往不自知。

家庭中，父母的某些性格特質，子女多少會受影響，形成類似的個性，他們亦會沿襲家庭本身的價值觀。家庭是人生的首個學習場所，父母的教養方式會影響到孩子如何去理解這個世界，譬如有需要時未獲得滿足，反經常遭受忽略，可令孩子失去安全感，對周遭缺乏信任，導致心理健康受影響。部分情緒病患者回看童年，往往發現他幼年時曾被忽略，欠缺照顧。因此，回溯家庭氣氛對孩子成長的影響，是重要的一步。

## 個案：

### 鬆開半世紀心結

一位任職公司管理層的50多歲男士，雖事業有成，卻常覺莫名的孤單、失落，以至出現抑鬱徵狀。輔導員與他傾談，發現他6歲時父親不辭而別，丟下他和母親。他奮力向學、攀上高職，矢志照顧好媽媽。雖然他已成長，但情感仍留在父親出走那一刻，心結一直未解。

輔導員與他一起叩問事件始末，重組兒時的經歷，發掘箇中的感覺、經驗，那是他一直避談的內容。期間，輔導員陪他一起經歷，給予信任、支持和欣賞。他依然記得與父親共處的一些開心片段，輔導員幫他重拾這些記憶。最終他選擇把開心的記憶留在心中，對父親出走一事釋懷，心結得解。他更自覺有能力當自己的爸爸，照顧那個孤單的6歲小孩；這是來自他自身的力量，而非依賴藥物或治療師。



## 多一分自我的覺察

家庭成員除血脈相連外，尚有很多糾纏期望。成年人有其自身的問題，他們未必刻意要傷害小朋友，但孩子太年幼，不會理解。當然，人性本善，不會故意傷害他人，即使虐兒者，也有其情緒問題，他們失去常性，令善良的性格喪失了。

家庭治療正希望幫助人多一分自我的覺察，並且多一分明白、接納，以至寬恕、原諒，可以放下執着和不愉快的經驗。

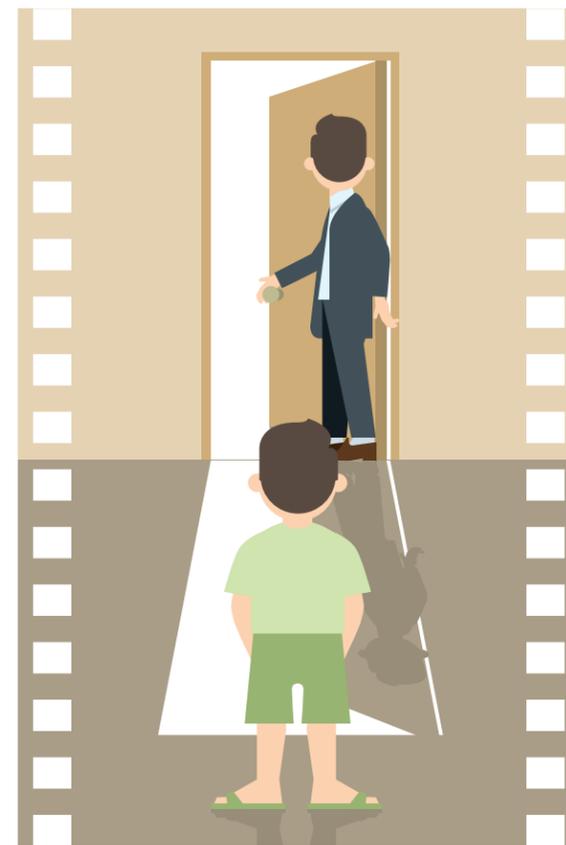
## 善用「冰山的比喻」工具

沙維雅模式強調覺察個人的問題，「冰山的比喻」是其中一項提升覺察力的工具。浮在水面的冰山只是整體的7分之1，水面下尚有更大的部分。以此比喻人的運作：水面看得到的是行為，如說話、處事，水下面包含很多感受：喜、怒、哀、樂、恐懼、怕受傷害等，背後有更深層的心理狀態。

感受的形成，和人對事物的觀點相關連。面對同一件事，抱不同觀點，便會有不同的感受。從觀點往下探索，是期望。再探下去，尚有普遍的人性，如渴望被人愛、尊重、接納、認同。冰山最底層是自我，非單純的自我價值，亦是生命力。

面對同一件事，因人的經驗、期望、觀點，會產生不同的感受。輔導過程中，通過一些提問去釐清當事人的冰山，協助他掌握其內在的經驗，摸索冰山底層出了什麼問題，個人的感受、觀點、期望如何互相牽連，導致失落情緒。當事人通過這分覺察，便有了新的定位。若全然蒙昧，如墮迷霧，就不會有選擇，彷彿任由環境控制自己。

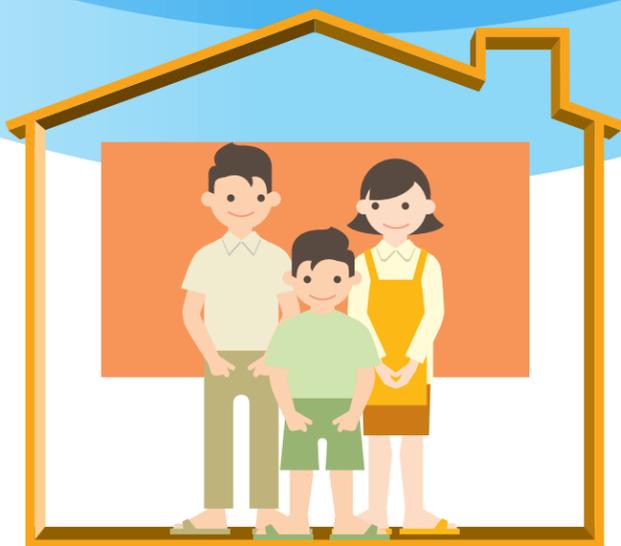
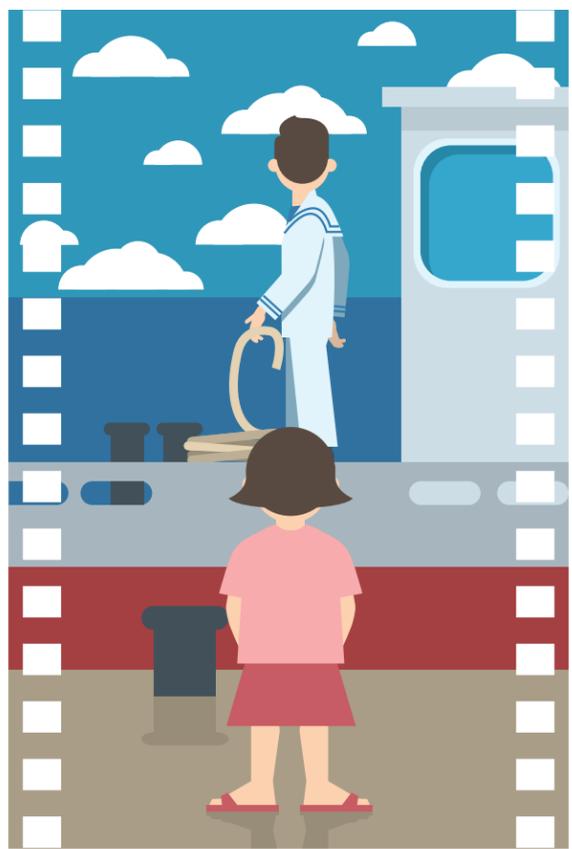
沙維雅模式最根本、亦最珍貴之處，在於推動人發現自我。當發現到自我後，以這座冰山去理解別人，就會更容易。



## 個案：重看爸爸行船經驗

患抑鬱症的當事人，因父親行船，長年在外，她童年時總沒有父親在身邊，只見媽媽在家帶着孩子。她很不開心，心事積壓多年，形成心結，埋怨父親，甚至母親。

當事人可能從未想過媽媽獨自承擔一個家的勞累、孤單。透過家庭重塑，讓當事人站在媽媽的位置回看，便明白她的困難、徬徨，這經驗有助她去原諒母親。另外，由學員演父親的角色，讓當事人目睹爸爸在汪洋中行船的情景。輔導員會問她：父親整天望向四野無人的大海，見不到妻兒，是否如她想像般風流快活？藉此帶她感受很多從未有過的經驗。



### 「家庭重塑」小組提供新角度

除個人面談輔導，亦可通過小組進行家庭治療。小組成員一般不少於10人，透過重演一些家庭片段，讓當事人重新經驗，以新的角度了解事件。形式類似「心理劇」(Psychodrama)，小組成員會進行角色扮演，像重演當事人的某些童年片段，當事人並非演回自己，反而站在父或母的位置，從另一角度觀察。劇情不會依據既定的劇本、台詞，而是處身那情景下的自然反應，以人性去演繹，發現角色的心路歷程。輔導員會帶引當事人以其所演的角色去經驗，重新發現。

家庭重塑的目的，是讓當事人對童年時代被扭曲的觀念有多一分理解、明白，包括理解彼此的限制或困難，從而多一分體諒，真正放下那些障礙個人成長、問題延續至今的事件，告別哀傷，令自己重新得到力量，尋找幸福快樂的人生。❤️

### 正面改變邁向療癒

進行沙維雅模式心理輔導，一般當事人經8至10節治療，便有很大的改善。通過1次3天的小組治療課程，不少人亦能處理好問題。當然有些個案需時較長。

治癒的定義，主要了解當事人在接受輔導後，心理狀況的改善程度，可從4方面評估：

1. 當事人更了解自己，能接納、欣賞自己。
2. 面對不开心或困境，他會作出較明智、代價少一點的選擇。
3. 會為自己或他人負責，做一些惠及他人的行為，令自己開心點。
4. 內心和諧、平靜，言行一致。

# 鬱結滿腔愁？ 願與你分憂。

情緒支援熱線：

 2301 2303

服務時間：星期一至五上午10時至下午1時及下午2時至5時  
星期六上午10時至下午1時  
非服務時間及公眾假期設留言服務

# 老來的 宅男與宅女



訪問 心晴行動慈善基金輔導員  
心繫心生命教育基金創辦人  
李昕小姐

人口老化已說了很多年，趨勢乃世界各地一直要面對的社會問題。香港亦不例外，根據2011年香港人口普查的結果，在2011年香港有941,312名長者，佔全港人口的13.3%。長者的數目在過去50年，平均每年增長4.8%。同期間，全港人口的平均每年增長率是1.6%；在過去10年，年老長者（即80歲及以上人士）所佔的比例也不斷上升。

這個情況很大原因是由於醫療的進步，如果保健得宜，長者的衰老情況及速度比過去減慢，年邁到終老的時間也會延長，第三齡的狀態因醫療及科學的進步而不斷改善，長者的年齡及壽命會愈來愈長。香港人十分長壽，2015年，男性出生時平均預期壽命是81年，女性則是87年，兩者都較30年前增加了約8年，而香港男性及女性出生時的平均預期壽命，在已發展的經濟體中是最長之一。現時香港的退休年齡為60歲，當他們退休之後，普遍還有20年或以上的晚年生活。

雖然如此，從中年邁向老年，往往在生活上有不少需要適應，包括健康的變化、心態的調整。然而很多長者一步入退休，就會覺得世界已完結了，不少長者因為接受不到這些轉變，加上身體慢慢衰弱，健康隨之下降，精神健康更是一落千丈。他們可能因為這些轉變而心情變差，漸漸也就形成更多的負面情緒，足不出戶，不想見人，最後就成為「宅男與宅女」。

## 失去的愈來愈多

當年紀老去，我們從前擁有的各樣東西，好像都比年輕時遜色，失去的東西亦愈來愈多。

### 1. 工作、地位和信心

60歲退休，工作被逼失去。之前在公司中指揮若定，又或打好一份工，總之每天所有時間都可能全投入工作中，但無奈地當已屆退休年齡，就要燦爛歸於平淡，有些長者會覺得自己再也沒有用了。以往是財政支柱、家庭核心，由於沒有了工作，家庭經濟或由子女供給，有些人會覺得自己不再重要，內心也變得灰暗，認為自己「沒用」，對身邊發生的事物，連小事情的決定也失去信心。



### 2. 財政、壓力和將來

有些長者一生積蓄豐裕，但也有一些長者其實捉襟見肘，以至退休後沒有工作便「手停口停」。在沒有完善的退休保障、政府支援不足之下，他們要面對龐大的經濟壓力。他們會很緊張如何去用自己的錢，死慳死抵而不願上街外出、離家到處去遊覽；久而久之逐漸社交生活少了，朋友少了，自己亦多困在家裡，不暢快的情緒自然儲存起來而無法宣洩。

### 3. 身體健康

隨着年紀增長，身體有大大小小不同的毛病屬非常正常，也因此會經常出入醫院、診所，覆診、吃藥是很普遍，精神不振、睡眠不足甚至不幸中風引至行動困難，變相亦會令長者自己的心態變得負面，覺得身體已大不如前，更因為不良於行，而躲藏家裡，不再外出，怕再見外人。

## 4. 喪親失去老伴 孩子離巢

生命有長有短，亦有先後，因年老及病患離世是人類生理的自然現象。相識相愛相處幾十年的老伴，可會先行離去，子女長大成人另有家庭，也不能長期相伴相隨；本來以自己為中心的家庭，漸漸的變成只有自己一人，長者會很不習慣，也可能哀傷悲痛不能自拔，一蹶不振。由於傷心過度而沒有找到出路或者用其他方法去平衡，傷痛慢慢會演變成一些情緒問題，甚至抑鬱症，更甚是自尋短見，傷害自己。



## 建立

現今長者60、70歲，如果身體健康，保養得宜，其實還有不少的時間。建議鼓勵長者樂觀面對由中年到老年的改變、生活上的改變、以及社交上的改變等，正面積極的去看生命，重新開創新的一頁，即所謂第3齡時代，就是長者60歲以後如何積極面對新生活。

### 1. 學習新事物

終生學習是社會及政府一直鼓勵市民大眾的增值方法，現時香港有不少機構都提供免費或者是較便宜的學習機會，鑑於時代不同及科技的日新月異，有很多課程更特為長者而設，包括如何應用智能手機電話功能等，另外亦有很多關於興趣或生活上的課程，供長者去考慮及參與。

筆者也遇到很多個案，長者因學習了新的事物而發現新生活，令生命過得更豐盛，他們可能以前是從事一些沒有培訓或不需要學歷的工作，但現在有時間再學習，他們反而學到一些專業上的知識；而一些大專院校及非牟利社會組織亦舉辦林林總總適合長者的課程，讓他們可以繼續增值，圓滿人生。

### 2. 社交朋友圈

我們鼓勵長者建立良好的社交生活，除了在家裡外，他們可以外出參加活動，多與朋友見面，例如可在屋苑或居住的地方附近與街坊聯繫，多談話、多溝通，分享生活的趣事，甚至跟朋友傾訴困難，爭取互相支援。

各社區組織及慈善機構也不時舉辦不同的活動，當中聚集了區內的長者們，大家年紀相若，面對的困難及生活事宜也相類似，若可以互相分享、互相學習及支援，也可為自己提供一些解決方法。



### 3. 社會回饋

營營役役忙忙碌碌幾十年，長者以前都在為自己的生活而去賺錢糊口，為身邊所愛的人積穀防饑，但卻未必有太多機會回饋社會。長者在不用工作後，時間可能會比較多，不妨可以參加不同的社區活動，甚至不以「受」的角度去參與，而是成為長者義工，以過來人的身份去幫助其他長者去適應新生活等，所謂「施比受更有福」，那是一種無比快樂的事情。

另一方面，坊間也有一些「社會企業」專為長者安排第3齡的工作機會，有些工作可能並不需要體力，而是靠經驗的回饋。據了解，有不少60歲以上的長者找到工作，甚至可以賺取到收入。事實上，我們亦不能小看長者的辦事能力。



### 4. 享受生活

享受生活並不完全以金錢去衡量，享受生活就是如何積極去欣賞身邊的所有人與物。享受生活可以很簡單，例如喝一杯清香的中國茶、吃一件你喜歡的點心、到圖書館去看書、在路邊看小朋友快樂地玩耍、甚至欣賞花草樹木四時的轉變，也是享受生活的事情。人到了一個年紀，反而返璞歸真，好好的欣賞我們擁有的，而不再因沒有的東西而愁眉不展。

筆者現年76歲的父親就是一個很好的例子，他退休後專注照顧長期病患的太太，盡心盡力，後來筆者的母親在6年前離世，他曾經失去方向沒有了寄託。本來性格文靜的他經鼓勵後想通了，之後積極參與社區服務，繼續不斷學習新事物，建立新生活。現在他手機Whatsapp的群組比子女的還要多，活躍社區服務，更於2017年獲香港社會服務聯會加許為「關懷大使」。他本人不以為然，甚至不喜歡向別人多提及，但作為女兒的筆者卻以他為傲，除自己要向他學習外，也希望借他的經歷鼓勵更多的長者「走出來，做得到」！

長者所看、所感到的，可能是失去比擁有的多，作為家人、朋友、社工或心理輔導員，我們需要了解他們的心態，敏感地察覺他們的變化，協助他們重新振作。就如滿載黑豆的瓶子，若我們能鼓勵他們不再放入黑豆，又或那怕只是放進一粒白色的豆，也會在充滿黑豆的瓶子中，增添色彩。那之後的廿年，他們的生活便會更多采多姿，生命更豐盛。🍀

# 香港家庭幸福感調查

發佈日期：2017年5月13日

家庭衝突問題、離婚個案不斷上升、學童面對的壓力和情緒困擾、父母管教和親子關係的張力，加上樓價物價持續上升帶來家庭財政的壓力等，香港家庭現時的生活質素和幸福感令人關注。香港家庭福利會（家福會）一向致力促進家庭的福祉，故委託香港理工大學應用社會科學系進行全港首個有關「香港家庭幸福感調查」，以探討香港家庭的幸福感。



## 家庭幸福的概念

對於「家庭幸福」的概念，任何人都不會陌生。有一些學者認為「家庭幸福」是關於個人和家庭成員在家庭環境的狀況。例如個人在生理、精神、經濟以及社會上有着均衡的發展。這一個概念強調基本生活所需和設施如食物、房屋、健康以及安全的環境也是重要元素。除此之外，家庭成員之間的關係、良好的溝通和家庭管教方法也是一個「家庭幸福」的必要條件。至於家庭每月總收入和程度也可以用來量度一個家庭的幸福程度。

## 調查方法及目的

是次調查於2017年1月12日至3月2日期間，以隨機抽樣方式用電話成功訪問了1,033名年齡在15歲或以上與家人同住的香港居民，並使用了「家庭生活質素」（Family Quality of Life, FQOL）問卷，在「家庭溝通」、「父母教養」、「精神幸福感」、「物質幸福感」和「整體幸福感」等五個範疇，量度他們的家庭幸福感。調查亦探討受訪者對家庭在解決衝突和作財務計劃方面的能力，以及兩者與整體家庭幸福感的關係。

### 具體目的包括：

- （一）找出香港家庭對於家庭幸福質素的滿意程度和相關現況；
- （二）提升社會大眾對家庭幸福元素的認識；
- （三）為促進家庭福祉的服務及政策提供參考及建議。

## 研究測量工具

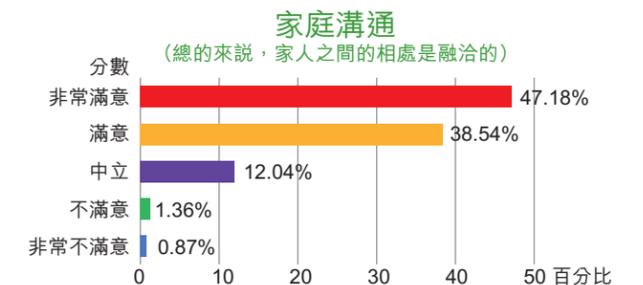
是次調查使用「家庭生活質素」（Family Quality of Life, FQOL）來量度家庭幸福。量表囊括了代表家庭幸福的各個方面，例如家庭成員之間的良好溝通、有效的家庭管教、家庭成員的精神健康、以及家庭的物質生活條件。家庭溝通代表參加者和家庭成員是否無所不談，父母教養代表父母如何支持和支援子女。精神幸福感和物質幸福感很相似，不過前者說明了家人如何幫助舒緩情緒壓力，後者則是說明應付生活所需的日常開支。

香港家庭福利會在日常工作中發現解決衝突及財務計劃的能力與家庭幸福息息相關。故此，調查亦附上了兩條問題：「我的家人能夠同心協力解決衝突。」和「我的家人有有效的財務計劃確保能應付必需的家庭開支」，了解受訪者對家庭在解決衝突和作財務計劃的滿意度，以及兩者與整體家庭幸福感的關係。

## (2) 各範疇分數（以100分為滿分）

- 家庭溝通：74分
- 父母教養：69分
- 精神幸福感：67分
- 物質幸福感：77分
- 整體幸福感：72分

受訪者在代表家庭幸福4個指標的單一題目、以及家庭解決衝突能力、財物計劃能力兩條題目上的選擇分布如下。

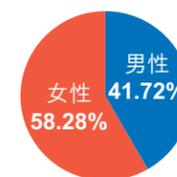


近5成受訪者表示非常滿意，3成多受訪者表示滿意，1成多受訪者示中立。至於不滿意和非常不滿意只佔少數。

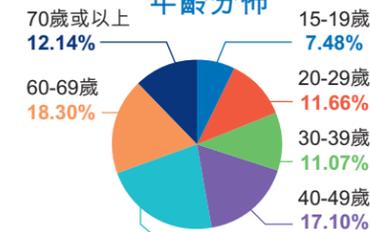
## 「香港家庭幸福感」調查結果

### (1) 受訪者資料

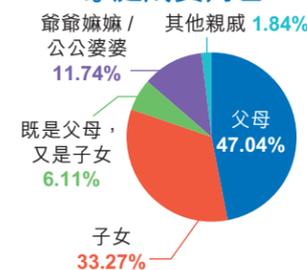
#### 性別(N=1033)



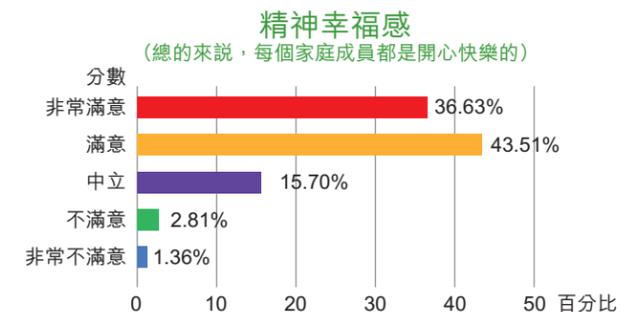
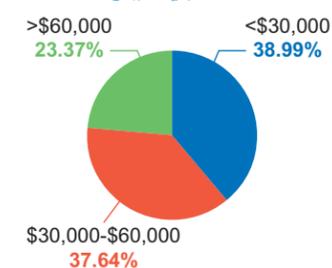
#### 年齡分佈



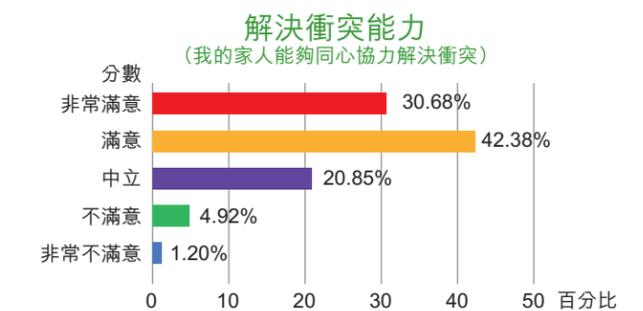
#### 家庭成員角色



#### 家庭收入



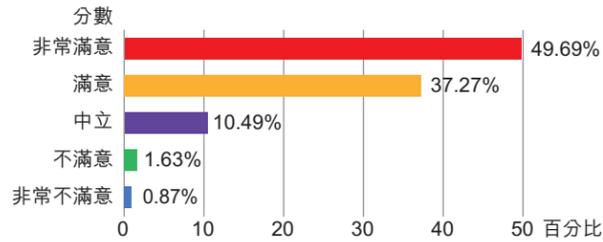
近4成受訪者表示非常滿意，4成多受訪者表示滿意，1成多受訪者示中立。少數受訪者表示不滿意和非常不滿意，但較不滿家庭融洽和父母教養為多。



3成受訪者表示非常滿意，多於4成表示滿意解決衝突的能力，2成受訪者示中立。至於不滿意和非常不滿意只佔少數。

## 父母教養

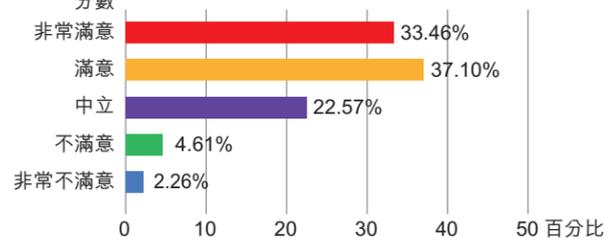
(總的來說，父母對子女的照顧是足夠的。(父母) / 總的來說，父母對我的照顧是足夠的。(子女))



5成受訪者表示非常滿意，3成多受訪者表示滿意，1成多受訪者示中立。至於不滿意和非常不滿意只佔少數。

## 財務計劃能力

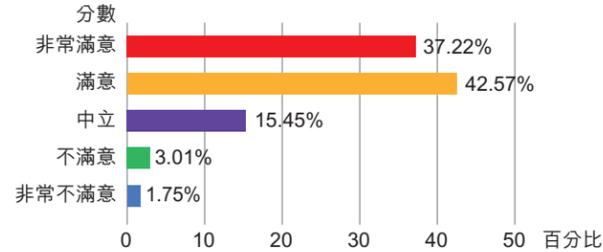
(我們家人有有效的財務計劃確保能應付必需的家庭開支)



3成多受訪者表示非常滿意或滿意，2成多受訪者示中立。至於不滿意和非常不滿意只佔少數，但多於不滿解決衝突的能力。

## 物質幸福感

(總的來說，我們家的生活條件能滿足我們的需要)



3成多受訪者表示非常滿意，4成多受訪者表示滿意，1成多受訪者示中立。少數受訪者表示不滿意和非常不滿意，但多於不滿另外三種幸福感。



### (3) 家庭角色與家庭幸福感的關係

在家庭溝通裏，子女一組的分數較其他同組的分數少。至於父母教養，父母、既是父母，又是子女和爺爺/公公婆婆是同組別的，他們的分數高於子女和其他親戚。至於精神幸福感、物質幸福感及整體幸福感，子女的分數是較其他同組的少。

在量表使用滿意度來量度家庭幸福。1分代表非常不滿意，3分代表中立，5分代表非常滿意。

受訪人數(%)	家庭溝通	父母教養	精神幸福感	物質幸福感	整體幸福感	
父母	485 (47.04%)	4.06	3.96	3.78	4.19	4
子女	343 (33.27%)	3.74	3.44	3.53	3.91	3.65
既是父母，又是子女	63 (6.11%)	4.03	3.95	3.75	4.11	3.97
爺爺/公公婆婆	121 (11.74%)	4.05	3.9	3.74	4.06	3.95
其他親戚	19 (1.84%)	4.2	3.53	3.91	4.23	4.05
全部	1031 (100%)	3.95	3.78	3.69	4.08	3.88

### (4) 不同年齡層的家庭幸福感

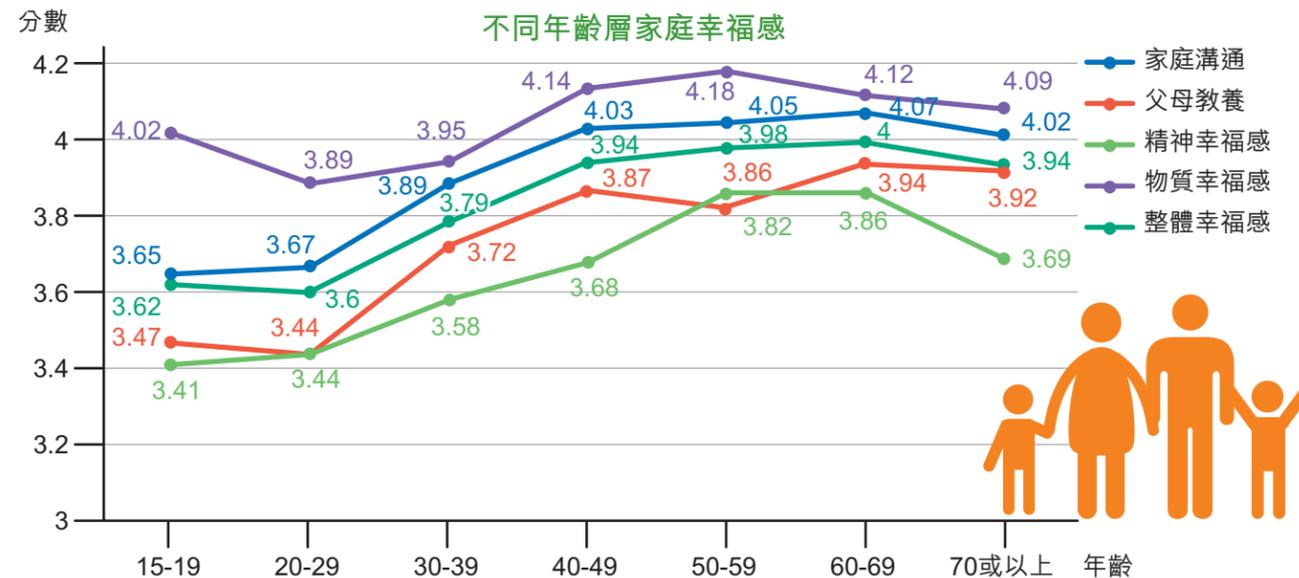
在是次調查中「家庭成員年齡」共分7個組別：「15-19歲」、「20-29歲」、「30-39歲」如此類推，最高一組為「70歲或以上」。他們在「家庭溝通」、「父母教養」、「精神幸福感」、「物質幸福感」4個子量表和「整體幸福感」等的滿意度均有差異。

概括來說：

- 家庭幸福感隨年齡增加；
- 70歲以後才稍微下降；
- 30歲以下一群在不同範疇的家庭幸福感皆明顯相對偏低。

在家庭溝通和父母教養方面，15-19歲和20-29歲是同一組別，他們的分數較其他組別為低。60-69歲的分數則是所有組別最高。精神幸福感方面，15-19歲、20-29歲和30-39歲是同一組別，他們的分數是所有組別中最低的；50-59歲和60-69歲是同一組別，分數較高。至於物質幸福感和整體幸福感，15-19歲、20-29歲和30-39歲是同一組別，他們的分數較其他組別為低。

受訪人數 (%)		家庭溝通	父母教養	精神幸福感	物質幸福感	整體幸福感
15-19歲	77 (7.48%)	3.65	3.47	3.41	4.02	3.62
20-29歲	120 (11.66%)	3.67	3.44	3.44	3.89	3.6
30-39歲	114 (11.07%)	3.89	3.72	3.58	3.95	3.79
40-49歲	176 (17.10%)	4.03	3.87	3.68	4.14	3.94
50-59歲	229 (22.25%)	4.05	3.82	3.86	4.18	3.98
60-69歲	188 (18.30%)	4.07	3.94	3.86	4.12	4
70歲或以上	125 (12.14%)	4.02	3.92	3.69	4.09	3.94
全部	1029 (100%)	3.96	3.78	3.69	4.08	3.88



## (5) 婚姻狀況與家庭幸福感的關係

婚姻狀況方面，整體來看，結婚這一組的分數較其他2組的分數為高。未結婚的受訪者在各範疇的幸福感都較已婚/離婚/分居/鰥寡的受訪者為低。

受訪人數 (%)		家庭溝通	父母教養	精神幸福感	物質幸福感	整體幸福感
		平均分				
未結婚	279 (27.25%)	3.64	3.37	3.4	3.85	3.56
結婚	687 (67.09%)	4.09	3.95	3.81	4.17	4.01
離婚/分居/鰥寡	58 (5.66%)	3.86	3.73	3.76	4.11	3.86
全部	1024 (100%)	3.95	3.77	3.69	3.93	3.88

## (6) 家庭收入與家庭幸福感的關係

月入\$30,000以上的家庭較月入\$30,000及以下在所有家庭幸福指標上的滿意度為高；而月入\$60,000以上的家庭在所有家庭幸福指標上的滿意程度中是最高的。

家庭入息每月 \$		家庭溝通	父母教養	精神幸福感	物質幸福感	整體幸福感
受訪人數 (%)		平均分				
0 - 30,000	317 (38.99%)	3.85	3.65	3.6	3.84	3.74
30,001 - 60,000	306 (37.64%)	4	3.84	3.71	4.11	3.92
> = 60,001	190 (23.37%)	4.1	3.89	3.81	4.42	4.05
全部	813 (100%)	3.96	3.78	3.69	4.08	3.88



### 總結

分析顯示，除了父母教養外，年齡與各個家庭幸福感指標沒有聯系。至於收入和父母/子女角色中，只有父母教養和物質幸福感與前兩者有關係。至於未結婚/結婚一項中，只有家庭溝通、精神幸福感和整體幸福感與前兩者有關係。不過，解決衝突能力和財務計劃能力則與各個家庭幸福感指標有聯系。這些結果顯示，解決衝突能力和財務計劃能力能影響所有家庭幸福感。

- 子女的家庭幸福感低於其他家庭成員。
- 家庭幸福感隨年齡增加，70歲以後稍微下降。
- 未結婚的受訪者在各範疇的幸福感都較已婚/離婚/分居/鰥寡的受訪者為低。
- 家庭月入\$30,000以上的受訪者所感受到的家庭幸福感普遍較月入\$30,000及以下的受訪者為高。
- 家庭處理衝突的能力越高，家庭成員的家庭幸福感便越高。
- 家庭財務計劃的能力越高，家庭成員的家庭幸福感也越高。

### 討論和建議

#### (一) 香港家庭幸福感是高低？

在現時香港的社會及經濟環境下，調查結果顯示受訪者的家庭幸福感相當正面，整體幸福感達72分。然而，有15%的受訪者在各方面，特別是精神及物質幸福感沒有表示滿意，其中約2.5%的受訪者更清晰地表達了他們的不滿。

**建議：以是次調查為基礎，定期為香港家庭把脈。**

是次調查為全港首個「家庭幸福感調查」，暫還未有常模(Norm)可作參考，鄰近地區也未曾就此作過類似的研究，因而未能作出比較。基於家庭對維持社會穩定及推動發展都極其重要，加上香港社會正面對急促變化，實在需要以是次調查結果為基礎，定期檢視香港家庭的幸福感，以便能清晰了解其中的變化，未雨綢繆，為推動家庭福祉訂定有效政策。就目前情況來說，不能因72分的家庭幸福感而對香港的家庭狀況掉以輕心，而需要繼續加強現有家庭服務及相關教育，投放資源支援有需要的家庭，推動官、商、民攜手合作，共同創造家庭友善的工作條件，繼續提升香港家庭的幸福。



## (二) 家庭成員的年齡、家庭角色及婚姻狀況與家庭幸福感的關係

年齡：年紀越輕家庭幸福感便越低，年紀越大，幸福感便越高；

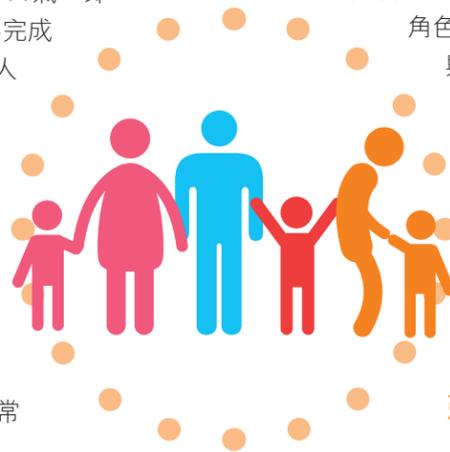
家庭角色：子女的家庭幸福感比父母為低；

婚姻狀況：未婚者的家庭幸福感比已婚 / 離婚 / 分居 / 鰥寡的為低。

是次訪問接觸到的年輕子女大多初達或將達成人階段，渴望有自主的空間，建構自己的生活模式，但父母仍是原生家庭的主要話事人，因此未必能事事如意。相反父母看見孩子出身了，大概也能鬆一口氣，即使兒女未必可以回饋自己，父母也能為完成責任而高興。另一方面，隨着年齡與人生階段的轉變，父母與孩子之間也要適應彼此不同的角色與期望，這些轉變都可以為雙方關係帶來巨大的張力，因而影響他們所感受到家庭幸福的程度。回顧現時的香港社會，因初婚年齡的推遲、不婚人士的增多等，留在家庭中的成年子女的比例便遠較以往為高，加上房屋資源的限制，許多成年子女與父母更是被迫共處一室，因而常常發生衝突，影響他們的幸福感。

### 建議：

發展全面的家庭生活教育，讓每一個香港人也能掌握不同人生階段的家庭角色和互動，加深家人跨代之間的了解，從而提升彼此的接納，締造和諧共融的家庭及社會文化。另一方面，需要積極研究未婚成年子女的需要，聚焦在他們與父母或其他家庭成員的互動中，並為他們提供到位的服務，提升他們的幸福感。從政策角度去看，則須留意年輕人可能有的不滿情緒，針對他們的狀況創造更多向上流動的機會，並配合有效的房屋政策，長遠來說讓他們可以獨立自主，與父母的關係保持合適的平衡。



## (三) 家庭收入越高，家庭幸福感越高

家庭月入\$30,000以上的受訪者所感受到的家庭幸福感普遍較月入\$30,000及以下的受訪者為高。

### 建議：

關注低收入家庭的情況，投放資源予改善他們的物質生活之餘，也為他們創造家庭友善的環境，提供足夠的工作、學習機會與支援配套，讓他們能更有效地學習與家人相處，並且有足夠空間實踐所學。

## (四) 家庭處理衝突的能力越高，家庭幸福感越高

### 建議：

在中、小學的課程中加入處理衝突的課題，及早提昇香港市民處理衝突的能力，並針對家庭中不同角色的衝突互動，加強相關的教育、調解、與治療服務。家福會現時在各中、小學推行的「朋輩調解計劃」正是向師生及家長推廣調解知識和技巧，讓孩子及家長都能及早以積極態度及和平手法處理衝突，解決問題。

## (五) 家庭財務計劃的能力越高，家人的幸福感越高

### 建議：

推出多元化的理財教育計劃，讓孩子及家長認識正確理財價值觀和相關知識。此外，引入理財社工的專業訓練，讓社工能更有效地介入受助對象因財務衍生的家庭問題，為他們提供適當的支援。家福會最近便成立了全港首個家庭理財教育中心，協助兒童、青少年及家長建立正確的理財價值觀及理財教育技巧。中心並從美國引入理財社會工作訓練，以提昇業界在理財教育方面的知識及技巧。

## (六) 政策層面的建議

- 政府強化家庭議會（Family Council）的角色和功能，推動各政策局制訂有效和可持續的家庭友善政策，同時加強與關注家庭福祉的非政府組織的溝通，積極回應他們的關注及意見。
- 官、商、民繼續攜手合作，共同創造家庭友善的工作條件，以提升香港家庭整體的幸福感。
- 為年輕人創造更多向上流動的機會，並配合有效的房屋政策，支援需要。

## (七) 教育及服務層面的建議

- 在不同專業領域倡導重視家庭的價值觀和生活模式，積極推動跨專業合作。
- 發展全面的家庭生活教育。
- 在中、小學的課程中加入處理衝突的課題。
- 針對家庭中不同角色的衝突互動，加強相關的教育、調解、與治療服務。

- 強化家庭計劃財務的能力。
- 投放資源予低收入的家庭。

## (八) 研究層面的建議

- 本研究採用隨機抽樣，樣本數目足夠，而且測量的項目涉及了家庭幸福感的各個方面，所得結果可以作為日後建立有關課題的研究指數（index）和常模（norm）的基礎，用於今後的調查研究做對比。
- 同樣研究可定期進行，了解香港家庭幸福感最新現況，觀察整體家庭幸福感和個別不同因素的趨勢，發揮評估相關政策與服務的作用。
- 本研究未有詢問受訪者滿意或不滿意的原因，跟進研究可以聚焦於拆解家庭幸福感的風險因素和保護因素。
- 積極研究未婚成年子女的需要，並聚焦在他們與父母或其他家庭成員的互動中。

如欲了解更多詳情，請瀏覽香港家庭福利會網址 [www.hkfw.org.hk](http://www.hkfw.org.hk)



夏日果盤怎能缺奇異果！它多汁而碧綠的果肉，教人垂涎。名曰「奇異」，源於音譯，卻無心插柳詼合其「個性」：粗糙外皮包裹眾多有益健康的優點，近年更發現它能夠提起精神，消退鬱悶，是一種能吃出歡欣感覺的水果。

# 奇異 欣果



奇異果乃音譯自Kiwi fruit。何謂Kiwi？《英漢大辭典》有如下解釋：鸕鷀、幾維（一種新西蘭無翼鳥）。沒錯，奇異果就是那麼新西蘭風情，其實它原產中國，本名獼猴桃，被新西蘭引進後大量種植及出口，現成為該國具標誌性的農產。

## 維他命C神奇果效

奇異果外觀難言漂亮，但果不可以貌相，它內藏的營養素非常豐富。介紹健康食品的專著概述：「富含維他命C、鉀、可溶性纖維，有降低膽固醇的作用。」尤其難得是它蘊含多種有助提升情緒的營養素，被視為天然的抗鬱食物。

2013年發表，由新西蘭基督城奧塔哥大學進行的一項研究，安排54名年輕人每天進食兩個奇異果，維持6星期。結果顯示，與每天只進食半個的組別比較，他們的疲累和鬱悶感覺明顯較少，且覺得精力更佳，能量充沛。

研究員認為，這源於奇異果富含維他命C，有助激活人體內的多種酶，促進新陳代謝，並加強腦內神經傳導物質的活性，為身心注入能量，減低鬱悶感。

## 抗氧化的快樂效應

柑橘類水果（如橙、柑）向被視為富含維他命C水果的代表，但奇異果更勝一籌。1個長兩吋、重約70克的奇異果，含維他命C約64毫克，含量極高；而1個重約130克的橙則有約70毫克維他命C，若以同一重量比較，前者的含量幾近後者的1倍。每天吃1個奇異果，已接近每人每日所需維他命C的攝取量。其維他命E的含量也不俗，以上述重量計，約達1毫克。

維他命C、E為有效的抗氧化劑，能擊退人體因氧化現象而產生的游離基，減少對健康的危害。打個比喻，金屬鏽蝕是常見的氧化現象，若能抗衡這破壞，便有助維持完好狀態。不良的生活模式如暴飲暴食等，會增加體內的氧化壓力，即長期處於抗氧化能力偏低的狀態。研究發現，把奇異果納入日常膳食中，能有效降低「氧化壓力」指數，有助減壓解鬱，提升情緒。

## 綠果與金果

奇異果屬獼猴桃屬植物的果實，於意大利、希臘、智利、美國等地均有種植，作為農產品銷售。當然，以新西蘭的產量最高，該國其中某品牌便聲稱產量佔全球3成。目前香港市場較常見的奇異果，有綠色和金黃色。



### 綠奇異果：

被暱稱為「毛茸茸奇異果」，因外皮帶纖毛，暗褐色，比雞蛋略大，呈圓渾的橢圓形狀。剖開見翠綠色的果肉，藏芝麻般的黑色果籽，食味甜中帶酸。



### 金奇異果：

經果農改良品種培植而成，外皮沒纖毛，質感光滑，呈古銅色澤，外型上尖底渾圓。剖開見果肉呈淺黃色，帶黑紅色的果籽，果肉多汁甜美，其維他命C含量較綠奇異果高。

## 促進血清素生成

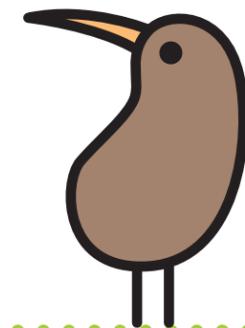
奇異果的營養價值是多方面的，除維他命C，其纖維、維他命K的含量均極佳。它亦含有維他命B雜，以至色胺酸。

這些營養素走在一起，便產生微妙的效果。維他命B雜能幫助色胺酸轉化為血清素，維他命C亦能催化血清素的生成。血清素是一種能提升正面情緒的重要元素，向有「開心的腦神經傳導物質」美譽，傳遞快樂信息，讓人生起愉悅感覺。

## 具天然安眠作用

奇異果帶來的其他健康效益，也間接推進快樂情緒，比方有助安眠。台北醫科大學曾進行研究，讓一批出現輕微睡眠障礙人士，於睡前1小時進食兩個奇異果，持續4周。結果顯示，他們能更快入睡，總睡眠時間延長了，半夜驚醒的機會率亦下降了。

至於箇中機制，相信與奇異果能協助生成血清素有關係。同時，有研究發現，出現睡眠障礙人士，其體內抗氧化劑的水平普遍偏低，奇異果富含的維他命C，正是強效的抗氧化劑，於此又記一功。



## 奇異果致敏

談論了大量奇異果對健康的好處，但須指出，小部分人對這種水果有敏感反應。關於奇異果敏感症的紀錄，最早見於1981年，患者往往出現口腔敏感徵狀，即使進食小量，已令口腔、舌頭、嘴唇出現痕癢、刺痛、紅腫，以至皮膚出疹。

究其原因，相信是患者對水果所含的蛋白水解酵素產生敏感反應。同時，對乳膠過敏人士亦有較大風險對奇異果、香蕉、牛油果等敏感，因為它們含有類近的致敏化合物。🚫

吃得開心

紅綠輝映

夏果入饌



夏日炎炎，以水果入饌至為適合。奇異果微酸帶甜的食味，做沙律固然合適，變成熱盆更見特色，醒胃美味。

### 奇異果番茄炒蝦仁

材料：蝦仁 200克  
奇異果 1個  
番茄 1個  
蒜頭 3粒（切片）

調味料：鹽半茶匙、胡椒粉少許

- 做法：
- 1 蝦仁洗淨，去腸，備用。
  - 2 奇異果去皮切粒，番茄切粒，備用。
  - 3 起油鑊爆香蒜片，放入蝦仁快炒，加鹽、胡椒粉調味；再放番茄炒約兩分鐘，熄火。
  - 4 最後加入奇異果粒兜勻，上碟即成。



# 知識寶庫無盡頭 健康態度書中求

各大書局有售  
如蒞臨  
心晴行動購買  
可另享優惠折扣



書籍訂購表格



本會推介

心晴行動地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室

查詢電話：3690 1000

網址：<http://www.jmhf.org>

# 向離島進發 南丫島

一直很喜歡南丫島，因為它保留香港逐漸消失的小鎮氣息，卻又在傳統中帶點南歐風情，吃吃玩玩之餘，更可以上山下海，卻又不大費勁，就以連接東岸索罟灣與西北榕樹灣的家樂徑為例，輕輕鬆鬆大約一小時便可走畢全程，沿途盡覽海岸風光，藍天碧海，即使炎夏亦覺舒暢。

從中環坐船到南丫島大約半小時，頻密的班次令前往南丫島，比你想像的可能更便捷。

不講不知，南丫島原來並非本名，直到清末，它都叫作「博寮洲」，到了近代，由於它位處港島之南，形狀像個丫字，於是大家都愛叫它南丫島，久而久之，花名便取代了原名。不過島的東西兩邊海峽仍以博寮海峽為名，是本港第一大兼最繁忙的海峽之一，前往各離島固然會經過，來往南中國海及珠江流域更是必經之路。

由於博寮海峽在地理上的位置，它亦成了古代海上絲綢之路的重要部分，在清代以前，已有外國商船在這一帶停泊補給。有人考證，「博寮」應由「舶寮」而來，「寮」是當時本地居民對「紅鬚綠眼」外國人的蔑稱，「舶」則是指船舶，翻譯過來，「博寮洲」就是有鬼佬的島嶼吧。



有漁村就有天后廟，成了香港以及中國沿海村鎮的獨特風土文化。



每逢假日，有些村民會在路上擺個小攤，賣自製食品或小工藝。



南丫島是綠海龜的產卵地，有些店子在賣紀念品之餘，也向遊客灌輸愛護野生動物的概念。



離島獨有的救護車。

優哉  
遊哉



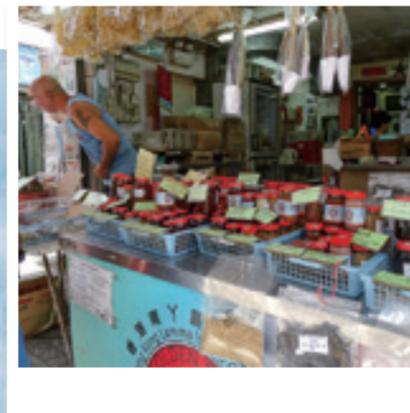
### 幻想自己在南歐小島

今天已沒多少人知道博寮洲這名字，不過南丫島卻仍是不少居港外國人的擇居之地，造就了它獨特的小島風情。從榕樹灣碼頭上岸，沿路的村屋錯落有致，匯聚成幾條主要大街，不少西式餐廳、咖啡店甚至酒吧座落其上。剛剛下船，挑一間有海邊露天座位的餐廳坐下，呷一杯咖啡，來一個全日早餐(All Day Breakfast)，與友人邊聊邊看海，想像一下自己正在南歐度假，把繁囂暫時忘卻門外，感覺倒是挺不錯。

這邊廂一些追求歐陸風的朋友在嘆啤酒香腸，另一邊廂卻有中外遊客在品嚐海鮮。榕樹灣和索罟灣都有好幾家海鮮飯店，某老字號更設有私人專船，每天只要預先訂座，就可於尖沙咀免費登船來回，如果假日想與親友找個地方吃飯順便消磨一下時間，這裏也可算是一個另類選擇。除此之外，島上還有不少路邊小吃，由傳統的豆腐花到豆腐蛋糕、冰凍菠蘿、以至各式燒烤美食等，饞客是不愁選擇。

### 盡覽海岸風光的家樂徑

吃飽了便可以開始環島遊啦。如果是第一次到南丫島，很多人都會朝着山上的巨大目標進發——南丫風采發電站。作為香港第一台、亦應該是目前唯一一座商用風力發電站，它的龐然巨大令遊人嘆為觀止，紛紛琢磨如何在它之下取得最佳拍攝角度。作為本港的風力發電實驗項目，從風車葉大部分時間都只是緩慢地轉動，便知道它並不大成功，現在更多是南丫島的一個地標名勝而已。



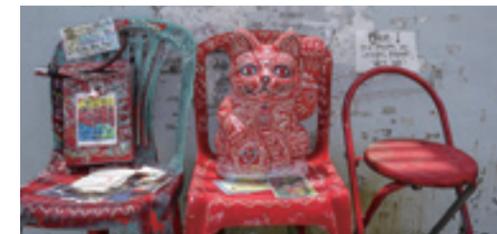
傳說中的神風洞。

從山上下來，想繼續行山的話，可沿着家樂徑前往島的另一邊。如果按易走程度及沿路風光來計算，這條橫跨南丫島兩邊的家樂徑應該入選香港十大。沿路雖偶有陡坡，但走起來仍算舒服，肯定老幼咸宜，而更重要的是，沿途可以飽覽海岸線，遠眺海天相連之處。迎着海風，看着一艘艘遠洋輪船在茫茫之間踟躕前行，胸襟驟然開闊，那份心情真的非擠在商場看千篇一律的商品可以比擬。

在山上拐了幾轉，房子與漁排交織的小鎮突然在遠處映現，原來已經來到索罟灣。相較於榕樹灣，索罟灣的人口沒那麼密集，漁村氣息更見濃郁。入村前會先經過一些岩洞，其中一個裏面經常滴水的岩洞，據說就是二次大戰時日軍「神風敢死隊」挖掘的神風洞，是真是耶，就不是到此一遊的人可妄下判斷，反正行山至此，大家更關心的，可能是索罟灣那端有沒有美食解饞。

### 坐船去榕樹灣還是索罟灣？

榕樹灣與索罟灣均有船來回中環碼頭，不過索罟灣的船期較疏，如果事先查好船期，不妨先坐船到索罟灣，一路吃喝遊玩到榕樹灣，盡興了就可隨時回程。當然也有朋友一心來南丫島吃喝兼暢泳，那就是另一種玩樂方法了。❤



# 心晴市集開荒牛 游刃於使命與營商之間

2012年的4月，鄺秉權（Robert）來到心晴行動，為政府「伙伴倡自強」計劃資助的社會企業「心晴市集」擔任專案主任。無論對Robert還是心晴行動來說，心晴市集都是一個新嘗試，如何在使命與營商之間取得平衡，大家都費煞思量。

2017年，心晴市集邁向新里程碑，衝出樓上舖，進駐港鐵站，此時此刻，特別邀請Robert暢談他與心晴市集的點點滴滴。



談起5年前毅然答應接受「心晴市集」這個任務的情景，鄺秉權（Robert）說到今天仍記憶猶新。「也許到了我這把年紀，舊的記憶總比新的深刻吧！」他以一貫幽默的口吻如此說道。

零售不是Robert的老本行，但他當時想，以他做生意的經驗，再變通一下，要應付應該游刃有餘。「當時我還是挺閒的，這樣一個小項目，佔不了我太多時間，估計也難不了我到那裡呢！」

## 鄺秉權



就這樣，他就走馬上任，成為心晴市集的開荒牛。

社會企業有自己的使命，心晴市集其中一個使命是為弱勢社群提供就業機會；但它同時亦是一個企業，也要面對競爭和生存的問題。心晴市集設於工廠大廈內，作為一間樓上舖，它的租金雖然較低廉，卻也有很多競爭上的弱勢。當業務未達預期時，總會令人沮喪。「原來那份自信，變成了夙夜憂嘆的感覺。」Robert苦笑道。



為了讓更多人認識心晴市集，Robert除了構思不同的宣傳策略外，亦不斷尋找外面的機會，例如參加其他展銷會等，除了增加營業額，也可以給同事多些對外銷售的機會。

### 感受金錢以外的喜悅

從商業利益看，Robert有些朋友覺得他做這個社企工作，跟他以前自己搞生意比較，是有點脫離實際，有的甚至說他不務正業；但他卻覺得，不置身其中，不會感受到這份工作帶來的喜悅。

「很多工作上的滿足感，都是金錢以外的。」Robert說道，「當你在資源捉襟見肘下，員工仍幫你拼搏；當你看見以前沉默寡言的員工，會主動地去『sell客』；當你看見起初連『微笑』這個職業本能也沒有的員工，逐漸變得開朗……你就會感受到這份工作帶來的滿足。這也是我仍在堅持的動力！」

Robert相信，「The most powerful motivator at work is the work itself」（最大的工作動力源自工作本身）。

「心晴市集的團隊是我職場中最滿意的團隊，是 dream team。這並不是從效率或營利能力去判斷，而是從團隊的和諧和合作精神去看。這5年多來，看見同事不斷進步，工作上互相扶持，確實令人安慰。」



### 突圍而出 進駐港鐵站

心晴市集成立了5年多，雖然勉強可以維持，但要達到可持續發展的目標，Robert認為必須闖出去才行。適逢這時候港鐵給予「伙伴倡自強」計劃的申請機構租金優惠，於是他便嘗試二度申請「伙伴倡自強」計劃，結果成功，終於從樓上舖走到街舖。新店就在西鐵天水圍站裡面。

項目由策劃、洽談、申請撥款、落實簽約、設計佈局、裝修到開舖試業，都是Robert一手一腳的做，「親生仔」終於呱呱落地，他心裡也免不了有一份莫名的喜悅。

闖出去是第一步，但闖了出去，前面還有很漫長的路，而且也可能更崎嶇。

「辦社企不能走得太慢，更也不能走得太快！走得慢會和市場脫節，生意就停滯不前；但走得快和急，資源調度和管理卻未必跟得上。」Robert總結他營運心晴市集多年來的心得，如此說道。

新店人流量高，客人接觸面廣，店舖必須常常給客人新鮮感，宣傳手法又經常更新，現在還正開拓網購……Robert談到未來的大計，多得說也說不完。

進駐天水圍港鐵站正是剛剛開始，且看心晴市集將如何迎接它未來的更多挑戰！



# 心晴火炬傳情樂

## 以火炬傳情 提升情緒健康

為期3年的心晴賽馬會喜動校園計劃，於今年暑假前夕舉行本學年「心晴火炬傳情樂」活動禮，讓過去一年參與此計劃的學校，一同見證及慶祝本計劃的成效，並接受表揚，寓意情緒健康教育能夠如「火炬傳情」般在學校間薪火相傳。當日近20間學校、超過600人出席活動禮。

### 火炬傳送儀式



左一起：金錢村何東學校  
佐敦谷聖若瑟天主教小學  
將軍澳天主教小學  
香港中文大學校友會  
聯會張煊昌學校  
馬鞍山靈糧小學  
保良局黃永樹小學

中間：香港賽馬會慈善事務部主管  
(體育、康樂、藝術及文化) 陳淑慧女士  
左八：心晴行動慈善基金副主席趙美仙女士  
左七：喜動助教、世界跳繩30秒速度跳  
紀錄保持者李心怡  
右七：喜動大使蔡瀚億 (BabyJohn)

右起：基督教聖約教會堅樂中學  
觀塘功樂官立中學  
五旬節中學  
天水圍香島中學  
元朗商會中學  
張祝珊英文中學

### 學生代表接受嘉許狀



「心晴賽馬會喜動校園計劃」項目總監趙綺玲女士

### 延續推廣校園精神健康教育

活動禮內容豐富，有獎品豐富又具教育意味的攤位遊戲、內容多元化的情緒健康教育展板、齊跳心晴喜步活力操、學生大使嘉許證書頒授儀式、首年度「傳送火炬學校」標誌火炬頒授儀式。當天更特別設有「火炬傳送儀式」，由去年的「傳送火炬學校」把火炬傳送給來年的「傳送火炬學校」，以寓意情緒健康的知識能校校相傳，正如今心晴行動慈善基金副主席趙美仙女士致歡迎辭所說：「推行情緒健康教育，任重道遠，我們更希望薪火相傳，讓情緒健康的知識在校園植根，讓我們社會未來的主人翁不但擁有正確的情緒健康觀念，更可以影響他人。」

在「心晴火炬傳情樂」活動禮上，特別邀請了熱愛運動的蔡瀚億BabyJohn擔任喜動大使，以及由香港跳繩代表隊成員、年僅14歲便成為世界跳繩30秒速度跳(105次)紀錄保持者李心怡，擔任喜動助教，由他們即席示範「心晴喜步活力操」(JOYFUL STEPS)，並與各學生大使帶領全場嘉賓及參加者一起參與，藉此宣揚恆常運動有助長遠強化正面情緒的訊息。

### 透過「火炬傳情」活動在學校之間以薪火相傳意念 傳遞下列訊息



近20間學校、超過600人出席活動禮，場面熱鬧



喜動大使蔡瀚億(BabyJohn)、喜動助教李心怡示範「心晴喜步」



獎品豐富又具教育意味的攤位遊戲



「傳送火炬學校」學校分享過一年的學習體驗

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

協辦機構



查詢熱線：3690 1000

電郵：school@jmhf.org

網址：lovetomove.jmhf.org



# 首年度評估 初見成效

新聞發佈會：2017年7月15日

由香港賽馬會慈善信託基金支持的「心晴賽馬會喜動校園計劃」於去年開始為期3年，以全港中、小學為基礎的計劃，將推廣精神健康的3大元素「心理、運動及社區」集於一身，於校內免費提供講座、家長工作坊、教師工作坊等活動，以推廣及關注香港學生情緒健康的教育。有關計劃成效會按年評估，首學年度的評估報告，已於今年暑假前夕發佈。



香港賽馬會慈善事務部主管（體育、康樂、藝術及文化）陳淑慧女士



左一起：香港大學行為健康教研中心助理講師及註冊社工溫浩然先生、項目總監趙綺玲女士、香港教育大學健康與體育學系助理教授張佩儀博士

## 年度評估定成效

首學年成效新聞發佈會，先由香港賽馬會慈善事務部主管（體育、康樂、藝術及文化）陳淑慧女士介紹馬會捐助「心晴賽馬會喜動校園計劃」的理念，並由項目總監趙綺玲女士介紹計劃內容，透過「火炬傳情」活動在學校之間以薪火相傳意念傳遞「知識準備」、「破除標籤與成見」、「尊重差異」、「關懷社區」和「快樂健康及和諧生活」5大訊息。計劃的目的是讓大眾更正確了解情緒健康，尤其是運動對促進情緒健康的幫助，提升參與者對持續運動的興趣，讓他們感受運動對情緒健康的益處。

受委託評估計劃成效的香港大學行為健康教研中心的助理講師及註冊社工溫浩然先生，於發佈會總結2016-2017學年的活動成效，以及受訪的中、小學生、家長和教師對計劃的意見。成效評估透過問卷進行，並比較「前測」和「後測」的結果，發現計劃內的不同元素，均能達至以下目標：鼓勵以運動改善情緒健康、培養恆常運動習慣、及教育公眾以正面態度看待情緒健康問題。

此外，逾7成受訪教師及8成5受訪家長對計劃表示滿意，反映參加者均認同計劃內容有助增進對情緒健康的認知，提升對恆常運動的興趣；而其中「校園大使計劃」的多元化互動元素，尤其能引起學生的興趣，有助推動他們培養恆常運動的習慣，以促進情緒健康。

## 心晴喜步舒緩情緒

「心晴賽馬會喜動校園計劃」加入了由香港教育大學設計的「心晴喜步活力操」(JOYFUL STEPS)，設計概念以「自覺能力」及「適度挑戰」為原則，目的是讓參加者通過反覆練習後可掌握動作要領，成功克服動作難度，享受帶氧運動帶來的樂趣。香港教育大學健康與體育學系助理教授張佩儀博士在發佈會上表示，帶氧運動具抗焦慮和抑鬱的作用，減低疲勞或精神緊張等問題，定期進行帶氧運動能預防壓力所帶來的負面情緒。

## 「心晴賽馬會喜動校園計劃」 2016-2017學年活動成效

### 主要指標前後測結果

1. 「喜動校園」的不同活動部份都有助家長、老師與學生了解運動有助改善情緒的成因、培養恆常運動的習慣。
2. 校園為本的活動，也有助提高家長、教師與學生對情緒健康問題的正面想法。
3. 這次研究調查亦發現，本地中小學中，男學生比女學生對情緒問題有較多負面的看法。

## 滿意度普查

### 教師工作坊：



約7成半的教師對講座感到滿意，並認為講座有助引起其對恆常運動的興趣，並增進對情緒健康的認識。

### 家長工作坊：



約8成半的家長對講座感到滿意，大部份參加者也認為講座有助增進對情緒健康的認識，並引起其對恆常運動的興趣。

### 校園講座(小學組別)：



接近6成的小學同學對講座感到滿意，並認為講座有助增進對情緒健康的認識，並引起其對恆常運動的興趣。



校園講座(中學組別):



超過4成的中學同學對講座感到滿意，並認為講座有助增進對情緒健康的認識，並引起其對恆常運動的興趣。另外，相對家長、教師及小學生，中學生似乎對互動性、靈活的學習有更多的興趣。

校園大使計劃:



約6成7的參加者對大使計劃感到滿意，約6成大使計劃參加者認為計劃有助增進對情緒健康的認識，並引起其對恆常運動的興趣。

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

協辦機構



香港教育大學  
The Education University of Hong Kong

查詢熱線: 3690 1000

電郵: school@jmhf.org

網址: lovetomove.jmhf.org



2017-2018學年活動

現正招生

誠邀 全港中小學校參加

費用全免  
額滿即止

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

2017-2018學年的活動  
將於9月展開，現正進行  
全港中小學招募!

「心晴賽馬會喜動校園計劃」主要活動概略如下:

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

所有活動費用全免，名額有限，請從速報名。

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

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

協辦機構



香港教育大學  
The Education University of Hong Kong

查詢熱線: 3690 1000

電郵: school@jmhf.org

網址: lovetomove.jmhf.org



晴訊

## 「心晴有道」 與第三齡學生分享退休好心情



理工大學活齡學院邀請本會為其第三齡體驗大學課程2017舉辦「心晴有道」講座，講座於2017年6月21日舉行，由臨床心理學家王藹慈博士主講。

是次講座對象為50歲或以上人士，當中不乏退休或即將退休的，當日最年長的參加者為81歲。面對退休，有人會覺得是享受人生的開始，但亦有人覺得惴惴不安，為着突然而來的空閒時間而感到不安和空虛，更甚者會懷疑自己的價值。

於是次講座中，講者以正向心理學的角度，深入淺出地向學員逐一講解維持好心情的方向和方法。學員反應都很熱烈，大家互相學習，了解快樂的泉源，樂也融融。期望學員就算往後遇到不愉快的事情也可以快樂面對，保持情緒健康。

另外，本會有幸獲邀出席該課程於7月16日舉行的畢業禮，當天畢業學生為50歲以人士，每個學生都戴上四方帽，露出燦爛的笑容感謝各教授、導師悉心的教導，讓他們能夠體驗及享受讀大學的樂趣，真正實踐「活到老學到老」的人生態度。❤️



## 朋輩支援聚會

2017年6月29日於本會舉行了朋輩支援聚會，是次聚會參加者眾多，當中包括病患者及其家屬。他們分享了不少生活上的煩惱和困擾，交流心得，從中得到不少啟發，例如人際關係、家庭相處之道，乃至於工作上的抉擇。參加者也可以一起分擔憂慮，沉澱和反省現狀，

思考過後便重新出發。在聚會中，他們自身經驗的分享成為鼓舞他人的動力，以一點燭光燃點另一個人的生命，達成互相鼓勵、互相支持的效果。縱觀而言，眾參加者和諧融洽，希望能繼續參加聚會延續這個連繫，盡享互相分享的時光。❤️

晴訊

## 本會成為「聲願·音樂會」 受惠機構

### 以唱歌推動情緒健康



香港文藝發展協會（HKADA）在2017年7月15日晚於上環文娛中心劇院舉行「聲願·音樂會」，本會獲邀請成為節目的受惠機構，部分門票收益將捐贈予本會，以用於情緒健康的推廣教育工作。

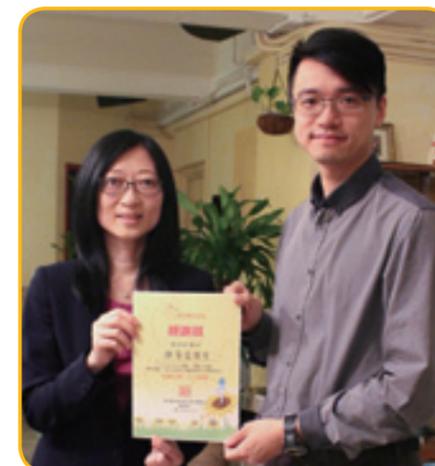
在音樂會開始前，協會舉行簡單而隆重的支票致送儀式。當晚協會會長連俊雄先生，聯同一眾熱愛音樂的學員及唱片歌手演出多首經典懷舊金曲，當中包括「往事只能回味」、「中國人」、「蔓珠莎華」及「酒干倘賣無」等多首繞樑三日的名曲。

香港文藝發展協會（HKADA）為一家非牟利組織，成立於2002年，致力推動本地文化藝術發展和演藝培訓，並透過與香港各區學校、社團、公、私營等機構合辦各類文化藝術課程及文娛活動，為市民提供更多健康而具質素的文藝活動，讓精神生活更形充實。❤️

## 專家分享會

本會於2017年5月16日舉行2017/18年度第一次「專家分享會」，並邀請了精神科專科陳蔓蕾醫生擔任分享嘉賓。

會內探討了身體上的毛病與情緒病的相互關係、抑鬱症症狀及治療方法(如藥物、心理輔導以至腦磁激治療等)、照顧情緒病患者的方式及相處之道等。各參加者均踴躍提問、互相分享資訊及表達不同意見，陳醫生耐心分析並分享專業意見，最後亦鼓勵各位繼續努力治療情緒病。多名參加者感謝能參加分享會，並希望能在不同的平台上互相支持及鼓勵。❤️



## 花旗集團— 社聯大學生社責實踐計劃2017 工管學生於本會展開實習計劃



「花旗集團—社聯大學生社責實踐計劃」由花旗集團主辦及贊助、社聯合辦，旨在啟發本港大學的工商管理學生，於非牟利服務機構透過實習發揮所長，並加強他們對企業社會責任的意識，培育他們成為更關心社會的商業人才。

本年度計劃的開幕禮已於2017年6月1日在溫莎公爵社會服務大廈禮堂舉行。作為參與計劃其中一間非牟利服務機構，心晴行動也有派代表到場支持。兩名實習生已於7月到心晴行動實習，目標是完成至少160小時的實習工作。❤️

## 保良局陳維周紀念學校 第34期啟動課程畢業典禮

繼本年4月獲邀到保良局陳維周紀念學校設立情緒遊戲攤位，本會再次於2017年6月30日獲邀出席該校假新亞中學舉辦的第34期啟動課程畢業典禮。全日制「啟動課程」是為新來港學童而設的支援服務課程，課程為期半年，並於2000年落實推行至今。當中亦設有提高兒童英語及中文水平的訓練，期望課程能幫助學童適應香港社會及教育。

課程充分展現出香港多元種族的特色，學生更藉畢業典禮感謝老師們半年來的悉心教導，並給大家帶來精彩絕倫的表演：靜態類型如演奏敲擊樂及鋼琴，動態類型如跳繩隊表演和跳舞。本會代表亦藉此機會與嘉賓互相交流情緒教育心得。❤️



## 熱線義工 基礎訓練課程 2017

你願意傾聽為他人分憂嗎？  
一點心意為他人帶來曙光  
誠意邀請您加入心晴熱線團隊

心晴行動慈善基金自2004年開始提供「情緒支援熱線電話服務」。過去一直得到很多熱心義工的支持，為受情緒困擾的人士提供情緒支援及資訊轉介服務，令他們可及早找到合適支援途徑。如你有意成為我們的一份子，又符合右方條件，我們歡迎你的參與！

- 願意聆聽、接納及關懷情緒受困擾的人士
- 年滿25或以上
- 中學或以上程度
- 願意每月付出寶貴時間當值接聽熱線

**訓練內容包括：**

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

**日期：**第一階段：訓練  
22/9、29/9、6/10、13/10  
第二階段：模擬練習及評估  
27/10、3/11、10/11  
第三階段：實習期  
2017年12月至2018年6月

**時間：**7:30pm - 9:30pm

**地點：**The Yard (九龍新蒲崗五芳街 31-33號永顯工廠大廈 8樓 D室)

**費用：**\$800 (完成首兩階段及出席率達100%者，可獲退還費用，完成三個階段可獲出席證書)

**報名方法：**親臨本會以現金提交費用報名或可透過網頁 [www.jmhf.org](http://www.jmhf.org) 下載及填妥表格後，連同劃線支票及貼有\$1.7郵票的回郵信封一併寄回本會，信封面請註明「熱線義工基礎訓練課程 2017」。詳情請細閱《報名須知》。名額有限，報名者需經過選取方能確定成功報讀。

**報名截止日期：**2017年8月30日

**查詢電話：**3690 1000



# 下一站係天水圍

The next station is Tin Shui Wai

下次聽到這個廣播，  
請記起我們 - **心晴市集**！

天水圍



朗屏

元朗

得到民政事務總署和港鐵的支持，我們終於有機會衝出樓上舖，進駐港鐵站。天水圍TIS 28號店，一個吉祥的店號，更期望着一個美好的開局！

起草計畫、籌辦、裝修……千呼萬喚，終於開幕啦！這麼遠，那麼近！

跟人說起天水圍，他們總說店搬得這麼遠，怎去啲？其實只是天水圍，又不是天腳底，在現在香港的集體運輸網裡根本就沒有所謂遠的地方。

還有請記住你的港鐵票有兩個半鐘時限，我們就在收費區圍內，不妨劃個時間來看看，保證你有意想不到的收穫呢！

如果你在西鐵新界西（屯門或元朗）的話，基本和我們的店近乎零距離；如果你在錦上路、荃灣西甚至美孚，乘鐵路順風而來，我們也近在咫尺。

Small is beautiful!

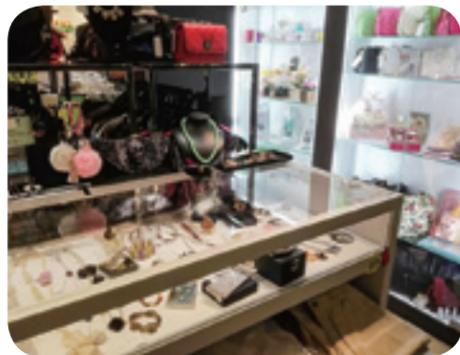
麻雀雖小，五臟俱全！時裝、飾物和精品，任君選擇。

我們店面比以前細，佈局簡約，第一眼看來就是新蒲崗老店的濃縮版，有似曾相識的一份親切。店面小總有它好處，希望做到貨如輪轉，即使你一週來兩次，仍感新鮮！

心晴市集新店將是新的一頁，我們保證會不斷努力，推陳出新的給您們最好的貨品和最貼心的服務。

心動不如行動，乘個港鐵就來，在心晴市集享受購物樂趣！

歡迎新知舊雨親臨指導或在Facebook 留下寶貴的意見。您每句說話都是我們進步的動力。❤



兆康

屯門

錦上路

荃灣西

美孚



伙伴倡自強  
Enhancing  
Self-Reliance

# 心晴市集

## 進駐天水圍港鐵站啦

多款時裝飾物

開心價發售



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

地址：天水圍港鐵站（TIS 28號店）

營業時間：

星期一至六 11:00-20:00

星期日 12:00-20:00

Facebook 心晴市集社會企業

同時推出 →  
網上購物，請多多支持！



# 您的每一分善款 為情緒健康 注入正能量 帶出好心情!

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



捐款港幣100元  
以上，可獲發免  
稅收據。



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

本會網站：<http://www.jmhf.org>  
本會新地址：九龍新蒲崗五芳街10號  
新寶中心10樓1001-1003室  
(2017年9月3日開始遷至上址)  
傳真：(852) 2144 6331  
電郵：[joyful@jmhf.org](mailto:joyful@jmhf.org)

