



心晴行動慈善基金
Joyful (Mental Health) Foundation

第三期

2007年7月

晴訊

九龍慈雲山慈正邨正輝樓地下2號室 網址: <http://www.jmhf.org> 電話: 2301 2303

壓力煲·釋放了

「眼花、頭痛、頭暈、手震、心驚、腳步浮浮，好似感冒未清……」Carmen一一細數她於病發初期的情況，聽起來似乎是普通的感冒病徵，就這樣折騰了Carmen近三年的時間。打從2004年1月起，Carmen花了近半年的時間看了不下數十個不同的醫生，包括中醫、西醫、醫院門診等，沒有一人能找出她患病的原因。她試過住院作全身檢查，包括驗血、腦掃描、心電圖等等，所有報告都顯示她身體機能並無任何異樣，最後醫生們都是依舊給她感冒藥。

「最辛苦係你唔知幾時會好，如果是感冒，你會預計剛幾日就無事...但當你剛完幾日都無好轉嘅時候，你就會越來越擔心自己究竟有咩頑疾驗唔到，搵唔到出路，心情越來越差...」Carmen打從心底說出她當時求助無門的苦況。

直至2004年11月Carmen遇到一個真正幫得上她的家庭醫生，除了透過藥物治療外，醫生還同步提供心理治療，協助Carmen進一步了解真正的自己，找出情緒困擾的根源及解決的方法。「醫生會講一啲唔同嘅診

Carmen - 焦慮症康復者，從事文職工作

法，某啲事會唔會換個角度諗，睇法又會唔同啲呢」。從前對人對事都很執著，走路從來也比別人快，對自己和別人要求很高，事事吹毛求疵，有任何快樂悲傷事都只會埋藏在心底。今天的Carmen不但變得比從前輕鬆和快樂，而且學懂體諒別人，跟朋友家人的關係亦因此有所改善。現在她一覺醒來能夠健健康康地上班去，已是一件令她感到幸福的事。2006年6月，Carmen可以停服所有藥物，困擾她近三年的情緒病從此不再纏繞她。

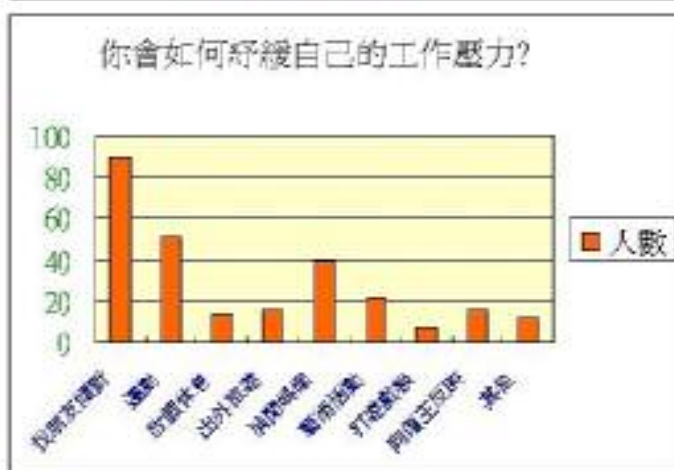
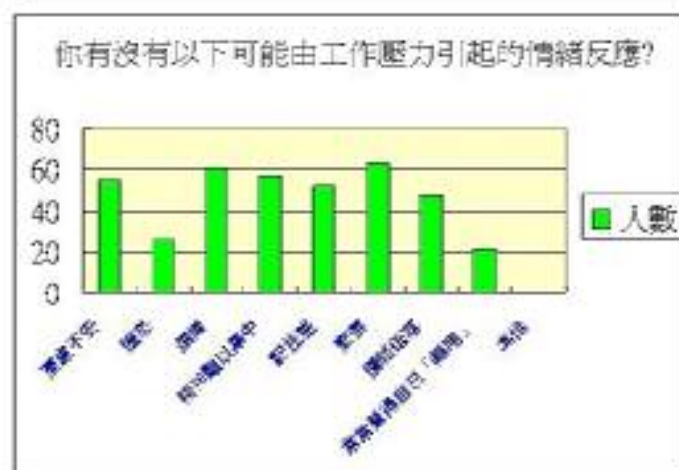
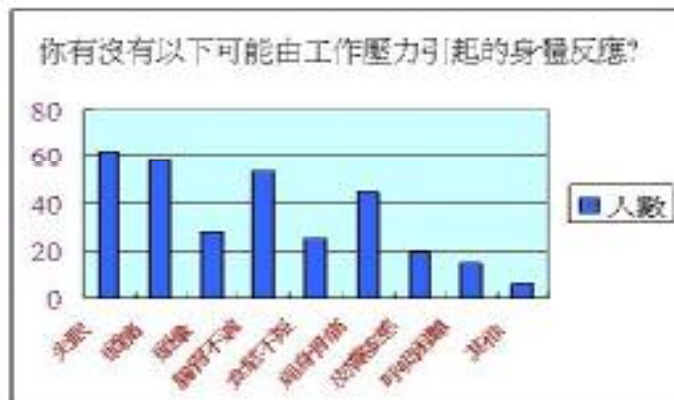
對Carmen來說，焦慮症似乎奪去了她三年來的光陰，但卻讓她餘下的人生生活得更精采、更有意義。情緒病並不是「絕症」，她希望所有病患者也能勇敢面對自己的生命，亦希望生活緊張的朋友們能多加留意自己的情緒，千萬不要令情緒真正出現問題時才去補救，嘗試培養自己的病識感，做個開心快活人。



踢走辦公室壓力



心晴行動於5月5日舉行了一個名為「踢走辦公室壓力」的講座，吸引了300位市民到場參加，反應如此熱烈，可見「辦公室壓力」的確是不少香港人都面對著的問題。當日主講嘉賓張達良醫生（精神科專科醫生）為大家分析及解構辦公室壓力的來源、影響及應付的方法。另外，心晴行動顧問曾慶章先生風趣幽默地與眾分享他多年來在辦公室的所見所聞，以及化解辦公室壓力的獨到心得。於講座當日，我們也就著「辦公室壓力」這個題目做了一項問卷調查，一共收到120份回應，並有以下的結果：



你也來測試你的「工作壓力」指數

想想您現在的工作，並選擇一個你當前的感覺，按以下的問題圈出你的答案。	從不	很少	間中	經常	頻密
A. 工作令我感到不愉快，有時甚至感到不安。	1	2	3	4	5
B. 我覺得工作對我的生理或心理有負面影響。	1	2	3	4	5
C. 我的工作十分繁重，(及/或)有很多不合情理的最後期限。	1	2	3	4	5
D. 我難於向我的上司表達關於工作的看法或感受。	1	2	3	4	5
E. 工作壓力影響到我的家庭或個人生活。	1	2	3	4	5
F. 我可以充分控制及處理我日常的工作責任。	5	4	3	2	1
G. 當工作表現好的時候，我受到適當的讚賞或獎勵。	5	4	3	2	1
H. 我能全面地運用我的技能和天份在我的工作上。	5	4	3	2	1

結果分析：

總分數 15 或以下： 平淡、冷靜，沒有壓力問題。
總分數 16-20： 壓力相當低。工作上可能遇到困難，仍能輕易應付和處理。
總分數 21-25： 適度的壓力。工作有明顯的壓力，但仍可承受及妥善處理。請查看測試表，盡辦法改善分數不理想的項目。
總分數 26-30： 嚴重壓力。或許仍可應付，但工作令你感到痛苦。在測試中，可能有多項取得極端的分數。你有機會是選擇了一份不合適的工作；亦可能是現在不是擔當這份工作的適當時機。接受專業輔導會對你個人有幫助。
總分數 31-40： 壓力指數相當高及進入危險程度。當你感到健康已受影響，應該尋找專業協助，或是考慮轉換工作。



心情快拍

《擁抱心情》義工計劃



《熱線義工訓練》 23/5-27/5



《認識情緒病的藥物治療》 20/6
嘉賓：林中鏡醫生(精神專科醫生)

〔心晴一聚〕分享會 (21/6)



《踢走辦公室壓力》 講座 (5/5)



《開心學堂》- 校園情緒健康教育計劃



第4站：聖匠中學 25/4



第5站：基督書院 29/5

《認識壓力》工作坊 (9/5)



《家長壓力講座》 (23/6)



心情預告

活動查詢及
報名請致電
2304-2303
或瀏覽網頁
<http://www.jmbf.org>

心情推廣@香港書展

心情行動於七月香港書展場
內設置推廣攤位 (GHD22) 義
賣有關情緒病的書籍，希望
大家踴躍到場支持。

日期：7月 18-24 日
時間：上午 10:00 - 晚上 10:00
地點：香港會議展覽中心
大會堂第五層



心情行動 義工嘉許計劃

歡迎即成籍「心晴行動」義工
與我們攜手推動情緒健康

「心晴一聚」分享會

一個讓情緒病患者及其家屬與不
同專家互相交流的聚會，每季舉行
一次，歡迎有興趣人士致電熱線登
記。



心情熱線 2301 2303

為你提供有關情緒病的治療途徑及相關的社會服務資訊。

熱線服務時間：

星期一至五 上午 10:00 - 下午 1:00

及下午 2:00 - 5:00



心晴的話

加入心晴行動大家庭，不經不覺已3年了，看著心晴行動成長，感受良多。心晴成立初期，懷著一股熱心，不知能夠做甚麼，幫助多少，只認為多一個人參與推動認識情緒病工作，就多一分力量消除誤解，鼓勵患者積極求醫，推動社會提供更即時的情緒支援。是這股動力，讓我一直支持心晴行動。

我有一位親人，因為人生路上遇到挫折，患上了抑鬱。家人都非常擔心。某天，這位親人前往公立醫院門診求醫，由於他認真考慮過輕生，醫生份外關注，要求他入院。稍後，醫生替他撰寫了一封轉介信，讓他下式前往設有精神科醫院求診。結果呢？他與精神科醫生會面後，被安排於2008年9月覆診。1年多後覆診？我聽親感到荒唐和氣憤。這個青年在最需要協助的時候，他從社會上得到的，就是這樣不善後援的支援。

心晴行動資源及人力有限，然而我一直堅信，幫到一點就一點。有一回，電視劇集「妙手仁心」也首次加入了主角患上情緒病情節，我暗暗歡喜，因為「情緒病」得到社會公開討論，它亦不再只被視為是自找煩惱的事。心晴行動不斷努力，總算對社會做到了一些正面影響。

此機會特別一提，情緒病有如感冒，患上了，可能休息下便好轉，或者要吃藥才可痊癒。感冒一次便一生免疫嗎？不，還是會再出現的，但全屬正常。遇上情緒病，一顆平常心，一點正確知識，一些積極行動，就是最佳的應付方法。

吳亦敏 心晴行動慈善基金副主席

捐款呼籲

我們的財政來源主要來自社會各界熱心人士或機構的捐款，本會未有經常性的財政資助，您的愛心捐款可以支持我們教育、幫助及推廣健康情緒的工作，我們誠邀您捐助心晴行動，與我們一起推動社會關注情緒健康。

捐款途徑

1. 請將現金或支票，抬頭請寫「心晴行動慈善基金有限公司」，直接存入以下捐款戶口：

中國銀行： 012-882-0-004522-8

上海商業銀行： 354-82-03266-1

2. 請登入網址：<http://www.jmhf.org> 下載捐款表格，或與我們聯絡：

熱線： 2301 2303

傳真： 2144 6331

電郵： joyful@jmhf.org

地址： 九龍慈雲山慈正邨正暉樓地下2號室



全球2大富豪比爾蓋茨和股神巴菲特，宣佈將人生大部份財富毫不吝嗇投於慈善業，迄今已捐出超過555億美元（約4300億港元）。

而「生命傳愛行動」將為捐獻概念締造一個新領域，因為捐贈不再是富人的義務，一般人亦可以保單助人了。保單捐贈概念十分簡單，投保人可考慮在現有或新計劃的保單中，捐贈部份的投保額予指定慈善機構（例：99%家屬：1%心晴行動慈善基金），把愛延續。捐贈者只需填寫一份文件，不花分毫，更可獲得一張感謝狀以作鼓勵。如欲了解有關計劃的詳情及最新資訊，歡迎致電：82008896 聯絡 Stephen 歐先生 或致電心晴熱線 2301 2303。

出版：心晴行動慈善基金
鳴謝：葉青霖先生（提供插圖照片）
義務編輯：Carmen Wong

版權所有，未經出版人書面許可，任何圖文均不得全部或局部轉載、翻印或重印。