



心晴行動通訊

創刊號 (July 2006)

從心出發 - 主席的話

『心晴行動慈善基金』自04年成立至今已經過了兩個年頭，我們一直馬不停蹄四出行動，致力向社會各界推廣健康情緒的訊息，推廣的途徑廣及電視、電台、巴士、學校、商場等，相信很多市民已經對情緒病及本會有了初步的認識，但是要讓社會大眾普及了解情緒病，消除對病患者的誤解及偏見還是漫漫長路。

我們相信要達致這個目標，教育工作是十分重要的，這亦是我們十分重視的一環，除了為普羅大眾舉辦連串的免費情緒健康教育講座，亦與中文大學醫學院香港健康情緒中心合辦情緒病治療課程，培訓家庭醫生診斷及治療情緒病，為有需要的人擴闊求診的渠道。另外，我們與家連家精神倡導協會合辦精神健康教育課程，提高家屬對情緒病的認識和與患者相處的技巧。

在前線服務方面，我們於06年初試辦專業面談輔導服務，由專業心理輔導員為情緒受困擾人士提供專業輔導，不過因為資源有限，可以提供的服務時間暫時只可以維持每星期兩日。這份心晴通訊亦是我們一個新的嘗試，希望透過文字資訊喚起更多市民對情緒病的關注。

在未來的日子，我們會繼續努力，秉承服務宗旨：教育、幫助、推廣健康情緒。同時，我們亦十分需要大家的支持，與我們共同推動情緒健康。

林建明 *Victoria*

心晴行動慈善基金 主席

編者的話

突破自己

從小到大，創作，寫作都是我的弱項。沒有想過自己會參加心晴創刊號的工作。因為今次的參與，強迫自己去學習更多電腦的技術，雖然，最後都是失敗了，多得Michael 出手相助，才能完成任務，我在此要認真地向他道謝！希望此刊物長長久久越出越精彩！

Camay Fung

感同身受

《情緒病》，一個以往我不會嘗試去了解，亦看似距離我很遠的疾病，萬料不到這兩年竟會與它結下不解之緣。說是緣，可能是患上「焦慮症」這段日子，悲喜參半吧！悲是因發病初期找不到適當治療而令我感到求助無門的沮喪，以及身體長期不適帶給我的纏擾，喜則是於病癒後，我學懂了欣賞及珍惜自己擁有的一切。希望這刊物能使大家對情緒病認識多一點，對病患者了解多一點

Carmen Wong

享受當下

今次的期刊可算是我們一手一腳由零開始吧！最初，我們有的只是一張白紙，慢慢地寫上一些意見和計劃。而在籌備和計劃的過程中不但使我對情緒病有更深入的認識，也令我學懂開心和樂觀去面對身邊的事物，也是一種很好的治療藥物。我覺得這次的專題編輯真的令我獲益不少。

Taryn

深入了解

本來，我對情緒病的一知半解到現在的有點認識，還多得這專題。以前總認為情緒病全因個人的心理因素所形成。但，原來腦袋內的化學物分泌不平衡亦是其成因之一，這全不由個人心理所控制。現在，我會更加體諒那些正受情緒病困擾的人士。當然，雖然這病像普通病一樣可以治療，但我們亦不能忽視其嚴重性，希望大家可以正視這問題。

Yy

何謂情緒病？

情緒病已成為現今社會的都市病之一。世界衛生組織於2001年的年報中亦預計，到了2020年，情緒病更會成為全球第二號疾病殺手，而大部份的醫學研究亦顯示，情緒病病發率正有上升的趨勢。雖然近年社會上有關情緒病的資訊已較為普及，但仍有不少人對於情緒病一知半解，甚至是誤解。

情緒病泛指情緒困擾的疾患，其徵狀一般會持續四個星期或以上，情緒病可大致分為情緒症狀和身體症狀兩方面，而且會對患者的日常生活帶來困擾。情緒病的主要特質是情緒上的困擾，除了抑鬱、煩躁、緊張、驚恐、憂慮、悲觀絕望及情緒低落這些情緒病徵外，還會有身體上的病徵如頭痛、失眠、疲倦和原因不明的疼痛等。患者的行為會顯得退縮逃避、無精打彩、過份憂慮、坐立不安，更為患者帶來許多負面影響，例如工作效率降低、人際關係變差等。主要的情緒病包括：抑鬱症、經常焦慮症、驚恐症、強迫症、社交焦慮症及創傷後情緒病。

情緒病的成因很複雜，包括個人心理因素、環境因素和生理因素。個人心理因素如過份完美主義、容易緊張和執著等；環境方面如長期或過量的壓力、家庭關係惡劣、工作不順利、人際關係不協調、不愉快的經歷等；另外，不少醫學研究指出腦部的化學傳遞物質失去平衡亦是情緒病的成因之一。

情緒病的治療可分為心理治療和藥物治療。心理治療是指由專業人士如臨床心理學家、心理輔導員、心理治療師或社工等，透過輔導過程協助患者認清其困擾或問題的根源，並共同尋找解決或改善的方法。藥物治療方面，則透過回復腦部化學傳遞物質的平衡，改善患者因情緒病而帶來的身體不適和紓緩其情緒困擾，如難以集中精神和失眠等。

「情緒病」照字面理解就是情緒出了毛病，就像傷風感冒一樣，男女老幼以及社會不同階層的人都有機會患上，一旦患上也無需害怕，因為只要及早接受治療，勇於面對，這場感冒是可以痊癒的。



心情行動
熱線電話

2301 2303



服務時間

星期一至五

上午十時至下午一時
下午二時至五時



心晴快拍

星光好心晴哈利新春行大運

日期：06年2月5日

地點：星光大道



好心晴由細浸大

日期：06年5月21日

地點：新世界中心



『認識情緒病』公眾免費教育講座

日期：06年6月3日

地點：牛池灣文娛中心



情緒健康大使教育講座

日期：06年3月25日

地點：香港浸會大學

有心有情心晴行動 粵曲慈善晚會2006

日期：06年4月10日

地點：香港文化中心



心晴 Comings Soon!

『認識情緒病

— 暴食症與抑鬱症的診斷與治療 —

公眾免費教育講座

日期：06年7月15日

時間：下午2:00 時至5:00時

地點：上環文娛中心

內容：1. 精神科專科醫生主講
2. 情緒病康復者分享

費用：全免

July

『認識情緒病

— 自殺與抑鬱症 —

公眾免費教育講座

日期：06年8月19日

時間：待定

地點：待定

內容：1. 精神科專科醫生主講
2. 情緒病康復者分享

費用：全免

August

是福,不是禍!

患上情緒病,是不幸或是有幸?我認為是有幸,或者大家會覺得奇怪。

情緒病其實並沒有大家想像的那麼可怕,以往大家對這種病並不認識,對於所謂的「神經病」,都會避而不談,而造成大家沒有病識感,浪費了時間及金錢於檢查身體上。

我的情緒病成功治癒後,我才找回真正的我。病發前幾年,都迷迷糊糊地過,對甚麼事情都提不起勁,看似安逸地過著上班、下班的生活,內心雖然很不滿自己的現狀,卻不會做任何改善。

病發前一個月,身體的各種不適(心悸、驚慌、呼吸困難、失眠,腦海不斷出現各種最壞打算的念頭),影響了我的日常生活,身邊的朋友,都勸我看開一些,或者放假輕鬆一下,但朋友的勸告只會令我更生氣,我認為他們並不了解我。我覺得自己並沒有不开心,只是身體不適帶來的影響。還好在千鈞一髮之際,朋友介紹了一位醫生給我,醫生初次診斷我患上焦慮症,我當然不相信,但身體的不適,令我不得不接受治療,治療過程雖困難也痛苦,還好我能熬過來。

治癒後,深感香港人對情緒病的誤解,往往就是造成延誤治療的原因,更甚者浪費了餘下的人生,真是可惜。情緒病並不是不治之症,只是普通可以治癒的病。病癒後的我,簡直判若兩人,對自己的未來充滿信心,比以前更開心,各方面的能力都提高了,如果不是發了這場病,我可能現在仍過著毫無質素的生活。所以說有幸發了這場病。

希望心晴行動這個機構,能帶給香港人對情緒病更正面的認識,讓大家免於受這個病的折磨。

Lianne Lam

我都要出一分力!

「心晴行動慈善基金」為一註冊非牟利慈善團體,致力推廣情緒病的知識,減少誤解及歧視,令患者及其家屬得到更多渠道、資源和幫助。

捐款回條

我願意捐款支持「心晴行動慈善基金」,用作推廣大眾正面認識情緒病,以及對情緒病患者及其家屬提供幫助。

捐款金額: HK\$ _____

我願意收取有關情緒病的最新資訊

捐款方法:

以劃線支票,抬頭寫上「心晴行動慈善基金」

直接將捐款存入本會銀行戶口:

中國銀行戶口 012-882-0-004818-8

上海商業銀行戶口 354-82-02966-0

我的個人資料:(以用作寄付捐款回條及本會記錄之用)

善長/機構名稱: _____
聯絡地址: _____
聯絡電話: _____
傳真號碼: _____
電郵地址: _____

備註:

1. 請填妥本捐款回條,連同表格、銀行入數紙及劃線支票寄回香港九龍慈雲山慈正村正暉樓地下2號室。
2. 捐款 HK\$100 或以上者可以獲發免稅收據。