心得
HeartWorks

2018年4-5月號　第18期
免費贈閱

心晴市集 港鐵站店 開張大吉

專題
驚恐突襲
如歷生關死劫

特稿
第六屆國際發呆大賽香港站
全城一起發呆放空

心晴分享
劉錫賢
平息情緒抗議

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。

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。

推廣

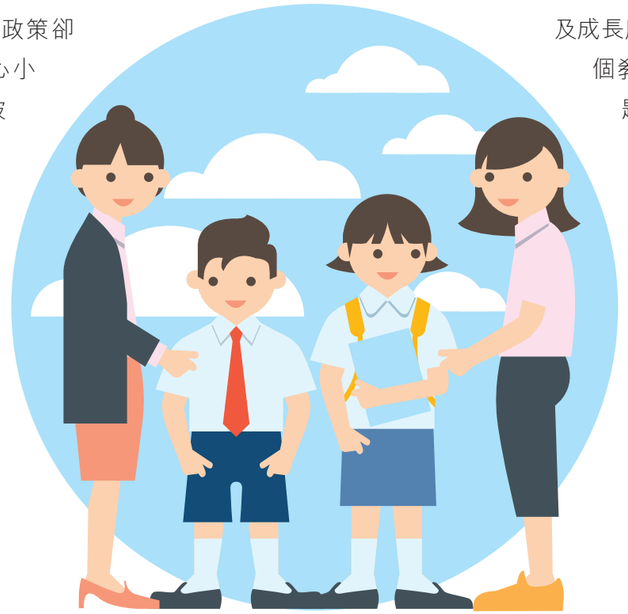
透過不同媒介及宣傳方式，喚起大眾關注情緒健康，減少謬誤、偏見和歧視。

心晴的話

豈止一校一社工！

心晴行動最近在小學推出嶄新項目，寓情緒教育於輕鬆惹笑的話劇之中，讓師生家長捧腹大笑之餘，細味怎樣才能有一個愉快的學習生涯。話劇上演了幾回，學生反應非常熱烈，尤其一些親子衝突的場面，更惹來頗大迴響，也許觸動了孩子的某些情感，也許根本就是感同身受。由此亦反映出，莘莘學子現在面對的壓力絕不比想像少，當中蘊釀的情緒問題，更不容忽視。

前陣子本港連串虐兒案引發社會再度關注對學校的支援問題，政府提出小學一校一社工的政策，現在撥款落實，算是極速回應了社會的訴求。然而，這政策卻惹來學界的憂慮，擔心小學原有的輔導老師會被社工取代。這批老師固然有丟飯碗之虞，而輔導老師換上社工，其實依舊是一人承擔全校學生甚至老師的支援工作，試問在學生個案愈來愈多的情況下，單靠社工一人之力，又如何足以應對？



假如因為這政策而令社會人士產生錯覺，以為只要做到一校一社工，就能應付目前的學生問題，結果希望愈大，可能失望愈大，反而令矛頭落在前線社工身上，讓他們承受更巨大的壓力。

老師、社工、輔導人員，屬於不同的專業，在不同的方面照顧着學童的學業及成長需要，以往礙於資源問題，他們有時候需要兼負另一專業的部分職能；但隨着現在學童在學業及家庭的壓力愈來愈大，莫說兼任，就是一校兩三位專職社工及輔導員，也不會嫌多。

說到底，要幫助孩子紓減學業及成長壓力，其實還是要從整個教育制度入手，探究問題癥結，並作出長遠的規劃，而非今天有這問題時以一個政策應對，明天另一問題爆發時又推出另一套政策。

道理大家都明白，但要真的落實，當中又需要多少識見、魄力和勇氣？

心得 HeartWorks

雙月刊 2018年4-5月號 第18期

目 錄 CONTENTS

08

02 心晴行動慈善基金簡介

03 **心晴的話**
豈止一校一社工！

06 **你知道嗎？**
您今天吃得開心嗎？
日落前讓負面情緒終結

08 **心晴市集**
心晴市集
天水圍港鐵站店正式開幕

12 **特稿**
第六屆國際發呆大賽香港站
全城一起 發呆放空

15 全情投入發呆狀態
減壓之餘更可面對自己內心

16 發呆有理 清空情緒

20 **心晴分享**
劉錫賢 平息情緒抗議

22 **專題**
驚恐突襲如歷生關死劫
施血清素藥調節腦功能

25 「心」層挖掘 驚恐療「源」

20

32

59

30 **心晴影薈展笑容**
快樂的…態度
《富足笑容》《快樂國 - 讀書樂》
《快樂的純粹》《大樹下的孩子們》
快樂的…生活
《麵上的笑容 1 》《麵上的笑容 2 》
《攜手飛躍》《樂在其中》

34 **心理輔導**
情動感通．轉化復原：感動治療之概述

37 **調查報告**
幼稚園學童焦慮現況剖析發佈

40 **學習情懷**
音樂「自」療：一切由音樂開始

42 **職場精神健康**
提升精神健康 減低工作成本

44 **特稿**
抗逆力 滿血復活的秘技

46 **吃得開心**
解憂之良品 咪小看小米

48 雞蓉百合圓杞小米粥

50 **優哉遊哉**
再遇梅窩

54 **有情有義**
曹鈞傑 從學生年代開始
履行責任 信守承諾 義不容辭

58 **喜動校園**
喜動校園社區情 回饋社會 服務社區

60 **義工嘉許禮**
心晴行動義工嘉許禮17/18
表揚無私奉獻 凝聚各界力量

62 **晴訊**
「商界展關懷」社區伙伴合作展2018
「慢活 • 自在每一天」藝術滿載老爺車遊藝會
朋輩支援聚會
專家分享會
定期督導會議
熱線義工進階訓練
嶺南大學「平等機會週：
情緒健康人人做到」講座

《心得》雙月刊 2018年4-5月號 第18期

出　　版：心晴行動慈善基金出版委員會
地　　址：九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室
查詢電話：3690 1000
傳　　真：2144 6331
電　　郵：joyful@jmhf.org
網　　址：www.jmhf.org

《心得》雙月刊 2018年4-5月號 第18期 內容之圖文，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
林建明小姐　曾俊華先生　萬綺雯小姐　蔡國威先生
王藹慈博士　心晴行動慈善基金輔導員　臨床心理學家
黃秀真博士　心晴行動慈善基金顧問 臨床心理學家
方力申先生　心晴賽馬會喜動校園計劃大使
陳家健先生　Labz Event Limited, Director
劉錫賢先生　心晴分享大使
張力智醫生　心晴行動慈善基金顧問 精神科專科醫生
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
翁詠瑜小姐　心理輔導員
曹鈞傑先生　心晴行動慈善基金司庫
心晴影薈展笑容 2017
李仕翔（英國皇家攝影學會-香港分會執行委員）
彭麗雯醫生
黎玉（香港明愛）
簡祺章
許鳳屏醫生（心影薈）
偉洪（東華三院Radio-i-Care）
基督教協基會社會服務部

心得 HeartWorks

《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
- 銀行捐款戶口：心晴行動慈善基金

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

你知道嗎？

您今天吃得開心嗎？

您今天的早餐吃了甚麼？餐蛋公仔麵配咖啡？

還是因為趕上班或上學，所以來不及吃？

您現在會否覺得心情舒暢，還是鬱鬱悶悶？

我們吃甚麼，不但影響我們的身體，也影響心情，而且隨着年紀轉變，怎樣才吃得開心，方法也有不同。美國紐約州立賓漢頓大學的學者最近發表了一項調查，指出不同的飲食方式，對不同年齡人士的情緒健康影響都不同。他們在網上進行問卷調查，詢問來自世界各地的人的膳食習慣，當中部分問題包括一些與神經化學及神經生物學有關的食物。

研究發現，18至29歲的青年人較常攝取肉類等有助增加腦部神經傳遞物的食物，而30歲以上的人士則較多吃水果這類能增加抗氧化物質的食物，較少吃會刺激交感神經的食物，例如咖啡或高血糖指數的食物。

負責是項研究的助理教授貝格達奇表示，年青人的情緒似乎對可以協助產生腦部化學物質的食物較渴求，而肉類有助產生血清素及多巴胺，正好滿足年青人的情緒需要，再加上運動亦同樣有助產生這類腦傳遞物質，兩者結合，可以幫助促進年青人的情緒健康。換句話說，假如年青人每周吃肉類不足3次、做運動3次以下，出現情緒問題的機會便會較大。

至於30歲以上人士的需求則不同。隨着年紀增長，體內自由基增加，不但令身體器官功能老化，亦會影響腦部，因而需要攝取更多具抗氧化物的食物去抵禦自由基。與此同時，這個年齡群的人腦部調控壓力的能力亦逐步下降，若進食太多會刺激壓力反應的食物如咖啡或碳水化合物，出現情緒困擾的機會亦可能增加。

參考了這個研究，想每天更開心，記住要注意怎樣吃啦。

你知道嗎？

日落前讓負面情緒終結

「今天本來不會遲到，趕巴士時司機竟然在最後一刻關門開走，氣死人了！」

「昨天因沒準時交報告，被老闆罵了一頓，搞到我晚上都睡不好。」

「前幾天跟家人因瑣事吵了架，現在見到面仍不瞅不睬！」

壓力事件幾乎每天上演，往往引發出各種負面情緒，有些人轉眼便化解，有些人卻一直耿耿於懷。最近就有研究證實，如果放任這些負面情緒繼續困擾自己，長遠會損害身體健康，影響不下於被「炒魷魚」、「離婚」或動手術等重大壓力事故。

美國加州大學的研究人員採用美國一項追蹤中年人的健康及幸福感調查研究數據（MIDUS），當中記錄了被訪者初次接受訪問時連續8天的情緒狀況，包括他們每天負面情緒持續的時間，這些負面情緒包括緊張、擔心、絕望、寂寞、恐懼、憤怒、羞愧等，並且列出哪些生活壓力事件引致這些情緒；10年後，這批被訪者再接受訪問，調查他們的健康狀況。

研究發現，若被訪者無法放下由日常壓力事件引致的負面情緒，並讓這些情緒延續至第二天，將來出現各種慢性病及肢體功能問題的機會較其他人高，而且影響不分性別、學歷及本來的健康狀況。研究人員已平衡了壓力事件數目及即時的情感反應所造成的影響，這意味着這兩個因素以外，還有其他關鍵因素導致這結果——負面情緒持續至第二天。

為何小小壓力事件，會引發大大健康問題？研究人員推測有兩個原因。第一，持續的負面情緒會激發體內的壓力反應，削弱身體抵抗力，因而較易生病；第二，負面情緒更易令人做出一些破壞性的行為，例如飲酒、吸煙等，長遠會令健康變差。

想保持身心健康，答案顯而易見。雖然知易行難，但我們還是應盡量避免讓生活及工作上各種壓力變成負面情緒，更重要的是，別老記掛在心，今天的懊惱不快今天就算。

有時候，一句「放開些」或「算啦」，確實是可以幫到自己的。

「心晴行動慈善基金」執行委員、曾俊華先生、夫人及女兒、萬綺雯小姐、林建明小姐一起合照。

心晴市集
天水圍港鐵站店正式開幕

曾俊華、萬綺雯主禮 見證社會共融

心晴行動慈善基金轄下社會企業「心晴市集」，於3月24日在港鐵天水圍站舉行正式開幕，特別邀請到重量級嘉賓前香港財政司司長曾俊華先生，以及心晴行動長期愛心大使萬綺雯小姐主持揭幕儀式。

（左起）萬綺雯小姐、「心晴行動慈善基金」主席黃綺雯博士、曾俊華先生及「心晴行動慈善基金」創辦人兼信託人林建明，齊齊為「心晴市集」開幕剪綵。

「薯片叔叔」曾俊華和「蚊蚊」萬綺雯，日前聯同「心晴行動慈善基金」創辦人兼信託人林建明及主席黃綺雯博士親臨天水圍港鐵站，為店舖開幕剪綵，兩人更即席揮筆，畫了「哈哈笑」的T恤送給市集，喻意大眾要保持開朗「天天好心晴」。

心晴愛心大使萬綺雯，每逢心晴行動慈善基金舉辦活動總是踴躍參與，今次「心晴市集」開幕，又見到善心女神的出現，「蚊蚊」認為眼看着「心晴」的義工團隊由一點一滴的力量凝聚成績出來，深受感動，所以無論如何都要支持。她在剪綵期間更呼籲大家有衫捐衫、多到市集消費，還祝福「心晴市集」大展鴻圖，既為情緒病康復者創造就業機會，也讓更多有需要的市民受惠，締建社會共融。

一眾開幕禮嘉賓與出席的「心晴行動」執委及義工團合照。

「蚊蚊」海邊放空惹誤會

談到如何處理情緒問題，萬綺雯不諱言也會選擇「發呆」，不過「發呆」卻帶給她一次「蝦碌」的經驗。「蚊蚊」表示：「我試過到海邊放空看日落，只想靜一靜，但竟然有途人看到我一個女子坐在海邊，以為我想做傻事，走過來關心我，其實人與人可以好有人情味。總之自我放鬆是很重要，試試甚麼也不做、靜一靜，當你放鬆過後站起來，再次面對社會，你才會知道往後的路怎麼走。」

萬綺雯又寄語大家每當遇到情緒困擾，千萬不要將以前的問題，一次過拿出來清算：「今天的問題就是今天的事，想辦法解決就好了！過去會把以前類似的人和事，一連串勾起，這樣把自己推入牆角；我們的生活都充滿壓力，不妨找朋友和家人傾訴，或者找醫生尋求專業意見，其實過了一段時間便沒事，所以切勿鑽牛角尖。」

「前財爺」熱心獻計

向來關心社會的曾俊華認為大眾千萬不要忽視情緒健康的重要性，他更熱心地構思了一項多元計劃，希望可為關注這社會問題的人士提供參考。曾俊華坦言其計劃主要分為五個層面：「第一，是為前線醫護、社工等紀律部隊，提供如何處理情緒問題人士的培訓；第二，修改學校課程，協助老師教導學生包容的意義，自小培養同理心；第三，鼓勵僱主培訓員工認識情緒健康；第四，鼓勵媒體行業正面處理情緒問題題材的故事，不要誇大模式化的形象、渲染社會問題；第五，要在社區推動同理心，刪除對情緒病問題的負面標籤。」

心晴市集

曾俊華太太及女兒在「心晴市集」揀選心頭好。

特意帶同妻子及女兒出席開幕禮的曾俊華表示，「心晴行動慈善基金」教育、推廣情緒健康，而「心晴市集」協助情緒病康復者重投社會，如此有意義的事情，當然要讓妻女親身感受及認識，他還打趣道「最重要是發掘多一個讓她們買靚衫的熱點」。曾俊華之後分享如何面對情緒問題時，談到時興發呆一分鐘，他深表認同說：「我喜歡發呆，而且不只一分鐘，會是很長的時間！我很鼓勵家長給孩子多些發呆的時間，可以增加思考。我有時亦會找朋友，大家談天說地一番。事實上每人都會遇到困難，但辦法總比問題多，只要保持信心，以開闊的眼光看世界，自然甚麼都可以解決！」

林建明即興拿來萬綺雯小姐捐出的陶瓷作品拍賣。

大姐明即興搞拍賣

「心晴行動慈善基金」創辦人兼信託人林建明非常感謝兩位嘉賓身體力行撐「心晴市集」開幕禮，她稱：「很多謝曾俊華和萬綺雯百忙中抽空、長途跋涉到天水圍支持我們，兩人真是非常有心，對我們做社企的充滿鼓勵，也建立了好榜樣，讓更多人為社會的情緒健康出一分力，共建善良、和諧，心情自然更美好！」

「大姐明」在開幕禮結束時更大玩即興，把店內由「蚊蚊」所捐出的自家製陶瓷拿來拍賣，即場競投，並由萬綺雯親自頒贈，成功為「心晴市集」進帳，開張大吉！

仲食薯片！收錢啦！

「薯片叔叔」、「蚊蚊」和大姐明即場為「心晴市集」拍攝了宣傳短片，內容請瀏覽：
https://www.facebook.com/jmhf.org/videos/1881766541836338/

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

心晴市集社會企業

同時推出 →
網上購物，請多多支持！

特稿

第六屆國際發呆大賽香港站

全城一起 發呆放空

發呆也可以比賽？沒錯，第六屆國際發呆大賽早前就在香港舉行，80名入圍的參賽者一起在中環海濱比拼發呆，場面搞笑，但背後卻有着鼓勵大家放鬆減壓的深層意義。如此具創意卻又能推動情緒健康的活動，心晴行動當然全力支持，更成為大會的受惠機構，在場一起宣傳情緒健康。

韓國人Woops Yang創辦國際發呆比賽

從緊湊的工作步調中徹底「離線」，好好放空一下！

經濟合作暨發展組織（OECD）的數據曾指出，在所有OECD國家中，韓國的自殺率居冠。此外，韓國的人均工時之長，於全世界排行第三。國際發呆比賽創辦人、韓國藝術家Woops Yang認為，韓國社會競爭氛圍濃厚，人們對「成功」的定義很狹隘，非常恐懼「休息」，彷彿只要稍事休息，便會落於人後。有見於韓國人是個無法容許放空以享受快樂的族群，Woops Yang於2014年創辦「發呆比賽」，讓韓國人體會適度紓解工作壓力的重要。接着發展成為國際賽，從韓國辦到北京、荷蘭鹿特丹、台北等地。

發呆比賽，主要提倡的並不是甚麼都不做去浪費光陰，而是讓一群人聚在一起發呆，有意識地花一點時間，讓自己慢下來，換個角度觀察生活與自我，透過找回個體價值的存在感，跳脫以往外在目光定義的包袱，有意識地為自己的未來規劃與負責。

發呆的重要性，是希望忙碌的現代人，能夠在繁忙的生活中得留些時間和空間給自己，靜下心思看看自己內心的真正需要。

發呆比賽入圍資格

參賽者首先需要在比賽的Facebook專頁上載自己的發呆照片，爭取讚好及分享次數，首70位可晉身決賽，連同10個大會邀請者，共80人一起進行現場比賽。

第五屆(即上屆)的國際發呆大賽冠軍是香港科技大學四年級學生陳棨豪，得到「發呆王」稱號。參加者還有知名港片《志明與春嬌》的導演彭浩翔。

在緊湊的工作步調中適度放空，
用心發呆，是不容易的！

國際發呆大賽的創辦人、韓國行為藝術家Woops Yang今次專程由南韓前來香港主持比賽，她因為有感亞洲城市的人工作時間長、壓力大，因此提倡發呆，鼓勵大家要有思想放空、精神放鬆的空間。

停一停，呆一呆，精神更健康

香港地區賽事的發起人之一，正是大家熟悉的藝人方力申，他亦是本會另一個項目「心晴賽馬會喜動校園」計劃的喜動大使。他在開幕禮上表示，香港人習慣於同一時段內，處理不同的事務，生活壓力巨大。他希望藉着比賽，鼓勵大家在繁忙生活之餘，適時放空，讓腦袋停下來休息，從而更了解自我，促進身心健康。

心晴行動於比賽當天設有攤位，寓教育於遊戲中。

比賽發起人之一方力申及陳家健在開幕禮上頒發比賽受惠機構的證書予本會副主席李偉成先生。

方力申來到心晴行動的攤位，與本會代表、工作人員及今次籌款活動的義務會計師行「梁成軒會計師行」代表合照。

所有參賽者來個發呆大合照。

另一位比賽發起人陳家健則分享：「《第六屆國際發呆比賽－香港站》為2018年亞洲第一個獲官方認可的國際發呆比賽，並掀起全城一陣發呆熱潮，這反映市民認同發呆有助精神健康。此外，大會特挑選了心晴行動慈善基金為比賽的受惠機構，讓參與者和在場的公眾人士一邊發呆，一邊做善事。」

《第六屆國際發呆比賽－香港站》現場的主要評選準則為，參賽者於90分鐘的比賽過程中不能睡覺、玩手機、説話、大動作移動，以維持最平靜及穩定心率為目標。參加者需帶上心跳量度手錶，工作人員於每15分鐘為參賽者量度心跳作紀錄；當比賽結束後，Woops Yang從最後20強中挑選出冠、亞及季軍，而全場心率最低及最平穩的參賽者則可獲心跳特別獎。

（第二排左起）比賽亞軍張苑庭、冠軍葉凱銘、季軍黃銘裕及香港站心跳特別獎得獎者吳綺珊與（第一排左起）第五屆國際發呆比賽台灣站冠軍陳棨豪及國際發呆比賽創辦人兼行為藝術家Woops Yang合照。

來自韓國師導帶領全場參賽者在比賽前進行太極操，放鬆身心。

全情投入發呆狀態
減壓之餘更可面對自己內心

嘉賓講者　心晴行動慈善基金顧問
臨床心理學家　黃秀真博士

心晴行動慈善基金是國際發呆大賽香港站的受惠機構，大會當日特意邀請本會顧問臨床心理學家黃秀真博士到場，分享發呆改善情緒健康的關係。

香港人一般主張要快、要爭取時間、要抓緊每分每秒、用盡一切資源，大眾皆認為這便是我們香港人的核心價值、獅子山精神。提倡「發呆」，豈非與香港人的普世價值剛剛相反嗎？

不要以為發呆便與香港核心價值背道而馳，反而有很多時候正正是因為我們沒有適當地停一停去思考或把事情過濾，才引致產生一些負面情緒。發呆只是入門的階段，給自己一些時間去接觸內心，可以説，情緒健康有時候便是從這裡開始。

我們平時一向習慣趕急，不停地急急忙忙，表面看來似乎很有效率，其實已付出了很大代價的。

在生理方面，當我們趕急的時候，身體會處於警備狀態。無論人類或動物，身體裡面都潛藏着一個戰鬥系統模式，當我們緊張的時候、警備作備戰的時候，或者是要逃亡的時候，我們都需要使用能量，這時身體會從各個部分召集能量，例如免疫系統、消化系統等，並集中於交感神經系統裡供戰鬥系統使用，換句話，這些系統的能量是被犧牲了。久而久之，當我們長期處於這種警備狀態，免疫系統自然會疲弱下來，例如每當我們趕做一大堆的工作時，除了感到疲累，更很容易患上感冒，屢醫不效。這便是我們所付出的代價。

另外，我們的腦袋需要有一些放空的時間來做一些修復的工作，亦要留有空間來保持創造力，如果我們的腦袋不停在運作，尤其是除了工作以外還不停做一些「運算」事情，例如不斷去與人比較、計算別人怎樣看自己、質疑自己的能力等，使腦袋不斷接收和製造負面訊息，很容易導致產生擔心和焦慮等負面情緒，令我們感到更加緊張，所以我們更加需要進入一個「隔離」狀態，讓腦袋呆一呆、空一空，醒一醒神！

還原基本步　嘗試做BB

BB充滿好奇心，眼仔碌碌看世界，沒有比較，沒有批判，只有真誠的喜悅和期待。當你用放空、發呆、靜止的狀態進入自己的內心，認真看看世界是否真的如你想像中那麼負面，找出你忽視了的美好角度，這是一個面對壓力的很好方法。

暫別過去　活在當下

如果只讓自己停留在以前曾經發生過不開心的情景裡面，這是無補於事的。又或者只是擔心將來要發生的事情，這也不算是活在當下。最好能回到當下的狀態，就像今天的現場參賽者，大家都已經完全投入發呆的狀態，這便是當下的狀態。

發呆對個人心理健康有很大的裨益，發呆有助我們正視當下生活，避免沉溺於過去悲傷或對未來生活憂慮，有助我們正視自我內心，更了解自己，從而自愛，減低可損害個人身心健康的機會。

小技巧

1. 每天用5-10分鐘，閉上眼睛，慢慢呼吸，不要看手機不要看訊息。
2. 盡量不要multi-tasking，專注集中做好一件事情，才做下一件事情。

特稿

發呆有理 清空情緒

訪問　心晴行動慈善基金輔導員
臨床心理學家　王藹慈博士

去年12月在台灣舉行的國際發呆大賽，香港科技大學學生奪冠，事件廣獲媒體報導，及後電視時事節目也探討「發呆」。可見常被譏為虛耗時間、一無是處的「發吽哑」行為，也有被探究的價值。的確，由隨意發呆到藉專注來淨化思緒的練習，對紓緩情緒及減壓均有裨益，且已獲科研印證。

「忙、好忙！」清兵心口有「勇」字，都市人則有「忙」字，公私務千頭萬緒，壓力沉重，加上全天候應用數碼產品，腦部不停運作，負荷有增無減。思維與情緒環環相扣，當腦部負荷加重，易衍生負面情緒。

經過一天勞動，人需要睡眠休息，腦部亦然。適當地發一發呆，放下思緒雜念，讓腦部放空，等同休息。腦部從而騰出更多空間，裝載新的內容，教人煥然一新。

不同層次的發呆

發呆只是綜合名詞，尚可由淺至深細分，層次雖有別，但各有優點：

發吽哑：當極度集中精神做事，偶或大腦閉塞，呆滯片刻，稍作鬆弛，讓腦部竭息。

發白日夢：抽離眼前的工作、疑難，進入怡然的想像天地，能緩和繃緊的狀態。

從較高層次理解，靜觀（mindfulness）、冥想（meditation）等帶領人進入專注狀態的練習，都可視作發呆，但屬於較有系統的模式，讓精神獲得深層的紓緩。近20年學術界對靜觀做了不少研究，結果相當正面。全球各地包括香港，靜觀已被用作紓緩壓力的方法之一。

靜觀具療癒作用

1979年，Jon Kabat-Zinn在美國麻省大學醫學院創辦靜觀減壓課程，在西方引起很大的回響。早期靜觀在醫學上的應用，主要協助長期痛症患者，藉覺察緩解痛楚，收到良好的效果，繼而用到牛皮癬病人，以至情緒病患者。近年，靜觀的應用範圍更廣及教育、育兒、輔助治療過度活躍者兒童等。

靜心觀照　增覺察力

靜觀，較表面的解釋是觀察自己的身心；當事人通過練習，進入專注的狀態，從而清空腦內的雜念。都市人易分心，食而不知其味，老想着各種人事問題，覺察力薄弱；靜觀練習正聚焦培養覺察力。當人把心念集中，有意識地專注於此時此刻，不批評當下經驗，培育覺察力，讓我們從慣性的自動導航模式轉向自然存在模式；使自己不被念頭、散亂思緒牽引，讓身心回復平靜，我們便能更仔細地留意到身體是否經常繃緊、腦海常常被各種各樣念頭或想法牽引着、情緒起伏不由自主……。

靜觀練習驟聽玄妙，實非高不可攀，人人皆可實行。不少人修習時，最感困難是要放下雜念，不胡思亂想。有智者把亂竄的念頭比喻為瘋猴，要降服雖不易，卻非不可能，毋須刻意壓抑念頭、思想，只要專注於一點，便能視念頭如浮雲，由它飄來散退。修習者一般選擇專注於呼吸，心神集中到鼻下人中位置，覺察鼻息進出。偶或走神遊魂，不要緊，提醒自己回到當下的呼吸。持之以恆練習，便看到成效。

科研揭示緩和情緒

• 助應對壓力

曾經有一項研究對象為一組持續八周修習靜觀的人士，發現他們海馬體的灰質密度變厚，這個部分正是大腦中被認為是感情和記憶中心的部分，它亦和我們的自我內省及了解他人感受的能力有關，它意味着我們處理情感、記憶的能力提昇。

除此之外，研究亦發現，修習者腦部杏仁核有縮小的現象，杏仁核主管壓力處理，其縮小與壓力減少有關聯，換句話說，這代表修習者的壓力感減低。另外，修習者的前額葉皮質密度亦增加了，這個幫我們處理日常決定、集中力、覺察力的部位變厚，意味當事人在判斷力和處事能力上皆有所提升。總括而言，人的情緒、思維、工作效率均有改善。

• 覺察中釋懷

人的內心除了雜念縈繞外，還有被高低起伏變化不定的情緒、感覺影響令我們苦惱萬分。素有靜觀練習者，透過培養出覺察力，不僅能觀察負面情緒，明白它只是驟然變化的感覺，不被它牽着下沉，並懂得應對。像被人觸怒了，懂得在痛罵對方或離開現場稍作冷靜之間，作理性選擇，人便會被情緒牽引。同樣，由於我們的身心是相連的，身體亦會因情緒反應的產生，而導致各種狀況，例如壓力導致肌肉繃緊、痛楚；靜觀練習讓人覺察身體的不適信號，盡快加以調適。

• 進入潛意識

人有4種腦波。日間工作時，腦波屬Beta狀態，沉睡時則進入Delta，此狀態下並不會聯繫到潛意識。進行靜觀練習，腦波便進入Alpha狀態，當事人的身體處於一個極度放鬆的狀態，但腦部是非常清醒的，具有意識並且精神高度集中。這狀態既幫助人離開日常的紛擾忙亂，更讓人進入平日甚少機會接觸到的潛意識，藉此聯繫右腦管控的創意思維、靈感來源等的部分，並讓左右腦加以整合及促進。

減壓前提：決心、恆心

除了適度發呆，放空腦部，減壓的方法還有運動、均衡飲食、找朋友傾訴等，但每每知易行難。

要踐行減壓活動，達至成效，離不開四字真言——決心、恆心。決心：要為情緒健康努力，必須有整全的作息規劃，包括運動、社交、均衡飲食、鬆弛運動等，相輔相成，切忌失衡，像過度運動、消閒放鬆而致睡眠不足。恆心：要獲得效果，必須持續執行，別輕易半途而廢。

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

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

心晴分享

2016年，亞洲電視停播，眾前藝人的動向備受關注，尤其被稱為忠臣的劉錫賢。多年來以其胖胖的外觀營造開心形象，即使電視工作中輟，仍力爭演出機會，樂觀面對。追溯往跡，2011年他曾患情緒病；自覺心懷寬廣，不禁訝異竟得此症。由確認到投入治療，體會到與工作壓力有關，教他更注意身體的抗議警號。

劉錫賢
平息情緒抗議

從事演藝工作多年，劉錫賢的演技有目共睹，而他的體形同樣教人關注。近十年因工作忙碌，無閒顧身體，體重一度升至三百磅。但他仍無有怕：「恃着一直有心臟科醫生跟進，我亦有服藥，以為問題不大。減肥，遲點才處理吧！」

不適纏擾 恐患絕症

風暴前夕，總是平靜的，直至有一天，他在家中看電視，突覺無法呼吸，非常辛苦，如遇溺般，老抓不到救生圈。過後，似乎一切如常。一星期後，前往電台上班途中，不適感再襲，難以呼吸，心跳劇烈，極為難受，遂進了醫院。當值醫生指他情況嚴重，要進深切治療部，教他恐慌。及後找來自己的心臟科醫生作深入檢查，發現並無大礙。

如此解釋，總歸舒了口氣：「我卻不知道，情緒病已逐步在體內出現。」

此後，他終日疑神疑鬼，身體稍有不適便恐慌大病臨頭：「我曾以為患上心臟病，胃痛時擔心患胃癌，腸抽痛又疑心是腸癌等，很焦慮。加上讀到坊間的健康資訊，更令我驚慌，以為患上絕症。」他隔天便向醫生求診，但每次都找不到任何生理病患。

病癒關鍵：友好鼓勵

朋友知道劉錫賢出現情緒問題，不時到來開解他，更給他介紹女朋友，為生活添情趣，結果他於2013年結婚。他坦言：「情緒病能夠好轉，朋友給我最大的幫助，我的助手便天天來探望我。朋友給我很多鼓勵，又提醒我放下，他們的支持很重要。」

首屆演藝生 自認工作狂

劉錫賢為香港演藝學院戲劇系（導演）首屆畢業生。1988年他加入亞洲電視，一直工作至2016年，曾演出多套電視劇如《我來自潮州》，並主持綜藝節目。他也參與電影及舞台劇工作，去年底更客串演出粵劇。

自言是工作狂，患情緒病期間也沒刻意停工，從中他有所體會：「人家說用工作調劑情緒病，其實並非如此。因為我一投入工作，便全副精神都放進去，反令自己很緊張，病情加劇。患上情緒病，需要好好休息。」

戲院看笑片卻放聲哭

受疑似隱患困擾，情緒愈見低落。同時，情緒病病徵漸浮面：

嚴重失眠：經常無法入睡，徹夜難眠至天亮，從未經歷如此嚴重的失眠。

迴避人群：害怕在人擠的場合現身，出席親朋的婚宴壽筵也不好受：「我必定早到，隨着賓客漸多，便如坐針氈，好不安，上第一道菜便要走。」

莫名悲傷：在戲院看笑片，觀眾笑得人仰馬翻，他卻獨自在哭：「不是啜泣，是想大聲哭出來。不知何故，自覺好慘，控制不到。」

數月來持續求診，來去只找到些小毛病。醫生解釋，他無法控制對患重病的恐慌，那些「重病」卻不存在，懷疑他罹患輕度抑鬱症。醫生建議他從改善生活作息着手，多做運動，維持充足睡眠，多找朋友傾談，再配合服用鬆弛藥物。

他積極投入治療，維持每星期做3次健身運動，每次至少半小時，並按指示服藥，情緒問題漸見好轉。

總結經驗 重壓成鬱

劉錫賢回想亦困惑：「我有句口頭禪：『無所謂！』像我這樣甚麼都不計較的人，怎料到會患上抑鬱症。」

總結經驗，他估計身體的不適感與疲勞、休息不足有關。他形象的分析：「面對重壓、過勞，體內會發出抗議聲音，當事人卻未必察覺，直至出現血壓飆升、暈眩。」繼而對不適感生起「足以致命」的恐慌，累積下來便爆發情緒病。

此間他正排演舞台劇，沒出任導演多時，壓力驟至，有天竟在劇院內暈倒。此事更印證其「身體抗議」之說。深明從事演藝工作，總會專業應對，不容有失，但勞累、壓力一起來到，體內像打了死結，情緒病便出來，關鍵是解結：「工作重要，休息也不能缺，緊張情緒是需要放鬆的。」

他笑言近年運動是疏懶了，仍盡力維持，但他會爭取留在家休息，少去應酬。他寄語大家：「人要活得精彩，但並非要持續增加工作量，應該適時享受生活，對自己、家人都是好事。」

專題

驚恐突襲 如歷生關死劫

施血清素藥調節腦功能

訪問　心晴行動慈善基金顧問
張力智醫生
精神科專科醫生

驚恐症患者的切身處境，一般人未必能理解。縱然一些影視作品偶有觸及，但描寫角度常帶嘻笑成分，以至譏嘲當事人反應過度誇張。其實，當患者面對驚恐突襲時，確有命懸一線的恐慌，教人身心俱疲，成日害怕再次受襲。身邊人應了解患者的處境，協助其求診，藉藥物及心理雙管調治，此症是可以被治療的。

驚恐症（Panic Disorder）屬焦慮症的一種。迄今本港仍沒有就此症作大型研究，了解患病情況。一般估計約2至6%港人有此問題，從臨床觀察，求診者有上升趨勢。

據美國焦慮及抑鬱症協會（ADAA）指出，一年內約2至3%美國人受驚恐症影響，女性患者較普遍，數目約為男性的兩倍；患者主要在成年階段（20歲後）發病。

驚恐突襲：心劇跳 難呼吸

驚恐症其中一個常見徵狀，就是患者在沒有外在誘因或刺激下，出現突如其來的「驚恐突襲」（Panic Attack）。此現象約歷時15至30分鐘，但患者的身心皆陷入極度緊張、惶恐及不適的狀態：

生理：心跳加速、呼吸困難、冒汗、頭暈、耳鳴、口乾、手腳麻痺如被針刺般痛楚。

心理：非常害怕，自覺身體狀態不受控，憂慮心跳太快、難以呼吸是源於心臟病發，擔心快要暈倒，甚至當場暴斃。

經歷「驚恐突襲」期間，患者感覺非常辛苦，會盡力找尋援手，要求送急症室救治，但治療後往往找不到任何生理上的問題。然而，患者往後會變得誠惶誠恐，害怕面對另一次的「驚恐突襲」。

提升身心質素防復發

驚恐症屬焦慮症的一種，一如其他情緒病，治癒後仍有一定的復發機會率，尤其發病之初欠缺適切的治療，未能完滿康復，或病情未穩定便中止治療，均較易復發。

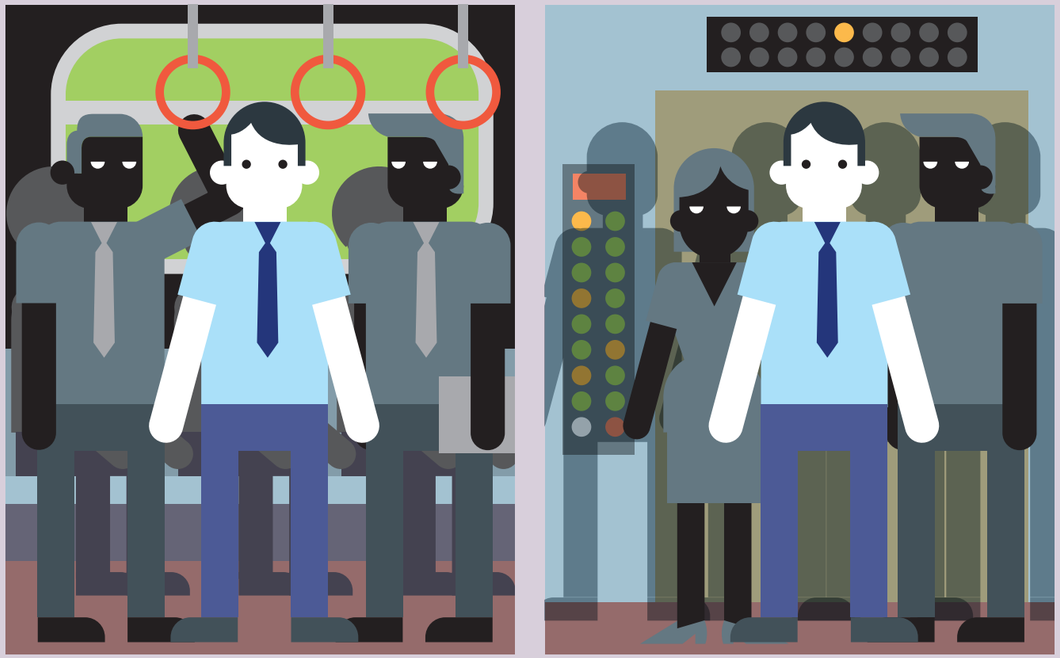
患者要減少出現復發，便須配合治療，除按指示服藥，更要調節身心狀態，包括學懂提升心理質素，同時維持健康的生活模式，如恆常運動、飲食均衡、作息有序、遠離酒精和毒品等。

內外因素挫損大腦功能

驚恐症涉及內在與外在的成因。內在：研究顯示此症有遺傳傾向，假如有血緣關係的家人曾患情緒病，當事人有較大機會率患上驚恐症。外在：此症也涉及壓力因素，承受沉重工作或生活壓力者，較易患上。

遺傳加上壓力因素，引致大腦的化學物質分泌失調，包括大腦內血清素（具調節情緒作用的荷爾蒙）水平下降，繼而引發當事人生平首次的「驚恐突襲」。過後患者會持續留意身體的不適變化，情緒變得愈來愈緊張，更容易誘發「驚恐突襲」出現。

臨床所見，患者早期出現驚恐徵狀時，大部分不自知罹患情緒病。他們往往以為患上心臟病或牽涉神經系統的毛病；因出現頭暈，或認為患上腦部疾病以至耳水平衡等。於是向相關專科求診，並進行多種檢查，卻未能找到病因，期間醫護人員見狀會提醒當事人可能壓力、情緒有關，從而找到問題所在，得以確診。



驚恐與恐懼

部分驚恐症患者，會對某些特定地方生起恐懼，如人多擠迫的場所，或封閉的環境（鐵道車廂、升降機），他們會迴避前往這些地方，以防出現「驚恐突襲」，逐漸演變成「恐懼症」（Phobia Disorder）。概括而言，驚恐症患者主要害怕身體不適，恐懼症則害怕外在環境或特定對象，二者皆屬焦慮反應。

藥物與心理 雙管施治

驚恐症關係到大腦化學物質分泌失調，導致大腦功能受挫，治療上包括施用調節血清素的藥物，目前已採用較新的藥物，包括「血清素再回收阻截劑」（簡稱SSRI）。它較舊藥更安全，效果理想；既重新調節大腦化學物質的水平，回復腦部的正常功能，同時也幫助修復發病過程中受損的大腦細胞，屬於具療效且治本的治療方法。

須指出，患者在治療過程切忌急進。有時候醫生或按病情給患者處方鎮靜劑，暫時減輕不適徵狀。但服用鎮靜劑始終屬治標而非治本之法，尤其長期使用會導致倚賴、上癮等危機。因此，患者切勿只顧求快而忽略治本治療的重要性。

藥物治療外，心理治療如認知行為治療（Cognitive Behavioural Therapy）、靜觀認知治療（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT），對驚恐症均有改善，但未必如調節血清素藥物那樣具效力，能夠徹底的改善大腦功能。

拖延施治 影響深遠

驚恐症若沒有獲得適當的處理，患者經常憂慮「驚恐突襲」再現，當問題出現時，他們深受徵狀困擾，感覺很辛苦，凡此種種，障礙日常生活作息；此外，更可能誘發其他情緒病，如焦慮症，抑鬱症。所以應及早求診，對症施治。

專題

「心」層挖掘 驚恐療「源」

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

受驚恐突襲，當事人身體出現強烈不適反應，恐慌感驅使人聚焦其上，認定是生理毛病。驚恐症屬焦慮症的一種，涉及情緒問題，若只着眼表面，未能透視問題全局，無視導致驚恐的源頭。透過心理治療，輔導員協助當事人挖掘內心，仔細梳理錯綜複雜的心理狀況，細探行為與情緒的影響，加以調整，從而處理驚恐反應，撫平身體的不適感。

驚恐症患者的反應強弱有別，部分人深受「驚恐突襲」困擾，確有命懸一線之恐慌，亦有人演變成對外在環境、物件起恐懼心。無論驚恐症或恐懼症，均屬焦慮症的範疇，延醫診治生理上的不適外，心理輔導治療也是重要一環。

從心理層面深探情緒

罹患驚恐症，當事人的生理反應明顯，但心理輔導員傾向把病徵暫擱，不會率先認定當事人患上某種生理病症，如心臟病，而是從心理層面入手，了解生理反應底層種種糾葛的情緒因素、日常行為的誘因。形象點說，是以「倒轉」的方向行事，從內在及至外在。認知行為治療是其中一種常用於輔導驚恐症患者的手法，並輔以其他心理治療去幫助患者，例如情緒取向治療。

認知行為治療（Cognitive Behavioural Therapy，簡稱CBT）：

情緒病患者常把注意力集中在負面事件、痛楚患處，視作困擾的源頭。認知行為治療帶領當事人認識表面現象並非只有單一成因，通過拉闊審視角度，摸索導致不適的原因。

情緒取向治療（Emotionally Focused Therapy，簡稱EFT）：

翻開驚恐的表徵，底層涉及很多內在的情緒問題，如生活緊張、壓力沉重、追求完美的個性等，因而衍生腸胃不適、肌肉痛楚等毛病，故須從情緒方向調整。

個案：纏人腸扭痛恐慌

已屆中年的專業人士，長期受腸臟扭痛困擾，常在某些特定日子發作。曾延醫求診，卻找不到原因，有醫生懷疑是「腸易激綜合症」（俗稱「腸敏感」），但未能對症施治，當事人寄望從心理治療找出路。

當事人備受腸臟扭痛困擾，對生活構成影響，情況類近驚恐症。輔導員雖然需要了解受助人的不適情況，但卻先放下並不把重點針對在腸易激綜合症的病理上，反而嘗試從其成長經歷、日常生活及情緒問題等方向挖掘。當事人的事業略有所成，可惜受制於老闆，未能大展拳腳，事業正陷樽頸。孩子出生後，一方面要面對照顧兒子成長的種種，另一方面在工作上更追求表現，不容有失，無論公私生活都壓力沉重。另外，因受腸道問題影響，他常有便意，頻密上廁所，故抗拒外出，鮮少出席朋友聚會，社交生活大受影響。

輔導治療：調節情緒 良策減痛

輔導員引導當事人明白不適反應涉及多種原因，一起探究痛楚是源於心理或生理因素。像當事人曾疑惑源於飲食不當有關，細探下實非如此，故可排除；另外又發現他的自信心不足，對個人要求很高，情緒受壓。經過檢討，估計問題源於他過度專注於痛症，但那並非問題的癥結，反而是個人的情緒、處事態度引發，於是配合不同的方法釐清內在問題，調適身心。

同時，經了解當事人在哪些特定日子作痛、痛楚的程度等，便建議一些紓緩方法。如作痛時進房間竭息，敷暖水袋、按摩腹部等，同時把房間的燈光調暗，播放輕柔的音樂，配合香薰，營造鬆弛的環境，甚至準備攬枕供作痛時緊抱，以分散痛感。當事人接納建議，回家試做，更要請丈夫協助陪同，發現奏效。約經四節的輔導，情況得到改善。

車廂恐懼：行為上作改變

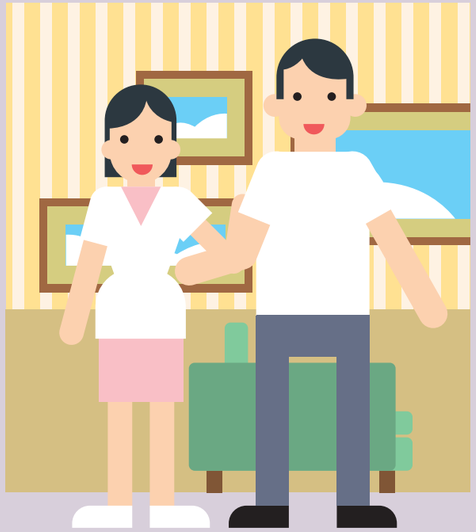
部分驚恐症個案會演變成對某些特定環境恐懼，迴避前往。有一個案的當事人，抗拒乘坐港鐵列車，對車廂擠迫、局促的封閉環境產生恐懼，甫內進便出現窒息感。

輔導員通過認知行為治療，與他一同檢視過去成功乘坐港鐵的經驗，了解何以當時可以而現在卻遇到障礙。從中發現他受緊張情緒影響，原來與工作、生活上的不如意遭遇有關。輔導員循此方向與當事人一起探討，試行改善：

- 重新認識實際情況：像選擇在非繁忙時段試乘短途車、選擇架空而非地下的路段、在朋友陪同下乘坐，讓他有安全感，逐步體會現場實況並非如他想像般可怕。
- 確認其反應非異常：請他詢問家人、朋友對局促、擠迫的車廂的感受，他會明白其他人也有不舒適的感覺，並參考別人排解的方法，協助自己在過程中放鬆。

心結舊創埋驚恐因子

驚恐症的出現亦涉及成長因素，像曾經歷至親離世、父母仳離等傷痛事件，若當時沒有適當處理其感受，成長後可能出現極端的驚恐反應。像幼年時有母親陪同入睡，母親離開後，他被逼在空洞、漆黑的房間獨自入睡，心生恐懼，成長後仍留有陰影。另外，在學校遭欺凌，或目睹驚嚇事件，若沒有及時得到輔導，也可能形成心理創傷。



家人須正視與關心

若發現家庭成員出現疑似驚恐症，先別一同恐慌，應多了解其情況。當事人若有異常的行為，如自我隱藏、拒絕上班，以至傷害自己等，須盡快尋求心理輔導。

家人不要經常強調當事人恐懼的內容，免強化其異常感覺；可鼓勵他正視問題，嘗試去面對，避免他過度合理化行為，沉溺其中。家人切勿厭棄地說：「你毋須多講，講都無用！」家人若把他視作異常分子，只驅使他的思想愈趨負面，對問題並無助益。家人應多與當事傾談，聽他分享，體會其感受，初步了解其恐慌的原因；當事人也感受到家人的關心。

驚恐延伸至抑鬱

焦慮與抑鬱每每相互扣連，一同衍生，驚恐屬焦慮症一種，部分患者亦同時有抑鬱症。驚恐症患者普遍有情緒低落現像，因自覺與其他人有別，行為異常，欠缺信心，擔心其他人目睹其行為，投以異樣目光，繼而把自己收藏起來，迴避外出。

不少個案當事人起初僅出現抑鬱情緒（Depressive mood），因處理不善，導致人際關係、社交生活愈來愈差，抑鬱情緒加劇，遂演變成抑鬱症。

CBT + EFT 輔導效果佳

為驚恐症患者作輔導，往往結合CBT及其他輔導手法，幫助當事人釐清行為及情緒的問題。驚恐症患者常有不理性的信念，自覺本身的反應是不正常的。輔導員以CBT把其不理性的信念帶出來，並引導他以正常角度看待本身的行為，指出其他人也有類似的反應。另外，因當事人傾向把所有問題、負面事件全歸咎於自己，故帶引他把想法外在化，令他明白問題的出現，與其他人也有關連。至於EFT，則能深探其情緒底層，透視外在的不適實與各種內在情緒有關連。

輔導員不會只着眼當事人的某一個問題，在對話過程中，會由淺至深的挖掘，了解其生活習慣、成長背景、真實個性等，而身體不適出現前後的每個時段都會全面探究。依時序挖掘，便能了解引致壓力情緒，以至衍生身體反應的問題源頭。

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

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

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

範疇

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

收費

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

本會地址：
九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室

心晴影薈
展笑容

快樂的…態度

“平凡就是幸福。”

尼采（哲學家）

很多人會與別人比較，覺得自己擁有的比別人少，亦因別人比自己好， 從而羨慕或妒忌。

當你感到缺乏，或想擁有更多時，不妨留意自己所擁有的，感恩知足帶來快樂， 簡單的生活，亦可以有很多色彩。

富足笑容

我在印度旅行，路見婦女們三五成群，開心地閑聊，遂舉機拍攝之，但見她們喜上眉梢，信是心靈富足。

李仕翔
（英國皇家攝影學會
香港分會執行委員）

快樂國 - 讀書樂

2016年10月不丹

彭麗雯醫生

快樂的純粹

攝於馬達加斯加，偶爾在街上遇上這群失學兒童，他們因為第一次在螢光幕看到自己而興奮。

黎玉（香港明愛）

大樹下的孩子們

在村口的樹下遇見一群開心的兒童學生，鄉村的孩子比城市的孩子會更多笑容。

簡祺章

心晴影薈
展笑容

快樂的…生活

“快樂就是充實地過這一刻。”

Ralph Waldo Emerson（思想家、文學家）

麵上的笑容 1

許鳳屏醫生（心影薈）

麵上的笑容 2

許鳳屏醫生（心影薈）

攜手飛躍

心晴行動慈善基金

樂在其中

偉洪（東華三院Radio-i-Care）情緒病患者

心理輔導

撰文　心理輔導員　翁詠瑜小姐

情動感通．轉化復原：感動治療之概述

感動治療（Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy, AEDP）為戴安娜．霍玉霞（Dr. Diana Fosha）於90年代創立，由楊兆前醫生及一班資深的心理治療師在香港推廣及舉辦實務訓練。

感動治療承接了心理動力治療（psychodynamic therapy），並揉合情感大腦神經科學（affective neuroscience）、體驗式短期動力心理治療（experiential short term dynamic psychotherapy）、情感理論（emotions theory）、依附理論（attachment theory）、母嬰關係發展研究（mother-infant development studies）、臨床心理發展研究（clinical developmentalist studies）及蛻變性研究（transformational studies）等，以情感/身體體驗為核心的治療進路，在營造一個安全的環境下，深入處理當事人錯綜複雜的情緒和關係經驗，讓當事人重新體會其真誠的情感狀態，邁向開放的情感交流及呈現「真我」，促進心靈轉化、復原、蛻變及成長。

創傷與防衛阻礙真情流露與真我呈現

感動治療相信，人自出生呱呱落地的剎那起，便開始與不同的人連繫及互動，以滿足生存及情感的需要，亦透過與人互動以認識外界及學習新事物。安全的關係連結有助人們發展、成長和適應周遭環境及變遷。但是，並不是每個人都可以經歷安全的連結，有些人在兒時可能已經歷一些或大或小的創傷，例如性侵犯、身體虐待、精神傷害、疏忽照顧、欺凌等，結果人們內裡產生了傷痛感、恐懼感和羞恥感，亦即是心理動力所稱的焦慮感。

而在情際關係（affective relationship）裡缺乏適量的關懷和照顧的情況下，人們內裡會自動卻不自覺地衍生出策略性及形式性防衛機制，例如避開眼神、發脾氣、表達含糊、前言不對後語、投射、否認、合理化、輕視、轉移、潛抑、疑病、解離等等……以逃避與別人真誠地交流情感及顯露自己的真性情與需要，保護脆弱的自我，避免再次經歷傷害和痛苦。但這些防衛機制反過來又阻礙了人們與別人產生情際共鳴，阻礙了「真我」的呈現，引起適應不良的互動反應和行為，例如對別人的語言行為反應過敏或麻木，曲解了別人的意圖，忽略了改變的可能性等，令當事人陷入複雜和糾纏的情緒結和孤單無助的痛苦中。

感動治療相信，透過兩個人（可以是輔導員及當事人）右腦與右腦的溝通和情感互動，讓當事人更能宣示、調校及溝通表達，其感受、意象聯想、記憶、人際關係等作出深層處理，催化情際共鳴和新的情感體驗，跨越創傷，綻放生命，讓當事人活得更自在更積極。

應用技巧及介入

感動治療透過七類治療的介入，包括「放眼」、「放下」、「放鬆」、「放開」、「放入」、「放出」和「放心」，讓當事人觀察和覺察自己所關注的心理現象和阻礙，放下固有僵化了的慣性模式，懂得自愛，學習放鬆以舒緩情感過敏的現象，擴闊視野開放心靈，抱感恩之心，釋放真情，重新接納自己，讓心境變得清晰、平和、圓融和滿足。

要促進真誠的情感交流，輔導員需要每時每刻（moment-to-moment）追蹤、觀察及適切地肯定和回應當時人的情感表現及互動上的情感共鳴，讓當時人在治療歷程的此時此刻（here-and-now）體會及重建安全感，減低焦慮感覺，促進身心靈重修。

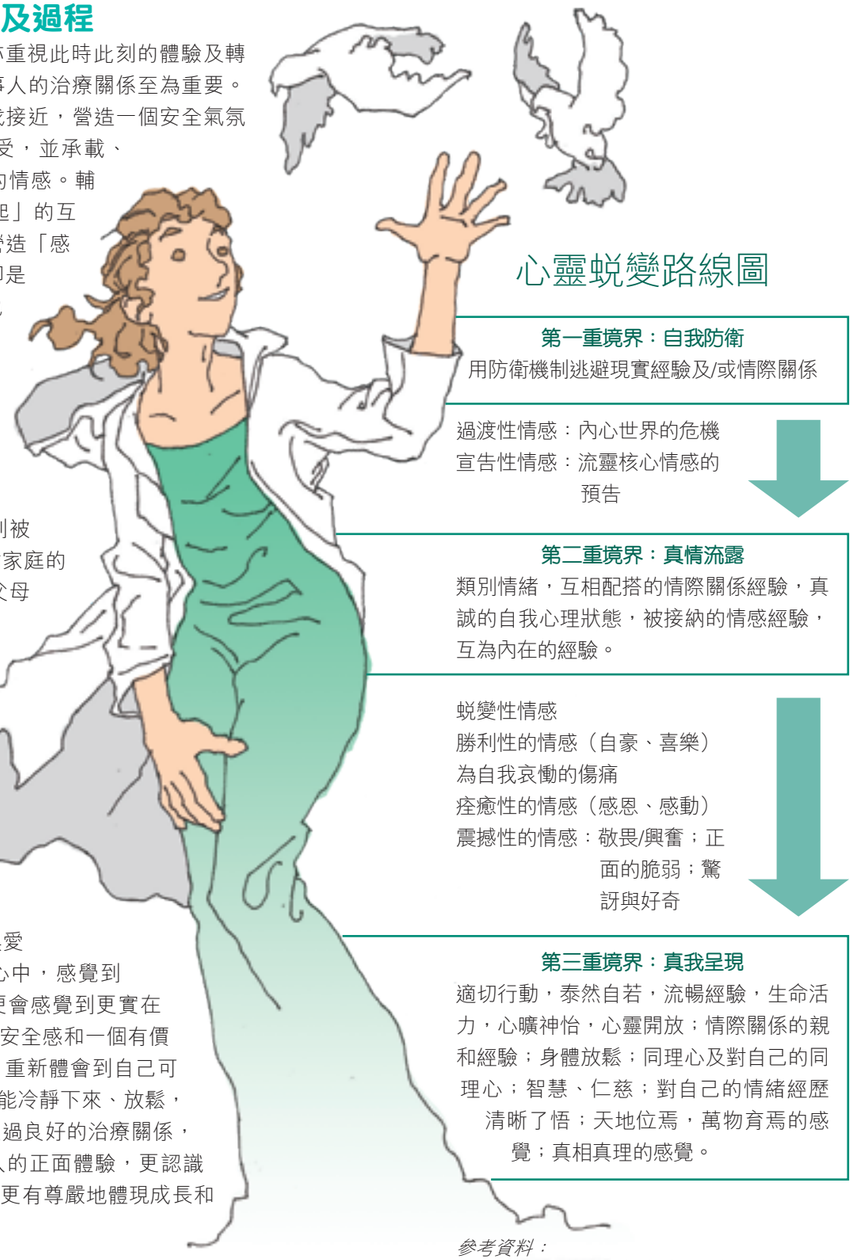
另外，輔導員可以透過靜觀，讓當事人覺察及形容當刻的身體感覺，坦誠地接觸及關顧內心深處的情感和傷痛；同時透過意象聯想，協助當事人處理複雜的難處、情意結及矛盾的情緒，抑壓多時的情感在當下此刻毫無遮掩地釋放出來，再以適當的方式回應昔日危險、威脅或創傷，促進人際關係復和及重塑自己。這不單純是語言對話或內容分析與重構，更是一個身心靈體認和經驗重整的歷程，讓生命活力流暢地轉動。

治療關係及過程

感動治療是人本治療，亦重視此時此刻的體驗及轉化歷程，過程中輔導員與當事人的治療關係至為重要。輔導員需要盡量與當事人步伐接近，營造一個安全氣氛讓當事人自由地表達內心感受，並承載、不批判、肯定及接納當事人的情感。輔導員的「臨在」促進「在一起」的互動，催化情感交流及共鳴，營造「感通」的治療關係，「感通」即是當事人感受到輔導員感覺到他的情感。

曾有位焦慮症的癌症患者，因為感到被明白和聆聽而跨越了亡夫後的孤獨、恐懼和傷痛，擴闊了社交圈子，積極面對疾患；曾有位泛起自殺念頭的女士，因為感到被接納及肯定而重新確定自己對家庭的貢獻，重新振作；曾有位因父母離異而懼怕孤單的女孩，因為感到被承載及陪伴而感到溫暖，對自己的能力和人際關係更有自信……釋放與轉化，可以是一瞬間的事。

安全的關係連結是活得有意義又滿足的基礎。當人們感覺到自己真正被身旁的人聽到、看見與愛護，感覺自己存在於別人的心中，感覺到被接納、被聆聽及被明白，便會感覺到更實在的存在感，培養出由內而生的安全感和一個有價值的「我」，卸下心理防衛，重新體會到自己可以與他人及外界連繫，身體才能冷靜下來、放鬆，情感被釋放、轉化。輔導員透過良好的治療關係，給予支持和鼓勵，深化當事人的正面體驗，更認識自己，愛惜自己，活在當下，更有尊嚴地體現成長和人生。



參考資料：
楊兆前，張吳國儀合著（2009）。《心靈創傷與感動治療》（第二版）。香港：明風出版社。

基督教協基會社會服務部主辦

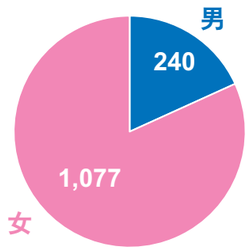
幼稚園學童焦慮現況剖析發佈

日期：2018年3月22日

A. 背景資料

本研究目的是瞭解香港幼稚園學童的焦慮情況。共邀請了12所本地幼稚園（包括：沙田、黃埔、紅磡、屯門、元朗區）的家長填寫問卷，收回1,317名3-6歲幼童的家長的問卷，其子女平均年齡為4.6歲。結果由香港中文大學社會工作學系梁淑雯教授發佈。

家長性別



本研究採用幼童焦慮問卷（Spence Preschool Anxiety Scale），5個分量表共28條題目進行，包括：受傷恐懼、社交焦慮、分離焦慮、一般焦慮及強迫症。

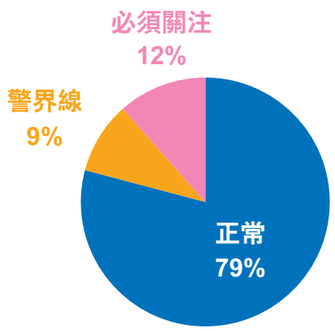
部分量表題目如下：

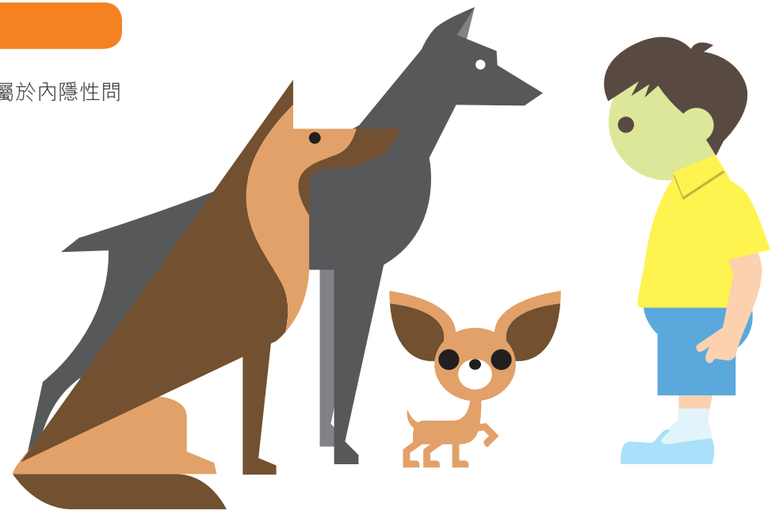
分量表	部分題目
受傷恐懼（Physical injury fears）	第10題：害怕呆在擁擠的或封閉的地方
	第24題：很怕狗
	第26題：怕黑
社交焦慮（Social anxiety）	第2題 ：擔心自己會在別人面前做出蠢事來
	第11題：害怕見陌生人或與不熟悉的人講話
	第23題：害怕與其他孩子合群並加入他們的活動
分離焦慮（Separation anxiety）	第12題：擔心有甚麼不好的事情會在父母身上發生
	第22題：對你把他/她放在幼稚園/學校或留給臨時看護者變得苦惱
	第25題：做和你分離的惡夢
一般焦慮（Generalised anxiety）	第1題 ：很難讓他/她不擔心
	第8題 ：由於擔心而睡不好覺
	第28題：在不必要的情況下也會尋求安慰以消除疑慮
強迫症（Obsessive-compulsive disorder）	第3題 ：不斷檢查自己有沒有把事情做好
	第18題：必須把東西按照固定的次序或位置放好以阻止壞事的發生
	第27題：必須老是去想一些特殊的想法（比如數字或詞語）以阻止壞事的發生

B. 結果顯示

❶ 有21%幼童情緒健康極需關注，且焦慮屬於內隱性問題，不容易察覺，要多留意及觀察。

長處和困難問卷：情緒問題





❷ 香港幼童焦慮程度比中國低，與西方比較則相約。

不同國家的比較（平均分）

分量表	香港	中國	澳洲	荷蘭
PAS 總分	18.12	27.73	17.28	18.84
受傷恐懼	6.13	8.91	6.51	6.69
社交焦慮	4.31	5.45	4.66	5.43
分離焦慮	3.29	5.24	2.73	2.34
一般焦慮	2.65	4.16	2.15	2.95
強迫症	1.74	3.98	1.23	1.43

注：.PAS 總分 = 學童焦慮問卷的總分

本港幼兒常見的焦慮事件如下：

排名	頭十個被評級為幼兒常遇見的焦慮事件
1	對沒有你陪着睡覺或離家過夜很不情願
2	害怕小蟲和 / 或蜘蛛
3	怕黑
4	害怕見陌生人或與不熟悉的人講話
5	對雷 / 降雨感到恐慌
6	很怕狗
7	對高度（高處）感到恐慌
8	對游泳感到很緊張
9	害怕在全班（幼稚園班內）面前講話或發言
10	必須把東西按照固定的次序或位置放好以阻止壞事的發生

數據顯示本港幼年學童情緒健康需要關注，數據亦有助了解幼童的精神狀況、焦慮事件、明白幼童的需要及計劃介入的方法。

C. 研究的限制及建議

- 本研究並非採用全港隨機抽樣方式，所以不能歸納是次研究代表全港的情況建議以隨機抽樣方式在香港進行研究以掌握實際數據。
- 建議進行追蹤研究，了解兒童焦慮情緒的變化，辨識關鍵的介入點。
- 超過八成問卷是母親填寫，有可能幼童在家及在校表現可能有差異。建議邀請老師填寫問卷，數據有助了解幼童的精神狀況，明白幼童的需要及計劃介入的方法。

D. 總結

- 幼童會被焦慮相關的症狀困擾，實在需要我們關注幼童情緒健康。
- 焦慮屬於內隱性問題，不容易察覺；而且男女幼童經驗焦慮情況有不同，要老師和社工多加留意及觀察。

一般人以為幼兒是人生中最快樂的階段，無憂無慮，正正是這些誤解，令成人忽略處理幼兒焦慮的情緒需要，引致支援不足夠。香港的學生在幼兒時期已經充滿壓力，社工在前線觀察到幼兒及成人未能察覺焦慮情緒的出現，對焦慮情況認知貧乏。焦慮其實有很多不同形式展現出來，例如容易忤憎、滿不在乎、不願合作、搗亂騷擾都可以是源自焦慮不安，幼兒這些令人反感的言行，惹來老師、家長只顧處理其騷擾性行為，卻忽略了他們背後的焦慮情緒，使他們的問題惡化，更難於管教和相處。

此外，家長壓力引致幼童焦慮是普遍現象。子女首次離開家門獨自踏入幼稚園後，家長心裡亦會產生緊張或焦慮情緒。父母愈緊張，孩子更緊張；父母愈焦慮，孩子更焦慮。家長處理子女的焦慮時，同時自己也會出現焦慮的情況。因此，幫助家長減壓非常重要。

孩子焦慮 及早辨識 紓解有法

焦慮事件免不了，但能及早辨識當中壓力所帶來的驚怕、擔憂、不安等焦慮情緒，有助紓緩情緒及改變不合宜的行為反應。其中學習使用心情句語表達感受、自我安慰口訣、深呼吸、自我放鬆方法等，都有助幼兒及成人紓解焦慮情緒，使心情平伏。只要幫助幼兒日常多練習，在他們有需要時便能應用出來，使焦慮情緒不再在小小的心靈上聚積起來，幼兒就能擁有健康的心靈成長！家長與子女的親密關係，更是孩子勇於面對挑戰、克服焦慮的基石。

學習情懷

音樂「自」療：一切由音樂開始

「你有壓力，我有壓力」，每位香港人的肩膀都承受着各種沉重的壓力，但大家又懂得如何卸下那些重擔嗎？有些人會在空暇時間做運動揮灑汗水，亦有些人會選擇靜坐冥想，而聆聽音樂也不失為抒解壓力的好方法。曾有研究指出音樂治療能有效地減輕壓力，保持心理健康，那麼音樂治療究竟是甚麼呢？

甚麼是音樂治療？

根據美國音樂治療協會對音樂治療的定義，音樂治療正如它的名字，泛指有系統地利用音樂讓服務對象在心理、生理、認知和社交等方面得到改善。很多人誤以為音樂治療的服務對象是精神病患者，但其實治療對象十分廣泛，包括：患有學習障礙、特殊障礙的兒童，有情緒行為的中小學生，患有情緒病、有其他困擾的成年人，和患有老年病的老年人等，並沒有年齡限制。

天普大學（Temple University）將音樂治療的方法分為4類：

1 聆聽法

聆聽法亦被稱為接受式療法，是較常見的音樂治療方式。音樂治療師利用各種方法讓被治療者有不同的音樂體驗，例如音樂減壓、音樂引導冥想、音樂聯想和討論聆聽內容等，以達到治療目的。

2 即興法

即興法是以即興的形式演奏樂器，樂器多以易於掌握的打擊樂器（如鈴鼓和沙錘）和旋律樂器（如木琴和電子琴）為主。音樂治療師在個體或團體治療活動中，指導被治療者即興地演奏樂器，幫助他們認識和分析自己在演奏中所產生的情感，建立有助治療的行為。

3 再造法

被治療者會在音樂治療師的指導下，按照自己的喜好和能力，參與演唱或演奏音樂作品，達到情感宣洩、轉移和改變的目的。

4 創作法

被治療者在音樂治療師的協助下創作新的音樂，以達到治療目的。

音樂治療的作用

根據《音樂精神療法——提昇人體自然自癒力的醫學共振音樂》書中講述，音樂治療對被治療者的生理和心理都能產生正面的作用。音樂活動能引起一些生理反應，比如改變呼吸的節奏、心跳的快慢和血壓的高低，能穩定被治療者的內部機能，刺激大腦聽覺中樞，提高大腦的興奮程度，以舒緩緊張和焦慮情緒。對於因過分緊張而衍生的疾病，音樂治療也能達到良好的治療效果，例如心血管系統疾病、腸胃系統疾病和偏頭痛等。

由於音樂治療是一種非言語交流的藝術治療，即使患者在人際交往方面存有缺陷，他們也可藉着音樂表達自己，與他人交流。透過音樂，被治療者的情感有助得以宣洩，而當情緒處於穩定的狀態時，被治療者的認知、集中、協調、語言表達和團結方面等的能力亦可能得到改善。除此之外，團體音樂治療為被治療者提供了安全而合適的社交環境，在他們的社交能力得到提升的同時，他們可在交流中互相理解、互相支持對方成長，促進大家的心理健康。

有助減壓歌單

近期有英國神經學家研究出最有效減壓的歌單，可作為音樂治療的接受式療法。根據「國際思維研究室」（Mindlab International）的研究，參加者在實驗前需戴上感應器。為了讓參加者感受一定程度的壓力，參加者需要以最快的速度解答謎題，與此同時，他們會聆聽不同的歌，讓研究員能在實驗期間透過感應器觀察參加者的心跳、血壓和呼吸等變化。研究結果發現參加者認為Marconi Union的「Weightless」比其他歌曲更令人輕鬆，能降低參加者約65%的焦慮感，比其他歌曲更能有助減壓，甚至比按摩、慢行和喝茶更有效。

Marconi Union - Weightless (Official Video)

為甚麼短短數分鐘的音樂能舒緩緊張壓力的情緒？根據「英國音樂治癒學院」創辦人Lyz Cooper，這首歌是由一班音樂治療師和一隊樂團製作，主要由結他、鋼琴和電子樂組成大自然的音樂，而創作初衷就是為了舒壓。因此這首歌沒有重複的韻律和音調，所以腦部不會嘗試預測接下來的音調，讓腦部能夠完全放鬆。另外，聆聽「Weightless」有「引導作用」（Entrainment）。由於這首歌的節奏由每分鐘60拍漸漸減慢至每分鐘50拍，聆聽者的心跳會逐漸與音樂節奏同步，因而產生「引導作用」。心跳減慢後，隨之會令聆聽者的血壓也降低，達到舒緩緊張情緒。

如果大家感到壓力快爆煲時，不妨試試「Weightless」的神奇效果！

路易士-霍奇遜博士列出的減壓歌曲前10名如下：

1. Marconi Union - Weightless
2. Airstream - Electra
3. DJ Shah - Mellomaniac （Chill Out Mix）
4. Enya - Watermark
5. Coldplay - Strawberry Swing
6. Barcelona - Please Don't Go
7. All Saints - Pure Shores
8. Adele - Someone Like You
9. Mozart - Canzonetta Sull'aria
10. Cafe Del Mar - We Can Fly

參考資料：

- *Curiosity https://curiosity.com/topics/neuroscientists-found-the-most-relaxing-song-curiosity/*
- *Mail Online http://www.dailymail.co.uk/news/article-2049948/Most-relaxing-song-UK-band-Boffins.html*
- *Music and Story http://www.musicandstory.com/interviews/category/%E9%9F%B3%E6%A8%82%E6%B2%BB%E7%99%82/*
- *Hong Kong Music Therapy http://www.hkmusictherapy.hk/?page_id=30*
- *謝汝光(2004). 音樂精神療法——提昇人體自然自癒力的醫學共振音樂. 台北：水星文化事業出版社.*
- *Youtube：Marconi Union — Weightless https://www.youtube.com/watch?v=UfcAVejslrU*

職場精神健康

提升精神健康
減低工作成本

2018年最新公佈的「全球微笑指數」，香港錄得「有史以來」的高分，令有些香港人沾沾自喜，但細看之下卻不禁令人嘆息不已，因為這次所謂「最高分」，香港的排名竟然是全球尾五位！

這份最新報告顯示，香港在調查的36個行業平均取得66分，比去年增升9分，全球排第25位，位列尾五，不過卻是有史以來錄得最高排名。負責查的神秘顧客服務協會表示，本港首次打破包尾三甲而升上尾五，意味本港工作氣氛有輕微改善；並指出以往僱主與僱員雙方關係較為對立，但近年有些僱主漸漸意識到改善工作氣氛可增加員工生產力，因而開始注重為員工舉辦歡樂活動及微笑培訓等。

一般來說，微笑代表心情愉快，是反映內在情緒的其中一種行為。僱員不展歡顏，情緒欠佳，對工作有何影響？

英國有報告指出，每3宗病假申請，便有1宗與精神健康有關。因為長期精神健康問題，每年有30萬人離開工作崗位，顯示精神健康與工作有着密切的關係。

在2017年10月，職業藥物學會（SOM）聯同英國心理學會職業心理學（DOP）在倫敦舉行了一次研討會，探討職場精神健康的挑戰及解決方法。

精神健康在職場中的重要性

在研討會上，多位學者皆認為精神健康的問題正影響着各類型的職聘。

以經濟成本角度來說，在英國，估計每年因為請病假而離開工作崗位高達7,000萬個工作天！相等於70億英鎊！而且情況愈演愈烈，更有急劇上升的趨勢，這無疑是對僱主的極大挑戰。

統計數字顯示，16-24歲的年輕女性，約有四分之一受到普通精神失調（CMDs）的病徵困擾；而55-64歲的男性則受到較嚴重精神健康病徵困擾。普通精神失調乃指焦慮、抑鬱、調節失調、創傷後遺症壓力失調及酒精濫用等。病徵包括疲倦、集中力差、健忘、睡眠困難、憂慮、驚恐。判斷普通精神失調是有難度的，例如焦慮可以是由於個別性格所影響；而創傷後所受到的壓力亦因人而異。

為何不治療？

雖然並非人人都需要接受治療，遇上某些事情感到沮喪也可能是人之常情。不過，大部分卻是不知道自己患病。有些人是因為沒有認知，不知道自己已經遇上了情緒病患，有些人則不懂得如何講述他們的情況，有一些人則擔心因為工作沒有時間去治療。

事實上治療精神情緒病患的過程非常複雜，很大原因是關乎標籤效應，有自我標籤、公眾標籤，甚至乎是歧視。除非遇上重大事故或已經到了危急關頭，那才逼不得已去公開病情。

預防三級制

究竟工作對人是否有好處呢？理想的答案應該「是」。某程度上，工作可以是「善壓」，透過工作能夠增加自尊感、社會聯繫，只要工作得宜，正面效益會比負面為多。有行為研究學者指出，提供精神健康訓練能增強員工的自信心，效果可以持續3個月，因此建議僱主應該為員工提供預防精神病患困擾的方法，可以分為3個層面進行。

第一級：提倡良好精神健康活動；

第二級：提供認知訓練，及早辨識問題；

第三級：治療及支援，例如靜觀、認知行為治療及其他形式的治療。

在英國，目前在第一級和第二級的層面完全不足夠，只有大約20%的僱主會為前線管理人員提供訓練及支援，實在有待改善。

但必須注意，對於改善後的效益，一定要有評估報告，包括量度機構能力、管理層的能力和個別員工的能力，正面效益的結果應該顯示減少病假、增加工作表現及生產力、增加留任員工等。由此可見，僱主投放資源提升職場精神健康，其實是節省成本而不是增加支出。

職場精神健康6大要素：

1. 資源及溝通
2. 管理
3. 平衡工作量
4. 工作安全感及機遇
5. 人際關係
6. 工作條件

特稿

抗逆力
滿血復活的秘技

人生就像打機一樣，會面對各種挑戰和關卡，有些人自此一蹶不振，有些人會患上抑鬱症等情緒病，但更多人卻在重重挫敗後反彈，原地滿血復活。心理學家指這與個人的抗逆力或復原力（resilience）有很大關係，就像一根竹一樣，強風暴雨幾乎把它壓到地面去，雨過天晴時又會彈回原來的挺拔。

抗逆力與性格有關？這只是因素之一，很多因素可以影響一個人的抗逆力，而且還可以通過練習去加強，令你面對逆境時，不易倒下。

王先生幾年前與朋友一起創業，但資金不多成本高昂，所以王先生與朋友事事親力親為，朝七晚十一，連假期都會回公司工作。一年多過去，生意未見起色，王先生卻與合夥人鬧意見，最後決定拆夥，由王先生獨力損起整盤生意，為了資金周轉，王先生抵押了自己的房子，卻因而與本來就反對他創業的妻子陷入冷戰。這時候他原來的拍檔另起爐灶，還搶走了他辛苦建立起關係的客戶，另一邊廂，妻子決定與他離婚，並要爭取孩子的撫養權，兩夫妻只好對簿公堂。

面對重重打擊，王先生雖曾經沮喪，但他很快便重新振作，咬緊牙關，努力尋找方法及機會去解決眼前難題。

心理韌度高抗逆境

王先生這種強韌，可說是他具有較強抗逆力的表現。抗逆力（又叫復原力或心理韌性），是指個人在面對重大挑戰或逆境時，所發揮出來的能力和品質，幫助他去適應變化及積極應對。以前有些學者認為，父母貧窮、患精神病等負面因素，對孩子會有很大影響，甚至可幫助預測這些兒童日後出現類似問題的機會率。然而，在不少追蹤數以十年的大型研究中卻發現，這類「高危」兒童雖然成長於壓力與困難之中，但不少人長大後都能成為有能力和自信的人，而沒出現類似父母或家族的問題。

究竟是甚麼因素令結果跟預期出現巨大的偏差？答案可能在於這些孩子在成長過程中存在另外一些因素，令他們具備了較強的心理韌度。這某程度亦解釋了為何面對同樣的重大挫折或打擊，有些人很快便會從中「反彈」，恢復過來，有些人卻可能患上如創傷後遺症等問題。

樂觀是抗逆力的關鍵之一

怎樣的人才會有較高的抗逆力呢？研究認為抗逆力是由一系列的因素及特質構成，包括性格特質、家庭背景、四周環境及社會狀況等等，沒有特定的方程式，不過具備某些特質，抗逆力往往會較高，例如：

- 個性樂觀積極
- 為人幽默
- 樂於助人
- 具人生目標
- 有人生學習的榜樣
- 家庭關係良好
- 有面對恐懼的勇氣
- 有宗教信仰
- 人際關係良好，具較強的社交網絡

如果你具備以上的性格或特質愈多，也許你的抗逆力便愈高。不過即使發現自己與上面的特質南轅北轍，也不要氣餒，這些特質固然有先天的，但更多可通過後天培養及訓練去加強。近年在外國已發展出各種類適合兒童及成人的訓練課程，希望通過增強相關的特質提升抗逆力，協助抵消負面因素的衝擊，從而減低引發抑鬱症、焦慮症等情緒病及精神病的機會。其中一個例子是美軍訓練，由於從戰場歸來的美國士兵患抑鬱症或創傷後遺症比率高，美軍在2009年開始已為士兵以至其家屬提供抗逆力訓練課程，希望協助士兵更具抗逆力，減少患上創傷後遺症及抑鬱症等機會。

抗逆力低的表現

有學者指出，抗逆力低較的人在面對挑戰或困難時，較易出現以下的情緒：

- 憤怒
- 悲傷或抑鬱
- 罪咎感
- 緊張或恐懼
- 尷尬

以上的都不過是「人之常情」，但若反應較常人大或經常出現，便可能反映心理韌度不足。

怎樣可以「打不死」？

其實抗逆力不但可以幫助提升個人面對巨大挑戰或困難的能力，在日常生活及工作上亦會發揮作用，試想想如果一個員工容易因別人的意見而沮喪或憤怒，他不但容易出現人際關係的問題，工作表現也難有提升。想培養及提升自己的抗逆力，增加心理韌度，方法可以很多，以下是一些專家的提示：

- 不要視生活或工作上的危機或挑戰為無法克服的困難，事情總會有辦法。
- 不要凡事都追求完美，這只會令你承受巨大的壓力，嘗試把目標調整，學習接受「其實都已不錯了。」
- 嘗試接受轉變為人生自然及難以避免的一部分。
- 有些事情不是你所能控制或改變，與其聚焦其上，徒添壓力，不如換一個角度，只着眼於自己能控制的事情上，也許你會看到新方向。
- 用長遠的目光看待事物，避免因為眼前遇到的問題而過分擔憂，要緊記，所有困難和挑戰其實都會過去。
- 每個人都有天賦的能力，不妨多發掘自己的優點及能力，也許你自己比你想像更優秀。
- 人際關係是抗逆力很重要的一環，多與親友聯繫，約他們見面飲茶吃飯，培養及建立自己的社交網絡。
- 好好對待自己，給自己留點時間做喜歡及享受的事情。
- 保持身體健康對抗逆力亦很重要，養成做運動的習慣，睡眠充足，心理質素也會更高。
- 記住經常保持笑容，開懷大笑也是一種有效的減壓方法。
- 工餘嘗試做義工或參與社區活動，加強與社區及社會的聯繫。

小米自古已是中國人的主糧，近年更深受關注健康人士鍾愛，亮光再展。中醫指小米粥具有安神和胃之效，令人心神平靜，以至有助安眠。小米亦經得起西方醫學的解構，揭示其富含色氨酸，有助合成血清素，牽引快樂情緒。中西方角度皆認同小米有助解憂。

解憂之良品 咪小看小米

宮鬬影視作品不時傳來「願皇上以社稷為重」一類對白，所謂「社稷」，泛指國家，兩個字的原意分別土神和穀神。稷，小米也，古人視為百穀之長，向來是中國華北及東北地區的主糧。

華南地區人士包括香港居民，主要吃大米，對小米的認識較少，容易顧名思義，以為小米是較大米細小的米，其實二者屬於不同的農作物，大米來自稻，小米則來自粟，是植物的種子。

色氨酸牽快樂情緒

色氨酸（Tryptophan）是人體的必須氨基酸之一，須藉飲食攝取；色氨酸有助人體合成有「開心腦神經傳導物質」稱號的血清素，從而喚起快樂感覺。若長期缺乏血清素或失衡，有機會使人產生抑鬱情緒。

世界衛生組織指出，按每1公斤體重，每天約需攝取3.5毫克色氨酸計算，一個重65千克的人，每天便約需225毫克。富含色氨酸的食物中，小米位列前沿；在提升情緒、改善睡眠質素的十大良食排行榜中也穩佔一席。1杯174克的煮熟小米，約含色氨酸100毫克，進食1杯小米已能攝取45%每天所需的色氨酸。

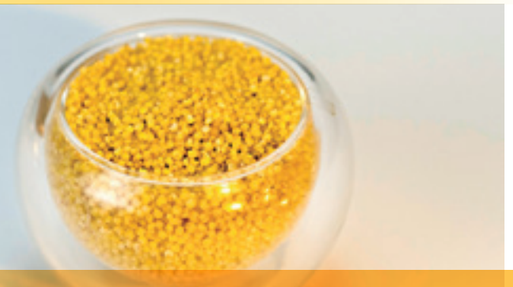
2009年，台北醫學大學的研究員以老鼠作研究，給老鼠餵飼小米粉末等數種食物。結果顯示小米組別的憂鬱表現較輕微，分析指小米食物能提升腦神經的營養因子濃度，維持神經細胞的功能，改善老鼠在壓力下出現的憂鬱反應，由此可見小米對解鬱具有效益。

小米到小小米

坊間有一款被稱為「小小米」的食物，並非較小米還細小的米，而是藜麥。論近年的健康潮食，藜麥絕對是新寵，它和小米可謂異中有同，同中亦有異。

論異，二者屬不同科。小米來自禾本科植物，故歸進穀物類，藜麥則源自南美洲高地，屬莧科植物，雖則外觀有點像穀物類，但它只被歸為「偽穀物」。

同者，小米和藜麥均不含麩質。麩質是存在於大麥、小麥、燕麥等的穀蛋白，有些人因身體不能分解這種蛋白，會出現穀蛋白不耐受反應，進食後導致腸胃脹氣、腹瀉等問題。對有穀蛋白不耐受反應的素食者，小米和藜麥豐富了他們的食物選擇。



進食過量 影響甲狀腺運作

小米在中西方雖然廣獲好評，但它也非一面倒健康無憂。由於小米含小量甲狀腺腫素（goitrogens），會干擾甲狀腺素的合成與運用，大量進食有機會導致甲狀腺腫脹，因此不宜進食過量，尤其是有甲狀腺疾病的人。還是那一句，別為求健康而偏食，小米雖好，也要吃得適量。

中醫小米粥寧心安神

西方醫學從數據入手，揭示小米有助開懷解鬱。中醫學則指小米味甘、鹹，性涼，具健脾和胃、補益虛損、和中益腎之效。把小米加水熬成小米粥，配以南瓜或紅棗，清淡味甜，具良好的食療價值，甚至有「代參湯」的美名。

《本草綱目》指出，喝小米湯可以增強小腸的功能，具養心安神作用。所以，小米可作為鎮靜安眠的食療保健品，尤其是源於胃腸毛病的失眠，療效尤勝安眠藥。

西方的研究則認為，在芸芸穀物中，小米的色氨酸含量最為高，於晚飯時食用，當中的色氨酸會轉化成褪黑激素和血清素，因而令人更易入睡。

維他命B促血清素合成

小米物如其名，外形細小，每顆的直徑約2毫米。不過，勿小覷它細，小米的營養含量豐富，除了色氨酸，它還富含鎂、磷及維他命B雜等。在色氨酸合成血清素的過程中，維他命B雜中的維他命B6、B12均扮演促進合成的角色。1杯174克的煮熟小米，維他命B6含量達0.19毫克，有利促進血清素的合成。

同時，維他命B6也有助消除焦躁、不安的情緒。如上文說，色氨酸具助眠作用，而維他命B6則使人心境平和，小米兩者兼具，故被視為天然安眠食物的佳選。每夜能睡得香且甜，絕對有助維繫好情緒。

吃得開心

雞蓉百合圓杞小米粥

如果你在中國大陸酒店吃早餐，很多時都會有小米粥供應，吃小米粥就像香港人吃白粥，很普通的糧食。

小米粥加以配料，可以選擇甜食或鹹食。一般配搭例如：南瓜、番薯、淮山等等，都頗為常見。若加入雞肉，也可以作為正餐粥品，再加入百合、圓肉等食材，更有益情緒健康，大家不妨嘗試一下。

雞蓉百合圓杞小米粥

材料： 小米 50克
雞肉 50-100克
百合 1把
桂圓 6-8粒
杞子 少許

製法：

1. 把小米、百合以室溫水分開浸泡約1小時。桂圓和杞子浸泡大約15分鐘。所有材料隔水備用。
2. 把雞肉剁成蓉，備用。
3. 三碗清水燒開。先將百合、圓肉煮滾，然後加入小米，邊煮邊攪拌，以慢火熬煮至小米出現濃稠成散花狀。
4. 加入杞子和雞蓉，略煮。再以鹽、胡椒調味即成。

備註：

1. 小米粥需要慢慢耐心熬製，煮至開花黏稠醇香，至少需要45分鐘。
2. 若選用鮮百合，即毋須事先浸泡。

最新書籍推介

心晴影薈展笑容

收錄超過200張相片，
捕捉不同的笑容，
展現快樂的一刻！

心晴價發售，歡迎蒞臨本會選購

原價＄200　心晴價＄100

地址：九龍新蒲崗五芳街10號
新寶中心10樓1001-1003室
查詢：3690 1000
網址：http://www.jmhf.org

優哉遊哉

再遇梅窩

奧運徑

因應2008年香港協辦奧運，政府將東涌至梅窩的「東梅古道」其中一段命名為香港奧運徑，全長5.6公里，途經白芒、牛牯塱、銀鑛洞、銀鑛瀑布公園、白銀鄉及梅窩。

當今期優哉遊哉的主角落在梅窩時，才驀然發現，已有多年沒踏足這片曾經的假日熱門旅遊勝地。自從港鐵東涌線開通後，出入大嶼山毋須必經梅窩，令它漸為遊客遺忘，繁盛不復當年；但當假日連郊野或離島都人頭湧湧之際，這裡反而成了一片淨土，讓受夠了繁鬧擠迫的都市人，可以優哉遊哉半天。

梅窩碼頭，仍是原來的梅窩碼頭。

大嶼山巴士站就在碼頭對出的位置，一輛輛單層巴士，載着遊客前往塘福、長沙、貝澳等著名渡假勝地。只是，即使已屆周末，遊人仍略顯疏落，不過這樣大家反而樂得悠閒，可以讓忙碌了一星期的身心，真正休息下來。

探索銀鑛古道

遊梅窩不用坐車，沿着海濱長廊和郊遊路牌走，基本上便可到達各處景點。離開碼頭，首先映入眼廉的，是在船上已可眺望的銀鑛灣，它與屹立身後的酒店成了梅窩的一道風景線。

銀鑛灣，顧名思義，因銀鑛而得名。它附近山上有銀鑛洞，洞內所藏的鉛鑛石含少量白銀，在19世紀末曾一度被大量開採提鍊，不過很快便因鑛石含銀量過低而停產。現在鑛洞已被封，遊人只可在洞外觀看，追溯往事。鑛洞附近有銀鑛瀑布，盛夏水足時水流湍急澎湃，頗有氣勢。

從海濱長廊到銀鑛洞及瀑布，中間還會經過白銀鄉和文武廟，這段路也是昔日往返東涌及梅窩唯一道路「東梅古道」的梅窩段，繼續上山經亞婆塱、白芒等便可到東涌，沿路眺望整片梅窩，風景優美，不過那可要預留幾小時行山，沒這打算的，還是原路折返好了。

到遊時正值初春，水流稀少，盛夏時瀑布的氣勢只能靠想像。

優哉遊哉

梅窩洪聖古廟和文武廟

有人居住就有廟，梅窩洪聖古廟是由涌口遷來再經修復，比較新淨；文武廟則靜處奧運徑上，面積雖不大，卻是香港最古老的文武廟，至今已有4百多年歷史。

梅窩文化展覽中心

梅窩文化展覽中心前身為梅窩醫局，在村民爭取下才逃過被拆的命運，現在由村民協辦看守，向大眾展示梅窩昔日的生活面貌及文化風情。

巧遇宋代「遺裔」

梅窩之所以叫梅窩，因四面環山，中部有蝴蝶山成谷，形成五瓣梅花狀，因而成名。早於宋代已有人聚居成村，除捕魚及耕種，也產鹽，在今天碼頭走到銀鑛灣一帶的伍仙橋附近，曾是古代鹽田，在20世紀中期一度成了避風港，搭建了棚屋，高峰期時住了200多個漁民，不過隨着梅窩在80年代發展公屋，鹽田棚屋被拆遷，往事只能在歷史中尋覓。

梅窩保留了幾條舊村，沒有遊客的鬧哄，顯得份外恬靜，偶然有些老店，駐足打量，倒是寫意。忽然一隊龐大隊伍出巡，村民悠然走過，視若無睹，遊客卻已耐不住舉起相機追影。這群城市人已很少見到的大水牛，可說是梅窩的「原居民」，自宋代以來便成為村民耕種的好幫手，不過由於上世紀60年代石壁水塘興建，梅窩原來的充沛水源被截，令耕種生活無以為繼，農民只好把水牛放生。牠們閒來到處遊走搵食，與村民共處，也算相安無事。不過當梅窩再進一步發展，人口愈來愈稠密時，牠們的生存空間自不免進一步受影響。

當然，那是以後的事，趁這裡仍是一片優閒之地，不妨於假日來逛逛海灘山徑，再找個飯館或臨海餐廳，好好消磨半天。

更樓遺迹

梅窩臨海，昔日難免會受海盜威脅，因此村內建有幾座更樓防衛，目前僅有兩座保存較完整。

交通：

前往梅窩可選擇水路或陸路，其一是從中環5號碼頭坐渡輪，船程大約35至50分鐘，又或坐港鐵東涌線到東涌，轉乘大嶼山巴士3M前往梅窩碼頭，車程大約40分鐘。究竟哪一種方法較便捷，視乎從哪裏出發，想海景山景盡覽，不妨往返時採用不同方式，便可同時欣賞大嶼山的不同景貌。

渡輪船期可查閱以下網站 ：

http://www.nwff.com.hk/

有情有義

從學生年代開始 曹鈞傑

履行責任 信守承諾 義不容辭

那是十幾年前開始，心晴行動成立的初期，心晴行動在維多利亞公園舉行了一個為期3日的「心晴靚晒」大型活動，需要大量義工。當時仍然是學生的曹鈞傑，正值暑假的空檔，參加了義務工作。「我只是一個小小的義工，與我舅父一起負責管理人流、存放物資等等。後來，心晴行動舉辦了一連串的巡迴商場教育推廣活動，我每逢週末便在各商場活動中幫忙，從此，學習了很多關於情緒病的知識，也漸漸瞭解到社會對這方面的需要，於是便成為了心晴行動的恆常義工，直至如今。」

崗位雖不同 心態從未變

如今，曹鈞傑已踏足社會工作9年，由學生演進成為年青才晉，是位註冊會計師。他也由初時在心晴行動做小義工，擔上了另一個崗位，成為我們的司庫，掌管財政。問Steven作為心晴行動的義工，過往與現在有何異同？「以往是小小義工，是一日半日的工作，做完便離開，沒有太強烈的責任承擔。但現在卻是長期的責任，以自己的專業來管理整個機構的財務狀況，要看大局。這不但對心晴行動，而是面對社會，因為慈善機構的宗旨是服務社會。工作崗位不同，但心態從來未變—都是本着一顆幫助別人的心。」

一切源於責任與承諾

在香港，身為會計師，工作十分忙碌，為何仍接受義務工作？有何推動力？如何堅持？當中有何得着？「做慈善，那不是為了賺錢而工作，而是對社會的責任，也是專業精神的承諾。當你體會到助人後內心獲得快樂，那是最強的推動力，自然會堅持去做了。」

曹鈞傑認為，做義工必有得着，「每經歷一件事，便會學懂多一些，經一事，長一智。能夠接觸多層面和從多角度去看事物，擴濶視野，有助個人成長，這是單從日常工作中學習不到的。」

如何兼顧日常工作、生活、家庭，與義工事務取得平衡？「常言道，好好分配時間，雖然大家都懂得説，但卻未必做得到，甚至我自己也未做得好，不過這是真理，我仍在努力學習中。為了履行責任和承諾，這是個好機會讓自己實踐。」

從學生小義工開始，從心晴行動成立開始，十多年來，曹鈞傑與心晴行動一步步一起前行，一起成長，皆基於大家都有共同的理念：信守個人承諾，履行社會責任。

寄語香港青年人 做義工，多勞多得！

不要萬事以錢為先！別只注重眼前的金錢利益，亦要顧及心靈的得着，當你嘗試過助人之樂，便會享受到心靈快樂比金錢玩樂為高。

終日埋頭賺錢，容易令人迷失在利慾薰心的漩渦，走出只為金錢而工作的圈子，面向世界，讓自己的閱歷豐富，心靈亦隨之而富起來，當你擁有更多內涵，自然產生安全感，增加自信心，這才真正達到「富足」的境界。

不要小看自己的能力，只要你願意，無論多少時間或技能，只要真心付出，不計較，多做義工，在心靈上的快樂會按比例多勞多得。所以，花少少時間，無論每星期、每個月或每季，只做一天或半天，擴濶自己的生活圈子，在精神上和心靈上都會得到快樂。

心晴賽馬會喜動校園計劃
JOYFUL JOCKEY CLUB LOVE TO MOVE PROGRAMME

2018-2019學年活動
現正招生
誠邀 全港中小學校參加

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。

「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。 • 基礎篇：基礎情緒健康教育 • 進階篇：深入個案討論分析	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、機構探訪）。
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。

2018-2019學年的活動將於9月展開，現正進行全港中小學招募！參加學校可獲得情緒教材套及喜動情報

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/陳小姐查詢。

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

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

心晴賽馬會喜動校園計劃
參加表格

學校名稱：_____

聯絡人姓名：_____（職位）_____

電話：_____ 傳真：_____ 電郵：_____

地址：_____（區域）_____

聯絡人簽署：_____ 日期：_____ 學校蓋印：_____

請於 ☐ 以 ✓ 表示擬參加之活動（可參加一項或以上，惟參加所有活動之學校將獲優先接納申請）

I.	校園講座及工作坊	☐ **A. 校園講座** 時間：45分鐘-1小時	i.日期及時間：（首選）_____ （次選）_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：200-400人
		☐ **B. 家長工作坊** 時間：2小時	i.日期及時間：（首選）_____ （次選）_____ ii.預計參加人數：_____ 建議人數：20-50人
		☐ **C1. 教師工作坊（基礎篇）** **C2. 教師工作坊（進階篇）** 時間：2小時	☐ 基礎篇 ☐ 進階篇 i.日期及時間：（首選）_____ （次選）_____ ii.預計參加人數：_____ 建議人數：20-50人
II.	☐ **心晴學生大使培訓** 學校須同時參加 I. A『校園講座』		**A. 情緒健康工作坊：**6小時（分2節進行，每節約3小時，2節皆需出席。建議安排在一個星期六，分上、下午進行） i.日期及時間：（首選）_____ （次選）_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：10-15人
			B. 心晴喜步活力操培訓：12小時（分4節進行，每節約3小時，4節皆需出席。建議安排在兩個星期六，分上、下午進行） i.第一節日期及時間：_____ 第二節日期及時間：_____ 第三節日期及時間：_____ 第四節日期及時間：_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：10-15人
			C. 機構探訪 （每年3至7月進行，將探訪醫院或服務情緒病患者的機構）
III.	☐ **火炬傳情活動** 學校須同時參加 I. A『校園講座』及 II. 『心晴學生大使培訓』		**A. 校園齊動工作坊：**3小時（以1節進行） i.日期及時間：（首選）_____ （次選）_____ ii.預計參加年級：_____ 人數：_____ 建議人數：10-15人 # 學生於工作坊後，將訂立計劃，向全校師生推廣具本校特色的「心晴喜步」活力操。（詳情與學校商議）
			B. 社區傳動 ：2小時(以1節進行) # 探訪長者中心，向長者推動活力操（詳情與學校商議）
			C. 年度活力操分享日及傳送火炬儀式（詳情與學校商議）

備註 1. 參加上述活動的學校及人士，須配合本會，填寫有關成效評估的前、後問卷。
2. 本會收到參加表格後會與校方聯絡，以核對有關申請內容、細節，並於稍後電郵回覆學校確認是否接納申請。

學校如有興趣參加此計劃，請填妥此資料並電郵到school@jmhf.org，傳真至2144 6331，或登入網站lovetomove.jmhf.org報名。 lovetomove.programme

心晴賽馬會 喜動校園計劃
JOYFUL JOCKEY CLUB LOVE TO MOVE PROGRAMME

喜動校園社區情
回饋社會 服務社區

由學生開始，以遊戲及通訊提升情緒健康知識。

「喜動校園社區情」把關愛傳開

「喜動校園社區情」是為期三年的「心晴賽馬會喜動校園計劃」的活動之一，目的是透過中小學推行情緒健康教育，消除學生對情緒病的標籤效應。

活動在2018年2月28日於「傳送火炬學校」香港中文大學校友會聯會張煊昌學校進行，邀請學生家中長者和學校附近社區的長者參加，出席人數超過100人，場面熱鬧。

八段錦小教練純熟的套路，使人嘆為觀止

長者開心收到抽獎禮物

為創造驚喜效果，活動特意安排榮譽喜動大使方力申「突然」出現，親身帶領學生與長者一起跳「心晴喜步活力操」，使現場歡聲雷動，希望進一步提升青少年與長者對持續運動的興趣，讓他們感受運動對情緒健康的益處。

張煊昌學校校監（左二）、校長（右二）、心晴行動副主席（左一）、本計劃項目總監（右一）

「喜動校園社區情」活動內容

- 長者情緒健康知識講座
- 心晴學生大使示範「心晴喜步」活力操
- 現場學習長者版「心晴喜步」活力操
- 學生花式跳繩隊
- 啦啦隊表演
- 八段錦大使帶領套路
- 抽獎遊戲

「喜動情報」將在2018年3至4月期間面世

方力申更向大家呼籲正確面對情緒問題，分享自己面對壓力時幫助的自助方法，堅持做恆常運動，鼓勵大家努力學習情緒健康資訊，更同場介紹「喜動情報」創刊及《心晴喜動情緒教材》的遊戲概念，並預告在2018年3至4月期間面世。

主辦機構：心晴行動慈善基金 JOYFUL(MENTAL HEALTH)FOUNDATION

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

義工嘉許禮

心晴行動 義工嘉許禮17/18

表揚無私奉獻 凝聚各界力量

出席嘉許禮的執委、義工及同事們來個大合照。

心晴的顧問及執委其實都是義工，為本會付出了不少寶貴時間和專業意見。

大抽獎的幸運兒可說是滿載而歸！

心晴行動多年來能順利舉辦各類型活動，向大眾宣傳情緒健康的重要性，全賴來自不同背景的義工們，主動付出專業知識和時間，在不同的崗位上作出無私的奉獻。在2017年，心晴行動的義工參與活動時數合共6,364小時，並獲社會福利署「義工運動」頒發的義務工作嘉許狀(團體)金獎。

為感謝義工們積極參與本會的義務工作，我們在2018年3月24日舉行了義工嘉許禮17/18，讓各位好友及地區人士能藉此相聚，並透過嘉許禮，表揚各義工對本會的支持，肯定他們對推動情緒健康的貢獻。

活動當日有超過80位義工出席，場面熱鬧。首先由香港大學心理學實習生帶領眾來賓進行了兩個互相認識/支持對方的活動，之後便由本會輔導員朱紅小姐及王藹慈博士分別帶大家進行兩種現時非常流行的放鬆活動：大笑瑜伽及靜觀伸展的體驗環節，更同時進行新春團拜，讓參加者在輕鬆的節日氣氛中共渡歡樂時光。

特別邀請了本會輔導員帶領現場參加者進行大笑瑜伽及靜觀伸展，分享放鬆的技巧。

教育及服務組同事聯同輔導員及熱線義工一起上台介紹本會服務。

有賴來自不同界別的義工及團體支持，令本會可以鍥而不捨地在推動情緒健康之路上勇往直前。

嘉許名單

長期服務（5年）：

陳珮宜、周仁傑及周家宜

投入服務金獎：

趙逸煦、王惠冰及王秉怡

投入服務銀獎：

陳珮宜、馮立峰、王燕琳及區國鴻

投入服務銅獎：

黃婉筠、賴美琪、黃啟良及李煥兒

晴訊

「商界展關懷」社區伙伴合作展2018

「商界展關懷-社區伙伴合作展2018」已於3月16日假香港會議展覽中心舉行，今年本會亦繼續參與其中，設參展攤位向商界及社福界機構介紹及推廣本會之服務，獲本會成功提名的獲獎機構更派代表蒞臨我們的攤位，給予支持及鼓勵，在此衷心表示謝意。

「商界展關懷」計劃由香港社會服務聯會於2002年策動，今年已踏入第16年，此活動旨在促進商界與社福伙伴合作，推動企業履行社會責任，並鼓勵工商及公共機構關懷社群、關心員工及愛護環境，攜手建設共融社會。

▲安永國際亞洲有限公司

▲Centro Design & Furniture Limited

▲Royal King International Limited

▲MobileTech Limited

▲AEG Promotion Limited

▲耀才證券國際（香港）有限公司

▲長鴻旅遊有限公司

▲高華集團國際有限公司

晴訊

「慢活•自在每一天」藝術滿載老爺車遊藝會

為了加強市民對精神健康的認識和關注，東華三院友心情網上電台Radio－i－care 每年均舉辦大型活動，今年則以「慢活•自在」為主題，於中環遮打道行人專用區舉辦大型遊藝會，活動除了有城市定向比賽及表演外，亦有老爺車展覽及超過40個嘉年華攤位，讓市民享受悠閒愉快的一天。

本會當日亦獲邀於嘉年華中設攤位，通過遊戲及派發宣傳刊物，向公眾傳遞情緒健康的信息，並藉此介紹本會的工作，讓公眾人士對情緒健康及本會有更深入的認識。

朋輩支援聚會

是次朋輩支援聚會於2018年2月26日在本會會址舉行，當天一共有6位參加者，其中包括了病患者和家屬。不論是病患者還是照顧者，他們都提到自己在生活上遇到的困難和掙扎，病患者分享自己患病的心路歷程和當中的困擾，而照顧者也分享面對患病親人的挑戰。因着相似的經歷，大家都能產生共鳴，並以過來人身份提供意見，例如：跟患病親人相處的態度，親人陪伴的重要等。各位參加者都在聚會中得到同路人的鼓勵，盼望大家可以在對抗情緒病的路途上互相支持。

晴訊

專家分享會

我們在2017年11月至2018年1月間分別於海海工坊舉行了兩次專家分享會，其中在2017年11月11日舉行的一次由精神科專科李卓穎醫生擔任嘉賓。參加者在聚會中分享自己的病況和經歷，透過患者、家人相互的分享，大家更能彼此體諒和支持，一同對抗情緒病。當天參加者也提出相關疑問，例如：藥物副作用、治療時間等，李醫生都一一詳細解答，讓參加者對情緒病的治療有更深入認識。

至於另一次專家分享會則在2018年1月30日舉行，邀請到丁錫全精神科醫生作分享嘉賓。分享會在輕鬆的氣氛下進行，參加者發問有關各種情緒病及治療的疑慮。丁醫生就各種情緒病一一作出解釋，當中包括了焦慮症的根本原因，即其焦慮之處；從參加者的處境出發，解釋抑鬱症的症狀；闡述思覺失調與一般情緒病的差別，及其在香港的醫學發展史；分享自己在家庭中，對強迫症的應對手法和經歷。丁醫生亦釐清情緒病的診斷及入院條件，當中兩大準則包括患者在日常生活的功能和對自己及他人所存在的風險。

除了有關各種情緒病的資訊外，丁醫生亦談及最近學童自殺的研究，精神健康服務各職業的分工及治癒方式，他獨到的見解有助提升參加者對精神健康的整體認識。

定期督導會議

為提供有效率的輔導及維持優質服務，本會的輔導員於3月26日晚上與心晴行動教育及服務部顧問及督導鄧焯榮博士進行了恆常的督導會議。席間一眾輔導員與鄧博士就日常處理個案的臨床及行政事項作出討論，並探討如何在未來優化我們的服務。各位在會議期間均熱烈發表及討論，務求能繼續為心晴行動的服務使用者提供專業的輔導。

晴訊

熱線義工進階訓練

本會定期為熱線義工提供進階訓練，以提升情緒支援熱線的服務質素，亦加強義工之間的凝聚力。是次課程於2018年2月28日進行，題目為「助人先自助，愛人先愛己」，邀請了本會輔導員呂靜瑩小姐（Octavia）主講，希望通過是次課程，提高熱線義工自身情緒的覺察力，瞭解自身或機構本身的客觀限制，在面對特殊來電時能有更高敏銳度，並能夠於適當時候安排休息、回顧及展望，內容包括個人預備及了解壓力、助人者如何能照顧好自己、認識反移情和自我放鬆練習。

熱線義工們均感到得着良多，加深了自己對情緒的覺察力，期間肯定義工付出之餘，亦明確了熱線所提供的服務。

嶺南大學「平等機會週：情緒健康人人做到」講座

心晴行動獲嶺南大學邀請，於2018年3月28日到該校舉辦「平等機會週：情緒健康人人做到」講座，本會代表臨床心理學博士楊蔡小玉女士（Tenor）以「破解情緒病」為主題，帶領約40位參加者在1小時中探討有關情緒健康與平等機會的主題。

當日內容由認識何謂情緒及壓力開始，了解壓抑情緒的跡象和常見的情緒失衡情況；再談及面對壓力時我們會作出的反應與情緒之間的關係，還有探討欺凌對情緒的影響和一般大眾對情緒問題的誤解，最後還介紹了沙維雅的冰山理論，學習如何透過此理論來了解情緒。

當日主辦單位亦重申他們對情緒健康的關注，希望活動能幫助參加者找到處理壓力的方法，日日保持快樂心情。

現正招募

熱線義工
基礎訓練課程2018

您願意傾聽，
為他們分憂嗎？
一點心意
為他人帶來
一點曙光

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，又符合以下條件，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
- 願意每月付出寶貴時間當值接聽熱線

訓練內容包括：

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

第一階段：
訓練

第二階段：
模擬練習及評估

第三階段：
實習期

課程時間暫定為今年9月，詳情請留意6-7月號心得。

查詢電話：6223 6537

您的每一分善款
為情緒健康
注入正能量
帶出好心晴！

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
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」，
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

7-11(HSBC)
3719 9000 0000 0014 4

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
本會地址：九龍新蒲崗五芳街10號
新寶中心10樓1001-1003室
傳　　真：（852）2144 6331
電　　郵：joyful@jmhf.org

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

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