

心得

HeartWorks

2016年8-9月號

免費贈閱

接受完全的我

劉玉翠

專題

征服社交焦慮與恐懼

家教話你知

電玩與手遊的反思

老有所思

走過哀傷

優哉遊哉

漫步嘉道理農場

感受人間大愛

教育

「喜動校園」傳承使命

燃點火炬精神



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



心晴行動慈善基金簡介

「心晴行動慈善基金」於2004年由曾患抑鬱焦慮症的林建明小姐聯同一班熱心義工成立，為香港註冊非牟利慈善團體。根據世界衛生組織指出，抑鬱症已成為十分普遍的情緒病，但本港普羅大眾對情緒病患仍有很大誤解，令很多患者未能及早接受適當治療，甚至白白喪失寶貴的生命。

因此，本會致力向社會各階層推廣情緒健康的知識，讓大眾認識情緒病，減少誤解及歧視，令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。本會成立以來已推行多項社會服務，包括全港首個推廣情緒健康的綜合性電視節目、資訊及轉介熱線、公眾情緒健康教育、專業面談輔導服務、商場推廣、社會企業「心晴市集」及巡迴全港中小學之「心晴賽馬會飛越校園計劃」等。

宗旨

教育

教育有關情緒病的知識，提高社會各階層對情緒病的認識，增加治療及預防的成效。

推廣

透過不同媒介及宣傳方式，喚起大眾關注情緒健康，減少謬誤、偏見和歧視。

服務

為受情緒困擾人士提供多方面的資訊、求助或治療途徑、服務轉介及面談輔導等，以令有需要人士能及早尋求適當的治療和幫助，盡快康復。

專業面談輔導服務



何謂「心理輔導」？

心理輔導是一個解決情緒問題的歷程，輔導員首先會與受情緒困擾人士建立互信關係，在面談中幫助當事人調節情緒，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，建立正面的生活。

服務宗旨：

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

服務對象：

- 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）

服務範疇：

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

輔導面談時間：

星期一至五 下午2:00 至 晚上9:00
 星期二至四 上午10:00 至 下午12:30
 星期六 上午10:00 至 下午1:00
 星期日及公眾假期休息

治療團隊：

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，並經嚴格甄選。

服務地點：

本會地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室

服務收費：

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。

登記及服務查詢：

2301 2303





雙月刊 2016年8-9月號

目錄

CONTENTS

02 心晴行動慈善基金簡介

06 **心晴的話**
遇到情緒困擾
切勿避而不談

07 **情緒測一測**
社交焦慮或恐懼

08 **你知道嗎？**
睡眠不足 孩子日後更易有情緒病

10 **知情人**
接受完全的我
劉玉翠

14 **專題**
征服社交焦慮與恐懼

18 香港人患社交焦慮的概況
19 社交恐懼症有甚麼治療方法？
20 社交焦慮 攜手面對

24 **抒情一瞬**
綠蔭采采，宛在坻湄，
溯游從之，在水中央。

26 **特稿**
心臟病發徵狀 可能是驚恐症？



34

30 **老有所思**54
走過哀傷

34 **家教話你知**
沉溺與充權 虛擬與現實
電玩與手遊的反思

38 **調查報告**56
全港首個「香港家長快樂指數」調查
提醒家長應多關注自己的情緒健康及快樂程度

44 **吃得開心**60
拆焦定驚話龍眼

46 清甜味美心自寧
48 **優哉遊哉**
漫步歷史與生態的綠蔭中
嘉道理農場 感受人間大愛

52 **有情有義**64
趙美仙 與心晴一起成長



44



48

.....54 **實習招募**
邀請您成為我們一分子

.....56 **熱線服務**
傾聽，就是一種陪伴 情緒支援熱線

.....60 **晴訊**
「情深說話未曾講」
Nulife International會員工作坊
大笑瑜珈減壓課程
家家友凝一家社融和計劃
身心共融，友善社群
熱線義工進階訓練課程
「生死之道：善生嚮導」
「共建快樂幸福社區2016」
活好當下 生命教育講座
心晴行動專家分享會
心晴市集—夏日開倉大特賣

64 **喜動校園**
「喜動」傳承使命
燃點火炬精神

《心得》雙月刊 2016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20-22A宏發工業大廈9樓C-D室
查詢電話：3690 1000
傳真：2144 6331
電郵：joyful@jmhf.org
網址：www.jmhf.org

《心得》刊登之圖文，僅代表作者及/或受訪者之個人意見，並不代表本刊及/或心晴行動慈善基金之立場。任何在本刊內刊載的資料，僅供參考，不帶任何責任。讀者如有任何疑問，必須諮詢醫生或有關專業人士意見。

版權所有。未經出版人書面許可，任何圖文均不得用任何形式全部或局部抄襲、轉載、翻譯或重印。

註：「心晴行動慈善基金」於本刊內文或簡稱「心晴行動」。

鳴謝

出版顧問 李誠教授 精神科專科醫生
劉玉翠小姐 心晴行動慈善基金愛心義工
王藹慈博士 心晴行動慈善基金輔導員
臨床心理學博士
程偉傑醫生 心臟科專科醫生
李昕小姐 心晴行動慈善基金輔導員
翁詠瑜小姐 心晴行動慈善基金輔導員
趙美仙小姐 心晴行動慈善基金副主席
香港健康情緒中心
基督教香港信義會社會服務部
「王賽明快樂家庭培育中心」



《心得》雙月刊全賴有心人的捐款，才得以付印出版。

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

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

贈閱表格

請填妥以下表格並連同捐款支票或銀行存款收據，寄回九龍新蒲崗五芳街20-22A宏發工業大廈9樓C-D室，信封面請註明「捐贈《心得》」。

個人資料*

姓名：_____（如需免稅收據，必須與身份證上所列姓名相同）

日間聯絡電話：_____ 電郵：_____

郵寄地址（只限香港）：_____

*以上個人資料只作《心得》贈閱用途。

付款資料

附上銀行存款收據 HK\$ _____

附上劃線支票 HK\$ _____；付款銀行及支票號碼 _____

贈閱查詢請電：3690 1000 傳真：2144 6331

遇到情緒困擾 切勿避而不談

英國哈里王子最近出席英國一個關注精神健康的團體的活動，期間前英國足球國家隊成員里奧費迪南因去年經歷喪妻之痛，於是向哈里請教當年怎樣面對其母戴安娜王妃離世的傷痛。哈里回答說他很後悔當年沒有談及這件事，直至幾年前才向人提及，為此他勉勵在場的人，遇到情緒困擾時，應該要說出來，尋求正確方法協助，這不是軟弱，反之，有問題卻不去正視及尋求方法解決才是軟弱。

戴妃猝逝時，哈里王子才不過12歲，對一個大男孩來說，也許會覺得在人前大哭、流露喪母的哀傷，是一件很軟弱的事；對大人而言，亦未必知道如何跟孩子談論死亡，甚至可能怕觸動他的傷痛而避免提及。這種情況在西方社會既是如此，在中國人社會更甚。然而，正如今期其中一篇文章的受訪專家所說，喪親之痛是很實在，就像身體的割傷一樣，管不管它，它終究存在。不少人在接受心理輔導時，追溯源頭，往往發現原來牽連到很多年前的哀傷，當時把它壓抑了下來，以為時間可以沖淡一切，但傷口沒好好處理，看似癒合了，卻遺下難看的疤痕，留下看不見的後遺症，很多年以後與其他問題一起爆發。

表達自己的悲傷，其實與軟弱無關，患有情緒困擾，更不是甚麼秘而不可宣之事，就如哈里王子或里奧費迪南那麼顯貴或成功的人士，亦有機會經歷人生的低潮，都有可能遇上情緒困擾；即使你已有一份看來不錯的工作、收入穩定、家庭生活美滿，遇上情緒困擾時亦不代表就能從容應對。我們的社會往往就是因為傳統思維、各種誤解及歧見，令很多受情緒困擾的人不敢面對、不敢求助，以至延誤就醫。

消除歧視歧見，改變社會對情緒病的態度，任重道遠，政府固然責無旁貸；你我以及所有人亦應該盡一分力，多瞭解多認識多討論，從中確立正確態度，對推動情緒及精神健康的影響，無遠弗屆。

心晴行動慈善基金出版委員會
2016年8月



社交焦慮或恐懼

(The Liebowitz Social Anxiety Scale)

請根據你的個人經驗回答下列問題：

	恐懼或焦慮				逃避					恐懼或焦慮				逃避			
	不曾	輕度	中度	重度	不曾	偶爾	經常	總是		不曾	輕度	中度	重度	不曾	偶爾	經常	總是
1 在公眾場合講電話									13 在公共廁所小解								
2 參與小組之中									14 進入其他人已坐好的房間								
3 在公共場所進食									15 成為大眾的焦點								
4 和別人在公共場所喝酒									16 在會議上公開發言								
5 和權威人士說話									17 參加考試								
6 在觀眾面前表演、演奏或演說									18 對不熟悉的人表達你不贊同的意見								
7 參加派對									19 和不熟的人四目交投								
8 在別人的注視下工作									20 在一群人面前做報告								
9 在別人的注視下寫字									21 向別人搭訕								
10 打電話給不熟的人									22 退換商品								
11 和不熟的人說話									23 舉辦派對								
12 和陌生人會面									24 拒絕強勢的推銷員								

分數計算方法：

「恐懼或焦慮」與「逃避」二項的得分全部加起來。
 感到恐懼或焦慮：不曾=0分，輕度=1分，中度=2分，重度=3分
 嘗試逃避：不曾=0分，偶爾=1分，經常=2分，總是=3分

結果分析：

總分在55-64分之間，表示中等以上的社交焦慮；
 在65-79分之間，表示明顯的社交焦慮；
 在80-94分之間，表示嚴重的社交焦慮；
 95分以上，則表示非常嚴重的社交焦慮。

請注意，這只是初步評估，絕對不能代替專業的臨床評估，如你對「社交焦慮或恐懼情緒」有任何疑問，請尋求專業協助。

資料參考：MR Liebowitz. *Social Phobia*. 22 *Mod Probl Pharmacopsychiatry* 141-173. 1987.
 DM Fresco, *The Liebowitz Social Anxiety Scale: A Comparison of the Psychometric Properties of Self-Report and Clinician-Administered Formats*. *Psychological Medicine* 1025-1035. 2001.

*以上測試只是一個參考，如你持續感到焦慮，歡迎你致電心晴行動熱線：2301 2303與我們傾談。

心晴行動熱線服務：星期一至五上午10時至下午1時及下午2時至5時
 星期六上午10時至下午1時



你知道嗎？

睡眠不足 孩子日後更易有情緒病

兒童睡眠不足，上課不但容易打盹，集中力也會較弱，影響學習，連脾氣亦會變差；不過最近的研究指出，問題遠較這些嚴重，甚至會增加他們將來患上抑鬱症和焦慮症的機會。

這項研究獲美國國家心理衛生研究院資助，由休士頓大學睡眠及焦慮研究中心進行，目的是要瞭解兒童睡眠對認知、行為及心理的影響。研究人員以50名年齡由7至11歲的孩子為研究對象，選擇這個年齡階段，是因為跟焦慮症和抑鬱症一樣，睡眠習慣和模式很多時形成於童年，並且一直影響着往後的日子。研究發現，睡眠不足不但令兒童產生更多負面情緒，亦會改變他們對正面情感的體驗，例如兒童才睡眠不足兩晚，他們從正面事情及經驗中所感受到的樂趣便會減少，對它們的反應不但會減

弱，將來也不大能記起當中的細節；但當兒童持續有足夠的睡眠，這些情緒的影響便沒那麼明顯。

休士頓大學睡眠及焦慮研究中心的總監、臨床心理學家Candice Alfano指出，健康的睡眠對兒童的心理發展起關鍵性的作用。睡眠與大腦情緒調節的機制息息相關，兒童需要充足的睡眠去配合腦部的發展；若然睡眠不足，情緒處理的過程便會受到影響，長遠來說會增加日後患上抑鬱症、焦慮症及其他情緒病的危機。因此她奉勸家長們，除了關注孩子的營養及體育活動外，亦不能忽略睡眠健康。假如孩子早上不願起床或日間經常出現睏倦的情況，表示他們很大機會是晚上睡眠不足，這可能是由於太遲上床、睡眠時間不規則或有其他睡眠問題而引致。

兒童的睡眠時間每天應該至少有9-11小時，無論是什么原因，包括為了完成功課及溫書，而犧牲睡眠時間，影響可能深遠，家長應該正視。❤



銀行

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」，寄至本會地址

網上信用卡付款

請登入本會捐款網站使用信用卡捐款

<http://www.jmhf.org/donate.jsp>

帶同以下條碼到全港任何一間7-ELEVEN捐款



3719 9000 0000 0014 4

心晴行動致力於教育、服務及推廣情緒健康的工作，我們的經費全賴熱心人士及機構之捐助。您的付出能讓受情緒困擾人士重拾容。感謝您！

 <http://www.jmhf.org>

 九龍新蒲崗五芳街20-22A
宏發工業大廈9樓C-D室

 (852) 2144 6331

 joyful@jmhf.org

知情人

接受完全的我 劉玉翠

疾病，很多時其實是身體發出的警號，提醒你，生活模式出了問題。

情緒病亦然。

劉玉翠應該感同身受。一向開朗樂觀、嘻嘻哈哈的她，十多年前突遭恐慌突襲，把原本壓抑在深層的負面情緒一下子激發出來，讓她開始重新檢視自己的思維方式和價值觀。原本事事追求完美的她，逐漸領悟到人無完美，性格既有光明亦有黑暗面，學會接受全部的自己，與自己的情緒好好相處，人也自然更開懷。

今天劉玉翠在事業上再闖高峰，面對新的壓力、新的挑戰，情緒難免也會受影響，但她都盡量從容以對，希望留給自己一個簡單平和的世界。

多些放鬆，多些從容，更海闊天空。



邀請劉玉翠接受訪問，她欣然答應，也不介意再談曾經困擾她的情緒病。事實上她最近上內地綜藝節目，也談了很多關於抑鬱症的事情。

「我覺得現今社會有太多人患有抑鬱症，希望藉着自己的經驗，幫助有同樣困擾的朋友，鼓勵他們堅持下去。我覺得作為藝人，在推廣方面會比普通人更容易，希望做到多少就多少，所以現在分享這話題我也不感到壓力，反而覺得有此經歷是一個優點，因為可以幫到別人。」

恐慌突襲 心情跌落地底

當年劉玉翠在發病後，回顧自己的成長背景、性格、工作生態、生活壓力等等因素，箇中可以找到患上情緒病的各種蛛絲馬跡，但在病發前，她跟不少人一樣，並不為意自己的情緒問題已日積月累，直到有一天，終於爆發出來。



劉玉翠（後排左起7）曾參與心晴行動與無線電視合辦的《心晴行動抗抑鬱》節目，支持本會推廣情緒健康。

「最重要是接受自己會有情緒，因為很多時我們不接受自己會不开心、會生氣，結果令自己有太多壓抑。」



「有一天，我正在開車，突然跟自己說，夠了，已有太多東西塞在腦袋裡面，我不可以再有丁點兒壓力加進來，快承受不了！」她憶述問題最初浮現一刻的情景。在這次之後不久，有一天正當朋友在她家替她修理電腦時，她突然覺得，整顆心彷彿掉到地底下去，掌心冒汗，驚恐不已。她當時很愕然，那種掉下深淵的感覺令她既不安，亦不知所措，因為是前所未有的。

她當時沒有跟朋友說。「我不想告訴其他人，我擔心自己是否精神出了問題，覺得這是一件很丟臉的事，覺得對人說會把事件放大，令情況更糟糕，所以不想對人說。」朋友離開後，她便立即向相熟的醫生求救，當她一見到醫生，就像決堤一樣，嘩啦啦地哭起來。

醫生問她發生了甚麼事情，但她根本不知道，也說不清，最後醫生見她哭個不停，於是處方了鎮靜劑給她，不過她回家後感到好像沒事了，還可以入睡，藥便就這樣放着沒吃。

「多些正面的想法，多些包容，多些欣賞，多些為人設想。」



過了一兩天，相同情況再次發生。

「當時我正在拍外景，自己的心突然像掉到地底去似的。我覺得自己就像一隻鴛鳥，想把頭埋到地底裡，自己看不到外面的世界，外面的世界也看不到自己，覺得這樣逃避了它，不就沒事了吧？但其實人家還是看到自己，只是自己像傻瓜一樣把自己收藏起來而已。」她形容那份想逃離現實的感覺非常強烈，覺得很害怕，但究竟害怕甚麼？她自己也不知道。

她連續說了三遍很沮喪來形容當時的心情，「因為我壓根兒不知道，為何自己的心情會跌到異常地低，我覺得自己有問題，那不是普通的不開心，是比普通的不開心更低，是會令你覺得不行了，所以令你更害怕，擔心自己究竟出了甚麼問題。」

這情況持續了兩星期，恐慌突襲仍不時發作，有苦真的只有她自己知。當時劉玉翠剛巧陪伴朋友正在精神科醫生處覆診，她在一旁聽他聊着有關病患的事情，於是暗自記在心中，之後她便致電給該中心求診。

改變心態 接受我是凡人

醫生告訴劉玉翠患上了焦慮症，兼有些抑鬱症狀，給她處方了藥物，後來她又接受臨床心理輔導，情況逐漸改善，服了藥兩年半之後，在醫生同意下慢慢減藥至完全停藥，至今已過了十多年，她也再沒有復發。

劉玉翠可說是早期公開自己患上情緒病的藝人，原來她本沒打算公開自己的病情，因為怕給家人知道而擔心，但卻被記者發現而報導了出來，她也就不再否定，後來還在有關情緒病的新聞發佈會上幫忙宣傳，更參加了相關課程，既有助推廣情緒病的信息，自己也可以更了解情緒病。

這次患病，給了劉玉翠很多提醒和反思，令她重新審視自己的人生和價值觀。

「從小到大，我們的社會及家庭教育告訴我們，即使有情緒，也不可以發洩出來，不可以生氣，不能嫉忌，要做個乖孩子，要做個好人，要怎樣怎樣，因此我們不接受自己會不開心、會有情緒。」

劉玉翠自言從前的自己總是表現得樂觀、很快樂，但其實只是把不开心、不滿等全部收藏起來，把自己的情緒壓得很深，讓人覺得自己是完美的，卻對自己的傷害更大。她說在治療過程中，最困難的就是去改變這些思維方式，接受自己也不過是一個人，可以很全面，可以有開心，也有不开心。這些年來，她也參加了不少身心靈的課程，其中一樣就是學習接受自己不是一個完美無瑕的聖人，是一個普通的凡人。

「我都會生氣，都會罵人，都會吝嗇，甚麼情緒都有，但當我接受時，我的情況反而好了起來。」

給讀者的寄語

放鬆一點，看開一點，世界其實是你自己創造出來，你想世界是怎樣，它就是怎樣，那為何不給自己創造一個簡單平和的世界？

學習寬容 多去欣賞別人

患情緒病的經歷改變了劉玉翠對自我的看法，也改變了她在處事態度、生活模式、以至與家人的關係，「當然，一個人的脾性不會改變得太大，但有些模式我覺得不可行便會改變。」

她笑言自己是完美主義者，黑白很分明，若做得到的話就一定要做到，人家或自己做不到就會覺得很差勁，她現在回想起來，確實太過苛刻。「現在我學習到中間要有些灰色地帶，也學會寬容，不會要求100分，98分可以嗎？我會容許自己有些不完美；對於別人和事，也會多從欣賞的角度去看。」

從前的她在跟人開玩笑時，總愛往別人最痛那點「錐」下去，否則便會覺得不爽，但人家可就有夠難受。「現在的我會留情，玩一下無妨，但不要過分。」她仍然是那個愛玩愛笑、幽默風趣的劉玉翠，卻又有了微妙的轉變。沒有人願意患病，但正如她現在反思，這個病可能是一個自我防衛方式。「可能在心底裡覺得已受不了，想說我已夠了，不要再給我壓力了，我想鬆一鬆。」

當輕鬆了下來，路才會走得更遠。❤️

征服 社交焦慮與恐懼

SAD

社交焦慮症 (Social Anxiety Disorder) 又名社交恐懼症 (Sociophobia)，是一種對任何社交或公開場合感到強烈恐懼或憂慮的精神疾病。社交焦慮症令人產生無法承受的恐懼，會導致無法有正常的社交活動，因而嚴重影響生活、工作或學業，令患者感到沮喪，因而更加逃避。其實社交焦慮症可以通過心理治療及藥物去控制，只要及早尋找正確的治療，治癒率一般都很高，讓患者可以重過正常的社交生活。

個案分享

2004年諾貝爾文學獎得主，奧地利猶太裔小說家、劇作家兼詩人艾芙烈·葉利尼克 (Elfriede Jelinek)，無法親自到瑞典首都斯德哥爾摩領獎，因為她患有社交恐懼症和特定場所畏懼症 (Agoraphobia)。「我無法應付人群。」她說，她的焦慮症狀極為嚴重，不但無法前去劇院或搭乘飛機，更不可能參加任何公開儀式。她非常懼怕在一間密室中與許多人一起、受到眾人矚目的感覺。

因此，在諾貝爾頒獎典禮上，只能播放她預先在家中自行錄影的得獎演說。事後，諾貝爾委員會還特別破例，親赴奧地利，在瑞典駐奧大使的官邸，將諾貝爾文學獎的得獎證書頒發給這位奧地利有史以來第一位諾貝爾文學獎得主，同時也是諾貝爾史上第一位沒有出席頒獎典禮的文學獎得主。



有些人在公開場合演說時，容易顯得緊張、面紅，甚至身體顫抖，這也許是正常反應；但假如你每次到公眾地方或人多的地方便感到焦慮不安或膽顫心驚，總覺得有人注視自己，導致你感到慌慌張張，恐怕稍有不慎便出醜人前，久而久之，連公眾場合也不敢去的話，那便要注意，因為你可能患上社交焦慮症。

社交恐懼症屬於焦慮症的一種，患者會明顯並持續地對一種或多種社交情境感到焦慮或恐懼，並且對自己、他人及社交方面都抱有負面思想。他們經常感到在社交場合中被人監察，擔心及在意自己的緊張症狀會被人發現，令別人對自己的印象大打折扣，甚至被嘲笑或譏諷。他們會覺得別人對週遭的人都要求極高，而且會以社交表現評定個人的好壞。

在社交場合中，社交焦慮症患者往往保持沉默，以避免招來注意；面對別人時，也容易出現面紅耳熱和顫抖。他們漸漸逃避社交場合，但其實他們本身性格並非孤僻，也不喜歡遠離人群，只知道自己是過度恐懼，卻苦於無法自控，結果只能以逃避來解決。

社交焦慮症很多時在青少年期出現，但也有早於兒童期或成年後才出現。



導致社交焦慮症的因素

以下因素都有機會令人容易患上社交焦慮症，包括：

- 性格內向、害羞、膽小、容易畏縮，在青少年期不斷遇到尷尬的社交場合，又缺乏社交自信，漸漸發展成社交恐懼。
- 曾經在社交場合中有過不愉快或恐懼的經歷，以後同類的場合也較易產生恐懼和焦慮。
- 家族中曾有病患史，患此症的機會也較大。
- 兒時被過度保護或控制、經常被人嘲笑、欺凌、拒絕的人也較易患此病。

社交焦慮症的成因

跟其他情緒病一樣，社交焦慮症是由生理及環境等多方面的因素形成，包括：

腦部傳遞物質

研究發現，社交焦慮症與病人的腦部傳遞物質失衡有密切關係，例如腦部傳遞物質多巴胺較一般人少，或者對負責調控情緒血清素特別敏感，都可能令患者較易出現社交焦慮和恐懼。

恐懼反應過度活躍

腦部的杏仁體是負責調控恐懼反應，有研究認為，社交焦慮症患者的腦部杏仁體過度活躍，令恐懼反應過於激烈，尤其在公眾場合上因而特別容易覺得恐慌。

遺傳因素

有些研究則指社交焦慮的行為有機會是模仿自家庭成員，但是否與遺傳基因有關，則仍有待研究。

患上社交焦慮症的徵狀

社交焦慮症患者可能只害怕個別的社交場合、或廣泛性害怕很多社交場合，並會有以下特徵：

- 明顯而持續害怕一種或多種社交情境尤其「被迫」與不熟悉的人相處，或可能被他人注視，害怕自己會因為行為失當或顯露出焦慮徵狀而招致羞辱或困窘。
- 身處於畏懼的社交情境時，幾乎必然會引發焦慮的生理反應，甚至恐慌發作。
- 明白自己的害怕是過度或不合理的。
- 預期性的或身處其中的社交焦慮及逃避行為，嚴重影響日常生活、工作、學業或社交；或對社交恐懼感到十分困擾。

情緒上的徵狀

- 極度懼怕與陌生人相處
- 害怕會被人評論的場面
- 非常擔心令自己尷尬或出醜
- 害怕其他人發現自己焦慮不安
- 害怕與人合作或說話，因為擔心會令自己出醜

生理上的徵狀

在社交場合中，當社交焦慮症患者的腦海中充滿着以上的負面思想，身體會出現以下的焦慮徵狀：

- | | |
|--------------|-----------|
| ● 臉紅 | ● 大量流汗 |
| ● 手震或發抖、聲音震顫 | ● 噁心 |
| ● 呼吸急促 | ● 窒息感 |
| ● 說話出現困難 | ● 喉嚨哽塞 |
| ● 胃部不適 | ● 手腳冰冷 |
| ● 腳軟 | ● 心跳加速、心悸 |
| ● 頭暈／頭痛 | ● 肌肉緊張 |

如果徵狀愈來愈嚴重，並已影響到日常生活，便應該尋找醫生協助。



患者常見的害怕情境

- 害怕在公開場合亮相，例如各種形式的表演、比賽、受測試等等。
- 害怕在小組或會議中發言。
- 害怕在與別人有分歧時，要表達自己不同的意見。
- 害怕參加或主持社交活動。
- 害怕與別人約會、被介紹給他人認識。
- 害怕在不熟悉的人前進食。
- 害怕與人交談和交涉。

如何檢查和診斷患上社交恐懼症？

醫生會先為患者進行身體檢查，排除其他疾病的可能性，並會與他進行詳談及評估，瞭解情緒狀態。

根據美國精神科學會《診斷及統計手冊》第四版（DSM-IV），社交恐懼症診斷標準為：

- 明顯並持續害怕一種或多種社交情境，並害怕自己可能會因為行為失當（或顯露焦慮症狀）而招致羞辱或困窘。
- 身處他所懼怕的社交情境，幾乎必定引發焦慮。
- 病人理解自己的害怕是過度或不合理的。
- 病人會逃避所害怕的社交情境，或極力忍耐強烈的焦慮或痛苦。
- 病人的逃避行為、預期焦慮、或處身期間的不安，嚴重干擾他的正常生活、職業（或學業）功能、社交活動或社會關係，且對這種情形會感到苦惱。
- 上述情形並非由藥物或其他疾病引致。

治療方法

視乎求醫者情況，醫生會建議患者接受藥物或心理治療，或兩者雙管齊下。

藥物治療

治療社交焦慮症，最常用的藥物是血清素調節劑（SSRI）和血清素及腦腎上腺素調節劑（SNRI），令血清素及腦腎上腺素回復平衡，有效改善徵狀，而且副作用較少。

心理治療

認知行為治療是目前常用的心理治療方法，臨床心理學家會先與患者建立互信關係，通過面談、分析和各種技巧，幫助患者糾正思想上的謬誤，從而改變逃避行為和減低焦慮。



資料參考：香港健康情緒中心
醫院管理局智友站
聯合情緒健康教育中心

香港人患社交焦慮的概況

社交焦慮症是常見情緒病的一種，外國的研究顯示其終生發病率為3%-13%；在香港為瞭解香港人患社交焦慮症的人口比例、症狀及求醫意欲，香港中文大學醫學院香港健康情緒中心曾於2003年進行有關社交焦慮症的調查研究，發現有3.2%的受訪者達到社交焦慮症的診斷標準；而在2009年，該中心主管精神科專科醫生李誠教授，按調查數據進一步發表醫學論文指出，高達28.7%的香港人有不同程度的社交恐懼，當中以年青人及女性居多，而且教育水平亦普遍較高。對比起外國一些研究中至少達20%以上的求診率，香港人的求診率相對偏低，只佔患者的8.7%。

調查以隨機抽樣形式，透過電話訪問了3,006位年齡介乎15至45歲的人士，當中1,413人為男性，1,593人為女性。

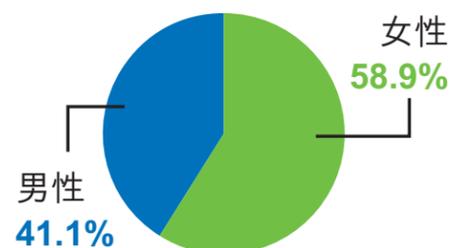
在是次調查中，社交焦慮症的定義為在過去1年曾經對某些社交場合感到焦慮不安，而患者亦知道其焦慮感覺是不合理或者過分強烈的；當患者要面對所焦慮的社交場合時，便幾乎一定會覺得不安或恐懼；因此，患者會因為怕尷尬或出醜而逃避這些社交場合。這些社交焦慮的出現令到患者受到困擾或影響其日常生活。



調查發現

有28.7%的受訪者在過去1年曾經出現過至少1項社交焦慮症狀，最常見的焦慮場合是「與上司或有權勢人士對話」（17.8%）；而有3.2%的受訪者可被界定為已患上社交焦慮症，以這個比率作參考，估計全港15至45歲的人口中有11萬人可能受到社交焦慮症所困擾。

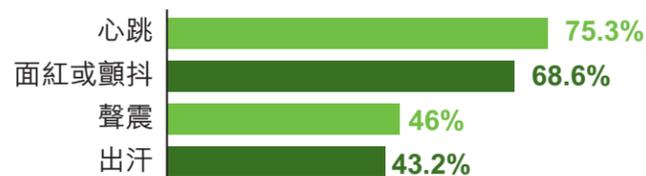
社交焦慮症患者的平均發病年齡為19.5歲：



社交焦慮症患者最常感到焦慮的社交場合：



當要面對所焦慮的社交場合時，患者會出現一連串的生理反應，例如：



調查顯示，在社交焦慮症的患者中，有82.5%恐懼的原因是害怕自己會做出一些令人為難或失禮的事情，亦有83.6%的患者很害怕其他人望他、談論他，或者對他作出批評，這些思想謬誤是患者害怕社交場合的部分原因。由於出席社交場合會令患者感到焦慮，所以有26.8%的患者於大部分時間都會選擇逃避所焦慮的社交場合，而約1成更會每次都逃避這些社交場合。



良好的社交生活與情緒健康是不可分割的。如果得不到適時的診治，社交焦慮症可能會演變為抑鬱症。是次調查中，有約6成的患者在過去1年內曾經因為社交焦慮而感到情緒

持續低落，有約3成更覺得做人沒有意思。有約8成的患者覺得社交焦慮對他們的學業、工作、家庭或社交生活帶來負面影響，而26.6%曾經因為社交焦慮而逃學。

在進行調查時，受訪者平均已患上社交焦慮症12.1年。雖然患者的生活長期受到極大的困擾，但只有8.7%的患者曾因此問題而求診。在這少數曾經求診的患者中，有76.9%在接受治療後病情有所改善。這個求診比率反映了香港市民對社交焦慮症的認識不足，這從只有18.8%的社交焦慮症受訪者及15.1%的非社交焦慮症受訪者曾經聽過社交焦慮症這個名稱中可見一斑。

建議

由於社交焦慮症患者一般在16至20歲期間病發，當局應該提高青少年對社交焦慮症的意識，並為患者及早提供適當的治療，以減低病症對患者帶來的痛苦，及減少在學業、工作及家庭上所引致的損失。



文：心晴行動慈善基金輔導員
王藹慈 臨床心理學博士

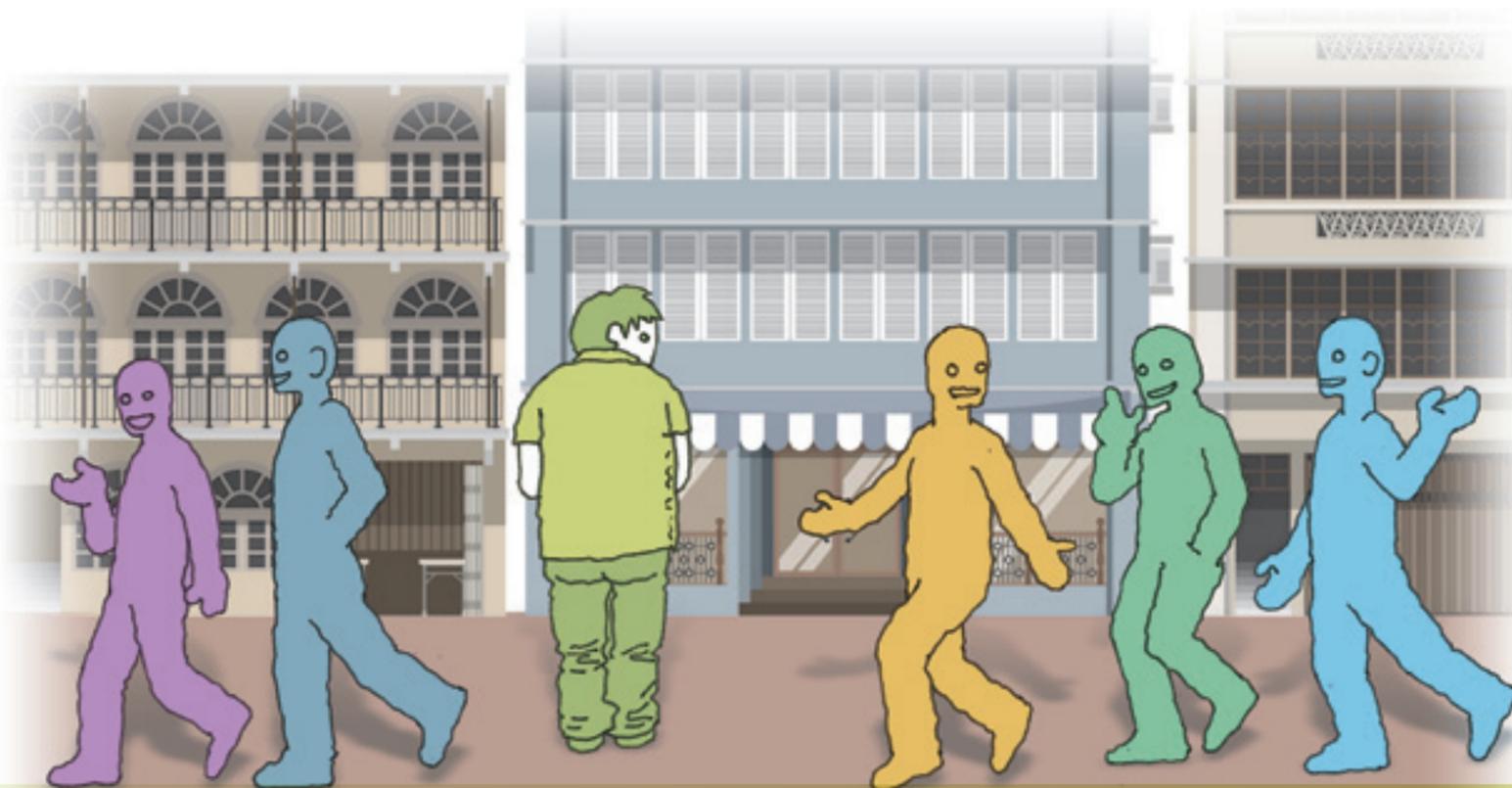
社交焦慮 携手面對

認知行為治療，對社交焦慮症有確實的效用，而且有科學數據支持。社交焦慮症的病者時常擔心別人留意到自己在社交場合出現失儀的行為，他們的信念是他們會做出不能接受的行為而被人排斥，失去自我的價值或地位，和不能完成個人重要的目標。這些思想的謬誤，直接影響他們的社交生活，引致惡性循環，令他們不願參與社交活動。

真人真故事

困擾着陳先生好幾個月的是下星期公司舉辦的週年晚會，他最害怕要出席公眾場合，因為他擔心跟別人找不到合適的話題，又覺得自己貌不驚人，衣著品味差被同事取笑，他亦自覺在公司內他總是表現最差的那個，於是一直替自己找藉口去避免出席晚會。但又怕老闆不悅，好幾個月為此事導致睡眠失調，他亦為自己的懦弱和擔心感到內疚和尷尬，好希望自己可以躲在角落讓別人不知道他的存在。為了此事，他責怪自己不懂說話技巧，沒有好好把握認識別人並跟他們溝通的機會，有時候更會好騷，覺得自己很沒用，連簡單與人打招呼亦辦不到，為此覺得更自卑。

經過評估後，陳先生是受社交焦慮症的困擾，所以每當涉及與其他人互動的社交場合，他便會有莫大的恐懼。很多時候他的恐懼和焦慮是源自擔心別人的負面判斷及評價。雖然，陳先生在社交場合中會感到害羞、沉默、孤僻、過分抑制、友善、緊張和冷漠，但矛盾的是，他內心是想結交朋友，被接納並參與和從事社交活動。可惜事與願違，每當遇到一些容易觸發焦慮症狀的處境：如出席社交場合，成為關注的焦點，在公開的場合發言，與重要的人/權威人物開會，他就會忐忑不安好幾個月。



認知行為治療是處理社交焦慮症其中一種最常用的治療方法，它可以幫助患者找出焦慮和引起焦慮的情況，同時處理在恐懼的情況下所產生的不舒服的感覺。於治療過程，心理輔導員或心理學家會使用不同的技巧去幫助病患者處理焦慮感，以下向大家介紹幾種常用的治療技術：

暴露療法 (Exposure Therapy)

在專業的心理輔導員或心理學家引導下，患者共同建立焦慮階層，然後讓患者在生活中習慣於階層列表內的焦慮處境。例如陳先生害怕參加晚會、與別人一同進食、和別人聊天……等等，心理輔導員或心理學家會以家課形式叫患者經歷階層列表內令他產生不同程度焦慮的情境，漸進地讓他暴露於這些處境中直至患者不再感到焦慮。

認知重組 (Cognitive Restructuring)

這種療法可以幫助患者學習識別和處理令他們產生恐懼的思想，幫助他更自然地參與社交場合。

停止消極的想法 (Stop Negative Talk)

選擇健康的思考方式。



社交技能訓練 (Social Skills Training)

透過排練和角色扮演等方法，令患者掌握在社交場合所需要的技能，以便減低在社交場合產生的焦慮。

症狀管理技能 (Symptom Management Skills)

教導患者如何通過控制呼吸和焦慮等生理反應以減輕壓力。

除此之外，心理輔導員或心理學家亦會輔以一些支持療法：例如教育患者讓他們明白更多有關疾病的資訊；透過家庭治療小組，讓家人支持病患者。或運用團體治療或支持小組，好讓患者之間能夠互相支持和關懷。

大部分受情緒困擾的人士都適合接受心理治療，最重要就是要相信心理輔導的療效，並且願意與心理輔導員或心理學家共同建立互信的治療關係。當然，所有治療都難免會有風險；在治療過程中，患者可能接觸到負面情緒或短暫地感到比平時更不愉快，但這都是治療的過程。要注意的事，在我們情緒太不穩定的時候，最好避免作出重大決定。因此我們要選擇一些具專業資格的心理輔導員或心理學家，與他們携手面對。根據美國心理學會的資料，一般人接受8至10節的心理治療後，情況會得到顯著改善，當然每位患者的治療療程會因應他的種類和嚴重程度因人而異。研究顯示，心理輔導或配合藥物治療是較有效減低復發機會。在預防復發的過程中，心理輔導員或心理學家會與患者一起找出那些高危處境，再重溫一下較早前學過的治療技術及訂定新的對應策略，患者亦可以考慮定期但較疏地安排心理治療以加強技術之應用。



「傾吓偈」有用嗎？

治療社交焦慮最有效的方法是結合藥物治療和心理治療。有一些患者會懷疑談話療法是不是「真正的」的治療？他們對於心理治療充滿疑慮，覺得「傾吓偈」怎樣可以幫助患者呢？

於2011年，加拿大的一班科學家就心理治療對神經系統的影響作出研究，他們的對象是一班社交焦慮症患者。他們使用腦電圖去實時測量腦電波的互動，以量度參加者於焦慮感上升時，腦內“delta-beta coupling”的分泌。該研究招募25名成人社交焦慮症患者，並邀請他們參加一個為期12週的認知行為治療小組，小組運用有系統的方法，幫助人們識別和挑戰一些為他們帶來痛苦的思維模式及一些自我傷害的行為。另一方面，兩個對照組，分別被評估為符合非常多社交焦慮症徵狀及非常少社交焦慮症徵狀的人士，並且對他們實施心理治療。

參加者會進行44次腦電圖測試，兩次在治療前，1次在中間，1次在小組完結兩星期後。研究者收集了參與者在放鬆的時候及在緊張的情況中的腦電圖。然後對他們作出全面的評估，量度他們的恐懼和焦慮。對比臨床組和對照組於治療前和治療後的腦電圖後，結果顯示治療前，臨床組的delta-beta相關性是和高焦慮對照組相似，並遠高於低焦慮組。在中間的測試，患者的delta and beta水平和心理學家的報告和患者自身的症狀緩解報告都一致。最後，臨床組患者的試驗和低焦慮對照組相類似。這項研究對理解焦慮的生物學和治療的發展邁進「重要的第一步」。因此，我們可以相信心理治療的確是可以改變大腦的。

社交恐懼症患者需知

治療社交恐懼症，無論是採用藥物或心理治療，都需要一段較長的時間，患者應該堅持繼續接受治療，定時覆診，不要中途放棄。不妨參考以下建議，對早日康復相信會有幫助：

- 多與一些不會令你覺得焦慮不安的朋友相處
- 多做鬆弛練習
- 少飲含咖啡因的飲品
- 保持恒常運動，維持均衡的飲食習慣
- 保持睡眠充足
- 戒酒及切勿濫用藥物

結語

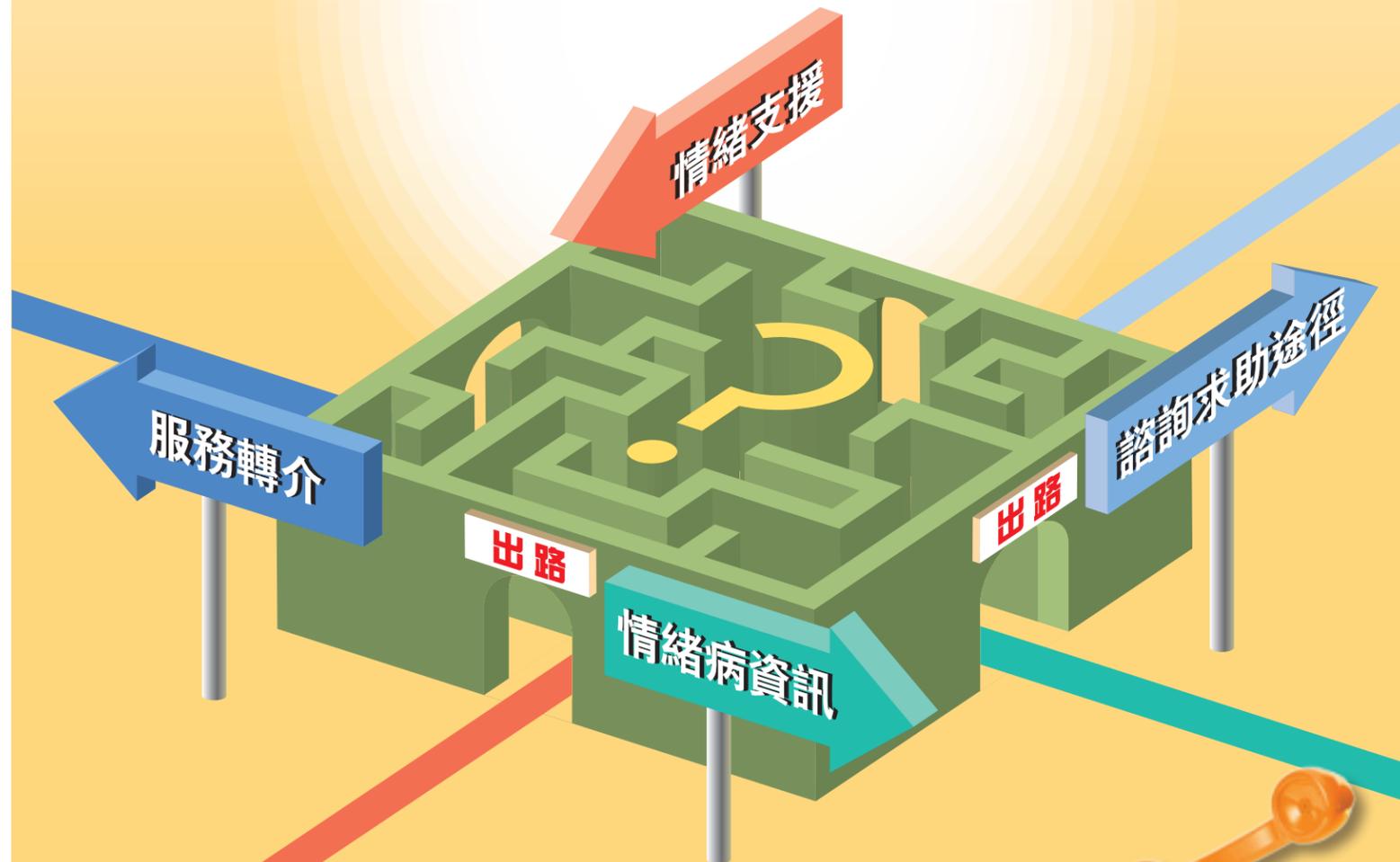
若患者長時間將注意力過分集中在自己的社交弱點之上，只會把自己的弱點放得更大，主觀形象因而再被扭曲，自我形象更低落。這樣，社交焦慮的惡性循環便形成了。主觀形象愈差，焦慮就愈多；人愈緊張，表現愈差，主觀形象愈低落。

想預防社交恐懼，首先是提升自我信心，改善社交技巧，尤其是公開說話的技巧。現時坊間有不少相關的社交課程及講座，即使天生害羞內向的人也可以通過適當的訓練，改善社交及說話技巧。



資料參考：醫院管理局智友站

生命上的迷途 與您同行



心晴行動情緒支援熱線： 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

綠蔭采采，
宛在坻湄，
溯游從之，
在水中央。



心臟病發徵狀 可能是驚恐症？

訪問 心臟科專科醫生
程偉傑醫生



在茶餐廳負責收銀的陳女士（假名）工作緊張，經常失眠，最近還感到氣促、心跳加速，甚至覺得胸口疼痛，因擔心自己患上心臟病，急忙到心臟科專科醫生處求診。陳女士才40多歲，雖然膽固醇略為偏高，但血糖和血壓正常，既不過胖亦未屆收經的年齡，更沒有吸煙等不良嗜好，表面上心臟病的風險不高，不過醫生不敢怠惰，立即替她進行心電圖及運動心電圖檢查，並無發現心臟問題，但見她仍是不放心，於是又替她進行了心臟血管電腦掃描檢查，結果顯示一切正常。

醫生告訴陳女士可能是患上焦慮症，因為工作緊張加上睡眠欠佳，令症狀加劇，於是給她處方了鬆弛神經的藥物，又教她一些放鬆的技巧，結果一星期後，她的症狀果然消失，至此她終於相信，自己是患上焦慮症而非心臟病。



陳女士出現跟心臟病發時相似的症狀，但其實那是「恐慌突襲」（panic attack），是驚恐症中一種突發性的焦慮恐懼狀態，患者會在毫無先兆下，突然感到強烈的身體不適，例如胸口不適、有壓迫感、無法呼吸、頭暈、流冷汗及噁心等情況，這些症狀跟心臟病發很相似，據心臟科專科醫生程偉傑醫生表示，只靠表面徵狀確實很難分辨。

「如果是心臟病發的話，疼痛會一直持續，要到醫院注射止痛藥才可止痛；但恐慌突襲的話，通常過一段時間徵狀便會消失。」程醫生解釋道，「不過在緊急情況下，若單憑講述徵狀，一時間難以分辨清楚，患者最好先去醫院或附近的醫務所診治。」

徹底檢查排除心臟病

由於恐慌突襲的徵狀跟心臟病發很相似，患者往往以為自己是患上心臟病，因此很多時會像上文提到的陳女士一樣，先到心臟科專科醫生處求診。「醫生在詢問患者的病歷時，其實很多時從蛛絲馬跡上可推斷到他患心臟病的機會率，心臟病患者通常年紀較大，一般為50歲以上，而且大多伴有其他問題，例如肥胖、糖尿、血壓及膽固醇高，若加上有吸煙習慣，或有家族遺傳等因素，患心臟病的機會便相對較大；假如患者只有20多歲，年輕而又沒以上健康問題，心臟病發的機會便相對較小。不過，近年心臟病逐漸年輕化，30歲也會出現病患，因此必須通過客觀的檢驗，才能真正判斷患者究竟是患了心臟病，還是其他情緒病。」程醫生說道。



一個有驚恐症的病人亦有可能患上心臟病，當出現類似恐慌突襲的症狀，其實也有可能真的是心臟病發，所以若之前沒接受過檢查，在病發時應先到醫院求診。

莫名其妙突然驚恐

驚恐症是焦慮症的一種，是指一個人突然對身體的不適感覺，產生強烈的害怕或不安，並可在很短時間內達到最嚴重的程度。這種被稱為「恐慌突襲」的狀態會重複出現，往往沒有任何明顯的誘因下突如其來地發生，對患者生活及工作造成很大困擾；可通過藥物及認知行為治療去舒緩及醫治。

程醫生指出檢驗包括心電圖檢查，以了解心跳速度及是否有異常情況，例如有沒有不規則地跳動，並可查看是否有急性心肌梗塞；另一樣檢查是血液檢驗，以測量心臟肌肉釋放出來的酵素水平，如果是心臟病發，酵素水平會偏高，但若屬恐慌突襲便不會。其他檢查還包括運動心電圖檢查及心臟血管電腦掃描檢查等，都有助確定或排除心臟病可能性。





驚恐症會引致心臟病嗎？

若本身沒有心臟病的誘因，驚恐症是不會引致心臟病，但若同時患有心臟病，驚恐症便有機會引發心臟病，因為驚恐症發作會導致血壓上升，令心臟緊張至極點，如果血管本身已有問題，便有機會誘發心臟病。

問題在於情緒

據程偉傑醫生表示，因懷疑心臟病而到他醫務所求診的病人中，大約有百分之十的人其實是患上焦慮症，比例可說頗高。

「這類患者以女性較多，相對較年輕，在職人士亦比退休的多。我曾經見過年紀最小的只有8歲，只要一到考試便會出現反胃、想吐、胸口疼痛等情況，父母因擔心他是否有隱性心臟病而來求醫。」程醫生表示道，「不過10歲以下的患者始終屬少數，但10幾歲的學生則有增多的跡象，也許因為現在讀書壓力大，可能影響青少年出現情緒問題。」

睡眠狀況是參考指標

睡眠情況是醫生判別患者有否患上焦慮症或其他情緒病的參考指標之一，因為這類患者大多有失眠情況。



一般情況下，若求診者經專科檢驗後並未顯示患上心臟病，醫生會嘗試向病人解釋他所患的可能是驚恐症。「有些病人未必相信，因為在恐慌突襲時，感覺真的很像心臟病發作一樣，甚至覺得自己快要死掉。」程醫生也接觸過不少這類病人，向他求診前其實已輾轉求醫。「遇上這情況，會先為患者進行徹底專科檢查，讓他安心後，再處方鎮靜藥物給他隨身攜帶，於驚恐症發作時服用；此外亦會教他一些舒緩技巧，例如當呼吸急促時，用一個紙袋套着口鼻呼吸，從而減輕徵狀。當病人發現徵狀確實有所舒緩時，便會相信自己所患的並非心臟病，而是驚恐症。」程醫生強調，若情況需要，會給患者轉介至精神科醫生處作進一步專科治療。

跨越人生的低谷 迎接未來的幸福



書籍訂購表格



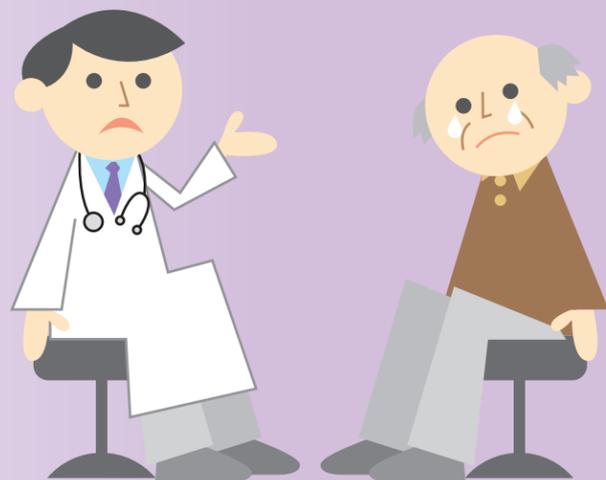
各大書局有售
如蒞臨
心晴行動購買
可另享優惠折扣

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>

走過 哀傷



生與死，是人生必經階段，而對步入老年的人來說，死亡往往會來得更直接和切身。長者面對喪偶或喪親，哀傷固然是正常反應，不過若家人能給予更多關懷和支持，明白他們對死亡的感受和哀痛，多陪伴多聆聽，相信會更有助他們撫平傷痛，把愛與思念昇華。

兩個喪偶故事，同樣面對莫大的傷痛，卻有着不同的處理方式，結局截然兩樣。



訪問 心晴行動慈善基金輔導員
李昕小姐

悲傷過度致抑鬱

在某骨灰龕場，經常看到劉伯伯（假名）孤單的身影，他會跟毫不相識的拜祭者攀談起來，話題總是落在亡妻身上。已經接近80歲的他跟妻子非常恩愛，但他們的經濟環境欠佳，有一次妻子向親人借錢時遭到白眼，她一時看不開，趁丈夫出外時留下遺書自殺身亡。

劉伯伯一直非常自責和內咎，一方面覺得自己沒出息，一方面又怪自己當日外出了，沒看緊她。在旁人看來，劉伯伯其實已盡了做丈夫的責任，甚至為了給亡妻最好的安息之所，耗盡積蓄買了現在的龕位，卻也因此與女兒起了爭執，因為她覺得應該輪候政府的龕位，但劉伯伯卻對輪候這事很抗拒，覺得女兒不理解自己，兩父女幾乎為此反目。劉伯伯與兒子同住，但他早出晚歸，父子之間的關係亦頗為冷淡。

劉伯伯每次去拜祭妻子，都哭得連眼睛都腫起來，旁人覺得他已經悲傷過度，於是勸他去看醫生。醫生診斷他患上抑鬱症，但他卻不想吃藥，因為覺得已了無生趣。本來一向保持外表整潔的他，逐漸變得不大注重儀容，說話也開始有點語無倫次，到了後來，家人大概覺得他已無法照顧自己，決定送他去安老院。

把思念轉化為能量

李爸爸在大學教書，妻子患有遺傳性糖尿病，後期因腎衰竭而要每天在家進行腹膜透析。他退休後全力照顧妻子，又經常陪她到處遊玩，不過他間中仍回學校兼職授課，希望能多攞點錢，好讓他與妻子可以享受人生。但這亦成了妻子病亡後他的一份自責，後悔當時去做兼職，沒有把全部時間留給妻子。

在妻子身故前數個月，李爸爸女兒的未婚夫溘然而逝，短時間內再經歷傷痛，接連的摯親離逝，卻令女兒有了一些處理情緒的經驗。為了協助爸爸一起走出喪親之痛，她陪伴他做了很多事情。李爸爸在子女仍很小的時候曾到英國深造，妻子一直希望能陪他舊地重遊，但因各種原因最終沒有成行。女兒在處理了母親後事後，便與父親一起前往英國住了一段日子，探訪其母校及同學，替母親完成心願；回港後又與父親一起去學家鄉話潮洲話，後來李爸爸還參與同學會會務。其後她組織了一個義工團體，李爸爸亦參與做義工，兩人還組成了迷你樂團，到病房為長期臥床的病人演奏。

李爸爸以前很文靜，女兒形容他的世界是四方形，全是框框；但經歷這一切轉變後，現在已變成圓形，寬闊了很多。他以前的社交圈子基本上跟妻子一起的，現在卻多了很多朋友，手機上的群組甚至比女兒還要多。此外他亦協助兒子照顧孫女，不但令生活更充實，也讓他把對亡妻的愛，轉移到孫女身上，對人生多了一份盼望。

哀傷經歷不同階段

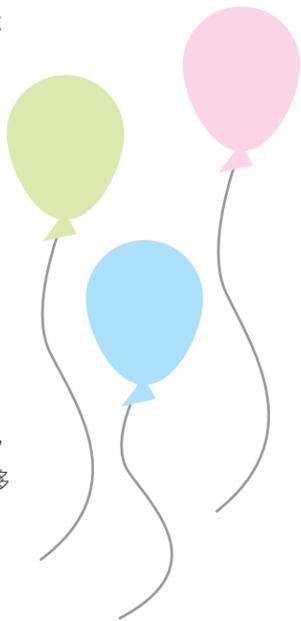
面對至親離逝，人少不免會哀傷難過，出現一個哀傷期。哀傷期長短因人而異，但一般會持續6個月至1年左右，期間會經歷5個階段，情緒也會隨之而變化：

- 震驚：**開始時會覺得震驚，即使親人患重病好一段日子，大家已有心理準備，情感上仍會對事實感到驚訝。
- 否認：**隨後會否認這是事實，甚至嘗試去尋找證據，證明那不是真實的。
- 迷惑：**開始覺得迷惑，例如這件事是否真的、為何親人會死、死後去了哪裡等。這個時候除了情緒低落外，還可能出現憤怒、自責、焦急等等情緒反應。
- 接受：**慢慢接受事實，開始適應沒有親人的日子。
- 成長：**從喪親的傷痛中振作起來，生活重拾正軌，即使想起逝去的親人，亦能坦然面對。

每個人包括長者所經歷的哀傷期大致都差不多，但先後次序或每個階段的長短都不一定相同，又或者未必會經歷所有階段。這些情感反應都屬於正常，而且大部分人最終都會從哀傷中痊癒，當然，如果能在過程中採用比較好的處理方法，不但有助喪親的長者順利渡過哀傷期，對他以後的人生都可能產生正面影響。

如何協助長者面對哀傷

- 面對死亡這事實，不能避而不談。
- 家人應多陪伴及聆聽，這是非常重要的，要了解自己和他的心情，千萬別加以責備或否定。
- 把哀傷及對親人的思念和愛轉化為正能量，讓他們的生命更充實及有意義，例如鼓勵甚至陪伴他一起做義工。
- 社交支援對長者亦很重要，不妨鼓勵他多到長者中心，或跟朋友約會聊天。
- 做一些儀式性的事情，例如把汽球放上天，讓他覺得對方已上了天堂或另一個地方。
- 如果長者有孫子，不妨讓他協助照顧，可以有助他把愛轉移到孫子身上，令他覺得生命仍充滿希望。



悉心照顧 撫平傷口

劉伯伯和李爸爸都經歷老年喪偶，但最後卻有不同的發展，這固然與兩人的性格、教育及生活背景等有關，但在哀傷期的處理方法，包括家人的態度亦是一個關鍵。心晴行動慈善基金的輔導員李晰小姐（Christina）這樣形容喪親的傷痛：「即使隨着時間流逝，哀傷其實亦不會消失，只會淡化或轉化，因為失去是很實在的，正如我們割傷了自己，事實是真的有傷口，不能騙自己沒有。只不過關鍵是如何去療傷，是不去理會，讓它自己風乾癒合，這有可能出現細菌感染、產生疤痕；抑或是去呵護它，給它抹藥膏、貼膠布，令疤痕不會那麼難看呢？」

像上文的李爸爸，因為有女兒的陪伴及支持，最後把悲傷轉化為正能量，建立起比以前還要廣闊的生活圈子，生活也變得更活躍更有意義；相反，劉伯伯因為家人無法體諒，得不到支持，結果他把自己「收埋」起來，最後還因過度哀傷而引致抑鬱症。

Christina補充，有時候家人未必一定不關心長者，卻忽視了他們對喪親喪偶的哀傷程度，以為他們「食鹽多過我們食米」，覺得他們自己能處理，但其實他們只是不作聲，並不代表他們不哀傷，不需要適當地去處理。



輔導有助長者轉化哀傷

假如長者出現哀傷過度情況，已影響到正常生活，甚至萌生尋死念頭，家人更應該尋求外界支援，例如建議他接受專業的輔導。Christina解釋，在輔導過程中輔導員會引導長者把「失去」的情感落實起來，然後幫助他們去了解及接受死亡，並且把思念轉化。有時候輔導員也會教長者用一些物件或儀式去紀念親人，例如在房間擺放一盆花以紀念對方，延續跟親人的連繫；又或者選定某個跟親人有關的日子，做一些有意義的事情等。藉着這些方法，其實都有助長者把哀傷轉化。

除了協助處理長者的情緒外，輔導員亦會嘗試幫助他去處理現實生活中的問題，例如若有住屋或經濟問題，會協助他尋找社工去申請公屋或政府的綜合援助，若這些現實問題能得到解決，對他的情緒亦會有所幫助。



生前為身後作準備

生命總有終結時，哀傷也是人之所情，不過原來若能在長者仍在生時作一些預備功夫，是有助減輕日後配偶及親人離逝的哀傷。

「大家在親人仍在世時談論死亡的問題，甚至可以的話幫忙圓其心願，逝世時雖然仍會感到哀傷，但程度及傷痛都會減少，因為對喪親的人來說，很多時最大的問題就是遺憾，覺得與家人及所愛的人未做夠想做的事。」Christina說道。

中國人傳統忌諱談論死亡，很多人更擔心跟長者提死亡，會令他們不高興，或令他們想到自己快要死，因而避而不談。但香港大學曾於2014年公布一項關於香港人對死亡態度的研究，發現長者比年青人更能坦然面對死亡，甚至很樂意與子女討論身後事、病重時如何照顧他們。

Christina自己本身亦有為長者舉辦生死教育的課程，引導長者接觸及探討死亡的問題。「我們會幫他們做人生回顧，發掘人生的亮點，甚至幫他們了結一些心願。對其他人來說，那些可能只是一些微不足道的事情，但對他們卻意義重大，亦能幫助他們及家人在面對死亡時，在情緒上有更好的準備。」

電玩 與 手遊的反思

沉溺與充權 虛擬與現實

文：心晴行動慈善基金輔導員 翁詠瑜小姐

每逢暑假，家長往往為了安排子女的日程而費煞思量，既要讓他們有娛樂，但又擔心他們「玩喪個心」，影響開學後的學習，尤其是電玩和手遊，更恐怕令子女沉迷，難以自拔。

隨着科技日新月異及社會富裕，香港再度蟬聯成為全球使用電子產品最多的地區，到處可以看到人們拿着智能手機和平板電腦，忙着上網或打機，人們的生活與網絡世界好像愈來愈密不可分。談到電玩與手遊，大家會想起甚麼遊戲？《英雄聯盟》？《Candy crush》？還是最近被瘋狂追捧的《Pokémon GO》？大家對於這些電子遊戲的印象是怎樣呢？

電子遊戲由單打到雙打到團隊；由可攜式到駁電視到上線到手遊；由天馬行空的內容到貼近生活；由虛擬場境到連接google map的實境，由機舖網吧到屋企到每個街角，五花八門的遊戲形式與內容，不斷遊走於有形與無形之間，疑幻疑真。



何謂「沉溺」？

由於電玩與手遊主要與網絡有關，故在此暫以「網癮標準」為參考：

- 症狀1** 專注於互聯網活動
 - 症狀2** 經常未能抵抗使用互聯網的衝動
 - 症狀3** 互聯網使用時間明顯增加以達致滿足感
 - 症狀4-1** 停止幾天不上網會產生負面情緒如煩躁不安，焦慮，激動或沉悶乏味
 - 症狀4-2** 使用互聯網，以減輕或避免戒斷症狀
 - 症狀5** 使用互聯網的時間往往比預期長
 - 症狀6** 持久的欲望，令降低或減少使用互聯網的嘗試均失敗
 - 症狀7** 過多的時間花在互聯網活動和離線
 - 症狀8** 過多的精力花在互聯網活動而忽略其他日常活動
 - 症狀9** 儘管認知有可能因過度上網而導致或加劇持續性或復發的生理或心理不適，但仍繼續過多的互聯網使用
-
- 損害1** 未能履行在學校和家庭裡角色與義務
 - 損害2** 損害人際關係
 - 損害3** 違反校規或觸犯法例

註：(1) 需要排除精神病障礙 (psychotic disorder) 或躁鬱 I 型的狀況。

(2) 「網癮標準」：Hsu, W.Y., Lin, S.S.J., Chang, S.M., Tseng, Y.H., Chiu, N.Y. (2015). Examining the diagnostic criteria for Internet addiction: Expert validation. *Journal of the Formosan Medical Association*, June 2015, Vol.114(6), pp.504-508

機不離手的生活裡，總是有人歡喜有人愁。對於一眾玩家而言，電玩與手遊被視為至寶，更會廢寢忘餐，樂此不疲。莘莘學子駐足螢幕前的情況屢見不鮮，最近又有一項調查指出接近5成受訪小學生熱愛電子遊戲卻不喜歡運動，亦較多學童不喜歡集體遊戲及與別人溝通。對於一些在學子女的家長而言，電玩與手遊可能是一個令他們憂心忡忡甚至惶恐的夢魘。家長們都擔心孩子沉迷電子遊戲會不能自拔，影響學業、前途、待人接物，甚至封閉自己，放棄人生，而最棘手之處，是沒可能在這個講求知識型經濟社會及依賴資訊科技的現今世代裡禁絕子女使用電子產品及上網，而當子女接觸電子產品及上網時亦難免接觸到電玩與手遊，然而，如何界定及分辨「沉溺」行為呢？



沉溺行為亦被視為重複/強迫行為。心理學家Harry Stack Sullivan認為如果人們在與他人的互動（尤其在兒時）中感覺不安全，他們可能會以防衛的方式（強迫行為的形式）避免或盡量減少屈辱、強烈的痛苦、拒絕、被否定的焦慮和自尊受損。這種「形式化重複和封閉的表現」讓個體維持自主和自控，以抗衡外部威脅，挫折和不愉快的感受。若個體在其身處的環境中難於表達自己真正的感受和想法，與人建立互信，人際互動裡的不安全感便會揮之不去，個體會增加對強迫認知和行為的依賴，而與「強迫對應的客體」（Obsessional Objects）的黏附性愈強，則個體愈難與現實世界連繫，沉溺情況惡化，影響了日常生活及社交功能。若個體的自尊及人際關係的安全感受到嚴重挑戰，而被愛及親密的需要沒有被正視的話，個體可能會愈來愈倒退；或自我系統進入離解的狀態。



沉溺電玩或手遊的風險因素

個人層面

各玩家參與電玩與手遊的背後動機不一，導致沉溺的風險因素亦有很多，有可能是出於個人貪新好奇、受遊戲裡豐富的官感刺激所吸引、跟隨潮流或習慣了大眾娛樂文化；亦可能是朋輩影響，與志趣相投的夥伴聯群結隊在網絡上共同打敗敵人或突破難關；亦可能是被跨越時空界限的自由所吸引；亦可能是為了逃避家庭衝突、創傷經歷、個人成長挫敗；亦可能是作為現實處境的補償心理；亦可能是反抗過於劃一化的成長模式或過度的管束；亦可能是抒發生活壓力的出口。有本港學者的研究反映，一些沉溺網絡的中產青少年透過網絡世界以反抗不完美的世界、主流社會對青年人的期望及父母強行加諸的人生。他們試圖奪回自己人生的主導權和選擇權，重拾失去的自我和獨特性。



親職層面

曾見過一些父母為了不讓幼兒叫嚷或干擾自己上網，便遞手機叫他自已玩，將依附關係物化了，試想幼兒自小便跟這位「奶媽」如此稔熟，日後不難捨離離才怪；另外，若家長習慣打機為樂，孩子會以為打機是很理所當然的事，則較難節制電玩與手遊的時間。

社會層面

首先，電子遊戲徹頭徹尾是一門生意，而《Pokémon GO》更被官員讚揚能推動經濟發展，商家都會以最完美的宣傳手法（试玩、短片、電玩展等）製造熱潮，推動打機文化，從中謀利，但此舉容易刺激起年輕一代的慾望和衝動。另外，現實太強調競爭，增加了人與人之間的疏離，筆者偶爾聽到年青人說因為面對公開試的競爭令初中時建立的友誼變質而傷感孤獨，試想如果大家都抱着「贏在起跑」的心態，那孩子應如何看待身邊的朋輩，是敵是友？又該怎樣待人接物呢？再者，社會愈來愈強調專業認可的累積，會令一些體制以外的人更難適應或找到出路，增加挫敗感。

家長可以做甚麼？

個人認為，從沉溺行為的表徵上看，家長之間需要有一致的管教，教導孩子學習管理時間，協議合理的玩樂時間並嚴格遵守。一般而言，若孩子單純因好奇或跟潮流而玩電子遊戲的話，相對較易擺脫電玩與手遊的魔力。

若孩子的沉溺情況嚴重，請家長務必「先聆聽·零標籤」。標籤如「懶」「廢」「頹」「有病」「唔正常」「不負責任」等等，或會增加關係中的不安全感，傷了孩子自尊及彼此感情。反過來嘗試聽聽孩子對遊戲內容的想法，讓孩子表達生活的困難與憧憬，或成長的苦惱與期望；嘗試理解，必要時尋求專業協助，共同解難。

不過，預防沉溺行為必須在最初孩子接觸電子產品前做點工夫。例如不要讓電子產品變成幼兒的「奶媽」，家長多點耐心、陪伴和交談，除了可建立良好及安全的親子關係，亦讓孩子有機會學習面對面的表達、反饋和情緒觀察。另外，家長應以身作則，讓孩子認識健康生活、品德、情緒管理、良好人際關係的概念，理解如何正確使用電子產品及節制玩樂時間。家長與孩子之間就電玩與手遊的協議亦是愈早定立愈好。

沉溺電玩與手遊是個很複雜的現象，而且社會變遷愈來愈急速，如何讓子女不墮入沉溺的深淵，讓他們身心健康地成長，相信需要作更多的研究和討論。當然筆者仍在此勸各玩家過猶不及，平衡生活為重。❤



全港首個「香港家長快樂指數」調查提醒家長應多關注自己的情緒健康及快樂程度

公佈日期：2016年05月26日

基督教香港信義會社會服務部「王寶明快樂家庭培育中心」於2015年12月7日至31日期間，進行了一項「香港家長快樂指數」調查，在全港隨機抽樣電話調查了500名擁有24歲或以下子女的家長，結果顯示，家長的個人快樂平均分為72.2，他們眼中的家庭快樂平均分為74.9分（滿分為100分）。調查又發現，家長每天陪伴子女時間平均為254.2分鐘，而溝通時間平均為106.9分鐘，分析顯示，溝通時間比簡單陪伴，對「快樂」有較明顯的影響。

是次調查包括12條有關家庭狀況的問題、過去一星期家長每天和子女相處的時間，及被訪者對自己和家庭快樂程度的評分，藉此了解家長的快樂程度及影響家庭快樂程度的主要因素。調查發現在被訪家長心目中，提升和減低「家庭快樂」的因素之中，最受重視的包括：與孩子相處、家庭的經濟環境、夫妻相處。而「自己快樂的程度」約只有一成人覺得重要，不過經過分析後卻發現，「自己快樂的程度」才是提升家庭快樂最重要的因素。

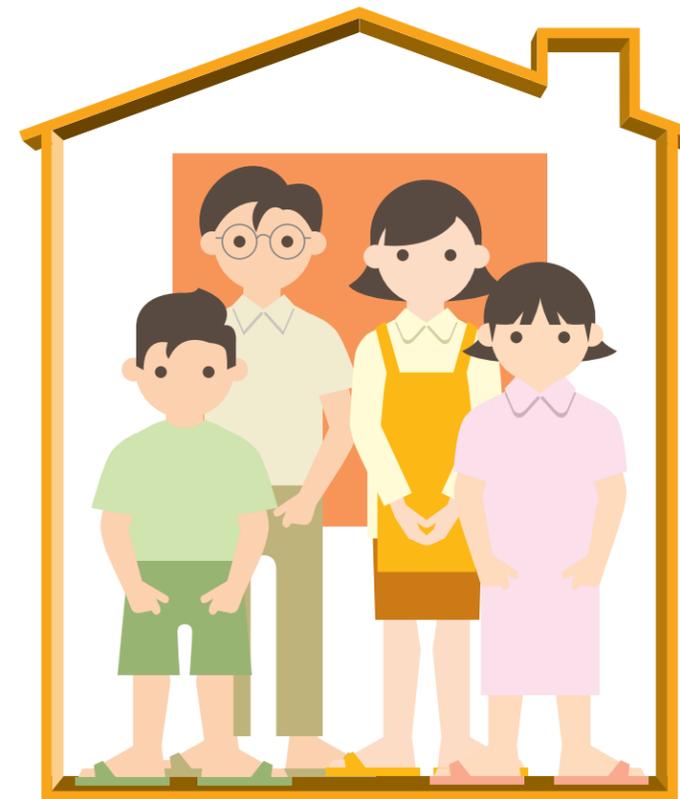
調查亦發現家庭的快樂程度由3大支柱組成，包括：

1. 快樂由自己做起；
2. 快樂技巧學習（包括溝通、互助）；
3. 營造快樂環境（包括責任、內聚）。

此3個因素均會對家庭快樂程度產生正面的影響，而個人是否快樂對導致家庭快樂有着決定性的影響力。



「香港家長快樂指數2016」



研究目標

1. 探索香港家長眼中的家庭現況，包括功能及互動關係；
2. 探討家庭現況與家庭快樂的關係；
3. 從家庭研究的發現協助剪裁快樂家庭培育中心的服務；
4. 定期作調查供持續研究及服務之用。

調查方法及樣本資料

由訪問員隨機抽取電話號碼進行電話訪問，待確認對方符合資格後才開始進行訪問。

訪問對象：有24歲或以下子女的家長

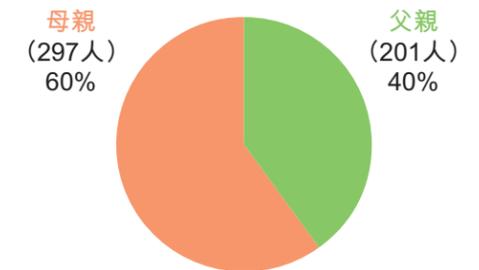
篩選問題：閣下有多少名24歲或以下的子女？

樣本數目：500

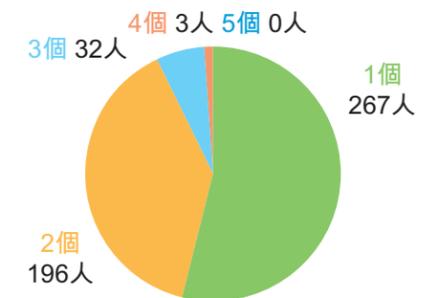
是次調查問卷由信義會負責設計及數據分析，而香港大學屬下政策21則負責數據收集。

第1部分：被訪者基本資料

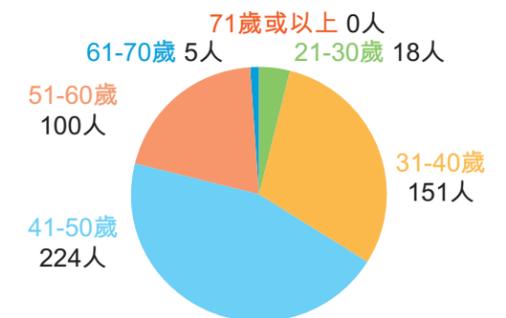
被訪者身份 (N=498)



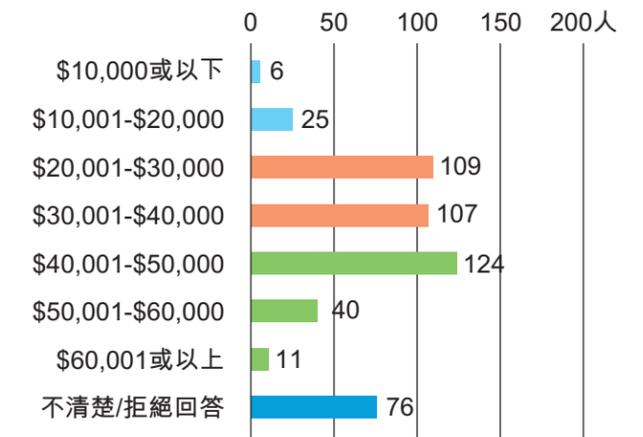
被訪者的子女數目 被訪者人數 (N=498)



被訪者的年齡 被訪者人數 (N=498)

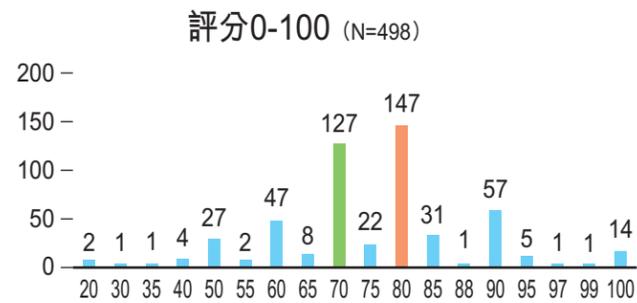


被訪者的平均家庭每月收入 被訪者人數 (N=498)



第2部分：家長快樂指數

1. 家長眼中的家庭快樂程度



2. 家庭崗位與快樂程度

	個人快樂	差距	家庭快樂	差距
父親	71.6	-0.6	74.1	-0.8
母親	72.7	+0.5	75.4	+0.5
總數	72.2		74.9	

母親感到個人及家庭快樂程度也比父親高1.1分及1.3分。

3. 家長認為提升和減低「家庭快樂」的最重要因素

	提升「家庭快樂」的因素		減低「家庭快樂」的因素	
	人數	百分比	人數	百分比
自己快樂的程度	78	15.7%	59	11.8%
夫妻相處	110	22.1%	120	24.1%
與孩子相處	170	34.1%	66	13.3%
家庭的經濟環境	125	25.1%	208	41.8%
學校／教育制度的配合	2	0.4%	17	3.4%
社會環境及氣氛	11	2.2%	27	5.4%
其他	2	0.4%	1	0.2%
總數	498	100.0%	498	100.0%

被訪者心目中，最重要的提升和減低「家庭快樂」的因素，最受重視的，包括：夫妻相處、與孩子相處、家庭的經濟環境。「自己快樂的程度」約只有一成人覺得重要。

4. 家庭快樂程度與家庭月入

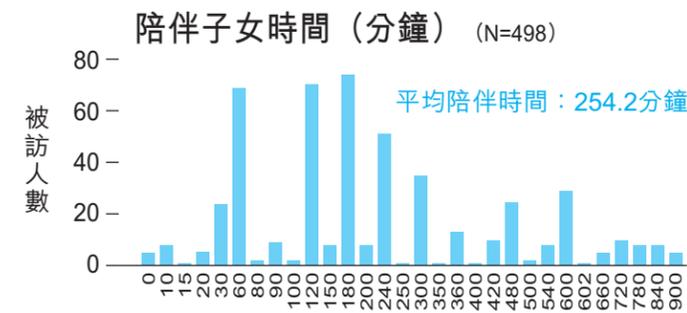
家庭月入	家庭快樂程度 (0-100)			合計
	最不快樂 <=62.3	普通 62.4-87.5	最快樂 86.6+	
低收入組 (2萬以下)	12	16	3	31
中收入組 (2-4萬)	38	152	26	216
高收入組 (4萬以上)	18	124	33	175
合計	68	292	62	422

兩者有微弱相關性，統計上的差異顯著。



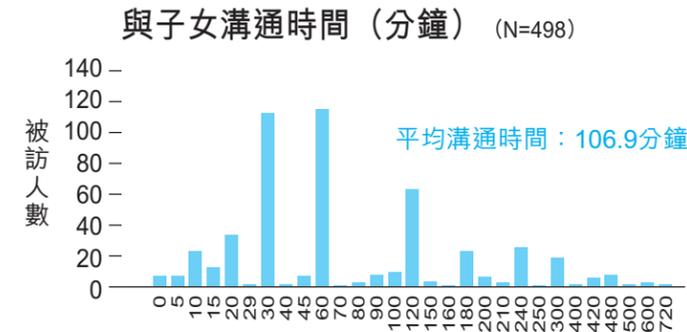
第3部分：被訪者每天和子女相處的狀況

1. 被訪者平均每天陪伴子女的時間



陪伴時間：在同一空間內，彼此能面對面的看到對方，電話或訊息溝通不計算在內

2. 被訪者平均每天與子女溝通時間



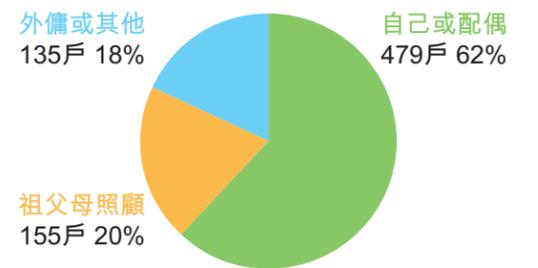
溝通時間：包括單向和雙向的溝通



3. 被訪者子女的主要照顧者

被訪家庭500戶，共有769名子女；平均每戶子女數目：1.54人

子女的主要照顧者 (N=769)



逾6成受訪者表示子女主要由自己/配偶照顧，由祖父母照顧的則佔約兩成

4. 家長快樂程度和主要照顧安排的關係

	自己的快樂程度	家庭快樂程度
自己或配偶照顧*	74.1	76.1
祖父母照顧*	71.0	74.7
外傭或其他人照顧*	67.4	71.0

*以第一名子女的照顧者分類

第4部分：提升家庭快樂的3大支柱

影響家庭快樂的5大元素，依次包括：個人快樂、互助、溝通、責任和內聚。

支柱1. 快樂由自己做起

A. 被訪者本人和家庭快樂程度

本人快樂程度	人數	%
0-20	0	0%
21-40	5	1.0%
41-60	59	11.8%
61-80	297	59.6%
81-100	137	27.5%
沒有回應	2	0.4%
總計	498	100%

家庭快樂程度	人數	%
0-20	1	0.2%
21-40	1	0.2%
41-60	65	13.1%
61-80	271	54.4%
81-100	160	32.1%
沒有回應	2	0.4%
總計	498	100%

B. 家庭快樂程度與個人快樂程度的關係

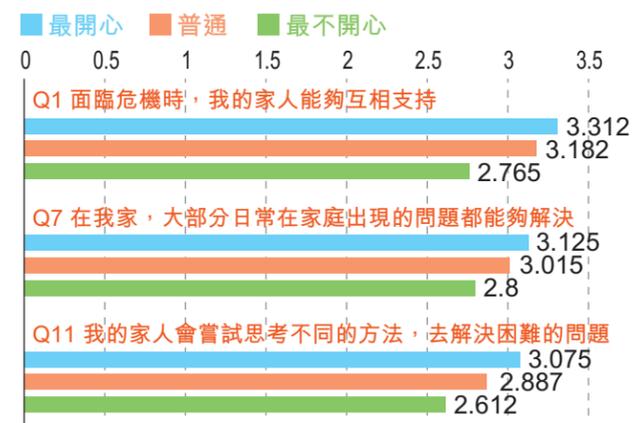
家庭快樂程度	個人快樂程度	個人快樂程度			小計
		最不快樂	普通	最快樂	
家庭快樂程度	最不快樂	36	49	0	85
	普通	2	319	14	335
	最快樂	0	23	57	80
小計		38	391	71	500

兩者相關性甚高，統計上的差異顯著，個人是否快樂，很可能是影響家庭快樂的最主要因素。

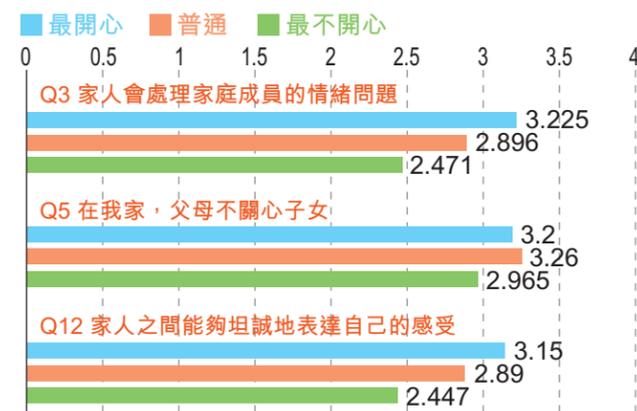


支柱2. 快樂技巧學習

A. 快樂技巧學習(一)：互助

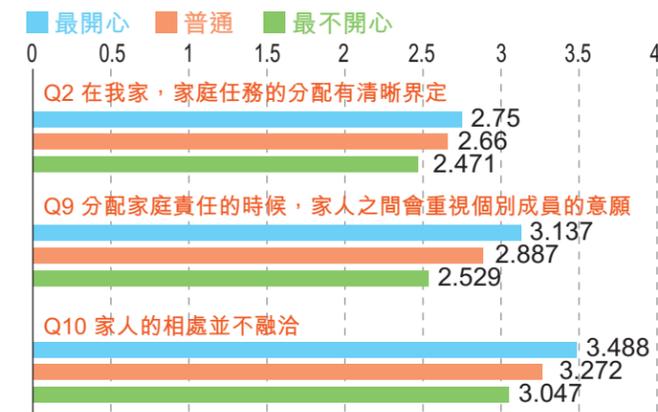


B. 快樂技巧學習(二)：溝通



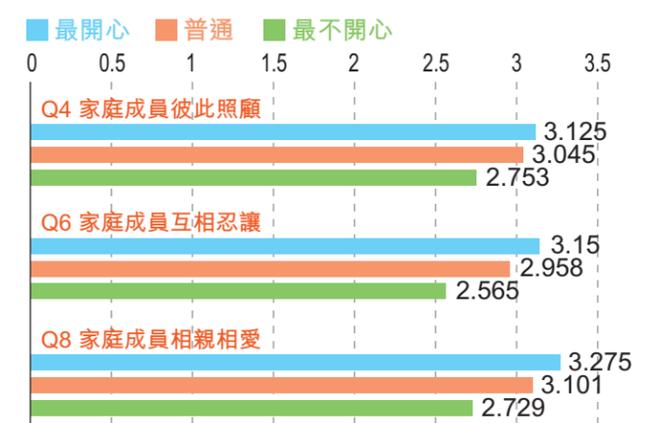
支柱3. 營造快樂環境

A. 營造環境(一)：責任

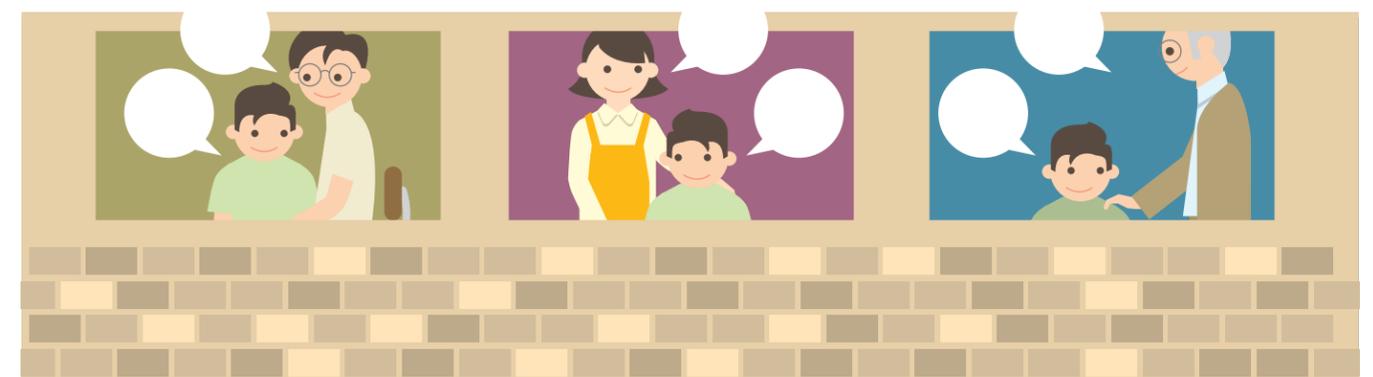


一致地顯示，家庭環境因素、家庭責任界定得好，家庭快樂程度愈高。

B. 營造環境(二)：內聚



一致地顯示，家庭環境因素、家庭內聚力高，家庭快樂程度愈高。



小結

1. 本研究是有代表性的全港抽樣調查，是次調查香港家長的快樂程度（個人及家庭快樂），以100分滿分計，平均分數為72.2分（個人快樂）及74.9分（家庭快樂）。
2. 調查發現在被訪者心目中，最重要的提升和減低「家庭快樂」的因素，最受重視的包括：與孩子相處、家庭的經濟環境。而「自己快樂的程度」約只有一成人覺得重要。而經過分析後卻發現，「自己快樂的程度」才是提升家庭快樂最重要的因素。
3. 受訪者表示「家庭的經濟環境」是減低家庭快樂的因素，但在調查中發現，家庭收入與家庭快樂程度在統計上的差異是顯著的，但相關性較弱，可見經濟因素只是被訪者的「感覺上重要的項目」（perceived impact）。
4. 研究顯示「快樂家庭」有3大支柱及4項重要元素：
 - 快樂由自己做起
 - 快樂技巧學習（互助、溝通）
 - 營造快樂環境（責任、內聚）

建議

在講求效率和競爭的社會氣氛下，如何平衡和調節自己的心態以保持快樂的狀態，實在值得關注。

- 家長應多關注自己的情緒健康及快樂程度，因為他們的快樂程度對家庭快樂有着正向的影響；
- 此外，家長亦應積極營造與子女的良好溝通時間，達至家庭快樂。

資料來源：基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心

龍眼，一個很厲害的名字，是廣東人最熟悉的時令水果之一，每年夏季都緊隨着荔枝上市，因而也有荔枝奴的別名。如果說嫩滑甜美的荔枝是惹火尤物，甜而不膩的龍眼就是小家碧玉，不但成為不少人回憶中的零食口果，自古以來更被認為有寧神安眠、益智補腦的功效，甚至能紓壓抗焦慮，令人既食得開心，又睡得安心。

拆焦定驚 話龍眼

龍眼跟荔枝一樣，都是中國南方的亞熱帶水果，不過時至今日在泰國、緬甸、馬來西亞等地甚至澳洲昆士蘭及美國佛羅里達州亦有種植。據說當年漢武帝移植百株荔枝龍眼到今日的西安，並專門修建了一座富麗堂皇的扶荔宮種植，但氣候、土質根本都不適宜，結果自然無法生長，漢武帝還為此殺掉了幾十名守吏。

紅樓夢中的定神湯

在名著紅樓夢中，曾描述賈寶玉在神遊太虛境及失玉後神志恍惚，賈府的人於是給他喝桂圓湯，令他漸漸定神。雖然那只是小說情節，但亦反映自古以來民間都相信龍眼安神定驚的作用。



細細粒容易食

龍眼的名字非常形象化，因它剝殼後呈半透明，一顆黑核若隱若現，仿如眼珠。它還有一個比較優雅的名字叫桂圓，可能是跟廣西(簡稱桂)出產大量龍眼有關，亦有說法指它在桂花飄香時當造，故此得名。

龍眼除了作新鮮吃水果外，亦可曬乾成龍眼肉(或稱圓肉)，不但可以入藥，在以前物資匱乏的年代，更是不少孩子的可口零食，又甜潤又「煙韌」，可謂「細細粒容易食」。龍眼的營養成分很高，除了蛋白質、葡萄糖、維他命、蔗糖等外，亦含氨基酸、鈣、磷、鐵及其他微量元素等，由於它含較多單糖，容易被吸收，因此有助即時補充體力。

明神益智健心脾

龍眼去殼去核曬乾成龍眼肉，具有很出色的食療作用，甚至有「南桂圓、北人參」之說。中國最早的醫藥經典《神農本草經》便記有：「久服強魂、聰明、輕身不老，通神明。一名益智。」明代李時珍的《本草綱目》則指：「龍眼味甘，開胃健脾，補虛益智。」簡單來說，龍眼有強身補腦的作用，不但可以促進胃口，令人體魄強健，更可以提升腦轉數、增強記憶力，確實頗適合孩子當口果吃，令他們可以更聰明伶俐。

當然，想更聰明的也不限於小孩子，大人同樣很需要，而且龍眼有一點對都市人特別有幫助，就是可以改善因心脾虛損、氣血不足而引致的失眠及健忘，消除疲勞，如果因工作或生活而過度勞心勞力，多吃龍眼相信亦有助改善問題。

改善失眠抗焦慮

龍眼還有定驚安神的作用，能改善心悸、心慌、思慮過度及神經衰弱等情況，有助紓緩壓力及緊張。日本就曾對老鼠進行過實驗，發現龍眼有抗焦慮的作用，也許與當中含一種叫腺核甘普林的物質有關，能幫助調整腦部的代謝，改善睡眠質素。如果覺得心煩意亂、焦躁不安時，不妨吃點龍眼肉試一試，也許會有意想不到的效果。

除此以外，龍眼亦有抗衰老及養顏功效，而近年一些研究更發現，龍眼具增強免疫力的作用。龍眼的好處多不勝數，不過亦非人人受益。它糖分很高，所以糖尿病人不宜，而且在中醫角度來說比較濕熱，多吃易滯，體質陰虛內熱，或心火過旺、口乾舌燥、有上火或發炎症狀都不宜服用，如果有這類體質或徵狀的人失眠時吃龍眼，有機會弄巧反拙，眼光光到天光。另外，婦女懷孕後體質多傾向陰血偏虛而生內熱，吃龍眼後有機會引致流產症狀，同樣忌吃，最好待產後才作調補食用。❤



龍眼周身都是寶

龍眼除了果肉可吃外，殼、葉及花都可以入藥，而蜜蜂採集龍眼樹花製成的「龍眼蜜」，更是蜂蜜中的極品，不但具濃郁的龍眼香氣，更發揮着與龍眼肉相若的功效，既能養顏美膚，亦可改善失眠及記憶力退化的情況。

吃得開心

龍眼清甜有咬口，用來炮製甜品或煮粥，甜而不膩，而且製法可以非常簡單，例如加入茶葉中泡個龍眼茶，呷茶時清香微甜，感覺也份外安謐閒靜。用以入饌，亦簡單美味，不妨一試。

清蒸鮮蝦龍眼卷

材料：

龍眼約10粒、鮮蝦6隻、西芹（或芹菜）及甘筍適量

調味料：

胡椒粉、鹽、麻油

製法：

- 1 龍眼去皮去核成淨肉，洗淨待用。
- 2 鮮蝦洗淨，去殼去頭去腸，以胡椒粉、鹽、麻油，各少許略為調味。
- 3 西芹及甘筍洗淨，切幼條，長度與鮮蝦相若。
- 4 把1隻鮮蝦、西芹及甘筍條以龍眼肉捲起，排在碟中。
- 5 隔水蒸約5分鐘，即成。

夏日炎炎，把蒸好後的鮮蝦龍眼卷待涼，放入雪櫃，當作冷盤，拌以沙律醋油或醬汁，口感更清爽可口。

註：鮮蝦或可改用其他海鮮，例如帶子、青口等，同樣鮮味。

清甜味美 心自寧



「笑爺仔」「笑奶妹」為本會之吉祥物，帶出每日歡笑、天天好心情之重要性。

每個「吉祥物」之捐款額由HK\$2,388起，而「吉祥物」會印上善長或贊助公司的名字，每個所認購的「吉祥物」將會擺放在心晴會址笑爺笑奶善長廊內展出，以示謝意。所有捐款將用於本會教育項目及服務上。



笑爺 笑奶 善長廊 等着您的認捐!!

認捐笑爺笑奶表格



查詢電話：3690 1000

優哉
遊哉



提起嘉道理農場，很多香港人都聽過，不過未必去過。這個位於大帽山深谷之中的農場，擁有豐富的動植物資源和景觀，無論是一家大小去郊遊觀賞，抑或是三兩知己行山玩樂，甚至只是湊熱鬧去買些農作物，這兒都是一個容易令人留下美麗回憶的地方。

炎炎盛夏，走在綠蔭處處的農場中，免不了還是會汗流浹背，但看到遠處群山環抱，耳畔隱隱傳來溪流淙淙，心情自然像流汗之後一樣，暢快舒爽。

漫步歷史與生態的綠蔭中 嘉道理農場 感受人間大愛



廣場的長椅上擺放了賀理士嘉道理爵士的銅像，彷彿正歡迎着大家走進他的農場。

走進農場，滿園生機，也感受着歷史在這裡留下的點點痕跡。嘉道理農場的出現，由一個人間大愛的故事開始。

授人以魚 不如授人以漁

話說二次大戰之後，大批難民逃到香港，生活非常艱苦。賀理士嘉道理爵士早年在上海，曾救助過從中歐地區逃到上海的2萬多名難民，這經驗令他明白到授人以魚，不如授人以漁的道理，只有幫助貧苦大眾學習有用的生活技能，讓他們自力更生，才是長久之道。由於大部分逃到香港的難民原以務農維生，最好的方法就是協助他們重新耕種，於是賀理士嘉道理爵士和他的兄弟羅蘭士嘉道理勳爵在1951年創立了嘉道理農業輔助會，為有需要的農民提供培訓、農資和免息貸款。

在一次偶然機會下，賀理士爵士在大帽山的高嶺發現一株橘樹，當時的專家認為香港的高嶺地勢太陡峭，加上氣候潮濕，不適宜以商業規模種植柑橘屬樹木，但這株無人打理的橘樹卻正好證明，原來這類植物也可以在山坡繁衍。在1956年，嘉道理農業輔助會在農場現址修建試驗及推廣農場，示範可創造盈利的耕種和畜牧方法，並致力改善牲口品種，令很多新界居民得以維持生計，改善了生活，甚至改變了人生。



園區內近入口處有一間素食店，由非牟利慈善機構經營，走累了餓了，可在這裡歇息解飢。圖中的是香茅茶，在烈日下呷上一口，消暑透心涼。



園內花卉多，蝴蝶更是到處翻飛，園內曾紀錄有171品種蝴蝶。





農場位於兩條山脊形成的深谷之中，谷中一條清溪沿斜坡匯流於樹林內，因此處處可見溪流。



偶遇猴子怎麼辦？不妨可參看牠身旁的教育告示。



這裡很多野生動物多因非法販賣而被當局充公，或在野外嚴重受傷而被送到園內拯救，最後無法再放回野外生活，從此在這裡定居終老。

給獲救動物一個家

今天嘉道理農場已改名為嘉道理農場暨植物園，使命亦從助人自助擴展至保育環境，倡導大眾與環境和諧共存，這點從踏入園區內已可以感受得到，各展板和指示牌都通過比較輕鬆的方法，提點大家如何尊重生命，對孩子或大人不啻是一個學習的好機會。園內大部分動物都是獲救後因不適合放回野外生活，工作人員於是為牠們建造模仿天然的居住環境，給予適當的照顧，在近距離欣賞牠們之餘，也讓人更深刻認識到野生動物被非法捕獵後用作食物、寵物甚至製成產品的問題。

嘉道理農場暨植物園佔地148公頃，分上山區和下山區，景點多而且種類豐富，想一天走完恐怕不易，大家參觀之前不妨先瀏覽其網頁，參考路線建議。簡單來說，如果時間較少，又或攜老扶幼，可只遊覽下山區，大部分的野生動物、兩棲及爬蟲類、猛禽等都可在這裡觀賞得到；若時間充裕，可乘坐園區內的穿梭巴士到上山區，沿着不同的生態徑遊覽，然後漫步下山。當中除了看到菜園和梯田農圃外，還可以深入到森林之中，感受山中的寧謐幽靜，更可以走到海拔大約550米的觀音山頂峰，飽覽整個新界的廣闊景緻。



農場小賣店除了限量自家製的農產品外，亦代售其他地區的有機產品和書籍。



農產品限量發售

最後別忘了到農場博物館及農場小賣店一遊，除了認識農場的歷史外，這裡還售賣園內的農產品，雖然價錢不算平宜，但勝在本地新鮮出品。由於供應非常有限，場內貼了告示，每位顧客限購2紮蔬菜，受歡迎程度可見一斑。

農場既是歷史，亦是未來，在緊迫急促的生活中，何不稍稍停下腳步，抽空來這裡觀賞遊覽，淨化思緒之餘，也可以重新思考自己的生活？



園內栽種了多種常吃的農作物，你又認識多少？



原來蝙蝠糞便是上佳的天然肥料，家中有種植的朋友不妨考慮買包一試。

只賣蛋不賣雞 碩果僅存的白牛石

不少人以為嘉美雞是由嘉道理農場研發，其實純屬誤會。嘉美雞是由香港大學和嘉道理農業研究所研發的，跟嘉道理農場完全無關，這裡亦沒有嘉美雞出售。不過遠在嘉美雞出現之前，嘉道理農場其實早已進行雞禽繁殖計劃，成功用本地惠州雞跟美國入口的新罕布夏雞繁殖出一種新品種，並以農場所處的地區白牛石命名（坐巴士從大埔往嘉道理農場便會途經白牛石站）。

當年農場向新界農民廣發雞苗，加上白牛石雞既有「雞味」，體型又大，因此大受農民歡迎，家家戶戶飼養，令白牛石雞一時雄霸本地市場。不過隨着本地養雞業式微，今天只剩下嘉道理農場仍養殖白牛石雞，為這種曾經光輝的本地雞保留一點血脈。現時農場不賣雞只賣蛋，但每天產量只有數百隻，非常搶手，想買就要趁早。



前往方法：

可於東鐵大埔墟站或太和站，或西鐵錦上路站乘坐巴士64K（不同鐵路站的車行方向不同，上車前請查清楚），於嘉道理農場站下車。如果自己開車的話，由於園內車位有限，需事先致電預約。

入場費：

12-59歲	30元
5-11歲	15元
5歲以下、60歲或以上長者	免費

<http://www.kfbg.org/chi/>

趙美仙

與心晴一起成長

訪問 心晴行動慈善基金副主席 趙美仙小姐



“感謝天主給予我這個機會在心晴行動服務及付出，多謝心晴各執委及同事，尤其我的家人及朋友對我的鼓勵及支持。”

本身專業為採購管理的趙美仙（Cecilia），想在半退休的日子以自己的專長回饋社會，在朋友的引薦，認識了林建明和她所創辦的心晴行動慈善基金，被明姐的誠懇與無私所感動，於是開始了在心晴當執行委員的日子，轉瞬間便是7年。從商界跳入社福界，Cecilia自言確實有不少地方需要適應及調整，但收穫卻豐盈，雖然無法以金錢或數字去具體衡量，但就像教育一樣，用心播種，自然有開花結果的一天。

Cecilia本身是天主教徒，相信上天賦與她才能，便應該用諸社會。抱着這信念，在2009年她開始計劃半退休時，希望能真正做些事情去貢獻所長，而非純粹捐錢給慈善機構。

這個時候，她認識了明姐和心晴行動。由於她對情緒病和心晴行動不是太認識，於是每周抽兩天去當時心晴行動位於慈雲山的會址，瞭解它的運作。當時機構只有幾名職員，Cecilia觀察到在管理方面有很多需要盡善之處，而自己確實可以在這些方面給予協助，不過令她印象最深刻的，其實是明姐對機構的無私奉獻。

「她每天都上班，事無大小都親力親為，出心出力，當然還有出錢。她真的很有心，所以我亦希望可以出一分力，令更多人認識這個機構。」 Cecilia說道。

推動職場情緒健康

Cecilia經常跟專業人士及商界打交道，發現當中很多人都未認識心晴行動，對情緒病也不瞭解。「我們希望可以在職場推動更多情緒健康的工作，因為很多在職人士本身都是家庭的經濟支柱，一旦患有情緒病，對家庭的影響會很大，所以我們之前已展開有關在職人士情緒健康的研究調查。我期望機構將來能在這個領域確立起更專業的形象，大家一旦有情緒問題時，便立即想起心晴行動。現在距離目標仍很遠，但我們會盡力去做。」

更瞭解自己的情緒

這些年來，Cecilia除了在機構行政管理上給予意見，亦協助推動教育及服務方面的工作，本來就對「百年樹人」的工作很感興趣的她，為心晴行動連續成功申請了兩次賽馬會的資助，在學校大力推動情緒健康教育。

她自己對情緒健康的知識也同樣增長了不少，亦因此更認識自己的情緒。「我原以為自己很清楚自己的情緒，但原來還是有很多不瞭解。當我掌握更多時，對調適情緒也有很大的幫助，亦會接受自己會有情緒波動的時候。以前我會壓制自己不要有不快情緒，但現在會覺得那是應該的嘛，我也是人啊。因為接受了，對自己反而更好。」推己及人，Cecilia坦言現在亦會更接受親友會有情緒，懂得在適當時候遷就，彼此的關係反而比以前更好。



在未加入心晴行動之前，本來就有很多朋友喜歡找Cecilia傾訴，現在有更多人會向她詢問有關情緒病的事。以往她總會安慰他們不用想那麼多，「原來那是很錯的，」她哈哈大笑，「現在我會建議他們撥打2301 2303（心晴的情緒支援熱線）或3188 4500（24小時情緒健康資訊熱線）！」不過由此也發現，原來身邊的朋友其實或多或少、或自己或親友患有情緒病，需多加努力去推廣相關的知識。



“作為慈善機構我們需要善款令我們可以在情緒健康方面為社會及有需要的人多做點事，在此我希望有更多有心有力的人可以慷慨付出他們的時間、才能及財富，可以和我一樣得到無價的滿足，平安及喜樂。願主祝福大家！”

自己也在成長中

從商界到社福界，兩者在文化、信念及工作模式等都有很多不同之處，Cecilia自言也要不斷學習及調適，不過她還是很享受這份義務工作，覺得很有意義及成就感。

「很多朋友都覺得很奇怪，為何我可以在這裏做這麼久；當知道我原來是義工時就更驚訝，為何我沒有薪金也願意花那麼多時間。其實對我來說，不是有無意義的問題，而是覺得應該去做。」

Cecilia接觸過很多行業，不過她覺得只有這裏才能直接幫到自己和其他人。事實上，這些年來她感到自己也有所成長，這對於已經在事業上攀上高峰，經歷過人生很多階段的她來說，有着微妙的意義。「教宗方濟各鼓勵我們要施行慈悲，我們不應只幫助我們愛及認識的人，更要幫助那些無力回報的人，就如天主對我們一樣，學習無條件的付出。」

慈善公益的工作，往往無法像商界那樣去量化收益，例如舉辦一場教育講座，你很難計算對參加者究竟有多少幫助；不過早已是社福界一份子的Cecilia認為，她們的工作就像老師一樣，潛移默化。「可能有那麼一句話，觸動到他，啟蒙了他，影響他一輩子，我盡自己的能力撒最多的種子，至於結果怎樣，交給主好了，祂自有安排。」

最後她想與大家分享一位法國神父所寫的一首詩歌：

「只是一個微笑，不值一分錢，但在黑夜中，好像晨曦，使人感到生命的價值。

只是一句溫柔的話，但它安撫了人間的痛苦，振奮了破碎的心靈。

只是助人的一隻手，看似沒有多大力量，但它緊握着他人時，是溫暖的，能使灰心的弟兄姊妹重新振作，奮勉向上。」

實習招募

邀請您成為我們的一分子！

誠意邀請您參與心晴行動實習計劃

心晴行動慈善基金得各大院校支持，每年均安排實習同學到本會實習。如您有意成為我們的一分子，只要您：

- 具責任感及熱誠
- 有興趣推廣精神健康
- 有志投身非牟利組織

我們歡迎您向您所屬的學院查詢。

實習簡介：

心晴行動慈善基金每年均會與各大院校合作，安排不同學系的學生到來實習，為他們提供工作實習的機會，體驗在非牟利慈善機構的工作。過往本會曾與香港大學、嶺南大學及「花旗集團－社聯大學生社責實踐計劃」等合作，邀請了多位大學生進行為期約兩個月的實習計劃，實習生被安排參與及協助不同部門的工作，包括教育與服務、推廣及宣傳等，讓他們能學以致用，一起同心協力向各社會階層推廣情緒健康的知識。同學們的參與，確實令各方有需要的人士共享多贏的成果。



心晴行動網頁



實習生的工作

回顧《心得》雙月刊和提出改善建議



搜集與情緒病相關新聞



設計及佈置壁報



聯絡活動參加者



設計活動宣傳海報



籌辦活動



我們的分享

本年度實習生分享

Alicia 香港大學



主修心理學的我對推廣情緒健康的工作有興趣，因此在今年暑假便到心晴行動實習。心晴行動給予了許多機會和空間讓我去發揮創意，如協助設計宣傳稿件、擬訂宣傳計劃等。在實習期間，我還有機會參加專家分享會，從中不但能理解情緒病患者的困擾和疑慮，而且精神科醫生的講解也令我對情緒病有更深一層的認識。是次實習讓我更了解情緒病患者的需要，我打算將來也繼續從事支援情緒病患者的工作，協助他們走出情緒病的陰霾。

Aska 嶺南大學



不知不覺已經在心晴行動慈善基金工作了一個多月。在這裡，我認識到不同宣傳及推廣的渠道，也嘗試了設計的工作。譬如，設計《心得》的廣告、Facebook和Instagram的帖子。此外，我對NGO的營運模式有更深入的認識，瞭解到在人手及資源上雖然略有不足，但最重要是同事之間合作無間，我們便仍能有效率地完成工作。

Jovita 香港大學



在兩個月的實習中，我最學會到的就是細心聆聽別人的心底話。同學的分享、義工的心路歷程、導師的人生經驗等等促使我反省自己的價值觀、夢想及人生目標。年輕人常以為自己的觀點是正確的，但是世界這麼博大，人也這麼多，自自然然觀點不只有一個，更加沒有永遠的對或錯。寄語未來的實習生，把握機會，與身邊的人開展對話吧。只要細心聆聽：每一個人都有屬於自己獨一無二的故事。

Mika 嶺南大學



在短短的實習期裡，除了更明白本港NGO的運作模式、挑戰和機遇，看到更多的是人與人之間的細微連繫，及久違了的自己。在策寫活動計劃書時，學會了從他人的角度出發及如何提高效用持續性；在聆聽服務使用者分享時，學會了打開自己心窗的重要性。心晴行動的所有同事、義工、實習生：謝謝您們給我課室外的寶貴課堂！

Yolanda 嶺南大學



雖然在心晴行動只有短短兩個月的時間，但卻給我很多寶貴的機會。在實習期間，我們透過不同的資料搜集及活動策劃增加對情緒病的了解，甚至能夠親身去接觸情緒病患者。這是一間充滿愛的機構，每位同事也在背後默默地付出，我十分感謝各位同事這兩個月悉心的教導！最後，盼望我們日後也能夠為情緒病患者出一分力！

Vestina 中文大學



我是個很樂觀的人，一直希望以生活態度感染別人，心晴行動啟發我作出實際行動帶動身邊的人。感謝上司給予我機會，發揮藝術所長。最讓我學習到的是在公司工作，與人溝通是最重要，我一向喜歡我行我素，但在群體生活便要考慮各處境的人，團結才能成功。經過實習，亦發現自己享受在挫折中成長，明白到不是所有事都如自己所願，但逆境才能激發人的潛能！



熱線服務

「最緊要有耐性，要用朋友的角度去關心對方，以最貼近生活的方式去溝通。」

熱線義工栗子

「對受情緒困擾的朋友來說，『被明白』的感覺很重要，所以我們會多聆聽，包括平日他們不被聆聽的部分，讓來電者表達自己的感受。」

熱線義工項目負責人
陳健慈小姐

「她的事情很少人聽得明白，令她感到很困擾，但她覺得我很用心聆聽，能夠明白她的困境，因此紓緩了不少。」

熱線義工阿區

傾聽， 就是一種陪伴 情緒支援熱線

傾聽，看似簡單，但在繁忙的大都市，要找一個願意耐心地傾聽的對象，有時也不容易，而對於情緒受困者，有人願意耐心傾聽，可能已足以讓他感到一點亮光，看到逃出困局的一些方向。因此，心晴行動成立了情緒支援熱線，為有需要的朋友提供情緒支援。

讓對方盡訴心中情

2004年，哥哥張國榮結束了自己的生命，為不少香港人帶來了衝擊，也令他們開始認識到情緒病。栗子是其中一個。

「想不到社會上的精英也會自殺，原來有很多人對這些病存有歧見，即使患上了也不敢告訴其他人。當時我就想，如果自己有一分力，能夠幫助他們及早就醫，也許他們便不會走上絕路。」栗子感慨地道。

抱着這種隱隱然產生的使命感，栗子因緣際會下認識了心晴行動，適逢當時心晴開展情緒支援熱線服務，於是她便參加了專業訓練課程，自2006年開始擔任熱線義工一直至今。

培訓熱線義工有嚴格制度

所有有意成為熱線義工的參加者，都需經過嚴格甄選及專業培訓，才能成為熱線義工，為來電者提供情緒支援及轉介等服務。



心晴行動的熱線義工其中一個重要工作是聆聽來電者的傾訴，栗子便經常接到一些個案，對方在電話的另一端哭得厲害，這時候她會耐心地聆聽，讓對方可以盡訴心中情。

「我們會耐心聆聽，看看可以怎樣幫助對方，會用朋友的角度去關心對方，以最貼近生活的方式去溝通，幫他們踏出一步去尋求治療。」栗子說道，「我們要讓他們逐漸信任我們，知道『打開了這扇門』，原來真的可以幫到他們。」

有時候，求助者期望熱線義工能為他們的煩惱或抉擇提供答案，但栗子說這個不是他們的角色。「我們只會引導他們去疏理想法，因為我們不是輔導員，只是一個中介角色，如果發現對方有需要，會建議他去接受專業輔導，或給他轉介至合適的機構作進一步跟進。」

在熱線義工的服務中，栗子遇過很多不同的個案，有些沉重得令她的情緒也會受影響。事實上，對不少新加入的義工來說，聆聽別人的傾訴和困苦，本身就會產生一定的壓力，甚至影響他們繼續做熱線義工的意願。不過看到不少求助者從原本連房門都不願步出，到可以重投工作、重過正常生活，栗子說都是值得的。

「最開心是到聽到一些求助者逐漸康復，可以再次工作。有位求助者本身可能是公司的中層，才不過三四十歲，病發時窩在家中甚麼也做不了，之後吃了藥，兩個月後就可以重新上班。他正值壯年，如果不能工作，肯定是社會的最大損失。」栗子甚感欣慰地說。

給對方一對耳朵

「有一次我接到一位女士來電，一開始便大談與伴侶的房事，當時我有點疑惑，甚至懷疑是否騷擾電話，但我還是沉着下來，用我懂得的技巧，適切地回應及與她探索下去，後來才知道，原來她與伴侶的性關係導致感情出現磨擦，因而令她的情緒受困。她其實不是想刻意談性事，只是希望由此帶出她所受的困擾，但每次當她向人提及時，大家的焦點往往放到別處去，很少人聽得懂她的困擾，當她發現我願意聆聽、亦明白她的情況時，便很放心地繼續談下去。」義工阿區分享其中一個來電者的個案道。

阿區在2013年成為心晴熱線的義工，他以前很少參與義工服務，但看到熱線義工的招募宣傳，忽然感到被呼喚似的，覺得通過電話去幫助別人，有意義又富挑戰性，「而且當時身邊有不少朋友有情緒困擾，所以我也想認識多些，希望能幫助他們。」

心晴的熱線服務最主要是為來電者提供一個傾訴渠道，義工的專業訓練讓阿區很清楚自己的定位。「我們不是要在電話裡為來電者解決問題，他們其實只是需要

一對耳朵，所以首先要讓他們感受到我們是很耐心聆聽，況且他們要有勇氣才會打電話來，尤其在最初的『破冰期』，他們說完第一句，往往會過一段時間才說第二句，我們要很有耐性，營造出一個氣氛，讓他們可以說下去，適當時給他們反應，讓彼此的信任逐漸增加，便會愈講愈入題，讓我們可以知道他們真正的困擾。」



熱線服務

不少來電者在之前也找過朋友傾訴，但有時會愈說愈不開心，因為覺得他們不明白自己，甚至反而會招來批判。阿區解釋，「我們耐心聆聽，用同理心去理解他的處境，讓他可以找到支持點，感受到終於有人明白他，『尊重』他的不開心。有時候其實他知道問題一時間是無法解決的，但他很想別人明白，他不是不想積極去面對，而是那一刻着實未能找到方法。或許短短數十分鐘的傾談真的不能幫他解決所有問題，但總希望他可以找到一個情緒上的『落腳點』。」

着重傾訴與支援

心晴行動慈善基金教育及服務組項目主管陳健慈小姐 (Celia) 表示，約佔8成的來電者，都是尋求情緒支援。「當熱線義工接到電話後，會先瞭解對方的目的，如果是有情緒困擾，除瞭解他想傾訴的問題外，亦會關心他最近的身體情況、希望得到的幫助等，如需要的話，會嘗試提供更多資源以協助來電者。」

Celia指出，熱線義工首先會幫助來電者舒緩情緒，他們往往因為被負面情緒所困，又找不到舒緩的渠道，像漩渦一樣被愈扯愈深。「我們的義工會通過聆聽及溝通技巧，讓來電者覺得被理解及支持。這些被明白的感覺會令來電者更願意去表達自己的想法及過錯，這是很重要的，會令他們更清楚自己的想法，從而可以評估自己的問題。有時一次對話已可舒緩情緒，如有需要更深

情緒支援熱線是心晴行動其中一項重要服務，服務範圍包括：

- 1 情緒支援
- 2 情緒健康資訊
- 3 情緒病資訊
- 4 諮詢求助途徑

24小時情緒健康電話 資訊系統：3188 4500

除了熱線服務外，心晴行動亦提供24小時電話錄音資訊，讓有需要的人士隨時隨地認識基本情緒健康資訊及本會資料。資訊內容包括：

- 1 緊急求助途徑
- 2 情緒健康資訊
- 3 舒緩情緒方法
- 4 情緒健康測試
- 5 心晴行動服務
- 6 勵志故事

入的會談及心理治療，則會轉介給我們的面談輔導服務，由專業的輔導員進一步跟進。」

負責接聽電話的都是義工，接受過嚴格的甄選及專業訓練，並要進行一段時間的實習，「合格」後才能正式成為熱線義工。據Celia表示，並非所有人都適合做熱線義工。「如果個人有太多判斷，又或太理性而缺少同理心都不適合，最好是一個積極的聆聽者。」由於要求嚴格，最終只有一至兩成的參加者能成為熱線義工，擁有足夠的知識去處理來電。為了加強及提升義工的情緒處理能力，心晴行動會定期舉辦熱線義工會議及培訓，亦會安排參觀其他提供熱線服務的機構，讓義工可以交流及吸收更多專業經驗。

對義工的要求亦正好反映了熱線服務的理念，希望通過聆聽、支援，讓受情緒困擾的朋友，及早尋找到舒緩的途徑，再見晴天。

*如需要尋求情緒支援，
請致電：2301 2303



本會定期舉辦一些講座如藥物知識、哀傷輔導技巧等，以加強及提升義工的情緒處理能力。

歡迎各位加入義工
如有任何查詢
歡迎致電 2301 2303
或電郵至
joyful@jmhf.org

義工招募

義月 2016

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
有	責	任	心	能	能	能
有	領	導	才	長	長	長
有	一	技	之	誠	誠	誠
有	熱	誠	誠	誠	誠	誠



加入我們！

地址：

九龍新蒲崗五芳街20-22A
宏發工業大廈9樓C-D室

下載表格：

http://www.jmhf.org/upload_files/jmhf_volunteer_application.pdf



「情深說話未曾講」

Nulife International會員工作坊

本會受到Nulife International的邀請，於6月4日為其會員舉辦情緒健康講座，講解處理疑似患上情緒病人士的溝通技巧及鼓勵尋求專業協助的方法，是次講座由本會心理學家王藹慈博士負責主講，當日共40位參加者，眾人對有關「同理心」的溝通技巧尤其關注，通過實用的討論及對話示範，參加者均掌握正確的對話技巧及態度以幫助身邊有情緒困擾的人士。



大笑瑜珈減壓課程

本會舉辦一連6節的大笑瑜珈減壓課程，於6月至7月期間舉行。是次活動主題大笑瑜珈，是一種嶄新和獨特的帶氧運動，結合了瑜珈式呼吸（Pranayama）、想像力配合大笑運動為身體及腦部注入更多氧氣。

透過是項課程，參加者可以學習如何透過大笑瑜珈在日常生活中減壓，掌握減壓呼吸練習及聲音放鬆練習的技巧。每星期的一次輕鬆課堂，參加者能將平日的煩惱暫時卸下，於一個無壓力的空間中無拘無束開懷大笑，達至身心健康及放鬆紓緩的效果，改善參加者情緒。



大笑瑜珈導師
Rachel



家家友凝一家社融和計劃 身心共融，友善社群



為了推動家庭和諧、關懷社區的信息，由黃大仙區議會贊助，黃大仙關懷社區公眾教育運動籌備委員會主辦的「家家友凝一家社融和計劃2016-2017」，於6月26日假龍翔官立中學舉行啟動禮儀式，心晴行動作為籌備委員之一，亦參與是次盛會。啟動禮當日分別頒發五區委任狀，並進行誓師儀式，為計劃內其他活動開啟序幕。

隨後「家家友凝」各機構出發到區內進行探訪，本會共有18位友凝大使出發探訪13戶住戶，到受訪家庭致送「禮物包」。探訪過程中，大家彼此關心問候，分享家庭和諧、互愛溝通、關顧長幼、傷健共融等訊息，及推廣『身心共融，友善社群』的主題。是次探訪活動中，友凝大使充分展現出關愛別人的精神，被訪的長者亦表達出非常愉悅的心情，為區內人士注入正能量。

「家家友凝一家社融和計劃2016-2017」將於本年度推行一連串活動，其中包括由各分區舉行的家庭及社區關懷教育活動，而本會所屬的橫樂分區就已在7月23日於慈雲山（南區）社區中心舉行了「家家友凝義工培訓日」，由本會聯同香港青年協會、黃大仙慧蘭婦女會以及黃大仙區家長教師會聯會一起合辦，帶領一眾友凝大使進行情境討論，以及教授一些義工實用技巧、需要注意的事項等。當天亦請來過往友凝大使作經驗分享，讓大家更了解參與義務工作之心路歷程，為日後的義工服務作最佳的準備。



熱線義工進階訓練課程 「生死之道：善生嚮導」

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。由於本會偶然會有關於喪親或生死問題的來電，需特別得到適切處理，故分別於6月18及25日，邀請本會哀傷輔導員李昕小姐舉行兩場熱線義工進階訓練課程——「生死之道：善生嚮導」，內容包括對生死課題的討論、喪親來電者情緒的理解、處理方法及善別輔導的基礎技巧，以預備他們有效支援不同類別的喪親家屬或人士。熱線義工們均感到獲益良多，不單加深自己對生死之道的認識，並提昇對喪親人士的同理心，以知悉接聽有關來電應注意的地方。



「共建快樂幸福社區2016」 活好當下 生命教育講座



本會繼續於本年度成為「快樂人生社區健康推廣計劃2016」的籌備委員機構之一，於區內推行快樂人生社區健康活動。7月16日假志蓮淨苑中心禮堂舉行「活好當下一生命教育講座」，是次講座邀請到重量級講員包括臨床心理學家羅澤全先生、路向四肢傷殘人士協會的生命鬥士柳冕及快樂教練導師譚志強先生分享。

羅澤全先生以貼切的比喻「時間是生命的貨幣」帶出活好當下的原則及重要性。生命鬥士柳冕則詳述他受傷的經歷，雖然家人對他不離不棄，但他仍未能面對永久四肢傷殘的殘酷真相，幸好遇到同路人上門探訪，令他重燃生命。另外譚志強先生分享他用了40天時間「環台慈善跑」，跑了總共930公里為癌症病人籌款的勵志故事。

分享環節後設有「活好當下傳遞愛」的回應行動，鼓勵參加者將是次主題的訊息寫下並寄給身邊人，讓社區人士建立正面積極的生活態度，從而學懂珍惜生命及關心身邊的人和事。

心晴行動專家分享會



心晴行動由2006年起舉辦「專家分享會」，每兩個月舉行一次，目的旨在為情緒病患者、受情緒困擾人士及其家屬提供一個互相分享的機會，每次的聚會均會邀請精神科專科醫生作嘉賓。

本年度第二次「專家分享會」已於6月22日舉行，是次聚會邀請到麥樂諾精神科專科醫生作分享嘉賓。參加者在會上勇於分享自己的心路歷程，並且發問有關對情緒病的疑慮，例如焦慮症及抑鬱症是否會伴隨終生及了解抑鬱症遺傳的機會率等，席間麥醫生一一詳細解釋，亦有在場的參加者分享患上情緒病的經過及其他參加者道出懼怕求診的原因，經過麥醫生的講解及眾人的鼓勵，參加者獲得多個角度去分析自己正面對的問題，減低面對情緒病時的憂慮感，提昇求診的動機。

心晴市集—夏日開倉大特賣

為酬謝各位的支持，心晴市集在7月9和10日於本會會址舉辦了特賣日，以破底價推出精美家品和擺設，店鋪亦同時連續兩天八折優惠。當日客似雲來，各人盡情購物，滿載而歸。

為了順應客戶的要求，特賣日在16日加推一天，並在7月14至16日八折三天，客人依然踴躍！我們一再感謝各位對心晴市集的支持，並承諾會更加努力去搜集貨源，以答謝各位的厚愛。



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

「喜動」 傳承使命 燃點火炬精神

秉承關愛校園、關心社會的精神，再次在香港中小學推廣情緒教育，讓學生、家長以至公眾更多了解情緒健康，釋除對情緒病患者的誤解、歧視和偏見。

心晴行動慈善基金繼2012年12月獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，舉辦「心晴賽馬會飛越校園計劃」。於2016年4月，再次獲得馬會捐助，舉辦「心晴賽馬會喜動校園計劃」，以「喜動」承傳「飛越」，繼續向全港校園推行情緒健康教育，喚醒各界對情緒病「反歧視，去標籤」的關注；更以「火炬傳承」為象徵，希望傳揚情緒健康的重要和運動對情緒健康的裨益。

今屆奧運會由巴西主辦，舉世矚目，並再喚起世人對「火炬傳承」的使命。

「火炬傳承」歷史悠久，火炬從奧林匹克發源地希臘的赫拉神廟出發，傳送到希臘各處，象徵把奧運精神傳揚，鼓勵大眾齊來參與。「心晴賽馬會喜動校園計劃」，旨在傳揚情緒健康的重要和運動對情緒健康的裨益，將仿效奧運火炬接力，在全港中小學選拔傳送聖火學校，在校園佇立火炬台，鼓勵師生大眾齊來參與計劃各樣的活動，為活動注入正能量。當我們眺望火炬台，就像要傳揚運動能改善情緒健康，讓身心充滿能量，感受生生不息的活力。火炬台高高佇立，發揮着凝聚你我的力量，叫我們明白關懷情緒患者，不因時代更替，亦不隨地域變化，而有所動搖。反之會一代傳一代，將關愛精神不斷傳承下去。

奧運五環，代表五大洲團結，發揮體育精神；「喜動校園」計劃也有五環，環環緊扣，使命不斷延伸，表示正面情緒訊息推廣有其點、線和面。

「喜動校園」計劃五環分別為：

- ① 校園講座及工作坊
- ② 學生大使培訓
- ③ 活力操推廣
- ④ 社區探訪
- ⑤ 傳送火炬

整個活動以個別校園作起點，然後在學校與學校之間連線，再延伸到社區長者中心結集成面，將情緒和運動健康的訊息向全港覆蓋和發放。學生、家長、老師和長者，均可在這五環緊緊聯繫下，成為計劃參與者，身份不單是受惠者，更是推動者。每一個人都是火炬接力傳送員，將計劃內所學到的，推廣到身邊的親朋好友，全方位向社會大眾宣揚。

喜動校園

「心晴賽馬會喜動校園」計劃，傳承正面精神，活動內容豐富，簡言之，可用**TORCH**概括：

Teaching Knowledge 知識準備

沒有正確的知識，就沒有正確的行動。身為「喜動校園」計劃參與者，首先要了解情緒和情緒病究竟是甚麼。每個人總會經歷不同情緒困擾，有時候可能受某種情緒籠罩着，影響心理生理，使人無法如常生活。「喜動校園」計劃參與者透過講座及不同的工作坊，可吸收相關知識，了解自己的情緒，推而廣之，身同感受，學懂關心身邊的人。

Overturn Prejudice 破除歧視與成見

有正面的思想，才有正面的心態。我們歧視情緒病患者，常常都是建基於我們對情緒病的誤解，將情緒病用簡單而偏頗的形容詞如「癡線」、「唔正常」來形容，從而產生了許多負面的負面標籤效應。破除迷思，正確接受講座及不同的工作坊的知識，定能培養正面的心態，為破除歧視與成見出一分力。

Respect Others 尊重差異

學懂了情緒病原來並非甚麼怪病，便會明白它就如傷風感冒一樣，人人都有機會碰上，對己實在不必羞愧，對人更不需侮蔑。希望「喜動校園」計劃參與者能多瞭解「破除歧視與成見」的重要，不會標籤情緒病患者，尊重別人與自己的差異。

Care Community 關懷社區

有了正確的知識，正面的心態，尊重差異的態度，最後還要有積極的行動。「喜動校園」計劃鼓勵參與者嘗試透過學懂簡單的活力操—「心晴喜步」，由校園走入社區，將身體健康同情緒健康都同樣重要的訊息推廣出去。

Happy, Healthy and Harmony 快樂、健康及和諧生活

最後，計劃送上3個H給大家，希望人人都享有快樂（Happy）、健康（Healthy）及和諧（Harmony）的生活！



心晴賽馬會喜動校園計劃

參加表格

費用全免
額滿即止

致：心晴行動慈善基金

Fax: 2144 6331 Tel: 3690 1000 Email: school@jmhf.org



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	<input type="checkbox"/> A. 校園講座 每節45分鐘至1小時 建議人數：200-400人	i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____
		<input type="checkbox"/> B. 家長工作坊 每節2小時 建議人數：20-50人	i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____
		<input type="checkbox"/> C. 教師工作坊 每節2小時 建議人數：20-50人	i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____
II.	<input type="checkbox"/> 心晴學生大使培訓 建議人數：10-15人 學校須同時參加 I. A『校園講座』	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。 建議學校安排在一個星期六，分上、下午進行） i.日期及時間：（1）_____（2）_____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____	
		「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。 建議學校安排在兩個星期六，分上、下午進行） i.日期及時間：（1）_____（2）_____ （3）_____（4）_____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____	
III.	<input type="checkbox"/> Passing The Torch 推動「心晴喜步」活力操工作坊 3小時（以1節進行） 建議人數：10-15人 學校須同時參加 I. A『校園講座』及 II. 『心晴學生大使培訓』	機構探訪 （每年3至11月進行，將探訪醫院或服務情緒病患者的機構）	
		i.日期及時間：（首選）_____（次選）_____ ii.預計參加人數：_____ 學生年級：_____	
		學生完成「工作坊」後，將協助學校設計及推廣具本校特色的「心晴喜步」活力操；亦會探訪長者中心，向長者推動活力操。（詳情與學校商議） 完成所有活動後，學校將參與傳送火炬儀式，以宣揚運動與情緒健康的重要，並可保留火炬以作紀念。	

- 備註
1. 參加上述活動的學校及人士，須配合本會，填寫有關問卷，以作成效評估之用。
 2. 本會將於收到參加表格7個工作天內與校方聯絡，以確認有關申請是否已獲接納。
 3. 如校方需要更改舉辦日期，須於項目舉辦前4星期通知本會，以便安排。

學校如有興趣參加此計劃，請影印此報名表並填妥資料，郵寄到九龍新蒲崗五芳街20-20A宏發工業大廈9樓C-D室，或傳真至2144 6331。

主辦機構

捐助機構

協辦機構



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



香港教育大學
The Education University of Hong Kong



心晴市集 社會企業

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

想添新裝？

多款時裝上場
另有名牌手袋
特價發售

歡迎蒞臨選購！



地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A
宏發工業大廈9樓C-D室
網址：<http://joyful-market.jmhf.org>



營業時間：
星期一至五上午十一時至下午七時
星期六中午十二時至下午四時
星期日及公眾假期休息

