

2021年4-5月號
免費贈閱

心得語您

JoyfulMood

專題

您感到倦怠嗎？

心理輔導

整全認知行為治療

真情流露

給孩子和自己
多一點空間

吃得開心

橄欖油然喜愛




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



同心抗“荃”情 快樂有心晴



你今日笑咗未？

情緒支援熱線
2301 2303

請立即捐款
支持情緒健康教育及推廣



www.jmhf.org

新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室



齊齊整整一家人

踏入4月開始，兒童節、母親節、父親節，接連幾個月的節日都與家庭成員有關；清明節掃墓祭祖，也是家族活動；而國際家庭日也是定在每年的5月15日。由節日帶動，這幾個月的家庭活動氣氛特別濃厚熱鬧。

中國人傳統根本重視家庭觀念，每逢節日都一家人圍桌共餐做節，要齊齊整整，以現今的說法就是「最緊要一家人」。

家庭的力量無與倫比，在外工作辛勞，回到家裏安樂窩，一家人相聚共享天倫之樂，有家庭的支援，疲累盡消。過去一年多，受疫情影響，人人困在家裏，新常態生活更反映出家庭的重要。

今期封面選擇了含家庭關係的屋樹人元素，「屋樹人心理畫」是一項廣受心理學家應用的心理投射分析工具，透過畫中構

圖和內容，可以反映人的內心世界、性格行為、價值觀和理想需求，是潛意識的表達，有助分析自己現時的心理狀態。

創建開心家園，也許是大部分人的願望。人的成長始於家庭，情緒問題尋根究底，往往離不開家庭。如何建立快樂人生，家庭發揮重大作用。但人與人之間的相處微妙，即使充滿關懷與愛，張弛失道，也可能令家庭關係變得緊張失衡。

牽一人，動全家，但正因如此，只要有人願意踏出改變的第一步，也可以帶動整個家庭的改變，發揮着意想不到的成效。今期有不同的個案分享，千絲萬縷之下，其實都涉及家庭成員的關係，要梳理當中癥結，還是從家庭關係入手。💖





- 3 心晴的話
齊齊整整一家人
- 6 情緒測一測
您的精神健康嗎？
- 8 您知道嗎？
防衰老秘訣：保持心境年輕
驗血知抑鬱

- 12 專題
長年累月工作
感到倦怠嗎？
- 16 工作感倦怠 病態非病患
- 20 從工作蔓延至生活
疫情下倦怠更擴張
- 22 別讓倦怠攻佔您！
- 24 特稿
漫談七情



- 28 特稿
情緒支援無障礙
- 30 心理輔導
整全認知行為治療
同時改善多種情緒病
- 34 老有所思
角色迷惑 良策平息
- 38 真情流露
給孩子及自己多一點空間



- 42 調查報告
「疫境下的家庭生活新平衡」
- 46 有情有義
梁淑茗 開心每一天
- 50 優哉悠哉
古水壩逍遙遊 漫步香港仔水塘
- 54 吃得開心
橄欖油然喜愛
- 58 晴訊
另類生命教育：改寫生命，快樂傳愛



《心得語您》雙月刊 2021年4-5月號

出版：心晴行動慈善基金出版委員會
地址：九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室
查詢電話：3690 1000
傳真：2144 6331
電郵：joyful@jmh.org
網址：www.jmh.org

《心得語您》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」。

如欲索取《心得語您》印刷本，歡迎電郵或傳真聯絡。

鳴謝

劉凱晴小姐 心晴行動慈善基金輔導員 輔導心理學家
廖家寶博士 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家
辛志雄先生 心晴行動慈善基金輔導員
甘穎佳先生 心晴行動慈善基金實習輔導員
黃玉英小姐 心晴行動慈善基金輔導員
朱紅小姐 心晴行動慈善基金輔導員
梁淑茗小姐 心晴行動慈善基金金狀義工及前執委
自強協會
香港家庭福利會

心晴行動慈善基金簡介

「心晴行動慈善基金」於2004年成立，為本港註冊非牟利慈善團體，通過推廣、教育與服務三大範疇，致力推廣情緒病及情緒健康的知識，減少誤解及歧視，並協助患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。

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資訊、求助或治療途徑、服務轉介及面談輔導等，令有需要人士能及早尋求適當的治療和幫助，儘快康復。💖

您的精神健康嗎？

抑鬱、焦慮、壓力 簡易測一測

抑鬱

焦慮

壓力

人的精神健康會隨着生活上出現不同事故而有所轉變，間時多了解自己的情緒狀況，有助防患於未然。

抑鬱焦慮壓力量表21（DASS-21）是評估心理健康狀況的一種工具，涵蓋了抑鬱症和焦慮症的主要症狀，用於測量焦慮、抑鬱和壓力。抑鬱量表的特點是絕望、自卑、強烈地情緒低下和生活貶值；焦慮量表與生理過度刺激和焦慮情緒的主觀意識有關；而壓力量表則包括放鬆困難、緊張、不耐煩、煩躁和不安等題項。抑鬱，焦慮和壓力分量表具有共同的特徵。

DASS-21 原始英文版至今已被翻譯成50 種語言，被全球研究人員廣泛使用。中文版「抑鬱焦慮壓力量表21（DASS-21）」自2001 年起使用。

計分方法

抑鬱 總分：第	3	5	10	13	16	17	21	題之分數總和
焦慮 總分：第	2	4	7	9	15	19	20	題之分數總和
壓力 總分：第	1	6	8	11	12	14	18	題之分數總和

分析：精神健康程度

程度	抑鬱	焦慮	壓力
平常	0—4	0—3	0—7
輕度	5—6	4—5	8—9
中度	7—10	6—7	10—12
嚴重	11—13	8—9	13—16
非常嚴重	14 或以上	10 或以上	17 或以上

抑鬱焦慮壓力量表 21（DASS-21）自評量表

請閱讀以下每一句子，並在右方圈出於「過往一個星期」適用於你的分數。

我在過往一個星期：	0分 不適用	1分 頗適用/ 間中適用	2分 很適用/ 經常適用	3分 最適用/ 非常適用
1. 我覺得很難讓自己安靜下來	0	1	2	3
2. 我感到口乾	0	1	2	3
3. 我好像不能再有任何愉快、舒暢的感覺	0	1	2	3
4. 我感到呼吸困難（例如不是做運動時也感到氣促或透不過氣來）	0	1	2	3
5. 我感到很難自動去開始工作	0	1	2	3
6. 我對事情往往作出過敏反應	0	1	2	3
7. 我感到顫抖（例如手震）	0	1	2	3
8. 我覺得自己消耗很多精神	0	1	2	3
9. 我憂慮一些令自己恐慌或出醜的場合	0	1	2	3
10. 我覺得自己對將來沒有甚麼可盼望	0	1	2	3
11. 我感到忐忑不安	0	1	2	3
12. 我感到很難放鬆自己	0	1	2	3
13. 我感到憂鬱沮喪	0	1	2	3
14. 我無法容忍任何阻礙我繼續工作的事情	0	1	2	3
15. 我感到快要恐慌了	0	1	2	3
16. 我對任何事也不能熱衷	0	1	2	3
17. 我覺得自己不怎麼配做人	0	1	2	3
18. 我發覺自己很容易被觸怒	0	1	2	3
19. 我察覺自己在沒有明顯的體力勞動時，也感到心律不正常	0	1	2	3
20. 我無緣無故地感到害怕	0	1	2	3
21. 我感到生命毫無意義	0	1	2	3

量表來源：Taouk, Moussa, Lovibond, P.F. & Laube, R. (2001). Psychometric properties of a Chinese version of the short Depression Anxiety Stress Scales (DASS21). Report for New South Wales Transcultural Mental Health Centre, Cumberland Hospital, Sydney.
轉譯自：<http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Chinese/Chinese%20DASS21.pdf>

若您的抑鬱、焦慮或壓力水平的自陳程度已超過中度程度或以上，您的精神健康已達到必須關注的水平，應馬上尋求專業人士的協助。

請注意，這只是初步評估，只可作為參考，絕不能代替專業臨床診斷。

如您對情緒病徵有任何疑問，請儘快尋求專業協助。

如有需要，歡迎致電心晴行動熱線：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 1 時及下午 2 時至 5 時
星期六上午 10 時至 1 時。公眾假期設留言服務。



防衰老秘訣： 保持心境年輕

青春常駐，是不少人夢寐以求之事，現實當然沒有不老不死之藥，不過延緩衰老，卻有不少有效方法。最新有外國專家就以研究驗證，只要保持心境年輕，不但自我感覺良好，實際上身體的活動機能及認知能力也會較佳，不但住院情況較少，壽命也會較長。

最近美國心理學會發表了一項研究，來自德國老年學中心的研究人員分析了一個縱向調查的3年數據，當中以5千多名年齡在40歲以上的德國居民為對象。在調查中參加者除了被問及生活壓力程度及身體活動狀況外，也需回答一條問題，「你覺得自己幾歲？」

研究人員發現，在生活中感到壓力較大的人，平均在3年內身體活動能力會急促下降，尤其是年紀較大的人。但主觀年齡似乎起了一層保護作用，因為心境較實際年輕的人，壓力與身體機能之間的關連性相對較弱，尤以最年長的一群，這種保護效應最為明顯。

研究人員指出，這研究反映了壓力是導致身體活動能力下降的高危因素，年紀

愈大影響也愈大，而心境年輕，則扮演了保護健康及減少壓力傷害的重要角色。研究人員認為，日後若想幫助年長人士改善健康，減低壓力的傷害，可以考慮從協助長者保持心境年輕入手，例如推動反年齡歧視及標籤的運動，提升大眾對老年的正面看法。另外，亦可以協助長者減壓，教導他們壓力管理技巧，以預防身體機能受損。

那麼，永遠覺得自己18歲是否就是最好？答案又未必。過往亦有研究發現，心境對身體健康的

正面影響，會隨着主觀與實際年齡之間的差距拉闊而下降，簡單

來說，自我感覺年輕到自

己都覺得有點不可思議時，這個效應便會減

弱。究竟這個主觀與真實年齡差距

多少才是理想，也許要由更多研

究去探討，不過大家只要覺得自

己年輕，區區數字，何需計較？💖



熱線義工 基本訓練課程

招募中



不少人受情緒所困，
卻有苦無路訴，
您的支援，可能是他們踏出
困境的第一步。

只要您年滿25歲，
有一對願意聆聽的耳朵，
有一顆關懷的心，
並能每月定期當值，
都歡迎您報名接受培訓，
成為我們的熱線義工。

課程包括課堂訓練、模擬練習、模擬實習及實習期
報名者需經甄選面試，並必須參與所有課堂訓練

開課日期：2021年8月份

關於熱線義工



詳情及報名





驗血知抑鬱

對於抑鬱症、躁鬱症等（雙相情感障礙）情緒病，目前只能通過醫生的臨床經驗去判症，而病人亦因對藥物的反應不同，很多時需一段時間才能找到合適藥物。

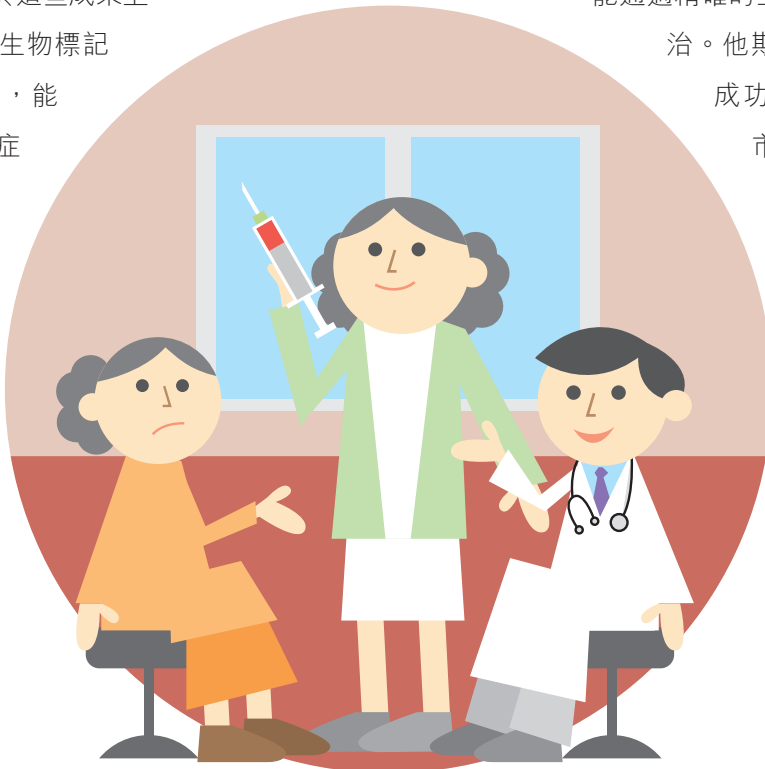
最近以美國印第安納大學精神科學系阿歷山大·尼古列斯庫教授為首的研究團隊，成功研發出一種血液測試，能幫助這些情緒病患者更精確斷症及用藥。研究刊登於最近一期的《分子精神病學》之中。研究團隊之前已成功研發利用血液中的生物標記，追查自殺傾向，以至檢測痛症、創傷後壓力症及阿滋海默症，今次的研究建基於這些成果上。

這個由RNA生物標記組成的血液檢測，能分辨出患者抑鬱症的嚴重程度、將來發展成嚴重抑鬱症及躁

鬱症的風險，並可協助為病人度身製訂用藥方案。研究共用了4年時間，以300多名患者為對象，研究團隊通過發現、優先順序、驗證及測試4個步驟，找出26個生物標記，並通過反覆試驗，以確定它們在預測誰患病及誰將來患病方面的強弱程度。通過這種方法，研究人員證明了如何找出最適合患者的藥物，甚至可以尋找新的潛在藥物去治療抑鬱症。

尼古列斯庫教授形容這項研究成果，是他們致力把精神病學從19世紀帶到21世紀的努力之一，令它像腫瘤科等其他醫學領域一樣，

能通過精確的生物學診斷進行診治。他期待不久將來，能成功將研究成果推出市場，以幫助更多患者有效控制病情，改善生活質素。❤



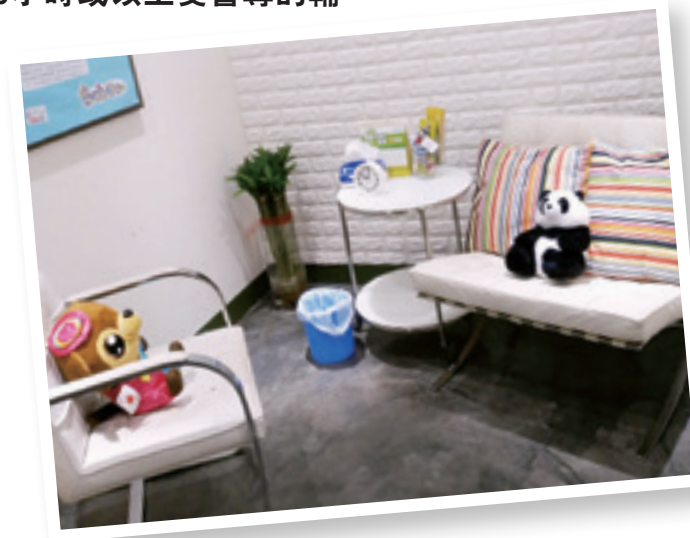
甚麼是心理輔導？

- 解決情緒問題的歷程
- 建立互信關係
- 以心理學理論為基礎的治療方法排解困擾

專業面談 輔導服務

治療團隊：

- 專業心理輔導員及臨床心理學家
- 碩士學位或以上的資格
- 超過200小時或以上受督導的輔導經驗



登記輔導及查詢 2301 2303

宗旨

向受情緒困擾人士提供專業面談輔導服務，及早尋求適當的治療及幫助，儘快康復。

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）

範疇

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

時間

輔導面談時間：
星期一至五 上午10:00 - 晚上9:00
星期六 上午9:00 - 下午1:00
星期日及公眾假期休息

收費

每節收取\$100
（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號新實中心
10樓1001-1003室



長年累月工作感到倦怠嗎？

面對繁重的生活，長年累月每天上班、工作，對您來說，代表着甚麼？而在過去一年，世界幾乎停頓，您可曾感到少了工作壓力，讓您舒一口氣？抑或對工作新常態感到無所適從，舉步維艱，甚至變成全天候24小時做個沒完沒了，使人精疲力竭、身心交瘁，感到油盡燈枯、耗竭倦怠（Burnout）？

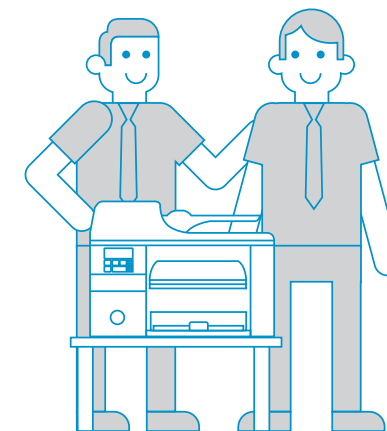
世界衛生組織（WHO）把工作倦怠（Occupational Burnout）定義為「一種症候群，來自於工作場所長期的壓力，而未曾被成功處理」的職場現象，是一種由慢性工作壓力導致的症候群，症狀包含「精神耗盡、對工作的心理距離增加，對工作的負面感覺、以及工作效率的減少」，但不被歸類為一種醫學疾病。

倦怠感到耗盡

「倦怠」（Burnout）最早由心理學家赫伯特·弗洛登伯格（Herbert Freudenberger）在1974年提出，主要針對長期工作壓力的一種反應，而整體生活方式、人格特質和思維方式亦會造成影響。倦怠會降低生產力並消耗精力，令人感到愈來愈無助、絕望、憤世嫉俗和怨恨，甚至會覺得自己一無所有。如果開始討厭工作，感到工作能力下降，並且精疲力盡，那麼就可能是顯示出倦怠的跡象。

心理學家赫伯特·弗洛登伯格和蓋爾貝的理論認為，工作倦怠過程可分為12個階段：

1. 在工作上過度強迫證明自己。
2. 為了滿足較高的期望值，更加努力的工作。
3. 只全心關注於工作，而忽略社交及生理需求甚至廢寢忘餐。
4. 開始意識到有些地方不對勁，但無法找出正確原因，因此產生激烈的內心衝突，並轉移至引發一系列的身體症狀。
5. 工作佔據了能支配的所有精力，無暇顧及其他，形成只圍繞着工作的新價值觀，變得情感遲鈍。
6. 開始變得偏執，把所有的怨憤都指向工作，包括工作量龐大、繁重，並否認自己出現問題。
7. 開始感到無助和失去方向。只維持最小限度的社交，開始陷入自閉的狀態。
8. 同事、家人、朋友會注意到他們行為上的明顯改變。
9. 在自己或是他人身上看不到任何價值之所在，人生變成了一系列機械的功能組合。
10. 內心空虛，可能會濫用酒精、興奮性藥物、毒品來麻醉自己，或者暴飲暴食，濫交。
11. 心力交瘁可能帶來抑鬱，感到疲憊不堪、絕望、冷漠，認為生活毫無意義。典型的抑鬱症狀開始出現。
12. 身心崩潰，出現心力交瘁綜合症狀，嚴重者為了逃避而產生自殺念頭。在這個階段，應該立即尋求醫療的幫助。



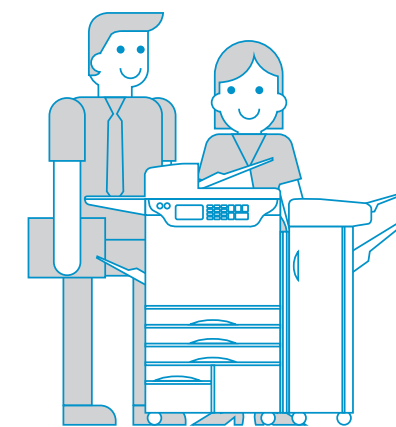
身心徵狀發警號

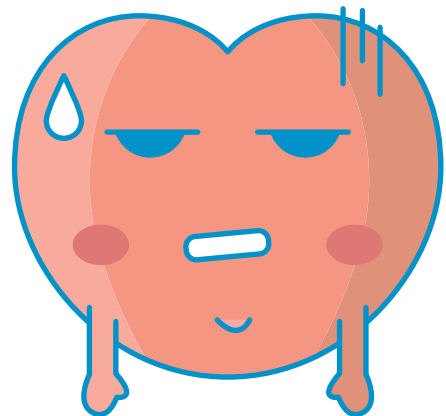
倦怠是一個循序漸進的過程，伴隨着各種心理和身體健康症狀逐漸蔓延。情況雖然因人而異，但具有倦怠現象的人，常見出現以下徵狀：

身體症狀

出現慢性衰竭狀態，包括高血壓、深度疲勞、疲憊不堪、失眠或睡眠質素差劣、健忘、頭昏眼花、噁心、過敏、呼吸困難、肌肉疼痛和僵直、食慾不振、性慾下降、月經不調、腺體腫脹、咽喉痛、免疫力下降、常患傳染病、流感、頭痛、心律不整、消化不良和後背痛。

此外，呼吸系統感染疾病和頭痛會持續很長時間，有些人還會出現更為嚴重的腸胃問題和潰瘍。工作倦怠甚至與糖尿病二型相關，當人處於持續的壓力和不健康的狀態下時，體內胰島素也會失衡。

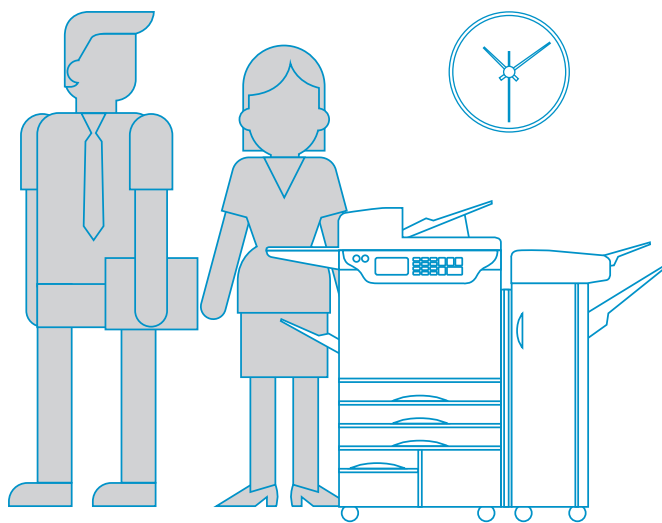




心理症狀

過度疲勞和長期工作壓力導致情緒倦怠，出現精神疲憊的狀態，包括無法集中精力、缺乏創造力和動力、感到筋疲力盡、沒有精力完成工作、失敗、焦慮、缺乏興趣、麻木、悲觀、怨恨、憤怒、冷漠、社交隔離、逃避現實、拒絕工作或日常事務、與工作相關的人事疏遠、感到受到威脅或恐慌、內心感到空虛及無助、喪失個人身份、沒有成就感、自我懷疑、偏執、渴望「退出社會」。

倦怠的最後階段是習慣性倦怠，出現嚴重的持續性精神及情緒問題，包括沮喪、絕望、抑鬱。



為何倦怠？

倦怠通常源於工作。高壓力的工作並不一定會導致倦怠，只要壓力得到適當的控制，不會造成不良影響。長時間工作亦非產生倦怠的主因，當經過充足的休息便可消除疲勞，回復精力。

導致倦怠的因素，除了與工作相關的原因，還包括生活方式和性格特徵。

與工作相關的倦怠

- 感覺就像對工作幾乎沒有控制。
- 缺乏對出色工作的認可或獎勵。
- 工作期望不明確或要求過高。
- 只做單調或不具挑戰性的工作。
- 在混亂或高壓環境中工作。
- 工作得不到社會認同。

生活方式引致倦怠

- 工作太多，沒有足夠的時間進行社交或放鬆，工作與生活失衡。
- 缺乏密切友伴的支持。
- 在沒有助力的情況下承擔太多責任。
- 嚴重睡眠不足。

人格特質導致倦怠

- 完美主義傾向者。
- 悲觀者。
- 強烈控制慾者。
- 高度追求卓越成就者。

高危因素

從事某些職業的人士，出現倦怠的風險可能較高。全球在線平台《醫景》（Medscape）曾於2019年對醫療工作者發出關於職業倦怠、抑鬱和自殺的調查，發現有44%受訪醫生經歷了職業倦怠。當然，疲憊的不只是醫生，每個行業及各個階層的工作人員都有潛伏風險。根據蓋洛普（Gallup）2018年的一份報告，員工倦怠有5個主要原因：

1. 不合理的時間壓力。
2. 缺乏上司的溝通和支持。
3. 工作期望與角色混淆不清。
4. 長期無法控制的工作量。
5. 感受到不公平的待遇。

處理倦怠 3R法則

倦怠可導致身體長期病患，其負面影響會蔓延到生活的各個方面，包括家庭、工作和社交生活，後果嚴重。無論您當下是否已出現倦怠的警告訊號，不妨採納以下克服倦怠的3R方法：

認知（Recognize）：

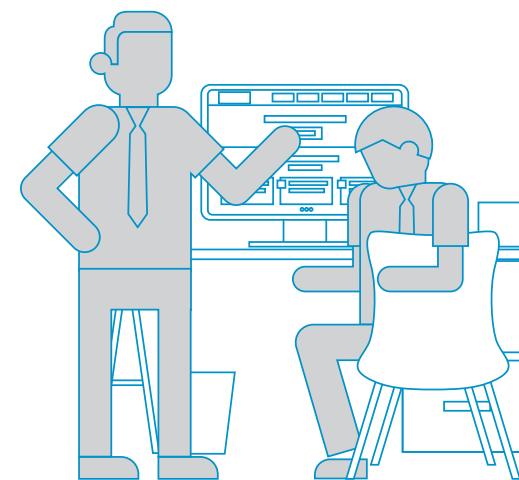
正確認識及注意倦怠的警告信號。

反向（Reverse）：

尋求支持和控制壓力，以消除倦怠的危害。

回彈（Resilience）：

適當照顧自己的身心健康，增強承受壓力的能力。



工作倦怠Vs「過勞死」

提起工作倦怠，很容易讓人聯想起「過勞死」。

「過勞死」源自日語，是一種職業性的突然死亡，因過度勞動導致積勞成疾而死。其原因為由壓力引起的心臟病發作，或是長期疲倦所導致的中風致死。第一宗有紀錄的過勞死個案發生於日本，一名29歲在日本最大的報紙公司任職的海外運輸部男員工，在工作期間突然中風身亡。事件最初不為社會注意，直到1980年代日本泡沫經濟破滅，同一公司幾位較高職位的行政人員正值壯年，卻在沒有明顯疾病的情況下猝死。當地傳媒馬上針對事件報導，並很快把這種現象稱為「過勞死」。在1987年，由於過勞死現象受到大眾的廣泛關注，日本勞動省自始就工作猝死的人數開始作出統計。

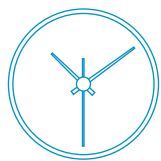
資料來源：

https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/zh/
<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>
<https://www.thisiscalmer.com/blog/5-stages-of-burnout>
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
<https://www.verywellmind.com/stress-and-burnout-symptoms-and-causes-3144516>
<https://www.medscape.com/slideshow/2019-lifestyle-burnout-depression-6011056?faf=1#1>
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%81%8E%E5%8B%9E%E6%AD%BB>



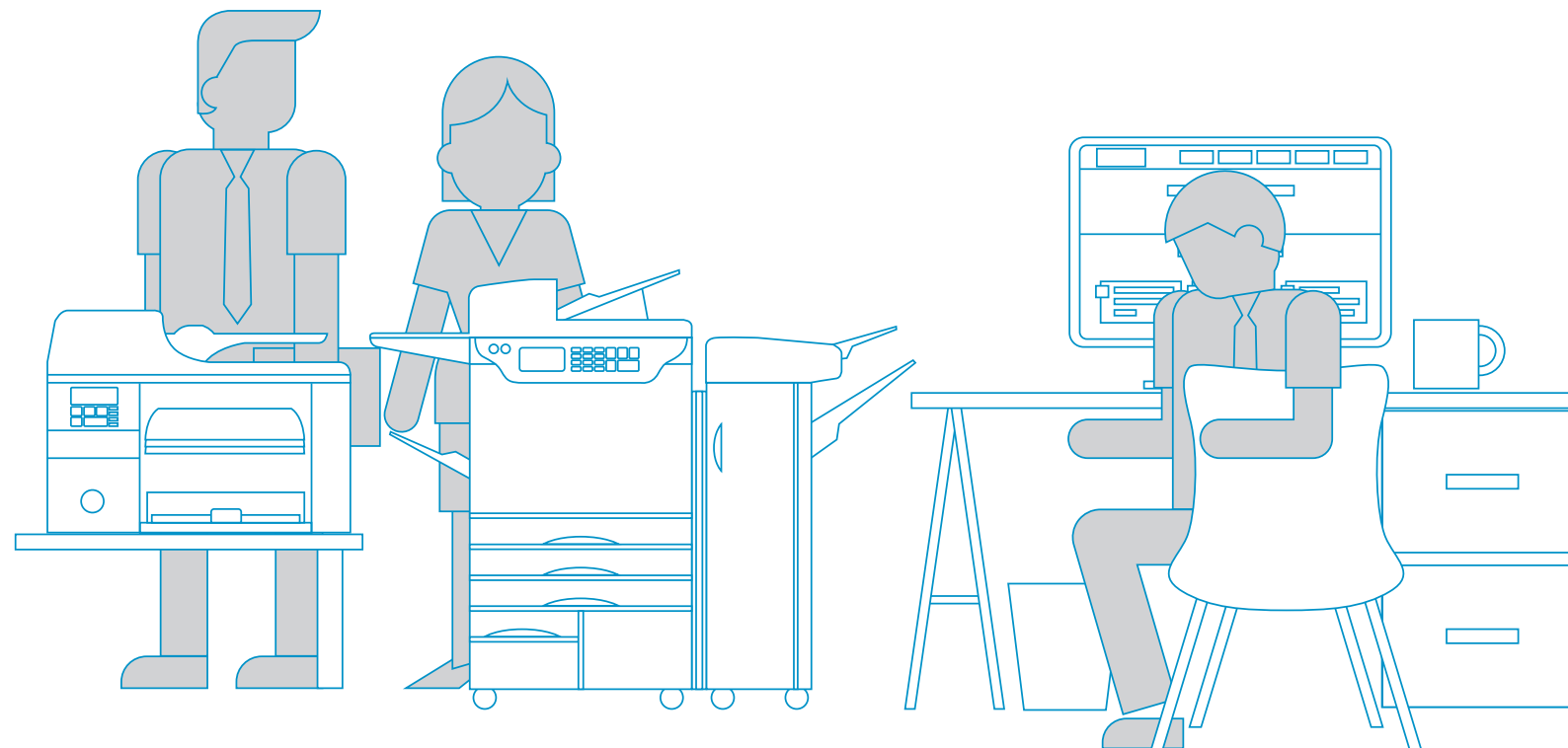
工作感倦怠 病態非病患

訪問 心晴行動慈善基金輔導員 輔導心理學家 劉凱晴小姐



著名美國人本主義心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）在1954年出版的《動機與人格》（Motivation and Personality）一書中，提出了需求層次論，認為人類的需求分為生理、安全、社會、尊重和自我實現共5個層次，當人不愁溫飽後，便會要求受尊重，當進入了富裕階段，更追求自我實現。馬斯洛將自我實現描述為「音樂家必須做音樂，藝術家必須作畫，詩人必須寫詩。一個人能夠做到的事，他必須做到，他必須實現自己真正的本質。」

心理輔導員劉凱晴小姐（Jessica）引用馬斯洛的需求層次論來解釋工作倦怠現象：「對目前的工作感到倦怠，也可以說是追求自我實現的表現。」



工作倦怠乃職場現象

Jessica首先說明，「工作倦怠」並非精神或情緒病患，而是長期無法排解工作壓力而導致的症候群，是一種頗為常見的職場現象（Occupational Phenomenon），主要包含以下3大症狀：

1. 對工作缺乏活力及常常感到精疲力竭，喪失期待，並對自我產生懷疑。
2. 與工作產生距離感，出現負面想法，情感衰竭和感覺麻木，甚至抗拒。
3. 工作效率降低。

「工作倦怠」引致身心俱疲，除了身體上出現慢性衰竭症狀之外，還經常會睡眠紊亂。Jessica指出，有些人感到緊張、亢奮、不能放鬆下來，腦海中總是浮現那些令他們憂慮的事情，因而失眠；有些人卻睡眠過多，幾乎所有工作以外的時間都用來睡覺，形成嗜睡。情況若不受控，繼而影響精神情緒，有些人可能會進一步引發焦慮、抑鬱等症狀。

香港人工作倦怠嚴重

相信大部分打工仔都有工作後感到疲倦的經驗，但一般來說，下班回家後，好好休息睡覺，翌日起床又可再戰江湖了，為甚麼會出現工作倦怠的問題？Jessica分析，香港工時全球最長，而且社會文化恆久受到必須努力工作的深遠影響，因此大眾對於工作從來都是抱着逆來順受的態度，即使有不滿也未必會反映。尤其本身是完美主義者、自我信心高強者、內向型者、控制慾強者或思想兩極化者，更容易產生工作倦怠的現象。

Jessica強調，社會文化是孕育工作倦怠的土壤，她從僱員的角度探討，形成倦怠的困局主要包括以下8大重要因素：

1. 工作時，在精神上 and 體能上都有嚴格需求的人，較容易出現工作倦怠，例如醫生、飛機師等。曾有調查顯示，香港只有3成人從工作獲得滿足感或快樂，而有7成僱員感到不快樂，超過5成是醫護人員。
2. 工作的身份或成績得不到認同，或者做不到自己預期的效果，形成衝突，尤其以道德上的壓力更為顯著。例如醫護人員、社工、輔導員等等，本來期望可以幫助別人的行業，但因成效不彰，令人感到沮喪。
3. 工作不容有錯，倘若犯上絲毫失誤，像天塌下來，後果嚴重。
4. 工作時感到孤立無援，長期孤軍作戰。
5. 認為公司不在乎員工的培訓和晉升空間，感到停滯不進，前途茫茫。
6. 公司沒有積極推行挽留人材的計劃，致使員工感到不受重視，缺乏內在推動力，對工作難以產生熱誠。
7. 受公司文化影響，員工感到對工作沒有掌控力，沒有自主權。例如上司習慣延遲下班，下屬不敢準時下班；所提出的建議常常被否定或忽略；對工作成績不置可否，令人感到可有可無，欠缺存在感等。
8. 公司政策朝令夕改，令人無所適從。

Jessica認為，在香港的職場文化中，即使員工對現狀抱有不滿，也習慣忍受。久而久之，漸漸陷入工作倦怠的深淵；但大家都不認為這是個社會問題。

她提醒，常常自我觀察，如出現以下工作倦怠警號，便要及早求助：

- 經常感到精神緊張
- 睡眠質素比以前差
- 發夢都在上班
- 每天起床都不想返工
- 返工前出現呼吸困難、胃痛、嘔吐等反應
- 放工後感到十分疲累
- 放假長時間睡眠也感覺休息不足

工作倦怠紓緩錦囊

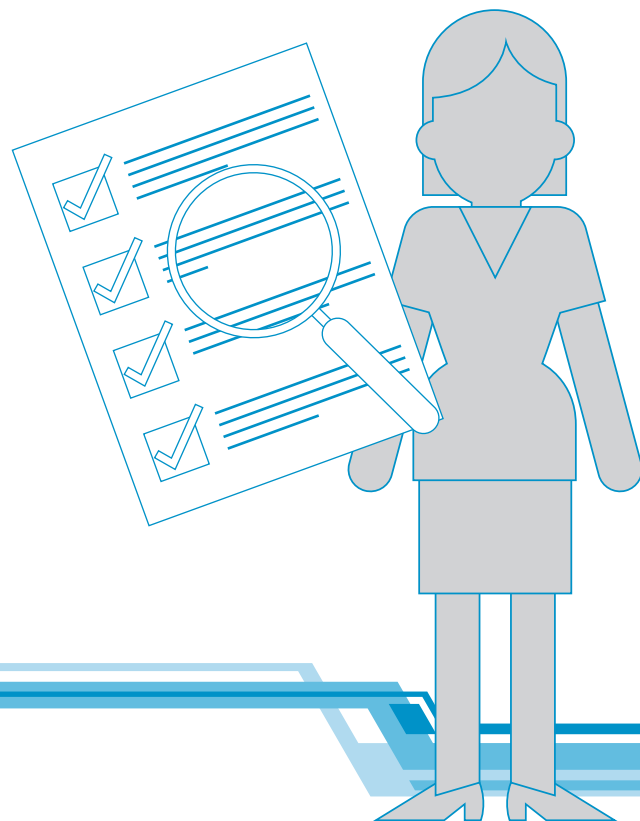
如果感到工作倦怠的情況一時間難以改善，Jessica建議可以嘗試從每日工作清單入手，有助減輕即時壓力：

1. 把每日的工作清單逐一審視，剔出當日必須處理的事件，再列出「必做清單」。
2. 從「必做清單」中再逐一審視，選出「即日必做清單」。
3. 細看「即日必做清單」的每一項，決定是否必須由自己自做？或是可以由他人代勞。

一切從教育開始

香港人對工作的觀念傾向負面，認為做工便是「捱」。Jessica指出，由小時候開始接受教育時已播下負面種子，上學要做功課，很辛苦！出來社會工作，更辛苦！這觀念根深蒂固，如果不扭轉，試問一下，誰會享受做功課或上班做工？近年雖然有丁點兒改變，尤其年青人開始感到「不甘心」，開始想辦法在工作和生活中尋求平衡（Work-Life Balance），其實這卻反映了大家仍然認同工作和生活是代表着負面與正面的意義，工作仍是辛苦的，最怕是把工作帶入生活，更倡議工作時工作，生活時生活，兩者千萬不能混為一談！

「近年有些心理學研究指出工作是生活的一部分，它們會使用一些新名詞如『工作和生活融合』（Work-Life Integration）、『工作和生活豐實』（Work-Life Enrichment），而不再是『工作與生活平衡』（Work-Life Balance）。」Jessica認為必須擺脫固有觀念才能懂得工作的樂趣。



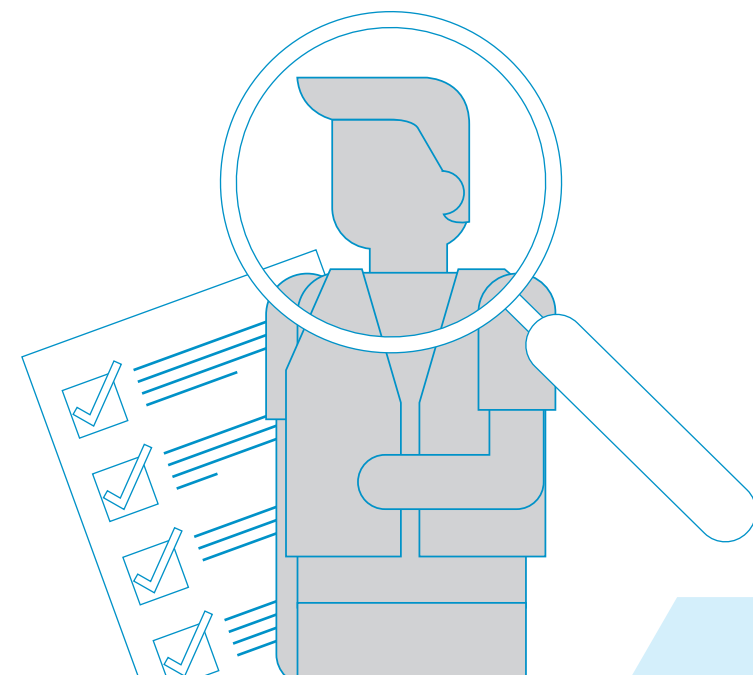
搵工前先搵自己

Jessica坦言，工作倦怠並非精神病患，不建議以心理輔導為主要治療方法。這是一種職場現象，若說「治療」，則以職業輔導顧問協助較為合適，例如國際EAP協會的「員工協助計劃」（Employee Assistance Program, EAP），讓員工獲得心理援助，並為員工和企業提供戰略性的心理諮詢、確認及解決問題，以建立有效的健康工作環境。

當對工作感到倦怠時，轉工無疑是其中一個緩衝的方法。無論哪個年齡層或職位階層，在職業生涯中，少不免會面對轉工的情況，若單靠跳槽獲取步步高升的成就而沒有認真了解自己想做什么工作，只會讓自己從一個火坑跳入另一個火坑。所以在搵工前，請先搵出自己，即使未能知道自己想做甚麼，但也必須先弄清楚自己一定不要做什么，以免重蹈覆轍。而在轉工期間放一個完整的假期，讓自己真正停一停，收拾疲憊的身心，待精力充沛飽滿再重新上路，效果更佳。

前途的迷惑

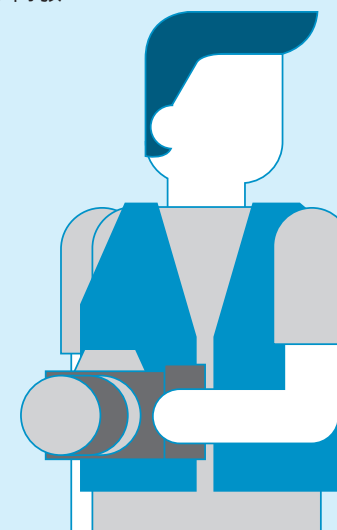
現今世代的香港的年青人，常給人不腳踏實地的形象，更被批評為高不成低不就的寫照。但Jessica卻認為是一種自我追求的表現，「香港的社會文化認同人需要不斷努力向上，工作與理想不必掛鉤，花時間追尋夢想更是不切實際。但若從馬斯洛需求層次論的角度來看，時下年青人從工作中追求自己的理想，這是自我實現，也可以是一種進步。」



個案分享

一天工作十幾小時 樂此不疲

Jessica再三提醒，並非一定是因為工作時間長便會出現工作倦怠，她曾遇上一位婚禮攝影師，他每逢接到工作，便需要從早上7時一直工作至深夜，由新人出門一刻貼身追隨至婚宴散席，一天做足至少十幾小時，但正因為這是他十分熱愛做的事，所以從不言倦。工作的動力，由他內心而發。





從工作蔓延至生活 疫情下倦怠更擴張



訪問 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家 廖家寶博士

身心受困 不敢作聲

近一年來，疫情對經濟造成嚴重衝擊，失業情況屢見不鮮，大家都認為當下仍有工作者應該感到慶幸，即使遇上不順暢或得不到支援，也需儘量忍受，以免在工作上多生枝節。

疫情肆虐，生活受到諸多限制，從前的日常幾乎全方位轉了新常態，改變帶來壓力，一時間未能完全適應，尤其是長時間居家工作，別以為比在辦公室上班輕鬆，實質困難重重，工作起來難以得心應手，效率低劣，壓力更大。以往上班工作，總會下班回家，回到屬於自己的安樂窩，也能得到片刻緩和，但疫情下的工作場所竟然被迫搬到家中、子女的課室也搬到家中，從前的安樂窩一下子變了戰場，全天候困戰，再加上擔心病毒隨時恐襲，所帶來的焦慮和情緒困擾，豈不慘哉！

2019新冠病毒病疫情全球爆發超過一年，大部分人被迫困在家裏，工作都幾乎沒有了，何談倦怠？臨床心理學家廖家寶博士指出，倦怠（Burnout）是一種身體或情緒疲憊的狀態，涉及成就感下降和喪失個人存在的感覺，最常於職場出現，但在廣義上，一旦感到身心俱疲、精枯力竭，便可能是進入了倦怠的狀態，切勿掉以輕心。

限制社交 影響減壓

一般所說的倦怠（Burnout）多指工作倦怠。以往工作上感到倦怠，可以放個大假好好休息，甚至辭職轉工更為徹底；但今次疫情卻發生於生活上，所引致的倦怠卻不可能「辭掉」生活，而且是全球受到困擾，無奈無助又求救無門。

觀察過去一年，香港人受疫情困擾的普遍現象：

- 鬱悶、焦慮、脾氣暴躁、情緒低落，覺得很多事情無法控制。
- 原本與朋友吃飯暢飲歡聚，可以刺激腦部產生快樂荷爾蒙或傳遞物質，令人開心，重拾活力。但整年社交活動幾乎斷絕，把「吹吹水」、「舒舒氣」的機會都剝奪了，明顯削弱了朋輩支援的互助力。
- 男性較為內歛，不輕言抒發情感，更是有苦自己知。
- 女性若然要照顧家庭子女，更添煩亂，壓力驟增。
- 尤其是社交比較活躍的人士，因為平日工餘時間或假期習慣參加很多聚會，但疫情限制下，宅困無處宣洩，這可能是最受影響的一群。

禁足旅行 無從休息

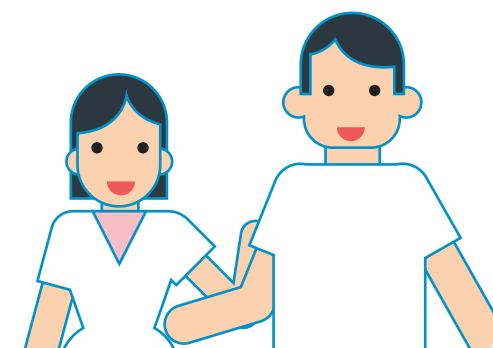
放大假去旅行，向來都是香港人的休息模式，因為大多數港人都認為只有個人完全離開香港，甚至關掉手機，才可以得到放鬆。但自去年疫情開始，世界各地封城、宵禁，疫情比香港厲害得多，飛機都停航了，還談甚麼旅行？一整年都沒有旅行意味着全年沒有真正放假，困倦至極！

想深一層，其實每年的大假仍是存在的，只是因為不去旅行便不放假而已，即使偶然放假或被迫清假，亦以一天半日為限，務求把假期日數儘量積累，留待疫情後有更長的假期去旅行。這種對放假必須旅行才是休息的想法，也可以說是謬誤。

真正放假 徹底放鬆

既然在疫情下一切轉了新常態，對於放假的意義也是時候重新調節，雖然不能到世界各地旅遊，但建議一年之中仍需要認真地放一個大假，連續的假期有助把工作拋諸腦後，可以給自己真正的休息，放鬆自在。不妨找一些興趣，例如煮食、砌模型、插花、看書、攝影或進行一些主題活動等。預先定下放假日期，從詳計議假期內容，這與往日計劃旅遊行程安排有異曲同工之效。

當然，不少人其實自去年開始都已有很多渠道讓自己在疫情中放鬆，恭喜您，您已掌握疫情下的生活新常態，不被倦怠困惑了。



預防倦怠 3A妙法

大環境不能扭轉，但心境可自我改變。

廖家寶博士與大家分享以下3A原則：

Aware — 認知：對情緒反應有正面認知，即使有負面情緒產生，也是常情。

Accept — 接受：隨着時勢和環境而接受轉變，例如工作模式、社交距離、旅遊限制等等，毋須刻意抗拒。

Adjust — 適應：把以往的個人習慣作出調節，與生活新常態磨合，從中自會理出新規律，有助激發新動力，不再感倦怠了。💪

別讓倦怠攻佔您！

工作倦怠可以遠在天邊，也可近在眼前。
及早作好預防，才是長勝之道。

建立社交支援

在工作場所中，與同事發展友誼，使工作時自然流露愉快的氣氛，有助舒緩工作緊張的情緒。多讓上司了解您的工作情況，有利共同商討工作安排的期望。

在家人和朋友中找出知己，既可抒發內心情感，亦是可信任的聆聽者，對調節情緒相當有效。

避免與負面人士交往，以防受其消極拖累。在社會上加強與志趣相投的團體聯繫，擴建人際關係，發揮互相支持的力量。



重新定義工作

首先要確認自己喜愛的行業，然後設下現實的進程目標及定位，制定清晰的工作策略。在完成每一段里程或所定時限，便應停一停回顧是否合乎當初的期望，是否繼續在同一跑道上奔馳，或需要調整工作崗位，或需要轉職，甚至需要轉換行業，免生厭倦，令自己心甘情願努力幹下去，才能從中發揮工作的績效和意義，獲得成就感。

畫出作息界線

休息是預防倦怠的必須良方。放假可能也會帶給您暫時的緩解，但若只靠每年一度放年假時離開辦公室一個星期，恐怕不足以幫助您克服倦怠感。在每天的工作時間安排定期小休，飲水、上個洗手間走動一下，或者小睡片刻，每日幾次暫時讓眼睛離開電腦，讓腦袋放下手機，停止檢查電子郵件或電子訊息。分別多次的幾分鐘小休養神，回復精力的效果立竿見影。

當然，正式下班吃正常飯餐才是最正確的方法。保持充足的睡眠更是必然的充電關鍵。

正念靜觀 放鬆心靈

創造力是消除倦怠的有力解藥。嘗試一些新事物，或恢復喜歡的愛好，保持進行自己喜歡的活動。

恆常進行正念靜觀或冥想，放下判斷力，專注呼吸，讓身體完全進入放鬆狀態，釋放積存的壓力。

運動飲食 充電泉源

儘管工作後有多疲倦，但帶氧運動的確有效幫助減壓，只需步行10分鐘已可以改善兩個小時的情緒。堅持恆常運動，例如瑜伽、太極或跑步，每天輕鬆做一回，增強身心健康。

還要保持良好的飲食習慣，吸取有益健康的營養，補充足夠能量。儘量減少進食垃圾食物，避免煙酒。



專家分享會

邀請精神科專科醫生或相關領域的專家出席

- 與情緒病患者及親友分享專業意見
- 交流照顧患者及溝通等心得及技巧
- 小組形式進行，提供更多互動機會

詳情及最新活動



定期舉行，

歡迎情緒病患者、

家屬及朋友參加！

朋輩支援聚會

- 分享患情緒病的心路或治療過程
- 共同探討有關情緒病護理及照顧問題
- 認識同路人
- 互相分享及支持

詳情及最新活動



漫談七情

已故著名填詞人黃霑在電視劇倚天屠龍記的主題曲這麼說：忘情棄愛世上有真英雄，常人只許讓愛恨纏心中。但人畢竟是感情的動物，天生具有喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲七種情緒，與中醫說的七情：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，異曲同工，都是人與生俱來的情緒表現，伴隨人一生。世上極少數出塵脫俗的人才能做到忘情棄愛，一般人只能在這七情交纏之中度過一生。從正面看，可嘗盡喜、怒、哀、樂的百般滋味，亦無負此生。但須注意這七種情緒對身心健康的影響，日常調和平衡這些情緒，保持精神和心理狀態良好，既能促進健康，減少疾病發生，對患病者亦有利於從疾病康復過來。



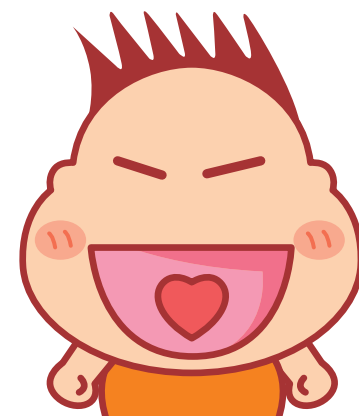
七情對身心健康的影響

中醫認為七情是人體對外界環境的生理反應，一般不會直接致病，但若這些情緒過度激烈，超越人體能承受的限度，就會影響內臟氣血功能，對身體造成一定的損害。七情中的悲與憂相似，驚也有恐懼之意，可歸納為喜、怒、思、憂、恐；分別歸屬心、肝、脾、肺、腎五臟。當這些情緒過激，又沒得到及時疏導，就會損傷臟腑而影響健康。簡單來說，就是喜傷「心」，怒傷肝，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎。

喜傷心

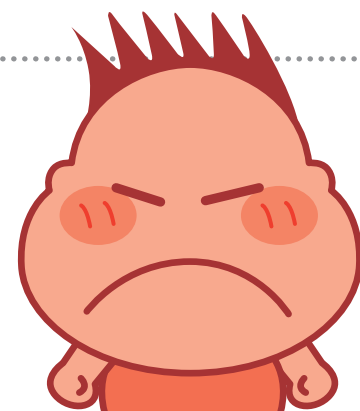
喜是七情中的良性情緒。經常保持喜悅，凡事樂觀面對，能緩和神經緊張，令心情舒暢。在世界公認的長壽習慣排行榜中，高踞首位的是「保持心情愉悅」。很多年過百歲的長者，都是生性樂觀的人，雖然歷盡滄桑，仍然笑對人生。心情愉悅、心境平和是預防疾病最好的良藥，「喜樂的心，乃是良藥」就是這個意思。但原來過喜（興奮過度）也會傷及心神，使人變得癡

狂，甚至會猝死。樂極生悲的故事時有所聞。過度喜悅會引致心跳加快，頭暈眼花而不能自控。有些冠心病病人會因過度興奮而誘發心絞痛或心肌梗塞致命。因此喜樂也要適度，不宜過激。假如你有喜事要大肆慶祝，切記不要飲酒過度，肆意歡鬧，或樂極忘形。總之，一笑解千愁，常存喜樂的心，不妨每天找些令自己開心的事，天天笑呵呵過日子。



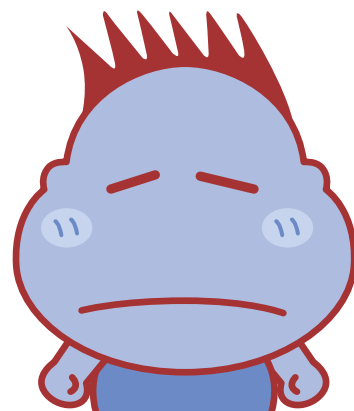
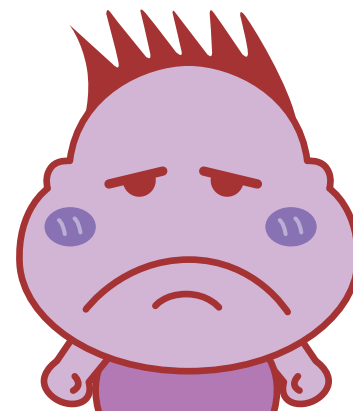
怒傷肝

人發怒時，肝氣上衝，俗語說肝火上升，可致頭暈、頭痛、嘔血，甚至昏倒。動怒是惱恨的表現，一種非常負面的情緒，既傷肝、也傷心、傷胃和傷腦，可導致高血壓、心腦血管疾病，胃潰瘍等。激怒令交感神經興奮，腎上腺分泌增加，心跳加快，血壓升高，全身肌肉緊張收縮。怒不可遏會使人失去理智和自制能力，因情緒失控而做出很多可怕的事。因此必須時常提醒自已戒怒息怒，凡事保持冷靜，避免衝動行事。

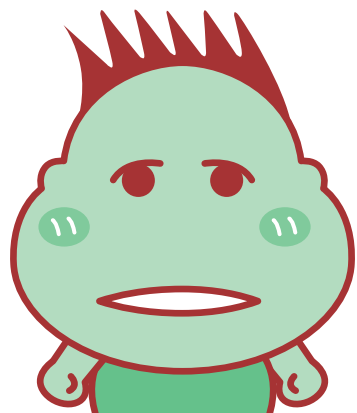


悲憂傷肺

悲傷和憂愁過度都會損害肺氣，導致氣短、胸悶、神疲乏力，抵抗力下降，意志消沉，加快衰老，所以有「一夜白頭」之說。憂能傷身，過度悲憂使人易生悲觀厭世之念。因此，一旦遭遇不幸的事，如喪親或失去摯愛，一定要節哀，並想辦法解憂。像95歲高齡的英女皇，最近失去相守73年的摯愛丈夫，也以遛狗排解心中哀傷。她的兒子還送了兩隻可愛的狗陪伴她，以免她過度空虛寂寞。



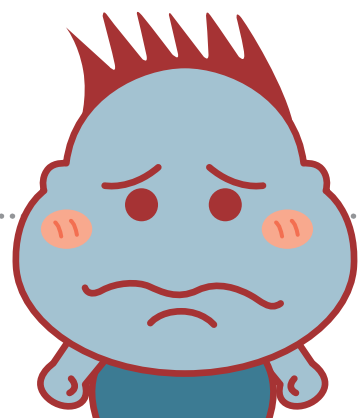
思傷脾



思是思慮或掛念的意思。思發於脾，思慮掛念過度會傷及脾，脾胃是氣血生化之源，脾傷而影響精神，思維紊亂而致心緒不寧，心悸、健忘、失眠多夢，神經衰弱等。例如因思念所愛，以致衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴，就是思慮傷脾，令人氣血不足，人漸消瘦而面容憔悴。為免思慮過度，平時可做些戶外運動，或聽音樂，看電影，讓大腦休息一下，減少過度思慮造成對身體的損害。

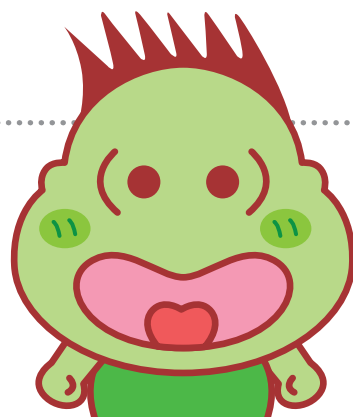
恐傷腎

恐是懼怕的意思，因精神極度緊張而膽怯。恐懼過度會耗損腎氣，導致大小便失禁、遺尿等。俗語說嚇到「瀨尿」，就是因腎氣不固而致尿失禁。嚴重驚恐可致呼吸和心跳驟停而死亡。



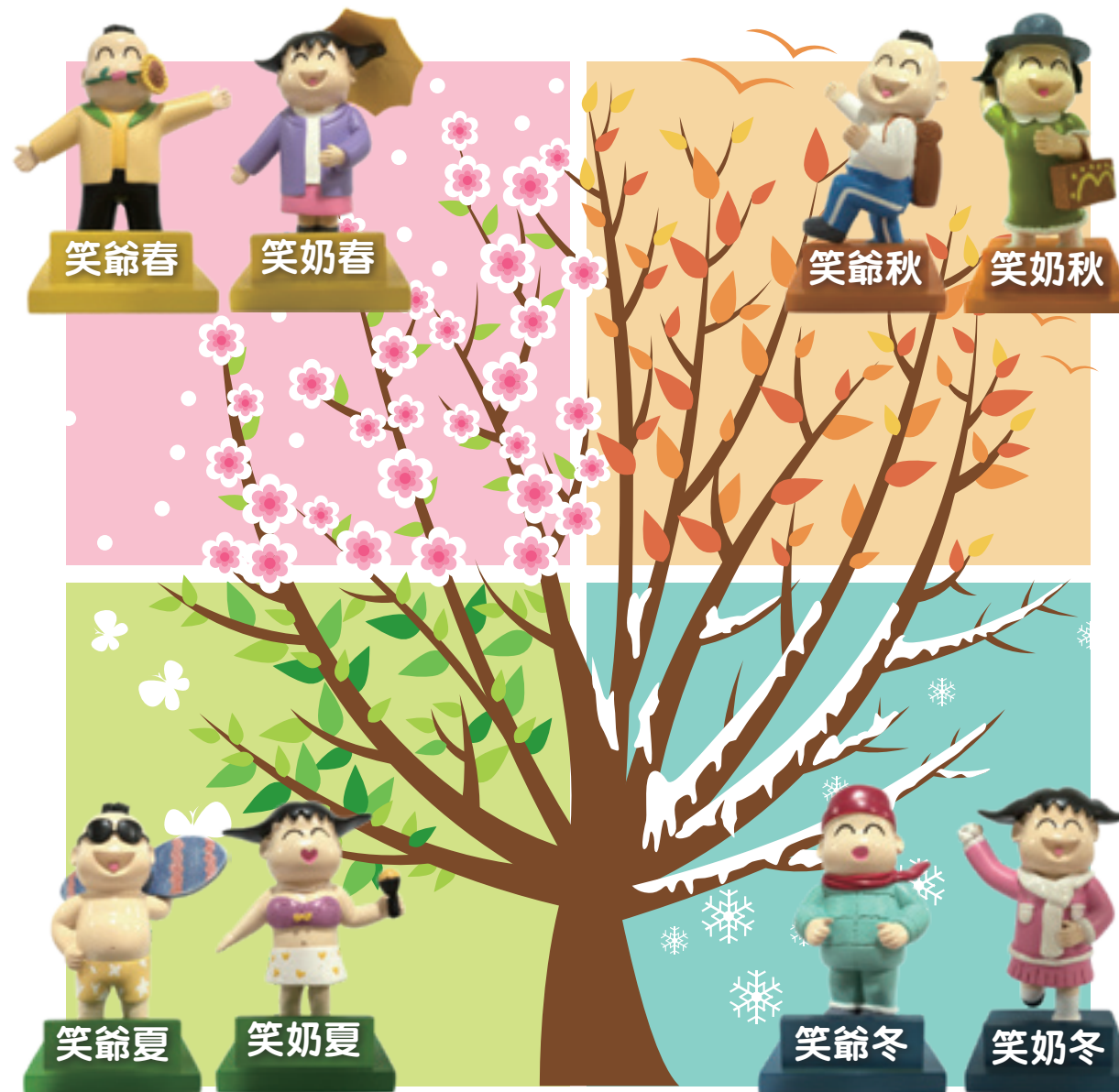
驚傷心神

驚與恐的分別是：恐生於內，是自己知道而恐懼，驚則發自外界，是自己不知道而突然受驚。突然受驚，容易出現驚悸不安，驚惶失措，神經系統紊亂，興奮與抑制失去平衡，導致心律失常而誘發身心疾病，甚至可致人於死地，俗語說「嚇死人」就是這個意思。防恐化驚的方法是不要將恐懼疑慮埋藏在心裡，儘量說出來，以化解驚恐。也要避免獨處，多與人交談傾訴。



現代很多疾病的發生、病情的發展和加重都與情緒失調有密切關係，例如心和腦血管疾病、消化道疾病、精神疾病如焦慮症、抑鬱症，以至各種癌症。明白到七情對身心健康的影響，應在日常生活做起，自我調控情緒，保持樂觀開朗的心境，常存喜樂的心，遇事戒怒，克悲少恨，防恐化驚，保持情緒穩定，七情有度，泰然面對人生種種挑戰。

笑爺笑奶 祝福您 天天好心情！



「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。

所有捐款將用於教育及推廣。

<http://www.jmhf.org/donations>

查詢電話：3690 1000

認捐笑爺笑奶表格



疫情之下，無人不受影響，對殘障人士來說，更是挑戰。行動不便，固然令他們在爭購防疫用品以至消毒保護上困難重重，而疫情對經濟就業等方面的影響，亦令他們成為首當其衝的一群。這一切都令他們承受更大的壓力，更易出現情緒困擾。

最近心晴行動應自強協會的邀請，錄製訪談節目，分享情緒健康及情緒病的知識，希望鼓勵殘障人士在情緒受困時，向專業機構求助。



情緒支援無障礙

今次訪談節目的主持Angel本身患有肌肉萎縮症，像他們這群因疾病或意外而須坐輪椅的人士，在疫情期間，單是出外回家後如何消毒輪椅，已令他們既煩惱又擔憂，足以打消出外意欲。

「大家都會很擔心，怕把病毒帶回家傳染家人。」Angel說道。



疫情令情緒繃緊

自身健康也令他們多了一層顧慮。「以我為例，我患有肌肉萎縮，心肺功能比常人差，這個病毒（2019冠狀病毒病）正是攻擊肺部，這令我更擔心自己一旦被感染怎麼辦？」

在疫情前，殘障人士的情緒也較易因病痛或外界歧視等受影響，疫情爆發後，大家的情緒便更加繃緊，Angel說有朋友試過二十幾天不敢出街，本來隱蔽的便更隱蔽。

一些研究數字亦反映了殘障人士面對的情況。去年（2020年）下半年有本地機構成功訪問了200多名殘障人士，了解疫情對他們生活、工作以至情緒等方面的影響，發現過半數的人負面情緒增加，當中三成人情緒受嚴重困擾；另外，有11%的人未能得到所需的情緒輔導。

及時找人傾訴

現時社會上有不少團體為殘障人士提供各種支援，例如以嚴重殘障人士及其家屬為服務對象的自強協會，在疫情期間成立「關愛防疫大使」計劃，除了由機構為殘障人士提供支援外，亦通過區長制方式組織會員，一起共同進行防疫，讓殘障人士亦有機會服務其他會員，幫助建立自信，尋找自我價值。

今次心晴行動應自強協會的邀請，由本會輔導員辛志雄先生（Joseph）代表參與訪談節目錄製，亦是希望與殘障人士分享情緒健康的訊息，除了讓他們更了解情緒健康，知道如何分辨情緒低落與情緒病，並掌握一些情緒健康小貼士外，亦鼓勵他們在情緒受困時，向熟悉的機構組織求助，而心晴行動亦設有情緒支援熱線，歡迎他們來電傾訴，並可尋求更多支援渠道。辦法總比困難多，無論您是健全或殘障人士，有困擾時記住找人傾訴，不但可以抒發情緒，也可能找到解決問題的新方向。❤️

*有關節目將稍後在心晴行動的 [YouTube](#) [心晴頻道](#) 及自強協會的 [Facebook](#) [自強協會](#) 網上頻道播放，敬請留意。

用想像放鬆身心

殘障人士受行動限制，想舒緩情緒和壓力，可嘗試使用引導式心像法（Guided Imagery）。通過想像，在腦海中呈現一個物件或情景，仿如通過感官身歷其境一樣，有助取代緊張或不愉快的想法，舒緩我們面對壓力時的不良身心反應，放鬆身心，即使行動不便的朋友亦可以練習。研究發現，通過想像活動，對神經通路和中樞神經系統的效果，跟實際使用感官活動時效果相若。

以下是一些簡單技巧：

1. 以一個舒適的姿勢，放鬆身體，閉上眼睛或聚焦於某一物件上，注意呼吸。
2. 想像一個你喜歡而又感到放鬆及安全的地方，例如沙灘或花園。
3. 細心留意腦海中浮現的情景，包括各感官部分：景象、聲音、味道、觸覺和感受。
4. 想像在這個情景中做自己覺得舒暢的活動，情景與活動的想像盡量細緻。
5. 當想像的活動完成時，留意內心的感覺。

建議一般進行10-30分鐘，過程中可播放一些柔和的音樂，既有助放鬆，亦可減少分散注意力。

心晴行動情緒支援熱線

熱線電話：2301 2303

服務時間：

星期一至五 上午10:00-1:00；下午2:00-5:00

星期六 上午10:00-1:00

（其他時間請留言）

整全認知行為治療是近年在歐美積極推動的治療方法，它在認知行為治療的理論基礎上，加入了靜觀及正向心理學的元素，針對各種情緒病的根源，整合成一種全面的治療方法，可同時處理多種情緒病或較嚴重的情緒病，適合患上多過一種情緒病的患者。

整全認知行為治療 同時改善多種情緒病



撰文 心晴行動慈善基金實習輔導員
甘穎佳先生

甚麼是整全認知行為治療？

近十年，多個研究指出有接近一半的情緒病患者同時有一種或以上的情緒病，例如抑鬱症及各種焦慮症。不同的情緒病其實有共同的心理機制；雖然表面的徵狀不同，但背後的心理運作有相似的地方。傳統的心理治療較為針對患者的單一問題，而近年歐美等地積極發展的整全認知行為治療（Transdiagnostic Cognitive Behavioral Therapy, 簡稱T-CBT），則趨向各種情緒病的共同根源，把不同的治療元素，整合成一種全面的治療方法。

與認知行為治療之間的分別

心理治療的範疇中有很多不同的治療方法，其中認知行為治療（Cognitive Behavioral Therapy, 簡稱CBT）最具臨床實證，針對單一診斷的治療，例如抑鬱症、焦慮症等等，它主要圍繞情緒三大元素，包括身體反應、行為和思想，同時三者也會互相影響，並逐漸形成一個惡性循環，治療目的為改變其中一個元素，從而打破其惡性循環。

整全認知行為治療亦是近年具臨床實證的心理治療，針對各種情緒病的根源，可同一時間處理多種情緒病或較嚴重的情緒病。整全認知行為治療以CBT理論作為核心，同樣目標為打破負面情緒的惡性循環，但後者加入了靜觀及正向心理學的元素，從較深層的思想方面介入，例如建立積極、樂觀和健康的方法去面對情緒，改善鑽牛角尖思想，培養練習靜觀的習慣，欣賞、感恩及記錄快樂事件等。

結合靜觀 效果顯著

在治療小組中，會結合靜觀來幫助情緒病患者。1979年，喬·卡巴金（Jon kabat-zinn）提出將來自佛教禪修的覺察帶入西方身心醫學及心理學領域作為心理治療方法，此療法被歸類在第三波認知行為療法。卡巴金對於靜觀（Mindfulness）定義為專注的、有意識的、當下的、不加批判的狀態而產生的覺察，是一種全心全意專注當下，全然開放的自我覺察，不需要帶自我批判的心態，改以好奇心和接納，迎接內心和腦海的每個念頭。經過多年的研究和文獻報告，靜觀對於精神官能症、焦慮症、思覺失調、驚恐症、抑鬱症、強迫症、創傷後壓力症和慢性痛症，證實都有相當程度的改善作用。

結合靜觀練習的認知行為治療可以提升情緒病患者面對負面情緒的接納及忍耐力，透過覺察當下情緒、思想及身體反應，能幫助他們避免跌入負面的思想漩渦。除此之外，當患者的情緒出現時，運用靜觀能使情緒較為平復，繼而較容易去了解、分析及改變情緒、思想（牛角尖）、身體反應及行為。

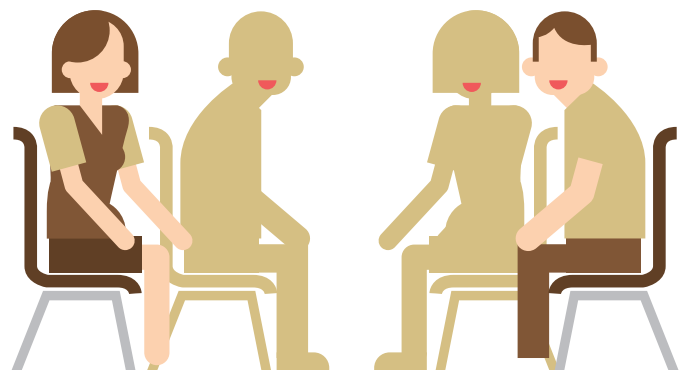
適用於哪類患者或情緒問題？

整全認知行為治療適用於抑鬱症患者，包括廣泛焦慮症、社交焦慮症、強迫症、驚恐症、特定恐懼症、飲食疾患、物質濫用和創傷後壓力症的病人，透過引導參加者認識自己的情緒，並逐步改善以下5個維持情緒病的共同心理機制：

1. 抗拒負面情緒（Aversion To Negative Emotion）
2. 思想牛角尖（Cognitive Distortion）
3. 注意力偏誤（Attention Bias），患者傾向留意負面刺激而忽略正面刺激
4. 重複而負面的思想（Maladaptive and Repetitive Thinking Processes），不斷回想過去不快的事情、擔心將來等
5. 感情用事而沒效的行為（Emotional Driven Behaviour）

治療小組形式 相得益彰

各治療手法皆有其優點，而整全認知行為治療除了個人外，亦可用於小組。小組的優點在於它是針對情緒問題的根源，所以有不同情緒困擾的人也可以參加同一個治療小組，讓患者們能明白情緒起伏是共同人性，透過經驗分享，了解如何面對和改善不同的情緒困擾，也能從彼此身上學習。同時處理患者的多個情緒病，增加效率，減低輪候時間，使有需要人士更快獲得適切的心理治療。另外，外地及本港研究均顯示，此治療可減低參加者的抑鬱和焦慮情緒，並改善生活質素，而且無證據顯示會為患者帶來副作用。整個療程所需時間由最短8節到最長15節，可視為較快而高效的治療。



治療過程在乎課後練習

透過改變共同心理過程以改善各種情緒困擾。重點透過了解、檢視和改變情緒的三大元素，包括思想、身體和行為，循序漸進地讓參加者認識情緒的本質、改善牛角尖思想、練習靜觀、加強耐力、改變不良應對情緒的壞習慣及最後學習如何面對負面情緒的正視治療。整全認知行為治療著重實踐，每節都透過經驗分享、練習靜觀（三分鐘呼吸空間），鼓勵情緒病患者在日常生活練習一些新的思考和行為模式，使情緒得以改善。因此每節的課後習作份量和深入程度會因應內容增加而遞增，患者需配合療程，完成每節的課後習作才能達到最有效的治療效果。

靜觀



輔導服務



熱線服務



教育工作

小捐款 大幫助

您的點滴心意 可以改變生命

所有捐款將用於情緒健康教育工作及服務上
歡迎網上捐款，或使用以下表格。

請在適當的空格內 ✓

捐款計劃

- ☐ 每月定期捐款 ☐ 一次性捐款
- ☐ HK \$500
☐ HK \$300
☐ HK \$100
☐ HK \$_____

捐款者資料（請刪去不適用選項）

姓名：_____ 先生/女士/太太
 聯絡電話：_____

電郵：_____

地址：（用於郵寄免稅收據）

請填妥表格，連同支票或入數收條寄回本會：

九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室

或將上述個人資料連同轉賬記錄截圖，電郵至 joyful@jmhf.org

凡捐款滿\$100可獲發捐款收據作扣稅之用。以上資料只會用於發收據及募捐。



本會網址：www.jmhf.org

熱線：(+852) 2301 2303

電郵：joyful@jmhf.org

捐款方法 Donation Method

方法1 信用咭



發咭銀行：_____

信用咭號碼：_____

持咭人姓名：_____

有效日期：_____月 / _____年

持咭人簽名：_____

*簽名必需與閣下之戶口簽名完全相同，表格上如有任何塗改，請在旁簽署。

方法2 直接存入戶口或網上銀行轉賬

(1) 中國銀行：012-882-0-004522-8

(2) 上海商業銀行：354-82-03266-1

(3) 匯豐銀行：411-406-747-838

*入賬戶口請寫：

Joyful Mental Health Foundation

方法3 郵寄支票

支票號碼：_____

（抬頭請寫「心晴行動慈善基金」）

方法4 7-11捐款

帶同以下條碼到全港任何一間7-ELEVEN捐款



方法5 自動轉賬

銀行戶口自動轉賬授權書（只適用於定期捐款）

可登入網址下載授權書填寫，或本會稍後另行寄上：

https://www.jmhf.org/donations

角色迷惑 良策平息



真情個案

長者外傭困局鬥

劉老太今年84歲，3年前曾經中風入院，搶救後雖無大礙，可以回家如常生活，但對於打理日常家頭細務，不免顯得有點勉強。

劉老太與丈夫結婚超過60年，家庭生活愉快，兒孫滿堂。劉老先生已年近90，身體尚算壯健，「行得走得，食得瞓得」。兩老原本相伴過着幸福的晚年生活，但自從劉老太中風後，所有家庭成員都認為她不適宜繼續操勞家務，而劉老先生奈何自己年事已高，亦愛莫能助。

聘用外傭是個可行又普遍的方法，於是兒女便為兩老請來了外傭，讓老爸老媽安享晚年。可惜，惡夢從此展開！起初的時候，劉老太不斷向兒女投訴外傭姐姐的不是，主要指責她不懂工作和偷懶，要求把工人辭退。

辭退了一個更換一個，指責愈來愈厲害，

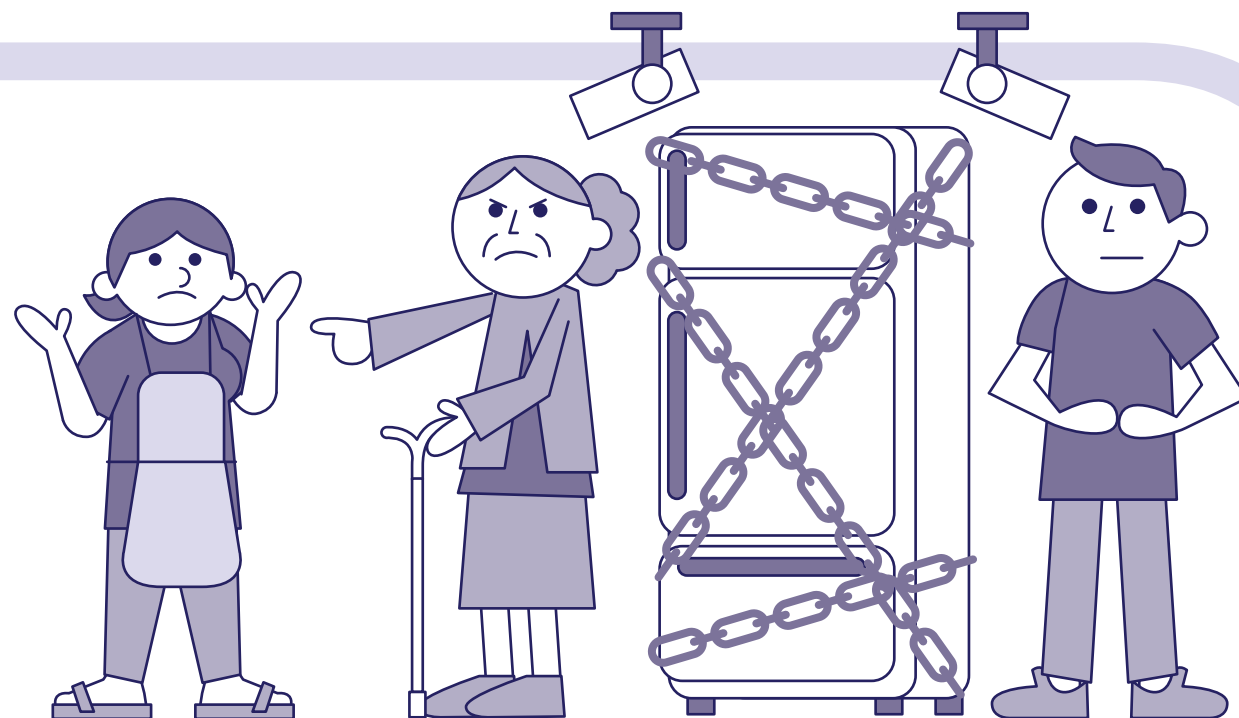
年長父母體能漸衰，貼心的子女聘外傭照顧，豈料問題叢生。當長者由照顧者突變被照顧者，霎時未能適應角色轉變，加上與外傭存在文化差異，部分長者更受腦退化問題影響，難於相處，致衝突加劇。如此糾纏局面，家人須謀求良策，耐心處理，助雙方建立互信關係，平息紛爭。



訪問 心晴行動慈善基金輔導員 黃玉英小姐

接下來的工人除了偷懶，更是偷東西，家中有甚麼東西好偷呢？初期是偷中藥材、海味，再下來便是偷錢，但一切毫無證據；到了後期，家中所有物品都可以偷了，包括剪刀、膠袋、報紙……，說都被工人偷去賣！

3年內換了4位工人，家人開始知道劉老太指罵工人的目的是要把工人辭退，她認為自己不需要靠工人。情況愈鬧愈僵，劉老太已命令兒子在雪櫃上鎖鍵，亦在家中每個角落加裝閉路電視監控工人姐姐的一舉一動，使全家人感到非常苦惱，不用工人幫忙家務事實上不行，但劉老太的堅持卻令大家陷入了困局。孫兒也因此怕了嬤嬤，不願回去探望兩老了；而爺爺除了日日要「捱」老伴對工人的漫罵之外，更感到非常無助和沮喪，鬱鬱寡歡。



個案中的劉老太抗拒聘請外傭，僱用後不斷投訴，更指對方盜竊，雙方關係緊張不安，家人疲於應對，孫兒亦疏遠祖母。事件從表面看屬僱傭衝突，細探下實有其深層癥結。

頗無稽的竊取膠袋，同時健忘、處事混亂等。這些徵狀透視她可能因中風影響腦部功能，出現腦退化症。家人應留意，否則爭拗難了。明白到問題癥結，可對症調解。

問題癥結 深入探究

個案觸及幾項深層問題：

家人共識：劉老太八十多歲，丈夫更是九旬長者，聘外傭看來合適，但上下兩代有否共識？劉老太一直反對，因要證明自己仍是一家之「煮」，慣演主導角色，對外傭心生抗拒。

身份失落：外傭應聘後，動搖了劉老太的固有身份，教她若有所失；既失落主婦角色，更因毋須再照料家人，同時感到失去母親、妻子、祖母的角色。

過渡安排：曾聘用4位外傭，劉老太依然不滿意，可見她與外傭在過渡期適應上，如建立信任、溝通方法等，存在問題。

腦退化症：劉老太曾中風，此後變得多疑，常指控別人盜竊，亦固執己見，包括聽來

謀求共識 長者參與

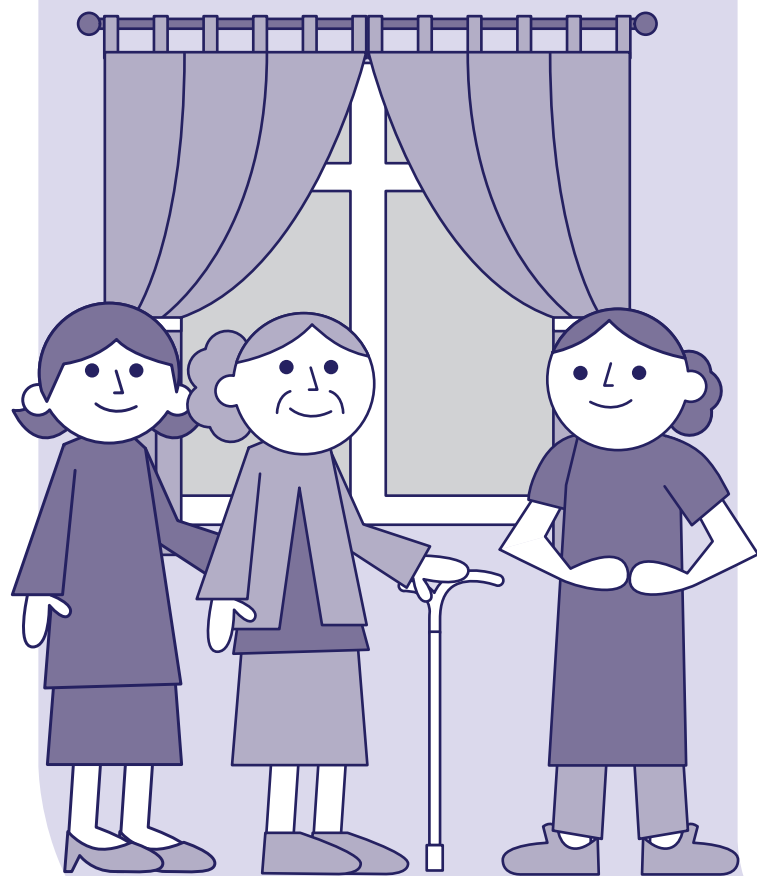
長者的固有觀念不易被改變，像節儉，膠袋也珍惜如寶，而外傭需花錢聘請，定要盡用，雙方難免起衝突。

長者這類想法，家人可從旁溝通，化解爭端。像有朋友和外傭相處融洽，可邀對方分享經驗；長者年老力衰，多少體會到傭人幫助之利，別人的正面分享，有助推動其改變觀念。

就聘請外傭，家人可與長者建立共識。如可能的話，聘用前，不妨試用社福機構的到戶鐘點服務，家務助理定期上門服務，毋須留宿，又沒有語言及文化障礙，先讓長者熟習由外人處理家務，再嘗試游說她聘用外傭。聘用過程也讓長者參與，既有話事權，對人選會較易接受，更有助她由主婦轉化為導師，向外傭「教授」經驗。

近鄰尤勝遠親

參與中心活動外，睦鄰也是社交的重要一環。平日長者可多與鄰居聚首交流，若個性較內向，家人不妨推波助瀾，偶爾弄點小吃，饋贈鄰居，打開話題，增進友誼。鄰居是重要的社區支援，從現實觀察，良好的睦鄰關係，對照顧長者有正面作用，即使遇突發事，也有照應。



身份轉變 調整心態

「馬斯洛的需求層次」(Maslow's Hierarchy Of Needs) 理論提出心理因素的重要性。大眾往往聚焦長者在生理、物質生活的需要，心理需要卻常遭誤解。長者面對人生階段改變及個人身份轉化，需要適應期。以往長者在職場表現卓越，尤其男士作為家庭經濟支柱，突然變成要別人照顧，驟感一無是處，自尊、效能、個人價值等消失殆盡。個案中，外傭進駐家中，長者頓感陌生，備受威脅，雖然衣食住行得到照顧，但被取締的處境，令其安全感、歸屬感皆受衝擊，心理上的需要無法獲得滿足，形成矛盾心態，導致衝突。這關乎個人的身份價值認同、歸屬感，家人應多注意。



照顧者和被照顧者有各自的人生歷程，在過渡適應期中，僱傭雙方不妨多聆聽對方的故事，促進了解，減少文化差異的障礙。個案中劉老太常懷疑被人盜竊物品，這種想法與個人背景有關。譬如視膠袋如寶，怕被偷去，或可能源於她曾經歷飢寒交迫的戰亂日子，對物品強烈珍惜，外傭若不了解，自然缺乏耐心；同樣，被照顧者自視為僱主，理所當然役使傭人，若明白外傭為養家而離鄉別井苦幹，對傭人亦會變得溫和、體諒。

拓展社交 豐富生活

社交生活是重要的，可為長者訂定生活日程，避免她只專注與外傭拉鋸。像參與社區中心活動，結識同齡友伴，若大家都聘請外傭，可分享相處之道，朋友的話往往更中聽管用，猶勝兒女講數十遍。另外，社福機構亦提供到戶服務，經訓練的人員可定期家訪，協助長者做智能訓練、鍛煉身體等。

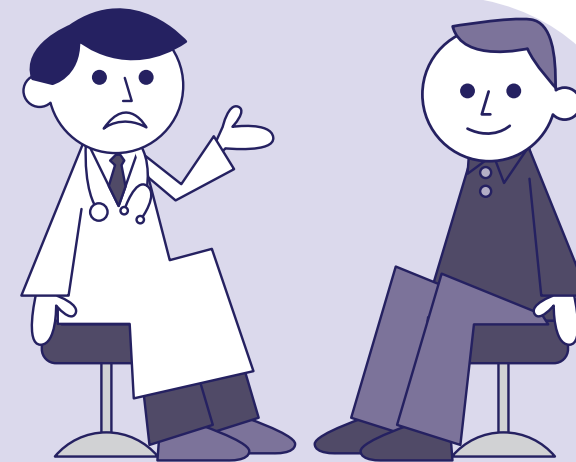
生活細節也別忽略，像協助長者整理物品，容易找尋，避免疑慮遺失。畢竟傭人盜竊的事件偶有發生，不能咬定長者的觀察必然錯誤，否則易令長者誤會家人總偏幫外傭，反不信任自己；何不先作防禦，把貴重物品放保險箱或妥善存放，做好記錄，知其去向。



欣然成全 兒女盡孝

就此個案，建議家人安排長者接受檢查，診斷有否患上腦退化症，可對症施治，延緩惡化速度。家人也要學習相處技巧，保持聯繫，營造家的溫暖，個案中孫兒漸見疏離，對長者實構成打擊。

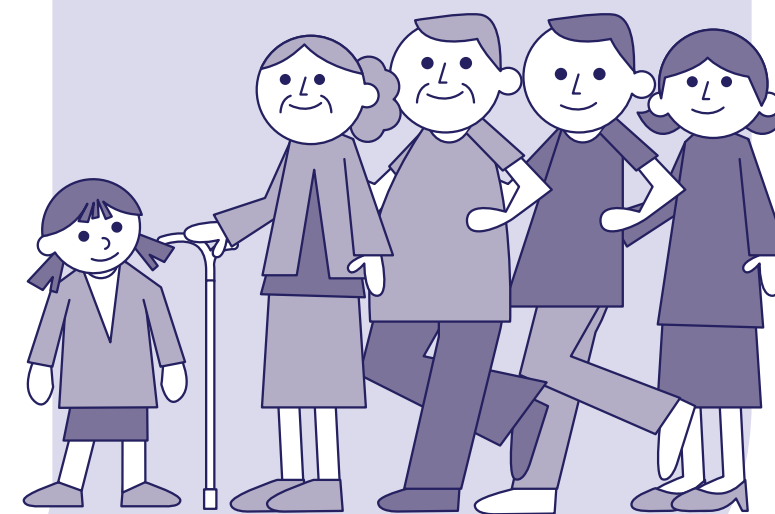
長遠而言，僱傭雙方須建立互信關係，提升安全感，並可讓長者適應角色轉變，成為外傭的工作指導者。長者會逐步明白自己現在的角色，並非再為兒女拼搏幹活，而是接受兒女的體貼照顧，成全其孝心，他們便不會內疚；長者從而安於享兒孫福的人生階段，亦體會到本身的重要性。



個案輔導方向

就此個案，輔導上可先向劉老太的兒子了解事件的來龍去脈。因為他在推動整個家庭上扮演重要角色，且認知健全，可先由他切入。相反，因劉老太有不滿情緒，若單刀直入，或激化其抗拒心，加上其認知問題，需較長時間引導。

照顧長者，實獨力難支，背後須有整個支援網絡，故要讓兒子認識這些網絡，如精神健康綜合社區中心 (ICCMW)，透過社工介入，可安排長者接受外展護老服務，或參與護老中心的健康鍛煉、旅行活動等，令生活更多元化。同時，可安排外傭參加照顧長者的訓練班，增強知識及技巧，並密切關注長者的健康狀況，給予適切醫療。



啪一聲巨響，把正在廚房督促外傭姐姐煮飯的黃太嚇了一大跳。她急忙走到小女兒若慧的房前敲門，沒有回應，裏面乒乓之聲卻響之不絕。這時長子若聰也走過來，二話不說便打開了妹妹的房門。只見原來井井有條的房間內滿地雜物，若慧一臉淚水，正舉起書桌上的一個日本陶瓷娃娃，奮力往地下一擲，這個曾經是她最喜愛的日本手信，在地上爆開成多塊碎片，就像黃太的心一樣。

給孩子及自己 多一點空間

資料提供：心晴行動慈善基金輔導員 朱紅小姐



若慧今年剛升上中一，在媽媽眼中，她是一個聰明可愛的孩子，相比起哥哥若聰，她更乖巧聽話，老愛黏着父母，是他們的窩心甜姐兒。黃先生夫婦把一對孩子照顧得無微不至，但不縱容，甚至可說管教甚嚴，不但對學業成績要求高，對他們交友也謹慎，不會讓他們隨便參加同學平日的活動。

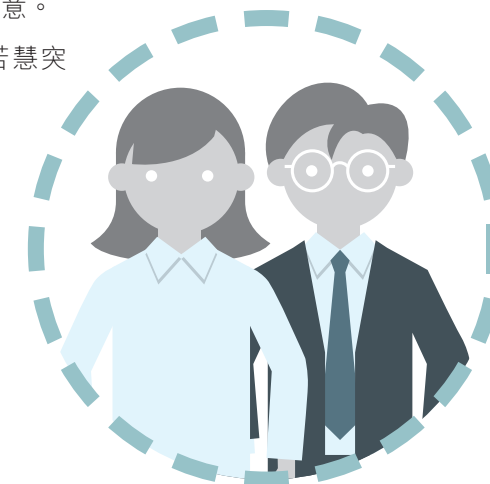
相信孩子要嚴管

黃先生夫婦都是基層出身，黃太是專業會計師，她覺得只有讀書成績好，考入大學，成為專業人士，才有機會在競爭激烈的社會中跑贏，所以她很着重孩子的考試成績。爸爸沒唸過大學，但靠着自身努力，開設了一間運輸公司。來自傳統家庭的他認同管教子女必須嚴，雖然疼愛孩子，但當他們犯錯時，他會厲聲責備。

隨着若慧升上中學，夫婦兩更不敢掉以輕心，每天放工回家，無論有多累，也會看她的功課，問她學校的情況和結交了哪些同學。若慧的態度開始出現變化，有時只會敷衍他們幾句就不再作聲，繼續埋首功課之中。

黃太夫婦也意識到若慧的抗拒，事實上大兒子早已出現這個情況，還經常因為打機的問題跟父母吵架，但除此之外並沒有其他問題，而且學業成績算是不錯，因此父母也沒多加注意。

直到這一天若慧突然情緒爆發。



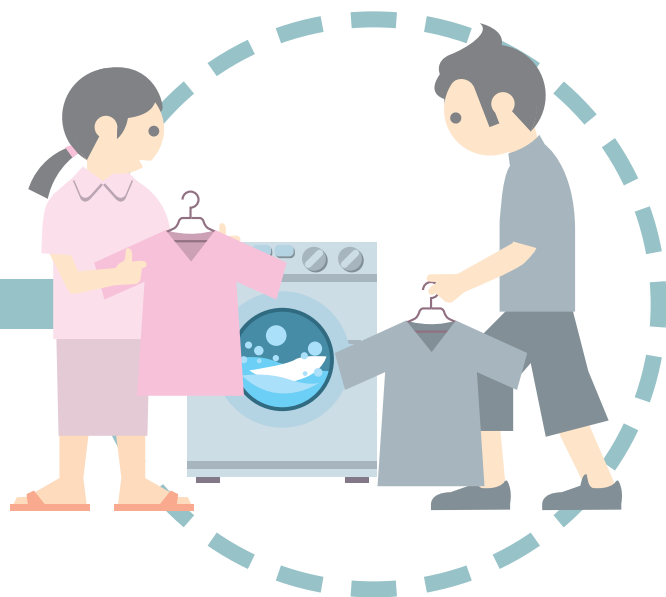
父母先處理自己的情緒

好不容易若慧冷靜下來後，黃太嘗試跟她談，但她只是勉強回應了幾句，便甚麼也不肯說。黃太與丈夫都很擔心女兒的情況，兩人經商量後，打算尋找專業心理輔導，若慧卻拒絕前往。

無可奈何下，黃先生夫婦還是聽從中心的建議，先跟輔導員見面。輔導員在跟他們的傾談過程中，了解到他們自己也感到現在的管教方法可能過於嚴厲，給孩子帶來很大的壓力，但他們又覺得孩子年紀還小，擔心很多事情不懂去做或做得不好，需父母不斷督促及管教才行。輔導員也跟哥哥見了面，聆聽了他的想法。

雖然未能見到當事人，但輔導員建議黃先生夫婦可先嘗試作出改變，處理自己的情緒，加強自我覺察。輔導員發現他們一家人的情緒其實很容易高漲，只要有些小事情發生，便很容易會把一家人的情緒都牽扯入去，產生很強的情緒反應。例如兒子只管打機，妹妹也在玩手機，媽媽多次督促他們溫習但他們都沒聽，忍不住扯火，這時爸爸便會加入戰團，幫媽媽一起斥責孩子，結果一家人都在吵吵鬧鬧之中。

輔導員鼓勵黃先生夫婦多給孩子一些空間，適當時候要放手。如果孩子真的只管打機、不肯做功課或溫習時，當下就不要強管，如果情緒上無法控制，乾脆外出別理，先讓自己冷靜下來。黃先生夫婦擔心可能會影響孩子的學業，但輔導員分析若因貪玩而令成績不好，應讓他們自己面對失敗，這其實是學習獨立的一個過程，當他們汲取了教訓，才會學懂自覺地分配學習時間。



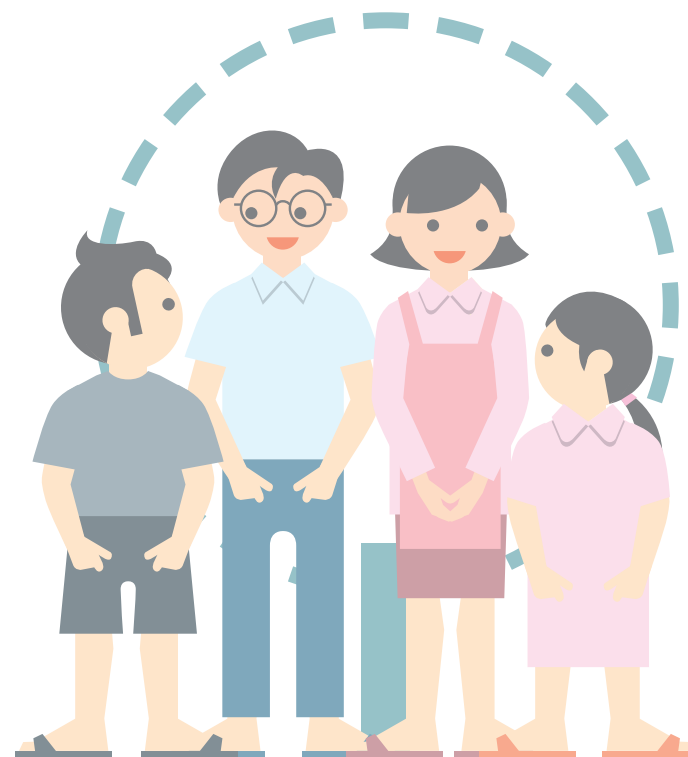
別過度聚焦孩子身上

黃先生夫婦聽從輔導員的意見，嘗試作出改變。也許感受到父母的努力和改變，若慧終於願意來見輔導員。正如父母形容，若慧很聰明，也理解父母的緊張，但亦因此感到很大的壓力。剛升上中學的她，還需要時間適應各種轉變。不少人在小學時成績名列前茅，升上中學後卻強差人意，她雖然有時候測驗成績只是稍微退步，但本身有點完美主義的她，會產生更強烈的焦慮和不安。

輔導員幫助若慧提升自我的覺察能力，並鼓勵她過程比成績結果更重要，只要努力了就可以。另一邊廂，輔導員也向黃先生夫婦分析子女的情況，建議他們讓孩子多些獨立自主的機會，例如幫忙做家务，又或者外傭姐姐放假時，讓他們兄妹做飯煮餸，也許開始時會搞到「倒瀉籬蟹」，但可以讓他們體驗當中的苦樂，就會更理解怎樣享受過程，而不是只看重結果。

此外，黃先生夫婦亦聽從輔導員的建議，給自己多些空間。夫妻倆平日除了工作就是家庭，假日也是一家人出外活動，雖然一家人感情不錯，卻幾乎沒有了個人時間。在輔導員的鼓勵下，黃先生和太太有時候假日會一起出外「拍拖」，甚至去離島來過兩日一夜的渡假，把看管家庭的責任暫時交給孩子，只讓外傭姐姐留在家中陪伴。

輔導進行了大約半年，黃先生夫婦反映若慧沒再出現情緒波動的情況，有時會主動跟爸媽聊起學校的事情，分享她與同學之間的趣事，並在不影響功課的情況下參加了不同類型的課外活動。她和哥哥在星期日都肩負起做飯的責任，還意外發現哥哥在煮食方面的興趣和天份。如果換作以前，黃太覺得讀書最重要，但現在會給孩子多些空間，如果兒子想朝着興趣方面發展，她和丈夫也會支持。對他們來說，孩子健康愉快地成長，才是最重要，亦是他們一直以來希望孩子努力讀書的目的。



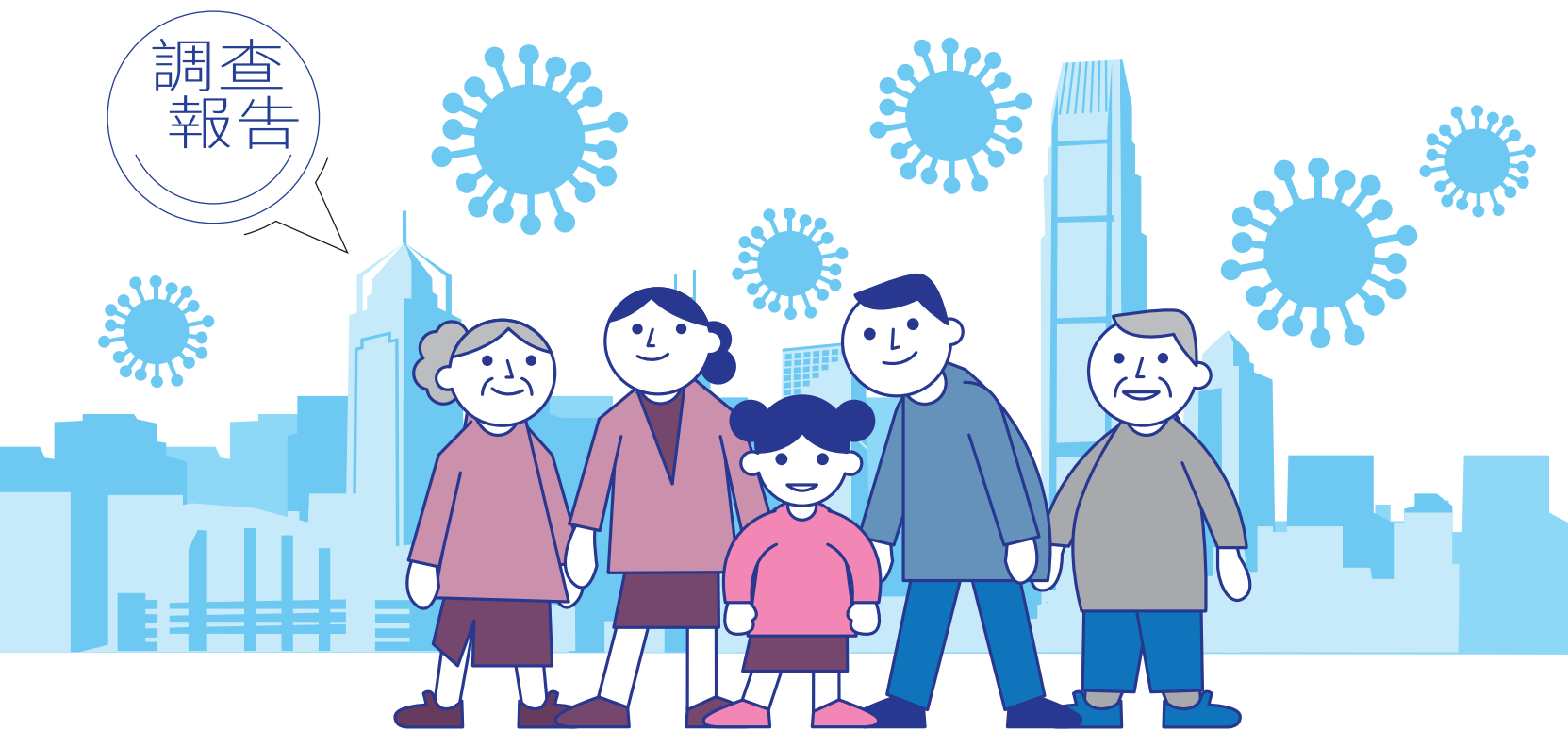
家庭是一個互動系統

這個輔導個案屬於博域家庭治療（Bowen Family Systems Therapy）的典型例子。博域家庭系統理論認為最基本的情緒單位是核心家庭而不是個人，家庭才是一個情緒系統，因為人的成長是受到原生家庭（即出生的家庭）的影響，而家庭成員之間有着強烈的情緒連繫，任何事情發生在其中一個成員身上，亦會影響其他成員，而其他成員的回應，又會反過來影響該成員，因此深入了解每個家庭的部分與自己的關連性，能夠改善家庭關係。像上述的個案，雖然當事人最初沒有參與輔導過程，但因為父母願意先作出改變，亦能推動整個家庭的變化。

個案的成功，很大程度在於父母的自覺性很高，尤其是黃太。她對子女要求高，其實也是問題根源之一，但當輔導員跟她分析後，她立即領悟問題要點，並願意與丈夫配合一起嘗試給予孩子更多空間和責任，儘量不再過度聚焦他們身上，令家庭成員之間有點緊繃的關係逐漸放鬆，在面對問題時，也會有更多空間去處理及解決，這亦體現了博域家庭系統理論中的一個重點，一人的改變，可以影響整個家庭作出重要的改變。💖

*想了解更多博域家庭治療，可參考
《心得》2017年6-7月號有關文章。





「疫境下的家庭生活新平衡」

調查日期：2021年2-3月

發布日期：2021年4月



「新常態」下家庭成員「在家工作」和「在家學習」時間出現重疊，容易出現家庭紛亂。（圖片：家福會）

研究背景

新冠疫情已持續一年多，市民的生活都受到前所未有的挑戰。公司和學校都紛紛推出了「在家工作」和「在家學習」的措施，兩者都已經成為了生活的「新常態」。香港家庭福利會（家福會）於今年進行了一項名為「疫境下的家庭生活新平衡」的調查，藉此了解香港家庭在「新常態」下的生活平衡情況，以及「在家工作」和「在家學習」措施對家庭幸福的影響。

調查在網上收集了共363名受訪者的有效問卷意見。問卷是基於文獻及香港近況而訂立，內容包括「香港家庭幸福指數」、「在家工作」對家庭的影響、「在家學習」對家庭影響，以及受訪者的基本資料，並進行量性及質性的探索分析。

主要研究結果

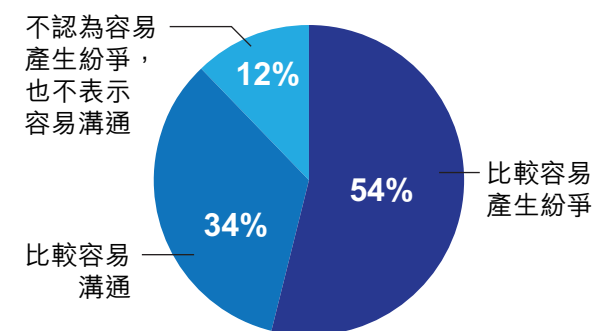
1. 「在家工作」與「在家學習」增加家庭成員相處時間，亦同時會容易產生紛爭。

在調查中，約一半受訪者（54%）因長時間與家人相處以致比較容易產生紛爭。只有僅約三成（34%）的受訪者表示長時間相處令家人比較容易溝通。有12%的受訪者雖然不認為長時間相處會容易產生紛爭，但亦不表示家庭成員之間可以容易溝通。

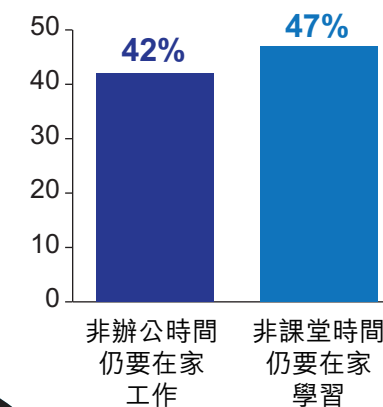
2. 工作/學習與家庭生活時間分配愈清晰，家庭幸福指數愈高。

近42%「在家工作」的受訪者表示，在非辦公時間經常暫停家庭活動去處理工作；同時，亦有近47%有子女「在家學習」的受訪者表示，子女在非課堂時間仍需要學習。這兩類人士的工作/學習與家庭生活界線模糊，未能達致「工作時工作，遊戲時遊戲」，大大影響家人相處的活動及時間，同時他們的家庭幸福指數亦較低。

因長時間與家人相處



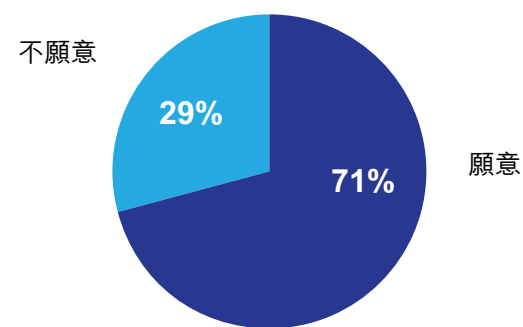
工作/學習與家庭生活界線模糊



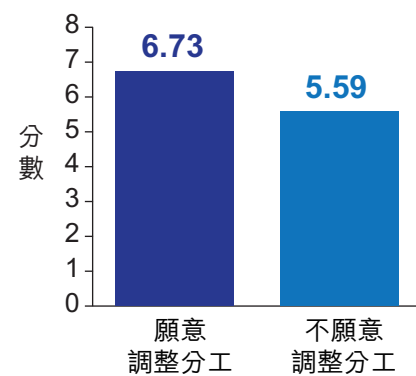
3. 家庭能靈活調整分工，家庭幸福指數愈高。

約71%的受訪者願意就着家庭不同需要靈活調整分工，以應付不同狀況，他們整體家庭幸福指數平均取得6.73分，而不願意調整分工受訪者的分數則平均取得5.59分。結果反映家人願意調整分工，整體家庭幸福會提升。

願意靈活調整家庭分工



整體家庭幸福指數



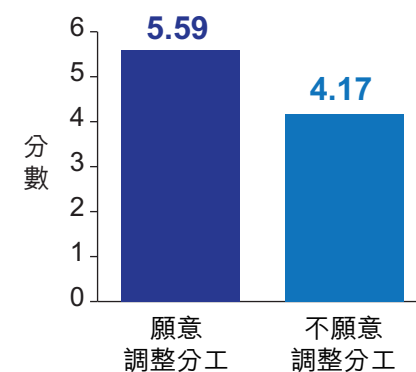
*按「香港家庭幸福指數」研究調查，分數範圍為0-10分，分數愈高代表家庭幸福水平愈高，根據樣本的指數分數，研究團隊將家庭幸福水平劃分為四個層級：7.5分或以上為「良好」，6至<7.5分為「一般」，5至<6分為「偏低」，5分以下則為「較差」。



4. 社會資源得分愈高，家庭幸福指數亦較高。

願意與家人調整分工的受訪者，社會資源的分數為5.59，相比不願意調整分工的受訪者（社會資源分數為4.17分）高出1.42分。社會資源分數愈高，亦即表示家庭愈容易尋求親戚、朋友、鄰居、政府部門或社福機構協助，整體家庭幸福指數也較高。這代表家庭對內能夠互相配合以分工合作，對外又能找到支援渡過難關。

社會資源分數



建議

面對「新常態」，家庭需要內外兼顧，提升兩者的實力。

家庭以內：

- 靈活家庭分工：**在面對紛亂時保持靈活變通，一家人互相補位，在調整家庭事務上取得共識，互相配合以提升應變能力。
- 健康溝通模式：**在日常生活中建立健康溝通模式，例如聆聽家人心事，增強家庭的凝聚力，更容易在調整家庭事務上取得共識。

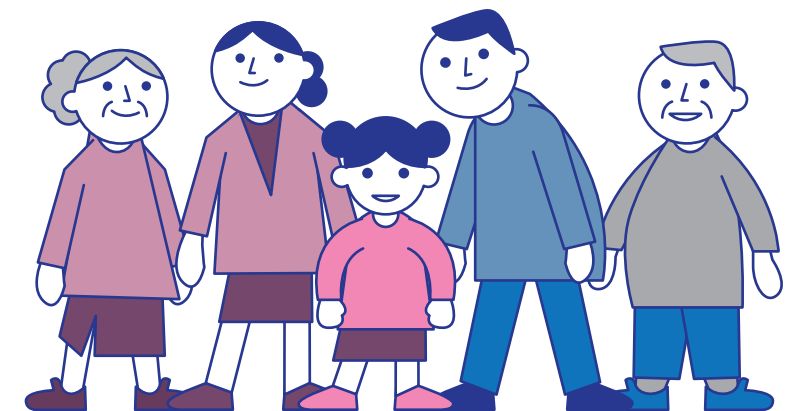


在「在家工作」及「在家學習」的趨勢下，工作和學習漸漸不再限定於特定時間及地點，這容易使工作/學習與家庭時間出現重疊：

- 清晰生活界線：**訂立每天工作/學習的時數，令工作/學習與家庭生活的時段清晰，有效維繫兩者的平衡，令家庭幸福感提升。
- 提升社會資源：**家庭亦可強化社交圈子，適時向外尋求幫助和善用資源，可令家庭在「新常態」下更容易達致家庭幸福。

- 提升工作彈性：**部分工作容許家庭友善政策，例如員工彈性上班，員工可善用相關政策，而僱主亦可考慮相關措施。

相信家庭的功能，給予家庭成員面對各種處境的能力，所以任何時候「最緊要一家人」。



參考資料：

- Matthews, R. A., & Barnes-Farrell, J. L. (2010). Development and initial evaluation of an enhanced measure of boundary flexibility for the work and family domains. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(3), 330—346. <https://doi.org/10.1037/a0019302>
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrin, R. (1996). Development and validation of work—family conflict and family—work conflict scales. *Journal of Applied Psychology*, 81(4), 400—410. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.400>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631—643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Wayne, J. H., Musisca, N., & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work—family experience: Relationships of the big five to work—family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior*, 64(1), 108—130. [https://doi.org/10.1016/s0001-8791\(03\)00035-6](https://doi.org/10.1016/s0001-8791(03)00035-6)
- Wong, M. M. C., Ma, J. L. C., Wan, P. S., Xia, L. L., & Fok, H. T. (2020). Research report on a study on family wellbeing index in Hong Kong. Hong Kong: Hong Kong Family Welfare Society.

有情
有義

梁淑茗

開心每一天

機緣巧合下，來自商界的梁淑茗跟剛成立的心晴行動慈善基金結緣，後來更曾經加入執委會，希望把自己在市場宣傳推廣的經驗，運用到公益慈善上，回饋社會。助人自助，梁淑茗對情緒健康也因此有了更深認識，遇上問題時，更懂得處理自己的情緒，也體會到想保持身心健康，其實並不複雜，簡單如做義工幫助別人，已可以開心快樂。

心晴行動成立初期，還沒有屬於自己的辦公室，執委會成員每次開例會，都需要外借地方，作為當時心晴行動其中一位顧問的員工，梁淑茗每到開會的星期天，總是義不容辭地回到公司協助借出會議室，因此對心晴行動有了更深入的認識。「我每次開會都能感受到各執委團隊的合作努力，因此也想看看自己有甚麼地方可以幫忙，所以當時每個活動我都會出席。」Ming女（梁淑茗暱稱）回憶道。

本身從事銷售推廣的Ming女後來獲邀加入心晴行動的執委會，運用她的人脈和經驗，幫助心晴行動進行籌款宣傳。問她參與過的項目哪個印象最深刻，她不假思索便說：「最難忘的是心晴市集，我覺得這是意義最大的項目之一。」



心晴市集天水圍港鐵站店開幕，心晴行動創辦人兼信託人林建明小姐、嘉賓曾俊華先生、萬綺雯小姐，與一眾心晴執委及嘉賓合照。

幫助康復者重投社會

心晴市集是心晴行動的社會企業，通過售賣二手衣飾，幫助情緒病康復者重投社會工作。Ming女作為項目管理的小組成員，不但在平日幫忙跟進瑣碎事務，有時趁假期也會抽空到店舖幫忙。花費了她不少私人時間，但她認為值得。

「雖然過程中遇到不少困難，但我很感恩遇上一班努力付出、不求回報的執委們，令心晴市集衝破了不少難關。」事實上這些年市集的營運，讓她看到社會上有很多熱心人，無論是知名人士還是普羅市民，都很支持這個有意義的項目，不但自己捐出衣物或光顧購買，也會經常介紹身邊的親友一起支持。

讓Ming女感受更深的，是有些康復者在加入市集後，慢慢有所改變。「印象最深刻的是有一位職員，開始時長期坐在收銀處背住門口，慢慢面向門口，可以跟客人溝通，對我來說是一個很大的鼓舞。」Ming女分享道。

由於民政事務總署的資助結束，加上市場上各種原因，心晴市集在2020年2月底暫時結束實體店的營運。Ming女當然覺得可惜，但希望這次的離別只是短暫。「期待日後可以再發展更優越的道路，讓情緒病康復者有一個重投社會的踏腳石。」



奇華餅家慶祝80周年，邀請心晴行動成為贊助機構之一，並舉行慈善餅食工作坊。當天包括Ming女在內的一眾心晴執委、義工、與嘉賓鄭秀文小姐及奇華餅家的代表一起大合照，分享愉快而有意義的一刻。

對情緒問題更了解

相信擔任過心晴行動的執委成員都有類似經驗，就是當朋友有情緒問題時，很多時都會詢問他們的意見，Ming女也不例外。尤其當她在社交平台轉發心晴行動的活動訊息後，她的朋友不但會留言追問相關活動的訊息或如何參與義工，更會探問輔導服務。她亦曾經幫助一些朋友，透過心晴行動的輔導服務而改善了情緒問題，令她一方面深切感受到在心晴做義工的意義，一方面也感慨不少香港人其實也有情緒困擾。

「香港人一向工作都是爭分奪秒，休息比工作時間少，加上各種壓力，很多時令身心健康欠佳，甚至出現了情緒問題自己也不知，又或知道了，但不敢面對正視。」

人生路上，少不免總有情緒低落時，Ming女自己也不例外。「幾年前，爸爸突然離世，當我接到媽媽的電話，知道爸爸暈倒送院，到永別的一刻也不夠兩小時，之後半年我完全沒有胃口，走路、坐車都會呆滯地流淚，有幾次看着窗外，都會想生存的意義，想爸爸帶我走等等念頭。」Ming女現在回想起來，覺得自己當時可能已患上情緒病。「幸好身邊有老公及朋友的支持，而且照顧媽媽也給了我很大的動力，我希望令她餘生都活得開心。」



Ming女經常陪伴媽媽，希望她開心快樂。



Ming女在心晴行動的義工嘉許禮上致辭及分享。



Ming女經常協助心晴慈善跑邀請名人義務擔任愛心大使，令活動更受歡迎關注。

活得開心，做自己開心的事情，也要令身邊的人開心，是Ming女保持身心健康之道，而做義工幫助有需要的人，正是她其中一種開心快樂事。Ming女自2021年起從心晴行動的執委會卸任，但她仍然會一如以往般支持心晴行動的工作，並一再叮囑職員有活動時記住找她幫忙。

「我希望心晴的義工團隊能繼續擴展，吸引更多有心人去幫忙推動情緒健康服務，期望心晴行動令香港每個階層，都可以真正認識及面對情緒健康的重要性。」

Ming女，衷心感謝您一直以來的支持，放心吧，我們一定會繼續找您幫忙的！💖

Ming女的健康心得

「做運動、按摩令自己舒服一點，就是我的減壓方法，生活至今最重要是令身邊人開心，幫到人亦是幫到自己，因為自己都會開心。人生存在最大意義莫過於要開心，身心都會健康。」



Ming女與本會副主席兼秘書長柳發文博士（左一）及執委王藹慈博士（右一）於心晴慈善跑上一起為參賽者打氣。

優哉
悠哉



香港仔上水塘

古水壩 逍遙遊 漫步香港仔水塘

疫症持續下，香港人無法外遊，行山成了大部分人假日的消閒活動，也讓大家真正體驗到香港山遊資源的豐富，而且不少都不用長途跋涉便可到達，好像今次推介的郊遊徑正正座落灣仔區與香港仔之間，穿梭林蔭之際，更可欣賞多座古建築，適合一家大小或與友結伴輕鬆暢遊，而且四季皆宜。



建築風格獨特的
上水塘堤壩



沿着灣仔半山至香港仔水塘之間的郊遊徑是一條頗受歡迎的行山路線，即使在平日也有不少晨運客穿梭其中，路徑亦悉隨尊便，今次我們選擇較輕鬆的方法，從山上步行下山，如果不走岔路，需時大約1小時。若嫌太容易，不妨走相反方向，從香港仔出發，挑戰一下體力。

今次的起步點選在前往山頂路上的灣仔峽道遊樂場，這裏有士多和洗手間，出發前可先補給糧水。旁邊是警隊博物館所在，自2021年5月31日起暫停開放，進行翻新，想參觀的朋友可要等到明年3月啦。



在灣仔峽道遊樂場後面有條小徑，沿着香港仔水塘道這個路牌往下走便可前往香港仔水塘。



香港仔下水塘



從香港仔水塘道進入水塘範圍的路是香港仔健身徑，沿路有不少健身設施。



可以邊走邊健身

在遊樂場旁邊會見到香港仔水塘道，從這裏到水塘主壩是1.5公里多的下山路，雖然有些路段比較陡，但因為是水泥路，算是易走，而且兩旁盡是樹蔭，加上山風，即使天氣炎熱也會舒服清爽。沿路除涼亭外，還有不少晨運設施，可以讓遊人一邊行山一邊做些壓腿、拉筋之類的熱身運動。

步行大約20分鐘，眼前忽然一片碧綠，原來已到了香港仔上水塘。我們一般所指的香港仔水塘，其實有兩個，分別是香港仔上水塘和香港仔下水塘。香港仔下水塘前身為大成紙廠私人水塘，建於1890年，當時大成紙廠與香港政府協定，為鴨脷洲居民提供食水；到了1920年代，香港政府為解決港島西區食水問題，乾脆把私人水塘買下，連同1932年於上游加建而成的香港仔上水塘組成香港仔水塘，成為港島第4個也是最後一個公共水塘，總容量達126萬立方米。



除了堤壩外，水塘內還有好幾座法定古蹟，例如這座紅磚小屋——香港仔下水塘泵房。

沿路欣賞法定古蹟

相比其他水塘，香港仔水塘總面積不算大，卻是遊人熱門打卡的地方，除了它山環水抱，汪汪一碧外，還因為它沿途有多座已被列為法定古蹟的建築，而且風格獨特，例如上水塘的堤壩，採用類似意大利文藝復興時期的設計風格，在水塘滿溢時，水流從水壩瀉下，氣勢磅礴。另外，香港仔水塘內有豐富的植物資源，如果有時間不妨穿過香港仔下水塘堤壩往香港仔自然教育徑走一轉。

繞過香港仔下水塘後不久，便見到香港仔郊野公園的入口，若想繼續郊遊，可在此進入；如果打算結束這次的行山活動，可沿着香港仔水塘道往下走，便可到達香港仔市中心，又或在漁光邨對面的巴士站坐車離開。若意猶未盡，不妨到海傍道香港仔海濱公園對出碼頭，乘坐舢舨到對面鴨脷洲，雖然只是短短幾分鐘的船程，但在道路鐵路已貫穿香港仔及鴨脷洲的今天，仍能坐上這種舊日海上交通工具，也是一種別有風味的體驗。如果有緣的話，更有機會遇上碩果僅存的香港仔避風塘艇仔粉，品嚐真正的漁家味道，為輕鬆半天遊劃上完滿的句號。



香港仔與鴨脷洲之間的海域被稱為香港仔避風塘，目前雖仍保留舢舨服務，但不知會否有日隨着時代轉變而被淘汰，未坐過的朋友不妨一試。



合家歡路線推介

交通：新巴15號線

上午10點前交易廣場開出，10點後改由中環5號碼頭開出，雖途經交易廣場，但假日會較難上車，出發前宜先查閱開出地點。如果湊夠人數，可考慮乾脆在灣仔打的前往，省卻排隊等車的煩惱。

下車地點：灣仔峽道

路線：灣仔峽道遊樂場>>香港仔水塘道>>香港仔上水塘水壩>>香港仔下水塘水壩>>香港仔郊野公園>>漁光村海鷗樓 🍽️



橄欖油然喜愛

有謂「伸出橄欖枝」，表示傳遞善意，冀友好共處。橄欖枝引發和平的聯想，地位超然，這種原產地中海的植物，其果實橄欖及由它萃取的橄欖油，皆可入饌，且有益健康，同樣地位超然。當中包括促進腦部運作，甚至能緩解抑鬱，教人怡然享用，油然生愛。

歐洲人食用橄欖較普遍，如拌冷盤，作薄餅配料，香港人相對少吃，但隨着地中海飲食文化愈見普及，以橄欖油烹調的風氣轉盛。橄欖、橄欖油的健康美名早播，除有助保護心血管及防癌，更能調節情緒，提起精神。



解鬱拆焦助記憶

來自巴基斯坦卡拉奇大學的科研團隊，於2013年發表一項研究，關於橄欖油抗抑鬱、抗焦慮的效果。研究以小鼠進行，顯示橄欖油具緩減抑鬱的作用，估計源於其所含的多元不飽和脂肪酸奧米加3及奧米加6，二者有助改善記憶力，並維護腦神經的正常功能，支援中樞神經系統運作；而奧米加3脂肪酸更是神經細胞膜的重要組成部分，協助神經細胞之間的訊息傳遞，促進精神健康。曾有研究指出，抑鬱問題出現，與該兩種脂肪酸不足有關。上述研究亦發現，橄欖油能促進神經傳導物質多巴胺、血清素的水

平，傳遞快樂訊息，帶動抗抑鬱、抗焦慮的效果。

另一支來自上述大學的團隊亦於2018年發表一項研究，探討橄欖油抗焦慮作用與多巴胺、血清素的關係。同樣以小鼠作實驗，顯示採用低劑量橄欖油，已明顯提升多巴胺、血清素的濃度，不僅有助緩和焦慮，結合其豐富的抗氧化物，能改善學習及記憶力，具預防腦退化症作用。



橄欖油可煮食

橄欖、橄欖油具有相若的優質營養素，但也有分別。像橄欖富含銅、纖維，而橄欖油則沒有。探討橄欖油的優點，一般指特級初榨橄欖油（Extra Virgin Olive Oil，簡稱EVOO），那是橄欖首次經冷壓榨取而來的，質素最佳。特級初榨橄欖油適用於冷盤、沙律，或澆進已煮熟的食物。

由於橄欖油的冒煙點為攝氏190至210度，而一般油炸溫度為160至180度，所以即使用於煎炒油炸，只要烹調時間不太長，致油溫過高，當中的營養素仍可保留。橄欖油當中的化合物遇氧氣、光線也會起作用而流失，故應選購以深色器皿盛載的，用後要把蓋封好，放於陰暗處儲存。



欖油番茄絕配

除橄欖油，番茄也是地中海飲食的要角，近年的研究發現二者確屬絕配。當它們混合起來，橄欖油滲進番茄的細胞，有助溶解當中的類胡蘿蔔素，令這種具抗氧化作用的物質易於從番茄轉移成為微細分子，並進入食用者的消化道，變得更易被吸收。每1安士番茄，只消配合四分一茶匙橄欖油，已能產生這種作用。

促進腦部運作

雖屬油脂，橄欖油卻傳奇地獲封健康食品，除上述兩種脂肪酸，它也富含單元不飽和脂肪酸奧米加9，同樣屬良好的脂肪酸。一項於2011年發表的研究，聚焦攝取不同類型脂肪酸與患上抑鬱症的關係，以12,059名平均年齡達37.5歲的西班牙大學畢業生為對象，持續跟進6年。結果顯示，相對於選用反式脂肪，食用橄欖油的組別，患抑鬱症的風險低近50%。

有研究指出，橄欖油能促進兩種腦神經化學物質的水平，包括「腦源性神經營養因

子」（BDNF, Brain-derived Neurotrophic Factor）及「神經生長因子」（NGF, Nerve Growth Factor）。BDNF是一種蛋白質，能刺激生成新的腦細胞，且能解除壓力問題對腦部構成的壞影響；不少抑鬱症患者都有「血清腦源性神經營養因子」（Serum BDNF）不足情況，可見BDNF與精神病出現可能有關。至於NGF，能增強感覺神經細胞的成長、修復及信息發放，有助傳遞視、聽等方面的訊息。

抗氧化物護腦

橄欖油的健康美名，主要源於其營養成份具抗氧化、抗炎作用，保護人體的細胞組織。人類靠氧氣存活，過程中卻出現「氧化壓力」（Oxidative Stress）現象，所產生的游離基會破壞細胞組織，損害器官，就如鐵氧化生鏽一樣。橄欖、橄欖油皆含「多酚類化合物」（Phenolic Compounds），屬天然的抗氧化劑，有助擊退游離基。當中的「橄欖多酚」（Oleuropein）是橄欖獨有的營養素，提供多種抗氧化效益，包括保護腦神經細胞免受損害。

另一種抗氧化物維他命E，橄欖的含量也豐富。據美國「世界最健康食物」網站的數據，一杯約135克的橄欖，含2.22毫克維他命E，至於1茶匙約13.5克橄欖油，則含1.94毫克，均屬「含量理想」。維他命E有助腦部免受游離基破壞，讓人維持良好的記憶力，橄欖油也富含維他命K，能提升腦部運作效率，對預防腦退化症有一定作用。

橄欖油好處眾多，更讓人精神煥發，卻毋須大量使用，每天食用1至2茶匙，已能攝取其利。

中華吃欖文化

提起橄欖，大多數人可能立即聯想到地中海一帶去，但回心一想，可能會發現我們的傳統小吃或菜式中，其實也攬蹤處處，例如已經成為懷舊小吃的「飛機欖」，是經甘草等藥材炮製的青欖，不過此欖不同彼欖，青欖又稱白欖，為橄欖科橄欖屬植物，福建一帶的產量頗豐，而產於地中海的橄欖（學名Olea Europaea），則為木樨科木樨屬植物，跟中國的青欖並不同科。中醫理論指青欖具消腫利咽、生津解毒之效，性平，味甘酸微澀，故多吃可能傷胃，胃病患者應注意。

涼果今已非熱門零食，但「欖」仍是烹調的最佳配角，像「欖菜肉碎四季豆」，當中的欖菜就是橄欖菜，為潮汕地區的傳統鹹菜，是把青欖切碎，加入鹹酸菜，經多重工序製成。「欖角蒸鯪魚腩」中的欖角，原材料是烏欖，又稱黑欖，也是橄欖科橄欖屬植物，盛產於廣東信宜，經醃製成為欖角。上述皆屬醃製食品，宜淺嘗，勿過量。 



另類生命教育： 改寫生命，快樂傳愛

捐贈選擇多 保單延希望

不少人在人生拼搏的階段，為防突如其來的變故令家人頓失依靠，都會考慮購買人壽保險以保障家人。但隨着年歲漸長、家庭責任減輕，在分配資產給子孫的同時，其實亦可以考慮將保額的一個很小比例，捐贈給有需要的人士，造福社會和子孫。

保協慈善基金的「生命傳愛行動」從2005年開始，透過「保單捐贈」的形式，讓投保人揀選心儀慈善機構，將人壽保單的部分保障額，透過慈善機構幫助真正需要幫助的人，播種愛心，用生命影響生命！保單捐贈的概念十分簡單，投保人可考慮在現有保單中，捐贈部分百分比的投保額予指定慈善機構（例：99%由家屬受益，1%捐予慈善機構）。只要你的一小步，就能惠及社區裏很多有需要的人，何樂而不為？

1%到100%的距離有多遠？
看似難以跨越的鴻溝，實際上只需填寫或修改人壽保單受益人，揀選合適的慈善機構，無論金額多寡，皆可為有需要的一群帶來長遠改變，改寫生命。
你1%的力量，可以成就他人100%的可能。1%到100%的距離，只是你的一個轉念。

無分風雨晴 樂捐好心情

心晴行動最近已加入成為保單捐贈計劃的支持機構，由即日起，只要你認同我們的宗旨，希望在香港推動情緒健康教育，幫助情緒病患者走出低谷，都可以通過填寫人壽保單的受益人，將部分百分比的投保額贈予心晴行動！善心人士的捐贈將有助我們開展及推行情緒健康的教育工作，我們將繼承你們的捐贈，將你1%的力量，成就他人100%的可能。

請聯絡你的保險中介人或保險公司索取更改資料表格，更新保單受益人資料，簽妥表格交回保險公司作出更改處理，即可完成「保單捐贈」程序。

若然心動，請即行動，支持心晴行動！

如有任何疑問，歡迎致電3690 1000與本會聯繫。你亦可登入保單捐贈網頁<https://www.policydonation.org.hk/pdp/>，了解計劃詳情。

心晴無憂
JOYFUL (MENTAL HEALTH) FOUNDATION 社區長者情緒健康計劃

主辦 心晴行動慈善基金

內容

1. 情緒管理講座
講解如何管理情緒及常見情緒問題，教大家如何保持醒目精靈。
2. 情緒健康活動
包括由專業輔導員、物理治療師、醫生及護士等提供約12週的情緒評估、記憶力評估、放鬆練習及治療等。

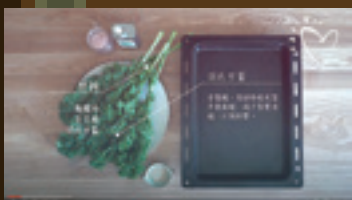
免費 參加者可獲禮品包2份！

歡迎有興趣參與的長者中心或地區團體查詢：
電話：3690 1000（楊小姐）
電郵：joyful1@jmh.org

計劃詳情

心晴行動慈善基金致力推廣情緒健康

了解更多 www.jmh.org 心晴行動 情緒支援熱線 2301 2303



無論晴天雨天
您只需安坐家中
通過心晴頻道
獲得萬千情緒資訊
足不出戶，引領您進入
情緒萬花筒
發掘活在當下的力量



即刻訂閱

心晴行動 YouTube Channel

攜手共渡情緒交叉點



心晴行動慈善基金

