

關楚耀 與你一起 發放正能量

專題

踏進青春期 情緒起風波

老有所思

為空巢期準備

鎮靜劑

戒除視乎決心

開心社企

心晴市集 好貨等你淘



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。

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。

宗旨

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。



「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



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

查詢電話：3690 1000



《心得》雙月刊 2016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」。

雙月刊 2016年4-5月號

目錄 CONTENTS

02 心晴行動慈善基金簡介

06 心晴的話
政策需要新思維
勿將病床為妙方

08 情緒測一測
你有強迫症嗎？

09 你知道嗎？
環境污染會影響胎兒
將來的行為情緒

10 有情有義
關楚耀
與你一起發放正能量

14 專題
踏入青春
情緒起風波

16 青春無敵 造「反」有理

18 專家剖析 青春期的焦慮

20 青少年的壓力 來源和處理

23 子女自尊自信 父母齊心創造

鳴謝

出版顧問 李誠教授 精神科專科醫生
關楚耀先生 心晴行動慈善基金愛心大使
簡立信先生 安永國際（亞洲）有限公司主席
王藹慈小姐 臨床心理學博士
鄧浩明博士 教育心理學家
丁錫全醫生 精神健康基金會副主席
張力智醫生 精神科專科醫生
李慧嫻小姐 認證輔導員（香港專業輔導協會）
翁詠瑜小姐 心晴行動慈善基金輔導員
香港健康情緒中心
嶺南大學（嶺大）公共政策研究中心
玩樂瑜珈



48



52



58

24 調查報告
嶺南大學調查發現
2015年香港兒童快樂指數連續兩年下跌

30 抒情一瞬
天空海闊任我飛
同途有伴，甜苦與共。

32 藥物治療
欲斷難斷？鎮靜劑有得戒 關鍵要看決心

36 老有所思
子女離家 感到空空如也？
認識空巢綜合症

38 做好準備 坐擁空巢 開展人生下半場

42 做好心理準備 適應空巢轉變

44 生活小貼士
口頭禪與生命蛻變

46 糾正謬誤
時間可以沖淡一切？
憑個人意志也可以處理或治療情緒病嗎？

48 另類治療
大笑瑜珈 用笑帶動快樂

52 吃得開心
情迷朱古力

54 情深似海朱古力 海鹽朱古力燕麥曲奇

55 優哉遊哉
走入深山嘆一盅兩件

58 開心社企
We are green
心晴市集好貨等你淘

62 有心人
簡立信成功的哲學

66 晴訊
年宵市集「靚太市集」
心晴行動專家分享會
朋輩支援聚會



《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

政策需要新思維 勿將病床為妙方

最近，立法會「工務小組委員會」於2016年4月13日進行會議，審議事項繁多，其中涉及精神健康有葵涌醫院擴建項目。據政府提交文件，估計建設工程費用為7億5千萬元，其中亦包括翻新護理學校及宿舍，以及部分瑪嘉烈醫院。有議員特別就葵涌醫院的床位數目在擴建後只由920張增至1,000張，即只增加80張病床提出質疑，認為數量不多，未必能應付人口增長。

單看80張床位這個數字，對比人口增長所帶來的精神醫療問題，確實看似杯水車薪。然而，是否增加更多的病床，就能應付挑戰？事實上，單以床位多寡討論醫院服務優劣，這種看法已經相當過時。精神健康治療早已由以往醫療模式（medical model）制訂政策，純粹只用藥物治療，漸漸改為社會模式（social model），針對預防、公眾教育和共融。以葵涌醫院為例，以往醫院設計都是以住院監護患者為目的，現在服務範圍重點已轉向及早察覺病患，及社區康復服務。重建後的葵涌醫院，除了提供住院服務外，還有日間醫療服務、社區外展服務及與伙伴組織推行相關服務等等，志在以綜合服務形式，幫助患者康復並融入社會。如果只以床位多少，去衡量擴建價值，只會流於片面和數字化，並未觸及問題核心。

精神健康政策一直以來，不是硬件不足，而是軟件未能配合，精神科醫生不足已成多年問題。食物及環境衛生局局長高永文在2014年6月立

法會答辯中指出，當時醫院管理局只有337名精神科醫生，若按世界衛生組織的標準，每一萬人就應該需要一名精神科醫生，以此計算，本地精神科專科醫生與本地人口的比率約是0.39：10,000。如果要符合世衛標準，我們就需要增加400多名精神科醫生。根據《精神健康地圖2014》（Mental

Health Atlas 2014），其他富裕國家每一萬人也有0.87個精神科醫生，比香港多出一倍有多，顯然香港距離世界標準仍有很大距離。香港精神健康醫療系統，一直都是「有病床，無醫生」，醫院入住率大約有7成左右，擴建多80張床位，似乎亦可應付未來需要，反而香港醫療人手不足，才是最大問題。醫療人手不足，最終令患者輪候時間延長、診症時間縮短。

話說回來，葵涌醫院現時擴建的理念，是根據綜合服務類型為原則，超越以往醫療模式，似乎是值得期待。不過醫療系統其實只是精神健康的一部分，過往政府經常為人詬病，被指欠缺一個整體及長遠的精神健康政策，近年有不少自願團體或者政黨，就這個問題提出建議，促請政府參考歐美先進國家如新西蘭、澳洲、加拿大等等，成立精神健康的委員會，或類似高層次的組織，負責統領政府各部門工作。該委員會成員應包括：政府官員、醫管局、立法會議員、社福機構、醫療專業人員、康復者、病患者家屬、學者等等，負責統籌精神健康政策，並且定期向社會匯報工作，令香港市民能夠加強精神健康。

「沒有精神衛生就沒有健康。」精神健康不只是一個身體心靈上的問題，更是社會的問題，如果欠缺社會大眾互相合作、支援，儘管病人可以離開醫院，但卻不能融入社會，這並不是一個富裕社會應有的態度。是時候要改變了，我們不單要增加床位，我們更要改變思維。

心晴行動慈善基金出版委員會
2016年4月



你有強迫症嗎？

請根據你的經驗來回答下列問題：

A 過去12個月，你的腦海中是否反覆出現下列難以自控的思想及/或影像？（可選多項）

- ☐ 怕骯髒或細菌污染
- ☐ 想把事物變得對稱、順序，或按照獨特的方式進行一些事情
- ☐ 點數或觸摸東西的衝動
- ☐ 擔心自己因做出傷害別人或違反倫理道德的事情而需負責
- ☐ 關於性或者其他有關道德問題的煩惱

B 你是否經常企圖抑壓、逃避或抵銷上述思想及/或影像？
（例如出門時擔心沒有把大門鎖上，所以反覆檢查門鎖；出現可怕或不愉快的想法時，在心中反覆祈禱、計算或默唸字句。）

☐ 是 ☐ 否

C 你有否經常重複以下行為？（可選多項）

- ☐ 洗手、清潔或消毒
- ☐ 按特定的次序觸摸及放置東西
- ☐ 檢查，例如有否把門鎖上、關上火爐或電掣等
- ☐ 反覆計數
- ☐ 貯藏東西（即使你用不着這些東西）



D 你是否覺得這些難以自控的思想及/或行為過度或不合理？

☐ 是 ☐ 否

E 上述情況是否對你造成明顯困擾？

☐ 是 ☐ 否

F 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否造成明顯的負面影響？

☐ 是 ☐ 否

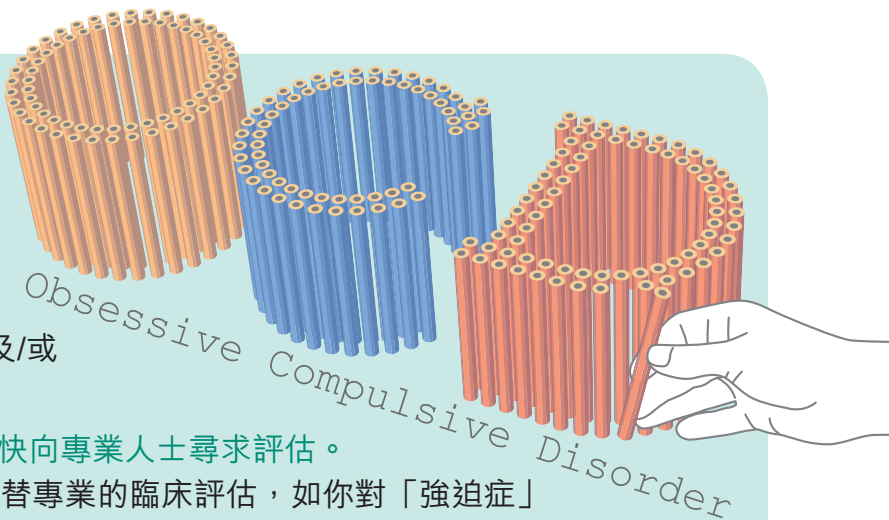
分析

根據已綜合的國際診斷標準，如果：

- 問題**A**，你選擇一項或以上；及
- 問題**B**，你選答案「是」；及
- 問題**C**的行為中有一項或以上；及
- 問題**D**，你選答案「是」；及
- 問題**E**中你覺得自己明顯受到困擾；及/或
- 問題**F**中你覺得生活明顯受到影響；

那麼，你可能已患上強迫症。建議你盡快向專業人士尋求評估。

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「強迫症」有任何疑問，請尋求專業協助。〔參考資料：香港健康情緒中心〕



*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？

環境污染會影響胎兒 將來的行為情緒

愈來愈多證據顯示，環境污染不但損害身體健康，對行為情緒也會造成影響。最近外國一項研究便指出，媽媽懷孕時若暴露於一類名為多環芳香族碳氫化合物（Polycyclic aromatic hydrocarbons, PAHs）的污染物之中，有機會導致孩子將來在控制情緒、思想及行為上出現問題。

這個刊登於《兒童心理學與精神學雜誌》的研究，由哥倫比亞大學的哥倫比亞兒童環境健康中心及紐約州精神醫學研究中心進行，以462對母子為對象，從母親懷孕開始一直跟進至孩子的幼年，期間通過血液樣本去檢測母體內PAHs的含量，並在孩子不同年齡階段以「兒童行為量表」進行測試，評定他們自我控制情緒的能力。結果顯示，若媽媽在懷孕時期接觸過較高量的PAHs，孩子在9-11歲期間所評定的情緒自我調節能力會明顯較差，即使隨着成長發展，這個能力亦未見改善，由於情

緒控制是發展社交能力的重要因素之一，意味着這些孩子的社交能力亦會受到影響。研究人員認為，被母親吸入體內的PAHs，可能破壞了嬰兒神經系統中主管動作、注意力及情感反應的部位，令孩子將來有機會出現情緒控制的問題。

PAHs是一類有機化合物的總稱，來源包括森林大火、工業污染及食品加工等，是由於煤、石油氣等燃料在處理過程中未充分燃燒而形成，車輛排放的廢氣、香煙的煙霧以致燒烤食品都會含有PAHs。過去早已有研究發現，孕婦在懷孕時接觸PAHs，將來孩子患專注力不足/過度活躍症（ADHD）、以及出現焦慮和抑鬱徵狀的機會增加。今次研究的學者亦認為，孩子缺乏控制情緒的能力，正是導致將來出現包括ADHD、飲食失調及濫用藥物等問題的重要因素。

對於環境污染，我們往往身不由己，不過為了自己和下一代，我們至少應多關心保護環境。至於準媽媽則最好避免接觸PAHs的源頭，例如少吃烘焗、燒烤及煙燻類食品，拒絕吸煙及接觸二手煙。💖



關楚耀 與你一起 發放正能量

與關楚耀從情緒健康談到與人分享的問題、家庭關係等，發現這個大男孩有着與外表不一樣的成熟沉穩。也許經歷過低潮，Kelvin更體會到別人一點點的關懷、一兩句的鼓勵，對處於低谷的人來說，其實可能很重要。

誠然，這個世界需要更多關懷，更多體諒，更多正能量。

運動令人開朗， 令人堅持

Kelvin其中一個喜好是做運動，平日不用拍戲或出席活動，就會去做健身，周末更相約朋友一起打籃球。他形容做運動後的感覺很爽：「因為血液運行、細胞擴張等會令大腦釋放氨多酚，令人開朗了，而且感覺很實在，因為辛苦經營（健身）後，終於看到『線條』現出來，就自然不會放棄，有成績就有鼓勵。這裏面沒幸運，你肯做就一定有，不肯做就一定沒有。」

看來運動不但對促進情緒健康有很大的幫助，做人處世也有一定啟發。

關楚耀為心晴行動的慈善跑擔任了3屆的愛心大使，義務協助推廣運動有益情緒的信息。問到當初為何會成為心晴的義工，原來始於我們的創辦人兼信託人林建明小姐當年對Kelvin的鼓勵。

「我跟大姐明原本不是很熟落，但她很好人，在我最低潮時，每次見面她都跟我聊天，說很多鼓勵的說話，勉勵我不要放棄，再困難的逆境都要堅持。因為她曾經如此鼓勵我，所以她的活動我一定會支持。」Kelvin說得有點感性，也許觸動了他的一些回憶。的而且確，有時候一兩句的關懷鼓勵，往往起到意想不到的化學作用，令失意沮喪的人，感受到點點亮光。

不過除了感激之情，Kelvin坦言覺得心晴行動是很正面的機構，每次出席活動，見到所有心晴的同事和義工都好開心，「給予我很多正能量，是我做這個義工的最好回報。」

不愧為心晴的愛心大使，如此落力為我們宣傳，難怪我們每年慈善跑的參加人數都節節上升。Kelvin，下年度心晴慈善跑的愛心大使，預邀你幫忙啦！



愛分享的大男孩

Kelvin本身也是一個關注情緒健康的人，因為經歷過低潮，自然更能體會情緒低落時的感覺。「我當時不知道自己情緒有問題，但很多謝身邊的朋友及家人的支持及鼓勵，這是最重要。我覺得自己很幸運，不論是開心還是不開心時，身邊總有家人朋友支持，可以跟他們分享。」

Kelvin強調十分重視分享，無論開心或不開心，他都會找人分享。「開心時分享當然好，可以發放正能量，不開心時，也不要把事情埋藏心中，應找相信的人訴苦，未必真的可以幫到甚麼，但至少釋放了一些負能量。只要踏出第一步，很自然就會走第二步，這樣可以一步一步去解決，就像打遊戲機過關一樣。」

也許因為喜歡分享，Kelvin也愛烹調，成為他做運動及打遊戲機以外其中一個喜好及減壓方法。在烹調過程中，他會把全副精神放在食物中，把煩惱暫時忘卻，當佳餚美饌上碟後，便可以與朋友好好分享。去年他還把嗜好轉化成事業，在台灣開了一間餐廳，與更多人分享他的美食。

給讀者的寄語

低潮時經常跟自己說，“Everything is going to be fine”，沒甚麼是過不了，最重要看你自己的心態。



家庭是最好的支援

身為藝人和歌手，Kelvin工作之忙碌肯定不下於一般香港人，不過令人意外的是，如他在香港，經常每周也能跟父母見上三四次。家庭的地位，在這位年青人心中，非常重要。

「是的，現在這個階段，家庭對我來說是最重要。目前工作是為自己，也是為了爸爸媽媽，因為之前令他們失望過擔心過，不想再讓他們擔心，所以我覺得不用說太多，用行動去證實，這是最實際的回報。」他誠懇地說道。

人脫離不了家庭，家庭的支援及影響，對每個人都很重要，例如個人修養，就多少反映了家庭教育。不少人都覺得Kelvin有禮懂事，即使在歌壇已有點成就，也沒有甚麼架子。Kelvin說要歸功於母親對他從小的嚴厲管教，言談間也感受到他對母親的感激和愛意。

很明顯，家教真的很重要。

發放更多正能量

問到對在香港推廣情緒健康的看法，曾經在外國生活及留學的Kelvin直言其實有一定困難。「因為香港人大多『收埋』自己，不像外國人那樣容易向別人透露，不過我知道心晴行動很盡力去幫助社會上有需要的人，我覺得在這方面做得很好，大家一提起心晴行動，都知道它是一個協助推廣情緒健康的機構。現在世界各地都不是很多正能量存在，幸而我們有心晴行動這樣的慈善機構，積極發放多些正能量，我覺得很好，可以互相感染。」

心晴行動之所以能夠成功，其實也要靠一班像Kelvin那樣不計報酬的義工一直支持，正如他所說，我們需要更多正能量，希望Kelvin的正能量也能感染更多讀者和粉絲，讓大家都一起發放正能量。❤️

處世心得

豁達一些，莫事事計較，從生活的瑣碎事開始，因為很多事情都是累積而來，有時候有些情緒也是一點一滴累積起來，以至最後爆發起來。對工作需要執着，但在其他小事情上就不用看得太過緊張，輕輕鬆鬆帶過。

有時候，退一步才是進一步。



呼籲大家支持心晴

希望大家都支持心晴行動，因為這個機構很有心，幫助情緒病患者，在各方面給了社會很多力量。



踏入青春期的情緒起風波

關心青春子女的真·人真故事 沒有門鎖的房間

曾先生因為兒女開始進入中學，打算換間較大的居室，地產經紀很殷勤為他安排睇樓，在參觀了很多個中產級別的單位後，發現好幾家有子女的家庭，其子女房間的門鎖都被拆掉，只留下一個個未安裝鎖頭的空洞，怪難看的。當時曾先生雖覺得奇異，但並無追問。

有一次，曾先生去探朋友家，又發現朋友兒子房間的鎖門也是被拆掉的，細問之下，才知道是朋友故意把房門鎖拆掉，原因是擔心正就讀中學的兒子躲在房間內做些甚麼「不為人知」的事情，為了方便監察愛兒的活動情況，所以出此下策。

後來，曾先生的兒子亦升上中學了，借鑒其他人「擔心」兒子的憂慮，但又不欲破門拆鎖那麼難堪，他絞盡腦汁，終於想出一條絕世妙法，決定把自己的座枱電腦搬到兒子的房間內，卻把兒子的座枱電腦設置在自己的房間內，這樣兒子每當使用電腦及上網時都要到自己房間，而自己也大有「理由」隨時走入兒子的房間，進行另類的「親子互動」。

青春期是由兒童逐漸變為成年人的必經階段，大約由10歲開始，至20歲為止。在這期間，青少年的身體和心理皆出現明顯的變化，他們需要經歷長達幾年的適應期，因此在不斷變化與適應的過程中，難免感到無所適從，對情緒亦會造成極大困擾。



青少年的生理變化

外觀方面

- 普遍來說，女性比男性發育得更早。
- 四肢一般會迅速增長，令體重增加。
- 皮脂腺受到性激素的影響，急劇增加分泌，容易長出暗瘡。
- 男女性徵明顯發育並展現出來。
- 出現外顯的生理變化，如乳房隆起、月經、夢遺或陰莖勃起等身體變化。

青少年的心理變化

恐懼和焦慮

- 荷爾蒙分泌刺激身體，出現急劇變化。
- 認識不足，或未有充分的心理準備，感到惶恐和憂慮。
- 不敢向人傾吐，無法釋放自己，導致情緒低落。

自卑和尷尬

- 擔心身體的各種變化是否合乎正常標準，將自己的情況與朋輩比較。
- 誤以為過於早熟或發育不全，產生自卑感。
- 暗瘡和臭狐等特徵，被人取笑，感到羞愧和尷尬。

煩躁和不安

- 遇到不易應付的情況，一時想自主獨立，一時又想依賴父母。
- 內心產生矛盾，又不曉得如何處理，因而引起不安和煩躁。

情緒不穩定

- 各種身體變化令情緒起伏。
- 有時會很憂鬱，容易不高興，對週遭事物都特別敏感。
- 動不動就感到受挫。

資料來源：教育統籌局 - 家長教育推行小組《青少年的身心變化》



青少年的心理健康

自青春期開始，青少年在生理、心理和社交方面都經歷快速的轉變。較急的發展節奏容易為青少年帶來壓力和困擾，使情緒波動，甚至影響學業、社交和日常生活。但從成長的角度來看，青少年正好透過面對不同的挑戰，學習了解自己，鍛鍊解決問題、與人相處和控制情緒的能力，發揮潛能，令身心健康地發展。

青少年成長時的心理特徵：

青少年的行為或想法，背後往往反映他們成長時的心理需要或心理特點，以下是其中較主要的：

注重自我形象

- 青少年對自己的外貌身型，以及內在自我都十分自覺，也在意其他人對自己的評價
- 自尊心仍在不斷發展，有時覺得自己無所不能，有時又自信不足
- 在尋求身份認同的過程中，或許會模仿某一些人，或崇拜偶像

尋求獨立自主

- 對父母師長的權威開始產生懷疑
- 重視私隱，渴望父母給予空間
- 希望建立自己獨特的一套，包括外型、風格、喜好等

重視朋輩的認同

為求得到同學朋友的認同，往往不自覺地追隨潮流，有時會放棄或改變一些原有的看法、行為和標準，改為仿效朋輩；也有可能是在朋輩的壓力下做出某些行為

對新事物感到好奇，勇於冒險嘗試

興趣廣泛、求知慾強、有冒險精神，但有時又會變得衝動或怕失敗

充滿理想和幻想

看事物較為「浪漫化」，追求完美，容易忽略客觀環境的限制，會因現實的事與願違而沮喪

感情豐富，情緒易波動

- 容易受外界事物的感染
- 較情緒化，時而亢奮激昂，時而情緒低落

對性感到困惑

- 對各樣性生理的變化感到不知所措
- 對戀愛與異性產生憧憬

資料來源：衛生署學生健康服務—青少年心理健康

青春無敵 造「反」有理



文：心晴行動慈善基金輔導員
王藹慈 臨床心理學博士

青春是人生一個重要的發展階段，它的發展被身體、精神和環境的變化塑造及影響着。在青春期內，身體和大腦不斷的生長和變化，而心理上他們需要在這段時期尋找自我的身份，學習承擔新的責任，以及發展友情，愛情及社交等不同的關係。

青春期很多時候被稱為「反叛期」。事實上青少年的大腦發育正處於一個複雜的時期。他們的大腦神經網絡變得更緊密連接，並且大腦內之控制區、決策和判斷區、規劃區、想像區、自我調節和情感區域的成熟度，都在青春發展的過程中變得更為完善。青少年的荷爾蒙水平在這時亦發生顯著變化，令他們的情緒和行為受到顯著影響。另一方面，社會因素例如與父母和朋友的關係、壓力、性別、飲食習慣亦可能影響到內分泌系統。他們亦會變得對異性感到好奇，並希望初嚐戀愛滋味，甚至可能與剛認識的異性產生強烈的感覺並開展關係。

面對各種變化，有時候亦會令父母感到措手不及，不知如何應對；結果，父母往往會覺得子女變得不再聽話，「唔乖」，總是搞對抗，只會聽朋友講，思想不成熟，不知道他們在想甚麼。漸漸地，父母和子女的關係變得疏遠，雙方都覺得難以理解對方，感到沒有共同話題，或者「傾都無用」。

其實父母和子女雙方的內心都渴望彼此的關懷和支持。作為青少年的導航者，我們可以多認識他們的發展階段，了解他們身心的變化，作出包容和理解，主動和他們交談以了解他們的內心世界，讓他們在波濤洶湧的環境中，仍然感到安全和被了解。



小貼士

跟青少年交談……

• 避免用對抗的方式提問

青少年在這個時期要適應身心和環境的各種變化，他們渴望與能夠明白自己的人傾訴，讓他們覺得被認同。但另一方面，他們漸漸擁有自己的想法和見解，當他們表達自己意見的時候，往往被人誤會是搞對抗、不服從。因此，理解他們並採取「同坐一條船」的態度，會讓他們更容易表達自己。

• 以不批判的態度溝通

面對青少年的自我逐漸形成，他們的看法和見解跟我們未必一致。採取不加批判的態度和他們溝通，可讓青少年意識到你重視他或她的意見，從而對你增加信任。

• 用「開放式」的問題對話

讓他們不會以簡單的「是」或「不是」回應問題，能啟發他們的思考，有助青少年了解自己的想法及作自主選擇。

• 別問「為甚麼」？

「為甚麼？」的問題往往讓人覺得受到挑戰，令人增加防衛心。嘗試減少問青少年一些已經說過或做過的事情的原因，例如，不是問：「你為甚麼這麼說？」，而是說：「你似乎真的想得到這樣東西，能否告訴我更多關於你的意思？」

• 明白青春期的情緒狀態並作出協調

無論青少年感到興奮或悲傷，我們可以反映他或她的心情，例如說：「嘩，你真係覺得好興奮喎！」反映人的情緒有助青少年理解個人感覺。

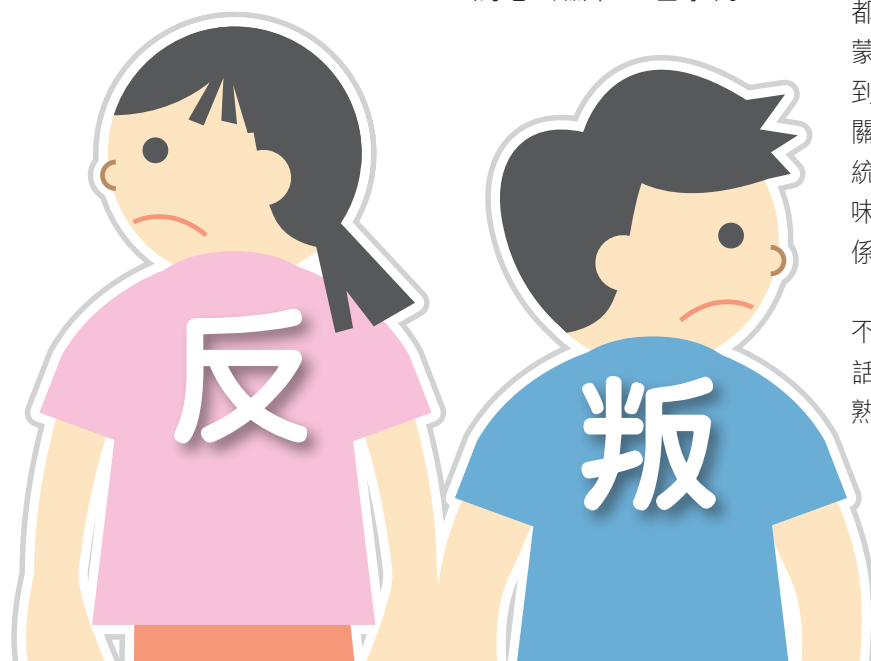
• 隨意地模擬一些想法和決定

討論一些他們日常的事情和他們感到有趣的話題，探討有甚麼方法做出一個決定。比如他們想買一部最新手機，父母可以跟他們一起討論有甚麼選擇，預計正面的和負面的後果，並分析結果。記住，青年人的注意力相對較短，所以要討論只要簡短就好。

• 討論日常生活的倫理問題，或新聞報導提及的道德問題

鼓勵青少年思考問題及表達出來，不要挑戰他或她的觀點，讓他們探索事情可以怎樣演繹，明白別人可能以不同的角度理解事情。

在現今的社會，青少年所經歷的挑戰實在不簡單。但只要方法得宜，加上百分百耐心及愛心，無論再大的風浪都總會過去的。假若感到乏力，緊記身邊的家人、朋友及社會資源，並提醒自己「你並不孤單」。



專家剖析 青春期的焦慮

處於青春期的青少年，容易出現焦慮的情緒嗎？

根據香港衛生署的資料，本地確診為焦慮症的數字和其他國家的數字相若。焦慮症在青少年的人口中是常見的精神疾病，每100名在學人士中約有8至10人患有焦慮症，其中女性的比例較男性為多。



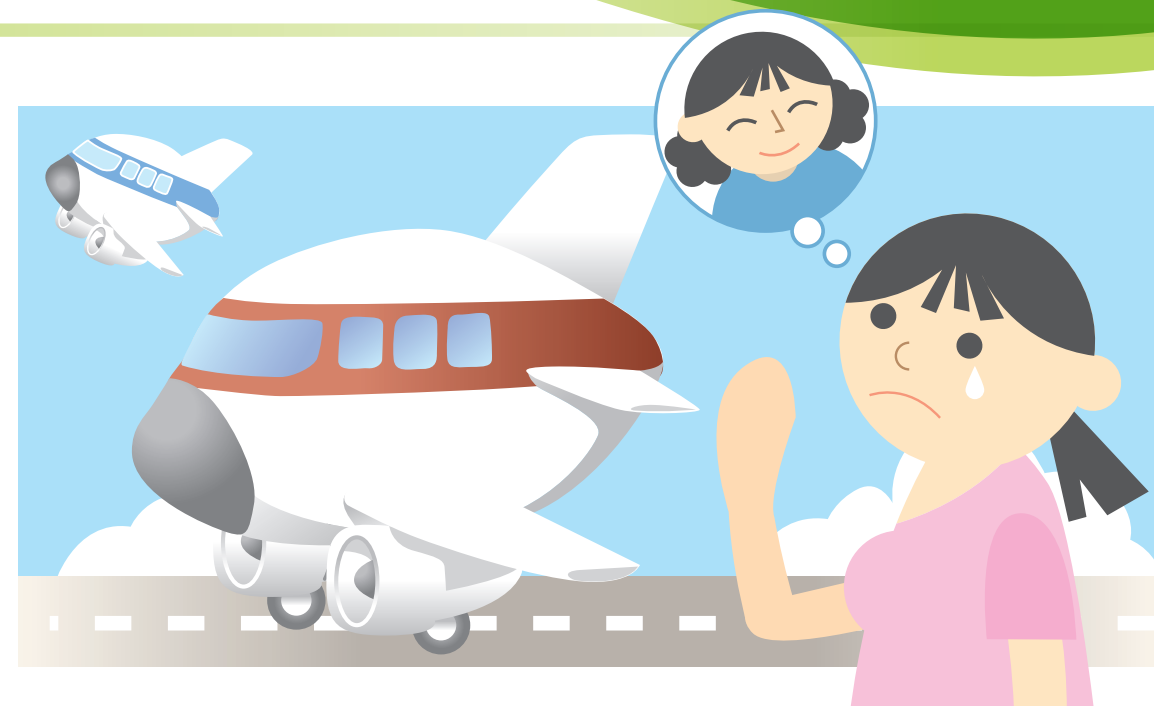
文：教育心理學家 鄧浩明博士

甚麼原因導致青春期的青少年出現焦慮情緒？

每個人都可能因為日常生活中的某些事情發生的不確定性而感到焦慮，例如考試測驗，又或者被要求在公開場合表達自己的意見。這些不安及擔心是可以理解的，因為正常反應通常都是短暫的，並非是情緒病。但如果青年人因為這些事件而不正常地擔心一段時期以致影響日常生活、社交及學習，他們便有可能患上焦慮症。

人生每個階段都可能因各種壓力及問題而感到焦慮，青少年的焦慮情緒有沒有甚麼不同或獨特之處？

不同年齡的人會有不同種類的焦慮和恐懼。例如幼兒會在離開父母或照顧者時有分離焦慮，這可以說是求生本能。中學生可能會因考試而產生的焦慮亦會令他們更用功地溫習。但無論是那一種情況，最重要是當產生負面情緒的事件過去後，焦慮感便應該漸漸減退。若果過分擔心的感覺揮之不去、纏繞多時，便可能有需要尋求協助。



哪些青少年會特別容易出現焦慮情緒？

有些人與生俱來比較容易緊張，因而產生焦慮，又或者其他家族成員有患上焦慮症的歷史。焦慮症亦可能會隨着某些突如其來的因素而引發，例如轉校、功課壓力、親人患病或與要好朋友分開等等。

他們會有甚麼表現/徵狀？容易察覺到嗎？

焦慮是一種由緊張、不安、擔心或恐懼等感受交織而成的複雜情緒狀態。焦慮症可分為多種，比較普遍的包括：

- **廣泛性焦慮症**-患者緊張不安、煩躁、容易疲倦、注意力無法集中、肌肉僵硬難以放鬆和失眠。
- **社交焦慮症**-害怕面對陌生人，當需要接觸陌生人時，會顯得尷尬、害羞、或過度在乎自己的行為是否恰當。
- **驚恐症**-對某些事物或情境表現過分恐懼而迴避這些事物或情境。

有甚麼建議給青少年去面對及處理焦慮情緒呢？

面對負面情緒，青少年最重要的是要積極以正面的態度面對，了解令自己產生不安及憂心感覺的源頭。他們要明白利用各種方法逃避，例如酗酒或濫藥，並非有效的處理方法。因為焦慮感覺雖然好像在短時間內已經離自己而去，但事實上這只是一個假象，處理不當遺害更大。青少年亦要知道，應付不了時尋求專業人士協助並不是羞恥的事情。

家長應如何幫助子女去處理焦慮情緒呢？

焦慮的人通常會想盡方法去逃避令他們焦慮的事情，又或者過分依賴能給他們帶來安全感的人。家長在協助子女處理焦慮問題時，必須分析導致焦慮問題持續甚至加劇的原因，並鼓勵子女逐步去面對負面情緒。

如果這些焦慮情緒沒有妥善處理，會引致甚麼更嚴重的情況呢？

如有過度焦慮的情況而又沒有認真面對及處理，焦慮的情況只會持續下去。很多青少年患者會隨着導致焦慮的因素消失或減弱，而病情會有明顯改善。

甚麼情況下需要進一步找專家求助？

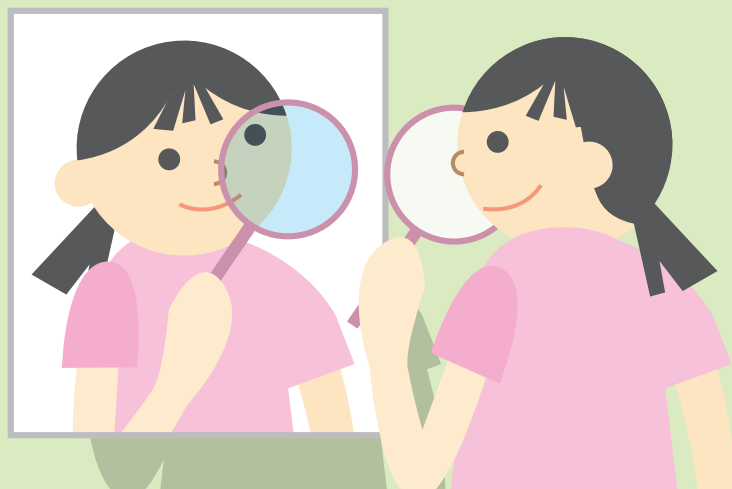
如果家長察覺子女持續出現上述焦慮症的病徵達4星期以上，而且對他們的日常生活、學習或社交造成負面影響，便應尋求精神科醫生或專業心理學家協助，詳細了解子女的病徵與病因，然後定下適當的治療方法。治療方法大致分心理輔導（包括認知行為訓練）和藥物治療。

青少年可以怎樣減少焦慮情緒的出現及對心理健康的影響？

如前所述，最重要是正面處理。有研究顯示多做運動會有助舒緩抑鬱情緒，因為負面情緒找到了宣洩的渠道。鼓勵青少年面對不如意事時應盡快找信任的人傾訴，不要以為嘗試將問題隱藏，問題便會自然消失。

青少年的壓力 來源和處理

日常生活中許多事情，對青少年都可能構成壓力，但同時也給予機會學習成長。重要的是，要鼓勵青少年用冷靜、理性的態度找出自己壓力的來源，積極地去面對和處理。



自我形象的困惑 - 身體過早或過遲發育，造成困擾 - 擔心自己的外貌身型 - 覺得自己比不上人	自助貼士 - 接納並欣賞自己的特點 - 明白美麗＝良好的品德＋健康的體魄 - 每人都是獨特的個體，無需和別人比較
家庭關係問題 - 覺得很難和父母溝通，關係緊張 - 與兄弟姊妹不和，易生磨擦	自助貼士 - 主動與父母傾談，坦白講出自己的感受和想法，加強溝通 - 找出衝突的原因，一起商討解決的方法，並遵守協議，建立信任 - 與家人互相尊重，主動表達關懷，參與家庭活動
學業前途問題 - 功課、考試繁重，引致身心疲累 - 成績未如理想，為升學擔憂 - 社會競爭激烈，為前途憂慮	自助貼士 - 改善學習技巧和時間管理，有充足睡眠，減輕精神壓力 - 培養學習興趣，訂立目標 - 探討不同的升學、就業途徑，尋找適合自己的方向；必要時，尋求升學就業輔導
交友及感情的煩惱 - 不懂如何結識朋友，感到孤獨 - 朋友關係欠佳，覺得被冷落或排斥 - 拍拖、談戀愛的疑惑	自助貼士 - 多參加群體活動，擴闊社交圈子，鍛鍊社交技巧 - 主動與朋友溝通，化解矛盾 - 認識清楚友情和愛情的分別



踏上身心健康成長

① 培養自尊自信

自尊是個人對自己的評價，自信是相信自己處事的能力。一個有自尊自信的人，會肯定自己的價值和長處，不害怕別人知道自己的缺點，亦不會常常着意別人怎樣看自己。他會認定目標，勇往直前，接受考驗，渡過難關。

培養自尊自信的方法：

欣賞自己的優點

把自己的優點和幹得出色的事情列一張清單，放在容易看見的地方，以作鼓勵。

肯定自己的價值

「天生我才必有用」，要肯定地對自己說：「我是一個有用的人。」。

接納自己

接納自己的外表和樣貌，亦要明白個人的內在修養更為重要，建立一個有內在美的自我形象。明白每個人都有長處及短處，不期望自己十全十美或樣樣皆能，也不因某方面的不足而影響自信。

發揮自己的潛能

開放自己，多參加不同的活動，從而了解自己的能力、興趣和才華。

改善自己的缺點

對別人的關心和提點作出回應，積極改善缺點。

避免與人比較

每個人都是獨一無二的，要比就與自己比較，今日的我要比昨日的我進步。

不怕失敗

從挫敗中學習，檢討可以改善之處，再接再厲。

② 建立良好的人際關係

良好的人際關係，使我們可以與別人和諧共處、贏取友誼、建立互助網絡。平時與家人、師長、同學和朋友建立良好的關係，互相尊重、信任、遇有困擾時可向他們傾訴，他們會提供支持和鼓勵。

處理人際關係的技巧：

- 了解自己以便能發揮優點及改善缺點
- 聽取別人的坦誠意見，也問問自己是否喜歡跟像自己一樣的人交往
- 多留意及稱讚別人的良好行為
- 多了解及體恤別人行為背後的原因
- 懂得原諒及說「對不起」
- 待人有禮、和藹可親、熱心助人
- 多留意自己及別人的情緒變化，並適當地表達情緒
- 與人溝通時，保持溫和的語調和友善的接觸
- 用心聆聽、將心比心、設身處地去體諒別人
- 多參與群體活動，擴闊社交圈子





③ 妥善處理情緒

青少年處於急劇發展的成長階段，情緒的波動變化也來得更快更大。因此有需要學習如何察覺、抒發和處理自己的情緒，促進心理健康及人際關係。

處理情緒有妙法：

- 用說話表達自己內心的感受，再客觀地分析引起這種感受的原因，例如「我好嬲因為同學笑我矮」、「我好開心因為我的成績有進步」、「……」。
- 暫時與發生衝突的人或事分開，如洗個臉或飲杯水，使自己冷靜下來，才去分析衝突的起因。
- 將注意力暫時轉移到其他事情上，或做一些鬆弛的活動，如聽音樂、做運動等。
- 建立支持網絡，主動與人傾訴，讓父母、師長、同學或朋友分擔煩惱。明白到人生一定會有順境逆境交錯出現，容許自己的情緒自然流露。
- 盡量放開懷抱，培養樂觀的人生觀。不要只緬懷過去而放棄現在與將來。

④ 學習減壓技巧

在日常生活中，壓力無處不在，亦是無可避免的。為免過量或持續的壓力對身心健康造成損害，適當的預防及紓緩方法是不容忽視的。

預防壓力：

認識和接納自己

欣賞自己的長處和接納自己的短處，因應自己的能力制訂合理的期望和可行的目標

妥善分配時間

平衡求學、交友、發展個人興趣、與家人相聚等時間分配、避免沉迷某一方面的活動

凡事盡力而為，不杞人憂天

保持身心健康

均衡飲食、充足睡眠、適量運動、培養良好嗜好、遠離煙酒毒品

增廣知識，裝備自己

多閱讀、多留意周圍的事物、多聽取他人的經驗和意見，以增加應付問題的能力和資源

建立良好的人際關係

主動與別人溝通，增強互助網絡

紓緩壓力：

- 暫時放下困擾，進行消閒活動，如做運動、聽音樂，畫畫等
- 主動與人傾訴
- 找出壓力的來源，嘗試各種可行的解決方法，積極樂觀地去面對困難 🧡

請緊記

- 對困擾避而不想，採取逃避態度，不但沒有將問題化解，反而使壓力累積，加深苦惱的感覺。
- 吸煙、酗酒、濫用藥物等，只能帶來片刻的麻醉，並沒有任何減壓作用，反而會殘害身體及影響家人，使問題更嚴重。
- 自殺或自殘行為都只是消極的逃避，絕不能解決問題，只會令關心你的人心痛。愛惜身體、愛惜生命，萬大事情都是可以解決的。
- 當家人、老師和朋友無法提供協助時，便應諮詢專業人士如醫護人員、社工或臨床心理學家等的意見，尋求專業幫助。

資料來源：衛生署學生健康服務—青少年心理健康

子女自尊自信 父母齊心創造

在青少年成長的過程中，自尊和自信的建立是性格發展中的一個重要部分。自尊和自信的強弱視乎青少年能否肯定自己的價值，確認自己的能力和長處，及接納自己的不足之處。在日常生活中父母可以學習一些技巧幫助子女建立自尊自信。



給父母的忠告

1. 父母需注意自己的情緒健康
2. 留意子女的情緒需要
3. 教導孩子觀察自己與他人的情緒變化
4. 多聆聽、少批評
5. 適量的指導、培養孩子解決問題能力
6. 每天最少與孩子談天15分鐘
7. 對子女肯定和讚賞
8. 對子女的期望要切合實際
9. 培養良好的待人接物態度
10. 建立良好的人際關係

資料來源：教育統籌局-家長教育推行小組

① 欣賞子女

在日常生活中，確認子女的優點，給予真誠的讚賞，家長的肯定足以令子女學習欣賞自己，培養自尊自信。

② 尊重子女

青少年對事物有自己的看法和喜好，若父母能在有關事情上問問子女的意見，他們會感到自己是被重視和有價值。

③ 培養子女獨立處事能力

平時可按子女的能力，分予一些工作及責任給他們，並逐漸給予機會獨立自主，如決定零用錢的運用，以增強自信心。

④ 避免比較

避免在子女面前批評他們不及別人的地方或短處，如：「你個仔真叻，年年考第一，我個仔就無用啦，讀書唔成，日日掛住踢波。」這些負面評價會打擊子女的自尊自信。

⑤ 幫助子女自挫敗中成長

當子女遇到挫折時，不要令他們覺得自己是個失敗者，而只是事情做得未夠好，下次更努力就可以了。父母的開解和支持，可以幫助子女重建自尊自信。

⑥ 鼓勵子女嘗試不同的活動

可鼓勵子女多參與課外活動、研習班或興趣小組，作多方面的嘗試，發掘自己的潛能，每項新的正面體驗均可增強自尊自信。

結語

一個有自尊自信的青少年，他會肯定自己是有價值和長處的，也不害怕別人知道自己的缺點，亦不會常常着意別人怎樣看他，他會認定目標，勇往直前。然而父母的讚賞、尊重、信任、支持和鼓勵，可以協助子女培養自尊自信，你們一定樂於實行。🧡

嶺南大學調查發現 2015年香港兒童快樂指數 連續兩年下跌

嶺南大學（嶺大）公共政策研究中心於2016年3月30日公布「2015年香港兒童快樂指數調查」結果，顯示香港兒童的整體快樂指數由2014年的6.74（以0-10分計算），顯著下跌至2015年的6.49。

2015年香港兒童快樂指數調查由香港嬰幼兒發展研究基金會贊助，並由嶺南大學公共管治計劃協助進行，採用與往年調查相同的研究方法。共有9所小學和14所中學（國際學校除外）參與調查，並成功收回1,146名就讀小四至中三的學童，包括428名小學及718名中學學生，以及1,509名家長回答的問卷。

指數下跌或與社會政治氛圍及學習壓力相關

這已是該項指數連續兩年下跌，亦是自2012年首次進行調查並錄得指數為6.91以來，錄得最低的數值。指數下跌在8至9歲和14歲或以上兩個年齡組別尤為明顯。指數今年顯著下跌，反映香港兒童或間接受近年緊張的社會和政治氛圍影響，及面對更大的學習壓力。來自課外活動的壓力則沒有明顯分別。

2012 - 2015 兒童快樂指數比較

年齡	2015	2014	2013	2012
8-9	6.86	7.25	7.82	7.94
10	6.69	6.94	7.75	6.96
11	6.91	6.9	7.44	7.31
12	6.56	6.93	7.33	6.93
13	6.52	6.45	7	6.37
14	6.15	6.55	6.67	6.55
15-18	5.79	5.83	6.58	6.33
平均指數	6.49	6.74	7.23	6.91

調查發現

- 快樂兒童與雙親的關係未見明顯變化，但不快樂兒童則明顯轉差，指數由去年的3.38下降至今年的3.04。
- 不快樂兒童的父母傾向管教嚴厲並以強烈方式責備不當行為，指數為2.72；快樂兒童的指數則為2.28。
- 而他們的學習壓力更加出現跳升，指數由去年的3.46上升至今年的3.64。
- 快樂兒童主觀的家庭幸福感有所上升，由4.12上升至4.15；不快樂兒童則下跌，由3.36下跌至2.84。
- 分析顯示，學業壓力對家庭生活和家庭幸福感所造成的負面影響均有所增加，這或代表父母更為緊張子女的學業表現。

重要發現

生命教育培養快樂兒童

「生命教育」對兒童的快樂有着確切的正面影響。「十分認同」學校有提供生命教育的學童，其快樂指數平均達7.33，遠高於「十分不認同」的學童的3.91，以及對此模稜兩可的學童的5.94。在14間接受調查的中學之中，只有兩間有20%或以上的學生認同學校有提供生命教育，而9間接受調查的小學均有20%或以上的學生對此表示認同。

認同學校提供生命教育的同學更快樂

學校提供生命教育	人次	平均快樂指數
十分認同	252	7.33
認同	453	6.70
一半半	314	5.94
不認同	47	6.09
非常不認同	23	3.91

決定快樂「愛」、「智」最為重要

迴歸分析顯示在「愛、智、毅、行」4項心理資本之中，「愛」和「智」對決定兒童的快樂有最大影響。這個結果與去年調查的發現一致。「關愛指數」以兒童願意為父母或有需要人士做事的程度作評估，而「智慧指數」則基於兒童對何謂成功的理解、接受別人批評的胸襟、平衡取捨的能力、以及是否接受簡樸生活等。調查亦發現兒童的「愛、智、毅、行」指數，以及他們對快樂程度的自我評估，一般而言會隨着年齡下降。這或顯示進入青春期的少年面對更大壓力。

關心孩子的父母、尊重孩子私隱的父母、父母尊重孩子的意見、父母之間關係融洽、以及認為家庭財政狀況良好等因素，均有助提升兒童的關愛指數。另一方面，對孩子苛責或懲罰，是損害家庭和睦的最重要因素。

好同學與愉快學習息息相關

2015年的調查，印證了以往調查中的一項發現，即好的同學和好的老師與愉快上學息息相關，而兩者之中好的同學更為重要。約66%受訪兒童認為他們有好的老師（與去年相同），而72%則認為他們有好的同學（去年為75%）。只有約36%的兒童認為學校的課程有趣，比過去兩年的58%及39%有所下降。調查亦發現雖然愉快上學和快樂家庭均為令兒童快樂的重要因素，但前者似乎更為重要。這反映兒童大部分時間均留在學校，發展與同學之間的友誼。



小四學生家課時數最長

在各年級的學童中，小學四年級的家課時數最長，由去年的平均每日140分鐘增加至151分鐘。中學生家課時數，由去年平均每日95至115分鐘增加至110至126分鐘。此外，睡眠時間愈接近9小時，兒童的快樂指數愈高（去年為8小時），睡眠不足的兒童則最不快樂。

父母關係、家庭財政情況、壓力與 學童快樂關係密切

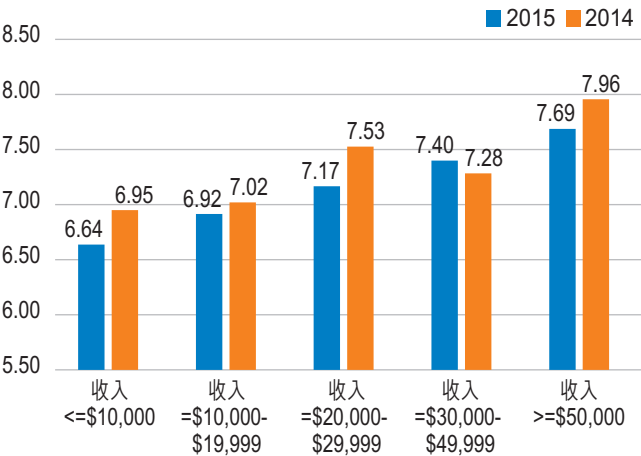
	快樂兒童 (指數)	不快樂兒童 (指數)
雙親關係	4.08	3.04
學業壓力	3.15	3.64
活動壓力	2.21	2.67
管教嚴厲程度	2.28	2.72
財政狀況觀感	4.25	3.18

關鍵因素	年份	快樂兒童 (指數)	不快樂兒童 (指數)
雙親關係	2013	4.11	3.23
	2014	4.01	3.38
	2015	4.08	3.04
責罰嚴厲度	2013	2.46	2.75
	2014	2.44	2.67
	2015	2.28	2.72
學業壓力	2013	2.68	3.44
	2014	2.83	3.46
	2015	2.85	3.64
活動壓力	2013	2.04	2.61
	2014	2.17	2.57
	2015	2.27	2.67
物質富足感	2013	4.01	3.25
	2014	4.06	3.43
	2015	4.25	3.18
家庭生活	2013	1.29	0.25
	2014	1.31	0.42
	2015	1.45	0.46
家庭快樂感	2013	4.17	3.10
	2014	4.12	3.36
	2015	4.15	2.84



小結

- 父母快樂與收入正相關。



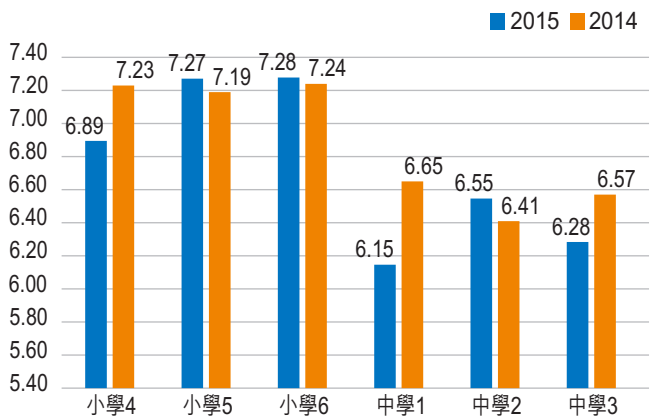
- 2015 學業壓力急增。

學業壓力分佈比例				
	2015	2014	2013	2012
低	13.68%	15.5%	27.7%	20.3%
中	68.67%	69.9%	54.1%	55.7%
高	17.65%	14.6%	18.2%	24.0%

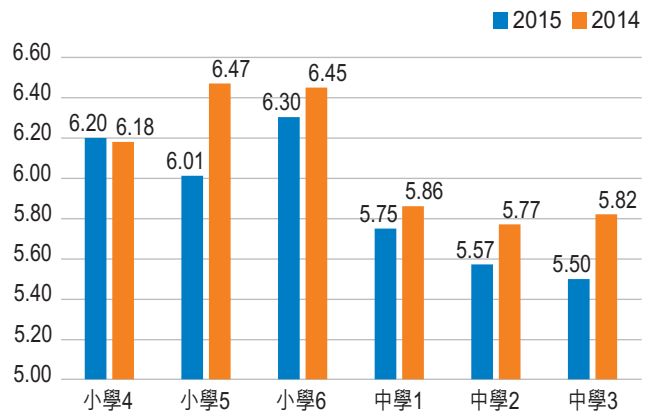
課外活動壓力分佈比例				
	2015	2014	2013	2012
低	50.6%	53.2%	60.5%	57.2%
中	42.83%	40.3%	27.4%	24.2%
高	6.75%	6.5%	12.1%	18.6%



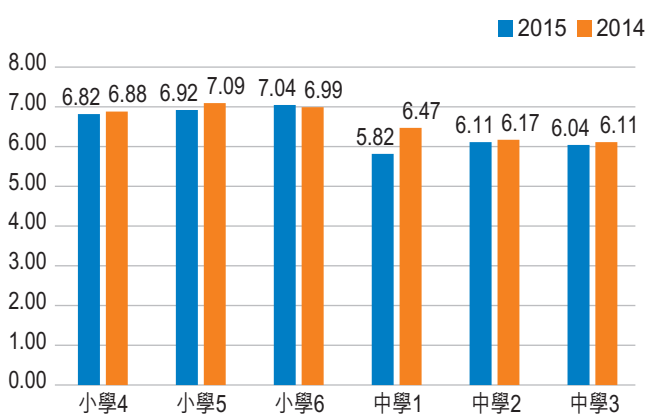
- 中一學生關愛指數跌幅顯著。



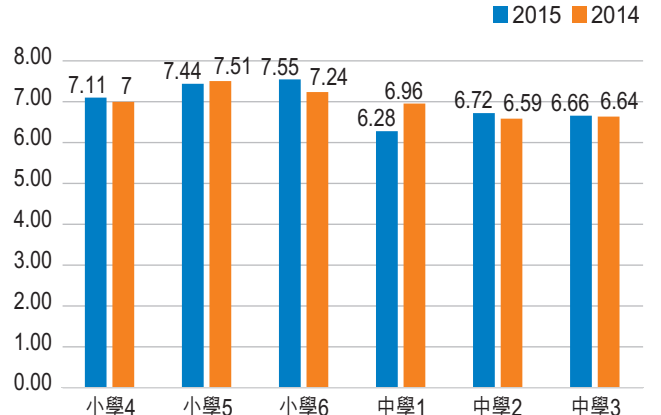
- 智慧指數全面下跌。



- 中一生堅毅指數大跌。

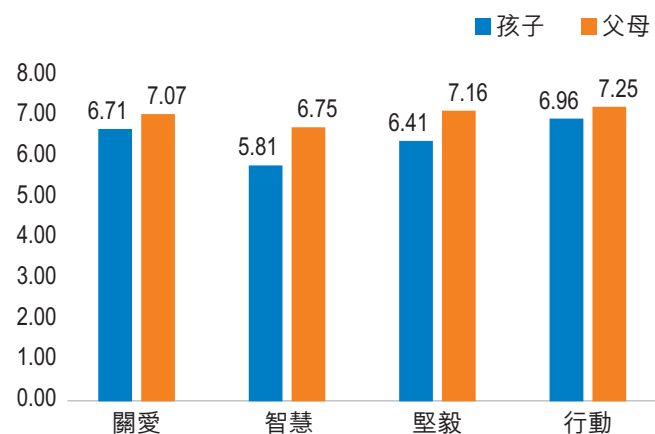


- 中一生行動指數大跌。

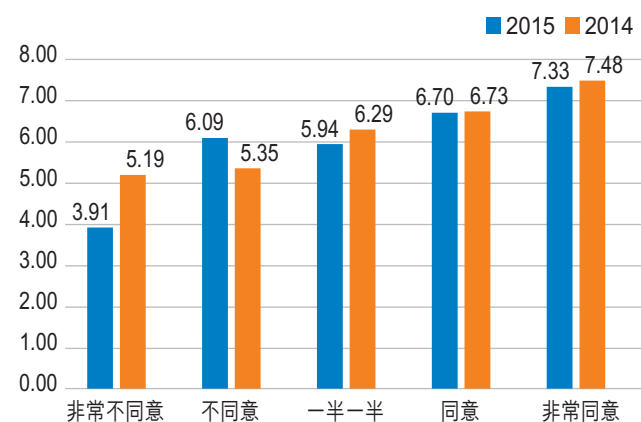


調查報告

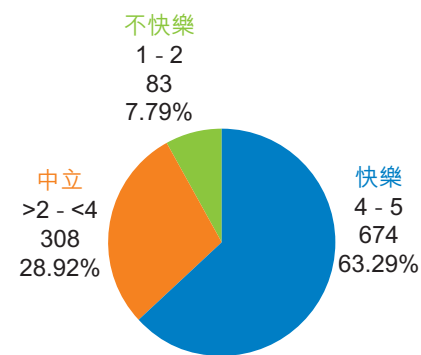
雙親智慧對孩子影響大。



生命教育提升快樂。



近8%學童家庭欠幸福感。



其他分析

- 父母關係、家庭財政情況、壓力與學童快樂關係密切。
- 與去年相比，8-9歲兒童的快樂指數跌幅明顯。
- 學業壓力對快樂損害極大。
- 課外活動壓力對快樂損害較小。
- 認同學校提供生命教育的同學更快樂。
- 10%學童家庭生活負值。
- 壓力損害家庭和睦。
- 父母讓子女覺得被尊重十分重要。
- 雙親關係良好十分重要。
- 責罰最能損害家庭和諧。
- 有好同窗比有好老師重要。
- 1-2小時的家課較理想。
- 小四同學多不快或與家課多有關。
- 9小時睡眠學童最快樂。



「香港兒童快樂指數調查」由嶺南大學公共政策研究中心設計及進行，自2012年起，以0-10分為標準，追蹤及量度香港兒童的快樂程度。2015年的調查，乃是項調查連續第4年進行。

誰說我不在乎

只要你願意傾訴
我們樂意
與你分憂

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

天空海闊任我飛
同途有伴，甜苦與共。



欲斷難斷？ 鎮靜劑有得戒 關鍵要看決心

鎮靜劑可以幫助紓緩緊張，令人入睡，可作為治療情緒病的輔助藥物。不過它只可作短暫之用，不能長期靠它，否則會愈吃愈多，變成上癮，帶來更多後患，甚至有機會引致老年癡呆。據估計，目前香港有不少病患者長期依賴鎮靜劑，不但無助病情，也浪費大量資源，問題令人關注。



訪問 精神健康基金會副主席 丁錫全醫生

常見的鎮靜劑如大家經常聽到的「藍精靈」、「十字架」等，大部分屬於苯二氮草類（Benzodiazepines），作用是抑制中樞神經，產生鎮靜作用，在日間服用時叫鎮靜劑，夜用則叫安眠藥。所有鎮靜劑的藥效大同小異，差別只在於時效不同，有些4至6小時，有些長達12小時，而所產生的副作用亦差不多，例如疲倦、嗜睡、頭暈、集中力減弱、善忘等。

為何要戒鎮靜劑？

- 鎮靜劑其實無助治療情緒病或失眠。
- 變成依賴，愈食愈多。
- 副作用很大，令人記憶力衰退、集中力減弱、更疲倦等。
- 新一代情緒藥已能發揮改善睡眠、治療焦慮等效果，毋需依賴鎮靜劑。

那麼鎮靜劑該在甚麼情況下使用呢？丁醫生解釋：「新一代藥物如血清素等對治療焦慮症、驚恐症等已很有效，若然因這些情緒病而引致失眠，當藥物起效後，失眠問題便可解決。不過這些藥物一般要2至3周才能起效，所以在這段時間或者可以用鎮靜劑幫助患者入睡，但只能短暫使用，當血清素等發揮作用後便應該停止繼續服用鎮靜劑。」

病人身心都依賴

雖然醫學界並不建議病人長期服用鎮靜劑，但據丁錫全醫生估計，在香港有為數不少的病人現正長期依賴服用，而且所服的劑量也不低。造成這個現象，與本港的醫療現象有一定關係。「例如病人在政府門診看病，初期服用鎮靜劑後可以入睡，於是便持續服用，無論生理或心理上形成依賴。即使醫生建議病人減藥，但病人礙於擔心減藥會引致失眠，影響生活和工作，所以寧願繼續服用。」丁醫生以前就曾試過替服用大量鎮靜劑的病人減藥，結果該病人為了希望能避開丁醫生，因而選擇改天再去門診覆診，目的是繼續取用原先的藥份。

「很多病人對治療並不理解，到政府門診只是存心取藥，令自己可以安睡，而政府門診醫生診症的時間很短，亦很難跟病人詳細解釋清楚。」丁醫生說道。「部分病人甚至會自己私下加藥，反正藥物用完又可再取。」

鎮靜劑的戒藥過程亦是對病人的一個考驗，因為它不能即時停止服用，否則會有嚴重的戒癮反應，所以必須一步一步地慢慢減藥，期間病人覆診的次數會較頻密，以便醫生監察進度，但對很多病人來說，尤其有工作的，自然覺得很不方便，減藥的意願便較低。

鎮靜劑只適用於血清素等藥未起效的最初數周，不能長期服用。

只能短暫用 多吃會上癮

精神健康基金會副主席丁錫全醫生表示，鎮靜劑可以用於治療焦慮症、驚恐症及失眠，但只要持續服用2至3月個以上，便會產生依賴，出現耐受性，需要不斷提高劑量才能達到初期服用時的效果，令人愈吃愈多，對身體造成傷害；若即時停藥，會產生戒癮反應，引致失眠、心悸、頭痛、焦慮、抑鬱、肌肉抽搐等。由於鎮靜劑有這些風險，所以被各國政府界定為第一類毒品，受到很多管制，香港醫務衛生署亦有指引，醫生應盡量避免處方這類藥物，並要持續評估病人的情況。



藥物治療

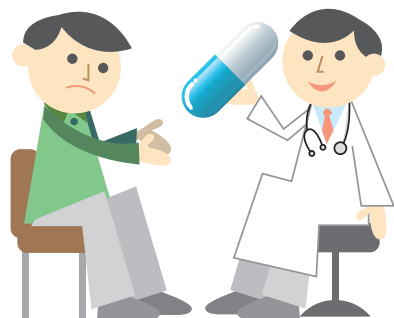
戒藥需時約3至6個月

要戒除鎮靜劑，目前的做法是把病人正服用的鎮靜劑全部對換成另一種鎮靜劑安定（diazepam），由於安定的濃度較低，減藥時便比較容易，例如1mg的alprazolam可對換成10mg的安定，然後每次減2mg安定的份量，令病人的身體逐漸適應，減少出現吊癮情況，一般來說，大約3至6個月便可以成功戒掉。

在協助病人減藥前，醫生會先評估他是否有足夠的動機和意願去減藥，因為在減藥過程中，病人會出現『吊癮』的情況，例如失眠或焦慮等，病人必須忍受這個過程；而且這個期間藥份只能有減無加，否則會前功盡廢，所以醫生必須在事前跟病人達成協議，讓他明白減藥的好處及過程中會出現的不適。

丁錫全醫生表示，戒除鎮靜劑並不困難，最重要是有決心。他曾經有位年紀很大的病人，所吃的鎮靜劑換成安定後，多達30多粒藥丸，但經過幾個月減藥後，最後成功減至只剩下一粒藥。由此可見，成功戒藥的關鍵，仍是在病人本身。

當然，公眾教育亦很重要，令更多人明白鎮靜劑的害處及情緒病的治療方法，減少濫用。💖



醫生建議

對於在政府門診覆診、長期依賴鎮靜劑的病人，丁醫生建議當局應制定一些計劃去協助他們戒除。「可先把服用大劑量鎮靜劑的病人篩選出來，安排一組醫生跟進，協助病人減藥，期間要他們每隔兩周便回去覆診。」

長期服用鎮靜劑，
其實無助於治療，只
是病人身心已產生了依
賴，覺得不吃不行。



常用的鎮靜劑

化學名	商名【街名（俗稱）】
Alprazolam	Xanax
Bromazepam	Lexotan / Akamon
Chlordiazepoxide	Librium（綠豆仔）
Clobazam	Frisium
Clonazepam	Rivotril
Diazepam	Valium / Synium （羅氏5號 / 羅氏10號）
Dipotassium Clorazepate	Tranxene
Flunitrazepam	Rohypnol（十字架）
Flurazepam	Dalmadorm
Lorazepam	Ativan / Lorans / Lorivan
Lormetazepam	Loramet
Midazolam	Dormicum（藍精靈）
Nitrazepam	Mogadon
Pinazepam	Domar
Triazolam	Halcion（白瓜子 / 藍精靈）
Zopiclone	Imovane（白瓜子）
Zolpidem	Stilnox
Nimetazepam	Erimin（黃飛鴻 / 五仔）

人生態度，全由心造

自療情緒五大妙方，助你活出健康新角度！

港大行為健康教研中心專家
分享快樂心法

各大書局有售
如蒞臨
心晴行動購買
可另享優惠折扣



快樂書房

「大姐明」林建明
心晴推介

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

子女離家 感到空空如也？ 認識空巢綜合症

訪問 心晴行動慈善基金顧問
張力智醫生
精神科專科醫生



空巢的出現

「空巢」現象最初出現在西方社會，後來隨着現代家庭結構的改變，香港這樣以中國人為主的社會亦由大家庭走向小家庭，當子女成長要組織新家庭時，大多不願跟父母同住而要搬走，剩下日漸年邁的兩老，因而有機會產生「空巢綜合症」。據精神科專科醫生張力智醫生表示，所謂「空巢綜合症」，是指空巢父母因子女離開而感到悲哀孤單，而且由於不用再照顧孩子，少了一份責任，覺得自己的價值也降低，因而形成各種情緒問題。



相信很多人都唸過白居易的《燕詩》，當中描述燕子含辛茹苦地把一巢四兒養育成長，但當「一旦羽翼成」時，便「舉翅不回顧」，雌雄燕子呼之不歸，最後只能「卻入空巢裡，啁啾終夜悲」。現代家庭很多子女長大後，即使不成家也可能會搬離父母居住，出現跟自然界一樣的「空巢」家庭。任何轉變都會帶來不適應，何況以前事事以孩子為重心，現在一下子少了生活的重點，難免感到失落空虛，出現所謂的「空巢綜合症」（Empty Nest Syndrome）。

不過「空巢」其實不一定引致「啁啾終夜悲」，那不過是人生階段的轉變，只要調整好心態，善用現代科技，父母與子女仍然可以維繫彼此感情，而且各自更多了私人空間，生活一樣精采。



空巢可致抑鬱焦慮

空巢綜合症本身不是醫學上的疾病或臨床診斷的症狀，但有機會引致情緒病，最常見的是抑鬱症和焦慮症。如果父母本身適應家庭轉變能力較弱，同時又有其他壓力的源頭，例如身體有其他疾病、與伴侶關係出現問題、面臨退休等，都有機會令情緒更易受子女離巢所影響而產生問題。

具體可能會產生哪些情緒問題的徵狀呢？張力智醫生表示：「患者有機會出現抑鬱，常見的徵狀是情緒低落，對周遭事物失去興趣，動力及體重下降，患者很多時會出現失眠、脾氣變得暴躁、胃口差、記憶力及集中力退步，嚴重的甚至有自殺念頭。有些患者則會出

現焦慮情緒，變得過分擔憂、很難放鬆，甚至在壓力下感到身體不適等。」

如果子女發現父母真的出現情緒問題，可帶他們去相熟的家庭醫生處進行初步評估，因為他們比較信任家庭醫生，即使需要再轉介至精神科醫生作進一步診斷，他們也比較容易接受。但如果情況比較嚴重，例如問題已嚴重至影響他們的日常生活，甚至有自殺的念頭，便需要盡早找專科醫生處理。若是比較輕微的個案，可考慮讓父母接受臨床心理學家或專業認證輔導員的心理輔導，坊間有不少團體及機構均提供這方面的專業服務。

別以為父母疑神疑病

不過，很多時子女未必留意到父母出現情緒問題，因為並非同住，雙方見面機會少，每次見面都可能在飯桌上，閒話家常幾句，子女便又匆匆離開，父母不會特別表達或訴說情緒上的不安或抑鬱，而子女也不易察覺。即使知道父母有可能因自己搬走而感到寂寞或鬱悶，亦大多會認為老爸老媽未曾適應，只要過一段日子便會習慣。

也有父母會向子女訴說各種的身體不適或病痛，但子女帶他們去做身體檢查，卻往往未能確診是患上身體疾病，其實根源可能就是來自情緒問題。如果子女不認識情緒病，不了解父母心意，沒仔細觀察到他們的轉變，便會以為他們年紀大，變得疑神疑病，子女甚至還因

此抱怨或敷衍，令父母感到不被體諒，加重了被忽略甚至被離棄的感覺，有機會令情緒問題惡化。

「心病還需心藥醫，子女要明白父母是掛念他們的，所以應多抽時間回巢探望父母，多些問候，多些關顧，這是心靈的良藥。」張力智醫生提醒為人子女者，他們的離開可能會成為父母的壓力，所以在搬離前最好先跟父母商討好，讓他們有心理準備；並且訂立較定期的恆常家庭聚會，除了過時過節外，平日亦應該時常跟父母見面。張醫生如此建議：「現代通訊發達，利用電話或短訊都可以維繫到感情，讓他們在感情上得到支持。」

現今科技令溝通零距離，最重要是把對方放在心中，閒時虛寒問暖，表達關懷，即使是空巢，也不至感到空虛。❤



做好準備 坐擁空巢 開展人生下半場

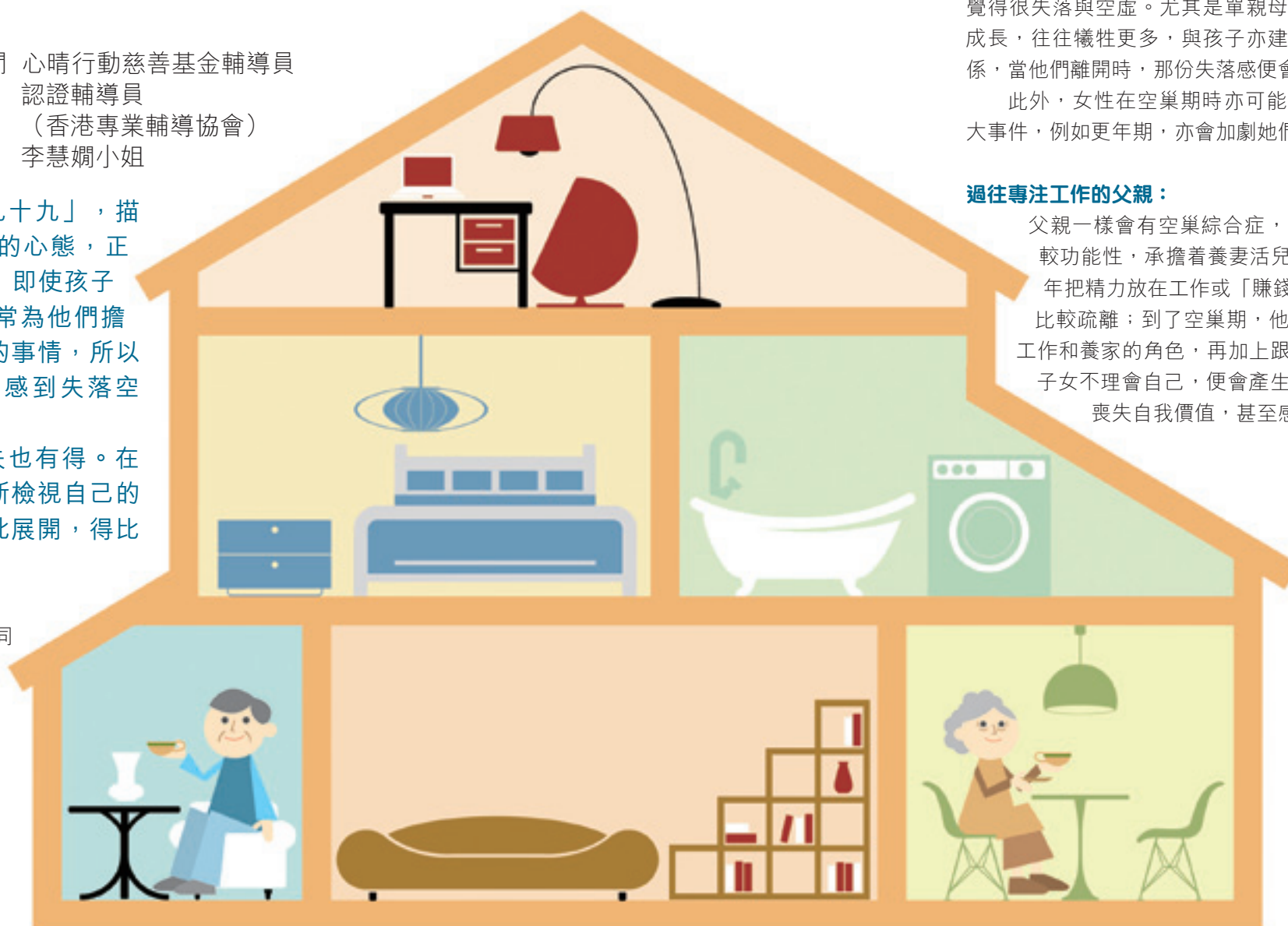


訪問 心晴行動慈善基金輔導員
認證輔導員
(香港專業輔導協會)
李慧嫻小姐

「養兒一百歲，長憂九十九」，描繪了很多香港父母對子女的心態，正因為他們都以孩子為中心，即使孩子成年後，仍難以放心，經常為他們擔憂，甚至總是想參與他們的事情，所以當他們搬離時，就更容易感到失落空虛，甚至引發情緒問題。

其實踏入空巢期，有失也有得。在之前先做好心理準備，重新檢視自己的需要，人生下半場可能就此展開，得比失會更多。

根據香港人口統計，有子女同住的長者比例近年逐漸減少，由1991年的61%減至2011年的51%，而在2011年只與配偶同住的長者有接近22萬人，獨居的亦有12萬人。由於長者患抑鬱症的機會較高，而空巢期亦較易令年長父母出現情緒問題，這34萬的「空巢」長者患情緒病的風險自然亦相對增加。



過去焦點全在子女

然而，並不是所有家庭及父母都會出現空巢綜合症，據心晴行動慈善基金輔導員李慧嫻小姐（Margaret）表示，以下情況會較易出現情緒問題：

全職主婦或單親媽媽：

一般來說，母親出現空巢綜合症的機會較大及較嚴重，因為對女性來說，「母親」是一個很主要的身份，在家庭中一向扮演着照顧者的角色，特別是全職母親，一直以來都把全副心血放在照顧子女上，一旦子女離開，沒了這份「工作」，她們便會感到喪失自我價值，覺得很失落與空虛。尤其是單親母親，她們為培育孩子成長，往往犧牲更多，與孩子亦建立了很緊密的依附關係，當他們離開時，那份失落感便會更大。

此外，女性在空巢期時亦可能剛好遇上人生其他重大事件，例如更年期，亦會加劇她們的情緒問題。

過往專注工作的父親：

父親一樣會有空巢綜合症，他們在家庭的角色比較功能性，承擔着養妻活兒的責任，很多爸爸早年把精力放在工作或「賺錢」上，跟子女的情感比較疏離；到了空巢期，他們亦接近退休，失去工作和養家的角色，再加上跟子女的疏離感，覺得子女不理會自己，便會產生很強的無力感，覺得喪失自我價值，甚至感到被離棄。

早有問題的夫妻：

有些夫妻之間早已存在問題，但以前的焦點都放在孩子身上，或礙於不想影響孩子成長而「死忍」，所以問題並沒有爆發，但當只剩兩夫妻獨處時，磨擦自然增加，一直存在的問題亦會浮現，引致其他相關情緒問題。



患病或喪偶：

另外，若長者在子女搬離時身體患病或喪偶，也會令原本就因空巢而引致的空虛、無力感或沮喪等情緒問題變得更嚴重。



子女忙工作 同住如空巢

「空巢」雖指子女搬離的家庭，但現今香港有不少成年子女因工作及生活忙碌，雖仍與父母同住，但很少在家，跟父母交流的機會也很少，父母大部分時間其實也一樣處於「空巢」狀態。

空巢有失也有得

對於因空巢而引致情緒問題的長者，心理輔導是其中一種有效的治療方法。輔導員會採用包括以下的手法去協助他們：

情緒取向治療

（Emotionally Focused Therapy，簡稱EFT）：

由於長者很多時未必能感受或表達到自己的情緒，輔導員會通過專業的輔導，引導他們去發現自己究竟哪裡不適，感受那些感覺究竟是甚麼，從而慢慢引導他們去了解心底的情緒，明白究竟問題是源自空巢期，抑或是其他情感的缺失。

正向心理輔導

（Positive Psychology）：

讓長者從正面思維去面對子女離巢，讓他們知道空巢期看似有失，但其實也有得，只不過之前只看到失的一面，因而產生焦慮等情緒。例如其實子女離家後，自己不用那麼忙碌，家裡財政也寬裕了，積蓄有所增加等。輔導員會引導他們重新審視自己的人生，鼓勵藉這個機會去做以前沒時間做的事情。

獨居空盪盪 不敢入夜洗澡

空巢期有機會引發長者不同的情緒問題，有些人會出現抑鬱徵狀，影響其集中力或失去動力，例如不願做家务。有些則會產生焦慮徵狀，特別是獨居長者，會擔心自己生病或發生意外時失救。Margaret遇過一獨居長者的個案，她每天入夜就很害怕，感到焦慮、心臟亂跳，所以她一定在入黑前便洗澡，而且還把大門打開，怕一旦在浴缸滑倒便可以呼救。

朋輩支援輔導

有些長者可能不習慣一對一去表達，輔導員會鼓勵他們參加朋輩支援輔導，讓他們通過小組去把內心的感覺表達出來，抒發一下，而且通過與處境相近的人的分享，讓他們感覺到自己原來不是唯一有此情況的，甚至可以互相支援。



人生必經階段 欣然迎接空巢

子女成長離家，成為一個獨立個體，是生命週期必經階段，父母其實應該覺得高興，因為含辛茹苦半輩子，子女終於成長。當然，生活及人生階段的轉變，失落或不安在所難免，Margaret建議父母在未踏入空巢期前，先作心理準備，那便會更易適應空巢期。

「當子女跟你商討要搬離時，父母應採用比較開放的態度去接納，讓子女知道這裡永遠都是他們的家（permanent base）。事實上，空巢期對父母是考驗，但對子女也是人生一個重大改變，尤其是親子關係良好的話，對子女來說，就是離開一個安全的地方，出外探索新的人生及建立新家庭。若父母跟子女說家的大門永遠為他們打開，有助彼此建立一個健康的關係及界線。」



接受情緒變化 認識自己需要

當進入空巢期時，父母亦應接納自己有這些空虛、擔心的情緒，實屬正常。「有時候人就是不願接納及抗拒自己的負面情緒，反而會加劇情緒問題。不妨讓自己接受會出現這些情緒，容許有一個所謂哀悼期（grieving period），偶然因掛念子女而哭，並且在適當時接受他人的支援，例如讓親戚多來探望及陪伴，別覺得接受幫助是丟臉的事。」

此外，Margaret亦建議長者要認識自己的需要，探索自己生活的方向，並可藉此考慮是否要開展人生下半場。至於為人子女者，亦應多體恤及明白父母會出現不捨的情緒，不妨經常打電話問瑣事，教父母用what's app或facebook，藉此可以保持親子的互動。

空巢期只是人生一個階段，若父母與子女能保持聯繫及關心，應該無損彼此間的情感連結。在Margaret接觸的個案中，其實有不少都是父母自己意識到問題而求助，反而較少是出於子女的鼓勵，一方面反映子女對父母的關懷確實不足，但另一方面也緣於親子關係本來就疏離及冷淡，子女甚至急於離巢，加劇父母被離棄的感覺。

畢竟，感情是經過長時間去建立的，父母應注意與孩子間的感情營造，不要只顧工作賺錢養家，即使如何忙碌，也應爭取與孩子感情交流及互動的機會，建立健康的親子關係，以後孩子成長離家，亦無礙彼此的關心及愛護。💖

早年創傷 埋下驚恐突襲

有些長者在年輕時曾經遭遇創傷，但當時沒有妥善處理，後來成為父母，所有注意力都聚焦在這個角色上，沒空暇去顧及自己的情感，那些創傷的情緒便像被放在抽屜中一樣收藏起來。但到了空巢期時，由於有很多空閒時間，很容易便會因某些事件而「把抽屜打開」，把當中的情感釋放出來，甚至引致驚恐突襲（panic attack），感到心跳加速、怯懦、無法呼吸等。但他們本身並不知道原因，只有當他們接受輔導，傾談下才發現這些一直深埋著的創傷。

父母慢慢適應 便會沒事？

雖然失落感等情緒可能只是過渡性，但如果父母本身欠缺社交生活及情感支援，特別是獨居長者，不及早介入的話有可能會加劇情緒問題，令他們的抑鬱等徵狀惡化。

做好心理準備 適應空巢轉變

空巢期是大多數家庭的必經階段，既要接受子女離家獨立的事實，也須面對自己身體老化的境況，然而，與其被動地接受改變，不如主動地規劃生活，更應注重養生，積極的調適與適應，重掌自己的人生。

① 維持健康狀態：

子女離家後，不用每天花時間照顧子女的日常生活，省下很多時間，最好用來關注自己的身體健康。

② 建立新生活目標：

將生活重心由子女移回到自己身上，重新安排生活秩序，建立興趣，肯定自我價值。

③ 擴闊社交與學習：

維持原有社交圈並加以擴大，增加自己的人際支持網絡。

④ 保持良好的夫妻關係：

子女離巢，家中由兩夫妻留守，是與老伴增進更深更親感情的最佳時機，多溝通、培養共同興趣，珍惜彼此、相互扶持。

當子女長大成人，離家獨立有自己的生活時，父母須坦然面對，為自己及家庭再造青春活力，讓兒女安心離家。💖

空巢適應錦囊

個人適應

生理適應方面，隨着年齡增長而生理逐漸老化、外表改變、感官功能衰退，更面臨更年期的生理、健康問題。

心理適應包括個人的自我觀念、自我評價與自我調節。心理適應良好者，不依賴他人，有個人價值意識，能與家庭及他人保持正面熱誠關係。心理適應不良者則有退縮傾向、敏感、孤獨、自我關閉，缺乏安全感，甚至長期受情緒困擾。

家庭適應

家庭適應良好者，對家庭懷有濃厚的歸屬感，並與家人建立互信、互助、互惠、和諧溫馨的關係；能圓滿解決家庭衝突，在家中自在適切地生活。

社會適應

以社會安全感為中心。適應良好者能認識適當的社會標準、尊重他人的權利、配合群體的需求、具有社交技巧、善於與人相處、擁有良好的家庭關係。

空巢綜合症身心症狀

心理方面：

精神恍惚、無所事事、煩躁不安、悲觀、空虛、寂寞、孤獨、無趣、無欲、無望、無助、焦慮、抑鬱等。

常見軀體化症狀：

失眠、頭痛、食欲不振、消化不良、心慌、心律失常、高血壓等。

誰說我不在乎？

輔導服務範疇：

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

情緒支援熱線 / 登記輔導及查詢

2301-2303

本會網站：<http://www.jmhf.org>

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



口頭禪與生命蛻變

人受環境影響，但改變環境又談何容易？求人不如求己，要改變，不妨由自己做起。思想影響行為，行為影響說話，說話影響我們成為怎樣的人。例如平日不自覺便說了出來的口頭禪，原來在無形中已對我們造成影響。

口頭禪一詞來源於佛教禪宗，本意指不去用心領悟，而把一些現成的經驗掛在口頭，裝作有思想，自以為懂得禪的道理，因此被列在禪之歧途中的一種。宋朝王楙《臨終詩》有云：「平生不學口頭禪，腳踏實地性虛天。臨旭不用求纏裹，趁着帆風便上船。」時至今日，口頭禪一詞意指個人有意或無意的習慣用語，漸漸形成對自己內心的反射，表達其內心狀態。

數年前，某國內傳媒就中國人最愛說的口頭禪進行調查，涉及國內十幾個大城市。調查結果發現，「十大口頭禪」，按排名分別是：「隨便」（10.5%）、「神經病」或「有病啊」（8.1%）、「不知道」（7.2%）、「髒話一類」（6.7%）、「鬱悶」（6.5%）、「我暈」（5.6%）、「無聊」（5.5%）、「不是吧？」或「真的假的？」（4.8%）、「挺好的」（4.6%）、「沒意思」（4.6%）。中港兩地，語言雖有差異，但口頭禪的內容似乎亦有不少相似，有許多口頭禪說了出來，其實很容易影響我們的人際關係。在香港常常都聽到有這幾句說話：「咁多人死，唔見你死！」、「你無病吧？」、「癩線」、「戇居」，現在新一代就愛說：「好崩潰」、「好災難」、「廢」或

「喪」等等，非常負面，不單反映自己的情緒狀態不佳，更影響別人的情緒。

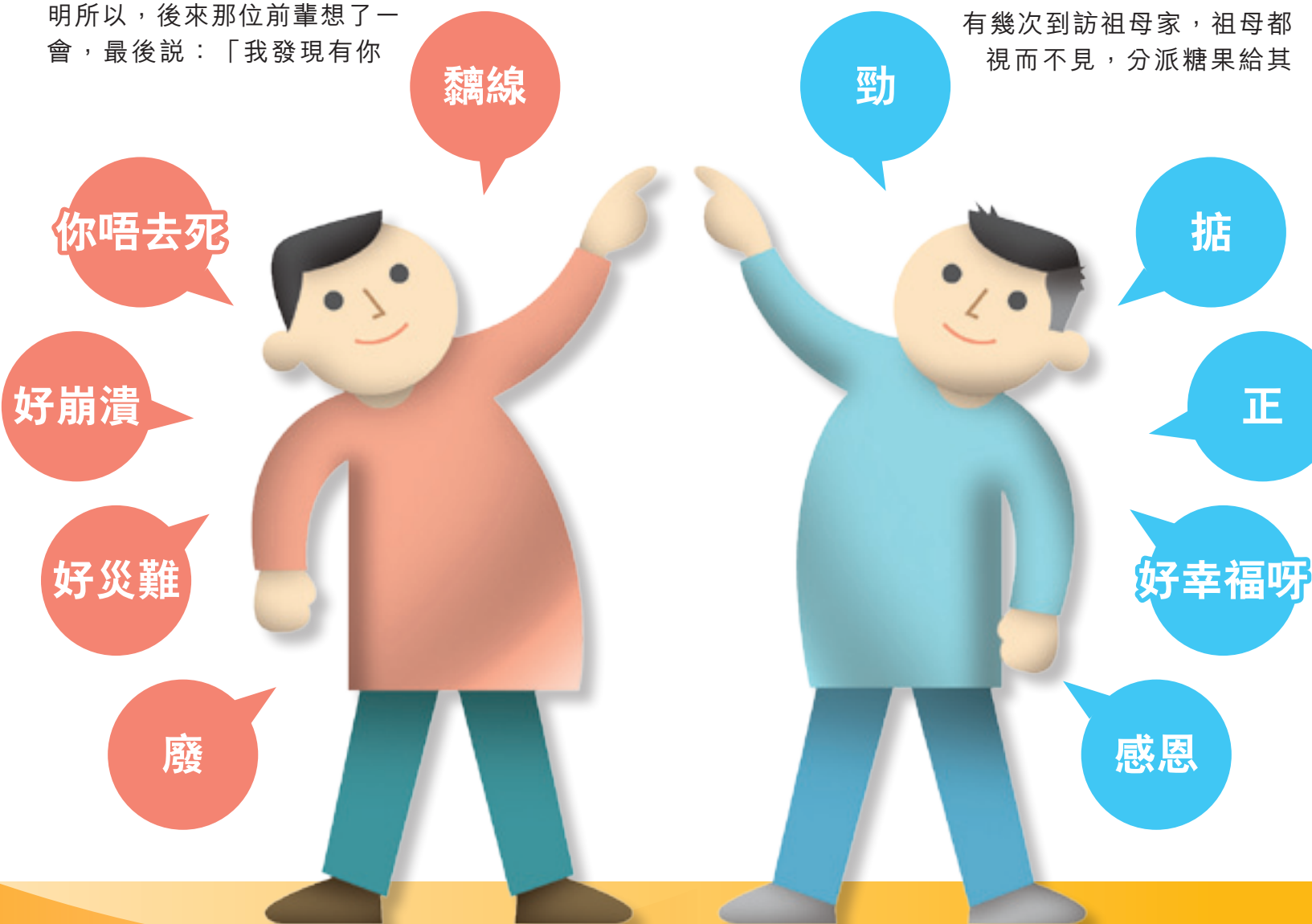
有位女孩子叫小娟，不知是甚麼原因，在工作上總是不能結交同年紀的朋友。工作上的前輩總覺得她頗寂寞，有種被人拒於圈外的感覺，為免長此下去影響工作團隊的氣氛，於是找了小娟好好傾談。小娟初時也不明所以，後來那位前輩想了一會，最後說：「我發現有你

一句說話，常常掛在口邊，使其他人不快，導致不願與你交往。」前輩分析，「每當你見到我稱讚其他同年紀的同事時，就會衝口而出說一句：『好巴閉咩。』或許因為這句說話，令你與他們的關係造成隔膜。」小娟回家後，想着前輩的話，眼淚禁不住流出來。原來她那句「好巴閉咩」口頭禪，話出有因。那需由小娟的童年說起，當時小娟和家人住在鄉村，與祖父母家相隔甚近。小娟母親經常帶她到祖母家，祖母十分疼愛這個孫女，在其他親戚朋友時常稱讚小娟，又送她糖果吃。直到小學三年級時，小娟母親與祖母鬧翻了，自此祖母對待小娟一家如默路人一般。小娟有幾次到訪祖母家，祖母都視而不見，分派糖果給其

他小孩子，卻不分給她。小娟當時說了一句：「好巴閉咩，我才不稀罕。」自此，小娟將這份渴望重重地壓抑起來，妒忌心轉變成怨恨，經常以一句「好巴閉咩」，隱藏自己憤怒的情緒。在求學時期，小娟學業成績甚好，常得老師稱讚，但是，在朋輩眼中，她卻是一個高傲的女孩子，經常掛句「好巴閉咩」的口頭禪，總是瞧不起身邊的同學，班中除了老師外，其他人都不放在眼內。小娟一直都放不下這股回憶，憤怒的情感已經進入骨子裡，自己也覺察不到。

前輩的一席話，令小娟茅塞頓開，自此小娟聽從前輩的訓勉，當遇到憤怒時，深深呼吸，照顧自己憤怒的情緒，嘗試接納這段過去。小娟初時也只是咬住咀唇，忍住不講那句口頭禪。得到前輩不斷支持，她慢慢開始察覺自己，不逃避、不批判，只是嘗試照顧內心受了嚴重傷害的小孩，真真正正接納自己的憤怒。最後，小娟終於願意敞開自己心窗，與其他同年紀的人交朋友了。

口頭禪有正面的、有負面的、也有中性的。負面的口頭禪對於個人來說，或許能達到一種心理宣洩的作用，一句「白痴」、「噁氣」、「你唔去死！」或「好悶」，當下可能抒發一時情緒，但這些口頭禪，日積月累，久而久之，會帶有很強的心理暗示作用，影響身邊其他人的情緒。人一旦有了這個習慣，就像上癮一樣，往往脫口而出，不能自制，傷害別人、傷害自己也不自知。由今天起，試試察覺自己的口頭禪，當「感恩」、「好幸福呀」、「正」、「掂」、「勁」等等常掛在口邊之日，也許便是生命蛻變之時。❤



時間可以 沖淡一切？ 憑個人意志也可以 處理或治療情緒病嗎？

人們遇到不愉快的經歷後，對記憶裡的一些印象可能隨時間流逝而開始變得模糊，不過這不一定令當事人不受記憶影響。的確，有些人能在不快的經歷後，很快就重新適應環境；然而有些人則被困於痛苦之中。

文：心晴行動慈善基金輔導員 翁詠瑜小姐

時間、記憶與情緒

以個人理解，認知治療法相信人們的核心信念和自動化思考，其實與當事人如何詮釋其經歷的事件（尤其童年經歷）有關，如果當事人抱有正向的詮釋，便有助激發他/她的正向核心信念和自動化思考，令他/她積極面對困難與壓力，轉化痛苦和挫折，更好地適應環境及成長；反之，如果當事人抱有負向的詮釋，那麼負向的核心信念和不良的自動化思考往往會引起負面情緒，令當事人對自己、身邊人、周遭環境及將來都抱有負面的想法，持續地影響他/她的學習、生活、人際和計劃將來。

例如一位中學生幼時常被其嚴格的母親斥責他遜於同儕和能力不逮，以致他抱有「我不好的，我是無能」的核心信念，覺得自己學甚麼都不好，做甚麼都是錯的，將來只會一事無成，結果難過、挫敗和無助的感覺牽動了抑鬱情緒，反令他無法好好學習。如果不好好理順，當事人可能會將不良的自動化思考帶進親密關係或下一代。例如他會覺得自己在關係裡和管教上做得不夠好、不夠稱職，焦慮的情緒又會損害自己與伴侶及下一代的相處。

面對逆境或情緒幽谷，我們可以嘗試反思：我們憧憬的是怎樣的生活？想成為怎樣的人？想有怎樣的家庭及人際關係？我們會為這些生活的盼望作出怎樣的承擔呢？我們願意作出怎樣的改變、新的學習和嘗試？

輔導員除了協助當時人紓解情緒，亦可引導他/她反思生活，尋找新的生活體會和方向。如果當事人已經能重拾或確定人生的方向和意義，並積極作出承擔與回應，輔導員亦可變為他/她的「啦啦隊」，讓他/她在輔導結束時有足夠的能量和信心，繼續其人生路。

時間是治療負面情緒的良藥嗎？

關鍵在於我們曾否有空間和時間，讓自己理順經歷，辨明不良的自動化思考和核心信念如何影響自己，時刻反思自己的想法的合理性，並堅決從不同的角度思考，例如將「我是個沒用的人」轉為「我兼具長短處，大致上，我是有能力的，我會盡力而為」，將負面的思考轉為更正向的想法，疏解經歷而引起的負面情緒。當然，如果身邊人不斷給予肯定、鼓勵和支持，將會有助當事人修正信念和想法，沖淡負向記憶的影響，邁步向前。

勇氣、意志與堅毅

勇氣、意志與堅毅肯定能幫助人們面對痛苦及渡過逆境，在我遇過的個案中，當事人都能顯現這些素質。然而，他們在對抗情緒病的同時其實都關注同一議題：如何活得更好呢？我覺得可向著名意義治療大師維克多·法蘭可（Viktor E. Frankl）學習。他親歷過納粹集中營的恐怖生活，自由被剝奪，忍受種種非人待遇，目睹親人逐一慘死。然而，痛苦的黑暗時光並沒有令他精神崩潰，除了因為勇氣、意志和堅毅，更由於他相信尋出意義是人類生命的動力。他認為人只要參透為何而活，希望怎樣生活下去，將對生命的希冀轉化成對生命的承擔與回應，便能承受創傷、苦難、挫折、焦慮與空虛；無論處境如何，人亦有自由抉擇的餘地。他憑着尋找及賦予生命意義，渡過了重重難關，令人生豐盛。

大笑瑜珈 用笑帶動快樂

在周末馬鞍山公園的白色天幕下，一群有老有嫩的男女聚集起來，最初以為他們只是晨運做早操，但他們每個動作都配以大笑，而且愈笑愈開心，愈笑愈興奮，一時間笑聲響遍四周，吸引了不少朋友駐足觀看，連小朋友也被他們的笑聲逗得咧嘴大笑。

他們正在玩的，其實是一種近年在香港逐漸流行的大笑瑜珈，沒有複雜的招式，只有不絕的笑聲，任何年齡和體能都可以參加，不管真笑假笑，總之跟着一起不停地笑，自然能令身體釋放快樂荷爾蒙。

大笑瑜珈的誕生

故事先回到上世紀90年代初的印度，當時一位居住於印度孟買醫生Dr Kataria，生活算是富裕，卻覺得不快樂，有一天他的母親來探望他，跟他說覺得很久沒見他笑，他這才發現到，自己好像已忘了笑這回事。為了重拾快樂，Dr Kataria與太太及三位朋友一起在公園成立全球第一個愛笑俱樂部，輪流給大家講笑話，結果吸引了不少逐笑之徒每天過來尋笑。不過笑話終有講完的一天，為了繼續讓大家笑下去，Dr Kataria參考了很多醫書，發現人腦原來不懂分辨真笑或假笑，只要是笑，都會令身體釋放快樂荷爾蒙，於是他結合太太的瑜珈呼吸法，創作出不同的動作，讓大家邊練邊笑，大笑瑜珈由此誕生。

重點在笑 笑到出汗

大笑瑜珈雖名為瑜珈，但其實它只是借助了瑜珈的腹式呼吸法，跟瑜珈其他式子沒有關係，練習時也不會見到瑜珈常見的難度動作。別小看就這樣笑好像輕輕鬆鬆，由於練習都需要持續地笑，實際上它也是一種帶氧運動，所以做完大笑瑜珈後，大家也會出一身汗水，就像做完運動一樣。

練習時導師會加入各種想像，自創不同的動作讓參加者一邊做一邊笑，因為不是每個人都可以隨便無緣無故就笑上十幾分鐘，所以配合這些動作，可以幫助參加者活動臉部肌肉，放鬆心情，自然更易大笑。至於要做甚麼動作，則視乎參加者是哪類人群，有時候，導師也會加入唱歌、跳舞及玩樂等元素，令人更易大笑歡樂。

從印度笑到香港

現在全球70多個國家都成立了大笑俱樂部，而自大笑瑜珈在十多年前傳入香港，亦愈來愈多團體舉辦相關活動，免費及收費俱備，例如這天早上在馬鞍山公園舉行的大笑瑜珈活動，就是由大笑俱樂部舉辦，本着非宗教、非政治及非牟利的宗旨，由導師免費帶領參加者進行。參加者來自不同年齡，通過Facebook知道活動舉行時間，有空便來一起參與。

參加者事先毋須任何準備，開始時導師Samatha先帶大家做些簡單熱身，活動一下手腳，當然最重要是伴以大笑，讓大家開始習慣哈哈大笑。有些朋友剛剛加入，開始時似乎不大習慣自發地笑，不過當活動進入後半部分，Samatha叫大家時而扮潑水、時而扮搶戰，就像小孩子玩遊戲一樣，情緒愈來愈高漲，笑得也愈來愈自然燦爛。





照片由玩樂瑜珈提供

參加者心聲

● 導師Samatha最初接觸大笑瑜珈，是因為工作壓力大而影響到情緒，於是在網上尋找瑜珈課程，見這種大笑瑜珈不用怎樣運動，於是便嘗試參加，練習後發現真的可以令自己開心起來，看事情也沒以前那麼緊張，心情放鬆了很多，而且在參與及帶領其他人做大笑瑜珈的過程中，大家的歡笑亦反過來感染到自己，令自己更快樂。

● 嘉蔚今次是第三次參加，感覺練習大笑瑜珈後不但開心和舒服，晚上也睡得較好。她說以前曾參加老人中心的跳舞班，但因為無法跟上步伐，於是沒興趣繼續玩下去，但大笑瑜珈不會有跟不上的問題，反正保持着笑就行，因此興趣大增，現在只要有時間都來參加，這次還帶了女兒及朋友一起來。



● 個子高大的唐生自言平日比較古板，很少說話，一班人聚會時也只會自己躲在一旁，但參加大笑瑜珈卻覺得挺開心，說一班人一起才易笑出來，膽子也大了。

● 唐太則說她以前遇到一些煩惱事，想笑都笑不出來，於是嘗試練習大笑瑜珈，發現真的能笑出來，連思想都變得正面，沮喪時練習也能令自己變得有正能量。她本來擔心自己年紀大，未必跟得上，但參加後才發現它無年齡限制，所以一直參加，現在還成為導師。

笑不出來怎辦？

問Samatha有沒有失敗的例子，她說：「一班人一起大笑，其實很難不受感染而跟着一起笑，況且導師要求很低，只要跟着一起發出『哈哈』的聲音，已能讓腹肌運動起來，達到最基本的目的。」在場所見，確實沒有參加者不笑，大家跟着一起活動身體，持續地大笑，對身心健康總會有幫助，至於箇中快樂，就要大家親身體驗才能真正明白。

大笑瑜珈適合3歲以上任何年紀，不過由於會運用大量腹部肌肉，所以孕婦或腹部於過往3個月內曾接受手術的人士，最好徵詢醫生意見才決定是否參加。至於長期病患或長者，則可視乎身體狀況適當地練習，需要休息時可隨時停下來，完全自由無限制，最緊要是大家開心。❤



導師Samatha（左）正教大家模擬拉弓姿勢，大笑之餘也可活動手腳。

歡迎線上線下一起大笑

全港各區均經常舉辦大笑瑜珈活動，由不同風格的大笑導師帶領，如果真的沒時間，他們還有線上大笑俱樂部，約定大家某個時間在網上一起大笑，有興趣體驗及參與的朋友可以登入以下專頁及Facebook查看。

Website:

<http://laughteryogahongkong.weebly.com>

Facebook Page:

<https://www.facebook.com/laughteryogahk>

想了解更多大笑瑜珈的資訊，可瀏覽以下網址：

玩樂瑜珈：<http://www.yogamate.com.hk>

國際大笑瑜珈：<http://www.laughteryoga.org>

大笑瑜珈的好處

1. 最安全的帶氧運動

- 10分鐘的「笑」，已相等於30分鐘的划艇機練習，而且幾乎沒有運動傷害。
- 10分鐘的「笑」之後，血壓可以降低約10mm至20mm。
- 笑可以幫助身體產生殺手細胞的數目，提高抵抗力。
- 笑可以令肺活量增大，鍛練橫隔膜和腹肌。
- 笑可以令情緒更穩定，幫助舒緩壓力。

2. 令人感覺愉快

練習大笑瑜珈，可以在短時間內令人的腦部釋出胺多酚，令你感覺更愉快。

3. 增加正能量

練習大笑瑜珈時有助阻斷負面的思想湧現，令你產生更多正能量，想法也容易變得正面。

4. 促進人際關係

笑一笑，世界更美妙，笑是最容易打破人與人之之間的隔閡，令人感覺親切。跟一班人一起練習大笑瑜珈，有助擴闊社交圈子，生活也會更加快樂。



當微微苦的可可豆遇上甜絲絲的糖和滑溜溜的奶，一段名為朱古力的普世良緣由此誕生，不但造就天下癡情男女的口福，還為多少個宣揚愛與祝福的節日送上歡愉與喜樂。哪怕你正在高呼減肥之際，在朱古力的魔性誘惑面前，總是忍不住親嚐一口，感受它發自內在快樂。

情迷朱古力

朱古力的浪漫史

今天瘋魔全球的朱古力，最初來自南美洲，而且還是辛辣味的。據說當年哥倫布在發現新大陸的旅程中，最先見到瑪雅人飲用一種由用磨碎的可可豆，加水 and 辣椒等香料製成飲料，認為此飲品能令人充滿能量。哥倫布把可可豆帶回西班牙奉獻給皇室，不過並未引起很大的關注，後來另一西班牙探險家赫爾南多·廓特茲在南美再次遇上這種飲料，帶回老家後把飲用方法改良，在裡面加水加糖加熱，發現美味無比，很快這種名為朱古力的新飲料便在皇室貴族之間流傳開來，熱潮更席捲歐

洲，並成為當時各國皇室的時尚飲品。經過這幾百年廣大愛好者和商家不斷推陳出新，朱古力也呈現出不同風味及面貌，例如瑞士人在朱古力中加入牛奶，成就了今天令人愛不釋手的包裝朱古力。

朱古力香滑甜膩，卻又隱隱帶點苦澀，猶如人類的愛情一樣，甜蜜中帶苦，因此給不少愛情故事借題發揮，而它亦成為情人節送贈意中人的最佳禮品。大概由於很易得人歡心，再加上商家的推波助瀾，除了情人節外，在復活節及聖誕節的送禮名單上，朱古力亦往往名列前茅。

軟滑的秘密

現在我們在市面買到的朱古力都是經過提煉加工而成，在提煉原材料可可豆的過程中，會分別產生可可膏（cocoa mass或cocoa liquor）、可可脂（cocoabutter）及可可粉（cocoa powder），可可膏是可可豆經研磨而成的膏狀物，從可可膏中榨出的油脂就是可可脂，而榨油後會剩下副產品可可濾餅，把它磨粉便成為可可粉，不同的朱古力產品就是由這3種可可成分加入奶和糖調配而成。

在製作成朱古力的過程中，可可脂需要經過調溫處理，才較易凝固，令表面呈現光澤，口感和穩定度亦會較佳，一般較高級的純朱古力都屬於這種調溫朱古力。另外亦有一種免調溫朱古力，是以植物油脂來取代可可脂，毋須採用調溫處理，但口感較差，少了入口即融的細膩感，價值相對便宜，多用於較廉價或裝飾用的朱古力製品上。要分辨是否調溫朱古力，可參考包裝上的標籤，如果寫明含可可的百分比，例如55%、70%，就是調溫朱古力，如果標明免調溫，就屬於植脂朱古力。

至於大家經常聽到的所謂「黑朱古力」、「牛奶朱古力」及「白朱古力」，主要取決於可可脂的成分：

- 黑朱古力：**可可脂濃度高於50%以上，即所謂的純朱古力，質地較硬，濃度愈高，苦味也會愈濃。
- 牛奶朱古力：**可可脂成分在40%或以上，至少含乳質品12%，因此也較香滑。
- 白朱古力：**可可脂成分30%以上，不含可可粉，乳質品及糖分含量都較高，所以相對較甜。

調情解鬱心歡愉

如果要數全球最受歡迎的食物之一，朱古力肯定榜上有名。朱古力之所以廣受愛戴，不光是因為甜滑美味，而是很多人覺得啖一口朱古力，心情總會莫名地暢快起來。

這並非心理作用，原來朱古力富含可可多酚（cocoa polyphenol），研究發現能刺激大腦分泌血清素，令人產生喜悅的感覺；朱古力亦含一種叫苯乙胺醇（PEA）物質，這種物質與人在戀愛時所分泌的物質相近，能刺激大腦的快樂中樞，產生出類似談戀愛時的歡愉感，因此古人認為朱古力有催情作用，相信就是從實戰中驗證出來。

另外，亦有研究顯示可可多酚有助改善長期疲勞的作用，令患者恢復精神，其所含的類黃酮等抗氧化物，對改善腦部認知功能、以至預防心臟病、中風等方面均有一定的幫助，難怪近年朱古力成了開心健康食品，備受吹捧。

不過要強調的是，只有可可膏含量較高的黑朱古力才具以上功效，而且濃度愈高，效果愈好；而且朱古力令人開心的感覺只能維持數小時，所以有時工作壓力大，吃些黑朱古力也許可以幫助舒緩一下，但如果長期受情緒困擾，便要盡快求醫，別以為拼命吃朱古力便可治癒情緒病，況且大部分市面售賣的朱古力都添加了大量糖分及脂肪，容易令血糖大上大落，令情緒更易波動，而且多吃也會使人發胖，因此還是記住適可而止，小吃才可以真正怡情。

汪星人受不了朱古力

朱古力對人類是美食，對某些動物卻可能是毒藥。有養狗的朋友都應該知道，不能給狗吃朱古力，輕則拉肚子，重則會死亡，因為汪汪狗的體內無法有效地對朱古力中的可可鹼進行代謝，會令中樞神經及心血管受刺激，導致血壓上升、心跳加速或心律不齊等。朱古力對狗的傷害程度取決於朱古力的純度和狗隻體型大小，朱古力愈純，中毒機會及危害愈大。

情深似海朱古力 海鹽朱古力燕麥曲奇

走進任何一間超市、便利店或甜品店，都可以輕易買到朱古力食品，不過總是以甜品居多，如果只想品嚐朱古力的香濃馥郁口感，從中吸收豐富的可可多酚，但又不喜吃甜的話，不妨試試在家自製，由選材至調味，一手創造自家味道的朱古力小食，健康又特色。



海鹽朱古力燕麥曲奇

材料：

無鹽牛油	50克
低筋麵粉	200克
可可粉	30克
泡打粉	1克
燕麥	80克
雞蛋	2隻
牛奶	45毫升
海鹽	5克
(或隨個人口味增減，但不宜太鹹)	
純黑朱古力碎	400克

做法：

- ① 預熱焗爐180度（攝氏）。
- ② 把牛油從雪櫃取出，隨即以打蛋器或人手攪拌至柔軟，然後加入雞蛋攪滑。
- ③ 加入牛奶後，慢慢篩入低筋麵粉、可可粉、泡打粉，再加入燕麥、海鹽、朱古力碎，把所有材料搓勻成粉糰。
- ④ 把搓好的粉糰分成小份，每份約15克，放在已鋪上牛油紙的烤盤上，輕輕略為壓平，厚度約3毫米。
- ⑤ 把整盤曲奇以180度焗15分鐘即成。

備註：

一般純黑朱古力已含糖，即使材料沒有另外加入糖，曲奇已帶有甜味。若想把甜味降至最少，可選擇無糖朱古力。



走入深山 嘆一盅兩件

川龍位於大帽山山麓，山霧裊裊，溪水不絕，有利於種植蔬菜，其中更以西洋菜馳名。



提起荃灣川龍茶寮，也許不少朋友都聽過甚至品嚐過，有人為它的靚菜美點慕名而來，但更多人是為了感受那份情懷，享受那份優閒。人在鄉郊中，一切都變得簡單，呷一啖熱茶，吃一口包子，生活的壓力和工作的煩惱，都暫且放下。

川龍茶樓的特色之一是全自助，茶客都是捧着長盤走來走去，自行到茶樓裡面取餐具及點心。



優哉遊哉

天清氣爽時，大家都喜歡坐在茶樓外的鐵棚下嘆茶。

在上假日以山水茶寮聞名的川龍茶樓幾乎座無虛席，當中不乏一身行山裝扮，也有不少一家大小連狗狗，一起走入山裡嘆茶敘天倫。

菜有菜味 點心充滿懷舊味

香港人其實很幸福，坐擁廣大面積的郊野，而且最難得是離市區不算遠，像今次介紹的川龍，從荃灣市中心坐車前往，只需十餘分鐘便到。川龍有兩間茶樓，筆者最常去的是位於路口那間。當天氣不錯時，很多人都會像筆者那樣喜歡坐在鐵棚下品茗，看遊人百態，聽鳥啼蟲鳴，感受着那種久違的閒情。

這裡其中一大特色是全自助，要自己沖茶取餐具和點心，沒有人會給你服務，初來埗到者可能覺得不慣，但大部分茶客習以為常，自己動手反而更俐落爽快。以前這裡連點心紙都沒有，全靠阿姐數碟子心算，近年才採用點心紙，算是有了一點點現代化。

儘管服務欠奉，但仍吸引愈來愈多朋友來嘆茶，自然有其原因。這裡的西洋菜摘自附近菜田，新鮮且很有「菜味」，所以幾乎每一桌都少不了這個招牌菜。除了菜外，這裡還有不少懷舊點心，例如雞球大包、豬腩燒賣、鵪鶉蛋燒賣等，喜歡香口小吃的不妨要份新鮮炸起的春卷、炸豆腐或蜆芥鯪魚球，最後別忘了來個山水豆腐花或椰汁膏作甜品，感覺非常圓滿。

有時候，滿足就是如此簡單。

這幾部停在茶樓外的電單車吸引了不少朋友駐足拍照，車主應該在嘆茶中。



想買些新鮮蔬果回家，可直接向村民購買自家種的蔬菜。

潺潺溪流 走過西洋菜田

嘆完早茶，最好當然是活動一下筋骨，漫步於川龍之間。從停車場沿樓梯往下走，放眼是一大片西洋菜田，剛才吃的西洋菜就是在這裡採摘。西洋菜都泡在流動的山水之中，水應是從菜田旁的小溪引入，潺潺流水，清澈見底，難怪蔬菜那麼鮮甜。

如果想繼續行山，不妨穿過西洋菜田轉入林間小徑，經過一些已荒廢的寮屋後，便來到城門引水道，左轉沿着引水道步行，可至城門水塘，需時大約1.5至2小時。引水道其實是一條緩跑徑，雖然因沿山修建而彎彎曲曲，但全程平路，適合任何年紀的朋友步行，而且沿路林蔭青蔥，即使炎夏時分，走在其上也覺舒服，還可飽覽遠處青山和荃灣全景，令人心身舒暢。走至半路，腳下山谷出現一片黃瓦，正是著名寺廟玄圓學院的建築組群，從高空俯瞰，別有一番景緻。



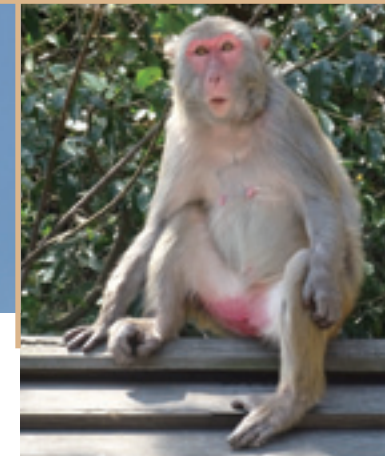
川龍一帶蝴蝶多，城門水塘的賞蝶園更是賞蝶勝地。

蝶影猴蹤 盡在山林清風中

在城門引水道間中會見到大師兄們——猴子的影蹤，大概是金山郊野公園那邊生活困難，所以近年不少猴群都要出外覓食，猴蹤從城門水塘一直伸延至川龍一帶。猴子很少襲擊人類，不過如果手上有食物，還是最好先收藏起來，免得引猴「犯罪」。

另外，川龍一帶蝴蝶甚多，其中更有香港特別品種芋麻珍蝶，筆者在引水道時就見到幾對不知名的蝴蝶在花葉間追逐嬉戲，可惜牠們飛得快時我拍得慢，未能捕捉蝶影。對蝴蝶有興趣的朋友，不妨於每年3月至10月間到城門水塘的「賞蝶園」，那兒種植了很多蝴蝶喜歡的「蜜源植物」及幼蟲愛吃的「食料植物」，吸引了大量蝴蝶來覓食和產卵，實是觀蝶勝地。

川龍附近除了著名的玄圓學院外，還有大大小小的寺廟，對文化古蹟有興趣的朋友可另訂路線前往遊覽。此外從川龍往上走，還有大帽山郊野公園和甲龍古道等多個遠足好去處，在假日與親友知己結伴遠足，一樂也。🍵



猴子偶然會在城門引水道出沒，不過今次步行至城門水塘才見猴蹤。



城門引水道沿途風光雖未必最漂亮，但勝在有山有水，繁華鬧市都變得遙遠，感覺開闊而閒靜。

交通：

- 1 小巴80號：荃灣川龍街至川龍村(總站下車)。川龍街與兆和街有多條小巴線，分別前往城門水塘及圓玄學院，記住看清楚80號及去川龍的才上。
- 2 巴士51號：荃灣西鐵路站總站至錦上路鐵路站，途經荃灣鐵路站，川龍站下車，過對面馬路就是茶寮。



川龍來自龍川

川龍村是客家村落，居民曾氏祖籍廣東龍川，於明初南遷至今天的荃灣，屬於大帽山環山八古村之一。至於為何龍川變川龍？據說當年英政府有測量員進行土地登記時，翻譯員誤把原本應由右唸起的「龍川」變成由左唸起（中國傳統中文字本來應由右唸起，今天受西方文字影響才變成由左唸起），結果從此變成川龍。



市集的貨源比較廣，所以衣服的款式亦較多，從日常便服、西裝到晚裝均有。

We are green

心晴市集

好貨等你淘

跟心晴市集的項目主任Robert邀約做訪問，他自然非常歡迎，不但如數家珍地介紹店內特色貨品，還與筆者談論了很多宣傳市集的想法，看得出他為了市集的宣傳絞盡腦汁。搞社會企業，有時比一般做生意所面對的挑戰更大，但它的使命感亦很強，令社會上更多有心人願意投放時間、心思和專業去扶持成長。

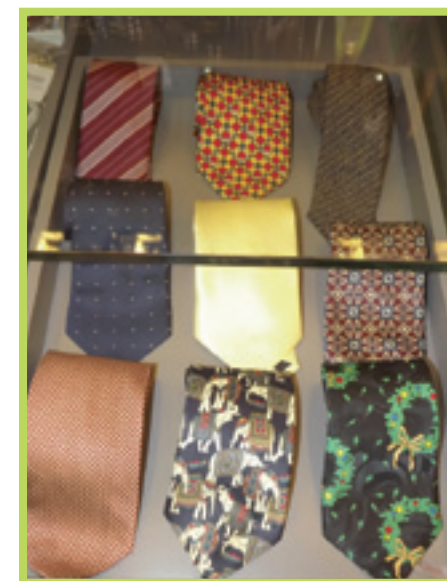
心晴市集，一個集價廉物美與使命感的時裝店，歡迎你光臨！

心晴市集位於心晴行動新蒲崗的會址裡面，店面雖小，卻是個寶庫，不少熟客經常上來淘寶，尤其有新貨到時，因為不少衣服的質料很好，價錢卻低廉，像筆者挑了一件毛衣，牌子雖已剪爛，但仍隱約可辨，原價應上好幾百，現在數十元有交易，完全滿足了女人愛平愛靚的心態。

滿足愛靚愛平的心態

「心晴市集」是由心晴行動慈善基金營運的第一個社會企業，在民政事務總署「伙伴倡自強」社區協作計劃支持下，於2012年6月正式開業。最初是以賣名人明星二手衫和飾物作招徠，除了本會創辦人林建明小姐外，很多明星如毛舜筠、關菊英等都非常支持，捐出她們的衣服給市集售賣，最近泳兒、葉翠翠也捐了一批衣服，現在放在店內當眼處作宣傳。

明星名人以外，更多的是各方朋



友的支持，有些廠家會不時捐出貨辦或貨尾，例如現在展示於玻璃櫃中的一批靚吹，全部簇新，有多款可供選擇，絕對物超所值。原本這些貨辦或二手衫若沒出路的話，便有可能被丟棄，既可惜又浪費，心晴市集可說是為地球村獻出了一分力。

不過單賣環保概念，未必吸引到回頭客，畢竟社會企業其實也是企業，大家來光顧，第一次可能出於支持慈善及環保的想法，但想他們持續光顧，貨品的質素便很重要。心晴市集的貨源質素都頗高，有不少本來就是出口歐美的，而且店舖在佈置及展示上花了不少思，讓人走進店內，感覺就是一間普通的時裝精品店，可以舒適地挑選心頭好。

吹款有經典也有活潑，適合不同場合佩戴，每條盛惠30元。



萬綺雯親手製作的瓷器餐具，在展銷會上轉眼賣光。



甚麼是社企

社會企業，顧名思義，是採用商業的營運模式去解決社會問題，並達至可持續發展。它在香港早已不是新概念，據香港社會服務聯會2014年的統計，全港大約有接近500間社會企業，業務種類遍及社會上各行各業，部分更做得有聲有色，建立起自己的品牌。



這些石膏倒模的迷你水果模型，全人手上色，造型生動逼真。製作者是一位情緒病患者，參加製作課程後自己動手炮製，藉此舒緩情緒。每粒6元。



訓練員工待客銷售技巧

這些自然要歸功於市集的員工和義工。作為社企，心晴市集的其中一個重要使命是扶助弱勢社群就業，幫助情緒病康復者重投社會，部分員工因病患而暫時未能在社會上工作，便先在市集接受訓練及實習一段時間。作為項目的主要策劃人，Robert除了協助市集的整體銷售策略外，亦肩負訓練員工的重任，並以他們能重投社會工作為最終目標。

社企的成本有時候較普通企業還要高，而且同樣面對各種營商環境的挑戰，例如租金。心晴市集目前只是象徵式地向心晴行動支付低廉的租金，但由於位處工廠大廈樓上，對客流量始終有很大的影響。雖然網上購物愈來愈流行，但以市集現時的人



市集亦會與本地青年設計師合作，代售和推廣產品。



有些貨物本身難以出售，市集的員工便嘗試它們改裝，重新賦予市場價值。像這個布袋，就是改裝自牛仔褲，有型又實用，每個30元。

地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A

宏發工業大廈9樓C-D室

營業時間：星期一至五 上午11時至下午7時
星期六 中午12時至下午4時
星期日及公眾假期休息

熱線：(852) 3690 1000

網址：<http://joyful-market.jmhf.org/>

Facebook：www.facebook.com/JoyfulMarket2012





簡立信先生與心晴行動創辦人兼信託人林建明小姐，共襄善舉。



只尋理由去成功

我們的社會確實有很多人老是找借口來掩飾失敗，最簡單的例子，莫過於做運動，明知恆常運動對身心健康有幫助，但總是以很忙碌、沒時間、年紀大了等等理由去表示「不可能」。不過日理萬機的簡先生卻以身作則，在教導別人注重營養、多做運動，調理心情之餘，自己全部貫徹執行。

忙碌不過是借口，最重要看是否有決心，把一切變成習慣。

成功，其實就是來自習慣。

常想正面的事，便會有正面的感覺，多想負面的事，就有負面的感覺。

簡立信 成功的哲學

跟安永國際(亞洲)有限公司的主席簡立信先生做訪問，談情緒健康，談夢想，談成功學。

誠如他說，每個人有不同的挑戰與困難，有各種的不足與匱乏，但最重要是有嘗試的決心，願意去鍛鍊，努力求改變。

談的其實是一種人生態度，一種活出生命精彩的哲理。

安永國際的簡立信先生對心晴行動一直非常支持，過去幾屆的心晴慈善跑都出錢又出力，更成為我們的鑽石贊助。跟他談到對心晴的支持，他笑說最初其實沒想過要成為心晴慈善跑的鑽石贊助，只是本着「做得幾多就幾多」，希望每年在公司內部定立一個目標，定期為心晴籌款。

簡先生對心晴行動如此支持，最初是因為被創辦人兼信託人林建明小姐的熱情所感動。他們倆認識已久，後來明姐創辦心晴行動，每次大家有飯局，她都會說很多關於情緒病的事情，不但令簡先生對情緒病有更多認識，也很佩服她那股「入心入肺」的熱情。

「大姐明是一個關鍵人物。」簡先生說道。「她令我們關注到情緒病，讓更多人醒覺。以前雖然曾經從新聞或身邊的朋友知道這個病，但因為大姐明，我們才更加了解，才醒悟到原來很多人都有這問題。」

跳木馬的孩子

簡先生也是一個充滿熱情和正能量的人，在跟他聊天的過程中，少不免提到如何保持身心健康，例如他最熟悉的營養和飲食、保持運動等，但談論得最多的，卻

是夢想。「當人生有意義、有奮鬥的理由時，便可以排除萬難，多大的挑戰和壓力都可以克服，亦可以把意志及情緒鍛鍊得如肌肉般堅韌。」

有些人在心靈上可能會比較脆弱，但在簡先生眼中，只要通過經歷的鍛鍊，一樣可以變得更堅強，更能承受壓力。「當然，也要有適當的扶持，所以『social support』（社交支援）很重要。」他即場分享了一條短片，片中一個日本小孩正在體育館內跳木馬，但試跳了幾次都失敗，他急得哭了，但沒有就此放棄，而其他同學亦沒有在旁叫囂嘲諷，反而圍了上來，給那孩子打氣，結果他再試跳，終於一躍成功。

「很多人失敗了，會找很多理由，會變得很沮喪，但這孩子沒有，反而努力克服，最後激發出潛能。」簡先生一直致力研究成功學，明白要成功，內在的思維非常重要。「如果社會上經常有人跟他說你不行，你是失敗的，他自然便會失敗，這股『希望』的感覺很重要。孩子選擇自殺，因為他們看不到希望，看不到奮鬥的理由。我們必須讓他們明白現在的挑戰其實只是暫時的，亦非想像中那樣不能解決。」



通過心晴行動的提名，安永國際獲社聯頒發為「商界展關懷機構」，體現了在公益事務上的貢獻。展會當日簡立信先生（左三）與心晴行動主席黃綺雯博士（左四）合照。

有心人

「養成良好習慣是很重要的，有些人總是把工作拖延，非到最後一刻也不去做，自然會給自己增加壓力，這也是一種習慣。」簡先生說心態亦一樣。「有些人看事情習慣從負面角度，大半杯水放在眼前，看到的是半空，而非半滿。」

有研究指平均要20天才能形成或改變一個習慣，但誠如簡先生所說：「改變習慣也要看動機，大多數人因動機不夠大，而無意改變習慣。」

簡先去套用一句金句去勉勵大家：「莫找借口去失敗，只尋理由去成功。」

而這個「理由」，在他來說，就是夢想。「夢想不一定要發達或做甚麼富豪，每個人的夢想都不同，但要找出來，一旦找到了自己的夢想，決定了方向，就會去追求，就願意去改變。」

你做甚麼也好，最緊要『真』，如果任何時候都真心真意，人就會快樂得多，像大姐明那樣『真』，自然而然就能感染其他人。



簡立信先生為夢想而奮鬥，背後有太太Harina全力支持。



安永國際每年都为心晴籌款，支持情緒健康的宣傳教育服務。在安永國際的「超級星星之夜」活動上，簡立信先生（左一）及安永國際香港市場總經理黃挺小姐（左三）與心晴行動副主席李偉成先生（左二）合照。

人逢喜事精神爽

成功來自良好的習慣，快樂其實也一樣。

「有些人要一而再、再而三有好事情發生，才會覺得開心，但為了芝麻綠豆的事就不高興。」簡先生卻勸勉大家，「我們要扭轉這種思維，要讓自己一而再、再而三發生不好事情才不高興，但即使小事也會覺得開心。這是可以練習的，只要慢慢鍛鍊，便可以改變這種思想模式，令自己逐漸變得豁達。」

他分享了自己的老師，即《喚醒心中的巨人》的作者安東尼羅賓練習快樂的方法：「每天想一下有多少人愛你，感覺一下他們怎樣對你好；想一想每天有甚麼值得你感激的，又或者想一下你自己的夢想，想一想有哪些已達到目的，想像一下那份興奮感。」

這只是一些小例子，方法當然還有很多，也不是三言兩語可以道盡，關鍵是你是否願意走出第一步，願意努力去嘗試改變。

人生充滿不同的挑戰，生活承受着各種壓力，但當你像簡立信先生那樣把它視作追求夢想的過程，總是享受着每一小步的成功，感受着每一件小事的快樂，就會如簡先生所形容一樣，彷彿天天都有喜事降臨，自然「人逢喜事精神爽」。

快樂其實可以很簡單，就看你是否有決心，去尋找自己的快樂，尋找自己的夢想。❤️

給讀者的寄語

You have a choice. 你要積極還是消極，是一個選擇。我會鼓勵大家先尋找人生的意義，找出自己夢想和理想，然後奮力追求，不要到了離開的那一天，回頭一望時才發現枉過此生。找到你的熱情所在，令人生充滿意義和希望。

您能為社會上 受情緒困擾之人士 出一分力 何樂而不為？

捐款請透過以下渠道，為我們注入

透過銀行捐款

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」，
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.jmhcf.org/donate.jsp>

帶同以下條碼到全港任何
一間7-ELEVEN捐款



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！

立即行動！



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

本會網站：<http://www.jmhcf.org>

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

傳 真：(852) 2144 6331

電 郵：joyful@jmhcf.org





年宵市集 「靚太市集」

心晴市集於2016年2月6及7日(年廿八及年廿九)一連兩天在觀塘駱駝漆大廈二期舉行星級慈善年宵市集。得到泳兒、葉翠翠、陳嘉容及楊鎧凝(美心妹妹)等紅星捐出衣飾義賣。活動反應踴躍，氣氛熱烈，感謝各位的支持和參與，共襄美事，為善最樂！❤



心晴行動 專家分享會

舉辦「專家分享會」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。本年度第6次「專家分享會」已於3月1日舉行，是次聚會邀請到何浩賢精神科專科醫生作分享嘉賓，參加者在會中分享自己對情緒病的疑問，包括有關精神科藥物的副作用及長期使用會否對身體有影響等，何醫生明瞭參加者想急切復原的心情，逐一耐心解答參加者的疑問，亦有在場的參加者勉勵其他人持之以恆去求診的好處，參加者一致表示分享會能達至互相扶持及鼓勵的效果。❤

朋輩支援聚會

由輔導員帶領的「朋輩支援聚會」，每次均邀請到曾經歷過情緒病的義工作客席分享，情緒病患者及家屬於會中分享抗病及治療經驗，共同尋找不同面對情緒困擾的方法。本年度第6次「朋輩支援聚會」已於3月15日舉行，參加者當中有病患者講述治療情緒病遇到的問題，得到在座同路人的明白與了解，給予參加者一種有人同行的感覺，感少抗病的孤單，促進康復；而家屬們亦認識到有相同經歷的參加者，彼此互相支持及鼓勵。每一次的「朋輩支援聚會」，均令大家重新獲得力量，繼續於復康之路前進。❤

義工招募

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

誠邀：

• 有責任感

• 有領導才能

• 有一技之長

• 有熱誠

的您



加入我們！



地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A

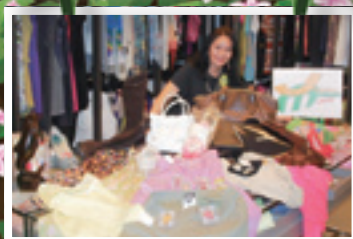
宏發工業大廈9樓C-D室

下載表格：http://www.jmhf.org/upload_files/jmhf_volunteer_application.pdf



心晴市集 社會企業

為地球村
獻出一分力



提倡環保理念
推動良心消費

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。



收集物品對象：明星、名人、社會人士

歡迎捐贈 衣飾回收熱線：3690 1000

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

網址：<http://joyful-market.jmhf.org>

面書：心晴市集社會企業