

2020年10-11月號
免 費 贈 閱

心得語您

JoyfulMood



專題 解構習慣

特稿

提防抑鬱復發

家教話您知

學習新常態

吃得開心

番茄 新世代開心果



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



雲上有晴天

有人說，今年是魔幻的一年；也有人說，今年是一個新紀元的開始。

世界確實變得不一樣。

疫情令我們的生活和習慣起了不少變化，無論是日常購物、工作還是上課等，幾乎都搬到網上去。很多人一時間未必習慣，但舊有框框打破了，可能才發現新方式另有一片天地，正如今期「家話您知」的《學習新常態》所探討，新學習模式，也許是轉變新契機。

要改變舊有習慣，無論行為還是思維，需要動機、能力和觸發點。可以說，疫情正是觸發點，讓我們改變舊有習慣，例如勤洗手、戴口罩，不但防2019冠狀病毒病，連一般流感也防了不少，從另一角度來說，不啻是一個改進。

當然，我們還是盼望在疫情過後，很多原來的生活方式可以儘快恢復，例如香港人最喜歡的出國旅行。在仍「閉關」的當下，

除了去旅遊網站「雲遊」外，現在更愈來愈多人來個「staycation」、「flycation」，既富創意和靈活性，更展現出對抗困境的韌力和抗逆力。

今次封面選來的圖片，正好是很多人喜愛的藍天白雲、水清沙幼的世界，卻又展現着超現實的一面，彷彿暗示着一切不再局限於原來的天地。帆船在海的一角揚帆闖蕩，似是探索着未知的前方。

超現實主義（Surrealism）與心理學本來就有些關連，它突破了原有的規限，以魔幻手法展現人的潛意識和世界的矛盾。這張畫彷彿就在說着我們人類，於有點超現實的一年裏，在波濤跌宕之間，探索着新生活、新方向。

無論潮流往何方，但願大家也能像今年「精神健康月2020」的

「RE: Mind回應心靈」主題一樣，適時回應和照顧自己身心及情緒的需要，也別忘了即使遇上風浪，就如畫中所見，雲上總有晴天。❤️





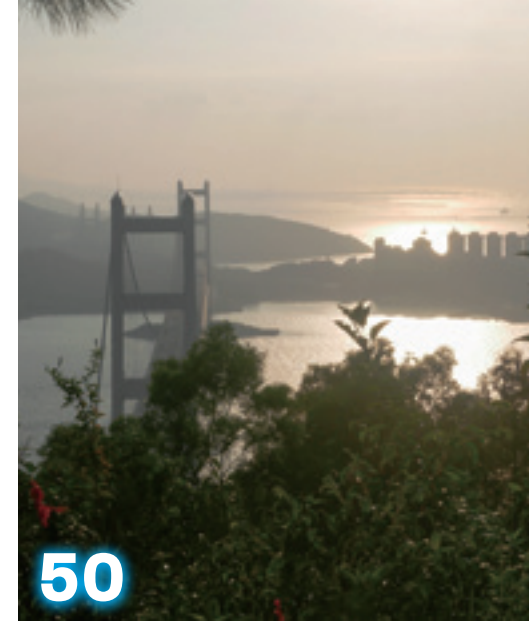
雙月刊 2020年10-11月號 目錄 CONTENTS

- 3 心晴的話
雲上有晴天
- 6 您知道嗎？
少量酒精 足以影響胎兒腦部發展
按摩十分鐘 身心全放鬆
- 8 專題
如何建立好習慣
- 13 檢視放負習慣
- 18 調查報告
全港精神健康指數調查2020
「2020精神健康月」
籌備委員會研究工作小組公布



46

- 32 特稿
抑鬱復發增治癒難度
及早覺察徵兆防惡化
- 36 與輔導員對話
心理輔導知多啲 (中篇)
- 40 家教話您知
學習新常態
新轉變 新契機
- 44 特稿
IASC應對新冠病毒指南
顧己及人 助人助己



50

- 46 心晴分享
彈指千萬上落 市場瞬息萬變
黃國英 暢談如何面對壓力
- 50 優哉悠哉
美景隱於市 青衣自然行
- 54 吃得開心
番茄 新世代開心果
- 57 開心煮意
番茄凍湯
- 58 晴訊
逆境同行：陪你說出心底話



54

《心得語您》雙月刊 2020年10-11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

邱遠強博士 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家
黃瑋妍醫生 精神科專科醫生
柳發文博士 心晴行動慈善基金副主席 大學講師
黃國英先生 豐盛金融資產管理董事
精神健康月籌委會
香港股票分析師協會
封面照片 DarkmoonArt_de@Pixabay

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。



您知道嗎

少量酒精 足以影響胎兒腦部發展

儘管大部分準媽媽在懷孕時滴酒不沾，怕酒精對胎兒造成影響，不過總有些人覺得才不過喝一點點，不致有大礙吧。不過最近澳洲悉尼大學在《美國精神病學雜誌》發表的研究報告就告訴天下準媽媽，酒真是碰不得啊。

研究人員以9,719個兒童為訪查對象，檢視母親懷孕期間飲酒，對他們在9至10歲時的心理、行為及認知能力的影響。當中25%的人在胎兒期時母親曾喝過酒，其中有6成的母親只間中喝少量（1至2杯酒），4成則喝較多（間中喝3杯以上或最多每周喝7杯酒以上）。研究發現，那群母親在懷孕期間喝少量酒精的兒童，相對母親完全不喝酒的那群，會出現更多情緒問題（如抑鬱症、焦慮症）及行為問題（如衝動或專注力不足）；如果在懷孕期最初6至7星期飲較多酒，出現專注力不足/過度活躍症（ADHD）的機會更會

高25%，而且亦更易出現攻擊等行為問題。另外，研究人員亦觀察到母親在胎兒期飲酒的兒童，他們的腦部體積及表面面積跟一般兒童均有差異，可能因而導致情緒及行為問題。

以往的研究多集中於孕婦酗酒問題上，也有人爭辯是否可為孕婦飲酒量訂立安全標準。今次的研究正好顯示，準媽媽即使飲少量的酒，也可能為孩子帶來深遠影響，而飲得愈多，影響可能會愈嚴重。

還有一點非常重要，即使準媽媽只在懷孕期首6至7星期飲少量酒，之後便停飲，胎兒日後的腦部發展也同樣會受到負面影響。這對本身有飲酒習慣的女性來說是一個警號，因為很多準媽媽在最初懷孕的6至7個星期大多未知自己懷孕，因此研究人員特別提醒，婦女如果已計劃生育，就應該不要飲酒，等到確認懷孕後才戒飲，可能已經太遲。💔



您知道嗎

按摩十分鐘 身心全放鬆



不少人都喜歡假日或旅行時去做按摩，無論中式泰式，總之做完就很舒適。雖然很多體驗過的人都認同這種放鬆效果，不過它對紓減壓力究竟有多少成效，實證研究似乎仍是不多。最近德國康斯坦茨大學的「集體行為學高等研究中心」採用科學方法進行研究，發現即使只是簡單按摩10分鐘，已可以刺激到副交感神經，令身心都達到放鬆的效果。有關研究已刊登於最新一期的《科學報告》期刊內。

過度的壓力會為身心帶來負面影響，不過我們體內自帶壓力調節器——副交感神經，可以幫助我們降壓。今次康斯坦茨大學的研究就是想了解一下，既然大家都覺得按摩可以減壓，那麼對副交感神經究竟會否產生實際影響嗎？研究人員將參與研究的對象分成3組，第1組是採用按摩頭頸的方式，特別針對迷走神經的位置進行按壓，以刺激副交感神經；第2組則只以揉擦動作按摩肩頸；第3組是對照組，只需靜坐桌前休息，3組均各自進行10分鐘。研究人員為所

有參與者測量心跳及心率變異分析（HRV，用以測量連續心跳速率變化程度），以反映副交感神經對環境改變的柔韌度，心率變異分析數值愈高，表示身體愈放鬆。另外他們亦向參與者進行口頭訪問，了解他們放鬆的感覺。

兩組按摩組在身體及心理方面都明顯見到壓力減少，不但主觀感覺自己真的放鬆了，心率變異分析數值也明顯增加，表示副交感神經被激活了。靜坐休息那組的身體機能及心理狀況也同樣有所改善，但不及按摩效果明顯；至於選用哪一種按摩方式，分別倒不是很大。

今次的研究結果證明想身心放鬆，其實可以很簡單，亦不一定需要甚麼專業訓練。只要遠離壓力或煩惱10分鐘，最好加上簡單的按摩，便已可以達到身心放鬆的效果。這個研究亦為驗證其他放鬆治療的成效，提供了標準檢測方法，相信有助將來用於測試更多療法，以幫助抑鬱症等與壓力相關疾病的患者。💔



如何建立好習慣

每天起床後，我們洗臉刷牙，更衣裝扮，差不多時候就會出門上班。晚上下班後，回家一邊吃晚飯一邊看電視，洗澡後上網玩手機，差不多時間就會上床就寢……你跟我的作息也許不盡相同，但自己每天的生活規律大致上差不多。我們都有自己的習慣。

我們已很習慣自己的習慣，以至有時想改變也不容易。如果你想改變某些壞習慣或建立新習慣，不妨跟我們一起拆解和重構習慣。



訪問 心晴行動慈善基金輔導員
臨床心理學家 邱遠強博士



不少人習慣說「我習慣了這樣做」，習慣這種東西，很多時真的習慣到不用意志或無意識地便會完成。習慣主要是通過學習而來的行為、態度或信念，而且穩定地存在，只要出現相應的環境，即使不用思考也會條件反射地進行，甚至不做的話會覺得渾身不舒服。



習慣的形成，最初應該是來自父母的教育，例如小時候父母教我們刷牙洗臉，因為每天重複地做，形成生活習慣一部分，往後我們起床後即使睡眠惺忪，也會自動自覺地走去刷牙洗臉，甚至刷完後也不會記得細節。如果有哪一天因停水或到落後地方旅行而不能刷牙洗臉，恐怕還會覺得難受。

有些習慣可能來自外在的經驗，例如覺得鬱悶時，吃了一包薯條後心情轉好，下次出現負面情緒時，便又吃薯條，當這個經驗重複多次後，大腦便好像形成了一個開關機制，只要心情低落，就忍不住去吃薯條。

習慣 成了我們的主人

我們對於習慣，感覺就是家常便飯的東西或例行公事，卻構成一股頑強的力量，推動我們過每一天，影響着我們的個人儀容、身心健康、社交生活、工作成就等等。之所以說頑強，是因為一旦成了習慣，就會變成「自動波」，要改變很多時都費時費勁，而且失敗機會不小；同樣地，要建立一個新習慣，往往不是一時三刻可以做到。很多人每年年初都會定下鴻圖大計，決心新的一年要做多少運動、減多少磅，或戒掉某些壞習慣，但到年末結算時，往往發現當初的大計仍然只是止於空談的宏願。

改變習慣 先理解行為模式

究竟我們如何可以更有效地建立新習慣？史丹福大學教授費格（B.J. Fogg）所提出的行為模型，或可提供一些啟示。費格教授認為，每一種行為都包括動機（Motivation）、能力（Ability）及觸發點（Prompt）3個元素，可以寫成公式 $B=MAP$ （Behavior = Motivation x Ability x Prompt）。其中動機和能力是互補的，以電子遊戲為例，它會令人很想去玩（動機），而今時今日電子遊戲的設計都很易上手（能力），參與者很容易從中取得生活中未必得到的滿足感，因而容易形成習慣。

再以做運動為例，不少人不擅長做運動，會視之為苦事（能力），但若因健康或身型關係，而下定決心要去鍛煉的話（動機），他成功地培養出做運動習慣的機會便會大增。

套用這個理論，可以看到要改變行為習慣，需要有足夠的動機、實施這個行為的能力、實施這個行為的觸發點。只有動機沒能力，或有能力但動機太低，都不會成功。

$$\text{行為} = \text{動機} \times \text{能力} \times \text{觸發點}$$



「拖延」也是一種習慣

早上鬧鐘響了，半睡半醒的你按下了鬧鐘掣，心想給我多睡5分鐘。叫孩子不要打機了，快些做功課，他總會說「打多5分鐘」。

拖延也是一種習慣，因為可以給你逃避的機會，不用即時做自己不想做的事，自然容易成為習慣，以後變成「拖得就拖」。

想改變「拖延症」這個習慣，應該先檢視一下背後的原因，再嘗試用簡單法則，即逐步設立一些容易達到的目標，去幫你改變這行為。

一切從最簡單開始

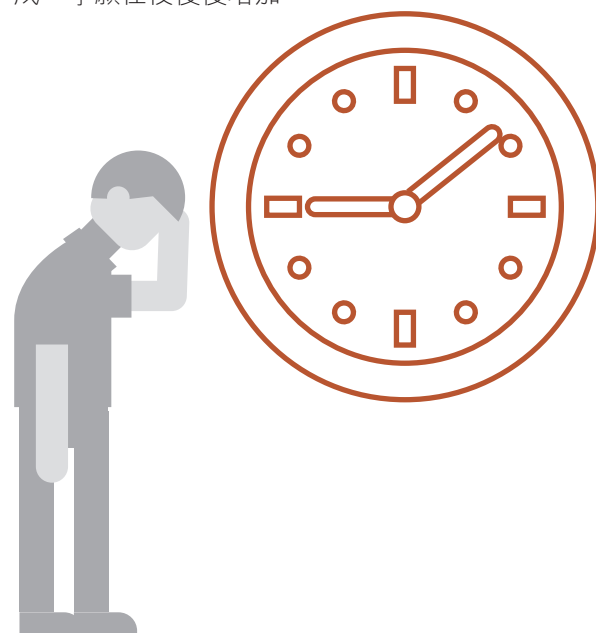
明白了這些動機的原則後，再來看如何可以令改變或建立新習慣的計劃更可行。如果從來不做運動但又想減肥，你認為每周跑十公里，還是每天飯後在公園步行幾圈更易成功？答案顯而易見，但不少人卻往往犯下這樣的錯誤，高估了自己的能力及決心，把目標定得太高太大太多，結果很快便會半途而廢。

故此費格教授建議，想建立新習慣，一開始應該把目標定得愈小、愈簡單就愈好，而且不要太貪心，選定一件事情去做就好了。就以做運動為例，可以每天飯後散步10分鐘作為開始，每星期多行5分鐘，一個月後開始嘗試跑步10分鐘，諸如此類，日後你便更大機會把做運動變成恆常習慣。

怎樣的目標才算簡單？以下有6個方向幫你去思考如何把目標設定得簡單些，更容易達到：

1. 時間：會否要用很多時間？

都市人都很忙碌，一下子要用一兩個小時去建立新習慣並不現實，最好是在十數分鐘內完成，寧願往後慢慢增加。



2. 金錢：是否要用很多錢？

雖然不少人覺得花一大筆錢去參加一些課程或會籍，會增加自己持續進行的動力，但如果其他因素不配合，錢花了人不出席的情況也不少。反之，不用花錢已可以進行的話，應該會少些阻力。

3. 勞力：是否很費力或麻煩？

例如在家做些簡單的熱身運動或瑜伽，比出外或到健身室做運動，可能更容易達到。

4. 意志力：是否需要很強大的意志或專注力？

因想減肥而三餐只吃三文治或沙律，沒有強大意志的話，應很易放棄，倒不如先從每餐減少吃一塊肉，或戒皮和肥膏開始，那就不用挑戰自己的意志力啦。

5. 習慣性：是否配合現有的習慣？

與其另外擠時間出來建立新習慣，倒不如配合現有的作息習慣，例如趁每天吃早餐時，來個1分鐘的靜觀練習，或放工回家總會扭開電視，不如就趁此同時做些瑜伽或拉筋練習。

6. 社會普遍性：是否容易被其他人接受？

如果想建立的新習慣違反現有的社會規範，不易為人接受，當然也不易成功。

為甚麼壞習慣易有，好習慣難成？

習慣的成因都相似，但我們總覺得養成好習慣不易，壞習慣卻一學就會。其中一個解釋，是因為不少所謂壞習慣都可以令人獲得即時快感，例如打機或吃零食，而好習慣未必能給你即時回報，例如多讀幾本書，你未必會感到有何改變，因而較難推動你持續下去。





另外，費格教授提到建立行為習慣的動機時，有3個原則值得大家參考：

- 追求快樂，減少痛苦
- 追尋認同，減少拒絕
- 追尋希望，減少恐懼

簡單來說，我們定立的目標最好能給我們正面的情緒，例如與其「不吃炸薯條」，不如「每天吃一個蘋果」，以減少痛苦或犧牲的感覺，又或是為你贏得外界的認同，而不是要拒絕某些事情，你自然會有更大動力去作出改變。

今天沒做 明天繼續

有學者提出養成習慣需要至少21天，亦有研究發現需時18至254天，平均則為66天。其實究竟要用多少時間去改變習慣，往往因人、事件及環境而不同，不過由於習慣需要不斷地重複才能形成，重複做得愈多，習以為常的機會愈大，所以目標行為不但要簡單，而且最好能夠每天進行，而不是每周幾次，例如若想培養閱讀興趣，與其

定每周完成閱讀多少本書，倒不如每天看完多少頁更易成功。

當達到第一個目標時，成就感就會產生，也會更有自信去提升目標，你也可以給自己一些獎賞作為鼓勵。過程中要定期檢視成果，發現目前難以達到該目標，不妨將目標再降低，寧願成功變成習慣後，才再提升目標。如果中間停做了或沒做到，也不要立即認為失敗了，畢竟習慣的形成是一個過程，一兩次沒做到並不會前功盡廢，最多只能說習慣還沒形成，明天繼續努力去做，直到養成習慣。

如果可以找到其他人一起建立新習慣，例如一起做運動或戒煙，互相支持鼓勵，會更易成功。即使沒有伴，只是簡單的與人分享成果，其實也可以強化自己的決心，幫助自己繼續堅持下去。

參考資料：<https://behaviormodel.org/>

檢視 放負習慣

訪問 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家 邱遠強博士

早上返工去到巴士站時，巴士剛好在眼前揚長而去，A君覺得反正下一班車很快便到，還可能有位坐，稍等一下也無妨；B君卻大呻真倒霉，覺得今天肯定是遲滯的一天。

面對同一件事或情景，有些人以正面態度應對，有些人卻傾向往負面方向思考。跟行為一樣，我們的思維及情緒都有其習慣性。負面的思考習慣不但會影響我們的身心及社交生活，更會增加患情緒病的機會。

人是習慣性的動物，不單止行為有習慣性，思維情緒也有習慣的模式，不過它比起外在行為習慣，可能更難覺察，卻影響着我們的世界觀。你可以想像一個人習慣地從負面角度看事情，他應該不會是一個開朗愉快的人，而且在日常工作、人際交往中也有可能出現不少阻滯。試問凡事都看得「灰」的人，又怎可能大受歡迎呢？

每個人都可能出現負面想法及情緒，但為甚麼有些人會習慣如此呢？臨床心理學家邱遠強博士指出，這可能與個人性格、成長背景、家庭或朋輩影響等有關，尤其是父母的教育模式，很多時會影響着我們的情緒習慣。他歸納出3種常見的思維習慣：

1. 災難化聯想

即使很小的事情，有些人都會把他聯想成很嚴重的事。例如有些孩子默書成績不好，他便會號啕大哭，覺得會影響自己學校的表現和考試成績，老師會因此不喜歡他，同學也會疏離他……一個在其他人眼中的小問題，他卻因此聯想出一連串災難性問題來。

「這可能與中國人讚少罵多有多少關係，西方人只要孩子考試成績合格，或看到他們已盡力而為，都會稱讚，但香港家長對孩子拿95分可能都不滿意，覺得他未盡全力，如果做不到更會責備。在這種教育下成長，孩子的思維自然容易變得比較負面。」邱博士解釋。

2. 喜歡跟別人比較

很多人喜歡互相比較，即使自己做得很好，也不會稱許自己，永遠只覺得別人做得比自己好。這可能也與父母之間喜歡比較孩子的成績及表現有關，邱博士就遇過一些家長，拿自己孩子跟其他孩子最強的一項比較，顯得他的孩子好像樣樣都不如別人。



3. 過度自我批評

邱博士指這情況在現今部分年青人身上特別常見，他們總是覺得自己不行或不好，久而久之，情緒長期保持低落，而且很易形成「自我實現」效應，因為沒信心，事情可能真的做得不好，結果強化了他們的想法，「啊，我都說不行啦。」

習慣性負面思維雖然很多時與成長背景及家庭教育有密切關係，不過邱博士強調，這個亦非必然。「有些名人小時候成績不好，在相對差的條件中成長，但可能他們的抗逆力較強，愈被人批評，愈能激發他們的鬥志，日後能創一番成就。在過程中可能亦曾有人幫過他們一把，例如見過心理輔導，改變了他們的思維，令他們可以走出原來的框框。」

心理輔導疏理負面思維

習慣性地負面思考，不但會影響個人信心，也會增加出現情緒病的機會。不過很多人未必察覺自己的思維習慣，察覺了可能也會覺得「我就是這樣，改不了！」

習慣當然可以改變，即使是思維及情緒上，問題是自己是否有此決心及準備。你可以找長輩或朋友傾談；又或者如果年青人本身參與了一些師友計劃，不妨與導師探討一下，他們擁有豐富的人生經驗，可以幫助年青人梳理思路，跳出原來負面思維的困局，尋找個人長處並加以發揮。

如果認為有需要，尋找心理輔導協助也是其中一個方法。輔導員可以協助梳理這些慣性負面思想，認清自己，幫他們找到自己的正向力量，誘發他們轉變及循着自己的能力去發展。

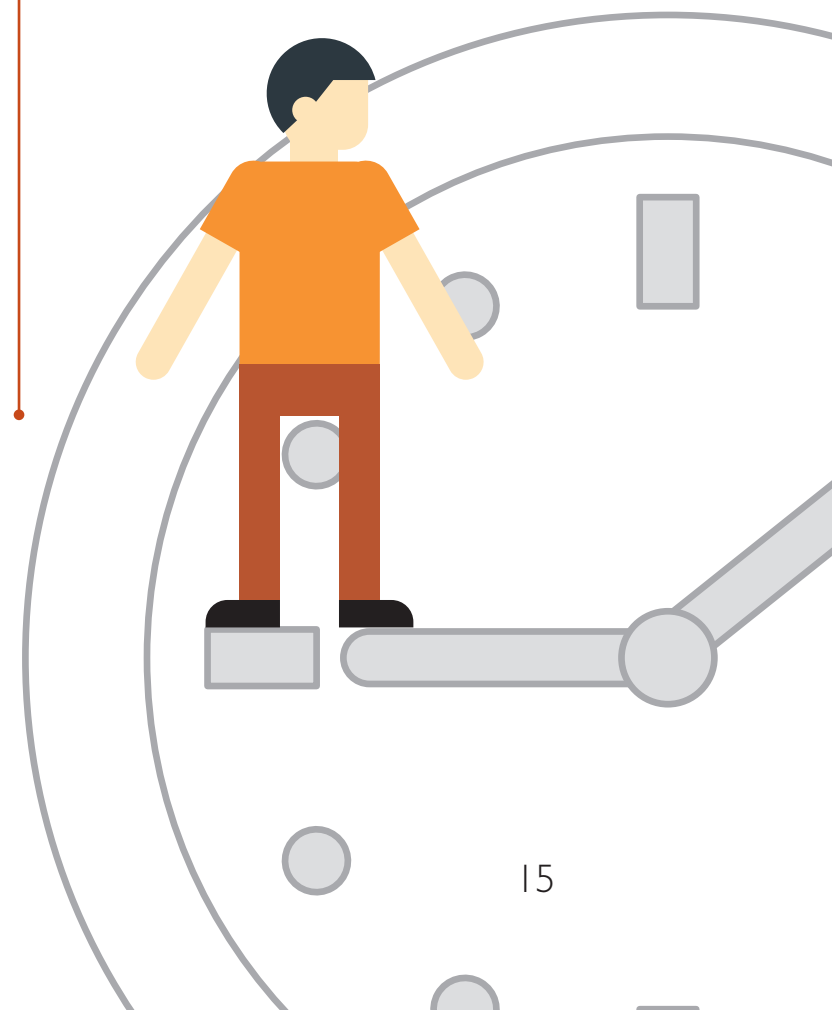
「不少年青人就是缺少這個推動力，因而困在負面情緒中，沉迷於打機之類的壞習慣裏，不但可以逃避，還很容易在裏面得到獎勵。故此父母其實應該多給予孩子獎勵，那怕只是一個讚許或擁抱，已經可以推動到他向前行。一次默書、考試甚至是公開試，都只是人生中很小的片段，父母不宜放大，應該給予更多鼓勵，用正面思維去協助孩子面對，他們才能繼續走下去。」邱博士解釋道。

另外，同行者及其他人的支持，對改變習慣性負面思維亦很重要。尤其在現今疫情及社會氣氛下，大家的分離感很強，但人是需要群體支持，不論那一個年紀，有親友或同行者支持，對改變負面思維習慣都會有很大的裨益，所以大家不妨有機會便多做義工，參加多些活動，建立多些關係，相信有助改善及建立更正面的情緒習慣。💖

習慣與強迫症之間

我們有時候不按習慣做事，可能會覺得有點不自在，不過正常情況下不會對我們產生甚麼實際影響或嚴重影響情緒。有些習慣不一定每天固定進行，只是遇到相同條件或環境時，很自然傾向按習慣的模式進行。只要外在條件改變，又或個人意願作出改變，很多習慣也可以改變的，而且未必需要花很長時間。

但有些習慣可能與情緒病有關，例如包括成癮（如嗜賭或酗酒）在內的強迫症，患者會反覆出現一些強迫思維及行為，雖也可以說是習慣，但那是因為患者受強迫思維影響，即使知道行為有問題及非理性，仍是無法控制而反覆進行，並且伴隨着會出現緊張、焦慮、害怕、內疚或抑鬱等情緒。這些思維或行為很多時已難以靠個人意願和能力去改變，並可能嚴重影響個人生活，需以心理輔導及藥物治療去改善問題。



專業 面談

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

輔導 服務

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

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）

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

範疇

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

收費

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

登記輔導及查詢
2301 2303



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

全港精神健康 指數調查2020

「2020精神健康月」
籌備委員會研究工作小組公布

公布日期：2020年9月9日

2020年香港市民精神健康平均分歷年最低，近四成市民指2019冠狀病毒病疫情對精神健康造成較大的負面影響，三分之一香港人表示社會爭議為他們帶來創傷。

多個復康組織及公營機構在每年10月合辦「精神健康月」活動，透過不同形式的公眾教育及推廣活動，向市民宣揚精神健康的信息。心晴行動慈善基金亦是主辦機構之一。

「2020精神健康月」籌備委員會（籌委會）的研究工作小組連續第9年進行「全港精神健康指數調查」，以了解香港市民的精神健康狀況，期望喚起更多人關注精神健康。主題為「RE:Mind • 回應心靈」。「Remind」有溫馨提示的意思；「Re」表示重新、回應；「:」有停頓、註解之意；而「Mind」是心靈、思想。「RE:Mind」的意思是讓自己停下來，回應和照顧自己身心及情緒的需要，讓心靈得以休息，從而提升個人的精神健康。



I. 調查背景

委託香港中文大學進行電話訪問，並由籌備委員會的研究工作小組分析數據。

調查日期：2020年6月22日至7月6日；晚上6時30分至10時30分

調查對象：15歲或以上，能操粵語的香港市民

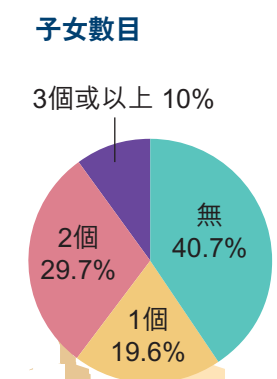
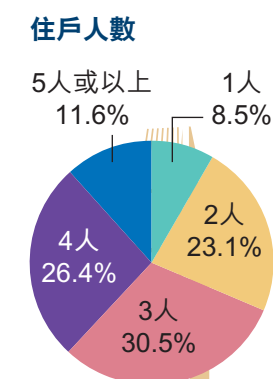
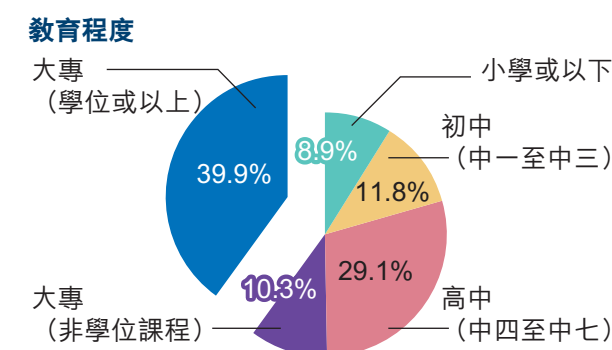
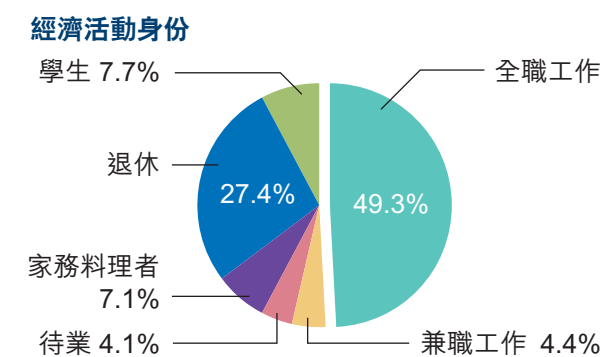
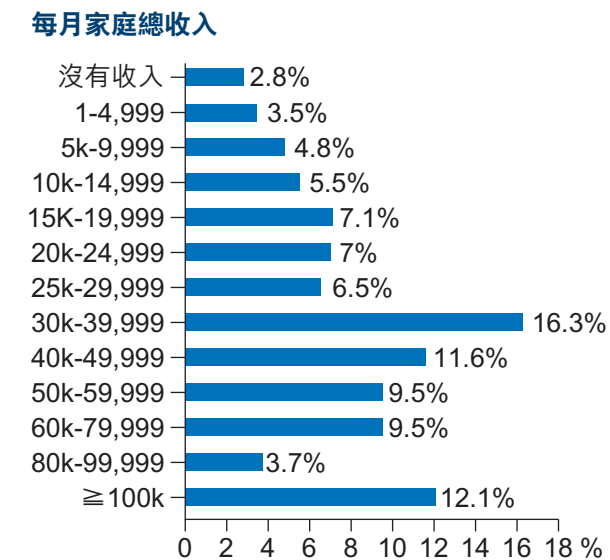
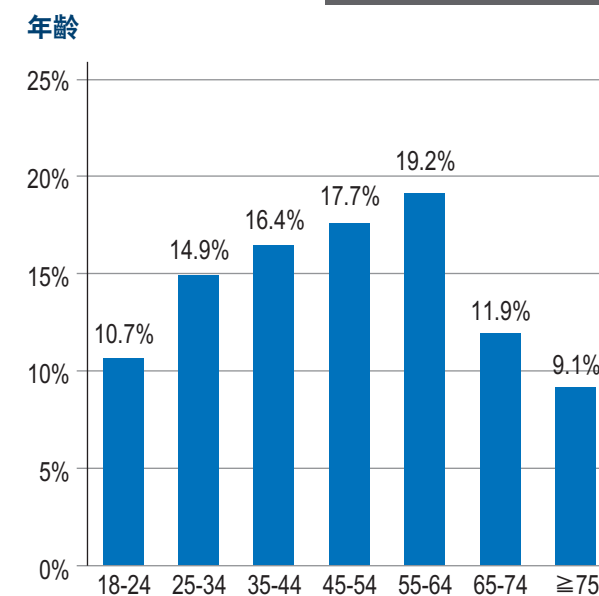
成功樣本：1,002位，702位來自固網電話，300位來自手提電話；回應率：39.3%

抽樣誤差：在95%的信心水平下，抽樣誤差為±3.1個百分點

數據加權：按香港政府統計處公布的2019年中15歲或以上人士的性別及年齡分佈為基礎配以加權處理

受訪者背景資料

性別		婚姻狀況	
女	52.8%	已婚/同居	59.6%
男	47.2%	從未結婚	29.8%
		喪偶	6.2%
		離婚/分居	4.4%



II. 問卷內容

涵蓋「世界衛生組織5項身心健康指標（WHO-5）（1998年版）」及以下範疇的問題：

- 工作、學業、身體狀況、家庭、子女、人際關係、居住環境、財政狀況、個人前途、社會爭議及2019冠狀病毒病（COVID-19）疫情對受訪者精神健康有多大影響。
- 受訪者過去一年有否受到創傷；如有，受訪者過去一年所受的創傷、對其個人生理或心理造成的負面影響，以及反應。
- 受訪者有否焦慮及抑鬱狀況。
- 受訪者保持身心健康的方法。

世界衛生組織五項身心健康指標（WHO-5）

過去兩星期裏：	所有時間	大部分時間	超過一半時間	少於一半時間	有時候	從未有過
我感到快樂、心情舒暢	5	4	3	2	1	0
我感覺寧靜和放鬆	5	4	3	2	1	0
我感覺充滿活力、精力充沛	5	4	3	2	1	0
我睡醒時感到清新、得到了足夠休息	5	4	3	2	1	0
我每天生活充滿了有趣的事情	5	4	3	2	1	0

精神健康指數 = 分數總和 × 4；由0至100分；0分=最差；100分=最好

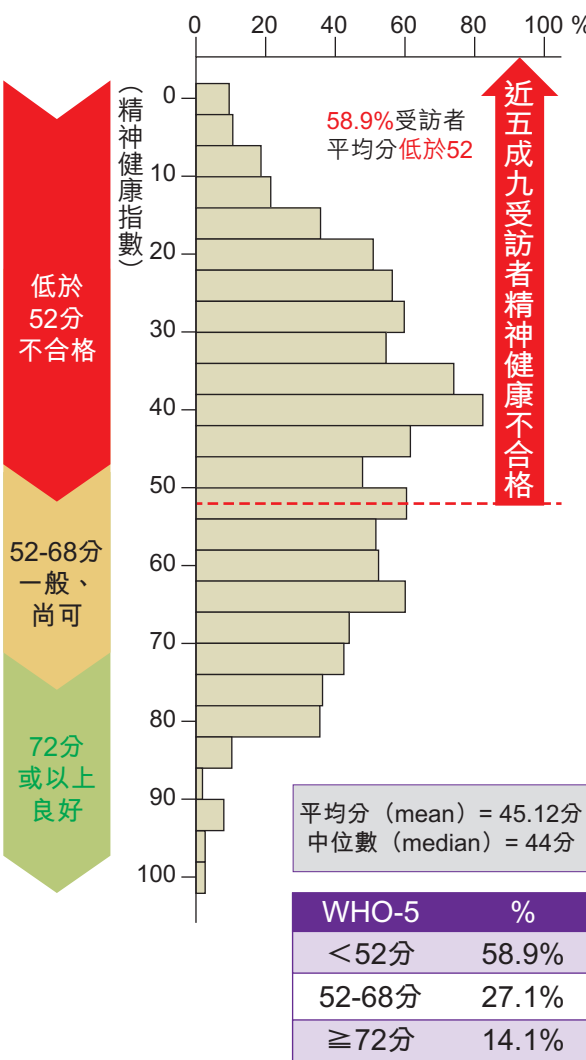
III. 研究結果

1. 2020年香港市民的精神健康指數

1.1 2020年香港市民的精神健康指數

在2020年，超過半數（58.9%）受訪者的精神健康指數不合格，27.1%受訪者的精神健康狀況處於可接受水平，而14.1%受訪者的精神健康良好。

世界衛生組織五項身心健康指標（WHO-5）

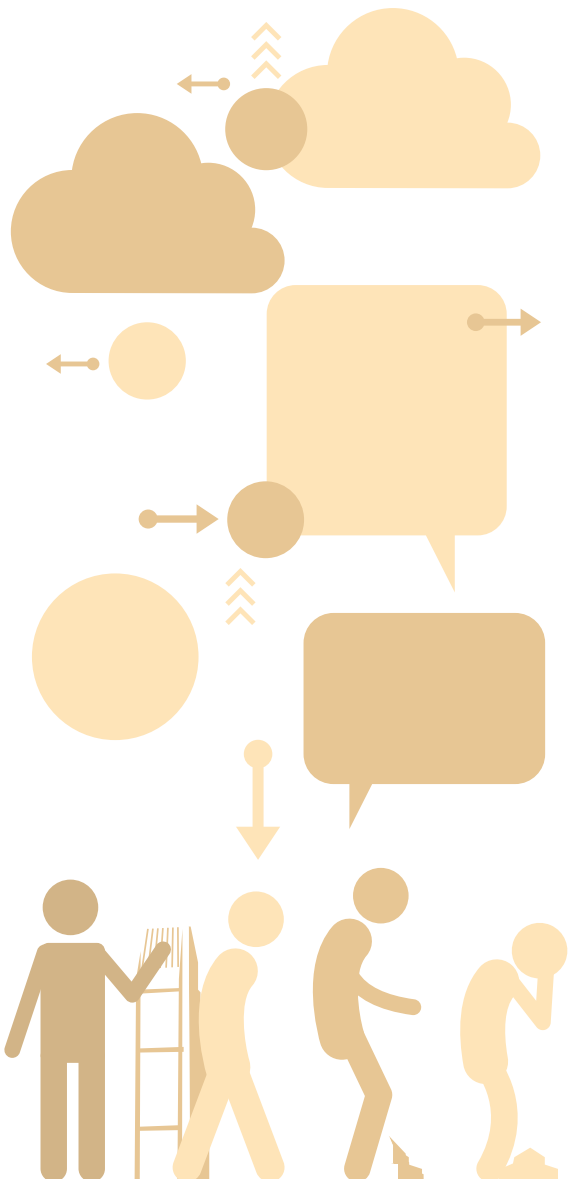


1.2 按個人及住戶特徵劃分的的精神健康指數

整體：45.12分		WHO-5 (平均分)
性別*	男	43.46
	女	46.63
年齡*	15-34歲	42.44
	35-54歲	43.88
	55歲或以上	47.75
教育程度	初中或以下	44.66
	高中	44.90
	大專	45.38
婚姻狀況	從未結婚	43.80
	已婚／同居	45.89
	離婚／分居	39.41
	喪偶	49.15
經濟活動身份*	全職工作	43.13
	兼職工作	43.49
	待業	44.93
	家務料理者	45.71
	退休	48.33
	學生	47.58
住戶人數	1人	48.12
	2人	44.60
	3人	43.19
	4人	46.33
	5人或以上	45.80
每月住戶收入(HK\$)	沒有收入	45.52
	1 至 少於5,000	42.65
	5,000 至 少於10,000	47.00
	10,000 至 少於15,000	47.26
	15,000 至 少於20,000	46.04
	20,000 至 少於25,000	43.71
	25,000 至 少於30,000	39.46
	30,000 至 少於40,000	45.98
	40,000 至 少於50,000	42.42
	50,000 至 少於60,000	47.31
	60,000 至 少於80,000	46.61
	80,000 至 少於100,000	47.30
	100,000或以上	47.36
子女數目*	沒有子女	43.94
	1人	43.31
	2人	46.28
	3人或以上	50.04

註：*表示經統計學顯著性檢定，組別之間的分呈顯著差異（P<0.05）

是次分析按受訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、經濟活動身份、住戶人數、住戶收入及子女數目的組別，比較其精神健康指數平均分的差異。結果顯示，女性、退休人士、學生和55歲以上受訪者的精神健康較好。值得指出的是，性別、年齡、經濟活動身份及子女數目與個人的精神健康狀況在統計學上呈顯著的關係。男性、年齡介乎15至34歲或在職受訪者的精神健康顯著較差。教育程度、婚姻狀況、住戶人數及住戶收入與個人精神健康指數則沒有顯著關係。

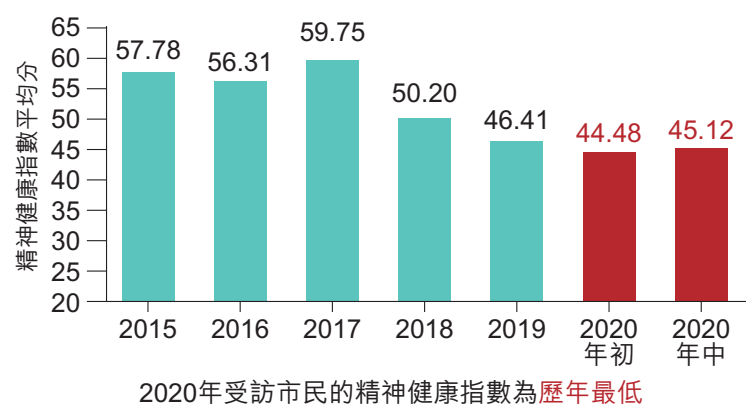


2. 比較2019年中、2020年初與2020年中香港市民的精神健康狀況

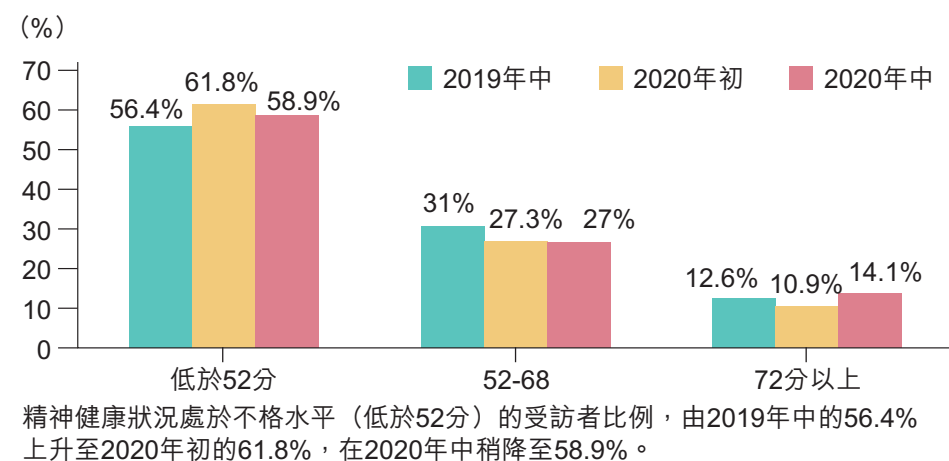
是次調查為第10次「全港精神健康指數調查」。為進一步了解自去年中出現的社會爭議對市民精神健康的影響，研究工作小組於2020年初亦進行了精神健康指數調查。因此，本部分將報告2019年中、2020年初，以及2020年中3次調查的結果。

2019年中的調查結果比較，2020年初及2020年中香港市民的精神健康較差，精神健康指數平均分由2019年的46.41分下降至2020年初的44.48分，在2020年中稍升至45.12分。精神健康狀況處於不合格水平（低於52分）的受訪者比例由2019年中的56.4%上升至2020年初的61.8%，在2020年中稍降至58.9%。另一方面，精神健康狀況處於良好水平（即精神健康指數達72分或以上）的比例由2019年中的12.6%下降至2020年初的10.9%，再上升至2020年中的14.1%。

2.1 過往6年香港市民的精神健康指數



2.2 2019年中、2020年初及2020年中香港市民的精神健康狀況比較

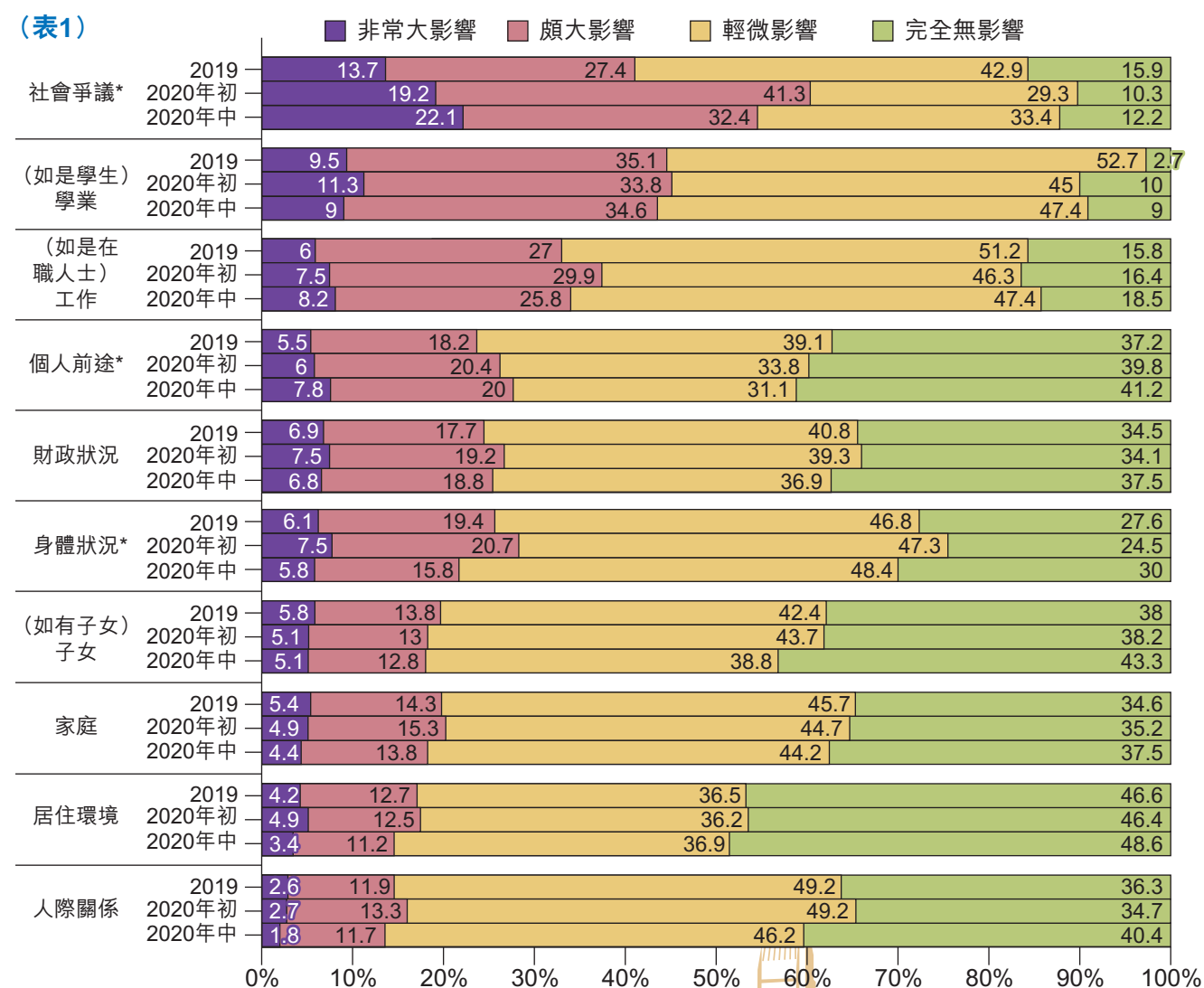


2.3 各個生活範疇對受訪者精神健康的負面影響（2019年中、2020年初及2020年中）

是次調查亦問及受訪者各個生活範疇對其精神健康有多大的負面影響。（表1）顯示在2020年中，過半數（54.5%）受訪者表示「社會爭議」對其精神健康有非常負面/頗負面的影響；超過四成（43.6%）學生受訪者指出「學業」對其精神健康有非常負面/頗負面的影響；約三分之一（34.0%）在職受訪者認為「工作」對其精神健康有非常負面/頗負面的影響；約四分之一受訪者表示「個人前途」（27.8%）或「財政狀況」（25.6%）對其精神健康有非常負面/頗負面的影響。另一方面，較少受訪者認為「身體狀況」（21.6%）、「子女」（17.9%）、「家庭」（18.2%）、「居住環境」（14.6%）和「人際關係」（13.5%）對其精神健康有非常負面/頗負面的影響。

比較2019年至2020年的3次調查結果，表示社會爭議對其精神健康有非常大/頗大負面影響的受訪者比例大幅上升，由2019年中的41.1%上升至2020年初的60.5%和2020年中的54.4%。

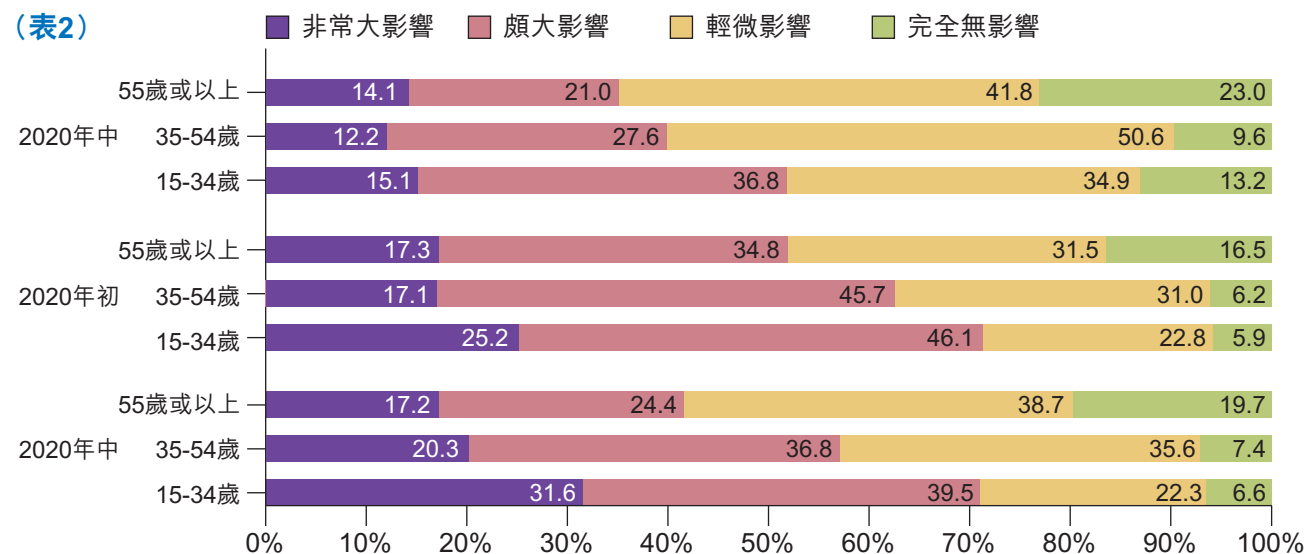
（表1）



註：*表示經統計學顯著性檢定，組別之間的數字呈顯著差異（P<0.05）

2.4 社會爭議對不同年齡受訪者精神健康的負面影響（2019年中、2020年初及2020年中）

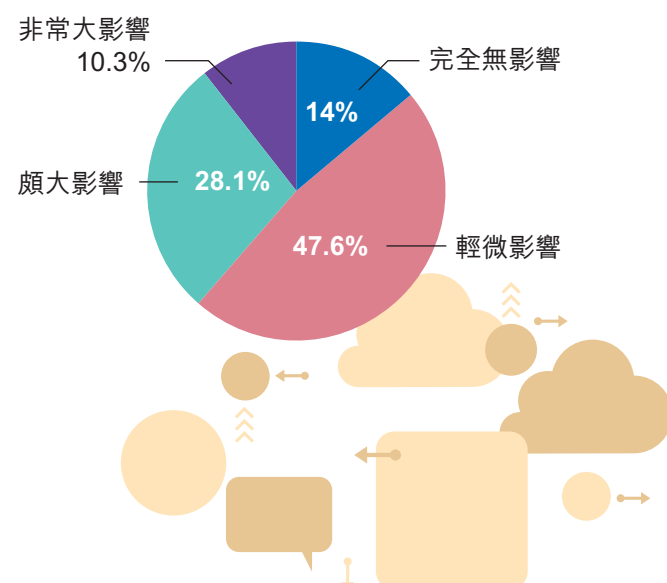
相對其他年齡組別的受訪者，表示社會爭議對其精神健康有非常大/頗大負面影響的年輕受訪者（15-34歲）比例大幅上升，由2019年中的51.9%上升至2020年初的71.3%和2020年中的71.1%（表2）。



3. 創傷事件、「創傷後壓力症」、焦慮症和抑鬱症

3.1 2020年中疫情對香港市民精神健康的負面影響

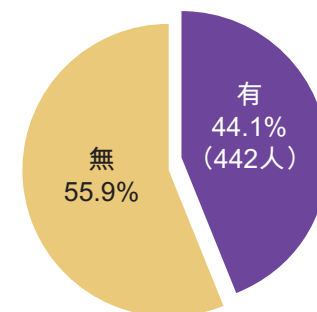
因應現時的社會狀況，除社會爭議外，是次調查亦問及2019冠狀病毒病（COVID-19）疫情對個人精神健康的影響。調查結果顯示，近四成（38.4%）受訪者指出，疫情對其精神健康造成非常大/頗大的負面影響（10.3%受訪者表示非常大的負面影響；28.1%表示頗大的負面影響），47.6%表示輕微的負面影響；14.0%表示完全沒有負面影響。



3.2 創傷事件

今次調查亦問及受訪者在過去一年曾否因目擊或經歷創傷事件而造成生理或心理上的負面影響。在1,002名受訪者中，超過四成（44.1%）表示曾在過去一年遇到對自己生理或心理帶來負面影響的創傷事件。其中，107人指創傷事件為疫情；331人所指的為社會爭議；128人指的為其他事件（例如家庭問題、親人朋友離世等）。由此可見，整體受訪者中約三分之一（33.0%）及一成（10.7%）分別認為社會爭議及疫情為他們帶來創傷。

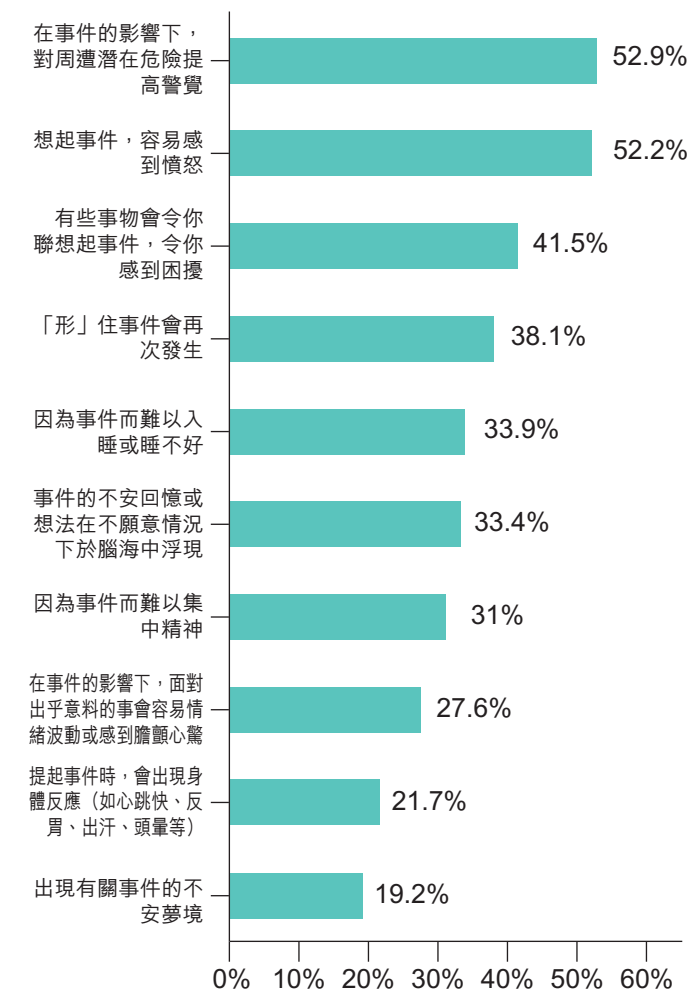
過去一年，你有否遇到一些對你生理或心理造成負面影響的創傷事件？



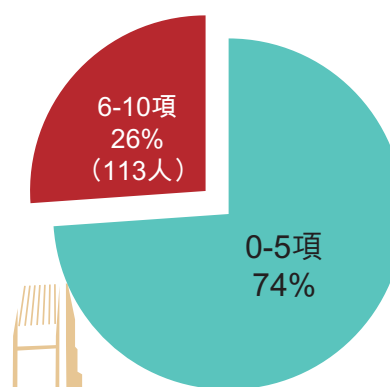
3.3 創傷後壓力症（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）

文獻指出，創傷事件有機會令個人出現各種生理或心理反應，例如：發惡夢、難以集中精神、容易感到焦慮、憤怒、情緒波動等。精神健康的相關研究進一步指出，若個人因為創傷事件而出現一系列的生理或心理狀況，他們會被認為是有機會患上「創傷後壓力症」（post-traumatic stress disorder）。

過去一星期，有否因為創傷事件出現以下反應至少兩次？（可選多項）



若個人表示因創傷事件而在過去一星期出現最少兩次以上列出的10項反應中的其中6項或以上，他們就有機會患上「創傷後壓力症」。



在表示因創傷事件而造成生理或心理負面影響的受訪者中，四分之一（26%；113人）有可能患上「創傷後壓力症」。

研究工作小組發現，因疫情、社會爭議，以及其他事件（例如家庭問題、親人朋友離世等）而可能患上「創傷後壓力症」的受訪者比例分別為26.7%、27.6%，以及26.4%。（表3）

（表3）按曾否目擊或經歷創傷劃分的個人特徵和各項精神健康狀況

		所有受訪者	沒有目擊或經歷創傷	曾目擊或經歷創傷#		
				因疫情造成創傷	因社會爭議造成創傷	因其他事件造成創傷
總數		1,002	560	107	331	128
性別	男	47.2%	47.5%	45.8%	49.0%	42.7%
	女	52.8%	52.5%	54.2%	51.0%	57.3%
年齡	15-34歲	25.6%	20.7%	28.0%	33.4%	26.9%
	35-54歲	34.1%	31.9%	34.2%	35.6%	39.3%
	55歲或以上	40.3%	47.4%	37.8%	31.0%	33.8%
教育程度	初中或以下	20.7%	25.5%	15.4%	14.6%	16.2%
	高中	29.1%	28.6%	31.2%	28.7%	32.2%
	大專	50.2%	45.9%	53.4%	56.8%	51.6%
經濟活動身份	全職工作	49.3%	46.5%	55.9%	51.6%	54.7%
	兼職工作	4.4%	3.4%	3.9%	4.8%	4.9%
	待業	4.1%	3.6%	2.6%	4.7%	4.8%
	家務料理者	7.1%	7.6%	8.5%	6.9%	6.2%
	退休	27.4%	32.7%	26.1%	20.7%	21.9%
	學生	7.7%	6.3%	3.0%	11.3%	7.5%
「創傷後壓力症」(PTSD≥6)		11.3%	—	26.7%	27.6%	26.4%
焦慮症 (GAD-2≥3)		24.3%	13.4%	40.7%	38.9%	38.2%
抑鬱症 (PHQ-2≥3)		20.7%	10.8%	31.0%	32.1%	37.1%
精神健康指數 (平均分)		45.12	50.26	40.08	38.83	37.67

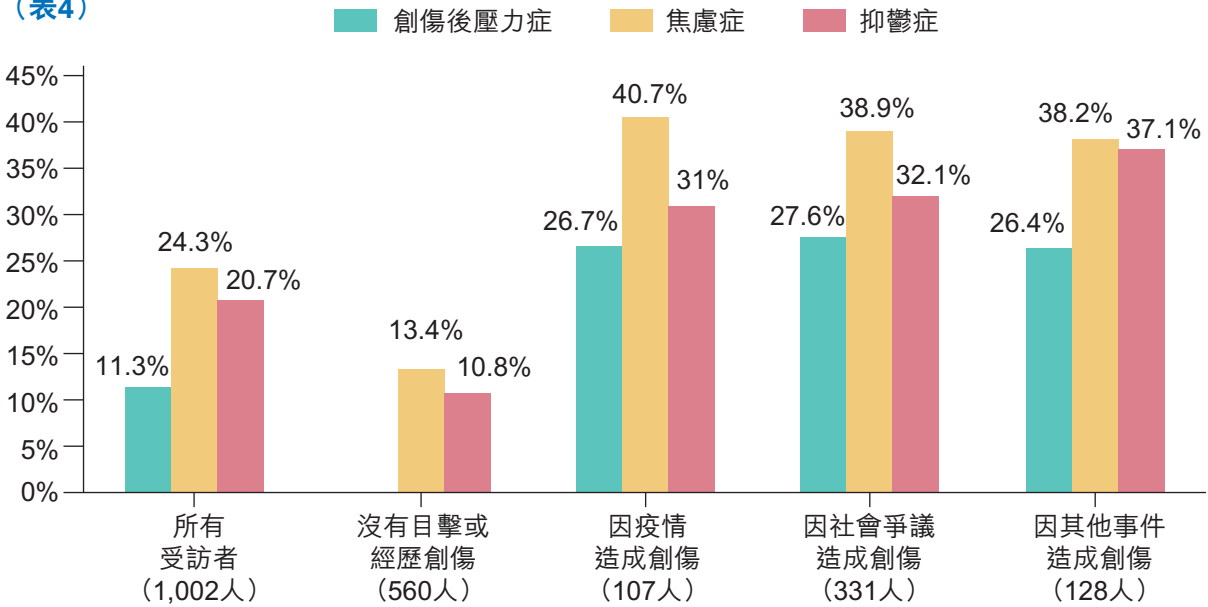
註：#可選多項

這個情況亦反映於各類受訪者的「WHO-5精神健康指數」。沒有遇到創傷事件的受訪者的精神健康指數平均分為50.26分；表示「因疫情造成創傷」、「因社會爭議造成創傷」，以及「因其他事件造成創傷」的受訪者的精神健康指數平均分分別為40.08分、38.83分和37.67分。

3.4 創傷後壓力症、焦慮症和抑鬱症

除了「創傷後壓力症」，疫情、社會爭議，以及其他創傷事件亦會為個人帶來其他精神健康問題，例如焦慮、抑鬱等。根據本調查收集的相關精神病患症狀的數據，研究工作小組發現，相對沒有遇到創傷事件的受訪者，表示在過去一年遇到對自己心理或生理造成負面影響的創傷事件的受訪者有更大機會患上焦慮症和抑鬱症。簡而言之，13.4%和10.8%沒有遇到創傷事件的受訪者分別患上焦慮症和抑鬱症；40.7%和31.0%受訪者因疫情造成創傷而分別可能患上焦慮症和抑鬱症（表4）。值得注意的是，是次研究的設計是一次性的問卷，因此未能得出因果的總結，即相關受訪者因有情緒病引致創傷，抑或是因有創傷才引致患上情緒病。

（表4）



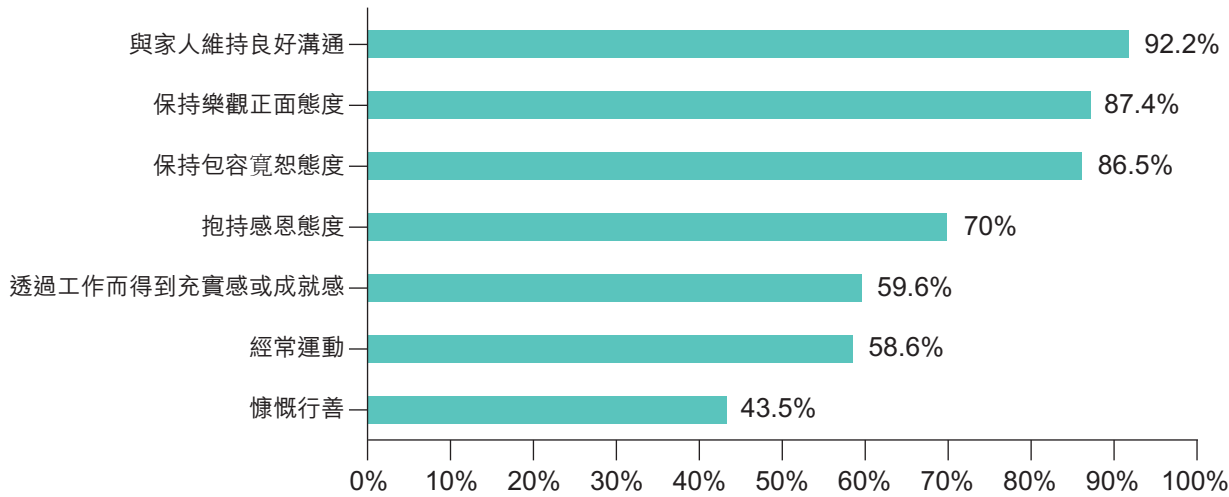
IV. 「快樂七式」與個人精神健康

為減少負面情緒，市民可以採用不同方法提升精神健康。臨床心理學家指出，為保持身心康泰，個人可以透過「快樂七式」提升精神健康。

是次調查發現，大部分受訪者都有採用「快樂七式」的其中一項或多項，約六成（59.3%）受訪者表示自己採用了其中5項至7項。

「快樂七式」

過去兩星期，你有：（可選多項）



過去兩星期，你共採用了多少項「快樂七式」？

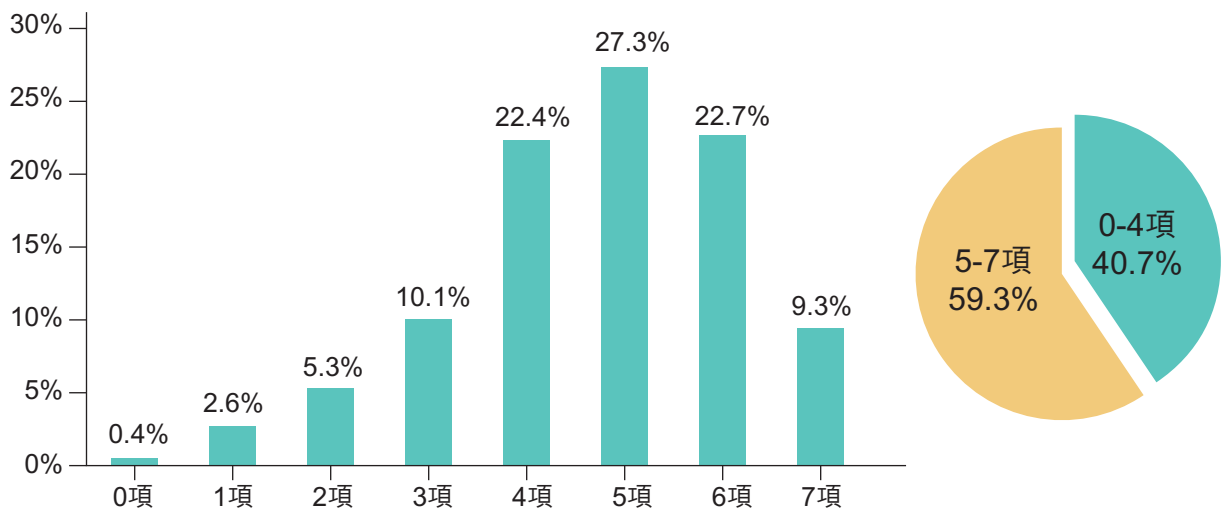


表5列出採用「快樂七式」中4項或以下和至少5項的受訪者的個人特徵和各項精神健康狀況。結果顯示，相對採用「快樂七式」中4項或以下的受訪者（精神健康指數平均分為37.96分），採用「快樂七式」中至少5項的受訪者的精神健康顯著較佳（精神健康指數為50.27分）。

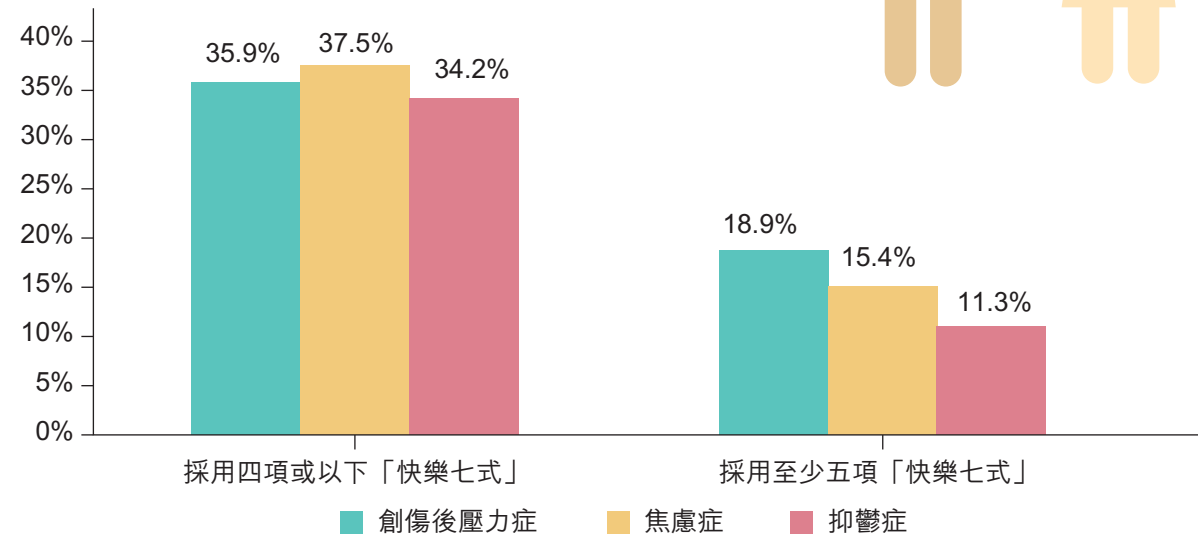
（表5）按曾否採用「快樂七式」劃分的個人特徵和各項精神健康狀況

		採用「快樂七式」中4項或以下	採用「快樂七式」中至少5項
總數（%）		397（40.7%）	578（59.3%）
性別	男	51.4%	43.4%
	女	48.6%	56.6%
年齡	15-34歲	32.8%	21.5%
	35-54歲	31.3%	36.7%
	55歲或以上	35.9%	41.8%
教育程度	初中或以下	24.4%	17.7%
	高中	28.9%	29.3%
	大專	46.7%	53.0%
經濟活動身份	全職工作	46.0%	52.6%
	兼職工作	2.5%	5.7%
	待業	5.8%	2.8%
	家務料理者	8.6%	6.1%
	退休	25.3%	27.5%
「創傷後壓力症」	學生	11.9%	5.4%
	（分數≤5）	64.1%	81.1%
焦慮症	（分數≥6）	35.9%	18.9%
	GAD-2≤2	62.5%	84.6%
抑鬱症	GAD-2≥3	37.5%	15.4%
	PHQ-2≤2	65.8%	88.7%
精神健康指數（平均分）	PHQ-2≥3	34.2%	11.3%
		37.96	50.27

此外，採用「快樂七式」中5項或以上的受訪者可能出現「創傷後壓力症」、焦慮症和抑鬱症的比例較低；採用「快樂七式」中4項或以下的受訪者出現相關精神病患症狀的比例較高。



「快樂七式」與個人精神健康



V. 建議

- 政府及有關當局應儘快制定相關策略，並多管齊下推行各項措施和服務，以改善市民的精神健康。
- 學校不但應為老師和學校社工提供培訓，以儘早識別需要情緒支援的學生，還要訂定合適和有效的策略協助學生減輕壓力，並幫助他們增強抗逆能力和適應技巧。
- 要有效減少社會爭議對個人精神健康的負面影響，各方人士應保持溝通，為香港社會發展尋求最佳出路。
- 就近月疫情反覆的狀況來看，疫情不可能短期內在本地完全消失。政府與市民應該繼續同心抗疫，儘力減少社區出現大規模的感染，以令市民的生活逐步恢復正常。
- 建議市民採用「快樂七式」，可提升個人的精神健康。政府及有關當局應推行更多精神健康活動及教育，以提高公眾對精神健康的關注。
- 市民可從日常生活中的「衣、食、住、行」照顧自己的情緒需要，例如透過改變衣着搭配穿出美與自信、透過細味食物提升個人精神健康、透過居住環境的小改造帶來大改變，以及透過運動保持正面和積極的生活。時刻留意自己的身體狀況和情緒，適時的停一停，回應自己的心靈需要，藉以提升個人精神健康。
- 有關當局應定期進行大型全港市民精神健康調查，藉以了解不同群組的精神健康狀況，以及監察有關變化。

心晴慈善跑11年賽事足跡：



1. 東涌奧運徑
2. 東涌文東路公園
3. 海洋公園
4. 大埔海濱長廊
5. 白石角海濱長廊
6. 馬鞍山海濱長廊
7. 大美督船灣淡水湖主壩
8. 欣澳海濱長廊
9. 11. 11. 11.
10. 10. 10. 10. 10.



心晴跑下一站將延續賽道風景優美的傳統，讓您一洗平日煩惱，給心情放個假！

冇獎競猜：心晴跑下一站??

- A 城門水塘 B 清水灣鄉村俱樂部 C 科學園 D 海洋公園 E 欣澳海濱長廊

想知答案？請密切留意《心得語您》或追蹤心晴行動臉書！

網址：www.jmh.org 查詢：3690 1000 電郵：run@jmh.org

f 心晴行動慈善基金

抑鬱復發 增治癒難度

及早覺察徵兆 防惡化



訪問 精神科專科醫生 黃瑋妍醫生

不少抑鬱症康復者會面對復發問題，不但增加治癒難度，日後再復發的機會亦提高。康復者一方面應通過了解本身的發病徵象，強化覺察情緒變化的能力，及時求醫，以緩減復發的嚴重程度；另一方面，別忘善待自己，投入鍾愛的生活，為精神健康開出一扇向陽的窗口。

約一半抑鬱症患者在首次發病治癒後出現復發，多在康復後5年內發生，約八成患者曾復發兩次。若曾經復發，往後復發的頻率便持續增加，部分人會經歷5至9次復發。復發率雖高，但可以預早掌握相關知識，正面應對。

復發高危因素

抑鬱症首次發病很多時與性別、經濟狀況等有關，但研究發現，復發的原因卻與此無關，而與以下情況的關連性較大。

病患糾結：

若患者年紀很輕便首次發病（早發性抑鬱症），或首次發病時病情較重，如身心煩躁、意圖自殺，復發的機會率會較高。同時患焦慮症，或有濫藥、酗酒等精神問題，亦加深復發危機。輕鬱症（Dysthymia）患者僅有輕微的抑鬱表現，精神狀態不太差，其情緒變化易被忽略，若再患上抑鬱症，也有較高的復發率。

思想偏執：

隨個性帶動的思想謬誤，像抑鬱症康復者仍多少存在認知問題，如自怨自責、反覆回想舊事、迴避面對難關等；部分人對事情反應過敏，所謂較「神經質」，情緒易波動；部分人則愛把周遭的人與事往自己身上聯繫，多疑武斷，凡此種種皆可能加劇復發的機會率。

社會風尚：

華人社會崇尚「犧牲小我，完成大我」精神，引伸到日常生活，很多人亦習慣率先維護他人，漠視自我關顧，長遠會窒礙情緒健康，亦加劇復發的可能。

其他因素：

有家族病史的，復發機會率亦較高。另外，受突如其來的壓力衝擊，如經濟難關、婚姻觸礁等，必然攪動情緒，困境愈多，復發率亦愈高。



發病陰影再衝擊

第一次抑鬱症發病，一般較易觀察到直接誘因。患者經治療後康復，一如普通人，仍有情緒起伏，往往不被視為病患，可是，他們的情緒缺口容易迅速擴張，教當事人身陷其中；復發次數愈多，愈容易出現這情況。同時，發病之痛植根腦內，尤其病情嚴重的，形成恐懼心理，害怕痛苦重臨。當情緒異動，患者便相當敏感，持續自我警戒：「抑鬱症又找上你！」轉瞬被拉入負面情緒的漩渦。

抑鬱症患者服藥2至4周後，病情逐步改善，及至一、兩個月後，個人會感覺良好，甚至認為已康復，抗拒繼續服藥。對首次確診的患者，一般在病情穩定後起計，須維持服藥6個月，以防復發。

對曾復發的，更建議維持兩年。無疑，病人或難以接受持續長期服藥，因此要讓他們明白，現階段徵狀減退，但病患仍未痊癒，尤其首次發病的，必須徹底治療，才有望減低復發機會率。

特稿

靜觀認知治療課程 (Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)

由一位導師帶領，以小組形式進行，適合任何人士，亦有專為抑鬱症等情緒病康復者而辦的。每堂課設不同專題，側重體驗，包括靜觀情緒、靜觀態度培養等練習，指導參加者自行調整情緒，以防掉進負面情緒深淵，導師亦會讓學員明白自我關懷的重要性。

每個人都有靜觀的本質，可以如實觀察自己，但不同的情緒病患者，即使進行同一練習，體驗亦有別。因此，各個課程會有其側重點，對應參加者的困難，切合所需，提升練習動力，預防復發。練習過後，學員會一起檢視經驗，建立自助方法，把課堂所得帶入生活。小組形式有助同路人建立信任關係，互相扶持。

想了解更多，可登入mindfulness.hk。

延伸閱讀：《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》(The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself From Chronic Unhappiness)，一冊自助讀本，合初階人士。

多元治療方案

抑鬱症復發的治療方案，因人而別，若之前的方案奏效，一般會沿用。不過，復發後有可能演變成「難治型抑鬱症」(Treatment-Resistant Depression, TRD)，指曾服用兩種抗抑鬱藥，且劑量和療程都適當，卻沒有療效，之後便要轉向第二、第三或第四線治療。

一般而言，病情屬輕至中度的，較側重心理治療；中度或以上的，建議服用藥物，能結合心理治療更佳。此外亦有物理治療，除腦電盪治療，現時更有腦磁激療法(Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation, rTMS)、經顱直流微電刺激(Transcranial Direct Current Stimulation, tDCS)，多用於復發而藥效不顯的患者。

預防攻略：加強認知

通過協助康復者確認復發徵象，跨過認知陷阱，有助預防復發。

辨識徵象：

同一患者，首次和復發的發病徵象多少相近，故首次發病康復後，患者應與醫生一起回顧發病經歷，探索蛛絲馬跡。與醫生一起進行，既可增長知識，兼有共同力量，減低患者的抗拒心理。康復者確認了發病徵象，可發展一些自助方法，當出現情緒波動，能有效延緩惡化速度，免被捲入情緒漩渦。

及早求助：

界定抑鬱症，一般兩周內持續出現情緒低落徵狀。於復發個案，若負面情緒維持一周，便要知會家人，一起制定保健計劃，並儘早求醫。在首次病癒後，患者宜與家人坦誠地回顧病情，獲得家人支援，即使復發，亦有助減低嚴重程度。

自助練習：

如前述，抑鬱症康復者往往仍存在認知謬誤，只是程度較患病時輕，復發患者大多有這種思想模式。建議患者可練習「靜觀認知治療」(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)，學習在不加批判下觀察個人當下的狀態，如何與這種思想模式、情緒反應相處。

調整心態：

任何人都要面對生活難關，如家人訴求、事業瓶頸、健康問題等。當要取捨，多數人選擇放棄個人意願，轉而顧家人、救事業，人很快便油盡燈枯。要維護情緒健康，更應堅持從事令自己快樂、有成功感的事，並非要完成偉業壯舉，都是生活層面的事，不難實踐。能夠樂在其中，足以增強力量應對負面情緒。💪

復發：兩個層次

中文「復發」只有一詞，但英文卻分Relapse及Recurrent，意思有別。Relapse指首次發病，經治療後徵狀消減，回復一定狀態，但未徹底復元，卻在8周內徵狀復現。Recurrent則指患者已完全康復，經過8周以上，再次發病。



家人關懷添力量

良好的社交支援，有助減低抑鬱症患者的復發危機，單單用心聆聽，已給予很大幫助。作為家人，應與患者一起認識抑鬱症，生活中，應避免負面批評，更不要把其病徵譴責為個人缺點，否則患者倍感孤立無援，拒絕分享。建議家人與患者一起制定保健計劃，當復發時，患者未必意識到個人狀態已轉差，家人可從旁提醒。



心理輔導知多啲 (中篇)

我們在今期會繼續解答一些有關心理輔導的常見問題，如果大家對情緒病或心理輔導有任何疑問，也歡迎電郵我們：joyful1@jmhf.org，我們會稍後儘量為大家一一解答。

① 問：我已接受了幾節面談輔導，感覺好像差不多，我還應繼續接受輔導嗎？

答：這要視乎你的期望。輔導員一般在第一節的首半小時已能發現當事人的問題癥結，但還要看當事人主觀上是否已準備去改變。一般來說，當事人都需要時間去準備作出改變，因為他本來的世界觀可能充斥着自己已無能力及無法作出新嘗試的想法。其實他願意主動去尋求輔導，已是作出改變的第一步，但問題要看他自己有多察覺自己的轉變，從而給自己更多能力。有些求助者會不停拒絕承認，但仍每次出席輔導，可見他已願意嘗試亦已在改變，只是他自己仍深切不相信自己而已。

② 問：我懷疑自己有情緒問題，應該先看精神科醫生，還是先接受心理輔導呢？

答：這要看你的身心狀況，如果身體狀況欠佳，未必能夠有足夠的精神去進行分析或作出轉變，我們會建議先看精神科醫生，以藥物去控制身體情況，助你解決問題的能力提升。若服藥後情況仍未改善，就需要從心理層面去產生改變。

⑤ 問：接受心理輔導會造成依賴嗎？

答：確實有此機會，由於輔導員給予求助者支持和聆聽，有可能是對方在人生中一直找不到的，所以他們會很想見輔導員，因而造成依賴。輔導員在過程中會協助求助者掌握與他人關係的處理方法，促進他與別人的關係，以讓他日後能自行去解決問題，不用再尋求輔導員的協助。

③ 問：看心理輔導會斷尾嗎？

答：當然可以，我們的目的是授人以漁，而不止是授人以魚。輔導的目的是與當事人一起尋找出一些適合他自己的新處理方法，而非告訴他可以使用哪些方法，這樣將來他們再遇上不同問題時，也能自行處理。

④ 問：接受心理輔導會有副作用嗎？

答：當事人有機會在過程中需承受作出改變後仍然失敗而帶來衝擊，產生一些不適、失敗和失望的情緒，不過輔導員會一直從旁協助他去奮力調整及面對。

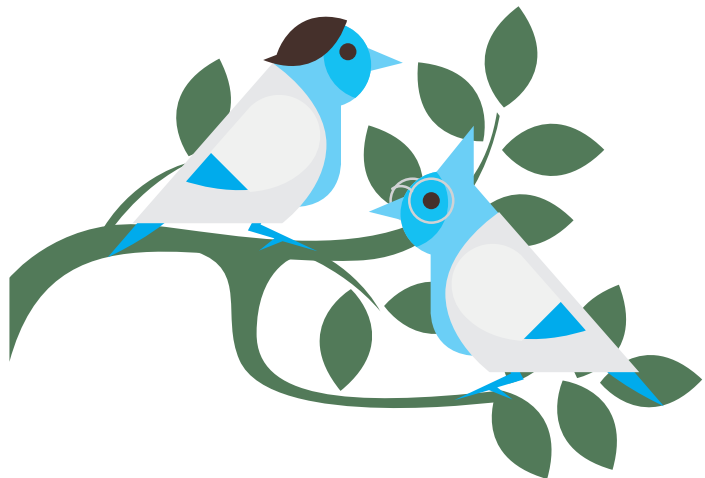
⑥ 問：我可以陪家人一起進行輔導嗎？

答：可以的，但要視乎當事人壓力的泉源，例如問題有可能源自家人，而未準備好就一起進行輔導有可能帶來負面的互動，就未必適合一起進行。輔導員會事先與當事人傾談及了解，若對方願意，而輔導員評估後亦覺得一起進行輔導對事情有幫助，便會安排一起進行；若當事人不願意，輔導員亦會了解原因，因為那可能才是問題核心。

與輔導員對話

7. 問：腦退化症患者可以接受心理輔導嗎？

答：要視乎患者的認知程度，若他已無法理解別人的說話，便無法進行心理輔導，但若他的照顧者認為有需要，又或因照顧親人而令自己有情緒困擾，建議他本人可安排接受輔導，對自己及被照顧的患者也會有幫助。另外思覺失調、精神分裂等嚴重精神病患者都未必適合進行心理輔導，但本會可協助安排轉介服務。



8. 問：如何選擇適合自己的心理輔導員？

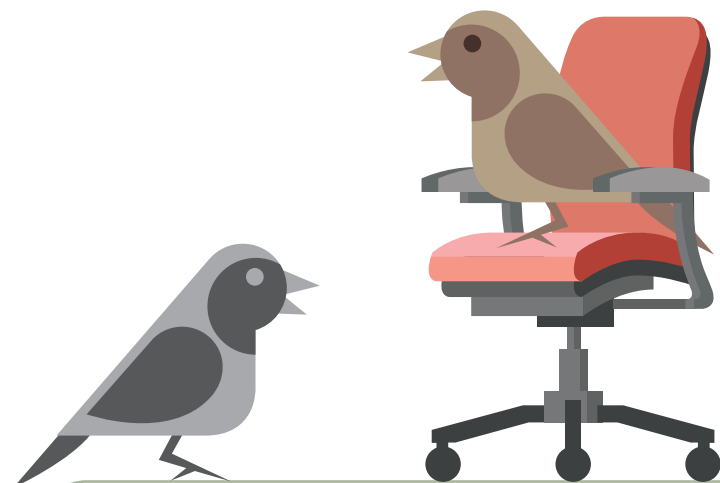
答：這要視乎你的財務承擔能力、對方的履歷、專長、機構、大學專業等，除此之外其實毋須刻意去選擇，因為不論任何特質及性別的輔導員，原則上都有能力協助求助者去處理問題，亦只有進行了輔導，才知道該次輔導是否成功。如果刻意要求某些條件，反而可能反映求助者在相關方面的缺失，例如選擇女輔導員，可能顯示求助者在與男性相處上存有問題，具經驗的輔導員在輔導過程中亦會意識到問題及會協助處理。

9. 問：如果我覺得輔導員不適合我，可以更換嗎？

答：如果你正在本會進行心理輔導服務，你可以向本會職員提出，若本會認為原因合理，可以安排轉換輔導員，但最多只可以安排轉換一次。

10. 問：我接受輔導後會否影響工作？

答：求助者的所有資料均只供本會負責有關服務的職員及輔導員用作內部參考，即使資料上有任何關於求助者的就職資料，本會亦不會向相關公司透露任何個人資料，所以求助者毋須擔心接受輔導對本身工作有任何影響，而所提供的資料在個案完結一年後便會銷毀。❤️



本會輔導服務預約熱線：2301 2303
(非辦公時間請留言)

費用：每節港幣100元

輔導服務時間：星期一至五 早上10:00至晚上9:00
星期六 早上9:00至下午1:00



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

學習新常態 新轉變 新契機

出外戴口罩、保持社交距離已成為生活新常態，就連學校課堂也改到網上去，本文刊出時香港才剛剛陸續恢復回校上課，似乎可以重過往昔學習的日子，但隨着冬天降臨，大家都為下一波疫情爆發作準備，莘莘學子可能隨時要回家再度網上學習，大家又要在日常生活上作出調節。即使疫情漸去，網上學習很可能也逐漸成為世界新趨勢。在這個新常態下，無論學生、家長及老師，就學習模式變來變去，難免增添壓力，又該如何面對？



訪問 心晴行動慈善基金副主席
大學講師 柳發文博士

挑戰形成壓力

無可否認，疫情令學生、家長及老師都面對不少挑戰。首先，學習環境及器材的改變，令很多人一時難以適應，對家長來說，子女要在家中上網學習，可能需添置額外的電子器材和付上網費用，對草根家庭無疑是經濟負擔。有些家庭的父母只其中一人可用手機上網，須犧牲自己用手機的時間給子女用手機上網學習，也會增加親子間的衝突。另外，香港家居一般環境較狹窄，能否提供安定的環境給子女上課也成疑。這些在現實生活上所衍生的問題，可能直接影響情緒和精神壓力。



至於學生方面，學校原本是社交場所，上學是一種社交行為及與人相處的機會。如今沒得返校，少了學習的推動力。小朋友與其他人有「不尋常」的社交距離，若長期如此，有機會變得不善表達自己，與人相處會有困難。在網上上課，老師與學生之間受電腦或手機的屏幕隔礙，也不夠親切，疏離感大，對小朋友是一種壓力，對家長在管教上也造成壓力。

對老師來說，挑戰不比家長學生少，除了要學習掌握使用器材外，由於難以面對面教學，看不到學生的即時反應，亦更難令學生之間有交流，因網上授課



擔憂影響學習進度

自年初疫情爆發，當時仍是幼稚園高班的嘉嘉便跟全港學童一樣，大部分時間都在家進行網上上課。由於父母大部分時間也在家上班，三人同時上網多少有點不便，不過對媽媽黃太來說，有其他問題令她更困擾。

網上上課不同於課堂授課，老師管不了屏幕對面的學生，要靠學生的自律及專注力，像嘉嘉這樣年紀的孩子難度更高，管束孩子學習的責任自然落在家長身上。母親黃太只好一邊工作一邊敦促孩子上課，而且還因學習數碼化，要協助孩子處理大量資訊，包括網上交發功課，令她倍感壓力，再加上整天在家，缺少抽離及冷靜空間，更容易感到焦慮。

隨着疫情稍為變化，女兒學習需因應情況而在校和在家上網兩邊配合，黃太明白這個可能已是未來新常態，不過她始終擔心網上學習效能大打折扣，影響學生吸收知識，更擔心影響成績進度，而且長期對着電腦，既有損眼睛健康，對心理發展也可能有影響。

即使不是單對單，但所謂群體學習其實也只是各自在屏幕上出現而成的群組。有些平台可將學生分成小組，但也只限上課時用。下課後的交流需用另一些平台，如網上討論區，但這也並非掌握到學生的即時反應。

種種的新挑戰，衍生不同的壓力，如不及時梳理，積壓下來會導致情緒焦慮不安。

「翻轉教學」主動學習更積極

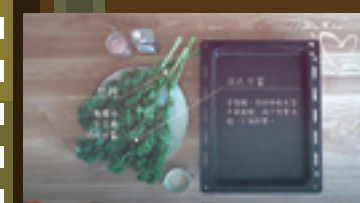
網上教學雖然一時間可能帶來很多適應問題，但它也有可能為傳統教學或學習方法帶來新思維。現時有些老師除了會採用更多活動教學及拍攝短片等方法，增加學習趣味外，也正嘗試推動「翻轉教學」模式（Flipped classroom）。傳統教學方式是在課堂上由老師單向式授課，學生回家做功課，遇上困難時大多由家長從旁指導；但翻轉教學則要求學生預先閱讀相關的材料或書本，在網上課堂時，老師與學生通過回答問題去一起做功課，這樣既可推動學生自己看書及預習，老師亦可以即時解答學生的疑問，從而保持學習進度。

有些家長可能會擔心這些新的網上學習方法，會否影響子女的學習成績。誠然，香港學生還是要面對公開試，有成績和分數的現實問題。不過推動「翻轉教學」，從另一角度看也是香港學生的一種出路，因為它以自主學習為目標，為學生提供更多網上討論的機會，訓練他們解決問題及如何應用，如果能重複這種「主動預習、上課提問、動腦筋去解決問題」的模式，將會令學生的學習方式產生很大轉變，對培養他們將來擁有積極正向的人生也會有幫助。

定期會面助溝通

要推動新的教學模式，家長的支持及理解非常重要。隨着網上會議的普及，校方其實亦可安排老師與家長多些定期網上「會面」，向家長解釋調整教學的方法，也讓家長更了解子女的學習進度；而老師也應多聆聽和體會家長在家協助孩子網上學習所面對的困難，與校方一起探討可行的協助方案，釋除家長對新學習常態下的困惑和疑慮，以免令家長感到單打獨鬥、求助無援，從而激發不滿情緒。

疫情為學生學習帶來不少轉變，大家可能仍要時間去適應及調節，但也可視作一個推動改變的機會。即使疫情過去，網絡在我們的生活、學習及工作中所扮演的角色只會愈來愈重，對於作為未來社會棟樑的孩子，更加不能逃避。與其擔心甚至阻止他們不當使用，倒不如給他們灌輸正確的價值觀，把它由令人沉迷的娛樂，變為最佳的工具，令生活及學習更得心應手，以迎合時代的真正需要。逆境順變，正好善用新契機，創造正向人生。❤️



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



IASC

應對新冠病毒指南

顧己及人 助人助己



今年以來，新型冠狀病毒病（COVID-19）肆虐全球，各個社會的人都不免受到影響。不幸感染的患者固然飽受病苦，甚至面對死亡威脅；有些人因親人染病不治離世而承受莫大傷痛；照顧病患的親友和醫護人員也感到筋疲力倦；康復者亦歷盡治療期間的情緒起伏跌宕；很多人會因防疫的限制措施而要改變日常生活的常態，大家的身心都受到很大衝擊。聯合國機構間常設委員會（Inter-Agency Standing Committee, IASC）就此對世界多國的新冠病毒病倖存者和社會上應對新冠病毒的各階層人士進行調查，研究出一套應對新冠病毒疫情的精神健康及社會心理支援的指南，旨在幫助人們在疫情下保障精神健康和提供心理支援。

指南提到很多人受疫情影響，心情會很緊張和精神壓力很大，因此個人在社會上支援其他人的精神健康很重要。在應對疫情的時候，透過與人溝通和交流，對他人的健康會有幫助。基本的社會心理技巧主要就是幫助他人感覺好些。學習運用這些技巧照顧自己，並幫助他人透過與你的交流而感覺受到支持。

注意個人健康

IASC強調在應對疫情時，照顧自己和團隊成員是責任，不是奢求。為自己健康着想，盡力照顧好自己，然後才能照顧別人，從而盡量幫助到其他人。

很多人在應對疫情時會感到筋疲力竭和壓力很大，這是自然的，因為面對很多新增的難以應付的要求，例如：

- 工作時間比以前長，缺乏充足的資源或保護
- 要應付有關新冠病毒病的歧視
- 擔心自己和親人的健康和平安
- 面對疾病，痛苦或死亡
- 要照顧家人或要隔離檢疫

妥善照顧自己

你可曾找出你的壓力跡象嗎？應對新冠病毒病是漫長的過程，因此你要每天注意自己的健康。事不宜遲，想出你可經常做得到以維持健康的3件事吧。以下建議，可助你舒緩壓力，選擇最適合自己的一些建議，每日照着來做。若有一天沒有做，不要給自己壓力，第二天再做好了。

- 1 時常接收關於新冠病毒病的最新資訊，遵守安全措施預防感染。但間中也要暫停一會接收有關資訊，讓自己放鬆一下。
- 2 保持良好飲食、睡眠充足，每日做運動。
- 3 每日做一項你喜歡或覺得有意義的活動，例如美術、閱讀、祈禱、與朋友聊天。
- 4 每日花5分鐘時間跟朋友、家人、或你信任的人傾吐你的感受。
- 5 向經理、上司或同事談及你的健康狀況，尤其是若你擔心在應付新冠病毒病的情況下工作。
- 6 列出日常要做的事，然後照着做。
- 7 儘量少喝酒、吸煙、用藥或攝取咖啡因。這些東西可能幫助你短暫紓壓，但會導致情緒低落、憂慮、失眠、甚至會使人變得激進和具有攻擊性。你可將家中這些東西的數量減少，從而避免使用過量，並尋找其他舒緩壓力的方法。

壓力過大的症狀

人人對壓力的反應不同，以下症狀較為普遍。

- 生理症狀：**頭痛，難以入睡，沒有胃口
- 行為症狀：**提不起勁工作，飲酒和用藥增多，不再參與宗教活動
- 情緒症狀：**恐懼，悲傷，憤怒

若壓力愈來愈大，影響日常活動（例如上班），便要儘快尋求專業人士幫助。

- 8 每日晚上，在心裏或用紙筆記下當日你幫助過別人的事，或你心存感激的事。例如「今天我好好安慰了一個傷心的人」或「我感激朋友的支持」等等。
- 9 認清你能控制和不能控制的事，便能辨別你能解決和不能解決的問題，對你自己會有幫助。若你在某些情況下不能幫助別人，原諒自己，不要感到內疚。



- 10 嘗試恆常地做一項放鬆自己的活動，例如：放慢呼吸、做伸展運動、跳舞，祈禱、做瑜伽或漸進式肌肉鬆弛法。

在新冠病毒肆虐下，無論你是患者、醫護人員、服務提供者、公司管理層或親友照顧者，都要盡力抗疫，首先從日常生活由自己做起，妥善照顧自己的身心健康，從而照顧別人。懷着同情的心與人溝通互動，幫助承受壓力和巨大痛苦的人。幫助自己同時也幫助別人，一同抵抗這世紀疫症。



香港人工作壓力大，在職人士的精神健康不容忽視，心晴行動慈善基金曾經與香港大學進行了香港在職人士的精神健康情況調查，結果顯示在各行各業中，從事金融業的人士，其精神健康非常令人關注。

投資基金經理壓力大，從媒體所見的黃國英先生雖日夜兼顧不同工具與市場，卻總是從容不逼。《心得語您》希望黃國英先生與讀者分享入行以來與壓力打交道的心得，以及減壓之道。

彈指千萬上落 市場瞬息萬變 黃國英 暢談如何面對壓力

眾所周知，金融交易員是壓力相當大的行業，金股匯市場瞬息萬變，交易員彈指之間做的決定，隨時牽涉大量金錢上落。作為管理超過20億港元資產、要對眾多客戶負責的基金經理，壓力之大就更不言而喻。《心得與您》今期訪問著名對沖基金經理黃國英（Alex Wong），請教他如何面對壓力、處理壓力，他的心得不止適用於交易員，也適用於任何人。



面對瞬息萬變的股市，黃國英其中一個減壓方法是練習氣功，令自己可以經常保持精神奕奕。

「我時常說，贏就無壓力。」Alex笑道，但他指的「贏」可不只是帳面數字增加，還包括與主流指數或與同業間的比較，不然做定期存款也可以叫贏了。其實黃國英自07年自立門戶成立基金至今，總回報相當理想，但這行業每年都要交出成績，往績不能當飯吃，不單要贏錢，更要盡力跑贏大市與同行。Alex表示，壓力當然有，而且是來自幾方面，除了追求正回報及相對跑贏的成績，還有來自對客戶群的責任感。

「有人以為我很多大客，其實大客的資金在我的基金佔比還不到兩成，其他客戶都是中產居多，而每位客戶投資前，我都會與他面談，了解他的風險承受能力。我亦試過推掉風險承受能力較低的客戶。」有生意也不接，這麼為客戶着想的生意人，莫說金融界，在各行業也難能可貴。「資金對我來說不單是數字，因為我明白資金背後的人，我的工作就是對他們負責。責任大，壓力自然大。」





黃國英工作以外亦不忘行善，曾捐款在國內偏遠地方興建醫院。



分散風險 勇於檢討

那麼，如何緩解壓力呢？Alex娓娓道來：「從工作上來說，我會做好風險管理，分散投資。另外，基金淨值跌到一個點就會硬性減持，先行保命。有了這種避免一鋪清袋的策略，壓力自然較少。從心態上來說，每次投資失利，我都會檢討是否因為自己犯錯？如果是犯錯，當然要嘗試改進，但如果失利是源於不可控制的因素，我就會坦然接受，不會自責，繼續做好本份。」Alex一向對自己有信心，知道即使短期失利，長線亦能贏回來，只要專注工作、做好本份，自然無懼壓力。

Alex亦指出，應多與態度正面的人交往：「有些人根本不信市場，或長期覺得股災將至，與他們談話，只會徒添壓力。股票價格當然會波動，但我一向相信好公司能創造價值。」啟示是堅持信念，就不會被短期波動影響心態（增加壓力）。至於如何選擇好公司、何時要捨棄曾經風光但即將沉淪的「好」公司，就是Alex的專業技能了。

工餘時，Alex會聽音樂、看劇集、練氣功、與愛貓玩耍，藉以減壓。「練氣功對我來說很重要，因為要清空雜念，身心都得到調節。每當睡不着，練完氣功就能入睡了。」談到睡眠，Alex要兼顧港美兩地市場（近年更涉足歐、日），如何爭取睡眠時間？「只能偷時間了，近來投資美股比重漸增，港股的短炒亦減少，所以我上午會留在家看港股市開市，到10時半後市況通常較靜，我就小睡片刻，下午才回公司。港股收市、美股未開時又可以休息，到深夜12時左右，又可能會睡至美股接近收市才起床。這樣分段睡眠，希望能湊夠8小時，睡眠質素當然較差。」長年要分段睡眠，真的不易為，或許這就是成功的代價吧。

情緒低落時會怎麼辦？「躲起來抱着貓咪，與牠們談話。」Alex笑說。

金融業不易為 切記自律自愛

最後，Alex有何寄語給金融業的朋友呢？「金融業是個吃人的行業，壓力大，令很多業內人士會藉放縱去減壓，例如縱情酒色，或賺到錢就胡亂揮霍。緊記要自律，不要因為別人都如是放縱，就視之為常態與合理，放任自己加入他們。見過有行家雖然事業成功卻賠上了婚姻，或私生活失衡，絕對不值得。工作方面，我們不應過分堅持己見，要虛心面對市場。」

Alex關心客戶、對客戶負責任的態度，令他承受更多壓力；但他豁達而正面的個性，又幫助了他舒緩壓力。他明白自己在市場中不算甚麼，自己看法更不一定正確，不會堅持己見，而是時刻檢討，靈活變通，順勢而行。少了這重執着、少了對「眾人皆醉我獨醒」的滿足感的追求，工作上的壓力與阻力自然大減。加上生活自律、興趣廣泛、練習氣功，令他能從容面對壓力，雖身處「吃人」的金融界多年，仍遊刃有餘，值得我們借鏡。每個人的壓力來源都不盡相同，但保持正面心境與健康體魄、拒絕沉溺放縱，卻適用於所有人。謝謝Alex的分享！❤️



黃國英多年來都有寫財經專欄，經常接受訪問，亦有社交網絡專頁，fans固然多，但樹大招風，有些網民時常冷嘲熱諷，Alex已學會不加理會，免得增加壓力。今年三、四月間股市大跌，他更暫停寫稿與受訪，集中精神收復失地。減少無謂俗務、不理閒言風語、專注於真正重要的事，其實也是一種減壓方法，值得在職人士參考。





日暮時分登上山頂，可看到日落下的青馬大橋及馬灣。



現今青馬大橋下面的鑊底灣在上世紀青衣仍未發展時曾舉行天體活動，吸引愛好者坐遊艇前來游泳。

美景隱於市 青衣自然行

疫情稍稍放緩，很多人都想趁假日去大自然呼吸一下新鮮空氣，結果不少著名郊遊景點都有人滿之患。不想人頭湧湧，不如來個逆向思維，轉而走入屋苑林立的地區，探索平日繁忙生活中容易錯過的良辰美景。

今次介紹的，是位於港鐵東涌線與機場線上的青衣，香港第五大島嶼。

很多年前，青衣還是青衣島，除了一條單線行車的青衣大橋外，對外交通就只靠渡海小輪，一旦大橋上有交通事故，島上居民只能步行過橋。今天青衣已有8條跨海大橋，成為全港最多跨海橋樑接駁的島嶼，渡海小輪亦只剩下碼頭供人休憩之用。

青衣雖然已是全世界人口最密集的島嶼之一，但也保留了大部分原有的山貌，為區內居民提供很多接觸大自然的機會，當中尤以可俯覽青馬大橋的青衣自然徑最受歡迎，假日時也有不少區外朋友專程來行山。

香港主要的油庫均集中於青衣南面及西面一帶。



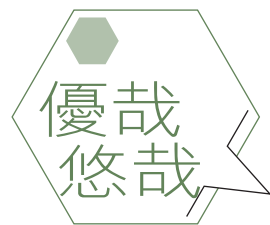
日落下的青馬大橋

青衣自然徑主要有南北入口，建議可坐巴士到青衣長宏邨巴士總站下車，沿寮肚路向上行一段斜路便到達北面入口。南面入口在另一個屋苑青華苑對面，但因為附近沒有明顯標記，不熟路的朋友還是由北面進入較好。

青衣自然徑總長6,400米，由葵青慶回歸健康徑、葵青慶回歸教育徑等幾條行山徑組成，彼此相通，沿路指示牌也不少，想由北走去南或相反而行也不會迷路。這條修建於香港回歸期間的行山徑多由石屎鋪砌，沿路兩旁盡是樹蔭，夏天走在其中也陰涼，不過因為要登山，樓梯自然免不了，但也算易爬，而且沿路有不少涼亭及野餐區可供休息，長者小孩也一樣適合。

建議由北走向南，除了方便坐車前往外，也因為從這個方向前行，青衣西北面開闊的海景會一直展現自己面前。不過想在較佳角度俯瞰青馬大橋和馬灣，就要繞上「野餐區2」的位置，如果適逢黃昏時分，更可以看到海上日落，景色美不勝收。不過自然徑上不見街燈，想看完日落後才下山，切記要帶手電筒。





北面入口



南面入口

輕輕鬆鬆上山下海

如果途中不繞往主徑外的觀景台或野餐區，順路走畢全程大約需時2小時。意猶未盡的話，從青衣自然徑南面出口下來是青衣西路，過對面馬路有另一條行山徑「青衣細山徑」，可以攀上又被稱為三支香的青衣山，在三個相連山峰之間穿梭，遠眺昂船洲大橋、藍巴勒海峽和維多利亞港，與青衣自然徑有着截然不同的景觀，需時也是約2小時，不過沿路較多原居民的山墳，介意者留心。你亦可以坐車或沿着青衣西路步行約20分鐘到青衣城，吃喝之餘，沿着青衣海濱長廊漫步，觀賞青荃兩岸的景色，令假期的輕鬆戶外遊更添完滿。💖



青衣海濱長廊

港鐵青衣站外是全長達2千米的青衣海濱公園，不少人在跑步或垂釣，對出海面的石堤上還不時有白鷺聚集。

交通參考：

北面入口：

248M 港鐵青衣站至長宏巴士總站

948 港鐵天后站至長宏巴士總站

（另有多條巴士線來回長宏至荃灣葵青各地）



汀九橋

從青衣自然徑北面進入，很快就看到汀九橋一隅。

人人行義
Everyone
Volunteers

© DIN-DONG.

Tel: 2527 3825

www.avs.org.hk

Find us on

媒體贊助：心晴行動慈善基金



番茄鮮紅的外觀奪目，醒神食味誘人，廣泛用於冷熱菜式及三文治，調成醬汁拌入薄餅、意粉，起點睛之效，更可榨汁品味，在吃喝層面帶來無盡樂趣。從生理及心理層面探究，它也是快樂泉源，其解憂效果經得起科研驗證，何況番茄實為植物的果，絕對可冠以「新世代開心果」之名。

番茄 新世代開心果

烹調食物上，番茄可謂最強綠葉，假如比拼營養，它同樣超班，富含多種營養成份，早列入有益健康的食物。所說的「益」，包括緩和愁緒，當中涉及番茄的內在特質，其一是展現其「紅」姿的番茄紅素（lycopene），另一是富含色氨酸（tryptophan）。

研究：多吃解煩憂

中國天津醫科大學牛凱軍教授曾帶領中、日研究人員，以一千名年逾70歲長者為對象，探討進

食不同種類蔬菜與抑鬱徵狀的關係，包括番茄及番茄製品。結果於2012年12月《情感症期刊》（Journal of Affective Disorders）發表，指出每周進食2至6次番茄的，相較吃不足一次的，患抑鬱症的機會率少46%，每天都吃番茄的，更少52%，至於其內在原理仍待細探。紅蘿蔔、南瓜等蔬菜亦納入這次研究，但未發現像番茄般帶來快樂效益；因此估計番茄蘊含的番茄紅素，是其解鬱作用的原因之一。

番茄含有兩種「類胡蘿蔔素」（carotenoids）：番茄紅素及 β 胡蘿蔔素，均為抗氧化物，有助擊退游離基，減少身體組織受損害，當中腦組織特別易受游離基破壞。攝取充足的番茄紅素，有助緩減腦部受游離基所損而出現炎症，維護腦部功能。而 β 胡蘿蔔素則有助預防心臟病，維持心臟的正常功能，包括讓足夠的血流量進入腦部，防範出現認知障礙症等。人的情緒起落，與大腦中樞神經系統運作息息相關，腦功能正常，是好心情的基石。

催生快樂荷爾蒙

血清素向被美譽為「快樂的荷爾蒙」，屬中樞神經系統的一種神經傳導物質，幫助腦部傳遞快樂信息，讓人產生愉快感覺。當血清素分泌不足，可致情緒低落、失眠等。番茄是少數含豐富血清素的植物，但自然界是奧妙的，我們不能把「血清素催生快樂」的效應直

接吃進肚。具調節情緒作用的血清素，須於大腦合成，但不要失望，番茄依然能夠幫上一把，因為它所含的色氨酸，能促進血清素合成。

色氨酸是人體必須卻又不能自行製造的一種氨基酸，須通過食物攝取。香蕉素來被歸入色氨酸含量理想的食物，番茄亦不遑多讓，兼且由鮮品到不同形式的番茄製品都能提供：每100克新鮮未熟透的番茄，約含色氨酸0.009克，成熟的則含0.037克，經日照曬乾的番茄含0.104克，剝碎的罐頭番茄有0.012克。

細細顆，更有營

番茄天天在街市菜攤奪目登場，實質它是植物的果實，有多個品種，形態各異，以紅色為主。根據研究，番茄的營養素集中於皮層，小巧的葡萄番茄、車厘茄，以同一重量計算，果皮較大番茄多，且爽脆易入口，是不錯的選擇。外皮顏色較深或紫色的番茄，含較多花青素。不少論點指花青素具抗氧化功能，有益健康，但眾多研究均未確認這方面的作用。



烹調後吃更開心

維他命B雜也被稱為「快樂的催化劑」，有助把色氨酸轉化為血清素。替番茄量度這組營養素的含量，同樣表現出色，其維他命B3、維他命B6，以及又稱維他命B9的葉酸，含量均屬「非常理想」的水平。

番茄生或熟吃皆宜，進食款式繁多，鮮品之外，既可榨汁飲用，又可曬乾應用，以至製成茄醬、茄膏等；番茄經過這些炮製程序或烹煮後，番茄紅素進一步濃縮，結構亦會轉變，更容易被人體吸收。同時選用番茄、橄欖油一起做菜，不獨添加地中海飲食風味，更不經意的帶來健康裨益。因為番茄的類胡蘿蔔素能融入油脂，更易進入血液，被人體吸收。❤



番茄，毒不毒？

番茄又稱西紅柿，兩個名稱均突顯其外來物種的背景。番茄原產於南美洲西部，今天已是普及的食物，早年給引進歐洲時，因被誤為含毒性，只作為觀賞植物，後進入北美洲，也有同樣的誤解。八十年代中便出現「番茄效應」(The Tomato Effect) 的比喻，指透過適當安排飲食營養，有助緩解病症，雖經科學驗證，卻仍被醫療界視作「補充」方法，屬於次選，好比當年番茄近在眼前，縱然具備眾多優點，卻以為是毒果，不敢觸碰。

不過，番茄的葉，以及未完全成熟的青番茄，含番茄鹼 (tomatine)，具有毒性，進食後或引致不適。隨著番茄成熟透，番茄鹼便會消失。



番茄凍湯

材料：

- 番茄
- 羅勒（或九層塔）
- 麵包
- 青瓜
- 蒜頭
- 洋蔥
- 黑醋
- 青甜椒
- 黑胡椒
- 橄欖油

食譜：

- 1) 將番茄、青瓜、蒜頭、洋蔥和青甜椒切粒備用。
- 2) 將麵包皮和肉分開。
- 3) 將已切粒的材料放入攪拌機，加入麵包肉和羅勒，灑上鹽、黑醋和橄欖油調味，最後加入少量凍開水後攪拌，湯液的稀濃程度因應個人喜好而異。
- 4) 將攪拌成液體的材料隔渣（如喜歡茄肉的濃厚口感，則毋須隔渣）。
- 5) 再加少許橄欖油和黑胡椒便可食用。❤



逆境同行：陪你說出心底話

你是否試過坐困愁城，想「走出去」卻找不到出路？

你是否試過腦中有千奇百怪的想法和負面情

緒，困擾卻又揮之不去？

你並不孤單：心晴行動情緒支援熱線每年會接聽約1,600個求助電話，來電者都在經歷焦慮及不安，並尋找着一對願意聆聽的耳朵。



心晴專線 逆境對話

心晴行動情緒支援熱線自2004年設立，每年數以千計的求助電話，令我們更重視如何提升服務質素，幫助求助者走出逆境。我們的熱線義工均經過嚴格的接聽訓練，除卻基本的個人面試及小組面試外，熱線義工需出席每一節的課程，考核後配以一對一實習，達一定時數，再通過最終考核，方可加入熱線義工行列。我們亦定期為合資格義工提供進階課程，令他們更有效地面對不同來電。

求助者在逆境中尋求援助，心晴行動熱線義工以同理心、尊重、真誠、簡潔具體及保守秘密等五個出發點展開對話，務求接納求助者的情緒，令對方可以無所顧忌地坦白自己的逆境遭遇，而不受標籤、污名、偏見和歧視，並在有需要時預約面談輔導或轉介服務。

放下身段 建立互信

常聽見有人說：「有心事，找我傾談吧！」但並非人人都了解要「盡吐心中情」，背後是需要信任基礎的。聆聽者可能是專業人士，亦可能只是求助者的朋友，但若不放下身段，走進求助者的世界，建立互信，求助者豈會向你傾吐心中情？

心晴行動情緒支援熱線的目的就是讓熱線義工從一個中立和平等的角度，陪伴求助者說出心聲。熱線義工最大的角色是「聆聽」，這種聆聽是非批判性的。熱線義工在聆聽期間，了解來電者致電的原因及情緒困擾，接納、包容及尊重他們，並運用合適的溝通技巧，開解對方情緒。來電者於是放低戒心，與熱線義工建立互信，並敞開心扉，嘗試說出心事，接受改變。

停下腳步 定有出路

儘管面臨逆境，亦不妨停下腳步。當求助者冷靜下來，會發現人生其實有很多選擇，尋求援助並非軟弱，正正相反，這體現了求助者希望變好的決心。心晴行動情緒支援熱線 2301 2303，與你同行高山低谷，陪你講出心底話。💖

心晴行動熱線義工基礎訓練課程2020 / 2021 現正招募中。我們需要你的加入，讓我們繼續為香港市民的心靈加油。立即掃描以下 QR code 了解更多，成為心晴行動熱線義工的一份子！



善



您有無想過，在結婚、生日或各種周年紀念等特別日子，捐出部分賀金，以善心代替祝福，令更多有情緒困擾的人士受惠？

又或者您有遠去的親人，希望藉着捐贈，將這份思念化作善行，遺愛人間？



歡迎為有意義的日子
或您的摯親捐款行善，
本會將送上感謝卡致謝。

您的一點心意，可以改變更多生命。

*凡捐款港幣100元或以上可獲發免稅收據
**如需另行製作回禮小禮物，歡迎與本會推廣組聯絡洽談



生命上的迷途 與您同行

出路

服務轉介

諮詢
求助途徑

出路

情緒支援

情緒病
資訊

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 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