

2021年2-3月號
免 費 贈 閱

心得語您

JoyfulMood

專題

抗逆境 身心疲 紓壓全攻略

特稿

心病還須細心醫
戰勝抑鬱耐力賽

心理輔導

探索潛意識
連結內在情感

吃得開心

情味濃淡花茶香



同心抗“茲”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



心晴行動慈善基金

www.jmhf.org

新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室



花舞香城春

春暖花開，爭妍鬥麗，看得人心花怒放。

以前栽種植物，看到花謝葉黃，不捨之餘，只能默默守着枯枝殘葉，靜待春天再臨。後來才知道，要狠下心大幅修剪枝葉，適當地消毒及施肥，花兒明年才會開得更璀璨茂盛。

有時候，正確的認知，適當的割捨，跳出框框，不再囿於舊有思維，未來說不定會更開闊更燦爛。

疫情打亂了我們的步伐，令大家壓力大增，但不少人梳理過後，漸漸能「困」中作樂，像今期專題容中專家教路，一家人宅在家裏一起做一些事情，既享天倫之樂，亦具積極性，心情也愉悅一些；又或者泡一壺花茶，感受一下平日難得的閒情。

有時候，人在困

境中，就如身處春雨霧霾裏，灰濛濛，看不清前路，這時還是需要旁人的指引，方能茅塞頓開。這旁人可能是摯親好友，也可能是相關專業的人士。以今期介紹的心理動力心理治療為例，便幫助人探索潛意識，連結內在的情感，找出困局的出路。

隨着疫苗開始注射，希望生活真的逐漸重拾正軌，真正春回大地，與春花共舞。春天，總是叫人抱存希望的。💖





52

- 3 心晴的話
花舞香城春
- 6 您知道嗎？
孤獨令長者更易抑鬱
- 8 專題
抗逆境 身心疲
紓壓全攻略
- 9 識壓析壓 知己知彼
- 12 卸壓釋壓 心身自強
- 16 ABC減壓錦囊
- 17 化壓力為凝聚力
- 20 特稿
心病還須細心醫
戰勝抑鬱耐力賽



24

- 24 心理輔導
心理動力心理治療
探索潛意識 連結內在情感
- 27 特稿
突破疫限 線上輔導送關懷
- 30 家教話您知
以同理心抗疫境 困在家 更愛家
- 34 與輔導員對話
細談同理心



44

- 38 真情流露
輔導個案分享：樂兒的困擾
- 40 精神健康政策
蘇格蘭2017-2027年 精神健康戰略
- 44 有心人
用心體會
耀才證券執行董事兼行政總裁
許澤彬
- 48 優哉悠哉
南豐紗廠 細味香港故事
- 52 吃得開心
情味濃淡花茶香
- 58 晴訊
「心晴無憂」老友記 腦有記



48

《心得語您》雙月刊 2021年2-3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

杜瑞妮小姐 心晴行動慈善基金輔導員
認證輔導員（香港專業輔導協會）
廖家寶博士 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家
麥永接醫生 心晴行動慈善基金顧問 精神科專科醫生
鄧景丰先生 心晴行動慈善基金輔導員 輔導心理學家
劉凱晴小姐 心晴行動慈善基金輔導員 輔導心理學家
王藹慈博士 心晴行動慈善基金執委 臨床心理學博士
許澤彬先生 耀才證券執行董事兼行政總裁

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。



孤獨令長者更易抑鬱

抑鬱症在年長人士之中的病發率很高，當中原因很多，孤獨寂寞是其中之一。最近英國倫敦大學學院一項研究發現，在50歲以上患有抑鬱症的長者中，18%是由於孤獨感而致，若能幫助他們消除孤獨感，相信有助減低五分之一人患上抑鬱症。

這項刊登於《刺針精神病學》期刊的研究，追蹤了4,211位52歲以上的英國人，了解他們在12年間有關孤獨感、社會參與度、社交支援與及抑鬱徵狀的變化。在每次追蹤訪問中，研究人員都會詢問參與的長者以下3個問題：是否缺乏伴侶、是否感到被冷落、是否覺得被孤立，以評估他們的孤獨感。研究人員發現，當長者的孤獨感隨着時間而增加，他們的抑鬱徵狀亦會增加，預示

着將來患上抑鬱症的機會率會大升。

退休、子女搬離、伴侶或親友的離世等，都可能令長者產生孤獨寂寞的感覺，但很多人覺得那不過是老年必經階段，因而忽視這種孤獨感可能埋下的危機。研究人員指出，醫護人員對於自言感到孤獨的長者應該提高警覺，因為這顯示他們可能是抑鬱症的高危一群。從另一角度來說，孤獨感亦並非「無藥可救」，例如心理輔導可以幫助長者扭轉孤獨的負面思想，改善社交技巧，而一些社區為本的治療方法亦可以協助長者在社區中建立有意義的聯繫，認識更多關心他們的朋友，增強對社區的歸屬感，這些相信都有助減低長者的孤獨感，從而降低日後患上抑鬱症的機會。

如果您的親友或左鄰右里中有年長者，適時送上問候與關懷，相信也有助他們離抑鬱症更遠。❤️



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

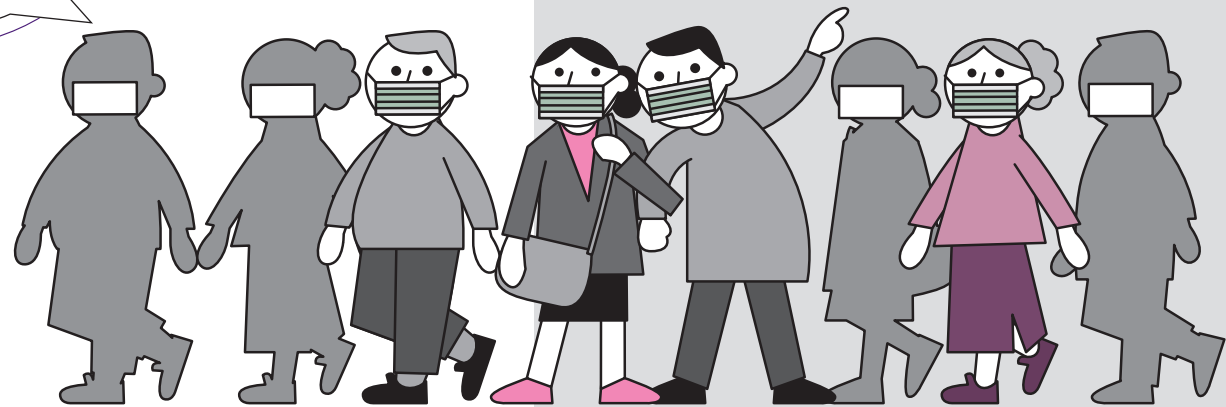


方法5 自動轉賬

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：

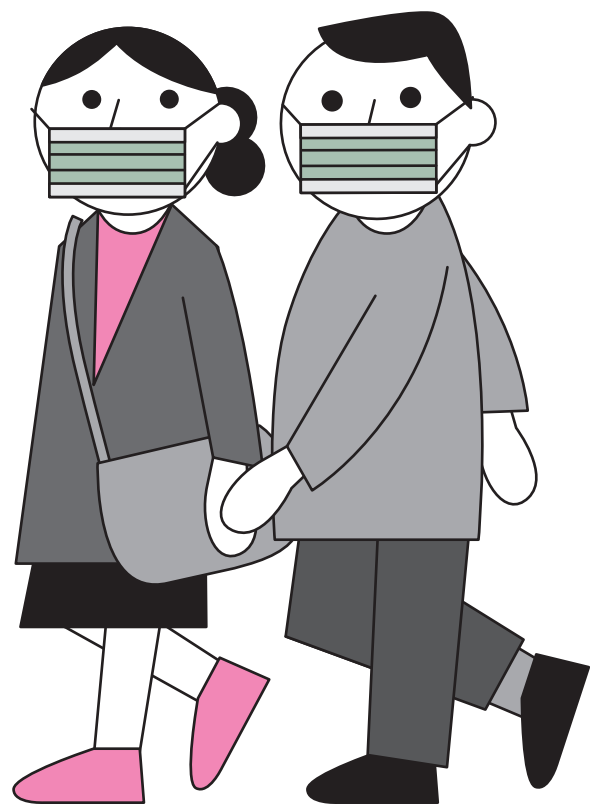
<https://www.jmhf.org/donations>



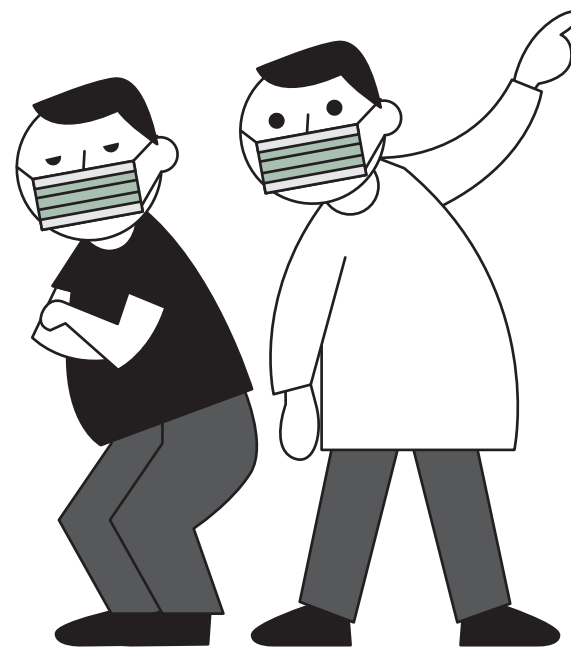
抗逆境 身心疲 紓壓全攻略

2019冠狀病毒病全球大爆發，使很多人處於異常緊張的環境，在世界範圍內，醫療保健系統正面臨着前所未有的壓力，更憂慮在不久的未來會湧現心理健康問題。國際壓力管理協會（ISMA）組織於2020年11月2日至6日舉行了國際壓力意識週，把壓力、心理健康和福祉放在國際議程上。

都市人生活緊張忙碌，壓力已是與生俱來，如影隨形。遇上疫情如波濤起伏，持續來襲，綿延逾年，嚴峻時如陷戰場，這種不確定性和變化都可能導致壓力和焦慮。群眾長期防禦戒備，身心俱疲，莫測的危機，情緒受壓有增無減，必須正視。齊來抖擻精神，認清處境，自建防逆機制，卸下重壓。



識壓析壓 知己知彼



A 知壓：拆解底蘊

壓力，就是個人面對轉變、難關或挑戰時，生、心理產生的反應。現代人受壓力衝擊，多感焦慮不安，對壓力的認知傾向負面。但回到洪荒時代，原始人在叢林遇猛獸，腎上腺素飆升，提高警覺，進入應戰狀態，防禦受襲，危情過後便回復正常，可算正面的壓力反應。

壓力屬主觀感覺，面對同一事件，各人反應有異，無分對錯。壓力如硬幣兩面，正反並存：

正面壓力：產生推動作用，驅使人力爭達到目標。

負面壓力：導致情緒受困，甚至無法處理，出現焦慮等精神障礙。

適量壓力能化為動力，助人處理危機，奈何人事問題繁複，應對為艱，長期積累構成重壓，足以損害身心。故須學懂駕馭，把壓力調整至適當水平。

B 探壓：溯源究因

壓力涉及內外成因。內因關乎人的個性、思想模式、處事態度，以至調節情緒的能力，像豁達的人傾向積極地應對考驗，化壓力為動力。至於外因，往往涉及生活事件：

職場：在職活動乃都市人的生活核心，佔用大量時間。沉重的工作量，糾纏的人事關係，持續構成壓力；若遭解僱，更波及家人，壓力倍添。

家庭：與家人起衝突，甚或關係破裂如婚姻觸礁，或至親傷病、逝世等。

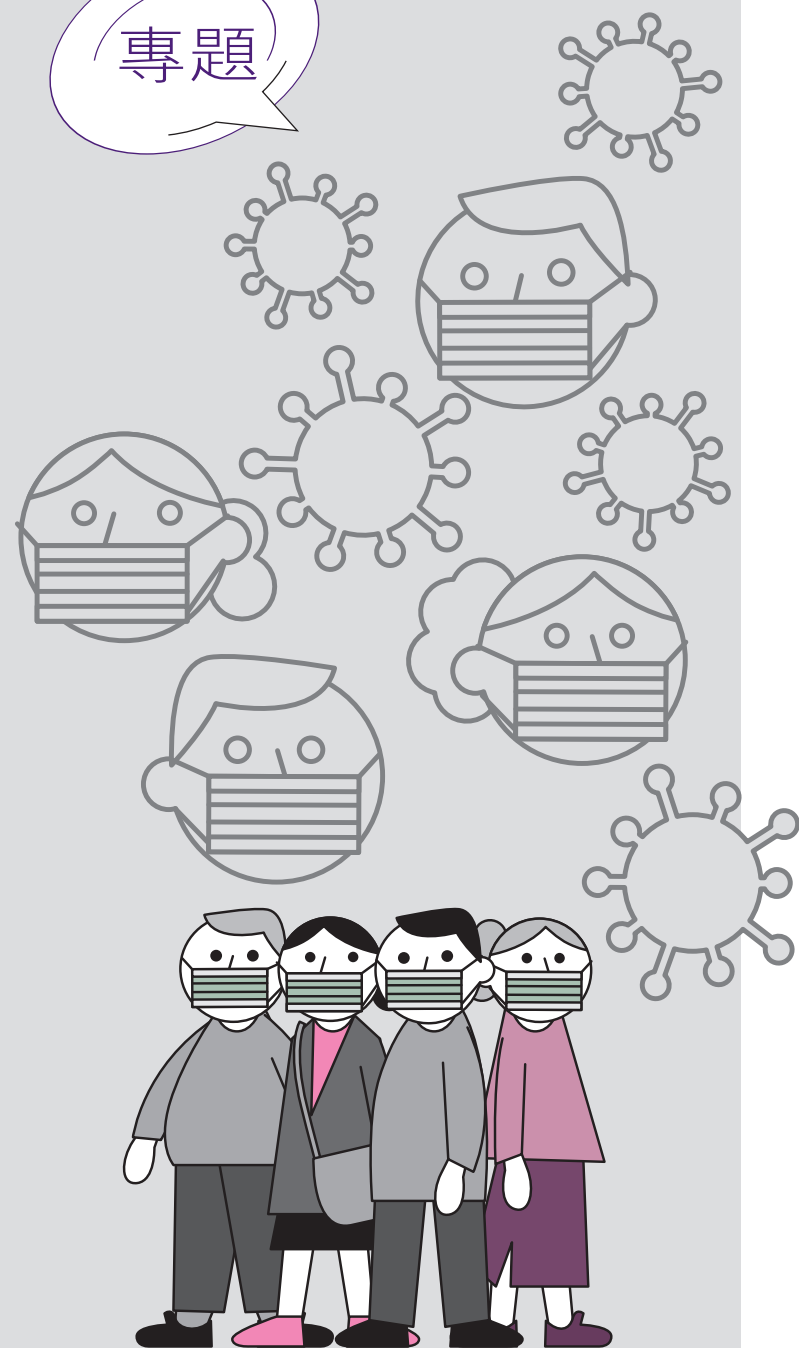
個人：生活上面對各種切身問題，如財政危機，或個人受傷病困擾。

環境：生活環境惡劣，如空間不足、噪音滋擾，或長期受交通擠塞之苦。

心癮：陷於物質依賴，如酗酒、煙癮，以至濫藥等。

危情：面對突發事件，如意外、災難等。





疫情攪動情緒

突發危情雖非經常出現，但影響深遠，像蔓延全球的2019冠狀病毒病疫情。紅十字國際委員會歸納各地群眾的焦慮成因：

- 憂慮個人感染病毒或家人染病；
- 受隔離措施限制，倍感壓力和焦慮；
- 因與家人親友分離，感覺沮喪；
- 擔心全球停滯帶來的長期影響。

C 析壓：微觀症狀

壓力雖無形，身體卻通過「症狀」發出警號，提醒問題壓境，若未及調整，症狀會逐漸加劇。在面對難關時，通常會出現錯愕、緊張、驚慌等初步心理反應，或有咬指甲、踱步等不安行為，亦會呼吸加重、冒汗、顫抖、肌肉繃緊等。隨着問題持續，症狀甚至加劇：

身體反應：因肌肉繃緊，致頭、頸、肩背痛楚；胃痛及消化不良；心跳加快、呼吸急促；持續疲倦，出現失眠或嗜睡。

精神狀態：情緒波動，感焦慮、抑鬱，失落易哭，或煩躁、憤怒；有挫敗感，不滿個人表現，討厭自己。

行為表現：無法專注，記憶力轉差，甚至短暫失憶；對事物失卻興趣，欠缺動力；坐立不安、易動氣，迴避社交接觸；食慾不振或暴飲暴食；吸煙飲酒，甚至濫藥、自殘。



壓力可以通過多種方式表現出來。

圖片：世界衛生組織

D 壓禍：蠶食身體

縱活於都市，但身體面對壓力挑戰時的本能反應，仍沿襲原始的叢林定律，包括提高警覺，減低受傷時流血過多。當人的耳目感官意識到外來刺激，神經系統把訊息傳至大腦，然後發送全身，帶動各個系統作出反應，處理危機。當身體長期處於備戰狀態，各組織接續受傷。

短期反應：增體能 禦外敵

提升能量：內分泌系統釋放腎上腺素，讓神經系統設於備戰狀態，加劇脂肪、肝醣分解，血糖上升，為身體提供燃料；甲狀腺素分泌上升，促進新陳代謝，心跳加快，肌肉繃緊，血壓上升，提升體能，應對危機。

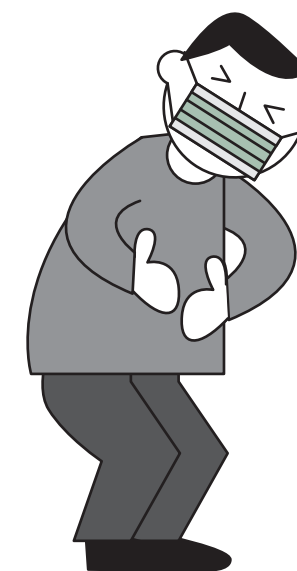
血流增加：加強心臟泵血的動力，並延緩消化系統運作，改變腸臟蠕動的節奏，讓血液流向肌肉，增加活動能力。皮膚因血流增加而冒汗，讓肌肉冷卻。同時擴張肺部，呼吸加速，讓更多氧氣進入血液。

維持專注：下丘腦釋放嗎啡樣物質，起鎮靜作用。促使腎上腺釋放皮質醇，緩和緊張，增加敏銳度，並抑制免疫系統反應。

防禦自保：血管收縮，血液變稠，以降低血流速度，受傷時能加快血液凝結，防失血過多。

長期反應：損機能 病蔓延

- 循環系統常處於備戰狀態，導致頭痛、暈眩，隨着心臟過度運作，負荷加重，加上血濃度轉變，加劇血塊形成，長遠增加患高血壓、心臟病、中風等心血管疾病的危機。
- 血糖持續波動，加劇血糖失調病症。
- 肌肉長期繃緊，引起不同部位的痛症。
- 消化系統備受衝擊，如胃酸分泌增多，導致胃痛等。
- 免疫系統受抑壓，抵抗力轉差，增加患哮喘等敏感症的風險，甚而增加患癌症的危機。
- 皮質醇長期分泌偏高，影響睡眠，亦令專注力下降，記憶力轉差，並且失卻緩和緊張情緒作用，反致抑鬱。



卸壓釋壓 心身自強



疫境個案：

小陳從事物流業，平日雖承受壓力，尚能抵住。惟疫情爆發，多種商品的生產及銷售鏈停頓，交通運輸一片混亂，公司營運受挫。小陳憂職位不保，危及家庭。期間他時與客戶爭拗，工作屢出錯，和同事關係益見緊張。這時痛症接續來犯，血壓增升，體力透支，如陷死胡同，只想縮進被窩躲避……

壓力下，人體衍生各種身心症狀，個案內小陳的經歷，反映身心問題互相扣連，長期衝擊當事人的健康，擾亂生活規律。

E 重壓持續 身心受創

生理影響

如前文所述，壓力對身體的影響遍及全身不同組織，包括損害免疫系統，增患病風險；消化系統受衝擊，導致胃痛等；影響循環系統，危及心血管運作，可致中風、冠心病等；肌肉持續繃緊，痛症頻生。

心理影響

重壓使人精神萎靡不振，情緒起伏，從多個層面影響生活、工作和社交：

情緒波動：心情煩躁，坐立不安，感到抑鬱、焦慮，徬徨絕望，或容易激動、憤怒。

能力下降：心神恍惚，無法專注；記憶力下降，思維混亂，欠缺組織力，下判斷困難；對工作或新事物失卻興趣，反應變慢，時常犯錯。

社交障礙：因情緒起伏，人際關係轉差，甚至迴避與人接觸，和家人亦見疏離。部分人經常動怒，甚至出現暴力行為。

生活失衡：沒精打彩，態度散漫，甚至敷衍塞責，無故曠工，拖垮工作表現。持續失眠、欠缺食慾，或渴睡、食慾大增，甚至酗酒、濫藥，逃避現實。

總括而言，持續背負重壓人士，情緒極為焦慮，缺乏安全感；待人處事的能力下降，無法維持正常生活。



解決問題

釐清導致壓力的原因，尋找有用資訊，運用解難技巧，按情況向外求助，直接解決問題。

舉例說，怕被新公司同事排擠，對過分要求默默屈從，備受壓力。先認清情緒受困是源於這種想法，繼而了解這想法是否合乎事實：拒絕對方是否必然被排擠？勉強接納要求，能否帮助大家相處？然後調整想法，並嘗試和同事發展可行的合作關係。

重整心態

- 處事須量力而為，既有承擔，但不要盲目逞強，毋須過度執着完美。
- 能力可以應付的，須用功做好；個人無法掌控的，便要學懂接受，暫時放手。
- 即使表現不理想，亦非一敗塗地，應從失敗中學習，多肯定自我。
- 對己對人，別許下超出能力範圍的承諾，否則無法應付；拒絕過分的要求，並非卸責。

處事有序

- 改善處事模式，如學懂按部就班，不論公私事務，按緩急先後排列次序，依次完成。
- 面對繁複的工作，嘗試分拆成細項，逐一處理，減低難度。
- 先訂定計劃，忌急就章，把工作堆積至「死線」前才動手，令人精疲力竭。

F 全面紓緩 轉壓為能

壓力成因各人有別，謀求出路，首要正視問題，別依賴物質來麻醉自己，應積極面對，實事求是，摸索壓力源頭，了解個性弱點，適當調整，培養積極的人生觀，緩解壓力。



你甚至不知道你有壓力嗎？

圖片：世界衛生組織

1. 注意讓你困擾的想法和感受；
2. 將這些想法和感受說出來（默默地）；
3. 重新專注於你正在做的事情。



正向思維

- 檢視思想的盲點，站高一線，瞭望全局，不要把既定成規視作唯一的優缺點，從多角度審視，給自己多點空間，發揮長處。
- 別固步自封，自我矮化。採取正向思維，從正面角度認識自己，欣賞周遭的人與事，懷感恩心，建立積極的人生觀，便體會到希望，化壓力作動力。
- 學懂解開負面思維束縛，恪守正面價值觀。

建支援網

- 傾訴是緩減壓力的良方。別鑽牛角尖，適時向信任的親友分享，除有助解鬱，更可能找到出路。
- 遇上難關，束手無策，不要坐困愁城，向外求助，除親友外，坊間的专业團體能提供更多指引和支援。

增抗逆力

- 強化抗逆能力，有助駕馭壓力，但需時間培養，可從日常生活做起：
- 維持良好的生活習慣，吃得健康，定時適量，睡眠充足，保持恆常運動。
- 別相信飲酒、抽煙、吸毒，甚而豪吃大喝、瘋狂購物等能解愁。若致成癮問題，後患無窮，壓力更沉重。
- 感到壓力難抵時，不要強來，應稍事休息。平日進行放鬆練習，如靜觀練習，可適時派上用場，助你冷靜應對難關。

世衛紓壓兩錦囊

世界衛生組織就疫情下生活提供紓壓建議：

一、理性抗疫 身心保健

- 遇上疫症，出現失落、混亂、慌張等情緒皆屬正常，可向信任的親友傾訴。
- 因限聚措施而長時間留在家，仍須維持健康的生活習慣，作息有序，飲食均衡，並透過網絡、電話與親友保持聯繫。
- 別倚賴煙酒等來壓抑情緒，若情緒波動失控，找專業人士協助。
- 透過可靠渠道了解疫情真相，有助下準確判斷，訂定適切的防疫保健措施。
- 接收疫情資訊應適可而止，不宜反覆觀看相關新聞、照片，教人更感不安。
- 參考過往成功應對逆境的經驗，幫助自己管理抗疫期間的情緒問題。



不要讓壓力掌控一切。 圖片：世界衛生組織



二、正向練習 走出陰影

承受壓力，負面思想、行為隨時來襲，如鉤子把人牽引，使人背離正面的價值觀。世衛推出的《Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide》（壓力之下，擇要事為之：圖解指南）指導通過恆常練習，學習與困難共處，實踐正面價值觀。以下為概要：

1. 情緒風暴來襲，專注當下身體的感受、想法；雙足踏地，伸展雙手，平和呼吸，安靜心神。
2. 確認令自己困擾的感受、想法，把它說出來，把困擾鬆開，繼續專注當下正進行的事情。
3. 實踐正面價值觀，創造充實的生活。問題雖仍存在，但可適時離開，量力而為，接受事實，有時候需要調整心態。
4. 放開困擾，用手輕按身體感痛楚的部位，輸送暖意，善待自己，便有力量幫助他人。
5. 強行擺脫惱人的感受、想法，未必奏效，何不給它空間。想像困擾如同實物，呼吸之間，讓氣流圍繞它，留下空間，毋須與它鬥爭，而是共處，便有精力留意更重要的人與事。

世界衛生組織發行了新書《壓力之下，擇要事為之：圖解指南》，其中列出了一些處理焦慮和壓力感的策略。這些方法包括讓自己紮根，專注於周圍環境和正在做甚麼的方法，而不是陷入負面的想法。

詳情參見該組織網頁：<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide

壓力之下，擇要事為之：圖解指南



圖片：世界衛生組織



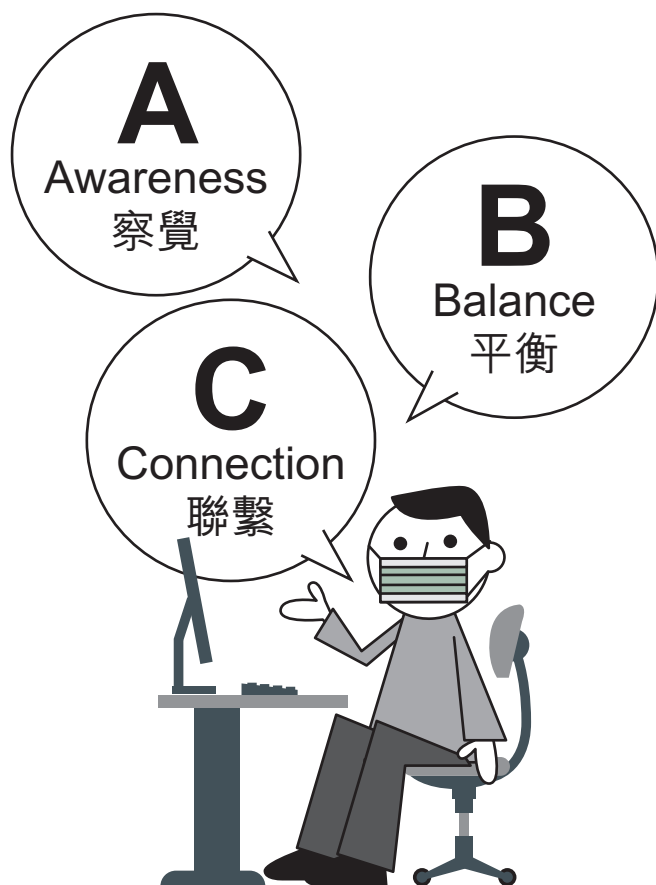
ABC減壓錦囊

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） 杜瑞妮小姐

很多香港人生活繁忙，每天忙碌地履行着不同責任和任務，應對壓力也變得愈來愈艱難。

壓力有其根源，往往由某件事情所引發，通常和不滿意自己生活的某個狀況有關。壓力會令人感到沮喪或緊張，亦會令我們不能客觀且全盤考慮問題，容易把事情嚴重化，害怕問題的嚴重程度自己無法承受，情緒因而更加困擾。

不同的人生階段也有不同的壓力，例如子女讀書問題、作為家長及照顧者的壓力、擔心能否找到一份安穩的工作及憂慮財政和健康等。



要令自己找到片刻的平靜，紓緩日常生活的壓力，可以參考以下方法：

1. 每天透過靜觀呼吸練習，讓自己的身體和頭腦有歇息的時間。首先安靜坐下來，放鬆身體，帶領自己的意識回到當下，不帶批判地觀察着自己不同的思緒。
2. 善用ABC錦囊、減輕壓力。

Awareness 察覺

學習留意自己的情緒和心理狀況，察覺是否出現了困擾的訊號。壓力往往引發身體反應，例如心跳急促、冒汗、呼吸加快，或者肌肉繃緊。

Balance 平衡

當疲憊不堪的時候，給自己一個空間調節自己身心。稍為離開令自己精神消耗的環境，做一些自己感到愉悅和恢復活力的活動，例如運動或者閱讀；亦可以親近使我們感到自在和安心的親人或地方，放鬆一下。

Connection 聯繫

和關心自己的人保持聯繫，即使疫情下不方便見面，也可透過訊息或電話互相關心。

長期的壓力會令我們情緒低落及感到恐懼，更難保持清晰的頭腦去解決困難。如果沒有能力去處理這些情緒，便需要找專業人士幫助了。💖

參考資料：港台節目「疫情下如何面對各種焦慮」

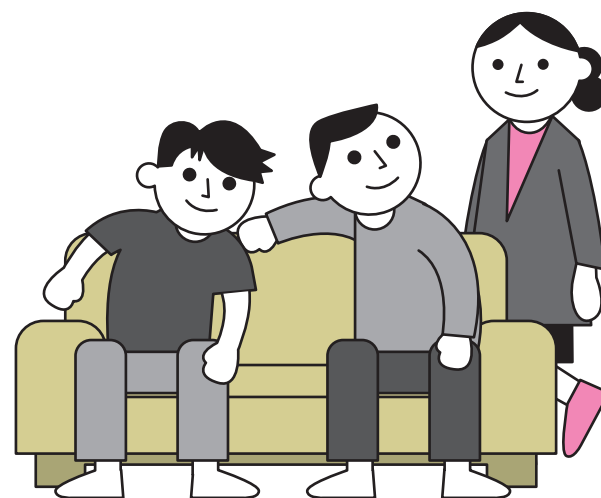
化壓力為凝聚力

訪問 心晴行動慈善基金輔導員 臨床心理學家 廖家寶博士

所謂清官難審家庭事，每一個家庭都有自己的故事。人與人相處，少不免出現磨擦，產生壓力，影響情緒，若能處理得宜，把握時機使壓力磨合，反而會從中得益。

這個時候談壓力，總離不開疫情。回看去年這個時候，人人都在搶口罩和抗疫物資，那是突如其來的即時壓力。一年過去了，我們對於疫情已漸漸適應，不用再擔心抗疫物資，生活也有了新常態，但隨之而來卻開始進入了另外一些困境，例如經濟壓力，停工、停課、一家人在家裏困獸鬥等等，很容易引起衝突，這種困境中的壓力，影響比較長遠。

目前對於短期的環境仍存在未知數，自己不能掌握將來，也很容易會衍生壓力。壓力大了，自身的抗逆能力會降低，牽動情緒病復發。在疫情逆境之中，家人的相處非常重要，要化解家庭成員釋出的壓力，重點在於溝通，並不是簡單的遷就了事，而是真真正正的磨合，不要隱藏在心裏，一家人不坦誠相處，只會令壓力會更大。



逆境抗壓原則

1. 建立有規律的生活，持續恆常運動，保持社交聯繫。
2. 時常留意自己的情緒變化，需要注意自己的壓力指數，例如細心留意生活小習慣有沒有改變，有沒有影響情緒的反應。
3. 與其忍受被困在家的壓力，何不趁此機會做一些以前想做但沒有時間做的事情，例如畫畫、寫書法、或者整理家居等等。也難得一家人一起長時間逗留在家中相對，不妨做一些闔家活動，例如一起做一些手工藝、砌圖、入廚房做點心麵包、分工合作做家务，亦可以一起玩一些家庭遊戲，玩玩飛行棋等等，都有助增進家人之間的感情，無拘無束享受天倫之樂。

與孩子約法三章

一般來說，小朋友在疫情下的情緒反應並不明顯，以前他們的壓力多數源自返學，現在不用上學了，生活反而自在得多，壓力似乎是減少了，但小朋友終日在家，家長的壓力卻大增了，尤其是小朋友在家學習，自律能力不足，也容易「機不離手」。沉迷電玩，會令小朋友處於長期緊張狀態，精神不能放鬆，經常顯得疲倦，容易變得焦急和暴躁，對情緒有壞影響。

為免家長管教時產生衝突，建議與小朋友約法三章，例如定下每天使用手機、電腦、各類電玩等各種形式電子產品的時間。事先協定為合理，臨時禁制傷感情。父母當然亦要以身作則，身教最為有效。💖

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

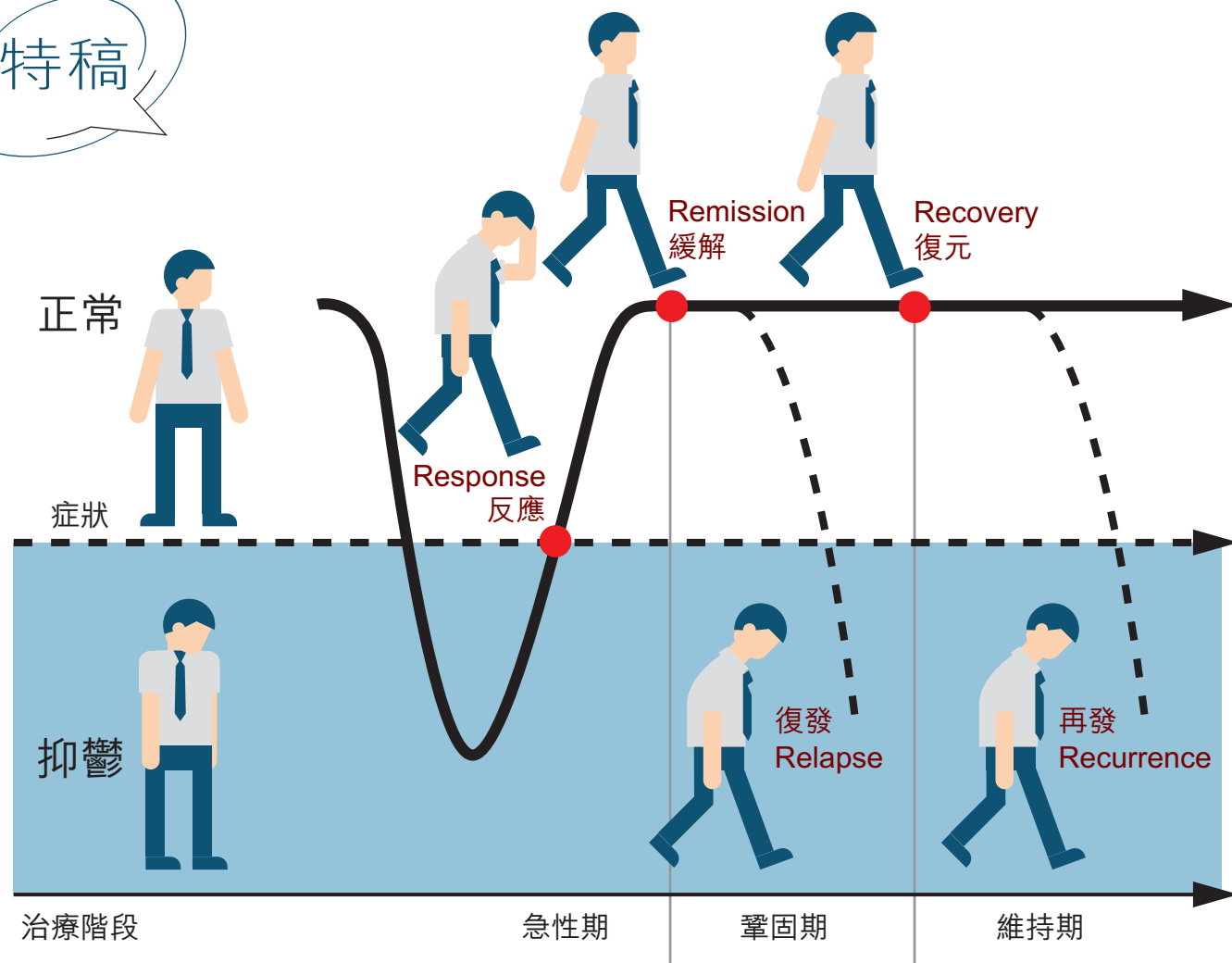
本會地址：
九龍新蒲崗
五芳街10號
新實中心10樓
1001-1003室

登記輔導及查詢
2301 2303



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

特稿



心病還須細心醫 戰勝抑鬱耐力賽



訪問 心晴行動慈善基金顧問
精神科專科醫生 麥永接醫生

「究竟個病幾時會好？」

對於抑鬱症患者，何時康復可能是最大困惑。接受抑鬱症治療，要知己知病，對整個康復歷程、變數須全面了解，同時避免操之過急，愈是焦急，治療效果反而愈慢。只要耐心地投入治療，循序漸進，光明出路就在前方。

身體受創，創口的癒合期相對明確，抑鬱症屬於情緒病，患者的復元路各有不同，重點是掌握康復歷程的全圖，邁出恰當的步伐。

復康之路五個「R」

當確診患上抑鬱症，由接受治療至逐步康復，途中有機會經歷5個「R」：

反應（Response）：

服藥或接受其他治療後，病情起反應，部分情緒問題得到改善。

緩解（Remission）：

病情持續改善，徵狀不明顯或僅餘少量徵狀，接近康復；這階段會持續一段時間，才進入復元階段。

復元（Recovery）：

包括徵狀復元（Symptoms Recovery）及功能復元（Functional Recovery），後者的觀察時間較前者稍長，以確定功能上的進展。

復發（Relapse）：

病情雖已有效控制，但未進入復元階段又病發。

再發（Recurrence）：

已達到復元狀態，康復後卻再次病發。



抑鬱症患者一般會經歷首3個「R」，亦可能要面對餘下兩個「R」。患者的歷程各有不同，一般在服藥後，約2至4星期會有效果，即「反應」，經一至數個月，大部分徵狀受控，進入「緩解」，但達至「復元」的歷時較長，如4至6個月或以上。

復元狀態：懷抱信望愛

抑鬱症復元涉及兩個層面：

徵狀復元：

在「反應」階段經治療後，徵狀緩減了，失落感漸輕，不再想哭；到「緩解」階段，身、心徵狀獲得進一步改善。

功能復元：

到「復元」階段，身、心徵狀消失了，鬱悶感消退，態度更顯進取，可比喻為擁抱「信望愛」——對自己有「信心」，對將來抱「盼望」，與他人相互「關愛」，能與人維繫正常的社交關係，可以處理日常事務。

治療抑鬱症的方案因患者而別，好比不諳泳術人士墮海，藥物猶如水泡，先助他浮上水面；但長遠須掌握泳術，故要自我增值，在思想、行為、社交等方面持續學習，防止復發，甚至昇華人生。故除了用藥，亦配合其他治療，如認知行為治療、靜觀練習、接納與承諾療法，以至家庭治療等。

抑鬱症沒有絕對的復元的特定指標。患者的復元進程各有差異，故毋須強求完美，別只着眼於必須立刻復元，反而自我鼓勵持續進步，效果更佳，尤忌自行停藥或放棄治療。

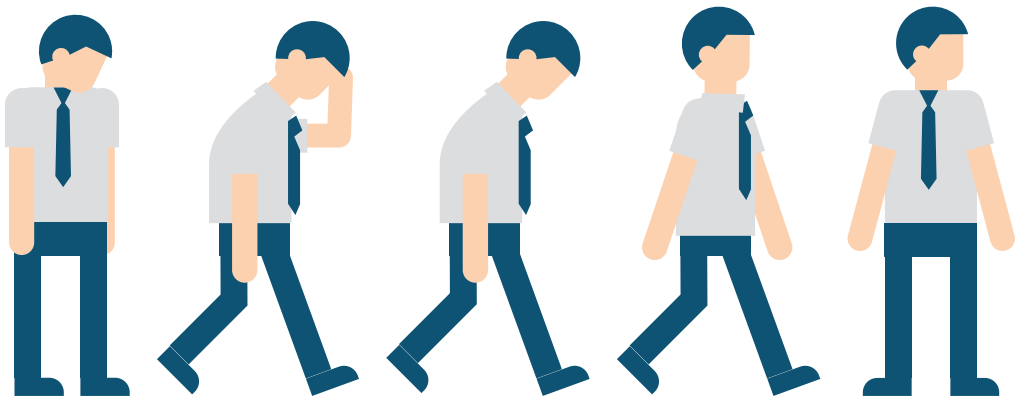




胡亂停藥可致復發

有些患者誤以為抑鬱症如同感冒，徵狀消失便毋須服藥。若在「反應」階段自行停藥，固然增加復發危機，即使在「緩解」階段亦不能胡亂停藥，因為仍須經歷一段時間才至「復元」。

一般而言，絕不建議在「反應」階段停藥，隨着病情漸趨穩定，在「緩解」階段仍建議服藥半年至一年。若經歷兩次復發，約需服藥多兩年，經歷3次或以上的，復發危機非常高，須更長的服藥期。治療情緒病，復元和停藥並非完全掛鉤，源於不少患者有復發危機，這階段或持續一段時間，須以藥物穩定病情，維持正常功能。雖然仍要服藥，但已屬復元狀態；一如患高血壓、糖尿病，須長期服藥來維持功能。



治療關鍵：欲速不達

不少患者過度關注何時康復，冀儘快復元，這想法並非最可取。當急於看到「反應」，渴求復元，進入「緩解」階段後病情再轉差，便心生焦慮，恐慌復發，情緒易受衝擊，更容易引致復發。打個比喻，有時候情緒病如股票指數，起落走勢難一概而論，時而順暢遞進，時而起落反覆，不過，整體而言是朝好的方向邁進。

接受抑鬱症治療，必須留意一個關鍵點：患者愈急於康復，復元進度反而有可能愈慢。只有你接受它，付出時間、耐心，投入適當的治療，服藥外，還學習其他待人處事技巧、管理壓力、改善思想模式等，才是最有效的復元方法。



復發中尋到出路

要綜觀抑鬱症治療的全貌，不能避談復發，無論藥物或非藥物處理、患者心態，都要預期康復後有復發或再發可能。按臨床數據，首次患抑鬱症，約有八成復發機會率，若經歷第2次，約有八成機會率出現第3次，如發生了第3次或以上，約有九成機會率再發病。不少患者的發病歷程太痛苦，對病症恐懼，求與它永別，若不幸復發，頓覺不知所措，難以接受，甚至恐慌，出現災難思想，加劇復發。

但切勿氣餒，患者的復發徵狀各有不同，儼如簽名，一般在復發初階，最先出現一些情緒異動，像睡眠突然轉差、變得暴躁、過度胡思亂想，通常與首次病發的徵狀有關連。重點是留意與前一次發病的初期，以至早、中階段的徵狀有否相似之處，若有便及早求醫。當然，亦不要流於偏執，人的情緒總有起落，並非必然是復發。

突破復發挫敗

個案：

抑鬱症患者復元進度良好，嘗試減藥，起初沒有不妥，隨後病情卻再度轉差。若源於藥物調整，一般起初會感不適，繼而改善，這位患者初時並無異樣，卻隨時間轉壞，終確診為復發。患者感沮喪，害怕病症再臨，又自覺是弱者，必須靠藥物來控制，擔心會變成依賴藥物。

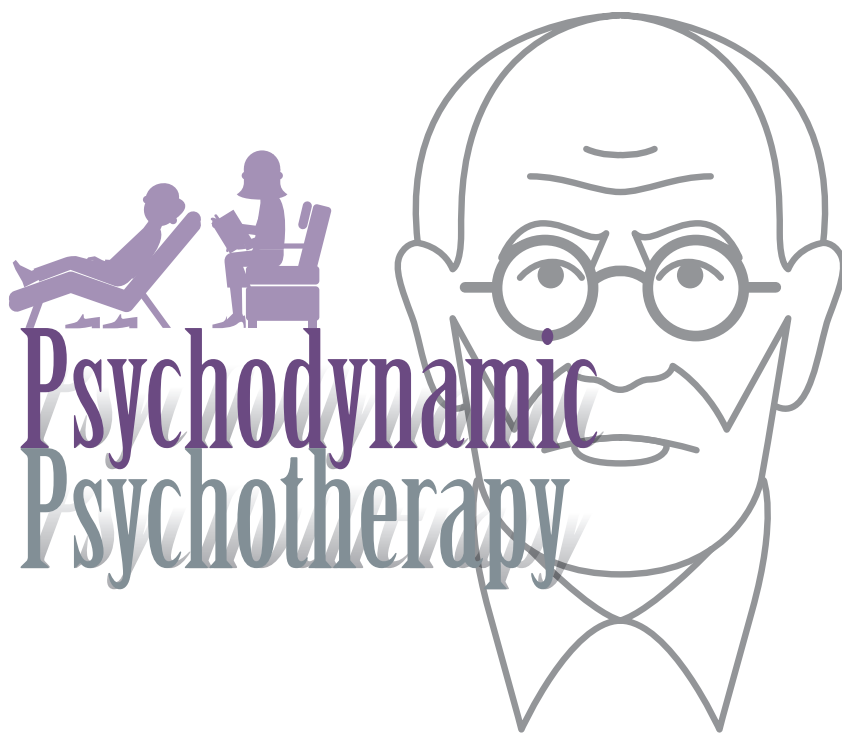
這位患者原以為可以減藥，亦預期不會復發，此間難免感挫敗。醫生為他調整藥物，並解釋基於生理問題，須用藥物平衡，不代表他是弱者或藥物依賴；同時持續商討治療方案，引導他明白，這次復發與首次發病有區別，包括他懂得處理藥物及調整心理，在家人、醫護人員支援下維持信心。往後只要持續與醫生溝通，適當服藥，配合心理治療，維持運動及加強生活技巧，留意復發徵兆，適時求助，便能漸進復元。



抑鬱復康小錦囊

- 認識復康過程，明白在「緩解」階段仍須服藥一段時間，降低復發率。
- 配合心理、行為治療，並自我增值，改善生活及處世技巧，以防復發。
- 治療別操之過急，愈心急效果愈慢，能付出時間、耐心，有助更快復元。
- 康復後，與醫生就服藥、心理行為的調整，維持溝通。
- 各患者的康復歷程有別，部分人仍有情緒起落，宜留意有否復發的早期徵狀，儘早求醫及調整心態；留意之餘，亦不要太惶恐或過度解讀情緒反應。有時候愈擔心或愈抗拒復發/情緒反復，反而增加復發及再發機會。

為甚麼每次找到的工作都不盡如人意？為甚麼感情路上總是遇到傷害自己的人？我們的行為、感覺、思緒等受着過去經歷影響而產生，但有些可能已被遺忘或壓抑下來，因此即使出現了情緒或行為問題，自己也很難以理清。心理動力心理治療（Psychodynamic Psychotherapy）最大的特色，正是通過深入潛意識層面，探尋問題根源，藉此改變思維、情緒及行為等，以治療情緒病及改善問題。



心理動力心理治療

探索潛意識 連結內在情感

心理動力心理治療可說是歷史最悠久的心理治療方法，源自佛洛伊德（Sigmund Freud）的精神分析學，是香港最早引入的心理治療方法，早期的臨床心理學家及大學教授均接受其訓練，很多心理輔導方法如認知行為治療、情緒取向治療等均受心理動力心理治療或佛洛伊德影響。其後院校愈來愈注重科學化研究，而心理動力心理治療主力探尋人的潛意識或夢等，相對其他治療方法較難以科學方法驗證，因而漸漸不再成為主流，但它經過不斷發展，在臨床上同樣有大量實證支持其效用，而且由於它針對人的成長及性格等，從深層次去解決問題，效果持久，問題也不易再復發，因此仍然是治療情緒問題的其中一種重要手法。



訪問 心晴行動慈善基金輔導員
輔導心理學家 鄧景丰先生



把潛意識變成意識部分

很多心理治療手法只處理意識層面，但心理動力心理治療探索潛意識部分。以冰山作比喻，突出水面的一角是我們見到的問題或病徵，例如失眠、食慾不振、焦慮、擔心等，但在水下面其實還有一大座冰山存在，很多遺忘了的記憶、過去的創傷、凍結的感覺等其實埋藏潛意識之中。潛意識內有很多東西，有些與外在世界問題有關，例如小時候做過重大手術、父母離婚而感到被拋棄等等，有些則是自己想像出來，未必是真實的。

當事人因為某些原因，跟內在感覺的連結斷了，那些情緒便以其他他不以為意的方式表現出來，例如有問題的行為或感情模式，又或以夢的形式或身體痛症表現出來。治療師在輔導過程中會協助當事人處理究竟跟自己的哪些感覺或記憶斷了聯繫，讓他們再次接納及說出這些感覺，與它們再次連結起來，從而讓這些情緒不再以非意識的感覺或身體病徵表現出來。簡單而言，就是幫助當事人意識到非意識的感覺。

輔導方法主要是通過傾談去進行，按照佛洛伊德的理論，若當事人能把情緒以文字或說話表達出來，就可把無意識變成意識的一部分，而當他意識到小時候的傷痛或過去的創傷等時，輔導員便可以協助進一步去處理這些情緒問題。

輔導員便可以協助進一步去處理這些情緒問題。

改變強迫性重複行為

心理動力心理治療有一些與其他治療方法不同的特色，其中之一是着重潛意識的幻想，例如戀父或戀母情意結，也會去了解心理成長的發展階段，如「口腔期」、「肛門期」等。另外，夢的分析在心理動力心理治療中亦很重要，因為夢境就如化妝舞會一樣，當中隱藏了很多象徵意義，反映個人潛在被壓抑的情感、慾望等，通過討論夢，可以讓當事人了解到背後想表達的情緒。

心理動力心理治療亦會處理當事人一些強迫性重複（Repetition Compulsion）行為。有些人老是有些重蹈覆轍的行為模式，例如每一份工作都做得不長，每次轉換工作總會遇到「壞同事」、「衰老板」，又或每次談戀愛都會遇上「渣男」、「渣女」。在心理動力心理治療的角度來看，一次可能是偶然的不幸，重複多次背後就可能有一些原因。在輔導過程中治療師會想讓病人多詢問自己問題，例如「為何你會把自己放於這個位置如此受苦呢？」當事人可能會開始思考自己究竟做了甚麼，而不是去怪責世界的不公平，這樣可以幫助提升他的自主能力，令他感到原來自己也可以操控命運，從而覺得自己可以做一些事情去改變現狀。



協助支援及梳理情緒

心理動力心理治療在早期發展時只針對徵狀較輕問題如焦慮症、驚恐症等，但發展到今天已可應用於治療如躁鬱症、邊緣人格等比較嚴重及複雜的精神病上；不過對於有腦創傷或唐氏綜合症患者等便未必適合，因為心理動力心理治療主要協助個人去洞察問題，若思維不太清晰，單靠心理動力心理治療未必能幫到他們。

心理動力心理治療往往需要較長的時間去協助當事人把內在情緒及感覺表達出來，尤其當中涉及當事人早期的創傷，問題可能太大或太多，治療時間往往以年計算，但亦有一些學派主要做一些支援工作，協助鼓勵及梳理情緒，或聚焦於某一問題上，只需十幾節便可以完成。例如當事人只想處理跟男朋友吵架的問題，當她梳理了自己的情緒，原本不敢跟對方講不滿，現在已經可以坦誠溝通，關係也改善了，那便已可以完結；但若她感覺還有些事情想處理，例如為何自己不敢跟男朋友講出問題呢，追溯下發現父母原來一向都有很多衝突，卻裝作和睦。如果她想了解對自己的影響及怎樣改善，則可以再深入進一步處理。

躺在長椅上做輔導

很多電影電視情節講到劇中角色見臨床心理學家時，都會出現躺在長椅上接受輔導治療的場面。原來傳統的心理動力心理治療進行時，確實會讓病人躺在一張長椅上，讓他望看天花，想到甚麼說甚麼，而治療師則坐在身後，只有當他抬頭時才會看到他。這個過程可以讓當事人作出自由聯想（Free Association），在想法不受約束下，把思緒中留意到的東西盡情說出來。💡

特稿



突破疫限 線上輔導送關懷

以往本會只提供面談輔導服務，但2019冠狀病毒病疫情下，面談輔導服務多少受到影響，因此本會亦順應形勢推出了網絡視像或電話傾談等遙距輔導，讓受助者可以繼續得到支援。有些人可能對這類遙距輔導的成效存疑，部分人亦未必適合接受這類輔導。今次我們就探討一下這種近年也開始多為人選用的輔導模式，讓大家有更多認識。

遙距輔導，就是有別於近距離、面對面交談的輔導形式，包括：

- 網上情緒輔導，如以Zoom或Whatsapp等進行實時視像會談。
- 語音輔導，如電話傾談。
- 文字訊息的實時心理輔導。

輔導前先作評估

目前本會在情況許可下，第一次的輔導仍然會以面談形式進行，以後按個別情況去決定能否採用網上輔導。首次面談輔導，除了核實身份外，過程中輔導員會與受助者建立輔導同盟，並評估風險，了解受助者情緒問題的嚴重程度，判斷是否適宜作網上輔導。一般的情緒困擾、壓力問題，以及輕度的抑鬱、焦慮症等，均可藉網上輔導處理。若病情較嚴重，正在面對危機和巨大轉變，需要緊密跟進或額外支援，以至自殺傾向較強等，輔導員均會建議繼續採用面談形式進行。



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）
杜瑞妮小姐

受助者考慮因素

接受遙距輔導前，受助者須衡量：

- 不抗拒透過網絡作視像會談，感覺舒服、自在。部分人始終介意面向鏡頭說話，須與輔導員親身面談才覺踏實。
- 進行視像會談，受助者需自行安排不受侵擾、清靜且具私隱度的場所。受助者往往不想其私隱、對話被旁人聽到，若與家人同住而欠缺私人空間，無法暢所欲言，便難以進行。



- 網絡平台須符合保障私隱守則，個人的健康資訊獲得保密。
- 個別機構以手機應用程式提供輔導服務，必須核實服務提供者的相關專業、學歷和經驗，包括由合資格的心理輔導員負責，確保遵守倫理及專業守則。
- 具備操作流動電腦裝置及互聯網的基本知識，但可通過練習來掌握。
- 進行視像會談，需裝置流動電腦裝置及互聯網或智能電話，配備咪高峰、鏡頭、寬頻網絡等。



拉闊受助者層面

疫情似乎促成了網上輔導的使用，但其實早年在外國不少機構已推出遙距輔導。網上輔導雖有距離，這距離卻賦予相當彈性，讓更多人獲得輔導服務的機會：

- 前往中心接受面談輔導，也許有部分患者擔心被他人認出或遭受污名化，網上輔導能釋除此等疑慮。進行視像會談時可以關上鏡頭，或只談電話，讓受助人更感安全。
- 對性格非常內向或焦慮問題嚴重者，網上輔導讓他們在熟悉的環境傾談，較易放鬆。
- 新世代習慣網絡交流，相較跟陌生人面對面溝通，面向鏡頭時，他們更能坦然表白。
- 部分人異常忙碌，網上輔導省卻交通時間，只消安排場地就能進行；照顧小童或長者的人士，也難抽身接受輔導，遙距模式開了方便之門。
- 長期病患、身體殘障者，親自前往輔導中心或有困難，透過網絡進行便相對簡單。

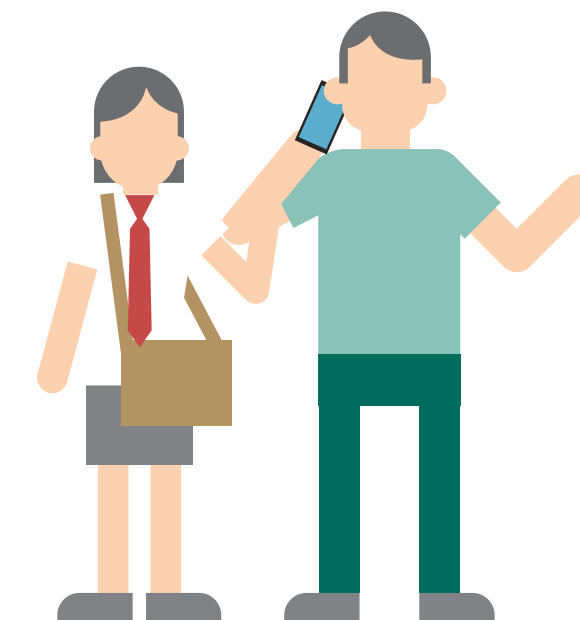


維繫交流具成效

視像會談聲影同步，雙方表情一目了然，是最接近面對面輔導的模式。輔導期間，輔導者與受助者良好的治療關係最重要，外國研究報告指出，只要輔導員具信心和能力、有適切的技巧，網絡輔導不會削弱雙方的輔導關係。相關研究顯示網上輔導可以處理抑鬱、焦慮、驚恐、創傷後壓力等問題，以至物質濫用、進食失調症等問題，效果與面談輔導相若。不過，目前的研究文獻數量有限，仍有待進一步探討。

基於疫情，網上輔導的使用率增加了，估計未來在輔導工作上仍會雙線並行。重要的是，網上輔導提供多一個選項，顧及抗拒、不便於親身面談及習慣網絡交流的人士，擴闊受助者層面。

欲了解更多有關網上輔導的資料，請致電 2301 2303查詢。❤️



網上輔導 沒年齡框限

年輕人固然熟習資訊科技，但善於操作電腦的長者亦不少，網上輔導實無年齡框限。事實上，不少年輕人往往難於找到合適的會談場所，反而較難進行，同時，若其抑鬱、焦慮問題較嚴重，加上人際關係、求學壓力等，問題複雜，仍以親身面談較佳。一如面談輔導，18歲以下的青少年接受網上輔導亦須獲得家長或監護人同意。

2019冠狀病毒病疫情持續一年多，學生無法如常返校上課，家長須在家工作。家人朝夕相對，問題漸次浮現，親子變鬥法，長幼皆感壓力。換個角度看，原來是契機，讓家人檢視相處之道，退後一步細察，多走一步化解，積極面對，重塑溫情家園。



訪問 心晴行動慈善基金輔導員
輔導心理學家 劉凱晴小姐

以同理心抗疫境 困在家 更愛家

疫情仍然反覆，一家大小共聚斗室機會始終較多，衝突難免增加，有人形容為「困獸鬥」，對孩子、家長都帶來適應難題。

親子共處釀難題

孩子遇到的困難，譬如：

時刻應變：幾乎每天都面對轉變，像上課習慣給打亂了，停課、復課交替出現。在家進行網上課堂，操作時難免出錯，易生挫敗感，構成壓力。

難以專注：留家進行網課，驟看更輕鬆，其實不然。即使已適應新模式，但整天困在同一環境對着螢幕，既難全程專注，也考驗自律能力。若年幼弟妹經常「插班」吵鬧，個人難以控制，頓感困擾。

憂慮學業：網課與親身面授有差距，學習進程受阻，固然擔心學業進度，尤其即將參加公開考試的，更憂慮成績下滑，同時也惦掛久未相見的同學。



家長承受的壓力亦重，好像：

強求滿分：父母都愛護家人，譬如本屬家庭主婦的媽媽，除了照顧孩子的起居、學業外，又要管理家中秩序，以免孩子滋擾丈夫辦公。如果本身是在職媽媽，還要處理自己的工作，倘若事事追求滿分，或動輒自責表現欠佳，便容易感到焦慮擔憂。

夫婦協調：長時間與伴侶留在家，相處模式有別過往，各人的分工、對家事的取態等都要適應，如果雙方本身都要在家工作，固然易生協調問題，假如不幸失業，經濟壓力加上挫敗感更易令夫妻的衝突升級，對婚姻也構成壓力。

公私兩難：在職父母須留家工作，孩子卻誤會他們休假，纏繞央求耍樂，家長同時應對親子及公事，壓力徒生。



維護身心五要點

面對疫情，活動雖受限，但可按實際環境，從5方面維護身心健康：

一、身體善保養

雖持續留家，亦要活得健康，包括作息有序，睡眠充足，即使毋須回校上課，孩子也不能夜睡遲起。飲食要營養均衡，份量適中，不應經常吃快餐。保持適量運動，不能長時間呆坐用電腦，可定時伸展肌肉，做拉筋運動。

二、練習解愁緒

放鬆情緒的方法因人而異，像聽音樂、聊天。建議設定個人的「情緒小錦囊」，每天抽15至30分鐘，進行能幫助你放鬆情緒的事，若然可以，不妨爸媽與子女一起進行，例如親子靜觀練習，既可以培養親子關係，也可藉恆常練習培養成習慣，當遇到壓力，便可以派上用場。須留意，其作用是預防，而非補救，故不要遇到壓力時才進行，應如同修行，定時練習。

親子靜觀練習

想了解如何進行親子靜觀練習，歡迎瀏覽：

https://www.youtube.com/watch?v=jR_3x3lokby&t=2s





三、社交微技巧

縱使須遵從限聚守則，卻非與世隔絕，應適時和親友、同學聯繫交流，別自我困鎖。

人際相處是微妙的，交往過度有時或教人有窒息感。像哥哥姐姐忙於功課時，弟弟妹妹找你玩耍，可適當「劃界」：

1. 明確告知弟弟或妹妹：「我見到你想和我玩耍」，讓他明白你正關注他，並非抗拒他的邀請。
2. 告訴他你的需要：「我也想和你玩，但要先做好功課」。
3. 把控制權交回弟弟，詢問稍晚一點玩耍可行否，或請他建議：「你想甚麼時間玩呢？」

父母也可以此「三界」，指導年長子女跟弟妹之間的相處，並非宣泄式的表態拒絕，而是表達願意滿足對方需要，只是稍遲一點，從而維持社交健康，也可當作一種禮儀實習。

四、防困出極端思想

困在家中，面對疫境，即使再樂觀，負能量也不知不覺上升。平日不妨多留意自己的思考模式，例如有否陷入「非黑即白」的兩極思想模式中，像抱怨：「工作量太多，我全部都無法完成。」動輒用上「全部」這類絕對的字眼，是否合理？經常把事情想得太極端，有礙身心健康。

進行思想練習：

檢視思想中的「關鍵字」，如上述說話中的「全部」，探究其合理性。其實工作雖多，大概仍可以完成一兩件，細小如買菜做飯，已算不錯。經常做此練習，覺察不太平衡的思緒，調整思想模式。



五、行為有原則

親子共處，沒有必然的「對」或「錯」，只有是否切合孩子所需。作為父母，不妨來個「身份認證」，自問想當哪類型父母：溫情的、威信的、操控的或自由奔放的？你的孩子究竟需要怎樣的父母？

如你本想當溫情型家長，這陣子卻時刻督促他學習，個人行為有違原意。當人的行為與價值觀出現落差，持續違心行事，便會經常自責，倍感痛苦。際此抗疫日子，不妨反思個人行為與信念是否一致。其實教育孩子，毋須事事執手相教，給予適當支持已足夠，反過來何不考慮給予孩子更多獨立空間及責任感，一起建立家園？

四部曲慰解子女

父母若看見子女捱餓，必然為他們張羅食物；同樣，意識到子女有情緒問題，父母別視若無睹，須適切回應，可參考以下回應4部曲：

一、適當時間

與孩子談情緒困擾，須選擇適合的時間，如假日午後，雙方平心靜氣地細談；切勿在爭拗期間談，你或激動喝斥：「你有情緒病，要去看醫生！」只令孩子害怕、反抗。

二、態度客觀

客觀地交談，像慰問孩子：「媽媽留意到你今天哭了4次，我很擔心！」談話內容儘量客觀，不宜主觀地假定：「我覺得你不開心！」

三、抱同理心

建立具同理心的關係，如坦言：「每個人都有失落的時候，需要別人幫助，媽媽也會。」藉此表達同理心。

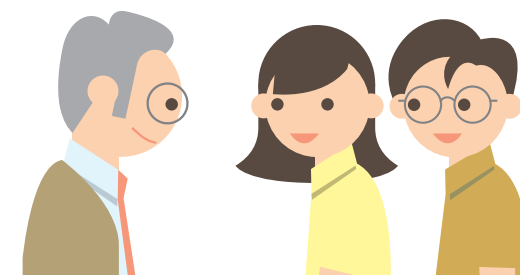
四、互動同行

最後把控制權交回孩子，如說：「願意媽媽和你一起見專業的情緒輔導員，看看如何讓我們開心一點嗎？」突顯問題和雙方都有關，並非單向指責：「你有情緒問題，要接受輔導！」❤️



給爸媽的溫馨提示

- 孩子或抱怨：「留在家時，爸媽總是囉囉嗦嗦，很煩人！」父母的「囉嗦」，實基於關心，出發點良好，何妨試用其他方法表達關愛，可參考主文的親子對話要點。
- 偶爾父母着孩子該早睡，孩子回應：「明天又不用上學！」父母有時也許會心軟。但值得反思的是，生活上是否事事都必然與學業成績掛鉤，還是為了維持身心健康？
- 在職家長一般下班後才能照顧孩子，現在場景驟變，育兒、與配偶相處上難免出現很多新問題，實屬挑戰，如有困難，宜向專業人士求助。



專家有話兒

想了解更多專家的意見，歡迎觀看「停課在家，父母子女困獸鬥？」網上版：
<https://www.youtube.com/watch?v=ohjHiLRuC8>





患者心聲

面對情緒病患者，很多人也許感到無所適從，不明白患者的病況，以至愛莫能助；而患者卻又有口難言，很多感受難以言表，別人不明白，感到很無助，只能把感受埋藏心內，困苦自己知。

想了解情緒病患者的感受，需要同理心。且看看以下患者內心的感受，嘗試了解更多一些。

你懂我嗎？

我常常在家中移動物品。我總是覺得那些放得歪歪斜斜的東西看不順眼，我總是要把所有物品放得整整齐齊才安心。我對整整齐齊是有自己的一套標準的，就是要垂直的、90度擺放的，這樣我才覺得順眼。所以但凡看見那些不是90度擺放的物品，我便會去移動至90度的位置。但你總是覺得我麻煩煩，老是指責我整日搬這樣搬那樣，嫌三嫌四，還批評我執着！

你不幫我便算了，因為我知道你根本不明白我的感受，你就由我自己搬吧，我這樣把東西搬得整整齐齊，對你有傷害嗎？但你有沒有想過，這些歪歪斜斜不整齊的物品，我看在眼裏就會很不舒服，心裏覺得坐立不安，如果再不處理，任由這些不整齊的物品放在我的眼前，我便會感覺到有點呼吸急促，開始焦慮，然後發脾氣！這些感受我相信你是沒有的，所以你不明白的。

雖然我知道你不會明白我的感受，但我很希望即使你不明白，你就由得我吧。我有甚麼錯呢？不要再罵我好嗎？

很多人都可能聽過「同理心」(Empathy)，也許知道它跟同情心有區別，但又未必了解甚麼才是同理心。同理心對體察其他人的情緒、想法及感受等都很重要，也是輔導過程中一個重要元素。今期就為大家介紹一下同理心。

細談同理心



問：同理心跟同情心有甚麼分別？

答：同情心 (Sympathy) 是指聆聽者通常是試着以自己過去類似的事件經驗去想像對方的痛苦，假設對方的感受跟自己在類似事件中的感受相似，某程度是以自己的經驗代替了對方的經驗，而沒有站在對方觀點去看，也沒有感受到對方的痛苦。

同理心 (Empathy) 則是站在對方的角度，了解他的狀況，接受他的觀點及感受，簡單來說就是能夠感同身受。

舉個例子，例如你見到巴士走了，在你的角

度來說只是一件小事，等一會兒下班車便到，但對某些人來說，卻是一個挫折，讓他感到失敗，足以影響他情緒。如果只有同情心，你可能只會安慰他，但未必理解為何這麼小事也影響情緒，說不定還會覺得對方小題大做；但若你有同理心，便會代入他的角度，理解面對挫敗的感受，因而會明白他為何會有此情緒，亦不會批判他。



與輔導員對話

問：為何同理心重要？

答：同理心可以幫助我們理解他人的情緒，感同身受地明白他的處境及感受，亦會令對方感覺到你是明白他的。在輔導過程中，同理心非常重要，可以幫助輔導員與案主建立良好的輔導關係，讓對方知道輔導員真的在聽他說話，理解到他的立場，體會到他的感覺、經驗和行為等，令他感到被接納或關懷，因而能更開放地跟輔導員談論他的感受。

問：同理心在輔導上如何發揮作用？

答：有些情緒病患者可能會問，輔導員沒有經歷過我的生活，怎樣可以明白我的情況？輔導員正是運用同理心去進入案主所經歷的世界。案主分享親身經歷後，輔導員會通過察覺及發問技巧，利用感受及回應，從不同角度去關心及了解案主的想法和感覺，從而更容易想像案主的親身經歷，代入他的角色之中，因此即使輔導員並沒有親身經歷，也可以明白案主的感受。



問：如何培養或增加同理心？

答：擁有同理心，有助你更理解及體會對方的感受和想法，不但在人際交往中有助建立及維繫關係，對情緒病患者的家屬及朋友來說更為重要。想培養同理心，可以多閱讀不同的故事或觀看電影，嘗試觀察及代入角色的內心世界，明白及了解他行為背後的原因。如果能跟其他人討論會更好，可以通過討論去標示出當中的情緒（如高興、生氣、悲哀、害怕等）及感受，這樣有助訓練觀察力及了解人物的情緒，在實際生活中自然更易代入對方的處境中，明白他的行為和感受。💖



生命上的迷途 與您同行

情緒支援

情緒病
資訊

服務轉介

諮詢
求助途徑

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

出路

輔導個案分享： 樂兒的困擾

撰文：心晴行動慈善基金執委 臨床心理學博士 王藹慈博士

又到考試季節，樂兒的失眠問題又再次困擾她。每天一早醒來，腦海就出現沒完沒了的擔心。加上今年學校轉為網上教學，無論上課、交功課或考試都要重新適應。樂兒的焦慮反應愈來愈強烈，無時無刻腦子都充滿擔憂的想法，例如：考試表現不佳、未能於限期之前提交習作、擔心這樣下去可能沒法畢業、經濟環境欠佳又擔心找不到工作……一連串的

擔心令她毫無胃口進食，亦提不起勁做任何事情。

輔導員聆聽樂兒的困擾，並且讓她在安全和放鬆的環境下表達內心焦慮和不安。細問之下，原來樂兒從小都非常用功讀書，父母對她學業要求很高，每天晚上都會跟她溫習家課幾小時，令她喘不過氣。她亦從未讓父母失望，成績總是名列前茅，因為她害怕受到父母責備，

亦不想辜負他們的期望，所以一直都很努力讀書。這個學期由於疫情使學習模式改變，生活上亦有不少轉變，令她的壓力源變得複雜，勾起了她過往經歷的不良恐懼感，令她的壓力反應加劇。

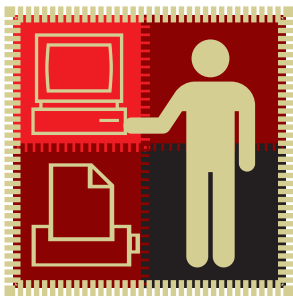
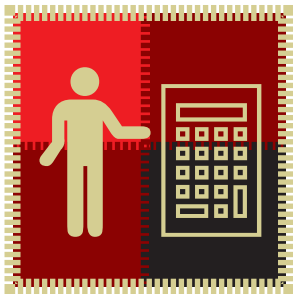
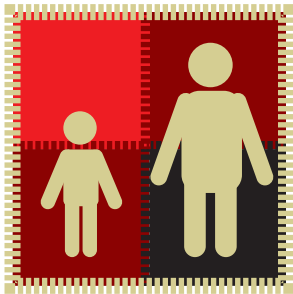
在輔導過程中，輔導員透過讓她重新經歷這些不良情緒反應，並且明白自己內心希望得到別人欣賞和認同的需要，再轉化這些不良的情緒反應，並學習壓力管理方法及處理情緒技巧。之後，樂兒能夠在面對困難的時候，更能

掌握好自己的情緒反應，明白如何梳理它們以致轉化並好好運用情緒。

輔導過程是一個很好的機會讓我們更加認識自己，讓自己成長；並且學習掌握一些新的對應方法。在過去幾個月，很多人經歷疫情所帶來的各種變化，在適應的過程中，往往帶來很多不愉悅的感受，有時候我們也得忍受當中的不適。但只要我們能夠覺察到導致情緒不安的原因和處理方法，我們就能克服苦痛，找到一片晴朗的天空。

輔導員隨想

同一件事情，不同人會經歷不同反應。有些人很快便適應過來，有些人卻誘發了更強烈的情緒困擾。這可能跟我們之前的經歷或未處理好的情緒有關；只要我們願意面對它，好好接納並處理它，那麼我們便可以享受生命的喜悅。💖



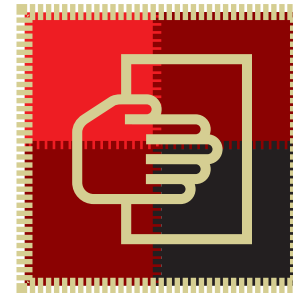
現代人面對日益複雜的世情和個人生活上的種種挑戰，身心均承受很大壓力，除要注意身體健康，精神健康也不容忽視，因為精神健康是整體健康的重要組成部分，故此世界衛生組織近十年來積極倡導精神健康，多個國家紛紛響應，蘇格蘭政府於2017年3月發布了《2017-2027年精神健康戰略》，制定了40項戰略行動，範圍覆蓋預防和早期干預、治療和無障礙服務、改善精神病人的身體健康，權利、訊息使用和計劃、以及數據與測量。此精神健康戰略推行2年半後，亦已於2019年11月發表進度報告。現簡撮下文讓大家了解一下。

蘇格蘭2017-2027年精神健康戰略

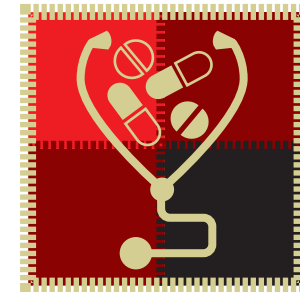
蘇格蘭《2017-2027年精神健康戰略》行動摘要

預防和早期干預

1. 檢討個人和社會教育、關顧輔導在學校的作用、及為兒童和年輕人提供的諮詢服務。
2. 為在教育環境中支援年輕人的工作者提供改良的精神健康培訓。
3. 制定循證干預的發展方向，以改善兒童和年輕人的身心健康。
4. 向有行為障礙的3-4歲兒童的父母推行針對性的育兒計劃，並定於2019-20年前完成。
5. 確保將被照料和正被照料的年輕人身心和情緒均受到照顧。
6. 確定為從業人員提供額外支援，以協助評估及管理對自身或他人構成高風險的兒童的複雜需求。



7. 增加對青少年罪犯精神健康需求的支援，包括在創傷和喪親之類問題上。
8. 與合作夥伴多方合作，互相協調，支援兒童的身心健康。
9. 支持「積極思考」的進一步發展，以確保對學生的持續支援。
10. 通過更新的司法策略支持各項工作，幫助改善司法人員的精神健康狀況。
11. 到2021年完成「情緒困擾干預計劃」(DBIs)的評估，並執行評估的結果。
12. 支援全國鄉郊精神健康論壇進一步發展，以反映鄉郊孤立帶來的獨特挑戰。
13. 確保計劃外的照顧能充分考慮到精神病人的需求，並解決他們長時間等候的問題。
14. 與國民保健署24小時熱線(NHS24)合作，發展其計劃外的精神健康服務，以補充地區服務的不足。



獲得治療和無障礙服務

15. 擴大員工隊伍，使精神健康專業人員可接觸所有急症室、全科醫生、警局監護室及監獄。在接下來的5年內，將增撥至3500萬鎊，以增加800名精神健康工作者。
16. 資助建立診治網絡，改善對圍產期精神健康問題的認識和治療。
17. 資助改善服務，治療兒童和青少年的精神健康問題。
18. 審核兒童及青少年精神健康服務(CAMHS)的拒絕轉介個案，並根據調查結果採取行動。
19. 委託CAMHS的首席臨床醫生制定年輕精神病人的非專科病房收治方案。
20. 確定年輕人所需的精神健康住院服務的高度專業水平，並根據其發現採取行動。
21. 為脫離精神衛生系統的兒童和年輕人，及從CAMHS過渡到成人精神健康服務的患者，提高預期照料計劃的質量。
22. 支持開發一種數碼工具，以支援患有飲食失調的年輕人。
23. 到2019年，測試並評估基本保健對精神健康的最有效和可持續的模式。
24. 資助改善心理治療服務，並幫助實現既定的治療目標。
25. 到2018年，發展更多可獲取的心理自助資源，並支持全國認知行為治療(CBT)電腦化。
26. 根據臨床指南，確保以最佳方法，對首次發作的精神病進行早期干預。

心理健康政策



改善精神病人的身體健康

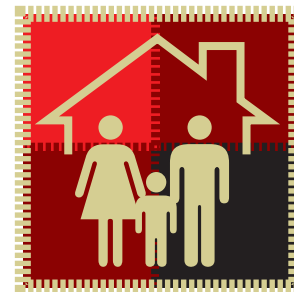
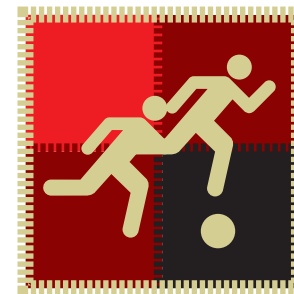
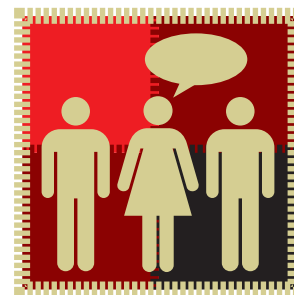
27. 對濫用藥物者和精神病患者進行雙重診斷，在各種情況下測試和學習更好的評估和轉診安排。
28. 改進對濫用藥物者和精神病患者進行雙重診斷的安排。
29. 與提供戒煙計劃的合作夥伴合作，讓精神病患者也可參與這些計劃。
30. 確保提供公平篩查方案，讓精神病患者所接受的身體健康檢查，跟沒有精神病患的人所接受的是一樣。
31. 支持蘇格蘭精神保健協會（SAMH）制定的體育鍛煉計劃。

權利、訊息使用和計劃

32. 在精神健康的立法以人的權利為基礎。
33. 檢討《2003年精神健康法（蘇格蘭）（護理和治療）》的條例是否滿足學習障礙者和自閉症患者的需求，並在必要時提出新的立法措施。
34. 改革「成年人無行為能力」法案。
35. 與主要利益相關者合作，以更了解精神衛生官員的能力和需求，並考慮如何減輕他們的壓力。
36. 與僱主合作，探討如何採取行動保護和改善精神健康，並為患有精神疾病的僱員提供支援。
37. 探索連繫精神健康、殘疾和就業支援的創新方法。

數據與測量

38. 制定精神健康質量指標概況，其中包括6個質量的措施。以人為本、安全、有效、高效、公平和及時。
39. 成立每兩年舉行一次的利益相關者論壇，幫助跟蹤這戰略中各項行動的進展，並幫助在未來幾年制定新的行動。
40. 在戰略的中期（2022年）進行全面的進度審查，確保從該行動中汲取經驗。



《2017-2027年精神健康戰略》進度報告

蘇格蘭政府致力保障國民的精神健康，自2017年推出十年的精神健康戰略雄圖，於兩年半後已達成的行動共有19個，包括行動1，2，3，4，12，16，18，19，20，21，22，23，25，29，31，33，37，38，39，成績卓著，可讓其他國家參考和仿效。簡述如下：

19項行動成效

1. 已於2019年1月發表報告和建議。
2. 教育部推出精神健康急救培訓。
3. 早期干預架構已建立。
4. 實施育兒心理項目，設立網上社區輔導。
12. 政府每年投入5萬鎊資助論壇，論壇成員已有106個組織。
16. 評估報告已發布，並附有建議清單。政府成立了圍產期和嬰兒精神健康計劃委員會執行建議。



18. 已發表「拒絕轉診」報告。成立了兒童和青少年精神健康工作組跟進，並成立兒童和青少年精神健康計劃委員會執行建議。
19. 收治方案已完成並提交政府。
20. 確定建立安全的兒童及青少年精神健康院舍，並建議設立學習障礙兒童和青少年精神健康服務中心。
21. 過渡護理計劃已推出。
22. 在CARED蘇格蘭網站和社交媒體推廣朋輩互相支持。
23. 於2019年發表報告，測試並評估了提供精神健康服務的新模型，例如聽力服務、自我管理培訓。
25. 自2018年4月起，電腦化認知行為療法服務已在各區運作。

29. 指南已推廣到所有國民保健署（NHS）委員會，季度培訓仍在繼續。
31. 積極實現可實現的生活（ALBA）計劃將認知行為方法與體育活動結合，改善輕度至中度精神病患者的身心健康問題。
33. 最終報告於2019年底提交。
37. 截至2019年3月，已支持13個項目。2019年5月發布了統計數據，所有項目的評估已完成。
38. 精神健康質量指標已於2018年9月發布。
39. 論壇成功舉行。並在政府網站發布了論壇資料和最新的行動報告。

戰略尚未成功 大家仍需努力

誠如蘇格蘭內閣衛生和體育部長珍妮·弗里曼（Jeane Freeman）所言，蘇格蘭政府從2017年到2027年對精神健康的願景面對不少挑戰。他們需要繼續履行在《2017-2027年精神健康戰略》中作出的40項具體承諾，讓人們醫得其時，康復有望，並充分享有自己的權利，而不受歧視和污名化。全國所有相關機構仍需孜孜不倦地努力改善服務，實施變革和確保將精神健康放在應有的優先地位。💖

資料來源：

<https://www.gov.scot/publications/mental-health-strategy-2017-2027/>

<https://www.gov.scot/publications/mental-health-strategy-second-annual-progress-report/pages/12/>

<https://www.scotpho.org.uk/health-wellbeing-and-disease/mental-health/policy-context/>

有心人



用心體會

耀才證券執行董事兼行政總裁

許耀才

耀才證券執行董事兼行政總裁許耀才先生，坐到今天的位置，靠的不單是牛一樣的衝勁，還有一顆心，無論對工作或同事，都用心對待。在充滿誘惑的金錢世界中，他也曾經迷失，所以深感家人的重要，也深切領悟到，辦法總比問題多。

也許不是甚麼大道理，但做人處事，有時就是那麼簡單。

在通往行政總裁房間的走廊上，看到一個個埋首螢幕前的身影，隱隱感受到氣氛的緊湊與熾烈。

股市仍在開市中，許耀才先生（Edmond）卻難得偷空接受我們的訪問，話題首先不在大市，而在那份忙碌緊張。

忙裏偷閒放空自己

「從事金融業，要一句起，兩句止，說話要『到肉』，自然會有壓力。」

許生一打開話匣子便如急流，快人快語，急促的生活步伐自語速中表露無遺。他笑說以前也有人指他說話很快：「我其實『Tune』（調整）過，現在已改善了很多。」

難以想像他以前說話有多快，這可能是少年時就投身證券行工作有關。那時他在證券行做暑期工，一個電話打來落盤，慢半秒股價已變天，還容許你慢慢說？久而久之，養成說話急促的習慣。



心晴行動慈善基金15周年慈善晚宴上，耀才證券主席助理葉穎恩小姐（中）與許耀才先生（右二）一起前來慶賀，與本會主席黃綺雯博士（左二）、副主席董鳳濤先生（右一）及執委王秉怡先生（左一）合照。

「反而坐到這個位置後我調節了，會先洞察形勢，分析後才說，不過也只是由30秒變成1分鐘，不可能兩天後才說。」

股市瞬息萬變，證券業更是競爭激烈，Edmond作為行政總裁，帶領着整個團體，既要穩如泰山，亦要動如脫兔，可想而之，壓力巨大，Edmond笑言，即使午夜夢迴之際，也會忽然想起白天未處理的工作。

「我經常說Whatsapp幫助了人，也害了人，以前只靠電話通訊，周六日是自己的時間，但現在周六日都在回覆Whatsapp，變成7 x 24。」

他說來像抱怨，反倒有點樂在其中，不過壓力巨大是無可置疑，所以他也需要給腦袋靜下來的空間。

「我喜歡下班時塞住耳筒，從這裏（永安集團大廈）步行到愛丁堡廣場的港鐵站，沿路看着電車及人來人往，甚麼也不想，讓自己可以靜下來。」



我經常這樣跟孩子說，世界是圓的，好像開車那樣，行錯路，繞回去對那條，可能費些時間，但回到原來那點，又可以再走過。做人就好像這樣，不要放棄。



做人要用心體會

疫情之前，Edmond原本跟隨教練做帶氧運動，既減壓也可鍛煉身體，但疫情爆發後健身房關了門，腳部曾經受傷的他也只能改為緩步跑，聊勝於無。去年證券業是少數暢旺的行業，但疫情下行業原本承受的高壓卻無處釋放，經濟以外，從業員還是與其他人一樣面對「困」境。Edmond有位員工，原本每年均以外遊去減壓，但整年下來都無法外遊，壓力釋放不了，連工作也幹不下去，只能辭職休息。

「現在香港人的壓力真的到了頂點。」Edmond也不禁呻起來，像他那樣有孩子的父母，光是在家上課的問題，已是叫苦連天。

公司同事面對巨大壓力，有時會找Edmond傾訴，當他輔導員一樣，像上面提過的員工，到現在仍會不時跟他聯繫。同事甚至會叫他「大佬」，覺得他像家中的大哥一樣。



這份信賴，可不單單是因為一個「行政總裁」銜頭。

「同事有問題來找我，我會幫忙去解決，不會躲避，也不會推你去死，大家互相勉勵成長，這是我跟同事的相處之道。」

Edmond自言不愛高高在上那套，這樣下屬不會服你。事實上他也喜歡親力親為，去到分行見同事忙得不可開交，會幫忙招待客戶。他知道身教的重要，同事見到他用心盡力，自然也會受影響。

「我師傅教我，做人要用心去體會，不是用耳和眼。如果老闆只顧躲在房間自己炒股，員工在房外也會跟着自己炒股。公司上市至今，生意愈做愈旺，就是因為老闆心裏仍有團火。大家見你用心，都不敢『Hea』，自然會拿真材實料出來，公司便可茁壯成長。」Edmond說道。

耀才證券每年不但贊助心晴行動慈善基金的慈善跑，公司上下更在許繹彬先生帶領下拉隊前來參加。



許繹彬先生出席心晴慈善跑宣傳活動時，與心晴行動慈善基金創辦人兼信託人林建明小姐（左三）及慈善跑大使陳柏宇先生（左二）合照。

辦法永遠比問題多

金融業壓力大，誘惑更大，不少從業員工作之餘，自己也一起炒賣，年少氣盛的Edmond也不例外，卻幾乎令他走上不歸路。

「97年時開始參與炒賣，當時覺得錢賺得易，貪勝不知輸，但08年金融海嘯一來，資不抵債。」今天說來輕鬆，但陷在漩渦中，人就容易迷失，當時已為人父的他，甚至有過一死了之的念頭，但關鍵時刻，母親來電，改寫了他接下來的人生。

「我慶幸人生低潮時，有家人幫忙渡過難關，由此領悟出參與炒賣不是不可以，而是第一，要有資金，第二，量力而為，第三，要細心分析，第四，不可盲從附和。」

Edmond坦言從不避忌跟人分享他這段往事，因為他想勸勵大家，辦法永遠比問題多。「無論遇到甚麼問題，一定要跟家人說，就算是跟金錢有關，也不要覺得『講錢失感情』，要開心見誠講。」

金融業是一個充滿計算的世界，但複雜背後，往往離不開一些簡單道理。

管理公司如是，人生也如是。💖



親子之間

許繹彬先生是兒子，也是父親，對父子的相處之道，自有一套體會及想法。

「我來自傳統的家庭，爸爸的形象是嚴肅的，即使你想關心他，但兒子跟爸爸總是有點疏離。天氣冷了，我會跟媽媽說：『你叫阿爸多穿件衣服吧！』我着緊阿爸，但就是不知道怎樣表達。」

不想重蹈上一代的相處模式，因此Edmond現在無論多忙，回家後一定會做一件事，就是陪孩子睡。「我會在睡前跟孩子聊十幾分鐘，談談當天發生的事。我很多事情都會陪孩子一起做，例如打機。我很希望孩子將來即使以媽媽行先也不要緊，但會記住爸爸永遠是他們的靠山。」濃濃父愛，溢於言表。



南豐紗廠

細味香港故事

近年香港不少具歷史價值的建築都保存下來，經翻新活化，成為結合歷史文化與優閒寫意的空間，位處荃灣的南豐紗廠正是其中之一。走進這個標誌着香港紡織業黃金年代的地方，少了一般博物館的沉重，多了幾分吃喝玩樂的優遊，在倘佯今昔的時光之間，品味生活與時空的交融。

誰說歷史文化一定古板沉悶？



荃灣白田壩街一帶今天仍然工廠林立，身在其中的南豐紗廠彷彿仍舊是營營役役的其中之一，只有當瞥見牆頭上的巨型肖像，沿着長廊的彩畫創作深入建築群之中時，才隱隱感受到這所保育建築的文藝氣息。

真正感受到別有天地，是在踏進現名為「南豐店堂」的紗廠坊的一刻。這裏曾經是廠房的中心地帶，經改建後，以原有的鋼鐵柱樑配以玻璃天窗，構成獨特風格的建築空間，並引入有別於一般商場的個性品牌進駐，訪客穿梭其中，不光是逛街購物，更是觀賞享受。



這幅題為「無名英雄」的巨幅肖像，由葡萄牙藝術家 Alexandre Farto創作，象徵着香港上一代奮鬥的回憶，也是向昔日的紡織業工人致敬。

南豐紗廠歡迎寵物內進，更有專為毛孩而設的雪糕出售。



優哉悠哉

本地年青藝術家在紗廠白田壩里地下的長廊上繪畫了一系列壁畫，展現了香港製造業今昔面貌、以及對保育與發展之間的願景。



一紗一絲織出香港夢

建於1954年的南豐紗廠，見證了香港工業的黃金歲月，高峰期曾年產3千萬磅棉紗，位列香港紡織業界前茅。但跟很多香港故事一樣，隨着時代轉變及四週國家的發展，香港紡織業也走向式微，南豐紗廠原有的一至三廠清拆及重建成住宅，而四至六廠則於2008年停止運作，並改建及活化成地標式保育項目，於2018年正式對外開放。

原來的3間獨立廠房現被改建成相連的建築群，分別為前面提過的「南豐店堂」、「南豐作坊」及「CHAT六廠」。紗廠內不少舊日設計及裝置都保留下來，並被賦予新生命，例如曾經是舊廠房的實心木門，現在搖身一變成為供人休息的長椅。不過作為保育基地，紗廠不止於外貌的保留，更着重文化的傳承，「南豐作坊」正是為初創企業家提供了工作空間，成為未來人才的培育基地，由此亦可見香港實業家對香港未來發展的一種承擔。



金杯牌大閘、鐵窗、救火用的太平桶以至保留舊有綠色油漬的牆身等等舊日設計及裝置，在紗廠改裝活化後被賦予新生命，向來訪者展現舊日歲月的一點一滴。



跡織繪：在紗廠公園一隅展示了一幅面積達4x23米的大型公共藝術品，以布料的故事穿梭其中，不但可見可摸，還可以聽，讓訪客細味一段段與布有關的香港回憶。



締造優閒文化空間

如果想更了解香港的紗廠業，不妨到原為紗廠六廠的「CHAT六廠」（六廠紡織文化藝術館）參觀，這裏的常設及專題展覽除展示棉紡舊物、藏品及照片等，參觀者更可親身操作舊式紡織工具，體驗棉紡過程。由於疫情關係它有可能暫時關閉，有興趣的朋友也可在網上通過VR360度虛擬觀賞當中展品及觀看導賞錄影。

在人口愈來愈擁擠的荃灣區，南豐紗廠可謂提供了另類的優閒之所，讓訪客在吃喝閒逛之餘，也可以感受一下香港已逐漸流逝的歲月點滴，在開展下一個行程前，稍稍歇息放空。🍵



關於南豐紗廠

地址：荃灣白田壩街45號
(港鐵荃灣站A3出口或荃灣西站A2出口)
開放時間：上午10時至下午10時
<http://www.themills.com.hk/>



情味濃淡 花茶香

甘津沾唇，芳香縈繞，品味花茶怡情養性，愁煩盡消。花茶專門店、有機食品店以至中藥店提供眾多選擇，只消簡單沖泡，稍候半晌便可享用，前提是你願意偷閒片刻，樂在一盞茶，這悠然片刻正是開啟快樂國度的鑰匙。

花茶早進入我們的生活。平日上傳統茶樓一盅兩件，不少人愛備一壺菊花、茉莉香片，而結合金銀花、菊花、木棉花、雞蛋花、槐花的「五花茶」也是中國人普羅家庭的常用保健飲。受西方新紀元思潮影響，近年以草本茶緩減壓力愈見普及，提升了品味花茶的層次。

花茶大概是個總稱，既有只沖泡花蕾、花瓣的純花茶，部分亦摻入茶葉，以至混合多種花及乾果，也包括西方人所指的草本（herba）。一般以攝氏85度以上的熱水沖泡，略浸泡後把水傾倒，再注水沖泡數分鐘，待熱飲用。閒來何不享受泡茶過程，觀察玻璃壺內的乾花隨熱水徐徐綻放，茶色滲染，幽香散溢，人的心境亦隨之平靜，細味每口茶也格外甘甜。

中醫學有「芳香開竅」觀點，花茶滲透的幽香便有放鬆情緒之效。西方醫學關注花兒蘊含的有益成份如抗氧化物，像玫瑰花、洛神花所含的花青素，更藉科學研究探究繁花促進精神健康的底蘊，以貫葉連翹（St. John's Wort）為例，據2008年的統計，曾有29個國際性研究肯定其解鬱功效。話雖如此，花茶須適量飲用，而孕婦、體質虛寒者更要慎選茶款，可諮詢專業人士。花茶種類多不勝數，下文列舉數例，以供參考。



玫瑰花茶

玫瑰花茶色澤淡紅，透着花兒幽香，迷人度不遜於鮮玫瑰，解鬱寧神作用更備受好評。2016年，四位伊朗醫療人員發表研究報告，揭示玫瑰花的芳香有助緩和末期腎病患者的焦慮情緒。中醫學指肝氣鬱結致情緒低落，玫瑰花具有疏肝解鬱功效，可配搭其他草本材料運用。早餐後泡一壺加入玫瑰的普洱茶飲用，啟動愉快新一天。

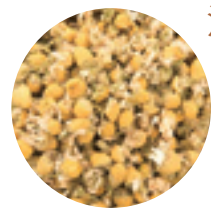
茉莉花茶

茉莉花鮮品香氣濃郁，乾品經熱水沖泡則散發淡雅清香。中醫學理論指茉莉花能行氣開鬱，有助穩定情緒，提振精神卻不令人過度興奮；其性溫，以熱水沖泡飲用，性質輕清，氣味芳香，起芬芳解鬱之效，調理作用尤勝菊花。以茉莉花、柑橙花苞混合沖泡飲用，能夠放鬆心情，起安眠作用。



合歡花茶

合歡花味甘性平，具解鬱寧神作用。2006年，河北醫科大學藥學院的科研人員發表了「中藥合歡花抗抑鬱活性部位的初步篩選研究」報告，實驗以小鼠進行，結果顯示合歡花萃取物具緩解抑鬱作用。傳統經典已指出此品具調理情志作用，《本草經》謂：「合歡花能安五臟，和心志，悅顏色。」以合歡花配洋甘菊沖泡飲用，能解鬱安神，幫助入眠。



洋甘菊茶

洋甘菊茶（Chamomile Tea）顏色微棕，口感柔滑甘甜，花香怡人。西方人把洋甘菊用作藥療已數百載，迄今仍受歡迎，常用於舒緩焦慮情緒、減輕壓力及改善睡眠質素，其療效亦獲科學研究支持。2016年，五位美國藥物學家進行洋甘菊治理廣泛性焦慮症的臨床研究，179位參與者分兩期使用洋甘菊萃取物38周，結果顯示，輕度至重度患者的焦慮徵狀均獲改善。



菊花茶

菊花茶代代相傳，非常「入屋」，甚至被製成包裝飲料；能自行沖泡當然更佳，既無添加，還能嗅其芳香，嘗其清鮮甜味，讓人身心鬆弛。白菊花又稱杭菊，除觀賞外，乾品更具食療效益。按中醫理論，肝與情志起落相關，菊花味辛、甘、苦，性微寒，具清肝瀉火、疏肝解鬱功效，有助調節情緒。沖泡單味菊花，可按喜好調入適量蜜糖，另外亦可配合其他花材，如加入具清熱潤肺、寧心安神作用的百合花，此飲尤其適合秋冬乾燥日子。



迷迭香茶

迷迭香（Rosemary）除作為烹調香草，亦可沖泡飲用，味道甘澀，輕透松香。有研究指吸入迷迭香的芳香，有助降低壓力荷爾蒙皮質醇的水平，從而紓壓解鬱。而作為草本茶的效益，一項於2015年發表、以小鼠進行的藥效研究顯示，迷迭香茶具抗焦慮、解抑鬱的效果。另一項於同年發表、由伊朗護理學團隊進行的研究，安排一群化工廠技工飲用迷迭香茶兩個月，結果顯示他們較少出現工作過勞問題。迷迭香的乾、鮮品皆可泡茶，調入適量蜜糖，味道更佳。



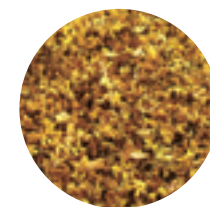
薰衣草茶

縱未能遠遊投奔薰衣草田，但輕嘗呈淡紫色的薰衣草茶（Lavender Tea），享受糅合水果、香草的甜美幽香，一樣樂在其中。薰衣草茶具鎮靜作用，綜合多項研究發現，它能促進腦神經系統分泌快樂荷爾蒙「多巴胺」，並減少壓力荷爾蒙「皮質醇」，從而平復情緒，鬆弛身心，對改善失眠的效果尤顯，讓人進入深層睡眠。



薄荷茶

薄荷茶選用植物的葉片，為調適緊張情緒的草本茶佳選，甘甜味，香氣清冽，煥發醒腦感覺。2017年發表的一項醫學研究顯示，75位心肌梗塞住院患者，吸入薄荷精油香氣五天，明顯緩減了焦慮及抑鬱情緒。除單獨品嘗，薄荷亦可配甜菊葉沖泡飲用，具減壓功效。



桂花茶

桂花入饌廣為人知，像桂花糕。桂花性溫，具理氣和胃、養生潤肺及平肝等功效，能平衡神經系統，寧心安神。以桂花泡茶，茶色淡褐，味道甘甜，輕清的幽香教人心曠神怡，卸下緊張情緒。桂花配烏龍茶沖泡飲用，具疏肝解鬱功效。



檸檬香蜂草茶

檸檬香蜂草（Lemon Balm）屬薄荷家族一員，透著檸檬幽香，在西方廣受歡迎，其解鬱減壓作用獲科研印證。2011年發表的一項動物研究發現，檸檬香蜂草能促進神經傳導物質GABA分泌，從而降低壓力荷爾蒙「皮質醇」的水平；同年發表的另一項研究則顯示，七成服用此草本萃取物人士，其焦慮徵狀明顯消除。



對情緒友善的花茶草本，五花八門，互相搭配，不能盡錄：

玫瑰花	緩和緊張情緒、促進新陳代謝、消除疲勞
茉莉花	疏肝和胃，紓解鬱悶、安定情緒
薰衣草	鬆弛神經、鎮靜、幫助入眠
迷迭香	淨化心緒、紓解焦慮、鬆弛神經、幫助入眠
薄荷	加強血液循環、醒腦、提升不振倦怠的心情
馬鞭草	有助促進肝功能、強化神經系統
金盞花	保護消化系統、解毒消炎、清爽提神
菊花	保肝明目、抗疲勞
洋甘菊	紓緩焦慮情緒、減輕壓力、改善睡眠質素
菩提花	有助維護神經系統、調理慢性失眠
合歡花	解鬱安神、幫助入眠
桂花	淨化身心、平衡神經系統、舒暢精神
香蜂草	調理慢性發炎、驅除頭痛
百合	去火安神、促進新陳代謝
鼠尾草	調理荷爾蒙、平衡大腦化學物質、改善記憶
貫葉蓮翹	紓緩抑鬱焦慮、寧心安神
絞股藍	滋補安神、保護肝臟
紫羅蘭	紓緩情緒、消炎解毒
毋忘我	促進新陳代謝、舒肝清炎、提升免疫力
洛神花	抗氧化、促進血液循環、改善睡眠



觀賞食用兩分明

市場上一般售賣的花草，需注意「只限觀賞」和「適宜食用」的分別，因為觀賞花卉可能帶有不宜食用的農藥，而食用花卉應該不沾有害人體健康的農藥，購買時必須弄清楚。



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





「心晴無憂」 老友記 腦有記

每個人總有不開心的時候，抑鬱症所導致的不開心卻很不一樣，不過一般人未必容易察覺，更何況是長者。事實上他們很多時都未必願意談及自己的情緒狀況，但若他們有抑鬱等情緒問題，往往是有跡可尋的。



為了向長者推廣情緒健康，協助及早識別在社區中有抑鬱徵狀或情緒困擾的長者，心晴行動慈善基金於今年1月份起展開「心晴無憂」社區長者情緒健康試驗計劃，與本港的社區中心及地區組織合作，以長者為對象舉辦教育講座，並在評估個人狀況後，邀請他們參與為期3個月的綜合治療計劃，在醫生、護士、輔導員及物理治療師等專業醫護人員的協助下，提供個人化及家屬的教育指導，協助改善情緒健康，促進他們保持安全獨立的生活技巧。

首兩場講座於1月28及29日在薈色園主辦可寧健康服務中心及綠楊浸信會耆彩中心舉行，由楊斌醫生及吳家怡醫生分別擔任講者，分享老年抑



鬱症及認知障礙症的病徵及改善方法，並教大家健腦小貼士。講座結束後，工作人員為長者進行情緒及記憶力評估，從中甄選有需要的長者參與下一個階段的治療指導。

「心晴無憂」社區長者情緒健康計劃將會於更多社區中展開，歡迎有興趣參與的社區中心或機構與我們聯絡：

電郵：joyful1@jmhf.org

電話：3690 1000

聯絡人：楊小姐



心晴無憂

社區長者情緒健康計劃

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

情緒健康講座

內容 講解身心健康的關係，常見情緒問題、病徵及對日常生活的影響，與及如何保持醒目精靈，精神活力。

免費

參加者可獲禮品包乙份！

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）

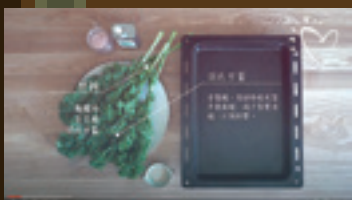
電郵：joyful1@jmhf.org



計劃詳情

* 現場提供情緒健康評估，參加者有機會獲邀參與下一階段活動。

心晴行動慈善基金致力推廣情緒健康



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

