

曾智華 拒絕驚恐 繼續風騷

專題

你睡得好嗎？

吃得開心

開心大力菜 菠菜

職場健康

旅遊從業員

職場壓力初探

心晴慈善跑

千人盛事 跑出好心情



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

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。

推廣

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 • 笑奶



開心笑!

開懷大笑!!



笑爺春



笑奶春

笑，一慣是禮貌上的表現，然而，因快樂而從心底笑出來的則不多。為了喚醒大眾每個人都可以開懷、快樂大笑，本會為大家帶來吉祥物「笑爺仔、笑奶妹」，讓人人天天好心晴。

顧名思義，笑爺仔、笑奶妹以「笑」為名，代表快樂，為人樂觀積極，有時一個笑容或一點鼓勵，足以改變您對事情的看法。他們臉上掛着開懷的笑容，雙眼眯起，凡事以笑面對。即使在生活中遇上挫折，也不灰心，以正面態度迎難而上。您還記得您上一次笑到眯眼是甚麼時候嗎？無論您是否每天笑口常開，當您感到困乏、失落時，想想笑爺仔、笑奶妹，然後重拾笑容，笑着面對一切。

笑口常開的
笑爺 笑奶
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

心晴行動

飛躍海濱長廊慈善跑

圓滿成功！



主禮嘉賓為活動展開序幕



嘉賓齊主持起跑儀式



「愛心大使」萬綺雯小姐與本會創辦人兼信託人林建明小姐一同為活動打氣

「心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑」已於2016年2月14日（年初七兼情人節）圓滿結束。當日接近1,500人於早上齊集於科學園白石角海濱公園支持心晴行動，陣容相當鼎盛，在喜氣洋洋中散發青春活力，令猴年更添朝氣，並藉此鼓勵大家在忙碌生活中，不忘適當地舒緩緊張情緒，令精神得到滋潤，配合本年慈善跑主題，跑出身心健康。

社會各界組成隊伍，樂在其中。除親身參加比賽外，今屆亦有不少善心人士，支持視障人士及弱勢社群參與是次比賽，期盼社會共融為一，為今個新春佳節添上不少歡樂及溫馨。

是次活動得以順利完成，心晴行動再次感謝各方友好機構及團體的參與，希望往後可以繼續得到大家的支持，共同以運動建立身心靈健康，讓社會大眾得益！❤️



感謝義工們熱心協助



跑前熱身齊參與



跑手全力以赴

心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑 得獎名單

10公里 - 個人男子青年組

冠 軍：葉雅傑
亞 軍：黃尹雋
季 軍：LI, PUI HAY
第4名：楊子滔
第5名：李偉斌

10公里 - 個人男子壯年組

冠 軍：蔡達明
亞 軍：陳偉豪
季 軍：鄺嘉仕
第4名：刁明誠
第5名：崔立仁

10公里 - 個人男子先進組

冠 軍：吳輝揚
亞 軍：黃文彪
季 軍：張佐兒
第4名：方維成
第5名：利就寧

10公里 - 個人女子青年組

冠 軍：司徒兆殷
亞 軍：WANG, MAN SEE
季 軍：伍在朗
第4名：CHAN, MAVIS
第5名：葛思恆

10公里 - 個人女子壯年組

冠 軍：梁婉芬
亞 軍：梁潔儀
季 軍：AU, JACKIE
第4名：朱韻茵
第5名：吳映雪

10公里 - 個人女子先進組

冠 軍：陳麗貞
亞 軍：古少卿
季 軍：林鳳芳
第4名：鄭惠中
第5名：YIP, YAN PING CAROL

10公里 - 團體組

冠 軍：MAK, YUN LEUNG、CHENG, CHAK TONG、NG, CHUNG YIN、CHEUNG, CHUN NGAI、LAI, WING CHI
亞 軍：林曉智、陳奕璋、葉雅傑、蔡達明、張文麟
季 軍：曾進傑、劉耀勳、樑兆鵬、林成業、賴吉
第4名：陳家俊、周興華、吳瑞龍、李業豪
第5名：樊頌文、宏濤、曹兆恒、湯舜君、林嘉聰

10公里 - 工商組

冠 軍：WATERFALL 1 隊
亞 軍：松峰慈善基金 1 隊
季 軍：松峰慈善基金 2 隊
第4名：耀財證券國際（香港）有限公司 1 隊
第5名：松峰慈善基金 3 隊

10公里 - 中學組

冠 軍：陳致禮、黃庭曦、楊鎧駿
亞 軍：梁煒邦、鄭詠聰、張耀祖
季 軍：鄭丞亨、陳晉耀、吳丹喬
第4名：麥嘉熙、羅鎬坤、鄭加諾
第5名：李卓謙、潘宗浩、黃曉嵐

3公里 - 個人男子組

冠 軍：WAT, KING LONG
亞 軍：柯耀鏗
季 軍：歐陽梓雋

3公里 - 個人女子組

冠 軍：陳曉儀
亞 軍：FUNG, KA LEE
季 軍：陳蕙婷

3公里 - 工商組

冠 軍：CENTRO DESIGN & FURNITURE LTD 1 隊
亞 軍：屯門醫院腫瘤科
季 軍：CENTRO DESIGN & FURNITURE LTD 4 隊

3公里 - 親子組

冠 軍：LEE, CHI MAN、LEE, HIN LOK、LEE, HEI LING
亞 軍：MORI, TAKURO、MORI, YUIHA、MORI, NATSUKI、MORI, KANAKO
季 軍：古川勝、古川勝太、古川晏奈、古川真由子



衝線的一刻！



親子同樂



恭喜各得獎跑手！

感謝各界支持，下屆再見！





雙月刊 2016年2-3月號

目錄

CONTENTS

02 心晴行動慈善基金簡介

08 心晴的話
促請政府訂立整體
精神醫健政策

10 你知道嗎？
施比受更有福
支援別人也是得益者

11 情緒測一測
失驚無神心慌慌？
驚恐症自我測試

12 有情有義
曾智華
拒絕驚恐繼續風騷

16 引述曾智華患上驚恐症及抑鬱症的經歷……
十年驚醒恐中人

18 專題
你睡得好嗎？

22 今夜不再失眠

26 打造舒適睡眠空間

28 抒情一瞬
春光一瞥，喜怒形於色，快哉！

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

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

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

註：「心晴行動慈善基金」於本刊內文或簡稱「心晴行動」。

鳴謝

出版顧問 李誠教授 精神科專科醫生
曾智華先生 心晴行動慈善基金顧問
榮潤國醫生 香港中文大學精神科學系教授
梁婉珊醫生 精神科專科醫生
黃進達先生 康泰旅行社董事總經理
長鴻旅行社
職業安全健康局
勞工及福利局
香港心理衛生會
心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑所有善長



18



58



60

30 老有所思
長者擔心過度可能患上
老年焦慮症

34 職場健康
旅遊從業員 職場壓力初探

36 處理壓力有道 工作樂也融融

38 工作壓力與精神健康調查
五成在職人士精神狀況屬「亞健康」
兩成更可能有精神心理疾患
學習正向心理 助減患情緒病風險

40 遊記
三腳英倫小島 Isle of Man
偷得浮生4天遊

44 吃得開心
開心大力菜 菠菜

46 春菠盪漾魚丸湯

48 調查報告
全港精神健康指數調查2015
青少年情況堪慮
組織促多運動減網絡活動

58 有心人
出心出錢出力
全力支持本會服務

60 晴訊
心晴行動
飛躍海濱長廊慈善跑
千人盛事 跑出天天好心情！

64 心晴市集展銷日

65 香港基督教服務處「學童情緒健康講座」
家家友凝重聚日

66 朋輩支援聯誼活動 大笑瑜珈



《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

促請政府訂立整體精神醫健政策

醫院管理局於2011年發佈「2010-2015年成年人精神健康服務計劃」，指出香港約有100萬至170萬人患有不同程度的精神障礙，當中約有7萬至20萬人更患有嚴重精神病，可見精神病已成一個重大問題。精神健康出現問題，不單影響自己、更釀成家庭、工作及學業問題，甚

至自殺自毀等行為，由此可見精神健康實不容忽視。以學童自殺為例，自去年9月開學至今，香港最少已發生9宗學童自殺事件，年紀最輕的只有11歲，因升中後未能適應而自殺。

特區政府於本年2月發表新一份《施政報告》，題為「創新經濟・改善民生・促進和諧・繁榮共享」，乍聞政府能夠關心精神問題，能以一整段篇幅來交待來年施政，但細看之下，差強人意，以下為有關精神健康部分內容：

「根據精神健康檢討委員會的初步建議，醫管局將繼續增撥資源提供新一代精神科藥物，同時增加人手改善精神科住院及門診服務。……此外，透過長者地區中心為患有輕度或輕度至中度認知障礙症的長者提供服務，……並加強認知障礙症的社區護理服務。」（第227段）

《施政報告》內容也有提及，政府將會引入新一代精神藥物、增加人手處理醫務工作。翻查醫管局資料，這些工作其實已在去年開始實施，並非新猷，即或如此，這些都是我們欣喜的。而今年，細看報告內容，大部份篇幅只是針對長者問題，將認知障礙症等同整個精神健康病患，處理問題如此粗疏，令人驚訝。根

據《國際疾病與相關健康問題統計分類（第十版）》（簡稱ICD-10），當中精神和行為障礙，約分成11種，這亦是醫院管理局所使用分類方法，認知障礙症只是11種其中之一種而已，而情感性精神障礙（心境障礙，亦正正是我們所關注的「情緒失調」），卻並未受到重視。孟子說過：「天下溺，援之以道。」所謂道，就是制度。現時，香港社會精神健康問題嚴重，政府未能及時回應，非錢財不足，而是制度不及，管治領導欠缺長遠計畫所致。本會不同意政府單單將認知障礙症，即等同處理整個精神健康問題。我們期盼特區政府往後在施政上，要有宏觀視野，而非局限注意個別疾病的發展。

執筆之際，正等待2月底財政司公布財政預算案，有報道指預算案可能削減醫管局經常性開支，更有不少財經分析員，預測來年香港經濟並不理想，或許出現通縮問題。如此，香港人面對情緒、壓力等問題將會如何，實可想而知。希望財政司在資源調配上，千萬不要向本來已被漠視的精神健康範疇開刀。

政府忽視精神健康問題，社會大眾亦不見得特別關注。香港生活節奏急速，常常面對大大小小的壓力，造成情緒困擾。然而，香港社會面對在職人士壓力問題，實有待正視。最近，翻看新聞報導，有一位著名新聞記者墮樓身亡。他在電視上常面帶笑容，為人親切，據知家庭生活亦似乎相當美滿，怎料突然選擇自殺這條路，頓時倍感失落。中年在職人士面對情

緒問題，往往不受重視，自己有時有意無意地壓抑或隱藏，身邊親朋好友亦未必及時察覺，最後無法回轉。在職人士為社會重要資源，他們的情緒健康對公司、機構帶來不同程度影響，與社會整體生產力有莫大關係。昔日著名社會學家涂爾幹（Emile Durkheim）在《自殺論》一書已一再提醒，一個成年人因工作壓力緣故，最終選擇自殺這一步，這不單是個人問題，更是社會問題。但是，傳媒報導往往只是用「一時睇唔開」去形容事件，輕輕帶過，將問題仍然停留在個人層面。

職是之故，本會於2014年與香港大學社會工作及社會行政學系合作，探討香港在職人士對精神健康的認知、態度及行為，並發表調查報告。研究顯示，接近四分之一的受訪者在過去1個月受到情緒低落、抑鬱及絕望等情緒困擾；接近三分之一的受訪者在過去1個月對日常生活不感興趣。職場如戰場，示強易，示弱難，表達情感往往令自己身處險境。本會希望大眾明白，人生高低起伏實屬平常，面對別人有困難，應該多一些尊重，多一分接納，多一點同理心。職場不應是戰場。

或許，環境改變不了，但我們先由自己做起，推己及人。鼓勵大家細閱本期內容，了解情緒健康。正逢新春佳節，祝願人人身心康泰，天天好心情！💖

心晴行動慈善基金出版委員會
2016年2月



你知道嗎？

施比受更有福 支援別人也是得益者

社交支援對情緒有很大的幫助，但原來對於給予者來說，還會產生獨特的好處，可以對大腦帶來正面的影響。施比受真的更有福。

有關研究刊登於美國身心醫學協會的官方期刊《生物行為醫學》。研究人員先對參與研究的對象進行調查，詢問當他們感到心情低落時，會尋找別人協助抑或想辦法令其他人開心，評估顯示無論答案是哪一方面，他們都呈現較少負面的心理狀況。研究人員其後利用功能性核磁共振造影（fMRI），為他們進行一系列的神經影像掃描，觀察大腦各個與壓力、酬賞及照顧有關的區域，在給予或接受社交支援時所產生的不同變化及影響。

結果發現，在研究對象給予別人支援時，fMRI顯示大腦與壓力、酬賞及照顧有關的區域都起了變化，例如當他們在壓力下處理一些數學難題時，給予別人支援最多的人，腦部應對壓力區域的活躍程度明顯減低，即

是對壓力的感受亦減低，而接受協助的人卻沒此現象；同樣地，當他們要進行一個任務時，例如為有需要的人籌募資源，大腦中涉及酬賞機制的部分便會活躍起來。當大腦的酬賞機制被激活時，便會產生多巴胺，令人感到愉悅。

很多人都認為在社交支援的過程中主要的得益者是受助者，是次的研究結果可說為大家提供了不同的思考角度。研究人員認為，給予別人支援，有助減低大腦中壓力相關區域的活躍度，而且由於他們有更多的自主權，可以決定如何去支援別人，因此更有效幫助舒緩壓力緊張。

無論如何，這研究其實想證明社交支援的重要性，被助者固然受惠，支援者的身心更健康。💖



情緒
測一測

失驚無神心慌慌？ 驚恐症自我測試

請根據你過去數個月的經驗來回答下列問題：

- A** 你曾否多次突然感到很害怕或驚恐，而每次通常持續數分鐘至數小時？ ☐ 是 ☐ 否
- B** 很驚恐的時候，你有沒有以下的感覺？（可選多項）
- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ 1. 心跳好快 | ☐ 7. 驚自己精神失常 |
| ☐ 2. 呼吸困難 | ☐ 8. 顫抖 |
| ☐ 3. 胸口不舒服 | ☐ 9. 驚自己暈倒 |
| ☐ 4. 冒冷汗 | ☐ 10. 有麻痺或針刺的感覺 |
| ☐ 5. 害怕不能自控 | ☐ 11. 驚自己會死去 |
| ☐ 6. 噁心／欲嘔 | |
- C** 經歷驚恐後，你有否持續一個月或以上，擔憂以後再出現驚恐呢？ ☐ 是 ☐ 否
- D** 上述情況對你造成明顯困擾嗎？ ☐ 是 ☐ 否
- E** 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，造成負面影響嗎？ ☐ 是 ☐ 否

分析

根據已綜合的國際診斷標準，如果：

- A** 你的答案「是」；及
- B** 感覺中有三項或以上；及
- C** 選答「是」；及
- D** 覺得自己明顯受到困擾；或／及
- E** 覺得生活明顯受影響；

那麼，你可能已患上驚恐症。

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「驚恐症」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

曾智華 拒絕驚恐 繼續風騷

■ 訪問 心晴行動慈善基金顧問 曾智華先生

對很多情緒病患者來說，曾智華是他們的「晨光第一線」。

他是最早站在公眾面前承認自己患有情緒病的演藝界人士之一。十多年以來，他「以身作則」，救人無數，彷彿得病其實是上天安排，讓他可以運用傳媒人的力量，告訴大家驚恐抑鬱等等情緒病，也不過是有藥可治的疾病而已。

今天仍在服食情緒病藥物的曾智華，過着逍遙而充實的退休日子，還搞起美食慈善團，邊玩邊做善事，再次向所有人示範，藥不一定要停，生活仍然一樣多姿多彩。



曾智華，與心晴行動說來大有淵源。

回到十多年前，曾智華想找一個有份量的名人做節目拍擋，忽然想到大姐明林建明。兩個原本並不算熟絡的人，因為一個構思，總算連繫起來，但大姐明拒絕了。因為這時候的她，正受抑鬱症折磨得很厲害，連洗臉沐浴也沒動力，更別說上街甚至做節目。

曾智華卻鏗而不捨地向她游說，大姐明終於答應出來一聚。

過來人游說成功

現在回首再看此事，曾智華仍然感到莫名其妙。「我真的不知道她為何願意出來見我，當時的她已經連買炭(自殺)都無氣力。」

大姐明跟曾智華直言自己不行了，很想尋死。也許她亦曾跟其他人透露過這感受，不過這次她終於遇上了最合適的對象。

曾智華自己早在90年代初已患上驚恐症，後來更演變成抑鬱症，嚴重至日常生活幾乎也不能自理、生不如死的地步，經輾轉求醫，才終於過回正常的生活。

他形容自己成了大姐明的一盞明燈。

「我當時跟她說不用死，只要像我一樣找到好的醫生，吃到合適的藥，就可以像我這樣活過來了，結果在我游說下她終於去看醫生。」

故事發展下去，大姐明在醫生幫助下總算控制到病情。因有感於這個病實在害得人很慘，甚至會令人想去自殺，卻又不易為人理解，於是想趁自己仍有能力時做點事情，回饋社會。

心晴行動慈善基金，在創辦人林建明小姐的積極籌劃下，由此誕生，而曾智華始終在旁給予鼓勵，給予支持，甚至連太太也曾心晴行動中當了幾年全職義工。



曾智華於2014年4月為心晴行動舉辦美食慈善團，反應熱烈，活動行程精彩，一行卅多人，飽覽中山的名勝古蹟和品嚐當地美食。



曾智華給讀者的呼籲

聯合國已公佈，在全世界的大城市中，自殺的人之中有八、九成是因抑鬱症或情緒病而自殺，情緒病已成為都市殺手。這個病很可怕，因為沒有一種病會令人如此想死，不過卻是有得醫的，只要盡快求診吃藥，就可以控制及治癒。



人辦示範 救人無數

心晴行動令很多人認識到情緒病，而這些年來被曾智華「拯救」的人，同樣無數。很多人聽了他的分享，知道自己原來患了情緒病，而且不但有藥可治，還可以如常工作和生活，可以像曾智華一樣。就是因為有了這個曾經病到死去活來的人辦，誘導了很多情緒病患者都願意去就醫求診，幸免走上自殺的不歸路，所以說曾智華救了很多，絕非誇張。

「我一直覺得，自己患上此病是上天安排的，因為我有很大的傳播影響力，而我的經歷令很多人接受這只是一種病，因而不那麼驚恐。」曾智華說，好些熟悉的人知道他患病，但又見他也可以如常生活，所以有事時都會去找他諮詢。被他所「救」的人之中，不少是公司高層或具影響力的人，假如他們最後因情緒病而沒法再工作或甚至自殺，不但是社會的重大損失，也可能牽起很大的波瀾，引發負面效應。

患上情緒病，也許真的是上天給予曾智華的一個使命。

2014年曾智華退休，從工作前線退下來，生活不再那麼忙碌緊張，於是嘗試停藥，但3個月後還是要恢復吃藥。雖然可能要一直吃藥下去，但曾智華倒覺得沒甚麼大不了。「不一定要停藥的，就當吃飯一樣，其實我現在也同時吃膽固醇和高血壓的藥，不過是多一種藥而已，沒甚麼異樣的，因為藥物對我是零副作用，其作用就是好了而已。」

曾智華再次給大家示範了對待情緒病的正面態度，這種積極態度亦在他對待自己孩子患病的事情上反映出來。當他知道孩子懷疑同樣患上驚恐症時，立即安慰他們「不要緊的、沒問題的」，並且安排他們去看醫生。有了父親這個「榜樣」，如此坦然的態度，孩子自然也更容易接受此病，願意及早吃藥去控制病情。



驚恐症

驚恐症，是常見的情緒病，為焦慮症的一種，它的襲擊往往來得非常突然，毫無先兆，而且會帶來強烈的身體反應。

驚恐症是在不明原由下，「恐慌突襲」重複地出現的一種情緒病。驚恐症會影響日常的工作及生活規律，並對患者造成很大的困擾。

「恐慌突襲」是當人在安全的情況及在並沒有任何明顯的外來誘因下，突如其來出現以下緊張的症狀，包括心跳加快、呼吸急速、手心冒汗、手震、心胸悶悶、肚痛及肚瀉、手腳麻痺、時冷時熱、頭痛等症狀。而這些症狀來得非常突然，通常在短短10分鐘內達到高峰點。

資料來源：http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_03_06_chi.asp

邊吃喝玩樂邊做善事

退休後的曾智華，仍然非常活躍，更搞起美食團，帶團友到處覓食。由名人明星帶團遊玩早已不是新鮮事，但曾智華與別不同的地方是，他搞團同時也在做善事。

事緣於他一次在報章專欄上的調侃。「我給人的印象是周圍吃喝，很多人都表示想跟我一起去，於是在專欄上提出搞個中山兩天美食團，若想跟我去玩，每人要捐1,500元，還要寫理由為何我要帶你們去玩。當時其實只是隨口說說而已，豈知回覆如雪片飛來。」

曾智華回想起這件事也覺得好笑，但亦足以證明他粉絲多，影響力大。結果就這樣成了團，心晴行動當然是受惠機構。

自此之後，慈善美食團接踵而辦，搞了一團又一團，迄今已搞了十幾團，團友更自發組織起來，已有好幾百人，只要美食團行程一出，大家就鬥快報名，簡直魅力食力沒法擋；曾智華亦每次都把捐款指定捐給一間機構。「我覺得幾過癮，一團幾十人就可以籌到幾萬元，與大家去玩之餘，又可以做善事，兼替該慈善機構做宣傳，我又可以為社會做些有意義的事，可說是All Win。」曾智華哈哈笑道，明顯是樂在其中，也引以為傲。

即使已經退休，即使仍在吃藥，生命依然多姿多采。

曾智華向大家示範了如何與情緒病同行，一起活出人生。❤️



引述曾智華患上驚恐症 及抑鬱症的經歷…… 十年驚醒恐中人

曾智華講述患病經過：「當初發現自己患了驚恐症時是2001年，當時駕車怕入隧道，怕上高速公路，接受過認知行為治療，好了五六成，於是又重過舊日模式的生活，又出來拼搏過。」

舊日的曾智華，自大學畢業後開始，每天平均工作16小時，除了要應付日常那排出倒海的工作量，還要處理各式各樣不同類別的工作，包括擔任電台和電視節目的主持人等極具挑戰的前線工作，由於工作量繁重，他每晚只可以睡4、5個小時，十多年如此，長期嚴重缺乏休息。

憑着一己之努力和才幹，曾智華的事業扶搖直上，平步青雲，到了三十多歲時，已經升為電台節目總監。那時的他，事業如日中天，炙手可熱，意氣風發，精力旺盛，然而，他並未察覺到自己已承受着極大的壓力，更沒有意識到自己的生理機能 and 情緒都長期處於緊繃狀態。

失驚無神受突襲

高峰的日子日日如是地過，到了1992年的某一天，觸目驚心的一幕終於爆發了，那種強烈的驚恐、那駭人的失控，那種徘徊在死亡邊緣的恐懼，場面歷歷在目，叫他畢生難忘。還記得就是在那個如常的早上，曾智華在游泳後，輕鬆愉快地駕車往位於九龍塘的電台上班，當駛到快近獅子山隧道時，他突然感到渾身乏力、頭很暈、透不過氣、快要窒息……，本來好端端的他，一瞬間，變得極為虛弱，更感到魂不附體，他感到自己即將死亡！

他很驚慌，不知道身體為何會出現這種情況，頓時手足無措，唯一能做的是把車子立即駛離高速公路，然後打電話通知家人把車子開走，因為他已經完全沒有信心可以獨自駕車了。

擾攘了一個小時之後，身體的不適消散了，但……

那種驚恐，之後再一次又一次失驚無神地突襲他，每一次，他都像被迫到死亡的邊緣。

繼續看醫生、做身體檢查、接收身體無恙的驗身報告、受驚恐突襲……反反覆覆，沒完沒了，纏綿不息，無論用盡任何方法，病情總揮之不去……，病情每況愈下，除了不再獨自駕車到所有隧道，任何高架公路和天橋也不敢駛往，最後，連地鐵也不敢乘搭，甚至不敢去超級市場。這種生活，何等折磨人，他還哪有能力在事業上拼搏？

十年驚恐心惶惶

這種生不如死的日子，如是者捱了10年，到了2001年，終於讓他碰到生機。他找到了適當的治療門路，弄清楚自己原來患的是驚恐症，是情緒病中的一種。

在接受過臨床心理學家的認知行為治療後，病情進展良好。在2002年，他還在新聞發佈會上公開他患驚恐症的病情及接受治療的經過。

本來已病得垂頭喪氣的曾智華，漸漸回復神采。他有能力重過舊日多采多姿的生活，滿懷自信可以再戰江湖，可以再出來拼搏……

然而，病魔並未因此而放過他，到了2004年、突然有一次，「跟一班朋友去卡拉OK房看賽馬，準備好靚酒美食，一邊看馬一邊飲酒，好記得跑到第三場，中了場冷Q（連贏），大家都十分開心，又跳又拍手又抱作一團，但自己就好似全身散渙，全身乏力，整個人虛軟，甚麼興趣都沒有了，只係覺得好不妥，要立即看醫生，其實嚴格來講，當時應該立即入醫院！」曾智華說，他結果被証實患上

了抑鬱症，整個人好像沒有了能量，做甚麼都無心機，覺得好疲倦。……

節錄自《情報新地》Jan-Feb 2007，欲看全文，請瀏覽
<http://sundaemood.hk/jan2007/chapter3.pdf>



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@jmhcf.org



加入我們！

誠邀：

• 有責任感

• 有領導才能

• 有一技之長

• 有熱誠

的您



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.jmhcf.org/upload_files/jmhcf_volunteer_application.pdf

你睡得好嗎？

睡眠，佔了我們一生三分之一的時間，對24小時都不夠用的都市人來說，看似有點浪費，但實際上睡眠是人類生存的重要機制，讓我們每天都能精神充沛，足以應付各種生活的挑戰。睡眠不足時，不但脾氣容易暴躁，思考能力和反應都會變差，醫學界亦早已指出，睡眠問題與情緒病及身體疾病息息相關。

睡眠，絕對是人生一大事。



■ 訪問 香港中文大學精神科學系教授榮潤國醫生

晚上11點半，把晚飯菜餚的照片發上社交網絡。刷一下手機屏，十幾個讚。

凌晨12點半，看到一條新聞很有趣，轉發到社交網絡上，翻看了其他新聞，返回一看已有回覆。

凌晨1點半，不經不覺已夜半，還是沒甚麼睡意，看到朋友新發佈的信息，留言時發現同時有其他人留言，看來大家都無心睡眠。



睡眠時大腦在清洗垃圾

睡得夜、睡得少，是都市人愈來愈普遍的現象。在探討睡眠不足引致的問題前，首先說一下為何我們要睡覺。

如果說睡眠是為了讓人休息，那只是說對了一部分。

「在我們睡眠時，其實有很多事情發生，包括進行新陳代謝、分泌荷爾蒙等。睡眠會讓肌肉放鬆休息，但更重要是對腦部所起的作用，近年有研究發現，睡眠會像洗澡一樣，幫助清洗腦裡面在日間積聚的新陳代謝，所以我們睡上一覺後才會精神爽利。」香港中文大學精神科學系教授榮潤國醫生解釋，「睡眠不是被動的休息，反而是在重整及鞏固記憶，並且處理積累的負面情緒，所以睡眠對情緒是非常重要的。」

回想一下自己心情欠佳，蒙頭大睡後，心情是否會稍作好轉？負面情緒是否淡化了？原來在睡眠過程中，大腦已把那些憤怒、焦慮或沮喪的情緒挑出來整理，因此我們才能重新振作去面對第二天的生活。不過腦部進行這一系列重整和鞏固工程需要一定的時間，如果時間不足或睡得不好，這個工程便會受阻，第二天起來時無論思考、學習、判斷能力、情緒以至身體機能都會受到影響，長期如此更有機會引發各種身心疾病。



睡得夠、睡得好嗎？

拿破崙以每晚只需睡4小時而聞名，英國已故首相戴卓爾夫人也是每天睡4小時。撇開是否有其他因素（有學者認為拿破崙其實是患了睡眠窒息症，因而難以入眠），有些人確實天生異稟，美國加州大學就做過研究，發現有些人的遺傳基因確實令他們每晚只需6小時的睡眠便能精神奕奕，不過這種基因很少有，估計不超過人口的3%，換句話說，其他的97%，都需要更多的睡眠時間。

那麼，究竟要睡多久才算足夠？答案是因人而異，雖然研究指成人一般每天應睡7至8小時，但並非一定要睡足8小時才叫夠，更重要是看第二天你是否精神充沛，會否經常打盹眼困，不要以為上課開會頻打哈欠只是因為太沉悶，其實可能已表示你睡眠不足。

榮潤國教授提醒，充足的睡眠時間固然重要，但良好的睡眠質素講量更講質。怎樣才叫睡得不好？榮教授指：「老是睡不着、半夜醒來或提早醒來等，都是睡不好的現象。」引致睡眠質素差的原因可以很多，例如壓力、睡眠習慣以至睡房佈置及環境等，另外一些睡眠疾病如睡眠窒息症，也會影響睡眠質素。

每天建議睡眠時間

小學生：9-11小時	成人：7-9小時
中學生：8-10小時	老年人：7-8小時

睡眠4階段

當我們睡覺時，大腦會進入不同階段，並因應不同階段而進入眼球快速轉動睡眠狀態（REM）和非眼球快速轉動睡眠狀態：

階段1：入睡期：剛剛合上眼睛，身體機能開始減慢，逐漸進入睡眠狀態。

階段2：淺睡期：真正進入睡眠狀態，眼球停止轉動，心跳減慢，體溫也下降。

階段3：熟睡期：這時候是身體腦部真正休息的時候，也應該是你最不易醒來的時候，如果在這時候被人打擾而轉醒，恐怕你會有一陣子仍是迷迷糊糊。

REM：發夢期：前面3個階段都屬於非眼球快速轉動睡眠狀態，到了這時候會進入眼球快速轉動睡眠狀態，顧名思義，就是眼皮下的眼睛會不停地轉動，一切美夢惡夢，都在這階段產生。

從我們入睡開始，大約每90分鐘便會進入一次發夢階段，然後各階段又會循環再來，一晚全個周期大約會循環4至6次，在最後一次發夢期中逐漸醒來。

一「失眠」成千古恨

現在我們經常覺得一天24小時都不夠用，大人忙工作，孩子忙功課，再加上各種應酬、嗜好或玩樂，只好犧牲一些睡眠時間，上床睡眠的時間也愈推愈遲。美國國家疾病控制及預防中心（CDC）早已把睡眠不足定為一個公共的健康問題，在香港方面，根據研究顯示，中學生平均只睡7個多小時，而小學生也只睡8小時，與理想的睡眠時間還差了1至2小時。至於成年人，大家不妨直接計算一下自己是否睡足7、8小時，恐怕很多人都會有距離。

別以為差那一兩個小時不是一回事，因為身體和腦

假日補睡有用嗎？

榮潤國教授認為，很多人平日睡眠不足，於是在周末周日倒頭大睡，補回被透支的睡眠時間。不過一兩晚的安眠並不足以彌補長期的睡眠透支，最多只能令你周一早上精神比較飽滿，當你再次回到平日的作息習慣，問題仍然存在。



部原來的設定就是需要那麼多時間去休息，你本來可以睡卻不睡，透支了原來的睡眠時間去做其他事情，除了換來日間的睏倦外，記憶、創作力以至情緒也會受影響，如果持續「失眠」而透支下去，便會增加患其他疾病的風險，例如糖尿病、心臟病等，令痛症問題嚴重，而且更可能引致情緒病。

「很多研究已證明睡眠與情緒息息相關，亦互為因果，」榮潤國教授指出，「睡眠欠佳，容易出現情緒問題，有情緒問題，也會睡得不好，睡眠欠佳不單是情緒病的症狀，DSM-V（精神疾病診斷標準）更已把睡眠問題與情緒病看成是共病，有可能會同時出現。」

夜貓子更易患情緒病

隨着手機電腦的流行，夜貓子愈來愈多，半夜時分不難發現仍有不少朋友在社交網絡上。不過近年的研究發現，夜睡與抑鬱症有很大的關連，夜睡型的人更易出現抑鬱症狀，香港中文大學精神科學系在2014年發表過研究報告，指夜睡型的抑鬱症患者有較嚴重的抑鬱症症狀，產生自殺念頭的機會亦較高，而且抑鬱症無法痊癒的機會率也會增加3倍。由此可見，我們的生物鐘與抑鬱症關係密切，有研究便嘗試從改變生物鐘入手去舒緩抑鬱症的症狀，例如使用光治療、含褪黑激素的抗抑鬱藥等。



睡眠充足好幸福

時間永遠不夠用，最重要是如何分配及取捨，但捨棄睡眠時間會是最差的抉擇，因為它的影響可能超乎你的想像，享受一個酣睡比挑燈夜讀或通宵達旦工作會令你更有效率。以下是一些睡眠習慣的宜忌，無論你是經常失眠還是失眠，都要注意了：

想減肥？首先要飽睡

很多人千方百計想減肥，又節食又狂做運動，但其實睡眠也很重要，很多研究指出，睡眠不足會影響與食慾相關的荷爾蒙分泌和新陳代謝，令人更易肥胖。成人如此，兒童亦然，香港中文大學便曾進行了一項有關兒童及青少年睡眠習慣的研究，發現超重和肥胖的學童比正常體重的學童較早起床，其整體睡眠時間亦較短；如果他們在周末日假期時補睡，超重和肥胖的風險則會稍減。



宜

- 每晚定時上床
- 每早定時起床
- 做運動最好在下午較早的時段
- 保持睡房幽暗、寧靜及清涼
- 床只是用來睡覺，別把工作、煩惱和IT產品帶上床
- 睡前一小時要讓大腦慢慢休息下來，可以看書或聽音樂
- 睡前避免用手機，除了愈玩愈興奮外，手機屏幕的藍光也容易擾亂大腦

忌

- 中午之後飲含咖啡因的飲品
- 睡前3小時做運動
- 晚上飲含酒精的飲品
- 晚上及睡前吸煙
- 在床上做睡或性愛以外的事情

今夜不再失眠



■ 訪問 香港中文大學
精神科學系教授
榮潤國醫生

經典電影「搏擊會」(Fight Club)中，男主角愛德華諾頓(Edward Norton)是中產一族，長期受失眠所困，嘗遍各種方法都仍然眼光光到天光，有一天巧遇型男畢彼特(Brad Pitt)，豪邁不羈、不拘小節的畢，與每天都過着朝九晚五刻板生活的愛德華原本格格不入，但漸漸地，愛德華被畢的生活方式所吸引，不但跟着他半夜去醫院偷屍體造肥皂，還搞起地下組織搏擊會，每晚深夜時分聚集一班大男人互相搏擊，發泄情緒和精力。原本的失眠問題，反而為愛德華開拓了另一個世界，他也變得像畢一樣豪情奔放。

愛德華與畢愈玩愈瘋狂，有一天竟然萌生起炸毀地標大樓的念頭。終於他們做到了，在轟隆隆的爆炸聲中，愛德華赫然發現，畢其實只是他腦裡面幻想出來的人物。

他自己就是畢。

「搏擊會」的男主角應該是患了精神病，不過究竟長期失眠是症狀還是病因，難以得知，但失眠與情緒病及精神病之間的關係，早已得到醫學界的證實。當然電影始終是電影，免不了誇張想像，但失眠問題確實令不少人抓狂。

失眠與情緒息息相關

究竟怎樣才算失眠？香港中文大學精神科學系教授榮潤國醫生指出，若然一星期失眠3晚以上，持續至少3個月，令患者明顯受困擾及日常生活受影響，便可界定為失眠。失眠不一定是完全睡不着，難以入睡、無法持續沉睡、或過早醒來等情況，都屬於失眠。

試過睡不着的朋友應該感同身受，第二天不但會頻打呵欠，無精打彩，注意力思考力會下降，人也會特別暴躁。事實上失眠確實與很多疾病有關，包括心血管疾病、慢性痛症及胃腸疾病等，有研究亦指失眠可用作預測高血壓、糖尿病或痛症的徵兆。在精神情緒方面，失眠導致患上抑鬱症的機會是2-3倍，若同時有抑鬱症及失眠問題，抑鬱症痊癒的機會率會低2倍，並會增加復發的機會。

愈擔心失眠 愈易失眠

根據研究統計，香港兒童的失眠率約為4-5%，成年男性的失眠率是9-10%，女性的是12-13%，而老人的則高達30%。引致失眠的原因有很多，包括：

遺傳

機會率甚至可達4至6成。

壓力與重要事件的發生

例如考試、失業或不愉快的經驗。有時候失眠只是短暫性的，當壓力源頭消失或事過境遷，一般便安寢無憂，但部分人的失眠情況卻會繼續，因為他們由原先擔心某件事而致失眠，逐漸演變成擔心失眠，腦裡面總是牽掛着而致過度活躍，因此無法關機，一直保持清醒。

酗酒

有些人睡不着，靠飲酒來入夢，但酒入愁腸不止愁更愁，更會更易醒，徒令失眠問題惡化。

藥物

服用減肥藥甚至濫藥、飲用太多茶或含咖啡因的飲品，也會引致失眠。

情緒病和精神病

例如抑鬱症、焦慮症、思覺失調或妄想，它們與失眠有時可能屬於共病，即同時出現。

其他身體疾病

例如痛症或其他長期病患，同樣會增加失眠的機會。

細數坊間治失眠妙方

不少人受困於失眠，於是尋找各種方法去令自己可以安然入睡，但這些方法究竟是否有效？且看榮潤國教授如何評價：

1. 傳統數綿羊

並非一個好方法，因為腦裡面要記着數到第幾隻綿羊，結果反而帶來另類擔心。最好改用其他不怎麼用腦的方法，例如前面提到的盯着電視看而不想，又或想像其他較舒服的影像。

2. 草藥

草藥及健康食品的數據不多，因此很難評論是否有效，部分如某些中藥確實具藥效，但亦有很多其實可能只是安慰劑效應，令人感覺有效。

3. 泡腳

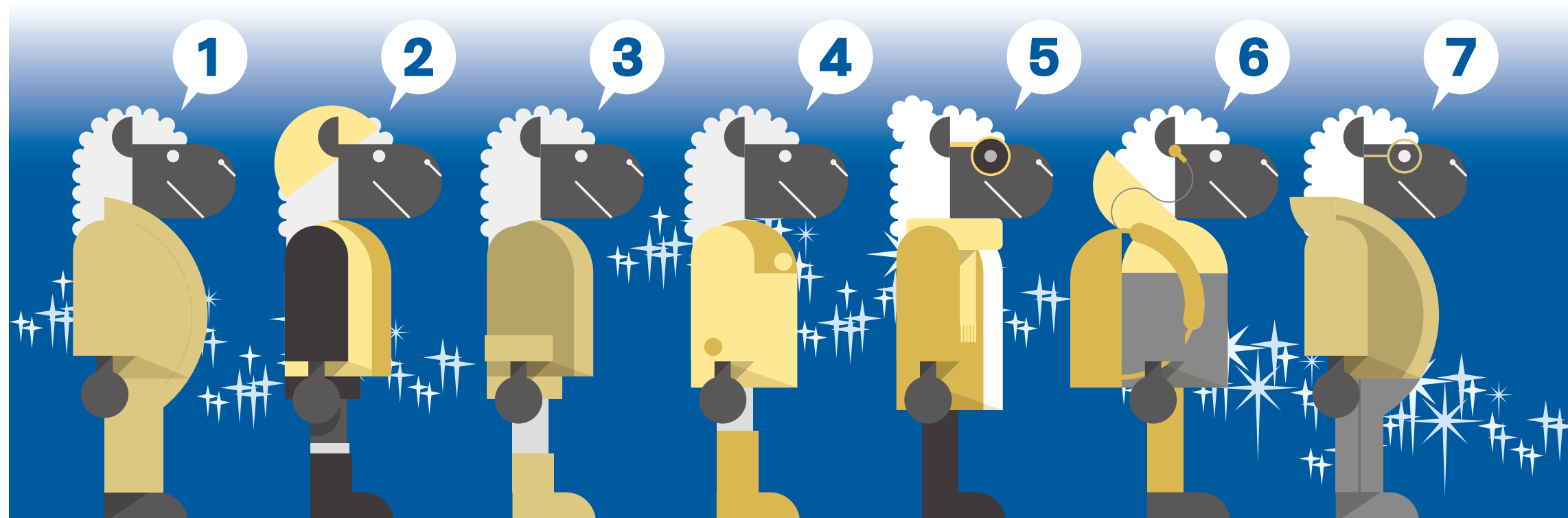
具一定作用，因為睡眠時新陳代謝會減慢，體溫下降，如果之前暖一下手腳，令血管擴張，流向大腦的血量相對減少，可以令人產生睏倦感而幫助入睡，不過要小心泡腳用的藥物會否影響心血管。

4. 褪黑激素 (melatonin)

褪黑激素最主要的作用是幫助調節生理時鐘，所以旅行出現時差，用褪黑激素最有效，但對治療日常失眠效用卻不大，只有少部分長者因體內缺乏褪黑激素，才以外服褪黑激素作補充劑。

5. 新科技睡眠apps

榮教授直言不相信坊間睡眠手機應用程式 (apps) 能發揮功效，因為沒甚麼科學根據，還是依照基本的睡眠衛生去做更有用。



確認失眠是問題

對於持續受失眠困擾的人士，榮潤國教授建議宜及早求醫，切勿嘗試自行靠藥物或酒精去改善，應正確認識睡眠衛生，別過分擔心。「失眠的人很辛苦，往往會四出尋找治療方法，有時忘了其中最大影響的其實是自己的心態，常常渴望一躺在床上就可以入睡，又把擔心帶到床上，怕今晚又失眠，明天怎辦？就是這些擔心影響很多人失眠。」

對於同時患有失眠的情緒病患者，榮教授指以往精神科醫生認為只需把情緒病處理好，失眠問題便迎刃而解，但現在醫學界卻發現兩個問題應獨立處理，因為有部分患者確是由於情緒病而導致失眠，但有些卻是共病，只處理情緒病而不處理失眠，情緒病的痊癒機會會較低。有些研究亦顯示，只要改善失眠問題，情緒病也會得到紓解。

睡前先洗洗腦

想有覺好睡，榮潤國教授特別提醒最好在睡前一小時開始便讓腦袋冷靜下來，不要繼續思考，更別把煩惱帶上床。「前人說要『墊高枕頭想清楚』，其實是不對的，床是用來睡覺的，不是用來想煩惱事。」

不過有些人的腦就是停不了，躺到床上還是不斷轉動，愈是不想再去想，愈是無法控制地想去。榮教授建議不妨做一些沉悶的事情，例如有些人晚上會盯着電視機看，但實際上並非在看節目，問他看了甚麼他未必答得出來，因為這時候大腦不在思考狀態，所以得以冷靜下來，可以把滿腦子的雜務煩惱「清洗」一下。不過看電視未必是一個最佳選擇，因為有光線，如果晚上接觸太多光線，也有可能擾亂大腦，誤導以為是日間，所以玩手機或電腦更糟糕，甚至會因愈玩愈興奮而更易失眠。如果看電視後仍睡不着，不妨改用其他方法如聽音樂或看休閒書刊等，但記着別過份集中精神，更忌思考，否則未必能發揮到作用。

另外，特別一提的是，「失眠的人以為應多待在床上休息，但其實這是誤解，只會令情況糟糕，應減少在

床上的時間，日間也不宜午睡。」榮潤國教授表示，若然真的睡不着，應下床做其他「令人沉悶」的事情。

除此之外，在前文提到的基本的睡眠衛生常識亦應多加注意，也許只需一點一點地改善習慣，已能令你安寢無憂。倘若失眠情況持續發生或者嚴重，還是要向醫生求診為佳。

年紀愈大愈易失眠？

老年人的失眠率相對較高，原因可能是腦部退化，沒那麼容易入睡。不過近年亦有研究認為，若本身並非容易焦慮憂鬱，又沒有其他身體疾病，其實不會那麼容易失眠。

安眠藥有效嗎？

服用安眠藥對失眠有短暫的作用，但榮潤國教授坦言並非最理想的方法。「最理想是安眠藥加認知行為治療，但香港在專治失眠的認知行為治療方面較缺乏。」他建議患者不要只靠藥物，亦應注意睡眠衛生，才能改善問題。

打造舒適睡眠空間

想享受一個甜蜜美夢，除注意個人睡眠習慣外，睡房佈置亦很重要。

以下是一些打造睡眠空間的小貼士，希望有助你酣然進入夢鄉。

使用柔和燈光



光線會令腦部以為仍在日間，從而抑制褪黑激素的產生，令人保持清醒。因此睡房的燈光不宜太強勁，不妨在床頭安放功率較低、光線較柔和的座檯燈，可幫助你逐漸進入昏昏欲睡狀態。

盡量遮擋房內所有光源，如果窗外街燈較亮，最好拉上窗簾，務求令房間保持幽暗。

洗手間及走廊安裝夜燈，半夜上洗手間時便不用打開原來的燈，免得突然被強光刺激。

選用暖和顏色



一般來說，一些柔和的色調如綠或藍比較適用於睡房，但有時也因人而異，最緊要是選用你覺得舒適平靜的色彩。

保持房間簡潔



如果房間滿是雜物，凌亂不堪，人也容易覺得煩躁焦慮。除非這樣才能令你感到舒適，否則最好花點時整理一下，多用收納工具，令睡房保持簡潔有序。

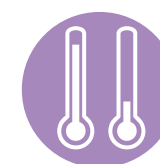
很多人都把電腦甚至電視放在睡房，躺在床上邊看電視邊等着入睡。如果你有失眠困擾，便要考慮改變一下這習慣，最好是把這些電子器材搬離睡房，還它一個清靜。

保持睡房寧靜



寧靜的環境令人睡得更酣，不過有些人偏偏要有點聲音才能入睡，而很多時他們會選擇開着電視睡。如果你真的有此習慣，但第二天老是覺得睏倦，電視並不適合作為你的睡眠伴侶，尤其你總要半夜起身關電視。不妨試用其他聲音作為「白噪音」（white noise），例如冷氣機、電風扇等發出的聲音。這些聲音都是單調而固定的，不像電視所發出的聲音那樣多變，在寂靜與外界聲音之間起到阻隔作用，減少突如其來的聲響把你吵醒。

保持溫度舒適



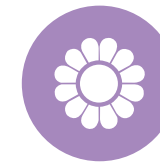
我們睡眠時身體的溫度會逐漸下降，直到清晨臨睡醒前會降至最低，因此房間的溫度除了要令我們感覺舒適外，太高的話也會擾動我們體溫下降的程序，令我們輾轉反側。睡眠專家說睡房最理想能保持在大約攝氏18度左右，不過每個人的感覺不同，不妨嘗試找尋自己最舒適的睡房溫度。

選用合適枕具

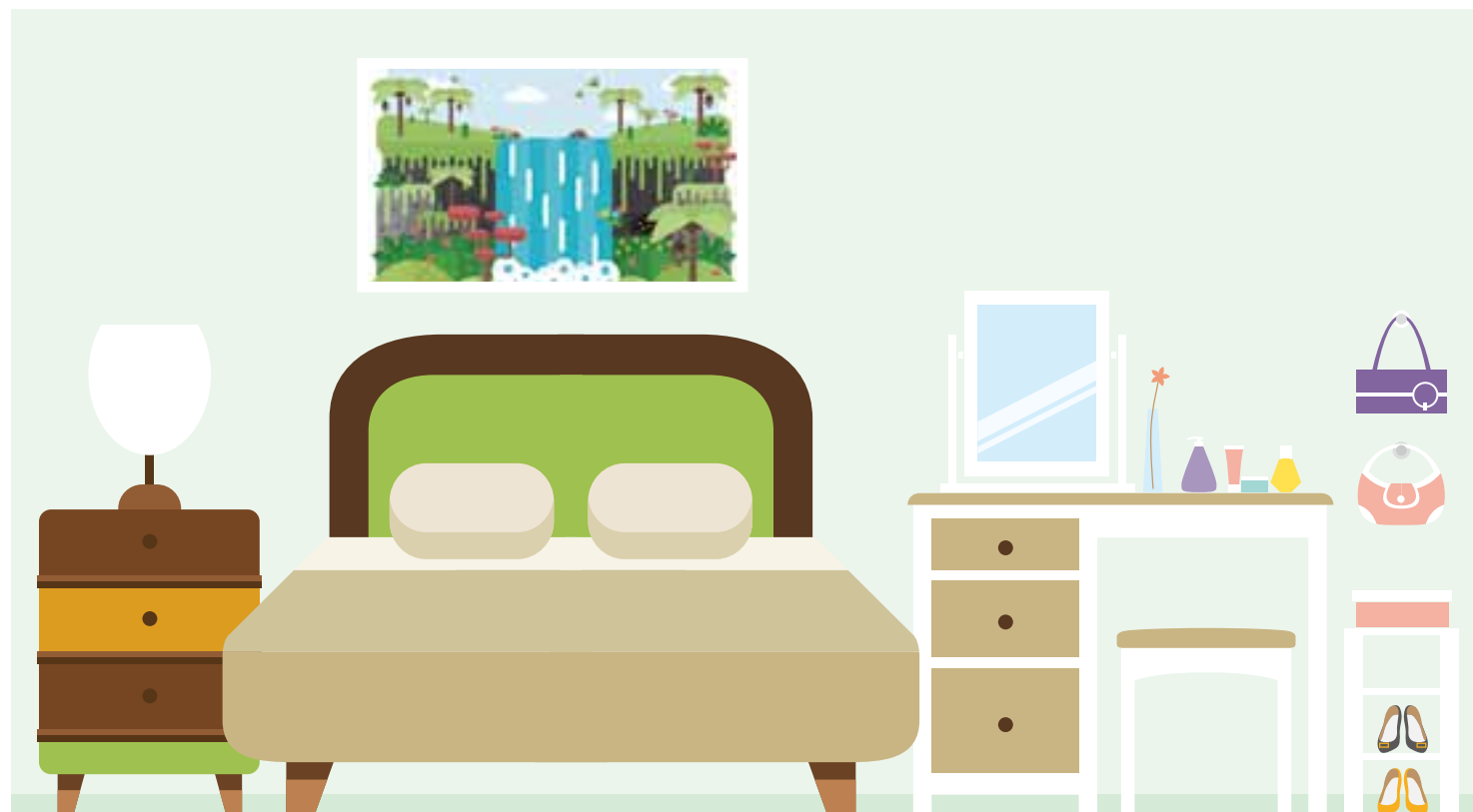


枕具承托你的身體，緊貼你的肌膚，因此選用合適枕具有助你入睡。究竟要選用哪個軟硬度的床褥、高度多少的枕頭，要視乎你的感覺及睡姿習慣，選購前不妨問清楚，最好是有機會試用一下。無論選用哪一款枕具，當它開始變形變軟時，便是更換的時候。另外也要注意枕具的清潔，最好用熱水清洗枕頭袋及床單，如果枕頭可以清洗就最好，否則應定期放在陽光下晾曬。

馨香盈枕間



有些研究發現香氣如薰衣草，能令人心跳減慢，達到鬆弛神經的效果，甚至可以影響夢境。姑勿論效用有多大，在自己喜歡的香氣下自然更易安心入睡，所以不妨在床邊放上香薰包等。如果需要燃點香薰蠟燭，要注意遠離易燃物。



部分資料參考：
<http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-much-sleep-do-you-need.htm>
<https://sleepfoundation.org/>

春光一瞥，喜怒形於色，快哉！



長者擔心過度 可能患上 老年焦慮症

「阿仔，我覺得週身唔舒服，胸口悶住悶住。」

「阿媽，你成日話唔舒服，但驗過身照過晒都話你無事，可能年紀大了，身體會比較差，休息多些就會無事啦。」

「唔係喎，我真係覺得條氣好唔順。唉，阿媽老喇，愈來愈無用，話唔埋好快就唔得……」

「阿媽，你唔好諗咁多！成日都擔心呢樣擔心果樣，你唔諗佢就會無事啦！」

不去想，就真的會無事嗎？



訪問 精神科專科醫生 梁婉珊醫生

當然不是，因為這位老媽媽有可能患上老年焦慮症，如果得不到適當處理，情況可能會惡化，後果可以很嚴重。

頭暈身熱是徵狀？

老年焦慮症跟一般焦慮症相同，都是指在不適當的情況下，出現過度或持續的焦慮反應。不過，長者較多出現病情軀體化的情況。甚麼是病情軀體化？精神科專科醫生梁婉珊醫生解釋：「病情會以身體徵狀表現出來，患者通常會覺得胸口痛、頭痛、頭暈、肚痛或手腳麻痺等。他們很多時會先去看家庭醫生或普通科醫生，經過一輪身體檢查後，沒驗出身體機能問題，輾轉之下或者去精神科求診，才發現原來是患上焦慮症。雖然患者身體並未出現病變，但那些身體徵狀的感覺對患者來說卻是很真實的，更非為了引起旁人關心而撒謊。」



焦慮症的徵狀：

身體方面，常感到：

胸口痛、頭暈、肚痛、呼吸困難、睡眠障礙、容易疲倦等，有時症狀並不具體，患者只籠統地表達為「渾身不舒服」。

情緒方面，常表現：

緊張、驚慌、焦慮、暴躁、煩躁不安。

要注意的是，不能單憑長者有身體病徵，便認為他患上焦慮症，還需要了解他是否有其他焦慮症的徵狀，例如是否比較焦急煩躁，是否大部分時間都緊張不安等。即使醫生真的確診他患有焦慮症，但由於患者年紀大，亦有可能確實同時患上其他身體疾病，例如感到胸口痛，也可能真的有心臟問題，因此醫生會安排患者先到內科等接受檢查，以確定是否與其他疾病有關，然後才幫他處理精神上的問題。

真人故事：

一對年近80歲的夫婦，兩人皆為已退休的專業人士。丈夫近日發現太太面部時有不正常的顫動，而太太自己卻絲毫沒有察覺有此狀況，兩老觀察一輪後，結論是懷疑太太有輕微的中風徵狀，於是急急入院接受詳細的身體檢查，包括進行磁力共振掃描、心臟測試等等。檢查結果，發現除了一些老人家的小毛病外，身體一切正常，老人科醫生經過3-4次面診及測試後，決定轉介至老年精神科，經精神科專科醫生診斷後，證實患上焦慮症，服藥後面部顫動消失，生活如常。💖



年輕時已有徵兆

據衛生署的資料顯示，一項亞洲研究指香港有26%的長者有焦慮徵狀，可見焦慮症在長者中相當普遍。部分患有焦慮症的長者，其實在年輕時已見端倪，但因為當時公眾對情緒病的認識不多，讓大家以為當事人只是「神經緊張」而已，沒意識到那其實已是焦慮症病徵，待如今到了老年時，由於環境因素或更多的人生經歷如喪偶等，令潛伏的焦慮症復發，來勢可能會更猛，焦慮徵狀也會來得更嚴重。

長者面對身體、經濟或生活的轉變，有時難免比較多憂慮或擔心，家人可能會因此忽視他們的憂慮原來與情緒病有關。梁醫生建議家人若發現長者經常焦慮不安或憂心忡忡，可先向他們了解所擔心的事情，若發現與現實相符，例如經濟確實存有問題，那未必是患有焦慮症；但若現實並不如他所說的那樣糟糕，而經過反覆安慰後，他仍表現得非常擔心，那麼家人便應提高警覺，最好帶他到家庭醫生處諮詢，看看是否需要轉介去精神科跟進。



多關心了解 有助長者治療

梁婉珊醫生指出，長者患上焦慮症的原因有很多，遺傳、性格或長期面對壓力等都可能是成因之一，身體上的疾病亦有機會引致焦慮症，因此醫生在診斷時，會按個別情況及緩急先後去處理情緒及身體的問題。

倘若患上焦慮症，切勿掉以輕心，更不能置諸不理，不會「唔諗就會無事」，如果沒有接受適當的治療，焦慮症有機會演變為抑鬱症，嚴重時更會有自殺傾向。現時焦慮症只要經適當治療是可以治癒的，不過精神科藥物不像止痛藥，不會在服用後幾小時便見效，服用精神科藥物，往往要待三兩星期甚至更長的時間才起效，在這個過程中，醫生還可能視乎病人的反應而調整藥物，因此病人需要耐心服用，不能因為覺得無效或出現副作用就自行停藥。但焦慮症病人往往就是容易焦急，因此家人的角色也很重要。

「家人要給老人家希望，讓他明白到焦慮症是可以治癒的，必須堅持服藥，不要讓他在還未試清楚藥物前就放棄服用。」梁醫生提醒，其實不單止服藥，在整個診治過程中，家人對病人的了解亦起到一定的作用，因為醫生需要知道患者的喜惡、生活習慣及思想模式等，才能清楚他的轉變及了解他的需要，以便揀選一個真正合適的治療方案，但有時患者年紀大加上患病，未必懂得表達。

「有時病人亦未必會向醫生坦白表達心底的憂慮，如果家人留意到或知道，把信息告訴醫生，大家多些商量，既可增加彼此的信任，亦可以幫助揀選最合適的藥物。」梁醫生分享經驗之談。

長者其實像孩子一樣需要家人多關心，多理解，陪伴他一起面對疾病。治療焦慮症需要耐性，長者也需要家人的耐心關懷。

形形色色焦慮症

梁婉珊醫生指出，焦慮症分多種，常見的包括：

- 1. 廣泛焦慮症：**
對很多事物都感到憂慮，每日有很長時間處於憂慮之中，整天緊張兮兮，坐立不安。
- 2. 恐懼症：**
對特定的事物感到很恐懼，例如蟑螂或蛇蟲。
- 3. 廣場恐懼症：**
害怕處身某個環境，擔心無法離開某個地方。
- 4. 社交恐懼症：**
害怕任何社交或公開的場合。
- 5. 驚恐症：**
驚恐的感覺會突然出現，在短短十幾分鐘內突然覺得很驚慌，這種情況在幾小時後會突然又出現。

藥物治療效果好

焦慮症若沒有得到適當治療，有可能演變成抑鬱症，但只要用對藥物和治療方法，焦慮症是可以痊癒的。對於長者，藥物治療的效果亦很常見奏效。

梁醫生講解一個好例子：年約80歲的陳婆婆，初時只是覺得「唔舒服」，感到胸口鬱悶，「條氣唔順」，由於不知道問題根源，婆婆和家人都只以為是一般的「老人病」，沒去用心處理，後來情況變得愈來愈嚴重，每天下午2-3時便特別顯得焦慮，甚至開始出現「想死」的念頭，也真的試過把自己的頭撞向牆壁企圖自殺。後來確診患上焦慮症，經醫生給她處方藥物，服藥後大約兩個月，她便完全康復，效果非常理想。



心晴行動

專業面談輔導服務



服務宗旨：

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

服務對象：

- 為受情緒困擾而求助的人士及其家人提供輔導服務
- 年滿18歲或以上（18歲以下將按情況而決定安排面談與否）

服務範疇：

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



何謂「心理輔導」？

心理輔導是一個解決情緒問題的歷程，輔導員首先會與受情緒困擾人士建立互信關係，在面談中幫助當事人調節情緒，一起從不同角度瞭解產生困擾的心理因素，並透過各種以心理學理論為基礎的治療方法排解困擾、探討適合的出路及抗逆資源，從而重整生命，建立正面而健康的生活。

治療團隊：

本會輔導服務的治療團隊均為專業心理輔導員及臨床心理學家，持有認可及相關的碩士學位或以上的資格，及擁有超過200小時或以上受督導的輔導經驗，並經嚴格甄選。

輔導面談時間：

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

服務地點：

本會地址：九龍新蒲崗五芳街20-22A
宏發工業大廈9樓C-D室

服務收費：

本會致力協助有需要的受困者，以低廉的收費提供服務，減輕其接受輔導服務時所帶來之經濟負擔。輔導每節收取\$100之行政費用。綜援及有經濟困難的人士可申請「豁免服務收費」，本會將按個別情況接受申請與否。

預約程序與輪候時間：

致電本會熱線預約登記，熱線義工初步瞭解有關情況，認為合適便會登記在輪候名單內，安排約見。安排面談時間視乎輪候人數多少而定。

登記及服務查詢：

熱線電話：2301 2303



旅遊從業員 職場壓力初探

你是否正計劃與親友把臂外遊，紓減一下日常工作的勞累？當你享受假期之際，有一班在職人士正敬業樂業，竭誠為你提供貼身周到的服務，務求讓你盡興而歸。

說的當然是一班旅遊從業員大軍。旅遊業不少從業員都走在前線上，領着旅行團東奔西跑，面對的壓力跟一般零售或文職工作未必相同，今次我們就邀訪了一些業內人士，從管理層角度探視一下員工的壓力及公司的對策。

據香港旅遊事務署的數字顯示，作為香港四大經濟支柱之一，旅遊業在2013年佔本地生產總值的5%，就業人數接近27萬人，佔全港總就業人數7.2%。

大公司 壓力大

康泰旅行社是全港最具規模的旅行社之一，業務多樣化，除了旅行團，還有自遊行、郵輪等服務，以客量來說，整體排名連續13年都高踞第一名，擁有全職員工超過千人，其中大部分是旅行團領隊，他們亦身兼前線櫃檯的銷售工作。在談到員工的工作壓力時，康泰旅行社董事總經理黃進達指出：「首先，旅行團前線員工有銷售的壓力，因為很多外圍因素會影響旅遊業，例如中東沙士爆發便對韓國團有很大的影響。第二，他們有帶團的壓力，因為市民對不同品牌或旅行社有一定的要求。」

壓力來自銷售與帶隊

旅遊業是服務行業，現在的顧客對服務的要求愈來愈高，加上投訴文化盛行，消委會指2015年接獲針對旅遊業的投訴由2014年的逾1,800宗，升至2015年超過2,600宗，升幅達40%。領隊既要做到面面俱圓，又要面對很多可能出現的突發情況，他們要面對的壓力有多大，可想而知。

面對員工的工作壓力，黃進達表示公司會提供培訓及後台支援，讓員工出團時都能得到幫助，及時解決問題。對於顧客的投訴，他指公司亦設有完善的機制及開放平台讓顧客表達意見，並安排專人回應和評估事件，瞭解究竟是領隊服務不足還是個別旅客的要求及品味不同，不會單憑顧客的意見就評核領隊的服務素質。

據黃進達解釋，現時公司會批准領隊在完成一趟旅行團後，休息半天或一天以重新調整身心。「若然個別員工因私人原因，例如希望轉換帶團線路，公司都歡迎員工表達，我們會持開放的態度與員工商量。」

情緒出問題可安排轉部門

如果一旦發現員工出現情緒問題，黃進達說公司會先瞭解病況。「由於領隊工作比較緊張，公司會跟他商量，要查明病症的嚴重程度和誘發點。領隊守則也清楚說明，如果員工自覺不能應付領團，公司不可允許他領團。若發現他真的不適合在前線工作，可以轉到內部工作。」

若發生可能會影響員工情緒的嚴重事件，例如很多香港人仍記憶猶新的菲律賓人質事件中，康泰會主動聯絡相關的專業機構，為員工提供專業輔導。不過黃進達認為員工出現情緒病的情況其實並不常見，即使像發生菲律賓人質事件時，求助或參加社署舉辦的研討會的員工亦不多。

黃進達坦言，旅遊業求才若渴，如何挽留優秀人才更是難題，因此公司對每一個員工都希望人盡其才，即使員工因患病而無法在前線工作，公司也不會解僱他，而是安排他到其他部門，讓他可以繼續發揮所長。

紓壓無分大小

雖然規模各異，但兩間旅行社都有各自的方式去處理員工的壓力及情緒問題，也顯示他們對員工的身心健康有一定的關注。不過今次的訪問，我們只對旅遊業大軍其中一個界別從業員的壓力問題進行初窺，日後我們會繼續嘗試探討這個行業及其他業界所面對的壓力，希望能引起大家對情緒健康的關注。

小公司 壓力也不小

同樣經營旅行社的長鴻旅行社，規模相對細得多，全職員工只有數人，提供的是更靈活貼身的旅遊服務，這亦代表了行內更多中小企的營業情況。

長跑運動助減壓

負責人之一Joey表示，由於公司採用佣金制度，顧客數目及營業額多少，直接影響員工的收入，因此她相信員工的主要壓力亦源於此。

中小企的老闆與員工之間接觸的機會相對較多，在處理員工的壓力及情緒問題時，也會更直接簡單。「如果真的有同事患上情緒病，我們會建議他可以先聯絡如『心晴行動慈善基金』這樣的非牟利機構尋找輔導，並且鼓勵他求醫，希望在情況未惡化前得到最佳治療。」Joey分享，「另外我們亦會與該員工多溝通，理解與關懷他，鼓勵他多做運動，保持良好心情。」

由於長鴻的股東熱愛跑步運動，因此公司亦提供了相關的專業旅遊服務「馬拉松跑樂團」，員工帶團時亦可寓工作於娛樂，亦因為老闆喜歡跑步，參與跑步比賽或一些健康活動時也會鼓勵員工一起參與，希望讓他們藉此紓減日常工作的壓力，提升身心健康。



康泰旅行社董事總經理黃進達先生



長鴻旅行社鼓勵員工參與跑步比賽以紓減壓力

處理壓力有道 工作樂也融融

職業安全健康局對旅遊業從業員發出安健資訊

旅遊業的員工每天不但要面對繁重的工作，亦要滿足各項服務的承諾，所以工作壓力自然不輕。當一些與工作有關的因素，未能與工作者的能力或期望配合，而工作者本身又對這些因素缺乏控制能力時，便產生了工作壓力。事實上，工作壓力是無可避免的。適當的工作壓力可以幫助提高員工的工作效率，增強他們的活力

以及對事物的警覺性；但壓力過大而沒有得到適當的處理，則會影響員工的健康、例如引起頭痛、腸胃不適或更嚴重的傷害，同時亦會令公司的生產力下降，後果不容忽視。所以員工必須要懂得處理壓力，而僱主亦都要對僱員作出有效的支援。

員工壓力大 對機構的影響

- 經常有僱員離職
- 僱員經常請病假
- 服務及產品質素下降
- 工作出錯率上升
- 意外事故增加
- 勞資或員工之間的關係惡劣

工作壓力的來源

- | | |
|---------|------------|
| 1. 工作安排 | 4. 人際關係 |
| 2. 工作環境 | 5. 工作前途 |
| 3. 個人態度 | 6. 工作與家庭平衡 |

工作壓力的徵狀

當大家遇到工作壓力時，個人的生理、心理、以至行為都會出現一些徵狀。而僱主亦可從一些跡象，了解機構有沒有受到壓力的影響。所以多認識個人及機構的工作壓力徵狀，有助及早採取改善措施，避免問題惡化。

身體方面

- | | |
|----------|----------|
| a. 血壓上升 | g. 免疫力下降 |
| b. 胸口鬱悶 | h. 皮膚毛病 |
| c. 便秘或腹瀉 | i. 疲倦 |
| d. 胃痛 | j. 消化道潰瘍 |
| e. 頭痛 | k. 心臟病 |
| f. 肌肉疼痛 | |

思想方面

- | | |
|----------|---------|
| a. 精神不集中 | d. 猶豫不決 |
| b. 善忘 | e. 難作決定 |
| c. 創意下降 | |

情緒方面

- | | |
|---------|--------|
| a. 焦慮不安 | c. 抑鬱 |
| b. 暴躁 | d. 無助感 |

行為方面

- | | |
|--------------|-----------|
| a. 吸煙或飲酒增加 | e. 作不安全行為 |
| b. 增加使用藥物 | f. 睡眠失調 |
| c. 食量下降或過度進食 | g. 逃避工作 |
| d. 責罵別人或暴力行為 | h. 自殺行為 |



工作壓力的管理

員工

知道了工作壓力的來源與徵狀之後，下一步便要作出有效的管理以減低健康受損，和發生工傷意外的機會。具體建議如下：

1. 遇到困擾或問題應積極面對，可以跟同事與上司討論解決問題的方法，或者向可信賴的人傾訴；切勿封閉自己。
2. 處理工作時，應訂立緩急先後以改善時間管理。
3. 與同事、家人、朋友建立良好關係，接納別人的支持。
4. 經常做運動使體魄壯健。
5. 有充足睡眠以及睡前不作胡思亂想。
6. 均衡飲食，避免進食不健康食品，例如咖啡、酒精飲品、香煙等。
7. 安排工餘消閒活動，發展個人興趣。
8. 練習鬆弛技巧以渲洩壓力所帶來的情緒起伏，避免壓力的問題惡化。
9. 如果出現焦慮不安、抑鬱等徵狀時，應向醫生求診。

僱主

亦要作出相應配合，以消除或減低工作壓力對僱員造成的不良影響。具體建議如下：

1. 提供足夠資源包括人力、物力及技術訓練等，令員工有足夠能力應付工作。
2. 因應員工的能力和經驗，分配合適的工作及工作量。
3. 保持機構的和諧氣氛及團隊精神，適當處理內部衝突及投訴。
4. 有任何關於工作或福利上的重大變動，應事前諮詢員工意見以及讓他們知道最新進展。
5. 設立或增加一些溝通渠道，讓員工對某些工作安排的決策發表意見，並加以考慮和採納。
6. 為員工或鼓勵員工制定個人發展計劃。
7. 提供安全和健康的工作環境及工作設備。
8. 安排員工有足夠的休息時間。

總括而言，工作壓力過大會影響員工的健康與安全，同時亦都會令公司的生產力下降。所以僱主與僱員必須互相配合，制定預防及控制措施，令問題得以改善。

資料來源：職業安全健康局《飲食業及旅遊業 - 安全健康通訊》第29期

工作壓力與精神健康調查

五成在職人士精神狀況屬「亞健康」
兩成更可能有精神心理疾患

學習正向心理 助減患情緒病風險

職業安全健康局於2015年10月發佈一項關於本港在職人士精神狀況的調查結果，約一半受訪者精神心理處於「亞健康」狀態，更有接近兩成人可能患有精神心理疾病，需要接受治療。調查亦同時發現，透過學習正向心理，有助減低患上抑鬱症和焦慮症等情緒病的風險，強化精神心理健康。職安局建議，僱主及僱員應一同採取有效措施，管理工作壓力，建立健康工作間。

職業安全健康局與全人教育基金在2015年6月至9月，為多間機構共377名在職人士提供為期兩個多月共5小時的培訓工作坊，讓參加者學習運用正向心理來管理工作壓力，以提升面對壓力時的「抵抗力」。在工作坊期間，亦進行有關工作壓力與精神健康的調查，以問卷方式，評估參加者在培訓前後，在工作壓力、抑鬱、焦慮情緒及精神心理健康狀態的改變。參加者來自飲食、物業管理、醫護服務、地產代理、公用事業、教育等不同行業。

工作壓力



重點結果

1. 工作壓力

	培訓前	培訓後	改進
極重工作壓力	4.5%	1.3%	40%
很重工作壓力	13.1%	8.0%	
頗重工作壓力	43.6%	27.7%	
共：	61.2%	37.0%	

超過6成參加者感受到相當大程度的工作壓力。經培訓後，工作壓力的情況有很大改進，只有約3分之1的參加者感受到相當大的工作壓力。

正向
心理



重點結果

調查顯示，沉重的工作壓力會引致不同程度的情緒問題。職安局表示，「過大的工作壓力影響在職人士的身心健康及與家人的關係；此外，亦會削弱機構的生產力，而社會亦需要承擔因心理疾患而產生的醫療開支。因此，僱主、僱員以至社會大眾都需要正視問題，做好工作壓力管理。而工作場所正是一個合適的源頭去推廣工作壓力管理。」

工作壓力有很多不同的成因，一方面可透過機構層面，例如制訂清晰的機構政策、提供足夠資源，包括適當的人手、工作安排和培訓，令員工有足夠能力應付。此外，亦可以從個人層面着手，透過學習正向心理，增強面對壓力時的「抵抗力」。

是次調查也反映「正向心理」培訓是有效協助在職人士的方法，能減低因為過大的工作壓力而引致的情緒病如焦慮症或抑鬱症等，促進精神心理健康。

職安局指出，「根據世界衛生組織的資料，現時全球每10個人之中便有1人患上精神心理疾病，精神健康是全球面對的問題。而是次調查更顯示，在本港每5個人之中便有1人有精神心理疾患，情況比全球的平均數字還要高，社會必須要正視在職人士精神健康的問題。」職安局呼籲，在職人士可以透過不同方法，包括機構及個人的層面去管理壓力，提升精神健康。

2. 情緒困擾

	培訓前	培訓後	改進
抑鬱	24.80%	17.50%	30%
焦慮	26.10%	18.40%	

約4分之1的參加者有情緒困擾。經培訓後，下降至少於5分之1。

3. 精神健康狀態

	培訓前	培訓後
健康狀態	26.70%	36.30%
亞健康狀態	55.70%	49.60%
疾患狀態	17.60%	14.10%

培訓前，參加者精神心理健康良好的人士約佔4分之1，而約4分之3人屬於欠佳狀態。一般而言，精神心理屬於疾患者需要接受治療，而處於亞健康人士也需要強化精神心理健康，減少惡化成為疾患狀態。經培訓後，參加者的精神心理健康有明顯進，超過3分之1人士呈健康狀態，而精神心理欠佳狀態者則減至少於3分之2。

建立正向心理 6大貼士

1. 多些笑：笑可以改善情緒，令心情愉快。
2. 多分享：家人及朋友是重要的情緒支援，多與他們分享快樂的事情或遇到的問題。
3. 多感謝：學習欣賞及感謝，即使遇到挫折，也可當作是學習機會。
4. 多角度思考：從不同的角度思考事情，發掘事情美好的一面，保持樂觀的心境。
5. 多做運動：運動令人體釋放安多酚，有助減壓，讓人感覺愉快。
6. 多幫助別人：研究發現，幫助別人時，個人快樂的感覺亦會提升。

不少人都喜歡旅遊，不但能品嘗異地美食，體驗風土人情，更有助舒緩平日的生活壓力，令身心回復平衡。今次就為大家介紹一個你可能聽過但又感到陌生的地方——馬恩島(Isle of Man)，筆者因為被那逗趣的國旗所吸引，決定在英國之旅中，溜開一下，到這偏遠小島一遊。想到這輩子也許只會來這裡一次，所以決定停留4日3夜，好好體驗一下這裡的小島風情。

文/攝影：羅拉

三腳英倫小島

Isle of Man

偷得浮生4天遊

你也許聽說過Isle of Man，因為當地稅制簡單，免收很多稅款，容許成立註冊「豁免」公司等等，所以很多公司都在那裡註冊，而金融業亦成為這個面積只有588平方公里、人口剛不過10萬的小島的主要經濟支柱。

Isle of Man向有男人島或人島之稱，但翻查網站資料，發現我們被「Man」這個字誤導了，它似乎是古語演變過來，卻不是指「人」或「男人」。很多人把它譯為馬恩島、曼島或萌島，筆者則選用「馬恩島」。

馬恩島位於英格蘭與愛爾蘭之間，可從海路或航空前往，也可兩者都體驗一下，選擇於希舍姆(Heysham)乘船前往，回程時則坐內陸機到利物浦。前者行程近兩個半小時，後者卻只需約40分鐘。



馬納南別墅博物館外的港口。

與維京人的淵源

別以為這是個鄉村小島，便一定冷冷清清。上岸之處正是首都德格拉斯(Douglas)，地方雖小，但五臟俱全，而且除了酒吧多之外，華人餐館也不少。馬恩島的主要景點分佈全島各處，因此要於三兩天內全部遊覽，其實也行色匆匆。

島上保留了舊式的蒸氣火車，聽到笛聲在山谷之間嗚嗚長鳴，白煙隨着海風卷卷飛揚，令人非常興奮，忍不住拿着相機不停閃拍。蒸氣火車的終站是伊林港(Port Erin)，除了有火車博物館外，也可以一覽海峽風景。

如果你喜歡看城堡或古跡，便不能錯過拉申城堡(Castle Rushen)屹立于島邊的皮爾城堡遺跡(Peel Castle)。皮爾城堡位於另一個小島上，與本島靠一條小路連貫。它的建築物大都毀壞不堪，只剩下幾幅破牆，我們前往時正下着微雨，陰沉的天色令城堡更顯荒涼。離開時，管理人員半開玩笑地跟我們說這裡曾經鬧鬼，還有一些書籍大談這裡的鬼怪傳說。我們聽罷只是回敬哈哈一笑。

皮爾城堡附近有馬納南別墅博物館(The house of Manannan)，展出維京人的手工藝品，可見馬恩島與維京人的淵緣。Manannan是愛爾蘭等地神話中的人物，大概是海之子的意思，有說Isle of Man的Man，就是由Manannan演變而來。

在拉克西(Laxey)有最大而且仍運作的水車拉克西水車(Laxey Wheel)，附近是礦井，巨型水車原本用來把礦井中的水抽出。本來我們想順便到附近乘搭登山火車Snaefell Mountain Railway，上山呷杯咖啡，卻因事前沒看清楚火車時間表，結果只能目送最後一班火車上山。



只能有「一面之緣」的登山火車。



水車高約40英尺，遊客可登上水車頂。



傳聞中的特產無尾貓

帶着一點點遺憾，大家漫步到海邊去，卻竟然給我們巧遇傳聞中的無尾貓！無尾貓是馬恩島的特產，但來了3天，半隻貓影也不見。此刻不期而遇，原來貓兒真的沒尾巴的！

無尾貓跟英國的短尾貓原屬同種，來到馬恩島後，大概因為基因突變，新出生的小貓缺少了形成尾巴的脊椎骨，從此成為馬恩島的特產。

驚喜乍現傳聞特產，大家攬着兩隻無尾貓豈會輕易放過，當然不停拍照，把剛才的遺憾都丟到九重天去了，不過兩隻肥貓被我們又攬又抱，顯得點無可奈何。

島上交通非常方便，而且富有特色。除了前面提過的蒸氣火車及登山火車外，在碼頭沿海的主馬路上還有馬拉的纜車和舊式電氣火車。另外這裡也有香港人最熟悉的雙層巴士，想環島遊的話，倒是不錯的選擇。

最後想提一下馬恩島的國旗。3隻腳像正在逃跑的設計本來已經逗笑，想不到馬恩島人非常愛國，任何地方都可以見到這「三腳」標誌，而且還有不同的設計，結果成為今次旅程中，最受大家歡迎的焦點目標。💖



就在公園這塊石碑旁，我們終於遇上無尾貓。



位於伊林港的火車博物館。



疾奔的男人腿

Isle of Man雖然不是男人島的意思，但國旗上的三腳圖案，肯定代表正在疾奔的男人腿。據歷史考據，這個三腳圖案源於古代愛爾蘭及維京文化，象徵太陽，代表權力和生命。馬恩島早年也屬於挪威統治，13世紀後才由蘇格蘭及英格蘭管治。今天名義上馬恩島的元首仍是英女皇，但除了外交及國防外，內政全部由自己的國會決定。這個國會已有1千年以上的歷史，應該是現存最古老的國會制度。

森林不是無出路 抬頭仍有蔚藍天

讓你了解抑鬱症患者的心路歷程！



現親臨
心晴行動購買
可享特惠價
\$20

 快樂書房

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

書籍訂購表格：



開心大力菜 菠菜

當大力水手遇上菠菜，從此每次危急時他都能英雄救美，而菠菜就成了大力菜的代名詞。卡通漫畫雖然比較誇張，但現實中的菠菜絕對配得上大力菜之稱譽，不但有強健骨骼、抗氧化等作用，更是一種有名的開心菜，可以令人心身強健。想知道有多開心？看大力水手吃菠菜後的表情便知道。

在大力水手遇上菠菜的二千多年前，菠菜開始於古波斯種植，到了唐代尼泊爾國王把此菜當作貢品送到中國來，從此落地生根。由於當時的中國稱其產地為菠薐國，因此大家就叫它作菠薐菜，後來索性簡稱為菠菜。

春天養肝菜

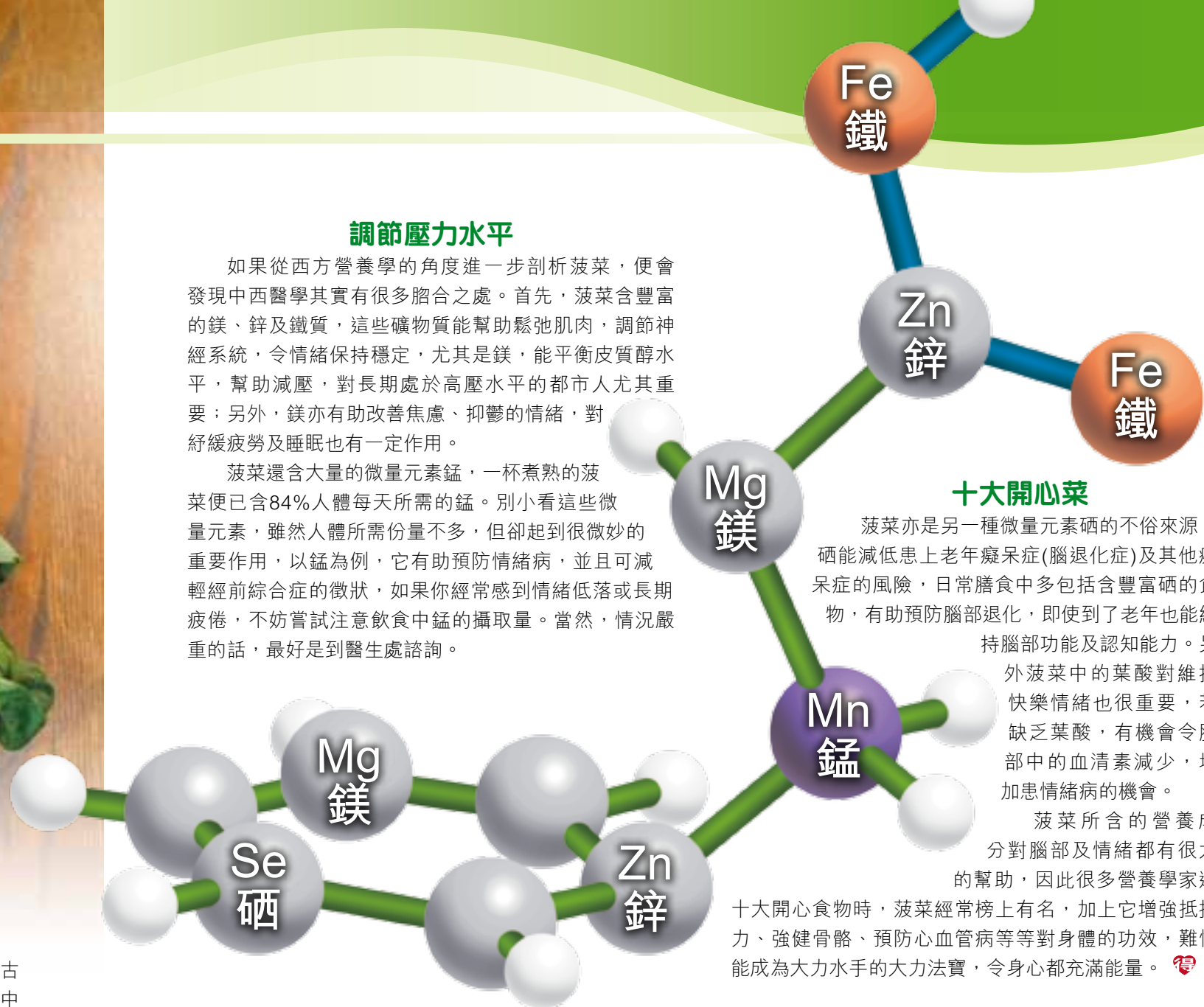
菠菜是春天的蔬菜，雖然一年四季均可見其影蹤。在中醫角度中，菠菜具養肝功效，而他們認為春季對應五行中的「木」，五臟中的肝又對應「木」，因此主張春季宜養肝，菠菜自然也成為推介食品，正好亦呼應了「不時不食」的傳統智慧。

值得一提的是，中醫所說的肝，不單是指肝臟，而是指整個臟腑系統，不但是身體，連情緒也包含在內，所以才有「大動肝火」的形容，把肝與怒牽連起來；更有「肝鬱」，為免鬱症，要注重疏肝。故此中醫相信，像菠菜那樣有養肝功效的食物，不但可以改善人體健康，有利活絡經脈，提升免疫力，亦能幫助穩定情緒。

調節壓力水平

如果從西方營養學的角度進一步剖析菠菜，便會發現中西醫學其實有很多脗合之處。首先，菠菜含豐富的鎂、鋅及鐵質，這些礦物質能幫助鬆弛肌肉，調節神經系統，令情緒保持穩定，尤其是鎂，能平衡皮質醇水平，幫助減壓，對長期處於高壓水平的都市人尤其重要；另外，鎂亦有助改善焦慮、抑鬱的情緒，對紓緩疲勞及睡眠也有一定作用。

菠菜還含大量的微量元素錳，一杯煮熟的菠菜便已含84%人體每天所需的錳。別小看這些微量元素，雖然人體所需份量不多，但卻起到很微妙的重要作用，以錳為例，它有助預防情緒病，並且可減輕經前綜合症的徵狀，如果你經常感到情緒低落或長期疲倦，不妨嘗試注意飲食中錳的攝取量。當然，情況嚴重的話，最好是到醫生處諮詢。



十大開心菜

菠菜亦是另一種微量元素錳的不俗來源。錳能減低患上老年癡呆症(腦退化症)及其他癡呆症的風險，日常膳食中多包括含豐富錳的食物，有助預防腦部退化，即使到了老年也能維持腦部功能及認知能力。另外菠菜中的葉酸對維持快樂情緒也很重要，若缺乏葉酸，有機會令腦部中的血清素減少，增加患情緒病的機會。菠菜所含的營養成分對腦部及情緒都有很大的幫助，因此很多營養學家選十大開心食物時，菠菜經常榜上有名，加上它增強抵抗力、強健骨骼、預防心血管病等等對身體的功效，難怪能成為大力水手的大力法寶，令身心都充滿能量。

小小大誤會 原來不是鐵血菠菜

提到菠菜，很多人的第一印象就是富含鐵質，連美國膾炙人口的卡通「大力水手」，都被描述成因吃了菠菜的豐富鐵質而變得力大無窮；然而這「常識」原來都只是個誤會。事源在1870年代，負責計算營養價值的德國科學家沃爾夫(Erich von Wolf)將每100公克菠菜含有3.5毫克鐵質數據，一時誤筆，弄少了1個小數點，讓菠菜鐵質增量10倍，變成35毫克。從此，菠菜便榮登高鐵質的補血佳品寶座。

直至1981年，「英國醫學期刊」就曾有關研究推翻過這項對「鐵血」菠菜的誤解，可惜由於謬誤已普及多年，加上紅極一時的「大力水手」都是靠菠菜變得如鐵一般的強壯大力，在公眾心目中，菠菜含豐富鐵質已成「鐵一般的事實」，深入民心。又直至近年英國《每日郵報》報導，美國哈佛醫學院學者山謬阿貝斯曼(Samuel Arbesman)在他的新書中一再破除這「鐵一般的謬誤」，菠菜才開始不再被人扣上這頂鐵帽子。

吃得開心

春菠盪漾魚丸湯

無論是中式炒煮或涼拌，還是西式意粉餅批，菠菜樣樣皆能，而且榨汁後加入麵粉中混和，還可做成碧綠翡翠的麵條或包子。以下介紹的是一款製法簡單的美味湯餚，讓你輕輕鬆鬆便可以吃出好心情。

春菠盪漾魚丸湯

材料：菠菜半斤、魚丸及墨魚丸各五顆、薑數片、蔥一棵

調味料：鹽1茶匙、酒少許

做法：1. 菠菜洗淨摘去根部。魚丸及墨魚丸洗淨。蔥切段。

2. 鍋中置水煮沸，倒入魚丸、墨魚丸及薑蔥，大火煮沸後加入酒，轉文火煲約20分鐘。

3. 放入菠菜轉大火煮沸，菠菜轉軟，加鹽調味即可。

備註：可按個人喜好加以變化，例如改用新鮮魚滑、豬肉丸或牛丸，加入草菇、蝦米等，令味道和營養都更豐富。

菠菜宜忌

菠菜蒸炒煮樣樣皆宜，不過若是水煮，切勿煮太久，以免當中的營養流失。另外應避免菠菜與豆腐同煮，因為菠菜含草酸，與豆腐等含鈣質的食物同吃容易形成草酸鈣，引致腎結石，如果要一起烹煮，先以沸水灼一下菠菜，可去除部分草酸。菠菜亦屬於嘌呤含量中度的食物，有痛風的朋友要慎吃。💗



心晴市集 社會企業

為地球村
獻出一分力



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。

提倡環保理念
推動良心消費



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

全港精神健康指數調查2015

青少年情況堪慮 組織促多運動減網絡活動

每年10月，勞工及福利局與多個復康機構及公營機構合辦「精神健康月」活動，透過不同形式的公眾教育及推廣活動，向市民宣傳精神健康的訊息。「精神健康月」籌委會的研究工作小組連續第四年進行「全港精神健康指數調查」，追蹤評估香港人的精神健康狀況，希望有助喚起更多人關注個人精神健康。2015年的調查研究更特別關注15至24歲青少年的情況。



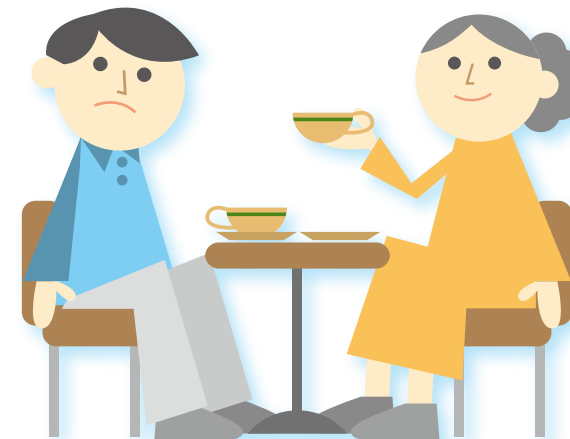
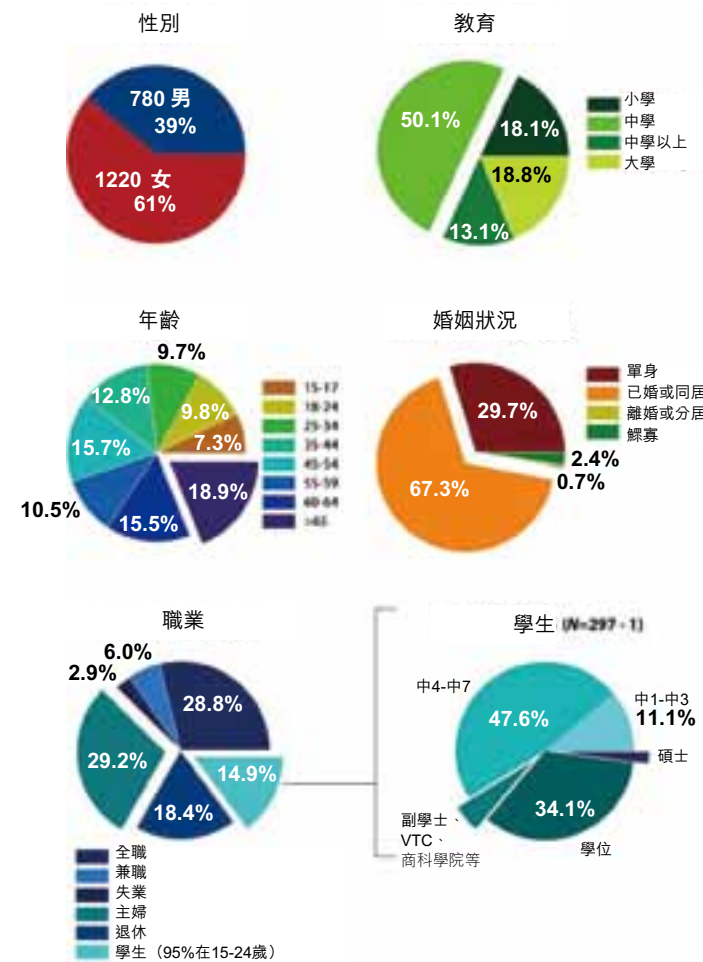
調查方法

委託獨立調查機構於2015年7月至9月以電話訪問完成了2,000份問卷，當中341名受訪者為15至24歲的青少年。或因今年社會上出現不少電話騙案，拒絕率較往年高。是次問卷調查的回應率是21.7%。

問卷內容

根據「世界衛生組織五項身心健康指標」，及以下範疇的問題：

- 工作、學業、家庭、經濟、居住環境、人際關係、社會爭議及前途問題對受訪者的精神健康有多大影響
- 受訪者遇到困難時會如何處理
- 受訪者認為自己擁有那些正向心理的特質
- 身邊不同人士對受訪者的情緒支援是否足夠，受訪者又期望哪些人會在逆境中支持自己
- 受訪者使用網絡社交媒體的平均時間，及其對受訪者的生活及情緒之影響



調查結果

A. 精神健康指數

根據「世界衛生組織五項身心健康指標」，「精神健康指數」的分數為由最低的0分至100分滿分。是次調查的受訪者的平均分為58.71分。

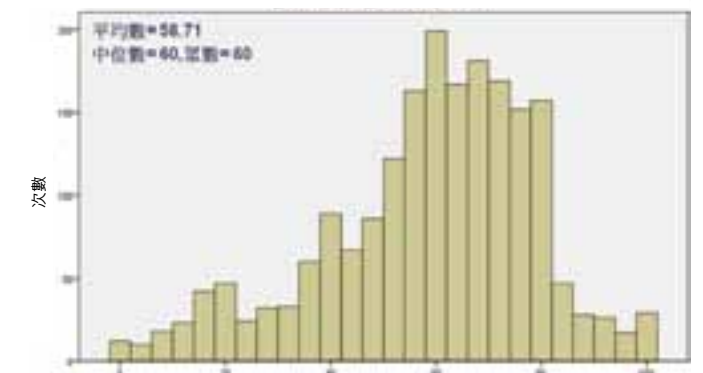
世界衛生組織五項身心健康指標

過去兩星期裡：	所有時間	大部分時間	超過一半時間	少於一半的時間	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

72.8%受訪者於50分「合格線」或以上，27.2%受訪者精神健康指數處於「合格線」以下。

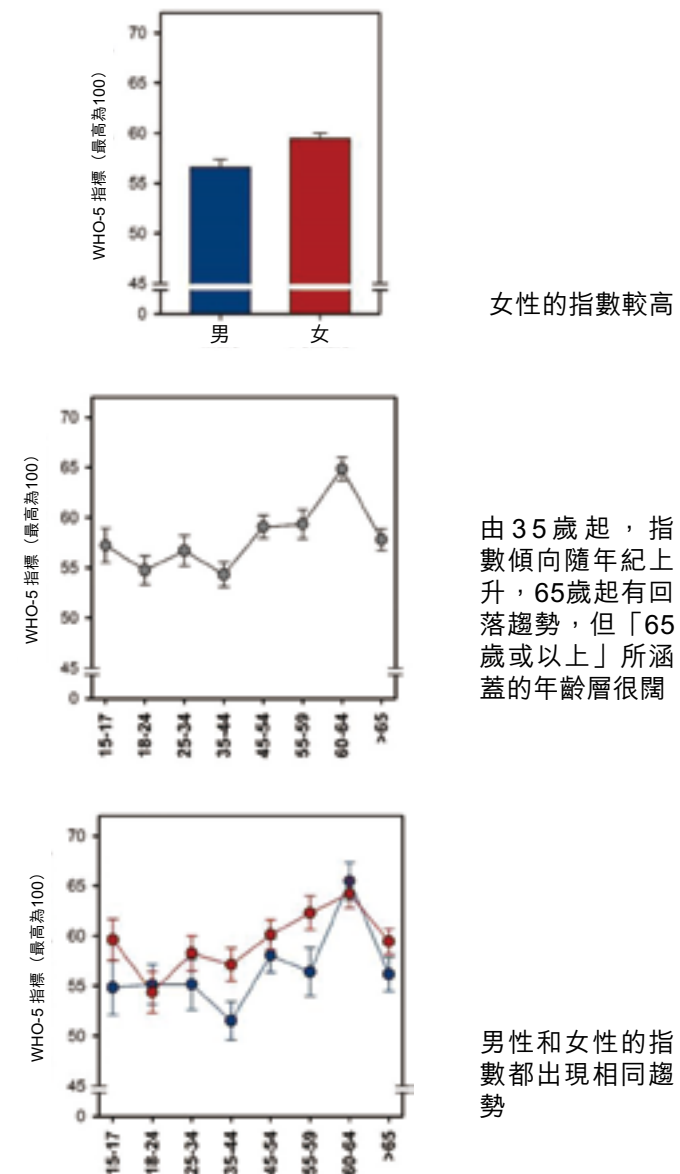
世界衛生組織五項身心健康指標



調查亦按着受訪者的性別、年齡、教育程度及婚姻狀況的組別，比較其精神健康指數的分佈。整體有以下發現：

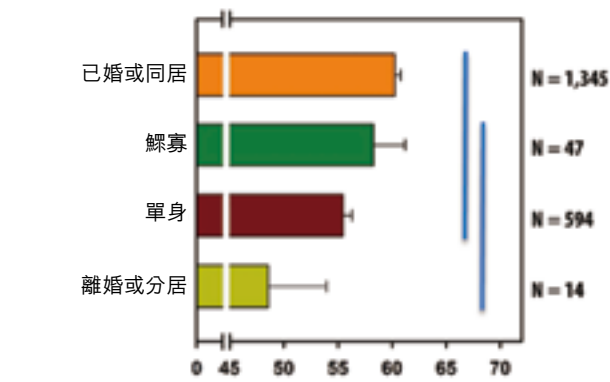
- 1 男性的精神健康指數（平均分56.6分）低於女性（平均分59.6分）。不論男女，由35歲起，指數傾向隨年紀上升，65歲起有回落趨勢。

不同性別、年齡受訪者的精神健康指數



註：調查未有仔細分析「65歲或以上」所涵蓋的年齡層，故未能確定65歲後長者精神情況的走勢。

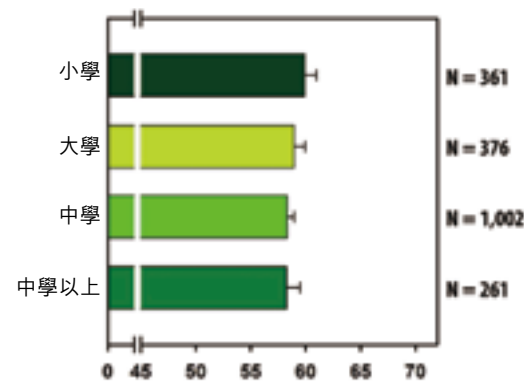
2 已婚及同居人士的精神健康指數較高，平均分60.25分；其次是鰥寡者，平均分58.30分；單身者平均分則為55.49分。離婚/分居者的精神健康指數最低，平均分48.57分，低於「合格線」50分之下。



註：受訪者中離婚/分居人士所佔的比例很小。

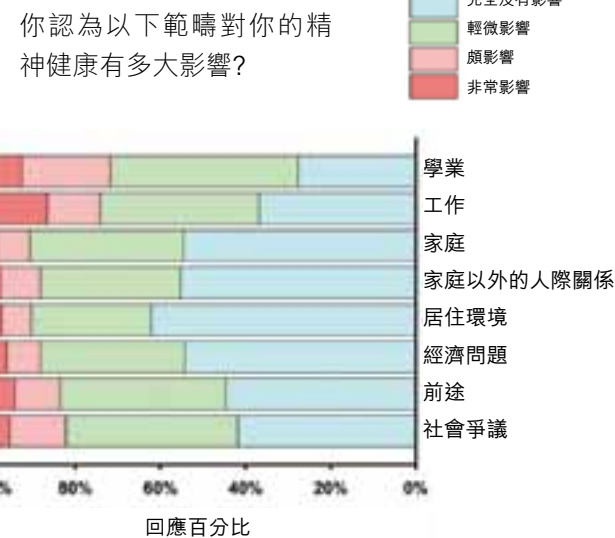


3 教育程度對精神健康指數並無影響。



4 當受訪者被問及包括「學業」、「工作」、「家庭」、「家庭以外的人際關係」、「居住環境」、「經濟問題」、「前途」、「社會爭議」等外在因素對他們的精神健康有多大影響時，精神健康指數愈高的受訪者愈少認為自己受這些外在因素影響。

外在因素對受訪者精神健康的主觀影響



- 對學生與在職人士而言，「學業」與「工作」是比較受重視的外在因素。
- 在311名在學受訪者回應中，28.3%認為「學業」「頗影響」或「非常影響」他們的精神健康。
- 而在710名在職受訪者的回應中，25.8%認為「工作」「頗影響」或「非常影響」他們的精神健康。



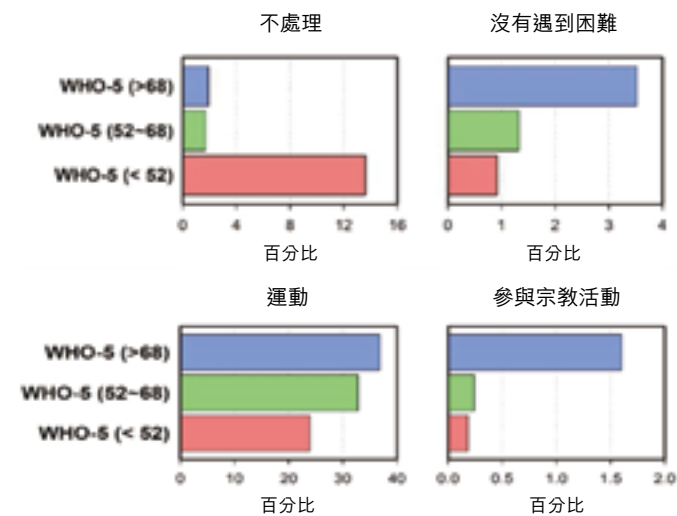
	學業	工作	家庭外的人際關係	家庭	居住環境	經濟問題	前途	社會上的爭議
總回應人數	311	710	2,000	2,000	2,000	2,000	1,661	2,000
完全沒有影響	86 (27.7%)	261 (36.8%)	1,091 (54.6%)	1,104 (55.2%)	1,242 (62.1%)	1,085 (54.3%)	742 (44.7%)	837 (41.9%)
輕微影響	137 (44.1%)	266 (37.5%)	722 (36.1%)	659 (33.0%)	564 (28.2%)	680 (34.0%)	647 (39.0%)	807 (40.4%)
頗影響	65 (20.9%)	87 (12.3%)	156 (7.8%)	190 (9.5%)	141 (7.1%)	157 (7.9%)	176 (10.6%)	264 (13.2%)
非常影響	23 (7.4%)	96 (13.5%)	31 (1.6%)	47 (2.4%)	53 (2.7%)	78 (3.9%)	96 (5.8%)	92 (4.6%)
頗影響+非常影響	88 (28.3%)	183 (25.8%)	187 (9.4%)	237 (11.9%)	194 (9.7%)	235 (11.8%)	272 (16.4%)	356 (17.8%)

註：百分比取自小數點後一位



5 遇到困難時，選擇「不處理」的受訪者多屬精神健康偏差。

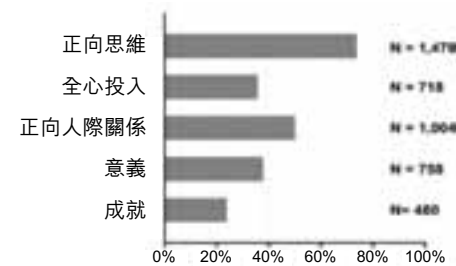
過去兩星期內處理困難的方法



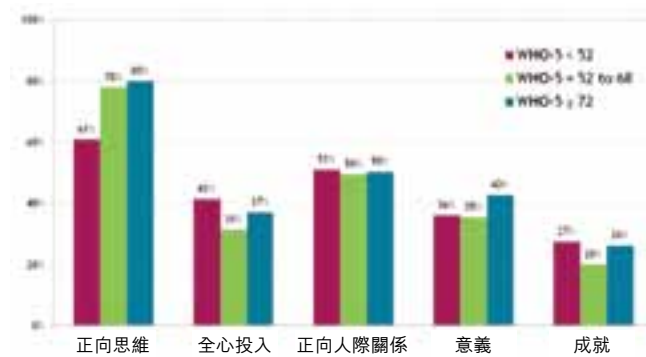
6 精神健康指數愈高的受訪者，愈自覺擁有「正向思維」。其他正向心理元素則沒有太大的區別。

正向心理的元素

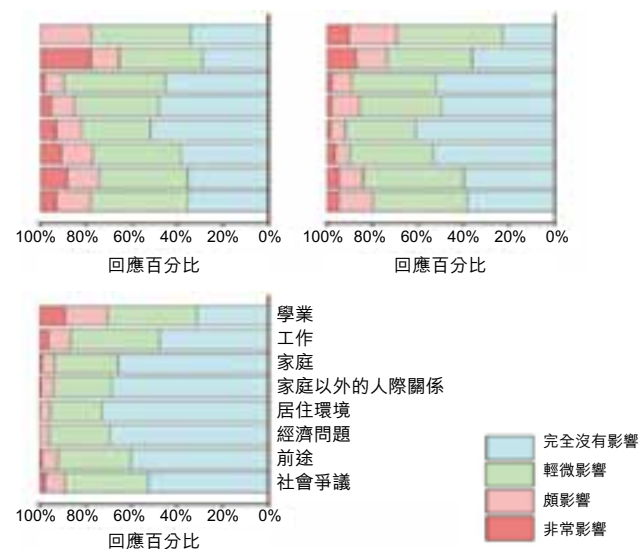
你認為自己的日常生活是否擁有以下的特質？



指數較高的受訪者多擁有正向思維，並感到生活有意義

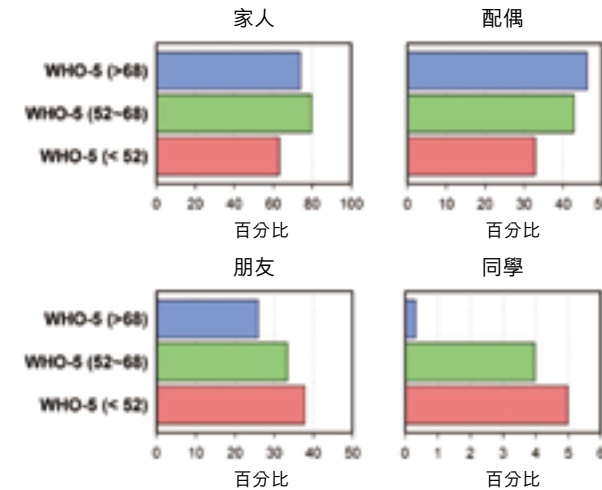


指數愈高，愈少認為自己受外在因素影響



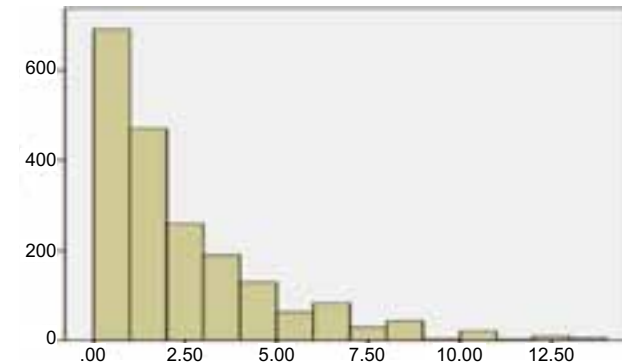
7 最多受訪者期望遇到逆境時得到家人支持。

遇到逆境時希望得到身邊哪人支持？



8 受訪者平均使用網絡社交媒體的時數為每天2小時，中位數則為每天1小時。年紀愈小，使用網絡社交媒體的時數愈多。

平均每日使用網絡社交媒體的時間



2012-2015不同年齡組別的精神健康指數

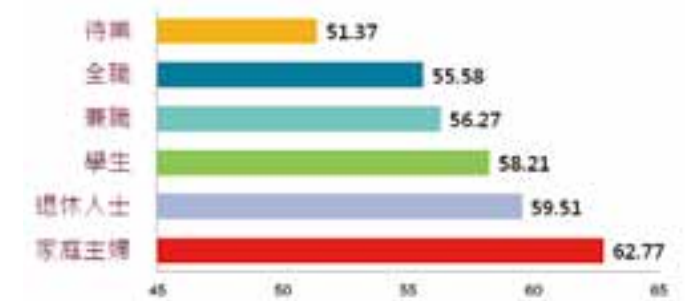


確認需要關注15-24歲人士精神健康

9 按職業劃分，家庭主婦的精神健康指數最高，平均分62.77分；待業人士的指數則最低，平均分51.37分。

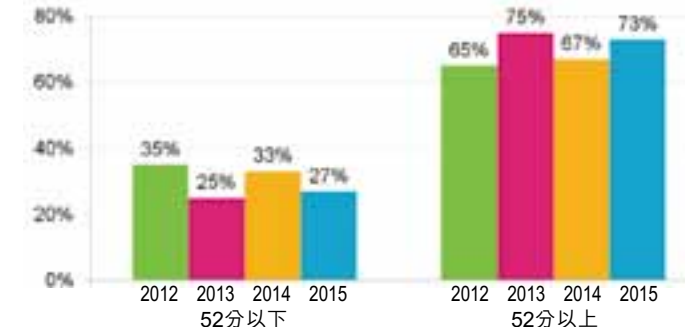
待業人士的指數最低，家庭主婦的指數最高

年份	2012	2013	2014	2015
平均分	56.25	59.72	55.93	58.71



10 若比較連續4年的精神健康指數平均分，今年的平均指數值比去年稍微增加2.78分。

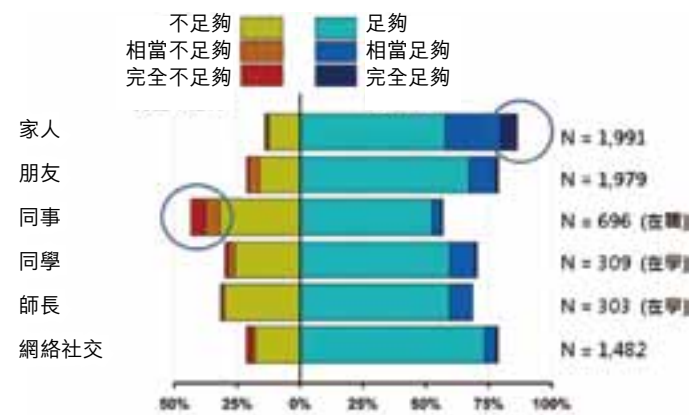
與過去4年的精神健康平均指數比較



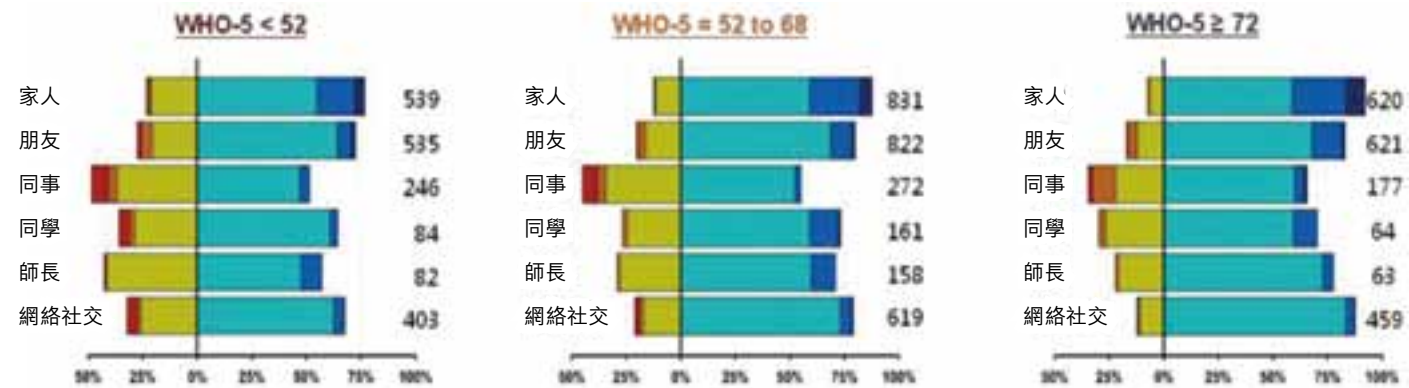
年份	2012	2013	2014	2015
平均分	56.25	59.72	55.93	58.71

11 受訪者最能從家人身上獲得情緒支援，而精神健康指數愈高的受訪者，愈滿意身邊人給予的情緒支援。相比之下，受訪的在職人士認為從同事中所獲得的情緒支援最為不足，於696個回應中，43.3%認為「不足夠」、「相當不足夠」或「完全不足夠」。

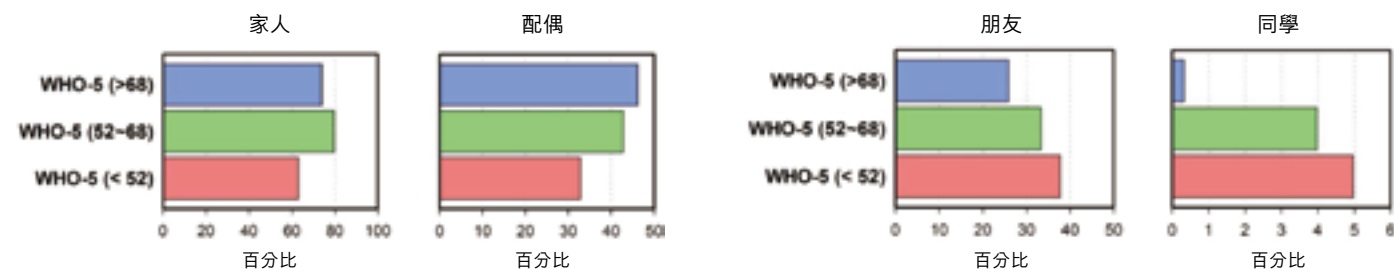
從身邊的人所得到的情緒支援是否足夠？



指數愈高，愈滿意身邊的人的情緒支援

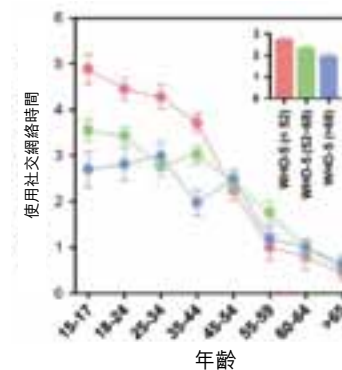
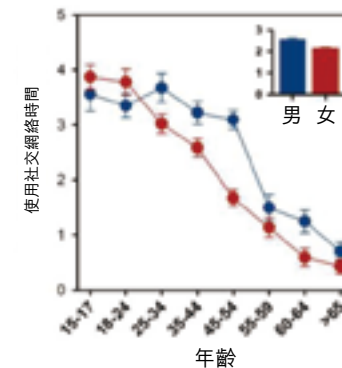
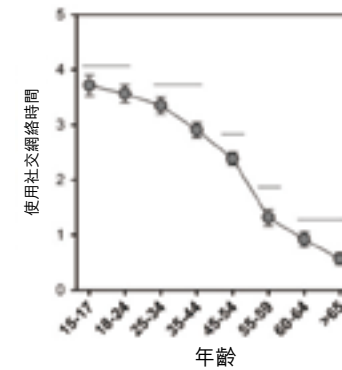


指數較低更希望得到朋友、同學的支持！



12 精神健康指數愈低的受訪者，愈認為網絡社交媒體支援比真實社交支援重要；男性（尤其是25歲或以上）及精神健康指數較低的人士會花較多時間使用網絡社交媒體。

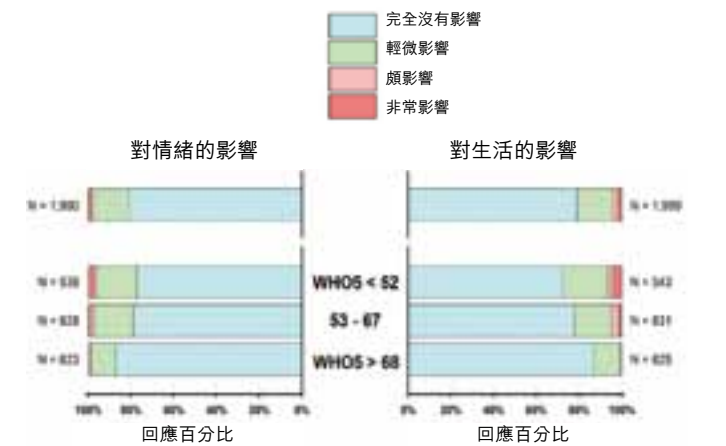
指數較低的受訪者傾向多使用網絡社交媒體



指數愈低，愈認為網絡社交媒體支援比真實社交支援重要

13 如果未來24小時內不能使用網絡社交媒體，精神健康指數較高（68分或以上）的受訪者絕大多數傾向認為他們的生活及情緒將不會受影響。

如果未來24小時內不能使用網絡社交媒體，指數較高的受訪者傾向不被影響



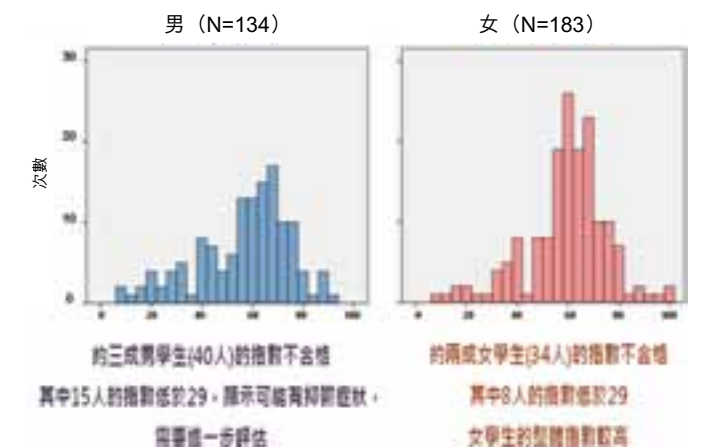
B. 受訪青少年的精神健康情況

「精神健康月2015」主題為關注15至24歲青少年的精神健康，研究工作小組特別制訂相關問題，瞭解受訪青少年共341人的情況。

調查有以下發現：

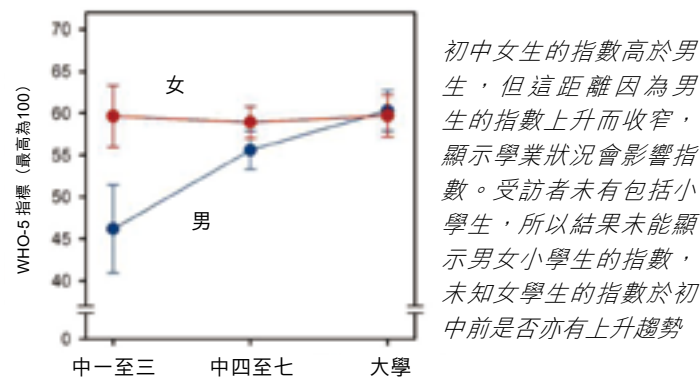
1 約3成青少年（105人）的精神健康指數不合格，其中33人的指數低於29分，表示可能有抑鬱的徵狀，需要進一步接受評估；青少年中，男生的平均指數是55分，輕微低於女生的平均指數57分。

男女學生的精神健康指數



2 比較男女初中學生、高中學生及大學生的精神健康平均指數後，發現在初中組別中，女生的指數高於男生，但在餘下兩個較年長的學生組別中，男女生的精神健康指數距離有所收窄。受訪者未有包括小學生，所以結果未能對小學組別的男女差異作出分析，未知女學生的指數於初中前是否仍高於男生。

比較男女初中學生、高中學生及大學生的平均指數



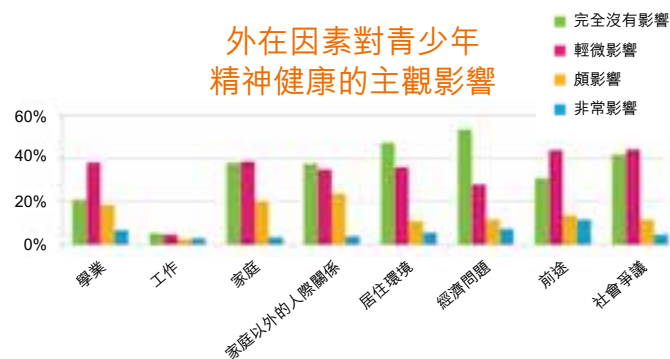
3 在眾多外在因素之中，青少年認為「工作」、「前途」、「學業」及「經濟問題」等因素對他們精神健康的影響較大，分別有20.3%、11.7%、8.0%及7.3%的受訪青少年認為自己非常受這些因素影響。

外在因素對15至24歲青少年精神健康的主觀影響

	學業	工作	家庭	家庭外的人際關係	居住環境	經濟問題	前途	社會上的爭議
總回應人數	287	54	341	341	341	341	341	341
完全沒有影響	24.7%	33.3%	37.8%	37.5%	47.2%	53.3%	30.8%	41.6%
輕微影響	45.3%	29.6%	38.4%	34.9%	35.8%	27.9%	43.7%	44.2%
頗影響	22.0%	16.7%	20.2%	23.8%	11.1%	11.4%	13.8%	11.4%
非常影響	8.0%	20.4%	3.5%	3.8%	5.9%	7.3%	11.7%	4.7%

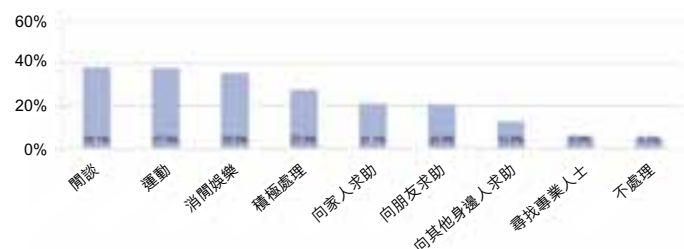
註：百分比取自小數點後一位

外在因素對青少年精神健康的主觀影響



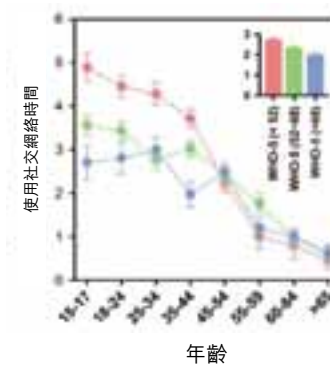
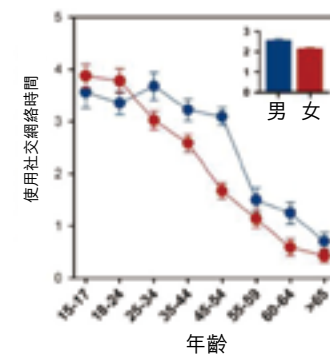
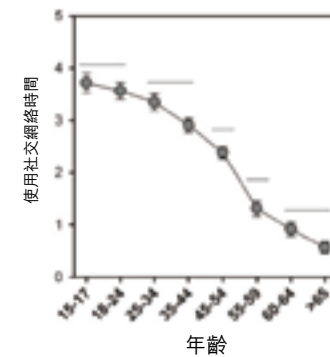
4 面對困難時，只有近3成青少年會積極處理，最多受訪者表示他們處理困難的方法包括「閒談」（38.1%）、「運動」（37.8%）、「消閒娛樂」（35.8%）、「積極處理」（27.6%），亦有5%表示「不處理」。

青少年處理困難的方法

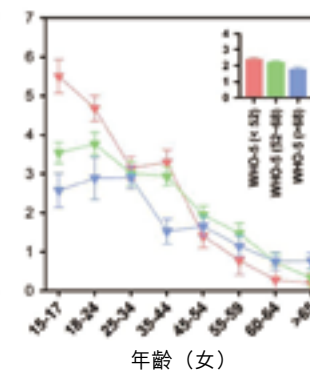
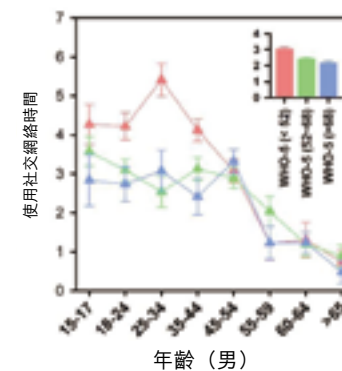


5 青少年最常使用網絡社交媒體，尤其是女性。

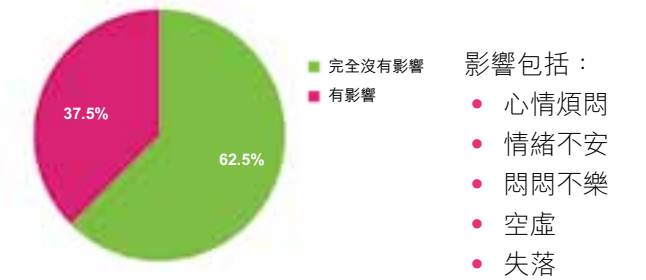
青少年最常使用網絡社交媒體



男女青少年分別使用網絡社交媒體的時間



如果未來24小時內不能使用網絡社交媒體，近四成受訪青少年的情緒會受到影響



建議

- 1 市民遇到困難時，不要逃避問題，可嘗試多關心自己及身邊人，如未有能力處理精神健康問題，應主動向外界求助。
- 2 市民重整生活規律，多做運動，以運動作為其中一種放鬆自己的方法，並且減少依賴社交媒體，多注重實際生活的社交及情緒支援，藉以改善情緒。
- 3 市民以多角度看待事情，遇到困難時嘗試調整自己的心態，多以正向和積極樂觀的態度面對人生；並可以發展多方面興趣，透過平衡生活幫助自己面對及處理困難，有助保持精神健康。
- 4 家庭、學校及社福機構多關注青少年的精神健康情況，並特別留意初中男生的情況，需要時提供適切支援；並可鼓勵青少年減少依賴社交媒體，多做運動，均衡發展身心。
- 5 家庭對維持個人精神健康非常重要，建議僱主推行家庭友善的工作政策，推動在職人士平衡工作及家庭生活。
- 6 進行大型及長期的港人精神健康調查，瞭解不同年齡、階層、組別人士的精神健康狀況，以協助政府及相關機構制定未來精神健康服務的發展方向。

有心人



馬時亨教授多年來一直大力支持心晴行動推廣情緒健康。



鍾健開女士（左一）以個人名義捐助慈善跑，肯定我們在推廣情緒健康上的努力。

出心出錢出力 全力支持 本會服務



財經界名人郭思治先生（後左四）與耀才證券的團隊參加本會過往的慈善跑。



耀才證券執行董事兼聯席行政總裁許繹彬先生，與本會信託人兼創辦人林建明小姐及是次活動的「愛心大使」萬綺雯小姐合照。

本會一年一度的盛事「心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑」早前已圓滿舉行，今次活動除了宣揚運動有益身心，呼籲關注情緒健康外，亦是為本會的「情緒健康教育推廣」與「專業面談輔導服務」籌募經費。有賴不少有心人出錢出力，讓我們能夠一直堅持為有需要的人士提供服務及進行情緒健康的推廣。



松峰慈善基金的主席陳俊文先生（右）自己亦親身參加比賽，與其他松峰之友一起衝過終點。



陳俊文先生（左一）擔任頒獎嘉賓，為10公里男子先進組頒獎。



安永國際（亞洲）的主席簡立信先生（左）過往亦出席本會的慈善跑。



安永國際（亞洲）的總經理黃挺小姐（左一）代擔任頒獎嘉賓。

今年「心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑」共獲得5位鑽石贊助及1位翡翠贊助：

鑽石贊助

耀才證券國際（香港）有限公司
松峰慈善基金
安永國際（亞洲）有限公司
馬時亨教授
鍾健開女士

翡翠贊助

Centro Design & Furniture Ltd.

這幾位善長其實在過往多屆的心晴行動慈善跑中都鼎力支持，是本會的長期支持者，今年他們同樣熱心贊助，部分更一如既往派出隊伍參賽，身體力行，與我們一起宣揚運動對情緒健康的重要性，呼籲公眾要關注身心健康，在忙碌生活之中亦不忘為自己的情緒打打氣。



Centro強調團隊精神，齊心協力在慈善跑中取得佳績，正好體現他們的核心價值，總裁劉麗紅小姐（左三）也一起落力參與。



Centro每年都在慈善跑中取得佳績。

衷心感激！多謝支持！

心晴行動

飛躍海濱長廊慈善跑

千人盛事

跑出天天好心情！

2016年2月14日，適逢農曆初七日兼西方情人節，當日陽光普照，天氣暖和，讓參加「心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑」的朋友都能享受一個愉快舒暢的早上。

「心晴行動飛躍海濱長廊慈善跑」是本會一年一度的盛事，邀請社會各界朋友一起參與，既推廣運動有益身心健康的訊息，又可以為心晴行動的教育及熱線服務籌款，相得益彰。當天超過1,500名健兒及義工於清晨便齊集科學園白石角海濱長廊，首先由專業導師帶領現場參加者一起做熱身，然後在本會信託人兼創辦人林建明小姐、主席黃綺雯博士及活動「愛心大使」萬綺雯小姐與眾嘉賓啟動下，笛鳴一響，10公里及3公里賽事分別應聲展開。

賽事吸引了來自不同團體及界別的朋友參與，高手雲集，尤其是10公里賽事，戰況非常激烈；也有不少是一家大細，或相約好友一起作伴，在海濱長廊的優美環境下，既做運動又做善事，並藉此聯誼聚歡，令為整個活動都添上不少溫馨愉快的氣氛。❤



本會信託人兼創辦人林建明小姐



愛心大使萬綺雯小姐



本會主席黃綺雯博士



寶珮如小姐為得獎選手頒獎



笛聲一響，參賽選手立即搶步衝出



起跑前大家先跟着台上導師熱身，非常認真專注



兩個打扮「可愛」的選手



今次活動加設攤位遊戲，不少選手比賽後都來一試身手



多間公司團體都組隊參賽，支持有意義的身心活動，並且取得不俗的成績



視障朋友也來參與，傷健共融



今年也有不少外籍朋友參加



一家大細一起跑，親子同樂



比賽吸引了不少專業選手參加



活動順利舉行，全賴各義工及工作人員齊心協助



心晴市集展銷日

上環假日行人坊

心晴市集已於2015年12月6日(星期日)假上環文化廣場及上環摩利臣街和永樂街一帶(西港城附近)之「上環假日行人坊展銷」舉行義賣活動，展銷歐陸精品擺設及聖誕飾品，參與人數眾多，非常踴躍。❤️



北區社企展銷日



於2015年12月25至27日，一連三天，心晴市集參與了在粉嶺遊樂場舉行的「北區社企展銷日」。除了以特惠價格展銷市集精品外，亦傳達關注情緒健康的訊息，讓社區人士認識情緒健康的方法，減少對情緒病的誤解，更凝聚眾多有心人一同歡度佳節！經同事努力推廣，銷售及人流情況甚為理想。❤️

香港基督教服務處「學童情緒健康講座」



本會得到香港基督教服務處邀請，於12月14日在其中心舉行「學童情緒健康講座」，向南亞裔女士講解有關學童情緒健康的知識及預防情緒病的方法。本會輔導員王藹慈臨床心理學博士負責主講是次講座，當日共有18位參加者，她們普遍需獨自養育孩子，故於講座中紛紛表達處理孩子情緒的困難，除學習與孩子溝通的方法外，她們亦接觸到有關情緒病的知識，並表示相當的興趣，踴躍發問有關情緒健康的問題，例如引起情緒病的原因、預防方法及治療方法等。會後眾參加者表示對於情緒病的認知有所增長，並會嘗試實行有效的親子溝通方法。❤️

家家友凝重聚日

黃大仙區關懷社區公眾教育運動籌備委員會乃區內跨服務界別的自發組織，旨於推動區內大眾「關心自己、關心家人、關懷社會」，心晴行動是其中委員，協助推行橫樂分區的家庭及社區關懷活動。本會於與其他「家家友凝」的籌備委員會會員機構如香港青年協會、香港傷殘青年協會、九龍城浸信會長者鄰舍中心等於1月10日在九龍城浸信會長者鄰舍中心舉辦「家家友凝重聚日」，目的是回顧及總結「家家友凝」橫樂分區過去一年舉辦的活動，並頒發「親親家庭手工製作」比賽的獎項，凝聚及團結社區力量，注入和諧家庭正能量。當日與一眾長者、青少年及傷健人士一同進行遊戲環節，氣氛熱烈，其後參加者回顧及分享過去一年參加活動的感受，認為「家家友凝」的活動十分有意義，透過活動能夠學到與其他人的相處技巧，更令生活變得充實。❤️



朋輩支援聯誼活動 大笑瑜珈

本會於1月30日於海海工場舉辦朋輩支援聯誼活動，讓各友晴人、病患者及家屬一同參與團體活動及聚餐，讓彼此交流互動，建立更深友誼及互相支持鼓勵。是次聯誼活動包括茶聚及大笑瑜珈運動，本會邀請到組織——玩樂瑜珈的導師為是次活動帶領「大笑瑜珈」的部分，導師指導參加者以小組形式，透過大笑動作，配合瑜珈式呼吸及孩童式的想像力，令身體及腦部達至身心健康及放鬆紓緩的效果。

當日共有10人參加是次活動，眾人投入一系列指導動作，令假笑變成具感染力的真實大笑，令人暫時忘卻煩憂，專注於情感表達。參加者於茶聚時互相分享，表示大笑瑜珈活動令他他們放鬆心情笑一場，有助紓緩情緒，並能與其他參加者打成一片，感覺溫暖。



瑜珈導師：Iris Chan

甚麼是「大笑瑜珈」？

大笑瑜珈於1995年由印度醫生 Dr. Madan Kataria 所研發，是一種嶄新和獨特的帶氧運動，結合了瑜珈式呼吸（Pranayama）、想像力配合大笑的運動，令身體及腦部有更多氧氣。在大笑瑜珈活動中，任何人也不用依靠笑話、幽默感和喜劇來大笑。形式通常以小組進行，配合孩童式的玩法，讓參加者大笑，從而紓緩情緒。

您捐出的善款 為情緒健康 注入新泉源

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！

捐款請透過以下渠道，為我們注入主要的泉源：

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.jmh.org/donate.jsp>

帶同以下條碼到全港任何一間7-ELEVEN捐款



3719 9000 0000 0014 4



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

本會網站：<http://www.jmh.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@jmh.org



傾聽，
就是一種陪伴

只要你願意傾訴
我們樂意與你分憂

心晴行動熱線：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