

# 心得

HeartWorks

2017年10-11月號

免費贈閱

夥隊友 + 定良策 + 覓興趣  
速度跳繩世界冠軍

李心怡  
三路解壓

專題

尋找快樂之源

心理輔導

催眠 深探內心世界

優哉遊哉

水壩上的明媚時光 大美督

心晴影畫展笑容

以鏡頭促進情緒健康





## 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。

### 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。

### 心晴的話

# 開學了！ 開懷吧！

暑假結束，又是新學年開始。學生開學，並非單純是青少年的事情，而是整個家庭，甚至是社會大事！每年這個時候，全城氣氛都顯得緊張起來，新學年的情況例必成為新聞報導焦點。

新學年，新希望，應該令人興奮吧！但可惜，今年甫開學，便接連有調查報告發表關於學生與家長在新學年所受到的壓力指數偏高，矛頭直指與情緒有相關影響。

香港青年協會在今年9月初開學首2星期，訪問了超過3,400名大專生及中學生，了解新學年學生的情緒狀況，當中逾半出現抑鬱情緒表徵！香港家庭教育學院在開學近1個月，訪問了5百多名有子女正就讀幼稚園、小學及中學的家長，了解他們

對子女開學後情緒及壓力的情況，發現近半受訪家長表示自己在子女開學後出現壓力，而超過4成家長則留意到子女出現壓力；過半數家長承認在管教過程中，間中或經常未能控制自己的情緒。

學生與家長的壓力高企，出現負面情緒的狀況，相信其中主要原因不乏與成績有關；其實人生每個時刻都是重要的，而學習只是其中的階段，與其目前一味擔心將來前途，弄至全家深受情緒困

擾，嚴重影響健康，未見其利先嚐其害，那何不放開懷抱，安然活在當下，放過自己也放過你心愛的兒女，享受一下上天賦予的親子家庭樂趣呢。

今年開學暫且告一段落了，適逢10月是精神健康月，今年的主題是「抑鬱」，就趁秋高氣爽的季節，讓負面情緒隨落葉而去，以輕鬆心情迎接新學年的來臨吧！



# 心晴跑 跑傳情 慈善跑17/18

## 全城跑出健康身心靈

心晴行動慈善基金將於2018年1月7日(日)假大埔大美督船灣淡水湖主壩舉行一年一度的「心晴跑·跑傳情」慈善跑，活動發佈會於2017年10月10日舉行，標誌着活動正式接受報名。籌得的款項將用於情緒健康的教育推廣工作。



心晴行動慈善基金快將舉行第9屆慈善跑，心晴慈善跑愛心大使森美及姚潔貞與心晴行動創辦人兼信託人林建明一起亮相活動發佈會。

活動發佈會於觀塘創紀之城5期APM舉行，今屆慈善跑得到多位演藝界及運動界名人鼎力支持擔任愛心大使，包括萬綺雯小姐、森美先生、蔡瀚億先生 (BabyJohn)，以及香港多項田徑賽包括10公里女子紀錄保持者、2016年奧運馬拉松香港代表姚潔貞小姐，而森美先生及姚潔貞小姐，更聯同本會創辦人兼信託人林建明小姐一起出席活動發佈會，全力支持這個有益身心情緒的活動。

當日適逢世界精神健康日，令是次活動發佈會別具意義。作為今屆慈善跑的愛心大使，森美在發佈會上分享他紓緩緊張及壓力的心得，以及運動對身心健康的幫助，並呼籲大家多關心自己及身邊人，就好像世界精神健康日所提倡一樣，多關注身心及情緒健康，給予有需要的人適當的情緒支援。本身是長跑常客的姚潔貞則分

享她比賽的心得，並且如何在競賽的壓力中取得平衡，在挑戰自己之餘亦能體驗跑步帶來的快樂。

蚊蚊 (萬綺雯) 和BabyJohn則透過大螢幕於活動發佈會亮相，呼籲大家與親友一起報名參與這項有益身心的活動。在大姐明 (林建明) 的帶領之下，一眾嘉賓即場簽名報名，為慈善跑的報名階段揭開序幕。

本屆慈善跑於大埔大美督船灣淡水湖主壩舉行，10公里賽道更會繞道船灣淡水湖郊遊徑，沿途一望空闊，風光如畫，令人心曠神怡。慈善跑設有13個組別，適合不同年齡人士參加，更歡迎公司團體或一家大細組隊參與，有助促進身心健康，加強感情聯繫，對紓緩生活及工作壓力亦有很大的幫助。所有參賽者均可獲贈慈善跑Tee及精美禮品包，名額有限，額滿即止，歡迎大家踴躍報名。



當日出席嘉賓

公司	贊助
耀才證券國際(香港)有限公司	鑽石贊助
松峰慈善基金	鑽石贊助
CENTRO Design & Furniture Ltd.	翡翠贊助
力地地產代理公司	獎盃獎牌贊助
Royal King International Limited	跑tee贊助
Waterfall Sport & Wellness	獎品贊助
Semk Products Limited	獎品贊助
Yoga Fitness	獎品贊助
AEG Promotion Limited	支持機構
泰基長跑會	支持機構
長鴻旅遊有限公司	支持機構
和興白花油藥廠有限公司	支持機構
鄧世文先生	特別鳴謝
丁志威議員	特別鳴謝





02 心晴行動慈善基金簡介

03 心晴的話  
開學了！開懷吧！

04 慈善跑 .....  
「心晴跑•跑傳情」慈善跑17/18  
全城跑出健康身心靈

08 情緒測一測  
你感到抑鬱嗎？

10 你知道嗎？  
少年時代的友情 強化一生的精神健康  
與抑鬱症之間 可能只差1小時運動

12 特稿  
「精神健康月」楊文蔚為您示範  
Smart 心情•好生活

16 喜動之星 .....  
夥隊友 + 定良策 + 覓興趣  
速度跳繩世界冠軍  
李心怡 三路解壓

20 專題 .....  
尋找快樂之源

23 遺失的快樂 重新撿拾

26 快樂量尺

28 心流 忘我的快樂



04



50



56

30 心晴影畫展笑容  
《縱使再迫的環境，也會有喘息的空間。》  
《笑在心中》《微笑》《爸爸的愛》

32 心理輔導  
催眠 深探內心世界

36 調查報告 .....  
各界關注莘莘學子 寶貴生命調查結果

42 學習情懷  
從《心理追兇》看自閉症  
暑期實習生心聲分享

46 吃得開心 .....  
小小定情食物 寧神櫻桃

48 櫻桃百寶飯 甜美在心中

50 優哉遊哉  
水壩上的明媚時光 大美督

..... 54 有心人  
嘉許心晴行動 頒授傑出大獎 趙彼得

..... 56 心晴影畫展笑容  
以鏡頭捕捉笑容 促進情緒健康

60 捕捉笑容：十個快樂的關鍵字

62 晴訊  
熱線義工聚會  
印傭分享情緒健康資訊  
朋輩支援聚會  
專家分享會  
新一屆熱線義工訓練課程現已展開

..... 64 喜動校園  
學生參與機構探訪 認識情緒病康復者

《心得》雙月刊 2017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@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  
李心怡小姐 心晴賽馬會喜動校園計劃喜動助教  
楊文蔚小姐 精神健康月2017精神健康大使  
黃嘉茵小姐 心理學家  
歷任香港大學社會工作及行政學系榮譽助理教授  
鄧國永博士 臨床催眠治療哲學博士 香港大學榮譽助理教授  
趙彼得博士 傑出企業公民協會主席  
心影薈  
精神健康月籌委會  
香港忠僕事奉中心  
Nice Talk 輔導中心  
中環醫生團契  
香港基督徒醫生網絡



《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10號新寶中心10樓1001-1003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

# 你感到抑鬱嗎？



請根據你的經驗來回答下列問題：以下句子描述一些自我感覺或行為，請圈出最接近你過去7天的狀況。

流行病學研究中心抑鬱量表 (CES-D)

過去一週	很少或完全沒有 (少過1日)	有幾天 (持續1-2日)	間中或一半時間 (持續3-4日)	經常或近乎每天 (持續5-7日)
1. 我被一些平時不會困擾我的事情困擾	0	1	2	3
2. 我不想吃東西，我的胃口很差	0	1	2	3
3. 即使有家人和朋友的幫忙，我仍然覺得憂鬱	0	1	2	3
4. 我覺得我不比其他人差	3	2	1	0
5. 我很難集中精神工作	0	1	2	3
6. 我覺得情緒低落	0	1	2	3
7. 我覺得我做每件事情都很吃力	0	1	2	3
8. 我對將來抱有希望	3	2	1	0
9. 我覺得自己一生很失敗	0	1	2	3
10. 我覺得恐懼	0	1	2	3
11. 我睡眠不安寧	0	1	2	3
12. 我很開心	3	2	1	0
13. 我比平時少說話	0	1	2	3
14. 我覺得孤獨	0	1	2	3
15. 我覺得其他人不友善	0	1	2	3
16. 我很享受生活	3	2	1	0
17. 我會經常無故哭泣	0	1	2	3
18. 我覺得不開心	0	1	2	3
19. 我覺得其他人不喜歡我	0	1	2	3
20. 我提不起勁	0	1	2	3

分析：

請把圈出的分數相加，如果：

低於 15 分，表示你不大受抑鬱情緒所影響。

15-21 分，表示你有輕度至中度的抑鬱情緒。

高於 21 分，表示你可能已受抑鬱情緒困擾。

那麼，你可能已患上抑鬱症。建議你盡快向專業人士尋求評估。

請注意，這只是初步評估，絕對不能代替專業的臨床評估，如你對「抑鬱症」有任何疑問，請尋求專業協助。

參考資料：Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D

以上測試只是一個參考，如你持續感到受壓力困擾，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

## 《心晴跑·跑傳情》慈善跑

# 義工招募

為慈善·出一分力

### 賽前準備

2017年11月底至12月初

### 地點

待定

### 服務包括

聯繫參賽者、入選手包、分派

選手包等

### 比賽當天

2018年1月7日 (星期日)

早上 7:00 至下午 1:00

### 地點

大美督船灣淡水湖主壩

### 服務包括

於以下區域協助：行李區、舞台區、

嘉賓區、成績發佈區等

如欲參與義工服務，請致電 3690 1000

或電郵 joyful1@jmhf.org 與我們聯絡

你知道嗎？

# 少年時代的友情 強化一生的精神健康

不少人在少年讀書年代，總有幾個感情特別要好的密友，在學校形影不離，晚上在家仍繼續談電話，分享瑣事，彷彿有談之不盡的話題。這份源自少年時代的情誼，往往會發展成為陪伴一生的友情，而且，也可能是精神健康的強化劑。

美國維珍尼亞大學最近進行了一項研究，探討青少年期的友誼對成年後精神健康的影響。這項刊登於學術期刊《兒童發展》的研究，以169名15歲少年為對象，每年都以問卷方式去了解他們有哪些好友和彼此的關係，並通過面談去記錄他們的

焦慮水平、抑鬱徵狀、自我價值及社會認受度等方面的情況，直到他們25歲為止。除此之外，研究人員亦會了解這班青少年在朋輩中的受歡迎程度，方法是讓他們的同學按照誰是他們最想相處的人去排序。

研究發現，在15歲時把友情放於首位的青少年，到25歲時會較少出現社交焦慮的

情況，自我評價較高，亦較少出現抑鬱徵狀。不過有趣的是，曾經在朋輩中大受歡迎的人，成年後卻反而有較大的社交焦慮感。

研究人員解釋，親密的好友關係讓青少年可以互吐心事，可以分享感受，對他們的情緒提供強大的支援。青少年期是自我形象及身份形成的關鍵時期，因此擁有一段高質素的友誼，會令他們更快樂及有自信，亦更易承受學業及成長的壓力，在學業上自會有更佳的表现，甚至對他一輩子在情緒健康以至交友方面都有正面的影響。

友情貴精不貴多，擁有幾個無所不談、能互相分享的好友，比起朋友遍天下可能更加重要。現今社交網絡流行，輕輕鬆鬆就可以廣交好友，不過，要建立一段深厚的友誼，始終需要花時間和心思，但卻絕對值得。💖



你知道嗎？

# 與抑鬱症之間 可能只差1小時運動

又要談運動的好處。

因為運動不但有益身體健康，減少患上高血壓、糖尿病等都市病的機會，對情緒健康亦有一定的幫助，而且要花的精力可能遠比想像低。

最新的證據來自澳洲黑犬研究所（Black Dog Institute）的一項研究，這所致力研究精神科疾病及推動精神健康的機構，分析了3萬3千多個挪威成年人的健康數據，發現每周即使只做1小時運動，已可令患上抑鬱症的個案減少12%，效果不限年齡，男女均可得益。

這些數據來自挪威歷來其中一項最大的全國健康普查，主要於1984年至1997年間進行，當中參加者會被問到個人的運動習慣，並通過填寫問卷，以反映其焦慮及抑鬱狀況。

在排除經濟、社交或其他會影響相關性的因素後，研究人員發現幾乎沒有運動習

慣的人，較每周至少做1至2小時運動的人，日後患上抑鬱症的機會高44%；不過運動與焦慮症之間則未見明顯關連。有關研究已刊載於最新一期的《美國精神醫學雜誌》內，研究人員表示，雖然過去已有研究證明運動在改善抑鬱症方面扮演一定角色，但這個研究卻為做多少運動才能達致預防效果提供了量化指標，相信有助日後把運動納入個人的精神健康計劃之中。

每周1小時帶氧運動，可能已是所有健康生活建議的最低要求，但對不少舉頭望的士、低頭看手機的上班族來說，或許仍然有點奢求。

關鍵仍是看恆心。

其實只要平日多走一個巴士站、少乘一兩層電梯、飯後到樓下走動一下，每周又何止儲到1小時的運動量？

抑鬱可能就此遠離自己。💖



# 「精神健康月」 楊文蔚為您示範 Smart 心情 • 好生活

「9年時間，每日重覆練習同一個動作。  
作為一個運動員，我的身體，就是我的拍檔。  
要面對人生的種種挑戰，身心健康同樣重要。  
認識和愛護自己的身體和心靈。  
生活上一件簡單的事，也可以令自己開心！」

楊文蔚 香港跳高運動員  
2017年精神健康大使



「精神健康月」2017的主題是「Smart心情 • 好生活」，邀請了香港跳高運動員楊文蔚（Cecilia）擔任精神健康大使，並特別情商了早前大受好評的電影「一念無明」的導演黃進，與Cecilia一起為「精神健康月」拍攝宣傳短片。

拍攝前，「精神健康月」籌委會的工作人員相約Cecilia和黃進短聚，讓導演對Cecilia有更多了解。

話題從運動員的生活習慣方面展開。

## 簡單也可以開心

「我本身很喜歡吃東西，但因為是運動員，要嚴格控制飲食，很多東西都不能吃。」對於骨子裡是吃貨的Cecilia來說，在美食面前能忍口，因為運動員的成就感比吃令她更滿足，而且她認同了教練的說話：「現在只需要忍10多年，以後想怎樣吃都行。」現在不能大吃大喝，但Cecilia卻換個方式去享受食物：「我很喜歡煮東西，甚麼漢堡扒、意粉等等，煮了後拍些漂亮的照片，看着我男朋友吃，我就已覺得很開心。」生活上一件簡單的事，也可以讓自己擁有Smart心情。Cecilia真人示範了這種生活態度，看來大會今次確實揀選了合適的對象。

## 專注於自己能控制的事上

導演黃進分享了自己拍電影後，明白到心理素質的重要，否則即使事前做足準備功夫，但若無法應付壓力和情緒，仍然會做得不好。他問Cecilia有甚麼方法應付壓力。

「我們最大的壓力應該是來自名次、獎牌這些東西，教練會跟我聊天，叫我專注於技術等自己能控制的事情上，其他非自己可以控制的，就別花精神去想太多。」

Cecilia沉吟了一下又道：「當然，比賽時總會有些無法預計的事情發生，令自己慌張起來。我會跟教練討論若發生不同情況時要怎樣處理，有了心理準備，到真的出現那些情況時，自己便不會那麼手足無措。」

「有沒有一些壓力很大的時候呢？」導演好奇地問。

「現在已控制得較好，基本上我是活在自己的世界的。」她調皮地笑道。「我不會理會其他人給我的壓力，自己想怎樣就怎樣，最重要是自己怎樣想，由自己去控制。以前我會害怕，擔心比賽做得不好，但教練給我看很多其他運動員的比賽錄像，當中尤其有一個運動員我特別喜歡的，他比賽時表現得很有自信，令我很想仿效他，慢慢我就不再害怕，潛移默化下，人家都說我有點像他。」

# 特稿

## 認識自己的身心

作為運動員，Cecilia坦言對身體的感覺要很強，因為從跑到起跳只是一瞬間，她可能知道怎樣做才是最好，但身體卻未必能配合得到，唯有反覆練習，讓身體抓緊成功的剎那。

「這跟心理狀況其實有些相似，看你有多了解自己，是否能察覺到自己的心理變化。」黃進有感而發，「有些人的狀況其實已經好差，壓力很大，但他們自己沒留意到。」

「是的，所以如果我覺得自己的狀況很差，例如比賽或強度訓練後，我覺得非常疲累，便會做很多自己想做的事情，令自己輕鬆起來。」Cecilia說道。

她做了全職運動員後，其中一樣最喜歡做的就是睡覺。即使只有短短15分鐘的休息時間，其他人可能會做其他事情，但她卻會去睡一會兒，令自己感覺更好。

運動員的生涯，讓Cecilia更了解自己的身體，也更了解自己的精神層面。這正如「精神健康月2017」所提倡的，大家平日應該多察覺自己的內在，知道自己想要甚麼，了解自己的需要，不要累積至爆發時才去處理。平日多做些自己喜歡做的事情，令自己更享受每一天的生活。❤️

如果大家想感受一下黃進導演鏡頭下的楊文蔚，  
怎樣展現自己的Smart好心情，  
歡迎登入以下網頁瀏覽：[2017mhm.org.hk](http://2017mhm.org.hk)



右：黃進導演，中：楊文蔚



「精神健康月」是一項全港的精神健康公眾教育活動，由勞工及福利局聯同多個政府部門、公共機構和非政府機構聯合舉辦，旨在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重要，並提高市民對精神病患者和康復者的認識及接納。

今年的「精神健康月」以「SMART心情•好生活」為主題，鼓勵市民在生活之中，注入有益精神健康的元素，令自己能經常保持「Smart」的心情，面對每天的壓力和挑戰。大會將於11月份假沙田科學園舉行開幕禮及嘉許禮，同場並設微型博覽會，除了展示各種身心科技產品外，亦有專題講座及工作坊，而心晴行動與心影曾在8月份攜手舉行的「心晴影蒼展笑容」攝影作品展更會再次舉行，歡迎大家當日蒞臨參觀。

日期：2017年11月11日（六）  
上午11時至下午5時  
地點：香港沙田科學園會展中心三期  
大展覽廳及會議廳  
網頁：[2017mhm.org.hk](http://2017mhm.org.hk)  
免費入場

2017 精神健康大使

楊文蔚小姐



# SMART 心情 好生活



## — 微型 — 博覽會



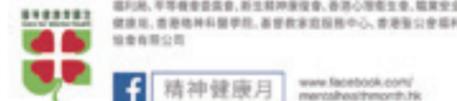
### 2017/11/11 SAT (六)

香港科學園 香港沙田科學園會展中心三期大展覽廳及會議廳 (免費入場，歡迎踴躍參與)

查詢電郵 [2017mentalhealthmonth@gmail.com](mailto:2017mentalhealthmonth@gmail.com)  
網頁 [2017mhm.org.hk](http://2017mhm.org.hk)

「精神健康月」是一項全港性的精神健康公眾教育活動，旨在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重要，並提高市民對精神病患者和康復者的認識及接納。

主辦機構：勞工及福利局  
協辦機構：深保會、香港社會服務處、香港明愛、利安會、扶康會、香港婦女、勞工處、勵志會、心晴行動等基金會、東華三院、香港電台、社會福利署、香港精神科、香港警務處、政府新聞處、醫院管理局、法律援助署、勞工及福利局、平等機會委員會、衛生防護中心、香港心理衛生中心、職業安全健康局、香港精神科醫學院、基督教家庭服務中心、香港聖公會福利協會有限公司



- 最新精神健康資訊
- 企業促進員工身心健康良好措施分享
- 專題講座：玩出Happy Life，影出好心情、有聲飲食貼士及創意生活等
- 互動活動區：方型踏步、鏡子互動及社區音樂體驗等
- 工作坊：「創意藝術體驗」、「明障」、「親歷·思·覺」、「一人一故事」劇場
- 「智·型」精神健康計劃2017「得獎作品展覽
- 「心晴影蒼展笑容」攝影作品展覽

開幕禮及嘉許禮  
上午11時—中午12時  
勞工及福利局局長羅致光博士主禮  
精神健康大使楊文蔚小姐分享「SMART心情·好生活」貼士  
嘉許「智·型」精神健康計劃2017「得獎者」

微型博覽會  
中午12時30分—下午5時

# 2017 精神 健康月

夥隊友 + 定良策 + 覓興趣

速度跳繩世界冠軍

# 李心怡 三路解壓

今年5月，李心怡在「兩岸三地學生跳繩邀請賽」中，憑105次的佳績摘下30秒速度跳冠軍，更打破世界紀錄。早前她獲邀成為「心晴賽馬會喜動校園計劃」的「喜動助教」，協助拍攝幾段鼓勵說話。相較高速跳繩，在鏡頭前一字不漏的說出多段激勵語，竟見難度，而現場安排的「貓紙」又令她的視線偏離鏡頭，她立刻建議：「我試下背了它。」毅然實行，拍攝終順利完成。遇難解難的性格，就在她八載的跳繩訓練中培養出來。

今年暑假後便升讀中三。



2016年，心怡與隊友出戰在瑞典舉行的世界賽，凱旋返港。  
(香港花式跳繩會圖片)

李心怡今年14歲，6歲便練習跳繩。最初媽媽在學校看到推廣，她知悉後想試玩，只為培養興趣。繩子一舞，雙足一提，便樂在其中，無間斷的受訓。你或我在少年時代也曾跳繩耍樂，但到達集訓的層次，就不是嬉戲。像採用鋼絲繩鍛鍊速度跳，繩子不時拍打到身軀，那痛楚不難想見，而且，運動員要維持長期的恆常鍛鍊。目前，她每周須練習5天，每次3、4小時。究竟跳繩有何樂趣？

### 隊友支持 不畏艱辛

心怡咪咪嘴笑，嘗試解說：「有隊友一齊練就覺得好玩！」除出戰個人賽，她亦是團體賽成員。由上學到跳繩訓練，同齡友儕絕對是她生活中的重要群體。她表示，當集訓與功課未能取得平衡，衍生難題時，解難方法是：請教隊友，又或向同學查詢。「朋友對我來說是很重要的，隊友尤其是最重要的，和隊友的關係比較親密。」大家一起集訓，一同成長，所謂人同此心，她亦認同格外能起到互相扶持的作用：「和隊友一起練習開心過自己一個人練，鍛鍊雖然辛苦，但隊友就是一種推動力。」

雖然年紀輕輕，但早見過大場面。去年她出席在瑞典舉行的第11屆世界跳繩青年錦標賽，已憑101次的成績勇奪冠軍，當時也是刷新世界紀錄。由101次到105次，驟看只是4次的差距，實質有多難？一時間她也不知如何說起，想了想才吐露：「都有難度的。因為你要比之前更快，就要用更多的體力去跳。」

與來自世界各地的參賽者同場較量，處身分秒必爭、如箭在弦的賽場，心情緊張是合理的。縱然有過出賽經驗，心怡也說：「每次出賽都有點緊張，尤其之前做出過好成績，壓力都幾大。」要減壓，不能缺和隊友傾談分享，但立足瞬息萬變的賽場，她需要自行摸索一些調適方法：「要看看當時的心情如何。如果不是太緊張，跳一跳繩，練下即將出賽的項目，就可以減少緊張。如果真的好緊張，就會面壁一陣子。」為免加重心理壓力，雖然有世界紀錄在手，她也不會老在想要跳到某個更好的成績，而是先放鬆自己，緩和緊張情緒，然後才集中精神去提升表現。

### 摩打腳跳繩少女？一笑！

李心怡就讀小學六年級時已加入香港代表隊，現時她出賽的項目，除團體賽，還有花式跳、速度跳及耐力跳三項個人賽。她全情投入每項賽事，兩年前參加精英賽前夕，被診斷患上肺炎，卻仍堅持出賽。比賽當天，肺部像有異物堵着似的，呼吸困難，猶幸終能順利完成賽事。她直言既花了時間、心力練習，不想貿然放棄。

隨着在世界賽取得佳績，媒體給她「摩打腳跳繩少女」之名，對此她卻露出苦笑：「玩玩下都可以的。認真來講，我就不太喜歡，聽着覺得礙耳。」每個運動員都會為比賽全力以赴，努力拼搏，她自覺只是普通運動員，與別人無異，無必要加上這種稱號。

被媒體稱為「摩打腳跳繩少女」，李心怡卻苦笑以對。



# 喜動之星

## 身邊人分享

### 心怡媽咪：

在跳繩運動的過程中，心怡表現出遇難解難、對抗逆境的能力。因為有一班隊友互相支持，大家會一齊去解決困難。通過參與跳繩運動，她亦學習到如何與人相處，明白到遇上困難時，會有朋友支持。

### 香港花式跳繩會教練Ken：

和一般正值青春期的年輕運動員無異，心怡在心理質素上仍未穩定；狀態好時，可以做出接近以至打破世界紀錄，相反，可能不斷「棘繩」（被繩絆倒），成績大打折扣。要克服這方面問題，累積比賽經驗固然重要，教練亦會引導他們：用比賽的心情去練習，用練習的心情去比賽。



### 取長補短 策略應對

暑假過後，心怡便升上中三，功課將會愈見繁重。她不諱言功課上有壓力，更鬼馬地笑說：「有些科目『唔掂』。」譬如中文、中史、社科（通識）。相對而言，她對科學特別感興趣，覺得「好玩」。過往，就讀的學校要求學生在社科及科學兩科其中一科及格，便達到升級標準。因此，她會盡量發揮所長，在感興趣的科學科發力，爭取好成績，平衡社科的不足。

在有限的時間內，先了解個人的長短處，取長補短，不失為解難策略，有助緩減學習壓力。當然，若果將來要求每一科都必須取得及格的成績才能升級，她亦會每一科都盡力去做。即使要如此全方位的學習，她亦有信心可以與跳繩集訓平衡，不起衝突。

### 培養興趣 消煩解憂

既是繩不離手的運動員，跳繩已超越消閒遣興的層次，因此，日常遇到不快事，心怡鮮有跳幾下繩解愁：「多數會做些其他事紓解，要不下下機，要不看看書。」她更是一位編織迷，手頭正編織頸巾。她認同，培養嗜好、興趣，對調適情緒是有幫助的：「當有些感興趣的事做下，就會忘記不快的事，變成專注於手頭上做着的事，完成後再回想先前的不快事，便發現不開心的情緒也減輕了……噢，搞掂！」

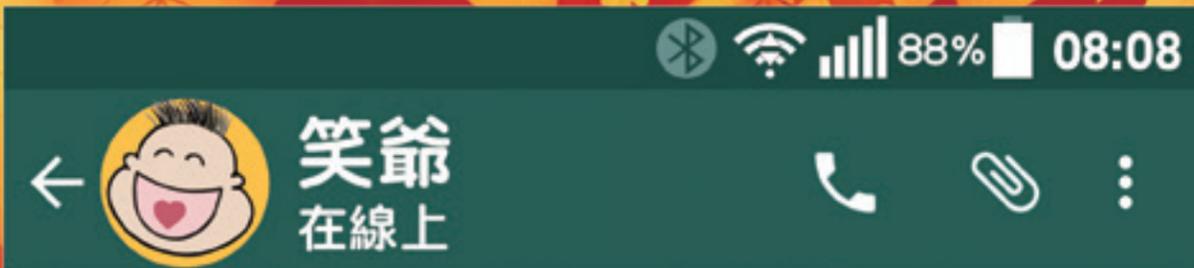
擔任喜動助教，藉此發放正面的信息，她坦言是開心事。這天出席「心晴賽馬會喜動校園計劃」，她在台上分享，跳繩有助紓解情緒，對學習有裨益：「跳繩可以令人放鬆，讀書時更易入腦，記憶力亦有改善。」

7月27日在韓國仁川將舉行第九屆亞洲跳繩錦標賽，出戰前夕，心怡表示：「希望整體可以表現得好一點，穩定一點，不會臨場失準。」

在此祝願她在賽事中有好表現，更期待她在成長路上不斷發揮水準，創出屬於自己的快樂人生。



教練Ken說，跳繩運動員經歷無數次「棘繩」才會成長，最能訓練少年人不畏失敗。



我今日好開心呀！  
買旗幫到人既感覺真係好！  
助人為快樂之本果然冇錯 08:01

係呀！我都好開心呀  
我今日幫左同學買獎券，  
啲錢可以幫到有需要既人  
真係好，如果可以將  
呢份開心  
延續落去就好啦…… 08:01



其實辦法非常簡單，只要認捐笑爺笑奶，不但可以幫到有需要的朋友，更可在**公仔上刻上名字**，將這份笑容保留，並不斷延續下去，感染更多的人傳播關懷！

查詢：  
3690 1000

<http://www.jmhf.org/jmhf-web/images/donate2.jpg>

認捐笑爺笑奶表格



# 尋找快樂之源



訪問 心理學家 歷任香港大學社會工作及行政學系榮譽助理教授 黃嘉茵小姐

近年，香港常被形容為怨氣滿盈，活得不快樂之聲此起彼落。何謂快樂？營役的都市人或信口說：「有錢咪快樂，冇錢就失落！」實情是否如此簡單？誰不想快樂！渴望得到快樂前，不妨問：何以會覺得不快樂？是否出現了負面思想、干擾？退一步看：以哪個標準界定快樂？是否懂得快樂之道？

快樂是抽象感覺，但面部肌肉能把它具像化，現出笑臉。簡單的一抹笑容，背後卻有千絲萬縷的底蘊，經一一拆解，撥開迷霧，才能豁然開朗。



快樂，是人擁有愉悅、良好感覺時的情緒反應。快樂之源是多方面的，像物質的擁有、心靈豐足、整全健康、良好的人際關係等。快樂感覺的出現，因人而異，除個性外，或涉及地域、民族性。

## 地域文化影響快樂建構

中國人的待人處世態度深受儒家思想影響，傳承犧牲小我、完成大我的精神，頌揚顧全大局，不求個人利益。常謂「為善最樂」，成全別人的快樂，就是自己的快樂。因此，中國人對快樂的概念，非着眼個人，而是廣及他人。

西方的思想根源於希臘文化，一般視快樂源於一個人能好好過活。希臘哲學家阿里士多德曾指出，當人能夠解答人生中眾多的困擾、疑問，明白其來龍去脈，就會有快樂。

東方哲學論離苦得樂。源自印度的佛教，其義理對東方文化影響深遠。佛家認為人歷經生老病死，總要受痛苦，可以藉修行離苦得樂；痛縱難避免，亦冀望能痛而不苦。人之所以不快樂，正因為苦，最苦莫過於「愛別離、求不得」。愛別離，指曾擁有的、喜愛的，現在失去了，故失落。求不得，指致力追求的東西，如華衣美服，得不到，亦會不快樂。佛家強調藉修行培養對天地萬物的憐憫心、感恩心，放下執着，一切隨遇而安，就會得到心靈的快樂。



## 不同層次的快樂源頭

需求得到滿足，便生起快樂感覺，但也有層次之別。美國心理學家馬斯洛 (Maslow) 提出「需求層次」 (Hierarchy of Needs) 理論，把人的需求分為不同層次：

1. 生理需要 (Physiological Needs)，肉體最急迫的需要，如：如吃喝、空氣、睡眠，屬最低層次。
2. 安全需要 (Safety Needs)，也是較低層的需要，包括對人身安全、生活穩定以及免遭生命威脅、身體健康以及擁有自己的財產，例如房屋。
3. 社交需要 (Love and Belonging Needs)，屬心靈、人際交往的需要，如友誼、愛情、獲別人接納、讚賞，則高一層。
4. 尊重需要 (Esteem Needs)，屬於較高層的需要，如：成就、名聲、地位和晉升機會等，涉及對成就或自我價值的個人感覺，亦包括他人對自己的認可與尊重。
5. 自我實現需要 (Self-actualization Needs)，指追求積極而富意義的人生，通過努力及實踐而作出貢獻，對於真善美至高人生境界獲得的需求，那種快樂屬更高層次，是一種衍生性需要，如：自我實現，發揮潛能等。

馬斯洛在晚期時，提出超自我實現需要 (Over Actualization needs)。常謂「衣食足而知榮辱」，滿足身體基本需要不一定先行，部分人能超越約定俗成的想法，願為國家、民族作犧牲，體味眷顧他人而得到的快樂，位列更高層次。

## 內在的快樂更持久

從心理學的角度，快樂是思想和情感的狀況，反映人處於健康的狀態；倒過來，當人擁有健康的精神狀態，亦會快樂。心理學學者致力探究人快樂之源，早期的研究便歸納出三個原因：

1. 遇上非預期的正面事件，像得到橫財。
2. 與十分重視、珍惜的人重聚。
3. 獲別人欣賞、認同或接納。

另外有研究把快樂誘因概分為「外在」及「內在」兩個範疇：

**外在：**像坐擁財富、權勢，以至簡單如升職加薪等。

**內在：**源於內心而毋須他人評價，像與好友歡聚，從事遣興活動，如品茶。

建基於外在條件的快樂，並非恆久的快樂，而內在的快樂則長留心間。

# 遺失的快樂 重新撿拾

訪問 心理學家 歷任香港大學社會工作及行政學系榮譽助理教授 黃嘉茵小姐

快樂感覺，與情緒病之間存在明顯的關連。情緒病的出現，每每源於負面思想的產生，導致當事人出現焦慮、抑鬱，繼而影響到行為表現，像過於防衛，易攻擊別人，挫損人際關係，此舉又強化當事人認為被周遭人厭棄的想法，行為更形退縮，情緒再一步低落，負面思想再深化。

## 非常快樂的人

早期心理學從病理學角度觀察人，了解當事人有否罹患如抑鬱症等精神病，聚焦負面的地方。美國心理學家馬丁·沙利文博士（Dr. Martin Seligman）提出正向心理學，從正面角度探討人是否快樂、積極。

2002年，沙利文聯同另一位心理學家艾德·迪安納（Ed Diener）在學術期刊發表題為「非常快樂的人」（Very Happy People）的研究，是這類議題的首個研究項目，發現十分快樂的人有很強的社交能力、豐富的感情生活及人際關係。他們個性較外向、親切友善，亦少有精神問題。雖然他們懷抱正面的感覺，但偶爾亦會情緒低落。可見十分快樂的人具有運作良好的情緒調適系統，讓他們能好好處理人生中的起落。

## PERMA：5個快樂元素

近年，正向心理學提出了「PERMA」學說，當中包含構成快樂的5個元素：

### P：Pleasure 開心

多指身體上的享受，如品嚐美酒佳餚。



### E：Engagement 投入

享受具挑戰性的活動，達至忘我境界。像運動員經嚴格訓練後作賽，享受箇中的興奮。



### R：Relationship 關係

譬如與家人、朋友、工作的關係，或與志同道合人士聚首。

### M：Meaning 意義

在規律化的工作日程以外，不少人會思索生命的意義、人生的目標，產生許多「為何」的詰問，當找到答案，加以實踐，會是快樂的。

### A：Accomplishment 成就

可以源自物質、心靈等多方面，像豐厚的財富、高薪厚職，或獲得別人認同；又或有過經歷，完成某件事而獲得成就感，都教人喜樂。



## 個性圓融 更感快樂

人本主義心理學派提出「Congruence」概念，即中國人說的圓融，它與快樂存在3方面的連繫：

1. 個人的思想、感受、行動，能夠表裡如一，不會口是心非、行為虛偽，會更感快樂。
2. 人際關係上，能做到有你有我，不會操控他人，也不受人壓迫，同時顧及環境。不管婚姻或團隊關係，做不到這點，往往導致傷痕累累。
3. 個人與世界的關係，即天地與我共生，萬物與我為一體，這是最高層次。

人能夠圓融，享有心靈的快樂，體會到平安、喜悅，那並非源自外在條件，因此，縱一窮二白，仍能快樂自在，是真正的快樂。



「思想>情緒>行為」，3個範疇不僅呈衍生關係，更以惡性循環模式持續出現在情緒病人身上，令病情加劇。進行心理治療時，3個範疇都會介入。

### 認知治療：提升抗逆力

進行認知治療時，輔導員會指導患者檢視其思想模式，了解想法是否扭曲、非理性、災難化，或以偏概全，像一次失敗便等同永遠失敗。藉此引導患者明白當中的惡性循環，推動他調整思想模式，把負面情緒減到最輕。

近十年，「靜觀」（mindfulness）在心理治療領域上獲廣泛應用。它屬正念的練習，透過不同形式的靜觀練習，如靜觀呼吸、禪行、禪食，目的是提升人自我覺察（self-awareness）的能力，連繫內在心靈，可視為修行。

快樂與否，往往是一念之差。眼前的半杯水，甲欣喜視為甘露，乙卻嗟怨未夠止渴，事態嚴重。純然一個念頭，會有兩極的反應。進行靜觀練習，在平靜的環境下，人得以沉澱，心定下來，從而看到事物的真相，重塑生活中的睿智，洞察生命的本質。好比一杯渾濁的水，經沉澱後，沙泥下墜，水便清澈，能看得透；人因而不會隨意被蒙蔽，肆意把事情災難化。持續進行這方面練習，有助人加強情感上的抗逆力，有能力迎向無常人生的衝擊或不如意事，人更能體會到快樂。

### 行為治療：與人互動 體味快樂

因應病情，有時候會把治療思想延後，先從行為治療着手，進行練習或預演，像訂定計劃，每天做一件善事，與外邊世界再連繫，看看其他人的反應，遇上開心事或有過積極的經驗，令當事人樂在其中。

別小覷改變行為模式的影響力，它有助糾正神經傳導系統。坊間有些非正統的方法，如以「大笑練習」Laughter Therapy 來提升情緒。參加者聚在一起，先作呼吸練習，繼而哈哈大笑，在群體氣氛帶動下，大家放懷大笑。這是欺騙大腦的方法，藉哈哈笑動作促進腦神經傳遞物質（如稱為快樂荷爾蒙的多巴胺）的分泌，練習過後，人的心情竟開朗多。



### 連繫外在 為生活注希望

抑鬱症患者其中一個徵狀是絕望，覺得生命中的各種因素都不能自控。輔導員會致力鼓勵患者相信人生有希望，可訂定目標，找到生命意義。當大家建立起互信關係，輔導員或以「借出希望」的方式，推動當事人參與活動，明白經努力能取得成功，從微小的快樂起，逐步注入希望。

部分患者只集中檢視自身經歷，變得鑽牛角尖，於是帶他們觀察自身以外的世界，如參與園藝治療，栽培植物，看一個生命成長，培養出對生命的喜悅。或當義工服務他人，通過了解別人的奮鬥故事，感受當中的喜樂，從而釋懷。

### 治療大原則

治療模式是多樣化的，但大原則是一致的。情緒病患者需要別人關注，獲得聆聽、了解和接納，治療才有效。若起首便勸他們放開襟懷、開心一點，並無作用。同時，每個情緒病患者的歷程有別，治療方案都具有獨特性，治療人員須了解病人的經歷、觀看事情的角度，認清有那些負面思想影響着他。📖



### 舊創未癒 作痛依然

有人坐擁物質享受，事業有成，具備各種快樂條件，卻仍鬱鬱寡歡。這情況或涉深層的原因，從家庭治療的方向探究，可能當事人幼童時曾遇傷痛事件，傷痕未作適當處理。

這個「舊患」持續干擾當事人的潛意識，或前意識，那種負面、扭曲的思想早年已形成，不由自主的自我傷害，人變得執着而不自知。縱然參與一些思想訓練，提升自尊心，因未能觸及核心的傷痕，無法提供真正的幫助。一般人對心性發展的了解有限，加上跟隨社會標準、上一輩人的價值觀處世，備受環境的干擾，快樂感覺也受到影響。

# 快樂量尺



大部分人即使體會自身感覺的喜與憂，但未必有足夠的敏感度或表達能力，剖白這些抽象感覺的程度與層次。心理學界嘗試客觀地「量度」快樂，包括以問卷蒐集當事人的主觀感受，量化其快樂感覺，也有從質的方向，探究快樂的多重面向。

## 新科技量度快樂

2005年3月號《國家地理》(National Geographic)雜誌，封面專題「超越腦部」，探討腦部與意念的微妙關係。專題封面是一位僧人頭部貼滿感應器，藉以量度腦狀態，了解其情緒變化。

專題其中一篇文章〈靈性狀態〉，報導美國威斯康新大學神經學科學家Richard Davidson及團隊，對藏傳佛教僧人進行數年研究，了解禪修對平靜心境、消退焦躁、培養慈悲心，以至產生快樂感覺的作用。透過精密的測量儀器，科學家透視他們面對不同情景，腦部組織的反應。文章提到其中一位修行經年的僧人，取得相當突出的數據，被稱為「世界上最快樂的人」。

## SHS：經典快樂指標

心理學界歸納研究成果，擬定相關的問題，製作評估表，透過蒐集當事人的回覆，了解其快樂程度。經典的「主觀快樂指標」(Subjective Happiness Scale, SHS)，包括4條問題，當事人可從「1至7」級遞進的量尺挑選答案，從而得出其精神健康指數：

1. 我自覺是…… (從「非十分快樂的人」遞進至「十分快樂的人」的量尺選答案)
2. 與友伴比較，我自覺是…… (從「較少快樂」遞進至「較多快樂」的量尺選答案)
3. 有些人總是很開心的，不管遭遇甚麼、結果如何，仍能享受生活，你是否這種人呢？(從「一點也不是」遞進至「很大程度是」的量尺選答案)
4. 有些人總是很不開心的，縱非有抑鬱症，卻陷入莫名的失落，你是否這種人呢？(從「一點也不是」遞進至「很大程度是」的量尺選答案)

目前，大多採用這種問卷，了解當事人的主觀看法，從而量度其快樂程度。



## 正向個性締造快樂人生

量化以外，也有探究快樂的質。前文提及，美國心理學家馬丁·沙利文博士扭轉以往只聚焦當事人的病態，轉而探討人的快樂。他提出的「性格強項」(character strength)，涉及24個項目，可歸為6個範疇：

1. **Wisdom and Knowledge 智慧與知識**  
擁有創意、好奇心，能開明地接受意見，並樂於學習。
2. **Courage 勇氣**  
勇敢接受挑戰，具毅力，能堅持，有誠信。
3. **Humanity 人性**  
體現人性光輝一面，展現愛心、仁慈、關注他人。
4. **Justice 公義**  
具領導才能，不畏縮，挺身解難；重視公平和他人的權利，願承擔義務。
5. **Temperance 修養**  
具自制力、有寬恕心，不執着。
6. **Transcendence 跨越**  
靈性上能超越，懂欣賞自然的美、胸襟寬廣、有感恩心，對未來充滿希望。  
研究發現，當人擁有愈多這些性格，他們的快樂指數相對較高。這些都可以培養，像學校開設講授人際關係的課，旨在協助青少年建立正面的個性，提升情感抗逆力，維繫良好的精神健康。

# 香港人未算快樂

紛擾的生活環境，令香港蒙上一層灰，每予人悵然不快之感。只是，有多不快呢？嶺南大學自2005年起，持續進行系統的調查，量度香港人的快樂指數。

「香港快樂指數調查」由嶺南大學公共政策研究中心主導，以0至100分為標準，調查及量度香港市民的快樂程度。香港人於2015年的快樂指數為70，於2016年，僅得67.6。而30歲以下受訪者的快樂指數，更出現明顯跌幅(由69.3跌至63.8)，成為調查有紀錄以來最低。

研究人員指出，可見年輕人的不滿情緒，已由政治擴展至生活環境、公共醫療及媒體等方面。同時，年輕人對生活的不快樂感覺及無助感，均有輕微增加。

## 論快樂：世界有距離

香港號稱國際都會，放諸世界，她的快樂表現又如何？在多個全球性的調查中，這顆東方之珠卻略顯暗啞，有待擦亮。

2016年，英國新經濟基金會發表的「快樂地球指數」(Happy Planet Index 2016)，香港僅排第123位，較中國的72位低。2012年的報告，香港曾位列第102位。至於聯合國「可持續發展網路」(SDSN)發表的「2017全球快樂報告」，香港排名由2016年的75位輕微上升至71位，而中國亦遞升至79位。

## 港人十年快樂起跌 (2006-16)

年份	快樂指數	年份	快樂指數
2006	70.6	2011	71.3
2007	67.2	2012	70.5
2008	69.3	2013	70.5
2009	70.6	2014	70.5
2010	70.1	2015	70.0
		2016	67.6

資料來源：嶺南大學「香港快樂指數調查」結果

# 心流 忘我的悅樂



1975年，匈牙利心理學家米哈里契克森米哈賴 (Mihaly Csikszentmihaly) 首次以心理學角度提出「心流」(Flow)學說，指人截然投入某項活動中，深受吸引，全神貫注，達至渾然忘我，既無視周遭不相關的一切，甚而忘卻時間，亦沒有任何因繁複、困惑而衍生的躁動情緒，從而體會非常愉快的感覺。

心流體驗，被視為享受極致的樂趣，但這種快樂感覺，驟看遙不可及，其實不離地。像演奏家、運動員，在投入其專長的項目時，便有着心流體驗。

米哈賴在《快樂，從心開始》(Flow—the Psychology of Optimal Experience)一書，引述一位攀岩專家對心流體驗的分享：「愈來愈完美的自我控制，產生一種痛快的感覺。你不斷逼身體發揮所有極限，直到全身隱隱作痛。然後你會滿懷敬畏地回顧自我，回顧你所做的一切，那種佩服的感覺簡直無法形容。它帶給你一種狂喜，一種自我滿足。」

演奏家能沉醉於音樂，運動員可全情投入體育活動，都經歷相當時間的訓練、實踐，引伸而言，要享心流體驗那非常的快樂，可從學習、修煉而獲得。當經過持續的研習和鍛鍊，人可以隨心所欲地集中注意力，從而掌控個人意識，達至內心的和諧，自能體會箇中的快樂。

運動是經歷心流體驗的常見項目，當你能自如地掌控心流的「開關」，在興趣項目以至日常工作能隨時運用，便可找到更多樂趣。嘗試進入心流體驗，可留意：

- 選擇感興趣的項目，容易產生正向的推動力。
- 確立目標，別遙不可及，在能掌控的範圍內，但須有挑戰性。
- 進行時要專注，主動投入，心無旁騖。
- 持之有恆鍛鍊技巧。💪

## 小結：每天快樂多一些

誰不想快樂！大環境我們難輕言改變，自己的內心尚可主動調適。每天為填滿慾望而奔走，卻愈覺空虛，何不靜下來，偶然走進大自然，在平和的氛圍下，油然而起平安，體味內心的快樂。

專題談及「靜觀」練習，並不涉任何宗教。1979年，Jon Kabat-Zinn在麻省大學醫學院創辦靜觀減壓課程起，現已推廣至世界各地。2015年，英國更發表政策文件「Mindful Nation UK」，建議在該國大規模推廣靜觀，促進國民精神健康。當然，這只是其中一種方法，但撫慰心靈，調適情緒，確是開啟精神健康大門的一把鑰匙。

# 您的每一分善款 為情緒健康 注入正能量 帶出好心情！

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  
滙豐銀行：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.jmhf.org/donate.jsp>

帶同以下條碼到全港任何  
一間7-ELEVEN捐款



心晴行動慈善基金  
一直致力於教育、服務及  
推廣情緒健康之工作，我們的  
經費全賴社會各界熱心人士及機  
構之捐助。您的每一分付出，皆  
發揮無限的推動力。  
謹代表有需要幫助的人士，  
感謝您！



捐款港幣100元  
以上，可獲發免  
稅收據。

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

本會網站：<http://www.jmhf.org>  
本會地址：九龍新蒲崗五芳街10號  
新實中心10樓1001-1003室  
傳 真：(852) 2144 6331  
電 郵：[joyful@jmhf.org](mailto:joyful@jmhf.org)



# 心晴影薈 展笑容



縱使再迫的環境，  
也會有喘息的空间。

茵 (東華三院Radio-I-Care)

情緒病患者



## 笑在心中

你找得到我的笑容  
嗎？其實開心的笑容隨處  
可見，在乎你的心怎看。

吳文東 (心影薈委員)

醫護人員



## 微笑

攝影就是帶給我開  
心的感覺！花朵散發出  
的光芒讓我想起開心的  
回憶，有高低起伏而又  
美妙的人生。

吳錦榮

(新生精神康復會)

情緒病患者

## 爸爸的愛

爸爸的愛常在心裡面，但爸爸謝謝你給我照料，  
給我溫暖，願意天天孝順你。 鄭海楓 (鑄博教育)



魔術師施以妙手，瞬間把人催眠，令對方如靈魂出竅，任由擺佈。這類演出給催眠蒙上神秘面紗，更有電影把催眠過程塑造成「潛行凶間」，難免教人害怕。在心理治療領域，催眠是一種輔導模式，既不神秘亦不可怕，能協助當事人進入其內心世界，在潛意識層面釐清情緒困擾的根源，並徹底處理，讓生活回復正軌。



訪問 臨床催眠治療哲學博士  
香港大學榮譽助理教授 鄧國永博士

## 催眠

# 深探內心世界

### 潛意識內不能自欺

在意識層面，人能壓抑其情緒，可裝作輕鬆沒事，自欺欺人。但在潛意識層面，人不能以意識或理性的方法控制其感受，因而能感覺其內心真正的情緒及問題，明白無法再壓抑，並生起動力去處理。所以，人要接觸潛意識，才知道內心的問題。

人的潛意識擁有很強的能力，又稱潛能，是意識所不了解的。當人願意接觸其潛意識，每每能迸發出潛能，那並不神秘，只是個人一直沒有發揮出來的能力。

催眠是一種心理治療的方法，用於處理情緒及心理問題。只是，不少影視作品或舞台表演把它神秘化及過度戲劇化，令人錯覺它非常另類，神秘莫測。

### 絕不神秘的心理輔導

催眠治療除處理意識上的問題，更着重探究人潛意識的問題和需要。潛意識，簡言之乃人的內心世界。人成長過程中所發生的事件，部分內容會被儲存於潛意識，當沒有接觸到時，這些內容或情緒衍生的過程每每被遺忘。為了更徹底地處理人的情緒問題，可以通過一些專業技巧，讓人安全而快速地進入催眠的意境（trance），接觸到潛意識，從而體會個人內在的問題，並決定如何處理。



### 傳統與現代兩個流派

催眠治療分為傳統與現代兩派。傳統式催眠治療會運用工具，如一支筆，協助當事人專注，帶領他進入催眠意境，接觸潛意識。若不用工具，則會用既定的文字範本，如請當事人擬想走到沙灘，讓身體放鬆，進入催眠意境。

現代派又稱整合式催眠治療（Integrative Hypnotherapy），由艾力森醫生（Dr Milton H.Erickson）開發。他突破傳統，捨棄上述採用工具或既定範本，而是透過在現場與當事人交談，藉談話內容及潛意反應（即身體語言，ideodynamics）來帶引。像當事人面對情緒湧現，便按其情緒狀況，帶領他自然地進入催眠意境，體會箇中的情緒，決定如何處理。本文主要介紹整合式催眠治療。



### 擺動陀錶之謎？

在影視作品中的催眠場面，總不能缺那隻作鐘擺式搖動的陀錶。其實，這是一、兩個世紀前的古老方法，目的是協助當事人專注，更容易進入催眠的意境。時至今日，原理縱仍然沿用，但即使傳統式催眠治療會借助工具，亦不會再要求當事人凝望擺動的陀錶。



**輔導過程：  
漸進深入潛意識**

進行催眠治療，治療師會與當事人傾談，引領對方從平常的意識狀態，逐步轉移到另一種意識狀態，即潛意識。這時候人的腦電波會顯示為α波，身體及意識會處於鬆弛狀態，但潛意識仍會維持在活躍狀態和較易接收提示。潛意識內，人毋須驅動分析能力，能夠自然地接觸到內心世界，那是和情緒息息相關的地方，在這裡處理情緒，來得更直接和徹底。

在意識層面，經過大腦分析說出的話，部分內容會被隱藏、淡化，非真正的心底話。通過催眠接觸到潛意識，人能夠如實地感受個人內在的情緒，逐步明白其內在的狀況。由於潛意識記錄的都是個人的經驗、記憶，當事人特別能體會到往事的影響力，亦明白自己可以如何處理，像負面情緒嚴重，就釋放它。過後不僅感覺如釋重負，無論視野及處事態度亦有轉變。

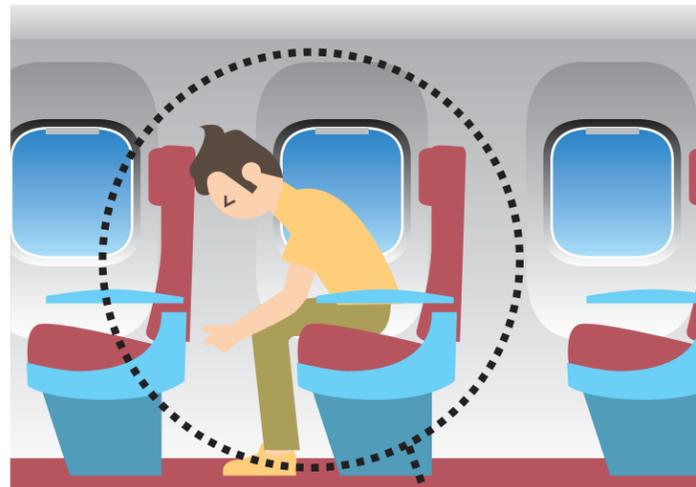
**治療成效  
也看當事人的動力**

催眠治療能觸及當事人的潛意識，處理隱藏於意識下的情緒，對心理輔導可謂事半功倍。但無論是哪一種輔導手法，當事人的意願和動力始終是最重要的，是成功的關鍵。若當事人缺乏動力，僅旁人費勁，終究徒勞。同時，當事人若沉醉在昔日的「舒適區」，即使想變，亦難以行動。只要你願意踏出一步，顯示改變的決心，才能驅使你檢視自我，加以調整。

**個案 1：探幽閉恐懼源頭**

一位經常乘航班外出公幹的商人，近月突然對乘搭飛機生起恐懼。他以為上一回航班遇到嚴重的氣流，令他受驚而衍生出後遺症。通過催眠治療而接觸到潛意識後，他發現問題竟源於童年經歷。

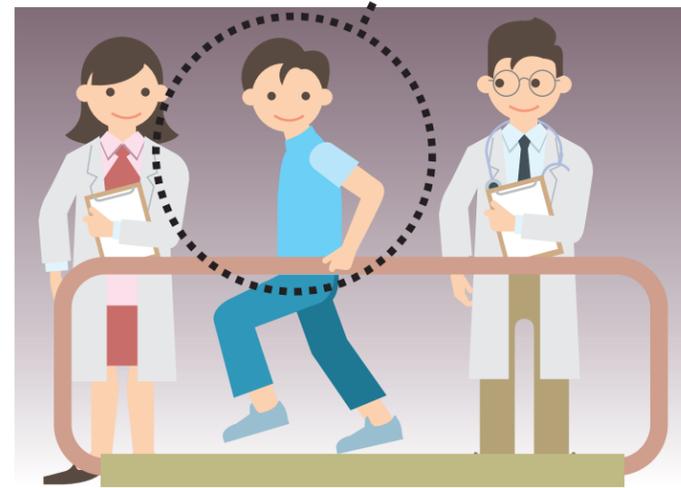
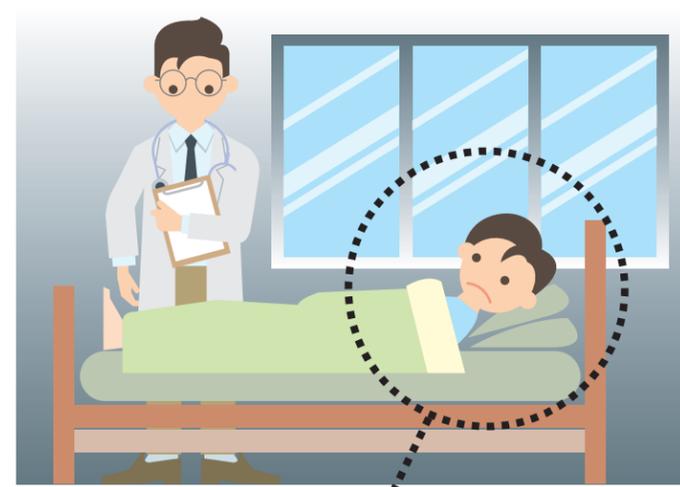
往昔他是頑童，曾弄破家中物品。家人憤然責罵，甚至撿起棍棒打他，他把自己反鎖在廁所內，家人在外拍打，令他深感無助、全身顫抖、心跳加速。他發現那戰慄感與乘飛機時的恐慌相近，原來兩者有連繫。他明白自己有過失，沒有正視事件，隨着負面情緒逐漸得到釋放，乘坐飛機時的驚慌感亦逐步緩和。上一回的氣流事件僅屬觸發點，令其驚慌感覺爆發，而真正源頭是孩提時代的事件。



**個案 2：解開潛意識的鎖**

遇工傷意外的當事人，獲救後自覺左腳無法活動，但檢查顯示他並沒有受重創，僅有皮外傷。但他的左腳始終無法動彈，經多次治療亦無改善，甚而出現衰退及萎縮，卻找不到醫學的成因。前後經過四年，他獲轉介接受催眠治療。

經評估後，估計當事人在潛意識受到障礙，因為人很多神經反應均由潛意識主導。隨着引領他接觸其內心世界，發現他於潛意識自我困鎖：深感左腳動不了，於是就不能動。通過催眠回憶意外情景，那一刻他真的覺得左腳癱瘓了。於是協助他相信自己的左腳可以再活動，經數次治療，他由蹣跚移行，到有信心發力活動左腳，潛意識的困鎖終被解開，神經系統回復反應，能夠走路。



**催眠意境：  
只覺放鬆 不會昏睡**

不少人以為催眠後便陷入昏睡，失去知覺，醒後全然渾忘剛才發生的事。然而，無論傳統或整合式催眠，都不會帶來這狀態。當人進入催眠意境後，會感覺舒服、鬆弛，好像睡醒前夕又未全清醒的狀態，雖非有意識的完全清醒，卻不會昏睡，對周遭仍有知覺。在這放鬆的狀態下，人很易接觸到其內心世界。

據臨床觀察，當事人接觸到其潛意識時，不如想像般害怕。他體會到內心有哪些令他害怕的地方，明白要如何處理。催眠治療屬非入侵性的方法，對當事人不會構成危險。基本上，每個人都有能力面對潛意識內的問題，治療師既會事先做足準備，亦會從旁協助當事人，疏導其疑慮，令他有足夠的能力應對。

**探進情緒根源 療效更顯**

一般人都可以接受催眠治療，有情緒問題者亦適合，當事人往往很容易便進入潛意識，目前較多用於有抑鬱及焦慮徵狀患者。

治療期的長短，因個案有別。基本上，進行首次治療，當事人已可進入潛意識，一般經2至4次治療，問題可獲得相當的改善。由於過程中當事人接觸到潛意識，能探進並處理問題的根源，治療效果可說是長期性的，同一問題甚少再出現。❤️



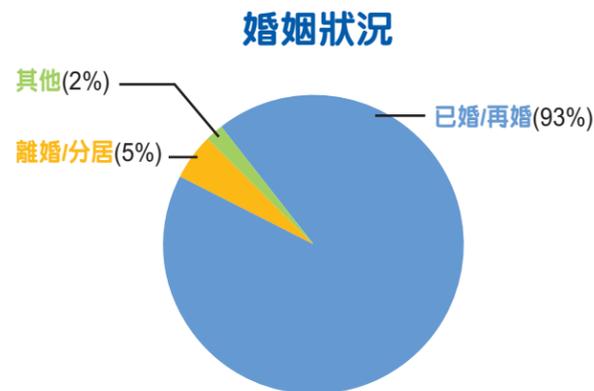
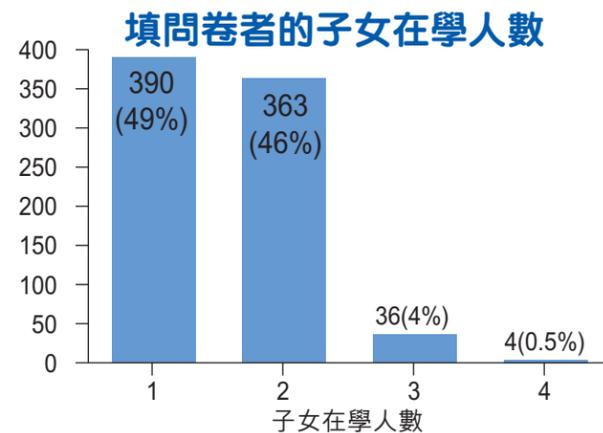
# 各界關注莘莘學子 寶貴生命調查結果

去年香港學生自殺問題嚴重，引起社會各界關注。儘管政府已用不同措施回應問題，並在去年11月公開了「防止學生自殺委員會」（委員會）的報告，但學生輕生問題仍未解決，今年續有多名學生自殺。「香港忠僕事奉中心」、「Nice Talk 輔導中心」、「中環醫生團契」及「香港基督徒醫生網絡」關注莘莘學子的寶貴生命，由2017年2月27日至3月12日在網上及職場中，以問卷形式成功收集842名家長的意見，嘗試從他們的角度探討學生自我傷害及自殺問題之原因及預防措施。

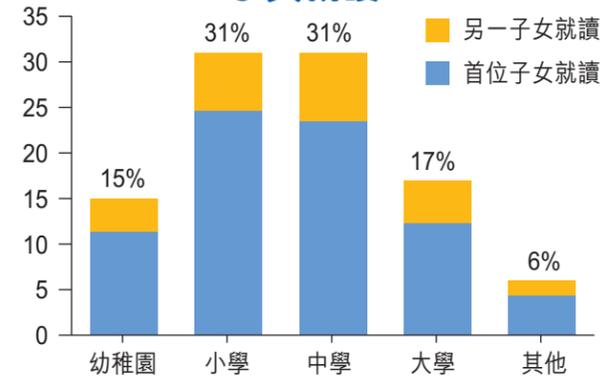


## A. 調查對象：

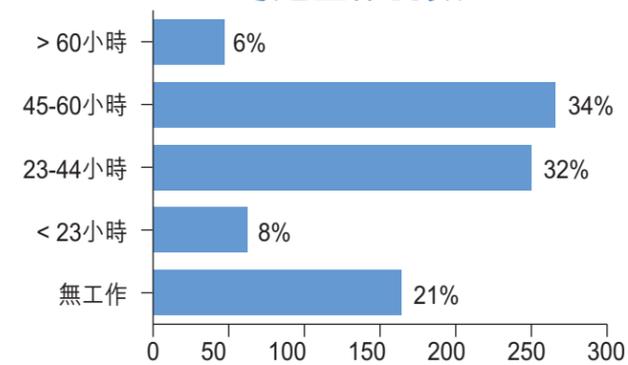
子女在學的家長，共824人完成問卷，平均年齡45歲（27-65歲），女性佔73%，男性佔27%。



## 子女就讀



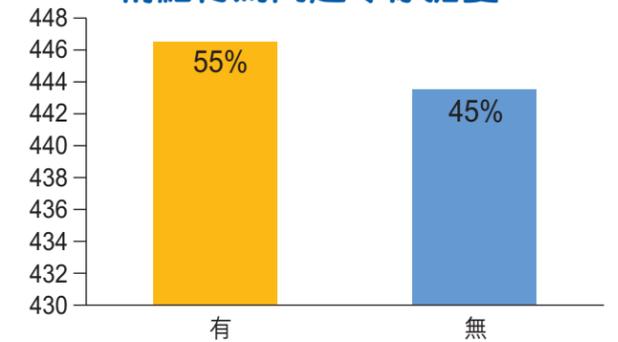
## 每週工作時數



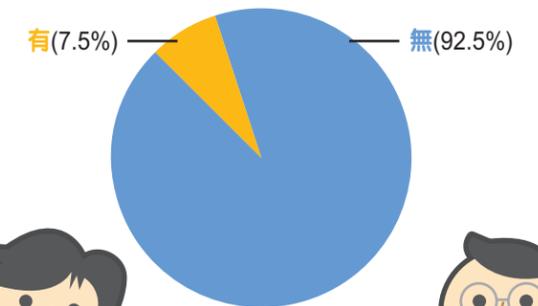
## B. 調查結果重點：

1. 參與調查之家長的子女在求學期間，有55%曾出現情緒或行為問題，曾出現身體上自我傷害的有7.5%，即每13名學生就有一名被父母發現曾自我傷害身體，未被發現的自我傷害之數字應為更多，這反映學生自我傷害行為嚴重。

### 貴子女求學時曾否出現情緒行為問題令你擔憂？



### 貴子女在求學時曾否出現身體上的自我傷害？



## 調查報告



2. 就自己子女的情緒問題或自我傷害之原因而言，家長認為主要與精神健康（69%）、考試（62%）、學習壓力（51%）、個人抗逆力（40%）、負面思想（37%）及朋輩關係（35%）有關。這些原因（以及家庭關係）亦同是家長眼中香港學生自殺的主因。

### 貴子女出現情緒，行為或身體上自我傷害的問題的原因？ 回答 = 434

1. 精神健康問題	69%
2. 考試壓力	62%
3. 學習和工作壓力	51%
4. 個人抗逆力 / 解決問題力	40%
5. 負面思想	37%
6. 朋輩關係問題	35%
7. 自我傷害行為及萌生自殺念頭	32%
8. 學生性格問題	29%
9. 自我形象問題	27%
10. 適應學校問題（留級，轉校）	21%
11. 家庭關係問題	15%
12. 被欺凌	15%
13. 沉溺行為：濫藥，過度用手機	15%
14. 社會負面氣氛：如多爭執衝突	8%
15. 其他原因	7%
16. 家庭適應（欠債 / 父母重病）	4%

3. 所有調查之家長的子女及香港學生的自我傷害行為及自殺是由眾多因素引致的（15個或以上），但每個案的成因卻是獨特的（4個以下），這些結果與委員會報告中的分析一致。

4. 家長認為考試及學習壓力均是引致自我傷害及自殺行為的重要因素，這與委員會報告中的觀點「教育系統所造成的學習壓力與學生自殺無明顯和直接關連」有明顯分歧。

### 你認為香港學生自殺與以下那些原因有關？ 可多項選擇。 回答 = 812

1. 精神健康問題	93%
2. 考試壓力	84%
3. 學習和工作壓力	74%
4. 負面思想	68%
5. 個人抗逆力 / 解決問題力	67%
6. 朋輩關係問題	63%
7. 家庭關係問題	63%
8. 自我傷害行為及萌生自殺念頭	47%
9. 自我形象問題	47%
10. 被欺凌	47%
11. 學生性格問題	42%
12. 沉溺行為：濫藥，過度用手機	35%
13. 社會負面氣氛（多爭執衝突）	33%
14. 家庭適應問題（欠債 / 父母病）	33%
15. 適應學校問題（留級，轉校）	29%
16. 其他原因	5%

願與你分憂。  
鬱結滿腔愁？

## 情緒支援熱線



# 2301 2303

服務時間：星期一至五上午10時至下午1時及下午2時至5時

星期六上午10時至下午1時

非服務時間及公眾假期設留言服務



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

5. 家長認同委員會報告所提及預防學生自殺之方法（包括在家庭、學校及醫療等方面）之重要性，並認為措施有相當迫切性落實執行（由0至10分，所有措施皆在7.5分以上）。

## 執行預防學生自殺方法之迫切性 (在家庭方面)

0-10分

1. 如家長有精神健康問題 / 企圖自殺，子女獲支援加強其抗逆力	8.72
2. 父母與子女建立親密關係	8.68
3. 讓受暴力對待 / 患有精神病的家庭成員接受各種支援服務	8.43
4. 改善家庭問題	8.26
5. 加強家庭生活及家長教育	7.99
6. 接觸隱蔽家長提供切合所需的服務	7.93
7. 為管教遇困難的父母舉辦工作坊及提供個別輔導	7.92
8. 家庭或個人提供深入輔導	7.84
9. 培訓家長對學生精神健康問題更敏感	7.80
10. 向子女有精神健康問題的家庭提供經濟援助	7.68



## 執行預防學生自殺方法之迫切性 (學校 / 醫療方面)

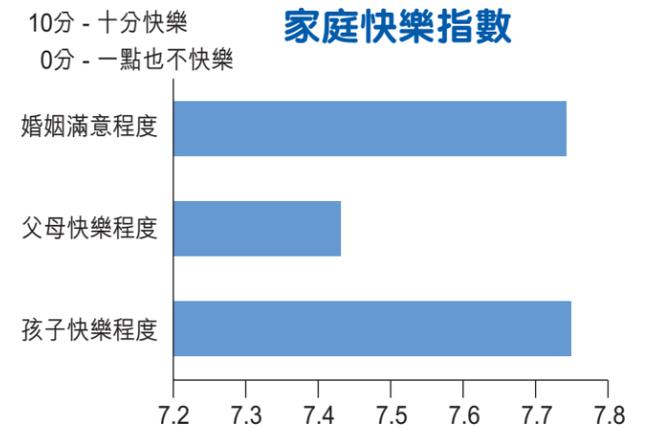
0-10分

1. 輔導較高風險的弱勢學生（如曾經歷創傷或被虐待）	8.79
2. 讓學生多參與推廣心理健康，建立正面文化 / 接納態度看精神服務	8.40
3. 舒緩兒童和青少年精神健康服務輪候時間	8.36
4. 協助教師識別和評估學生自殺行為的風險	8.28
5. 學校提供額外資源以支援高危學生、促進學生的精神健康	8.09
6. 學校推行課程，促進學生的適應力、韌力和抗逆力	8.08
7. 改善醫療、教育和社會服務之協調，助有自殺風險或精神問題學生	8.05
8. 一條24小時運作並由專業精神科護士接聽的「精神健康專線」	7.91
9. 為有需要的學生在校園提供全日緊急精神健康服務	7.88
10. 加強精神健康服務的轉介機制和醫護界與教育界之間的溝通	7.85
11. 鼓勵學生留意在同學身上出現的危機警號	7.77
12. 加強生涯規劃教育，協助學生準備探索多元升學和就業途徑	7.71



## C. 就調查所得結果，有以下建議：

- 委員會報告書中的每項預防自殺措施，須清楚列出具體的執行時間表、負責部門、預期效果，並公開未來相關詳細會議紀錄，以便讓家長及市民了解和監察。
- 在落實措施後，教育局須每年與參與推行措施之其他部門聯絡，檢討每項措施的成效，分析該年學生自殺的原因，從而檢討或優化每項相關措施或提出新措施，並將檢討結果及優化或新措施向市民、家長、學校及其他持分者詳細交待。若有任何一項措施未能達致預期目標或效果，教育局亦要向上述持分者交待並提出應對措施或建議。主辦機構強調上述建議是基於不願看到有關當局出現「手術成功，但病人死亡」的現象。
- 今次調查數據證實快樂婚姻、快樂父母及快樂學生有頗高的正面關係，建議預防學生自殺措施亦應考慮相應政策，如推動「快樂婚姻、快樂父母、快樂學生」之正向目標。



■ 家長之「考試及學習壓力是學生自我傷害及自殺行為的重要因素」觀察，與委員會報告中「教育系統所造成的學習壓力與學生自殺無明顯和直接關連」的意見有明顯分歧，當局須正視問題並回應，挽回市民對教育系統可能潛在的不滿。



## 鑑於2015-16年香港學生自殺問題嚴重，引起社會各界關注，政府提供各種不同措施回應問題，分別為：

1. 成立專責委員會全面了解分析自殺成因及提出預防方法；
2. 舉辦5場地區研討會，安排教育心理學家和學生輔導專業人士介紹預防自殺和辨析有問題學生的方法；
3. 舉辦教師講座，教導辨析有問題學生的方法和相關支援；
4. 局內成立專責團隊，邀請教育心理學家家和輔導人員為有特殊需要的學校提供到校支援；
5. 以學校、家長和學生為對象，製作知識小錦囊。

# 從《心理追兇》 看自閉症

撰文：心晴行動實習生



相信大家聽過曾在電視熱播的一套心理懸疑電視劇《心理追兇》吧？根據統計數字，患上精神病或情緒病的人數為數不少，但是在日常生活中卻很難被看見。其實心理學的知識隨時就在我們身邊，就好像追看電視劇也可以學習到一些精神病的特徵，美劇《犯罪心理》（Criminal Minds）、日劇《心理醫生》以及港劇《讀心神探》、《仁心解碼》，到最近熱播的《心理追兇》都有不少心理學元素，每個單元故事都含有各類型的心理疾病。

劇中的童日（楊明飾）患有亞氏保加症。他精於電腦，因此被鍾泰然（馬國明飾）及胡天揚（敖嘉年飾）邀請協助查案。但童日在查案和工作的過程中，往往表現出不擅社交的一面，例如不懂看別人臉色，因此很容易與他人引起爭執。

## 自閉症系列障礙 (Autism Spectrum Disorder)

在2013年，有關亞氏保加症的診斷在《精神疾病的診斷與數據手冊第五版》（DSM-5）中已被移除，而這類型的症狀已被歸入自閉症光譜（Autism Spectrum Disorder）。

參考《精神疾病的診斷與數據手冊第四版》，擁有自閉症的患者有以下特徵：

### 第一項：社交能力缺失

- 多種非言語行為的缺失，如社交上的目光交流、面部表情、身體姿勢及手勢
- 不能與發育程度相當的同輩發展關係
- 缺少自發性的與他人分享快樂、興趣、成就
- 缺少社交及情感的互動能力

### 第二項：溝通能力缺失

- 有語言能力，但開啟談話、持續談話的能力不足
- 陳腔濫調，使用重複、特殊的語言

### 第三項：有限、重複、一成不變的行為、興趣、活動

- 進行一個或多個重複且有限的興趣，其次數及專注性已是不正常
- 一成不變重複某動作的癖好，如轉手指
- 持續保有某物件之某部分

童日不懂得觀言察色，不懂得感受別人的情緒，很難與同事上司溝通，最終導致他在每間公司都做不長。有一次，老闆讓他修好中病毒的電腦，很是生氣，向童日斥責：「總之今天我要看見電腦全部能用，否則你以後別在我面前出現。」童日會不解地回答：「上班很難不在你面前出現，老闆。」這樣不解人情的回答簡直是火上澆油，使老闆的怒氣更上一層樓。結果可想而知，童日很快也被解僱。

到後來遇上鍾博士，鍾博士教他識別別人不高興的方法，來避免童日捲入別人情緒的漩渦。鍾博士教他只要見到別人額頭呈M字，便可以知道別人不快樂，了解別人的情緒，避免發生與上述例子類近的誤會。



他亦會堅持自己的做事方法，甚至乎不顧及別人的意見。他吃雪糕的口味獨沽一味，專注吃朱古力口味，即使別人叫他嚐試別的口味，他也堅決不從。吃火鍋時也會一次過把食材吃進鍋裡，即使身邊人不滿意他的做法，不喜歡吃那些食材，童日也不曾改變過他吃火鍋下食材的這個方法，保有一成不變的行為做法。

但很不幸，單純的童日也會輕易被別人利用。在大結局中，鍾博士就是利用童日向汪海澄發放童月快被成功催眠，找出殺人真兇的消息，使汪海澄（王君馨飾）着急而露出破綻。童日之所以能被利用是因為他慣性向汪海澄透露心聲的做法，所以能被鍾博士輕易預測出童日會幫忙發放消息的行為。

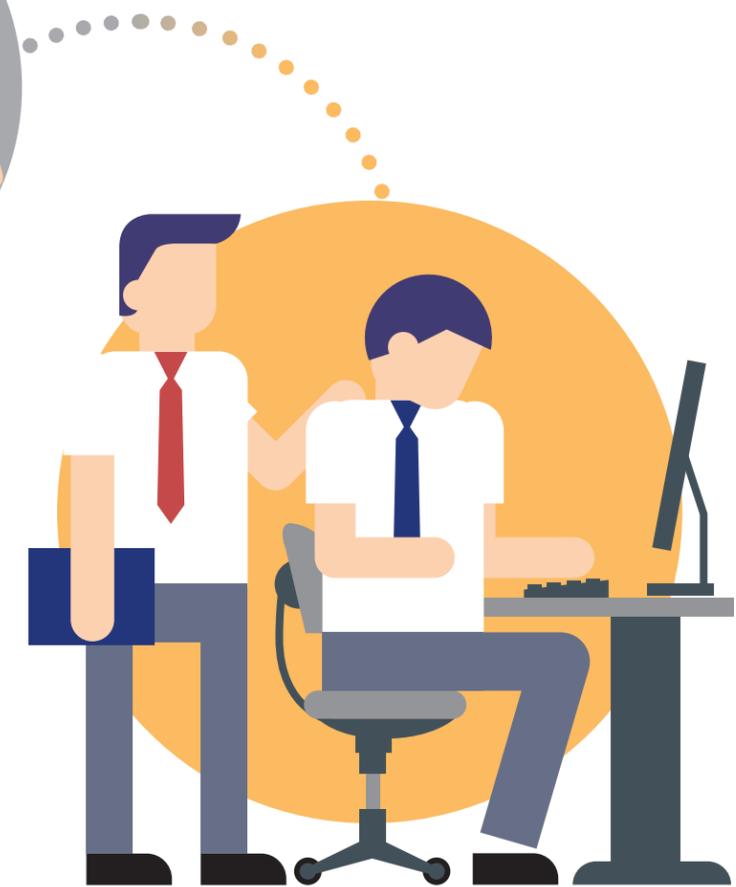
## 我們應該如何面對自閉症患者？

有些人不懂得如何與患者溝通，便會覺得他們麻煩，繼而很少接觸他們，更甚者避而遠之。但我們要知道患者愈少與人接觸，便令他們更難學如何與人相處和溝通。其實，我們應要明白他們的行為只是不懂得表達自己和接收別人的信息。所以，我們應付出更多耐性來包容和關心他們，而非排斥他們。

劇中的童日便有妹妹童月、臨床心理學家鍾博士、好友汪海澄的鼓勵，慢慢找到表達自己和理解別人情緒的方法。他們一步一步的包容令童日學懂與別人溝通，減少在職場上遇上麻煩事，繼而慢慢被其他人賞識自己的才能，發揮電腦技能的真正所長，對社會作出貢獻，亦達到了身邊關愛他的人的期望。

雖然接納患者的過程難免有失望的時刻，但持續的關愛和引導終會令患者明白和理解別人的感受，這也是面對自閉症患者的最佳態度。

（上述資料只作參考用途，個別診斷應尋求專業人士包括精神科醫生或臨床心理學家的意見）



# 暑期實習生 心聲分享

今個暑期，心晴行動的辦公室份外熱鬧，因為一下子來了好幾位實習同學，而本會更再度參與「花旗集團 - 社聯大學社責實踐計劃」，令今次實習同學的陣容非常鼎盛。他們既有來自心理學系，也有來自商學院的，分別參與教育、服務及宣傳籌款的工作，為本會帶來不少新思維之餘，他們亦從中汲取了不少非牟利機構工作的寶貴經驗。  
讓我們聽聽他們的分享。



## 我們的分享

### Joos



在心晴行動實習的兩個月期間，我學到的不再是印在紙上的文字那麼簡單，而是在真實的工作環境下，將自己所擁有的知識和技能實際地完成各種職責，例如籌辦活動、寫稿件等。儘管有時會遇上難題，但慶幸有同事和實習生互相支持，才能

把難題一一解決。隨着實習日子的過去，我對NGO的營運模式、情緒病和情緒病患者有更深切的認識，同時能更了解自己的興趣和優缺點，認識不一樣的自己，亦汲取其他實習生的優點，思考能做得更好的可能性。在這裡學到的一切都能有助我定立工作的目標，並為日後的工作作好準備。在此，感激心晴行動職員對我們的悉心教導，給予我們充實的實習經驗。

### Cherrie



自中六開始，我對精神健康和情緒病感到有興趣，但在大學裡卻較少機會接觸這範疇。這兩個月的實習，我接觸到不同類型的工作，由協助計劃工作坊，到處理機構內的文件，都令我獲益良多。我最喜歡的是「朋輩支援聚會」和「專家分享會」，因為

我的實習期望就是有機會接觸情緒病患者或家屬。我很享受聆聽的過程，可以明白患者的需要。在心晴行動的實習期除了令我更了解精神健康，更讓我體會到現實的工作環境和了解未來的工作方向，過程中亦認識到志同道合的朋友。

## 誠意邀請您參與心晴行動實習計劃

### 誠意邀請您參與心晴行動實習計劃

心晴行動慈善基金得各大院校支持，每年均安排實習同學到本會實習。如您有意成為我們的一分子，只要您：

- 具責任感及熱誠
- 有興趣推廣精神健康
- 有志投身非牟利組織

我們歡迎您向您所屬的學院查詢。



### 卓諭



我在10個星期的實習期間體驗了各種範疇的工作。除了能直接接觸情緒病患者及其家屬之外，我亦參與了很多推廣情緒健康的工作，從寫作文稿，參與校園工作坊，體驗各種情緒健康講座等特色等等，都加深了我對推廣情緒工作及NGO運作的認識。當中最令我印象深刻的是，參與不同工作坊接觸到不同文化背景和年齡的講座對象，知道更多他們的生活背景和生活壓力源，令我每次外出工作都很興奮。

最後，我很感謝心晴行動給予實習的機會，讓我可以從職員和其他實習生身上學習人際相處技巧，了解業界工作及思考未來工作方向，更加能認識到很多好朋友。

### Alan



首先，我很感謝心晴行動給予我這個機會，讓我能夠接觸到有關輔導的工作之餘，亦更為了解非政府資助的慈善機構的日常運作，以及明白籌辦活動所需留意的細節。當初我選擇這個機構，只因我對心理學有興趣。經過這段實習期，我不會虛偽地說我已對這方面充滿熱情，但我至少知道，我對推廣情緒健康，以及對於輔導方面的工作並不抗拒。另外，在心晴行動的安排下，我亦有幸參與「朋輩支援聚會」，過程推翻了一直以來我對這些聚會的固有印象，比我相像中更為正面，大家都互相鼓勵，令我十分難忘。是次實習，雖然時間並不是很長，但我仍然非常感激教導過我的每一個人。

### 阿卓



很榮幸地，我在這個暑假中獲取錄參加「花旗銀行—社聯大學生社責實踐計劃2017」，有幸可以在心晴行動進行為期160小時的實習，這次的經驗實在獲益良多。

實習期間，我嘗試到很多新事物，包括為機構重新設計了吉祥物的雜誌廣告，也為來年的慈善跑籌找新的贊助商和進行宣傳推廣，並透過「心晴市集」接觸到網上銷售的工作。過程中不斷反覆磋商，也把大學學到的商科知識活學活用，加上同事的悉心栽培和指導，使這次的實習更圓滿充實。

相比起其他的實習計劃，我更多了一份為社會出一分力的滿足感，也能把我在上課學會的知識學以致用。希望畢業後，除了注重事業之外，也能憑我的能力，造就更美好的社會。

### Alex



為期兩個月的社聯實習生計劃，我有幸到心晴行動進行實習，從中得到不少寶貴的經驗。在管理上，我嘗試負責部分活動策劃，深入認識籌備活動所需的步驟，如校對工作、整理活動流程表等。我亦有幸參與其舉辦的慈善攝影展及校園典禮，親身體驗

不同崗位的工作。在實習期間，感受到同事之間的融洽，互相幫助，他們為的是幫助更多人脫離負面情緒的枷鎖，希望所有人都展現燦爛笑容，開懷度過每一天，因為笑容就是最大的力量。

吃得開心



# 小小定情食物 寧神櫻桃

市場上差不多全年均有櫻桃發售，以夏季最合時。環顧今年超市或果檔，櫻桃每磅約售30元，雖非廉宜，亦不昂貴，花點錢便換來不俗的健康效益，划算！

## 富含抗氧化物

撇除繁複的學名，櫻桃英文稱Cherry，港人結合音義暱稱「車厘子」。櫻桃的亮點之一是富含抗氧化物，包括黃酮類化合物（Flavonoids）、類胡蘿蔔素（Carotenoids）、花青素（Anthocyanins）及維他命C等。

人類倚靠氧氣存活，過程中卻產生游離基，不斷損害身體組織，抗氧化物有效抑制游離基肆虐，守護健康。櫻桃富含的抗氧化物能緩和隨年長而衍生的多種健康問題，有助預防心血管疾病、保護視力等，兼具抗癌之效。至於維護精神健康方面，櫻桃也有促進作用。

櫻桃嬌小，深紅至紫色的外皮略欠鮮艷，但憑其清甜肉嫩，加上有益健康，依然在夏季果攤閃亮，追捧者眾。在「吃出好心情」食物榜上櫻桃雖非位列前沿，且莫輕視，其安眠美名早傳，近年更獲研究肯定，關鍵在於其寧神、安心之效。

## 呵護腦部 平復情緒

對於腦部的正常運作及記憶力的改善，黃酮類化合物及類胡蘿蔔素均扮演要角，能修補游離基造成的破壞，保護腦細胞，從而減輕神經系統障礙、失眠及情緒不寧等問題，以至有助預防帕金森症、腦退化症的出現。另外，對於持續的壓力感覺、焦慮、抑鬱及失落情緒，也有舒緩作用。

細讀櫻桃那列綿長的營養成份，其所含氨基酸便包括色胺酸（Tryptophan），一杯約154克的櫻桃便含0.014克，而維他命B6的含量也不失禮，達0.075毫克。眾所周知，色胺酸配合維他命B6，有助「開心的腦神經傳導物質」血清素（Serotonin）生成，讓人心情愉悅。

## 更多健康亮點

談櫻桃的亮點，豈能遺漏其豐富的鉀質。香蕉以含鉀高稱王，每克約有3.6毫克，櫻桃則含2.2毫克，並不遜色。其次，它有助預防痛風發作。50年代已有櫻桃緩和痛風的研究，箇中機制，主要源於櫻桃富含花青素等抗氧化物，能阻礙身體組織的發炎反應。

有飲食保健專書指出，每天吃225克新鮮櫻桃，能減少血液中的尿酸，預防痛風。



## 櫻桃之味： 甜與酸

櫻桃有甜（sweet）與酸（tart）兩大類型。一般而言，甜櫻桃常以鮮品發售，酸櫻桃則多屬乾品、冷藏品或製成果汁。

從主文所見，研究項目多選用酸櫻桃，有統計指，迄今已有逾50個關於酸櫻桃促進人體健康作用的研究。雖然兩類櫻桃的營養成分相若，但酸櫻桃往往佔上風，像褪黑素及有助促進身體生成褪黑素的色氨酸、花青素，都以酸櫻桃含量較豐富。同時，有研究發現酸櫻桃較甜櫻桃的維他命A含量高20倍，而抗氧化物水平亦高出5倍。

## 天然的安眠劑

櫻桃蘊含褪黑素（Melanin），一種具鎮靜作用及誘發睡意的化合物，其所含的色胺酸也能促進褪黑素生成，令人有睏倦感，櫻桃是少數具安眠效益的天然食物。

英國諾桑比亞大學Glyn Howatson博士一直注意櫻桃與人體健康的關係。他於2012年從事有關櫻桃改善睡眠質素的研究，邀請20人參與，分成飲用濃縮的酸櫻桃汁及安慰劑兩組，為期7天。結果顯示飲用櫻桃汁人士體內褪黑素水平明顯增加了，其睡眠時間及質素均得到改善。

Howatson博士說：「櫻桃所含的褪黑素易被人體吸收，從而產生安眠效果，作用可媲美褪黑素補充劑。」雖然不同研究得出的安眠程度有別，但櫻桃能促進人體褪黑素水平，有助改善睡眠質素這點是肯定的。

## 緩和肌肉痛楚

運動後出現的肌肉痠痛，櫻桃也有緩和之效。2010年一項研究揭示，長跑選手在參賽前7天飲用酸櫻桃汁，他們賽後感覺肌肉痛楚的程度較飲用安慰劑組少。研究員相信因為櫻桃含有豐富的抗氧化物，尤其是花青素，有助緩減導致痛楚的發炎現象。

Howatson博士也曾做類近的研究，以16位訓練有素的男性單車手為對象，其中一組飲用酸櫻桃汁7天，最後3天同步進行模擬單車賽。他指出，劇烈運動會引致身體組織發炎，以及隨新陳代謝出現氧化壓力，導致肌肉受傷、痛楚及復元減慢。結果顯示，飲櫻桃汁的選手，其炎症及氧化壓力現象都相對輕微。

外形雖小，卻具備鎮靜、安眠、息痛之效，這顆櫻桃小圓子無疑值得不時親近。

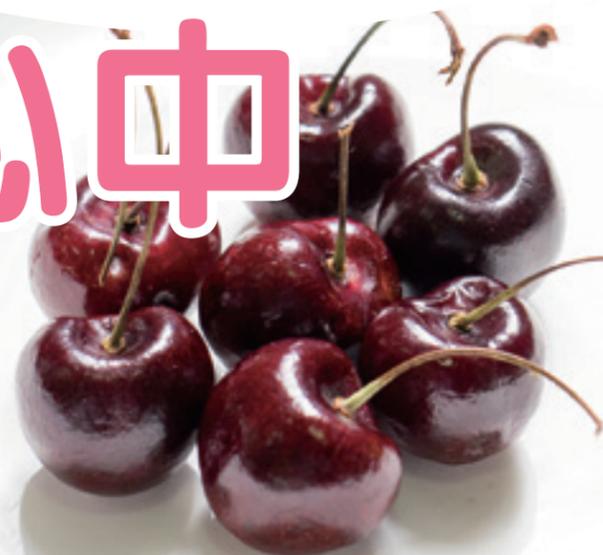


吃得開心

# 櫻桃百寶飯

## 甜美在口中

櫻桃味道甜美有緻，常作甜品入饌，卻以西式糕點居多，而本文則來一個中西合璧，發揮香港的多元文化特色。



### 櫻桃百寶飯

**材料：**糯米2杯、櫻桃6-8粒；元肉（乾龍眼肉）、核桃、芝麻、雜果仁等各少許，或隨個人喜好加減份量。

- 做法：**
- 1 櫻桃洗淨，開邊去核，備用。
  - 2 元肉以少許暖水浸軟，切碎，備用。
  - 3 芝麻、核桃等果仁分別以白鑊乾炒至香脆，備用。
  - 4 糯米先用滾水浸45分鐘，倒去浸米水，把糯米（不用加水）放在碟上；加入櫻桃及元肉碎，撈勻，然後隔水蒸45分鐘。或直接把隔去浸米水的濕糯米放入電飯煲，以正常煮飯程序煮飯。
  - 5 端出已蒸熟的櫻桃糯米飯，加入核桃、芝麻、雜果仁等，拌勻即成。
  - 6 如喜愛香脆口感，亦可把已做成的櫻桃果仁糯米飯以熱鑊滾油煎香，別有風味。

- 備註：**
- 1 櫻桃和元肉本具甜味，如嫌甜度不夠，可另配櫻桃果醬，增加甜香味。
  - 2 核桃、芝麻、雜果仁等，可選擇已烘焙製成品，省卻自行炒乾的工序。但建議以「無鹽」口味為佳。🍷



SE 伙伴倡自強  
Enhancing  
Self-Reliance

## 心晴市集

### 進駐天水圍港鐵站啦

多款時裝飾物 開心價發售



心晴市集於2012年成立，為心晴行動慈善基金屬下社會企業，專營售賣二手時裝、潮流飾物及手袋皮具，並為有需要人士，提供輔助就業機會。

地址：天水圍港鐵站（TIS 28號店）

營業時間：

星期一至六 11:00-20:00

星期日 12:00-20:00

Facebook icon 心晴市集社會企業

同時推出 →  
網上購物，請多多支持！





# 水壩上的明媚時光 大美督

記得小時候，當大美督仍是大尾篤時，它就已經是一個踩單車放風箏的好去處，尤其是主壩一段，在八仙嶺的睇視下，一邊是群山擁抱的水塘，一邊是浪花飛濺的大海，那種得來毫不費勁的豁然開朗，總讓人在回憶中留下一段美好的時光。

心晴行動一年一度的慈善跑活動，今屆揀選了大美督水壩作為主要賽道，就讓我們今次趁秋高氣爽，一起走上主壩，感受一下這裡的秀麗風光，過一個優閒寫意的假日。



一邊廂有人在玩高科技的無人駕駛機，另一邊卻仍有不少人在放風箏，享受着那份簡單的快樂。



大美督有很多單車舖，租單車非常方便，而且可以在大埔、大圍及沙田等地區還車。

在早年，大尾篤就有不同的寫法，不過按地理推斷，大尾篤應該比較切合，因為它正好位於八仙嶺龍脈之末，就是廣東人所謂的「篤篤」，該處也有一條龍尾村，正好顯示其地理位置的特色。不過村民大概覺得這個名字不怎麼好聽，要求政府改用「大美督」這個雅稱，終於在2007年，政府刊登憲報正式給大尾篤改名，從此官方刊物都改用大美督。大尾篤之名，今時今日便只能在被時間遺忘的路牌上找到。



## 奔跑吧！ 一起挑戰大美督水壩

「心晴跑・跑傳情」慈善跑17/18以大美督水壩作為主要賽道，分3公里及10公里共13組賽事，其中10公里更會繞進船灣淡水湖郊遊徑，具有一定挑戰性，無論你是長跑常客，抑或只是想趁假期在郊外鬆一鬆，都歡迎你聯群結黨、陪老攜幼參加，與我們一起奔跑於水壩之上。

日期：2018年1月7日(日)早上  
報名詳情：[www.jmhf.org/run/](http://www.jmhf.org/run/)



在停車場下車後，一邊是往船灣淡水湖，另一邊斜路則前往八仙嶺自然教育徑。

## 全球首個海中興建的水庫

大美督位處八仙嶺山麓，南望吐露港，這裡建有全港第二大容量的水塘船灣淡水湖，也是全球首個在海中興建的水庫。原本淡水湖所在位置也是海的一部分，在60年代，香港水源缺乏，就連可供修建水塘的山谷亦不多，當時一位相當於今日水務署署長的官員遊船河至此，忽發奇想，決定興建兩條堤壩把島嶼相連，建成今天的船灣淡水湖。

跟香港很多水塘一樣，船灣淡水湖不但發揮了它儲蓄淡水的功能，也為香港人提供了寶貴的郊遊好去處。每逢周日，便有不少人來到大美督踏單車，又或泛舟海上垂釣。這裡的單車徑連接至大埔沙田等單車徑，在這邊玩完後，乾脆踩出市區才交車，省卻往返時間。不少親子家庭則租四輪車，除了上主壩一段非常陡斜外，其他路段都很平坦，而且主壩路面也算寬敞，除非遊人甚多，否則也不用擔心四輪車會堵塞後面的單車及行人。



大美督燒烤場的燒烤爐都很新，旁邊就是公共洗手間，附近還有士多，一家大小來燒烤非常方便。



## 交通指南

前往大美督，可於港鐵東鐵線大埔墟站外，坐巴士75K或小巴20C直達總站，車程約30至40分鐘。

路線	目的地	服務類別
64K	元朗(西)	新界專線小巴
71A	高亨	新界專線小巴
71K	太和	新界專線小巴
71S	圓洲/圓洲	新界專線小巴
74K	三門仔	新界專線小巴
75K	大美督	新界專線小巴
264R	元朗(西)	新界專線小巴
275R	新界專線	新界專線小巴

## 特色茶座或自助燒烤

從巴士站下車，大約走5分鐘左右，便來到一處停機坪，放眼望去，就是船灣淡水湖的主壩。很多水塘都有主壩，但這段主壩特別壯觀，一邊是幽靜婆娑的水塘，一邊是波濤隱現的船灣海，背靠着八仙嶺的延綿雄偉，走在其上，人也感覺特別舒暢開朗。主壩全程都是直路，漫步走完一段大約不用半小時，走得累了，很多人乾脆坐在石壘上，與同伴迎着海風細數生活瑣事。

來到主壩的另一端，稍作休息後，如果想多走一段路，可通過閘門，往林蔭間走去。這條環湖山徑以烏蛟騰為終點，可飽覽船灣淡水湖和赤門海峽的美景，但沿路高低起伏，路程更長達7、8小時，網上行山友分享，認為是本港較艱辛的郊遊徑之一，因此若沒有足夠準備便須三思慎行，還是沿主壩原路折返好了。如果真的想遠足，在大美督巴士總站沿指示牌往另一邊的斜路走，便可到達八仙嶺自然教育徑的起點，是另一段大受歡迎的遠足熱門路線。

玩了大半天，肚子開始咕嚕咕嚕？大美督村口附近有不少特色茶座餐廳，可以讓你一飽口福。想更有風味，當然就是在郊野公園內自己動手燒烤。在香味瀰漫之中，感受着山水的靈氣和晚霞的瑰麗，為這一天的活動，添上惹味的句號。

最近有專家提出創新建議，要把船灣淡水湖填平興建房屋。真的付諸實行，恐怕也是多年以後的事，不過既然我們座擁如此美好風光，就應好好珍惜，不妨趁假日與一家大小或與友人到大美督遊玩，洗滌一下平日的繁囂。

# 嘉許心晴行動 頒授傑出大獎 趙彼得



訪問 傑出企業公民協會主席 趙彼得博士

心晴行動慈善基金自成立以來，一直全賴有心人支持和捐助，會務才得以順利營運，而本期接受我們訪問的有心人趙彼得博士，他除了認同我們的宗旨和理念，對心晴行動還別具意義，就是一次又一次獲得由他領導的傑出企業公民協會嘉許，予以頒授傑出慈善機構大獎。

凡事皆有起因，趙彼得博士有何原因驅使他支持心晴行動呢？「我認識心晴行動的創辦人林建明小姐，由心晴行動成立初期已開始參與活動，一直以來，看着林小姐全情投入的熱誠，以及各位成員義不容辭的協助，看着心晴行動歷經年月洗禮昇華至今天對社會有鉅大貢獻及極具影響力的機構，一切讓我深受感動，故此，我非常支持及繼續參與。」趙博士有從事娛樂相關的業務，就以舉辦演唱會為例，都是令人歡樂的工作，而本身是樂隊主音結他手，他當然體會到與眾分享快樂情緒的美好感受。

面對香港人的情緒健康，趙博士卻禁不住有些感慨，「隨着樓價飆升，物價高企，生活指數下降，貧富懸殊加劇，港人的生活壓力愈來愈沉重，情緒健康必然受到顯著影響。其實情緒病是現今社會不容忽視的一環，我們必須加強推廣有關知識予普羅大眾，讓大家能更正面去接納及加深對情緒病的了解。」

## 除了履行 還要推行

當初成立傑出企業公民協會的緣由是甚麼呢？「多年來，我一直致力參與從事有關慈善的活動，在成立傑出企業公民協會前，我每年都有捐款給慈善機構。後來，我認為不如將這些捐款用來提升本港工商業界及公眾對企業公民責任意識的認知，喚醒更多商界及社會人士意識到企業公民責任的重要性，因此便成立這個協會，鼓勵社會責任企業，為業界樹立典範，弘揚觸動精神，讓社會有更多責任企業，啟發下一代使社會責任可以一直傳承下去。」趙博士明白認知的重要性，這與心晴行動致力推動情緒病在認知上的工作不謀而合。

趙博士認為，香港企業對慈善公益的貢獻是實踐企業社會責任的其中重要一環，「投放資源做慈善的機構，大致分為領先者及初步者。領先者較有系統地實行，目光也放得遠些。他們成立義工隊，專責做好慈善，並訂立目標，確保慈善計劃可以實行之如，亦能量度其成效，制定改善計劃，使下一年可做得更好。而初步者，則較彈性地做慈善。他們發現社會上某個機構或階層有需要時，才考慮一些慈善行動，如捐贈物資或金錢等。但是，他們有一方面是做得很出色的，就是鼓勵持份者參加義工活動，倍大化每個活動的影響力。」傑出企業公民協會每年會對機構進行評審，對獲得認同機構頒發嘉許獎項。



## 為人處世的心得

在我低潮時，感激李嘉誠先生勉勵，送贈他的自傳和一本書籍《知識改變命運》。李先生對我影響深遠，意義非凡，並從中得到啟示，相信「知識改變命運，知識就是力量」，所以，我堅持持續進修，終生學習，不斷增值自己，透過智識去豐富自己的內涵，開拓自己的視野，隨時迎接新挑戰。

## 專業談判專家 談情緒困擾

細看趙彼得博士的名片，原來他是個具國際資歷的談判專家兼人質危機談判導師，而且他亦是催眠治療師、行為心理學高級執行師，以其專業及學術背景，少不免經常會面對受情緒困擾人士的情況。但當他自己遇上情緒困擾或壓力巨大的時候，又如何自處？「人有三衰六旺，我亦遇上不少低潮，但我明白不能讓負面的情緒維持下去，必須用正能量處之，所以我選擇不斷進修及遊學，透過積極學習，豐富自己的智慧，充實自己的心靈，逆境自強，為迎接下一個挑戰做好充份準備。」勇於面對逆境，面對困難和壓力，不逃避，反之選擇樂觀面對，只要保持冷靜和理智，所有難題必能迎刃而解，這是趙博士的信念。

香港人工作及生活都總是忙碌，趙博士與我們分享其調理心身的平衡方法，「我認為身體健康和心理健康同樣重要。在日常生活中，我喜歡每天爭取做步行運動的機會，平均保持每天一萬步，間中會做GYM鍛鍊體魄；亦喜歡約知己良朋找尋美食，彼此釋放日常工作上的壓力，放鬆心情，歡聚一番，不能忽視朋友的力量！」當然，組樂隊玩音樂也是令他感到愉快的事情！

# 心晴影薈展 笑容

## 以鏡頭捕捉笑容 促進情緒健康



由心晴行動慈善基金與心影薈攜手合辦的「心晴影薈展笑容慈善攝影展2017」於8月23日-27日在沙田大會堂展覽廳舉行，展出超過200幅以「笑容」為主題的照片，作品主要來自醫護人員、情緒病患者及公眾人士，透過展出鏡頭下的笑容，鼓勵大家多利用攝影及不同渠道去抒發情緒，改善情緒健康，並希望藉此促進社會對情緒病患者的關懷。



啟動儀式於8月23日（星期三）傍晚舉行，邀請到食物及衛生局局長陳肇始教授，JP蒞臨擔任主禮嘉賓，並由資深傳媒人劉倩怡小姐擔任活動大使；其他主禮嘉賓包括心影薈創會會長麥永接醫生、心晴行動慈善基金主席黃綺雯博士、香港精神科醫學院院長陳友凱教授、心影薈名譽顧問鄭保強醫生及情緒病患者黃湛彬先生，一眾嘉賓於台上與大家一起分享自己所選之作品以及攝影與情緒健康的關係。



部分展出作品

### 禮貌糾察

麥永接醫生（心影薈創會會長）

加點想像，加點幽默，會發笑的，  
不只有你有我還有它。



### 放心可靠

黃綺雯博士  
（心晴行動慈善基金主席）

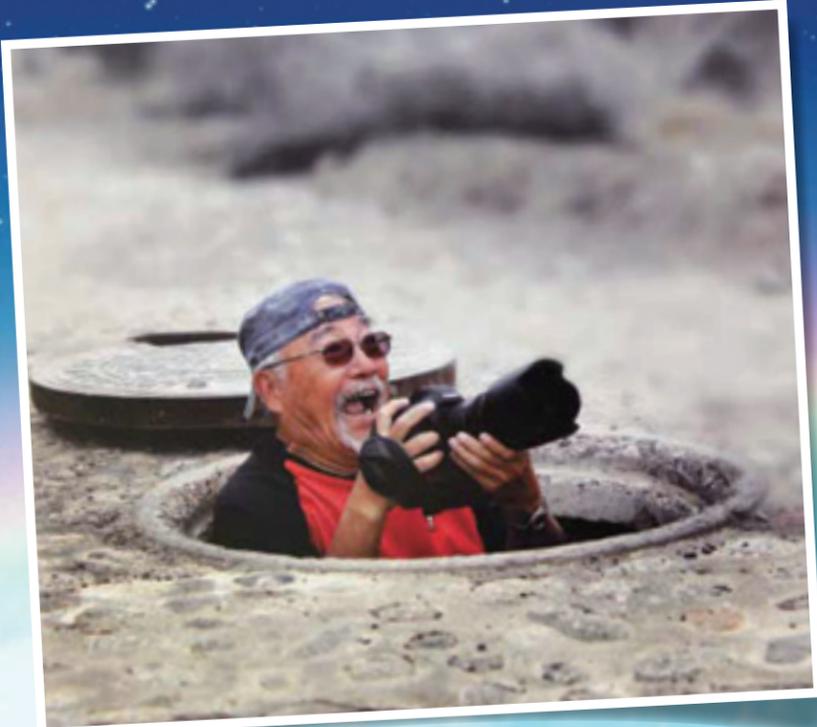


# 心晴影薈展 笑容



跌落坑渠，  
樂不可支！

盧光輝  
(心影薈名譽顧問)



終日向人多蘊藉

陳友凱教授  
(香港精神科醫學院院長)  
精神科醫生

嵯峨濃蔭竹高飄，入雲鳥聲仿舊調，  
驀然俯見石人笑，欣欣萬物護幼苗。



接

黃湛彬 (情緒病患者)



鳴謝

支持機構

心繫心生命教育基金 利民會 東華三院  
Radio-i-Care 英國皇家攝影學會-香港分會  
香港心理衛生會 香港沙士互助會 香港明愛  
香港精神科醫學院 浸信會愛羣社會服務處  
國際四方福音會香港教區隆亨堂耆年中心  
新生精神康復會 精神健康基金會 鑄博教育

特別鳴謝

鑄博醫護 黃秀真小姐 XPAT Airsoft  
(排名不分先後)



A Night of Lightnings 方道生醫生 (心影薈名譽顧問)

It was taking in a thunder evening of close to 6000 lightnings, as reported by the Observatory the following day. Since lightnings precede thunders, it is more a chance that the camera was set at exactly when and where the next one would hit ! A chance it was that this really big fat one was caught in action ! Could not help wondering what it would be like if a living soul was struck right underneath it !!



Together, we can  
鄭保強醫生 (心影薈名譽顧問)



# 心晴影薈展 笑容 2017 慈善攝影集

## 捕捉笑容：十個快樂的關鍵字

收集了超過200張相片，歸納了快樂的秘訣。用快門捕捉光影，以文字呈現意念，展現笑容。

笑一笑 世界更美妙！

問：作為精神科醫生，請提議一些簡單又快捷的方法，可以促進精神健康？

答：多做運動吧。

問：生活那麼忙，哪有時間做運動！

答：推薦你做一個最簡單的面部運動——笑！  
不像跳水、體操，展笑容運動沒有難度系數，但它的悅目度絕不遜於那些運動。研究顯示笑容有助腦部釋放快樂的神經傳導物質，和正面情緒互有關連。

笑容，無疑是人內心快樂的最佳反映。但人是情感複雜的動物，臉上的笑容，既可以是向外界發送樂於合作、和睦友善等訊息，也可以是用來掩飾不快或尷尬的感受，所謂苦笑、強顏歡笑。

19世紀法國神經學家杜鄉（Duchenne de Boulogne）是史上首位拆解笑容意義的人。他用電極刺激人類面部，藉以探索面部表情的機制，最有名的就是被稱為「杜鄉的微笑」的標準笑容。這笑容動用了兩組肌肉：顴肌（zygomaticus）令臉頰抬高、嘴角上揚；至於較難用意志控制的眼輪匝肌（orbicularis oculi），則讓眼睛眯起、眼尾現出魚尾紋。所以，笑容不僅用嘴，也要用眼和心來構成。研究顯示，相較其他笑容的相，這種笑容與正面情緒有更強的關係。

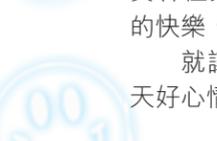
聽過一位情緒病康復者分享：「晚上回家，對着鏡子笑，鏡子不會對着你哭的，鼓勵大家多笑。」這分享實在有趣。笑容不僅利己，亦促進人際間產生不一樣的互動效果。如果在生活中面對困頓的時刻，腦海浮現家人親切的笑容會為你帶來溫暖及動力。作為攝影愛好者，我鼓勵大家把人的笑容拍攝下來，讓笑容的美好、優點，無遠弗屆的傳播開去。

誠意為你推薦這個以「笑容」為主題的攝影展覽，當中展示逾200張不同形態的笑容攝影作品，希望你透過這些作品，對笑容和快樂有更深的體會，並誘發你在生活中添加更多發自內心的笑容，讓你和身邊人神采飛揚，精神更健康。

笑容不僅用嘴，也要用眼和心來構成。研究顯示，相較其他笑容的相，這種笑容與正面情緒有更強的關係。

聽過一位情緒病康復者分享：「晚上回家，對着鏡子笑，鏡子不會對着你哭的，鼓勵大家多笑。」這分享實在有趣。笑容不僅利己，亦促進人際間產生不一樣的互動效果。如果在生活中面對困頓的時刻，腦海浮現家人親切的笑容會為你帶來溫暖及動力。作為攝影愛好者，我鼓勵大家把人的笑容拍攝下來，讓笑容的美好、優點，無遠弗屆的傳播開去。

誠意為你推薦這個以「笑容」為主題的攝影展覽，當中展示逾200張不同形態的笑容攝影作品，希望你透過這些作品，對笑容和快樂有更深的體會，並誘發你在生活中添加更多發自內心的笑容，讓你和身邊人神采飛揚，精神更健康。



### 一笑泯憂愁

笑，是一種很微妙的東西，不用花氣力，不用耗精神，自然流露，卻可以發揮意想不到的效果。

一個笑容，不但拉近了人與人之間的距離，也可令人瞬間忘卻煩憂。這也解釋了為何當心情鬱悶時，看一齣喜劇，聽一個笑話，開懷一笑，頓覺心情舒暢。

心晴行動曾舉辦一個校園攝影比賽，其中一張優異作品，是一對老夫婦燦爛的笑容。笑容背後，卻原來蘊藏着一場糾纏多年的家庭糾紛，夫婦不和，幾乎是要老死不相近，卻因為小孫女想要拍照，老婆婆硬着親吻一下老公公的臉龐，引得老公公寬懷一笑，自然流露出真情的喜悅，也就因為這一笑，竟然令原來已像仇家的兩老冰釋前嫌，在最後的歲月裡，重修舊好，更令三代和諧，重拾舊歡。

笑，真的妙不可言。

今次我們與心影薈合辦「心晴影薈展笑容」慈善攝影展，希望鼓勵大家通過活動，體會攝影對情緒健康的幫助，並在欣賞各種笑臉的同時，也一起感受到相中人的快樂，一起展顏一笑。

就讓我們從今天起，日日笑一笑，天天好心情！

麥永接醫生 心影薈創會會長

黃綺雯博士 心晴行動慈善基金主席

節錄自《心晴影薈展笑容2017》  
慈善攝影集序言

# 心晴影薈展 笑容

收錄超過200張相片，  
捕捉不同的笑容，  
展現快樂的一刻！



心晴價發售，歡迎蒞臨本會選購  
原價 \$200 心晴價 \$100

地址：九龍新蒲崗五芳街10號  
新實中心10樓1001-1003室  
查詢：3690 1000  
網址：http://www.jmhf.org

## 熱線義工聚會



本會已於2017年8月4日舉辦了第一次熱線義工聚會，讓義工互相認識及回饋義工付出寶貴時間，聚會以大食會及Team Building遊戲形式舉行，主題圍繞積極聆聽、溝通、觀察力、語言描述能力等。聚會期間氣氛溫暖和諧，給大家一個互相認識、分享、學習、交流的機會，各人在遊戲過程中加深了對其他職員和義工的認識，及從遊戲中再一次學習熱線義工的特質，並增強對團隊的歸屬感。是次活動香港大學及嶺南大學的心理學學士實習生亦有協作計劃。❤️

## 專家分享會



本年度第二次「專家分享會」已於2017年7月25日舉行，是次聚會邀請到李耀基精神專科醫生作分享嘉賓。參加者在輕鬆氣氛的環境下分享自己的經歷，並發問有關情緒病、藥物及治療的疑惑，例如如何協助有情緒病困擾的年輕人、怎樣面對藥物副作用、如何幫助康復者重返職場、甚麼時候應考慮轉用藥物和不同治療方法的優缺點等。經李醫生的講解及眾人互相鼓勵，參加者更有信心幫助自己及身邊人面對情緒病。是次活動香港大學及嶺南大學的心理學學士實習生亦有參加。❤️

## 印傭分享情緒健康資訊

本會於2017年8月6日獲中文大學文化及宗教研究系邀請，於愛群清真寺林士德伊斯蘭中心，為印尼外籍家庭傭工講授情緒及情緒病知識，以及在工作上維持情緒健康的技巧和應對問題方法，並由本會輔導員呂靜瑩女士以英文主講(有印尼語即時傳譯)。參加者們均分享了日常工作中的煩惱和工作壓力，講者亦因應這些煩惱講解各種思考方法，以及持續保持心情愉快的可行方法，讓他們能更輕鬆自若地面對煩惱，希望參加者們能把知識帶回日常工作，並付諸實行，保持身心健康。當日現場同時派發本會雜誌《心得》，印傭們對書中有关香港家長面對的壓力均感興趣。❤️



## 新一屆熱線義工訓練課程 現已展開

心晴行動慈善基金自2004年開始提供「情緒支援熱線電話服務」，多年來每日的熱線服務都有賴熱線義工的支持，為受情緒困擾的人士提供情緒支援及資訊轉介服務，令他們可及早找到合適的支援途徑。本會今年度再次舉辦「熱線義工訓練課程2017」，為熱線電話服務培訓更多新晉義工，並為提昇未來熱線義工的服務範圍作好準備。今年度經挑選後共有16名參加者參加，課程於10月展開，本會很榮幸邀請到精神科專科醫生苗延琮醫生，聯同本會輔導員王藹

慈博士和教育及服務部經理黃永泰講授共7節的課程，內容不單包涵情緒病的認知，亦有介紹基本情緒輔導技巧及教授危機處理，透過理論課程及模擬練習，學員更能掌握接聽熱線的技巧。在此祝願各學員能順利通過模擬練習及評估部分，成功入選進行為期8節的實習，最終能成為本會的熱線義工。本會亦期望透過此專業的培訓模式，為大眾提供更專業、更關顧的熱線服務，令有需要的來電者得到適切的幫助。❤️



## 朋輩支援聚會

已於8月11日舉行，當日共有8位參加者，包括6位病患者及2位家屬出席，各人熱烈討論及分享。參加者分享了生活上的煩惱和困擾並互相交流心得，例如人際關

係、婚姻家庭的難處以及怎麼增加日常生活的動力等，各參加者在傾談之中能夠釋放壓力，一起分擔快樂及憂慮。❤️

# 學生參與機構探訪

## 認識情緒病康復者

「心晴賽馬會喜動校園計劃」除了為學生、教師及家長舉辦情緒健康講座和工作坊，亦安排學生探訪專職精神復康的機構包括葵涌醫院、香港心理衛生會、利民會等，過去1年，已有超過200位學生參與。

機構探訪的理念是讓學生「從校園進到社區」，直接與機構同工及情緒精神病患者接觸，認識幫助情緒精神病患者的社區資源和支援，以及病者在復元路上遇到的困難和需要。透過探訪，讓學生知道人人都有機會遇到困難、壓力甚至情緒精神困擾，能及早得到適當處理及幫助，對康復會有很大的裨益。同時，家人及大眾對情緒精神病患者的關懷、接納和支持是更為重要。曾經參與機構探訪的一位同學有這樣的感想：最能鼓勵情緒病患者，不是去「幫」他們，而是跟他們去交朋友，關懷及接受他們。



小學生專心聆聽康復者的生命故事



心理衛生會恆健坊



心理衛生會恆樂坊

### 中學同學感想和體會

- 明白到康復者與我們無異，不要用有色眼鏡看他們，我們要放下偏見，學會接納他們，聆聽他們，了解他們，不要輕易批評他們。
- 知道香港精神健康服務的狀況，社區原來有許多人需要幫助，這引起我成為義工的興趣。
- 能了解患者病發時的感覺，更明白情緒病患者的處境及困難。
- 知多些復元人士的心路歷程，明白他們的治療過程。
- 學懂更多病患特徵。
- 得知病者的親身經歷，更認識康復後的生活。
- 認識到精神病其實只要得到適當的幫助，便可以恢復健康，沒有想像中的可怕。
- 明白到建立正面人生價值觀的重要，要開開心心，唔開心便要同人講。
- 學會聆聽、尊重及同理心的重要，正確認識不同的心情和個人的感受。
- 學會站在別人的立場思考，學會有同理心。
- 了解情緒病的基本資訊，並明白患者其實不如人們口中所說的危險，化解了原本自己對精神病患者的誤解。



利民會友樂坊

### 小學同學感想和體會

- 很好，因為這個活動可以令我了解多一些情緒病的起因。
- 經過今次活動，我對情緒病患者更了解，平時可能有七機會接觸到佢地，但係今日真係接觸到佢地，我覺得佢地好樂觀。
- 互動性非常足夠。
- 學會了家人是很重要的。
- 希望她們（情緒病患者）繼續加油！不要放棄！



學生了解葵涌醫院的藝術治療



學生了解幫助情緒精神病患者的社區資源和支援



探訪葵涌醫院



康復者與中學生分享經歷



康復者的心聲

主辦機構



查詢熱線：3690 1000

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

電郵：school@jmhf.org

協辦機構



香港教育大學  
The Education University  
of Hong Kong

網址：lovetomove.jmhf.org



# 專業 面談 輔導 服務

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。

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。

登記輔導及查詢  
2301 2303



## 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，令有需要人士及早尋求適當的治療及幫助，盡快康復。

## 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 下午2:00至晚上9:00  
星期二及四 上午10:00至下午12:30  
星期六 上午9:00至下午1:00  
星期日及公眾假期休息

- 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

## 範疇

## 收費

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。

## 地點

本會地址：  
九龍新蒲崗五芳街  
10號新寶中心10樓  
1001-1003室



JOYFUL CHARITY RUN 17/18  
SINCE 2010



2018年1月7日  
星期日 早上9:00正

大美督船灣淡水湖主壩  
10公里/3公里

報名方法

查詢電話 | 3690 1000

電郵 | run@jmhf.org

網上報名 | www.jmhf.org/run/

郵寄地址 | 九龍新蒲崗五芳街10號  
新寶中心10樓1001-1003室

截止日期 | 2017年11月17日

慈善跑愛心大使



萬綺雯小姐



森美先生



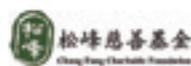
蔡瀚德先生  
BabyJohn



姚潔貞小姐



鑽石贊助：



精英贊助：



鍾健開女士

服務器場地贊助：



服裝贊助：



支持團體：



禮券贊助：



航拍贊助：

Patrick Wong

特別鳴謝：

馮時尊教授

馮康毅

鄧世文先生

黃國強先生

丁志威議員