

2020年8-9月號
免 費 贈 閱

心得語您

JoyfulMood



專題

了解創傷後壓力症 (PTSD)



心理輔導

心之禪繞

家教話您知

細談兒童心理輔導

吃得開心

以椒拆焦



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



閑情坐看風雲

暑期將要完結，意味着大半年時光已經過去了。今年度過了8個月，此刻您抱着的是甚麼心情？今期《心得語您》封面的禪繞畫，一雙椅子，面對各樣色彩，這幅圖畫讓您聯想起甚麼？

禪繞畫是心理輔導中藝術治療的一種手法，以自由組畫圖案，隨着當時的心意順手而畫，由簡單線條，至填滿色彩，一筆一畫，繪出您的內心，畫出您的人生。

人一生中總會面對順境逆境，現實環境未必容易改變，但只要擁有精神健康，心境可以由自己創造，像今期專題創傷後壓力症（PTSD），告訴您並非所有經歷災難的人

都會患上創傷後遺留的病患，就是看你如何預防和處理。

同一處境，有人眼前只得黑白灰，有人看出色彩紛陳。發揮您的想像力吧，讓您的世界擁有日月星辰，風光如畫。如果懶得動手，也可坐享其成，立即免費訂閱《心晴頻道》，您只需安坐家中，便可獲得萬千情緒資訊，無論晴天雨天，足不出戶，引領您進入情緒萬花筒，發掘活在當下的力量，攜手共度情緒交叉點。

此刻2019冠狀病毒病疫情未過，很多人閑困在家，別要人閑心不閑，與其坐困愁城，不妨試試敞開閑情，坐看風雲。❤️



- 3 心晴的話
閑情坐看風雲
- 6 您知道嗎？
社交連結-抗鬱最強保護
關注睡眠質素 預防精神疾患
- 8 專題
創傷後遺留的病患
嚴重影響情緒健康
- 12 親歷重大創傷 回閃揮之不去
- 16 沙士倖存者的精神疾病發病率
及患上創傷後壓力症（PTSD）的
高危因素之研究
- 18 面對逆境創傷 建立自信不迴避



34

- 24 心理輔導
心之禪繞
- 28 與輔導員對話
心理輔導知多啲（上篇）
- 32 老有所思
減低歧視偏見 提高病患意識
預防長者抑鬱從社區開始
- 34 家教話您知
細談兒童心理輔導
- 37 家家有情
為何說不得？
- 40 職場物語
代溝？待溝？ 職場溝通跨世代



46

- 43 精神健康政策
世衛跨界別戰略行動 促進精神健康
- 46 有心人
提升自我 開心分享
Eikowada總監黃麗嫦 疫境毅行



50

- 50 優哉悠哉
走進花花世界
- 54 吃得開心
以椒拆焦
- 57 開心煮意
甜椒釀燴飯
- 58 晴訊
共創樂teen成長路

《心得語您》雙月刊 2020年8-9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

麥永接醫生 心晴行動慈善基金顧問
精神科專科醫生
何沐萌博士 臨床心理學家
周霜好小姐 心晴行動慈善基金輔導員
美國註冊催眠治療師
黃玉英小姐 心晴行動慈善基金輔導員
李慧嫻小姐 心晴行動慈善基金輔導員
認證輔導員（香港專業輔導協會）
黃麗嫦女士 Eikowada總監

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。



社交連結 抗鬱最強保護

抑鬱症已成為全球主要疾病之一，但醫學界很多時只集中研究部分高危或保護因素，難以一窺全貌。最近美國麻省總醫院的研究人員分析了超過10萬人的數據，發現社交連結是預防抑鬱症的最強保護因素，而減少一些終日坐着的活動如看電視及日間打盹等，均有助降低抑鬱症風險。

這個刊於《美國精神病學期刊》的研究分兩階段進行，首先研究人員從英國生物樣本庫抽取了超過10萬個參與者的數據，以類似全基因組關聯分析的方法ExWAS去篩查各種抑鬱高危因素，例如社交網絡、睡眠習慣、飲食方式、運動習慣及環境因素等。在第二階段，研究人員揀選了一批最可改變的參與者的數據，以遺傳學為基礎的孟德爾隨機化法（Mendelian randomization, MR）去查選哪些

因素與引致抑鬱症有因果關連。

研究人員通過這兩個階段的篩查方法，篩選出社交關係是對抗抑鬱的最重要保護因素，無論是擁有可信賴的親友，抑或參與各種親友聚會等，都有助減低患上抑鬱症的風險，這對於早年曾經歷創傷，又或具有抑鬱症家族遺傳史的人來說，同樣適用。

另一方面，研究人員發現除了經常坐着看電視有可能增加患抑鬱症的風險外，連經常午睡及服用多種維他命都可能令人較易患上抑鬱症，不過這方面有待日後更多研究去證實。

今次研究採取了嶄新方法以評估一大堆導致抑鬱症的可變因素，並從中整理出預防抑鬱症的首要目標，不但有助醫護界未來制定更佳的抑鬱症預防策略，亦為研究如何更有效預防其他身心健康問題起了示範作用。💖



關注睡眠質素 預防精神疾患

睡眠與精神健康息息相關，科學家一直致力探索當中關係，希望藉此掌握更多開啟精神健康之門的信息。最近外國有兩個分別以嬰兒及青少年為對象的研究，揭示更多睡眠與精神健康的微妙關係。

其中一個研究由英國伯明翰大學心理學院進行，研究人員以14,000名在1990年代出生的人為對象，他們的母親在懷孕期間便開始參與一項縱向調查，並在嬰兒至孩童的不同階段參與評估。研究人員對照他們在青少年期做的追蹤訪問數據，發現在嬰兒時若晚上頻繁地醒來，睡眠周期較混亂的話，到青少年時會較多出現精神問題；如果兒童時期比較夜睡，而睡眠時間較短的話，青少年時出現邊緣性人格障礙的機會亦較高。

另一個以英國雷丁大學為首進行的研究則評估青少年期睡眠質素對日後精神健康的影

響，發現患有焦慮症的青少年睡眠質素都較差，而患有抑鬱症的在睡眠質和量上均欠佳。研究人員以問卷形式訪問了4,790名青少年，發現一般青少年在上課的日子平均睡上8小時，但出現抑鬱症狀的青少年每晚卻平均遲睡30分鐘，平日晚上睡眠時間少於7.5小時，即比其他入每周平均少睡3.5小時。聽上去不過是幾小時之差，但健康的關鍵，可能就在那小小差異積累而成。

睡眠質量欠佳，很多時與個人生活習慣有關，與其他影響精神健康的因素相比，應較易改善及控制。外國一些政府部門已逐漸關注兒童及青少年的睡眠問題，希望通過提供睡眠衛生指引或舉辦教育宣傳活動，鼓勵家長關注及培養學童有良好的睡眠習慣，香港相關部門也應該參考外國的經驗，在這方法多作教育推廣。💖

PTSD



創傷後遺留的病患 嚴重影響情緒健康

創傷後壓力症（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）多出現於曾經歷重大事故的患者身上，對他們的精神及日常生活造成嚴重影響。今次我們探討一下這個精神病患，希望大家多了解它，也多關注自己及身邊的親友。

累積壓力 易患創傷後壓力症

香港大學在今年7月公布了一項調查，香港人因去年社會動盪及今年2019冠狀病毒病（新冠病毒，Covid-19）的影響，超過6成半受訪者因為疫情憂慮前途而感到有壓力，5成2人的壓力來自缺乏防疫物資，另外有2成7人表示，在現場或媒體觀看了社會衝擊場面而引起壓力。調查又發現，4成受訪者出現中度至高度創傷後壓力症狀，7成4人出現中度至嚴重抑鬱症狀，有3成6人同時出現兩項精神健康問題的症狀。在出現中至高度創傷後壓力症狀的受訪者中，9成共存明顯的抑鬱症狀。24歲以下的受訪者，創傷後壓力症及抑鬱症狀都比其他年齡層高。

報告指出，持續不斷的社會事件及疫情，壓力會互相影響及累積，不斷有新壓力來源，令人無法於事件完結後疏理壓力，成為處理精神健康問題的挑戰。過半數受訪者在遠離壓力來源後情況改善，但其餘受訪者的症狀未有減退，將增加患上精神疾病的風險。

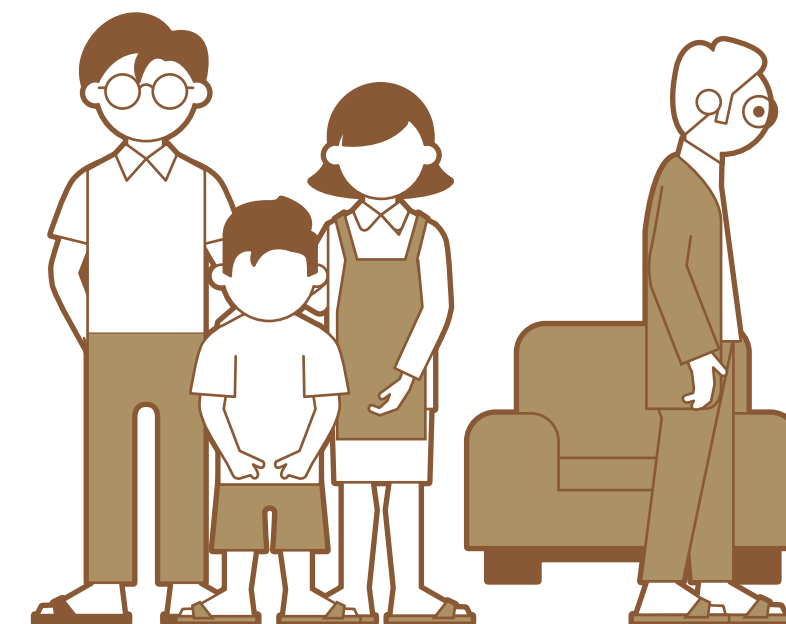
不斷浮現事發畫面、發惡夢、持續感到驚恐……

按醫院管理局簡介，創傷後壓力症（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）是一種焦慮症，這病症發生於一個人經歷過巨大的威脅性或災難性的事件，例如天災、嚴重的意外、目睹別人慘死，或親歷暴力罪案。由事件發生到病徵出現，可以長達數星期至數月的時間，但很少會超過6個月；而病徵會持續超過1個月。

創傷後壓力症的病徵主要在三方面：

患者不能阻止自己從夢境或突然闖入腦海的記憶中，再次經歷創傷的情景。這是最主要的病徵。這些記憶可以被一些文字、物件或環境挑起。這些闖入的傷痛記憶通常只是短暫性的，而患者知道這是一種回憶。但有時，患者會經歷「閃回」(flashback)，令患者感到重回到事發現場。關於創傷事件的惡夢亦很常見。

神經過敏的徵狀包括容易受驚嚇、感到緊張、難以入睡。與闖入的傷痛記憶不同，這些徵狀是持續的，令患者感到持續受壓及憤怒。患者會難以入睡，害怕創傷事件會在夢境出現。



斷捨離的創傷

伍老爺是中醫師，靠中醫藥事業養妻活兒超過30年。年屆花甲，伍老爺本來打算工作多三幾年便正式退休，盡享天倫之樂。可惜自去年下半年社會動盪開始，由於與兒孫的觀點背道而馳，伍老爺不幸地掉進了彼此角力的深淵，初時貌合神離，繼而惡言相向，最終要面對斷捨離的悲痛。

老友見伍老爺神情不對，擔心他出事，便向他提議找專業人士幫助，看了精神科專科，確診患上創傷後壓力症，現正接受專業治療。

過去20年影響香港 人情緒的重大事故：

2000年8月	香港入境事務處縱火案
2001年9月	美國911恐怖襲擊
2003年	沙士疫情
2004年12月	南亞海嘯
2008年5月	中國汶川大地震
2010年8月	康泰旅行社馬尼拉人質事件
2011年3月	日本東北地區太平洋近海地震
2014年	「佔領中環」社會運動
2015年6月	台灣八仙樂園粉塵爆炸
2016年6月	淘大工業村迷你倉大火
2019年	反修例社會衝擊
2020年	全球新冠病毒疫情

(個別事件對情緒的影響，因人而異，未能盡錄，僅作參考。)

逃避行為是另一種核心病徵。患者會避開所有那些可能會令他回憶起創傷事件的事物，例如在嚴重交通意外後，患者會害怕駕駛或甚至不敢坐車。有些患者會否認以前的創傷事件引起現在的心理問題，他會感情麻木、對事物失去興趣、遠離朋友、孤立自己。有些患者可能會失去對創傷事件的記憶。

令人較容易患上創傷後壓力症的風險因素包括：創傷事件來得很突然（令人來不及有心理準備）、差點令人喪命的事故（令人有強烈的無助感）、在事故中身體受傷、有精神病患紀錄、曾有其他創傷經歷（例如童年受虐）、事發後有其他持續的壓力來源。女性較男性易患上創傷後壓力症。至於減低風險的因素，事發後其他人的支援是很重要的。💡

(資料來源：https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_02_03_07_chi.asp)

PTSD初步自我測試

請根據你的經驗回答下列問題：

1. 你是否曾經目睹或經歷創傷（如自身或他人安全受威脅、親人意外死亡、性侵犯等），事後持續一個月或以上，仍然很害怕、無助、情緒低落？

☐ 是 ☐ 否

2. 當別人提及某些人或情景，令你想起創傷事情，你是否非常不安？

☐ 是 ☐ 否

3. 上述那一段時間內，你是否經常出現下列情況？（可選多項）

- ☐ 煩躁不安
- ☐ 失眠
- ☐ 發噩夢
- ☐ 難以集中精神
- ☐ 容易激動
- ☐ 容易受驚嚇
- ☐ 持續想起及/或夢見該創傷事件
- ☐ 逃避那些可能勾起創傷回憶的人或事物
- ☐ 警覺性過高
- ☐ 覺得與其他人疏離，或難以與別人建立互信關係

4. 上述情況是否對你造成明顯困擾？

☐ 是 ☐ 否

5. 上述情況對你的生活，例如學業、工作、社交等，是否做成明顯的負面影響？

☐ 是 ☐ 否

如想進一步了解分析結果可登入香港中文大學醫院院香港健康情緒中心 <https://www.hmdc.cuhk.edu.hk/ptsd-test/> 查閱。



親歷重大創傷 回閃揮之不去

創傷後壓力症（PTSD）其實是創傷後遺問題其中一種疾病，創傷後遺問題也包括焦慮症和抑鬱症。PTSD的患者在經歷創傷後，精神備受困擾，負面情緒湧現，而同時也有可能患上焦慮症和抑鬱症等情緒病。患者的壓力來自經歷或目睹重大的創傷事件如社會動盪、恐怖襲擊、天災人禍、交通意外、遭遇身體或性侵犯、患有即時生命危險的疾病等，導致患者身或心受到傷害，甚至生命受到威脅，而不是一般的生活壓力。



訪問 精神科專科醫生麥永接醫生
心晴行動慈善基金顧問



疫情當前，令人心感不安，如果經常擔心買不到口罩、覺得周圍都是病毒、不停地洗手等等，使精神飽受壓力，這是否顯示患上創傷後壓力症？精神科專科醫生麥永接醫生解釋，「創傷後壓力症（Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD）的獨特症狀是患者對創傷事件會有回閃現象，所造成的侵入性記憶使患者重新經歷創傷事件，引發恐懼、焦慮等負面情緒，甚至改變自己的世界觀，逃避所有令自己想起創傷事件的人和事。」患上創傷後壓力症會造成甚麼困擾？「患者會設法逃避，使自己變得麻木，疏遠家人和朋友，並常處於警覺狀態，焦慮，難以入睡，常做惡夢，容易發怒。」

如何判斷患上創傷後壓力症？「通常在創傷事件發生後一個月內出現這些徵狀，屬於急性壓力反應，像記憶疤痕，若慢慢消退便不成問題。但若一個月後這些徵狀仍持續出現，就是患上PTSD。一般情況是在創傷事件發生後不久就會病發，延後發生的情況較少。」

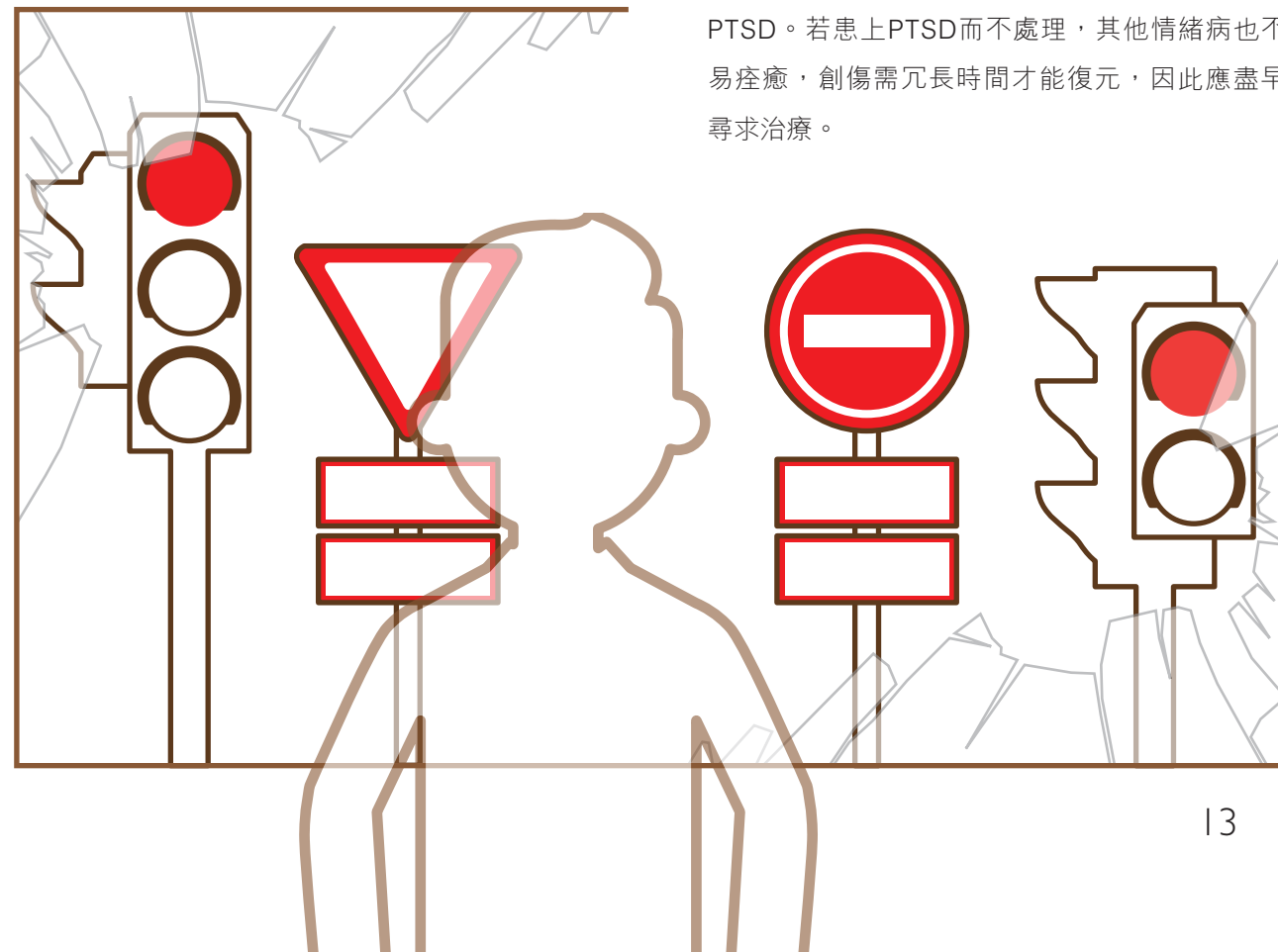
重大社會事故 誘發創傷壓力

最近本地有大學研究顯示，受社會動盪及疫情影響，本港的PTSD患者大增，這是否創傷後壓力症的病發成因？麥醫生指出，香港這兩年受社會運動和新冠病毒疫情影响，香港人的精神健康是多年來最差的。據他觀察，PTSD的患者確是有增加，但不如想像中多。在疫症肆虐下，人們的社交受到限制，人與人會彼此疏遠，造成個人的孤獨感。例如住院病人或高危人士，面對死亡威脅，患PTSD的機會也大些。

有資料顯示，在2003年沙士疫情後亦有一些人患上創傷後壓力症，對於這些過去曾患過創傷後壓力症

的患者來說，近來的重大事件會否較易令他們再次發病呢？「對比2003年的沙士疫症，也是突如其來，傳染性高，死亡率也高，大家不懂如何處理。有些沙士患者在兩年多後也患上PTSD。香港人面對今次新冠病毒疫情，可能因有沙士疫症的經驗，加上病毒死亡風險相對為低，有可能較少出現創傷後壓力症的徵狀。不過，如果當年沙士患者再次面對疫症肆虐的社會環境，緊張的社會氣氛，也許會勾起他們當年的回憶，有如再次經歷創傷，他們的感受會比其他人更深，也較易再度出現PTSD的徵狀。」

至於受社會運動衝擊的後遺症，有可能比疫症影響更大，因為病毒是看不到的，而衝擊影像則可以看得見，市民從現場或媒體上看到衝突的場面，感覺更真實，但更感無助。臨床顯示，經歷社會運動而出現PTSD的患者也比較年輕。綜合來說，曾有創傷經歷，例如曾受暴力對待，或如沙士疫症患者經歷死亡威脅，或在衝擊事件中受傷的年輕人，或家庭遺傳等等，都較易患上PTSD。若患上PTSD而不處理，其他情緒病也不易痊癒，創傷需冗長時間才能復元，因此應盡早尋求治療。



藥物與心理治療雙管齊下

創傷後壓力症既然是心理陰影的問題，那麼在治療方面也以心理輔導為主嗎？麥醫生提醒，「很多人以為PTSD純粹是心理問題，其實它也影響腦部處理記憶的海馬體萎縮及負責控制情緒的杏仁核過度活躍，所以治療須兼顧心理和生理兩方面。」

在心理治療方面，常用的療法有創傷導向的認知行為治療（Trauma Focused CBT），幫助患者面對和處理創傷回憶，減輕創傷所帶來的痛苦和不安，令患者減低逃避，因為愈逃避會愈受恐懼困擾。另一種心理療法是眼動減敏重組治療（EMDR），利用眼動技巧幫助患者處理回閃現象及了解創傷事件。有些患者抗拒心理治療，不想重歷創傷事件，加上患者腦部功能及神經傳遞物

質失衡，因此也須用藥物治療。

藥物治療主要採用紓解焦慮和抑鬱的抗抑鬱藥物，如血清素等，但要注意有些藥物如鎮定劑可能會增加對創傷的記憶，令痛苦回憶重現。

在治療情緒病患的過程中，對患者總帶有挑戰，「在壓力症初期，最好鼓勵患者別看太多和回想太多，以免加強創傷的記憶。但在壓力症成形後，則須用認知行為治療處理記憶。治療的關鍵在於心理治療與生理治療雙管齊下，相輔相成。患者會逃避治療，但愈想忘記卻愈會記起，因此，幫助患者處理創傷記憶，讓他逐漸對創傷的反應減少，繼而漸漸克服，才可慢慢痊癒。」



心存希望 走出困境

當下香港情況未見回穩，麥醫生建議，面對疫情困擾，加上時局和社會問題，香港人這兩年可說都經歷創傷，大家應思考今後如何重新出發，處理好個人的精神健康。尤其年輕人正在發育時期，身心皆處於成形階段，若處理不好情緒，讓負面情緒潛藏，會影響日後的人生觀。疫情影響人的日常生活，在這種環境下，個人要做適量運動，與家人朋友保持聯繫。防疫應該是保持身體距離（Physical distance），而不是疏遠社交距離（Social distance），大家應保持如常作息的生活規律，更可透過社交媒體或電話保持聯絡，互相關懷，心裏常存希望。如發現精神困擾持續一個月以上，應找專業人士幫助。

眼動減敏重組治療 (EMDR)

「眼動減敏重組治療」簡稱EMDR，是近年興起的一種心理治療方法，由 Dr. Francine Shapiro融合了認知行為治療（Cognitive Behavior Therapy）、暴露治療（Exposure Therapy）及精神分析治療（Dynamic Psychotherapy）而成。在治療過程中，治療師會引導患者作出適當頻率的眼球轉動，或手部作出敲擊輕拍，主要是協助患者進入令人受創的回憶，重新分析及了解其不安的經歷及情景，及幫助患者回復平伏狀態。治療目的為紓緩因創傷經歷而引發的困擾，以「資料處理」（Information Processing）模式為依據，讓患者透過重新整理創傷經歷的記憶資料，然後得以化解。患者在成功接受治療後，可紓緩情緒困擾，改善負面思想，因情緒而產生的過敏生理反應也會隨之減退。「眼動減敏重組治療」臨床應用主要在於治療創傷後壓力症（PTSD），最近亦有研究初步顯示對治療抑鬱症、焦慮症、驚恐症等情緒病亦可能有幫助，但療效仍待更嚴謹的研究證明。💖

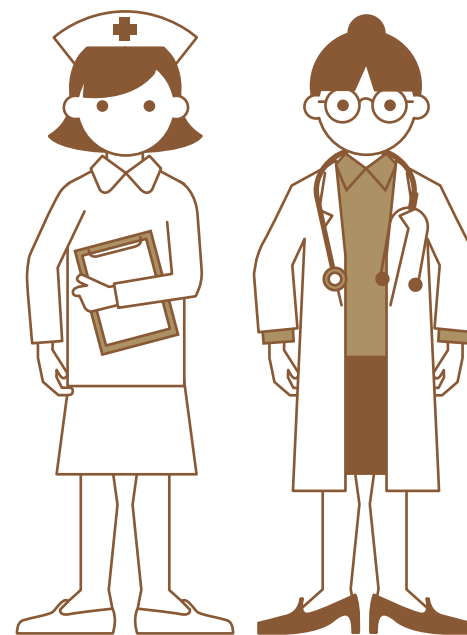
沙士倖存者的精神疾病發病率 及患上創傷後壓力症（PTSD）的 高危因素之研究

2003年在香港爆發的沙士（非典型肺炎，SARS）疫症，是一場世紀大災難，香港人身心受到重創，劫後餘生的沙士倖存者尤其深受影響，精神困擾的問題在疫症肆虐過後陸續浮現，如患上恐慌、焦慮、抑鬱、適應障礙、創傷後壓力症等精神疾病。

精神科專科麥永接醫生及其醫護團隊曾作出研究，探討沙士倖存者在沙士爆發兩年半後的精神問題，從而了解他們的精神疾病發病率，與及探究導致他們患上精神疾病的高危因素。結果顯示創傷後壓力症(PTSD)在沙士倖存者中的發病率頗高，而61%的創傷後壓力症患者同時患有其他精神疾病，因此PTSD的問題尤其值得關注。

研究以追蹤90名在香港聯合醫院的沙士病患者作採樣，發現患上的精神疾病累積率為58.9%，於進行治療沙士30個月後，這群沙士倖存者顯示患上精神疾病為33.3%，4分1患上創傷後壓力症(PTSD)，15.6%患上抑鬱症。即是說，沙士疫症可視為引發精神病患的災難，沙士倖存者所患的精神疾病，最普遍的是創傷後壓力症，其次是抑鬱症。

此外，創傷後壓力症的徵狀未必即時出現，以致PTSD可能會延後發病，容易被忽略。研究結果亦顯示，創傷後壓力症的復原率比抑鬱症的復原率低，PTSD的徵狀可能比抑鬱症的徵狀更持久。



至於高危因素，是指出哪些人更易患上創傷後壓力症。主要包括以下幾類：

醫護人員及女性

曾患沙士的醫護人員患上創傷後壓力症的情況較多，因為他們面對多種威脅，例如可能受到感染致病，或面對死亡威脅。而他們與沙士患者緊密接觸，目睹患者的疾苦，內心也會間接受創。當他們也患上沙士，由醫護者變成病人，會有適應障礙、感到憤怒和無奈。沙士患者在治療期間會覺得生命受威脅，不知將來會如何，會產生強烈的無助感。沙士傳染性高，患者的家人或朋友也有機會受感染，有些患者的家人甚至因而病亡，令他們經歷喪親傷痛。患上沙士的醫護人員同樣會有這些感受。可怕的創傷經歷可能影響他們對自己、世界和將來的看法。他們也會因害怕被標籤為沙士患者或精神病者，遭受歧視而延誤尋求治療。研究顯示女性患PTSD的風險較高，而大部分前線醫護人員如護士和助理員都是女性。

長期病患者

本身是長期病患者，在沙士病發後也會較易患上創傷後壓力症。研究顯示長期病患者對個人可以控制問題的看法，會受到他們的慢性病情況影響，不大相信自己的控制能力，生理和心理狀況都較脆弱，容易受創傷後壓力來襲，也減低他們從PTSD復原的能力。

身體痛楚和功能障礙患者

沙士患者在治療期間接受高劑量類固醇治療，導致骨骼缺血性壞死(骨枯)，患者飽受痛楚和身體功能受損的折磨。骨枯發生在沙士病發後6至9個月，正是患者開始期望身體功能有所改善的時候，嚴重打擊患者對自我效能的信心，懷疑自己能否運用自身能力幫助康復。骨枯和功能障礙會減慢創傷後壓力症患者康復的過程，因為健康欠佳和身體機能衰弱，由生理影響心理，也令PTSD的康復受阻，證明由沙士引發意想不到的長期疾病會影響PTSD的康復。

具外部控制觀的人

這類人傾向相信生活中發生的事情是自己無法控制的，認為一切都是外在因素造成，如環境、命運或機遇。他們傾向以無助和消極的態度面對自己的狀況。

小結

總括而言，沙士倖存者中較易患上創傷後壓力症的是女性、醫護人員、長期病患者、骨枯患者；身體功能障礙較大、痛楚強度較高，和具外部控制觀的人。

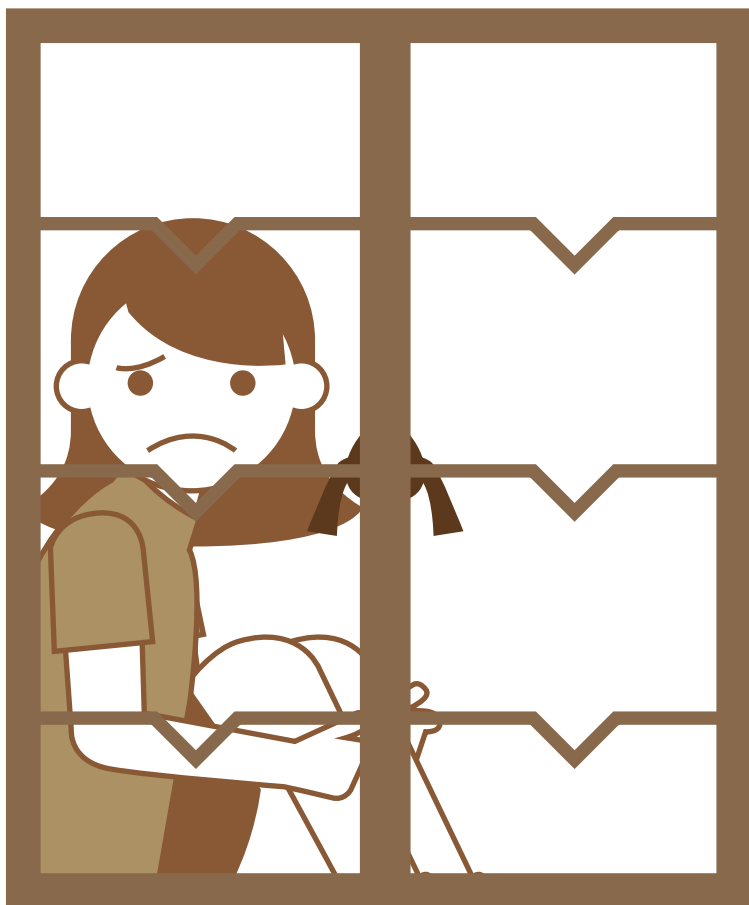
認識創傷後壓力症的高危因素，對症下藥，一方面治療身體的疾病，控制痛楚，讓身體逐漸康復。另一方面，提升患者對自我效能的認知，了解大型傳染病如沙士不只是疾病，其實也會影響精神健康，不要忽視它們帶來的潛在精神問題。醫護者要加強準備，經常警覺風險，治病時也要注意偵測患者有沒有精神疾病徵狀，向患者提供心理及社會支援，指導患者自我應付問題的方法，減輕恐懼、焦慮和壓力，有助治療沙士病後引致的創傷後壓力症及減低患上此病的風險。

資料來源：

1. "Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors". ScienceDirect, General Hospital Psychiatry 31 (2009) 318-326.
2. "Risk factors for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in SARS survivors". ScienceDirect, General Hospital Psychiatry 32 (2010) 590-598.

創傷後壓力症（PTSD）

在醫學上分類為創傷及壓力相關的疾病，患者在身體或心靈經歷創傷後，常受創傷事件困擾，產生很多負面情緒，恐懼或焦慮等消極思緒揮之不去。治療創傷後壓力症，與抑鬱症或焦慮症一樣，採用心理輔導也是常見的治療方法。



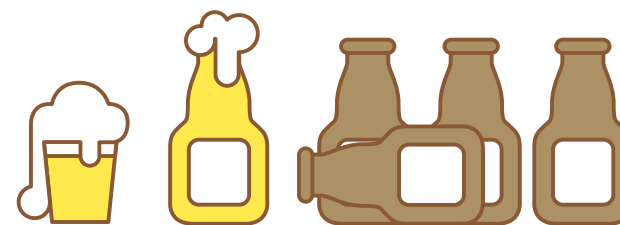
面對逆境創傷 建立自信不迴避



訪問 臨床心理學家何沐萌博士

以逃避的方式來處理壓力

創傷後壓力症(Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD)的患者同時會出現其他情緒病的症狀，如抑鬱症的緊張、憂鬱和焦慮，但與其他情緒病患者顯著不同的是他們，以逃避的方式來處理壓力，不願接觸勾起創傷回憶的資訊，例如不願看新聞報導，選擇躲在家中，以至改變日常生活。曾有個案，有一位年長患者因害怕染疫，拒絕如期前往醫院覆診。



患者可能不能接受自己，拒絕接受事實，作出傷害自己的行為，控制不到自己的情緒，會發怒、罵人，甚至打人，腦海常會閃現創傷事件，情緒起伏很大，難以入睡，常做惡夢，專注力差，精神渾噩，甚至酗酒濫藥，只求逃避，讓自己麻木，與痛苦切斷。

本身有情緒問題或小時候受過創傷的人都較易患上PTSD。患者又以女性佔多數，可能女性較易感到恐懼，因而女性求助的比率較高。一個曾遭性侵的女子說她日飲6罐啤酒或一枝紅酒。

經歷創傷 不一定患PTSD

雖然創傷有機會令人患上PTSD，但也非必然，美國便有研究顯示，約7成美國成年人一生中至少經歷過一次創傷事件，但當中很多人都不會患上創傷後壓力症。

造成創傷後壓力症的主要因素包括：

- 精神或身體健康狀況
- 於創傷事件中的情緒反應
- 創傷類型
- 性別（研究顯示女性在一生中有可能經歷兩次創傷後壓力症）
- 年齡
- 情緒受支援程度
- 創傷後其他壓力

受到創傷衝擊致發病 過程漫長

外國研究報告指出患者會在經歷創傷數年後，再遭遇與當年創傷有關的事情時，又或受外在刺激而發病，例如退伍軍人會在退役後回想在戰爭中殺人的場面，又如遭遇車禍會勾起當年的記憶，有些人會在創傷事件發生後一段時間才患上PTSD。人生有很多令人沮喪的時候，讓人感到無法解決困局、感到無奈而默默患上此病，由受到創傷事件衝擊致發病，過程可以很漫長。

香港去年社會動盪不安，今年又遭受疫情衝擊，本地有大學就此作出研究，顯示近來創傷後壓力症的患者增多，因為疫情令很多人擔心失去工作，上班又擔心染病，社會各階層的人士都會精神緊張；時局也影響情緒，令人憂心，感覺人身不安全。面對香港目前的情境，很多人會感到無助和無奈，因此擔心香港在5-10年內會出現更多PTSD患者。

另一方面，本地公共衛生機構對精神專科服務供應不足，有些患者在公立醫院輪侯4個月才獲覆診一次，令患者更加擔心和恐慌，有人甚至緊張到十多日沒有大便，因情緒而影響到生理系統，進一步損害身體健康。而患者人數增加也會加劇市民對公營醫療服務的需求，令醫療系統備受更大壓力，互為影響。

提升抗逆力 由日常生活開始

面對各種挑戰，時局不穩，疫症肆虐和世事萬變，個人應多注意改善情緒健康，提升自己的抗逆力。以下的建議雖然看似簡單，但對改善精神健康卻甚有幫助：

- 家人和朋友互相支持很重要，互相傾訴，尋求解決辦法。
- 不要否定自己的情緒。若發現有情緒問題，須了解和察覺問題因由。
- 一天之內不要長時間看手機，讓自己有空靜思。
- 保持日常生活正常，三餐有序，作息定時。別太晚睡覺。
- 習慣早睡，注意飲食健康，保持良好的精神狀態。
- 定期做身體檢查。

受疫情影響，待在家裏的時間多了，若情不自控地接收資訊，導致影響日常作息，必定會影響身體健康。又因為精神狀態不好，思路不清晰，亦會影響日常生活，產生負面情緒。惡性循環，身心俱損，不容忽視！

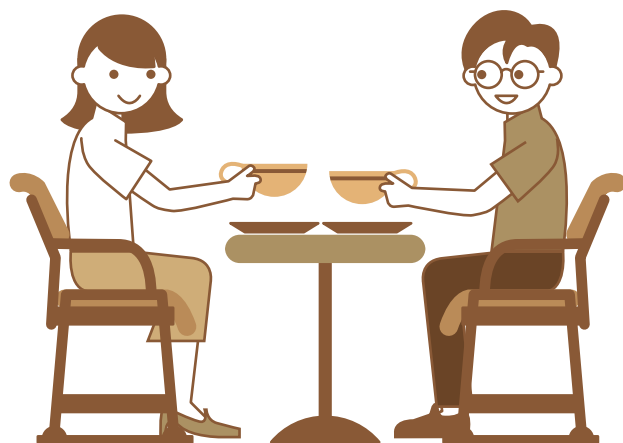
建立自信 不再迴避

治療創傷後壓力症的方法，除讓患者接受心理治療外，也有4-5成患者同時需要由精神科醫生診治，以精神藥物配合治療。有些人服藥半年便康復，有些人須終生服藥。治療所需時間因人而異，很難跟其他情緒病的治療長度比較，但愈早尋求治療愈有幫助。

在心理治療方面，關鍵是讓患者理解怎樣應付問題，輔導員需要時間與患者建立互信關係。患者常覺得迴避問題就不會感到恐懼，但長期迴避會影響日常生活和社交，因此必須讓患者知道會有辦法解決問題，亦有人明白他的情況和幫助他。而家人和朋友的支持很重要，讓他感到有人關心，不會感到孤立。

在治療過程中，患者面對最大的挑戰，是要接受自己有能力處理問題。通常患者尋求輔導是因為困擾太大，須找渠道抒發，知道自己若再不處理問題會走上絕路。因此在治療過程中，輔導員最重要是幫助患者建立自信，讓他相信自己面對將來的情況時有能力應付，能找到解決方法，也讓他體會到有人幫助他，讓他擺脫孤單絕望的感覺。

曾患過PTSD並接受過治療的復康人士，對自己的情緒認知會較高，雖然他們也有復發的可能，這也許是受到自身解決問題的方法、價值觀和個人思維的影響，亦有可能是受外在情況刺激，以香港目前情況為例，經過社會事件，加上疫情衝擊，至今未見完結，當人感到無望或無能為力時，便較易再次患上PTSD，或治療過程會比較長。



PTSD症狀知多少

臨床心理學家何沐萌博士指出，每個人對創傷事件反應不一，有部分人於處理創傷經歷時可能會抑壓自己的情緒，創傷後壓力症可能在創傷事件發生幾個月後甚至幾年後才病發，影響日常生活。

創傷事件可能包括：

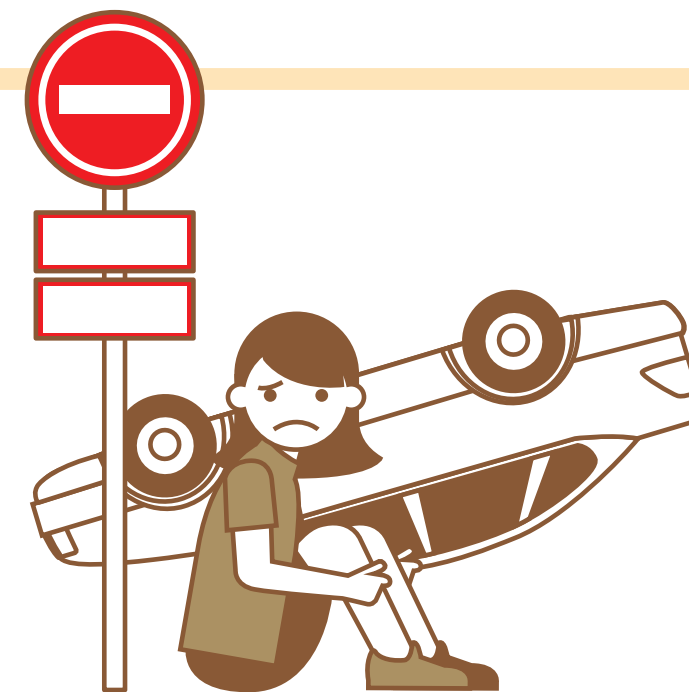
- 嚴重的意外，如車禍、天災
- 感到生命受到威脅
- 成長過程中曾被虐待經歷（暴力虐待、強暴或被迫性侵犯）
- 經歷極端暴力或戰爭
- 參與軍事戰鬥
- 親眼看見他人受傷或被殺
- 在困擾狀況下同時經歷摯親離世

以下因素可能會令人在經歷創傷事件後較容易患上創傷後壓力症，或令人所經歷的問題更嚴重：

- 受到重覆的傷害
- 身體受傷或感到疼痛
- 缺乏社交支援（朋友、家人）
- 同時間經歷不同壓力事件
- 焦慮或抑鬱症病歷或患者

任何人都可能會經歷創傷事件，但在下列情況下，可能會更容易經歷創傷：

- 從事高危工作，如警員或軍人
- 身為難民或正尋求庇護者
- 年幼時曾遭到虐待



創傷後壓力症的症狀

若以下其中一些症狀持續出現一個月，已可診斷為患上創傷後壓力症，建議你尋求專業輔導。

- 突然回想及感到重複經歷創傷
- 夢境中出現創傷畫面
- 當回憶起創傷事件時，您會感到非常困擾
- 當憶起或身處與創傷記憶有關的場境，身體會出現壓力反映，如心跳加速、呼吸困難、出汗
- 迴避與創傷記憶有關的人或事
- 失去或難以記起與壓力相關的片段
- 負面思想，有怪責自己或別人的想法
- 強烈的負面情緒如恐懼、憤怒、暴躁
- 對過去喜歡的活動失去興趣
- 感到與身邊人在距離及情感切割
- 無法感受積極的情緒如他人的關心或被愛的感覺
- 激進、魯莽或自殘行為
- 過度警惕以及容易受驚
- 難以入睡或保持集中

創傷後遺症患者亦可能出現其他心理健康問題，如：抑鬱症、過度焦慮、解離症、自殺念頭、恐懼症等。

參考資料：American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: Author.

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



我們煩惱
的根源，常常來自於

大腦中永無休止的思想。近年大

熱之禪繞畫，在幫助安定心神、沉澱情緒，放

空大腦的方面效果斐然，跟禪修的效果如出一轍。

香港的都市生活節奏快，利用禪繞畫來舒緩壓

力，不失為一個調節情緒的好辦法。

禪繞 心之繞



甚麼是禪繞畫？

禪繞畫Zentangle起源於美國，zen即指「禪」，顯示整個活動是一種禪修藝術，tangle則指一種纏繞式的繪畫方式。禪繞畫一般由五個元素組成，即人們常說的「iCSO」。別誤會「iCSO」是英文的簡寫，在禪繞畫中這四個字母實際是象形文字，分別表示點、直線、弧線、蛇形線以及空心圓。繪畫者只需將這五個元素混合搭配，並重複描畫，就可以演變出無限種可能，從而產生千變萬化的禪繞組合！

你或許會問，畫禪繞畫是不是需要準備許多工具？是否要有大量閒暇時間，掌握晦澀難懂的技巧才可完成？實際上，禪繞畫簡單易上手，只要你會執筆寫字，就可以進行練習。你需要的工具只是一張紙及一支筆，以及十數分鐘的靜心時間。儘管不會畫畫，亦可以用簡單、重複的線條來構造專屬你的畫面，進入禪繞畫為你創造的無限冥想世界。



禪繞畫創作八步曲：

1. 放鬆身體並穩定呼吸
2. 四角定點
3. 描畫邊框
4. 劃分空間
5. 勾畫圖樣
6. 添加陰影
7. 簽名落款
8. 欣賞作品



畫如人生 無需擦拭

誰說圓形一定要圓？直線一定要直？禪繞畫鼓勵繪畫者順着靈感而行，不拘泥於對錯，你畫出的線條就是你的，獨一無二，因此亦不需要橡皮擦。畫歪了就順着線條去延伸吧！可能轉角時又創造了另一個充滿美感的圖形，又或是轉化為我們熟悉的另一個圖樣，與我們的生活真是異曲同工之妙！

正如《阿甘正傳》的金句：Life was like a box of chocolate, you never know what you're gonna get.（人生就像一盒巧克力，結果往往出人意料。）禪繞畫的真諦正正在於它與人生很相似，中途或會出現岔路，但你無需刻意擦拭軌跡，而是學習接納缺陷和不完美，讓它成為新的出發點，展開下一段旅程。



心靈治療為情緒鬆綁

禪繞畫的創作沒有特定規限，自由的發揮可能在剛開始時令繪畫者不安，但只要進入放鬆及專注的狀態，就可以將情緒及想像在紙上無拘無束地發揮，意識到其簡單的原理及創作的趣味，更可以激發繪畫者探索未知事物的信心，在短時間內獲得成就感。

生活中不如意事十常八九，繪畫者在禪繞畫的創作過程中利用靜心畫畫來解開纏繞的思緒，與自我對話。雖然只需短短十數分鐘的時間，但在創作簡單重複的線條和圖形時，繪畫者因為專注而不知不覺地進入冥想狀態，產生愉悅和沉澱，從而為情緒鬆綁，獲得當下困境的解答和心靈的平靜。



除了放鬆和專注，禪繞畫亦好處多多。從藝術角度來說，每一個繪畫者都是藝術家，每一張紙磚都是他們釋放創意和想像力的天地。從提升自我察覺的角度，禪繞畫的每一個筆觸都鼓勵繪畫者將專注力聚焦於眼前的圖畫，從而將內心感受抒發在作品中，覺悟活在當下的重要性。更多特別之處，就留待各位讀者自行發掘。

以上說了很多，但只有當你提起筆，在一方紙磚內揮灑創意，抒發情緒時，才能體會到禪繞畫的真正妙處。想在繁忙的生活中探求心靈的平靜？原來一張紙，一支筆就可達成，各位讀者不妨一試！

讀者可掃描以下QR code觀看
禪繞畫介紹及工作坊：



 心之禪繞



 禪繞畫入門
工作坊



心晴慈善跑11年賽事足跡：



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



心晴跑下一
站將延續賽道風景
優美的傳統，讓您一
洗平日煩惱，給心情
放個假！

冇獎競猜：心晴跑下一站??

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

想知答案？請密切留意《心得語您》或追蹤心晴行動臉書！

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

 心晴行動慈善基金



心理輔導知多啲（上篇）

現在不少人都知道，有情緒困擾可以通過心理輔導去處理，但跟有病看醫生這個大部分人自小已有的經驗不同，大家對心理輔導可能仍感陌生，也有滿腹疑問。我們會一連幾期解答一些有關心理輔導的常見問題，也讓大家更了解本會的服務。



1. 問：心理輔導是否跟我聊天？聊天就可以幫我解決問題嗎？

答：心理輔導是以傾談的形式進行，但過程會更深入，並有專業心理輔導基礎理論支持，通過聆聽和被聆聽，讓當事人跟輔導員連結起來，過程中促進他改變對問題的看法，以及找出當中的核心元素。

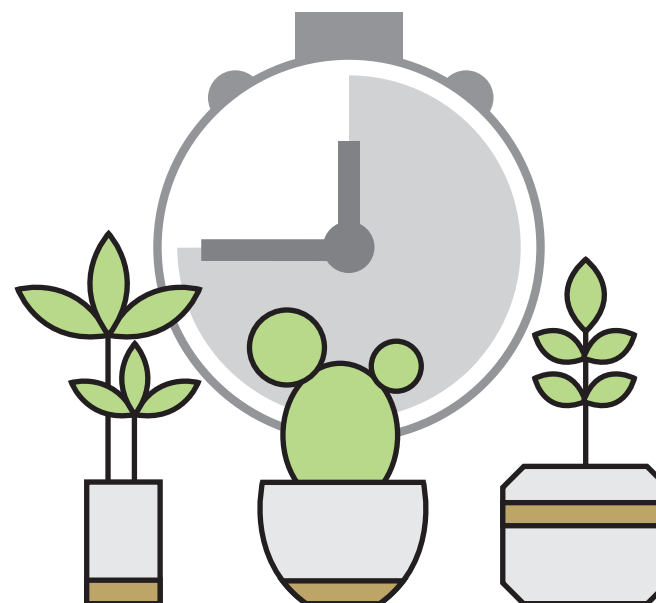
心理輔導開始時，輔導員會通過聊天，與當事人建立互信，當他感到被接納，便會產生一份被關懷的感覺，發現輔導員是接納、支持及尊重自己的。有了這份連結，他才會願意透露更多自己心底的想法，逐漸願意聆聽身邊更多不同的意見，從而從不同角度看待過往的事情及身邊事物。當他開始放下自己的保護機制後，便會慢慢願意面對自己，聆聽自己的內心需要及渴求，願意嘗試新事物，從中產生一股力量。當原本停下來齒輪再次轉動時，其他所有的事情都會一起被推動，從而發生改變。

2. 問：我只是覺得很不開心，應否嘗試去接受心理輔導呢？會否覺得我小題大做呢？

答：就如身體生病一樣，若你感到不高興，是可以去接受心理輔導，輔導員會通過傾談以協助你找出問題及解決方法。你毋須確診患上情緒病後才接受輔導，只要有情緒困擾，影響到日常生活包括作息或食欲等，我們都鼓勵嘗試尋求心理輔導，所以並非小題大做，反而若置之不理，情況有可能會惡化成嚴重的問題。

3. 問：輔導要進行多少次呢？甚麼時候我可以不用再接受輔導呢？

答：一般情況下輔導進行了8至12節（每節45-60分鐘），已可見到重大的改變，令你的情緒平穩下來，了解到問題的癥結，從而作出改變或接受現狀。實際輔導節數會視乎按個別人士的情況，本會提供的輔導服務主要為8節，如有需要，我們可給當事人轉介至其他專業機構進行更長的輔導。



4. 問：問題已困擾了我很多年，輔導員如何透過8節輔導助我解決問題？

答：心理輔導的關鍵之一，是幫助外界及自己連結起來，讓你可以再次接觸到自己的內心，從而願意相信輔導員及其他人。這是很重要的第一步，反映出原本不信任別人、看不到希望等世界觀已產生了動搖，願意正面去接觸問題，而不再是逃避，力量就由那一刻開始出現。當你有心理準備去作出改變時，輔導員便會與你一起去找問題核心及改變的方法，從而突破多年的困局，為未來勾勒出盼望。

輔導員是一個促進者、發現者，會幫助你重新找出自身優點並加以利用，亦會與你一同尋找新資源，令過程事半功倍。



5. 問：我已經在看精神科醫生，還可以接受面談輔導嗎？

答：可以的，精神科醫生主要是處方藥物如血清素等，令你的情緒及身體情況平穩下來，但導致問題的真正原因並未解決，例如為何你會有這樣的想法，這仍需透過心理輔導，去找出並處理深層的原因，所以兩者其實是雙管齊下，並無衝突。

與輔導員對話

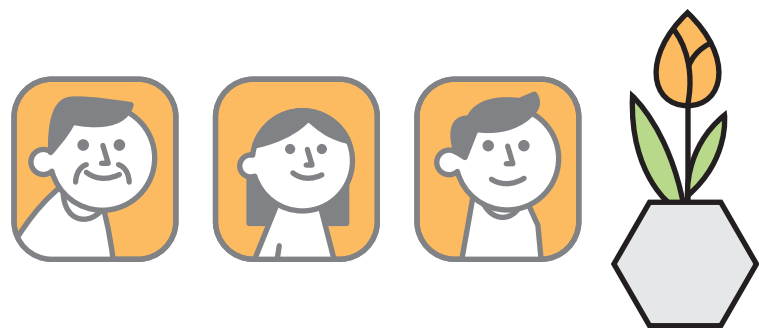
6. 問：你們的輔導服務是不是由社工進行？

答：不是，本會的輔導是由專業輔導員及臨床心理學家進行的，我們的團隊均具輔導學碩士或以上的學歷，並且有督導定期去跟進個案。



7. 問：專業輔導員與臨床心理學家有何區別？

答：臨床心理學家具臨床上的診斷資格，可以利用評估工具去確診情緒病，為求助者提供正式診斷報告，而輔導員則不會提供臨床評估及確診，但在心理輔導手法上與臨床心理學家一樣。



8. 問：使用你們的服務我可以指定輔導員嗎？

答：本會不會為新的求助個案指定輔導員或性別，我們會根據求助者的情況去安排合適的輔導員。

9. 問：你們的輔導服務需輪候很長時間嗎？

答：一般情況下，本會可以在電話預約後一星期內安排到第一次輔導，但也要視乎求助者個別情況及時間等而定。第一次輔導後，輔導員會按求助者的實際情況建議往後輔導的頻密程度及次數。



10. 問：我懷疑家人有情緒困擾，可代他致電你們的熱線安排輔導服務嗎？

答：不可以。所有年屆18歲或以上的人士必須由本人親自致電本會登記輔導服務。如果家人無法令患者來電求助，他們亦可考慮自己先來電或安排輔導面談，一起尋找可以幫助當事人的方案。

本會輔導服務預約熱線：2301 2303
(非辦公時間請留言)

費用：每節港幣100元

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

由香港資深電視人兼知名作家曾展章先生執筆親撰，並耗近十二年校閱，《華夏歷史年表筆記》以時間為綱，帶你穿越華夏逾四千年歷史！

點滴華夏

「以古為鏡，可以知興替。」新興社會不斷發展是基於歷史的經歷及過程，唯有讀史，才能免重蹈覆轍。歷史難免艱澀，但正如作者所述，希望與讀者分享「不知之不知」的訊息，畢竟博學難，讀史難，明辨難，知難不難。相信讀者能通過此書探究過去，藉此開展眼界，得以見識差異和不同，最終能夠獨立判斷。

曾展章先生亦是心晴行動慈善基金的義務顧問，今次捐出《華夏歷史年表筆記》予心晴行動作慈善義賣，希望為本會情緒健康教育及服務籌募經費。若讀者有興趣探究華夏絢麗歷史，歡迎訂購。

一套兩冊 定價HK\$600

只餘少量存貨

訂購請先致電查詢：
3690 1000
或
電郵：joyful1@jmhf.org

心晴行動慈善基金
地址：九龍新蒲崗
五芳街10號
新寶中心1001-1003室



探古惜今





減低歧視偏見 提高病患意識 預防長者抑鬱從社區開始

據衛生署的資料顯示，本港每10位長者中，便至少有1人有抑鬱症狀，但逾半數沒尋求協助。當中原因很多，例如長者對抑鬱症認識有限、病徵容易與其他疾病混淆，長者家人甚至醫生有時也未必輕易察覺等。抑鬱症不但損害長者的心理健康，亦會增加患上腦退化症及跌倒的風險，病情嚴重時更會導致長者自殺。

抑鬱症並非老化的必然過程或正常反應，若及早在社區中找出患者，病向淺中醫，不但能提高長者個人的生活質素，更有助減低整體社會的醫療開支。



提到長者健康問題，很多人自然會想到「三高」，即高血壓、高血糖及高膽固醇及相關疾病，又或者各種腰酸背痛等，但其實抑鬱症在60歲以上的長者中亦很普遍，對晚年健康及生活質素所造成的影響，並不低於其他身體機能的疾病。長者抑鬱會影響心理、生理狀況及行為，不但增加患腦退化症的機會，亦會增加跌倒的風險，間接導致長者死亡。此外，香港的長者自殺率為各年齡組別中最高，是青少年自殺率的10倍，而抑鬱症正是長者自殺的最主要成因。

以為長者抑鬱屬正常

抑鬱症對長者的身心健康雖然影響很大，但一直備受忽略，患者求診意願也較低，其中一個原因是很多人包括長者自己，對老年抑鬱存有很多誤解，認為年紀大了，經歷很多重大轉變，心情難免失落。2018年香港大學進行的一項有關香港晚年抑鬱意識及態度的社區調查便發現，約5成受訪者以為抑鬱是老年的正常反應，4成人覺得長者在談及自殺時都不是認真的，而超過7成人更認為提醒長者自己有福氣或往好處看，便可以幫助他們紓解鬱結。

除了對抑鬱症誤解外，很多時長者的患病意識低，不覺得自己患有抑鬱症，而家人有時候因工作忙碌或關係疏離等而對長者關心不足，亦令他們的病情不易被察覺，如果長者獨居的話，這情況便可能更嚴重。

偏見歧視妨礙求助

另外，很多人對抑鬱症等情緒病仍存有偏見及歧視，即使長者有情緒困擾，也未必願意主動去求助，這種情況在男性方面更嚴重。他們很多時仍抱有那種男性不能向人示弱的傳統想法，即使出現情緒問題，也傾向不承認，亦不易向其他人甚至是醫護人員透露，因此雖然研究顯示香港女性長者患上抑鬱症比男性多，但男性的自殺率卻較女性為高。

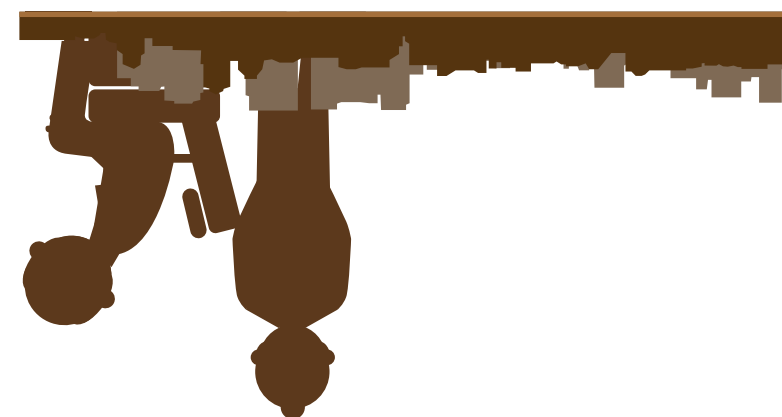
除了長者及家人外，就連醫護人員有時亦未必能輕易診斷到長者患了抑鬱症。因為長者就診時大多只集中投訴身體不適，未必會訴說自己的情緒問題。有些抑鬱症患者表現出來的是急躁、焦慮等徵狀，抑鬱徵狀反而較少，亦容易被誤診為患有焦慮症。另外抑鬱症與腦退化症的表面症狀有很多相似之處，令誤診的機會增加；如果長者本身已開始有腦退化症，亦會影響他們的表達能力，從而令醫生無法診斷出他原來也患了抑鬱症。



社區層面介入預防

長命百歲在今日社會已不是稀奇事，延年益壽以外，如何保持老年的生活質素，令健康日子儘量延長，顯得更為重要。預防並及早治療抑鬱症等情緒病，既可以幫助長者保持身心健康，亦有助減低因治療及照顧患者所帶來的醫療成本及社會負擔。針對長者以至照顧者對長者抑鬱症的誤解偏見，教育宣傳肯定是最基本而重要的一環，令大家對抑鬱症及求助方法有更多關注及認識，提高患病意識，改變固有觀念，把情緒病視作如三高等其他老年常見慢性病一樣普通，從而增加求診的意願。

另外，政府及相關團體亦可通過以社區為本的項目，進行初步的篩選，主動找出社區中有輕微抑鬱症狀的長者，及早以包括非藥物的方式介入，而非待他們病情惡化時才到精神科門診求醫，令輪候診症的隊伍愈來愈長，病情也只會更為延誤；而部分長者更有機會因逐漸失去動力而不願出外，成為隱蔽長者，令病情更難被發現。



年紀小至3、4歲的幼童也會有情緒問題，家長如發現孩子連續兩星期行為異常，例如突然沒有胃口、失眠、常咬手指、或尿床多了，這些都是信號，顯示孩子內心恐懼、緊張或有問題未能解決，家長便應考慮讓孩子接受心理輔導。為免孩子抗拒輔導，家長可婉轉說是帶他去找教練或哥哥姐姐幫他解決問題。曾有一個4歲小孩，突然不肯說話，又懼怕去任何地方，母親發現他這樣子持續了一個月，便去尋求心理輔導，找出他恐懼的原因。



細談兒童心理輔導



訪問 心晴行動慈善基金輔導員
美國註冊催眠治療師 周霜好小姐

由建立信任開始

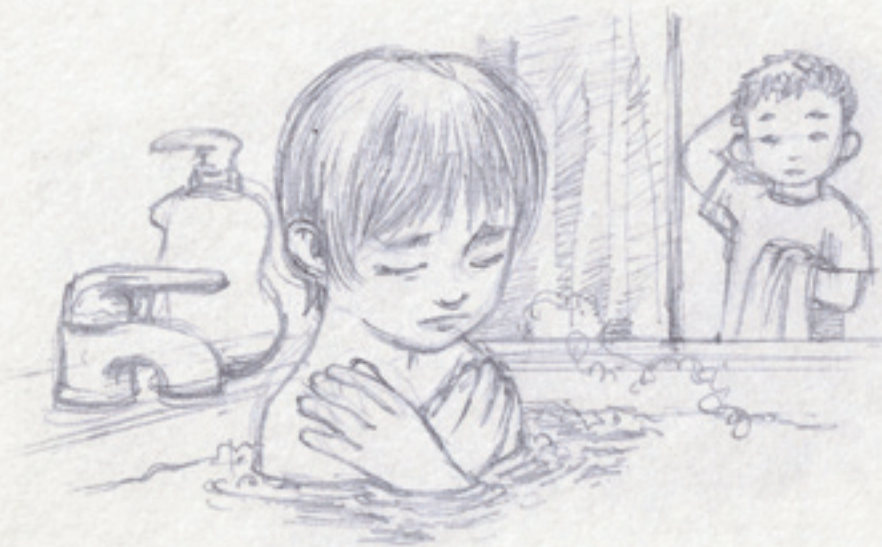
家長帶孩子去接受心理輔導，輔導員在第一節先與家長面談，了解孩子的情況，然後讓孩子在家長陪同下見面，並觀察他。第二節輔導員開始與小朋友單獨相處，讓他輕鬆一點，可透露多些。輔導成人與輔導兒童分別不太大。成人有苦衷，可能隱瞞更深，但小朋友不懂隱瞞，只是不想說出來，輔導員要獲得孩子信任，也要讓家長知道會把孩子的情況如實相告，若有些事孩子不想家長知道，輔導員告訴家長後會要求家長保密，否則失信於小朋友，他就不願再接受輔導。

兒童輔導跟成人輔導不同之處，主要在於成人能夠慢慢道出內容，對輔導員說出心事，但兒童有機會因為陌生或者害怕，而不知道如何表達。這時候輔導員可用繪畫、遊戲、或以玩具建立一些情景，讓小朋友容易表達出來。3、4歲小孩都可接受輔導，因他們已能表達自己。

寓問診於玩樂

有些小孩有很多話說，有些會表達不清楚，那就要他透過繪畫表達。從他的用色、佈局、繪畫的東西，約略可知他懼怕的是甚麼。有一個小朋友繪畫他害怕的東西時，竟描繪媽媽是巨人，還會噴火，原來他的媽媽曾打他。小孩很難在畫中掩飾自己，引導他把內心不舒服的情景繪畫出來，他的問題自會浮現。

對一些年紀很小的孩子，可用圖咭引導他，圖咭的主題可以是學校、裸體人像（代表性問題）、書本（代表功課），看他喜歡或不喜歡，能否答出圖咭是甚麼，從中了解他的問題。曾有一女孩看見裸體圖咭而默然不語，輔導員從而猜到她有性方面的困擾。



發現問題後，會建立場景，例如課室；進行角色扮演，引導孩子知道自己可拒絕某些事。輔導時讓小孩盡情發洩，然後進行靜心活動，平靜情緒。有些情況可讓父母與孩子一起參與輔導，讓父母知道孩子不喜歡甚麼。如有些情況不適合父母在場，便在輔導後把問題轉告他們，讓他們在家以一些做法配合。例如一個7、8歲女孩還與弟弟一起洗澡，她心裏抗拒，忽然患了緘默症，不願說話。輔導員發現問題後便建議她的父母在家訂立一些規矩，大家遵守，如女孩洗澡時，弟弟不能進入浴室。

家長在輔導過程中的角色很重要，因為很多時是家庭有問題而令孩子出現心理問題，例如有一個小學生因父母離婚，感到內疚而不斷咬手指。輔導員須引導或說服父母接受問題所在，並設法解決。父母要改變與孩子的溝通方式，不要直接追問孩子問題，而是用較輕鬆的方式引導他說出問題，然後一同商量解決方法，讓他知道解決的方法不只一個。

療程因個案而異

輔導時間的長短因人而異。若孩子願意接受新事物，經輔導後願嘗試去做，則一個療程8節已可完成輔導。若他較難接受新事物、抗拒性大或較慢熱，輔導時間便需長些。有時父母的因素也有影響，所以每次輔導員也需和父母見面，大家交換信息，看看孩子有沒有改善，在該節輔導做了甚麼，父母該如何在家配合。

家長或想知道輔導的內容，若是孩子堅持不想讓父母知道，輔導員須保密，但若是危害生命或關乎性方面的問題，一定會告知父母，與父母商討解決方法。

輔導小學生與中學生分別很大。小學生的問題一般不大，通過輔導問題已可解決。中學生的問題範圍廣闊，涉及人生多方面，如學業、感情等，而且他們懂得迴避問題，不願坦白。他們一般覺得心理輔導不是光彩的事，不想同伴知道他們有情緒問題，父母也可能因面子而抗拒子女接受心理輔導。輔導員要幫助他們改觀，推廣精神健康，他們的角色猶如維他命，給他們注入力量 and 元素。



至於怎樣才算輔導成功？
首先在第一節輔導定下目標，
如小孩經輔導後有改善，
而家長也看到孩子有所改善，
那便算成功。



為何說 不得？

也許愈來愈多人開始知道患上情緒病苦不堪言，每當遇上病患者時，尤其是身為照顧者，很想向患者表示關懷，希望開解他，然而又往往事與願為，好像說甚麼都不對，甚至感到講多錯多，弄巧反拙。本來一番好意，但為何會這樣說不得，那樣又說不得呢？

說話三大忌

問：面對有情緒病的親友，一般人在說話或溝通上較常會出現甚麼問題呢？或者會說了甚麼，令患者更難過痛苦的呢？

答：經常容易犯的毛病是急於安慰患者、希望儘快幫忙患者控制到病情，於是設法說出自己的見解和建議，期望患者釋懷，但很多說話在患者聽來卻是被批判、責備。另一方面又或擔心說錯話，反而刺激到患者。

三不大忌：

1. 欲速則不達。情緒病患成因複雜，豈能三言兩語便能解脫。
2. 不要苦心勸說。明白道理不等同可以做得來，患者不是無知，而是有心無力。
3. 不必解決問題。照顧者並非專業治療師，難以為患者解決病患問題，竭盡所能尋決方法，吃力不討好，徒添大家的壓力。



訪問 心晴行動慈善基金輔導員
黃玉英小姐



認識不足 弄巧成拙

問：明明是好言相勸，為甚麼會出現「講多錯多」的問題呢？

答：照顧者開解有誤，很可能是他們對情緒病患的認識不足，以常情來對病情分析，忽略了病患的接受能力，還以為可以幫助患者控制到情緒。

情緒病患者本身有可能會容易焦慮，有時思緒會較為敏感，尤其是抑鬱症患者。他們對一些說話容易過敏，有時候一個正中要害的用詞就可能傷害到他們。



說話三大原則

問：但總不能長期相對無言吧？與患者說話時有甚麼需要注意呢？有沒有一些原則呢？

答：與其小心說話的技巧，不如當心與患者說話時的原則：

1. 不要戴有色眼鏡。別把「病人」掛在嘴邊。
2. 不要批判或比較。別議論病徵的對與錯，又或者其他人的得與失，這些說話對病情沒有幫助。
3. 不要陳腔濫調。別以為好言相勸是人之常情，一般的老生常談，對患者毫無意義，更令人心煩。



無聲勝有聲

問：面對情緒病患者，似乎很多話也說不得，怎樣與他們相處才好？

答：同理心很重要，為患者設身處地去想，他們是感受到的。

- 耐心聆聽，做個專心的聆聽者，並適當時給予簡單的肯定。
- 觀察患者的神情，有助明白他們的內心感受。
- 保持自然放鬆狀態，毋須刻意遷就，最重要是讓患者感覺到你是與他一起努力面對病情的。



靜靜陪伴 是最好的照顧

問：不少人面對患有情緒病的親友，都不敢隨便說話，怕「刺激」到病患者，但其實卻很希望關心和鼓勵他們的。對此你有甚麼建議呢？

答：既然不懂得怎樣說，不如不說，以免適得其反，只要在患者身邊聆聽便好了。用身體語言去回應，而不是用嘴巴說話去回應。

最重要在相處過程中與對方建立關係，多聆聽對方的感受，令對方接受自己，之後才提一些正面的意見，但更重要是要尊重對方的意見及決定。

此外，建議家人也要留意自己的情緒；保持健康的情緒也有助促進溝通。

鼓勵及陪伴患者去接受專業的治療，或許更起作用。



說者好心 聽者有意

說話時本是好心，也是真心安慰，但患者聽後很可能認為：我已經很累了，我已經很努力了，我已經無能為力了，我都自顧不下了，為何仍要我關顧其他人的感受！你為甚麼還要批判我？你怎會明白我呢！以下是一些不宜對患者說的話，供大家參考。

說不得例句：

- 你睇開啲啦！
- 你唔好諗咁多啦！
- 你唔好鑽牛角尖！
- 你身在福中不知福了。
- 你比上不足，比下有餘了。
- 有人比你更不幸。
- 大把慘過你啦！
- 你有甚麼好抑鬱的？
- 人生是不公平的，是你不幸！
- 我明白你的。
- 別再自怨自艾了！
- 可能冇你諗得咁嚴重吧！
- 這都是你想出來的！
- 你的樣子並不像有病呀！
- 你喊/驚都有用㗎，要諗辦法解決。
- 你應該好好去面對件事。
- 你要保持愉悅的心情才對。
- 你成日咁鬱住唔掂呀，始終要生活下去！
- 為甚麼你不出去呢？找朋友一起散散心/盡情地玩吧！
- 出去放鬆玩下，喝一杯，就會忘記一切煩惱啦！
- 得閒出去行下，做下運動，就唔會亂諗嘢！
- 找點事情去做，疲倦了便會好好睡一覺，睡醒便沒事了！
- 你太閒了，應該出去旅遊/學習/散散步。
- 你很堅強，你會沒事的！
- 振作啲！
- 沒甚麼大不了的/好小事啫，好快會過去。
- 明天會更好！
- 你整天這樣消沉難過對得住關心你的人嗎？
- 你對得起父母嗎？
- 你成日坐在家裏，又不找事做，自己鬱自己，都唔知你想點！
- 你怎麼都不顧別人的感受！你不覺得你的行為太自私了嗎？



代溝？待溝？ 職場溝通跨世代

很多機構都會有不同年齡世代的員工，由於價值觀、工作及人生經驗以至崗位不同，有時候少不免引致職場代溝，甚至產生磨擦，影響情緒及溝通，令工作事倍功半。

其實世代差異並非鴻溝，溝通貴乎尊重和了解，多關心，多認識情緒管理技巧，將有助締造良好的跨世代工作間。



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）
香港人力資源管理學會專業會員
李慧嫻小姐

A公司是一間中小企，每年都會招聘不少新畢業的員工。由於行業性質，員工工作壓力很大，不少新入職者在中途會離職甚至轉行，只有部分人會留下來發展。公司管理層對下屬要求既高且嚴，因為他們從前都是這樣走過來的，但新入職的年輕一代卻未必這樣想，認為上級只會用高壓政策，老是雞蛋裏挑骨頭，而上級卻覺得年輕下屬不聽話，一心一意指導他們免走冤枉路，他們卻「一言九鼎」，陽奉陰違。矛盾尤其在個別上司與下屬之間愈來愈深，一次工作上意見分歧，衝突就此發生。

世代溝通大不同

心晴行動慈善基金輔導員李慧嫻小姐（Margaret）表示，她也接觸過不少的例子，因不同世代的處事方式存在差異，影響了彼此溝通及協作，甚至因而產生負向情緒。「年長一代對上司或公司的政策，即使有不認同，大多數也會照辦，把不滿隱藏，儘量減低衝突，但新世代的同事未必會直接接收命令，他們敢於表達要求，不怕向上司說不，極力爭取自己的權益，在上司或年長同事眼中便可能會覺得他們不禮貌，自己不被尊重，因而覺得很生氣，年輕一方就可能覺得自己不被欣賞、被針對。如果大家之間開始出現這些負面情緒，之後再合作下去，有可能變成對人不對事，潛藏的對抗情緒也有機會伺機爆發，影響同事之間的協作及公司運作。」

坊間把不同世代的人分為X、Y、Z世代，歸納出一些共同的價值觀及處事模式，例如Z世代是指剛踏進職場的一群，因為父母教育大多不是權威式的，因此不大強調權威，「以我為先」的觀念也比較強，亦敢於開口要求。有些人認為不同世代之間的差異，令工作中更易出現溝通問題及磨擦，影響公司效率。不過Margaret提醒，這些預設印象有時可能會帶來一些偏見，反而妨礙溝通。

「最近《哈佛商業評論》雜誌刊登了一份研究報告，當中訪問了2萬人，他們來自不同年齡世代，結果顯示，他們的價值觀、工作態度等之間的差異，比一般人印象中的小。研究人員認為，不同世代的人都有不同的性格及工作模式，不能只看年齡所反映的特質。所謂世代引致的溝通問題，未必完全是年齡層影響，反而我們的主觀假設，可能會令到個別群體被標籤，覺得他們都是無責任感、愛『hea』做，或者他們也會覺得自己被人這樣看，因而容易過度敏感，在職場上更易產生對抗或緊張關係。」

世代性格特質

X世代：1960年代中至70年代中出生，已屆中年到接近退休。他們比較有紀律，處事有條理，重視會面溝通，不大着重科技。

Y世代：1970年代中至90年代中出生，不少已是公司的中層管理人員。他們比較有彈性，容易適應，處事獨立，較着重運用科技。

Z世代：1990年代中之後出生，剛踏入社會工作不久。自我觀念較強，傾向要別人配合自己，目標為本，喜歡自己學習，很倚賴科技。



如何促進 跨世代職場溝通

- 保持思想開放，有同理心
- 歡迎多溝通
- 多彈性，容納對方的溝通方式
- 尊重差異，互相學習

情緒響起警號

如果你發現同事或下屬有以下情況，顯示他可能正有情緒問題：

- 經常請病假
- 工作沒精打彩
- 與同事很疏離，經常獨自一人
- 難以集中注意力工作，表現得善忘或猶疑不決
- 情緒波動，容易動怒或哭泣
- 打扮改變，或者不修邊幅

這時候你可以：

- 主動聆聽，保持耐心、同理心，不要下個人判斷
- 適時作出反應，表示你理解他的感受
- 表示關心他的情緒
- 如果發現他的情緒激動，嘗試先歇一會，幫助他冷靜下來
- 尊重同事有自己的空間，讓他們可以處理自己的情緒
- 不妨讓人事部同事介入，或建議他們尋求外面的專業協助



建立職場溝通橋樑

將年齡世代的特質過分籠統化，雖然可能會帶來標籤效應，不過了解多些不同世代的處事模式，也有助促進理解，當然最重要的是，公司能否建立友善的溝通文化，營造開放的氣氛，並且能關懷同事的情緒。例如定期舉行員工會議，分享公司發展方向之餘，也可藉此表揚同事，並邀請大家尤其是新代表達對公司的意見，讓他們的聲音也可被聆聽。如果發現某些部門或小組的上司與下屬間出現溝通問題，亦可以考慮通過人事部，組織團隊建立的活動，幫助促進溝通。

另外Margaret建議，若同事尤其是上下級之間出現衝突時，更高級的管理層宜即時介入。雖然他們未必有很多情緒管理的技巧，但及時介入，至少可避免事件再發酵下去，變成一發不可收拾。「有些上司覺得這是私人之間的事，但其實同事的溝通出現問題，一樣會影響工作。他可以扮演一個積極的聆聽者，兩邊各自聆聽他們的問題，讓他們吐苦水，評估事件的影響；當雙方冷靜下來時，不妨找一個輕鬆的環境，例如約出來吃飯，用一個比較中立的角度去分析。事件未必能夠就此解決，但至少有助大家釋放一些負面情緒，增加溝通機會。」

多一份關懷，多一份了解，都有助締造更友好的工作環境，有助提升員工的歸屬感及工作表現，其實最終也會提升公司的效率和生產力，絕對值得投資。💖

精神健康 政策

世衛跨界別戰略行動 促進精神健康

提倡精神健康是近十年來世界衛生組織（WHO）的工作重點之一，就其公布的2013-2020年精神健康綜合行動計劃（Comprehensive Mental Health Action Plan 2013 — 2020），目標是改變世人對精神病患的固有標籤和歧視觀念，更是重中之重。世衛亦於2018年3月30日，發表了一份工作概況“Mental health: strengthening our response”，指出在實踐中如何運用資源以獲致最大效益。現撮要如下，供大家參考。



概況重點：

- 精神健康不僅僅是沒有精神疾患。
- 精神健康屬於健康的整體部分，沒有精神健康就沒有健康。
- 精神健康是由社會經濟、生物學及環境等一系列因素來決定的。
- 透過具有符合成本效益的跨界別戰略和干預措施，有效促進、保護和復元精神健康。

精神健康是健康不可或缺的重要組成部分。世衛組織的《組織法》規定：「健康不僅為消除疾病或治療身體虛弱，而是體格、精神與社會之整全健康狀態。」該定義的重要含義是，對精神健康的描述，超出了沒有精神疾患或殘疾的範疇。

精神健康的概念是指一種健康狀態，在這種狀態中，每個人能夠實現自己的能力，以應付正常的生活壓力、有成效地從事工作，並能夠對社群作出貢獻。

精神健康是人類在思考、表達情感、相互交流、謀生和享受生活等能力的根本元素。在此基礎上，促進、保護並且復元精神健康可被整個世界視為個人、社群和社會的重要關切點。

精神健康政策

精神健康的決定因素

社會、心理和生物方面的多重因素，決定着人們在任何不同時刻的精神健康狀況。例如，暴力或持續存在的社會經濟壓力都被公認為影響精神健康的高危因素。而最為明顯的證據是與性暴力相關。

精神健康狀況欠佳亦與社會的急速變革、工作壓力大、性別歧視、社會排斥、不健康的生活方式、身體健康不良以及違反人權有關聯。

特定的心理和個性因素使人們容易罹患精神疾患。生物學風險則包括遺傳因素。

精神健康的促進和保護

促進精神健康的行動涉及改善心理素質，包括創建一個支持精神健康的環境。

尊重和保護基本公民、政治、社會經濟和文化權利的環境，是精神健康的基石，如果欠缺這些權利所帶來的安全與自由，對保持高水準的精神健康狀態會很困難。

國家精神健康政策應關顧精神障礙以及促進精神衛生健康的更廣泛問題。精神健康促進工作應被納入到政府和非政府部門的政策和規劃主流。除健康業界外，亦必須把教育、勞工、司法、運輸、環境、住房和福利界別納入其中。

促進精神衛生的專案包括：

- 兒童早期介入（如提供對兒童健康和營養需求敏感的穩定環境，使其不受威脅，具有早期學習機會，以及供具有回應性、帶有情感支持並可促進發育的互動機會）；
- 向兒童提供支持（如生活技能規劃、兒童與青少年發展規劃）；
- 賦予婦女社會經濟權利（如改善獲得教育和小額貸款方案）；
- 向老齡人口提供社會支援（如友善措施、長者社區和日間中心）；
- 制定弱勢社群目標規劃，包括少數民族、土著人民、移民和受到衝突與災難影響的人士（如災後社會心理介入）；
- 學校內的精神健康促進活動（如支持學校生態變化的規劃）；
- 工作中的精神健康干預（如預防壓力規劃）；
- 住房政策（如改善住房）；
- 預防暴力規劃（如減少觸及酒精和武器）；
- 社區發展規劃（如統籌農村發展）；
- 減貧及對窮人實施社會保障；
- 反歧視法律和宣傳運動；
- 促進精神病患者獲得權利、機會和關護。

精神健康的關護與治療

在國家制定並且落實精神健康政策的努力下，至關重要的不僅是保護並且促進其國民的精神健康，更要解決精神病患者的需求。

瞭解到不斷加劇的精神病患負擔所需，在過去十年中有了大幅改善。愈來愈多的證據顯示，針對處於經濟發展不同階段的國家，其採取對重點精神疾患的主要干預措施具有效果和成本效益。當中符合成本效益、可行並且可負擔的干預措施實例有：

- 以心理療法治療抑鬱症，以抗抑鬱藥治療中度到重度抑鬱症；
- 以抗精神病藥物，加上提供社會心理支援來治療精神病患；
- 對酒精飲料徵稅並限制其供應和市場營銷。

在預防自殺、預防和治療兒童精神疾患、防治認知障礙症以及治療濫藥障礙方面，也有一系列有效措施。世衛組織精神健康差距行動規劃（mhGAP）為非專業人員提供了循證指導，使其能夠更好地認清和管理一系列精神衛生重點疾患。

世衛組織的回應

世衛組織支持各國政府為加強和促進精神健康目標而做出的努力，並已對促進精神健康活動實證進行了評估，現正與各國政府合作，宣揚這方面的訊息並將有效的戰略納入到政策和計劃之內。

2013年，世界衛生大會批准了2013-2020年精神衛生綜合行動計劃。該計劃是世衛組織所有會員國採取具體行動的承諾，以改善精神健康並促進實現全球目標。

行動計劃的總體目標是促進精神健康、預防精神疾患、提供關護、增進康復、提倡人權並減少死亡率、發病率和精神病患者的致殘率。

4項主要目標：

- 加強精神健康的有效領導和管理；
- 在以社區為本的環境中提供全面、綜合並符合需求的精神健康與社會關護服務；
- 落實精神健康促進和預防戰略；
- 加強精神健康資訊系統、實證和研究。

行動計劃尤其強調要保護並促進人權，加強並促進民間社會獲得權能，強調以社區為本的保健中心具有核心地位。

行動計劃提出，為實現目標，需要政府、國際合作夥伴與世衛組織採取的明確行動。衛生部需發揮領導作用，世衛組織將與衛生部以及包括民間社會在內的國際和國家夥伴合作落實計劃。由於沒有任何行動可適用於所有國家，因此各政府在使用這套行動計劃時，需要針對其特定國情來調整。💖

資料來源：<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



「心晴行動」致力推廣精神健康，感謝贊助商歷年的支持，以銷售著名品牌Eikowada的Royal King International Limited是其中之一。該運動服飾品牌同時經營生產及零售，此間新冠病毒疫情嚴峻，營運之難，毋庸贅言，其總監黃麗嫦（Shirley）卻能正面應對，在內疏導同事情緒，在外則因應環境靈活變通，化壓力為動力，危中尋機。

提升自我 開心分享 Eikowada總監 黃麗嫦 疫境毅行

Eikowada與心晴行動同行多年，Shirley表示，參與贊助，源於關注精神健康：「社會人士面對很多困難，出現各種情緒問題，卻非人人懂得處理，心晴行動是專業團體，一直以來向社會帶出很多有用的信息，這些年來，我也增加了認識。」

聆聽員工訴心聲

Shirley同時管理生產線及零售業務，深明前線銷售員工之苦：「他們承受的壓力絕不輕，例如在應對某些客人的無理要求，不時牽動情緒。」她鼓勵同事遇困難要適時求助，並儘量協助排解。聆聽，是解開同事心結的要項：「沒有申訴機會，同事難免叫屈，我們聽後，會與同事分析，商量解決方法。」對於職場精神健康，Shirley甚為關注。

她承認疫情嚴峻，大家都難受。對同事，公司實話實說，坦白經營為艱：「但我們沒有裁員計劃，勉

勵大家用心工作。」坐困愁城於事無補，她以積極面對與眾互勉：「回想一些開心事，驅走一下愁緒。除非情況極壞，要不然，趁仍有健康和時間，何不好好作出計劃，人也較易釋懷。」

公司多年來穩健發展，有賴同事間通力合作，良好溝通實不能缺：「管理層若與下屬距離太遠，真的沒有對話空間。」故堅持舉行例會，前線同事的會議她也直接參與，從而拉近上下距離，並營造銷售與生產的溝通管道。



近年Eikowada不但贊助心晴行動的慈善跑，更積極鼓勵員工組隊參賽，推動大家以運動平衡忙碌的生活。



疫境下用心前行

由去年社會動盪到今年疫情，香港的零售市道備受打擊，Shirley相信：「有危亦有機！疫情，沒有人能置身事外，在乎如何面對，環境雖轉差，未至於要停業，惟有因應環境，努力維持。」

公司一來善用社交平台，加強網購服務，又積極變通來營運實體店，更計劃開闢新的銷售點，期望加強營業額。同時亦致力開發運動型口罩等新產品，她尤感謝供應商引進切合用家的護目鏡，從中更有「心」的體會：「昔日彼此都以尊重的態度待人，雖然大家的生意往還不算很多，但對方在逆境中仍這樣關顧，這是長期合作的夥伴。」有伴同行，走過逆境不孤單。



興趣添生活色彩

工餘時間，Shirley除透過禪修緩和情緒，還愛品茗、唱粵曲、練習瑜伽等，藉以調適身心：「人都需要興趣，既可結識新朋友，並提升自我。」

每個人性格有別，並非硬要學習專門興趣：「起碼對周遭事物有興趣去了解！」礙於疫情，不能隨意出外遣興，然而，即使留在家中，仍可繼續與朋友溝通、分享：「不要獨個兒躲起來胡思亂想就好了。」



Shirley的丈夫王先生（左一）是大老闆繆先生（中）的愛徒，在公司專責設計產品，兩夫妻儘量做到公私分明，不會把工作情緒帶回家中。



先行平復避硬碰

立足製造及零售的管理崗位，Shirley不諱言：「說沒有壓力，是騙你的！有謂化壓力作動力，關鍵在於學懂調整情緒。」製衣業牽涉眾多手工序，貨品質素不容有失，否則難以銷售；人事糾結，壓力積累，她也曾有過情緒困擾的經歷：「有陣子我持續失眠，半夜醒來仍記掛公事，維持了個多月，煩擾不休，迫得一度想放下工作逃避。」

因過度緊張，處事格外執着，經常發自己脾氣，解決不到問題之餘，還愈想愈複雜，愈加困擾。後來機緣巧合，參與佛教團體舉辦的禪修班後，學懂放鬆情緒，才越過這關口。從中她體會到要緩減壓力，先要懂得自行平復情緒，凡事適度「留白」：「當刻解決不到，停一停，想一想，稍歇片刻再處理。」即使與人有意見，也別硬碰硬，平和應對，有助尋找出化解契機。

拓闊空間作緩衝

在職場打拚經年，Shirley體會到切忌瞎忙，工作要專精，忙裏要懂得偷閒：「人生若只有工作，會錯失很多寶貴經驗。」近年她漸漸為自己拓闊空間，多添減壓軟墊，善待情緒。

偷來的「閒」，她用來進修，吸收新知識，更重要是與人分享：「只管把所知的收藏，感覺不實在。通過分享，能維繫人際關係，自己也有更多得着，覺得不枉此生。」好的課程，她會向人介紹，在商界群組獲得的信息，會轉發同事，讓大家了解業界現況。

與同事交往，她從心出發：「不存分別心，一視同人，否則他們心內會有芥蒂。」她欣慰同事大多處事成熟，鮮少出現激烈情緒。她認同情緒問題必須正視，繼續鼓勵心晴行動為大眾的情緒健康打氣。💖

您的支持， 可以令更多人 得到情緒支援！

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）

中文姓名：_____ 先生/女士/太太

英文姓名：_____

Mr/Ms/Mrs _____ (Last Name) _____ (First Name)

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

凡捐款滿\$100可獲發捐款收據作扣稅用途。以上資料只會用作發收據及募捐用途。



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

(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

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

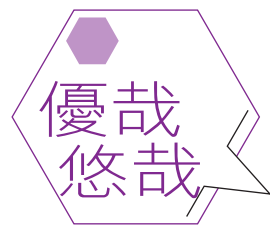


方法5 自動轉賬

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



走進花花世界

家中擺放一盆花，除了是擺設的一部分，為家中添加色彩，其實對於人的情緒健康亦有很大的益處。花的顏色及香味為我們帶來視覺及嗅覺的享受，能趕走焦慮及煩惱，讓心情放鬆，有些更可以進食。此外，效用更能維持多天，相比起吃朱古力有更強的持久力，再說，女士們更加不用擔心吸收太多卡路里呢！



相信大家都知道多親近大自然，接觸綠色的植物，呼吸新鮮空氣對健康有一定的好處。鮮花天然的顏色及香味有奇妙的治療效果，能調節情緒，治療疾病，維持身心健康。偏向紅色的「暖色」花卉，能使人心情振奮、愉快、積極有活力，從而促進新陳代謝；偏向藍或白色的「冷色」花卉，對精神有鎮靜、抑制作用，使人安心、平靜、從而穩定情緒。

很多時，大家都會在特別日子送花或收到花，例如情人節、畢業典禮、探望病人等等。原來探望病人時送花尤其重要，除了能表達心意及祝福，還有助病人康復，舒緩痛楚，甚至可以降血壓，相比起沒有花卉在周邊的病人精神狀態會較佳。

都市人生活勞碌，經常承受着各種壓力，導致精神緊張，情緒低落，長期失眠，而且接觸大自然的時間並不多，所以不妨在家中或工作環境多擺放花卉，讓生活環境充滿大自然的生氣，變得芳香滿溢，利用視覺及嗅覺的滿足來緩解壓力之外，還可以在工作時提升專注力。

茉莉花

茉莉花清麗雅緻，置於室內，平添一份歲月靜好的悠閑。茉莉花淡淡的幽香能提神醒腦，使人倍感活力，正面積極，能更有效地處理壓力。它亦具有減輕焦慮和神經緊張的作用，令人心情平靜，可以改善睡眠質素。

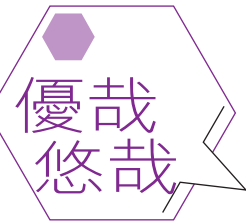
Jasmine



Rose 玫瑰花

玫瑰花自帶一股高貴冷艷的氣質，可說是花中女王，能把四周環境的格調提高好幾個檔次。它看似有點高不可攀，但原來可以幫助舒緩情緒，除了艷麗的色彩令人賞心悅目外，它含有一種β-苯乙醇成分，可提升抗逆能力，對抗抑鬱作用。常飲玫瑰花茶，可以舒緩壓力，還有美顏抗老、調經止痛等益處。





蘭花

蘭花千姿百媚，俏麗靈慧，在中國文化中更享有與梅竹菊並列的君子高潔。蘭花散發出的清香醒腦提神，有消除疲累、舒緩痠痛的作用，在餐桌上放上蘭花裝飾，不但可以刺激視覺嗅覺，連味覺也會被激活，令人更有心情品嚐眼前美食。



Orchid



Lilac

玉蘭花

玉蘭花冰清玉潔，清新純淨，綻放時有點像蓮花，仙氣迫人。它的花香清而不俗，沁人心脾，可以緩解緊張，消除不安，減輕壓力，使人心境平和，平日工作非常忙碌的朋友，插幾株玉蘭花，在視覺嗅覺上都可以幫你舒緩緊張。此外，玉蘭花的香味對頭痛、鼻塞、咳嗽原來有一定的緩解作用。

Magnolia



紫丁香

紫丁香有天國之花的外號，象徵光輝，也是青春年輕的代表，案頭放上一束紫丁香，頓顯朝氣活力。紫丁香花香氣濃郁，含丁香油酚等物質，具有較強的空氣淨化作用，同時能提神醒腦，放鬆心情，不過因香氣太濃，不宜多聞，避免被熏得頭昏腦脹。

Lavender

康乃馨

康乃馨屬於重瓣花（有2層或以上的花瓣），氣味芬芳，散發着溫馨的感覺，是母親節送花的首選，代表着健康，對母親的愛及祝福。它具有舒緩緊張、疼痛、消除煩躁的作用，無論是插於書房還是睡房，都能令人有一份安穩平靜的感覺。



薰衣草

薰衣草代表純潔、清淨，其獨特的濃郁芳香，不但令人一索難忘，也具有鎮靜、放鬆及紓解鬱悶的效果，因此也常用來製成香薰油及花茶。在睡房放上薰衣草，不但為房間增添一份平和閑靜，也可以令人心身鬆弛，在仿如置身外國薰衣草田的浪漫馥郁間，沉睡於夢鄉。

Carnation



Baby's Breath



滿天星

滿天星花朵細小而密，猶如天上繁星，清純可愛，顏色眾多，是陪襯花卉的首選，絕不會喧賓奪主。它蘊含着思念、浪漫、青春的意思，具有使人放鬆，提升正面思想，心靈安定的力量，有助血液循環，能為我們打造舒適睡眠空間。



在某熱播日劇中，主角在串燒店目睹食客以一瓣生的青椒，包裹一枚燒烤肉丸進食，心下狐疑，於是有樣學樣，驚覺奇味無窮，心下竊喜。青椒屬於甜椒一種，上述吃法未能盡展甜椒的魅力，論食味、營養，紅椒、黃椒尤勝青椒，配合蔬菜，伴以米飯，賣相精美，口感豐富而不膩，其中所富含的維他命及礦物質，有助調節焦慮情緒，讓人吃出好心情。



以椒拆焦

甜椒屬「茄科」（Solanaceae）植物，又稱為「燈罩」（Nightshade）家族的成員，大眾常暱稱它燈籠椒，可謂異曲同工，同一家族成員還有茄子、番茄。在街市蔬菜攤檔，甜椒常被放於側旁位置，其色彩魅力卻沒法擋，尤以圓鼓鼓的紅椒、黃椒最討人喜愛。

紅椒富含多種維他命

論入饌的普及程度，青椒獨佔鰲頭，可謂最佳配角，但在營養價值上，紅椒更勝一籌。甜椒以富含維他命及抗氧化物著稱，維他命C尤為突出，資料

顯示，紅椒的含量約為青椒的兩倍，至於維他命A，更多出8倍。

「世界最健康食物網」（The World's Healthiest Foods）計算未經煮熟紅椒片的營養成份，評價其維他命C、維他命A及維他命B6的含量均屬「極佳」，維他命B2、維他命B3的含量則「十分理想」，而錳、鎂的含量屬「理想」。一個中型的紅椒，已提供兩倍以上每日建議的維他命C攝取量，而維他命A更達3至4倍。



維他命C助調節情緒

橙可謂富含維他命C水果的代表，但與紅椒相比，頓形失色。美國農業部（USDA）的數字指出，一個重180克的橙含維他命C約96毫克，而一杯重150克的生紅椒片則達190毫克，換算之下，紅椒以超出近兩倍之數勝出。

維他命C有益健康，就調節情緒而言，它有助腦神經傳遞物質的運作，改善認知能力，同時可以緩減焦慮。2018年7月，線上醫學期刊《抗氧化物》（Antioxidants）發表了一項有關「高濃度維他命C水平與提升情緒關係」的研究報告。該項研究在新西蘭進行，以139位年齡介乎18至35歲的年輕男性為對象，結果顯示高濃度的維他命C，對改善整體情緒問題具正面作用。



椒色多變

甜椒「椒」色多變，紅、橙、黃、綠的顏色源自外皮的各種「類胡蘿蔔素」。黃椒的整體類胡蘿蔔素較紅椒豐富，但個別的類胡蘿蔔素，如葉黃素、β-胡蘿蔔素、番茄紅素，紅椒則較多。顏色有別，只因隨着果實成熟，外皮色素的合成出現變化。外皮青綠色的，屬未成熟的甜椒，當逐漸成熟，便呈現黃、橙、紅色，及至非常成熟，甚至呈現深紫色。

忌辣人士看到菜式中的青、紅椒片，難免憂心：「會不會很辣？」有別於辣椒，甜椒只含微量的辣椒素（Capsaicin），吃來清甜，不帶辛辣味，老幼咸宜。



快樂椒素

查看各地的健康資訊，甜椒經常躋身「促進快樂情緒食物榜」前列，尤其是紅椒，更被美譽為「最佳益腦食物」，原因之一是其富含維他命B6。維他命B能維護腦部功能，支援神經系統的運作及協助神經遞質的合成，有助舒緩壓力。當中維他命B6能促進腦部產生「血清素」及「去甲腎上腺素」，這兩種「快樂的荷爾蒙」能傳遞喜悅訊息，減輕抑鬱感，煥發好心情。同時，維他命B6與微量元素鎂結合，亦有助緩和焦慮感。

甜椒含豐富的抗氧化物，包括維他命C、維他命A，紅椒更富含β-胡蘿蔔素、生物類黃酮（Bioflavonoids）、番茄紅素，它們有助擊退人體內過多的「自由基」（Free Radical），抑制炎症反應。人體新陳代謝過程中會產生自由基，若數量過多，便會傷害細胞，出現炎症反應。多項研究均指出，炎症反應與抑鬱情緒的形成有關，如有效控制炎症反應，將有助調節情緒。

廚師愛用紅、橙、黃、綠色的甜椒美化菜式的賣相。烹調講究色、香、味，甜椒在色這一環已先聲奪人，引發食欲，沒有枉擔開心食物美名。



椒辣美食

紅椒有很多優點，但平日較常吃的青椒亦不遑多讓。既是甜椒家族成員，青椒同樣含豐富營養素，且每100克約有1.7克膳食纖維，含量頗豐，雖略遜於紅椒2.1克的含量，但青椒勝在口感爽脆，適宜熱炒，味道清甜中微帶苦澀，別有一番滋味。

除下鍋做菜，甜椒亦可做沙律、涼拌，且能保留更多營養素。維他命C能促進人體對鐵質的攝取，可考慮把甜椒與含鐵質豐富的綠葉蔬菜一起食用，尤其素食人士，可藉以增加鐵質的攝取。部分健康資訊指出，甜椒含有名為「凝集素」（Lectins）的植物蛋白質，或影響消化功能，容易產生胃氣。毋須憂心，烹煮前先清洗甜椒，把籽去除，便可減少這種物質。



甜椒釀燴飯

材料：

- 糙米（或可混合紅米或白米）
- 洋蔥
- 番茄
- 甜椒
- 蘑菇
- 西芹
- 蒜頭
- 紅蘿蔔
- 黑胡椒
- 橄欖油
- 鹽
- 水或上湯

食譜：

- 1) 將洋蔥、番茄、西芹、蒜頭和紅蘿蔔切粒，蘑菇切片。
- 2) 甜椒剖半，去籽備用。
- 3) 清洗糙米，隔水備用。
- 4) 先將洋蔥、番茄、西芹、蒜頭和紅蘿蔔炒至略為乾身，再放入糙米一起炒香。
- 5) 加入水或上湯，讓糙米吸收，並不斷翻炒以免沾鍋。
- 6) 待水分被吸收了一半後，再補一點橄欖油、水或上湯，直至糙米吸夠水分至軟身。
- 7) 放入黑胡椒、鹽和蘑菇，注意蘑菇不能煮得過熟，以免影響口感。
- 8) 待水分收乾，糙米可以黏掛在湯匙，便可將所有材料釀入甜椒。
- 9) 將焗爐預熱至180℃，焗20分鐘。
- 10) 上碟時添些橄欖油即可食用。

ASMR好煮意

結合ASMR原理與煮食示範製成，帮助大家觀賞示範之餘，亦可通過聲音刺激大腦，調節情緒，歡迎觀看。

《甜椒釀燴飯》無音樂長版

<https://www.youtube.com/watch?v=h-T5nbV0TZ0&t=10s>



《甜椒釀燴飯》有音樂短版

<https://www.youtube.com/watch?v=yGgRquMJYik>





學生情緒問題成為近年社會各界關注的焦點，有本地機構的報告指出，逾兩成兒童表示經常感到有壓力，而另一項關於中學生抑鬱焦慮狀況的調查則指出，逾半中學生呈抑鬱，七成對學業感厭煩，青少年的情緒健康着實令人擔憂。

共創樂teen 成長路

單打獨鬥 不勝負荷

兒童及青少年在成長過程中，面對不少變化及挑戰。他們有差不多三分一時間是在校園度過，正所謂見老師同學可能多過父母，不少成長問題亦緣於學習及同學之間的相處，學校自然承擔了部分協助處理孩子成長問題的責任。但老師的主要職責在於傳授知識，即使現在已小班教學，老師也難以再兼顧處理學生的成長問題。

近年政府繼中學之後也逐步在小學推行一校一社工，為學校提供更多支援，以協助在學業、社交或情緒發展等方面有困難的學生。不過一間學校學生數以千計，需要跟進的學生往往不少，



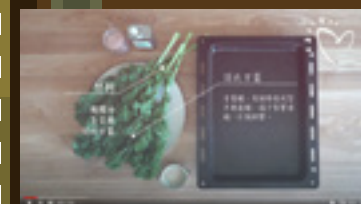
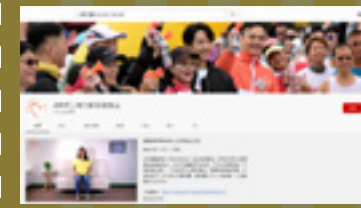
問題也涉及很多範疇，只由一位社工去跟進，工作不勝負荷，因此社會上有不少聲音要求增加學校在處理學生問題的資源，以協助減輕老師及社工的工作壓力，令有需要的學生得到更適切的協助。

心理輔導入校園 創多贏局面

心晴行動慈善基金自2019年開始與中小學合作，試行學校情緒輔導計劃，每周派出一位專業輔導員到學校為學生進行半天輔導。個案由老師或社工轉介，主要都是因學業或家庭問題而引發情緒困擾，輔導員以心理輔導協助他們疏導情緒，尋找解決問題的方法，並提升抗逆力，以為日常成長及人生下一階段作更佳的準備。

輔導員都具備碩士以上輔導學或臨床心理學的資歷，是情緒輔導專家，可為學校在學生的情緒問題上提供專業支援，並且與學校社工或輔導老師緊密合作，讓大家各自發揮專業所長，從協調外在社會資源到專注校內學生的情緒輔導上，共同協助莘莘學子面對及處理情緒問題，以得到最佳的協同效應，為學生快樂成長締造最有效益的模式。

本會在新的學期將會與更多中小學校合作展開服務，如有興趣了解更多，歡迎致電2947 8669與本會研究及發展組聯繫。



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



生命上的迷途 與您同行

出路

服務轉介

諮詢
求助途徑

出路

情緒支援

情緒病
資訊

心晴行動
情緒支援熱線：

2301 2303

服務時間：

星期一至五

上午10時至下午1時 下午2時至5時

星期六

上午10時至下午1時

非服務時間及公眾假期設留言服務