

中心開放時間：
星期一至六 9:00-18:30
星期日及澳門扶康會假期休息

出版及總編輯： 澳門扶康會怡樂軒
Yee Lok Centre of Fuhong Society of Macau

地址：澳門菜園路458-c號永添新邨第二座地下

會長：飛迪華女士

理事會主席：陳才發先生

總幹事：周惠儀小姐

電話：(853)28261004

傳真：(853)28261005

網頁：<http://www.fuhong.org.mo>

電郵：yeelokcenter@gmail.com



活動宣傳

黃昏音樂會

活動簡介：
音樂帶來歡欣與鼓舞，一起來奏響樂章的第一個音符！

日期：2018年3月

時間：16:00-17:30

地點：休閒閣

對象：會員及家屬

費用：免費

我們的球場

活動簡介：
運動使人身心健康，延續每週二的球類活動，讓我們一起享受運動樂趣

日期：2018年3月及4月

時間：9:30-15:00

地點：青洲自由波地及工人運動場

對象：會員

費用：免費

香港生態一天樂遊遊

活動簡介：
接觸大自然放鬆身心，享受綠色植物帶來的悠閒樂趣。

日期：2018年4月8日（星期日）

時間：全天

地點：香港濕地公園

對象：會員及家屬

費用：每位澳門幣100圓

備註：有關活動詳情，請留意中心海報

2018年1月
第十四期

就從現在開始
認識精神健康

專題報導

「笑」對人生，順其自然

檔案分享

一起來「玩」個角度

1-4月姿彩人生課程介紹

家屬天地

觀心，關心

樂訊

Yee Lok Newsletter



世界衛生組織指出：

在精神健康的狀態中，每個人能夠實現自己的能力，能夠應付正常的生活壓力，能夠有成效地從事工作，並且能夠對其社區作出貢獻。



澳門扶康會怡樂軒
Yee Lok Centre of Fuhong Society of Macau

「笑」對人生， 順其自然

護士 葉曉彤 撰

人生不如意事常八九。但正如泰戈爾在《飛鳥集》中寫到：「如果你因失去了太陽而流淚，那麼你也將失去群星了。」煩惱皆因過於執著，成敗、得失、是非、人我，放不下，都成為執著。能放下執著，順其自然，人生亦會有新的契機。

「自嘲」——強化內心的機制

不知道大家對「自嘲」(self-deprecating)這種「適應性幽默」有什麼認識呢？自嘲，意思為自我嘲笑。宋代陸游《自嘲解嘲》詩曰：“世變真難料，吾癡只自嘲”。它體現的是一種幽默感和更客觀接納自己的態度。

「自嘲」可以形成積極的循環，讓我們從原本負面的事物中找到快樂，而這種快樂又能夠促使我們更積極地看待自己。心理學研究證明，幽默感與更積極的自我概念有關，也能幫助我們更好地應對壓力、焦慮和負面事件。因為要拿自己開玩笑，非但講求幽默感，還需要稍為放下身段，而把自己看輕一點，反

「自嘲」——舒緩壓力助健康

能令自我感覺更好。

過於執著自己，執著事物，往往產生很多煩惱和壓力。慢性壓力長期刺激體內的應激系統，會引起許多生理及心理問題，包括頭痛、心臟病、消化問題、焦慮和抑鬱。這是源自對於自我的否定和不接納，而「自嘲」正是積極接納自我的表現。有研究顯示能夠笑對自我的人，多傾向「感覺良好，煩惱較少」，而少一點煩惱，正好減低產生慢性壓力的機會。

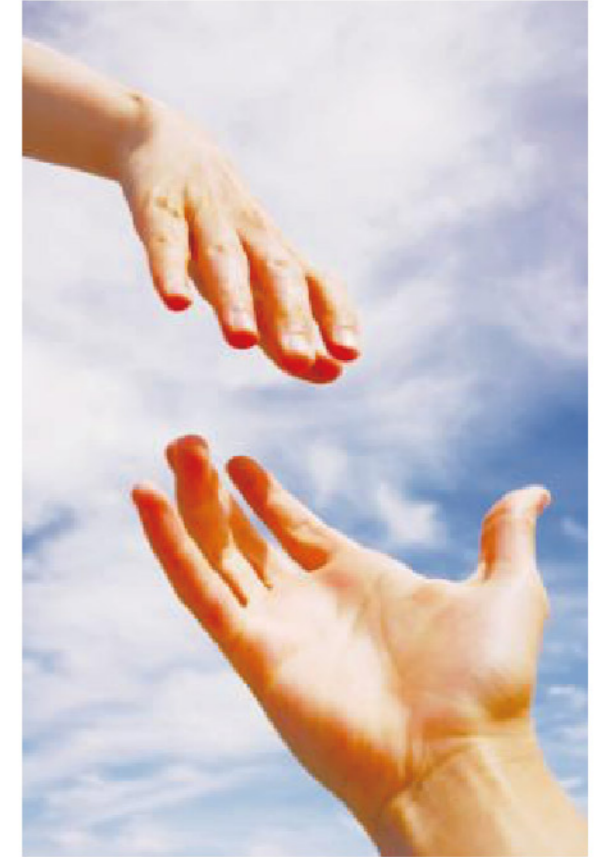
「自嘲」對健康所帶來的正面影響，如美國馬里蘭大學的心臟病專家米歇爾·穆雷 (Michelle Murray) 在2009年曾

經進行研究，發現開懷大笑及其伴隨的幽默感有助預防心臟病。該研究顯示，患有心臟病的人士在不同情景下，都較同齡的非患者少笑40%。

懂得自嘲者，還善於逆境自強。瑞士蘇黎世大學威利巴·里奇 (Willibald Ruch) 博士表示：「開朗的人遇上難過的事，釋懷平復得更快，亦有能力以笑容面對生活的困境。」

如何「自嘲」？

簡單來說，我也不知道！當然，這是句玩笑話。「自嘲」其實就是開自己玩笑，但接納“開自己玩笑”的過程並不簡單。不妨回想自己曾經的失誤，嘗試用旁觀者的角度回顧，如果你感到這有些好笑，那麼恭喜你，你已經學會如何「自嘲」的第一步。接納自己，無論是自己的優點或缺點，才是「自嘲」的真意。而這樣，我們亦能以更灑脫的心態看待一切，拋棄固執，順其自然。



參考資料

1. ANN WONG(2017年7月24日)。自嘲的力量。取自於：
<http://www.cup.com.hk/2017/07/24/laughing-at-yourself-benefits/>
2. Michelle Murray. (July 14, 2009). Laughter is the Best Medicine for Your Heart [University of Maryland medical system]. Retrieved from :
<http://www.umm.edu/news-and-events/news-releases/2009/laughter-is-the-best-medicine-for-your-heart>
3. Daniel P. Keating. (Aug.09.2017). Born Anxious: Why Some of Us Are Wired to Worry [better].Retrieved from https:
<http://www.nbcnews.com/better/wellness/born-anxious-why-some-us-are-wired-worry-n748896>
4. Vivian Manning-Schaffel. (Jul.10.2017). Why Laughing at Yourself Can Boost Your Health [better]. Retrieved from https://www.nbcnews.com/better/health/why-science-good-health-favors-those-who-can-laugh-themselves-ncna781256
5. 端木自在(2012年07月)。時光文庫-寬容是一種境界。中國：立信會計出版社。

一起來「玩」 個角度



Vivek Mahbubani (「阿V」) 是土生土長的印度裔香港人，棟篤笑達人，亦是主持人及演員，多才多藝的他更是一位自僱網頁設計師和本地重金屬樂隊Eve of Sin的鼓手。

「與別不同」不是壞事

「鬼佬！這裡不歡迎你啊！」

「喂！我不是鬼佬，我是阿差。」

中學一年級第一日上學時，同學與阿V有這樣的對話。他自嘲說：“就算因我外表而歧視我，都要歧視得正確！”。但正是他的外表，令他認識到中學第一位好朋友。與別不同並不是壞事，勇於表現你的性格，就可以遇到欣賞你的人。

諷刺？幽默？睇你點睇

“喜劇等於悲劇加時間，很多不開心的事情，十年後你再看過來，其實會發現這些事件都是好好笑的。”曾試過在茶餐廳拼桌，一對情侶坐在對面，女方驚訝地用手指住阿V大聲地說：“哇！佢識講中文既？”，無禮的舉動並沒令阿V生氣，反而覺得好笑。因為這樣他更能理解到不同人的不同表現，收集表演題材。一件令人生氣的事，轉「玩」角度，反而使人輕鬆。

「每日都當玩遊戲咁過，無嘢可以難到你。」

扶康會正向心理活動「玩」個角度－Vivek棟篤笑，特別邀請到阿V擔任嘉賓。阿V和現場所有觀眾互動，請他們挑戰自己，但所有尷尬或過火的問題都被阿V一一用幽默化解：“我不會比其他入樂觀，但我唔怕比人歧視，有時好簡單就將身邊發生的事都當作棟篤笑的素材。”轉變心態，就能將生活中的煩擾事當作好玩的趣事。



怡樂軒中心開放日

為響應10月10日世界精神健康日 (World Mental Health Day)，怡樂軒於10月14日舉辦開放日，讓附近居民更瞭解怡樂軒及精神健康。當日上午舉辦園藝微盆景工作坊，而下午的開放活動吸引超過250人次參與攤位、健康短講以及體驗活動。



新濠義工行山樂

秋高氣爽，當然要行山燒烤啦！11月23日，新濠博亞20名義工朋友就同怡樂軒21名會員前往黑沙水庫郊野公園一起行山燒烤。雖然秋意涼涼，但大家的心中都十分溫暖。



迷馬挑戰成功!

2017年銀河馬拉松於12月3日舉行，今年有超過12,000名選手參賽。全城盛事，怡樂軒「健跑小組」一班成員自然不能錯過，4名會員與2名職員參與今年5.5公里「迷你馬拉松」項目。跑步運動無需器械，場地自由，「健跑小組」歡迎你加入。



親子健康行山樂。

天朗氣清，行山就最合適。11月29日，怡樂軒職員與26名會員及家屬一起郊遊，呼吸新鮮空氣和增強體魄。沿途由民署導賞員親切的介紹下，對黑沙水庫的植物亦增添了不少瞭解。怡樂軒鼓勵會員健康生活，親親大自然。



導「聽」、淘「說」，齊來聽真實的聲音。

12月9日，怡樂軒邀請李錦儀（Kammy）小姐來澳分享她經歷情緒病的心路歷程，透過分享向大眾傳達康復者真正的體驗、感受和想法。分享活動有69人參與，在活動開始時，亦播放本會製作的精神健康短片「錫蘭奶茶」。



耶、耶、耶開心聖誕大聯歡。

12月14日，怡樂軒於萬豪軒酒家舉辦「耶、耶、耶開心聖誕大聯歡」，會員大會主席飛迪華女士、理事會主席陳才發先生、副主席黃濠先生、總幹事周惠儀女士及各中心經理、展能藝術導師，與108名會員及家屬一起慶賀聖誕佳節。當日活動氣氛熱烈，場面溫馨，大家在歡聲笑語中準備迎接新年的來臨。



姿彩人生 課程計劃

1. 計劃介紹

本計劃目的在於讓會員「擴闊知識、持續發展」。為了鼓勵會員持續報讀課程，提升學習興趣，只要會員報讀納入此計劃之課程，並積極投入參與，即可獲取分數。於年度結束時，如分數達到獎勵計劃中所設定的指標，即可獲頒證書及獎品，以作鼓勵。

對象：

怡樂軒會員（部分課程會員家屬亦可參加，但家屬不獲納入積分獎勵計劃）

獎勵方式：

透過參與納入計劃的課程累積分數，達到計劃所指定要求後，便可獲得不同獎項，並獲發證書、獎品及紀念品等以作鼓勵。

獎 項	得 獎 方 法	獎 品 及 獎 勵
參與獎	至少參與三個課程 (不分領域)	<ul style="list-style-type: none"> 獲發出席證書 紀念品一份
波斯菊銅獎	取得 84-125分	<ul style="list-style-type: none"> 獲發波斯菊銅獎證書 現金券150圓
蓮花銀獎	取得 126-181分	<ul style="list-style-type: none"> 獲發蓮花銀獎證書 現金券250圓
彩虹花金獎	取得181分或以上	<ul style="list-style-type: none"> 獲發彩虹花金獎證書 現金券500圓
最積極參與獎	金獎中得分最高者	<ul style="list-style-type: none"> 現金券100圓

備註：每完成一個課程，可以獲得14個姿彩人生積分

報名方法：

欲報讀課程，向負責職員登記報名即可。(需繳費之課程於繳費後方算完成登記手續) 如有任何查詢可致電：2826 1004與本中心職員聯絡。

注意事項：

- 所累積分數只限於該年度計算；只可按累積分數選擇以上其中一個獎項；
- 課程出席率超過75%才視為完成課程；
- 除非課程取消，否則所繳交之費用一概恕不退回；如會員未能出席已報名之課程，不得以其他人代替；
- 在課程中所拍攝的照片或錄影帶，可供怡樂軒中心製作季刊、年報或其他報告之用。如會員有異議，請於拍攝前告知中心職員，否則一律視作同意拍攝論；
- 所有課程的詳細內容及報名細則安排，以怡樂軒中心最後公佈為準，本中心亦保留隨時修改任何課程內容之權利。

2018年第一期課程

課程名稱	積分	內容	地點	費用	名額	負責人
舒展身心						
太極班 	14	太極以柔克剛，長期練習能鍛煉筋骨，修身養性。會員導師秀明帶領大家齊齊學太極。	休閒閣	免費	10	會員導師秀明
時間：15、22、29/1；5、12、26/2；5、12/3 (星期一，10:00-11:00)						
繽紛生活						
趣味熱縮片工作坊 	14	在透明膠片上畫出圖案、做好修飾，放進烤箱，美觀又大方的熱縮片就完成了。快一起創作屬於自己的創意作品吧。	活動室2	\$30	8	專業導師 Fion
時間：8、15、22、29/3 (星期四，15:00-16:30)						
水彩畫創作 	14	水彩顏料清新亮麗，作品亦可以極具個人特色。喜歡接觸新鮮事物的你，不容錯過。	活動室2	\$30	8	專業導師 Fion
時間：12、19、26/4，3/5 (星期四，15:00-16:30)						
心理社會						
樂藝療愈心靈樂園 	14	音樂豐富我們的生活，創造喜樂，抒發情緒。由專業導師林Sir帶你進入不一樣的音樂世界，用音樂表達自我。	活動室1	\$30	8	專業導師 林Sir
時間：4、11、18、25/1，1、8、22/2，1/3 (星期四，15:00-16:30)						
認知訓練						
寫字樓植物鮮花工作坊 	14	不同場合，植物都能發揮功用。在辦公室或寫字樓，植物更能綠化環境，助益身心。你也可以學習如何製作在辦公室擺放的鮮花或植物。	活動室2	\$40	8	專業導師 SuKi
時間：6、13、20、27/3 (星期二，15:00-16:30)						
精神症狀及藥物管理物管理 	14	會否忽然有憤怒的情緒想要宣洩？情緒是我們心理的體溫計。	活動室1	免費	8	葉姑娘
時間：7、14、21/3；4、11、18/4 (星期三，15:00-16:00)						
電腦基礎班 	14	電腦零基礎，完全不用怕。由專業導師由最基本的功能開始教授，電腦從此無難度。	小愛迪生	\$20	10	專業導師 何老師
時間：5、12、19、26/1；2、9/2 (星期五，15:00-16:00)						
電腦Word班 	14	作為最流行的文書處理軟件，熟用Word能幫我們事半功倍。課程教你由基礎入門到熟練掌握。	小愛迪生	\$20	10	專業導師 何老師
時間：2、9、16、23、30/3；6/4 (星期五，15:00-16:00)						

JANUARY 2018

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRU	SAT
	1	2	3	4 ♪	5 ♣	6
7	8	9	10	11 ♪	12 ♣	13
14	15 ☯	16	17	18 ♪	19 ♣	20
21	22 ☯	23	24	25 ♪	26 ♣	27
28	29 ☯	30	31			



FEBRUARY 2018

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRU	SAT
				1 ♪	2 ♣	3
4	5 ☯	6	7	8 ♪	9 ♣	10
11	12 ☯	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 ♪	23	24
25	26 ☯	27	28			



MARCH 2018

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRU	SAT
				1 ♪	2 w	3
4	5	6	7	8 ☀	9 w	10
11	12 ☯	13	14	15 ☀	16 w	17
18	19	20	21	22 ☀	23 w	24
25	26	27	28	29 ☀	30 w	31



APRIL 2018

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRU	SAT
1	2	3	4	5	6 w	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



2018



「幸福家多紛」1月-4月活動推薦

關顧家人，更要關顧自己。「幸福加多紛」與你一起為家庭生活填姿增彩！

「心連心」輕鬆學用微信工作坊

活動簡介 傳授家屬及會員使用微信的技巧及知識，讓家屬們間建立更緊密聯繫的溝通關係，發揮互助互愛精神。

活動日期 2017年3月16日(星期五)

時間 16:00至17:00

地點 怡樂軒中心

對象 家屬/會員，20人

費用 免費

紛Fun彩蛋派對

活動簡介 復活節活動，製作充滿「愛與祝福」的食品，將歡樂帶到每一位會員家庭。

活動日期 2017年3月30日(星期五)

時間 14:30至下午17:00

地點 怡樂軒中心

對象 家屬/會員，30人

費用 Mop 20/位

「尋找藥物以外的出口」講座

活動簡介 邀請香港的專家作講者，針對長期受壓的家屬/照顧者，以家屬的角度延伸，讓家屬了解精神病患復康過程中藥物治療以外的出路，強調家屬的合作與支持。

活動日期 2018年4月21日(星期六)

時間 15:00至17:00

地點 待定(報名後通知)

對象 家屬/會員，40人

費用 免費



家庭中有長期病患需要照顧，家屬的壓力可想而知。香港一份有關精神康復者家屬的研究指出，約1/4精神康復者家屬承受嚴重心理困擾，數字較一般市民高出5倍1。

該份研究發現，與康復者的共處時間、康復者復發次數以及家屬本身有長期病患或年老問題，是康復者家屬精神健康的「三危」因素。事實上，照顧者需要首先關注自己的需要，照顧好自己。

「你要好好照顧自己」

照顧者往往將全部心神用在康復者身上，卻忽視自己的需求。隨著照顧時間的增長，往往缺乏空間和時間去維繫自己的社交及家庭關係，變得缺乏支援，自己也容易陷入負面情緒中。所以，在照顧好康復者之前，我們更要「好好照顧自己」。

照顧者小貼士2

得到支持：支持是處理壓力的最好幫手，與家人、朋友、醫護或是專業人士傾談能有效緩解壓力。康復者家屬組成互助小組則更能幫助彼此。

消除內疚：世上沒有最完美的照顧者，家人患上精神疾病也不是你的過錯。我們面對挫折，出現內疚是正常的情緒，但我們有需要去化解這些情緒。找身邊人或專業人士說說心底話，能降低我們的內疚。

設定界限：設定與康復者的界限，不要勉強自己去滿足對方的任何需要，適當的說“不”，表達自己的需要。我們自己同樣有選擇的權利。

照顧身體：我們需要留意自身的精神及身體狀況，在有需要的時候尋求醫生或其他專業人士的協助。身心的健康無論對誰都同樣重要。

學習知識：對精神疾病及精神健康的知識能幫助我們更加理解康復者及知道如何與他們相處。技巧的學習有助於我們處理病情的反復及危機的事件。

創造自我空間：照顧是否某一個人的責任呢？如果將所有的責任都由自己承擔，我們會缺乏休息的空間，神經也會變得緊繃。不要獨自去承擔照顧的責任，為自己創造生活的空間，保持自己的生活。



註解1：「精神康復者家屬照顧經驗與應對策略」研究發佈，浸信會愛羣社會服務處。
註解2：了解家屬，節錄自<http://carer.bokss.org.hk/understand-family-members>