



十大快樂食品

A2



戴壓力自揭私隱

A3

「益屈正」獲頒進步獎

休屈集團主席「益屈正」日前榮獲國際優質疾病協會頒發「最佳進步獎」，表揚其強勢侵略，積極進攻全球市場疾病率，對社會作出顯著危害。

國際優質疾病協會總裁 Ham Porter 表示，世界衛生組織已發出呼籲，「益屈正」於廿一世紀將會成為三大疾病之一（其餘為癌症及愛滋病），對於「益屈正」能

在短時間內積極推動此行業發展，令到市民避疾屈醫，拖延病情，增加社會成本，實乃疾病界出色的表現。

原銀奉還

陳大文醫生精治抑鬱症，只需\$99.9。如能及早接受治療，必可根治斷尾。否則原銀奉還。

尋人啟事

原名抑鬱症，花名「心的感冒」，於本年6月31日在寓所內消失。抑鬱症的行蹤有如一場感冒，醫好了就不留痕跡，所以家人遍尋不獲，特登報尋人，見字請速回家。

澄清啟事

本人「抑屈正」，過去曾迷惑世人，令你們購疾屈醫、勞心勞力、神智不清。現本人特登報澄清，你們與其因為我受痛苦，接受治療是比較簡單的。

有「抑」無「抑」量一量？



唔開心低落的情緒持續兩個星期，並執到4個或多個爛蘋果，你就要快D求救！

暴饮暴食或沒有食慾，一個月內體重改變5%以上



每天都渴睡或失眠



行為變得煩躁不安或呆滯遲緩



過多的罪惡感，覺得自己無用



注意力不集中，記憶力減退，判斷力變差，無法下決定



每天都覺得疲倦、虛弱無力、沒有精神



有自殺念頭



抑鬱情緒好正常？

抑鬱情緒人人都有，但未必人人有抑鬱症。

例如小強在走廊路過時，比老細捉住「照肺」，但當然會感覺到洩氣及困惑，抑鬱情緒萌生，但不代

表有抑鬱症。

但如果小強抑鬱的情緒細水長流，此「情」永在，就認真要留神留神，唔係去求神，而是求救啦！

話說回來，我們日日都比人鬧，為甚麼又只有一小撮人是「容易受傷」呢？

這個千古之謎我遲D再話你知。

抑鬱症是不是由「益生菌」生的？

抑鬱症成因不是單一而且會互相影響。一般可分為「內在」及「外在」原因。

內在原因

生理因素：腦中的化學物質短缺或失衡。一些藥物、疾病或酗酒也可能導致此病。

遺傳因素：家庭成員曾患此症，其他成員患上抑鬱症機會較高。

性格因素：自我高度期許、要求嚴苛或處於被動、依賴的人較有抑鬱傾向。

外在原因

環境因素：不和諧的家庭、嚴重的人際衝突、社會或工作環境不順遂等。例如911恐怖襲擊令到很多美國人患上抑鬱症。

澳門扶康會怡樂軒

A1 抑鬱情緒好正常？

社評 朋友，你明白我嗎？

對抑鬱症患者唔駛刻意做任何事，亦唔好對他們有太多要求。只要陪伴、傾聽，比佢地知道你永遠在他旁邊、支持他、關心他。仲有，一定要鼓勵他睇醫生，協助他持續就醫，咁就very good!

抑鬱症小檔案

- * 世界衛生組織、世界銀行及哈佛大學的調查「疾病所帶來的全球的損失」〈The Global Burden of Disease〉發現，2020年抑鬱症將成為排名第二的重要疾病。
- * 據世界衛生組織的資料顯示：全球抑鬱症患者約有一億二千一百萬人，少於25%的人得到有效的治療。
- * 依美國心理衛生研究院〈National Institute of Mental Health, NIMH〉研究報告指出：
 - 抑鬱症於男性的病發率為8-12%，女性為20-26%。
 - 平均發病年齡為40歲，50%以上患者於20至50歲間發病。
 - 在青少年的情況中，女孩子的病發率高於男孩子2倍。
 - 若青春期首次病發，復發機會十分高。

治療抑鬱有妙法

一般來說，治療方法可以分為三大類：

1. 藥物治療

抗鬱劑：調整腦中特定化學物質的短缺或失衡。

鎮定劑：暫時紓解害怕、焦慮等。

興奮劑：可助於化學物質的平衡。

2. 心理治療：協助患者加強自我了解，並更有能力處理自身的問題。
3. 電療法：只用來治療非常嚴重的抑鬱。於麻醉下，將定量的電流通過腦部，需要2-10次的治療(需要專業醫生在場)。

身心健康旅行社

(維持精神健康有妙法)

本公司為慶祝隔離「益屈」公司執笠，現重開精神健康航線一日遊

第一站 澳門關閘 → 祐漢公園
於公園內定時作簡單運動，促進腦部分泌令人愉快的荷爾蒙，包保令你整個行程稱心滿意、頭腦清醒。

第二站 祐漢公園 → 本公司
《午餐自費》日常便當
保持適量活動和工作，令自己保持有目標及充實生活，重新建立信心。

第三站 本公司 → 積極形象設計公司
讓你建立正面及積極的思想，按照個人需要訂立正確目標，從而出現好心情。

第四站 積極形象設計公司 → 怡樂微友公司
欠缺朋友傾訴、親友支持，很多時會把自己困在死胡同，所以建立社交支援網絡是有必要的。嘗試找尋朋友，心情不好時找人陪伴及支持，不需獨自面對困擾。


第五站 澳門關閘 《晚餐於樂樂酒店享用，十大快樂食物招待。》


行程至此完畢，祝 閣下身心愉快！


為康超市特別推出十大快樂食品益街坊 破天荒大減價 食完後包保你荷包心情一樣輕


為你健康超級市場平價益街坊，除成功找尋出十大快樂食物外，決定平售與眾同樂。


有關負責人表示，人體中有一種稱為血清素的物質有助於鎮定情緒、解除焦慮。為康超市特別尋找哪些食物能促進血清素的分泌，並決定開倉大平賣，實行獨樂樂不如眾樂樂：


 深海魚哈佛大學的研究指出，魚油中的Omega-3脂肪酸，可增加血清素的分泌量。


 香蕉有一種生物鹼的物質，可以振奮精神和提高信心。而且香蕉是色胺酸和維生素B6的超級來源，可以幫助大腦製造血清素。


 葡萄柚擁有高量的維生素C，是製造多巴胺、正腎上腺素這些開心因子的重要成分。


 全麥麵包碳水化合物可以幫助血清素增加，而且近來發現微量礦物質硒能提升情緒，全穀類就是富含硒。


 大蒜不但能降低膽固醇，德國一項研究表示，病人吃了大蒜劑後，感覺比較不疲倦、不焦慮、不容易發怒。

 紅紅可愛的車厘子不止好吃，而且有一種叫做花青素的物質。美國密西根大學的科學家認為，吃20粒車厘子比吃阿斯匹靈更有效。

 菠菜是富含葉酸最多的食物。醫學文獻指出，缺乏葉酸會導致血清素減少，持續5個月缺乏葉酸會出現無法入睡、健忘、焦慮等。

 南瓜富含維生素B6和鐵，可將血糖轉變成葡萄糖，是腦部唯一的燃料。吃一口南瓜就能攝取3種胡蘿蔔素，對預防心臟病、抗老化十分有用。

 低脂牛奶擁有豐富的鈣。紐約一間醫藥中心發現，讓有經前症候群的婦女吃1000毫克的鈣片3個月之後，四分之三的人都比較不緊張、暴躁或焦慮。

 雞肉含有豐富的硒。英國心理學家給受試者吃了100微克的硒之後，他們普遍認為精神好了及更為協調。

以上資料僅供參考，進食時應注意份量，不宜過量。

本團特點：凡於新年前報名，每人可減\$100報名費。防止益屈公司死灰復燃，精神健康航線決定無限期開辦，價格保證，真心真意為你精神健康著想。



戴壓力表示，很高興接受志量師太的邀請，讓廣大市民對他有深入的認識。

○六年鬼月巴士呀叔一句名言：「你有壓力，我都有壓力㗎！」，捧紅了當時混左好耐仍處於半紅不黑的「戴壓力」。「戴壓力」自稱閱人無數，但究竟又有多少人明白它？世人又如何可以駕馭它？

戴壓力自揭私隱

■志量師太 ●戴壓力

■其實你係一個傳奇，因為你無處不在。但又好似無咩人知你真面目。

●OK，等我介紹下自己……師太，有一日當你返到屋企時，發覺你 Honey 黑著塊面等你，你的身體及心理頓時出現轉變，這些「轉變」稱為「壓力」。係我（壓力）的影響下，人通常會有兩個反應：對抗（逃避）（fight or flight）。即是話你可能会即刻攞住你 Honey 又迅又錫攞掂件事，（吓，講到咁白！）或者即刻奪門而出，逃離現場。

和壓力做朋友

■（師太皮笑肉不笑。）你用這個比喻令我充分明白，因為我現在都充滿壓力，我覺得自己的荷爾蒙及免疫系統都起咗變化，現在唯一可以做的就係繼續訪問你或者終止我哋呢餐飯局。

●你哋人類應該好習慣我的存在，感覺有壓力是一件正常的事。新生的品，3歲的人仔都會感覺到壓力。你估我淨係識得照顧你啲高層咩。



兩位赫赫有名的人士先來個熱情擁抱，可謂「識英雄、重英雄」。

壓力可以變助力？

■哈哈哈哈哈，聽你咁講，你咪同瘟神無分別？（面色一沉。）師太，人是具有惰性的，鍾意將要做的事拖遲。例如聽聞呀志量師太你未做志量飯局時都是一名小渾子，呀唔係，係小胖子。決定開呢個節目後你就開始減肥，如果你唔係感到出鏡有壓力，你會唔會刻意減肥？（咁又係。）適當的我出現係會令你哋增加效率及有好的表現，激發你哋既內在潛能。

壓力是有害的？

■嘩，你講到自己咁好？老老實實，你有無害過人先？

●係曾經有人頂我唔住，最後感到筋疲力盡、身心疲累，甚至會出現胃潰瘍及身心症。長期的壓力亦會增加高血壓、心血管疾病的發生率。（咩情況下發生？）當壓力過大或延續一段時間仍然找不到解決辦法時。



戴壓力言詞鋒利，一段honey的對話令到師太既緊張又要保持風度。

壓力從哪裡冒出來？

■我明白。你意思係你的出現除了係外在環境引起，個人因素亦要考慮在內？

●其實我的來源唔係單一，可以分為四個因素。
一、社會環境因素，好似近排股票上落似過山車都會成為個人的壓力。
二、工作環境因素，例如細契與大契係台慶夜爭擺獎的事。
三、個人能力與期待，例如解決問題的能力，個人的抱負與理想等。
四、重大生活事件，愉快或不愉快的生活改變都會形成一些壓力源。

A型B型，你係邊類型？

■你的私人生活好少提及，可唔可以講吓你的女朋友？

●其實我談過好多場轟轟烈烈的戀愛，最令我刻骨銘心係同A型性格的人一齊，佢哋係好好勝，好似「好勝Gig」咁，而且他們競爭性強、個

鳴謝

社會工作局
INSTITUTO DE AÇÃO SOCIAL

贊助本報印刷



志量師太反問戴壓力是否與瘟神無分別，即令到對方差些無言以對。



來到訪問尾聲，戴壓力主動要求與師太拍攝這珍貴的一刻留作紀念。



飯局結束時，戴壓力再次多謝師太，讓他有機會在螢幕前剖白他的真性情。



面對大人物戴壓力，師太都要集中精神應對。

運動秘笈 333

■ 可唔可以講多啲？

● 吹口哨係我好細個習慣，其實同養金魚一樣都可以減壓。(你都有壓力？)當然有，連我自己都擺脫唔到自己，所以就要學識如何與我相處。(養魚真係有效？)對我就得，每個人都唔同。有的人喜歡種花，有人會養狗，當你做呢件事覺得放鬆就得。

培養嗜好 適度放鬆

● Oh，原來你都係一個情聖！我有樣嘢好好奇想問吓你，前排你比傳媒拍下吹著口哨買金魚，事後有評論指你態度輕佻，好似與你形象背道而馳。

■ 好勝(S.G.)，你估你係伊面咩！
 ● (繼續自我陶醉。)相反我時常都追唔到B型性格的人，因為佢哋不跟人家競爭、做事慢、放輕鬆不緊張、態度從容及隨遇而安，時常對我愛理不理，因此沒有太多心臟方面的疾病。

三不、不要對自己抱太高的期望。

● 師太即是師太，腹式深呼吸是一種能吸入最多氧氣的呼吸方法，有助於放鬆、安定精神及改善專注力。其實有一個「三不」政策係幾好用。(三不？)係三不：
 一不、不要背負太多責任，將大型的工作「斬件」，做自己能力所及的事情；
 二不、不要強求；
 三不、不要對自己抱太高的期望。

三不政策

● 我自己都有一個方法就係腹式深呼吸。(你幾時會做？)台慶前會做得比較密，(點解？)因為唔知點分的獎項比的仔女(苦笑)。方法係先用鼻子吸氣吸到腹部凸出到頂點，然後用嘴巴慢慢將氣吐出來讓腹部恢復平坦。可以嘗試以三秒的節拍去呼吸，吸氣三秒，呼氣三秒，重複這個動作5、10次。

● 做運動係一個有效的減壓方式。(點解？)因為在運動過程中，大腦會釋放出安多酚，此物質有鎮靜效能，幫助大腦及身體放鬆；而且可以伸展肌肉，促進新陳代謝。講個秘笈你聽，就係333，每星期做3次運動，每次30分鐘，心跳要有133下。

澳門扶康會怡樂軒

歡迎以捐獻形式支持

「澳門扶康會」工作，方法如下：

1. 直接存入「澳門扶康會」下列大豐銀行戶口，請註明善款捐獻澳門幣戶口：203-2-13696-1
2. 致電本會28403988聯絡我們派員到來收取善款。

隨緣樂助 福有攸歸

■ 估唔到原來你對減壓都咁有心得。有無諗住出書？
 ● (興奮的神情。)有呀！我想出一本書叫減壓飯局，然後就出DVD，好似你咁...
 ■ 今次真係好多謝戴生抽空出席我哋呢次飯局。
 (兩人握手，然後趕住走。)