

2021年06月  
第十九期

就 認  
從 識  
現 精  
在 神  
開 健  
始 康

專題報導

《殘疾人權利公約》推廣

會員心聲

小電影大努力

家屬天地

照顧·被照顧

怡樂分享

你的飢餓不是真的飢餓

四格漫畫

我的精神病「朋友」  
我的生活·你的生活

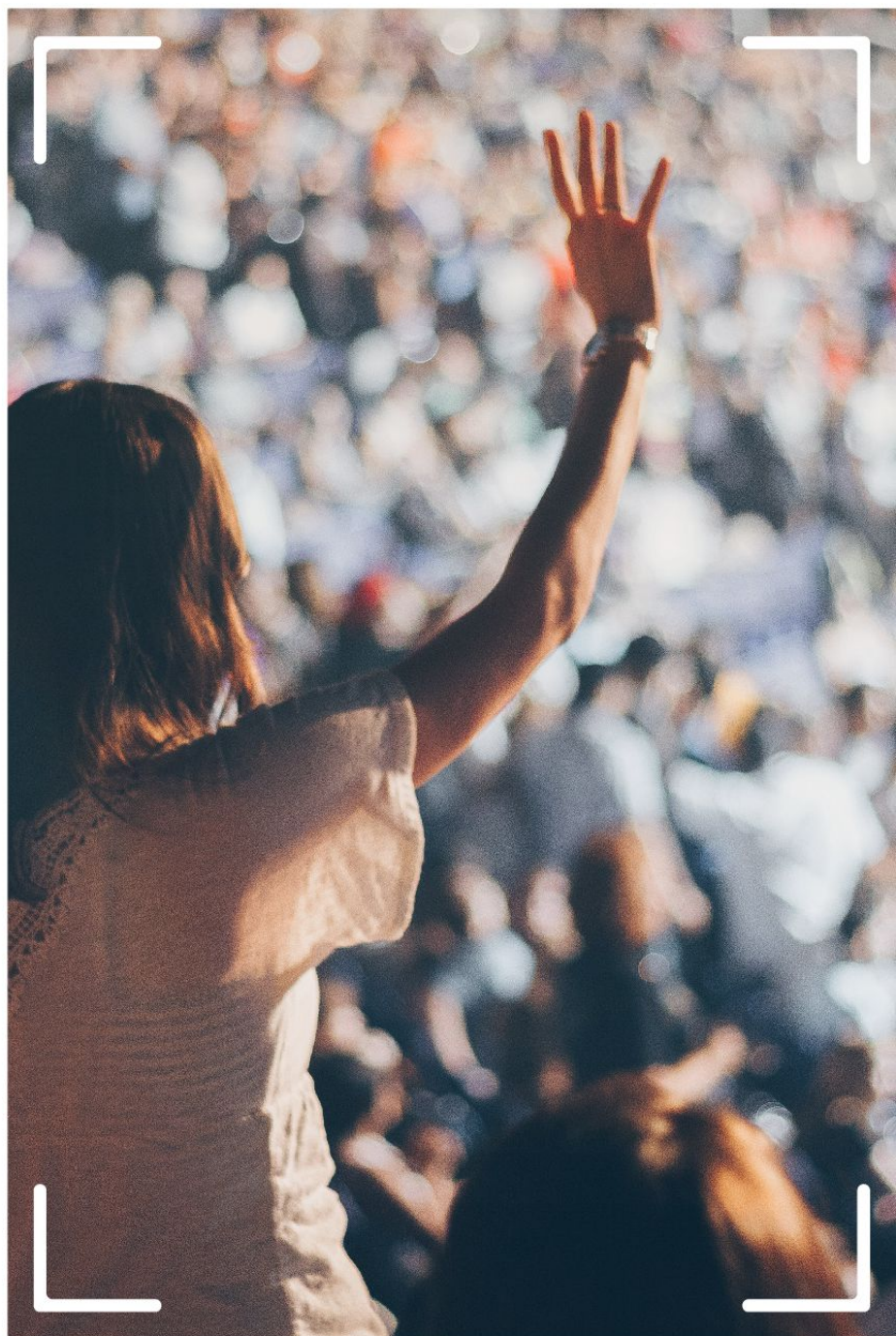
展能樂員

憧憬長存人心

健康視窗

樂訊

Yee Lok Newsletter



《殘疾人權利公約》推廣宣傳活動

# 微電影《心·無·障》

社工 曾浩文

近年在特區政府的帶領下，社會上無障礙友善設施相繼投入服務，為有需要的使用者提供輔助，使我們能夠順利跨越這些看得到的障礙，但那些存於內心深處的障礙又能否被消除呢？

2020年澳門扶康會繼續參與社會工作局《殘疾人權利公約》宣傳推廣資助計劃，參加者都是本會怡樂軒及寶翠中心的精神病康復者。在專業導師指導下自編自導自演，拍攝一段以「無障礙」為題的微電影，這個主題正是《殘疾人權利公約》當中八大原則的其中一個。透過是次活動的安排，既能推廣公約條文，更能夠讓康復者們發揮創意、展現自我，讓社會大眾欣賞到他們的能力。

而我們的導師團隊亦將整個活動過程記錄下來並製成記錄片—《鏡下新世界》。透過兩部影片的結合，展現殘疾人士與健全人士一樣，享有相同的權利，並能以正式公民的身份生活，獲得同等機會，為社會作出寶貴貢獻、跨越障礙。



有障，但無礙！  
得到成長。  
在路上，遇上不同人，經歷許多事。



# 心·無·障

「鏡下新世界」- 殘疾人拍攝短片計劃作品



# 《殘疾人權利公約》推廣宣傳活動—記錄片 《鏡下新世界》

社工 曾浩文

02

Feature Story

過去的2020年，是艱難的一年。新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)為我們帶來重大的障礙，例如：出行困難、生活不便、健康風險等，疫情同樣為《鏡下新世界》的製作帶來不少影響。

原定由年初開展的教學及前期拍攝工作，為配合疫情防控，延至年中才開始。導師初期只能透過視像向學員講解器材的操作和注意事項，隨著疫情逐步放緩，拍攝工作便快馬加鞭地進行，學員們協助編寫劇本、互相練習台詞、學習拍攝技巧等。他們在拍攝期間更能親身體驗各個不同的製作崗位，學習分工、溝通以至實踐。此外，活動更能增加學員們對公約的認識和瞭解，實在一舉多得。

在觀看微電影《心·無·障》的成品後，我們可以輕易地找到學員們需要改善的地方，例如：對白生硬、剪接錯誤等。但在記錄片《鏡下新世界》可以讓讀者發現，學員們積極面對不足，離開自己每一天穩定的舒適區，接受並完成挑戰，成功製作微電影。相信看過這兩部影片的觀眾會對他們的努力有相當的認同；仍未看過的朋友，我們邀請您，一起欣賞他們全力以赴而來的優秀作品。



拍攝現場



《鏡下新世界》記錄片



拍攝技巧教學



# 小電影大努力

中心會員 莫愁

還記得去年年初的某一天，我在工場進行日常職業訓練。突然，中心社工讓我暫停手上的工作，向我講解並邀請我加入一個拍攝小組，說了甚麼螳螂片和黃雀片的東西，一下子我都聽到頭昏腦脹，胡裡胡塗地答應了，便開展這一次新奇體驗之旅。

我喜歡看電影，但我從沒想過拍一部電影原來這麼困難。劇本拿在手上閱讀，對白也不長，每人就這一兩句，但我們總是背不好，拍出來的效果也不好看，和想像中的電影有很大落差。幸好，我是最後一個學習器材的操作，因為在拍攝的初期，看著他們花很長時間佈置、也常常弄錯設定，使我從中吸取經驗。當看到「NG」片段的時候，我們都大笑起來。學習的時間真的很長，但我發現，熟能生巧原來是真的。

後來在街上拍攝外景、還記得阿凡在路上來回跑了很多次導演才滿意。我才發現，認真投入的不只我一個，大家都很重視這次拍攝。十月十二日，是我們的大日子，是屬於我們的首映。成品看起來雖不夠完美，但大家都對此十分滿意，尤其總幹事也表示讚賞，更鼓勵我們要繼續拍下去，得到認同讓我們有很大的成功感。

最後，我想說的是：相信自己的能力和付出，我希望其他的會員都不要放棄自己。

莫愁近照



分工設置器材



拍攝現場



# 照顧・被照顧

社工 李詠妍

04

Family Support

社會大眾普遍明白精神康復者需要社會資源及復康服務，容易忽略照顧者的自身需求。照顧者在精神康復者復康路上承擔著很重要的角色，他們是最長時間與康復者直接相處的人，有些照顧者為此而辭去工作，長時間待家看護康復者。在照顧的過程中，照顧者少不免會經歷許多不同的情緒，包括：不理解、責怪、擔憂、痛苦、焦慮、恐懼、後悔、無助和絕望，種種的挫敗感，往往讓照顧者容易處於崩潰邊緣。每天的日常照顧責任已經把照顧者壓得喘不過氣，無暇繼續往常的社交生活、情緒壓力無法緩解、缺乏社交支援系統、家人朋友的不理解，都一步步影響照顧者的身心靈健康，甚或使之成為下一位患者。

因此照顧者除了需要學習如何支援康復者外，其實亦需要被他人肯定和認同、以及被他人明白的需要，倘若照顧者的健康、情緒或經濟狀況不佳，照顧者在照顧康復者的路上便會變得困難重重，因此照顧者的身心健康狀況，以及照顧康復者所帶來的壓力也不容忽視。

## 照顧者可以：

1. 明白康復者的復元需靠自身來達成，並非照顧者一人之力能拯救康復者。過度的關心除了幫不到康復者，反而會影響到病情的恢復。照顧者也容易產生挫敗感等負面情緒，影響心理健康。
2. 維持自身的日序，包括工作、興趣、運動、人際關係和社交活動等方面，不要因照顧康復者而捨棄，反之，鼓勵康復者一同參與戶外和社交活動。
3. 倘若照顧者情緒受到影響的時候，可向其他家屬或朋友尋求幫助，並採取措施防止自己負面情緒發酵，必要時可以向社工、醫生和心理治療師求助。
4. 部分康復者的病情產生與家庭有密切關係，可以嘗試與康復者一起做家庭治療來幫助彼此。
5. 照顧者可參加社區上專為照顧者所舉辦的服務，如怡樂軒每年也為照顧者提供支援服務，包括講座、互助小組等紓解照顧者的身心壓力，及提升照顧者的技巧。

重視個人優勢(Strength-based)是復元模式中的一個重要概念〈資料來源：香港新生精神復康會〉，我們相信每個人都有不同的能力及特質，只要給予機會，即使是康復者一樣能發揮所長、展現個人的優勢及才華。因此在此篇章中，我們將於每期樂訊中介紹一些在怡樂軒裏臥虎藏龍、擁有一個人才華的會員讓大家認識。

## 憧憬長存人心

中心會員 禮從



我一直都相信，相信有好轉趨勢的一天，而這相信之始就是相遇中心的時候，很快就形成了信任，而好轉的一天就在不知不覺間來了。

如何形容中心？我大概會覺得像一棵萬年大樹，而會員就是在樹蔭下乘涼的人，乘涼的過程就如康復的步伐，從不過急或過緩，職員會順著會員的需求量度好最絕佳的速度，時間上盡是優厚。

至於空間方面，令人怡然自樂的怡樂軒，一草一木舒適優雅，小橋流水治癒安寧，容易聯想到桃花源中的人們理想、追求、嚮往等正向積極的心態，而那些心態就長存於踏上康復路途的我。

助患展翅顯豐盈  
協眾知況盡和諧

上面的對聯是我有感於中心的人事及環境給予的支持而寫的，我本來並不會寫對聯，但我卻受一位職員的影響、啟發，就寫出對聯來。

中心已成我生命中美好回憶的一部分，自然也喜歡每一個角落，細心留意都會發現角落有角落的歡笑，然後笑聲延伸到每一處，像美好的花兒遍佈中心。

## 職訓成果

由桌上訓練會員  
精心製作的新年裝飾



會員發揮創意  
以閃石裝飾捲紙花作品



室內綠化隊為中心的植物  
每日作常規打理



桌上訓練成果  
捲紙花作品



## 活動剪影

新年第一跑  
櫻花樹下留影



家屬新春活動  
心花怒放



會員振筆  
寫下新年願望



怡樂軒會員  
向大家拜個早年



# 你的飢餓不是真的飢餓

活動協調員 吳蕙芳

因為新冠疫情的關係，使我們在家中的時間增多，當我們缺乏社交生活、作息混亂、三餐不定，感到有壓力時，是否常常突然嘴饞想吃東西？開了包零食，進食時心不在焉，吃完仍得不到滿足，還感到滿滿的罪惡感？這樣你可能是出現了「情緒性進食(Emotional Eating)」，當我們長時間感覺到壓力時，會刺激大腦分泌可體松(Cortisone)，抑制胰島素作用，導致細胞得不到適量的糖分和能量，因此提高我們想吃碳水化合物的慾望。

讓我們看看有什麼辦法可以緩解我們停不下來的食慾：

## 1. 解決無底洞的飢餓感

首先必須要規律三餐，避免在三餐以外時間進食，若三餐已經吃得很飽，卻仍覺肚餓，那麼有可能是你沒有吃對食物。除了三餐定時定量外，食物也要選擇身體必需的營養素：如蛋白質(雞胸肉、牛肉、三文魚、蛋...等)，纖維(粟米、番薯、胡蘿蔔、蘋果...等)，好的脂肪(如芥花油、橄欖油、酪梨、杏仁、花生...等)，肚子感到滿足便不會容易肚餓，讓自己亂吃額外的食物。

## 2. 細嚼慢咽好重要

你知道嗎？人體的血糖值需要15分鐘後才能顯著上升，30分鐘才會達到峰值，這時你的大腦才能接受到「我吃飽了」的信號給腸胃，令我們食慾下降，停止進食；這意味著如果我們吃飯時狼吞虎嚥，很容易一不小心吃得太多，引起消化不良，長久以來對腸胃造成負擔且導致肥胖。

## 3. 零食也可以吃得健康

零食不是大壞人，不需要對它退避三舍，我們在家中追劇、工作，偶爾吃點小零食很正常，只是我們需要避免選擇高鹽、高糖、高油的食物，改為選擇優格、無調味堅果、黑巧克力、水果等低熱量或有優質脂肪的零食。當然任何健康的食物攝入過量也是毒藥，零食雖好，但不要貪多。

生理性的飢餓感	情緒性的飢餓感
不會突如其來	沒有原因、突然很想吃
不會只想吃一兩種食物	只想吃特定食物
可覺察到飽足感	無法覺察到飽足感
吃完不會產生罪惡感	吃完感到後悔、罪惡感

從4點生理反應辨別是否真飢餓。  
(資料來源：美國梅約醫學中心。圖片來源：康健雜誌)

## 膳食纖維質含量豐富的食物

在植物類的食物才含有的纖維素包含





精神康復者需要定期覆診，因此精神科藥物在康復路上是不可缺少的，康復者要對醫生及藥物有信心，自行停藥或改藥都會影響康復進程。然而，對於精神科藥物，不管康復者或是普羅大眾也總是存在許多迷思，而這些迷思正正是因為不了解而產生，因此由本期開始，樂訊將每期為大家介紹一種常用的精神科治療藥物，讓大家對精神科藥物知多一點點，最後也溫馨提醒大家按醫囑服藥是很重要的啊！

## Seroquel



**藥物劑量：** 50MG、200MG、300MG

**常用適應症：** 精神分裂症，躁鬱症，急性躁症發作及混合型發作

**常見副作用：** 嗜睡，頭暈，疲倦，姿勢性低血壓，心跳過速，體重增加，口乾，消化不良，噁心，嘔吐，便秘，錐體外症狀(顫抖，僵硬，坐立不安，遲發性運動障礙)

**服藥與進食：** 避免飲酒。空腹服。

**儲存方法：** 室溫貯存，避開潮濕、強光與熱力，並放在小孩拿不到的地方。

**妊娠分級FDA：** 請向醫生及藥劑師查詢

**注意事項：** 本藥可能需連服一段時間才能發揮最佳療效。本藥可能使人頭暈或嗜睡，此時不宜駕駛或操作機械。轉換姿勢時動作需緩慢，以避免眩暈。對本藥成份敏感人士忌用。

藥物資料由衛生局處方藥物諮詢站提供



澳門衛生局資訊站  
Plataforma de Dados da  
Saúde de Macau



澳門衛生局資訊站  
Plataforma de Dados da  
Saúde de Macau



為推廣精神健康的訊息，

怡樂軒與漫畫家 便當 攜手呈獻四格漫畫：《我的精神病「朋友」》。

以輕鬆、簡單的手法呈現精神病康復者的生活日常。

# 我的精神病「朋友」



我是阿晴，是一名精神康復者  
這幾隻小生物是我的精神病「朋友」  
他們住在我的身體內  
有時會出來玩耍或搗亂，很多人對他們不太認識

我會在這四格漫畫，  
分享我和「朋友」們相處的故事  
希望大家對我和他們有更多認識。

漫畫講述主角「阿晴」以及居住在她體內的各種精神病「朋友」的生活故事，  
現於澳門扶康會Facebook 專頁定期連載中。

# 我的生活·你的生活

10

4-Panel Comic



我是阿晴，是一名精神康復者  
我的生活，和你、和大家都差不多  
每天上班、上學、坐車、到餐廳食飯、逛街、回家...

我身上有一群精神病「朋友」  
● 需要定期和他們到醫院覆診  
生病就需要看醫生，想必大家也是如此  
不知道你有沒有發現，和我一樣的康復者呢？



總會Facebook



怡樂軒WeChat

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：澳門扶康會怡樂軒  
總編輯：

會長：飛迪華女士

理事會主席：黃濠先生

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](mailto:yeelokcenter@gmail.com)

歡迎各位善長踴躍掃碼行善，  
支持及鼓勵殘疾人士勇敢面對人生障礙，展開不一樣的生命故事。  
Support and encourage people with disabilities to face life obstacles bravely,  
and develop different life stories.



 澳門扶康會怡樂軒  
Ye Lok Centre of Fu Hong Society of Macau

地址：澳門菜園路458-c號永添新邨第二座地下

 澳門扶康會怡樂軒  
Associação de Reabilitação "Fu Hong" de Macau Centro I LOK



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。