



樂訊

YeeLokNewsletter

2022年10月

第二十一期



認識精神健康 就從現在開始



專題報導
足球與康復

展能樂員
多功能的Billy



會員心聲
明哥去踢波

怡樂分享
眼淚的力量



家屬天地
家人是最強的後盾

四格漫畫
我的精神病「朋友」



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

足球與康復

輔導員 蘇錦威

「波係圓嘅！」，相信大家都明白這句說話的意思，是指在足球的世界裏什麼事情都可能發生。那麼，在精神康復方面，足球能讓會員的生活有哪些改變呢？

怡樂軒足球隊成立於2015年，當初只是為了參加傷健共融的足球比賽。但意想不到的，在比賽後會員都對足球產生濃厚的興趣，而且他們參加活動的動力都大了很多。漸漸地，足球訓練便成為中心的恆常日序，現在每個星期二的早上都能看到會員在球場上揮灑汗水的畫面。

熱身運動



體能訓練



球技基礎訓練



模擬比賽



踢波的改變

踢足球是一種高強度長時間的有氧運動。足球班訓練讓會員保持穩定的運動習慣，而且不難發現參加足球班後的他們在許多方面都有改變。

身心健康的改善

由於會員都有服用精神科藥物，當中有些會增加食慾，令新陳代謝異常，容易引致肥胖，從而增加患心血管疾病及糖尿病的風險。足球班的訓練能加速燃燒體內脂肪，增加身體代謝速率，增強免疫力，預防骨質疏鬆等。

此外，有研究指出運動訓練是改善情緒的有效方法。運動時，大腦會分泌腦內啡 (endorphin)，從而令人產生愉悅的感覺。所以足球隊的恆常訓練可以讓會員的心情愉悅，有助穩定情緒，也能抒發壓力，促進身心健康。

生活品質的提升

隨着會員的球技及體能的提高，會員的自信心都有所提升，讓他們走出「患者」的角色，在康復的路上實現自我充權 (auto-empowerment)。人生的道路多有困難，在足球比賽上，高強度的球技對抗中，會員們的抗壓力都會有所提升，這有助於他們日後在社區生活上獨立自主。

社交圈子的擴大

過往，會員的生活都聚焦在病的痛苦中，他們大部份都長期退縮在家，與社會脫節，缺乏社交的經驗及興趣。每星期的足球訓練班正正為他們提供平台，讓他們可以建立正向的人際關係及提高社交技巧。

參考資料：

Berger, B. G., & Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of applied sport psychology*, 12(1), 69-92.
陳韶華，廖威彰，黃艾君. (2012). 探討運動與 β-腦內啡之相互作用關係. *交大體育學刊*, (3), 53-59.





明哥去踢波

輔導員 蘇錦威

今次專題報導邀請了明哥接受訪問，他除了是**怡樂軒的足球隊隊長**，他還見證了足球隊的成立。明哥已經60歲了，但他在球場上又跑又跳，真是寶刀未老。而且，他參與足球班的出席率達100%，是足球班的忠實「粉絲」。

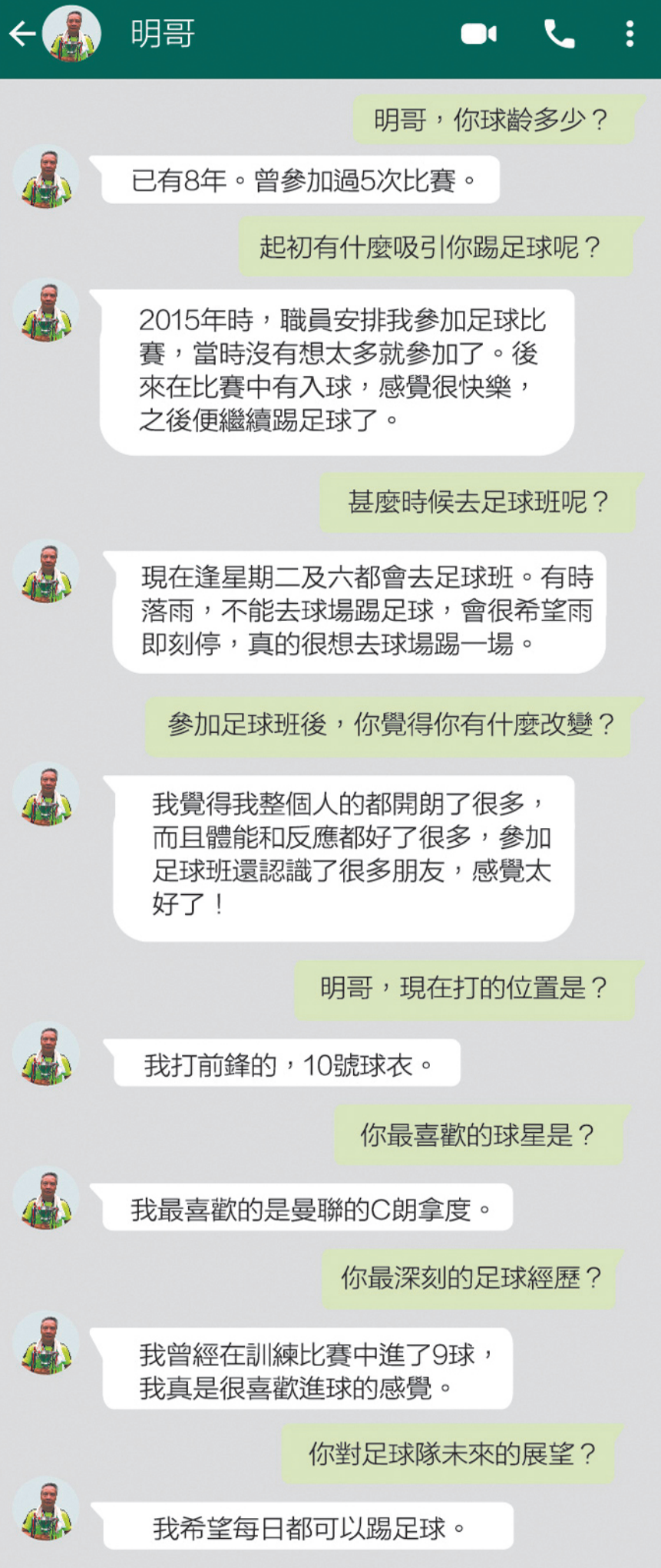


作為怡樂軒足球隊隊長，
明哥曾參與過不少的共融賽：

- 2015年國際復康日「希望杯」共融足球比賽
- 2018年澳門利民會足球比賽「心寬盃」
- 2019年粵港澳大灣區蓮花盃復康足球邀請賽

小編訪問後感：

小編發現明哥真的很熱愛足球班，每當提及足球，明哥雙眼都發放熱誠。由當初只是為了參加比賽到現在每星期都主動參加足球班，可見足球已融入明哥的生活當中。從他的自信和行動中可看到，足球隊的成立是明哥復元路上的一個重要里程碑。小編最後在這裏祝願明哥身體健康，球技蒸蒸日上。



家人是最強的後盾

——溫柔而堅定的康復助攻

臨床心理學家 歐穎茵

照顧精神疾病復元人士一點都不輕鬆，家屬所承受的精神壓力難以言喻。

家屬通常都明白自己的照顧對復元人士的康復至關重要。有些家屬對他們非常憂心，經常苦口婆心地勸他們放鬆心情，又很緊張地時常打電話確認他們的安全，甚至幾乎包辦他們的大小事務，生怕他們有任何難受或不舒服的感覺。另一些家屬則截然不同，他們覺得復元人士應以普通人的標準來要求自己，總是對復元人士大發雷霆，「教育」復元人士不應表現「懶惰」、「反叛」或者「無能」。這些家屬都為復元人士投入全部心力，他們的表現就是「高情緒表達」（high expressed emotion）。

可是，即使這些家屬投入照顧復元人士，期望復元人士能夠康復，但病情卻不見好轉。

研究發現「高情緒表達」不利於復元人士復康。而其出現的原因往往是家屬懷有或輕或重的罪疚感和羞恥感，一方面下意識地將復元人士的精神疾病歸咎於自己，另一方面又會擔心其他人對自己家庭的目光。在這樣的心理壓力下，表現出高漲的擔憂或焦急等情緒也就顯得非常合理了。

就像坐飛機的佩戴氧氣面罩指南一樣，為小孩佩戴前應先幫自己戴好。同理，要擔當好照顧者的角色，最重要的是先照顧好自己的身體和情緒。

家屬小貼士

- 1 時常檢查自己的身體和心情
- 2 保證睡眠及飲食
- 3 感到擔憂和焦慮時，先停下手上工作，做深呼吸
- 4 每天抽3分鐘與自己獨處、靜一靜
- 5 建立放鬆小習慣，做喜歡的小事
- 6 尋找可靠的傾訴方式，如：親朋好友、怡樂軒的專業人員等
- 7 與其他照顧者交流，參加怡樂軒的家屬支援小組

最後，請各位家屬相信復元人士自身的力量，讓他們像小孩一樣有嘗試自主思考和處理問題的空間。讓我們一起成為復元人士最強的後盾。

參考資料：

Amaresha, A. C., & Venkatasubramanian, G. (2012). Expressed emotion in schizophrenia: an overview. *Indian journal of psychological medicine*, 34(1), 12-20.

Ng, S. M., Yeung, C. H., & Gao, S. (2019). A concise self-report scale can identify high expressed emotions and predict higher relapse risk in schizophrenia. *Comprehensive Psychiatry*, 89, 1-6.

多功能的Billy

臨床心理學家 歐穎茵

認真而努力的康復者

甜蜜的朱古力紙杯蛋糕是Billy的拿手烘焙作品。Billy自從參加了中心的烘焙小組後就與烘焙結緣。時至今日，Billy已經是兩屆「怡樂『藝』人」的烘焙工作坊小導師，他會細心地在白板上寫下製作蛋糕的每一個步驟，貼心地為參加者排列好工具和分好材料。Billy笑着說：「這樣會很簡單，可以方便大家。」

說起來，其實怡樂軒的潔淨與衛生是由Billy帶領的中心清潔隊所守護的。Billy剛開始被推介到清潔隊時就主動包攬那些需要較大力氣的工作。而如今作為小隊長，Billy會因應隊員的能力去分配工作，盡責地檢查隊員的工作成果，在他們需要幫忙時也毫不猶豫地參與到工作當中。

Billy對工作不止有投入，還有深入的思考。在洗衣房工作時常常需要搬運沉重的衣物。



他說：「剛開始時沒有經驗會『硬搬』，但後來慢慢就學會『借力』了。」

與此同時，Billy還參加葡角餐廳的實習。即使只是切洋蔥這種小事，Billy也希望做到盡善盡美。

「洋蔥切絲時不會散開，但切丁時很容易散開，我還在想怎麼樣才能讓它不散開。」他說。

與中心的每一位會員一樣，Billy也在努力地走在他的康復路上。

他分享自己的復元故事：「生病前的記憶力很好，也在廚房裏工作過，可以一下子記住幾種需要的食材。現在我獲推薦到參加澳門旅遊學院的西廚課程，其實也會擔心記憶力不夠好，不過我希望學習更多烹飪知識，痊癒後可以重新回到廚房裏工作，甚至做得比以前好。」

相信多功能的Billy一定可以實現他的目標！



會員活動



家好月圓賀國慶活動照



「妙手小畫家」
活動照



「妙手小畫家」
作品



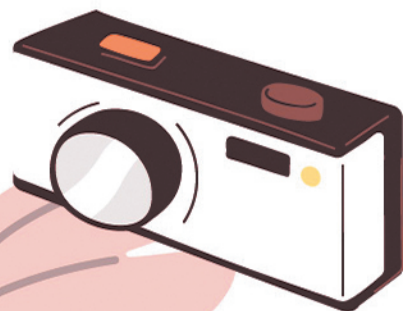
怡樂「藝」人
烘焙工作坊



怡樂「藝」人
鉤針工作坊



會員參加消脂健體班



「開心樂聚迎聖誕」
大合照



會員的
聖誕節開心合照



會員興奮地為中心
作新春佈置



會員認真地
寫揮春迎新春



會員高興地參觀
澳門扶康會殘疾人士文創產品展覽

家屬活動



迎春花開



迎春花開作品



從小到大，我們的文化總是教導我們「有淚不輕彈」，鼓勵我們忍耐負面情緒，讓我們認為所謂的幸福就是從來不體會痛苦的情緒。可是，我們都有負面情緒，也會有嚎啕大哭的時候。表達負面情緒也是我們人生的一部分。大家有沒有曾經因為很壓抑，心裏有苦卻說不出口，胸口很悶，整個人都提不起勁，可是在放聲大哭過後，卻感覺到無比的放鬆？

——這就是眼淚的力量。

哭泣是我們其中一種表達情緒的方式。大家對淚水又有多少了解呢？

眼淚其實可以分為三種：



基礎型眼淚

成分：基本的淚水成分：水、粘蛋白、脂質、溶菌酶、催淚素、鈉和鉀等。

功能：潤滑眼睛，讓角膜長期保持濕潤的狀態，為眼睛提供氧氣和營養、避免塵埃進入眼睛。



反射型眼淚

成分：成分和基本淚水成分相約，但在需要時更大量地分泌。

功能：幫助去除進入眼睛的刺激物或伴隨嘔吐、咳嗽和打呵欠而流出。



情緒型眼淚

成分：催乳素、促腎上腺皮質素、蛋白質、腦內啡（可緩解疼痛或壓力之類的感覺）等。

功能：排出壓力所導致的激素或有毒物質。

眼淚的 力量

輔導員 鄧幗英



情緒型眼淚含有高濃度的激素和蛋白質，亦含有較多因精神壓抑而產生的有害物質。所以，有研究認為情感型眼淚可以把體內累積的導致憂鬱物質排出體外，從而緩解情緒，保障心情舒坦輕鬆。有趣的是，這種眼淚是人類獨有的。正因為如此，流淚不代表我們是弱者，反而可以讓我們身心更加健康。我們不能避免悲傷，但我們可以讓自己與這些情緒坦誠相對，接納有負面情緒的自己。**與自己的情緒連結，也是一種自我照顧。**

所以，如果大家發現自己胸口繃緊，抑鬱不安時，不妨可以找個安全的地方，或是一個可靠的擁抱，與自己的負面情緒相處，好好地哭一場吧！

參考資料：

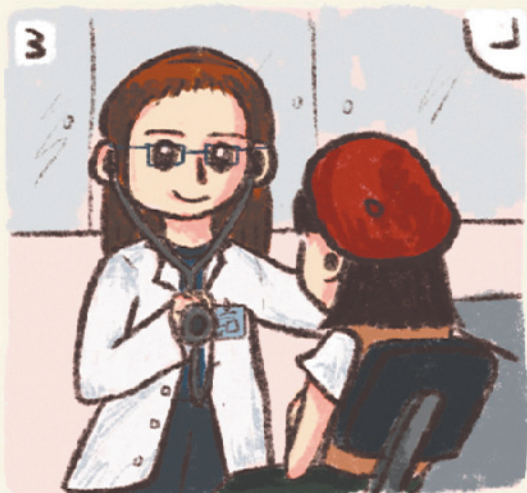
陳斌（2006）。男兒有淚不輕彈不利心理健康。養生月刊。9。

Jill P. Weber（2021）。親愛的你會好好的：運用心理療法撫平焦慮、改變想法。臺北市：高寶國際。

Hospital de Olhos (2018). Você Sabia? Saiba mais sobre as lágrimas. Retrieved from: <http://www.hogv.com.br/voce-sabia-saiba-mais-sobre-as-lagrimas/>

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。

我生病了，要看醫生。

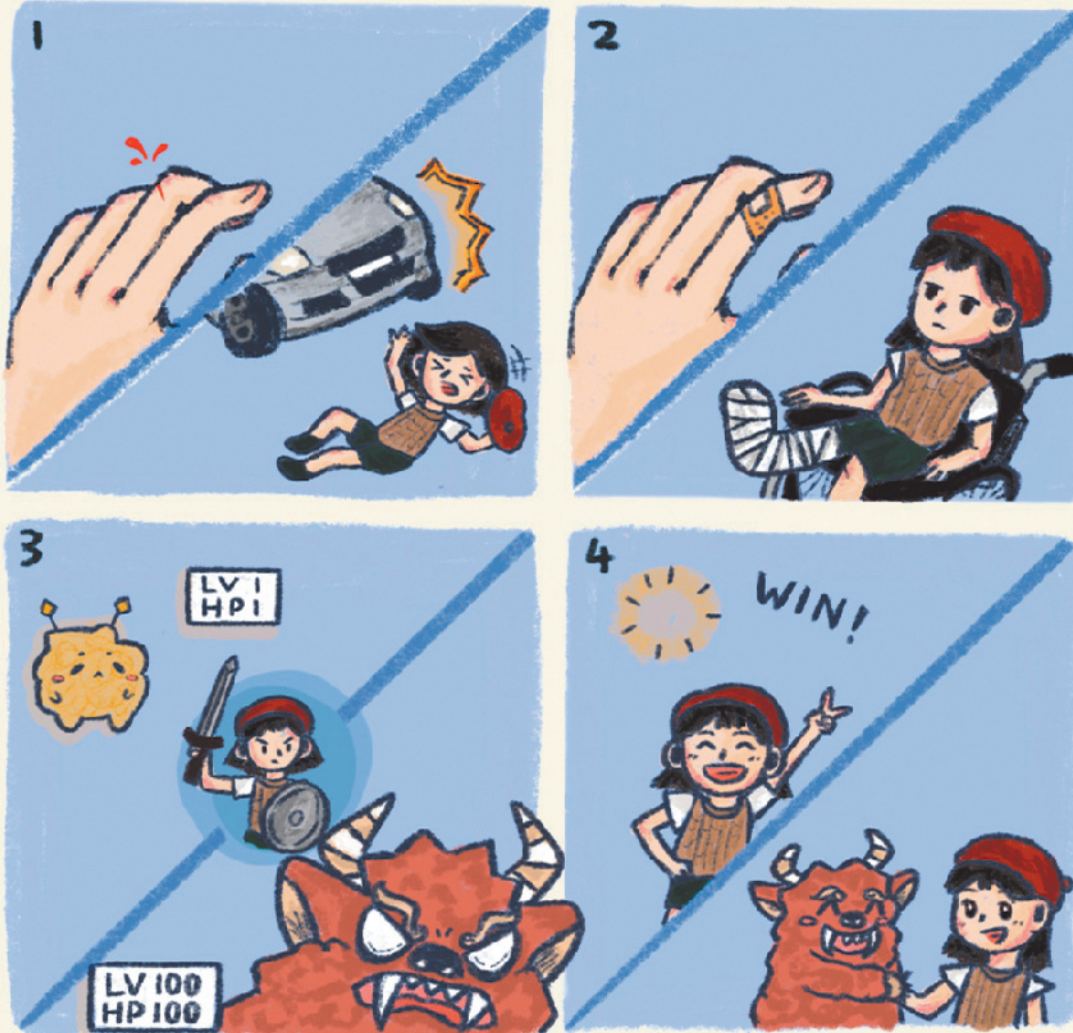


生病 → 看醫生 → 接受治療

有「朋友們」或是 細菌病毒 來襲
不論 精神疾病 或是 身體疾病 都是一樣
當察覺生病的時候，便去看醫生

記住，病向淺中醫。

長期病？ 短期病？



精神病，也分長期和短期。

有些病，休息一段時間可恢復；

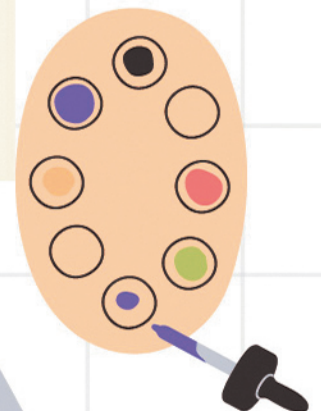
有些病，需要食藥打針才會痊癒；

有些病，需要專業團隊合作，提供康復計劃，穩定病情。

即使是長期病，只要好好配合治療，
做好疾病管理，就可過上不錯的生活。

澳門扶康會
澳門扶康會協會

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。



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



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

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

電話：(853)2826 1004

傳真：(853)2826 1005

網頁：<http://www.fuhong.org.mo>

電郵：yeelokcenter@gmail.com

地址：澳門菜園路 458-c號永添新邨第二座地下

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。



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
Associação de Reabilitação "Fu Hong" de Macau Centro 1 Lok

