

# 樂訊

YeeLokNewsletter

2024 年 8 月 第二十三期



梅花撲鼻香



田園居



滿滿的吉利



作畫者：妙不可言

**認識精神健康**

**就從現在開始**

專題報導  
**攝影促進精神健康**

展能樂員  
**我是超新 SING**

會員心聲  
**影一張靚相**

怡樂分享  
**停止過度思考，做個簡單的人**

家屬天地  
**溝通是一門學問**

健康視窗

四格漫畫  
**憂鬱症，強迫症**



# 攝影促進精神健康

社工 曾浩文

## 專題 報導

# 01

Feature Story

攝影曾經是一件既困難又昂貴的事，但隨着科技的進步，現代人生活必需的智能手機，不但是用來溝通的工具，更是我們記錄生活點滴的攝影「神器」。

### 學習攝影的好處

我們日常在路上閒逛，每當見到美麗的風景，或街角優雅的建築物，甚至精美的午餐，你會否拿起手機，拍下這些令自己心動的畫面呢？

為了能夠捕捉美好的瞬間，攝影者在日常生活中訓練自己的觀察力。平凡的路邊景物，在攝影者的鏡頭下可能成為意想不到的畫面。這種觀察力的訓練與心理學家鼓勵人們以「正向心理」面對人生，有着異曲同工之妙。曾任職於多份國際知名報章的著名風景攝影師 Paul Sanders 表示，攝影對自己來說，最大得著是正念的修行，這不單令自己拍攝到更好的照片，更能令人變得平靜和快樂。

正念(Mindfulness)是一種讓人有意識地直接接觸當下，而不陷入思考的內容，或負面思維的方法 (Hayes, Walser & Luoma, 2007)。拍照時需全心投入、屏除外界的干擾，這樣才能拍到好的作品。我們也許不能像 Paul Sanders 一樣帶着專業器材周遊列國，尋找風景，但只要我們能夠細心發掘我們的生活，就會發現每天都是新旅程，也許我們每天走過的街道都藏着很多未被發現的精彩細節。

### 攝影與精神健康

心理學家認為，攝影就如同運動、烹飪等活動一樣，是正念練習的一種方式，可以維持和促進我們的精神健康，原因如下：

1. 「攝影」讓人們專注於當下：拍攝時需要專注和集中，讓感官沉浸在美好的體驗，能喚起積極情緒，釋放壓力，也能提升自尊和整體幸福感；
2. 暫停、觀察、吸收：正念練習看似複雜，但其實在繁忙的生活，停一停，觀察身邊美好的事物，感受當下的感受就已經是一種正念練習。

原來，攝影除了可以記錄生活，更能提升我們的心靈健康！隨着科技的發展，拍攝變得簡單和輕鬆。手機就能拍出十分高質素的相片，為我們記錄生活的美好時刻，而且攝影對心理健康的效果對於不同性別、年齡、興趣、工作經驗的人來說都一樣，每個人都能透過攝影得到身心療癒的效果。攝影既能發掘身邊亮麗景物、又能培養審美，更能促進我們的精神健康。如此一舉三得，豈不妙哉。



參考資料 ..

Hayes, S.C., Walser, R.D., Luoma, J.B. (2007). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills-training Manual for Therapists. 英國: New Harbinger Publications.

山戈(2018)。正念成就他拍攝出一幅又一幅佳作——風景攝影大師 PAUL SANDERS 談修行及吉爾吉斯斯坦之旅。從攝影的多角度去看精神復康。天空海闊家友站，第 35 期。  
吳秀雯，黃基舜(2013)。「想說·相說」－初探香港精神康復服務應用攝影治療的經驗。Hong Kong Journal of Mental Health, 39(1), 45-51.



「睇靚相・影靚相」小組外出活動



與自己的攝影作品合照 1



欣賞藝術作品培養審美



生活新角度 1



I ♥ photo



攝影記錄生活點滴



生活新角度 2



與自己的攝影作品合照 2



小組成員作品 1

ZOOM



小組成員作品 2



## 影一張靚相

會員 小虹

朝氣蓬勃

### 03

Member's Voice

發現細節



漂亮的畫



城市一角

大家好，我是小虹。我喜歡美麗的東西，所以參加很多中心舉辦的藝術小組，例如：繪畫、手工藝，和今年參加的攝影小組。在這些活動中，我可以和朋友一起玩，又可以看到很多美麗的事物。參加活動的過程，我很開心。

平時我都會用手機拍照，拍下好看的風景、拍下公園的花花草草，以及我畫的畫。但是，我拍的照片很多都不好看，明明漂亮的風景卻拍不出效果，或者對不了焦的。後來，我參加了中心的攝影小組，職員教導我們拍照的基本技巧，讓我們每天練習捕捉鏡頭朝氣蓬勃和互相分享拍攝作品。我現在拍出來的照片越來越好看，朋友都讚我有進步。我十分高興，讓我感到自信。

現在，我更喜歡拍照了，用手機將我看到的漂亮東西拍照下來，和身邊人分享，再看到他們的笑容，能和大家一起，我感到很高興。





# 溝通是一門學問

社工 伍慧芯

家庭是每個人終身的羈絆，與家人相處是一輩子的人生課題。每個家庭成員在家庭中都有不同的角色，如父親、母親、女兒、兒子、兄長、妹妹等等，而每個角色都有不同的處境及限制，因此，溝通時會面對很多挑戰。此時，如果能學會同理彼此的處境，就能有效地表達情緒與感受，搭起溝通的橋樑。

結構式家庭治療創始人薩爾瓦多·米紐慶 (Salvador Minuchin) 提出，家庭成員構成了家庭組織的基本元素。成員通過次系統呈現出完整的家庭結構。不同的子系統承擔著不同的任務。每個家庭成員同時屬於不同的次系統，擁有不同的責任。如果每個家庭成員都能夠承擔起其在家庭的角色身份，家庭就會發展出有效解決問題的能力。

以下幾點可以幫助大家應對家庭角色的挑戰：

1. 尊重每位家庭成員的特點，且不與他人做比；
2. 尊重每位家庭成員的需求和他們的選擇；
3. 保持積極樂觀的態度；
4. 按角色及能力分配各成員在家庭中的責任；
5. 家庭成員互相支持，並在有需要時尋求適切的幫助；
6. 加強家庭成員之間的溝通；
7. 照顧好自己，如適當及有規律地休息。



參考資料：

Goldenberg, H., & Goldenberg, I. (2012). Family therapy: An overview.

Raphael Mestres. (2020). Salvador Minuchin – o que todo terapeuta deveria saber sobre este maestro da terapia familiar. Retrieved from: <https://institutofrontale.com.br/salvador-minuchin-o-que-todo-terapeuta-deveria-saber-sobre-este-maestro-da-terapia-familiar/>

# 我是超新 SING

會員 BEBE 社工 伍慧芯



BEBE 是今屆「怡樂超新 SING」歌唱比賽的第三名，我們來一起看看她對唱歌有什麼心得。

**芯：是什麼原因讓你喜歡唱歌？**

BE：因為唱歌會令人心情愉快。我的周圍有許多人喜歡音樂和唱歌，我很喜歡跟大家一起唱歌。而且，唱歌還有很多好處。

**芯：你參加過多少次「怡樂超新 SING」比賽？**

BE：這麼多屆「怡樂超新 SING」我都有參加。雖然過去兩屆我都未能獲獎，但我很享受在台上演唱的時刻，所以即使屢敗屢戰，仍然沒有磨滅我參賽的熱情。

**芯：那是些什麼好處？**

BE：這是因為唱歌會刺激大腦釋放多巴胺。多巴胺是一種神經遞質，可以影響人的情緒，有讓人產生滿足感的功效。越來越多研究發現唱歌可以給人們的身心健康帶來很多好處。

**芯：你認為唱歌最需要什麼？**

BE：唱歌最怕沒有感情，每次唱歌都需要演繹出我對歌曲情感的詮釋，包括理解歌詞的內容，曲調的起伏等等，還需要練習歌唱技巧，這樣才能更精準地呈現曲目中的情感，從而獲得別人的認同和讚賞。

除了歌唱比賽之外，BEBE 還在多次大型節慶活動中上台演出。相信 BEBE 的堅毅能帶給人鼓勵。





### 怡樂軒活動



「生日會」大合照



參加「澳門中區扶輪社及澳門濠江扶輪社足球友誼賽」



「怡樂休悠遊」參加者誠心禮拜



「媽里媽里空」魔術班



「摺粽而來」大合照



「怡樂好聲音」大合照



「怡樂好聲音」參賽者風彩



「怡樂休悠遊」大合照

### 家屬活動



「家屬年度總結會」大合照



「愛在不言中」  
家屬製作精美玻璃花



「改善日常溝通模式協助家庭  
復元講座」



# 停止 過度思考 做個簡單的人

活動協調員 賴世濠



## 「90/10」的生活法則:

美國管理學家 Stephen Covey 提出一個名為「90/10」的生活法則：生命的 10%是由你的際遇所組成，餘下的 90%則由你的反應而決定。

簡單來說，我們的生活中有 10%的事情是無法控制和預測的，例如交通擠塞、出門下雨、電梯故障等等。而剩下 90%的事情取決於我們對這些際遇的想法和態度。有的人會因為交通擠塞，而不停想像上班遲到被老闆責罵的場景，感到心煩氣躁，甚至責怪司機和其他乘客；但有的人則會保持冷靜，既來之則安之。同樣的事情，不同的想法往往帶來不同的結果，這就是「90/10」法則所提出的觀點。

## 舒緩不安小貼士:

1. 學會放鬆身心：冥想、慢跑、閱讀、下廚等等活動可以來打斷擔憂的情緒，並享受進行這些活動時的過程和樂趣。當我們專注在這些活動時，我們能減少焦慮對我們的影響；
2. 允許適當的擔憂：如果一天中經常被煩惱控制住自己的情緒，不妨安排自己在一段有限的時間內(大約 10-15 分鐘)沉浸在這些想法中。當生活中有空間容許擔憂的情緒出現，就能控制這些困擾。
3. 認清自己的煩惱：我們很容易把未發生的事情想像得比實際情況嚴重。我們需要意識到這些的消極想法可能已被自己過度誇大。不妨試試往積極的一面去思考，構想正面的結果，專注在需要做的事情上，將來未必如你想像般惡劣。

透過以上方法來停止過度思考，學習創造出健康的思維模式，學會對內在煩惱的認知和處理，給大腦騰出空間去接收和容納更多美好的事物。

參考資料:

Anne Bogel. (2020) Don't Overthink It: Make Easier Decisions, Stop Second-Guessing, and Bring More Joy to Your Life. Baker Books.  
BAASS Author. (2020). De-stress Your Life! The 90/10 Principle of Stephen Covey. Retrieved from: <https://www.baass.com/blog/de-stress-your-life-the-90/10-principle-of-stephen-covey>

介紹過 Seroquel 和 Clozapine 這兩種抗精神病藥之後，今次《樂訊》為大家介紹一種常見的抗焦慮藥物。各位有服藥需要的朋友記得要按醫囑服藥才可以保持穩定的精神健康喔！



- 藥物劑量** : 1mg。
- 常用適應症** : 治療焦慮及由焦慮引致之失眠症等。
- 常見副作用** : 頭暈、虛弱、精神恍惚、步態不穩等。
- 服藥與進食** : 空腹服或飽肚服均可，避免飲酒。
- 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** : 請向醫生及藥劑師查詢。
- 注意事項** :
1. 本藥可能使人思睡，此時不宜駕駛或操作機械；
  2. 長期服藥後不應突然停藥，否則可能發生撤藥症狀；
  3. 避免同時服用其他抑制中央神經系統的藥物。

**\*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。

## 憂鬱症

09

Comic



本澳常見的精神疾病之一

很多人都誤以為不开心便是憂鬱症。

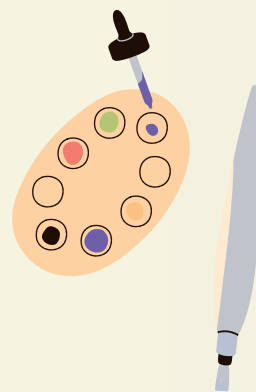
但這只是判斷的其中一個參考因素，

當憂鬱「朋友」來找我時，對一切都失去興趣，

我的作息和飲食會持續一段時間出現異常、

無法集中精神工作，失去動力甚至有自殺的念頭。

彷彿整個世界都失去顏色，連自己也厭棄自己。





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。

## 強迫症



# 10

Comic

本澳常見的精神疾病之一

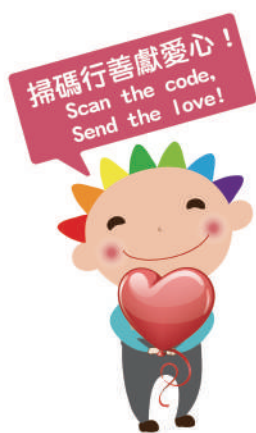
我會有很多持續而重覆的想法和行為，  
讓我總是憂心和驚恐，雖然我知道這是不必要的，  
但我不得不嚴格遵守這些想法或行為。

例如：走路時只能在特定的路線上行走；

不停地洗手；摳皮或拔毛髮等。

這些行為十分困擾，讓我無法正常生活和互作。





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.



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：陳才發先生

總幹事：周惠儀小姐

地址：澳門菜園路 458-C 號永添新邨第二座地下

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](mailto:yeelokcenter@gmail.com)



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。