



YeeLokNewsletter

2025年5月第二十四期



認識精神健康 就從現在開始

專題報導

學習樂觀，邁向幸福人生

會員心聲

朋輩支援人員-余仔

家屬天地

怡樂家聚-家屬團體的力量

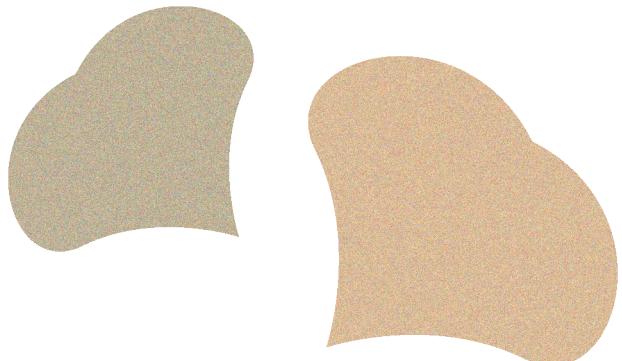
作畫：麗華

展能樂員
心之魔術

怡樂分享
快樂生活 從運動開始

健康視窗

快樂之道
想送給快樂的你



學習樂觀，邁向幸福人生

梁家俊 心理治療師

何謂「習得樂觀」？

沙利文（Seligman）博士在過去曾經提出「習得無助」的學者之一，但在心理學的發展過程中慢慢出現失衡，學術界大部分研究都以負面行為與經驗為主。心理治療也漸漸開始遇到65%瓶頸的問題。因此，沙利文（Seligman）博士提出了一個截然不同的概念 —「習得樂觀」。

樂觀的人能夠展現出正向的解釋風格，相信厄運和不幸歸因外在、暫時性、可控制、特定性因素。這種解釋風格有助降低負面事情對個人的心理創傷、對未來抱有希望、處事更有自信心、更善於處理壓力、積極找尋解決的方法，更彈性地使用不同的方法來調整策略處理事情，面對挫折時能有反彈復原的能力，可以擁有更多的正向情緒。



「快樂秘笈」二維碼

要如何才能培養樂觀？

樂觀是一種可以培養的特質，事情樂觀還是悲觀來自個人是如何決擇，如同當在排長長的隊伍排到一半時，悲觀的人會覺得「排了這些久，才排了一半」，樂觀的人會覺得「已經排了一半了，很快就到我」，樂觀的人會更容易看到事情的美好，要培養樂觀並不困難，其實只要學習在負面的事情中尋找出正向的意義，例如每天習慣列出工作或學習等生活事情上的成功和快樂例子，

以及過程中發揮出來的自身優勢（大家可以透過由本會所推出的「快樂秘笈」來瞭解自身的優勢特質），並用文字記錄下來，經過一次次的記錄，會慢慢發覺生活中其實存在著許多美好的事物，漸漸地個人會變得更加樂觀。此外，中心心理治療師亦會以小組的形式，帶領會員透過小組活動學習樂觀態度，以及用玩樂的方式來體驗正向情緒，提升幸福感。



* 參考資料：

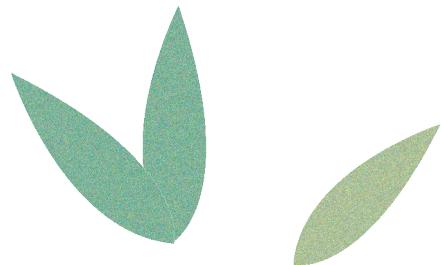
- 韓佩凌，陳柏霖（2017）。正向心理學理論與實務。台北市：雙葉書廊。
韓佩凌、蕭兆祺（2021）。樂玩幸福感：六色積木與遊玩箱正向心理助人模式。台北市：洪葉出版社。

會員心聲

會員心聲



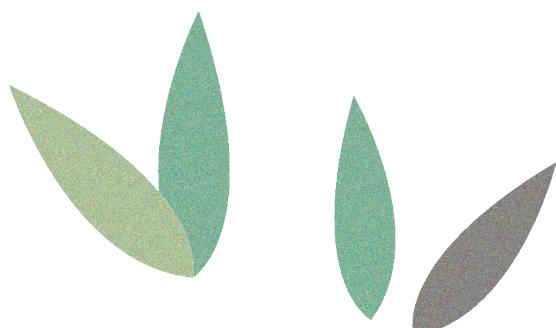
會員 朋輩支援人員 - 余仔



大家好，我是余仔，有幸參與怡樂軒的朋輩支援員培訓課程，在過程中處於歡樂的氣氛之中吸收知識，也貼近初衷所期盼同路人互助的心意，故感謝中心在眾多會員裡讓自己可以參與朋輩課程，讓自己可以有機會成為有能力支援他人的工作員。

在一系列的課程當中，最讓我深刻的是九型人格。人格學問是知己知彼，利於與他人溝通的第一步，在課程中受到資深導師的指教後，能夠切實分別出不同人格的各種行動。就像我是第九型人格中屬於和平者，是一種最靜默到無慾無求又與世無爭的一群，從思言行為上剖析到根基，相信只要加以照料和灌溉，就可以茁壯成長。因為照料自己的人格就如同栽種植物，在有與無之間追求快樂，是這課程帶給自己最重要的得著所在。

而朋輩支援人員課程當中最為核心的一部分，那就是復元故事分享，一方面能夠整理自己得病歷程，另一方面又可以學習疏理自己的心神，以後成為協助推廣社區精神及心理健康的一員，發揮朋輩支援人員獨有的職能，以自身真實的復元經歷和平常不過的親和力去宣揚精神健康，是專業理論性上衍生出來的一個重要環節，可見復元之中，除了社福人員與醫護，同路人的定位也扮演著一個重要的角色，是精神康復路上的一大邁進。



怡樂家聚－家屬團體的力量

陳穎敏 職業治療師

家屬團體的力量是非常重要的，可以讓家屬們彼此支持和學習，更好地應對照顧精神康復者的挑戰。怡樂軒每季均會舉辦家屬聚會－怡樂家屬，透過小聚組織康復者家屬，提供家屬團體支持。

家屬團體支持的好處：

1

分享經驗：家屬可以互相分享經驗和資源，讓彼此更好地了解疾病和照顧康復者的挑戰。透過交流學習如何更好地應對照顧上的壓力和挑戰。

2

提供情感支持：家屬間可以給予彼此情感支持和理解，讓他們在支援康復者的路上感到不再孤單。這種支持可以讓家屬更好地應對照顧康復者的壓力和挑戰，同時也可以維持其心理健康。

3

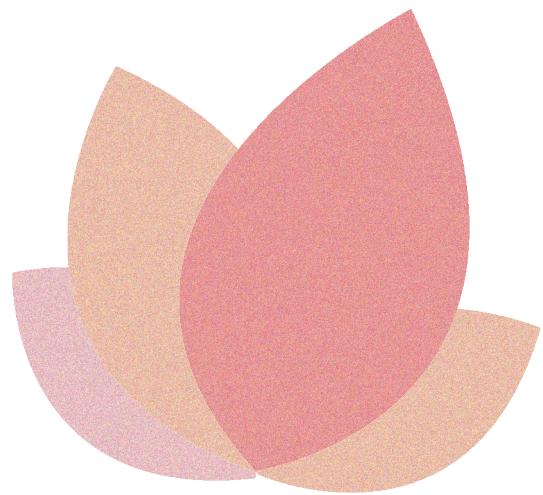
學習技能：在家聚活動上會提供有關精神疾病和照顧康復者的技能培訓，家屬可以學習照顧康復者的技能和知識，透過專業的培訓和指導，更好地應對康復者的需要。

4

尋找資源：家屬團體可以提供有關精神疾病和照顧康復者的資源，包括書籍、網站及社區資源。這些資源都有助家屬更好地了解疾病，並且向康復者提供更好的支援。

* 參考資料：

<https://vocus.cc/article/amp/63a93a4ffd89780001474265>



心之魔術

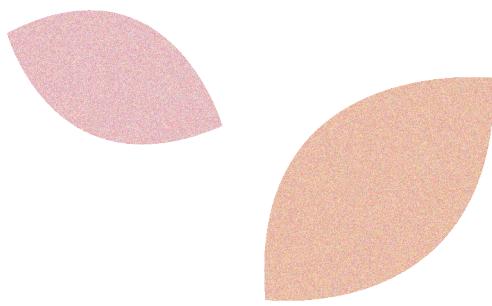
柑子

魔術，是一門獨特的藝術表演，透過特殊的手法及道具，讓觀眾覺得不可思議，而這些神奇的表演，就是一種帶給觀眾歡樂的「魔術」，有更多的正向情緒。

我是柑子，在很多年前做義工時第一次接觸魔術，那時候的團體邀請了一個魔術師表演給老人看，這讓我印象很深刻，原來魔術可以讓人快樂。直至知道怡樂軒舉辦了魔術班，我就有一個念頭，我要學魔術，我想把魔術的歡樂帶給別人。在怡樂軒學魔術後，我聽從老師的教導，反覆練習、熟能生巧。

然後，我把魔術帶到義工工作上，我在小朋友的面前表演魔術，在老人家的面前表演魔術，他們為我的表演感到開心、快樂；而當我看到他們開心的樣子時，我覺得我也很快樂，很有成就感。

魔術，不單讓我帶給他人快樂，也讓我獲得快樂。



會員活動：



「澳琴情懷」怡樂親親大自然一天團



會員參加2024銀河娛樂澳門國際
馬拉松合照



朋輩支援工作員培訓課程
(第二屆)結業禮



怡樂之聲活動大合照



怡樂灣區樂中遊到甘坑古鎮遊覽



運動樂心「齡」大合照



龍飛樂鳴新春遊活動於譚公廟前合照



會員參加哪吒誕巡遊



家屬活動：



舉辦“福星糕照怡共聚”製作賀年食品



“中醫養生懶人包”關注身心健康



舉辦身心健康守護者-講座



會員家屬正在製作賀年食品



“樂聚在一起”總結會

快樂生活 從運動開始

人生在世，每日都必須要面對不同壓力，如何釋放壓力，成為現代人相當重要的需求。運動不僅能夠強身健體，在運動的時候人的大腦會分泌一種叫「安多酚」（Endorphins）的物質，它可以使人心情愉悅、肌肉放鬆，也可以舒緩緊張、焦慮等情緒。因此，當我們進行運動時，身體會產生一種自然的放鬆感，讓我們的思緒得到片刻的平靜。

每天進行簡單的散步、跑步或是瑜伽，也能有顯著的效果。這些運動有助於釋放壓力，讓我們重新找回生活中的平衡。運動過後，隨著體內的壓力得到釋放，我們往往會感覺更加輕鬆，精神狀態也會有明顯改善。

有些人可能會因為害怕曬黑、沒有時間、工作很累等各種理由拒絕進行運動，但是實際上，運動不僅能夠舒緩壓力，更能夠激發學習和工作的潛力，以下就為大家介紹運動的一些好處：



1. 強健體魄：

運動最直接的就是增強體魄，有大量的研究指出規律的身體活動對於體適能能有效提升，並對肥胖疾病、心理健康、肌肉與骨骼健康方面有當程度的好處。



2. 提升記憶力：

有研究指出運動能夠促進腦部的血液循環，提高靈敏度，特別是在進行有氧運動的時候，可以增加大腦接觸的氧氣，讓腦細胞活化，提升記憶力。



3. 提升專注：

有外國的高中嘗試在上課前讓學生先進行40分鐘運動，結果發現學生在適量的運動過後，注意力和學習能力都有所提升。



4. 發展人際關係：

運動亦有助於結識一群志同道合的朋友，共同分享快樂，分擔苦惱，發展自己的人際關係，提升社會支持網絡。

儘管運動帶來了諸多益處，但過量運動可能加重身體負擔，導致身體虛弱，並增加受傷和患病的風險。要使運動真正有益於健康，每個人應根據自身的年齡、健康狀況和運動內容來考量，選擇適合自己的運動方式，才能有效提升身體健康水平。

* 參考資料：

Watson, stephanie. (2024, April 18). Endorphins: The Brain's Natural Pain Reliever. Harvard Health Publishing Harvard Medical School.

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/endorphins-the-brains-natural-pain-reliever>

黃南輝. (2017). 【心康理得】運動紓壓 科學有解。

<https://www.mhahk.org.hk/chi/MediaReview/2016/20160509wenweipo/20170313news.pdf>

上次為大家介紹了一款常見的抗焦慮藥物Lorazepam後，今次《樂訊》再為大家介紹另一款常見的抗焦慮藥物，希望可以加深大家對抗焦慮藥物的認識！

ALPRAZOLAM

藥物劑量：0.25mg、0.5mg。

參考商品名稱：可致律

常用適應症：治療焦慮症和恐慌症。

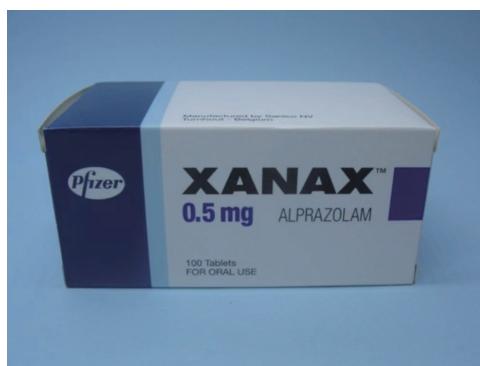
常見副作用：精神恍惚、頭暈、昏昏欲睡、虛弱、食慾或體重改變、便秘、噁心等。

服藥與進食：空腹服或飽肚服均可，避免飲酒，避免進食西柚或飲西柚汁。

儲存方法：常溫貯存，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：1.本藥可能使人頭暈或昏昏欲睡，此時不宜駕駛或操作機械；
2.長期服藥可能會上癮；
3.請不要擅自增加劑量或擅自突然停藥。



“快樂之道”專欄

送給想得到快樂的你

在生活中，我們總希望能獲得來自於他人更多讚美與肯定。這也真實發生在正向心理學之父Seligman與女兒的互動中。有一天，Seligman在花園除草，女兒快樂地在花園奔跑，這讓Seligman開始發脾氣，對女兒大吼大叫。女兒向Seligman說：「從三歲開始，我常常在抱怨，現在我五歲，我決定不再抱怨。若我停止抱怨，那麼你能停止發脾氣。」這也讓Seligman開始思考，有時候要只看到缺點，也要能看到優勢，運用優勢來創造好的生活。

優勢不僅描述了人的正向特質，也是面對挑戰的重要資源。當人們面對生活中的困難時，唯有看見自己所擁有的優勢，才能找到有效解決問題的方法。正向心理學是一種美好探索之旅，幫助人們認識與運用自己優勢，來面對生活中各種情境，自然就能夠擁有多更多正向情緒。兩位重要的正向心理學者Seligman與 Peterson (2004)發現在不同的國家中的人們有一些共同的正向特質，可以歸類為六種美德與24個品格優勢。

本專欄以六大美德與24優勢為主軸，運用生動活潑的四格漫畫，淺顯、精準地介紹了六大美德與24優勢。本專欄是以澳門當地生活中熟悉人物、事物、場景來形成優勢運用的情境，從澳門生活中去看見、感受、運用優勢。此外，除了加註文字闡述來說明24優勢的定義，並在設計了美德運用的學習方案，真實地運用優勢來增進自己的優勢能力，找尋與創造生活中的快樂。

24優勢不僅是人們的正向特質，更是在我們面對生活中各種情境時，解決問題的資源或是增進快樂生活的重要資源。因此，認識優勢、運用優勢將能有助於我們創造更多生活中的快樂與美好。透過本專欄，從「認識」、「看見」、「運用」、「內化」24 優勢四個步驟，增進優勢運用的能力。不論是面對生活中的挑戰或是看見生命中的美好，透過優勢的途徑，讓生活中能擁有多更多快樂。



請問大家有沒有想過，要如何才可以得到恆久的快樂？

快樂分為短暫快樂和恆久快樂，大家都想要得到恆久的快樂，其實方法很簡單，只需要大家積極培養自身的優勢品格，學習與提升正向心理學健康知識，就能建立大家的正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就。但是要如何做才能邁向真實快樂呢？

本專欄將會引導大家追求恆久快樂的方法。而品格優勢無論在理論上還是實踐上都十分重要，它可以促進身心健康，是有效緩解壓力的好資源。「優勢品格」是由正向心理學之父 Seligman 沙利文(2004)提出，包括 (1) 具備跨文化價值，(2)此價值不是用來達到其他目的，(3)可以透過訓練提升。



Seligman 沙利文區分出六大美德與 24 個優勢，並且可以使用測驗找到自己的優勢。本專欄會由 Leo、Leona、康仔、阿怡和阿樂五個人物引領大家，並以四格漫畫的形式來呈現 24 個優勢，讓大家容易認識 24 個優勢。再使用專欄上所教導大家提升快樂的方法「快樂招式」，不斷強化及提升自身擁有和希望擁有的優勢品格，運用自身優勢來克服困難，渡過難關，一步步邁向幸福人生吧。



掃碼行善獻愛心！
Scan the code,
Send the love!



了解我們更多：
For more information:



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
Yee Lok Centre of Fuhong Society of Macau

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

