



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

展能樂員

心之魔術

怡樂分享

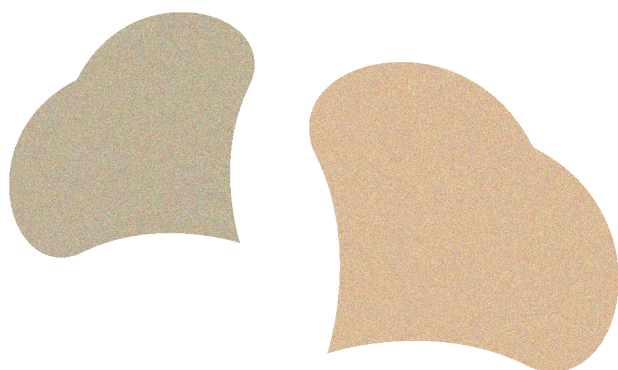
快樂生活 從運動開始

健康視窗

快樂之道

想送給快樂的你

作畫:麗華



學習樂觀，邁向幸福人生

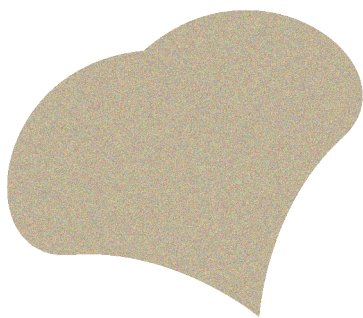
梁家俊 心理治療師

在城市上的生活，大家都過得十分忙碌，每天需要面對許多大大小小不同的事情，當中會有好事，也會有壞事。我們的習慣會很容易首先關注在負面的事情上，如果人們過度在意負面的事時，情緒也會受到影響變得不開心，甚至出現抑鬱、緊張、不安等情緒。但大家有沒有想過，身邊同樣有很多正向的事情發生，如果我們可以多關注在正面的事情上，心情也會變得更加快樂，讓生活更美好。

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 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人員。

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

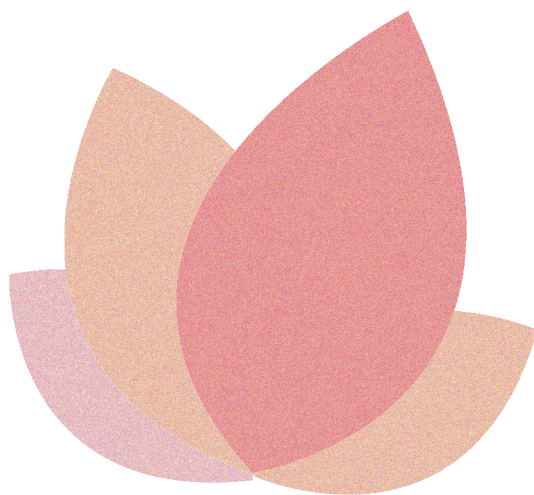
學習技能：在家聚活動上會提供有關精神疾病和照顧康復者的技能培訓，家屬可以學習照顧康復者的技能和知識，透過專業的培訓和指導，更好地應對康復者的需要。

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

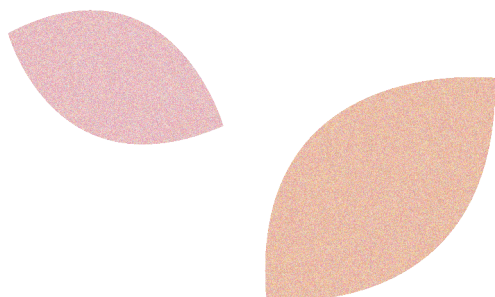
柑子

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：



舉辦身心健康守護者講座



會員家屬正在製作賀年食品



“中醫養生懶人包”關注身心健康



“樂聚在一起”總結會

快樂生活 從運動開始

社工 甘承偉

怡樂分享

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，下面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



中心地圖

