



東區尤德夫人那打素醫院

Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

天空海闊

家友站會員通訊

第十一期

編者的話

我的快樂歷程

「我要學習快樂，但…我從來不懂快樂！」

「我想以後開心同快樂！」

「我想聽別人的故事，少留在家裡，取些正能量！」

常聽人說，快樂是可以選擇，「與其日子一樣地要過，那就要快樂地過！」這句話會說的人多，做到的卻少。

有些人快樂的經驗少，不明白快樂為何物。其實快樂可以是一種心情，是一種體會，或是一種態度，大部份人並非一出世已懂快樂；可幸的是，得到快樂經驗的技巧簡單易學，亦可以憑經驗累積更多快樂，為自己儲備更多正能量。

在2011年12月至今年2月，一群抑鬱症的病友聚集一起學習快樂。小組聚會之初，參加者總認為自己是最差那一位，但透過小組過程他們發覺「自己的思想原來常墮入思想陷阱，當有少少事發生，我就覺得個天好似跌左落來；又或者咩嘢都攞晒上身關自己事。」

這群抑鬱症的病人完成八節小組後還走到中央圖書館「天空海闊關愛社區」的活動台上，向公眾人士分享學習快樂的正面經歷，在過程中他們認識自己更多，亦懂得放下。患病，確非我們能夠選擇，但我們可以選擇用不同的方法去幫自己病得安樂自在，亦可尋求專業協助。

天空海闊家友站通訊處

地址：柴灣樂民道3號東座一樓 社區及病人資源部 精神健康資源中心 電話：2595 4008

編輯小組：楊位爽醫生、黃敏櫻、張平、鄭美莉

出版日期：2012年3月

我快樂嗎？

人人都追求「快樂」。擁有金錢萬貫是否快樂？住豪宅過侈華生活是否快樂？打了一夜通宵達旦的麻將是否快樂？快樂是否單單只是一種感覺？美國專門研究正向心理學的沙利文博士指出「快樂加上意義才是真正的幸福快樂」，而「快樂」亦可讓人突破不同的環境限制去跨過各種人生起伏。我們亦可將快樂分成三部份來看：

情緒健康：

1. 增多經歷正面情緒
2. 減少經歷負面情緒
3. 對生活感到滿意
4. 一般來說感到快樂和開心

社交健康：

1. 能信賴別人
2. 認為自己對別人和社會有貢獻 - 投入社會事務(如義工)
3. 感覺自己是社會上的一份子 - 能與別人建立正面、親密、互信和互相關心的關係，並能夠實踐施與受。

心理健康：

1. 對自我有認識，並能確定自我，抱有正面自我形象
2. 能發揮所長及潛能
3. 對生活有明確目標和意義
4. 正面和積極
5. 有自決能力，能夠掌握自己的事情

上述各項僅供參考。並不是每一個人都能完滿地擁有以上各項，但快樂是可以透過個人成長而學習的。而學習快樂的過程，也可以是快樂的泉源！

參考資料：《喜樂工程》聯合情緒健康教育中心

活動推介

為了讓會員有機會提升快樂指數，本中心將會舉辦一系列以「快樂」為主題的活動，重點推介如下：

樂觀人生工作坊.....

日期：12/4 (四) 及 28/5 (一) (康復者班)

時間：下午 3:30-5:00

日期：11/5 (五) (照顧者班)

時間：(前半堂) 下午 2:15-3:00

(後半堂) 下午 4:30-5:15

內容：「樂觀」並不只是天生的性格，而是可以「學習」的。在工作坊中，讓我們一起學習如何建立樂觀人生，面對人生起伏！

快樂秘笈.....

日期：28/6/2012 (四) (康復者班)

時間：下午 3:30-5:00

21/6/2012 (四) (照顧者班)

時間：下午 4:15-5:15

地點：本院東座1樓中心活動室

內容：正向人生系列入門篇，學習將快樂融入生活

一人有一個故事 (我的康復路)

會員姓名：阿慧 (家友站會員)

病類：抑鬱症

被訪日期：17/3/2012

起初自己被診斷患上抑鬱症，你的感受是：

不信自己會患上抑鬱症，還以為自己只是不夠休息。

現在見你比往日好，回想起來，感受是：

1. 對初患病時的記憶一片空白。
2. 已接受自己是個抑鬱症病人。

在康復過程中，你覺得最重要是：

1. 會令自己精神緊張的事不去多想；
2. 不執著別人的目光；
3. 學會改變緊張的生活節奏，現在我已由全職工作轉變為兼職工作，心情也輕鬆了。

一句鼓勵康復者的說話：

患上抑鬱症並非大不了，面對自己患病才是上策，而且愈早面對愈好。

一句鼓勵照顧者/家屬的說話：

嘗試體諒及了解病人的需要，家有康復者也不用感到羞愧。

快樂知多啲

- 於2011年，在98個國家及地區中，最快樂的是丹麥，最不快樂的是非洲津巴布韋。香港排名63，在東亞國家及地區中排名最低。
- 香港的女性的快樂指數，比男性為高。
- 快樂的人比起一般人的存活率高35%。

來源：文匯報，人民網

家友站 新書推介



為什麼你的快樂愈來愈少？

作者：區祥江

不要活在過去的遺憾中，也不要活在明天的白日夢那裡，全心全意地享受此時此刻的一切。



活出我自在

作者：周華山博士

重新發現自己；建立輕鬆、和諧的關係；化逆境為力量、締造自在人生。



快樂，從感恩開始

作者：蔣慧瑜

接受自己生命的限制的同時，仍能活在當下，享受生命給予我們的快樂。



做個快樂人

作者：區樂民

筆者說：「愛我的人，無論在地上還是天上，都希望我快樂。」

註：1. 借用費用全免，借用期為兩星期

2. 借閱地點：本院東座一樓精神健康資源中心 / 東座七樓精神健康資源站

3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢

東區尤德夫人那打素醫院
社區及病人資源部
精神健康資源中心