



綜合治療中心刊物

四大快樂荷爾蒙

米朱蓮

都市生活壓力大，以致很多人都很容易有情緒低落，甚至抑鬱的情況。所以，今期便同大家介紹一下，人體內的四種快樂荷爾蒙，它們在改善情緒方面均有著不同的作用。

四種快樂荷爾蒙

有助增加荷爾蒙方法

(一) 血清素

血清素負責調節情緒和生理時鐘，促使我們感到幸福、滿足和放鬆，同時令我們擁有健康的睡眠周期。維持健康的血清素水平，有助保持情緒穩定和培養整體的幸福感。

1. 每天最少接觸陽光20分鐘；
2. 多吃含色氨酸的食物，如堅果、雞和鮭魚等；
3. 每晚有7-9小時安穩的睡眠有助維持最佳的血清素水平。



(二) 安多酚

安多酚是一種因體力消耗、情緒壓力甚至疼痛而釋放的天然止痛劑和減壓劑，協助我們舒緩不適，從而創造幸福感。

1. 每周最少三天進行不少於30分鐘的帶氧運動；
2. 享用含有70%或以上可可成份的黑巧克力能促進安多酚的產生；
3. 開懷大笑，如觀看有趣的節目，享受與家人朋友的歡樂時光，讓自己開懷地笑！



(三) 催產素

催產素又被稱為愛情激素或擁抱激素。當我們進行社交活動時，大腦會釋放催產素，幫助我們與別人建立情感聯繫，而我們亦會隨之變得放鬆。

1. 參與不同的社交活動，與別人分享感受和傾聽對方的想法；
2. 向有需要的人提供協助和支持，對身邊的人表示感激；
3. 和寵物互動，不論是梳理牠的毛髮還是擁抱，都能提供舒適感和聯繫感，提高我們的催產素。



(四) 多巴胺

多巴胺經常被稱為獎勵激素或動機激素，它推動我們作出有目標的行為，讓我們感到愉悅和滿足。它亦可以幫助我們保持動力和專注力，有助我們進行重要的任務和活動，從而達成目標。

1. 訂立具體可行的小目標和慶祝成功達標；
2. 培養興趣，如繪畫、跳舞、演奏樂器或恆常運動，均可以刺激多巴胺的釋放，促進我們整體心理和情緒健康。



希望大家可以試試以上的方法，一齊增加快樂荷爾蒙！

參考資料：社會福利署臨床心理服務科

2024年1月 第75期

出版
衛生署特別預防計劃綜合治療中心

編輯
紅絲帶刊物工作小組

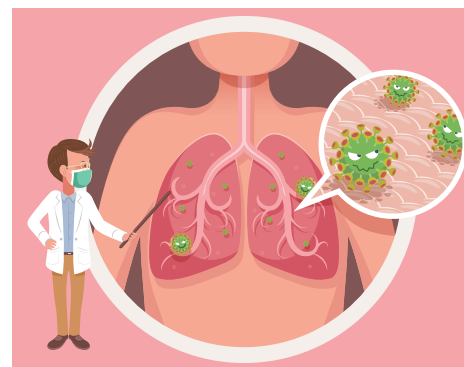
聯絡人
鄭嘉彩姑娘
高倩婷姑娘

聯絡及通訊處
九龍灣綜合治療中心
電話：(852) 2435 4513
傳真：(852) 2117 0809
電郵：rrbulletin@dh.gov.hk
網址：<http://www.aids.gov.hk>

預防侵入性肺炎球菌疾病

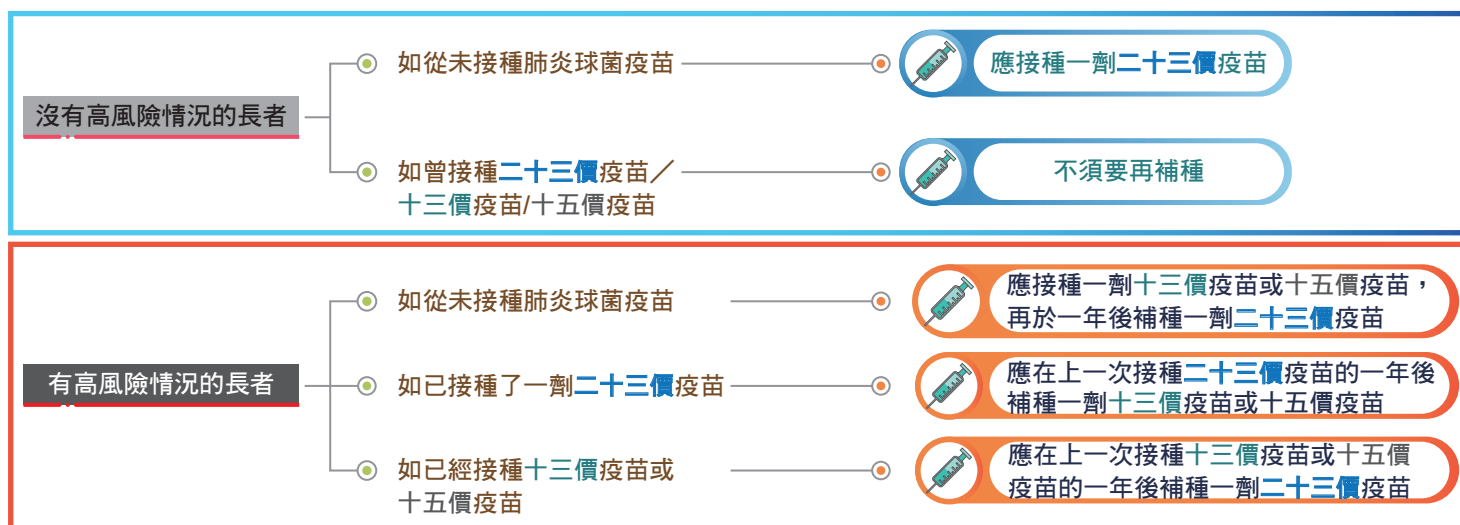
葉醫生

肺炎球菌是肺炎球菌感染的致病原，常見於上呼吸道，即使健康的人士也可以是肺炎球菌的帶菌者。肺炎球菌除了可引起鼻竇炎和中耳炎等較輕微的病症外，亦可引致嚴重甚至致命的侵入性肺炎球菌疾病，如入血性肺炎、敗血病和腦膜炎。一般而言，幼兒及長者，尤其是有高風險情況的長者（當中包括長期心血管疾病、肺病、肝病或腎病，糖尿病或肥胖（體重指數30或以上），免疫力弱（因情況如無脾臟、愛滋病毒病感染、正接受癌症／類固醇治療等人士）），患上侵入性肺炎球菌疾病後病情通常較為嚴重。



肺炎球菌感染一般以抗生素治療，但肺炎球菌對抗生素的抗藥性逐漸增加，因此預防肺炎球菌感染比治療更為重要，而接種肺炎球菌疫苗是預防肺炎球菌疾病其中一種最有效的方法。

現時有多種安全又有效預防肺炎球菌感染的疫苗。年屆65歲或以上的長者，可在「政府防疫注射計劃」或「疫苗資助計劃」下，獲免費或資助接種肺炎球菌疫苗。



有高風險情況的長者，可透過「政府防疫注射計劃」於公營診所免費接種肺炎球菌疫苗。前往接種疫苗時，記得要帶備香港居民身分證明文件及針卡，以便醫生在提供合適疫苗前，檢查疫苗接種記錄。

除接種肺炎球菌疫苗之外，保持良好的個人及環境衛生習慣、注意飲食均衡、恆常運動、休息充足及不吸煙，遵照醫囑貫徹服藥管理好長期病患等均有助長者維持免疫力，加強抵禦各種感染。

參考資料：

衛生署衛生防護中心 疫苗資助計劃詳情 - 接種肺炎球菌疫苗

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/103165.html>

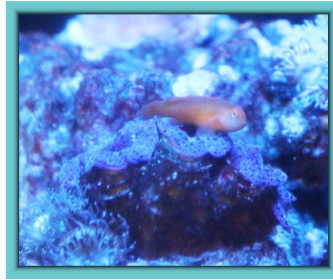
養魚、賞魚 樂無窮！

小舟

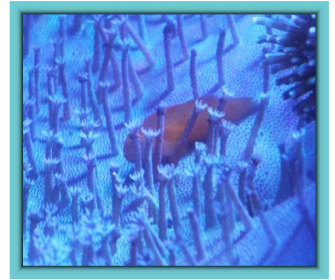
我家有一大魚缸，裡面有珊瑚、假山和各種可愛的海水魚，有公子小丑魚、黃吊、藍吊、狐狸、豹龍及醫生魚等等。每當看到魚兒在游動，一切的煩事都拋到腦後！



🐟 開餐時間快到了，所有魚都出動啦。



🐟 小黃魚最喜歡躺在貝身上及把珊瑚當成它的床！



🐟 這對公子小丑魚最喜歡這座珊瑚，不讓其它同類接近。特別是在產卵後、當有其它魚靠近，就算體型大過它們，它們都會驅趕的。體現了母愛的偉大！

醫生魚最勤勞，一有新購的魚進入魚缸，它們就即刻去清理魚身上的髒東西。有時它還會請魚兒把口或鰓打開，讓它一頭栽進去，逐一清除牙縫之間的食物及魚鰓上的小顆粒或寄生蟲。有了醫生魚，魚缸裡魚的健康也能得到保障。



🐟 豹龍的身有豹紋，很特別。我們叫它搗蛋鬼，因為它愛睡在沙底，每次它鑽沙都令周圍的珊瑚一身沙，真令人煩惱！但有了它的滾動，沙保持得很乾淨，這也令它的行為沒那麼討厭。與人共處也一樣，多想想對方的優點，那自然可相處融洽。

我認為養海水魚是一項令人愉悅且具有挑戰性的愛好。因為養海水魚需要定期照顧和維護，這可以培養耐心和責任感，還能培養解決問題的能力。工作壓力大的時候，專注於照顧海水魚可以让你暫時遠離壓力並放鬆心情。

很多人都說海水魚很難養。其實飼養海水魚的成功率和你為了維持水缸條件所付出的努力程度成正比。加上現在科技的進步也使得維護海水缸變得更加容易。然而飼養海水魚也需要一些海洋知識，因每種魚類和珊瑚都有不同的生活習性和營養需求，所以提供適當的照顧和營養是必要的。

這缸海水魚養了5年了，從小缸到大缸，看著魚兒由小變大，很有滿足感。也認證了世上無難事，只怕有心人的道理，只要有耐性有堅持及不斷學習，做事一定會成功。

二次人生

德力克

2023年7月，我得知自己染上HIV，心情很低落，感到很意外。但我必須面對自己曾經做過的一切，亦不能後悔，所以我決定去接受醫治。

時間已經過了差不多兩個月，慶幸是我服食的藥物沒有出現抗藥性，只有出現輕微副作用，例如頭暈，頭痛及初期經常發夢。每晚睡前服用一粒藥，這動作亦漸漸成為我一個習慣。

除了我男朋友和一個朋友知道我現在身體狀況外，就連家人都對我現況也一無所知。對於我正在服用的藥物，我只跟他們說：「是一些營養補充劑，預防勝於治療嘛！」這一句由我口裡說出，我也覺得有點諷刺及慚愧，但願我可以把這個秘密一直守下去。

直到現在，我生活上沒有什麼大改變，正如醫生和護士跟我解釋一樣，現今治



療HIV的藥物是抑制和減少病毒量是相當有效，而只要堅持服藥，可以與一個正常人沒太大差別。

希望同樣感染HIV的你，千萬不要諱疾忌醫，不要自暴自棄。至少讓你知道，世上還有很多像我的人，與你在同一條道路上前行，所以你並不孤單。

盼望我們的將來，雖然帶著缺憾，也能活得精彩。

紅絲帶 Red Ribbon

歡迎與朋友及同事分享紅絲帶期刊：
<https://www.aids.gov.hk/chinese/itc/resource.html>



徵稿

歡迎任何人士藉不同形式投稿，如文章、漫畫、短詩等等，抒發感受、分享經驗、傳達關懷。

寄：紅絲帶刊物工作小組收
 九龍灣啟仁街9號九龍灣健康中心8樓

電話：(852) 2435 4513

傳真：(852) 2117 0809

電郵：rrbulletin@dh.gov.hk