

免費贈閱

# 情 意 結

感恩  
希望



2018年 第1季



## 麥長青

資深實力派電視演員，拍攝不少電視劇及主持各式綜藝節目。為前兒童節目《閃電傳真機》主持，扮演大花貓及戴家庭深入人心。2010及11年連續兩年榮獲最佳男配角獎項，亦於多套電視劇為男主角。

麥長青 (麥包) 由1987年加入無線電視藝員訓練班以來，一直在演藝界發展，箇中有不少挑戰和壓力，會如何面對？如何自處呢？

## 苦中自有小樂趣

麥包在拍劇的過程中，要演繹各種角色和面對不同的環境；就如拍攝劇集《西遊記》，當年創下高達44點的收視神話，過程也是非常不容易。麥包與張衛健、黎耀祥在酷熱天氣下，戴上頭套拍古裝，箇中滋味，真是不足為外人道，但回想起也有不少樂趣。

拍攝的時候，麥包雖然覺得很辛苦，但無論甚麼情況也必須要完成。獨個兒時想起辛苦片段，就會越想越辛苦，漸漸成為自己負面思維；但轉換角度來說，縱然辛苦也可以在其中發掘小樂趣，享受「沙僧」的角色，一步一步完成拍攝，再辛苦也有完成的時候。事情無論如何也會過去的，視乎自己以甚麼態度面對而完成。



## 感恩和同理心轉化力量

麥包有時在想，無論甚麼人都有其辛苦之處，在香港街道上見到不少人，每人都有其工作，難道不辛苦嗎？非也！麥包深信人必須存有感恩和同理心。

記得某日在傾盆大雨下拍了一張照片，麥包見到清潔工人全身濕透地在挖坑渠中塞滿的樹葉，防止堵塞，當時他真想立即衝出去協助。在聖誕假期時，有時開車經過隧道收費亭，麥包會刻意不駛至自動繳費通道改經收費亭，因為可直接祝賀亭裡的工作人員，看見他們因此而覺得驚喜，可想而之，也是經常被忽略，一句謝謝或祝福，只是非常簡單的行動，卻可以令人開心，從而轉化成正能量。

## 棄負情緒 迎正能量

每人總會有情緒失落的時候，或遇見想逃避的人與物；但麥包會選擇不想這些不開心的事情，以免影響自己情緒，陷入低落狀態，情況只會愈想愈差；反而選擇思考可以做甚麼，有甚麼可以改變，希望予自己正能量。

如小朋友與上一代老人家的關係，麥包會想盡辦法建立兩代關係。一方面自己對小朋友會嚴厲管教，如禁止去連鎖式快餐店，但另一方面會容許老人家偶爾與小朋友一起去，如此可以加深彼此關係，讓兩代互相建立感情。

## 全力以赴尋找出路

麥包孩童時代不喜歡讀書，現在雖然不能改變，但仍然會全力以赴，到外國會出盡法寶，配合身體語言與人溝通，只要自己不看扁自己，不恥下問，相信必然有方法和出路。

**“每人之間的關係就如連鎖關係一樣，彼此緊扣相繫，每人付出多點點，世界就會變得更美麗。”**



## 情緒健康小貼士

透過生活中的點滴學習，麥包由基本開始：

1. 睇電影：透過睇喜劇放鬆自己。
2. 聽歌看書：喜歡聽勵志的歌曲及閱讀，透過歌詞和文字來學習和鼓勵自己。
3. 朋友相聚：透過與朋友聊天，而非單靠網上溝通，彼此互相交流。

# 利民會 服務多面睇

## 《即時通》精神健康守護同行計劃

《即時通》是一項全年無休、24小時無間斷支援受情緒困擾人士、精神復元人士及家屬的社區精神健康服務。《即時通》自2012年成立以來，共處理接近20萬個來電，登記人數亦接近1,300人。

社會福利署於全港18區開設有24間精神健康綜合社區中心，但綜合中心的開放時間一般只限於日間或部分夜間時段。受精神及情緒困擾人士卻多在深夜時段出現失眠或情緒低落的情況，按《即時通》統計數字顯示，接近四成來電集中於晚上6時至凌晨1時，當中不少更涉及情緒波動、自傷或自殺，如能及早識別、預防及介入，或可避免社區危機的發生。

《即時通》公眾熱線歡迎任何公眾人士來電查詢，熱線提供即時情緒支援、需要評估及社區資源服務介紹；工作人員亦會評估來電者的精神及情緒狀況，鼓勵有需要的來電者加入成為長期會員，可以獲得跟進和定期關顧。

《即時通》由受過精神健康培訓的社工、工作人員及義工接聽。就讓一個號碼接上希望，接上精神健康。



熱線電話  
**3512 2626**

《即時通》為24小時以會員制運作的精神健康支援熱線，為有需要人士提供即時情緒及緊急支援，主動關顧等服務。全年無休，真人接聽，費用全免。

利民會於一九八四年在香港成立，為一間非牟利社會服務機構。利民會為國際利民會連繫會員機構。為香港社區精神及情緒受困擾人士及其家屬提供支援及復康服務超過34年。

捐款支持利民會工作，可於以下便利店，使用條碼以現金捐款。



7-11 (HSBC)



3880 1002 5291 3231 8



999935000252913236

或使用利民會網上捐款



請使用以下QR code，為今期情意結做一份簡單問卷你的意見，必定能讓我們做得更好，感謝！



## 情意結

人生的結，百味紛陳，百感交集。  
讓我們一起分享生活，參悟快樂。



地址：香港北角百福道21號18樓1801室  
電話：(852) 2529 1323  
傳真：(852) 2527 6855  
電郵：rfho@richmond.org.hk  
網址：www.richmond.org.hk