



心晴行動

飛躍海洋公園慈善跑 星光熠熠 朝氣勃勃

由「心晴行動慈善基金」舉辦的「心晴行動慈善跑」，之前已經舉行過三屆，每次參與人數都近千人。活動分為競賽組別與及親子組別，其中親子組可讓孩子與家人一同參與活動，除了培養孩子對運動的興趣，亦可讓父母藉此機會建立更良好的親子關係。而比賽的目的，除了為「心晴行動慈善基金」進行推廣、宣傳及籌款，亦同時宣揚運動的重要，鼓勵市民多作運動，以保持身心健康，兼為自己的情緒打打氣。

今年的「心晴行動飛躍海洋公園慈善跑」，已經於2012年1月8日順利舉行。心晴行動非常感謝主禮嘉賓馬時亨先生、慈善跑榮譽大使鄭裕玲小姐、慈善跑愛心大使吳綺莉小姐、慈善跑飛躍新星譚晴先生，聯同心晴行動主席林建明女士、海洋公園行政總裁苗樂文先生（Mr. Tom Mehrmann）及一眾贊助商，包括國際文具集團有限公司執行總裁余慕文小姐、耀才證券執行董事兼市務總監郭思治先生及松峰慈善基金主席陳俊文先生，一起率領朝氣勃勃的健兒，在早上7時30分起跑。

當日陣容鼎盛，所有參賽者都全程投入，情緒高漲，其中不少7公里的參賽跑手更以極佳時間衝線，而新晉香港田徑代表隊，曾參與東亞運的長跑好手姚潔貞小姐亦有份參賽，並勇奪冠軍。

而2公里親子組，則見到一家大小齊齊享受比賽的鏡頭，他們更順道欣賞沿途景色，支持者則吶喊助威直到最後一刻。每當有跑手衝線時，都引起全場的掌聲及歡呼聲。心晴行動非常感謝各方友好的參與，並希望來年可以繼續舉辦此項活動，推廣情緒健康。



1



2



3



4



5



6



7

- 1 出發前來個大合照。
- 2 6 7 各組參賽者的英姿。
- 3 做善事兼捧獎盃，雙重收穫。
- 4 鄭裕玲與熊貓、海豹，誰最搶鏡？
- 5 主禮嘉賓馬時亨，與心晴行動主席林建明演習頒獎。



關於「心晴行動慈善基金」

根據2001年世界衛生組織的報告結果指出，全球約四分之一人患上不同程度的精神或情緒病。常見的情緒病包括：經常焦慮症、驚恐症、社交焦慮症、強迫症、創傷後情緒病、抑鬱症和產後抑鬱症等；精神病則包括思覺失調症、精神分裂症、躁狂抑鬱症和老年癡呆症等。

有調查顯示，抑鬱症更是近年情緒病症中的頭號殺手，號稱「新一代都市殺手」。雖然患病情況普及，但大眾對情緒病的認識不深，多存有歧視或偏見，而很多患者甚至已患病也不自知，亦未能及早接受適當治療，情況最嚴重時更可能自殺，白白喪失寶貴的生命。

曾經飽受抑鬱焦慮症折騰的林建明女士感同身受，希望大眾能對包括抑鬱症在內的情緒病有更深入的认识，決定與一班熱心義工成立「心晴行動慈善基金」，致力推廣情緒病的知識，減少誤解及歧視，令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。

「心晴行動慈善基金」為一註冊非牟利慈善團體，基金信託人、顧問團及執行委員分別來自不同界別，除了精神科醫生及臨床心理學家外，亦有律師、藝術家、演藝界人士、傳媒工作者等等。大家都觀察到社會上抑鬱症及各種情緒病越來越普遍，部分成員更有親友是情緒病受害者，因此當林建明女士提出有關建議時，都立即答應加入基金，一起攜手對抗情緒病。心晴行動網頁：www.jmhf.org 

