

一本全力推動香港人情緒健康的雜誌

BI - MONTHLY 雙月刊

SEP - OCT 2006

免費贈閱

# 情報新地

SUNDAE MOOD

另備 **免費** 網上版

[www.sundaemood.hk](http://www.sundaemood.hk)

## 人物專訪 **林夕**

### 談經常焦慮症

特稿

- **認識認知行為治療**
- **基層醫生應否為情緒病把關？**

專題探討

### 經常焦慮症 最新研究報告



編

者

EDITOR'S ROOM

話

# 同 做 知 情 人

人之貴，貴乎情。然，情為何物？

親情、友情，人間有情、情緒……也有情緒病，自然就有病情，種種情況，都會在《情報新地》出現。

《情報新地》是本充滿人情味的雜誌，每期我們都會有很多人物專訪，包括封面人物故事、名人分享心聲、男女老幼道出人生不同階段的情話，更有醫生跟你談情說病、臨床心理學家為你糾正思想謬誤，免得你為情所困。總之充滿人情，令讀者不會感到孤獨。

的確，情緒病會令人產生孤獨的感覺，不單只對患者，還有患者家人，那種獨力面對病情的無助，病途茫茫，誰是知情人？

根據調查報告，在香港每10個人之中便有1個患上不同程度的情緒病，以全港680萬人口計，情緒病患者多達70萬人，如果平均一家三口，照推算，直接或間接受影響的人數便高達210萬！陣容如此鼎盛，各路英雄理應情不自禁地「同聲同氣」，一呼百應，談起病來大有共鳴，但為何仍感孤獨？

因為他們不懂，不僅不懂此病的內情，不懂得如何尋醫，甚至連自己已患了病也懵然不知，不明白這種情難自控的持續情緒及身體不適，可能就是情緒病在作祟，像這種「並不知情」的「有情人」，彼彼皆是，他們還常常被身體的表面病徵所矇騙，往往導致延醫誤診，在屢醫無效之下，有苦難言，只有自知，更感孤獨無助。他們根本不明白，情緒病原來可以與身體其它疾病一樣，可以有得醫。

不知情者，除了患者本身，還有患者的家人。整體社會都不懂，不懂就會忌諱、就會顯得不近人情，即使有些懂的，也會產生偏見，結果令到患者怕受歧視而諱疾忌醫，情況相當普遍。惡性循環，只有助長病魔肆虐為害，最終迫使情緒病淪為社會的沉重負擔。

《情報新地》正是為了預防這種情況而出版，以推廣教育情緒病為目的，全力推動香港人情緒健康，與你共建身心健康的和諧社會。

本刊得以出版，感謝新鴻基地產及郭氏家族的慷慨捐助。這種由大型商業機構對推廣情緒健康活動及研究作出的捐助，在亞洲地區是為首次，新鴻基為正視情緒健康的投資開了先河。

確然，商業機構是社會十分重要的一環，而任職於商業機構的情緒病患者比例亦相信不少，若更多工商機構能同樣以正視和關注情緒病作為投資，協助傳播正確的訊息，建造良好的氛圍，讓病患者在治療路途上得到支持，繼續投入社會工作，發揮其生產力，這種社會投資，必然會得到可觀的回報。

願我們的社會，病情不在，人情常在。

編輯室



「能夠將自己放得像羽毛一樣輕，那樣就會很快樂。人生應是求輕而不是求重，快樂也總是源自輕鬆而不是沉重。」

心無罣礙 無罣礙故 無有焦慮

林

夕

很多人都說，藝術家特別容易有情緒病、精神病。大概因為在一般人眼中，藝術家的心靈異於常人，而這些高高在上、難於理解的心靈及他們的行徑，會被歸類為不正常、特立獨行，而他們既然如此特別，有點凡人眼中的「不正常」才是正常事。然而事實卻是，無論藝術家或凡人都會受情緒病困擾，與成就或性格毫無關係。而凡是病者，都一樣需要醫治，也一樣可以治癒。

林夕便是一位有情緒病的藝術家，他患有經常焦慮症。他患病可不是因為他孤高的藝術才華，事實上他填的詞打動無數聽眾，廣泛受到認同與共鳴，可見林夕是個有血有肉、有情有慾的踏實生活者。而他除了填詞，多年來一直有從事其他傳媒工作，包括商業電台創作總監等與社會息息相關的職位。數年前林夕發覺自己患上了情緒病，經常渾身疼痛，起初胡亂求醫，對病情無幫助之餘，甚至不了解自己是甚麼問題，而某些醫生只懂給他吃鎮靜劑，吃到身體也傷了。到後來向精神科醫生求診，才証實患上了焦慮症。經診治和吃藥後，病情才見好轉，但卻仍然未能根除。

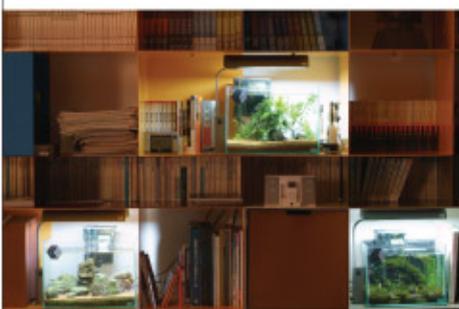
## 與焦慮共存

「我覺得我的經常焦慮症已痊癒了九成，現時最辛苦的，是以往吃得太多鎮靜劑的後遺症。或許身體已上了癮，現時我仍要吃安眠藥，但我正在努力戒除。而我一緊張，仍會有焦慮的反應，但我已學會與經常焦慮症共存，既然未能完全根治，我便嘗試接受它。」林夕一邊在說，一邊頸痛又來侵襲，「你看，又痛了。」他不時把頭左扭右扭，正在與病魔相處，但臉上表情看上去卻不像太痛苦。

看醫生幾年仍未治癒，有沒有感到失望？「不會失望，我已習慣了經常焦慮症長期黏著我，唯有與它同在，不要跟他鬥。當然，我的目標仍會是將之根治，及最終不用吃任何藥物。」

與經常焦慮症糾纏多年，林夕不單沒有減產，近期更經常接受傳媒訪問，很明顯，他願意讓社會知道他的情緒病問題。「是的，我從來不介意公開自己的病情，而且我更希望藉此令更多人認識這個病。我自己身受其害，而最不幸是起初不知自己患的是這個病，雖然有去求醫，但也走了很多冤枉路。而有些病者甚至連求醫也不會。」林夕娓娓道出他公開自己病情的因由：「我覺得其實有很多香港人是患了經常焦慮症而不自知。不知自己有病，自然不會求醫，病況不會自己好轉；而即使去看未接受過情緒病訓練的普通醫生，對這病也不會有幫助，更可能會像我一樣，因為遇上不懂得情緒病的普通醫生而延誤醫治，他們甚至更不斷給我吃鎮靜劑而白白令我受了很多精神和肉體上的痛苦。更甚的是，經常焦慮症很容易演變成抑鬱症，到這地步就更難醫治了。」

林夕慶幸自己終於找對了醫生，踏上了正確的治療之路。「越早發現，便可越早醫好，但缺乏正確認知的話，便令到病情拖延。」



## 積極擔任推廣大使

「我覺得香港人有種無力感、不安感，所以我希望多些人認識焦慮症之餘，也希望能幫助香港人改善情緒。」這不是一件容易的事，林夕打算怎樣著手去做呢？「我會與劉德華合作製作一張唱片，沒有情歌，純粹希望幫助香港人減壓。因為我知道香港教師普遍壓力很大，所以裡面有我為教師寫的歌，也有為抑鬱症病人寫的歌。我不是想靠這些歌去改善病情，正正相反，我知道單單說或唱甚麼「看開些啦、放鬆些啦」是沒有任何用處的，我在歌裡反而不斷提醒有情緒問題的朋友要去看醫生。」

林夕說，他從來沒有寫過這樣的歌詞，不斷強調叫人去看醫生。在寫歌的時候，作曲人曾經要求刪去醫生的情節，說擔心像政府宣傳歌，但林夕卻堅持要保留，否則便會淪為沒有提供答案的勵志歌，「情緒病人還聽得勵志的說話少嗎？有用嗎？我是想聽完這歌的人懂得去找醫生。」

除了寫歌，林夕更在9月為香港中文大學醫學院香港健康情緒中心主辦的大型推廣活動《戰勝焦慮週》擔任推廣大使，現身說法。又答應擔任《情報新地》的顧問編輯，與我們合作，推廣情緒病知識。

謝謝林夕的身體力行，除了參與本刊編輯的顧問工作，亦樂意成為創刊的封面人物及接受訪問，目的當然也就是為了令讀者更認識情緒病及焦慮症。





## 「別服用鎮靜劑及安眠藥，止一時之需，將來是要用加倍的痛苦來償還的。」

覺不覺得情緒病及精神病人在香港會受到歧視呢？「我倒不認為歧視問題很嚴重，反而很多都是抱著不耐煩的態度。其實與病人溝通，就必須從病人的角度去考量，不要因為自己是『正常人』就認為病人必須聽你的。『正常人』對病人應該要有特別多的包容和忍耐，要有耐心，有時更要犧牲一些自己的觀點。其實病人也好，『正常人』也好，我們都不應事事以己為先，將自己或自己觀點的重要性放得太大。這是佛教教人脫苦的法門之一，要從無我的觀點去看，而不是將自己看成中心點。多些包容，而不是多些自私，社會自然更和諧。不單適用於『正常人』與病人，也適用於任何人。」

### 人生求輕不求重

確實，除了經常焦慮症病情，林夕還有更多的人生智慧樂於與我們分享。「能夠將自己放輕得像羽毛一樣，其實就會很快樂。當然，未必可時刻做到，但人生應是求輕不是求重，快樂也總是源自輕鬆而不是沉重。香港是個沉重的社會，大部份人都力爭上游，而忘了自己真正需要的是甚麼。其實力爭上游沒甚麼不妥，安於怠惰也並無不可，最重要是能輕鬆面對一切，不要讓心靈受到重壓。《心經》說，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖。無論在甚麼位置，只要能心無罣礙，放輕自我，自然可以很輕鬆、很快樂。」

林夕受焦慮症纏繞多年，仍能以平常心面對，雖然暫未能根治，卻能做到以輕鬆的心態與之共存，繼續工作之餘更積極參與推廣情緒病知識的義務工作，確實是示範了心無罣礙、不滯於身心痛楚的境界。我們謹祝林夕能「無有恐怖」之餘，更能「無有焦慮」，早日根治焦慮症。■

「我們推廣正確情緒病知識，除了幫助病患者，也希望沒病的朋友們，能知道怎樣幫助身邊可能有病的人。經常焦慮症是腦部傳遞物質出現問題，靠言語開解其實是沒甚麼幫助的，正確態度是建議他們去看懂得治療情緒病的醫生。」林夕身邊有朋友有患情緒病的跡象嗎？「有的，亦因為我自己是病患者，是過來人，更容易察覺到別人有問題。亦正因為我是病患者，經接受治療後有好轉，我去說服其他人看醫生會比較容易，或許是因為我說出我的切身經歷，增加了說服力吧！不過，我也覺得香港人近年觀念已有改變，若懷疑自己有病，也不會像早年般極抗拒看精神科醫生。」





## 林夕 GAD 求醫過程

**2年半前**，林夕曾經接受過筆者訪問，當時他把「經常焦慮症」稱作「GAD」，還解釋 GAD 即是 Generalized Anxiety Disorder。在今次的訪問中，他很少說「GAD」，而是說「經常焦慮症」。



- \* 2001年，每晚定時頭暈、肌肉痛、心跳，開始看醫生。
- \* 因為頭暈，以為耳水不平衡，所以看耳鼻喉醫生。醫生說他工作太累，但林夕不相信。醫生叫他休息，並開了藥，但服後更暈。
- \* 之後入醫院，照胃鏡、照腦、驗心臟，什麼都驗。在醫院住了一星期，醫生只說他神經緊張，開了至強勁的Dormicum、Lexotan 鎮靜劑和安眠藥給他吃。
- \* 其後有腸胃科醫生也說他是精神緊張，林夕繼續不相信。
- \* 繼續尋醫，包括氣功、神醫和「一陽指」。
- \* 尋尋覓覓，如是者2年，林夕花掉了廿多萬元醫藥費。
- \* 2003年，林夕終於找到了現在替他診治的精神科醫生，判斷他患上經常焦慮症。斷準了症，吃對了藥，病情漸漸好轉。
- \* 2006年，林夕的經常焦慮症已大致痊癒，但由於當年吃得太多鎮靜劑，現正進行戒藥。

# 林夕



# 見焦拆焦 焦慮全消

肚子拉過不停，胃痛腸痛沒完沒了，肌肉總是痠痛不堪……

很多人都以為這是因為工作過勞，身體少不免出現各種都市病；但若你本身亦經常焦慮緊張，便可要留意禍源究竟來自身還是心。據估計，香港15至60歲的人口中，約有11萬人患有不同程度的經常焦慮症（簡稱 GAD），伴隨出現各種身體上的病徵，但患者往往只以為身體有病，醫生亦未必能察覺背後是情緒作祟，結果頭痛醫頭，腳痛醫腳，卻始終無法根治，就此讓 GAD 一直逍遙法外。有些患者受病情折磨十多年，尋醫百遍才能對症下藥，耽誤了不少治療良機。

本篇專題為大家揭開經常焦慮症的底蘊，戳破各種故弄玄虛的身體表面病徵的掩飾，助大家「見焦拆焦」，令患者能及早尋求正確治療，早日焦慮全消。

# GAD全港調查報告

# Report

**香**港中文大學醫學院香港健康情緒中心於2004年2月期間，以電話訪問了3,304位年齡介乎15至60歲的人士，當中1,577人為男性，1,727人為女性。調查發現，有4.1%的受訪者已符合經常焦慮症(Generalized Anxiety Disorder, 簡稱GAD)的定義，當中60.2%為女性，39.8%為男性。有21.9%的受訪者雖然未符合有關定義，但亦屬於容易焦慮者。

## 超過11萬港人患 GAD

以這個比率作參考，估計全港15至60歲的人口中，有112,793人可能有不同程度的經常焦慮症，當中65,541人為勞動人口。

「經常焦慮症」的定義，是指在過去半年內曾出現經常擔心或緊張的情況。那些焦慮既比一般人強烈，亦難以自我控制。同時，患者必須持續出現三項或以上的身體或情緒症狀，並認為它們造成困擾或影響其日常生活。

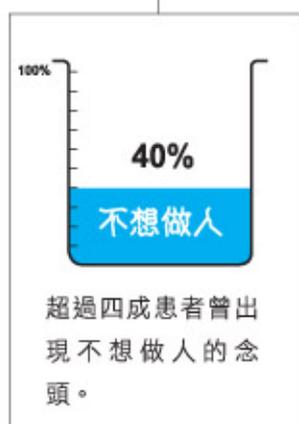
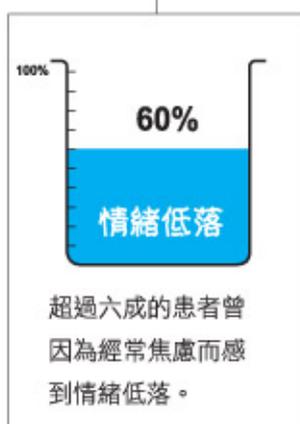
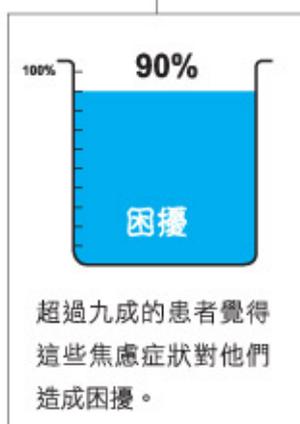
## 經常焦慮症患者常見的症狀有：



經常焦慮症患者對很多不同類型的事情也會產生焦慮感覺，有43.7%無緣無故也會焦慮。



# GAD 患者 "焦積" 指數



## 求助行為

求醫對象的種類：



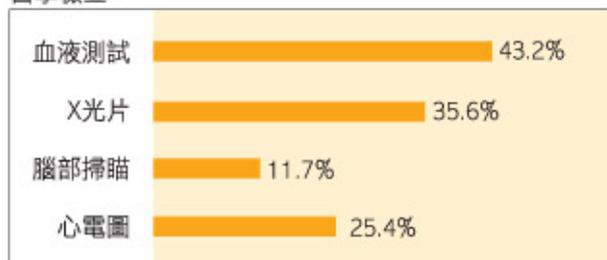
治療：



調查又發現有患者曾嘗試以飲酒或吸煙(34.7%)，甚至服用可被濫用的藥物(6.3%)來減輕焦慮。

雖然經常焦慮症對患者帶來生活上的困擾，但近六成的患者並沒有求診；向醫生求診的患者中，有45.4%只服用鎮靜劑或安眠藥，而非有效治療經常焦慮症的血清素調節劑；更甚者，近一半的患者曾被醫生、家人或朋友否定其焦慮感覺的經驗，對他們說「想開點便可」或「不要想那麼多便可」，令患者認為他們不了解自己的感受而選擇把感受藏於心裡，不再向他人傾訴。

醫學檢查：



服用鎮靜劑或安眠藥：



## 每年損失達45億港元

外國有不少調查均指出，經常焦慮症所導致的經濟損失非常龐大。是次調查中，九成的患者認為經常焦慮症對他們的工作造成影響，其中超過五成認為如果焦慮症狀消失，他們的事業發展會比現在最少好五成。根據統計，他們平均每人每月因患有經常焦慮症而損失\$5,740的生產力。以這個數值推算，平均每年香港因經常焦慮症所造成的生產力損失，高達45億1千4百萬港元！

(資料來源：香港中文大學醫學院香港健康情緒中心)

# GAD大解構

「經常焦慮症與其他焦慮症的最大分別，是焦慮症患者主要集中害怕某一種特定的事物，但經常焦慮症患者則會憂慮很多事情。」

專訪香港中文大學精神科學系教授兼  
香港健康情緒中心主管李誠醫生

## 經常焦慮症成因

據李誠醫生表示，近年醫學界對經常焦慮症已有較多的認識，發現它可能由多種因素所影響及組成，「目前醫學界認為，腦部功能失去平衡，可能是導致病發的生理基礎因素；而環境壓力及認知模式則是常見的誘發病因。」

「相較其他情緒病，經常焦慮症的內在因素，即生理及慣性認知模式，和環境壓力源等外在因素之間，有更密切的互動關係。腦部化學傳遞功能失衡及家族遺傳等內在因素，都會令患者傾向專注於外在壓力，或對環境壓力的負面主觀看法。而這些壓力源可能加劇腦部功能失衡的情況，結果形成惡性循環，對患者及其周遭的人帶來負面影響。」



## 11大

### GAD症狀

- 無法安靜下來
- 容易覺得累
- 易發脾氣
- 難以集中精神
- 肌肉繃緊或全身酸痛
- 失眠
- 心跳
- 多汗
- 呼吸不暢順
- 腸胃不適
- 容易受驚

# 症狀

## 何謂 GAD?

經常焦慮症的主要症狀是不能自控地過度焦慮和擔憂很多事情，亦經常預期「必定」會發生不好的事情。經常焦慮症 (GAD) 的病徵包括：

- 慣性憂慮；
- 當事人及/或其他人認為，當事人比一般人更容易擔憂或緊張；
- 焦慮持續3個月或以上；
- 難以自控焦慮；
- 一個或以上的生活功能明顯受損，並/或感到困擾，包括工作、學業、家務、家庭生活及人際關係等。

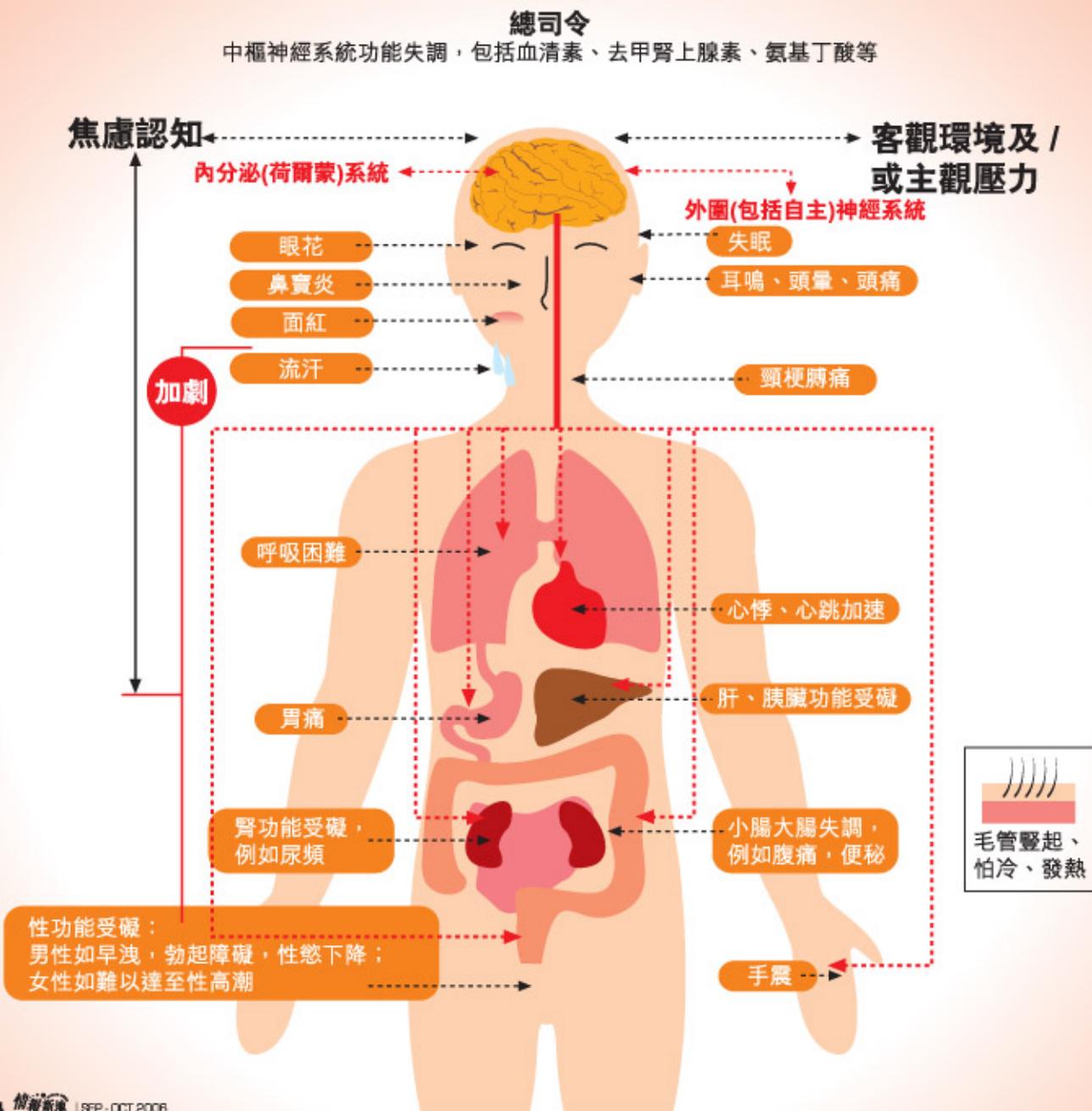
### 往往被身體表面病徵矇騙

「很多患者並非一開始便向經常焦慮症方向求治，因為他們身體往往會先出現不同的病徵，例如身體疲倦、頭痛、腸胃病等等，令人自然傾向治療這些已認識的身體病徵。」這種頭痛醫頭、腳痛醫腳的方法，禍根始終未除，又豈能將 GAD 治癒。李誠教授指出一般的情況是：「一個表面徵狀暫時按下來，另一個徵狀往往又出現，就像警號一樣，響遍全身。經常焦慮症患者很多時就這樣被各種身體病患纏繞，屢醫無效，甚至反覆檢查身體，卻發現有關器官功能正常，結果不但失望、浪費金錢，患者只有更擔心焦慮，疑心身體暗藏什麼頑疾。」

「近年調查結果顯示，經常焦慮症可能是由於腦部神經信息傳遞物質如血清素(Serotonin, 簡稱5-HT)、

去甲腎上腺素(Norepinephrine, 簡稱NE；另一個名稱為Noradrenaline, 簡稱NA)、氨基丁酸(Gamma-aminobutyric acid, GABA)及縮膽囊素(Cholecystokinin)失調，令神經傳遞系統失去平衡而致。」李教授解釋：「這3種傳遞物質負責在腦部調節各類心理及生理功能，包括情緒、思維、動力、睡眠、食慾、痛覺、性慾及內分泌等。這些化學傳遞物質的功能一旦失去平衡，便會引致腦部機能失調，情況就像總司令倒下，原來聽指使的身體各器官便方寸大亂，出現身體和情緒症狀。」

「現時醫學界已找到治療經常焦慮症的較有效方法。但大多數患者根本不知自己患病，又或者只是服鎮靜劑或安眠藥，以為可行，因此未能得有效的治療。」李教授強調：「誤解往往是延誤求診的主要原因，所以大家要正確了解經常焦慮症，才是成功治療的第一步。」





# 點解 GAD?

WHY? WHY?

TELL ME WHY?

## 一般誤解



純粹因外在壓力而起

性格懦弱所引致

凡事鑽牛角尖（這往往是經常焦慮症的結果，而不是成因）

純屬心病，與生理（身體）無關，所以無藥可醫

智商低

神經錯亂

長期病症，無法根治

有暴力傾向

## 正確理解



除個人性格及環境因素外，近年很多醫學研究顯示，患者腦部化學傳遞物質失去平衡是重要成因之一。經常焦慮症由不同因素形成，成因會因人而異，但一般可分為「內在成因」和「外在成因」兩類，彼此互相影響。

### 內在成因

#### ■ 生理：

主要由於腦部化學傳遞物質失調，令情緒及生理機能受到影響。

#### ■ 遺傳：

家族性遺傳對部分患者來說，是重要病因之一。

### 外在成因

#### ■ 童年經歷：

童年患恐懼症如過度怕黑、怕與父母短暫分離等、父母的疏忽或過度保護等，也可能令當事人較易患上經常焦慮症。

#### ■ 環境：

工作不如意、家庭問題、婚姻破裂、性侵犯、親人逝世、長期患病、酗酒和某些藥物都可能不同程度的影響。

（資料來源：香港中文大學醫學院香港健康情緒中心）

# 認知行為治療

## 認知謬誤 越陷越深

訪問

香港中文大學醫學院

香港健康情緒中心

一級執業臨床心理學家

郭碧珊小姐

認知行為治療，是一種有大量科學研究證明有效的心理治療方法。臨床心理學家先與患者建立互信關係，然後透過改變患者的思想謬誤及不能自控的問題行為，舒緩患者困擾。

據郭碧珊小姐指出，經常焦慮症患者會出現思想謬誤 (cognitive distortion)，像陷阱一樣令患者墮入更焦慮的深淵中。它可以是其中一個重要病因，也會令病情進一步惡化。

# 正 確 拆 焦 秘 笈

認知行為治療和新一代情緒調節劑，兩者皆能有效治療經常焦慮症。

經常焦慮症是可以治療的。目前醫學界主要採用認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy，簡稱 CBT) 及藥物治療醫治經常焦慮症患者，至於是兩者同時進行，或只採用其中一項，則由專家經評估後決定。



### 一般的認知謬誤可概括為以下3大特點：

1. 過份高估負面事情發生的機會率。例如患者的考試或工作表現一向優秀，卻過份高估自己答不上老師或老闆提問的機會率，常常憂慮。
2. 過份高度評估具威脅性事件帶來的代價。例如患者去上班，沒法留在家照顧患病的父親，患者便認為因她疏忽照顧而令爸爸很可能失救致死。
3. 事情不明朗時，患者過份高估事情的威脅性。例如患者患上鼻敏感，很擔心自己患上鼻咽癌，所以去檢查身體。報告卻顯示，身體沒大礙。但患者並未因此放心下來，反而更憂慮身體深藏惡疾卻未檢驗出來。

### 改變思想模式

認知行為治療的原則是認同情緒可以影響我們的思想的內容及邏輯，而思想會影響我們的行為、表現及生理反應。通過認知行為治療，有助改變以上的負面思想，加強正面思想，藉此改善行為表現，逐步拆解當中的惡性循環，助患者走上康復之路。

### 透視治療過程

經常焦慮症的認知行為治療通常包括4部分：重整思想模式、糾正行為模式、增強解決問題的能力和鬆弛練習。

#### 1. 重整災難化的思想模式

透過不厭其煩的客觀提問，來改變患者的思想模式，可以令他們較實際地評估事情，擔憂便減少。不過，採用認知行為治療的臨床心理學家不會簡單地叫患者「別擔心太多」或「別太焦慮」，因為這只會令患者覺得對方並不理解和體諒自己。

#### 2. 糾正不恰當的行為模式

改變患者的行為模式，可助他們重新掌管自己的情緒，有效舒緩過份的焦慮。

例如，臨床心理學家讓患者每天有指定的「擔心時段」(worry time)，請患者只在指定的時間和地點，刻意擔心一段時間(如20分鐘)，寫下憂慮什麼事情。若於「非擔心時段」焦慮，便要提醒自己留待「擔心時段」才憂慮。這方法可讓患者意識到自己只是圍繞著幾個主題不斷擔憂，而且可以大大減少憂慮佔去的時間，重新掌管情緒及生活。

#### 3. 增強解決問題的能力

臨床心理學家會教患者用以下5個步驟來幫助有效解決問題，以免出現憂慮：

- (1) 想清楚問題重點。
- (2) 寫下所想到的全部方法(brainstorming)。
- (3) 評估各個方法的有效及可行程度，並選出最合適的解決方法。
- (4) 實踐已選好的解決方法。
- (5) 檢討成效。若效果不理想，可能需要從第(3)甚至第(1)步重新開始。

#### 4. 鬆弛練習

患者長期焦慮，身心均處於高度防備狀態，不適的情況如頭痛、頸痛和肌肉緊張等經常出現，鬆弛練習可有效舒緩不適。下列兩個常見的鬆弛法：

##### 呼吸鬆弛法：

- (1) 找一個寧靜的地方，坐得舒舒服服。
- (2) 雙眼合上，專注於自己的呼吸。
- (3) 慢慢吸氣，停，默數一、二、三。
- (4) 慢慢呼氣，停，默數一、二、三。
- (5) 重複步驟(3)及(4)。

## 自己鑽牛角尖？

經常焦慮症患者最常聽到別人叫他「想開點便可」或「不要想那麼多便可」，但三言兩語，真的可以化解全部焦慮？

**肌肉鬆弛法：**

- (1) 找一個舒適及寧靜的地方坐下來。
- (2) 雙眼合上，專注於自己的身體。
- (3) 緊握雙手的拳頭，感受拳頭和前臂緊密的張力，默數一、二、三。
- (4) 慢慢放鬆雙手，享受鬆弛的感覺。
- (5) 請重複(3)及(4)兩次。
- (6) 繼續收緊和放鬆各部份的肌肉。

鬆弛練習既可以舒緩不適，睡前練習，更有助減少雜念，自然可減輕失眠的困擾。

「醫學界早已證實認知行為治療是治療經常焦慮症的有效方法之一。」郭碧珊小姐表示，「患者如果有強烈的求治動機，與治療者合作，建立良好互信關係，更能事半功倍；要不然，成效便不見顯著。」■

## 隨「心」可攜帶的小貼士 處理焦慮的實用句子

當你焦慮，請反覆檢視自己的認知行為模式，並用下列實用句子，可有助減輕焦慮：

- 焦慮是人之常情。
- 每人也會有焦慮的時候。
- 我以前經歷過類似的焦慮，結果沒有發生過任何不好的事。
- 焦慮會消退。
- 我的警報系統誤鳴。
- 我不會發瘋或失控。
- 這些感受其實並不危險。
- 我不需百分百控制事情。
- 一些不確定的感覺可以是人生樂趣。
- 我可以坐下來觀察自己感受的自然波動。
- 我可以接受自己的警覺，及分析我的負面想法。

## 減壓可以消滅經常焦慮症？

有些人因環境壓力而患上經常焦慮症，但兩者之間的關係其實相當複雜，至少有以下3種可能：

1. 首先，持續而無法應付的壓力，可能會令認知模式變得負面、腦部化學傳遞物質失去平衡，誘發經常焦慮症。
2. 沒有遇到過大客觀壓力的人也可能患上經常焦慮症，即一個擁有溫馨家庭、富裕生活及事業有成的人，也可能因腦部分泌失調而患上經常焦慮症。
3. 那些情緒病家族遺傳性高的人，可能於成長早期便開始有經常焦慮症的症狀，並建立了一套災難化的認知思想模式，他們會主觀地覺得壓力沉重；就算面對日常事務，如工作、教導子女或做家务，都會以為自己應付不來，可能嘗試去逃避或延遲解決問題。

不少人以為壓力與經常焦慮症的關係只有上述的第一種可能，而忽略了第二及第三種可能性。這誤解實在非糾正不可。其實一般人所指的「壓力」既可以是經常焦慮症的起因，亦可以是結果。

正由於壓力與經常焦慮症之間的關係複雜，並涉及腦部傳遞物分泌失調問題，單憑減壓或改變客觀環境如放假、運動等，不足以使患者全面康復；有些人甚至以酒精來舒緩，傷身之餘，更只會令情緒越低落而加深病情。最佳方法始終是尋求專業治療，方能痊癒。

# 何時痊癒



## 很多經常焦慮症患者

接受治療一段時間，病情雖然大為改善，但仍十分疑惑，自己好轉了嗎？是否應該中止療程呢？

訪問香港中文大學醫學院

香港健康情緒中心主管李誠教授

## 痊癒的定義

**1 再沒有情緒病的病徵出現**

**2 回復病前或最佳的工作及社交功能**

**3 生活有幸福感**

### 好轉 ≠ 痊癒

李誠教授解釋，好轉 (Response) 和痊癒 (Remission) 不同，很多患者覺得自己的症狀、困苦、功能受損等情況都改善了，便判斷自己為痊癒。這是很危險的，有可能令病情隨時惡化。

根據最新的專業標準，痊癒的定義包括3方面：

1. 患者持續沒有症狀。
2. 患者的重要功能如學習、工作和社交等，都回復病發前或一生中最佳狀態。
3. 患者於日常生活中有幸福感覺，即使面對壓力，仍保持樂觀積極的態度去處理，對未來有期待和憧憬。

並非所有患者接受治療一段時間後，都能迅速痊癒。但無論如何，患者必需經過醫生或臨床心理學家的評估，診斷患者已經痊癒，患者才應遵照專業指引而停止療程。

在治療過程中，患者、家屬和治療者之間的合作是非常重要的，醫生及臨床心理學家的正確斷症，患者態度主動積極，家人從旁提供正確的援助及支持，才能令治療事半功倍。

很多患者會問「痊癒後，我是否不會再焦慮呢？」人總難免焦慮，但適當的焦慮，可成為推動力，令事情準備得更好。痊癒並非代表永不再焦慮，最重要是不再被情緒牽著鼻子走，懂得掌握情緒起伏及處理其影響，重新做情緒的主人！

## 何時停藥？

藥物治療的目標可分為短期及長期。短期目標是，控制經常焦慮症及其共病性 (comorbidity，意指除了患有經常焦慮症外，同時亦患有其他情緒病) 情況。透過藥物治療來減輕或消除身心症狀，包括經常焦慮症狀如焦慮、煩躁、疲累、失眠、肌肉緊張、頭/頸痛、自主神經症狀如心跳、腸胃不適等，及常見的共病症狀例如抑鬱症、驚恐症及其他焦慮症。

而長期目標是全面改善患者的生活質素。治療方面包括維持療效、預防復發、消除症狀對日常功能造成的損害、提升情緒及身體的整體功能、對預防治療持樂觀及積極的態度。此外，希望增加患者對生活的滿意程度，重新享受人生。

服用新一代情緒調節劑 (包括SSRI及SNRI) 需要一段調整期，才能發揮有效的水平。而這調整期的長短因人而異，由一至數星期，甚至數月不等。醫生一般先處方低劑量的情緒調節劑，來觀察患者對藥物的反應。其後，根據患者情況來調校藥物劑量或轉用強化治療，從而找出最適合患者的藥物治療。

服情緒調節劑治療後，並不會如變魔法般立即痊癒，相反，患者會察覺到藥物慢慢調節身體機能，症狀逐漸有所改善。每人的副作用輕重程度各異，不過，一般患者服用已獲得FDA認可治療經常焦慮症的新一代情緒調節劑後，可能出現的反應歸納如下：

初期，患者服藥後約一星期，症狀開始減輕，同時可能出現藥物引致的副作用，例如噁心、打呵欠、疲倦、口乾、失眠、頭痛和頭暈等。不適情況的多或寡、持續多久、輕或重，需視乎藥物的特性及患者腦部失調情況及對藥物的反應(例如有些患者會失眠，但有些患者會昏昏欲睡)。隨著身體適應藥物效用，這些不適大多會漸漸減退或消失。也有一些患者只有輕微的副作用，甚至完全沒有副作用。

二至四星期，藥物不斷發揮作用，症狀明顯減輕。

一至三個月，藥物發揮最佳作用。醫生會一直詳細評估患者的進展，並進一步調校劑量。

三至十二月，可視為預防期治療 (Relapse Prevention)。此時，患者的病情可能已大所為改善，提升自信心，但仍需服藥以加強康復的穩定性，減少復發危機。這與用鎮靜劑來治療經常焦慮症，有顯著分別。服鎮靜劑可能導致上癮，越服越多劑量，難以戒掉，演變為長期依賴鎮靜劑；而服情緒調節劑的時期一般有限，亦會於適當時候減少藥物劑量。但若服藥期間，隨著症狀消失及重拾自信，而自行減少劑量或過早中止療程，而引致復發，最終令療程的時期更長。

有時，因病情、舊式或新式藥物所致，部份患者可能持續有副作用，例如冒汗及便秘。約四份一人的性功能會受到影響，包括性慾減退、男性勃起障礙和射精延遲、女性高潮障礙等。但隨著病情改善、身體對藥物逐漸適應、或減少劑量、或療程結束，副作用便會逐漸減少或消失，患者需忍耐及堅持下去。

身體需要時間適應藥物的到來及離去，因此突然中止療程可能令患者不適，例如頭暈、觸電感和噁心。醫生一般會在療程結束前四至六星期內，逐步減少劑量，例如每兩星期減三分之一的劑量，讓患者平穩地達成痊癒之目標。■



# 蛻變成活力自信的青年

## 訪問過度焦慮症個案

**眼** 前的家恒，有型俊朗，充滿年青人的活力朝氣。聽他說，在學校當學長、領袖生，一點也不為奇。以他的外型、說話的風範，確實卓卓有餘。

但五、六年前，他可是另一個模樣。

升上小六的家恒，被編入成績差的一班，由於不想被人家取笑，於是拼命用功。可真的拼了命，晚上拉著補習老師不肯讓他走，家人第二天清晨起床，剛好看到老師離開！

結果升上初中不久，父母便讓他轉到國際學校去，希望能減少他的功課壓力。但學習環境不同了，家恒一時無法適應，還被同學欺負，自信心跌至谷底。

「當時的他，額前的頭髮垂到眼睛去，把臉都遮蓋了，整天低著頭，垂頭喪氣，人家跟他握手，他便走開。」媽媽形容當年那面臨「凋謝」的孩子。

家恒媽媽本身亦是經常焦慮症及抑鬱症患者，在醫治的路上兜兜轉轉了十多年，誤了不少青春，當然不想愛兒重蹈覆轍。於是她讓自己的主診醫生也給兒子診斷。結果是經常焦慮症，需要接受認知行為治療及服用藥物調節血清素和去甲腎上腺素。

家恒形容，治療過程改造了自己。隨著治療取得成果，家恒的自信亦重新建立。由於學懂處理學習上的壓力，

他在學校的表現亦越來越出眾。昔日畏首畏尾的小子，已蛻變成時尚有型的青年。只是，最近要應付考試，情緒緊張得導致拉肚子。幸好校方體諒，特別讓他在考試中途休息片刻，幫助舒緩緊張。

家恒不怕讓其他同學知道他有此病，「每個人都會緊張，不過是程度不同吧。」他接受了自己的病。不過他也知道一些有同樣問題的同學，得不到正確的治療。「他們的父母不接受子女有這病，但這些父母不明白，不醫治，損失更大，會浪費青春。他們應該多接觸有關的資訊，認識這病。」他慶幸媽媽能了解他的需要，對治療起了很大的作用。事實上，像他這樣能於兒童時期便獲得正確診斷的患者，很多時父母其中一方本身就是「過來人」，因此特別容易察覺孩子的病情。

現在家恒的希望是唸心理學，讓他日能幫助其他像自己一樣的患者。■



# 胃氣脹來腸又痛 腸胃也有焦慮時



## 訪問經常焦慮症個案

**Ada** 還很年輕，卻已百病纏身，腸痛、胃氣脹、感冒等交替出現，幾乎三兩天便要光顧醫生，手袋裏總是裝著藥油、丸藥。由於胃氣脹影響了食慾，她的體重曾一度跌至90多磅，虛弱得很。

Ada本來就是一個容易緊張的人。唸初中時乘小巴，連揚聲要下車也不敢；中學考公開試時，試過一到試場就拉肚子。進入社會工作後，情況更嚴重。每次要見新客戶，她一星期前已開始緊張，總是擔心準備不足，害怕表現失準，有損公司形象等。加上如此不堪的身體狀況，情緒更形低落。

有一次，她因膀胱炎入院，需要照X光。她也明白那不過是普通的檢查，卻就是不知那裡來的緊張，拿著水杯想喝水，手則震過不停，後來更不停哭泣，嚷著要出院。但出院後，情況只有更惡化，整天躲在家中，什麼也不想做，除了丈夫之外，誰也不願見。

當時她曾到某私家精神科醫生處求診，對方說她精神緊張，給她開了鎮靜劑，幫助放鬆神經。但她覺得藥物幫不了什麼，反令她終日迷迷糊糊，疲倦不已，結果令她更感沮喪。於是她放棄接受治療，轉而做全身檢查，但報告結果出來，卻是身體很正常，只是膽固醇略高而已。

這個結果沒有令Ada釋懷反而令她更沮喪。此時的她，已陷入情緒混亂的地步，甚至想過以自殺作結。有次，偶然於上網翻查資料時，瀏覽了有關情緒病的網頁，發現自己的徵狀與資料形容的很相近，做自我評估時，更幾乎全中，於是決定求助。

經臨床心理學家評估後，指Ada患了經常焦慮症、社交恐懼症、抑鬱症及驚恐發作(panic attack)，她身體的毛病就是源於經常焦慮症。之後，Ada除接受認知行為治療外，亦接受現時這位對經常焦慮症有深入認識的精神科醫生的藥物治療。開始時，藥物的副作用令Ada很難受，但後來用對了藥，情況便開始好轉，精神也逐漸回復，也不再自杀的念頭，希望重燃。今天的Ada精神爽利，看不出有抑鬱焦慮的陰影，她也笑言現在再接觸舊同事，他們也察覺不到自己曾經發病。近大半年来，從前纏身的百病更忽然消聲匿跡，就連丈夫患感冒也傳染不到她。

回頭再看那段病發的日子，Ada也覺恐怖，簡直就像深淵一樣。幸好自己沒有放棄，願意尋求別人的協助；只是她覺得自己當初以為患的是腸胃病，被這些表面的身體病徵所蒙蔽，延遲了診治。若於中學開始出現病徵時，便能接受正確診斷，情況也許便不致日後那麼嚴重。■

**Ada呼籲** 與她有相同經驗的人，應及早尋求別人的協助，畢竟身邊還是有很多人願意伸出援手的。她更慶幸自己的丈夫和他的家人給她很大的鼓勵，認同她的病，尤其是丈夫，陪她看病，為她尋遍所有資料，在她最痛苦的時候一直支持她，令她很感動，因此她希望藉此機會，衷心感謝他。

Ada 還向筆者透露，丈夫更因此而修讀有關心理學的文憑課程，更希望將來能夠進而成為臨床心理學家，幫助有需要的人。

# 焦慮 終日

## 訪問經常焦慮症個案

# 主動 求醫



**陳**先生，工程師，今年50歲，在1989年已患有焦慮症的症狀。當時覺得自己應付不了眼前工作，很擔憂和恐懼。加上不適應地盤噪音、人事方面又有問題，令情緒很低落。他主動求醫，看過私人執業的精神科醫生，當時醫生沒有就他的病況詳加解釋，但陳先生自己則認為是工作壓力導致焦慮症。

「當時吃的藥效果不顯著，更有失眠、便秘等副作用，所以只吃了一個月。其後，我換了醫生，接受了數個月的心理輔導，似乎對我有幫助，加上其後轉了工，壓力減輕，就不用再求診了。」陳先生認為當年是工作壓力才導致焦慮症。「當年壓力之大是之前從未面對過。」

在轉工後，情況雖然好轉，但他的情緒問題一直未能根治。直到近年，他又需要再度求醫。「雖然情況未至於回到89年般惡劣，但症狀仍會不時出現，影響我的工作及生活。所以在02年起我接受了現在這位醫生的治療，他證實我是患上了經常焦慮症。」陳先生在吃藥半年後，更同時接受臨床心理學家的認知行為治療。

陳先生分析他多年來主要有四種情況會令他特別焦慮：「首先是我恐懼開會。我的工作常要開會輪流匯報，未輪到自己發言時，我會非常緊張，嚴重地心跳、手震，發言時也會緊張得口齒不清、辭不達意。因此以前我在開會前要吃鎮靜劑。

「第二是當我統籌大型活動例如歡送會、或者需要代表部門出席重要的會議時，我會非常擔憂當日有意外或病倒而引致不能出席，甚至會擔憂當日塞車遲到，令事情因我而弄糟。若是四星期後的活動，我便會擔憂足四星期。

「第三是在聯歡會等活動上，若有抽獎，我會非常害怕被抽中，害怕上台時四周的目光集中在我身上，也害怕上台時若跌倒了便更尷尬。如此這般他們一面在抽，我一面在害怕。

「最後則是生活上的問題，我腸胃敏感，經常腹瀉，所以我很害怕去旅行。因為乘坐長途車時若果肚痛，不知應該怎辦？若要求領隊停車，豈非擔擱了全車人的時間？」

陳先生的焦慮，其實是典型的經常焦慮症病徵，處理小事情都會變成壓力，產生焦慮，形成惡性循環的後果。

陳先生說他現在已逐漸擺脫了經常焦慮症的纏擾：「連同吃藥加上認知行為治療，前後約兩年半吧。臨床心理學家幫助我認清和面對自己的情況，也令我明白緊張人人會有，而很多情況是人力不能控制，焦慮也是多餘。」他描述臨床心理學家會逐項情況和他細談，例如意外或疾病可發生在任何人身上，因此而缺席甚麼活動也很正常；肚痛要求去廁所更是理所當然，誰也會這樣做；就算上台領獎時跌倒，別人也不會記得和在乎。「至於開會，哈，我多加留意其他同事後，發現有些比我更緊張、更手震呢！」陳先生認識到原來這些這只是平常事，只要自己敢去面對、思考，是可以解決過份焦慮的問題。

「我公開我的病例，是想讓更多人認識經常焦慮症，能辨別自己與家人有否患上之餘，若情緒有問題也應該及早求醫，才是正確態度。」陳先生更著我們告訴讀者：「在康復過程中，家人的支持十分重要。」■

## 結語

經常焦慮症，可以困擾患者多年以上，而且由於一般人對它不認識，往往被身體顯而易見的病徵誤導，結果耗掉金錢和時間，卻始終無法找到正確的治療方法，難以藥到病除，病情只有進一步惡化。

隨著醫學界對經常焦慮症及其他情緒病的了解日漸增加，治療成效亦日益提高；但公眾本身亦應提高對它的警惕，以較新的思維去了解它，接受腦袋也不過是身體一部份，一樣會患病的事實，從開始抱正確的態度，尋求正確的診治方向，才能真正有助提升整體的治癒率，建立一個更健康的社會。

謹希望今次的專題能夠助大家朝這目標邁前一步。



Lily

家連家心連心

彼此都是有情人



至親患精神病，家人晴天霹靂，在相處及照顧時，更往往手足無措，磨擦迭起；心情難受，卻又未必敢於向他人傾訴，惟恐遭歧視排斥。壓力之巨，相信只有像前香港家連家精神健康倡導協會主席陳麗麗(Lily)那樣的過來人，才能深切體會。

曾幾何時，她與丈夫及患病女兒在困境中孤獨掙扎，幸好遇上香港家連家精神健康倡導協會，天空從此不一樣。這個專為精神病患者家屬服務的自助組織，通過舉辦課程，教導家屬如何照顧患者，灌輸正確思想，並藉此讓各家庭建立聯繫，互相扶持和鼓勵，發揮助人自助的精神。這一切，都有助患者成功康復及再融入社會。

都是有情人，家連家，心連心，凝聚的力量，無可比擬。



Lily 現在於香港家連家精神健康倡導協會中擔任教育推廣的工作，協助更多患者家屬面對困境。

她指出，在香港，普羅大眾對精神病欠缺全面的認識，而報章和雜誌在報導有關暴力新聞時，常以精神病人作為大標題；一些電影和電視劇更經常予以精神病患者負面形象，結果令市民對精神病人產生恐懼和抗拒。部份精神病人更因此怕被標籤而諱疾忌醫，令病情惡化，嚴重影響康復的進度。另一方面，精神病康復者及其家人也怕遭受排斥，而不敢向親人及朋友傾訴。

惡性循環下，悲劇往往發生，早前於天水圍發生的自殺慘劇，正是一個不幸的例子。

### 天水圍的慘劇

天水圍地處偏遠，社會服務遠遠追不上人口發展速度。區內長期沒有精神專科醫生，如要排期輪候精神病專科，平均要等3至12個月；直到近年，才有5個接受過情緒病課程的家庭醫生進駐該區。

偏偏該區大多是低收入家庭，失業問題嚴重，與主流社區隔離，生活困難，引致很多家庭問題，像天華邨集體自殺案的3位死者，正是因為家庭問題，引致抑鬱症，卻未能得到適當的輔導；同病相憐，本可相互依靠，卻由於思想負面，最後走上聯袂赴死的悲慘結局。

## 助己助人 薪火相傳

這個悲劇，絕非純因報章渲染而產生模枋效應。它背後原因複雜，亦正正反映了香港很缺乏相關的支援服務，患者及其家屬往往徬徨無助。由香港健康情緒中心於2000年成立的香港家連家精神倡導協會，正希望為康復者及家屬提供支援，並以薪火相傳，助己助人的方式，讓更多人受惠。這個由香港中文大學精神科學系李誠教授和香港浸會大學社會工作系趙雨龍博士支持的病人組織，於2003年在他們協助下正式成為獨立組織，其目的是：

1. 教導有關精神病的基本知識和如何照顧病患者的技巧，灌輸面對精神病的正確思想；
2. 透過課程凝聚各家庭的力量，積極面對困難，齊心為病患者和家屬爭取合理的對待。

協會的重點是舉辦教育課程，初期由李教授及趙博士授課，其後挑選優秀的學員加以培訓成導師。學員除了對精神病有更正確的認識、改善與康復者相處的技巧及態度外，通過分享，更可得到很多同路人的鼓勵及支援。很多學員畢業後都抱著回饋精神，投身協會當義工和導師。

## 減少驚惶 增加信心

Lily 正是其中一份子。當初她也跟很多患者家屬一樣，無法承認女兒患上精神病的事實，因而延誤了診治。後來為了照顧女兒，她毅然離開任教了22年的中學。她願意付出，卻不知如何與女兒相處，感覺就像被困在一個不見天日的地洞中，孤立無援。

自從參加了家連家的課程後，她對精神病有更多認識，亦學會跟女兒相處的方法。一家的生活，從此有了很大的改善。她深切體會到家連家對病患者及家屬起莫大的幫助，因此亦樂意擔當義工。

「家連家的理念和服務目前在香港是獨一無二的，亦填補了政府和其他社會服務團體在這方面的空白。」Lily 表示。「其實這理念在美國已有成功的例子，20年前的『美國精神復康聯盟』National Alliance on Mental Illness (NAMI) 亦是由幾個精神病患者的家庭發起的自助組織，通過類似的教育工作，現在已發展成為一個超過幾十萬會員的組織。」

**香港目前 約有 5萬名精神病患者，若每人有 3名家屬，便至少有 15萬名家屬受問題困擾。**



**家連家特別著重社區教育，相信可起以下的成效，包括：**

1. 康復者對精神病有正確的認識，減少了驚惶、憂慮和困擾，家屬也少了自責、內疚及無助，大家懂得如何面對，勇於求助，及早治療。
2. 精神康復者及其家屬可聽取其他康復者現身說法分享經歷，不單讓他們能接受患病的事實，也鼓勵大家更積極面對困難，從而有信心踏上復康大道。
3. 通過交流活動，從中得到同路人的幫助、支援和鼓勵。
4. 改變和康復者相處的方法和調校對他們的期望。
5. 掌握與醫生的溝通技巧，清晰地向醫生反映自身/家人的康復情況或病情的轉變，使治療更具成效。
6. 家屬懂得保持自己身體健康，心情樂觀，情緒穩定，自然可做個精靈的照顧者。

當患者得到家人的包容與支持，得到公眾人士的理解及接納，成功康復、再融入社會的機會，亦會相對提高。■



## 家連家精神健康教育家屬

# 課程

### 對象：

主要以精神病患者家屬為對象，亦會預留少量名額給與家屬一起上課的康復者。

### 大綱包括：

- 1) 認識精神疾病的性質及成因
- 2) 感同身受：重建關係
- 3) 對症下藥：了解精神科藥物
- 4) 臨危不亂：學習處理危機
- 5) 重整生活，善待自己
- 6) 康復的疑惑與希望
- 7) 權益與倡導：爭取合理對待
- 8) 溫故知新，再上征途

### 上課形式：

課程附有課本，並透過分享、討論、遊戲、課堂練習等，加深對精神健康的認識。

**查詢：2144 7244**

## 著名演藝人 劉玉翠

### 在完成此課程後表示：

「首次踏進課堂時，各人滿臉愁容，彷彿背後各有悲痛故事。從這互動課程中，不單學懂如何處理精神疾病，大家還像『同路人』般互相扶持，後來更可拋開心中重擔，連久違了的笑容也再次展現。所以朋友們，如你正面對精神疾病，歡迎參加『家連家精神健康教育課程』，大家一起面對！」

## 教育以外

家連家除了舉辦「家連家精神健康教育課程」、  
「導師培訓課程」、講座及展覽等外，亦推行倡導工作，  
包括：

- 訪問顧問醫生，瞭解政府在診治精神病及用藥的指引；
- 要求香港醫院藥劑師學會藥物教育資源中心為市民提供一個精神科藥物的網頁；
- 聯同3個病人自助組織，邀請立法局議員就「醫管局標準藥物名冊」做問卷調查及新聞發佈會；
- 每週定期為會員提供“E-NEWS”，介紹藥物資料、服藥守則、相關網址等。

# 從一而終的音樂人生

## 盧景文教授藝術歷程訪談

如果你是收聽英文電台的常客，相信你對「盧景文」這個名字不會感到陌生。多年來，在他的節目中，聽他緩緩地說著一口夾著流利意大利文的英語，內容盡是音樂，一句「I am Lo King Man」，便帶你進入無窮古典音樂世界。

盧教授的音樂世界，原來不單只存在大氣電波中，在現實生活裡，從小到大，無論在公在私，他也離不開音樂，一生事業的成就、一個愉快的家庭，聽他侃侃而談，似乎一切得來頗易，但細味下來，種種機緣更似是皆音樂所賜。

# 盧景文





## 結緣音樂一少年

盧景文教授最為香港人熟悉的身份，相信是歌劇界的領導人物。歌劇的重鎮在歐洲，是西方古典音樂的重要一門，作曲家寫好樂譜及劇本後，如何將之搬上舞台，便是導演及舞台設計者的重任，亦是盧教授的專長。華人搞西方歌劇向來為數不多，尤其是在香港六十年代的初期，更是絕無僅有，究竟盧教授是如何踏入門檻的呢？

盧景文教授表示，雖然他的主要興趣是音樂，但其實他亦擁有其他藝術才能，結合起來，歌劇成了最適合他發揮的一門藝術。「我是興趣範疇比較闊的人，少年時最喜歡音樂，也沉迷於踢足球，以及繪畫。中學時，我入讀男拔萃，這是一所重視課餘活動的學校。」盧教授還得意洋洋地說出當年的傑作：「那時，我經常為當年的香港球星繪畫造像哩！」

「中學年代，我創辦和領導的數個校內樂團及合唱團經常獲獎，我也會當他們的指揮。另外，我學習吹法國號。」法國號是比較冷門的樂器，想不到盧教授原來會吹奏。為何會選擇這種樂器呢？「當年有位黃呈權醫生，業餘喜歡推廣音樂，在香港音樂藝術發展上有重要地位。碰巧我父親認識他，蒙他賞識，叫我跟他學音樂涵養與知識。他希望我學習樂器，說鋼琴、小提琴等太多人學，叫我不如學吹法國號，兼且我當年已十三、四歲，學鋼琴小提琴也已嫌太遲。果然後來我被香港管弦樂團的前身中英樂團羅致，原因正是因為幾乎沒有華人會吹法國號。他們更斥資聘請石崗軍營的駐營樂團法國號高手來給我深造。」

「中五、六時，開始對文學有興趣，其後便入了港大主修英國文學。」為何不進修音樂？「香港大學沒有音樂系，而且當年的音樂專科學校，學歷都不獲政府承認。」盧教授繼續憶述：「當年亦未有職業樂團，我給中英樂團演奏，酬勞只是奶茶及茶點。學音樂唯一出路就只是加入警察樂隊之類，是以我選修文學。」香港後來有了演藝學院，將音樂列入為正統訓練課程，現時專長音樂的學子比起當年的盧景文實是幸福多了。

但音樂始終是他的最大興趣，「我甚至因為鑽研歌劇而學懂了意大利文。」意大利是歌劇發源地，大部份歌劇都是用意大利文唱出，小盧景文竟因為了迷醉歌劇而去學那無人問津的意大利文！「想不到，羅馬大學因此而給了我一筆獎學金，邀請我到彼邦進修。」於是，盧景文在大學二年級時便過了意大利。

盧景文教授可說是香港藝術界泰斗之一，除多年來不斷從事藝術創作，更熱心於培育下一代，及參與有關藝術的公共事務。他專注於舞台劇及歌劇的策劃、統籌、編劇、製作、導演和設計工作逾四十年，參與的公演作品超過一百五十部。



## 歌劇演藝一大師

「在羅馬大學，我學習戲劇文學、十九世紀文學、戲劇語言學等。而戲劇語言學的教授同時也在羅馬歌劇院兼教，故介紹了我到歌劇院做道具工作，也有機會參與舞台設計。」能親身到意大利的歌劇院「學法」，相信盧教授當年必定獲益良多。「是的，但我只在當地留了十八個月，便重回港大讀書。一則因為當年該國政治混亂，經常換總理，一換便整個政府運作延滯，包括影響獎學金發放，令我生活艱難。二則我始終是華人，留在當地發展音樂事業，相信很難與當地每年畢業的大量本土人材競爭。」

「回到港大後，幾乎所有校內戲劇都是由我負責設計。六二年大會堂落成後的第一套上演戲劇，沙士比亞的仲夏夜之夢也是由我擔任舞台設計。我喜歡繪畫，自然也喜歡美術設計工作，愛音樂也愛文學，而歌劇正是兩者的結合。所以說我的才能合起來最適合搞歌劇。」

「大學畢業後，我留了在港大工作，首個職位是教務行政助理，而在港大一做便做了十一年。」除此以外，盧教授不斷在港推廣歌劇藝術，並擔任導演，幾乎每年都有作品公演，藝術成就獲得一致肯定。浸淫音樂多年，對音樂有甚麼特別的看法呢？

**說到聽音樂的感受，盧教授說：**  
**「我是用理性來分析音樂。」身旁的盧太則說：「我則是以感性來品味音樂。」夫婦倆皆是愛音樂之人，理性與感性相結合，陰陽並濟，水乳交融。**



「我認為好音樂必定帶有感情，不同的作曲家有不同的感情，不同作品也有不同感情。而音樂就是音樂，沒有其他，不需表達超過音樂以外的任何東西。」

盧教授強調：「間中或會有些特別例子，例如有首中樂叫百鳥歸巢，用樂聲模仿雀鳥叫聲。但我認為音樂作為一門藝術，本身已有足夠表達能力，不需通過模仿其他種種聲音來表達甚麼。」

### 音樂就是音樂 豈能治療情緒？

近年來，有人認為聽音樂可以改變情緒，甚至可以醫治情緒病。孰真孰假？且聽盧教授這位音樂專家的看法：「我覺得音樂只能帶動聽者本身已然存在的情緒，但不具備改變情緒的功能。例如你本來不悲傷的話，即使聽帶有悲傷味道的音樂也不會令你悲傷起來的。反之，若果本身情緒已然悲傷，聽這類音樂時便會大有共鳴。」

「我們在不同的情緒、心情，會想聽不同的音樂，而不是由音樂反客為主，去決定、改變我們的情緒。」引申開去，不同性格的人會喜歡不同音樂、不同作曲家，究其原因，也是因為有共鳴、能帶動本身情緒之故了。倘若勉強聽不喜歡的音樂，只會覺得格格不入，遑論被它們「同化」。



**「不要迷信音樂，音樂不是萬能的。它能夠帶動聽者本身既有的情緒，但不能改變人的情緒。」**



「音樂是我們一家人的共同話題，它帶給我們很多愉快的回憶。」原來這對恩愛夫妻，當初也是在音樂場合中邂逅，繼而締結良緣，一直以來，他們對音樂的熱誠越見濃烈。一家五口中，盧太是位鋼琴家，除了二兒子外，大女兒和小兒子都是玩音樂的，堪稱音樂世家了。

那又為何歷史上很多音樂家都給人精神狀況不穩定之感呢？盧教授笑說：「其實不單音樂家，很多大藝術家也給人不正常的感覺！但我們要了解，大有成就的藝術家畢竟只是少數，而自覺正常的一般凡人卻佔了多數，以多數（一般化）的標準去看大藝術家，很容易便會覺得他們的生活方式與眾不同，繼而便給他們加上『不正常』的標籤了。兼且，大概藝術家們都會長時間沉迷於練習技藝及創作，甚至不能自拔，在一般人眼中是比較特殊吧！」

盧景文教授終身不渝地生活在音樂世界裡，他對音樂的了解，深入透切，對音樂的功能，瞭如指掌，以他一個資深音樂專家告訴你：音樂不能改變人的情緒，你還有疑問嗎？■

前香港演藝學校校長盧景文教授，在校服務11年，於2004年退休。

退休後，仍積極參與文化藝術及教育事務。在2006年8月在任之相關義務公職包括：

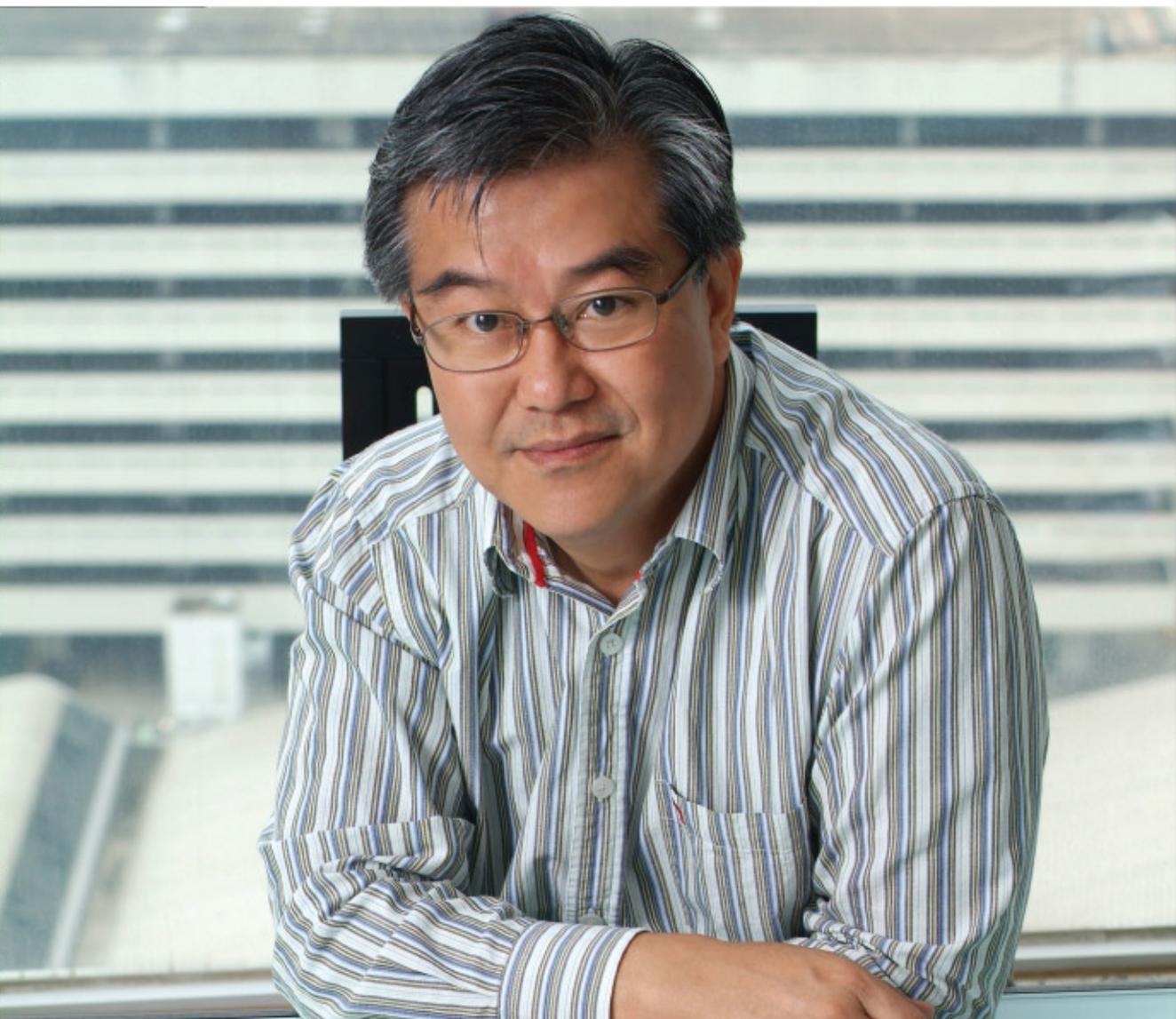
- 香港太平紳士
- 香港大學校董
- 香港小交響樂團董事
- 香港中華文化促進中心董事
- 北京中央音樂學院榮譽教授
- 香港藝術節節目委員會副主席
- 香港西九龍文娛藝術區核心文化設施諮詢委員會之表演與旅遊小組成員
- 香港藝術發展局音樂顧問
- 北京國際音樂節國際顧問委員
- 萬寶龍國際藝術贊助大獎顧問
- 香港演藝學院粵劇課程顧問
- 九龍西區各界協進會名譽顧問

非義務性工作：

- 中國廣東國際音樂夏令營校長
- 香港電台第四台節目主持人
- 香港演藝學院人文學校客席講師及音樂學院歌劇製作導演



事業關關難過  
家庭快樂多多



豁達人生 **林旭華**

雖然香港社會鼓吹男女平等，但男性與女性的身與心都大不相同，在人生路上所面對的壓力與問題自然也大異其趣。作為這個繁忙複雜社會中的男性，工作之餘更有兒子、丈夫、父親等的身份，兼有一大堆同事與朋友，因此而需要面對甚麼壓力？又如何一一化解或減輕？我們每期都會訪問一位男性，今次主角是林旭華。大家可能十分熟悉他的聲音，卻未必知道他在社會打滾多年的高低起伏、甜酸苦辣。回望前半生，林旭華事業上曾面對幾個困難關口，幸而一一渡過。

早年任職佳藝電視時，公司倒閉，當年廿四歲的林旭華為追討欠薪，聯同其他員工參加請願行動，但不成功之餘更被警方拘控，幸而法官諒解，不留案底。損失了時間、金錢、精神，更難受是及後竟被戰友懷疑自己是因為得了資方利益而放棄抗爭。

「有沒有攞錯？我費盡心機去為己為人爭取欠薪，到頭來竟被懷疑是二五仔。當時氣在心頭，真想以後都不再捱義氣幫人了。但，這始終不是我的性格，而且回看整件事，我都問心無愧。」不強求別人的評價，是林旭華的態度，相信亦令他少了很多煩惱。

## 人際關係無壓力

說起這點，他亦十分自豪：「我知道很多男性很介意別人對自己的看法，尤其同事或行家的評價，會直接影響本身的工作機會。我的態度卻是先求做好本份，有能力的話更盡量幫人。可能因此我人緣一直不錯，更屢屢成了事業上的助力。人際關係的處理，從來不會帶給我壓力，我幫人其實亦不是為求回報，只要你不倒過來害我便很滿足了。」



豁達的性格，令林旭華廣結人緣，但事業上的難關，亦曾令他飽受壓力。十多年前，他主理一間叫「香港錄像出版社」的公司，卻因受母公司瑞菱集團被清盤之累而倒閉；禍不單行的是因為主理這門錄像生意，而興起經營影音門市部的念頭，亦附諸實行，更賣了半層樓投資下去。可惜因店鋪地點不理想、加上對行業運作不熟悉，最後以失敗告終。投資泡湯，亦失去收入，經濟頓時陷入困境。



「那時情況真的很艱難，尤幸我只賣了半層樓作投資，不致一無所有。我太太婚後一直沒有再工作，子女又在加拿大讀書，經濟方面的壓力當然沉重！男人，最重要是顧家嘛。」是的，大部份男人辛勞工作，都是為了家庭。正因為男性視照顧家庭為天職，某些男人在事業有問題時，為了面子及尊嚴，寧願獨自面對也不會和家人坦白，徒令自己承受更大壓力。林旭華會這樣嗎？



# 林旭華

## 坦白相處有支持

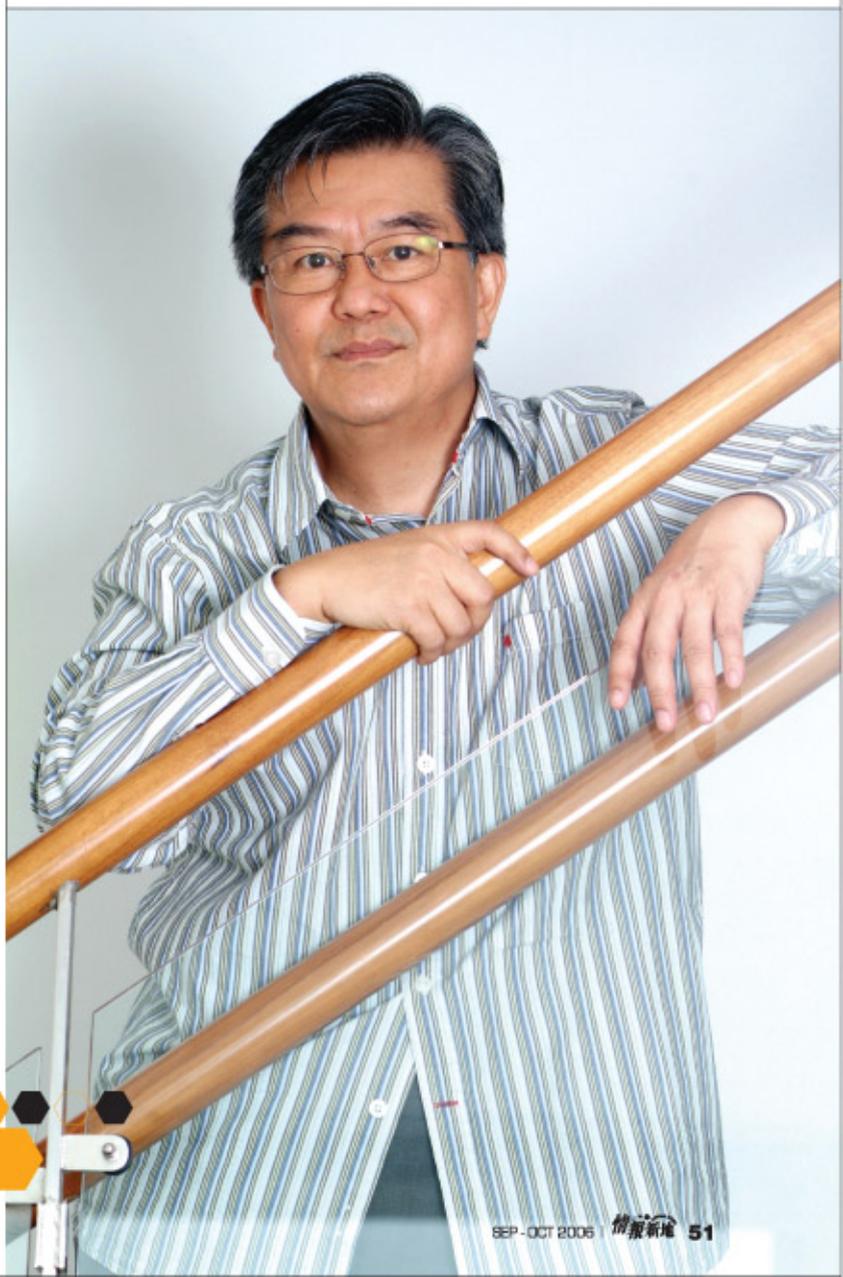
「沒有，我甚麼也和家人說得一清二楚的。一家人當然應該坦坦白白，是最親的人嘛！而且家人的互相體諒、關懷，正是支撐我們渡過困境的重要元素。」正因為林旭華的家庭相處毫無壓力與隱瞞，令他可全副精神在事業上打拼，最後靠著自薦而爭取回來的顧問工作及其他零碎工作，渡過難關。

接下來便是開始和鄭經翰合作主持電台節目，收入來源穩定了，下午的空檔更可從事一些培訓工作，經濟情況好轉。匆匆數年，到鄭經翰離職後，電台仍希望林旭華能留下，但他卻認為離開是唯一選擇：「莫說我與鄭經翰合作做主持，簽的是網綁式合約，而就算只是基於道義，我也會與他共同進退。要我自己留下，我委實做不到，人總不能背棄原則！」

不用「開咪」後，和家人相處的時間多了，相比以往忙於工作、而太太因陪伴子女求學長居於加拿大的日子，現在的家庭生活當然愉快多了。「我十分嚮往平靜的生活，以往到加拿大探訪家人時，每次都覺得長居當地、不用回港就好了。」回港當然是為了工作，那麼工作與家庭，在林旭華心中的比重又是如何呢？「根本工作賺錢也是為了家庭吧！所以可以說，家庭才是最重要的，我絕大部份時間都是貢獻給家庭。」明顯地，他的家人也明白他工作是為了顧家，是以這個丈夫/父親再忙，他們也不會有怨言。若家人不諒解，又是男人壓力來源了。

林旭華重視家庭，以往工作卻經常忙碌，有否刻意安排時間與家人相處？「都是順其自然吧！家人不在港時，有空便飛去探望，他們在港時卻又不曾刻意安排甚麼。一家人的相處應該是自由自在、隨心而行。」朋友方面又如何？「我當然重視朋友，尤其是老朋友。與老朋友分享喜悅是人生樂事。」對於人生路上的壓力問題，又有甚麼看法或建議呢？「首先我認為面對問題時，應當試找不同的解決方法，而不要悲觀地認為無法處理。而若是找不到解決良方，不要與之苦苦糾纏，我喜歡去看電影、聽聽音樂、洗個澡、再好好睡一覺放鬆一下，醒來後可能會有不同看法，能從新角度去找尋解決途徑。」

林旭華示範了只要能和家人坦誠相處，則兼顧事業與家庭可說是毫無困難，而事業上的逆境及帶來的壓力，亦因有家人的支持而能從容面對。在社會中，正直豁達的處世態度縱使說不上令他逢凶化吉，卻總算是心安理得。無論閣下是男是女，都希望他的分享能帶給你一點啟示。■



# 典型的香港職業女性劉美梅 以信念駕馭壓力

新鴻基地產公司傳訊總監劉美梅，任職的公司質素高，在工作上自然會有壓力。回到家中，又需要負起妻子和母親的責任，像她這種職業女性，日理公事，夜管家事，在公在私的壓力可不算輕，是個典型的「香港女兒」。

究竟如何能在充滿壓力的環境中生活自如？且看劉美梅暢談她的馭壓之道。



# 劉美梅

**在** 職的成年人，總離不開公私兩忙的處境，只看比重而已。對於劉美梅，訪問一開始，就讓人意識到她是把事業放在前面的女人。

## 壓力在於人

「在商業社會做事，求新、求突破，力求新境界，社會競爭越來越大，不能再做3年前的事，尤其是像我們做品牌、傳媒這些工作，瞬息萬變。」劉美梅一開腔，已叫人感受到她在工作上需要面對很大的壓力。

「如果因為忙碌而出現的壓力，這種壓力是不入心的，比較容易處理，可以透過運動、做瑜伽、找朋友傾談、看電影、聽音樂等活動來協調，但這些只是外在的活動，只對舒緩身體疲倦才有用，只是短暫的，不是終極的解決方法。

「真正的壓力是面對逆境。逆境的意思是出現不順心、不順意的現象，例如在工作上、家庭上，或者私人朋友中，在人際關係相處時受到挫折，這種壓力便不能單靠透過外在活動來舒緩。」她把「人」的位置放得很重要，很重視「人」。

「自己的部門有幾十人，如何去推動和激勵他們？這需要有領導方向，才能令大家朝著同一個方針去做，還要得到大家認同需要不斷提升自己的質素，不能因循苟且，要不斷改進，不斷尋突破，是很大的壓力。最大的挑戰是既要做到公司要求的高水準，這樣便要推動同事，但同時又要顧及同事的身心健康。作為一個主管，就是要在兩方面都得到平衡，這是不容易的。」很明顯，劉美梅認為人事是壓力之源。



## 何苦來秤

**「女人與生俱來在心中有把秤，常常不自覺地用來秤這秤那，這其實是很辛苦，可以說是自討苦吃。如果能夠放下這把內心的秤，人就自然輕鬆自在些。將心量、氣量擴大，有容乃大，關鍵在於將自己縮細些，凡事看淡些。難得糊塗，不要計較。」此乃女人天賦之苦，被劉美梅坦言道破。**

## 建立真心文化

「我覺得這是一個很大的課題，所以我近年在照顧同事身心方面放了時間，希望令他們認同大家的價值觀，我擔當了心理輔導的角色，幫同事減壓。」劉美梅說：「由於時間所限，雖然不能夠對所有下屬都這樣做，但我希望建立這種文化。我相信做阿頭是需要這樣做，一層一層的做下去，每個阿頭都融合這種文化，要有人性的一面，不要像部機器，讓同事知道這並非商業交易。

如何才能做得好？「只要付出真心，是真真正正的關心，他們是感受到的。香港有680萬人，在茫茫人海中，能夠同一屋簷下，每日相處十多個小時，好像一家人。如果你是真心，交個心出來，他們自然會感受得到，上司是對他好，是希望給他一個好的工作環境，是想看到他有一個健康的、良好的發展。」



「有一次偶然的機會，跟一個佛教組織去放生儀式，當看到那些魚一放下海中游時那種快樂，很震撼，如魚得水的自在，多快樂啊！當時有人還說他看到被放生的魚會回頭望，像謝恩哩。」在同一環境下，不同人看出不同的情景，有不同的感受。也許是因為每人的要求不同，劉美梅不問回報，所以她眼中只見如魚得水的快樂。



至於成效，劉美梅坦言：「有些人得，有些人不行，但總括來說是有用的。有好些同事已經成為好朋友，他們都知道我是對他們好。」

話是這樣說，但面對龐大的工作量，有時總會好人難做吧！然而，劉美梅卻有這樣的看法：「一個好的領導者一定要有這份堅持：自己要有原則，大原則是在這個屋簷下是共同為公司做事，公司交了任務給我們，我們就要達到目標，而在這個大原則下，要有人性的一面，切實為同事著想。」好一句「同一屋簷下」，她在說同事時，常將這話掛在口邊，可見同事在她心中，多少有著「家人」的情份。

### 以信念降壓

劉美梅說自己是一個有信念的人，她所指的信念，是宗教信仰。她是個佛教徒，皈依了十多年，近5年開始積極尋求佛學箇中哲理。

「我很少說宗教信仰，我會說是信念，意思是在精神上有依據，要有哲理上的依據，才能面對人生，喜樂能處之泰然。」她認為信奉宗教不應只流於道理，必須能夠生活化，應用於生活之中，才算得上是享用到。

「工作時，常常會遇到上午受讚、下午受彈的情況，像坐過山車。如果自己不能主宰自己，令情緒不受外界影響，不受外界牽動，這也是壓力。」劉美梅說從學佛過程中學到很多，很有得著。「人最重要是身心自在，自在即輕快、輕鬆，不受眼前發生的事情影響，要有做人原則。」

「師父教我，自己裡面要裝個掃瞄器，每日要掃瞄著自己的情緒變化。」能夠窺視自己內心的喜怒哀樂，自然較易有駕馭壓力的能力了。



**「每一次挫敗都是一次機會，提供了向上提升的機會。」**

**「如果心裡有話，會找丈夫傾訴。不過近年已可以轉化。用信念將之轉化。」**

**「很感恩，能夠入到這間公司工作，一做便17年，經常可以做些對社會有意義的事，老闆做這些回饋社會的事是不問回報的，不是商業交易，而是出心去做，這正與自己的價值觀不謀而合。這是自己的幸運。」**

### 女人的壓力

「工作時，人家不會因為你是女性而去遷就你，女人沒有特別優待的。回家後，也不會因為你日間要工作而對家庭的責任少了，你一樣要負母親和妻子的責任。香港人，每天工作十多個小時，已經習以為常，經常亦會帶工作回家。回家後，又總有家事要處理。即使到了星期日，也有很多事情要處理。」但凡女人總有這種體會，在家裡就是需要處理很多事情，這些不是家務，不是佣人可以做得來的。

劉美梅直言，目前不能太兼顧到家庭，因為下班回家已經很晚，回家後往往又要做點公事，所以放在家庭的時間不夠。「如果多些時間，應該對家庭做多些。」幸好家人給予很大的支持，先生與兒子都一直支持她。

不過，儘管是忙，晚飯通常是一家人一起吃。在晚上大家亦會談話，星期日也會一起渡過，她從不忽略家人的感受。「最重要是將家人當成為朋友，大家要有認同的價值觀。」劉美梅的兒子現年23歲，在香港大學經濟碩士畢業。對兒子，她有時會很刻意對他說出自己對人生的看法，但卻不執著他將來有什麼成就。「做母親，除了給他母愛之外，最重要給他一套價值觀。」

問她現在的生活是否理想？「佛教徒不妄語，如果時間多些會好些，多些時間會用在家庭，希望接觸多些中國文化，深入宗教和做義工，不單是做理論，而是做前線工作，落手落腳做。」■

# 善用退休優勢



■ 看見盧太那張神采飛揚的臉容，很難把她當作「老人家」，更不會稱呼她為「盧老太」。



人生，有著不同的階段。童年當然是玩樂和學習；少年青年是求學和吸收人生經驗；中年壯年，則專注於事業和家庭；到了老年，卻無從定規，有最多不同的可能性。有的老人家仍需工作，有的可以不用工作但仍選擇工作，有的弄孫為樂，有的專心於興趣，有的與友伴日日談天說地，能力所及的可以環遊四海，總之退而不休。當然也有一部份老人家退休後，悶得發慌，不知如何是好。

然而，老人家有的是人生經驗與閱歷，無論選擇的是哪種生活，或是以何種態度面對生活，背後都有值得我們細味的原因。每期我們都會訪問一位長者，分享他或她的寶貴經驗與各種不同的老年生活方式。今期的主角是七十五歲的盧太太。

# 書法



## 興趣多多樂趣多

盧太盛年時從事製造業，曾患過情緒病，經治療後已經康復，如今已退休十多年。

可曾覺得退休後的生活沉悶呢？「不會的，我有很多興趣與娛樂。其實我認為任何人都應該閒下來，一閒下來便會沒了寄託。老年人也好，中年失業也好，都不可以讓自己閒著，就算去做做義工也是好的。」談及有甚麼興趣時，盧太說：「可多著哩！運動方面，我每早都會晨運，也會練太極和氣功，日間則會去游水。也會和友伴打麻雀牌，另外學習書法，還上教會、上主日學。」

盧太的生活確實十分多姿多采，又注重運動養生，怪不得健康良好，精神奕奕，七十多歲的年紀，樣子看來只得五十多歲。盧太卻說：「年長了，身體機能始終不及壯年。其實退休初期，我還學跳社交舞，每天跳二至四小時，可惜跳舞容易弄傷腳，跳得越精，受傷的機會越大，所以近年才放棄了。」嘩，盧太當年一定是個舞痴，現在沒有了這個嗜好，最「主打」的又是甚麼活動呢？「現在我每日去游水，每次要花上三個多小時，因為我要轉幾程車去親戚屋苑的會所游水，加上焗桑拿，一來一回已要數小時了！」

轉幾程車，不嫌麻煩嗎？「不怕，我時間多嘛！」盧太說。「我的優勢正是有時間。說起來，我更喜歡好像游水這種個人活動，不用配合或遷就別人的時間。打麻雀也要約齊人才可以，何時游水卻十分自由呢！」盧太雖然空閒時間多，卻仍十分重視對時間運用的掌握，顯然是位有條理的人。「是的，我凡事都要井井有條、計劃妥當，這是性格使然。以前處理事業和家庭問題，我也是條理分明的。」難怪盧太退休後的生活都充實而有序，老人家如何生活，當然也是性格的反映。

### ■ 一家人齊齊整整，樂享天倫。



## 跳舞



## 時間多多選擇多

「我從不覺得退休後的生活會是一片空白！」盧太再一次強調。「發展興趣，才可充實生活，甚麼也沒興趣的話，也可做運動、做義工，總之不應該讓自己停下來。」但興趣是否需要財力去支持呢？盧太是不是因為有經濟能力，才能發展多方面的興趣？「當然不是。我現在的生活花得了多少錢？年紀大了，吃得不多，最花錢的學習社交舞又已經停止了，學書法、上主日學所費無幾，打麻雀豐儉由人。我每天去游水，交通費與入場費都不高。就算不能去會所，可以去公眾泳池，雖然人比較多，但我不用上班，可以選擇最少人的時間才去，而且花費也較便宜。退休後就有這個好處。」

退休後有條件去避開繁忙時段，又是一個重點，更是優勢。相信對盧太來說，如何分配與善用時間，本身已充滿趣味和滿足感。「是啊，我生活的確十分充實，甚至忙得很少與四個孫兒玩耍呢！我相信老年生活或退休後的生活仍然應該是多姿多采的，而無論經濟條件如何，都不會構成太大影響。需要大量金錢去支持的興趣當然有，但所費無幾的一樣選擇多多。」

盧太提及了她的家人，既然自己的生活安排得如此妥貼，在處理家庭方面又有何秘訣呢？「最重要的是教育子女吧！我相信身教，以身作則是最有說服力的。而我有四個子女，從小已教導他們要互助互愛，人生的路漫長，有兄弟姊妹互相扶持幫助，總會過得更順利和快樂！」

盧太不單對子女進行了身教，也對退休人仕和長者們示範了充實而精采的老年生活。■

瑩瑩自小就對學業很緊張，經常擔心忘了做功課、帶課本，尤其到了星期日黃昏，便會緊張得連胃口也沒有，晚上睡覺時，也會忽然驚醒，從床上跳起來，檢查書包是否已執拾妥當，有時甚至會檢查8次、10次，還是放心不了。



# 學生哥， 緊張功課，壓力有幾多？

## 緊張兮兮上學堂

害怕上學嗎？那倒不像，瑩瑩捫心自問，自己挺喜歡上學，但就是不能自控地擔心，甚至因此哭起來，爸爸唯有安慰，媽媽則覺得不耐煩，以為孩子比較膽小內向，自信不足而已。

瑩媽媽偶然也會向其他家長提起瑩瑩的情況，但卻反叫他們羨慕，還說如果自己的孩子也能像瑩瑩一樣肯這麼緊張功課就好了。瑩媽媽聽起來也覺得未嘗不是，因此對瑩瑩的情況便不以為然。

升上中學，功課壓力更大，瑩瑩的精神便更緊張。有一次看家庭醫生時，醫生發現她的情緒不大穩定，於是轉介她到政府精神科接受治療。經精神科醫生診斷，說瑩瑩有輕微焦慮，需定期覆診，但無須服藥。父母雖然擔心，但既然已有醫生跟進孩子的問題，也便覺得安心，就這樣鬆懈下來。

一年多後，那位精神科醫生忽然建議瑩瑩用藥。追問原因下，他只言見瑩瑩一年多來也無甚起色，所以要她吃藥，希望會有進展。但因為瑩瑩曾經見過有同學服了精神科藥物後，反應變得遲鈍，當時正值選科升中四的時期，把心思都放在學業上的她自然反對，於是家人經商量後，決定放棄往精神科醫生覆診，轉看家庭醫生。

瑩媽媽回想，覺得當時女兒的情緒病微不太明顯，以為情況還不致很壞；反而是女兒的腸胃病更為嚴重，經常要看腸胃科醫生，但照了「胃鏡」，卻找不出問題。

就這樣過了一段時間，瑩爸媽發現女兒的身體日漸消瘦，已經到了不能接受的地步，於是重新排期到政府精神科就醫。不過，瑩爸媽卻沒有注意到，原來瑩瑩只顧埋頭讀書，連吃飯的胃口也沒有，考試期間更只睡3、4個小時，身體哪會不瘦？

好不容易，輪到接受診治了，可是醫生竟然說瑩瑩患了厭食症！更要求她於一星期內增磅。

瑩瑩滿腹疑惑，因為自己既沒有刻意減肥，也沒有扣喉或吃瀉藥，哪會是厭食症？但她實在缺乏自信，只能相信醫生之言，還為此強迫自己拼命做運動，以為有助增加體重。殊不知當時她的心臟其實已很虛弱，根本受不了劇烈運動，結果倒下了，被送到醫院去。

### 從何尋醫甚徬徨

把瑩瑩從醫院接出來後，瑩爸媽都很徬徨，因為不知道該往哪裏去尋找適合的精神科醫生，也不懂到網上去找尋資料。幸好，那時從家庭醫生及一些團體的宣傳活動中，獲得一些精神科醫生的聯絡資料，於是前往求診。

這次求醫，精神科醫生診斷瑩瑩有重性抑鬱症、強迫症及社交焦慮症，需要服藥及接受認知行為治療，希望雙管齊下，把病治好。臨床心理學家除了教瑩瑩怎樣處理情緒外，也指導瑩爸媽如何面對瑩瑩的問題，協助孩子渡過難關。

治療過程並非一開始便順利，醫生也坦言以藥物治療兒童情緒病的經驗相對較少；但經過一番努力後，瑩瑩的病情日漸好轉了，雖然醫生預期可能還需2-3年多才能全面治癒，但至少她表面的病徵已漸漸消失。現在她和陌生人交談時，也會報以微笑。

曾經在瑩瑩的病情最嚴重時，她連頭也不抬、話也不說，完全是封鎖在自己的世界中似的。看在媽媽眼裏，心痛極了，從前的活潑小天使簡直變了另一個人。不過醫生也提醒，即使有朝康復，也不能期望她會必然變得很開朗活潑。她可能還會有情緒緊張，但緊張過後，她會懂得處理情緒，不致成病。■

## 母親寄語

媽媽知道孩子逐漸康復，頓鬆一口氣，亦慶幸孩子發病得早。因為她病發時年紀小，還在需要照顧的時期，因此較易察覺問題，若年紀大了才病發，父母與她接觸的機會少了，未必容易察覺，可能就此失去這個孩子。

瑩媽媽覺得社會現在仍缺乏相關資訊和宣傳，一般人對這些問題認識很少。現在追想起來，其實女兒的病徵很早便出現，但她和其他家長一樣，以為性格使然，也不懂得處理，只覺得煩躁，反而令女兒內疚，拼命把情緒隱藏，日積月累下，一發更不可收拾。小孩子無人生經驗，有問題不懂處理，若家長對這些問題認識更多，及早發現病徵，對治療會幫助很大。

## 孩兒心聲

經歷過甚至想尋死的痛苦，瑩瑩覺得現在的生命，是由爸媽的愛所給予。爸媽總是鼓勵自己不要放棄，在自己覺得辛苦時、覺得氣餒時，媽媽總是提醒自己「有病嘛」，令她舒服一些，沒了自責的感覺。她也不再只顧讀書，也會做一些從前覺得浪費時間的事情，例如看小說、聽收音機、上網交談等，開闊自己的世界。

瑩瑩明白很多人對這病不了解，只會說「你不要想著有病就會沒事」、「控制一下自己的情緒就行」，因此她也不大願對朋友透露病情。她現在最希望把病治好後，繼續學業，日後能當上臨床心理學家，去幫助更多需要的人，讓他們明白自己只是有病而已，是可以治癒的。

# 香港中文大學 新地心理健康工程

THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG

新鴻基地產  
Sun Hung Kai Properties

促進心理健康 邁向豐盛人生

公眾教育 調查及實務研究

預防及治療 專業培訓



新鴻基地產傳訊總監劉美梅小姐、中大心理學系臨床及健康心理學中心主任馬麗莊教授、中大校長劉遵義教授、新鴻基地產副主席兼董事總經理郭炳聯博士、中大新地心理健康工程總監張妙清教授、中大社會工作學系家庭及小組實務研究中心主任梁永亮教授及中大醫學院香港健康情緒中心主管李誠教授。

## 啟動心理健康工程 共建豐盛和諧社會

8月3日，在新鴻基中心的記者會上，「香港中文大學－新地心理健康工程」正式啟動，而這個為期兩年的大型心理健康推廣計劃亦隨即展開。「中大新地心理健康工程」是由新鴻基地產及郭氏家族合共捐出三千萬元以支持運作，將透過公眾教育、預防與治療、調查與實務研究及專業培訓等四大範疇，全方位推廣心理健康，減低社會對情緒病的歧見，並幫助受困擾人士打開醫治之門，加快康復步伐。

今次為亞洲首次有大型商業集團對推廣情緒病認識的活動作出捐贈，新鴻基地產可說是為其他大集團開了良好的先例。中文大學亦表示感謝新地為香港人精神健康作出的此項重要投資。

「新地心理健康工程」將由中文大學醫學院三個學系的專業服務單位分工合作，由中大心理學講座教授張妙清教授擔任總監，而參與的三個中文大學專業服務單位包括：臨床及健康心理學中心（心理學系）、家庭及小組實務研究中心（社會工作學系）及香港健康情緒中心（醫學院）。



香港中文大學校長劉遵義教授感謝新鴻基地產的慷慨捐贈。



### 透過公眾教育 推廣情緒病知識

本工程將透過講座、展覽、商場巡迴活動及電視與電台節目等進行宣傳、推廣與教育，亦會派出專家到學校和社會服務機構講解，以提高公眾對心理健康的意識。閣下正在閱讀的《情報新地》亦是因為這個使命而出版。另外亦會加強以實證為依據的防治服務、擴大實務研究及培訓前線工作者，以求能令情緒病的患者受惠。

在記者會上，新鴻基地產副主席兼董事總經理郭炳聯博士表示，對每五個港人即有一個有心理及情緒問題徵狀的統計數字感到驚訝。他更注意到近來多宗與壓力及情緒病有關的新聞，包括集體自殺及巴士阿叔事件，引起社會很大關注。他說：「我希望這計劃可以起帶頭作用，引起更多機構、團體以及個人的關注，將心病或情緒病應該及早治療的訊息廣泛傳開去，向社會推廣有效預防和治療的方法，及改變一般人對病患者的歧見，令更多香港人打開身心健康之門，重新享受美好人生。」

香港中文大學校長劉遵義教授則表示，感謝新地及郭氏家族的慷慨捐贈。「今天，香港中文大學再一次得到新鴻基地產和郭氏家族的贊助，開展另一項重要的服務，我們極感榮幸。我們深信，結合中大專家學者和新鴻基地產的力量，必定能夠在促進心理健康這個範疇，創造出優異的成績，攜手締造更快樂更和諧的社會。」

劉校長亦提到，由於近年香港的社會結構及經濟狀況起了種種急劇變化，市民日常生活和工作上承受的壓力越來越大，情緒鬱結亦可能因此越來越深，直接影響精神和心理健康，更曾導致多宗自殺及傷人的悲劇。新鴻基地產、郭博士及其家人意識到問題嚴重，是以慷慨捐贈中文大學去對症下藥、進行這個改善心理健康的大型工程，劉校長感謝他們對香港市民的關心之餘，亦承諾必定會善用捐款，為社會的和諧與健康出一分力。



中大校長劉遵義教授(左)與新地副主席兼董事總經理郭炳聯博士(右)互相交流公眾教育心得。



中大新地心理健康工程總監張妙清教授表示：「中大的專業科研人員過去的研究發現，華人社會一般缺乏對精神病徵的認識、將心理問題理解為身體問題的傾向、對精神病的誤解及偏見、或不知從何渠道獲得心理健康服務，均會延誤有需要人士求助。」此工程的目標之一正是推廣如何正確看待情緒病，以使更多患者了解自己情況，及勇於求助。

### 出版免費雜誌 9月展開活動

參與是項工程的服務單位之一「香港健康情緒中心」，除了於9月開始出版一本全力推動香港人情緒健康的免費雜誌《情報新地》雙月刊外，已落實的推廣工作包括舉辦三個大型跨媒體活動：本年9月的《戰勝焦慮週》、明年1月的《戰勝驚恐週》及明年4月的《戰勝抑鬱週》。率先在9月3日至10日舉行的《戰勝焦慮週》，是針對經常焦慮症的推廣活動，希望藉此向市民提供有關經常焦慮症的資料及面對此症的正確態度，以求促使患者及早求醫。其中9月10日於香港理工大學賽馬會綜藝館舉行的大型免費講座將由中心主管李誠教授及一級執業臨床心理學家郭碧珊小姐主講，及邀得曾患經常焦慮症的著名填詞人林夕先生分享親身感受。■