

一本全力推動香港人情緒健康的雜誌

BI - MONTHLY 雙月刊

MAY - JUN 2007

情報新地

SUNDÆ MOOD

免費贈閱

另備 免費 網上版
www.sundaemood.hk

人物專訪

■ 古巨基
拿花灑洗禮

■ 攬好一台戲 古天農
■ 綠草球場悟真情 鄭滿海

專題探討 ■ 想完又要想 做完又要做
停不了的強迫症

ISSN 1991-3028
9 771991 302008

編

者

話

EDITOR's ROOM

自強不迫

《情報新地》今期的主題是強迫症。之前數期介紹的鬱躁症、焦慮症、驚恐症等，一看名字便大概會知道是那一類的情緒病，但強迫症卻不同，不能望名而知義。影視創作人似乎很喜歡描寫強迫症狀，例如美國電影《貓屎先生》、《娛樂大亨》，電視劇《神探阿蒙》，主角均似乎是患有此症，而創作者又把他們塑造成執著、認真、追求完美兼事業大有所成。其實強迫症並不是這麼美好。

強迫症患者不能自控地出現強迫思想和行為，重複又重複，極端痛苦，生活大受影響，往往出現共病抑鬱症。強迫症的起因也像其他情緒病一樣，和環境壓力及腦部化學傳遞物質失衡都有密切的關係。一如其他情緒病，強迫症是可以醫治的，今期內文便詳細講解如何對付強迫症，令患者不用日夜被自己「強迫」。

現實生活中，有健康的情緒才是成功、快樂的先決條件。是以，患上情緒病應及早求助，而不要以為那只是自己性格問題、個人特色。

我們生活在群體社會，一人患病，影響的可能是很多人，一人健康，亦可以惠及很多人。最明顯的是家庭內，若有成員患上情緒病，會令全家都受到困擾，而若得到醫治、回復正常，帶來的快樂難以言喻。今期〈知情識趣〉的受訪者，因為兒子病癒而在訪問過程中一直笑不攏嘴，令筆者印象深刻。而其他文章的主角，莫不是擁有關愛愉快的情緒，在完全不必「強迫」自己的自然情況下惠及社會：封面人物古巨基是個充滿正能量的大孩子，健康又陽光，用歌聲、用畫筆帶給知音者無數歡樂；〈男喃自語〉中的古天農用無窮的精力投身藝術推廣，冀能令港人的精神生活質素提高；〈名人專訪〉訪問的鄒滿海在房屋署服務多年，為佔全港一半人口的公營房屋住戶盡心盡力；〈黃金路上〉的葉老太，更是老當益壯，為家鄉鋪橋築路，退休有為。

所以，情緒病從來就不只是個人的問題，你有病嗎？痛苦的不止是你自己，還有你的家人；損失的不止是你自己，還有社會，因為社會少了一個健康愉快、可以為他人付出的你。你朋友、家人有病嗎？你的重視及勸告，很可能幫助到他重拾正常人生。所以，別輕視自己的重要性，為己為人，認識情緒健康，自強不息，不受情緒壓迫！

編輯室

封

面人物 • COVER STORY

Text : Lorna

Photo : Wing

Wardrobe : Zucca (I.T.)

Hair : Mark Ip @ hair

Make up : Arris Law

Design : Eric

古巨基

拿花灑禮





古巨基近年的歌，更多情。

就像年青人一頭衝進愛情路上東奔西竄，跌跌撞撞過後，驀然發現，世界還有很多要珍惜的東西，例如父母。

生命也更開闊。多少執迷，多少擔憂，拿起花灑迎頭一沖，又是另一個清爽的自己。

人生有不同的階段，古巨基正體味著生命的轉化。

與 古巨基做訪問，感覺很舒服。

他就像鄰家大男孩那樣隨和，說話率真。

訪問的時候，林夕在他身旁。林夕說他有股正能量。

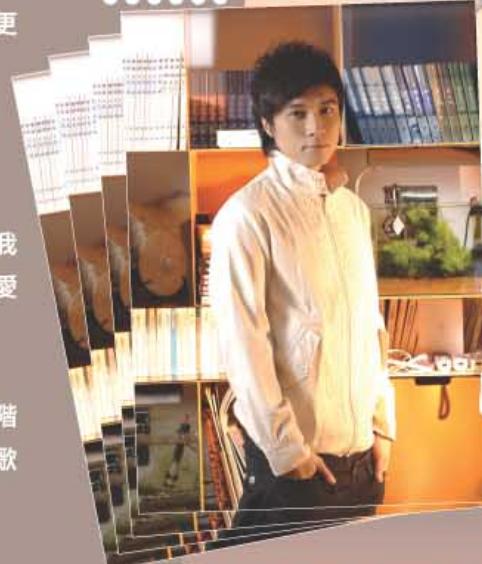
在基仔近年的大碟中，他們正想讓這股能量得到更多發揮的機會。

不要 愛得太遲

「近年的歌在愛情之外，多加了其他元素，因為我覺得有份使命感，要讓人在聽歌時從中得著，而不光談愛情。」基仔解釋道。

他不諱言部分原因是受林夕影響，但人到了某個階段，體會不同了，心境也會起變化。這種經歷，也滲到歌詞裡去。

「有些是痛苦經歷，因為這就是人生，苦是必經的，但會有答案，始終我們希望帶出來的是正面的效果。」



基仔除了淋花灑浴外，情緒低落時也會找朋友聊聊天，吃個飯，心情會舒暢不少。

有些歌手，會把歌唱到傷痛的深處，令人良久無法釋懷；基仔，唱出悲傷後，卻可以讓人看到希望。

之前《愛得太遲》風行後，很多網民紛紛留言，說要趕快回家陪阿媽吃飯。基仔事前沒想到會有這效果，因此他感到很高興：「我們就是想透過歌曲，讓多些人得到啟發。」

想多些回家吃飯的人，其實也包括基仔自己，但他比一般忙碌的香港人還要忙，前幾年拍電視劇，一年中有半年不在家。有一次回家，突然發現，爸爸已老了。

「因為真的很久沒見面，以前在一起時，不會察覺到的。」基仔說來也有點感慨。大家都在營營役役，但只要有這份掛念，心還是近的。

樂壇

壓力煲

看基仔一副隨和的樣子，一扯到工作時，他就變得非常緊張，也有很多疑慮。

「可能因為我是獅子座，」他半開玩笑道。「我總是希望追求最完美的，所以給了自己很大的壓力，而且在過程中會有很多疑惑，這樣做究竟是否最好？那樣做會否更好呢？」

基仔戲言自己是「樂壇壓力煲」，為了追求完美，往往經常生自己的氣，弄得情緒低落。基仔的減壓方法很簡單，就是跑去洗個花灑浴，「讓花灑打在臉上的感覺很舒服，人也即時清醒得多。」他說時閉上眼睛，讓腦海感覺著花灑浴的享受。

他也愛玩遊戲機，「遊戲不是小孩的專利。任何年紀、時間、地點，遊戲都跟我們在一起……」



童心

看世界

他更愛畫漫畫，畫漫畫也為他帶來很多生活樂趣，他的漫畫主角叫Kube，是個被外星人當垃圾拋掉卻掉到地球的次貨機械人。在他出版的漫畫集，好朋友周慧敏在序中這樣寫他：努力工作，把握好每個機會。但一有空間，便盡情地玩。工作、壓力，從來無損他赤子之心。他永遠擁有自己的世界，一個用童真、想像力、才華創造出來的世界。

不過近年的他懂得與人分擔，會交託拍檔處理工作上的難題，因而減輕了很多不必要的壓力和負擔。「壓力有時可以是挑戰，可以令自己進步。不過，過份的壓力會令人走火入魔。當面臨很大的壓力時，朋友對我來說很重要，朋友可以分擔我的壓力，也可以提供不同的觀點，免得我自己鑽了牛角尖，我很重視朋友，視他們為可貴的資產。」

紓緩情緒的方法其實可以很多，但要看當事人是否願意踏出那一步。

有時候，一點小小的啟發，世界便可以不一樣。相信基仔也希望自己的歌能給大家這些啟發吧！■

基仔的漫畫主角樂觀天真，正好反映基仔本身的豁達開朗性格。





「何必要做奴隸
無須要為失去了的執迷
人流量或曾像四季
做人做過世
漫長年月有路軌
人總想擁有東西
要是代價高
愈令心中牽繫擔憂
是無謂拿花灑洗禮」

摘自〈花灑〉

「最心痛是
愛得太遲
有些心意
不可等某個日子
盲目地發奮
忙忙忙其實自私
夢中也習慣
有壓力要我得志」

摘自〈愛得太遲〉



古巨基近十年來
為不少慈善機構擔任大使，
果然是使命感很重的人。

- 1998年：香港政府「禁毒大使」
(主題曲：原來的你)
- 1999年：世界宣明會「饑餓之星」
- 2000年：香港教育署「德育大使」
- 2000年：香港電台「饑餓之星」
- 2000年：聯合國「中國兒童大使」
- 2000年：中央衛生局「中國預防愛滋病大使」
(主題曲：飄揚的紅絲帶)
- 2000年：護苗基金「護苗大使」
- 2001年：奧比斯飛機醫院「光明大使」
- 2001年：廣州市慈善醫院「慈善之星」
- 2001年：陽光牌少年、新生活運動「青年大使」
- 2001年：「預防愛滋病宣傳大使」
- 2001年：聯合國「兒童基金大使」
- 2001年：少年警訊「減罪大使」
- 2002年：「專業教育大使」
- 2002年：「預防愛滋病宣傳大使」
- 2002年：世界宣明會「饑餓之星」
(主題曲：預感)
- 2004年：「生命・新機會大使」
- 2004年：漁農自然護理署「瀕危物種
保護科保育大使」
- 2004年：奧比斯「青年大使」
- 2004年：「助學長征之星」
- 2005年：「香港骨髓捐贈基金大使」
- 2005年：香港電台「太陽微笑大使」
- 2005年：保良局「安老大使」
- 2005年：香港盲人輔導會「光明之星」
- 2006年：香港電台「和諧社區大使」
- 2006年：世界宣明會「饑餓之星」



我思故我做 停不了的強迫症

你有沒有每天洗手洗澡的習慣？你每在出門或臨睡前，會否例行檢查火種或門窗是否關妥？這些本是日常的例行工作，會否長期強制你的思想、令你忐忑不安、影響你的生活？

即使你每日耗用大量時間在重複又重複地去思想或做這些相同的行為，但做了之後非但不能遏止你的不安，那些重複的思想仍舊揮之不去，甚至迫使你不停地再做同一行為。如果你有以上情況，那麼你有可能已經患上強迫症！

訪問香港中文大學醫學院
香港健康情緒中心臨床心理學家

張小雲小姐

「強迫症是焦慮症的一種，患者會出現重複而不能自控的思想、影像或衝動，而強迫性思想會令患者十分焦慮，很多時候會迫使他做出一些重複的行為以求中和、抵消或壓抑焦慮不安的感覺。雖然明知那些行為不合理，卻又不能不做。又有些時候，因為焦慮或害怕嚴重的事情會發生，想做的事又不敢做，很是痛苦。」張小雲指強迫症的主要病徵包括重複出現的強迫性思想 (obsessions) 及 / 或強迫性行為 (compulsions)，而患者對過程並不感到是種享受，行事後亦不感到快樂或滿足，所以，雖然都是重複不斷的行為，卻有別於一般人所說的購物狂或病態賭博，因為本質上，強迫性行為的目的是減低焦慮，而非如購物或賭博行為本身可為患者帶來快感。

張小姐解釋，根據美國精神病協會 (American Psychiatric Association, 2000) 的診斷標準 (DSM-IV-TR)，一個人如果每日以總時間計花耗至少一小時在強迫性思想或行為上，以致主觀地感到困擾，譬如覺得自己很古怪，擔心別人的眼光；或客觀地影響其生活功能，例如家庭關係、工作或學業、社交生活等，這已可能是患上強迫症。試想，一個人如果每日花八小時洗澡、或強迫家人回家時在大門的位置把衣服脫光才准許進屋，作為他的家人，會有甚麼感受？很多時候，家庭的糾紛便因此而起。

據資料顯示，在成年人口中，強迫症終身發病率約為 2.5%，即每一千個成年人便有 25 個病患者。一般來說，強迫症在青少年期或成人早期發病，男性發病高峰期為 6 - 15 歲，女性發病高峰期則為 20 - 29 歲，比男性較遲。每年約有 0.5% - 2.1% 成年人受到強迫症苦纏，而據兒童和青少年社區研究結果，每年約有 0.7% 兒童和青少年患有此病，可見強迫症並非罕有的情緒病。



不一樣的擔心

「強迫症患者時會出現焦慮的感覺，但所擔心的事情卻與經常焦慮症患者有所差別。經常焦慮症患者所焦慮的事情，很多時是與一般人所擔心的問題內容無異，例如關於財政狀況、身體健康、學業成績、人際關係、工作表現等，只是他們擔心的程度過高而且覺得難以自控，把事情災難化。但強迫症患者的焦慮卻常脫離現實，想人之所想，例如在沒有任何傳染病爆發的情形下，仍不能自控地極度害怕染病，以致誇大了傳染的可能性和途徑；並因此而產生不合理的、過度的清洗衣行為。又例如因為曾經出現攻擊其他人的念頭，以為想過便會做，因而擔心自己真的會付諸實行，以致刻意企圖壓抑不再去想等。」

追著自己的尾巴走，沒完沒了

「為了紓緩不安的感覺，強迫症患者會做出一些行為來中和，但這做法只能收一時短效，因為他的腦裡很快又會被強迫性思想強闖，而令他再感到焦慮不安，於是又再做些行為來中和，像追著自己的尾巴走，沒完沒了，令患者筋疲力盡，苦不堪言。」張小姐解釋強迫症的病徵初期往往由思想開始，之後患者會以行為來中和其不安的感覺，周而復始，想法、不安、行為、短暫收效，永無休止。

強迫症常見的 4大病徵

1

擔心感染 誠惶誠恐

有很多強迫症患者很怕受污染，因此他們會不停地洗手、洗澡、洗衣、清潔居所等，或者逃避出入人多的地方。亦有患者特別恐懼染上某些嚴重病患，例如愛滋病等，因而在接觸患者自以為高危的人士後進行過度的清潔消毒，甚至棄掉當時身上的衣物，更直接的，就是完全避開高危的人士或場所。

2

質疑自己 重複檢查

強迫症患者或會常常懷疑自己所做的事情有錯漏，當這種想法一出現，他們便會對所懷疑的事物進行檢查。例如他們懷疑自己沒有把門鎖好，或者沒有把火種關掉，他們便會去檢查門窗及爐灶，但因為懷疑的思想會不停出現，所以他們便會不停地做出檢查行為；又例如他們會以為自己做的事情不恰當，因此他們要求別人肯定他們的做法正確；不過，當他們檢查完或者向人查問完之後，那懷疑的思想會再度出現，雖然明知想法不合邏輯，但令他們再重複做出檢查行為。

3

想法僵化 嚴守自訂規則行事

強迫症的患者往往有一套自己特定的執行程式，例如一起疑心便要檢查，檢查次數也有所規定，例如必須是三次、五次或八次，如果檢查程序中出了岔子，無論那是第幾次，都需要由第一次重頭再來；物件必須擺放在指定的位置，不能有毫釐差距；尋求其他人的肯定時，規定答案需遵從某些字眼；做事要按照自己訂下的繁複程序，萬事必須統一等等；他們會堅持自己的想法而行事，一絲不苟。

4

出現亵瀆、色情或攻擊念頭 重複行為遏止不安

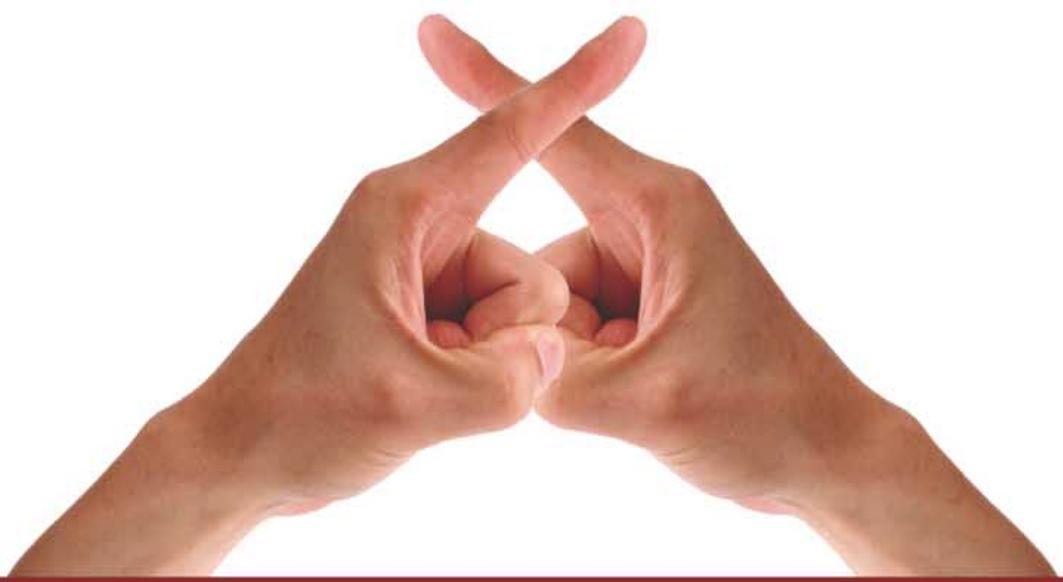
強迫症患者常會不能自控地在腦海中出現亵瀆神明的念頭或情慾的影像，或者常出現攻擊別人的衝動，亦會常在不適當的時候想做些不適當的行為，因此會常以數數字、祈禱、重複默念字句等行為來安撫內心的焦慮，以抑制自己的想法或遏止自己做出不當的行為。

思想重整 約正謬誤

「治療強迫症的正確方法包括藥物治療和認知行為治療，需要時會以兩者配合最為有效。認知行為治療通常包括兩部分，首先要約正患者的想法，例如讓患者明白，不能自控、不請自來的思想是很正常的，譬如看到窗戶想到自己會攀越而跳下去，或想到有意外發生在親人身上，是一般人都會有的尋常經驗。只是這些會在不刻意、不經意的時候闖進腦海的思想 (Intrusive Thoughts)，一般人不會特別注意，但強迫症患者注意到，就以為自己會實行或者事情真的會發生，這可嚴重了，於是，他們很多時會嘗試壓抑或逃避這些思想，但越不想就越去想，造成反效果，一發不可收拾。所以，要讓患者明白，真正壞事的是患者對這些思想的評估，而不是這些思想本身。」

治療階梯 從輕做起

「認知行為治療的第二部分，是要令患者不再逃避，主動做一些引致焦慮的事情，卻不進行強迫性行為 (Exposure and Response Prevention)，從而讓患者體驗到，原來就算不進行強迫性行為，焦慮感同樣會減低。首先，臨床心理學家與患者一起建立焦慮程度表 (Fear Hierarchy)，請他把所出現過的強迫性思想和所做過的強迫性行為依情景記錄下來，並要求他分等級寫下其焦慮程度，然後由最輕的一節入手，讓他感受到成功，讓他有動力進一步做些較難的環節，要有系統地協助他克服焦慮，不要期望一步登天。」張小姐認為，「家人的協助也很重要，例如患者會重複要求家人給予肯定或求證於家人 (Reassurance Seeking)，這時便需有家人的配合，不能姑息依從，以致好心做壞事地強化病者的強迫症鎖鏈：想法 → 焦慮 → 求證行為 → 焦慮短暫消除，治療效果才會較容易達到。」■



強迫症患者故事 1

想完又想 怕錯怕做

「我要不停回想過程，檢查自己有否出錯。」本是前線醫療工作者的阿儀（化名），自從患了強迫症，她像進入了永無休止的循環系統中……

阿 儀的病發，在2002年大學畢業後投身公立醫院工作時揭開。

記憶中最初的一次，她在核對病人資料時，懷疑自己出錯，經同事幫忙，發覺原來只是虛驚一場。幾個月後，阿儀轉到較大的公立醫院繼續工作，有一次，又發生了核對病人資料出錯的情況，經查證後，原來與上次一樣，又是虛驚一場。不過，從此之後，阿儀常常顯得緊張兮兮。

害怕做錯事

過了一年，阿儀轉職到私家醫院，也不知是否環境轉換的關係，阿儀的緊張情況越發厲害，同一件事情反來覆去要人確認，例如她會懷疑自己把病人的病歷紀錄錯誤調亂，並開始發現自己一返工就感到很害怕，「怕做錯事，所以要不停地檢查有沒有出錯。」她不欲在誠惶誠恐中工作，於是又再轉換工作環境。這次，轉到另一政府部門，可惜，緊張情況不但毫無改善，還變本加厲。上司知道了阿儀的情況，遂介紹她去找社工幫忙。「社工雖是見了，但卻起不到什麼大作用，我每日回到工作崗位，仍然是什麼也不敢做，怕出錯。」結果她由前線退下，轉調文職，以為可以令她紓緩，誰知也是不管用，甚至連處理簡單的資料，都表現得萬分惶恐，過了三個月，最後唯有被迫辭工。那時是2003年10月。

最怕毒死人

惶恐的情況並未因此而平息，相反還蔓延至日常生活之中。「那次去超市，我拿了一些貨品來看，但當我把這些東西放下時，突然感到很驚慌，我怕自己的手有毒而污染了那件貨品。」可是，問她那是甚麼病毒她又說不上來。自此，阿儀便開始恐懼接觸物件，盡可能也不要觸碰，漸漸，其他不可思議的情況陸續發生，包括不敢觸碰街上的東西，買衣服時也不敢試穿；連最疼愛的姨甥的生日會也不敢出席，因為她怕自己把病毒帶到生日會去，怕小朋友吃了她觸碰過的食物會毒死；不敢丟垃圾，因為怕無心之失而丟掉重要的東西；從銀行柜員機提款後，又懷疑那些錢並不屬於自己；在家中則不停重複檢查物件；外出購物後，每每疑心自己未付款；「在治療的初段，當離開診所後，我總會不停地思索有沒有付診金？」



也許你會像記者一樣反問：如果未付，人家不會追嗎？「我知道自己的想法是不合邏輯的，但卻控制不來，腦裡就是不停思索，要不停地向人查問，即使人家確實了我已經付了錢，但我心裡仍是不落實的，常常感到忐忑不安。」於是，阿儀又不停地重複思索她購物時付錢的過程：例如跟收銀員點早餐，收銀員接著說出她應付的金額，然後她拿出錢包，再從錢包拿出紙幣，交給收銀員等等的每一個細節……而且不止一次，是兩次、三次、四次或更多次，她形容：「想完又再想，不去想心裡便不舒服，但想了也不見得解決了問題。」因為疑問總是不停地在腦中出現，結果令阿儀終日疑神疑鬼。「變得很不正常，什麼都怕做錯，根本無法正常生活。」

到了2004年4月，阿儀知道問題已嚴重到非看醫生不行了，於是開始接受藥物治療。醫生判斷她患了強迫症，並建議她同時找臨床心理學家協助。



「丟垃圾也是這樣。」說起丟垃圾，她因為不敢丟垃圾，曾經弄到盡量不飲不食，免得製造垃圾，「不飲不食當然很慘，但相比起丟垃圾時的不安，那丟垃圾更辛苦得多。」阿儀回想，進行認知行為療程中，相對強迫性行為而言，更困難是要減少或停止強迫性的心智檢查（mental checking），例如重複地在腦海裏如錄影帶地播放自己付錢的過程，「腦裡面想什麼無人會知，別人亦不能阻止你，一切要靠自己。」

在未接受治療之前，阿儀在公司裡可說是個不受歡迎的人，她因為怕自己觸碰過的東西會變得有毒而害死人、怕失掉物件而連累人，所以很多事情也不敢做，不敢到銀行存票、不敢去郵局寄信、不敢傳遞文件給同事，但同事不知就裡，以為她什麼都不肯做，因此大家的關係弄得很差。

害怕 毒死人

「2004年8月開始接受認知行為治療。最初見臨床心理學家時，每星期一次。回家後就要做家課，例如要記下自己在甚麼情況下會產生不安的情緒，還要記下出現次數及強弱程度，到下次覆診時，臨床心理學家便會根據我的記錄來為我安排功課。」阿儀承認，初時很難做到，甚至會逃避不做，覆診時便交白卷，她很不喜歡那種感覺，「但確實又幫助很大，多做幾次後就開始習慣，不是不准去想，而是先由行為方面下功夫，例如出門前檢查電掣，檢查次數要減低，由五次減至四次，慢慢遞減，訓練自己不要重複多次檢查。」

在接受了認知行為治療及藥物雙管齊下，阿儀的強迫症日見好轉，「現在也不是完全不去想，不過想的情況不致影響到生活，也未必以行動來令自己心安，原來忍一忍不做，也會減輕想的壓力，甚至會漸漸不去想了。」

問阿儀在治療過程中，認知行為對她幫助大些還是吃藥奏效大些？她不假思索便答：「心理治療有很實質的帮助，但吃藥又確實可以令我比較容易放鬆心情，令我可以有勇氣和能力去完成治療的功課，所以需要兩者配合。」阿儀由2004年7月至2005年11月之間接受認知行為治療，為期一年四個月，如今不用再約見臨床心理學家了，但一直保持吃藥，每半個月到家庭醫生處覆診一次。

「我沒有想過自己為何會有這個病，只知道身體有問題，就要儘快看醫生。」從強迫症中走出來的阿儀，現在有了新工作，生活已回復正常。

責任感太強 害怕連累人

臨床心理學家張小雲替阿儀進行了認知行為治療，主要是令阿儀不再逃避，主動做一些引致她焦慮的事情，卻不進行強迫性的檢查行為 (Exposure and Response Prevention)。「雖然強迫症患者很多時都會有害怕污染或者重複檢查的行為，但他們內心所擔心的原因是不一樣的，所以在替他們進行認知行為治療時，我們給他們的功課也因人而異，但一般而言，都是由他們感到焦慮程度最輕的入手，由輕至重，有助他們建立信心，治療才容易有效。很多時候，強迫症患者責任感過份強烈，以至高估了自己對壞事情應負的責任，阿儀也不例外。」

針對阿儀的病況，張小姐替阿儀進行的治療分為 5 個階段：

1. 物件檢查

練習的項目包括在公司的文件是否存放好、離開公司時有沒有關掉電器及鎖好門、在街上檢查隨身物件有否遺失等，不是不准她檢查，而是要求她逐步遞減檢查次數，最終做到檢查一次便行了，切勿重複。

注意事項：除了減少重複的檢查行為，還要求她不可重複去思想檢查程序。因為在腦海裡重複播放自己完成一件事情的整個過程也是一種檢查行為，也是強迫症的病徵。

焦慮指數：最輕 ★★★★★ 最重



2. 丟垃圾

先要求她親手把垃圾放在自己座位的小廢紙箱內，漸漸再要求她親手把自己的小廢紙箱拿出門外去，把小廢紙箱內的垃圾投入大垃圾箱。

注意事項：她很害怕會丟掉了貴重的東西，所以要小心她會做出逃避的「轉移」行為，例如不製造垃圾或者將垃圾偷偷放置在別人的廢紙箱旁，那麼她便不用丟垃圾，不去便不會丟錯，以為這樣便可以減輕焦慮感。

焦慮指數：最輕 ★★★★★ 最重



3. 擁有不屬於自己的東西

設計一些事情要她做，例如給她一粒糖，要她拿回家中才吃。別以為只是吃粒糖很簡單，這對她來說已經很難，因為她懷疑這粒糖是否屬於她的，是否真的可以吃掉？是否張小姐叫她把糖轉交給別人的？如果吃掉別人的糖，就糟糕了。

注意事項：在下節治療時，要確定她真的吃了那粒糖，要她講述吃了那糖的滋味。

焦慮指數：最輕 ★★★★★ 最重



4. 碰過的東西變成有毒

要求她執行的行為包括：請她把一隻 CD 拿給治療中心內另一位工作人員；把臨床心理學家的一本書帶回家然後在下次覆診時帶回來；又試過要她親手拿一杯咖啡給臨床心理學家，後者並當著她面前喝了，初時她感到很焦慮，怕真的會毒死治療她的人，等到下節回來覆診時見對方安全無恙才放心。之後便請她到店舖買東西，例如叫她代臨床心理學家到超市買包餅乾回來請對方吃，這可難了，糾纏了幾個星期，才成功做到。

接著，又請她替她公司的同事買飯盒；她尤其最怕是毒死小朋友，所以最後亦曾要求她買食物給她最疼愛的姨甥吃。

她也怕但凡被她觸碰過的東西都會變得有毒，所以在購物時不會作出選擇，例如在超市，她往往只會拈最外層的一件貨品來買，因此在治療時也針對這點，要她揀選排列在外層下面或後面的貨品。也曾鼓勵她購買衣服和鞋子，而且要在服裝店內試穿至合心意才買。

注意事項：治療開始進入頗困難的階段，需要很有耐心與她傾談，這階段的治療用上很長的時間，先在治療中心進行，然後再逐步踏出外面的現實世界，每節治療的進展頗慢，每做一次功課都折騰很久，需要不斷激發她的信心，鼓勵她不要半途而廢。並引導她，令她知道她的病徵其實是反映了她的個人價值觀，她怕毒害人，換個角度來看，她是個不會害人的人。



5. 心思思未付錢

看了她所害怕的事情，可知她是個極具責任感的人，所以即使她知道在行為上，未付錢便讓她可以施然離開的情況並不合邏輯，但在思想上，基於過度強烈的責任感，她仍難免受到纏擾。

注意事項：自從 05 年尾開始至今一年多，阿儀已沒有再接受認知行為治療，但對於心思思未付錢這強迫性思想，仍偶然會出現，未能完全摒除。不過，想歸想，只要其想法未至於嚴重影響生活，那少許不安的感覺待她慢慢克服吧。



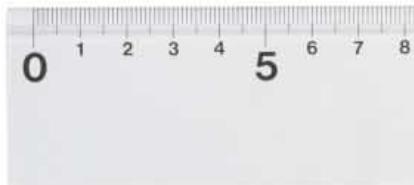
進展令人鼓舞

「在強迫症的患者個案中，阿儀的情況並不算最棘手，雖然她好像其他強迫症病人一樣，在進行治療時會出現抗拒(resistance)和反覆的情況，但她很誠實，給她的功課，她做不了，雖然感到不好意思，但她會承認，不會騙我，不會說一套做一套，陽奉陰違，因而誤導治療成效。」張小雲形容阿儀是個令人開心的個案：「看著她初時不願相信會治好這個病，及至現在能夠回復正常的生活，她的進展，實在令人鼓舞。」■



香港中文大學醫學院
香港健康情緒中心臨床心理學家

張小雲小姐



強迫症患者故事 2

洗手洗到爛 擺位擺到喊

「爸爸放了封信在我房間內的喇叭下面，因此把喇叭移動了，我想將它移回原位，但用了一小時也無法移得正，總是相差少少、相差少少……，弄得我筋疲力盡，結果，我對著那喇叭大哭。爸爸嚇嚇跑進來看我發生了什麼事，我發脾氣趕他們走，嚇得他們不知所措……」

今年 27 歲的 Kevin，在高中時已發覺自己出現不合常理的思想和重複不停行為，「最初只是擔心失物，經常檢查隨身物品如錢包、鎖匙、身份証等，也擔心貯物柜門未鎖好，會重複檢查。」Kevin 的強迫性思想和行為從 19 歲開始越來越嚴重，檢查的行為明顯影響生活，例如懷疑鐵閘未關好而猛力搖動鐵閘門，弄至整門鐵閘鬆掉；因懷疑水龍頭未關好而猛力地反覆扭水龍頭，以致經常要更換扭壞的水龍頭。病情最嚴重時，每天花耗在強迫性思想和行為上的時間，可長達 5 至 6 個小時。

Kevin 告訴記者，接受治療前，他受強迫症折磨了 7 年，出現的強迫性思想和行為大致可歸納為 5 類：

第 1 類

怕自己不夠小心而導致傷害他人，因此他不停地重複檢查。他尤其怕在家關房門時不小心夾傷愛犬，所以每逢關房門，他都要重複把門關完再開、關完再開，再三檢查有否夾傷愛犬，呀，不是再三那麼簡單，而是開開關關長達一小時！

第 2 類

擔心自己需要對一些災難性的後果負責，尤其是怕著火。在他的眼中，會著火的東西比比皆是，包括錢包、垃圾桶、雪柜、電腦、遙控器、毛巾、浴缸、未蓋好的牙膏、電動牙刷插座、鞋、衣物……，最驚的是衣櫃，他怕一關衣櫃門便會失火，所以如果他要把衣服放進衣櫃，可真是難為了他，他會對著衣櫃呆坐上一小時也未能辦得到！因為怕失火，所以盡量減少使用電腦，莫說用電腦要開關電掣，就連用完電腦後把鍵盤推回原位，也害怕會著火。年青人最愛上互聯網，可是 Kevin 連這娛樂也無福消受。

第 3 類

怕被污染，常常洗手。Kevin 大學畢業後曾在獸醫診所工作，因為他怕受細菌感染，故時常用帶有藥性的清潔劑洗手，由於洗手次數異常頻密，尤其是在冬天，天氣乾燥，Kevin 雙手常洗至皮開肉爛，但他仍不能控制這洗手行為，令他飽受身心之苦。

第 4 類

怕會遺失物件。因擔心失掉物品而不停檢查的次數越來越多，例如在早上用過八達通卡之後，會整天不停檢查錢包，看八達通卡是否已經存放妥當。

第 5 類

所有擺放的物件必定要對稱、整齊，不能忍受有毫釐差距。就是這強迫性思想，因而發生了那次的「喇叭事件」。

「因為放得不好，我會渾身不舒服。」Kevin 說，發生「喇叭事件」後，媽媽和他好好的談論過他的情況，媽媽於是建議他尋求專業協助，並且替他打電話預約。Kevin 很感激媽媽當時幫助他踏出這第一步，因為那時的他並沒有勇氣自己打電話預約。

「我接受了認知行為治療和藥物治療，臨床心理學家郭小姐叫我做什麼功課我都照做，至今未夠一年，我已經徹底痊癒，現在每天花在強迫思想或行為的時間最多只有一兩分鐘，很多時甚至整天也完全不用重複任何行為，不用再見郭小姐覆診了。現在的生活真的很輕鬆快樂，和家人的關係和社交生活也大大改善。」Kevin 笑著說。



新一代情緒調節劑 助他起步

「當時 Kevin 太受強迫症困擾，我認為在該刻立即進行認知行為治療，會成效不彰。考慮到新一代血清素調節劑的起效期大約是 2-4 星期，所以我安排他在一個月後才作第二次約見。」郭小姐指出初與 Kevin 見面時，發覺他的強迫性思想和行為嚴重影響生活，所以建議他先接受藥物治療，希望讓藥物助他起步後，才接受認知行為治療，這樣會較為順利些。「經過了一個月的藥物治療，他再來見我時，我發覺他的情緒和病情已開始有些改善，亦適合開始接受認知行為治療。」在第 2-3 節會見中，郭小姐請 Kevin 把他的強迫性思想和行為逐一列出，並且為他進行了很詳細的評估。雙方經過詳細討論，由第三節約見開始，先從「怕遺失物件及檢查」的強迫性思想和行為入手。「我先引導他由理智方面分析，透過反覆提問，讓他意識到他的行為不合理，從而和他一起訂定雙方都同意的改善行為計劃。」

郭小姐指，給強迫症患者的功課要相當明確，開始治療時不應有留白的空間，因為一有空間，他們往往會不知如何是好。例如她要求 Kevin 在頭三天的早上，可以跟他的既定程序去檢查他每天必須攜帶的物件（包括錢包、散紙包、電話、鎖匙和車匙），但踏出家門以後，每次使用後便只可以檢查一次，而到了第四天開始，在早上也只能檢查一次。



先重整思想 再改變行為

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在第一節會見 Kevin 時，經過評估後認為他的情況如能首先接受藥物治療會較為適合。Kevin 接納了她的專業意見，於是向醫生求診，吃了藥一個月後，才正式開始接受認知行為治療。

找出問題核心

在一星期後的第四次約見時，Kevin 的強迫性檢查行為已經明顯改善了。除了和他再一起制定方法去繼續強化強迫性檢查行為的改善外，郭小姐在該節亦替他進行有關「怕自己不夠小心而導致傷害他人」的認知行為治療。在這個問題上，郭小姐同樣先透過反覆提問去理解清楚問題的核心。瞭解到問題核心在於他怕關門時或會夾傷愛犬後，便透過提問方式讓他認識到擔憂的不合理性：

- 「你覺得若小狗真的站在門後，關門時牠會怎樣？」
「牠應該會走開。」
「你是否很急促地關門？」
「不，我每次都慢慢的關。」
「若果真的撞到牠，你覺得會出現什麼後果？」
「說實話，若撞到牠，牠一定會叫。如果牠叫，我一定會停下來。」
「那你覺得後果有多嚴重？」
「這樣分析，後果又好像不太嚴重。」
「你試過夾傷牠嗎？」
「那又沒有……其實我也知道我的擔憂很不合理，然而，不知怎的，總是很擔心自己一不小心便令牠受傷。」
「你可否告訴我，你的狗兒有多重？」
「大約六至七公斤吧。」
「牠屬於長毛還是短毛類的狗？」
「牠的毛是長長的。」
「那麼牠並不真的很小，對不對？」
「對呀！」
「你覺得有沒有可能牠的腳夾在門釦的空隙中，而你又完全不覺察？」
「我想這個機會很微。」
「假設牠的腳真的被夾，你覺得以牠的體積，還能關門嗎？」
他如夢初醒：「呀！這個真是好問題！我從來沒有想過呢！」
他陷入沉思中，然後慢慢泛起微笑：「不錯！若果真的夾到牠的任何身體部位，根本不可能關得上門。即使牠不作聲，我也不可能不知道呢！」
「那麼從今天開始，你可否不再重複檢查你有否在不自覺的情況下夾傷牠呢？」
「聽了你的解釋，我的擔心已大大減輕。好的，我會努力做這個功課——不再重複檢查自己有否在不自覺的情況下夾傷牠。」



Kevin 的治療進展得非常理想，第六節開始，郭小姐已著手和他處理他最怕的「怕失火」問題。「與他詳細傾談的過程中，我發現他很多時害怕東西會突然著火，原來是因為物件上反射出來的光，令物件某些地方會較光亮。他認為著火的東西也會發光，所以便擔心那些物件是因為突然起火而發亮。」弄清楚關鍵所在，便可作出針對性的治療了。



郭小姐解釋，採用認知行為治療強迫症，要由易入難，讓患者先享受到成功感，然後再逐步克服較難的問題。「由於可誘發患者出現強迫思想或行為的東西，往往能多達數十種或以上，因此，要幫助患者徹底克服強迫症，臨床心理學家必須耐心地，反覆引導患者就著能引發強迫焦慮的東西作出詳細分析，透過反覆的提問和訂下詳細的家課，重整有問題的思想和行為，方能把問題真正解決。」那麼家人朋友和患者傾談，是否可以得到同樣成效呢？「雖然家人朋友可能都很想幫助患者，但一來由於他們並沒有專業知識，而且這個反覆提問、訂定詳細家課的過程需要很大的耐性，一般人很可能在過程中已按捺不住而煩躁，所以和一般人傾偈跟認知行為其實大不相同呢！」郭小姐笑著解答。

Kevin 害怕突然著火的東西多達 60 多種，因此，郭小姐用了約 12 節的療程，逐步助他把這個問題徹底克服。治療此問題的初期，郭碧珊請他把所有他害怕會著火的東西全部列出，然後再每節訂定適切的家課。她給 Kevin 的功課當中，在思想上的包括請他每天用 5 分鐘回想約見時進行的思想重整，好讓他重溫內容；而在行為上的例如要求他寫記錄，或者在他想做強迫性行為之前忍一段時間（如 10 分鐘），「在事前會先讓他清楚知道忍的時候會出現忐忑不安的感覺，但只要他能忍得一時，那不安的感覺最終是會過的。Kevin 非常努力做家課，所以他的進展十分迅速和理想。看到他重過新生，我感到非常欣喜。」

雖然強迫症能對患者帶來很大的負面影響，亦經常被視為一長期並難治的疾病，但 Kevin 的例子反映出，若患者有很強的求變意欲、良好的家庭支持，配合適時的藥物及有質素的認知行為治療，其實病情也可以在中短期內大大改善。■

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



心理與藥物 雙管齊下

「臨床資料顯示，單使用藥物治療強迫症達至完全痊癒的情況較為少見，若能與認知行為治療雙管齊下，治療效果更令人滿意。」

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

李 誠教授解釋，並非認知行為治療比藥物治療更為有效，而是使用認知行為治療來治療強迫症的研究基礎相當強。「因為很多強迫症病人來求診時，病情很多時延展至已患有共病抑鬱症，抑鬱症病患者通常都動力不足，說話時也比較緩慢，但認知行為治療卻需要患者積極參與過程，要做功課、要寫下記錄等等，接受治療者需要有動力去改變自己的思想和行為，如果病人已進入抑鬱期，最好就先用藥物治療其抑鬱症狀，令他回復動力，再配合認知行為治療，相輔相成，治療效果會較理想，這亦可減輕復發機會及改善生活功能。」



強迫症是焦慮症的一種，所以用藥方面亦以抗焦慮藥物為主。「一般處方的抗焦慮藥物大概分為新舊兩類。除了鎮靜劑，傳統沿用的舊式藥物包括三環素；近年較常使用的是新一代情緒調節劑，包括血清素調節劑 (SSRI)、血清素及腦腎上腺素調節劑 (SNRI)。」李誠教授指出，強迫症病患者在首次求診時多數已非初期發病，所以病情一般都比較頑固，因此用藥劑量會比其他情緒病為高，高劑量意味著舊藥副作用也隨之增大，例如肥胖、嗜睡、便祕等，「最慘是便祕，有些強迫症病患者最怕玷污，病徵包括強迫性的潔癖行為，他們通常會花很多時間清潔、洗手等，在洗手間內有很多特定『儀式』，倘若再加上便祕帶來的困擾，其慘況更苦不堪言。」

至於使用新一代情緒調節劑，雖然也經常須要使用高劑量，但因為較少便祕的副作用，及同時具備抗焦慮及抗抑鬱劑的功能，能收一石二鳥之效。「如果治療效果未及理想，會加以使用強化劑，屬於近年常用的新一代抗精神疾病藥物或抗躁劑。」

有關藥物資料，請參閱 2006 年 9 - 10 月號《情報新地》第 21 頁，或瀏覽網頁
www.sundaemood.hk

新一代情緒調節劑的認可處方						
	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
Paroxetine (" Seroxat ") ▲ 調節血清素 SSRI	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Venlafaxine (" Efexor ") ▲ 調節血清素、腦腎上腺素 SNRI	✓	✓	✓			✓
Sertraline (" Zoloft ") 調節血清素 SSRI		✓	✓	✓	✓	✓
Citalopram (" Cipram ") 調節血清素 SSRI		✓				✓
Escitalopram (" Lexapro ") 調節血清素 SSRI	✓	✓	✓			✓
Fluoxetine (" Prozac ") 調節血清素 SSRI				✓		✓
Bupropion (" Wellbutrin ") 調節腦腎上腺素、多巴胺						✓
Mirtazapine (" Remeron ") 調節血清素、腦腎上腺素						✓
Duloxetine (" Cymbalta ") 調節血清素、腦腎上腺素 SNRI	✓					✓
Pregabalin (" Lyrica ") 調節多種腦部化學傳遞物	*					

✓ = 已獲美國食物及藥物管理局 (FDA) 或香港衛生署認可 ★ = 已獲歐洲聯盟認可治療經常焦慮症成年患者

** = 指原廠採用的商品名

▲ = 包括逐漸釋放型

不最常見 但非罕見 調查或許低估發病率



「如果根據各國大、小型的社區調查及臨床統計資料來看，強迫症的發病率大約為 1 - 2 %，令人覺得這並非常見的情緒病。」但李誠教授卻認為研究結果可能與診斷標準和症狀本質有關。「常用作診斷強迫症的標準是美國精神病協會的 DSM - IV - TR，那是很嚴格的診斷標準，不大用來診斷較輕的病症，尤其是強迫症，在患病初期所出現的強迫性思想和行為，如擔心受污染而洗多幾次手、擔心未鎖好門窗而檢查多幾次，很容易被誤以為是沒什麼大不了的事情，病患者甚至可能認為那些強迫行為可減輕他們的焦慮及視之為對紓緩情緒有幫助的行為。到病情加重時，可能

已經引發至共病出現如抑鬱症，那時便或曾被表層的抑鬱症病徵所遮掩，診斷結果也偏向以抑鬱症為焦點，而可能忽視了隱藏的強迫症。當然，若有經驗的醫生診斷，最終還是會判斷出病人是患有強迫症的。」

李誠教授指，如果採用另一套診斷系統世界衛生組織 ICD-10 作標準，強迫症的發病率則可能較高，約 3 - 4%，與經常焦慮症的發病率相若。「如果以『病向淺中醫』為治療原則，在斷症時便不應太過嚴格，以免延醫誤診。」■

病情複雜 用藥豈能簡單？ 鬱躁症藥物治療解構

「鬱躁症是雙向情緒病的一種，患者發病時會長期處於抑鬱狀態，但偶爾又會突然輕躁起來，這種九鬱一躁的情況頗為普遍，病情十分複雜，而且，可能已出現共病如焦慮症等，患者大有可能是腦部出現多元的化學物質失調，因此在使用藥物治療鬱躁症時，一般需要同時處方兩至三種，甚至更多的藥物。」

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

李誠教授指出，由於鬱躁症患者可能在不同時間出現不同病徵，所以病人在見醫生時的狀態可直接影響診症的判斷，這可能會增加誤診、治療過度或不足的機會，因此醫生在用藥時需要因應情況變化而作出多次調校。

治療鬱躁症的藥物可分為四大類，情緒平穩劑、抗躁劑、抗抑鬱劑和抗焦慮劑。四類藥物都有新舊兩代。

情緒平穩劑 (mood stabilizer)，並非鎮靜劑，不會令人上癮。不同種類的情緒平穩劑對預防雙向情緒病不同階段的抑鬱症和高漲的相對功效有異，至今調查顯示，情緒平穩劑是急性治療 (acute treatment) 與維持期治療 (maintenance treatment) 雙向情緒病的最重要藥物。

抗躁劑 (anti-manic drug) 類藥物能改善躁症病徵，新一代抗躁劑對患者中樞神經系統的各種神經傳達失衡更有效，並且能產生穩定情緒作用。由於新一代抗躁劑鎮定功效快速，醫生往往對急性躁症患者處方這類藥物。這些藥物還可以與情緒平穩劑一併使用，對抗較難治的雙向情緒病，防止躁症復發。

抗抑鬱劑 (anti-depressant drug) 對治療雙向情緒病同樣地重要，因為鬱躁症患者受抑鬱折磨比受躁症的困擾大得多，而且可能出現焦慮共病，所以可能有需要處方具治療焦慮效用的抗抑鬱藥。由於雙向情緒病患者普遍先出現抑鬱徵狀，醫生初期可能誤診作單向抑鬱症，只處方抗抑鬱藥，要是患者沒有同時服用情緒平穩劑，抗抑鬱藥有可能無效或觸發躁症發作。

抗焦慮劑(anti-anxiety drug)包括新一代情緒調節劑及過往一直沿用的鎮靜劑。(有關抗焦慮藥的詳細資料，請參閱 2006 年 9 - 10 月號《情報新地》第 19 - 21 頁或瀏覽網頁 www.sundaemood.hk)

「醫生會針對患者病情的不同時段，以不同份量配合使用以上四種藥物。」李誠教授強調，雙向情緒病的調藥時間一般比其他情緒病長，患者的情緒多數時間低落，來自家人和工作的壓力可以令人更加灰心沮喪。因此，醫生與病人之間建立耐心和溝通互信的關係極為重要。■

四大類消鬱解躁藥物

化學名稱:	原廠採用的商業名:	可出現的一部份副作用:
情緒平穩劑：基本作用是維持患者的情緒在健康的範圍內運行，令他們如常生活。		
舊一代情緒平穩劑		
鋰劑	Camolit® / Priadel®	口渴，尿頻，長暗瘡，手震
新一代情緒平穩劑		
丙戊酸鈉 Sodium valproate	Epilim® 穩得寧	噁心，肌肉疼痛，暈眩，體重上升，脫髮
卡馬西平 Carbamazepine	Tegretol®	暈眩，噁心，胃部不適，皮膚敏感
拉莫三嗪 Lamotrigine	Lamictal® 利必通	頭痛，暈眩，失眠，皮膚敏感
抗躁劑：治療躁症徵狀，令患者安寧。		
舊一代抗躁劑		
氯丙嗪 Chlorpromazine	Largactil® 「辣鷄頭」	肌肉繃緊，手震，坐立不安，口乾，視覺模糊，體重上升，
氟哌丁苯 Haloperidol	Haldol® 「哈佬」	肌肉僵硬
新一代抗躁劑 (有些可以當作情緒平穩劑，甚至具抗抑鬱作用，能夠防止雙向情緒病復發。)		
奧氮平 Olanzapine	Zyprexa® 再普樂	渴睡，體重上升，增加血脂和血糖水平
齊拉西酮 Ziprasidone	Zeldox® 詩樂優	暈眩，失眠，肌肉緊
利斯配酮 Risperidone	Risperdal® 維思通	暈眩，肌肉僵硬，不安，顫抖
喹硫平 Quetiapine	Seroquel® 思緒康	渴睡，暈眩，體重上升
阿立哌唑 Aripiprazole	Abilify® 安立復	坐立不安，便秘，疲倦，噁心
氨磺必利 Aripiprazole	Solian® 樂靈逸	失眠，不安
抗抑鬱劑：治療抑鬱症。		
舊一代抗抑鬱劑		
三環素抗抑鬱劑		
阿米替林 Amitriptyline	Tryptanol®	
米帕明 Imipramine	Tofranil®	昏睡，口乾，便秘，視力模糊，小便困難，疲勞，記憶力下降，手震，體重增加
去甲替林 Nortriptyline	Nortriilen®	
新一代抗抑鬱劑		
選擇性血清素調節劑		
帕羅西汀 Paroxetine	Seroxat® CR	
鹽酸氟西汀 Fluoxetine	Prozac® 百憂解	
舍曲林 Sertraline	Zoloft® 復蘇樂	暈心，失眠，胃部不適，疲倦，頭重，出汗，便秘，睡覺時手腳跳，性功能障礙
西酞普蘭 Citalopram	Cipram®	
Escitalopram	Lexapro®	
血清素及腦腎上腺素調節劑		
文拉法辛 Venlafaxine	Efexor® XR 怡諾思	疲倦，口乾，便秘，嗜睡或失眠，噁心，頭暈，頭痛，流汗
度洛西汀 Duloxetine	Cymbalta®	
米氮平 Mirtazapine	Remeron®	嗜睡，暈眩，胃口增加，體重上升
腦腎上腺素多巴胺調節劑		
苯丙胺 Bupropion	Wellbutrin®	失眠，便秘，暈眩，口乾，出汗，手震
抗焦慮劑：治療輕躁患者急性的激動、不安或共病的焦慮症。		
舊一代抗焦慮劑		
苯二氮類鎮靜劑 Benzodiazepines		
阿普唑侖 Alprazolam	Xanax®	
勞拉西泮 Lorazepam	Ativan®	記憶力衰退，集中能力減弱，疲倦，嗜睡，頭暈，令患者上癮，耐受性令患者需服越來越多劑量，才有與以前相若的療效，停藥或減藥會引致戒斷綜合症
地西泮 Diazepam	Valium®	
氯硝西泮 Clonazepam	Rivotril®	
新一代抗焦慮劑		
選擇性血清素調節劑和血清素及腦腎上腺素調節劑		

黃土地上，笑看都市變遷 綠草球場，悟出點點真情

鄒滿海，前房屋署副署長及前屋宇署長，是位港人熟悉的前高官。除了因為他在政府服務長達三十九年，亦因為他在房屋署工作時，主理的公營房屋運作可說是與大部份港人息息相關（包括香港一半人口住在公屋及居屋，而私人樓宇住戶亦一定有親人住在或曾住過公屋、居屋）。屈指一算，由1977年加入房屋署出任高級產業測量師，至2003年以副署長身份離開房屋署，歷時廿多年參與公營房屋的有關工作，鄒滿海可曾覺得沉悶？

「一點也不會。」溫文有禮的鄒滿海，在綠草伽茵的紀利華木球會戶外茶座接受我們訪問時，非常肯定地笑說：「房屋署是個大部門，加上公營房屋在社會的份量如此重要，對外、對內要處理的事均非常多，亦不斷有新挑戰、新改變。公營房屋表面上只是為市民提供居所，但其實與經濟發展、都市發展等問題息息相關，加上我們的政策受社會、輿論、議會、居民組織高度關注，千頭萬緒，豈會覺得沉悶？」那不如談談公營房屋在社會中的角色吧！眾所周知，公屋的起源是因為石硤尾的一場大火，政府起了第一批公屋安置災民，但隨後多年至今，公屋都成了不變的政策，影響廣大人口，源頭雖是因意外而生，但其後的發展明顯是有心全力推行。在香港這個國際大都會、重要經濟體系中，公屋扮演了甚麼角色？



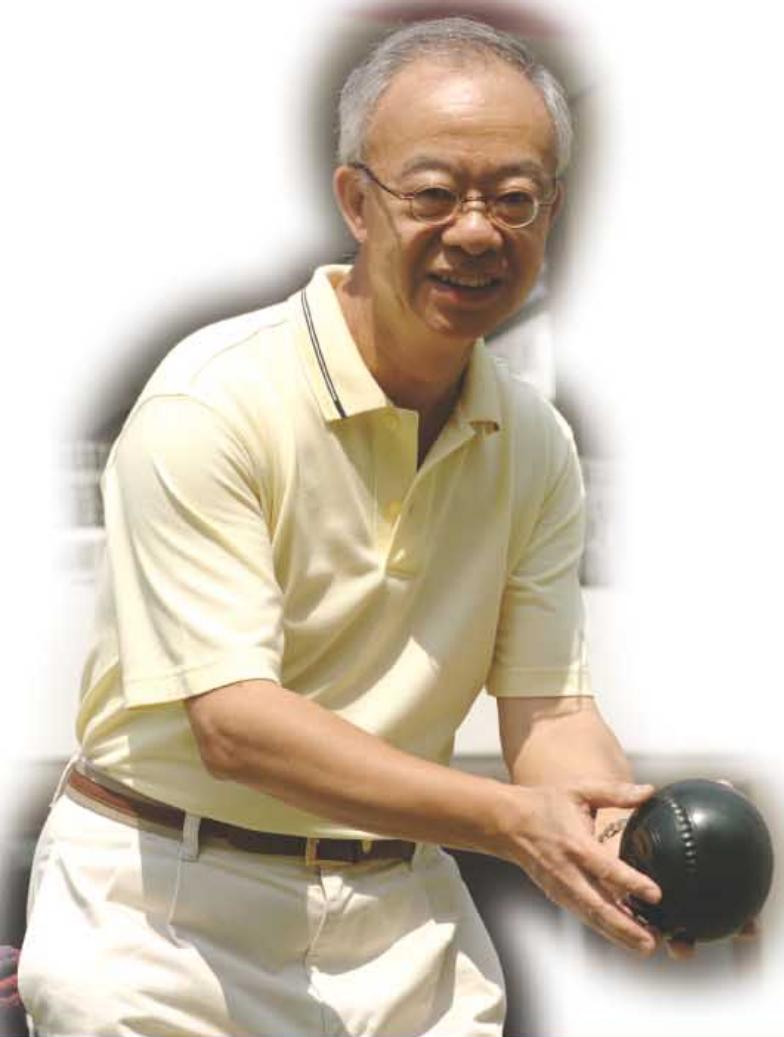
鄒滿海

公營房屋促成都市與經濟發展

「香港公營房屋規模之大，是世界罕見的，而它對社會的影響，亦成為了中外學者研究的課題。不少人指出，早年內地人口大量來港定居，令香港人口上升速度甚快，住屋供不應求，或居住環境參差。不解決的話，對民生、社會衛生都造成問題，亦會形成很多社會內的不穩定元素。大量公屋的建成，為人口解決了居住問題，而為了覓地建屋，也促成了很多新市鎮的急速發展。」多年前香港有個名詞叫「衛星城市」，指的就是荃灣、觀塘等新市鎮，而隨著交通網絡完善，全港早已一體化，新市鎮亦成了舊市鎮。但當年它們發展的勢頭，相信不太年輕的香港人都會記得。

「由於當年香港仍是工業城市，政府發展新市鎮時亦總會興建工廠區，荃灣、沙田、屯門等均有工廠區設置。有研究指出，當地的公屋居民除了為附近工廠提供了大量勞動力，由於公屋租金低廉，令工人要求的工資亦維持在較低的水平，廠家減輕了成本，產品在國際市場自然更有競爭力，這亦成了香港經濟起飛的一個因素。」鄒滿海繼續解釋。雖然香港經濟已經轉型，但當日成功的工業發展為經濟打下根基，從宏觀的角度看，工業的成功可說是因為政府引入了大量勞動力，再提供廉價居所，為工業提供了理想環境，最後達致市民、廠家、社會、政府多贏的局面。

至於與鄒滿海關係更為密切的居屋，他認為當年私人樓價太高，令公屋居民及部份私樓租戶難以負擔，居屋提供了一個階梯，給有心自置物業的市民多一個價錢較低的選擇，而從一直以來的市場反應，亦證明居屋政策是成功的。但到了二千年時，私人樓宇供應已十分足夠，其相對樓價幅度亦下調了不少，令居屋的階梯作用不再像以往般明顯，政府因此宣布停建居屋。回想當年正是因房屋署推廣居屋、需要人材而獲聘入房署，到離開前居屋剛完成歷史任務，鄒滿海可說是見証了香港居屋的歷史。



面對四面八方 首要知己知彼

當年作為房屋署副署長，除了日常的對內工作，還要面對傳媒、議員、居民團體，一點也不輕鬆，但鄒滿海認為香港的傳媒普遍來說，是中肯和公道，亦很歡迎官員們就政策作出進一步解釋，互相作良性溝通。至於面對議員與團體，鄒滿海除了積極加強溝通，也會易地而處，明白到他們若要爭取或表達甚麼，也是為了居民的利益。瞭解彼此的角色、要求，對解決歧見自然有幫助。對內要處理和大半人口相關的房屋政策，對外亦要面對社會不同質詢，要做到面面俱圓並不容易，鄒滿海工作時可有感到很大壓力？

「壓力是有的，但只要了解其來源，對情況掌握多了，壓力自然減輕。」鄒滿海說：「正如我上面所說，要瞭解別人的角色，瞭解問題核心，當能清楚掌握多一些資料，焦慮自然會減少，壓力也就失了源頭。當然，要瞭解全局，是需要時間、精神去思考和分析。另外，對自己期望過高也是壓力來源之一，若遇上這種情況，不妨將對自己的期望、要求降低一些，不要求事事做滿一百分。如果仍然消除不了壓力，我認為不妨到空曠地方輕鬆一下，或登高望遠，令精神在廣闊空間中得到舒展。有時我更會幻想自己身處於太空，再由太空下望地球，就會明白自己其實是何等渺小，壓力、煩惱也不再覺得重要了。」



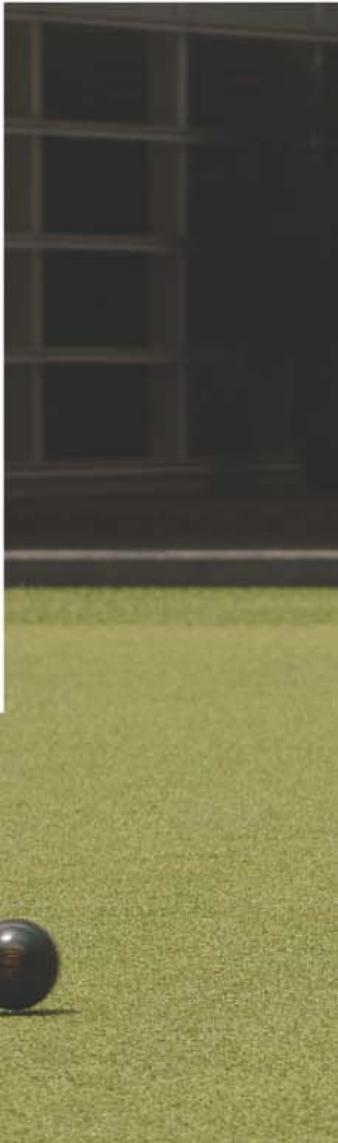
想當年.....



難忘各部門通力合作 解決危機

在房屋署工作多年，有甚麼特別難忘的經歷？「記得1999年時，一場大雨令石硤尾邨旁的斜坡出現即時危險，我們要緊急疏散三座樓共七百多住戶，其中半數是長者，並臨時安置他們住在社區會堂，再安排登記、安置上樓。一切在十日內完成，我們得到警務處、消防處、民政署、社會福利署、衛生署及志願團體的通力協助，警務人員和消防員迅速協助居民疏散，民政署安排地方暫時安置，社會福利署則到來直接向居民發放援助金，衛生署在電腦找有病居民的病歷記錄以配藥給他們，志願團體及部門義工隊則協助居民搬遷及裝修，我的部門則日以繼夜編配居民上樓。當時我是署理署長，事件被傳媒廣泛報導之餘，要處理的範疇亦十分廣闊，更引發其他危險斜坡的責任問題等。幸而一切都在短時間內得到解決，事件過後，

我見到報章有讀者投稿，讚賞政府處理該次事件妥當而有效率，感到非常欣慰。」鄒滿海笑說。



鄒滿海現時雖然擔任房協副主席，但自離開屋宇署後，可說已經半退休，談及日常的嗜好、活動，他說很喜歡練習書法，因為寫字時要心境平和、精神集中，對提升身心修養很有幫助。另外就是玩草地滾球。訪問當日我們身處的紀利華木球會，有各種球類設施，包括草地滾球。「我常常來這兒，除了因為這兒是我們一班會員朋友的聚腳點，也因為我一學草地滾球便產生了濃厚興趣。這種球類活動講求個人技術、團隊合作之外，還要有比賽策略。體力需求不大，反而對心理質素要求很高，若不能控制心境，打出的球不會好。一局球要打三、四小時，對我來說是很好的精神鍛鍊與調劑。」

團隊比個人重要 過程比結果重要

既然是精神鍛鍊，鄒滿海玩球時又可有悟出人生道理？「其實我四十歲前是踢足球的，說到人生道理，我從足球中領悟到的更多。踢足球首要是團隊精神，這和出來社會工作是一樣的；在一場球賽內，總會有對的動作、錯的動作，不需要為一個動作的得失而耿耿於懷。工作也是一樣，一時的得與失，其實不用太計較。另外，失球在先

不代表一定會輸，一旦落場，便要永不言敗，保持爭勝心才有機會扭轉敗局。反過來說，領先的球隊更要時刻提高警覺，維持本身優勢，一如在社會必須與時並進、不斷充實自己。而無論賽事是輸或贏，過程中我們總會有所得著，就如做人一樣，即使事業不如意，逆境中我們還是可以學到很多東西，可以活得精彩。只要全力以赴，過程比結果更重要。就算要計較成敗得失，也不應以一場半場的戰果作準。」

「團隊精神除了合作無間，也包括互相包容、扶持和鼓勵。人無完美，每個隊友都有優、缺點，瞭解隊友，自然能夠好好合作。說起來，年青時一起踢球的，往往都成了終生的好朋友，或許就是因為我們互相了解，又能彼此包容，加上長期做隊友建立起來的感情、共同經歷，這些都比球賽勝負更加珍貴、難忘。」正如鄒滿海所說，過程比結果更加重要，與其計較成敗，不如好好享受人生歷程，及珍惜過程中的得著。鄒滿海經歷了豐富的人生，也享受了當中的過程，如今的處世態度悠然自得，無所強求，就正如在風光明媚的下午玩一局草地滾球時的心態，勝負，早已拋諸腦外。■





把不幸 變成幸運

患病經驗助家人

若不幸患上了情緒病，自然需要家人的諒解和支持，才能順利走過求醫與康復的路途。而若自己、家人對情緒病根本不了解，則會耽擱求醫之餘，亦可能令彼此關係緊張。我們每次約見受訪的病人或家屬，都會問及他們未肯定自己或家人是患上了情緒病時，心態、關係會是如何；及後又是如何肯定患上了情緒病呢？

對劉太來說，發覺兒子患上情緒病不是太高難度的事，因為她自己也是情緒病受害者。患病，是不幸，但因此而對情緒病有認識，能及早發覺家人病況，予以包容及鼓勵求醫，不會束手無策，可說是不幸中的幸運。今次《知情識趣》的主題，正是劉太如何盡量利用了過來人的優勢去幫助兒子。



關係緊張，有賴家人包容

「我兒子患的是強迫症，至於我自己，是幾種情緒病混合，也不能確切說出是那種。」劉太說，「他本來在英國留學，但升大學前（約是十年前吧）忽然堅持要回港，由那時起，我已覺得他情緒上有問題。在家裡，別人碰他的東西他不喜歡，談話時也容易令他發脾氣，而由於課程接不上，他停學並轉而找了份工作，而除了工作，他十分自閉，朋友結婚請飲他也不去，亦拒絕和人溝通。」那麼，當時彼此的關係是否十分緊張？「當然，那時我會盡量避免激怒他，盡量容忍。其實我有留意到他不斷重複動作，很可能是患上了情緒病，但在關係緊張的時候，也無從勸他求醫。」

兒子與其他家人的關係又如何呢？「父親是個好脾氣的人，很能包容，而妹妹也沒有對他表達不滿，亦會盡力與他溝通。可以說，大衝突是沒有的，但由於我自己也有情緒病，對他的行徑也會感到壓力、無奈，但我最多也只是不理睬他，不會大吵大鬧。但當然，家庭內的氣氛難免比較緊張，因為不知我兒子何時會發脾氣，大家說話都會小心翼翼。」經過了數年這樣的生活，劉太沒有即時叫兒子去求醫，因為她本身性格較為順其自然，兼且情況未算太影響家人關係。但她既明白兒子患了病，便做了預備工夫：她和自己一直求醫的臨床心理學家說好，若有機會便會帶兒子來求助，希望到時機成熟時、他肯求醫時，能馬上得到專業人士的幫助，不用再耽擱。

及早預約專家，靜待時機

終於到了年多之前，劉太的兒子在家不斷想擺好一件東西，卻擺來擺去也不滿意，強迫症令他情緒爆發，接近崩潰邊緣。劉太抱著他痛哭失聲，並把一切攤開來說清楚，說服了兒子接受自己是有情緒病，並接受醫治。由於劉太早有部署，她的兒子馬上順利求醫，情況亦很快好轉。很明顯地，劉太幫助了兒子面對情緒病，而她也認為除了專家外，家人扮演的角色十分重要：「最先發現患者有問題的，通常都是家人。與患者相處最多的，也是家人。如果家人不了解情緒病，以為對方種種因病而產生的行徑只是無理取鬧、不可理喻，衝突便會發生。由於我自己也有情緒病，我很自然會明白他也是患了病，但本身作為病者，去包容他確然是要付出更大努力。」



不過，現時兒子的病況已大為好轉，可說是雨過天晴，他想繼續求學之餘，與家人關係非常良好，而當他明白母親也是患有情緒病後，更倒過來加倍體貼母親，及鼓勵她繼續醫治、對抗情緒病。家中不止一個成員有情緒病時，可能因衝突而互相深化病情，但亦可以作出良好互動的幫助；劉太之前對兒子付出了包容與鼓勵，現在是兒子倒過來支持她了。訪問中劉太一直笑得歡暢，因為總算熬過了最艱難的日子，現在兒子回復正常，一家人也更加團結、快樂。

助己助人，情緒病不可畏

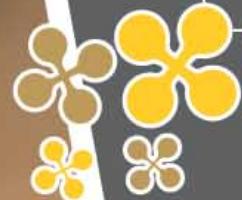
問及她認為患情緒病與一般疾病有何不同，劉太說：「普通疾病可以毫無顧忌地公開、談論，但情緒病不同，社會上對情緒病的認知雖然多了，但仍不是人人能夠接受或有認識，令患者可能仍會把病情『收收埋埋』。而即使懷疑自己有病，亦不是如傷風感冒般即時可以肯定，很少人一有情緒問題便急忙求醫的吧？總有一段疑幻疑真的時間，令精神飽受困擾。另外，求醫也可能不知循何途徑。我接受訪問，公開自己及兒子的情況，也是希望更多患者或患者家人能得到借鏡，及早戰勝情緒病。」

作為病者家屬，劉太順利幫助兒子改善了病情，而作為病人，她積極求醫之餘更善用自己優勢去幫助他人，可說是個難得的好榜樣。祝願劉太自身的情緒病也儘快完全康復，繼續享受天倫之樂。■

善用時間 壓力大減

專家教你 管理時間

郭碧珊



香港人很忙，幾乎分分秒秒都在趕、趕、趕。無論莘莘學子抑或上班一族，人人都說時間不敷應用，壓力亦隨之而來。也許很多人都會想，如果可以擁有多點時間，生活就會輕鬆些，壓力也會少一些。

然而，在時間面前，人人平等，每天只得24小時，想弄「多」點時間，唯有設法省點時間。道理似乎人人明白，但實際上如何才能做得到，如何能將時間管理得好並加以善用，且看專家教你幾招精簡而有效的技巧吧！

全文訪問自
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



掌控時間 生活得到平衡

工作繁忙，時間不夠用，是都市人常見的壓力來源。其實如果在時間方面管理得好，除了可以提高工作效率和提升工作表現外，亦會令我們覺得對工作和個人生活有較高程度的掌控。這種對生命有掌控的感覺，能使我們活得較開心，活得更起勁。

而且，生活是需要平衡的，工作之外，亦需要有個人生活和適當休息。如果善於管理時間，我們便可有較多的餘暇，去投放在家庭生活、進修、社交、反思、做自己喜歡的事、發展其他愛好等。由於時間有限，當在某些地方用得時間多了，自然能用在其他方面的時間就減少了。所以若時間管理得不好，導致經常花過長時間工作，而減少了(甚至缺少了)工作以外的生活，生活就會失去平衡。



先訂人生目標 再排事情次序

時間管理就是採用一些方法令時間使用得更有效率，能用較少的時間去做較多的事情。很多人都知道要好利用時間，就要先安排好事情的優先次序。但我們往往只著眼於把手頭上要做的事排序，而忽略了以人生目標來排序。即使能把手上的所有事情做好，不少人仍然覺得沒有滿足感。

做事孰先孰後，該由我們的價值觀決定：到底什麼(如事業、家庭、健康、愛情、朋友、社會責任等)對自己而言是真正重要的？在所有重要的領域中，什麼最重要？自己有什麼信念？支持什麼？只有當我們清楚自己的價值觀，才可以為人生訂下清晰目標。這些清晰的人生目標，能助我們好好計劃該如何分配時間，並對日常事務和活動作出篩選、取捨，然後訂下優先次序，把時間按重要性投放在人生不同的領域上。當我們所做的事跟自己的人生目標、價值觀互相吻合，我們就會發揮得最好，也即是能最善用時間。

時間管理 4 大實用技巧

技巧 1 建立系統

原來大部分人每日平均會花上半小時至一小時，甚至更多時間去尋找一些不知擺放了在何處的東西。換言之，

如果我們每天無須花上這些時間，就等於每天都多了半小時至一小時。想有效地節省尋找失物的時間，我們需要有系統地存放物件和處理文件。

很多人都會將文件有系統地存檔，但對其他物品(例如衣物、手袋或公事包內的物品)，我們便未必覺察到有系統的存放之重要性，以致事後浪費不少時間去尋回失物。若你想知道多些關於建立有效儲存系統的方法，可參考簡明實用的 *Organizing from the Inside Out* (作者：Julie Morgenstern) 一書。

技巧 2 保護自己的時間

訂定一些免受騷擾的時段，

因為若我們能在沒有騷擾的環境下集中精神做事，效率是會較高的。你曾有過以下的經驗嗎：當你正著手進行某項工作時，突然一個電話、同事過來講幾句說話，就打斷了本來的思路。到放下電話，或同事走開以後，又要花時間才能重回工作軌道，以致工作進度未如理想？若有的話，我們可以學習怎樣去「保護」自己的時間，為自己建立一些不受或減少騷擾的工作時段。例如：在該時段內掛起電話、關上房門，減少被攪擾的機會。

技巧 3 學會說「不」

有些人覺得跟人說「不」是件難於啟齒的事。但當我們不懂說「不」，就意味著一定得花上好些時間去做一些自己不願意的事情，也等於是浪費時間。所以，若要達致有效的時間管理，必須學會堅定地表達自己。說「不」的首要技巧，是當你想說「不」的時候，請不要說「好」。別對這顯然而見的原則嗤之以鼻，很多人為了避免衝突，不自覺地對所有要求或邀請都不假思索地說好。另一重要技巧是堅定、簡短直接地回應，因為越長篇大論地解釋，對方反而越容易察覺到你怕說「不」的弱點，於是會越死纏難打，讓你更難推掉他；而且，理由越多，越讓對方找到理由去說服你。所以，給予簡單的理由，有禮地拒絕就可以了，這個原則對上司、同事或朋友也通用。

技巧 4 用一分鐘去賺十分鐘

外國有研究顯示，事前好好計劃能有效節省時間。每花一分鐘時間做周詳計劃，可以在執行時節省十分鐘。這個有十倍回報的投資，非常可觀，值得推薦。

特別技巧 每天吃一隻青蛙

有一個關於時間管理的比喻：若我們每天要生吃一隻青蛙，起床後做的第一件事，就該先吃牠。青蛙所比喻的，是手頭上最困難、最重要的工作，亦即是我們最可能會拖延的。原來一件困難未完成的工作，越拖得長久，我們會覺得越難做，並很可能在腦海裡自行將它的難度升級。而且，若有一件重要但未完成的事繫繞在心，我們往往會難以專心做其他工作，因而拖慢效率。請試試從今天開始，每天第一件事就先吃掉青蛙！■



退休依然有為



葉太今年七十九歲，已經退休十九年。

葉太在上世紀五十年代來到香港，一珈大部分在那個年代來港謀生的新移民，從低做起，至退休前晉升至公司總經理，其間成功把公司代理的中成藥打進香港及東南亞市場，建立品牌形象。可以說，葉太代表了二十世紀七、八十年代香港的高速發展中，那一脫沒受過高深教育的典型廿性，全憑個人努力，在同時兼顧工作及家庭下，與時俱進，成就個人事業。

從事業舞台退下來，葉太選擇大部分時間在鄉間度過，一邊享受悠然的田野生活，一邊為改善鄉民生活而出錢出力，回饋家鄉。

舞台不一樣，生命依然精采。

葉老太是湖南人，她的兒子說她，儘管來港超過四十年，但粵語還是說得「論論盡盡」，平常不認識她的人沒幾人聽得懂，她則說都因為工作關係，常要到國內出差，普通話反是主要職業語言，同事日常接觸多，自然都聽得懂她的「論盡」粵語。這幾年在鄉間住的日子長了，兒子說她的廣東話也就更混亂，衝口而出都是湖南話。

葉老太向來低調，也不像其他企業家那樣經常見報。但若提起她經手策劃推廣的著名藥品，相信亦復不少。她為中成藥換上現代化包裝，並銷售海外，遠達美國，成功令中成藥晉身為國際知名品牌。產品更率先進入電視媒體，在七、八十年代來說，其創新思維及大膽突破，一直廣受行內及國內同業推崇。

一人開支 十人受惠

退休後的葉老太，選擇了悠閒自在的田野生活，一年內有近半年在家鄉渡過。問到鄉間環境，她笑說：「我家鄉屋大、地方大、空氣好，左鄰右里亦非常熟落，在那兒生活十分寫意，而且交通十分方便。」

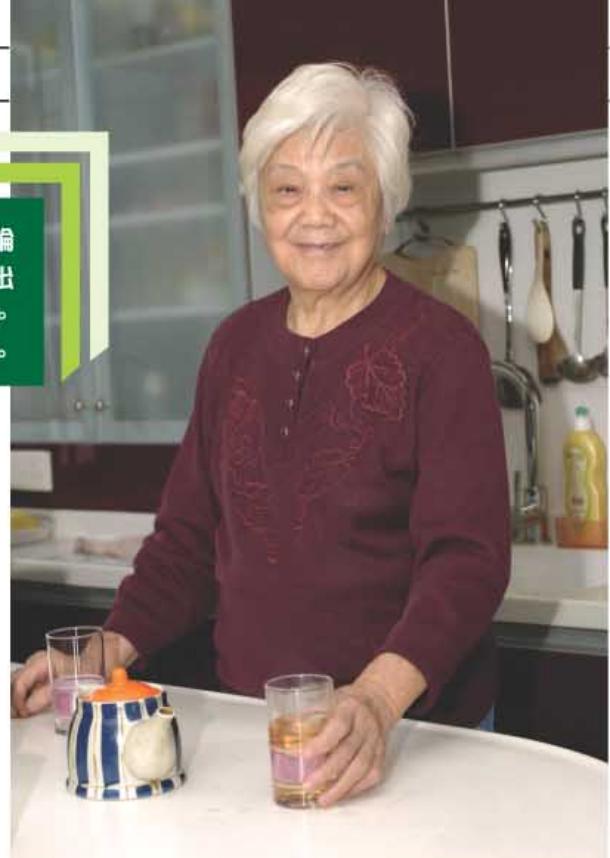
悠然的鄉間生活固然吸引，但另外也一個原因促使她選擇故鄉成為另一個家：「如果我在香港要一萬元生活費的話，在鄉間這筆開支受惠的人十個都不止。」

葉老太的家鄉在湖南株州，可說是個交通樞紐，由南方乘車到北京、上海、貴州等都會經過那兒。亦因此，政府近年經常修整當地的鐵路，但鐵路弄好了，鄉村的小路及交通卻因大型工程而弄斷了脈絡。畢竟，大型基建對環境多少會有影響。

政府當然有補貼給村民重新修路，但定額補貼不一定足以完善地重鋪路面，而且工作如何進行、緩急先後如何分配也要有人統籌，於是葉老太出錢又出力，務求令家鄉的道路更趨完善。「其實我們一直也有築小路，畢竟鄉鎮地方，很多小路、田邊行人路也要自己鋪設，現在不過是進行大一點的工程吧。」葉老太笑說。

修橋築路 參與公務

葉老太的家鄉是個中等城市邊上的一個小鎮。在九十年代，柏油路還未開到，每次回鄉，從火車站到家都得在泥濘路上顛簸好幾小時。湖南不像廣東多僑匯，又沒有大片大片的土地開發，搭橋鋪路可不是容易的事。鄉政府缺乏資源，修橋築路談何容易？鄉政府自不然打葉老太這位「香港富人」的主意。



問老太捐了多少錢支持家鄉建設，她沒有說個數字，只笑說都得到家人、朋友、有心人的幫忙，「反正自己有些閒錢，鄉下要修好路，都是對村民好，還是要多謝朋友幫忙啦！」說到修好路，葉老太可開心不已，她形容給記者，用圖比劃著路途怎樣近了、方便了。她說，這個錢在香港做不了什麼，在農村就是一村人的好處！

葉老太自言不是好名利的人，不過為地方出過力，地位自然高起來，加上從香港回來，鄉間的人自然覺得有見識，漸漸大家都視葉老太是德高望重的大姐。年來村裏有什麼糾紛，以至建學校修廟宇，都來找葉老太。葉老太看得清楚，很多事情說穿了，不就是一個「錢」字，但她說自己做事有原則，排解糾紛跟村民說道理，合理要錢的地方她會幫忙想辦法。

不過有件事葉老太卻是有求必應。村裏孩子要出城讀書甚至出國留學，她一定幫忙。「一萬幾千元在香港算不了什麼，但在鄉下可以幫到很多人。」老人家還是那句話，卻是一片真摯。

葉老太有兒子移民加拿大，她也有時會到那邊，但老太說，「在加拿大只有人家幫我，其實我不需要：回到農村，我卻可以幫到許多人：兩地都是清靜悠閒的環境，但我寧願去出到力的地方。」

寄情鄉間 以港為家

那麼除了參與公務，葉老太在家鄉又有甚麼消遣呢？「內地房子比較大，家務也可以做數小時，我就當是做運動；另外我們還會自己種菜，自己收割。」家鄉生活的飲食可習慣嗎？葉老太笑道：「其實我們的飲食十分健康，少肉多菜之餘，蛋也來自自己養的雞，而且我們那兒很多魚塘，可以吃自家養的魚，地下水亦十分充足，隨便開個井便能取水。加上內地空氣好，人也更精神。」

除了生活方式健康外，原來鄉村地方，也十分環保。「鐵罐廢紙都有人來收購，所以我們會將垃圾分類，可以燒掉的垃圾我們會自己燒掉，適宜做肥料的，就拿去施肥。」葉老太解釋道。「不過我們始終離城市不遠，與城市的交流也日漸增加。年青人會到城市工作，城市人放假時，也會來我們的魚塘付錢釣魚當作消遣。而且家家戶戶也有電視，無固網電話的也會有手提電話。」葉老太說，在鄉間鋪線不易，手提電話比固網更加流行。

既然內地那麼好，為何葉老太仍會回港居住呢？「香港生活方式較為緊張，空氣也較差，但始終香港有朋友、家人，而且我覺得兩地交通方便，往返不難，何樂而不為？加上鄉下冬天氣溫低，甚至會下雪，回來避寒也好。」

「人生不是只有工作，退休也不代表無事可做。」

香港和家鄉是兩種截然不同的生活，那麼究竟老太比較喜歡那一邊？她說無所謂，「不過農村空氣好得多，老人家也多，有多些人陪伴。」

生老病死 積極泰然

葉老太近八十歲，一頭銀髮，但看上去倒是蠻健康且中氣十足。但原來她曾做過兩次腫瘤手術，前後相隔二十多年。但她看得開，從來不麻煩人家，包括自己的孩子。說到這事，兒子說她在大前年做手術，什麼都安排好了，才通知家人要進醫院。

「人總是要病要死的，也不要家人擔心，病是免不了的。」老太說道。她說現在精神差了很多，身體也不怎麼好，但她卻沒刻意追求什麼養生之道。她覺得，保持心境開朗才是最重要。「我很懂得享受生活，而且凡事抱著輕鬆心態面對。我動過子宮和腫瘤手術，但我都處之泰然，患病時也不特別緊張。心境開朗，對健康很重要，更是生活優遊的先決條件。」老太說得豁達。

問她早年負責推廣中成藥，一定很了解中藥，為什麼不多吃補品呢？老太說她什麼也敢試敢吃，

好像在十多年前，兒子給她嘗試當時還未流行的靈芝孢子粉，她也照吃如儀；但她相信，好東西多吃也沒用，還是讓它順其自然吧。

這也是葉老多年來總結的人生哲理吧。「最重要是明白自己需要怎樣的生活，想工作便工作，想退休便退休，想過怎樣的退休生活便怎樣過，隨心而行。人生不是只有工作，退休也不代表無事可做。」老人家說來漫不經意，卻不知要多少人生經驗和智慧才能體會。

退休，只是生命中一個段落的結束；誰說退休後的人生不能繼續充實，繼續有意義？■



在香港有甚麼消遣？「我會看書、聽音樂、打麻將，不愁沒事可做。」當然還有弄孫為樂哩！

攬好 — 台戲 生命感富足

中
英

香港人聽到古天農這名字，必然會想起戲劇，因為在這個文化沙漠，他是少數極知名的戲劇演藝工作者。自小與戲劇結下不解緣，中一首次攬話劇、中三在大會堂演出，八三年加入香港話劇團，最為人熟悉的作品《我和春天有個約會》、《南海十三郎》及《伴我同行》三劇均被拍成電影，電影版《我和春天有個約會》叫好叫座更使他聲名大噪。他早於九三年起出任中英劇團藝術總監，並帶領中英劇團成為本地一流劇團。其實古天農熱愛藝術，不止是戲劇；他說如非以戲劇為業，很可能當上了音樂家、攝影家、小說家。然而戲劇之特殊吸引力，在於它是一門綜合藝術，提供了廣闊天地給多才多藝的古天農大展拳腳。是以他除了繼續獻身戲劇、創作新作品、編導演樣樣兼顧，更會致力推廣戲劇成為普及藝術和教育工具。他用人生舞台去攬好「戲劇」這台戲，而他的生命也因戲劇而富足。

Chung Yat Ning Theatre Company
劇團



古

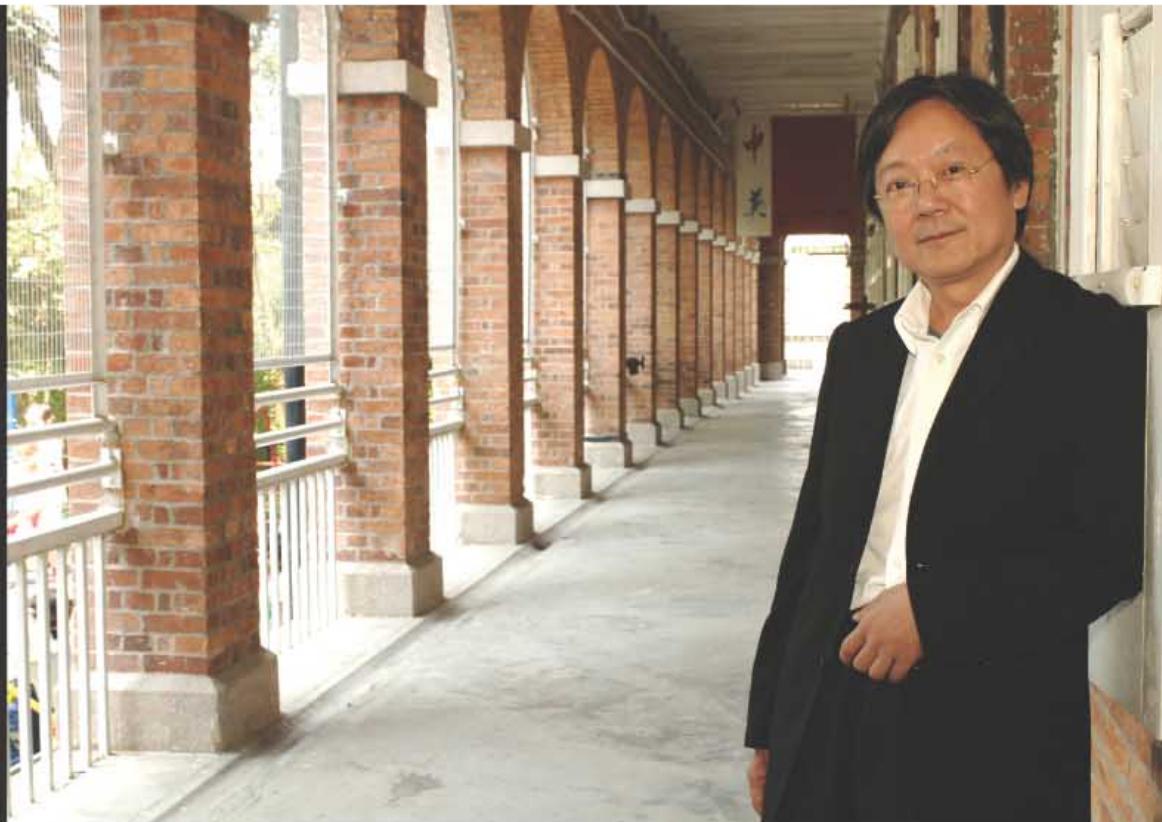
天農與戲劇幾乎是劃上等號，但其實他出身自教育學院，並未正式讀過戲劇。這有影響他發展演藝事業嗎？「我想是沒有的，其實每個人與生俱來都有創作的意欲，而藝術的創作、表達方式可以每個人也不同，因為這是自己的個性表達。就戲劇這門藝術來說，可以無師自通，也可以邊做邊學。」那麼他是如何開始戲劇生涯呢？「我自小很喜歡看小說，看多了自然會想嘗試創作、試寫，而小說其實已包含了戲劇元素。中學一年級時，老師忽然叫我攬一齣話劇，於是我就編、導、演一腳踢，在沒有任何指導下與同學們拉雜成軍，作了第一次的演出，亦帶來很大的滿足感。這可說是個開始，之後我再也沒有離開過戲劇。」古天農笑說。

古天農

戲劇作教育工具好處多

他認為每個人天性都喜歡創作，但自己機緣巧合才被發掘了創作才能，其實我們是否應該積極鼓勵小朋友進行創作呢？「當然！我認為香港的教育不單沒有鼓勵創意，更經常扼殺創意。我們的教育是重視培訓左腦的邏輯思維，對右腦的創作才能則拋在一邊，造成香港的年輕一代嚴重缺乏創意。其實社會需要的是創意人材，而藝術、戲劇等，是沒有『標準答案』的，容許不同形式的發揮，不會限死自己在一個框框內。社會上最成功的一群，一定是有創意的一群，其實無論從藝術的角度看、從鼓勵小孩全面發展智能的角度看、還是從功利的角度看，鼓勵創意都是極其重要的，所以我們的教育應該要重視創意。」

或許是修讀過教育的關係，談起培育小孩，古天農滔滔不絕：「戲劇是一門綜合藝術，特別適合磨練學生們的才能。畫畫、彈琴，大可閉門做車，自己顧自己；但攬戲劇就不同了：寫劇本，要有文字能力，演出，要有肢體及語言的表達能力，導演、統籌要有領袖及規劃能力，劇場佈置、服裝設計、宣傳品設計等要有美術能力，劇團內各人相處總有磨擦，亦即是考驗團員的人際關係能力，合作能力。好了，辛辛苦苦準備好演出時，總不能沒有觀眾，於是又要努力說服同學們來看，連公關及宣傳自己的能力也要具備。攬一台戲，學到的東西數之不盡！」



「而且，演戲要代入種種角色，亦要明白對手的內心戲才能合作得好。這能幫助孩子們體驗人生喜怒哀樂之餘，更令他們明白不同的人有不同的思考角度，不會以為只有自己的一套思考方法才是絕對的。即是提升了EQ，減少以自我為中心，對他們日後處理人際關係及自身情緒問題大有幫助。」戲劇的教育意義如此巨大，難怪古天農近年致力推廣戲劇教育，經常到不同學校演講及鼓勵學校成立劇團，而中英劇團更舉辦「戲劇教育海上遊」給有興趣的學校師生參加，至今反應熱烈，數十間學校參與。

推廣藝術改變文化貧乏

而除了針對學校、學生，古天農還有更遠大的目標，就是將藝術推廣到偏遠社區，令偏遠社區的居民不用舟車勞頓及付出昂貴交通費才能接觸到、享受到藝術帶來的精神滿足。「香港的藝術表演場地，集中在市中心如中環、尖沙咀、灣仔，或已有一定歷史的舊社區。新興偏遠市鎮的居民，要享受藝術表演就要付出額外時間精神金錢，而通常由於忙碌，只能無奈接受藝術貧乏、文化貧窮的生活。還有一個問題：新興社區青少年人口佔的比例甚高，及早培育他們對藝術的興趣及表演才能，可以令社會整體文化素養提升，亦令他們假期時有正當途徑去打發時間、精力。所以，我們的劇團計劃在暑假到偏遠社區巡迴表演之餘，亦會嘗試協助當地學校、社區成立劇團。既推廣藝術，我們亦有工開，一舉多得！」古天農笑說。

古天農一再強調創意及藝術是人的天性，藝術絕不是小眾玩意，而是人人皆有的本能，若長期過著藝術貧乏的生活，精神、情緒很可能出現問題。「有人說新興社區的家庭問題、社會問題特別多，我看也和藝術貧乏有關。當然，其實這不只是地域問題，整體上香港都是比較藝術貧乏的，人們的情緒、精神也總是較為緊張。在藝術盛行的城市如維也納、巴黎，居民不是輕鬆得多、精神富足得多嗎？富足，不一定來自金錢，更重要的是精神素養及文化氛圍。」之前他說過演戲可以提升EQ，是否也可以幫助解決情緒問題？「當然，演戲除了作為抒發情緒的途徑，我也說過常扮演不同角色，有助現實生活時懂得從不同角度思考，避免鑽牛角尖。而且群體活動提升了社交及合作能力，學會與人相處的技巧，回到家自然也可以減少磨擦機會。」





學習名人如何面對逆境

提到情緒問題，古天農既要處理劇團管理事務及爭取資源，又要進行創作、演出，及進行上述的鴻圖大計，本身難免有壓力，除了通過藝術去調節情緒，可還有別的途徑抒解？「看書令我心境平和，看完一本書，就彷彿是作了一趟精神旅行。我喜歡看名人傳記，如亞歷山大、拿破侖、邱吉爾等，學習他們面對逆境及壓力時會如何處理。另外，多作思考，假設自己面對不同難題時會如何面對，裝備好自己，真正遇到問題時便不會不知所措、大感無助及壓力。」

古天農熱愛戲劇，亦戮力推廣藝術，訪問剛完，他又要趕去鄰近的學校進行演講。除了在舞台上演出，古天農也不斷在社群內、電子傳媒內進行「路演」，不是因為他有表演狂，只是為了讓更多人認識戲劇、享受藝術的美妙。「有名度，才能吸引人來看，藝術工作者絕不是不食人間煙火的一群，藝術也不是小眾玩意。相反，群眾需要藝術，我們是活在群眾中間的一份子。」古天農對藝術、對社會、對下一代都充滿無比熱誠，除了是藝術家，也像教育家。希望他的努力能夠得到社會積極迴響。■



生命任馳騁

湯寶寶

跟湯寶寶 (Ivy) 做訪問，海闊天空。從幾千呎高的天空到幾百尺深的海底，從南極到北極，她的足跡遍及人類在地球的活動範圍。被認為最具挑戰的活動，她都參與其中。外表嫋滴滴、說話溫文的她，自言讀書時並非什麼運動健將，但她卻喜歡挑戰，愛發掘新領域，正如她在事業上一樣，憑著毅力和凡事有可能的信念，不斷開拓自己的無限，由一名小小秘書，攀上保險公司資深區域總監的高峰。

「致廣大而盡精微」，人生雖有限，對 Ivy 來說，生命卻無際。

鮮

黃色的法拉利泊在公園前，雖然是高尚住宅區，還是惹來不少羨慕目光。一個外籍小男孩戰戰兢兢趨前，問 Ivy 它是否法拉利。當他的疑問得到肯定的答案時，不禁高呼：「你真是一個幸運的人。」大人們都相視而笑。

法拉利的背後，當然不是幸運。

走遍天空海洋

與 Ivy 聊天，話題先跑到海底和天空去。本身是金章潛水教練的她，早前成為第一批到南極探險作冷水潛的香港人，在冰海中親身經驗一般人無法到達的世界。

Ivy 是隊中唯一的女性。

「在南極潛水必須具備多年的潛水經驗，因為那有一定的危險。我穿了潛水乾衣和四件內衣，由頭包到腳，但仍然寒意刺骨，而且要背三十幾磅鉛（平時是六磅），辛苦程度可想而知。」Ivy 憶述南極之行的點滴。為了這趟夢寐以求的旅程，Ivy 和隊友先到日本北海道做特訓。在潛冰時，由於太冷，Ivy 的嘴被凍麻了，呼吸的調節器鬆脫了也沒察覺。當時同伴都不在身旁，她唯有叫自己冷靜，吞了口海水後慢慢戴回調節器。

幸好南極之行，大家都克服了嚴峻的挑戰，看到平時鮮為人見的世界，Ivy 還潛到一個無人到過的海底，觀看鯨魚巨大骸骨躺在水底的壯觀景象，還曾經潛入一艘俄羅斯的捕漁沉船。

「在天上，我覺得自己像隻小鳥，瞬間得到解放，自由自在；在海底，我卻感到很寧靜，很放鬆，好像完全融入大自然之中。騎馬或開車時，卻又給我速度感，就像在策騎人生一樣，好爽好凌厲，我也希望自己的人生是這樣。」

除了熱愛潛水外，Ivy 也愛玩跳傘、笨豬跳、攀岩等，可以說，她已玩遍別人眼中的高危活動。

為什麼 Ivy 能無畏無懼，還樂此不疲？

「生命這麼短促，有機會自然希望多作嘗試。」她輕描淡寫地笑道。

相信自己有可能

簡單的答案，卻點出了 Ivy 的人生態度。Ivy 在她的著作《常嚐成功》中常常勉勵人要抱著有凡事有可能的心態，成功就是從這些可能中走出來。當初 Ivy 不顧家人反對，捨棄當年女性視為理想職業的秘書，投身仍在起步階段的保險業，也是相信自己有可能，毅然接受這個挑戰。

不知有多少人在挑戰面前，覺得自己不可能，就這樣轉身走去。機會白白錯失。

過程未必平坦，就像攀岩潛水，其實辛苦。「但我寧願辛苦，因為人生只有幾十年，能體會多些，辛苦也值得。」Ivy 說。



「我的生活就像一張桌子，事業、家庭、個人嗜好和朋友分佔四角，我希望盡量令桌子保持平衡，即使有多辛苦，我也會盡量爭取時間，堅持下去。」

也許不少人也曾像筆者一樣，問過 Ivy 為何本身從事保險業，卻偏偏愛上連保險也未必涵蓋的高危活動？是否有點矛盾？

「我覺得無抵觸。」她微笑道。「過馬路或開車時亂衝直撞，不也一樣很危險嗎？我的工作是幫人計劃人生，而做這些運動，最重要是遵照安全守則，做足準備，時刻提高警覺，兩者其實有點相似。」

「不過保險只是挑戰困難，不會有生命危險。」她補充道。「其實我覺得兩者互相影響著。工作上遇到的困難幫我磨鍊意志，令我更敢於接受新挑戰，敢去玩這些運動，從中又會加強鍛練我的毅力，反過來助我面對工作上更多的困難。」

意志和自律

別人看 Ivy 玩得如此精采，其實身居高職的她平日忙得不可開交，但她工餘時仍能開班教潛水，又持續不斷進修，還能兼顧家人女兒……，同樣是一天二十四小時，Ivy 純屬沒有特別受眷顧。究竟，她哪來那麼多時間？

「其他人也會下班休息，不過他們會用來逛街、唱 K 或睡覺，我則用來教書吧！」Ivy 道。「其實看你想不想做，想做就有時間。」

不過，Ivy 坦言有時都會覺得辛苦。「要兼顧這麼多，有時都感覺有些壓力，但只要享受到成果，就覺得是樂趣及值得。」

在日本北海道接受潛冰訓練，先在冰塊上劃破一個三角洞口，然後沿著繩潛下去。Ivy 說那種新鮮體驗，不遜於南極。





「壓力其實來於自己對人對事作出之反應，若然能夠適當調校自己，謹慎之餘，有些時候也可寬鬆一些，對人對己也是雙贏！交託別人的事就要指令清晰，預先評估可能出錯的地方，如果可以找人做的事，我寧願花錢，能賺回時間，絕對值得。」



和很多出色的管理人員一樣，Ivy 特別重視時間管理。「我會有系統地安排工作，就像裁縫一樣，想辦法用盡塊布。若東拼西湊，就會浪費。」此外，她也強調做事要決斷。「我不喜歡拖延工作，凡事都盡可能即時處理。若然習慣拖延，明日復明日，結果什麼都做不成。」在潛水跳傘中鍛練回來的判斷力和膽識，在工作上大派用場。

要談時間管理，理論多至分門分派，但背後絕對少不了自律，換個角度，就是意志。世間有才華者只佔少數，很多成功人士都是一般平凡人。但他們有堅定的意志和自律精神，和挑戰自己界限的勇氣。

這些要素 Ivy 兼具。

坐在法拉利上訪問 Ivy，雖然因繁忙的交通而無法體驗其速度，但那舒爽的引擎聲也告訴了筆者，它在飛馳時有多凌厲奔放。難怪 Ivy 與它惺惺相惜。

一直在各個領域奔馳的她，追求的早已不是收入和名譽。「我希望有一個充實而豐盛的生命。」她如此說。已經做到吧？她笑笑道：「雖然有瑕疪，但我覺得也算做到，可以無悔。」

但不是停下來的時候。她胸中還有很多計劃，希望為社會培育更多人材，希望到北極看北極熊……

法拉利還在奔馳著。■





新鴻基地產 帶領員工做義工

平衡 工作 與 生活



梁麗慈的快樂座右銘：「獨樂樂不如眾樂樂，
投入義工令人生更快樂。」

香港人工作繁忙，企業管理層更日理萬機，每有空閒總想減減壓，放慢緊張的生活節奏，做一些可以令自己快樂的事。在各式各樣的消閒活動中，有人選擇當義工，正如新鴻基地產義工隊領袖梁麗慈所言：「當你體驗過當義工所帶來的樂趣和滿足感，你會認同這是一個減壓良方。」

新地管理層在5年前成立「新地義工 TEAM 力量」，帶領員工有組織地進行義工服務，在資源上全力配合，履行企業社會責任之餘，鼓勵員工攜手建構快樂和諧社會，從中體會到伸手助人，其實可以平衡工作與生活，令心靈更加豐盈。

「多 年來公司一直積極支持各類回饋社會項目，2003年副主席郭炳聯先生希望成立一支企業義工隊，讓員工在公司支持下有組織地參與社會服務。」新地財務監控及商務發展部物流營運總監梁麗慈認為這個建議很有意思，於是一口答應義務出任義工隊領袖，成立「新地義工 TEAM 力量」，並由郭炳聯先生擔任主席。

義工隊成立至今踏入第5個年頭，人數超過1,000，而且愈辦愈有規模，設有督導委員會訂定發展方向，擁有扶老、青苗、建家及傷健四個小組，有系統地為非牟利或慈善機構提供更完善義工服務，去年更創下高達14,000小時服務時數，獲社會福利署頒獎嘉許，管理層亦大力支持，每年公開嘉許表現突出的義工，表揚同事熱心公益的精神。

由心而發 自然平衡

身為大企業管理層，工作已經忙得不可開交，梁麗慈如何還能抽出時間兼顧義務工作？「人人都忙，每分每秒都與時間競賽，最重要是『有心』和懂得時間管理。」梁麗慈認為閒餘做義工，非但不會構成壓力，反而令人感受到人間有情，從受助者的歡欣笑臉中找到樂土。就是這種喜悅，教人在煩囂生活中找到平衡點，壓力一掃而空。「記得有一次帶領一班長者步行籌款，沿途陪他們說說笑笑，突然有位老婆婆很高興地捉住我，不斷多謝我沿途照顧他們，更親吻了我一下。那一刻，我才發現，原來一些以為微不足道的小事，對其他人來說卻有不同意義，你的一小步，也可以改變別人。」

自從帶領義工隊後，梁麗慈對生活有更深刻的體會，明白當義工的真正意義，除了助人，更令自己的生命變得豐盛。「做義工其實不是犧牲私人時間，而是平衡了工作與生活，從活動中接觸更多有需要的人，深刻感受到人與人之間的連結與扶持，人生在世其實並不孤獨，在心靈上得到滿足。」



■ 新地管理層在資源上全力配合，每年公開嘉許表現突出的義工，表揚同事熱心公益的精神。

「我深信『獨樂樂不如眾樂樂』，投入義工服務能增添生活情趣，有義工更帶同家人一起參與，助人之餘，亦當作親子活動，拉近彼此關係。」如早前協助獨居長者裝修新居，不少負責裝修的員工自願利用工餘時間，為這班老人家日夜趕工，甚至帶同一家大小齊齊參與，父母樹立榜樣，讓孩子學習關懷別人，藉著義工活動，拉近與家人關係。

一舉多得 Win-Win雙贏

新地義工隊一大特色，除了鼓勵義工和家人一同參與，更會盡量安排義工發揮最大才能。梁麗慈說：「我們的義工隊成員來自不同崗位，由建築、設計到機電能手也有，可謂集各方專長。我們會盡量安排最適當人選參與最合適的義務工作，一來可以令同事得到更大的滿足感，更可事半功倍。」梁麗慈舉例，如家居服務，便安排從事物業管理方面的義工協助，又如替獨居老人收樓驗樓、搬遷執漏等，又會派出擁有裝修技術的義工專家參與，實行將公司最大優勢盡情發揮。

除了積極鼓勵員工加入義工行列，投放大量資源支持，新地更採取彈性組合策略，務求令員工無後顧之憂地投身服務。「在商業社會內，難免以工作為重，正因為公司義工隊成員逾千，具備了靈活調配條件，即使有義工臨時無暇出席，也能安排其他義工補上，不會影響義工服務質素，亦可以讓同事安心投入義工隊，無須憂慮影響正常工作時間。」

寶貴心得 與眾共享

具備20多年管理經驗的梁麗慈說：「不論做人和做事都與當義工一脈相通，不要怕吃眼前虧。我常常勸勉時下打工一族，不要事事計較，你所做的一切，必然會成為你的無形資產。此外，做人要訂立目標，但切勿高得不設實際。」當義工的道理亦如是，「無條件的樂意付出，終會有令你意想不到的回報，但要量力而為，不要強求，在兩者之間取得平衡，便是提升生活質素的好方法。」■

■ 梁麗慈認為獲受助機構的感謝狀屬其次，猶不及心靈上的滿足。

消鬱解躁 天天做到

「戰勝鬱躁週」

近年越來越多人認識抑鬱症，也開始懂得求醫，但原來有些患者不止抑鬱，也有輕躁。由於輕躁發作為時短暫，故容易被忽略，影響判症下藥，屬醫不果。

為了讓公眾對鬱躁症有更深入的了解，香港健康情緒中心及「新地心理健康工程」特於4月份主辦《戰勝鬱躁週》，全面推廣鬱躁症的知識。活動由4月1日正式展開，為期至6月3日，內容包括最新調查研究結果公布、免費「鬱躁症」熱線自我評估服務、全港共18個大小型講座等等，希望透過各項活動及配合媒體宣傳，能讓公眾對鬱躁症得到正確的認識。



序幕：前線醫生披戰衣 整裝待發

日期：3月28日 地點：尖沙咀朗廷酒店

為了讓前線的家庭醫生掌握到最新及正確的鬱躁症資訊，香港中文大學香港健康情緒中心主管李誠教授於活動開展前3天，特別安排了「認識及處理鬱躁症工作坊」，詳細向家庭醫生講解鬱躁症的病徵、診斷標準，及傳授處理此病的判症技巧、用藥竅門和轉介病人時應注意的地方。工作坊吸引了近百名家庭醫生、臨床心理學家及精神科醫生參加，李誠教授並請來了兩位鬱躁症病患者，親身講述病發及求診過程。其中包括了一位近十年前的9A會考狀元，由於成績彪炳，得以入讀了英國高尖知名學府醫學院，但未幾即發覺學習難以應付，雖然在第一個學期考試勉強合格，但最終還是需要轉讀較為輕鬆的學科。畢業回港後，幾經輾轉才得知自己原來患了鬱躁症，尋找到正確的治療途徑。回想起昔日八、九成時間情緒低落，但偶然輕躁起來則「踢踢下波會打人」的病患日子，他感嘆自己和家人當時不認識鬱躁症，以致延醫而貽誤前程。

經過兩位患者的現身說法及李誠教授傳授的用藥心得，在場醫生都認為上了這寶貴的一課，令他們掌握到實際用藥的知識和技巧，獲益良多。



揭幕：「香港成年人患鬱躁症的最新概況」新聞發布

日期：4月1日

由香港中文大學醫學院香港健康情緒中心所公布的2007年最新研究調查報告顯示，香港成年人鬱躁症一年發病率為3.9%，推算估計過去一年內，約有18萬成年人患上不同程度的鬱躁症，而只有少於五分之一的患鬱躁症受訪者曾經向精神科專業人士求助。

在新聞發布會上，還邀請了兩位鬱躁症病患者向傳媒剖白自己的患病感受及求醫過程，讓採訪記者獲得真人真事的資料報導。



新聞發布會 · 二〇〇七年四月一日
Press Conference · 1 April 2007

香港成年人患鬱躁症的最新概況 Bipolar Depression among Adults in Contemporary Hong Kong

張小雲小姐
李誠教授
郭碧珊小姐

左起：香港中文大學醫學院香港健康情緒中心臨床心理學家張小雲小姐
香港中文大學醫學院香港健康情緒中心主管李誠教授
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

現年32歲的吳小姐，患上焦慮症十幾年後才被確診為患了鬱躁症，她形容自己在偶爾輕躁時會出外購物，曾經試過在一日之內花費逾萬元，買了很多不必要的物品，到情緒跌回抑鬱時，則會感到後悔，整天躲在家裡。



焦點活動：專家教路 駕馭鬱躁 大型講座「鬱躁症的最新防治方法」

日期：2007年4月8日

地點：香港理工大學賽馬會綜藝館

講者：香港中文大學醫學院香港健康情緒中心主管
李誠教授

嘉賓：陳嘉熙小姐



陳嘉熙小姐雖然有輕躁徵狀，但沒有出現過妄想，與躁狂症有明顯分別。