

一本全力推動香港人情緒健康的雜誌

BI - MONTHLY 雙月刊

JUL - AUG 2007

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

## 薛家燕 活演愛的世界

專題探討

■ 過胖暴食症  
情何以堪！

特稿

■ 十年情緒幾番新  
■ 讓生活空間鬆動些

ISSN 1991-3028

9 771991 30208

編

者  
証

EDITOR's ROOM

# 一年的情報

本期《情報新地》雙月刊已經是第六期了，連籌備工作算起，編輯室的運作剛滿一載。正值回歸十年，港人回望過去風雨，倒也不減團結，未忘蕭條時的苦難與教訓，及懂得珍惜今天繁華。十年大結，一年也可以來個小結；去年我們為《情報新地》定下了「全力推動港人情緒健康」的目標，一年過去，六本「BB」誕生，除了深入介紹了多種常見的情緒病，更盡力帶給讀者很多不同的人物訪問與資訊，因為我們務求適合各階層閱讀之餘，也重視比「基本健康」更上一層樓的人生健康及社會健康。

也許有些讀者會覺得過去五期《情報新地》用了頗大的篇幅來解說情緒病，但對於情緒病患者及其家屬、親友、同事，共為數上百萬或更多的人來說，這應是十分值得的，況且，目前香港人對情緒病的名字從未聽過者仍大有人在，即使聽過，也是只知其名，不知其實，有相關症狀時更不懂得尋求正確的專業協助，透過這五期《情報新地》，我們旨在向大家傳授切身的經驗，讓香港人能夠對情緒病有深入的瞭解，並希望這些知識會推動病患者與其摯愛能及早認識此病，懂得尋求具有科學根據証實有效的治療，尤其是使我們對情緒病患者付出更多將心比心的支援。教育過程是漫長的，《情報新地》也許只是歷史中的一部份，不過其成效並非單靠一般宣傳廣告可達至的。

誠然，從個人來說，身體健康與情緒健康都只是基本的健康條件，豐盛有情的人生才具廣義。從群體來說，繁華社會只是金錢富足，未能稱得上健康；要充滿人情味、富人文精神、百花齊放、有生命力才是健康社會。《情報新地》至今有幸訪問了眾多人士，都充滿特色、個性、才華及人情味，能令自己、身邊人及社會更為健康，從他們身上，可以見到不少寶貴的經驗及經歷，亦印證香港的活力未減，我們希望這些記錄、分享、交流能令讀者有所得著。

回歸十年，各種各樣的回顧湧現坊間；我們也作了自己的回顧「十年情緒幾番新」，看看香港社會近年對情緒病態度的轉變。今期《情報新地》亦希望帶出一個訊息，就是空間廣闊的重要。良好的身體能活動自如、擁有無限空間，而心靈也是一樣，出色的情緒狀態才能感受到廣闊的思維天地。是以我們除了介紹與情緒病關係密切的「過胖暴食症」，也會跳進完全不同的領域，介紹香港奇觀「鬼之洗衫板」，讓讀者能親身去感受香港野外的奇趣空間；玩茶壺則既可作為生活消閒之道、輔助茗茶，亦可作為嗜好，擴闊興趣空間；施永青則分享他「明白天地之大，游於廣闊空間」的豁達人生觀；而馮明秋及高孝亮就引領我們進入書法與音樂的藝術空間，感受那發掘不完的創作與鑽研藝術之樂。另外還介紹「庫存管理法」，讓讀者能參考如何善用及擴闊家居生活空間。

人生，本來就應當是豐盛的，可是一旦受疾病纏身，特別是情緒疾病，都會限制了我們的自由，令活動空間收窄，阻礙了我們感受與享受人生。在第一期《情報新地》的編者話，我們說過希望能營造一本充滿人情味的雜誌，並希望香港「病情不在，人情常在」。一年過去了，我們實現了當初的期願，做了有心的知情人，但在推動港人情緒健康方面我們未敢自滿，仍需各方面不斷努力，才能令人人都擁有基本的心靈健康，繼而有能力去享受廣闊的人生空間，再一起建構健康和諧、豐盛而有人情味的社會。

編輯室

封

面人物・COVER STORY

Text : Wong Photo : Wing Design : Eric

Hair : Walker Wu / XENTER JUT Site : CENTRO



# 活演愛的世界

因為婚姻觸礁，曾幾何時，令家燕姐感到失落、彷徨、甚至想過放棄，然後再次站出來表現堅強，一個女人獨力擔起整頭家。十多年過去了，如今三個子女長大成人，讀書成才，她那進取不屈的人生態度，助她走過逆境。

她坦言一切來得不易，全賴有愛。



時值暑假，話題於是由于子女開始。

### 說得出 做得到

相信天下父母都是想對兒女好的，但如何能令兒女感受到父母的心？「保持溝通非常重要，大家要經常談話，不要說忙，人人都忙，這不是理由，大家有話不直說，放在心裡，久而久之，大家的想法便會越拉越遠，到有事情發生才驚覺彼此的距離竟然是那麼遠！那時才補救已經太遲。」家燕姐說，有些父母因為忙，沒有好好與兒女溝通，還誤以為兒女想要什麼什麼的，於是常常買些什麼什麼的東西給他們，誰知兒女所需要的並非父母所提供的，或者那些東西的確是曾經需要過，但後來需要改變了而身為父母的卻毫不知情，枉花了寶貴的時間去滿足兒女，但兒女卻不領情，這種一廂情願的做法，結果會形成互相怨責的局面。

「對兒女所做的事，不管事前或事後，都要親口告訴他們，讓他們知道你為何要這樣做，大家在談話時能互相溝通，更可以直接地得知他們的反應，大家明白大家在想什麼。」家燕姐所指的談話方式，包括了面對面說話、電話、寫字條、當然還有電郵，雖然兒女並不能時刻在身邊，但科技進步，只要你肯去做，何愁沒有溝通的方法。



# 薛家燕

對於孩子成長過程中的一點一滴，她說起來鉅細無遺，如數家珍。

家燕姐並非空口說白話，她就曾經試過因為溝通不足而差點錯怪女兒。「有次我在清晨六時去機場，與小女兒上學同時出門，讓我看見她穿的波鞋花損得很厲害，我說她要把鞋換掉，但她堅持不肯，這一下子便惹得我光火了，正在狠狠地責罵她之際，佣人告訴我那雙鞋已穿了三年，好不容易才等到合腳，所以她才不肯丟掉。我真的被她氣死了，這傻女，買鞋時買大了尺碼，穿著的時間可以長些，便以為這是替我省錢，她太天真了。但你想想，那時我正在罵著她，指責她不對，我怎樣可以一下子把話說回來，又趕時間出門……」在往機場途中，家燕姐心知把女兒責罵得過重了，女兒縱使有不對，但說到底她是出自一番孝順心……想著想著便兩眼沾濕了，不過，她要把淚水強忍，因為明知在機場有大批記者守候，身為藝人，她要以最美好的樣子見人，於是一直忍到上了飛機，離開了傳媒的鏡頭，她才忍不住哭成淚人。去到下榻的酒店，家燕姐急不及待打電話回港找女兒，向女兒說早上自己發火是發過頭了，後來也知道了她不肯丟掉那雙波鞋的原因，不過她也不忘告訴女兒，不合腳的鞋其實不應穿著，因為會影響發育。

「為什麼我三年後才知女兒一直穿著不合腳的波鞋？當然因為忙，每晚我做完工作回家時，他們早已把衣服鞋襪好好地收進櫃內，我又怎會看見？」這件事也令她醒覺到，子女日常生活中的點點滴滴都不容忽視。

## 動力源自愛心

也許對家燕姐來說，與兒女溝通根本就不是付出，而是享受。三個兒女是她的命根，當初要不是經濟原因，她怎捨得不照顧他們、撇下他們的日常生活不管而重出演藝圈？復出後，工作忙得令她連睡眠時間也不夠，會否因而對子女疏於管教？

「單親媽媽的EQ要比一般人高，在外做工已經很辛苦，回家後還要替兒女解決問題，對外對內所有事情都要一力承擔。」

「他們若有做得不對時，我不會姑息的。」有一次，女兒忘記做翌日要交的勞作，而那些勞作的物料並非隨意在普通文具店可以買得到，家燕姐唯有四出左撲右撲，最後撲到去香港仔某條小巷才找到，回家後便立即與女兒一起夾手夾腳把勞作做完，好讓她交功課。「在整個過程中，我和她一起面對，她必定會感受到遇上困難時，媽媽是會幫她的，但同時也要讓她知道，難關是要共渡的，要分擔的，在過程中，她跟著媽媽四出張羅，必定體會到媽媽的辛苦，會覺得自己做得不對，下次便不會犯下同樣的錯誤了。」

家燕姐工作那麼忙，真的可以抽時間陪子女幹些日常瑣事？「動力源於愛，只要你愛他們，便做什麼也值得。」

## 從經歷中產生愛

「我看過一個調查，問小朋友坐公共交通工具時會不會讓座予孕婦和老人家，超過半數竟然答『沒有留意』，連身邊的人也不留意，莫說是否讓座了。」對現今兒童的冷漠，家燕姐感到唏噓。「他們不知不覺，因為愛心不足。所以要教他們多關注別人，讓他們知道原來這世界上有很多人活得很苦，自然會感到自己幸福，才懂得珍惜。」家燕姐認為要讓孩子親身經歷過，才會感受到愛的存在。「現在的小朋友太幸福，習慣擁有太多，在成長過程中少有受到挫折，若遇上挫敗，他們一下子是接受不來的，如果真的愛他們，在平時不妨讓他們有所經歷，要求他們自己承擔一些後果，就像我們小時候，如果我們把坐巴士的錢用了去吃魚蛋，那麼我們放學後便要走路回家。」



不過家燕姐卻強調不是任由子女獨自去接受歷練，而是進行身教，「父母做什麼，孩子會有樣學樣，你想他有愛心，自己就必先要去愛這個世界。」家燕姐常常做義工幫助別人，做的時候會把兒女帶在身邊，既可享天倫之樂，亦可讓他們有所體驗。

「以身作則十分重要，孩子很受父母影響。」家燕姐說有一次她帶女兒去買件三百元的衣服，但女兒不肯買，還告訴家燕姐，三百元可以帶三十個小朋友去遊樂場玩一整天，自己少穿一件衣服，便可以讓三十人開心一整天。家燕姐說起女兒在潛移默化中承傳了她的愛心，感動之情，溢於言表。

家燕姐不斷培育兒女的愛心，一直鼓勵兒女去做義工，從前是帶著他們一起做，如今他們已成長了，可以自立門戶。「前兩年，女兒和兒子去西寧探望了當地的殘疾孤兒，回來後要求我助養幾個可憐的孩子，我於是想出一個讓兒女能切身參與的辦法，做了一次首映禮籌款，讓兒女出力，結果籌得善款十多萬元，可助養更多人。在那次的籌款工作中，他們學懂了很多。今年，他們辦了卡拉OK籌款活動，到廣東省山區扶貧十日去了。」

愛，並非要做什麼轟天動地的大事情，一點一滴的累積，更具滲透力。

薛家燕的愛，發自內心，然後由她的兒女散播到世界各地。■

## 忍一時之氣 更上一層樓

問家燕姐在受情緒困擾時如何處理？「很時就是為了一口氣，令情緒受到困擾。能忍一時之氣，時間過了，氣也消了。」

談何容易啊？「我的方法是不去想，先專心做好眼前的工作，做完後才再回頭處理那令人氣憤的事情，到時你也許會感到事過境遷，不會因氣昏過頭而做錯事。」

總不能常常將不快情緒收藏吧？「我比較幸運，因為我可以透過工作而將情緒抒發，唱歌、演戲時的一哭一笑，真情流露，都是發洩的途徑。」家燕姐認為學習藝術表演能夠訓練控制情緒，像在她開辦的家燕媽媽藝術中心的學員，出場前即使吵吵罵罵哭哭啼啼，臨出場時就要笑笑，控制著自己的情緒直至表演完畢，其實到表演完返回後台，不快的情緒已經淡靜下來了，小孩子已把先前的不開心拋諸腦後，嘻嘻哈哈嚷著討論剛才台上的表演了。

「不習慣性做些令自己激動的事，不要吓吓子令自己很high，那會使腎上腺素升高，難以令情緒平伏。」

「對情緒病患者，要加倍付出愛心。最重要是令他們明白到看醫生或者尋求適當的專業治療才能真正幫助他們。」

# 十年情緒幾番新

前陣子，鬧得全城熱烘烘的電視劇《溏心風暴》中的主角之一關菊英，在劇中患上抑鬱症；而接著下來的黃金時間播出的電視劇《師奶兵團》中的師奶鄧萃雯因生活逼人，出現強迫症徵狀，被曾患抑鬱症但已治癒的鄰居善大衛察覺，於是以過來人身份勸師奶接受專業治療，他說：「情緒病其實是很普遍的都市病」。

善大衛的話，說得順口，聽的也覺得是普遍認同的事實，但在十年前，情況卻不一樣。當時情緒病鮮為人提及，更甚者，往往被視作等同「發神經」。十年人事幾番新，「情緒病」一詞如今已飛入尋常百姓家，由禁忌蛻變成閒話家常的都市病，當中主要的轉變，今期為大家回顧一下。

訪問情緒病教育倡導者  
香港中文大學醫學院香港健康情緒中心主管

## 李誠教授

### 神經衰弱 ➤ 正名為情緒病

「其實在幾年前的電視劇《妙手仁心》中，也曾提及情緒病，甚至還談到以血清素及認知行為方法去治療，當時我聽到覺得很驚訝，這是從前很難想象的事。」香港中文大學醫學院香港健康情緒中心主管李誠教授說。在推廣情緒病教育方面，李教授可說是全港先驅，2001年成立香港健康情緒中心，並先後進行多個大型調查研究，「情緒病」這三個字，連同當中包括的抑鬱症、經常焦慮症、驚恐症、及最近「興起」的鬱躁症等，漸漸成為全城焦點。

不過在2000年之前，香港原來還沒有「情緒病」。

「這類病以前在專業分類上屬輕性精神病 (minor psychiatric disorder)，但這樣稱呼會嚇怕人，所以在香港，數十年來許多醫生都會用神經衰弱來稱呼，連失眠、焦慮、抑鬱、甚至周身骨痛，也一概通稱為神經衰弱。」李教授回顧道。「2000年時，我舉辦了一些研討小組，希望瞭解香港不同年紀、行業的人怎樣看這類疾病，結果發現，他們連『神經衰弱』都不願接受，覺得仍是負面。」當時李教授原本想替快要成立的香港健康情緒中心取名為「香港神經衰弱中心」，結果當然沒有採用，怕影響日後的教育推廣工作。「當時我想，焦慮、抑鬱等與情緒有關，於是就叫這些問題做情緒病，中心也以此為名。」



李教授道。用了幾十年的神經衰弱這個名稱，從此正名為「情緒病」。到了今天，連合家歡電視劇也出現「情緒病」這個詞，可見它是如何深入民心。

除情緒病外，歸納它門下的病症名稱也重新包裝，由原來直譯於英文學名，改為更易記易理解的名字。以GAD為例，以前直譯為廣泛性焦慮症，現在改稱「經常焦慮症」，Bipolar Depression Type II也由原來的躁狂抑鬱症II型、雙向情緒障礙改為「鬱躁症」，IBS則由腸易激綜合症改為「腸胃焦慮症」，對大眾來說，這些新名詞更望文知義，更琅琅上口。市場推銷講求包裝，在香港這個商業大都會，連疾病分類和教育也一樣要講求包裝。

此外，現代的專家為不同類型情緒病所採納的藥物和認知行為治療都可能有異，精確的診斷因而顯得尤其重要。相反，醫學上對於神經衰弱是否獨立的疾病，對藥物治療有什麼反應，還缺乏研究。至於心理治療方面，也缺乏調查和臨床證據，證明神經衰弱對認知行為治療有反應。雖然以往醫生時常以鎮靜劑醫治神經衰弱，但這做法沒有研究支持，更可能令人上癮。

「採用了各類情緒病的名字後，市民和傳媒的反應都很好，原來好的名字確實有助溝通的。」李教授微笑說。

## 欠缺大型調查 ►► 研究調查增加

其實只有好的名字是並不足夠的，這十年來情緒病能廣為人知，相信亦歸功於多個大型調查報告出籠，成為傳媒的新聞焦點之一，結果引起很多人的關注。

在2000年前，香港醫學界很少進行這方面的調查。「以前採用的都是外國的數字，但卻一直被質疑是否同樣適用於華人社會。」李教授說在香港曾經做過的大型社區調查是1983年在沙田區進行，亦非全港性，直至香港健康情緒中心成立後，便由他一手策動進行了十多個有關情緒病的調查，而且每次結果公佈後，均有不少人來電查詢，可見這些調查也起了一定的教育作用。而大部分調查結果更刊獻於學術期刊，為學術界提供更多參考資料。



### 香港健康情緒中心新聞發佈：

	發佈日期
香港健康情緒調查	6/5/2001
九一一後香港人患情緒病的概況	18/11/2001
香港人患驚恐症的概況	20/5/2002
糖尿病患者的生活壓力及情緒問題	9/3/2003
受非典型肺炎衝擊後香港人患情緒病的概況	18/5/2003
非典型肺炎對港人在工作及生活方面造成的困難	28/7/2003
香港人患社交焦慮的概況	9/10/2003
非典型肺炎為淘大居民帶來生活及情緒上的困難	18/12/2003
香港人患經常焦慮症的概況	3/3/2004
教師壓力與情緒病調查	29/6/2004
香港成年人患抑鬱症的最新概況	24/4/2005
香港人常見的長期痛症與抑鬱症之關係	31/3/2006
港人患經常焦慮症及腸胃焦慮症的關係	3/9/2006
香港成年人患鬱躁症的最新調查	1/4/2007



## 唯一途徑精神科 ►► 家庭醫生把關

今天全港約有六百位以上的家庭醫生，曾參與由香港中文大學或香港大學舉辦的情緒病課程，幫助他們認識如何診治情緒病患者。但在十年之前，家庭醫生一般都缺乏相關知識，最多只會把病人轉介給公立醫院的精神科，令資源本已缺乏的精神科背上加斤。

「其實在美國，早已由家庭醫生擔當這個把關角色，但在1997年時，香港的家庭醫生仍只偏重診治常見的身體疾病。當時我剛從哈佛大學回來，決定籌辦訓練課程，希望能仿效美國及其他西方國家，讓家庭醫生負起把關的重任。」在幾年間，香港健康情緒中心已舉辦了十一個基本課程及三個進階課程，按全港約六千位家庭醫生計算，目前已約有十分之一曾接受訓練。





家庭醫生與精神科專科醫生之間的交流也因此增加了，他們會定期舉辦午餐聚會，互相交流意見，亦師亦友，這對幫助及早診斷患者，減輕公立醫院的負擔等均有很大的幫助。

另外還有一個現象是，在2000年之前，很少有公立醫院的高級精神科醫生轉為私人執業，在過去全港只有三十多位私家精神科醫生，而且大多數都現已年屆五十歲以上；但短短這幾年間，卻已有大約二十位轉投私人市場，而且大部分在三十多歲以上，某程度上也反映出私人市場的需求越來越大，越來越多市民願意向私家醫生求治情緒病。



## 單向式施與受 ➤ ➤ 積極互動爭取

這十年來醫學界的推廣教育增加了，市民的認知和態度也起了巨大的轉變。李教授指出，「十多年前，醫生與病人仍是傳統的施與受關係，主要是醫生講，病人聽；但今天病人的知識豐富了，會主動詢問醫生關於診斷和治療的問題，甚至致電中心的熱線，例如曾有病人說：『我患有經常焦慮症，試過血清素調節劑，但效果普通，想約見臨床心理學家，接受認知行為治療。』病人及家屬也站出來，爭取病人權益，要求更佳的藥物和優質服務。」據記者瞭解，十年前本港精神科醫生最常處方的藥物是鎮靜劑，而在近幾年，採用新一代情緒調節劑來治療情緒病已開始成為趨勢。

據2007年初社協社區組織資料顯示，到公立醫院精神專科門診求診的人數近年持續上升，03-04年度為五十四萬人，05-06年度升至六十萬人，雖然大多數情緒病患者仍然諱疾忌醫，但每年新增的求診個案亦有約二萬五千人之多。

聲音越來越大，政府也需要回應，現時醫院管理局開會討論相關政策時，也會邀請病人家屬出席。「今天不少醫生診治時，也會多些主動和病人溝通，解釋多些。」李教授道。



## 不敢說的禁忌 ►► 名人也站出來

病人及家屬少了顧忌，最難得的是連名人也願意站出來，坦承自己是情緒病患者，帶來名人效應，成為最佳的示範，令更多人願意主動求醫。

「那次曾智華先生和張堅庭先生建議自己站出來承認患有情緒病，經傳媒大事報導後，引起全城很大的迴響。」李誠教授道。自此之後，其他名人如林建明、劉玉翠、林夕等都陸續站出來，而市民甚至是不少專家，也開始接受情緒病很普遍的事實。「在2001年時，很多人還不相信有十分之一的人口患有不同程度的情緒病，但到2007年時，大家普遍都接受這是事實。」



## 十年來本港名人與情緒病的關係

### 曾公開承認自己患上情緒病的名人(部份)

- 徐楓(抑鬱症/鬱躁症) / 2003 / 2007年
- 湯珈鉞(徐楓幼子。抑鬱症)
- 林夕(經常焦慮症) / 2004年
- 曾智華(驚恐症、抑鬱症) / 2002年
- 林建明(抑鬱症) / 2003年
- 劉玉翠(焦慮症、抑鬱症)
- 單慧珠(抑鬱症) / 2004年
- 葉麗儀(抑鬱症)
- 張堅庭(驚恐抑鬱症) 2002年
- 王小鳳(抑鬱症、鬱躁症) / 2004年
- 顏國樑(經常焦慮症) / 2004年
- 陳嘉熙(鬱躁症)



勇敢



關  
心  
對  
象

# 講座



## 突破贊助範圍 ➤ 商界也出分力

2006年新鴻基地產捐出三千萬元，支持香港中文大學進行心理情緒教育，全港第一本以情緒病為主題的免費雜誌由此誕生，當中的象徵意義，甚至遠超過這三千萬元。

「以往數十年來，有關情緒病的研究經費只能夠向大學教育資助委員會或賽馬會申請贊助，但往往研究做完，經費也用完，根本不能進行什麼教育推廣。」李誠教授道。

但這幾年情緒病已引起普遍的關注，私人捐款也多了，這次新鴻基地產的捐款，更能起牽領作用。「以前商家不願意碰與情緒病或精神病有關的話題，但今次新鴻基地產的捐助很成功，證明了不但有助推廣情緒病教育，亦能提升商家的社會形象。」



# 雜誌 Magazine



# 今後十年 何去何從

回顧過去十年，情緒病無論在教育推廣、公眾接納方面都有很大的進步，但李誠教授認為，這只是一個起步，絕對未達到Tipping Point，很多方面還須努力。究竟未來十年，情緒病何去何從？李教授有以下展望。

## 著力香港 放眼世界



[www.hcp.med.harvard.edu/wmh](http://www.hcp.med.harvard.edu/wmh)

### 1. 教育推廣仍須努力

現在市民雖然對情緒病的認識增加，但其實還屬一知半解。「現在問一般人知道什麼是情緒病嗎？他們懂得回答，但再問原因呢，他們便會說是壓力，又以為用自己的方法，例如休息一下或去旅行散散心，便可解決問題，可見教育方面還須加把勁。」話雖如此，李教授對於越來越多的專科醫生、臨床心理學家及家庭醫生在參與教育公眾方面所作出的努力，亦感到非常欣慰。

### 2. 期待富創意的政策

現時基層能把關的家庭醫生雖然增加了，但也只有六百多人，若按十分一人口有了，情緒病來看，這數字根本不足以應付需要，結果病人最後還是湧回公立醫院去，令公營醫療支出不勝負荷。李教授建議政府應制定一些富創意的「雙贏」政策，聯網配合，能真正紓緩問題。政府亦需要理解提早治療和預防情緒病是投資，不純粹是開支。

### 3. 增加培訓資源

目前香港中文大學及香港大學雖已為家庭醫生提供培訓課程，但單是一兩個課程根本不夠，必須繼續為這批醫生提供深造的機會。「我相信增加病人的認識和權益，其實也有助推動醫生提升自己和變得更謙遜。」李誠教授道。

遺憾的是，目前全港的臨床心理學家非常不足，情緒病仍只以藥物治療為主，但很多醫學文獻已證明，認知行為治療是非常有效的，很多較嚴重的情緒病須以藥物及認知行為治療雙管齊下，才能達致最大效果，所以政府有必要支持培訓更多臨床心理學家，並且確立註冊制度，以確保質素。



#### 4. 平等處理情緒病

目前情緒病患者仍受到相當的歧視，例如醫療保險承包範圍仍經常不包括情緒病。「我們現在已看到很大的進步空間，連保安局長李少光最近在立法局也公開透露，在過去三年，紀律部隊人員因情緒病等問題而求助的個案有 876 宗，這在以前肯定是禁忌。」李誠教授道。「但要一般公司機構管理層和保險商清楚理解為僱員提供情緒病醫療保險的眾多好處，還有一段漫長的路。」

# 未來



## 展望

未來，李誠教授還希望能進行更多質量更高的大型調查，為不同情緒病的患病率、高風險因素、疾病負擔、治療需求等提供更多數據，以便進行更多學術研究及協助政府制定相關政策。

問李教授可會繼續在前線致力倡導工作？他豁然而笑：「個人的力量畢竟有限，幸而現在有大批醫生、臨床心理學家及其他熱心人士搭擋，在我退下之時必定不會脫節，很可能會做得更好。」■





# 時間多些 地方寬些 讓生活空間鬆動些

香港地小人多，生活繁忙，無論時間與實際空間都予人很擠迫的感覺，自然令人感到壓力。當然，壓力的來源並非時間或實際空間那麼簡單，但無可否認，如果我們能夠在有限的時間和實際空間之中掏多點空檔，令日常生活中的地方寬敞些，時間鬆動些，以常情來說，壓力總能得到紓緩。



## 貯物空間井然有序 30秒內找出所需

家居需要保持整潔的道理人人都認同，但很多人總會嘗試過在找東西時，遍尋不著而弄得一頭煙，花掉很多時間之餘，物品存放雜亂無章，不知所踪，令人又急又亂，心煩意躁。

「想有系統地整理空間，可向生產管理方法中的庫存管理法借鏡。」任職國際大企業的亞太區客戶營運總監黃啟良，建議將物流管理學套用於日常生活。「5S 貯物管理法，是一套有助改善環境凌亂的技巧。此法起源於日本，用於工作程序標準化及廠房佈置組織化，被國際認同為有效維持品質環境技術、整理生產規律的輔助工具。」

日本素以家居環境簡約潔淨見稱，5S 貯物管理法在日本已推行了 200 年，日本人亦早已將其概念應用於整頓家居，教人有系統地執拾物件，以設定目錄、顏色管理等方法，使家居環境達至安全、舒適、衛生、整潔而明亮，是一套相對容易實施的系統。5S 貯物管理法的優點是簡單直接，小孩子也做得到。在最理想的情況下，於 30 秒內即能尋找出物件的所在地。

### 5S 基本功：

#### S tructurise :

分辨出必需品和備用品，並將備用品數量降至最低。

#### S ystematise :

把物品分門別類，每類物品安放在某個固定範圍，貯存物品時要考慮日後取出所花的時間。

#### S anitise :

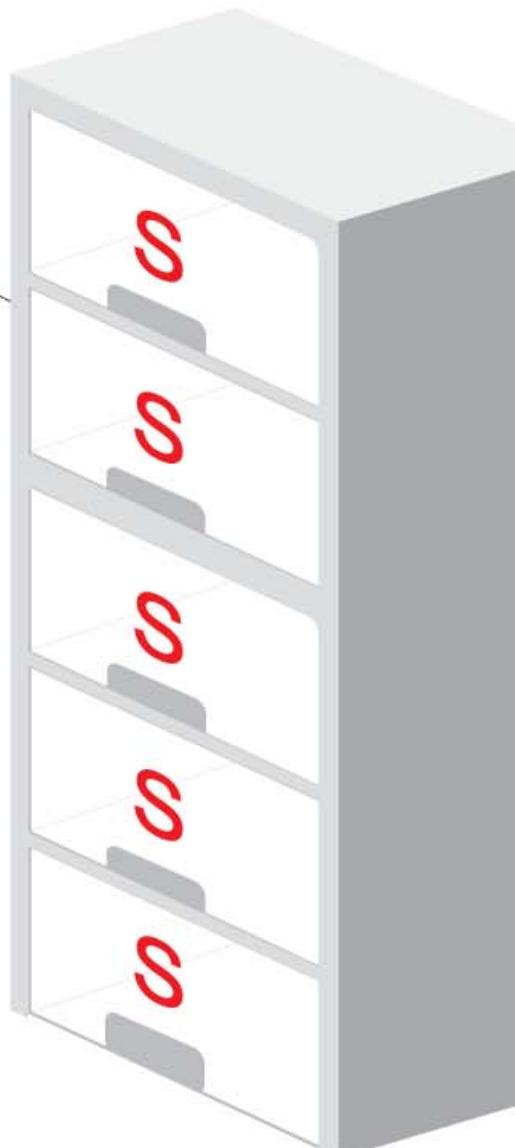
養成整潔習慣，不隨處亂放物品，留用或無用的東西要即時歸位或丟掉。

#### S tandardise :

利用視覺管理法，以顏色、標示或目錄等工具，增加貯存品的「能見度」，務求達到一看便知龍與鳳的效果。

#### S elf - discipline :

自律比紀律更重要，培養自發遵守規定方式做事的能力和習慣。





黃啟良認為，「環境井然有序，除了感覺舒適之外，資源也可更集中運用，沒有重複浪費的情況。養成安放每樣物品『居有定所』的習慣，這其實是一門自我管理和規劃的學問，胡亂擺放物品形同攢破壞，最終只會自食其果，花更多時間去執屋。一個能好好規劃自己生活、養成自理能力的人，抗壓能力亦相信會較強。」如果想以簡約的方法去處理好經常煩擾你的事，相信可從 5S 中得到啟發。

## 節能管理 省時省地

「對省減時間與實際空間都有幫助的，還有 JIT 管理法中的節能管理 (Waste Management)。透過清理、會合及簡化三個程序，識別出哪些是浪費，予以減省。

「方法很簡單，先做張流程圖，把所有程序及細節逐步列出來，便很容易看出哪些步驟重複了、哪些過程在浪費時間。」黃啟良解釋浪費的意思是指「不必須」，「在傳統工作模式中，習慣設立等候、建立、複檢、運輸的程序，其實用作這些程序所花耗的都是浪費，既浪費時間，又浪費實際空間。」



# 節能四戒：

## 莫 等待：

在工作進程表中 (work-in-progress)，不難發現存在著很多「等候時間」，這些時間並非真正用於工作上，而是用於上一站等下一站的中間，讓時間白白的過。有些人認為工作步驟越多，做出來的事便會越完整，但他們卻忽視了工作程序越長，所佔據的等待時間也越多，等 feedback (回覆)、等 approval (審批)、等等等，等如虛耗光陰，而且工作一日未完成，一日都心掛掛，精神仍會處於作戰狀態，壓力很大。因此盡量縮短 work-in-progress，可減省 need time (工作完成時間)。

## 少 Set-up：

工作前需要建立法則 (set-up)，以方便達致統一標準，不過用於 set-up 所花的時間往往比實際用於工作上的時間為長，如果次次都重新 set-up，不能享受從前積聚的效果，這便是浪費。

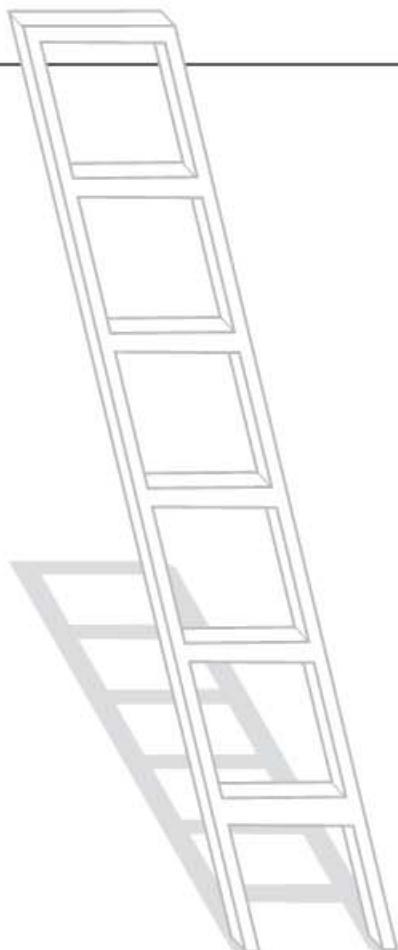
## 減 複檢：

在傳統的管理概念中，複檢是必須的程序，而因複檢所花的時間及庫存空間也實在多得驚人，這亦是浪費。但為何要複檢？因為先已假定會做錯，才設複檢的程序來減少出錯，這是非常負面的思維。不過，完全不複檢卻似乎令人難有安全感，唯有盡量減低複檢的次數，不要以「更正」為目標，減少浪費在重複再做的人力物力和時間。

## 省 運輸：

無論是貨物也好、文件也好，在運輸過程中需要進行實際工作嗎？今時今日所指的運輸，除了海陸空交通網絡外，還指電子網絡。傳來運去實在浪費時間，也浪費空間。

「熟習因減得加的心法，減省浪費，那麼時間和實際空間都變相增多了。」不過，黃啟良強調：「省回來的時間，不要做更多的工作，而是用來休息或做些令身心舒泰的事情，那才能紓緩壓力。」 ■



## JIT零庫存佔用零空間

1953年，日本豐田公司的副總裁大野耐一創造了一套高質量、低庫存的生產方式「即時生產」(Just-In-Time Management，簡稱 JIT)。其基本概念是只在需要的時候，按需要的量，生產所需的產品，也就是追求零庫存、或庫存量達到最少的生產系統。運用 JIT 管理技巧，日本的製造企業大大地降低了原材料的庫存，提高了企業的運作效率，也增加了企業的利潤。事實上 JIT 技術成為日本汽車工業競爭優勢的其中重要來源。

在 90 年代資訊科技和互聯網興起之後，JIT 的零庫存概念更廣泛被應用。全球電腦生產商 DELL 便是著名的成功實踐者。DELL 充分運用電子網絡展開直銷，奉行零成品庫存的管理模式，免除因庫存所需的空間及管理的人力資源，其零件存貨量是以小時計算，當銷售額達到 123 億美元時，其庫存額僅 2.33 億美元，現金周轉期為 -8 天，全無壓貨的資金壓力。

# 水之道

施永青  
給管理階層的啟示

訪問一個  
不愛管人、無為而治的老闆。



# 施永青

施永青，像一道水。

與他談公司管理，談壓力，談情緒健康，他都輕描淡寫地回到他無為而治的哲學去，偶然彎彎曲曲，最後還是順流而下。

不慍不怒，總是莞爾微笑，就像說無論怎樣刁難，他都安然處之。

翻開舊日的故事，他卻曾經是洪水猛獸，為不公平而爭取，為上進而拼搏。

看來都化作細水長流。遇上障礙，或是積聚、或是滲透、或是拐彎，他總找到出路。

也許，因為他懂得放，放得開，放得下，生命反而流暢。

**身**為中原集團的主席，一萬五千多名員工的老闆，施永青大有條件談管理之道，甚至開班教授如何管理公司、管理下屬也順理成章。但原來他從來不喜歡管人，在公司一向實行無為而治。這令他成為了全港只此一家的「無為」老闆，而我們的主題也是談他的這套管理哲學，雖然對他來說，既然不用管理，其實也沒有甚麼管理法門可說。「人天生是不願被管的。沒人管束，意志才得以自由舒展，才會開心，所以我不喜歡管人，不會去管人。」施永青微笑道。他對員工不管不治，放任自由，只會提供意見、看法、經驗，及為他們分析處境。

## 不給指令 只給意見

「我公司很少規條，我只會給意見和看法，幫助下屬看清自己的處境，以及告訴他們這條路或許可行，哪條路多數是死路。但就算他們要行死路，我也不會阻撓，反正後果他們自負。同事有問題就會來找我商量，我給意見後，由他們自己決定最終路向。」其實為人分析處境也殊為不易，要有超於常人的洞察力、分析力才行，施永青這方面也是得天獨厚吧？「我的腦袋是上帝賜給我的，當然若不信有上帝，也可看成是人類歷代的進化而成，而我好好運用了而已。說起來，我自小擅長為人分析問題、處境，同學甚至同學們的家長也會來找我幫忙。」

下屬要做甚麼，他不會去管。「員工們若有主意，我總是放任他們去嘗試。反正即使我拒絕，他們不服氣之餘，為了証明自己對而我錯，多半一樣會暗地嘗試。我倒不如鼓勵他們去做，而他們處理自己想出的方案時總會像照顧親兒般賣命。試過有同事晚晚做到半夜，他的妻子還以為我給他吃了什麼藥，令他如此為我出力！但其實我只是給他機會為自己付出。他喜歡幹就讓他幹吧，讓他証明自己的方案可以成功，這對公司不是更有利嗎？若每個員工都為了証明自己而如此賣力，試想我公司的活力與生命力是何等強盛？」假如員工的主意錯了又如何？「適者生存，總會有人對、有人錯，錯的自然會被淘汰。」



「要做困難的事，先從容易的入手，找到主要矛盾、關鍵的原因；若是大問題，就先解決週邊的小問題，營造環境再解決核心。」

「有些人常常要在老闆面前証明別人不行，這個不好那個也不好，個個跟他合作過的都留不下，其實明眼人一看便知道誰才是最不好的一個。」



放任自由，會否令公司失控？「人與人之間是會互相適應、自動嘗試出相處方式的。同事們會互相影響、他們之間的關係與合作模式會自動演化及成長。亦正因為有發展空間，他們會自發地努力不懈，去爭取最大的利潤。」或許就正如大自然的生態系統，會自我調節，從來不用擔心會失控，除非有人施加外力，才會「破壞生態」。在施永青的「無為而治」模式裡，去管治反而會破壞公司的生態平衡。

是以，施永青的公司就像百川匯聚，讓人材順勢而流，終成汪洋。他相信若要強硬執行自己的一套，偶然一個迷失，公司的發展便會受阻。「我經常說，你看到那間公司推出的政策不合情理，肯定就是老闆自己想出來的點子。若是員工想出來的，必然有其他員工覺得不妥，會反對。若仍被推行，便一定是老細的主意，因為唯有老細才有一意孤行的權力，令下屬都無計可施。」

### 天行健 君子自強不息

「而若公司只能用老闆那套，行不通的話便完蛋。我公司則有很多套法門，各師各法，一定有些行得通。面對危機，最強的適應力就是多樣性 (variety)。」他說有些事情自己試過不行，下屬改用其他方法，結果成功了。其他老闆可能覺得沒面子，施永青卻笑道：「怎會沒面子？我當然希望下屬的方法可行。老子說，善用人者為之下，劉備為了諸葛亮也三顧草廬，我只需讓他們偶然威風一下，他們已經很拼搏，不是很好嗎？」

在他的眼中，公司就等於一個有機生命體 (living organism)，有求生的意志和繁殖的意志，在探尋了一個



可以持續發展下去的生存模式後，便會設法擴展領地、佔據空間，就正如自然界的生物般。而為了適應不同環境，擴展過程中又會產生不同變異，一如生物的演化。「公司做得好，便會向外發展，正如我們擴展至香港每區，再在深圳、上海成立分公司。若營商環境不同，便會自行變種適應，可以說每間分行的基因結構都有所不同。而和生物一樣，好基因（成功的運作模式）會自行擴散、流傳，壞基因（失敗的模式）自然會被淘汰。我旗下那麼多員工、分店，何愁當中沒有好基因去自行傳播？試問何需我這個老闆去操心管理？」

「管人只是件害人害己的事，既壓制了員工的能力、拼勁與發展空間，亦令他們有怨氣，到頭來不願為公司出力，影響士氣，受害的最終是老闆自己。員工是不用管的，我相信天行健、君子自強不息，我的員工們就是君子，只要給他們機會，就會自強不息、力爭上游、汰弱留強、自我完善，最終令公司獲益。」看看中原集團的成功與施永青的「旁驚」之多，相信沒有人會懷疑這套哲學的實效吧？

### 力有不逮 知難而退

談到如何處理壓力，施永青微笑說，自己很少有壓力。「壓力，其實是源於對自己處境不了解，希望得到自己未有能力得到的東西，有了錯誤的期望。你想得到這樣那樣，最後得不到，當然便有壓力。相反若早已有得不到的心理預備，自然沒有壓力。」

在金融風暴時，地產業面對巨大困境。人心惶惶之際，施先生仍然泰然。「我那時對下屬說，要計算 profit margin 已經很難，不如改算 market share 好了，人家不要的我要，不知有多好，競爭對手鬥不過環境，你便把它也併吞，簡直是大好時機。若市道當旺時，擴展版圖可是

滄浪之水清兮可以濯我纓  
滄浪之水濁兮可以濯我足

大難事，但金融風暴時，平日將價錢「吊高來賣」的人反過來低價求我併吞他呢！」施老闆果然高瞻遠矚，夠膽色在低位入市，但其實當日公司也面對不少困難。「同事們問我，老細，這兒不行了，那兒不行了，如何是好呀？我說，我怎麼知道呢？我請你們回來，就是要為我的公司解決難題啊。是我要倚靠你們，不是你們來倚靠我；那麼多分行，我一人怎處理得了那麼多危機？別因我是老闆就逼我出主意，再被你們逼的話，我只能學那個明朝末代老闆（崇禎皇帝）去後山上吊。」施老闆大笑說。

對這次危機的處理，他充份發揮了一貫的哲學，就是順其自然，風暴之下縱使傷亡慘重卻不會全軍覆沒，總有分行、員工商量過渡危機的，而風暴過後，他們通過了考驗的優秀基因又會在公司流傳開去，填補失敗了的基因的空缺，令公司回復生命力。

說回壓力與處境的關係，「身處困境時，先檢討自己的處境，找到適當的定位，便能製定自己能應付的市場。一般人做錯，其實就是由於不瞭解自己的處境，不知路該怎樣走，或如何取捨。若知己知彼，就會知道怎樣前進。這也適用於與人相處之道，明白彼此的處境，便能找出相處的平衡點。」能夠如此「心水清」，施先生自言與他愛觀察四周，放眼世界有關。「關注層面夠廣，情緒便會較健康。看我又行茶馬古道去助學，又去山區探訪兒童、扶貧，參加不同團體的工作，便不會因一兩件事而鑽牛角尖。我本身也愛看天文，研究宇宙，知道人類很渺小，自己很渺小。宇宙都會滅亡，個人生命更有限，生意不好，又有什麼大不了？世上每天都有很多公司倒閉。我常和同事開玩笑說，中原中原，也終會完的。」



看得豁達，所以他更懂得知難而退的道理。「不要追求自己力有所不逮的事，要知難而退，不要知難而進，做人便容易得多，壓力也沒有了源頭。力爭上游多辛苦，水向低流嘛！水遇到阻力，也會轉彎，會積聚，會滲透，很多路可以走，真箇沒路，便轉移目標吧。」

還是一個放字。施永青的世界，放得開，就如水的世界那麼廣闊。■

「我常想，如果死神有日老遠走過來時，我會跳出來攔住他，肯定他曾被我嚇壞，不敢走近，怕時辰還未到便被我攏上身。」

# 知多一點 病情現轉機 推動一把 康復非難事

只要家人對情緒病的知識多一點、對患病家屬的鼓勵多一些，帶來的改變，可能會意想不到。





Rose 是情緒病患者的家屬，

她姊姊患有抑鬱症及焦慮症。本欄旨在探討情緒病患者家屬應如何與病人相處、提供協助，而 Rose 除了家屬身份，也是「香港家連家精神健康倡導協會」的前任主席，現時則是協會的精神健康課程義務導師。「家連家」的理念正是為情緒病患者的家屬提供支援，協助他們幫助患病的家人及處理彼此關係：

Rose 當初亦是因為修讀了協會的課程，繼而參與了協會的工作，成為其中一份子，而更重要的是，透過協會課程提供的藥物知識，她幫助了患有抑鬱症的姊姊選擇副作用較輕的新一代情緒調節劑，而且鼓勵她更積極地對抗情緒病、發掘自己長處與興趣、建立自我價值。現時她姊姊開展了更有意義的人生之餘，亦在協會分享經驗，一起為情緒病人與家屬出一分力。

## 積極 吸收資訊 鼓勵 轉服新藥

Rose 的姊姊自八十年代起已有情緒問題，亦一直有向精神科醫生求助。Rose 覺得她經常不開心、失眠、缺乏自信、怕被人看小，而情緒問題令她每份工也做不長，經常轉工，但到底她患的是甚麼病又弄不清楚，只能套上當年盛行的用詞：神經衰弱。Rose 一直不知道如何幫助姊姊，直到九八年，因為兒子未能升班，Rose 覺得是自己的責任，於是出現了情緒低落、內疚等徵狀，幸而接受輔導後很快便復原。這經歷卻令 Rose 開始對心理學產生興趣，於是到香港公開大學進修心理學，亦更加留意別人的心理狀況及社會上有關的資訊，除了自己吸收，亦經常拉姊姊一起去聽有關情緒問題、家庭問題、婚姻問題等的講座，希望能幫到她。一次上網找有關資料時，無意中發現了家連家提供的精神健康課程，感到很有興趣，於是便報了名參加。

課程內有一節是專門解說各種情緒病藥物的用途及副作用，Rose 根據這些知識檢視了姊姊服食的藥物，明白她姊姊經常眼矇可能是三環素帶來的問題，於是建議她要求醫生轉藥。換了新藥後，副作用果然減輕了，連帶病情也有好轉。「我姊姊有抑鬱症，也有焦慮症，但其實都並不嚴重，換了藥物後情況已大為改善，甚至偶爾會自信心爆棚呢！而我積極參與家連家的義務工作後，也感染了她更積極地生活，現時她工作之餘，更擔任社交舞義務助教、亦已修讀家務助理再培訓課程、並考取了陪診證書（陪病人例如老人院老人家往診的資格證明），亦找到了穩定的工作。與以往灰暗而沒有寄託的生活相比，現時是正面及愉快得多了。一切忽然變得很好，但其實外在環境從來沒變，變的只是她的心境及態度。要情緒病人推動自己改變是很難的，他們往往需要外力幫助，除了醫生，家人的角色便至為重要，我慶幸能成為推動力，幫了她一把。」Rose 欣慰地說。

## 家人知識態度 協助重建自信

Rose 鼓勵姊姊嘗試新藥及積極地生活，令她成功地開展了新的人生，自己也更切身地體會到家人對情緒病患者的支援是如何重要，是以她一直參與家連家的義務工作，為病人家屬主持課程。「我們的課程能提供實用的知識，例如與病人相處技巧、危機處理手法、何謂康復、藥物知識等，而我自己在協會工作後，接觸的社會層面闊了，也學到了很多事情，眼界擴闊之餘，人也成長了不少。從見到的實例中，我也明白到社會對情緒病患者及家人的支援仍需加強，除了解決病者現存的困難，也應該積極防患於未然，因為很多危機其實是可以預防的。」假如香港人對情緒病的認識更為普及，令病者及家人在他們未發病前或初發病時已懂得好好處理，則社會為情緒病付出的代價必會大大減低。



「當然，即使對情緒病有認識，也不代表就有正確的態度；我們也見過不少人抱著不接受、抗拒甚至歧視有病家屬的心態。幸而只要他們肯來參與課程，無論是被別人拉來的也好、逼來的也好，第一節時可能一面不悅，最後一節走時我們卻總是令他們帶著不同的態度、帶笑離開，甚至已建立了正確觀念，成為了家連家精神健康的倡導者。而除了舉辦課程，我們也提供各種會員活動，包括定期會員聚會、舒壓活動、到復康機構探訪、交流，及到學校、醫院、老人院舉辦講座及工作坊等，以求能深入社會各個層面。」Rose 由於要繼續進修輔導學，無暇兼顧協會的主席一職，但理念卻從未改變，她與她姊姊都會繼續為情緒病人的家屬提供協助、分享經驗，冀令更多家屬能獲得正確知識與態度，從而幫助更多病人能重拾積極快樂的人生。■



有關「香港家連家精神健康倡導協會」，請瀏覽 [www.familylink.org.hk](http://www.familylink.org.hk) 或致電 2144 7244 查詢。





「再生勇士」劉兆璋從輪椅站起來「重生」，與新地員工分享對生命看法。

# 再生勇士與家庭教育專家 激勵新地員工

愛家人  
愛生命



新鴻基地產一向重視員工，關顧他們的身心健康，經常舉辦不同類型的講座，讓員工及家屬參加，鼓勵員工致力平衡工作與家庭。早前新地除邀得家庭教育專家教授建立和諧家庭，以及培養孩子良好品格的嚴門，更請來「再生勇士」劉兆璋親臨主講，透過自己盛年中風、擊愛亡母辭世的經歷，鼓勵員工要樂觀面對生活壓力，珍惜眼前人。當日參加講座的近百位員工，深受再生勇士逆境自強的生活態度所感染，學會更積極面對種種困難與挑戰。

## 再生勇士笑看風雲

劉兆璋原為一位資深演員及導演，約十年前由於腦溢血導致左邊肢體癱瘓。患病前是一位「工作狂」的劉兆璋，事發前已連續七日七夜不眠不休，她憶述說：「工作至第八日時口齒開始不清，回家途中我發覺左邊身乏力而被送往醫院，結果醫院斷定我為腦溢血中風。」三個多月來臥病在床，接受過多次腦部手術後，雖然挽救了她的生命，但左手左腳已經失去了正常能力。患病期間，劉兆璋得到母親不離不棄的照顧，豈料中風不夠四年，母親因心臟病突發在她懷中離逝，當時她曾有一刻想過自殺，但最後因不欲家人一下子痛失兩名至親才打消念頭。



## 勸勉珍惜生命關愛家庭

面對重重突變，令劉兆璋感到人生無常的同時，也令她明白健康快樂、父母疼愛不是理所當然的，所以更應珍惜人生不同階段的巧妙安排，亦要有抵抗逆境的勇氣。「人生無論順逆，總是要由自己承擔，」劉兆璋表示最終選擇了「重生」，從輪椅重新站起來，希望用她餘下的單手獨臂去保護自己的身體、解決生活上的難題，愛她的家人和鼓勵活著的人，積極面對人生，更重投自己喜愛的工作——導演。

「要好好保護自己，適當的時候要停下來休息，否則一旦病魔來襲，就會迫你停下來，」經歷過人生起跌，劉兆璋鼓勵新地員工不要過份操勞，為工作而忽略健康及家庭，因為只有健康的身體才是給予自己和家人最佳的回報。劉自言這些生命經歷，令她明白到最重要是懂得人世間互相愛與包容，她亦經常利用自身經歷，勸籲身邊的人要學會包容別人，同時緊記時刻對自己好一點，「而家我每天早上照鏡時，都會對自己笑一笑，」提醒自己要以樂觀態度面對人生，珍惜身邊的人。



## 專家教路建立和諧家庭

除安排「再生勇士」主講外，新鴻基地產最近亦邀請「香港有品」運動總幹事梁峻邦博士，與員工探討父母如何透過培養孩子的品格，從而建立健康和諧的家庭。梁博士



梁峻邦博士透過教授建立有品家庭之道，提倡和諧家庭社會。

強調，家中每個人都有優點和缺點，只要彼此懂得抱著欣賞態度互相讚揚優點，做錯事時則以寬容態度饒恕，加以糾正，學習在家裏營造一個親密和諧的家庭，再將這精神放諸工作中，則可以培養同事相處愉快，關係融洽，再放諸社會，更有助建設和諧社會。

在管理層保留重人情味的優良傳統下，新地是個大家庭，員工及其家人都是這個大家庭的一份子，為照顧他們的需要，新地特於今年初設立 24 小時運作的「傾心熱線」，是由臨床心理學家、輔導員及註冊社工擔任聆聽者，協助新地員工及其家人處理壓力和情緒、婚前及婚姻輔導、子女教育、家人相處、退休前準備等，令員工日常生活中無後顧之憂。

## 將快樂傳至每個角落

新地亦經常舉辦不同類型的活動給員工減減壓，如太極班、香薰班、減壓講座等，並在工餘時舉辦旅行、電影欣賞、乒乓球比賽等親子活動，以至義工服務，新地都鼓勵員工與家屬參加，為員工與家人製造更多溝通機會，建立更緊密的關係。新地希望透過不同渠道讓這個大家庭裡，每個成員都能夠開開心心的工作，快快樂樂的回家與家人共敍天倫，而開心快樂的員工和他們的家人將這笑臉帶進社會，將公司的開心種子傳播到每個角落。■



新地經常舉辦親子活動鼓勵員工與家人一起參加。

# 人生只有一次 創作才是永恆

一撇一捺。

一般人看是毛筆字，很多書法家覺得是線條美，  
馮明秋認為是時間的藝術。

藝術創作從來都是主觀的審美，對很多人來說，  
陶冶性情尚可，全身投入卻會落得一事無成。但馮明秋  
義無反顧的一頭栽進藝術世界去，覺得在這空間中越做  
越「爽」，越做越「過癮」。

三餐是牛扒是粥水，對他已沒意義。

人生只那麼一次，能朝自己喜歡的路走得最遠  
最盡，已然豐收。

馮明秋，美籍華裔藝術家，作品以篆刻、書法及  
攝影等為主，曾在世界各地舉行個展及聯展，年前成為  
英國劍橋大學駐院藝術家。

馮明秋



「原來生活中很多東西都是不需要的，百分之九十的東西沒有了，一樣可以很舒服。」

**開**門見山，問馮明秋對壓力、美好生活的看法，他拿了一張紙出來，一邊畫一邊解，「慾望是令生活快樂的要素，包括名、利和權。權可以隨名和利而來，不過名是假象，利則比較現實，能帶來物質上的滿足。至於壓力，則為內外兩種，外界的壓力有一半是可以改變的，有一半卻不可能改變，只有無奈地面對；而內在壓力也分為心理和肢體兩部份，精神和物質是在天秤的兩端，如取得平衡，生活便會美好。

「平衡的方法是不作比較、不作批判、找尋適合自己的天地、增加知識以作自我瞭解。」

藝術家的表達方式果然與眾不同，筆者望著那張塗鴉，不禁搔首。

如何才能做到？「只要不在世俗系統之中便行了。藝術家根本不在此系統之中。」他的總結是這樣說。

藝術家追尋的內在的生命，的確不是世俗可以理解。看他一埋首就是十幾小時的創作，內裡那團火可燒得旺盛。

## 生活可以很簡單

馮明秋並非出身富裕，小學畢業後便開始工作，幹的都是勞動粗重的。人近而立之年，忽然狠下決心，全身投入自小熱愛的藝術創作中。

父母不支持，還把他趕出家門；朋友大都出身名牌藝術學院，瞧不起這個無名無學歷的小子。馮明秋卻一於少理，就連自己是否真的有才華也沒想過，便一頭栽進藝術世界中。「我沒有什麼宏願或目標，純粹為了個人『過癮』，覺得『好爽』，便不停地幹下去。」他毫不猶疑地答道。

那生活怎辦？「我那時還有工作。」他說。「不過能應付生活就可以了，我把對生活的要求壓至最低，人家吃牛扒，我便吃粥，不餓死便行，然後盡量擴大自己的時間及空間去做藝術創作。」

物慾，對馮明秋來說，已遠遠被精神世界拋離。

他自己有這樣的體會：「有一次，我去紐約舉行展覽，租住一個地方兩個月，當然不會添置什麼傢俱，卻發現一樣過得很舒服。原來生活中很多東西都是不需要的，百分之九十的東西沒有了，一樣可以很舒服，我現在家裡若有東西放上兩年都沒碰過，便會丟掉。」



年前馮明秋應邀到劍橋大學擔任駐院藝術家，當地寧謐簡單的生活讓他留下深刻的印象。「那裏的乞丐在前面放上一個『兜』，便捧著書一邊看一邊乞錢！生活是可以如此簡單，卻又很舒服。」對那些「看書的乞丐」，他似乎得到很大的啟發。

也許，物慾顯得微不足道時，精神生活自然會提升。就如馮明秋所形容的，天秤的兩邊。

那麼，自己的作品放上兩年都賣不出，是否也丟掉呢？「那是另一回事，我的生命都是為了藝術，是最重要的。」他笑道，「而且很多作品放上好幾年都賣不出，那是經常有的事，哈哈。」

## 珍惜人生那麼一次

馮明秋在藝術創作中找到生命的樂趣，但當年在旁人眼中，包括他的父母，卻是不務正業。



「我覺得是大家的價值觀不一樣，身為父母，自然會擔心兒子走錯路，潦倒街邊。其實這也不單是父母的問題，整個世界都是這樣，大家總以為自己的最正確，事實上各有各道理，沒有所謂對錯。」

重點是自己如何選擇，馮明秋選擇了不妥協，堅持自己。「有時事情是無法妥協的，好像我的作品叫價一萬美元，你覺得貴，問我三元可不可以賣，我會覺得可以；但如果你叫我畫隻狗，對不起，不是你叫我做就做。」



十年又十年，從篆刻到書法，馮明秋大半人生都投放在創作中，今天終於有人欣賞，作品有價，旁人覺得一切努力總算值得，他卻笑道：「有人欣賞固然好，但沒有也會繼續做下去，這麼多年也是這樣啦。」

對他來說，所謂值得，有另一層意義。「人生只有一次，看你怎樣去珍惜，我很熱愛藝術，拼盡命去創作，做的可能是人家三世、四世所做的事情，那不是很值了嗎？我覺得生命的價值，就在此。」



### 夏蟲豈可語冰

古自有云文人相輕，藝術家也容易招惹批評，被人質疑作品的藝術價值。面對這些批評，馮明秋覺得可取的應該聽，無理取鬧的便一於少理，繼續我行我素，無謂對自己造成壓力。

「人家說不行的話，我便會追問為什麼？若對方有理據，我會自我檢討，可能真的有所得益；但若對方說不出個所以來，只是說一看便知不行，那根本是情緒性的反應，睬他都傻。」



### 讓藝術品見證生命

跟馮明秋談藝術創作，他會越說越興奮，像說起當日他驟然發現書法的樂趣時，他這樣形容：「當時就像走進了一間黑漆漆的屋，四週亂摸之際忽然碰到電燈的開關，一按之下豁然開朗，燈火通明，發現到處都是很美妙的，於是拼命去做，轉眼便是十年。」

胸中那團火仍然熾熱，但對比以前，馮明秋說還是內斂了。

「以前一有新構思，便拼了命去做，但現在發現根本不可能做完，因為腦袋快過手腳，不認也不行，於是也慢了下來，一切隨緣吧，無謂給自己壓力。」

曾幾何時，大概是太拼命了，結果捱出腰痛、胃出血，還被鋸鋸傷，縫了不知多少針。

今天看開了，也因經驗累積了，工作八小時，已有以往十六小時的成果，自然可以輕鬆下來。

但不會停下來。馮明秋肯定地道。

馮明秋很早就體會到人皆難免一死，但藝術品卻會留下來。當然，它們是短命還是長壽，創造者可管不了那麼多。

但卻給他的生命做了最佳的見證。■



「世界大不同，有人嗜甜，有人愛辣，看你怎樣選擇，不過也得看能力，你愛辣，卻患有胃痛，那便不行。」

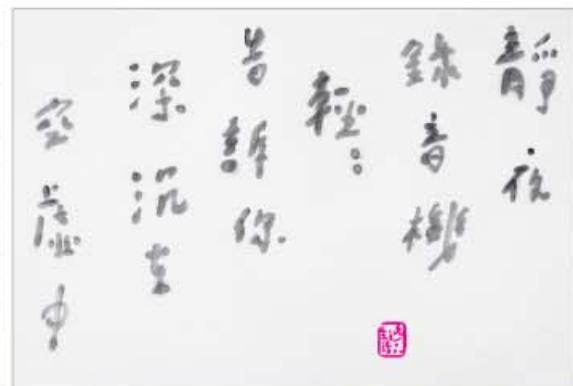




愛情是件無異貴而沒有意義後赤肉浦的  
虛空二字比喧嘩物沒有氣氛的金枝燃  
一旁一個人知道不應該竟又無一去收拾  
陣：醉酒並非藍化衣之後有一種執迷的  
懼來自深色體的雷雨東明秋書



愛蓮荷房 紛貴並非藍化衣之後赤肉浦的  
沒有氣氛的雷雨東明秋書  
醉酒並非藍化衣之後有一種執迷的  
懼來自深色體的雷雨東明秋書  
自染色體 需要



### 慘過做藝術家？

據知馬明秋曾經有句金句是「慘過做藝術家」，大概是當年生活艱苦，一時感慨沒有比當藝術創作更辛苦；今天這句話已沒再掛在口邊，但他還是覺得藝術家「幾慘」：「藝術世界是永無止境的，藝術家要不停問自己是什麼？要做什麼？永無止境去發掘自己，這其實不是很健康的過程。」



# 有個丈夫好拍檔

所謂成功男士背後一定有個女人，尤其是自己創業的，妻子往往就是打理人。電視藝人楊英偉的太太陳寶英正擔當了這樣的角色，曾經是香港芭蕾舞團一份子的她，放棄了自己的專業，全職成為丈夫的「賢內助」，兩夫妻胼手胝足，共創一番事業。既是妻子又是拍檔，關係總有糾纏的時候，這位懂跳舞的師奶究竟又如何平衡當中的衝突，令丈夫的事業和大家的感情更上一層樓？



## 陳寶英

*Annie*

成功的女性不一定要在個人事業及家庭兩得意，夫唱婦隨也一樣可以獲得肯定。



# 故事還是從個人開始……

中學畢業後，Annie (陳寶英的洋名) 跑去投考剛開辦的演藝學院。考試當日，放眼盡是滿口英語，一看便知曾接受過多年舞蹈訓練的應考生，Annie 學跳舞才不過兩年多，這情景一下子也把她嚇得險些要打退堂鼓。臨陣退縮不成，結果卻給她考上，約二千名考生中，取錄了四十多名，而當中芭蕾舞系只收九人，Annie 是其中之一。

畢業後，Annie 旋即加入香港芭蕾舞團，一跳五年，後來輾轉成為自由身舞蹈導師，勝在工作自由，就像在舞台上起舞一樣，無拘無束。

## 一陽指打字 開始

Samson (楊英偉的洋名) 同為演藝學院第一屆的畢業生，本身屬戲劇學院的他在一次學院聯辦活動中，剛好與鄰院的 Annie 同組，姻緣就此締結。兩人畢業後不久結婚，Samson 在香港話劇團，Annie 在香港芭蕾舞團，各有各忙，即使新婚，見面的時間也不多。

Annie 知道丈夫離開香港話劇團後成立了自己的公司，承辦各類表演工作，但大家各有自己的事業，互不相干。有一天，她在家中聽到 Samson 傳來噠噠噠的聲音，原來他不知從哪裡弄來一具古舊的打字機，正在以兩隻手指打報價單。



看到丈夫如此笨手笨腳，報價單上又滿是塗改液，叫人慘不忍睹。「人家收貨便行。」急性子的 Samson 嘟囔著。

但 Annie 却過不了自己。由那時開始，她只要有空，便會幫丈夫打報價單。沒多久，兩人添置了生平的第一部電腦。兩個都是電腦盲，但耐性遠高於丈夫的 Annie 在誤打誤撞下，打出第一張報價單。

「他看著張電腦打印紙，好驚訝地問：『原來你懂得打？』其實我也覺得不可思議，原來自己真的能打出來。」Annie 笑道，依稀有點兒當年被取錄為芭蕾舞學員的感覺。

也許從那時開始，在丈夫的眼中，Annie 不再單純是妻子。她幫丈夫處理的文件及工作也越來越多，後來有段時間，他們接了一個大型 project，需要到內地各城市巡迴表演，適逢 Samson 剛加入無線電視工作，不能隨便走開，Annie 唯有一個人領著大隊工作人員到內地跑來跑去，至於她本來的舞蹈導師工作，便只得放棄，全情全心為丈夫的生意而再踏舞台。



## 「指手劃腳」非我本色

一開始，Annie 沒想過要幫丈夫創一番事業。「情況就像他搞亂房間，我幫他收拾吧。」她哈哈大笑。

工作時，她沒有著意營造自己的老闆娘形象，甚至有時也會避忌這個身份，更不會做「跟得夫人」去監察事務，「團隊中一份子」的角色，反而讓她舒服。「如果說完全沒有老闆娘的虛榮感，那是假的，但我覺得毋須刻意去突顯或爭取，我認為只要能夠盡自己的辦事能力，幫助團隊發揮到協力作用 (synergy)，人家自然便會尊重你。」

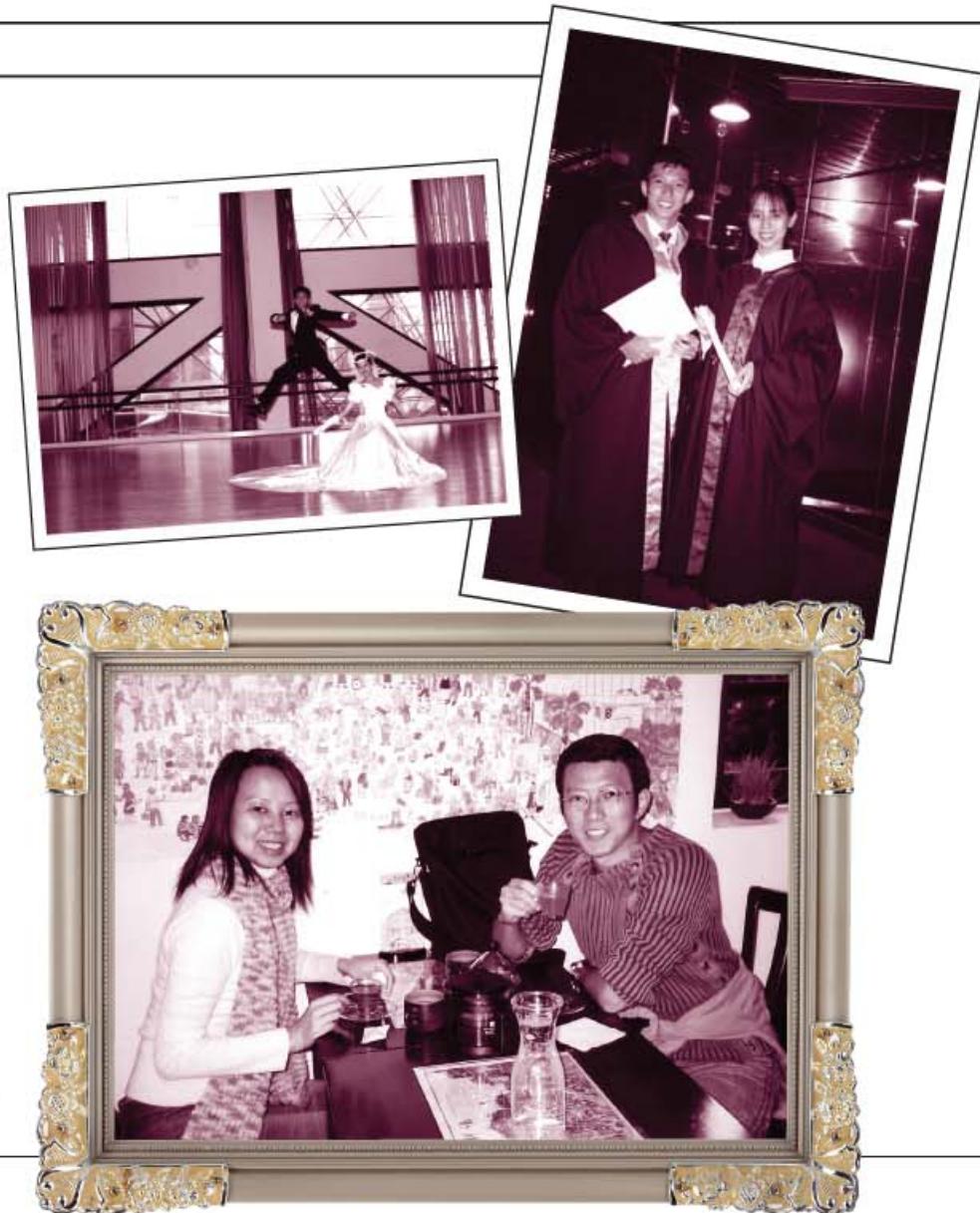
有些老闆娘會自恃特殊身份而在員工面前「指手劃腳」，與 Annie 共事過的人都說她不是這類人。「我本身也很怕『擺起個款』、『操生殺大權』那類，工作就是工作，我覺得是大家一起合作，是『一 team 人』。」當年芭蕾舞團隊的精神，Annie 在潛意識中發揮了出來。

Annie 坦言，最討厭是運用「告枕頭狀」的技倆來控制丈夫，更不會以妻子身份迫丈夫在公事上下決定，「這等同威脅，莫說是兩夫妻，即使是朋友或同事，關係也不會維持得長久。」

別人眼中的她是賢內助，但 Annie 却道：「如果賢內助是指像小鳥依人一樣全聽老公的，默默地幫老公的話，那我肯定不是，有時我也會作聲的。」她哈哈一笑。她當然不是雞毛蒜皮都要管，但兩個人拍檔，難免總有意見分歧時。

深諳芭蕾舞平衡之道的 Annie，在處理各持己見時的關鍵點上自有技巧，「大家有自己的想法，也理解對方，但不同就是不同，雙方也會因此有點不舒服。但我明白他在外邊可能已發生很多事情，也可能已受了不少氣，而我只見到結果，所以到最後我都會聽他的。」





## 夫妻・拍檔・朋友

或許就是這份體會，讓夫妻倆能成為好拍檔，間中意見不合，不但沒影響夫妻的感情，反而令大家多添一份纏綿。

「現在大家相處的時間多了，溝通也多了，就像舞伴，練習多了自然有默契，步伐也更容易合拍了。」一起工作後，還有令 Annie 感到欣慰的是有了很多共同朋友，「很多還是因工作而成為交心朋友的，可說是一起經歷，一起成長。以前他對著我，可能只覺得要痛錫女朋友、妻子，但現在大家話題多了，彼此不但是夫妻，是拍檔，也是朋友，是能夠談心那種。」

自從替丈夫打理業務後，Annie 便逐漸放棄跳舞的工作，但她不覺得可惜。「起初確實有少許不舒服吧，但人到了某個階段，想法又會不同。最初和 Samson 做幕後工作時，自己也會兼做台上表演，但後來覺得不大妥當，台上又是你，台下又是你，感覺不大好吧，於是便退出來全身做幕後的行政工作。」

年半前，孩子出生後，Annie 把更多時間留給孩子，出外洽談生意的工作全交給丈夫，她名副其實的退居幕後了。

「我覺得現在是轉了另一份工作。」她形容那將是她的終生職業。「這份工作要負很大的責任，不能下班，也不能辭工，是辛苦的，甚至不知要等多少年才有『成就』，但我覺得是值得的，因為這才真正是自己的事業，應該說是真正兩夫婦的共同事業。」她一臉滿足地說，「若現在錯過機會建立這番大事業，日後我肯定會覺得遺憾。」

Annie 如今的事業拍檔已轉換了是個小 BB，看來這小拍檔的威力連大丈夫楊英偉也無法擋。■



# 用 Hi-Fi 演奏音樂 以興趣演奏人生

發燒音響界「教父」高考亮訪談





# 高 考 亮



高考亮是香港音響器材愛好者，亦即 Hi-Fi 發燒友一族中的權威人物，成名多年，發表有關音響及音樂的文章無數，亦無間斷地參與行內活動，在行內被尊稱為「教父」，可見地位之崇高。他寫文章寫得多，接受訪問、由別人寫他卻較少，而訪問者不是專為音響而來的就更少。本欄以訪問退休人士為主題，高考亮自九一年從政府新聞署退休後，首次以退休人士這個身份接受訪問，但其實在發燒界他活躍如昔，從未淡出，而他也笑言現在可全心投入自己的愛好中，雖說是退休人士，卻從未退下前線。談音響器材太專門，聽音樂卻人人都懂，我們自然亦會把握機會與他談談音樂。

退休前的高考亮早已開始玩音響、發表文章，而退休後，最大分別就是離開了枯燥沉悶的工作，進入人生逍遙自在的另一階段。「我早已建立了嗜好，知道退休後可以做甚麼，所以退休對我來說是樂事。但不是人人像我這樣，有些人真的會面對退休後無所事事、時間太多的問題，所以我認為，臨近退休的人士應該為日後的生活擬定計劃。而即使本身有愛好，也要明白愛好未必能夠持久，未必可令退休生活一直充實。我也見過有 Hi-Fi 發燒友熱度減退，或有其他愛好，但退休後很快玩到意興闌珊，或許因為終日玩會比只在工餘玩更易玩厭吧。所以除了計劃，也要有心理預備，知道退休後的生活可能與預計大不相同。」



## 玩 Hi-Fi 要以音樂為本

有人玩音響是三分鐘熱度，為何「教父」又持續多年仍熱情不減呢？「很簡單，因為我熱愛音樂。玩 Hi-Fi 要以音樂為本，興趣才能持久，因為音樂，尤其是古典音樂的世界無窮無盡，追求靚聲可以走到盡頭，音樂的享受卻不會走到盡頭。如何透過器材，令動人的音樂更動人，及圓滿地播放出音樂中的感情？這需要對藝術的欣賞力與感受力，再結合對音樂器材的認識。若說我與一般發燒友有何不同，大概就是我認識更多的音樂。」確然，音響是應該為音樂服務的，沒有了音樂作為靈魂，再美的聲音也只是個龜殼。玩音響而不重視音樂，只是捨本逐末。高考亮的超然地位，或許就正在於他懂得玩音響的真正意義與目的吧。「也可以说，是因為我懂得如何用 Hi-Fi 去演奏音樂。Hi-Fi 與音樂的關係，就正如樂器與音樂的關係。對我們發燒友來說，Hi-Fi 就是樂器，自己就是演奏家，要用它去演奏出能打動人的音樂，表達出當中的感情。」

高考亮認為，玩音響要以音樂為靈魂，而音樂的靈魂則是感情。別人玩HiFi或許只為追求靚聲，他則是追求有感情的聲音。當然，一切都是源於對音樂的愛好，「小時候我連收音機也沒有，有一天知道電台會播放貝多芬第九交響樂，我便在街上走呀走，看哪裡會聽得到，結果在九龍塘一個公園內聽到了，便站在別人的收音機旁聽完全曲。」高考亮回憶說。他喜歡古典音樂遠多於流行音樂，又是何解呢？「古典音樂表達的是『情』，各種各樣的情。流行音樂雖然也會表達情，但更多的是『慾』。聽古典音樂可以洗滌精神，帶來自省空間，分享作曲者、演奏者的感情世界，亦同時釋放自己的感情。若自己情感方面有壓力，也可以得到紓緩。」

**談到真空管（膽機）與原子粒的分別，教父說玩到最完美時，二者可以帶來的境界是一樣的，但就入門來說，膽機本身色彩較鮮、暖，是以對一般追求色彩的玩家來說較易掌握。原子粒則較冷，表現線條易於表現色彩。**

即是以初階來說，原子粒表現線條較好，膽機則表現色彩較好，這種分別可說是類似數碼唱片（CD）與黑膠唱片的分別。



Celibidache 的 EMI 錄音（左），同者的 DGG 錄音（右），兩者同是現場，不過聲效仍具差別。



Anne-Sophie Mutter 的 Mozart 小提琴奏鳴曲，香港版勝歐盟版（E.U.）。



Frank Sinatra 的一些 Mono（單聲道）版曲。（需有樂隊、合唱團、獨唱及獨奏器樂，聽前後的分隔、距離）

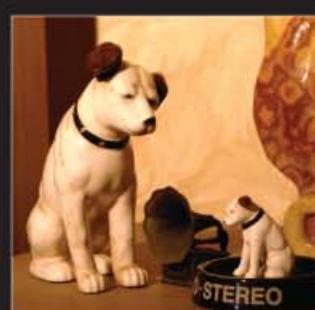


Sir Georg Solti 指揮的 Ring 全集，公認的經典錄音。

## 休而不退 悠然自得

音樂在高考亮的生命中佔據了重要地位，他又如何看音樂在現時社會中的地位？「無論在外國還是香港，音樂已不是生活必然的一部份。在電視還未普及的年代，聽音樂就是至高無上的享受，而音樂會也是社會中的盛事。現在嘛，娛樂太多了，音樂不再享有最崇高的地位。不同的年代有不同文化，這也是難免的，幸而透過錄音，我們仍可重溫昔日的出色演奏。我最喜歡的就是五四年左右至七十年代的錄音。」對培育下一代的音樂興趣，「教父」又有甚麼意見？「年青人應該逼自己多聽、多接觸古典音樂，初聽可能沒興趣，因為人人個性不同，古典音樂範疇又大，但若聽得多了，卻不難找到有共鳴的音樂。一旦引發了興趣，激起了情感，就自然會愛上音樂，知道音樂相比其他活動，是可以帶來完全不同、從未有過的感受。」

訪問完結後，在「教父」居所充滿特色佈置、優雅閒適、唱片處處的大廳中，透過超凡的器材，我們聽了數首古典樂曲，一起沉醉於不同時空之中。正如「教父」所說，他用音響器材去演奏音樂，得心應手，而其實他也善於演奏自己的人生，把喜愛音樂的個性、操控器材的才能結合，盡情發揮、享受，及與讀者、同好者分享，令生命充滿樂趣。我們常常形容積極生活的退休人士為退而不休，但「不休」其實有心態未能輕鬆的意味。高考亮則一方面仍站在音響界的前線，並未退下來，卻又同時在音樂世界悠然自得，休憩心靈，用「休而不退」來形容他的退休生活更為貼切。退休，原來重點在心態，在一個「休」字，只要懂得「休」，退不退也無妨；不懂得「休」，退了也是假退，這就是「教父」高考亮給我們的啟示。



## 後記

訪問完結後，我們要求「教父」推薦一些喜歡的唱片給有興趣的讀者，無論是錄音出色的或音樂出色的也無所謂。「教父」說，若是一般用來專門給 Hi-Fi 試音的所謂「發燒天碟」，他沒有任何推介，因為他向來不主張以這類唱片來「校聲」。原因何在呢？

「這類唱片錄音時已經過特別處理，可以說完全是為了突出、誇張音響效果而錄製；是以在平凡的器材上播放也可以得出不俗的聲效。用它們來調校聲音的話，根本試不出你的器材的真正性能、優劣。即使播放發燒碟時有靚聲，到播放正常、普通唱片時，以為獲得了的效果便會不知所蹤。相反，用普通唱片來試音，才能調校出真正的好聲。」



非常古老、現時難得一見的「火燄高音」器材，使用時，圓球內真的有火在燃燒。



沒錯，播「天碟」有好效果不難，播平常的唱片也有天碟般的效果才是難事，也是玩機子功夫所在及器材優劣的分野。「教父」繼續解釋：「當然，也不是每張普通唱片也適宜用來校聲，我個人就傾向選用著名唱片公司錄製的現場演奏錄音。現場演奏（即是在演奏廳而非錄音室）的空間感較大，假如在家裡也能重現那種空間感便相當理想了。」

「教父」說，只要根據這些大原則，用哪些唱片來試音也無妨。而至於從音樂角度出發的推介，他說喜歡的演奏家、錄音其實甚多，以下數套唱片只是其中一小部份，既是出色的好音樂，也適合用來試音。

首先是著名指揮家 Celibidache 兩個時期的錄音，分別是 EMI 和 DGG 的出品。「EMI 的錄音是他去世前十年左右錄製，DGG 的則是再之前十年左右。論錄音是 EMI 較佳，論演繹則兩個階段稍有不同、各有特色。」

接著是另一位指揮家 Sir Georg Solti 為 Decca 錄製、華格納的歌劇 Ring 全集。「無論是華格納的音樂、Solti 的演繹還是這套碟的錄音效果，都是不可多得的佳品。聲音的立體感強烈，人聲、管弦樂各有一個舞台，前後左右層次分明。假如你的功夫及器材可以盡情發揮這套唱片，就飲得杯落了。」教父笑說。

另外是小提琴家 Anne-Sophie Mutter 的一套新錄音。「從試音角度來說，用獨奏樂器或人聲或整個樂團來試是較易拿到焦點，反之用協奏曲（即是有獨奏也有樂團的曲式）就較難，因為有兩個主角，較難處理。」

最後是一套單聲道唱片。玩 Hi-Fi 去到高層次，不單不需用天碟試音，就算用單聲道錄音也可以用來調校器材。「單聲道錄音，高、低音都不足，中音也只有前後而無左右，於是就要通過器材，在不足之中求足。若調校得好，也能得出不俗效果。當然這是較深的功夫，但對真正喜歡玩 Hi-Fi 的朋友來說，也是一個良好的訓練步驟。」■