

一本全力推動香港人情緒健康的雜誌

BI - MONTHLY 雙月刊

NOV - DEC 2006

# 情報新地

SUNDAE MOOD

免費贈閱

另備 **免費** 網上版

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

人物專訪

**劉德華：**  
「情緒病是可以醫的。」

寵物與情緒 **特輯**

**人狗情未了！**

還我真情

**沈祖堯**

專題探討

**腸胃焦慮症 IBS**

ISSN 1991-3028



9 771991 302008

編

者

EDITOR'S ROOM

話

# 心病還需新藥醫

今期得多謝劉德華先生，不過對不起劉華，我得補充一下他對情緒病患者的處理方法。華仔所說的真正關心當然必要，但如果患者不知道他不只是情緒低落，而是確實情緒生病，不懂得找對的醫生，即使是生死之交，也只能止得一陣咳。更糟的情況是一般勸慰都是老生常談，患者認為連至交也不能明白自己的切身感受，會更覺孤單。所以身邊有情緒病患者也得對這個病有足夠知識。

剛才我說切身，是身體的身。

大部分患者都會出現腸胃不適、失眠、心悸、頭痛等身體徵狀時，其實我們的祖先早就觀察到，情緒會影響身體，於是把驚恐、壓力、抑鬱、憤怒等，跟腦、心、肝、膽、胸等器官連繫起來，所以才會有心驚膽戰，大動肝火等形容詞，更在代表中國文化精髓的中醫學中體現出來，「情志不舒，肝氣鬱結...」，身體與情緒互為一體，問症下藥，必須考慮兩者。中國人所講的心，其實就是指腦，而中醫所講的腦，就是我們所講的心。身與心，千絲萬縷，無法「分家」。

在這樣的傳統文化背景下，很多人卻一直漠視身體病徵原是情緒病的警號，非要看遍各器官專科醫生，用盡各種儀器照遍全身上下，也找不出禍源時，才肯戰戰兢兢踏足正確醫生的門診，最後還要費不少時間，才能接受患情緒病的事實。可能現代人過度相信機器，卻忘了冷冰冰的機器，如何能解風「情」？也可能社會上長久以來不斷對「情緒有病」描黑，耳濡目染下，形成一個集體的價值觀，結果人不是完全正常，就是「神經錯亂」、心理失常，二擇其一。

心與情原難分開，像今期訪問的沈祖堯教授及一些病患朋友，在一番經歷後，也再次正視「心情」，身體曾經出現病徵的，也隨之痊癒。中國古語有云：心病還須心藥醫，現在應該補充為，身病還須心藥醫，或者心病還需新藥醫（即非鎮靜劑也）。

不過，治療情緒病，除藥物外，還可用認知行為治療。今期介紹的寵物，狗，也可以是情藥之一。

林夕

# 目錄 CONTENTS

SUNDAE NOV-DEC. 2006  
 情報新地



**編者話 EDITOR'S ROOM**  
 心病還需新藥醫 1

**測測你情度**  
 腸胃焦慮症自我測試 3

**封面人物 COVER STORY**  
 多愁非善感 抑鬱可以醫 劉德華 4

**專題 SPECIAL**  
 腸胃也會鬧情緒 認識腸胃焦慮症 8

**寵物與情緒特輯 FEATURE**  
 人狗情未了 18  
 由教育出發 杜絕遺棄風 19  
 相聚一刻成靈藥 動物也可當良醫 22  
 寵物狗醫生 帶來啟發 25  
 帶來無限歡樂 幫助改善病情 28  
 狗是上帝送給人的凡間天使 30

**特稿 FEATURE**  
 資深醫生轉投私人市場 34  
 保險問題是障礙 35  
 公私營互補不足 36  
 在預防層面多做功夫 37

**名人專訪 CELEBRITY**  
 仁心。仁術。還有仁情 沈祖堯 38

**知情識趣 FAMILY**  
 生BB的權利 42

**認知行為治療 CBT**  
 勸他「看開些」為何不管用? 45

**藥物治療 PILLS**  
 一剎那鎮靜 不代表永恆 48

**精神抖擻 PSYCHIATRIST'S MIND**  
 原來正常情緒是這樣的! 50

**家家有本經 FAMILY DOCTOR SPEAKS**  
 醫生的滿足 51

**情心款款 PSYCHOLOGIST TALKS**  
 不信心 也不信自己 52

**賞心悅讀 BOOK REVIEW** 53

**女兒心事 PINK**  
 每天一分鐘 忙裡學偷閒 勞淑如 54

**黃金路上 GOLDEN**  
 退休甘為病者牛 梁沛錦 56

**男嘍自語 CHAMPAGNE**  
 發明不為錢 發燒大過天 59

**活動報導 REPORTS**  
 千人參與「見焦拆焦」學堂  
 切磋「過焦」心得 62

## 《情報新地》 屬新鴻基地產捐予香港中文大學成立之 「新地心理健康工程」的情緒健康教育項目



香港中文大學



新鴻基地產

### 新地心理健康工程

《情報新地》雙月刊 NOV-DEC 2006

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 出版 Publisher                | : 香港健康情緒中心<br>Hong Kong Mood Disorders Center<br>香港沙田銀城街46號E座7A室<br>7A, Block E, 46 Ngan Shing Street, Shatin, HK. |
| 顧問編輯 Editorial Consultant   | : 林夕 Linxi   |
| 主編 Chief Editor             | : 黃綺雯 Alice Wong   |
| 編輯 Editor                   | : 楊麗芬 Lorna Yeung 倪書航 Colin Nieh<br>劉錦華 Andrew Lau 葉智揚 C.Y. Yip  |
| 美術 Art Director             | : 張晉榮 Paul Cheung  |
| 設計 Designer                 | : 陳志偉 Eric Chan  |
| 製作及印刷 Production & Printing | : Vitality Publications Ltd.   |
| 查詢電話 Tel                    | : (852) 2580 0945  |
| 傳真 Fax                      | : (852) 2504 4189  |
| 電郵 E-mail                   | : enquiry@sundaemood.hk  |
| 網址 Web-site                 | : www.sundaemood.hk  |

版權所有，未經出版人書面許可，任何圖文均不得全部或局部轉載、翻譯或重印。  
 All rights reserved. Any part of this publication may not be reproduced or utilized in any form or by any means without prior written permission from the publisher.

是朋友，也是良伴，是家庭一份子，  
也可以是「情緒醫生」。

# 人狗情未了！

人與人之間的相處，無論多麼親密，總不免帶幾分假面具，透過語言溝通，也總不免帶點隔閡與潤飾，人間的種種瑣事與利害關係、階級觀念、年齡之別，都會令相處欠缺純真。但和寵物一起，我們卻可以毫無保留地表現自我，作純粹的感情交流，寵物對我們也只會有的純真的付出，不會計算，不會有機心，不會妒忌，不會搬弄是非，亦不會記仇。我們當然不會因此放棄與人的交流，因為人間也有種種美好事物與感情，然而毫無疑問，與動物相處是一種特殊而珍貴的體驗，在人以外，提供了另一個純淨的感情交流世界。

對因為患有情緒病或因性格問題而不懂或不願、懼怕與人溝通、分享感情的人而言，與動物的交流就更為重要，動物或寵物也可以幫助他們改善情緒問題，甚至逐步重建溝通的技巧與信心，重新融入人類社會，感受人間美好。人類提供不了的幫助，寵物可以提供，牠們會無所求地作為一度橋樑，幫助情緒病患者釋放自己。我們不希望任何人的世界內只有寵物，但我們認為寵物可以幫助有需要的人走向世界，例如狗的主人可以在「放狗」的時候互相認識，擴闊社交生活。

由於香港很多住宅因條例或環境不宜養寵物，「動物醫生」便應運而生，四出幫助有需要的人。在這個特輯內，我們會介紹提供動物醫生的組織，訪問既幫助被遺棄動物、也關心主人情緒問題的「保護遺棄動物協會」，介紹因養有寵物而改善情緒病病情的病人案例，以及李誠教授分享他對寵物如何改善情緒病的看法。

Photo : May



# 由教育出發， 杜絕遺棄風 既幫助寵物，也幫助主人

訪問保護遺棄動物協會



**位**於元朗橋興路白沙村第一段的保護遺棄動物協會 ([www.saa.org.hk](http://www.saa.org.hk))，近年已成為香港愛護動物的組織的旗幟代表，每逢假日，到來參觀的個人、家庭及團體絡繹不絕，在傳媒的曝光率也非常高。《情報新地》今期製作動物與情緒關係的特輯，亦走訪了這個慈善團體，與三位創會成員陳淑娟小姐、范韻清小姐、周蕙蕙小姐暢談一番，順道探訪一眾協會內的動物。

雖然以保護被遺棄動物為主旨，但三位負責人對動物與情緒病的關係，原來也有深刻體會。「我們經常有各類團體到訪。曾經有導師帶同一班自閉症的小孩到來，他們見到狗狗，表現得很高興，很樂意與牠們親近，作出交流。這對改善他們病情相信有幫助，也帶給我們啟發，動物是絕對可以幫助情緒病患者的。我們也知道有精神及情緒病患者與狗隻相處後，情緒穩定了很多。」



即使不是病患者，普通人與動物接觸，也可以為人生帶來大改變。「我們這兒有義工計劃，父母都很放心子女來當義工。有一位小朋友來當義工後，立志要一直幫助動物，後來父母送他回內地中山讀書，他見到當地的被遺棄動物頗多，於是盡力幫助之餘，更和父母說不想讀書了，要全力照顧動物們。我們告訴他：幫助動物有很多方法，你現時能力有限，何不努力讀書，日後當個獸醫，去幫助更多動物？很高興他接受了我們意見，回到學校去了。」負責人們談起這位充滿愛心的小孩，都笑不攏嘴。





「其實我們一向認為，接收被遺棄的寵物只是治標之法。我們的目標是透過宣傳與教育，盡量減少社會上遺棄動物這種行為，才是治本之途。而教育小朋友、讓他們明白正確對待寵物的態度就更為重要。」所以保護遺棄動物協會在宣傳工作上不遺餘力，希望能改變社會風氣。「我們除了開放給市民參觀，向他們灌輸正確態度，也不斷到學校及社團舉辦講座，宣揚不要輕易放棄寵物，及養寵物前要深思熟慮的原則。」

「可惜有些父母也不懂以身作則，買了貓、狗給子女作禮物後，若子女不喜歡或相處不來，便將之遺棄，然後再買另一隻或另一種，唉！」三位負責人在協會工作多年，不平事見過不少，不把寵物當生命的主人比比皆是，幸而有心人也有很多。到協會做義工的，就是一班有心人。「我們的義工除了照顧協會內收留的動物，也會為到訪團體詳述協會運作，而周六、日更有工作坊向會員們教授及分享照顧寵物的知識。還有就是捕捉一絕育一放回計劃，義工們會在他們熟悉的區份捕捉流浪貓狗，回來我們新近成立的醫療中心進行絕育、注射防疫針，再放回原居地，以控制流浪貓狗數目。」由於貓狗的生育能力既快且強，更是一胎多胞，因此這也是減少流浪動物的治本方法之一。

「其實很多動物問題，源頭都是因為人。是以我們幫助被遺棄動物之餘，也不會忽略需要幫助的主人。很多主人若能得到幫助，就未必會遺棄寵物。例如很多人以為有了BB便不可養寵物，又或是居住環境的問題、與不養寵物的鄰舍磨擦的問題。」

「最近某個容許養狗的私人屋苑，便因為非養狗戶時常投訴養狗戶，弄得很不愉快，管理公司找我們幫忙，我們便去為住戶舉辦講座，告訴他們放狗時要留意的事項等，希望他們能融洽共處，互相包容。若問題繼續惡化，難保不會又有狗狗被遺棄呢！」

主人與寵物原是一個整體、一個家庭，協會從來不會將之分割來看，幫助也是作整體幫助。談到寵物與情緒的關係，寵物離世是幾乎每個主人都要面對的問題，對情緒也會帶來難以估計的負面影響。協會在這方面自然不會袖手旁觀。「我們的工作坊之中，有『寵物善別分享』，旨在幫助主人面對寵物離世問題。我們有一位心理學家作導師，而分享班的地點在九龍區，交通較方便。」「沒有寵物的人不會明白寵物離世的痛楚，甚至會說『買過另一隻就行了！』之類的說話，令主人雪上加霜。而比較孤獨內向、把精神全寄託在寵物身上的主人，一旦寵物離世，更是極需幫助。有時我們留意到有會員的寵物已年邁多病，而主人又是這一類的話，我們便會及早跟進，讓他有足夠心理準備，去面對寵物的離開。」

協會重視每一個主人，因為有好主人，寵物才能得到好歸宿。其實當初三位創辦人是因何會創會呢？「九七年之前，由於移民的人多，被遺棄的寵物也相當多。我們因緣際會，收留了很多這類寵物，地方不夠用，便合資租了這兒養育牠們。後來我們希望能教育公眾不要遺棄動物，希望能帶起社會正確看待寵物的風氣，便正式成立了這個協會。『不殺不棄』是我們的宗旨。」





三位創辦人繼續簡述協會歷史：「當年幫助寵物的團體未成風氣，我們作為慈善團體，營運全靠捐款，但籌款不易，賣物會、賣旗、賣獎券等途徑我們都進行過，但可說是「餐盞餐食」。幸而漸漸做出成績，樂於捐款的善長也多了。到沙士期間，一片蕭條，我們幾乎以為要結束了，幸而剛好TVB播出了訪問我們的特輯，令捐款者及助養者增加，才得以運作下去。而比起成立早期，我們覺得社會對我們的認同是日漸增加。」至於協會的架構，有受薪員工、義工，也公開招收會員。他們收留被遺棄的動物，但若額滿，遺棄者便要輪候（談及這些堅持遺棄的主人，筆者與負責人都只有苦笑），而協會收留的動物歡迎領養，若因性格或健康問題不適宜被領養的，則接受助養。

問及將來有甚麼發展計劃？負責人笑說，除了不斷努力籌款、籌款、籌款，就是希望能將捕捉一絕育一放回計劃擴展至更多區份，以及舉辦更多講座宣揚愛護寵物、不要遺棄寵物的理念。「辦講座成本相對不高，效益卻可以很大。從教育公眾著手，才能減少被遺棄的動物。」談及創辦了協會後有甚麼體會，范韻清小姐笑言終日為協會忙個不休，感覺人生很豐盛、很充實，當然我們相信協會的成果也令她很滿足。陳淑娟小姐則說發覺社會上原來真的有很多有心人，而且不要以貌取人，有時外表冷冰冰的，出錢出力卻會毫不猶豫哩！周蕙蕙小姐則表示，由於協會並無專門統籌的人，大家都是群策群力、邊學邊做，例如各類公開籌款活動以前都沒有經驗，事事都要親力親為，自己也從協會的運作中學到了很多事情。

謝謝保護遺棄動物協會接受我們的訪問，希望讀者們有所得著之餘，也祝福協會運作順利。■

PLEASE





## 相聚一刻成靈藥 動物也可當良醫

**香**港飼養寵物蔚成風氣，寵物在家庭的角色越來越重要，而動物在人類社會的貢獻其實非常巨大，近年甚至發覺動物在協助治療病人方面，亦能發揮其重要的作用。

動物治療在外國已流行多時，動物的天真性情，能幫助病人紓減壓力，甚至可以減少患病的機會。很多長期病患者都會意志消沉、悶悶不樂，因為不能如正常人般生活而倍感寂寞。透過與動物相處，可以暫時忘卻痛苦、紓緩緊張的情緒，而且動物真摯的關懷，能令病人感到溫暖，並逐漸回復自信，活得更積極樂觀。

致力推動動物治療計劃的慈善團體「動物醫生」在月前便舉辦了《香港傑出動物大獎2006》的頒獎典禮，藉以表揚對社會有超凡貢獻的動物，及教育大眾市民愛護動物，尊重動物。

### 動物醫生 Dr. 皮蛋

甚麼是「動物醫生」呢？動物醫生來自不同界別，動物的種類主要以狗隻、貓隻為主，並包括其他小型動物。所有動物醫生都是經過評審委員會嚴格考核，必須是性格溫馴和身體健康的動物。每星期牠們也會和主人結伴出診，用最輕鬆的方法，為病人帶來生理和心理的療效。

動物醫生Dr. 皮蛋是一頭人見人愛的松鼠犬，牠今年二歲半，是一隻雄性犬，主人李家輝在牠三個月大的時候買回家飼養，不久皮蛋患上了嚴重的狗瘟，差點喪命，幸得主人悉心照顧，終於康復過來。李先生覺得皮蛋既然能夠痊癒，也應該可以幫助別人，於是在牠一歲大的時候帶牠投考「動物醫生」，結果一次通過考核，便開始了牠的行醫之路。

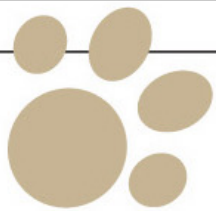
每個周末，李先生夫婦便帶同皮蛋出動，積極投入義工服務，足跡遍及香港不同的醫院、護老院、學校、智障人士中心等等，為不同的病人推行動物治療工作。

Dr. 皮蛋性格溫馴，活潑可愛，很多平日沉默寡言的公公婆婆，每次見到皮蛋的到訪，都喜不自勝，大叫：「皮蛋醫生！」很多自我封閉的老人家亦打開心扉，接受皮蛋的問候。甚至有一位長期住院，患有躁狂症的女病人，平日難於控制自己的情緒，但皮蛋醫生一到，她便非常開心，將皮蛋抱入懷中，更稱皮蛋為小王子，而她自己則為公主。慢慢地，她與皮蛋建立了友誼，病人的情緒亦穩定下來了。

皮蛋今年威風八面，除了奪得「香港傑出動物大獎2006」之外，更奪得今年特別設立的「動物醫生積極服務大獎」，可謂實至名歸。







Doctor



阿來



### 守護小病人的家犬阿來

黃先生的大兒子棋棋，今年五歲，在他三歲時證實患上了一種稀有的不治之症——腦神經病變，身體各部份的機能受到影響，經常流口水及易跌倒，智商也受影響而成輕度弱智，黃先生坦言醫生說兒子可能活不過二十

歲。為了棋棋活得快樂，於是黃先生在互聯網上呼籲，為兒子找尋他喜愛的小狗作玩伴，結果找來了「阿來」。



阿來未到黃家之前，是地盤完工後被遺棄的流浪犬，當時剛剛誕下了一群小狗，身體染了「牛脾炎」，又貧血，又缺乏食欲，由一位善心人士暫時收養牠，帶牠看醫生，治好後便推薦給黃先生。經過黃家的收養，阿來便成為黃家的一份子。阿來性格馴良，與頑皮的小主人十分投契，亦成為了這兩位小主人的玩伴，每天等著他們放學回家。就算小主人欺負牠，牠也只是跑開或避一會兒而已，永沒有發脾氣，之後便默默地守護在他們的身旁。



每逢假日，黃先生一家人都會帶著阿來前往野外舒展筋骨，兒子們也可以活動一下，大家樂在其中。

由於阿來為黃先生一家人帶來了歡樂，令他們攜手同心，積極面對未來的人生路，因此亦令阿來得到了本年度的「香港傑出動物大獎」。

### 動物醫生積極推動動物治療計劃

動物醫生的創辦人及行政總監陸茵玲小姐投入動物福利工作十多年，並於去年成立了「動物醫生」慈善機構，積極推動動物治療計劃，希望透過動物輔助活動和動物輔助治療，為病人及有需要的人士帶來生理和心理的健康療效。

動物醫生目前以口碑來推動服務，由探訪的醫院、學校、護老院等推介給其他機構。目前動物醫生主要服務對象是護理安老院、學校、老人中心、醫院等。由於2003年沙士爆發，很多醫院目前仍然是黃色警報，致使進入醫院服務較為困難，目前只有沙田醫院、瑪嘉烈醫院、明愛醫院等少數醫院容許動物醫生的探訪，不過，隨著沙士警報解除、醫院逐漸開放後，相信動物醫生有更多機會探訪醫院。

目前該會共有狗醫生250餘隻，貓醫生約20餘隻，將來他們更希望發展至兔子及龍貓等其他動物醫生，為不同的病人提供更多溫馨的輔助治療。



## 向小朋友 灌輸愛護動物訊息

**動物醫生**今年推出了「愛寵小天使」團隊，邀請學校、少年團體、組織等的小義工參加。動物醫生會邀請專家為參加的小義工安排理論課，講解與動物的相處之道及隨團探訪要注意的事項，小義工們更有機會與動物醫生一同探訪不同受助機構作實習，學習如何帶領動物服務有需要人士。藉著參加這個團隊，小朋友更可以擴闊視野，認識不同階層的人士，從小學習群體相處和服務社會，積極人生由此起！表現滿意的愛寵小天使將於每年年底獲頒發嘉許狀以示表揚。

「愛寵小天使」的計劃推行順利，愈見成熟，動物醫生在未來亦將會在這方面積極推行，為更多小朋友灌輸愛護動物，尊重生命的信息。





Dr.BB(左)及Bingo(右)

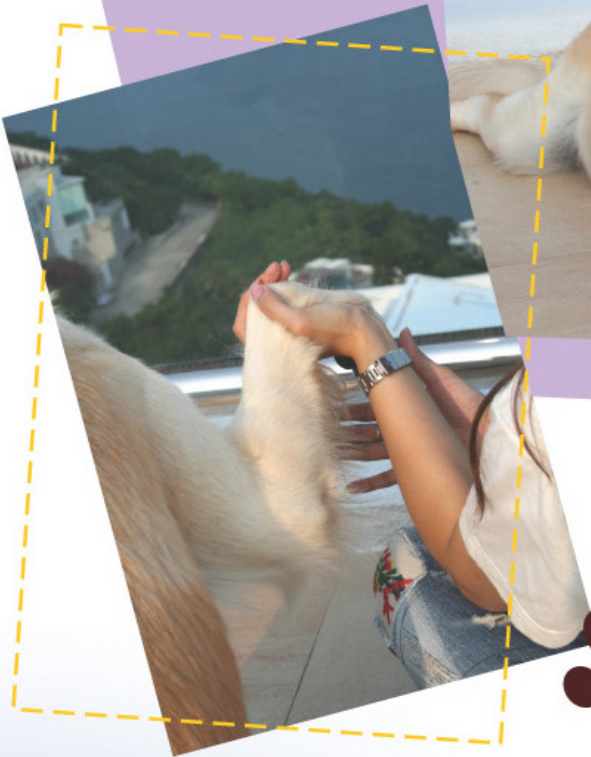
## 寵物狗醫生。帶來啟發 游過生命海。助人最樂

**如**果一個少女在十八歲的時候就與軟性毒品為伴，身邊總有一大袋五顏六色的丸子，整天傻傻蕙蕙的雲游，家人、親人會說什麼？「唔好成日啲丸啦」、「成日發明星夢...」、「乜都唔做，唔知想點...」、「收埋佢D丸子，食到傻晒...」沒有人知道發生什麼事，他們都關心她，但不懂得如何關心，只覺得她「唔妥」，一整天無所事事，沒吃藥的時候哭哭鬧鬧，要不就是蒙頭大睡，家人很煩，

18歲的少女更煩，她不知道怎樣去解釋，怎樣去表達，她知道要吃藥——精神科醫生開的藥，沒有這些丸子，她會無緣無故的害怕，她會對黑夜恐懼，她沒有人可以傾訴，朋友只會對她說，「唔好諗咁多啦...」她一聽到就「扯火」，自己想「諗咁多」的嗎？



(左起) Dr. BB、Better、  
Vego 及阿美。



還在15歲，阿美就是個很緊張的女孩，總是很勤力的讀書，她要名列前茅，若有同學跟她一樣好成績，她會不開心；有時候讀書讀得特別用功，但成績又會一場糊塗。中學的時候，情緒已經不穩定，學校有社工輔導，不過沒有解決她的問題。中學畢業後，有娛樂公司跟阿美簽約，是的，瘦削的身段，漂亮的面孔，吸引了娛樂公司，簽約後半年間，阿美接受訓練，但她感覺壓力越來越大，她知道自己承受不了，跟公司解了約。之後是一段黑暗的日子，整天待在家，看醫生、吃藥、睡覺，家人看著都煩。

之後幫著家裡做生意，情況沒有好轉，一直看精神科醫生，捧著一大袋藥丸。曾經有一個駐院的精神科醫生跟阿美說：「你再係咁，遲早自殺」。是的，她自殺過，救回來了，她想自殺嗎？其實她真的不想，只是控制不了。有時會無故胃痛，試過一次進了醫院，做了內窺鏡檢查，一點事兒也沒有；對阿美施用麻醉藥也麻煩過人，一般人的用量對阿美毫無作用，因為她平時吃得鎮靜劑太多，對麻醉藥都沒有常人的反應。差不多整整十年，阿美就是過著這樣的日子。

到了2000年，阿美的生活有了改變，她開始養寵物，養了一隻金毛尋回犬 BB，她讓她的愛犬接受訓練，成為一隻狗醫生，參加了義工活動。其中一次對阿美啟發最大。阿美當起義工帶著愛犬去探訪殘障小朋友，經過訓練的 Dr. BB 特別得到小朋友的鍾愛，牠非常善良，牠會跟小朋友玩。阿美回憶著說，「小朋友們都行動不便，走路都很艱難，印象好深刻記得一個小朋友，他很艱辛的爬向 Dr. BB，他好努力，看著他摸到狗狗的時候，我真的想哭，眼淚都要湧出來，但我知道我不可以哭，我很感動，看著這些小朋友，我想到自己，什麼都有，生活無憂，比起這些小朋友，我的病算什麼？」

阿美之後養有五隻愛犬，當然，寵物不會治好阿美的情緒病。但此後，阿美主動去了解情緒病，看很多書，找資料。哥哥張國榮的離去，讓阿美認識更多，更重要的是，她的家人也認識了很多，因為認識，了解情緒病，與家人的關係變得融洽得多。輾轉間，阿美轉到現時的醫生處接受診治，較少使用一直服用的鎮靜劑藥物，人也精神得多了。但在2004年的時候，情緒上開始穩定，但生理卻出現問題。阿美的心跳一度高達180下的驚人數字，主診醫生無法肯定是新藥物的副作用，只好減量，但高速心跳仍經常出現；後來發現原來阿美的心臟較常人多了一條導管，不正常接收電流引起心跳加速，需要接受手術才復元過來。阿美又一次走過鬼門關。

經過十多年的折磨，阿美可說百病成醫。她認識一對篤的士夫婦，差不多每天接送阿美上班、看病，熟悉得像家人。阿美發現女的有些行為不妥，說話會越來越大聲，駕駛途中一些小事故會反應得很激烈，阿美讓這兩夫婦看一些有關情緒病的書，建議他們做一些自我評估，給他們解釋情緒病的病徵，這位女司機因而得以及早治療，夫婦倆都說阿美救了他們一家。今天的阿美，已經開朗多了，但面對一般社交生活，仍有困難，有些時候總會悶悶不樂，她不希望這種情緒影響到別人；有時候又會突然善忘，剛說起的話題，轉眼就忘記。即使與親近的人相處，也會有困難。



## Dr. BB與阿美。

Nelson是阿美的男朋友，拍拖幾個月。他說對情緒病所知也不多，知道阿美的經歷，他會用更多耐心去面對。但有時也會不知所措，Nelson說起一件事，「因為知道阿美害怕突如其來的音響，所以看的都是些沒有砰砰澎澎電影，但有次在家看影碟，其中一幕開槍戲，阿美一看到便立即倒下，就像中了槍似的，而且還哭了，那一刻，真的不知道可以做什麼！」

現在阿美最大的改變是，她清楚知道自己的病情，她希望讓更多人明白，讓更多人了解這種病。

「肚痛或胸口痛很容易表達，別人很易了解，會表示同情；但患有情緒病的人，怎麼說都不清楚。但其實這也不過是一種病，不過只有很少人會了解你，同情你。一如我的寵物狗醫生也能幫助病人，我也希望能盡我的一分力去幫助社會更了解情緒病，以及建立正確看待病人的態度。」作為過來人的阿美，會繼續與她的寵物，雙雙造福情緒病人。

# 帶來無限歡樂 幫助改善病情

「養寵物的得著，多得想像不到！」

情緒病患者生活因寵物而改變的個案分享

Cindy是位抑鬱症及驚恐症患者，經歷了三年的治療，現時情況已大大好轉，雖然仍要服用輕劑量藥物，但主診醫生認為她已可嘗試不再服藥，換言之已對她的情況極為樂觀。回想當初病發，Cindy覺得工作壓力是原因之一，「我每周都要到內地工作數天，辛苦之餘也很大壓力，而且生活沒有甚麼寄託，漸漸情緒出現了問題。幸而我一直積極求醫，看過不同的專科醫生和臨床心理學家，收效卻不大，兜兜轉轉，找到現時的主診醫生求助，服藥後漸漸好轉。」



## 醫生建議養寵物

「雖然有好轉，但醫生了解過我的生活情況後，建議我不妨試試養寵物，相信可以對病情有幫助。我以前從未養過寵物，所以起初也很猶豫，不知養那一種類才好，而且當時的居住環境也不太適宜養寵物，所以未有馬上進行。但後來搬了屋，環境較寬敞，而且附近也有可以放狗的地方，和丈夫商量過後，決定養一頭狗狗。我們一走進寵物店，馬上便被牠吸引住了。」

Popeye



「牠」是一頭西摩犬，名叫 Popeye，漂亮可愛，文靜乖巧，而且善解人意。Popeye 成為家中一份子後，馬上就成為了 Cindy 生活的中心，夫婦倆都非常愛錫牠，而 Cindy 每日與牠玩耍，周日帶牠去游水，照料牠的生活，漸漸地情緒病情更為好轉。「當然，我不敢說是 Popeye 醫好了我，因為我本來已在好轉中，但毫無疑問地，Popeye 的到來使我的生活充滿了歡樂，對我的病情大有幫助。以前獨自在內地工作，我會胡思亂想，覺得回港後也不外如是，生活毫無新意，為甚麼要往返兩地這麼『頻撲』？但現在我會記掛著 Popeye，每次都很快想回港。見不到牠時，我會掛念牠，而和牠在一起時，玩著玩著，便甚麼煩惱也忘記了。」



### 共同生活樂趣多

「可以說，我養寵物前，是想像不到牠們會帶來這麼多歡樂！所以我很贊成有情緒問題的朋友試試養寵物。」

當然，Popeye 的乖巧可愛，也是能幫助 Cindy 情緒的原因之一，牠是典型的良善寵物犬，喜歡親近人類之餘，也會感受到主人的喜怒哀樂，主人不開心，牠會來舔舔或親親主人，主人和牠玩耍，牠更永不會拒絕。養 Popeye 數個月後，Cindy 決定養多一頭狗狗，給 Popeye 作個伴，並選擇了香港較少人養的秋田犬，取名波子。對比 Popeye，波子比較 cool，但一樣迅速融入了他們的家庭，對丈夫更是特別順從。牠與 Popeye 相親相愛之餘，更雙雙成了屋苑的明星，很多鄰居都很喜歡牠們。

訪問當日，波子剛進行了絕育手術，所以戴上了保護罩防止牠舔及傷口影響復元。「平時逢周日牠們都一起去寵物專用的泳池游水，但上周日波子因傷不能去，連帶 Popeye 也了無心情，獨自游了一會便匆匆上岸，與平日一起時的興高采烈大不相同，很明顯是記掛著波子呢！」Cindy 笑說。

## 波子

至於兩頭愛犬還有甚麼生活上的趣事？「波子未來時，Popeye 會獨自一個在廳內急速兜圈、兜圈，累了便停在我們面前喘氣，還一副很 high 的樣子，十分好笑！而牠也試過『撞板』，初初到來時，去飲了露台魚池的水，結果咳嗽及得了肺炎，要留醫數天，自此以後，連露台也不敢出了。」

「至於波子，性格是比較 man 的，有次有陌生人抱起 Popeye 拍照，波子大為緊張，意圖撲上牠的背阻止，大概牠覺得自己有保護 Popeye 的責任！而我們每次駕車外出時，丈夫駕車，波子總是要獨霸整個後座。幸而我和 Popeye 也喜歡竊在一起，不介意抱著牠坐前座！」

### 支持「寵物醫生」計劃

Cindy 的居住環境適合養狗，丈夫又為了妻子而樂於嘗試，是以現時兩人兩犬樂也融融，親身証實了寵物對情緒病患者的幫助。Cindy 的主診醫生也為她高興，每次覆診，都會問起她愛犬的情況呢！而她公開自己的成功例子，也是為了讓其他情緒病人知道，養寵物是個改善情緒問題的有效途徑。而對於居所或家庭不適合養貓、狗的情緒病或精神病患者，Cindy 一樣希望他們能從寵物身上得到幫助，是以對為病者而設的貓醫生、狗醫生計劃（詳見本特輯另文報導）十分支持。「Popeye 外型討人歡喜，善解人意，又樂於與陌生人親近，我們會考慮讓牠當狗醫生呢！」Cindy 對愛犬信心十足，相信讀者們見到 Popeye 的可愛照片，也會同意她的看法吧！■



GO DOG

# 李誠教授 誠意分享

DOG (狗) 是 GOD (上帝)

送給人的凡間天使

香港中文大學醫學院精神科學系教授兼香港健康情緒中心主管李誠醫生對於飼養狗隻方面頗有心得，他發現，原來狗的英文名字「DOG」翻過來看，便成為「GOD」，因此他認為狗是神送給人類的凡間天使。在眾多動物之中，沒有其他動物可以跟狗相比，能跟人類建立起如此忠誠、友善的關係。

## 對情緒病患者康復起大作用

李誠教授認為，寵物在協助情緒病患者康復上，可以發揮一定的作用。例如抑鬱症的病人大多不想動的，但在照顧狗隻的時候，每日都要帶牠上街，照顧大小便，因此多了一點兒活動，這便有點行為治療的意念。另外，社交焦慮症的患者一般很怕見到陌生人，但因為有小狗作伴，遇到其他人的時候，也會自然一點，這便容易拓展他的社交圈子。





李誠教授鼓勵情緒病患者飼養動物，不過當然要看家中及所住大廈的條件，如果家中不夠大的話，便可飼養一些細小的犬隻。他表示曾經建議幾十個病人在康復過程中飼養犬隻，初時他們都對效果半信半疑，但後來大多都很開心，並與所飼養的犬隻建立了親密的關係。

不過，李教授表示，現時香港的房屋規例過度嚴格，很多屋苑都不容許住戶飼養寵物，而其實這些規例是應該可以寬鬆一點處理的。此外，社區的環境亦應予以配合，譬如屋苑附近，應有一些公園及開放地方，可以提供老人家、小孩及動物作日常的活動。

### 如何面對寵物的去世

問及如何面對寵物的老病死時，李誠教授表示，其實生老病死是很正常的，如果給寵物主人早一點經歷生老病死的過程，人反而會懂得珍惜和善用時間，使人變得成熟一點，在過程中可以幫助病人，令他們看開一點。他覺得寵物飼養主人值得辦一些寵物去世的哀傷支持小組，在互相支持下，可以紓緩情緒，其中亦可以讓他們體驗人性及人與犬的關係。

他表示現時香港也有這類的寵物去世哀傷小組，但規模細小。有些人面對寵物死亡之後，便說以後不再飼養了，李教授表示這是錯誤的看法，這猶如見到老父的去世，我們也不會哀傷到產生不再養育下一代的想法。其實哀傷支持小組可在心理上幫忙他們，令他們以後在飼養狗隻時更能抱正面的態度。



### 五年前開始養狗

李教授坦承自小就如香港百分之九十五的小孩一樣，很懼怕狗隻。但大約五年前，突然腦海中常常出現一個景象，就是坐在客廳火爐旁看書，旁邊坐著一頭狗，很乖巧的在陪讀。後來在銅鑼灣路經寵物店時多次看到一只雪橇犬，終於在第四次經過時，把牠買了下來。他還記得第一次帶牠回家時，在的士上自己的手還在抖動，不知如何處理牠。後來由於白天常常上班，讓小狗自己留在家中很孤獨，因此多買了一只西摩犬陪伴，現時兩只小犬彷彿兩兄弟般，非常老友。

### 動物輔助治療有一定作用

對於香港現時開始流行「動物輔助治療」的看法，李誠教授認為這是一定的作用的。動物治療在老人病房、兒童病房等地方，為日常治療外提供了調劑，由於醫院、老人院等平日的的生活十分沉悶，因此探訪變成一個娛樂節目，動物醫生亦即時提供了歡樂。可惜現時只有少數個別醫院願意接受這種服務，李誠教授希望這風氣能繼續推廣開去，令更多病人受惠。■



歷盡驚恐而憂鬱  
 跨越死亡幽谷的一刹那  
 感激您的同行、分享與聆聽  
 重拾我對生命的熱誠  
 重燃自信的火花  
 無懼地馳騁在人生的征途上

(病患者吳小姐的心聲，  
 左圖是她的愛犬。)

PETS

# 結語

看過專家意見、兩個機構的努力及病人的真實案例後，相信你也曾認同寵物確然對改善情緒病大有幫助。限於香港的居住環境，不是人人有條件養體型較大的寵物，是以寵物醫生的角色或保護遺棄動物協會這類可以提供助養及探訪動物的機構便更為重要。

若你或你的家人、朋友有情緒問題，不妨考慮養寵物紓解一下，但切記寵物也是生命，不要隨便遺棄牠們。若對自己照顧寵物一生一世的決心有懷疑，就不要輕試了，有需要的话則不妨找動物醫生幫忙吧！而若你的寵物性格和善溫馴又喜歡與陌生人相處，也可以讓牠投考動物醫生，以讓更多人受惠。

最後，我們從寵物身上學到的，大概就是相處貴乎真誠，放在人與寵物的關係、人與人的關係上，一樣適用。祝大家能與身邊的人與寵物真誠相處、身心愉快。

## 我哋做醫生 都好叻㗎！

