



GAD

GAD

GAD

見焦拆焦 焦慮全消

「經常焦慮症」調查結果顯示

每100個香港人至少有4個患上「經常焦慮症」！

如果你經常失眠、感到疲累、煩躁、難以集中精神、周身痠痛、或者腸胃不適，便可能患上「經常焦慮症」。

「見焦拆焦」熱線，免費提供

1. 「經常焦慮症」自我測試
2. 「戰勝焦慮週」的活動資料
3. 以上的傳真資料

「見焦拆焦」熱線：2606 3939

免費大型專題講座

專題：見焦拆焦 — 經常焦慮症及抑鬱症的最新治療方法

日期：2006年9月10日(星期日)

時間：下午2時45分至4時30分

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

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

嘉賓：著名填詞人林夕先生

座位有限，敬請預先致電留座。參加者將獲贈有關經常焦慮症的最新資料及書籍乙本。

留座電話：2599 8850

《情報新地》

全力推動香港人情緒健康的免費雜誌

創刊專題：認識「經常焦慮症」

另設網上版：www.sundaemood.hk



主辦：

香港中文大學



香港健康情緒中心



新地心理健康工程

獨家贊助：



新鴻基地產

全港11個由醫生主講的相關免費社區講座

日期	地點	講者	主題
9月16日(星期六) 下午2:00-5:00	香港城市大學-專業進修學院 金鐘教學中心-金鐘統一中心8樓 留座電話:2599 8850	馮威材醫生	如何面對經常焦慮症及驚恐症狀
9月17日(星期日) 下午2:30-4:00	基督教家庭服務中心 觀塘翠屏道3號 留座電話:2815 4320	周樂怡醫生	失眠、緊張、腸胃不適?…… 經常焦慮症的最新治療方法
9月23日(星期六) 下午3:00-5:00	基督教家庭服務中心 觀塘翠屏道3號 留座電話:2121 8777	趙學文醫生	失眠、頭痛、緊張?…… 經常焦慮症的最新治療方法
9月23日(星期六) 晚上7:45-10:00	西灣河文娛中心 香港筲箕灣道111號地下 留座電話:2599 8850	劉英傑醫生	明明白白你的心-淺談經常焦慮症
9月24日(星期日) 下午2:30-4:00	逸東酒店二樓翡翠廳 九龍彌敦道380號 留座電話:2815 4320	羅世安醫生	疲勞、頸痛、煩躁?…… 經常焦慮症的最新治療方法
10月13日(星期五) 晚上7:00-9:00	香港童軍總會 九龍柯士甸道童軍徑 留座電話:2121 8777	周愛琳醫生	煩燥、腸胃不適、心跳?…… 經常焦慮症的最新治療方法
10月14日(星期六) 晚上7:00-10:00	香港童軍總會 九龍柯士甸道童軍徑 留座電話:2599 8850	周愛琳醫生	憂慮、失眠、疲勞?…… 經常焦慮症的最新治療方法
10月15日(星期日) 下午2:30-4:00	香港小童群益會 灣仔駱克道3號 留座電話:2815 4320	陳念德醫生	頭痛、緊張、心跳?…… 經常焦慮症的最新治療方法
10月22日(星期日) 下午2:30-4:00	帝都酒店三樓宴會廳 沙田白鶴汀街8號 留座電話:2815 4320	王家恩醫生 杜志光醫生	疲勞、煩躁、失眠?…… 經常焦慮症的最新治療方法
10月22日(星期日) 下午4:00-7:00	元朗劇院演講室 元朗體育路9號 留座電話:2599 8850	吳蓬盛醫生	腸胃不適、緊張、疲勞?…… 經常焦慮症的最新治療方法
10月27日(星期五) 晚上7:00-9:00	香港小童群益會 灣仔駱克道3號 留座電話:2121 8777	丁錫全醫生	緊張、頸痛、多汗?…… 經常焦慮症的最新治療方法

座位有限，敬請預先致電留座。參加者將獲贈有關經常焦慮症的最新資料及書籍乙本。

「見焦拆焦」熱線：2606 3939
www.hmdc.med.cuhk.edu.hk

全力支持：

熱線支援：





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。



家連家

精神健康教育家屬課程



課程大綱

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

「家連家精神健康教育課程」由受過訓練的精神疾病患者家屬負責任教，目前全港只此一家。本課程主要以家屬為對象，每班的家屬和康復者人數比例，一般為13比2。

全期八節的培訓課程，讓參加者了解三大精神疾病（精神分裂症、重性抑鬱症、躁狂症）的性質、成因、藥物治療、康復途徑以及日常相處和應付突發事故的技巧。更重要的，是透過課程凝聚各家庭的力量，積極面對困難，齊心為病患者及家屬，爭取合理的對待。

「家連家課程」使我的生命重現光彩！

「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！」



專為
家屬而設



報名方法

請填妥報名表格(可自行影印多份)，連同課程費用，以劃線支票(抬頭：香港家連家精神健康倡導協會)或銀行存款票根正本(交通銀行：027-532-0200-1567或恒生銀行：293-2-339803)寄往本會會址，信封註明「報讀家連家精神健康教育課程」。開課前，我們會致電(或安排面見)以了解你是否合適參加本課程，並於開課前通知結果。未獲接納者，本會將以支票形式郵寄退款。(一經取錄，恕不退款)

若有經濟困難者可以申請減學費，詳情請向本會職員(電話：2144 7244)查詢。

本會初期是為“家連家精神健康教育計劃”乃於2000年6月份由香港中文大學精神科學系李誠醫生及香港浸會大學社會工作學系趙雨龍博士攜手策劃及推行。為了進一步推行倡導工作，由一班修畢該課程之家屬及康復者於2002年底成立本協會。

宗旨



倡導平等機會；特別為消除對精神病患者與康復者及其家屬之歧視，於此前提下，包括：

1. 致力改善社會對精神病患者與康復者的歧視態度，
2. 維護精神病患者與康復者及其家屬應有的權利。

使命



1. 透過訓練課程教育精神病患者及家屬有關精神病的知識，增加他們面對及處理此病的能力，同時讓他們了解精神病是屬於可醫治的慢性身體疾病。
2. 訓練義務導師(主要由家屬及康復者擔任)，一方面可以加強參與者的投入及使命感，另一方面藉著“同路人”的身份，互相學習和支持，起著薪火相傳，助人自助的作用。
3. 聯繫專業人士如醫生、社工、人權機構、記者、政府部門、議員等成為伙伴關係，建立合作網絡，共同努力減低社會大眾對精神病人的歧視。

組織



1. 本會純屬非牟利之社團。
2. 會員資格：凡修畢本會之精神健康教育課程之精神病康復者、精神病人家屬，及其對精神健康倡導有興趣之熱心人士。
3. 顧問：李誠醫生、趙雨龍博士及劉麗珊醫生為本會顧問。

活動



1. 教育課程：定期舉辦精神健康教育課程，導師主要由“家連家精神健康教育計劃”之畢業學員擔任。
2. 專題講座：如邀請專家、學者舉辦講座、展覽，提供精神健康方面的最新資訊等等。
3. 聯誼活動：如旅行，行山及聚餐等促進會員之間情誼。
4. 資訊傳遞：透過發放電子郵件、會訊及本會之網站讓會員得到本會及有關精神健康的最新消息。

報名表格

個人資料

中文姓名：_____

英文姓名：_____

稱呼：_____ 性別：_____

年齡：_____ 職業：_____

地址：_____

住宅電話：_____ 手提電話：_____

傳真號碼：_____

電郵地址：_____

教育程度：_____

有關病患資料 (請於合適的格填✓號)

我是 康復者

家屬(我是患者的 _____)

兩者皆是

病患 精神分裂症 抑鬱症 躁狂抑鬱症

其他 _____ (請註明)

患病年期 _____

正使用志願機構提供的精神健康服務：

否 是 _____ (請註明)

申請人簽署：_____

報名日期：_____

香港家連家精神健康倡導協會
電話：(852)2144 7244 傳真：(852)2144 7611
電郵：familylink@hkmhaf.org
網址：www.hkmhaf.org/family
郵寄地址：九龍旺角廣東道998號高明商業大廈6B室

情緒病並不是一時三刻可以藥到病除、或見一兩次醫生就可以根治的小病，很多時候病人都要與之作長期抗戰，延綿數載也很平常。

患病從來就不只是個人的事，其他家庭成員也會一同受到影響。一般身體生病，家人倒不會見怪，還會多加照顧、分擔家務。但情緒病患者由於行為習性和脾性都可能改變，因此對家庭的影響可以頗為嚴重，而且病情頗長，家人對情緒病患者的了解、支援與忍耐也更為重要，需要用「心」去面對。然而，即使有這個「心」，實行起來也不是容易的事，要「長期抗戰」，除了要有十足的心理與體力上的準備，還需要相當「技巧」，「知情識趣」才能事半功倍。

作為推廣情緒病知識的工作者，我們的目標從來不只是病患者，還包括患者家屬，正是因為家人的角色甚為重要。本欄每期都會訪問情緒病患者家人，聽他們訴出心聲再與讀者分享，冀能令大眾更了解患者家人的角色。今次我們訪問了丈夫患有抑鬱症的霍太。



執子之手與子同行

「無論用什麼方法，千萬別讓他在患病期間獨自一人行動！」霍太鄭重告誡。

漫漫長路已三年

霍先生第一次病發時，家人以為他是情緒低落，霍太更形容她以為丈夫只是像小孩子般扭計。後來情況雖然緩和，但過了一年，再次病發時情況已開始嚴重，經常失眠、消瘦，但家人仍不為意，不懂叫霍先生求醫。再過了二個月後，霍先生的同事告訴霍太，霍先生的工作效率慢了很多，而且平時不會隨便責罵下屬的霍先生，開始變得脾氣很差，經常罵人。

這位同事因為曾有親人亦是如此這般出現情緒問題，其後証實患了情緒病，所以他建議霍太太帶霍先生去求診。

「當初的那位醫生說大概要用三個月醫治，想不到卻足足醫了三年！」霍太嘆氣說。現在回想，那位醫生處方的是較舊式的精神科藥物，有很多副作用，包括令肌肉僵硬。霍先生便因口部肌肉僵硬而經常不能自控地流口水。數年間病情反反覆覆，而副作用帶來的痛苦不下於病情本身。

霍太一直耐心面對種種隨之而來的問題，包括丈夫的脾氣變差、難於相處，然而霍太並沒有怪責他，因為她明白：「他是因為病。」

霍太說，要明白病人的情況，明白他「異常行為」的背後是因為患病，才會懂得體諒和作出幫助，而最直接的幫助就是切身的關懷與行動，如果只是向他說出空泛的勸告，那是沒有用的。「舉例說，你的家人暈車浪、作嘔，你也不會說：『你不要暈啦，不要嘔啦』等所謂『勸告』吧！同樣道理，面對抑鬱症病人，如果你說：『你不要這樣想啦！不要那麼看不開啦！』不但沒有意思，更會適得其反。要明白他的種種想法與行為都是病徵，他其實不是有心如此，所以不應責備他。」

說時容易做時難

話雖如此，與抑鬱症病人相處也實在不是容易的事，霍太這幾年間也受盡了委屈，偷哭了不知多少遍。但丈夫說負面的話、有負面行為時，霍太也不是一味啞忍，而是會告訴丈夫，他的負面心態與說話只是因為患病引致，而病患是可以醫好的。霍太對丈夫的康復，一直是抱著正面而樂觀的態度，這信念也是支持她挺下去的重要原因。正因為她深信丈夫能康復，所以一直沒有把丈夫病況在親友及同事間宣揚，以免影響丈夫的形象，不利康復後的正常社交及工作。

「始終社會對情緒病及精神病患者會有異樣目光甚至歧視，縱使已經康復，仍會承受很多壓力。我希望他日後能順利與社會接軌，在患病前暫停的地方再起步，而不需一切從頭做起。」霍太很有信心丈夫日後能繼續事業，因此她十分支持丈夫保持工作，而當丈夫力不從心時，她會接手做，目的在於不希望丈夫因為曾經患病而從此與社會脫節。「況且，有工作、有寄託對控制病情十分重要。」霍太說出局中人的經驗。

開門七件事 醫藥最重要

俗語云「每日開門七件事，柴米油鹽醬醋茶」，這些都是日常的家庭開支。然而，霍太卻另有一個看法：「在日常家庭開支中，醫藥費是第一需要。」她認為維持身體健康比起住屋、水電、娛樂等更為重要，而且，與其他家庭開支相比，醫藥費其實不是最重的負擔。

夫妻同心路同行

在這數年間，霍太幾乎是獨自面對丈夫的病情。她既不想其同事知道，對於丈夫兄弟的冷淡反應也感到歎息，他們不單只漠不關心，甚至認為他不是患病，只是「作狀」。霍太在盡力忍耐丈夫、幫助他康復之餘，自己也感到無比的孤獨。「他因為抑鬱症影響，會覺得很孤獨，但其實我也很孤獨，很多事都要獨自承擔，這幾年真的不容易過。」猶幸家翁十分明白兒子的病情，也體諒他們的苦況，算是給了霍太一定程度上的精神支持。

「幸好後來找到現在的醫生，轉吃了新一代的藥（情緒調節劑），病情明顯改善了。這位醫生還建議我不妨與其他病患家屬保持接觸，可以交換照顧病人的心得之餘，大家同聲同氣、互相體諒，也有助於解除孤獨感。病人家屬之間的互動是很有裨益的，病人需要幫助，他們的家人一樣需要幫助。我接受訪問，也是希望能分享心得，令其他病人家屬明白：你們並不孤獨。」

後記

霍太今年三十多歲，嫁了霍先生十多年，有一個兒子。面對丈夫患病，踏上治療漫漫長路，可會覺得丈夫是個負累？可有感到犧牲？可有後悔「嫁錯郎」？

「唔？我可從來沒有這樣想過。兩夫妻，一家人，什麼事情也是一起的。」

執子之手，不離不棄，無怨無悔。雖然在整個訪問過程中她沒有提過一次「愛」字，但她愛夫若己之情，溢於言表。

人世間有愛有情，夫妻同心同行，全憑那份至真至誠的愛。

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。■

不再焦慮——克服焦慮的七步驟療程



本書原著為德文著作，合著者之一的Hans Morschitzky是心理治療師，另一位Sigrid Sator則既是電台、電視主播，也曾經是焦慮症病人。透過行醫經驗以及切身對病況的體驗，他們從心理學角度詳述焦慮症的症狀及成因、教讀者如何辨認此症之餘，更重要是一如副題所指，本書是極為實用的治療自學手冊。讀者透過此書，不單可以認識焦慮症、知道自己是否患有此症，更可循書中指引，試行改善病況。

全書分兩部份，第一部份是介紹焦慮症及其種類，包括恐慌症、社交畏懼症、創傷後壓力症候群及強迫症等，再詳述每種病症的症狀及病人心理狀況。第二部份則是自療教授，先要求病

者正視焦慮，再透過七個步驟包括直接面對引致焦慮的狀況、改變錯誤的思考模式、加上表達情感及增加自信的簡單訓練，務求能令病者得益。

一如其中一位序者所言，焦慮症的症狀只是表象，症狀下的身體、心理及人際關係上的困難，才是病人及治療者應該正視的問題，而本書能抓緊這宗旨，望能幫助病人尋找、面對並嘗試克服焦慮根源，是值得推薦的專業之作。

作者：Hans Morschitzky, Sigrid Sator (德)
譯者：竇維儀 (台)
出版：晨星出版
ISBN：957-455-645-X

《卡耐基牛皮卷——在憂慮中振起》

此書原作者為上世紀初美國著名的成人教育家—戴爾·卡耐基。他運用了心理學方面的知識，開創和發展了一種融合演講術、推銷術、做人處世術及智力開發術為一體的獨特成人教育方式。此書正是要介紹他那種獨特的成人教育方式，再加上卡耐基作品以及演講稿中的精華，節錄在此書來獻給讀者。讀者透過此書，不但可停止憂慮，過回正常生活，更可贏得朋友的支持，擊退敵人。

此書大致上可分為兩部分。第一部分是關於在社交，辦公室裡成人教育方

式的應用，包括如何透過表情看破對方，與同事打成一片，以及贏取老闆的信任，令事業上更上一層樓。第二部分則教你如何停止及醫治憂慮。先跟你說明什麼是憂慮，然後再教你如何建立自尊，讓你不要患上憂慮症。

正如卡耐基親口所說：「一個人事業上得到成功，只有百分之十五是他的專業技術，另外的百分之八十五就要靠人際關係和處世技巧。」怎樣才可得到這百分之八十五的人際關係和處世技巧呢？沒錯，此書正是一本令人們事業成功，家庭幸福，身心快樂的驚世之作。

作者：卡耐基(美)
編譯：楊懿
出版：新潮社文化事業有限公司
ISBN：986-167-029-7



《見焦拆焦——戰勝經常焦慮症》

在青春路上驚恐不安的慧芯、飽受公司生意困擾而焦慮煩躁的嚴先生、對孩子和生活諸多不滿的中學老師……一篇篇扣人心弦的故事，一段段迂迴起伏的人生，背後都有經常焦慮症在作祟為禍。

《見焦拆焦》的作者把焦點放在「經常焦慮症」上，以不同的單元故事，帶出焦慮症的遺禍。小說能剖白患者的內心世界，把他們焦慮不安的心情、複雜矛盾的思緒，盡現筆墨之間，令讀者真正能體會到經常焦慮症究竟是什麼一回事。有了體會，再細閱其成因、徵狀及治療方法等專業醫學知識，便容易明白理解，印象加深；對於病患者及其家屬，更易產生共鳴，加強求治的決心。

近年社區流行學研究顯示，焦慮症是世界上最普遍的情緒病，不少經常焦慮症患者更早在兒童及青少年期間便發病。但由於此病會令身體器官出現毛病，往往會被誤以為只是如腸胃敏感症等身體症狀，掩蓋病情，甚至長期誤服藥物，耽誤醫治。

研究亦顯示，香港大眾及醫護人員對經常焦慮症、其合適的治療及預防方法等，都缺乏適當的認知，因而導致患者未獲治療的情況很普遍。為此，作者特別以專業分析為引子，引領讀者認識有關經常焦慮症的醫學常識，以深入淺出的手法，講解正確的治療方法，包括藥物治療及臨床心理治療，進一步分析患者的思想謬誤。

書中並刊出最新的「經常焦慮症在香港的大型調查」結果公佈，包括經常焦慮症的人口特徵及發病率、症狀概況、患者的憂慮種類及疾病負擔、求助行為及過往治療等詳細資料。

《見焦拆焦》正是給普羅大眾上了顯淺但專業一課的普及醫學讀物，讓大家認清「經常焦慮症」的真面目，有助讀者「見焦拆焦，勿以慮聚」。

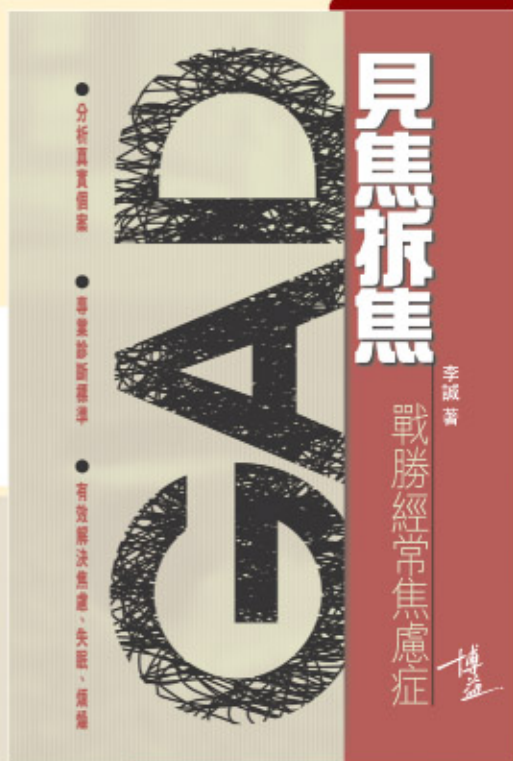
GAD

作者：李誠教授
出版：博益出版社
ISBN10：962-17-9203-7
ISBN13：978-962-17-9203-7

隨書附有：

經常焦慮症、驚恐症、抑鬱症、社交焦慮症、創傷後情緒病及強迫症等六種常見情緒病的自我測試，有助你對自己的情緒狀況作初步評估。

新書 簡介



歡迎讀者

電郵給我們，推介其他有關健康情緒的書籍，我們將考慮日後在本欄中介紹。 電郵：editorial@sundaemood.hk