半島青年商會



完全激ㄎㄧ手冊

社會發展組

社會發展組 完全壓力手冊

「完全壓力手冊」籌委會成員



麥 錫 忠
副 會 長



張 學 敏
會 長



屈 美 嫻
社會發展董事

工作計劃顧問
香港浸會大學社會工作系陳啓芳博士
浸會愛群社會服務處總幹事梁林天慧女士



吳 兆 權
主 席



嚴 敏 兒
副主席



張 麗 文
秘書及司庫



施 芷 君
贊 助



譚 穎 茵
調查



錢 妙 儀
調查



潘 潔 文
宣傳



黎 宇 明
宣傳及節目



陳 健 寧
總務及場地

Outstanding Chapter of the World 1986 & 1991
Hosting Chapter of JCI World Congress 1993

社會發展組 完全壓力手冊

目錄 頁數

青商信條	1
會長的話	2
總會會長獻詞	3
籌委會主席的話	4
「完全壓力手冊」工作計劃簡介	5-6
「完全壓力手冊」問卷調查報告	7-9
以家庭為單位解決精神壓力 香港中文大學社會工作系馬麗莊博士的訪問	10
處理壓力的方法 作者：香港浸會大學社會工作系陳啟芳博士	11-12
壓力本身並不可怕 浸會愛群社會服務處總幹事梁林天慧女士的訪問	13-14
劫後重生：更堅強的新生命 作者：精神科社工吳兆文	15-16
壓力所扮演的角色 精神科高級醫生賴子健的訪問	17-18
精神病復康機構資料	19
青年商會簡介及報名表格	20

Outstanding Chapter of the World 1986 & 1991
Hosting Chapter of JCI World Congress 1993

青商信條

我們深信

篤信真理可使人類的生命

具有意義和目的

人類的親愛精神沒有彊域的限制

經濟上的公平應由自由的人

通過自由企業的途徑獲得之

健全的組織應建立在法治的精神上

人格是世界上最大的寶藏

服務人群是人生最崇高的工作

會長的話

經過多個月的籌辦，由半島青年商會主辦的「完全壓力手冊」各部份，都已經成功地推行，五月份的全港性的電話調查，獲得空前成功，該份報告亦能引起傳媒的關注，而在七月份舉辦的講座，使參加者充份體會到壓力管理的重要性及如何將壓力轉化成動力。而作為整個工作計劃的總結的手冊，我很希望各位能在細閱之餘，在各文章當中了解到壓力的各方面問題，以及如何面對各種壓力來源，並在詳細的調查報告分析中，認識本港現時的工作人士面對的問題，從而作出改善。

半島青年商會本着“服務社會，訓練自己”的宗旨，透過組織不同的工作計劃，使會員能夠在學習領袖才能之餘，更能將自己心中的理想，付諸實行。我很希望各位朋友能夠踏出積極的第一步，參加本會，共同達到目標。

在此謹祝各位百尺竿頭，更進一步，化壓力為動力，為香港創造更美好的明天。

半島青年商會
會長
張學敏

總會會長獻詞

香港是一個經濟發展迅速的大都市，我們一方面能夠享受大都市的文明，但是同時間亦受到都市病的威脅，而其中精神病就是大都市普遍的副產品。

青年商會是個國際性領袖才能訓練組織。宗旨是為年青人提供發展領導才能，培育社會責任感，發展企業精神及增進友誼之機會，冀能藉此締創建設性之改進，為全球社會發展作出貢獻。青年商會各分會每年都舉辦多項大型社會發展工作計劃，實踐「服務社會，訓練自己」的宗旨。

半島青年商會主辦這一次「完全壓力手冊」活動，希望能夠藉各項活動加深市民對精神壓力的認識與預防，能夠以輕鬆心態面對大都市的緊張節奏，享受健康生活的樂趣。

本人謹恭賀半島青年商會是次「完全壓力手冊」活動成功，並恭祝各位參加者身體健康!

香港青年商會
會長
孫玉桐

籌委會主席的話

兒時老師曾解釋過「人」字的構成，老師說「人」是由兩個人組成，互相“支持”及“依靠”着對方，一個「人」字寫得不好的話，“支持”及“依靠”的一方使會受到無形的壓力，看起來會有互不信任及不舒服的感覺。要寫一個好的「人」字，唯有學習及體會互相“支持”及“依靠”的個中真理。

壓力是由人而產生，但從「人」字去感受壓力，壓力可以成為“支持”及“依靠”。「完全壓力手冊」工作計劃的成功之處是籌委會各成員能發揮到「人」與「人」之間的互相“支持”及“信任”的精神，使壓力成為原動力、挫折成為推動力、障礙成為激勵。

是次工作計劃的成功原素，不單是有賴一群積極參與及付出的籌委會成員，同時香港浸會大學社會工作系陳啟芳博士及浸會愛群社會服務處總幹事梁林天慧女士對我們悉心的指導及支持；再加上半島青年會給予我們實踐香港青年商會的宗旨「服務社會，訓練自己」的機會，為一群正面對著沈重精神壓力的香港市民紓解困擾。在此衷心感謝所有參與是次工作計劃的人士的支持及信任。

籌委會主席
吳兆權

「完全壓力手册」工作計劃簡介

前言

現今香港已成為國際級大都會，市民生活水準不斷地提高，但人口密度、工作緊張、人與人之間的關係疏離等大都市的現象等問題，因而帶給我們的精神及心理壓力有增加和惡化的情況出現。根據政府統計，香港約有６０萬人患有輕度精神病，佔香港人口１成之多。

其實，近年香港醫療架構有明顯的改善及革新，但在健康保健及預防工作上仍有不足，尤以精神健康科方面為甚。香港政府只重視“如何對待精神病患者”等事後公民教育，至於如何處理精神病方面，卻沒有一套完整及長遠的計劃和政策，故此香港市民普遍對精神壓力方面缺乏認知，對因精神壓力而引起的精神病的警覺性很低，再加上近期的亞洲金融風暴，普羅大眾均面對著經濟低迷現象的經濟心理壓力，估計輕度精神病者會出現激增的情況，故此我們希望透過是次工作計劃，提供香港市民對處理精神壓力的認知及教育，從而喚醒並提高香港市民對精神壓力的警覺性，更希望香港政府加強及重視“如何處理精神病”的長遠的計劃及政策。

是次，我們非常榮幸地得到香港浸會大學社會工作學系陳啟芳博士，及浸會愛群社會服務處總幹事梁林天慧女士作為我們的工作計劃的顧問，這可使我們的工作計劃更專業化、更有代表性、更仔細及完整，為香港社會作更大的貢獻，並造福香港市民使他們生活得更加輕鬆及寫意。

目的

1. 喚醒及提高香港市民對精神壓力的警覺性
2. 提供香港市民對處理精神壓力的認知及教育
3. 教育香港市民如何面對及正視精神壓力，使生活更加輕鬆及寫意
4. 希望香港政府加強及重視“如何處理精神病”的長遠的計劃及政策



活動

「完全壓力手册」問卷調查

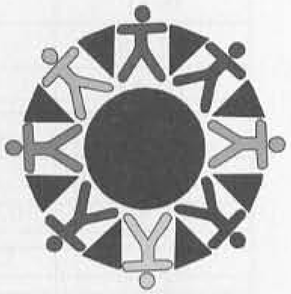
（全港首個同類型規模最大的問卷調查）
日期：一九九八年五月九日至廿二日
形式：電話抽樣調查
對象：全港年齡介乎16 - 65歲之間的人士
進行是項調查希望達到以下目的：
1. 了解香港在職人士對自己的精神狀況認知程度是否與客觀評估相配合
2. 了解香港在職人士如何處理精神壓力
3. 了解香港在職人士精神壓力來源

問卷內容：（１）精神狀況及處理壓力方法
（２）普通健康測定 (GHQ - GENERAL HEALTH QUESTIONNAIRE)
（３）壓力來源
（４）個人資料

「由２開始工作坊」

精神壓力來自四方八面，而解決精神壓力不但要由個人開始，亦需身邊的人從旁支持及諒解，「由２個人開始」做起，故是次工作坊命名為「由２開始」。

日期：一九九八年七月十一日（星期六）
時間：下午二時三十分至六時
地點：香港浸會大學逸夫校園
九龍塘聯福道林護國際會議中心地下NAB209室
內容 － 精神壓力個案分析及研討
－ 答問時間及小組遊戲
目的 － 了解精神壓力不是個人的問題
－ 如何與身邊的人溝通及面對個人的精神壓力
－ 如何分擔及處理親人、朋友、同事等的精神壓力
－ 提高對因精神壓力而引起的精神病的警覺性
主講嘉賓：梁林天慧女士 - 浸會愛群社會服務處總幹事
馬麗莊博士 - 香港中文大學社會工作系副教授
小組遊戲主持：浸會愛群社會服務處專業社工



「完全壓力手册」問卷調查報告

在問卷第一部份主觀自我評估精神狀況中，10.7%被訪者評定自己在過去一個月的精神狀況為差或非常差（負面傾向）。而以「普通健康測分12」的總分計算，只有1%的被訪者有負面傾向，顯示整體香港市民的普通健康情況尚佳。

被訪者自己評估在過去一個月的精神狀況

精神狀況	人數	百份比%	負面傾向
非常好	46	5.7	
好	229	28.3	
一般	448	55.4	
差	75	9.3	) 10.7%
非常差	11	1.4	)
欠資料	0	0.0	
	N=809	100.0	

「普通健康測分12」結果

分數	人數	百份比%	負面傾向	平均值
0-11	0	0		22.9
12-18	123	15		
19-24	436	54		
25-30	180	22		
31-36	62	8		
37-42	7	1	) 10.7%	
43-48	1	0	)	
總數	809	100		

「普通健康測分12」的分佈沒有偏重於性別、收入、年齡、宗教信仰、職業、職位及教育程度，可想而知每個層面均面對一定壓力，普遍而言現階段仍可處理所面對的壓力，故此「普通健康測分12」的負面傾向不算偏高。

精神健康先要認識自己，認清壓力的來源，找出適當方法避免壓力膨脹至無法控制地步，對身心造成破壞。

從是次調查中，無論性別、有否宗教信仰、教育程度、婚姻狀況、年齡、職業或職位，最多被訪者選擇「工作」為壓力的來源，整體而言，65.3%被訪者認為工作是「經常」或「有時有」帶來精神壓力，而當中「工作量沉重」佔 36.2%，「裁員或失業」佔 21.8%，都是工作壓力的來源。

工作壓力的來源（可多於一項選擇）

百份比%	人數	百份比%
1. 晉升機會	75	9.3
2. 工作量沉重	293	36.2
3. 與同事或上司關係	123	15.2
4. 裁員	176	21.8
5. 其他	63	7.8

整體而言，53.2%被訪者認為「個人性格」為他們帶來精神壓力，其中以「個人追求完美」為最多被訪者選為壓力的來源；59.6%被訪者認為「家庭」為他們帶來精神壓力，其中以「家庭經濟」及「與家人關係」為最多被訪者選為壓力的來源；56%被訪者認為「社會」為他們帶來精神壓力，其中以「經濟不景」為最多被訪者選為壓力的來源。

壓力來源分佈

壓力來源 / 職業	個人	家庭	工作	社會
經常有人數	59.0	92.0	139.0	77.0
百分比%	7.3	11.4	17.2	9.5
有時有人數	371.0	390.0	389.0	376
百分比%	45.9	48.2	48.1	465
總百分比%	53.2	59.6	65.3	56.0

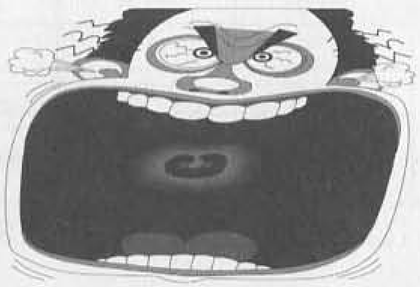
20.5%的被訪者認為處理精神壓力是「非常重要」，64.4%的被訪者認為處理精神壓力是「重要」。香港人有處理精神壓力的意識，然而付諸行動的百分比則低於意識上的百分比，「經常有」處理精神壓力的被訪者佔 12.5%，「間中有」則佔 57.5%。

常採用的減壓方法（可多於一項選擇）

人數	人數	百份比%
1. 適當娛樂	320	39.6
2. 找親友傾訴及協助	277	34.2
3. 做適當運動	229	28.3
4. 睡覺	186	23.0
5. 吃東西	90	11.1
6. 參與宗教活動	69	8.5
7. 約見專業人士	25	3.2
8. 其他	54	6.7

香港市民同時面對不同壓力，亦有意識地採取方法去處理壓力，在現階段「普通健康測分12」的負面傾向值只有1%，但精神壓力是不可忽視，當它膨脹至不可收拾的地步時，甚麼預防工作已於事無補，所以應隨時注意個人精神健康的變化，使負面傾向不要高於可接受水平。

註：詳細報告請瀏覽半島青年商會網頁：
http://welcome.to/pjc.org/ 或 http://www.freeway.org.hk/~pjc/cdresult.htm



以家庭爲單位解決精神壓力

香港中文大學社會工作系馬麗莊博士的訪問

「中國人比較保守，輕易不肯去接受心理治療，認為是很沒有面子的事。」馬麗莊博士接受訪問時，表達以上的觀點。「情緒宣洩對身心都有幫助，我需要很多時間及精神去應付日常的工作，所以，上午工作完畢，下午我會去打波，假日亦會去行山或打波，這其實也是一種減壓的方法。」

「在香港，作為幫助精神病人的專業人士，包括社工，精神科醫生，臨床心理學家，他們對於以家庭為單位介入的方法，認識比五年前多了。一般來說，要處理個人的環境或工作所帶來的壓力，便要針對問題的癥結所在，要找出問題，定要將個案作深入的研究，從而採取有效的方法去解決問題。對於一些突然遭遇到生活變故的人，你只要輕輕扶他一把，他便可以站起來。而有些個案亦無須任何治療，只要轉換工作環境，當事人便能夠重新建立自信。」「剛才我提到從家庭入手，利用家庭去幫助有需要的人，雖然要接見一個家庭其實是相當困難的，但是，以家庭為單位的介入方法是很好的解決問題方法。」

「我曾有一個個案是一個小朋友，由於在學校經常欺負同班的小朋友，又愛打架，我便嘗試由他的家庭入手，經過約見他的家長，了解到他的家庭狀況，起居生活，方知道小朋友的行為，是受到父母所影響，由於他的父母在相處方面出現了問題，每當母親教誨他的時候，他便利用父親作為“靠山”以逃避其教誨，以致他深信權力的重要，並誤以為欺負同學，與他們打架是結識朋友的正確方法。另外父母若因工作壓力，而得不到減壓的機會，家裡的孩子定當受到他們的影響，而這影響亦是負面的。」

壓力與EQ有否關係呢？對於馬麗莊副教授來說EQ並非新事物，她說：「中國人教小孩子也會教他們中庸之道，情感要中庸。EQ其實在講情緒的智商，如果你的EQ高，相對來說，你處理壓力的能力亦高，處理能力愈高，你的心理愈平衡。」情緒智商能否自小培養？「若自小開始培養小朋友的EQ能力，待他將來成長後，便懂得如何處理壓力，這肯定能幫助他將來如何面對社會。」

整理：陳詠華



處理壓力的方法

作者：香港浸會大學社會工作系陳啟芳博士

香港是一個大都會，生活節奏緊張，加上近日經濟低迷，失業率上升，不少香港人都會感到自己生活在壓力當中。適量的壓力可成為我們的助力：使我們做事時更積極和更有效率。反觀，過量的壓力會對我們的生理及心理健康造成影響。生理方面，可能會引致失眠、頭痛、心跳、食慾不振等。心理方面，則可能令我們變得暴燥、心不在焉、不能集中精神等。嚴重的，會導致生活失調，甚至精神崩潰。因此，處理壓力是非常重要的。

所謂「對症下藥」，我們在處理壓力之前，也要先認識壓力的來源。普遍來說，壓力可來自環境及個人因素。環境因素如人際關係、家庭、工作、學業或經濟等。個人因素如自我期望，自我要求等。這些因素所產生的壓力會因人而異，這與壓力大小、個人性格、處理壓力能力、資源多寡而有不同。無論怎樣，處理壓力首先要認識清楚自己所受壓力的來源，並且可透過以下的方法去處理：

1. 自我鬆弛的練習

例如深呼吸，慢慢呼氣，又或收緊肌肉，慢慢放鬆。此外，透過做運動也可減壓。我們亦可透過做一些自己喜歡做的事，如聽音樂、逛街、游泳、看電影等，使自己精神鬆弛；或可參加社交活動，調劑一下緊張的生活；也可給自己一個假期，抽離壓力的來源，讓自己輕鬆一下。

2. 注意飲食的均衡

由於我們需要精力去處理壓力，因此，我們要多吃有營養的食物，增加身體的能量。身體健康才有能力應付壓力，解決問題。

3. 向別人傾訴

我們可向值得信任的朋友或家人傾訴心中的鬱結，有助疏導我們不安的情緒。



4. 思想上的轉變

很多人的壓力來源都是自己，所以，如果能替自己在思想上找出路，相信壓力自然會減少；我們可培養積極及正面的思想。例如，我們可從多角度去看問題，相信事情可隨時間改變而能夠解決或有所改變。而且，我們要多想正面的經驗，不要時常責備自己，並接受有些事情是需要時間解決及每人均有不足之處。換句話說，我們改變對問題的態度比解決問題更為重要。

5. 認識並接納自己

我們要接受每人也有優點和弱點。我們不要看自己過高或過低，也不要常常與別人比較。相反，我們應著重自己的優點並把它發揮。同時，也應接納自己的限制及加以改善。

6. 運用資源

我們可多留意及運用身邊或社會上的資源。可能由於對資源缺乏認識，以為無辦法解決問題，又或者是當面對壓力時，只集中在問題和困難本身，往往忽略了自己周圍或社會上不少的資源，其實可以運用幫助我們解決問題。例如，社會上有不少社會服務機構可提供不同類型的服務，包括：就業、學業、婚姻、人際關係等等。

人生本就充滿各種各樣的挑戰和壓力，當認識了壓力來源之後，我們便可按壓力的不同程度而作出處理。情況較嚴重的，需要尋求專業人士協助，例如輔導員、社工等，進行心理輔導。如情況十分嚴重的，可能需要約見精神科醫生，接受藥物治療及心理輔導。

很多人認為壓力是一種負面的東西，但事實上，壓力可被視為一種動力來源。只要我們積極、正面地面對壓力，它可成為一種助力而非阻力。我們可從解決問題中學習，例如培養及訓練自己解決問題的能力，從而可獲得不少寶貴的經驗，並得到成長。儘管有些問題未必可以解決，我們學習以不同的態度處理，自己也感到輕鬆愉快。

壓力本身並不可怕

浸會愛群社會服務處總幹事梁林天慧女士的訪問

I. 60萬人患有輕微精神病

梁林天慧：據香港政府在過去幾年所做的研究得知，全港有超過60萬人患有輕性精神病，其中佔有一點幾巴仙的人是需要正式治療，為數約一萬多人，這是十分驚人的數字！而政府只能做到照顧較為嚴重的病患者，如行為不受控制，當街斬人這類；但對於大部份只潛伏而又未發作的這類病人，政府則不願撥出資源對症下藥地資助，針對輕性精神病者的服務計劃受到忽視，我覺得是可悲的！因為假如未能適當處理這班人，再過一段日子就可能無法根治。輕性精神病者為自己或家人帶來不少的困擾，有部份病人更有可能變成重性精神病者(Psychotics)。這批有輕微精神困擾的人，年齡介乎二十至三十多歲，他們的症狀是神經緊張，怕被人欺負，他們另外有共同特徵，就是很怕自己會有病；當知道自己有問題時，就表現得驚惶失措，但重性精神病的病人是沒有這種表現的。我們是很應該去幫助及多些關心他們的。

II. 壓力本身並不可怕

梁林天慧：壓力是人人都會有的，很多研究都表示精神壓力並不是病，有時有它的積極面，令我們更加進取，更具生命力！只要我們懂得了解和掌握，自己知道什麼時候會過了所謂「底線」，就需要適當去面對和想辦法處理。所以，壓力本身並不可怕！我覺得個人、家庭方面是很視乎當事人的自覺性，而社會方面，政府應多做一些教育宣傳，提升社會人士對壓力的認識及了解，從而提倡個人的健康生活方式，對整體市民關心自己的精神壓力會有一定幫助。但政府可以推動、帶動和鼓勵，若事事都依賴政府是不公平的。其實都應該鼓勵市民承擔責任，因為這些都是個人的事，每個人所能承擔的壓力大小是會有分別的，所以處理壓力都不相同，亦視乎當事人有沒有這個經驗。譬如有些人自小就處理過許多壓力了，壓力對於他來說可謂駕輕就熟，可能還會產生「刺激作用」，積極去工作；但對於某一些從來未承擔過壓力的人來說，可能些微壓力壓過來便即時崩潰，在過程中未能學習得到處理方法。

III. 要怪教育制度

梁林天慧：我們的教育制度，是一個精英制度，注重死記死讀書，應付考試，要求學生將許多的知識推塞入腦袋，然後一字不漏的唸出來，這是很愚昧的，缺乏靈性的！整個教育，對年青人的獨立思考，認識自己的情緒，認識精神健康，以至認識怎樣去結交朋友，從經驗中去學習，然後從中選擇適合自己的事物，這方面的訓練可以說是微乎其微。現在盛行情緒智商(EQ)，當局也不甘後人地將有關內容向學生推介，只可惜所用的仍是「老法子」。學生和老師的工作量既有增無減，實難於吸收新事物，令到這些年青人踏入社會，雖然會靈活搵錢，但對於如何令自己健康地成長，培養個人的情緒及如何去表達自己，是一竅不通的，壓力到來，就不懂如何紓緩。

IV. 我的工作

梁林天慧：坊間有許多的書籍或課程，教你不停地去減壓，做許多的訓練和測試，我覺得這些都是屬於技巧性、斬件性，流於表面，並未能真正幫到你很好的紓緩壓力。這種即食或速成的模式與香港人的生活及生活步伐相類似，所以頗受歡迎，但我對其成效抱懷疑態度，因人的性格和習慣往往非一朝一夕可改變。這些課程對一般市民所構成的幫助成效不一，但對一些有不少徵狀如緊張、焦慮、抑鬱的輕性精神者來說，實難以構成幫助，根據我們的經驗要協助這類病人，個人輔導未必足夠，因這類病人在見輔導人員時，神情會顯得非常緊張，與輔導人員相形之下，越加顯得自卑，失了信心，結果出現了兩種情況，(一)是越加覺得自己無用；(二)是越加依賴輔導人員。因此，我們決定改以小組形式，大約十人，五男五女，將他們聚在一起，互相分享：「究竟自己有什麼問題令自己這般緊張呢？」每個人都不盡相同，於是大家就去學習。另一方面，討論自己的成長過程當中，有什麼問題出現，令致精神緊張？我們都希望彼此能坦誠地討論。經幾次之後，他們開始成了朋友，然後就可以再深入探討，最後，便會安排由輔導人員帶領分享一些應付問題的技巧，在事情發生時，你有沒有應用過呢？希望做到互相去支持，一齊去再成長一次。不少參加此計劃的朋友均能在小組結束後成為知己，建立深厚友誼，甚至能互相鼓勵釐定積極的生活方向。小組對他們日後的成長和生活質素均帶來莫大幫助。

整理：麥錫忠

劫後重生：更堅強的新生命

作者：精神科社工吳兆文

「創傷後壓力症」

每天新聞報導都有不同大小的天災人禍，例如：地震、泛濫、火災，屠殺、搶劫、強姦等，不計其數，可有想過這些不幸事件對當事人心理上有甚麼影響呢？

答案可分兩方面來說：

1. 短期: 通常都會有數天至數星期情緒不安，出現各種精神壓力徵狀，這些都可以說是正常人對不正常事的正常反應。
2. 長期: 大多數人經歷短暫不安期後，都能回復正常生活，但有少部份人會發展成慢性的精神問題，稱為「創傷後壓力症」。

短期徵狀：「正常人對不正常事的正常反應」

經歷創傷性事件後，常見的不安反應有：

1. 反覆重歷事件: 例如經常回想到當時情況，腦海無故閃出有關的可怕影象，發噩夢等。
2. 逃避性行為: 可能會對相關的人物、地方、物件等產生恐懼，在日常生活中避開他們。
3. 精神緊張徵狀: 例如睡眠擾亂、易哭、易怒、集中力不能專注、心跳、呼吸急速、發汗加劇等。
4. 自我封閉: 部份人會躲在家發呆，不與人溝通接觸。
5. 思想、信仰混亂: 對自己過往的人生價值觀，宗教信仰產生懷疑。
6. 「心理年齡」倒退: 例如已戒奶的小朋友，可能又要飲奶，要求更多照顧，成年人也可以有類似反應，只是形式上有所不同。
7. 其他心理防衛反應: 例如否認事情曾經發生過，或把責任完全推到別人身上，從而把所有憤怒都發洩在他人身上等。

劫後重生

上述的徵狀都是正常的，但過程卻可以是十分痛苦，勇敢面對和經歷這些內心不安和掙扎便能得到重生，它本身是一個過程，可能需要數星期或更長的時間。留意以下數點對康復過程會有所幫助：

1. 要明白上述徵狀和反應都是正常的，不要懼怕、逃避或否認他們。
2. 接納和容許自己有這些徵狀，更讓家人和好朋友知道，與他們分享，把心底話說出來會舒服得多！
3. 開始時心情可能會十分波動，要注意安全，不要強行上班或駕車等危險事情。
4. 可有自責或後悔自己在當場的一時決定或行動？是否都只是「馬後炮」和「事後孔明」呢？
5. 不要濫用安眠藥、鎮靜劑、酒精和毒品。
6. 逐漸投入正常生活和工作，不要長期把自己困起來。
7. 人生觀和宗教信仰動搖了？這不正是一個好機會去反思嗎？得着和體會可能會一生受用！

如有需要，不要害怕找社工、心理學家或醫生傾談，他們會明白你的情況並幫到你。

後語

「危機」一詞有雙重意思：即「危難」和「機會」，危難的發生可能非人力所能防止或改變，但之後的「機會」運用則掌握在你手裡，你可以選擇從此消極一生，亦可以選擇接受那已無法改變的事實，更積極、開心的活下去，更珍惜生命和我們共同享有的世界。

「劫」這個字在佛學有著很深的意義，佛陀的成道都要經歷萬千劫，「天將降大任於斯人」，「劫」使我們對生命有更深入的了解。



壓力所扮演的角色

精神科高級醫生賴子健的訪問

壓力所扮演的角色

賴子健：作為一個精神科醫生而言，壓力對於精神病只是扮演一個間接的角色。壓力本身是不足以直接令人產生精神問題的，從一個精神科醫生的角度看，壓力只是精神病（指較嚴重的精神病如精神分裂症等）形成的部份因素；單是壓力本身通常不足以令人產生精神問題的。有些人可以承受很大的壓力。例如戰爭的劫後餘生，什麼樣慘痛的事情都經歷了，並沒有在他身上發生任何精神問題（當然亦有承受不了而精神崩潰的）。由此可見，壓力並非必然導致精神崩潰的因素。又例如有些個案，有病人是在完全毫無壓力底下，也會崩潰的。當中有許多是內在的個人的因素所影響。

傳媒「錯誤」的報導

賴子健：日常從報章、傳媒所報導有關有人神經失常、跳樓、斬人，慣性地為他們找個成因，如功課壓力、失戀、家庭壓力…等。其實許多時精神病的形成，壓力只是導火線，他們本身已有一個潛在因素：有先天因素，有後天因素。如果用一個簡單的公式，就是遺傳因素＋成長因素（例如導致他形成某種的性格）＋外在環境的壓力或影響，令他在那階段發生那類精神問題。差不多很多類常見的精神病，嚴重的如精神分裂症；較輕微的如一般憂鬱症，多多少少都是由上述成因所造成的，很少是完全由外來因素打擊，一下子就完全崩潰。他們可能遲早會發生，只是在這階段，遇到例如失戀之類的打擊導致他病發。這類嚴重的精神病一般來說，其生理遺傳及腦部的發育成長因素，比環境因素更為重要。許多時病人的家人會問：「點解會發生在佢身上，過去都未發生過問題？是否由於讀書、工作、感情…？」其實這些都是推測，有時根本連我們都解答不來。「為什麼會有這個病的？」倘若說單受一兩次打擊壓力，而引致這類嚴重精神病人病發，我認為是不科學的。

病發前各種徵狀

賴子健：以精神分裂症為例，大部份病人二、三十歲的時候就都會病發，男性會較早，而女性則較遲。初期徵狀會顯得緊張，性情起變化、有畏縮傾向、情緒暴躁、不修邊幅、疑心重、行為古古怪怪等。到後來這些徵狀越來越明顯。例如精神很恍惚，自言自語，同時有被迫害的感覺，逐漸與他人疏離，直到最明顯病徵出現，就會聽到聲音，產生被跟蹤、受迫害的幻象。這是明顯的精神分裂徵狀。

我們對症下「藥」

賴子健：現時，我們希望在病人的病情還未太嚴重的時候，用治療、輔導和用藥，去阻止病情惡化，開始有事實證明是能夠減短病發時間，長遠來看對病人身心的影響是減低，可以說這是我們治療的趨向。不過這樣是需要很多的人力物力資源，和病人肯接受才行。香港環境較封閉，對這類病人存有很大的歧視。在治療過程是一種阻力！也令香港人對看精神科醫生十分敏感！我誠懇向大家講：「減少歧視眼光，病人是較容易接受治療。」病人得不到應得的治療的話，對病情控制不好，會令病人本身及其周圍的人受更大影響，令人對精神病越加驚恐，形成惡性循環，也令到實際肯去看醫生的病人，受到不必要的傷害。

「重生」

賴子健：要令這類病人重新生活，重投社會，單靠我們的治療，以及病人的努力到底是不足夠的，惟有大家收起那歧視的眼光，整個社會改變這方面的觀念，才能真正幫助病人重生。

整理：麥錫忠



精神病復康機構資料

機構名稱	電話
社會福利署熱線電話	23432255
浸會愛群社會服務處	25724365
精神康復者家屬資源及服務中心	25354135
醫院管理局公共事務部	23006390
香港明愛	25242071
香港家庭福利會	25273171
香港心理衛生會	25280196
心理健康資訊熱線	27720047
新生精神康復會	23324343
善導會	25271322
香港撒瑪利亞防止自殺會	23892221-3
香港婦女協會婦女中心	23866255
和諧之家服務	25220434
青年協會熱線	27883433
中央健康教育組	25721476
基督教那打素健康服務	27171989
保護兒童會	27559933
聖公會教區輔導服務處	27139174

青年商會簡介及報名表格

香港青年商會簡介

香港青年商會隸屬國際青年商會，是一個國際性的青年領袖訓練組織，會員的年齡由廿一至四十歲，不分種族，宗教信仰及職業。
香港青年商會成立於1950年，其間不斷與國際青年商會及其他地區的青年商會保持密切聯繫與合作，通過多樣建設性的工作計劃及活動，鍛鍊年青人的領導才能及為社會發展盡一分力。自1970年以來，每年均在香港舉辦「十大傑出青年選舉」，獲得社會各界人士支持及參與。

半島青年商會簡介

創會於1969年，是香港青年商會屬下十八個分會之一，半島青年商會是以中文為法定語文。於1977年，首先徵收女會員入會，為全港青商第一個中文男女混合分會，又以籌辦大型社會發展活動見稱。

半島青年商會歷年來曾多次獲頒世界性及地區性的青商獎項，其中包括:
「亞太區最傑出分會獎」- 1988年、1995年及1996年
「亞太區最傑出分會優異獎」- 1989年及1992年
「全世界最傑出分會獎」- 1986年及1991年
「全世界最傑出分會優異獎」- 1990年、1993年及1996年

五大訓練機會

半島青年商會提供五種不同的訓練機會給會員，包括個人發展、社會發展、行政管理、商務發展及國際關係。透過不同的工作計劃，使會員能多方面發展所長。

半島青商非常歡迎你加入我們的行列。

請將回條填妥寄回:香港上環文咸東街六十號金閣大廈一字樓或傳真至:24811083
「半島青年商會 - 會員擴展董事收」
姓名: (中)_____ (英) _____ 性別:_____
出生日期:_____ 身份證號碼: _____ 學歷:_____
職業:_____ 電話: (公司) _____
(住宅):_____ 傳呼/手提: _____
通訊地址: _____

森雄有限公司
SUPREME TALENT LTD.

專營
各類
木材

趙少雄
董事

香港筲箕灣南安街93號鯉景大廈19字樓A座
電話：94696393　傳真：25680593

With the Compliments

Of

Senator John Ma

President 1993
Peninsula Junior Chamber

With the Compliments

Of

Brian Ng

President 1995
Peninsula Junior Chamber

明心齋
Uncle Ming's Gallery

習藝忘機最怡情

採合中外古今工藝
Integrating Modern Technology with Traditional Art and Crafts

玩物有節能養志

明心齋

PROMOTIONAL GIFTS
TROPHY/SILVER PLATE
DECORATIVE PAINTING
FRAMING
COMPUTER CUTTING
DESKTOP PUBLISHING
GOLD FOIL FUSING
DIGITAL IMAGE
ADVERTISING
PHOTOGRAPHY

大度特快熨金・數碼圖像・廣告設計・
變牌銀碟・裝飾牆畫・書畫裝裱・電腦刻圖・桌面排版・印刷・

九龍紅磡馬頭圍道37號紅磡廣場一樓97-97A
97-97A, 1/F., HUNG HOM COMM. CNTR., 37 MATAUWAI ROAD,
HUNG HOM, KOWLOON, H.K. TEL: 2365 9900 FAX: 2766 2200

社會發展組 完全壓力手册



在黃克競工業學院講解如何進行電話調查



7月11日問卷調查新聞發佈會



馬麗莊博士分析有關精神壓力個案



小組成員出席半島月會作宣傳



參與成員大合照

SKEYNDOR

雪曼婷

Skeyndor - Crystal White Skin Lightening Line
雪曼婷防護美白系列



雪曼婷防護美白系列，能有效地保護肌膚免受陽光之損害。其獨特配方，不但能抑制黑色素之形成，更能分解積聚於皮膚內層的黑色素，使其排出體外，令肌膚回復白皙，煥發光采。系列產品由潔面至深層保養一應俱全，其中包括：

- 美白潔膚爽膚露 2 in 1 Lightening Toner & Cleanser 250ml
- 美白漂面霜 Whitening Cream With Arbutine 30ml
- 防護美白精華素 Protective Lightening Complex With SPF15 50ml
- 雙重緊膚美白精華素 Bi-Phase Whitening Concentrate With Ascorbic Acid 4amp x 8ml
- 迅即美白面膜 Instant Lightening Mask 75ml



中國及港澳區總代理：

ZENITH COSMETICS TRADING CO. LTD.
新力化粧品有限公司

香港上環蘇杭街41至47號蘇杭商業大廈7字樓
7/F., So Hong Commercial Bldg., 41-47 Jervois St., Sheung Wan, H.K. Tel: (852)2543 3427 Fax: (852)2854 1093

本品牌於
亞太美容展(10月6-8日)
之展覽單位為5CC02，
憑此印花前區展覽機
位即可獲精美禮品乙份。