



婚姻與家庭季刊 第108期

二零零九年九月

主題：金融海嘯的精神健康

金融海嘯的精神健康

家庭服務社工
何柱東

相信大部份人都認同，健康是最重要的。如果我告訴你，有一種疾病，全球每四個人就會有一個人患上。這疾病輕者會感到身體不適，影響日常生活，令人沒精打采，或惶恐度日，嚴重的可能會致命。而令人擔心的地方，是患者最初也不自知患上這病，即使知道了也不願意承認，因為社會上許多人對此病不甚了解，自然不知怎面對，甚至會逃避，以致病情加深。

你猜這是什麼疾病？可能你猜對了——是情緒病。

情緒病的普遍性

根據世界衛生組織2001年年報指出，全球每四個人便有一個人會在一生中出現不同程度的精神或情緒問題。預計2020年，單是抑鬱症這種情緒病，就會成為全球第二大疾病，對個人及家庭造成巨大的影響，對社會造成沉重的負擔。

在本地的研究，2001年香港健康情緒中心的調查結果顯示，17.6%受訪者有情緒病，以當時人口計算，約有80萬人。2008年香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心的報告指出，約有40萬人有嚴重抑鬱症狀，佔香港人口9%。這數字應該令我們更加注意到情緒病的普遍性及嚴重性。

正常情緒與抑鬱症的分別

什麼是情緒病？是不是我不能有負面的情緒？失去了工作，失去了積蓄，應該若無其事？當然不是！

七情六慾，人之常情，亦是情緒的溫度計，可以令我們了解自己的情況和需要。金融海嘯令人失去了積蓄，失去工作；天災人禍令人失去至親，抑鬱可以說是自然的情緒反應。一時間，人可能會感到沮喪，食不知味，睡不穩。甚至可能怪責自己的投資決定，怪責銀行的銷售方法，甚至埋怨上天。為什麼會這樣？

我們都重視我們的工作，我們的家庭，以及我們的親人，當面對「失去」時，我們的情緒反應許多時是抑鬱。抑鬱情緒通常會持續一段不太長的時間，人便會漸漸平復，開始接受失去的已經失去，仍感到別人的關心，知道生命仍有其他目標。過了一段時間漸漸可以正常的工作，與朋友、家人相處。想起所失去的，仍可能感到不開心，但沮喪的深度和闊度會隨時間漸漸收緊。

但當情緒變得極端，當事人失去自控能力，持續沒有改善，並且影響生活能力，不能專注事情，生活鮮有樂趣，這可能演變為情緒病，患上抑鬱症。

一般人的誤解

(一) 你堅強？

情緒病是一種容易令人誤解的病，以致患者不願求醫，不肯告訴別人，身邊的人也不知怎樣去支持。有些人認為情緒病是弱者才會患上，堅強、有目標的人是不會患上的。

這令我想起認識的一位患者，他是一位中小企生意人，過去20年，曾擁有千萬的資產，97年的金融危機導致破產。在生活最低潮時，沒有磨去他的鬥志，他相信失去的錢可以賺回來，所以他仍然努力工作。可是，自去年他幾乎每天都感到身體的不適症狀：頭暈，身體無力，對所有事都失去動力和興趣。以往他是公司的決策人，情緒最壞時，連整理文件夾的簡單事也做不出來。經過醫生的診斷，證實患上抑鬱症。他同時接受藥物及心理治療，如今正康復中。回想病發時，他說這感覺很奇怪，所有能力與興趣都蒸發掉，根本逼不到自己。

(二) 你放鬆？

當我們面對抑鬱患者，通常支持的方法是叫患者「放鬆啲，看開啲，唔好咁緊張。」這些提議對抑鬱症患者一般都沒有用，因為患者的情緒及思維受到病情影響，他們根本做不到「放鬆啲，睇開啲。」這時必須接受準確的評估看是否患上情緒病，然後接受適當治療。情緒病通常不會不藥而癒，接受治療才可以見到康復的曙光。

治療方法

香港中文大學精神科李誠教授指出，血清素調節劑及認知行為治療是治療情緒病的有效方法。

(一) 藥物治療

血清素調節劑必須由醫生評估及處方，作用是減慢腦細胞血清素的回收過程，增加腦細胞之間的血清素有效濃度，逐步紓解情緒病症狀。患者的責任是充份合作，依時服藥，了解及接納可能的副作用。抗抑鬱藥通常要2至4周才開始見效。但有不少患者開始第一個星期服藥便因副作用而減藥、停藥、甚至停診，最後錯失治療，成為終身患者。

(二) 心理治療

認知行為治療是具有研究支持，證明有效治療情緒病的心理治療方法之一。治療可以個人一對一或小組形式進行。整個治療是患者與治療師合作，找出導致個人停留在抑鬱的思維想法以及情緒、行為的關係。江山易改，品性難移。有一次，一位受助者在第一次的治療中對我說他很固執，很難改變。我說：「那太好了！你就將這份性格上的特點變為一份堅持，並與我合作，嘗試用正面的方法來面對這個抑鬱症的挑戰吧！」。經過三個月藥物和每星期一次的認知治療，他開始康復。

預防復發

抑鬱症康復了便需預防復發，這要從生活習慣及人生態度的重整入手，以下是一些建議：

1. 專注現在，而不過分著眼過去或將來。
2. 改變認知方式，放開負面的思想方式。
3. 做能力範圍的事，放寬完美的要求。
4. 平衡生活的重點，包括工作、家庭、朋友、娛樂。
5. 留意自己情緒的變化，當情緒的波幅大起大跌，或是低落心情持續，影響日常生活，便需特別小心。你可能已經感到非常困擾，應該正視。

結語

情緒病是個不速之客，有時不請自來。金融海嘯帶來沉重的壓力，無疑加大情緒病發生的機率，這是社會環境因素。還有生物、遺傳、成長因素，以及這些因素的相互影響。

我們不能改變成長的歷史，不能憑意志控制腦內神經傳導物質的濃度，更不能改變遺傳的因素，但我們可以改變想法，學習健康生活及態度，這是預防情緒病的最佳疫苗。



開飯啦

愛與生命輔導員
張曉欣

「開飯啦！」這句話我們都聽得熟了，但可知對家庭生活卻別具意義？

最近見到剛結婚的朋友 A，正在抱怨新婚的生活。

「他根本不當這裡是家，只當是酒店。」問她夫婦的晚餐怎樣處理？她說：「有時候在外邊吃，或是買回家吃，或是回娘家吃。」

這就是問題了！

二十世紀的女性開始獨立自主，擁有自己的財產及事業。這固然是一件好事，但是，即使如此，也不能忽略了女性在家庭有一個非常重要的工作：煮飯！

不要少看一餐飯！晚飯是一家人生活的重心。如果家庭漸見沒落，主要原因是全家再不在一起吃晚飯了。專欄作家安·藍德斯說：「從前，晚飯是一家人總可以溝通的場合，是兒女最能學到許多社會準則的場合。不幸的是很多孩子/丈夫現在回到家裏，會發現一張紙條，上面寫著：『我要晚些才能回家。吃的在冰箱裏。』」

筆者見過很多很恩愛的夫婦，結婚多年丈夫每晚放工便回家。祕訣是甚麼呢？是不是太太特別漂亮？不是，是因為她煮得一手好菜！試想想，當一個男人放工後，回到家中吃到一頓豐富美味的晚餐，是多麼暢快的一件事。的確，一餐豐富的晚飯能留得著一個丈夫的心。

我並不是主張每一個婦女都應留在家中做家庭主婦，事實上由於婦女擁有超卓的溝通能力，加上天生的細膩及耐性，的確為整個社會的進步貢獻了不少。但家庭始終是女人的舞台，女人是維繫整個家庭的核心。所以，新婚的太太們，若你從來都未曾為丈夫下廚，可從今天起試一試。若你還在拍拖的階段，也可以考慮開始嘗試煮飯，為未來的婚姻生活作好準備。

* 參考資料：<http://ce.fhl.net/other/rd005.htm>



家事調解 —— 離婚路上的曙光

小草

面對破碎婚姻，我軟弱無力，眼淚流得多，心中亦明白對方已變了心，不會再回轉，一生的承諾失去了，變成要自己獨立面對，女兒的反叛及她對父母分離的失望，比我更甚。有時，我走在馬路上，有想過跑出去一了百了的一剎那，幸好天地間有神，有朋友，我才能活下去。

接到對方的信，連同離婚申請表，信中說還我「x小姐」名份，原來他想取回「x太太」名份。我看清楚他的狡猾，心中更覺得要珍惜自己。與朋友談及找律師替我辦離婚，費用原來很貴，要3,000-4,000元一個小時。最痛苦的時候找輔導員，每鐘頭要付1,000元，但他只說：「你丈夫吃了梨，不再吃蘋果。」豈有此理，我是蘋果？，給他1,000元聽這些話。那些人才請得起律師？不是我。我上網找尋有關法律條文，讀了以後，不想與他單獨對話，我從家事法庭的資料小冊子得知如果找調解員，收費合宜得多。家事調解統籌處有多位調解員（Mediators）可供選擇，我選了公教婚姻輔導會的調解員，她先後約了對方和我會面一次，之後約了我們一起見面，談及錢財分配，因有調解員在場，甚麼恨仇、苦怨也不會帶進調解室，我們只用了二個半小時討論，一切都安排好，不用在法庭上對質，也不用在律師費上花費。我非常感謝調解員的服務，她的細心聆聽，愛心提示，使我的生命重現曙光。



窮得只剩下錢

家庭服務社工
崔婉芬

這原來是一本寂寂無名的小書，然而，因為一位基督徒律師托陳水扁的兒子帶這本書送給獄中的陳水扁，加上全球金融風暴，這本書的名字又那麼有趣，於是它掀起了一陣搶購潮，成為一本暢銷書。

王陽明

在書的序言中，描述了一個故事：據說有一位十分成功的女企業家，家財萬貫，生活無憂，有一次她的一位老朋友去探望她，問及她的丈夫和孩子。女企業家當下即道：「丈夫有了外遇，很少回家。孩子大了，有了自己的理想，住在別處。」接著他嘆氣道：「你有所不知，我現在是『窮得只剩下錢』。」

作者王陽明牧師指出人生有兩條路，一是生活的路，一是生命之路，我們兩條路都要走。生活的路追求生活幸福，如豐衣足食、功名利祿；生命的路是追求生命幸福，如平安喜樂、價值意義。前者是短暫、有限的，每個人都要和生活說再見；後者是永恆、無限的，可長存於人的心裏，也匯入歷史的長河。

作者指出生活≠生命（見44頁），生命有真正的平安喜樂，生活才有真正的力量。而生命的豐足，來自我們心靈的空洞得到填補，能填補我們心靈的，是造物主給予我們的目標和滋養。他具體提議人需要重建心靈，在意志上決定讓神成為生命的主；在理性上選擇跟隨神的心意；在感性上愛神，並用服侍的心去愛別人。我們在日常生活可以藉著心禱和讀經，改變我們的內心。最後，他提出我們需要生命規劃，讓我們得到生命的富足，好好地活著。

書內有趣緻的插圖、雋永的小故事和清晰的圖表，有心追求心靈富足的讀者，不可錯過。

夫婦筆耕

老公：

在我們28個年頭的婚姻生活中 神賜的恩典充足滿溢
你不單共我培育出一個積極不懈 進步不斷的兒子
讓我們有一個溫暖幸福的家庭
對我更愛護有加 作一個完全承擔且負責任的大丈夫
能作你的妻子 我最感今生無悔

然而相戀的日子 對你的不公及艱辛 倍感疚歉

追本溯源
全因年幼時父親見異思遷 抛家棄小 致從未嘗父愛
母親更重男輕女 被遺情緒轉嫁於我 終日打罵
引致對婚姻豫疑 磨砕七載
令你承擔莫大壓力與困惑 至今難舒

滿以為隨著歲月推移 抑壓漸消
殊不知潛藏深底 積結未解
及至三年前愛兒赴美攻讀博士之際
才驚覺你我溝通淤塞
還幸你的積極
復蒙CMAC及"恩悅"支援 恩感中心姑娘激勵及勸勉
你我共同面對困難 處理各自源生家庭造成的創傷
又眼見你雖然身心疲乏 仍努力於婚姻日後的樂章
激發我更須多方了解及加深愛你
通此魚雁 感銘之外
更願神常與我們同在 教曉我懂得尊重你
好使你我共同努力 編織餘下甜蜜歲月 共渡鵲橋

芳：

頃贊飛鴻 樂接綿綿傳信 欣愉無以名狀
回溯卅五寒暑 恩澤多於唏噓
然總有未表情意 修筆直書 達於言表

汝幼小失愛 雖尊胞兄作父
惜其行止 既不孝於親 不忠於妻
復於弟不仁 於友不義
父兄如斯 何冀您能予愛侶投情 共枕託信？
景況堪諒 何庸多番己責 屢傷心懷！

猶幸自愛兒'84末降世以還 作母親的你
盡心照料 尽意栽植 盡性愛護
使小生命茁壯拔萃 學業有成
今乳燕已然長成 羽翼復得豐盈
當讓其翱翔天際 開拓新疆
為父的不需再大小督責 作母的亦毋庸凡事叮嚀
春暉之下 雖為終生父母
然活在當下 實毋須長憂九十九之思矣！

您我使命既就 自當重擔卸下
再譜人生曲目 重現彩虹

今日我倆一體雖逾百年 仍需好合延續
深信主賜屬世歲月仍多
再踏人生舞台 自有一番光明前路

老公

輔導隨想

說話可以傷人

家庭服務社工
葉麗碧

「我根本就是這樣的一個人，你不知道嗎？」坐在輔導員面前的可兒泣訴著丈夫志剛一天前竟然這樣對她說話，可兒形容那一刻她的心碎了，數月來輔導帶給他們關係上的少許改善好像也煙消雲散，可兒感到不再認識志剛，甚至對他有一份莫名的恐懼感。志剛想不到一句在吵架時說的晦氣話會對可兒帶來那麼大的傷害，志剛十分後悔，可是話已經說出了口，再也不能收回。

中國人說禍從口出，儒家思想也教導我們要慎言。美國著名的學者約翰葛文博士研究婚姻35年，他能在兩、三分鐘內從夫婦相處模式中推斷他們的婚姻會否破裂，準確性高達95%。在研究過程中，他發現關係破裂的夫婦會出現以下四種溝通模式：

1. 批評 (criticism)

夫婦在相處的過程中，少不免會抱怨配偶的不是，例如：丈夫夜歸但未致電回家，妻子會針對配偶的行為而作出投訴及表達不滿：「你夜歸但又不致電回家，我在家中坐立不安，很擔心你，也很生氣。」這種投訴很具體，不帶人身攻擊，也沒挑釁的味道。但批評卻不同，批評不是針對行為，而是衝擊配偶整個人格，批評很籠統卻沒具體的事例，例如：「你很自私，只顧自己玩樂，從來都不重視我。」批評通常帶來對方的反擊，雙方的負面情緒不斷增加，最後兩敗俱傷，不歡而散。

2. 輕視 (contempt)

用說話及身體語言對配偶表現出輕視的態度，嘲諷配偶的弱點，不留情面的表達方法，讓對方難堪，感到不被尊重。例如不懂投資的妻子向精於理財的丈夫請教投資之道，丈夫回應說：「教你都沒用，你是個投資白痴，什麼也不懂，安安份份留在家中煮飯，學什麼投資呀！『羊太』！」自信心低的太太聽到丈夫的嘲諷會更懷疑自己的價值，剛強一些

的太太聽到後會立即還擊，找一些對方的弱點來反駁，於是你一句我一句，沒完沒了，愛情就在爭吵聲中慢慢的流走了。

3. 防衛 (defensiveness)

這是很常見的一種自我保護溝通模式，特別是當我們感到被指責時，便會替自己找些理由解釋、辯駁甚至反指控對方，企圖讓對方收口不再責怪自己。例如太太要求丈夫下班回家時順道購買奶粉給兒子，善忘的丈夫真的忘記了，太太果然抱怨表達不滿，防衛性強的丈夫會這樣說：「你今天沒致電提醒我，我工作很忙碌的，怎會記得這些事，你整天在家為什麼自己不去購買？」這樣的回應其實只會讓配偶感到憤怒及失望，認為丈夫推卸責任，不肯承認錯誤。

4. 逃避 (stonewalling)

逃避衝突的配偶就像在關係中築了一幅無形的牆，妨礙雙方的接觸及溝通。拒絕接觸有時是因為害怕衝突，有時是因為對關係徹底失望。無論是那一種原因也好，這只會將對配偶的不滿，一點一滴的累積下來，當有一天無法忍受的時候，有些人可能會頭也不回的結束在別人眼中很美滿的婚姻，所以，積極面對衝突，尋求解決方法從來就是處理問題的基本態度。

溝通是維繫婚姻最基本的元素，如果在婚姻關係中經常出現以上的情況，那就要小心處理，正視問題或尋求專業的輔導服務。婚姻是一門與人相處的學問，是需要學習，更需要持續進修的，因為我們天天在成長 天在變。



管教方法多面睇

家庭服務社工
黃海寧

從事家庭輔導服務的這幾年間，常常看見不少父母懷著擔憂、惶恐的心情前來中心接受輔導服務，為的是希望社工能幫助他們管教子女，改善親子之間的關係。作為社工的我，有時面對這些個案也會感到十分無助，撫心自問：社工擁有的只是有關方面的知識、技巧與經驗，欠缺的卻是作為父母與子女之間的那份感情的連繫，而在現實環境中，父母對於管教子女往往都感到束手無策，不知什麼才是好的管教方法。早前，本人參加了一個講座，講者為徐雲生先生，他在堂上分享了各種不同的管教方法，特地表列於後，和大家分享一下，家長們亦可以看看自己與那類型的管教方法較為相似，從而學習與理解不同管教方法對孩子成長的影響。



管教模式	教養特點	對子女的影響		
民主權威型	<ul style="list-style-type: none"> 以兒童為中心 高要求 負責任 採用理性及民主方法 	<ul style="list-style-type: none"> 合理的限制 溫暖敏銳 集體承擔 	<ul style="list-style-type: none"> 講道理 自信 容易與人相處 據理力爭 	<ul style="list-style-type: none"> 自律 懂得尊重別人 要求平等對待
專制型	<ul style="list-style-type: none"> 極度嚴厲 以懲罰方法管教 不注意子女成長的需要 	<ul style="list-style-type: none"> 過度的限制 不注意子女要求 要求服從 	<ul style="list-style-type: none"> 反叛 退縮 是非觀念模糊 惶恐不安 	<ul style="list-style-type: none"> 自卑 欠缺自信 過度服從，欠缺主見 難於發展潛能
放任型	<ul style="list-style-type: none"> 悉心照顧 沒固定的管教方法 	<ul style="list-style-type: none"> 不注重紀律 過份溺愛 	<ul style="list-style-type: none"> 任性 / 自由 追求享樂 	<ul style="list-style-type: none"> 自我中心 不懂體諒人
疏忽型	<ul style="list-style-type: none"> 忽略兒童的需要 不處理子女的情緒與行為問題 	<ul style="list-style-type: none"> 採逃避的態度 	<ul style="list-style-type: none"> 自私 不懂表達自己 	<ul style="list-style-type: none"> 欠缺責任感 壓抑情緒



沙龍

家庭服務社工
陳天維

最近，身邊有不少大學生均愛上一曲由陳奕迅先生主唱的「沙龍」。為何他們如此喜歡這首流行曲呢？是與近年流行拍照的風氣有關？還是人生到了二十出頭，有一定的經歷和感慨？當筆者聽著這首歌時，不期然地翻開昔日的相簿，一邊聽著歌曲，一邊欣賞照片。

翻閱相簿，不少照片都令我印象深刻，第一張是小時候慶祝生日的照片，一家人在爺爺家中切蛋糕，笑得十分燦爛。記得當時臨近中秋節，與富權威的爺爺逛商場時，看見一個巴士造型的花燈，十分喜愛，遂鼓起勇氣，向爺爺提出要求購買，最後當然是失望而回，回到家時，爺爺又霸佔了電視機看賽馬直播，看著我的卡通片時間又沒有了，一怒之下，竟偷偷地剪破爺爺的拖鞋，現在回想起來，當時真的很頑皮和幼稚！近年，爺爺老了，身體機能不斷出現問題，糖尿病便是其一折磨他的病，但他又偏偏愛吃某傳統餅店的蛋撻，於是一有機會便會專程買少許給他吃，只要能令他開心而又不太影響身體健康，也就滿足一下他吧！

另一張是和中學同學於長洲東堤渡假屋露台的經典合照，感覺十分「老土」，那是幾個同學第一次親自籌辦渡假營，從繳費訂營，到預備燒烤物品，又從弄壞營舍洗手間，到摸黑夜遊，箇中情景，歷歷在目，如今大家已各散東西，當中只有一兩位同學仍保持聯絡，可是各有各忙，

只有生日聚會才能見面，不過，大家發現一個現象，就是每當談起當年渡假營的趣事，大家也感到回味無窮！

大學畢業時的全家福亦是十分難忘的一張，相中笑得最燦爛的不是我，而是養育了我多年的父母，可惜照片中少了個人，便是外公了！記得畢業前一年，外公終於鬥不過病魔，走了，同年，亦有不少家人因病入院，完全體驗人生的變幻無常，很多事情都不是掌握在我們手中。還記得小時候，十分不喜歡到外公外婆家，因為覺得太沉悶，外公每次都只會問我讀幾年班，現在回想起來，當時那些客套說話，其實只是一種表達關心的方式，用以打開話題，可惜我這孫兒不太領情，甚至對外公的認識真的不多；如今，更加珍惜與獨居外婆相處的時間！

藉著翻閱舊照片的過程，令我深深感受到每一張照片蘊藏的是數不盡的感情，背後是說不完的故事；照片不只是留住動人的時刻，而是留下不少的回憶；回憶不只是令我們回味過去，而是教我們要懂得珍惜現在；珍惜不僅限於現在，而是為未來活得更加精彩！每當有機會拿回昔日照片看看，可在不同的人生階段，悟出不同的道理，我們是要珍惜現在，為未來更加努力，誠如「沙龍」一曲最後一句說的：「其實人生並非虛耗，何來塵埃飛舞！」



望梅可以止渴，積極正面的思考掃除你內心的陰霾。
湯姆·麥格