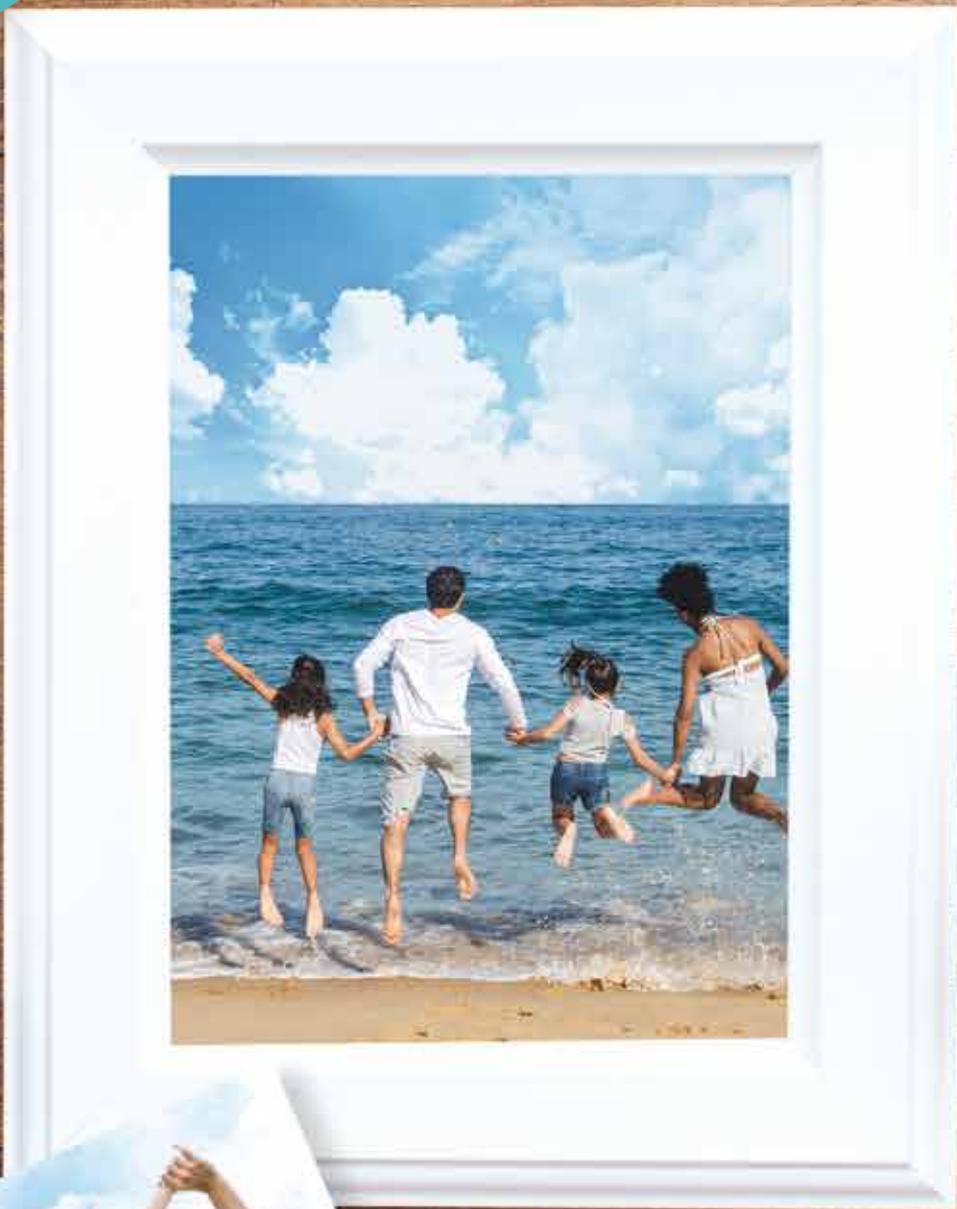


第十期 2018

- 男士角色與精神健康
- 男士服務如何切合現今男士需要
  - 從馬拉松看人生
- 勇往直前！走出情緒病的陰霾
  - 男士壓力與成癮問題
  - 中年危機



男士精神健康



明愛樂晴軒



# 目錄 CONTENTS

第十期 2018

- 2** 編者的話

---

- 3** 男士角色與精神健康

---

- 6** 男士服務如何切合現今男士需要

---

- 9** 感動治療與男士的情感解甲

---

- 14** 從性治療服務看男士的精神健康

---

- 16** 從馬拉松看人生

---

- 20** 勇往直前！走出情緒病的陰霾

---

- 23** 男士壓力與成癮問題

---

- 24** 中年危機

---

- 26** 壓傷的蘆葦

---

- 27** 聽聽我的心聲

## 編者的話

男與女真的是大不同嗎？單從求助的角度來看，的確是有明顯的分別，就以本中心的服務為例，男女求助比例大概是2.5比1，然而這些男士當中，很大部並非自行求助，而是家人或朋友察覺到問題嚴重，無計可施下，唯有向外尋求支援。

比起女性服務使用者，男性服務用家一般較被動及寡言，亦不善於將感受及情緒清楚表達，這或許與社教化、傳統思維或角色定型有著千絲萬縷的關係，但現今世代對男士的不同看法，亦同樣衝擊著男士的身份及社會角色，本期「心源」的文章中，亦有專家對此作出詳細剖析，讀者們可看看是否亦有同感。

種種對男士造成衝擊的狀況，同步亦在影響我們提供服務的方式，單單傳統的一對一輔導已經不足夠支援男士的需要，但他們又不傾向參與有太多女性的團體或小組活動，服務設計又可如何配合他們的獨特需要呢？希望今期「心源」以討論「男性精神健康」作為開始，讓我們繼續思考服務模式如何迎合不同類型人士的需要。

# 男士角色與精神健康

專訪 葉錦成教授

採訪、撰文 蘇嘉寶 李瑚靜 註冊社工



隨著時代變遷，近十年來社會雖然沒有如以往般的重大苦難，但卻出現了以下的親密關係破損問題，包括1)沒有了守望相助的鄰里關係、2)傳統家庭結構瓦解及3)婚姻關係越來越脆弱。這些因素都令人際關係變得疏離與破損。在傳統家庭結構的解體下，男女之間的角色身份與分工亦逐漸變得模糊，加上在迅速發展的社會經濟環境下，男士面臨更多的挑戰與壓力，影響著其精神健康。

## 迷失的男士角色

葉教授指出現今社會追求多元文化，性別角色的分界越來越模糊 (gender diffusion)，除了傳統的「男性」或「女性」性別身份外，「中性」身份亦有著越來越普及的趨勢，這令不同年齡的男士在尋找其角色地位時更感迷失。

在傳統價值觀中，男士會被塑造成強者，須具備剛強與理性的特質。若然一位男士展現太多的情感，就被視作軟弱無能，更可能被

標籤為「娘娘腔」。而現今社會對男士的要求不斷提高，大眾潮流和媒體一窩蜂地追捧「暖男」的形象。就以某紙巾廣告為例，男士對外要有霸氣威猛的一面，對內則要溫柔體貼。而除了剛柔並重的特質外，更需要擁有渾身肌肉，以及清秀容貌的完美組合於一身！這往往令一眾男士難以達到「好男人」的標準肯定。此外備受女性歡迎的「小鮮肉」，這種擁有如女性般精緻的外貌，再加上雄糾糾的強壯身段，上柔下剛的矛盾形象，亦是將男士中性化的例子。反觀在主流受歡迎的電視劇集中，女主角則需要擁有堅強不屈如男士般硬朗個性，才智更與男主角們巾幗不讓鬚眉。在兩性被社會意識型態「中性化」的大趨勢下，男女兩性對自身的性別角色定位漸感迷失。

## 父權夫權不再

另外，隨著女性地位顯著地提升，「男外，女主內」的傳統觀念已有所改變。現時男士不再是家中唯一的經濟支柱，失去以

往父權社會下的優越感，亦失去了夫權的家  
中主導權。男與女都可有對等的經濟能力和  
話語權，甚至乎不少家中的決策皆由女性負  
責。因此，男士的自尊心及一家之主的地位  
備受挑戰，引發不少兩性衝突和家庭危機。  
其實香港男士遭受家暴或外遇的情況並不罕  
見，近年更是有上升趨勢，不少男士受虐者  
更是忍受了一段長時間才求助，這現象該喚  
起社會對男士需要的關注。

在新世代的「暖男爸爸」正是嚴父加慈母的  
結合，而「暖男丈夫」最好兼備懂照顧小孩  
子及做家务之附加技能。父母在家庭中的角  
色須要講求分工與合作，當孩子需要母親給  
予親密及安全依附關係之建立，同樣男孩子  
需要父親作為其性別身份的成長模範，而女  
孩亦需要透過父親去學習將來如何與丈夫相  
處。葉教授建議，即使在離異家庭，需要有  
成年的異性的重要他人(significant others)  
保持連繫，作為子女的模範學習對象(Role  
Model)。可惜的是現代的家庭卻變得只著重  
分工而不合作，將家庭培育後代的成長責任  
變得越來越事工化，以衣食住行學業為要，  
更遑論為子女建立健康的性別角色身份。

### 經濟轉型對男士的影響

以往男士的自我身份認同，往往建基於其事  
業的成就和經濟能力，而事業當中又會以經  
驗年資來肯定自己的價值。然而社會型態改  
變，傳統「一世人打一份工」的情況已不復  
再，依賴經驗、技術的工業時代亦已過去。  
雖然男性的先天優勢是體魄，可是在現今商  
業社會越是重用勞力的工種反而越是草根。  
若然男士追不上科技與時代的步伐，經驗再

多及年資再高也只會是公司的負累。特別是  
對於體力開始下降的中年男士來說，他們是  
首當其衝最易被淘汰被取代的一群，有著隨  
時面臨失業危機的壓力。自97後本港自殺  
率明顯上升，當中男性自殺率比女性高近一  
倍，而中年男士更佔大多數。葉教授指出他  
們很多時面臨「失業、欠債、負資產」這三  
部曲，引致家庭矛盾與婚姻問題，最後走上  
絕路。

### 男士的情感反應

當男士遇到問題時，普遍會先獨力設法去解  
決事情，把情感置後。他們在處理壓力和人  
際問題的應對上，亦有別於女性的主動找人  
傾訴，他們較少主動把困擾表達出來，更多  
的是習慣壓抑及將問題內化。男士表面上給  
人感覺很理性，其實內裡卻包含很多焦慮不  
安及抑鬱的情緒、不被接納的感受和未被處  
理的心結。

在家中丈夫會比太太較少表達自己的情緒  
是普遍的，而當男性出現情緒困擾而未能  
抒發時，易傾向以病態行為(pathological  
behaviors)及成癮行為(addiction)如透過賭  
博、酗酒、濫藥、性沉溺、網絡成癮等來宣  
洩。較年長的男士多寄情於賭博及酗酒；年  
青男士則出現較多網絡成癮及網絡賭博問  
題，在統計上隱蔽青年(withdrawal youth)亦  
以男性為主。亦因男士的性衝動比女性強，  
故他們出現性沉溺的情況亦是常見的。而男  
士有時會以憤怒行為內外不一地表達內心的  
不安、沮喪、挫敗及無力感，所以他們較易  
被認定為受表徵行為問題所影響，因而忽略  
照顧其內在精神健康方面的需要。

礙於面子和社會定型，男士即使受情緒困擾，亦很少主動向人傾訴或尋求支援。當問題一直沒有得到適當紓解，久而久之一直壓抑的負面情緒越積越多，容易因而患上情緒病。然而，本港男士的求診意願仍然偏低，現時男士接受精神科服務的確診數字遠遠低於實際情況。很多時直到他們意識到情況嚴重或自身出現情緒壓力「爆煲」情況，及家人再無法承受時才去求醫，卻發現已患上重性精神病。臨床發現求助時不少男士已出現驚恐症狀發作或精神分裂的徵狀，而雖然他們較少有自我傷害行為，但一旦有自殺計劃時自殺成功率會較女性高。

### 對同工的啟示

1. 男士在求助過程中，因為其性格及自尊心原故會表現得較被動，不習慣向人傾訴。因此同工需要更加主動嘗試走進及連繫案主的內心世界。而且，男士未必願意直接承認自己的問題所在，容易出現口不對心的情況。例如他們可能表面會說「沒問題」，其實內心是「搞唔掂」的混亂狀態。同工要留意案主語言及情感上表裡不一致的表達，了解其真正的需要與想法。
2. 同工切忌過於急進，在關係未建立前就不停追問深究，留意需給予更多的空間和時間予男士求助者，特別是對一些成癮個案。例如不少隱蔽青年都有被欺凌或排斥的經歷，他們在學校中沒有地位和愉快的經驗，故回到家後以自我封閉的方式去生活，試圖從沉溺網絡虛擬世界中，找回小小的私人空間與自主權。他們往往害怕被人入侵自己的領域，因此同工需要更加耐心地與其建立連繫。

3. 在面談中，同工能表達出對男士案主的尊重，讓其在接受服務的同時感受到尊嚴。因為這些男士在生活中曾受過不少傷害與壓迫，自尊心變得較脆弱、敏感，自我的防禦機制更被強化。如在求助過程中稍感到被壓迫，他們會寧願選擇不接受服務。曾有男士覺得到長者中心參加活動是貶低自己，亦怕應對眾多女士會員，但當他們於小組中找到可發揮其專長的領導角色，感受到被受尊重和肯定，自然變得更投入參與其中。
4. 葉教授提出男士求助者在接受服務初期，如果由女同工去接案的話，會更有利於關係建立，因為女性先天較溫柔的特質，令他們從工作員身上可感受到更多的包容和尊重，因而更願意去傾訴心底話。而去到個案的中後期，男同工的跟進對案主的進展則又更為合適，因同性能彼此互相理解生活上的處境，而且同性的特質能激發男士內在的競爭心態和改變動機。

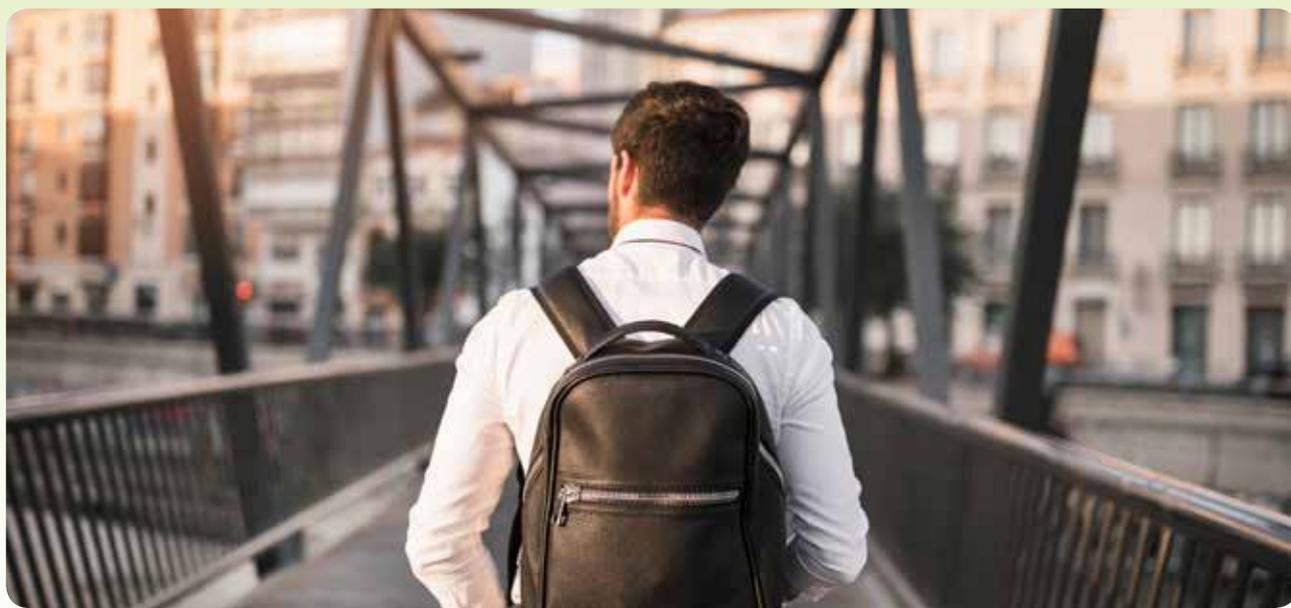
### 男女大不同

女性表面很感性，其實內裡是很理性的，一但作出決定便向著目標邁進，因為習慣向別人抒發內在的情感後，便能更清晰理智。而男性則表面理性，內部卻很感性，因一般男士不太習慣向人表達，容易於內在世界累積至壓力爆發，故此他們需要在家中及在外有自己的空間與自主權。葉教授忠告，我們需要明白彼此的不同，能站在對方的角度看事情，才能維繫健康的兩性相處之道。 

# 男士服務如何切合現今男士需要



專訪 侯雪媚督導主任 明愛賽馬會思達計劃 | 採訪、撰文 黎美君 註冊社工 羅君偉 註冊社工



## 「明愛賽馬會思達計劃」服務起源

明愛男士服務起源於1998年，明愛家庭服務正式成立全港首間專為男士而設的社會服務中心，附設於沙田蘇沙伉儷家庭服務中心內。2000年起多個明愛家庭服務單位亦加入了男士服務的行列。2003年中心倡議四月十日為男人節，喻意男人四十而不惑。直到2013年得到社署提供黃大仙東頭社區中心作為「男士成長中心」的獨立地址。2016年賽馬會慈善信託基金向男士成長中心撥款成立「明愛賽馬會思達計劃－男士社交及情緒支援服務」（下簡稱作思達計劃），以提供多元化的男士服務。

## 服務理念

過往家庭服務雖然會投放資源於男性工作，

但是以跟進男士在家庭中的角色為主，對於尚未建立家庭的單身男士則未有提供服務，而二十一世紀的男性形象已經逐漸突破傳統的框架，男士需要變得更多元化。有見及此，「思達計劃」為男士提供輔導服務，促進他們在社會期望、家庭角色及內在自我之間找到真我。計劃亦著重為不同年齡的男士設立不同的小組，亦基於不同的發展需要建立不同的群組，促進男士透過群體相處，以確立群體中的真我。

## 男士面對的主要困難

「思達計劃」主要服務為男士提供社交及情緒支援。在社會環境變動下，兩性在權力與地位、工作角色、伴侶關係與婚姻關係等都出現很大的差異。現今香港社會，兩性地位好像平等，但是社會仍存在固有的性別期望，例如：拍拖、出街都會期望男方埋單，

令現今不少香港男性難免承受許多壓力，尤其以往華人社會以男士為主導，強調男士在家庭及社會的主導角色，然而隨著近年社會環境變動，不少男士較難滿足傳統期望而衍生壓力，令他們更易壓力爆煲。

### 中年男士失去工作優勢

過往香港經濟結構轉營，形成對個別職業的要求改變或不少行業沒落，不少中年男士因而失去自身的工作優勢。「思達計劃」督導主任候姑娘表示部份中年男士面對生活處境急劇的轉變而累積不少情緒壓力，更甚者個別男士因在工作面對挫敗而不能面對社會，隱蔽家中，不願意接觸社會。

### 年輕男士難尋社會位置

另一方面，現時香港入大學率以女性居多，不少年輕男士因學歷低而引致自身競爭力減弱，再難滿足男性主導的傳統價值，也動搖男士傳統的尊貴地位，也從而在一定程度上打擊男士的自尊感，引致他們較難尋找自己在社會上的位置和地位。

### 單身男士社交問題

除了情緒壓力外，現時很多單身男士欠缺社交技巧，他們在離開校園後，雖然能在社會謀生，但卻因為欠缺社交技巧而缺乏社交生活，更遑論追求心儀的女性，而這些男性事實上嚮往群體生活，卻往往因缺乏社交系統的支持，更容易出現情緒困擾。候姑娘表示一些年輕男士由於本身欠缺社交技巧，又從沒有與人談戀愛的經驗，在感情上不了解自己喜歡什麼類型的女性，故多傾向喜歡外表漂亮的女性或追尋網絡上的偶像。他們缺乏真實與異性交往的經驗，也沒有留意與身邊女性建立關係，因而較難發展真實的兩性關係。

### 男士求助情況

候姑娘分享工作經驗，20年前男士多不願意求助，只能透過家庭工作先接觸妻子，再由妻子帶同丈夫一起求助。但現時男士求助情況已較過往有所改善，現時有不少男士會主動透過「思達計劃」的熱線申請服務，另一方面，也有男士會透過Facebook等社交媒體，認識及參加「思達計劃」的活動。

當然，現時男士的求助率仍然低於女士，候姑娘認為並不是因為男士較少面對情緒壓力。根據統計，本港男性自殺數字實際上高於女性，反而是因為男士對自身情緒認知不足，不擅長自我覺察、表達自己的情緒，引致他們很容易採取忽視、逃避的方法，例如不少男士會借助酗酒、吸煙、沉迷賭博等方式，尋求以當下的快樂掩蓋情緒壓力，而沒有妥善處理他們的情緒。再者，相比於與人分享煩惱，男士更傾向希望解決問題。因此男士並非不會求助，只是在他們的情緒已發展到不能處理，他們必須面對才覺察自己需要求助。

### 如何接觸有需要的男士

除了從其他社會服務轉介有情緒、社交需要的男士外，現時「思達計劃」也會活用社交平台如Facebook或WhatsApp等接觸並招募男士參與活動，再從活動中抽取有需要的男士加入小組。

### 切合男士需要的服務手法

男士雖然不傾向表達情緒，在面對壓力時多傾向解決問題而非留意自身的情緒，但是不少男士仍然面對不遜於女士的情緒困擾。面對這群男士，「思達計劃」以各種方式應對男士的需要。

## 教導男士面對情緒

由於不少男士對自身情緒認知不太清晰，候姑娘表示個別男士更只局限以開心或不開心理解自身情緒，他們不善於覺察自己的情緒來源或內心感受。「思達計劃」定期舉辦靜觀工作坊 (Mindfulness workshop)，讓參加者增加自我察覺，練習留意自己身體及情感的變化，讓男士學習覺察自身情緒，以及該如何與負面情緒相處。

## 協助男士建立社交支援

針對個別缺乏社交網絡的男士，「思達計劃」致力協助男士建立真實與人交往的社交關係，並針對男士的興趣設立不同的社交小組，如Broad game小組或各種手工興趣課程，並在小組中加插社交技巧訓練及兩性相處課程。候姑娘指出雖然不少男士對於參與社交小組活動看似態度被動和消極，但實況是男士需要比較長的時間觀望和適應，來建立在群體中的安全感。而當參加者成功在小組建立了安全感，能進一步與其他組員建立聯繫感之後，不少參加者會很投入小組，更積極參與，並且建立社交關係。

## 發展男士強項

透過一個安全和充滿認同的小組環境，讓男士發揮其所長，促進他們重拾自信及自我價值，同時在這樣的環境他們易於產生歸屬感，更重視維繫感情，建立群體和社交。現時「思達計劃」有數個小組已交由小組組員自行運作及主持，男士們除了會定期自行參與小組，更會進一步貢獻小組，共同成長和

支持，例如男士會主持小組、定期自行邀請嘉賓來小組作分享會或講座。另外，更有些男士在小組中發掘自己的強項，自行修讀相關課程，並把所學得知識或專長帶到小組，與其他組員分享。除此之外，「思達計劃」鼓勵男士參與義工服務，讓他們從求助者身份轉變為助人者，運用所長服務他人、服務社會。

## 個案介入

雖然男士有不少共通點，然而每位男士面對的問題皆是獨特的，難以以統一服務滿足所有男士的需求。因此「思達計劃」也為有情緒支援需要的男士提供個案輔導服務，透過個人輔導，探索情緒壓力及兩性相處的輔導介入手法，協助求助男士了解問題的成因，協助他們面對心理的問題及處理情緒困擾，以及嘗試協助他們在困境中尋找出路。

## 結語

雖然面對社會變遷，男士傳統價值和社會地位深受衝擊，而使男士面對各方面的問題和壓力。事實上，今時今日，香港男人的確不易做，既要做父母的兒子，也要擔起丈夫和父親的角色，更甚要成為家庭的經濟支柱，當中面對的困難，以及所承受的壓力實在不足為外人道，而在現實社會中，男士的內在自我往往被忽視與壓抑。隨著社會轉變，社會服務相繼改變工作方向，「思達計劃」看見這班有需要支援的男士，協助他們覺察自身情緒，管理及妥善處理自己的情緒，進一步認識和接納自己，與此同時，提升他們在兩情相處和社交的技巧，從而促進他們重拾自信及自我價值，走出困境，展示更美好的每一天。 



# 感動治療與男士的情感解甲

**專訪** 胡國榮先生（註冊臨床心理學家）、「感動治療」認證治療師及認證督導  
香港心理衛生會 傅德枏輔導及發展中心

**採訪、撰文** 蘇嘉寶 註冊社工



## 背景及起源

「感動治療」(Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy) 下稱AEDP是一個著重情感經驗、介入、認同及轉化的心理治療。當中結合心理動力學、大腦神經科學、情感及人際依附等理論的傳統。其目的是透過在治療過程中所建立的感通與安全的關係，幫助當事人調節自己的情緒與焦慮，放下習慣性的防範心理，重拾能力去面對自己的情感需要與創傷；當內在情感得著流露、認同、滋潤，人自然產生情感上的轉化，自癒的能力得著釋放，情意結得以紓解，情緒困擾的徵狀自然消失，真正的痊癒與寬恕隨之而生。(可參閱 Fosha, 2000)

「感動治療」是由戴安娜·霍玉霞博士(Diana Fosha, PhD)下稱霍博士原創及發展的心理治療學派，中文全名的翻譯是：「加速體驗式動力治療法」(Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy)。第一個字Accelerated是加快的意思，回應

傳統的心理分析與心理動力學派往往讓人感覺是漫長治療過程，此治療法是「心理動力療法」的一種，故取名「動」字。而「感」Experiential則帶出治療法的關鍵在於情感的體驗。感動的體驗與呈現是療程有效而常見現象，故構成「感動治療」。這治療糅合並會通了依附理論及情感理論、臨床心理發展研究、體驗式短期動力心理治療及蛻變性研究。這是種非病理主導、非標籤化的治療。

## 依附理論

傳統的依附理論是談及案主在成長過程中與親密關係的人，例如父母及照顧者給予他在情感上如何的連繫，例如安全的依附，不安全的依附等。治療師在AEDP過程中著重陪同案主再經歷這些本來感到不安全的依附經驗，讓案主重新經驗情感上能被照顧、被肯定、被接納，以重新建立情感上的安全感，讓案主重新接納自己的情緒感受，從而得著情感的轉化。

## 情感理論

AEDP對情感的看法是很正面的。情感是一個人與生俱來有效地回應人生高低的適應及經驗內在的心路歷程。恐懼(Fear)是幫忙我們逃離危險的情感；哀傷(Grief)是一種讓我們過渡生命中重要失去的情感歷程；儘管憤怒(Anger)讓大部份人感覺是負面及具破壞性，它是一種強而有影響的情感去幫助我們變得更果敢與及設定界限以防禦自己受到他人的干預。以上這些看似本質屬於「負面」的情感，但AEDP相信若案主這些情感在安全的治療環境中，能經歷夠深的時候就會激化內在的正面轉化過程。經歷完整情感表達的過程的意思是指當事人能夠感受著情感，在有陪伴下能身心覺察地經驗著情感中想要表達的部份（如：眼淚在哀傷的過程中表達的傷痛；緊握拳頭在憤怒的過程中表達要保護自己）。這裡並非指發洩情緒這類容易讓人感到失去控制及情感之失調，而是指當時人能在每時每刻都非常覺察整個經驗情感的過程。

## 健康情感經驗

情緒健康是否只等於要保持開心？當然開心對我們的生活是十分重要的，不過霍玉霞博士曾用以下例子回應，AEDP所指的正面情緒經驗是一個人能夠尊重自己的情感，無論正面與負面，如果一個人能夠經驗、接納及適當地表達自己的感受，其實是一個很健康的經驗。此外，我們更需要經歷所謂負面的情緒部份，例如眼淚可能包含了憤怒與悲傷的核心情感(Core affect)，AEDP認為當經歷整個悲傷或憤怒的過程後情感便會得以轉化。霍博士用跳水的經驗比喻，跳水是落到水底的最深處，然後慢慢再上來到另外的一邊。當一個人能在安全的環境中，在身體內、情感上經驗哀傷或憤怒的時候，如果經歷足夠

深的時候，就會激化內在一個很大的正面轉化過程，從而對過往未能處理的情感創傷得著治療。

## 情緒表達完成之評估重點

1. 治療師需要對自身的情感世界有所了解。AEDP需要治療師面對案主不同強烈情感時需幫助自己去找平衡，留意自己內在的情感世界，幫助自己消化內裡的情感經驗，進而了解自己的情感表達模式，依附形態，成長過程，及留意對案主之反移情，不要讓自身的感覺不必要地影響整個輔導介入過程。
2. 治療師需要對案主的情感有足夠的分別能力。例如那些感覺是案主可以去深入探索的，那些是有轉化能力的核心情感，那些是未必有轉化能力的其他情緒，以及需要評估案主成長中情感的經驗及表達是如何形成。
3. 治療師需要與案主一起經驗他的情感世界，如與他們一起小心翼翼地潛水般。首先，我們不會讓案主孤單地經驗他的情感創傷，更不會要求他獨個兒跌進情感的深淵。就像潛水的例子，我們會緊貼他的情緒狀態，如果他覺得自己可再落深一些，我們就同步地引導他潛落幾尺，但如果他感到已經很辛苦，情緒狀態給他很大壓力時，我們就要相當小心，邀請他稍為停一停，無須勉強再潛下去，可能即時調節下他的情緒，減低他的焦慮，讓他在我們當中重拾安全感後，再繼續觸碰更深的情緒。所以整個過程中治療師是陪伴著案主的，更重要是案主感受到被陪伴的感覺。
4. 同行時的提問技巧。治療師可以問案主，例如「你感唔感覺到你呢一刻就算咁辛苦，都有我喺度陪住你，我喺你前面，我睇到你，我聽到你講你好辛苦。」讓案主

感到我們的陪伴。並需要留意回應時對個人的反應姿態與眼神語氣。尤其是有情緒健康及精神問題困擾的案主，有機會會因著強烈的情感負荷而出現解離的現象，所以我們更加需要重視情感依附，時時刻刻與案主聯繫去留意其狀況。

5. 治療師適當地表露自己真誠的感受。當案主的經歷沉重讓你有觸動時可向他們表達：「聽到呢度我都覺得有點沉重。」治療師需要承認自己作為一個人，也有觸動的時候；同時，更重要是清楚了解到所表達的是要對案主有幫助，並不是為自己情感的緣故或需要。
6. 適當地停下來給予案主空間去感受情感。當案主經歷核心情緒反應時，治療師可以邀請對方：「不如你睇呢份傷感的位置停一陣，讓我陪住你」當案主願意去停留去感受時，第一不會讓案主慣性地略過自己的情感，第二能減低其防衛機制，好讓案主在被陪伴下調節情感，相比以往要獨個兒面對，這次能夠安全地逐步接觸以往怕接觸之感受，再經驗接下來的轉化歷程。
7. 留意案主情感的起伏。當案主經驗核心情感時如像一個接一個的波浪，如在哭泣過程中有段時間會哭得很犀利，就同步陪伴他，讓他經歷；一段時間後，他自然會停下來，好像稍為回一回氣，我們又繼續陪伴他，讓他能完整地經驗整個過程，完成這一浪的情感表達。這段時間是案主在休息調節中，重拾能量預備下一浪的來臨。
8. 除了言語溝通外，治療師與案主之間的深入情感連繫與交流亦可透過不同的非言語行為途徑，包括凝視對方、聲調、表情、點頭、手部動作、溝通的步伐、呼吸的節奏等，這些都能幫助我們去將整過治療過程慢下來，讓大家覺到覺察彼此間之同步連繫。



## 男士的情感表達

情感是男性相對地不容易接觸的內在世界，亦需要較多安全感才能讓男士接觸自己的感受。例如有些男士留意到自己雙眼通紅時，便不願意再去接觸並很努力地讓自己抽離一些，可能怕自己去接觸眼淚時會崩潰、怕會控制不到情緒、感到羞恥、擔心其他人對他的看法或不想在治療師面前哭泣等。

## 施暴者的案例分享

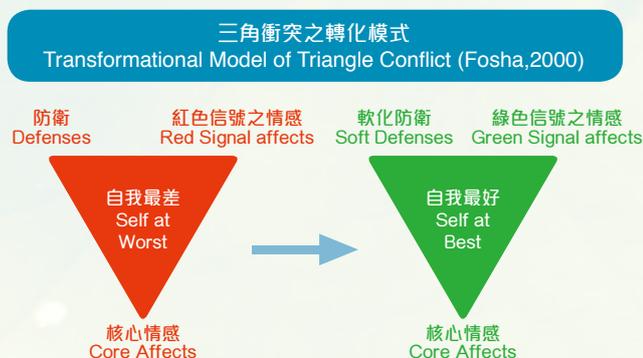
胡先生曾接見一位男案主，在首次面談案主的第一句是：「我是一名施暴者。」這案主曾經歷過很多艱難的成長過程及失衡的婚姻關係。治療師與他一同去留意自己的感受時，他知道自己是怕去接觸這些感受，對他來說，情感表達就等同於失控，甚至是暴力，他曾表達：「就是我控制唔到我的情緒，所以我而家婚姻失敗，子女亦不能留在身邊……我怕自己再控制唔到自己的情緒。」當家暴發生時，街坊及所有人都指責他是施暴者，對他來說是很羞恥的經歷，令他抬不起頭，直至幾年後他離開那個地方才能重新開始。

胡先生指出AEDP治療師並不是每節都要令案主哭出來，更重要的是需尊重男士表達情感的步伐，當那男案主告訴他對自己的行為感到羞恥時，我們並不是告訴他你已經改善了很多就算了，反而是讓他感受到我們「看

到」他很多很多的爭扎，當中包括：很不想再次情緒失控及破壞家庭關係的意願、很想與街坊及身邊的人重新建立關係的動力、被逼離開了屋企沒有太太子女的感受、很想壓抑情緒及跟情緒搏鬥所承受的壓力，所有這些我們都需要明白、尊重及肯定他。我們需要與他一同經驗，不只為了給予他安全感，而是讓他感到坐在對面的治療師是願意去明白他、樂意站在他那邊去感受，治療師就像是一個模範，與他一齊感受很內疚、辛苦及壓抑著的羞恥感，幫他慢慢一步步去接觸他的感受，陪他走這條克服艱難而漫長的旅程。

### 壓抑的情感

男士很容易壓抑著情緒，加上難以表達，故容易一直累積至爆發出來。胡生見很多爸爸其實很愛錫子女，但是有時會突然變臉鬧他們。在我們成長時上一代其實不易去確認男性的情緒需要，情感不易流露出來，這影響著我們這代男性寧願表達憤怒的情緒，亦容易有攻擊行為、沉溺行為如酗酒、賭博、性沉溺。男性一般習慣以沉默應對自己的情感困擾，故難以讓身邊的人知道他正在經歷什麼困難。



### 情感「解甲」

如何協助男士正面去應對自己的情緒，首先我們需要肯定有情緒壓抑那部份，尊重他們的防衛機制如不想喊、憤怒不等同要出手，

認可他們面對之孤單與掙扎。此外治療師如何去幫男案主找回情感的方法，治療師可嘗試在接觸案主時能成為模範去自我情感揭露自己脆弱的部份：「我都感受到你那種傷痛，裡面我都有很深的感覺，內裡都有眼淚。」因為一般案主都認為治療師應該很堅強很有自信不應有眼淚，反而當治療師願意揭露自己較人性的一面，讓案主慢慢軟化防衛，感到表達情感是可能的。

剛才提到的那位男案主最近用「解甲」這一個字去形容自己的狀態。過往的他背負著施暴者的標籤，為了壓抑內在的自責與內咎，使他不知不覺間停留在一個作戰的狀態，像是一個將軍，披着一個很重很威武的盔甲，要外人看見他很能幹的一面，不想別人知道他連自己都接受不到自己的一面，但當他靜下來時他感到很無助、很驚惶。看見案主從見面初期談及鬪怒時，整個人很崩緊地需要撐住自己，情緒澎湃得令他沒法接觸內裡的感觉。到了今天，他能慢慢地接觸自己脆弱的一面，可以很平靜地承載自己裡邊有眼淚，慢慢接觸內裡有份憤怒與哀傷，過程就好像一個將軍慢慢解甲的過程，從前認為不習慣的、不自然的、不可以暴露的，當他慢慢感覺到治療師都有情感、有脆弱、有人性化的一部份時，男人以及所有人都有流露情感的需要時，那份安全感讓他開始慢慢接觸及經驗自己的核心情感(憤怒、哀傷、厭惡、喜樂等)，從而得著對情感的信任及對自己的肯定。

### 學習AEOP之準備

- 首先是對此治療的興趣，例如對人的情感世界、童年經驗、親密關係、心理動力及創傷治療有興趣。
- 預備是對人對己有一份憐憫的心，對別人

和自己有一份關愛的能力。其次是對自己情感的認知、調節、信任的經驗，和對自己情感的限制和脆弱部份有所了解。

- 對自己情感世界的了解是一個人需要自身去經歷的一個漫長旅程。給予自己一個安全、穩定的空間，在信任的人面前流露自己的內心感受，開放地觸碰自己慣常逃避的感覺，不時留意自己身體的反應及需要，給自己有開心、愉快的時間，幫自己嘗試接納及處理不快的經歷，這都對了解自己的情感有幫助。

### 治療師與案主的關係建立與情感同步

- 治療師可以透過以下的例子來檢視自己是否能與案主建立關係，例如：案主願意流露更多、更深的情緒，甚至一些過往不敢面對的感受；案主對治療師所表達的關心、明白、肯定有所接納；案主慣用的心理防衛機制漸漸軟化；大家在治療的過程中有更多情感的交流；大家都願意分享自己脆弱的部份，產生共鳴；治療師漸漸看見案主正面的部份，開始有欣賞案主的感覺。
- 如何能與案主感同身受及同步：首先是整個治療環境及過程都是安全的、穩定的、舒服的。治療師本身對自己及對方的情感表達、面部表情、說話語氣、身體動作、身體反應、甚至呼吸節奏、停頓與靜默等都要有一定的敏感度。藉此，得以平衡治療師慣常用的分析、理性、和解難的方法；達至能夠左右腦並用，感性及理性結合的治療模式。

### 當治療師受到案主價值觀之沖擊

- 首先，治療師要承認自己都是一個普通人，有各樣的情緒及自身的有限，並不是什麼的拯救者，有自己容易和不容易接受的人和事。換句話說，我們有我們自己成長的限制與超越，所以當我們越能自我

了解和接納，我們就越容易留意自己因著不同情境而來的情緒反應，包括憤怒、焦慮、緊張、傷心及自責等。

- 當留意到自己內裡的情緒時，我們就可以加以了解、調節、適應及甚至運用。如果治療師能為著案主的原因，適當地流露自己經調適後的真誠感受，有時會產生很大的治療效果。

### 情緒發洩與情感轉化之不同

- 「感動治療」所提到的情感流露與轉化並不同什麼所謂情緒發洩，我們相信單單情緒發洩不會帶來什麼長遠的治療效果。所以要懂得分辨何為安全地在身體與腦海中經驗情緒及何為不自控地發洩情緒，兩者在臨床上的反應與應用都相當不同。簡單來說，治療師需要學習認識何謂有轉化能力的情緒(i.e.Core Affect)，如何識別、運用它；如何有效地繞過一些沒有轉化力的表面情緒(e.g.Defensive Affect)；如何處理從害怕接觸情緒所引至的心理防衛及焦慮；如何每時每刻幫助案主細心地留意、聆聽、經驗及接納隨時隨地浮現出來的感受；及最重要是如何協助案主非常專注地關注自己的情緒，不要讓他獨個兒跌進創傷情緒的深谷而不能自拔。

### 情感之轉化

AEDP並不是症狀為主的，亦是非標籤的介入治療，治療師在評估案主的精神健康狀況及表面病徵如失眠、抑鬱或創傷後遺症後，每一個當時人在這些徵狀背後都有與其成長經驗關係的部份，以及與他人及自身情感聯繫的經歷，如果一個人能夠連繫接觸回自己內裡的重要情感的部份，以身體去經驗，並能夠透過左右腦及身體整合的時候，當時人自身的能力便會被釋放出來，越能夠面對他們身邊再發生的事情，個人能力轉化便漸漸地發生。 



# 從性治療服務 看男士的精神健康

專訪 邱貴生 博士 香港性教育、研究及治療專業協會 副會長 | 採訪、撰文 譚敏英 註冊社工

香港性教育、研究及治療專業協會是一個非牟利專業團體，成立的目的是提升、訓練及監察從事性教育、研究及治療人士的專業水平，並關注香港市民的性健康，積極推動及提升全民性健康。是次有幸訪問了該會的副會長邱貴生博士，邱博士是性治療師訓練課程的導師外，亦曾擔任報章副刊及雜誌的專欄作家，撰寫兩性關係和性愛相關的文章。而本文嘗試從男士的角度探討「性」與「精神健康」的關係。

邱博士表示男士尋求性治療服務較多是面對勃起功能障礙、早洩、或性癖好，而少處理性取向的問題，因近年「出櫃」的現象普遍，所以受困擾的情況減少。性功能障礙受

著生理或心理因素影響，或兩者互為影響。男士面對身體的疾患如糖尿病、前列腺癌都會影響性的表現，由於缺乏認識及沒有及早治理以致問題愈來愈嚴重。邱博士經驗所得較多男士是心理因素引致，例如對自己期望過高，性知識不準確，對性缺乏認識，亦有些男士因壓力問題藉與性有關的行為如召妓、看色情網站、偷拍裙底、暴露自己的身體等發洩，嚴重的導致沉溺的情況。

男士面對性困擾傾向諱疾忌醫，基於面子、自尊問題不容易向他人啟齒自己有歸房或性事的障礙。縱使看醫生，醫生也只是針對生理成因開藥方，他們面對的困擾一拖再拖以致延遲醫治。邱博士表示男士往往以為性能

力的表現與男士身份認同有連結的關係，性能力的表現差不多代表著他是否一個真正的男人，性能力出現問題即是個人有問題，代表整個人「唔掂」。若男士長時間承受性障礙的困擾而沒有適當的治療，不但會影響親密關係的發展、而且還產生焦慮、擔心與挫折感，嚴重的患上如抑鬱症或焦慮症的精神疾病。

社會教化的過程對男女有太多既定的角色，一般認為男士要「勇敢」、「堅強」、「男兒流血不流淚」。長期以來，不論是成長的家庭還是社會均要求男士的隱藏真實的情感，在人前訴苦或流淚是一個弱者的表現，其實對男士而言是一個沉重的心理負擔。邱博士指出傳統男性主導的兩性關係隨著女性的教育程度及工作機會增加而改變，「男主外，女主內」的現況已改變。女士角色增加的同時，男士的角色選擇十分有限，嚴格而言只有一個角色「be a strong man」的選擇。隨著社會文化及經濟的轉變，邱博士認為性別角色有需要重新檢視，他認為應按各人的能力，性格特質或家庭的經濟條件而重新分配，增加男士角色的選擇。

病向淺中醫，邱博士鼓勵男士遇到問題要從求助開始，不要太快關上門，嘗試開放自己與專業人士傾談，愈隱藏問題，情況愈困難改善。學習正確的性知識亦重要，性知識不是只從AV帶得來，而坊間有不同的平台可以獲得正確的性知識。同時，男士亦要了解個人的年齡、身體功能狀況及藥物對性能力的影響，所謂知己知彼，掌握全面的知識能夠做出正確的選擇。

需要接受性治療服務的男士，性治療師先要評估他們的性障礙是生理還是心理的因素影響。如發覺是生理的問題便需要接受身體疾

患的治療，若是牽涉到伴侶的問題需要兩人一同輔導。性治療師較多透過認知行為治療或心理分析協助男士找出問題的根源，有需要時亦可以經醫生處方藥物，例如「偉哥」雙管齊下接受治療。邱博士表示有些精神科藥物可能對男士的性慾及性功能表現有影響，他鼓勵男士要主動與醫生溝通，了解服食藥物對身體的反應及可能出現的副作用，需要時作出適當的調整，一個健康及親密的性關係在他們康復的過程亦扮演重要的角色。

邱博士認為香港有需要推行全民的性健康教育，希望市民不要害羞談論性的話題，像其會定期為不同年齡層的人士舉辦性教育工作坊，同時亦訓練性治療師及性教育工作者提升社會人士的性意識及知識。他指出香港性教育缺乏長遠的發展策劃，學校的性教育主要集中在青少年的生理性徵、預防性行為、懷孕或性病等等，他強調全面的性教育應包括全人發展、人倫關係、兩性相處、性別角色的問題。他認為政府要增撥資源作改善，及參考外國的經驗推行「專科專教」的性教育課程，向年青一代灌輸既正確又全面的性知識。另一方面，社會需要建立正確及開放的態度討論「性」的話題，不要標籤為「咸濕」、「不道德」，性的問題也是身體的一部份，只有表達出來才能處理問的的徵結。

既是性治療師又是男士一份子的邱博士建議男士保持良好的身心健康的方法：

- 了解自己的能力及健康狀況，接受個人的不足及限制
- 不要諱疾忌醫，需要時尋求幫助
- 善用坊間提供性知識的平台，掌握正確的性知識
- 明白男士可以扮演不同的角色，給自己多些的選擇 

# 從馬拉松看人生

專訪 鍾衍文 (Hillman) | 採訪、撰文 黎美君 註冊社工



鍾衍文(Hillman)2008年因金融海嘯，經濟不景氣下，人到中年竟然失業，禍不單行，他的身體健康出現警號。在人生低潮，他是如何突破困境，克服困難，變成時至今日的他學懂身心平衡，從跑馬拉松中領悟人生，向目標奮力前進。

Hillman一直有良好的運動習慣，中學時期是學校的田徑隊和足球隊的成員，但跑馬拉松

比賽卻只有四年的經驗，他在馬拉松42.195公里比賽的最佳成績是3小時35分。在馬拉松界中有一個概念是Boston Qualification，波士頓馬拉松主辦機構按年齡組別要求參賽者有不同標準的資格，需要符合參賽的成績門檻才可以報名，按照Hillman的53歲年齡組別，參賽資格標準為3小時30分，故此他以3小時25分鐘為下一個目標，希望終有一天能夠達到世界六大馬拉松的參賽資格。

## 身體健康的警號

看見眼前擁有運動身形、精神奕奕的 Hillman，很難想像當年33歲的他被驗出膽固醇差點超出標準水平，醫生向他指出再持續這樣的生活，他將來需要倚靠藥物來控制膽固醇。當時他在酒店工作，面對美酒佳餚、工時長、壓力大，他嘗試從控制飲食方面著手及在週末踢足球，可惜是身體情況仍不太理想，再加上膝傷的關係，需要接受半月板手術。他工作繁忙，不能夠常常抽空做運動，手術後，更加不懂得如何從新開始做運動。其後他的身體漸漸出現其他問題，背痛、頸痛，更導致他常常失眠，醫生更指這些痛症將伴隨他一生，身體健康出現一個又一個的警號，再次喚醒他必須認真地面對及處理。

與Hillman一樣，身邊有不少朋友都出現嚴重的身體健康問題，例如：高膽固醇、心肌梗塞、高血壓，他們曾與死神擦身而過，之後覺察到做運動的重要性，繼而長期做運動。運動改善了Hillman的健康狀況，他常常鼓勵別人做運動。Hillman套引用斯蒂芬·科維(Stephen R.Covey)的「高效人士的七個習慣」(The 7 Habits of Highly Effective People)當中的概念：主動積極的力量，掌握選擇的自由，從做運動的推動力來說，分別是「痛苦(pain)」及「獲得(gain)」。當醫生

循循善誘病人做運動是因身體健康出現了警號，就是被動形式，人受制於這個狀況，即是「痛苦」催迫人需要做運動來紓緩病情，這樣或多或少會使人感到壓力。但是，當人主動地以身體健康作為做運動的目標，希望在做運動中「獲得」成果，以主動的形式和選擇的自由，這樣相對地做運動就輕鬆得多。

Hillman以過來人身份分享，當人真正明白運動的好處，對自己整體身心靈的幫助，並且獲得當中所帶來的益處，這樣就會產生動力，推使人提升做運動的機會。簡單而言，當人做了運動之後，普遍會改善精神，體重相對地較為理想，甚至乎做運動後減輕一些身體的毛病，例如：穩定血糖、降低膽固醇。運動不只是幫助人的身體健康，還有助我們紓緩情緒。眾所周知，做運動有助精神健康，醫生常常表示運動能幫助放鬆全身，增加體溫並加速新陳代謝，以及促進血液循環。運動會刺激大腦分泌一種名叫安多芬的化學物質，令人感到愉快，它能幫助即時提升情緒，從而有助促進心理健康。可能有些人覺得流汗很辛苦，不過這些汗水是值得流，我們需要一直持續不斷的運動，至少半年至一年，慢慢養成習慣，才能把對身體的助益永遠延續下去。



Hillman徹底醒覺做運動不僅對自己健康，理想的身體狀況能讓家人安心，令他們不用擔憂，也不會成為他們的負擔。若果人到中年已經老態龍鍾，不但讓子女常常擔憂父親的健康，更有機會構成家人的負累。Hillman指出，作為男士做運動不只是為自己著想，同時，為了整個家庭的好處著想，希望這樣推動男士持續做運動。Hillman的朋友當中有成功的例子，也有中途放棄失敗的例子。要養成規律做運動的習慣，大概需要三方面：(一) 需要有決心、努力堅持、持之以恆；(二) 需要對自己所做的運動有一定程度的認識與技巧；(三) 建立符合自己體能的目標。

### 中年男人的困境

2008年在顧問公司工作的Hillman被獵頭公司招攬到地產發展集團，擔任酒店項目發展的工作。誰都估不到他上班的第一天，就發生美國雷曼兄弟倒閉事件，引發金融海嘯。工作了一年多，公司認為不需要他這職位，他頓時失去工作。2010年5月他開始踏上失業之路，人生第一次失業，當時女兒只有七歲，再加上剛完成了右膝的半月板手術，他的心情既徬徨又低落。一位中年男士曾是管理階層，卻在經濟環境不景氣下，尋找工作遇上了重重困難。加上他需要供樓，照顧雙親，承受的壓力確實不少。幫Hillman做手術的龍醫生也是一位馬拉松手，在龍醫生鼓勵下，Hillman開始落街跑步，透過做運動抒緩情緒，平衡身心，冷靜一下，亦有空間讓他調整思維、重整和檢視自己。跑步反而把壓力下的負面情緒釋放出來，達致放鬆和減壓，回到家裡或工作他會變得平靜和正面。Hillman自從跑了馬拉松之後，學習避免被負面思想影響自己，這樣他發現自己較為平靜，不容易於暴躁或仗憎，甚至乎在

運動過程中遇到失敗是平常的事。當然家人的支持是非常重要的，他有妻子給予支持和包容，經過商量後決定重整財務，並且深思工作方向，最後決定運用自己過往二十年的人事管理的工作經驗，加上曾擔任幾年顧問工作，自設一間人力資源顧問公司，經歷八年的歲月，漸漸走出困局，公司已逐步上軌道。

## 馬拉松的人生

Hillman今年53歲也能完成馬拉松比賽，他的目標就是以個人的經歷來鼓勵別人，如果在比賽中有任何負面情緒出現，他會用此目標來提醒自己不要放棄，自我提醒，不可被自己情緒打亂自己的方向，繼而放棄原本定立的目標。透過建立有價值及有意義的目標來鼓勵自己，更提醒自己堅毅地執行，故他認為做運動某程度上要有目標，才会有方向。

從馬拉松看人生，Hillman指出跑馬拉松磨練人生，對人的心態、意念和精神有更深的喚醒。他分享參加馬拉松的時候，當中有很多因素是無法控制，例如：天氣、濕度、路面情況。有很多事不是自己的意願，涉及很多客觀的因素。他想通了，當外在環境不受控制，他只能控制自己，控制自己的情緒、思想和節奏，從而完成跑步比賽。他將這個心態套用在工作間，明瞭有很多外在的因素他是無法控制，所以他要學習控制自己。簡單而言，學習控制自己的情緒及能力範圍能做的事。自我提醒將負面思想改變為正面積極思想，「不要看負面的東西，不要被負面想法影響自己的思想和情緒」。良好的情緒管理，令人身心狀態都會有所改善。

馬拉松講求紀律性，需要無間斷的訓練，練習過程中需要刻苦、自律、克己，更要克服

天氣與環境。當人在比賽場地會發現自己其實很渺小，因為有過萬的跑手，有些跑手有很高的技術和成績，自覺比不上他們；但當看到有些跑手的技術稍遜，便容易不期然地自滿。跑步過程讓Hillman學懂謙卑、正面。參加馬拉松比賽，往往需要四月至六個月的時間去準備，經歷漫長的訓練，比賽可能未必會有結果。這是對人生一個反映，因為人生正是這樣，有些事做完了，可能有結果，亦可能是徒勞無功。Hillman的恩師曾提點他，在人生道路上，需要堅持是人的心態和思維，許多事情人想控制或改變，可是人未必能做到，因為將來的事，無人知曉，人可以做的就是自己能力範圍以內的事。既然如此，就盡人事、聽天命吧。Hillman只管盡力做好過程、做好自己，不必執著與擔憂。好像跑馬拉松比賽，他只管做好自己本份，不必顧慮結果，他非常享受運動的過程，亦樂在其中。

## 人生領悟

五十而知天命，走過高低起伏後，Hillman領悟人生定律，由跑步到人生，將運動轉化為人生管理，用正面的能量管理自己的負面情緒。如果情況是無法避免，倒不如找方法嘗試如何妥善處理。Hillman常常告訴別人，自己做過膝蓋手術，年屆53歲都能完成馬拉松比賽，其實大家都可以。此外，他也設定目標，希望能突破自己的成績。他覺得能夠幫助別人完成目標是十分有意義的事，他也深信能夠以正面心態影響別人，便能將影響圈漸漸地擴大。前年他的目標是協助朋友在馬拉松中有進步，他很高興看見朋友的努力和付出，並且能夠達標。Hillman希望到六十歲或有生之年都有能力參加馬拉松比賽或繼續做運動，並一直堅持下去。 



# 勇往直前！ 走出情緒病的陰霾 — 馬浚偉的分享

專訪 馬浚偉 暱稱馬仔，香港男演員及歌手  
採訪、撰文 李綺嫻 註冊社工

除拍電視劇外，馬仔最近更熱心於編導及主演舞台劇。多才多藝、積極正面的他，原來也曾長時間受到情緒困擾。在此他毫不介意與大家分享自身對抗情緒病的經歷。

李：李綺嫻 馬仔：馬浚偉

**李：每個人皆有情緒，但你是如何發現自身的情緒出現問題，需要留意和求助？**

**馬仔：**我的母親在1999年因癌症離世，於我而言乃沉重打擊但情緒卻無法宣洩，唯有在喝酒後才能嚎啕大哭。我開始借酒消愁，影響精神情緒和日常工作而不自知。幸好朋友提醒，建議我求醫，因為我同時出現恐慌症的症狀(Panic Attack)，所以並不抗拒。

恐慌症的症狀在母親離世的一個多月後才開始。第一次發作時，我覺得心跳異常急速，並有暈眩及手腳麻痺等症狀，需要被送到急症室接受治療。類似的症狀及後於不同場合出現，最嚴重的一次就像瀕死體驗，心跳飆升至每分鐘約200下。

相比之下，抑鬱症的症狀較不明顯，因為抑鬱時並沒有太大的情緒反應，對所有開心和不開心的事情都漠不關心，幸好身邊有朋友看望，我才如夢初醒，立即求醫。

**李：當你被告知患上情緒病時，有什麼反應？**

**馬仔：**NO BIG DEAL！也許因為個性比較硬朗，故得知自己同時患上抑鬱及恐慌症後，我也覺得沒有什麼大不了。

**李：你用什麼方法走出情緒病的陰霾？**

**馬仔：**第一是服藥，那時醫生處方了血清素和鎮靜劑，但我對血清素敏感，所以醫生轉用抗心律不整藥物。另外，我聽從醫生建議，準備十件開心的事

情去應付恐慌症，好等症狀出現時能盡快冷靜下來。

除服藥外，我也嘗試各種輔助方法，例如向朋友傾訴和做運動等，因為我深信復元需要顧及身心靈各方面。我認為運動對我的幫助很大，那時候我會打羽毛球和跑步去放鬆。跑步讓我能專注於自己的呼吸，並窺探自己的內心世界。我記得有一次跑步時，我問自己：「有什麼事情令自己這麼不開心呢？」這問題我不會在日常時間問自己，唯獨在跑步時我才有空間去探索和面對，了解自己不開心的源頭。

此外，我於2007年時有了信仰，令自己有更深層次的改變，完完全全地走出了情緒病的低谷。

**李：你覺得那一種方法或治療最有效？**

**馬仔：**我覺得運動配合藥物治療最為有效。除上述好處外，運動更有助釋放更多的安多酚——一種天然的興奮劑，能令心情變得更輕鬆。我覺得培養做運動成為一個持之而恆的生活習慣，再配合藥物治療，才能最有效促進情緒健康。

**李：你認為當中最大的挑戰或困難是什麼？**

**馬仔：**我不把患病經歷視為困難。其實患情緒病有何大不了？它儼如傷風感冒，非常普遍，不過是漫長人生路的一個小小經歷罷了。只要我們放鬆心態，一切都會變好。



**李**：復元過程中，有甚麼成為你最大的推動力？

**馬仔**：我覺得最重要的是自己的信念和心態。不开心只是正常的情緒表現，要容許自己開心與不开心，但不可放大不开心的事情，把它持續甚至成為習慣。不开心時要對自己說：「我會好返！」勇敢面對自身的情緒問題，有需要時就立即求助。

**李**：你可以給我們的讀者或復元人士一些建議嗎？

**馬仔**：我希望對每一位復元者說：「放輕鬆吧，一切都沒什麼大不了！放下不必要的顧慮，改變自己的心情和培養做運動的習慣吧！這些都能讓我們更積極去面對生命！」 

## 總結

### 「馬」到功成小秘訣

作為一個公眾人物，馬仔面對的壓力可能比我們更大。不過，他成功走出情緒病的幽谷，因為首先從朋友口中察覺自身的情緒出現問題，然後更重要的，是他選擇了以一個無懼、積極的心態去面對。當我們抱著一個正面的心態時，便有動力在情緒和行為上作出改變，復元才有希望！

# 男士壓力與成癮問題

專訪 鍾維壽醫生 大埔醫院精神科部門主管 | 採訪、撰文 溫偉健 註冊社工



男性面對壓力或突如其來的人生挑戰時，會同樣面對不同程度的情緒困擾，而如何面對則因人而異而並非單看性別。不過鍾醫生從臨床經驗中，總結部分男士的確較傾向以消極的負面行為應對情緒困擾，例如濫藥、酗酒、賭博等，以逃避問題帶來的焦慮，以致負面情緒未能處理之餘，又衍生另外一個成癮問題。鍾醫生觀察到他們遇上情緒問題時未必會主動求醫，或會以一些沉溺行為表現出來，故男性在情緒病的確診數字較少。男性往往都很少主動求助，這可能與男性的強者角色有關，當他們的壓力累積到臨界點時，可能出現更激烈的行為，亦因如此，男性的自殺率遠較女性高。

## 男士面對困難時的不良應對

男士缺乏求助動力，亦習慣隱藏情緒，要找出受精神健康問題困擾的男士確有一定的難度。部分男士往往於出現較嚴重的問題時，例如，家庭暴力、濫藥或沉迷賭博導致家庭決裂、失業或身體功能失調，然後在不同專業人士的介入下，才會願意接觸精神科醫生。鍾醫生指，男士遇上問題時，會較傾向追尋感官上的快感(sensation seeking)作為應對壓力的方法，這些快感來自賭博、濫藥等一時的感官刺激。他們一時衝動，但未想到這些方法對自身健康和家庭造成很大的破壞，鍾醫生勸告男士遇到困難時應尋求合適的服務幫助，要為自己和家人將來的幸福著想，不要用追求感官快感的不良應對來逃避壓力及生活困擾。

## 應及時尋求合適的幫助

雖然一些成癮問題在診斷手冊內都納入於精神病的類別中，鍾醫生提醒我們診斷對成癮者不是最重要，診斷只是讓其他

人在短時間內知道，患者的可能症狀和病情發展。一般來說，精神科醫生會以藥物緩和患者一些病徵，但是心理治療對於成癮者會有更大的幫助。要改變一個人的習慣很不容易，需要在心理治療的過程中慢慢改善，除臨床心理學家的心理諮詢外，非政府機構的戒賭、戒毒服務都能幫到成癮者。

## 對男士精神健康的建議

充足的睡眠、適量的運動和均衡飲食，這似乎都是一些老生常談，但鍾醫生認為這些良好的生活習慣對我們的身體和精神健康都很有益處，他解釋身體會出現炎症，我們大腦在壓力下都可能出現炎症，藥物和健康生活習慣都可以慢慢改善炎症。鍾醫生認為地中海飲食(意思是地中海國家的飲食方法)對我們身體有很多好處，這些食療都有助抗炎。不論藥物或生活習慣改變都不會即時對我們身體有顯著效果，因此，要說服男士持續改變生活習慣則可能需要實證支持，他勸勉各位男士要高瞻遠矚，積極面對問題及生活壓力，多與家人分享，勿因逃避問題、尋求一刻麻木而走到更糟的死胡同。要坐言起行，改變生活習慣及處理問題的態度，邁向健康的正向人生。 

# 中年危機

專訪 阿勤 復元人士 | 採訪、撰文 溫偉健 註冊社工



五十歲的阿勤是一位公務員，有一份穩定的職業，有一個幸福的家庭，兒子都快將畢業，準備投入社會工作。家庭經濟穩健，生活無憂，閒時喜歡駕車找尋美食，和家人共聚天倫，生活講不上有重大壓力。

阿勤一向有定期檢查身體，認為健康是為家人的最大保障，但一次的檢查報告顯示，前列腺特異抗原（PSA）偏高，從此阿勤其後的大半年都過著提心吊膽的日子，擔心一旦確診癌症，他將要付出巨額的手術費，他和

家人的生活將發生巨變。一般來說，當檢查到前列腺指數高後，醫生會建議照磁力共振，再進一步抽取組織化驗等。阿勤經過抽血和抽取組織化驗，均未有明顯患上前列腺癌的風險。不過，阿勤沒有因此而放心，他在網上搜尋了相關的醫學資料後，自責沒有採納第一位醫生的建議先做一次磁力共振檢查，以致後來的化驗有可能造成誤差，阿勤的心情十分矛盾，一方面不希望確診癌症，另一方面很擔心自己延誤診治。

阿勤的擔心越來越嚴重，以至長期嚴重失眠，及胃口下降，下班後獨自在暗黑的房間沉思，過去的所有興趣漸漸失去，阿勤的焦慮情況漫延，甚至無法處理工作上複雜的案件。經家人勸喻下，他終於願意到私家精神科醫生求診，失眠稍有改善。

健康的事情已令阿勤感到煩擾，與此同時，阿勤收到升職的消息，他的擔心更一發不可收拾，他很害怕未能勝任新的工作崗位，而自己近來的工作表現強差人意。阿勤決定向上司坦誠現在的精神狀況，並拒絕升職一事。上司和下屬都十分體諒，上司安排一些壓力較少的工作給他，而下屬則協助他處理案件。他的壓力的確減輕了很多，不過他害怕自己的情緒病不會痊癒，最終失去工作。災難的思想在阿勤的腦中不停打轉，情緒跌落谷底，一次更在公司內失控哭泣和大叫，同事都很擔心他，於是召喚救護員協助，送院治理。在留院的短暫時間，阿勤冷靜下來，並出院在家休養。

太太因為擔心阿勤會做出一些傷害自己的行為，向公司申請長假，全心全意陪伴在旁。休假期間，阿勤的情緒未有明顯改善，太太更發現他曾經在家中以手掐頸，太太和精神科門診醫生均鼓勵阿勤入院調校藥物。阿勤在住院期間除服食藥物外，還得到臨床心理學家的輔導，短短幾星期後，阿勤的精神狀況大大改善，他可以控制災難化的思想，一個月後經已出院。

其後，阿勤重返工作崗位，工作、家庭和閒暇生活都能重新恢復過來，期間一直仍有服食精神科藥物。阿勤回想當日的困難，在他的復元路上，合適的藥物帶來很大的幫助，他很感謝家人一路的支持和陪伴，醫護人員、社工、臨床心理學家的輔導，還有公司同事的體諒，這都有助阿勤慢慢復元過來。

阿勤一直樂天知命，在五十歲突如其來的生理和情緒轉變，醫生指原因未明，可能與男性更年期有關，想法變得負面和多疑。現在阿勤能再次面對身體檢查的考驗，他認為購買保險使他面對日後健康的不確定性增添多一份安心。 

### 工作人員的反思

前列腺增生是一種老化現象，男性四十歲以後便開始出現，這提示我們應如何去理解和接納身體上的轉變，每一個人必經年老和死亡，面對身體機能逐漸退化和各種疾病的出現難免會感到不安。就阿勤的經驗看，男士的角色和壓力不容忽視，他是家庭中的經濟支柱，與阿勤的面談中，經常聽到「金錢」和「保障」等語句，原來金錢背後，他有保障家庭各成員的生活質素的責任，面對未知的疾病，便很容易出現焦慮情緒。男士要保持精神健康，除均衡飲食和做適量的運動外，亦需要把壓力和責任和人分擔，不要老是把所有事情一力承擔。

# 壓傷的蘆葦

專訪 蘆葦 復元人士 | 採訪、撰文 羅君偉 註冊社工

## 人生低谷與情緒壓力

蘆葦大約四十餘歲，雖於2008年時被診斷患有抑鬱症，蘆葦表示自己當時仍能處理情緒，維持日常的生活及工作。蘆葦過往於療養院舍任職照顧員，他憶述自己在工作上盡心盡力，對長者關懷備至。然而，由於蘆葦的工作崗位需要處理大量體力勞動及重覆性工作，至數年前，他的身體漸漸併發不同的身體痛症，然而上司反而指斥蘆葦受傷是他自己的責任，與工作無關。迫不得已，蘆葦只可尋求法律途徑追討賠償，而他的抑鬱及失眠情況，也在這時候加劇。

對蘆葦來說，過去數年是人生的低谷。首先他因為痛症劇烈，不能應付工作。由於工作單位不承認是職業勞損所致，及因某些原因，蘆葦未能申請法援，他必須自費尋求法律支援。蘆葦表示曾向勞工團體求助，經過超過三年的申索，勞工團體的職員態度漸轉冷淡，沒有再定期跟進及關心蘆葦的情況。他形容經過數年的法律追討感覺是「有冤無路訴」、「長時間的折磨」，案件距離完結仍遙遙無期，一旦敗訴更可能承擔數十萬以上的律師費及訴訟費，當中承受著極大的財政及心理壓力。

## 男兒有淚不輕彈？

面對人生的困境，蘆葦不斷反覆回想過去所受的委屈及挫折，持續地受著抑鬱及憤怒情緒的影響。對蘆葦來說，他最需要的是得到別人的理解及支持，從而稍為宣洩心中的痛苦及不平。

然而，作為男士，蘆葦發現社會往往認為男士應該堅強，擔當社會或家庭的主導角色，

在職場上有一定的成就。即使遇到困境，也應該憑自己的努力解決問題，「男兒流血不流淚」。因此很多時候不理解或忽視男士的情緒需要。蘆葦舉例自己以往進修護士課程時，由於感到壓力很大，他曾嘗試向人傾訴，後竟被批評「爛泥扶唔上柄」。即使蘆葦工傷後，長期受痛症及情緒的影響，仍不時面對「你的痛症是心理作用」、「男人為何不工作？」等質疑。而這些經歷，均令蘆葦在向人求助時備感壓力，難以找到願意傾聽、理解的人。

## 壓傷的蘆葦不折斷

因著人生困境，蘆葦表示自己除了不能工作外，規劃用以成家立室的多年積蓄盡作痛症治療及法律訴訟費用，今天的蘆葦頭髮灰白，對比三年前的照片，彷彿兩人。

面對如斯困難，蘆葦認為最重要的是抱持積極的心態應對現實的挑戰，並了解自己的需要。在這段艱難的日子，蘆葦更了解自己的需要，知道獲得他人的理解及支援最能幫助他應付現實及情緒上的困境。過去數年，蘆葦突破了社會對男性「必須自己解決問題」的枷鎖，主動向社工及勞工團體尋求協助，處理法律追討及情緒困擾。

今天的蘆葦仍然面對著人生困境，持續受失眠及身體痛症的影響，苦苦掙扎，仍在探索未來出路。但不同的是，今天的他抱有信仰，相信「壓傷的蘆葦不折斷，那將殘的燈火不熄滅」，在黑暗中仍存在希望，他也寄語同路人：「縱使傷痕累累，要相信在困境背後仍存在著希望，勇於求助，不用獨自承受。」 

# 聽聽我的心聲



就著服務對象的獨特需要，明愛樂晴軒於數年前開始發展男士的服務，並成立「佬」地方(Men's Club)，讓一班男士透過定期的聚會互相認識、支持及交流。今期「心源」以男士的精神健康為主題，所以訪問了他們面對壓力時的應對及感受，以下是他們的心聲：

## 1

### 作為男士， 你曾面對最大的壓力是什麼？

- // 家庭 // 工作 // 居住 // 經濟 // 婚姻 //
- // 家人離世 // 身體健康 //
- // 阿媽日鬧夜鬧，有咩睇唔順眼就鬧 //
- // 對自己的要求 //
- // 社會給男士的要求，常常與他人比較 //

## 2

### 這些壓力對你有什麼影響？

- // 情緒不安、緊張 // 失眠 // 容易脾氣暴躁 //
- // 經常擔憂被人鬧 // 身體常感不適，出現痛症 //
- // 自卑，覺得自己的能力比別人差 //
- // 家庭失去經濟之柱，影響家人關係的和諧 //
- // 人際關係轉差 //
- // 擔心讓家人、朋友知道，及被批評不夠堅強 //

## 3

### 甚麼驅使你尋求協助？

- // 醫生建議 //
- // 感受到身體健康出現問題 //
- // 忍受到精神十分緊張時才求助 //
- // 家人支持下才有勇氣求助 //

## 4

### 求助後有甚麼感受？

- // 舒服些，可以分散注意力 //
- // 有時會好些，但也會很快復發 //
- // 好開心，有人理解、明白自己的感受 //
- // 總好過一個人沒人分享 // 可以放鬆心情 //
- // 多參加一些活動會有幫助 //
- // 很多時候仍要靠自己面對 // 沒有太大幫助 //

## 5

### 作為男士，你會如何保持身心健康？

- // 嘗試減少接觸或不再想大壓力的事情 //
- // 忍耐 // 睇開啲 // 努力點 // 做運動 // 釣魚 //
- // 郊外踏單車 // 行山、旅遊忘記煩惱 //
- // 尋求醫生、社工、義工或朋友協助 //
- // 宗教信仰 //

## 6

### 你希望別人對你說些什麼鼓勵的說話？

- // 你已經盡力了 // 加油 //
- // 多謝你為我們付出了這麼多 // 唔係你既錯 //
- // 你已經做得好好，堅持落去 //
- // 聆聽我的說話，不用太多回應 //
- // 爸，你唔駛擔心，我會照顧你 //



明愛樂晴軒 Caritas Wellness Link - North District

# 明愛樂晴跑2019

主題：家·精神 跑出Balance

賽事項目：10公里個人賽事 / 10公里隊制賽 / 4公里歡樂跑

比賽地點：上水梧桐河畔

比賽日期：2019年3月3日(星期日)

報到時間：早上7時正

起跑時間：早上8時正

參賽名額：1500人

報名費用：  
個人10公里

- HKD \$200

(31/12/2018或之前確認付款)

- HKD \$250

(31/12/2018之後報名)

團體10公里

- HKD \$1,000

(31/12/2018或之前確認付款)

- HKD \$1,250

(31/12/2018之後報名)

4公里歡樂跑

HKD \$150

心源 第十期

督 印：卓素珊

編輯小組：譚敏英 蘇嘉寶 黎美君 李綺嫻  
李瑚靜 溫偉健 羅君偉

印刷數量：1000份

聯絡方法

聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下

查詢電話：2278 1016

傳真號碼：3590 9110

網 址：<http://rscwInd.caritas.org.hk/>

電郵地址：[rswIn@caritassws.org.hk](mailto:rswIn@caritassws.org.hk)



明愛樂晴跑Facebook專頁

[www.facebook.com/CWLNDRun](http://www.facebook.com/CWLNDRun)

