



都市人生活繁忙，特別在香港這個繁囂急速的環境裡生活，有時實在會令人倍感壓力、抖不過氣。有時候，有些人在一天繁重的工作或家務過後，坐下來卻感到空虛；身邊有著其他人但感到孤單。有些人會以充滿帥哥美女的劇集、或各種玩樂去填補空虛，亦有些人會過著充滿煙、酒等物質的縱慾生活，甚至有些人以藥物、毒品等麻醉自己，讓自己從充滿壓力的現實生活中抽離。

老子有云：「五色令人目盲；五音令人耳聾；五味令人口爽。馳騁畋獵，令人心發狂；難得之貨，令人行妨。」大概的意思是，若果人於觸覺、物質和玩樂等有過份的追求，其實很快就會對生活變得麻木，不再懂得欣賞和享受真正的美好，甚至行為上有所偏差，最終身心損耗，累己累人。

古代一位鏡清禪師曾言道「眾生顛倒、迷己逐物」，正好說明了現今在煩囂喧鬧的花花世界之中，世人往往因為身邊的人和事物所影響而迷失自我，只顧從別處去追求虛無不實的快樂和滿足，而忘記真正的快樂實在是要從自身上追尋。正因如此，只要找出方法去擺脫觸覺快感和物慾的操控，自在快樂的生活並不遠矣。

病人資源中心註冊社工 張平

自在快樂的生活何處尋？

眾生顛倒·迷己逐物



成癮

成癮行為

美國精神病診斷及統計手冊（DSM-VI-TR）對各類成癮行為各自有一套診斷標準。美國哈佛大學心理學學者Dr. Shaffer以「3C」概括了成癮特點：

- 1 強烈渴望（Craving），甚至達到強迫行為的程度。
- 2 失去自制（Loss of Control），雖然嘗試但卻無法控制有關行為，並出現失控感覺。
- 3 不顧後果（Continued Act），即使有嚴重的負面後果（如影響身體或精神健康、社交或家庭關係、工作或刑事責任等），仍然繼續。

常見的成癮行為包括酗酒、濫藥、過度吸煙、性沉溺、打機沉溺、上網沉溺、賭博等，這是一種習慣性和強迫性的行為，成癮行為對個人、家庭和社會均會構成很大的傷害，因此若有有關的困擾，應盡快向專業人士求助。

成癮小測試

題目	是	否
1 你是否經常將空閒的時間花在某一種行為（下稱「這行為」）上？		
2 你是否覺得在你各樣的消遣活動中，這行為讓你感到最興奮、最刺激或者最滿足？		
3 你是否常常記掛住這行為？		
4 你是否不斷想要在這行為上尋求更強或更新的刺激？		
5 你是否常常因為這行為而忘記了時間或者身邊的其他事情？		
6 你是否曾經因為這行為而說謊？		
7 你是否曾經為了避免家人或朋友知道你花了大量的時間、金錢在這行為上，而作出另一些行為以作掩飾？		
8 你是否曾經因為停止了這行為而感到忐忑不安？		
9 你是否曾經因為這行為而逃學或者曠工？		
10 你是否曾經因為這行為而與家人發生爭執？		
11 你是否曾經因為這行為而感到羞愧，內疚或沮喪，甚至失眠？		
12 你是否曾經嘗試戒掉這行為，但不成功？		
13 你是否曾經因為這行為而遭法庭起訴？		
14 你是否曾經想過以自毀或自殺來解決這失控行為？		

計分方法：

- 問題 1 - 4 每個「是」得1分。
問題 5 - 8 每個「是」得2分。
問題 9 - 14 每個「是」得3分。

結果：

- 總分 3 - 4分 表示你應該反省這行為是否已經開始失控。
總分 5 - 10分 表示你這行為已經開始失控。
總分 11分或以上 表示你需要尋求專業協助來戒掉這失控的行為。
**注意：問題13或14若回答「是」，表示你應該立刻尋求專業協助。

認識四大成癮行為

資料來源：(1)醫院管理局智友站網頁 (2)衛生署網頁 (3)香港青年協會網頁



賭博行為

美國心理學會出版的《心理異常診斷統計手冊(第四版)》(Diagnostic & Statistical Manual IV)中就列出十項用來診斷病態嗜賭的準則：

腦海常充滿賭博的事情，沉溺於以往賭博的經驗，計劃下次的「博殺」，和想方法籌集賭本等。

- 1 需要逐漸加大注碼才可達到賭博的刺激。
 - 2 多次嘗試控制，減少或戒賭，但都不成功。
 - 3 當減少或停止賭博時會感到不安或煩躁。
 - 4 以賭博來逃避一些問題或藉以暫時舒解不快的情緒。(如：感到無助、內疚、焦慮和抑鬱。)
 - 5 每當賭輸後，會再賭，希望「追」回所輸掉的。
 - 6 向家人、輔導人員或其他人「講大話」來隱瞞自己的賭癮。
 - 7 為找賭本原故而作了非法行為，如詐騙、偽造及偷竊等。
 - 8 因為自己的賭博行為而傷害或致喪失了一些重要的朋友、親人、一份工作、一個事業或教育的機會。
 - 9 因賭博以致債台高築而要靠別人作出金錢上的援助。
- 若然以上有五項或以上的情況正發生在你或你的家人身上，相信你或你的家人已染上病態賭博。



藥物濫用行為

醫學上藥物成癮有生理、心理之分。生理成癮是指重覆服藥所導致的生理變化。例如服用者須服用更多的藥物才可達到起初的快感，又或者在停止服藥後，服用者會經歷辛苦的斷癮徵狀。

心理成癮指使用者對藥物一種不能自制的渴求，具體的表現包括把藥物視為生活中的首要，不惜犧牲親情或前途去取得藥物，經常想念或渴求服藥的感受，甚至花大量時間及金錢去獲取藥物，沉醉於藥物的果效。

藥物泛指任何對生理或心理產生效用的化學物品，除醫學界用來治療疾病的處方藥物外，酒精、尼古丁、咖啡因、海洛英、大麻、冰、可卡因、迷幻藥、鎮靜劑、咳藥水、有機溶劑(例如天拿水)等也對情緒、思想或行為有特別影響。凡未經認可醫生處方而服用藥物，都是濫用。上述藥物不祇對精神構成影響，長期濫用對身體各系統也有很大害處，而同時服用超過一種則更危險。



酒精依賴

酒精依賴的診斷準則是指一個人在連續十二個月當中，常常因為不良的飲酒型態，導致下列七個症狀中有三個以上的呈現：

- 1 耐受性的產生有下列兩者之一的症狀，即：
 - (i) 酒量必須顯著增加才能達到中毒或預期酒醉效果；
 - (ii) 持續飲用同樣的酒量，但酒醉的效果顯著的降低；
- 2 戒斷症狀的產生有下列兩者之一的症狀，即：
 - (i) 特定的酒精戒斷症狀；
 - (ii) 使用酒精以消除或逃避戒斷症狀；
- 3 飲酒通常過量與過時；
- 4 通常是屢戒屢喝；
- 5 為了買酒或喝酒或使得酒醒，常要耗費甚多的時間；
- 6 因為飲酒而放棄重要的社交、職業與休閒活動；
- 7 明知繼續飲酒會造成生理或心理問題的持續或覆發，但是照喝不止。



沉迷上網

美國心理學學者Dr. Kimberly Young提倡有關沉迷上網的徵狀，可供大家參考：

- 1 需要不繼增加上網時間，才能獲得滿足
- 2 上線及離線的時候，思想都被互聯網佔據，經常想著上網
- 3 多次嘗試控制或停止使用互聯網，最終失敗
- 4 當減少使用互聯網時，出現戒斷徵狀
- 5 時間管理出現問題，上網的實際時間比預期的時間長
- 6 因環境轉變而感到煩惱不安
- 7 以欺騙方式隱瞞上網時間
- 8 透過上網改變心情

如有任何有關成癮行為的查詢或困擾，可向以下機構求助：

活動
推介

港島東醫院聯網 東區尤德夫人那打素醫院

精神健康月2016/17

「健康人生·不再迷網 迎春同樂日」

日期：2017年1月21日(星期六)

時間：下午2時至5時

地點：小西灣培僑小學學校禮堂(小西灣富怡道12號)

活動內容：主題講座、攤位遊戲、嘉賓表演、迎春燈謎、新春大抽獎

費用：全免

活動須預先報名，對本活動有興趣的家友站會員可於2017年1月初致電2595 4008向中心查詢及報名

與本期主題相關書籍推介



「青少年濫藥不是因為家中沒有溫暖，而是我們沒有辦法吸引他們留於家中。」

香港濫K
編著：馮康醫生



「我們需要教育自己，以防止自己及別人沾上濫用藥物的惡習。」

藥物濫用問題指南
編著：禁毒常務委員會處



「了解他們如何由小賭怡情，不自覺日漸沉迷，最終成為問題或病態賭徒。」

想你唔賭助人自助戒賭輔導
作者：鄧耀祖 陳佩思 陳志華 許嘉豪



「今天的青少年未必不如上一代，他們只是不同於上一代。」

解開迷網青少年沉迷上網實務探索
出版：香港青年協會

借用手則：

1. 免費借閱，借用期為4星期／2. 借閱地點：本院東座一樓 精神健康資源中心／3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！

或直接於瀏覽程序輸入http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds