

精神健康？可持續發展？

香港聯合國教科文組織協會
可持續發展學程 2012-2013
沙田循道衛理中學 MH01



斷掌駁回未康復 又闖茶餐廳借刀

索 K 男發狂自斬左手(2012-12-08)

精神病是甚麼？

在現今的社會中，很多人都會將精神病患者歸納為暴力傾向、隨時會傷害別人的危險人物。但是，精神病患者真的是這樣嗎？從報章可見，精神病患者的而且確經常出現失控的情況，引致悲劇發生。但是，真的是大部份的精神病患者都會發生以上的情況？其實，真正的精神病是甚麼？

編者的話

在香港這個繁忙的都市，工作、讀書的壓力是不少市民正在面對的問題，從而往往影響到自己的精神與行為的健康。是次研習會以失眠為精神不健康的例子，以濫藥為行為不健康的例子，目的則是讓人了斷更多精神與行為不健康的成因和治療方法，正視精神與行為的健康。以及探討政府的可持續發展模式除了經濟發展之外，市民的精神健康是同樣重要，以達至完整的可持續發展模式。



眠眠無期...



有覺無得訓？！

在現今的社會中，很多的

都市人都活在龐大的壓力

下，因為工作的關係，他們經常會通宵工作，令他們的作息時間受到很大的困擾。

他們明明感到十分疲倦，但是躺在床上，卻又睡不着。很多人在這種情況，都會

選擇食安眠藥。但是，如果當我們過度依附安眠藥的時候，便會造成不可挽回的

結果.....



失眠定義：

難以入睡。就寢後半個小時不能入睡。

易於驚醒。晚上覺醒時間超過半小時。

太早起床，睡眠時間比平常人少。

失眠的原因：

生理：環境變化

於睡眠時產生疼痛，難以入睡

時差或工作引起生理時鐘倒置

心理：焦慮、不安、情緒低落、工作壓力等



更壞的在後頭...

壓力測試

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況： 未發生 0 分,間
中發生 1 分,經常發生 2 分

1. 覺得手上工作太多，無法應付。 ☐
2. 覺得時間不夠要，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。 ☐
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。 ☐
4. 遇到挫敗時很易會發脾氣。 ☐
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。 ☐
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。 ☐
7. 擔心自己的經濟狀況。 ☐
8. 有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治愈。 ☐
9. 需要借煙酒、葯物、零食等抑制不安的情緒。 ☐
10. 需要借助安眠藥去協助入睡。 ☐
11. 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣。 ☐
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。 ☐
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡 ☐
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。 ☐

15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。☐

16. 做事急躁、任性而事後感到內咎。☐

17. 覺得自己唔應該享樂。☐

計分方法：

0-10 分：精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，
比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。

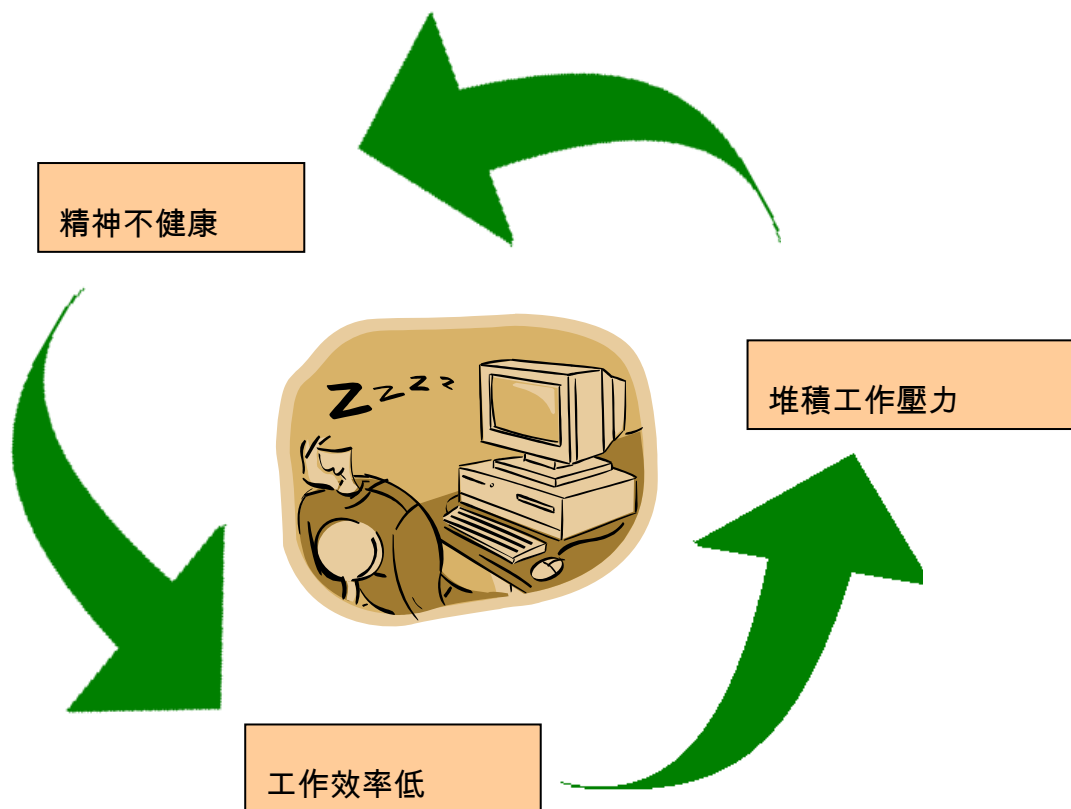
11-15 分：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，
仍可應付。

16 分或以上：精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。



失眠的影響

失眠，令當事人平日精神不足，引致精神疲勞。精神疲勞，脾氣暴躁，使注意力不集中，工作效率下降，人際關係變差，學習上更會引致記憶力減退，工作、讀書表現自然差。除此以外，研究指出失眠也會令人免疫力下降，使身體消耗大增。可見，失眠是不容忽視...



睇完之後係唔係好驚先...

不過唔使驚，因為...

失眠有得醫嫁！！



雖然失眠聽起來並沒有方法可以治療。但是事實剛剛相反，失眠的治療方法比大家想像中的要多！

1.刺激控制療法

該療法是行為療法的一種，它是套幫助失眠者減少睡眠無關的行為和建立規律性睡眠模式的程序。

2.限制治療法

該療法也是行為療法的一種，它是通過減少花在床上的非睡眠時間來提高睡眠效率

3.音樂治療法

該療法是讓患病者睡覺的時候播放音樂，令患者可以處於一個放鬆的環境，更容易入睡。





青少年
濫用藥物的行為
(強迫症)

青少年吸毒成因

1. 青少年在青春期時:因為開始特別對外界新事物和經驗十分感興趣。所以，有些青少年會因為好奇心而冒險嘗試吸毒來尋求刺激和自我價值。



2. 因為自己的遭遇不幸、學業困擾、家庭困擾等等。有些青少年為逃避現實，所以最終選擇了吸毒。



3. 因為青少年對於父母約束他們的自由和決策權感到不滿或因不愉快的家庭生活和挫敗的校園生活，對自己的家庭生活有過份憂慮，使到學業成績下滑，龐大的壓力和情緒困擾使到一些青少年亦因此而屢次吸毒，不能自拔。



吸毒的影響

1.感染愛滋病、乙型肝炎、破傷風等

2.情緒不安及不穩定

3.神智失常，失去判斷或自制能力，因而對自己或他人構成危險

4.身體器官如腦、肝、肺、腎、心臟等的功能受損

5.急性中毒死亡

6.人際關係出現問題，失去朋友，甚至家庭破碎

7.學業退步或工作能力大減

8.食慾不振、營養不良、日漸消瘦、百病叢生

-短期影響:令人有幻覺、妄想、失眠、抑鬱、神經緊張、自信心及能力出現錯覺等徵狀、暴躁、過分活躍

-長期吸毒影響:令人有嚴重抑鬱、出現仿似精神分裂症的精神病、過分自我專注、數日或數週不眠不休、情緒失常

由於只能帶來片刻的麻醉，並沒有任何減壓作用，問題並沒有得到解決，反而會殘害身體及影響人，使問題更嚴重



現時香港為濫藥人士提供的戒毒治療和康復計劃



我是曾犯輕微而經法庭裁定適合接受戒毒治療的吸毒者，我應該參加甚麼計劃？

你需要參加由懲教處執行的強迫戒毒計劃，他會為你提供：藥物治療（治療期約 2-12 個月），中途宿舍，社工輔導，文娛活動，職業輔導等



我是麻醉鎮痛劑吸食者，我應該參加甚麼計劃？

你需要參加由衛生署執行的美沙酮門診治療計劃，他會為你提供：藥物治療和社工輔導



我是濫用精神藥物者輔導中心、志願機構和其他健康護理機構轉介的人士，我應該參加甚麼計劃？

你需要到由醫院管理局轄下的物質誤用診所，他會為你提供：藥物治療，宗教輔導，文娛活動，職業輔導

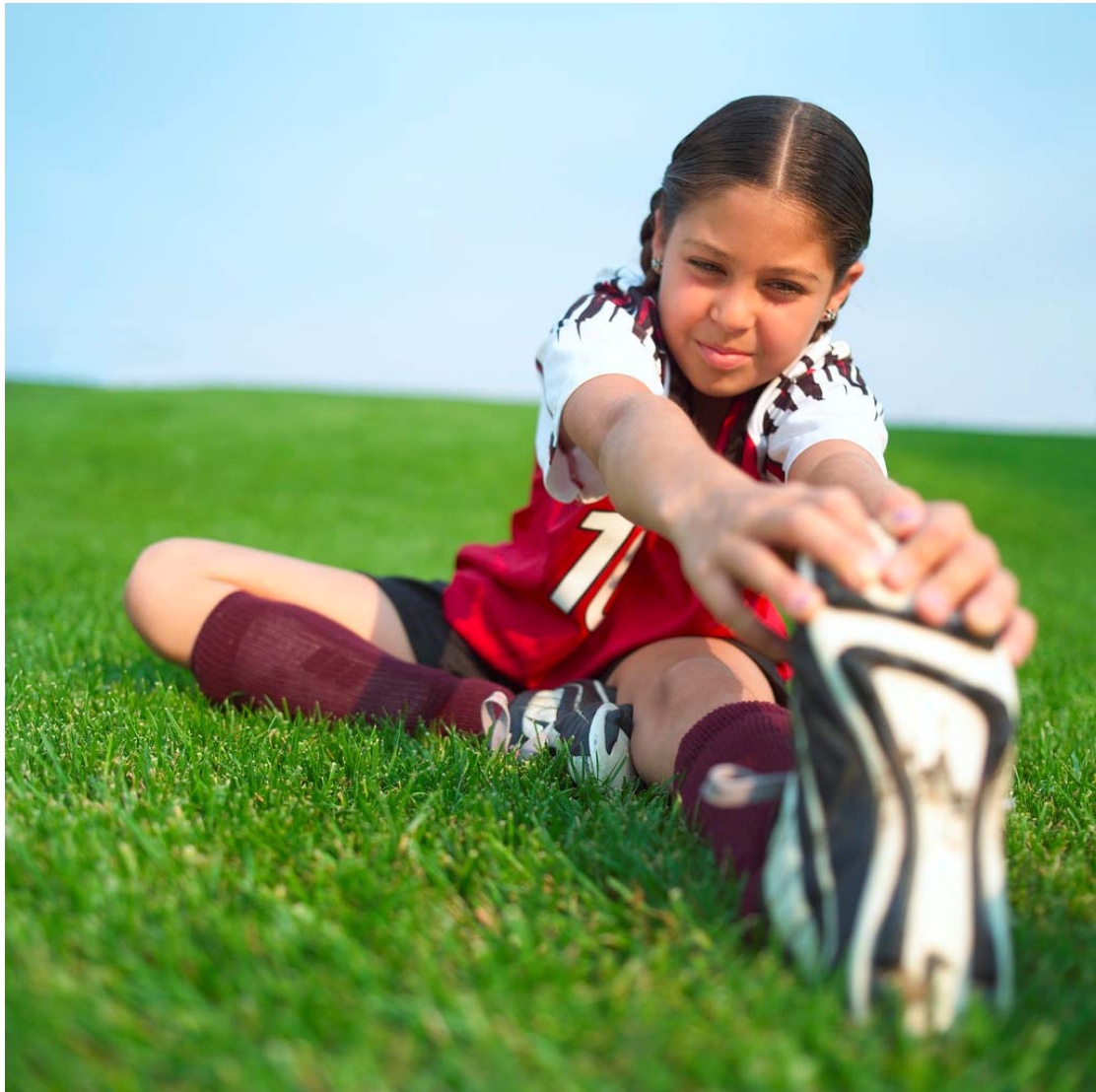


我有吸食過危害精神毒品，我應該參加甚麼計劃？

你需要到其中一間濫用精神藥物者輔導中心，他會為你提供：社工輔導，宗教輔導，文娛活動，職業輔導，自助小組



想自己精神健康 D ? 其實好簡單

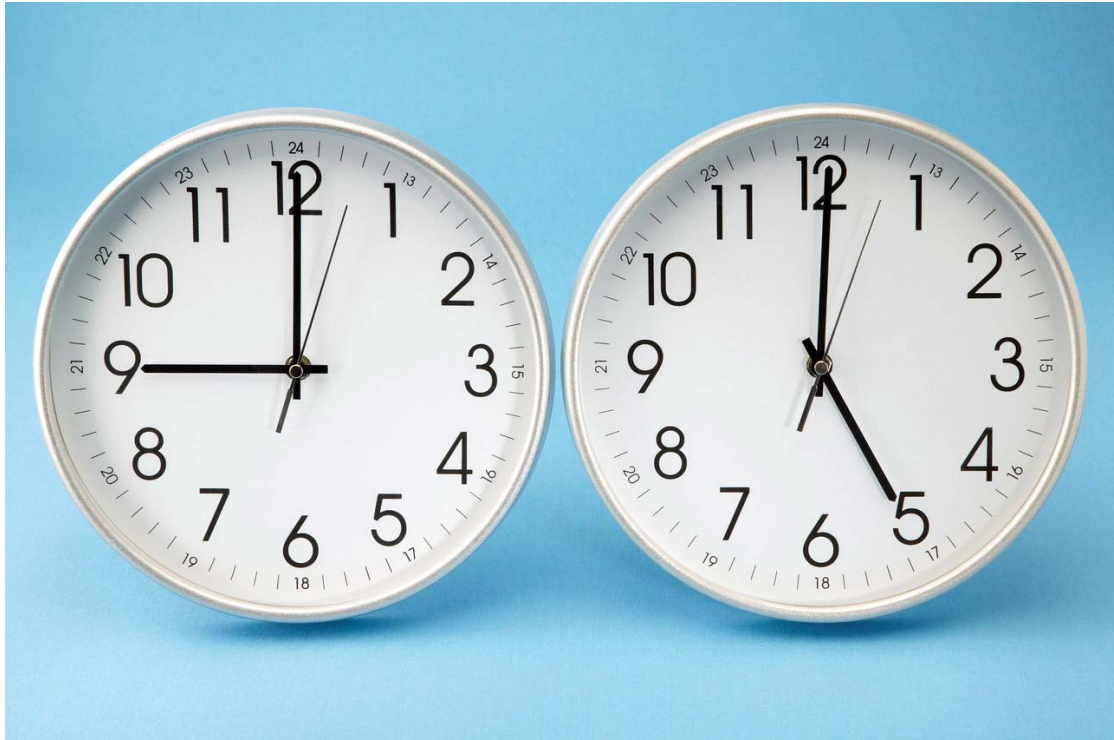


保栢健康指標意見調查 2006 顯示，運動參與者在心理健康都比非參與者高，而病患者和受生理困擾的人士，在心理方面的健康都比其他人差。

1. 運動

運動促使大腦釋放內啡呔 (endorphin)，這種化學物質能令人心情愉悅，是天然的抗抑鬱藥，能減少負面情緒的產生。提升生理上的健康之餘，更能夠提升精神

心理上的健康。另外，生理上的健康和精神健康是相輔相乘的，所以多做運動可以一舉兩得。



2. 保持群體及有規律的生活

生理健康和精神健康是息息相關的，不少心理精神上的問題都由生活模式開始，主動與別人溝通，增強互助網絡，更容易從社區上得到支持和認同，有助減低情緒所帶來的影響，生活規律能保持身心愉快，是精神健康的重要因素。



及早察覺病發的早期症狀，適當地處理，可避免病發或減輕復發的程度。

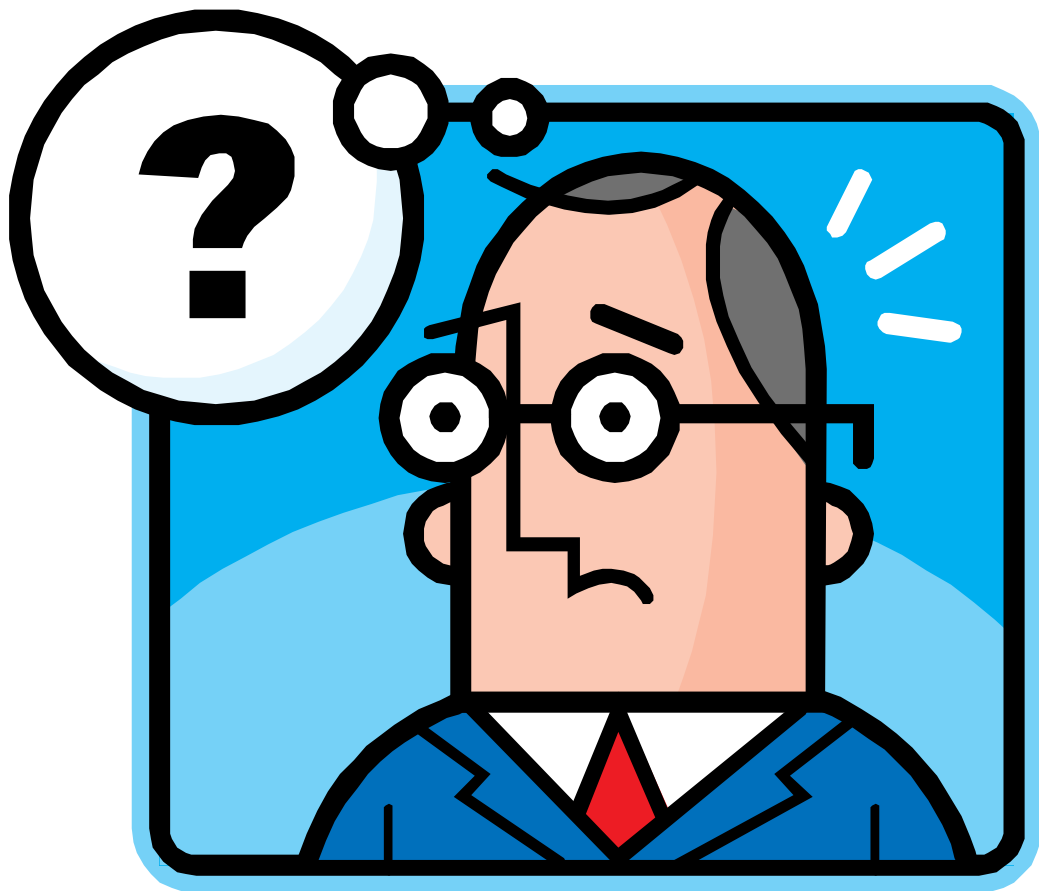
3. 主動尋求協助

預防勝於治療，任何人覺得情緒受到嚴重困擾、精神心理壓力過大，或身體發出警告時，都應該主動尋求專業協助。不必為情緒問題感到內疚、羞愧，諱疾忌醫，只會拖延了治療的過程，亦會增加治療後復發的機會。精神病不會驟然而來，病發前通常會有先兆或症狀出現。有些精神症狀比較容易識別，如情緒抑鬱、幻覺、妄想、思維邏輯障礙等；但也有些情況，需經過較長時間的仔細觀察，才能肯定，如對外界刺激毫無反應、對工作、生活懶散不關心等。

大家對何謂精神健康有初步了解

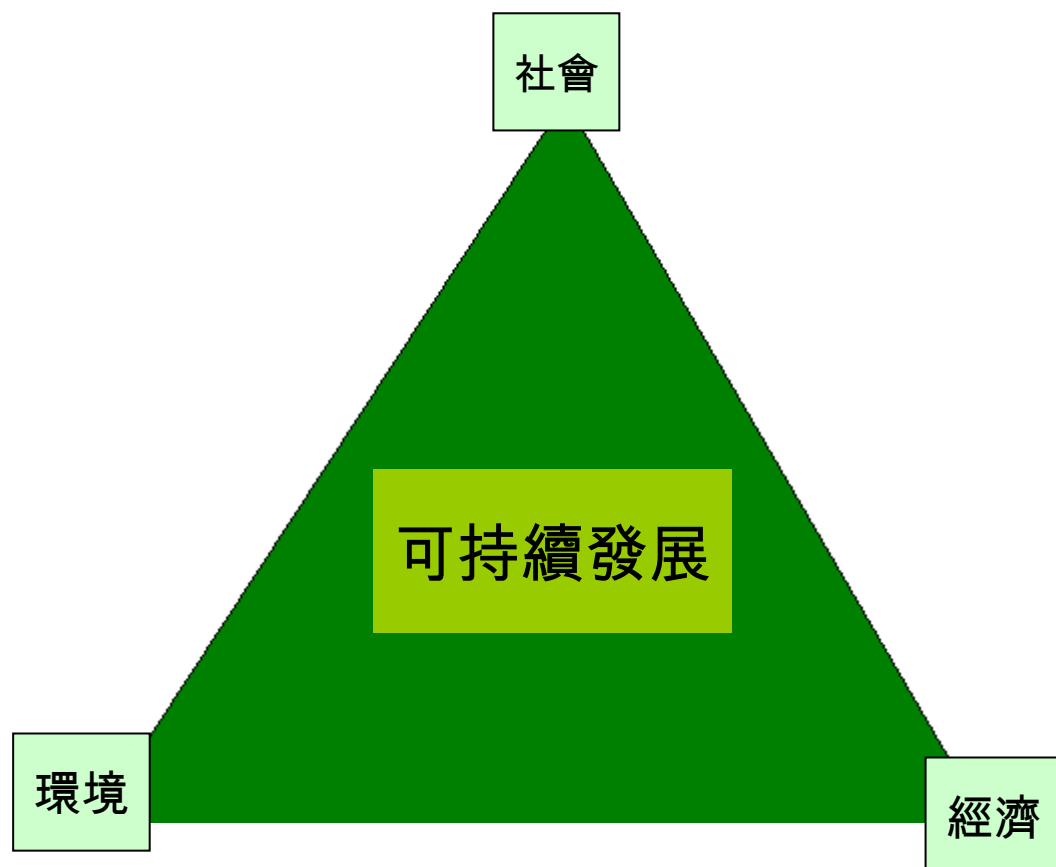
不過...

與可持續發展又有咩關係呢？



美國醫學雜誌的定義則指出，精神健康的人可以做到有生產效益的活動、在人際關係方面圓滿、得到滿足，並有能力適應環境的改變和應付逆境。精神健康令我們可以思想、溝通和學習，可以正面地對待每件事情，令我們的情緒得以成長，並賦予我們反彈力及自尊...

根據世界衛生組織，到 2020 年，抑鬱症
會成為全球第二大疾病負擔...而抑鬱症
將成為眾多症病中，社會成本第二高的
症病.....精神健康與社會的可持續發展
有著不可分離的關係.....



香港的精神健康與社會的可持續發展

根據醫管局資料顯示，首次求診的人數每年均超過二萬五千人，精神科病人數目不斷累積增加，由 2004/05 年的 125,626 人上升至 2008/09 年的 154,625 人，增幅超過兩成。同時，公立醫院精神科專科門診的求診人次由 2004/05 年的 576,765 人次上升至 2008/09 年的 647,862 人次，升幅超過一成多。香港為世界第 11 大貿易實體，是世界第 15 大銀行中心，又是世界最繁忙的港口之一，經濟成就突出，經濟明顯較環境和社會被政府重視，但如此政策又是否值得呢？精神健康是社會可持續發展的重要考慮，本港現時的配合仍未夠。志願機構街頭訪問市民，逾四成受訪者都出現高壓引致精神困擾，大部受訪者卻都沒有尋求協助，反映社會對預防精神病有明顯的不足。而社會對康復者的配合和包容亦未足夠，現時社區護士的人手短缺，社會對精神病的誤解以致是歧視，都阻礙了香港社會精神健康層面上可持續發展。精神病對社會的負擔沉重，政府應循可持續發展的步伐，減少精神不健康而對社會、經濟的影響，達到社會平行發展。

社會、社區(如學校)、家庭是影響精神健康三個主要

因素，政府可以投放更多資源培訓有關專業，及主動加強宣傳和教育，不單靠社會志願團體的努力，保障市民的健康，減少社會這方面的經濟損失，並且達到可持續發展。



故事:從學生·到學生

從吸毒看精神行為不健康對社會的影響

阿煒(化名)在香港長大受教育，從小已從課堂、電視、大眾傳媒中知道「一人吸毒、全家受害」。阿煒的父親年輕時候，在中國鄉間從事鴉片的種植，順理成章，他成為鴉片煙民。四零年代，由於國內的動盪，父母逃亡到香港。父親早期在香港，承襲鄉間的壞習慣，經營鴉片煙檔，差不多直至香港政府開始立法禁止鴉片煙為止。所以父親前半生深受毒品的苦害，幾經辛苦，才擺脫毒品的捆綁。父親知道毒品害人不淺，他曾經深受其害，希望子女遠離毒品。



可惜人的罪性不因為父母的管教而改變。由於阿煒是家中最小的兒子，中國人說：「最小的兒子是父母的心肝。」從小受到父母的溺愛，加上小時候有些小聰明，更是萬千寵愛在一身，養成任性專橫的性格。沒有良好的家庭教育，小學開始已養成逃學、打架、偷錢、無所不為。十二歲讀中學時候，因為將學費花光，不得不說謊告訴學校學費被搶，學校以為有劫匪在學校出沒，所以報警。結果當然被查明是阿煒編造的故事，無奈阿煒選擇退學，終日在家無所事事。

踏入青春期的阿煒，反叛的性格更是一發不可收拾。當時經常三五成群到處撩事生非，終日留連在酒吧，只懂吃喝玩樂。由於居住在屬香港社會低下階層的

地區，社區環境複雜，黑社會活動活躍，性格反叛的我，很快加入了當地人數最多的一個黑社會幫派中，成為黑社會的成員。進入黑社會後，生活更加放肆，亦從其它的黑社會成員中學會更多犯罪的伎倆。認識了黑社會大哥式的人物，他們經常在我們後輩中吹噓自己如何天地不怕，連警察亦敢襲擊，讓我們十分崇拜這些「英雄」。當時黑社會圈子流行一句術語「不食白粉，不似大哥」。意思是，不食白粉，不是大哥，反過來，要做大哥，就要吸毒。終於阿煒在十六歲開始了吸毒生涯。第一口白粉，令阿煒終生抱憾。

十六歲的人生，應該是充滿朝氣、前途一片光明的，但對於吸毒的阿煒，生命彷彿詛咒。自從染上毒癮，每日的生活就是毒品，毒品加毒品。要滿足毒癮就需求金錢，所以只要能得到大量金錢，任何犯法的事阿煒都樂意去做。什麼人性、良知、尊嚴已變得一文不值。毒品不但不能讓阿煒成為黑社會的大哥，反而變成罪惡的奴隸，甚至眾叛親離。愛阿煒的雙親，因為阿煒染上毒癮，終日以淚洗臉，用盡各樣方法，送阿煒到中國大陸戒毒、台灣戒毒，將阿煒反鎖在家中，給阿煒錢看醫生，只要任何可以幫助阿煒的方法，他們都願意。但阿煒一次又一次讓他們失望。每次戒毒之後，無論成功與否，馬上在第一時間再次吸毒。終於父母，甚至全家對我徹底失望，甚至不認阿煒做兒子。

父母年老多病，加上阿煒的行為，讓他們傷透了心。父母先後去世，兄長所有的人都遠離我，視我為陌生人。每逢過年過節，經過別人的家門，看見別人一家團聚，顧影自憐，多次想自殺了卻痛苦的人生。當時用了一個自以為聰明的方

法，大量注射毒品，希望可以死得痛快。可惜自殺不成，毒癮越來越重，簡直生不如死。

阿煒一位朋友，有一日來探望阿煒，他原來早已知道阿煒染上毒癮，他當時說了一番勸勉阿煒的話：「父母不能幫你，藥物不能幫你，醫生不能幫你，唯有你自己可以救你。」無知的阿煒，聽完之後，用盡一切最難聽的話去取笑那位朋友。

阿煒感謝那位朋友，雖阿煒無知，他仍不辭勞苦的幫助阿煒。大約在 1980 年，我的朋友提出香港有些教會所辦的「福音戒毒」機構，願意協助我申請。當時阿煒的心態是感覺福音戒毒的成功率很高，反正又不用錢，就當去養好身體，出來再次吸毒。另一方面，亦容易開口問朋友借錢吸毒。就這樣誤打誤撞，終於進了一所福音戒毒中心。進去戒毒之先，阿煒當然是先吸夠毒，結果在阿煒不清醒的情況下，被帶到一個香港的小島上。頭一晚，因為已吸夠毒，所以安然度過，第二天一早醒來，毒癮發作，痛苦難當。但阿煒怎樣來，怎樣走，完全不知，只能大吵大鬧要離開。戒毒所方面安排一位已戒毒成功的弟兄照顧阿煒，在阿煒最痛苦的時候，他陪阿煒一起渡過，替阿煒洗衣服，弄熱水給阿煒沖涼。阿煒心裡想，因為吸毒，連家人全部離自己而去，他與自己非親非故，為何有如此愛心？以往在黑社會圈中，大家只有利益，毫無友情，為何他有如此大的改變？於是阿煒決心只要能改變自己的毒癮就行，於是留在戒毒村等候康復。



戒毒村自給自足，生活十分規律，每日有三次聚會。在耳濡目染之下，慢慢對基督教信仰多了一些瞭解。但生活的改變，不等於生命的改變，很快舊的阿煒又跑出來。因為村中禁止吸煙，有一次幾個人偷偷取了香煙，躲在一起吸煙，幾個人因為爭香煙而大打出手。東窗事發，按戒毒村的規矩，全部要被趕逐離村。

在那一刻打動了阿煒，讓阿煒知道自己根本沒有改變，只要返回昔日的圈子，馬上會又再吸毒。當時阿煒做了人生中最重要的一個決定，跪在沙灘上，痛哭。回顧自己的一生，十多年黑社會吸毒的生涯，前途盡毀；大好家庭，因為阿煒吸毒變得支離破碎，眾叛親離。難得有機會進入戒毒村，本來可以改過自新，但在這裡一年多，自己的態度只是等到時間離開。阿煒不願意再返回毒品的圈子，過著生不如死的生活。

感謝戒毒村的支持，因為我真心改過，又經我再三思考，戒毒村再給我一個機會，使我多留在村中一年。對這得來不易的機會，我備加珍惜。之前想盡千方百計離開，現在卻甘願留下。戒掉毒癮之後，我又在戒毒村多生活了一段時間，學習協助其他新來的戒毒者。然後，我離開戒毒村，重返社會。

阿煒開始為自己可以參與有關基督教的工作而懊惱，因為現實卻令人氣餒，由於阿煒昔日無心向學，一般神學院都不願收我入讀，當時阿煒很無助，毒品的確毀掉阿煒的前半生，但阿煒改過自新後又感到自己不受社會所容納，皇天不負有心人，阿煒終入讀一所門徒訓練的學校，後來該學校又送我到台灣進修一年，原本學歷要求全部是大學畢業，該學校破例讓我入讀。以往視為受罪的讀書，現

在視為人生最大的樂趣。後來阿煒有機會到台灣進修，先後完成神學學士、道學碩士學位，更考入研究院修讀博士，並且一方面全時間牧會，又兼任神學院的講師。昔日死氣沉沉，沉溺毒品的阿煒終於完成了自己的夢。



資料來源

<http://hkupop.hku.hk>

香港大學民意研究計劃

<http://www.studenthealth.gov.hk>

衛生署學生健康服務站

<http://www.mhahk.org.hk>

香港心理衛生會

<http://www.mingpaohealth.com>

明報健康網

<http://www.inmediahk.net>

獨立媒體

<http://news.hkheadline.com>

頭條日報