

抑鬱躁狂症

4w, CHAN PUI YUK

抑鬱躁狂症

抑鬱躁狂症又稱雙極型情感性精神病，是一種重性精神病。躁鬱症分成第一型躁鬱症與第二型躁鬱症。大略來講，他們的差別在於第一型由狂躁及憂鬱組成，而第二型由重鬱及輕躁組成。而青少年躁鬱症，多是從一種輕微情緒交替異常引起。簡單來說，情緒異常跟躁鬱症一樣具有欣快/憂鬱交替的特徵，但強度不及躁鬱症的標準。一定比例之擁有循環情緒病徵的兒童，在青春期的時候會轉變成躁鬱症。

在病發的過程中會分成兩期——躁期與鬱期。而兩期在病發時會不斷出現病徵交替的情況。¹

1 http://www.hku.hk/psychi/mi_overview.html

4W, 周文熹

什麼是思覺失調？

4W CHUNG SZE MAN

什麼是思覺失調？

「思覺失調」是一種早期不正常精神狀態。患者的思維、情感或感覺會脫離現實，出現思想及言語紊亂、妄想被監視及被迫害、看到、聽到或感覺到一些不存在的聲音或事物、逃避與社會接觸等症狀。這種情況較常見於15-25歲左右的青少年身上。¹

因此，以下曾經患上思覺失調的人的病例，他們都是經過長時間與病情對抗。思覺失調的康復是一個循序漸進的過程，就如骨折，不能期望在手術後就可以馬上跑步，也不能只躺在床上等著康復，而是要結合手術以及術後理療和訓練才能讓病情恢復的更好更快。

康復是一個過程而並非一個終點，每個人的康復之路都不同，受到個人的性格、信念、適應方式、病情的嚴重程度以及周圍環境的影響，在這個過程中，家人、朋友與醫生的配合以及讓患者始終抱有康復的信念是最重要的動力。

1 http://www.drktchan.com/images/top_bar.jpg

思覺是指思想和感覺，失調是指腦部的化學傳導物質系統失去平衡。思覺失調是指由於腦部思想和感覺功能的不和諧。

思覺失調可以與其他精神問題同時出現，例如精神分裂、躁狂症、妄想症等，也可因濫用毒品或某些疾病所致，如腦部腫瘤、內分泌失調。

思覺失調本身不是一種疾病的診斷，而是醫學上所指的症候群，即上述症狀的總稱。¹

1 <http://www3.ha.org.hk/easy/chi/info.html>

思覺失調的症狀

思覺失調的治療

4W, tang po kwan

治療思覺失調，主要以藥物去控制症狀，以減少其對正常生活的負面影響；

亦可通過心理輔導，使患者及家人適應因此症帶來的生活改變。

此外，患者亦可從職業治療訓練中學習調節生活方式，和利用新技巧來保持生活質素。¹

1 <http://www.spectrum-hk.com/eIntro/psychosis.html>

狂躁症的治療方法

4W, chow wing tung

康復是一種個人獨特的經歷，需要根據每個人的價值觀、能力、意願、節奏、因病情而受限制的程度去鄭重地作出一個承諾，去追求一種豐盛的、有意義的生活。

治療狂躁症最簡單方法就是以藥物治療，藥物能治療還有預防復發的作用。這些藥物主要分為三類，第一是穩定情緒藥，第二是抗精神病藥，第三是苯化重氮(抗焦慮藥)，例如：鋰、維思通、苯甲二氮草安定等，但是藥物總會有它的副作用，所以患者應按照醫生的指示服藥。

另外要治療狂躁症，患者在康復的過程並不是康復者自己一個的事情，所以患者身邊的家人、朋友甚至社會上的所有人都對患者很重要，而患者本身的心境也非常重要。康復者應從二個新的角度去看待精神疾病並充滿信心，保持自己的心境樂觀、充滿希望；而康復者身邊的人可以協助他們塑造長處，這有助推進康復的進程。

思覺失調的成因

4W.MOK HO MAN

思想上，常有莫名其妙緊張和不安，思緒混亂，甚至聯想到周圍埋伏著種種危險。患者或會把生活中一些無關緊要的瑣事當成重要線索，相信自己正受到某些人物或團體的威脅及迫害，因此深感恐懼，惶惶不可終日。

感覺上，除了以上所說的困惑、混亂、恐懼、不安等，患者也可能因為大腦的不正常活動，經歷那些其實並不存在的聲音和影像，就是我們所說的幻聽和幻視。一般來說，這些幻覺的性質都帶有指指點點的成分，讓患者覺得不懷好意，而使情緒更加困擾及低落。

行為上，患者變得越加孤僻多疑，或把自己關在房間裡，窮思竭慮，自言自語，漸漸無法正常上班上學。

思覺失調的影響

4W,蔡小偉

思想失調是指一系列認知、感官、情緒症狀的統稱，通常在青少年及早期成年期發病的一種精神症狀，主要症狀包括幻覺和妄想。如不及早醫治，可能發展成精神分裂症或其他重性精神病。

精神病和健康

健康比金錢重要,就算你有很多的財富,它都不能夠換取健康。

我們怎樣才能夠擁有一個健康的身體?

我們需要建立每天喝二至三公升水的習慣超過三星期,因水份能帶走體內的毒素外,還會帶一定量的營養量和礦物質,所以應每天吃適量的補充劑,如多種維他命,多種礦物質及椰青油,我們亦需要每天做吸氣,呼氣的心呼吸運動,因這樣可以令血液循環。

在飲食方面也要均衡,多吃蔬菜,水果,不要常吃一些消化不良或煎炸食物。

我們要常做運動,令身體排出汗水,但每次運動時不要過於激烈,要選擇合適自己的運動。如果運動時間過長,亦有可能造成反效果的出現,可能引

健康的來源

致身體疲累或勞損。所以運動後要有適當休息。

在工作時我們亦需要有適量的休息,不要令身體過於疲累。睡眠是人體重要的生理活動之一,對於維持健康的身體起著重要的作用;睡眠過程中,全身包括中樞神經系統都得到恢復和足夠的休息,同時睡眠亦是消除身體疲勞的主要方式,因為,大腦在睡眠狀態下耗氧量大大減少,有利於腦細胞能量貯存;睡眠不但幫助大家恢復精力又能增強免疫力,提高抗病能力。

所以我們應要懂得愛護自己的身體,這樣才能保持身體健康。

1 <http://hk.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=7007040601717>

(一) 其中最常被提到的定義是在世界衛生組織(WHO,1948)憲章中所說的:

『健康是身體的、心理的及社會的達到完全安適狀態,而不僅是沒有疾病或身體虛弱而已。(HEALTH IS A STATE OF COMPLETE PHYSICAL, MENTAL AND SOCIAL WELL-BEING AND NOT MERELY THE ABSENCE OF DISEASE OR INFIRMITY.)』由此可見,健康幾乎是人生的完美境界。

(二) Ewles & Simnett(1985)曾從不同層面的概念來探討健康,嘗試提出健康的整體概念(A holistic concept of health),可以看成是WHO健康定義的具體描述。

- 1.身體的健康(Physical health): 意指身體方面的功能健康
- 2.心理的健康(Mental health): 意指有能力做清楚且有條理的思考
- 3.情緒的健康(Emotional health): 意指有能力認知情緒,並能表達自己的情緒。亦指處理壓力、沮喪及焦慮等。
- 4.社會的健康(Social health): 意指有能力創造與維持與他人之間的關係。
- 5.精神的健康(Spiritual health): 泛指個人的行為信條或原則,及獲得內心的平靜。對某些人而言,指宗教信仰及行為。
- 6.社團或團體的健康(Societal health): 意指健康的生活圈,生活在健康的環境中。接近社區健康概念。

(三) 美國健康教育體育休閒舞蹈學會根據適能(fitness)的觀點對健康提出了完整的概念,認為健康是由五個成分的安適(well-being)所構成:

- 1.身體適能(physical fitness): 包括瞭解身體發展、身體照顧、發展正向的身體活動態度能力
- 2.情緒適能(emotional fitness): 包括思考清晰、情緒穩定、成功的調適能力,保持自律與自制。
- 3.社會適能(social fitness): 包括關心配偶、家人、鄰居、同事和朋友,積極地與他人互動和發展友誼。
- 4.精神適能(spiritual fitness): 包括尋找個人生命的意義,設定人生的目標,擁有愛人與被愛的能力。
- 5.文化適能(cultural fitness): 包括對社區生活改造有貢獻,注意文化和社會事件,能接受公共事務的責任。

其次在1989年世界衛生組織又進一步深化了健康概念,認為健康應包括軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康。顯而易見,除了生理、心理、社會適應之外,道德健康也被納入健康的範疇。世界衛生組織提出具體的健康標誌:

- (1) 有充沛的精力,能從容不迫地應付日常生活和工作,而不感到疲勞和緊張;
- (2) 積極樂觀,勇於承擔責任,心胸開闊;
- (3) 精神飽滿,情緒穩定,善於休息,睡眠良好;
- (4) 自我控制能力強,善於排除干擾;
- (5) 應變能力強,能適應外界的各種變化;
- (6) 能抵抗普通感冒和傳染病;
- (7) 體重得當,身材勻稱而挺拔;
- (8) 眼睛炯炯有神,善於觀察;
- (9) 牙齒清潔,無空洞,無痛感,無出血現象;
- (10) 頭髮有光澤,無頭屑;
- (11) 肌肉和皮膚富有彈性,步態輕鬆自如。

什麼是健康?

目前針對病因分析，可分為生理及心理兩大方向：

精神病的成因

一、生理面向可細分為：

- 1.遺傳因子：許多精神病患都有家族聚集的現象（同一血親中有多人同時或先後患病），指出了遺傳因子在精神疾病上扮演的重要角色，醫學界也不斷努力找出是否有特定的基因是「致病基因」，至今為止，尚未有革命性的發現。
- 2.後天體質的演變：亦即家族中根本無「跡象」可言，只是偶發性的一人患病，這又如何解釋呢？「潛在的發病體質」是目前較為人所接受的觀念，至於「潛在」如何演變成疾病，則需進一步探討。

二、心理面向則包括：

- 1.個人內在心理衝突：來自個人情緒的失調，人格及心理的障礙，間接導致精神疾病的發生。
- 2.社會人際上的衝突：個人與外在環境間的壓力常是精神疾病前期最明顯的「促因」。

以上所有危險因子並非一定會造成精神情緒疾病的發作，只有在短時間內累積了大量的上述危險因子下才可能導致發病，預防此類疾病應針對各種危險因子個別突破，方可以讓此類疾病離我們遠去。一旦精神疾病發作，患者的現實感、思考力，以及自我完整性都將崩解，所以預防遠比治療來得重要。任何人都有機會患上精神病；根據各大城市的研究，平均每十個人中有一人在一生中會患上精神病。

精神病的定義

精神疾病（或稱做心理疾病、情緒障礙、認知功能障礙），俗稱精神病，主要是一組以表現行為、心理活動上的紊亂為主的神經系統疾病。精神病是疾病的一種，它是一種影響患者的精神活動之疾病。心理疾病的定義是壓強在推動現暫不轉動記憶產生的被迫驅動性意念。

患者的精神活動異常，包括思維、情感、意志、行為、知覺、認知等各方面。由於患者的思想出現了問題，他的言語和行為遂有異常的表現；患者亦可能產生幻覺。大腦是一切精神活動所在的器官。

精神病祇是一個統稱，其中包括了很多不同的疾病。它大致上可分為重性與輕性兩大類。重性精神病包括精神分裂症、躁狂抑鬱症、老年痴呆症等，而輕性精神病則包括精神衰弱、焦慮症、強迫症、各種的神經官能症等。

精神病有別於其他身體的疾病，它不可以單靠檢查身體、抽血化驗、照X-光、掃描等來診斷。醫生診斷精神病，主要是根據病人口述自己的感覺和想法、觀察病人的行為、以及家人提供的有關病者在思想行為上的轉變來判症。一般來說，精神病患者都有上述病徵的其中幾項。當病徵趨於明顯時，診斷並不困難。

精神病並不是服幾天或一兩星期藥物就可以痊癒的疾病。即使精神病人康復以後仍然由於以

前的壞習慣可能會導致復發。我們必須正確認識精神病，消除恐懼和歧視。面對精神病患者我們需要耐心聆聽，體諒病者的所受到的困擾。

我們亦要接納病者的缺陷，並給與適當的支持和鼓勵，如鼓勵他接受治療和名譽的復康服務，幫助他建立有規律及獨立的生活，協助他解決實際的困難、應付壓力。

我們切勿太快對病患者或他們的病下判斷，強加意願，亦不要過於保護或遷就。

www.richmond.org.hk/mental-ill.htm

●●● 每個人

都有因為外在的環境，或內在的主觀因素而導致情緒低落的經驗，但一般情況下這些憂鬱的情緒在數天內便會改善。不過，患有抑鬱症的人的情緒則會持續低落。抑鬱症本身是一個複雜的病，它的成因受遺傳、生理、心理及環境影響。現在在香港，抑鬱症影響多於一成的香港人口，是頗為普遍的情緒病。而且任何性別、年齡、職業的人士都有機會患上抑鬱症。但如果及早求助，抑鬱症是可以治療的情緒病！

抑鬱症的主要表現為情緒低落，興趣減低，悲觀，思維遲緩，缺乏主動性，自責自罪，飲食、睡眠差，擔心自己患有各種疾病，感到全身多處不適，嚴重者可出現自殺念頭和行為。

抑鬱症症狀和特徵

抑鬱症是精神科自殺率最高的疾病。抑鬱症發病率很高，幾乎每10個成年人中就有2個抑鬱症患者，因此它被稱為精神病學中的感冒。抑鬱症目前已成為全球疾病中給人類造成嚴重負擔的第二位重要疾病，對患者及其家屬造成的痛苦，對社會造成的損失是其他疾病所無法比擬的。造成這種局面的主要原因是社會對抑鬱症缺乏正確的認識，偏見使患者不願到精神科就診。

抑鬱症患者不論身體、情緒或思想均會受到病患影響。患上抑鬱症並不代表患者性格軟弱或放棄自己。與一般情緒低落不同，抑鬱症的嚴重程度較高而且持續更久，並不能單靠意志控制。若缺乏適當治療，問題可持續數月以至數年。除了患者本人的生活會受到影響，身邊的親友亦會同受困擾。於症狀可能在不知不覺間出現及慢慢惡化，患者本身很多時並不自知，又或試圖以其他方法麻醉自己，結果適得其反。在這個時間若身邊有人能夠勸籲患者求醫，可能是阻止悲劇發生的關鍵。抑鬱症的症狀及嚴重程度因人而異；常見的症狀包括：

- 持續憂傷、焦慮或感到空虛
- 感到內疚、無用、無助
- 感到無望、悲觀 不安、易怒
- 記憶力變差
- 失去自信心
- 持續且對治療無反應的身體症狀如頭痛、消化問題及長期痛症
- 失眠、早醒，或過長時間睡眠
- 對平常喜歡的活動失去興趣，包括對性不感興趣
- 無法應付一些以往能夠處理的事情
- 精神變差、疲倦、節奏轉慢
- 難以集中精神
- 難以作決定
- 胃口及／或體重下降或上升
- 離群獨處
- 有自殺或死亡的想法或企圖自殺

簡單來說，若你或你的親友擁有多項上述情形，可能是患上抑鬱症的表現。若有懷疑，請向醫生查詢確診。醫生會為你進行身體檢查，以排除其他疾病引致抑鬱症狀的可能性。醫生亦會詢問你的病歷以作確診。視乎個別情況，普通科醫生可為你提供治療，亦可以轉介你接受精神科醫生或臨床心理學家的協助。¹

¹ http://www3.ha.org.hk/cph/imh/doc/information/publications/2_02.pdf

<http://www.bm58.com/index.php/%E6%8A%91%E9%AC%B1%E7%97%87#.E6.8A.91.E9.AC.B1.E7.97.87.E7.97.87.E7.8B.80>

<http://www.moodnmind.com.hk/depression.html>

<http://www.spectrum-hk.com/eIntro/depressive.html>

怎樣做才會健康?

飲食要健康，均衡飲食和適量運動對於生活緊張、功課繁重的香港學生們十分重要。均衡飲食是指選擇多種類和適當分量的食物，以便能提供各種營養素和恰當熱量去維持身體組織的生長，增強抵抗力和達致適中的體重。在進食時，應該按照「健康飲食金字塔」的分量比例進食及每天喝充足水分，以促進健康。²

2 <http://hk.knowledge.yahoo.com/question/question?cid=7010031301594>

戒除不良嗜好

不良的生活習慣是健康的最大問題，其中以吸煙

對我們的身體造成最大的禍害。如濫藥、煙酒、賭博、上網交友、物質等等。

這些不良習慣會影響日常的生活習慣，甚至會影響到社交方面。

定期的身體檢查：

躁狂症

長期情緒高昂、過度活躍；

多語、舉止輕狂、不切實際、好花錢；自覺精力過人，毫無睡意；自尊膨脹；煩躁易怒；對事物反應過敏，有時甚至不可理喻。

精神分裂症

最常見的一種精神病；

思想紊亂；思維不連串、缺乏邏輯性；常有妄想或妄信，如經常以爲自己遭人迫害，或將自己的地位、權力等誇大至難以置信的地步。

認知紊亂：常有幻覺，會聽到、見到或嗅到一些並不存在或其他人感受不到的事物。

情感紊亂：對情感的反應不適當，有時反應可能過份敏感，有時卻又沒有反應。

行爲紊亂：言語動作呆板、重覆；或會自創名詞或用語

厭食症

病人在初次接受醫生診治時，多數經已弱不襟風、營養不良。如體重下降超過一至二成，體內賀爾蒙會受影響而導致停經的現象。大約一成半的嚴重病患者最終死於過度虛弱或自殺。

伊利亞伯中學舊生會湯國華中學
4W

組長：葉思琦

組員：

黃晞汶 楊思雅 任傲婷 譚詠恩

黃寶兒 湯裕彤 陳珈汶 郭惠珊

鄭樂明 江詠嫻 李家駿 黎嘉恩

據醫學報告：人藉著睡眠，使身心獲得適當的休息及調理，同時進行新陳代謝。如此第二天早晨醒來，便會感到精神煥發、神采奕奕、活力充沛。反之如果常熬夜、睡的時間不夠或睡眠環境不佳，長時間累積會造成精神萎靡、渙散、注意力不易集中，進而影響身體健康。特別是女性，最擔心睡眠不足引來痤瘡的產生，致使皮膚質粗糙、面容暗淡無光。因此，人不但要睡覺，還要睡得夠，更重要是得「睡好覺」！¹

1 <http://hk.knowledge.yahoo.com/question/question?cid=7006080201961>

有運動的習慣

經常進行適量運動，可改善健康狀況：

1. 加強心肺功能，促進血液循環，預防糖尿病、心臟病、高血壓等疾病。

2. 鍛鍊肌肉，減少出現骨質疏鬆的機會。

3. 增加關節的靈活程度，延緩老化現象。

4. 消耗體內多餘脂肪，有助控制體重。

5. 運動無須劇烈，也可促進身體健康

香港最常見的首五種精神病

焦慮症

最突出的症狀是精神及軀體的焦慮反應，但卻往往無特別可理解的原因。急性焦慮症患者，表現極度緊張、憂慮、心跳及呼吸加速、出汗、噁心嘔吐、腹瀉，更嚴重時會感到煩躁不安、瞳孔擴大、感到已瀕臨死亡或將要「發瘋」。慢性焦慮症患者，主要表現一般焦慮狀，或會持續幾個星期，經常覺得緊張、疲倦，神經過敏，精神無法集中，常因些少事情而忐忑不安。

抑鬱症

悲觀、缺乏自尊與信心、過度內疚；精神不集中、善忘、思考緩慢；失去活力、不願做任何事；厭食、失眠；有自殺念頭。

健康的標準

什麼叫做健康呢？我們的定義是十二個字。那就是精力充沛，思想敏捷，輕鬆愉快。在歐美這就是BODY, MIND and SPIRIT的三大層面。BODY就是講我們的身體的健康，MIND就是講我們的精神和腦筋靈不靈，SPIRIT專門探討我們的精神，心靈，氣度，胸懷等方面。最後一點牽涉到我們的信仰。我認爲是比較深奧的課題。由此可見，沒有病不等於是健康。沒病只是您個人主觀的感覺。許多人血壓，膽固醇很高，但是平常完全感覺不到任何不舒服的病的徵狀。¹

1 <http://www.healthy.com.hk/chi/regimen-index05.htm>

病態的癖好_ 伊利沙伯中學舊生會湯國華中學 4D 第 1 組

癖好的成因是因長期的習慣而形成的對某種事物的偏好,嗜好,癖好,癖性。癖好程度深一般是貶義。癖好可以說是一種生活習性,只是這種生活習性太過於溺愛了,而

把這種生活習性趨向於不良性。

以下有九項不同的癖好,包括癮成癮,吸毒,購物狂,虐待與被虐,厭食,偷拍狂,易服癮,

自戀癮,被迫症等。

讓大家清楚知道病態的癖好的背後真相

癮成癖

癮成癖,顧名思義是先上癮,後來再慢慢成了癖好。既然上癮再成為癖好,首先就要了解上癮及癖好的定義

癮這個詞常被用於描述精神強迫或過度的心理依賴,如:精神藥物濫用(即俗稱的濫藥、毒癮)、酒癮、煙癮、網癮、賭癮、官癮、財迷、工作狂、暴食症、色情狂、整形迷戀、購物狂等,是生理,或心理,或二者同時具備的一種依賴症。

在醫學術語中,癮是一種身體依賴於某種物質才能正常運轉的狀態,亦可能伴隨生理依賴,如濫用藥物。當斷絕某人接觸使之成癮的精神藥物或某種物質時,我們稱之為脫癮(俗稱戒,往往會發生強烈的脫癮反應)。成癮通常和加量聯繫在一起。在生理學術語中,癮不一定和物質濫用聯繫在一起,因為這種癮的形式可以由醫生處方用藥導致的。身體依賴不同於心理依賴,後者通常被認為是對藥物的強迫性

心理因素的需求,而前者的特點是對藥物計量的需要,且中止藥物使用後要防止發生脫癮反應。然而,身體依賴通常併發於藥物成癮和使用藥物治療。

當然,通常癮這個詞的使用已經拓展到包含了心理依賴。在本條目中,癮被用於藥物和物質濫用問題,同時也指一般不被醫學界承認的成癮問題的行為,如暴食症。有時,癮也用於和物質無關的強迫症,如賭癮和網癮。在這種種通常的用法中,癮是描述一種某人高頻率反覆從事可能對其身心健康和社交生活有害的活動的一種強迫行為。

癖好是一種被人覺得變態的行為。當人對某種事物過分迷戀,而又超出他人的想像能力,就會被稱為癖好。

以下是一種上癮的例子:

【明報專訊】儘管全球最大社交網站 Facebook 是為方便人們擴大社交圈子而設,但現實卻有愈來愈多人竟因它而淪為「社交功能障礙患者」,出現「Facebook 上癮症」。有人一周玩 20 小時 Facebook,一日查看 Facebook 10 次,甚至沉迷到女兒問功課也不理,影響家庭生活。有鑑於此,美國 專家特別列舉 5 大上癮徵狀,讓大家「自助診症」。

Facebook 目前是全球最受歡迎的社交網站,註冊戶口超過 2 億。不過,美國多名治療師不約而同地發現,最近有愈來愈多人因抽離不開 Facebook 而影響生活,出現「上癮」情況。患者每每因為在 Facebook 世界找到比現實更快樂的時光,以致忽視家庭和工作責任。

網上調情吸引 單親母忽視女兒

單親母親紐頓（假名）就因為 Facebook 上癮，忙到連唯一的 12 歲女兒問功課都不顧。從事網站生意的她表示，每周約花 20 小時上 Facebook，一半為工作，一半為尋開心。她一起牀便查閱 Facebook，然後上班時查幾趟，下班一回家又看一看，臨上牀時再看一看。隨便算算，一日上 Facebook 約 10 次。

紐頓自知上癮，她說：「我在 Facebook 裏迷失。女兒對我大發脾氣，這確實可悲。它不是我引以自豪的，我只是被吸引著。」牽動她的包括跟男士「網上調情」。當有位幼稚園同學披露當年曾深深傾慕她時，她就心動起來，「感覺非常真實、溫暖和親熱」。她表示曾考慮過放下 Facebook，但那會令她十分不舒服，「我做不到」。

四仁班陳以德

厭食症

厭食症的診斷指標

體重驟降或拒絕維持正常體重（比根據身高及年齡的正常體重輕至少 15%）極度害怕肥胖或體重增加，尤其在病發初期。過份或不適當地評估自己的身形及體重，例如：體重過輕仍覺得自己肥。

厭食症的種類

結束型厭食症

極端節食、禁食或狂做運動，沒有出現狂吃及嘔瀉的行為。

狂吃/嘔瀉型厭食症

出現狂吃及嘔瀉的行為。

厭食症的徵狀

生理

體重持續或急劇下降,女性患者會停經,嚴重者會骨質疏鬆及不育,男性患者則影響性能力,容易怕冷、頭暈、疲倦,容易出現便秘及感到肚脹,皮膚乾燥、頭髮枯乾脫落、指甲脆弱、肌肉萎縮(包括心臟及大腦皮層),心跳緩慢、低血壓,脫水等

心理及社交方面

儘管很瘦但仍極度怕肥或渴望體重再減多一些對自己的身形產生一些扭曲的想像,稱無胃口、胃脹或缺乏飢餓感,不認為自己有問題,情緒低落、焦慮及容易發脾氣,常與家人爭拗,關係變得緊張,減少與別人一起進食,社交圈子縮窄,猶豫不決,強迫性的思想及行為(尤其體重很輕期間)

行為

拒絕進食或有一些怪異的進食習慣,如:

將食物弄碎才吃，進餐因而十分耗時，只吃蔬果或低卡路里之食物，偏吃某類食品把食物咀嚼後吐出

狂做運動、打喉、濫用瀉藥、利尿劑或減肥藥，穿著較闊的衣服以掩飾骨瘦如柴的體型，喜歡監視家人怎樣煮食及強迫家人進食，喜歡自己預備食物，盜竊（起初通常偷食物）

治療方法

家庭醫生往往是第一個接觸個案的專業人士，他們對於進行評估、聯繫有關係人士及轉介到合適服務等工作非常重要。在治療過程中，患者必須定期看醫生，以檢視其生理上的併發症、心理上的併發症、住院的需要、化學物質的缺乏及作體重與營養的教育。如在公立醫院求診，經普通科門診轉介下，19歲以下的患者便可以向公立醫院的兒童及青少年科求診；19歲以上的則向成人精神科求診。

藥物治療大部份需同時與心理治療一起進行。最常使用的藥物是抗抑鬱藥如血清素再攝取抑制劑。對於厭食症的患者，藥物治療常用於同時出現抑鬱、焦慮或強迫症狀的情況^[1]。有資料指，抗抑鬱藥對體重仍很低的厭食症患者沒有太大的作用，但對防止厭食症康復者復發卻有幫助。相反，對暴食症患者而言，抗抑鬱藥對減低其暴食或打喉的衝動，及抑鬱情緒有幫助^[1]。總括而言，結合藥物與心理治療才是最有效的治療方案，尤其是當暴食情況越來越嚴重而單一治療取向的效果未如理想

四仁班趙映瞳

購物狂

「購物狂」又稱「強迫性購物」(Compulsive Buying)，或「沉溺性購物」(Shopping Addiction)。一般來說，「購物狂」是指：無法停止的強迫性購買思考。一般我們會認為瘋狂購物是躁鬱症患者表現的行為，然而瘋狂購物不一定是躁鬱症，反而是憂鬱症患者。自人類有買賣開始，購物即為滿足生活需求的方式，但近代已儼然將購物視為自我認同的手段，或是控制情緒的方法及獲致社會地位的技巧。然而，購物狂的行為，也可能被某些消費社會認定為合情合理的行為，例如當賣場在進行大減價、促銷活動時。

我選擇購物狂這個题目的原因是因為我對購物狂病徵感同感受，所以我希望透過這題目來了解到底購物狂的成因和治療的方法。以下是購物狂的定義：

- A 不適切的購物衝動想法或行為，符合下列兩項中至少一項
 1. 經常專注於無法抗拒的購物想法或衝動行為。
 2. 經常購買超過自己能力所能負擔之物品，該物品並非所需，或所耗之時間超過預定之計畫。
 - B 購物之衝動想法或行為造成明顯之痛苦，曠日費時，幹擾社交或職業功能或造成財務問題（如負債或破產—造成家庭失和即可算）。
 - C 發生購物行為時，情緒並非處於狂躁或輕躁。
- 另外，一如拔毛癖、偷竊狂、縱火狂等，這些行為都和購物狂一樣被歸類在衝動控制的疾患中，意即：行為本身不是為了目標而做，而是為了行為本身的刺激感而行動。

以上的各種定義，相信有很多人都會試過經歷，到底，「購物狂」的病因學(Pathology)

是什麼呢？

包括(一)生理因素和(二)心理因素，此外，研究亦發現購物狂比率女性高於男性。此現象通常則被認為是男女間之性別差異與文化常模有關；換言之，購物是女性表現個人認同感或性別認同的方式之一。另外也有此一說，衝動購物為的是情緒發洩，而通常和自我形象有關。

購物狂除了令患者有金錢上的損失外，還會造成焦慮現象，購物狂合併重度憂鬱症的比率可達四至九成。所以，現時應盡快教導人們預防和治療的方法。

「購物狂」的療法：藥物治療：主要以抗憂鬱劑為主，尤其是「血清素回收抑制劑」，例如百憂解(Prozac)、克憂果(Seraxat)、樂復得(Zoloft)等。而醫界對購物狂的治療多半採認知行為治療首先採取洞見取向的方式：讓他們知道自己的問題，導致的原因，明辨自己的失控行為。此外，避免在百貨公司或商場特價、周年慶等時段去逛街，如果非去不可，則僅攜帶少量現金，並避免攜帶支票或信用卡，同時，嚴格限制自己的逛街時間。設每月消費限額，及鼓勵購物時挑剔揀擇。如果無法自製，可將全部信用卡委託家人保管，或予以剪斷停辦。還應該改變生活節奏，避免因壓力而導致購物。

四二班陳祖瑤

自戀癖

癖好的種類多不勝數，只要你對一件物件或事情已經進入有點兒變態之時，那你就已經進入了癖好的範圍。

然而，是次本人將會針對癖好的其中一種-----自戀癖而作出講解！

首先，什麼是自戀癖呢？自戀癖是我們常說的自戀狂。從文字上我們可以理解到是指熱戀自己的身體，對自己有強烈性欲要求的狀態，是一種以自己

為性愛物件的性偏離。若然按露理士先生的觀點來說，只要一切不由旁人刺激而自發的性情緒的現象都可以叫做自戀，它包括性愛的白日夢，性愛的睡夢，影戀和自戀(自淫、意淫)，其中影戀是自戀的最典型的現象。

其實不少有自戀癖症狀的患者有明顯的個人主義和利己主義傾向。他們通常自我誇大、自我讚美、自我表現，常幻想自己容貌絕倫，才華橫溢，能力超群，有不勞而獲思想等。在感情和內心世界中有孤芳自賞的心態。在人際交往中，表現出損人利己，以我為中心，處事極端化，當受到批評、遇到挫折或失敗後，表現出震怒、自卑、羞慚、常有過激和抑鬱反應。一般來說，沒有明顯客觀原因的獨身主義者、不涉及同性戀的極端女權主義者或男權主義者多少都有一些自戀癖的傾向，其中不少人可能是自戀癖者。

或許有人會問到，為什麼人會患上該病？我們先要明白到，自戀癖是很罕見，據說在西方國家近年來有自戀癖人格特點的人日趨增多。然而，造成自戀癖病症的原因有不少，當中最常見的，莫過於：家庭環境，心理因素，缺乏朋友/同伴和戀愛經驗等。

家庭環境：單親家庭對自戀癖形成有著重要的因素。原因是單親家庭對獨生子女的寵愛和親昵可以是含有性的內容的，常可使孩子產生與尊親同意識或潛意識。而，父母是因感情不好而離異的人，父親或母親對對方的懷恨和不滿常在孩子面前表現出來，使孩子覺得他人都不可愛，不宜接觸，而促使自戀癖的產生。

心理因素：父母，朋友或師長常會過分親昵、寵愛一些人，從而使一些兒童產生把自己與異性尊親認做一體的心理而出現自戀癖的傾向。

缺乏朋友/同伴：原因是家長不鼓勵子女去結交朋友，不為孩子結交朋友提供條件，甚至還加以阻礙，就會促使自戀癖的產生。

戀愛經驗：有的成年人在與性夥伴的交往中出現了這樣或那樣難以解決的問

題，或在精神上或肉體上受到了重大的打擊等，可使其喪失異性戀或同性戀的興趣，轉而成爲自戀癖者。

當我們發現身邊人患上自戀癖時，我們應該怎樣幫他/她呢？自戀癖一旦形成後，一般難以糾正，主要是由於確立診斷時，情況已經相當嚴重了，有關的觀念和人格已基本固定，帶有強烈的自我保護性和拒醫性。所以對自戀癖應以預防爲主，對兒童適應的愛護和合理的教養是一項很重要的措施。

我們應該鼓勵他們多參加集體活動，多與夥伴往來，以親切溫和的態度對待他們，幫助他們認識個人人格方面的缺陷並樹立起糾正的信心，他們一般能接受，而且處境越困難，其療效越好。

虐待與被虐

四仁班莊寶丞

施虐和被虐的時候，某些人會因此得到性興奮或單純的樂趣，醫學上這視爲一種類似上癮，一般來說被虐者的快感來源並非那種肉體的痛楚，而是被襯托得更明顯的溫柔的愛撫，因爲施虐者在施虐期間會加入一些溫和的撫摸，而施虐者則認爲提昇受虐待的快感而獲取樂趣。

虐待會造成身體內部很多荷爾蒙和化合物釋放，但虐待不單是由性而產生，有例子如動物虐待都並非因性產生虐待行爲。

從生理上，放虐的形成是由於長期的暴力環境造成神經系統調節功能障礙，即是在童年時受到施虐的行爲，有可能造成施虐的潛在意識，導致引發施虐的行爲，而心理上，施虐的造成因長期封閉教育方式，特別是體罰，暴力造成的精神宣洩渠道不暢所致，就像以上所說，童年時所受的透虐轉化爲一種心理壓力，長期精神宣洩渠

道不暢，是導致暴力遺傳，特別是形成沖動性施虐人格的一個不可忽視的因素。

而受虐的形成因身體在經受疼痛時釋放腦啡啡，它可能會導致快感並上癮，而腦啡啡的釋放也是一些人受虐成癮的原因之一，有人認爲受虐指自願使自己處於受辱或其他能引起自身痛楚的狀態以獲得快感的行爲。

總括而言，施虐與被虐者的成因都來自有形的壓力，很多時虐待讓人懷疑這類行爲是否一定會與性有關，正如以上所說，動物虐待都並非因性而產生虐待行爲，但施虐時因喚起興奮或滿足心理上的征服欲而對對象施虐，使受虐者的肉體或精神產生極大痛苦。

而施虐的案件上，有不少歸類爲家庭暴力，施虐者在施虐過程中，通常以毆打，言語攻擊，但事後常以各式各樣的理由隱藏事實，這類爲較難入罪的案件，有一些案件，施虐者會稱受虐者擁有受虐狂的癖好，將施虐行爲合理化。

引用一半在香港政府新聞網的案件，警方曾兩次接獲一名女子的報案，她表示丈夫涉嫌非禮兩名女兒，但由重案組調查後因證據不足而沒有進一步的行動，在四月九日，再接獲該女子的求助，她聲稱被丈夫毆打，但她最終撤銷指控，並表示只是意外，但在四月十一日警方接到求助，但警方到場後該報案女子和兩名女兒已被殺害，而丈夫嚴重受傷。

在這案件上，女子曾包庇自己丈夫而導致慘劇發生，在外國也經常發生，但比較傾向性虐待。

以上的個例，其實慘劇可以避免，要清楚知道施虐者的心理狀況而行動。

四仁班劉詩敏

強逼症

海洛因、冰毒、大麻，都含有多種的有害元素。毒品除了造成身體危害外，還有共用針孔，具大幅增加愛滋病患人數、吸食毒品的金錢消耗以及吸食毒品後精神狀態不佳增加的社會危險，以及膀胱容量的縮小、長時間的精神迷糊狀態，皆令青少年在社交方面更具困難。

身體的疾病，心靈上的創傷，後遺症所帶來的痕跡，都難令你以後在社會上抬頭。吸食毒品也觸犯了香港法例，隨時被判入戒毒所，喜歡自由的年輕人阿，何必爲了吸毒而放棄了自己的未來、自由！

其實吸毒的主要原因大多是後朋輩的影響，或是爲了滿足好奇心，爲了逃避現實等等。當自己也有以上的問題時，緊記要找師長傾訴，或向社工尋求幫助，切勿接觸毒品！

在教育宣傳上，警方透過跨部門的合作模式推行預防濫用藥物措施，以及對付濫藥的行爲。警方充分利用學校聯絡主任的角色，加強與學校及學生的溝通，一方面向校長及教師講解新的毒品趨勢，請他們加強留意；另一方面向學生傳遞濫藥禍害的信息，以及教導他們拒絕毒品的技巧和舉報毒品罪行的社會責任。警方希望藉著加強學生的認知，從而消除學生對毒品的誤解，及加強他們拒絕毒品的能力。除此之外，警方亦積極參與社會不同機構所舉辦的禁毒宣傳活動和研討會，以期加深社會各界對毒品問題及禍害的認識。

除此之外，各警區都有舉辦一些不同類型的預防青少年罪行計劃，與不同的非政府機構及社工組織合作，對問題青少年及學生進行輔導，或舉辦一些健康活動，以提高其責任感及自律精神。例如東區警區的「積極人生計劃」，以多元化的體能鍛鍊、參觀及討論活動，幫助問題學生建立正面的價值觀和處事態度。我們也有很多計劃由志願警務人員參加，做輔導工作或帶領健康活動，效果良好。例如秀茂坪警區的「秀才計劃」，以警務人員作爲一些高危青少年的義務導師，幫助他們積極

面對人生；而新界北總區的「突破行動」，則由義務警務人員，教導一些邊緣青少年拳擊、檯球及舞蹈等，從而提升他們的自信心和面對逆境的能力，並且遠離毒品的引誘。

不可一，不可在，向毒品說不！爲了自己和愛你的人著想，勿因一時的蒙蔽而接觸毒品，因爲你一和他交了朋友，就和世界有一個隔膜。

四仁班羅嘉霖

就以上的病,可以知道人在壓力的推使下令人導致患有精神病

參考資料

1. 網址:
zh.wikipedia.org ; <http://hk.news.yahoo.com/>

病態的癡

病態的癖好

成員：劉詩敏	成員：林安琪
成員：劉嘉浩	成員：胡俊偉
成員：趙映瞳	成員：陳以德
成員：陳祖瑤	成員：莊寶丞
成員：羅嘉霖	

