



「杞人憂天」—

淺談焦慮症

歐銘鏞醫生
精神科專科醫生

本期內容專題

- 「杞人憂天」— 淺談焦慮症
歐銘鏞醫生 P.1
- 輔導員札記：《為自己的心找一個家》
謝翠瑩女士 P.3
- 完美主義初探(一)
譚日新先生 P.4
- 九型性格學(Enneagram)之學習與應用
梁趙穎女士 P.6
- 壓力的點與滴
胡鳳娟女士 P.8
- (續)完美主義初探(一)
譚日新先生 P.10
- 新增服務簡介  P.12

「杞國有人憂天地崩墜，身亡所寄，廢寢食者。」一則出自古代戰國《列子》的寓言故事，這個杞國人擔憂天將崩裂，地會墜陷，無處容身，以致荒廢睡眠飲食。今日看來，此人應是患上頗嚴重的廣泛性（經常）焦慮症吧。

正常與病態焦慮

因應事情或環境轉變，多數人都會感到不同程度的壓力，引致一些輕微、短暫的焦慮，可視為正常的心理、生理反應，令人提高警覺，增強動力，改善表現，有助解決問題。如果焦慮無端發生，與現實不符，又或持久不退，情況加劇，影響社交、工作及日常生活，則是病態焦慮。症狀可分心理、生理兩方面。心理症狀包括惶恐不安，集中及記憶困難，恐懼個人失控，大難將到，甚至瀕臨死亡等。生理症狀如心跳加速，呼吸困難，肌肉緊張，腸胃不適，小便頻繁，頭痛，口乾，冒汗等。

各種不同的焦慮症

以上述的症狀為核心，當代的精神病學分類將不同的焦慮症納入「焦慮性障礙」(Anxiety Disorders) 總類。根據現時較常用的美國精神醫學會 (American Psychiatric Association) 之精神障礙診斷及統計手冊第四版 (DSM-IV)，焦慮性障礙包括：驚恐症 (Panic Disorder)、畏懼症 (Specific Phobia)、社交焦慮症 (Social Anxiety Disorder)、強迫症 (Obsessive Compulsive Disorder, OCD)、創傷後壓力症 (Post-traumatic Stress Disorder, PTSD)、急性壓力症 (Acute Stress Disorder)、廣泛性（經常）焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder, GAD) 等。此外，亦包括一些因身體疾病或物質（毒品、藥物）引致的焦慮症。以下簡述三種較常見的焦慮症。

驚恐症是一種頗常見的焦慮症，主要症狀是突然感到不安，恐懼，害怕失控，甚至快將死亡。身體症狀包括心跳加速、呼吸困難、頭暈、噁心、發抖及出汗等。不少初次患者被送到急症室診治。首次發作後，部份患者經常恐怕復發，以致避免單獨外出或乘搭公共交通工具等，形成空曠恐懼 (Agoraphobia)。根據本港於2002年進行的一項調查，在15至60歲的人口中，可能有12萬人患上此症，男女的比例約為1比2。

社交焦慮症一向較被人忽視。通常發病於青少年期，患者持續害怕出席社交及各種公開場合，怕被人注視，過度擔心個人的言行，憂慮別人的負面評價。身體症狀包括面紅、心跳、手震及冒汗等。患者雖然知道這些憂慮不合理，但無法克服，因而影響學業、工作及日常生活。

香港中心（上環港鐵站C出口）
香港干諾道中130-136號誠信大廈706室
Room 706, Alliance Building,
130-136 Connaught Road Central,
Hong Kong
電話TEL：(852) 2815 5661
傳真FAX：(852) 2815 2119

九龍中心（旺角港鐵站E1出口）
九龍彌敦道655號1205室
Room 1205, 655 Nathan Road, Kowloon
電話TEL：(852) 2397 0798
傳真FAX：(852) 2787 3069

電郵Email：info@allianceholistic.com
督印人：李詠茜博士
編輯委員：譚日新先生
謝翠瑩女士
歐靜思女士
梁趙穎女士
吳張秀美女士

若果缺乏治療，更會引致濫用酒精或藥物，甚至患上抑鬱症。根據本港在2003年進行的調查，在15至45歲的人口中，可能有11萬人患上社交焦慮症，男女比例大概是2比3。

廣泛性焦慮症在本港被稱為經常焦慮症，原因大概是：在DSM-IV的診斷準則中，指定在至少六個月的期間，患者的擔憂日子比不擔憂日子為多。在中國精神疾病分類第三版（CCMD-3）及台灣的DSM-IV譯本中，則採用廣泛性焦慮症一詞；似乎較着重診斷準則中，要求患者對多種事件或活動（例如工作或學業）過度焦慮及擔憂。無論如何，此症並不罕見，外國研究指出終生發病率為5%，男女比例是1比2。本港在2004年的調查顯示：在15至60歲的人口中，有11萬人左右可能有不同程度的經常焦慮症，其中半數是勞動人口；男女比例約為2比3。症狀可分為身體及情緒兩方面，前者包括上文提及的各類病徵；後者則有經常緊張、不安、易發脾氣、不能集中等。有些患者更有各種不明的痛症，產生「疑病」。一如抑鬱症的表現，很多亞洲人士較常以身體症狀為主訴，向家庭醫生或傳統中醫求診。

在此順便一提「**神經衰弱**」症。很多人以為這是源出傳統中醫理論，其實神經衰弱是Neurasthenia的中譯。這病由美國醫生Dr Beard (1869) 首先提出，當時正值工業發展初期，他認為一些用腦較多的患者未能適應複雜的工作環境及生活，以至腦力及體力不足，精神緊張，情緒焦慮及低落，不能集中，記憶差，身體疲乏，常有疼痛，而睡眠障礙尤為普遍。病程一般較長期，患者多向中醫或家庭醫生求助。這診斷曾流行歐美多年，直至被美國精神醫學會的診斷及統計手冊（DSM）刪除。但此診斷仍頗流行於華人社會，亦列在中國精神疾病分類第三版（CCMD-3）及世界衛生組織之國際疾病分類第十版（ICD-10）內。「神經衰弱」診斷的盛衰及定位，本港有名的精神科學者曾著有多篇論文談及。近年國內的精神科專家亦感到這診斷有過寬、過多的傾向，建議應慎重排除其他焦慮症、抑鬱症或疑病症的可能。

焦慮與傳統中國醫學

有人以為傳統中國醫學不大注重情緒病，這是片面的看法。中醫學的病因分類當中，其一係「內傷」，即指「七情」：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。又根據五行及五臟的概念，將七情簡化為「五志」，即：喜、怒、思、悲、恐。無論是七情或五志，其中的憂、思、恐、驚都與焦慮有關。中醫認為七情過激、過久，便會引致五臟（軀體）及神志的疾病。傳統中醫的醫案，有頗多對驚悸、怔忡、煩躁及疑病等病例的記載。其中更提到：「必易心志，用藥扶持」，「善醫者，必先醫其心，而後治其身」等。可見中醫亦很注重情緒病及情緒對身體的影響。

焦慮與中國傳統文化

本港近年來積極推行情緒健康教育，學者、專家的著述令市民獲益良多，功不可沒。有學者提出中國傳統文化中似乎有一種「焦慮文化」，使國人傾向長久憂慮，甚至誘發各種焦慮症。就此，有社會學家頗不認同中國傳統有「焦慮文化」的概念。反之，一般學者習慣把中國或東方其他文化稱作是「羞恥文化」（Shame Culture），相異於西方社會之「罪疚文化」（Guilt Culture），後者或與抑鬱症有些

關係。誠然，傳統儒家思想不乏：「居安思危」、「防犯未然」、「憂於未形，恐於未熾」等說法。後兩句的作者更有「先天下之憂而憂」的千古名句。其實這些「憂患意識」主要是勉勵讀書人謹慎自守，為官者勤政愛民，多於將惶恐焦慮加諸黎民百姓。再者，中國傳統道家思想對憂慮看法不同，對國人的情緒健康亦有相當影響。其實焦慮症的成因眾多，包括遺傳、素質及早年成長過程等；文化背景祇是其中之一。

焦慮症的治療

一般來說，可分為藥物及非藥物治療兩方面。長久以來，藥物治療對於急性及較嚴重的焦慮狀態佔有重要位置。舊式的三環抗抑鬱劑已被新一代的血清素再攝抑制劑（SSRI）取代，原因是後者的副作用較少及安全性較高。此外，一類苯二氮卓（Benzodiazepine, BDZ）的鎮靜劑及安眠藥仍被採用。這類藥物對急性焦慮及短期失眠很有效，但不能根治焦慮症。這些藥物亦有耐藥性，甚至形成依賴，所以不宜長期使用。除血清素調節劑外，亦有一些「非苯二氮卓」的抗焦慮藥，例如Buspirone及較新的Pregabalin可考慮。後者原用作抗癲癇藥及止痛藥，對神經性痛症有功效，近年來開始用於經常焦慮症。對於睡眠障礙，一些較新的安眠藥已逐漸取代苯二氮卓類的舊藥，但要注意長期使用這些新藥仍有依賴的風險。

非藥物治療包括心理治療及情緒健康教育。前者的認知行為治療（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）已被公認為有效的療法。簡單來說，原理是糾正焦慮症患者對客觀事件產生的負面主觀思想、負面情緒及行為；以期紓緩症狀，改善生活模式，達到既治標亦治本的效果。情緒健康教育包括鼓勵患者作息有時，懂得自我鬆弛，善用時間及適當處理壓力等。心理治療一般由經過訓練的臨床心理學家或輔導員施行。

上述兩種治療可同時進行，又或先用藥物穩定急性的焦慮，然後採取認知行為療法，以求達到最佳效果及減少復發的機會。

結語

輕微、短暫的焦慮反應，實乃人之常情。如果懷疑自己或家人患上焦慮症，則宜及早求助。上述幾種焦慮症頗為普遍，治療效果及預後一般令人滿意，使患者解除困擾，重拾自信。本文既片面又極簡略，讀者如想了解更多認識，坊間有不少詳盡的書籍可供參考。要知道中國古代思想家如何看憂慮，需要了解整個「杞人憂天」寓言：知道杞人的景況，有一個人（可能是朋友）為他擔憂，用一套不科學的理論去開解，說天地不會崩墜；結果兩人都「舍然大喜」。思想家長廬子認為「天地不得不壞」，「難測難識……憂其壞者，誠為大（太）遠……遇其壞時，奚為不憂哉？」。最後，道家列子則採取不可知論的態度：「來不知去，去不知來。壞與不壞，吾何容心哉！」。面對一個焦慮症的患者，專業人士當然不能用「杞人朋友」的方法。然而一些如列子的傳統思想智慧，豁達的人生觀，用來配合當代的藥物與西方的認知行為療法，對某些患上焦慮症（特別是經常焦慮症）的華人或許有點幫助。

輔導員札記：

《為自己的心找一個家》

謝翠瑩女士
高級心理輔導員

最近看了一本書，作者以這樣一段描述開始——「父親的靈柩在烈日下曝曬著，停放在墓穴旁；在這兒，他終於可以安歇下來了」。作者父親在他小時候，拋下妻子及兩名孩子離開了，三十多年音訊全無，過著漂流無定的生活，直到一天，有一位牧師致電作者，通知他父親的死訊，就這樣，作者出席那分離了三十多年的父親的葬禮，在那空洞的墓穴旁，他有這樣一個想法「那天下午以前，我從沒有仔細想過家是甚麼，但自從那時起，家，牽動了我極深的感情。甚麼是家？我的家在哪？」¹作者透過父親的漂離人生作起點，再而描述人們在漂流的人生中，不斷尋尋覓覓的掙扎，最終如何尋找到歸家之路。

心靈的失落點

透過作者對父親人生的反思，以及對當代「漂流族」²的心靈狀況的描述，不期然喚起我心底一些感觸與體會。在平順的日子中，我們一直照著自己以為美好的、美滿的方式生活，直到有一天，一些事情發生了，我們才知道，自己一直以為很穩定、很理所當然的依靠，原來是如此不堪一擊，有朋友告訴我：「事情發生後，我感到我的世界完了，我認為幸福和快樂的日子不會再出現了。」

「有些時候，生命看似有意義，世界好像有條理，你覺得安全有保障，相信這世界本身並沒有大的危險。然而，這只是由於你喜愛熟悉的事物，因而產生出幻象而已。當危機發生的時候，這幼稚的定向瓦解……突然間，整個世界變得黑暗。」³有些人一生為事業而奮鬥，有一天心願達成，才發現這不是自己最想要的東西。有些人努力囤積財富，為下半生的生活預備，可是，有一天生病了，他再沒有健康來享受他以為美好的人生。又有一些人努力地建立自己的家庭，直到有一天發現枕邊人原來有第三者，過去的信任、親近都變得不再一樣，整個世界都散亂掉。

我相信人生存在許多可能和機會，同樣，我明白人生也充滿不少變數與落差，我們曾經努力地將人生的幸福、希望、快樂，都押在認為可以讓我們感到安定的人、事、物上，可是，不少人的經歷都在告訴我們——我們都曾經在人生某些段落失落過。在失落處我們失去了定向（disorientation）、失去了自我、失去了可以依靠的東西，甚至會失去了生存的意義，令我們感到徬徨和絕望。

心靈的相遇點

作為一位心理輔導員，每天我都跟不同的失落心靈相遇，案主們的失落點，正是我們的相遇點。在輔導室，是兩個個體的相遇，在相遇中我聆聽到不同的生命故事，令

我深深體會人生的坎坷痛苦、無常滄桑，同時亦敬佩這些生命裡頭的堅韌強頑、活潑美善。這些體會，令我更肯定這份工作的神聖嚴肅，同時也學習以尊重謙卑的態度繼續前行。

霍玉蓮女士在她的新作中，如此描述輔導室中的生命相遇——「在輔導室，生命與生命交流，有許多信任、安慰、承托，但也有許多測試、考驗和陷阱，我們需要再細心思量，向主耶穌學習祂道成肉身的生命。」⁴兩個本來陌生的個體在輔導室相遇，是甚麼元素說服案主，肯去信任那位稱為「輔導員」的人，將自己真真實實的剖白得透透徹徹，並相信對方能夠幫助自己？這真是謎一樣的過程！怎樣得到案主的信任？怎樣才能令對方經驗被明白、被接納、被關懷？這正是在治療歷程中很重要的相遇經驗。

輔導室的相遇是一份尊重、是一份同在、是一份承載，更是一份接納和關懷，讓受困、迷茫和痛苦的心靈得著一個安全和可以安歇的空間，重新整理自己往前走。

心靈的轉捩點

案主在困惑無助、失去定向的時候找上了輔導員，這暫時歇息的地方，就為案主提供了一個重新定向（reorientation）的空間。很多年前，曾看過一間茶坊的宣傳海報，上面寫著簡簡單單的一行文字：「歇一歇，是為了走更遠的路。」是的，有空間才能重新定位再上路，於是在失落處的相遇點，便成為人生的轉捩點。

友人曾經這樣跟我分享：「過去我以為人生應該有這些東西才是好的，我想像的將來應該是這樣才是好的，我認為關係應該是這樣才是好的，但經歷過這些打擊，在混亂、痛苦和掙扎過後，有一天，我突然醒悟過來，我重新認清自己的角色和責任，我看到自己的能力和資源，最重要，我發覺自己的視野不一樣了，我已長大了，就好像為自己的心找到一個家一樣！」

有空間停留、整頓，才能轉換視野，新的視野帶來改變的契機，原來醒悟是在轉念之間出現，重新定向之後，又可以輕鬆地前行。深願那些在受困和痛苦中掙扎的朋友，可以早日尋找到自己心靈的家。

註：

- 1 巴恩斯著，尋找心靈的家鄉，譚晴譯，頁1-24。
- 2 巴恩斯著，尋找心靈的家鄉，譚晴譯，頁66「飄流族根本不知道家在何處，而只是四處流蕩……她們可以到處旅遊去，可是她們又不屬於任何地方」。
- 3 巴恩斯著，尋找心靈的家鄉，譚晴譯，頁165。
- 4 霍玉蓮著，心理與心靈的重聚，頁336。

「完美主義」!!!

「老闆都唔係人，做到點好都話唔夠perfect！」

「你父母真係要求好高，99分都唔滿意！」

「他簡直是雞蛋裡挑骨頭，重話係老友！」

「無論點樣遷就佢，都話我唔夠愛佢，我老婆真係好吹毛求疵！」

完美主義 初探 (一)

譚日新先生
高級心理輔導員

我們不時在親友間、公眾地方或電影中也會聽到以上的慨嘆，形容一些人有很高的要求，令到自己或身邊的人很痛苦。到底我們應怎樣衡量一個人是否有完美主義（Perfectionism）的傾向？又或者再仔細些說，在哪一方面特別有完美主義的傾向？除了一些觀察和直覺外，到底是否有一些比較客觀的標準呢？本文的目的是嘗試讓讀者了解自己是否有完美主義傾向。

以下是一個由美國Appalachian State University心理學教授Dr. Robert W. Hill所設計問卷¹，目的是幫助我們了解是否有完美主義傾向。如果你在這方面多了解自己，請耐心回答以下所有問題，並圈上代表自己傾向的數字：

1 極不同意 / 從不	2 不同意 / 甚少	3 沒有意見 / 間中	4 同意 / 甚多	5 極同意 / 經常	
1. 為了令自己滿意，我需要凡事做到最好。	1	2	3	4	5
2. 我對別人的意見過分敏感。	1	2	3	4	5
3. 當別人所做的事情不能達到我的標準，我通常都會讓他們知道。	1	2	3	4	5
4. 我是計劃周詳的人。	1	2	3	4	5
5. 在作出決定前，我會小心地考量自己裡面不同的看法。	1	2	3	4	5
6. 如果我犯錯，人們可能會小看我。	1	2	3	4	5
7. 我經常感到父母要求我做到最好的壓力。	1	2	3	4	5
8. 如果我做一些事情不夠完美，我會經歷一段難過的時間才能復原過來。	1	2	3	4	5
9. 我投入所有的精力以達到無瑕疵的結果。	1	2	3	4	5
10. 當與別人比較所做的事情時，我常感到自己的不足。	1	2	3	4	5
11. 當其他人不能達到我的標準，我會感到不開心。	1	2	3	4	5
12. 我覺得物件應該收拾好，並放回原處。	1	2	3	4	5
13. 我大部份的決定也是經過部署的。	1	2	3	4	5
14. 失敗會令我感到份外尷尬。	1	2	3	4	5
15. 父母要求我的標準很高。	1	2	3	4	5
16. 我花很多時間擔心我已做完或需要做的事情。	1	2	3	4	5
17. 我不能忍受事情只完成一半。	1	2	3	4	5
18. 我敏感於別人如何回應我所做的事情。	1	2	3	4	5
19. 我不太能忍受別人因做事馬虎而作出的藉口。	1	2	3	4	5
20. 我會形容自己是一個有秩序的人。	1	2	3	4	5

21. 我大部分的決定是經過思考才作出的。	1	2	3	4	5
22. 我會對犯錯有過度的反應。	1	2	3	4	5
23. 我的父母很難被取悅。	1	2	3	4	5
24. 如果我犯了一個錯誤，會一整天都不好過。	1	2	3	4	5
25. 我要在每一份功課/任務中做到最好。	1	2	3	4	5
26. 我關注別人是否認同我所作的事情。	1	2	3	4	5
27. 我經常對人很有批判性。	1	2	3	4	5
28. 我通常喜歡事情有組織和有紀律。	1	2	3	4	5
29. 我通常需要經過思考，才知道我想要甚麼。	1	2	3	4	5
30. 如果有人指出我的過錯，我覺得已失去了這人對我某方面的尊重。	1	2	3	4	5
31. 父母對我的成就有很高的期望。	1	2	3	4	5
32. 如果我說了或做了一些愚笨的事情，我會整天不斷回想它。	1	2	3	4	5
33. 我會嚴苛地鞭策自己，以達到更高的標準。	1	2	3	4	5
34. 我常常因害怕自己說錯了話而默不作聲。	1	2	3	4	5
35. 我經常被一些處事懶惰和馬虎的人激怒。	1	2	3	4	5
36. 我經常清潔家居。	1	2	3	4	5
37. 在我採取行動前，我需要花時間去計劃。	1	2	3	4	5
38. 如果我搞砸了一件事，人們可能開始質疑我所做的一切。	1	2	3	4	5
39. 在成長中，我往往因要做對每一件事而感到有很多壓力。	1	2	3	4	5
40. 當我犯了一個錯誤，我通常不能阻止自己去想著它。	1	2	3	4	5
41. 我所做的一切事情，必定要追求卓越。	1	2	3	4	5
42. 我在意別人對我的看法。	1	2	3	4	5
43. 我不太能忍受別人因不小心而犯錯。	1	2	3	4	5
44. 我確保用完的東西立刻會收拾好。	1	2	3	4	5
45. 在作決定前，我傾向審慎。	1	2	3	4	5
46. 對我來說，一個錯誤等於失敗。	1	2	3	4	5
47. 父母為了使我成功而給我很多壓力。	1	2	3	4	5
48. 我經常重複地想著一些我曾做過的事情。	1	2	3	4	5
49. 我經常關注別人記著我說了一些錯誤的話。	1	2	3	4	5
50. 我常常因別人所犯的錯誤而感到灰心喪氣。	1	2	3	4	5
51. 我的櫃子是整潔和有系統的。	1	2	3	4	5
52. 我通常不能在當場作決定。	1	2	3	4	5
53. 犯錯誤是愚蠢的標誌。	1	2	3	4	5
54. 我經常覺得父母希望我是完美的。	1	2	3	4	5
55. 當開始進行一項計劃，我不能停止思考如何把它做得更好。	1	2	3	4	5
56. 我的工作間通常是整齊的。	1	2	3	4	5
57. 如果我犯了一個嚴重的錯誤，我感到自己枉為人。	1	2	3	4	5
58. 父母期望我要做到最好。	1	2	3	4	5
59. 我花很多時間去擔心別人對我的看法。	1	2	3	4	5

完成以上的問卷後，請轉往第十頁計分和分析。

註：

¹ 筆者已獲得Dr. Robert W. Hill授權使用及翻譯，在未經授權下，請勿私自轉載使用，多謝合作。

九型性格學 (Enneagram) 之 學習與應用

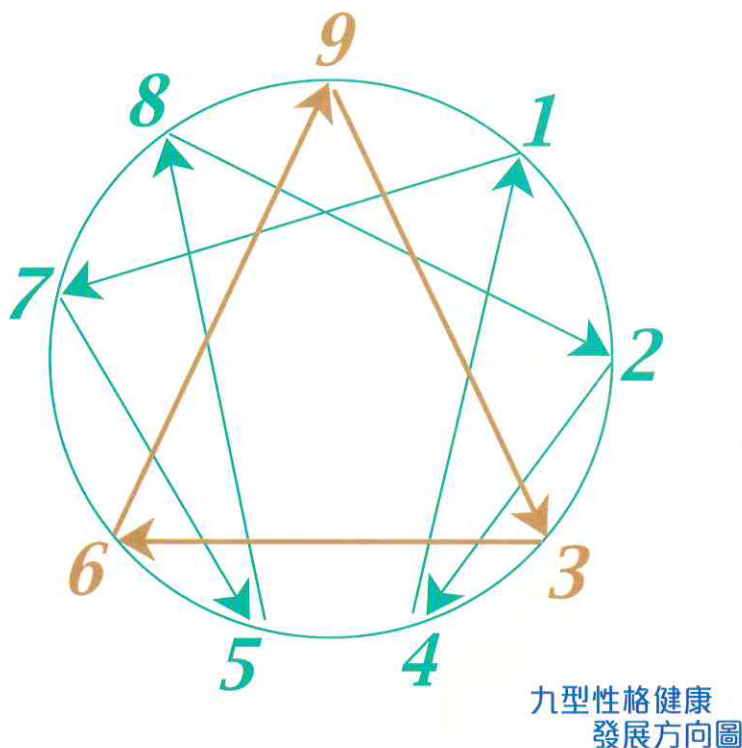
梁趙穎懿女士
高級心理輔導員

九型性格學（以下簡稱九型）是源於中東的口傳智慧，近年經美國的大學研究及傳授愈來愈普及。我喜歡這門學問，因它助我對人與生俱來的性格有更多了解，而且提出成長方向，對人認識自己及如何改善自己有一定的參考價值，亦可應用在人際相處上。本文旨在拋磚引玉，讓讀者對九型性格有一概略的了解，再決定以甚麼途徑進深學習。

九型性格學把人定型？

「九型」主張把人的核心性格分為三大組九類型，由一至九號排列。三大組以人的驅動力來劃分，二三四號屬心區組，情感驅力強；五六七號屬腦區組，理性驅力強；八九一號屬身軀組，行動驅力強。此性格學把人分為九個號碼而非冠以名稱，是因為描述的文字往往只能突顯該型號的部分特質，亦隱含褒貶的味道，如七號被稱為享樂者、活躍型、多才多藝，予人不同的印象。用數字另一原因，是想強調不同的型號是獨特的，沒有一個號碼比另一個號碼優勝，各有千秋，最重要的是一個人是否健康，能否發揮其性格所長及平衡性格中的幽暗面。

九型指出每種型號均有九個級別的健康程度（一最健康），因而相同型號的人可有不同的表現，如健康的八號可以是偉大的領袖，不健康的八號則變成獨裁者。所以九型雖認為人有天賦的品性，不會變成另一型號，但其理論是很動態的（dynamic），強調在自身型號中向健康的階梯提升；亦需向其他型號學習，以達至成長，如執著完美的一號需向七號學習其享受當下，放鬆自己。所以，人不應該說我是X號，我就是這樣的，「天生如此」不能作不求進步的借口，九型正是指出每種性格的潛質與陷阱，讓人去發展自己，邁向成長成熟。



我是哪一型？

坊間有一些免費及收費的測驗，由六題至二百題不等。但凡測驗只作參考，不應盡信，因為不同測驗的嚴謹程度及準確程度各有差異，而且所有測驗都是自評的，加上對題目的理解或有不同，都會令測驗有誤差的可能。人受社化過程影響，思想行為不斷在演變，所以做測驗時最好以年幼時（小學或之前）的心思意念行為及內心渴求來選擇答案。得分最高的三個型號之一通常就是你的核心性格，做測驗可幫助你縮窄可能的範圍，作進一步探索。如果最高得分的三項中有兩項是相連的號碼，如2及3，則有可能其一為核心性格，另一個是次性格，稱為「側翼」。

九型不是單看人的行為，更著重其內心動機，例如：二號樂於助人，自我價值在助人中得到肯定；八號的助人行為是出於抱打不平，保護弱小。不同的性格描述往往亦有部分與自己相似，加上九型有側翼性格，令同一型號但不同側翼的人表現頗不相同，所以要了解自己的核心性格，得坦誠開放地觀察自己，對照各型號之仔細描述，逐漸揣摩而得。也有些人的性格相當鮮明，不做測驗也可輕易辨認出自己的性格類型。

從認識自己到尋找成長路

九型理論主張九種性格有不同的核心價值追求和內心恐懼，天主教更把九種性格配以九宗罪，即九種阻礙人發展的邪情——人容易墮陷的地方。這些論述可幫助人進深了解自己的內心渴求、恐懼和軟弱，認識真實的自我是成長的起點。

1號的核心價值追求是完美，希望能做得對做得好，不但對己要求高，亦傾向糾正別人。一號害怕憤怒而傾向壓抑，因此一號的邪情是憤怒怨恨，對己對人對世界不滿。

2號的核心價值追求是愛，心中充滿助人的熱誠，卻害怕被人知道需要。二號的邪情是驕傲，為自己的優點而驕傲，認為自己好，難以承認自己也有痛苦和需要。

3號的核心價值追求是成功，重視效率與形象，害怕失敗和被否定，希望得到別人（尤其成功人士）的認同。三號的邪情是自欺，由於過分著重外在成就和形象，容易忽略發展真我及內心靈性的成長。

4號的核心價值追求是獨特、原創，最害怕平庸。四號的邪情是妒忌，常覺得別人有一些自己沒有的質素或感到自己失去了一些東西，不易滿足。

5號的核心價值追求是智慧、知識，最怕虛浮膚淺和無用。五號的邪情是貪婪，不是貪戀物質，而是不斷追求知識來充實自己，甚至減少與人交往，以保留個人空間及內在資源，傾向自足，較不重視關係或感情的培養。

6號的核心價值追求是忠誠，守規負責任，最怕不安全。六號的邪情是焦慮，常有不安安全感、對將來憂慮及常預期有危險的發生。

7號的核心價值追求是快樂，最怕面對痛苦。七號的邪情是貪得無厭，用各種活動來塞滿時間表，卻仍覺得不足夠。

8號的核心價值追求是能力，能影響甚至領導別人，最怕面對自己的軟弱。八號的邪情是縱情，不是指性愛方面，而是對各樣事物都全情投入，不斷需要控制及自我延展。

9號的核心價值追求是和平及安頓滿足，最怕衝突。九號的邪情是怠惰，不太願意對生活投入太多精神和能量。

每一種性格都有其強弱處，有發展潛質也有潰壞的危機。誠實地探索、認識真我，並接納自己是成長的第一步。成長之路亦包括：

i. 練習抽離地觀察自己，提升自我覺察力：每天省察自己的內心，注意自己的情緒及與之相關的想法、身體反應和行動。留意自己的正面及負面特質；正面的予以肯定和擴展，負面的予以修正調節。

ii. 練習自我提醒、自我對話：方向是接納自己、鼓勵自己正視幽暗面和恐懼，加強正向思維，多問自己：「那又如何？」例如：「即使這次失敗，那又如何？將來仍有其他機會，最重要的是從失敗中學習，下次做得更好。」亦可用「也許」來挑戰自己的固有想法或做法，例如：也許事情並不那麼危險，可以試試看/放鬆一點。也許別人是對的，也許他的方法同樣奏效……。

iii. 循成長方向走：九型提出人有成長和瓦解方向，即3 6 9 3及1 7 5 8 2 4 1。瓦解方向則是相反而行，即9 6 3 9及1 4 2 8 5 7 1，出現倒退型號不健康的特質。3 6 9是一個循環，三號學習六號的忠誠、沉著及與人合作；六號學習九號的樂觀、放鬆；九號學習三號的自信、效率、目標為本等。在另一組循環中，一號學習七號的即興好玩、享受人生；七號學習五號專注、思考、鑽研；五號學習八號的決斷、坐言起行、積極投入；八號學習二號對人的關懷友善和樂於助人；二號學習四號的自我肯定、創意、自然；四號則學習一號的重原則和紀律。

iv. 廣結益友：這裡益友是指屬於你需要學習那型號而又健康的朋友，從他們身上觀察、體會那些你缺乏的正面質素，讓他們感染你、幫助你改變。

v. 倚靠上主更新自己：謙卑地承認自己的不足，決心求變，加上各種滋養心靈的練習，漸漸邁向成長成熟。如有導師引導，效果更佳。

小結

學習九型的入門方法是參加相關課程和看書，在掌握基礎知識後繼續觀察、反思，認識內心的動力、渴望和恐懼。由自己的型號開始，慢慢了解各型號的特質，尋求自我成長，才再研究怎樣應用九型在同事的合作、教導子女及夫婦相處上。

九型參考書：

《性格型態——心理取向的九種人格分類》Don Richard Riso著，吳振能、傅世良、陳營生譯，遠流出版公司（2001年二版）

《激發孩子潛能的九種性格》鈴木秀子著，劉敏譯，上旗文化出版（1999年）

The Enneagram and Spiritual Direction—Nine Paths to Spiritual Guidance, by James Empereur (Continuum: 1997)

The Enneagram in Love and Work—Understanding Your Intimate & Business Relationships, by Helen Palmer (Harper Collins:1995)

壓力的點與滴

胡鳳娟女士
臨床心理學家

「每個人在社會有壓力……我有壓力，你有壓力……大家都有壓力。」這是2006年巴士阿叔事件中的一段說話，「壓力」似乎已經成為都市人掛在嘴邊的詞語。如果我們在雅虎 (yahoo) 或谷歌 (google) 搜尋器中輸入「壓力」或「stress」，會得出數以億計的查詢結果，它的普及程度可想而知。其實，「壓力」是學術界及民間團體熱門的研究項目，近年來有不少有趣的發現，本文與讀者分享其中點滴。

男女大不同

1930年代初，生理學家Walter B. Cannon描述了動物面對壓力時的生理反應，稱之為搏鬥或逃跑 (fight-or-flight) 的反應。這個理論指出：當動物意識到危險時，大腦會發放訊息到交感神經系統 (sympathetic nervous system)，腎上腺素會隨之上升，並引發一連串的身體反應，包括呼吸急促、心跳加快、肌肉收緊、血液流到大肌肉、身體冒汗、瞳孔放大、消化系統放緩、排泄增加……等，讓動物可以逃離或戰勝當前的危險。

六十多年來，科學家都以這個搏鬥或逃跑的觀念去理解人類的壓力反應，並探究它對健康、情緒及行為等的影響。到了21世紀初，心理學家Shelley E. Taylor及她的同事提出另一個理論：男性的確較多採用搏鬥或逃跑的反應，但女性卻有所不同，除了搏鬥或逃跑外，她們還有另一種方式去處理壓力，就是照料與友好 (tend-and-befriend)。面對壓力時，女性會着力照顧幼小 (tend) 及尋求社交支援 (befriend)。

學者認為女性這種照料與友好的反應是與體內一種名為oxytocin的荷爾蒙有關。所謂「男主外、女主內」，在大多數社會中，女性都肩負着照顧孩子的責任，而許多研究都證實oxytocin可促使母親照顧孩子及與孩子建立親密的關係。在面對危險 (壓力) 時，女性更需要照料孩子，不宜輕易與敵人搏鬥，亦不可一走了之，搏鬥或逃跑的反應並不一定適用，反而與同伴結盟可以保護孩子。學者推測雌性動物此時會分泌這種荷爾蒙，幫助她們放鬆下來，紓緩搏鬥或逃跑的反應。這推論有一定的理據支持，因為科學家發現雌性草原田鼠注射了oxytocin後，會增加與同類的接觸，並減少侵略行為。

這些發現對我們有甚麼啟示呢？第一，兩性可尊重彼此的不同。丈夫放工回家，太太第一時間說這樣說那樣，未必是她囉唆，可能是她在家庭或工作上遇上壓力，希望

尋求丈夫的支援，這是她友好 (befriend) 的壓力反應，丈夫不妨給她一點時間、一點支持，聆聽她的心聲。面對嚴重的壓力，男性可能會不自覺地採取了搏鬥或逃跑的反應，為了避免無謂的激辯或丈夫離家出走，太太不宜嘮嘮叨叨、咄咄逼人，丈夫回家後，太太不妨給他一點歇息的時間，讓他暫時逃避工作的壓力，然後向他表示一點關心，有助他恢復元氣。第二，兩性可彼此學習。照料與友好這種應付壓力的方式並不是女性的專利，男性同樣用得着。也許，在遠古時代，壓力多牽涉生命危險，在緊急關頭，男女不同的反應方式是最佳的配合。但在現今社會，壓力來自多方面，並且多數會維持一段時間，搏鬥或逃跑，照料與友好，兩者沒有好壞之分，都是應付壓力的方式，如男女能彼此學習，擴闊自己應付問題的模式，因事制宜，可能會有更理想的結果。

兒童也有壓力

民主黨研究中心於2002年進行了「兒童精神壓力問卷調查」，用電話訪問了226名6-14歲的學童。結果顯示，最多被訪兒童 (74%) 表示在日常生活有壓力，其次 (60%) 是功課，第三 (41%) 是朋輩相處。然而，若以壓力的程度計算 (即受訪者表示壓力非常大)，則以功課居首位 (18%)，生活壓力 (15%) 及朋輩相處 (13%) 為次要。由此看來，香港兒童承受着多方面的壓力，而功課是一個主要的壓力來源。

其他研究也有類似的結果，如：點蟲蟲熱線於2003年進行的「最新兒童壓力調查」，用電話形式訪問了667名6-15歲的學童，也是最多被訪者 (55%) 表示在學業上有壓力，而表示在家人關係、同學相處及自己外表上有壓力的分別佔21%、15%及9%，可見學業壓力影響着最多兒童。這個調查也進一步了解學業壓力的來源，數據顯示「功課太多太難」是主因，其次是「成績達不到自己的要求」及「成績達不到父母的要求」。

面對孩子的壓力，家長的態度是如何的呢？上文提及的「兒童精神壓力問卷調查」除了搜集學童的意見外，也訪問了372名家長。在受訪的家長中，近43%表示最關心的是子女的精神健康，可是，只有25%的受訪學童認為這是父母的取向！雖然不多於20%家長表示最關心的是子女的成績，但在約50%的兒童眼中，成績才是父母最着緊的！此外，接近60%被訪家長認為能減輕子女的壓力，但只有約42%的被訪學童持相同看法；更甚者，有20%兒童表示家長加重了子女的壓力！

為何父母與子女的意見有這些落差呢？筆者推測有兩個可能性。第一個可能性是：家長在回應訪問時只是根據社會期望作答，理念上同意父母應以子女的精神健康為重，亦應努力減輕子女的壓力，但真正的想法並不是這樣，因此行動上並沒有配合，實況被孩子看在眼裏。第二個可能性是：家長確實是最關心子女的精神健康，成績其次，亦致力紓緩子女的壓力，但在實際上子女卻未能接收到父母的良好意願，產生了誤會。兩項推測中，前者涉及家長的態度，後者則是技巧問題。無論是哪一個可能性，又或是否有其他因素，都值得我們反省。

笑一笑，世界更美妙

香港旅遊協會在1980年製作了一首廣告歌，歌詞是這樣的：「笑笑笑，妙妙妙，毋忘露笑容。你一笑，盡歡樂，麻煩盡去掉。愉快的相處，變成高招；誠實有禮，不可缺少。笑一笑，世界更美妙。」這首歌曲風靡一時，但「笑」是否真的能為我們帶來歡樂，成為減壓妙方呢？

就上述疑問，Mary P. Bennett 及 Cecile Lengacher (2006a, 2006b, 2008, 2009) 做了深入的探討，她們檢視了多項有關幽默及歡笑的研究，得出以下總結。第一，幽默感高的人，自尊心也較正面。第二，有些研究發現幽默可以紓緩生活壓力而引致的抑鬱情緒，但當中的關係仍不太清晰。第三，大笑比微笑更能提高人的正面情緒。第四，大笑可帶動深呼吸及肌肉放鬆，亦如帶氧運動般改變心肺活動，但一般人不會持續地大笑，所以我們不能將它等同於帶氧運動。第五，有關歡笑可減少腎上腺素及皮質醇等壓力荷爾蒙的說法，研究結果並不一致。第六，幽默感未必會提升人體的免疫功能，但如果人看了一些風趣幽默的影片而開懷大笑的話，有助減低壓力及提升免疫功能。

綜觀以上資料，只有部分實驗結果證明幽默及歡笑的正面效用。礙於研究設計、工具及對象等問題，在科學的層面，笑是否一個減壓良方仍然是一個未解之謎，有待學者進一步的研究。然而，從主觀的角度，笑令人感到快樂，甚至變得積極。從社交的觀點，笑讓人顯得友善，可拉近人與人之間的距離。再者，笑是免費的，沒有任何副作用，又不太受時間及空間的限制，我們何不多笑一笑呢？

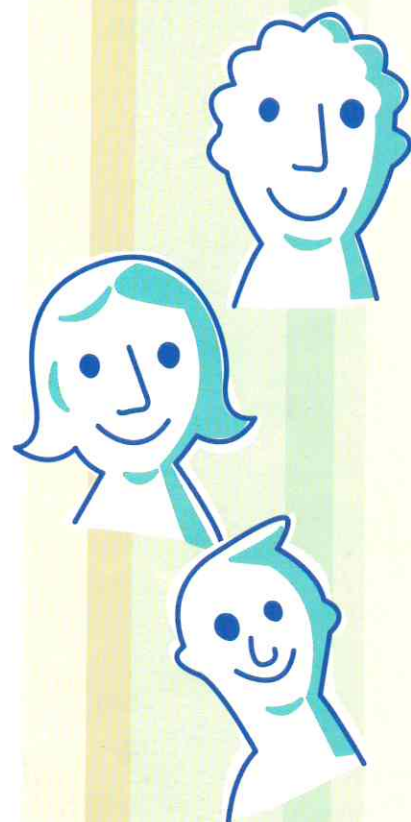
有人堅持有諸內才能形諸外，開心就自然會笑，心裏愁煩就怎樣也笑不出來。不錯的，我們的情緒會透過臉部表情及身體語言表達出來，高興時會笑逐顏開，憂慮時會愁眉苦臉。然而，這個次序原來是可以倒轉的！臉部回饋推論 (facial feedback hypothesis) 提出，臉部肌肉會傳達訊息至大腦，協助大腦解讀當事人的感受，例如：一個憤怒的表情會令大腦「告訴」當事人他正感到憤怒。不妨試試以下的實驗：請你提起雙眉，掙大眼睛，張開嘴巴，將頭部稍向後仰，你有何發現呢？

總結

由於篇幅所限，上文只可列出少數與壓力有關的研究結果。希望在這個壓力都市，我們能彼此體諒，彼此學習，增加應付壓力的方法，不但自己減壓，也協助身邊的伴侶、孩子、朋友、同事等減壓。在日常生活中，嘗試多提起兩邊嘴角，多做一些舒暢的活動，多回味一些快樂的事情，看看大家的壓力指數有否轉變吧。

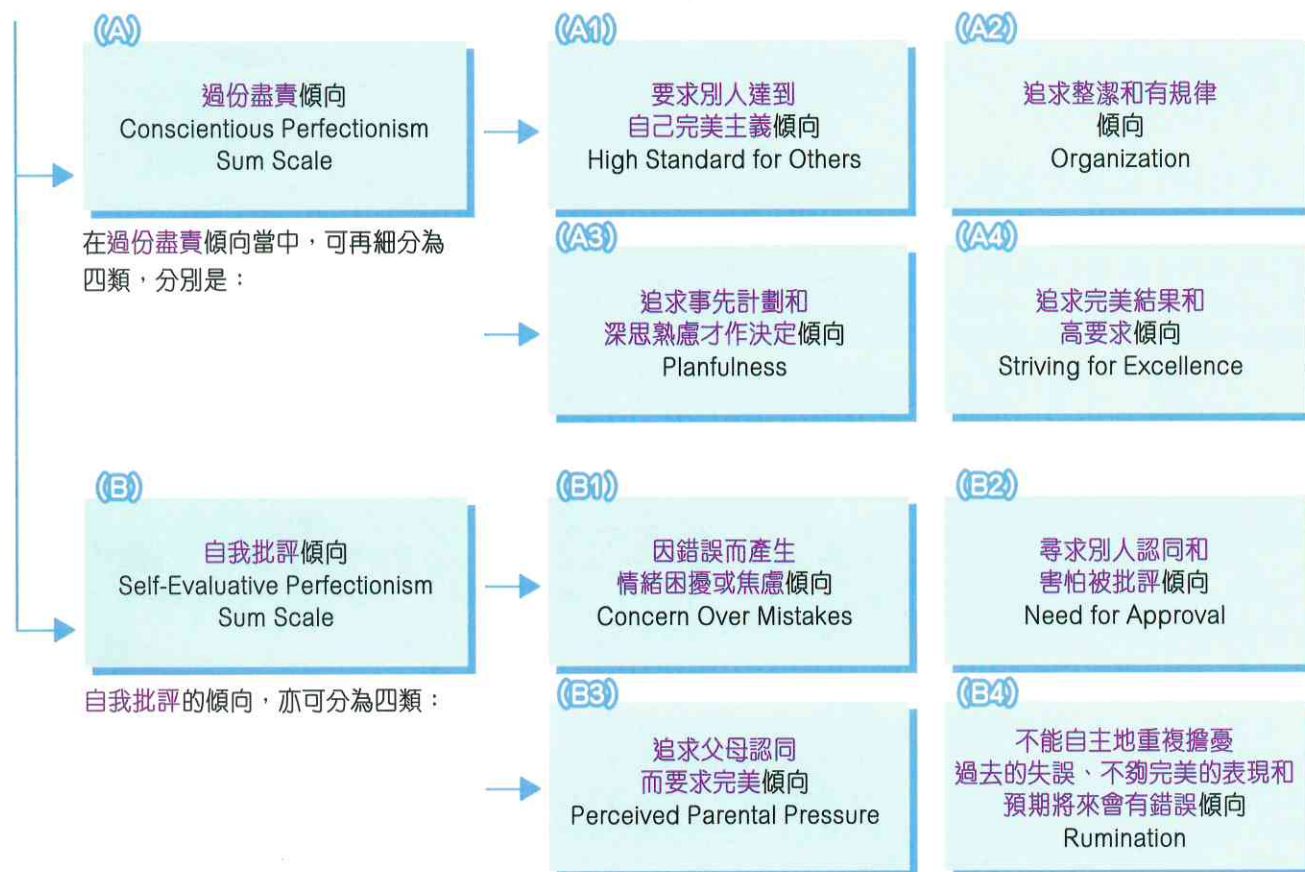
參考資料

- 民主黨研究中心 (2002)。兒童精神壓力問卷調查。
- 點蟲蟲熱線 (2003)。最新兒童壓力調查。
- Azar, B. (2000). A new stress paradigm for women. *Monitor*, 31 (7), 42.
- Bennett, M.P. & Lengacher, C. (2006a). Humor and laughter may influence health: I. History and background. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 3 (1), 61-63.
- Bennett, M.P. & Lengacher, C. (2006b). Humor and laughter may influence health: II. Complementary therapies and humor in a clinical population. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 3 (2), 187-190.
- Bennett, M.P. & Lengacher, C. (2008). Humor and laughter may influence health: III. Laughter and health outcomes. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 5 (1), 37-40.
- Bennett, M.P. & Lengacher, C. (2009). Humor and laughter may influence health: IV. Humor and immune function. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 6 (2), 159-164.
- Weiten, W. (1998). *Psychology: Themes and variations (4th ed.)*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.



(續) 完美主義初探 (一)

Dr. Robert Hill將以上問卷中59條的問題，歸納為兩大類的完美主義傾向，分別是



計分和分析方法：

將第4、5頁答案中的分數抄到第11頁對應的括弧內，例如在下面的例子(A1)項中，將第3條、第11條、第19條、第27條、第35條、第43條和第50條問題中答案的分數，抄到下面對應的括弧內，將加起來的總和再除問題數目，即7，便得到3.43的分數。

例子：

完美主義傾向歸類	問題 (答案中的分數)	平均分數	決定性分數
(A1) 要求別人達到 自己完美主義的傾向	問題 3 11 19 27 35 43 50 答案 $[(2)+(4)+(5)+(2)+(3)+(4)+(4)]/7$ $=3.43$ (A1) $2.83 < 3.43 < 3.61$	2.83	3.61

在上表中，左面的數字2.83則為Dr. Hill在他的研究中得到的平均數，右面的數字3.61則為決定性分數²，Dr. Hill指出當我們在那一目中**超過這決定性分數**即表示我們**有這方面的傾向**。在我們的例子中，3.43大過平均數2.83，但少過3.61 ($2.83 < 3.43 < 3.61$)，故不算有(A1)「要求別人達到自己完美主義」這方面的傾向。但假如我們在(A1)項中得出的數字是3.89，則反映我們在這方面有完美主義的傾向。

接著下面(A2)、(A3)和(A4)項，也是如此類推計算出來，然後再由它們計出(A)項的分數出來，即「過份盡責」傾向。而「自我批評」的傾向中，(B)、(B1)至(B4)項也是這樣計算出來。現在你可以將前面的分數抄至第11頁的計算表，便得出結果。

完美主義傾向歸類	問題 (答案中的分數)	平均分數	決定性分數
(A) 過份盡責傾向			
(A1) 要求別人達到自己完美主義傾向	問題 3 11 19 27 35 43 50 答案 $[()+()+()+()+()+()+()]/7$ =____ (A1)	2.83	3.61
(A2) 追求整潔和有規律的傾向	問題 4 12 20 28 36 44 51 56 答案 $[()+()+()+()+()+()+()+()]/8$ =____ (A2)	3.5	4.36
(A3) 追求事先計劃和深思熟慮才作決定傾向	問題 5 13 21 29 37 45 55 答案 $[()+()+()+()+()+()+()]/7$ =____ (A3)	3.4	4.16
(A4) 追求完美結果和高要求傾向	問題 1 9 17 25 33 41 答案 $[()+()+()+()+()+()]/6$ =____ (A4)	3.1	3.9
過份盡責傾向總分	(A1) + (A2) + (A3) + (A4) () + () + () + () = _____ (A)	12.83	15.24
(B) 自我批評傾向			
(B1) 因錯誤而產生情緒困擾或焦慮傾向	問題 6 14 22 30 38 46 53 57 答案 $[()+()+()+()+()+()+()+()]/8$ =____ (B1)	2.46	3.21
(B2) 尋求別人認同和害怕被批評傾向	問題 2 10 18 26 34 42 49 59 答案 $[()+()+()+()+()+()+()+()]/8$ =____ (B2)	3.22	3.99
(B3) 追求父母認同而要求完美傾向	問題 7 15 23 31 39 47 54 58 答案 $[()+()+()+()+()+()+()+()]/8$ =____ (B3)	3.17	4.06
(B4) 不能自主地重複擔憂過去的失誤、不夠完美的表現和預期將來會有錯誤傾向	問題 8 16 24 32 40 48 55 答案 $[()+()+()+()+()+()+()]/7$ =____ (B4)	2.83	3.65
自我批評傾向總分	(B1) + (B2) + (B3) + (B4) () + () + () + () = _____ (B)	11.68	14.29
整體完美主義總分	(A) + (B) () + () = _____	24.51	28.91

希望從以上的分析，能夠讓你對自己是否有完美主義有一個初步了解，從而讓自己可以有多些關注和作出改善。但希望讀者不要將這分析作為一個斷定自己或別人的唯一工具。假如讀者擔心自己在完美主義方面已達到一個對己或對人帶來困擾的程度，便應尋求專業的幫助。由於篇幅所限，筆者在未來的通訊將會繼續和大家探討完美主義的本質、與其他心理困擾的關係和如何克服完美主義所帶來的問題。

註：

² 此決定性分數是Dr. Robert W. Hill在美國研究得出的結果，目前香港仍未有本地研究得出來的決定性分數，故得出的結果只可作參考。

新增服務簡介

ALLIANCE HOLISTIC CARE CENTER
誠信綜合治療中心

WELCOME TO www.allianceholistic.com.hk

關於我們 About us | 服務簡介 Services | 專業人員 Professionals | 成長加油站 Resource centre | 互動平台 Mail box | 聯絡我們 Contact us | 常見問題 Q & A | 惡劣天氣安排 Severe weather arrangement

突破限制 重拾希望 茁壯成長

服務簡介 SERVICES > 詳情

- 心理評估
- 心理健康教育課程
- 心理輔導/治療
- 小組督導

我們的使命 OUR MISSION

「誠信綜合治療中心」致力為大眾提供優質的心理健康服務，由數位資深精神科醫生及臨床心理學家於2003年創辦。我們以整全的角度了解受助者的心理及情緒困擾，透過綜合性治療服務，促進受助者的身體、心理、社交及靈性健康。

免費聲明 DISCLAIMER | caring company | COPYRIGHT © 2009 ALLIANCE HOLISTIC CARE CENTER. ALL RIGHTS RESERVED.

圖解：「植物」代表生生不息；「光線」代表光明、希望。捧著植物的手代表本中心專業人員對當事人的匡扶和承托，促進其突破與成長。

為使服務更完善，本中心現增設新網頁，為閣下提供最新的心理健康資訊。

網頁內容包括本中心的**服務簡介**及**專業人員介紹**，更特設 **成長加油站**，定期推出由精神科專科醫生、臨床心理學家及心理輔導員撰寫有關各類心理資訊的文章；另設 **互動平台**，讓大眾查詢有關心理健康疑問。

互動平台 MAIL BOX

回覆留言

家庭關係？培育與管教？
學業適應？遊戲的妙用？夫婦關係？婚外情？人際關係？認識情緒？抗逆力？
上網沉溺？躁狂抑鬱症？精神分裂？
強迫症？情感虐待？驚恐症？
專注力缺乏/過度活躍症？

問：我兒子被診斷有過度活躍症，他常常跑來跑去，四圍騷擾別人，同學不喜歡他，老師也經常投訴他，有時自己對著孩子也拿他沒辦法，想問輔導會對他有幫助嗎？

答：不是所有患上AD/HD的孩子都有行為問題，也不是所有不專心、頑皮的孩子都患有AD/HD，我們必須小心分辨，才能給予孩子適切的幫助.....

成長加油站 RESOURCE CENTRE

家長篇

- 家庭關係
- 培育與管教
- 學業適應
- 遺棄的處理

誠信綜合治療中心網址：

<http://www.allianceholistic.com.hk>

查詢電話：九龍中心：(852) 2397 0798 香港中心：(852) 2815 5661

如閣下希望收到本中心最新網頁資訊及活動消息，請電郵閣下的姓名及電郵地址至 news@allianceholistic.com 或傳真至 2787 3069，註明「希望收到誠信綜合治療中心最新網頁資訊及活動消息」即可。