

信義

耆樂坊

癮



二零一七年

四月

第五十五期

目錄

- P2 成癮？不如過癮！
- P4 成癮之路
- P5 臭味相投十四載
- P6 專欄 中醫冷知識
- P6 專欄 眼睛去旅行
- P7 信義專區
「智友醫社同行」計劃
- P8 焦點搜尋

成癮?

不如過癮!

古語云：「人無癖不可與交，以其無深情也。」
人非草木，需要嗜好寄託生命，長者當然也不例外。

然而，近日有社工發現越來越多長者過份沉迷某一嗜好，甚或經常流連一些室內遊樂場，沉迷有博彩成份的遊戲（如推幣機等）；當然，亦有長者專注發展興趣，成功建立一門精關學問或巧手工藝。

其實再無傷大雅的娛樂，若不加以節制，也會陷入沉溺上癮的境況，最終一發不可收拾而泥足深陷。如不妥善處理，甚至會影響個人身心健康及家庭關係。



何謂成癮？

從心理學的角度剖析，成癮包括渴求、脫癮症狀以及耐受性三大元素。例如，以賭博成癮為例，你每天腦海裡是否都充斥著和賭博有關的景象和人事呢（渴求）？你是否嘗試減少賭博，或以其他活動替代，但又感到煩躁和焦慮不安呢（脫癮症狀）？你每天花在博彩遊戲上的時間和金錢是否越來越多呢（耐受性）？另外一個重要症狀是向家人隱瞞賭癮，甚至透過說謊以至偷竊來繼續賭博行為。

然而，有時家人礙於關係不便對長輩出言規勸，此時便需要專業人士介入和協助。香港有不少處理賭博成癮問題的社會服務，如香港明愛家庭服務的展晴中心以及東華三院的平和坊，均設有熱線供家人查詢和求助。

我們也總有些嗜好，但即使專注某一嗜好，也需要顧及身心均衡發展需要，切記為了興趣而廢寢忘食、忽略情緒健康。所謂愛之深、責之切，有時老友記當局者迷，反而兒孫媳婦旁觀者清，眼見長

輩過分沉迷單一嗜好而不自知，心焦如焚下難免不斷直斥其非，結果家人關係日漸疏離甚至破裂，令人嘆息。簡而言之，若老友記發現自己日常生活、家庭關係、社交活動以至精神和身體健康皆受到影響時，那麼是時候警惕了。

當然，俗話云「心病還需心藥醫」。很多長者因為獨居或社區支援不足而感到孤獨和沮喪，心情苦悶加上物資匱乏，參與博彩遊戲都是為了尋求娛樂和一些物質好處；或因精神欠缺寄託，以致過份沉迷單一嗜好，也只為消磨時間。事實上，長者可多參與社區活動，投入自己感興趣的義務工作，例如，均衡地發展興趣，鑽研當中的學問，與人分享及交流心得、甚至擔任導師，傾囊相授，不單可消磨時間，亦能建立和發揮個人的能力和各種優勢(strength)，培養良好兼有意義的生活習慣，繼而慢慢減低心理上過分沉迷或依賴單一嗜好，並積極投入生活，過著有方向和有意義的人生，是預防成癮的最佳方法。

一天一天過癮地生活，今天就是幸福。



謝樹基

教授

社會工作及社會行政學系
香港大學社會科學學院
副院長(本科教育)





成癮之路

阿盧



賭博纏繞半生，輸掉婚姻和親情。

年過花甲的阿盧幽幽道出自己的經歷。生於草根家庭，家人有打麻雀習慣，阿盧自幼已偶爾參與；小學階段，開始接觸啤牌玩意，賭博玩意漸成習慣。中學畢業，踏入社會工作，同事放工後習慣聚在一起賭博，接觸機會更多，廿一點、排九、十三張，形形色色，多不勝數。

贏錢，填補不了內心空洞

在上司及同事眼中，阿盧是勤奮員工；妻女眼中，他是一位愛錫妻女，盡力肩負責任的好爸爸、好丈夫。事實上，當時的他已不能自拔，因難耐賭癮而要設法隱瞞家人，內心有難以言喻的痛苦。身為賭徒的他，深明家人不會接受從賭博賺回來的錢，所以即使贏錢也不敢向家人透露半句，感覺孤單。

「當時工作同家庭都面對好大壓力，自己想逃避現實，搵途徑發洩。賭錢，為我帶來好大興奮同時快感，之後就越放越多時間去賭錢，俾自己暫時脫離現實、忘記壓力。」阿盧就這樣一步步把自已推向成「癮」之路。「最初我唔覺得自己上咗癮，開始變本加厲，後來成個月人工都賭清光，連家用都無得俾。」每逢出糧日子，阿盧便如熱鍋上的螞蟻，立刻找櫃員機提款再乘船到澳門，腦裡只有賭博，其他一概拋諸腦後，賭完翌日趕早船回港工作，每日在賭博、還債、工作的漩渦中浮沈。

賭博向來輸多贏少，阿盧認為自己運氣好，總有一次連本帶利賺回，為了賭博不惜四處借貸，有親朋戚友、樓下店舖東主都是目標，最後甚至要變賣物業。欠債問題日益嚴重，妻子、父母不停幫他還債，直至「爆煲」，妻子因而患上情緒病要接受心理治療；女兒們怪責爸爸是導致媽媽患上情緒病的原兇，父女關係漸行漸遠；為了幫他還債，父母賠上了老本，家人曾決絕地着他去跳樓。現在回想，阿盧理解家人當時那鼓憤怒和憎恨。

前妻鼓勵成轉捩

2013年阿盧在前妻鼓勵及陪伴下到東華三院平和坊了解戒賭服務。猶記得初次乘升降機到中心，很害怕別人知道自己前往戒賭，感到別人總帶歧異目光。中心為他提供多元化小組活動來認識及學習抗衡賭癮、面對自己及重建健康生活。印象最深刻是於五日四夜治療營內，他與其他過來人一起分享經歷，當眾痛哭。

不獲邀出席長女婚宴

接受戒賭服務後約一年，阿盧復賭，適逢長女出嫁，「兄弟姊妹都叫大女不要請我出席，擔心會失禮。」此刻的他仍耿耿於懷。其實縱然獲邀，他又豈敢出席？想起要與曾借錢給自己的親戚們碰面，早已喘不過氣。每當憶起這些片段，失落、困惑、苦澀全湧心頭，悔疚自己為何會弄至如斯田地？

今日阿盧已成功戒賭，但賭博念頭仍不時浮現腦海，中心教導他需要去接納這些念頭，慢慢深呼吸，停一停、想一想自己被賭博拖垮的前半生，決不可重蹈覆轍，以消除賭博念頭。此外，亦鼓勵他重建個人興趣以消磨時間，現時阿盧會定期跑步，更準備了參加馬拉松半碼賽事。

簷前滴水 點滴在心頭

回望前塵，阿盧坦言最遺憾莫過於未能在父母生時，讓雙親親眼見證他成功戒賭。同時感激前妻和家人對他不離不棄、支持和接納，讓他有機會重新做人。年前，獲幼女邀請出席她的婚宴，更是喜出望外。雖然現在家人不同住，但每逢節慶總會聚會用膳，享受天倫之樂。

特別鳴謝：東華三院平和坊



吳金杏

申夏翔

臭味相投十四載

— 從剪紙藝術達至修心養性

你能說出一件讓你堅持了十四年的事情嗎？

因緣際遇，在一次中心活動裡，一向對手工藝甚有興趣的申夏翔與退休前為「樟木槓」調刻師的吳金杏一起接觸到剪紙藝術，兩人試過後大呼好玩，從此不能自拔，一玩便是十四年。

亦師亦友，相伴學習研究

由於十多年前剪紙藝術在香港並未流行，兩人為加師深認識，遍尋香港不同地方的剪紙藝術展覽和圖書館借閱剪紙書籍，與金杏分享；金杏又會和夏翔討論，共同鑽研技巧。夏翔一直沉醉於傳統剪紙藝術，而金杏在學習兩年後，全心創作，利用環保紙製作出獨一無二的立體剪紙藝術品如立體水墨畫、風景畫等。

夏翔最喜愛稱金杏做師傅，而金杏會即時謙讓地說不敢當；最後兩人和議亦師亦友才能最貼切地形容他們的關係，皆大歡喜。能夠與好友對同一項興趣全情投入，相伴研究，絕對是人生一大樂事。

興趣重於技巧，耐心細心不可少

兩人示範時功架盡現，不需一分鐘便剪下充滿喜慶和祝福的藝術字型。兩人認為對剪紙藝術有興趣最為重要，其次是耐心和細心，才能堅持學習和解構當

中的技巧。夏翔解釋：「我對剪紙有濃厚的興趣，所以願意花很多時間去看書、練習，甚至學習利用手機上網尋找靈感。」「起初一定做得不好看，不能見人，但當自己成功完成第一個作品，那種滿足感到現在還記得呢！」金杏開心地說。

得到比作品更重要的東西

夏翔認為剪紙藝術是中國傳統手藝，他既然是社會的一份子，更應貢獻自己將此手藝傳承下去，因此近幾年夏翔舉辦興趣班，尋找有潛質又熱心的人成為入室徒弟。相比夏翔，金杏認為保持一顆平常心才能創作出好的作品，故暫無意開班授徒。

談到建立了興趣後對自己最大的得著，夏翔說：「剪紙可以幫到自己修心養性，當我做剪紙時，整個人都會全神貫注，集中在製作的過程中，連和太太嘈交的機會都減少。」金杏認同地說：「我最明顯的改變是脾氣變得沒從前的暴躁，平和了。如果沒有接觸剪紙，生活會很不同，百無了賴。而我更加感受到夏翔的思想能力提高了很多，創作了很多複雜和獨特的剪紙作品。」夏翔接著說：「我倆友情也加深了！」兩人相望對笑。

看到二人一答一和的互動，讓人暖在心頭，一個興趣，讓他們得到不一樣的精彩晚年。



嬰兒夜睡不寧

嬰兒夜睡不寧是令媽媽頭痛的問題之一。要令嬰兒睡得安寧，最重要的是了解嬰兒夜啼的原因和處理方法，有時可以不藥而愈。

嬰兒自呱呱墜地就懂得啼哭，這是他的本能反應。三個月以內的新生兒的啼哭原因，一般都不是「扭計」，而是基於生理需要，他們靠啼哭來表達他的生理需要或不安感。一般啼哭的原因有：尿濕、太熱、發燒、環境陌生、肚餓。因此，你可以試試檢查他的尿布，看看是否需要更換；是否上一餐少吃了，要早一點餵他；是否穿著太多而感到太熱；小腳是否被東西絆著了等等。

偶爾，他會感到孤單而啼哭。其實，平日當嬰兒處於安靜狀態時，你可以多點關注他，例如與他說話，輕撫或輕搖他，也可讓他聽音樂，讓嬰兒知道他安靜時反而會獲得更多的注意，而不是啼哭時才去關注他。很多父母擔心多抱寶寶會寵壞他，令他變得纏身。其實初生嬰兒的啼哭是出於本能需要，還未懂得撒嬌，所以毋須擔心會寵壞他。反而抱抱寶寶能滿足他的需要，令他感受到你的關注，增加他的安全感，這樣反而有助改善夜啼的情況。

西醫並沒有研究乳母吃什麼可令嬰孩睡得安寧，不同的中醫兒科專書，如《保嬰撮要》及《萬氏秘傳片玉心書》，有不同的結論。

「夜啼有二：曰脾寒，曰心熱。……肝火侮金，當用六君子湯補脾土以生肺金，地黃丸壯腎水以滋肝木。若乳母鬱悶而致者，用加味歸脾湯；乳母暴怒者，加味小柴胡湯；乳母心肝熱搏者，柴胡梔子散。」

「啼哭直視熱在肝，泄清一服及時安。啼哭面斥熱在心，導赤麥冬效如神。面赤四逆腹中痛，益黃散用薑湯送。夜夜見燈多拗哭，父母嬌愛多不足。」

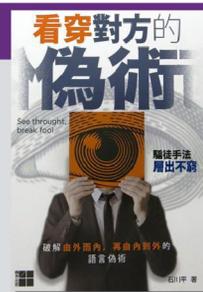
可見，其實小兒夜啼可以因為寒、熱所致，也可以因為乳母的情緒（鬱悶暴怒），或父母的陪伴不足（嬌愛不足）。因此，如何令嬰兒睡得安寧，中醫也是主張正視小兒夜啼的各樣原因而辨証論治，並沒有固定的治法方藥。

總而言之，如果餵乳、安撫、更換尿布、調整衣被後，啼哭可很快停止，根本不屬病態。如嬰兒夜間不明原因的反復啼哭，必須給醫師作仔細的檢查，排除感冒、口瘡、腸套疊、疝氣（即小腸氣）等疾病。如果排除了一切疾病，嬰兒仍然反復啼哭，就表示屬於體質的問題。中醫認為是脾寒、心熱、或驚恐所致。不同的病因有不同的治法，在此不便詳述。根據嬰兒夜啼的不同病因，乳母不可過食寒涼食物，或辛辣熱性食物，或受驚或鬱怒。如果還未見效，就要根據醫師指示服用六君子湯、六味地黃丸、加味歸脾湯、加味小柴胡湯、或柴胡梔子散等等處方藥物了。



看穿對方的偽術

石川平 編著



作者石川平，資深管理人，自我創業者。在創業過程中，他深切體會說話、性格、思想與行為的關係，於是在多年前已埋首研習各種溝通及人際社交技巧。出版超過10本著作，現為專欄作者。

本書講述了說話的技巧，在辯論中怎樣運用語言「偽術」、以《孫子兵法》將嘴巴轉化為說服別人的必勝武器，以及怎樣從談話中讓別人沿著你希望的方向走等，立論引證，見解精闢。並且透過名人唇槍舌劍的對話，讓你更能了解「語言偽術」；何謂花言巧語？再加上策略分析，希望令各位有所得益。

《道德經》：「信言不美，美言不信」。精髓就是攻心說話的運用，令聽者處於半信半疑、似是而非的狀態，如墮五里霧中，需要用時間去證明真偽。正所謂：「聽其言，

而觀其行」是也。此乃「語言偽術」之最高境界。

而本書也引用了兩件事（選特首和派粵劇代表進入「西九」的諮詢名單中沒有傳統戲曲代表）令敢言導演和汪阿姐起火，在同日接受商業電台訪問時的罵戰，作出分析，立論中肯，各位閱畢自有定論。此例子，正是本書看穿對方「語言偽術」的最佳例證。

閱畢此書，感慨萬千。回首前塵，筆者退休前，觸目身邊高位者，政治冷漠者眾，多是有功爭領，做事缺乏承擔，滿口「語言偽術」。但我不絕望，只盼更多有膽識、擁抱公義價值觀的年輕人，努力上游，位列管理階層，除了服務市民之外，成為推動社會進步的一股新力量。

語言不需要「偽術」去裝飾，談話中有真誠便已足夠了。

「我好擔心自己個腦有問題！
我試過幾次煮嘢食時唔記得熄
火，煮爛晒！」

「我最近咩都唔記得，唔知
係咪有老人痴呆症呢？」

信義

★ 專 區 ★

智友醫社同行計劃

相信大家對以上的對話相當熟悉，必定聽過身邊的朋友甚至自己有這樣的疑問。現時，香港65歲或以上人口已經超過106萬，當人均年齡越來越長，出現認知能力衰退的問題則越來越普遍，而患上認知障礙症的比率亦相應上升。在醫管局接受各專科治療的認知障礙症患者已達28,000人，但據本地研究顯示，其實還有八成以上的患者仍然未接受任何醫療診斷或治療，隱藏於社區生活而白白錯過了治療的黃金期。

認知障礙症並非正常老化過程，而是因為腦細胞出現病變而急速退化或死亡，在腦細胞數目大幅減少情況下，患者的認知能力會逐漸喪失，包括記憶力、判斷力、語言能力、策劃及執行能力、視覺空間理解等等，以致日常生活及情緒受到極大的影響。如果能及早發現、接受治療、家人充份體諒及獲得支援的話，患者是仍然可以在社區安享晚年，免於過早入住醫院或院舍。

有見及此，政府首次以先導計劃透過跨界別的「醫社合作」模式，讓患有輕度和中度認知障礙症的長者和其照顧者，毋須經常進出醫院，可以在熟悉的社區接受全面的支援服務。

本會的沙田多元化金齡服務中心及馬鞍山長者地區中心均獲得邀請並參與先導計劃的推行，我們已聘請資深護師、職業治療師及社工等專業同工，引進專業的認知障礙症治療及介入手法，希望能夠在社區中建立整全及到位的認知障礙症支援服務，提升家人對疾病的理解及照顧技巧。同時，長者地區中心人員透過先導計劃下的培訓和汲取實際經驗，亦可提升他們對認知障礙症的認識，有效支援在社區上生活的長者及其照顧者。計劃將於4月正式開展服務，為期兩年，讓我們携手同心建構一個認知障礙症友善社區。

焦點搜尋

GO

基督教香港信義會社會服 信義賣旗日

www.基督教香港信義會社會服務部.com

基督教香港信義會社會服務部

40周年活動 講座 大合照

講座 嘉賓講員合照

互動展覽區 信義男爵樂團即席表演

由基督教香港信義會社會服務部及香港理工大學社會政策研究中心合辦，「信念同行x社會服務角色反思」體驗日已於2017年3月4日假香港理工大學舉行。是次活動邀得突破匯動青年會長 蔡元雲醫生、香港理工大學應用社會科學系助理教授/社會政策研究中心主任 鍾劍華博士、香港大學社會科學學院客席教授 方敏生教授、鴻福堂集團控股有限公司總經理兼執行董事 司徒永富博士，香港中文大學教育學院香港教育研究所專業顧問陳廷三博士及本會助理總幹事黃陳麗群女士擔任講座嘉賓，與參加者就信仰、政事、社會與民生 (Macro-level)、管理與策劃 (Meso-level) 及前線服務的推行經驗 (Micro-level) 中，探討社會服務的角色應如何發揮，體驗如何能夠實踐信念。同日亦設有體驗式工作坊 (共十個專題) 及互動展覽，綜合本機構過去40年推行的前線服務經驗，分享在時代變遷中所引發具創新性及特色的社會工作手法。當天共有320位社福界、教育界、醫護界同工、學生參與。隨活動結束，基督教香港信義會社會服務部40周年慶祝活動亦告一段落。

講座節錄與投影片，請瀏覽以下網址：

http://service.elchk.org.hk/custom_page.php?cus_pkey=71



基督教香港信義會社會服 信義賣旗日

www.信義賣旗日.com

基督教香港信義會社會服務部 全港賣旗日

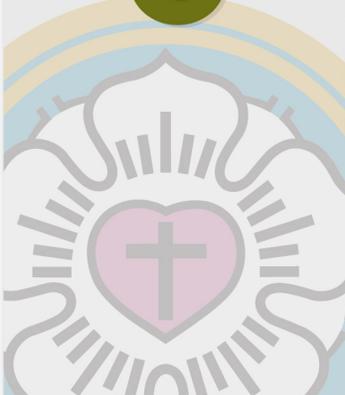
籌款目的：為信義會康復服務籌募經費

高能智障人士就業輔導服務

智障人士及其高齡父母 (雙老) 住宿計劃

日期：2017年6月24日 (六)
時間：0700 - 1230
地點：全港
目標義工人數：6000人
查詢：3692 5468
或直接向就近之信義會社會服務單位查詢

義工招募!



督印人：何顯明

編輯小組：劉翀、鄧小舟、黃偉康、葉慧鈴、戴安雯、吳婉儀

聯絡：沙田多元化金齡服務中心 地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

電話：2691 7163 網址：<http://www.elchk.org.hk/service>