

## 心靈點滴

荃灣港安醫院院牧部

某天，天使進了動物園，準備給一些動物整容，使它們更加美麗。天使要它們說出各自長相中的不足之處。

看熊的臉污七八糟的那就叫人噁心呢！”

忽然一隻小兔奔過來，熊能借題發揮了：“這兔子尖嘴小臉的並不見得比我漂亮！”

兔子當然不肯示弱：“哈，誰不知道我小巧玲瓏，伶牙利齒，誰像你們這些笨蛋……野豬，你別嬉皮笑臉的，還有人比你醜麼？”

野豬慢吞吞地回擊道：“老實說吧！在我們中間猴子的臉算是最怪。為何它不需要整容呢？”

天使耐心地一一聽完了它們的發言後說：“既然你們每個人都都不覺得有需要，那我只好走了...”

猴子先開腔：“我並不感到自己有什麼不對，我看大象真要動動手術了，它的鼻子多醜。”

大象說了：“我總算還肥頭大耳有些體面吧，馬老兄每天拉長著臉，真讓人不舒服，它才需要整容。”

馬恨不得踢象一腳：“我的臉怎麼了，不是很清秀嗎？你

路 5:31

無病的人用不著醫生，有病的人才用得著

雅 4:6

上帝阻擋驕傲的人，施恩給謙卑的

## 2011年活動一條龍

### ● 新起點健康實踐計劃

高血壓、高血脂、高血糖俗語稱為「三高」，三高的患者會增加患上糖尿病、心血管疾病和中風的風險，因此不容忽視！對抗三高，必須改善生活模式！

#### 都市病調控計劃

擊退三高三部曲：

第一步：標準身體檢查 + 醫生面診

第二步：五日四夜健康實踐營

第三步：三個月跟進計劃 + 營養師評估 + 個人健康趨勢報告

日期 10月22日 — 10月26日

地點 清水灣三育健康教育中心

### ● 新起點學員海外計劃2011 — 泰國之旅II

本年度第二次之『泰國洗滌身、心、靈之旅』將於十一月舉行，錯過了四月分的『排毒旅程』的朋友，今次不容錯過！

日期 11月18日（星期五）至11月24日（星期四）（七日六夜）

活動內容 體驗全天然、無添加之新起點排毒法；享受泰式按摩、水療及蒸汽浴；營養師全程跟進及輔導；心靈重整，身心鬆弛。

地點 泰國健康治療中心 (Muakek Mission Promotion Center)

費用 原價：HK\$ 7,860

新起點學員回歸價 HK\$6,580.00

各活動詳情請致電  
36166822 / 63835402  
蕭小姐查詢

新起點學員可享有學員優惠



Adventist 港  
Health 安

荃灣港安醫院 地址 新界荃灣荃景圍199號  
健康生活促進中心 電話 2276-7331

總機 2276-7676  
傳真 2276-7731

網址 www.twah.org.hk  
電郵 lmc@twah.org.hk

□ 如欲終止利用已登記地址收取本院資訊，請勾選左列表格，並將此信連同以正楷書寫的名字及地址寄回，謝謝。

### ● 新起點團契

費用全免

「新起點」(NEWSTART) 健康八大原則中的最後一個「T」- Trust in God是當中最重要元素。在與神建立關係的過程中，一個能令大家彼此分享的團契，更是不可缺少。於新起點團契裡，除了能找到健康伙伴外，更能讓渴望追求真正健康的你，更進一步認識那位獨一的創造主。

活動內容 健康美食分享、詩歌讚美、福音信息、彼此代禱

日期 11月9日；12月14日(星期三)

時間 晚上6:45 - 9:00

地點 尖沙咀山林道26-28號聖經講座1樓

### ● 綠野仙踪新起點 (FC-HK1)

費用\$50/次

古語有云：『千里之行，始於足下！』要踏出健康的一步，何不同來踏著『綠野仙踪新起點』特別為初步者而設，導遊將帶領我們賞蝶、賞花、賞山、賞石... 望大家盡興之餘，亦能體驗到遠足的樂趣！

11月13日 梅子林 ----- 西貢



Adventist 港  
Health 安

全人健康通訊  
Total Health

健康生活促進中心

October 2011 Vol.14

## 編者心

廖建華

港安醫院健康生活促進中心總監

### 情緒健康，靈的突破

編者很喜歡一首詩歌，當中，詩人這樣寫道：『我的心呀，你為何憂悶？你為何在我心裡煩燥？我的心呀，當仰望神，祂用笑臉幫助我們！』

喜、怒、哀、樂、原是神賜予我們，讓我們能感受人生的一個情緒系統，但祂並沒有只給予我們這項功能而沒有給予指引，聖經裡記載了許多有關如何控制這個情緒系統的經文，如『要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩』（腓4:4）『不可含怒到日落』（弗4:26）『但我必用口堅固你們，用嘴消解你們的憂愁。』（伯16:5）

如此看來，管理情緒是自創世以來我們必需要認真做好的事。對編者來說，聖經是當今最佳的一本情緒治療手冊，每當我心情煩悶時，我總會想到聖經裡一些讓我能釋懷的金句，讓我能從壓力裡、煩悶裡從新得力。

在從事健康佈道的這些年裡，常常遇到一些朋友向我求助，他們都是遇上不同的情緒困擾，輕則心情煩躁，鬱

鬱寡歡；重則情緒失控，身體功能失調，以至患上抑鬱症，最終走上不歸路，心中實在感到十分難過。我常認為，要身體健康，首要事情，乃是做好情緒管理。

今期的『全人健康通訊』，邀請了心理健康科醫生蘇紹莊醫生，為大家剖析身心健康與情緒壓力的關係；讀者知否『生活轉變度』跟我們的情緒壓力度有莫大關係呢？快來評量一下閣下最新的壓力指數吧！情緒健康與飲食健康有著不可分割的關係，如何吃得開心、吃出彩虹呢？專業營養師會為你仔細分析。如果讀者真的要落實做好『身、心、靈』全面健康管理的話，千萬不要錯過我們的『新起點健康實踐計劃』了，踏入本年度最後一季，新起點的優惠及節目安排，將會更加精彩！

來吧！同來一起進入這個『洗滌心靈』之旅吧！





# 專題探討

專訪蘇紹莊醫生  
荃灣港安醫院心理健康科醫生

## 心情日記 + 生活時間表 輕鬆面對壓力 預防情緒病

情緒病在近年漸受關注，不少評論都覺得這跟香港人生活壓力大有莫大關係。到底，人為甚麼會覺得有壓力呢？荃灣港安醫院心理健康科醫生蘇紹莊解釋：「當覺得自己的能力不足以應付外界對自己的要求，就會覺得有壓力。不過，壓力不完全是壞事，更不是病來的。相反，少許壓力，可以令人表現得更出色。」

### 了解壓力與情緒

蘇醫生坦承：「人人都有壓力。」當人人都有，就容易習以為常。我們該如何辨識自己正受壓呢？他指出，可以從身體和心理兩方面觀察自己是否正在受壓，例如肌肉疲累、腸胃受影響都是常見的身體反應，還容易有一些較負面的想法，例如認

為問題無辦法解決、待遇不公平等都是香港人較常有的「投訴」，其實可能是受壓的徵狀。(詳見表一)

近年的新學說指出，壓力荷爾蒙會影響身體的發炎因子，及腦內的營養因子、血清素和傳導物質。假若持續長時間受壓，身體和情緒便容易出毛病。不過，受壓不代表必定出事。蘇醫生表示，倘若當事人正承受壓力而不自知，或承受壓力又沒有適當地紓解，又或長期承受壓力，輾轉才會出現情緒問題。「輾轉」是因為由承受壓力至情緒出現問題，需要經過一段時間。他提醒：「由於中間有『時間差』，故此，我們應利用這段時間紓緩壓力、排解或發洩情緒，避免出現情緒病。」

他同時澄清：「情緒本身不是病，也無分對錯。人如果沒有情緒，生命也會失去色彩。許多精彩、令人感動的文學或音樂作品，都源於情緒。」換言之，情緒是人類感情的外在表現。因為我們有感情，所以有情緒。只是，當我們長時間沉溺於單一情緒而無法恢復過來，才帶來問題。」

預防因為壓力而導致情緒出問題，他建議可以從兩方面入手：一、留意自己何時受壓，了解壓力的來源；二、生活時間表應包括適當的娛樂和放鬆時間，以平衡身心。

「每天都問自己心情怎樣，如果遇到

問題，自己的反應到底是解決問題，還是令事情變得更複雜呢？」更進一步的，甚至可以寫〈心情日記〉(Mood Dairy)，即每天給心情評分，並記錄發生過的事，以便了解自己受哪些事情影響自己的心情變得特別開心或不開心。蘇醫生表示：「這方法令人更了解自己。例如有些人放假時，在家中看電視已經很開心，安排豐富的節目反而覺得壓力很大；有些人工作時沒甚麼，倒是間中接到媽媽的來電便感到壓力。」他補充：「有些因素是無法預防或避免的，但明白壓力來源就可以避重就輕，掌握自己的需要，並從中知道如何可以讓自己紓壓。」

至於生活時間表，他表示：「每天都可以安排放鬆的時間當然最理想，香港的生活節奏卻很難做到。不妨利用之前提到的『時間差』，以一個月或一個星期為單位來安排放鬆時間，讓身心在受壓後但情緒出問題前得到放鬆。」

坊間現已有不少減壓的活動甚至工作坊，惟須注意主動尋找減壓方法之餘，別讓減壓活動變成負累。蘇醫生提醒：「例如原本安排了星期三做瑜伽，但有別的事情要做，或太累，就不要勉強，做少一次其實無妨。如果太執著於特定時間完成某活動，讓它變成了硬性規定，反而成為壓力來源。」

表一：受壓時常見的身體反應和心理徵狀

身體反應	心理徵狀
<ul style="list-style-type: none"> <li>肌肉很緊張</li> <li>頭頸肌肉疲累</li> <li>頭痛，但不是偏頭痛</li> <li>即使沒有甚麼，都覺得異常疲累</li> <li>食慾不振</li> <li>容易作嘔作悶</li> <li>有胃氣或覺得胃不舒服</li> <li>腹瀉</li> <li>手震</li> <li>心跳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>即使放假都不覺得輕鬆</li> <li>覺得受困或受制</li> <li>覺得如何努力都無法解決問題</li> <li>心理上覺得被框框住</li> <li>覺得身邊有許多不公平的待遇</li> </ul>

# 識飲識食

陳穎璋  
荃灣港安醫院註冊營養師

大部分香港人都是生活在緊張之中，繁忙的工作、學業、家庭、財政等壓力，數之不盡。每個人都各師各法去減壓，其中最常用的便是「食」。根據香港中文大學一項名為《壓力與飲食習慣調查》，研究在職人士壓力問題及其壓力下飲食習慣與態度。顯示出近四成受訪者會以飲食減壓，其中女性多以零食、朱古力及糖果等來作紓緩，而男性則偏好飲酒及汽水。

可惜，這些高糖高脂食物只能滿足短暫心理需要，長遠不單未能減壓，更可能導致脂肪積聚、體重增加，從而衍生高血脂、高血壓、脂肪肝等健康問題。所以，減壓之餘亦要懂得飲食之道，才能夠正確地穩定個人情緒，重回心情平復的狀態。

複合碳水化合物不單能提升身體製造血清素 (Serotonin)，令人感到心情愉快，更為身體提供充足能量應付壓力。例如全麥包、全麥餅、糙米、燕麥等均為複合碳水化合物之食物。

此外，維他命B維是維持人體腦部、神經系統及精神狀態穩定的重要營養素。缺乏維他命B維會令人變得容易疲倦、煩躁不安、

甚至精神緊張。全穀類食物、牛奶、乳酪、乾豆類、綠葉蔬菜、香蕉、雞蛋等皆含豐富維他命B維。

另一方面，當人們處於壓力時，身體會產生一些侵襲細胞的自由基 (Free Radical)，加速人體衰老、削弱免疫能力，令人容易患病。故我們應為身體補充足夠抗氧化維他命A、C及E，以減低其對我們身體的傷害。大家不妨多選擇胡蘿蔔、紅椒、奇異果、橙、西蘭花、堅果等食物。



## 新起點食譜 黃姜飯

- 1 糙米洗淨，蒸或煲成米飯。
- 2 洋蔥、鮮冬菇、青蔥或芫茜、五香豆乾洗淨切粒。
- 3 鑊中加入小許水，放入洋蔥，鮮冬菇、五香豆乾、青紅椒粒和香料拌炒香，便可加入糙米飯和天然醬油再拌炒至乾身。
- 4 最後放入果仁，提子乾，蔥或芫茜拌炒混合均勻便成。

材料	數量
糙米	400克
果仁	50克
青紅椒粒	150克
提子乾	30克
洋蔥	1/2個
青蔥或芫茜	2棵
鮮冬菇	4隻
咖喱粉	1/2茶匙
五香豆乾	一塊
天然醬油	1湯匙 或 鹽1茶匙
黃姜粉	1茶匙

### 營養師小貼士

色彩繽紛的食物，不但能令人心情愉快，刺激食慾。它所蘊含的抗氧化素亦較高，有助對抗人體內的自由基，防止衰老及細胞變異。

# 知多一點點

## 怎樣計算你的「生活轉變度」(Life change units)

在一個涉及超過五千多名病人的研究中，賀姆斯醫生 (Dr. Thomas Holmes) 和雷黑醫生 (Dr. Richard Rahe) 發現疾病往往隨著生活上的重要事件而來，而該事件不論好壞，通常需要我們去適應或改變一下我們的反應。於是設計了一個測量表來衡量轉變的響力，派給數百位不同年齡和來自不同國家的人，讓他們指出適應每一件事的困難程度，結果竟是非常的一致，大家對測量表上每一件事所需的努力都有相似的意見，研究人員因此可以將生活事件配上分數，以便計算，這便稱為「生活轉變度」(Life Change Units, 即LCU's)

計算的方法是記下表那些你曾於過去一年內遇到的事，然後加起來便是你的LCU總分了。

身邊發生的事件	LCU分數	身邊發生的事件	LCU分數
配偶逝世	100	與配偶父母的煩惱	29
離婚	73	傑出的成就	28
分居	65	妻子開始或停止工作	26
入獄	63	入學或離校	26
至親逝世	63	生活程度或質素的轉變	25
受傷或生病	53	個人習慣的改變	24
結婚	50	與上司的煩惱	23
遭解僱	47	工作時間或條件的改變	20
退休	45	搬遷	20
家中成員健康變化	44	轉校	20
懷孕	40	嗜好或娛樂的改變	19
性的難題	39	教會活動的轉變	19
家中添了新成員	39	社交活動的轉變	18
業務重新適應	38	超過月薪三倍的債項	17
摯友逝世	37	睡眠習慣的轉變	16
調職	36	家庭團聚次數的轉變	15
與配偶爭論次數增多	35	飲食習慣的轉變	15
銀行供樓按揭	31	渡假	13
贖取低押品權利被取消	30	節期	12
職責的轉變	29	輕微違法	11
子女離開家庭	29		

資料來源: "You Can Profit from Stress" by Dr. Gary Collins, translated by Simon S.H.Li, 1st edition, March 1983 (Evangelical Students Press, H.K.) pp.18-20

## 總分

根據賀姆斯和雷黑的研究：

- 150分以下 在最近兩年內遇到嚴重健康問題的機會只有三分之一
- 150-300分 在最近兩年內遇到嚴重健康問題的機會升至50%
- 300分或以上 有80%機會你會在以後兩年內遇到嚴重的健康問題，需作出適當的預防措施。

