

# 都市生活的精神與行為健康

可持續發展教育學程 2013-2014

香港神託會培敦中學



4A 馮曉君

4A 梁寶兒

4A 布妙玲

4A 蕭凱瑤

4A 譚穎儀

4B 程朗貽

# 目錄

1. 引言
2. 都市生活的壓力--成因
3. 精神病的種類
  - 精神分裂症--發病的情況
  - 焦慮症--發病的情況
  - 抑鬱症--發病的情況
4. 都市生活的壓力--後果和影響
5. 總結--預防方法
  - 機構的重要性
6. 參考資料
7. 鳴謝



# 引言

你知道甚麼是精神病嗎?你對精神病的認識又有多少呢? 在以下的專題研習，我們會跟大家講解一下精神病與都市生活的精神與行為健康的關係。

精神病（或稱做精神疾病、心理疾病、心理病），主要是一組以表現在行為、心理活動上的紊亂為主的神經系統疾病。目前研究所得到的結果認為主要是由於家庭、社會環境等外在原因，和患者自身的生理遺傳因素、神經生化因素等內在原因相互作用所導致的心理活動、行為、及其神經系統功能紊亂為主要特徵的病症。

我們身在一個生活節奏極快的社會下，每天也會面對各式各樣的壓力，因此，精神病這個名語對我們來說不會陌生，精神病是個統稱，它可以分成：嚴重精神疾病、輕型精神疾病以及兒童青少年好發精神疾病。



# 壓力測試

計分方法：從未發生 0 分, 間中發生 1 分, 經常發生 2 分

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況:

1. 覺得手上工作太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠用，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. 遇到挫敗時很容易會發脾氣。
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，難於治癒。
9. 需要借煙酒、藥物、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/同事的相處會令你發脾氣。
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咭。
16. 做事急躁、任性而事後感到內咭。
17. 覺得自己唔應該享樂。

- ◇ 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。

# 都市生活的壓力——成因

都市人在香港生活的時候，因為忙碌和欠缺生活色彩，所以難免會有壓力，可是卻不能舒展，因此會產生精神上的疾病〈即精神病〉。

精神病的成因可分為二大因素，生理因素和心理因素。

## ◇ 生理因素

遺傳因子：有些精神病者都是有家族性遺傳的精神病，他們因為基因的突變，所以當他們出生的時候，就有機會有精神病。

後天體質的演變：早期腦部受損，懷孕和生產都有機會令他們產生精神病，因為他們下意識產生幻想和保護自己的思想，所以對外界會有一種戒心。

## ◇ 心理因素

個人內在心理衝突：當一個人心裏有兩種思想（來自個人情緒的失調，人格和心理的障礙），而兩種思想互相衝突，便會出現精神上的錯覺，間接導致精神病的發生。

社會人際上的衝突：人們追求完美，加上香港的生活節奏急速，難免形成壓力，便會和身邊的人發生衝突，所以，個人和外在環境間的壓力常是精神病前期最明顯的「促因」。

# 精神分裂症—發病的情況

幻覺：最常見的為幻聽，患者可能會聽見一些不存在的雜聲，又或在無人的時候聽見他人交談、與自己對話、咒罵或給予命令。此外，部分患者會看見一些幻象，或是出現嗅覺或觸覺的幻覺。



妄想：患者對一些想法深信不疑，例如認為自己受到迫害、被鄰居監視、自己是知名人士、又或是他人可以控制或知道自己的想法等等。思想及語言紊亂：患者的思紊混亂，說話可能會出現語無倫次、缺乏內容的情形，亦可能自創一些無意義的新詞。

負性症狀：患者的正常情感或行為受到影響，包括缺乏面部表情、語調平板、默不作聲、無法開始或完成活動，部分患者甚至會忽略個人衛生，日常生活亦需要協助。

認知症狀：通常較難觀察，需要透過測試發現。患者解決問題的能力、專注力、短期記憶等都可能減弱。由於患者很多時對自己的情況失去自知能力，因此身邊親友對這些症狀的認識，很多時成為及早察覺求醫的關鍵。

# 焦慮症--發病的情況

身體方面:

焦慮症患者在病發時會表現極度緊張、憂慮、心跳及呼吸加速、出汗、噁心嘔吐、腹瀉，更嚴重時會感到煩燥不安、瞳孔擴大、感到已瀕臨死亡或將要「發瘋」的感覺。



心理方面:

不設實際和/或過多恐慌和換憂(對於過往或將來事物)、思潮起伏或腦中一片空白，專注力下降和記憶力下降、猶豫不決、脾氣暴躁、不耐煩、憤怒、思想混亂、坐立不安、神經緊張、疲倦、失眠、夢境過份迫真。



行為方面:

避免個別場合、強迫底重覆性行為、在社交場合感困擾、驚恐性行為。



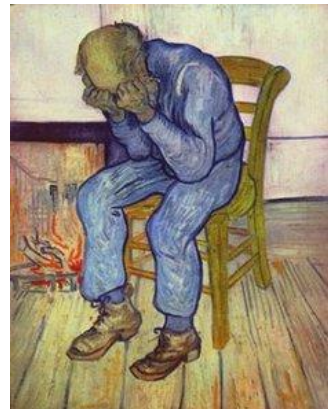
# 抑鬱症——發病的情況

身體方面：食慾不振(亦可能食量增加)、體重減輕(或會體重增加)、失眠，早起，或會過度睡眠、性慾減低，不舉、多種原因不明的身體不適，如頭痛、腰胃失調、慢性疼痛及便秘等。

行為方面：孤僻、不願參與活動、容易覺得疲倦、動作緩慢、缺乏活力、無法享受人生等，工作效率亦會下降，經常請病假。

情緒方面：長期情緒低落、對事物或以往的嗜好失去興趣、有無助感、絕望感和罪惡感、緊張、煩躁、憂慮。

思想方面：記憶力退減、精神難以集中、思考困難、缺乏自信、難作決定、過分自責、內疚、過多的負面思想及有自殺傾向。



# 都市生活的壓力——後果和影響

精神病對人們的生活造成很大的影響，特別是社會和個人方面，不但會影響自身的生活習慣，亦會增加身邊的人的壓力。因為患病者會有情緒失控等精神上的問題，在無形中增加了患病者的家人的壓力。



患有精神病的影響大致分為兩大方面，分別是社會和個人方面。

## ◇ 社會方面

工作方面：精神病患者通常都會被社會上的人用以有色眼鏡去看待。有不少香港的僱主都會避免聘請他們，導致不少重型精神病患者都要被迫在由一些機構成立的庇護工場工作。

## ◇ 個人方面

人際關係：精神病患者因為有情緒失控等精神上的問題，所以當他們與別人溝通的時候，他們的情緒難免會比較波動，導致別人會難以跟他們交流。

## 唔依時服藥 易病發犯事

精神科專科醫生丁錫明表示，根據其於小欖精神病院所作研究顯示，只有不足一成患有嚴重精神病的患者會涉及犯事或傷人的案件，當中六成犯事者從未求醫，於首次病發便發生暴力事件，另外四成患者已經醫生診斷患有精神病，但因種種原因，例如未有依時服藥或覆診，導致病發而犯事。

丁指協助有嚴重精神病的患者融入社區，最重要的問題是如何設立機制，確保患者定時服藥及覆診。現時曾入院接受治療的嚴重病人，院方可為重點跟進病人安排有條件出院，不過病人出院後如未有依時覆診或有暴力紀錄，院方便有權將其召回強制入院。丁表示，如患者突然拒絕家訪及未有定時服藥，而評估亦顯示病情於短期內有機會復發，便有需要由警方協助，要求患者強制接受治療，惟現時監管機制較為被動，未能有效確保未有入院患者得到適當的治療，因此社會有必要考慮加設社區治療令，在保障患者人權及健康下，確保有暴力紀錄的患者也可得到適當的治療。

東網：探射燈：支援不足 融入社會有難度 - 東方日報.Htm

[http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140119/00176\\_098.html](http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140119/00176_098.html)

2014年1月19日（日）

# 總結—預防方法

社會越發達，帶來的壓力就越大，受精神困擾的城市人日益增多，因此預防精神病的發生是身為都市病的我們的首要任務。

首先，精神病跟其他疾病一樣，越早發覺，康復的機會就越大。但一般人對精神病往往一知半解，心存恐懼。一旦患上，家人，甚至病者本人也未必察覺得到，因而擔誤了求醫的時間，影響康復，所以都市人應多加留意身邊的親友好友的精神和心理狀況，也包括自己，及早發現，及早治療。

其次，在工作之餘，多學習其他課外知識，進修和充實自己，建立正確的人生觀，參加不同活動，擴闊自己眼界和思維，放鬆自己，遠離煙酒等不良嗜好。

還有，在日常生活中，要正確處理學習、工作、戀愛、婚姻、家庭及鄰居等人際關係，遇到問題時正確對待和冷靜地處理，不感情用事。

最後，遇到難以解決的困難，可找好友或親人等值得信任的人幫助，共同面對困難和煩惱，解決問題，及時和盡快地緩解煩惱，不要獨自面對和終日憂愁。



# 總結—機構的重要性

## I. 機構的作用：



◇ 為精神病康復者提供社區精神病健康服務

由新生精神康復會營辦的綜合社區中心命名為「安泰軒」，安泰軒會因社區人士的需要而提供由預防、及早介入以至危機管理的精神健康支援服務。

◇ 全面照顧精神病患者的住宿、就業及社交需要

新生精神康復會會為康復者提供持續的照顧，讓他們發揮自己的優點和長處，保持身體健康。



◇ 提供實地培訓及就業機會

新生精神康復會會透過不同的活動、工作訓練、輔助就業及公開就業讓殘疾人士得以逐步提升，鼓勵他們自力更生，重新融入社會，  
cafe330 是一間以商業手法營運的咖啡店，為康復者在真實的商業環境中提供就業及培訓機會，讓他們自力更生。





## II. 家屬支援服務：

### ◇ 教育

透過課程、講座、工作坊來提升家屬對精神健康及康復的知識，以加強他們的雙向溝通。

### ◇ 網絡

舉辦各種興趣小組和聯誼活動，以舒展身心，建立互助精神。

### ◇ 社區服務

推動家屬表達心聲及意見，他們也會走進社區，參與社會服務、精神健康公眾教育及倡議工作，以消除公眾對精神病康復者的歧視。



# 參考資料

◇ 安泰軒

◇ Yahoo!

◇ 維基百科

◇ 精神病測試問卷一套

[https://www.facebook.com/note.php?note\\_id=158889444180661](https://www.facebook.com/note.php?note_id=158889444180661)

◇ 常見的精神病種類

<http://www.cpc.mcu.edu.tw/health/spirit/5-%E5%B8%B8%E8%A6%8B%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%97%85.htm>

◇ 變調的心靈——認識精神病的成因

<http://www.christianstudy.com/data/pastoral/psychopathy01.html>

◇ 東網：探射燈：支援不足 融入社會有難度 - 東方日報.Htm

[http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140119/00176\\_098.html](http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140119/00176_098.html)

◇ 心思孰慮：妄想症患者 一成自殺亡

[http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20100705/00176\\_067.html](http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20100705/00176_067.html)

◇ 壓力測試

[http://www.mhahk.org.hk/chi/sub4\\_1\\_info\\_b5\\_1.htm](http://www.mhahk.org.hk/chi/sub4_1_info_b5_1.htm)

## 鳴謝

◇ 安泰軒工作人員

◇ 潘秉康老師

◇ 講座講者

# THANK YOU!