

身心靈全人康復

健康喜樂又蒙福的生命

廖廣申醫生 (Dr LIU Kwong Sun)

MB,ChB (CUHK), MRCPsych(UK), FHKAM(Psychiatry), FHKCPsych

精神科專科醫生(私人執業)

香港大學自殺防止研究中心副總監

香港大學精神科學系名譽臨床副教授

香港基督教輔導學院客席講師

基督教互愛中心董事

前醫院管理局精神科顧問醫生

曾應邀分享/講座院校

香港大學

香港中文大學

香港理工大學

香港教育大學

香港樹仁大學

香港恒生大學

聖方濟各大學

醫院管理局進修學院

香港警察學院

宏恩基督教學院

建道神學院

但以理學院

香港基督教輔導學院

牧職神學院



社會適應估計量表

Holmes & Rahe (1967) Social Readjustment Rating Scale

<u>生活事件</u>	<u>平均分</u>		
■ 配偶死亡	100	■ 家人患病	44
■ 離婚	73	■ 懷孕	40
■ 坐牢	63	■ 家庭增加新成員	39
■ 親人死亡	63	■ 調換新工作	39
■ 受傷或疾病	53	■ 經濟狀況改變	38
■ 結婚	50	■ 好友死亡	37
■ 失業	47	■ 夫妻不和	35
■ 退休	45	■ 大量借貸	31

■ 子女離家	29	■ 娛樂改變	19
■ 升學或輟學	26	■ 睡眠時間改變	16
■ 與上及有矛盾	23	■ 家庭成員變化	15
■ 工作時間改變	20	■ 飲食習慣改變	15
■ 搬家	20	■ 假期	13
■ 更換學校	20	■ 聖誕節/春節	12

你的壓力從哪裏來？

造成壓力的主要的來源有

- 1) 外在
- 2) 內在

壓力與健康

- 1) 降低免疫系統的功能，增加癌症的機會
- 2) 使身體變得脆弱，易受病毒的攻擊
- 3) 血管中的脂肪較容易積存，導致阻塞
- 4) 加速糖尿病的惡化
- 5) 誘發氣喘的發病率
- 6) 消化腸道的潰瘍
- 7) 大腦記憶力衰退

常見心身症

- 心臟血管系統: 高血壓、冠狀動脈疾病。
- 皮膚系統: 神經性皮膚炎、癢症、圓禿症、濕疹、蕁麻疹等。
- 腸胃系統: 消化性潰瘍、大腸激躁症、潰瘍性大腸炎等
- 神經系統: 肌緊張性頭痛、偏頭痛、自律神經失調等。遺尿症、陽痿、過敏性膀胱、頻尿等。

焦慮症狀

自律神經的喚起刺激

- 心跳
- 震顫
- 出汗
- 口乾、
- 胸口收緊不適
- 呼吸感覺不暢順或急促
- 哽塞感
- 噁心或腹部不適
- 肚瀉
- 小便頻密等
- 頭暈
- 容易疲累、
- 難以集中精神、
- 情緒低落
- 害怕失去控制或即將發狂
- 害怕即將死去
- 容易受驚
- 容易暴躁
- 睡眠困難等

PTSD 典型的臨床症狀

- 緊張壓力的來源 (stressor)
- 一再重覆創傷經驗 (re-experience)
- 害怕與逃避 (avoidance)
- 過度警醒 (hyper-arousal)

創傷後壓力疾患 慢性化造成的問題

- 解離的症狀 (Dissociation)
- 自我傷害的行為 (Self-harm)
- 物質濫用依賴 (Substance use)
- 行為問題 (Behavioural change)
- 憂鬱症 (Clinical Depression)

成因

存在因素

predisposing factors

如遺傳，思想扁差，
性格因素，長期壓力
等等

誘因 precipitating
factors

如生活上的打擊/壓力

腦傳遞物質出現失調

Neurotransmitter

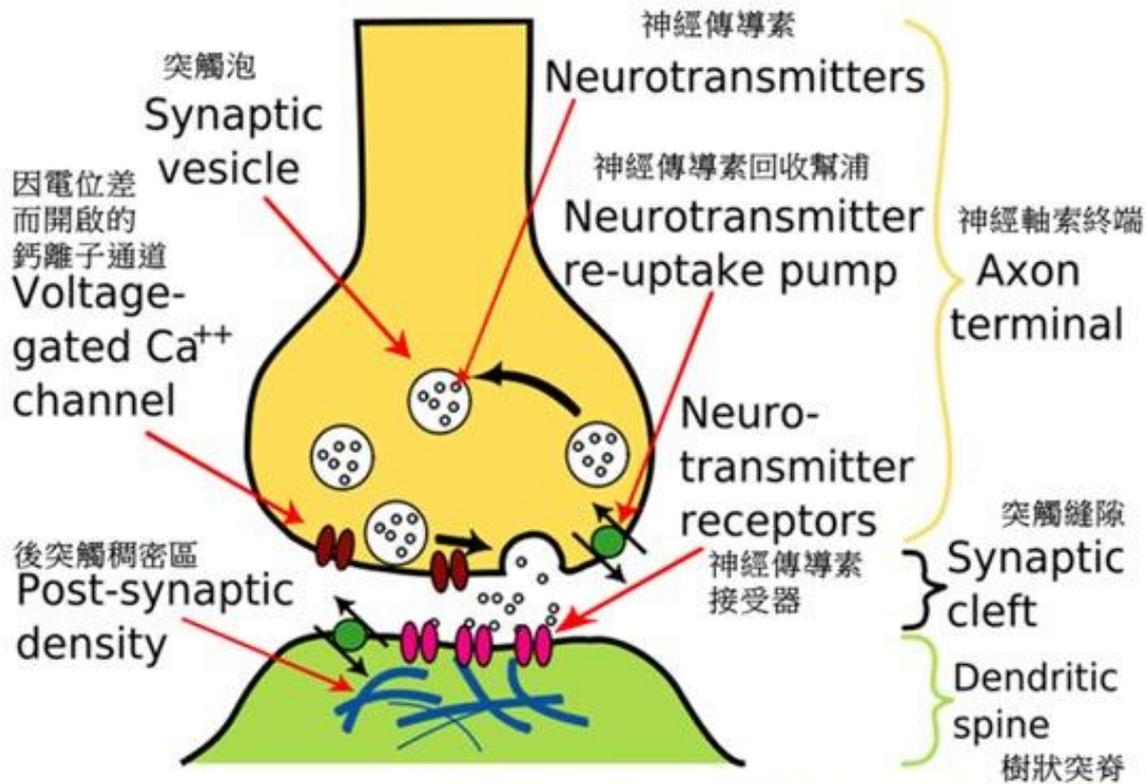
dysequilibrium

血清素，腦腎上腺素等等

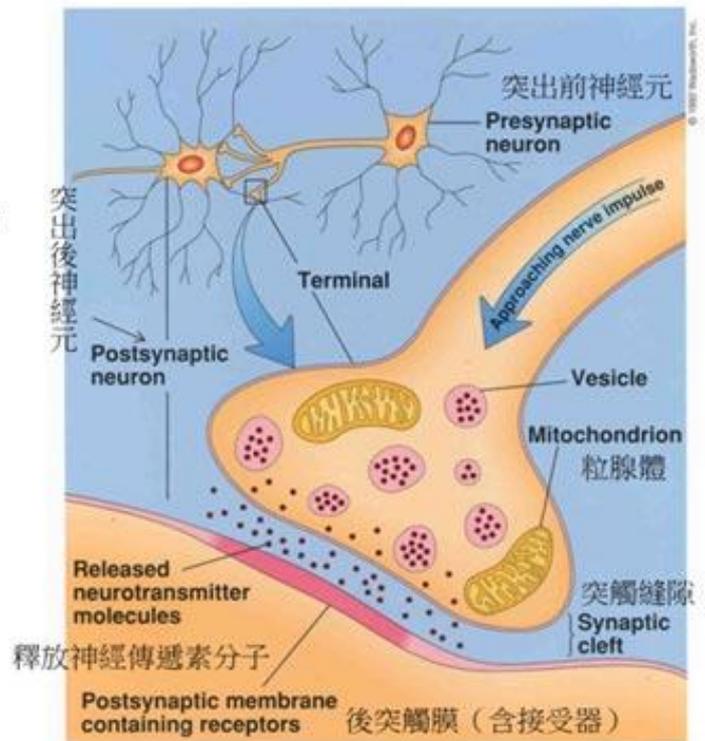
Serotonin, noradrenaline

憂鬱症的成因

- 憂鬱症的成因並非單一。
- 如有**存在因素**（遺傳，思想扁差，性格因素）
- 加上**誘因**（如生活上的壓力，身體病患）
- 使到**腦傳遞物質**（血清素，腦腎上腺素等）出現失調，就會形成憂鬱症。
- 腦部異常：如**中風**及**腦創傷**後患上憂鬱症
- **賀爾蒙**：如**甲狀腺素**上升引起，**產後賀爾蒙的變化**引起產後憂鬱
- 各類**毒品**、**酒精**、**行為沉溺**



<http://bioluminate.blogspot.tw/2011/02/braaiins-part-ii-its-electric-boogie.html>



Synapse 突觸

<http://science.cabot.ac.uk/?p=1427>

主要的腦內傳導物質

根據化學物質取得平衡，來控制意志和情緒。

多巴胺

成為行動的動機，喚起快樂與歡喜。

正腎上腺素

與焦慮或恐懼感、憤怒、清醒、集中力、記憶有關。

血清素

會控制多巴胺或正腎上腺素的作用，使神經獲得安定。

β 腦內啡
(β -endorphin)

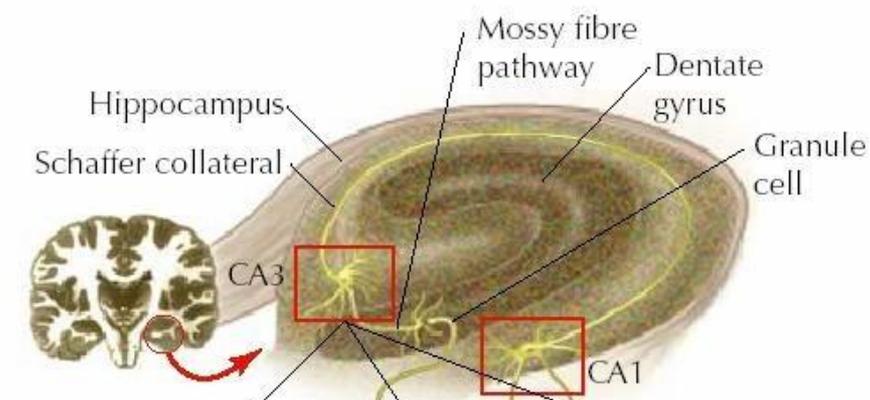
會產生幸福感和快樂，有強勁的鎮痛效果，
被稱為腦內嗎啡。

乙醯膽鹼

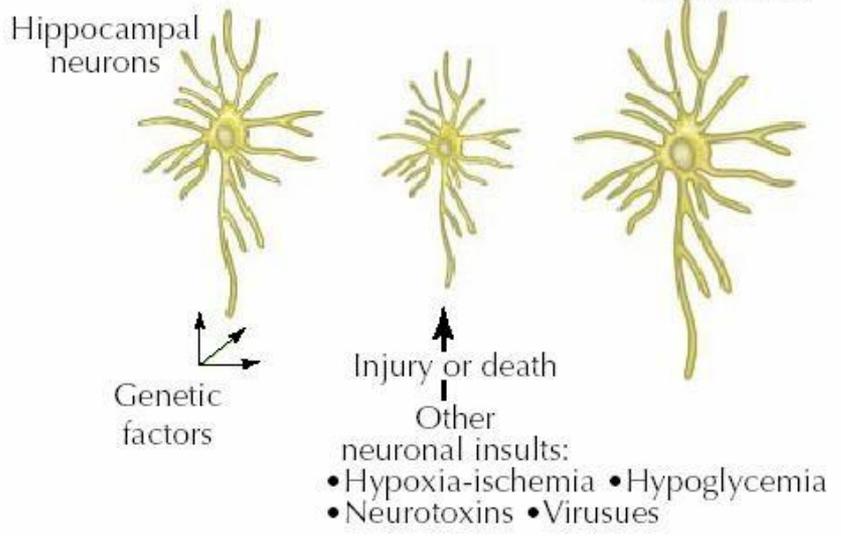
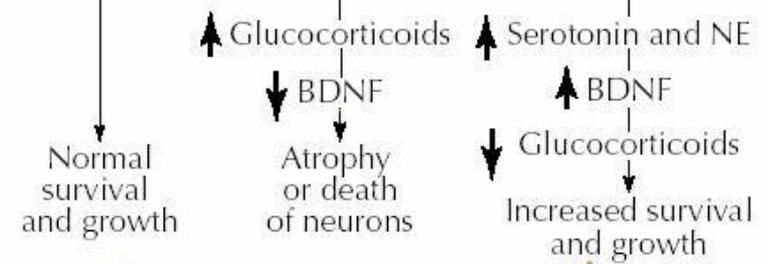
會使神經興奮，與記憶、學習、淺眠等有關。

GABA

抑制焦慮或緊張，讓神經穩定。
對痙攣等也有效果。



Normal Stress Antidepressants



- 抑鬱、低自尊、罪惡感、
- 失眠、厭食、
- 內分泌失調、性功能失調、身體疾病、
- 失業、學業退步
- 社會隔離、
- 人際關係不良、家庭衝突(離婚)、
- 藥物/酒精成癮、
- 自殺、
- 失去信念/靈命低潮。

煙癮酗酒爛賭沉溺性愛百萬港人 被癮所困

蘋果日報2011年02月18日

【本報訊】煙癮、酗酒、沉迷賭博或上網、天生購物狂，或沉溺性愛不能自拔，這些行為看似毫無關連，但近年醫學研究發現上述種種問題，也可歸納為成癮行為的一部份，

有精神科醫生估計本港有100萬人最少有一種癮，單是處理由煙癮及酒癮引發的健康問題，已佔用8%醫療資源。

記者：鍾麗霞

Activation of the reward pathway by addictive drugs



當我們從事能促使我們存活的基因傳到下一代的活動時，報償系統 (Reward System) 的神經元釋放出多巴胺 (Dopamine)，帶給我們滿足感，並鼓勵我們養成享受美食和男歡女愛的習慣。

當大腦受到安非他命 (Amphetamine)、古柯鹼 (Cocaine) 或其他使人成癮的藥物刺激，會引發報償系統釋放比平常多出10倍的多巴胺。

成癮的過程



**Sexual
Exploitation
in Professional
Relationships**



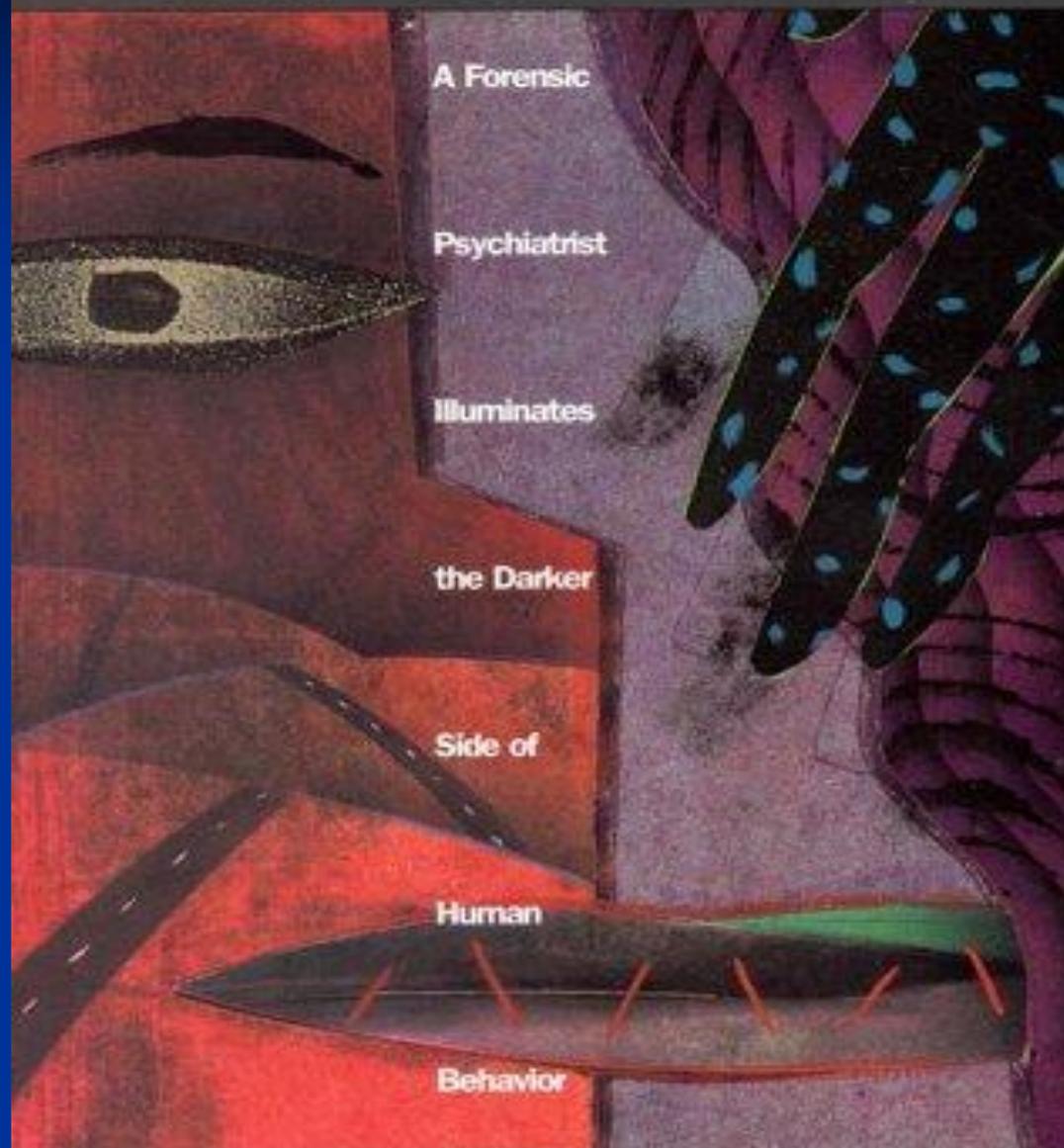
Edited by Glen O. Gabbard, M.D.

ERWIN W. LUTZER

**WHY
GOOD
PEOPLE**

**DO BAD
THINGS**

Bad Men Do What Good Men Dream



A Forensic

Psychiatrist

Illuminates

the Darker

Side of

Human

Behavior

Robert I. Simon, M.D.

凡事都可行，但不都有益處；凡事
都可行，但不都造就人。

無論何人，不要求自己的益處，
乃要求別人的益處。

哥林多前書 10:23-24



A temptation for Christians is
to relax the intimacy with
God
on a daily basis.

- *Bosco Li* -

不良情緒對健康可能帶來的損害

- (1) **身體的疾病**——長期的壓力、會使人降低抵抗力(較易受感染、有哮喘和有癌症)
- (2) **心理的疾病**——失眠、抑鬱，有可能自己發展出沉溺的狀態(如酗酒、瘋狂購物)
- (3) **靈性的疾病**——對親近神和感受被愛有困難

健康生活習慣

- 適當運動
- 培養興趣
- 積極社交生活
- 良好飲食習慣
- 良好睡眠習慣
- 遠離不良習慣

經常運動的好處 (心理)

- ▶ 加強自信 (self-confidence) / 控制感 (sense of control) / 自我滿足感 (self-sufficiency)
- ▶ 提升記憶力 / 記知功能 (cognitive functioning)
- ▶ 提升工作效率
- ▶ 減輕疲勞 / 壓力反應
- ▶ 加強社會聯繫 / 人際關係
- ▶ 增加滿足感 / 健康幸福感 / 情緒穩定性
- ▶ 減少怒氣、焦慮、抑鬱、神經質表現

- ▶ 增加正腎上腺素(Norepinephrine)在部分腦部區域的含量，發揮喚醒大腦、保持大腦正常運作與建立自尊心的抗憂鬱效果。
- ▶ 運動也能促進多巴胺(Dopamine)的分泌，達到改善情緒、增加幸福感與提振注意力的目的
- ▶ 我們的動機(Motivation)和注意力(Attention)都由Dopamine掌管，目前已有研究顯示長期運動可以增加多巴胺在大腦內的儲藏量
- ▶ 並誘發那些負責為大腦報償中心(Reward Center)製造多巴胺受體的酵素生成，進而讓我們在完成某件事時得到一種滿足感。

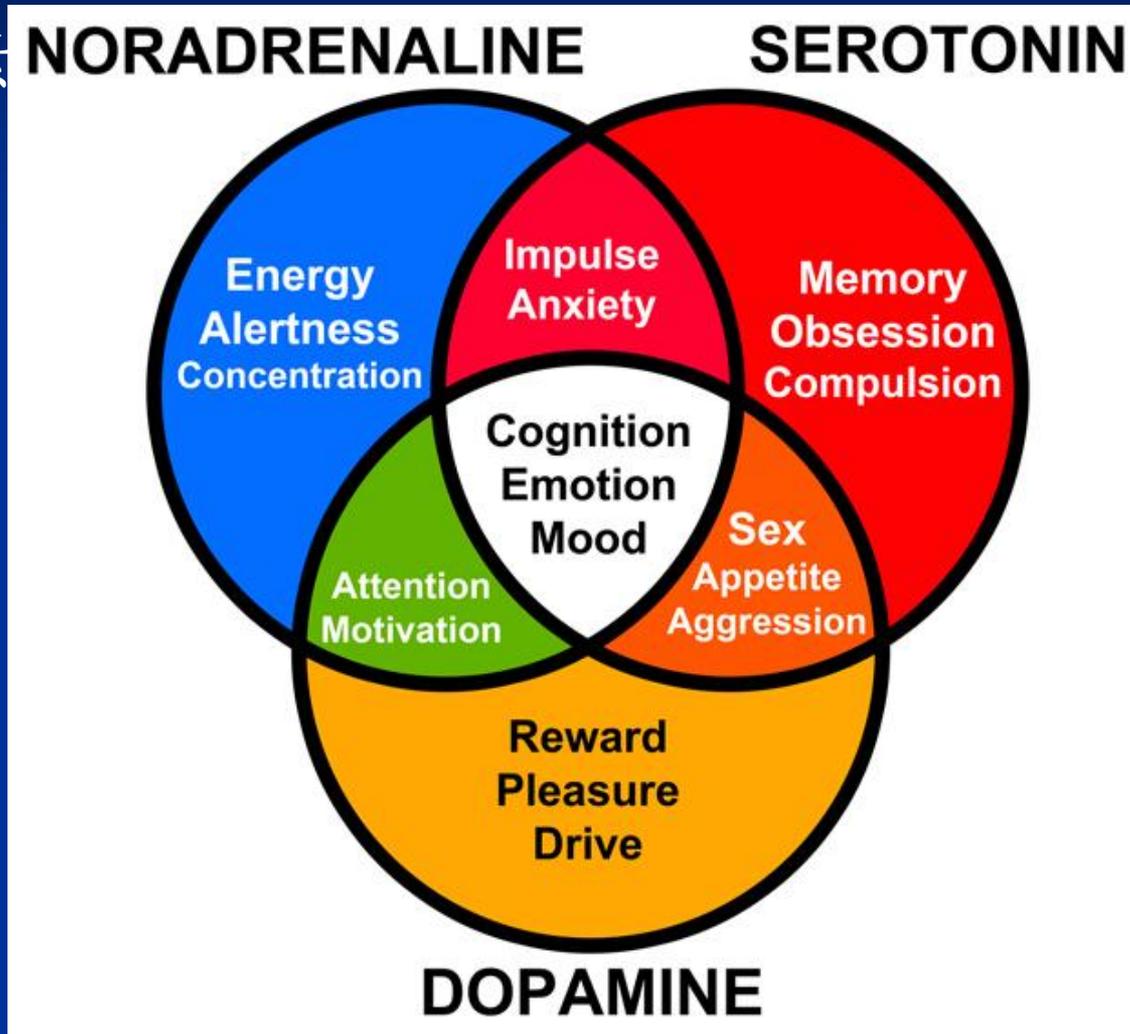
和情緒有關的三大神經傳導物質

正腎上腺素

NORADRENALINE

SEROTONIN

血清素



DOPAMINE

多巴胺

每週運動150分鐘，大大降低罹患 憂鬱症機率

- 杜克大學的James Blumenthal與其研究團隊率先在一項名為「SMILE」（標準醫療介入及長期運動）的劃時代研究計畫裡，對運動和SSRI類的藥物
- 進行十六週的實驗。研究人員將156名重度憂鬱症患者隨機分為三組：其中有氧運動組被指定以百分之七十到八十五的有氧能力（aerobic capacity），在跑步機上進行每週三次、每次三十分鐘有人監督的步行或慢跑訓練（再加上十分鐘的暖身運動及五分鐘的緩和運動）。

- ▶ 結果三組的憂鬱症狀全都明顯地減少，且半數患者脫離了憂鬱症：症狀完全得到緩解，而百分之十三的人病情有減輕但沒有康復。
- ▶ 因此在結論中說，
- ▶ 運動的抗憂鬱效果跟藥物一樣好，說得更明確一點，每週多做一節五十分鐘的運動，等於減少五成罹患憂鬱症的機率。

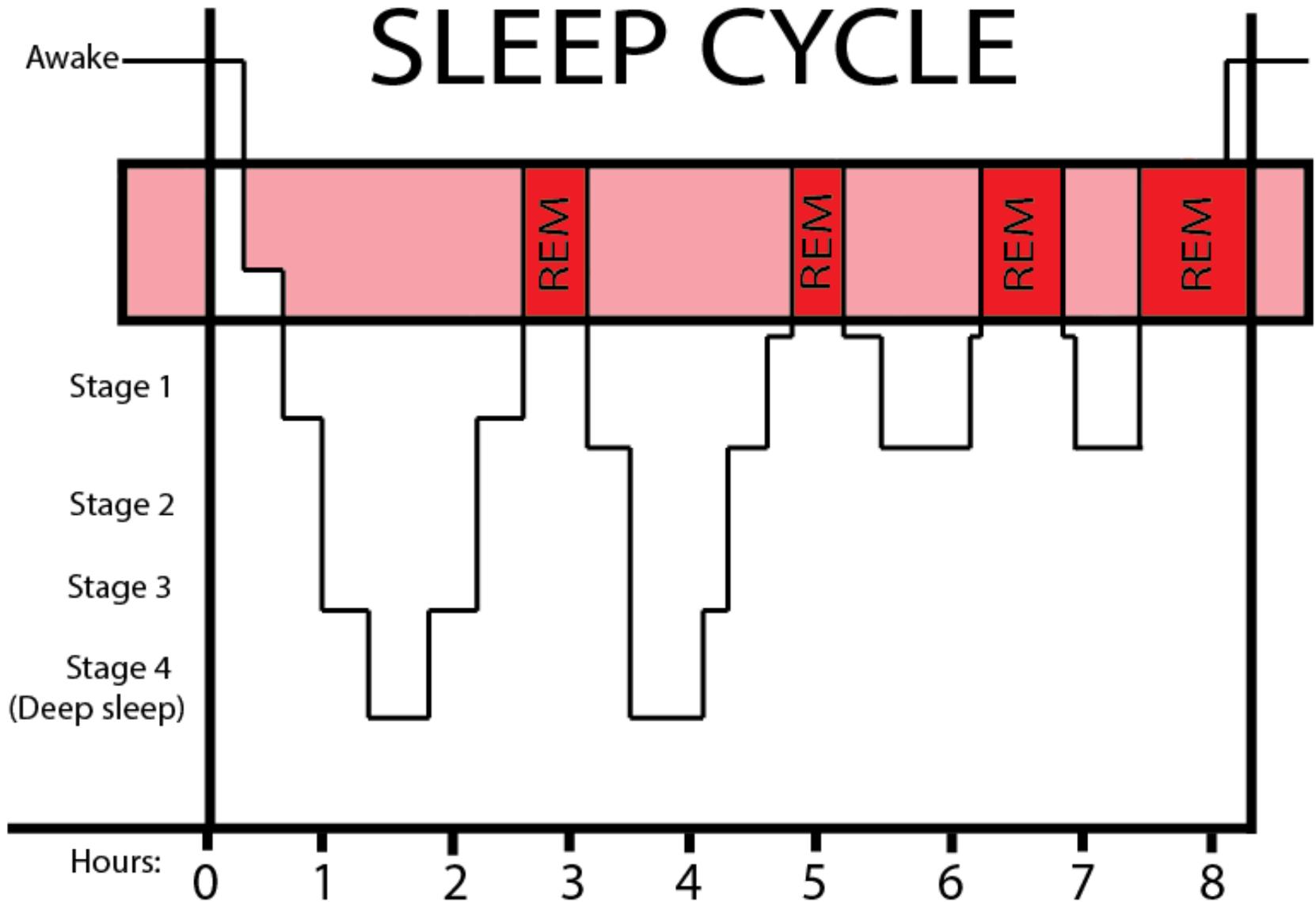
- 研究發現持續進行4周的運動，患者的病情就可能獲得改善。
- 但要達到最好的抗憂鬱效果，必須至少持續10到12周。
- 不管是哪種有氧運動，只要讓患者找到自己喜歡的、有興趣的、可以負荷的運動，
- 每周3~5次，每次至少30分鐘，持續4周以上患者多半會有明顯的改善效果。

優質睡眠對 身心健康的重要性

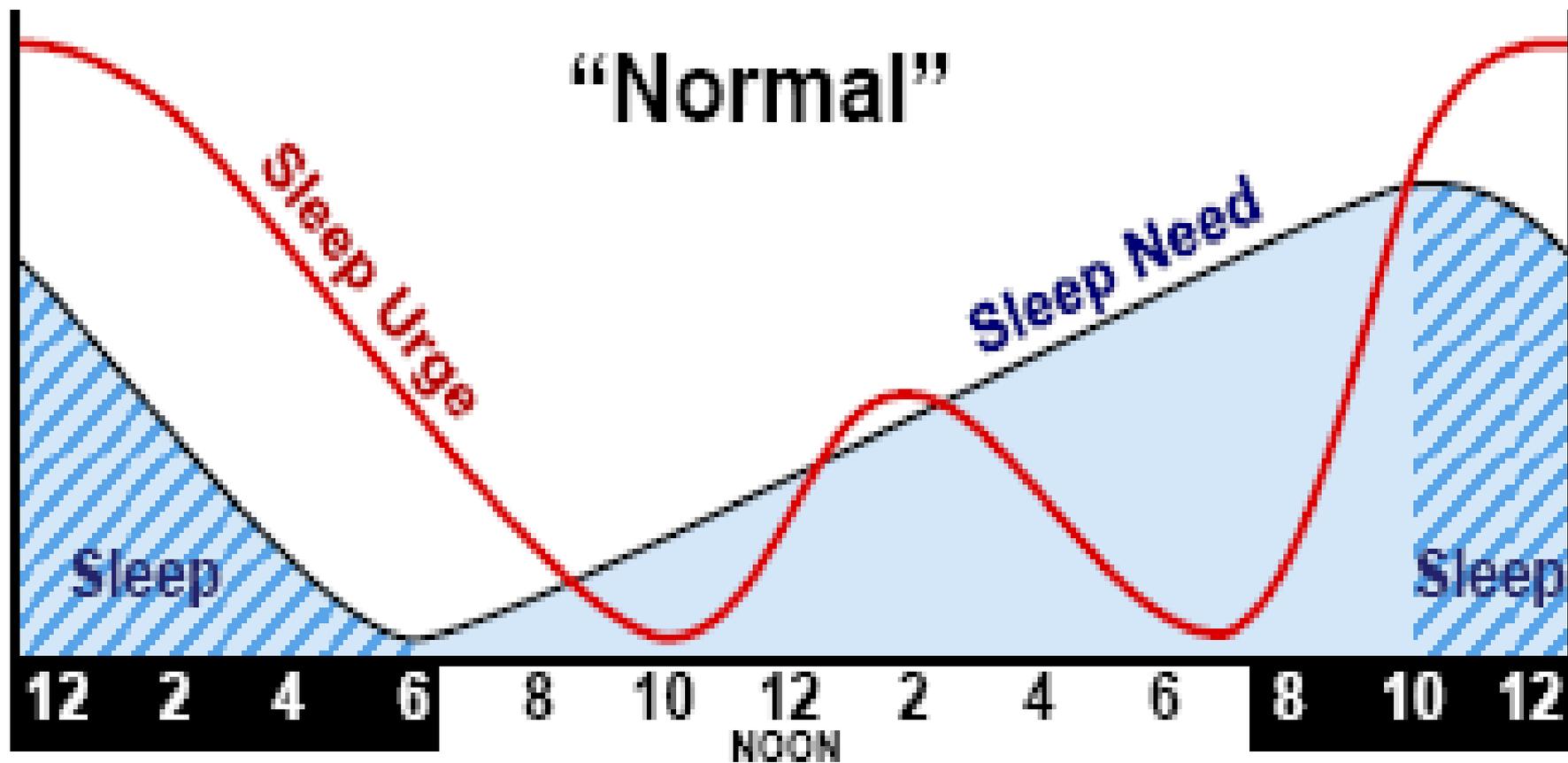
- 一個人如果缺乏充足的睡眠，就會出現疲倦、煩躁、思想不集中、記憶力衰退、視力不清、錯覺、雙手震顫、面無表情、言語不清等表現，
- 慢慢甚至形成消化道潰瘍、降低免疫力、增加感染和患癌的風險，也較容易發生事故和意外。

- 相反，能夠有充足的睡眠，自己也感覺精神爽利、有效率、心情輕鬆、有信心的感覺，亦對身體健康有利。

SLEEP CYCLE



“Normal”



Normal circadian sleep rhythm. Sleep urge is greatest at night with a small increase at mid day. Sleep need increases throughout the waking hours and is replenished during sleep.

作息要定時

盡可能培養及保持固定和有規律的睡覺時間，既要定時上床，亦要養成固定的起床時間，避免打亂睡眠生理時鐘

無論睡得如何，早上都要定時起床；
可以用鬧鐘提醒自己

盡量避免在日間午睡

入睡前的準備

- 睡前避免看令人緊張的影片，不要與人爭辯或討論嚴肅的問題
- 睡前可以做一些慣性的事，如擦牙、洗臉、換睡衣、看書，可以培養睡意，提醒自己睡眠時間到了
- 假如環境許可，可播放柔和抒情的輕音樂
- 睡前沖溫水澡可以鬆弛神經，有助入睡，同樣用溫水泡腳也有功效
- 不宜睡前做太劇烈運動，但適量的柔軟伸展運動可有助入睡

Best Foods to Boost Your Brain and Memory

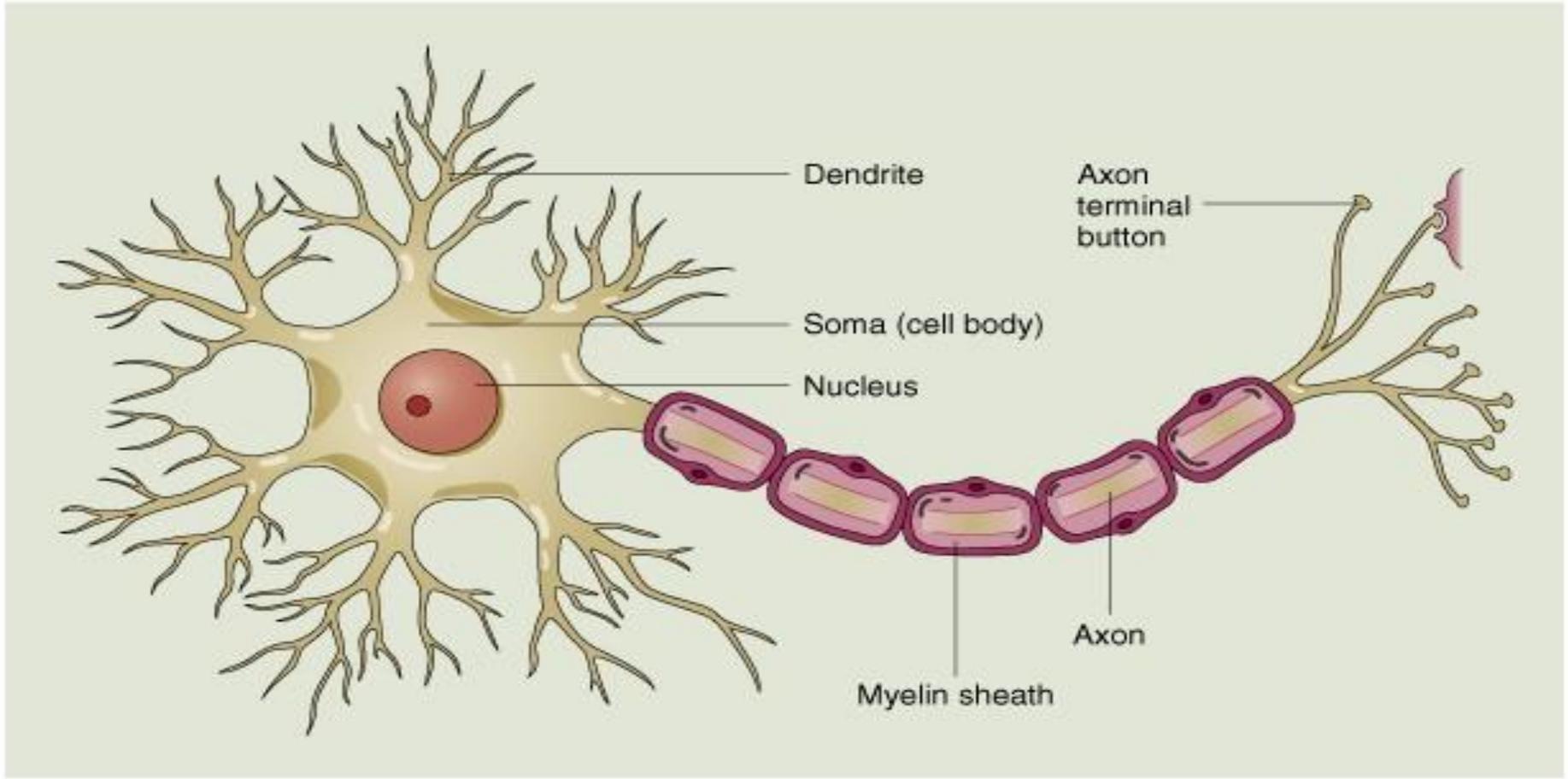
- 1. **Fatty Fish/ Olive oil:** omega-3
- 2. **Blueberries:** Antioxidants
- 3. **Dark Chocolate:** flavonoids, and antioxidants
- 4. **Nuts (except peanuts):** Vit E
- 5. **Eggs:** Vit B12, folate and choline
- 6. **Green Tea:** Anti-oxidant

深海魚

- 腦部約60%是不飽和脂肪（包括約10%的omega-3脂肪酸），因此攝取富含omega-3的食物可保持細胞膜的彈性，使神經細胞的功能達到較佳狀態。
- 深海魚的魚油富含omega-3；其中的DHA是細胞膜的重要成分，尤其是腦和視網膜的細胞膜。無論在大腦皮質功能、記憶力維持，甚至胚胎與幼兒的腦部發育，DHA都扮演重要的角色。

- 哈佛大學的研究就發現，血液中DHA濃度高的人，日後比較不容易罹患阿茲海默症。
- 深海魚包括鮭魚、鮪魚、鯖魚、沙丁魚、鱈魚等，專家建議，用烤魚或蒸的方式，更能保留omega-3。

A Neuron



堅果

- 堅果類像杏仁、核桃、松子等，不僅是低GI食物，也富含omega-3脂肪酸。而且還有豐富的維生素E、硒等抗氧化物質，保護腦細胞不受自由基損害。

損腦飲食

- 油炸食物：油炸食物容易裂解而在體內產生自由基，造成腦部組織細胞的傷害。
- 精製糖類：糖類是簡單的碳水化合物，可以很快被分解，容易引起血糖劇烈起伏，也會使腦部運作遲鈍。

平衡的健康生活

Balanced Life-style

學習

個人興趣

personal interests

新知識

new knowledge

新技能

new skills

工作

兼職

part time job

義工

volunteer work

輔導

mentoring

休息

消遣

leisure activities

社交

social activities

運動

physical exercise

HAPPINESS CHEMICALS

and how to hack them

DOPAMINE

THE REWARD CHEMICAL

- Completing a task
- Doing self-care activities
- Eating food
- Celebrating little wins

OXYTOCIN

THE LOVE HORMONE

- Playing with a dog
- Playing with a baby
- Holding hand
- Hugging your family
- Give compliment

SEROTONIN

THE MOOD STABILIZER

- Meditating
- Running
- Sun exposure
- Walk in nature
- Swimming
- Cycling

ENDORPHIN

THE PAIN KILLER

- Laughter exercise
- Essential oils
- Watch a comedy
- Dark chocolate
- Exercising

| TheMindsJournal

- “宗教擁有一定的支撐與影響力，如果一個人沒有宗教、單身又失業，就會容易引起憂鬱症狀，若無人開解，自殺念頭就會趁機而入。”

Religious Coping and Spirituality in Depression

信仰生活及靈性與憂鬱症 的關係

Dr LIU Kwong-Sun

Consultant, Department of Psychiatry, Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital
Honorary Clinical Associate Professor, The University of Hong Kong
Honorary Lecturer, Hong Kong Institute of Christian Counselors

Several studies have found that the religiously committed enjoy a **greater sense of overall life satisfaction** (Hadaway and Roof 1978; Poloma and Pendleton 1990)
(生活滿意及滿足感)

as well as **lower rates of depression** (Hertsgaard and Light 1984) compared with the nonreligious.

Religion has also been identified as a **potential buffer against stress**(壓力的緩衝);

The religiously committed report **lower stress levels, adjust better to stress, and experience fewer adverse consequences** of stress than the less committed (Lindenthal et al. 1970; Williams et al. 1991)

People who often attend religious services and highly value their religious faith are at a substantially **reduced risk for depression** (Larson 1999) (較少憂鬱症)

People whose religious faith is a central motivating factor may **recover faster** from depression when it develops (Koenig 1998)

Shorter time to remission (痊癒康復較快)

Religious commitment may also potentially play a role in **reducing suicide rates** (Agnew 1998; Weaver and Koenig 1996)

(較少自殘)

Religion also serve as a potential deterrent also to other **self-destructive behaviors, such as drug and alcohol abuse** (Gartner et al.1991; Hays et al.1986; Oleckno and Blacconiere 1991)

Thicker brain sections tied to spirituality

Andrew M. Seaman, JAMA Psychiatry, December 25, 2013.

- NEW YORK (Reuters Health) - For people at high risk of depression because of a family history, spirituality may offer some protection for the brain, a new study hints.
- Parts of the brain's outer layer, the cortex, were thicker in high-risk study participants who said religion or spirituality was "important" to them versus those who cared less about religion.

Burnout 枯竭/耗竭

- 當人際關係、生活型態、理念信仰、及工作上的發展，達不到預期的目標時，所產生的壓力、情感困乏、挫折及疲憊。

(Dictionary of Pastoral Counseling)

Burnout 的病癥

- 精疲力竭、
- 疏離人群、
- 無聊消極、
- 缺乏耐性及易怒，
- 工作態度改變、
- 有未獲賞識的感覺、
- 身心症、
- 沮喪、有自殺的念頭。

憂慮

是免疫系統的
敵人

你們要把一切憂慮都卸給神
因為祂顧念你們

- 彼得前書 5:7 -

Cast all your anxiety on him
because he cares for you.

- 1 Peter 5:7 - (NIV)

陽光化(正向)思想

- 思想令你快樂的事，而不是傷心的事
- 思想臨到你的祝福，而不是未臨的祝福
- 思想將來的希望，而不是過去的懊悔
- 思想你所擁有的寶貝，而不是你所沒得著的
- 思想別人的快樂，你也會找到自己的快樂





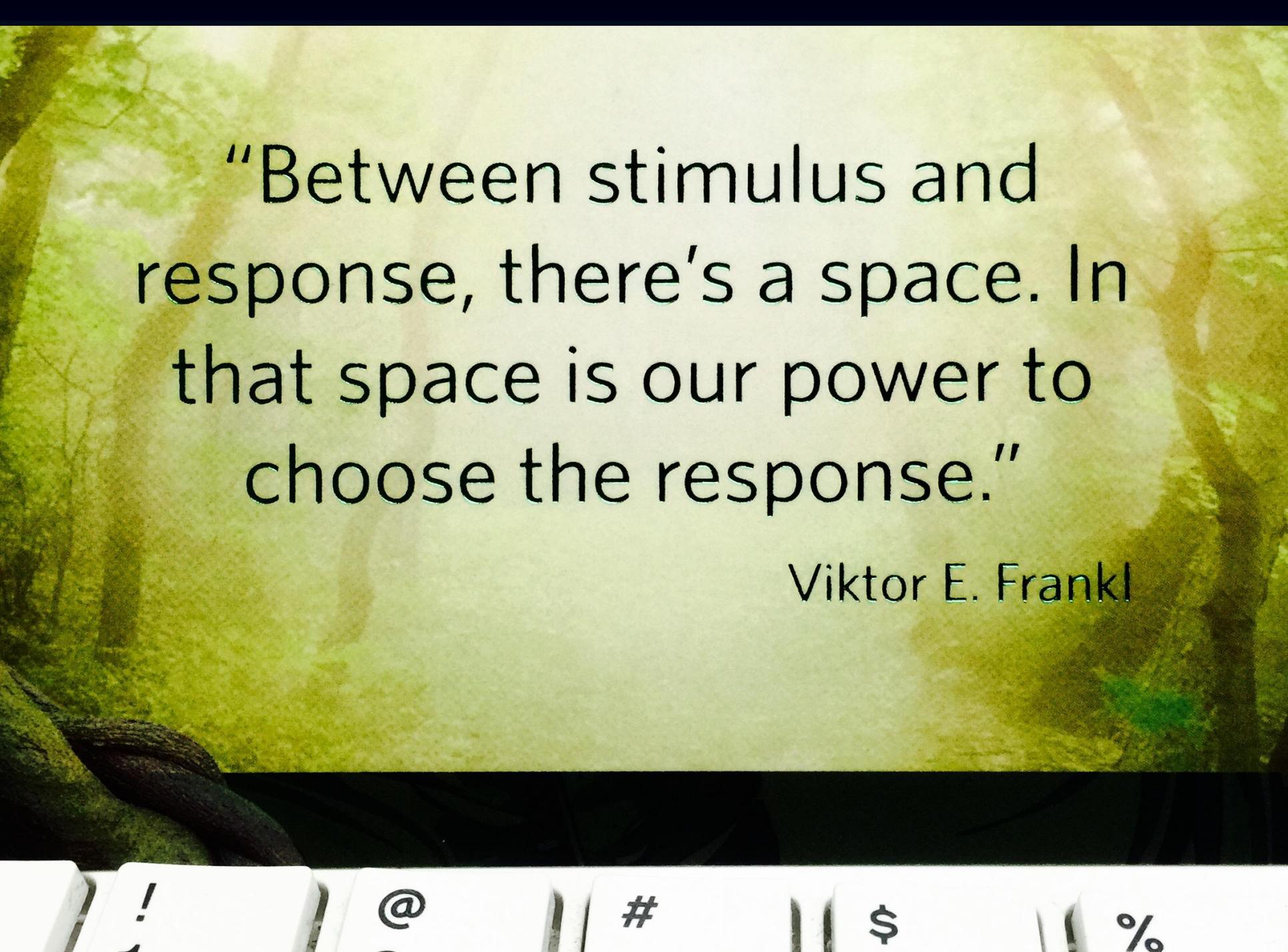
Shakespeare once said:

I cried when I had no shoes,
But I stopped crying
when I saw a man without
legs.....!"

LIFE is full of blessings,
sometimes we don't value it.
So value What you have in life
without complaint.

與不良情緒做鬥爭

- 1)對事態加以重新估計，不要只看到壞的一面，也要到好的一面
- 2)考慮一下今後如何避免發生類似的問題
- 3)提醒自己不要忘記在其他方面取得的成就
- 4)想一想還有處境更差的人
- 5)記著最差的日子終會過去，明天會更好



“Between stimulus and response, there’s a space. In that space is our power to choose the response.”

Viktor E. Frankl



給自己背上壓力

Putting yourself under pressure

- 你的壓力

Your pressure

- 你的反應

Your response

- 你的選擇

Your choice

- 你的生活

Your life

處理壓力兩大原則

- 控制 可以受控或取替的事物
 - 如日常生活的計劃和安排、對事物的看法
- 接受 不能控制的事情
 - 如自己已盡力照顧，但患者的病情越來越差...

把失敗 當作是成功的踏腳石

把反對 看作有助飛翔高處的氣流

把批評 視為光照盲點的明鏡

把損失 當作調整人生焦點的激素

把挫折 當作是追求卓越的催化劑

碰到失戀

〔擇自「陽光思想」台灣聖經協會〕



我真差勁，連一個女朋友都保不住，不會有人要我了。



天涯何處無芳草，何必單戀一枝花。



上帝一定為我的婚姻有最好的準備。

碰上困難



天亡我也。

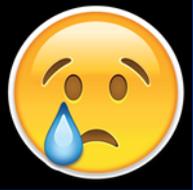


船到橋頭自然直。



困難催逼我緊緊依靠神，經歷到神蹟。

被人拒絕



那葡萄是酸的。

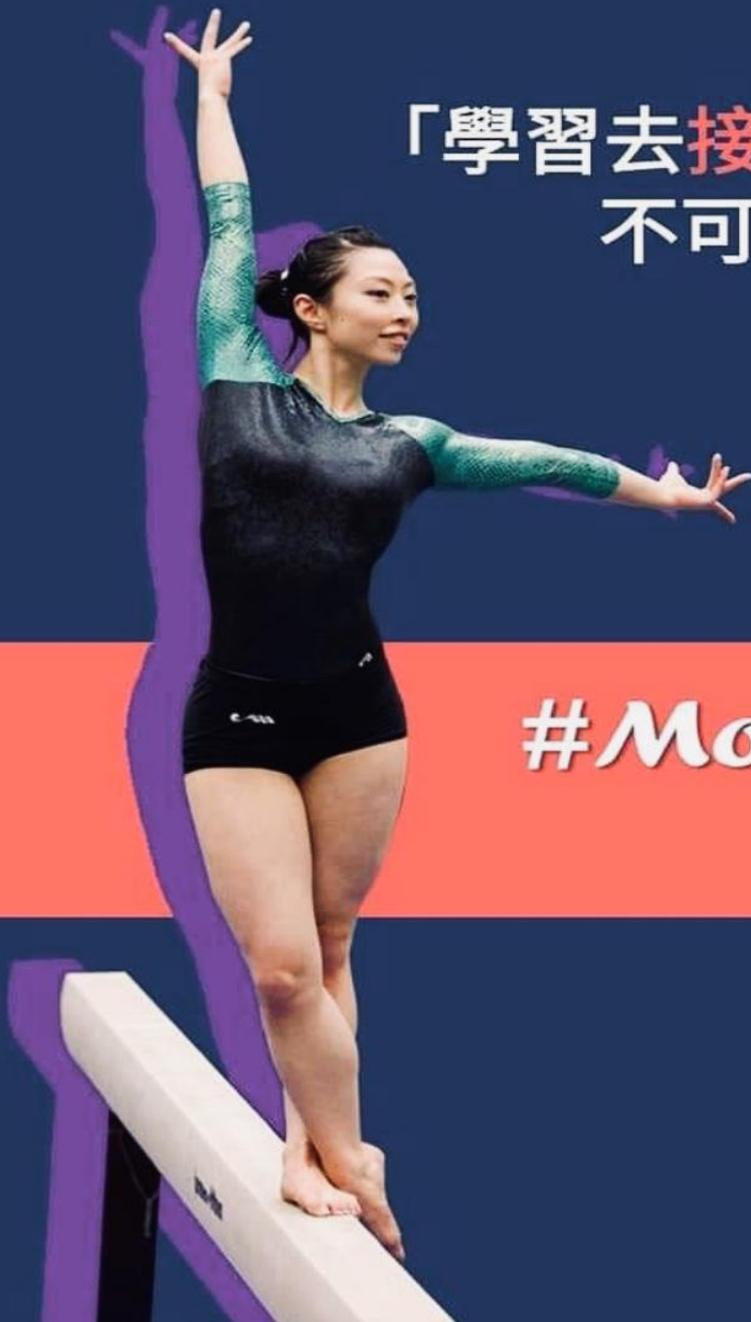


上帝關一道門，定會開另一道門。

「學習去接受生命
不可能是一帆風順。」

– 黃曉盈 Angel Wong
香港體操運動員

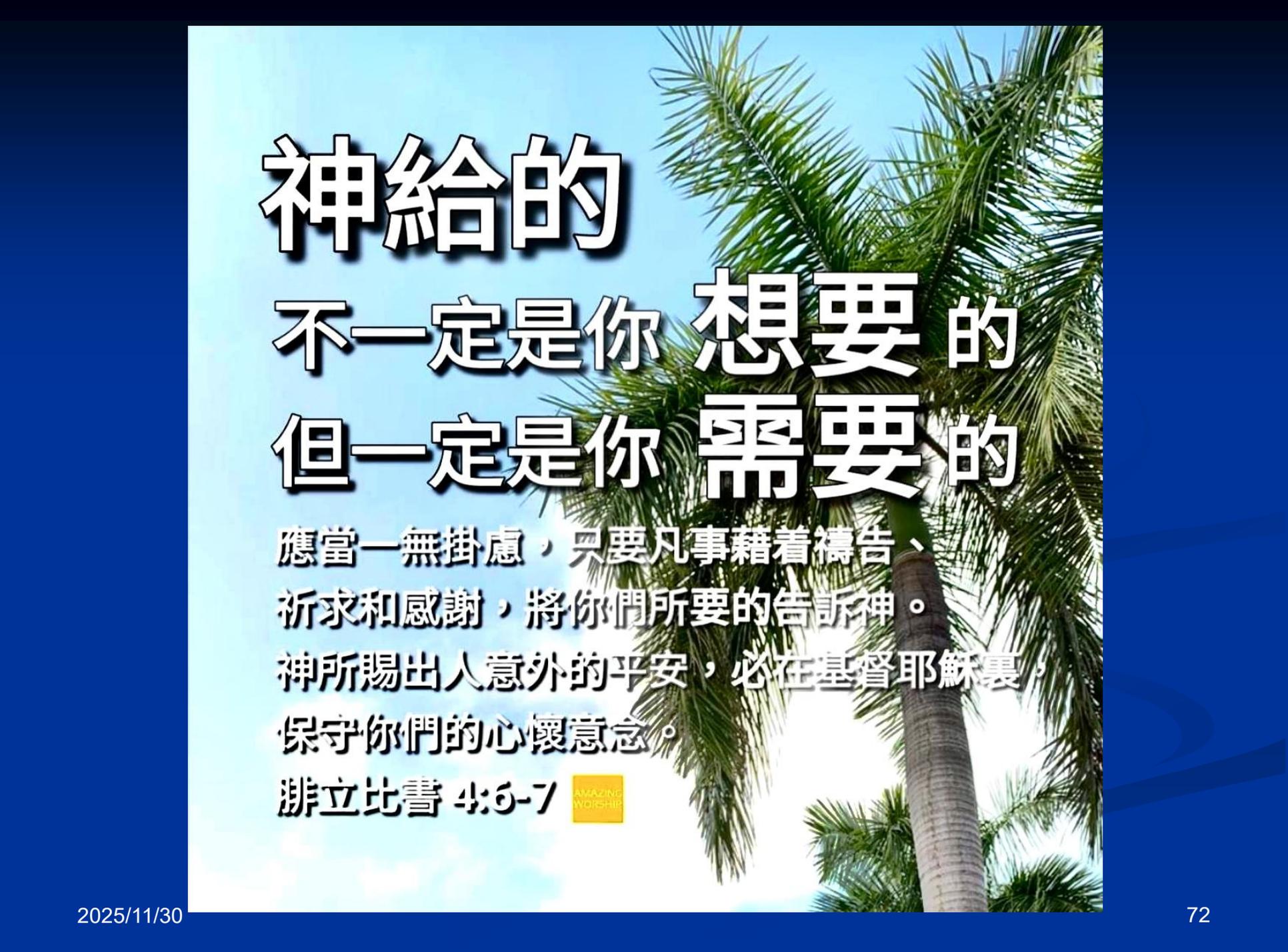
#Monday
Motivation



試煉

「你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全完備，毫無缺欠。」

雅各書 1: 2-4



神給的 不一定是你想要的 但一定是你需要的

應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、
祈求和感謝，將你們所要的告訴神。
神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，
保守你們的心懷意念。

腓立比書 4:6-7



A 神的 3 種回應

祂說「好」 然後給你 所求的

祂說「不」 然後給你 更好的

祂說「等」 然後給你 最好的

末世先鋒臉書專頁 

fb.com/Kingdom4Jesus



出埃及記 34:14

新標點和合本, 神版

不可敬拜別神；因為耶和華是忌邪的神

冥想、禪座、內觀禪修冥想

- 各種冥想：禪座、禪修冥想(Vipassana Buddhist)、昆達利尼瑜伽、蘇非(Sufism，回教神秘宗)、或基督教修道院的冥想。
- 一些屬靈危機的種類包括：喚醒昆達利尼、高峰經歷(Peak experience)、通靈交鬼、被附體、瑜伽、氣功、太極、蘇非、高峰經歷、卡巴拉(Kabbalah，猶太教的神秘傳統)、巫術。
- 屬靈操作常引起被誤診為精神病的症狀

馬太福音 Matthew 22:37~40

37 耶穌對他說、你要盡心、盡性、盡意、愛主你的神。
38 這是誡命中的第一、且是最大的。39 其次也相仿、就是要愛人如己。40 這兩條誡命、是律法和先知一切道理的總綱。

37 Jesus replied: “Love the Lord your God with all your heart and with all your soul and with all your mind.’ 38 This is the first and greatest commandment. 39 And the second is like it: ‘Love your neighbor as yourself.’ 40 All the Law and the Prophets hang on these two commandments.”

約翰福音 15:5

⁵我是葡萄樹，你們是枝子。
常在我裡面的，我也常在他
裡面，這人就多結果子；因
為離了我，你們就不能做甚
麼。

耶穌說：

「離了我，你們什麼也不能做。」

哥林多後書 12:9

9 他對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。

所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。





天怎樣高過地，照樣，
我的道路高過你們的道路；
我的意念高過你們的意念。

以賽亞書 55:9

我實實在在地告訴你們，我所做的事，信我的人也要做，並且要做比這更大的事，因為我往父那裏去

約翰福音14：12



**The same Spirit that
raised Jesus from the
dead is living inside you.**

**A smooth sea never made
a skillful sailor.**

**An easy road never led
to a beautiful destination.**

**An easy life never made
a man of character.**

FEARLESS MOTIVATION | ITUNES, SPOTIFY

**God's plans will
always be greater
and more beautiful
than all your
disappointments.**

天無絕人之路 天父必為你開路



「看哪，我要做一件新事，如今要發現，你們豈不知道嗎？
我必在曠野開道路，在沙漠開江河。
-以賽亞書 43:19-

你們要**先**求祂的國和祂的義，
這些東西都要加給你們了。

所以，不要為明天憂慮，
因為明天自有明天的憂慮；
一天的難處一天當就夠了。

馬太福音6:33-34

哥林多後書 4:18

¹⁸原來我們不是顧念所見的，
乃是顧念所不見的；

因為所見的是暫時的，所
不見的是永遠的。



“

你不能等到生活不再
艱難時，才選擇**快樂**

You can't wait until life isn't hard anymore
before you decide to be happy.

NIGHTBIRDE 〈美國達人秀〉

Cheerful Heart 喜樂的心

■ Proverbs 17:22

A cheerful heart is
good medicine,
but a crushed spirit
dries up the bones.

■ 箴言 17:22

喜樂的心乃是良藥，
憂傷的靈使骨枯乾。

總結

盼望大家能夠不斷學習，透過「以神為中心」的心態和根據「聖經教導」的原則去面對壓力和逆境，
互相關懷和勉勵，好讓大家都帶著一顆充滿平安喜樂的心去努力生活，在何時何地都為主活出美好的見證。

Thank You

email:

drsunnyliu@gmail.com