



香港年輕人及小童焦慮症

問：焦慮症、社交焦慮症及抑鬱症當中分別是甚麼？
答：青少年及小童有機會患上焦慮症及抑鬱症，抑鬱症主要病徵是情緒低落。焦慮症的主要病徵是覺得過分驚慌、緊張、焦慮，有部分病人同時會出現兩種抑鬱及焦慮病徵。



◆ 香港精神科專科醫生陳君韻醫生

襲的出現，或因此出醜而逃避外出。

強迫症：重複出現的強迫思想 (Obsession) 和強迫行為 (Compulsion)。

Obsession：重複，令人不安而又不能控制的觀念、畫面、念頭、衝動、擔心。

Compulsion：不能自己、依固定方法、程序的重複動作與行為。

常見主題：擔心污染、感染、出錯；重複檢查、數數、清潔、洗手。

抑鬱症病徵：

情緒低落，沒精打采，對很多事情都提不起勁，失去興趣，很「頹」，睡眠、胃口出現問題，對自己、將來充滿負面、悲劇的想法；嚴重者更有自殺的念頭，專注力及記憶力下降，神不守舍等。

焦慮症病徵：

當面對危險、壓力時，有驚、焦慮、惶恐的感覺是很正常的，就好像火災時警鐘響起，提醒我們要逃生。焦慮的身體和情緒反應，其實是大腦給我們的訊號，提醒我哋要打起十二分精神面對。當危機在前，情緒上會感到焦慮、害怕，思想上會覺得「有麻煩」，容易「往壞處想」，想像最壞的情況，甚至會怪責自己，覺得自己比不上別人。身體亦會有反應，出汗、心跳加快、呼吸急促，肌肉繃緊，手腳腳震；有時亦會出現輕微肚痛、頭暈頭痛等，甚至會因為擔心和緊張影響胃口和睡眠。在大部分情況下，以上提到的焦慮反應會隨著危機壓力的減退而消除。但係當警鐘失靈，在沒有壓力危險下出現焦慮情緒或身體反應在，並持續一段時間，以及開始影響正常生活，以及帶來情緒的困擾，則是焦慮症。

廣泛焦慮症：持續地、過量地對所有嘢都擔心。沒有固定驚或擔心什麼，遇到、聽到就會擔心 (家庭、經濟、健康、安全、表現、犯錯、天災人禍)。經常坐立不安、容易煩惱、肌肉繃緊，難以集中精神，沒原因下周身唔舒服、難以入睡。

社交恐懼症：過分擔心及逃避需要社交、表現自己的情境。過分擔心、恐懼於社交情境下出醜、被批評、不被接納。

分離恐懼症：極度擔心、不能接受與依賴的對象分開。擔心自己或依賴的對象的安全、健康，擔心自己或他們生病、有危險。分離時，明顯的表現非常不安 (發脾氣、不能獨自睡覺、沒原因下周身唔舒服、拒絕上學、拒絕讓依賴的對象離開自己)。

恐懼症：對某樣生物/物件/情況心感恐懼 (例如：血、畏高、蛇)。

驚恐症：沒有觸發點下，恐慌突襲重複地突然出現。恐慌突襲：突然間極度慌張、心跳加速，呼吸困難、心慌慌、頭暈眼花、手震腳震、冒汗。經常擔心恐慌突襲的出現，或因此出醜而逃避外出。

問：精神科醫生可如何醫治？需要藥物治療嗎？什麼情況需要入住醫院？藥物及心理治療？冥想、靜觀治療適合小童或青年人嗎？如不適合，小朋友可有非藥物治療及訓練嗎？

答：有多種因素導致抑鬱與焦慮症。生理因素包括主管負責情緒控制腦部區域「失靈」，或腦神經傳導物質的不平衡，生理因素可以是由於遺傳或由壓力所引致。心理因素則包括思想謬誤 (cognitive bias) 如非黑即白的極端思想模式，災難化思想，以偏概全，過分武斷，選擇性留意負面訊息等等。環境的因素如生活壓力、童年逆境或處兒經歷等也可以是原因之一。

因此，完整的治療方案需要針對以上因素來處理。藥物主要幫助改善腦部「失靈」及腦神經傳導物質的不平衡，幫助改善症狀。

心理治療主要處理心理認知及環境因素而起問題，例如認知行為治療幫助改善思想謬誤。身心放鬆練習 (如漸進式肌肉鬆弛練習) 及靜觀訓練則能幫助病人舒緩焦慮負面情緒反應及學習接受負面情緒，與它和平共存。

學童亦可以得益於社會生活能力訓練，如解難能力訓練、學習能力訓練等，可以使他們更有效去面對日常會面對的壓力，以及更有自信去處理生活中的問題，使他們不會因為生活中的困難而容易感到沮喪。

當一般門診治療效果不理想，患者仍有顯著的抑鬱或焦慮症狀並嚴重影響日常生活。又或患者表現出嚴重的暴力行為對他人人身安全構成風險，或有嚴重的自殘行為及自殺念頭，對自身生命有重大風險，這些患者都有需要入院接受治療。

問：經治療後，小朋友長大後會復發嗎？

答：大部分病人經治療，病徵會大為改善，生活亦可回復正常。長遠來說，是否復發視乎引發抑鬱症、焦慮症的生理、心理、環境因素是否仍然存在。無論如何，重視精神健康，增加抗逆力對抑鬱症、焦慮症是有助的。

日本年糕含三大營養素

簡易烹調「角餅」賀年食品

新春佳節，可以說是操持家務的馬拉松，如果選用一種主食材料，可以做出幾款賀年食品，減輕新年炊事的家務負擔，那麼長假期間大家便可以爭取更多時間休息，也是合乎養生之道呢。日本年糕「切り餅」的營養元素來自當中含有的三大營養素：碳水化合物、蛋白質及脂質，當中的碳水化合物的比例相對較高，還含有維生素B1、鐵和鈣等礦物質，加上在寒冷天氣時用年糕代替麵粉作為主食，有保暖的作用。今期，就以日本年糕配合簡易的烹調，方便大家快捷地做出賀年食品，放下灶頭煙火事，騰出時間休息養生。

◆ 文、攝：小松本太太

如按成分量來表示的話，一件約50克重的「切り餅」碳水化合物26.3g，蛋白質1.9g，脂質0.3g，維生素B1是0.02mg，礦物質是2.1mg，豐富的碳水化合物，能夠為人體提供能量，而且它是大腦的能量來源，維生素B可以促進食慾、改善神經系統。此外，年糕口感糯而有嚼勁，由於咀嚼需時，有助增加及延長飽腹感，但是消化功能較弱的人士應留意食量。另外，最值得留意的是，市面常見的日本年糕「切り餅」有方形「角餅」及圓形「丸餅」，「角餅」每件約50克、「丸餅」每件約30克，食譜用的是「角餅」，大家如用「丸餅」請注意調整材料分量。



鮑魚角餅飯

材料：無洗米1杯、角餅1件、粟米粒30克、紅蘿蔔30克、罐頭鮑魚10克 (隨意)、紫菜碎 (速煮糯米飯)

製法：

1. 角餅切作約2毫米薄片備用；
2. 紅蘿蔔切丁粒備用；
3. 無洗米放入電飯煲內，把切妥備用角餅及紅蘿蔔丁粒放在米上，注水1杯；
4. 將罐頭鮑魚及鮑魚汁放入耐熱茶杯內，置入電飯煲內，蓋上煲蓋，按煮飯鍵；
5. 飯熟後，取出鮑魚，把飯煲內各物拌勻，灑上紫菜碎即成。



角餅汁粉

材料：角餅2件、焗煮紅豆150克、片栗粉適量、糖 (隨意)、鹽少許 (速煮紅豆沙湯丸)

製法：

1. 燒沸水200毫升，保溫備用；
2. 角餅切開成為兩小件，放在微波爐適用碗內，加水1湯匙，以600W加熱1分30秒後取出，用湯匙勺成湯丸狀，裹上片栗粉，放入保溫的沸水中靜置3分鐘，加入焗煮紅豆，煮沸下糖及鹽調味即成。



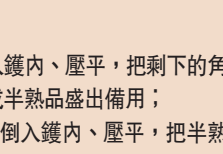
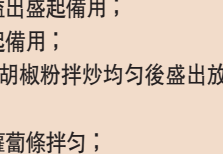
角餅蘿蔔烙

材料：蘿蔔300克、角餅2件、鹽昆布3克、櫻花蝦5克、煙肉20克 (隨意)、上新粉50克、鹽少許、胡椒粉少許、油1湯匙 (20分鐘速煮蘿蔔糕)



製法：

1. 蘿蔔洗淨、去皮，150克用刀切作幼條備用；
2. 剩下蘿蔔用磨蓉板磨碎，以隔篩分開蘿蔔蓉及盛出蘿蔔汁液備用；
3. 角餅切作約2毫米薄片備用；
4. 煙肉切碎備用；
5. 上新粉與蘿蔔汁液拌均成粉漿備用；
6. 將櫻花蝦放入玉子燒鑊內，以中火烘炒至香氣溢出盛起備用；
7. 煙肉碎放入玉子燒鑊內，以中火烘炒至焦香盛起備用；
8. 蘿蔔蓉放入玉子燒鑊內，下鹽炒至軟身，加入胡椒粉拌炒均勻後盛出放入大碗內；
9. 將備用櫻花蝦、煙肉碎及鹽昆布放入大碗內與蘿蔔蓉拌勻；
10. 蘿蔔蓉加入大碗內與炒妥材料拌均；
11. 將粉漿及1/2切妥角餅加入拌勻成蘿蔔烙胚；
12. 注油1/2湯匙入玉子燒鑊，將1/2蘿蔔烙胚倒入鑊內、壓平，把剩下的角餅排在壓平的蘿蔔烙胚上，中火煎至角餅軟化成半熟品盛出備用；
13. 注油1/2湯匙入玉子燒鑊，將剩下的蘿蔔烙胚倒入鑊內、壓平，把半熟品蓋在壓平蘿蔔烙胚上，中火煎至微焦熟透取出切件即成。



睽違八年出版《中國人的大局觀》 魯迅文學獎得主穆濤： 反觀歷史 乃為尋求啟示

魯迅文學獎得主、著名作家穆濤新作《中國人的大局觀》，自2022年9月出版發行以來，便在內地文學領域引發熱議。作為一本歷史散文作品集，作者從星辰山川、先賢聖哲、古書典籍中，梳理中華文化的發展脈絡，以《詩經》、《尚書》、《史記》、《禮記》、《漢書》、《春秋》等典籍為底本，對照當今。不僅鞭闖入裏又幽默風趣地闡釋了傳統文化常識，全方位地展示深植於中國人內裏的文化氣質，同時亦結合一些社會問題，多角度呈現中國文化的博大精深與深遠影響。

◆ 文：香港文匯報記者 李陽波 西安報道

穆濤目前擔任《美文》雜誌常務副主編，同時也是西北大學教授、中國散文學會副會長、陝西省文藝評論家協會副主席。多年來，深耕文學領域的他先後創作出《俯仰由他》、《看左手》、《放心集》等十餘部著作，其中《先前的風氣》獲第六屆魯迅文學獎，並入選「2014年中國好書」。

展「漢唐氣派」智慧之光

《中國人的大局觀》是穆濤睽違八年推出的又一大部頭著作，這部讀史札記共有五個專輯，分別為「中國歷史的學名春秋」「腹有詩書氣自華：關於《詩經》和《尚書》」「冊命之辭：中國古代官員的任職談話」「在制衡與失衡之間：《漢書》認識筆記」和「黃帝給我們帶來的」。全書貫注於諧，清明透徹。一方面，大史小說，以歷史故事和至理名言啟迪社會與時代；另一方面，匡正時弊，用時代

精神和現代意識激活文化與傳統。借先秦兩漢之風，吹拂今人襟懷，呈現出散文大家深厚的學養和歷史文化散文的萬千氣象。說起這本書的創作淵源，穆濤曾多次表示，自己非常喜歡唐代文學家、思想家韓愈的文章。讀過中國古代文學史的人都知道，韓愈在唐代推動「古文運動」，所謂的「古文」具體指的就是西漢及西漢之前的文章，行文樸素，清醒大氣。多年來，穆濤從漢代的賈誼、董仲舒、陸賈、晁錯開始讀起，之後又系統讀了《史記》、《漢書》、《淮南子》、《禮記》，漸漸沉浸其中。而他也希望通過潛心研究，能將「漢唐氣派」那種大的智慧之光，在今天展現出來，並能為大家帶來一些新的思考。

書寫文化的「天、地、人」

著名作家賈平凹在談到《中國人的大局觀》時認為，該書說散文也是散文，說雜文也是雜

文。穆濤的這些文章裏面有他的觀念，有他的智慧，同時也有對具體問題的思考。中國作協副主席、文學評論家李敬澤亦認為，《中國人的大局觀》從三代說起，從時間和天象說起，一本書從頭說到尾，就是站在漢學立場，談中國文明與文化的天、地、人。所謂大局，說到底就是這個天、地、人的格局。一個中國人，立起這個大局觀，便是行於世間的安於坦然。

「大局觀是指生活態度。我們要踏大方，但大方是什麼呢？大的東西是無止境的，外延是廣闊的，是可以無限探索的。」對於「中國人的大局觀」，穆濤的理解既傳統又特別。在他看來，大的東西有時候不一定是在遠方，可能在人們心裏面，在大家認識裏面，是需要具體認知，認真探討的。

穆濤進一步指出，春夏秋冬，再加上天和地，被先民稱為「六度」，形成了中國人最初的標準和原則。再比如二十四節氣，這是



◆ 魯迅文學獎得主、著名作家穆濤。



◆ 穆濤新作以歷史故事和至理名言啟迪社會與時代。

漢代形成的認識，在《淮南子》這部書中有完整表述，每個節氣都是15天多一點點，累加起來就是365天多一點。在漢代時候，中國人用自己的方法，就已經達到了這種高精度。特別是中國人自古就有敬天的意識，修齊治平的最高境界是和諧，人與人和諧，國與國和諧，人和動物、山水自然和諧，和周邊的一切都達到和諧。想一想古人的這些觀念，真的是很有現代價值的。

汲取歷史智慧 感受文明脈動

在《中國人的大局觀》第一專輯《從發現時間開始：一根由神奇到神聖的棍子》章節中，穆濤寫道：「光陰這個詞的本義是光的影子，先民們通過觀測計量影子的位移，把「時」區分出「間隔」，「時間」的概念產生了。有了時間，也開始有了歷史。……光陰是被一寸一寸捕捉到的，這個過程，既緩慢又漫長。」

西北大學中國文化研究中心主任李浩撰文表示，讀《中國人的大局觀》，展開卷之間，讀者置身經典建構的歷史現場，汲取歷史智慧，感受文明脈動。「走進經典，重新認識那些我們熟悉的歷史文化——天地四時、家國天下，把零散的知識點連成一條線、匯成一張網，進而了解歷史的源流、文化的邏輯，令人有所發現和領悟，溫故而知新。」而著名學者鮑鵬山認為，寫歷史，一定是寫問題，穆濤這本書是在尋找一些問題的答案。

「我們為什麼回頭看？其實多數情況下是為了往前走。」穆濤表示，往前走會遇到很多問題，也會遇到很多障礙，有些地方可能走不通，有些時候辨識不了方向，那就回頭看看歷史發生的事，從歷史經驗裏找方法，我打開難題之鎖的鑰匙，「在我的理解中，我們反觀歷史，很多時候是在找啟示，給我們今天如何往前走提供一種智慧的選擇。」