

專家之言

香港大學心理學博士 趙安安

「曉芸！」聽到呼喚，曉芸回過頭，映入眼簾的是佑其，那個印象中高帥斯文的男孩依舊如昔，多久沒見了？舊情人碰面的場景竟意外和諧，可話題不過是纏繞着近況，偶爾談及未來，絕口不提過去。

兩人初見鍾情的良好畫面，曉芸至今還能想起一些，都說愛如潮水，可當時愛得轟轟烈烈，終究抵不過太平洋的潮水，海洋隔開思念，此端和彼岸的兩顆心漸行漸遠，這段戀情隨着曉芸出國留學畫下句點。

「你願不願意給我們再相愛一次的機會？」「三年過去了，再見到你，我依然感到心動。」在一次相約之後，佑其凝視着她的雙眼，深情款款地說着。原以為只是舊情人的短暫會晤，卻再度牽起两人的情絲。「26歲的自己，再為愛情勇敢一次。」她想，於是他們再度靠近，渴望相知相惜。

不悔當初，愛情非趨避損失

可這次沒有太平洋潮水的攪局，卻仍是被現實的因素給擊敗，在一線城市做設計工作的她與在六線城市擔任公務

員的他，缺乏時間相處加上家長催婚壓力，復合一個月後，他們望着對方流淚話別。

「錯過他，很難再遇到這麼好的男人了！」這一刻曉芸也替自己感到惋惜，若往後真的再也遇不到這樣的對象，我的餘生會有多寂寞？人生若只如初見，該有多好！

曾獲得諾貝爾經濟學獎的心理學家丹尼爾·康納曼（Daniel Kahneman），翻轉經濟學以人是理性為前提的說法，提出「趨避損失」的概念，這是一種不理性思維，得到的快樂興奮會遠遠低於失去的傷心痛苦。

失去一百元和得到一百塊的感受是不能等同的，雖然都是相同的金額，但人的不理性會導致我們害怕損失。我們面臨損失時會感到難過，即使這個損失可能會帶來更多倍的快樂，但那些快樂和眼前失去的痛苦相比可以說是一文不值。

羅伯特·佛洛斯特《未行之路》有言：「我將於它處重提此事／嘆息不悟／時間流逝／光陰似電／曾有一林分出兩路／我選了少人走的路途／而這造就一切改變。」

在處處選擇的人生裏，人們經常無數遍地問自己：「那條當初沒選擇的路是否會比較好？」這是人們的共病，也是人類的不理性。當人在權衡的時候，



▲職業追求是選擇

愛情或事業
選擇比努力重要

當感情破裂時，
該挽回還是放手是個難題

若是只看到失去的那一塊，那麼無論如何選擇，都會執著於放棄的部分。

假設曉芸選擇了愛情而放棄了一線城市的工作，她的煩惱可能會變成：「我為了婚姻放棄了設計工作，會不會一輩子就要在一個六線城市裏過活，永遠活不成心裏嚮往的新時代職業女性？」

接納自己，選擇不再是兩難

承認不理性的自己是首要之務，承認這樣不理性的思考，使你糾結鬱悶，接着是覺察不理性的想法，當你心裏冒出「這會不會是錯誤的選擇？做了這個決定之後，我會不會後悔？」的想法時，你要有個覺察是：「我掉入了一個不理性的狀態，人的本能是趨避損失的，



▲擴大交友圈，取悅自己，也是幸福的表現

所以我總是在看自己失去什麼，如此將會阻礙我們往前走。」當你覺察到這點之後，也毋須責怪自己的不理性，重點是能夠發現它的存在，不被它牽着走，然後做出理性的選擇。

一個人成功的未來是由許多因素組合而成，其中有個非常重要的因素就是你的信念是不是朝着那個目標走去？所謂理性的選擇其實和你自身的信念息息相關，心理學中的「自我實現預言」，意味着一個人有什麼樣的未來，很大部分決定於他如何相信自己有什麼樣的未來。

如果你的信念是負面的，即便你有再好的環境資源和運氣，無形中都會有個拉力扯住你的後腿，使你不易達到終點。反之，若你的信念是屬於正向的，那麼在天時地利人和之下，你會比一般人更加容易達到目標。

因此，筆者建議曉芸，與其惋惜自己錯過的選擇、擔憂未來的終身幸福，不如重設正向信念，好好地相信自己，你的信念可以更加地寬廣，除了相信自己會找到更好的對象之外，也要相信即使一個人也能夠可以過得很快樂！透過實際行動一步一步地朝着目標走去，比如參加聯誼擴大交友圈，做些讓自己愉悅滿足的事，充實學習自我成長，你要的幸福將在不遠處等候。



▲趙安安

精神病≠危險，影視創作應守底線

杏林細語
大公報記者 陳惠芳

最近無綫播映新劇《白色強人》，早前播出一集講述有一名精神病患者闖入一間幼稚園傷人的故事。精神科專科醫生陳仲謀對此表示百感交集，既擔心也有少少憤怒，他強調精神病不等於暴力，該集情節對精神病患者可能造成很大傷害。

陳仲謀說：「之前我呼籲大家看電視學精神科，有助於對精神病患者樹立正確的觀念，之前《鐵探》便起到一定的教育意義。可是近期的《白色強人》其中一集，故事該是取材自發生於1982年元州街安安幼稚園，一名精神病患者使用暴力導致多人包括小朋友傷亡的慘劇。無綫將此再搬上熒幕，並在黃金時間播映，畫面恐怖、血腥、嚇人，相信不少觀眾看後也不寒而慄。」他續指，慘劇發生至今已有37年，如今再現熒幕，會挑起精神病患者及康復者的恐懼，同時也可能令觀眾對他們感到害怕。其實自此慘劇發生後，政府已作出很多措施，盡量避免慘劇再度發生。但1986年還有一部同樣題材的電影《癲佬正傳》上映，場面更血腥、更暴力和誇大事件。藝術創作與現實是兩回事，但對社會仍造成很大影響。早在30多年前，精神科已開展了一個精神病患者重入社會行動，希望精神病患者能慢慢重返社會，這是全世界趨勢，故此才有中途宿舍出現。可是，由於慘劇被拍成電影，再加上部分傳媒大肆渲染



▲精神科專科醫生陳仲謀

，很多人就將暴力和精神病患者掛鉤。因此，不少地方反對在其區內建設中途宿舍，其選址主要建立在新和舊的公共屋邨。相關人士亦花了很多時間向市民解釋，在持份者、醫生、護士、心理學家的努力及政府幫助下，市民已大大減少對精神病人的標籤及歧視。不幸的是，無綫劇集又再度重現此慘劇，對精神病患者及市民均會帶來負面影響，之前各方的努力可能會倒退。

陳醫生表示，該劇的編劇以及一班醫生參與幕後製作，他對此有相當意見。他希望市民應認清那只是一部劇，但因為劇集宣傳亦有醫生參與，擔心這可能會誤導市民及小朋友以為醫生、精神病患者就如劇中般，這是非常危險的事。其實根據各地調查，沒精神病的人的暴力傾向比有精神病還要高，只因有部分傳媒的過分渲染，才將精神病人的暴力誇大。《癲佬正傳》屬於電影創作，如果現以「癲佬」稱呼精神病患者，已向平機會和醫管局反映，此兩字對精神病患者造成莫大傷害。

腦退化症先兆警號

玲心絮語
劉錦玲

不時聽到有長者患認知障礙或腦退化症的情況。其實，腦退化的症狀頗為普遍，據本港研究估計，七十歲以上的長者中有大約百分之九的人士表示有腦退化症的症狀。腦退化症，學名稱為阿滋海默症（Alzheimer's disease），俗稱老年痴呆症，是一種漸進式及不可逆轉的腦部退化情況。有腦退化情況的人士，其腦部的記憶、認知功能和思考能力都會逐漸退化，最終可能會喪失自我照顧的能力。專家表示，腦退化可分為七個階段，雖然每個個案的症狀未必相同，但以下的指引希望可幫大家簡略認識有腦退化症親友的症狀並提供適切的支援。

第一階段：外在行為看來無異樣
在腦退化初期的第一階段，一般都難以從患者外在的行為看到有退化的情況，不過據專家表示，可通過採用「正子斷層攝影」掃描（英語：Positron emission tomography，簡稱 PET）來顯示患者腦部的運作以了解他們是否有腦退化情況出現，但當腦退化的情況發展至第二至第七階段時，一般可以較容易在患者的行為觀察到其思考上和思維邏輯上的轉變。

第二階段：非常輕微的衰退變化
在這階段中，退化症狀有機會被察覺，症狀包括有忘記了一些常用詞語或字句，又或者是忘記物品曾經放在那裏或將物品放錯地方等。因為在這階段的症狀不是太明顯的，同時亦未嚴重到影響患者的工作效率和能力又或是日常生活中的獨立性，所以身邊的家人、朋友，甚至是醫生亦有可能忽略衰退的症狀。不過，以上提及的症狀有可能是腦退化症的初步階段，但亦可能只是自然的老化的現象。

第三階段：輕微的衰退
在這階段大家會開始觀察到患者會有明顯些的腦退化症狀，例如：剛剛看完的文章看報雜誌等轉眼便忘記；會重複問同一個問題；組織能力下降，對於籌劃事情感到吃力；認識新朋友時經常記不住對方的名字。

在這階段，作為親友可幫助患者記下重要的事項和人的名字，幫他們支付各項服務費用，如電話費及水電費等，並提醒他們準時去看醫生或其他已約好的會面等。可以的話，提議患者考慮退休並減少法律上及財務上的責任以免因腦退化症而引



▲腦退化的初期症狀不太明顯

起不必要的誤會或損失等情況。

第四階段：中度衰退
在第三階段已出現的思考和認知上的問題及症狀會越加明顯，而且會有其他新的衰退症狀出現。患者可能會：忘記關於患者自己的相關資料；書寫時會常寫錯日期與銀碼或價錢等資料；忘記當今的月份或季節；自願能力下降，如：不能獨自煮食或叫外賣（點菜）等。

親友可考慮幫助患者處理日常生活的事務以確保其安全，切勿讓患者駕駛車輛或讓其他人向患者進行金錢或財務上的詐騙行為。（「認識腦退化症」之一，下期文章繼續討論其他階段症狀。）

作者簡介：劉錦玲曾參與影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。