

成人口吃治療

不少患口吃人士都在兒童階段接受治療，若然因中途放棄或其他原因而延遲接受治療，如早前在港上映《皇上無話兒》(The King's Speech) 裡的英皇佐治六世那樣，到了長大成人後，又能否改善口吃的情况？

香港中文大學耳鼻喉一頭頸外科學系言語治療師羅家東指，在成人階段接受治療，雖然難以完全根治口吃，但可改善和有效控制口吃情况。

羅家東指口吃是在口語表達時出現的流暢障礙，可分為先天性(發展性)和後天性(神經性)兩種，以前者的患者較多。他又補充，現時仍難診斷口吃的成因，可能是受到遺傳、環境因素，甚至運動性語言障礙(腦部訊息傳達至肌肉時出現的障礙)等影響，而後天性口吃則源於中風、腦部受創等而出現。「雖然自然康復率有75%，但現時仍無準確方法可得知哪些人能夠自然復原，若然發現小朋友出現口吃的徵狀，應該立即跟進。」

「口吃一般在兒童3至4歲時出現，普遍率達5%，即每100個兒童當中就有5個患口吃。小孩患口吃的男女比例為2:1，成人的男女比率則是4:1至5:1。接受治療的既有小孩，也

有成人——因小時候的治療不成功，或者以往不清楚可透過治療改善口吃情况。」

口吃不只涉及語言表達，甚至對人際關係也有影響，羅家東坦言曾有求助者因口吃問題而不敢結識異性。他也指口吃人士較易遭受欺凌的情况，「若然精神健康差，治療的成功率也低。有研究指口吃人士患社交焦慮症的機會比常人高出4.5倍，患恐懼症的則高出34倍。在學業及事業晉升都易受障礙。」

堅持治療改善情況

治療成人口吃的方法有多種，羅家東說當中不一定全部有科學根據和研究作支持。他指電影《皇上無話兒》中所見的技巧如鬆弛口腔肌肉的運動和以耳機播放音樂來遮蓋自己發聲，現在已較少用。「畢竟以往有部份治療的方法，難以在日常生活中實行，如跟着節拍說話的方法，難以自然化地說成日常生活的語速，又如聽耳機播放音樂時說話或其他聽覺回饋的方法，都難以在日常生活的場合裡實踐。」



香港中文大學耳鼻喉一頭頸外科學系言語治療師羅家東

間縮短，由「1-2-3」慢慢說成「1-2-3」。他又建議患者出現口吃時，先停下來再開始說，也不要因怕口吃而趕着匆忙說完句子，一步步鍛煉來改善口吃情况。

現今社會生活節奏急速，工作繁忙，要定時接受治療，不少人都容易中途放棄，羅家東建議接受治療者宜與言語治療師商討，定下明確、可行的目標。「想要在一星期內改善所有毛病是不可能的。一般小朋友約需1年時間，成人持之以恆，每星期上5至6課的話，約6個月便見成效。」

與其自己盲目亂試，不如聽聽專家意見，跟言語治療師商討改善口吃的問題吧。

面對成人口吃的情况，羅家東指常用的會有「順暢說話法」：「如輕聲地說話，延長句中每個字，以及把字連貫地說出來，控制發音。」然後慢慢地「自然化」，像平日說話那樣。「一步步把拖延的時

口吃特徵：

- 重複某些字或音，如說「我想去加拿大」時會說成「我我我我想去ga-ga-ga-加拿大」。
- 說話突然停頓，如把「我想去加拿大」說成「我想去……」，在中途便難以說下去。
- 將字音拉長，說成「我——我——想去加拿大」。
- 臉部異常或連帶的動作，臉部或喉部肌肉繃緊。
- 說話時過量使用「um」、「呀」等作掩飾。



電影裡使用的聽覺回饋方法，羅家東指難以把技巧自然化地應用在日常生活。

口吃有救 心病可治 脫髮不怕 新世代求醫有法



在資訊爆炸的年代，新奇事物與嶄新科技層出不窮，在互聯網上隨時看得兩眼昏花，與其自己亂試，不如留意專家及其他用家意見。早前電影《皇上無話兒》講英皇佐治六世患口吃，但言語治療又豈是戲裡所說那樣簡單；「心理學」這詞彙聽得多，但原來中醫的心理治療也有典籍可考究；轉換髮型不必每次都要用上剪刀修剪，利用增髮也可以「快靚正」地轉換新髮型。這次專題版找來言語治療師、中醫心理學學者及髮型設計師，跟大家分享處理現況的新招。

文、攝：盧寶迪 圖：資料圖片、網上圖片

以增髮轉新裝

想經常轉換髮型？因治病而導致脫髮？即使經常戴上各式帽子也不是辦法，其實近年增髮技術的仿真度越來越高，更有增髮公司舉辦髮型設計比賽，展示瞬間轉換新穎髮型的技藝。常為青絲而煩惱的你，也許多了一個方法解愁了。

哈佛增髮技術中心營運總監李玥旻說，大眾近年愈來愈接受使用增髮技術，除了因男士典型脫髮的緣故，也有因之前接受治療如化療等而導致脫髮的人，利用真髮重建等不同方法改善髮質和髮量，修補現有髮型。「不一定是因脫髮問題才使用增髮技術，當中也有不少是想改變造型，如藝人因應角色而需要改變髮型，而且他們經常要到不同場合，可以利用增髮技術改變髮型，為造型增添變化。當然，也有其他人因脫髮而透過增髮技術塑造髮型。可能因染髮而受化學物污染，以及受其他污染影響健康，近年確實多了年青人光顧，以往光顧的大多是40歲左右人士，現在30歲甚至更年青的也來光顧，反映了脫髮提早出現。」

她指現時客源大多由顧客互相介紹的途徑而增長，每年的增長率約3至5%。為了提升技術水平，吳李玥旻指公司每年都會邀請美國的增髮大師來港交流，讓員工增值之餘，也使顧客享受更優質的服務。

增髮效果多變

增髮技術究竟可以做出多大變化？早前參加哈佛增髮技術中心舉辦髮型設計比賽的美髮師及專業造型導師Vikki Chung就作了親身示範，替模特兒塑造具前衛奇幻風格的髮型，當中也用上了增髮技術。

為了展現「未來奇幻『潮』」的主題，他嘗試塑造太空的感覺。他用上了光纖材料，表達出能量、愛的寓意。為求熟練地塑造出新穎的髮型，他進行了為期3個月的練習，每星期練習3次，務求做到過程手勢利落，「畢竟這個髮型有較多配件配合，需要時間一一整理，約2個小時便完成。」當中需要駁上具弧度的頭髮，「做出飽滿的效果，加上在

髮裡藏了一個小的電裝置，令髮型變得膨脹，效果可以維持一整天。」而最後出來的效果，在宛如仙子的模特兒身上具體地呈現出奇幻的風格。

經常替顧客塑造髮型的Vikki指，即使長有長髮的顧



Vikki Chung (右) 利用增髮技術替模特兒塑造新穎髮型。

客也得上增髮技術。「有的顧客長髮及腰，但髮的數量不多，感覺重而扁貼，利用增髮技術的幫助，看起來的質感會比較厚。」他指當中也得留意顧客的日常生活習慣，透過跟顧客溝通而得知，從而塑造一個適合顧客的髮型。

日後考慮為自己改變髮型時，或許心裡也有多個選擇吧。

哈佛增髮技術中心營運總監吳李玥旻

中醫心理治療

說到心理治療，很多人都會聯想到行為認知治療等西方的各種心理治療，其實中國自古以來，有不少典籍記載醫師在心理治療的經歷，現在更有學者加以整理，讓大眾認識歷代有關的經歷和著名醫師，說的是由廣州中醫藥大學管理與經濟學院院長、中醫心理學博士生導師邱鴻鐘教授主編的新書《空葫蘆——中醫心理治療》。內裡簡述了兩千多年的中醫心理治療史，編者選擇了充滿代表性兼具趣味的案例作深入淺出的講解，讓大家認識一些中醫心理學的知識。

邱鴻鐘指中醫心理學的理論基礎，最早可追溯到《黃帝內經》，只是在西學東漸的情況下，中醫心理學的思想與臨床技術被嚴重忽略了，成了主編這本書的原因之一。「中國傳統心理學思想的語彙常被人誤讀，價值被低估。這次選擇從古代案例的解釋做起，是一項基礎性工程，因為中國人很相信臨床實際效用是判斷一項技術是否有價值的金標準。」

而在《空》一書裡，講解多個典型心理治療的案例及醫師的介紹，當中也有提及邱鴻鐘認為歷史中重要的一位醫師——張子和。「在中醫心理治療的歷史中，張子和醫師是最重視發揮《黃帝內經》中調神思想於臨床的醫家，從古至今，中醫『七情致病』和『七情相勝』的理論，以及『精神內守』的理論對後世深遠影響深遠。」

以人為本的知識體系

至於中醫心理治療與西方的心理治療的不同之處，邱鴻鐘認為可從中醫心理學特點的角度來評價。「中醫心理學思想是中醫理論體系中的有機組成部分，從病因、病理、診斷和治療的所有臨床方面都內含心理學思想，而不像西方精神醫學或心理學獨立成一個學科，在臨床上將內外兒婦科與臨床心理學分割開來。中醫又認為五臟六腑皆藏神，強調所有內臟機能狀況都會影響情緒，強調臟腑之間的相互作用，而西醫心理學的思路是從強調中樞的決定性作用的。」

身為研究中醫心理學的學者，邱鴻鐘認為將來的發展方向會在理論、臨床技術以至中醫醫院轉型上入手，變得更為全面。「運用解釋學和跨文化比較的方法重新解讀古代中醫心理學文獻，發掘其中的思想精華。以現代科學技術開發利用中醫心理學思想和臨床技術，例如方劑、針灸技術等。並且促進中醫醫院轉型升級，在所有科室和病區普及推廣中醫心理學的理論與技術。還有在圍繞中醫心理學的理論、技術和方劑開展實驗性研究和臨床循證研究。」

隨着中醫學的普及，相信中醫心理治療有望在香港成為求助者的另一方便之門。

廣州中醫藥大學管理與經濟學院院長、中醫心理學博士生導師邱鴻鐘教授

