策劃：韓小玲
責任編輯：吳綺雯
版面設計：謝錦輝
傳真：2873 2453
電郵：feature@wenweipo.com
本版逢周日刊出

中西合璧抗情緒病（上）

婚變帶來的情緒要重視

近日，娛樂圈「鋒芝」婚變、「思豪戀」分手事件成為一時熱話，但你又可知道這些熱話對一些牽涉其中的人會帶來什麼影響？「鋒芝」婚變對上一代、小朋友，甚至其本人或多或少會帶來一些情緒困擾。根據1997年統計數字，澳洲約有五分一人口有常見情緒病（抑鬱症，焦慮症等），女性比男性高。香港衛生署03/04人口健康調查，抑鬱症患病率男性0.7%、女性2.1%。所以，就算只出現輕微的情緒問題，大家都要重視。今次，我們特別請來一片天情緒輔導及教育中心總幹事李穎思（Angel）及註冊中醫師王虹為大家講解情緒病的成因及一些治療方法，以便我們從中西角度來看看各項情緒問題。 ■文：吳綺雯

■李永豪（左）與楊思琦（右）

■張栢芝（左）與謝霆鋒（右）

家人支持 多關心

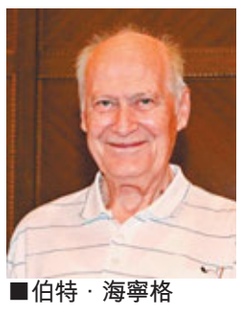
今期，我們先從西方角度出發。李穎思曾任職電視台節目統籌工作，認識不少娛樂圈中台前幕後朋友，深明圈中人的情緒起伏有時不由自主。就拿霆鋒與栢芝來說，他們都是來自破碎家庭，而且又是生活在鎂光燈下，Angel說：「在娛樂圈中的婚姻經常受到批判，但戀愛其實沒有絕對的對與錯，加上婚姻是由很多個家庭組成，一旦有問題，牽涉得更廣，兩方面的家人都會受到情緒的困擾。因為出現這種情況，作為父母一定也難受，不期然將情緒和憤怒言語化，愈演愈烈。如大家能體諒對方的家庭背景及伴侶，停一停，諗一諗，關懷身邊的人，令婚姻更加穩固。」

■李穎思 吳綺雯 攝

醫學證明，情緒病的成因除心理外，生理變化（腦部化學傳遞物質失調）亦是一個重要的原因。所以單靠患者意志力不足以控制病情，必須有專業人士幫助。如何判斷那人有情緒病與否？Angel提出可從多方面留意，如在身體病徵上，會出現失眠、頭痛、疲倦、易哭、食慾改變、對生活厭倦等；在情緒病徵上，則有煩躁、憂慮、緊張、逃避社交、恐懼、難集中精神等，如以上病徵持續出現一個月，甚至影響日常生活，便要積極尋求協助。當然，家人的支持是最重要；要關心，從平時生活上可以察覺到有否異常行為，保持聯絡。

家庭系統排列治療

家庭系統排列Systemic Constellation由德國心理治療大師伯特．海寧格Bert Hellinger經近30年的研究發展出來，屬現象心理學Phenomenological Psychology，現時歐洲的心理治療師常以此作為家庭治療。家庭是一個基本的人類系統，每個人都屬於某些系統，如一個家庭的成員、一個組織的一員，因他是一個系統，當中由一個身和心構成相互聯繫、互相影響，家庭系統是有一些隱藏着的而不容易被人覺察到的動力操控着家庭成員之間的關係。而在家庭系統中隱含着一個影響各個家族成員的規律，這隱藏的規律叫愛的序位。如果我們跟隨「愛的序位」和家人相處，彼此關係會很和睦，大家都能夠和諧和快樂地成長。


■伯特．海寧格

很多人的身心問題都是由牽連Entanglement造成的，即是重複着一個之前的家族成員的命運。有人認為，個體有了病症是因為家庭系統生病了，病症者identified patient只是該問題家庭的代罪羔羊scapegoat。海寧格的「家庭系統排列」治療，就是借由他所發展出來的方法，將「牽連」的原因顯露出來，而且往往能找出化解的可能。海寧格的「家庭系統排列」治療，就是藉由他所發展出來的方法，將「牽連」的原因顯露出來，而且往往能找出化解的可能。

家庭系統排列發現，家庭系統普遍存在的自然秩序影響家族中每一成員，當每個成員都做好本份，並能跟其他成員和諧相處，愛就像水輪轉般慢慢流動，因此，排列是為已出現問題或破損的關係提供解決方法，揭開共同受苦式的愛背後隱藏的潛意識不自覺牽連糾纏的模式，轉化成屬於自己的快樂和真愛。

家族負面事件會重複發生

我們認識的朋友當中，也許有些人往往伴侶關係緊張、親子關係不和、病態賭博、病態購物狂等，其中重要的原因是很多人會潛意識地承接了家庭上一代或前幾代的問題模式，這並非命運般簡單，這些人在生活中表現出來，很多時會用共同受苦、共同受罪的方式，去表達對自己家庭各人的忠誠和愛。

海寧格發現，家庭系統有一個隱藏的規律在運作，家族中曾發生好多負面事件，譬如家庭離異、長期病患、精神病患、自殺、意外、犯罪、被害如強姦、非自然死亡如夭折、謀殺等，都可能是因為家庭成員抵觸了這個隱藏的規律所引致爆發，有些問題是會重複地發生，甚至世世代代延續下去，一般人稱之為宿命。

從小朋友畫看出情緒

以傑仔為例，他畫這幅畫時就讀小二，當時父母正辦理離婚，小朋友的情緒受到家庭環境而有所影響，從畫中會發現傑仔主要用素色，而欠缺紅、橙、黃等鮮豔色彩。同時，一般小朋友喜歡用太陽作為天氣背景，但傑仔不但沒有繪畫太陽，在他們一家人背後是下雨，而在一家三口的構圖上，小朋友自己的樣子欠奉，甚至整個被塗黑，反映小朋友在家中的自我形象很低，以及活在不快樂的環境當中！

父母感情變異，孩子會受到一定的影響，但即使不是婚變，只是一般吵架，對孩子的心靈都會造成很負面的影響，孩子會覺得父母吵架不開心是由於自己不乖。因此建議為人父母者，要注意日常言行，當然最好以和為貴，即使真的有事要爭拗，也盡量不要在孩子面前發生，更不要讓孩子參與，例如強迫孩子支持其中一方或幫手一起攻擊另一方，這些對孩子會造成不同程度的心理傷害，對孩子成長的情緒有不健康的發展。所以，父母要適當處理及面對感情問題，這或許會影響子女日後的人際關係、信任關關及感情問題等。

多煮意

提升人體免疫力抵抗疾病是每個人都需要做的，夏天不是太多補品可以食，燉蟲草是溫性補品，下面有同得心西藏冬蟲草有限公司介紹的兩款湯水。

蟲草長生益母湯

此乃珍貴宮庭古方，專為女士而設，選用高級別西藏野生冬蟲夏草，連同野生人參及數十種天然食材，如野山冬蟲草、野生人參、巴戟、杜仲、丹參、杞子、克棗、果皮、五殼類及瓜果，燉製六小時而成。

功效：調經解鬱、散結祛瘀、疏通經絡淋巴、軟化擴張血管、補血養顏、滋補肝腎、提升免疫功能、化解腰背酸痛。適用於婦科問題、子宮頸病變、氣血不足、臉色欠佳、體虛乏力、手腳冰冷、產後進補。

蟲草斷食湯

此湯有清、排、補的功效，「清」是分解體內毒素，「排」是排走毒素，「補」是補充身體所需的營養要素。此湯是一個排毒湯，亦是一個營養湯，淨化身體之餘兼具平衡身體營養吸收的功效，配合斷食效果更明顯。它選用野生冬蟲草、川貝、蜂蜜、蜜棗、果皮、鮮淮山、紅棗、龍眼肉、蓮子、百合、芡實、紅米、麥米及各種蔬果等，經六小時燉製而成。

■蟲草長生益母湯

■蟲草斷食湯

功效：提升免疫除疾病、排毒清血去宿便、瘦身健體、日減一磅、祛斑美肌、調理腸胃氣管。

話說風水

地運對香港的影響

當你看到一班八十後的年青人因找不到工作或欠缺發揮機會而百無聊賴、心灰意冷；當你目睹一批批內地遊客逼爆名牌店，瘋狂搶購手袋及時裝、爭先恐後地狂掃豪宅和別墅，你不禁會問：號稱東方之珠的香港，究竟是不是運之將盡？

香港因周邊環海剛好符合七運東方見水的風水條件（1984—2003），那年頭各行各業發展蓬勃。香港的地運的確到達了頂峰。但一進入七與八運的交替運（1998）便驀然回落。八運（2004—2023）由於東方見水（風水學謂照神水）尚有運行，但貧富分界則日見懸殊。根據「山管人丁水管財」及「零正神」的風水學法則：八運的零神方是正西南，此方見水如見財。縱觀香港島，西南見水便是南區的淺水灣、深水灣及赤柱一帶。而這一帶正好是香港眾多超級富豪的聚居地。如此當時得令的風水寶地，怎不教住於上址的人如虎添翼，意氣風發地盡吸世間財。九龍這邊便是西九龍，凱旋門一帶的樓宇均是西南見水的上佳風水格局。近年頓成香港新貴和大陸富豪的必爭之地。由此可見，香港富者愈富是有其先天優越的風水因素。反觀貧者愈貧，入住暗無天日的板間房、密不透氣且僅能容身的劏房。試問又有何風水可言、有何聚積財富的能力可言？

一旦送走八運踏入九運（2024—2043）香港將面臨翻天覆地的巨變。南面要見山，北方喜見水。大部分位於南區向海的別墅豪宅由於違背了風水的零正法則而宅運衰退。即是說，八運風生水起的得益者會因地運退氣而光輝不再。可想而知，香港會因為這批住於上址之中流砥柱的失運而蒙上不明朗的陰影。

幸好中國正是北方見水，在整個九運的經濟發展將一枝獨秀，超英趕美。香港也子憑母貴，傾向回祖國投資及覓尋商機……

文：勞斯

■勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水，形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

藏傳骰卦——生肖

文：鑌治

鼠 生財之卦象，寓意投資有道、生意有進帳以及適宜投資小生意。

牛 辛苦磨練之卦象，多做事少說話，默默耕耘自然會得到應得的回報。

虎 本周命犯口舌小人之象，來說是非者便是是非人，記得隨遇而安閒事莫理就是。

兔 此乃身犯水淹之象，留意一切水上活動及遊戲皆不利於己，不宜參與。

龍 看似前無去路，實則柳暗花明又一村，不用擔心，天佑有心人。

蛇 滿腦子大計，但都是要配合實際的行動，若然只作空想，一切皆徒然。

馬 空有一身好本領，但遲遲未能發揮出來，雖說是千里馬，但總需遇着伯樂才能發揮作用。

羊 禍從口出，病從口入，此乃至理名言，要說他人不是前，請先檢討自己。

猴 遇男貴人，工作上多有表現，亦得到賞識，努力是不會被埋沒的。

雞 小心家中小朋友的健康，求得之卦象不利家中小孩，多留意不潔之食物。

狗 財來財去之卦象，本周做了大豪客，不善理財，若要聚財看似不易。

豬 多勞多得，忙碌的一周，但辛苦過後看到成果時，頓覺一切辛苦也是值得的。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4 不用灰心和氣餒，只要有恆心，守護天使們是會助你渡過難關的。

金牛座 20/4-20/5 懂得關懷愛護別人是一種福氣哩，施比受更有福。

雙子座 21/5-21/6 小心留意身邊事情的發展，不然是非流言可會滿天飛。

巨蟹座 22/6-22/7 憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！

獅子座 23/7-22/8 小小苦楚等於激勵，不要因一時的起落而失信心，成功就在前面。

處女座 23/8-22/9 天生我才必有用，不要這麼快打定輸數，天使們是很喜歡作弄人的。

天秤座 23/9-22/10 清楚地知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。

天蠍座 23/10-21/11 是時候要清除堵塞之物，並淨化在你周圍的能量，必要時可運用風水。

人馬座 22/11-21/12 開始要對你的生命作出檢視，並決心去改變或治療任何不平衡的部分。

山羊座 22/12-20/1 吃健康的飲食，有充足的睡眠和規律的運動，保持最佳健康狀態。

水瓶座 21/1-19/2 是的，你的點子正是由神聖所引導的，請採取行動，讓你的想法開花結果。

雙魚座 20/2-20/3 柔軟你的心，帶着虔誠來看待這個情況和涉及其中的所有人，包括你自己！