

有人 short short 地，點搞？



大雄，一個無啥特別的少年基督徒，你有的煩惱他也有，但他的座右銘是：「少年維持不煩惱」，所以只要有問題，他都會找人幫忙，最近他的煩惱是——

最近團契來了個新朋友，可是大家感到他好像有點精神失常，從他比我更語無倫次這一點，我覺得他極有可能真的是short咗，大家都有點怕他，點搞至好？

大雄：

很欣賞您對團友的關注及積極面對自己的疑惑。因著對精神病的不認識及誤解，加上傳媒的渲染及誤導，很多人很容易聯想到精神病患者都是思想怪誕、情緒起伏不定，並且與暴力、自殺、失控等有密切關係，因而感到恐懼和不安。故此，讓我與您分享一些有關精神病的基本知識，希望能舒緩您心中的疑慮。

常見的精神病有以下幾種：

一、**抑鬱症**：當人遇上親友離世、失業、失戀、失去健康等情況，或是因害怕成績不理想、害怕死亡等，可能會感到憂鬱、情緒低落、無望，以致想哭、睡眠出現問題、胃口欠佳、思想紊亂、不想見人或不想生存等。這些情形如超過兩個星期，有增無減，並且影響日常生活，便需要找醫生進一步診斷，因為可能患上抑鬱症。

二、**焦慮症**（神經衰弱）：明明是很安全，危險離自己很遠，甚至九成不會發生，但人們卻是緊張、憂慮、過分擔心、想到最壞的可能性，因而恐懼、易倦、呼吸急促、失眠或易怒等。這些情形如持續一段長日子，有增無減，並且影響日常生活，便需要找醫生進一步診斷，因為可能患上焦慮症。

三、**精神分裂症**：當事人所見所想所覺的，常常與事實不相符，其徵狀有：(1) 思想混亂——思想不合理、不合邏輯；(2) 妄念——相信有人要陷害自己、自己有特別的權能、有人正控制自己的腦，或傳媒是特別向自己說話；(3) 幻覺——聽覺、視覺、嗅覺或感覺上的幻覺。這些情形如持續一段長日子，有增無減，並且影響日常生活，便需要找醫生進一步診斷，因為可能患上精神分裂症。

一般精神病患者很少會突然作出暴力行為的，通常是由於病情漸漸惡化，或拒絕吃藥一段時間而引起的。然而，單單靠藥物只能夠控制病徵，因為大多數精神病康復者缺乏別人的接納和對自己的接納。教會群體可讓他知道神的愛和別人對他的接納，並在群體中經歷、感受到被尊重，從而建立自信心，學習改善社交生活技巧，可更有效地預防病發，促進康復。

大雄，您可先嘗試認識那位新朋友，用心聆聽他的說話，了解、關懷他的情緒、健康狀況，如自己未能明白、處理，可找導師、傳道人幫助。

願主增添您憐憫、關愛的心。

鄭麗儀 上
(北角堂傳道)



挑起我閱讀興趣的第一本書是中一時看的衛斯理的科幻小說《老貓》，從此一發不可收拾，一本接一本，全盛期一年可看逾百本書，有時一晚就看畢兩本。對一些正經八百的教育家來說，這類怪力亂神的書，大概不值得向年輕人推介。無奈之前我看的所有益智讀物，包括魯益師的童話故事，都是勉為其難、拖拖拉拉才看得完，所以有一回在一個鼓勵年輕人閱讀的營會中，聽到一位講員義正詞嚴地叮囑年輕人要看那些大部頭的名著時，我就只有肅然起敬的分兒。

撇開一些偉大的理由，閱讀其實是一種「癮」。每個人都會有一些癮頭，差別在於它是有益無害、有害無益、無益無害，還是益害相混而已。閱讀的好處數之不盡，所以我們千方百計要別人上癮；但要上癮，就要過癮，除非是色情小說、《完全自殺手冊》這類荼毒心靈的讀物，否則就是一些層次不高的言情小說，只要年輕人看得開心，又何須深責？

成長是一個過程，時候未到，好東西也會倒掉胃口。我第一次看梁實秋《雅舍小品》在中二，那時不甚了了；

過癮就好

● 王弼福

douglas@cmacuhk.org.hk



到中五時重看，才笑得馬倒人翻，此書也成了我最鍾愛的散文集之一，每隔兩三年就重翻一次，每次仍笑逐顏開。有麝自然香，推介好書卻也要看天時、地利、人和，切忌急進，要多點信心再加點耐心。其實看了十來本衛斯理後，我已感到厭膩，開始看其他類型的書，但沒有這塊踏腳石，就很難想像後來在信主的第一年，我能看了五十本左右的屬靈書。

對於我那毫無閱讀興趣的外甥，我會選一些有趣的書給他，如幾米的《布瓜的世界》、侯文詠的《淘氣故事集》、王鼎鈞的《開放的人生》，有時先唸一兩段趣味盎然的內容給他聽，逗起他的趣味。雖然他現在仍未培養起閱讀習慣，但只要讓他保持一定的胃口，總有一天能找到那條導火線，燃起他對閱讀的熱情，用江湖人的口吻：「咱們走著瞧！」

福仔選書：重看《雅舍小品》，梁實秋對人性透徹而刻薄的觀察，仍是叫人擊節，譬如《孩子》中說：「我一向不信孩子是未來世界的主人翁，因為我親見孩子到處在做現在的主人翁。」「以前的『孝子』是孝順父母之子，今之所謂『孝子』乃是孝順其孩子之父母。孩子是一家之主，父母都要孝他！」想不到作者在三四十年代已能見微知著，鞭辟入裡；反觀現在不少所謂的專家，就相形見绌。

(作者為區聯會編輯)

小圈子教學



● 亞莊 (美門堂)