

# 情意結

Mind | Vol. 04  
Link | 04

OCT./2016

自主生活  
自主情緒

FLUCTUATING 困惑 PALPITATION 起伏 ANXIETY 進退失據 GUILTY 易倦  
 思緒紊亂 LOST 心悸手震 DILEMMATIC 進退失據  
 內疚 怨憤 HOPELESS 絕望 CHAOTIC 沮喪  
 神不守舍 UNCONFIDENT 缺乏自信 免費取閱  
 失眠 SHAMEFUL 孤獨 NERVOUS 寂寞  
 不滿 CONFUSED 無力感  
 面容憔悴 LOST 善忘 ANGUISH  
 消化不良 DOUBTFUL 反應過敏 CONFUSED 不滿  
 內疚 MISERABLE 厭煩 PESSIMISTIC 空虛 REGRET 怨憤  
 怨憤 NERVOUS 胃口欠佳 MELANCHOLY 難過  
 易哭 FATIGUED 厭煩 ANNOYED 混沌 DISTRESS 歉意 HESITANT  
 不知所措 DESPAIR 患得患失 ANGRY 焦慮 LOST 煩躁 RESENTMENT  
 矛盾 DISAPPOINTED 體重大降 REGRET 面容憔悴  
 不安 MISERABLE 體重大降 REGRET 面容憔悴  
 四肢乏力 EMPTY 歉意 NERVOUS  
 罪惡感 FRUSTRATED 緊張 RESENTMENT DISCOURAGED  
 掙扎 ANGRY 忐忑 GUILTY 無助 HOPELESS 煩躁  
 易倦 TENSE 難過 HESITANT 洩氣  
 GUILTY 憂愁

## 與病同行

會智華



四肢乏力 EMPTY 罪惡感 FRUSTRATED  
 應過  
 胃  
 NOYEL  
 GRY  
 SET  
 GRET  
 COUR  
 得患  
 神不守舍 UNCONFIDENT 缺乏自信 POOR  
 鬱悶

面容  
 FEAR  
 TATED  
 LONELINESS LONELIN  
 SHAMEFUL  
 NERVOUS 寂  
 進退失據  
 FLUCTUATING  
 難過  
 RESENTMENT  
 HOPELESS  
 起起伏伏 ANXIETY  
 進退失據  
 消化不良 USET  
 ANXIETY  
 起起伏伏  
 ABSENT MINDED  
 洩氣  
 CHAOTIC 沮喪  
 ANGVISH 善  
 HESITANT  
 憂愁  
 FATIGUED  
 憂愁  
 LONELINESS  
 面容憔悴 DI

CHAOTIC 沮喪  
 進退失據  
 ANGVISH 善忘  
 鬱悶  
 FLUCTUATING  
 難過  
 UPSET  
 志  
 GUILTY 易倦 TENSE 無助

起起伏伏  
 DISCOURAGED 洩氣  
 起起伏伏  
 ANXIETY  
 起起伏伏  
 LONELINESS  
 面容憔悴 DI

曾智華 | 前著名電台及電視節目主持

於1978年加入香港電台，及後開創經典電視直播節目《城市論壇》，亦曾參與《晨光第一線》、《清談一點鐘》、《警訊》及《香港領袖系列》等台前幕後的製作。



# 與病同行

眼前的 Luke Sir 昂首闊步、嗓音嘹亮，如非其故事早已廣為人知，誰料到強人如他，會受精神困擾近四分之一世紀之久？他「退」而不「休」，由從前日日安坐錄音室，到現在拖住老婆走遍大江南北。偏偏，精神病亦像老伴般如影隨形。心魔相伴廿多載，Luke Sir 一直如何自處？

自八十年代起，Luke Sir 分秒必爭地搏殺，形形色式的廣播任務充塞著每道光陰狹縫。有時，甚至為直播節目「連踩」七天，令精神長期繃緊。至九十年代初，他自覺信心及精力無故銳減——「有次要駕車入隧道，不知為何人一直發抖，結果被迫轉往他方停下，改由太太來駛走座駕」。那時方知身體大為不妥，但走訪不少中西醫生，卻始終病因未明。

### 生活在病中

起起伏伏至2001年，Luke Sir 首次從雜誌專欄得知，有一種病叫「驚恐症」，驚覺病徵與自己膈合，於是向撰稿的臨床心理學家求診，才恍然大悟自己患了此症。他曾招開記者招待會，公開患病一事，讓不少人首度認識驚恐症。及後，他狀態回穩，重拾繁重工作，結果又墜入抑鬱的黑洞，倒塌不振，唯有轉試藥物治療，試圖矯正血清素的失衡。試藥期間，他徘徊自殺邊緣。有晚，他向遠處建築物上的十字架誠心祈求，翌日又奇蹟地感到藥力生效，摒棄了輕生的念頭。

Luke Sir 盼能藉自身故事，激勵頻歷起跌的精神復元人士。試藥可能需時，但他依然希望同路人懷著信心，且深明他們有苦自己知，聽到沒有同理心的勸勉，有時更添無奈。然而，就如當年藝人林建明被布景板傷頭導致抑鬱後，Luke Sir 對她的期許一樣——他盼同路人能對治療抱開放態度，切勿放棄。

### 病在生活中

Luke Sir 認為，人生乃一卷上天寫好的劇本，大綱細節早已篤定。他不望富裕，但求凡事盡力。2014年榮休，太太擔心這位大忙人不慣，豈料他反為嚮往自由。聽眾觀眾們奢想跟他吃喝樂遊，Luke Sir 真的打趣公開招友同赴中山，除團費外需另作捐獻予指定慈善團體，消息一出卻即時額滿，「慈善同學會」由此誕生。該會至今「收生」達二百多人，捐贈超過二百萬港幣予約二十間社福機構。對於多方得益，Luke Sir 大表快慰：「團友們盡興，亦體會施比受更有福。旅行社遇上好客之餘，慈善機構受惠且收宣傳之效——我為自己的貢獻而滿足。」

### 與病共舞

Luke Sir 現忙於為「慈善同學會」搞活動，同時以寫稿為副業。他坦言正值「perfect mode of life」，過去卅年已享盡言論自由的光輝，從未想過重返電台。這些年來，縱然

飽嚙精神心魔的襲擾，他不改積極本性，一邊與內心的「怪物」共舞，一邊活出真我——不論在電台、電視、文字專欄抑或慈善旅行團——哪一個舞台都演好「Luke Sir」這個角色！



## 時常受情緒困擾？Luke Sir有乜計？

情緒健康

小貼士

- 人生不能只專注「搵錢」，或單一事項，需分散注意力到其他生活層面。
- 嘗試多享受人際關係帶來的樂趣，有助維持正面情緒。
- 做善事不但可助人，當中過程亦能舒緩自己心神。不妨多參與慈善活動！

## 服務介紹

### 聆聽成就安慰 讓《即時通》陪伴您

《即時通》精神健康支援服務為24小時會員制熱線，即時舒緩因精神狀況或生活壓力而產生的負面情緒，陪伴您共同面對生活困難。

想搵人傾訴，或者做義工聆聽別人心聲？快啲打嚟啦！

電郵：[justone@richmond.org.hk](mailto:justone@richmond.org.hk) 網址：<http://justone.richmond.org.hk> / <http://facebook.com/JusTone24hours>

公眾熱線：



利銘澤黃瑤璧慈善基金資助

情意結  
MIND LINK

指一縷縷「情緒」與「意念」相互纏織而成的「結」，

靈感源於心理學「Complex」一詞。

人生的「結」往往都百味紛陳、百感交集。

廣結五湖四海，細解千思萬緒——

藉此，我們分享生活，品嚐人生，參悟快樂。

地址：香港北角百福道21號18樓1801室

電話：(852) 2529 1323

傳真：(852) 2527 6855

電郵：[rfho@richmond.org.hk](mailto:rfho@richmond.org.hk)

網頁：[www.richmond.org.hk/mindlink](http://www.richmond.org.hk/mindlink)

Facebook：[facebook.com/RichmondFellowship](https://facebook.com/RichmondFellowship)



利民會  
Richmond Fellowship  
of Hong Kong

