

衝破焦慮的枷鎖

願與你同行，同創身心健康

張希寧著





無限潛能

UpPotential.com

林序

俗語有云：「人無遠慮，必有近憂」，面對各種生活壓力，人總免不了為各事憂煩。適度的憂慮能訓練個人應付壓力的技巧和能力、啟發潛能，使人心智更為成熟。然而，人總有其限制與不足，加上個人性格、家庭背景、社會環境等因素，各人處理壓力的能力各異。如果未能有效應付壓力就會變得焦慮不安，嚴重者更會有損身心。

本小冊子的作者是一位曾受焦慮症困擾的女士，她將其勇敢面對的經歷與大家坦誠分享，娓娓道出其克勝之道。作者自身的性格、家庭狀況、成長經歷和婚姻關係等，使她曾陷於惶恐不安的精神狀態。雖然嘗試了許多方法及藥物治療，但仍無顯著成效。最後在宗教力量的鼓舞下，勇敢地正視問題，領悟一套克服焦慮的技巧，終能成功衝破焦慮的情緒困擾，重獲身心健康。作者將個人經歷及其他人士的個案，向讀者展示了戰勝焦慮症的成功例子，讓那些有同類經歷的人能跳出幽谷，投入新生，享受身心健康的甘泉。

我感到非常榮幸能夠認識作者。作為一個有超過四十年護理及行政管理經驗的護士，我深明焦慮症給病患者帶來的痛苦和困擾。然而作者多年來並無放棄自己，縱使遇到不少挫折和困難，她仍然勇敢面對一切，並鑽研了一套有效療法。同時，我亦十分欣賞她毫無保留地和大家一起分享自己的經歷和寶貴經驗，致力與其他專家共同建設了「無

限潛能」UpPotential.com 網站，並得到各方專家的認同及支持。此網站讓病患者能以低收費、易參與及自助的形式，透過有系統的自學課程及評估測試，學習應對焦慮的技能，協助同路人重獲新生。

我對作者的勇氣及對社會的無限關懷感到十分驕傲，謹將此書及「無限潛能」UpPotential.com服務平台推薦予社會大眾、各焦慮症病患者及其親友、和關注焦慮症病患者的專業人士，願大家一起攜手同創更美好的健康明天。

林崇綏博士

前任香港醫管局總護理行政經理

香港理工大學兼任教授

自序

「施比受更為有福」是我一向銘記於心的「座右銘」。我曾被焦慮症困擾了十二年，親身經歷過其帶來的痛楚和失落。幸獲指引而得救，能重獲身心健康，非常感恩。故此我寫了這本小冊子和創造了「無限潛能」(UpPotential.com) 網站來幫助受焦慮症困擾的朋友。

這小冊子的意念是讓大家知道在這世上的你並不孤單，希望大家能從我的歷程裡能有所共鳴。也讓你知悉焦慮症是不能輕視或忽視，必須認真地正視，否則情況可能會變得嚴重，產生更多的恐懼，甚至會演變成嚴重的精神病症。另一目的是希望患者的親朋戚友也能閱讀這小冊子而有所共識而對患者加以體諒及援助。

「無限潛能」(UpPotential.com)是一個自助學習和增強自我意識的網站。目的是為男女老少在不同生命的階段中，能夠處理因壓力太多，負荷太重而弄至精神失措。這網站的基礎是經過科研和充份考慮不同文化背境而設。我會在網站提供有關焦慮症的資料與有效課程，測試和分析，個性素描、個人檔案與進程，電話討論茶座等等。網站提供的服務和應用的方法適合普羅大眾，不需要有專業知識才能使用。我務求創造一個低收費及易參與的網站，希望大眾都可以受惠。

你是否常感覺緊張，恐懼，不知所措，精神非常困擾？我也曾與你一樣處於相同處境，十分痛苦和孤單，失去自尊和自我。請不要因此而放棄自己，若我能成功地衝破焦慮

的枷鎖，我相信你也是一樣可以做到。因為我們每一個人都有獨特的潛能來幫助達到你夢寐以求的目標。我願意與你同行，同創身心健康！

鳴謝

我萬分感激我的丈夫秉剛，慷慨的支持。無論在創造這網站的資源上和精神上的鼓勵，更參與部份網站環節的設計，我深信這都是我的恩典。再者我也衷心多謝以下的朋友，工作成員和組織，（這包括義務的有心人事和受僱的工作人員），誠心地創造這網站，期望對社會有所貢獻。

以下鳴謝名單，排名不分先後：

1. 林崇綏博士

前任香港醫管局總護理行政經理
香港理工大學兼任教授
香港 UpPotential.com 工作小組組長

2. 吳嘉瑜女士(加拿大)

哈佛大學商業電腦碩士
UpPotential.com項目及網站設計顧問
「小冊子」美藝設計

3. 香港 UpPotential.com 工作小組成員：

吳志堅博士，邱喜華女士，楊麗萍女士，扶國輝先生，張嘉浩先生，李殷殷女士，曾小玲女士
Playground Studio - 曾皿堅先生

4. 雷俊彬先生 - 篇寫「小冊子」編輯顧問

5. 美國資料研究及網站設計組合：

黎鳳慧博士 - 篇寫「小冊子」編輯
張金夏女士 - 網站資料研究及網站設計經理
Ramesh Narasimhan - 評估設計工程師
Florence Loh - 心理學家
Carol Lazo - 心理學家

6. 加拿大網站設計組合：

aTimi International - Tim Tsai 蔡慈航先生
LNG Production - 吳庭芳先生，Matt Grant,
Robin Dutta
李翊宏先生，李時萱女士，陳崇基先生，
吳芳婷女士，Julien Phipps, Doris Harris



我們面對的生活挑戰

在我們日常的生活中心，相信每個人都曾經承受過不同程度的精神上的壓力 (stress)。而在人生不同的階段中每一個轉變 (life transition) 由於適應的困難和負擔都會構成壓力。例如：從兒童期到青年階段，會經歷過要適應學校和同學，個人生理及心理的轉變，或要尋找自我認同。我們不可低估這些壓力對人構成的挑戰。適當的壓力是可以鍛練我們面對挑戰和加強警覺的能力，但當壓力積壓到超越個人的負擔能力時，我們便會面臨精神崩潰，而焦慮症 (anxiety disorder) 或俗稱的「神經衰弱」就可能在這情況下產生。

根據美國國家精神健康研究所的報告，焦慮症目前是世界上第一號健康問題。在過去十年中患有驚恐發作、恐懼症等各種焦慮症的人高達數百萬。然而只有極少數獲得適當的治療。其中有各種不同的原因：有些認為焦慮症是神經病而諱疾忌醫，不但不去求醫，也不敢讓別人知道自己對事物有異常的反應。再者不同的文

化背境對精神病患者有不同的看法，有些患者以此為羞恥的事。也有些患者雖然了解到應該向心理醫生求助，但因費用昂貴，難以負擔而放棄求醫。其實還有很多患者，根本不知道自己患了焦慮症。憑着一些表面的症狀，以為只是普遍的疾病，例如心臟病而不知道這是心理的問題。他們的至親和朋友，更誤以為他們是暫時性過份憂慮或緊張所引至。不是甚麼真正的病情，由此焦慮病程便日漸加深，變成了一個無形的枷鎖。

焦慮症是什麼？



你或你的親友是否因為焦慮而引起負面情緒，經常擔憂一些危險的事會發生在自己身上？如果焦慮不好好面對和處理，累積起來將使我們漸漸形成各種症狀例如：

- **廣泛性焦慮 (Generalized Anxiety Disorder)**

患者會終日提心吊膽、過度緊張，顧慮的事情可能包括健康、工作、家人安危、昨日的錯誤或明天可能發生的事。由於患者無法鬆弛自己，容易受驚嚇，難以專注在任何事情上、時常失眠，亦會出現頭暈、肌肉繃緊和心跳加速等生理徵狀。

- **恐懼症 (Phobia)**

對不真實的危險發生強烈的恐懼，較常見的是對密閉空間、高度、電梯、隧道等等。恐懼程度常與實際的危險程度有很大的分別。他們會為了逃避恐懼再次發生而影響日常生活或工作，引致很多不便。

- **驚恐發作 (Panic Attack)**

患者在無緣無故的情況下、感受到突如其來的強烈恐慌感覺和身體不適。包括呼吸困難、胸痛、心悸、反胃、暈眩、窒息、手腳麻痺、震抖、冒汗、感到死亡將至或快要崩潰。徵狀通常會持續數分鐘才會緩和下來。

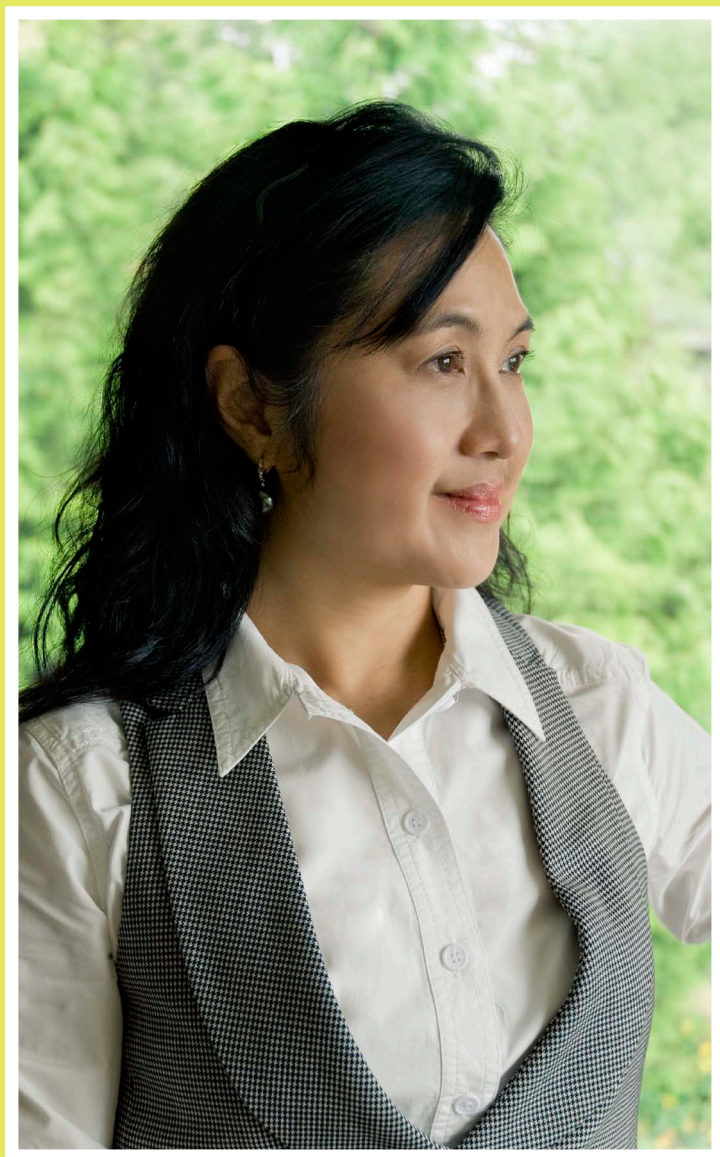
- **強迫症 (Obsessive-compulsive Disorder)**

患者會重複出現某些思想或行為。他們會持續具有不能排除令他們苦惱的意念，或是強迫性重複無意義的行為，例如重複洗手、沖涼、掃地、檢查門窗等。患者常努力試圖擺脫重複的思想和行動，精神非常困擾。

這些異常的反應，不知不覺間會嚴重影響日常生活，甚至一些極其簡單的事情都辦不到。自尊和自信都受到創傷。但我們不要為此而過份擔憂，因焦慮症與較嚴重的精神分裂症並不一樣。患上精神分裂症者，可能須要長期吃藥而患上焦慮症者是可以根治的。

我完全理解你們的感受, 因為我也曾和焦慮症糾纏了許多年。我花了很多時間和金錢去尋找焦慮症的根源, 查閱有關的醫學資料, 研究和嘗試了各種應付焦慮症的方法, 終於能夠成功地克服不同的心理及行為的症狀。我特別寫了這本小冊子和你們分享我奮鬥的心得, 讓你知道我們在這世上並不孤單, 不少人也有相同的困擾。我將會談論我嘗試過的各種治療方法, 比較它們的優劣, 為你提供有效的治療, 扶持你打破焦慮的枷鎖, 重拾自尊和自信。

與你同行: 我的經歷



我第一次的驚恐發作就是這樣毫無先兆，讓我措手不及。我還清楚地記得，那是1983年的一個平靜的下午。我正悠閒地在吃茶點。突然感覺到雙手麻木，麻痺的感覺很快地傳遍身體的其他的部份。這突然而來的現象使我十分驚恐，不知遭遇了甚麼事情。我隨着感到心悸、呼吸困難、反胃等，還以為自己心臟病發作，馬上呼召家人把我送到醫院的急救室去。經醫生診斷，才知道自己患了過度換氣的毛病，氧氣和二氧化碳不平衡，是焦慮症的徵兆中的一種。出院後，我繼續再發作了數次類似的驚恐發作。當時，我不知道為甚麼自己會有這種症狀，每次發生的時候，我會覺得身體麻痺，瀉肚子和呼吸急速。我以為自己會死亡，非常害怕。

我相信我的焦慮症是源於童年的時候。我有七個兄弟姊妹，我排行第六，兩歲時父母便分居了，我和兄弟姊妹們是由父親和保姆照顧長大的。我的保姆很疼愛我，但她過份嚴謹的管教方式令我常時產生無形的壓力。再者雖然父母親是住在同一城市，但父親却不喜歡我去探望母親，故此保姆要背着父親帶我去探望她。由於我害怕父親知道而不高興，所以事後常感到

非常內疚，總覺得沒有安全感。況且，那時候父親因和母親離異而心情十分惡劣，晚上常常帶醉回家，令我擔心和驚怕。當時我的自尊和自信都比較弱，不太有主見亦很敏感別人對我的批評。從小親友們常把我稱作「花瓶」，認為我雖然漂亮可愛，卻不大聰明，沒有內涵；好像花瓶一樣，漂亮而中空，使我的自尊受損。當時我的年紀太輕，不懂得如何表達自己的感受，把各樣情緒都積壓在心中，不知不覺間，形成了一些強迫行為，就是不做某些事便會感覺不安。我小時的強迫行為是每晚要重複三次開關燈，才能夠安睡。我認為這舉動會帶給我安全感。

我深信我童年時已經有焦慮症的跡象，我常有負面的幻想 (catastrophizing thought) 而引至產生不同的身體反應。例如，我父親曾在路上某一處的地方壞了車子，從此以後，我每次經過同一地點時，我都會擔心起來，因為焦慮而導致腹瀉。這些跡象持續到十多歲，那時我完全不知道這是焦慮症的根源，也不懂得向親友求助，造成日後的傷害。

在十六歲的時候，我到英國留學。而往英國唸書之前，我在學校的成績平平；由其是數學科成績很差。但因英國學生一般不善於數學運算，相比之下我的成績較為優異，我開始建立自信。從此我的學業繼續進步，而後期在美國進修心理學碩士學位時，成績更為優秀。

人生旅途的起伏確實是難以預測的，在我第一次婚姻失敗時，因羞於讓別人知道我作了錯誤的選擇、沒有人替我分擔憂慮，而令我產生嚴重被困不能自拔的感覺。隨着而來，從小與我感情深重的保姆，患上了肺癌，後來更不治而逝。當時，我剛產下小女兒，因為產後荷爾蒙不平衡所以帶來憂鬱。許多事情一起發生，身心負荷太多壓力，因此發生了我第一次的驚恐發作。那實在是一個可怕的經歷。

之後更連續發作了幾次。由於驚恐發作的可怕性和不可預測，使我惶惶不可終日。我曾求助不同的醫生診治；包括我的家庭醫生，他們只能提供鎮靜劑鎮定神經，而不能解答恐慌發作的直接起因，我因不想長期依賴藥物所以當時並沒有使用。此外婦科醫生说我因剛產下女

兒，很可能由於荷爾蒙分泌不平衡所引致，還只是暫時性的。因病程沒有好轉而感到失望和無助，沒有信心好好地去就診治療。而把整個精神放在如何「應付」突如其來的驚恐發作。

從此我往後的十餘年，因沒有正視和尋找到治療方法而每天都生活在焦慮症的枷鎖中。我很害怕在公眾場所驚恐發作，因為我不想別人看到我不能自制的樣貌。例如我也不願意到理髮店，因為害怕洗髮時若驚恐發作，若要即時離開而帶着濕漉漉的頭髮，會非常難看。我更害怕處身在非我能控制的環境裡；例如沒有出路的地方及正在乘坐公共交通工具，像火車、公共汽車、和地下鐵路等。我害怕逃不出去的可能性。也害怕萬一驚恐發作時，我無法控制週圍的環境。再者我不喜歡到高的地方去。不是因為我有畏高症，而是我害怕有事故發生時走避不及。為此原故，當我進住酒店時，一定選擇五樓以下的房間。第一件要做的事是查看走火通道在那裡，才可以稍為安心。

我曾有一次經歷坐電梯下樓時，突然覺得電梯在中途停下來，感到十分害怕。而其他乘客卻

不覺得有甚麼異樣的情況，電梯也正常無阻地下降到地面。我想那些人一定以為我精神失常。因恐懼有時候也會使人脫離現實。同樣地，我也不敢單獨駕車過橋，怕在橋上驚恐發作，沒有人援助。漸漸地，這些各式各樣的困擾，發展成為各種形式的恐懼症。終於無論在甚麼地方都需要有人陪伴。由於親友不認識什麼是焦慮症，而感覺我這些要求是很不合理和厭煩。有些人還以為我是在爭取別人的注意和同情。令我感到非常孤單和自責。

在1995年，當我第二次嚴重的驚恐發作時，我開始意料到如果這樣下去就完全沒有人生的意義。所以我開始再認真地正視這問題。我很幸運有足夠的資源去看心理醫生，更研究了許多有關焦慮症的心理學書籍及閱讀自助書籍。不斷的嘗試各種治療方法，我終於創造了一套有效的技巧，誠心練習了十個多月後，成功衝破焦慮的枷鎖。

從我的故事中，你可以看到一些相類似的遭遇嗎？當我回想這十二年的身心歷程，終日作恐懼的奴隸，實在浪費了許多寶貴的時光。假如

當時能及早找到有效的治療方式、便可以早日回復身心健康。我在這小冊子與你分享一些戰勝焦慮症的重點，希望可以助你步上復原的路徑。由於篇幅有限，未能詳細介紹我嘗試過的各種醫療和應對的技巧。故此我決意建立一個網站（名為**UpPotential.com**），提供一個低收費及易參與的途徑來幫助患者戰勝焦慮。

我們並不孤單

焦慮症的困擾隨時可以發生在任何人的身上。如果不好好的處理其嚴重性是十分可怕的。在這裡你可以參考幾個有關焦慮症的案例。

- 陳東是一位眉清目秀二十來歲青年，他在一個健美中心任職健身指導。他很有健康的意識，非常關注自己的體態和食物，甚至達到過分的程度。某一晚上他突然感到胸口劇痛，他當時懷疑心臟病發作，立即進入醫院。經過檢查後並無顯示任何疾病。但此種徵狀連續發生了幾次。陳東更擔心可能患上癌症。由於不想讓他人知道而試用酒精來鎮定自己，結果酷酒太深，事業也毀掉了。陳東的案例是因自我要求太高形成壓力而產生焦慮症。

- 秀秀是一位年輕的母親，她剛產下第二胎又感到自己選擇了一個錯誤的婚姻。由於她害怕父母知道她的處境，她把一切都放在心中。她突然感到心臟急速跳動，暈眩及部份身體麻



木。她進了醫院檢查，並沒有發現嚴重的異常情況，但此類不安的感覺不斷來臨，而且她的自我形象低落也不能照顧家庭。秀秀的驚慌發作是源於太過焦慮父母親得知她不愉快的婚姻狀況，更加上因身體不協調而應付不了壓力而倒下。

- 楊發是一位優秀的中學生，家人以他為榮，他是家中之寶。突然他開始擔心會傷害別人，令他常常失眠。有時他會一連數小時產生怪異和空白的感覺。這些意念環繞了他幾個月，最後他精神崩潰，被迫停學。他的家人也不知道怎麼辦。楊發因為責任心太重而不想令家人失望，結果產生無形的壓力而病倒。

- 莉莉是一位十九歲的年輕姑娘。她在一個小型電腦公司任職接綫生，她生活在一個受保護的家庭，父母親對她無微不至，外表上看來她既快樂又健康。由於公司在擴充階段中令她帶來了很多壓力，不能應付。她開始食量衰減、失眠，容易忘記，與上司溝通產生困難。父母並不瞭解莉莉的狀況，她失去自信心，而且常會感到不知所措。莉莉是受環境壓力困擾而精神不能自拔。

- 張利從他的市場銷售公司退休已經三年了，他曾是該公司的優等銷售員。他一貫以效率見稱。退休後他的生活節奏開始緩慢下來，勁力及動力衰減，他時常擔憂死亡，他亦開始感覺悲傷，自我價值消失及絕望，結果他整天逗留在床上，並且拒絕和人交往。張利因為退休後沒有找到任何寄托而傷感，是廣泛性焦慮。

- 文文的一生都是家庭主婦，她是個好太太和好母親，當她的女兒離家往另一區域工作時，她正在經歷着絕經期的階段。她常常感到疲倦、急躁，容易發脾氣，某時期她更對某些情況會產生強烈的恐懼感，例如電梯、高度、隧道等等，影響正常生活。文文是受恐慌症困擾。

如果你患有焦慮症的症狀，我希望和你分享以下戰勝焦慮症的重點：

- 要對自己的焦慮症根源有所瞭解而抱著正視的態度去尋求答案，這會迅速打開心結的困擾。
- 願意與信任的親友們分擔自己的困擾，獲得精神上支持是非常重要的。我希望你能與親友共享這小冊子，增進他們的諒解。

- 最常用的治療方法是藥物，但這可能會引起副作用。以我本人的經驗，心理輔導和行為治療也是有效的治療方法。UpPotential 網站中的課程是基於以上兩種治療方法。

- 傳統上亞洲人是不太接受心理輔導，寧願把事情隱藏在心裏。而專業輔導收費也不是普羅大眾可以負擔得起，所以很多人未能獲得適當治療。我建議你嘗試參與使用UpPotential.com 輔導網站，這樣不但可以保護私隱和使用方便；費用也是十分平宜。

- 在我的歷程中，我常常感覺十分孤單。如我有機會和別的患者分享個人的經歷，有所共鳴能加速康復。 UpPotential.com 網站為此而設了一個電話討論茶座。

- 當我回想這十二年的身心歷程，我個人戰勝焦慮成功必要的守則為 **A.C.T.I.O.N.:**

A. Assess, Acknowledge & Action

接受發掘、認識和行動

C. Commit to face the Challenge

誠心接受挑戰

T. Time to practice the Techniques

投入時間和應用技巧

來達到我們的目標：

I. In control of our life

重獲身心健康

O. Open the door to freedom

打開自由之門

N. Nothing is impossible in our life

凡事沒有不能之事

與你分享我的心得

在我第一次驚恐發作後，最初看的是家庭和婦科醫生。他們只會給我鎮靜劑來幫助鬆弛神經，我因害怕上癮而很少服用。隨後一段時間因常驚恐發作而常常出入醫院，以為住院可得到安全感。但始終都找不到根治的方法，感覺非常失望。因長期不能痊癒，更產生了不同的恐懼症而引至很多日常生活的不便。日後，我亦先後去看過兩位心理醫生。他們都依據精神分析理論，（透過心理會談來瞭解患者的經歷，從而幫助他去瞭解、處理、和面對所處的狀況）來幫助我。

除了看心理醫生外，我還選讀了心理學碩士學位的主修。期間亦參考了許多有關焦慮症的心理學書籍，亦不斷的去閱讀自助書，鍛練不同有關鬆弛神經的練習，更用認知行為治療法來根治我的恐懼行為。認知行為治療法(Cognitive Behavioral Therapy) 是改變患者對引發焦慮的事物所產生的反應，幫助患者對抗恐懼。) 終於成功地戰勝了焦慮，重獲身心健康。

在這裡我願將一些戰勝焦慮症的心得與大家分享，希望對你們有所貢獻。每人的體格都有不同的方面，心理反應也不一樣，因為不是每一種的方法都會適合你的。如果用得不適當，可能有反效果。



平靜思維



強身健體



精神支柱



平靜思維

1. 默想與靜坐

默想與靜坐通常對減低焦慮是有正面的幫助的。但對我而言，這練習反會使我胡思亂想，雜念叢生，心情很難平靜下來。另外，瑜珈也不太適合我，動作較難控制，不能集中精神。但是太極則對我極有幫助；練太極時一面緩緩的呼和吸氣，輕悠的動作，加上要記着手足的招式，令我集中精神，把心情慢慢靜下來。當我練習氣功的時候也有相同的效果。

2. 呼吸

適當均衡的呼吸對減輕焦慮症的徵狀也是很有效的。上文曾經提及，過度換氣的毛病是焦慮症徵兆中的一種。我發病入醫院時，醫療人員教我呼氣進紙袋然後再由紙袋吸進空氣，可以調劑呼吸的均衡。在日常的練習中，我覺得太極和氣功對調節均衡的呼吸都很有效。

強身健體

1. 運動

我們一般以為所有運動都能幫助減輕生活上的壓力和焦慮。因為每人的體質不一樣，我們應該選擇一些適合自己室外和室內的運動。例如我最初試練流行的有氧運動(**Aerobic Exercises**)，因為動作太快而令我心跳加速和氣喘，反應如驚恐發作的徵狀一樣，令我更加害怕。我比較合適步行、游泳，做柔軟體操和機械操。最重要的是要依據自己的體質來選擇運動，不能隨便。

2. 飲食和睡眠

我在驚恐發作後，飲食要注重營養，戒掉烟酒，一般只喝溫暖的白開水。也盡量避免吃含味精或刺激性的食物，因為會加速神經的敏感度。其次，睡眠是身體自然調養的最好方法，睡眠可以補充白天活動所消耗的體力和精神，把生活裡所受到的情緒上的緊張和衝擊安定下來。一般人在睡眠不足時，（最好每晚有七小時睡眠時間），多會感到情緒焦燥，不能自我控

制。小孩子睡眠不足便會啼哭，成年人却因為各種因素忽視了足夠睡眠的重要。總括來說，足夠的營養和睡眠，可以使我們的身體和精神安定平和，加強自己的自我控制和信心來對抗恐懼。

精神支柱

1.親友的扶持

除了自己誠心練習技巧外，親友的理解與支持是十分重要的。有許多人不理解過量的焦慮是會對個別行為的影響。他們常以為患有焦慮症者，只是心理作用或爭取別人注意和同情而並沒有真正的問題。因此，我很希望患者的親友能閱讀這本小冊子，給予理解和支持。而受焦慮症困擾的患者，也不要隱藏自己心中的困惑，坦誠向親友傾訴，爭取他們的支持。減低鑽「牛角尖」的機會，避免走上抑鬱的道路。

2.自我鼓勵、精神或宗教的鼓舞

在這小冊子的開始，我曾提及過份的焦慮是會影響正常的生活。要改變對引發焦慮的事物所產生的反應及加強自我控制和自信心都不是容易的。這需要經常自我鼓勵，不斷提示自己應該如何應對，這當然也不是一朝一夕便可以掌握得到，要常加練習才能成功。在此假如有宗教上的支持，我相信成果會更快和更好。我便是有宗教的寄托才能最終衝破焦慮症的困擾。我自從1983年第一次驚恐發作到1995年，被受焦慮症困擾，非常孤單。幸虧在1993年移居加拿大後，朋友邀請參加查經班，而能再次接近神。祂成為我精神上極其堅穩的支柱。在我這關鍵的奮鬥途中，產生很大的引導和扶持的動力。

人生的路途上變化起伏，一定會面對大小不同的壓力和焦慮。我們成功地克制了目前的焦慮，並不保證將來不會有新的焦慮。我們一旦能掌握處理的方法與技能便不會遺忘。正如我們學習踏腳車、駕駛汽車或游泳。技能掌握後便不會忘記。為了加強對戰勝焦慮症的信心，因此要付出時間用熟練的技巧才能成功。

共同創造身心健康的甘泉

我特別寫了這小冊子，讓大家知道在這世上你並不孤單，希望大家能從我的歷程裡有所共鳴。也讓你知悉焦慮症是不能輕視或忽視，必須認真正視，否則情況可能會變得更嚴重，產生更多的恐懼，甚至會演變成更嚴重的精神病症。

我戰勝焦慮症後，發覺不少親友也遭受焦慮症的困繞。我便開始分享我自助的治療技能、結果有很好的回應。我抱著感恩的心及渴望將技能和心得貢獻給更多的患者，我便開始設計這個命名UpPotential.com的網站。而另一啟發是我女兒美美於2007年肆業大學心理學系，她接著在香港一所心理諮詢機構任職心理諮詢工作。傳統上亞洲人士不太接受心理輔導，他們情願把問題隱藏在心裏，但是美美的工作令我發覺我們亞洲人士也開始接受心理輔導。另一啟發我創造這網站的意念，就是常在香港報章上得知自殺案例不斷上升，引起社會的關注。社會對討論及處理焦慮症問題也採取了比較開放的態度了。但專業心理輔導收費高達每小時100美元以上及在許多亞洲國家這類專業服務也

不易獲得。故此我願意貢獻我的經驗去提供心理醫生以外的輔導服務以幫助滿足需求。使用網站方式的好處是易參與和低收費；只要你能夠上網你便可以隨時隨地觀看資料和練習。在家中就可以參與，既可以保護私隱或易安排時間參與。

UpPotential.com 是一個自助學習和增強自我意識的網站。目的是為成年男女及兒童們在不同生命的階段中，能夠處理因壓力太多而構成的焦慮症。我會在網站提供給會員有關焦慮症的資料與有效課程，測試和分析，個性素描、個人檔案與進程。有一部份的資料和測試都是免費的。 網站提供的服務和應用的方法適合普羅大眾， 不需要有專業知識才能使用。

學習過程分為三個階段：

1. **發掘 (ACCESS)**: 透過評估來測量自己對焦慮的反應程度和根源。
2. **認識 (ACKNOWLEDGE)**: 測量後的個人檔案，對自己更加瞭解。
3. **行動 (ACTION)**: 採取行動，練習應對焦慮的技能，取回自信和自專。

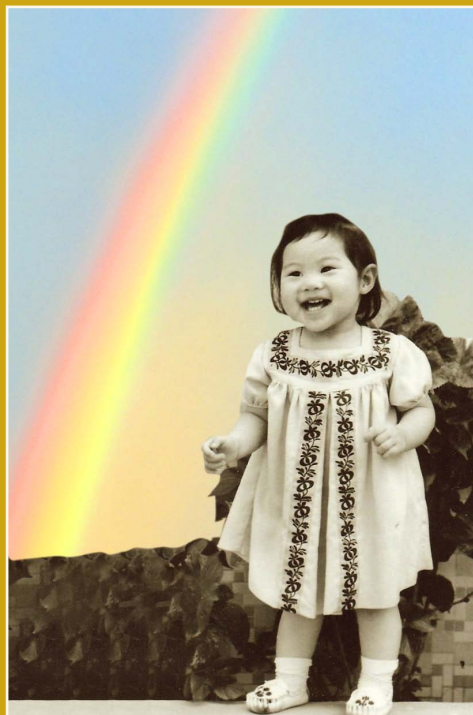
首先評估自己的長處和弱點可以增強自我意識，由此瞭解壓力引至的焦慮症究竟是什麼，其性質，對心理和生理能造成什麼影響。網站的課程教你如何妥善處理及擺脫產生焦慮的情況。你會學到如何對自己關懷，同時感到放鬆和安寧。**UpPotential.com** 不是替代個人所需要的專業協助，而是輔助患者打開自學之道和鼓勵他們回復身心健康。當你到達**UpPotential.com** 時，將會遇見小潛能陪伴我們學習，小潛能亦是一個精神上支柱的象徵，替我們打氣，陪我們盡量發展每人身上天賦的潛能。在這裡我借「小潛能」的順口溜為我們共同創造身心健康打氣吧。



不怕艱, 不怕難,
誠心學習 不怕煩,
自尊自信 又再復還,
同創身心 健康的指南.

但願你閱讀這小冊子後，在我的身心歷程中對焦慮症有所認識和啟示。只要你願意伸出你的手來接受我們與你同行，一定可以衝破焦慮的枷鎖。我渴望你能來 www.UpPotential.com 來發揮你的潛能，同創身心健康的甘泉。

聰明伶俐小天真，
蹣跚鼓勁向前奔，
學步難免多起跌，
人生歷程皆一樣，
起起跌跌多痛楚，
只雖勇氣站起來，
潛能盡展彩繽紛，
步向明日的光芒。



我們都是從多次的起跌和失敗中，
行出我們人生的第一步。

只要我們能堅持和信賴每人擁有的潛能。

我們一定可創造更美好的明天。

歡迎你！ 你已步上成功之道！



無限潛能

UpPotential.com

版權所有，翻印必究

Copyright(c) 2009

Title: 衝破焦慮的枷鎖

Website: www.uppotential.com

Printed in Hong Kong by Grace Rise Enterprises Limited

