

冲破焦虑的枷锁

愿与你同行，同创身心健康

张希宁著





無限潛能

UpPotential.com

林序

俗语有云：「人无远虑，必有近忧」，面对各种生活压力，人总免不了为各事忧烦。适度的忧虑能训练个人应付压力的技巧和能力、启发潜能，使人心智更为成熟。然而，人总有其限制与不足，加上个人性格、家庭背景、社会环境等因素，各人处理压力的能力各异。如果未能有效应付压力就会变得焦虑不安，严重者更会有损身心。

本小册子的作者是一位曾受焦虑症困扰的女士，她将其勇敢面对的经历与大家坦诚分享，娓娓道出其克胜之道。作者自身的性格、家庭状况、成长经历和婚姻关系等，使她曾陷于惶恐不安的精神状态。虽然尝试了许多方法及药物治疗，但仍无显著成效。最后在宗教力量的鼓舞下，勇敢地正视问题，领悟一套克服焦虑的技巧，终能成功冲破焦虑的情绪困扰，重获身心健康。作者将个人经历及其他人士的个案，向读者展示了战胜焦虑症的成功例子，让那些有同类经历的人能跳出幽谷，投入新生，享受身心健康的甘泉。

我感到非常荣幸能够认识作者。作为一个有超过四十年护理及行政管理经验的护士，我深明焦虑症给病患者带来的痛苦和困扰。然而作者多年来并无放弃自己，纵使遇到不少挫折和困难，她仍然勇敢面对一切，并钻研了一套有效疗法。同时，我亦十分欣赏她毫无保留地和大家一起分享自己的经历和宝贵经验，致力与其他专家共同建设了「无限潜能」UpPotential.com 网站，并得到各方专家的认同及支持。此网站让病患者能以低收费、易参与及自助的形

式，透过有系统的自学课程及评估测试，学习应对焦虑的技能，协助同路人重获新生。

我对作者的勇气及对社会的无限关怀感到十分骄傲，谨将此书及「无限潜能」UpPotential.com 服务平台推荐予社会大众、各焦虑症患者及其亲友和关注焦虑症患者的专业人士，愿大家一起携手同创更美好的健康明天。

林崇绥博士

前任香港医管局总护理行政经理

香港理工大学兼任教授

自序

「施比受更为有福」是我一向铭记于心的「座右铭」。我曾被焦虑症困扰了十二年，亲身经历过其带来的痛楚和失落。幸获指引而得救，能重获身心健康，非常感恩。故此我写了这本小册子和创造了「无限潜能」(UpPotential.com)网站来帮助受焦虑症困扰的朋友。

这小册子的意念是让大家知道在这世上的你并不孤单，希望大家能从我的历程里能有所共鸣。也让你知道焦虑症是不能轻视或忽视，必须认真地正视，否则情况可能会变得严重，产生更多的恐惧，甚至会演变成严重的精神病症。另一目的是希望患者的亲朋戚友也能阅读这小册子而有所共识，进而对患者加以体谅及援助。

「无限潜能」(UpPotential.com)是一个自助学习和增强自我意识的网站。目的是为男女老少在不同生命的阶段中，能够处理因压力太多、负荷太重而弄至精神失措。这网站的基础是经过科研和充份考虑不同文化背境而设。我会在网站提供有关焦虑症的资料与有效课程，测试和分析，个性素描、个人档案与进程，电话讨论茶座等等。网站提供的服务和应用的方法适合普罗大众，不需要有专业知识才能使用。我务求创造一个低收费及易参与的网站，希望大众都可以受惠。

你是否常感觉紧张，恐惧，不知所措，精神非常困扰？我也曾与你一样处于相同处境，十分痛苦和孤单，失去自尊和自我。请不要因此而放弃自己，若我能成功地冲破焦虑

的枷锁，我相信你也一样可以做到。因为我们每一个人都有独特的潜能来帮助达到你梦寐以求的目标。我愿意与你同行，同创身心健康！

鳴謝

我万分感激我的丈夫秉刚，感谢他慷慨的支持。无论在创造这网站的资源上和精神上的鼓励，还是参与部份网站环节的设计，我深信这都是我的恩典。再者我也衷心多谢以下的朋友、参与工作成员和组织(这包括义务的有心人事和受雇的工作人员)，诚心地创造这网站，以期对社会有所贡献。

以下鸣谢名单，排名不分先后：

1. 林崇绥博士

前任香港医管局总护理行政经理

香港理工大学兼任教授

香港 UpPotential.com 工作小组组长

2. 吴嘉瑜女士(加拿大)

哈佛大学商业电脑硕士

UpPotential.com 项目及网站设计顾问

「小册子」美艺设计

3. 香港 UpPotential.com 工作小组成员：

吴志坚博士，邱喜华女士，杨丽萍女士，扶国辉先生，张家浩先生，李殷殷女士，曾小玲女士
Playground Studio - 曾皿坚先生

4. 「小册子」编辑顾问

雷俊彬先生，田小琳教授

5. 美国资料研究及网站设计组合：

黎凤慧博士 - 「小册子」编辑
张金夏女士 - 网站资料研究及网站设计经理
Ramesh Narasimhan - 评估设计工程师
Florence Loh - 心理学家
Carol Lazo - 心理学家

6. 加拿大网站设计组合：

aTimi International - Tim Tsai 蔡慈航先生
LNG Production - 吴庭芳先生，Matt Grant，
Robin Dutta，李翊宏先生，李时萱女士，
陈崇基先生，吴芳婷女士，Julien Phipps，
Doris Harris



我们面对的生活挑战

在我们日常的生活中，相信每个人都曾经承受过不同程度的精神上的压力(stress)。而在人生不同的阶段中每一个转变(life transition)由于适应的困难和负担都会构成压力。例如:从儿童期到青年阶段，会经历过要适应学校和同学，个人生理及心理的转变，或要寻找自我认同。我们不可低估这些压力对人构成的挑战。适当的压力是可以锻炼我们面对挑战和加强警觉的能力，但当压力积压到超越个人的负担能力时，我们便会面临精神崩溃，而焦虑症(anxiety disorder)或俗称的「神经衰弱」就可能在这情况下产生。

根据美国国家精神健康研究所的报告，焦虑症目前是世界上第一号健康问题。在过去十年中患有惊恐发作、恐惧症等各种焦虑症的人高达数百万。然而只有极少数获得适当的治疗。其中有各种不同的原因:有些认为焦虑症是神经病而讳疾忌医，不但不去求医，也不敢让别人知道自己对事物有异常的反应。再者不同的文

化背景对精神病患者有不同的看法，有些患者以此为羞耻的事。也有些患者虽了解到应该向心理医生求助，但因费用昂贵，难以负担而放弃求医。其实还有很多患者，根本不知道自己患了焦虑症。凭着一些表面的症状，以为只是普遍的疾病，例如心脏病，而不知道这是心理的问题。他们的至亲和朋友，更误以为他们是暂时性过份忧虑或紧张所引至，不是什么真正的病情；由此焦虑病症便日渐加深，变成了一个无形的枷锁。

焦虑症是什么？



你或你的亲友是否因为焦虑而引起负面情绪，经常担忧一些危险的事会发生在自己身上？如果焦虑不好好面对和处理，累积起来将使我们渐渐形成各种症状，例如：

- **广泛性焦虑(Generalized Anxiety Disorder)**

患者会终日提心吊胆、过度紧张，顾虑的事情可能包括健康、工作、家人安危、昨日的错误或明天可能发生的事。由于患者无法松弛自己，容易受惊吓，难以专注在任何事情上，时常失眠，亦会出现头晕、肌肉绷紧和心跳加速等生理症状。

- **恐惧症(Phobia)**

对不真实的危险发生强烈的恐惧，较常见的是对密闭空间、高度、电梯、隧道等等。恐惧程度常与实际的危险程度有很大的分别。他们会为了逃避恐惧再次发生而影响日常生活或工作，引致很多不便。

- **惊恐发作 (Panic Attack)**

患者在无缘无故的情况下，感受到突如其来的强烈恐慌感觉和身体不适。包括呼吸困难、胸痛、心悸、反胃、晕眩、窒息、手脚麻痹、震抖、冒汗、感到死亡将至或快要崩溃。症状通常会持续数分钟才会缓和下来。

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

患者会重复出现某些思想或行为。他们会持续具有不能排除令他们苦恼的意念，或是强迫性重复无意义的行为，例如重复洗手、冲凉、扫地、检查门窗等。患者常努力试图摆脱重复的思想和行动，精神非常困扰。

这些异常的反应，不知不觉间会严重影响日常生活，甚至一些极其简单的事情都办不到。自尊和自信都受到创伤。但我们不要为此而过份担忧，因焦虑症与较严重的精神分裂症并不一样。患上精神分裂症者，可能须要长期吃药而患上焦虑症者是可以根治的。

我完全理解你们的感受,因为我也曾和焦虑症纠缠了许多年。我花了很多时间和金钱去寻找焦虑症的根源,查阅有关的医学资料,研究和尝试了各种应付焦虑症的方法,终于能够成功地克服不同的心理及行为的症状。我特别写了这本小册子和你们分享我奋斗的心得,让你们知道我们在这世上并不孤单,不少人也有相同的困扰。我将会谈论我尝试过的各种治疗方法,比较它们的优劣,为你们提供有效的治疗,扶持你们打破焦虑的枷锁,重拾自尊和自信。

与你同行:我的经历



我第一次的惊恐发作就是这样毫无先兆，让我措手不及。我还清楚地记得，那是1983年的一个平静的下午。我正悠闲地在吃茶点。突然感觉到双手麻木，麻痹的感觉很快地传遍身体其他的部份。这突然而来的现象使我十分惊恐，不知遭遇了什么事情。我随着感到心悸、呼吸困难、反胃等，还以为自己心脏病发作，马上呼召家人把我送到医院的急救室去。经医生诊断，才知道自己患了过度换气的毛病，氧气和二氧化碳不平衡，是焦虑症的征兆中的一种。出院后，我继续再发生了数次类似的惊恐发作。当时，我不知道为什么自己会有这种症状，每次发生的时候，我会觉得身体麻痹，泻肚子和呼吸急速。我以为自己会死亡，非常害怕。

我相信我的焦虑症是源于童年的时候。我有七个兄弟姊妹，我排行第六。两岁时父母便分居了，我和兄弟姊妹们是由父亲和保姆照顾长大的。我的保姆很疼爱我，但她过份严谨的管教方式令我常时产生无形的压力。再者虽然父母亲是住在同一城市，但父亲却不喜欢我去探望母亲，故此保姆要背着父亲带我去探望她。由于我害怕父亲知道而不高兴，所以事后常感到

非常内疚，总觉得没有安全感。况且，那时候父亲因和母亲离异而心情十分恶劣，晚上常常带醉回家，令我担心和惊怕。当时我的自尊和自信都比较弱，不太有主见亦很敏感别人对我的批评。从小亲友们常把我称作「花瓶」，认为我虽然漂亮可爱，却不大聪明，没有内涵；好像花瓶一样，漂亮而中空，使我的自尊受损。当时我的年纪太轻，不懂得如何表达自己的感受，把各种情绪都积压在心中，不知不觉间，形成了一些强迫行为，就是不做某些事便会感觉不安。我小时的强迫行为是每晚要重复三次开关灯，才能够安睡。我认为这举动会带给我安全感。

我深信我童年时已经有焦虑症的迹象，我常有负面的幻想 (catastrophizing thought) 而引至产生不同的身体反应。例如，我父亲曾在路上某一处地方坏了车子，从此以后，我每次经过同一地点时，我都会担心起来，因为焦虑而导致腹泻。这些迹象持续到十多岁，那时我完全不知道这是焦虑症的根源，也不懂得向亲友求助，造成日后的伤害。

在十六岁的时候，我到英国留学。而往英国念书之前，我在学校的成绩平平；尤其是数学科成绩很差。但因英国学生一般不善于数学运算，相比之下我的成绩较为优异，我开始建立自信。从此我的学业继续进步，而后期在美国进修心理学硕士学位时，成绩更为优秀。

人生旅途的起伏确实是难以预测的，在我第一次婚姻失败时，因羞于让别人知道我作了错误的选择、没有人替我分担忧虑，而令我产生严重被困不能自拔的感觉。随着而来，从小与我感情深厚的保姆，患上了肺癌，后来更不治而逝。当时，我刚产下小女儿，因为产后荷尔蒙不平衡所以带来忧郁。许多事情一起发生，身心负荷太多压力，因此发生了我第一次的惊恐发作。那实在是一个可怕的经历。

之后更连续发作了几次。由于惊恐发作的可怕性和不可预测性，使我惶惶不可终日。我曾求助不同的医生诊治，包括我的家庭医生，他们只能提供镇静剂镇定神经，而不能解答恐慌发作的直接起因，我因不想长期依赖药物所以当时并没有使用。此外妇科医生说我刚产下女

儿，很可能由于荷尔蒙分泌不平衡所引致，还只是暂时性的。当时因病情没有好转而感到失望和无助，没有信心好好地去就诊治疗。而把整个精神放在如何「应付」突如其来的惊恐发作。

从此我往后的十余年，因没有正视和寻找到治疗方法而每天都生活在焦虑症的枷锁中。我很害怕在公众场所惊恐发作，因为我不想别人看到我不能自制的样貌。例如我也不愿意到理发店，因为害怕洗发时若惊恐发作，若要即时离开而带着湿漉漉的头发，会非常难看。我更害怕处身在非我能控制的环境里；例如没有出路的地方及正在乘坐公共交通工具，像火车、公共汽车和地下铁路等。我害怕逃不出去的可能性；也害怕万一惊恐发作时，我无法控制周围的环境。再者我不喜欢到高的地方去。不是因为我有畏高症，而是我害怕有事故发生时走避不及。为此原故，当我住进酒店时，一定选择五楼以下的房间。第一件要做的事是查看走火通道在哪里，才可以稍为安心。

我曾有一次经历坐电梯下楼时，突然觉得电梯

在中途停下来，感到十分害怕。而其他乘客却不觉得有什么异样的情况，电梯也正常无阻地下降到地面。我想那些人一定以为我精神失常。因恐惧有时候也会使人脱离现实。同样地，我也不敢单独驾车过桥，怕在桥上惊恐发作，没有人援助。渐渐地，这些各式各样的困扰，发展成为各种形式的恐惧症。终于无论在什么地方都需要有人陪伴。由于亲友不认识什么是焦虑症，感觉我这些要求是很不合理而感到厌烦。有些人还以为我是在争取别人的注意和同情。令我感到非常孤单和自责。

在1995年，当我第二次严重的惊恐发作时，我开始意识到如果这样下去就完全没有人生的意义。所以我开始再认真地正视这问题。我很幸运有足够的资源去看心理医生，更研究了许多有关焦虑症的心理学术书籍及阅读自助书籍。不断的尝试各种治疗方法，我终于创造了一套有效的技巧，诚心练习了十个多月后，成功冲破焦虑的枷锁。

从我的故事中，你可以看到一些相类似的遭遇吗？当我回想这十二年的身心历程，终日作恐

惧的奴隶，实在浪费了许多宝贵的时光。假如当时能及早找到有效的治疗方式，便可以早日回复身心健康。我在这本小册子里与你分享一些战胜焦虑症的重点，希望可以助你步上复原的路径。由于篇幅有限，未能详细介绍我尝试过的各种医疗和应对的技巧。故此我决意建立一个网站(名为UpPotential.com)，提供一个低收费及易参与的途径来帮助患者战胜焦虑。

我们并不孤单

焦虑症的困扰随时可以发生在任何人的身上。如果不好好的处理其严重性是十分可怕的。在这里你可以参考几个有关焦虑症的案例。

- 陈东是一位眉清目秀二十来岁的青年，他在一个健美中心任职健身指导。他很有健康的意识，非常关注自己的体态和食物，甚至达到过分的程度。某一晚上他突然感到胸口剧痛，他当时怀疑心脏病发作，立即进入医院。经过检查后并无显示任何疾病。但此种症状连续发生了几次。陈东更担心可能患上癌症。由于不想让他人知道而试用酒精来镇定自己，结果酗酒太深，事业也毁掉了。陈东的案例是因自我要求太高形成压力而产生焦虑症。

- 秀秀是一位年轻的母亲，她刚产下第二胎又感到自己选择了一个错误的婚姻。由于她害怕父母知道她的处境，她把一切都放在心中。她



突然感到心脏急速跳动、晕眩及部份身体麻木。她进了医院检查，并没有发现严重的异常情况，但此类不安的感觉不断来临，而且她的自我情绪低落也不能照顾家庭。秀秀的惊慌发作是源于太过焦虑父母亲得知她不愉快的婚姻状况，更加上因身体不协调而应付不了压力而倒下。

- 杨发是一位优秀的中学生，家人以他为荣，他是家中之宝。突然他开始担心会伤害别人，令他常常失眠。有时他会一连数小时产生怪异和空白的感觉。这些意念环绕了他几个月，最后他精神崩溃，被迫停学。他的家人也不知道怎么办。杨发因为责任心太重而不想令家人失望，结果产生无形的压力而病倒。

- 莉莉是一位十九岁的年轻姑娘。她在一个小型电脑公司任职接线生，她生活在一个受保护的的家庭，父母亲对她无微不至，外表上看来她既快乐又健康。由于公司在扩充阶段中给她带来了很大压力，不能应付。她开始食量衰减，失眠，容易忘记，与上司沟通产生困难。父母并不了解莉莉的状况，她失去自信心，而且常会感到不知所措。莉莉是受环境压力困扰而精

神不能自拔。

- 张利从他的市场销售公司退休已经三年了，他曾是该公司的优等销售员。他一贯以效率见称。退休后他的生活节奏开始缓慢下来，劲头及动力衰减，他时常担忧死亡，他亦开始感觉悲伤，自我价值消失及绝望，结果他整天逗留在床上，并且拒绝和人交往。张利因为退休后没有找到任何寄托而失落，是广泛性焦虑。

- 文文的一生都是家庭主妇，她是个好太太和好母亲，当她的女儿离家往另一区域工作时，她正在经历着绝经期的阶段。她常常感到疲倦、急躁，容易发脾气，某时期她更对某些情况会产生强烈的恐惧感，例如电梯、高度、隧道等等，影响正常生活。文文是受恐惧症困扰。

如果你患有焦虑症的症状，我希望和你分享以下战胜焦虑症的重点：

- 要对自己的焦虑症根源有所了解而抱着正视

的态度去寻求答案，这会迅速打开心结的困扰。

- 愿意与信任的亲友们分担自己的困扰，获到精神上支持是非常重要的。我希望你能与亲友共享这小册子，增进他们的谅解。

- 最常用的治疗方法是药物，但这可能会引起副作用。以我本人的经验，心理辅导和行为治疗也是有效的治疗方法。**UpPotential** 网站中的课程是基于以上两种治疗方法。

- 传统上亚洲人不太接受心理辅导，宁愿把事情隐藏在心里。而专业辅导收费也不是普罗大众可以负担得起的，所以很多人未能获得适当治疗。我建议你尝试参与使用 **UpPotential.com** 辅导网站，这样不但可以保护私隐和使用方便；费用也是十分便宜。

- 在我的历程中，我常常感觉十分孤单。如我有机会和别的患者分享个人的经历，有所共鸣能加速康复。**UpPotential.com** 网站为此而设了一个电话讨论茶座。

- 当我回想这十二年的身心历程，我个人战胜焦虑成功必要的守则为**A.C.T.I.O.N**：

A. Assess, Acknowledge & Action

接受发掘，认识和行动

C. Commit to face the Challenge

诚心接受挑战

T. Time to practice the Techniques

投入时间和应用技巧

來達到我們的目標：

I. In control of our life

重获身心健康

O. Open the door to freedom

打开了自由之门

N. Nothing is impossible in our life

凡事没有不能之事

与你分享我的心得

在我第一次惊恐发作后，最初看的是家庭和妇科医生。他们只会给我镇静剂来帮助松弛神经，我因害怕上瘾而很少服用。随后一段时间因常惊恐发作而常常出入医院，以为住院可得到安全感。但始终都找不到根治的方法，感觉非常失望。因长期不能痊愈，更产生了不同的恐惧症而引至很多日常生活的不便。日后，我亦先后去看过两位心理医生。他们都依据精神分析理论（透过心理会谈来了解患者的经历，从而帮助他去了解、处理和面对所处的状况）来帮助我。

除了看心理医生外，我还选读了心理学硕士学位作为主修。期间亦参考了许多有关焦虑症的心理学书籍，亦不断地去阅读自助书，进行不同有关松弛神经的练习，更用认知行为治疗法来根治我的恐惧行为。认知行为治疗法(Cognitive Behavioral Therapy)是改变患者对引发焦虑的事物所产生的反应，帮助患者对抗恐惧。)这样我终于成功地战胜了焦虑，重获身心健康。

在这里我愿将一些战胜焦虑症的心得与大家分享，希望对你们有所贡献。每人的体格都有不同的方面，心理反应也不一样，因而不是每一种方法都会适合你。如果用得不适当，可能有反效果。



平靜思維



強身健體



精神支柱



平静思维

1. 默想与静坐

默想与静坐通常对减低焦虑是有正面的帮助的。但对我而言，这练习反会使我胡思乱想，杂念丛生，心情很难平静下来。另外，瑜珈也不太适合我，动作较难控制，不能集中精神。但是太极则对我极有帮助；练太极时一面缓缓的呼和吸气，轻悠的动作，加上要记着手足的招式，令我集中精神，把心情慢慢静下来。当我练习气功的时候也有相同的效果。

2. 呼吸

适当均衡的呼吸对减轻焦虑症的症状也是很有有效的。上文曾经提及，过度换气的毛病是焦虑症征兆中的一种。我发病入医院时，医疗人员教我呼气进纸袋然后再由纸袋吸进空气，可以调剂呼吸的均衡。在日常的练习中，我觉得太极和气功对调节均衡的呼吸都很有效。

强身健体

1.运动

我们一般以为所有运动都能帮助减轻生活上的压力和焦虑。因为每人的体质不一样，我们应该选择一些适合自己的室外和室内的运动。例如我最初试练流行的有氧运动 (**Aerobic Exercises**)，因为动作太快而令我心跳加速和气喘，反应如惊恐发作的症状一样，令我更加害怕。我比较适合步行、游泳、做柔软体操和机械操。最重要的是要依据自己的体质来选择运动，不能随便行事。

2.饮食和睡眠

我在惊恐发作后，饮食要注重营养，戒掉烟酒，一般只喝温白开水。也尽量避免吃含味精或刺激性的食物，因为会加速神经的敏感度。其次，睡眠是身体自然调养的最好方法，睡眠可以补充白天活动所消耗的体力和精神，把生活里所受到的情绪上的紧张和冲击安定下来。一般人在睡眠不足时(最好每晚有七小时睡眠时

间)，多会感到情绪焦燥，不能自我控制。小孩子睡眠不足便会啼哭，成年人却因为各种因素忽视了足够睡眠的重要。总括来说，足够的营养和睡眠，可以使我们的身体和精神安定平和，加强自我控制和信心来对抗恐惧。

精神支柱

1.亲友的扶持

除了自己诚心练习技巧外，亲友的理解与支持是十分重要的。有许多人不理解过量的焦虑是会对个别行为产生影响。他们常以为患有焦虑症者，只是心理作用或争取别人注意和同情而并没有真正的问题。因此，我很希望患者的亲友能阅读这本小册子，给予理解和支持。而受焦虑症困扰的患者，也不要隐藏自己心中的困惑，坦诚向亲友倾诉，争取他们的支持。减低钻「牛角尖」的机会，避免走上抑郁的道路。

2.自我鼓励、精神或宗教的鼓舞

在这小册子的开始，我曾提及过份的焦虑会影响正常的生活。要改变对引发焦虑的事物所产生的反应及加强自我控制和自信心都不是容易的事。这需要经常自我鼓励，不断提示自己应该如何应对，这当然也不是一朝一夕便可以掌握得到的，要常加练习才能成功。在此假如有宗教上的支持，我相信成果会更快和更好。我便是有宗教的寄托才能最终冲破焦虑症的困扰。我自从1983年第一次惊恐发作到1995年，倍受焦虑症困扰，非常孤单。幸亏在1993年移居加拿大后，朋友邀请我参加查经班，使我能再次接近神。祂成为我精神上极其坚稳的支柱。在我这关键的奋斗途中，产生很大的引导和扶持的动力。

人生的路途上变化起伏，一定会面对大小不同的压力和焦虑。我们成功地克制了目前的焦虑，并不保证将来不会有新的焦虑。我们一旦能掌握处理的方法与技能便不会遗忘。正如我们学习踏自行车、驾驶汽车或游泳，技能掌握后便不会忘记。为了加强对战胜焦虑症的信心，一定要付出时间，掌握和熟练技巧，才能成功。

共同创造身心健康的甘泉

我特别写了这本小册子，让大家知道在这世上你并不孤单，希望大家能从我的历程里有所共鸣。也让你知道焦虑症是不能轻视或忽视的，必须认真正视，否则情况可能会变得更严重，产生更多的恐惧，甚至会演变成更严重的精神病症。

我战胜焦虑症后，发觉不少亲友也遭受焦虑症的困扰。我便开始和亲友分享我自助的治疗技能，结果有很好的回应。我抱着感恩的心，渴望将技能和心得贡献给更多的患者，我便开始设计这个命名UpPotential.com的网站。而另一启发是我女儿美美于2007年肄业大学心理学系，她接着在香港一所心理咨询机构任职心理咨询工作。传统上亚洲人士不太接受心理辅导，他们情愿把问题隐藏在心里，但是美美的工作令我发觉我们亚洲人士也开始接受心理辅导。还有一个启发我创造这网站的意念，就是常在香港报章上得知自杀案例不断上升，引起社会的关注。社会对讨论及处理焦虑症问题也采取了比较开放的态度了。但专业心理辅导收

费高达每小时100美元以上，而且在许多亚洲国家这类专业服务也不易获得。故此我愿意贡献我的经验去提供心理医生以外的辅导服务以帮助满足需求。使用网站方式的好处是易参与和低成本；只要你能够上网你便可以随时随地观看资料和练习。在家中就可以参与，既可以保护私隐也容易安排时间参与。

UpPotential.com是一个自助学习和增强自我意识的网站。目的是为成年男女及儿童们在不同生命的阶段中，能够处理因压力太多而构成的焦虑症。我会在网站提供给会员有关焦虑症资料与有效课程，测试和分析，个性素描、个人档案与进程。有一部份资料和测试都是免费的。网站提供的服务和应用的方法适合普罗大众，不需要有专业知识才能使用。

学习过程分为三个阶段：

1. 发掘 (ACCESS):

透过评估来测量自己对焦虑的反应程度和根源。

2. 认识 (ACKNOWLEDGE):

测量后的个人档案，对自己更加了解。

3. 行动 (ACTION):

采取行动，练习应对焦虑的技能，重获自信和自尊。

首先评估自己的长处和弱点可以增强自我意识，由此了解压力引至的焦虑症究竟是什么，其性质是什么，对心理和生理能造成什么影响。网站的课程教你如何妥善处理及摆脱产生焦虑的情况。你会学到如何关怀自己，同时感到放松和安宁。UpPotential.com 不是替代个人所需要的专业协助，而是辅助患者打开自学之道，鼓励他们回复身心健康。当你到达

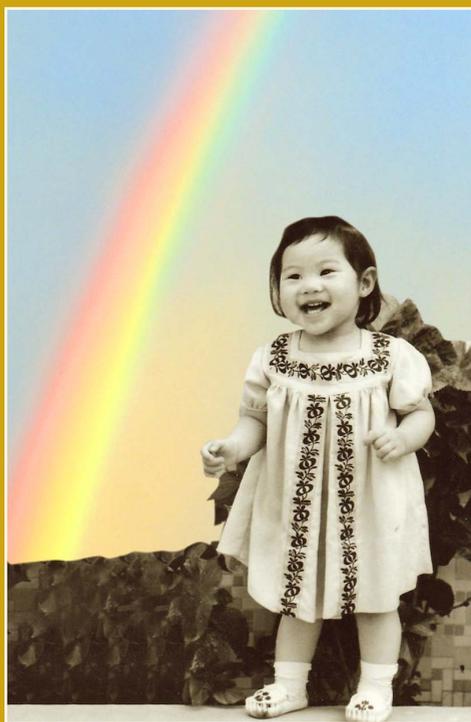
UpPotential.com 时，将会遇见小潜能陪伴我们学习，小潜能亦是一个精神上支柱的象征，替我们打气，陪我们尽量发展每人身上天赋的潜能。在这里我借「小潜能」的顺口溜为我们共同创造身心健康打气吧。



不怕艰,不怕难,
诚心学习不怕烦,
自尊自信又再复还,
同创身心健康的指南.

但愿你阅读这小册子后, 通过我的身心历程对焦虑症有所认识和启示。只要你愿意伸出你的手来接受我们与你同行, 一定可以冲破焦虑的枷锁。我渴望你能来 www.UpPotential.com 发挥你的潜能, 同创身心健康的甘泉。

聪明伶俐小天真，
踉跄鼓劲向前奔，
学步难免多起跌，
人生历程皆一样，
起起跌跌多痛楚，
只需勇气站起来，
潜能尽展彩缤纷，
步向明日的光芒。



我们都是从多次的起跌和失败中，
走出我们人生的第一步。
只要我们能坚持和信赖每人拥有的潜能，
我们一定可创造更美好的明天。
欢迎你!你已步上成功之道!



無限潛能

UpPotential.com

版权所有，翻印必究

Copyright(c) 2009

Title: 冲破焦虑的枷锁

Website: www.uppotential.com

Printed in Hong Kong by Grace Rise Enterprises Limited

