

一段穩定的關係

米朱蓮



綜合治療中心刊物



2022年9月 第71期

出版
衛生署特別預防計劃綜合治療中心

編輯
紅絲帶刊物工作小組

聯絡人
鄭嘉彩姑娘
高倩婷姑娘

聯絡及通訊處
九龍灣綜合治療中心
電話：(852) 2116 2878
傳真：(852) 2117 0809
電郵：rrbulletin@dh.gov.hk
網址：<http://www.aids.gov.hk>

為什麼有些人與他人之間的關係經常保持穩定，能夠建立信賴；但也有些人的人際關係總是處於不穩定的狀態，不是流於表面，就是難以建立關係？



心理學家約翰·鮑比(John Bowlby)提出依附理論，他認為當我們在兒童時期，我們需要父母或照顧者為我們提供一個穩定的環境，彼此建立安全和信任的依附關係，以致我們有信心探索環境，挑戰自我限制，和人建立正面的社交和情感發展。同時，這對我們的腦部發展、日後的成長和學習，亦是十分重要的。

接著，我們認識一下我們的腦袋結構，它主要分為三個區域，腦袋的第一區域是腦幹，主要負責呼吸、心跳及面對危險時作出反抗逃跑或嚇呆的反應；第二區域是邊緣系統，亦名為「情緒腦袋」，主要管理我們的記憶和情緒，而我們的依附系統也是屬於這個區域的腦袋；第三區域是腦皮層，又名為「思考腦袋」。我們用這區域的腦袋來判斷、思考、評估、計劃，以及學習新技能。

若我們在兒童時期長期處於高壓環境下成長，它會影響到我們腦幹及邊緣系統區域的發展，令我們會傾向時刻處於高度戒備的狀態，影響我們認知及控制情緒的能力，亦會使我們變得過分敏感和焦慮，容易在與人相處時出現誤會及衝突。結果是我們投放了大部分的精力在自我保護上，而無法專注學習或工作，亦難以建立健康的人際關係。

幸好，腦部的神經網絡是可塑的。如果我們能對自身的狀態更加敏銳，提醒自己已經長大，而當下是安全的，我們是有能力保護自己的。這樣，我們便更容易與人建立正面的互動關係，大腦便會有機會累積愉快的經驗，而這些快樂的記憶會慢慢地為我們覆蓋舊有的記憶。若本身有較深的創傷，亦可考慮接受心理治療去重新建構健康的心理反應。

參考資料：社會福利署臨床心理服務科

共享行山樂

何醫生

2019冠狀病毒病疫情已經輾轉兩年多了。相信有不少人因為沒有機會遠行，而多了時間在本地行山，希望你們也會喜歡香港的山與水。

筆者已經有多年的行山經驗，雖然不算得十分熟練，但各區大大小小的山頭溪澗都已踏足不少，亦累積了一些經驗，就在此和大家分享一些心得吧！

和其他運動有些不一樣，裝備熱身固然重要，遠足行山涉及探索大自然，會有很多不能預計的情況，同一條路徑在不同的季節、天氣狀況也會很不同。事前的準備是不可少的，並強烈建議不要獨行，量力而為。



事前規劃行程是十分重要的。筆者最初接觸行山是網上遊記沒有這麼發達的時代，都是靠行山書籍及傳統地圖來規劃路線，近年多了很多行山app，但要謹慎閱讀！



最好找回傳統地圖或網上搜尋相關資料作比對，因為行山app裏有很多資訊未必十分準確，或者會因而誤闖有一些較高難度的路線或隱徑。當你已經踏足不少傳統山徑，你或可嘗試挑戰一些「非正式」山徑，但切記要做足功課，結伴同行！畢竟香港主要山徑比較「石屎化」，踏足其他山徑或可幫助你在海外遠足或探索大自然累積經驗。

與志同道合的朋友一起遠足是十分享受的。一起樂在山與水的時光能使你放下繁重的工作和生活的壓力，亦可提升你和行友的默契。

常常說，香港的山雖然不高，全部都不超過海拔1000米，但是香港四面環海，進出大自然十分方便，而且論山勢、地貌、溪澗、海岸絕不比外國遜色！一齊享受行山的樂趣吧！

鱷魚愛上長頸鹿

丁丁

最近看到一本兒童繪本，內容講述一隻鱷魚愛上長頸鹿的故事。

鱷魚和長頸鹿，外表和身高都有著極大差異。然而，當牠們遇上彼此，這份差異沒有讓牠們卻步。牠們相愛了，並且決定選擇對方為終生伴侶。

牠們原是生活在不同環境，有著不同生活習慣。對牠們來說，一起生活並不是一件容易的事。兩者的身高懸殊，成為牠們生活上的最大挑戰。

因著愛，牠們努力的互相遷就，互相配合。因著愛，牠們共同建立一個彼此都感到舒適的平台。彼此的差異不再成為牠們之間的屏障。反之，藉著彼此的差異，牠們擴闊了自己原本的世界，看到更多前所未見的美麗景象，發掘了更多生活的精采。

雖說是天馬行空的兒童讀物，這個故事背後的隱喻和深意更值得我們成年人反思。相愛很難，相處更難。世上沒有兩個一模一樣的自己，要與一個和自己不一樣的人相處，誠然是一種學問。

愛，是要用心經營。相處，更是要共同努力。

參考資料：《鱷魚愛上長頸鹿》

作者：達妮拉·庫洛特



確診

2019冠狀病毒病疫情已經持續第三年。有些人覺得確診患者的病徵只是像患上普通感冒，但同時也有些人覺得確診是一件天大的事情，擔心會否像絕症一樣無藥可醫。

這令我回想最初得知自己感染人類免疫力缺乏病毒(HIV)時，我即時感到好像被人打了一巴掌一樣，生命似是毫無希望。後來，我知道雖然我已受感染，但這病毒也不是無藥可醫。如果我每天怨天尤人，情緒不好，病毒可能會乘虛而入，進一步影響健康。



既然事已至此，為何不好好計劃如何過一個健康的人生？除了依時服藥將病毒數量控制好，亦可以多做運動、改善飲食習慣、抱持樂觀心境等，這些都有助提升自身的免疫力，建立健康。我認為這樣才是正確的人生觀。

我對於製作水果飲品略有研究，故我亦希望透過此刊物，與大家分享一款有益健康飲品的食譜，希望大家保持身體健康！

雜莓能量奶昔食譜 (2人份)

材料：急凍黑莓	75克(半杯)
急凍紅桑子	75克(半杯)
燕麥奶	240毫升(1杯)
花生醬	1湯匙
菠菜	40克(2杯)
香蕉	半條

做法：1) 菠菜洗淨，香蕉去皮
2) 將所有材料放入攪拌機，攪拌成奶昔即成。

紅絲帶 Red Ribbon

歡迎與朋友及同事分享紅絲帶期刊：
<https://www.aids.gov.hk/chinese/itc/resource.html>



徵稿

歡迎任何人士藉不同形式投稿，如文章、漫畫、短詩等等，抒發感受、分享經驗、傳達關懷。

寄：紅絲帶刊物工作小組收
九龍灣啟仁街9號九龍灣健康中心8樓

電話：(852) 2116 2878

傳真：(852) 2117 0809

電郵：rrbulletin@dh.gov.hk