

「教牧心靈健康的危機與建立」 教牧的沉溺問題



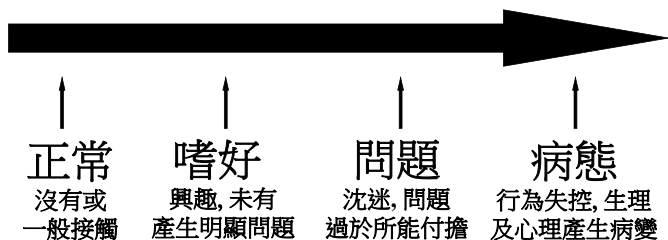
陳玉麟
精神專科醫生

第六屆牧養研討會 2012

癮好種類

- 煙, 酒精, 藥物
- 賭博
- 網絡
- 購物
- 性
- 運動
- 工作
- …等等

成癮歷程



香港基督徒沉溺行為調查2010

- 網上不記名問卷調查
- 明光社網頁、Facebook群組、電郵及宣傳刊物
- 對象香港基督徒與非基督徒
- 五個沉溺向度調查:
網絡、購物、投資、工作、性 (色情資訊如色情雜誌、網頁、文章或影片等)

陳永浩博士
明光社生命及倫理研究中心

受訪者背景資料 (1094人)

- 性別: 男 42.9% 女 57.1%
- 婚姻狀況: **未婚 63.2%** 已婚 34.9% 喪偶 0.5% 離婚 1.5%
- 教育程度: 小學或以下 0.6% 初中 8.7% 高中 20.6% 預科或毅進 8.6% 專上非學位或副學士 11.4% **專上學位或以上 50.1%**
- 宗教信仰: **基督教 83.6%** 回教/ 伊斯蘭教/ 印度教 0.5% 佛教/道教/儒教 1.6% 中國民間信仰 0.3% 天主教 2.0% 沒有宗教信仰 11.7% 上述並沒有提及 0.4%
- 信仰投入度: 較低 12.6% **中間 45.3%** 較高 42.1%

基督徒網絡沉溺

- 健康網絡使用者 54.9%
- 潛在網絡沉溺者 28.9%
- 網絡沉溺者 11.0%
- 深度網絡沉溺者 5.2%
- 較年青組別 (13-19歲、20-26 歲及27-33 歲)
較多落入「潛在網絡沉溺者」和「網絡沉溺者」中

基督徒購物沉溺

- 非購物沉溺者 64.9%
- 潛在購物沉溺者 25.1%
- 購物沉溺者 9.1%
- 深度購物沉溺者 0.9%
- 女性略比男性取得高分
- 顯著地較多未婚者為潛在購物沉溺者或購物沉溺者

基督徒投資沉溺

- 非投資沉溺者 79.0%
- 潛在投資沉溺者 16.0%
- 投資沉溺者 2.8%
- 深度投資沉溺者 2.2%
- 在投資沉溺與信仰投入度比較下發現，信仰投入度愈高，愈傾向成為「非投資沉溺者」

基督徒工作沉溺

- 非工作沉溺者 3.6%
- 潛在工作沉溺者 61.3%
- 工作沉溺者 30.3%
- 深度工作沉溺者 4.7%
- 55歲或以上傾向工作沉溺
- 已婚者顯著地較傾向成為潛在工作沉溺者
- 信仰投入度愈高，愈傾向成為「非工作沉溺者」

基督徒性沉溺

- 非性沉溺者 60.6%
- 潛在性沉溺者 23.4%
- 性沉溺者 11.0%
- 深度性沉溺者 5.0%
- 男性顯著地較多在性方面沉溺
- 大約四分一男性已婚基督徒，每星期至少一次為滿足性慾而瀏覽色情資訊
- 20-26歲的男性/女性顯著地在性方面較其他組別沉溺
- 未婚男性/女性 顯著地較在性方面沉溺
- 男性/女性信仰投入度高低對性沉溺的影響並不顯著

基督徒接觸色情資訊

- 為了滿足性慾而接觸色情資訊 (色情雜誌、網頁、文章或影片等)
- 幾乎每天一次或多於一次 (9.9%)
- 每星期多於一次 (27.5%)
- 每月多於一次 (29.0%)
- 沒有 (33.5%)
- 女性受訪者(1.0%)選擇「幾乎每天一次或多於一次」, 超過八成半女性受訪者 (86.1%) 選擇「沒有」

成癮疾病準則

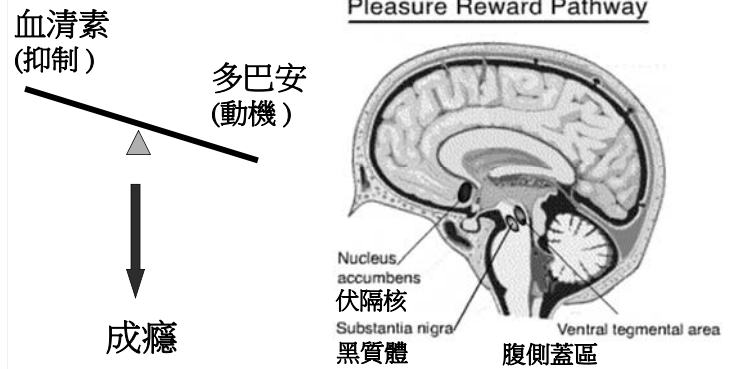
- 花大量時間在癮好上
- 經常進行癮好比預計更多次數或更長時間
- 持續追求的慾望或不能自我控制停止或減少
- 耐受性
- 斷癮徵狀
- 放棄或減少其他重要活動
- 出現負面影響但仍繼續

癮好潛在原因

- 遺傳傾向, 基因病變
- 神經系統的獎賞機制病變
- 心理因素
- 性格、情緒及壓力控制失調
- 家庭及同輩影響
- 社會結構及價值觀
- 精神病 (情緒病等)

愉快獎賞路徑

Pleasure Reward Pathway



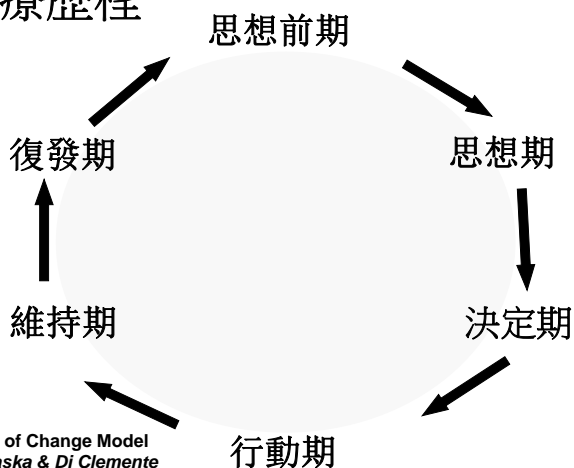
癮好治療目標

- 了解潛在原因
- 激發改變的動機
- 處理脫癮徵狀
- 控制癮好行為, 思想及衝動
- 預防復發

癮好治療方式

- 心理治療
 - 心理分析
 - 認知行為治療
 - 家庭治療
 - 小組集會治療 (如賭徒無名會)
- 藥物治療
- 其它 (如法律援助; 職訓; 財務重整; 兒童托管; 房屋暫住等)

治療歷程



Stages of Change Model
Prochaska & Di Clemente

預防癮好策略

1. 減低社會癮好風氣
2. 增強癮好及其禍害的認識
3. 提高防癮意識
4. 正確價值觀
5. 建立健康生活模式
6. 建立健康朋友圈
7. 增強解決困難能力
8. 有效情緒管理