



No.46  
2018年1月



## 飲食偏執

# 目錄

頁數	類別	副標題	正文標題
1	封面	N/A	封面
2	封面 內頁	N/A	編者的話 目錄 編輯團隊
3-5	ED 預告	N/A	HEDA 動向
6-10	ED 專題	N/A	飲食偏執
11-12	ED 投稿	同路人心聲	尋找快樂之門的旅程
13-16	ED 投稿	治療師心聲	Eating Disorders ~ Not Just an Eating Problem
17	ED 信箱	營養師信箱	輕斷食的初認知
18-19	ED 推介	有營養意	三文魚芝士栗子粟米薯蓉
20-21	ED 推介	活動推介	在遊戲中感受你
22-25	ED 情報	新聞速遞	九型人格 Enneagram- 性格類型 (上篇)
26-27	ED 寫意	寫意空間	如何從社交網絡平台獲取康復資訊
28-31	ED 花絮	活動花絮	趣 Blog Blog
32	ED 紀事	N/A	新力軍揮手區
33-34	ED 紀事	N/A	活動一覽
35	N/A	N/A	入會表格 + 捐款表格
36	N/A	N/A	封底

## 編者的話 文:Grace

聖誕節剛過，新春佳節又即將來到了。編者在此祝願大家與親友共渡美好的時光！過節對某些人來說是件興奮不過的事情，有食物佳餚贈慶，有不同的活動來消遣時間。過節對某些人來說卻可能是一種壓力。每逢佳節，編者總有幾個女性朋友圍在一起討論節日期間吃了多少食物的話題，又討論一下過完節努力減磅的方法。你有遇過類似的情況嗎？或是你有相關的念頭嗎？

說起減磅，我知道有一些朋友崇尚「健康飲食」的態度，以達至身材均稱或健康至上為目標。可是，胡亂跟從坊間的一些飲食方式，其實可能會令我們迷迷糊糊地由健康走向不健康。今期專題帶我們深入探討不同的飲食潮流，讓我們了解「健康」背後的真相。



如想接收更多 HEDA 精彩資訊，請即登上 Facebook「讚好」我們的專頁！



### 香港進食失調康復會

地址：香港上環蘇杭街  
69 號 1501-1502 室

熱線：2850 4448

傳真：2144 5179

網頁：<http://www.heda-hk.org>

電郵：[heda@heda-hk.org](mailto:heda@heda-hk.org)

© 版權所有，翻印必究。

### 編輯團隊

總編輯 陳熾婷 Grace

小組成員 李珈茵 Claudine 何美玲 Cynthia 馮巧玉 Hilda  
謝美霞 Kawaii 吳英惇 Nora 陳可生 Sandy

張金月 Shirley

馮巧玉 Hilda

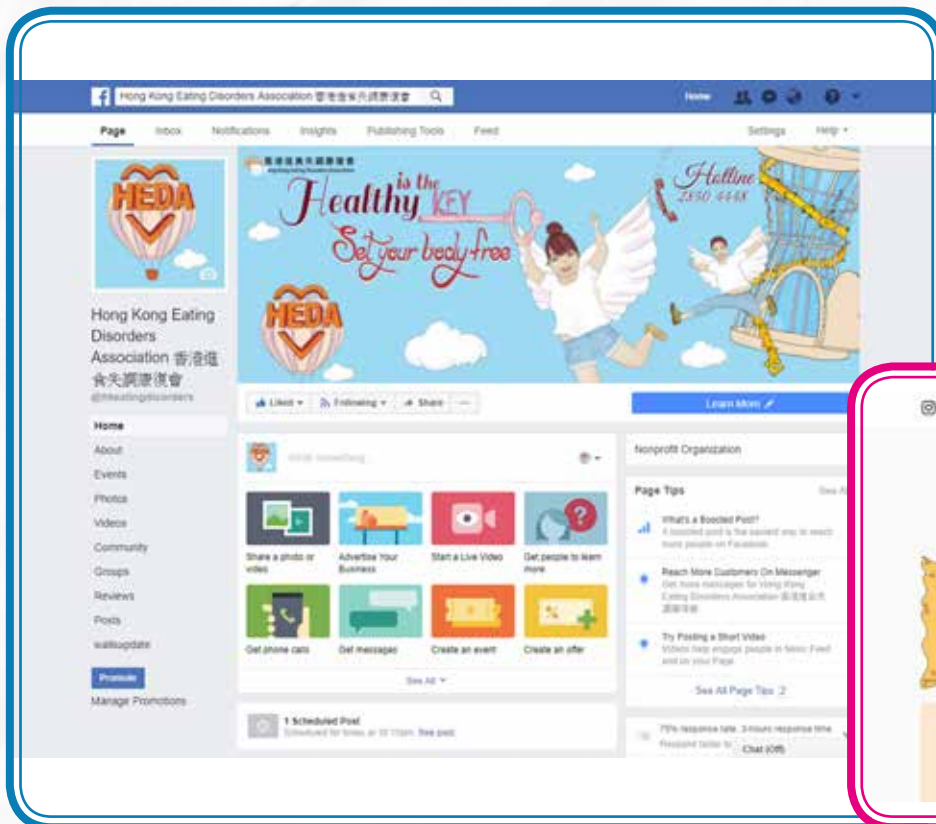
封面設計

廖詩琳 Willie

陳熾婷 Grace

# HEDA 動向

文 : Grace & Elsa



## 社交平台

Facebook 和 Instagram 已不僅是年輕玩家常用的社交平台。今時今日，不同年齡的人都緊貼潮流，善用它們來獲取最新的資訊及瀏覽朋友的近況。你知道 HEDA 也有自己的 Facebook 和 Instagram 帳戶嗎？之前不知道？不要緊！HEDA 在這幾個月來在群組內作了很多的更新，將更多有關進食失調症的資訊及話題、最新活動及正面思想的貼圖上載與大家分享。馬上 Like 我們的 Facebook (hkeatingdisorders) 及 follow 我們的 Instagram (setyourbodyfreehk) 專頁，做個醒目的媒體用家！

## 會訊意見

感謝各位一直以來對 HEDA 會訊的支持。HEDA 至今已發行了 46 期，涵蓋的內容都是以不同的主題連繫著進食失調症，同時亦會分享各類型的資訊，並定時分享一下 HEDA 的近況。為了更豐富會訊的內容，本會現正進行一項問卷調查，以了解會員對會訊的意見。

是次問卷調查設有抽獎環節，我們將在完成問卷的參與者中抽出 5 位幸運兒，送予 \$50 現金券。由於上年 12 月期間未有太多的參與者，故活動會延續至 2 月尾才結束。得獎者將會於 3 月初收到本會的電郵通知，敬請留意。

你的寶貴意見對我們來說十分重要。請於 2 月 28 日前，前往 <https://goo.gl/forms/Q3BLzg9Q5r5o8flr1> 填妥問卷。如有疑問，請致電 21445757 或電郵至 [gracechan@heda-hk.org](mailto:gracechan@heda-hk.org) 與陳小姐 (Grace) 聯絡。



## 照顧者聚會 (家長組)

每月一次的聚會，讓照顧者交流經驗，了解在治療及進食範疇以外，患者在成長及生活上的其他需要，從而支持子女康復。歡迎各位新舊家長報名出席。

日期：2018年1月6日、2月3日、3月3日、4月7日 (每月首個星期六)

時間：3-5pm

地點：本會上環會址

對象：進食失調症患者的家長或同住之照顧者 (患者不宜參加)

費用：全免 (參加者必須是會員，可於出席當日即時辦理入會手續)

報名：請電 31068472 向黎小姐 (Elsa) 登記

## 同路人聚會：贊賞計劃

贊賞，不再由其他人而來！我們希望透過贊賞計劃，鼓勵同路人開放自己、認識自己、欣賞自己。透過不同的活動形式，給自己一個「贊」的力量，加強 Power 去擺脫食物及體重的纏繞。

對象：1. 患者 / 康復者 (16 歲以上、身體狀況穩定、男女均可)

2. 必須是本會會員

內容：每個贊賞計劃的活動內容不同，請參考以下活動詳情。

報名：請電 31068472 聯絡黎小姐 (Elsa)

出入平安

## 興趣班：手寫版賀年揮春

迎接戊戌狗年，大家除了關注新年運程之外，更可以實際行動，參加應節活動，為新的一年做好準備！印刷揮春感覺是千篇一律，想來個手寫版，家裡卻沒有文房四寶？！新年將至，我們約好了熱愛書法的會員 Sanny，由她介紹正確的握筆及運筆方法；只要用心，大家都可以想寫出一張獨一無二、別具風格的賀年揮春 (包括橫幅、直幅及方形)。

日期：2018年2月8日 (星期四)

時間：7:30-9pm

地點：HEDA

費用：\$30/位

備註：照顧者 / 患者會員優先報名

萬事勝意



## 贊賞計劃一 日式藍染DIY

是次是一個植物染的活動，所用的染料及作品全是天然材料，包括日本藍染染劑、純天然布料 Tote Bag 或絲棉頸巾。讓大家一起以另類形式去親親大自然。

日期：2017年2月23日(星期五)

時間：7-9pm

地點：荔枝角區手作工房

費用：\$140 袋 / \$170 巾 (只可選一款)



## 贊賞計劃——皮革証件套班

學習皮革工藝的剪、揀、縫基本技巧後，再花點心思 Mix & Match，一個精美的雙色掛頸証件套就會在你手上誕生。完全獨家製作，好有「皮」氣嘅你切勿錯過！

日期：2017年4月27日(星期五)

時間：7-9:30pm

地點：本會上環會址

費用：\$120 / 全日制學生 \$80

學員可選擇  
製作單色或  
拼色作品

如對以上興趣活動有查詢 / 報名，請致電 31068472 與黎小姐 (Elsa) 聯絡。

## 「健康飲食」

是近年來一個熱門的話題，原因之一當然是人們愈來愈來注重健康，而且資訊發達，很容易獲得不同飲食派別的資料，但如果太痴迷「健康飲食」，可能會患上一種叫健康食品癡迷症 (Orthorexia Nervosa) 的強迫症。

患者通常會執著於一種理想化的飲食，高度追求和控制食物的質量和純度，擔心吃得不健康或者不乾淨，以至於產生焦慮或者恐懼的情緒，最終影響到身體健康和日常生活 (洪嘉鎂，2017)。

這世代，以健康飲食之名出現的新產品和新潮流越來越多。對於素食、有機、

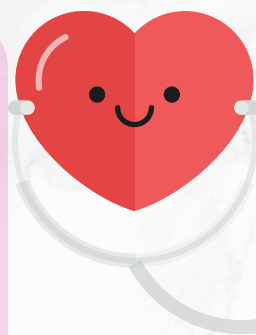
gluten-free，我們是否真的了解？飲食新潮流是否一個明智的選擇的確值得我們三思，例如高油、高鹽、高糖的食物不太健康，澱粉質含高熱量，是否應該完全戒掉？如果戒掉了又會否令我們缺乏某些營養素？今期讓我們來探索一下！

健康食品癡迷症 (Orthorexia Nervosa / Orthorexia) 這種病症最早期是在 1997 年由史蒂文·布拉特曼博士定義的，指人們因過度追求健康飲食而表現出極端的飲食失調 (洪嘉鎂，2017)。他們過度執著，忽略基本營養，最後導致營養不良或身心不平衡。健康食品癡迷症被世界衛生組織定義為一種新的飲食失調症，目前全球大約有 28% 的人口患上此病，40 歲以上婦女更易患此病 (壹讀，2016)。

健康食品癡迷症與厭食症不同，前者痴迷於「食得健康」，後者痴迷於「體重/美」。但兩者同樣是一種過度的偏執也同樣對患者身心帶來影響。患者除營養不足外，日常社交更受影響。

台灣中華科技大學餐飲系副教授王鳳英指出 (人間福報，2016)，外國曾有案例，一名健康成人追求低鹽生活，強力規定自己每日食鹽不超過三公克，長期下來生活不開心、積極度降低、行動力也變差，影響心理和情緒。台灣自己也有不少案例，衛福部台東醫院院長祝年豐說，有些病人為了吃得健康，刻意增加某些食物的份量。如堅果每日一份應約一湯匙，卻有人長期吃逾一碗的量，結果尿酸過高；黑木耳被視為養生食物，但吃多可能引起便秘 (魏忻忻、吳佩玲、馮士齡、吳懿雯，2016)。

史蒂文·布拉特曼博士有個「Bratman Orthorexia Self-Test」(Bratman, 2017)。如果你對以下任何一個問題答「是」，你也可能是健康食品癡迷症的潛在患者。



## 一. 健康食品癡迷症 Orthorexia Nervosa

1. 我花很多時間思考，選擇和準備健康的食物。它干擾了我生活中的其他方面，如愛情、創造力、家庭、友誼、工作和學業。
2. 當我吃任何我覺得不健康的食物時，我會感到焦慮，內疚或不潔；即使靠近這樣的食物也會使我感到不安。我也會不自覺地批判吃這些食物的人。
3. 我的幸福、快樂、安全和自尊等個人感覺，完全建基於我所吃的食物是否純正和正確。
4. 在特別的場合，比如婚禮和家人或朋友一起吃飯時，有時我想放鬆自己對食物的規則，但我發現我不能。(注意：此項不適用於因健康狀況以對飲食作出的規則。)
5. 隨著時間的推移，我漸漸在我的「可食用食物清單」中消除更多的食物，並擴大了我對食物的規則。有時，我更在已有的信念上加上其他的食物理論。
6. 遵循我的健康飲食理論，我的體重減少到一個比大多數人覺得我該有的體重還低，或者造成了其他營養不良症狀，如脫髮、月經失調或皮膚問題。



# 那對「健康飲食」， 我們應該抱持甚麼態度呢？

## 二. 食素的迷思



圖片來源 : <https://www.flickr.com>

不少人認為素食比較健康，又或有素食可以減肥的說法，例如「肉類熱量高最好少吃」、「蔬菜和水果熱量低，多吃無礙」。不可否認的是，研究告訴我們含有大量高纖蔬果的飲食能夠降低心血管疾病、糖尿病，甚至癌症的發生率（史考特，2016）。素食的確是有它的地位，但素菜健康與否，也要視乎烹調的方法和吃得是否均衡。

市面上不少齋菜館的素食物，如羅漢齋及齋鹵味等，由於缺少了肉類的鮮味，所以會使用較多油份或調味料包括鹽、味精和糖來代替肉味。事實上這會容易增加脂肪和鹽份的吸收，從而影響健康。

此外，素食也要講求均衡。蛋白質的最小單位就是胺基酸。這些胺基酸有部份是我們人體自己可以合成的，稱為非必需胺基酸。有些則是人體無法自行合成，而必須透過食物攝取而來的，稱為必需胺基酸（成人所需必需胺基酸有 8 種，對於成長中的孩童則需要

10 種必需胺基酸）。若吃素食沒有注意蛋白質間的搭配與互補的話，很容易無法攝取足量的優質蛋白質，影響生理機能的運轉，甚至我們的新陳代謝。本會註冊營養師何嘉慧表示，素食者，尤其是全素食者一般都比較容易缺乏維他命 B12、鈣質、維他命 D、鋅、鐵、碘和奧米加 3 脂肪酸。可從豆類食物和豆腐攝取鐵、鈣和鋅，再加上一杯維他命 C 高的果汁如橙汁或奇異果汁，可幫助攝取鐵；堅果如核桃、亞麻子、杏仁含豐富的鐵、鈣質、奧米加 3 脂肪酸等；紫菜含豐富的碘，至於維他命 D 的話，可能要透過曬太陽來攝取。由於市面上含有維他命 B12 的食物比較少，所以人們唯有靠進食補充劑來攝取。

筆者接觸過不少飲食失調症患者，以素食者為名或比喻，只鐘情青菜，其實這是個誤解。真正的素食者除份量足夠外，也食得均衡，更不時加進堅果等優質蛋白質。

因此，無論素食與否，最重要是合適的烹調方法和均衡飲食。

# 飲食偏執

文：  
Cynthia  
& Hilda

## 三. 有機食物是否一定好？

任何食物，但凡貼上「有機」標籤，即時升價十倍，而且強調「天然」、「健康」、「無添加」等語句，令很多人潛移默化覺得有機食物就是好。其實大家有否想過有機食物的營養價值是否真的比無機好？吃有機食物就等於最健康？

首先，何謂有機食物？註冊營養師尹耀林表示 (Rachel L, 2012)，稱得上為有機食物，必須符合三個定義。一是農作物在種植及生產過程中，必須杜絕任何化學肥料、農藥、殺蟲劑、除草劑等添加劑。二是農作物必須是天然種植，沒有任何基因改造。三是加工過程中，必須沒有添加任何化學物質，包括防腐劑及人造色素等。

2012 年史丹佛大學的一篇研究整理了從 1966 到 2011 年間所有找得到的所有論文，比較有機農產品的農藥殘留、污染和營養成份，結果發現大多數營養成份都沒有任何顯著差異 (葉多涵, 2014)。雖然一般生產方式會有較高的農藥，但是仍保持在安全標準下，也就是說不會對人體產生不良影響。整體而言，有機食品 and 一般食品的成份差異微乎其微。斯坦福大學健康政策中心 (Stanford University's Centre for Health Policy) 曾將有機及傳統食物進行對比，當中發現沒有可信的證據能證明有機食物更有營養 (Telegraph, 2016)。

有機食品比較環保嗎？2012 年發表在 Nature 的一篇綜整研究 (Seufert, Ramankutty & Foley, 2012)，發現有機食品的產量在大多數情況下都比一般生產方式低，大多數情況下有機耕作的產量比一般生產方式低了 26~34%。這表示有機食品需要近 1.5 倍的農地面積才能產生同樣多的食物。現在地球的土地有 36% 是用在農業，如果要再加上 18%，那表示我們必須把僅存的 30% 森林砍掉超過一半，或是全部改吃素把牧場轉成農田。

總括而言，有機食物的營養價值不見得比無機好。此外，由於農作物收成較少，若要和傳統農場有同樣產量，就需要更多的土地。如是者，有機食品亦會排放幾乎相同的溫室氣體，甚至更多的含氮氧化物、氨和酸等。

## 四. Gluten Free (無麩質)

「保健」新話題，近期莫過於 Gluten-free 飲食法。Gluten-free 即無麩質。麩質亦即我們把麵粉分為高筋、低筋所指的「筋」，是小麥、大麥和黑麥內的蛋白質。小麥主要成分是澱粉質，其次是蛋白質，約佔 12 至 14%，這些蛋白質也是做麵包或蛋糕的「筋」。做麵包要用高筋麵粉，其蛋白質含量可達 16 至 18%。以往對麩質有食物敏感的人，才需以無麩質飲食法來對治，但在好萊塢女星葛妮絲派特羅 (Gwyneth Paltrow) 等名人的推介下，過去五、六年間在美國漸漸成為不少民眾躍躍欲試的流行飲食風潮，有人認為這是減肥新方法，甚至有人相信可以治療自閉症。這一個健康新風潮，我們該如何解讀？



圖片來源：<https://www.healthytravelblog.com/>

圖片來源：<https://www.flickr.com>



本會註冊營養師何嘉慧表示，任何聲稱可以有助減重的方法通常都會把一些我們平常會進食的食物撇除，gluten-free diet 亦不例外。大部份的零食、女孩子最喜愛的甜品或啤酒等，都可能含有 gluten，如果我們有一段時間都因為跟隨 gluten-free diet 而撇除了這些食物，是有機會減磅的。但切記，這並不是因為 gluten-free diet 令我們減磅，而是因為我們把一些高熱量的食物從飲食中撇除所致。長時間限制自己食物選擇的話，有機會導致反效果，所以我們不應麻木追隨明星所推薦的減肥法。現在亦開始有說法指，gluten-free 食物的生產商，為了從食物拿走 gluten，可能會加更多的油或糖令食物的味道不受影響，所以長期進食 gluten-free 的食物，有機會令人增磅，效果的而且確是因人而以。

另外，gluten-free diet 由於把含有豐富膳食纖維的食物如小麥、大麥與黑麥都撇除，令身體可吸收的膳食纖維大大減少，有機會影響腸道健康。Gluten-free diet 內的食物含維他命 B、維他命 D、葉酸、鈣、鐵、鎂等都比較低，跟從此飲食方法的人士可能要靠補充劑以確保不會缺乏這些維生素。

營養專家華倫 (Rachel Meltzer Warren) 也指出 (顏伶如, 2012)，無麩質飲食法可能導致某些維生素缺乏。無麩質食品的維他命 B、維他命 D、鈣、鐵、鋅、鎂以及纖維等含量通常都比較低，長期使用可能會造成這些營養素嚴重缺乏，不當食用恐招致反效果。在熱量方面，如果比較同樣類別食品的熱量高低，無麩質版本的食品卡路里通常較高。

Gluten-free 只是一個例子，其實每一種食物都有他存在的價值，如非本身身體問題無故戒吃可能引來反效果。像油一樣，人們把它說得十惡不赦，但如果身體沒了油份，不單是皮膚乾巴巴的，而且還減低表皮抵抗光線、細菌與化學物質的能力！試問一個皮膚乾巴巴的人，還是健康、還是美嗎？

圖片來源 : <https://www.youtube.com/watch?v=5Ua-WVg1SsA>



## 五. 飲食 新潮流

前陣子在 Facebook 上看到一條笑片—‘This Is Why Eating Healthy Is Hard (Time Travel Dietician)’。影片講到一個營養師能回到過去，告知人們最新研究顯示甚麼能吃甚麼不應吃，想要拯救世人。營養師第一次來到過去，極力阻撓人們吃蛋，並新訴說「要健康，不能吃膽固醇」。人們便把蛋掉了。誰不知營養師不久後又回來，告知原來多年後的新研究顯示，膽固醇也有分好和壞，而蛋的膽固醇是被定為好的。如是者他來回時空多次。一時說不要吃的東西，原來到最後根本沒問題 (人們開始反白眼)。

影片笑料一則，但帶出了飲食潮流有時真的像過山車一樣。故事雖以營養師作主角，但其實他代表的是那些飲食潮流。如這一期大家都在討論膽固醇，下一期到澱粉質，而最新的又到無麩質等。這些道聽途說的潮流有時被下一個說法湮沒。如果大家對它們都不作思考也不考慮自己本身的身體情況，盲目跟隨，那對自己真的好嗎？那倒不如吃得均衡更自在。

## 結論

健康在這個世代已成為一大賣點。吃得有機吃得綠，成為一種生活態度。但在追求健康的同時，大家須對資訊作出深一層及多方面的了解。要知道那些健康聲明是不是全面的，更要知道那些食物對自己本身的體質是否合適。

吃得健康沒有不對，但矯枉過正便是問題。每一種食物都有它存在的價值，分辨得太清可引來反效果。同時，人們吃飯並不是僅僅是為了營養，吃自己喜歡的食物可讓人心理愉悅，也是與人溝通的重要平台。如果我們一味追求健康食品，就會造成社交障礙，甚至出現抑鬱症，嚴重影響生活質量。說到底，均衡膳食才是最好的飲食健康（壹讀，2016）。凡事都有度，再健康的東西，過量也是有害的。所以聰明的人們，你懂的！

## 參考文獻

洪嘉鎂 (2017)。別太癡迷！10 個問題測你是否患上了「健康飲食厭食症」。Knowing 新聞。取自 <http://news.knowing.asia/news/aae1e416-2441-4873-b692-608c8b272a3b>

壹讀 (2016)。怕農藥不吃葉菜！有種病叫「健康食品痴迷症」。中國網。取自 <https://read01.com/zh-hk/Pk30dD.html#.Wi3ISEqWbcs>

葉多涵 (2014)。有機食物沒有比較好！。PanSci 乏科學。取自 <http://pansci.asia/archives/69401>

顏伶如 (2012)。Gluten-free 不含麩質食品蔚為風潮。全球中央。取自 <http://www.cna.com.tw/topic/newsworld/17-1/201209130059-1.aspx>

魏忻忻、吳佩玲、馮士齡、吳懿雯 (2016)。堅持低鹽少油多蔬菜竟吃出一堆毛病。聯合報。取自 [http://a.udn.com/focus/2016/10/10/25061/index.html?from=udn-referralnews\\_ch2artbottom](http://a.udn.com/focus/2016/10/10/25061/index.html?from=udn-referralnews_ch2artbottom)

Bratman, S. (2017). The Authorized Bratman Orthorexia Self-Test. Retrieved from <http://www.orthorexia.com/the-authorized-bratman-orthorexia-self-test/>

Rachel L (2012)。有機 = 好？。昔日太陽。取自 [http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20120509/00484\\_004.html](http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20120509/00484_004.html)

Seufert, V. Ramankutty, N. Foley, J. A. (2012). Comparing the yields of organic and conventional agriculture. National Library of Medicine, 485(7397), 229—32



### 「請勿打擾之門」

已經有差不多三年的時間沒有踏足 HEDA 這個地方，在機緣巧合下看到一個關於自我探索的小組活動，便報名參加了，想不到這次活動讓我留下深刻的印象，亦能對自己多了一點反思，給了我一些力量走下去。

這個《任意門卡分享》活動開始時，枱上擺放了數十張卡，卡上全都是不同的門，我們需挑選其中一張能代表自己現況的「門卡」，然後分享。在挑選的過程中，我被其中三張「門卡」吸引著，因為這三張卡正正代表了我這幾年來所處於的不同階段。現在讓我來運用這三張門卡來分享一下我對自己的發現和反思。

大概在兩年多前，我的身體開始出現一些複雜的問題，例如：晚上會常常突然頭部劇痛多個小時、身體會在行走時突然失去平衡力、身體的協調出現障礙等。這些問題除了很影響我的生活外，亦因為尋找過很多醫生也找不到原因，讓我感到很無助和絕望，情緒受到很大的影響，進食的問題也嚴重了。結果，我的身體、情緒、進食失調這三個問題不停地互相影響，問題愈來愈嚴重。當時我也面對不到這樣的自己，亦不懂怎樣解決，對任何醫生也失去信心，所以選擇了以逃避的方式去面對。

就像這張門卡上「請勿打擾」的門牌一樣，我把自己封閉起來，不想與他人接觸，更不敢走出來去面對這個困境。還記得當時的自己每晚八時半便關了房門「閉關」，甚少出席社交活動，就連跟家人的交流也很少。但每晚我自己卻在房內被恐懼、絕望、內疚等情緒困擾著，有時更會頭部劇痛發作，幾乎沒有一個晚上能安睡。就這樣，我把自己「困起來」差不多兩年了。

## 「走廊上不同的門」

我的身體和情緒在被自己「放棄」兩年後，已經面臨很大危機。加上我長期營養不足，結果在大概半年前，身體的情況急劇下跌，常常進出醫院，不能勝任原有的工作；情緒亦愈來愈差，每天清晨會躺在床上不停哭泣，不敢面對每一天。最終有一次，我整個人支撐不住了，突然失去平衡跌了落很多級樓梯，腦部受到震盪，需要休息一段時間。還記得那一刻的自己是徹底地絕望，因為接受不到自己要放棄工作。即使連走路，我也需要用拐杖輔助，並對於自己的將來感到極度驚恐。無論在工作、身體和經濟等事情，我也十分擔心。當時我只常用「廢物」來形容自己。

這段休息期間，我的狀態便像「走廊上不同的門」這個情境。這張門卡上有很多不同的門在走廊。對我來說這些門其實是代表不同的出路，而我當時就是站在走廊上迷失了，因為我不知開哪一道門才是正確、不知前路可以怎樣走下去。



## 「自己雙手開啟的門」

雖然，這段休息時間的初期讓我感到十分痛苦，但這些極度痛苦的時間卻讓我反思了很多。或許真的是太痛苦了，有一天我突然決定要去嘗試不同的方法，希望能擺脫這種生不如死的狀態，例如：嘗試用 freelance 模式工作、多點接觸大自然、參加一些簡單的義工服務，還有進食一直不敢吃的醫生處方維他命補充劑等，希望可以給予自己多些不同的機會去找出路活下去。

就像這張圖卡一樣，我決定要去親手打開那些門看看。如果開門後發現是適合自己的，便繼續走下去；如不適合自己的，便找另一個門。然而，大前題就是要先走出把自己困著的那個「房間」，我才能讓自己有多一點出路。我深深體會到當自己決定了要去嘗試不同的事物時，真的沒有想像中的那麼絕望。

在開啟門後... 縱使最後也不知哪一個門會是最適合自己，但如活動中我所畫的那幅圖畫，我相信這個女孩只要一直不放棄，即使在大雨雷暴下，也能為自己拿著大雨傘和拐杖，一步一步地走下去。因為終有一天她會找到屬於自己的出路，然後見到美麗的彩虹。

請注意：我們日後會再進行《任意門卡》的分享活動，記住留意 Facebook / email 的宣傳啊！

# Eating Disorders ~ Not Just an Eating Problem

Author: Dr. Michelle Chan Wing Yee



Recently, I have seen several adolescents suffering from severe eating disorders. All were suffered from anorexia nervosa and required immediate hospitalization. Both girls, at their late teens, were emaciated, with only 26-28 kg. They were both on the verge of dying. However, they were still rigid and struggled a lot with eating. Their parents were so desperate and yet, still tried very hard seeking treatment for their physically-at-risk daughters. Patients with eating disorders are facing not merely an eating problem, but also complicated underlying psychological issues.

According to the Diagnostic and Statistical Manual – Fifth Edition (DSM-5) (APA, 2013), Eating Disorders include the following categories:

- 1 Anorexia Nervosa (Restrictive type/Binge-eating or purging type)
- 2 Bulimia Nervosa
- 3 Binge-Eating Disorder
- 4 Other Specified Feeding or Eating Disorder

## Prevalence of Anorexia Nervosa

Among the above types of eating disorders, the prevalence rate of Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa is 0.4% and 1-1.5% respectively (APA, 2013). In Hong Kong, there is no epidemiology study on eating disorders; therefore no actual statistics has been obtained so far. Eating disorders are less common in males than in females. The female-to-male ratio is approximately 10:1 among clinical populations (APA, 2013).

Anorexia Nervosa can be a life-threatening disorder as it may lead to severe medical complications, e.g. sinus bradycardia, hypokalemia, hypothermia and lethargy. Among young female patients, the crude mortality rate of

anorexia nervosa is 5% per decade, higher than that of Bulimia Nervosa, i.e. 2% (APA, 2013). Major causes of death are medical complications associated with the disorder itself or from suicide.

Bipolar affective disorders, major depressive disorders and anxiety disorders are commonly co-occurring mood disorders among patients with anorexia nervosa (APA, 2013). Obsessive compulsive symptoms are found in some patients with anorexia nervosa, especially those with restrictive type (Fahy, 1991). For the binge-eating / purging type, alcohol or substance use problems may be the comorbid issues in these patients (Dawe & Loxton, 2004).

## Three Essential Features of Anorexia Nervosa (APA, 2013)

1. Persistent energy intake restriction
2. Intense fear of gaining weight or of becoming fat, or persistent behavior that interferes with weight gain
3. A disturbance in self-perceived weight or shape

We often consider the Body-Mass Index (BMI) as one of the benchmarks to assess the level of severity in eating disorders, however, for children & adolescents, we also take into account whether they meet their expected growth trajectory (APA, 2013).

### Presentations of patients suffering from Anorexia Nervosa

Behaviorally, the onset of eating disorders often begins with dieting. The patients have very critical evaluation of their body size and or body weight. They weigh themselves frequently, measure their body parts obsessively and check their body size repeatedly in the mirror. They do excessive physical exercises to accelerate weight loss. Some of them use medication, e.g. laxatives, diuretics, to help them "maintaining" their body weight (Fairburn, 2003). One may think that patients with anorexia nervosa do not like eating. On the contrary, they love food and are preoccupied with thoughts of food very often. They collect recipes and hoard food. They like to cook for other people and enjoy seeing people eating.

Psychologically, they overly restrain their emotional expression. They have intense fear of becoming fat, and cannot be alleviated even by weight loss. They are anxious about having calorie intake beyond their plan, which is often very rigid. They calculate calories or even weigh every

piece of food before eating, so as to ensure that they eat "adequate amount" of food within their plan. Some of the patients also exhibit impulse control problem, especially those patients with binge-eating/purging type of anorexia nervosa (Dawe & Loxton, 2004). They are more likely to abuse alcohol and other drugs. Some may even involve in theft due to their impulsivity. As said, most are comorbid with other psychological disorders, such as anxiety, depressive mood and obsessive symptoms (Swift et al., 1986).

Physiologically, patients suffering from anorexia nervosa, especially those involve the use of purging to control the amount of food intake, likely suffer from physiological disturbances, including vital sign abnormalities, erosion of dental enamel, electrolyte imbalance, loss of bone mineral density, hair loss and amenorrhea (Fairburn, 2003). They have difficulties maintaining a body weight hitting a minimal normal for age, sex, developmental trajectory, and physical health. Most of them do not recognize serious medical implications of their malnourished state, until they are brought to medical professionals by their family members. Therefore, I often receive referrals from physicians, cardiologists, gynecologists, endocrinologists, and paediatricians.

# Factors leading to Anorexia Nervosa



Causes of Eating Disorders are multi-factorial, not solely caused by personal factors (intentional weight reduction), but also affected by complicated socio-psychological factors.

Anorexia Nervosa commonly begins during adolescence or young adults, with peak of onset at the age between 16 and 20, coincide with their developmental task of identity formation (Erikson, 1959, 1968). Adolescents with fragile self-esteem, perfectionistic and socially desirable trait will likely fall into the trap of seeking social cognition and approval to establish their own “selves”. Emotionally, people with anxious-prone and obsessive-compulsive trait, poor mood regulation, low frustration tolerance, as well as fragile to boredom and loneliness are also at risk of developing into eating disorders (Fairburn, 1999).

Cognitively, people with anorexia nervosa have relentless pursuit of thinness (Fairburn, 2003). Their thinking styles are mostly rigid, egocentric and dichotomous. They often reason by their emotion and distorted perception, especially in self-evaluation and social comparison. They are lack of insight to their problems, and have distorted views on their body weight and shape, either feeling globally overweight or concern certain body parts, e.g. thigh or tummy, which in turn maintain their eating disorders (Fairburn, 1999).

Research studies showed that biological predisposition and family dynamics are also factors precipitating the development of eating disorders among adolescents and young adults. Genetically, there is an increased risk of anorexia nervosa among first-degree biological relatives of individuals with the disorder (Fairburn & Harrison, 2003; Bulik et al., 2006). Besides, there is also an association between mood disorders and eating disorders among first-degree biological relatives of individuals with the disorder (Swift et al., 1986).

In terms of family dynamic, young adolescents and adults, with autonomy and separation issues at their developmental stage (Erikson, 1968), facing the dilemma of “growing up” and “independent” issues. They expect themselves to be independent at their developmental stage; however, they are anxious about leaving their parents’ safety zone and couldn’t move forward without their approval and recognition. Adolescents and young adults who are raised in families with protective parenting may experience crisis of establishing their own identities in this dilemma and perceived lack of control, or being controlled (Williams, et al., 2011). Control issue is the core psychopathology of eating disorders. The balance between over-control and under-control is lost in these patients (Fairburn, 1999). Some patients found “eating or not eating” as the most accessible way to get control in lives and the outcome is instant, i.e. weight control. However, the issue of control is not merely an internal struggle, but also an external one, with their parents and caregivers over the dining table (Minuchin et al., 2009).



One should not overlook the influence of social and cultural norm, that exert great forces onto some adolescents who are vulnerable to avocation of thinness and become “fat phobia”. Adolescents, at their developmental stage, are fragile to media influences (Fairburn, 2003). The concept of “thinness equals to success or happiness” inevitably drive some girls to engage in dieting, purging, excessive physical exercises and even starving themselves, and eventually become victims of eating disorders. These media standards of the ideal are difficult or even impossible to achieve, however, under social comparison, adolescent girls fall into the trap of “achievement” and “building self-confidence”.

Walking with patients suffering from eating disorders is by no means an easy task. Apart from struggling with their rigidity and distorted views of self-evaluations, working with their parents is also an essential part of the treatment. For those severely underweight patients, weight restoration is the first goal to achieve. Psychological intervention targeted on rebuilding positive concept of eating and self-evaluation; restructuring distorted thinking style; restoring adequate behavioral pattern; as well as re-establishing adaptive family interaction are essential to bring about recovery to patients suffering from eating disorders.

Retrieve of article:

Michelle, C. (2016). Eating Disorders ~ Not Just an Eating Problem. Retrieved from <http://drmichellechan.com/articleDetail.php?lang=en&id=8>



# 輕斷食的初認知

文：Willie

Intermittent



Fasting

有位朋友最近跟我分享了一篇關於正在矽谷興起的飲食法，他們每週裡有 5 天正常進食，另外 2 天限制吸收大約 500 卡路里。Evernote 前總裁 Phil Libin 親身嘗試 8 個月後，不單瘦下 90 磅，情緒、專注力及生產力都提升了。這種間歇進食的方法名為輕斷食 (Intermittent fasting)，大致分為兩種。第一種是週期性的，即是剛剛提到的 5 天正常進食，另外 2 天限制吸收。另一種是每日進行的，即一天裡限制 8 小時內進食，另外 16 小時禁食。



第一，讓我們重新認識飢餓感。睡眠不足或壓力太力，會影響身體分泌一種叫做瘦素 (Leptin) 的賀爾蒙。當瘦素水平太低，會令我們的食慾增加。所以有時候當我們感到肚餓時，未必是身體真的需要食物。斷食其中一個好處就是讓我們分辨到，到底是腦袋覺得肚餓，還是身體真的需要，這對我們控制熱量吸收很重要。



第二，斷食可以改善身體對胰島素的反應。當我們進食後，身體會釋放胰島素去吸收食物中的葡萄糖，來製造能量。都市人飲食大多都不定時，有時候進食份量很少，然後在應酬或節日期間卻大吃大喝，又因為缺乏運動而令體脂上升。這些因素都會令我們的身體對胰島素的敏感度減低。身體如果對胰島素的反應減慢，血液的糖份會增加，不但誘發糖尿病，亦會增加其他慢性疾病如心血管病變的風險。



第三，促進身體燃燒脂肪，這亦是很多人追隨這個飲食模式的原因。在斷食期間，身體會利用儲存在身體內的能量來維持新陳代謝及日常運動，脂肪就是我們身體最大的能量儲備。

除了以上提及的效果，輕斷食還有以下的好處。



輕斷食是近年被推崇的一種飲食模式，營養學家仍然期待未來 5 至 10 有更多的研究去證明它的好處。而患有低血糖或糖尿病的朋友，在斷食期間可能會出現低血糖而引致頭暈不適。外國的一位營養學家在親身嘗試斷食後，建議在正常飲食的日子，依然要堅持健康飲食的原則，因為斷食並不是用來補償不節制的飲食或暴飲暴食。在輕斷食沒有出現之前，以下的大原則，

仍然為很多人帶來健康的身體，例如均衡飲食，多吃新鮮食物，減少進食精製食物；恆常運動，每星期進行高中低強度的運動；遠離煙酒；保持充足的睡眠；調整自己的壓力等等。所以我們先不要著急去追捧某一種飲食模式，假如覺得輕斷食可以幫助改善體質，緊記要循序漸進，讓身體慢慢去適應。

參考文章：

AMBRE (2017)。矽谷斷食潮：斷食如何駭進你的身體。取自 <http://www.cup.com.hk/2017/09/08/the-techies-who-start-fasting/>  
Berardi, J. M., Dixon, K. S., Green, N. (2011). Experiments with Intermittent Fasting. Precision Nutrition Inc. Retrieved from <https://www.precisionnutrition.com/experiments-intermittent-fasting>

# 三文魚芝士 栗子粟米薯蓉

文  
寶習學生  
Janice

(Smoked Salmon and Chestnut mashed Potato)



現今的香港人都追求健康又美味的食物，但是外出吃飯可選擇的食物卻比較多油多鹽。為了自己的健康，大家不妨偶爾親自下廚。薯蓉類的食物非常普遍，而且較為健康，老少咸宜。今天我介紹這道三文魚芝士栗子粟米薯蓉，不但健康，而且方便製作。大家不需要太多的工具也能輕易地完成這一道美食。

材料 (1 人份)	份量
薯仔	2 個
煙三文魚	30 克
粟米	4 茶匙
低脂芝士	2 片
已開殼栗子	5 粒
鹽	1/4 茶匙
黑胡椒	1/4 茶匙

# 製作方法



1. 將薯仔和栗子焗熟大約 20-25 分鐘。
2. 把薯仔皮撕去後壓成薯蓉，並把栗子壓成小塊。
3. 將煙三文魚切碎備用。
4. 將薯蓉、三文魚、栗子、粟米、鹽和黑胡椒攪拌均勻。
5. 把混合了的材料放進微波爐碗，並在其表面放上芝士。
6. 放進微波爐叮 20 秒，讓芝士溶化便可食用。

## 營養小貼士

1. 這道菜中加入了煙三文魚。由於煙三文魚已有鹹味，所以煮這道菜不需要加入太多的鹽。
2. 這道菜中含有維他命 C，是我們人體不能缺少的營養。維他命 C 能抗氧化、抗病菌並清除自由基，而且有助於膠原蛋白的形成，讓皮膚緊緻有彈性，並促進傷口的癒合，更能提高免疫力。每人每天吃 200-400mg 的維他命就足夠，上限是 2000mg。過多的維他命 C 會透過尿液排出，但長期吸收過量會引致腎結石。
3. 芝士中含有豐富的鈣質。鈣質有助牙齒、骨骼健康成長。人體每天都會流失鈣質。當血液中鈣的水平過低時，身體便會在骨骼和牙齒中抽走鈣運送到血液，以維持正常水平。骨骼和牙齒會因為失去過多的鈣而變得疏鬆、脆弱，甚至折斷。

## 營養分析 (1 人)

熱量	388Kcal
脂肪	8.85g
飽和脂肪	4.15g
鈣質	88.81 mg
維他命 C	69.67mg



# 在遊戲中感受你

文：Grace

假若你是進食失調症患者的家人，相信你不難觀察到患者的進食習慣。然而，我們並非她／他們本人，要實實在在地感受她／他們對飲食的掙扎，確實並非一件容易的事。你有想過遊戲可以幫到你更體會她／他的感受嗎？美國非牟利組織 National Eating Disorders Association 在今年 3 月中的 National Eating Disorder Awareness Week 推介了幾個有關節食及進食失調症的遊戲，令公眾對於這個比較敏感的話題多一點認識。現在就讓我來介紹兩個我比較印象深刻的遊戲給大家。（如你對進食失調症的話題相當敏感，玩後或會引發情緒不安，不宜試玩以下遊戲。）

## Consume Me

遊戲 Consume Me 的靈感，取材於來自美國的 Jenny Jiao Hsia 自己在高中時的節食經歷。Jenny 在高中時十分不滿自己的身型。為了變得瘦一點，她開始了自己的節食及瘦身生涯。她會每天寫下了一堆對自己非常嚴格的規則，如食物攝取量及運動量。如果沒有依從規則，她會懲罰自己。Jenny 之所以設計這個遊戲，是想要玩家嘗試體驗節食者對食物的掙扎，並進一步鼓勵大家不要讓自己的身型去主宰生活的一切及對自己的價值和自信。

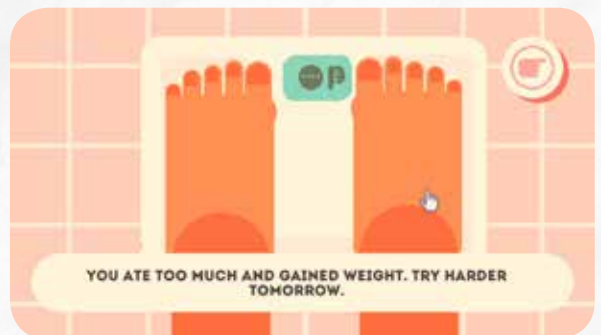
在遊戲中，玩家需要均衡主角 Jenny 的飲食，堅持嚴格鍛煉的標準，並以拼圖形式限制 Jenny 每天對卡路里的吸收。無序的飲食和極端的節食令 Jenny 很苦惱，在遊戲中我們不時可見到她不開心的樣子。

Consume Me 現在還是在測試階段，如果大家對這遊戲有興趣，不妨瀏覽以下短片，並試玩一下初階體驗版。

遊戲短片：<https://vimeo.com/190152700>

遊戲初階體驗版：[http://philome.la/q\\_dork/consume-me-twine/play](http://philome.la/q_dork/consume-me-twine/play)

遊戲初階體驗版：[http://philome.la/q\\_dork/consume-me-twine/play](http://philome.la/q_dork/consume-me-twine/play)



以下是其中一個角色 Mia 的故事片段：

‘Mia: I want you to understand... I really appreciate you sharing your insecurities with me... But the way I feel about myself... it's not just insecurity. It goes way, way deeper. I... I have an eating disorder. I mean... I used to see a therapist, and she sort of helped me understand what was going on... When everything else in my life seemed impossible... my weight was the one thing I could control. Lately, things have been better. Ever since I came to Danny's school, I've actually been... happy. But when I saw those yearbook photos, all of my old fears came flooding back. I want to be okay... but maybe I'm not.

Danny: Mia... you will be okay. We're all here for you. And if that's not enough... I mean, you mentioned a therapist... are you still seeing her?

Mia: I haven't in a while... but I think maybe it's time I started going again.’



圖片來源：<http://www.highschoolstory.com>



## High School Story

遊戲 High School Story 是一個免費的手機遊戲。它的情節是以教育內容和社會問題的探索為主。High School Story 以角色扮演的遊戲模式，讓玩家可以以自己的角色去創造個人化的校園生活，過程中並可以跟不同的預設人物互動。冒險、約會、派對以及校園生活等樣樣皆有。

High School Story 的出現，原意是要對抗網絡欺凌的行為。當時倡議運動非常成功，遊戲製作團隊 Pixelberry 於是再接再厲，於 2014 年跟美國另一間機構——美國進食失調協會 (National Eating Disorders Association) 一攜手合作。團隊在遊戲中添加了有關於進食失調的情節，目的是要解決社會上另一個重大的青少年問題——消極的身體形象。

Pixelberry 與美國進食失調協會根據一些研究案例，構思出 Mia 不健康飲食習慣的遊戲情境，並教導玩家「身體形象壓力」的原因和負面後果。因為進食失調的討論可能會觸發一些玩家的負面情緒，所以遊戲在玩家遇到相關內容之前，會先作出警告並有選擇退出遊戲的功能。另外，Pixelberry 亦在遊戲中提供相關的求助資源，以鼓勵玩家在受到遊戲情境觸動或身體形象困擾內心世界時向專業人士求助。根據 AdWeek 的數據，每周有超過 100 名玩家被此遊戲轉介至專業輔導員。

如果大家對這遊戲有興趣，可用手機下載 High School Story 這個 app，或到以下網址皆可。

Apple Store 下載：<https://itunes.apple.com/us/app/high-school-story/id631658837?mt=8>

Google Play 下載：<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pixelberrystudios.hssandroid&hl=en>

遊戲其實不單單可以令人們輕鬆或作消閒之用，將進食失調症代入當中，其實可以達到一個正面的教育及預防作用。透過以上所介紹或坊間一些相關的遊戲，我們可以令患者的家人，甚至是公眾人士從另一個角度去體驗患者在飲食上、身型上及各方面上的壓力。試一試，體驗一下，或許會為你帶來一些前所未有的想法。

# 九型人格 Enneagram 性格類型 (上篇)

講者：陳穎儀博士 文：Nora, Grace

HEDA 非常難得地邀請到臨床心理學家陳穎儀博士為我們帶來了一系列的「照顧者講座」。是次講座的主題是「九型人格—性格類型」。九型人格這個話題對大眾來說並不陌生。你知道自己在九型人格中的性格類型嗎？每個人都有屬於自己的性格類型，同一類型的人有一些共通的特徵，當然亦有人與人之間的分別。認識九型人格，不單能幫助我們增強對自我的認識，了解自己的強項與弱點，從而進行改善或拓展，另一方面亦可以增進人與人之間的良好溝通及和諧相處，讓我們更明白對方的感受。

陳博士的講座共有三節。本篇文章會先分享首兩節，並於下一期會訊(47期)內分享第三節講座「教養篇」。第一節講座名為「基礎篇」，介紹九型人格的分類、分析、變化及提升。因為我們可以輕易地在書店或圖書館搜尋到介紹九型人格的書本，所以在這裡不詳細列錄其具體內容了。第二節的講座是「關係篇」，介紹九型人格中的兩性相處之道。這主題正是我們希望深入認識和了解的。

那麼，九型人格站在進食失調症這個話題上，又能如何幫助改善患者父母之間的相處，繼而促進他們對患者在康復路上的支持呢？現在先讓我們一起簡單地重溫一下九型人格，再來看看它在進食失調症上父母之間相處的應用。

以下至右邊圖表，總結自陳博士講座之簡報。

看看右邊這幅圖片。當有個蘋果從樹上掉下來時，你會立刻有甚麼想法呢？你會怎樣做呢？在講座中，陳博士運用很多的個案實例，給我們了解不同性格的人士在面對同一件事時，都有不同的感覺、思考、反應及行為模式。陳博士提醒我們，在學習九型人格前要切記以下各點：



- 性格是無好與壞，只有健康與不健康
- 性格不能改變，但我們可以改善和拓展
- 先要剖析自己，才能夠分析、理解他人，才能知己知彼，更好地處事為人
- 別標籤、別隨意判斷、別分類、別利用作為藉口

## 九型性格裡，每種性格都有其本性 (Instinct)，包括：

- 群體 (Social)— 著重與團體、社會之間的關係
- 內聚 (Sexual)— 著重與小團體、親密摯友的關係
- 自我 (Self preservation)— 著重自我需要與保護、穩定與安全

簡而言之，在 9 種性格模式之下，加上各配搭有 3 種本性，就產生了 27 種性格特質。現在讓我們來看看不同的性格類型在健康、一般情況及不健康時的表現變化。(以下僅為簡單的性格例子)

性格類型	健康的表現	一般的表現	不健康的表現
<b>第1型 完美型</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>是非分明</li> <li>自律性高</li> <li>判斷力高</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>完美主義者</li> <li>愛批評、糾正別人</li> <li>常想嚴格控制或改變別人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不寬容、懲罰性</li> <li>自以為是，總自己對，別人錯</li> <li>愛在雞蛋裡挑骨頭</li> </ul>
<b>第2型 助人型</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>為人設想</li> <li>有高度同理心</li> <li>熱心助人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自我犧牲</li> <li>過分熱心</li> <li>渴望回報</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>操縱、強制</li> <li>常因為自己所做的事得不到認同而作出批評</li> <li>橫蠻無理</li> </ul>
<b>第3型 成就型</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>充滿自信</li> <li>精明</li> <li>成就出眾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>愛競爭、經常比較、好勝心強</li> <li>愛吹噓、自命不凡</li> <li>忽略內涵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口是心非</li> <li>愛利用別人，常覺得別人只是工具</li> <li>常想贏別人</li> </ul>
<b>第4型 自我型</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>有個性</li> <li>情感真摯</li> <li>表現自我</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>容易質疑自己</li> <li>自我價值不高者，會不信任自己，常覺不被了解</li> <li>常情緒化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>嚴重沮喪、憂鬱、遠離人群</li> <li>心情極差、自責、卑憎</li> <li>在自閉中品嚐人生悲與苦</li> </ul>
<b>第5型 思考型</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自我肯定、親切可愛</li> <li>相信自己、積極行動</li> <li>觀察力、分析力、好奇心強</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>依附權威、優柔寡斷</li> <li>表面附和、暗裡卻批評別人不是</li> <li>感情抽離，只顧分析</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>極度欠缺安全感、自卑心重</li> <li>愛誇大問題</li> <li>極度焦慮不安、逃避</li> </ul>
<b>第6型 忠誠型</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相信自己、也相信別人</li> <li>積極行動</li> <li>忠誠、值得信賴</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>害怕做決定</li> <li>依附權威</li> <li>優柔寡斷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>極度欠缺安全感</li> <li>自卑心重</li> <li>極度焦慮不安</li> </ul>
<b>第7型 活躍型</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>容易學會新事物</li> <li>容易解決問題</li> <li>外向樂觀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>能量高企</li> <li>一心多用</li> <li>油腔滑調</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>愛攻擊、辱罵別人</li> <li>愛出風頭、愛炫耀自己</li> <li>行事衝動，誇張，不切實際</li> </ul>
<b>第8型 領袖型</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>膽識、敢於冒險</li> <li>自信心強</li> <li>獨立果斷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主觀、個人主義</li> <li>常裝成有權勢，有力量的人</li> <li>遇到壓力時不懂得面對，只懂得推開</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>獨裁主義</li> <li>不聽取別人意見</li> <li>無情義</li> </ul>
<b>第9型 和平型</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心平氣和</li> <li>有耐性</li> <li>願意聆聽</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>過於服從、贊同</li> <li>倚靠別人作決定</li> <li>害怕與人有衝突</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頑固倔強</li> <li>毫無方向</li> <li>停滯不前</li> </ul>

# 九型人格 Enneagram 性格類型 (上篇)

講者：陳穎儀博士 文：Nora , Grace

## 較常見發生衝突的 1D 患者父母之性格類型

沒有一種性格類型組合的父母是天生一對的，沒有一組是完美的。要相處得好，重點還是兩者之間的相處之道。夫妻之間要了解對方的性格特徵，互相包容和接納。雙方要發展至自己性格類型健康的一面，才能達至和諧共處。然而，在進食失調症的家庭中，我們常見有一些性格類型組合的父母會經常發生衝突。這明顯是在相處中，單方或雙方發展至自己性格類型不健康的一面。這些充滿衝突的關係有機會會影響到整個家庭的融洽及與子女的關係。讓看看以下問題，了解不同組合的患者父母如何解決事情。

問題例子—患病女兒在進餐時拒絕多吃飯菜，甚至要求爸爸吃更多。(以下僅為個人意見)

組合	不健康的解決方法之例子	健康的解決方法之例子	夫妻理想的相處之道之例子
<b>完美型 (1) + 和平型 (9)</b>  * 假設妻子是完美型，而丈夫則是和平型	<p>妻子努力改善女兒在進餐方面的情况，丈夫努力配合卻覺得兩難。</p> <p>患病女兒要求爸爸吃更多的飯菜，丈夫經常都順應女兒。妻子覺得丈夫這樣做，只會令女兒有更多的藉口不吃東西，以致病情惡化。妻子因而多次在女兒面前指責丈夫的不是。</p> <p>丈夫因為個性隨和，既不想與妻子發生衝突，又不忍拒絕女兒的要求，所以兩邊走以配合雙方的意願。然而這樣的處理，一方面令他更加左右做人難，徒添壓力，另一方面亦令這個問題不斷地循環出現，讓他心裡的不滿續漸加劇。</p>	<p>妻子完美型的性格令她善於設立一些規則來處理問題。丈夫的和平型則令他較願意配合妻子。</p> <p>夫妻之間因而應該善用雙方的性格特徵來解決問題，並溝通清晰，相互合作。妻子可以鼓勵丈夫遵守夫妻之間對患病女兒所定下的一些飲食規則，如女兒發脾氣要求丈夫吃更多食物時，他應堅定自己的立場。丈夫另可以幫助妻子學習對女兒的飲食放鬆一點，並鼓勵她私底下向他表達自己的感受。</p>	<p><b>對待完美型：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 切忌用嚴苛的口吻責備他們</li><li>• 當伴侶懊惱自己做得不完善時，要鼓勵他/她把內心的怒氣表達出來</li><li>• 嘗試陪伴其抽時間去放鬆及享受一下</li></ul> <p><b>對待和平型：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 「比佢抖下」</li><li>• 伴侶應鼓勵他/她鼓起勇氣，敢於接受衝突所帶來難堪的事實</li><li>• 適當地讓他/她宣洩憤怒不滿的情緒</li><li>• 接納她/他的「慢半拍」和「隨心/意」，鼓勵她/他訂立目標及把事情按輕重緩急安排處理</li></ul>



**完美型  
(1)  
+  
完美型  
(1)**

\* 假設夫妻二人都是完美型

夫妻雙方對女兒進餐情況的解決方法各持己見，認為對方的解決方法不夠好，試圖改變對方。

由於二人都不願妥協，未能達到共識，所以不斷有爭執，甚至在女兒面前發生衝突。

當夫妻雙方都是完美型時，很容易會堅持了自己的標準而忽視了對方的想法。其實，雙方可以嘗試認清對方就是自己的另一面鏡子，都只是期望把事情做好，把問題解決。

夫妻之間應互相欣賞對方認真盡責的一面，用好的態度及避免批評或斥責的語氣，理性地去了解對方的想法及表達自己的觀點。

另外，由於雙方都各有各立場，大家應該及早找個妥協的平衡點去解決事情，建立一個明確且雙方同意的共同目標幫助女兒。

**和平型  
(9)  
+  
和平型  
(9)**

\* 假設夫妻二人都是和平型

夫妻雙方對女兒進餐的情況各有一套解決之想法，並想做好自己父母的角色，幫助女兒。然而，他們卻缺乏了有效的溝通，沒有人願意表達自己的想法，又不喜歡命令對方做事，怕破壞了彼此之間的和諧。大家都對女兒進餐的情況之解決方法各持己見，默默地各司其職幫助女兒。

夫妻一直都不願發生衝突而以和平的假象蓋著真正的問題，到女兒進餐方面的問題嚴重到不可收拾的地步，他們才被迫面對。

和平型的人其實都很善於聆聽及願意接納他人的想法。兩個人走在一起，如果溝通得好，是可以與對方有效地達成共識。

對於女兒進餐的情況，和平型的夫妻之間其實很需要其中一人先向對方表達出自己的意見。及早的溝通並建立一個明確且雙方同意的共同目標，才能真正長遠地幫助到女兒。

夫妻的健康相處之道，常言道溝通、接納和包容皆十分重要。華人家庭很少把心裡為對方設想的想法道出來，這個看似「安寧」的相處模式，或許會令身邊的人少了一個機會了解對方，甚至為整個家庭埋下了一個不知何時響起的警號。其實我們只要用心去做好這一部分，以簡單、平心靜氣的方式去溝通，就可以讓大家更多機會體諒到雙方的立場。你是哪一個性格類型的妻子或丈夫呢？你和你的伴侶又是哪一個組合呢？無論是哪一種都好，你們都有自己獨特的相處模式。無論你們的子女是否進食失調症的患者也好，你們都被鼓勵共同朝著健康的性格特徵發展去，努力地做一個好的伴侶和父母去包容這個可愛的家庭。最後我們給每個性格類型的人士送上一些小貼士。

一號要學七號之 放下拘謹	敢於創新	接受別人
七號要學五號之 自我克制	悼念資料	勤於思考
五號要學八號之 勇往直前	果敢行動	言出必行
八號要學二號之 愛心關懷	開放傾聽	樂於助人
二號要學四號之 自我探索	堅持心願	愛己愛人
四號要學一號之 冷靜理性	控制情緒	腳踏實地
九號要學三號之 目標明確	態度積極	做事有計劃
三號要學六號之 忠誠踏實	盡責小心	關心別人
六號要學九號之 隨遇而安	放下焦慮	信任別人

我們將會在下一期會訊分享陳博士第三節的講座「教養篇」，大家敬請留意。

參考自陳博士講座之簡報

# 如何從社交網絡平台 獲取康復資訊

文：Kitty

生活在現今網絡發達的社會，社交平台對我們來說絕不陌生。即使在乘搭公共交通工具時，或是過馬路時，我們也能觀察到人們在忙著瀏覽並分享資訊到 Facebook 或 Instagram 等平台。這些新興的社交媒體，漸漸滲入於我們的生活內，也促使新的行為模式形成。相信你也有恆常使用社交媒體的習慣。現在就讓我來介紹一下一些在網絡平台上，有助進食失調患者學習自我康復的資訊。

首先要介紹的，就是全球最大的影片分享平台 YouTube。在此你可以找到五花八門、來自世界各地的影片。也正因如此，你可搜尋到不少有關進食失調的影片。不論是由最基本的心理學角度解釋進食失調的成因，以至於世界各地正罹患此症或已康復者分享的故事和經歷，你都可以在 YouTube 上找尋到。雖然網絡上資訊豐富，但是我們還是要學會過濾和篩選。畢竟部分影片的製作者非專業治療者，他/她們所分享的內容還是有可能帶有誤導成份的。

以下是我認為值得推介給大家的其中一段影片。片中的主角是曾經罹患厭食症和暴食症的患者 Elisa。經過長時間的努力，Elisa 現在已經康復。我認為 Elisa 能靠自己的意志力及方法達至康復是非分不容易的事情。她於影片中教導我們學習在自己獨處一人時或身邊沒有人能即時幫助時，面對或對抗進食失調之「心魔」的策略。無論是當你起床刷牙時或是臨睡前，你都可以隨時隨地地播放這些頻道，一邊聽一邊鞏固自己對抗「心魔」的意志力。只要每天花少許時間持續地做，我相信一定會有成效可見。

“



Elisa 這部影片「How To Stop The Habit Of Purging / Bulimia Recovery」，



圖片來源：<https://www.youtube.com/>

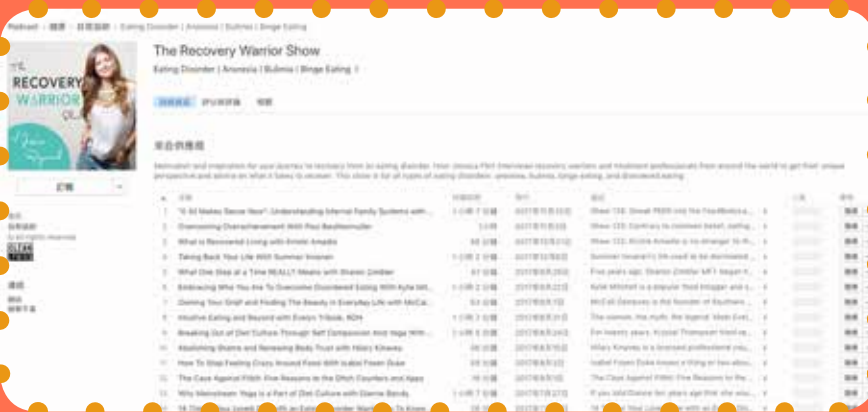
以簡單易明的方式道出了進食失調患者會出現補償行為的原因。當患者遇上觸發源（例如進食過多後出現的內疚感），腦海很自然就會浮現出補償行為，如催吐、瀉藥及大量運動等。當這些行為在患者的腦海裡形成了一種模式，大腦很自然地就把它們跟愉悅和舒適的感覺相連結在一起。然而，當他/她們嘗試去打破這些行為時，大腦反而會感到不安和痛苦。而人的天性是追求快樂愉悅而逃避痛楚的，所以一旦開始了補償行為，這個情況就會不斷地惡性循環。



正因如此，我們解決的方式就是要將思維逆轉，即把補償行為跟痛苦和不安的感覺連結。例如，我們可以想「催吐或劇烈運動這些補償行為消耗太多時間，也會有機會令我們心情更焦慮」。反之，我們應該將停止補償行為與愉悅的感覺連接起來。例如，停止催吐行為可以停止惡性飲食循環以安撫情緒，也節省了時間。為擊破此行為模式，我們必須把補償行為所帶來的負面結果，以及停止補償行為的正面效應一一寫下來，以加強我們的信念。

長此下來，每當我們再有重複補償行為的想法出現時，大腦就能自動回想這些寫下來的字句。你會發現一些更正面、更能使你積極生活的新行為模式，會慢慢取締舊有的飲食補償行為。

除了上述提及的 YouTube 頻道外，iTune 內的 Podcast 頻道「The Recovery Warrior Show」，也是我想推介的平台。主持人 Jessica Flint 也是進食失調康復者。她主要跟在治療進食失調的專業人士，例如臨床心理學家或是康復者，探討和分享關於治療的方法。這些都是很值得參考的免費資源，而且可以讓觀眾隨時隨地在網路許可的情況下收聽！



由於篇幅所限，我暫時能分享給大家的就是上述兩個頻道。當然網絡上好的資源平台不止那麼少。在此，我鼓勵大家能積極主動地尋找相關的資源。希望大家不單是侷限在媒介上，更最重要的是能找到一種使你舒適的吸收方式，以達至康復之路。

## References

Follow the Intuition:

<https://www.youtube.com/channel/UCxWY-0as5iyX36Uy7gPLyBg>

How To Stop The Habit Of Purging / Bulimia Recovery:

[https://www.youtube.com/watch?v=CBUGj-soBjk&index=22&list=PLfGOS\\_FvydWe55T11BjFJVszIpKHS2NqY](https://www.youtube.com/watch?v=CBUGj-soBjk&index=22&list=PLfGOS_FvydWe55T11BjFJVszIpKHS2NqY)

The Recovery Warrior Show:

<https://itunes.apple.com/us/podcast/the-recovery-warrior-show/id881265212?mt=2>

# 趣 Blog Blog

9月 - 香港城市大學專上學院「健康推廣大使」基本義工訓練



9月 - 造型汽球基礎班



9月 - 香港城市大學專上學院「健康就是美」展覽



# 精彩活動花絮(9-12月)

## 10月 - 香港浸會大學「健康就是美」展覽



## 11月 - 社聯【星動計劃】- 「社福・網絡：新機構會員交流會」



## 11月 - 崇真書院「吃出美麗人生」攤位遊戲



# 趣 Blog Blog

11月 - 營養推廣：中電安全、健康及環保日 2017



11月 - 2017-18 年度中西區健康節



11月 - 同路人聚會 \_ 贊賞計劃



# 精彩活動花絮(9-12月)

## 11月 - 東區醫院日 2017



## 11月 - 賀年剪紙班



## 12月 - 大師級剪紙班



# 新力軍揮手區



## Student intern - Jiin

Hello, this is Jiin Cheong, a psychology major HKU student. As my second year experience, I decided to work in Hong Kong Eating Disorder Association (HEDA) as an intern. Since I am taking psychopathology course in my university, I am sure that experiences and learnings gained from HEDA will definitely help widening my knowledge. Not only this, but also as a woman living today's society, eating patterns and eating disorders are closely related to me. I already became more interested in this area, so want to actively work here. Although this is my first time working in a real office setting, I will try my best to contribute and facilitate HEDA and its events.



## 實習同學—Kelsey

大家好！我是 Kelsey，是香港大學社會科學學系的四年級生，主修政治及公共行政學。我非常榮幸能夠到 HEDA 進行為期一個學年的實習。我一直十分關注與進食失調症有關的議題。我認為當中香港媒體過度吹捧「瘦就是美」的現象最令人值得注意，特別是身邊的朋友曾經因身型不符合「社會標準」被歧視及嘲笑，令我更了解進食失調症在香港社會被忽略和誤解的程度，更明白到外界的眼光對這個病症的影響。透過這次實習，我不但希望可以幫助患者及照顧者，更希望能夠向大眾推廣「健康就是美」的價值觀，鼓勵他們學習用正面的態度欣賞自己，並釐清對進食失調症的誤解，減低歧視的情況。



# 活動一覽 (9-12月)

月份	日期	活動性質	活動內容
9月	2	照顧者支援服務	照顧者聚會
	9	同路人聚會	贊賞活動
	11	學校講座	元朗朗屏邨東莞學校 - 健康生活方程式
	13	會議	< 說書人 > 合作會議
	20	學校講座	天主教南華中學 - 瘦身文化面面觀
	22	義工訓練	「健康推廣大使」基本義工訓練：香港城市大學專上學院
	23	興趣活動	造型汽球基礎班
	25	學校講座	聖母院書院 - 健康生活方程式
	26	學校工作坊	崇真書院中五級 - 進食失調 · 多面睇工作坊
	25-27	學校攤位, 義工服務	香港城市大學專上學院「健康就是美」展覽
	25-29	學校展覽	荃灣聖芳濟中學 - 認識正向心理學
	29	學校工作坊	崇真書院中四級 - 進食失調 · 多面睇工作坊
10月	6	會議	社聯 Project Star 會議
	12	學校工作坊	崇真書院 - 知己知彼 · 身體形象工作坊
	14	照顧者支援服務	照顧者聚會
	18	義工會議	寫意團例會
	18	天使行動	個別聯絡
	21	照顧者支援服務	天使行動 _ 個別聯絡
	23	會議	< 說書人 > 合作
	23	義工服務	患者分享 (R.Cheung)< 說書人 > 訪問
	23-27	學校攤位, 義工服務	香港浸會大學「健康就是美」展覽
	25	照顧者支援服務	天使行動 _ 個別聯絡

# 活動一覽 (9-12月)

## 11月

1	會議	社聯【星動計劃】-「社福・網絡：新機構會員交流會」
1	會議	< 說書人 > 合作
1	義工服務	患者分享 (M. Yip) (< 說書人 > 訪問)
2	攤位遊戲	崇真書院「吃出美麗人生」攤位
3	照顧者講座	九型人格與進食失調 - 認識篇
4	照顧者支援服務	照顧者聚會
4	社區展覽, 義工服務	營養推廣 - 中電安全、健康及環保日 2017
4-5	社區展覽, 義工服務	2017/18 年度中西區健康節
6	短片製作	香港大學拍攝 - 街頭訪問
7	學校講座	五邑鄒振猷學校 - 纖體文化面面觀
7	天使行動	天使行動 _ 個別聯絡
9	會議	社聯 Project Star 會議
13	學校講座	香港真光中學 - 瘦身文化面面觀
14	照顧者支援服務	天使行動 _ 聚會
14	學校講座	寶血女子中學 - 健康生活方程式
15	義工會議	寫意團例會
15	興趣班	賀年剪紙班
17	學校講座	德蘭中學 - 健康生活方程式
18	同路人聚會	贊賞計劃
20	學校講座	香港真光中學 - 瘦身文化面面觀
20-24	學校展覽	仁愛堂陳黃淑芳紀念中學 - 健康飲食與運動
21	學校講座	仁愛堂陳黃淑芳紀念中學 - 健康生活方程式
22	興趣班	賀年剪紙班
23	學校講座	慈雲山天主教小學 - 健康生活方程式
24	學校工作坊	天主教崇德英文書院 - 知己知彼・身體形象工作坊
24	照顧者講座	九型人格與進食失調 - 家庭關係篇
25	社區展覽	東區醫院日 2017
27- 1/12	學校展覽	天主教聖安德肋小學 - 認識正向心理學
28	學校工作坊	嘉諾撒聖心書院 - 進食失調・多面睇

## 12月

1	照顧者支援服務	天使行動 _ 個別聯絡
2	照顧者支援服務	照顧者聚會
4	學校講座	香港浸會大學「體重管理及健康生活」科客席授課
4	學校講座	東華三院伍若瑜夫人紀念中學 - 吃走壓力
6	學校講座	東華三院伍若瑜夫人紀念中學 - 吃走壓力
7	會議	社聯 Project Star 會議
8	學校工作坊	嘉諾撒聖心書院 - 進食失調・多面睇
8	照顧者講座	九型人格與進食失調 - 教養篇
11	短片製作	拍攝準備會議 (June's Production)
12	學校工作坊	嘉諾撒聖心書院 - 進食失調・多面睇
12	學校講座	仁愛堂陳黃淑芳紀念中學 - 吃走壓力
12, 19	興趣活動	大師級・剪紙班
23	短片製作	拍攝準備會議 (June's Production) 及患者訪問拍攝
30	康樂活動	懷舊之夜



# Membership Application / Donation Form Membership application 入會申請 Donation 捐款

## 入會申請 / 捐款表格

With the donation and support from different walks of life in the society, HEDA is set up to provide specialized services to people with eating disorders and their caregivers. If you wish to be our donors and/or members, please fill in this form and enclose a crossed cheque made payable to "Hong Kong Eating Disorders Association Limited". Thank you.

全賴各界熱心人士的支持，香港進食失調康復會得以成立，專為進食失調症的患者及其家人提供服務。如閣下樂於成為本會會員或捐助本會，請填妥下列表格，連同劃線支票寄到本會，請於抬頭寫「香港進食失調康復會有限公司」。

### Personal Detail 個人資料

**\* Required area \* 必須填寫項目**

<b>* Name 姓名:</b>	中文:		English:	
<b>* Sex 性別:</b>	Male 男 / Female 女	Age 年齡:		Occupation 職業:
<b>* Contact No. 聯絡電話:</b>	(H)住 宅: (M)手 提:	Fax No. 傳 真:		
<b>E-mail 電 郵:</b>				
<b>* Address 通訊地址</b>	Flat (室):	Floor (樓):	Block/Bldg (座/大廈):	
	Estate/Court (屋苑):		Street (街):	
	District(區):			
	Area (地區): <input type="checkbox"/> Hong Kong <input type="checkbox"/> Kowloon <input type="checkbox"/> New Territories <input type="checkbox"/> Overseas 香 港 九 龍 新 界 海 外			
<b>* Status 身份:</b>	<input type="checkbox"/> Patients/Ex-patients 新舊患者 <input type="checkbox"/> Relatives or Careers 家屬或照顧者 <input type="checkbox"/> Enthusiasts 熱心人士			

### Membership application 入會申請

- HKD\$20 Ordinary membership (valid from 1<sup>st</sup> November to 31<sup>st</sup> October of the succeeding year)  
成為普通會員 (有效期為每年十一月一日至翌年十月三十一日)
- HKD\$100 Life membership  
成為永久會員會費

#### \* Newsletter 會員通訊

- Please send it to my email. (Please fill in the correct e-mail address) 請透過電子郵件發給我 (請填上正確電郵地址)
- Please send it to me by post. (Please fill in the correct correspondence address) 請郵寄給我 (請填上正確郵寄地址)
- Please do not send it to me. 不用寄會員通訊給我
- Family member is Heda's member 家人已經是會員
- \* Name 家人姓名是: \_\_\_\_\_

If you have the same address as your family member, we would only send one copy to the family.

為節省郵費開支，如閣下有同住家庭成員已成為有效會員，本會將寄上一份會訊；敬請填寫同住家庭成員資料，將與以便本會處理。

### Donation 捐款

Donation amount 捐款數目 : \_\_\_\_\_

Cheque No. 劃線支票號碼 : \_\_\_\_\_ Bank 銀行名稱 : \_\_\_\_\_

Signature of

applicant:

申請人簽名: \_\_\_\_\_

Date:

日期: \_\_\_\_\_

#### Attention:

- Please do not send cash to us.
- You will receive our official receipt once your cheque is confirmed.
- Regarding Personal Data (Privacy) Ordinance, your personal data in this form is collected for the purpose of membership correspondence and donation. It will be kept in confidential.

#### 注意:

- 請勿郵寄現金。
- 本會確認支票後便隨即把收據寄給閣下。
- 根據個人資料私隱條例，閣下提供之個人資料只用於會員通訊及捐款事宜，並予以保密處理。

地址: 香港上環蘇杭街69號1501-1502室  
熱線: 2850 4448  
傳真: 2144 5179

網頁: <http://www.heda-hk.org>  
電郵: [heda@heda-hk.org](mailto:heda@heda-hk.org)  
Instagram: [ed\\_recovery\\_support](https://www.instagram.com/ed_recovery_support)



香港進食失調康復會  
Hong Kong Eating Disorders Association

