

藥物心理治療雙管齊下 宜找專業人士協助

沉迷賭博成病 拖累家人添憂



張漢奇醫生 精神科專科

的方法。流，才是積極面對病態賭博尋求親友或專業人士傾訴交流控制，愈賭愈大時，便需「徵狀，故當感到自己無此而加劇，更衍生「家人互迷、馬迷的病態賭博問題因精神科醫生擔心，部分球一種娛樂或精神寄託，但有甦，正面睇「波馬」可以是疫情回穩，經濟亦逐步復元，一億元新高。由於本港開鑼，當中首日投注額更達幕，而新年度馬季亦於月初歐洲五大足球聯賽揭



戒賭熱線

平和基金：1834 633
香港戒賭中心：2426 6262
明愛展晴中心：2499 7828
東華三院平和坊：2827 4321

定義病態賭博10條件

1. 腦海常充滿賭博的事情。
2. 需要逐漸加大注碼才感到刺激。
3. 多次減少或戒賭，但都不成功。
4. 當減少賭博後會感到不安或煩躁。
5. 以賭博來逃避一些不快情緒。
6. 為了翻本窮追不捨。
7. 向家人「講大話」隱瞞賭癮。
8. 為賭本作出詐騙、偷竊等行為。
9. 因賭博行為與家人或朋友爭執等。
10. 債台高築，依靠別人援助。

病態賭博問題其實一直存在，西方国家在1980、90年代，病態賭博的人口比率是1.5%左右，而本港平和基金於2016年收集的數據顯示，比率也是大約1.4%。正正是因為近年比較多人關注，因而令社會大眾多認識這問題，逐漸凸顯它的影響。

精神科專科醫生張漢奇表示，病態賭博問題的確對社會造成很大影響，而且年輕化情況頗為明顯，不論研究結果還是臨床所見，都顯示出大部分病態賭博並不是到了某年紀，例如三四十歲左右才開始賭博，而是大多在年輕的時候已開始。張漢奇見過不少個案，患者十多歲已有賭博習慣，部分年輕人更會參與網上賭錢，甚至去遊戲機中心玩釣魚機之類，而且賭額愈來愈大，終於成為病態賭徒。

病態賭博的定義，一般是根據美國《精神病診斷與統計手冊》裏面的10個不同的條件，例如腦海常充滿賭博的事情、需要逐漸加大注碼才感到刺激（見表）等，若符合其中5個條件，便可診斷為病態賭博。

當中尤以第5點——「以賭博來逃避一些不快情緒」最值得關注，張漢奇指出，壓力和病態賭博關係密切，有一類人由於壓力大，於是用賭博來減壓；將全副精力都放在賭博上，在決定贏輸的一刹那非常緊張，確實讓該類人忘卻日常壓力，可是壓力不會因一次賭博而消失，於是愈賭愈多，泥足深陷，走上絕路，金額更無法負擔。而長期疫情下大家少了娛樂活動，也可能令部分人更投入賭博。

若經評估判斷是病態賭博，通常會用藥物治療再加心理治療。但病態賭博經常會引發「家人互累症」，意思是病態賭博者即使開始接受治療，負責照顧病態賭博者的家人卻出現倦怠（burn out）。

照顧者受不了壓力倒下

張漢奇解釋說，很多個案都有這情況，例如有不少是母親帶兒子來看，兒子才廿多歲；也有不少是子女帶母親來看，母親一般是四五十歲。這類個案的共通點是，照顧者都非常疲累，因為想幫病人但已無能為力，而病人的行為累及所有家人，大家都疲於奔命，可能有「大耳窿」上來追數，甚至恐嚇要傷害欠債者的子女或父母，結果照顧者因承受不了壓力，連自己都病了，這種便是「家人互累症」。

張漢奇建議大家做好預防病態賭博措施，「最好當然是完全不接觸賭博，只要你不賭，基本上就不會變成病態賭徒。但現實未必可做到，所以退而求其次是視賭錢為偶然的遊戲，嚴格限制自己的注碼金額，規定每當輸了多少錢就必定要停止或離開。這樣的話，便有機會做到小賭怡情。」

但要時刻記着，當一旦感到自己無法控制，愈賭愈大時，便應立即警覺，並尋求親友或專業人士協助，例如諮詢醫生等。

與疫情長期作戰，部分人更加專注賭博。

中醫攻防



李灼珊 香港註冊中醫 中醫內科博士

中國古時候就有美白養顏的中藥配方，其中一條現代也多中醫使用的配方叫做「七白粉」。古時很多皇室貴妃、高官妻女都會視它為美顏之寶。

七白粉內裏中藥，包括白附子、白芷、白芨、白芍、白朮、白茯苓，有些人會加入白僵蠶或白蒺藜。它不但可以美白面部皮膚，對面部的暗瘡和黑頭都有功效。方中的白附子、白芷有美白

七白粉養顏寶 暗瘡黑頭拜拜

皮膚的功效，白芨、白芍可美白又能收緊面部毛孔，白朮、白茯苓可減少面部的油脂分泌，從而減少暗瘡、黑頭。

對於七白粉，有些人以為必須硬性規定它的成分，其實成分可調節，反而用法正確更重要。以下是正確的用法：

1. 以上7種中藥，每種用2

兩磨成粉末，盡量磨細一些。

2. 每次用取8克左右，加入蜜糖、清水或牛奶，攪拌成糊狀，薄薄敷在面上20分鐘左右。

3. 然後用清水沖洗，洗完面會覺得整個面部白淨了很多。

經常使用七白粉，日子有功，可以保持面孔嫩白。如果是

較油性和有暗瘡黑頭的皮膚，可加些綠豆粉，用酸奶攪拌，使用方法如上，效果會更好更合適。

以上7種中藥都是很安全的，可以長期使用。亦可以將這些中藥磨細一些，用牛奶攪拌成糊狀，在面部輕輕按摩，效果會更快，只須小心不要將面上皮膚磨損就可以了。如有疑問請使用前先諮詢註冊中醫師。