

壓力過高或長期受壓，容易導致身心及情緒困擾。為免壓力爆煲，不少人都會找人傾訴或尋求專業協助，而近年催眠治療更成為解決情緒問題另一出路。到底催眠治療有什麼特質？催眠治療真的能治病嗎？這次我們請來專業催眠治療導師 Charles Leung 分享催眠的疑惑。



專業催眠治療導師
Charles Leung

以往，港人甚少關注心理健康，惟在經歷3年多的疫情，接觸了不同的心理健康推廣，如精神健康諮詢委員會的「陪我講 Shall We Talk」等，港人對心理及精神健康關注度有所提升，遇上情緒或人生困擾，例如親友/寵物離世、工作壓力、失戀等時，已懂得尋求協助及直接預約催眠治療師。以美國 The National Guild of Hypnotists (NGH) 數據顯示，現時香港的 NGH 註冊催眠治療師（今年4月數據）有3,219人，以全港700萬人計算，比例上約1:2000，香港催眠治療發展前景是有很大的發展空間。

提起催眠，原來每人每日都體驗過，例如在鬧鐘叫你時發生。當鬧鐘響起時，可立刻掀熄起身，也可掀熄後瞓多5分鐘，而且入睡時間比晚上入睡快，同時亦包含了自我對話，會問自己是否放假不用早起，這不到幾秒的狀態就是催眠狀態。所有催眠都是當事人自願進行，當事人可以隨時選擇立刻起身。

透過進入催眠狀態，讓當事人可更直接與潛意識交流，透過催眠產生現實環境較難出現的場景，製造不同的交流機會，包括但不限於「與內在小孩直接溝通及重新接納內在小孩」、「與過世的人完成未完成的事」、「與代表潛意識的智慧長者溝通了解自己真正的選擇」、「用成長了的自己經歷過去不願意面對的經歷」等，從而讓當事人重新寬恕、接納或愛自己。

三千年前催眠已運用於治療

催眠治療是心理學的範疇，是心理治療的方

法，因此可治療心理形成的疾病。早於埃及古墓記載於三千年前催眠運用於治療上。1841年蘇格蘭醫生 James Braid 開始使用催眠麻醉技術；20世紀現代催眠之父 Dr. Milton Hyland Erickson 推動催眠在更廣泛的醫學臨床應用，並推動以科學方法進行專業的催眠治療培訓。只是心理學（心理困擾）與醫學（生理困擾）本身是兩個範疇，不會混為一談。

治療的範疇要看催眠治療師的背景，例如一位催眠治療師是有精神疾病的知識，是心理學碩士，已可用催眠治療處理精神疾病；又例如一位催眠治療師是有營養學的知識，如營養學畢業，可以運用催眠減重。有一點很重要，催眠治療是心理學的範疇，而生理的病是醫學範疇，例如一位當事人頭痛，首先應該去看醫生，因為頭痛是生理的病機會較高，當醫生詳細檢查後，撇除是身體生病的原因引起頭痛，才會去看催眠治療師，看看是否心因性的原因引起頭痛，例如工作壓力引起。

壓力過高
長期受壓？

當催眠治療師 三大條件

1. 須有建立信任的能力：催眠治療師與當事人的信任關係是十分重要，因為所有催眠都是當事人自願進行，當事人可以隨時選擇立刻起身，如果催眠治療師不被信任，根本不能成功催眠。

2. 觀察力：除觀察當事人的表情變化、小動作、眼睛等，更需要觀察當事人「與潛意識交流時的變化」，結合當事人的表達，才能在催眠過程處理好當事人的情緒困擾。

3. 耐力：催眠治療師要有足夠耐力，以「非引導式」的發問找到端倪；而催眠的過程中，當事人的記憶及理性會降低、情感會提升，當事人需要一些時間才能找到困擾的核心，所以有時會不斷重複及需要經歷頗長時間，催眠治療師要有耐力去處理，更要保持有耐性的表情，不要讓當事人因催眠治療師的表情變化感覺到不耐煩，而破壞信任關係。

催眠治心病
情緒找出路

■港人生活壓力大，
大多有情緒問題。

■對於催眠治療師來說，耐心聆聽十分重要。



及早篩查 肺癌可治

肺癌在香港不但常見，更由於死亡數字最高而顯得嚴重。癌症資訊網慈善基金早前公布第一期免費肺癌篩查計劃的結果，對於肺癌病人來說，什麼時候接受治療非常重要，如果在無病徵的早期情況下發現肺癌，並通過手術治理，根治的機會很高。換言之，如果市民積極參與肺癌篩查計劃的話，港人的健康就必定能直接得益。

癌症資訊網慈善基金在2021年11月到2022年10月期間進行了第一期肺癌篩查計劃，對象是血親曾患上肺癌的人士。結果100人當中有7位經進一步檢查後已確認癌症，期數分別為1期、2期及3期，當中有6位病人已完成手術，1位病人需要藥物治療。篩查計劃同時也發現其他胸腔疾病需要跟進的個案。如果市民有能力的话，尤其是肺癌病人家屬，不妨多注意自

己健康，定期做身體檢查，隨時可以救回自己一命。

年齡介乎45到75歲之間、有自身或家族惡性腫瘤史、有每年抽煙超過20包的歷史、長期接觸二手煙、從事與致癌物質接觸的職業、長期接觸廚房油煙等，都是引致肺癌的高危因素。心胸肺外科專科司徒達麟醫生指，肺癌並不是沒有根治的方法，如果能在早期發現病變，並以手術切除，根治率能高達九成，所以進行肺癌篩查的目的，就是希望能在無病徵的早期發現肺癌，從而提高根治的機會。



■司徒達麟醫生(右)指篩查助早發現早根治。