

筆下心澄：世界真細小

張太本應過著無憂無慮的生活。她的父母健在、無須擔憂長輩的健康；她丈夫的生意穩定、無須顧慮生活支出；她的子女亦都成年，他們既孝順也懂事、張太亦都無須為他們掛心。張太的生活一直以來也的確無憂無慮。

直至有一次她旅遊期間水土不服，在旅遊巴上突然感到腸胃不適。張太唯有向導遊求救，但是旅遊巴正在高速公路行走，司機只能答應在下一個小鎮停車。她被迫忍受人生中最漫長的十分鐘才能當眾衝往洗手間，勉強免受大便失禁的恥辱。

這一次經歷留下了很深刻的印象，甚至她的身體也有陰影。自此之後，每當她乘坐巴士，當年在旅遊巴的險況就會在腦海中再次浮現、她的腸道就會不由自主地抽搐、而她的內心亦都自然地感到驚慌。為免大便失禁，她不得不立即下車。久而久之，她不敢再乘搭巴士，甚至逐漸失去乘搭任何交通工具的勇氣。自此之後，張太的世界一天比一天小，直至嘗試踏出門外也會感到恐慌。

終有一天，她在一眾好友陪伴下成功來到精神科門診求醫。張太欣然接受「廣場恐懼症」的診斷，但是聽取醫生的建議後仍然對開展藥物治療有所保留。她問：「廣場恐懼症可以不服藥也治癒嗎？」答案是：可以。

張太經轉介接受認知行為治療，了解到過往的經歷如何令她的身體對某些環境或感覺特別敏感、學識了身體的感覺如何與焦慮情緒形成惡性循環。心理治療師向她解釋，逃離令人恐慌的情況是自然反應。不過長遠來說，這些逃避的行為會令病情惡化，因為每一次逃離都會加強「身體感覺必定代表危險」的連結。張太想康復，就必須主動面對令她焦慮的情況，透過體驗而逐漸建立克服焦慮的信心。

知易行難，不過張太非常投入治療，在治療師的鼓勵及支持下逐漸擴闊生活圈子。她最初乘搭一個輕鐵站也膽戰心驚、後期慢慢適應乘搭港鐵、到幾個月後勉強能夠乘坐小巴探訪初出生的孫女。事隔一年，張太出門仍然會感到輕微緊張，但是也不阻她與朋友遊山玩水。

張太在康復的路上，每一步都走得不容易。但是她透過努力，加上合適的治療，最後也成功從病魔手中奪回生活的樂趣。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生李嘉泰

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2026-5-26)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/60353254>