

東華三院越峰成長中心

峰訊

第51期

2025年10月



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

快樂與上癮

交錯的界線



「快樂」是什麼？

快樂是一種主觀的感受，每個人對快樂的定義可能都不一樣。對某些人來說，快樂來自於成就感，像是完成一個目標或獲得成功；對另一些人來說，快樂可能來自於簡單的日常瞬間，比如與摯愛的人共度時光、欣賞美麗的風景、品嚐美食，甚至是聽到一首動人的音樂。

科學研究表明，快樂與大腦中的神經傳導物質 (neurotransmitters) 有關，例如多巴胺和血清素，它們會影響我們的情緒和心理狀態。那麼，我們感到快樂的時候，我們的腦內究竟在發生什麼事呢？

大腦內的「獎賞系統」

獎賞系統 (Reward system) 是指大腦中一個由神經元組成的複雜系統，負責調控和反應人類的快樂、動機和行為。當我們完成某些行為 (如：吃美食、獲得讚美、贏得比賽) 或接觸某些刺激 (如甜食、音樂、愛情)，大腦的腹側被蓋區 (ventral tegmental area) 會釋放多巴胺到伏隔核 (nucleus accumbens) 與前額葉皮質區 (prefrontal cortex)，產生愉悅感受。獎賞系統會記住這些行為和情境，激發我們重複行為或追求類似的目標。

獎賞系統在正常情況下是健康的，它能幫助我們識別哪些行為是有益或愉快的，並強化這些行為，同時也驅動我們追求目標，增加生活的動力。然而，當獎賞系統被一些外部刺激 (如毒品、賭博)「劫持」時，則有機會導致「成癮」。



「成癮」的「獎賞系統」

「成癮」(Addiction)是指人對某種事物產生一種超乎尋常的嗜好和習慣，這種嗜好和習慣會持續且異常地激活大腦的獎勵系統，導致對某些物質(如：毒品、酒精)或行為(如：賭博、遊戲)的過度依賴。這種過度刺激會改變大腦的正常功能，使人陷入一種無法控制的慾望循環，最終影響情緒、自控力和日常生活。

1 多巴胺的過度釋放

在正常的情况下，當我們完成某些有益的行為(如：吃飯、運動、與朋友交流)時，大腦會釋放適量的多巴胺，讓我們感受到快樂和滿足。

然而，在成癮的情况下，成癮物質(如：可卡因、尼古丁)或行為(如長時間打遊戲)會異常地刺激多巴胺釋放，超出正常快樂的範圍。

這會讓人感受到極強烈的快感，遠超日常生活中的自然快樂，從而促使人不斷重複這種行為來追求快感。

2 耐受性

隨著重複使用成癮物質或行為，神經元對多巴胺的敏感度降低。大腦需要更大的刺激(更多的物質或更頻繁的行為)才能釋放相同量的多巴胺，導致成癮者不斷增加劑量或行為強度。

3 自然快樂的減弱 (快樂缺失症, Anhedonia)

長期成癮會削弱大腦對自然快樂的刺激(如運動、社交)的反應逐漸變弱，導致日常生活中的快樂來源失去吸引力。

成癮如何影響 正常的獎賞系統？

4 行為模式的固化

大腦的學習機制會讓成癮行為變成一種自動化的反應，即使成癮者不再主動追求快感，也可能在壓力、負面情緒或特定情境中觸發成癮行為。

5 強迫性行為

成癮者不再是為了追求快樂，而是為了避免戒斷症狀(Withdrawal Symptoms)，如焦慮、抑鬱、失眠等。這使得成癮行為從「正面強化」(追求快感)轉變為「負面強化」(逃避痛苦)。



成癮如何影響快樂？



1 多巴胺的失衡：

在成癮初期，物質或行為帶來的快感可能比自然快樂更強烈，讓人誤以為找到了“捷徑”。然而，隨著大腦對刺激的適應（耐受性增加），需要更多劑量或更頻繁的行為來獲得同樣的快感。最終，大腦的獎勵系統功能可能受損，導致正常活動無法帶來快樂。

2 情緒波動與壓力：

成癮者常經歷快感與痛苦的劇烈交替，快樂變得短暫且不可持續。這種過度依賴外在刺激的模式，使得內心的平靜和滿足感難以維持。

3 破壞自然的快樂來源：

成癮行為往往會侵蝕健康的人際關係、興趣和生活目標，進一步減少自然快樂的來源。例如：因酗酒失去家庭關係，或因長時間沉迷遊戲而忽略學習和工作。



如何避免從快樂走向成癮?

1 培養多元的快樂來源：

不要將快樂建立在單一的外在因素上，例如金錢、食物或娛樂。宜增加自然的快樂來源，如運動、學習、藝術創作或與他人分享美好時刻。

2 適度與節制：

無論是物質還是行為，都應保持適度，避免過度沉迷。如：設定使用社交媒體或遊戲的時間限制，避免過度依賴。

3 提高自我覺察：

定期反思自己的行為和情緒，了解哪些習慣可能正在侵蝕自己的健康快樂。如果感到某種行為逐漸失控，應及早尋求幫助。

4 處理壓力與情緒：

許多成癮行為源於逃避現實壓力或負面情緒。建議學會以健康的方式面對壓力，如冥想、談心或規律運動。



平衡快樂與避免成癮

快樂是人類追求的核心目標，而成癮則是這種追求的偏離與失控。健康的快樂來自於內心的滿足、平衡的生活和與他人的連結，而成癮則往往以短暫的快感為代價，侵蝕真正的幸福。要真正地快樂，關鍵在於培養健康的快樂來源，避免過度依賴外在刺激，並保持對生活的清醒覺察與節制。

快樂與成癮之間有著密切的聯繫，因為兩者都與人類的大腦獎賞系統有關。然而，它們的本質和影響卻截然不同：快樂是一種健康、平衡的情緒狀態，而成癮則是一種過度依賴某種行為或物質來獲取短暫快感的現象，最終可能帶來負面影響。

 快樂	VS 	 成癮
通常來自內心滿足、 價值實現和人際關係	來源 	依賴外在物質(如毒品、酒精)、 行為(如遊戲、賭博)
通常持久且平和，能帶來 長期幸福感	持續時間 	短暫而強烈，快感迅速消退， 造成慾望循環
快樂是自主選擇的結果， 個人能控制來源和頻率	控制力 	成癮者難以控制行為， 甚至有強迫性重複使用
有助於身心健康，增強人際 關係和自我成長	影響 	削弱健康、關係和自我控制 ，可能引發長期損害



「越」動計劃 — 年輕成年吸毒者社區續顧支援計劃： 透過運動及職業培訓的轉化學習

本中心獲禁毒基金贊助，推行延續項目「『越』動計劃 – 年輕成年吸毒者社區續顧支援計劃：透過運動及職業培訓的轉化學習」，透過運動為本的介入以及職業培訓，提升戒毒人士的抗毒能力和身心精神健康，更有效抵抗毒品誘惑。

計劃目標：協助戒毒人士養成運動習慣，並將運動中學習到的技巧如壓力管理和情緒控制轉化為日常生活中的實用技能；並透過職涯發展提升職場適應力、建立自我效能感和社交網絡。

計劃對象：全港戒毒人士及其家人

計劃年期：2025年7月至2027年12月

計劃內容：

- | | |
|------|---|
| 第一單元 | 由社工和運動教練共同為戒毒人士進行全面評估，涵蓋精神健康、身體狀況及吸毒行為。 |
| 第二單元 | 根據評估結果，為每位戒毒人士度身訂造個人化的戒毒輔導和運動計劃，同時定期進行階段性評估，根據進展調整計劃。 |
| 第三單元 | 透過理財工作坊、職前和在職訓練，並提供實習機會，同時建立僱主網絡，協助戒毒人士重投工作，增加與社會聯結，建構有規律生活，提高自我效能感，避免復吸。 |
| 第四單元 | 整合計劃成果，總結參加者於運動訓練及職場發展中的成長及得著，為戒毒人士遠離毒品予以肯定，鞏固計劃成效。 |

上期計劃參加者心聲 (節錄)：



多了個更健康的方式
去消磨時間

透過運動我不但練到
身體，亦練到意志



…訂立到生活規律，在工餘時間愛上
了做運動；我希望自己…可以繼續擁
有健康的身體去實現自己想做的事

自從…學跑步之後，我覺得
自己好充實，有時候都會欣
賞到自己，尤其係衝過終點
個一刻



想起待會要練習，自然
就不想食(毒品)，不想
影響表現



東華三院越峰成長中心

- 中西南及離島服務處：香港上環禧利街2 號東寧大廈1501 至1504 室
東區及灣仔服務處：香港灣仔駱克道193 號東超商業中心15 樓
東涌服務分處：大嶼山東涌逸東(二)邨美逸樓地下
筲箕灣服務分處：香港筲箕灣寶文街6 號東華三院方樹泉社會服務大樓9 樓
戒毒輔導熱線：2884 1234
電話：2884 0282
傳真：2884 3262
網址：<http://crosscentre.tungwahcsd.org>
督印人：陳潔華
籌委：陳穎軒、鄭旻昕、文志聰
印刷數量：1500份
印刷日期：2025年10月

寄

