



scary & FUNNY 越驚越要玩

10月的萬聖節又快到了！以往只在蘭桂坊才有外國人裝扮起來的party，多年前由本地主題公園發揚光大，當中的開心歡笑、熱鬧效果比恐怖場景還多，但為求刺激，近年活動內容漸加強了恐怖驚嚇程度，部分真的會把小朋友嚇壞。今年連美國著名鬼屋「Fright Dome」也殺入本港，誓要嚇怕港人，你是否也樂此不疲，越驚越要玩？*Tex* 連峻博士

為甚麼愛去鬼屋、看恐怖片？🎃

要了解人們愛去鬼屋和看恐怖電影的原因，個人因素與朋輩因素同時存在：很多人認為，面對鬼怪、恐怖事情，是表現自己膽大、勇敢的時機，其實這同時揭露了他們平日在人群中不受注意，需要找一些話題給別人，令自己有機會成為焦點。另外，一班朋友相約去鬼屋或看恐怖片時，如果你說你會怕、會驚而不去，不論你是男是女，朋友都會回你一句：「你驚呀？」、「你唔係驚呀？」，那怕只是開玩笑，內心也會有一絲不好受，你更可能會硬着頭皮參與。性別社會化理論認為喜愛看恐怖片和兩性角色均有關係，以依偎理論 (Snuggle Theory) 來解釋，男性喜歡看恐怖片，多數因為他們愛看女伴的害怕表情。相反，若男伴真的表現害怕，女生會覺得恐怖片沒有那麼恐怖，但若男伴表現勇敢，主動安慰和保護她們，女生會更享受電影。

增壓多於減壓🎃

有些人認為在忙碌工作後，要找點刺激的事來紓解精神壓力，如果你認為有減壓作用，當然一試無妨，但在實質上並不能幫助舒緩壓力。去鬼屋或看恐怖片時，你因為受驚，心臟跳動加快以增加提供血液的速度；身體的肌肉或因收緊而處於非常用力繃緊的狀態；大部分鬼屋或看恐怖片的地方都比較黑暗，你的瞳孔會放大，當有突發驚嚇畫面時，眼睛肌肉也會配合而用力閉上或收緊，整個過程其實是增加壓力多於減壓。

大部分參與者都已經在心裡形成了預設的場景，所以能夠盡情投入，放聲大叫，或大笑。但如果是被迫參與，則難免會出現一些不適感和刺激性的反應。

然而活動過後，和朋友討論剛剛誰最細膽，哪個叫得最大聲，互相取笑時，才是真正消滅精神壓力的時間。笑有助於降低血液中引起壓力的荷爾蒙濃度，讓人覺得輕鬆舒緩，大腦的愉快中樞 pleasure center 也會感到興奮。

怎樣才容易投入過程🎃

首先環境設定要選貼近生活文化和社會背景，這樣才會使參與者容易代入場景角色。外國的德古拉伯爵、西裝打扮的吸血殭屍，和中國的清朝彈跳殭屍，你比較怕哪一種？穿上蓋着頭的黑色大斗篷、手拿着鐮刀的死神，和中國化地把舌頭長長吐出的黑白無常，你比較怕哪一種？我們一般對曾經歷過的、聽過別人說的，曾去過的地方容易產生共鳴，投入和幻想度遠超於陌生的東西。所以當鬼屋和恐怖電影的內容是本地化的，加上我們熟悉的人物和故事，我們內心會產生一種既定的恐懼感，加上場內的燈光音響配合，電影的特技化妝，使事情合理化，我們便會信以為真。轉個角度看，其實在這些情況下經驗「鬼」這個話題，比起真實碰到鬼，來得比較安全和開心吧。



連峻

心理學博士、專欄作家、性學家、電視節目主持、企業培訓講師。在報章雜誌寫作有關心理學、人際、親子、兩性問題、企業培訓專欄，參與品牌發布宣傳活動，今年更開始寫旅遊稿，從北極去到南極，從另一角度了解人心。
專頁：www.facebook.com/rene.central

注意事項🎃

如果你是以下其中一類人，在走進鬼屋或看恐怖電影前，請先三思，以免樂極生悲。

- 個性敏感的人
- 怕黑的人
- 怕鬼的人
- 曾經或正患有憂鬱症
- 精神分裂症患者

以上人士都不適宜參與驚嚇活動，一怕過程中你抵受不了而嚇壞自己，二怕你的反應把朋友嚇壞。

不可不知的壞影響🎃

有些人走進鬼屋及看過恐怖片，回家後心情還留在恐懼的氣氛中，不但得不到任何減壓或娛樂作用。個性敏感的人會疑心生暗鬼，聽到小小聲音也會緊張起來，並會連繫到剛剛在鬼屋或恐怖電影的情境，將現實變成幻想空間。有些人更害怕得連夜發噩夢，使日常工作也會感到情緒不安。不敢晚上一個人在比較人少的地方，在家也怕黑要開燈到天亮。精神病患者有機會分不清是遊戲娛樂還是真實世界，也可能增加自身問題的嚴重性，使病情變差。有研究指出有些憂鬱症或潛在憂鬱症患者，看了一些自殺、死亡等情節後，相信看到的是事實，以為找到了有共鳴的人和事，更有可能會促成一種學習，增加自殺念頭的行為。

青少年的大腦皮層、腺體等仍在發育，過度觀看恐怖片受過度刺激，會引起功能紊亂等問題。觀看恐怖片時，血管壁會發生不利健康的收縮，使血流量降低，證實了「心理壓力與血管變窄之間存在關聯性」的結論。

順帶一提，西敏寺大學研究人員發現，當觀看恐怖片時，心跳速率因緊張而飆升，90分鐘可燃燒113卡路里，有快速消脂功效。

如果你玩過鬼屋或看恐怖電影後，出現精神恍惚，覺得常常聽到奇怪聲音，看到一些不清楚的影像突然出現一秒又不見了，你可能是受驚過度。你可找朋友傾訴一下，或找心理治療師了解狀況。❶