



天空海闊家友站
Fans@Beyond Bounds

第 3 3 期 會員 通訊



東區尤德夫人那打素醫院
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

抑鬱症是一種漸趨普遍的情緒病，據統計，本港已有超過三十萬人患上抑鬱症。世界衛生組織的資料顯示，全球抑鬱症患者超過一億人，但少於25%的患者會尋求有效的治療。估計到了2020年，抑鬱症會成為全球疾病排行榜的第二位，發病率僅次於心臟病。(資料來源：醫管局智友站網頁)

近年香港社會瀰漫著沉重的氣氛，部份人相信人與人的信任少了，可以討論的空間窄了，看似是個人的問題，卻又反映著人與人之間的信任少了，再經大眾媒體及社交平台的報導，形成一種不能逆轉的氣候；如果未能妥善消化，被這些大氣候影響，人云亦云，很容易感覺受傷害，甚至影響個人身心以至精神狀況。

家庭問題及個人社交需要亦構成情緒困擾的重要因素，這又與人的相處不無關係。以到訪精神健康資源中心的病人為例，他們會提及很多不如意的經歷，細聽之下，為他們的遭遇難過，更痛心他們仍身在其中。有些事，其實沒有對錯之分，人與人的相遇相處很玄妙，有的人成為你孩童年代的好友，卻因成長路不同而不再相見；有的人只是在你遇上難關時出現，卻又會成為你的生死之交，說到底是緣份，走到最後，所剩無幾就是你的終身戰友。

抑鬱症也是如此，抑鬱症偏偏選上我們的病人，他們大部份時間沉鬱不歡，有些病人甚至形容為「別人越想幫我，我越想躲避」。未嘗過抑鬱症，不會明白當中的苦，若你身邊也有抑鬱徵狀的朋友，給他時間陪陪他，當感覺到心情好轉時，就「一起來聊抑鬱症」，用愛及支持去面對它！為抑鬱症朋友加油！

一 起 來 聊 抑 鬱 症

齊來了解抑鬱症

抑鬱症沒有明顯的表面徵狀，很多時都是出自病人的感覺。但若果出現多項以下的症狀，而持續超過一段時間，並同時影響到正常生活(如工作和社交等)，便可能是患上抑鬱症。

身體方面

- ✓ 頭痛
- ✓ 失眠
- ✓ 身體虛弱
- ✓ 胸口感到鬱悶/不適，甚至感到呼吸困難
- ✓ 腸胃不適/消化系統失調
- ✓ 失去活力，時常感到疲倦
- ✓ 多夢，睡醒後覺得好像沒睡過一樣
- ✓ 感到渾身骨痛

精神方面

- ✓ 心情煩躁，易發脾氣
- ✓ 精神緊張，難以鬆弛
- ✓ 情緒低落，提不起勁
- ✓ 對事物失去興趣
- ✓ 腦海裏不停想著許多不愉快的事情
- ✓ 覺得自己沒有用，過份自卑或自責
- ✓ 難於集中精神
- ✓ 覺得將來沒甚麼希望
- ✓ 覺得不想做人/有自殺念頭

如何檢查和診斷患上抑鬱症？

根據美國精神科學會《精神疾病診斷與統計手冊》（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders，簡稱DSM）第四版（DSM-IV），抑鬱症的診斷標準為：

- 抑鬱情緒持續兩星期並對日常活動失去興趣及熱情
- 個人情緒轉變超越平常之表現
- 生活技能受影響：社交、就業及就學
- 以及下列的徵狀，曾經兩星期差不多大部分時間出現五項或以上：
 - ① 幾乎對所有活動失去興趣
 - ② 幾乎每天都感到情緒憂鬱
 - ③ 食慾或體重驟降或驟升，但非刻意減肥或增肥
 - ④ 幾乎每天都失眠或嗜睡
 - ⑤ 行動或說話比平時遲滯或激動
 - ⑥ 幾乎每天都感到疲累或失去動力
 - ⑦ 幾乎每天都覺得自我價值低或有過份的罪疚感
 - ⑧ 專注力、思考力或決斷力減退
 - ⑨ 反覆想到死亡、重覆出現無特別計劃的自殺意念，甚至曾嘗試自殺或已有實行自殺的計劃



家人及朋友如何協助抑鬱症病人？

- 陪伴病人做他感興趣的事。
- 以同理心多了解病人，鼓勵病人表達自己的感受及難處，及給予適當的支持。
- 鼓勵病人有一定程度的社交接觸。
- 發現病人的行為有異時，盡快向專業人士求助。

彩虹耀目閃爍復元光輝，愛與樂同行在東區醫院

精神健康資源中心與浸信會愛羣社會服務處於2017年9月1日至9月8日於本院東座地下大堂舉辦了為期八天的「Double Rainbow Week愛與樂同行在醫院」音樂空間暨藝術展覽。是次活動旨在透過音樂和藝術分享，打破人與人之間的隔膜，讓大眾了解精神復元人仕在復康過程中的心路歷程。藉著復元人仕的歌曲創作及分享，了解其復元故事。「了解始於體諒」，是次活動正正透過音樂和藝術帶出正能量，感染身邊的「你」和「我」，讓愛與希望建構成一條耀眼燦爛的雙彩虹，為精神復元人仕的復康旅途添上無窮色彩。

I Music 音樂會

精神復元人仕及社區音樂人化身歌手，透過真摯細膩的歌詞和具感染力的歌聲，為一眾於東區醫院的朋友帶來一場音樂盛宴，建構一個充滿愛與希望的音樂空間。

過來人分享

透過朋輩支援工作員的過來人分享，大眾能更了解精神復元人仕面對的情況和他們如何克服復康過程中的高低起伏。由認識開始，大家建立多一份體諒、多一份了解，多一份信任，讓愛打破彼此的隔膜。

嘉賓致詞

活動有幸邀得港島東醫院聯網總監劉楚釗醫生、東區醫院精神科部門主管鄧麗華醫生、東區醫院社區及病人資源部部門經理黃敏櫻女士及浸信會愛羣社會服務處綜合精神健康服務高級督導主任陳玉清女士致詞，為緊湊而豐富的節目揭開序幕。



一個人音樂盒

音樂盒收錄由精神復元人仕親自改編的樂曲歌詞及「Double Rainbow愛與樂同行」音樂比賽的得獎作品。放鬆心情，靜靜地在耳機聽一首歌，讓音樂進入心靈，細聽復元人仕的喜怒哀樂。



歌詞鬆一Zone

將歌詞換成書法，令音樂變成看得見的藝術！



「I Music」音樂分享故事工作坊

「I Music」音樂分享故事工作坊是為精神復元人士而設的小組，由精神健康資源中心及浸信會愛羣社會服務處合辦，並由資深社區藝術工作者及註冊社工擔任帶領員。

是次工作坊，組員透過互相分享故事，即興創作歌曲，將大家的經歷、情感或思想轉化成歌曲，並透過唱出與組員共同創作的歌曲，深入交流各自的生命故事。工作坊內容包括即興唱作、節拍共鳴、敲擊樂器，及歌謠等音樂體驗。當中組員更將各自的心路歷程轉化成歌詞，並集體創作了一首歌，歌名為「人生是個套餐」，細味歌詞，引發共鳴。



人生是個套餐

甜酸苦辣

快餐、常餐

由早餐、午餐、到晚餐

中餐、西餐

好又一餐，唔好又一餐，又一餐

無得揀？有得揀？

揀錯？定揀岩？

無論消費或免費，總要自費

不會白費，不會白費

2017-2018精神健康月~ 談憂說愛攝影比賽

目的：是次攝影比賽為配合2017世界衛生日主題「一起來聊抑鬱症」，透過照片，鼓勵大家正視情緒問題，勇於向身邊人分享與表達感受，以達到愛與關懷的共融社區

主題：透過照片，表達以正面態度去面對逆境的時刻

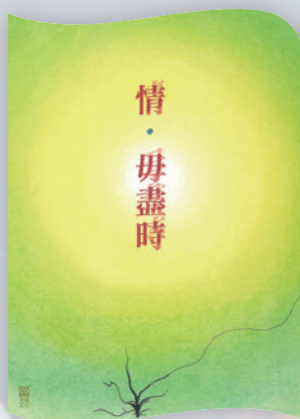
參賽資格：必須為港島東及灣仔區的居民或學生，或主辦單位的服務使用者

活動詳情請致電2595 4009向東區醫院精神健康資源中心查詢

截止日期：2017年9月30日23:59以電郵時間為準

得獎者將會獲邀參與2018年1月舉行的精神健康月頒獎禮

書籍推介



情·毋盡時

作者：李綺雯

「我只有一個卑微的願望，藉著公開我生病中的幽暗面，讓別人在對比裡看到生命的另一面；我也希望，叫和我同樣在黑暗中掙扎的病患者不要害怕，因為我們並不孤單。」



愛是一種勇氣

作者：羅乃萱

「說出來總比壓抑在心底暢快多了，也給別人一個助人的機會。」



給自己一個Like

作者：蔣慧瑜

「給自己按讚，向抑鬱say NO」



給10年後不後悔的自己

作者：藤卷幸大

「十年後的你，究竟是笑納成果？還是後悔莫及？取決於你當下的態度，以及看似微不足道的決定。」

借用手則：

1. 免費借閱，借用期為4星期／2. 借閱地點：本院東座一樓 精神健康資源中心／3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢



只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！
或直接於瀏覽程序輸入http://www.healthyhkec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds