

「向抑鬱說再見」工作坊

Workshop on Say Good-bye to Depression

29 July 2005

香港人生活緊張、工作壓力大，可能導致抑鬱症日益普遍，影響愈來愈多人的生活。根據香港中文大學醫學院的調查結果，全港約有七分之一的人口，即約一百萬人患有情緒病，更有逾四十萬人患有抑鬱症，估計每年對社會造成逾一百億元的經濟損失。鑑於上述情況，東華三院社會服務科職安健委員會於二〇〇五年七月二十九日舉辦「向抑鬱說再見」工作坊，讓員工對抑鬱症有正確的認識。

主講嘉賓林煒醫生是九龍醫院精神科專科醫生，亦是世界精神病協會職業精神病治療部的成員，除積極參與教育公眾如何減壓外，亦著有「開心抗抑鬱手冊」為公眾提供對抗抑鬱症的竅門。

林煒醫生說，抑鬱症可能導致不同類型的思覺失調，不同年齡組別人士有不同的表象。一旦出現情緒問題，又未知是否患有抑鬱症，就要切記三點：

- (一) 及早就醫以便對症下藥。一般診斷基礎是看病人是否超過兩星期出現情緒低落，對事物失去興趣和容易感到疲倦等症狀；
- (二) 若發現有自殺傾向，便應盡快評估是否有自殺風險；
- (三) 向精神科醫生求診。

林醫生亦指導出席者如何幫助有抑鬱症狀的服務使用者。他建議大家必需具備同情心、真誠和無條件地關懷和鼓勵患者及早向精神科醫生求診和評估是否有自殺傾向。最後，林醫生講解一般醫治抑鬱症的藥物和治療法，如認知行為療法和電極療法，並介紹由他倡導的「抗抑鬱十式的生活錦囊」。林醫生強調一個由「上今下心」組成的「念」字，意思是我們要以專注的心首先處理好今天要面對的事情。

工作坊隨着林醫生略帶一抹禪意的講解下圓滿結束。出席者有的心領神會，有的意猶未盡，在工作坊宣佈完結後仍把握機會向林醫生討教。

東華三院社會服務科



林煒醫生以輕鬆手法解說抑鬱症的成因及處理。
Dr. LIN Wei expounded on the causes and management of depression.

抗抑鬱十式生活錦囊

第一式：十秒開心

第二式：十分專注

第三式：十日運動

第四式：回首當初

第五式：笑看鬆弛

第六式：食得是福

第七式：煙酒莫問

第八式：看書自救

第九式：愛己愛人

第十式：「相」由「心」生



參加員工即場練習抗抑鬱方法之一：正念。
Participants practising the technique of mindfulness.

The Occupational Safety and Health Committee of the Community Services Division organized a workshop on "Say Good-bye to Depression" to equip staff in combating against depression with Dr. LIN Wei, specialist in psychiatry speaking.