

心寬 解鬱



目錄

- i 序
- ii 計劃簡介
- P. 1 平常心 看抑鬱
- P. 4 脫「宅」看世界
- P. 10 心鎖能開
- P. 17 尋回「新」心
- P. 24 絕處經歷盼望
- P. 31 還生活一個奇跡
- P. 38 義工有話兒

序

常言道：「月有陰晴圓缺」。生活亦總難免有受挫、沮喪，甚至失去希望的時候。面對人生的高低順逆，我們都曾經驗過抑鬱情緒。有些朋友可能在這種狀態中停留得久一點，深一點，面對著許多掙扎和困惑。對抑鬱症患者而言，理解、接納和肯定是至為重要的。一個關切的眼神，一個溫馨的微笑都是很好的安慰；持續的關心、陪伴和聆聽就是最佳的支持。

本書結集了一群長者經歷情緒困擾的故事，以圖像和文字闡述他們的心路歷程。在看似平凡的故事裡縱然藏著艱難和眼淚，卻也同時展現了不凡的堅強和勇氣！非常感謝一眾義工熱心參與採訪和攝影，一起聆聽和細味每個寶貴的分享。這些一頁又一頁的哀與樂，也可能是你、是我或者身邊某個他或她的際遇和感想。

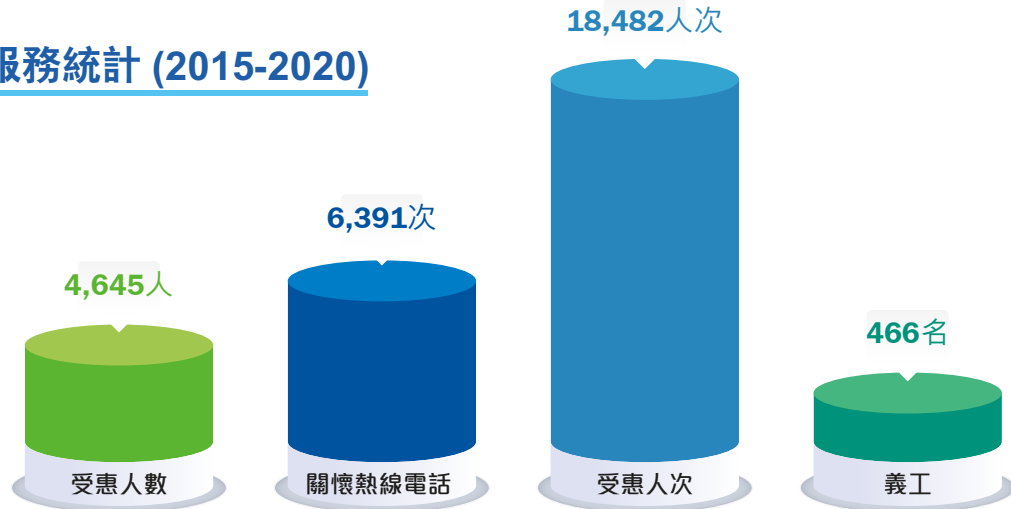
謹以此書獻給曾經或正在跟情緒困擾打交道的朋友。生命的希望，並非只屬於未嘗抑鬱或者不曾沮喪絕望的人，其實也屬於跌跌撞撞但卻永不放棄的人！希望長者們能感受到身邊人所給予的關懷和鼓勵，領會濃濃的人情味。

鄧守廉醫生
香港家庭福利會
長者服務委員會主席

計劃簡介

本會先後承蒙滙豐銀行慈善基金、滙豐 150 週年慈善計劃及香港公益金的慷慨支持，自 2015 年起舉辦「躍動晚情 -- 長者抗抑鬱地區計劃」，一直致力協助長者改善抑鬱情緒及提升社區人士對長者抑鬱的關注。社工根據為支援抑鬱症而設計的個人情緒管理計劃提供到戶服務，協助長者進行愉快活動、加強解難能力和改善社會連繫，同時亦舉行有關預防抑鬱及促進情緒健康的社交心理活動和社區教育活動。在義工的熱心支持下，關懷熱線服務、上述各項家訪和教育活動均運作順暢。

服務統計 (2015-2020)



平常心 看抑鬱

抑鬱是常見的情緒困擾之一，在長者當中亦然。其成因往往與身體健康或心理社交方面的問題有關，例如長期病患、心腦血管疾病以及腦退化等等都可能直接或間接導致抑鬱。部分長者的社會支援薄弱，當遇到生活或環境上的重大變化，例如至親離逝，亦可能會出現情緒困擾。

每個人都有機會遇上情緒低落。然而，如果抑鬱情緒持續一段長時間便值得關注。俞醫生建議可以留意身邊的長者有否以下情況：長期出現負面情緒（並非因為短期因素而誘發暫時性困擾）、近來曾否發生突然或重大的生活轉變而難以適應？睡眠質素或食慾是否明顯轉差（例如對平日喜歡的食物也失去胃口）？

不少受抑鬱情緒困擾的長者，可能對於求助、求醫或服用藥物卻步。俞醫生見證過許多長者從抑鬱中成功轉變：有長者最初十分猶豫，後來願意嘗試求診服藥，又接受社工輔導和參加長者中心活動。結果他的抑鬱情況大大改善了，並且感謝所有曾

經幫助他的人。也有長者表示，經過治療後的他仿如「重生」：從完全欠缺動力到積極做義工，甚至以「過來人」的經歷，鼓勵正受抑鬱困擾的人士。其實正如面對其他身體疾病一樣，「病向淺中醫」。如能及早察覺、診斷並接受治療，對抑鬱情緒的療效將會更佳。

非藥物治療亦有助改善抑鬱情緒，例如由社工或心理學家提供個人輔導或小組輔導都是常見的非藥物介入方法。此外，做運動、健體操、培養興趣、參與社交活動等對於改善情緒也有幫助。俞醫生建議，如果暫時未想參加活動或與其他人傾談，可以嘗試到長者中心坐一會兒，先讓自己慢慢習慣接觸一些人和事，這已經是重要的一步。許多時候，增加社交互動往往是抑鬱情緒得以改善的轉捩點，例如遇上關心自己的親友、工作人員，或者得到過來人的鼓勵，和同行群體的支援等。部分人甚至成為義工，將自身抑鬱的經歷轉化成為對他人的幫助。

其實抑鬱情緒在社會上相當普遍，無分階級或背景，也不是長者群體所獨有的。若能主動了解和加深認識，便能以平常心去對待。對長者如是，對社會大眾亦如是。希望大家繼續關心長者的情緒需要，這將會成為他們克服困擾和達致轉變的動力！

你、我、他的故事



脫「宅」看世界

丈夫過身和兒子結婚搬走後，嫻姐頓時失去了心靈和財政上的依靠。每當想起辛勞一輩子，老來卻落得孑然一身，便不禁潸然淚下。寂寞、徬徨無助終日縈繞於懷，對所有事情也提不起興趣。她更曾經一度把自己關閉起來——家中的床成為了逃避的處所。

幸好親人在嫻姐多次冷淡回應下仍然持續地致電關心，讓她知道自己並非孤單一人。在親人的鼓勵及陪伴下，她終於踏出一步，到醫院求醫。不但抑鬱情緒得以紓緩，她也透過轉介獲得資源和服務，現時經濟狀況改善了，生活也變得更充實。她逐漸在黑暗中看到了曙光。她還參加由社福機構所舉辦的活動，當中不少是與音樂和手工藝相關的，期間更有機會遠赴台灣，讓她眼界大開！

重新接觸社區和重建社交聯繫，是嫻姐改善情緒的良方。雖然活動能力已經不及從前，難以遠行，但她現時仍會每天到樓下閒逛，參加能力可及的活動。閒來她又會透過簡單的佈置裝飾家居，使自己活得更加自在和精彩！



空洞

庸碌半生，
徒勞無功…
只剩下自己獨個兒，
活於空洞中！



窩在床上的日子

什麼也不想做！
要離開這床
也得那麼費勁，
倒不如
就這樣窩在床上
到死算吧！

原來，
我仍然未被遺忘。
也許，
生活中還有些甚麼
是可以改變的…

持續的 致電與關心





放眼看世界

外出看世界…
附近公園也好，
遠赴外地也好，
路途
雖然充滿未可知，
但仍然讓人期待！

簡單的佈置
也能為家居添生氣！
愛自己，
也愛自己的家，
我，可以活得
更自在！

活
得
自
在



心鎖能開

阿清早年喪夫，痛失至愛，加上沒有信心獨力養育年幼的子女，她曾經一度想過自殺。幸而在尋死一刻想起亡夫的說話，使她決定帶著逝者的愛繼續活下去。親友鄰里的關心亦成了支持她的動力。其後，阿清親自照顧一位患病的朋友數年，並提供財政支援。可是朋友竟然在病癒後跟她斷絕聯絡，而女兒亦誤會她寧願耗費金錢在朋友身上卻對家人往外地升學支援不足，因而種下了難解的心結。對他人真心付出卻落得如此境況，阿清逐漸封鎖內心，與人保持距離，以免再受傷害。往後數年，搬離了熟悉的社區，加上被迫退休和子女離巢，她亦變得更為被動和退縮。



回到過去

沒有丈夫的陪伴，
叫我如何度日？
時光可否倒流停頓，
讓我定格於昔日的美好？



心鎖

不再真心付出，
便不會再受傷害！
將心鎖起，
距離是最佳的保護！

後來因著親友的鼓勵，阿清嘗試以智能手機和平板電腦接觸外界，保持社交聯繫。姊妹時有透過通訊和視像軟件跟她聊天，子女送贈的平板電腦亦讓她能於閒時觀看影片。她間中會到訪昔日居住的社區，重拾往時自選布料並托人製作衣物的樂趣。這成為了她外出的動機和從掌控感之中獲得滿足的方式。要重新建立對他人的信任當然並非易事，不過阿清仍然願意嘗試接受義工探訪和長者中心職員的接觸。但願這些新的體會，能讓她的心扉再次敞開。







掌控感

愛美之心，
人皆有之。
選布料，
造衣物，
總帶來莫名的喜悅！



怕， 但仍會試

依然害怕受傷，
但仍會嘗試，
也許
一些新的體會，
能讓心鎖逐漸打開…

尋回「新」心

當年阿倩兒女尚幼，丈夫患病無法養家。在物質匱乏的年代掙扎求存，惟有以勞力「撐起頭家」。一心抱持「夫妻患難與共」，子女為「上天托己之重任」等信念，盼望苦盡甘來。豈料，換來的竟是夫離逝、子學壞、女移民。夜闌人靜處，倍感孤寂無助，陪伴自己的只有眼淚和痛苦…

靜瓶單音 孤身無人



不堪回首

櫃內仍然放著的，
是先夫塵封了的酒版。
仿如
那不堪回首的過去：
不觸碰，不梳理，
卻又不願捨離。





蒼白

愁光化開照片
悲苦浸泡思憶
孤曲獨奏鳴
誰願細聽？
當日吾赴共患難
今有誰惜？



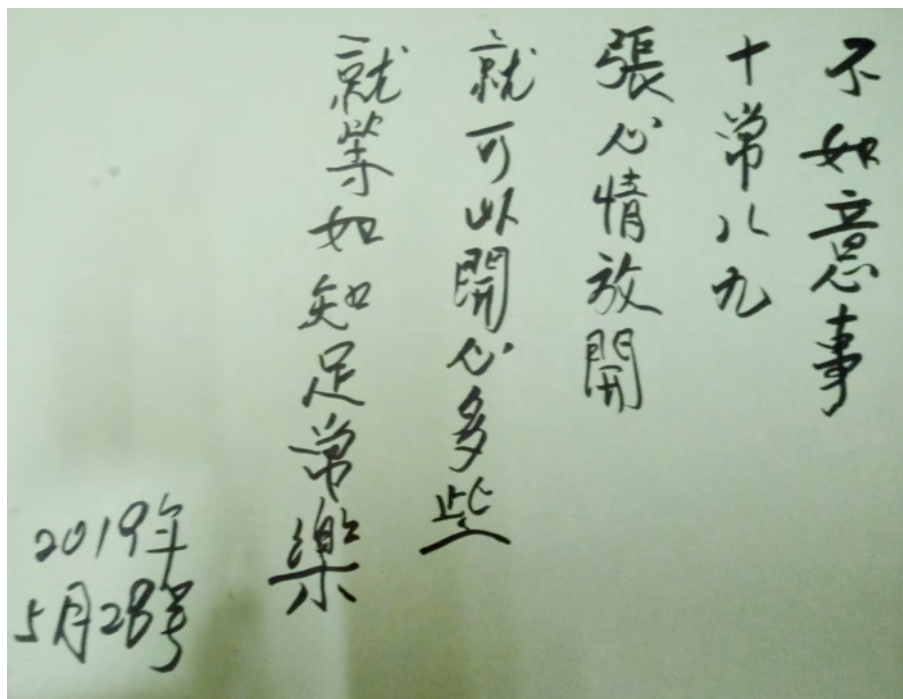
珍愛生命 惜花以情

阿倩常說：「我是從不栽花的！」。然而，為了社工的托付，她願意嘗試照顧一盆受傷的蘆薈。因著她的用心，植物逐漸康復過來，而栽種者的心也在不知不覺間得著療癒。某天，她喜孜孜地展示以公園的落花悉心點綴家居。能珍愛者亦能顧惜自己，她做到了！

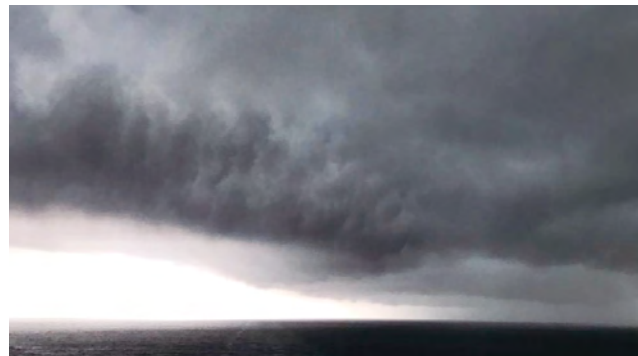


覓得心安

從前獨自淚暗流
苦事心頭常八九
今以吾昔勸君憂
孤身不如同路行
患得患失有人懂
覓得平靜心安穩



絕處經歷盼望



八旬獨居的江姐習慣了潔白的衣著—秉持「耶穌服侍人」的信念，年輕時選擇投身作醫護。惟方才退休，卻遇上不明病症，終日頭暈失眠。雖然求醫多時，病因卻仍然未明。因著醫生一句「妳無得醫」，她形容自己曾經「顛狂」地尋求醫治。昔日的自己希望能給予病人盼望，但現在卻連日常外出和社交生活也大受限制。江姐因而常常自我輕視，情緒低落，感覺尤如「烏雲壓頂」。絕望下，她借酒消愁，甚至與安眠藥同服，藉此逃避內心的痛苦。雖說為加強睡意，卻也是「但願長醉不願醒」…

轉換了角色，躺在病床上。江姐凝視床邊熟悉的「牌板」(病房病歷紀錄)，彷彿寫著罪狀：酒精依賴。羞恥、無助、混亂和迷失驟然湧至。「我覺得自己好無用，好似垃圾！」心靈就像花瓣般，一片片被擊開，又如冰冷的雪片向下墜落。





沉

酒入愁腸 借杯解憂
激盪千緒 如潮覆舟
重重浪湧 遮蓋心頭
意念眩暈 志向沉沉



江姐曾聽說「上帝會看顧的」。艱難深處，她向上天發出呼求。一次酒醉倒地昏睡，醒來後，恐懼戰慄湧上心頭。她告訴自己：不能夠再這樣下去！「那一刻很奇妙，就像凝望著上騰的太陽，給我希望，重新開始」。於是，她主動求助。

「在社工身上，我感到被關心，像錨一樣穩住了我的船，讓我對改變有『實在』的感覺」。在社工陪同下，她接受精神科醫生的治療，戒除酒癮。她感謝醫生「很有心，肯聆聽我內心的想法，明白我飲酒背後的掙扎」。她深深地感受到被接納。之後，她在社會服務中心遇上同路人，大家可以放下忌諱，無所不談，令她感到絕處不孤單。

「雖然病患無法根治，但幸好有他們的關懷和幫助。內心的混亂再次如砌拼圖般逐漸變得清晰。現在我對生活有期待，沉沉的心情終於浮上水面來了！」



破曉

決定改變的瞬間
如上騰的太陽，
衝破黑雲的晨光，
希望和力量
原來是這麼靠近！

心錨

關懷和幫助

像錨般穩住了船，
讓改變的可能性
變得更『實在』。



社工送贈的祝福卡

還生活一個奇跡

福禍相隨

淑楠是越南華僑，年青時因戰亂來港。父母在越南從事茶葉生意，生活富足無憂。受父親影響而培養了勇敢堅韌的品格，令她一路走來都十分順利。可是人生無常，一次骨科手術後她被告知可能終身再不能行走，世界頓時變色，終日陷於痛苦、彷徨與埋怨。出院不久，陪伴多年的小狗又突然離世，心灰意冷的她想到了死。

低迷處 遇上愛

醫院的社工將淑楠轉介到地區福利機構，以解決生活基本所需。丈夫細心的照顧給予她支持和勇氣，社工的關懷和鼓勵也帶來了安慰。緩過氣來的淑楠開始思考：我該如何面對以後的路？耳邊彷彿響起了父親昔日的教導－努力求生！



當生活無法像

從前那樣自由，

眼中就只剩下褪色的世界。





朋友是溫暖的源泉，
一個眼神、一個招呼，
就是一道陽光。

努力鍛煉，積極生活

生活給我壓力，我還它一個奇跡！



活在當下

嘗試從抑鬱中走出來的淑楠學懂活在當下。縱使身體有限制，她仍然每天在家中做運動、拉筋，以強化肌肉和鍛煉身體。愛整潔的她把家中物品整理得井井有條，地板潔亮如鏡。雖然無法長時間站立，但她仍然想辦法給自己做飯，更把鄰居送的盆栽照顧得生氣盎然！

她有個願望：努力讓自己走出家門，重新看看外面的街道，感受大自然。她還鼓勵病友不要放棄自己：「許多事情既然改不了，就選擇開心面對吧！」

你先給生活意境，生活才會給你風景。



望花解語傳真情，

花香縷縷沁君心。

種子不落在肥土而落在瓦礫中，
有生命力的種子決不會悲觀和嘆氣，
因有了阻力才有磨練。

——夏衍





義工有話兒

一點鼓勵 無限祝福





有人把長者比喻為人生的夕陽，
但因著你的關心支持，
有你的相互同行，
有你的誠心欣賞，
夕陽也可以發出絢麗奪目的光彩！

／ 崔宜好

能夠治癒情緒病的神藥，
就是開放自己，
接受病患，與病同行！

／ 康梁秀賢



原來窗外有藍天，
窗開得闊一點，
看到的藍天也更廣。
我們生活在同一天空下，
盼望大家都能多些享受和
欣賞大自然景色。

／ 馮錦華





正如其中一位抑鬱人士所言，
透過社工們的愛心，
以適當方法從旁拉一拉，
逐一將其心結解開，
令患者走出困境。

／鄭奕源



我手牽着您的心，
陪您一起
走過心路歷程

／ 程敏儀

我們都要學會
不再留戀過去，
不再擔心未來。
當不能隨心所欲時，
便要隨遇而安！

／ 梅美美





夕陽無限好！

衷心希望每位長者都能自我創造美好的黃金歲月！

好像艷麗的晚霞，色彩繽紛，變化奇特，

令人讚嘆欣賞！

／ 謝美華

採訪：梅美美、謝美華、康梁秀賢、崔宜好、鄭奕源、馮錦華、程敏儀
攝影：鄭奕源、馮錦華、司徒穎、周志恒、葉志成、麥愛萍、簡奕泓、張志豪
編輯：梁嘉敏、周志恒、周潔華
督印：黃潔瑜
出版：香港家庭福利會「躍動晚情 - 長者抗抑鬱地區計劃」



www.hkfw.org.hk



Facebook
躍動晚情 - 長者抗抑鬱地區計劃

設計及印刷：Inmedia Design Ltd.
出版日期：二零二零年十一月
版權所有 - 翻印必究 All rights reserved
非買品 Not for sale



家福會
HKFWS

此計劃由滙豐 150 週年慈善計劃透過香港公益金資助
The HSBC 150th Anniversary Charity Programme
has funded this project through the Community Chest of Hong Kong

