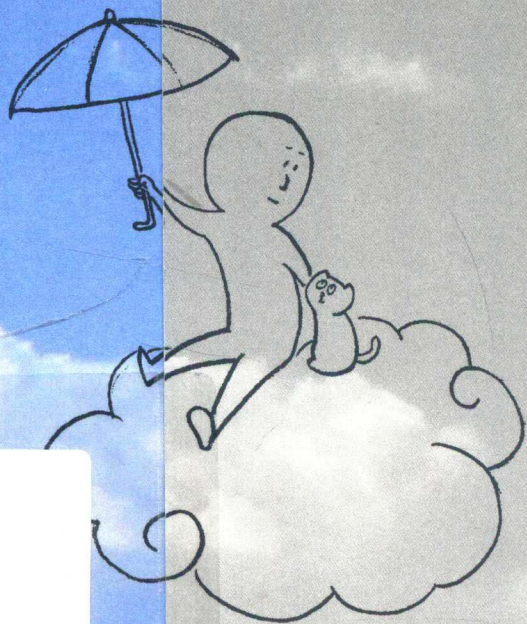


「希望借著這些真人真事的敘述，
加深大家對**情緒病**和**情緒健康**的
認識，及早行動，防患未然。」

雨後晴空

與你走過情緒變幻時

朱佩娟 主編



雨後晴空

與你走過情緒變幻時

朱佩娟 主編

責任編輯 李珣展

書籍設計 陳嬋君

書 名 雨後晴空——與你走過情緒變幻時

主 編 朱佩娟

插 圖 陳也非

出 版 三聯書店（香港）有限公司
香港北角英皇道 499 號北角工業大廈 20 樓
Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.
20/F, North Point Industrial Building,
499 King's Road, North Point, Hong Kong

香港發行 香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號 3 字樓

印 刷 中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號 14 字樓

版 次 2013 年 12 月香港第一版第一次印刷

規 格 大 32 開（140 × 196mm）304 面

國際書號 ISBN978-962-04-3397-9

©2013 Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.

Published in Hong Kong



序一

► 余枝勝醫生 (MH) / 葵涌醫院精神科及老齡精神科顧問醫生

當朱醫生約請我寫序和審稿，我立即爽快應允。並在一個下午之內，看完書稿。發覺內容十分充實，資料詳盡。

我個人十分喜愛這個書名，也希望雨後必定有晴空。

作為醫管局的精神科醫生，知道各種情緒病非常普遍，知道情緒病會帶來身心困擾，甚至癱瘓生活功能，威脅生命，殺傷力不亞於嚴重的身體疾病。我很樂意見到，家庭科醫生多有一些這方面的訓練和技能，能夠和精神科醫生攜手合作，幫助眾多的病人。

書中有不少真人真事的記述，旨在加深大眾對情緒病的認識。作者們來自不同專業，有醫生，有社工，有心理專家，職業治療師，各展其才。令讀者一書在手，得以盡知各專業人士對克服情緒病的心得和看法。

愛與關懷實有奇妙的作用，這書正是各位作者愛與關懷的表現。我希望各位讀者都可以透過這書，多些接受自己，提升自己，正如書中一位過來人所說：

以開放取代防衛，以面對取代逃避，
以向前取代退縮，以勇敢取代怯懦，
以堅毅取代放棄，以隨遇而安取代絕對保證，
以信服取代絕對控制，以接納瑕疵取代完美主義，
以真誠的我取代虛假的牆，以為自己而活取代為別人而活，
以接納自己去面對別人的批評，將注意力放在這美好的世界，而非總是放在自己的身上。

雨後必有晴空，
人生喜有相逢。
得一好書在手，
共闖書海遊蹤。

序二

► 陳玉麟 / 精神科專科醫生

每當談論到情緒，普遍大眾仍會有些負面的看法，認為有情緒是不好的，情緒具破壞性，理應盡力控制和抑壓。至於情緒病就更觸動人們的恐懼心，誤以為是不治之症，會危害自己及身邊的人。

其實情緒是中性的，我們每時每刻都經歷及表達某種情緒。我深深感到情緒是上帝給我們一份上好的禮物，只要我們好好管理及運用它，便能為我們的生活加添更多色彩。

眾所周知，人的情緒會有變化，即使我們掉進情緒低谷，黑暗的日子也會過去，正如這本《雨後晴空——與你走過情緒變幻時》提醒我們風雨過後總會出現晴天，在艱難的時刻，確實需要別人的支援和鼓勵。

在繁忙的都市裡生活，各方面的壓力往往使我們喘不過氣來，容易患上情緒病。但很多人對情緒病仍是一知半解，有些患者對自

己所患的情緒病缺乏認知，誤以為是其他身體的病症；有些即使知道患了情緒病，但仍是諱疾忌醫，害怕藥物的副作用及被標籤為精神病患者，在社會上受到歧視。

我很高興這本書之出版，多位資深作者深入淺出地解說情緒病，並以真實的個案帶出病患者的心路歷程，我盼望這書能幫助讀者明白情緒病與許多身體器官之疾病一樣，並非不治之症。我們需要努力消除社會上對情緒病患者的誤解和偏見，並鼓勵大眾注重心靈健康，患病時應及早求醫。

序三

► 葉大為 / 香港基督教輔導學院院長、臨床督導主任

情緒管理並不是容易的事，加上社會、家庭、生活壓力、負面思想和個人性格發展的影響，更加容易使人產生情緒和心理病症。當我接過朱佩娟醫生《雨後晴空》一書之稿件，一直在驚嘆這本書的實用性和震撼力，想必能使更多人明白情緒病的處理方法，以及如何在精神健康的狀態下，使自己活出健康和快樂的人生，並能關注身邊有需要者的需要。

過去十多年從事心理及精神健康教育的經驗，使我深深體會到心理健康和個人成長的關係。個人成長包括自我認識，瞭解自己的過去、負面思想和習性、放下重擔、認識性格形態、明白家庭及父母家人對自己的影響，加上職業、人際關係、衝突處理，並對自己情緒處理的能力等，成為一項專門的學問。然而，個人成長亦需配合一個人較為成熟的自覺性和認知能力，具有反省意識和做出改變的可能，才能達到一個最理想的程度。

其實，「看別人」容易，「看自己」卻很難。所以人比較容易發現別人的缺點，看見別人的問題，不滿別人的過失，責難別人的不是，但是卻不容易發現和處理自己的問題。個人成長，就是針對我們不能自我發現的地方，使自己知道並改善自身的缺點，得著身、心、靈的健康和成長。

《雨後晴空》可以說是一本有效針對和激發個人成長的好書。在一系列個案分享的故事中，讀者可以看到當事人成長的故事，也可以從他們如何衝破成長障礙的經歷中，得著重要的啟發。我在此極力推薦《雨後晴空》，希望所有個人成長路上的同路人，都可以借這本書找到真正的「雨後晴空」，並願每一位讀者都因此得著上帝的祝福，活出人生的豐盛。

序四

雨後必有「晴空」

► 盧錦生 / 註冊社工

多年前的一個晚上，我半夜醒來突然感到一種莫名的驚恐，雖然理性上我清楚知道沒有值得驚慌的事，也嘗試祈禱以平靜心情，但驚恐的感覺卻像滾雪球般越發強烈，這時心跳不斷加速，像快要死去似的，腦海中不斷想著是心臟病，要報警求助，但因我清楚記得剛醒來時自己的心跳是正常的，故我最終也沒有報警，而是在內心告訴自己說：「作為一位社工，今天你竟連自己的情緒也控制不了，不是要吃精神科藥物吧！」就這樣大概維持了半小時，直到身體開始冒汗及肚瀉後「驚恐」才平復下來。當日早上起床後我如常上班，下午我前往診所將昨晚的情況告訴醫生，醫生診斷我是「驚恐發作」。

在出現「驚恐」狀況起初的幾年間，我曾因「驚恐」發作而要離開人多擁擠的地鐵車廂，轉乘的士返家；也曾因為逃避「驚恐」而每次乘坐巴士也要坐在右邊的座位。感謝主，我在接受過短時間的藥物治療後，現在雖然偶爾也會有些「驚恐」感，但感覺已

沒有那麼強烈，坐巴士也可坐在左邊的座位了！

作為社工，我曾接觸過不少在情緒、家庭和婚姻關係中遭受痛苦的人；作為情緒病「過來人」，我更深切地體會到情緒的因素和處理的態度對人的影響是多麼巨大。過去，曾有不少在教會中我不認識的人向我求助，表示某親人或朋友的情緒出了問題或婚姻關係面臨破裂。日子久了，我發覺大部分人際關係及情緒病的問題，若能在初期懂得處理和調適，需要時接受專業的治療或輔導，情況不單不會惡化，更可轉危為「機」。

根據一項本地情緒健康調查顯示，全港有 17.6% 人患有不同程度的情緒病，即使減去醫管局精神科的求診個案，估計情緒病者仍然超過 100 萬人！為提高社會大眾對情緒病的認識和瞭解，這本小書輯錄了多位情緒病「過來人」的分享，他們的經歷強烈展現出一種對「情緒病」的堅韌、積極和正面的精神。盼望他們活潑的分享感染每一位讀者，使受情緒困擾人士的負向情緒轉化為正向的成長動能，相信雨後必定會有「晴空」。

編者序

「雨後晴空」這書名，來自我一位老朋友所寫的歌，我很喜歡他起的這個歌名，還有他寫的歌詞：

雨後晴空

曲、詞：黃國章

陽光這一刻暫停滲進來，環繞身邊驟然不精彩；
處處路途變崎嶇，灰心無助欲掉眼淚。
何不這一刻停下腳步來，留心去細找下雨天可愛；
原來每個故事也可找到愛！
抬頭望，穿透厚雲，雲後熱烈光與愛，
人無懼冷雨嚴寒，因愛永在；
在患難裡學會堅毅自強，更會珍惜所擁所有，
原來雨過後，晴空更精彩！

這首歌所描述的，相信正是許多遭遇過情緒病的朋友的心聲：從起初發病時「灰心無助欲掉眼淚」，到克服治療過程中種種難關，「在患難裡學會堅毅自強」，最終欣慰地看見「雨過後，晴空更精彩」！

感謝這些過來人願意勇敢、無私地分享他們的故事，為的是讓更多人瞭解情緒病的真面目，知道怎樣去面對和克服它。當中有的是我的病人，有的是我的朋友，而每一個都是我的老師，幫助我增長了

眼界、經驗，亦鼓勵了我在情緒健康這方面的工作。希望借著這些真人真事的敘述和說明，加深大家對情緒病和情緒健康的認識，及早行動，防患未然。

我很榮幸能認識一群古道熱腸的專業人士，他們是來自不同領域的專家，都在努力地推廣情緒健康教育和服務，在百忙中仍然貢獻出寶貴的時間，協助撰寫書中重要的篇幅。他們所分享的知識和心得，使這本書的內容更豐富、全面。在此謹向本書的幾位著者方日旭醫生、趙珮瑜醫生、余煜基醫生、梁永鎰博士、盧翰青博士、馮小滿先生和區偉德先生致謝。本書其餘未署名的篇章，均由我本人撰寫或整理。

此外，要感謝余枝勝醫生（MH）、陳玉麟醫生、葉大為博士和盧錦生先生為本書審稿和寫序，他們對本書的編寫和出版給予很大的鼓勵和支持。

在此，謹送給各位我的人生座右銘：「我（耶穌）來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」——《聖經》。祝福大家享有「身、心、社、靈」全面的健康，活得更幸福、豐盛。

前言

「情緒健康」與「情緒病」

「妹妹，我剛才感冒去看醫生，他開了九包藥給我，該怎麼辦？全都要吃下嗎？」大姊帶來一大堆藥來給我看。

大姊是個誠實的人，病了需要請假，為免瓜田李下，寧願自費看醫生也不來找我，孰料遇上「九包驚魂」。

「唔……有退燒藥、止痛藥、止咳藥、化痰藥、傷風藥、消腫藥、擴張氣管藥、還有抗生素，一共八種，另送喉糖。平時我開『三餸一湯』，病人還嫌少，這個很超值啊！」

「別開玩笑了，我又不是病得很嚴重，真的要吃那麼多種藥嗎？」

來醫務所看病的人，最常有的問題不外乎「傷風感冒」和「腸胃炎」。藥物固然可以減輕不適，但這些病其實大都可自行痊癒，除非病徵嚴重持續不退或出現併發症，否則沒有必要治療，但偏偏它們是大多數人去求診和服藥的原因。反而面對那些會引致嚴重後果

的長期疾病，例如高血壓、糖尿病等，很多人會諱疾忌醫。不過，相對比在內地人們要到醫院看傷風感冒，還要給打針輸液，或是在歐美患傷風感冒不習慣吃藥看醫生，香港的情況介乎兩者之間。

究竟怎樣才是有病，怎樣才算健康？

▼ 疾病與健康的定義

「疾病」是指身體器官的機能或結構發生了異常的變化，因而引起各種徵狀，以及導致不同程度的能力喪失。例如心臟的冠狀動脈血管栓塞，會令心肌因缺血而產生心絞痛等病徵，並導致心臟功能衰竭。

然而，沒有疾病不等於健康，就如不吵架不等於關係好。

早在 1948 年，世界衛生組織已把「健康」定義為：

個人在身體（生理）、精神（心理）和社會功能（社交）三方面的完好狀態，而不僅是沒有疾病或者不虛弱。

健康包括了身體、精神和社會三個層面。而世界衛生組織對精神

健康的定義也不僅是沒有精神疾病，亦包括了「認識自己的潛能，有效地工作及應付正常的生活壓力，並對其所屬社群作貢獻」。

不少人都重視身體健康，動輒花數百甚至數萬元做身體檢查，亦願意購買保健食品和進行各種防治療程；但肯用在精神健康上的資源卻是甚少。偏偏現時主要的健康威脅已經由急性傳染病轉向為慢性病，當中很多致病因素都與生活方式和行為有關，情緒壓力正是其中一個重要風險因素。

▼ 健康的情緒與情緒疾病

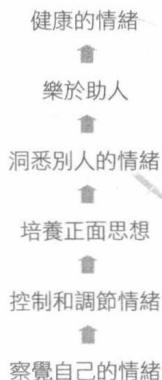
怎樣才算擁有「健康的情緒」呢？

我總結了「聯合情緒健康教育中心」的一段分析，給大家作參考：

健康情緒不等於時常快樂，人總有情緒起伏時，但一個擁有健康情緒的人，通常會：懂得察覺瞭解自己的情緒狀況；有能力處理和調節情緒；思想正面，抱樂觀積極的人生態度；有同理心，學會洞悉別人的情緒；享受生命，亦樂於助人。

預防勝於治療，培養健康的情緒與培養健康的體魄同樣重要。

(轉載自 http://www.ucep.org.hk/cognition/how_to_have.htm
 蒙「聯合情緒健康教育中心」同意轉載)



「情緒病」又是甚麼呢？

情緒病屬於常見的精神疾病，主要病徵是情緒困擾。它所牽涉的器官是大腦，病理是與腦部化學傳遞物質失調有關，導致感覺、思想、情緒和行為的變化，亦會影響其他器官的運作，產生身體病徵。它和其他身體性疾病一樣，是真實的疾病，亦有客觀的診斷標準。除了帶來身心困擾外，情緒病亦會影響患者的生活能力，更可能會威脅性命，殺傷力不亞於嚴重的身體性疾病。

不少人經常有情緒低落、焦慮、恐慌、失眠、疲倦等問題，只當作是一般的不適或生活壓力問題，往往不知道自己患病，因而錯過診治的機會，白白承受長期的痛苦和嚴重的後果，實在是很可惜。