

與抑鬱共舞十載情



與抑鬱共舞十載情

給相信可以與抑鬱共舞的你

目錄

協會十年情.....			組員心聲.....		
與抑鬱共舞協會簡介	編委會	p.6 - 7	夫婦同心行	Angie及丈夫	p.48 - 50
十載大事紀要	編委會	p.8 - 9	愛令世界更美	BB	p.51
2012年活動回顧	編委會	p.10 - 13	How a child's smile inspired me	Buddha Dawn	p.52 - 53
創辦人語.....			為生命誌慶	生命戰士	p.54
與抑鬱共舞十載情	陳允彤醫生	p.16 - 17	我康復了	May May	p.55 - 57
繼續成長	李淑嫻博士	p.18 - 19	鐵三角	Michelle	p.58 - 59
十載情與義	曹敏敬博士	p.20 - 22	我在抑鬱的日子	Leo	p.60 - 62
緣起, 情在	馮順燊醫生	p.23 - 24	上天待我不薄	Owen Tang	p.63 - 64
組長的話.....			風雨同路人	Therese	p.65 - 66
我的三個英雄	陳允彤醫生	p.26 - 29	與抑鬱共舞	Tracy	p.67 - 69
鞏固的磐石 - 鐵三角	張潔影醫生	p.30 - 31	為生命添上彩筆	王田禾	p.70 - 72
這些年	王海文博士	p.32 - 33	只要不放棄, 必能出深淵	光哥	p.73 - 74
從靜觀到共舞的一些事一些情	盧希皿博士	p.34 - 35	年輕的心	健	p.75 - 77
與抑鬱共舞 和喜樂談心	鍾銘楷博士	p.36 - 38	安穩在小組中	阿蔣	p.78 - 80
總會有伴行	林歐陽婉玲	p.39 - 40	抑鬱, 別狂傲	玲	p.81 - 83
我與抑鬱共舞協會的六年	張淑英	p.41 - 43	漫長的革命路	堅	p.84 - 86
			我的經歷	惠儀	p.87 - 91
十載服務剪影.....		p.44 - 45	特稿.....		
			記應邀出席美國心理學會會議之旅	王海文博士	p.94 - 95
			鳴謝		p.96 - 97
			與抑鬱共舞協會執行委員會、組長名單		p.98
			編委會名單		p.99 - 100

協會十年情



我帶著抑鬱，走上這條斜路，是一條苦路！

與抑鬱共舞協會簡介

編輯委員會

成立背景

與抑鬱共舞協會成立於2003年。由一群熱心關注本港抑鬱症患者及其親友需要的社會人士組成，成員包括醫生、心理輔導員及社會工作者等。並後在2005年正式註冊成為非牟利慈善團體。

宗旨

藉著舉辦抑鬱症情緒支援小組及推動多元化服務，讓患者能積極面對病症，適應生活，投入社群。

目標

推動患者及其親友對抑鬱症的認識及學習面對抑鬱的方法。
提高公眾人士對抑鬱症有正面的了解，讓患者及其家人得到更多接納及關懷。

服務範圍

情緒支援小組

輔導界專業人士帶領分享、溝通、實踐及學習面對抑鬱症的方法

社會教育推廣

心理及輔導專題工作坊

社區公開教育講座

網頁資訊



專業培訓

提供訓練、工作坊及個案研討會予「情緒支援小組」組長
製作《情緒支援小組 組長手冊》供業界參考
舉辦新組長培訓班

建立支持網絡

出版《心聲集》，彼此互勉、激勵
發展義工小組
舉辦同路人經驗交流會
舉辦戶外活動及興趣小組
提供專業資料，善用社區資源

研究及倡導

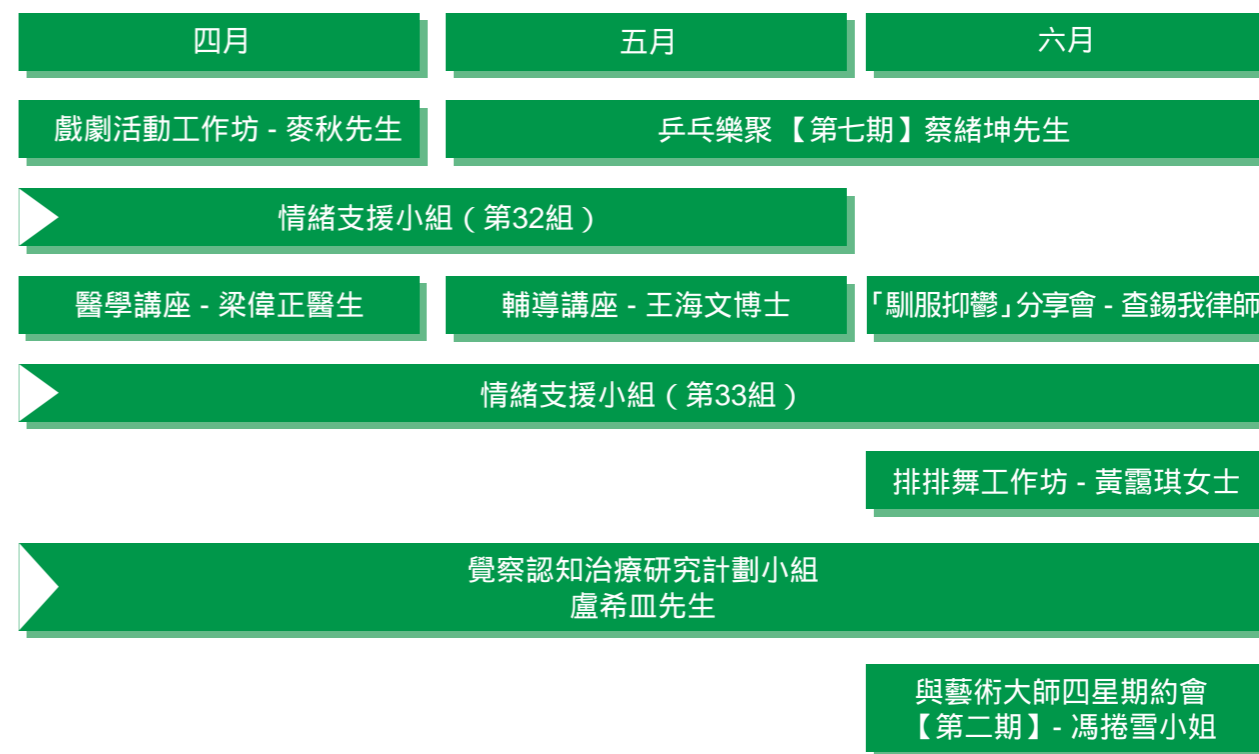
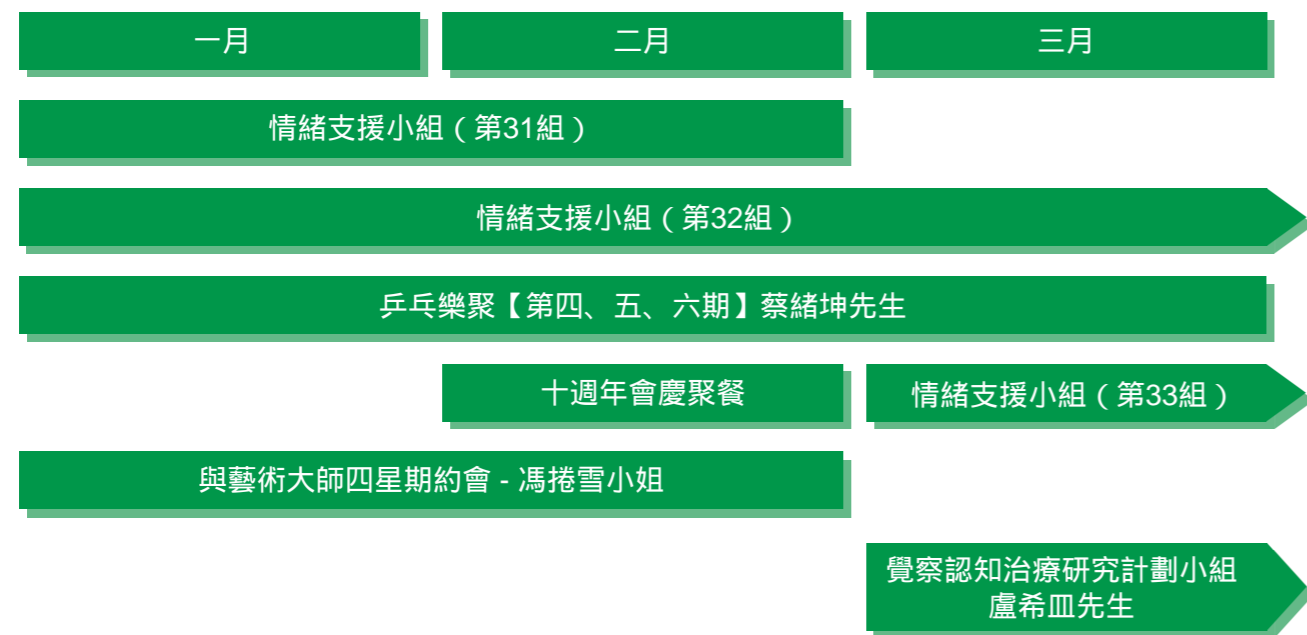
研究「情緒支援小組」的成效
提倡公眾關注抑鬱症



與抑鬱共舞協會十載大事紀要

- 2001年5月 ■ 陳允彤醫生從讀者文摘認識Alight，一個抑鬱症病患者的英語情緒支援小組，她參加了一次聚會，當時心理治療師Carolyn Neunuebel給陳醫生介紹李淑嫻博士，並取得其聯絡電話。
- 2001年9月 ■ 陳允彤醫生與李淑嫻博士在世紀酒店餐廳首次會面，用六個月時間籌備策劃情緒支援小組。
- 2002年2月28日 ■ 情緒支援小組第一組開始。獲聖公會聖保羅堂慷慨支持，以優惠租金借用聚會地點。
地址：聖公會聖保羅堂牧民中心 (香港中環己連拿利一號華昌大廈2樓)
組長：曹敏敬博士、李淑嫻博士、陳允彤醫生
以後每年舉辦三個小組，至2012年2月共有31組完成六個月情緒支援小組。
- 2003年2月 ■ 與基督教聯合拿打素社區服務中心合辦，於佐敦舉行第四組。
- 2003年5月 ■ 以社團條例註冊，名為「與抑鬱共舞小組」
創辦人：曹敏敬博士、馮順燊醫生、陳允彤醫生
- 2004年11月 ■ 陳文岩醫生舉辦書法展覽，出售展品，一切收益不扣除成本，全部捐贈本會，共籌得款項超過60萬元。
- 2005年6月 ■ 由美國輝瑞藥廠贊助，於中央圖書館舉辦第一次公開教育講座「抑鬱症成因、病徵與治療」。以後每年於中央圖書館舉辦同一主題的公開教育講座共七次。
- 2005年7月 ■ 在道風山舉辦三天工作退修營，編寫組長手冊。
- 2005年9月 ■ 與基督教聯合拿打素社區服務中心合辦，於秀茂坪舉行第十一組。
- 2005年10月10日 ■ 註冊為慈善團體。
- 2006年 ■ 2006年網頁 (www.dancewdepressionsg.org) 面世。
- 2006年10月 ■ 與旺角基督教會合辦，於旺角舉行第十六組。
- 2006年10月 ■ 五週年步行籌款。
- 2007年8月 ■ 與宣道會元基堂合辦，於元朗舉行第十八組。
- 2007年12月19日 ■ 以公司條例註冊，定名為「與抑鬱共舞協會有限公司」。
- 2008年1月 ■ 與美國Alliant International University合辦臨床心理學博士學位學生培訓，學生在本會實習。
- 2008年5月 ■ 獲黃中石先生慷慨捐贈，免費使用佐敦德惠行會址。
- 2008年6月 ■ 依據商標條例註冊「與抑鬱共舞協會」商標與服務類別。
- 2008年10月 ■ 與青草地全人發展中心合辦，於油麻地舉行第二十三組。
- 2009年10月 ■ 聘請半職聯絡員處理會務。
- 2010年9月 ■ 開放會址作圖書館，讓會員可以借閱圖書。
- 2010年10月 ■ 獲余兆麒醫療基金慷慨贊助舉辦為期兩年的「覺察認知治療研究計劃」，由2011至2012年，共舉行四組。
- 2011年1月 ■ 獲黃中石先生慷慨借用德惠行401室，因而可推行更多興趣小組。
- 2011年10月 ■ 新網頁 (www.dwd.org.hk) 落成。
- 2011年10月 ■ 十週年步行籌款。

2012年活動項目



2012年活動項目

七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
情緒支援小組 (第33組)			義工重聚日	靜觀覺察共修日 - 盧希皿先生	
乒乓樂聚【第七期】蔡緒坤先生	粉彩畫工作坊 - 李世勳老師			秋日樂逍遙 - 坪洲暢遊	
覺察認知治療研究計劃小組 盧希皿先生		組長培訓工作坊 元老組：寵我 - 從九型人格出發			
排排舞工作坊 - 黃靄琪女士	精神健康急救基礎課程 - 鍾銘楷博士			情緒支援小組 (第34組)	
元老組：愛與我同行		靜觀日 - 盧希皿先生			輔導講座 - 張潔影醫生
乒乓樂聚【第七、第八、九期】蔡緒坤先生					
飾物製作工作坊 - 鄺凱茵小姐					
	MBTI性格測試工作坊 - 梅金嫦博士 李淑玲女士、李淑儀小姐 黃婉容小姐、張潔影醫生	抑鬱症社區公開教育講座 曾繁光精神科醫生、余碧麗女士 美國輝瑞科研製藥贊助			抑鬱症社區公開教育講座 梁偉正精神科醫生、趙竝博士 香港大昌華嘉贊助

創辦人語



我拉著抑鬱，腳步慢了……

與抑鬱共舞十載情

陳允彤醫生

很高興「與抑鬱共舞協會」踏進十週年，更感覺無限榮幸我當上了十載的主席。十年來我們曾經服務及支持超過二百位抑鬱症病人及其關顧者，為社會提高對抑鬱症的認識與警覺，及為五十多位義工提供培訓。

十年前，我憑著一股熱情，堅信情緒支援小組能夠幫助抑鬱症病人在康復路上減輕困苦及減低復發的機會。相信抑鬱症病人與同路人一起在一個安全的環境裡，會得到被明白、接納、尊重與關懷的感覺，從而增強自我認識和建立自信心，踏上康復之路，邁向身、心、社、靈四方面都有一個健康、幸福和安穩的感覺。

我有幸認識了李淑嫻博士和曹敬敏博士，又得聖公會聖保羅堂以優惠租金租借牧民中心作為聚會地點，由2002年2月至今舉辦了34個情緒支援小組。

2005年10月得稅務局認同「與抑鬱共舞協會」為一個可將捐款退稅的慈善機構。2007年12月以公司條例註冊，定名為「與抑鬱共舞協會有限公司」。

我們深信一個鐵三角的理念，即同時應用藥物治療、個人輔導與小組支持是最有效治療抑鬱症的方法之一。文獻上是沒有這種型式的情緒支援小組，因此我們非常小心謹慎，每次聚會之後都作詳細檢討匯報，2005年7月，我們一群義工在道風山舉辦了一個三天的退修營，把經驗心得記載下來，編寫了組長手冊，以幫助培訓未來義工，與保持優質服務。

2008年5月，我們獲黃中石先生慷慨捐贈，免費使用佐敦德惠行會址，讓我們可以為部份會

員提供免費個人輔導服務，促進會員之康復；又讓我們於2009年可以聘請一位半職聯絡員處理會務，以聯絡及推動各項活動。2011年1月，黃中石先生讓我們借用德惠行401室，使我們可以推行更多興趣小組。

十年回顧，申請參加情緒支援小組的人數遞增，反映出社會上願意接受幫助的人增加，和我們的工作的效用被認同。我們於2010年首獲余兆麒紀念基金贊助舉辦「覺察認知治療研究計劃」。

過去十年，我們的經濟來源全賴私人捐贈及五週年與十週年步行籌款。我們沒有固定入息，無法作長期性的經濟預算，有幸支持者眾，我們的經濟現況尚好，但展望將來，我們要計劃開源與增加籌款活動。

藉此十週年喜慶，我向各位曾付出無私奉獻的義工、各醫學界、社福界、所有的善長、贊助機構作衷心的致謝。

更感激前來參加小組的組員，感謝他們對我們的信任與支持，讓我們陪伴他們走過人生的一段抑鬱路。



繼續成長

李淑嫻博士

俗語說「十年人事幾番新」。以這句話來形容「與抑鬱共舞小組」的人和事在這十年中的變化也相當適切。

看一看陳允彤醫生！十年前她仍是一位全職普通科醫生，每天出診看病人，有規律的生活與安穩的收入。十年後的她現在是全時間為協會義務工作，生活規律大不如前，早出晚歸，常常不能回家吃飯。每天要接觸的再不純粹是她的病人，還有經其他途徑轉介而來自各方的組員、家屬、專業的組長及不同界別的人士，更有很多素未謀面的陌生人與機構等等。十年前認識的陳醫生給我的印象是沉實少言，不苟言笑，比較嚴肅。現在的她不但興趣多多，活躍多言，而且精力充沛，似乎有用不完的精力。她每天的活動密密麻麻，主要都是圍繞協會的工作及活動。比較十年前，我感覺她開朗了，開放了，個人也變得愈來愈年青！

協會也在十年間由「三無」（無政府資助，無全職同工，無辦事處）開始。現在至少有一位全職受薪同事及固定的辦公室。義務組長也從起初的三人至現在已受協會專業訓練的五十多人，而當中擁有博士學位的已超過十人，幾乎全部組長都有碩士學歷。曾參與義務專題講座及顧問的精神科醫生也從一位馮順榮醫生至現時的三十多位！組員數目由第一組九人至現在第三十四組共約有二百多人！組員的變化並非只限於數量的增長。最重要的還是心靈質素的成長！現在每星期琳瑯滿目的興趣組、運動班、休閒調息的活動，很多都是新舊組員（畢業生）的精彩紛呈。他們建議、策劃、組織、安排及參與，成功邁進「自助助人」的目標！正如「里奧會」（Leo Club）的聚會，在協會之外的社交活動，參與的組員能在自然的環境中學習並重新投入社交圈，都是組員自發積極栽培的成果！

作為協會創辦人之一，看到過往十年的變化，實在非常鼓舞及安慰。雖是碩果纍纍，但亦步亦趨的謙卑學習，從每一位在前在後的參與者身上學習。致力打破抑鬱症是「禁忌」，是「魔咒」，是「絕路」的迷信！現在各界傳媒恒常地刊播關於抑鬱症的資訊，大街小巷聽到人們談論抑鬱症家人及朋友的狀況，探究坊間預防及舒緩抑鬱的方法。中西醫學都努力研究預防及醫治抑鬱症的處方。這種種現象，看在眼裡，聽在耳裡，心中感動。原來我們十年前確立自己在這病症作「先驅者」的角色是正確的。再一次感謝過往十年與我們並肩作戰的組員、義工、贊助人！

瞻望以後十年，世衛組織預測抑鬱症將於2020年成為全球第二大社會損失的病。由於年輕化是這病的趨勢，使很多患者喪失年輕力壯的能力貢獻家庭及社會。我們期待協會能使患者絕處逢生。在病患中能把握機遇，重新整合自己的身心社靈，使生命能轉化成光成熟，造就自己，照亮他人。這全賴每一個人的參與！在這協會的大家庭裡，我們再沒有助人者及受助者之分。我們每一個都是治療者亦是被別人造就的人！讓我們彼此學習，互相鼓勵，在這未來十年，活得更精彩！



十載情與義

曹敏敬博士

「與抑鬱共舞協會」(前稱與抑鬱共舞小組)已成立了十週年,我想,凡參與過「協會」活動的人士,尤其是義工,必然有一種語言難以表達的欣慰、喜悅及感恩的心情。

在過去十年中,本會已舉辦了三十多個小組,幫助了數以百計的抑鬱症病患者及他們的家屬及親友。培養了五、六十位的組長,不但使他們有「用武之地」、鍛鍊他們的技巧,提昇他們的素質,增加他們的愛心,成為更好的輔導員及社工。有些更自我升值,獲得更高的資歷,包括臨床心理學博士學位。本人亦把過去十年的經驗,編輯成書。《抑鬱有時 - 抑鬱症的認識與治療》已去年面世,希望透過閱讀去幫助一些有需要的人士。本會亦邀請過數十位資深的精神科醫生及心理治療師負責一些講座,使廣大的聽眾獲益良多。十年後的今天,本會的事工與活動已是多元化,深入社會各階層,獲得肯定及接納。

一切從一個傳奇性的真實故事開始

「與抑鬱共舞小組」是在「機緣巧合」的情況下成立的,是由一個真實而感人肺腑的人生故事開始。陳允彤醫生是一位資深的家庭醫生,他的丈夫陳紀德醫生是一位著名的外科醫生。他們有兩位可愛的兒女,一家四口,過著幸福快樂溫馨的家庭生活。但好景不常,長話短說,陳紀德醫生因患上抑鬱症而自殺身亡,他的死亡無疑對陳允彤醫生及她的家人帶來非常沉重的打擊,妻子失去了丈夫的相伴支持,兩個幼小的孩子失去了父親的撫養愛護。可是,陳允彤醫生並沒有因丈夫離世而自悲自憐,反而化悲哀為力量,成立了「陳紀德醫生紀念基金」,並四處尋訪一些專業人士,希望能合力去關懷及幫助其他患有抑鬱症的人士。這個有血有淚的真實故事,就像一個傳奇,有其震撼性、創傷性,亦有其治療性。我每次聽陳醫生講述她的經歷,我都很受感動,甚至黯然神傷,但她的生命故事卻帶來希望與鼓舞,尤其是對患有抑鬱的人士。

三人行 - 化愛心為行動

話說陳允彤醫生四處尋訪一些專業人士協助她去關懷及幫助患有抑鬱症人士。那時我和內子剛搬到長洲居住,一方面準備在長洲推動防止自殺運動,另一方面亦協助了一位外籍同事安排她在聖保羅堂的牧民中心開始了每星期舉行一次的情緒支援小組(Alight Group)的活動。就在那些日子裡的一個偶然的機會,陳醫生遇上了內子李淑嫻博士,後來內子更把我「拉落水」,經過多个月的籌劃,終於在2002年2月28日(星期二),在牧民中心舉辦了第一次的「與抑鬱共舞」小組,由陳醫生,內子和我三人開始,至今已同行了十年。回想起十年的往事,不能不說是一個緣份,也正合榮格(Carl G. Jung)所說的Synchronicity。後來我們邀請了資深精神科醫生馮順燊作為本會的榮譽顧問,使我們的服務更專業化。

情與義

情是友情,感情與真情。不知那裡來的吸引力,「與抑鬱共舞小組」卻吸引及招聚了很多有心人的投入,成為一股牢不可破的力量。到底「情為何物」?我想是陳醫生人生故事中所表露無遺的真情,或許是內子以前的學生或同事對她的友情或感情,無論如何,這「情」卻成為「與抑鬱共舞」的一股成功力量,過去十年從無間斷,而第三十四組亦將快開始。這情吸引了數十位組長及資源人,付上他們無條件的愛心、時間和經驗,從不計回報。這情亦使我們成為知己良朋,靈友(Soul Mates),或陳醫生所喜用的Spiritual Family。這情也吸引數以百計的病患者及親友參與及信任。

義是指義務、義工、義不容辭的意思。義務及義工已成為小組的核心價值的一個重要部份。最能感動組員的不但是關懷之情,更是組長們無需回報的自願付出。很多組員都不相信在這功利

的香港，竟然有不計報酬的優質服務，這感動卻成為了治療其中一種功效。老實說，我們作組長或資源人的，確實有這種義不容辭的感受，適與香港的「爭權奪利」的心態相反。

過去十年來所建立的情與義，已成為「協會」的基本核心價值。我覺得有幸，能與協會同人成為這核心價值的一部份。

在香港這彈丸之地，大概有六十萬人患有不同程度的抑鬱症，本會深信「鐵三角」的治療，即藥物治療、心理治療，再加上小組情緒支援，是對抑鬱症患者最有效的治療方法。本會無論在人力、物力皆有限，所能提供的服務只是杯水車薪，希望能引起社會的關注及有關團體及機構的合作，使更多有需要的人得到幫助，是所至禱。



緣起, 情在

馮順燊醫生

若春天是一個剛剛出生的嬰孩，令大地充滿著生機；夏天便是熱戀中的人，刺熱的熱情令人怦然心動；秋天卻猶如患上抑鬱症的人，掉下黃葉漸失動力；冷不提防刮上冬天的大風，實在令人退避三舍，不寒而慄。

抑鬱症病人往往是很無奈地被抑鬱症侵蝕著，墜入深不見底的情緒憂谷，令日常生活的調子一下子被打亂下來；他們身邊的親友也很難全然明白抑鬱症病人被情緒煎熬的苦澀，往往越想伸出援手，便更加被他們拒諸門外，那份艱難實在非筆墨可以形容，漸漸抑鬱氣氛便瀰漫著整個家庭。當有一個人不幸地患上抑鬱症，病症往往同時摧毀著整個家庭，作為一位醫者，陪過病人和家庭走過不少路，這實在令我體會很深，也感到心痛！

回想，參加與抑鬱共舞協會的義務工作是一份緣，陳允彤醫生是我在香港大學醫學院時的學妹，與她和她的家庭相識超過三十多年，而曹敏敬博士和李淑嫻博士的輔導室剛巧是在我的診所同一棟大廈，因著大家對著抑鬱症病人都有著一份觸動，大家便走在一起。

一直以來，我都鼓勵病人服用藥物外，同時接受輔導及小組治療。這份信念源於我在美國接受精神專科訓練時，當中被要求每星期有三小時接受精神心理分析學門派的專家督導，這對我的專業訓練和個人成長都有莫大裨益。因此，我是十分支持協會推行的鐵三角理念：藥物、小組及輔導，這才是全面治療抑鬱症的良方。事實上，很多的研究報告也證實了心理治療是有助改善抑鬱症病人的病情。

我相信每一個病人都是一個獨立個體，受著抑鬱症的困擾也不盡相同，充滿著心酸和淚水，與抑

鬱共舞小組盼望能提供一份被保護、尊重和支持的空間，透過大家彼此分享而令到生命路上不再孤單，讓生命重新獲得滋潤去度過與抑鬱共舞的時刻！

我想與抑鬱症病人彼此互勉：

當看到光，是因為有黑暗在背後的映襯

當感到有風，是因為見到柳絮隨風飄揚

在你們的生命中遇上抑鬱症，對你的生命可能是有著一份特別的意義，正如每一個人也面對生命不少難關，這可能便是一個成長的契機。

總要相信，黑夜過後，黎明便再來！



組長的話



苦路的盡頭是希望嗎？我對著抑鬱苦笑……

我的三個英雄

陳允彤醫生

常有人問我，面對坎坷逆境時，我從何得到力量繼續向前走。我的生命裏有三個英雄，她們是我的模範、學習對象和勇氣泉源。

我的三家姐比我年長十年半，十二歲患上糖尿病一型。從那時開始每天最少注射三次胰島素。去世前十年，更是每天注射五至六次。六十年前，注射要使用玻璃針筒與粗粗的鋼針咀〔用沸水或高 消毒後重覆使用的那種〕。後來才轉用幼幼的即棄針筒與針嘴。加上經常要抽血檢查，可謂受盡皮肉之苦。

當年的胰島素雜質較多，治療與監察糖尿病的科技並不先進。年輕氣盛的三家姐亦疏於戒口，因此血糖不太穩定，併發症亦較多，經常出入瑪麗醫院。住院最長的一次是入住半年。

三家姐的病歷裏有十四種病，心肝脾肺腎都有問題。每天服用十四至二十片藥。大小手術動了超過十次。最後的幾次手術包括兩下肢的動脈修補、左右兩股骨頸骨折，更換不銹鋼關節和腰脊骨神經管道狹窄需要擴 手術。每次手術，她亦坦然面對，絕無猶疑畏懼。

她的眼睛退化，視力衰弱，閱讀困難。但她堅持用有電筒的放大鏡繼續閱讀。她看電視也是矇矓不清，但她處之泰然，常坐在窗前欣賞景色，自得其樂。

她中風二次兼患上類風濕關節炎，左手左腳都不靈活。十五年前開始要用拐杖，及後要用四腳架，最後需要用輪椅。但她堅持每天在 上和椅子上做二小時運動，日常生活如穿衣、洗澡等從不假手於人。她自強不息，從不與別人比較，或與自己健康情 較佳的日子比較。對生活充滿

感恩，知足常樂。

2011年聖誕日是她74歲生日。半夜她因肺炎入住醫院，延至1月8日早上，因肺功能衰竭要用壓力泵氧氣始能維持生命。醫生讓她選擇隨時放棄氧氣，接受嗎啡注射，即可迅速離世。她為我堅持了一天半，讓我從香港趕至雪梨與她道別。當時她還神智清醒，我痛哭 細說感謝與依依不捨之情，並承諾在照顧別人之前會好好照顧自己。她亦清楚地點頭回應。四小時後，她平靜地示意要走了。我緊握 她的手，看 她平安地撒手塵寰。她從沒有流過一滴眼淚。依據她的遺囑，她捐贈一萬元澳幣給「與抑鬱共舞協會」。

三家姐名允樂。她心地善良，樂於助人。她身經萬重困難障 ，卻從不抱怨投訴。人如其名，積極樂觀，平靜安詳地接受生命的挑戰。她的從容瀟灑與勇敢堅強，在我心中永立好榜樣。她是我生命中的第一個大英雄。

執筆至此，剛好是三家姐允樂離世的一週年，能夠和妳成為姐妹，在生命的路上彼此留下烙印，我覺得實在是天上給我的福氣，在妳的身上讓我學會猶如妳的名字 - 允樂 - 自得其樂，知足常樂，助人為樂！

韶是我中一認識的同學，她一生人從來未有過完全健康的一天，她患有嚴重先天性心漏病。她心臟跳動的雜聲響得我們不用聽筒也能聽到。自嬰孩時，醫生認為她不會活到超過十歲，無須上學，彈琴享樂便可以。但韶從來沒有把這限制放在心頭或生活上，除了沒有跟我們一起玩過山車機動遊戲外，她如常跟我們吃喝玩樂。中學畢業後，她曾入住養和醫院，但手術不成功，因為當時香港的心臟手術技術較落後。韶天資聰穎，讀書名列前茅，入讀香港大學數學和物理學系。

畢業後，她孤身上路，獨自到美國波士頓Massachusetts General Hospital進行換心瓣與修

補心隔的心臟手術。在1971年，這是相當高危的手術。康復期間，因結 鬆散而昏迷，要做第二次手術。韶樂觀面對孤單艱苦的康復之路。後來她更在耶魯大學完成統計學博士學位，後來在Indiana University 任教。她因當年輸血而患上C型肝炎。後又因治療C型肝炎而患上甲狀腺亢奮、重症肌無力、眼疾和糖尿病。

1998年先夫紀德去世時，韶打長途電話給我，分享當年她手術後康復期間領受了無數人的幫忙恩惠。當時她放下介蒂，放開心情坦然接受任何人的關懷和支持，雖然明知將來無以為報。她鼓勵我要接受別人的幫助，只要緊記將來盡力活得好，和有機會時幫忙其他有需要的人，把此情傳下去。

2011年10月韶以電郵查詢我的地址。她說為了慶祝她的人工心瓣持續工作40年，要捐款給「與抑鬱共舞協會」以感謝當年曾經幫助她的人與支持我的工作。

韶是一個勇敢樂觀的人，她的豁達自在與隨遇而安的心態是我學習的典範。她是我的第二個英雄。

Siu: Do you have a new mailing address?

When my birthday hits in a couple of days, it will be the 40th anniversary of my valve. It 's gone much longer than I ever expected. As an expression of thanks of all who have helped me along the way, since I can 't repay any of them, I want to send a small token gift to your organization for those in need.

Tung: Congratulations! You are an amazing survivor, and you are my hero. Your life is a gift and exemplifies " a triumph of the human spirit in overcoming adversity ". Your valve must have appreciated your strength and courage as much as I do, and therefore lasted longer than expected, because it is such a privilege to work with you.

I am deeply touched by your kind thoughts of a donation to my volunteer work at Dance with Depression Association. Yes, I still remember vividly your kind words of encouragement when

Ki Tak passed away, that it is not possible to repay all who helped you along the way. The only way is to receive others ' kindness with a open heart, live my life well, and help other people when the opportunity comes.

Siu: Despite sounding like a mutual admiration society, I want to let you know how incredible I think your work has been. You have turned a most awful situation into a huge help for those who need it most. I think I have been lucky in that I have been blessed with exceptional mental health that has made it possible to overcome my less than ideal physical health. You, on the other hand, have been blessed with both, such that not only are you able to overcome adversities, but then you have multiplied your gifts many many times over to benefit others. I thank you for doing the things I 'm not capable of doing. A small token is all I can give to support your valuable contribution to so many in need.

我的第三個英雄是一個素未謀面的人。

2001年7月我欣賞香港話劇團的劇目「地久天長」而認識子鵞與他的媽媽。

子鵞患先天性血友病，因輸血感染愛滋病英年早逝。生前曾創作《海 天空》一書，書中表達勇敢樂觀的人生觀，他媽媽亦在兒子離世後執筆回應《地久天長》，道盡照顧子鵞的艱苦經歷與抒發綿綿懷念之情。劇情感人，讓人感受到「陰霾中穿透陽光，嬉笑間又叫人滴淚」。令我最震撼的是劇終的一幕。子鵞離世，他的媽媽仰天泣訴：「從今天起，我的生命不再屬於我，而是屬於愛滋病」。當時我淚下如注，哭得發抖，心中誓約：「我的生命將屬於抑鬱症」。

兩個月後我約見了李淑嫻博士。我們用了6個月時間籌備策劃成立與抑鬱共舞協會，於2002年2月28日舉辦了第一個情緒支援小組。

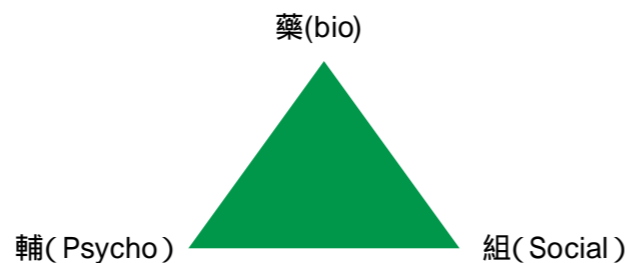
堅固的磐石 - 鐵三角

張潔影醫生

2011年「香港大學百週年」其中一本由醫學院師生合作而成的紀念冊，內裡勉勵醫生們從「人」的角度醫治病人，幫助減輕病人帶來的痛苦，以達至安康的境界(From Suffering To Well Being)。這是一個「人文主義理想」的轉化過程。內裡正反映「與抑鬱共舞協會」過去十年的主要理念：從身、心、社、靈的層面去理解抑鬱症患者，而有「藥、輔、組」這「鐵三角」的治療組合。

藥：多方面對抑鬱症的研究顯示病人腦部的神經遞質及荷爾蒙(其中一樣是眾所熟悉的血清素)失衡，令腦部情緒中心不能好好運作，出現病徵。藥物治療是針對這些變化，去改變腦部運作，這些改善可以從病人主觀感受及腦部素描(如SPECT Scan / PET Scan)觀察到的。

輔：另一方面，研究也顯示心理因素也非常重要。如病人生活上遇到艱難的處境或成長過程受到創傷而未能有效地面對或應付，舒緩負面的情緒，腦部會被這些情緒影響，導致病發或加深病情，不愉快的經歷所帶來的情緒如憤怒、怨恨、悲傷、痛苦、委屈、後悔、內疚等等，如果長時間盤踞在腦海，便有如「毒素」，不停破壞腦部機能，就算有藥物幫助，也未必能持久康復。輔導或心理治療正是幫助病人清理「毒素」及建立保護網，防止「毒素」再度入侵或積聚。不然，腦部便像一部沒有了汽油的車，不能好好運作。



組：抑鬱症的病人因病情未能控制情緒，身邊人未必接受和諒解，而指責患者「懶」、「身在福中不知福」、「自尋煩惱」、「無病呻吟」等等。這種不被明白的感覺特別難受。又因為患者心情煩躁時影響與人的關係，漸漸離群獨處，更為孤單及鬱結。況且現在社會仍未能百份之百接受患者，而有意無意間出現了不明顯但感受到的歧視。

參加「情緒支援小組」的組員，可在安全的環境下表達感受，互相支持。加上每人的經歷可能有相似的地方，在分享經驗時，也從別人的分享中，得到啟發。有時在組長的鼓勵下，聽取及提出建議，從而學習到不同的應付方法，擴闊視野。在與「抑鬱共舞」的路上，不覺孤單，有所得著。

2009年的Nice Guideline(National Institute For Health and Clinical Excellence)建議某些抑鬱症的病人，尤其是慢性患者，除接受藥物及心理治療外，最好能和一些受過訓練的義務工作者建立友善的關係(Befriending)，而這關係要持續兩至六個月。雖然方式不同，但理念則與協會不謀而合。

Reference:

Befriending led to a higher frequency of overall remission in women with chronic depression. Evidence Based Mental Health 1999 2:79 doi 10.1136/ebmh.2.3.79



這些年

王海文博士

把眼簾開合數次，便是十年了！與創會人和各組長共事、與組員們一起的生活彷彿如昨天；變不了的是那份永燃不盡的熱情、改不了的是那份真誠的信任和無私的交流。面顏、身軀縱使有變化的一天，一個又一個重掛歡顏的事實，卻在過去的十年踏實地累積成 史的巨證，這便是十年了！

回首過去，「抑鬱症」這個功課實在功不可抹，她給我造就了一個自我成長的機會，也給我一個擴闊人生、反思生命緣起的空間。因「抑鬱症」猖獗，當天有幸地成了初期為「與抑鬱共舞」小組的組長，設計小組內容、接觸組員。那份戰兢地掏盡心思、出盡法寶也摸不 頭腦的領組心情，我想，攜我一起領組的陳允彤醫生和梅金嫦博士定必會心微笑、有苦自己知(一笑)。當然，我也相信當時組員也有相同的反應：「你們在做什麼！」。謝謝當時各組員的忍耐、對小組領組意見，感謝陳醫生和梅博士與我並肩作戰，而每次完成小組後的組長聚會，得到李淑嫻博士及曹敏敬博士等的督導和各組長間的分享，讓自己在助人專業和個人成長之中有 不同程度的得 ，當然少不了鍾銘楷博士在靈性上不斷作反思的提醒 - 在工作上更小心謹慎地看顧「抑鬱症」患者及其家人，在個人上更要學好「如何」和「怎樣」實踐均衡的生活，在「與抑鬱共舞協會」的小組工作上，繼續努力學效創會人那種協助組員重掛笑顏、重投生活的精神，去幫助組員。此等在協會長期的義務工作中難得的額外成長收穫，委實對今天推進和 發我向更高學術上的追尋，以情緒支援小組的形式協助「抑鬱症」患者及其家人，實在不容置疑！

流行金曲《天各一方》中一段獨白：「其實，也 先至係真實而恆久 呢，或者我應該就咁保存住呢一份渴望希冀，俾我相信世上有一幸福，垂手可得，又永遠係掌握之外。有時，激情捉係手裡面會化為灰燼，反而藏係心底，可以歷久常新 」。今天摯誠待人，在過去十年「與抑鬱

共舞協會」的義務工作上確實地體驗到這真實和恆久的幸福，她雖在掌握之外，卻垂手可得；協會十年努力不懈的工作，將第一天成為「與抑鬱共舞協會」一份子的那份感動常藏在心底，真的可以歷久常新，藉以騰出更多思維，不斷微調小組的效用。

讓組員在小組作出轉變並非一時三刻、立地可成佛。確實需要時間，有時也需加入額外養料，叫當時人能有能力擴充自己，知道自己有更廣闊之心靈空間。能擴闊心田才能開枝散葉，所成林蔭才能吸引他人前來乘 歇息、所結美果能使人注意、自行採摘而心安理得地享用。裹腹安歇後，又是另一段輕快的人生旅程。這正是助人工作的其中一個重要精神。我雖未能成田成蔭，仍會努力一下看看又如何。每每遙望那些輕快步履的背影、連隨他那投射在地上躍動的影子，想及我和他曾攜手一起步過的深淵，內心更感踏實和暢快，頓感生命的優美和璀璨

感謝協會信任地將重任交與我們，祝願那顆不變的心，繼續一代接一代得以承傳、輕盈散播在每一角落，幫助更多靜悄悄地淚滴在心頭的朋友。



從靜觀到共舞的一些事一些情

盧希皿博士

從小我就不太愛跳舞，而說來有點羞愧，誇張一點說：我甚至是個左右不分，大小肌肉協調經常出現困難的人。

我也不太愛說話，置身陌生群體時，我常愛找個「安全」的角落，那兒最好讓我更「不顯眼」，沒有人來打擾，也好讓我能寧靜地渡過焦慮的時刻。

但有趣的是，命運引領我到小組治療及靜觀訓練的臨床工作上。當我學習走出「安全區」，我也「獲准」進入很多人的生命中，有寶貴機會與他們的痛苦和快樂來點交流，在過程中，我的生命也在於同道中人的相遇中，獲得啟發和滋養

在一次美國靜觀減壓課程(Mindfulness-Based Stress Reduction)的培訓中，我和來自加拿大的Jennifer和德國的Hilde分享彼此如何開始接觸靜觀，並在工作中與一些受助者分享這些方法，彼此忽然生起了一份莫名的感動與共鳴，Jennifer更即興地將我們共同的經驗寫了一首英詩：

Finding in the midst of deep fear. A safe place of home in which we can be naked, regroup and grow. (中譯: 在深邃的驚恐中，我們找到了安全的棲所，並於此赤身、重塑、成長)

驚恐是面對過去的傷痕與未來的挑戰。

安全是覺察身旁有伴而困境也是無常。

赤身成為一種祝福，在修習靜觀中不時提醒我回到當下，自然而存在，放下自我改進和掩飾不足的無盡掙扎。

重塑與成長於是成為了時間與生活融合的自然結果，努力付出卻不用介意即時回報，最重要的是培育一份無求及愛惜自己的心。

不愛跳舞的我在最近開始享受舞蹈的時刻，有時更會一連八週在中區蘭桂坊附近練習。

我的舞伴今年剛十歲，我與她分享靜觀的樂趣，她與我分享生活上的困難與變化，彼此有點相逢恨晚。

在過程中，舞蹈的技巧是否高超不太重要，我們尋求的是在當中能夠通向健康與快樂，並以喜怒哀樂交織出生活的智慧。

感謝她選擇與我為伴！我也衷心希望她能夠健康成長！



註: 與抑鬱共舞協會獲余兆麒醫療基金慷慨贊助舉辦為期兩年的「覺察認知治療研究計劃」，由2011至2012年，共舉行四組，盧希皿博士為覺察認知治療小組的義務導師

與抑鬱共舞 和喜樂談心

鍾銘楷博士

「與抑鬱共舞」，「和喜樂談心」此幅對聯曾在協會的六周年會慶上出現。「與抑鬱共舞」的每一個字都是仄聲，「和喜樂談心」的每一個字都是平聲，平仄協調。「抑鬱」對「喜樂」，「共舞」對「談心」，「與」對「和」，均對仗工整，詞性相對，並且位置相同。我想借用這副絕對，寫出參加「與抑鬱共舞協會」的心聲。

與抑鬱共舞

「與抑鬱共舞」是什麼意思？

我接觸抑鬱病人約四十年，輔導抑鬱患者百多人，從來沒有想過教他們與抑鬱「共舞」。今日參加了「與抑鬱共舞協會」約有八年，卻不清楚「與抑鬱共舞」是什麼回事！

我的人生曾遭受幾次沉重的打擊，負面情緒如低落、消沈、沮喪，甚至抑鬱接踵而至，但都未達到抑鬱症的指標。所以，即使抑鬱來到，我都沒有與抑鬱共舞，因為我不知道真正的抑鬱症是什麼。

「與抑鬱共舞協會」的情緒支援小組、元老組、親友組和協會舉辦的活動，都未能解開我對「與抑鬱共舞」的謎團。我參加的組別，甚至每一次的小組聚會，都有不同程度上的困難。相對我昔日在伊利沙伯中學，學期完結時參加派對(party)學跳舞時，每一首舞曲，都有它的難度。但與抑鬱共舞，遠比學跳任何類別的舞蹈，難度何止十倍！

每一次開組時，組長都要面對組員過去的創傷，或性格障礙。情緒支援小組的作用是讓他們

傾訴心中的痛苦，從而減低鬱結。「共舞」的意義是，組長和組員都「共」同去感受組員的情緒，與該組員的抑鬱、焦慮、痛苦「舞」動。意思就是「與喜樂的人同樂；與哀傷的人同哭。」雖然與抑鬱組員共處(舞)時舉步維艱，但撫躬自問，我還是喜歡與抑鬱組員一起，向他們學習如何與抑鬱共舞。

和喜樂談心

喜樂時，很少有人想到「和喜樂談心」。另一方面，當你要「和喜樂談心」時，卻沒有愉悅的感覺。那麼「和喜樂談心」是否只是為了「與抑鬱共舞」的對聯而創作？

幾年前，有幸重見一位組員。她滿臉笑容對我說：「鍾牧師，我信了耶穌！」我看見她的喜樂湧上眉梢，她的喜樂甚至濺到我身上。事件過後，我嘗試和喜樂傾談，問：「我為什麼喜樂？這是什麼喜樂？」組員當日在開組時曾分享過的苦澀，已經在她的生命中消失了。我想當日無論自己怎樣想，也想不到她竟然會成為基督徒。她選擇的信仰，竟然解開了束縛她多年的苦澀。這次和喜樂談心，得到的啟示是：喜出望外。我注意到自己的眼睛張大了，視力也好像看得更遠。這是我第一次和喜樂談心。

另一次和喜樂談心的經歷，是到一間教會講道時，見到另一位組員和她的丈夫、母親都端坐堂內。崇拜完結後，她喜不自禁地告訴我：「鍾牧師，我和母親也信了耶穌！」我不用再問：「我為什麼喜樂？這是什麼喜樂？」因為她那澎湃的「喜樂」，很清楚地告訴我，昔日的苦澀已經被喜樂洗刷得一乾二淨了。

喜樂裡沒有抑鬱。喜樂是正面的情緒，增加人的正能量，喜樂可以驅走抑鬱。我們時常和喜樂談心，會令身心康泰。

與抑鬱共舞 和喜樂談心

有一位精神科醫生對我剖白：「我曾經以為『與抑鬱共舞協會』是教人跳舞，以消除抑鬱。現在和你傾談後，才知道不是這樣。」

我參加「與抑鬱共舞協會」八年了。坦白說，我仍然不知道如何與抑鬱「共舞」。正因為我只有抑鬱，卻沒有抑鬱症，故此無法說出抑鬱患者心中之痛。不過，我多次和喜樂談心，發覺裡面隱藏不少寶藏，等待我去尋覓。



總會有伴同行

林歐陽婉玲

我能夠作為組長，陪同抑鬱症患者共度半年的小組，真是一次很獨特而又深刻的經驗。

從有限的輔導經驗去迎接人類的無限稀奇莫測，真的擴闊了我專業的基石。每位組員都把自己人生的劇本，坦誠地帶進小組，是一個寶貴的生命交流！各人所分享的背景和辛酸突破，我們儘管難以完全明白，但我已覺得自己有幸可以同行、同感和同享！組員各有自己快慢不同的成長步伐和生活的進度，自己無須比較，別人亦不能評價。寶物不論多少，只求對將來可以合用！

感謝各情深共舞的組員，及各資深的支援成員，沿途中我對於病徵認知多了，對於情緒的交疊擁抱多了、對於引導中的自我反思多了；而最重要的是小組的體系，承托我去盛載人情的悲喜高低，冷暖進退和迷尋頓悟。

「受治者是治療人」就是曹敏敬博士給我承諾參與的動力憧憬，各位繼續努力吧！治療傷口，強化免疫，重建心靈保護網；活出小組成功體驗，再放眼關係，去釋放、去接納、去關懷！你會見到在現代城市有很多情緒病患者！我們並不孤單(We are not alone)！

夠 去獨嘗(Dare to feel alone)

當你相信有我們這群專業輔導陪行者，下一步你便要嘗試獨個兒反思自己難過的傷痛，究竟傷口有多闊？有多深？人始終是感情的動物，當你遇上人生路途的翻波作浪，關係的離異變改，期望得失和偏差，感覺失敗、失落或失去，很多時候都是難以啟齒和面對自己的感覺。

試想一想當自己面對壓力考驗的時候，你會選擇如何面對？我想那些較負面焦慮的人會屬於

「烏雲黨」：極端慘淒不安；而慣性正面進取的人就類同「太陽派」：極端樂觀，害怕觸及哀傷。看看那些屬於抑鬱躁狂的情緒病患者的表現，你便可以想像兩種極端行為，就是在不同時間的循環上，同樣出現兩種不同的反應 - 一時沉思躲避，窩在床上常眠，沒有動力；過一段日子卻失眠早起，精力充沛，雀躍創造來填補空虛不足。曾幾何時，你也試過動盪在這種形態上，非常脆弱嗎？

過去我有中國人的忍耐，相信「報喜不報悲」，「可同甘，難共苦」，「眼淚不向別人彈」，結果缺乏了獨對寂寞痛苦的心態和情緒管理的磨練。後來經歷人生故事種種的風暴，我一步站穩了，當下的衝擊就是我成長的挑戰，我學會勇敢堅定，傷痛滾滾，我慢慢站在海浪中，輕撫失落的感覺究竟是甚麼？是自責、埋怨？空虛還是寂寞？多少事情是別人的錯？多少又是自己咎由自取？唯有獨個兒在寂靜中尋找真實的內心感覺，方能找出根由，得以療治復康！

陰天過後有陽光，當我們還有氣息，便得選擇好好地過活！夠 去獨嘗(Dare to feel alone)！



我與抑鬱共舞協會的六年

張淑英

「我以前好像一個死人般，被很多繩子纏住，現在感到自己可以解開那些繩子，再次站起來。」。「我從前好像被鎖鍊鍊著，現在身體的感覺好像是整條鎖鍊已被擊碎在地上，好輕，好鬆！」。(以上是部份組員成長的經驗)。

首先要感謝所有我曾帶領過的小組組員，及曾被我輔導過的受助者，我從你們身上看見「真我」，並體驗你們被釋放出來的生命力，與你們同行，是我生命中最大的得著。

自2006年起，我加入「與抑鬱共舞協會」，成為協會的委員及小組組長，當時也是我生命最低潮的時候，無論在工作、家庭關係及人生的理想也是在深谷的底部，我毅然決定參加是得到陳允彤醫生及李淑嫻博士的鼓勵及支持。現在回顧起來，我真的感謝他們，因為我得的比失的「更多」

我與抑鬱共舞小組

我曾帶領三個小組及兩個元老成長小組，從小組組員的分享及見證，使我經驗「改變」是可能的，每人都有生命力及資源去應付日常生活的困難，只要遇上相信及支持他們的人，小組便提供此平台，讓一班組員在人生的低谷時，得到組員的支持、接納，並能互相坦誠分享，將內心鬱結的情緒，不如意或難於啟齒的經驗說出來。當他們獲得接納、關懷、肯定及被支持的回應時，立即受挫及受傷害的部份得以滋潤及被了解，「變化」便在此時產生，組員不再活在孤單的感覺中，人也輕鬆了，自尊心及自信便慢慢再萌芽，得到支持及關懷下，自己也開放地面對「抑鬱病」。

見證組員的成長，讓我領受到組員有無限的生命能量，反而看到我自己的挫敗與他們的經歷

比較，我經歷的是很「小」的，只要組員過往的創傷得到「治療」及成長，他們就會充滿生命力。因此，我開始有興趣去研習「感動治療」法去輔導患有抑鬱症的組員。

我與個人輔導

根據霍玉霞女士(Diana Fosha)簡述，「感動治療」是一個著重情感介入，流露認同及轉化的心理治療模式，當中揉合了心理動力學，情感大腦神經科學及人際依附等理論，目的是透過在治療過程中所建立的感通與安全的關係，幫助受助者調節自己的情緒與焦慮，放下不必要的防範心理，重拾能力去面對自己的情感需要。

患上抑鬱的組員往往受著情緒低落，生活乏力、無趣、孤單、無助及內疚感等影響，有時甚至不自覺地忽略了自己日常生活的需要，如睡眠、吃、喝等，事實上，這些困擾只是表面徵狀，背後往往是沒處理一些內在情感和矛盾，而長時間處於一個壓抑、焦慮、逃避的狀態，及害怕接觸自己的感情世界，隨著對自己的感覺失去連接，慢慢對人對自己的關愛亦漸漸消失，每天背負著生活中各種各樣的責任、自然感到疲累、不滿，最後情緒、脾氣變得失控，最終引致情緒、思維、身心失調，加上生活累積的壓力或突如其來的生活打擊，抑鬱情緒便慢慢產生，從這個角度去看，抑鬱可以是一個警號，背後是深層的情緒問題。

這個治療法許容「我」這個輔導員以真感情來介入及表達，例如「我聽到你的經歷，我內心亦有一種為你哀痛的感覺」，同時我的「淚水」亦自然流露，這種「真我」感受的流露，竟然與受助者產生莫大的通感共鳴，此時受助者深深感受到我與他同行，陪伴他經歷人生最幽暗的歷程，他們亦回應：「我感到全然被接納」、「我不是孤單地面對」、「我覺得自己有價值」。

通過與受助者互通、互感，受助者會解除防衛機制，勇敢地面對創傷經歷的負面感情：悲痛、

被出賣、羞愧、憤怒等等，讓他重拾能力去面對自己的感情需要，紓解因內心的創傷引發情感的枷鎖，而得到真正的治療，整個人好像得到更新、整合。雖然抑鬱容易給我們一個病態的標籤，但「感動治療」相信抑鬱背後的這個人，無論經驗了多少的情感傷害，承受著多少的壓抑，只要有一個適合的治療環境，讓情感的動力得著釋放，治療的潛能就會自然發揮。換句話說，抑鬱可視為一個「友善」的警號，告知我們要認真面對隱藏在背後的情感問題，讓自己有所轉化。

一位組員(受輔者)的心聲

每一次輔導完之後，整個人好像經過洗滌似的，好舒服，又好像上完洗手間，洗完澡般輕鬆舒暢，經過一場新陳代謝，人被更新了的感覺，好像聖經所說：舊事已過，一切都變成新的了。妳會幫我釋放心中的感受及難過，有時我會逃避不說出來，又會抑壓自己的情緒，因為妳給我可靠的感覺，最終我還是會抒發出來，如果是外面的朋友，我是永遠沒有機會訴說自己的感受。只有妳一心一意地聽我說心底話。妳最大的特質是給人一種可可靠的感覺，妳的笑容、你的聲音、妳專注的眼神等。最重要一點是我感覺妳的一片「真」。妳是專心一意地聆聽著我的事情，而不是在頭腦裡，是用「心」去感受我的傾訴。不過也因為這個病，我遇到一些好特別的人，一些和我沒有任何關係(與抑鬱共舞小組)的人，但他們會關心我的感受、重視我的存在，用心用力幫我從絕望中恢復過來。

總結

我很高興能在十週年「與抑鬱共舞協會」的刊物寫下我與組員的相遇，並在專業及靈命的成長，我得到比我失的更多更多



十載服務剪影



組員心聲



進去嗎？抑鬱正等著我的決定……

夫婦同心行

Angie

從小到大，我一直以為自己是一個樂天而愛笑的女孩，造夢也有沒想過有一天會患上抑鬱症。

2004那年，爸爸突然離世，噩耗令我和家人大受打擊，內心非常傷痛。自從爸爸離開後，整個世界彷彿也改變了顏色。起初，我以為自己能夠接受爸爸離世的事實，心情會隨年日慢慢平復過來，回復正常的生活，但實際是我根本不願意接受爸爸離開的事實，加上家庭失去經濟支柱，日常生活的各方面壓力接踵而來，壓得我喘不過氣，身體經常感到非常不適，經常出現如胃痛、作嘔和頭暈等現象，總之，每日都很不舒服。

我曾先後向多個醫生求診，輾轉經過一年多的時間才發現是情緒出現問題。當時我的反應是又驚又怕，怕的是當別人知道我患有情緒病時，別人會以怎樣的眼光看待我呢？

那段日子裏，我每日總是提不起精神，感覺渾身不舒服，終日以淚洗面，經常覺得自己一無是處，更害怕見人，不想上班，總而言之，就是不想面對外面的世界，就這樣每日活在惶恐痛苦、焦慮和無助之中，感覺這樣生活下去，做人根本沒有意思！幸而我並無勇氣尋死，也許是我捨不得身邊的親人，也許是我一直沒有發現自己內心有股很強的求生意志，支持我堅強地活下去。就這樣，我繼續求醫，並按時服藥。

在機緣巧合下，有朋友介紹我約見個人輔導，透過輔導，慢慢幫助我抒發了很多情緒，教我不但能接受自己，更會欣賞和鼓勵自己，引導我如何給自己多點正面思想，給我很多幫助。

那段時間，我結識了一些朋友，在他們的介紹下，我認識了「與抑鬱共舞協會」這個機構，

認識了陳允彤醫生。在聽完陳醫生的經歷分享後，我感覺她好像一個天使，一直在幫助抑鬱症病者和病者家人，我深深感受到陳醫生的堅強和偉大，覺得十分感動。

及後我參加了「與抑鬱共舞小組」，在為期半年的小組過程裡，由於小組組員與我有類似的經歷，讓我產生很大的共鳴，另外，小組組長對我們組員十分關心，令我覺得原來有很多人明白自己。透過大家的分享學習，我與組長和組員之間的互信得以建立，能夠互相鼓勵和支持。

這段日子裡，我有按時服藥，又有接受個人輔導和參加小組。幸運地，我還得到丈夫對我無限支持！最重要的是我沒有放棄自己，一直堅持著，這些全部都是支持我渡過最艱難的日子的元素。

我希望大家也願意和我一起逐步學習多點愛惜和欣賞自己，若有需要的時候可以找別人幫助，不要忘記多為自己鼓勵加油！

Angie的丈夫

太太在2006年發現患上抑鬱症，她很幸運地得到很多人的幫助，因而開始了約見個人輔導，轉折間參加了「與抑鬱共舞小組」。

一路上，我看著她的病情慢慢好轉，亦見到她很努力去面對這個疾病。

在此，我很想鼓勵各位新組員，其實你們今天來到這裡，能踏出這一步是很重要的，你們所付出的努力是十分值得肯定的。

有些時候，各位組員的家屬也會和我一樣面對一些問題，例如患者身體不舒服，情緒低落等，這都是旁人很難感受了解到的，即使我去閱讀一些有關抑鬱症的書籍，對病者而言，實際的幫助也不大。

但當我看見她藉著在小組裡和其他組員分享傾談，因著與其他組員同病相憐的經歷，往往可以產生比較大的共鳴和支持，他們之間有一種不言而喻的默契，不需要太多語言解釋，其他組員已明白彼此的感受。有了這份共鳴，令她感覺得到別人的了解，自己不再孤單，從而比以前感到安心很多。

最後一點，家人對他們的支持是十分重要的，希望我們作為家人的也要一起「作戰」，就讓我們一起努力吧！



愛令世界更美

B.B

2003年6月某日，一個無知的女孩抱著好奇懷疑的心態，走向一群專業人士的面前，從那天起，我開始更了解抑鬱症「不」，應該說對自己更認識。因為我明白為何這半年間我會睡眠失調，睡眠過多，經常感到疲倦又缺乏動力，對日常活動、愛好、工作失去興趣，常常覺得自己無用，時常自責，又有過度、不適當的自疚感，在日常活動中難於集中精神，做事時難以作主，情緒低落和沮喪。原來這全是抑鬱症的病徵，而我是患上抑鬱症。

現在說回來好像很輕巧，但其實這半年當中，一直支持我的家人、朋友、小組組長、組員、輔導員真是功不可沒，全靠他們無私的愛，才能讓我在風浪中漸漸成長，您們的支持，讓我學懂自立，這過程雖然有點痛，但我相信必會苦盡甘來。請您們放心，我會努力向前，期待著與您們一起分享這個成果。

感激您們的愛護和支持，謝謝您們讓我不再恐懼被愛及擔憂去愛別人，原來愛真的會令世界更美、更可愛。

How a child's smile inspired me

Buddha Dawn

It was the year before the "Dance with Depression" emotional support group was established. At that time, I was unable to work and couldn't be bothered to care about anything. When I was severely depressed, I became more drowsy and sleepy due to the side effects of the heavy doses of anti-depressants, that I was prescribed. I always slept more than twenty hours a day. Then my niece, who had just started to crawl, came in to my bedroom. Due to the side effects of the anti-depressants, I felt really drowsy, so I ignored her and continued to sleep. She used limited words to speak to me and I just wouldn't listen to her. Then she broke my glasses into two halves. I immediately woke up and warned her not to damage my stuff any more. She responded by giving me a lovely smile. After I had warned her, just when I wanted to go back to sleep again, I recalled her smile. How long was it since I had smiled? I had been depressed for a decade. Her smile reminded me that it was time to wake up and say good-bye to depression.

That day I managed to sleep more normally and re-established my normal routine. After attending the first emotional support group, I was fortunate to be able to leave Hong Kong and head to England to further my studies. However, I was unable to complete my Master's degree because the depression returned but that wasn't so important. I have now learnt to view success and failure from a different perspective. I have been able to adapt. Now I can enjoy the process of living rather than determine my life by the results. In 2005, I decided to study counselling and I have also decided that I would return to support the group.

The beautiful smile of a child and the first emotional support group were milestones in my life.

Why do ordinary children live in a happier way than adults? Because children only live at the present moment. Children will switch from crying to laughter many times a day. Their emotions are based on their feelings at the present moment. I then realised that if we learn from children to live for the present moment, our miseries from the past could no longer bother us.

Since 2006 I have been making an affirmation to myself every morning by saying: "Today I choose to be happy." "Today I choose to forgive." "Today I choose to love." "Today I choose to live at the present moment." Occasionally I still have panic attacks and anxiety. I know they will be gone very soon, because I have chosen to recover and get healed. It will just take time.

I would like to thank Dr. Chan, Dr. Tso and Dr. Li as well as all the other guest speakers, therapists, counsellors and facilitators for helping every member of the group to regain power to choose in their lives.

Live well for today
For yesterday is but a dream
And tomorrow a vision
But today well lived
Makes every yesterday
A dream of happiness
And every tomorrow
A vision of hope

Today is the present. It is a present!

為生命誌慶

生命戰士

為生命誌慶 - 我很喜歡這個題目。

過去數月我曾經在生命中掙扎及感覺痛苦。但頑強的我不想這樣下去，最終接受增加藥物劑量 + 提高心理素質的課程 + 心理治療 + 小組分享。幸好終於我能從谷底慢慢爬上來 - 這是一個艱辛的過程，但只要有意志、決心及毅力，不論快或慢，有目標及積極的行動，每個人也能做得到的。

現在的我對生命有新的看法及能掌握快樂生命的鑰匙：

- 1) 改變心境：我雖然沒有能力改變自己的遭遇，但我可以選擇怎樣看待自己的遭遇。
例如：失去 vs 擁有
挫折 vs 挑戰
痛苦 vs 磨練
- 2) 建立良好的自我價值及人生價值：更多的自我欣賞，增強自信及主動人生。
- 3) 我要選擇做自己最好的朋友：想得通、看得透、化被動為主動。不要做自己敵人：跟自己過不去及折磨自己。
- 4) 好好照自己的身心狀態，才有能力幫助身邊親人及朋友。(這是我從生活體驗中得來的)
- 5) 建立良好的人際關係。(這個我還在努力中)
- 6) 找出能令自己舒暢的運動，並持之以恆的做運動，以至把它成為自己生活習慣的一部分。
我就是依照上面的方法改變自己的人生觀，並體會到生命的可貴及意義。

我康復了

Maymay

差不多年多時間，我的身體每月都出現問題，最嚴重的一次是眼、腸胃、聲帶同時發炎，又不停地咳嗽，隱隱感覺到身體健康已響起警號。我的性格原本是十分活潑的、喜歡說話，那時整個人的性格都改變了，變得很不開心，情緒起伏不定，對什麼事情都不感興趣，甚至不參與任何活動，我察覺到情況不妙。

其實，我的問題早在2000年已出現。那年正就讀大學的最後一年，需要外出實習，卻遇上一段很不愉快的經歷。結果，我在實習結束的第二天病倒了，不能上班。由那時起，我的身體便常出現毛病，體重只有88磅，這是我成長後最瘦的時期了。

我明顯覺得對工作的集中和投入程度已大不如前，要待同事下班後才可以專心工作，工作效率十分低，連寫一份計劃書也得花一整天的時間卻不能完成它。同時，我變得不喜歡上街，在家裡會把自己關在房內。那時我會經常生病，無法上班，由於每晚睡得不好，凌晨2時後便醒過來，待到天快亮時便不想起床，身體很不舒服，常常頭痛、頭暈、作嘔。

2002年，我開始接受輔導。剛開始時，每次輔導員還沒有進來，我已哭起來了，乘車的時候也會哭，感覺整個人會隨時哭起來。於是輔導員嘗試從我的工作、家庭環境等方面進行輔導，我曾經懷疑是否跟媽媽的關係上出現了問題，以致我不想回家，時常躲在房內，又或是等她睡了才回家，總之用不同方法避免與她接觸，在輔導中讓我發現原來根源是我的工作，工作方面的不愉快，牽動我的情緒，是最致命的地方。在輔導員的建議下，我開始在2002年7月見醫生，他證實我患有輕度抑鬱，吃藥後整個人變得呆呆的，於是便要求換藥，我也會把自己的情況和感覺記錄下來，在每次覆診時告訴醫生，我很守規矩，沒有錯過任何一次吃藥的時間，因此進展十分理想。

在醫生建議下，我參加了「與抑鬱共舞小組」。初時，我對抑鬱症不太認識，小組令我學會很多事情。當與組員相處下來，我才知道自己的是小問題，他們甚至說若不是我告訴大家，他們也看不出我是病患者，原來我已是小組內問題最輕的一個！

我與組員的相處很好，大家都遵守小組保守秘密的規則，互相信任，小組裡由於大家都是抑鬱症病友，很多事情不用多說，彼此已明白了，所以十分享受小組的時間。當完成半年的小組後，我繼續參加元老組。

大約2003年3月，在參加小組的燒烤聚會時，當我坐下來看日落景色，就在那一刻便決定辭職，那天回家已經很累，但仍堅持寫完辭職信才睡覺。自請辭那天起，一切便開始好轉。現在回想起來，如果不是參加了那次活動，我可能仍然被事件糾纏著，令整個人沒有心情，也沒有空間思考，感受不到周遭美好的事物。那次聚會為我製造空間，我很記得那一刻整個人鬆弛下來了，開心了。

到2003年的5月便試行停藥，到6月再見醫生時已可以完全停藥了。跟著我離開了香港，醫生曾有一點擔心，但4個月後，我從加拿大回香港，她見我精神奕奕，終於放下心頭大石。由開始接受輔導至接受醫生診治、服食藥物，直至痊癒，其間經歷了11個月。對很多人來說，在不足一年的時間便能脫離藥物的影響，我是十分幸運的。

所以，我答應陳允彤醫生會在小組內扮演支援的角色，在協會的週年聚餐或活動中當司儀，我十分希望告訴大家，小組是有幫助的，這個鐵三角 - 服藥、見輔導員、參加小組 - 是必須的，否則我很可能要多服兩年藥物，而我感覺這鐵三角同一時間進行會好一些。

我希望自己這隻白老鼠是成功的，同時希望給組員多些動力和鼓勵，我不敢保證一定痊癒，但如果完全依照鐵三角原則，情況不會比現時差，這是我自己的信念。現在我的情況十分穩定，雖然不能擔保日後不會復發。不過，我的敏感程度提高了，當身體出現徵狀，例如肌肉緊張、頭髮脫落、失眠等，會提醒自己放鬆一些，不要那麼緊張，時常提醒自己不要重蹈覆轍。

參加小組讓我獲益良多，使我懂得表達自己，從前的我不想說話，像個啞巴，參加小組後懂得如何說話，現在，我懂得向朋友坦承自己患有抑鬱症，不需要刻意隱瞞，也預料到他們是有機會不明白。當他們知道我患病後，對我更加關心，又關切地問我關於這個病的情況，希望了解多些，可以幫助身邊有類似問題的家人或朋友。

我感覺抑鬱症就像傷風感冒一樣普遍。如果抱著受難的心態來面對這病，那你的人生便會苦不堪言；但倘若能豁達地面對，會感覺比想像中容易接受。總而言之，這病並不是絕症，人生必有一死，我不會再讓自己以憤慨的心態看待事物。對我來說，這是一場大病，我從沒有嘗過要吃那麼多藥物，現在我不再怕吃藥了。我喜歡用正面的態度去面對。我現在仍會哭，也容易被感動，這是我原本的性情，為什麼要改變呢？只要了解情緒背後的成因，曉得怎樣正確處理，有需要時可找朋友幫自己。

我們常說與抑鬱共舞，那是要懂得共處之道，才不會造成太大的困擾。如今我從新生活，但我會接納和肯定從前的我。我已跳出這病的陰影，宣告這病是我生命的一部份，但它已成過去，現在我要繼續向前行，更享受生命！

鐵三角

Michelle

在參加與抑鬱共舞小組時做問卷，發覺自己患上嚴重的抑鬱症，即使碰上一些很小的事情，我也會不開心，甚至想自殺。直到參加小組後的後的一年，我的自殺念頭才消失，因為一直遵照鐵三角的理念 - 見輔導員、吃藥、參加小組。

剛開始時，我根本不敢不吃藥，我知道單靠自己是不行的，只好乖乖地按醫生吩咐吃藥。最初決定參加小組時感到驚惶失措，因為不知道什麼是抑鬱，也不知「與抑鬱共舞小組」是做什麼的？剛參加小組時，環顧組員都是陌生人，驚懼油然而生。可是，我也感到很開心，因為組員都很開放，肯坦白地說出自己的問題。從彼此的交談中，發現原來有很多發生在自己身上的問題，我並不察覺，透過他們，我才發現那也是我的問題，這一來，當我每次從小組回家後，便會努力地思考，腦海中充滿問題，不斷盤旋，好像播音機般不停地播放，令我很辛苦，不能入睡。之後，我會期望自己可以把事情逐一改善，如果達不到目標，我的情緒便會更加低落。

我們一家四口，僱用一名傭人照顧我們，但我們與傭人的關係卻十分差，我跟她談了好幾次，但仍不見她有改善，這令我不知如何是好，感到人真的很複雜。後來想通了 - 她只當這是一份工作而已，我便不再那麼激動生氣了。當我嘗試張開雙眼觀察世界時，我醒覺原來自己的想法與世界脫節了。

在參加小組時，常聽到組員彼此提醒不要對自己要求那麼高，不要想世界是多麼完美，我在當時是不明白的；到現在，我終於明白這便是常常令我不開心的原因。雖然現階段已打消自殺的念頭，抑鬱的程度也減輕了不少，但我仍然不開心，仍然期望世界是好的。然而，我卻意識到這樣的要求是不可能的，更遑論要求別人完美！於是，我會想：「那我唯有要求自己吧！」現在我

學會適可而止，不要無止境地對自己要求過高，我會時常提醒自己，不要要求一個完美的世界。現在，我會用多些時間去聽和看這個世界，學習接納這個世界，我更希望可以學習接納自己。

我仍有很多框框需要突破，有些是由過去的成長過程遺留下來的。小時候，家裡的一家八口由爸爸獨力養活，可以想像他的壓力實在不少，但他既喜歡飲酒又不懂得處理情緒，我們便成為他的「出氣袋」了；媽媽也不懂得處理與爸爸的關係，常在我面前說爸爸的不足，這令我身陷在他們中間，我時常怪責自己，認為父母不和全是自己的錯，這些往事實在影響我很深遠。回想最初病重的時候，我的認知能力是一塌糊塗，完全沒有方向的，我不知什麼對？什麼是錯？總之別人一發脾氣時，我便認為是自己不對了，我經常性地被這些事弄得很不開心。因為我有一個觀念：「自己不對，別人永遠是對的。」這便是昔日我與爸爸相處的模式，這令我終日不開心和十分辛苦。

後來，我會釐清導至爸爸發脾氣的原因，分辨出那些是我的錯，那些是他自己的問題，漸漸我知道令他發脾氣的並不原全是我的責任，我不再責怪自己，整個人也開心了。

現在，我可以分辨當別人鬧情緒時，什麼是與我有關，什麼是與我無關的。事情與我無關的話，我會控制自己的情緒，忍耐地不發脾氣，然後待對方也冷靜下來後，才和他談談剛才的事情。我想這樣做對大家都有好處。雖然學習的過程是不容易，但我欣賞自己的改變，因為我看見希望！

我在抑鬱的日子

Leo

我成長在一個缺乏情感交流和充滿責備的家庭中。長大後，我對自己的要求很高，對事情十分執著，焦慮不安，自以為能夠忍受痛苦，其實是不斷抑壓情感。我的前妻也是在一個缺乏愛的家庭長大。在我還沒有發病時，我總認為她在很多事情上鑽牛角尖，不耐煩時，我會向她大發脾氣，並不理解抑鬱帶給她的痛苦。

2004年，我決定結婚後到外國深造，豈料卻為此付上沉重的代價。

獨自身處外地，人離鄉賤的感覺很不好受，長時間和太太異地分隔，既要抵受夫妻分離的滋味，再加上外國的讀書壓力和社交方面的困難，令我倍感憂慮，內心有說不出的痛苦。2006年下半年，三位關係密切的親人先後離世，當時因為學業緣故，我沒有回香港陪伴家人，對此深感內疚和無奈；幾個月後，我的情緒開始低落，經常感到疲倦，難於集中精神，沉默不語，遠離人群等。2008年3月某天，我終於支持不住，情緒崩潰了。

那時，我的情緒十分低落，我已經持續用了年多的時間趕功課。可是，直到有一天起床時，發覺全身都沒勁，內心感到好像被抽乾了水的水池，又像一隻船在大海中失了方向和動力，當時我沒有辦法，校方便安排我停學。

那時我的生活十分混亂，迷迷糊糊地過了半年日夜顛倒的生活。我在外地接受藥物和復康治療，一直到年底返港為止。回家後我才向太太和盤托出一切。原本我以為大家會容易明白和接納對方，結果卻是彼此失去了精神支柱。頓時，我失去了工作和學業，理想破滅了，夫婦關係弄僵了，甚至面臨婚姻破裂。

回港半年後太太提出了離婚的要求。那時候我的情緒真的很低落，於是我便開始上網去尋找有沒有解決夫婦問題和抑鬱症的方法，這時候收聽到陳允彤醫生的一個電台訪問，談到有關抑鬱症的問題，聽到陳醫生介紹這個與抑鬱共舞協會，加上陳醫生說出自己的故事，心想不妨一試！就這樣子，我在2009年年底報名參加了「與抑鬱共舞小組」。與此同時，太太再一次堅決地要求離婚。當時我的內心十分痛苦，腦海一片空白，前路一片漆黑，看不到出路。幸好我最後還能夠平靜下來，接受現實，無奈地接受太太離婚的要求。我確信，沒有陳醫生、組長和組員的支持，我很可能熬不過這段黑暗的歲月。

小組課程分三個階段。最初，我並不期望小組可以給我什麼特別的幫助。第一次聚會給我深刻的印象：房間坐了十多個滿面愁容的陌生人，說話的方式千篇一律，都是表情僵硬地盯著僵硬的地板。過了數個星期，彼此熟絡了，說話時表情也自然起來，簡單的一句話，一個表情，很快便了解彼此的心情，面對這些連一頓飯都沒一起吃過的新相識，竟然很容易就感同身受，坦然相對，對我來說是一個奇蹟。經過適應期，大家開始打開心窗。要在大家面前自己掀開傷口，的確需要相當的勇氣和信任。最後的數個星期，組員間開始建立友誼，對自身的和別人的經歷開始有更成熟的看法。

小組完結了，發現不知不覺間自己得到了新的力量，能夠重新生活，重新工作，重新建立生活的規律，重新發掘自己的興趣 - 乒乓球。

起初報名協會舉辦的乒乓球班的時候，我純粹想多做點運動。現在發覺，打乒乓球對自己和抑鬱病竟然有意想不到的幫助。因為從來都沒想過要參加比賽，所以我沒有感到壓力。不論成績，不用管學習進度，可以打得更自在，充分享受每一刻打球的樂趣。當我專注地接發當下的球，挫敗感和焦慮就會顯得多餘。當注意力集中在當下的小圓球上，跟隨著穩定的節拍，聽著清脆的嗒嗒聲，

心裏就會覺得很平和。每次打得滿身是汗，晚上就會睡得舒服，第二天的心情也會格外輕鬆。

小小的乒乓球，也有一套處世哲學，人生的態度。比如說，機會來了，要看得準，不能急躁，要做到隨時預備，放鬆心情觀察形勢，思慮太多，猶豫不決，就會錯過機會。失敗了，只需要重新準備，機會便會繼續出現。

其實有幾次下班後情緒低落，沒有心情上乒乓球課。令我驚訝的是，每當我踏入課室門口，見到教練、陳醫生和同學輕鬆的笑臉，低落的情緒便會立刻消失得無影無蹤。這個地方很溫暖，歡笑聲充滿每一個角落，完全看不到抑鬱的表情，這是另一個奇蹟。

轉眼間我參加了乒乓球小組已有八個月了。現在打算每天下班後都抽點時間打打球。希望自己不要再浪費時間去抑鬱了。

從參加小組和協會的活動中，我領悟到兩件事情。我明白到任何的困境中，人還是有自由選擇怎樣回應。我可以選擇放下執著，順其自然，從痛苦的經驗中學習成長，更能明白別人的痛苦。現在的我，選擇從自我網綁中釋放自己，活在當下。儘管這一刻我可能很抑鬱，但是下一刻我仍然可以很快樂，反而活得更加實在。

最後，如果我可以重新選擇，我可能仍然會選擇相同的路，因為這兩年所學習到的，遠比得病前要多。對我而言，痛苦的經歷是成長的土壤。沒有這些經歷，估計我還是一個不成熟、不快樂的人，也不能夠結識到這麼多知心的朋友。沒有這樣抑鬱，就不會深刻地感受到現在的快樂。

我能夠在這裡與你們分享我的故事，感覺自己是極少數非常幸運的人。

上天待我不薄

Owen Tang

五年前，我被確診患上嚴重抑鬱症和焦慮症。那時，醫生問我：「有沒有考慮進醫院接受治療？」這話彷彿是向我宣佈死刑一樣。結果是我沒有進到醫院去，卻接受了三年的治療，其間需要定時吃藥和接受個人輔導。

三年後，我在醫生同意下停止服藥。沒有了藥物的幫助，情況不算太好，不過還可以勉強撐下去，這樣子的生活持續了兩年。

到了去年，因為工作壓力的緣故，引致我的舊病復發，必須再次接受治療。這次我想起或許可以試試小組輔導。

以前我受了電影情節的影響，總覺得小組輔導就是大夥兒坐在一起說三道四、插科打諢的玩意。然而我又想：我已無計可施了，不妨試試吧。

參加了與抑鬱共舞小組後，突然認識了許多同路人。小組聚會時，大家可以放心把自己的困難說出來，然後互相安慰、支持，沒有人被批評，沒有人被質疑。每次小組聚會結束時，大家都向對方送上祝福的說話。我敢說，即使跟我相識了數十個寒暑的朋友，也不會這樣善待我。在小組裡，我感到家庭式的溫暖。

在參加小組後不久，我鼓起勇氣，決定辭職。本以為把差事辭掉便會一了百了，既可開展新生活，也可重拾健康，但這決定錯得很。原來我一旦賦閒在家，日子久了，沒有了工作給予的精神寄託，反而開始意志消沉，胡思亂想。這是一段磨人的心理交戰期，幸好有小組的支持和鼓勵，

我又安然渡過，回復平安和寧靜。

到了聖誕節的時候，小組快結束了，我也差不多三個月沒上班了。那時我已經完全適應沒有工作的生活，甚至很熱切地期望開展新生活。就在這時，前度僱主忽然來電，木然地說：「你可以復職了。」我竟然回答：「好啊！」畢竟我對這份工作還不是太討厭。

二十六星期的小組生活，幫我重拾自信，使我更敢於面對以前令我生畏的工作。雖然仍然要服藥，但是我總算回復正常生活。

在參加小組之前，我和父母已經有十一年沒說過一句話。加入小組後，我知道有幾名組員都是母親，我看見她們各有難處，但是她們同樣都盡了最大的努力去照顧家庭，我開始有所反省。曾幾何時，我恨透自己的父母；我怪他們把情緒問題加諸於我！現在我開始明白：可憐天下父母心！有一天，我鼓起勇氣打電話給母親，向她訴說我在職場上的不快，告訴她我決定辭職。十一年的冷戰，終於「破冰」了。

當協會的職員告訴我可以邀請家人出席小組的畢業典禮時，我開始苦思應該帶誰來。邀請父母是萬萬不行的，因為家中已有一個長期服藥的姐姐，現在兒子又弄成這個樣子，會嚴重打擊他們。最後，我決定帶一位特別的朋友出席。我們倆很要好；如果我不說出來，旁人可能以為我們是童年相識的。但是絕對不是！我們的交情才不過十年。當時我很高興交了一個像弟弟般的朋友。後來我漸漸發覺，他的情緒較我好，他處理事物的能力較我強，他面對生命時的態度較我成熟。他不是我的弟弟，是哥哥！多年來，因為我的情緒大起大跌，許多結識多年的朋友都離棄了我，或者避開我！我不怪他們，因為我的鬱悶有時真的令身邊的人不勝其煩。唯有這位朋友，對我不離不棄，即使婚後仍不時向我噓寒問暖；對一個已婚的男子來說，要照顧一個長期患病的朋友，是很不容易的！我覺得，縱然我健康欠佳，上天給我的恩典仍然多得很！

風雨同路人

Therese

我很小時候，大約幼稚園吧！那時已有很多恐懼和焦慮的徵狀。到小學時更想過自殺！幸好那時沒有膽量，只「想」而沒有行動。及至大學時出現暴食的現象，又經常想死，這明顯是抑鬱症的病狀。1995年，我清楚自己是患上抑鬱症，必須找精神科醫生診治。1996年11月20日，嘉利大廈發生大火，這件事情對我影響很深，令我非常困擾，甚至很想自殺，驚覺問題已十分嚴重！

我察覺到自己患上抑鬱症已經有一陣子了，我曾經因此上教會，一些教會朋友提議說：「你祈禱吧！」後來出現自殺傾向，才知道問題真的很大，我找了一位很有名的精神科醫生，他卻說我的問題不是很嚴重，吃點藥便沒事了，但我吃了藥也不見好轉，因此便沒有再去看醫生了。

這情況一直維持了好一段時間。我曾報讀一些心理學課程，又接受幾百小時的心理輔導。1997年後，香港出現金融風暴、樓價急跌，加上一些人際關係破裂了，我感覺問題很嚴重，經由輔導員轉介參加與抑鬱共舞小組，在小組前的約見中，我被要求做一份問卷去評估自己的抑鬱症情況，當時我得到的結果是患有中度焦慮抑鬱症，這令我十分驚訝，因為過往我一直以為只是輕度的抑鬱而已。

我的家人都不相信我有抑鬱病，現在好一點，可能接受了事實吧！母親以前是教情緒問題兒童的導師，對我患上抑鬱症非常抗拒，覺得很丟臉；如今她對我的接納和支持真的多了很多，現在她可以在親戚面前談論我的病了。

記得我初來小組時很少說話，只是坐著，幸好得到大家的體諒和支持，產生了共鳴，大家可以開放地討論一些事情，一些生活上的事情，我想是「同理心」的治療作用吧！除此之外，這個

小組讓我對抑鬱症認識多了，我也讀了很多有關抑鬱症的書籍，也約見了許多輔導員，對於抑鬱症的成因、服用哪些藥物對自己有助等，都略有認識，也願意跟著做。其次是，我學會怎樣接納和處理它的方法，就是量力而為。

由於我從少得了病，這病成了我生活的一部份，對這個抑鬱症的情緒是熟識得很，但要清楚說明抑鬱是怎樣的，一時之間也說不清楚呢！參加小組後，當遇到情緒波動，感覺不舒服時，我學習到運用做情緒表去量度抑鬱情緒，看看得出來的分數，就知道自己是不是在抑鬱之中了，這個表的幫助真的很大！現在我養成習慣，隨時隨地都可以做，像做功課一樣。同時，我又會善用認知行為治療，幫助自己分辨負面情緒，這樣自己便能夠掌握和控制病情。

以前的我是很愚蠢，總是期望別人明白自己，但是他們都沒有這方面的認知和耐性，只會千篇一律的回應說：「無病呻吟」。其實患上抑鬱症的人都不是笨人或壞人，我們的能力明明很高，可是做不來，當聽到這些難聽的批評說話，內心是十分傷心難過，十分痛苦啊！

但是，最重要一點是接納自己的情緒有低落，懂得放過自己，給自己放假。很多香港人要朝九晚十的工作，工作壓力叫人怎樣康復呢？我寧願選擇一份朝九晚五的工作，待遇稍差也沒問題，在住和吃方面將就點便行了，我不想過一種不快樂的生活！

與抑鬱共舞

Tracy

當我從輔導員的口中知道抑鬱症的徵狀時，就好像被宣判死刑，抑鬱症不是傷風感冒，是一種精神病。我反問自己是否神經了，我覺得很恐怖。

接著，我從醫生口中進一步證實自己患上抑鬱症，我感到難以接受。當時我將要到新機構上班，為了不讓自己的情緒落差太大，所以便答應吃藥。從診所出來，我坐在麥當勞裡，想了差不多半個至一個小時才鼓起勇氣服第一口藥，跟著眼淚便流下來。現在回想起來，還覺鼻酸和難受。

在輔導員介紹下，我透過參加講座而認識「與抑鬱共舞」小組。但剛開始接受吃藥，又要參加小組，心中滿有壓力，不知如何是好，我一直拖延著，直到「死線」時才決定參加。當時我感到前路茫茫，希望得到支援。

在參加小組前，為著改善與男友的關係，我已接受輔導，在當中的一個心理測驗顯示：我有嚴重情緒問題(極度緊張和抑鬱)。我既要憂慮面對家人(特別是媽媽)，又要擔心吃藥帶來的副作用，又要參加小組。就在這樣混亂的心情下，我開始小組生活。

起初我很怕面對陌生人，但是組員很可親，很關心我。當時我剛與男友分手，這對我來說，實在是很大的打擊，令我情緒十分低落。組員經常致電或傳短訊問候，鼓勵我不要放棄，不要想太多；他們的關懷支援令我感到很溫暖、舒服和安慰。我可以放心向他們坦誠說出平時不敢表達的話，無論自己的狀況怎樣差，也可以暢所欲言。雖然大家的表達方式可能有別，但我們有同一種病，所以我不會怕表達(還記得有一次在家中痛哭，嚇得妹妹不知所措。自此以後，我待所有家人外出才敢歇斯底里地哭或「發顛」)。

曾有組員分享病發時不能呼吸的情況，當我有一次在上學途中不能呼吸時，我便立刻打電話向她求教怎樣處理。在小組，聆聽組員的經歷使我得益不少。

談到吃藥的問題，我未試過停藥，因為我一直感受到藥物對我的幫助和好處。至於接受輔導的情況，當時我很灰心沮喪，因為剛與男朋友分手，又依戀之前的關係，我感到很辛苦。可能我工作時間長，輔導員亦很忙，很多時我們隔兩三個星期才見面。他每次都幫我處理當下的問題，就像救火似的，卻不能處理核心的問題，輔導好像沒有太大幫助，進展也很慢。但組員的經歷卻激勵我生命，看見他們不斷接受輔導後，生命有成長，有改變！這幫助我反省要堅持和不放棄！於是在暑假或大假期間，主動要求輔導員密集地幫助我處理更深層的問題，最終我嘗到輔導的效果了。

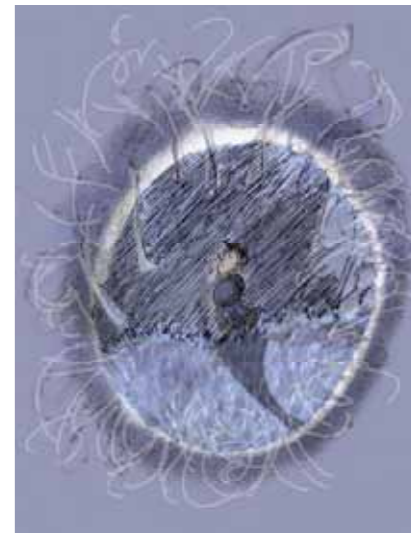
從小到大，我習慣收藏自己，不喜歡用說話去表達自己。從學識上，我知道要從不同角度看問題，但當我遇到問題時，卻不停地鑽牛角尖。而小組真的發揮了實際支援的作用：組員或組長的分享、提醒及回應，教我實踐用不同角度看事物，不同方法去解決問題。

在小組中，我還可以用畫畫來表達自己。透過畫畫，我可以抒發情緒、回顧過去的經歷，整理混亂的思緒，這的確是我最大的發現。之後，我變得有興趣和動力去發掘其他方法去處理問題，更積極去認識自己或面對自己的病。例如：我會參加其他機構的課程。我發現原來為自己努力真的可以幫助自己，甚至我的輔導員也認同和肯定我有很大進步，我當然很開心吧！

以往，我只是聽話，抱著一試的態度去跟從鐵三角(即吃藥、接受輔導和參加小組)理念。今天，我帶著動力去接受鐵三角，甚至發掘更多資源去面對這病。

從前，我根本不是與抑鬱共舞，但我卻踢不開「它」，我只無奈地讓「它」存在。當時，我很憎恨抑鬱，我經常質問、埋怨、不停問為什麼，又容讓自己消沉下去！

今天，我開始與抑鬱進入共舞。當然，我情願「它」消失，但大部分時間，我都接納「它」存在。我容讓「它」出現，也容讓自己不開心，卻提醒自己要「警醒」，不可以消沉太久，不像以往被「它」拖垮 - 讓自己消沉下去繼續痛苦。我答應自己，有時間候就跟「它」聊聊天；沒時間就把「它」擱在一旁。我相信，我慢慢會懂得怎樣揣摩「它」，直至將「它」收放自如。



為生命添上彩筆

王田禾

為什 我會患上這個病呢？究竟是什麼原因呢？是否因為我這個病來自家族遺傳呢？我的家人 - 爸爸、媽媽、哥哥、姐姐和妹妹，他們全部都有情緒病。

我在1997年從內地移民來香港，來港初時很不適應。那時，我開始報讀中學課程，由於自己的文化水平不高，連續報考了二三次才被取錄，最後累出病來。為了完成學業，我付出很大的代價；為了取得證書，我真是放棄了很多 - 包括家庭的關係和朋友的關係。

2000年的時候，家中發生了一件難過的事：我那個染上毒癮和患有抑鬱症的哥哥在家中燒炭自殺身亡！這令我情緒更加不安，在之後的幾年內常常生活在情緒低落之中，我感到十分疲累，終日提心吊膽！

到2004年我才知道有抑鬱症這種病症。回想起來，為什 以前已覺得自己很古怪，為何每個人生活在愉快的家庭之中，但是我卻不是呢！我看不見一些開心和美麗的事，我只看到很灰暗和負面的事情。我很害怕，終日在家中不想吃飯，只會賴在床上，像行屍走肉一般，心想：「不如死了吧！」當時有朋友介紹認識了陳允彤醫生，她說：「你這樣子應是患上抑鬱症。」當時我不想吃藥，因為吃了藥會感到很暈、很累，更會出現副作用如心跳、手震 總之，我不想吃藥！後來我去看政府醫生，又覺得自己無病，為何要吃藥？每當我想到這種抑鬱是一種精神病時，我就十分抗拒，不願接受自己確實患上這病。

由於不定時吃藥，病情總是反反覆覆的！後來參加與抑鬱共舞小組，幸虧組員們告訴我：「吃藥後要一至兩星期才有效。」我依照組員告訴的方法，定時服藥，情緒果然好一點。曾經有

一段時間，因為我害怕吃藥會有副作用，因此總不肯依時吃藥，導致病情時好時壞，總是待到復發才間斷地約見輔導員，反正自己沒有信心。後來，大家再告訴我：「你太嚴重！吃藥要半年或一年才有效。」我依照他們教我的方法足足吃了藥一年，後來我感到自己康復了。

患病那段時間我沒有任何收入，感覺現在康復了，可以外出找工作，我一直希望能夠靠自己過活，因此很努力工作，老闆很欣賞我的工作能力，給我加薪，然而，加薪後的工作量也多了不少。工作壓力使我再度睡不著，也吃不下飯，感到抑鬱症又復發，只好乖乖地再次吃藥。我的心嘖嘖咕咕，如果要做一個有思維，各方面都有能力的正常人，就得要放棄一些事情，自己做不了的事情就要放棄 經過這次教訓，我認識到自己是患有抑鬱症，一定要吃藥，不要這樣的斷斷續續，不依時吃藥，因為如果一次不吃藥，再次看醫生時反而要加重吃藥的分量。

在小組，組員們會分享發病時的情況和徵狀，所以加深了自己對抑鬱症的認識，對這個名字，就好像朋友一般，慢慢地相處好一點，了解為什麼病發？何時自己精神不好？就好像跳舞一般，當我不懂得跳的時候，大家都會了解，而且會互相幫助。

當我發覺出現抑鬱的時候，我會想起組長和組員給我意見，所以我能放下一些令我困擾的事情。我明白自己是一個病患，在這個情況下，我要學懂怎樣去跟環境相處，減低磨擦。雖然我吃藥，但是不知何時復發？患上抑鬱症確實是十分痛苦的事情，旁人是不會了解患上抑鬱症是怎樣痛苦的。

我家中的情況十分複雜。平時爸爸只會發脾氣，連自己日常生活都不甚理會，母親和姐姐經常用些很難聽的話罵我，令我整天都在提心吊膽中渡過。有次我的心情不是太好，獨自在家默默地哭，又不吃飯，我跟自己說：「要入醫院？還是要長期吃藥？」結果我選擇以跑步的方法來發

洩情緒，給自己增加一點正能量。

曾經有組員告訴我：「如果家庭問題太複雜的話，我們解決不了，就要放下。」當我放下一些不快樂的事情，嘗試開放自己，把不快樂的事情在小組中說出來後，我才發覺原來大家也有相似的地方，其實我並不孤單，在彼此鼓勵下，我慢慢從抑鬱中走出來。

現在，若我再遇上問題時，就會找陳醫生或一些組員給我一些意見，而這個小組好像小孩子上幼稚園一般，給你支持，給你學習，漸漸你便會成長，學會為自己的生命畫上一幅美麗的圖畫。



只要不放棄，必能出深淵

光哥

我是在2004年開始發病，心裡常常感覺不自在，事事不順利，失去胃口。對喜歡的活動突然失去了興趣，平常會定期與朋友跑步、踏單車，發病後都幾乎什麼也不想做，只想整天睡在床上，不想接觸任何人，甚至不想上班，最差的時候，試過連續一星期每天早上要太太幫我致電公司請假。

我曾是一本小冊子的主編人，與幾個朋友一起寫一些文章，但發病後已停刊。這對我來說實在是一個又一個的打擊，當時我覺得很不開心，能力和心力似是不斷減退，像是被不同的圈子淘汰出局一樣，感到十分難受。我一直想再參與昔日的活動或再編刊小冊子，但又一直提不起勁，看見期望一直不能成真，感到十分失望，愈感失望便愈逃避，便繼續睡在床上，就像把自己推落深淵一樣，令自己更抑鬱。最差的時候更有想過了結自己的生命。

一位公司的同事知道我的情況，他介紹了一位在「與抑鬱共舞小組」做義工的女同事給我認識。她向我介紹小組，更適逢小組在招收新的組員，於是我便開始參加小組了，與此同時，太太為著鼓勵我，她也參加親友小組。

初時參加小組，我覺得進度很慢，玩遊戲時又有點壓力，與一些不相識的組員分享自己的情況亦有困難，因為那時的我根本不想動腦筋，又不想與外間接觸。後來組員們開始慢慢熟絡，見到很多組員在小組中開始慢慢表達自己，每次都有不同的分享，我亦開始開放自己了。在小組中，我從其他組員的分享中學習到不少，增加了閱歷，有時其他組員分享自己如何踏出第一步嘗試改變的成功經驗，便刺激我也嘗試提起勁去做一些事，例如跑步等。在小組中組員會互相欣賞，有些組員看到我的進步，亦鼓勵了他們要繼續進步。

小組中期，我與組員們漸漸建立關係，開始很自然地流露自己，想到什麼便說什麼，彼此有更深入地分享。從初期較沉默寡言，到後來有時說說笑話，令組員們笑聲不斷，並在小組以外的時間有互相通電話聯絡問候，互相鼓勵，成為朋友。我覺得小組對我來說是一個很好的社交場合，因為小組中有不同的講座及活動，讓我能更了解抑鬱症及面對的方法。雖然組員們的背景和經歷不同，但卻面對著同樣的問題，同樣受著情緒的困擾，在小組中，大家都是同路人，一起面對及戰勝抑鬱，其他圈子的人未必能明白我。

第十小組結束後，我又參加了「元老組」，進一步更擴闊社交圈子，情緒亦穩定了不少，人變得越來越開心。後來還主動聯絡之前的朋友，再編刊那本小冊子，更重新執筆。現在我工作以外的生活多彩多姿，打網球、十公里的跑步訓練、上唱歌班，並在小組的週年紀念活動中粉墨登場，與太太及第十組的組員們又唱又跳，還主動介紹不同的活動給其他組員。

抑鬱症令我與太太的關係變得更緊密。當病發時，直接受影響的是太太，她很辛苦，又拿我沒辦法，苦不堪言，差點也令她出現情緒困擾。當時太太參加了「親友組」。「親友組」給她舒緩了因為照顧我而來的壓力，也令她更認識抑鬱症，知道怎樣和我相處的方法，我真的很感激太太對我的支持。

回望過往，想到人生當中有不少不如意的事，但人要學習樂觀地面對，多一些接納自己的弱點，這樣便能變得內心平和，多一點自信。我覺得自己有很大的改變，從病發時思想負面和只會睡在床上，到現在回復正常的生活，變成一個積極開心的人。只要我們仍然生存在這世上，不放棄自己，便能幫助自己，終有翻身的一天，所以不要輕易放棄自己。

年輕的心 健

我自小移居紐西蘭，大學時期把重心全放在學業上，對自己的成績要求很高，忽略了娛樂，甚至沒有好好去了解自己確實喜歡什麼。一年級選修工程系，不久便發覺自己不太喜歡這科目；升二年級時，因為要趕功課的關係，我沒有空閒思考自己的方向，匆匆地轉系到相對沒有那麼不喜歡的化學及原料工程系。

升大四的那一年，我到了一個遠無人煙的地方當實習生，那地方離我在紐西蘭的家相距一天的車程，而我每天要花四十五分鐘步行到實習的地方，刻板式的生活使我感到很苦悶；我慢慢發現，我並不喜歡那種工作性質，當時我發誓以後不再踏足此地。

好不容易熬過實習的日子，每當想到畢業後的出路大概就如那段日子般苦悶，我感到一籌莫展，前路茫茫！升上大四後，功課更多更忙碌，眼見其他同學正積極為事業鋪路，而我卻已決定不在這方面發展，我感覺十分孤單。大小不同的負面感受堆積起來，使我對生活失去動力，就連功課也提不起興趣去做，時常感到怠倦、嗜睡、感到人生毫無希望。

我開始藉逃學來逃避，時常覺得自己很可憐。由於我曾在學校學習過有關抑鬱症的知識，估計自己可能患上這種情緒病，於是便去看醫生。

那時的生活真的讓我困擾，心想：也許香港的環境令我變得輕鬆，至少外出時不需大費周章，輕鬆地要閒逛就閒逛。於是我決定退學，轉換環境，回香港生活。

回港後，我報讀了青少年見習就業計劃，也報考了中文科會考，志在充實自己；同時我也開

始接受門診治療及輔導。不久，我在爸爸的安排下參加了與抑鬱共舞小組。

開始時，我對小組感到陌生。大約是過了6-7節後，我開始感到自己是其中一份子了。有些組員的困難較我更大，但我們有很多共通點，如沒有動力，我以前不理解為何逼自己也逼不出動力來，但當我發現這也是組員同樣面對著的困難，而他們都積極去面對時，我便找到了同路人。我們之間會一起分享生活的經歷，雖然他們給予的建議未必合用，但卻表達出一份關心，這是最重要的。漸漸地，我也開始在組內多作回應，彼此間不期然建立了互信，我在小組之中找到信賴。

在小組中，我一面聆聽別人，別人也在聆聽我，讓我感到被關心、共鳴和明白的感覺；一般人可能以不恰當的方法來給我意見，但組員們卻了解如何關心我。來自不同背景的組員都因為患上抑鬱症而走在一起，無條件地互相關心，這在現今的社會是很難找的。

我從大家的關心中感到自己的價值，生活的動力大了。我記得中學時看過電視劇《天龍八部》，其中有一幕講述一位大師設下一個難以解開的棋局，誰能解開，誰就可以當掌門人，那棋局數十年仍未有人能破解，慕容復等人圖謀一試，但使盡渾身解數都未能成功，最後還入了魔；虛竹和尚本無意染指，但他本著助人的心態，作出嘗試，他看到其中只要將大部分棋子輸掉，就會殺出一條生路。有時候，我們不願意失去一些事物，也不願意承認自己的限制，但當我們越要保留，可能越找不到出路，好像慕容復不肯輸掉自己的棋子一樣，最終入了魔；反而適時放手，表面上有損失，但往往通過這一步才能重出生天。

抑鬱症無疑使我未能如期畢業，卻透過它重新認識自己，變得更成熟；亦透過輔導和支援小組學習處理情緒、改善人係關係。當日毅然放棄學業，選擇過另一種生活，得到的是對自己及生命的領悟。

我一直以來，都身體力行地支持小組的「鐵三角」理念 - 藥物、小組及輔導，醫生只會見我五分鐘，但別人不能替代他給我處方藥物；輔導員可以和我慢慢傾談，舒解心結，但始終有時間限制；小組組員雖然沒有專業知識，但彼此的關心是無條件的，三者各有好處和限制，卻是互相補足，缺一不可的。



安穩在小組中

阿蔣

我的職業是貨櫃車司機。2004年10月1日，我在公司車內滑倒，導致扭傷右膝蓋和腰部。此次意外帶來十分嚴重的後果，受傷初期不要說是走路，就連站起來也有困難，更可悲的是，我就像是廢掉「武功」一般，再也不能駕駛貨櫃車了，不久，我被公司解僱了，家中頓時失去經濟支柱。

飛來橫禍，從來都不需要別人幫助的我對自己完全失去信心，感到自己沒有希望。那時的我，由於肢體失去了能力，試過一個星期不洗澡，很少進食，任何事都不想做，整天只賴在床上；也曾試過一星期六天，日夜都不能睡覺，只好眼睜睜地望著天花板，直到天亮！那時的我，只感到萬念俱灰，腦海裡總是想：我怎樣能夠生存下去？生活就像一個活死人。開始時，我曾想過自殺，但每次想起一對疼愛的女兒而打消死念。

2005年4月，我被證實患上抑鬱症。工傷已令我感到不舒服，更不幸的是，2005年9月妹妹逝世的消息，更使我在情緒上再受打擊，覺得身體上的情況越來越差，感到再沒有勇氣活下去。

那時，我也在看醫生，卻抗拒吃藥，總覺得吃這些藥會傷害身體，吃藥後會有很多副作用，我整個人都不舒服，心想：「吃了那些藥有沒有作用呢？我不清楚！」其後，我花了數月到香港家庭福利會尋求輔導幫助，當時也算恆常出席，但只是身體去了！靈魂卻不知去向？

2006年6月，我參加了與抑鬱共舞支援小組，情況開始轉變，因為小組強調要我們定時吃藥，小組分享時，組長和組員多次提醒我們吃藥，若是時吃時不吃，藥力就可能停下來，便失去效用。在沒有參加小組之前，自己都會停藥。參加小組之後，他們會緊緊叮囑我「藥」是不可以自行停服的。

我要感謝我的輔導員。他對我真的教懂和幫助我很多事情！記得當初我看醫生時，什麼都不懂得說出來，不懂得說哪兒不舒服。幸好輔導員教我，叫我將平時不舒服的地方記錄在紙上，等到覆診時，便可讓醫生明白我的病況。自從採用這種有條理的方法，醫生更清楚我的情況，也可以按我的情況給我配藥！

參加小組讓我有很大得益。初時，我以為是工傷影響情緒、引致抑鬱。然而，在輔導中，教曉我要認識自己！也因此知道在小時候的成長過程中已出現問題！與抑鬱共舞小組最成功的就是「鐵三角」，除了看醫生和接受藥物治療，使病情得以控制外，藉輔導諮商，我得以走出目前和過去的很多陰影，創傷得以治癒，使整個人都轉變了！

我們每個參加小組的組員都感覺，小組內很有安全感，可以把自己的事情說出來，一些連家人都未必明白，說了也未必得到支持的事情，在小組裡，可以暢快地大吐苦水！抒發壓抑心裡的鬱結情緒，真的高興地看見組員們彼此的支持和關懷。現在，我會繼續參加各類型的小組，進一步幫助和認識自己。

除了這些外，我也參加一些「啟發課程」和僱員再培訓計劃，剛開始上學時，我也提不起精神，我明白到學習必須要自己幫助自己，所以我設下目標，以我最疼愛的女兒們作動力來源，我要讓她們看著我多麼努力地堅強地生存下去。最終我克服了困難，更拿到多個最佳進步學員證書。

我有一心願，就是親手做一樣東西送給陳醫生，感謝陳醫生幫助我！若果得不到陳醫生的支持，我都不太確定自己能否支持到現在！我覺得束花比較簡單，而自己也較喜歡花，因此，我便去學習束花。一次上課期間，我問老師：「送什麼花給醫生是表示敬意？」老師答：「白玫瑰。」我便束了一束白玫瑰送給陳醫生。

有一點值得自豪的是，我出席與抑鬱共舞小組的出席率是百分百呢。記得參加小組時，工傷還沒有康復，每次都是拿柺杖步行到雲咸街，一路步行上山，當然十分辛苦，但我覺得十分開心！感覺每踏出一步就會康復得更快。

以前是貨櫃車司機的我，現在已轉職為專線小巴司機；我的經歷曾經分別以《牽掛女兒打消死念，重新振作》及《工傷殘而不廢》為標題被兩份報章報導，對此，我感到十分滿足，我會很努力地生活，因為我已得到其他人的認同。



抑鬱，別狂傲

玲

即使患了抑鬱症，也沒什麼大不了！

我在2005年年初病發。當時，只要遇有不開心的事情，那怕是小事一遭，我總是往最壞的方向去想，感覺事情無法解決，心中充滿恐懼和徬徨，開始情緒失控，會歇斯底里地哭過不停，更會出現呼吸困難和抽搐的現象，極嚴重時需入院診治。

我是一個很有責任感的人，要求自己每件事情都要做到最好。可是，我卻遇上了一位對家庭、子女沒有半點責任感的丈夫。無可奈何下，責任心驅使我扛下一家五口沉重的生活擔子，默默地捱過了20年不愉快的婚姻生活。

那時除了照顧及教養三名子女外，還要外出工作，維持家庭經濟，加上當時幼子患病，使我倍感心力交瘁。長年的勞累，令我自悲自憐，感覺自己樣樣都做得不好，辛苦所得的成果又未如人意，感到自己沒用。那時候，每當有事情發生，不論是大事或小事，第一個想法就是「不得了」，事情都似不受自己控制的。病發時，就算是口渴般的生活瑣事，我都愛胡思亂想，會猶豫應否去拿一杯水？該不該起來去拿水杯？又或是要喝還是不喝？我快給弄瘋了！我認輸了！還是不喝水罷了，不起床罷了，不外出罷了

在我加入「與抑鬱共舞小組」的初期，我無法正確地意識到發生在自己身邊的事情，別人說一加一等如二，我卻可以想成是等如三，甚至是八！想法很扭曲吧！那時正是我最無助的時候，我害怕別人用什麼眼光來看自己，害怕別人把自己定為「瘋」了。參加小組不久，感覺其他人也很友善，心情也就放鬆了。

在此之前，我剛開始服食抗抑鬱藥，藥物的副作用造成手震和四肢無力，使我十分擔心，不知道要服食多久，更懷疑服藥沒有效用。我當時沒有按指示服藥，只按自己習慣隨時可食可不食，甚至自定九個月後便要停止服藥；每次病發都會很害怕，只要醫生多加一粒藥，我會感到病情加重了，過了自定的服藥期限，便會認定自己的病情又加重了！自從參與小組後，對抑鬱症多了認識，對其成因、病況及服食藥物了解多了，漸漸有了好的轉變。

起初與其他組員不熟絡，只是聆聽別人的分享，漸漸地自己也開始傾吐一些不快的事情。在小組中，大家傾訴著患抑鬱症的苦況和生活上的艱難，我對各組員的分享很有共鳴，當聽到其他組員在其情況最差時，也可熬過來，我想我也可以應付得來。

自此，我不再孤身上路，我有很多同路人，我們互相支持著，日常生活中遇到難題，也得到很大的幫助。慢慢地，病發的次數減少了，即使再病發，情緒低落的時間也縮短了，可以很快地回復正常。

小組裡有人支持及聆聽是很重要的，可避免自己的思想兜來轉去，卻轉不出死胡同。雖然我一直很在意自己要食多少藥，但在一次小組分享中受到啟發，有一位組員告訴我，如果服藥可令自己過正常的生活，那怕要服食多久呢？我想通了：服藥根本沒有什麼大不了的！

另一件令我印象深刻的事情是：在小組期間，有一次我在經濟上出現困難，令我控制不了負面思想，認為沒有錢等如沒有飯吃，也等如一家大小都會死去。當時情緒很混亂，幸而想到在小組的討論中，明白凡事都有解決的方法，又想起很多組員的精句，精神得到很大的鼓勵，過不了幾天，情緒便回復穩定，沒有繼續跌下去。

以往想起自己患有抑鬱症，便覺得自己是一個沒用的人，只會拖累他人，但是參加小組後，我能夠接納自己，接納患有抑鬱症。就像另一位組員曾告訴我，她平時在家掃地可以在三分鐘內完成，但在鬧抑鬱情緒時，卻需要差不多三小時以上才能完成。這讓我看到，她在鬧抑鬱情緒的時候，跟我也差不多，她能夠再站起來，我也可以的。

我體會到，若不是參加了小組，我會繼續陷在困惑和抑鬱裡，接受不了自己和自己的處境，生活停頓在混沌中。雖然我現在仍然有抑鬱的時候，但我知道自己的位置及處境，相信事情是在我控制之內的。

以前我充滿自憐，感覺自己不如別人，自覺不懂得與人溝通，很擔心別人看不起自己，因此逃避與別人溝通。這個小組令我有機會再與別人相處，更會在小組完結後參加社區的活動，能夠勇敢地告訴別人：「我患有抑鬱症。」這一來，心境變得樂觀，更有勇氣去解決面前的困難。

現在，我對事情的看法改變了，即使患了抑鬱症，也沒什麼大不了呢！

漫長的革命路

堅

約在2000年時，我發現患上抑鬱症！那時正在唸中七，同年又遇上爸爸患肝癌過身，對於一名中七學生而言，我是家中唯一的男丁，承擔了不少照顧家庭的壓力，家中一旦出了問題就會手足無措，不知怎樣解決？

爸爸的亡故對我沒帶來很多的悲痛，於我情緒也沒有太大影響，因為爸爸在港工作，我則住在內地，後來申請來港。其實，爸爸和我相處的時間不多，對我的影響很少。記得在爸爸的葬禮中，鄉下的叔伯來拍我肩頭說：「這個家靠你了！」這句話給我很大壓力，對我這個中七生來說，我也需要「依靠」啊！

我能做到的只是努力讀書，可是成績卻不斷退步，令我很感困擾！記得最差的情況是穿了校服，明知要出門上課，人已站到門口，卻怎也沒動力開門外出，只是呆看著時鐘一秒一秒地走過，內心掙扎不已。如此磨人的情況經常發生，令我心力交瘁，久而久之，發覺學業成績大大落後於人，出席率又不足，終於由學校社工和老師安排我停學。

後來我看精神科醫生，證實患上輕度抑鬱症。內心充滿痛苦掙扎！記得第一次求診要付八百元，實在太貴了！那時對這病一無所知，以為像普通患傷風感冒，隨便吃兩三天藥便能痊癒，誰料吃藥的時間比想像長，那時我吃了三個月藥便自行停藥。就這樣過了兩三年後，我接受輔導，重讀中七，並完成副學士課程，社工鼓勵我再次服食抗抑鬱藥，後來，我在服藥九個月後，醫生建議可以停藥。

副學士課程畢業後，我做過好幾份工作，又當過私人補習，那時每天只補習一兩小時，時間

多了，便開始胡思亂想，更沉迷打電玩，常常玩電子遊戲至日夜顛倒，後來發覺這病復發。到瑪麗醫院精神科求診，入院住了一星期，出院時內心十分掙扎，不是錢的問題，而是吃藥！很擔心長期吃藥會上癮！我把內心的擔憂告訴醫生，他說：「這不是毒品，是對腦的補品！你吃了便會感覺良好。」此外，醫生說要加重吃藥的分量，我開始時只用吃20mg，上限是80mg，他說：「你可加到30至40mg。」那時我很不願意！後來，我理解吃藥後情緒會好一點。雖然當時跟陳允彤醫生商談，陳醫生鼓勵我多吃點藥，我仍猶豫不決，我總覺得她不明白我們吃藥時掙扎的苦況，直到有位組員跟我說：「你可嘗試吃吧。」我覺得他了解我對吃藥的憂慮，幾經考慮，最終接受那藥的分量，結果發覺服用新藥後，真的令自己精神好起來。

我知道患抑鬱症的人很需要身旁的朋友支持，令自己不覺孤單。感謝家人對我的支持，經濟方面：家人會幫我支付醫藥費，遇到我情緒不穩時，他們會忍耐；當我發完脾氣，情緒穩定後，自己也覺得不好意思，我會向他們道歉，他們都會體諒我，原諒我！其實，在我內心也明白親人照顧一個抑鬱症家人也不容易，親人既要工作，下班後又很累，甚至可能會發脾氣，所以我也不會要求他們為我做很多事，有時他們拍拍我的肩頭，我已經可以感到他們的關心。

不過，我也建議家中有抑鬱者患者的親友，你們也要好好照顧自己，因若不懂照顧自己，又怎能好好照顧別人呢？如果可以的話，聽聽社工輔導員講說抑鬱病的情況，花點時間參加講座，盡量了解抑鬱症是什麼回事，這是有助你們知道如何照顧家中患抑鬱症的家人。

我參加講座和協會活動後，對抑鬱症的認識多了，學懂與抑鬱相處。當我遇到出現情緒和有負面思想時，我可以選擇離開現場，讓自己冷靜；我也嘗試把自己的負面情緒列表記錄，經過分析情況，發現康健的人也會有情緒，只是自己較容易低落，看清那要點後，我學習如何處理情緒！

感謝上帝，自從我參加教會後，整個人感覺有了依靠，我們抑鬱症病人常會感到孤單，好像沒有人可依靠，沒有人能幫助。對我而言，我十分需要有人幫助，就算和精神科醫生訴說內心情況，他也不太明白，我會問：「這世界有沒有明白我的？」縱使組員們較能明白我，但他們都各有自己的問題，我相信只有神能隨時幫助我。

另外，運動也是十分重要的，尋找自己喜歡的運動，如打籃球、跑步和游泳，養成運動習慣。當情緒低落時，找些可以幫助你感到愉快的事情做，我會用手機記下欣賞自己的地方，當情緒低落時看，可助自己穩定情緒。記得輔導員說過，若是處理情緒的舊方法不行時，不妨試新方法，這需要多點勇氣！

其實，這是一條漫長的革命路，不能獨自走完的，需要彼此支持和鼓勵！最後，讓我引用孫中山的一句話與大家共勉 - 「革命尚未成功，同志仍需努力」！

我的經歷

惠儀

我在過往的日子

我是一位老師，患了抑鬱症已將近20年了。我在參加「與抑鬱共舞 - 情緒支援小組」前的3年，放下了全職工作，花了1年時間讀書。但無論我做什麼，總感覺自己很失敗、感到被否定！很難接納自己，亦難於面對別人！

在接觸「與抑鬱共舞協會」前，我從不肯承認自己患有這病，只是不斷地用意志對抗這病，時間久了，也會疲累，有時會出現崩潰的感覺，令我更感焦慮！

我自小生長在一個充滿批評及暴力施虐的家庭！養成負面和壓抑的情緒。我的爸爸、媽媽都是來自破碎家庭，爸爸因缺乏父愛，加以家境貧窮，造成喜歡操控別人的性格；外祖父是一個暴力施虐者，沒有好好照顧家人，媽媽在13歲時便要獨力謀生，由於缺乏原生家庭的關懷，導致對自己的家庭很抽離，除了娘家以外，對所有人都漠不關心。

我自小就很渴望得到父母的愛，希望拿獲得的成就來換取他們的愛。我的學業成績一向都很好，每次派發成績單後，總是第一時間拿給父母看，渴望從他們口中得到肯定和讚賞！但父母的反應冷漠，有時只是成績單上草草簽名，根本沒有細看內容！我的心沉了下來，心裡充滿自責，不斷要求自己，迫自己上進，漸漸我養成完美主義的性格，每當我在工作或人際關係上遇到挫折時，我會十分內疚！

我在小組的日子

參加小組初期，我總是默不作聲，但每當小組完畢後便會哭起來，在陌生的人群中我感到壓力很大，覺得很不自然！

我很感謝小組長及資源人初期常常致電鼓勵我，更關注我的感受，問我適應與否，更讓我有足夠空間，按我的意願來表達分享！

特別有一次是組長引導組員說出對這病的看法時，我不停地哭，他們說很關心我的眼淚，這叫我感動不已。因為像我們患有抑鬱症的人，表面看來是沒有明顯的傷痕，別人見到的是個做事有效率，凡事都能堅強面對的我，若一旦要跟別人分享一些軟弱負面的感受時，別人不單不會明白，有時還會批評思想太負面消極，甚至有些朋友會敬而遠之，不想跟我接觸！我在小組中得到組員及組長們的共鳴，他們的體諒及接納能給予抑鬱的人一股很大的能力！推動我由懼怕被人知道自己患病的抗拒心態，到接納這病，再由接納進到對這病的自我認知，願意與一班同路人(組員)同行！

現在每逢協會有什麼聚會，我都會盡量參與，因為每次來到小組，就好像回到一個完全被接納的家一樣。在這裡，重要的不在於做什麼，而是有無條件的愛和接納；在這裡，你會感到被尊重、被珍惜！在這裡，別人永遠都不會因你又再倒下來而對你失望，這裡有的是鼓勵的喝采聲和一雙雙準備扶持你的手！

在小組的互動下，從聆聽組員的分享及自己的反思，我有以下的領會，願能彼此互勉！

我的得勝秘訣：

一 自覺有能力是很重要的

作為一位抑鬱症病人，能夠自覺有能力是很重要的！我在陳醫生及輔導員的鼓勵下，離開了施虐於我的家庭已將近一年了！脫離了充滿負面、批評和操控的家庭後，起初很不習慣，有時想逃回原生家庭，但感謝他們過去一年的鼓勵，現在已適應獨自居住，我學會了烹調，以往我從不曾煮食，現在基本上沒有出外用膳了！當決定重過新生時，我那自強不息的性格幫助很大，使我成為一個有能力照顧自己的人，現在我的烹飪手藝還不錯！在家煮食，既健康省錢，還很有成就感呢！

二 在哪裡跌倒，在哪裡起來

在陳醫生及輔導員的鼓勵下，我重新找回一份全職的教學工作。工作上我偶爾也會遇到挫敗，但當與同事們分享時，發現他們都會有這些壓力！我知道「我不孤單」(I'm not alone!)。我以往的工作經驗得到現時校長的認同和信任，他們叫我負責一個課程！起初真的很害怕，但我學會與其身陷焦慮害怕中，不如站起來面對，於是我開始手預備資料，我很有成功感！我的心得是，想要克服焦慮最好就是正視及盡力解決問題。當過半數的困難被解決時，那份建立起的成功感會協助推動你有能力去克服其餘的困難，焦慮的情緒就會自然消失了！

三 活在當下，建立健康的生活習慣

從前常很想擁有婚姻生活，心想結婚後可以過自己喜歡的生活，例如學學琴、做做運動，

又或是學畫畫等，但現在我學會了與其寄望於不知道的將來，不如努力活在當下，今天就學習要快樂！

現在我隔天都會做45分鐘運動，又學畫畫和彈琴！一方面陶冶性情，另一方面亦能鍛鍊意志、還能幫助對抗抑鬱！我現在感到開心時會畫兒童畫，將內心世界抒發在畫中；有時也會寫寫信，寫下自己的感受，再抱抱玩偶，讓很多兒時創傷倒出來！以前的生命就像一杯污水，當我建立健康的習慣時，這些好習慣就好像把清澈乾淨的水倒進杯裡，倒得愈多，杯裡的污水就被 淡，甚至最終被擠出來！

慢慢地，我養成以另一種心情，能夠從容地以客觀的立場來看待過去的事，能夠回想當下而不再驚惶失措。對於過往的傷痕，我會視之為心靈的灰燼，回憶時不免感觸萬千，但已不再有如刻骨銘心般的傷害感覺，反而是像觀看古戰場一般的存 憑弔的心懷。但願大家亦能擺脫過往的傷痕，活在當下，展翅高飛！

四 到天台去宣告

我現在每天都會在學校的天台大聲地對自己說出積極和肯定的話！原來說話是帶有能力的，我選擇聽積極、正面的評價。在這個充滿消極、批評及埋怨的社會裡，我們更要多鼓勵自己、為自己打氣；當我這樣做時，我覺得我每天都很有朝氣面對工作，能夠用心生活！

五 停一停、想一想

在未參加小組時，有時我會很容易把一些負面的感覺誇大，現在學會停一停，想一想，事情

就不像想像般差；有時退一步再想，還可以以積極的思想去推動自己前進！脫離過往負面的模式！

現在對抑鬱病的看法：

在未參加小組時，知道自己患有抑鬱病，不能接納自己有這個病。因為無病時自己真的很能幹，但有病時就連最基本的事都處理不來，性情變得憤世疾俗！但現在我學習去感恩，正因有這個病，我更能體恤及與別人產生共鳴！我認為抑鬱病人有很頑強的鬥志，只要讓他知道該怎樣做，我們是什麼方法都會嘗試的！

觀看陳醫生的生命，我會認為她的生命雖然很坎坷，但卻散發出驚人的光芒！甚願我也能效發她，用這一點光芒去照亮更多在絕望中的人！

「我們不再孤單！」(We are not alone!)





特稿



我向著抑鬱會心微笑，
抖擻精神，
決定「舞」吧！

記應邀出席美國心理學會會議之旅

王海文博士

「你的論文(論文題目：Facilitator's Manual for a Community Depression Support Group in Hong Kong, 暫譯《香港抑鬱症支援小組組長手冊》)已被接納，請前來加州聖地牙哥出席一年一度由美國心理學會主辦的亞洲心理學會會議，並匯報你最新的研究內容」
「你的論文因被接納，我校亦頒發獎學金以支付閣下的一切舟車食宿支出」

在2010年中，當我正修讀臨床心理學博士學位時，得博士論文教授多番鼓勵下，匆促地將論文初稿電郵至美國心理學會，爭取機會向世界頂尖的心理學會報告「與抑鬱共舞協會」多年在香港創用26週支援小組形式協助抑鬱患者重投生活的成果，藉學術文獻的表達方式向世界各地的心理學專家，分享具體實務工作與研究心得，使26週「與抑鬱共舞」小組的進行方法，能成為各國心理專家們對治療抑鬱症患者以情緒支援小組方法介入、同時以藥物治療和個人輔導(心理治療)，作有效參考之一。

接獲正式通知後，既喜又驚。喜的是我們「與抑鬱共舞」小組在港所推行的工作，並非紙上談兵，確有論據支持，得全球「一哥」學術地位的接納，更如虎添翼，肯定了資源限制下「與抑鬱共舞」小組的推行和發展形式。驚的是：「我是代表著與抑鬱共舞小組，向著世界各地的學者介紹小組的工作，這份壓力真是可想而知了！」(一笑)

在我所研究提交的論文中，一方面以統計顯示雖然香港社會服務眾多，但當「抑鬱症」將位於全球危害人類心理疾病第二位時，回想在10年前由政府推動的社會服務，以心理治療直接介入的服務實在不多。現在，小組工作已廣泛地被接納為有效幫忙抑鬱症人士的方法之一，只是理論背景、進行形式、實施內容、控制條件等略有參差。是故，經標準化而推行的「與抑鬱共舞」小

組，勢將更具科學化的肯定、被接納為接近十成有效的介入法。

要確立標準化的「與抑鬱共舞」小組，大前提要解決的，是有統一的小組內容讓組長有接近一致的介入方式、小組不同階段要有科學研究中廣被學術界接納的評估測量工具、組員經歷吸收等。能更具體框架 這些一切的標準化，組長們所使用的《組長手冊》便是必然的參考基礎，使用《組長手冊》作組長培訓便是標準化統一領組方式的準繩。因此，《組長手冊》必然重新以學術角度編輯整理、以及用英語的方式表達，才可更廣泛地將「與抑鬱共舞」的運動精神在不同國家擴散推展，幫助抑鬱症患者。論文正朝此方向邁進，期間受到國際會議所肯定，預備 報的工作當然不容鬆懈。

在進行 報期間，有剛在當地畢業的北京留學生，她對此小組工作甚為渴慕，希望能買下《組長手冊》，帶回北京使用；也有同場匯報的尼泊爾籍的畢業留學生，希望能有培訓機會，讓他可使用手冊協助定居加州的尼泊爾人；也有定居加州的香港留學生，渴望運用手冊內容協助定居加州的港人 這次的學術交流，給我認識另一個天地：天下無第一，唯有在同一天空下，互勵、互勉、互學習，將所懂的協助不懂的。

事實上，能達成這次國際會議的交流，首先要向陳允彤醫生致謝，沒有她身體力行的循循善誘，我的論文內容未必可細緻地觸碰生命情懷最深入的那一點；也許，沒有李淑嫻博士和曹敏敬博士對心理治療、助人工作實務上那份嚴謹和偏執，論文不能從多角度探究小組的治療成效、與及可行的具體運作內容；更或許，沒有鍾銘楷博士為我洗滌心靈，論文內容只得軀殼、沒有靈魂、更談不上有人性可言；再或許，沒有各組長真誠的投入和領組後的分享，論文內容沒有了他們的一份兒；再或許，沒有歷屆組員的信任、坦誠的分享、讓淚水與傷痛盡情地在小組傾流，這論文根本就沒有容下關愛，留下的只是冰冷地存放在圖書館的孤獨一角 - 謝謝您們！

鳴謝

機構：

余兆麒紀念基金
香港家庭福利會

佳意慈善基金，陳淑嫻博士
無限潛能 UpPotential.com

旺角基督教會
聖公會聖保羅堂

吳蓬盛醫生
彭培輝醫生
蕭漢冰小姐
鄧兆華醫生

吳漢城醫生
沈樂詩女士
蘇紹莊醫生
曾繁光醫生

吳江漫醫生
沈秉韶醫生
宋許元碧教練
曹敏誠先生

吳偉民醫生
蕭展宏醫生
鄧麗華醫生
溫國輝先生

個人：

陳楚雄先生
陳文岩醫生
查錫我大律師
趙伯宏醫生

陳嘉璐醫生
陳秀芬醫生
張建良醫生
趙少寧醫生

陳國齡醫生
陳婉霞女士
趙學民醫生
趙 竑博士

陳立基醫生
陳玉麟醫生
趙 玲醫生
蔡緒坤教練

黃志勤女士
黃富強博士
黃慧萍女士
余碧麗小姐

黃志堅博士
王立威教練
楊位爽醫生
容曾莘薇女士

黃肖玉女士
王明燦醫生
姚沛銓醫生

黃中石先生
黃靄琪女士
余枝勝醫生

周偉文博士
何友暉博士
鄭凱茵小姐
林 煒醫生

方日旭醫生
高妙思女士
賴子健醫生
林桓柱醫生

馮捲雪小姐
郭瑜潔醫生
林中鍵醫生
劉純灝先生

馮順燊醫生
江仲文先生
林建明小姐
李歐梵教授

(排名按英文姓氏排列)

李嘉慧女士
梁 紅小姐
盧希皿先生
麥 秋先生

李德誠醫生
梁偉正醫生
雷慧玲女士
麥美安醫生

李子玉女士
廖端麗女士
陸兆鑾醫生
萬家輝博士

李耀全博士
勞振威醫生
陸 地先生
苗延 醫生



與抑鬱共舞協會執行委員會、組長名單

創辦人：

陳允彤醫生 李淑嫻博士 曹敏敬博士 馮順燊醫生

顧問：

曹敏敬博士 馮順燊醫生

執行委員會：

陳允彤醫生(主席) 李淑嫻博士(副主席) 黃婉容小姐(司庫) 鍾銘楷博士(秘書) 張潔影醫生(委員)
張淑英女士(委員) 李淑儀小姐(委員) 梅金嫦博士(委員) 王海文博士(委員)

其他組長：

徐敏聰先生	黃惠嫦小姐	羅崇安女士	張明玉小姐	何桂萍修女	辛志雄先生	黃美容女士
鍾靄恩小姐	陳瑋熹女士	徐雲生先生	吳蕙秋小姐	湛志豪先生	歐佩儀女士	葉少勤小姐
李聰敏小姐	賴志德先生	歐陽婉玲女士	李淑玲女士	曾卓謙先生	郭家耀先生	黃金鳳女士
曾國華先生	黃素霞女士	周惠玉小姐	盧達昌先生	袁卓音小姐	李淑姬小姐	李家珍女士
黃璐璐女士	劉美娟女士	黃慧蘭女士	區偉德先生	容曾莘薇女士	張詠芳女士	張嘉敏小姐
黃慧儀小姐	董光華先生	林智偉博士	黃慧純小姐	張美儀小姐	林雪文女士	劉加偉先生
梁嘉慧小姐	廖寶琪先生	招秀美女士				

編委名單

督印人：

主席陳允彤醫生

編輯委員：

李淑儀小姐 李聰敏小姐 張潔影醫生 鍾銘楷博士 廖寶琪先生

執行編輯：

顏寶珠小姐

封面及封底設計：

郭瑜潔醫生 廖端麗小姐

插畫設計：

方惠儀小姐 李淑儀小姐

贊助：

陳紀德醫生紀念基金 張潔影醫生

設計及排版：

Clee Design

出版及發行：

與抑鬱共舞協會有限公司

九龍油麻地南京街8至20號德惠行402室

電話：9094 6592

圖文傳真：2124 1000 , 2332 8255

網址：<http://www.dwd.org.hk>

出版日期：

2013年3月

承印：

新城市製作印刷有限公司

非賣品

版權所有 翻印必究