

# 不「郁」打工仔



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

# 阿俊成功重投工作之路

大家好，我是阿俊，是一名抑郁症康复者。今天会跟大家分享我如何克服抑郁症带来的困扰，和重投工作的经历。



## 在患抑郁症的初期，我在工作上遇到不同的困难……



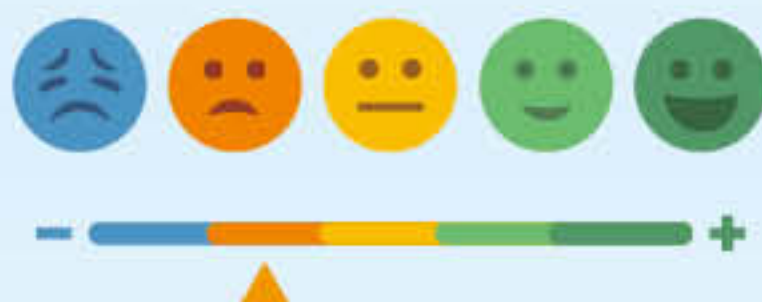
## 抑郁症状严重时，我曾经……



幸好我选择主动求医，并向公司申请病假，停工休养。



求医后情绪逐渐好转，所以我便尝试复工。工作表现虽然有所改善，但仍然遇到不少困难：



专注力及记忆力仍然不足，影响工作效率

仍未能有效处理压力及管理情绪

仍然重复出现负面思想

工作速度依然不及从前



所以，医生建议我接受职业治疗服务。

既然你工作时遇到困难，不如转介你去见职业治疗师 (Occupational Therapist)，应该可以帮到你。



我会首先同你一齐了解你嘅工作能力同遇到嘅困难，之后订立工作目标，再提供就业跟进。



### 认知

职业治疗师教我善用认知策略，提升工作效能，如善用日程表和写重点笔记等。

之后我还参加了认知训练，改善了集中力和记忆力。



### 工作评估及分析

透过工作评估，我了解到自己的强项及不足。



### 情绪管理

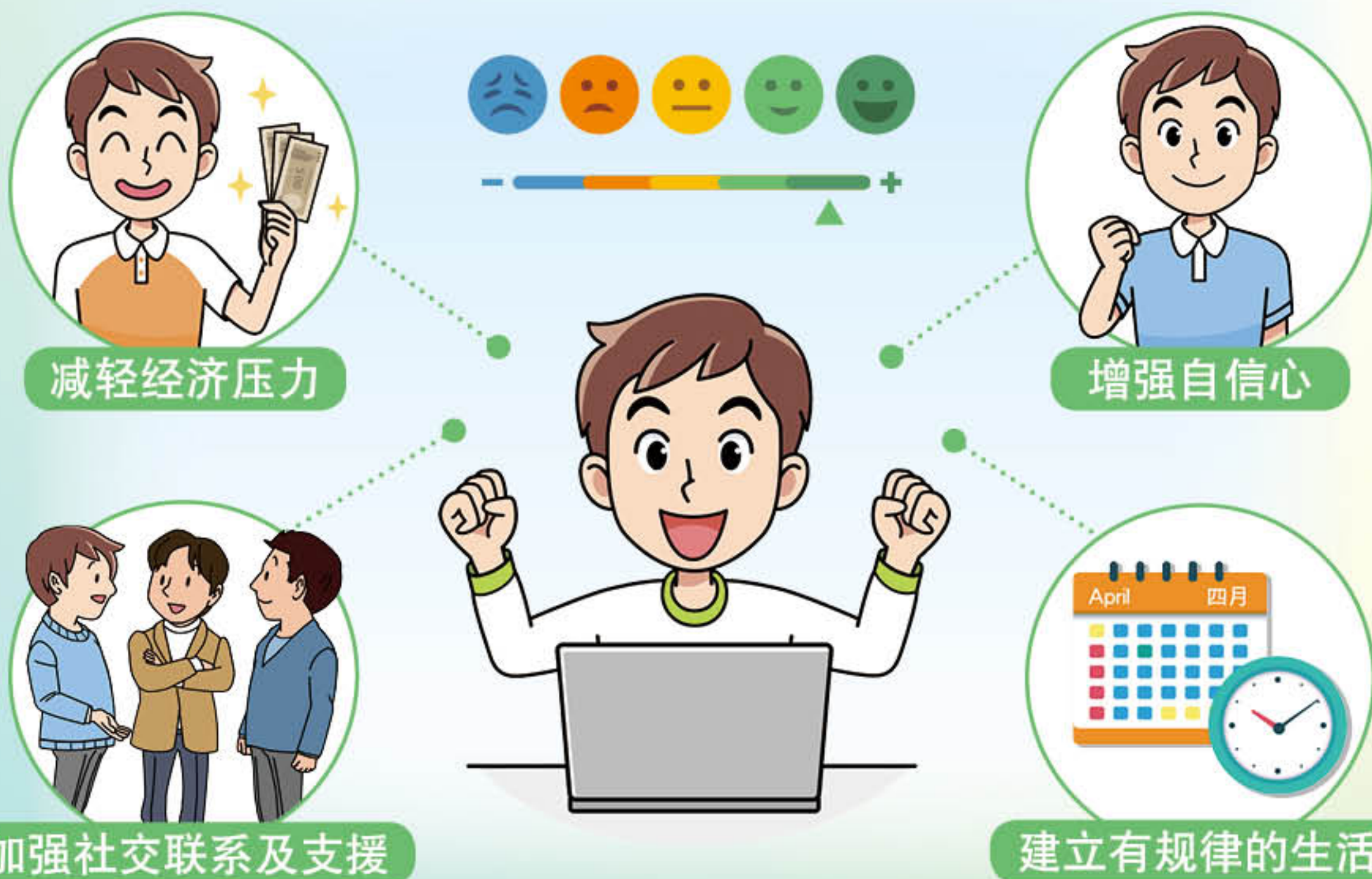


与同路人一起参加小组，加强自身处理压力及管理情绪的能力。

我按照自己的工作能力，订立了新的工作目标，最后选择了成为一名图书馆管理员，现在我每一天都可以轻松地面对工作。



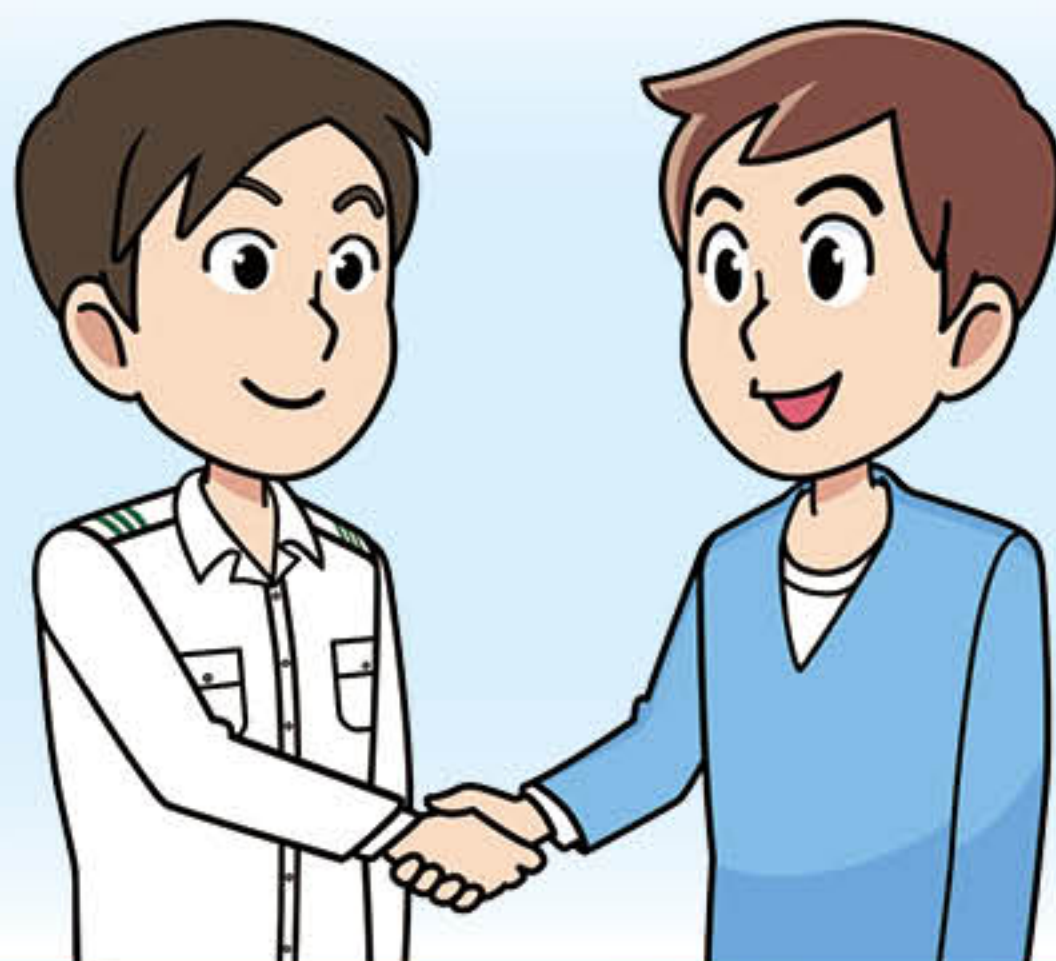
现在我能适应新的工作，表现提升了不少，情绪亦能保持稳定。此外，工作还带给我以下好处：



## 给抑郁症康复者的小贴士



- 1) 当出现抑郁症状复发时，应尽早求医。
- 2) 如在重返职场时遇上困难，可寻求医生转介职业治疗服务。



作者：职业治疗师陈启文先生  
职业治疗师梁柏恩先生  
职业治疗师黎锡键先生  
出版：青山医院精神健康学院  
地址：新界屯门青松观路15号  
电话：2456 7111  
传真：2455 9330  
网址：www.imh.org.hk

青山医院(第三版) (前名：《工作间的情绪抑郁》)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式  
(包括电子、机械、影印或记录)抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

欢迎各界热心人士捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览  
www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简体中文版本，请浏览青山医院精神健康学院  
网页www.imh.org.hk。

