

# 不「鬱」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，是一名抑鬱症康復者。今天會跟大家分享我如何克服抑鬱症帶來的困擾，和重投工作的經歷。





## 在患抑鬱症的初期，我在工作上遇到不同的困難……



## 抑鬱症狀嚴重時，我曾經……

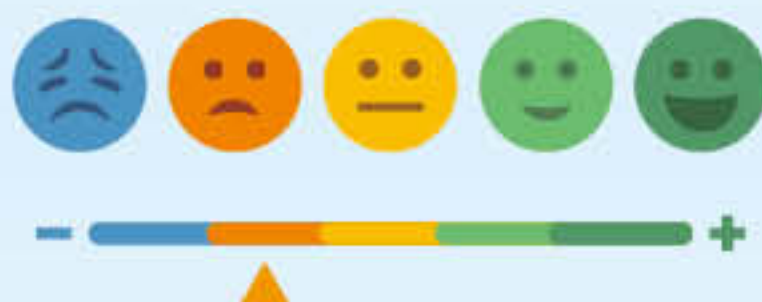




幸好我選擇主動求醫，並向公司申請病假，停工休養。



求醫後情緒逐漸好轉，所以我便嘗試復工。工作表現雖然有所改善，但仍然遇到不少困難：



專注力及記憶力仍然不足，影響工作效率

仍未能有效處理壓力及管理情緒

仍然重複出現負面思想

工作速度依然不及從前





所以，醫生建議我接受職業治療服務。

既然你工作時遇到困難，不如轉介你去見職業治療師 (Occupational Therapist)，應該可以幫到你。



我會首先同你一齊了解你嘅工作能力同遇到嘅困難，之後訂立工作目標，再提供就業跟進。



### 認知

職業治療師教我善用認知策略，提升工作效能，如善用日程表和寫重點筆記等。

之後我還參加了認知訓練，改善了集中力和記憶力。



### 工作評估及分析

透過工作評估，我了解到自己的強項及不足。



### 情緒管理



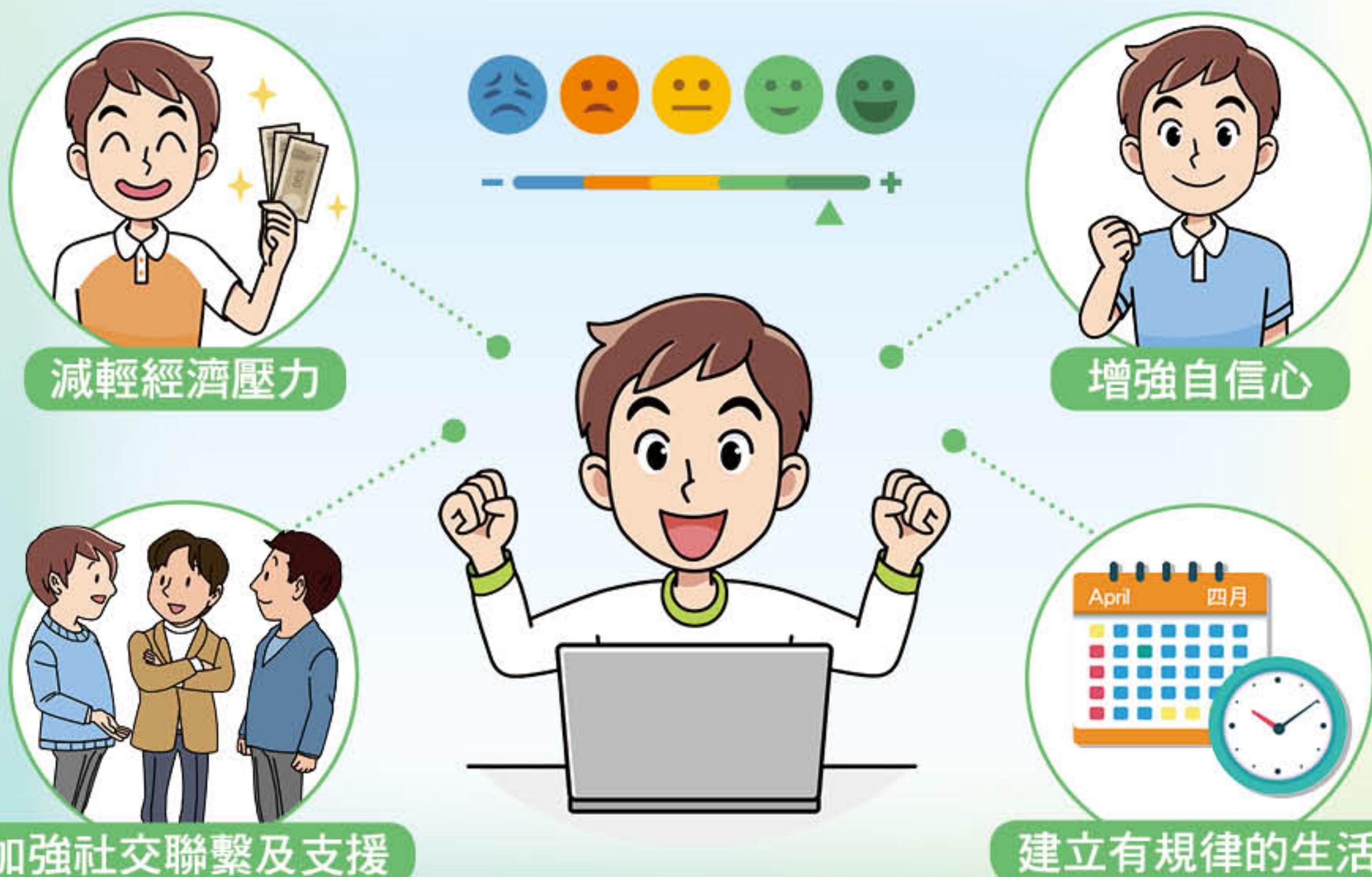
與同路人一起參加小組，加強自身處理壓力及管理情緒的能力。



我按照自己的工作能力，訂立了新的工作目標，最後選擇了成為一名圖書館管理員，現在我每一天都可以輕鬆地面對工作。



現在我能適應新的工作，表現提升了不少，情緒亦能保持穩定。此外，工作還帶給我以下好處：





## 給抑鬱症康復者的小貼士



- 1) 當出現抑鬱症狀復發時，應儘早求醫。
- 2) 如在重返職場時遇上困難，可尋求醫生轉介職業治療服務。





作者：職業治療師陳啟文先生  
職業治療師梁柏恩先生  
職業治療師黎錫鍵先生  
出版：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路15號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)

青山醫院(第三版) (前名：《工作間的情緒抑鬱》)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽  
[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院  
網頁[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

