

## 心藏筆露：開心的東西要專心記起

阿思的童年並不快樂，小時候被同學欺負，父母離異亦使她在家中得不到溫暖。她曾嘗試努力讀書，但成績也未如理想。在大學二年級的那年，她因為和男朋友分手，覺得自己沒有用，看不到將來，也覺得沒有人可以給予援助，所以她選擇了傷害自己。

她被診斷患上抑鬱症後，被送到醫院接受治療。藥物雖然令她的睡眠和情緒問題得到改善，但出院後的她長時間留在家中，始終鬱鬱不歡。她期望藥物可以令自己重新感受快樂，卻忘記了快樂的記憶是需要自己參與和創造的。她接受了醫生的建議，開始把身邊美好的事情記錄下來，比如看過的一齣好電影、朋友的祝福和鼓勵，也開始學習欣賞自己編織的頸巾、自己的繪畫作品、自己完成的家務等。漸漸地，她意識到自己也是一個可愛的人，慢慢建立自信心，裝備自己再去面對日後的挑戰。今天她大學畢業了，即將迎向人生的新一頁。

如果抑鬱症是一潭死水，快樂的經驗便是可以沖淡這潭死水的活水。喝一杯好的咖啡、聽一首喜歡的音樂、到公園呼吸新鮮空氣、看一本好書、學一種新的興趣等，都是積極的經驗。雖然微小，但也是值得用心記下來的美好回憶。聚沙成塔、積少成多，慢慢地，鬱悶的心境也會變得澄明起來。

撰文：青山醫院精神健康學院劉育成醫生

隔周二刊出

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 | 2019-05-28)



## 開心的東西要專心記起

阿思的童年並不快樂，小時候被同學欺負，父母離異亦使她在家中得不到溫暖。她曾嘗試努力讀書，但成績也未如理想。在大學二年級的那年，她因為和男朋友分手，覺得自己沒有用，看不到將來，也覺得沒有人可以給予援助，所以她選擇了傷害自己。

她被診斷患上抑鬱症後，被送到醫院接受治療。藥物雖然令她的睡眠和情緒問題得到改善，但出院後的地長時間留在家中，始終鬱鬱不歡。她期望藥物可以令自己重新感受快樂，卻忘記了快樂的記憶是需要自己參與和創造的。她接受了醫生的建議，開始把身邊美好的事情記錄下來，比如看過的一齣好電影、朋友的祝福和鼓勵，也開始學習欣賞自己編織的頭巾、自己的繪畫作品、自己完成的家務等。漸漸地，她意識到自己也是一個可愛的人，慢慢建立自信心，裝備自己再去面對日後的挑戰。今天她大學畢業了，即將迎向人生的新一頁。

如果抑鬱症是一潭死水，快樂的經驗便是可以沖淡這潭死水的活水。喝一杯好的咖啡、聽一首喜歡的音樂、到公園呼吸新鮮空氣、看一本好書、學一種新的興趣等，都是積極的經驗。雖然微小，但也是值得用心記下來的美好回憶。聚沙成塔、積少成多，慢慢地，鬱悶的心境也會變得澄明起來。

撰文：青山醫院精神健康學院  
劉育成醫生