

星島日報健康專欄《保健至專》- 主題樂園自療法

主題樂園對你來說是甚麼？為了賺錢而製造出來的商品？只有小孩才覺得好玩的地方？有位律師朋友告訴我：「當我覺得工作壓力大到喘不過氣來時，便會去樂園玩驚險的機動遊戲，讓自己趁機大叫或大笑一頓。離開樂園時，便會覺得輕鬆了不少，然後又可重新面對工作上的挑戰。」

某位患有抑鬱症的病人說：「當我感到情緒低落，並開始產生輕生的念頭時，會到樂園看煙花。看見五彩繽紛的花火，我會提醒自己，如這樣就死了，便無法再看到這麼美麗的景物。離開樂園的時候，低落的情緒不但減少了，而且還有一種讓人重新振作、積極面對人生的感覺。」

律師朋友去主題樂園的目的是幫自己減壓，好讓自己能有足夠的力量重新面對工作上的挑戰和壓力。患有抑鬱症的病人去主題樂園是為了提升正能量，以免自己走上「不歸路」。原來主題樂園不但是吃喝玩樂的地方，還可以幫助改善情緒。除了吃藥及接受專業輔導外，去主題樂園玩一趟，似乎也是可以一試的情緒自療方法呢！

青山醫院精神健康學院高級臨床心理學家曾羅美姿

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-11-11)

主題樂園自療法

周一：精神科/視光學

保健至專

主題樂園對你來說是甚麼？為了賺錢而製造出來的商品？只有小孩才覺得好玩的地方？有位律師朋友告訴我：「當我覺得工作壓力大到喘不過氣來時，便會去樂園玩驚險的機動遊戲，讓自己趁機大叫或大笑一頓。離開樂園時，便會覺得輕鬆了不少，然後又可重新面對工作上的挑戰。」

某位患有抑鬱症的病人說：「當我感到情緒低落，並開始產生輕生的念頭時，會到樂園看煙花。看見五彩繽紛的花火，我會提醒自己，如這樣就死了，便無法再看到這麼美麗的景物。離開樂園的時候，低落的情緒不但減少了，而且還有一種讓人重新振作、積極面對人生的感覺。」

律師朋友去主題樂園的目的是幫自己減壓，好讓自己能有足夠的力量重新面對工作上的挑戰和壓力。患有抑鬱症的病人去主題樂園是為了提升正能量，以免自己走上「不歸路」。原來主題樂園不但是吃喝玩樂的地方，還可以幫助改善情緒。除了吃藥及接受專業輔導外，去主題樂園玩一趟，似乎也是可以一試的情緒自療方法呢！

整理：Kimmy

今日顧問
青山醫院精神健康學院高級臨床心理學家曾羅美姿



註：明天由香港中文大學耳鼻喉頭頸外科學系教授唐志輝主理