

免費
贈閱

Cheers
Galaxy
卓思廊

復康速遞

Issue **102**

一站式 復康 關愛 生活

雙月刊 2024年5月

Rehab Express

全港首創復康專題雜誌・內附〈復康用品訂購表格〉。免費家居送貨服務



掃描QR Code查閱
最新一期雜誌內容

www.rehabexpress.com.hk

全港
一
站
式
復
康
用
品
訂
購
網
站

提
供
全
面
產
品
資
訊
及
送
貨
服
務

林美玲醫生

cover story 封面故事

醫管局資訊廊・

仁醫熱心義務「換散」
廣華醫護配合助病人

御癌有術・

癌症康復多管齊下
助患者走過「驚濤駭浪」的抗癌路

粵語深研・

港人抑鬱指數再創新高
青年及男士尤需關注
鼓勵身邊人學習精神健康知識
辨識及察覺有需要人士

兒童情緒你要知

中西醫理・

痛經飲薑茶？中醫：並非人人適合！
足部常見真菌感染

陪伴與聆聽 為年輕人 尋回自我價值

於全港公立醫院具滲透力及公信力的健康資訊雜誌

（原址遷址）為政府支持的社會企業項目，一方面為病友及照顧者提供復康資訊，促進兩者溝通；另一方面透過刊物製作及附帶的復康用品速遞服務，為弱勢社群創造就業機會，助其重投社會，自力更生。

為年輕人尋回自我價值 陪伴與聆聽

踏入林美玲醫生的診所，舉目所見均是後印象派畫家梵高的畫作，林醫生說梵高在世時深受精神病困擾，但仍然無阻他的創意，畫出無數美麗又動人的畫作深入人心。1971年歌手Don McLean譜的一曲《Starry, Starry Night》，就以「人們不曾傾聽你的心聲，他們也不知道怎麼做，也許他們現在明白了」幾句歌詞來描繪梵高的心境，她說恰恰道出了聆聽與陪伴，是治療情緒病人的關鍵，診所內的畫作，正好提醒她別忘記發掘及珍惜每一個人每一件事的美，活在當下。

科學與藝術的完美結合

自小在澳洲讀書的林醫生，入大學時讀醫科選擇了精神科作為專業，原來跟兒時好友相關。

「我中學有位關係十分要好的同學，每日也跟我出雙入對，豈料入大學前情緒突然出現問題，個性變得煩燥，對身邊人不瞅不睬，慢慢與我的關係疏遠了不少，令我甚為心痛，後來才得知她原來患上了鬱燥症，對於沒有及時與她傾談助她脫離病患，感到非常內疚，因此在大學一年班時已立志鑽研精神科，希望日後能幫助更多人。」

跟其他醫學專科相比，精神醫學可說是與別的醫學科不同，大部分評估及斷症均依靠表癥，確實病因仍有待科學研究，但這正是林醫生愛上此科的原因。「我會形容精神醫學是藝術與科學的結晶，從心理治療(psychotherapy)的角度出發，要全面評估精神病人，需要跟他進行溝通，在互動中為病人帶來改變；但從神經科學(neuroscience)方面來看，腦內不同的傳導物及其他環境因素，也會令病情出現變化，因此既要掌握溝通這門藝術，同時顧及實證科學，完美將藝術與科學互相結合」



解救年輕人的精神困局

畢業後回港執業，由1999年至今一直從事年青人精神健康的工作，她說除了源自中學同學那宗事件的情意結以外，還見到年青人所要面對的挑戰。「由10歲開始，青少年就開始要探索自己的角色及定位，在人格建立上、學業上、社交上、經濟上或前途上，均會有各種不同的

壓力，這個人生階段可說是千變萬化，萬一過程中人際關係或是學業受到影響，要重新建立並不容易。所以我特別喜歡與年輕人交談，一來令我保持童心，也確實想幫助他們，盡快走出難關。」



根據世界衛生組織統計數字，疫情過後每4位青少年有1位患有不同程度的焦慮與憂鬱徵狀，相對疫情前上升了一倍，現時每7位青少年更有一位確診情緒精神障礙，情況令人擔心。世衛更指出15至29歲人士中，輕生成為死亡原因首4位，而國際研究數據顯示，18歲以下青少年自殺身亡個案當中，九成個案與精神健康問題有關，當中三分二是焦慮及憂鬱；面對社會上愈來愈多學童自殺悲劇，林醫生不單於疫情期間創辦香港情緒健康學會，去年12月更與香港社會工作人員協會合辦「WeCare SOS」學生支援服務計劃，為老師及社工提供專業訓練，令他們能及早識別有情緒問題的學生，並且與公私營機構合作，為有情緒障礙的學生提供四次免費精神專科療程，讓家長及學生能親身體驗精神科醫生的服務，打破大眾對精神科的誤解。

她說學童出現情緒問題，身邊人的角色尤其重要，「年輕人閱歷較少，在父母眼中微不足道的困難，對於他們卻可能是前所未有的挑戰。學童若願意主動敲門，與身邊值得信任的人分

享，我們就千萬不要把溝通的門關上。都市人慣了步伐急速，每樣事情也急於思考方法解決，但學童選擇跟你分享，有時並非尋求一個解決方案，他們需要的是聆聽與陪伴，並從中獲得肯定及認同。很多苦心父母接受不到子女看精神科醫生，認為是失去希望與期望(loss of hope and expectation)，但實在見過太多年輕人太遲才來求診，病情變得嚴重及複雜，即使最終能夠完成治療，康復之路也會較為艱難，所以千萬不要錯過黃金期，盡早發現問題令學童能重回到正常軌跡。」

化危為機走出逆境

多年來幫助過無數年輕人，林醫生憶述印象最深刻的是一位國際學校學生，「他就讀Grade 10，一直以來承受很多壓力，甚至自知情緒出現問題，主動跟父母提出要看精神專科醫生，但媽媽卻只懂叫他看開一點就沒問題，直至有天情況差到沒法上學，才迫於無奈帶他來見我。年輕人也坦言整晚無法入睡，寫了一封

2023年 11月

很長的遺書，我一邊讀一邊感受到他的壓力及不開心，文字中鉅細無遺地述說自己的路如何難行，雖然父母不甚了解，但他卻沒有怪責他們，甚至認為是辜負了父母的栽培。他更形容當下狀態猶如行將斷裂的鋼線，醫生若然幫不到他的話就打算輕生，由於志願一向是當醫生，遺書中明言死後所有儲蓄會捐給醫學研究，希望盡有限的的能力幫助社會。」

幸好經林醫生的悉心治療，他終於戰勝病魔，並且如願入讀醫科。去年香港情緒健康學會舉辦慈善舞台劇《相約星期二》時，她更邀請這位醫科生回港欣賞，「《相約星期二》的故事源自真人真事，美國作家Mitch Albom紀錄和即將辭世的教授Morrie Schwartz相處的最後時光。他看後傳了一個很長的短訊給我，說舞台劇中的對白着實打動人心，提醒我們要珍惜生命及活在當下，他更形容我是他的Morrie教授，感謝由第一天至今的陪伴。其實面對情緒問題，絕對不是患者一人去面對，有身邊人的陪伴與鼓勵，什麼問題也能迎刃而解。」

由高中已愛上繪畫的林醫生，平日會用西洋書法(calligraphy)來減壓，閒暇時拿出七彩繽紛的顏色筆，書寫形態優美的藝術字來減壓。「我另一個嗜好是到博物館欣賞藝術品，看畫的人並不存在年齡或學歷限制，任何人也容許從個人角度來欣賞畫作，當中更沒有對與錯的差別。其實跟看人也一樣，要懂得包容及看到不同人的多樣性，在我眼中每一位學生都是獨一

無二的，即使有特別學習及情緒需要的學生，作為精神科醫生也不應該只關注他的病情，而是要找到他的強項並予以欣賞，讓他能一展所長，建立自我價值及自信心，這才是治療情緒及學習障礙學生的最佳良方。」

