

編輯委員會

總編輯：陳立基 醫生

單元編輯：李永堅 醫生
麥永接 醫生
陳啟泰 醫生
趙少寧 醫生
陳國齡 醫生
方日旭 醫生
蘇紹莊 醫生
童粵生 醫生
鄧振鵬 醫生
簡重盛 醫生
苗延琮 醫生
左思賦 醫生
李秀華 醫生
何浩賢 醫生

攝影：麥永接 醫生
左思賦 醫生
李秀華 醫生
宋永權 醫生
歐陽慧詩 護士

目錄

序一
序二
序三
前言

一 兒童及青少年篇 001

冇時停，唔專心？(專注力不足／過度活躍症) /002

獨來獨往(自閉症) /008

亞氏保加症患者同樣可貢獻社會 /010

自閉症坊間傳言 /012

暴風少年 /014

隱蔽青年！(青少年抑鬱症) /016

纖體血淚史(青少年厭食症) /018

「暴食」把我吞噬了！(青少年暴食症) /020

先天下之憂而憂(兒童及青少年焦慮症) /022

洗手、洗手、洗手(強迫症) /026

在家千日好？(曠課及社交焦慮) /028

難分真與假(思覺失調) /030

患者及康復者的藝術作品

二 成人篇 043

不解的累(慢性疲勞綜合症) /044

運動及腦內啡 /046

畸形世代 K 世代 /048
鎮靜劑可怕嗎？ /050
毒海翻生——如何治療濫毒 /052
生理還是心理？(身心症) /054
減壓良方——嗜好 /056
智障人士「具挑戰性行為」ABC/058
一種藥醫百種人？ /060
無心睡眠 /062
腦電盪療法 /064
不會說話的治療師 /066
「靜心禱文」——打開認知行為治療的奧秘 /068
性格障礙——具爭議性的概念 /070
精神健康的最強殺手——重性精神病 /072
精神病的遺傳性 /076
精神病的先天與後天因素 /078
「有人針對我……」(妄想症) /082
「變形人」的自白(畸形恐懼症) /084

患者及康復者的藝術作品
智障精神科學員藝術作品

三 長者篇 103

守護父母的情緒健康(認知障礙症及抑鬱症) /104
記性不太差就沒有認知障礙症(老人痴呆症)? /108
無原無故哭泣就是抑鬱症嗎? /110

歧視認知障礙症(老人痴呆症) /114
老人馴事 /116
照顧者也有壓力 /118
患者及康復者的藝術作品

四 產前產後篇 129

產前期要作出實質的育兒準備 /130
準媽媽和準爸爸要學習把心中的納悶疑惑說出來 /132
產前的壓力管理 /134
做個好媽媽，先要好好照顧自己 /138
哭泣的媽媽(產後抑鬱症) /140
「夠好」的媽媽才是「最好」的媽媽 /144
支援的重要——五種你要的支援 /146
母乳是孩子最好的禮物? /150
一切從懷孕開始 /152
不止是「經前症候群」 /154
誰是元兇? /156

五 焦慮症篇 159

漫談焦慮症 /160
杞人憂天(經常焦慮症) /162
突然心慌慌(驚恐症) /165
驚恐症——生理與心理的互相影響 /167

驚恐症——心理治療 /169
驚恐症——藥物治療 /171
我好怕搭地鐵（恐懼症和幽閉恐懼症） /173
日本大地震（創傷後壓力症） /175
「你有壓力，我有壓力」（適應障礙症） /177
等我 check 埋先（強迫症） /179
社交焦慮症——與害羞有何不同？ /181
工作壓力、心臟病與你 /185
壓力是病嗎？ /187
壓力導致暗瘡？ /188

六 情緒病篇 191

不開心還是抑鬱症？ /192
抑鬱症治療 /195
天堂與地獄（躁鬱症） /198
躁鬱症治療 /204
如何關顧躁鬱症 /210
患者及康復者的藝術作品

七 有誰共鳴 229

沒人明白戒酒是多麼的艱難，但我做到了！（酗酒康復者分享） /230
感謝我的個案經理（躁狂抑鬱症患者分享） /233
抑鬱過後（抑鬱症患者分享） /234

從傷痛中走出來（老年抑鬱症患者分享） /236
女兒不停的哭，我撐不下去了！（產後抑鬱症患者分享） /240
請你花點時間了解我（思覺失調患者分享） /242
學障兒也有才華（照顧者的分享） /244
給厭食症的信、給愛兒的信 /248

八 求助有門 251

醫管局兒童及青少年精神科門診轉介程序 /252
注意力不足 / 過度活躍症轉介 /254
自閉症轉介 /256
兒童身心全面發展服務 /260
成人精神科服務 /262
老人精神科服務 /266
老人精神科速治服務 /270
醫院管理局精神健康專線 /273
思覺失調服務計劃新發展 /274
社區專案組 /276
個案復康支援計劃同行「共渡」復康路 /278
濫藥人士求助方法 /284
從新生精神康復會「安泰軒」認識精神健康綜合社區中心 /286
向私家精神科醫生及臨床心理學家求助須知 /288