



# 五分一省民患精神抑鬱症

## 八成可癒惜求醫者僅20%

【明報專訊】卑詩大學精神專科醫師莫禮康昨天指出，根據統計，卑詩省每五人中就有一人受到不同程度抑鬱症的困擾，雖然抑鬱症的治癒率達到八成，但卻平均只有二成左右的病人尋求精神科或心理科醫師的幫助。

香港歌手張國榮周二在愚人節墜樓自殺身亡，與張國榮曾經合作多年的製片人徐楓相當震驚，也感到非常難過，徐楓更證實張國榮生前確患有憂鬱症和躁鬱症。徐楓表示，當初拍攝電影《異度空間》時聽說他直嚷着「中了邪」，還會勸他去醫院看醫生，想不到一切還是來不及了。張國榮不久前到上海探望徐楓，情緒很高漲，當時徐楓就覺得他有些不對勁，還

不忘提醒他記緊看醫生吃藥，沒料到最後他竟選擇跳樓自殺，結束46歲的一生。

莫禮康表示，抑鬱症是一種情緒病，與精神分裂症不同，但是長期抑鬱症的病人，如果沒有適當的治療，亦有可能會發展成精神分裂症，或是出現自殺傾向。他說，據統計，當抑鬱症惡化時，有百分之十到十五的病人會企圖自殺，而在所有自殺的人士中，有百分之八十臨床上都有抑鬱症。

莫禮康說，抑鬱症的發生有三種不同的原因，包括遺傳、生理個性，以及環境因素等，其中環境因素有可能是感情受到打擊、失業、壓力或是經濟困難等因素。

【臨床抑鬱症的徵狀有情緒低落、脾

氣暴躁、想哭、不想出街、不想與朋友聯絡、沒有精神、沒有勁、疲倦等。而且連續二個星期都有這些情況出現。」另外，如沒有胃口、失眠和體重減輕也是抑鬱症病人常見的徵狀。

他表示，抑鬱症在卑詩省和加拿大相當常見。他稱，據卑詩大學情緒失調中心主管林偉民的統計，卑詩省每五人中就有一人有不同程度的抑鬱症，估計全省有十四萬人，加拿大則有一百四十萬人可能有抑鬱症，而且患者是不分年齡和族裔的。加拿大每年花費在抑鬱症的醫療費用就高

達三十億元。他還稱，目前，抑鬱症排全世界最常見疾病的第四位，預計到二零二零年將成為第二位。

在治療上，莫禮康表示，有心理輔導和藥物治療二種。「不是每名病人都需要藥物治療。」他表示，精神專科醫師透過診斷來決定治療方式，「例如某些病人是因為腦部的化學物質不平衡引起抑鬱症，就會使用平衡腦部化學藥物。」

他表示，有抑鬱症的人士一定要尋求醫師的幫助，因為抑鬱症不是見不得人的疾病，唯有治療才能幫助病人。

【明報專訊】一位飽受抑鬱症煎熬近二年，最近才康復的溫哥華伍小姐，昨天知道張國榮跳樓身亡的消息時，過去五百多個與病魔對抗日子的點點滴滴，不禁再度湧上心頭。

「張國榮在遺書中提到感謝精神科醫師一年來的幫助，令我感觸好深，他又提到自己一生沒有害過人，為什麼會發生在自己的身上。張國榮可能沒有想過，抑鬱症可能發生在任何人身上，就好像每個人都

有機會感冒、心臟病一樣。重要的是，當知道有抑鬱症時，要有毅力戰勝它。」

三十多歲，有專業背景、事業成功的伍小姐，乍看下無法讓人將她與抑鬱症劃上等號。她有自信、個性爽朗，是朋友口中的「大笑姑婆」，可是抑鬱症偏偏就找上了她。

「大約二零零一年九月，我開始覺得不對勁，起先是情緒低落，做什麼事都提不起勁，到超級市場買東西都覺得好辛苦，看電視也覺得好灰暗，有時候感覺精力從指尖一滴一滴的漏走，了無生趣的念頭讓我覺得好恐怖。甚至有一次看到較剪，想拿來割腕。」伍小姐說，接着她就封閉與外界的一切聯繫。「不打電話給朋友，也不聽電話。」

大學念心理學的伍小姐察覺到情況愈來愈嚴重，於是上網蒐集相關資料，當她非常肯定自己出現了抑鬱症的所有徵狀，她在第一時間打電話給家庭醫師。不過，約時間看診只是與抑鬱症漫長奮鬥過程的初步。

「醫生檢查發現我的腦部缺乏某種化學物質，於是開藥給我吃，但是吃了好

一段時間仍然不行，接着又換藥，就這樣換換吃吃了一年多才找到適合我的抗抑鬱症藥物。」

最近她去看醫師，醫師告訴她，「你的抑鬱症已經差不多好了，可以開始找工作了。」不過，醫師建議她在找工作和重新上班的這段時間仍要按時服藥，至少要等上班三個月之後才停藥，避免工作壓力讓病情再度復發。

因抑鬱症幾乎「停工」二年的伍小姐說，在治療期間，她的狀況時好時壞，好的時候能夠和朋友相約吃飯、說八卦、大笑，但是壞的時候也會因為萬念俱灰而二度企圖自殺，還好在家人的阻止下才救回她這條性命。

伍小姐說，她不知道張國榮的抑鬱症有了多久，但她和張國榮幾乎是在同一時間接受專業治療，一個熬過來了，另一人卻選擇了不歸路。「我是普通人，生病期間都感覺壓力大得承受不住，何況「哥哥」是巨星，壓力自然多百倍。」

伍小姐表示，抑鬱症的病人最需要朋友和家人的關心，「也許病人會把自己封閉，但是周圍人的態度卻可能是打開抑鬱大門的鑰匙。」她說，社會，尤其是華人社會對抑鬱症的了解非常有限，「抑鬱症是一種病，就像糖尿病和心臟病一樣，但是卻常常被貼上非常負面的標籤，被認為是「發瘋」，這種歧視對抑鬱症的病人有害無益。」

「抑鬱症不是忌諱，也不丟人，有病就要看醫生，而且抑鬱症更需要恆心、毅力與關注才能打敗病魔。」伍小姐說，她可以抬頭挺胸，笑開口地說，「我

### 從張國榮看精神科醫生勾起回憶：抑鬱症病人苦戰兩年慶重生

簡穎湘(左)表示，中信心會密切注意非典型肺炎的發展；右為中心同工黃耀鑫。(楊凌竹攝)

## 中信心會祈禱世界和平

兩伊戰爭與肺炎肆虐

【明報專訊】鑑於美伊戰火及肆虐全球的非典型肺炎造成人心惶恐不安，中信心會由前日起主辦公禱會，呼籲主內眾弟兄姐妹參加，共同祈求上帝的恩典和憐憫，齊心祈禱世界和平。

中信心會主任簡穎湘表示，中心現時由周一至周五，每日中午十二時至十二時半都會舉行公禱會，為包括伊拉克人民、美國民衆、美伊兩國政府、加港人民與醫療人員共同祈禱。期許人與人之間多一些寬恕，多一點智慧，在這個非常時間，把危機轉為契機。

昨日約有十多人參與公禱會。出席的張女士表示，擔心在香港親屬的健康問題，時常打電話去香港詢問狀況，感受到香港目前人心惶惶，她希望透過禱告，讓主賜福保佑親屬的健康。

對於近日有傳言，指在大溫地區有商場受非典型肺炎影響，中信心會否制定應變措施時？簡穎湘說，中心會密切注意政府對非典型肺炎的最新公布並迅速作出回應，但是中心不願意作出過敏反應，以免加劇公眾的不安。

她強調，中信心會找出平衡點，即小心又不會反應過敏，所以一般的聚會演講依然照常進行。

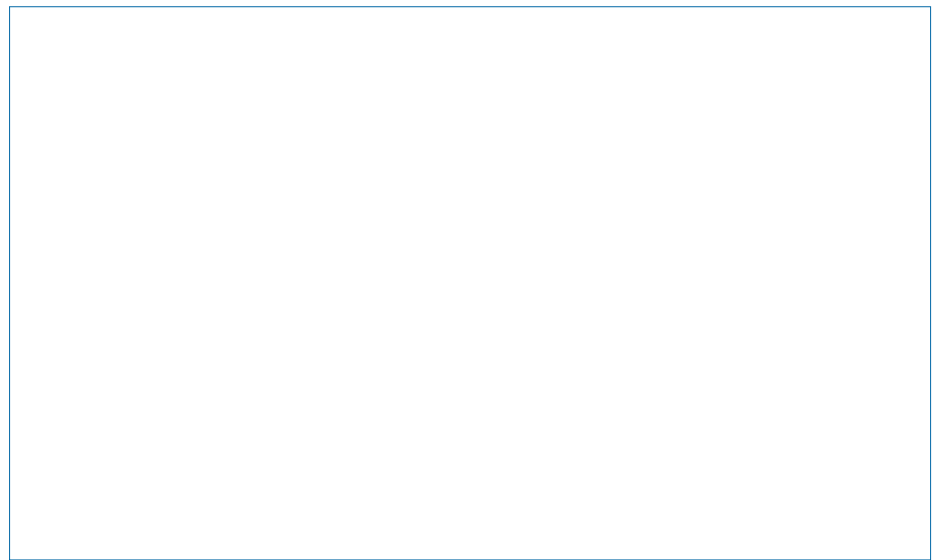
簡穎湘說，中心已於上月貼出通告，提醒身體不適者、剛從中、港等亞洲地區回加的會員和義工，暫停到訪或先在家休息十日。至於原定在本月十九日舉行的大型復活節活動，中心將視乎非典型肺炎的情況，再決定是否如期進行。

## 聖嚴法師月中蒞溫弘道

【明報專訊】法鼓山加拿大溫哥華分會日前宣布，國際知名禪師聖嚴法師睽違溫哥華八年之後，將於四月十七日至二十日再次前來溫哥華弘法。法師此次前來，將於四月十八日下午二時半，假加拿大廣場(Canada Place)舉行二千五百人席位的大型免費公開演講，會後並親自主持皈依儀式，另於四月十九日上午十時半為新購道場用地主持灑淨儀式。活動主辦單位現於大溫哥華地區二十多處發票點，全面開放免費索取入場券，欲參加的民衆，可向各發票地點或法鼓山分會免費索取。

法鼓山加拿大分會主委黃政文表示，聖嚴法師近年來多次參與國際宗教領袖會議暨世界經濟論壇，其所倡導的「心靈環保」已列入地球憲章，在國際宗教界、學術界倍受推崇，因此此次大師來訪，獲得本地高度重視。聖嚴法師傳承中國曹洞、臨濟兩宗法脈，著有多本中英文禪學書籍，指導禪修遍全球，法師來訪以「心安就是平安」為題開講，正可以安定大眾身心。

聖嚴法師來溫弘法活動相關資訊，可向法鼓山知客處查詢，電話六零四·二七七·一三五七。



不少市民昨日聽聞著名香港紅星張國榮的死訊後，都趕到唱片店購買他的CD影碟。(陳瑞欣攝)

## 市民搜購張國榮唱片影碟

【明報專訊】香港著名歌影視紅星張國榮昨日跳樓身亡，不少溫哥華市民昨日到唱片店鋪搜購他的電影唱片。有唱片店鋪職員表示，雖然近年張國榮的唱片乏人問津，但昨日開舖後不久已幾乎全部沽清。

在溫哥華，情況跟溫哥華一樣，市民也爭相購買張國榮的作品。

寶麗影視的職員鍾先生說，近年張國榮引退後已甚少推出唱片，購買的人亦少，但昨日開舖後瞬間已有六至八名顧客前來搶購張國榮的唱片，大部分為二十至三十歲左右，不少是代父母購買。不過，相信正如上次香港著名歌壇大師羅文病逝世後，都有不少人前來購買他的作品那樣，熱潮約兩個月後又會冷淡下來。

他說，由於上次張國榮推出唱片是在四個月前，只有少量存貨，一些顧客都要求訂購，但相信不會出現如香港炒賣的情況。若唱片公司限量發行，本地一般唱片店鋪多只會增收一至兩元。

現代音像一名職員亦說，昨日大部分到該店的顧客都是為了購買張國榮的唱片或電影而來，至下午已售出約七至八成存貨，一些受歡迎的電影亦早已售光。該店亦臨時擺設一個張國榮電影專架。

至於照片和海報的購買情況，騰龍圖書的何經理說，由於張國榮當紅至今有一段時間，已很久沒有售賣，不過仍有少量的寫真集，但相信未有太多人知道，還未有人問津。

【明報專訊】四月為「汽車座椅安全帶月」，卑詩保險公司(ICBC)呼籲駕車人士要扣好安全帶，減少車禍的傷亡數字。

卑詩保險公司車輛安全策略統籌伯格曼(Joanne Bergman)昨日指出，在發生撞車意外時，佩戴上汽車座椅安全帶的司機及乘客可有效減低受傷的程度。統計數字顯示，在本省發生的奪命車禍，每三名死者中有

## 卑詩車禍死者1/3未扣安全

一人是沒有扣好汽車座椅安全帶。

伯格曼表示，每年的四月份為「汽車座椅安全帶月」，卑保再度呼籲省民在駕車時要扣好安全帶。她又說，研究

報告表明，如果一名成年人司機在駕車時不扣好安全帶，在車上的兒童只有在百分之三十的乘車時間內會扣上安全帶。不過，若果成年人司機在駕車時扣好安全帶，在車上的

兒童在百分之九十四的乘車時間內都會扣上安全帶。伯格曼強調，成人以身作則是十分重要的，家長應要為兒童作好榜樣，在駕車時一定要扣好安全帶。

- 加拿大東運覺苑周日佛學講座定四月廿七日(星期日)由苑長賢德法師於上午十一時分至十二時卅分主講《六祖壇經》續講。而佛理研習班在四月廿六日(星期六)由江妙吉祥居士於上午十時至十一時卅分主講淨土經論唯識解之《觀無量壽經》。初級佛學班定四月廿六日(星期六)由融動法師下午一時卅分至三時主講善財五十三參續講。查詢電話：六零四·二五五·六三三七呂先生或曹先生。
- 燕園教育中心原應學生和家長要求，定於四月五日再次舉辦「卑詩中學省試與升學」專題講座，現因預防SARS病流行，決定將講座改為諮詢，歡迎家長攜子女前來諮詢、測試；並免費取閱燕園特別編撰的省試與升學信息資料。諮詢時間定星期一至五下午三時半至晚上九時，星期六

- 、日定於早上十時至晚上六時半。燕園教育中心在200-3316 Kingsway。查詢電話：六零四·四一五·零七四四。
- 中國大專院校校友會定於四月廿六日(星期六)下午二時至四時在溫哥華唐人街片打東街五十號大溫哥華中華文化中心會議室舉辦「三峽工程概況及其安全性」講座，由廣西大學教授、壩工專家、高級工程師吳崇之主講。費用全免，歡迎有興趣者報名參加。留座電話：六零四·三零三·八八一六周小姐、六零四·二五三·九五八六龔老師。
- 中僑互助會本那比高貴林服務中心定於四月十六日(星期二)上午十時至十二時，舉辦免費國語公共教育講座之「平安書與你息息相關」。屆時由財務規劃師魏傳功主講。查詢報名六零四·九三六·五九零零。



【明報專訊】青年鋼琴演奏家黃俊肇(Lucas Wong)聯同卑詩大學管弦樂團假卑詩大學陳氏演藝中心舉行兩場演奏會，分別於四月十日(星期四)中午十二時及十一日(星期五)晚上八時。樂團由Jesse Read教授指揮，兩場曲目相同，包括有柴可夫斯基第一鋼琴協奏曲，歡迎觀賞，免費入座。可預早到售票處索取門券或入場前索取，有關票務事宜，可致電六零四·八二二·二六九七查詢。