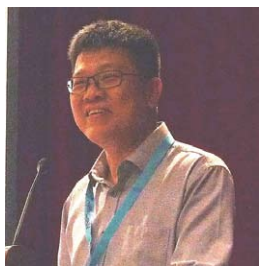


# 圆点心宁中心 心理健康研讨会



王世丰医生



黄美燕博士



郭淑贤博士



林国光博士



彭振家医生



定融法师致辞



研讨会部分场景

随着社会的飞速发展，人们也面对着空前的压力，越来越多人充满焦虑和担忧，甚至陷入抑郁。据世界卫生组织统计，全球约有3.5亿抑郁症患者，抑郁症已成为全球性的重大疾病。为此，圆点心宁中心于8月29日，在醉花林举办了一场“心理健康研讨会”，邀请王世丰医生、黄美燕博士、林国光博士和彭振家医生为主讲嘉宾，希望引起民众对抑郁症的关注，并加强对此疾病的认识。约有400名佛友及社会人士出席听讲。此次研讨会获得善心人士和团体，如新加坡佛教总会、光明山普觉禅寺、邱德拔医院、轻安村等的大力支持与赞助。而当天，圆点心宁中心、轻安村、善友辅导中心、新加坡心理健康协会、光明坊和邱德拔医院精神医学部门，也在会场设立了展台，介绍各自的成立宗旨、服务范围及所举办的活动。

当天上午9时50分，圆点心宁中心会长郭淑贤博士首先上台致词。她对鼎力支持及赞助研讨会的善心公众及团体表示由衷的谢意，接着简述研讨会的主题---抑郁症及“改变思想，改变人生”的生活态度的重要性。随后，圆点发起人兼导师定融法师说明了主办研讨会的缘起，并对四位主讲嘉宾的莅临分享致以谢意。

研讨会的第一个主讲嘉宾是王世丰医生。他先引用有趣的幻灯片，向大众说明了不同人对同事会有不同的情绪，并分析了坏情绪的三个类型。之后，他介绍了抑郁症产生的“历史”和“发展”、判定标准、原因、类型、所呈现的状态及所产生的影响等。王医生表示，忧郁症药物治疗存在一些误区，如人们担心服药是否有副作用，他表示现今医药科技进步，药物的副作用非常少，所以人们可以信赖精神科医生会斟酌病情慎开处方。他提醒若放任不管，严重的抑郁症会导致自杀。王医生也认为配合心理辅导和其他治疗方法，如正念疗法，有些时候对病人更有疗效。

黄美燕博士则告诉与会大众如何预见与侦测一个人是否已患有抑郁症，她还指出了易患抑郁症的人群。她也列举了男人、女人与年长者所患抑郁症的表征及其原因，并分别用真实案例分析了抑郁症对健康、生活、工作、社交等的影响。她强调，宗教信仰对抑郁症是有所帮助的。最后，黄博士介绍了缓解忧郁的方法---“SPEAK”：Schedule - 有规律的生活，如计划好时间去约会、睡觉等；Pleasurable - 参与喜欢的活动，如爱好、放松的活动等；Exercise - 多做运动；Assertiveness - 要有主见，如敢于说“不”等；Kind

thoughts - 要有慈心正见。

林国光博士继以“压力”为主轴，向大众解释了压力和缓解压力的方法。他还利用图表形象直观的介绍压力的来源、层次，及其对工作、家庭、判断力等的影响。他还指出，各个世代的人所面对的压力不同，从前，人们的压力多来自生存的挑战；而现代，人们则因需求和追求越来越高，进而面对来自情绪、工作、成绩、金钱等各种压力。虽然如此，人们是有修复自己心灵的能力的，人们可通过打坐、静心来寻求心灵的“自愈”。而心理治疗和身体运动相结合，也是释放压力的好办法。最后，林博士也在现场指导呼吸技巧，让与会者获得内心的平静及头脑的清醒。

彭振家医生用“身体每个地方都痛”的小故事来告诉与会者，抑郁症患者通常无法正确指出疼痛的地方，而是觉得全身疼痛。他通过“老妇人总是看到上吊女孩”的案例来说明抑郁症可能引发幻想症。随后，他也与与会者进行互动，通过活动、发言等生动活泼的方式，让与会者认识与了解何谓抑郁症。并以小游戏，告诉与会者如何将坏事变成好事，以及练习培养感恩的心。他强调，抑郁症多源自消极的情绪，因此，若能用感恩的心来正面看待事情，那么一个情绪低落的人就不会感到沮丧和绝望。最后，彭医生解析了如何用佛法对治抑郁症。他说，我们应该不断的、积极的去创造善的因，而不要徘徊和揣测自己是否在承受过去的因果和业障。从他的病患的经历分享中，彭医生确切相信参与义工活动会给抑郁症患者带来莫大的益处。他认为参与义工活动的患者不仅能从奉献自己、成就他人的服务当中找到自身的价值，也能意识到自己并不是社会上唯一不幸的个体，从而生起感恩、惜福的正面人生观。

最后，研讨会还邀请新加坡心理健康协会的同辈咨询员上台分享自身的经历与故事，主讲嘉宾们也一一回答了与会者所提的问题。研讨会筹委负责人邓伟鸿先生随后上台致闭幕词，圆点心宁中心的心理健康研讨会遂宣告圆满落幕。

王世丰医生 - 高级心理医生、心理医学，邱德拔医院  
林国光博士 - 心理学讲师，詹姆斯·库克大学  
黄美燕博士 - 心理学家，新加坡国立健保集团综合诊疗所  
彭振家医生 - 精神科医生、正念疗法治疗师，  
吉隆坡佛教心理健康协会会长