




# 生命交流

## 產後抑鬱症

### · 初生媽媽多煩憂

在今年的九月十一日我生了一個孩子，跟著就過著前所未有的繁忙日子，在坐月期間，我差不多停了我所有的活動，將所有精神都用了照顧初生的孩子，這時「生命交流」又到了開會的時間，當編委主席要齊集所有人開會時，當然我未能出席，只好在網上跟他們聯絡，看有什麼可幫忙，這時也突然想到提出今期的主題不如就用「產後抑鬱症」吧！因為我覺得今年特別多人生孩子，而且以前不明為何有媽媽會傷害自己的初生寶寶，但我生完孩子後，我就明白到為何會有產後抑鬱症。



初為人母，什麼也不懂，要照顧一個初生嬰兒實在有點吃力，寶寶的哭鬧往往不知道原因，時常怕他有什麼不舒服，而且一個初生嬰兒由換尿片、餵哺、餵哺後要掃風、洗澡及護理等等，往往令媽媽感到壓力，因為很怕做錯任何程序、又害怕弄傷寶寶、又怕寶寶有什麼不舒服，而且初生寶寶一日吃八餐（如全用母乳餵哺更不只一日八餐），餵哺加上其他護理，如果沒有人幫忙，媽媽根本沒有時間睡覺，不要說做其他事情了，所以在缺乏睡眠及照顧寶寶的壓力下，不難想像為何產後孕婦容易有情緒問題，而且產後媽媽會有荷爾蒙的轉變，因此在生理及心理的因素影響下，孕婦的情緒問題根本不難理解，所以家人的支持及產前的各種準備以減低產前產後抑鬱的風險變得非常重要，我們應該如何預防？產後抑鬱又有什麼症狀等等，今期就讓我們探討這個問題。

生命教育中心珍惜生命大使

黃桂香

#### 目錄

#### 序

#### 產後抑鬱症

活在天堂與地獄之間

—BB出生後，我的生活產生了巨大轉變 2

產後抑鬱症與家人的支持 3

「產後電話慰問服務」計劃

—產後婦女的需要與回應 4

#### 會務消息

公開培訓 新動向

活動回顧 5

第四屆「輔導及防止自殺專業證書課程」

其他培訓活動預告 5

自殺危機處理中心

蒲公英計劃 6

「打開心靈窗子2」- 夫妻溝通治療小組 7

生命教育中心

珍惜生命大使簡介及招募 8

齊心護老研討會 8

取閱小冊子「由聆聽開始」 8

關懷身邊人基金

「關懷身邊人」活動計劃 9

我也想過 ..... 10

「愛人愛境」嘉年華 11

捐助呼籲、機構服務單位通訊資料、  
編輯委員會名單

12

# 活在天堂與地獄之間



## BB出生後

### 我的生活產生了巨大轉變：

第一，要留在家中坐月，因為坐月子在長輩眼中，是不可以洗頭沖涼，要用薑水抹身，又不可吹風。我請了一個陪月媽媽，我母親下班後又會到我家探BB，有她們的監視，所以我也得照做。聽說如果坐月子保養得好，日後身體會很好，所以辛苦現在換來日後的健康，我並不介意，就是辛苦了點。其實陪月媽媽提醒我盡量少接觸生水，所以我連洗手都要用薑水，很不方便，就算陪月媽媽或母親讓我上街，我也不想去。

第二，我要食很多東西，一來是為了補身，所以我要吃相關的藥材，我從來都不太喜歡吃這些藥材，但為了身體好，也沒所謂，可是一日要吃很多餐。二來因為我給BB餵哺母乳，原來餵哺母乳的媽媽，特別容易肚子餓，再加上湊BB根本沒有睡覺的時間，所以體力透支很大，也特別容易肚子餓。

第三，最辛苦的還是湊BB這一部份，也差不多佔了我所有的時間，平常做的事情簡單如洗臉護膚都沒時間，因為有空閒我情願選擇睡覺，因為初生BB餵食的時間特別密，尤其餵哺母乳，平均個半至兩個小時便要餵哺一次，而計算的方法是由開始餵奶的時間計起，即是說如果你是早上九時開始餵，那麼十一時你便要餵第二餐，所以通常餵奶前要換片，餵奶後要掃風，餵哺母乳的時間又較長，通常要做完整個過程要花上大概個半小時，所以換片、餵奶、掃風後，我可以有大概十多分鐘至半小時的睡覺時間，然後又要起床餵奶，有時餵奶後要吃飯或抹身的話，就睡覺的時間都沒有了，所以很...很...很...辛苦！這個就是活在地獄的時間了。因為沒有一個連續性的睡眠時間，甚至不能睡。

以前我曾經在朋友的blog看過一張相片，相片中一個爸爸因為太倦，抱著寶寶入睡了！看起來令我覺得很

危險，當時我不明白那位爸爸抱著寶寶為何仍可入睡，現在我終於明白了，因為我亦試過，而且比那位爸爸更危險，因為發生在夜半，家人也入睡了，我也抱著BB睡著了！到我醒來時也不知道自己究竟睡了多久，幸好沒有什麼意外發生！

大家不要以為餵奶粉會好多了，因為亦要每三小時餵一次，計算方法亦是由寶寶開始食奶計起。後來我自己捱不住，所以想出一個辦法，餵人奶後再加奶粉，我每次的睡眠時間才得以拉長，每次終於可以有個半鐘休息了，那時我才感覺到十八層地獄回升至十五層地獄。但仍是很疲倦，很懷念三個小時以上的睡眠時間。

「活在天堂」只是一種感覺罷了，沒有什麼實質的享受，只是看著自己的孩子感覺高興而已。我又看過一位朋友的blog，她的孩子已經一歲，她回想自己在一年裡看著孩子成長 - 孩子的第一聲「媽媽」、孩子的第一步、孩子懂得在她疲倦時為她拍背哄她睡……就是這一點一滴，她就覺得這一年裡所花的時間和心血都值得了。我也在等著自己的孩子的成長點滴，然後在一年後跟這位媽媽有相同的感受！

生命教育中心珍惜生命大使

黃桂香

# 產後抑鬱症

香港大學李嘉誠醫學院  
護理學系助理教授  
梁淑琴博士

## 家人的支持

香港婦女對產後抑鬱症大概不會陌生，因在過去幾年都時有報章的介紹及解釋，母嬰健康院的產前講座亦有講解。但是一般的產婦及其家人卻未必對產後抑鬱症的成因有清楚的認識，從而未能去預防或及早處理。

雖然產子是欣喜萬分的事，但婦女在懷孕及生產的過程中確實經歷許多身體變化，繼而要承受這些變化所引致的不適應問題。家庭中添了一位小成員亦對家庭帶來許多的新挑戰及考驗。這一切都需要產婦及家人細心商討及作好安排，還需要在心理及實際生活上作好預備，並隨時作出新的調節或適應。

產婦的身體在生產的前後經歷大幅度荷爾蒙分泌的轉變，女性荷爾蒙雌性素與黃體素的急劇下降以及其他荷爾蒙如甲狀腺激素、腎上腺激素、腦下垂體分泌的變化都有可能引致產後抑鬱症。香港及外國的研究均顯示大概有一成的產婦在生產後有機會患上產後抑鬱症。而其成因除了身體及荷爾蒙分泌的轉變之外，社會心理的因素亦至為重要。缺乏家人及朋友的支持、婚姻的衝突、非計劃的懷孕或未婚產子皆可能提高患上產後抑鬱的危機。

簡單而言，產後抑鬱症是婦女在生產後出現抑鬱的病徵。其病發率大概是10%至20%。最高峯的病發期是產後四至六星期。症狀包括情緒容易激動、哭泣、失眠、反應遲鈍、不能集中精神、疲憊、對平常的嗜好失去興趣、強烈的罪疚感等，嚴重者有自殺或傷害嬰兒的念頭。曾患產後抑鬱症的婦女，在第二次懷孕再發病的機會約20%至30%。

香港的研究顯示產後抑鬱的兩大重要的相關因素，值得產婦及家人留意。第一是產前及產後所面對的壓力，第二是家人的配合與支持。產前的壓力來源包括意外的懷孕、經濟負擔的增加、未確定懷孕時期曾服用特別的藥物或作特別的檢查。產後的壓力則來自其他的方面：產後的坐月安排、在職的產婦是否產後繼續工作、照顧嬰兒的安排、嬰兒健康的問題、自覺能力不足、沒有預備突發情況的處理等，都是產後常遇的壓力來源。而面對這些壓力時，家人的支持極為重要。

產後坐月是中國人幾千年來的傳統，雖然現今香港婦女深受西方文化影響，然而大部份婦女仍是或多或少地遵從坐月的規條。在坐月的期間家人給予支持的同時亦可能帶來壓力。關鍵在於尊重產婦的個人需

要，按環境及實際情況作靈活性的調節，而非硬性要求遵守坐月的模式或規條。家婆及產婦的母親宜互相協調和配合，以免產婦面對不同的建議或要求而無所適從。至於在職的產婦是否繼續工作或是轉為全職的照顧嬰兒，或是產假過後如何安排嬰兒的看顧等，都需要夫婦一同商討，計劃可行的方案，並且需要擬定後備的計劃。萬一原定的方案因任何原故未能實現的話，都仍有對策，不至手足無措。這些計劃與安排宜早在懷孕期間詳細討論及預備。至於年輕的新任媽媽，可能自覺能力不足、經驗不夠，以致過份擔心自己照顧不足或疏忽，而引致嬰兒受損。其實，媽媽對自我的要求及評價是很重要的。期望做到十全十美，絕無錯失，一定要用世上最好的育嬰方法去照顧自己的BB，這種思想可能成為陷阱，令她落在情緒的困擾當中，反之而更無法好好地照顧BB。所以，最重要是接受自己的能力，給自己合理的時間去學習照顧新生兒，而不須要求自己一定是做到盡善盡美的好媽媽。

總括而言，產婦及家人宜一同商討及預備產後的安排並作生活的調適，並留心產婦在懷孕期間及生產後的情緒的變化，需要的話應及早向醫護人員查詢及求助。



### 求助或諮詢電話號碼

醫院管理局精神科電話諮詢服務：2466 7350

社會福利署熱線：2343 2255

香港心理衛生會健康諮詢服務：2772 0047

衛生署中央健康教育熱線：2833 0111



# 「產後電話慰問服務」計劃

面對新生命的誕生，作為母親應該會感到無限喜悅。但初為人母，面對角色上的轉變及身體賀爾蒙的變化，她們會較易遇到情緒上的波動及困擾，嚴重的更有機會患上產後抑鬱症。產後抑鬱症除了影響母親的身心健康外，亦有機會對初生嬰孩造成傷害，影響家庭及親子關係。近年本港亦曾發生不少懷疑因產後抑鬱症而釀成的家庭慘劇，事件令大眾關注產婦的身心健康。

有見及此，香港基督教女青年會（下青本會）與贊育醫院（現名為瑪麗贊育醫院）於二零零零年起，開展了一項跨專業合作的先導性計劃，名為「產後電話慰問服務」。計劃透過助產士在產婦出院時，以醫學評估工具辨識出現早期抑鬱症狀的產婦，由此轉介產婦至本會社工進行情緒需要評估以落實個案跟進的方向及目標。此外，本會社工亦兼負督導婦女熱線義工以電話跟進個案的工作。婦女熱線義工均曾接受「輔導及育嬰技巧訓練」，透過主動致電慰問、聆聽及分享，給予產後婦女情緒支援，同時亦為她們提供育嬰技巧、社區資源及所需的服務資訊，讓她們的身心需要得到滿足。計劃的目的是期望透過不同的專業，關心產婦的身心需要，盼能及早介入以減低產婦患上產後抑鬱症的機會。回顧七年多的服務經驗，現嘗試分享幾項關懷產後婦女需要的重點。

## A. 對產後情緒變化及成因的認識

據醫學上的界定，產後情緒轉變大致可分為三大類，其性質、嚴重性及時間長短會因人而異，也因生產經驗而有所分別。基本上，婦女生產後會經歷情緒變化，這是一個自然的歷程，惟因應不同產婦的性格特質、情緒管理能力、夫婦關係、家庭支援系統及不

同的家庭處境而影響產後適應的複雜性。據本會推展「產後電話慰問服務」計劃的經驗，婦女在產後關鍵的適應期如能得到適時及恰當的幫助，將有助減低發展為產後抑鬱症的機會。下文先分享產後情緒轉變的三個主要分類：

### ● 輕度產後情緒低落

面對角色上的轉變及身體賀爾蒙的變化，約過半甚至八成婦女分娩後三至四天會感到情緒不安、悶悶不樂、容易哭泣。此時，若能得到家人適當的照顧和關懷，病徵可在短期內消失，對健康沒有太大的影響，然而，若處理不當，可能會引致產後抑鬱症。

### ● 產後抑鬱症

若產後數星期內，產婦未能適應照顧新生嬰兒所帶來的轉變，大約百分之八至十五的產婦在分娩後的六個星期至六個月內，容易疲倦、失眠、無精力、處事提不起勁、食慾不振、便秘、月經失調、缺乏自信、不能給嬰兒適當的照顧，或覺得嬰兒對她是一種負累。病情嚴重時，可能會有傷害嬰兒的念頭，或有自殺的傾向。此時，家人若發覺有以上的情況，除給予支持及關懷外，應立即請教醫護人員、讓產婦接受輔導或藥物治療，以免延誤。

### ● 產後癲狂症

極少部分的產婦，在分娩後的二至三個星期內會有恐懼、嚴重抑鬱、幻覺或幻聽，甚至感到自己被人迫害、生活在疑惑的日子裡。若能及早獲得醫護人員適當的心理輔導和治療，可以很快痊癒，不會引致嚴重的後果。

# 產後婦女的需要與回應

從以上的分類可見，一般產婦產後會出現情緒變化，其成因是多方面的：

產婦在懷孕期間，心理及生理都產生極大的變化。而分娩後受到體內妊娠賀爾蒙的影響，加上角色的轉變，或面對家庭其他問題，都可使產婦的情緒轉變。生產亦有可能使潛在的情緒問題浮現出來，因此，本來令人興奮的妊娠期，產後卻演變為低潮期。另外，以下的情況亦可能增加產後情緒不穩的機會：

## • 後天的原因

- ❖ 大多是首次生產，沒經驗而引起極度緊張，又缺乏別人的安慰和幫助
- ❖ 對於嬰兒不了解而產生一種自覺沒用之感覺，如不擅餵奶、換尿片、嬰兒哭啼不懂得處理等
- ❖ 缺乏家人的幫助而感到孤立無援
- ❖ 產後過度操勞而感極度疲倦或嚴重失眠

## • 先天的原因

- ❖ 受家族遺傳而有精神病傾向的婦女

## B. 恰當回應產婦的情緒需要及育嬰實務支援

### 聆聽、明白及肯定其情緒需要：

若產後婦女出現產後情緒低落的症狀如悶悶不樂或容易哭泣時，家人朋友可給予安慰、接納及作適當的陪伴，讓這些情緒可自然過渡，避免斥責及只顧追問因由，一般而言，給予產後婦女有空間宣洩情緒，讓她傾訴內心困擾，令她感到有人支持及諒解是重要的。

### 產後生活適應的支援

一個家庭要照顧新生嬰兒是殊不簡單的任務，家人及照顧者彼此的期望及方法差異均會令適應過程產生很大的張力，夫婦如在生產前能有足夠的溝通，一起向有生育經驗的親友徵詢意見，夫婦彼此對照顧嬰兒的

期望有多些默契，將有助產後的生活適應，間接能減低引發產後婦女情緒波動的機會。另外，產後傷口痛楚及適應新生嬰兒的密集式照顧均會令產婦感到身心俱疲而導致情緒低落或不穩，如能在作息生活上對產後婦女提供實質支援(例：協助照顧嬰兒)，令產婦有充足休息以恢復體力，將能大大減低產婦的情緒負荷。

### 交流育嬰技巧及資訊

在照顧初生嬰兒的初期，不少實務育嬰技巧尚在摸索中，初為人母者會容易焦慮、擔心及徬徨。另外，部分嬰兒或會有身體毛病或因身體狀況未穩定而需留院，產婦的憂慮不安及往返醫院造成的體力消耗很容易令產婦情緒不穩。因此，如產婦能在育嬰技巧及照顧嬰兒的常識上得到幫助是重要的。有見及此，所有參與本計劃的婦女義工也曾接受育嬰常識訓練。

### 總結

面對新生命的來臨，家庭整體上要面對的壓力也相當大，照顧新生嬰兒是一個家庭的新挑戰。每個家庭的適應歷程及所擁有的資源也是獨特的。因此，要有效回應產婦的需要，也需留意個別產婦的處境。我們相信預防勝於治療，「及早識別」及「服務介入」是有效預防產後抑鬱症的方法。作為產婦的親友，請關心她們的情緒需要，留意她們有沒有產後情緒波動，若發覺她們有以上提及的產後情緒徵狀，除給予支持和關懷外，也應及早請教醫護人員，她們能盡快得到適當的專業支援。此外，產婦亦需留意自己的情緒狀況，有需向家人及醫護人員表達，尋求協助。

香港基督教女青年會  
家庭健康促進中心  
熱線支援服務

# 公開培訓。活動回顧。新動向

在剛過去的07年下半年，本會培訓及發展部舉行了多項不同類型的培訓活動，而為配合未來發展方向及回應社會需要，本部亦將於08年推出更多的培訓活動，歡迎社會各界人士參加。



## 1) 活動回顧：「高危及特別類型個案」及「如何評估及協助具自殺危機人士」培訓課程

我們今年再度與醫院管理局合作，為其院內人員提供兩項專題培訓活動。第一個為「高危及特別類型個案」兩天工作坊，對象為局方設立的「緊急事故支援小組」的醫護義工。兩天的訓練內，透過多樣富趣味及啟發性的體驗活動，帶領參加者學習一些熱線輔導的基礎技巧外，也探討了熱線輔導中常見的困難個案，例如強烈情緒、操縱特質、自殺危機的處理方法，同時亦設有不少角色扮演練習機會，參加者均感到甚有挑戰性和實戰感覺，獲益良多。

而第二個項目為「如何評估及協助具自殺危機人士」訓練課程，對象為「緊急事故支援小組」的義工及其他有興趣學習此課題的醫院同工。由本會自殺危機處理的資深危機輔導員擔任講者，教授自殺危機的評估方法和協助者的角色，更分享不少實際的處理經驗，反應十分良好。



## 2) 第四屆「輔導及防止自殺專業證書課程」

本會今年的第三屆證書課程已順利完結，一如過往，報讀的反應熱烈，今屆共有三十九位公眾人士及會內義工參加。而我們將於08年3月舉辦第四屆證書課程，歡迎各專業助人者及有興趣人士參加，訓練期由7月至12月，為期約半年，整個課程涵蓋心理學理論、基礎輔導知識與技巧、熱線輔導專題研習，包括自殺危機及常見來電處理，此外較後部份更設有多節——由資深熱線組長帶領的角色扮演實務練習。

## 3) 其他培訓活動預告：(密切留意！)

工作坊系列	日期/時間	地點	對象	講師
1)「自殺急救包」工作坊(普及版)	2008年1月29日(二) 晚上7時至9時	本會白田中心	社工、從事心理、教育、輔導工作及有興趣之人士	本會資深導師及專業社工
2)「自殺急救包」工作坊(專業版)	2008年2月23日(六) 下午2時30分至5時30分			

本部另可替個別團體安排工作坊/培訓課程系列：(本會曾替醫管局、香港單親協會、澳門衛生局社會工作部等機構舉辦工作坊/講座)，如有興趣查詢或參與上述活動者，歡迎與本中心培訓主任劉先生聯絡，電話：2790 8844 / 6446 7749；電郵：[caremarco@sbhk.org.hk](mailto:caremarco@sbhk.org.hk)。



## 蒲公英計劃

本中心於上年度推行了一項以關顧自殺者親友為主題的多元化服務——「活出彩虹行動」。自殺者親友往往面對壓力與困擾，我們期望藉著此行動鼓勵社會人士增加對他們的體諒和關愛。行動成員當中，亦有由自殺者親友組成的「活出彩虹小組」以同路人身份進行探訪，一起協助他們過渡傷痛經歷，積極邁向正面和美好的新生活。為延續這計劃的精神，本中心於2007年8月下旬開始推行「蒲公英計劃」，進一步為自殺者親友提供更早、更適切的情緒支援、輔導、探訪和陪同服務等，期望他們有如蒲公英在風的帶動下，將關懷和愛心的種籽散播於社區的每一角落。

有研究指出，每宗自殺事件的發生會導致6至30位與自殺者相關的親友受到影響，但從經驗所知，懂得尋求協助的只是少之又少，有些親友在求助時已被問題困擾達數年之久！有見及此，「蒲公英計劃」正為這群自殺者親友提供更即時和適切的輔導和支援服務，期望在自殺事件發生後，透過與有關機構（包括警方、醫院及其他社會服務機構等）及專業人員合作，盡快主動接觸有關的自殺者親友，在第一時間為他們介紹和提供合適的支援服務。

任何專業人士若遇到合適個案，可透過本中心轉介熱線作轉介；社區人士如發現身邊人有這項服務的需要，歡迎致電 **2341 7227** 與當值社工聯絡。

## 打開夫妻溝通治療小組心靈窗子

對象：因夫婦溝通問題困擾而有自殺念頭人士（不包括面臨分居、離婚及婚外情人士）

- 目標：
1. 促進組員認識及察覺兩性差異對夫婦溝通的影響
  2. 增強組員邁向健康親密的夫婦關係的動機
  3. 促進組員學習有效的溝通技巧，從而促進和諧相處、邁向健康和更融洽的婚姻關係
  4. 鼓勵組員學習以正面方法解決問題，以消滅自殺念頭

- 內容：
1. 探討兩性心理差異及其對夫婦溝通關係的影響
  2. 認識自己與配偶的性格、決策方式及表達方式等
  3. 認識有效的聆聽與表達的溝通方法

日期：2008年2月12日至3月18日（共6節）

時間：逢星期二晚上7時30分至9時30分

地點：香港撒瑪利亞防止自殺會·自殺危機處理中心

地址：九龍石硤尾白田邨3座2樓207-214室

名額：6-8名

費用：\$20（綜援人士及有經濟困難者可申請減免）

截止報名日期：2008年1月4日

備註：為了解參加者對小組的期望，負責職員會與報名人士作個別聯絡及進行組前面試甄選。

如有興趣參加或有任何查詢，歡迎電郵至 [alive@sbhk.org.hk](mailto:alive@sbhk.org.hk)，或致電 **2341 7227** 與社工黃詩敏姑娘或助理活動主任王頌恩姑娘聯絡。

### 歡迎索取中心刊物

自殺者親友手冊

重燃希望—給自殺獲救人士的實用手冊

展步黎明—毅行篇(有關「抑鬱」的小冊子)

展步黎明—同行篇(有關「抑鬱」的小冊子)

有興趣索閱者歡迎致電2341 7227向王頌恩姑娘查詢和索取。

### 自殺危機諮詢專線

凡懷疑或察覺到家人或朋友有自殺危機者，

請於星期一至五，

上午9時至下午1時或下午2時至6時致電本中心

「自殺危機諮詢專線」2319 1177尋求協助

此專線由專業社工接聽。