

林建明
心晴行動慈善基金主席

走出抑鬱 · 林建明

沙灘小姐的美艷、大白鯊的逗笑、主持「睇真D」的敏銳，相信是一眾以電視為伴的香港人對林建明（大姐明）的印象，誰會想到自信心爆棚的她曾失去生存意志，甚至呆在床舖上四日四夜，想著以哪種方法了結餘生。

「經常忘記對白，覺得導演和監製很煩，忽然很討厭觀眾，覺得他們很煩很蠢，總之所有事情都很不對勁！」

一切源於大姐明在2001年被塌下的佈景板撞傷頭部開始，她原以為縫針休養後便痊癒，但後遺症卻在不知不覺間滋長，她初期只是感到頭痛和疲倦，唯情況愈來愈嚴重。

「我以為只是太累和精神不集中而已，但在主持『各出奇謀』時感到很大壓力，經常忘記對白，覺得導演和監製很煩，忽然很討厭觀眾，覺得他們很煩很蠢，總之所有事情都很不對勁！我以為出外三個月旅遊散心便好，到了日本看到大遍薰衣草田，朋友們都開心到不得了，但我就是提不起勁，半點感覺也沒有！」

經過三個月的休息，大姐明的心情仍然沒有好轉，每想找朋友傾訴的時候，又怕朋友不能守密，又會想到朋友的種種缺點。她曾四、五日足不出戶，只呆在床舖上胡思亂想，一日三餐都在床上進食。

「覺得自己很沒用，想過燒炭自殺，但一想到要起床、更衣、上街買炭、起爐、密封門窗，那麼多工序，就覺得很煩。跳樓嗎？又想到要找幢大廈，又要起床、更衣、想多了又睡著。這個循環不斷發生，想著，睡著，不知不覺就過了幾天。若非關景鴻來電催促我拍廣告，我可能真的尋死！」

當時大姐明與關先生的移民顧問公司有廣告合約，酬金也收了，雖然大姐明想推掉工作，但心怕被控違約，最終在開拍廣告前幾天找上港台節目主持曾智華求助，並轉介到中文大學香港健康情緒中心求診，經過臨床心理學家郭碧珊和精神科教授李誠醫生診斷後，證實患上抑鬱焦慮症。

「當時很开心，因為我一直都不知道自己有什麼事，原來一切源於患病，而且是可醫治的，即是還有希望！其實電視台的意外只是導火線，患病遠因是多年來的心結積累而成。」

73年當選沙灘小姐，正式踏上
演藝之路





左：蝦仔爹哋中的大白鯊造型深入人心
右：大姐明主持時事節目時對志願機構加深了解

經過多年藥物和心理治療，大姐明的病況已大為好轉，雖然未能重投娛樂圈，但卻走出另一條人生路，不單修讀了情緒病治療課程，並於2004年成立志願機構「心晴行動慈善基金」，協助情緒病患者及其家人。她稱，成立心晴行動的緣由是發覺不少身邊人都有不同程度的情緒困擾，特別在娛樂圈，因為藝人的生活都在傳媒的放大鏡下，他們更會保護自己，不會找人傾訴，不敢求助，最終一己承受所有壓力。她希望透過機構和運用自己在娛樂圈的網絡，將情緒病的資訊宣揚開去，令更多人認識這種疾病和治療方法。大姐明笑言，由構思到落實成立一個志願機構，過程蠻辛苦的，因為要籌集經費，處理行政程序及提供服務，很多事情都不懂。

「以前演戲是角色扮演，而當事時節目主持時雖然與一些志願機構有聯繫，例如幫他們宣傳服務或籌款，但現在真正營運一間機構，才體會機構的苦況，志願工作是人力密集的工作，要聘請人才就要有足夠資金，但錢從何來？」

幸得社會上很多有心人幫忙，心晴行動的發展總算順利。感慨「書到用時方恨少」的大姐明正積極自我增值，除了多看書，亦修讀催眠治療師國際認可課程，希望有助心晴行動推展服務。大姐明將全副精神放在心晴行動，並有鴻圖大計，先是加強面談輔導服務，繼而於十年內成立一間一站式治療中心，幫助更多有需要的人。除此之外，她亦希望政府能在學校教育中加入情緒病的

☁️ 很多事情冥冥之中已有決定，遇挫折不必介懷，樂天知命，一切隨緣！☁️

通識教育課程，讓年青的一群認識情緒問題和懂得如何處理和求助，防患未然。

環顧她的第二個工作生命，大姐明說很感恩，因為她從沒想過因情緒病而離開娛樂圈，這個病是禍是福，其實看你從哪個觀點角度來詮釋。

「有次拿以前的命書來看，相士說我四、五十歲會有轉折，而我日後事業將是「麻雀雖小，五臟俱全」，你看，現在心晴行動不就是相士所說的嗎？這裡面積雖小，但有齊我們提供服務所需的設施，亦幫到很多人，所以說，很多事情冥冥之中已有決定，遇挫折不必介懷，樂天知命，一切隨緣！」



大姐明將所有心力放在心晴行動



笑爺·笑奶是心晴行動的忘憂標記



大姐明對娛樂圈無怨無悔

不忘娛樂圈

大姐明的病情雖已大為改善，但仍未能回復十足狀態，每天只能集中精神工作約兩小時，之後會感到頭昏腦脹和極度疲倦，需要休息一整天，故目前只能兼顧心晴行動的工作。

「其實我現在最忙碌的工作是睡覺，就是想多看點書，學多一點知識也難！」

至於久違了的演藝事業，大姐明說暫時不能做回以往的工作，但當看到她凝望以往的照片，訴說圈中朋友境況，顯然，她的心還在娛樂圈。

「這個病或多或少是與娛樂圈有關，但我從沒有埋怨，娛樂圈給了我很多快樂，當年我只有十幾歲，還未步出校園一雙腿已踏進娛樂圈，這些年來積累了很多經驗，技巧很成熟。如今我只有一个希望，就是能夠盡快痊癒，盡快回到我最喜愛的演藝事業！」



最後一天參與歡樂今宵演出



什麼是情緒病？

情緒病的病徵可分為身體及情緒兩大方面。身體的病徵有頭痛、失眠、疲倦及其他原因不明的疼痛；而情緒病徵有煩躁、緊張、憂慮及情緒低落等。一般患者未必察覺自己遇上情緒問題，亦不知道身體不適是情緒病的主要表現。

常見的情緒病徵

憂慮症狀

患者持續對生活感到憂慮，甚至難以控制自己的思想。終日坐立不安、失眠及工作效率下降。

心情惡劣

患者持續對生活感到抑鬱、煩躁或對事情失去興趣。久而久之更會覺得做人沒有意義。

驚恐徵狀

患者會感到突然的驚慌、害怕、心神不安、出現心悸、心跳加速甚至昏厥。看醫生總是找不出病因何在。

逃避社交

患者在公眾場合會感到異常害羞、緊張和尷尬。他們因害怕成為眾人焦點而避開出席公開場合，例如面試、演講或外出用膳等。

情緒病的治療方法：

心理治療

透過臨床心理學家的輔導而作出一些情緒改善方法，其中包括有支援性心理治療、行為治療、認知治療、壓力管理及家庭治療等。

藥物治療

可獨立或結合心理治療使用；新一代的血清素調節劑能令腦部血清素及其他化學傳遞物質回復平衡，屬非依賴性藥物，經過一段療程後，大部分患者的病情亦會有明顯的進步。



Combating Depression - Victoria LAM Kin-ming

Victoria LAM Kin-ming, founder of The Joyful (Mental Health) Foundation used to bring us happiness through our TV set when she was actively involved in the show business. In 2001, she could hardly raise a smile in front of her friends, colleague as well as her beloved fans. She became a different person and lost the motivation to do anything at all.

"I felt like a useless person. I had no goals in my life. I locked up myself at home, without shower for four days and kept thinking ways of killing myself," she recalled. Fortunately, she didn't do anything silly but only stayed in bed in these painful days. However, she had been in a low mood for quite a long time and turned down most of her jobs. When she had to shoot a TV commercial for an immigration consultancy, she was terrified and worried about her appearance and absent minded situation. It took Victoria a year to get treatment in early 2003. She was then referred to see the specialists from The Hong Kong Mood Disorders Centre, The Chinese University of Hong Kong.

"When they told me that I was suffering from some kind of depression, an illness that could be cured, I was relieved," she exclaimed. She then took treatment seriously and followed all the doctor's instructions. She even founded the Joyful (Mental Health) Foundation in 2004, though she wasn't fully recovered from her illness at the time. Through the foundation's work, she was dedicated to publicize correct information about mood disorders and other mental health issues, and help sufferers to find their way out.



"I hoped that my experience on depression can help people understand mood disorders are biological illness, there is nothing scary about that," Victoria said.

Under her leadership, Joyful also puts on exhibitions in the community with the aim of broadening understanding and to fight discrimination against people with mood disorders. Although Victoria still can't resume duty in her show business, she's now working hard on her second career, planning to extend the counseling services and establish a therapy centre for mood disorders in 10-year time.

"Life is such a magical thing; just sit back and relax; destiny will lead us to the wonderland!" Victoria said with a bright and brilliant smile. 🌈