

知多一點點： 情緒病徵狀

情緒病徵狀：

- 持續出現抑鬱情緒
- 無緣無故鬧情緒，或感到沮喪
- 緊張、擔憂，突然出現令人沮喪的想法
- 不能安睡、經常發噩夢、持續失眠、渴睡
- 體重驟升或驟降
- 食慾突然增加或減少
- 感到無希望
- 覺得被人遺棄
- 覺得人生沒有意義
- 有死亡或自殺念頭
- 曾經傷害自己 / 自殘

假如你發現自己有以上徵狀，顯著影響你的學業成績、工作表現和人際交往，不要遲疑，應立刻致電輔導熱線，或諮詢家庭醫生的意見，亦可約見學校社工、教育臨床心理學家或精神科醫生。

以下是一些提供情緒支援服務的
熱線電話：

機構	熱線電話
心晴行動慈善基金	2301 2303
生命熱線	2382 0000
生命熱線（珍愛生命長者熱線）	2382 0881
東華三院（關懷熱線）	2548 0010
社會福利署	2343 2255
香港心理衛生會 （心理健康輔導及資訊熱線）	2772 0047
香港明愛（向晴熱線）	18288
香港明愛（同行關懷熱線—抑鬱症）	2887 0125
香港婦女中心協會（婦女求助熱線）	2386 6255
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222

項目顧問： 陳麗雲教授
(香港大學社會工作及社會行政學系)

謝達之博士
(醫院管理局)

項目統籌： 陳凱欣博士
(香港大學社會工作及社會行政學系)

項目成員： 陳恆義先生
(香港大學行為健康教研中心)

許雅小姐
(香港大學社會工作及社會行政學系)

梁善如小姐
(香港大學行為健康教研中心)

杜秀珠高級中醫師 (工聯會工人醫療所 -
香港浸會大學 - 粉嶺中醫教研中心)

陳文瀚中醫師 (工聯會工人醫療所 -
香港浸會大學 - 粉嶺中醫教研中心)

張雅儀中醫師 (工聯會工人醫療所 -
香港浸會大學 - 粉嶺中醫教研中心)

黃素娟中醫師 (工聯會工人醫療所 -
香港浸會大學 - 粉嶺中醫教研中心)

鳴謝：



香港工會聯合會工人醫療所
HONG KONG FEDERATION OF TRADE UNIONS WORKERS' MEDICAL CLINICS

本計劃由香港大學社會工作及社會行政學系及
醫院管理局中醫部合作。

美術設計：Bigzip Design Limited

出版： 香港大學社會工作及社會行政學系
香港大學百週年校園賽馬會教學樓 534 室

電話： 3917 2094

電郵： swsa@hkusua.hku.hk

網站： <http://www.socialwork.hku.hk>

承印： 藝印印刷有限公司

二零一二年十二月初版 (非賣品)

版權所有 2012 年 12 月



香港大學
社會工作及社會行政學系
行為健康教研中心

主辦機構

捐助機構

夥伴機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

香港防癌會 - 賽馬會 「攜手同行」癌症家庭支援計劃

癌症資訊



飲食營養



護理貼士



情緒輔導



支援家屬



個人化關顧



外展探訪



義工慰問



資源轉介



地區茶敘



服務費用全免

3921 3777

<http://whih.cancersupport.org.hk>



主辦機構

捐助機構

夥伴機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會
ALICE HO MIU LING NETHERSOLE CHARITY FOUNDATION

香港防癌會 - 賽馬會

「攜手同行」癌症家庭支援計劃

贊助印製