

尋找快樂的人定是不快樂 森美自揭走出抑鬱的方法



聽森美（梁志健，96 新亞新聞與傳播）的節目，總會被他在節目上開懷大笑而吸引，給予人正面、歡樂的形象，不過原來他曾受抑鬱症困擾五、六年，要看醫生食藥來治療。今天走出抑鬱陰霾，他笑着分享過來人經驗，「如果有人問你如何得到快樂，這個人一定是有情緒問題的，何時有聽過骨瘦如柴的人請教減肥方法？所以尋找快樂的人，一定是個不快樂的人！」

方竟然對我笑，我問他有什麼好笑，他說我重覆以同樣內容鬧了他三次了，那刻響起了警號，到底我是否有問題。」

身邊事物，令我懂得感恩，多一個角度去看事物，人自然快樂很多。」

作為過來人，森美說如果見到身邊朋友出現情緒問題，千萬別勸他勿諗埋一邊，「這方法肯定行不通，因為不開心的人是想不到開心事的，反而陪伴他、聽他傾訴，才是最有效方法。我病發時有朋友帶我去唱卡拉 OK，一不開心他就叫我唱歌，唱完又真的好像抒發了情感，我到現時還在用這個方法，一不開心就哼唱歌，心情自然會愉快起來。」

森美說自小已覺得跟其他人不同，於中大讀書時感覺更強烈，「上堂時突然間會到走廊蹲下，又喜歡踩 rollerblade 在校園周圍走，還因而弄傷同學……總之就是坐不定，但我從沒想過這是個大問題。」畢業後身兼電視及電台主持等工作，隨着工作量增加，情況開始有點失控，「時常發脾氣鬧人，情緒不穩定，但身邊的人又一直容忍，變相令到病情愈來愈嚴重。試過有次完成工作後鬧同事，對

情況逐漸變差，不單情緒嚴重低落，森美連最喜歡的運動也做不到，最差時看着報紙但讀不到內容，連司儀稿也完全讀不到，直接影響到工作，「唯有向醫生求診，他很快就找到原因，原來我有專注力失調的問題，而當問題嚴重到一個點時，就會觸發抑鬱症，結果要處方血清素來解決專注力不足問題，令情緒變回平穩。」

寫快樂日記 欣賞身邊事

除了靠藥物治療，醫生還提供了另一個方法，森美說：「方法名為『快樂小簿仔』，每日打開本簿記下開心事，可是我過了一星期什麼也寫不出來，醫生竟然說那就憑空創作吧！我很記得翌日到茶餐廳食飯，就寫下第一句：『我叫乾炒牛河，竟然有！』，第二日就寫下『TVB 頒最佳主持獎給我』，但其實這兩件事我沒有特別開心，一直寫了兩星期後，我終於發現醫生用意，原來要我改變思路，欣賞



▲ 森美（後排右一）讀中大時已發現自己異於常人，拍照也會架起扇子遮臉，後來始知是專注力不足的問題。

我的快樂秘訣

森美熱愛跑步，他說一邊跑步一邊數呼吸，是最有效令腦部靜下來的方法。「早年跟隨樂施會到四川做慈善工作，要坐三小時長途車，我是個難以坐定的人，三小時車程是個很大的挑戰，於是在機場買了一本書，書名是《The Power of Now》，慢慢跟隨書中練習，學習等待下一個想法來到，神奇地安然渡過了那程長途車。平日我們不停上網，看太多資訊刺激腦袋，只要找對方法（讀書或是跑步）控制個腦靜下來，人就變得專注。」