

內容：

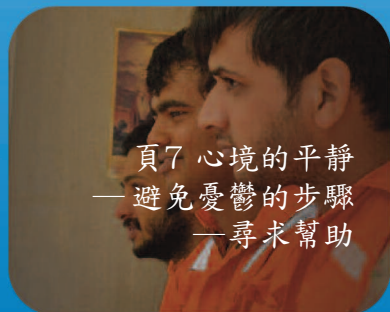


頁2
— 導致憂鬱症的因素？

頁3 航海的孤獨

頁4 — 辨認憂鬱症

頁5 — 自殺案例



頁7 心境的平靜
— 避免憂鬱的步驟
— 尋求幫助

頁8 — 保持聯絡，
〈海上健康實現〉



對抗壓力和憂鬱

親愛的船員，

今年三月駕機撞毀法國阿爾卑斯山區的日耳曼之翼航空副機師魯比茲患有精神病，但一直隱瞞其上司及同事。

當然，若一個人患有精神病也不是同事能容易察覺的，但事後發現有一些跡象是能夠察覺的，從而幫助到患有精神病的同事。

世界衛生組織 (WHO) 指出每年有超過八十萬人死於自殺，更是導致15-29歲的人死亡的第二元凶。每一單自殺案對於被影響的家庭和社區都是一個悲劇，而且對仍然在世的人有著長期的影響，加上海員更是公認為自殺風險頗高的職業。海員因與家人和朋友分開，經常長時間遠離家鄉，加上有不規則的輪班時間，令他們容易感到寂寞。他們受壓力和疲勞影響，船員之間又會有文化差異，而且回航時間少從而減少岸上的假期。結合以上種種的因素聯合起來會導致焦慮和憂鬱，甚至自殺。

最有效防止出現精神問題及避免壓力的方法是要鼓勵海員之間的溝通。岸上的高階主管與船上的資深船副應意識到交流的重要性，同時

在船上建立開放和正面的溝通文化。並且應該鼓勵實施輔導制度，我們將在這期的〈健康觀察家〉更進一步探討有關這方面的事項。輔導有助指導、支持、啟發較年輕的海員，從而協助他們縮短從一個能與朋友家人利用社交媒體保持聯絡的岸上生活到一個沒法跟家人視頻甚至只靠有限的電郵溝通的海上生活之間的距離。

船上的資深船副亦應在船上的安全例會或其他場合提高海員對有關精神健康的意識，如果察覺任何徵狀，應與岸上的高階主管商議以確保海員得到適當的幫助和找出解決辦法。

在這期的〈健康觀察家〉，我們將特別介紹一個由海員協會舉辦的名叫〈Wellness at Sea 海上健康實現〉的計劃，目的是更新海員的培訓以滿足二十一世紀的心理訴求。

如果您對這期的文章有任何問題或意見，歡迎你隨時聯絡我們。我們的電子信箱刊在最後一頁的底部。

以下的因素可導致船上產生憂鬱症：

孤獨與寂寞

如感到孤獨和脆弱，如其獨自一人，應主動找其它船員陪伴。和其它船員參與休閒活動可以減少憂鬱。



缺乏親朋好友

缺乏親情和友情在附近往往會令人感到有一個缺乏社會和精神上的支持，從而讓船員感到更加脆弱。有時在船員遠離家鄉的時候，家中可能有事故或祖國發生社會動盪，令船員感到無助和孤獨。

有些岸上的突發事故如喪親或感情破裂更加增強船上孤獨的感覺。

藥物和濫用酒精

有些人可能會轉向酒精或藥物，試圖淹沒他們的痛苦或逃避自己的寂寞。然而，使用酒精和藥物（合法或非法的）會改變濫用者的洞察力和行為，影響其心理狀態，令情緒不穩。亦可以對你的健康造成嚴重影響。

文化差異

在船上經常有很多不同國籍的船員，他們可能對精神疾病有著不同的態度和認知。這樣會難以辨認病況也無法有效地加以治療。那些感到嚴重沮喪的船員，也許更會有自殺或自殘的想法，但未必能告訴他們同船的船員，因為在他們的文化中，不會公開討論精神疾病。

有限的上岸休假

現代船舶快速的周轉令停留在港口的時間非常有限，因此海員上岸休假的機會不多。

壓力

工作的壓力、錢財憂慮、感情問題和生命的轉捩點(如成為新手父母)可以讓有些人無法應付。



航海的孤獨

可以做些什麼？

防止精神健康出現問題的最有效的方法是要鼓勵船員之間坦誠溝通。作為船上的船員，你會想成為一個快樂、健康、效率高的團隊的一份子。膳食時間是和同事互動的好機會，而且最好船員之間能勸阻同事不要經常單獨用餐或是太習慣於退回到自己的房間獨自看DVD或玩電腦遊戲。也許你可以開始一個讀書俱樂部定期聚會討論你選讀的書，又或者鼓勵同事舉行一些傍晚演講，讓船員們分享他們業餘興趣或運動上的心得，甚至分享自己的文化和習俗。我們其中一個會員設有常駐藝術家計劃，每年他們都會安排一些藝術家在船上透過觀察海洋和船上的活動啟發他們從事不同的媒體工作及創作，這無疑地可以激勵船員。你亦可以運用船員們來自於不同的文化藝術背景作為靈感，去啟發船上實行自己的藝術活動。又或者在每一個航程舉行一場攝影比賽？

這一切都靠船長和船上的資深船副在船上培養適當的風氣。有一些會員會定期在船上舉行燒烤之夜，鼓勵所有船員參加，並希望有部唱卡拉OK機一展歌喉。運動對於船員們來說一直是重要的社交活動，如果有機會的話，能挑戰同公司/其他公司的船員來玩一局飛鏢或一場籃球也是一件好事。你也可以安排船員之間來場知識問答競賽，甚至舉行跨船知識問答競賽。

你在船上有沒有經常舉行社交活動讓所有船員聚在一起享受玩樂？如果有的話，請通過我們刊在最後一頁底部的電子信箱與我們分享。



辨認憂鬱症

憂鬱症不只是幾天感到不開心或者厭倦。當你憂鬱時，你會數週甚至數月感到持續傷心，而且症狀足以干擾你的工作、社交和家庭生活。

這不是一個無關重要的狀況，而是一個真正的疾病，它會以不同的方式影響不同的人。下文將描述憂鬱症的種種症狀。當憂鬱和絕望的感覺加劇時，有時更會令人有自殺的念頭。憂鬱症的病例更是在30到50多歲的男性越來越多。

憂鬱症的一個很普遍的問題是它的症狀對於患者身邊的人來說，經常不太明顯的。往往船上發生自殺案後，船上的船員都會說沒有察覺他們的同事有什麼異狀。統計學指出，在那些患有憂鬱的人當中，男性比女性更有可能結束自己的生命。有一部份的原因是因為男性患有憂鬱症而不被察覺導致沒有處理好的機會較大，他們較少尋求幫助而且會把精神疾病當作是軟弱的表現。

以下是種種常見的症狀。雖然很少人會經歷以下所有症狀，但如果每天大部份時間都經歷某幾個症狀，並持續

超過兩個星期，那麼你應該尋求醫生的幫助。

心理症狀包括：

- + 持續情緒低落或悲傷
- + 感到絕望和無助
- + 自卑
- + 容易想哭
- + 經常內疚纏身
- + 心情煩躁和不寬容他人
- + 對任何事情都沒有動力和興趣
- + 難以抉擇
- + 生活感覺沒什麼樂趣
- + 感到焦慮或擔憂
- + 有自殺或傷害自己的念頭

生理症狀包括：

- + 活動或說話速度比平常慢
- + 食慾和體重變化（通常都是下降，但有時會增加）
- + 便秘
- + 沒有原因的渾身疼痛
- + 性慾減退
- + 睡眠不安（如晚上難以入眠或清晨很早醒來）

社會的症狀包括：

- + 對工作不感興趣
- + 越來越少參與社交活動，避免與朋友聯絡
- + 忽略你的愛好和興趣
- + 在家裡和對於家庭生活感覺困難

有自殺傾向的徵兆包括：

- + 談到自殺 - 你可能認為會講到自殺話題的人通常都不會自殺，但其實有很多自殺的人都曾經與人提過這種自殺的傾向。
- + 孤獨及將自己與其他船員自我隔離
- + 自己認為有“失敗”的事情發生 - 例如沒有通過考試或經歷感情破裂
- + 表現跟平時不同 - 有些人自殺前可能會看似很平靜、安寧，甚至心情愉快，但通常人自殺前都會比較退縮內向而且少和外界溝通
- + 睡眠問題，特別是很早起床
- + 自卑
- + 不理儀容
- + 吃不好
- + 感到自己沒用，經常問“有什麼意義呢？”

自殺案例

本協會是英國航海協會海員警示及通報系統Nautical Institute Mariners' Alerting and Reporting System (MARS) 的贊助單位。該系統能讓船員以保密及匿名的形式，發送事故/有驚無險 (near miss) 報告，然後這些報告每個月都會被刊登而船員不用擔心會被責怪。該系統的目的是要讓船員提高警惕，從而吸取經驗教訓，避免類似事件發生。以下其中一個案例引自MARS，而另一個則是被丹麥海事局調查過的故事。

思鄉導致企圖自殺

當某船在橫跨太平洋航線航行進入通道的尾聲時，原本安排午飯後在駕駛室給船上的兩個實習生進行培訓，但只有一個實習生出現了，而另一個卻找不到。

船員們被召集起來進行搜索，有船員報告說午餐前看到失蹤的實習生離開住宿區。當船員們找不到他，船掉頭沿海搜索失蹤的實習生而且通知了沿岸的主管機關。天氣持續轉壞，更有其他船舶加入搜救行動。

在次日的中午，其中一艘參與搜救行動的船舶看到那位實習生，並拉他上救生艇。他在船上接受急救後，情況穩定下來。當抵達港口後，他被安排回到原船以調查他為何失蹤。

結果發現，那位實習生感到疏遠和被孤立，因為其他大多數的船員和他分屬不同的國籍。由於他非常想念家鄉，而且船上缺乏輔導，他最後決定跳海結束自己的生命。幸好他並沒有成功。

不良的船上文化導致自殺

丹麥海事局寫了一份報告有關一名海員在西元2007年11月在TOR ANGLIA輪上消失，報告強調不良的船上文化，加上船長決定不進行搜索行動，導致不幸結果而備受質疑。

這艘船是從(西班牙)加的斯港航行到聖克魯斯-德-特內里費港，船上有22名船員。44歲的波蘭籍幹練水手原本

應在8:00當值但並沒有出現，而最後一次見到他是在午夜當他從駕駛室走下室內樓梯之前。

船員在船上搜尋失蹤的幹練水手但他不見蹤影，在特內里費的海上救援協調中心於是展開搜救行動，但他們最後仍無法找到那名幹練水手，所以TOR ANGLIA輪繼續行駛到港口。

當船長檢查失蹤幹練水手的客艙時，找到兩盒印有波蘭文的藥丸。有一盒空的是在廢紙簍找到而船長印象中覺得是一種精神藥物（一種會改變大腦功能，並可以影響知覺，情緒或意識的藥物）。這些盒子並沒有被保存起來，但據西班牙警方的報告，該藥物是奧沙西洋，它被用作鎮靜劑以減少焦慮或在酗酒後治療脫癮的症狀。警方從船長、大副和三名波蘭籍船員錄取書面口供，而其中一人說他認為這是自殺，因為水手變得很內向而且不太跟人溝通。

丹麥海事局專門調查事故的部門在隨後的調查中指出船上不良的文化，還特別強調兩名波蘭船員在書面口供中強烈批評船長為什麼沒有立刻把船調頭去搜索遇難者。



心境的 平靜

憂鬱症是不太可能自動消失。不過，好消息是如果用正確的方法給予支持和治療，大多數人都會完全康復。

如果能將你的困難告訴專業醫療人士，例如醫生或輔導員，長遠來說會對治療有很大的幫助，因為他們可以幫助你改變任何負面的思維模式，從而有助於康復。

有多種方法可以減少患上憂鬱症的風險，而多數都是注重吃得好，維持健康以及保持良好的體態。但其實保持良好的心理狀態也同樣是能提高士氣，營造身心健康幸福的一個重要元素。

以下是一些你可以用來提升你的生理和心理狀態從而避免憂鬱的步驟：

娛樂

我們要再三強調讓船員們聚在一起互相交流的重要性，其實有很多活動都可以採用團體的方式一起做，其中包括看電視或電影、玩遊戲，如玩撲牌、聽音樂或者簡單的交談。不要讓船上的任何語言障礙妨礙了這些活動，因為這些活動對避免在船上感到孤獨可以發揮重要的作用。

在岸上，有一些海員中心會提供連上網際網路或打電話的機會，以及提供康樂活動，如游泳池、乒乓球和飛鏢。很多海員中心甚至有一間小便利店和一個被捐贈書籍的圖書館。

態度勝於狀況

我們每個人都有出現負面想法的時候，但是要看你選擇如何應對這些想法，而最重要的是要學習保持心境平靜。這個簡單的方法能讓你真正專注於當下，而不是分心去想關於過去或未來。保持心境平靜可以增加你的警覺性及對周圍的環境和日常生活的適應力，並會讓你覺得更加安寧和減少壓力。

健康觀察家

繼續保持活躍

從事體能活動和保持良好的精神健康有相當重要的關聯，因為已經證實做運動會增加血清素的水平 - 而這是被普遍認為有助於增加幸福感覺的重要荷爾蒙。

尋求幫助

憂鬱症毫無疑問是一種嚴重的疾病而且它是不會自動消失的，但如果用正確的方法給予支持和治療，大多數人都會完全康復的。如果你患上憂鬱症，你應該告訴醫療專業人士，如船上的醫務人員或港口的醫生，告訴他們你的狀況。醫生或治療師的輔導已經被證實可以有效地幫助改變消極的思維模式，有益康復。

抽出時間

如果你患上憂鬱症，你必須讓自己抽出時間去尋找一個輕鬆的業餘愛好，如閱讀、繪畫或拼圖。



以下人員和組織可以提供幫助：

同事 - 如果你覺得不能和醫療專業人士講，至少找你同事或找一個你信任和令你感到舒適的人談話。

Seafarer Help 是一個提供保密諮詢的服務，你可以通過電話，電子郵件，短信，實時聊天或郵寄找到他們。工作人員更可以用二十七種不同語言提供意見。
聯繫電話：00 44 20 7323 2737，電子信箱：
help@seafarerhelp.org，網站：www.seafarerhelp.org

牧師 - 他們有受過訓練可以提供支持和關懷，不管你是否只是思鄉或在經歷一些個人危機/家中有突發事故。
另外還有三個重要的組織，在世界各地的許多港口也設有一些中心：

The mission to seafarers 照顧不同階層，民族和信仰的海員。利用其全球網絡包括牧師、工作人員和志願者，在視察船隻、提供救助服務、緊急支援服務和各種其他福利的同時為海員提供物質上和精神上的支持。在超過100個港



膳食均衡

營養豐富，均衡的飲食可以真正幫助你覺得身心健康。

充足睡眠

盡量要有6至9個小時的良好睡眠質量，幫助戰勝疲勞和壓力。

談一談

請記住，找人談一談你的想法和感受是很正常的 - 找一個你信任和令你感到舒適的人。

口，它的飛行天使中心 (Flying Angel centre) 為可能已經在海上長達兩年的海員提供一個“家外之家”。在這裡，他們可以享受不在船上的時間，並使用網際網路和電話設施與數月沒聯絡的親人聯繫。www.missiontoseafarers.org

Apostleship of the Sea 不分國籍，信仰或種族，為海員提供實用和牧靈式的關愛。他們在港口的牧師和志願者非常歡迎海員，而且提供福利、諮詢、實質上的幫助、關愛和友誼。Apostleship of the Sea在英國是屬於海商界知名的國際網路絡Stella Maris的一部分。www.aos-world.org

船員協會 (Sailor's Society) 擁有一群在跨國文化及多個信仰工作上有經驗的專業牧師。這些專業牧師及志願者每年幫助過千名海員；不論階層或狀況也為他們伸出友誼之手、款待及牧靈式的關懷。www.sailors-society.org

保持聯絡

溝通是避免孤獨的關鍵，而孤獨是導致憂鬱症的主要原因。最近，社交媒體一直都是幫助海員與世界各地的朋友，家人，甚至其他海員保持聯絡的重要角色。

除了臉書和推特，還有一些其他社交網站提供重要的通訊方式讓你與外部世界聯繫：

Crewtoo - 這可能是海員們中最大的非正式社交網站，它擁有超過100,000名會員，而且能讓會員跟其他航海行內的專業人士互動。www.crewtoo.com

My Ship - 是另一個專為海員而設的社交網站，而且它擁有95,000多個會員。www.myship.com

Sea Folks - 這個社交網站還提供各種網上論壇和網路雜誌。www.seafolks.com

輔導

對於海員們和在岸上支持他們的人來說，輔導是讓他們覺得被支持的一個重要部份。輔導更應該納入船上例行的日常生活。

前幾年英國航海學會推出了一本名為“在海上輔導 - 挑戰10分鐘”的書，該書的目的是告訴你任何人都可以成為一個海上輔導員，而且任何人都會需要被輔導。該書更提及如何只需要用10分鐘即可上手作輔導員。

輔導也是一個傳遞經驗和知識的非正式渠道，能讓船上資深船副把知識從他們傳遞到資淺船副從而繼續傳下來給其他船員。除了能幫助技能的發展，它也可以提高士氣從而減少船上事故發生。那些輔導晚輩的船上資深船副須要接受訓練以辨認憂鬱症的症狀和鼓勵自己的船員談論這些問題。

國際海運輔導網站(The International Maritime Mentoring Website)成立於西元2012年，目的是把海上輔導志願者與海員配對。該網站記錄了海員的個人經驗年資、職業志向、位置、使用的語言，然後將他們與合適的輔導員配對。www.maritimementors.com

<海上健康實現>：船員協會發起的一項新計劃

<海上健康實現>是船員協會為海員發起的一項新輔導計劃，目的是改善船上的生活。該課程是專門為管理層和實習生設計，力求幫助海員們準備海上生活和其他可能面對的社交和感情問題。

該計劃積極響應行業內一直專注要解決的問題—精神健康不佳及其相關風險。<海上健康實現>從預防性的角度去裝備海員增強自我意識，使他們能夠意識到身心不健康的早期跡象。其實關鍵是要預防；有些問題如疲勞，孤獨感和憂鬱如果不及早處理很快會從本來很刺激和有成功感的海上職業變成一個艱苦和悲慘的海上經歷。

該課程全面探索健康的五個主要方面，而每一方面都在不同的角度和方向去探討健康，包括社交、情感、身體、智力和心靈精神。事關海員的海上體驗和生活與他們作為一個全面，多維及獨特個體的整體構造有關。因意識到海員們在海上生活會面對一定的挑戰，該計劃鼓勵船上海員們互相之間的支持—這是在海上建立支持最自然和有效的方法。

<海上健康實現>現已在全球三個不同的大洲實施而且正在繼續推行中。
www.sailors-society.org/welfare-mission/wellness/

連絡方法：

Tindall Riley (Britannia) Limited, Regis House, 45 King William Street, London, EC4R 9AN

電子信箱：healthwatch@triley.co.uk 電話：+44 (0)20 7407 3588 傳真：+44 (0)207403 3942

網址：www.britanniapandi.com (中文翻譯：不列顛船東責任互保協會(香港)) (譯註：英文原文若與中文翻譯有出入，則以英文原文為準)