

# 分析师摆脱抑郁 成工商管理博士

林艺君 报道 linyijun@sph.com.sg

疫情导致一家三口分隔两地近三年，上百公斤男子患抑郁症，一年暴瘦了26公斤，所幸在亲友陪伴下成功走出阴霾，还成功考获博士学位。

现年51岁的卓明生平均每年都回去中国重庆探望七岁女儿四五次，但疫情暴发后被打乱，自2019年12月起，至今仍未能与妻女团聚。他受访时说，错过女儿的成长岁月令他惭愧。

当时正值卓明生到新跃社科大学（SUSS）商学院攻读工商管理博士学位的第一年，成日周旋在全职工作和博士研究之间，多重压力让他更想念妻女。

卓明生情绪低迷的情况从2020年3月一直持续到2021年年中，他忆述，当时对吃喝玩乐失去兴趣，也因不吃不喝，体重从原本的105公斤暴瘦到目前79公斤，一度产生轻生念头。

“我大概就知道，这应该是抑郁症……我知道我饿，可是我不想吃。我对生活没有兴趣……我不知道能不能坚持下去，不知道应不应该放弃整个博士课程。”

他内心知道不能再这么继续下去，于是主动寻求帮助，包括妻子每天视讯陪伴他，他也向父母咨询建议，事情才慢慢回到正轨，逐步走出阴霾。

卓明生目前在一家公司担任高级金融分析师，51岁的他正式接获工商管理博士学位。卓明生强调：“想做的事情就去做，有心，肯定就会有成就。”

新跃社科大学今年共有大约2854名毕业生，人数比去年增加10%。哈莉玛总统和教育部长陈振声今天受邀出席毕业典礼。



卓明生将进修博士学位视为重要的个人投资。（受访者提供）

## 女硕士‘带球’访长者 成首位‘老年学’博士



洪幸愉。

（受访者提供）

读博期间怀孕，两个孩子的妈妈带“球”采访103名长者，顺利完成学业，成为本地第一位“老年学”博士毕业生。

持有硕士文凭的洪幸愉（40岁，研究和分析师）向来都十分关注老年福祉和发展，也希望通过研究来提供政策建议改善老年人的福祉。

洪幸愉在读博期间发表12篇论文，此外她通过研究发现，经济保障和社会支持对年长者的重要性，以及提出“渐进式退休”模式的可能性。

洪幸愉第二年“意外”迎来新生命，当时她正在进行退休人员的田野调查，于是请一年无薪假，并“带球”访问了103名退休人员。

“主要的困难就是在孕期内搜集资料是非常疲惫及艰难的，但是毅力及热忱让我坚持的动力。”

此外，洪幸愉在读博期间还完成了三本童话故事书，她受访表示，感谢义安公司慷慨资助，三本故事书下来会逐步面世，她也会同新跃社科大学老年学科系合作，通过读故事书等活动到小学展开杜绝老年歧视（ageism）运动，让学生从小树立正确的价值观。