

50 專家設熱線「心聆」抗疫

精神科醫生談判警等參與 深呼吸神奇驅負能量

第五波疫情肆虐，不少市民被壓得透不過氣，不單憂慮增多，疏離感、孤單感亦大增。為踢走市民負能量，約50名星級專家包括有22年談判經驗的警隊前談判組主管黃廣興等，成立「抗逆心聆熱線」提供免費情緒支援服務。熱線試運期間，求助接踵而來，有人從疫前的「開心果」變為「苦瓜乾」，並患上焦慮症；也有本身患情緒病的女兒，與母親矛盾加深。幸經輔導後，簡單的一個深呼吸動作，隨即驅散負能量。發起人表示，抗疫不光要醫病，也要醫心，有堅強的心靈，才有力量戰勝病魔。

專題組



■與家人一齊做瑜伽等小運動，有助保持正向精神生活習慣。



■抗逆心聆熱線助染疫者走出困境。

跨專業心理輔導的「抗逆心聆熱線」(6996 6463)由今日開始正式運作，一大特色是參與的專業人士來自不同領域，包括精神科醫生、心理學家、治療師等等，發起人之一的黃廣興同樣有着特別的專業經歷，他是警隊前談判組主管，22年談判專家生涯中處理過近千宗危機處理個案，他表示，談判與心理輔導沒太大分別，重點仍是聆聽，「談判經驗同樣可以有效運用在心理輔導上。」

從事補習社文職工作的鄭女士是新冠疫情下典型的個案，她坦言，自己以往一直性格開朗，喜歡跟朋友去旅行，但健康的身心被持續兩年多的疫情摧殘，尤其是第五波疫情爆發後，她與兒子及新抱本月初相繼染疫，導致她性情大變，壓力「爆煲」，一度患上焦慮症。

她解釋，一家四口只有患高血壓及糖尿病的丈夫能倖免於病毒入侵，卻要「一腳踢」照顧她及兒媳，「佢有長期病，好驚佢有事，但又佢照顧我哋。」憂慮與內疚使鄭女士感到十分不安，「愈諗愈唔開心，但

唔敢同人講，又怕家人擔心。」與鄭女士相熟的觀塘區議員柯創盛擔心她會一時「諗唔開」，遂建議她向試運初期的「抗逆心聆熱線」求助。

黃廣興親自為鄭女士輔導，解開她心扉的方法也很簡單——聆聽，他表示，「無論是談判還是心理輔導的第一步就是幫助求助人作出改變，我們不會和對方立即講道理，而是嘗試安撫情緒引導他們作出小小改變，循序漸進。」之後輔導團隊才運用壓力管理技巧，幫求助者緩解壓力。

所謂的「壓力管理」也相當簡單——深呼吸，鄭女士在指導下做出這個動作，卻有「神奇」功效，世界彷彿由陰變晴，她說：「我將自己嘅擔憂講咗出來後成個人輕鬆晒，黃生(黃廣興)之後教我做深呼吸放鬆，每日一早一晚做15分鐘，練習兩日後覺得情緒逐漸平復下來，少咗負能量。」豁出心扉世界大不同，鄭女士已經能夠積極面對疫情下的困難，「我希望將經歷分享出來，跟同路人一齊打氣。」

正向抗疫小妙招

焦慮或情緒問題表徵

- 提不起勁，鬱鬱不歡
- 不斷囤積口罩、抗疫物資
- 不停清潔、消毒雙手
- 持續失眠、胃口改變
- 出現無法解釋的痛症或不適
- 對許多事情擔心、害怕
- 心跳加速、呼吸急促

保持正向精神

- 盡量保持原來的生活節奏，例如參與網上課程、居家工作等
- 尋找精神寄託，如發掘嗜好
- 參與家中小運動
- 將糾結的事情寫出來，減少「鑽牛角尖」
- 與親友保持聯繫，分享喜與憂

快樂五口訣

- 活在當下：無論是外出還是居家，抑或是隔離期間，最重要維持三餐及作息規律，適當運動並保持良好睡眠
- 一切隨心：當感到壓力，不妨聆聽自己內心，在業餘時間盡可能做自己喜歡的事
- 保持在線：通過電話及網絡與親友多多聯絡，同時應注意切勿傳播未經證實的消息
- 絕不孤單：當出現情緒不適，切勿獨自苦惱，多向親朋好友傾訴，大膽向專業人士求助
- 有得有失：疫情終會完結，雖不知還要多久，亦無論是否有過確診，都是人生寶貴經歷，不要低估自己內心，經此一疫，你會更加堅強

資料來源：精神科專科醫生

確診母怕累愛女 心靈交流解焦慮

「抗逆心聆熱線」發起人、香港情緒健康學會主席林美玲表示，熱線試運以來，累計接到超過20宗求助個案。其中一對母女的個案令她印象最為深刻。

林美玲表示，該對母女的個案頗為複雜，女兒本身是一位情緒病患者，曾有自殺念頭，之前在伊利沙伯醫院接受治療，惟伊院轉為定點醫院後女兒未能繼續覆診。本來持續服藥，女兒情緒基本可保持穩定，但3周前，其母親確診須在家隔離，母女情緒因而互相影響，誘發女兒的情緒病。

林美玲與母親進行深入的心靈交流，明白母親的焦慮源於愛女深切，原來這名母親康復後仍有沉重的心理壓力，擔心自己仍有感染女兒的可能，母女間的相處充滿壓力，「我便向她澄清康復後就無傳染性，她才心平氣和與女兒相處，本周我還會和這對母女進行第二次視像，期待她們積極變化。」

熱線約有150名義工接聽電話及約50名專家跟進，首先由熱線義工對求助者進行初步狀況了解，若個案複雜，則轉介專家評估分流，根據個案的嚴重及複雜性，分配給精神專科醫生、心理學家、輔導員、社工等不同專業人士一對一服務。

大公文匯傳媒集團

誠聘

1. 記者 (Reporter)

工作內容：

- 負責進行報社不同版面的採訪任務(如：港聞、財經新聞、副刊等)；
- 撰寫新聞稿件；

要求：

- 粵語口語能力必須流利；
- 大學或以上學歷，主修新聞系者為佳；
- 中英文能力良好；
- 具較強溝通、語言表達能力；
- 具責任感、分析及承壓能力；
- 具有敏銳新聞觸覺；
- 有相關工作經驗或可即時到職者優先考慮。

2. 校對員 (Proofreader)

工作內容：

- 負責各新聞版面校對工作；

要求：

- 大專或以上學歷；
- 中文良好；
- 懂中文輸入法，約每分鐘20字；
- 有相關工作經驗及可即時到職者優先。

3. 編輯 (Editor)

工作內容：

- 負責進行報社不同版面的編輯工作(如：港聞、中國新聞、財經新聞、副刊等)；
- 策劃報道，審閱稿件並修改錯漏；
- 選取新聞圖片；
- 為稿件起標題及小題；
- 畫版，安排圖片及稿件位置；

要求：

- 大學或以上學歷，主修新聞系者為佳；
- 中英文讀寫能力良好；
- 文字表達能力強、熟練使用中文輸入法，如：倉頡、速成、九方等；
- 具責任感、分析及承壓能力；
- 具有敏銳新聞觸覺；
- 有相關工作經驗或可即時到職者優先考慮。



每星期平均工作5.5天，長短周制。編輯、校對員須夜班工作(每天工作8.5小時，下午4:30至凌晨1:00，含用膳時間)；本集團提供優厚薪酬及完善福利：包括醫療福利、有薪年假、公眾假期、員工穿梭巴士、員工食堂及良好晉升機會等。

有意者請將中英文個人履歷郵寄至香港香港仔田灣海旁道七號興偉中心3樓，香港大公文匯傳媒集團人力資源部收或email至hrd@tkww.com.hk。