



憂成下個染疫者 幸獲心聆熱線解救

疫壓爆煲 抑鬱婦復發險輕生



■吳女士表示，明白打開心扉方法，比問題多。

■新冠肺炎疫情，困擾香港兩年多。 資料圖片

疫情之下有患者染疫致死，亦有市民患上焦慮及抑鬱症。60歲的吳女士在今波疫情雖沒感染病毒，卻患上情緒病，疫情最嚴峻時她看着每日確診個案不斷攀升，不安感、危機感撲面而來，擔心「下個會不會是我？」後來的搶購潮更引爆她的恐慌，一度徘徊輕生邊緣，這種感覺似曾相識，因為她十多年前曾患抑鬱症，「當時我真係望住個窗口，自己好驚。」幸好她懸崖勒馬立即尋求心理輔導，才疏解鬱結。

專題組

香港情緒健康學會主席、精神科專科醫生林美玲表示，疫情下未知的變數造成不少心理壓力，而這些壓力疊加、增強且持續的時候，便可能產生情緒病。

吳女士是屋邨獨居人士，剛退休不久，沒料到第五波疫情竟導致情緒病復發。她曾在2005年患上抑鬱症，當年40多歲的她為追求理想辭工再重投校園，一時未能適應，倍感力不從心，彷彿緊張的情緒導致長期失眠、情緒低落，嚴重時有輕生念頭。因為識驚，故她尋求藥物治療，

花9個月終恢復正常生活。

確診數飆心驚膽跳

「2020年第一波疫情都有壓力，不過都調整到。」但到第五波爆發期間，她正值退休，並計劃報讀大學課程增值自我。豈料學業上的嚴厲要求，卻令吳女士苦惱萬分；加上生活上的改變，以及第五波疫情成為壓垮她的最後一根稻草，「每日睇住個數字都盼望降低，點知1萬、2萬、甚至5萬咁跳，最後發展到每日下午唔敢睇疫

疫下心理健康貼士

自我心理調節

重拾生活規律：保持適當休息、充足睡眠、均衡飲食。

聆聽自我：做令自己開心的事，待壓力緩解後再重新上路。

保持在線：多從不同渠道接觸社會訊息，多與親人朋友聯絡，疫情放緩後外出走走。

醫生解析

充足睡眠不單令生活規律，亦能提高身體抵抗力，產生良性循環。

多聆聽內心的聲音，情緒的需求會在身體上反應，感到壓力不妨停一停。

切勿封閉自己，並在接收訊息時確保可靠來源，避免被虛假誤導訊息引起恐慌情緒。

資料來源：香港情緒健康學會

情記者會，日日心入面喺度喊『跌』。」

之後的全城搶購潮更把她嚇慌，頂着染疫風險往超市購物，但空手而回，頓感無助。面對疫情下的焦慮、恐慌，壓力症狀再次嚴重起來，當年輕生的念頭閃過，她意識到不能再漠視，即尋求心理輔導，但疫下求醫也難。

在朋友介紹下，吳女士致電「抗逆心聆熱線」，但當時已過辦公時間，唯有掛斷電話，誰知第二天竟有專業的義工打來詢問她的問題，「我真係好意外，竟然打番畀我，心情頓時放鬆唔少。」之後醫生更親自致電慰問，在藥物調校和心理輔導下，吳女士頭暈症狀很快消失，3天後情緒已基本穩定。

目前仍積極治療調整的吳女士感謝熱線的幫忙，回想病發時只會鑽牛角尖，不禁笑起來，原來面對困難不止一個解決方法，打開心扉方法總比問題多。

疫下易患情緒病 應適時放鬆減壓



■林美玲期望康復者能夠審視人生，重新出發。

新冠肺炎傷身，更傷心，香港情緒健康學會主席、精神科專科醫生林美玲接受本報訪問時指出，過去約兩年香港瀰漫着沉重和不安的社會氛圍，市民不論之前有無情緒病的病史，都有機會因為這種氛圍影響情緒，甚至演變成焦慮症和抑鬱症等，她說：「過去兩年多以來，市民都面對很多未知數和突如其來的改變，會令人產生壓力，而面對壓力，人就會產生(心理)反應，一旦這些反應變得嚴重且持續，就有機會患上情緒病。」

世界衛生組織今年3月發布的報告指出，在新冠大流行的第一年(2020年)，全球焦慮和抑鬱的發病率大幅度增加25%，而心理健康問題患病率增加的同時，心理健康服務卻因疫情嚴重停滯。林美玲表示，焦慮症在香港其實十分常見，「情緒病最典型的症狀之一便是失眠和注意力無法集中，一旦發現自己有持續症狀則不可忽視，切勿等病情發展到嚴重程度。」除了藥物治療，她指出心理治療同樣重要，「最重要的一點是要找到適合自己的放鬆方法，例如對學業與疫情新聞等受困擾的話，不如暫時放下這些事，通過做自己喜歡做的事，任何興趣愛好，來緩解壓力。」

美元加息累全球滯脹

陳文鴻

珠海學院「一帶一路」研究所所長

近來各國貨幣俱跌，連一直堅挺的人民幣亦跌了不少。連同股票、債券價格下降，似乎除美國以外，全球貨幣、資產值都跌。歐元亦與日圓齊跌，情況似是金融風暴來臨的黑暗前夕。港股與A股齊跌，中國有外匯管制的屏障，亦抵擋不到外來的衝擊。

這個風暴的始因是美國收緊銀根，美元漲。背後是美國加息，息差誘使國際資金流入支撐美元匯價。資金從別國外流，外流國的貨幣率便跌。不過，美國收緊銀根，日本、歐盟還在放寬銀根，背道而馳，利息差便指揮着資金流向。



灣區視野

美國從金融海嘯以來是量化寬鬆貨幣的供應，國際市場上美元氾濫，現時回收，只不過是稍減氾濫的情況，美元還是供應充裕。寬鬆的貨幣由國際回歸美國國內，卻因美國國內投資不足，流往金融和其他投機市場，對美國的

中國的應對，可能便是在國內稍鬆銀根，以抵消國際滯脹帶來的消極作用。還要用非資政策，不是跟隨美國加息，維持人民幣匯率的穩定和稍高，以穩定國內經濟，增加進口。一是可增加國內供應，壓抑通脹；二是協助友國穩定它們的金融與經濟，抵消美國加息帶來的滯脹壓力。

「上網電價」今起下調最多兩成

環保局2018年推出「上網電價」計劃，市民在屋頂等安裝太陽能板並接駁到電網，可獲兩間電力公司以最高每度電5元回購綠色電力。政府昨日宣布，周三起下調有關電價，由以往每度電3至5元，減至每度電2.5元至4元。私營界別現時可向兩電售賣可再生能源電力，新上網電價減幅達兩成。



■在大廈屋頂裝設太陽能板可作供電用途。 資料圖片

政府指出，考慮到近年本地發展可再生能源系統成本大幅下降，認為經調整後的上網電價，仍可維持約10年回本期，相信已提供足夠誘因，鼓勵公眾參與發展。上網電價計劃推行近4年，2萬個申請中逾1.8萬個已獲批，估計生產的電力足以應付約9萬個家庭需求。

鼓勵室外停車場裝太陽能

另外，環境局又公布，推出協助私營界別在室外停車場安裝太陽能發電系統的便利措施。在符合政府規定下，私營界別可在較大型室外停車場泊車位，裝設不高於3米的太陽能發電系統，屋宇署會提供快速審批，並給予系統覆蓋位置全數總樓面面積寬免。