

香港社會正處於動盪不安之時，社會撕裂嚴重。筆者以精神健康服務專業人士的角度，嘗試分析香港人目前面對社會困局，在心理和情緒上，可能有什麼的反應？

精神啟示錄

香港精神健康議會召集人 陳仲謀醫生

人生最悲慘的事故是什麼？每個人的答案都應該有所不同。中國南北朝時代的大文豪江淹在其壓卷之作《別賦》中，開宗明義說：「黯然銷魂者，唯別而已矣！」金庸先生的《神鵰俠侶》，斷臂的楊過，不會對自己的傷殘過於介懷，而是全心全意思念離別了的小龍女，因此創出「黯然銷魂掌」。所以，「生離死別」是很多人不能承受的精神壓力。

1967年，美國華盛頓大學有兩位心理學專家訂訂「生命事故量表」，就以恩愛的情人個別逝世列為100分（最高點）；而入獄和離婚是相當困苦的，大約70多分；結婚因是生離死別，也有50分；連雞毛蒜皮的搬屋，也有17至18分。

加強「免疫力」

有人或者會質疑上述量表，是否因為中、西文化的分別而出現落差？學者應用這個量表時，當然要因時間、地點和人物的不同，作適應性的調校。在五十年來的實踐中，或許是在「全球化」（Globalization）的影響下，這個量表在各地的使用，都有不錯的準確度。

社會是由很多個個體所組成，如果當中有一定數量的個體，因有突發的生命事故而引起精神障礙，問題就會相當嚴重，甚至有沉淪的危機。根據有關學者持續研究的結果，兩年累積150分是標準正常，但分數超過300分，就有很大機會患上焦慮抑鬱症。七月初，港大公共衛生學院公布：港人的抑鬱和自殺風險指數分別為9.1%和4.6%，創有紀錄以來的新高。現在，已是8月上旬了，筆者有理由相信上述的指數非常有可能分別超越10%和5%。在精神醫學上，病人不去醫治，或得不到適當的護理，自殺的機會是七分之一。

有說人生的際遇是：一命、二運、三風水。有人將這種玄學應用於國家、社會、民族，稱之為「劫數」，至於「劫數」是否難逃，就視乎「天命」了。筆者認為中國傳統玄學只不過是一種哲學或是「未來學」，要敬而遠之的。反而，筆者極之認同《周易》：「天行健，君子以自強不息。」的理論。我們平民大眾，只能自求福祉，希望以集體的「正能量」，去感染其他人以大局為重。

市民如果有抑鬱焦慮的徵狀，首先要避免經常接觸有關社會動盪的報道，如果

怎樣面對嚴峻的生命事故



陳仲謀醫生

近月香港的示威遊行活動，或會影響市民的情緒



或急於送子女放洋留學。當然，地球是一條「世界村」，部分香港人有能力自由出入，但杯弓蛇影，會像拍蒼蠅卻落空般，使牠轉一個圈，又在原地著陸一樣，枉費心機。

其三，是要強化身心的機制，多做運動。依據世界衛生組織的建議，每人每周最少要做三次連續半小時的「有氧運動」，使身體出汗，心跳加速，刺激腦部分泌安多芬（Endorphin），以有利於穩定情緒。另外，多作戶外活動享受日光浴，不但可以製造維生素D，有益骨骼，還可以舒緩

緊張的情緒。

第四，人各有志，家裏的長輩和兄弟姊妹，對事物的認識和看法，有截然不同的意見，絕對是一件尋常事。茶餘飯後，偶然說出不同的意見，當然無妨，但切勿剛愎自用，傷了家人的感情，這是愚蠢和得不償失的。

第五，大家和同學、朋友或同事交際，少不免會觸及時事，引起討論，甚至爭辯，但應該適可而止，免於互相割席。人的交往源於緣分，有時「道不同，不相為謀」，但切記「君子絕交，不出惡言」。

在社會上，集團分立，利益背景不同，時移世易，錯綜複雜，作為小市民，不要墮入羅網，甘為工具。對於不同的意見，大家可以抱著一句西方名言：「我不同意閣下的意見，但尊重閣下發表意見的自由」。這種互相尊重的精神，是解決難題的原動力。

現在香港不斷出現的遊行示威，然後出現肢體衝突，這是無助於解決問題。敵對者的撕裂鬥爭，意氣用事，精神過於亢奮，失去平心靜氣，易走極端，鑄成大錯。為今之計，要放下成見，共襄修復策略。正如筆者的一位病人憂心地說出心底話：「覆巢之下無完卵。」

政府要廣納意見，求同存異；市民要同舟共濟，風雨同舟。大家都要以大局為重。

超過兩個星期仍然心緒不寧，便應立即向臨床心理學家或精神科醫生求診。若然大家生活正常，起居飲食有序，亦需要加強自身的「免疫力」。

解難原動力

首先，在心理上不要杞人憂天。雖然，財政司司長預言，香港經濟下行的風險，愈來愈大。但是，本港的經濟底子厚，又有龐大的財政儲備，加上有祖國作為強大的後盾，應該不難度過可能出現的「經濟寒冬」。不過，各位亦不能掉以輕心，而要未雨綢繆，小心投資，特別要注意樓市或會突然有急劇的調整。

其次，不要一窩蜂去申請移民外國，



恆常運動有助穩定情緒



掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

教導孩子衛生知識



杏林細語 大公報記者 陳惠芳

保持良好的個人衛生能預防感染疾病，可是，仍有罕見疾病發生在嬰兒及幼童身上。兒童免疫及傳染病專科陳偉明醫生指出，少於二十五萬分之一人口患上，定義上才稱之為罕有疾病。

陳醫生說：「其實，任何年齡人士都有機會感染病毒，引致疾病，只是嬰兒及幼童抵抗力較弱，起碼到八、九歲才達到接近成人水平，所以這年齡之下的孩子易受感染。兒童病毒有很多種類，現在知道已達幾千種可引致疾病，如要將多種病毒分門別類，結構性分類有DNA、RNA病毒及其他種類型病毒，上述所指是結構性分類，也有傳播方式分類，所指是透過空氣、接觸或飛沫傳播的病毒。」

他說：「以流行性感冒為例，近年才有疫苗接種，但一般流行性感冒的病毒，卻已經有幾百種可以引起疾病，可是大部分病毒仍未有疫苗預防。如手足口病由腸病毒引起，現時就沒有疫苗接種，還有登革熱誘發的疾病，同樣沒有疫苗預防。因此小心預防，注重個人衛生是很重要的。」

陳醫生談到輪狀病毒感染常見在冬天發生，家長在這時候更需

陳偉明醫生



關注幼兒的衛生。

他說：「此病症狀似腸胃炎，會出現嘔吐、肚痛，甚至脫水。由接觸糞便、口水感染病毒引發的疾病，預防方法要勤洗手，謹記要用皂液清洗。至於罕有病毒，定義好廣泛，現在越來越多治療方法。患上罕有疾病需及早求醫。目前最新的方法包括有酵素補充、基因治療，並已開始有越來越多的臨床研究及逐漸開始應用。」

陳醫生稱家長關心子女衛生理所當然，但如果不帶子女外出，一碰東西便要消毒，一個人長期在無菌環境下，反而會減低免疫力。所以抵抗病毒，除了適當做好個人衛生外，也應該多到郊外享受大自然，這才有助提升免疫力。人說小病是福，一般如普通傷風感冒，幼童體內抵抗力通常足以應付病毒，及早治療便無大礙。



醫生信箱 資深家庭醫學專科醫生陳潔芝

問：醫生，我今天想做一次詳細的身體檢查，作為送給自己的生日禮物。

（走入診療室的陳女士剛滿五十歲，手拿着一份已填妥有關病歷和身體徵狀的表格，顯示她一直都相當健康，沒有長期病患，很少看醫生。）

我每天上班，都從山下的馬路行上去，慢慢行約十五分鐘便到，體力一向都無問題。但最近幾個月身體卻出現一些異樣，如行到中段時感覺呼吸有些不順暢和氣促，要休息一會兒，才可以繼續行走。整段路要花三十分鐘，我要走走停停幾次，不知是人老了的原因，還是心臟出現問題？

答：一般來說，出現這種徵狀的可能原因包括心臟、肺或貧血等問題。但是，陳女士的血壓和脈搏跳動都正常，睡覺躺臥時也沒有氣促，初步檢查心臟也沒有異常；同時，你也沒有吸煙，以及哮喘、慢性氣管炎等肺功能的毛病。不過，檢查眼睛和指甲的色素略為蒼白，所以貧血的可能性相當高。事實

中年貧血

上，五十歲女士患上貧血的原因可以很多，也可首先看看有沒有長期出血，如你的月經的情況，有些女士在更年期會有月經過多，而引致貧血。

問：我的月經一向正常，最近一年，周期已慢慢加長，流量也減少了，應該這是收經的徵兆吧？

答：對，這是正常的更年期。但也要觀察身體其他地方有否長期出血的情況，如大便帶血等，因為腸和胃的問題也可引起長期出血，而引致貧血的。

問：我最近有些便秘的情況，但大便沒有出血，胃也沒有什麼不適。還有什麼問題？

答：你這幾個月的大便習慣若有改變，就要小心，因為那可能是腸癌的早期徵兆。

問：的確，最近的大便沒有以前那麼暢順，大便的次數從每日



隨着年紀增長，應考慮做一次詳細身體檢查

一次到兩、三天一次。要做什麼檢查才知是否有癌症？

答：除了普通檢查外，最好要加上大腸鏡檢查，看看腸內有沒有息肉等病變，若有，可以割掉，這是最有效的預防大腸癌方法。

（陳女士遵照醫生建議，做了普通檢查及大腸鏡檢查。這天，又來診所看報告。）

你的大腸鏡檢查正常，沒有息肉或任何病變，可以放心。但驗血證實你有貧血，而原因也找到了，就是甲狀腺荷爾蒙過低。這是一種慢性疾病，初期病徵不明顯，很多時都是在體檢時發現的。較後期的病徵有疲倦、怕冷、皮膚粗糙、便秘、貧血、抑鬱等。原因除了是曾接受甲狀腺手術或放射治療外，可能是免疫系統毛病或退化等。但不用擔心，服用適量的甲狀腺荷爾蒙補充便可以了。

問：很感謝醫生。我都要提醒身邊的朋友們，踏入五十歲後很需要做一次詳細身體檢查。

整理：謝芳

上述純是醫者個人專業意見，只作理性討論和參考之用，有需要時必須求診相關醫生。



小孩抵抗力較弱，容易受感染