

做好精神健康管理 疫下踢走抑鬱焦慮



疫情肆虐本港近三年，除了染疫可能帶來的身體影響，學生、家長、在職人士、長者等不同人群的精神健康亦受到不同程度影響。有研究顯示，世界各地兒童及青少年的精神健康在疫情及防疫措施衝擊下，出現明顯惡化，不少青少年因感到孤立無援而出現抑鬱及焦慮的徵狀，部分人更萌生自殺念頭，甚至企圖輕生。職安局調查發現，愈來愈多在職人士疫下出現負面情緒，出現各種負面精神的情況也更頻密。有社工指出，疫情下長者多了「收埋」自己，當自己或家人確診時，甚至不會向其他人求助，令負面情緒愈來愈大，長遠或出現抑鬱症傾向或情緒病，影響到身心健康。

精神健康的重要性不亞於身體健康，若發現自己或身邊的親友出現情緒困擾，應該及時尋求幫助。政府及不少社福組織都提供心理支援服務及情緒管理貼士，有助我們做好疫下精神健康管理，排解負面情緒。有精神科專科醫生呼籲，多關心身邊有負面情緒的人，只要簡單作為聆聽者，陪伴受情緒困擾的人，向他們表達關心，都有很大的幫助。

大公報記者 邵穎

預防和處理慢性抑鬱症方法

① 培養運動習慣，舒展身心

運動除促進身體健康外，還有助減壓和放鬆身心，改善情緒。受疫情影響，我們可能較少在戶外做運動，但可在家做一些簡單的運動，例如伸展練習、仰臥起坐、原地踏步。

② 保持日常規律，實踐健康生活

有規律的生活能促進身心健康，有助穩定情緒，增強我們對疫情和未來的控制感。我們可從多方面着手，實行健康生活模式。

③ 調節心情，專注於可控制的事情

我們每天可訂立不同目標或挑戰，把精神專注於具體、可行或可達成的事情，例如：烹煮一道新菜式、為自己或家人購買水果，也可多做自己喜歡的事。我們亦可恆常地進行鬆弛活動，例如進行深呼吸練習、靜觀或聽音樂，藉以舒緩身心。

④ 調節想法，理性評估現況

消極的想法會使我們變得沮喪、絕望，容易陷入負面思想的漩渦，令情緒更低落。我們不妨調節想法，以客觀和積極的心態看待疫情。

⑤ 建立及維持良好的家庭和社交關係

我們可與家人多溝通，多聆聽和了解他們的想法，互相支持和鼓勵對方，共同面對疫情。我們也可與親友保持聯絡，透過電話、短訊或視像通話，互相關心和問候，令大家更有動力對抗疫情。

⑥ 如有需要，及早尋求專業協助

疫情期間，我們宜多留意自己或親友有否出現持續的情緒困擾。若有需要，應盡快尋求醫護人員的協助。

疫下情緒管理小貼士

- 當從不同途徑接收到新的資訊時，嘗試尋求更可靠的來源作查證（即 fact-check）；
- 多了解和學習正確的防疫資訊（例如正確的洗手步驟、有需要時可求診的地方、可購買清潔用品的渠道等），並與身邊的人分享有關知識；
- 盡量維持日常生活作息；即使留在家中，也可以享受讓人放鬆和有意義的活動，例如與家人聊天、與寵物玩耍、閱讀、煮食、做鬆弛練習等；
- 花時間與自己的情緒相處，接納自己的恐懼與無力感；
- 打電話給你的家人和朋友，保持聯繫和表達你的關心。

資料來源：香港紅十字會

「疫」境中吃出快樂

情緒與飲食有莫大關係。營養師提醒，為大腦提供穩定及充足的營養，有助擺脫負面情緒，部分營養素可直接幫助改善情緒，令人心情愉快。營養師指出，大腦需要穩定的葡萄糖供應，而最好的葡萄糖來源是碳水化合物，建議少吃多餐。此外，大腦要有足夠的蛋白質及脂肪，因為蛋白質含有被稱為「天然的神經鬆弛劑」的色氨酸，有助緩和抑鬱情緒，而含奧米加三脂肪酸的深海魚類，例如三文魚、鯖魚、希靈魚、沙甸魚、鱒魚等，對緩解抑鬱情緒有幫助。

有助提升情緒的7種營養素／食物來源：

- 蛋白質（色氨酸、苯丙氨酸、酪氨酸）：肉類、魚類、貝殼類、蛋、奶、低脂芝士、果仁、種子、豆類等
- 維他命B2：杏仁、早餐穀物、乳酪、黃豆、鯖魚、蘑菇、豬扒、蛋、牛奶、菠菜、西蘭花
- 維他命B6：焗薯、香蕉、雞胸肉、雞心豆、豬柳、燒牛肉、葵花籽、菠菜、三文魚、雞蛋、杏仁、糙米、花生、白菜
- 維他命B12：蜆、生蠔、青口、三文魚、希靈魚、雞肝、瘦牛肉、脫脂純乳酪、低脂奶
- 維他命B9（葉酸）：蘆筍、西蘭花、菠菜、紅腰豆、黃豆、豆腐、橙、木瓜
- 鋅：生蠔、牛肉、南瓜籽、堅果、豬肉、菠菜
- 奧米加三脂肪酸：文魚、鯖魚、希靈魚、沙甸魚、鱒魚等

求助有門

支援熱線

香港紅十字會

抗疫同行熱線 3628 1185

星期一至五上午10時至下午6時（公眾假期除外），其餘時間可留下口訊；有需要市民亦可以到抗疫同行熱線網上登記平台（<https://covidhotline.redcross.org.hk/>）登記，提交需要協助信息。

香港心理衛生會

疫要關「心」情緒支援電話熱線服務/9851 0854

星期一、二、三、五上午9時至下午5時；星期四下午2時至10時

緊急求助熱線

- 明愛向晴軒 熱線服務（家庭危機）18288
- 醫院管理局 精神健康專線 2466 7350
- 利民會《即時通》精神健康守護同行計劃 熱線服務 3512 2626
- 社會福利署 熱線服務 2343 2255
- 生命熱線 熱線服務 2382 0000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 熱線服務 2389 2222
- 撒瑪利亞會 中文及多種語言防止自殺熱線 2896 0000

本地精神健康在線支援服務

<https://www.shallwetalk.hk/zh/get-help/online-support/>

其他社區支援

<https://www.shallwetalk.hk/zh/page/community-support-home/>

沒「藍碼」被拒參賽 選手索賠23億

【大公報訊】「2022年香港鄉村俱樂部壯年網球錦標賽」於上周六起一連七日舉行，一名遠度由亞美尼亞來港參賽的男子，聲稱已接種兩針新冠疫苗，但因為未能出示安心出行「藍碼」，被拒入場。他近日入稟高等法院，向香港鄉村俱樂部（見圖）、香港元老網球總會等五名有關人士，追討合共近23億港元的賠償。

稱已接種兩針疫苗

原告為Xu Ruibin，五名被告分別是香港鄉村俱樂部、香港元老網球總會、Peter N. Roberts、Dr. C. Louis Shih、Federick Wong。

原告在入稟狀指，他早前報名登記在本港舉行的香港鄉村俱樂部壯年網球錦標



賽，並遠度從亞美尼亞來港參賽，他並已完成接種了兩針疫苗。但是，上周六（5日）他到鄉村俱樂部出席賽事，向職員展示其針卡，但被要求出示安心出行的藍碼紀錄，但他無法出示，結果被拒絕入場參賽或觀賽。

原告在入稟狀提出索償，要求香港鄉村俱樂部賠償10億港元、香港元老網球總會賠償10億港元，其餘三人賠償9000萬至9500萬元不等。

香港元老網球總會網頁資料顯示，香港鄉村俱樂部壯年網球錦標賽於11月5日至11日舉行，分男女組別，參賽者年齡介乎45歲至75歲，總獎金達5萬美元，折約38萬港元。

法庭奇案

亂過馬路案審22月 訟費上訴又3年

【大公報訊】馬路事故頻生，本港裁判法院每日都在處理交通案件，大多一天半日即可完結。但2016年4月在大潭道發生的一起不小心過馬路案，於2018年1月開審，其間枝節橫生，涉案審訊連同訟費申請聆訊共花上99日，至2019年10月才結束。事件還未完，被告其後續就訟費申請終極上訴，昨以上訴庭拒絕其申請而告終。

案發2016年4月，尼泊爾籍女被告Thapa Kamala（34歲），在大潭道一輛停泊的士後方橫過馬路，被對面線駛來的的士撞倒，其後被票控不小心過馬路。控罪最高刑罰罰款500元。

花四天討論應否更換法官

2018年1月，案件由時任東區法院暫委特委裁判官何麗明主審。開審翌日，被告聲稱上廁所致遲一分鐘返

回法庭，何官要其付100元保釋金，被告不服，就此決定提出兩次司法覆核，案件一度鬧至上訴庭。最終律政司與被告簽下同同意書，可取回100元保釋金，覆核案才告一段落。

不小心過馬路案的審訊在司法覆核期間緩慢進行，一再因各種橫生的「支線情節」而斷斷續續，一再押後案件，又曾花了4天聆訊時間去討論何官是否存在偏見，及應否換官處理，何官最後拒絕退出案件。

案件持續下，辯方律師期間欲把案押後至18年12月，何官堅持9及10月的不同日子聆訊，更表明除非律師有案要上其他法庭，或是不在香港，否則不會完全遷就律師的時間表。

2019年1月，案件進入第40個聆訊日，代表辯方的梁大狀與何官爭執時說了一句：「你瘋的嗎？（Are you

insane?）」這事發生後不久，梁稱遭被告辭退，沒有再出庭，並由律師侯振輝繼續代表被告。而何官指梁當日的言帶侮辱，曾稱要向梁發出拘捕令。據悉，該命令最終未有簽批。

審訊至結案費時逾90天處理，最終裁決被告罪名不成立，但下令辯方大律師梁耀祥及律師侯振輝支付共約62萬元「虛耗訟費」予控方。女被告及兩名辯方律師不服再上訴，上訴庭頒布書面判詞，認為裁判官、控辯雙方就拖延審訊均須負上責任，裁定擱置原有訟費決定，下令各方自行支付訟費。

被告再向上訴庭申請終審法院上訴許可，上訴庭昨頒布判詞指她提出的爭議均沒有可爭辯之處，也不具有重大而廣泛的重要性的法律論點，拒絕其上訴許可申請。