



全民戴口罩抗

疫，不經不覺已三年，隨着社會逐步復常，財政司司長陳茂波昨日表示，爭取今季結束前解除「口罩令」，以吸引更多旅客來港；當「口罩令」解除，便是社會完全復常的標誌。有教育機構早前進行一個「疫下戴口罩習慣」的問卷調查，結果發現逾三成成人覺得長戴口罩可以減少疾病；近三成成人指口罩是一張好面具，戴上便不用對人強顏歡笑。調查更發現在長戴口罩下，出現「長期相處，相見不相識」的情況。有心理學家直指，在口罩遮臉下，人們會自行想像對方的下半張臉，惟脫下口罩後往往會出現落差，便有一種相見不相識的感覺，需要一段適應的過渡期。各人「除罩」會有不同感受，最重要是尊重個人選擇，不要抱有歧視態度。

大公報記者 余風

# 心理學家：樣貌現落差需時適應

▶特區政府將於冬季流感高峰期後「好認真」考慮是否取消「口罩令」。大公報記者麥潤田攝



掃一掃 有片睇



# 除口罩真面目示人

# 隨時「相見不相識」

## 疫下戴口罩調查結果

疫下戴口罩感受	比率
①長期相處，相見不相識	4.5%
②一張好面具，不用強顏歡笑	27%
③我變勇敢了	6%
④口罩下靚仔靚女多，提升顏值	16%
⑤出門不用化妝，超輕鬆	1.8%
⑥戴口罩減少疾病	31.5%
⑦天氣冷，可保暖	6.5%
⑧又戴又除，不如長戴着，省麻煩	6.5%

資料來源：環宇教育有限公司



▲試驗除下口罩相見，各人露出腴腆笑容，卻有相見不相識的感覺。大公報記者何嘉駿攝

## 課堂除罩測試 齊露靛腆笑容

打破隔膜 中六男生Harry、中六男生Vincent及中五女生Grace一直在某教育機構補習，這天來到課堂上課，來一個除罩測試。看到相對了一段長時間的老師及同學，各人對口罩下的面孔感到好奇，在除下口罩相見一刻，各人都露出靛腆的笑容，似是各人底牌被看穿一樣，老師Brenda望着Harry笑說：「原來你蠻好看的。」

對口罩又愛又恨 「疫情後一起戴口罩上堂，感覺大家好陌生。」Harry稱，未有疫情前，各人均以真面目示人，惟疫情後各人多了一張口罩臉，很不習慣。他說，雖然小息或午飯時可暫時除罩相見，但都要隔住膠板，感覺十分疏離，「如果停課一段時間，即時好熟的同學，再次相見便很陌生，需要時間適應。」他又稱，每次上體育課最能凸顯戴口罩的壞處，回想初次復課階段，各人均需戴着口罩上課，「戴着口罩上體育課真是很辛苦。」未來「口罩令」取消，他指仍會維持戴上口罩一段日子，當身邊大多數人都脫下口罩，才會考慮跟隨。「我覺得戴口罩是辛苦的，尤其夏天好焗，難以呼吸，好容易出豆豆（暗瘡）！」正如大部分青春期的學生一樣，Grace都有着同樣的煩惱，但她同時亦笑指口罩有其「好處」，「試過有同學戴着口罩，上課時偷偷吃東西也不會被老師發現。」與此同時，她也亦感到「朝見口晚見面」的老師及同學，在日後除下口罩時會有一種陌生感，「同我預期中不同，需要時間適應。」當「口罩令」解除，Grace說屆時會期待又擔心，因除下口罩雖令生活方便，但同時別人看到自己非預期的樣貌，她坦言口罩是完美的遮醜布。她又認為別人戴口罩不一定是染病，不應受到歧視，「我覺得戴口罩需隨心，好睇個人的意願。」

## 長時間戴口罩 礙社交及學習

專家之言 「口罩可以遮着一個人的自卑感、無自信、不確定、擔心及恐懼，但同時令人平時不敢講不敢做的事都變得敢講敢做。」精神科專科醫生林美玲直言，口罩下的真面目被遮掩，較難被認出，有些人會變得更勇敢，平時不敢做的事情都會據理力爭、堅持到底。她坦言三年來人們活在口罩之下，對自己的真面目，真實的情感及感受都藏在口罩的後面。林美玲指出，在疫情期間，人們習慣看到對方半張臉，有人會想像口罩下全貌是怎樣貌，到了除罩之後，難免有落差，隨時會有相識不相認及陌生的感覺，屆時亦需要時間適應。然而，她認為除口罩是一件好事，惟以真面目示人，必須注意人與人之間的禮儀，並作尊重。口罩可起防疫作用，但林美玲說口罩同時亦是人與人之間的隔閡。此外，她又指長時間戴上口罩，因看不到面部動作、表情，會影響學童學習，同時難以觀察別人「眉頭眼額」，因而影響言語、情緒及社交發展。

### 同學們有Say



Brenda

不要歧視 戴口罩是個人選擇，「口罩令」解除後應以健康心態面對，不要對其他人的選擇抱有歧視的態度。



Grace

戴罩好焗 我覺得戴口罩是辛苦的，尤其夏天好焗，難以呼吸，好容易出豆豆（青春痘）！



Harry

期待新天 疫情後一起戴口罩上堂，感覺大家好陌生，一種新的生活。



Vincent

撤令可期 戴了口罩坐小巴叫下車都要大聲啲，不反對撤銷口罩令。



▲在課室內戴着口罩相處三年，同學難看到對方真面貌及笑容，感覺陌生。大公報記者何嘉駿攝

疫情下，長時間戴上口罩令不少市民有難忘的經歷，網上更引發熱烈的討論。有網民稱：「通常大家戴住口罩見咗幾次，加上聲線，神情，自己就好自然咁腦補咗佢個樣係點。點知當對方一除罩時，發覺佢個樣同你想像中嘅佢好唔同，差點仲以為自己認錯咗第二個！」有網民亦大讚戴口罩方便，「戴口罩好方便，可以唔洗面出街。」還有網民認為「戴口罩好，避免咗幾多打鬥噬嗆，想鬧人就鬧，唔會畀人見到個嘴，只要隻眼Keep住正常就得。」

### 近三成學生：戴罩不用強顏歡笑

教育機構環宇教育本月進行「疫下戴口罩習慣」問卷調查，以網上問卷形式訪問106位學生，有31.5%人認為戴口罩能減少疾病，近27%人認為是一張好面具，不用對人強顏歡笑，亦有近16%人認為「口罩下靚仔靚女多，提升顏值。」

相關教育機構的老師Brenda指出，調查中，不少人亦認同一個有趣的現象，近三年來人人都戴口罩不離面，即使是常見面的同事、同學、朋友，在長期只看到半張臉下，相互對對方產生一個既定印象，存在一張口罩臉，當他日「口罩令」解除，彼此看見真面目，可能需要一段時間適應。

### 遮臉尋回自信 「真係覺得自己靚咗」

另外，有網民指出口罩根本是社交恐懼者的法寶，還進一步教授「眼睛假笑法」去作偽裝，有網民留言：「唔恨（除下口罩），戴口罩唔使對住老細假笑！」「我自從戴了口罩後，自信心返晒嚟，因為真係覺得自己靚咗。」Brenda亦指有受訪者表示口罩戴久了，似乎成了一張面具，遮住半張臉，表情變化都能巧妙隱藏起來，令很多人格外有安全感，發現自己戴了口罩更自在，人際關係上輕鬆許多，好比在職場或社交場合中偽裝表情，或更自如的應對主管及同事。

「戴咗口罩無病過，鼻敏感少咗。」有網民發帖表示戴了口罩後減少疾病，在相關調查中得到最多受訪者認同。此外，還有網民指：「喺街成日見到個個都好好似好睇咗，但根據我之以前經驗，啲人除咗口罩個樣可以同戴口罩差幾皮。」「全街啲人戴了口罩，成條街多咗好多靚仔靚女。」Brenda重申，戴口罩是疫情下一個顯著的印記，戴口罩為個人的選擇，即使「口罩令」解除後應以健康心態面對，不要對其他人的選擇抱有歧視的態度。

### 各地放寬口罩令情況

地區	口罩令措施
日本	3月13日起轉為「無論室內還是室外，都由個人判斷」，變相解除口罩令。
台灣	2月20日重新開放港澳居民自由行政，即日放寬室內口罩政策，只剩醫療場所、公共運輸等指定場所強制佩戴口罩；校園室內脫口罩要到3月6日實施。
新加坡	2月13日起交通工具不再強制要求戴口罩，惟醫療機構內仍須戴口罩。
西班牙	2月8日起放寬公共交通工具口罩令。
德國	2月2日起，乘坐遠程交通的乘客不必戴口罩，只有在醫院、老人院須戴口罩。
韓國	1月30日起取消室內口罩令，到訪醫院及乘搭公共交通工具仍需戴口罩。

大公報記者整理

## 18郵局櫃位今延服務至5時 協助太空卡用戶補辦登記

【大公報訊】電話卡實名制昨日起實施，未完成登記的電話儲值卡（即「太空卡」）將不能使用。政府昨日宣布，18間指定郵政局所設立的實名登記服務櫃位，今日會延長服務時間至下午五時，讓未有在法定限期前完成實名登記而被停用電話儲值卡的用戶補辦登記，以重啟服務。電訊商亦已進一步加強客戶服務，包括延長門市和客戶服務熱線的服務時間，以處理可能急增的查詢和求助個案。根據《電訊（登記用戶識別卡）規例》，所有本港發出的電話智能卡，包括電話儲值卡及上台月費服務，均須完成實名登記才可啟用服務或繼續使用。用戶除了到指定郵政局

或電訊商門市補辦登記外，亦可於相關電話儲值卡的有效期內，按照所屬電訊商於登記限期前以「SIMREG」發出的最後「登記提示短訊」，按超連結的指示，利用電子登記平台登記並重啟服務。



▲電話卡／電話卡實名制已實施，未完成登記的電話儲值卡將不能使用。資料圖片

## 新冠疫苗兩周年派成績單 楊何蓓茵：691萬市民已接種

【大公報訊】新冠疫苗接種為本港社會復常奠下基礎，在接種計劃兩周年之際，公務員事務局局長楊何蓓茵為《大公報》撰文，表示計劃至今為691萬市民接種超過二千萬劑新冠疫苗，但從未接種疫苗的80歲或以上長者和三歲以下的幼童接種率仍然偏低，呼籲大家勸說身邊的長者和家長們，擴大一老一幼的保護網。

### 人均3針 打逾2000萬劑

楊何蓓茵在文中指出，「2019冠狀病毒病疫苗接種計劃」在2021年2月26日正式開展，是「本港歷史上規模最龐大、接種人數最多，而且最有迫切需要推行的疫苗接種計劃」。計劃走過高山

低谷，但有賴市民、公務員、醫護和行政團隊，以及支持推動疫苗接種的地區團體和商界等，多方配合。計劃至今為691萬市民接種超過二千萬劑新冠疫苗，平均每人接種了三劑，為社會復常奠下基礎。



▲楊何蓓茵呼籲一老一幼盡早接種新冠疫苗。

楊何蓓茵表示，香港對外聯繫已復常，但新冠病毒仍在社區，新冠疫苗仍起着重要作用，但長者和幼童的接種率偏低，可說是復常圖畫中欠缺的兩塊拼圖，亦是疫苗接種馬拉松未走完的路，值得我們為香港再下一分努力，勸說身邊的長者和家長們，擴大一老一幼的保護網。

至於未來是否要把新冠疫苗接種恆常化，楊何蓓茵表示，要參考科學數據、世界衛生組織的建議，以及專家委員會的意見，然後通盤考慮。她強調，新冠疫苗與其他疫苗並無分別，復常不等於不用接種疫苗；相反，要走穩復常路，保障自身健康，就要好好利用疫苗。