

# 逾三成失眠者中度或嚴重抑鬱

## 線上平台教路：睡前簡單運動 助入夢鄉

醫健事

睡前玩手机等不良生活習慣加劇失眠，而失眠可能演變為抑鬱、焦慮等情緒問題。浸信會愛羣社會服務處聯同香港教育大學在去年4月至今年3月，收集近4900份線上問卷進行失眠與情緒健康的研究，結果顯示三成以上受訪者受中度至非常嚴重的抑鬱、焦慮及壓力困擾。

有受訪者曾因失眠而情緒暴躁，嚴重影響生活及工作，最終向線上相關平台求助，學懂做簡單運動放鬆。教大研究人員表示，失眠困擾程度愈高，整體情緒健康狀況顯著較差。

大公報記者 邵穎

為了解失眠對市民情緒健康的影響，浸信會愛羣社會服務處聯同香港教育大學，於2022年4月至今年3月期間收集港人情緒及睡眠質素情況，其中一項研究以線上問卷形式訪問358位受輕度至中度睡眠困擾的市民，結果三成受訪者自評呈中度至非常嚴重的抑鬱或焦慮徵狀，更有七成指已影響生活質素，難以應付工作、家庭、休閒娛樂或與人際關係等方面。

### 過來人籲及早求助治療

曾女士曾因工作壓力大，長期處於難入睡的狀態，並習慣於在床上玩手机、日間補眠。她說，起初她對失眠情況不以為意，但其在一段較長的病假休息期間，發現自己仍難入睡，且失眠情況由原本的每周1至2日，延長到3至4日，甚至影響情緒，容易向人發脾氣，也影響工作。她因此向「Re: Fresh線上精神自助平台」求助，並開始在睡前抽一段時間拉筋、每周運動等，現時已能做到每日較快入睡，以及有穩定睡眠時間。她呼籲有類似情況的人要正視問題，及早求助和治療。

浸信會愛羣社會服務處臨床心理學家鮑

海茵指出，失眠的形成包括「前置」、「誘發」以及「維持」因素。前兩者屬於難以完全避免的因素，但「維持」因素，即作息不規律、缺乏運動、身心緊張等，可以通過多留意睡眠教育資訊、參加專業可靠的睡眠課程等，有助避免早期失眠進一步惡化，並能紓解長期失眠困擾，反之可能令早期失眠演變為長期失眠。

### 尋求線上精神服務增2.4倍

浸信會愛羣社會服務處精神健康服務總監盤鳳愛指出，今年首季尋求線上精神服務人次，由去年同期約2.6萬人，上升至近9萬人，增幅達242%，反映需求巨大，且線上服務亦能減輕親身見面引起的被標籤的疑慮。

她續指，醫管局數字顯示，本港抑鬱患者達6.6萬人，連續四年增加，而公院精神科新症輪候最長可達95個星期。當局的《基層醫療健康藍圖》欠缺有關精神健康支援的策略，建議將精神健康服務納入服務願景，並建議當局探討增加培訓臨床心理家的可行性。



▼調查顯示，受睡眠困擾的市民當中，超過三成自評呈中度至非常嚴重的抑鬱或焦慮徵狀，更有七成直言生活質素已受影響。

### 導致失眠十大元兇

- 晚上上床睡覺時間不規律
- 睡前沒有讓自己足夠放鬆
- 上床後腦海不斷思考問題
- 躺在床上玩手机
- 擔心自己睡不着
- 半夜起來看時鐘
- 起床時間不規律
- 早上醒來後賴床
- 缺乏有規律運動
- 喜愛偷時間補眠

### 改善失眠妙法

- | 調整思想      | 平衡狀態    | 健康習慣    |
|-----------|---------|---------|
| ●接收正確睡眠資訊 | ●覺察身心狀況 | ●建立規律作息 |
| ●建立合理期望   | ●學習管理情緒 | ●避免小睡補眠 |
| ●避免誇大嚴重性  | ●學習放鬆身體 |         |

資料來源：浸信會愛羣社會服務處

## 林定國：23條立法冀年內完成

【大公報訊】記者龔學鳴報道：律政司司長林定國昨日上午啟程前往北京，展開5日訪問。林定國出發前在機場會見媒體時表示，特區政府有基本法23條立法的時間表，希望今年內可以完成，最遲明年內完成憲制責任。「23條立法是中央和特區政府關心的事情，這次訪京會面或觸及到有關內容，是合情合理的事。」

### 將拜訪不同部委 探討合作

林定國將會拜訪全國人民代表大會常務委員會法制工作委員會和香港特別行政區基本法委員會、最高人民法院、最高人民檢察院、國家監察委員會、司法部、國家發展和改革委員會、國務院國有資產監督管理委員會、商務部、外交部以及國務院港澳事務辦公室，與各部門的領導會面。林定國說，今次是他上任後首次



▲林定國昨日啟程，展開五日訪京行程。

正式訪京，會聯同律政司不同部門，拜訪差不多十個部委，期望可探討和觸及本港法律制度及法律專業問題，並探討及落實如何促進內地和本港法律制度之間的合作，做好兩個法律制度之間的兼容、互補和銜接。他說，希望運用本港法律制度優勢，落實「一國兩制」最高原則，維護國家安全，促進國家發展利益。

林定國表示，特區政府早前已經表明，希望基本法23條的立法時間今年內可以完成，最遲明年內完成憲制責任，今次訪京期間，會拜訪不同部委探討很多問題。他指出，基本法23條是中央及本港都關心的事情，如在會面中觸及到有關內容，是合情合理及自然的事。

林定國指出，律政司處理修例風波案件的「特別職務組」解散，是因為向警方就相關案件提供意見的工作，已經大致完成，調動純粹是內部人手調整，希望更有效運用資源。

對於公民黨宣布解散，林定國回應說，以他理解有關組織屬有限公司，按本港法律，如成員有協議可作清盤程序，強調要依據本港法律進行。至於外界有聲音認為公民黨解散是為了逃避法律責任，林定國表示並不掌握資料，不作揣測評論。

## 康城單位裝修疑毀主力牆 屋宇署跟進

【大公報訊】記者秦英偉報道：近日網上爆出罕見奇聞，將軍澳一個單位懷疑裝修時擊穿主力牆，引起居民極度關注，擔心會影響大廈的結構安全。涉事單位在港鐵公司旗下的日出康城屋苑「首都」，有業主近期進行裝修，將原本三房一廳改成一間大套房，並上載至影片分享網站，但有網民查看圖則，懷疑主力牆被擊穿，引起大量轉載及熱議。影片指出，該單位實用面積681平方呎，原有圖則是一間主人套房及兩間睡房，設計師按照業主意願，打通為一個大主人套房連衣帽間及工作間，惟改動涉及多項拆牆工程。根據影片所稱，該項改動裝修工程費用約78.5萬元。

港鐵公司昨日回覆傳媒查詢指出，「首都」的客務處收到居民有關查詢，但根據紀錄並無收到有關改動單位結構的裝修申請，客務處正就事件進行

調查及跟進，如發現屬實將要求立即遷原單位。港鐵又提醒，所有單位在裝修前，必須向客務處申請進行裝修工程，業主必須向相關政府部門申請及得到批核。屋宇署表示，正聯絡日出康城物業管理處，並調查是否屬實。

有建築師表示，誤拆主力牆後果相當嚴重，可能影響樓上單位結構及他人安全，若然屬實，涉事單位應交由專業人士研究如何修復，或要重新接駁鋼筋。



▲日出康城「首都」有裝修單位懷疑拆除了主力牆，引起居民關注。

## 教養殖海產 漁民團體助有志青年入行

【大公報訊】記者易曉彤報道：為培訓本地海產養殖行業人才，香港漁民團體聯會推出香港特區海產養殖專才培訓計劃，為有志加入可持續養殖的青年，提供獎助學金或生活補貼，助他們赴中國海洋大學或廣東海洋大學等進修。為進一步推動深海網箱養殖的發展，漁護署計劃今年內指定四個地點為新魚類養殖區，並分階段提供數個配備現代化海產養殖設備的深海網箱，出租予養魚戶。

香港漁民團體聯會昨日宣布推出海產養殖青年專才培訓計劃，國家農業農村部副部長馬有祥、特區政府環境及生態局局長謝展寰等亦有到場出席，並到漁護署設於東龍洲魚類養殖區的現代化海產養殖示範場參觀，了解香港在推動現代化和可持續漁業發展的工作，並就兩地海洋漁業發展情況作出交流。

謝展寰表示，促進漁業可持續發



▲香港漁民團體聯會與嘉賓到漁護署東龍洲的海產養殖示範場參觀。

展是大勢所趨，與國家漁業發展方向一致，政府會繼續推動及協助漁民轉型至現代化和可持續作業模式，加強人才培訓，並同時保護海洋資源。

香港漁民團體聯會主席張少強表示，聯會曾與理工大學合辦水產養殖培訓課程，為年輕人提供理論培訓和到東龍島實習的機會，包括學習如何科學養魚、預防魚病、預測紅潮等，共約350人參與。當中約30至40人願意留在水產養殖業發展，情況理想，因此推出海產養殖青年專才培訓計

劃，吸引有意從事海產養殖業年輕人入行。港區全國人大代表霍啟剛和漁農界選委總召集人陳博智為培訓計劃第一期資助500萬元。張少強稱，未來會與城大合作，或邀請內地漁業專家和教授來港提供培訓。

本身是漁民子弟的陳永禧是計劃學員之一，他說，以往曾參加水產養殖相關課程，認為漁業大有可為，未來會參加新計劃，繼續將產學研結合，學習利用更多高科技養殖，為未來新的養殖區做好準備。

## 觀棋局搶劫案五日三宗 美孚伯伯失萬元名錶

【大公報訊】記者葉浩源報道：本港最近五日內發生三宗街頭棋局搶劫案，賊匪光天化日下犯案目無法紀。美孚新邨昨晨（28日）一名67歲林姓晨運途途經萬事達廣場附近的行車天橋底時，在旁觀看象棋局，突遭三名男賊搶去400元現金及值近萬元的帝舵手錶，事主受驚回家，與妻子商量後報警，賊人已逃去無蹤。案件列作勒索及盜竊案處理，交由深水埗警區刑事調查隊第七隊跟進。

### 三匪「借錶觀賞」再搶錢

案發於昨晨8時許，警方接獲事主報案，指在上址駐足觀看棋局期間，與三名男賊閒談時將手錶交予對方觀賞，惟對方拒絕交回手錶，更向事主勒索金錢。事主遂交出400元欲贖回手錶，惟賊人即帶同現金和手錶向商場及美孚方向逃去。據了解，事主在十多年前購買

該手錶，市價約值9000元。警方正根據事主形容的賊人容貌，追緝三名年約40至50歲男子，案發時其中一人身穿白衫牛仔褲，另兩人身穿白衫短褲，當中一人為肥胖身材。

本港最近五日已發生三宗同類案件。第一宗發生於本月24日下午4時許，一名男子在灣仔柯布連道近修頓球場對開觀看四名男子下象棋時，遭其中一人伸手入事主的環保袋內偷去袋內現金並逃去，經初步調查相信該四名男子互相認識。第二宗發生於本月26日早上10時許，70歲姓陸老翁途經紅磡民泰街，見有四至五名中年男子在圍觀棋局，便上前趁虛，其間有人邀請事主落注，事主拒絕後即被對方施以激將法嘲笑「無錢」，事主不忿，即場展示銀包內現金，對方隨即搶錢逃去，事主損失3500元現金。兩案均未有入被捕。