

▶假使情緒出了問題，不要諱疾忌醫。



近日香港發生涉及精神病患的不幸事件，敲響了全城警號。作為精神科專科醫生，我最希望大家不要因此而對精神病患者產生恐懼，或者自己情緒出了問題，也諱疾忌醫。剛剛相反，我們要正視精神健康問題，有需要時及早求助。



麥永接
精神科專科醫生

雖然相關的暴力畫面可能仍然困擾大家，根據外國醫學研究顯示，涉及嚴重精神病的暴力事件佔整體暴力數字少於5%，屬於少數，香港情況亦大致相若。相比精神分裂症等較嚴重的精神問題，其他如焦慮、抑鬱、失眠等精神問題，一樣影響深遠，大家應加強對精神健康的基本認知。可惜，香港大眾的求助率並不理想。

正視精神健康問題

今年五月，醫務衛生局發表了委託香港大學對15歲至24歲青年精神健康追蹤的調查報告，發現3000名參與研究者當中，有接近兩成曾出現自殺念頭；而且其中患精神疾病的，竟有高達七成半未有接受任何形式的治療。

面對三年的「世紀疫情」，精神健康問題更加惡化。世界衛生組織（世衛）去年中發表報告，指新冠疫情促使全球焦慮及抑鬱症發率增加25%。

疫情期間，大家都爭分奪秒救命，很容易忽略精神健康。無論市民在疫情中有没有病倒，很多人都因為自身或家人生命受到威脅、社

交限制、學習／工作或經濟等困難，心靈受到不同程度的創傷，出現心靈上的「長新冠」。

「忘記」傷痛非良方

當疫情告一段落，很多人誤以為忘記傷痛是最好的處理方法，但假使沒有適當處理負面情緒，人往往無法成長。當傷痛再次來襲，潛伏的情緒病便會湧現。

情況像2003年「沙士」肆虐時。當時筆者在「沙士」爆發後，曾醫治重災區聯合醫院和淘大花園的病人。雖然該次疫症在三個月內迅速消失，但不少患者飽受長期心理創傷。筆者曾於國際醫學期刊發表報告，指疫症爆發兩年半後，仍有近三分之一的康復者有某種精神科情緒問題，四分之一的人患有創傷後壓力症等。於是，我和好幾位精神科醫護人員曾與一群「沙士」康復者，重返淘大花園，一起拍攝照片，讓他們回顧（revisit）和重整（reprocess）疫下情緒，藉以處理創傷後壓力問題。

這亦促使筆者於2013年創辦非牟利機構「心影蒼」，透過攝影這個藝術媒介，發揮「自療」的作用。

社會復常

警惕心靈「長新冠」



▲新冠疫情影响一段落，大家應加強對精神健康的認知。

心悸失眠或因情緒問題

精神健康不但影響情緒，亦有個案是病人身體出現成因不明的毛病，很多病人意識不到是情緒出現問題。

許先生當了十年廚師，因新冠疫情而失業，他為了養活一家四口，轉行賣菜、做地盤，但因疫情多次被炒而陷入經濟危機。其間他不斷出現心跳時快時慢、手震、大量流汗、失眠等症狀。許先生入過急症室，做了多項檢查，看了不少中西醫，仍未發現是患上情緒病。最嚴重時，他甚至想跳海自殺，但想起一對兒女，才打消輕生念頭。

後來幾經轉折，許先生確診患上抑鬱症，但政府排期看病長達三年。幸好他的太太尋求社工協助取得資助，丈夫獲轉介至私家精神科醫生。服藥一段日子後，許先生情況好轉，加上找回廚師工作，太太亦有兼職，許先生的症狀漸漸消失，身心踏上復常之路。

男性的情緒病發病率雖然比女性低，但男性因自尊強，較難釋放情緒，一旦患上情緒病，更加高危。根據警方數字，歷年來男比女的自殺率高一倍，可見一斑。



▲不明原因的身體毛病如失眠，可能與情緒有關。

攝影「自療」解心結

今年適逢「心影蒼」成立十周年，我們特別撰寫了《疫情亦晴》一書，並於中環街市舉辦攝影展（即日起至6月21日）。

書中以捕捉疫下香港的攝影佳作為經，十個真實故事為緯，讓市民回顧和重整情緒。逾百幀收入書中的攝影作品，皆是「心影蒼」在三年疫情期間，從坊間徵集數千張作品中精選而來。希望大家可以

透過攝影「自療」，從而解開心結，踏上復常之路。書中更附上由精神科專科醫生、心理學家、資深社工撰寫的十個「護心錦囊」，就像一服心靈疫苗，助人「抗逆、自療」。

《疫情亦晴》最後四頁，我們搜羅了全港精神健康求助資料，希望加強大眾對精神健康的認知，提高警覺，適時向有需要的朋友伸出援手。



品。◀《疫情亦晴》其中一幅攝影作品。

艾草六大功效

(1) 調節消化系統

艾草可以促進胃腸道的蠕動，增強消化功能。其所含的澱粉酶、蛋白酶和纖維素等消化酵素，有助於分解食物，促進消化和吸收。它還可以舒緩胃部不適和消化不良等症狀。

(2) 緩解疼痛和痙攣

艾草具止痛和鎮痙作用，可以減輕疼痛和痙攣引起的不適感。它的抗炎成分，可以減輕關節疼痛和肌肉疼痛等症狀。

(3) 調節血壓

艾草的成分可以降低血壓，有助於預防和治療高血壓。它還可以增強心臟功能，促進血

液循環。

(4) 提高免疫力

艾草中含有多種營養素，具有抗氧化和抗炎作用，可以提高免疫力，預防感染。

(5) 改善睡眠

艾草中的成分可以鎮靜神經系統，有助於改善睡眠質量，緩解失眠等問題。

(6) 鎮痛止癢

艾草可以減輕皮膚瘙癢、刺痛和灼熱等不適感，對於治療皮膚炎、蕁麻疹、鱗屑病等皮膚疾病，有一定的效果。



▲艾草含豐富膳食纖維。

食譜

艾草煎蛋

材料：新鮮艾草100克、雞蛋4隻，麻油、鹽各適量。

做法：

- ①艾草洗淨，取用嫩葉部分，用熱水氽燙，切碎瀝乾後，與雞蛋攪拌均勻。
- ②麻油倒入鍋中預熱，把蛋液倒入，加入鹽調味，蛋煎至焦黃，即成。

功效：暖子宮、解經痛。



艾草：降血壓助消化

天氣潮濕炎熱之時，各式各樣的蚊蟲也變得活躍。這時候，有人會選擇燒艾條，藉着艾草燃燒時的獨特香氣來驅蟲。原來，艾草亦可以入饌，對降血壓以及幫助消化，有不俗的功效。

張浩然

艾草含有豐富的蛋白質、膳食纖維、氨基酸，以及多元不飽和脂肪酸、多種礦物質及生物活性化合物，例如維他命A、B及C等，其膳食纖維含量比西蘭花、芥蘭和菠菜更高。

當提到艾草時，通常指的是一種名為「艾葉」的植物，也稱為艾蒿、艾蓬等。艾草是常見的中藥，味苦，性溫，入脾、肝、腎經。坊間常見的艾草療法分為兩種：內服和艾灸。內服即是將它當作中藥服用；艾灸就是利用燃燒艾條產生出來的溫熱和藥物作用，有助溫經通絡、行氣活血、祛濕除寒等。

使用艾草時，要注意以下三點：

- (1) 艾草本身沒有毒性，但是嬰幼兒、癲癇體質以及對菊科植物過敏的人，不能食用。
- (2) 它與一種名為銀膠菊的有毒植物外形相似，加上中藥用的艾草與野生艾草品種不同，所以不建議自行到野外摘取。
- (3) 艾草的成分「側柏酮」若以日常飲食而言，不會發生副作用，但是大量攝取會導致子宮收縮，可能發生流產、早產，孕婦須特別注意。

生活解碼

夏日炎炎，享受陽光與海灘的同時，別忘了正確的防曬知識。對女性來說，要預防雀斑，應從小養成防曬的習慣。然而，有些人可能會掉進以下的誤區：**防曬產品塗得越多越好？**

SPF是防曬產品抵禦紫外線功能強弱的衡量標準。一般來說，上班一族可選擇SPF30、標明有阻擋UVA/UVB功效的產品，但最終還是按個人情況而定。

常見防曬誤區

防曬產品也不是塗得越多越好，因為SPF值不能累加。要注意的是補塗頻率，應每隔2至3小時塗抹，當玩水上活動時，更要頻密補塗，而且不要忽略耳背、手背、頭皮、嘴唇等位置。**撐傘就夠？**

無疑，撐傘可有效阻隔直射的紫外線，不過紫外線無孔不入，例如人們行街時，也會吸收到經由地面反射而來的紫外線。所以撐傘以外，還須採取適當的防曬措施。

陰天不用防曬？

事實上，雲層雖然可以阻擋紅外線，卻無法阻隔紫外線，它依然會對皮膚造成傷害。

那麼，是否夏天也不能曬太陽？非也。原則上，大家應避免上午10時至下午2時的陽光。進行日光浴時，要塗上防曬產品；其間要注意保護頭部和雙眼，例如戴上闊邊帽、墨鏡。另外，夏日參與戶外活動，宜穿寬鬆或標示了UPF值達50（經特別防曬處理）的長袖衣物。

