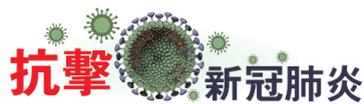


長者自殺率急升 家人應多聯絡

機構建議社區組織加強合作 多辦外展服務及時作自殺干預



近年香港自殺死亡個案呈上升趨勢，以長者升幅最為明顯。去年，死因裁判法庭初步錄得1,010宗自殺個案，逾40%（446宗）為60歲或以上人士。慈善機構「生命熱線」昨日表示，疫下一些長者缺乏人際網絡，倍感孤獨，呼籲家人主動與他們多聯絡，社會亦應多關注長者精神健康問題。機構並指，不少長者即使心理出現異狀亦不願主動求援，建議不同社區組織加強合作，多舉辦外展服務，及時作自殺干預。

◆香港文匯報記者 唐文

10年內增逾55% 少主動向外求助

「生命熱線」分析過去10年本港自殺死亡數字及該機構接獲的求助個案，並於昨日在記者會上公布結果。根據死因裁判法庭的初步數字，過去5年香港自殺人口基本呈上升趨勢，由2017年的916宗增至2022年的1,018宗，僅去年微跌至1,010宗，尤以60歲或以上自殺情況增長明顯，由2012年286人增至去年446人自殺身亡，10年內個案上升逾55%。2021年數據顯示，60歲或以上個案以高處墮下和吊死比例最高，分別佔56%及24%。

分析又發現，相比其他年齡層，有自殺風險的長者更少主動向外求助。「生命熱線」平均每月接獲逾萬個求助電話，雖然並非所有來電者都會透露年齡層，

但已知年齡的個案中，60歲以上人士佔比僅3%，求助最多的是41歲至60歲年齡組別。

男性自殺者較女性更多，但女性反而更願意求助。去年長者自殺個案數字中男性佔63%，但今年「生命熱線」數據顯示，求助者中女性佔比多達74%。「生命熱線」執行總監吳志崑指出，熱線未必是長者首先會選用的求助方式，因不少長者較排斥遠程交流，故透過社工外展服務接觸長者，對早期自殺干預至關重要，該會亦與不同地區團體合作，接收轉介個案。

吳志崑對長者自殺狀況非常擔憂。他認為香港生活節奏急促，市民未必多關注親屬中的長者，加上因應疫情實施的社交距離措施，亦令部分長者減少與社會接觸，喪失人際網絡。這些因素都令長者精神壓力大增。



想攬老伴齊死 致電社工獲開導

「生命熱線」受助者之一陳婆婆昨日分享心路歷程時表示，自己本身患病，又要照顧同樣身體欠佳丈夫，早前丈夫一度病情惡化又不肯吃飯，令她心情絕望，一度想「攬住兩個一起死」，尚幸及時致電社工，獲得就醫和開導，「一開始不覺得社工有用，但談下來覺得姑娘好親切，最後好像一家人一樣。」

精神科專科醫生崔永豪表示，陳婆婆的情況較為典型，既有身體病痛又有因此帶來的情緒困擾，「若遇到類似情況，家人或社工應首先帶長者治療身體疾病，舒緩急性的困擾，同時也要提供足夠的後續陪伴，聆聽對方心聲。」他指出，很多受情緒困擾的人士未必需要透過談話得到一個具體的解決方案，僅是傾聽已能起到不少作用。

◆吳志崑（左二）對長者自殺狀況非常擔憂。崔永豪（右一、視像出席）指出，僅是傾聽已對受情緒困擾的人士起到不少作用。生命熱線供圖

逾半數人現「抗疫疲勞」 浸大倡檢討防疫措施



▲研究團隊成員希望透過是次調查，了解香港市民在新冠肺炎疫情期間的生活經歷，以及疫情為市民帶來的心理健康影響。

▶研究中心與深水埗地區康健中心合作，舉辦了三場公開講座，共吸引了逾500位市民參加。研究團隊成員郭禧雲擔任其中一場講座的講者。



香港文匯報訊（記者 文森）新冠疫情至今已持續逾兩年，不少市民均對長期防疫與抗疫感到焦慮和壓力，更逐漸出現「抗疫疲勞」，進一步影響其精神健康狀況。香港浸會大學昨日公布一項於本港第五波疫情高峰期間進行的調查結果，發現近70%受訪者在生活中取得的滿足感愈來愈少，逾半數受訪者認為防疫措施加劇他們的疲憊感及想減少遵守防疫措施。調查又發現，對接種新冠疫苗的支持度愈低，以及對新冠肺炎恐懼程度愈高的受訪者，出現「抗疫疲勞」的機會亦愈高，或會對防疫措施鬆懈。研究團隊指出，該情況不利於抗疫，建議特區政府和抗疫醫療專家充分了解市民意見，適切檢討防疫措施。

浸大持續教育學院「環境與人類健康研究中心」於今年3月至4月第五波疫情高峰

期間，成功訪問了逾1,100名香港成人，其中逾90%為香港永久居民及已接種至少兩劑新冠疫苗。

近七成人生生活滿足感愈來愈少

調查發現，60%受訪者每日平均留家15小時以上，逾40%受訪者認為疫情永遠不會消失。同時，近70%受訪者認為疫情期間，在生活中取得的滿足感愈來愈少，當中以女性（72%）略高於男性（65%）；逾半數受訪者認為防疫措施加劇他們的疲憊感及想減少遵守防疫措施。

調查可發現，對「動態清零」和接種新冠疫苗的支持度愈低，以及對新冠肺炎恐懼程度愈高的受訪者，出現「抗疫疲勞」的機會便愈高。研究中心主管及研究團隊負責人劉信信指出，隨著新冠肺炎疫情持

續反覆變化，市民長期要處於「作戰狀態」，難免會因長時間抗疫而出現「抗疫疲勞」，開始對抗疫措施鬆懈，尤其是年輕一輩，將不利抗疫。

浸大心理學社會科學學士（榮譽）學位課程總監李澤沛指出，疫情持續令不少港人出現「抗疫疲勞」及精神健康問題，建議政府和抗疫醫療專家應充分了解市民意見，適切檢討防疫措施。

研究中心又因應調查結果，與深水埗地區康健中心合作，於今年7月至8月舉辦「精精神神 應對疫情」、「運動是良藥」和「疫境中如何保持心靈健康」3場公開講座（網上及實體），邀請了多名專家擔任講者，與市民分享如何於疫情中保持身心健康，減低抗疫疲憊，合共吸引了逾500名市民參加。

中大揭社交少易令孕婦抑鬱焦慮

香港文匯報訊（記者 文森）香港中文大學醫學院一項研究顯示，對比疫情嚴重程度，防疫社交距離措施，特別是休閒或社交活動的減少，才是最易令孕婦出現抑鬱或焦慮情緒的因素。疫情間最令孕婦感到焦慮的，是新冠病毒對其子女可能造成的不良影響及連帶的經濟負擔。醫學院呼籲特區政府在制訂防疫政策時，應將對孕婦精神健康的影響納入考量。研究結果已於醫學期刊《International Journal of Gynecology and Obstetrics》上發表。

憂新冠對子女有不良影響

中大醫學院早前領導一項國際研究，了解全球孕婦在新冠疫情期間的精神健康。研究覆蓋21個中至高收入經濟體的國家及地區，合共訪問了7,102名孕婦。受訪孕婦需完成「病人健康狀況問卷-9 (PHQ-9)」和「焦慮程度評估-7 (GAD-7)」兩份健康量表，以評估她們出現抑鬱或焦慮情緒的因素。結果顯示，74%受訪者指社交距離措施，特別是減少進行休閒或社交活動的機會，讓她們感到壓抑。而疫情期間最令她們感到焦慮的是新冠病毒對其子女可能造成的不良影響，以及連帶的經濟負擔。

領導該研究的中大醫學院婦產科學系系主任潘昭頤表示，疫情期間，孕婦要擔心自己、胎兒和家人的健康，承受著極大的心理壓力，加上嚴謹的感染控制措施，例如禁止探訪及探訪、社交距離措施等都會增加她們的抑鬱及焦慮情緒，因此家人及伴侶的陪伴與支持對孕婦至為重要，有助她們排解不安。她呼籲政府在制訂防疫政策時，應將對孕婦精神健康的影響納入考量。



◆程詠彤填表過程十分簡單順暢，不用5分鐘便完成，點擊「遞交」後旋即收到電郵確認。受訪者供圖

教育局收855港生申北上便利措施

香港文匯報訊（記者 金文博）特區政府教育局日前公布多項便利港生北上開學措施，包括將學生納入廣東省陸路入境「人文關懷通道」，及增開航班供其優先訂票等，有需要學生應於昨日（26日）之前填妥網上電子表格。教育局昨日回覆香港文匯報查詢時表示，至昨日下午5時合共收到855宗個案申請，其中613宗已獲批，局方已向同學發送電郵，通知其核實結果及後續安排。為免同學向隅，電子表格會於周末期間保持開放。

周末續開放電子表格供填寫

教育局表示，申請便利措施的學生主要前往廣東及福建，其餘則較為分散，當中大多數同學選擇以陸路口岸入境，共有738人。局方稱，留意到申請個案增幅持續放緩，預料大部分需要協助的高校生都已經遞交表格，但為免同學向隅，會於周末期間繼續開放電子表格供填寫。

立法會議員楊永杰昨日接受香港文匯報訪問時表示，雖然特區政府的便利措施來得有點遲，在此之前他曾協助逾百名學生乘搭「金巴」過關，亦有不少成功用自己的方法過關，但仍然感謝相關安排。

楊永杰冀政府對學生酌情處理

他提到，有同學反映收到局方通知電郵後，因為不熟悉系統介面及操作而未能馬上得知起行日期，當得悉時已剩下不足24小時就要動身，須協助同學安排進行特快核酸檢測。他希望特區政府可多於24小時前向學生發放清晰資訊，例如發送手機信息，並對錯過起行日子的學生酌情處理，以及延長登記期，讓確診同學康復後仍能透過「人文關懷通道」返回內地升學。

就讀暨南大學體育教育三年級的程詠彤接受香港文匯報訪問表示，已成功填妥教育局電子表格，認為填表過程十分簡單和順暢，只需填上基本個人資料，加上她早已在手機上儲存有學生證相片，不用5分鐘便完成，點擊「遞交」後旋即收到電郵確認。

她提到，其所屬大學已於本周一開學，雖然暫時可透過網課學習理論方面的課程，但對需要「動手動腳」的技術課和實踐課無能為力，特區政府的協調支援是她的最後希望。她在表格填了希望最遲於本月30日起行，昨晚深夜剛收到通知，29日便可過關，「多謝特區政府幫助，能快點回到大學就好了。」

港生冀可揀隔離酒店價格範圍

香港文匯報訊（記者 孟冰 重慶報道）「終於可以睡個好覺了！」就讀於西南大學新聞專業三年級的港生霍雅婷，從12日就開始「搖號」，連續搖了逾10天，心裏一直不踏實。直至25日下午，她終能剛剛入駐深圳「健康驛站」，隨即倒頭就睡，直到夜幕降臨。

霍雅婷家住香港東涌，每年逢寒暑假都回家與父母團聚，她接受香港文匯報訪問時坦言，今年或因北上求學的大一新生人數激增，第一次感受到返校困難，雖然一些高年級的港生勸她假期留滬，但她想念父母，願克服困難來往於兩地。在不斷「搖號」的日子，她已向學校報備了困難，獲答覆因特殊情況可以延遲返校報到。

她表示，25日從深圳灣口岸過關比較順利，過關後由大巴載往被分配的希爾頓歡朋酒店隔離，每日支付450元住宿費和100元的餐飲費，「我覺得有點貴，但酒店條件很好。」霍雅婷期望，今後港生可以選擇隔離酒店的價格範圍，例如她去年被分配到200元一晚的酒店，經濟壓力會小很多。

在深圳隔離7天後，霍雅婷將乘坐飛機赴渝，屆時再在校內宿舍自行隔離3天，剛巧趕上9月4日的開學。

卓永興丘應樺快測見陽隔離

香港文匯報訊（記者 文森）香港的新冠疫情確診數字急升下，續有高層官員「中招」，政務司副司長卓永興、商務及經濟發展局局長丘應樺昨日先後快測呈陽性，須按衛生防護中心指引進行隔離，相關辦公室會徹底清潔和消毒，並安排同事接受檢測。

建議政總人員每周兩次核檢

醫務衛生局局長盧寵茂昨日在疫情簡報會上表示，相繼有官員染疫，與整體社會確診數字上升、社區易有感染有關，關注會否引起重要的政府部門出現大規模爆發，因此已加強政府總部的檢測，除快測外建議人員每周兩次核檢檢測，確保政府大廳、中樞不會受疫情嚴重爆發影響，但暫時未有考慮要政府部門人員在家工作。

負責全港衛生黑點清潔工作的卓永興，前晚與民建聯立法會議員李慧琼、鄭泳舜及陳學鋒到港島西營盤正街私家街及九龍紅磡差館一帶突擊巡查衛生黑點。在得悉卓永興確診後，鄭泳舜表示，他在落區期間有戴口罩和遵守防疫措施，昨日快測亦呈陰性。陳學鋒指自己除每日快測外，昨日亦進行了核酸檢測。