



文匯報

WEN WEI PO
www.wenweipo.com

政府指定刊登有關法律廣告之刊物
獲特許可在全國各地發行

2023年6月 4 897001 560013

癸卯年五月初二 初四夏至

19 星期一 大致多雲 幾陣驟雨
氣溫27-32°C 濕度70-95%

港字第26741 今日出紙2疊7張半 港售10元

文匯報 | 香港仔

爆料專線

(852) 60668769

60668769@wenweipo.com

廚師細訴心路歷程 團體籲市民情緒困擾勿啞忍

疫境折騰患抑鬱 及早求助免爆煲

「疫下經歷一次又一次的失業，經濟壓力如巨石般差點將我壓垮！」新冠疫情肆虐三載，現時社會雖已全面復常，但仍遺下不少影響。疫情令不少人遭受情緒困擾，疫後焦慮、低落情緒仍延續，市民亦開始關注港人的心理健康情況。疫情期間失業而陷入經濟危機的廚師阿德，昨日便分享其精神創傷的經歷，表示失業後為求生計不斷轉行，先後賣菜、賣魚，做過裝修及地盤工，卻一再遭遇裁員，令其壓力爆煲，結果身體也出現心悸、手震、失眠等問題，更一度產生輕生念頭，幸後來獲轉介精神科求助，確診中度抑鬱症。有推廣心理健康的非牟利團體呼籲市民當情緒受困要懂得及時求助。

◆文/圖：香港文匯報記者 郭倩



◆阿德

因疫情而患上抑鬱症的阿德，已在飯店當了10年廚師，與妻子一主外一主內，工餘時與子女消遣，本樂也融融，但一場新冠疫情，帶來翻天覆地的改變。由於疫下要有各種防疫限制以保障市民健康，但「限聚令」及堂食限制等，無可避免打擊飲食業，其任職的食肆生意一落千丈，初時開工不足且遭「拖糧」。他當時眼見各行各業也在削減人手，不少店舖結業，已擔憂其任職的食肆難以維持，結果他最後亦迫於無奈加入了失業大軍行列，「我背後還有一頭家要養，一對子女仍在唸書，妻子則是全職太太，失業的打擊對我來說非常大！」

賣菜賣魚裝修 仍然朝不保夕

阿德表示，他在失業後為維持生計，要轉行賣菜，而他工作數月後已逐漸上手，但菜檔以生意欠佳為由將其辭退，「隨即我又轉行去賣魚，之後又做過裝修、地盤工，但仍然是朝不保夕，一而再遭到裁員，逼到我無路可退。」

不斷轉工但又不斷失業，讓阿德一家失去收入來源，家庭開支日漸難以維持，「我們輪候公屋多時仍然未能上樓，每個月三分之一的薪金也是用來交租，一對子女的開支亦好大，每月支出至少要一萬三至一萬四元。」陷入經濟危機的他，情緒壓力亦愈來愈大，失眠、手震、心悸隨之而來，「站着的時候都會焦慮到汗流浹背。」

獲協助終求診 悟莫封閉自己

身為家庭頂樑柱的阿德，有苦卻不懂向人傾訴，未有向朋友披露其困境，即使其妻子也對丈夫的煩惱所知不多。他面對茫茫前路，家庭經濟問題持續在腦海中盤旋，一顆失落的心似千斤重，更因而封閉自己，抗拒與家人傾談，將自己關在房內，「曾經走到海邊真想跳下去，但想到妻兒，輕生的念頭又收回。」

所幸阿德後來在慈善組織社工的協助下，轉介至私家精神科醫生求診，確診患上中度抑鬱症，而他服藥一段日子後情況已好轉，加上他其後亦找回廚師的工作，而妻子亦覓得一份兼職，令情

緒慢慢恢復。走出困境的阿德表示，他的經歷令其深深體會到受情緒問題困擾時，必須對外尋求協助。

根據世界衛生組織的報告，新冠疫情促使全球焦慮及抑鬱症病發率增加25%，而香港大學針對港人精神情緒進行調查，發現逾七成受訪者因社會事件及疫情而出現創傷後壓力症。

為提升市民對心理健康的關注，非牟利團體「心影著」昨日至21日一連4天在中環街市舉行《疫情亦晴》新書發布會暨攝影展，書中捕捉疫下香港的攝影佳作，並記錄不同的真實故事，讓市民回顧和重整疫下情緒。精神科專科醫生、心理學家及資深社工更撰寫「護心錦囊」，並提供全港情緒輔導機構的資料及聯絡方法，鼓勵市民正視情緒問題。



◆非牟利團體「心影著」昨起一連四天在中環街市舉行《疫情亦晴》新書發布會暨攝影展，書中捕捉疫下香港的攝影佳作，讓市民回顧和重整情緒。



◆疫情讓不少人遭受情緒困擾，疫後焦慮、低落情緒仍延續。設計圖片

醫生：傾心事非軟弱

香港文匯報訊（記者 郭倩）本身是精神科醫生的「心影著」創會會長麥永接昨日指出，當情緒受困時，需要適時與家人親友訴說，「當情緒無法釋放，就容易出現情緒病。有些男士自尊心非常強，不願向身邊的人求助，以為請求家人分擔壓力就意味着軟弱，其實這樣無益於心理健康。」



◆「心影著」創會會長麥永接

他指出，無論市民在疫情中是否有病倒，很多人都因自身或家人的生命受到威脅，以及經濟困難等問題，令心靈受到不同程度的創傷，出現心靈上的「長新冠」後遺症。由於這些無形的壓力看不見，故容易被忽視，埋下了情緒病的伏線，「在沙士爆發兩年半後，仍有接近三分之一康復者有某種精神科情緒問題，四分之一人患有創傷後壓力症；而新冠疫情也一樣，當疫情告一段落，很多人誤以為忘記傷痛是最好的方法，但沒有適當處理負面情緒，精神創傷往往沒有真正治癒。」

「心影著」除出書外還辦攝影展，記錄過去三年期間的社會狀況。麥永接表示攝影也是排解壓力的一種方式，「攝影「自療」能為人們提供時

間和空間，表達情緒和感受，進而用豁達、正向的心情迎接復常後的社會。」

家庭醫學學院籲增資源

香港家庭醫學學院昨日則呼籲特區政府在心理健康護理方面投放更多資源，而家庭醫生作為醫療服務的第一個接觸點，要提升家庭醫生在社區提供心理健康護理的重要性，讓家庭醫生能夠更有效地促進跨專業合作，以處理心理健康問題。

香港家庭醫學學院指出，家庭醫生可提供適當的干預，並與其他專業醫護人員進行跨專業合作，確保患者得到所需服務，且家庭醫生持續地照顧他們的病人，對患者的病歷有充分了解，較易在早期發現患者的心理健康問題。

學院指出，現時家庭醫生均已接受相關培訓，具備發現和治療常見心理健康問題的技巧，可為患者作初步評估和開立藥物處方，有必要時轉介到專門的心理健康服務，相信通過加強基層醫療服務並促進醫療專業人員間的合作，可共同解決心理健康危機。學院並呼籲正經歷任何精神健康問題或受困擾的人士，盡快尋求家庭醫生幫助。

屢見生死感心傷 護士也求助

香港文匯報訊（記者 郭倩）新冠疫情之下，秉持「救死扶傷」使命的醫護人員承受的精神壓力同樣巨大，公立醫院註冊護士林Sir昨日亦分享其經歷，表示疫情期間經常需要跟進院內的危重病人，負責高危的插喉、緊急的心臟除顫等工作，被同事戲稱「死亡使者」，「縱使已經見慣生死，但面對每一位患者死亡時，我的心並不是麻木的，我都會感到非常傷心，情緒也會持續低落。」



◆林Sir

林Sir在2002年加入現職的公立醫院，2003年沙士肆虐時期，他亦參加了救援工作，「沙士能夠通過空氣傳播，當時人心惶惶，但醫護團隊防禦裝備不足，大家僅戴上N95口罩便上陣搶救人命。」而新冠病毒初期與沙士近似，故本港從經驗中學習，這次有較充裕的防疫裝備，更重要的是各家醫院都增設了隔離病房，並加強醫護人員的培訓，所幸沒有醫護人員因工染疫死亡。

不過，新冠疫情持續三載，一波剛平一波再起，在起落的一波波疫情中，他目睹一幕幕的生離死別，「印象最深刻的是一對先後染疫的年長夫婦，八十幾歲的丈夫先中招，入院時情況已不妙，隨後七十幾歲的太太亦確診。」

然而，夫妻兩人並不在同一間病房，他憶述：「太



◆陳肇始

太經常嚷着要探望丈夫，但基於感染控制，當然不可以。她在丈夫臨死前都未能見到最後一面，而她自己沒過多久亦病逝。最淒涼的是他們的子女遠在外國，而當時航班缺乏，歸期難以安排。」面對這樣的情景，林Sir亦感到非常傷心與無奈。

防疫要求保持距離，但距離卻阻隔親情，「醫護人員唯有盡力充當患者與家屬之間的橋樑，協助維繫親情，例如幫他們安排視像電話、幫忙聯繫外地親人等。」林Sir表示，身為醫護人員，雖然懂得如何去照顧患者情緒，但對自己的精神壓力，有時卻不能排解，「精神壓力真的太大時，都會求助精神科醫生。」

處理心理健康分三個層次

前食物及衛生局局長陳肇始昨日在活動上亦分享其應對情緒壓力的經驗，表示突如其來的疫情讓她承受巨大壓力，但面對困難時鑽牛角尖幫助不大，「舒緩壓力的方式是要思考如何解決，方法總比困難多。」

她說，基層醫療應促進精神健康，推行可分三個層次，首先是照顧健康人士的精神需要，令健康的人更健康；二是服務高危病人，早發現，早治療；第三則是針對已病發人士，讓社區跟進治療。