

港男有苦難言 中年最受困擾

調查揭逾三成有精神健康風險 逾60%怕被看不起拒求助

現代都市人生活節奏急促、工作繁重，不免產生不少精神壓力，由於男性經常被期待要堅強和獨立，故不少男士遇上困難和壓力時鮮有求助，情緒未能及時舒緩而愈發壓抑。昨日是「國際男士日」，香港心理衛生會與賽馬會慈善信託基金進行的香港男士精神狀況調查顯示，超過三成受訪男士會出現中度或嚴重的精神健康風險，當中近六成為35歲至54歲年齡組別。受訪男士最常面對的是工作和經濟問題等壓力，但超過六成人由於怕被看不起等原因，不會尋求社福機構或專業人士協助，故上月推出「Men's Space」手機應用程式，為受精神健康困擾的男士提供多元化求助途徑和介入服務。

◆香港文匯報記者 郭倩

香港心理衛生會今年頭9個月透過網上問卷及電話，成功以「患者健康問卷」訪問1,857名18歲以上的男士，以了解他們的精神健康狀況。調查結果發現，多達23%的受訪男士屬於中度精神健康風險人士，更有9%是嚴重精神健康風險人士。

35歲至54歲組別最需關注

若以年齡劃分，則35歲至54歲年齡組別的中年受訪者精神健康最需要關注，因調查結果顯示上述572名有中度至嚴重精神健康風險人士中，57.1%也是屬於該年齡組別，需要考慮提供臨床介入服務作支援。

另外，調查顯示多達34%受訪者有較高的焦慮症風險，以及有27%有較高的抑鬱症風險。

在電話訪問中，受訪男士最常面對的壓力源為工作，佔31%，其餘依次是經濟問題（22%）、健康問題（20%），以及家庭問題（19%）。不過，63%受訪男士都表示不會找社福機構或專業人士求助，原因包括認為尋求幫助「會被人看不起」、「是脆弱的表現」、「尷尬的」，同時表示不知道如何或在哪裏獲得幫助。28%受訪者表示要到「事情不是我才能處理」才會求助，其餘願意求助的情況是「不想情況變得更糟」（21%），「情況已變得很嚴重」（20%）及「事情已影響到別人」（19%）。

心理衛生會指出，男士受限於刻板印象以及服務宣傳不足，因此沒有足夠的動力及知識去尋找協助，往往會在情況惡化至無法收拾的地步才求助，而賽馬會「再闖男天」計劃開始至今，共有49宗個人輔導個案，當中有12%的求助個案表



◆調查顯示，超過三成受訪男士會出現中度或嚴重的精神健康風險。

示，接受服務前的三個月內曾有過自殺念頭，情況令人擔心。

專家：延遲求助與社會文化有關

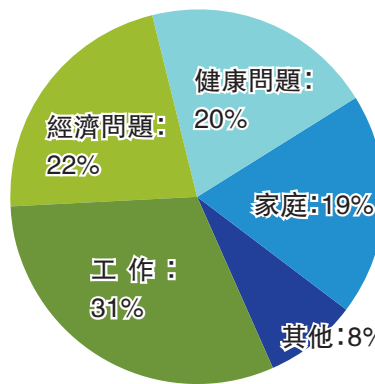
精神科專科醫生麥永接昨日解釋，男士有抑鬱及焦慮問題卻延遲求助，原因與社會文化壓力有關，「在一些社會文化當中，男性被期望要展現出強壯、堅強和獨立的形象，這種期望會使他們不願意表達自己的情緒困擾或需求幫助，因為擔心被視為脆弱和失敗。」他續說，男性對抑鬱症的症狀不太敏感或不了解，亦無法識別抑鬱症，也會導致他們未能及時求助。此外，醫療體系亦面臨着對男性特定問題關注不足的挑戰。

為回應香港男士精神健康需要，賽馬會「再闖男天」計劃為有需要男士提供工作坊、資訊講座，並將活動及輔導安排在晚上或周末進行，方便男士參與。

此外，該計劃在上月推出「Men's Space」手機應用程式。香港心理衛生會計劃社工梁嘉駿介紹，該程式內提供以工作、健康及家庭為主題的互通式「自學自療課程」及可以預約社工或臨床心理學家作線上輔導的「心事說」。另外，還可以在該程式中與其他用家分享及討論生活大小事。他希望有情緒支援需要的男士，可透過手機應用程式尋求協助，該程式中的大部分服務均是免費。

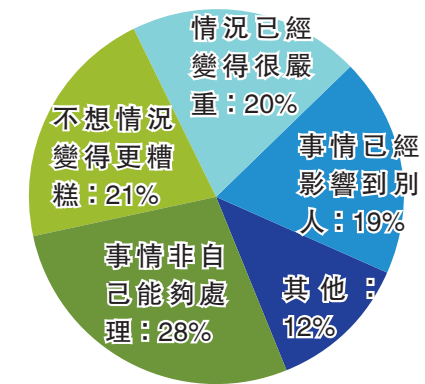
男士精神健康調查

受訪者最常面對的壓力源



資料來源：香港心理衛生會

受訪者在哪種情況才會求助？



製圖：香港文匯報

網尋治療小組 傾訴苦悶減壓

香港文匯報訊（記者 郭倩）35歲的已婚男士Eric目前從事銷售工作，他今年初在工作上屢屢碰壁，飽受焦慮情緒的困擾，「當時面對最大的挑戰就是工作上的壓力，每次與上司溝通，都會消耗很大的精力，精神壓力太大亦引起一些生理症狀，如經常覺得肚子不舒服、心跳加快，且工作時無法集中注意力，這種情況大概維持了4個月。」他表示，當時遇到公司主管不認可其工作成效，以及在業務中丟單，導致喪失自信心，工作上失去動力，對未來感到迷茫。由於其情緒持續低落，但未有及時將心中苦悶向家人傾訴，故亦影響了家庭生活。

參與「共闖男天」互相抱團取暖

他表示，當時亦曾主動在網絡上尋求幫助，「但很多機構都需要花很多錢，另外，社會上針對男性的心理輔導其實亦是比較少的。」直至一天，他在社交平台Instagram上留意到賽馬會的「共闖男天」計劃資訊，隨後便主動參與。

他說，「我在計劃中接受了個案輔導服務和接納與承諾治療小組，覺得個案輔導服務能幫助我深層次地去認識自己，在接納與承諾治療小組中，也發

現原來很多不同的男士在人生的不同階段都會面臨挑戰，我們一起分享彼此的挫折和困難，有一種『抱團取暖』的感覺，心理壓力舒緩很多。」

經過一段輔導後，Eric的身心情況已大有改善，「以前我工作時集中注意力的時間只有約兩個小時，現在我工作上的專注力和注意力都有明顯提升，如現在已能集中注意力工作5個小時。」

此外，面對工作壓力時，對自己負面影響亦從原來可以維持數個月，縮短為半小時左右，「我開始更留意自己身體發出的警告信號，也開始從消極怠工，慢慢轉變為與老闆溝通時，留意老闆回饋中對工作改善有用的信息。在行為上，也改變為更積極的應對和處理工作上遇到的問題。」

擔任義工的Micheal，是69歲退休人士，退休後生活圈子收窄，故希望拓寬交友圈子，加上出於對男士精神健康課題的興趣，故參加該計劃的接納與承諾治療小組和男天大使義工服務。

通過兩周的義工體驗，他覺得小組能集合不同背景的人士，並在一起互相分享、相互支持，是一件有意義的事，「透過小組能夠幫助接觸自己的內心，認識深層次的自己。有時痛苦的來源是我們過分鑽牛角尖，要學會和負面感受脫鉤。」

「育鯤」輪再訪港 一連6天任君賞



◆「育鯤」輪繼2017年後再次訪港，由今日起一連6天開放參觀。香港文匯報記者張弦 攝

香港文匯報訊（記者 張弦）「香港海運周2023」近日舉行，為增強香港與內地航運界的交流與合作，內地第一艘自行開發設計的航海教學實習輪船「育鯤」輪，繼2017年後再次訪港，由今日起一連6天開放予香港市民及對海運有興趣的學生參觀。今年8月在「育鯤」輪實習的香港學生形容到該船實習是難得機會，可了解是否適合從事相關工作，且獲得經驗之餘，還與內地學生結下情誼，並見到香港難得一見的星空和燦光海。

入場費10元捐給「香港公益金」

載有151名師生、39名船員的大連海事大學專用遠洋教學實習船「育鯤」輪，昨午抵達維港，開啟香港海運周訪港活動。「育鯤」輪今日起一連6天停泊於尖沙咀對外開放，開放設施包括駕駛台、輪機艙、餐廳、學生宿舍等，以體驗學員和船員生活，市民可到海洋中心購買登船門票，入場費10元，將與透過現場設有的現金捐款箱所募得

款項，捐給「香港公益金」作慈善用途。香港海事處處長袁小惠出席啟動禮時表示，「育鯤」輪2017年首次訪港，今年再度來港舉辦交流互動，並開放予公眾，不但為香港海運周增添精彩，也為內地與香港兩地有意投身航運事業的年輕人提供難能可貴的交流機會，「育鯤」輪開放期間的活動，亦讓更多香港市民認識這艘教學及實習船。

她相信，船上的學生及老師同時透過在香港的各類活動，加強與香港年輕人和航運界交流，加深對香港航運業的了解。

香港海員工會主席張世添表示，「逐夢深藍」實習計劃由香港海員工會與大連海事大學聯合主辦，首屆活動在2018年舉行，19位香港學生到「育鯤」輪實習，而活動非常成功。後因疫情停辦三年，今年第二度合作，共有22位分別來自海事訓練學院、科技大學、理工大學等三間院校學生上船實習10天，學生反應正面，希望計劃能延續，為香港學生提供更多實習機會，培養更多本地人才，配合國家定位給香港的國際航運中心。



◆「育鯤」輪訪港啟動禮。香港文匯報記者張弦 攝



◆參加實習計劃的周同學（左一）及其他香港學生。香港文匯報記者張弦 攝

港生輪上實習 與內地生結情誼

在理工大學就讀物流及航運學系的周同學，今年8月參與該實習計劃，形容今次機會難得，因香港的學校沒有這類訓練船作實習，而香港船公司一般會直接聘請學生當水手上船工作12個月，不像這次可上船短期訓練，檢視自己是否適合航海工作。

她實習期間被分派在航海部門，與各水手一起當值，表示實習與課堂上模擬操作非常不同，如海上的夜晚，駕駛台一片漆黑，需要用望遠鏡觀察附近船隻，「因船隻晚上的燈光只有兩點紅色和兩點綠色，同在課堂上完全不同。」她亦見到平日在香港基本見不到的星空和燦光海。

今次的實習亦令她與內地的學生相處融洽，表示出海後沒有網絡上網，平日會與同學玩牌及UNO牌等桌上遊戲解悶，形容是與內地學生之間難忘的回憶。周同學認為，今次實習為她未來的航海事業打下堅實的基礎，她更想投身航海業發展。

三四人家庭垃圾月費料50元

香港文匯報訊（記者 文森）特區政府為推動行為改變，減少整體垃圾棄置量，明年4月1日按污染者自付原則，實施都市固體廢物收費。環境保護署指出，垃圾收費分兩種模式，第一種是按袋或按標籤收費，另一種則為按垃圾重量徵收開費，預計三四人家庭每月垃圾收費開支約要30元至50元。另外，環保署亦正在社區展開垃圾收費的推廣工作，並透過收費驅動企業和公眾積極實踐減廢回收，以及推動回收及相關產業可持續發展。

指定垃圾袋分9種大小

環保署指出，按袋或按標籤收費適用於大部分住宅樓宇、工商業樓宇、村屋和地舖等，將來大部分市民要丟掉一般垃圾，須先購買指定袋妥妥垃圾，至於未能放進指定袋的大型垃圾，則須為每件大型垃圾貼上指定標籤方可棄置。

指定袋分9種大小，容量介乎3公升至100公升，以每公升垃圾0.11元計算，每個袋售價3角至11元不等。至於指定標籤則劃一每個收費11元，而市民日後可在數千個獲授權的零售點，包括超級市場、便利店、網上平台等購買指定袋和指定標籤。

環境保護署環境保護主任（減廢及社區回收）簡焯堯指出，預計三四人家庭每日使用一個10公升或15公升的指定袋，每月開支約要30元至50元。

大型垃圾按重量收入開費

另外，若垃圾由私營廢物收集商以非壓縮型垃圾車收集，並棄置於廢物處理設施即堆填區或廢物轉運站，則按垃圾重量收取開費。此模式主要適用於工商業處所棄置的垃圾，以及小部分住宅樓宇棄置椅子和床架等的大型或形狀不規則的垃圾。

為配合垃圾收費，環保署綠隊8月中起在社區展開垃圾收費推廣工作，並提供回收支援，在屋苑、住宅大廈、「綠在區區」回收點等舉辦宣傳活動及現場示範，教育市民、屋苑及住宅大廈的前線員工遵守法例要求和進行乾淨回收。環保署助理環境保護主任（廢物收集及徵費）黃嘉雯期望，透過推行垃圾收費，以污染者自付原則驅動企業和公眾實踐減廢回收，推動回收及相關產業可持續發展，創造綠色就業機會。



◆垃圾收費實施後，市民棄置垃圾時須購買和使用指定袋，大型垃圾則要貼上指定標籤。