

# 鬱躁及早治療 終成劍橋博士

## 醫生倡放完假勿立即考試 先讓學生「回魂」重拾學習節奏

踏入新一年，聖誕新年長假昨日已結束，莘莘學子今日又重新回到校園的學習生活。香港情緒健康學會會長、資深精神科專科醫生林美玲近日接受香港文匯報訪問時，引述最新全球性分析研究指，假期結束後是精神健康問題的高風險期，包括自殺率亦有所上升，對本港青少年精神健康也是一個警號，建議學校應避免假期甫結束便進行測驗考試，要先給空間讓學生重拾學習節奏。

●香港文匯報記者 鍾健文

近年香港青少年精神健康亮起紅燈，多項自殺相關數字都上升，學校長假結束後對學生的「後遺症」令人關注。林美玲引述《英國醫學期刊》去年10月發表、對全球26個國家共740個地方逾170萬個案分析的研究報告顯示，假期結束後正是精神健康的高風險時期，自殺率上升是其中之一的問題。

針對學生層面，林美玲解釋，不少學校會在聖誕長期後安排期中考試，但部分學生放假時或過於放鬆，甚至上學前一晚才開始趕功課，如回校後要面對考試測驗而未溫習，「壓力自然就極大，難免感到無助和絕望。」因此，除了提醒要留意學生假期過後的情緒徵兆，如是否出現疲倦、動力及專注力下降、難以入眠及身體不適等壓力徵狀外，她建議學校多代入學生角度，從政策層面建立友善校園和學習環境，包括避免放完假就立即考試，先讓學生「回魂」重拾學習節奏後再逐步增加課業及測考。

### 抑鬱女康復後成為IB滿分狀元

林美玲又與香港文匯報分享多個青少年受情緒病困擾以至有自殺念頭案例，強調只要及早介入適切治療，也可活出自己的一片天；當中有鬱躁症男生完成治療重投學業，最終於劍橋大學取得博士學位，亦有抑鬱女生康復後成為IB滿分狀元，並於世界著名醫學院畢業擔任醫生，學業事業皆有成，活出「Everything is possible (凡事皆有可能)」！

### 13歲女生曠課4個月 轉介揭患抑鬱

她過去曾處理青少年有情緒困擾和自殺傾向個案，例如有一名當時13歲女生連續曠課4個月，接連見過心理學家和社工亦無果，經轉介傾談時發現女生患有抑鬱和焦慮，「覺得做人沒意思，面對唔到人生，想死」，加上亞氏保加傾向使其不懂抒發情感，即使長時間不開心也沒有被他人察覺，令病情拖到很後期。

對此，林美玲透過傾談教導女生認識和處理自身情緒，以及與人相處交談的社交技巧，並配以血清素藥物的輔助，同時亦鼓勵對人體醫學充滿興趣的她多到大學借閱圖書了解相關知識。最終女生在治療約3個月後便能成功重投學業，後來更於牛津大學一級榮譽畢業，並攻讀碩士、投身科研。

### 患抑鬱焦慮女生病癒後成為醫生

另一同樣患有抑鬱和焦慮的中四女生，當初見林美玲時甚至寫好了遺書交代身後事，稱要把身體所有器官捐贈作醫學研究，表明「雖然我做不成醫生，但都希望盡僅有力量去幫助大家」。後來這名女生經一年多的藥物治療和心理輔導，最終在國際文憑大學預科課程 (IBDP) 考試取得45分滿分，成功入讀世界優秀醫學院並成為醫生，「從中可以看到她的大愛和抱負，我相信她會成為一個好醫生，因為不一樣的經歷，令她更懂得體諒和關心別人。」

此外，曾經有一名患上嚴重鬱躁症的中五男生，發作的時候會把家中的玻璃都打爛，因而停學了一年。在為他輔導治療的過程中，林美玲發現他喜歡研究建築物，便鼓勵他發展自己的興趣，購買建築模型回家中堆砌，同時，也應其所屬學校的副校長邀請，定期回校幫忙輸入資料，建立起規律生活。如是者一年過去，該名男生的狀況穩定並重投學業，其後成功赴英國升學，最終更於劍橋大學取得博士學位。



▲精神科專科醫生、香港情緒健康學會會長林美玲，近日接受香港文匯報訪問。 香港文匯報 記者萬霜靈 攝

▲圖為校園情緒健康講座。 學會圖片

### 部分青少年適用精神科診療資助計劃

機構	計劃	內容	對象	期限及名額	熱線或網頁
香港情緒健康學會	WeCare SOS 第二階段	最多10次免費諮詢會診、最多5,000港元藥物津貼、專業評估及跟進、註冊社工情緒支援	學校社工轉介的學生	/	<a href="https://hkmwa.org.hk/current-program/wecare-sos-programme/">https://hkmwa.org.hk/current-program/wecare-sos-programme/</a>
香港青少年服務處	翼光計劃	資助8,000或10,000港元接受精神科醫生治療及心理支援服務	9歲至24歲青少年 (低收入家庭及受情緒困擾)	2025年3月	2679 7557/ <a href="https://cys.org.hk/soar-2-light-hk/">https://cys.org.hk/soar-2-light-hk/</a>
浸信會愛羣社會服務處	悠心計劃	臨床心理、醫療及輔導服務資助	9歲至24歲青少年 (疑受情緒或精神困擾)	每年100名額	2386 1717/ <a href="https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=270">https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=270</a>
新生精神康復會	精神科醫療資助及社區支援計劃	資助到指定私家精神科醫生接受治療，包括診症費及藥物費用，申請者每次須支付150港元，合資格可獲豁免	香港居民 (不限年齡)	2025年5月31日	<a href="https://pms.nlpra.org.hk/-----1.html">https://pms.nlpra.org.hk/-----1.html</a>

整理：香港文匯報記者 鍾健文

## 「WeCare SOS計劃」至今支援逾220學生

**特稿** 香港情緒健康學會與香港社會工作人員協會自2023年起合作推出WeCare SOS緊急青少年精神健康支援計劃，為高風險學生提供4次免費精神評估及跟進服務，截至2024年11月初，已成功為逾220名經學校社工轉介的學生，由社區精神科專科醫生提供適時支援和治療。

林美玲表示，計劃中的學生在接受支援服務後，多項專業評估均顯示情況有明顯改善，16%個案已無須再跟進，另分別有36%和28%轉介到醫管局精神科醫生及由社工跟進治療。而計劃的第二階段亦於早前展開，免費精神科諮詢會

診大增至最多10次，並提供最多5,000元的藥物津貼。

她還提到，學會亦希望從教育推廣方面，以師生、家長和社工為對象，做好青少年精神健康問題預防工作。其中在訪問前數天，她便為東區的中學生舉辦了3小時的精神健康急救課程，培養他們成為「情緒風紀」，以支持自己的精神健康，並為可能正在經歷精神困擾的朋輩提供關懷及支持。

她形容當天氣氛充滿正能量，有一位學生更笑言，此前只知道有身體的急救課程，但原來精神情緒也有急救，很開心能成為急救員，有需要時能幫助同學。



●「WeCare SOS計劃」早前發布第二階段資料，為有需要學生提供免費精神科診症和藥物治療資助。 學會圖片

## 應急機制第三層接330宗校長轉介個案

**特稿** 針對學童精神健康問題，特區政府推出「三層應急機制」。據醫管局數字，截至去年10月底，其中的第三層共接到330宗校長轉介至精神科專科門診服務個案，當中緊急個案少於3%，半緊急個案約40%，其餘屬穩定或已由醫管局精神科跟

進。教育界立法會議員、打鼓嶺嶺英公立學校校長朱國強指，留意到有指「三層應急機制」中校外支援隊伍使用率較低情況，相信與其服務與第一層校內跨專業團隊同質性較高，其外援性質也與學生和家長較欠信心接受轉介有關，希望政府能

作優化。他建議，特區政府有需要更有效推動與實踐正向教育，例如集合學者、專家、校長、社工與前線教師組成高層委員會，制訂目標及行動計劃，增加校園幸福感，並改變過分比較與競爭的文化，同時也要完善本港心理輔導體系，把學校輔導員設為常設職位，與社工互相配合，滿足師生服務需要。

## 西九3死車禍 的哥涉危駕被捕

香港文匯報訊（記者 蕭景源）西九龍公路與海城對開元旦凌晨發生3死4傷嚴重車禍，初步調查相信是一輛載客的士切線時，與高速飆至的黑色私家車相撞而導致連環巨烈撞擊，總共波及6輛車，涉事的士司機涉嫌危險駕駛致他人死亡被捕。其中淪為「炮彈飛車」的私家上5名南亞裔男子3死2重創。據悉，男司機開車載4名同鄉好友外出慶祝元旦，詎料途中撞車，全車人傷亡慘重。從事運輸業的男死者和同車一名好友，均遺下年幼子女，家人失去經濟依靠，並希望警方查出事真相。



●西九龍公路6車相撞釀3死4傷，疑涉的士切線肇禍，警拘危駕司機。

### 遺年幼子女 死者家庭失支柱

該宗車禍涉及一輛黑色私家車、兩輛的士和3輛停在路肩的道路維修工程私家車，其中一輛的士上的23歲男和19歲女乘客受輕傷，3輛工程車輛當時無人。而黑色私家車內的5名男子(21歲至34歲)，其中30歲男司機和2名男乘客死亡，一名21歲男乘客情況危殆，其餘一名25歲男乘客情況嚴重。

據了解，涉事黑色私家車的男司機IHTSHAM Ali，中文名李文，生前與家人在荃灣大龍街一個私人住宅單位。Ali

的家人透露，Ali在巴基斯坦出生，有一姊一弟，他童年時隨家人來港生活，現持有香港身份證，與妻子育有兩個年幼兒子，長子就讀幼稚園K1班，幼子年僅一歲，Ali是家中經濟支柱，涉事黑色私家車為Ali所有，由於他從事運輸業，平時會開車「搵食」，閒時也會駕車出外遊玩。

前晚除夕夜，Ali向家人稱載朋友外出吃飯及慶祝元旦，據Ali的胞妹Sara稱，嫂子凌晨接獲車禍消息後，即與其他家人趕到醫院守候，惟等待許久未有消息，其後始知Ali在車禍現場當場不治。

面對丈夫驟然離世，Ali的妻子一時間難以接受，暫將兩名幼子交由親戚看管，另一方面與家人商討處理後事，由於Ali是家中經濟支柱，家人對未來生活感到徬徨，同時希望警方盡快查明車禍原因。

## 海關截查兩漁船檢1.14億元私煙

香港文匯報訊（記者 蕭景源）有走私分子放棄使用貨船或快艇，改用漁船進行走私活動。香港海關前日在港島南區數碼港及西環對開海面，分別截獲兩艘可疑漁船，共檢獲2,500萬支走私香煙，總值約1.14億元，應課稅值約8,400萬元，行動中拘捕6名男船員，並落案控告輸入未列艙單貨物罪，當中一人另被控管有應課稅品條例適用的貨品罪，今日（1月2日）押解東區裁判法院提堂。

海關港口及海域科海域行動組高級督察鄧家駿昨日講述案情指，前日凌晨在本港西南面海域進行反走私行動，其間發現兩艘可疑漁船駛入本港水域，惟當時能見度較低，海關區域巡邏船遂展開追緝，分別在數碼港及西環對開海面截停該兩艘漁船。當關員向船員詢問是否有物品需要報關時，船員神情慌張，引起關員懷疑。經進一步搜查後，關員分別在甲板、船頭、船尾貨倉及船底發現大批紙箱，內藏大批私煙，遂拘捕兩艘漁船上合共6名船員。

### 6名船員被捕

海關稅收罪案調查科稅收調查第一組高級調查主任沈熾熾表示，在其中一艘漁船上檢獲1,500萬支私煙，市值約6,900萬元，拘捕兩名男船員；在另一艘漁船上檢獲約1,000萬支私煙，市值約4,500萬元，拘捕4名男船員。據悉，6名（35歲至41歲）被捕船員均來自內地，海關將追查該批私煙來源，不排除再有人被捕。

海關發現，走私分子改用漁船進行走私活動，案中兩艘漁船均放置有捕魚工具，與普通漁船無異，而私煙收藏在漁船不同位置，增加關員搜查的難度。海關相信，農曆新年將至，私煙集團意圖囤積大量私煙，以供應本地市場。



●海關人員檢獲的部分懷疑私煙。