長評快訊

2020 年第三期

疫情下的精神健康

香港基督教服務處
全人關心 卓越創新
長者評議會

2020 年，在香港最常聽到的是「戴口罩、勤洗手、身體健康。」 一場疫症令香港人在年初經歷了缺口罩、搶廁紙等，現時在防疫物品上總算撐得過去。但隨着疫情持續，又要面對另一問題 — 如何保持精神健康？

港大醫學院調查[1]指出，受社會事件及疫情爆發的影響，**逾七成受訪者出現中、高度或嚴重抑鬱症狀，四成出現中至高度創傷後壓力症狀**。長者安居協會亦表示[2]，由去年 7 月至今年 2 月累積接獲逾千宗社工輔導的求助新個案，較前年同期增加 16%，當中有近半需進一步情緒支援，甚至**有 87 宗個案具自殺風險**。

精神科專科醫生表示[3]，禁聚令實施對市民社交生活有較大影響，而長時間留在家中缺乏社交接觸會容易產生孤獨感及無助感，繼而引起抑鬱的感覺，獨居長者屬高危一族。但是，距離疫情完結遙遙無期，長者及市民又如何自處呢？

無奈與感恩—陳伯

陳伯伯在疫情初期感到無奈和灰暗，認為防疫政策的漏洞使市民感到無助。

雖然疫情令他未能與朋友會面，但在社區中心的協助下，他學習了使用智能電話，現可透過視像會議參與崇拜及中心講座，使他在抗疫期間仍能維持與朋友的交流，令他變得雀躍。

他感恩疫情下社區裡展現互助的精神，使他有足夠的防疫用品保障健康。他深信凡事有始有終，疫情總會有完結的一天，希望大家能繼續做好防疫措施，期望不久後能與朋友們再次相聚。

長評成員打氣區

「天行健，君子以自強不息，希望大家在逆境加油，不要失望！」

–元州趙善揚

「疫情 無情 人有情
天天 問候 見真情」

–順利謝展鵬

24 小時情緒求助途徑

利民會「即時通精神健康諮詢熱線」

電話：3512-2626

[1] Now 新聞「港大研究：社會事件及疫情令三成六港人抑鬱及感壓力」
[2] 明周文化「社會事件疫情雙打擊 長者求助急增 87 宗有自殺風險 」
[3] 東方日報「禁聚礙社交活動疫情下壓力爆煲 精神健康諮詢熱線求助增 16%」

玻璃外的至親—黃婆婆

黃婆婆的丈夫因身體轉差而入住私營安老院，她與丈夫關係緊密，當初可每天前往院舍陪伴丈夫。可是疫情轉壞，院舍限制家人的探訪時間，現時她每天只可隔著玻璃與丈夫通話十分鐘，亦不可給予丈夫喜歡的食物。

對於未能陪伴丈夫，黃婆婆既感到內疚，亦擔心他未能適應院舍的生活，每天活在煩擾當中，往日喜歡前往的長者中心亦因疫情未能開放，能與鄰友及職員會面傾訴的機會也好像沒有了。雖然疫情使她措手不及，但別人願意聆聽她的感受，是使她能夠放鬆的最好方法。

抗壓小貼士

Tips for coping stress (n.)

註釋：試下啦 其實唔難

- 停止自我批評
- 重新聚焦感恩事
- 與人傾訴
- 以正面行動取代憂慮
- 做運動

來源：香港浸會大學學生事務處輔導中心

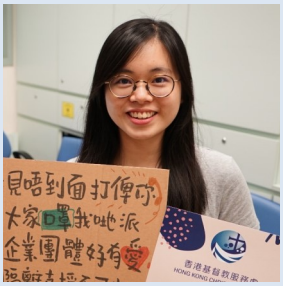
長評成員打氣區

幸福劉潔芳：「大家謹記勤洗手，做好防疫工作，最緊要身體健康！在疫境下，有唔開心，一定要搵人傾！」

樂暉劉沛鈺：「互相關懷，互相扶持，同心齊抗疫，加油！」

地區長評職員介紹

大家好！我是樂暉劉泳林姑娘，早前在1月季會時初次見面，希望疫情轉好後再次互相認識、交流！各位一起抗疫加油，要身體健康呀！



大家好！我係幸福長廊姑娘，係社新中心的長評員！我負責社區鄰舍工作！經常同我同事見到我就吹過下水啦！：D

大家好，我是傅姑娘!是負責元州長評的新同工。很開心能成為長評的一份子，希望往後能與大家一同努力，繼續關注長者議題及倡導更具公義之社區。

我是順利中心的翁生呀，好期待係疫情過後再跟大家一齊去就唔同議題去討論同發聲，為長者發聲！記住我地一齊去宿營的約定哦=]

加入長者評議會

如你或你身邊的朋友年滿 50 歲；關心社會事務，願意為長者權益盡一分力，歡迎加入長者評議會，請聯絡以下「地區長評」單位：

地區長評	電話
樂暉	2717 0822
元州	2720 3105
幸福	2387 9951
順利	2345 8323

https://www.facebook.com/hkcsacs/