

疫情中精神健康的危與機

到了 4 月，香港人已經歷了好幾波新冠病毒疫情爆發。14 天又 14 天的「在家抗疫」、政府愈來愈嚴厲的防疫政策、以至最近發表的千億救市措施，不甘禁令人感慨這可是這一代香港人至今經歷過最嚴重的疫情，與沙士相比有過之而無不及。亦正因為沙士的經驗，香港人自 1 月以來就做好準備 – 購入口罩及酒精搓手液、取消外遊及團體聚會等等。

香港人對抗新冠病毒的心路歷程可算是國際間獨特的例子。不僅曾受 SARS 重創，這疫情亦在激烈的反送中運動後隨即爆發。2019 年末香港大學公共衛生學院的報告指出，經歷了數月大規模社會運動，抑鬱症和創傷後壓力症候群 (PTSD) 的發病率大約分別為 12.8% 和 11.2%¹。社運除改變了市民的日常生活，例如：罷/停市、罷/停課等，亦衝擊了我們對於社會是否安全、政府及執法者是否可信、家人間可否和諧共處等認知。激烈社運後隨即出現的世紀疫情又令香港人陷入一個怎樣的精神健康危機呢？

危機裡的「危」

就在世界衛生組織宣布新冠病毒疫情全球大流行 (pandemic) 後，我們的團隊於 3 月 12 日至 4 月 8 日 (共 4 星期)，對 762 名香港 18 歲或以上居民 (平均年齡 40.3 歲) 進行一項網上問卷調查。近九成受訪者認為現時疫情比沙士嚴峻。根據病人健康問卷-4 (PHQ-4) 的標準 (>2 分)，受訪者中有 26.9% 及 18.2% 出現中至高程度的焦慮和抑鬱，而以事件影響量表-修訂 (IES-R) 的準則 (>32 分)，28.6% 受訪者可能患有創傷後壓力症候群。整體來說，有達 40.6% 受訪者正受焦慮、抑鬱、創傷後壓力症狀 (或任何組合) 的困擾，而需進一步的臨床評估及服務。雖然本調查以滾雪球方式招募受訪者，可是當每十名有能力完成這長約廿五分鐘的問卷的受訪者中，就有達四名有著中至高程度的精神困擾，實在是個不容忽視的公共衛生危機。我們可以想像，沒有能力完成問卷的一群：教育程度較低的市民、「手停口停」的基層工人，又或忙於照顧家中老嫩的婦女們的精神困擾可更大。此外，透過多元邏輯回歸分析 (multiple logistic regression)，我們發現：青年 (18 至 45 歲)、居住環境狹窄 (<300 呎單位)、自身有長期疾病、與一旦感染易轉重症人士 (長期病患者、兒童、孕婦、長者) 同住、自己或家人因新冠病毒曾接受隔離、居住於有確診病例或不知道有否确诊病例的樓宇的受訪者有較多精神困擾。除以上人口特徵，財務、社交和家庭關係上的壓力亦是精神困擾的主因。

危機裡的「機」

受訪者認為個人預防措施相對有效 (平均分為 6.36)，而自己感染的機會大約是 50-50 (平均分為 5.13)²，對政府抗疫行動的滿意度卻非常低 – 44.8% 給予 0 分³。於過去一個月內，使用口罩、酒精搓手液、勤於洗手、取消社交活動的受訪者分別達 75.2%、92.3%、97.6%、及 93.3%。

¹ Ni M, Yao XI, Leung KSM, Yau C, Leung CCM, Lun P, Flores FP, Chang WC, Cowling BJ, Leung GM (2020) Depression and post-traumatic stress during major social unrest in Hong Kong: a 10-year prospective cohort study. *Lancet* 395:273-284

² 分數為 1 至 10 分

³ 總分為 100 分

93.3%及 63.1% 受訪者因疫情留於家中或在家工作；平均連續留家日數的中位數為 3 日。雖然對政府的回應未為滿意，經沙士一役，市民大致上知道抗疫需要做什麼。

我們還詢問了受訪者在疫情期間有何正面的經歷 (詳見表 1)。超過七成受訪者表示，疫情中「更留意自己和家人/朋友的健康」、「更注意政府的政策」及「更相信群眾的力量」；亦有超過六成受訪者「更關心家人/朋友」、「更了解生活中什麼價值才是重要的」。經過激烈的社會運動，並遇上世紀疫症，香港人對於什麼是正常的生活、什麼是人生值得珍惜的東西、人生可以有多無常等等課題有了重新的認識。心理學家亦認為，人們於困難裡所經歷到的，往往不單只是痛苦，也可以是成長 – 我們做多了運動？食得健康了？更注意個人衛生嗎？在家抗疫的日子，有學生說他很想念課堂面對面的交流；有學生因為時間多了，功課也準備得更充足。有家長與年幼子女創作新玩意、有在家工作的丈夫學懂下廚做家務、有爺爺奶奶為見孫子女學懂用智能手機 (也有耐心教導的年輕人)。有曾因政見不同而鬧翻的家人在搶購油糧雜貨時站在同一陣線、有鄰舍自行組織向獨居長者派發口罩漂白水、不分黃藍都有人為前線 **Dirty Team** 的醫護人員感到自豪，也有很多人於「臉書」上感嘆因印度空氣質素改善而重新露面的喜馬拉亞山脈實是非常漂亮。。。

疫情令肺炎患者和廣大市民都「喘不過來」。疫情持續肆虐，對於本地及全球經濟的影響巨大。抗疫之餘，保障市民、尤其基層勞工、非合約員工、有家庭負擔者的基本生計是重中之重。如何令最新的救市措施真正「保就業」、「保生計」，而不成為另一個肥上瘦下的幌子，正正是政府及社會各界重要的課題。同時，社運創傷尚未癒合，社交隔離措施往往被批評「政治主導」，帶有濃濃的打壓意味；政府實在有責任平衡抗疫需要以及保障基本人權與社會公義。再者，不少國際研究顯示，社交隔離措施，對婦女、兒童、長者、家庭照顧者、傷健人士的影響最大。除了依賴社福同工以創新模式維持有限的服務外，個人層面上，於疫情中以不同方式保持社交聯繫 (例如：以視像程式開派對、與好友線上打機/煲劇、與親友每日一通電話)、作息有時、培養新興趣、學習新技能、甚至於家中做適量運動均能有助保持精神健康。

疫情什麼時候完結？何時才能除下口罩相見？最近有科學家指我們還要年計的時間才有疫苗供應。相比沙士，新冠病毒是場硬仗，測試個人及群體的韌力。這個研究其中一個最有趣的結果是：受訪者的精神困擾及生活壓力與正面經歷的關係很小，以統計學標準而言不顯注。即是，你可以選擇在快樂裡找出負面的東西，你也可以選擇在苦悶裡找出正面的東西。病毒可能已播下了希望的種子，讓我們更了解生命的脆弱和可貴、更珍惜與家人朋友相聚的機會、更主動地關愛社區，對大自然更心存敬畏。

劉喜寶 (香港樹仁大學輔導及心理學系)

吳兆文 (香港大學社會工作及社會行政學系)