



第五屆心靈健康研討會

在疫情中的「變、患、穩」

鄭健榮博士

在疫情中的「變、患」

- ➡ 醫護人員
- ➡ 兒童、青少年
- ➡ 有其他疾病的人
- ➡ 大學生
- ➡ 一般市民



醫護人員

- 在 SARS 爆發一年後，醫護人員出現心理健康問題的可能性是其他人的六倍。危機發生兩年後，與 SARS 患者接觸最密切的人中有 30% 仍報告嚴重的情緒低落
- 隔離與飲酒量增加、急性壓力障礙和創傷後遺症有關，而醫療工作者的失眠症比一般人群更常見
- 醫護人員被污名化仍然是普遍的

兒童、青少年和有其他疾病的人

- 隔離和對大流行的擔憂與兒童和青少年患“急性壓力障礙、適應障礙、悲傷症狀和創傷後遺症”的風險更高有關。
- 焦慮的兒童和青少年的百分比: 19% 到 37%，35-44% 有抑鬱症狀。6% 的年輕人有PTSD症狀，40%有心理困擾，17% 報告了急性壓力障礙。
- 兒童和青少年在經歷恥辱感、學校停課和家庭互動變化，可能會增加出現不良心理健康的風險。

大學生

- 焦慮、抑鬱、藥物濫用、飲食失調和睡眠障礙的症狀
- COVID-19 患者的焦慮患病率估計為 40% 至 82%
- 抑鬱症是 50%。原先有的心理問題很可能已經惡化



大流行期間的心理健康：一年後

- COVID-19 對身體健康的影響；在全球 > 4 百萬死亡
- 全球人類心理大受打擊
- 第一波封鎖帶來的壓力和焦慮
- 人們擔心失去親人，給帶來情感受傷
- 許多人發現難以應付悲傷和孤立，一些人很難付失業和經濟不穩
- 醫護人員也面臨著類似的情感困擾

全球情緒病激增

- 美國2020年12月的調查：42%有焦慮或抑鬱症狀，比2019記錄的11%，有巨大增長
- 另一研究發現：在COVID-19期間，美國抑鬱症病例增加了兩倍，這與世界其他地方相似
- 2020年6月英國成年人的抑鬱症發病率增加了9%
- 另一針對美國、英國、澳洲和加拿大的研究發現，COVID-19增加14%市民患上了焦慮

COVID-19初期對香港影響

- 研究新冠病毒在香港三個月的影響
- 500 名受訪者中，19% 有抑鬱症（PHQ-9 評分 ≥ 10 ），14% 有焦慮症（GAD 評分 ≥ 10 ）。25% 的人表示心理健康狀況有所惡化。

Choi, E. P. H., Hui, B. P. H., & Wan, E. Y. F. (2020). Depression and anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3740.



2019 冠狀病毒病、 華人社會心理健康及復原能力 問卷調查結果新聞發佈會 2021



香港忠僕事奉中心
H.K. Doulos Ministry Centre



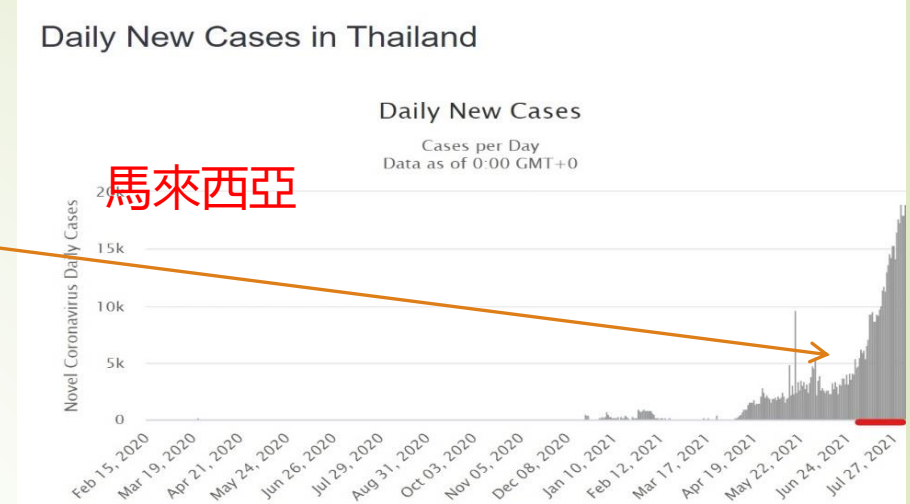
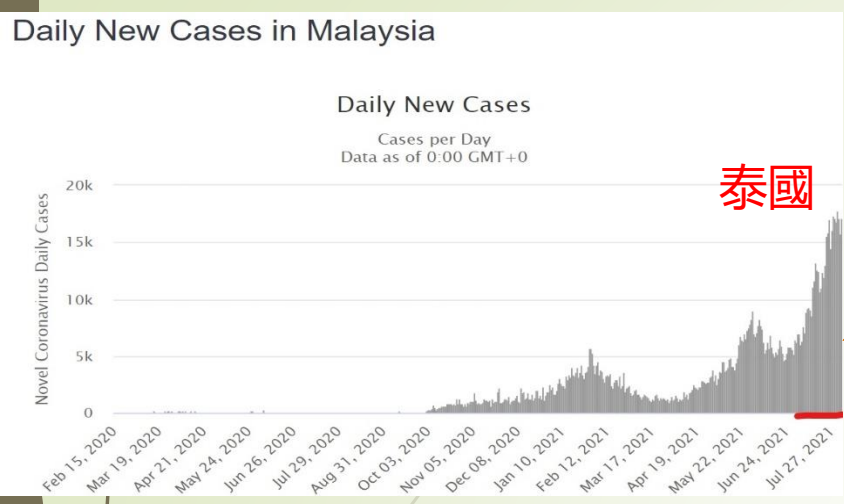
THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

COLLEGE OF PROFESSIONAL AND
CONTINUING EDUCATION
專業及持續教育學院

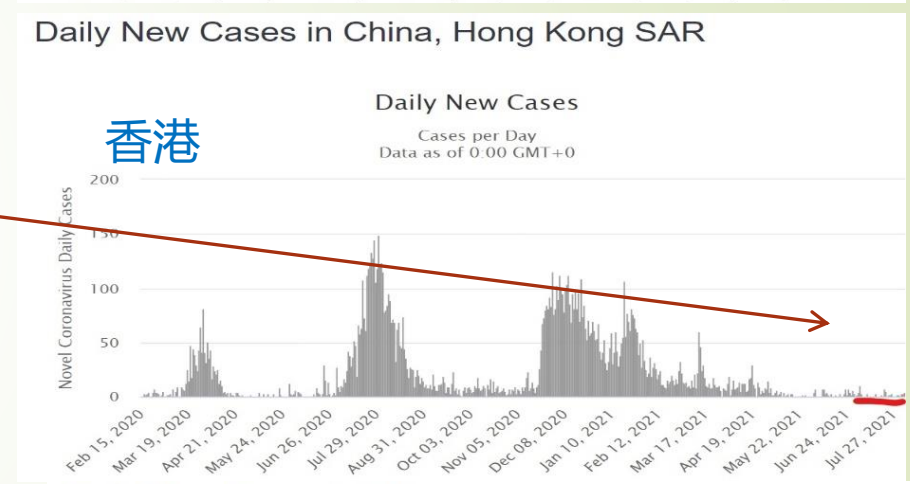
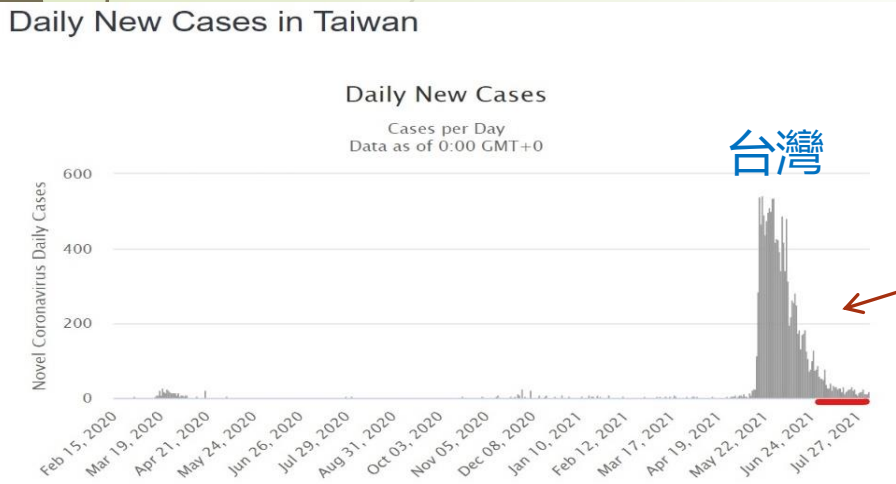
「心理健康狀況」與「地區」差異

地區	<u>抑鬱程度</u> (平均值)	5分以上的 百分比	<u>焦慮程度</u> (平均值)	5分以上的 百分比
中國	2.55	12.5%	3.13	16.5%
香港	2.96	20.4%	3.06	18.6%
所有	3.12	20.4%	3.54	24.6%
台灣	3.12	19.6%	3.70	27.0%
馬來西亞	3.38	21.9%	3.76	27.6%
泰國	4.15	36.9%	4.66	43.1%

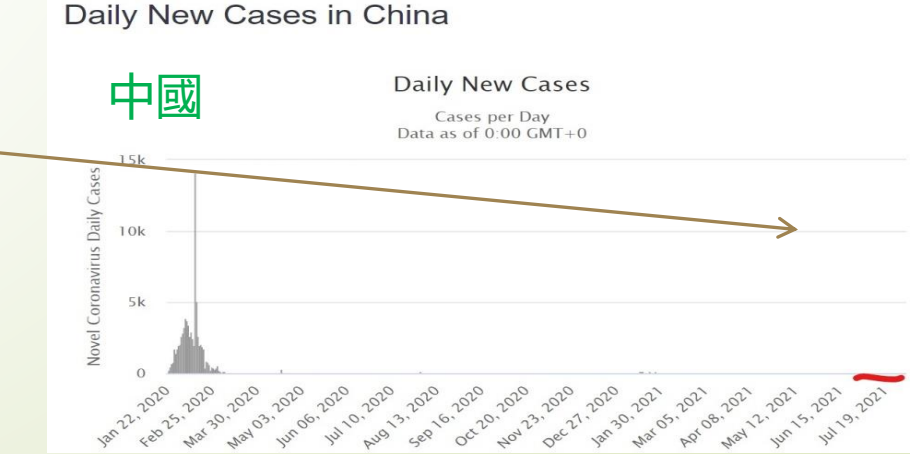
問卷收集期每日新增個案



1. 暴升期



2. 消退期



3. 穩定期

抑鬱程度跨年比較(香港)

年份	2020	2021
平均分	3.81	2.96
5分以上 (較強程度)	21.6%	20.4%
5分以下 (較弱程度)	58.4%	70.6%
較強 vs 較弱比率	1 : 2.7	1 : 3.5

抑鬱程度從 2020 年到 2021 年有所減少

焦慮程度跨年比較(香港)

年份	2020	2021
平均分	4.03	3.06
5分以上 (較強程度)	21.6%	18.6%
5分以下 (較弱程度)	56.2%	69.5%
較強 vs 較弱比率	1 : 2.6	1 : 3.7

焦慮程度從 2020 年到 2021 年有所減少

快樂指數跨年比較(香港)

年份	2019	2020	2021
平均分	6.39	5.65	5.92
5分以上	67%	52.9%	60.6%
5分以下	14%	23.1%	21.2%
快樂 vs 不快樂	4.8 : 1	2.3 : 1	2.9 : 1

宗教信仰與新冠肺炎、經濟下滑、抑鬱程度及焦慮程度的差異

Religion differences in the ratings of COVID-19, econ, depression and anxiety

	1 無宗教信仰	2	3	4	5	6	7
1. 無宗教信仰							
2. 祭祖先							
3. 道教							
4. 佛教							
5. 天主教							
6. 基督教	V V V						
7. 其他							

V=出現組內顯著分別，上方組別較左方組別之數值為大；四種顏色代表四個不同變項

新冠病毒變種

世衛對新冠變種病毒命名

值得關注的變種（威脅較大）

先發現地區	病毒株	命名
英國	B.1.1.7	Alpha (α)
南非	B.1.351	Beta (β)
巴西	P.1	Gamma (γ)
印度	B.1.617.2	Delta (δ)

值得注意的變種

先發現地區	病毒株	命名
美國	B.1.427/ B.1.429	Epsilon (ϵ)
巴西	P.2	Zeta (ζ)
多國同時發現	B.1.525	Eta (η)
菲律賓	P.3	Theta (θ)
美國	B.1.526	Iota (ι)
印度	B.1.617.1	Kappa (κ)

資料來源：世衛

明報製圖

在疫情中的「穩」 - 自我照顧

定義為，對自己的身心健康給予足夠的關注

自我照顧的好處

- 身體健康
- 心理平定
- 靈性穩健

TAKE CARE



OF YOURSELF

自我照顧評估：1=不好；2=一般；3=好；★=很好

1	2	3	★	生理層面的自我照顧
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	進食健康食物
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	注意個人衛生
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	做運動
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	穿著令自己感覺良好的衣服
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	定時進食
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	參與有趣的活動（例如：閒逛、游泳、跳舞、做運動）
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠充足
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	預約預防性治療（例如：身體檢查，洗牙）
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	生病時休息
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	整體上生理層面的自我照顧

自我照顧包括幾方面：

1. 社交上
2. 心理情緒上
3. 身體上
4. 靈性上



1. 社交上：保持社交距離，而非社交隔離

社交距離會令我們減少與親友見面，
但這並不代表你要完全隔絕所有的社交

與人保持聯繫的方法：

用WhatsApp,
Zoom 與異地親
友交流

與親友一起吃飯
、行街、交誼...

用創意表達你對
他人感激及欣賞

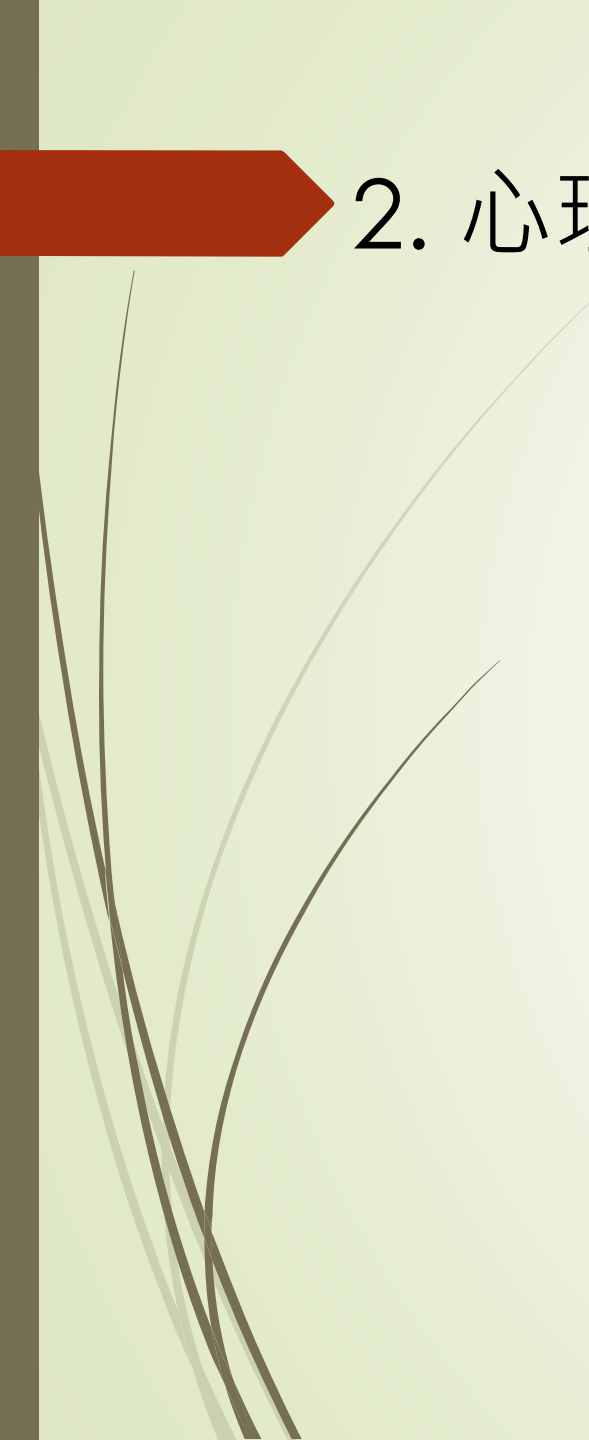
學習用積極聆聽
與親友交流



Active Listening

➤ https://www.youtube.com/watch?v=oWe_ogA5YCU





2. 心理和情緒上

情緒調節

- 專注於自己能控制的事情上

有效的行為選擇

- 為自己的時間和精力設立界限 (如用手機)

認識優點

- 正面地與內心對話、肯定自我

壓力管理

- 放鬆呼吸

不加批判的靜觀練習

- 肌肉放鬆練習、想象放鬆練習、寫日記

留意壓力來源

解決 vs 接納 難題

3. 身體上

身體活動

- 充分的活動量、運動

充足睡眠

- 睡眠衛生

健康飲食

- 定時進食、斷食、健康份量

處理疾病

- 看醫生、定時服藥

一般身體健康

- 健康檢查

4. 靈性上

默想

祈禱

退修

融入自然

自我照顧 ≠ 自私

1. 學懂自處
2. 學懂自制
3. 學懂自助

SELF
care
IS NOT SELFISH

1.學懂自處：空閒時間的安排

在這個動蕩不安的時代，我們更應該做些能讓自己恢復精力的活動

尋找能從中獲得休息或刺激創意的活動

閱讀

針織

手工藝

與寵物玩耍

發掘自己感興趣的嗜好

2.學懂自制：設立界限

為自己的時間設立界限

- 照顧別人時、也照顧自己
- 尊重他人感受和情緒健康，也要照顧自己內心的感受
- 維持正面和自我肯定

與自己的空間設立界限

- 在家工作時，分辨工作和休息的地方
- 當完成工作時，給自己獎勵（如換新衣服、外出閒逛）

3. 學懂自助：自我關顧

先照顧自己，令它
成為生活一部分


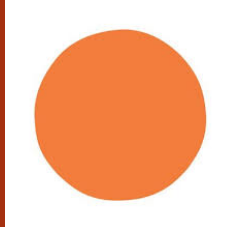



用一分鐘進行4-4-4
呼吸法。這呼吸法
可在各活動中使用

用兩分鐘進行肌肉
放鬆練習。可在
不同活動中使用

一分鐘4-4-4 呼吸法

- 在辦公室座位或家中，都能使用4-4-4呼吸法，只要坐起來舒適的靠背椅子，雙腳平放在地面即可。也可平躺在床上做。
- 步驟如下：
 1. 閉上雙眼，從鼻子慢慢吸氣，數4秒鐘，感受吸入的空氣流經眼腹部
 2. 閉住氣數4秒鐘，請注意：此時嘴巴別用力緊閉、鼻孔也不要施力，自然而然閉氣就好。
 3. 慢慢用口呼出氣，數4秒鐘呼完氣。接著重複上述步驟至少3回合。一般來說，重複做到1分鐘，就能發揮鎮定效果。覺得不夠，可視情況再重複。

手機應用程式的協助

Calm	Headspace	Strides	MyFitnessPal	Grateful
				
冥想	靜觀	習慣記錄	健康	感恩日記
免費	免費	免費	免費	免費
Apple and Android	Apple and Android	Apple	Apple and Android	Apple and Android

更多自我照顧的參考資料

- ▶ Christine Caldwell 著，廖和敏譯。身體的情緒地圖。心靈工坊。
- ▶ 張寶誠發行。樂活 18 堂課-紓壓為快樂之本。能力雜誌編著。
- ▶ <https://buzzorange.com/vidaorange/2019/01/30/self-care-in-busy-world/>
- ▶ <http://foss.hku.hk/jcecc/en/自我照顧篇四-鬆弛練習/>
- ▶ <https://kknews.cc/zh-hk/essay/gg4vxmm.html>

