

香港如何應對新冠疫情帶來的精神健康問題

譯者：葉穎蕎 [Wing Kiu Yip] 朱沛翹 [Pei Qiao Chu]

自2020年1月起，嚴重急性呼吸綜合症冠狀病毒2型（即新型冠狀病毒）所引發的疫情大流行使全球經濟、社會、醫療世界衛生組織數據顯示，全球共錄得5.722億宗確診病例，死亡人數為639萬人。截至本文出版時，香港已錄得約135萬宗確診病例，死亡人數超過9,600人。

香港以及世界各國政府都在很大程度上忽視了關鍵的精神健康問題。強制檢疫和隔離等公共衛生措施造成了情感疏離，使壓力和焦慮水平達到歷史最高點。本文將概述香港目前與疫情相關的精神健康問題，以及指出如何為下次疫情大流行作更好準備。本文亦將介紹一項創新的干預措施，旨在為接受隔離檢疫人士提供支援。

自疫情大流行初期，各種風險因素前所未有地遞增，人們擔心這會導致自殺率上升，包括因擔心染病毒而帶來的壓力、為減緩病毒傳播所需的社交隔離、失業等經濟壓力，以及由於優先照顧新冠患者而導致醫療、社會和精神健康護理服務減少及調動和患病而導致人手短缺。跟據先前疫情大流行開始6個月後對21個中高收入國家自殺率所進行的分析，以及最近在疫情大流行開始9至15個月後對33個國家所進行的後續研究，整體而言，這些擔憂似乎並沒有成真。

然而，各國研究結果的特定年齡組分析並不一致，而年齡組的差異亦需要仔細考量。

我們的長期研究聚焦於亞洲國家的自殺情況，尤其以不同年齡組的自殺情況為重點。例如，在2020年（即疫情大流行第一年），即使年輕人（25歲以下）和老年人（65歲以上）的自殺率有所提高，台灣總體自殺率也略有下降，這主要是由於年齡介於25歲至64歲人士的自殺率下降所致。我們亦在香港發現了與年齡相關的類似自殺模式。自2022年1月開始的第五波新冠疫情期間，老年人自殺率上升尤為明顯，而年輕人自殺率上升似乎與疫情導致停課後重新開學的時間相吻合。這些研究結果有異於許多西方國家的研究結果——在西方，與年輕人相比，老年人在疫情大流行期間表現出更好的精神抗逆能力，且與其他年齡組相比，老年人的精神健康惡化程度亦較低。

政府的應對及隔離檢疫措施

新冠疫情大流行使世界各地實施規模前所未有的公共衛生應對措施，以遏制病毒傳播，包括頒布居家令、宣布停課、取消公眾活動、規定佩戴口罩、推行檢測和追蹤病毒接觸者。經濟應對措施包括收入支援和債務減免，與低收入國家相比，高收入國家採取及推行更多財政政策和刺激經濟計劃。高收入國家和低收入國家在應對新冠疫情方面存在差異，特別

是低收入國家缺乏資源支援疫情應對措施。

為了實現「清零」，中國採取了嚴格程度冠絕全球的新冠防疫措施，包括在各個城市全面實施嚴格的人口流動限制，比如2020年初的武漢和2022年5月的上海。然而，各界對這些防疫措施的成效及其對經濟和人們精神健康的負面影響感到擔憂。

當西方國家在經歷了兩年半以上的疫情大流行後恢復並逐步重新開放時，中國仍然維持嚴格的封鎖政策。例如，中國內地政府要求香港居民於政府指定設施接受七天隔離檢疫，然後進行三天居家隔離檢疫，並遵守當地政府要求的隔離檢疫指引。這對香港居民的身體、精神、社會和經濟層面帶來巨大挑戰，也限制了中港跨境往來。在疫情大流行前，跨境交通流量每天超過50萬人次，但現時跨境往來基本上已經暫停。許多家庭都有部分成員分別居住中國和香港，兩年多來一直分隔兩地。作為中國的特別行政區，香港對來自世界各地的旅客和外地返港的本地居民也採取了嚴格措施。即使隔離檢疫期已從21天逐步縮短至14天、七天和三天（截至2022年9月5日），但強制酒店隔離仍需執行。不論檢疫期長短，酒店隔離檢疫對所有訪港旅客而言依然是一大障礙，尤其是在其他國家沒有類似限制的情況下，嚴重打擊了香港旅遊經濟和作為國際大都會的聲譽。

眾所周知，社交距離措施和人口流動限制能夠避免感染者與他人接觸，以及減少疾病傳播。然而，這會導致孤獨感、與家人、朋友和日常社交生活脫節，以及精神健康受損，對弱勢社群和老年人影響尤其深遠。

即使早在2003年冠狀病毒1型所引發的流行病疫情期間已曾面對，但許多國家的政府還是忽視了這些後果，從而導致社交及家庭聚會、定期健康檢查、餐飲配送服務和老人護理中心活動暫停。2003年，香港自殺率創歷史新高，達到每10萬人就有18.6宗，即1,264宗。與2002年相比，老年人自殺人數上升了百分之32。死因裁判庭2003年的文件顯示，我們在這一時期進行的調查顯示，對於感染疾病的恐懼以及隔離檢疫措施所造成的社交隔離是如何損害精神健康，這對老年人的影響尤其嚴重，如此衍生的孤獨感和社交孤立影響了許多人的精神健康。冠狀病毒1型爆發之後，香港經濟表現欠佳，失業率居高不下，也加劇了流行病疫情所帶來的恐懼。即使暫停醫院探訪能夠減輕病人從探訪者感染病毒的恐懼，但該措施以及許多醫療支援服務的暫停，使病人的支援網絡減少，亦增加了醫務人員的工作量，導致嚴重的負面影響。針對冠狀病毒2型的社交距離應對措施也對社群的精神健康和福祉產生了相似影響，其中又以老年人為甚。

儘管有冠狀病毒1型作前車之鑑，在新冠疫情大流行期間，香港的精神健康政策卻一直缺乏關注。對於感染新冠的恐懼，以及隔離檢疫措施所造成的社交脫節和孤立，在社會上引發了孤獨感、恐懼和恐慌，其中又以弱勢社群和老年人尤甚。餐飲業暫停晚市導致許多食肆停業，並使失業率於2022年5月上升至大約百分之5.4。泳灘、運動場、健身室和許多公共場所關閉，剝奪了香港市民日常休憩和外出運動的機會；這對公眾精神健康造成不利影響，使其惡化到高危程度，尤其是老年人和年輕人的自殺風險達到歷史新高。

在社交疏離中保持聯繫

對於政策制定者而言，在減少病毒傳播的同時，緩解因畏懼病毒而引起的精神健康問題，以及處理公共衛生措施造成的社交疏離，無疑是困難的。然而，香港政策制定者和社會都應對精神健康問題保持警惕，並為新冠及 / 或未來新出現的疾病疫情作好準備。

政府和社區需要時刻關注隔離檢疫人士，透過替代方法支持他們，並通過提供可瀏覽在線通訊平台或應用程序的聯網移動設備，使他們能夠輕鬆與他人聯繫。由於醫院是感染疾病的高風險地方，實施訪客限制實屬合情合理，但如果患者都能使用移動設備與親人保持聯繫，這將惠及患者——出於財務狀況，並非所有長者都擁有此類社交媒體設備。由於非典型肺炎和新冠肺炎疫情期間實施了隔離措施，在香港，許多住院長者在沒有親人陪伴的情況下不幸去世。病逝長者家屬的悲痛未能得到妥善處理。電話熱線或遠程醫療服務既可以提供建議，亦可以避免不必要的緊急入院，從而緩解醫療系統的擁堵。由於許多休閒和娛樂活動無法進行，電視和廣播電台應專門向隔離檢疫人士提供資訊娛樂和教育娛樂節目。

社區有許多幫助隔離檢疫人士的應對措施。令人振奮的是，社區對此做出了熱情的回應，特別是為老年人及其他弱勢群體提供免費專門服務。政府能夠利用社會資源來提高支援水平尤關重要。在疫情期間，政府既不能夠，亦不應該試圖獨力完成所有工作。社會各界都付出了額外努力協助需要幫忙和支援的弱勢群體，而且絲毫不損安全標準。一些非政府組織安排了對獨居老年人進行家訪，以維持弱勢群體與社會整體之間的聯繫。政府和慈善組織（例如香港賽馬會慈善信託基金）已獲得在線、電話以及其他方式的替代服務，例如附帶預付數據計劃的免費移動設備，以幫助面臨社交疏離人士。

在疫情期間，恐懼、焦慮和恐慌十分常見，這種情況在未來應得到更妥善處理。發佈正確、及時的資訊乃重中之重，而透明、準確的技術資訊交換平台為不可或缺。人們應守望相助，這樣便能及早發現弊端。此外，還須向公眾提供識別虛假或不準確新聞的技能和知識，以防止恐慌廣泛蔓延。最後，亦應考慮採取戰略性放鬆檢疫措施的方法，以提升精神健康，同時又避免過度增加感染風險。

Wellcation 資訊包

香港大學社會科學院香港賽馬會自殺研究及預防中心於2021年推出了名為Wellcation的隔離檢疫資訊健康包，為隔離檢疫人士提供支援。

自殺研究及預防中心成員與香港大學行為健康教研中心合作，耗時一個月開發了數碼檢疫健康包Wellcation分為14天和21天版本，是一項實證支持的活動和指導計劃，旨在幫助人們渡過隔離期。資訊包始於一個想法：「山不轉，路轉；路不轉，人轉。」關鍵信息是：隔離並不是監禁，只要條件合適，隔離也可以成為人們重設、重整和重振自己的機會，以重返社會。每天的活動都與某一項普遍性格力量主題相關，且為現存的心理學研究支持。

內容分為三個部分 — 激勵小故事、視頻主導的活動和正向操練（如伸展、鍛煉、反思課程等）。

在香港特別行政區政府衛生署的支持下，自殺研究及預防中心印製了內含Wellcation二維碼的單張，並派發予接受強制隔離檢疫人士。香港大學亦自資印刷書寫板，並通過香港酒店業協會分發予隔離檢疫酒店住客，協助他們管理情緒。在初版獲得積極反饋後，衛生署贊助將Wellcation翻譯成九種少數族裔語言。Wellcation網站的瀏覽次數現已超過25萬次。自殺研究及預防中心亦正在著手開發人工智能版本，實現實時雙向溝通，為有需要人士提供及時的支援和資源。中心亦與中國內地的機構合作，為用戶定製程序，例如可供選擇隔離期（7天、14天或21天）。

展望未來

新任香港特別行政區行政長官李家超正面對管理不確定性 — 究竟香港應奉行「與新冠共存」的方針，還是繼續推行中國內地目前採取的「清零」政策？

2022年，上海和北京實行封城，對中國的社會和經濟福祉造成極大破壞。疫情爆發當刻，中國的「清零」政策也許是有效且適用的，然而，政府可能亦需考慮採用更具彈性的方式。隨著病毒傳播情況和社會反應的變化，政府必須與時並進，重新演譯該等政策。香港必須繼續應對不斷變化的局勢，並在疫情防控政策和人們「正常渡日」的需要之間找到平衡，首要任務之一該為重建香港與外界之間的商業和旅遊聯繫。此外，香港政府亦迫切需要恢復香港和中國內地之間的通行，縮短漫長的隔離期，而不增加內地的感染風險。

毫無疑問，冠狀病毒將在一段時間內保持活躍。在香港經濟和社會復蘇尚無明確路徑的情況下，香港政府和市民需要為未來做好充分準備。精神健康對於幫助香港成功應對疫情至關重要。

葉兆輝教授為香港賽馬會自殺研究及預防中心主任，亦為香港大學（人口健康）講座教授。

圖片：香港街道，攝於2020年3月。來源：安德利·馬古卡(Andrii Makukha)/WikiCommons.