

疫下心境

香港新冠疫情與精神健康

白雪敏 (Kate Whitehead) 著

林立偉、梁雅婷 譯

香港大學出版社
香港薄扶林道香港大學
<https://hkupress.hku.hk>

© 2025 香港大學出版社

ISBN 978-988-8900-86-2 (平裝)

版權所有。未經香港大學出版社書面許可，不得以任何（電子或機械）方式，包括影印、錄製或通過信息存儲或檢索系統，複製或轉載本書任何部分。

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

迦南印刷有限公司承印

目錄

鳴謝	viii
一、緒論	1
二、檢疫	5
三、學校停課	20
四、老年人	29
五、懷孕於疫症流行時	38
六、前線醫護人員	49
七、親子分離	67
八、飛機師	74
九、外籍傭工	83
十、前景不定	94
十一、自殺	104
十二、大自然的療效	112
十三、曙光	119
十四、展望前路：通往精神健康之途	129
參考文獻	137
作者簡介	145

一、緒論

隨著「2019冠狀病毒病」(COVID-19, 以下簡稱「新冠」) 蔓延全球, 幾百萬人因而喪命。我們利用觸手可及的科技和社交媒體, 實時看到世界各國慌忙應對這場前所未有的危機。但是, 對於如此規模的全球疫症, 沒有現成方案可循, 而各國政府不得不將照顧人民身體健康視為凌駕於其他事情的優先要務。然而, 隨著時日推移, 明顯可見病毒也摧殘了我們的精神健康。根據世界衛生組織 (World Health Organization [WHO], 以下簡稱世衛) 的資料, 僅在這場疫症發生的第一年, 全球焦慮和抑鬱症的患病率就激增了 25% (WHO, 2022a)。

香港對抗新冠的過程備嘗艱苦。2020 年 1 月 23 日發現首宗病例後, 政府迅速實施各種應對措施, 包括社交距離限制、強制佩戴口罩、出入境禁令和強制檢疫規定。兩年間, 這些努力有效地遏制了病毒。然而, 到了 2022 年 3 月, 香港遭受重創。金融區的街道杳無人跡, 餐廳和酒吧關門, 超級市場貨架空空如也。當時許多年長居民仍沒接種疫苗, 香港的新冠人均死亡率在全球居冠。

世衛將精神健康定義為「精神健全, 能夠適當應對生活中的許多壓力, 實現自身潛力, 妥善學習和工作, 並且能夠為社會作出貢獻」(WHO, 2022c)。然而, 對許多香港人來說, 長期隔離、學校一再停課、商店關門、失業, 以及終日擔心感染的恐懼, 令他們的精神健康受到嚴酷考驗。戴著口罩的人來去匆匆, 趕著回家或出門, 街上切實可感受到緊張的氣氛。人們的情緒暴躁易怒。對於精神健康護理的需求隨之激增, 公營的精神健康護理系統不堪負荷, 新症病人等待初診的時間長達好幾年。

2022年3月，精神健康慈善機構香港心聆進行了一項問卷調查，當中有38%的受訪者表示其精神健康狀況在過去兩個月轉差，將近一半人(49.4%)出現輕度至重度抑鬱症狀，41.3%的人出現輕度至重度焦慮症狀(Mind HK, 2022)。

直到一年後，即2023年3月1日，香港才解除長達三年的口罩令，但許多人身處公眾地方時仍然繼續戴上口罩。在官方看來，這場疫症已經結束，政府為吸引遊客花費一億港元舉行「你好，香港」宣傳推廣運動，但街上的氣氛與之大相徑庭。

香港並未如鳳凰般浴火重生，而是傷痕纍纍、焦頭爛額。為期三年的疫症來襲時，這個城市仍未擺脫2019年社會運動的餘波。商店結業，逾20萬人離開，是60多年來最大的人口跌幅，許多人面臨經濟困難。香港需要時間從長達四年的社會事件中復元。

精神健康專業人士多年來一直警告危機已迫在眉睫，徵兆已經浮現：自殺事件激增，多項研究揭示整個城市的焦慮和抑鬱已達到令人擔憂的水平。然而，到了口罩令撤銷之後，此危機的真正程度才浮現。一連串駭人聽聞的事件令全港大為震驚，一波波暴力持刀行兇事件讓居民惶恐不已。2023年6月2日，一名有精神病史的男子在一個購物商場以刀殺死兩名女子。僅一週之後，另一名男子在一個港鐵站附近襲擊一名女子，令她身受重傷。到了6月18日，一名29歲的麥當勞分店員工因工作表現問題與經理爭執，用兩把刀襲擊對方被捕。在人們獻花悼念受害者的同時，要求全面改革香港的精神健康服務並為有需要的人提供更多支援的呼聲，也越來越強烈。

探討這場疫症如何影響香港人精神健康的學術文章，呈現出一些冰冷的硬數據；本書則深入堂奧，以同理心和好奇心，嘗試呈現這場危機中人性的一面。本書並不是要責難政府的政策，而是要為香港的經歷留下紀錄，供未來參考。對於仍然與其餘波搏鬥的人，這本書提供了反思和療癒的機會，既造就凝聚感，又提供應對問題的實用方法。香港是經歷新冠時間最長的城市之一，我們著眼之處不只是數字，而是從這個城市的經驗汲取洞見，為其他未來可能出現的情況做好準備。

這場疫症帶來的正面結果之一，是令精神健康成為公眾討論的重點。雖然精神健康在香港仍然背負污名，但觀念正在慢慢改變，人們越來越接受公開討論這些問題。

這本書呈現了豐富的角度，涵蓋不同年齡和社會經濟背景的男女。雖然述說這些故事的人大部分都是香港的華人居民，這反映了香港的人口結構，但當中也包括八個其他國籍人士的經歷，以展現更寬廣的圖景。這些故事都是千真萬確，並且是由主角自己娓娓道來的。為了讓大家能夠直言不諱，講述者可以選擇使用全名、名字或化名，這會在每個部分的開頭標示。

公開談論精神健康需要勇氣，我感謝那些為此書分享個人故事的人。他們之所以這樣做，是知道自己的經歷可以幫助他人。如果我們能坦率談論自己的辛酸境遇，也能令其他人更敢於敞開心扉。許多受訪者表示，述說自己的遭遇有助他們處理所發生的事情，對一些人來說，反思那些動盪的歲月，使他們能換一種眼光來看待自己的經歷。一位機師甚至在訪談後聯絡我，說分享自己的故事，令他有勇氣尋求心理諮詢。這就是說出自己的困境並讓他人傾聽後的力量。儘管這些故事都是屬於個人，而且是香港獨有的，但引發的情感卻是普世性的，對於精神健康的啟示，放諸全球皆適用。

這場疫症清晰暴露了香港貧富之間的鴻溝。有錢人憑藉他們的資源，較容易渡過難關。他們可以在寬敞的家中設置舒適的工作和學習環境，安坐於其中遙距工作。他們負擔得起長期的酒店檢疫，並且在世界其他地方重新開放時可以去旅行。如果需要精神健康支援服務，也隨時可以從私人機構獲得治療。這並非說富裕階層不會有精神健康問題——事實遠非如此，但他們確實得天獨厚，擁有較有利的條件。

不過，對於勞工階層，尤其是從事體力勞動工作和服務業的人，這場疫症帶來了失業和經濟上的不穩定。許多人缺乏儲蓄，並且被迫忍受擁擠的居住環境，導致家庭關係緊張。那些從公營體系尋求精神健康支援的人，須輪候40個月之久，令人氣餒。

疫症期間，我擔任精神健康顧問，主要為那些負擔得起私人診療的案主服務。許多人之前從沒遇過精神健康問題，當生活長期被打亂，他們驚覺這對身心健康造成影響。焦慮和與壓力相關的問題增加，有些人首次經歷恐慌症發作。隨著疫情持續，由壓力、恐懼、憤怒和孤獨引起的精神健康及人際關係問題，變得更為普遍。如不加以介入，早期症狀可能會惡化為抑鬱和創傷後壓力症候群，並引致濫用藥物。

我為貨運飛機師提供支援，航空公司實行嚴苛的閉環管理安排，令這些機師承受巨大壓力，長達六週無法回家與家人團聚。這些慣於在危機中控制情緒和保持思維清晰的人，如今被逼到了極限。

2022年中，我看到對精神健康服務的需求越來越大，決定在一個社區中心為外傭免費提供諮詢。這個群體是無從獲得精神健康的支援的。這些女性面臨極大壓力，主要是由於財務問題和擔心在故鄉的家人。儘管她們堅忍非凡，但還是亟需情感上的支援。

我還向一些小組教授「壓力與創傷釋放練習」(Trauma and Tension Releasing Exercises, TRE)，以幫助他們更好地自我調適和處理壓力。一些案主利用 TRE 來應對三週的酒店檢疫。雖然本書中分享故事的人都不是我的案主，但我的專業經驗無疑塑造了書中的內容。

我自七歲起就一直以香港為家，見識過美好時光，也經歷過艱難歲月，對這個充滿活力的大都會的熱愛從沒稍減。我於《南華早報》任職時親身經歷了嚴重急性呼吸道症候群 (severe acute respiratory syndrome, SARS；俗稱沙士)，那時大家在一夜之間戴上了口罩，並用手肘按電梯按鈕，對神秘的病毒充滿恐懼。新冠肆虐期間，我也一直在香港，除了為協助家人而三度前往英國，旅程提心吊膽。每次回港後都須在酒店長時間檢疫。我運用了自己向案主建議的、在自我隔離時維持精神安康的方法，藉此度過這些檢疫期。

在理想的世界裡，對於精神健康的支援服務理應是人人可得的，可惜現實世界並非如此。公營體系漫長的輪候時間令許多人不去求助，而私人機構的治療往往價格高昂，令人卻步。然而，對於照顧自己的精神健康，我們在日常生活中是有許多事情可做，而精神健康的重要性不下於體能和生理健康。

每章結尾都有增進健康的應對技巧和策略，旨在幫助大家處理困擾，並在問題變得不可收拾前將之解決。精神健康並非是靜態的，而是會隨時間而變化，有穩定期，也有困難期。藉著公開談論精神健康，我們可以在有需要時更容易獲得幫助。治療不僅適用於正在痛苦掙扎的人；任何渴望增進精神福祉的人，都需要治療。

十四、展望前路：通往 精神健康之途

面對逆境，香港一再展現出堅韌不拔的精神，屢仆屢起。人們走出疫症的陰霾時，渴望邁步向前是再自然不過的事。然而，如果只管前行而沒有思考所汲取的教訓，就會白白錯失學習的良機。另一場疫症無可避免——並非「是否會發生」，而是「何時會發生」。因此，為同類事件做好準備，應是無時無刻都須優先考慮的要項。我們從近期的新冠疫症所獲得的經驗與啟示，足夠而且必須成為我們應對下一場疫症的憑依。

疫症期間，香港與世界各地一樣，焦慮和抑鬱症案例急劇上升。雖然2023年3月撤銷口罩令，標誌疫症正式結束，但精神健康問題仍在惡化。一間商場發生了駭人的持刀傷人案件，致令兩名女子身亡，隨後政府意識到加強精神健康支援的需要。2023年6月，政府的精神健康諮詢委員會舉行會議，提出涵蓋十個範疇的措施。然而，其中許多建議與2017年香港精神健康政策的獨立檢討報告內容相似。就人手分配等關鍵問題，委員會著墨甚少。現在正是公開檢討、落實建議，以及投放資源於香港精神健康的時機。

那些於本書講述疫症經歷的人，都是有其用意的。他們坦懷而無所隱諱地說出自身經歷，冀望下一場疫症來襲時，我們能夠作好準備。他們的第一手資料提供了寶貴啟示，讓我們能夠從新冠疫症中汲取經驗。本章將根據這些親身經歷，探討六個重要範疇：去污名化（Anti-stigma）、溝通（Communication）、同理心（Compassion）、教育（Education）、弱勢社群（Social Vulnerability）及支援（Support），這六個範疇的英文縮寫為ACCESS（途徑），我們可以循此路進，推動精神健康資源的普及，以及提升精神健康福祉，以應對下一場疫症。

去污名化

害怕在文化、社會及職場環境中遭受歧視，是令許多人在尋求精神健康治療時望而生畏的難關。人們或許擔憂會被親友排斥，或者若透露精神健康狀況，會拖累事業，甚至丟掉飯碗。此外，個人對精神疾病的看法也可能帶來阻礙，使人們無法正視現狀、不願意尋求援助或堅持接受治療。

第六章中，陳醫生勇敢地说出自己在尋求精神健康支援時所面對的掙扎。他擔心別人視這為軟弱，眼見同事對求援的人持負面態度，讓他不敢向僱主尋求輔導支援。同樣地，擔任護士的 Tom 也在第六章講述了自己的經歷，他對於參與為前線醫護人員而設的心理支援工作坊，感到卻步。雖然工作坊由他任職的醫院提供，但他聽過主管貶損一個坦言自身有精神健康問題的同事，故對參與工作坊心生顧慮。

文化層面的污名化現象同樣不容忽視。第九章中，菲律賓籍家傭 Catalina 解釋，外傭群體一般不願公開談論精神健康。這樣做不僅會被視為軟弱、成為流言蜚語的對象，更要擔憂這些消息或會傳回去菲律賓親友耳邊。此外，他們亦害怕會失掉工作。

在廣東話文化及香港少數族裔群體中，人們經常用「癲」、「繃線」或「博取關注」等人身攻擊和羞辱他人的字詞。然而，我們可以從現在開始積極改變，決意慎思我們所使用的詞彙及其所帶來的後果。第一步是要承認我們都很易受到日常生活壓力的影響，尤其是疫症期間，並且明白到這是有機會復原的。正如我們能夠從疾病或損傷康復過來一樣，精神健康問題同樣可以痊癒。

儘管精神健康所得的污名已根深柢固，不會在一夕間就消除，但我們仍然見到希望。透過提高公眾意識和推動教育宣傳，我們可以改變大眾的觀念，打破妨礙人們尋求治療的樊籬。「香港心聆」在 2023 年的研究發現，疫症期間，社會對精神健康狀況欠佳人士的歧見與污名化現象加劇。有人認為，呼籲人們與病人隔離的訊息，也被套用在精神健康上。有見及此，香港心聆與思健於 2023 年 8 月推出了「# 講心嚟句」活動，由逾 100 位大使說出他們的精神困擾。該活動旨在改變社會對精神健康的誤解，並鼓勵公開坦誠的對話。這類倡議有助於逐步消除污名，令社會更趨包容和互相扶持。

溝通

清晰而及時的溝通十分重要，這點再怎麼強調都不為過。疫症期間，人們容易感到擔憂、焦慮和恐慌，獲得準確且清晰易懂的資訊，對管理這些情緒不可或缺。一些善用科技的訊息交流平台，在這方面發揮關鍵作用。

第二章中，懷孕 22 週時被送往竹篙灣檢疫中心的小嫻述說了自己的經歷。她表示，如果隔離期間能與真人交談，她的恐懼不會如此強烈。同樣地，第五章中受訪的新手媽媽 Monique 也表示，如果當時能夠獲得較清晰的溝通和解說，她承受的壓力會大減。對她來說，疫症最難過的部分，是對現況不明就裡。她認為，如果可以用統一的平台發布最新的規定和資訊，以便所有人，無論是父母、醫生或護士，都能掌握相同和充分的訊息，可以有效地消除前景的不確定性。Bobo 是曾在新冠病房工作的護士，她在第六章中談到自己的經驗。她說，她的壓力來源並不是病毒，而是政府不斷變更的指引。她同樣表示，有較一致和清晰的指引，能夠有效減低焦慮。

由於有些長者主要依賴免費電視接收資訊，因此確保他們能夠充分知悉情況至關重要。其中一個解決方法，是設立專門報導疫症消息的電視頻道。不過，這個平台不應只在不斷重播疫情新聞發布會，而應該以更具吸引力和鼓舞的方式傳遞新聞與資訊，方便觀眾吸收。

Aaron Busch 以其推特（現稱為 X）用戶名 Tripperhead 為人所知，成為香港新冠疫症資訊的非官方發言人。連續 1,036 天，他解讀政府新聞稿並分析新冠疫症數字，讓官方數據變得更易理解（Whitehead, 2023）。他的付出備受肯定，推特上的 51,000 名關注者證明了公眾渴求全面的資訊，而且亟需一個能夠提出急切問題並得到支援的平台。同樣地，臉書群組 Hong Kong Quarantine Support Group 也發揮了重要作用，提供集思廣益的建議、最新資訊，以及用理解的態度聆聽，讓許多人感受到歸屬感。

社群

諸如疫症的危難時期，社群連結成為我們的救生索。學者 Sun-Young Im 和 Jae-Chang Sim (2023) 的近期研究顯示，培養正面的社群意識有助減輕對疫症的消極反應，例如憂鬱和焦慮，並促進心理成長。透過在社群中彼此關懷與互助，我們可以建立穩固的人際關係，發展深厚友誼，並樂意接納他人的援手。當我們共同面對挑戰時，社群意識能夠讓我們以較宏觀的視角看待困境，超越個人的憂慮。

第二章中，Kelvin 憶述自己在葵涌邨住所被圍封強檢的經歷。儘管與外界隔絕，他和家人卻在鄰里互助中找到慰藉。相同的困境將鄰居團結起來，他們自視為「同坐一條船」，與左鄰右里締結更深厚的連繫。這段艱危時期，他們共享資訊及資源，變成更加緊密的群體。這種與鄰里同舟共濟的力量，支撐他們渡過充滿壓力的難關。

第十章中，麻雀表達了類似的感受，她感謝身邊小而強大的親友網絡提供了心理支持。他們共享食物與資源，但最可貴的是，這個緊密相連的社群提供了情感支柱。

當我們擁有社群歸屬感，並明白所有人患難與共時，同理心便會油然而生。我們不再將鄰居或身邊人視為「他者」，而是意識到大家都是同路人。微小的善舉也能帶來深遠影響，不僅能增強抗逆能力，也幫助我們走過前路不明的時期。善意的美好之處在於讓施予者與接受者均能受惠，令所有人都獲得正面的心理益處。

善意與關懷並不一定要大費周章，可以簡單如一個微笑或表達鼓勵的隻言片語。第七章中，Laura Hazlett 講述了醫生的善意如何助她熬過與女兒分離的打擊。雖然這位醫生無法改變現狀，但她的同理心與關懷改變了 Laura 的心境。困難時期，小小的善舉能在社群中泛起漣漪，為有需要的人帶來慰藉與支持。

面對危機時，我們可以與身邊的社群建立連結。無論是對鄰居、同事和朋友的小小善舉，還是透過非政府組織或慈善機構來關懷弱勢，每個人都能為鞏固我們的社群有所貢獻。政府、學校和大學可以以身作則，舉辦目標明確的活動，推廣社會協作與社會責任的觀念。當我們團結一心，就

能夠捍衛個人的生命與自由，並確保我們有較好的準備，以應對下一場疫症。

教育

疫症肆虐之時，恐懼如影隨形。在疫症首年進行的一項研究，訪問了2,822名香港及內地的成人，結果顯示逾40%的受訪者一想到新冠病毒就感到害怕（Choi et al., 2022）。除了受感染的恐懼揮之不去，還加上確診案例增加可能令醫療體系不堪重負的憂慮。對許多人來說，2003年沙士疫症的記憶再次浮現，令他們更加畏懼。正如第五章中的Samantha所述，恐懼無處不在。她回看時認為，若將新冠病毒視為可以治療的疾病，而非可怕的未知威脅，措施或許會更有成效。

恐懼源於未知、不確定與對最壞情況的設想。然而，對抗這種焦慮與恐懼的良方是理解，理解來自知識。當擁有知識，未知變為已知，最壞情況變為極不可能發生的事情。當我們明白事情的「原因」與「方式」時，便可舒緩焦慮與恐懼帶來的煎熬。正如第五章中，準媽媽如果掌握了如何預防感染新冠疫症的知識，就會減少對病毒的恐懼。

第十章中，Winnie Cheung憶述自己曾花費數小時瀏覽網上新聞，但最終卻為不斷變化的資訊而感到焦慮與不知所措。由於不確定哪個新聞來源可信，她最終停止追看新聞，並推遲了打疫苗。Winnie反思，當時若能獲得更容易理解的資訊，以及更完善的病毒與疫苗教育，會有助減輕她的不安。

更多和更完善的教育亦能帶來關懷與善意。正如李小姐在第十章中提到，若大家能多了解那些突然被安排檢疫的人所面對的挑戰，將較容易產生同理心。外界若能諒解她所經歷的困境，這會有助她應付隔離。

社交媒體令到眾聲喧嘩、爭相博取關注，在這時代，我們必須教育人們如何辨識虛假或不準確的新聞。學會如何辨識可信的新聞來源，以及何時該質疑資訊，能有效防止錯誤訊息的散播以及由此而引發的恐慌。讓人們學會區分事實與虛構，可以促成更有依據和理性的討論。

弱勢社群

這場疫症揭露了香港邊緣社群殘酷的現實生活，揭示香港積重難返的不平等現象。低收入居民、婦女、長者和少數族裔等弱勢社群，在這場危機中受到的衝擊最為嚴重，他們接觸資源和設施的途徑有限，令他們更形弱勢。由於獲得的服務有限而造成的傷害，在弱勢社群身上尤其顯見。

2023年6月，即口罩令解除的幾個月後，深水埗這個勞工階層社區發生了一宗悲劇。一名母親被控在其200平方呎的劏房單位內殺害了三個年幼的女兒。這起令人痛心的事件反映非華語少數族裔所得的支援不足。

社會隔離帶來的精神痛苦是加諸所有人身上的重擔，但對那些資源有限、被困在狹小居所的人而言，這個擔子尤其沉重。2022年1月，公屋住戶 Kelvin 經歷了七天圍封，對這一點了然於心。他在第二章中講述圍封期間，維持精神健康端賴足夠的個人空間。他說，每當他打開窗，就會聽到鄰居們大聲叫喊和對罵，一家數口被困在300平方呎的小單位內，壓力透頂。

出身勞工階層家庭的麻雀，與丈夫和父母住在一個小單位裡，於第十章中說出她的故事。她表達了對貧富生活懸殊的不忿，並說這個差距因為疫症而擴大。撤銷口罩令後，她注意到住在富裕中環區的人摘下了口罩。她說許多住在她那勞工階層社區的人，仍然戴著口罩，因為他們無法承擔生病和不去上班的後果。

第三章中，小學教師 Winter 講述了她對這場疫症波及教育的觀察。她說疫症期間，來自低收入家庭的孩子與來自富裕家庭的孩子之間的差距擴大。由於數碼設備不足和網絡接收欠佳，來自勞工階層家庭的孩子與同輩和老師的社交連結受到限制。相比之下，擁有較多資源的家長能夠幫助子女在缺課後趕上進度，但來自低收入家庭的孩子則更加遠遠落後。

為了增強我們抵禦未來疫症的能力，盡快減少社會不平等至關重要。危難時期，必須改善弱勢社群可獲得的服務和設施。這樣我們可以加強社會的復原能力，幫助社區更快從疫症的影響中恢復過來。

支援 / 精神健康

新冠患者及其家人的精神健康需求一直難以滿足，合資格人員的長期短缺令情況雪上加霜。我們急需全面檢討精神健康政策、公開檢討結果，以及撥款使之付諸行動。這個問題不會自行解決，需要我們即時予以重視和投放資源，若繼續被忽視，情況只會更趨嚴峻。現在是採取果斷行動，解決這個迫切難題的時機。

除了市民大眾，前線醫護人員包括醫生、護士及安老院員工，均急需心理支援。他們於疫症時首當其衝，飽受壓力。我們必須保持醫護團隊的心理健康，這不僅是為了他們的福祉，也為了我們的醫療系統能運行下去。如果給予他們的支持不足，或會導致更多醫生和護士離開公營醫療系統，進一步加劇目前合資格人員的短缺情況。

第六章中，林醫生強調醫療系統需要變革，指出工作環境出現問題，令尋求精神健康支援人士背負污名。她提倡將醫院的階級文化轉變為促進團隊合作和多元的文化。醫療系統內已有很多人準備就緒，願意投入這種變革，當務之急是要聽取他們的聲音，並支持他們的付出。

本地非政府組織在回應精神健康需求方面發揮重要作用。例如，香港心聆提供絕佳的網上資源，並在疫症首年提供短期及不收費的精神健康支援；同路舍為無家者提供住宿、培訓及輔導服務；家傭匡扶中心的 MeHeal 計劃為外傭提供免費輔導。然而，正如 Miriam（第九章）和泰來（第十一章）所說，許多人並不知道有這些可以挽救生命的免費服務。政府有責任與這些機構合力提高社會大眾的意識，並確保有需要的人能夠獲得所需的援助。疫症期間，政府與社會力量的通力協作，比獨自行動更為重要。

我們必須消除窒礙人們獲得可用支援的屏障。第八章中，機師 John 探討了向僱主尋求幫助所遇到的雙刃劍處境。儘管他意識到自己需要支援，但因擔心會影響自己的飯碗和前程，沒有開口求助。困在閉環模式兩年多的 John 和他的同事承受了巨大的心理壓力。他們承認這是一個秘而不宣的安全隱患，亟需關注。至為重要的是，營造一個讓人們感到安全且有後盾的環境，讓他們能夠尋求所需的援助。

本書見證了香港疫症期間，人們展現的韌力和決心，也提醒我們在有需要時團結相助的重要性。這是強而有力的行動呼籲，促使我們從過去汲取經驗，朝著更美好的未來邁進。

* * *

對於政策制定者，本書載錄的個人敘述提供了應對疫症難關的寶貴洞見，能輔助未來的政策決定。但這本書不僅僅是政策制定者的工具，也是供人們梳理自身疫情經歷的良方。看到自己的掙扎在書中被承認和說出來，以及認識到自己是集體苦難的一分子，讀者可以向療癒復原走近一步。每章結尾的策略提供了加強精神健康的實用建議。正如我們會通過飲食和運動來維持身體健康，我們也可以採取積極行動來守護自己的精神健康。我們無須待到下次疫症來臨，才正視精神健康。

作者簡介

白雪敏 (Kate Whitehead) 是獲獎的記者和作家，著有兩本關於香港罪案的書籍 *After Suzie* 和 *Hong Kong Murders*。她也是合資格的心理治療師，專注於焦慮問題、壓力和創傷的治療。



疫下心境

香港新冠疫情與精神健康

新冠疫症是一場全球危機，影響了數百萬人的生命，也令精神健康問題成為眾所矚目的焦點。香港異於其他地方的嚴格防疫規定、檢疫措施和旅遊限制，使情況雪上加霜。與疫情相關的精神健康問題，並未隨口罩令解除而結束。相反，這些衝擊才剛剛開始浮現，其餘波在往後多年持續存在。

這本令人眼界大開的書，記述了普通香港人在疫症期間面對極具挑戰的故事。本書糅合了第一身敘述、心理學見解和具體數據，以引人入勝且簡單易明的方式，深入探討新冠疫症對香港人精神健康造成的影響。

然而，此書不僅僅是一本苦難的紀實，也是通往療癒和希望的指南。書中提供了一些實用建議，幫助人們克服因疫情引發的精神健康問題，建立韌性和促進身心健康。同時，本書揭示了從香港經驗中可以汲取的寶貴教訓，以及這些經驗如何為世界各地的個人和政策制定者提供啟發和幫助。

白雪敏 (Kate Whitehead) 現居蘇格蘭，是獲獎的記者兼擁有專業資格的心理治療師。

林立偉 畢業於臺灣大學外文系，譯有《世紀自述：香港首位華人市政局主席張有興》等書。

梁雅婷 畢業於香港中文大學中文系，副修新聞與傳播，從事翻譯及記者工作。

精神健康 / 公共衛生

ISBN 978-988-8900-86-2



9 789888 900862

香港大學出版社

HONG KONG UNIVERSITY PRESS



<https://hkupress.hku.hk>