



— 公共衛生 + 今日香港 —

在2016年「快樂地球指數」(Happy Planet Index 2016)中，香港排名第一百二十三名，顯示港人並不快樂。香港生活節奏快，工時長，令人容易處於緊張、壓力過大的狀態。根據世衛的定義，健康是指精神、身體及社交健康均達至理想的狀態。精神不健康除了會引發身體疾病外，更會影響社交及人際關係，形成惡性循環，同時會加重醫療體系負擔。

■何彩艷 資深通識科老師

建議

增撥醫療資源 患者病有所醫

鑑於港人精神健康有下降趨勢，政府可成立獨立精神健康委員會以檢視及規劃現時的醫療資源分配及運用，以應付長遠需要。同時，可考慮增撥資源，聘請精神科專科醫生、增加相關病床及門診服務，以紓緩人手不足的情況。另一方面，政府可考慮調高對各個精神健康綜合社區中心的資助，讓他們可展開更多更全面的工作，如推廣精神健康公眾教育等。增加醫療資源亦有助鼓勵醫管局引入副作用較少的精神科藥物，以免病人因副作用引起的不適而自行停藥。

加強社區支援

政府近年推行以社區精神復康服務，取代以院舍為本的模式，這種「去院舍化」(de-institutionalization)的做法有助精神病患者融入社會，並能有效提供適切的社區支援。隨著精

推廣公眾教育

公眾精神健康教育可分為兩大範疇，一為公眾對精神健康的認知和了解，以改善心理健康，達到預防的目的；另一範疇為透過教育減低社會對精神病患者及康復者的偏見，令他們可以更好地融入社會。可透過社交軟件、宣傳短片、健康約章、工作坊及講座以加強推廣常見的精神健康問題及早期症狀，以幫助市民及早識別自

己或身邊人的問題。

在減低社會偏見方面，由於精神病患者及康復者一般與家人及鄰里關係差，除了透過宣傳及教育讓大眾減低對他們的偏見外，也可透過社工介入及參與社交技巧及適應小組，重修其與家人、朋友的關係。一般而言，現時的精神健康綜合社區中心提供不同的復康服務及小組，精神病患者及康復者可在其中找到同路人，建立互助網絡。另外，政府可協助精神病患者尋找工作，例如提供就業諮詢服務、工作配對、職業技能訓練、推動友善僱主名單，甚至可透過資助及立例鼓勵僱主聘請一定比例的殘疾人士（包括精神病患者）。就業復康不但可以令精神病患者融入社會，獲得工作滿足及建立社會網絡，更可讓大眾更直觀地與他們接觸，消除對精神病患者及康復者的迷思與偏見。

■情緒病患者需要包容、友愛的環境。 資料圖片

新聞背景

情緒病人近年趨增

根據2016年「全港精神健康指數調查」結果顯示，逾三成港人精神健康不合格。香港醫療資源不足，以致無法有效處理部分精神病的個案。加上社會標籤化精神病人，令部分精神病患者不願求診，導致他們因得不到適切治療而延誤病情。2017年2月10日晚，尖沙咀港鐵車廂發生精神病人自焚及傷人事件，導致多名市民受傷。事件不但把精神病患者推上風浪口，令大眾容易誤以為精神病患者暴力、具攻擊性，更令人關注到，香港精神科醫療資源不足的問題。

根據醫管局記錄，2012年有195,000名有精神健康問題人士透過醫管局接受治療和支援服務。據醫管局估算，香港約有100萬至170萬人患有精神障礙，當中約有7萬至20萬人患有嚴重精神病，2015年醫管局轄下有333名精神科專科醫生、18所精神科專科門診診所及3,607張精神科病床。根據上述資



■早前尖沙咀港鐵車廂發生精神病人自焚及傷人事件。資料圖片

料可知，現有的精神科資源明顯不足。在香港，常見的精神健康問題包括強迫症、焦慮症、抑鬱症、躁狂症和精神分裂症等。世界衛生組織指，抑鬱症將會成為僅次於心臟病的21世紀全球第二大疾病。

2009年「香港青少年精神健康」研究顯示，超過一成學生出現情緒及行為問題，2010年「兒童焦慮情緒狀況調查報告」顯示，逾三分之一（34.5%）受訪家長認為子女由於學業壓力而焦慮。「香港精神健康調查2010-2013」指出，約有14%香港人受到情緒病困擾。

2015年「精神健康月」的調查顯示，超過三成受訪者精神健康不合格，其中男人的精神健康比女性差，而青少年的整體分數，更由2012年的64分跌至51分，調查顯示教育程度較低、從未結婚、每月家庭收入較低，以及自我認為心理和身體健康狀況較差的受訪者較容易受嚴重精神困擾。

影響

身心互相影響 易致惡性循環

精神不健康會引發其他生理疾病、影響社交及日常生活。精神不健康並非指有精神病，而是經常出現情緒低落、煩躁、不安的狀態，或感到疲倦，以致影響交際意慾，甚至因情緒不穩定而與身邊的人發生衝突，把負面情緒帶進朋友、家庭的圈子中。如果無法妥善處理，

長此下去會演變成精神疾病，如抑鬱症、焦慮症等。部分人士更可能出現失眠、心跳及呼吸加速、血壓升高、心胸鬱悶、肌肉疼痛、腸胃脹痛、泌尿生殖系統毛病、頭痛、呼吸困難、不能動彈的假性神經症狀等，這些病徵並非由於身體機能出現問題，而是由精神狀態欠佳引

起的。身體出現毛病亦會增加精神壓力，易患情緒病。

另外，受精神及健康問題困擾，專注力及抗壓能力會減低，影響工作效率及質素。

長遠而言，不但令社會醫療開支上升，更會影響生產力，對經濟造成負面影響。



■保良局曾舉辦相關家長講座，希望培育兒童及青少年精神健康。 資料圖片

概念鏈接

健康

據世界衛生組織的定義，健康是指身體、精神及社交均達至良好狀態。其中，精神健康不單是指沒有精神疾病，更是包括了具有抗壓能力以面對生活中的困難，能夠有成效地從事工作，並能對其社區作貢獻。

精神病

精神病是一種常見慢性病，每個人都有機會患上。精神病與腦部及心理有關，如大腦受損，產生了諸如認知功能、思想、情緒、行為、生理功能等異常，以致影響一個人生活上各方面的表現。精神病的內在成因主要是由遺傳所造成，而外在成因主要來自生活中各種令人傷心、精神耗損和過量精神壓力的事。



■有調查顯示逾三成港人精神健康不合格。 資料圖片



■一名在醫院接受治療的抑鬱病患者露出可愛笑容。 資料圖片

想一想

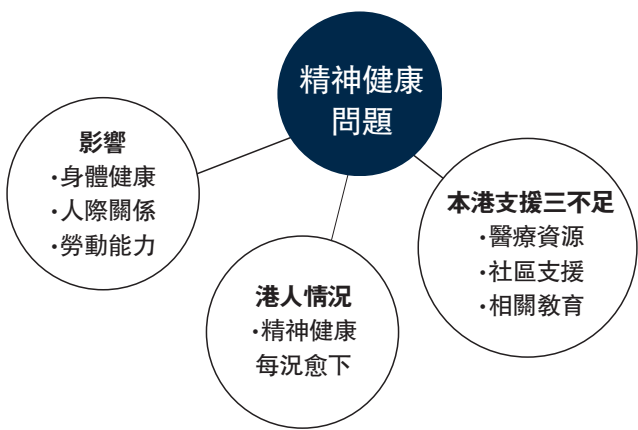
1. 請結合資料，指出什麼是「精神病」。
2. 簡單概括身體健康與心理健康的關係。
3. 試提出三個可行建議以提升香港人的精神健康。

答題指引

1. 此題同學可在文中找到答案，指出精神病是一種常見的慢性病，每個人都有機會患上。精神病與腦部及心理有關，例如大腦受損，產生了諸如認知功能、思想、情緒、感官、行為、生理功能的異常，以致影響一個人在生活上各方面的表現。精神病的內在成因主要是由遺傳所造成，而外在成因主要來自生活中各種令人傷心、精神耗損和過量精神壓力的事。
2. 本題同學可在資料中概括出答案，指出精神健康與心理健康會相互影響，精神出現問題會引發其他生理疾病、影響社交及日常生活。而身體出現毛病亦會增加精神壓力，易患情緒病。
3. 本題為開放題，同學言之有理即可。例如，建議一：建議訂立標準工時有助僱員增加休息時

間，促進港人的精神健康。香港人工時為全球之冠，欠缺充足休息，不但會睡眠不足，更會缺少時間進行社交及康樂活動，妨礙身心健康。建議二：建立良好的生活習慣能改善精神健康。香港人普遍因缺少運動、生活節奏急促、不良的快餐式飲食習慣而患上都市生活模式病。身體健康影響精神健康。如能建立生活及飲食習慣，有充足睡眠和恒常運動的習慣能有效地減低精神壓力。建議三：政府可增撥資源用作預防、宣傳教育及復康治療服務。現時用於促進精神健康方面的資源不足，令部分病人未能得到適時及完善的治療。政府還可針對易有精神健康問題的高危行業及社群進行統計、研究及分析，以找出問題癥結，對症下藥。

概念圖



延伸閱讀

1. 《逾三成港媽精神健康響警號》，香港《文匯報》，2017年5月9日，<http://paper.wenweipo.com/2017/05/09/HK1705090024.htm>
2. 《精神病患極少縱火 醫學院籲勿歧視》，香港《文匯報》，2017年2月12日，<http://paper.wenweipo.com/2017/02/12/HS1702120013.htm>