逆境下的香港人系列

2020庚子年，新冠肺炎肆虐全球，顛覆了人們的日常生活秩序，殺大家一個措手不及。這段時間，我們或許努力地回想，原本的正常生活究竟是如何的？對香港人而言，這段日子肯定也不好過。一方面，疫症的出現，令17年前沙士的慘痛回憶在港人眼前逐格重播；另一方面，它亦影響着我們生活的方方面面，富翁窮人無一倖免。然而，除非時間停頓，否則日子還是得過下去。在此系列專題中，記者訪問了不同年齡、背景的香港人，了解他們「疫境」之下的故事。感染數字總有歸零的一天，但疫情重創社會的民生與經濟，帶來眾多「後遺症」。此時此刻，前景仍不明朗，香港人唯有盡力過好每一天。

疫下心理治療服務門可羅雀
機構借助Zoom輔導 效果勝預期

疫情之下，百業蕭條。爲了生存下去，老闆們必須各出奇謀，務求在淡市中殺出一條血路。有提供心理治療服務的公司，疫情期間客人不敢上門求診，爲了挽救生意，也讓客人不至於因疫情而中斷治療，遂推出遙距輔導服務。負責人陳紫茵深明心理治療不能輕易中斷，所以即使有小部分客人因受疫情影響經濟困難，仍爲他們提供治療服務，「希望在這段不開心的日子裏，能與大家共度時艱。」

採、攝（部分）：香港文匯報記者 朱慧恩

彩雲（化名）今年22歲，家中養了一隻小鳥，她曾經不給小鳥餵食，想看牠多久會死，那她也可以多久不吃東西，讓自己死掉，醫生診斷彩雲有嚴重的性格偏差。因為受到感情困擾，她多次企圖自殺，有嚴重自殺傾向。她亦有自殘的習慣，常常把手剃得血流如注。彩雲接受心理醫生的輔導已達一年半，不過，疫情之下，她怕受感染，只想躲在家中，不願意定期覆診。彩雲的媽媽明白女兒不能中斷治療，當她得知機構有遙距輔導計劃後，便鼓勵女兒打開電腦，以Zoom與醫生見面並接受治療。

由一天十人到零顧客

「疫情下，彩雲會比一般人更加擔心，會更加放大事件的壞處，不願意出門，但治療是不可以隨意中斷的。近兩個月（彩雲）都有持續透過Zoom與醫生會面接受治療，大約一星期一次。」全邁進心理服務（Omni Mind Gym，下稱OMG）總經理陳紫茵（Lavender）說。除了彩雲，也有其他客人選擇透過Zoom與治療師會面，接受治療。這無論對於客人，還是OMG，都是全新的嘗試。OMG是一間為客人提供心理服務的公司，Lavender表示，自疫情爆發以來，公司生意一落千丈。「有些客人患上抑鬱、焦慮或創傷後遺症，本來已不太喜歡外出與人接觸，再加上疫情之下擔心受到感染，很多客人都選擇不再上來接受輔導。」疫情前，一天最多會有十個人前來應診，鮮會出現零顧客的情況。但自疫情爆發以來，「食蛋」是家常便飯，「生意起碼跌了六成。」Lavender說。

當時，Lavender與市場部的同事對着公司兩間空空如也的治療室，顯得十分徬徨，Lavender亦一度擔心公司會捱不下去。直至有同事提到疫情期間會用Zoom開會，眾人便靈機一動，決定嘗試以Zoom進行遙距輔導，嘗試為因擔心受感染而不敢上來中心接受治療的病人提供服務。除了為挽救公司的生意，亦因為Lavender深明病人的治療不能隨便中斷。「治療是有其連貫性的，每次治療完結前，心理學家或者治療師都會為客人布置一些『功課』，客人完成後，治療師會為他們再作評估，他們會一直跟進客人的情況是否如常。情緒不能壓抑，定期找心理學家談談自己的內心想法是必要的。」Lavender說。

然而，市面上提供遙距輔導的私人輔導機構並不多，而遙距輔導不如網上學習或公司會議般只要下載視像軟件便能隨時使用，而是牽涉一連串專業守則，治療師與接受治療者均需事先簽訂協議。Lavender說：「遙距輔導有個風險，假如對方在接受治療過程中或結束後跳樓自殺，或因為某句說話而剃手，那麼治療師便有責任了，會不會因為他說了某些說話而導致對方做這個決定了，那一刻你不能阻止他，所以輔導時亦要顧及專業守則。」因此，在正式推行遙距輔導前，團隊參考了美國、澳洲一些心理學會的相關制度，花了大半個月制定專業守則，跟治療師及客人溝通好，調整彼此的期望，才正式開始遙距輔導。Lavender表示，遙距輔導是全新的嘗試，近兩個月有大約十多二十個客人接受此方式的治療，比預期中理想。

料下半年更多求援個案

疫情來襲，失業人數升至九年新高，經濟環境轉差，有些一直接受治療的客人無法負擔費用，但仍希望繼續接受遙距輔導。面對公司收入大減的情況下，Lavender仍希望與客人共度時艱。「有些客人說自己連遙距輔導的價錢都負擔不起，但真的希望能繼續接受治療，最後我亦決定照做吧，現在就是給予客人支持的時刻。」逆境之中，有情緒困擾的病人若得不到支援，可能會更加絕望，因此，Lavender希望在絕望時扶客人一把。

回望過去一年，香港人實在過得不易。先是政局動盪，社會嚴重撕裂，無論政見為何，情緒亦難免受到影響；後來疫情來襲，經濟環境轉差，人與人之間的聯繫被切斷，缺乏情感支援，難免感到孤獨。放眼看現時的社會狀況，即使疫情過後，似乎亦難以短期內回復平靜。Lavender預期，下半年，會有更多客人上門尋求支援。Lavender表示，疫情期間，大家都留在家中，這正是學習接受孤獨的機會，她建議大家可嘗試學習「靜觀」（Mindfulness），以調節自己的情緒。「這段時間，正是學習享受自己一個人、讓自己沉澱的機會。享受做自己該做的事，而非擔心自己會否受感染。」她說。

■Lavender冀更多人了解情緒病。

■疫情期間，治療師Peggy正在進行Zoom培訓。 受訪者提供

■這個可愛的「玩具」會用於治療小朋友的情緒病。

■因疫情及持續的社會運動，未來人們對於心理治療服務的需求只會有增無減。 受訪者提供

■香港都市人壓力大，任何年齡均有機會患上情緒病。 受訪者提供

■不同的治療方法配合不同工具。

香港心理治療行業步伐落後於人

Lavender在澳洲修讀文學學士及商科學士雙學位，留學期間，她留意到澳洲人十分注重平衡生活與工作，人們亦願意正視精神健康問題，當地亦有完善的心理健康服務系統支援有需要人士。回港後，Lavender從事市場推廣工作，雖然樂在其中，但她一直希望自己的工作能幫助別人。眼見本地公私營機構對於心理或精神疾病的支援服務嚴重不足，有需要的人往往求救無門，覺得這個行業有發展機會，便成立OMG，為客人提供心理治療服務。

私營機構填補公營機構不足

Lavender表示，相比起西方國家如美國、澳洲，香港的心理服務行業仍遠遠落後。「西方人完全不介意談及心理病，但香港人則不然，會很擔心被標籤及污名化。」此外，港人對情緒病或心理病認識不足，認為只要內心強大，找朋友傾訴，便能紓解情緒。民間對心理疾病認識不足，公立醫院的精神科服務亦未能跟上市民的需要。根據食物及衞生局發表的精神健康檢討報告指出，近年接受醫管局治療的精神病患者人數，由2011年至2012年的187,000人，增至2015至2016年超過226,000人。根據醫管局的最新數字顯示，輪候時間最長達117星期。「像美國或澳洲，心理服務這行業發展得很成熟，無論是政府對精神病的處理、私人機構的發展，還是市民願意正視和處理的程度，都遠比香港走得前。」她說。

Lavender憶述，六年前OMG成立時，類似的機構在坊間並不多，但因為市民大眾對這行業的認知性不高，要開拓客源並不容易，故首兩三年營運十分艱難。「不是很多客人相信這類治療，更遑論說讓他們付每小時1,000多元看心理醫生，很多人覺得情緒來襲自己可以控制得到。」Lavender表示，其實心理或精神疾病多數是先天遺傳，例如血清素不平衡，並非一句「堅強啲」便能解決。不過，Lavender亦觀察近年民間多了討論情緒病的聲音，例如不時有明星名人分享患病的經歷，令情緒病走入大眾視線中。然而，即使情況有改善，Lavender卻認為這遠遠不足夠。「人手不足，又怎可能有整全的制度呢？心理學家這個專業在香港亦不被認受。」她預計，這行業要發展起來，起碼需時30年。

不過，雖然疫情下公司生意大幅減少，但Lavender預期，因疫情及持續的社會運動，未來人們對於心理治療服務的需求只會有增無減。「香港未來會有很多問題接踵而來，當你出現『心靈亞健康』時，是否懂得如何處理呢？希望更多香港人能知道這樣的信息。」她說。