

將救災經驗帶回香港 張依勵藉心理支援服務 助人應對逆境

世界衛生組織 2004 年列出導致全球疾病負擔 (global burden of disease) 的重大因素，抑鬱症排第三，並預測在 2030 年將躍居首位，誰料於 2017 年，抑鬱症已超越癌症及心臟病升至第一位。張依勵 (07 崇基心理學 / 09 研究院臨牀心理學 / 14 研究院公共衛生) 說，從以上數據可見，及早關注精神健康，對社會及患者有幫助，尤其在疫境下常出現焦慮及恐懼，「願意付出時間用耳朵聆聽，對情緒不穩的人會有幫助。」

患上傷風感冒，大多數人會看醫生及請病假，但如果精神狀態不佳，卻沒有同樣待遇，張依勵 (Eliza) 坦言，「過去兩年，本地對精神健康的關注已有所提升，當然要僱主接受精神健康欠佳時請病假，相信還要慢慢推進；目前不少家庭科醫生均有接受精神科培訓，可以從患者的談吐、行為、生活習慣看看是否出現異樣，協助他們接受治療。」

作為香港紅十字會臨床心理學家暨心理支援服務主管，張校友曾赴尼泊爾、孟加拉、利比亞等災區或疫區，參與災後心理情緒支援工作，怎也料不到這些外地經驗，有一天會應用到香港身上，「年初見到疫情持續，於是



▲ 2014 年張校友到西非利比亞救災，了解到居民相信伊波拉疫症是某位神話人物降世殺人。

擴展『Shall We Talk』預約心理支援服務，與求助者傾談及商討處理方法。曾經試過有身處日本鑽石公主號的港人致電，亦有求助者因身處疫區或區內確診個案上升而感到擔心無助，除了照顧他們的情緒外，亦要提供實用的健康防疫資訊，助他們對抗疫情。」

每天為自己設立小目標

熱線成立至今，張依勵表示可以分為兩個階段：初期由於對新冠肺炎認識有限，許多市民對傳聞產生恐慌，然後搶購日用品等，「2014 年我在西非利比亞救災時，就遇到同一問題：當地爆發伊波拉疫症，有穿着保護衣的控疫人員前往村落噴灑消毒藥物，但依然有人死亡，有村民謠傳消毒噴霧是殺人兇器，甚至將控疫人員殺掉。」雖然香港情況未至如此嚴峻，但張校友表示也有求助個案表示困擾，「我會建議他們不要全日 24 小時關注疫情消息，以免過量吸收；第二，接收資訊時要冷靜分析，集中看有公信力權威人士所提供的資訊。」

至於第二階段，則是疫情轉趨嚴重

▲ 張依勵表示，面對疫情多番爆發，最重要是相信疫症總會過去，只要心存盼望，自然能改善心情。

時，港人需要長期留在家中，或是因封關見不到家人而產生不安情緒，「長時間被困於狹小空間，或是接觸不到家人，易令人產生無望的感覺，我們團隊參考了不同文獻及治療個案資料，設計出一套『十四天心理健康日誌』，每日訂下一個小目標，例如執拾家中物品、閱讀書本的一個章節、打電話與一位朋友聯繫，透過簡單易做的活動去重整心靈，保持心境健康！」別少看這些簡單貼士，健康日誌已被翻譯成多個語言版本，近至日本遠至千里達等十多個國家均有採用，「始終香港較早接觸到今次疫情，我們的經驗全球也用得着。」

我的快樂秘訣

張校友說每日抽時間做靜觀練習，作為減壓的方法，但最有效是周末或假期投入大自然懷抱，「我喜歡帶家中狗隻到海灘散步或者行山，效法日本流行的森林浴 (shinrin-yoku)，讓自己置身於大自然，用身體感官去感受四周，於山林中進行呼吸練習，與自己重新相處。」