

2022 年 4 月 24 日

新聞稿 | 即時發佈

疫情加劇精神健康危機及發病率 善用線上支援服務 守護後疫情時代情緒

由浸信會愛羣社會服務處（下稱「本處」），主辦、中國銀行（香港）資助的「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」（下稱「本平台」），與香港教育大學合作進行「疫情下社區人士精神健康狀況及線上支援成效研究」，於 2021 年 9 月至今年 3 月期間，蒐集及分析其網站數據，發現自第五波疫情爆發以來，線上精神健康服務使用者增 6 成，其中有 47% 使用者呈中度至非常嚴重焦慮，尋求線上心理輔導的人數增加近 2 倍。本處呼籲市民關注精神及情緒健康，善用線上平台，並呼籲當局增撥資源協助本地機構發展線上精神健康服務，將精神健康納入新冠防疫及康復方案。

1. 研究結果

本次數據源自本平台的網站分析工具，並成功收集 3,749 位平台使用者的網上問卷，透過澳洲新南威爾斯大學研發的《情緒自評量表》(Depression Anxiety Stress Scale 21, DASS-21)，評估一般人士在抑鬱、焦慮及壓力共三項水平。通過分析對比，發現以下結果：

1.1 線上精神健康服務使用量增六成

由 2021 年 9 月至 2022 年 3 月期間，本平台的使用者超過 11,000 人，累計高逾 33,000 人次。今年 1 月第五波疫情掀起了市民對線上支援服務的需求，本平台今年首三個月的使用者有 6919 人，較去年 9 至 12 月累計的 4164 人，增加超過 66%。

1.2 近半呈中度至極嚴重焦慮

香港教育大學心理學系系主任陳家承博士表示，整體使用者的精神健康出現輕度至中度危機，抑鬱及壓力水平均屬輕度，平均值分別為 10.8 及 16.5；焦慮的情況則較嚴重，平均值為 10.2 屬中度水平。詳見下表，約 47% 使用者出現中度至非常嚴重的焦慮徵狀，即每兩人有一個疑似焦慮。36% 使用者出現中度至非常嚴重的抑鬱徵狀，及 38% 使用者呈中度至非常嚴重的壓力徵狀。換言之至少三成人精神健康狀況達臨床關注水平，當中以 18 至 30 歲屬高危群組，情況堪憂。

使用者呈中度至極嚴重狀況百分比

年齡組別	18-30	31-40	41-50	51-60	61 或以上
抑鬱	47%	42%	39%	32%	19%
焦慮	58%	53%	51%	43%	32%
壓力	49%	45%	44%	31%	22%

1.3 求助個案飆升 2 倍

尋求線上心理輔導的人數顯著增加，今年首三個月接獲 366 宗申請，相比第五波疫情爆發之前三個月的 122 宗，增幅高達 200%，當中近 9 成使用者接受初步諮詢、社區資源或服務介紹，逾 1 成使用者需接受短期線上心理輔導。同期線上活動（互動工作坊或小組）的參加者由 554 人增至 2170，升幅達 3 倍，可見線上情緒支援服務的需求明顯受疫情變化所影響，市民的求助大增，服務需求高。

2. 臨床觀察及建議

精神健康服務需求或現滯後 促政府展開精神健康普查

精神科專科醫生麥永接醫生指出，世界衛生組織今年 3 月發佈的科學簡報¹，在 COVID-19 大流行的第一年，全球焦慮和抑鬱患病率大幅增加 25%，以年輕人和婦女所受的影響最為嚴重。據他的臨床觀察，疫情下香港市民最普遍受焦慮、抑鬱、失眠、心身症或強迫症困擾，求診者主要出現失眠、病態的反芻思考、對噪音敏感或人際關係衝突等狀況困擾，而這些狀況與情緒問題形成惡性循環，進一步影響病情。麥醫生呼籲市民提高個人精神 / 情緒健康問題意識，如有需要應及早尋求專業協助，又認為不少人因擔心受感染而避免前往覆診，及害怕服用精神科藥物，以致延遲尋求專業協助，估計精神健康服務的需求可能出現滯後。因此，他建議政府盡快就市民的精神健康如何受疫情影響而進行大規模調查，以評估社會對精神健康服務的需求，並期望當局領導社會機構合作應對新冠大流行的精神健康影響，為未來或因疫情而增加的服務需求作好準備。

¹ <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

3. 總結及建議

總結本研究結果，浸信會愛羣社會服務處提出以下建議，希望協助緩解疫情下市民的精神及情緒問題：

3.1 線上服務方便且有效支援情緒 鼓勵市民善用以防患未然

本平台自去年9月試行至今，主要為市民提供多場線上工作坊及一對一線上心理輔導，並收集了972份使用者自評問卷。結果顯示，高達99.4%使用者對線上活動整體感到滿意，並認為線上活動對他們的社交支援（99.74%）、解難能力（99.06%）及情緒支援（98.98%）均有正面影響。

為進一步了解活動成效，本研究使用《情緒自評量表》（DASS-21）就3組共100名參加線上活動的使用者進行前測及後測，發現整體樣本的抑鬱、焦慮及壓力三項平均值均下降，反映活動有效提升使用者的精神健康。

3.2 個案分享

71歲退休公務員梁小姐，因健康問題及長期與家人不和而情緒受困擾而患上抑鬱。她從Facebook認識本平台及申請心理輔導服務。她認為線上服務於疫情中對她有很大的幫助：「因為疫情不能時常外出，透過線上模式我可以安在家中更常跟輔導員見面。」更密的輔導安排，讓她有著一份期待和盼望：「下星期便有人跟我聊天了，真好！」

60歲夜更的士司機A先生，防疫措施持續收緊，疫下生意大受打擊，時間越長使他越受情緒困擾，遂於年初透過本平台接受線上心理輔導。他認為線上服務的方便，是他決心尋求支援的推動力，他表示：「我無需專程前往中心，一睡醒就可以在家打開電腦使用服務。而且，用線上模式都能與輔導員溝通得好，幫助我慢慢放下不愉快，學習調節情緒。」

40歲的K小姐曾患精神困擾，自完成個案跟進後狀況一直保持穩定。然而，自去年受疫情影響下失業，使她感到很大壓力並擔心病情會復發，遂透過本平台尋求心理支援。她認為從淺層介入的線上模式很適合她：「社會聆聽我的困擾，幫助我解決眼前的問題，但不會『鑽』得好深入，以免打開破口而令我再陷入很辛苦的精神狀態。這種程度剛剛好！」

疫情持續且反覆、長期社交隔離、百業蕭條以至失業率攀升等連番沖擊，使不少市民感到焦慮與無助。疫情下，足不出戶亦可使用的線上服務，既免卻了染疫風險，亦不受地域及時間限制，一鍵即可享用或申請服務，讓使用者可容易地得到有效的支援，還可紓緩接受服務時可能引起

的尷尬或被標籤的疑慮。因此，本處鼓勵市民嘗試使用線上精神健康服務，在面臨精神危機的當前防患未然。當進入後疫情時代，期望生活將逐步回復從前忙碌緊湊的節奏，更要不忘照顧情緒，可善用自助支援服務，隨時隨地守護身心健康。

3.3 疫情催化情緒支援數碼化 促當局撥款助機構上線

在第五波疫情下，本平台大幅增加的使用量，正好反映公眾對更具流動性、靈活性及自主的精神健康服務有莫大需求。漫長的疫情形塑出市民新的生活習慣，尤其推進全民數碼化的步伐，讓科技更廣泛地融入日常生活與工作，相信市民對線上線下融合 O + O (Online+Offline) 的服務需求將會延續。線上服務的「闊度」能有效接觸更多人，線下服務的「深度」能作深入的互動與支援，結合實體及線上服務能互補優勢，但礙於資訊科技應用成本高昂，期望當局能增撥資源協助本地機構發展線上精神健康服務，以提升機構服務的質素及效率，為公眾提供更全面的支援。

3.4 疫情加劇焦慮抑鬱病情及發病率 建議將精神健康納入新冠防疫及康復方案

據精神醫學期刊《The Journal of Psychosomatic Research》2021 年中發表的一項以中國及意大利新冠病患為主的範圍文獻回顧研究²，發現超過一半患者出現至少一種與壓力相關的症狀，以焦慮最為普遍，其次是抑鬱及創傷後壓力症 (PTSD)，與「香港中文大學疫症情緒健康研究」同年發佈的本地研究³融合。期刊亦指出另一常見情況是認知功能受損，並有可能使焦慮、抑鬱或創傷後壓力症的發病率增加 4.5 倍。本處建議政府將精神健康納入新冠防疫策略及康復方案的核心部分，確保策略能應對焦慮及歧視，並主動評估以及早識別有需要人士，預防問題惡化。本處亦呼籲新冠康復者及親友不要忽略情緒健康，可善用線上資源學習照顧情緒，如有需要應及早尋求專業協助。

此外，受情緒 / 精神困擾人士普遍更易被疫情誘發各種壓力以致精神狀況受影響。據本處「精神健康綜合社區中心」社工的前線觀察，自今年初第五波疫情爆發以來，初步發現約有 165 宗個案病發或病情不穩，佔全年整體個案 17%，主要因素依次為：與疫情相關的生活壓力 (43%)、與同住人關係變差 (39%) 及擔心感染新冠病毒 (34%)。

²Shanbehzadeh, S., Tavahomi, M., Zanjari, N., Ebrahimi-Takamjani, I., & Amiri-arimi, S. (2021, May 20). *Physical and mental health complications post-covid-19: Scoping review*. Journal of Psychosomatic Research. Retrieved April 5, 2022, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399921001707?via%3Dihub>

³<https://www.wmhsurvey.cuhk.edu.hk/>

3.5 強化地區協作

本處精神健康綜合服務服務總監盤鳳愛女士關注到單幢式私人大廈普遍出現資訊不流通情況，尤其沒有成立法團、沒有業主或居民組織、沒有聘用物業管理公司的「三無大廈」，而有大廈管理的樓宇又往往對社福機構拒之千里，以致社區資訊難以「入屋」，有礙有需要的居民接觸社區資源，可能令精神狀況惡化。盤女士認為上至法團組織，下至保安員，均是居民接收社區資訊的重要夥伴，建議政府鼓勵地區大廈主動與機構協作，為居民提供情緒健康支援。

3.6 公眾教育應對疫情歧視

不少報道及社交帖文有關僱員因染疫而遭解僱、市民在公眾場所因咳嗽、打噴嚏等情況而受到不友善對待、被拍攝上網「公審」甚至與途人發生衝突等等。正如聯合國機構間常設委員會 (IASC) 的預期，疫情造成的歧視持續發酵，包括是對新冠病患 / 康復者及其家人、醫護人員或其他前線工作者，社會標籤或會有損受影響人士的精神健康，可謂雪上加霜。本處呼籲有關當局加強公眾教育，各界人士包括媒體協力防止歧視如疫情般在社區散播，鼓勵關心受影響人士及分享他們寶貴的康復經驗或貢獻。

4. 關於本研究

4.1 背景資料

本次分析透過平台邀請使用者完成網上問卷，成功收回 3749 份，女性和男性分別佔 78% (2935) 及 18% (681)，年齡分佈如下。

年齡組別	18 - 24	25 - 30	31 - 40	41 - 50	51 - 60	≥61	沒有填寫
人數	68	326	909	1025	828	404	189
百分比	2%	9%	24%	27%	22%	11%	5%

4.2 研究方法

量度本平台使用狀況：使用網站分析工具 Google Analytics。

量度情緒狀況：採用澳洲新南威爾斯大學研發的《情緒自評量表》(Depression Anxiety Stress Scale 21, DASS-21)，評估一般人士在抑鬱、焦慮及壓力共三項水平。全卷 21 題，三項總分各為 42 分；分數越高表示該徵狀越強，詳情見下表。

	正常	輕度	中度	嚴重	非常嚴重
抑鬱	0-9	10-13	14-20	21-27	28 或以上
焦慮	0-7	8-9	10-14	15-19	20 或以上
壓力	0-14	15-18	19-25	26-33	34 或以上

量度活動成效：透過本處設計的自填式問卷，使用者就 6 項成效包括：情緒支援、適應力、生活技能、社交支援、解難能力及整體滿意度進行評分。

關於「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」

由浸信會愛羣社會服務處「精神健康綜合服務」主辦，獲「中國銀行(香港)有限公司」資助，「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」自 2021 年 11 月開始投入服務，一系列免費的線上服務包括：自助課程、互動工作坊、身心健康資訊、專業諮詢、情緒評估等，配合線下發展近 40 年的專業服務，為香港市民提供更全面、更具彈性的情緒支援。平台致力提供從「生活形態」出發的情緒健康自助體驗，內容參考自美國生活形態醫學會 (American College of Lifestyle Medicine) 及美國國家健康研究所 (National Wellness Institute) 的研究及提倡，選出與香港人最相關又有效保持精神健康的 6 大生活範疇包括：情緒管理、工作與財務管理、人際關係、休息與睡眠、運動與健康及個人成長，讓市民隨時隨地將自我照顧融入日常習慣，自然輕鬆地煥活身心，預防情緒危機。

<https://refresh.bokss.org.hk/>

關於浸信會愛羣社會服務處

由香港浸信會聯會於 1978 年授權香港浸會大學(前稱為香港浸會學院)籌辦，並在 1982 年正式成立。機構以地區為本，致力為幼兒至長者提供多元化服務，包括兒童、青少年及家庭綜合服務、長者綜合服務、精神健康綜合服務、培訓及就業服務、臨床心理及輔導服務、幼兒學校、餐飲服務及扶貧項目等，服務地區遍佈港九新界。機構於 2009 年按香港公司條例正式成為獨立法人團體(擔保有限公司)，並獲稅務局按稅務條例批准成為豁免繳稅的慈善機構。

相片說明 (左起) : 香港教育大學心理學系系主任陳家承博士、精神科專科醫生麥永接醫生、Re:Fresh 服務使用者梁女士、浸信會愛羣社會服務處「精神健康綜合服務」服務總監盤鳳愛女士

傳媒查詢：

吳家琪女士 (一般查詢)

電話：9683 8361

電郵：nicolang@bokss.org.hk

陳家朗先生 (研究相關)

電話：5493 3012

電郵：chankalong@bokss.org.hk