

影片名稱：《視點 31 – 集體抑鬱》

播出日期： 2019-07-09

片長： 10 分鐘

學習單元： 今日香港、個人成長及人際關係

學習範圍： 生活素質、社會政治參與、家庭關係

關鍵字： 抑鬱、反修例、逃犯條例、心理輔導、無力感、雨傘運動、壓力

簡介：

反對修訂《逃犯條例》(下稱：反修例)爭議爆發後，樂隊主音歌手 Ben 及社工王惠芬先後抑鬱症復發；輔導機構的求助電話大增，社會瀰漫着悲觀的情緒。臨床心理學家倡導「同行」、與人分憂，並適當減少接觸社交媒體或時事資訊。對受情緒困擾人士來說，親友的支持重要，但政府聆聽訴求才能真正使他們釋懷。

內容重點：

- 因反修訂《逃犯條例》爭議而抑鬱症復發的人士情況及心聲
- 心理專家分析市民對佔中運動和反修訂《逃犯條例》爭議的不同心態
- 心理專家對情緒困擾人士的建議及支援

持份者：

持份者	人物 / 組織	經歷 / 看法
抑鬱症復發人士	Ben (Boyz' Reborn 主音歌手)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 患有抑鬱症，看了精神科醫生兩年多，每天都要服藥平復情緒，因近期反修例爭議而情緒再度崩潰。 ■ 家人和身邊的人不明白自己，感到很辛苦、難受。家人不支持自己接觸政治和參與社會運動，更因反修例運動而吵架，被迫要在社會與家庭之間作出抉擇。 ■ 所有問題根源，包括示威者因反修例爭議被捕、受傷、犧牲等，都是政府不願聆聽市民訴求；所以首要是政府願意聆聽和改變，使市民不必長期處於大壓力狀態。 ■ 突然獲得家人支持，現在算是和解了；家人的肯定很重要。 ■ 身邊接觸很多關心社會的人，大多難免與家人有衝突。

	<p>王惠芬 (非牟利團體融樂會創辦人 / 註冊社工 / 社運人士)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 原本性格開朗，5年前參與佔中運動後，患上抑鬱症。「反送中」(反修訂《逃犯條例》)後，因見「6.12」警察的暴力，開始造惡夢，很害怕，令舊病復發，要加藥。 ■ 佔中運動是全港豁出去，但最後得到的回應是零，然後社會情況愈來愈差，所以變得很失落。 ■ 很多國家在經歷內戰、災難後，政府會進行獨立調查，還原真相，令參與者釋懷。但由兩傘運動到現時的反修例，政府不但不退讓，亦不願意全面調查，社會情緒無法釋放。 ■ 若政府公正調查，會讓人稍為感到正義得伸張，或自己的聲音被聽見，這對舒緩個人的抑鬱情緒有很大幫助。 ■ 現在服藥能控制病情和入睡，表面好像能如常運作，但不公義感仍然很強，不能放下。 ■ 香港現時處於非常時期，氣氛很繃緊，好像人人都很抑鬱。很希望有種包容心，讓有情緒困擾的人可以更有力走出來。
<p>心理學家</p>	<p>張傳義 (臨床心理學家 / 前香港心理學會會長)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 很多人因反修例爭議而情緒再次波動，最近自己有不少病人覺得生活沒意義，表示想站出來，表達對制度的不滿；有年輕人表示要豁出去，亦有成年人因社交圈子不停討論這話題而飽受情緒困擾。 ■ 患者認為反修例爭議像風暴，初時以為只有一、兩星期，但現在不知何時才結束，才可走出來。 ■ 2014年佔中時，父母子女有不同意見，會互相Unfriend(移除好友)和惱怒，但這次反修例，社交網站上的Unfriend潮不多，反而更多是絕望和無力感。 ■ 建議市民少看些新聞、社交網站等容易刺激情緒的資訊，讓自己休息一下。在朋友聚會時，可表明自己最近不對勁，只吃飯，不談其他。
	<p>葉劍青 (臨床心理學家)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 開辦工作坊是讓參與者抒發情緒及連繫整個小組，不是一個人去面對問題，集合更多力量；透過聆聽、感受，而得到同行的感覺。

其他資料：

電話輔導求助數目	■ 2019 年 6 月，提供輔導服務的機構接獲求助電話數目大增。明愛向晴熱線及紅十字會分別收到 136 宗及 99 宗有關反修例爭議的求助電話，撒瑪利亞防止自殺會則接獲 62 宗，是 5 月的 18 倍；來電者普遍感到驚恐、憤怒、擔憂和傷心。
----------	--

影片標籤 (Cue Points)：

- 0056 Ben 因反修訂《逃犯條例》爭議而抑鬱症復發，與家人爭吵，心情低落
- 0223 張傳義指很多近期求診病人是因反修例爭議而受情緒困擾
- 0346 提供心理輔導服務機構的求助數目大增
- 0417 張傳義對比佔中運動與反修例爭議，指後者令人更見絕望和無力感
- 0450 王惠芬講述舊病復發的情況；612 後開始發噩夢，心情變得更失落
- 0626 王惠芬認為惟有政府願意獨立調查，還原真相，方令情緒得舒緩
- 0727 Ben 指惟有政府願意聆聽和改變，才可減低市民沉重的壓力
- 0803 葉劍青開辦工作坊把人連繫起來，藉「同行」分憂
- 0841 張傳義建議受情緒困擾者遠離新聞，多休息和冷靜一下
- 0911 Ben 最後獲得家人支持，但身邊人很多難免與家人有衝突
- 0945 王惠芬希望大家包容、多接納和支持受情緒困擾人士

思考問題：

1. 什麼事件引致 Ben 和王惠芬的情緒病復發？
2. Ben 和王惠芬認為如何才能舒緩自己或其他人因反修例爭議而出現的情緒問題或精神壓力？你認同他們的說法嗎？
3. 根據張傳義觀察，市民對佔中運動和反修例爭議的回應有甚麼不同？
4. 節目中，張傳義和葉劍青分別提到一些減壓建議，你認為是否有用？請解釋。

延伸閱讀：

1. 通識概念：獨立調查委員會
http://www.liberalstudies.hk/daily_concepts/index.php?word=1753
2. 通識概念：撤回法案
http://www.liberalstudies.hk/daily_concepts/index.php?word=1748



3. 通識概念：抑鬱症狀

http://www.liberalstudies.hk/daily_concepts/index.php?word=402

影片連結：

<http://www.liberalstudies.hk/video/programme.php?vid=thweh19-0022-seg01>