

# 港人抑鬱指數新高 青年尤甚

## 受「有錢有樓」成功觀念影響 18-24歲組別最困擾

香港人生活壓力大，情緒有可能因而受到影響。有機構調查發現，去年港人抑鬱指數連續第二次上升，在抑鬱困擾總分為27分中平均獲5.52分，創下機構自2012年首次進行有關調查以來的新高，當中愈年輕的受訪者抑鬱程度更愈高，另發現超過6成人有抑鬱情緒時不會尋求協助。

香港心理衛生會去年訪問約1,800名市民，發現有6.7%受訪者可能患上抑鬱症，較上次調查的5.5%高；抑鬱困擾總分達15分或以上、屬「臨床組別」的較大程度或嚴重抑鬱者，由2016年的5.5%增至6.7%；而達10至14分、屬「應關注」的組別人數比例亦由2016年的9.1%增至11.4%。調查亦發現，受訪者的總體抑鬱程度持續上升，分數升至5.52分，而當中18至24歲組別的抑鬱程度最高，達6.3分。

城市大學專業進修學院講師孫玉傑認為，年輕人患抑鬱症風險較大或與社會文化有關，指香港青年受傳統觀念影響，不少人仍認為要「有錢有樓」才是成功，但社會卻缺乏上流發展機會，即使他們「唔食唔着」亦難以買樓。他指有關情況值得社會深思。

### 64%不尋求傾訴或幫助

調查並發現，有64%人面對抑鬱情緒亦不會尋求專業人士傾訴或幫助，原因包括不知道尋求協助的途徑。香港心理衛生會助理總幹事(服務及教育)程志剛要求政府聯同社會各界制定更長遠的精神健康政策，並提供更多資源，增加市民對於心理健康的認識，以助提升市民的抗逆能力。

程志剛又指，帶氧運動有助預防或紓



孫玉傑(左三)認為年輕人患抑鬱症風險較大或與社會文化有關。

### 抑鬱測試表 (PHQ-9) — 過去兩星期內的困擾次數

困擾項目	完全沒有	幾天	1星期或以上	幾乎每天
1. 做事缺乏興趣或樂趣	0	1	2	3
2. 感到低落、沮喪、或絕望	0	1	2	3
3. 難以入睡，容易睡醒，或過度睡眠	0	1	2	3
4. 感到疲倦或精力不足	0	1	2	3
5. 食慾不振或過度飲食	0	1	2	3
6. 覺得自己很差勁，覺得自己是失敗者，使自己或家人失望	0	1	2	3
7. 難以集中精神，例如閱報或看電視	0	1	2	3
8. 連別人也察覺得到動作或說話緩慢；或經常徘徊踱步、心緒不寧或坐立不安	0	1	2	3
9. 曾有自殺念頭	0	1	2	3

註：總分0-4分為「沒有/極少抑鬱」；5-9分「少許抑鬱」；10-14分「中等抑鬱」；15-19分「較大抑鬱」；20分以上「嚴重抑鬱」。

緩抑鬱，促進身心健康，呼籲市民積極調整生活方式，多做帶氧運動，培養個人興趣，豐富餘暇生活。

現年23歲的大專生阿菜，在1年多前其母因腦出血入院，她要獨力照顧母親，加上學業及兼職上的壓力，開始出現抑鬱

及焦慮情緒，更誘發驚恐症徵狀，不敢外出、失去動力及失眠，甚至不能控制自己，一度產生自殺傾向。後來她獲轉介至社工跟進及向精神科醫生求診，情緒得以好轉，她特別感謝社工「陪我(她)面對現實」，現可以主動與他人接觸及溝通。

## 城大導波技術「無創」測煤氣管鏽蝕



城大全球首創隔牆驗管道破損技術。機構供圖

暗藏於牆壁或深埋地底的水管和煤氣管，日久失修或會出現不同程度的鏽蝕。香港城市大學科研團隊成功研發簡便方式，不用鑿牆挖泥，利用薄片似的傳感器及一台電腦，即可以導波技術檢測長度逾70米的管道狀況，檢查鏽蝕深度的誤差只有約2%，準確度甚高。

負責研究的該學系副教授謝偉達表示，無損檢測系統採用導波技術，配合新型的薄片狀傳感器，只需在管道外露部分繞一圈，即能通過USB數據收集裝置和電腦程式得出分析結果。若發現有裂縫的喉管，屏幕顯示的波幅較大，反之則較為平穩。

是次研究不但通過實驗室測試，也曾在香港煤氣公司協助下，對大廈進行實地測試，效果非常理想；亦正計劃將此研究成果商品化。

### 學生用太陽能



全港首個由學生構思及領導的太陽能項目昨日起率先於英基啟新書院正式運作。項目在學校天台安裝32塊太陽能板，並參與中電「可再生能源上網電價」計劃，料每年有5萬元收益。

## 網上熱話

■ 大批攝影愛好者在太平山盧吉道拍攝大霧。 中新社

## 霧鎖香江 周末轉涼

因受到溫暖潮濕的海洋氣流影響，本港近日多區受大霧籠罩，昨日天色陰暗，天氣濕暖，將軍澳區更出現濃霧，如同仙境般；不過同時間一道冷鋒已在廣東北部形成並逐漸向南移動，天文台預料今日開始一連3天氣溫驟降，周日(24日)新界多區氣溫或會降至15度。

天文台指一道冷鋒昨晚抵達廣東沿岸，與其相關的東北季候風未來數天會影響沿岸地區，天氣轉涼，風勢頗大及有雨，隨着季候風逐漸緩和，下周中期華南地區天色好轉，日間溫暖。9天天氣預報顯示，周末期間天氣清涼，氣溫

介乎17至19度，自動分區天氣預報更顯示，周日新界地區將低見15度。隨後日子氣溫逐步回升，部分時間有陽光，下周六(3月2日)更高見25度。

### 將軍澳居民分享仙境

昨晨大霧籠罩本港，維港兩岸大廈若隱若現，其中將軍澳區更被大霧籠罩，猶如仙境一樣。有將軍澳居民在fb群組分享照片，指昨晨開始濃霧包圍整個將軍澳區，從窗外拍攝的照片顯示，難以見到對面樓的情況，有不少網民表示「乜都睇唔到」、「望出去好似裝晒磨沙玻璃咁！」



■ 網民Annabelle Ling拍到將軍澳大霧情況。

