

廖廣申醫生（精神科專科醫生）

香港大學精神科學系名譽臨床副教授

香港大學自殺防止研究中心副總監

香港基督教輔導學院講師

柴灣浸信會社區健康中心客席精神科專科醫生

## 新冠病毒（COVID-19）信仰反思，教會回應與關顧

近月新型肺炎狀況持續緊張，更出現全球爆發的情況，前景不明朗亦不太樂觀。社會各個階層由工作、讀書、以致一般社交甚至教會生活亦大受影響。此間除個人衛生，信徒的心理衛生亦成一大關注。疫症大流行之下，教會被動地無奈地也得採用Facebook Live、YouTube直播崇拜、以Zoom開會與團契小組等。一場疫情，正是我們深切反思教會與關顧使命的時機。

### 影響社會層面超越2003年沙士的衝擊

過去每逢經濟下滑及牽連，不少人情緒易受困擾。今次疫情緊接長達12個月的社會事件出現，大家可以預見經濟及民生大受影響。相信未來日子會持續有商舖、餐廳酒樓會因經營困難而出現結業潮，甚至連帶影響樓市股市，開工不足、收入下降、裁員及失業率上升等。

這次疫情真正可怕的地方不在於它奪走人肉體的生命，而在於它帶給人的恐懼。疫情竟帶來如此重大的衝擊、不安！正如保羅所說，「人正說平安穩妥的時候，災禍忽然臨到」（帖撒羅尼迦前書五章3節），人人自危！按照統計數字，2003年就是本港歷年自殺率最高企的時期，相信正正是金融風暴後再遇上沙士疫症的雙重衝擊有關。

身為基督徒的我們，瘟疫讓我們的心提早做準備，看清楚自己與上帝的關係，是否也可以在這樣的處境之中思考如何以信仰去面對這段非常時期。

### 注意心理健康及保持應有的態度

目前因情緒困擾求診數字雖然未有明顯改變或大幅增加，但並未代表市民心理健康沒有受到疫情影響。近日有癥狀較輕者為避免到診所而減少求診，亦有不少有情緒病患者近期有病癥惡化的趨勢，值得大家關注自己及身邊的家人朋友。在過去12個月的社會事件，已有不少人的社交生活、家庭關係大受影響，本來要好的朋友關係也可能改變，遇上疫情爆發，影響或更深遠。事實上，香港約有5至10%人口患有抑鬱症，情況不容忽視。例如因經濟、工作、感情、家庭或學業壓力等造成抑鬱症狀出現。同時，有研究指，當經濟環境轉差時，因情緒問題而求診的人數亦會上升。

## 經濟低迷增轉差、社會衝擊影響情緒問題湧現

很多情緒問題都是因為壓力處理不當所致，但壓力有時卻可成為生命中的推動力，到底壓力是天使還是魔鬼？

分享有一位二十歲的男學生求助，該病人的父母一個是「藍絲」一個是「黃絲」，難免經常起爭執，令他感到壓力很大，甚至大得令正在讀大學二年級的他要申請停學半年求醫解決。或許很多人都面對朋友或家人因政見不同的紛爭甚至撕裂，原來這也是壓力的來源。

一名任職公司老闆的中年男子，早前因經濟下滑令公司資金周轉有困難，終日愁眉不展；與此同時，妻子被確診患有癌症，他花盡積蓄為愛妻得到妥善的治療，卻受不了財困及家人患病的雙重打擊，情緒越見低落。妻子察覺到丈夫比自己更憔悴，感到十分痛心，遂建議他找醫生診治，並確診他患上抑鬱症。幸好患者經藥物及行為治療下，症狀已大大減少，並明白到「凡事應該放鬆」，最後成功解決眼前的情緒及經濟問題，與太太的感情亦大增。

如果壓力長期累積沒有得到抒發，就有機會出現情緒病或精神病。除了對情緒造成負面影響，身體健康都會受到影響，例如降低免疫力、大腦記憶力衰退等，更甚者會影響到行為問題如日常社交、工作或造成靈性上的障礙。而壓力來源其實也是日常生活、學業、工作、人際等煩惱，從而形成惡性循環，最終受不了便可能會選擇自殺。

## 情緒病的成因及其治療

目前基督徒的專家學者們，不論其背景如何，大概都可接受，情緒病的成因包括了遺傳 / 生理、心理 / 認知、環境 / 社會等多層因素的交互影響。聖經裡面最明顯有憂鬱現象的大概就是以利亞了（《王上》18-19）——孤單、疲乏、絕望、恐懼、甚至尋死。其他諸如約伯（《伯》3: 1）、約拿（《拿》4）、耶利米（《耶》20: 14）、摩西（《民》11: 15）、大衛（《詩》22、42）等人也都有過生不如死的感受。我們或許沒有足夠的資料證明這些聖經人物得了憂鬱症，但可以確定的是他們都曾經相當憂鬱過。

## 關心自己，關心他人，及早治療 保持生活質素

假若過去一段日子已經有超過一半日子出現失眠，胃口體重下降，或無緣無故哭或發脾氣等狀況，要及早向輔導員、教牧同工甚至專業人士（如家庭醫生或精神科醫生）求助。亦不建議自行購買安眠藥服用或飲酒試圖幫助情緒及睡眠。抑鬱症患者一般會出現持續情緒低落、思維遲緩及意志消沉等症狀。此外，患者亦會感到鬱悶、猶豫不決、自信心差、精力減退，容易疲勞等；在生活的表現上，患者的興趣及活動減少，而學習能力及工作效率亦會下降。至於身體症狀則有失眠、食慾不振、頭痛或頭暈等。嚴重的患者甚至會出現自殘或自殺的行為，因此抑鬱症絕對不能忽視及延誤治療。

## 教會牧者或小組更多注重溝通

我們需要更多的溝通，安撫那些情緒比較激動的弟兄姐妹們，體恤和尊重他們，瞭解他們的需要，也為他們禱告。現在不是批評或指責的時候，我們需要花比平時更多的時間在個人關懷上。一般教會的團契或小組能發揮肢體互相關顧的功能，弟兄姊妹們彼此關心、傾聽、代禱、提供實質的服事等來扶持弟兄姊妹，適時用上帝的話語開導，用基督的愛接納、關顧。

## 更多靈修指引、鼓勵屬靈閱讀

我們也需要增加更多的屬靈餵養，在這個時候尋求神、親近神和依靠神。每天為弟兄姐妹們以錄音的方式預備靈修分享，教導、安慰、應用和禱告，希望幫助弟兄姐妹們在艱難的時期，更加與主親近。另外我們可以為弟兄姊妹們精選不同主題和內容的好書，帶領大家一起讀一起在線分享。幫助弟兄姊妹對神的話語有更深的渴慕，更深地研讀神的話語。

## 可因應情況用聖經的話安慰人

在面對他人情緒病或想自殺時，在個人層面，我們可以與當事人保持良好關係，以同理心對待他們，讓他們感受到溫暖、被尊重及接納，就如聖經的教導，要彼此接納、體恤、鼓勵，亦要以恩慈相待，聆聽當事人的感受及多關心他，為他祈禱或帶他一同祈禱。可因應情況使用聖經的話安慰人，但要適當地使用金句才能有效，如果說了不相關或是不合適的金句可能會弄巧成拙，因此平時要熟讀聖經，亦要倚靠聖靈帶領我們說安慰人的話。」

## 提供輔導醫治

在教會層面，除了提供心理評估讓受情緒問題困擾者及時發現外，亦可提供輔導及醫療服務，令有情緒問題困擾的人可以有人傾訴或醫治。因此如果情況仍然沒有改善，便要在適當時候建議當事人接受專業人士幫助。當必須轉介憂鬱症患者時，當然優先尋找合適的基督徒心理治療師或精神科醫師。

有些情況輕微的人可能單單使用心理治療便大有好轉。抗憂鬱症藥物對中度到嚴重的憂鬱症患者來說，通常有最大的幫助。而大部分的患者在心理治療及藥物雙管齊下中，得到最大的幫助。

## 總結

當我們習慣從日常生活的節奏掌握來獲得人生的主導權時，神卻提醒我們，祂才是生命最終的主導者。只有神才是真正掌管我們身體和靈魂的主宰，也是我們該敬畏和信靠的對象。如何重新出發信靠神，才是幫助我們建立安全感的基礎。換言之，我們有必要透過正確的聖經教導來幫助弟兄姊妹，憑著單純的信心調整其認知與價值，並在基督裡對過去無法改變的人生經歷賦予新的意義。求主幫助我們，不論未來疫情如何變化，讓我們緊緊抓住祂，定睛在祂身上，不看周圍的風浪，只看那賜平安的主。

耶穌告訴我們：「那殺身體，不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裡的，正要怕他」（太十 28）。

最後謹記：喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾（箴言17:22）。

大家在逆（疫）境亦當常常靠主得着平安喜樂，這樣亦有助提升免疫力啊！