

疫情持續礙心理健康 求助電話急升 1成加人有自殺念頭

【明報專訊】有研究報告顯示，在新冠疫情大流行的首8個月，卑詩省自殺率下降了26%。不過，雖然數據看似令人鼓舞，但有專家表示，隨着疫情未減，民眾心理健康狀況持續惡化的趨勢令人擔憂。

卑詩大學護理學院助理教授珍金斯（Emily Jenkins）表示，面對充滿挑戰的情況，自殺率降低的情況並不少見，但有可能隨後又有所上升。珍金斯是另一項全國精神健康監測調查的首席研究員，她說：「自殺率是一個滯後指標（Lagging indicator），我認為大家需要非常警惕。」

相關的研究報告在《刺血針精神病学》（The Lancet Psychiatry）期刊內刊登。研究人員提醒，不要誤解他們的發現，指這項國際研究，收集了來自21個國家，當中包括加拿大三個省份的數據，將大流行前幾個月的自殺人數與過去的自殺率進行比較。因為其他國家無法獲得這些信息，這些數據主要是從高收入和中高收入國家蒐集而來，顯示自殺率要麼維持不變，要麼下降。

據卑詩法醫服務處（B.C. Coroners Service）數據顯示，本省去年4月1日至7月31日，有189人自殺，較預期的250人少，下降了24%。當3月1日至10月31日的數據加入時，該百分比保持穩定，這段期間有239人自殺，而預期的數字是325人，下降了26%。阿省和緬省（Manitoba）自殺率也分別下降了20%和29%。

報告合撰者兼預防自殺專家辛尤爾（Mark Sinyor）表示，研究結果提醒了人們，即使在困難時期，自殺也並非不可避免；如果我們繼續提供良好的醫療系統和財務安全網絡，便可以預防自殺。

他說，有幾個因素可以解釋自殺人數的減少，其中包括「共同現象」（coming-together phenomenon），這種現象經常在全球性的大災難中觀察到。此外，加拿大等國家或地區擁有「相當強大」的精神健康系統，能夠在疫情初期就轉到網上。加拿大緊急應變補助金（CERB）等財務扶助措施，亦可能對此有所貢獻。

國際新冠病毒防止自殺研究組織（International COVID-19 Suicide Prevention Research Collaboration）監測全球自殺率，獲得更多數據



▲▼卑詩省的自殺率雖然在新冠疫情大流行的首八個月下降，但危機熱線在疫情期間亦收到5.4萬通求助電話。（非沙衛生局危機熱線）



顯示，隨着新冠疫情持續，民眾心理健康狀況惡化的趨勢令人擔憂。由珍金斯帶領的國家監測研究發現，秋天自殺傾向急劇上升，十分之一加拿大人最近有過自殺的念頭或感覺，高於春季的6%和2016年的2.5%。

根據非沙衛生局危機熱線（Fraser Health Crisis Line）的資訊，接到求助電話的數量，由新冠疫情前的每月5,000到6,000通電話，急升到最近幾個月的7,000到8,000通。而在2020年4月1日至2021年3月31日之間，危機熱線的170名義工共回應了5.4萬個求助電話，是歷來最高水平。

大溫地區天氣預測

今天	4/19 (一)	4/20 (二)	4/21 (三)
晴 9-20°C	晴 8-19°C	晴 8-18°C	晴 8-17°C

世界部分城市天氣預測

	溫度(°C)	概況
卡加利	-3 - 3	雪
愛蒙頓	-2 - 7	雲
溫尼辟	-4 - 2	雪
多倫多	4 - 12	晴間雲
渥太華	4 - 14	雨
滿地可	6 - 13	晴間雲
三藩市	9 - 20	晴
洛杉磯	14 - 31	晴
紐約	9 - 17	晴間雲
香港	21 - 23	雲
台北	19 - 24	晴間雲
北京	12 - 29	晴
上海	11 - 21	晴
廣州	20 - 23	雲
新加坡	25 - 31	雷
東京	9 - 21	晴
悉尼	11 - 23	晴
倫敦	2 - 14	晴間雲

聯署活動組織者之一「加拿大華人婦女聯合會」會長徐凌。（由徐凌提供）

籲設「反種族主義教育日」

119僑團促省府重視種族歧視激增

【明報專訊】大溫哥華地區119個社區組織和團體聯署向卑詩省長賀謹（John Horgan）發公開信，呼籲盡快設立年度「卑詩省反種族主義教育日」，以打擊愈演愈烈的種族歧視言行。

聯署活動組織者之一，加拿大華人婦女聯合會會長徐凌指出，新冠肺炎疫情發生後，針對亞裔的暴力事件激增，卑詩省更是「重災區」。有社區組織研究發現，自大流行開始以來，在加拿大報告的600多宗反亞裔種族主義事件中，44%發生在卑詩省。作為亞裔女性，面對這一波來勢洶洶的種族主義浪潮，更加感到擔心、無助和恐懼。

徐凌還指出，人類不是天生的種族主義者，需要通過教育來解決系統性和結構性的種族主義問題，包括公民教育和學校教育。社會給與足夠重視，才能達成對「種族歧視」零容忍的全民共識。

參加公開信聯署行動的119個組織和團體，有老僑也有新僑，希望能得到省長和省政府的盡快回應。

649 4月17日 星期六 中獎號碼

7	13	32	38	39	48	23
---	----	----	----	----	----	----

百萬元大獎號碼 **72282405-01** 特別號碼

幸運寶號碼 **37 39 54 67**

BC-49 特別號碼

2	20	22	24	40	41	17
---	----	----	----	----	----	----

中獎號碼以彩票局正式紀錄為準
查詢可瀏覽彩票局網頁：www.bcl.ca

EDGAR SUNG 宋士銓

604-813-8311

擁有超過27年地產行業經驗
榮獲大溫哥華地產局Medallion Team President's Club獎項
榮獲Sutton Group Pinnacle Award獎項

全城最早

南城家園

SOUTHGATE CITY

位於本拿比Edmond區域
大規模的總體規劃社區項目
佔地60英畝
由百年歷史發展商巨資鍛造
第一期AZURE
兩幢大廈 一高一低 互相輝映
30層高樓及4層高低密度大樓
設有優雅1至3睡房公寓

展銷地址：7662 18th Street, 本拿比

致電宋生 604.813.8111

首批VVIP獨家預覽

4月14日至4月25日

名額有限 敬請預約