

庇护被拒、创伤后遗症，谁来织起移英港人的情绪互助“安全网”？

大量香港移民带着政治社会变动与连根拔起的创伤和不安涌入英国，谁在努力接住他们？



三位移英港人郑家朗、Justin 与 Melody。摄影：梁可莹

特约撰稿人 陈琪 发自伦敦

刊登于 2024-04-05

[# 移民英国 # 香港大离散](#)



2023年11月30日深夜，Justin 的合租室友早已呼呼大睡，他仍在凌乱的房间内，仰望着天花板，脑袋不断回想早上那一封电邮。电邮是一封拒绝信：他申请英国政治庇护失败了。两年多的漫长等候，换来一个噩耗。

究竟两年前流亡英国的决定是对是错？究竟当初走上街头抗争的行动对吗？2019年11月，他于香港理工大学外被捕，被控暴动罪。此刻，想着身为独子的自己，未能留在香港照顾曾患癌的妈妈，想着想着，他突然胃很痛、心跳加速。他决定要打一通电话给自己的“情绪出气袋”。

“我会认为他（心理辅导员）就是我的‘情绪出气袋’，他会明白我的感受，至少他会说‘it’s okay to be not okay’，让我明白不一定要挨下去，软弱是正常的……”这位心理辅导员是英国港人组织“Stay Safe Project”的成员，每周和 Justin 通话一次。

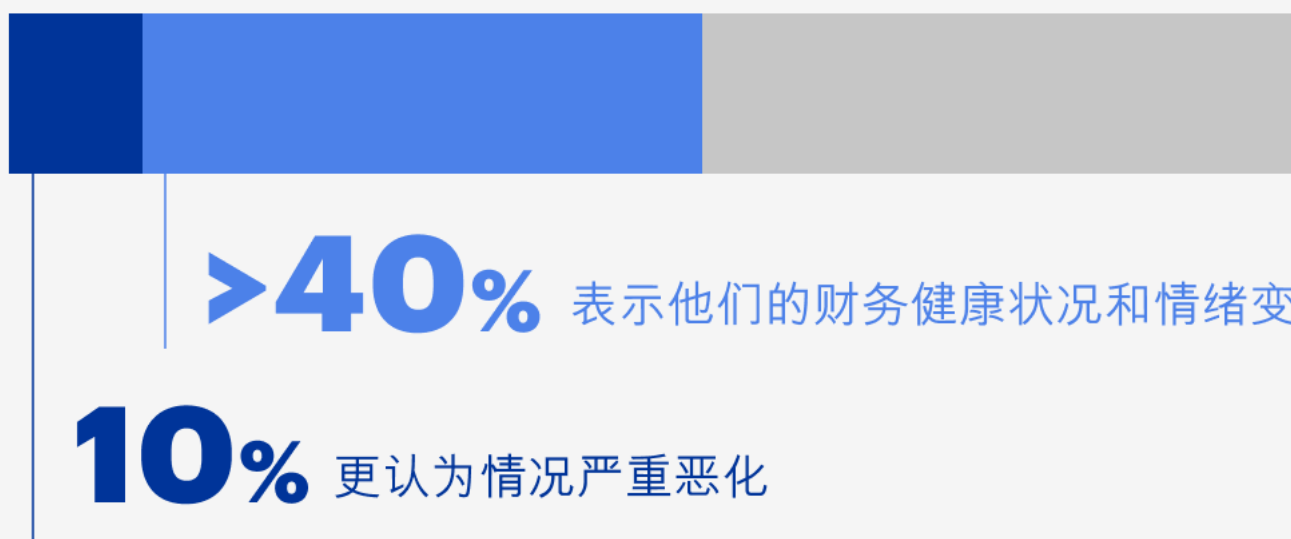
“Stay Safe Project”由去年取得难民身份的香港众志前副主席郑家朗与前常委何嘉柔共同成立，截至2024年初已为包括 Justin 在内的9位在英港人提供协助。“漫长的等待，加上身边没有家人、朋友的支持，累积为很大的情绪困扰。”何嘉柔说，“我们熟悉整个政庇机制，过程中同步提供法律咨询及情绪支援，冀可分担他们的无力感。”

2019年后，英国成为香港人最主要的移民目的地之一，其中主要包括以 BN(O) 签证在英国居留的港人，以及像 Justin 这样申请政治庇护的港人。2023年，英国政府收到84,425人申请政治庇护，创22年来的新高。截至去年6月，累积共有逾13.8万宗个案等待审批。英国内政部目标是六个月内处理申请，但过半人至少等了一年，包括Justin。而自从2021年英国开放 BN(O) 签证，截至去年9月底已签发 200,250张 BN(O) 签证，当中 140,300人已抵英。

“欢迎港人委员会”2023年11月发表一项[研究报告](#)，在6月至7月间访问了2089名BN(O)港人，超过四成人表示他们的财务健康状况和情绪变差，10%人更认为情况严重恶化，当中最多人（49%）表示与财政有关，其次是担心在英国将来的生活（45%）、担心在港的亲友（44%）及香港政治环境（43%）。

四成 BN(O) 港人移英后情绪变差

欢迎港人委员会2023年11月发表一项研究报告，
在6月至7月间访问了2089名BN(O)港人



资料来源：端传媒综合整理

 端傳媒 Init

庞大数量的香港移民带著政治社会变动与连根拔起的创伤和不安涌入英国，但英国的心理支援与精神医疗服务是否做好了接住他们的准备？

虽然英国国民保健署（下称 NHS）辖下有家庭医生可提供免费的精神医疗服务，但港人在使用NHS服务时，却遭遇很大困难。“如要循官方的渠道，即透过英国NHS去找临床心理学家，他们未必能够认知到港人的状况。”何嘉柔说。更何况，NHS本就面临人手不足的困境。

港人移民社群内部的互助和自救成为一条出路，有机构如“Stay Safe Project”一样义务提供服务，也有其他多家港人组织申请英国政府提供的资助，来维持服务。但政府资助并不稳定，如何长久运作也成问题。包括“Stay Safe Project”在内，端传媒访问了5家为移英港人提供情绪支援的港人组织，试图描绘这张接住彼此的安全网。



当局认为Justin风险不高，在港并不活跃参与政治活动，故拒绝其难民申请。摄影：梁可莹

低潮

对于 Justin 来说，23年的人生中，除了这次外，还有一次经历长期低潮。那次是他在高中时被同侪排斥，每晚都会哭到累透而入睡，情况持续整整一年。直至入读香港恒生大学，他的人生有了一百八十度的改变，认识到新的朋友一起上课、办庄务（学生会），又认识到当时的女朋友，过了一段开心的日子。

从人生低潮走出来，可惜这段美好时光随着2019年反修例风波，起了变化。11月，他于香港理工大学外被捕及被控暴动罪，及后眼见愈多愈多人被捕，在2021年渡过21岁生日后，他决定用7天时间与家人、朋友及女朋友道别，5月3日便抵达英国。

寻求政治庇护者不可工作，但英国内政部会向有需要人士提供住所，但如 Justin 一样有自己居所的，内政部会提供每周49.18镑（约490港元）。甚少下厨的他唯有每天想尽办法省钱，用最便宜的食材烹调；“那时候每天最主要就是去超市‘抢平货’，最利害试过平均一镑（约10港元）一餐，我们会抢到4仙（约4毫港元）一个西兰花、1.1毫（约1.1港元）一条面包，4、5毫（约4、5港元）一盒火腿肉，随便炒炒就是一餐。”

这样节衣缩食的日子过了近一年，时间拨到2022年8月7日。

“我这个人特别记得伤心日子，还记得当天刚起床收到一则讯息，说‘不如做朋友，都不想等你太久。’原来是仍在香港的女友决定和他分手。当下他差点晕倒，“透不过气，头很晕、很缺氧……难得遇到个合适的人，但因为这个时代而被迫分开，其实是很惋惜，很难接受。”



在大学上庄的日子是 Justin 最快乐的时光，临别时他的庄员制作小卡子向他写上祝福。摄影：梁可莹

失去女朋友，加上无了期的等待，人慢慢变得消极，继而压垮最后一根稻草。去年6月他感觉自己情绪过份低落，以往喜欢打机、看YouTube、听听歌，通通提不起劲，一有空就睡足一整天，饿至胃痛才去吃点东西。经朋友转介，他找到了现在的心理辅导员义务帮助。每周那通电话，会先由Justin讲出自己的状态及情绪，辅导员会慢慢从其家庭背景，归纳出心结所在。

情绪辅导暂可安抚低落的情绪，但时间去到2023年11月30日。

“当日早上收到内政部电邮，指我的政庇申请被拒，除了觉得很大打击外，也有点可悲及可笑，被拒理由指我风险不够高。”他说，“我会想到，一来，我是否不应该走这条路呢？当初是否不应该去为公义发声呢？做个普普通通的人，至少可以报答我父母。二来，我已来了英国两年多，但距离在这定居的状态是零。很讽刺地，其他人来到英国不断讨论哪些餐厅好吃、哪里好玩，甚么时候回香港探朋友……但我们被迫困在这里，在入籍的旅程中我还是在起跑线以外。”

为他提供协助的“Stay Safe Project”帮助政庇申请被拒的港人，包括提供律师团队支援、情绪支援及国会游说工作，以协助政治庇护者处理上诉程序。创办人郑家朗作为“过来人”，熟识申请政庇过程，并留意到许多申请者主要面对几个阶段的情绪困扰。

“他们来到新地方都会很想尽快融入社会，其中一个方式，就是在工作环境下认识不同的人。但因为不能工作而被社会排斥，令大家自我价值很低。”



郑家朗成立了Stay Safe Project，帮助政府申请被拒的港人。摄影：梁可莹

此外，“有些个案更被安排入住前军事基地改建的临时住所，因地缘问题与外界隔绝，甚至在内出现被人欺凌的情况。”而漫长的等待也让这些情绪都加剧。“大部分个案等候审批逾一、两年，情绪已很绷紧，对人没信任，也英国也无归属感，不知未来前途如何。”

因此，郑家朗希望这个计划就如一张“安全网”，“让我们可和他们一起研究未来路向”。

“安全网”

为 Justin 提供帮助的“Stay Safe Project”是义务性质，除此之外，英国还有不少团体提供港人情绪支援，包括“英国港侨协会”、“Hearth talk 围炉倾”、“英国心泉”、Independent Choices Greater Manchester、“克尼华人社会服务中心”、“港援”、Barnardo's Boloh 热线等，其中一些经费来自英国政府的资助。

英国政府在2021年起透过拨款4300万英镑推行“[香港英国国民（海外）欢迎计划](#)”，当中有近800万英镑给予全国性志愿、社区和社会企业拨款计划（National Voluntary, Community and Social Enterprise (VCSE) grant scheme），资助机构提供BNO港人就业、心理健康及福利等服务。

端传媒分别访问4家获资助向港人情绪支援的机构，归纳出以下内容。

“近年 Lost 是一个很大的主题，也夹杂着不同东西，如抑郁、焦虑等，所以在情绪治疗过程中有很多支线进行中。”“Hearth talk 围炉倾”创会成员、英国注册心理治疗师 Kim 说。“Lost是已发生的事，是无可能改变到……他们会提及有内疚感、自责，‘觉得为何当时我没有这样做’、‘当时令一件事发生后影响某人’等等，这些感觉很需要倾诉，需要靠时间，以及有人去聆听他们。”

随著香港情势在2019年后持续变化，英国针对香港移民的政策与港人的移民型态也在随之变动，继而在社群内部发展出不同的情绪压力。Kim 观察到，在BN(O)政策未出台时已移英的港人，大多都是走得比较急，资源少，所以压力来源比较多，包括财政、法定身份等，部分人患有 PTSD。到了BN(O)政策2021年推出后，以家庭单位移英的，部分人在适应生活环境上会有压力而影响家庭关系，较年轻的来到英国则遇到不适应新工作的问题。

“Hearth talk 围炉倾”成立于2020年，是最早为移英港人提供情绪支援的组织。组织有6位成员，提供全线上服务，心理治疗师与服务对象两者均不会露面或使用全名，目的是取得对方信任，继而更到位的进行relational therapy（关系疗法）。

郑家朗曾在台湾流亡，然后再走到英国寻庇，很明白当中等候一个合法身份的情绪煎熬。摄影：梁可莹

“Relational therapy是心理治疗最为基本的元素，他要先觉得你可靠，才可以畅所欲言跟治疗师交谈，继而就是陪伴。”

在香港曾任社工的 Jack 则是“港援”的成员，他因被控暴动罪，2021年流亡台湾，之后又二度流亡英国，取得难民身份后就加入“港援”，帮助新来到英国的港人。

他曾有10年躁郁症病史，2019年参与反修例运动，令他的病情跌到谷底。“情绪上下得很利害，可以一时很高涨，想像自己有很多计划，如果拯救世界等；但抑郁时就会觉得世界没希望，想就此死去。”有社工牌照的他，因在理工大学示威作前线人道支援而被控暴动罪，2021年收拾细软去台湾避险，一度透过台湾“香港人道援助关怀行动专案”的途径取得台湾的短期居留。

由于台湾没有难民法、法律条文中也并没有明确的政治庇护规定，他没信心可以在台取得身份，故10个月后就决定转到英国申请政治庇护。“最初我也很灰心，因为当初选择台湾，我真的觉得是不错的选择，文化、天气，都接近香港，最后要走多次那一刻，有二次流亡的感觉。”

抵达英国后，他在“港援”的协助下，情绪逐渐平稳，现在只需准时食药及抽血。等候一年多，他在英国取得难民身份，现受聘于“港援”负责跟进只身来英的BN(O)港人个案。

港援有近70个个案，Jack 处理10多宗。他认为，不仅仅是如自己这样寻求政治庇护的流亡者才需要心理支援，BN(O)港人也同样需要支援。“有时我们可能只集中讨论寻求庇护者面对的情绪压力，对于这班只身来英的BN(O)港人对于他们面对的问题如住屋、工作等觉得是理所当然，但其实他们自己一个离开家园，独力承受一切，会产生强烈孤单感。”他说，“其实他们都想在生活上有分享的对象。”

他的其中一个个案独自在英生活数年，常感到孤单，加上身边无亲友支持陪伴，工作亦不太顺利，觉得自己无用并有寻死念头。他试图让对方重新肯定及欣赏自己，认可自己一路走来已不容易，终于让对方慢慢解开开心结，消解不少负面情绪，不再寻死，开始积极建立朋友圈子，适应英国的生活。

NHS有提供三级精神健康服务，不过有需要港人认为轮候时间过长。摄影：梁可莹

NHS：难以抵达的“最终解决方案”？

这些受访团体各有不同专业人士提供情绪服务，众人有不同“工具箱”，例如 Barnado’s 的注册心理治疗师 Mikko Hung 也是以 BN(O) 移英，擅长以综合心理治疗（Integrative Therapy），即整合“情感、认知、行为和生理系统”的方法，去为个案辨认出移英后主要的3大挑战，并以8节短期疗程去调期其心态及提供情绪支援。

“港援”另一深宵热线就有英国注册心理辅导员以 CBT 或 Satir Transformational Systemic Therapy (STST)，即要提倡接受平实的自己，以及重视个人“生命能量”强化人际关系。“港侨”则有情绪辅导员，以“寻解导向治疗”（Solution-focused Brief Therapy, SFBT），让求助者认清个人长处及内在资源，提供应对策略。

但他们均指出，服务是短期的，而且不能给求助者提供处方药物，必要时还是需要引介服务使用者走入英国国民保健署（NHS）辖下家庭医生的心理健康服务。

事实上，移英BN(O)港人或寻求庇护者都可免费使用国民保健署（NHS）辖下家庭医生的心理健康服务。NHS有提供三级精神健康服务：基础医疗服务包括家庭医生（GP, General Practitioner）、Talking Therapies及急症室999热线，可提供抗抑郁药物、中短期的心理辅导，是可自我转介的；由于基础医疗服务只能提供有限度服务，长期受情绪困扰者或有自杀倾向，就需要GP转介至二级医疗服务，即社区精神健康服务，提供除了临床心理学家或心理咨询师外，精神科医生的专业治疗。至于第三级为专科精神健康服务，则提供精神科住院，及治疗思觉失调、人格障碍等专科服务。

Melody 说有时找不到专业人士求助，唯有与自己对话，安抚情绪。摄影：梁可莹

20出头的 Melody 在2022年来到英国，本身有I型躁郁症及焦虑症的她，抵达很快就觉得难以适应英国生活，“很多有香港背景的同学都不太关心时事，加上与外籍同学又有文化差异，很难找到同温层的同伴。”她说。“我是个经常自我质疑、好易钻牛角尖的人，有时也说不出为何我会感到失落，所以我需要一个心理辅导员客观的去分析及疏理我的情绪，并一起找个方式去慢慢调整。”

她尝试循不同途径求助，包括找GP、找学校的心理健康小组及英国民间组织，它们不是轮候时间太长，就是评估内容重重复覆的问及情绪指标，未能提供很到位的安全计划（safety plan），“有次学校提供6节辅导服务，但那位辅导员不许我提以往的创伤，只叫我著眼当下情绪。我觉得根本毫无帮助，反而与朋友倾诉更舒服。”不过最大障碍，是由于对方往往不了解香港背景，往往要花一大轮时间解释中港问题，耽误了治疗过程。

Melody 在社交平台上分享自己在英国寻求心理治疗所遇到的问题，也留意到原来不少在英的港青也面对同样问题。也有港人因为缺乏社群内的互信，不敢贸然找香港人团体求助，却又得不到很到位的本地服务，陷入两难的状态。

Melody 在伦敦街头漫步，有时会像个小游客，对着景点笑得灿烂。摄影：梁可莹

“港侨”精神健康支援小组成员 Basil 本身也是 NHS 的高级情绪辅导员（Senior Psychological Wellbeing Practitioner），他解释，NHS 长期人手不足，轮候时间会因社区需求而有快有慢。

他也理解有港人觉得 NHS 职员对香港背景不熟悉，即使有传译员又会出现传译误差，但他也认为香港人应该尝试使用 NHS 服务。因为，“（如果）无人使用NHS，职员又如何能够制定出针对性服务呢？要打破这个恶性循环，港人应尝试使用本地服务。”

前路

在“Stay Safe Project”的帮助下，Justin 提起了对政治庇护申请结果的上诉，截至发稿时，仍在等待消息。

在“Stay Safe Project”的帮助下，Justin 提起了对政治庇护申请结果的上诉，同时因应英国政府3月放宽政策，让如Justin般等候政庇或被拒绝等“入境保释”状态人士，只要符合其他BN(O)签证条件，就可转用此渠道留英。

他随即递交申请，截至发稿时，仍在等待BN(O)签证及政庇上诉结果。不过家中却转来噩耗，香港有亲人离世。

他仍持续与心理辅导员每周通话，希望稳定自己的情绪。“我不担保我自己下次，再因为不同的人 and 事、打击或者挫折也好，我自己就会一沉不起……”这样的法律与心理支援对他来说很重要，也是一种自救。“我不想做些不能逆转的决定，可能是自杀之类。”

Justin想念香港时，最爱到一家港式茶餐庞静静喝着奶茶。摄影：梁可莹

有自杀念头的个案并不罕见。“Stay Safe Project”创办人何嘉柔本是香港注册社工，到英国后也为等候上诉期间的港人提供情绪支援。她透露，有未成年求助个案本身有抑郁症，申请政治庇护被拒后就出现了自杀念头。她一直密切留意情况，适时介入，才得以阻止这名个案自杀。

“安全网”仍在建立中，但是不少依靠政府资助的港人机构却很快面临新的危机。

今年3月8日，英国政府宣布本年度将把“香港英国国民（海外）欢迎计划”的拨款减少到100万英镑，取消“区域”服务，改为由地区机构或市政府等另批拨款。

受此影响，“Hearth talk围炉倾”也将暂停临床服务，但会维持心理教育活动，如网路研讨会、艺术治疗、以及读书俱乐部等。Barnado’s则坦言，没有当局资助将无法继续整个服务，治疗服务支援会减少，并会依靠内部资金在4至5月期间运营香港求助热线。

“港援”也是受影响组织之一，成员Tom表示，目前组织主要靠来自伦敦市政府，及英国地方发展、房屋及社区部的拨款运作，最高峰时曾聘请8名全职或兼职员工提供服务，但随着两项拨款分均于今年1月及3月完结，料只能依靠约5位义工维持服务。

“我们明白英政府对港人的支援始终有完结一天。”Tom说。受到拨款削减的影响，“港援”的深宵热线服务将缩小规模，求助者可能要排队。他们希望可以继续努力接住移英港人的需求，但建立“安全网”的路途仍很遥远。

（文中Jack为化名）

[# 移民英国 # 香港大离散](#)

本刊载内容版权为端传媒或相关单位所有，未经[端传媒编辑部](#)授权，请勿转载或复制，否则即为侵权。

端传媒的下一程，需要你的守护。今天就成为订阅会员，支持我们走下去，支持华文世界不可或缺的深度报导和多元声音。点击了解更多[会员计划](#)