

# THE VOICE 松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: [thevoice@sjs.org.hk](mailto:thevoice@sjs.org.hk)

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 黃凱茵、林一星

香港大學社會工作及社會行政學系

## 長壽是福？

**長**命百歲，曾經是多少代人的夢想。香港如今平均壽命已成為世界之最，有近約 85 歲。然而，當長壽不再是奢求，我們的長者卻並不快樂。根據本地及外國的研究數據，每十名長者當中，便約有一人有明顯抑鬱，情況十分普遍。但這並不表示抑鬱是老化的正常現象——它可能是其他病患的症狀，本身亦可以是一種疾病。一旦患上抑鬱症，可能會吃不下、睡不著、「鑽牛角尖」：報章上不時會看到長者因為擔心成為家人負累、自己無用等負面想法而自尋短見，令人不勝唏噓。為何這個長壽之都，擁有相對完善的長期照顧和先進的醫療，長者仍然無法歡渡晚年？

## 「家徒四壁」

晚年很多因素，都容易導致心靈的匱乏：行動不便、親友離世、需要貼身照顧體弱老伴等，令不少長者在晚年面對孤獨、寂寞與壓力。然而香港這一輩的長者，很多都不會消遣排解。年輕時戰爭、移民、白手起家的刻苦，造成堅毅獨立的個性，到年老仍不愛享樂。想要繼續工作的，卻又已被社會淘汰，再無用武之地，只能賦閒在家。另一方面，隨著親戚友伴走的走，即使有兒有女的，為了「不要煩到後生仔」，亦常常獨處。於是乎每天見面共對的，只有家中四面牆。

## 尋找隱蔽長者

現時的社區服務，是否就沒有關顧長者心靈所需？其實不然。長者地區中心、長者鄰舍中心、以及由各種團體舉辦其他形形色色的活動，都可以提供社交的機會，對抗晚年的孤寂。問題是，參加這些活動的常客，通常以本身活躍的長者為主。最需要心靈關顧的長者，通常亦是最隱蔽的；在這些活動中，不

容易找到他們的身影。現實的困難（例如因體弱而不便外出）加上情緒的驅使，有抑鬱傾向的長者普遍都不敢或不願主動參加群體、社交活動，造成惡性循環；家門那一步，越來越難踏出。往往要待到出現顯著抑鬱或其他危機，才可能被發現及轉介接受治療。

要打破這個惡性循環，需要外界的助力。附設於長者地區中心的長者支援服務隊或其他外展服務，都會主動發掘隱蔽長者，提供情緒及實際支援。此外，綜合家居照顧服務由於以上門形式照顧體弱長者，亦常會接觸到隱蔽而有心靈需要的長者。這些服務平台若然發揮理想，可以是很好的切入點，帶長者回到社區的圈子當中。

正規服務以外，鄰舍間的互助亦是不可或缺的助力。在香港，早期與近年的研究均指出，鄰舍支援與晚年抑鬱有關。「遠親不如近鄰」，即使只是順道買菜的舉手之勞，或每日的問候寒暄，已經是對抗抑鬱的有力武器。在一些屋邨小區，昔日的鄰舍關係仍得以保存，長者孤獨的情況亦相對較輕。但對於經已搬離原區，生活於陌生大廈的長者，鄰里之間的關係較疏離，要找到這些非正規支援並不容易。

## 組織同行者

這情況並非無法扭轉的。運用社區發展的手法，社福機構可以組織較活躍的長者，以義工或聘任方式，成為區內有需要心靈關顧的長者的友伴，帶他們重返社會。香港過去有不少計劃都曾採用類似模式，成效不俗。最近由香港賽馬會慈善信託基金撥款開展的「賽馬會樂齡同行計劃」（[www.jcjoyage.hk](http://www.jcjoyage.hk)），便以此為主要策略之一：計劃在地區招募長者成為「樂齡之友」，透過證書培訓課程，為區內組織一批同行者，陪同有需要的長者走出情緒的陰霾。

這些「樂齡之友」當中，很多都面對著晚年常見的逆境，例如喪偶、痛症等等。正因為這些自身的經歷，更讓他們能夠明白抑鬱長者的心理。要成為同行者，聆聽和同理心至為重要，同時亦要學習照顧自己的情緒和心理健康。培訓的內容，便主要圍繞這方面的技巧和態度進行。

在同行者的背後，需要有一整個團隊的支持，以及專業服務的配合。「賽馬會樂齡同行計劃」計劃由香港大學與六個非政府組織攜手合作，包括香港明愛、基督教家庭服務中心、基督教靈實協會、香港聖公會麥理浩夫人中心、香港心理衛生會、以及新生精神康復會，在四個試點地區葵涌、觀塘、深水埗和將軍澳，透過協作的逐步介入模式，重新連繫區內的社區長者服務及心理

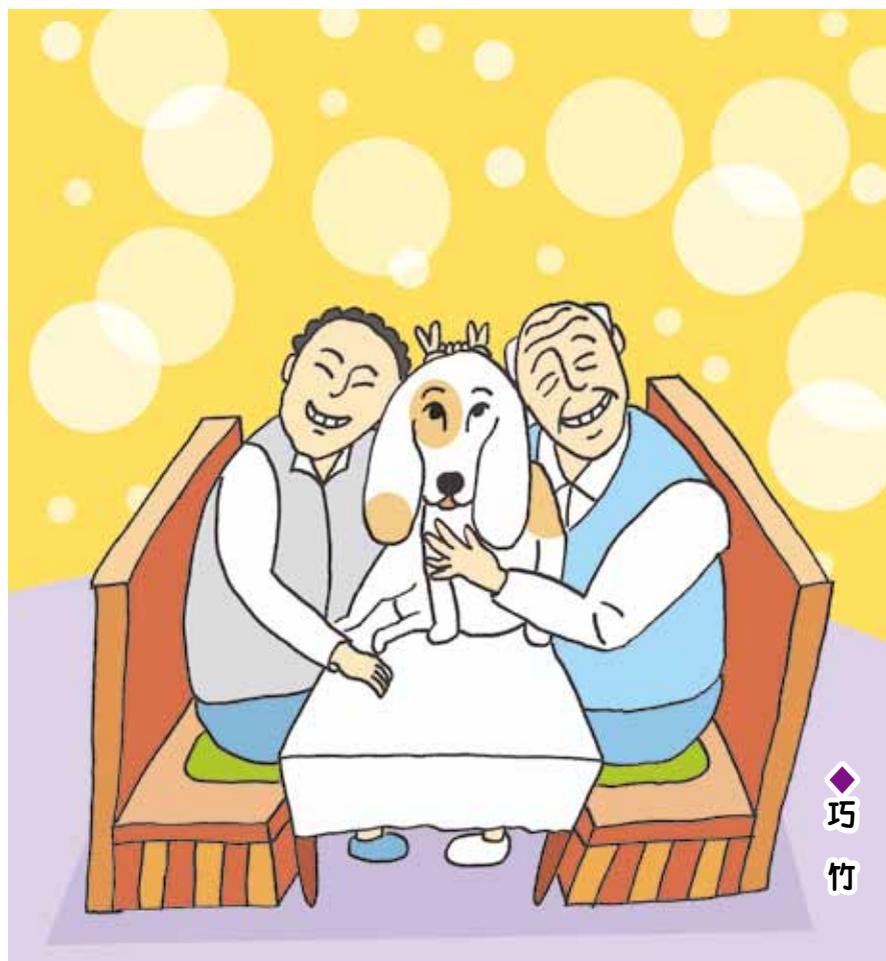
健康服務；以培訓工作，建立社區資本；並通過社區和公眾教育，發揮鄰里守望相助的精神，照顧長者心理健康。

執筆時這個計劃正進入完成培訓的最後階段，並於本月正式投入服務。在培訓的過程中，「樂齡之友」讓計劃團隊學習了很多。面對人生晚年的一些逆境，我們或許無能為力；但只要能夠有伴同行，相濡以沫，歲月和經歷便有了意義，對抗晚年抑鬱的亦不只長者一人，而是整個社區。

### 參考資料

1. Chi, I., & Chou, K. E. (2001). Int J Aging Human Dev 52, 231-252.
2. Chen, Y. Y., et al. (2015). Aging Mental Health. doi.: 10.1080/13607863.2015.1018867.

# 同行 解鬱



◆ 巧竹