



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院



賽馬會樂齡同行計劃
Jockey Club
Joyful Age
Holistic Support Project
for Elderly Mental Wellness

新聞稿

香港晚年抑鬱意識及態度社區調查 2018 新聞發佈會

隨著近年香港人口老化，獨居長者數字亦不斷上升。有研究已顯示本港約有百分之十的長者出現抑鬱徵狀。在農曆新年將至，市面一片喜氣洋洋的同時，長者的情緒更易受節日影響。香港賽馬會慈善信託基金主導推行的「賽馬會樂齡同行計劃」自 2016 年 10 月啟動，在計劃期間，香港大學會進行一個分為兩個階段的香港晚年鬱抑辨察社區調查。

首階段的調查在香港大學民意研究計劃的協助下已經於 2017 年 8 月至 9 月順利進行。這個社區調查的目的在於通過分階段有系統的調查，追蹤香港社區對於晚年抑鬱意識及態度，並協助「賽馬會樂齡同行計劃」設計公眾教育活動。是次調查通過全港的隨機抽樣電話調查，成功訪問了 1,332 位 20 歲或以上的香港市民，回應率為五成八(58%)。

馬會慈善及社區事務執行總監張亮先生指，馬會重視長者的生活質素，關愛長者安老亦是馬會的其中一個慈善策略範疇。他說：「馬會希望透過一系列預防性為主的支援服務，鼓勵長者實踐積極晚年，致力將他們的角色從受眾轉變為參與者，繼續與社會互動互惠。我亦希望大家能多點關心身邊的長者，成為他們強而有力的後盾，讓長者於社區安享晚年。」

「賽馬會樂齡同行計劃」總監及香港大學社會工作及社會行政學系系主任林一星教授發佈調查結果，顯示大部分港人認為晚年抑鬱情況普遍，過半數受訪者 (52%) 認為，至少一成長者有抑鬱症狀，而當中一半更估計長者抑鬱達三成以上。同時，受訪市民中超過八成(85%)表示願意協助受情緒困擾的親友及鄰舍求助。

然而，調查亦發現，港人對長者抑鬱存有一定誤解。約半數(50%) 受訪者未能確定抑鬱並非老年轉變的正常反應；假若長者談及自殺時，有四成受訪者 (40%) 覺得他們不是認真的；對於如何識別有抑鬱的長者，近半數受訪者 (48%) 不確定記憶問題可能是長者抑鬱的症狀之一 (48%)；而在處理手法上，超過七成人 (75%) 存在誤解，以為透過提醒抑鬱長者自己的福氣或往好處看，便能協助他們。

林一星教授指出：「不少人想起晚年，便自然會想到灰暗、孤獨、無望等負面形象，因此容易會『正常化』了長者抑鬱這個現象。晚年抑鬱雖有一些生理成因，但心理社交因素例如孤獨、寂寞感等更值得我們關注，因為這些往往是我們社會中每個人都有力量可以改變的。」他憶述，「最近訪問一位獨居長者時，讓我印象最深刻的，是他在短短的訪談過程中，不下數次主動提起他的兒子『每年只會探望我一次』。對不少孤獨的長者來說，有相識的人前來探望、傾談，已經是他們生活的所有寄託。」

計劃共同首席研究員及香港大學社會工作及社會行政學系助理教授黃凱茵博士提醒市民可多留意長者的狀況轉變及投訴，因為晚年抑鬱可以透過身體不適或認知問題等表現出來；同時，定時抽空陪伴長者，與他們共同發掘新興趣都能幫助長者走出抑鬱的道路。「不帶批判的聆聽與陪伴，有時更勝千言萬語。」黃博士說。

「賽馬會樂齡同行計劃」的目標正正是透過加強社區資本推廣長者心理健康，預防晚年抑鬱。這項為期 3 年的試驗計劃將透過三項元素，包括連繫地區長者及精神健康服務、外展支援，以及社區及公眾教育，透過培訓計劃夥伴機構的社工及超過 130 位「樂齡之友」的地區年輕長者，組成支援網絡，發揮鄰舍守望的作用，為長者的情緒健康出一分力。自 2017 年 10 月，「賽馬會樂齡同行計劃」已於觀塘、葵涌、將軍澳及深水埗四個試點地區正式投入服務。在服務開始的三個月內，剛完成培訓的「樂齡之友」與社工經已進行 2,300 多次與社區長者接觸，聯繫到近 150 名患有抑鬱或有風險的長者。不少個案在「樂齡之友」陪伴下接受介入服務，現已走出抑鬱孤獨的陰霾，重拾晚年生活樂趣。

參與「賽馬會樂齡同行計劃」的「樂齡之友」曹女士及服務受惠者陳婆婆亦分享了當中計劃如何幫助陳婆婆走出抑鬱的困局。他們均表示計劃能加強社區鄰舍守望的力量，對長者的精神健康提供強而有力的支援。

傳媒查詢：請聯絡

香港大學社會科學學院范溢雄先生 (電話：39171204 / 97010777 / 電郵：yhf@hku.hk)

「賽馬會樂齡同行計劃」簡介

「賽馬會樂齡同行計劃」由香港賽馬會慈善信託基金於 2016 年撥款超過八千七百萬港元推行，為期三年，透過結合跨界別力量，在葵涌、觀塘、深水埗及將軍澳四個試點地區推行以社區為本的支援網絡，全面提升長者面對晚晴生活的抗逆力。計劃主要分三大範疇：第一，為社福機構人員提供培訓，增強應對長者情緒問題的知識和技巧。第二，建立新的服務模式，融合社區的精神服務及長者服務，通過探訪、預防和及早介入等方式，減低長者患上抑鬱症的風險，或紓緩他們受抑鬱症的影響。第三，在社區招募長者擔任「樂齡之友」，在接受相關培訓後，於社區協助辨識及支援有需要的長者，發揮鄰里守望相助的精神。此外，計劃亦會舉辦公眾教育活動，增加社區人士對長者精神健康的認識，從而作出支援。計劃合作夥伴包括香港大學、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，及新生精神康復會。詳情請瀏覽 <http://www.jcjoyage.hk/>。

2018 年 2 月 1 日

~完~