

# 精神健康醫護人手不足 其他專業服務者可解困局

疫情陰霾下的香港，長者的精神健康也迎來前所未有的挑戰，缺乏社交、足不出戶，長者容易陷入抑鬱的漩渦。但現時支援精神健康的專業人手匱乏，長者有時求助無門，面對這種無奈，受訓的社工、輔導員和治療師能否補上服務空隙？過往市民大眾鮮有關注精神健康，當長者情緒受困時，社會能否及時遞上一根救命稻草？還是成為壓垮他們的最後一根稻草？



▲ 賽馬會樂齡同行計劃資助不同機構的社工參與有關長者精神健康的訓練課程，受訓後的社工將會學以致用，教導社區長者關注精神健康。

## 支援人手不足

香港逐漸步入人口老化，支援長者精神健康的服務需求與日俱增，在供求失衡的情況下，臨床心理學家及精神科醫生的手短缺問題影響服務成效。根據最新數字，目前全港有609位臨床心理學家，精神科醫生則有427位，平均每8.24位臨床心理學家及5.77位精神科醫生須照顧十萬名市民。當與其他國家作比較時便相形見拙，本地生產總值較高的國家普遍都有較充裕的人手，以美國為例，平均每10.54名精神科醫生及29.86名心理學家服務十萬名市民，澳洲的人手比例就更為理想，平均每13.53名精神科醫生及103.04名心理學家支援十萬名市民。放眼亞洲，日本的情況與香港相約，數據也值得參考，平均每11.87名精神科醫生及3.04名心理學家照顧十萬名市民5，雖然日本同樣面臨精神健康人手短缺，但相較之下，則可見香港約短缺67名精神科醫生或臨床心理學家。

在公營醫療壓力爆煲的情況下，單靠臨床心理學家和精神科醫生難以全面支援有需要的長者，短期內，尋求其他專業服務者的協助似乎是不二之法。

## 社工、輔導員和治療師的角色

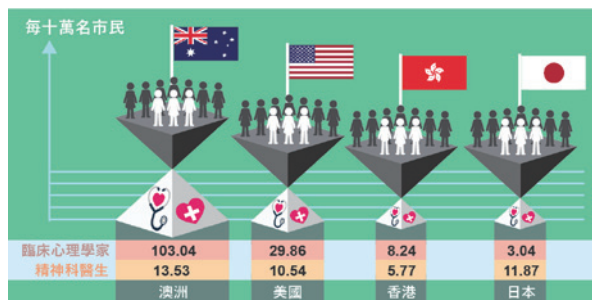
社工是與長者最接近的專業服務者，現時全港有二萬六千多名社工，人數更是精神科醫生及臨

床心理學家總和的25倍，若為社工提供時間較短而密集的精神健康支援訓練，便能及早識別及介入有抑鬱風險的長者個案，同時社工亦會利用社區資源支援受情緒困擾的長者及推動精神健康的認識。除社工以外，曾受心理支援訓練的輔導員也是打開長者心門的重要支援者，透過面談與長者建立信任關係，以同理心聆聽長者的情緒困擾，能有效緩解壓抑的情緒，釋放生活和思想的壓力。

而各種界別的治療師也可以在照顧長者精神健康上出一分力，例如長者經常接觸的物理治療、職業治療和言語治療，一方面促進他們在肌能、言語的復康，紓緩痛症，另一方面能提升他們的自我照顧及社交等能力，長遠增加抗逆力面對心理困境。除了較常見的治療，表達藝術、視覺藝術、舞蹈、音樂等非言語治療亦是近年興起的心理治療之一，治療師以文字創作、音樂、戲劇等藝術作媒介，發掘長者內心潛藏的心理壓力，透過藝術的表達得以釋放，對於未必擅長言語表達的長者或許更為有效。

這些專業人士對精神健康的幫助，似乎仍未獲大眾廣泛認識，長者即使想尋求他們的專業協助也無從入手。而輔導員和治療師更未被納入衛生署的認可醫療專業註冊計劃，導致認受性不足又缺乏監管，使這些專業服務者未能為社會性的精神健康問題發揮最大效用。政府要長遠加強處理精神健康問題的能力和人手，實在需要考慮以開放的思維審視不同專業人士的職能，令受情緒困擾的長者有機會接受多元化的治療。

長者精神健康與社區發展息息相關，賽馬會樂齡同行計劃團隊希望增強支援長者的社區力量，想知道如何幫助身邊的長者，請留意接下來每月一篇的專題文章，或到網站 <https://jcjoyage.hk/> 了解更多。



▲ 與其他國家的人手數據比較，香港的精神健康支援人手壓力較大。