

灣仔區長者投入社區活動 實踐精神健康助人自助

常言道「老而彌堅、老驥伏櫪」，長者也可以很有創造力！最近灣仔區的長者義工舉辦了以精神健康為主題的年曆卡派發活動，由設計年曆卡到籌備活動，長者義工都全情投入參與。這種長者主導的活動由「賽馬會樂齡同行計劃」協助舉辦，在五區招募長者義工，針對區內的精神健康議題，籌備一連串的活動。

過去大半年，灣仔區的幾位義工阿祖、秀敏、Kenny和Amy積極參與小組會議，以長者角度出發，構思提倡精神健康的社區活動。這些義工曾參與「賽馬會樂齡同行計劃」的「樂齡友里」義工訓練，當中包括精神健康急救證書（關懷長者版）課程，從中學習辨識身邊人的潛在精神健康風險，並了解社區資源，把相關知識回饋社區，在灣仔區播下關注精神健康的種子，不但令區內長者得益，更希望喚醒更多居民關注身邊長者。

從自身經歷出發

臨近新年，灣仔區的義工計劃以年曆卡宣揚精神健康的訊息，經過多次會議交流對區內精神健康議題的想法後，敲定以長者抑鬱症及認知障礙症作主題。年曆卡上列出抑鬱症與認知障礙症的徵狀，以卡通圖案形象化地展現，提醒大眾留意身邊長者有否出現相似情況。義工Kenny在年曆卡設計上積極提供意見，「希望可以配合年底的節日氣氛，看到自己家中有福字揮春，就想能否以福字作主題，也希望配合灣仔的地區特色，經過利東街時，看到很多燈籠，就想可否用利東街作背景，襯托喜慶的氣氛。」而參與設計的義工阿祖也認為這些資訊很實用，「家中有長者經常忘記時間、方向，對事物失去興趣，這些都是長者常見的徵狀，如果身邊人認識更多資訊的時候，他們就會更關心長者，希望帶他們見識多點事物，能改善這些徵狀。」

有義工在小組會議中分享自身經歷，她的母親患上認知障礙症，但由於身邊家人對這個病的認識不足，一直不理解母親的反常行為，此情況對她及母親造成的情緒困擾持續了一段時間，直至後期家人才得知母親患病。透過切身的經歷，他們希望能令更多人認識長者身上常見的認知障礙症及情緒問題。而另一位義工Amy，在退休前從事照顧長者的工作接近九年，透過自身的工作經驗，她了解到患有抑鬱症及認知障礙症的長者的情緒需要，「長者很容易會忘記東西放在哪裡，經常會和家人爭執，令到家庭關係產生衝突，但是年輕人也不理解，影響長者和家人之間的情緒，我覺得是需要多點推廣的。」Amy認為大眾對長者情緒疾病的認知不足，導致錯過陪伴和關懷患病長者的時機。

►灣仔區的長者義工積極投入籌劃活動，與聖雅各福群會的社工和香港大學團隊進行每月一次的例會。



◀長者設計的年曆卡印有「精神健康」及「快樂平安」的祝福語，呼籲市民關注精神健康。

義工活動的得著

經過半年的籌備，年曆卡派發活動於十二月下旬舉行，由一班義工與聖雅各福群會的社工在灣仔藍屋設置街站，在街頭宣傳及派發年曆卡。活動當日，義工們積極與區內街坊聊天交流，遇到街坊有興趣了解更多，義工們更會引導他們表達自己的情緒和分享心事，花時間解答他們的疑問及填寫精神健康問卷。性格外向的義工秀敏對街站工作樂此不疲，「長者對這些資訊都頗貧乏，他們不知道自己有沒有這個問題，會出現經常忘記事物、胃口不太好或失眠的情況，他們的確很需要這些資訊，有助日後主動向機構求助。」

►長者義工熱情開朗，吸引不少區內長者了解精神健康資訊，並填寫精神健康問卷。



參與活動後的義工各有得著，阿祖認為活動可以把關注精神健康的訊息推己及人，「當初我也不熟悉，上了這個（精神健康急救證書）課程後接觸更多，令我更有自信，把知道的資訊說出來，如果可以幫助別人，我就會有勇氣做更多，幫助別人，同時也在幫助自己。」Amy就呼籲更多長者成為義工的一份子，「在過去數十年，我們有很多人生經驗，六十歲至七十歲也算是壯年，仍然可以用自己的一分力學習。」這些活動以社區為本推展，由下而上地統籌，充分反映本年度「賽馬會樂齡同行計劃」的主題—助人自助，長者報名參與訓練計劃充實自己，先實踐「自助」，再善用學習的知識及社區資源幫助其他長者，讓「助人」的精神遍地開花。

今年「賽馬會樂齡同行計劃」的合作單位拓展至全港十八區，各區的長者如果有興趣加入成為義工，參與訓練課程，並和其他志同道合的老友記合作籌辦活動，可以掃描下方的二維碼，登入計劃網站 <https://jcjoyage.hk/> 查閱合作中心聯絡方法，或者直接致電 3917 1759聯絡香港大學團隊查詢了

