

疫情增加長者情緒病風險

「賽馬會樂齡同行計劃」

推廣社區支援助建重要防護網

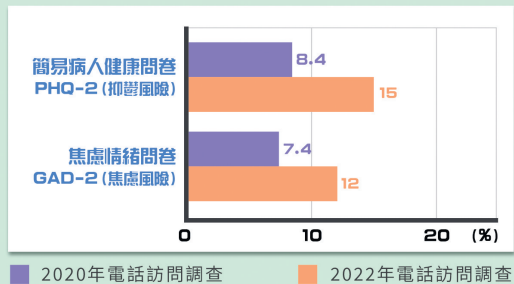
疫情未見大幅度回落，長者的情緒健康亦受影響，撫心自問，你有多久沒有關心身邊的長者？「賽馬會樂齡同行計劃」港大團隊與各區社福單位合作，早前訪問近五千名長者，了解他們在第五波疫情下的情緒及心理狀態。調查發現長者出現抑鬱、焦慮或孤獨徵狀的情況普遍，與2020年疫情初期比較更有上升趨勢；同時，長者自殺率亦於今年三月達至近年高峰，情況令人擔憂，為本港長者精神健康敲響警鐘。

港大電話篩查研究 長者抑鬱比率上升

「賽馬會樂齡同行計劃」由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，香港大學團隊負責統籌及協作，除了在社區為受抑鬱困擾的長者提供精神健康支援服務外，亦是一項注重社區參與的研究計劃。港大團隊於今年四月至六月，委託各區合作的社福單位，以電話訪問的形式收集四千九百多名長者的情緒健康問卷調查，並為較高風險的長者提供跟進服務，深入剖析有關長者的情緒健康狀況，調查結果亦已於十月十日「世界精神衛生日」當天，假香港大學舉行的新聞發佈會中與一眾傳媒分享。

電話訪問透過三份情緒相關的問卷內容了解長者過去十四天的情況，所得數據顯示，受訪長者於抑鬱、焦慮、孤獨感受到較高風險的比率為一成五、一成二及三成。綜合問卷結果，港大團隊發現現在第五波疫情中，三成五的長者出現至少一種上述的情緒徵狀，換言之，每三名長者就有一名正面對心理健康危機。團隊於2020年二月至八月亦曾進行同類型的電話篩查，成功訪問八千多名六十歲或以上的長者，當時的研究結果顯示，在疫情初期，只有一成長者出現抑鬱或焦慮徵狀，即每十名長者有一名受情緒困擾。

較高抑鬱及焦慮風險的長者比率



▲2022年電話訪問調查比2020年的調查錄得更高的抑鬱及焦慮風險比率

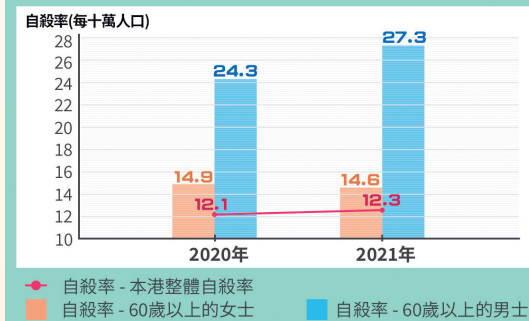
面對受抑鬱或焦慮風險影響的長者比率大幅增長，「賽馬會樂齡同行計劃」項目經理(臨床)暨高級臨床心理學家郭韓韓小姐建議家人及鄰里積極協助長者面對情緒壓力。除了主動關心，更可鼓勵長者重建生活規律及於其生活中加添有意義的活動。親友

鄰里的關心舉動，既可減低長者的孤獨感，亦能及時為有需要的長者聯繫適當的社會服務，於社區中形成重要的防護網。

香港自殺水平高於全球平均 60歲以上男士為高風險群組

長者一直是自殺風險的高危群組，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心於九月上旬公布的本港最新自殺數據顯示，本港自殺率由2020至2021年出現輕微升幅。以10萬人計算，本港自殺率由2020年的12.1，升至2021年12.3，即每10萬人中就有12.3人死於自殺。其中60歲以上人士為自殺率較高的群體。60歲以上女士於2020年的自殺率為14.9，於2021年微跌至14.6。相反，60歲以上男士的自殺率則由2020年的24.3攀升至2021年的27.3，屬較高風險群組。情緒健康是影響自殺率風險的重要因素，疫情陰霾令長者出現更多情緒徵狀。社會大眾需要防患於未然，及早介入為長者提供情緒支援，預防長者自殺。

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心 2020年-2021年自殺率調查報告



▲香港60歲以上人士自殺率比整體為高，男士屬高風險群組，其自殺率於2021年再度攀升

「賽馬會樂齡同行計劃」在疫情中一直為社區的長者提供情緒支援，今年服務更拓展至十八區。計劃為60歲以上的長者提供心理健康輔導，計劃社會會深入了解長者的心理狀況，並提供介入服務，以及為其安排合適的個人或小組活動，例如為受病症或失眠困擾的長者而設的小組，多方面照顧長者的需要。計劃同時推行社區教育，著重為50歲或以上人士提供精神健康培訓，提升他們面對逆境的抗逆力和情緒管控能力。受訓後他們會成為「樂齡友里」義工及進階版的「樂齡之友」，協助計劃合作夥伴在社區中推廣精神健康，及為受抑鬱困擾的長者提供朋輩支援。計劃亦與各社區組織，例如長者鄰舍中心，合辦講座和教育活動，務求加深社區人士對長者精神健康的認識。

如果留意到自己或身邊長者有情緒需要，請盡快向專業人士求助，掃描以下二維碼可登入計劃網站 <https://jcjoyage.hk/> 查閱各區合作中心聯絡方法。如希望了解更多，歡迎致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢。

