

「賽馬會樂齡同行計劃」 與你同行面對逆境 「逆」後也可成長

由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助、香港大學團隊負責統籌及協作的「賽馬會樂齡同行計劃」，自2016年至今培訓了超過五百位長者成為「樂齡之友」，以朋輩的角色一對一支援有抑鬱症狀的長者。特別在疫情期間，「樂齡之友」已經與三千六百多位長者同行，協助他們走出情緒困境。

疫後的情緒轉化

隨著本港全面取消口罩令，社會逐步復常。回顧疫情三年以來，我們經歷了一個又一個的挑戰及轉變：「一罩難求」、限聚令、強制檢測、接種疫苗、掃「安心出行」，也可能經歷確診、隔離，或身邊的親友不幸去世。在疫情期間，不同人士可能因確診而感到焦慮、因隔離而感到孤獨，或因失去至親而感到悲痛。有這些情緒實屬人之常情，反應亦因人而異，沒有對與錯之分，重要的是覺察到自己的情緒起伏，並在有需要時尋找合適的協助。

「賽馬會樂齡同行計劃」幾位長者於疫情期間特意去了錄音室，錄製一首歌鼓勵大家。這首歌由一位叫Heyson的年輕人創作，歌名為《一切都會過去》，可到此網址重溫：<https://twtr.to/6nVQ>。節錄當中的歌詞如下：「一切都會過去，不必太過恐懼；幸得我與你面對，填補寂寞空虛；活到一百歲，壞情緒都粉碎，在這小鎮裡安居。」這首歌的出現，源自於有參加者在疫情期間感到情緒困擾時，透過參加「賽馬會樂齡同行計劃」，認識到年紀相約的「樂齡之友」與自己同行、傾訴，逐步走出負面情緒的陰霾。此歌寄語大家總有一日可以「除罩」相見，難過的日子總會過去，有需要時要尋求支援。在這個後疫情階段，大家有沒有想過可以像計劃參加者一樣，嘗試將負面的情緒轉化成生命成長的養分？

創傷後也可成長

不單是疫情，其實每個人一生中總會經歷到一些突如其來的衝擊，例如患有頑疾、痛失至親、生活環境出現巨變等，這些事對某些人來說可以是創傷。「賽馬會樂齡同行計劃」項目總監兼香港大學社會工作及社會行政學系教授林一星指，每個人對該事件的反應、會否視它為創傷，也是因人而異的，我們不應加以評論，亦不需要將自己的想法加諸別人身上。

說起創傷，大家可能會聯想到「創傷後壓力症」（Post-traumatic Stress Disorder, PTSD）；然



而，人們經歷創傷過後，不一定只會困在負面的氛圍，亦可能透過重新審視生活，達至個人成長。心理學家Richard Tedeschi和Lawrence Calhoun指出，創傷後也可以帶來正向的轉變，稱之為「創傷後成長」（Post-traumatic Growth, PTG）。「賽馬會樂齡同行計劃」高級臨床心理學家及項目經理（臨床）郭韓韓表示，一般人遇到壓力或衝擊，消化過後可以梳理到自己的情緒，下次再遇到類似事件時便懂得如何應對，也變得更有韌性和能耐。她表示，長者較成年人更容易在逆境後成長，因為老友記人生閱歷較多，較為睿智，也「見慣風浪」。而當長者願意與人傾訴，便更容易梳理到思緒，從而整合到新的生活智慧。

郭韓韓強調，少部分在困境中走不出來的人，並出現以下反應超過一個月，包括：長時間失眠或睡得過多、腦海常浮現或夢見有關事件、憶起過往的經歷引致內心產生許多負面情緒，甚至沒法停止擔憂且影響到日常生活，才可能罹患創傷後壓力症，建議尋求專業支援。

「賽馬會樂齡同行計劃」現於全港十八區與近五十個服務單位合作，如果你留意到自己或身邊長者有情緒支援的需要，歡迎掃描下方二維碼登入計劃網站（<https://jcjoyage.hk/>）查閱各區合作中心聯絡方法，向專業人士求助。如希望進一步了解計劃詳情，歡迎致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢。

