

支援培訓前線醫護同工提供精神健康治療 加固社區防護網

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助、為受抑鬱困擾的長者在社區層面提供情緒支援和介入服務的「賽馬會樂齡同行計劃」，於10月中旬舉行國際研討會，邀得多位海外學者及本地臨床心理學家，分享發展基層精神健康服務以應對常見情緒病的經驗。其中牛津大學的David Clark教授，分享在英國已經應用近15年的心理治療普及計劃（Improving Access to Psychological Therapies，簡稱IAPT），為本港推展基層精神健康服務提供了參考案例。

關於英國社區心理治療普及計劃 (IAPT)

IAPT以實證為本，透過培訓社區的醫護人員，為受抑鬱、焦慮等常見情緒病困擾的患者提供階梯式支援。在計劃推行前，英國只有少於5%的常見情緒病患者曾接受實證為本的療程，等候接受心理治療的平均輪候時間多於1年。

為回應英國本土對心理健康服務的需求，計劃自2008年起培訓家庭醫生和心理健康治療師，並建立逐步介入模式，根據風險程度和徵狀的嚴重程度等因素，為患有常見情緒病的民眾提供服務。團隊在計劃推行期間逐步克服人手短缺、服務成效未能達標等層層難關。計劃累計培訓人數過萬，現時每年為超過100萬人提供服務，平均輪候服務時間更由多於1年縮短至20天。服務使用者對各項服務的滿意度均超過90%，超過6成18至89歲的服務使用者於服務後情況獲得顯著改善。

IAPT現時提供全面及多元化服務，包

括心理輔導、靜觀及人際關係心理治療等，不但提升服務使用者的整體復元率，更收窄不同種族的服務使用者的復元率之間的差距，反映服務更全面照顧整體社會的需要。

總結而言，IAPT的成功因素包括：一、順利融合常見情緒病的心理服務與醫護人員提供的日常服務；二、在介入過程中持續收集數據以確保成效；三、合乎成本效益，長遠節省英國在基層精神健康方面的醫療開支。

「賽馬會樂齡同行計劃」透過跨界別合作 回應基層精神健康服務的需求

IAPT為香港基層心理健康服務系統提供一個制定更全面服務的個案參考。本港長者步入晚年

時經歷各項人生轉變和承受巨大的心理壓力，但現有服務不足以適時協助有情緒困擾的長者，主因是專業人手數目(臨床心理學家、精神科醫生及護士)未達國際標準，導致服務輪候時間增加，複雜的醫療架構更令長者在求助的路上歷盡重重關卡。社會對精神疾病污名化的現象亦令長者往往選擇逃避和否定情緒困擾，加上其照顧者甚或長者自身缺乏對精神健康的關注和認知，未必能及早識別早期的情緒徵狀。

公私營協作是紓緩人手短缺問題的可行方案之一，增加私營醫療在精神健康支援的參與及鼓勵私家醫生在基層醫療層面作早期篩查及轉介，以及早介入常見情緒病個案。家庭醫生是長者最常接觸的醫護人員，能幫忙尋找隱藏個案。再透過專科和非專科的合作，有望大幅增加專業人手，縮短輪候治療的時間。為促進基層精神健康服務發展，「賽馬會樂齡同行計劃」的香港大學計劃團隊於2022年第2季落實與港島東醫院聯網的合作，聯合精神科、老人科等專科服務及病人資源中心，轉介合適的個案到「賽馬會樂齡同行計劃」的合作夥伴接受進一步評估和跟進。2022年5月至今，已有近50位長者獲轉介到相關單位接受適切服務，目前計劃團隊正積極聯絡其他醫院聯網、地區康健中心及家庭醫生等單位，務求凝聚社區的關愛力量，透過跨界別合作，為香港市民增加預防性和及早介入的心理健康服務選項，以應對日益增加的精神健康服務需要。

「賽馬會樂齡同行計劃」於2016年起為社區的長者提供情緒支援，並同時進行與長者心理健康相關的研究項目，今年服務更拓展至全港十八區。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，也可以掃描二維碼登入計劃網站 <https://jcjoyage.hk/> 查閱各區合作中心聯絡方法。如希望了解計劃，可以直接致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢。

IAPT服務使用者的復元率 (2021年)

年齡層	復元率	顯著改善比率
18-25	44%	64%
26-64	52%	68%
65-74	61%	71%
75-89	63%	69%

