

「賽馬會樂齡同行計劃」十八區服務單位各出其謀 鼓勵社區人士「助人自助」照顧情緒需要

支援受情緒困擾的長者可以由社區開始！由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃和捐助、香港大學團隊負責統籌及協作的「賽馬會樂齡同行計劃」，致力為十八區受抑鬱困擾的長者提供精神健康支援。最近中西區、灣仔區及深水埗區的計劃團隊響應「助人自助」的主題，透過舉行年度社區教育活動，提升公眾對長者精神健康的關注。

派發「疊抖飯」自我關顧盒 鼓勵長者關顧自身情緒



中西區及灣仔區社區教育活動預備了七天「疊抖飯」，讓社區人士「細味」。

中西區及灣仔區的活動於十一月十三日舉行，主題是「嚐遍五味 常念友您」。團隊在灣仔藍屋空地設置攤位，向公眾派發印有關注情緒健康小貼士的「疊抖飯」自我關顧盒。盒內有七天「疊抖飯」可供「品嚐」，例如「集感」海鮮十穀飯、「Show Me Your Love」粟米肉粒飯等。

長者歷遍人生百味，如果能從中覺察和關顧自己的情緒，精神健康也會有所提升。故此，團隊將每個「疊抖飯」設計成小本子，鼓勵長者撰寫讓自己感到快樂、滿足的活動；也提醒長者心情不好時，不用急於改變這感覺，只要覺察到情緒的存在便可以。盒內有顏色筆，鼓勵長者畫出覺得享受的活動；又建議失眠時可嘗試「四秒吸氣、七秒閉氣、八秒呼氣」呼吸秘笈幫助入睡；盒內更附有壓力球，有需要時可以捏一捏以紓壓和放鬆心情。

「賽馬會樂齡同行計劃」高級臨床心理學家及項目經理（臨床）郭韓韡在活動中，分享了一道對她別具意義的餸菜，就是爸爸煎的荷包蛋。疫情令她與居於澳洲的家人三年沒見面，她指「每當想念家人時，自己就會煎荷包蛋，過程中會想起爸爸為我煎荷包蛋時的用心，我便感覺到一股溫暖的力量讓我繼續前行」。「樂齡之友」亦在活動中讀出長者的來信，對於兒女能回家吃飯，他們都表示很安慰。的確，一餐飯不只是溫飽和味道而已，也代表著人與人之間的連結，疫情下能與家人相聚共餐，更難能可貴。

與愛心商戶合作 共建友善社區

深水埗區的社區教育活動「同途愛『深』自助Guide」，亦於十一月廿六日順利舉行。活動透過

與九間商戶合作，為長者提供服務折扣或優惠，藉此傳遞關注身心精神健康的訊息，共建年齡友善及長者自助社區。

活動當日，大會特別邀請扎根深水埗的「北河同行」餐廳負責人陳灼明（明哥）作分享。七十歲的明哥熱心公益，一直有派飯予基層，雖然最近身體有些毛病要做手術，但不減他助人的心，明哥表示「做好人好事是不會有退休的一天，做得多少便多少」。



深水埗區社區教育活動一眾嘉賓留影，圖左五：「北河同行」餐廳負責人陳灼明（明哥）

當日亦播放了團隊帶領參加者到訪不同愛心商戶的花絮，參加者之一煥珍指最近才搬到深水埗居住，這次導賞團令她了解到社區有甚麼資源，日後更容易融入這區的生活。團隊希望鼓勵長者發揮自助精神，並在社區培訓更多「樂齡之友」，以朋輩力量與長者同行，建立一個促進精神健康、老有所為的友善社區。

其實早於2016年，「賽馬會樂齡同行計劃」已率先在包括深水埗在內的四個試點地區，為長者提供情緒支援，並進行與長者心理健康相關的研究項目，於2022年，服務更進一步擴展至全港十八區，全面提升長者面對晚晴生活的抗逆力。計劃旨在透過個案輔導、治療性小組及朋輩支援等服務，促進長者精神健康，及早發現和幫助有抑鬱症風險的長者及支援患有抑鬱症的長者。

如果你留意到自己或身邊長者有情緒支援的需要，請盡快向專業人士求助，也可以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。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。

