

「賽馬會樂齡同行計劃」

為長者提供情緒支援 與年長照顧者同行

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」，與近五十個服務單位合作，於全港十八區成功培訓超過五百位「樂齡之友」，以朋輩的角色支援包括照顧者在內，受情緒困擾的長者。「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出，本港年長照顧者面對的挑戰較其他國家大，這跟本港獨特的歷史背景，以及近年的移民潮有關，他們的精神健康不容忽視。

「以老護老」現象越趨普遍

由1945年至1950年間，大批內地難民湧入香港，香港的人口由60餘萬急增至逾200萬。當年來港的大多是年青力壯的一輩，現在大部分已是長者。林一星教授分享，他爸爸當年就是由肇慶市來港，及後留港成家立室。他分析，當年大部分移民來港的人與父母、兄弟姐妹長期分隔中港兩地，故此在港較難得到原生家庭的照應和支援。

此外，林教授認為近年的移民潮，也可能會加劇在港長者的孤獨感。根據統計處數字，2021至2022年的淨遷移人數為11.3萬。當年從內地移民到香港落地生根、生兒育女的居民，隨著他們的年紀漸長，子女亦相繼建立新家庭。不少長者的下一代選擇離港發展，雙老因而可能成為「留下來的長者」，失去子女的支援之下，「以老護老、以老護殘」的現象越趨普遍。

年長照顧者壓力大支援少

本港現時未有針對年長照顧者數字的統計，不過香港社會服務聯會於2021年發表的《照顧者喘息需要研究》調查結果報告中，估計本港照顧者人數超過112萬。報告指，香港受訪照顧者疲憊

與壓力的分數，較英國、美國、中國內地高，而在社會支援上，評分也較中國內地低，反映本港照顧者壓力大支援少。衛生署的數據也顯示，本港大約有百分之十的長者出現抑鬱徵狀。面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，長者可能會較易受到情緒困擾，增加患上抑鬱症的風險，缺少喘息空間的年長照顧者的心理健康尤其值得關注。

「賽馬會樂齡同行計劃」 支援長者情緒需要

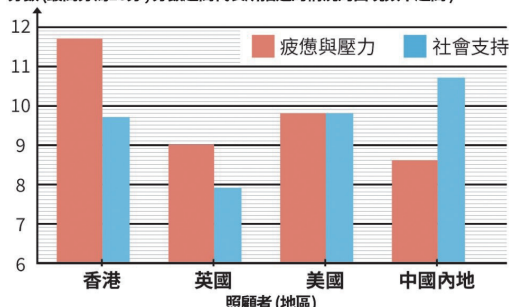
「賽馬會樂齡同行計劃」關注長者精神健康，自2016年起已為超過7000名60歲或以上的長者，包括年長照顧者提供非藥物性的情緒支援，服務遍布全港。林教授得悉政府今年將推出措施支援照顧者，包括把兩項低收入照顧者生活津貼恆常化，每月津貼金額亦將會加碼，惟現正領取綜援或長者生活津貼的人士，並不合資格申請照顧者津貼。另外，政府亦將建立一站式照顧者資訊網站、設立24小時照顧者支援專線，以及增加暫託名額等。林教授認為政府有著力就照顧者議題作出回應，但可再思考如何更有效運用社區資源，他期望政府能在每區設立一站式照顧者支援中心，「讓照顧者可以行到入去，得到幫助」，真正與照顧者同行。

如果你留意到自己或身邊長者有情緒支援的需要，請向專業人士求助，歡迎掃描下方二維碼登入「賽馬會樂齡同行計劃」的網站 (<https://jjoyage.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。



照顧者生活質素量表

分數(最高分為16分,分數越高代表所描述的情況的出現頻率越高)



(《照顧者喘息需要研究》，香港社會服務聯會(2021))