

「賽馬會樂齡同行計劃」心理治療小組 有助減低長者抑鬱的風險

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」，在全港十八區與近五十個服務單位合作，一直致力支援有抑鬱徵狀或風險的長者，例如培訓超過800位長者擔任「樂齡之友」以朋輩的角色與受情緒困擾的長者同行，又舉辦不同的心理治療小組提供適切的介入服務。

其中自2018年開始，「賽馬會樂齡同行計劃」安排接近200位經歷痛症並有抑鬱徵狀或風險的長者參加「接納與承諾治療小組」，讓長者學習如何接納生活上的難處和難受的心情，同時承諾為著想過的生活或重視的事情，繼續前進和實踐，從而提高他們的心理彈性，改善他們的情緒健康。

定定神、為咩呢、去做啦

以實證為本的接納與承諾治療（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）有六個核心元素，包括釐清價值觀、與此時此刻連結、脫離糾結、接納、觀察自我及作出承諾行動。「賽馬會樂齡同行計劃」高級臨床心理學家及項目經理（臨床）郭韋韋是導師之一，她指出人生總有一些難以解決、難以逆轉的心頭大石，關鍵是選擇如何與它共處，例如長者被身體痛症這個心頭大石困擾，會選擇專注有多痛，忽略生活其他美好的事；還是即使有痛症，仍無阻他們過有意義的人生呢？

小組上會教長者以下三個口訣，去實踐接納與承諾的概念：

第一步「定定神」，與此時此刻連結，亦藉此與負面想法保持距離；

第二步「為咩呢」，想清楚生活中重視的人、事、價值觀；

第三步「去做啦」，實踐與價值觀一致的行動。導師會先帶領他們找出人生最重視的價值觀，例如是能感恩及享受生活美好的一面、照顧好身體等，接著讓參加者在石頭上，寫上阻礙自己實踐重視價值觀的心頭大石。每當長者被心頭大石纏繞時，如何「定定神」呢？導師會教參加者運用五感品茶、用潤手霜專注地按摩每根手指等方法，不知不覺間已經放下心頭大石。為了讓他們在日常生活中實踐「定定神」，每位長者更會收到一棵小盆栽，鼓勵他們每天花少許時間觀察植物的成長，感受當下。在實踐跟價值觀一致的生活時，長者或會出現一些負面想法，例如擔心做不到、介意別人眼光等。這時候導師會提醒參加者不要糾結於過去的經驗或憂慮將來的未知，把心神回到當下，想一想重視的人與價值觀，努力實踐。

痛而不苦

86歲、身體有痛症的張婆婆是小組參加者之一，要照顧患病的先生令她深感壓力。她的心頭大石是



▲「接納與承諾治療小組」成員一同做「定定神」的手勢，提醒自己面對心頭大石時停一停，想清楚生活中重視的價值觀，再實踐與價值觀一致的行動。

擔心沒有把先生照顧好，同時又怕打擾到人，所以一方面將照顧的責任「攬晒上身」，另一方面又不敢尋求幫助，受抑鬱情緒困擾。幸好，張婆婆願意參加小組，過程中有「樂齡之友」麗嫦的陪伴、關懷和鼓勵，令她打開心扉，情緒得以紓緩，「有麗嫦與我傾心事很開心、很溫暖！」麗嫦亦很珍惜這份友誼，跟張婆婆說：「我哋以後都係好朋友！」

原本生活只圍繞著擔心丈夫的張婆婆，因為有麗嫦陪伴而不再孤單，甚至願意一起做自己重視的事，例如去區內較遠但更心曠神怡的公園做運動，又會與麗嫦飲茶享受生活的美好，麗嫦甚至帶剪刀為張婆婆剪碎食物，方便她進食。張婆婆也分享一次實踐「定定神」的經驗：以前提醒先生喝水時她容易「忤憎」，不過靜心觀察痛症小組送上的小盆栽後，心情得以平復，現在會邊唱歌邊叫先生喝水，「水水水，真稀奇，人人都愛你！」

導師郭韋韋最深刻的是看到長者有正面的轉變，「第一堂他們都訴說痛症令自己有多痛苦，而最後一堂是笑著分享做了甚麼享受生活的事！」神奇的是，痛症、心頭大石從來沒有離開過，但一班長者已經懂得轉念，做到「痛」而不「苦」，接納一些不能逆轉的事，承諾自己要過好生活並積極實踐，紓緩了抑鬱的情緒。

「賽馬會樂齡同行計劃」一直在社區支援有抑鬱徵狀或風險的長者，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，亦可致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢計劃詳情。

