

## 聯同港島東、九龍中醫院聯網支援長者精神健康

有見長者對精神健康服務的需求與日俱增，香港賽馬會慈善信託基金主導策劃和捐助，由香港大學團隊負責統籌及推行的「賽馬會樂齡同行計劃」，為全港60歲或以上受抑鬱情緒困擾的長者提供心理支援。計劃團隊明白到「醫社合作」的重要，自去年五月起聯同醫院管理局港島東和九龍中醫院聯網，為正在輪候公立醫院精神科服務的長者，提供額外的心理治療服務，攜手支援長者精神健康。參加「賽馬會樂齡同行計劃」並不影響長者輪候公立醫院精神科的資格，他們更可以在等候期間得到適切的心理支援。長者及其家人除了經由醫護同工轉介外，亦可以主動聯絡香港大學團隊或計劃合作單位查詢服務。

### 與公立醫院聯網攜手合作

現時長者要得到公立醫院的精神科服務，一般要先得到普通科門診或其他專科醫生的轉介，再接受精神科護士評估，才正式開始輪候精神科專科服務。護士會根據病情把他們分配為緊急、半緊急和穩定三個類別排期見精神科醫生。根據醫管局最新數字(1/10/2022-30/9/2023)，精神科門診共有51,389個預約新症，當中39,138名被界定為穩定新症的個案，他們最長要等候一至兩年才獲精神科醫生接見。如若輪候者在等候期間，能夠在社區接受支援精神健康的服務，相信對紓緩他們的病情有一定幫助。

自去年五月至今，共147位有抑鬱風險或抑鬱徵狀的長者個案，經由港島東聯網（包括律敦治醫院、東區醫院及鄧肇堅醫院）和九龍中醫院聯網（包括九龍醫院、廣華醫院、東華三院黃大仙醫院、伊利沙伯醫院、香港佛教醫院及聖母醫院）轉介到「賽馬會樂齡同行計劃」接受進一步評估和跟進。計劃的社工在收到轉介後，會於大約兩星期內透過電話聯絡長者，深入了解其心理狀況。如果情況合適，計劃會為長者度身訂做為期半年至九個月的心理介入服務，以紓緩抑鬱帶來的困擾和減低風險因素。



▲ 參加賽馬會樂齡同行計劃並不影響輪候公立醫院資格。

計劃社工會按個案的身心狀況，例如受痛症、失眠困擾等，以認知行為治療、接納與承諾治療、靜觀認知療法、綜合家庭及系統治療等不同的心理治療，協助改善長者抑鬱的情況。此外，計劃亦培訓了接近870位50歲或以上人士成為「樂齡之友」，並按「樂齡之友」居住社區配對個案，再以朋輩形式關心個案需要，發揮鄰里守望相助的精神和提升社區照顧能力。

### 個案接受服務後抑鬱情緒有明顯改善

「賽馬會樂齡同行計劃」社工鄒詠詩姑娘跟進過由公立醫院轉介的長者個案，她表示透過心理治療小組、教導長者放鬆心情的呼吸法、常見思想陷阱及如何處理負面情緒方法等，觀察到個案有很大的轉變。起初他們由不太願意分享、思想負面，到懂得轉念、甚至抑鬱情緒有明顯改善。有個案在結束計劃後，會繼續運用計劃中所學習到的非藥物治療知識與技巧去紓解自己的情緒，並在醫生同意及監察下，選擇暫時不用接受公立醫院的精神健康服務。

「賽馬會樂齡同行計劃」高級臨床心理學家及項目經理(臨床)郭韡韡表示，傳統的公立醫院精神科服務等候時間漫長，鼓勵有需要的個案長者可以考慮雙軌並行，在等候期間參加「賽馬會樂齡同行計劃」，有機會紓緩抑鬱的情緒，最後復元再次融入社區。如有興趣了解更多本計劃與公立醫院聯網的合作，可瀏覽此宣傳短片 <https://youtu.be/ykKpLk6bNlg>。若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，亦歡迎掃描下方二維碼登入「賽馬會樂齡同行計劃」的網站( <https://jcjoyage.hk/> )，查閱各區合作中心聯絡方法或致電3917 1759向香港大學團隊查詢。

[「賽馬會樂齡同行計劃」與公立醫院聯網的合作詳情](https://jcjoyage.hk/) | [「賽馬會樂齡同行計劃」計劃網站](#)

