

「樂齡之友」從朋輩支援提升至帶領心理健康小組 重點支援輕度抑鬱徵狀年長人士 加強社區防護網

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助的「賽馬會樂齡同行計劃」自2016年啟動以來，已培訓了超過920位「樂齡之友」。這些朋輩支援者不僅為受抑鬱情緒困擾的長者提供情感上的支持，還能藉著分享自身經歷，幫助他們應對情緒挑戰。若能透過計劃將「樂齡之友」的生活智慧融入社區心理健康服務，相信定能對輕度抑鬱長者的情緒支援起到關鍵作用。

「樂齡之友」的新角色

過往計劃的心理健康小組（以下簡稱小組）通常由社工主導，而「樂齡之友」作為朋輩支援者，主要負責協助和陪伴參加者。為了充分發揮他們的潛力，計劃於2023年底開始招募「樂齡之友」，培訓他們成為小組的帶領員。這些小組以精神健康為主題，透過各種日常生活興趣小組的形式呈現，例如「種出好心情」栽種小組、茶藝靜觀小組等。帶領員可根據自身的專長和生活經驗來設計小組內容，涵蓋藝術與文化、運動與健康、智力與心靈、社交與節慶等多個與生活息息相關的範疇。這不僅讓小組的參加者在學習過程中能夠掌握實用技能，還能幫助他們了解社區中的精神健康資源，對他們的身心靈帶來正面影響。

培訓助提升情緒管理技巧 克服帶組挑戰

「樂齡之友」擁有豐富的生活經驗，但設計及帶領小組對他們來說仍是一個全新的挑戰。為此，計劃團隊設計了一個系統化的培訓課程，內容涵蓋精神健康知識、情緒管理技巧及小組帶領方法等，旨在加強帶領員於這些方面的知識和能力。在培訓初期，許多帶領員都對自身能力感到懷疑，擔心自己無法勝任帶組的工作，特別是



▲一班「樂齡之友」帶領員和計劃團隊的大合照

如何在沒有社工協助的情況下，有效管理參加者的情緒。為了協助「樂齡之友」克服這些顧慮，他們會先在培訓課程的模擬帶組環節中，練習如何應對不同的情緒問題和突發狀況。在計劃的臨床心理學家與社工的悉心指導和支持下，一眾「樂齡之友」逐漸建立信心，並掌握帶領小組的技巧和方法。

完成培訓後，「樂齡之友」會獲邀至社區中心開設多個小組，進一步擴展支援服務的覆蓋範圍。在實際帶組過程中，有些參加者情緒波動較大，需要更多關注和支持；帶領員之間有時也會出現誤解和矛盾，需由社工進行調解和引導。通過不斷的實踐和反思，帶領員逐漸掌握更為細膩的情緒管理技巧和靈活的帶組方法，並在過程中獲得了巨大的成就感。他們從每個個案中汲取了寶貴的經驗，同時增強了自己的同理心和理解力。由以往的單對單個案支援服務升級到小組帶領後，「樂齡之友」展現了更大的自信心和領導能力，同時也培養了更強的團隊合作精神和責任感。

以朋輩角色帶領小組 增參加者投入感

自小組舉辦以來，反應良好，計劃的社工們亦見證了「樂齡之友」的顯著轉變。以朋輩帶領模式開設的小組打破了傳統的階級感，使參加者感受到更多的平等和尊重，從而促進他們的投入和支持。「樂齡之友」透過多次創新的戶外活動，為長者的日常生活增添了樂趣和新鮮感。在小組活動的設計上亦花心思，確保活動的連續性和穩定性，進一步增強了參加者對中心的歸屬感和信任度，讓許多參加者積極參與活動，從而在社區內獲得穩定的支援。在活動的策劃和執行方面，「樂齡之友」帶領員展現了高度的主動性和責任感，積極撰寫活動建議並協助購買所需材料，讓參加者感到被重視。這些成功經驗為未來的發展提供了寶貴的參考，顯示小組在促進社區歸屬感和提升參加者生活質量方面具有重要作用。



▲「樂齡之友」互相討論和分享作為帶領員與普通義工在角色上有何不同

逾千長者參與小組活動 冀擴大支援範圍

截至2024年年底，約200位「樂齡之友」已完成帶領員培訓課程，並在18區成功舉辦近120個小組活動，共吸引約1,140位有輕度抑鬱徵狀的長者參與。參加者的積極反應和正面回饋，更是給予這些「樂齡之友」莫大的鼓舞。為慶祝這班「樂齡之友」的初步成果，計劃於2024年7月舉辦分享會，讓已經參與帶領小組和準備帶領小組的「樂齡之友」互相交流經驗和心得。

計劃希望於2026年將小組模式擴展至抑鬱徵狀分數較高的組別，以進一步擴大支援範圍。隨著更多「樂齡之友」的加入和成長，希望可以更廣泛地推廣這種朋輩支援模式，幫助更多有需要的長者。如果你或身邊的朋友有情緒支援的需要，請向專業人士求助。歡迎掃描右方二維碼，登入「賽馬會樂齡同行計劃」的網站（<https://jcjoyage.hk/>）查閱各區合作中心的聯絡方法，或致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢計劃詳情。



▲在模擬帶組環節中，「樂齡之友」互相給予評分和意見，在學習過程中互相借鑑和改進。