



賽馬會

Jockey Club

Joy Age

樂齡同行計劃

Holistic Support Project
for Elderly Mental Wellness

策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

主辦院校：



HKU
SWSA

Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系

計劃目標

本計劃分兩階段推展至全港十八區，並期望在社區層面展現更廣泛的影響，包括增強支援晚年心理健康的社區資本，推動長者地區服務和社區精神健康服務之間的協調，令有需要的長者更容易接觸到適合的服務，以及提升家人和鄰舍對長者心理健康的認知和意識。

「賽馬會樂齡同行計劃」將會為社區不同層面帶來的效益和影響：

受抑鬱困擾或有抑鬱風險的長者



- 減低抑鬱風險或嚴重程度、提升心理健康。
- 加強對負面生活事件的抗逆力、減少社交孤立和其他可改善的風險因素。
- 透過實踐老有所為，以及心理健康自我管理培訓，連繫社區內高危或有抑鬱風險的長者。

家庭成員和社區持份者



- 提升家庭成員、鄰里、社區持份者和公眾對長者心理健康的認知和意識。
- 加強鄰里間的社交支援和凝聚力。

非政府機構 / 服務單位



- 提升處理長者抑鬱問題的能力和信心，並持續為社福界制定對晚年心理健康服務的標準及有系統的培訓課程。

有關「賽馬會樂齡同行計劃」

有研究顯示，本港約有百分之十的長者出現抑鬱徵狀¹。面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，長者會較易受到情緒困擾，影響心理健康，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金撥款超過三億六千六百萬港元，於2016年開始推行「賽馬會樂齡同行計劃」，協助改善晚年抑鬱的社會問題，提高專業人員和非專業人員應對長者心理健康問題的能力，以及提高公眾對晚年心理健康的認識。

「賽馬會樂齡同行計劃」結合跨界別力量，推行以社區為本的支援網絡，全面提升長者面對晚晴生活的抗逆力。計劃融合長者地區服務及社區精神健康服務，建立逐步介入模式，並根據風險程度、徵狀的嚴重程度等，為有抑鬱風險或抑鬱徵狀的長者提供標準化的預防和適切的介入服務。

計劃合作夥伴包括香港大學及本地十四間營辦長者服務及精神健康服務的非政府機構。計劃共分兩階段推行，期望於全港十八區發展一種可持續的服務模式，為受抑鬱徵狀影響的長者提供全面的支援。

計劃詳情，請瀏覽 <http://www.jcjoyage.hk/>

1. Sun, W. J., Xu, L., Chan, W. M., Lam, T. H., & Schooling, C. M. (2012). Depressive symptoms and suicide in 56,000 older Chinese: a Hong Kong cohort study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 47(4), 505-514.

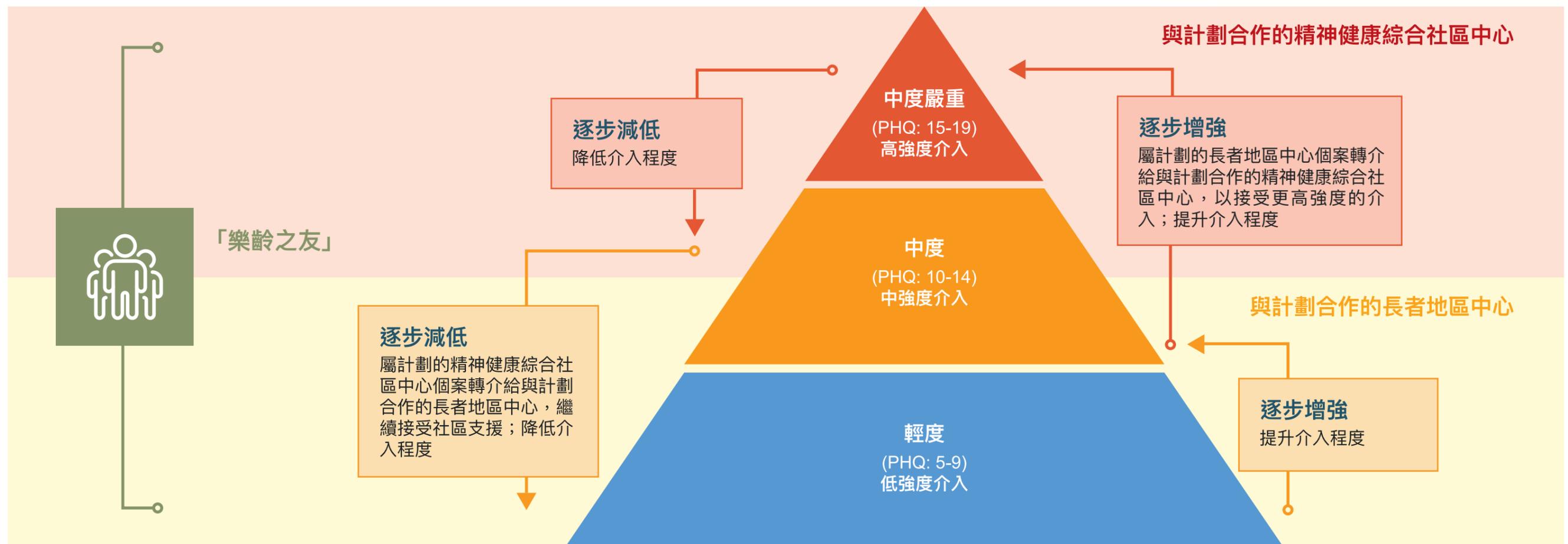
逐步介入模式 (Stepped-Care Model)

「賽馬會樂齡同行計劃」以預防和及早介入為基礎，推行協作的逐步介入模式，並由已接受培訓的精神健康或長者服務單位的社工和「樂齡之友」，按長者的需要，提供不同程度的介入。本計劃按照已制定的標準化介入和臨床指引，為長者進行評估，再按其抑鬱風險程度、抑鬱徵狀的嚴重程度，及對介入的反應，作出分流和提供合適的服務選擇。

若發現長者有潛在的抑鬱風險，本計劃會先鼓勵他們參與「樂齡友里」義工培訓課程，加強他們對心理健康的認識。若長者出現輕度抑鬱的徵狀，地區長者中心將提供心理衛生教育小組（如處理失眠和痛症）或低強度的心理治療。若長者處於中度抑鬱狀態，地區長者中心或精神健康綜合社區中心將提供高強度小組治療。至於出現中度嚴重抑鬱徵狀的長者，精神健康綜合社區中心則會提供高強度的個人心理治療。若有需要，長者亦會被轉介至其他醫療服務。在整個介入過程中，「樂齡之友」將與處於輕度或以上程度抑鬱長者作配對，透過定期跟進，與長者同行建立心理健康的旅程。

透過推行協作的逐步介入模式，本計劃預期能夠：

- 01 減低晚年抑鬱的風險或嚴重程度、增強長者對負面生活事件的抗逆能力、減少社交孤立及其可改善的抑鬱風險因素，長遠提升長者心理健康和生活質素；
- 02 建立及提升長者服務單位在促進預防長者心理健康服務的能力，以及支援精神健康服務單位應付老年人口上升的需求；
- 03 制定臨床方案和指引以備將來採用，以推動長者服務及精神健康服務之間的協調和服務質素，為社福界帶來長遠的益處。



計劃於第一階段的成效

「賽馬會樂齡同行計劃」的第一階段於2016至2019年實施，在四個試點地區，包括葵涌、觀塘、深水埗和將軍澳，推行協作的逐步介入模式。



■ 計劃共接觸了101,000名長者
■ 並為4,333名長者提供了預防及治療



超過98%的服務使用者在離開計劃時，其抑鬱徵狀嚴重程度均有改善或能維持不變

計劃透過已接受本計劃培訓的項目社工與「樂齡之友」接觸共十萬一千名長者，又為當中四千三百三十三名有抑鬱風險或徵狀的長者提供預防性的心理保健及治療。每名服務使用者接受服務的平均時間為九個月，超過百分之九十八的使用者在離開計劃時，其抑鬱徵狀嚴重程度均有改善或能維持不變。

「成功預防」



「成功治療」



而他們在離開計劃時的抑鬱、焦慮和孤獨感²的平均分數，皆比參與計劃的初期下降一半。與傳統服務相比，本計劃在「成功預防」³方面的成效高五點七四倍，在「成功治療」⁴方面的成效高超過三點五五倍。在計劃中每1港元的投資可以為醫療體系節省2.14港元，並創造3.10至3.25港元的社會價值。簡而言之，本計劃的逐步介入模式對處理長者抑鬱既有效且具成本效益。

在計劃中每1港元的投資



2. 抑鬱的分數以病人健康狀況問卷-9 (PHQ-9) 作評估，焦慮的分數以廣泛性焦慮量表-7 (GAD-7) 作評估，以及孤獨感的分數以UCLA孤獨感量表 (UCLA-3) 作評估。

3. 「成功預防」的定義為降低或維持有抑鬱風險或輕度徵狀的長者的徵狀嚴重程度。

4. 「成功治療」的定義有二。其一為抑鬱徵狀的嚴重程度低於臨床臨界值；其二為抑鬱徵狀的嚴重程度比參與計劃的初期下降了一半，同時嚴重程度低於亞臨床臨界值。

計劃亦成功建立社區資本。在過去三年，共有二十一位項目社工完成256小時的理論與實習培訓並投入服務；另外，亦有二百四十二位「樂齡之友」接受逾100小時的理論與實習培訓，以支援有抑鬱風險或徵狀的計劃參與長者，平均每位「樂齡之友」每年貢獻近140小時支援區內長者的心理健康。

理論與實習培訓

 **21**
項目社工

 **242**
「樂齡之友」



1 推行「賽馬會樂齡同行計劃」臨床方案和指引的採用，以協調十八區關照抑鬱長者的心理健康服務；



2 透過「樂齡友里」義工或「樂齡之友」，接觸社區內高危和有抑鬱風險的長者；

擴展「賽馬會樂齡同行計劃」至全港與往後的發展

「賽馬會樂齡同行計劃」於2020年至2023年進行第二階段，並將計劃延伸至全港十八區，為有抑鬱徵狀的長者，提供一個綜合和實證為本的心理健康服務，並期望在計劃完結時，模式得以在常規服務中被採納。計劃第二階段的目標包括：



3 通過培訓和知識交流，提高來自更多非政府機構中心的社工應付晚年抑鬱的能力；



4 提高公眾關注和家庭成員、鄰舍、社區持份者和大部分公眾的晚年心理健康認知水平，以鼓勵及早發現並就晚年抑鬱風險尋求幫助。

建立社區資本

「樂齡友里」義工 (Ambassadors)

「賽馬會樂齡同行計劃」為參與「樂齡友里」義工計劃的長者訂立了一個培訓課程，課程包括十二小時精神健康急救(關懷長者版)證書課程。計劃期望透過老有所為的方式來幫助社區內高危或有抑鬱風險的長者，增強他們面對晚晴挑戰所需的適應能力。培訓課程旨在從態度、知識和技巧等方面裝備「樂齡友里」義工，讓他們懂得如何

- 接觸和支援其他患有抑鬱的長者
- 在社區中推廣晚年心理健康
- 提升自身的心理健康，從而減低抑鬱風險

完成培訓的「樂齡友里」義工或會作為電子夥伴，教授長者使用電子設備以提高他們的數碼科技能力，讓他們更容易運用資訊科技連結社會，並為使用科技支援的服務奠下基礎。

「樂齡之友」 (Peer Supporters)

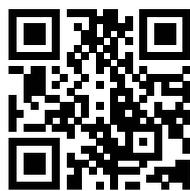
具有類似生活經歷的人往往是提供支持的最佳人選。透過分享自身經驗和心理健康相關的資源，他們也能夠支援受抑鬱困擾的長者。因此，「賽馬會樂齡同行計劃」特別推出「樂齡之友」課程，為修畢「樂齡友里」義工證書課程的合資格學員，繼續提供培訓，讓他們學習如何更有效分享自身經歷，以及加強他們對心理健康和復元方面的相關知識。在學員完成課程和實務培訓後，他們將有機會受聘於「賽馬會樂齡同行計劃」服務單位，以「樂齡之友」的身分發揮所長，與受抑鬱困擾的長者建立平等互信關係，激勵並提升他們的復元希望，促進彼此成長，同行心理健康旅程。

身心健康行動計劃®帶領員

(Wellness Recovery Action Plan® Facilitators)

身心健康行動計劃®為一套以實證為本的自助計劃，由美國一群曾經歷精神或情緒困擾的朋友設計，希望透過提昇個人身心健康的自我管理意識及能力，為自己設計獨特的「身心健康工具箱」，以保持良好身心健康。具有自身運用身心健康行動計劃®經驗的「樂齡之友」，有機會申請接受進一步培訓，成為身心健康行動計劃®帶領員。成功修畢課程的身心健康行動計劃®帶領員，可與其他帶領員配對並共同帶領身心健康行動計劃®工作坊或小組，進一步提供朋輩帶領服務，與其他「樂齡之友」共同促進長者復元及自我管理能力。





www.jcjoyage.hk

電話：3917 1758

電郵：jcjoyage@hku.hk