

賽馬會樂齡同行計劃

長者精神健康系列

樂齡之友分享集

好在友里

沈君瑜、姚國燐、張淑嫻、陳潔英、
陳熾良、郭韡韡、黃麗娟、林一星著



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

合作院校：



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



香港大學出版社

香港薄扶林道香港大學

<https://hkupress.hku.hk>

© 2023 香港大學出版社

ISBN 978-988-8805-84-6 (平裝)

版權所有。未經香港大學出版社書面許可，不得以任何（電子或機械）方式，
包括影印、錄製或通過信息存儲或檢索系統，複製或轉載本書任何部分。

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

亨泰印刷有限公司承印

目錄

總序 vi

前言 vii

簡介 viii

樂齡之友故事

- ▶ 故事 1 鎮江 01
- ▶ 故事 2 碧 07
- ▶ 故事 3 貴珍 13
- ▶ 故事 4 秀華 19
- ▶ 故事 5 少娥 25
- ▶ 故事 6 Angel 31
- ▶ 故事 7 Mandy 37
- ▶ 故事 8 Terence 43
- ▶ 故事 9 國鳳 49
- ▶ 故事 10 Yonnie & Mico 55
- ▶ 故事 11 Kitty 63

總序

安享晚年，相信是每個人在年老階段最大的期盼。尤其經歷過大大小小的風浪與歷練之後，「老來最好安然無恙」，平靜地度過。然而，面對退休、子女成家、親朋離世、經濟困頓、生活作息改變，以及病痛、體能衰退，甚至死亡等課題，都會令長者的情緒起伏不定，對他們身心的發展帶來重大的挑戰。

每次我跟長者一起探討情緒健康，以至生老病死等人生課題時，總會被他們豐富而堅韌的生命所觸動，特別是他們那份為愛而甘心付出，為改善生活而刻苦奮鬥，為曾備受關懷而感謝不已，為此時此刻而知足常樂，這些由長年累月歷練而生出的智慧與才幹，無論周遭境況如何，仍然是充滿豐富無比的生命力。心理治療是一趟發現，然後轉化，再重新定向的旅程。在這旅程中，難得與長者同悲同喜，一起發掘自身擁有的能力與經驗，重燃對人生的期盼、熱情與追求。他們生命的精彩、與心理上的彈性，更是直接挑戰我們對長者接受心理治療的固有見解。

這系列叢書共有六本，包括三本小組治療手冊：認知行為治療、失眠認知行為治療、針對痛症的接納與承諾治療，一本靜觀治療小組實務分享以及兩本分別關於個案和「樂齡之友」的故事集。書籍當中的每一個字，是來自生命與生命之間真實交往的點滴，也集結了2016年「賽馬會樂齡同行計劃」開始至今，每位參與計劃的長者、「樂齡之友」、機構同工與團隊的經驗和智慧，我很感謝他們慷慨的分享與同行。我也感謝前人在每個社區所培植的土壤，以及香港賽馬會提供的資源；最後，更願這些生命的經驗，可以祝福更多的長者。

計劃開始後的這些年，經歷社會不安，到新冠肺炎肆虐，再到疫情高峰，然後到社會復常，從長者們身上，我見證著能安享晚年，並非生命中沒有起伏，更多的是在波瀾壯闊的人生挑戰中，他們仍然向著滿足豐盛的生活邁步而行，安然活好每一個當下。

願我們都能得著這份安定與智慧。

香港大學社會工作及社會行政學系高級臨床心理學家
賽馬會樂齡同行計劃計劃經理（臨床）

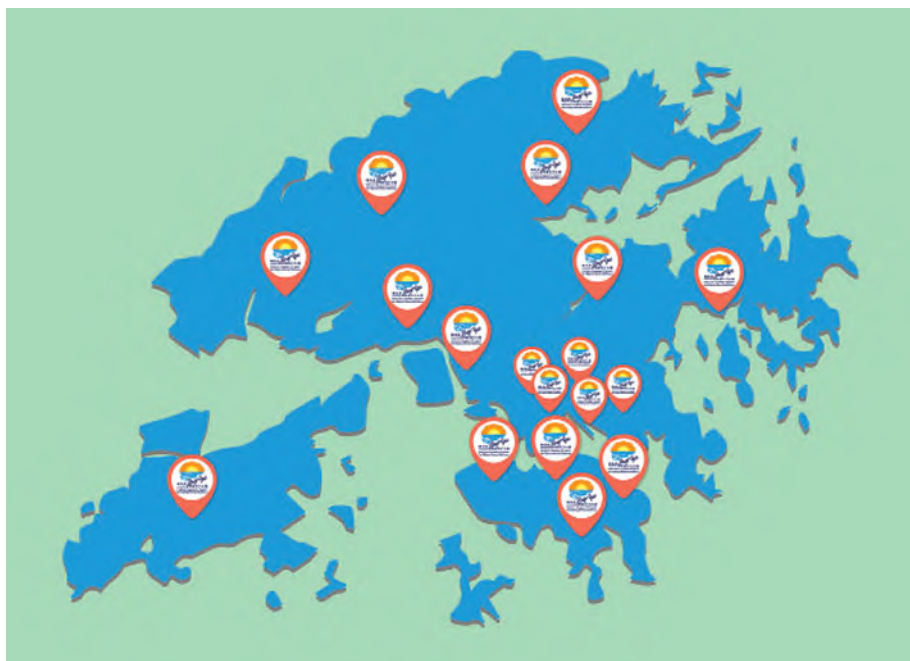
郭韡韡

2023年3月

前言

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。面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，長者較易會受到情緒困擾，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主導策劃及捐助推行「賽馬會樂齡同行計劃」。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、症狀嚴重程度等，為有抑鬱症或抑鬱徵狀患者提供標準化的預防和適切的介入服務。計劃詳情，請瀏覽<http://www.jcjoyage.hk/>。



簡介

有關「樂齡之友」

「賽馬會樂齡同行計劃」由2016年開始提供「樂齡之友」課程和服務，至今已培訓超過800位長者。「樂齡之友」培訓課程包含44小時課堂學習(認識長者抑鬱、復元和朋輩支援理念、運用社區資源、「身心健康行動計劃」和危機應變等等)及36小時實務培訓(跟進個案、分享個人故事和小組支援等等)。透過系統性的培訓，裝備「樂齡之友」以協助社區上正受抑鬱情緒困擾或有機會患上抑鬱症的高危長者，並以朋輩支援的形式為長者提供預防性的關顧及支援，以同理心和同路人的經歷和資源，建立一個促進精神健康、老有所為的友善社區。完成培訓和實習的「樂齡之友」，將有機會受聘於賽馬會樂齡同行計劃服務單位，用自身知識和經驗跟進受抑鬱情緒或風險困擾的長者，提昇他們的復元希望。



樂齡之友故事 1

以前已過去，將來未知，活在當下！

— 鎮江 —

受訪樂齡之友：鎮江

年齡：67

服務年期（截至2023年8月）：1年



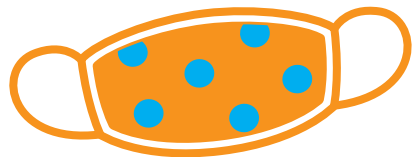
在義工服務中，男士的參與就如寶石一樣珍貴。退休前任職珠寶工匠的鎮江，曾因不被理解而差點走上絕路。作為過來人的他經常把「老人家不為金錢，只為關心和問候」這句話掛在嘴邊。曾因為不被理解而感到痛苦，鎮江開始了「助人」之路。鎮江的故事，引證了走過的路除了是人生的經歷之外，更可以轉化成一鼓強而有力的助人力量。

難忘故事

「靚女，不如我幫你派下口罩啦！」

2022年某天，鎮江在街上看見一條長長的人龍，中心職員忙於派發口罩，他主動走過去幫忙一起派。完成後，他問姑娘：「之後還有沒有義工做？」由那時開始，鎮江便成為了義工，自此更結下跟中心和長者的緣分。

鎮江在區內只住了大概一年多，原以為中心會安排自己幫忙做抹枱、搬枱或換燈泡等工作。怎料，社工鄒姑娘邀請他「和老人家傾偈！」，從而關顧長者的情緒健康。鎮江覺得「唔使擔、唔使抬，淨係傾下偈，仲好！」令鎮江更意想不到的，在服務其他長者之前，中心還提供讓他先認識自己情緒的培訓，「之前迷惘了一段時間，不懂甚麼是抑鬱，只是覺得自己好委屈，好難過。」而培訓令他發現，「原來自己一直有很多抑鬱的情緒……」



「未做義工前，『劓身』照顧孫女。
孫女去外國讀書後，我變得好空虛。」

鎮江已婚，育有兩子。退休前居於加拿大。由於兒子希望回港發展，太太為照顧兒子而隨子返港，鎮江便獨自在加國生活，導致夫妻關係疏離，影響了家庭關係。雖然他在當地是一位很受公司器重的珠寶工匠，老闆們甚至曾經為他而發生爭執，但為了家庭，鎮江毅然放棄加國的事業回港與家人一同生活。

回港後鎮江沒有工作，變得無所事事。即使生活無憂，但為了減省不必要的開支，他避免外出，很少約朋友或者應約，因而變得孤獨。幸好，很喜歡小朋友的鎮江不久後榮升為祖父，十分投入照顧孫女的生活。投入程度之高，連媳婦也覺得他與她「爭女湊」。鎮江說：「以前我會揹著孫女煮飯，覺得自己比媳婦更照顧孫女。」

過了幾年湊孫的生活，為了讓孫女有良好教育，兒子一家回流加拿大。鎮江再不捨也要放手，生活再次變得空虛。同時，因為一筆過付清樓債，流動資金變少，鎮江只好留在家看電視，估計看了數百套電影或劇集，更因為沒有運動和久坐，養了一圈大肚腩。



「我唔需要金錢，或者其他嘢；
只要聽我講嘢，我個心就好舒服。」

成為中心義工之前，鎮江覺得自己在社會上沒有身份。每當他在街上遇到需要幫忙的長者時，總因為自己沒有義工身份而不知如何提供幫助，有時更會擔心自己性格「衝動」而引起衝突。正式成為義工後，他知多了有甚麼渠道可以幫助有需要的長者，甚至會主動邀請他們去長者地區中心，由中心姑娘提供協助。

接受培訓後，短短的三個月內，鎮江已經在小組及個案中向長者提供支援，其中一位是麗婆婆。在小組活動中，麗婆婆最初很害怕鎮江，覺得「做咩有個男人喺度」，直到因鎮江默默地陪在她身邊和幫忙傳遞工具，而慢慢接受他的存在，甚至開始互相交流，相處越見融洽。在最後一節小組活動，麗婆婆更主動分享有義工陪伴、傾談，甚至能與鎮江成為朋友而感到很開心。陪伴麗婆婆的鎮江，聽到麗婆婆的心聲，也覺得有很大的成功感。



「因為我地係同路人，我知道佢寂寞，佢聽我講嘢，我好開心，佢亦會講下佢既嘢俾我知……」

除了麗婆婆之外，鎮江也支援了徐伯。徐伯90多歲，年輕時熱愛打泰拳，現常受痛症影響，更經常出入醫院。鎮江覺得初次接觸的徐伯「好灰」，後來明白徐伯的不開心是因為與妻子間沒有甚麼話題。加上年紀大，病痛多，子女又不在身邊，難免會感到寂寞和孤單。對此，鎮江感同身受，更覺得同病相憐。為了增強徐伯的支援網絡，鎮江每星期聯絡徐伯兩次，鼓勵他到中心運動和傾談。傾談後，雙方各有得著外，徐伯更較以往願意走出家門，到中心參加活動。

以為個案情況轉好之時，徐伯的情緒卻轉差。鎮江多番引導下，才得悉徐伯外出購物時突然失禁，覺得很丟臉，更晦氣地說「唔死得都無用」。鎮江便與徐伯一起分析失禁的原因，是由於他出外前服食了利尿藥才發生該次意外，以後只須調較服藥時間就能夠避免再次發生類似事件。此外，鎮江還陪伴徐伯做運動及鍛鍊身體，但徐伯的情緒仍充滿不安和經常發脾氣。鎮江鍥而不捨，細心探討下，才發現問題的癥結。

原來，徐伯兒子早前去了外國旅行，他認為兒子是為移民探路，擔心自己日後沒有人理會，無法齊齊整整地吃團年飯，所以情緒依然低落。這時候，鎮江便以過來人的經歷，分享兒子及孫女移民後的心路歷程，解開了徐伯對團年飯的執念，同時擴闊團年飯的意義。知道有人同行後，徐伯的心情變回開朗，並聽從鎮江的建議繼續做運動。鄒姑娘亦表示，徐伯由以往不願意到中心，到現在會致電中心交代自己會否前來。



「幫人，亦係幫自己。覺得好充實，好開心！」

鎮江最近收到徐伯的墨寶——「放下」，不但感到安慰，更深感「幫人，就是幫自己」。他認為如果當年遇到困境時，有人相信自己，並願意與他傾談和開解，便不會因為工作的際遇和不被理解而三度想自殺。此外，做義工也讓鎮江有很大的改變。由於鎮江經常帶長者去運動，不再困自己於家中，就連自己也有所得著，他的大肚腩消失了，身體狀況及集中力均有所改善。在情緒上，鎮江開解長者的同時，也將學習到的應用在日常生活，減少了憤怒的情緒，變得平靜，大大改善了與兒子及太太的關係。



樂齡之友故事 10

此時此刻，活在當下，樂在其中。

— Yonnie —

善待自己，重整生活。

— Mico —

受訪樂齡之友：Yonnie & Mico

年齡：Yonnie 63；Mico 63

服務年期（截至2023年8月）：Yonnie 3年半；Mico 2年半



Yonnie和Mico結婚多年，太太Yonnie以「天與地」來形容他倆的性格。Yonnie多年前患上抑鬱症，丈夫Mico以照顧者身份，開始了精神健康的倡導工作。Yonnie形容當時情況可謂「差不多家破人亡」，並經歷了十多年的婚姻治療。今天，如雨後彩虹，兩人成為「樂齡之友」的拍檔，更在當中進深學習，成為WRAP®¹帶領員。Yonnie和Mico一路上共同學習，互相了解和欣賞，帶著共同目標，憧憬以「夫妻檔」幫助更多有需要的人。

難忘故事

「這三年（疫情）看似白過，但其實沒有。」…… Yonnie

Yonnie十多年前患上抑鬱症，一直只是在教會參與義工活動，並沒有參與其他服務的想法。相反，Mico開展關於精神健康的倡導工作，成為Yonnie在義務工作範疇的師兄。直到遇上「樂齡友里」義工計劃，Yonnie被課程中的「精神健康急救證書」²吸引，在疫情期間斷斷續續完成了「樂齡友里」和「樂齡之友」課程，開展了「樂齡同行」的旅程。

Mico與Yonnie畢業成為「樂齡之友」時，正正就是疫情時期。這三年很多服務都受阻，但卻無阻他倆為長者全力以赴的心。疫情關係，Yonnie未能親身探訪長者，所以只好鼓起勇氣打電話給服務個案，展開與長者的對話。為了讓自己記得每位長者，Yonnie每次致電後也會寫下與他們的對話內容。因為養成這個習慣，即使Yonnie曾離港半年，她只需要幾個月時間，就可以

重拾與長者們的關係。

服務時曾有長者與Yonnie提及不想生存，求神拜佛好讓他死去。她真切地明白對方的痛苦，因為她也經歷過沒有動力、無故流淚、想過自殺、在病發時不知道「開心去咗邊」和不被理解的感覺。正正因為這份共鳴，Yonnie總想為他們走多步。於是，作為「樂齡之友」的她，Yonnie試過一人帶上七位長者由天水圍到九龍塘又一城看電影。又曾有一位長者因為剪不到腳甲，嚴重至腳甲刺穿波鞋，Yonnie為長者搜尋服務，並陪同長者去剪腳甲。因為這份同理心和對長者的愛，在Yonnie染上新冠肺炎期間，接受服務的長者輪流致電關心問候，讓她覺得好窩心，更笑說好像突然有了很多位媽媽。

至於Mico，雖然他覺得女性散發的關心較男性來得自然，但他並沒有退縮，希望為長者帶來改變。他以負責個案中的一對夫婦為例，數次致電丈夫，只談兩句後就會斷線，讓他懷疑他們是否拒絕服務。後來才發現原來丈夫是帕金森症患者，回應會比較遲緩。太太就沒有很多時間傾談，情況處於膠著狀態。但Mico抱著不放棄的心，終於在某次言談間，發現到丈夫喜歡看書，便從看書這個興趣入手，增加彼此的交流。後來，更因為不同的接觸，例如送贈快測包及進行評估，才發現夫婦倆因擔心疫情及丈夫的帕金森病，故擔心和抗拒外出。了解情況後，除了WhatsApp外，Mico也有繼續探訪，並打算陪同他們到中心參與活動。後來，即使因工作安排未能陪同夫婦參加活動，但當Mico收到夫婦傳送活動照給他時，也感到很開心，因為夫婦終於願意踏出第一步走進社區。他認為即使個案看似平平無奇，但只要留心對話，便能察覺他們的強項和需要。

「可以邊學邊做，感恩有丈夫同行，有時自己做得不好，都會請教丈夫……自己較感性，丈夫較穩陣。」

Yonnie

在成為「樂齡之友」後，Yonnie再從計劃中報讀了「身心健康行動計劃 (WRAP®) 帶領員」的課程，在助人技巧上進深學習。她認為WRAP®的復元概念很全面，在助人前先自助，融匯貫通，在生活中實踐所學。例如Yonnie擔任WRAP®課程帶領員時，即時以在場同學的故事讓其他學員討論。雖然這是一個很好的學習，但她忘了事前要徵得同學的同意。過往她作為一個完美主義者，會為此不斷自責，認為事事完美，做到100分才是合格。這次Yonnie選擇跟社工商討，了解如何可以做得更好。參與計劃後，她除了對自己的全情投入感到自豪外，還學習到即使個人能力或條件不足，也能欣然接受，亦可邊學邊做。同時，Yonnie感恩有丈夫Mico同行，遇到困難時可以請教在精神健康方面有十多年經驗的他，並在他身上學習到不是100分才合格，而是60至70分已經很足夠。



「過去十多年，我曾試過以不同的方法（如大笑瑜珈、CBT〔認知行為治療〕、放鬆運動等）去幫助自己，直至遇上WRAP®，真是『相逢恨晚』……」

Yonnie

Yonnie從「樂齡友里」走到「樂齡之友」，再發展成為「WRAP®帶領員」，讓她由不能接受自己病患，蛻變到能夠分享，是一個難得的經驗。課程與「樂齡之友」的實戰，也讓Yonnie提高了自己對情緒轉變的意識，除了在情緒轉差之前懂得用不同方法處理，減少及延遲了復發及情緒爆發之外，還對Mico在照顧上有著正面的影響。

Mico現為香港家連家精神健康倡導協會主席，從事有關精神健康的倡導工作（對象為政府部門，如醫管局）。他曾接受訪問，以親身經歷分享照顧者的心路歷程。在Mico角度，Yonnie是一個停不下來的人，正在做一件事的同時，會想之後可以做甚麼，甚至每年都會為來年定下目標、計劃及行動。對此，Mico認為很辛苦，會令人產生很大壓力。Mico雖然會善待自己，但也有執著的部分，都會因對錯和既定想法而有情緒，Yonnie有時也要「硬食」。Mico在這計劃之前，即使曾聽過復元概念，但也是直至見到太太成為「樂齡之友」後的改變，才真正認識這個概念。



「WRAP®讓自己學到有時不幫助都係一件好事，作為身邊人不停給予意見，只會令情況轉差。了解太太有需要時會求救，只要接受太太有情緒，知道她安全就可以了。」

Mico

參加「WRAP®帶領員」課程後，Mico覺察到自己的改變。在太太與其他長者分享自身情緒病患的經歷時，也令Mico更深感受到情緒病不是洪水猛獸，只須小心留意情緒轉變，再作出應對就可以了。這也令Mico變得更開放，除了抱持對錯和既定的想法外，還願意多聽其他意見，以不同角度去對待事情，有時無須判斷對錯。更重要的是，Mico開始看見Yonnie在幫助他人的同時，學習面對和解決自己的問題，於是增加了對太太的信心，也間接促進了二人的關係。



「兩個人的性格和興趣大不同，卻因著WRAP®將婚姻生活帶到另一個歷程。由背後支持，到找到共同目標，並一齊去做事。」

Mico

Yonnie覺得情緒病和三高一樣，都只是一個病。她覺得雖然患病後自己更容易理解別人，但認為情緒病在社會上有一定的標籤。然而，貼標籤是對方的選擇，自己不能控制，接受自己才是最重要。Yonnie說：「當你試過尋死，但死不了，就會重新去思考自己的生命。」現在的她很珍惜生命，覺得有很多人想多活一天也不能，自己應該好好珍惜每一天和「fight for life」。

「樂齡之友」和其中的復元概念改變了Yonnie，她計劃讓更多人認識WRAP®，「夫妻檔」一起向教會介紹是第一步。迥異的興趣和「天與地」的性格，由經歷患病的衝擊，過程中互相支持，到找到共同興趣，Mico和Yonnie既憧憬又期待「雙劍合璧」為精神健康「並肩做事」的美麗畫面，相信這將為他倆的婚姻帶到另一歷程。



1. Wellness Recovery Action Plan®身心健康行動計劃。
2. 辨識各類精神問題及精神危機的徵兆，學習精神健康急救重點，認識社區資源。
3. Cognitive Behavioral Therapy認知行為治療。