

制定精神健康服務藍圖 為長者的身心健康把關

受疫情及社會環境影響，長者精神健康服務的需求越來越迫切，基層醫療往往是長者健康的第一道防線，基層醫療和社區服務的協作可以如何支援長者的精神健康？「賽馬會樂齡同行計劃」由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助，負責統籌的香港大學團隊早前就香港精神健康服務發展舉辦研討工作坊，邀請社會各界人士就香港精神健康發展藍圖表達意見，討論基層醫療和長者服務的合作、社區內藥物及非藥物治療的應用、精神健康相關的人力資源等議題，整合精神健康服務藍圖的願景，希望能令長者盡快得到適切的情緒病治療，及加強社區支援，促進自我情緒管理及復元。

精神健康服務面臨挑戰

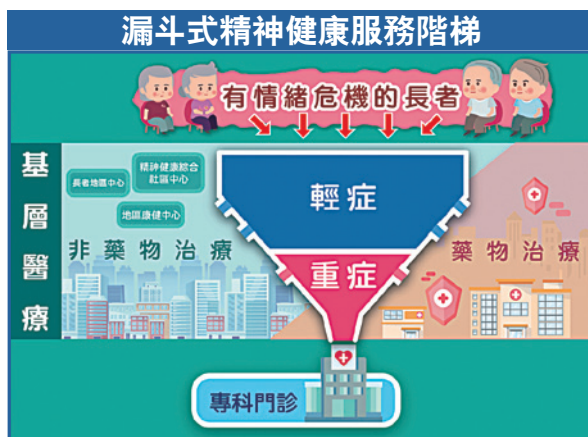
踏入晚年，長者容易在經歷各項人生轉變中承受巨大的心理壓力，不同界別的參加者分享這方面的困難和挑戰，他們都認同現時的精神健康服務很多時未能適時協助有情緒困擾的長者，主因是專業人手短缺，不論是臨床心理學家、精神科醫生及護士的人數都未能追上國際標準，但社會需求熱切，導致僧多粥少、供不應求的現象。人手不足同時造成服務的輪候時間增加，長者在求助的路上亦要歷盡重重關卡。而社會對精神疾病污名化的現象，令長者出現精神健康困擾時，往往會選擇逃避和否定，未必願意正面面對自身的情緒問題，加上照顧者甚或長者自身對精神健康的關注度和認知也不足，令早期的情緒徵狀未能被及早識別。

促進公私營協作 增加專業人手

來自不同背景的持份者在工作坊分組討論改善精神健康服務的建議，針對專業訓練人手問題，有參加者提出以公私營協作的方法，增加私營醫療在精神健康支援的參與，包括為私家醫生提供經濟誘因及訓練，鼓勵他們在基層醫療的層面先作早期篩查及轉介，亦透過加強訓練，增加他們治療常見情緒病的能力。家庭醫生是長者最常接觸的醫護人士，在培訓上增加與精神健康有關的知識，能提升他們對病人情緒的覺察，舒緩常見的情緒疾病和轉介嚴重個案，再透過專科和非專科的合作，有望大幅增加專業人手，應對醫療人手短缺的問題，縮短長者輪候治療的等候時間。

醫社合作提供藥物及非藥物治療

近年政府大力推動醫社合作，包括在多區推動地區康健中心，醫社合作的概念在精神健康方面又有甚麼角色？工作坊中有參加者提出在社區推動非藥物治療，包括由輔導員、治療師等人士主導的談話治療 (talking therapy)，加強推廣這些對早期抑鬱症狀有幫助的非藥物治療，為長者提供不同治療方法



▲ 「有機漏斗」式的精神健康服務階梯能支援有情緒危機的長者，篩選較嚴重的長者提供專業治療。

的選擇。而受過精神健康訓練的朋輩大使能成為社區力量，用過來人的經驗設身處地幫助高風險的長者，陪伴長者走過情緒低谷也能有舒緩和治療的效用。長遠而言，「賽馬會樂齡同行計劃」團隊期望在醫社合作和公私營協作的配合下，建立「有機漏斗」形式的精神健康服務階梯，「漏斗」的上層較闊，代表能廣泛接觸有情緒危機的長者，而在漏斗中透過篩查、預防和及早治療能照顧大部份有早期病徵的長者，最後情況較嚴重的長者則可被分流至專科服務。

社區教育提升長者自我照顧意識

除了從政策角度作出改變，亦要同步透過社區服務及公眾教育，提升長者及照顧者對自己狀況的認識和覺察，社會服務單位的角色就必不可少，組織互助小組、提供「精神健康急救」訓練和培訓長者成為支援社區長者的「樂齡友里」義工等，能讓市民認識社區資源並了解情緒病的基本知識，學會遇到情緒問題時主動求助。除了支援長者，照顧者和家人也是高危的一群，長期背負照顧責任也許會承受龐大壓力，透過不同的社區服務和公眾教育，照顧他們的情緒需要，教導他們接納自己的情緒，照顧他人的同時也不能忘記擁抱自己的情緒。

世紀疫症持續多時，社會瀰漫著低迷的氣氛，保持精神健康就顯得尤其重要，現在正是檢討精神健康服務的契機，「賽馬會樂齡同行計劃」香港大學團隊希望透過了解不同持份者的想法，構建香港精神健康發展藍圖，完善精神健康服務的規劃。想了解更多計劃詳情，可掃描二維碼登入計劃網站 <https://jjoyage.hk/>，或致電 3917 1759 聯絡香港大學團隊了解更多。

(資料由客戶提供)

