

重建社區關係

關懷疫情下的獨居長者

第五波疫情持續至今，這段抗疫日子為市民的生活帶來翻天覆地的轉變，獨居長者、雙老家庭等面對的困境尤其嚴峻，疫情中甚至發生有獨居長者在家染疫離世而未被及時發現的悲劇，這些弱勢社群需要我們伸出援手，每人多踏出一步，關心身邊人，避免悲劇發生。

獨居長者易萌生抑鬱情緒及孤獨感

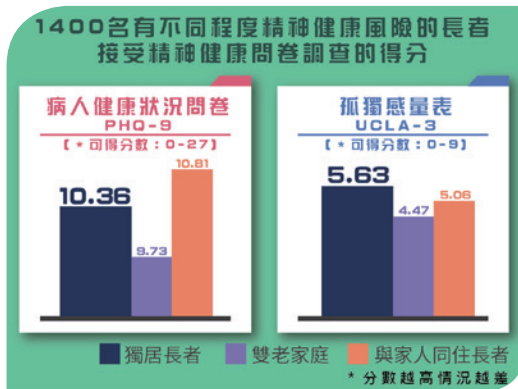
「賽馬會樂齡同行計劃」由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助，香港大學研究團隊統籌。計劃第二期由2020年開始至今年年初，收集一千四百多位長者的精神健康調查數據，分為獨居長者、雙老家庭及與其他家人同住長者三個組別，其中獨居長者佔三成六，在分別測量有關長者抑鬱及孤獨感的病人健康狀況問卷（PHQ-9）及簡化版 UCLA 孤獨感量表（UCLA-3）中，獨居長者的得分普遍較高，分別為10.36分及5.63分，「賽馬會樂齡同行計劃」項目經理(研究)劉天音博士指出，該數據均超過中度抑鬱（10分）及孤獨感（3分）的臨界值，反映獨居長者感到抑鬱或孤獨的風險平均達至中等程度，需要專業人士提供輔導或其他治療及觀察方案。數據同樣顯示即使與家人同住，長者在疫情下與家人的磨擦也可能會變多，其心理健康更受影響，比雙老家庭中的長者情況較差。

為獨居長者送上暖意關懷

獨居長者未必有身邊人關心和照顧，在疫情下更處於弱勢，這幾個月我們的生活被抗疫佔據，又有沒有閒餘關心在城市邊緣的獨居長者？將軍澳區的「樂齡之友」身體力行地關心社區裏無依的獨居長者，提供物資及精神支援，疫情下送上暖意和關懷。

「樂齡之友」錦華一直關顧一名八十歲的獨居長者，獨居於區內劏房單位的長者缺乏日常生活的技能，自防疫措施實施以來，錦華了解到足不出戶的長者連解決每日三餐也成為問題，她隨即找尋相關的社區資源，協助聯絡社工安排送飯服務，為長者提供一天兩餐的膳食服務，解決了當前的生活危機，令長者的情緒不再擔憂迷惘。「希望他能安心，在疫情下的生活不再困難。」錦華的助人初心很簡單，卻為獨居長者帶來很大幫助。當社會政策和防疫措施因疫情而頻繁轉變時，獨居長者往往難以適應，這時就要靠熱心人士的小幫忙和善舉，讓他們感到不再孤單。

除了送飯服務，另一名「樂齡之友」惠歡則為區內獨居、雙老及院舍的長者購買水果或其它所需食材。第五波疫情前，惠歡和其它義工定期



香港大學團隊研究指獨居長者感到抑鬱或孤獨的風險較高。

在社區中心舉辦「有營市集」，把有營養和新鮮的食材和水果，以小份量售予區內及院舍的長者。由於這段時間疫情嚴峻，市集也要暫停，但惠歡希望能繼續幫助長者購買物資，節省他們往來超級市場和街市的時間，也能減低染疫風險。她主要為社區中心裏的院舍長者購買所需的水果和少量食材，在中心門口與院舍職員交收，院舍長者亦因此能享用新鮮水果和食材，令他們的抗疫心情輕鬆不少。惠歡希望這種做法能令長者感受到社區的溫暖，「這小小的舉動能令長者感覺到還有人關心他們，他們甚至會利用所購得的食材製作糖水，心情開朗愉快了不少。」

重建社區關係支援長者

以往獨居長者可以到社區中心尋求協助，但在疫情嚴峻的情況下，不少社福機構的服務受影響，對長者精神上及生活上的支援亦有所減少。「賽馬會樂齡同行計劃」項目總監兼香港大學社會工作及社會行政學系教授林一星指疫情下長者更難求助，「長者以往可以到社區中心見社工，社工也會跟進長者的近況，但當這些服務暫停，長者身體情況轉差或有生活需要時，他們不敢找人幫助，但實質上卻沒有能力自理，社會服務便出現缺口。」除了投放資源到社福機構，林教授認為增加社區的支援網絡和動員能力，能協助這群有需要的長者，「政府可以資助區內的家庭主婦組成合作社，照顧同一座或同一屋邨的獨居長者，負責煮食、買飯或派飯的服務，在外國的例子中，這種做法能讓資源直接投放於社區或照顧者身上。」

今年「賽馬會樂齡同行計劃」的合作單位拓展至全港十八區，在疫情中一直為社區的長者提供情緒支援。如果各位老友記有興趣學習精神健康知識，並投身成為社區精神健康生力軍，可以登入計劃網站<https://jjoyage.hk/>查閱合作中心聯絡方法，或者直接致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢了解更多。
(特刊)