



致各大傳媒友好：

港聞版 / 副刊版 / 醫療版 / 暖流版 / 文化版 / 教育版：

新聞稿

2019年4月8日

賽馬會耆智園與同工見證長「耆」好心情 「靜觀減壓」活動 助長者保持精神健康

賽馬會耆智園聯同香港中文大學內科及藥物治療學系，及香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院共同開展的「好心情@社區 - 心安你得樂頤年」計劃推出超過一年，日前假威爾斯親王醫院舉行業界分享會。會上，香港中文大學內科及藥物治療學系教授暨賽馬會耆智園總監郭志銳教授、香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院暨家庭醫學及基層醫療學部主管黃仰山教授、香港聖公會輔導服務處中心主任及臨床心理學家陳凱昇先生，與一眾任職於長者服務或健康護理的業界同工，以及參加此項計劃的長者共同分享計劃成果。

在此項計劃的同工培訓課程中，接受培訓的社福界同工學習為居於社區的長者提供「靜觀減壓」活動，鼓勵長者與他人分享、強化正面思維、享受生活及提升心理健康。計劃中一共有 30 位同工接受為長者提供「靜觀減壓」活動的培訓，完成後，他們更帶領多區一共 626 位長者進行為期 8 節共 16 小時的「靜觀減壓」活動。

本港人口已步入老齡化。2018 年，65 歲的人口佔總人口逾 17%，至 2048 年，比例將急升至總人口的 32%，即每三位香港人，便有一位長者。有研究顯示，長者有心理健康狀況的比率較整體人口的比率高；本港 66 歲至 75 歲的長者群中，約 4.7% 有抑鬱徵狀（全港人口中約 2.9% 有抑鬱徵狀）、約 5.52% 有廣泛性焦慮症（全港人口中約 4.2% 有廣泛性焦慮症）。而長者的精神健康與腦退化症有關聯，有抑鬱徵狀的長者會較易有腦退化症。維持長者的精神健康成為社會公共衛生的一個重要議題。有見及此，香港中文大學研究團隊聯同賽馬會耆智園，在得到香港特別行政區政府食物及衛生局「健康護理及促進計劃」的支持下，開展「靜觀減壓」活動計劃，盼同步提高公眾人士對長者心理及精神健康課題的認識和了解，並為業界同工提供相關培訓，協助他們在社區中促進長者心理健康，讓長者學會「SME (Sharing, Mind, Enjoyment)」，懂得與他人分享、建立正面思維、享受生活及保持心情開朗。

香港中文大學及賽馬會耆智園邀請香港聖公會輔導服務處中心主任及臨床心理學家陳凱昇先生，為任職於長者機構或中心的老工設計一套為期 74.5 小時的「靜觀減壓」同工培訓課程，讓同工在學習「靜觀減壓」的理論及實踐後，學習如何為坊間的長者提供「靜觀減壓」活動。

中大研究團隊亦測量此活動在心理健康、靜觀能力、自我同理心、安適幸福感、自我感受的抑鬱程度、睡眠質素及認知功能 7 個方面帶來的改變，研究結果顯示——參與研究的長者能從「靜觀活動」中獲益。



是次研究指出，「靜觀減壓」活動在改善長者精神健康方面有顯著效果。其中，長者的「心理健康」有顯著提升；而「自我感受的抑鬱程度」則有顯著下降。其中一位參與「靜觀減壓」活動的 90 歲長者陳伯伯分享說：「我是一個照顧者，太太有腦退化症，在照顧她時常常感到有壓力，學習了『靜觀』後，我的壓力減低了，並且懂得平靜地去處理眼前問題。」另一位照顧者，86 歲的李伯伯亦贊同道：「在照顧有腦退化症的太太時會很容易生氣及發脾氣，如出現此情況時，不妨深呼吸，停一停然後再回應，那樣可減去很多不愉快的場面。」兩位長者更鼓勵在場的「老友記」一同參加這個實用的「靜觀活動」。

有業界同工表示，完成培訓課程後，把學到的知識及技巧帶入自己的中心或機構，並與長者進行「靜觀活動」，親證活動成效，其顯著的效果令他們更有信心繼續推行「靜觀活動」，令更多長者有所得益。賽馬會耆智園訓練顧問社工劉安俊先生表示：「機構只須提供一個寧靜的空間、安排同工成功接受培訓，以及同工能安排足夠的時間，便能為長者進行『靜觀活動』。」

對於「靜觀活動」初步成果獲得業界同工的認同，香港中文大學內科及藥物治療學系教授暨賽馬會耆智園總監郭志銳教授說：「我們發現『靜觀活動』帶來的不單是短暫影響，而且有持續的效果。這有助我們日後在推出長者活動，例如：增強長者認知能力的活動時，能加入『靜觀』元素，以使長者在認知能力及精神健康兩方面均有所得益。」

有關賽馬會耆智園

賽馬會耆智園是一所非牟利腦退化症綜合服務中心，於 2000 年投入服務。本園由香港賽馬會慈善信託基金捐助成立，並由香港中文大學管理，致力為腦退化症人士提供一站式服務及訓練，減慢認知能力的衰退速度，維持正常的社交活動，並透過各項支援服務紓緩腦退化症人士家屬的身心壓力，同時積極進行培訓及研究，推動腦退化症服務發展。

網頁：www.jccpa.org.hk

傳媒查詢

發稿：賽馬會耆智園

代行：雅寶（國際）工作室

電話：2498 0178

電郵：info@imil.com.hk

如欲預約個人專訪及查詢詳情，請致電 Ms Emily Ma 馬小姐 9440 9033