「樂齡之友聚友營」活動典禮
近500位樂齡之友一同畢業 成為支援抑鬱長者生力軍



由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及捐助、香港大學團隊負責統籌及協作的「賽馬會樂齡同行計劃」，在全港十八區與47個服務單位合作，包括16間精神健康綜合社區中心及31間長者地區中心，為受抑鬱情緒困擾的長者提供全面的社區支援。



計劃走到第八個年頭，培訓了接近870位「樂齡之友」以朋輩形式支援受抑鬱情緒困擾的長者。有賴一眾「樂齡之友」攜手在社區精神健康服務出一分力，計劃才得以成功推展。為表揚一眾「樂齡之友」推動長者精神健康付出的努力及貢獻，計劃於2023年11月17日在馬灣挪亞方舟主題公園舉行「樂齡之友聚友營」活動典禮，近500位「樂齡之友」聚首一堂，場面盛大。

近500位樂齡之友畢業

活動當日很榮幸邀請到社會福利署助理署長（安老服務）甄麗明女士為「樂齡之友」主持畢業儀式，並在台上為最年長的「樂齡之友」——年屆87歲的劉沛鈺先生戴上畢業帽，同一時間台下近500位「樂齡之友」亦一起戴上畢業帽，象徵「樂齡之友」畢業後，成為支援社區中受抑鬱困擾長者的重要一員。社會福利署助理署長（安老服務）甄麗明女士於典禮致辭，她表示很高興獲邀參與樂齡之友的嘉許禮，政府安老服務其中一個方針是老有所為、積極樂頤年，很重視晚年的精神健康，樂見一班長者雖然年紀漸長或退休，但仍然在社區發揮所長幫助別人。而在疫情下做安老服務一點都不容易，但今天見到一班樂齡之友，讓她看見人性很美善的一面，療癒人心。

「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亦衷心感謝「樂齡之友」一直的付出。他表示計劃得以順利推行，「樂齡之友」絕對功不可沒。林教授指出，將一星期七天分成上下午計算，總共有十四節的時間，如果每人願意付出十四分之一的時間關心身邊需要情緒支援的人，已經起到很大作用。他表示每人做多一點、行多一步，社區的氛圍就會有正面的轉變。計劃將繼續培訓更多「樂齡之友」成為「生力軍」，支援社區上有抑鬱徵狀或風險人士。

◀「樂齡之友」長期服務獎得獎者與香港賽馬會代表以及香港大學代表合照，得獎者之一曼曼（後排左一）。

33位樂齡之友獲頒長期服務獎

活動當日有33位「樂齡之友」獲頒發長期服務獎，以表揚他們由計劃開始便一直服務至今。他們的總服務時數已經超過二萬小時，合計支援了740個有抑鬱風險或抑鬱徵狀的長者。

有類似生活經歷的人，能以過來人的身分透過分享自身經驗和精神健康相關知識支援身邊受情緒困擾的人。「賽馬會樂齡同行計劃」自2016年起，於全港十八區邀請50歲或以上人士參與「樂齡之友」證書培訓課程，他們接受80小時的課堂學習及實務培訓後，配對支援60歲或以上有抑鬱風險或抑鬱徵狀的長者，發揮同路人鄰里守望相助的精神。計劃透過系統性的培訓，裝備「樂齡之友」以朋輩形式，為有需要的長者提供預防性的關顧及支援，建立一個促進精神健康、老有所為的友善社區。截至2023年11月，計劃累計訓練了接近870位「樂齡之友」，他們合共接受了36,784小時的課堂學習和30,096小時的實務培訓，支援了4,090位有抑鬱風險或抑鬱徵狀的長者，為社區提供超過100,000小時之精神健康相關服務。

「樂齡之友」伴長者同行

其中62歲的曼曼是長期服務獎得獎者之一，她是計劃第一期培訓的「樂齡之友」，以朋輩的形式支援觀塘區受情緒困擾的長者已經有6年半，期間服務了70多位個案，最高峰時同時服務17位長者。曼曼40多歲時爸爸過身、要照顧中風的媽媽，加上面對公司裁員以及身體病患的多重打擊，曾受抑鬱情緒困擾，經過一段時間復元後，以過來人的身分服務有需要的長者。透過家訪、陪伴個案看醫生、電話傾談等，她將「樂齡之友」培訓課程學到的聆聽、溝通技巧學以致用，令她有很大的滿足感。她很珍惜與個案相處的時間，認為年紀並不是問題，長者也可以持續學習，繼續貢獻社會。

而67歲的榮智更由計劃的受助者轉變成助人的「樂齡之友」，去年開始在深水埗區支援三位男士個案。三年前，榮智接連遇上退休、身體轉差、要適應由上水搬到深水埗的新環境，更面對疫情的多重打擊，曾一度焦慮、心情低落。其後透過計劃的認知行為治療介入，他覺察到負面的想法影響到心情，學會要慢慢放鬆紓緩情緒。榮智走出困境後，希望傳承助人精神，便參加「樂齡友里」義工課程及「樂齡之友」培訓課程，以過來人的身分支援有情緒困擾的長者，包括致電慰問、家訪、陪伴個案練氣功、向他們分享深水埗的社區資源等。「面對、接受、處理、放下」這八字真言經常出自榮智口中，透過「樂齡之友」培訓課程，他的想法由負面變得正向，由膽怯變得學會放下、感恩。他希望透過分享自身生命故事的轉化，感染身邊更多人成為「樂齡之友」，將助人精神延續下去。



▲榮智（後排右一）於樂齡之友培訓課程畢業，成為支援抑鬱長者的生力軍。

「樂齡之友」與社區的長者同行，陪伴他們走過情緒低谷，是「賽馬會樂齡同行計劃」的重要夥伴。計劃同工早前訪問了12位「樂齡之友」，將他們服務個案期間的寶貴經驗及得著編集成名為《好在友里》的分享集，另外亦將受助個案的故事編集成書，名為《又越過高山又越過谷》。活動當日所有到場的來賓及「樂齡之友」均獲發書籍，願這些生命故事可以為更多社區人士帶來祝福。



◀「賽馬會樂齡同行計劃」將「樂齡之友」和受助個案的分享集結成書，推出《好在友里》以及《又越過高山又越過谷》兩本書籍。

計劃將繼續推行至2026年底

承蒙社會各方支持，香港賽馬會將繼續捐款支持「賽馬會樂齡同行計劃」至2026年底，計劃將首次與三間地區康健中心合作，將合資格服務對象年齡由60歲或以上下調至45歲或以上，務求接觸及支援社區上更多有抑鬱徵狀的人士，繼續推動基層精神健康系統發展。

如果你留意到自己或身邊朋友有情緒支援的需要，請向專業人士求助，歡迎掃描下方二維碼登入「賽馬會樂齡同行計劃」的網站（https://jcjoyage.hk/）查閱各區合作中心聯絡方法或致電3917 1759向香港大學團隊查詢。

活動精華片段二維碼：

計劃網頁二維碼：