針對情緒 失眠 痛症等困擾
推出心理治療實務指引書籍

由香港賽馬會慈善信託基金主導策劃和捐助，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51個服務單位合作，包括精神健康綜合社區中心、長者地區中心等，為受抑鬱情緒困擾人士提供全面的社區支援。



◀▼ 「賽馬會樂齡同行計劃」製作的三本小組治療手冊、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分享集現已出版。



計劃網站

「賽馬會樂齡同行計劃」踏入第八年，冀透過提供有系統的實務指引，協助服務長者的專業人士和社區各界人士，以實證為本的心理治療理論作為小組輔導的介入手法，紓緩有抑鬱徵狀人士的情緒。故此，香港大學團隊編寫了一系列有關長者精神健康系列的書籍，包括三本小組治療手冊：認知與行為治療（情緒）、失眠認知與行為治療、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」的分享集：《又越過高山又越過谷》和《好在友里》。



▲ 「賽馬會樂齡同行計劃」為社工安排一連串培訓工作坊，強化他們處理長者抑鬱情緒以及運用心理治療的技巧。

實務手冊 為社工提供清晰指引

「賽馬會樂齡同行計劃」至今總共為160位臨床社工提供精神健康專業培訓。培訓內容包括接受超過256小時的訓練，從而增強他們應對長者情緒問題的技巧。計劃項目經理（臨床）及臨床心理學家沈君瑜女士表示，計劃的社工在帶領心理治療小組時可跟從實務手冊，當中載有每節內容及流程，幫助同工們介入正受抑鬱情緒困擾的個案。而手冊中詳述的活動、故事、解說、練習及物資，均經過長者們與社工多次的分享，及不斷改進，因此更能切合長者的語言、文化、思維與生活模式。惟須留意工作員在運用手冊前，必須接受相關心理治療的培訓，手冊內容亦非供抑鬱症患者自主閱讀的材料。

經歷高山低谷 學懂與情緒共處

個案分享集《又越過高山又越過谷》，記錄了其中九位參與計劃長者，如何在高低起跌的人生旅途中重新起步；亦詳細闡述了社工如何運用不同的心理治療介入手法，改善有抑鬱徵狀長者的情緒。書名的意思是指每個人也會經歷高山低谷，期間有不同的情緒起伏實屬正常。情緒健康所提倡的不是要大家每一天都開心快樂，而是需要學會覺察、擁抱及接納不同的情緒，好好感受自己內心的需要，當將來再遇到低谷時，以往的經歷能讓我們有更強的韌力去應對生命種種的未知。計劃培訓主任及高級社工黃麗娟女士是次負責訪問書中的主角，她表示每一個故事都很感人，而且社工亦很有心，當她看到書中個案的轉變，更喚起自己做社工的初心，最深刻是聽到受訪者說「不是因為困難而不去實踐，而是因為不去實踐所以困難」這段話，盼望藉着過來人的復元故事，能夠鼓勵更多人在面對困難的時候，仍有前行的力量。

「樂齡之友」 伴長者同行

計劃培訓了接近870位「樂齡之友」，以朋輩的角色陪伴長者走過高山低谷，而是次訪問了其中12位「樂齡之友」，將他們服務個案期間的寶貴經驗及得着編集成名為《好在友里》的分享集。書名靈感來自於同音字「好在有你」，以感謝「樂齡之友」無私的分享和付出，盼望每一個故事，能夠讓大家感受到同行的力量可以很大，不要小看每一個陪伴，每個人也可以成為陪伴者。計劃項目經理（臨床）及臨床心理學家沈君瑜女士特別提到，疫情期間社工以及「樂齡之友」與個案同行並不容易，亦有個案復元後成為「樂齡之友」，她對此感到很鼓舞，所以希望以記錄的方式肯定「樂齡之友」以及社工一直以來的努力。六本書籍現已出版，有興趣的專業同工以及社區人士可向香港大學團隊查詢。如想了解更多計劃內容及服務詳情，亦歡迎掃描上方二維碼登入計劃網站（https://jcjoyage.hk/），查閱各區合作中心聯絡方法，或致電3917 1759聯絡香港大學團隊查詢服務詳情。