

THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 梁翹伊

香港大學社會工作及社會行政學系
高級研究助理

樂齡 同行 不孤單

在適應變老、身體和角色轉變而產生的壓力時，有部份長者或會情緒低落，甚至陷入抑鬱之中。除了藥物和心理治療，同儕間的支援也相當重要。過來人或具有類似生活經歷的人往往是提供支援的最佳人選。透過分享自身的經驗和精神健康相關的知識，他們能夠支援有抑鬱風險或有抑鬱症的老年人。早前，香港大學社會工作及社會行政學系和非政府機構夥伴於「賽馬會樂齡同行計劃」合辦「樂齡之友」證書課程，為過來人或具有類似生活經歷的人裝備適當的態度、知識和技能，讓他們在完成課程後，在外展服務和活動（如健康檢查服務和家訪）發揮所長，作為「樂齡之友」為有需要人士提供支援。

朋輩支援員的角色

有著相似的人生閱歷，相比社工和輔導員，朋輩支援員更容易建立同理心及親和關係。尤其樂齡之友與長者年紀相約，身體健康狀況，生活經驗，容易感同身受，彼此更易了解、體諒及明白對方，可以更溫柔、真誠和仁慈地交流。樂齡之友

表示長者在相處時感到溫暖和被尊重，更樂於分享自己的感受，以及聆聽如何有效面對逆境和老年經歷的方法。縱使大家面對的挑戰不盡相同，但當中也有共通的部份，如老化的經驗、對老年或抑鬱症的污名化及歧視和自我價值重整等等，在樂齡之友和長者互相分享當中，不但能夠減輕對方的無力感，更能為對方帶來希望。即使是簡單的陪伴已非常有意義，有長者曾表示自己因樂齡之友出席至親的喪禮而深受感動，打消了自殺的念頭。

此外，朋輩支援員可以投入更多時間予服務使用者。有些長者因行動不便或受情緒困擾而足不出戶，樂齡之友可以透過家訪協助對方發現及建立自己的才能及興趣，循序漸進地鼓勵和陪同隱蔽長者回到社區。樂齡之友會與社工定期面談，就著長者的困擾和期望，商討如何讓長者實踐有意義的生活，例如陪同長者出席長者地區中心的興趣班

或心理治療小組，並且在有需要時協助他們完成小組活動和家課。因此，樂齡之友也可說是長者和社區服務之間的橋樑。

朋輩支援員的得著

朋輩支援員在支援長者的過程中亦有所得著。分享自己的經歷，除了可以感染

他人積極地面對眼前的問題和挑戰，發揮他們的潛能，把逆境轉變成創造未來的契機，自己也會因為對方的改變而感到喜悅和鼓舞，從而激勵自己繼續去幫助有需要的人。同時，樂齡之友形容長者就像自己的一面「將來的鏡」，從中看到不同經歷和處事方式會如何影響長者，提醒自己反思對事物的看法，多加關注自己和他人的身心健康。

課程中學習到的溝通方式不但能放諸於與長者的交流之上，與家人和朋友的相處亦能從中得益。尤其重要的是不要把自己的想法強加於他人身上，勉強對方根據自己的方式做事，反而應多了解對方行為背後的原因，在互相尊重的情況下溝通。除此之外，樂齡之友也反映在加深對社區網絡的認識後，自己對社區的看法有所改變。從一開始對社區漠不關心，漸漸到留意身邊長者的需要，與他們建立朋友關係，甚至變得像親人般親切，改變了自

己的人生。這種相互的關心和正面影響，是社會樂於所見的。

老有所為

年紀大了，皺紋日漸增多，身體毛病多了，藥物的份量也隨之而增多。同時，朋友圈子逐漸縮小，子女獨立成家立室，當年曾擁有的工作或一家之主的身份不復再，伴隨著工作而有的滿足感在退休後也逐漸減少。不過，在種種「得失」裡，其實長者仍然擁有很寶貴的東西——他們的人生經歷。長者在接受社會福利的同時，也能為社會作出貢獻。憑著豐富的經驗、知識及技能，他們是絕對可以「老有所為」。不但能讓他們的晚年生活保持有活力，並可充份發揮他們的能力及潛質，提升個人尊嚴，還可以透過長者的表現及貢獻，建立他們在家庭和社會中的正面形象及地位。樂齡之友從參與「老有所為」和有意義的活動中，不但能直接幫助抑鬱長者，也可以增加對自身精神健康的關注，以提高自我效能、目標感和生活質素，以及提高親友和社區層面對心理健康的認識。



◆ 巧竹