

天佑鄰里 - 義工探訪訓練

第四節： 長者精神健康小貼士



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Opening Minds • Shaping the Future
啟迪思維 • 成就未來

Quiz

考考你...



記得上一堂我們學過什麼嗎...？

回顧

第一節的探訪錦囊是甚麼？

答：執生

回顧

「四多少」意指甚麼？

答：

多聆聽、多回應、多祝福、多禮貌
少分心、少多事、少承諾、少過時

回顧

探訪九招是甚麼？

答：尊重、欣賞、關心、聆聽、
坦誠、請教、幫助、鼓勵、聯絡

回顧

人的健康可以分成哪幾個方面？

答：**身體、心理/精神和社交健康**

回顧

精神健康差是否意味著有精神病？

答：不是

回顧

有咩方法可以改善長者的心理健康？

答：

回顧

積極聆聽是一個十分重要的溝通技巧，請用該技巧對以下句子進行回應

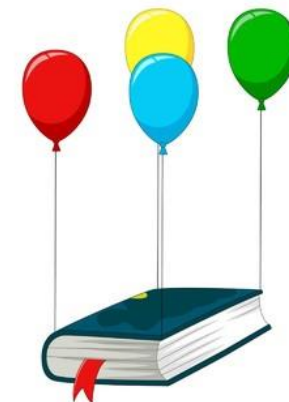
A：我這段時間覺得好累，每天都腰酸背痛，仲有一堆事情等著我處理

答：

內容

希望在今天課堂完結後，各位可以：

- 提高長者心理健康有關的意識
- 初步認識一些有用且簡單的精神健康篩查工具
- 初步認識有關精神健康急救的基本技能和知識



如何去知道自己的精神健康？

- ❖ 篩查工具
- ❖ 不同方向

問題為導向	優勢為本
焦慮症 抑鬱症 壓力 狂躁抑鬱症 ...	抗逆力 生活質量 靈性 <u>自我效能感</u> ...



自我效能感

- ❖ 是一個人相信自己有能力控制自己的行為以達到既定成就(Bandura,1997). 也代表了有效應對各種壓力情況的個人能力感(Luszczynska et al., 2005)。
- ❖ 它探索人們感受、思考、激勵自己和行為的過程，是健康行為的有力預測因素(Bandura,1997)
- ❖ 研究顯示，長者的自我效能感與健康老齡化之間存在積極關係。
- ❖ 研究顯示，居住在健康水平不同的社區的長者中，較低的自我效能感與較高水平的抑鬱症和抑鬱症狀有關(Chang et al., [2013](#); Cybulski et al., [2017](#); Doba et al., [2016](#); O'Sullivan et al., [2016](#))

自我效能感量表



- ❖ 這是一個評估您自我效能感的小測試
- ❖ 您只需要選出您認為目前最適合自己的選項

項目	問題	完全不正確	尚算正確	多數正確	完全正確
1	如果我盡力去做的話，我總是能夠解決難題的。	1	2	3	4
2	即使別人反對我，我仍有辦法取得我所要的。	1	2	3	4
3	對我來說，堅持理想和達成目標是輕而易舉的。	1	2	3	4
4	我自信能有效地應付任何突如其來的事情。	1	2	3	4
5	以我的才智，我定能應付意料之外的情況。	1	2	3	4

自我效能感量表

項目	問題	完全不正確	尚算正確	多數正確	完全正確
6	如果我付出必要的努力，我一定能解決大多數的難題。	1	2	3	4
7	我能冷靜地面對難題，因為我可以信賴自己處理問題的能力。	1	2	3	4
8	面對一個難題時，我通常能想到一些應付的方法。	1	2	3	4
9	有麻煩的時候，我通常能想到一些應付的方法。	1	2	3	4
10	無論甚麼事在我身上發生，我都能應付自如。	1	2	3	4

自我效能感量表

→ 請將10項的分數加起來

- ❖ 總分**35-40分**：非常好，您的自我效能感優良。您能夠應付生活上所面臨的各種問題和處理自我壓力。
- ❖ 總分**26-34分**：不錯呢，您的自我效能感良好。您能適當地調適生活壓力，請繼續保持下去
- ❖ 總分**16-25分**：請留意呢，您的自我效能感一般，已經開始出現一些壓力的徵兆，需要注意個人精神健康狀態了。
- ❖ 總分**10-15分**：請留意哦，您的自我效能感偏低。鼓勵您積極考慮尋求協助。

思考與討論：

- ❖ 您同意/不同意您的分數結果？
- ❖ 您對自己有沒有更多的了解？哪些方面？
- ❖ 您對自己或是對此測試有什麼見解？
- ❖ 您覺得此測試有幫助嗎？



Introduce basic screening tools to detect risk of any mental health and wellbeing problems

所有篩查工具**只是一個篩查工具**

- 其目的是讓我們概略了解自己的狀況
- 每項測試工具均有其功用和限制
- 評估結果僅供參考
- 並不能視為由醫護專業人員的診斷

但是...

- 如有懷疑或需要，請尋求醫護人員的專業診斷



休息時間



Introduce simple skill of mental health first aid

當身邊的朋友遇到精神突發事故時...

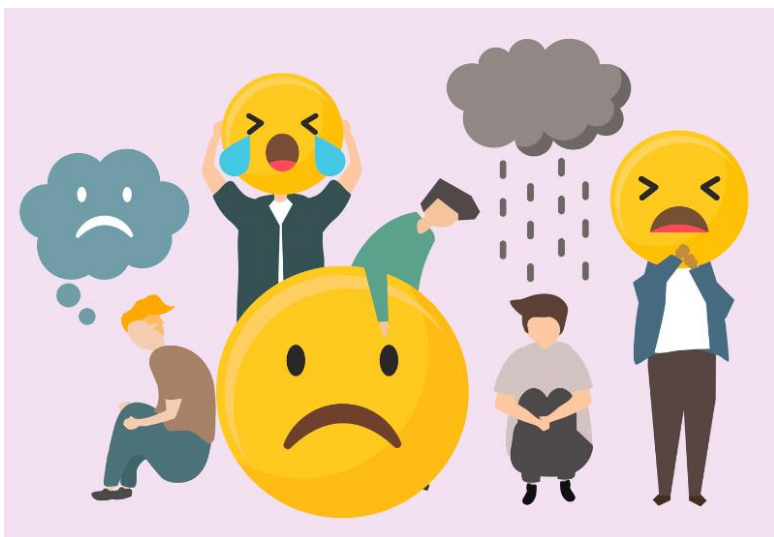
當情緒大部分時間低落...

失去興趣

感到疲累
(失眠或嗜睡)

感到自己沒有價值

思維遲滯，
(專注力下降)



持續焦慮...

易怒

反覆尋求安心

緊張或焦躁

身體不適...

爲什麼我們需要懂得精神健康急救的知識？

在突發事件情況下，幫助扶助對象平穩度過，取得對生活的控制感，才能最小化次生問題，達成扶助對象和社會資源後續的接觸。（WHO, 2014）



以老年人為對象，在什麼情況下會需要用到精神健康急救？

1. 創傷后應激障礙症候群
2. 驚恐發作/ 焦慮症
3. 親人過世
4. 自殺觀念/ 嘗試自殺
5. 遭遇家庭暴力



精神健康急救行動指南：1P - 3L (1平3樓)

P: Prepare 準備功夫	● 熟悉什麼情形下需要施行精神健康急救 ● 瞭解社會提供的服務和資源 ● 瞭解需要考慮到的安全問題	
L: Look 觀察	● 觀察環境是否安全穩定 ● 觀察受助者是否有亟需處理的需求 ● 觀察受助者反應嚴重程度	
L: Listen 聆聽	● 與受助者接觸 ● 聆聽受助者的需求和擔憂 ● 幫助受助者恢復平靜	
L: Link 聯繫	● 為有基本生存需求的受助者取得幫助 ● 幫助受助者應對困難 ● 提供信息 ● 聯係受助者與他們的重要之人	

精神健康急救行動指南：1P

World, H. O. (2014). *Psychological first aid : Facilitator's manual for orienting field workers.*

P: Prepare 準備功夫

- 熟悉什麼情形下需要施行精神健康急救
- 瞭解社會提供的服務和資源
- 瞭解需要考慮到的安全問題



我應該求助誰？

精神健康綜合社區中心
(ICCMW)



社區精神科
服務



精神健康急救行動指南：3L

1L: Look 觀察



- 觀察環境是否安全穩定
 - 保護自己的人身安全 and 健康才能扶助他人
- 觀察受助者是否有亟需處理的需求
 - 需求的緊急程度
- 觀察受助者反應嚴重程度

精神健康急救行動指南：3L

2L: Listen

聆聽



- 與受助者接觸
- 聆聽受助者的需求和擔憂
- 幫助受助者恢復平靜

Listen 之 幫受助者恢復平靜 小貼士

- 將聲音放平緩
- 保持適當的眼神接觸
- 讓受助者知道他們是安全的，你會幫助他們
- 如果受助者覺得有“不真實感”，幫他們的注意力轉移到：

- ☐ 自身：讓他們試著感受腳踩在地上的感覺，手放在大腿上的感覺
- ☐ 周遭：覺察下周圍環境
- ☐ 呼吸：盡可能緩慢地呼和吸

World, H. O. (2014). Psychological first aid : Facilitator's manual for orienting field workers.

精神健康急救行動指南：3L



3L: Link 聯繫

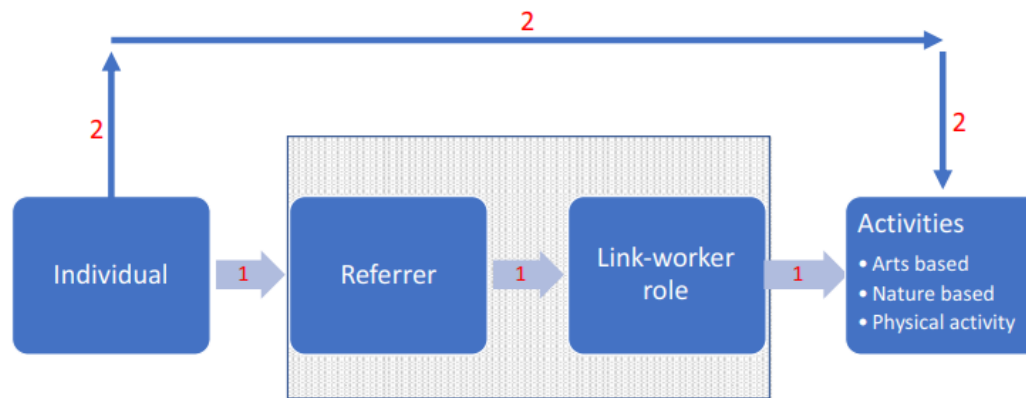
- 為有基本生存需求的受助者取得幫助
- 幫助受助者應對困難
 - 幫助的尺度
 - 受助者自身的能力
- 提供信息
 - 信息的質量
- 幫受助者與他們的重要之人聯繫
 - 幫助相似處境的人聯繫

精神健康急救行動指南：1P - 3L (1平3樓)

P: Prepare 準備功夫	● 熟悉什麼情形下需要施行精神健康急救 ● 瞭解社會提供的服務和資源 ● 瞭解需要考慮到的安全問題	
L: Look 觀察	● 觀察環境是否安全穩定 ● 觀察受助者是否有亟需處理的需求 ● 觀察受助者反應嚴重程度	
L: Listen 聆聽	● 與受助者接觸 ● 聆聽受助者的需求和擔憂 ● 幫助受助者恢復平靜	
L: Link 聯繫	● 為有基本生存需求的受助者取得幫助 ● 幫助受助者應對困難 ● 提供信息 ● 聯係受助者與他們的重要之人	

社會處方 (Social Prescribing)

- 近年在英國、加拿大、澳洲、紐西蘭、新加坡、芬蘭與日本等國實施
- 利用社區資源支持人們更好地控制健康。適用對象則包括**慢性病患者**、**精神障礙者**、**獨居年長者**，以及**弱勢族群**等。
- 「**社醫合作**」模式，以社區為支援單位
- 有效提升生活質素和**群體歸屬感** (Wakefield et al., 2022)



(1) – Social prescribing through primary care referral routes

(2) – Social prescribing through self-referral/community routes

Shaded box – health service ‘scaffolding’

- (1) Wakefield, J. R. H., Kellezi, B., Stevenson, C., McNamara, N., Bowe, M., Wilson, I., Halder, M. M., & Mair, E. (2022). Social Prescribing as “Social Cure”: A longitudinal study of the health benefits of social connectedness within a Social Prescribing pathway. *Journal of Health Psychology*, 27(2), 386–396. <https://doi.org/10.1177/1359105320944991>
- (2) Hazeldine, E., Gowan, G., Wigglesworth, R., Pollard, J., Asthana, S., & Husk, K. (2021). Link worker perspectives of early implementation of social prescribing: A “Researcher-in-Residence” study. *Health & Social Care in the Community*, 29(6), 1844–1851. <https://doi.org/10.1111/hsc.13295>

社區連結員 (Link Worker)

- 協助醫療專業人員了解對象的需要，轉介和跟進他們參與社區團體舉辦的健康、藝術、綠色、財務管理等活動。
- 作為醫護和有需要人士之間的橋樑，改善心理及社交健康 (Moffatt et al., 2017)
- 社區資本、專業普及 — 義工服務未來的方向？



科技義工

- 在新加坡，受疫情啟發的義工計劃：**Project Wire Up**
- 115名受訓練的義工與長者進行配對，教授長者如何使用 WhatsApp、進行視頻通話以及在互聯網上搜索內容。
- 提供一對一、上門的義工探訪及智能電話應用教學
 - 更能符合每位長者的獨特需要
 - 更能提供社交及心理支援 (Ngiam et al., 2022)



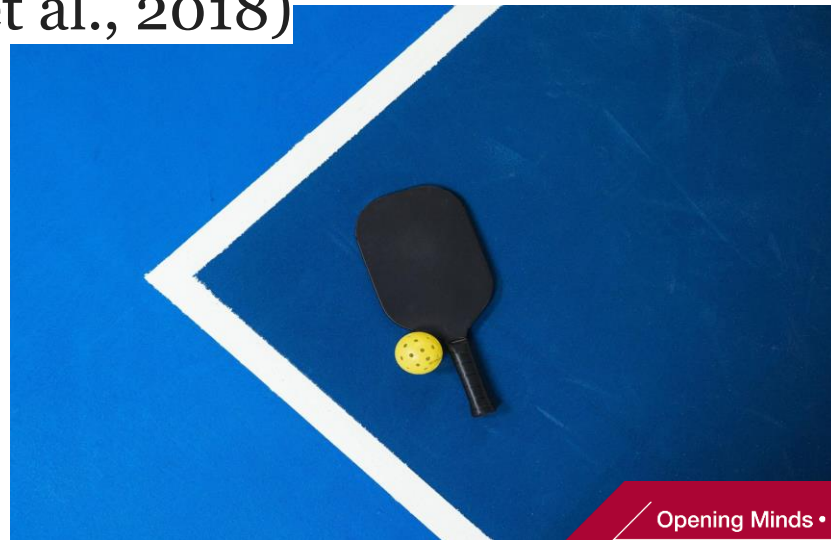
球拍類運動

- 運動對長者社交、精神和身體健康都有正面影響
 - 注意：競技性質對心理健康或造成反效果 (Gayman et al., 2017)
- 球拍類運動比其他運動對健康的成效更大 (Schnor et al., 2018)
 - 有效延長壽命：網球=9.7年；羽毛球=6.2年
 - 訓練手、腳、眼協調
 - 多人參與性質



球拍類運動

- 例子：匹克球 (Pickleball)
 - 低成本，低強度
 - 老少咸宜
 - 較冷門的運動，一同接觸新事物能減少距離感和自卑感
 - 對長者作為有意義的休閒活動，能提升心理健康，減少孤獨感 (Heo et al., 2018)



休息時間



回想一下四節...

這將是一個反思部分

我們希望各位可以用少許時間...

- 思考一下在過去四節中所學到的事情
- 日後如何把學到的知識應用到未來的家訪和長者工作
- 我們預備了兩條問題討論，我們會邀請數位觀眾分享



Reflection

請用十分鐘和身邊的朋友討論...

1- 哪個主題最令您意想不到？

→ 請與身邊的朋友討論並選擇一個主題



Reflection

請用十分鐘和身邊的朋友討論...

2- 你在日後的家訪/長者服務上有什麼改變嗎？
→ 請分享一件你會改變的事情





健康樂齡領袖義工培訓計劃：天平邨

概要：

為12至14名義工提供訓練，為住在天平邨的長者設計和實行提升他們的社會參與的計劃，以促進健康樂齡生活

活動時間表：

健康樂齡領袖義工培訓計劃：天平邨
(2023 年 9 月至 2024 年 2 月)

階段	日期	主題
招聘和面試 (2 周)	9 月 11 日至 24 日	面試和招聘 (如果面試需要 2 周)
設計我們的社會參與計劃 (8 周)	10 月 3 日至 8 日	計劃的主要成果和影響 (2 節)
	10 月 9 日至 15 日	-我們希望從計劃的活動中得到什麼?
	10 月 16 日至 22 日	該計劃的關鍵「組成部分」 (2 節課)
	10 月 23 日至 29 日	-我們將在計劃中會進行哪些主要活動? -我們的活動將持續多長時間，何時進行?
	10 月 30 日至 11 月 5 日	資源和預算 (2 節)
	11 月 6 日至 12 日	-我們需要什麼資源來進行這個活動? -我們如何降低活動成本?
	11 月 13 日至 19 日	招聘策略與評估 (2 節)
	11 月 20 日至 26 日	-我們將如何找到低收入和邊緣化的老年人參加我們的計劃? -我們如何知道我們的活動是否有效?
嘗試實行計劃和畢業 (12 周)	11 月 27 日至 2 月 12 日	在社區中嘗試實行該計劃 *農曆新年前完成
畢業	2 月 26 日至 29 日	團隊成員將從理大的課程畢業 -畢業典禮和證書