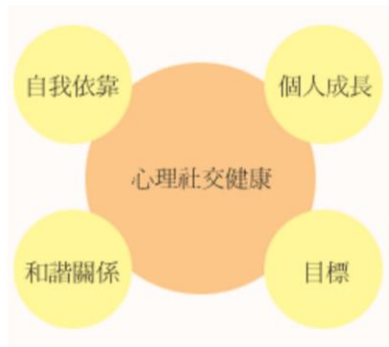


## 第七課：健康服務範圍(三)：長者精神/心理健康服務知多點

### 香港長者的心理/精神健康概況

根據香港中文大學賽馬會老年學研究所「全球長者生活關注指數」的2015年數據顯示，在全球97個國家及地區中，發現香港長者生活質素的關注指數排名第19位，然而當中的心理健康排名第79，落後於一半國家。

### 認識長者心理健康



參考來源：香港中文大學何善衡老年學及老年病學研究中心<sup>xiv</sup>

心理社交健康主要由以下幾個範疇所組成：

**自我依靠：**個人能夠維持自主和獨立能力，與自尊及正面自我形象攸關，是構成情緒健康的重要一環。

**個人成長：**在環境條件限制下持續發展及增進個人能力。透過積極參與及了解個人的長處和短處，長者仍然可以追求成長。

**目標：**找尋人生意義。長者憑藉他們的經驗和智慧，能夠積極地投入社區生活。

**和諧關係：**發展和維繫與家人、親友和朋友的關懷和信任的關係。擁有值得信賴的人際關係將有助長者去面對生活挑戰。

### 現時社區有關長者精神/心理健康的服務(部分例子)

名稱	服務範圍	對象及查詢方法
各中心	情緒評估/ 正向心理小組/活動/ 協助申請福利服務/ 轉介服務	• 有情緒困擾的長者
精神健康綜合社區中心	偶到服務/ 外展服務/ 個案輔導工作/ 治療及支援小組工作/ 網絡服務，包括社交及康樂活動/ 日間訓練/ 外展職業治療服務/ 轉介有需要的個案至醫院管理局接受臨床評估及精神科治療	• 15歲或以上的精神病康復者/ 懷疑有精神健康問題的人士 • 上述人士的家屬/照顧者 • 有意進一步認識/改善精神健康的居民
普通科門診診所	普通科門診	• 任何人士
社區老人精神科小組	指定護理及康復服務	• 經醫生、社工或其他相關專業轉介的人士
專科門診診所(老人科及精神科)	老人科或精神科專科門診	• 經註冊社工或醫護人員轉介至老人科或精神科的人士
香港心理衛生會	24小時心理健康輔導及資訊熱線	• 任何人士 • (查詢電話：2772 0047)
生命熱線	24小時預防自殺熱線	• 任何人士 • (查詢電話：2382 0000)
香港明愛	24小時心理健康輔導及資訊熱線	• 任何人士 (查詢電話：18288)