

參加社區中心活動 走出抑鬱陰霾 長者做義工尋寄託 有效預防情緒問題

銀髮健康

香港人口老化日益嚴重，長者精神健康問題不容忽視。有情緒問題的長者參加長者中心活動後成為義工，在奉獻中找到人生新意義，心態從「覺得天都要塌下來了」轉變為「感覺生活逐漸走向正軌」；有患抑鬱症的獨居長者在參與活動中找到樂趣，從害怕社交到主動參加活動，晚年生活逐漸多彩。

有心理學家指出，長者多接觸社區，尋找新的寄託和學習機會，實現自我價值，有助提升長者精神健康，預防出現嚴重情緒問題。

大公報記者 易曉彤

年逾八旬的明記婆婆與丈夫相伴數十年，由於丈夫精神狀況時好時壞，需由明記照顧，但長期「以老護老」的困境讓明記陷入焦慮，需定期就診心理科，「那時天天悶在家裏，覺得天都要塌下來了，經常會自己跟自己說話。」

在幫助他人中找到價值

2009年，在醫院的轉介下，明記與丈夫走進了香港聖公會西環長者綜合服務中心。兩人持續參加中心的各類活動，更主動成為義工，每月前往坪洲探訪獨居長者。她憶述，有一次在下雨天探訪一戶人家，被探訪者見到丈夫的衣服被淋濕，立即送上毛巾，令她感到很暖，感受到相互間慢慢建立的感情聯繫。如今她不再因於家庭瑣碎事與負面情緒，反而在幫助他人中找到價值，更堅持每周到中心值班，幫手接待長者。她亦逐漸擺脫失眠的困擾，每晚能睡六七個小時，「我感覺生活逐漸走到正軌，路是要往前看的，不能往後退。」

與明記不同，78歲的阿琪婆婆性格慢熱被動，在高壓的環境中長大，長期受抑鬱情緒困擾。丈夫入住護老院後，獨居的她幾乎提不起社交的興趣。在醫院的轉介下，阿琪接受了聖公會西環長者綜合服務中心的支援，在社工的耐心邀請與陪伴下，她嘗試參加手工製作、外出參觀等活動，更在義工帶領下走進海洋公園，完成了心願，「從來沒想過參加活動這麼有意思，感覺生活多了一些新鮮感，不再像以前那樣枯燥。」現在的阿琪願意逐漸走出家門，不再封閉自己，主動參與感興趣的活動，晚年生活從單調無味變得多彩。

研究：8.6%長者受抑鬱困擾

中大研究顯示，本港約8.6%的60歲以上長者面臨抑鬱和焦慮困擾，即全港約13萬長者有精神健康問題。現時香港十八區均設有長者綜合服務中心、精神健

康綜合社區中心等機構，為長者提供情緒輔導、小組活動、外展探訪等服務。長者可主動上門尋求支援，家人亦可聯繫相關中心，或通過醫院、社工轉介，為長者尋求專業支援。

香港聖公會西環長者綜合服務中心社工布可昕表示，中心會為獨居或兩老同住長者提供物資派發與組織社交活動，更會組織長者義工隊伍前往坪洲探訪獨居或兩老同住的長者，讓他們在幫助他人中實現自我價值，「很多長者對中心有很強的歸屬感，會願意轉變角色，主動提出幫忙，他們也很想通過做義工繼續發揮餘熱。」中心近年更將會員服務擴展至55歲以上人士，幫助即將退休者適應生活轉變。

對於情緒問題較嚴重的長者，則由精神健康綜合社區中心提供支援。東華三院樂康軒是其中一間服務機構，社工張嘉玲表示，中心透過社工、輔導員和臨床心理學家等跟進個案，例如為有喪親經歷的長者開設相關主題小組，也有疏壓活動，更提供外展服務，上門為行動不便的長者提供輔導。

賽馬會樂齡同行計劃項目經理（臨床）及臨床心理學家沈君瑜表示，過去五、六年，長者精神健康問題有顯著改善，各地區相繼設立長者中心、精神健康綜合社區中心，並組織長者參與興趣小組、運動和種植等活動，以此吸引更多長者走進中心，接受支援；對於「隱蔽」的嚴重個案，中心會投入資源培育更多社區義工，憑藉對社區的熟悉度，走進街市與鄰里閒聊、推廣服務，將有需要的長者帶入中心，預防更多人出現嚴重的情緒問題。



▲明記(左)和阿琪(右)接受聖公會西環長者綜合服務中心的支援，主動參與活動，晚年變得多彩。大公報記者蔡文豪攝



▲中大研究顯示，長者精神健康問題不容忽視。

鼓勵長者走進社區發展興趣

專家之言

長者精神健康問題的呈現往往更隱蔽、更複雜，容易被身體不適等表象掩蓋。如何準確識別長者的精神健康困境，並通過科學方法提供支援？有臨床心理學家表示，壓力管理、社交聯繫、優質睡眠、恆常運動及健康飲食五大健康生活元素對提升長者精神健康至關重要，建議大家鼓勵長者與社區接觸，幫助他們發展興趣。

賽馬會樂齡同行計劃經理（臨床）及臨床心理學家沈君瑜表示，上一代長者大多終生為生計奔波，缺乏個人興趣與社交網絡，退休後頓失生活寄託；子女移民導致的獨居狀態、照顧伴侶的長期壓力，以及身體病痛的折磨，都成為壓垮長者精神的重擔。更值得關注的是，長者表達情緒困擾的方式更隱晦，往往以身體疼痛、乏力、失眠等軀體症狀呈現，容易被家人忽視。「他們不會講『我很不开心』，只會日日喊痛、不想動，子女可能以為是年紀大的正常反應。」

倡五大健康生活元素

每年10月至1月勞工及福利局聯同多個部門和機構舉辦一系列精神健康活動，「2025精神健康月」以「活·好D (Healthy Life · Healthy Mind)」為主題，強調壓力管理、社交聯繫、優質睡眠、恆常運動及健康飲食五大健康生活元素，這對於提升長者精神健康同樣至關重要。沈君瑜表示，社交聯繫讓長者與人交流、接觸，改善情緒，高質量睡眠才有動力做其他事情，規律的運動和活動能給長者帶來精神寄託等。「哪怕每日出門曬15分鐘太陽、與街坊問聲好，都能有效緩解孤獨感。」她說，子女不能認為老人家退休就應在家享清福，事實上老人家並不喜歡這樣，當他們失去了以前的動力和魄力，會覺得生活沒有意義。因此子女要留意與父母或老人家的溝通方式，鼓勵他們走進中心、多接觸社區，尋找新的寄託和學習機會。

隨着人口老化，獨居或「以老護老」的長者數量必然會增加。沈君瑜表示，「以老護老」的長者最需要私人時間，他們不願意把照顧對象送進院舍或委託給別人，因為他們很珍惜彼此，但又不知道如何給自己放鬆。如果中心能安排一些活動，或者協助照顧他們的另一半幾個小時，讓他們有時間參加活動、學習新東西，甚至只是單純休息一下，對他們的情緒來說就是很大的支援。

大公報記者 易曉彤

老年抑鬱症知多啲

老年抑鬱症成因

- 痛苦的經歷，例如喪偶或親密的朋友去世
- 患者失去定向能力，不曉得自己在何方，忘記或不清楚時刻，甚至不認識家人或熟識的照顧員
- 過去曾患抑鬱
- 身體機能的變化或疾病

患上老年抑鬱症徵狀

- 情緒認知方面
- 情緒低落、沮喪、悲觀、消極
- 對所有事物失去興趣
- 脾氣變得暴躁
- 有罪咎感及自我價值過低
- 難以集中精神
- 嚴重者有自殺傾向

身體行為方面

- 失眠
- 不願參與活動、容易疲倦
- 動作緩慢，甚至完全不願意移動身體(精神運動性阻滯)
- 食慾不振或失調
- 體重失調
- 對性失去興趣
- 原因不明的身體疼痛

其他

- 患者可能有妄想

資料來源：青山醫院精神健康學院

攜私煙及另類煙入境 3人判囚

【大公報訊】記者華英明報道：海關人員前日（6日）在香港國際機場截查三名分別42歲、38歲及31歲抵港男旅客，搜出約9.5萬支未完稅香煙、2.7萬支另類吸煙產品及31部另類吸煙產品的器具，市值逾50萬港元。三人昨日（7日）在西九龍裁判法院被判處監禁3個月至4個月。

海關人員前日在香港國際機場截查並拘捕

涉案三名抵港男旅客，其中在42歲及38歲男旅客攜帶的個人行李內，分別檢獲約4.5萬支及4.4萬支未完稅香煙，市值均約20萬港元，應課稅值均約15萬港元。而在31歲抵港男旅客攜帶的個人行李中，海關人員檢獲約5,800支未完稅香煙，市值約2.6萬港元，應課稅值約2萬港元，以及2.7萬支另類吸煙產品及31部另類吸煙產品的器具，市值約8.1萬港元。



▲海關人員檢獲抵港旅客的未完稅香煙、另類吸煙產品及另類吸煙產品的器具。



▲兩名男司機因進口及處理未完稅香煙，被判處監禁。圖示部分檢獲的未完稅香煙。

兩司機先後走私133萬元私煙

另外，兩名分別36歲及51歲的男司機早前分別駕車經港珠澳大橋香港口岸入境時遭截查，共被搜出約27萬支未完稅香煙，估計市值共約133萬港元，應課稅值約88萬港元，涉案兩架私家車亦被檢取。二人昨日（7日）在西九龍裁判法院分別被判處監禁8個月及7個月。

香港海關及相關執法部門於去年10月13日於港珠澳大橋香港口岸展開聯合反走私行動。透過風險評估及情報分析，人員當日在港珠澳大橋香港口岸截查兩輛入境私家車。經檢查後，海關人員於36歲男子的私家車前座乘客座位、後座乘客座位、車尾箱及車內暗格共檢獲約13萬支未完稅香煙。同日亦在51歲男子的私家車內檢獲約14萬支未完稅香煙，收藏手法類同。

根據《應課稅品條例》，煙草屬應課稅品。任何人進口、處理、管有、售賣或購買私煙，即屬違法，一經定罪，最高可被判罰款200萬港元及監禁7年。

漁農美食嘉年華明起舉行 免費入場



【大公報訊】記者華英明報道：一年一度的「本地漁農美食嘉年華」踏入20周年，今屆將於周五（9日）起一連三日在旺角花墟公園舉行，免費入場，當中逾400個展銷攤位，帶來本地優質漁農產品和美食，歡迎市民到場選購。

戴VR眼鏡睇海魚養殖

嘉年華除了設有不同展銷攤位售賣蔬果、海味等，還有漁農業科技展覽和各式各樣的舞台表演等精彩項目，市民可戴上虛擬實境（VR）眼鏡「潛入」漁護署現代化海魚養殖示範場（位於東龍洲），體驗半潛式網箱。展區另有真實超巨型現代拖拉機登場，市民可親手操作小型遙控拖拉機；另設工作坊讓市民參加，包括用新鮮葉片敲打天然紋理製作專屬環保布袋，以及開蚌殼取珍珠並即場製成飾物等。

2026本地漁農美食嘉年華

日期：1月9日至11日（星期五至日）
時間：上午10時至晚上8時
地點：旺角花墟公園
費用：全免
交通：免費穿梭巴士往來石硤尾港鐵站C出口

警搗村屋毒工場 16歲「毒師」製毒販毒一腳踢

【大公報訊】大公文匯全媒體記者蕭景源報道：警方昨日在元朗福順街一個村屋單位破獲可卡因製毒工場，共檢獲重約1.4公斤可卡因類毒品，總市值約134萬港元，行動中分別拘捕一名16歲男學生及一名18歲男子。其中，男學生因「搵快錢」受販毒集團利誘招攬，負責製毒、包裝及運送毒品，供應本地毒品拆家。兩名被捕人中有人有黑社會背景，其中16歲男學生被暫控「販運危險藥物」和「製造危險藥物」罪；18歲青年被暫控「串謀製造危險

藥物」罪，案件今日在屯門裁判法院提堂。元朗警區反三合會行動組第一隊案件主管羅鎮緯督察表示，探員在涉案村屋附近埋伏。當晚約8時40分，發現一名男童手持環保袋從村屋走出，立即上前截查，發現袋內有約重210克霹靂可卡因。隨後，探員將男童押送返該村屋搜查，再檢獲約重627克的可卡因粉末及約重566克霹靂可卡因，並發現大量製毒工具，包括原材料、煤氣爐、各種容器、電子磅、熱熔封邊機，及大量可再封的透明膠袋。

警方相信該製毒中心及毒品儲存倉運作約兩個月，該單位租客為一名18歲男子，相信他提供單位給男童製毒及販毒，涉事青年事後企圖潛逃離境，昨日早上在西九龍高鐵站離境大堂被警方拘捕。

警方表示，根據上訴法庭過往按毒品的類別同分量訂定的「量刑指引」，販運1.4公斤可卡因可考慮判處16年或以上的監禁，法庭同時亦會就案件的情節同性質考慮額外加刑。而幕後操控青少年的毒販「罪加一等」。