

賽馬會撥近8億元支援精神健康

推8項措施針對不同年齡層 料逾15.4萬名市民受惠

香港在過去數年被新冠疫情陰霾籠罩，加上社會經濟問題，為社會各階層、不同年齡層人士帶來精神壓力，尤以青少年及長者情況最為嚴重。香港賽馬會慈善信託基金為了應對社會上面對精神健康的挑戰，審批撥款超過7.9億元，於未來幾年與政府、各社會服務單位、學校和學者等協作，推出8項措施，透過及早介入預防，提升青少年以至長者的精神健康，預料可惠及超過15.4萬名市民，希望開展一系列精神健康措施。

◆香港文匯報記者 吳健怡

據賽馬會的一項調查顯示，在2022/23學年有2.8%的學童報稱有自殺念頭。部分長者亦因身體健康變差等壓力，令其抑鬱和自殺風險增加。為應對社會迫切的需要，馬會宣布透過其慈善信託基金審批撥捐超過7.9億元支持8項措施，提升青少年以至長者的精神健康，預料可惠及超過15.4萬名市民。

該8項措施包括：擴展並提升「賽馬會平行心間計劃」、擴闊「賽馬會樂齡同行計劃」受惠年齡層及於地區康健中心提供精神健康支援、為社會服務單位提供額外支援、加強並拓展賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嘢」、大專生網上心理治療、小學生社交情緒教育、「預防自殺預警系統」、就青少年精神健康的全港性評估。

香港賽馬會董事黃嘉純表示，賽馬會慈善信託基金團隊傾力以多管齊下方式，包括支援基層醫療、學校與社區提供網上情緒健康支援和心理治療，為不同年齡層人士、其家人以至前線人員，如教師與社工提供全面支援。

約每6個青年就有1位遇情緒問題

對象為青少年的「賽馬會平行心間計劃」，會有師生共創的「平行心間站」與「平行心間學會」，培養學生、教師和青年工作者的情緒自我管理能力，9間非政府組織會推出計劃，為學生、家長及專業人士提供適時心理社交支援與危機管理支援。精神健康諮詢委員會主席林正財表示，委員會去年發表3份報告，涵蓋青少年、年輕人、長者，青少年與年輕人的報告都顯示情況比較嚴峻，約6個青年中就有1位有不同類型精神或情緒問題。

社區投資共用基金委員會主席暨「賽馬會平行心間計劃」諮詢委員會召集人關則輝表示，青少年成長過程未有機會學習情緒管理，精神病、情緒病的標籤令青少年不敢求助，坊間情緒健康服務並非以青年為本和碎片化，使青少年難以找到所需支援。因此希望相關支援必須以青少年的角度出發，並提升青少年情緒自我管理的能力。

在長者精神健康方面，安老事務委員會主席暨「賽馬會樂齡同行計劃」諮詢委員會召集人李國棟指出，計劃截至2023年已為超過1.5萬位長者提供服務，「賽馬會樂齡同行計劃」未來會升級，服務對象由60歲降至45歲或以上，在南區、西貢和黃大仙3區的康健中心進行嘗試，了解能否於基層強化精神支援服務，新階段預計有1.3萬名潛在風險或抑鬱人士受惠。



◆香港賽馬會慈善信託基金撥款超過7.9億元，於未來幾年與政府、各社會服務單位、學校和學者等協作，推出8項措施，提升青少年以至長者的精神健康。香港文匯報記者吳健怡攝

香港賽馬會慈善信託基金8項支援市民精神健康措施

| 措施 | 詳情 |
|------------------------------------|---|
| 擴展並提升「賽馬會平行心間計劃」 | 將社校一站式情緒健康支援服務擴展至130間中學，鼓勵師生共創的「平行心間站」和「平行心間學會」將惠及8萬名中學生 |
| 擴闊「賽馬會樂齡同行計劃」受惠年齡層及於地區康健中心提供精神健康支援 | 擴展服務至45歲或以上年齡群組，透過與3個地區康健中心開展先導計劃，新階段預計約為1.3萬名有潛在風險或抑鬱人士提供服務 |
| 為社會服務單位提供額外支援 | 九間非政府組織會推出計劃，加強對不同社會服務單位的支援，為更多有需要學生和其家庭提供精神健康服務，包括為有需要人士提供即時支援 |
| 加強並拓展賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嘢」 | 擴大24小時網上情緒支援平台容量100%，每年逾2.2萬名青少年可獲即時情緒支援，亦擴大對學校、學生和教師的支援 |
| 大專生網上心理治療 | 賽馬會心導遊+計劃會透過人工智能驅動的聊天機械人，向大專生提供粵普英三語網上心理治療，預計4年內惠及3.8萬個新用戶 |
| 小學生社交情緒教育 | 為超過5,000名小學生於三年間透過實體課堂和網上平台提供社交和情緒管理培訓，並為教師及家長提供訓練，提升協助學生建立情緒管理能力 |
| 「預防自殺預警系統」 | 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心將研發一套「預防自殺預警系統」，協助學校和其他團體加強預防自殺行為 |
| 就青少年精神健康的全港性評估 | 香港大學公共衛生學院將持續評估青少年精神健康狀況，並招募8,000名青少年參與一項以社區為本的縱向研究 |

資料來源：香港賽馬會

整理：香港文匯報記者 吳健怡

瑜伽傾訴減壓 助青年抗失眠

特稿

今年23歲的Cyrus是獨生子，2020年疫情爆發期間正在英國升讀大學，由於轉為網上授課，導致沒有機會親身接觸及認識同學，直言當時獨自面對適應大學生活和學業問題，感到前所未有的壓力和迷惘，不懂如何處理，更引致嚴重失眠問題，最嚴重時發現自己會無故覺得心煩躁，容易發脾氣。

他同年12月返港遙距學習時，主動上網尋找解決辦法，認識賽馬會青少年情緒健康網上支援平台「Open 嘢」。透過「Open 嘢」介紹參與「賽馬會平行心間計劃」並結識計劃下一間中心的社工Peter，計劃透過介入模式幫助Cyrus應對失眠問題，令他意識到壓力來源和處理方法，當中包括與社工一對一交談和做瑜伽等減壓活動。

經過一年時間，他的失眠問題經已大大改善，現時遇到壓力時也懂得如何處理。他說，該計劃不但提供一個讓人放鬆的地方，亦讓他找到合適的人傾訴。他又以過來人身份建議青少年遇到情緒困擾時主動求助，指出定會有同行的人陪伴走過低谷。

長者重建社交 感關懷減疏離

受疫情期間社交距離及隔離措施影響，長者生活規律亦被擾亂，社交活動停止，令他們感到徬徨無助。73歲的黃先生數年前從內地來港後因缺乏社區支援網絡，感到孤單和抑鬱，疫情期間情況尤其甚。

他憶述，自己在疫情前心境原本很樂觀，經常行山，但疫情期間不能出門，「感覺每天困在家中，當時內心非常痛苦。」他更曾出現輕生念頭和舉動，最後被送往醫院治療和觀察。他的女兒留意父親狀況後，到「賽馬會樂齡同行計劃」合作夥伴的長者中心求助。

透過社工介入服務和協助，以及女兒的支持，黃先生逐漸走出困境，表示與社工傾談讓他感到被關懷、尊重與支持，重建人際社交關係，減少疏離感和無助感。在社工鼓勵下，他又會運用自己豐富的木工經驗，為曾協助他的長者中心製造傢俬，更開班授徒，教導木工技巧。

◆香港文匯報記者 吳健怡

◆23歲的Cyrus（左）和73歲黃先生（右）均受惠於賽馬會的計劃，精神健康獲改善。
香港文匯報記者 吳健怡攝



首個港鐵「綠在區區」回收點進駐青衣站



◆謝展寰昨日為「綠在區區」主持開幕儀式，見證首個「綠在區區」回收便利點進駐港鐵站。

香港文匯報訊 香港首個進駐港鐵站的「綠在區區」回收便利點昨日開幕。特區政府環境及生態局局長謝展寰昨日在主持開幕禮時宣布，環保署的「綠綠賞」電子積分計劃與港鐵的減碳獎賞平台「Carbon Wallet」推出合作試驗計劃通過兌換積分換取包括免費港鐵單程車票等獎賞。

「綠在區區」設於青衣站U2層東涌線大堂的非付費區。謝展寰致辭時表示，環保署是面積最小但人口密度最高的一區。為方便乘搭港鐵和居住在附近的市民參與乾淨回收，以配合都市固體廢物收費的實施，環境保護署進一步把「綠在區區」社區回收網絡擴展至港鐵站。

他表示，「綠在區區」的「回收便利點」數目已增至40個，連同11個「回收環保站」，以及超過130個每周定期時點以街站形式運作的「回

收流動點」，全港合共有超過180個公共回收收集點。同時，環保署在「智能回收系統先導計劃」下，在大型屋苑、公共屋邨、鄉村、商場、大學、政府場地等不同的應用點設置了超過70套智能回收箱，供市民試用，又會推行「家居廢物源頭分類計劃」，向大約2,700個屋苑提供三色回收桶，鼓勵香港市民培養綠色生活習慣。

謝展寰同時宣布，環保署的「綠綠賞」電子積分計劃與港鐵的減碳獎賞平台「Carbon Wallet」成為合作夥伴，並推出合作試驗計劃。「綠綠賞」手機應用程式的會員可將積分兌換為「Carbon Wallet」積分，換取包括免費港鐵單程車票、綠色產品等等獎賞。謝展寰期望通過這次合作可產生協同效應，鼓勵更多市民在日常生活中養成減碳、減廢和乾淨回收的良好習慣。

眾擎易舉 樹人助人



▲地區服務及關愛發展基金（西貢）主席蘇清棟及西貢關愛隊成員，探訪將軍澳過渡性房屋「寶庭居」的居民。

▶註冊專門承造商聯會在欣英關愛隊的協調下，為獨居及體弱長者安裝扶手。

關愛獻社區

「西貢關愛隊必定竭盡所能，誠懇、積極服務有需要的西貢居民，在社區發揚關愛互助精神，無論晴天雨天，街坊都可感到溫暖常在。」此番承諾，由一眾西貢區關愛隊成員在2月1日西貢關愛隊啟動禮上鄭重地許下。自去年9月成立起，29支西貢關愛隊已頻頻出動，共渡過兩度寒流，深入社區為有需要的居民提供服務，為街坊送上關愛。

扎根西貢80多年、位於西貢天后廟的西貢街坊會，自去年承辦西貢市中心的關愛隊後，感受到在完善的地區治理架構下，以關愛隊的身份服務群眾比以往更能凝聚地區資源、更切實地聚焦排解民生憂難。現時關愛隊有明確制度及服務目標，故能更有系統因應各種應急情況作迅速判斷，以提供適切支援。如去年的世紀雨災及近來的冷鋒襲港，在西貢民政事務處的指揮下，西貢市中心關愛隊隊員便落區檢查鄉郊的排水設施，並主動上門探訪弱勢社群，了解他們的需要及困難，而不再被動地等待市民前來求助。

服務將軍澳區區的欣英關愛隊亦感受到關愛隊一呼百應的力量。於本年元旦過後，在社會各界有心人的幫助下，欣英關愛

隊帶領一眾義工到訪其服務範圍內的屋苑，為獨居及體弱長者安裝扶手，降低其在家庭跌倒的風險。當日除了由註冊專門承造商聯會派出的專業技師義務安裝扶手外，現場亦有一群前來觀摩學習的年輕學徒，不單為了累積經驗，更是希望前輩的義舉能感染他們，從求學階段便培育起社會責任感，將未來所學回饋社會。

面對群眾的工作，殊不簡單，一眾關愛隊成員須時刻積極裝備自己，吸收專業知識，才能於服務街坊時發揮所長。早前西貢關愛隊便參加了由西貢將軍澳婦女會主辦，香港都會大學協辦的2023西貢將軍澳分區敬老節——「長者家居安全——足不可失」家居安全大使培訓計劃，前往香港都會大學接受培訓，學習長者防跌資訊。關愛隊隊員均表示課程內容相當實用，尤其家有長者的，更是受益匪淺。

另外，為了更深入地了解本區的弱勢社群人口，西貢關愛隊於2月初的「歲晚『貢』享關愛」活動中到訪將軍澳過渡性房屋「寶庭居」，趁新春前夕為西貢新居民送上溫暖的祝福。展望未來，西貢關愛隊將繼續致力凝聚社區資源和力量，配合政府政策服務市民，同時亦會加強培訓，提升成員技能及素養，為社區提供有質素的服務，持續注入正能量！

◆廣明關愛隊隊長兼西貢區關愛隊發言人 莊元琴

