

# 老義工開解獨居長者達雙贏

## 幫人同時幫自己 教大研究揭「靜觀介入」勝現行方式

持續三年的疫情，令不少足不出戶的長者深感孤單。香港教育大學近期一項研究發現，對於孤獨感強烈的長者，接受心靈及感官的「靜觀介入」，或者帶動長者參與有意義活動的「積極行為介入」，較目前大部分社福機構採用的「友同行」、即通過對話與長者建立友誼，於介入後6個月呈報更低孤獨感，抑鬱和焦慮水平亦降低。在該研究中，介入者與被介入者均是長者，有出任介入者的義工長者說，從幫助他人中獲得滿足感，「那些長者的情緒得到紓緩，亦覺得我嘅工作有意義，孤獨感也減少了。」 ◆香港文匯報記者 郭倩

第二個隨機對照試驗則旨在研究「靜觀介入」、「積極行為介入」和「友同行」是否能夠有效降低低收入獨居長者的孤獨感。研究團隊招募1,151名65歲或以上、有孤獨感的低收入獨居長者接受義工提供的其中一種行為介入服務。

### 專家：助長者重質勝重量

教大特殊教育與輔導學系副教授蔣達解釋，「靜觀介入」是通過溝通心靈和感官介入，旨在提升長者集中力及處之泰然能力的方式；「積極行為介入」是通過帶動長者參與有意義的活動，以改變其心態、行為的方式；「友同行」是透過對話與長者建立友誼的方式，該種方式亦是現時大部分社會機構採用幫助降低長者孤獨感的方式。

研究發現，接受「靜觀介入」和「積極行為介入」，比接受「友同行」的長者，於介入後6個月呈報更低孤獨感，抑鬱和焦慮水平亦降低。教大社會科學與政策研究學系教授周基利表示，採用

「靜觀介入」和「積極行為介入」會用到更多社會資源，包括需要對義工進行培訓等，「但幫助長者紓緩情緒重質勝重量重要性多於重量，採用相對較易實行的『友同行』雖然能夠接觸到很多長者，但有效性太低，結果是資源浪費。」

參與「靜觀介入」的長者義工何女士說，在幫助其他長者減低孤獨感的同時，也能够帮助自己，「那些長者的情緒得到紓緩，我就覺得我所做的事有意義。」

72歲的曾婆婆是接受「積極行為介入」長者，她說，自與義工相處後，其孤獨感逐漸減少，「我自己一個人住，經常覺得很孤獨，在義工帶動下參與了一些活動，心態變得積極樂觀些。」

香港人口老化顯著，老年人口愈來愈多，社福機構的人手亦面臨不足的困境，故研究團隊建議，政府和相關機構可為有能力貢獻社會的長者提供多些服務的機會，例如義工等，令其在人手短缺的時刻作出貢獻。



◆左起：教大社會科學與政策研究學系周基利、義工何女士、城大社會及行為科學系教授楊婉蘭、教大特殊教育與輔導學系副教授蔣達。 香港文匯報記者郭倩攝

教大研究團隊於2021年至2023年期間進行了一項行為介入研究，以評估如何透過心理學的行為介入方法，保護在疫症中的長者，減輕孤獨感及提升幸福感。是次研究由兩個隨機對照試驗組成，以兩類長者為研究對象，分別是義工長者及低收入獨居長者。兩者在參與研究之前均自評有顯著孤獨感。

研究團隊招募了375名有意參與義工的50歲至70歲獨居長者。義工組接受相關訓練工作坊培訓，包括為長者提供「靜觀介入」、「積極行為介入」以及「友同行」義工服務。

## 留才吸才見效 醫護數目增

香港文匯報訊（記者 劉明）特區政府醫務衛生局局長盧寵茂昨日表示，醫護人員流失情況目前已有改善，醫院管理局已推行一系列持續措施吸引、培訓和挽留人才，包括增加駐院醫生培訓名額、改善晉升機會及招聘兼職醫護人員等，有關措施初見成效，過去一年醫管局醫護人員數目錄得增長。

盧寵茂昨日出席立法會財務委員會特別會議，講解醫管局各項工作包括醫護人手問題。局方數據顯示，2021年至22年度及2022年至23年度，醫護人員流失情況最嚴重，其中2021年至22年度有510名主要專科的醫生離職，當中顧問醫生達107人，高級醫生及顧問醫生更有230人，而醫生/駐院醫生也有173人。至於上年度以去年1月至12月計算，則有391名各級醫生離職。

對此，醫管局已在整體預算內持續推行多項措施，以吸引、培訓和挽留人才，包括增加駐院醫生培訓名額，並招聘非本地培訓醫生，此外改善晉升機會以挽留員工，如增加顧問醫生晉升至顧問醫生職級的機會，而由2020年至21年度到2024年至25年度，約400個顧問醫生職位已經或將升級為顧問醫生職位。

另外，醫管局為合資格註冊護士提供專科護士津貼，以此挽留人手，截至去年底已有逾4,300名護士領取有關津貼。醫管局並致力推行退休後延任安排，截至去年12月共有144名醫生、427名護士、86名專職醫療人員和2,964名支援和其他職系人員退休後繼續在醫管局工作。而2023年至24年度到2027年至28年度退休的醫生、護士和專職醫療人員中，至少有349名醫



◆盧寵茂表示，本港醫護人員流失情況已有改善。圖為伊利沙伯醫院急症室。 資料圖片

生、909名護士和201名專職醫療人員表示有意或同意退休後續聘為全職或兼職員工。

醫管局行政總裁高拔陸表示，至今年3月底已聘請138名非本地培訓醫生，預料年底增至200人，局方會與特別註冊名單的院校加強聯繫，鼓勵相關醫科生畢業後投身香港公營醫療服務。

## 議員促隔離設施改做過渡屋

香港文匯報訊（記者 文森）香港在新冠疫情肆虐期間興建的9個俗稱方艙醫院的社區隔離設施，疫後已全部停用，餘下6個社區隔離設施處於備用狀態，每月開支合共375萬元。立法會財委會昨日繼續舉行特別會議，有議員認為盡快更改隔離設施的用途，例如改做過渡房屋，給有需要的公屋輪候人士。

醫務衛生局常任秘書長陳松青表示，除了中央援港應急醫院，以及北大嶼山感染控制中心和竹篙灣社區隔離設施部分單位，會保留作預備防疫抗疫之外，其餘社區隔離及治療設施將陸續安排分階段釋出用地，或原址轉為其他用途，政府會按部就班適時公布及實行有關工作。

醫務衛生局局長盧寵茂亦指，社區隔離設施用途的安排，一併交由財政司副司長黃偉綸作跨部門處理，啟德跑道的隔離設施等，很快會改作非醫療用途。



# No.1

藥材質素品牌

## 100% 香港製造

### 信心之選!

**猴棗除痰散**

連續10年  
全港銷量No.1

- 含6大國家衛健委推薦藥材\*
- 除痰止咳，健肺健脾
- 3個月以上嬰幼兒適用

**珠珀保嬰丹**

名貴中藥  
天然牛黃、珍珠、琥珀

- 再見作病忪憎及百日哭
- 寧神安睡，清熱清心
- 初生嬰兒及兒童適用

**香港製造**

百年品牌 信心保證

香港GMP廠房生產

現代化優質製藥技術

嚴格監控產品質量

銷售點 | 位元堂門市及網店




 客戶熱線 2727 8911 [www.wyt.com.hk](http://www.wyt.com.hk)


 網上選購  
Free Delivery  
wytshop.com

\*根據Ipsos於2023年3月至4月訪問502位香港中式保健用品用家進行之香港中式保健用品品牌研究結果。(Ipsos Hong Kong Limited版權所有) \*根據Nielsen 2013年6月至2020年5月全港化痰止咳藥(猴棗除痰散)零售調查報告及NielsenIQ 2020年6月至2023年5月全港化痰止咳藥(猴棗除痰散)零售調查報告 (© 2020 Nielsen版權所有及© 2023 Nielsen版權所有)。\*資料來源：2023年1月5日國家衛健委發布新發型疫病的診療方案(試行第十版)中，中醫治療項目「肺脾氣虛証」推薦處方成分。處方包含合共9款藥材：黨參、炒白朮、茯苓、黃芪、炙甘草、陳皮、法半夏、廣藿香和砂仁。位元堂珠珀保嬰丹只限於位元堂門市、位元堂網店、屈臣氏及HKTVMALL有售。如有任何問題，請諮詢註冊中醫師意見。最終零售價由個別零售商決定。