



【耆幻藝行計劃】研究結果發佈



香港是全球人均預期壽命最長的城市。根據政府統計處的數據，截至 2022 年中，全港 60 歲或以上的長者有 214 萬，佔總人口四分之一以上（29.4%）。調查顯示約十分之一的長者患有抑鬱症狀，可見這是本地精神健康議題中非常值得關注的一環。老年抑鬱有可能為長者帶來難以逆轉的影響，如認知能力減弱、精神健康轉差，甚至導致死亡。

隨著近年人口老化及新冠疫情爆發，患有抑鬱症狀的長者人數遞增。研究發現，香港的長者比鄰近地區（如台灣和廣州）的長者出現更多的抑鬱症狀，然而本地對於患有輕度至中度抑鬱症狀的長者的關注及支援卻非常有限。

承蒙凱瑟克基金資助，香港大學行為健康教研中心於 2017 年 7 月至 2021 年 6 月舉辦了一項以表達藝術與長者心理健康為主題，名為「耆幻藝行」的社區服務計劃。表達藝術為本的介入（Expressive Arts-based Intervention，以下簡稱 EABI）是近年於世界各地廣泛流行的非藥物治療之一。此介入模式主要透過視覺藝術、音樂、舞蹈動作、戲劇及創意寫作這五個藝術媒體創作，來達致身心療癒的效果。

隨著年紀增長，身體、心理和生活都會經歷一些轉變，令人百般滋味在心頭，難以言喻。表達藝術正好提供了一種非語言的途徑，讓長者表達內心的想法和感受，使旁人易於理解。EABI 亦著重啟發長者的想像力和創造力，鼓勵他們運用創意來打破年齡帶來的限制。同時亦透過欣賞他人的作品，學習分享美的感覺，以提升身心社靈的健康和整體的生活質素。



為了應對近年老年抑鬱症遞增的情況及提升長者的受惠人數，香港大學行為健康教研中心舉辦了多場公眾教育以提升大眾對老年抑鬱的關注，鼓勵各界人士多向有需要的長者伸出援手。同時亦設計了一系列 EABI 小組活動（每個小組共 8 節，每節 90 分鐘），透過「培訓培訓者」模式（Train-the-trainer approach），為本地長者中心的前線工作人員提供培訓，提升他們運用表達藝術活動的知識及實務技巧來支援有需要的長者。

培訓是一個為期三天，共 18 小時的課程。課程由兩位經驗豐富的註冊表達藝術治療師設計和帶領，內容包括說明本地老年抑鬱症的情況及其特質，並簡介 EABI 的理念、引導技巧和注意事項。此外，學員亦需要親身體驗為長者而設的藝術創作過程，藉此了解如何將 EABI 應用於長者服務上。培訓結束後，學員會被任命為本計劃的大使，並需要在他們服務的長者中心舉辦兩個 EABI 小組，為患有輕度至中度抑鬱症狀的長者提供支援。香港大學行為健康教研中心亦會因應大使的轉介，為有需要的長者提供個案跟進服務。

此計劃於四年間共舉辦了 6 場公眾教育、7 場專業培訓、283 個 EABI 小組、692 節個案跟進和 4 場藝術展覽，惠及超過 2,207 位長者、260 位專業人士，及 37,561 位公眾人士。香港大學行為健康教研中心亦為此計劃作成效研究，了解 1) EABI 於緩解長者的抑鬱症狀、改善他們的生活質素、社交支援網絡和靈性健康的成效；及 2) 專業培訓於提升大使的志願服務精神和帶領 EABI 的自我效能感的成效。研究團隊透過問卷調查，比較長者參與 EABI 小組前和後的改變，以及大使於培訓前、培訓後和完成 EABI 小組後的變化。部份長者和大使亦於 EABI 小組結束後獲邀出席一個聚焦小組訪問，與研究團隊分享得著。

研究成功訪問共 1,089 位長者及 260 大使，研究結果顯示：

1. 問卷調查發現

- (i) 長者在參與 EABI 小組後，抑鬱症狀、整體的生活質素和靈性健康均有顯著的改善。社交支援網絡的人數及滿意度亦明顯上升了。
- (ii) 大使在培訓後，志願服務精神和帶領 EABI 的自我效能感均有顯著增加。

2. 聚焦小組訪問反映

- (i) 長者的身心社靈健康均得到改善。EABI 小組中的音樂舞蹈遊戲為他們帶來了運動身體的機會，提升了身體與腦袋的聯繫。藝術創作的過程輕鬆有趣，能令長者輕易培養出成就感，同時亦令他們更容易表達自己的故事和感受，舒緩內心的感受。小組也令他們發現參與社區活動的樂趣，從而加強了他們與其他人的聯繫，亦提升了他們日後參與其他活動的動力。
- (ii) 此計劃的培訓有助提升大使們對 EABI 的認識，豐富了他們現有的技能，亦提高了他們對長者的同理心。



香港大學行為健康教研中心
Centre on Behavioral Health, HKU



總括而言，此研究結果肯定了 EABI 的介入模式對於緩解長者的抑鬱症狀、改善他們的生活質素、社交支援網絡和靈性健康的成效。香港大學行為健康教研中心總監何天虹教授期望此計劃能成為一顆種子，讓表達藝術能更廣泛地被接納及運用於長者身心健康的範疇上。

傳媒如欲了解更多，請聯絡香港大學行為健康教研中心蔡佩筠女士(電話：2831 5163 / 電郵：amychoi@hku.hk)、陳嘉珮博士(電話：2831 5580 / 電郵：kpcchan@hku.hk) 或香港大學傳訊及公共事務處尹慧筠女士(電話：2859 2600 / 電郵：melwkwan@hku.hk)聯絡。

新聞稿網上版及照片，請瀏覽：http://www.hku.hk/press/c_news_detail_25376.html