

## 【新聞稿】

### 香港賽馬會社區資助計劃：耆菁跨代愛生命服務 推動精神健康，跨越世代，共建關愛社會

(2024年1月20日)「香港賽馬會社區資助計劃：耆菁跨代愛生命服務」致力提升社區精神健康，促進跨代關愛，並以防止自殺為目標。計劃獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，主辦機構撒瑪利亞會於今日舉行辦公室開幕儀式，以及分享計劃的具體舉措和成就。

在香港，60歲以上是自殺率最高的年齡段(根據死因庭於2023年7月31日前所提供的死亡登記而作出估計)，社交孤立是高齡人口自殺的主要風險因素。同時，年輕群體中的自殺案例也呈上升趨勢，反映年輕一代面臨的精神壓力亦令人擔憂。

除了即時的危機介入，加強大眾對精神健康的關注和認識尤為重要。因此，撒瑪利亞會除了提供24小時熱線電話和電郵服務外，還致力推行社區精神健康教育，以達到預防自殺的目標。

社會連繫感和社區支援網絡是預防自殺的關鍵保護因素。「香港賽馬會社區資助計劃：耆菁跨代愛生命服務」旨在讓青年成為義工，通過培訓成為「青年大使義工」，他們將具備相應的知識、能力和態度，連繫社會，提升心理健康，預防自殺。計劃亦鼓勵長者參與以正向心理學為介入點的情緒健康小組輔導，提升他們的精神健康。青年大使義工亦會為長者策劃跨代工作坊，促進兩代之間的關愛。此外，計劃還提供家長和教師的精神健康培訓，協助他們成為青少年精神健康的支持者。

該計劃的成效顯著(請看下一頁的計劃數據)。青年大使義工培訓和長者小組輔導都得到了積極的正面回饋，打破了人們對精神困擾和自殺等問題的禁忌，鼓勵表達情緒並建立社區支援網絡。跨代互動讓長者感受到年輕一代的關懷，通過分享人生經歷和智慧，鞏固了長者的自尊和意義感。青少年義工策劃的活動內容獲得了長者的高度讚許和肯定，給予青少年自尊和正向心理發展的重要推動。除了分享正能量和互相關懷，一些青年義工在跨代活動後反思了自己對家中長輩的忽視，喚起了對身邊長者的關懷和尊重。

連結是有關開幕禮的相片及計劃的視頻

<https://drive.google.com/drive/folders/1G3CYLkpfPgKkZgzApahVB0uitXIO4ef>

如需更多信息，請聯繫：

撒瑪利亞會電話：+852 5346 9264 (黃小姐)

電郵：coun2@samaritans.org.hk

網站：samaritans.org.hk

關於撒瑪利亞會：

撒瑪利亞會是一家非牟利組織，致力於為身心困憂的個人提供情緒支持，預防自殺並在香港推廣精神健康。他們提供全天候的熱線和電子郵件服務，以及社區外展

## 香港賽馬會社區資助計劃：耆菁跨代愛生命服務 - 計劃數據

### 長者

160 位來自 13 個長者中心的長者參加了 8 次正向小組課程，並參與了 4 次由青年大使主持的跨代工作坊。

結果：

將近 90% 的參與者表示他們打算應用所學的技巧和知識來提升自己的心理健康，表明他們對如何改善整體心理健康有了更深入的理解。

80% 的參與者報告他們的心理健康狀況有所改善。

超過 70% 的參與者經歷了負面情緒的減少。

### 青少年

8 所學校的 165 名青年大使接受了 6 次關於心理健康的培訓，並帶領跨代工作坊供長者參加。

結果：

超過 90% 的參與者能夠：

- 應用所學的技巧來為長者提供支持。

- 應用所獲知識在學校組織生活教育活動。

- 增加對預防自殺的理解和加強積極聆聽的技巧。

- 加深對長者情緒上的需要的理解。

超過 70% 的參與者改善了他們的心理健康狀況。

超過 60% 的參與者表示他們的自信得到了提升，並更願意參與預防自殺的工作。

### 公眾人士

4,200 名公眾人士，包括兒童、青年、長者、父母和教師，積極參與了各種旨在提高心理健康的講座和研討會。