



在上一期的文章中，我們探討了學童的心理和精神健康，而本期的心築通訊將焦點轉向老年人。在當今社會，許多人對個體的成長過程都十分關注。從孩子出生的醫院到選擇幼稚園、小學、中學，再到大學的求學之路，甚至畢業後的就業、結婚和生育等一系列人生階段，都極為重視。但來到了老年期，往往就不太被關注了。在我們探訪長者的過程中，察覺到他們常常被家中年青一輩所忽視，甚至無視。

當一個人步入退休年齡(約 65 歲)時，他們一方面希望能夠主導自己未來的生活，另一方面也期待在晚年生活中得到家人的陪伴與支持。經過30至40年的奮鬥與工作，雙方已逐漸習慣了各自的生活模式，因此當其中一方的生活方式發生變化時，便可能出現適應不良的情況。

老年人需要回顧自己的一生，以評估過去經歷的意義。如果他們能夠接受自己的生活並感到滿足和自豪，就會體驗到自我完整性；反之則可能陷入絕望，自我放棄。

老年人通過回顧自己的一生來尋找意義，此過程不僅有助於處理未解決的情感問題，也能增強自我認同感。通過反思過去經歷，老年人能更好地理解自己的生活軌跡，從而提升心理健康和幸福感。老年人在心理和精神健康形成過程中，自我認同、社會支持和情感選擇在促進老年人心理健康極為重要。因此，家庭與朋友如何理解和支持老年人的精神健康尤為重要。

以下是一些建議，可以幫助我們更好地關注身邊老年人的精神健康。

1. 傾聽與理解：在日常交流中，鼓勵老年人分享他們的生活經歷、感受和擔憂。通過傾聽，家人可向老年人傳達關心和理解，而這種情感連接能有效緩解孤獨感和焦慮。在傾聽時應使用開放式問題，以鼓勵他們深入表達自己的想法，而非僅僅提供建議或解決方案。
 2. 陪伴與互動：定期陪伴老年人進行活動，如散步、看電影、做飯或參加社交聚會。這樣的互動不僅能增進親密關係，也有助於幫助老年人保持積極的生活態度。陪伴時可選擇他們喜愛的活動，以讓他們感受到被重視和關愛。此外，共同參與活動也能激發老年人的興趣，提高他們的情緒。
 3. 情感表達：透過簡單的問候、讚美或小禮物來傳遞對他們的重視和尊重。這種積極的情感表達可以增強老年人的自尊心，使其感到被需要和珍惜。
 4. 提供安全空間：為老年人創造一個安全、開放的環境，使其能自由表達自己的情感和思想。不論是快樂、悲傷還是焦慮，都應受到尊重和理解。在這樣的環境中，老年人更容易分享內心深處的感受，有助於促進心理健康。
- 透過以上方式，家人和朋友可以在情感支持上發揮重要作用，不僅幫助老年人緩解孤獨感，也能增強他們的心理韌性，提高生活滿意度。我們將於下一期「心滿意築」中探討如何提升與他人的溝通技巧，敬請期待！

參考文獻：1. Erikson, E.H. (1982). The life cycle completed: A review. W.W. Norton & Company. 2. Carstensen, L.L., Fung, H.H., & Charles, S.T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230> 3. Butler, R.N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76. 4. Arean, P.A., Raue, P.J., Sirey, J.A., & Snowden, M. (2012). Implementing evidence-based psychotherapies in settings serving older adults: Challenges and solutions. *Psychiatric Services*, 63(6), 605-607. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100078>

年青人，你願意多關心你身邊的長輩嗎？
老友記，你願意多分享你心中的想法嗎？
讓我們一起努力，健健康康地生活吧！

祝願：大家平安、
常存喜樂、身心靈康健！





以下跟大家分享在過去三個月(10/2024 — 12/2024)的活動概況：

活動項目	活動內容	參加人次	負責人/講者
1) 健康市集	服務：量度體高、量度體重、BMI、肌力、脂肪、量血壓、手握力、檢測血糖指標、舒緩痛症與運動、黃斑病變篩查、健康諮詢	參加人次：60人次 義工人次：30人次	羅姑娘 義工團
2) 血糖檢測 (個別預約)	服務：量血壓、驗血糖、健康諮詢	參加人次：32人次	羅姑娘
3) 健康小組 (油麻地)	服務：1. 健康諮詢 2. 健康講座 (痛症知多少) 3. 除夕活動	參加人次：5人 參加人次：11人 參加人次：50人	羅姑娘 Thomas 義工團
4) 社區探訪	服務：1. 探訪護老院長者 2. 探訪少數族裔家庭	參加人次：2人 參加人次：3人	羅姑娘 Thomas 義工團
5) 生命教育 (約談/探訪)	服務：情緒支援慰問、社區資源介紹及轉介	參加人次：21人次	羅姑娘
6) 心連心 (電話慰問)	服務：慰問長期病患者及照顧者支援	參加人次：727人次	羅姑娘
7) 長者小組	服務：分享、學習生命成長	參加人次：152人次	羅姑娘
8) 北歐健步行運動小組	服務：1. 齊齊學習北歐健步行 2. 八段錦 3. 分享運動的好處	參加人次：107人次	Pauline 燕妮
9) 老師會客室	對象：少數族裔學生 內容：溫習中文/數學、集體活動、桌遊練習	學生：97人次 導師：85人次	Thomas 義工團
10) 藝粹坊	服務：串珠、鑽石畫、十字繡製作小禮品	參加人次：107人次	仁姐 瑞芬

請支持我們：

1. 郵寄支票

支票抬頭“心築協會有限公司” or “Hearten Groups HK Limited”，並將支票郵寄至沙田博康邨博康商場地下五號舖 (SHOP 5, POK HONG COMMERCIAL CENTER, POK HONG ESTATE, SHA TIN NT)

2. 銀行過戶

直接到銀行或網上轉數至本會
下列戶口「恒生銀行」戶口
769- 307216- 883；戶口名稱：
心築協會有限公司
Hearten Groups HK Limited

3. 轉數快「FPS」ID 166 96 2621

4. 現金捐款 放入捐款箱或遞交捐款封



收支概況(1/10/2024—31 /12/2024)

收入	HKD	支出	HKD
捐款	43,959.00	同工薪金	30,000.00
活動費	581.00	經常費	13,734.00
會員費	400.00	活動費用	4,065.00
銀行利息	1,794.84	強積金供款	2000.00
		保險費	554.50
合共收入	46,734.84	合共支出	50,353.50



心築協會網址：

www.heartengroups.org

Instagram：Hearten_gps

地址：沙田博康邨博康商場地下五號

電話及whatsapp：9728 4180

* 本協會為政府註冊慈善機構 (R88號碼：91/16456)
港幣壹佰元或以上的捐款可申請免稅。



如欲了解更多本會資訊及最新活動詳情可瀏覽本會網站掃描以上QR CODE (二維碼)