

香港大學社會工作及社會行政學系

賽馬會樂齡同行計劃 - 長者情緒健康篩查

1. 表示關心，與受訪者維持接觸
2. 初步評估受訪者最近的精神健康狀況
3. 向高危受訪者提供相關的跟進服務和地區資源
4. 與受訪者講解有關維持身心健康的生活方式和活動及社區資源
5. 了解新冠肺炎下受訪者如何自處

第 1 部分：自我介紹及了解受訪者的近況

「喂，你好，我地係 XXX 機構/中心打嚟嘅，最近既疫情問題，我地想打黎了解下你既近況，你最近幾好嗎？你而家有無時間聊一聊呢？」

訪問日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 時間：(上午/下午) \_\_\_\_\_時 \_\_\_\_\_分

受訪者姓名：\_\_\_\_\_ 會員編號：\_\_\_\_\_

性別：男 / 女 年齡：\_\_\_\_\_

慰問受訪者的近況 及了解疫情下的自處：

1. 你最近兩星期有冇出街呀？  有  沒有

1.1. 如有，平均一個禮拜會有幾日出街呀？ \_\_\_\_\_日

1.2. 一般係咩原因要出街呀？(最多三項)

出街原因一	出街原因二	出街原因三

2. 你有冇採取以下防疫措施？

	有	沒有
2.1 外出佩戴口罩		
2.2 勤洗手		
2.3 避免到人流聚集地區		
2.4 減少家庭/朋友聚會		

3.1 你最主要從邊度接收有關新型冠狀病毒嘅資訊？選擇以下其中一項

- A. 傳統媒體-報紙、電視、收音機
- B. 社交媒體-WhatsApp、Facebook、微信
- C. 與他人溝通
- D. 其他：\_\_\_\_\_

3.2 一分為完全不可信，五分為完全可信，你覺得以下每一項獲得資訊嘅渠道嘅可信度有幾高？

<u>填寫所有項目</u>	1分 完全不可信	2分 不可信	3分 一半半	4分 可信	5分 完全可信	
傳統媒體- 報紙、電視、收音機						<input type="checkbox"/> 不適用
社交媒體-WhatsApp、 Facebook、微信						<input type="checkbox"/> 不適用
與他人溝通						<input type="checkbox"/> 不適用
其他 -如有						<input type="checkbox"/> 不適用

3.3 你接收到有關新型冠狀病毒嘅資訊，最經常嚟自邊啲人？選擇以下其中一項

- A. 家人
- B. 朋友
- C. 專業人士 (例如：社工、醫生)
- D. 其他：\_\_\_\_\_

3.4 一分為完全不可信，五分為完全可信，你覺得以下人士提供的資訊嘅可信度有幾高？

<u>填寫所有項目</u>	1分 完全不可信	2分 不可信	3分 一半半	4分 可信	5分 完全可信	
家人						<input type="checkbox"/> 不適用
朋友						<input type="checkbox"/> 不適用
專業人士 (例如：社工、醫生)						<input type="checkbox"/> 不適用
其他 -如有						<input type="checkbox"/> 不適用

4. 你喺疫情期間有冇接受同疫情相關嘅服務或者物資？  有  沒有

4.1. 如有，係乜野？ \_\_\_\_\_

4.2. 如沒有，你覺得咩服務可以幫到你？ \_\_\_\_\_

5. 你喺疫情期間有冇因疫情而幫助其他人？  有  沒有

( 例如：幫助其他人買日常用品 )

5.1. 如有，請問係乜野？ \_\_\_\_\_

6. 你現時有冇照顧緊認知障礙症患者？  有  沒有

6.1. 如有，你係咪同佢一齊住？  是  不是

## 第 2 部分：簡易情緒健康篩查(screening)

在過去兩個星期，有多經常受以下問題困擾。 完全沒有 幾天 一半以上 近乎每天  
的天數

1. 做任何事都覺得沉悶或者根本不想做任何事  0  1  2  3

2. 情緒低落、抑鬱或絕望  0  1  2  3

題 1-2 總分： / 6

題 1 + 2 總分 < 3，沒有明顯抑鬱徵狀；

題 1 + 2 總分 ≥ 3；有抑鬱徵狀，請完成第 3.1 部分

3. 感到緊張、不安或煩燥  0  1  2  3

4. 無法停止或控制憂慮  0  1  2  3

題 3-4 總分： / 6

題 3 + 4 分數 < 3，沒有明顯焦慮徵狀；

題 3 + 4 分數 ≥ 3，有焦慮徵狀，請完成第 3.2 部分

### 第 3 部分：詳細情緒健康狀況評估 (專業同工填寫)

#### 第 3.1 部分：抑鬱狀況 (PHQ-9)

在過去兩個星期，有多經常受以下問題困擾。	完全沒有	幾天	一半以上的天數	近乎每天
1. 做任何事都覺得 <u>沉悶</u> 或者根本 <u>不想做任何事</u>	• 0	• 1	• 2	• 3
2. <u>情緒低落、抑鬱或絕望</u>	• 0	• 1	• 2	• 3
3. <u>難於入睡</u> ； <u>半夜會醒</u> 或相反地 <u>睡覺時間過多</u>	• 0	• 1	• 2	• 3
4. 覺得 <u>疲倦</u> 或 <u>活力不足</u>	• 0	• 1	• 2	• 3
5. <u>胃口極差</u> 或 <u>進食過量</u>	• 0	• 1	• 2	• 3
6. <u>不喜歡自己</u> - 覺得自己 <u>做得不好</u> 、對自己 <u>失望</u> 或有負家人期望	• 0	• 1	• 2	• 3
7. <u>難於集中精神</u> 做事，例如看報紙或看電視	• 0	• 1	• 2	• 3
8. 其他人反映你行動或說話 <u>遲緩</u> ；或者相反地，你比平常活動更多 - 坐立不安、停不下來	• 0	• 1	• 2	• 3
9. 想到自己最好去死或者自殘	• 0	• 1	• 2	• 3

病人健康狀況問卷 - 9 (題 1-9) 總分： /27

題 1-9 總分： [0-4 = 沒有抑鬱症狀； 5-9 = 輕度； 10-14 = 中度；  
15-19 = 中度嚴重； ≥20 = 嚴重 - 需要轉介]

題 9 分數為 0，沒有自殺危機； 題 9 分數 ≥ 1，有自殺風險，跳至 9.1 題

#### 自我傷害/自殺危機評估

	沒有	有
9.1 最近一個月，你有否覺得死了比較好？	• 0	• 1
9.2 最近一個月有沒有想過要傷害自己？	• 0	• 1
9.3 最近一個月，你有沒有想過自殺？	• 0 跳至 9.7 題	• 1 完成 9.4 至 9.6 題
9.4 是否有自殺的計劃？	• 0	• 1
9.5 是否已有自殺的工具？	• 0	• 1
9.6 是否曾經嘗試過自殺？	• 0	• 1
9.7 在你的一生中，是否曾經嘗試過自殺？	• 0	• 1

#### 整體自殺風險

題 9.1 或 9.2 或 9.3 回答有，低自殺風險

題 9.3 + 9.4 或 9.2 + 9.3 + 9.7 回答有，中自殺風險

題 9.4 + 9.5 + 9.6 + 9.7 回答有，高自殺風險

### 第 3.2 部分：焦慮狀況評估 (GAD7)

在過去兩個星期，有多經常受以下問題困擾。	完全沒有	幾天	超過一半以上的天數	近乎每天
10. 感到緊張、不安或煩躁	• 0	• 1	• 2	• 3
11. 無法停止或控制憂慮	• 0	• 1	• 2	• 3
12. 過份憂慮不同的事情	• 0	• 1	• 2	• 3
13. 難以放鬆	• 0	• 1	• 2	• 3
14. 心緒不寧以至坐立不安	• 0	• 1	• 2	• 3
15. 容易心煩或易怒	• 0	• 1	• 2	• 3
16. 感到害怕，就像要發生可怕的事情	• 0	• 1	• 2	• 3

廣泛性焦慮量表 (Generalized Anxiety Disorder 7-item Scale) 題 10-16 總分： / 21

題 10-16 總分 [ 0-4 = 沒有明顯焦慮； 5-9 = 輕度； 10-14 = 中度； ≥15 = 嚴重 ]

#### 第四部分：不同程度的情緒健康及危機狀況跟進建議

抑鬱和焦慮程度	跟進 建議
沒有明顯抑鬱和焦慮徵狀	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 分享心理健康資訊 (詳細見附件)</li> <li>● 鼓勵繼續保持身心健康</li> <li>● 可多去關心身邊親友，保持聯繫</li> </ul>
輕度抑鬱和焦慮徵狀	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提醒當時人或已出現<u>情緒困擾徵狀</u>，<b>要留意</b>自身情況</li> <li>● 提供心理健康資訊，尤其鼓勵 (詳細見附件) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 維持健康的生活規律</li> <li>○ 提升正面情緒</li> <li>○ 失眠處理</li> </ul> </li> <li>● 練習鬆弛練習(詳細見附件)</li> <li>● 定期持續關注</li> </ul>
中度至中度嚴重抑鬱和焦慮徵狀	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提醒當時人或已出現<u>明顯的情緒困擾徵狀</u>，<b>甚或達至臨床程度</b></li> <li>● 需密切留意自身情況</li> <li>● 需要社工積極介入 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 就當時人出現的徵狀，討論相應的心理健康資訊(詳細見附件)，以了解其需要及介入方向</li> <li>○ 可留意當時人有否出現較負面思想和行為，可協助其識別及調整</li> <li>○ 了解當時人的家人及其他支援系統，鼓勵其尋求協助</li> <li>○ 提升保護因素</li> <li>○ 鼓勵多去運動及做鬆弛練習</li> </ul> </li> <li>● 如有需要時，與當時人討論及尋求精神科服務，或建議可約見自己的家庭醫生作初步診斷</li> <li>● 提供相關社區資源的資訊</li> <li>● 需較密切跟進，及持續評估</li> </ul>
嚴重抑鬱和焦慮徵狀	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 提醒當時人已出現<u>較嚴重的情緒困擾徵狀</u>，<b>需要臨床關注及介入</b></li> <li>● 社工需評估有否即時的自我傷害/自殺危機</li> <li>● 當有即時生命危險時，盡快致電或找出長者的位置，並報警求助</li> <li>● 需要社工積極介入，甚或即時面見 (安排面談/視像) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 就當時人出現的徵狀，討論相應的心理健康資訊(請參考維持身心健康行動)，以了解其需要及介入方向</li> <li>○ 提升保護因素</li> <li>○ 了解當時人的家人及其他支援系統，鼓勵其尋求協助</li> </ul> </li> <li>● 有需要時，通知家人有關長者的情況，與其商討跟進服務</li> <li>● 鼓勵尋求精神科服務，或轉介至精神科醫生或臨床心理學家作診斷和治療</li> <li>● 提供相關社區資源的資訊</li> <li>● 需密切觀察，跟進及持續評估，包括自我傷害/自殺危機評估</li> </ul>

## 不同程度自殺風險的跟進

自殺風險	自殺計劃及行動	跟進
低自殺風險	沒有	<p>提升個人保護因素</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 表達關心</li> <li>• 講解有關維持身心健康的生活方式和活動 (見附件)</li> </ul>
中自殺風險	有較具體的自殺計劃	<p>提升個人保護因素</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 講解有關維持身心健康的生活方式和活動 (見附件)</li> </ul> <p>有效的介入措施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 共同建立緊急對應卡 (見以下緊急對應卡)</li> <li>• 提供相關社區資源的資訊</li> </ul> <p>持續評估</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 持續自殺風險評估</li> </ul>
高自殺風險	有具體的自殺計劃、自殺方法、工具	<p>提升個人保護因素</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 講解有關維持身心健康的生活方式和活動 (見附件)</li> </ul> <p>通知家人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 有需要時，通知家人有關長者的情況</li> <li>• 與家人商討跟進服務</li> </ul> <p>安排合適的支援及活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 個別輔導</li> <li>• 家庭輔導</li> </ul> <p>持續評估</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 持續及密切觀察長者</li> <li>• 如有需要，為長者作進一步評估</li> <li>• 提供相關社區資源的資訊</li> </ul> <p>確保安全</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 當有即時生命危險時，盡快致電或找出長者的位置，並報警求助</li> </ul>

## 與長者一起準備緊急對應卡

緊急對應卡 (當我想傷害自己時，我會採用以下步驟)：

例子

A. 坐下，閉上眼睛並做呼吸和肌肉鬆弛練習

B. 打電話俾一個信任的人傾訴

\*如果自我傷害的想法持續，我會找\_\_\_\_\_的幫助，電話是\_\_\_\_\_。

\*社區資源

生命熱線	2382 0000	社會福利署熱線	2343 2255
撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	明愛向晴熱線	18288
撒瑪利亞會 – 24 小時多種語言防止自殺服務			2896 0000



## 附件：身心健康行動建議

### A. 維持心理健康小提示

#### 生活社交篇

1. 維持生活規律：每天訂立良好的時間表，例如：定時起床/入睡、做運動、三餐進食時間、保持與人(或鄰居)接觸等
2. 維持適量運動：可以選擇清晨或飯後落樓散步、行公園，曬曬太陽或在家中來會散步(每天最少 20 分鐘)
3. 健康的飲食習慣：每天要吃早餐和水果的習慣、多在家吃飯、慢慢咀嚼食物、少吃人工添加物、罐頭等食品
4. 培養在家可做的興趣：畫畫、園藝、聽歌、看電視劇、為家人下廚等
5. 保持人與人之間的聯繫和接觸：或可善用通訊科技，保持與親友的聯繫，多關心親友的近況

#### 資訊篇

6. 留意疫情以外的事：有需要時適當抽離自己，平衡接收與疫情相關的資訊和新聞
7. 正確資訊：用可靠渠道接受正確資訊；如不確定可以找可靠的人查詢，比如家人，區議員，或打到中心查詢

#### 思維篇

8. 保持心情開朗：不要把事情災難化，保持樂觀和笑容，說話時多用一些正面句子
9. 善用幽默：可以多在生活中加添些愉快的事，或善用幽默。研究指出笑容本身是可以幫助減輕生理上的壓力反應(減少壓力荷爾蒙)，舒緩情緒，拉近人與人的距離。面對此刻處境，在可以時，有意地生活加添愉悅，幽默與笑聲更為重要。
10. 為日常感恩(多謝)：在焦慮的日子每天都為自己感恩三件事，它幫助我們看見自己擁有的，足夠的，讓心安頓。感恩事不用大事，小事即可，比如：感恩自己此刻安好，感恩有水可清潔，感恩有足夠的食物，多謝別人為你推門等等

#### 支援篇

11. 留意情緒變化：留意自己和親友的情緒健康狀況，若發現自己或身邊人有很大的情緒變化，建議可找信任的人傾訴，或者尋求專業人士協助
12. 主動尋求協助：若發現自己或親友，出現過度焦慮、絕望等情緒和想法，或者有失眠或影響食慾的情況時，應立即主動尋求專業人士協助

## B. 鬆弛練習

### 呼吸鬆弛練習

1. 先找一個舒適和寧靜的地方坐下，閉上眼睛，把注意力集中在自己的呼吸上，呼吸要慢，自然暢順
2. 吸氣同時心理數 1，2，3，停，然後呼氣
3. 盡量把注意力集中在呼吸上，可合上眼想像空氣由鼻子吸入，經咽喉去到肺部，然後慢慢排出
4. 每次練習大約 5-10 分鐘

### 漸進式肌肉鬆弛法

1. 閉上眼睛，集中注意力在自己的身體上
2. 首先由手部開始，先握緊右手拳頭 3 秒，然後放鬆 10 秒，你會感到右臂的肌肉會隨著右拳同樣拉緊及放鬆
3. 骨肉拉緊同時心理數 1，2，3，放鬆
4. 重覆 2-3 次
5. 完成右手後，可以同樣方法放鬆左手、面部、肩膊、伸展身體，慢慢調適

## C. 失眠處理

### 起床

1. 固定起床時間：因為疫情，可能作息生活習慣都要重新調整，整天留在家亦容易懶床。重新固定時間起床其實有助調節生理時鐘，令身體懂得何時入睡。所以若果每天是 7 點起床，無論前晚什麼時候睡著，都應該要維持 7 點起床

### 白天

2. 白天或飯後盡可能不要小睡，以至晚上有足夠睡意入睡
3. 白天維持一定的活動量，避免窩在床上或在床上做睡覺以外的事(比如在床上運動，睇電視)
4. 減少攝取咖啡因：建議在午後減少飲用或進食含有咖啡因的飲品或食品

### 睡前

5. 睡前不宜過餓或過飽：肚餓或吃得太飽也會導致難以入睡，建議入睡前 1 個半小時，可飲用 200 毫升以內的非刺激性食物（如牛奶），睡前也可以吃一點水果
6. 睡前安頓心神：睡前兩小時可以盡量做些輕鬆的事，或看些輕鬆的節目，因為平和的情緒有助入睡。反之，當情緒太刺激，焦慮或太興奮，都會需要更長時間才能入睡。所以睡前可暫且接收令你憂慮的資訊(如疫情新聞等)，留待白天才處理，
7. 可以在睡前前做一些放鬆練習
8. 緊守眼訓才上床：研究指出，太長時間躺在床上不能入睡，會減少一個人在床上的睡意。只在睡意濃的時候才上牀就寢，若躺在床上超過 30 分鐘仍未能入睡，請立即離開床，到其他地方閉目養神休息，待有睡意時，便可再次上床

### 半夜

9. 避免失眠時看鐘：失眠時還在意時間會容易增加自己的睡眠焦慮
10. 記得越是放得開的心情越有助睡眠，如果半夜聲來也可提醒自己別太在意，亦可做些呼吸練習幫助
11. 切記如在床上一段時間未能入睡，就應落床，可以做些慢節奏，平和的事，又或是在椅上做鬆馳練習完成以上的呼吸鬆馳法後，可以進行肌肉鬆馳法