

2022 年 4 月 25 日

## 保護在疫症中的長者免於孤獨：介入研究 公布初步研究結果

調查結果簡報可於教大網頁下載:

< <https://www.eduhk.hk/aps/zh/press-con-20220425/> >

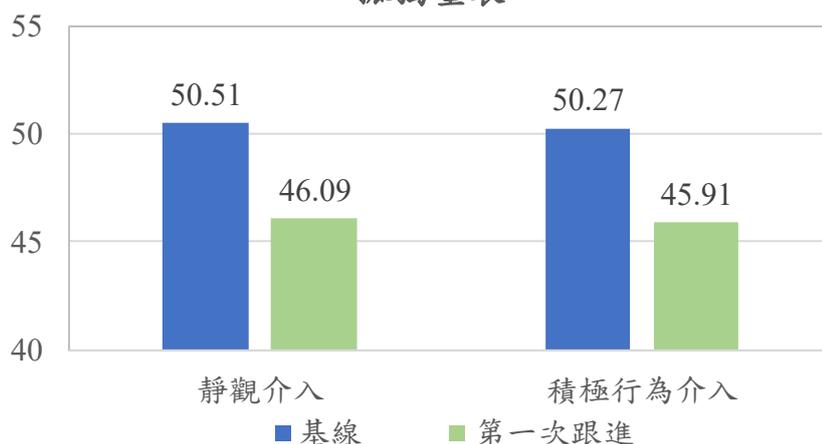
2019 冠狀病毒病於全球蔓延，除了為香港帶來不同的影響外，更造成一系列的社會問題。當中，在這些足不出戶的抗疫日子，獨居長者不但要面對感染風險，更要面對社交隔離措施而衍生的孤立無援及與家人朋友的分隔。本研究旨在評估如何透過介入保護在疫症中的長者免於孤獨，從而減輕本港長者在社交距離措施下產生的孤獨感，並制定一個有效的介入措施。

為減輕香港長者因社交距離措施或疫情的因素而產生的孤獨感，香港教育大學（教大）亞洲及政策研究學系進行了一項介入研究。是次研究招募兩類長者為研究對象，分別是有孤獨感的低收入獨居長者（下稱：長者）及義工長者（下稱：義工）。首先邀請義工參與六節每節兩小時相關訓練工作坊作為介入活動（包括靜觀介入(Mindfulness)、積極行為介入(Behavioural Activation)或電話「友同行」(Befriending)）。同時招募長者，接受已訓練的義工透過電話提供介入。三臂隨機對照試驗（RCT）以電話提供的孤獨介入進行比較，研究不同的社會心理介入措施的有效性。長者及義工均會於介入活動開始之前進行基線評估，長者隨後會進行三次跟進評估，而義工隨後會進行兩次跟進評估。

有關研究於 2021 年至今共招募了 122 名 65 歲或以上有孤獨感的低收入獨居長者，長者於研究期間分別接受了靜觀介入、積極行為介入或電話「友同行」介入。研究發現，經過為期一個月共 8 節，每節 30 分鐘的介入活動，能有效減少長者的孤獨感及心理壓力，並改善生活滿意度、心理健康及睡眠質素。

從初步研究結果來說，研究以孤獨量表來進行自評，量表分數越高，即表示孤獨情況越嚴重。兩個介入組別靜觀介入及積極行為介入於基線時的孤獨量表分數分別為 50.51 及 50.27；而靜觀介入及積極行為介入於第一次跟進評估時的孤獨量表分數分別下跌至 46.09 及 45.91。可見於短期內均可有助長者減少孤獨感（見下圖）。

孤獨量表



其餘有顯著性差異的量表分析如下（見下表）：

- 以心理壓力量表 (PSS)進行自評，量表分數越高，表示壓力越大。可見兩個介入組別的長者的心理壓力顯著減少。
- 以生活滿意情況 (SWLS)來進行自評，量表分數越高，即對目前生活越滿意。可見兩個介入組別的長者的生活滿意度顯著提升。
- 以心理健康狀況 (SPWB)來進行量，量表分數越高，代表心理健康狀況良好。可見長者的心理健康狀況顯著增強。
- 以睡眠狀況指標 (SCI)進行自評，量表分數越高，代表睡眠狀況越好。可見兩個介入組別的長者的睡眠質素顯著改善。

量表	靜觀介入		積極行為介入	
	基線	第一次跟進	基線	第一次跟進
孤獨量表 UCLA Loneliness Scale	50.51	46.09	50.27	45.91
心理壓力量表 Perceived Stress Scale (PSS)	25.62	21.65	24.34	19.93
生活滿意情況 Satisfaction with Life Scale (SWLS)	17.81	18.64	19.57	19.91
心理健康狀況 Scales of Psychological Well-being (SPWB)	55.13	59.74	55.36	61.39
睡眠狀況指標 Sleep Condition Indicator (SCI)	22.55	26.32	21.89	25.57

是次研究始於 2019 冠狀病毒病，本年初香港更爆發第五波疫情，長者要面對較高的感染風險，更要面對社交隔離措施而導致的孤獨感，情況更為嚴峻。研究著重以不同介入來保護在疫症中的長者免於孤獨。而義工作為同行者，亦以長者影響長者的概念下，讓接受介入的長者可以有同行的感受，使他們更容易接受不同的介入資訊；而接受了介入訓練的義工更可以助人自助，繼續宣揚正向思維及關愛的理念。

~ 完 ~

傳媒查詢，請聯絡蔣達博士（電話：2948 8659；電郵：djiang@eduhk.hk）或楊婉蘭博士（電話：3442 8119；電郵：dannii.yeung@cityu.edu.hk）。