



**Protecting older people from loneliness
during the coronavirus (Covid-19) and
other novel infectious disease pandemic**
保護在疫症中的長者免於孤獨

周基利教授
楊婉蘭博士
蔣達博士



RGC: Collaborative Research Fund 2020/2021
One-off CRF Coronavirus and Novel Infectious Diseases Research Exercise
大學教育資助委員會 2020/21年度協作研究金
協作研究金與2019冠狀病毒病及新型傳染病相關的一次性研究計劃 (C8105-20GF)

2022年4月25日

- **2019冠狀病毒病**於全世界蔓延，疫情持續兩年多，為香港帶來不同的影響，更造成一系列社會問題
- **大學教育資助委員會2020/21年度協作研究金-協作研究金與2019冠狀病毒病及新型傳染病相關的一次性研究計劃 (C8105-20GF)**就不同關於疫情的問題，透過研究支援大學學者及專家探究相關解決方法。
- 第五波疫情(Omicron變種病毒)來勢洶洶，長者感染情況更為嚴峻，長者要面對較高的感染風險，甚至有很多長者於這波疫情中離世。
- 為了避免互相染疫，親人/友人都減少相聚。縱使科技發達，很多長者未能善用視訊或社交軟件等功能來與親友溝通，面對社交隔離措施而導致的孤獨感。
- 眾所周知，孤獨感會在心理，生理和認知健康上帶來許多負面影響。

- 周基利教授，香港教育大學亞洲及政策研究學系社會政策講座教授
- Prof. Namkee G. Choi，美國德克薩斯大學奧斯汀分校社會工作學院教授
- 蔣達博士，香港教育大學特殊教育與輔導學系助理教授
- 楊婉蘭博士，香港城市大學社會及行為科學系副教授
- 宋又強博士，香港大學李嘉誠醫學院生物化學系副教授
- Prof. Lisa M. Warner，德國柏林醫學院社會心理學教授
- 何天虹教授，香港大學行為健康教研中心教授
- 郭欣欣博士，香港大學護理學院

- 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；
- 並提升在疫症中的長者的生活質素；
- 制定一個有效的介入措施以減少香港長者的孤獨感；
- 為了減少長者的孤獨感，研究不同的社會心理介入措施（靜觀介入(Mindfulness)、積極行為介入(Behavioral Activation)或電話「友同行」(Befriending)）的有效性。

- 是次研究招募長者及義工為研究對象
- 邀請義工參與相關訓練工作坊作為介入活動（即靜觀介入(Mindfulness)、積極行為介入(Behavioral 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措施。
- 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。

招募對象

1. 年齡65歲或以上的長者；
2. 能在電話上使用廣東話與人溝通；
3. 獨自居住；
4. 每月收入低於4500港元；
5. 屋企沒有上網設備；
6. 沒有正在或甚少參加靜觀冥想或相關的身心靈訓練；
7. 沒有任何嚴重精神或者身體疾病，或者認知功能（如理解能力、記憶力、觀察力等）障礙；
8. 有孤獨感

長者

基線 (T1)

隨機分配，並透過電話參加8節
每節30分鐘的介入活動

靜觀介入

積極行為介入

電話「友同行」

完成基線後四星期 (T2)

完成基線後四星期 (T2)

完成基線後四星期 (T2)

完成基線後第三個月 (T3)

完成基線後第三個月 (T3)

完成基線後第三個月 (T3)

完成基線後第六個月 (T4)

完成基線後第六個月 (T4)

完成基線後第六個月 (T4)

靜觀介入**Mindfulness**

透過溝通心靈和感官的介入，旨在增加長者參與有意義的活動，從而改善他們孤獨感或抑鬱症狀

01

積極行為介入**Behavioral Activation**

是一個快速、目標為本的介入，旨在增加長者參與有意義的活動，從而改善他們孤獨感或抑鬱症狀

02

電話「友同行」介入**Befriending**

與長者成為朋友，透過愉快及互動的對話建立關係及友誼。此計劃通常由一系列對話組成，以友善的方式對日常話題和時間進行持續的討論。

03

招募對象

1. 年齡50-70歲的長者；
2. 完成小學教育；
3. 非全職工作或兼職工作少於20小時；
4. 在過去1年沒有恆常地參與任何義務工作；
5. 沒有任何嚴重精神或者身體疾病，或者認知功能（如理解能力、記憶力、觀察力等）障礙。

義工

基線 (T1)

隨機分配介入組別，完成6節每節2小時的訓練工作坊，並透過電話提供介入措施予長者

靜觀介入

完成工作坊後的
第六個月(T2)

完成工作坊後的
第十二個月(T3)

積極行為介入

完成工作坊後的
第六個月(T2)

完成工作坊後的
第十二個月(T3)

電話「友同行」

完成工作坊後的
第六個月(T2)

完成工作坊後的
第十二個月(T3)

- 研究至今仍在進行中，招募長者分別接受了靜觀介入、積極行為介入或電話「友同行」。
 - 而當中122位長者已進行兩次問卷評估，即(1)基線，及 (2)完成基線後第四星期的跟進評估，3個組別分別為：
 - 有69位長者完成靜觀介入(Mindfulness (MA))
 - 有44位長者完成積極行為介入(Behavioral Activation (BA))
 - 有9位長者完成電話「友同行」 (Befriending (BF)) *
- *由於完成數量未達到分析要求，故此組別不包括於是次匯報。

%		靜觀介入 (n=69)	積極行為介入 (n=44)
性別	男性	17.4	15.9
	女性	82.6	84.1
年齡	65-74	44.9	31.8
	75+	55.1	68.2
婚姻狀況	未婚	8.7	13.6
	已婚	5.8	4.5
	離婚/分居	24.6	27.3
	喪偶	60.9	54.5
子女	沒有子女	24.6	29.5
	有子女	75.4	70.5
教育程度	沒有讀書	34.8	31.8
	小學或以下	43.5	43.2
	初中或以上	21.7	25.0
患有長期疾病	沒有長期疾病	37.7	18.2
	患有長期疾病	62.3	81.8

- 比較基線(T1) 與 第一次跟進(T2)的量表，各介入組別的長者的分數均有顯著性差異。

量表	靜觀介入 (n=69)		積極行為介入 (n=44)	
	基線 (T1)	第一次跟進 (T2)	基線 (T1)	第一次跟進 (T2)
UCLA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

12 初步研究結果 - 孤獨量表

UCLA孤獨量表 (The UCLA Loneliness Scale)

共20題

有4個選項(永不、很少、有時及經常)

越高分表示孤獨情況越嚴重

20

30

40

50

60

70

80

孤獨情況
越輕微

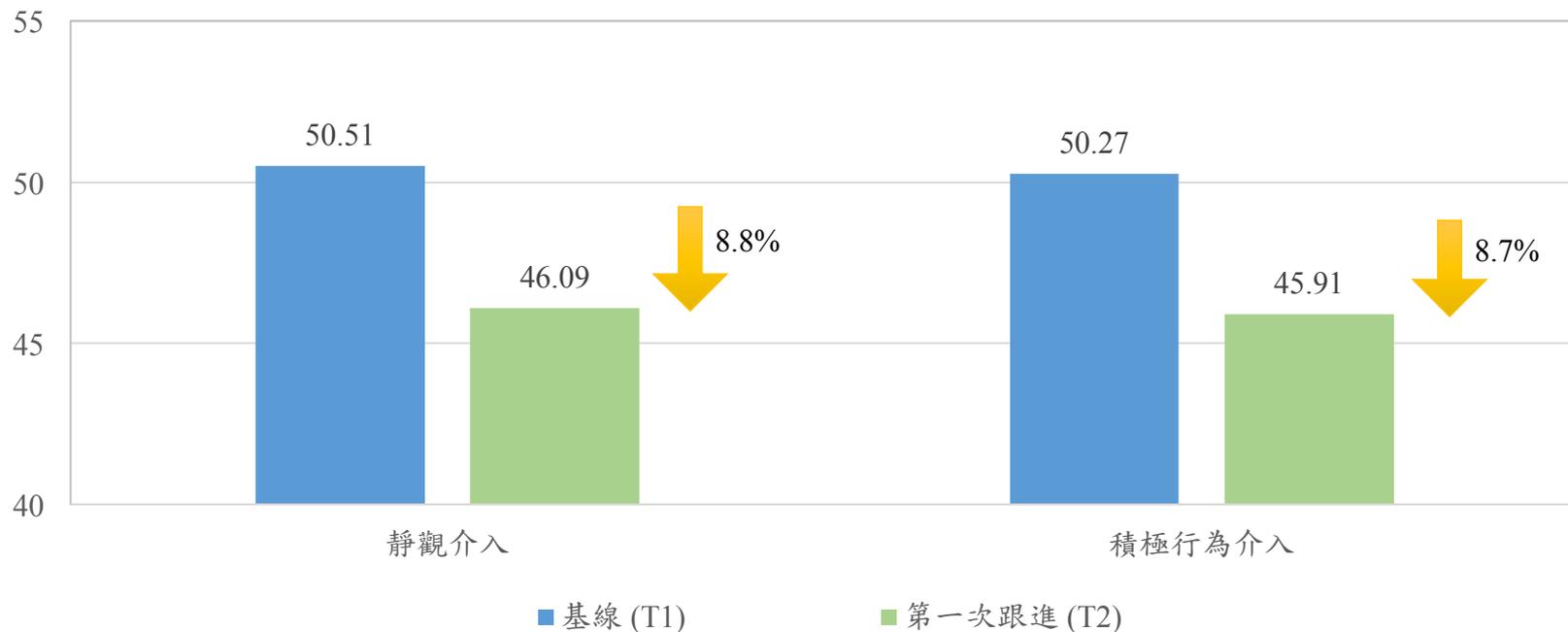
孤獨情況
越嚴重

選取題目:

- 你冇人可以依靠。
- 你有被人遺忘嘅感覺。
- 冇人真正瞭解你。
- 你好似被人孤立咁。
- 你係孤獨嘅生活中唔快樂。

13 初步研究結果 - 孤獨量表

- 比較基線(T1)與第一次跟進(T2)的量表，各介入組別的長者的分數均有顯著性差異。
- 長者的孤獨感顯著減少。



心理壓力量表
Perceived Stress Scale (PSS)

共14題
有5個選項(從不、偶爾、有時、時常及總是)
越高分表示**壓力越大**



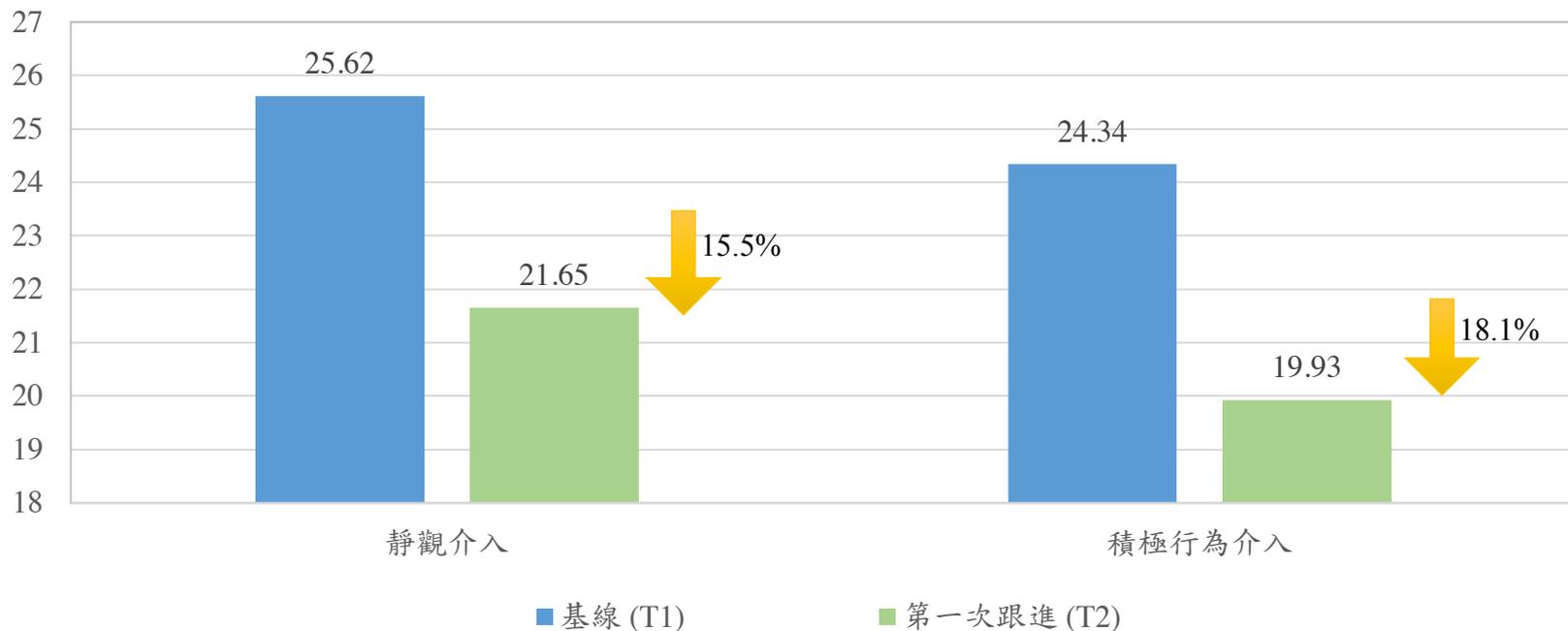
選取題目:

上個月你有幾經常...

- 對某些突然發生的事情感到不安？
- 感覺到總是沒法控制生活上重要的事？
- 感覺到焦慮和壓力？
- 對某些屬於你控制範圍以外的事而發怒？
- 感覺到有很多困難而未能克服？

15 初步研究結果 - 心理壓力量表

- 比較基線(T1) 與 第一次跟進(T2)的量表，各介入組別的長者的分數均有顯著性差異。
- 長者的心理壓力顯著減少。



生活滿意情況
Satisfaction with Life
Scale (SWLS)

共5題

有7個選項(強烈不同意-強烈同意)

越高分表示對目前生活越滿意



對生活
不滿意

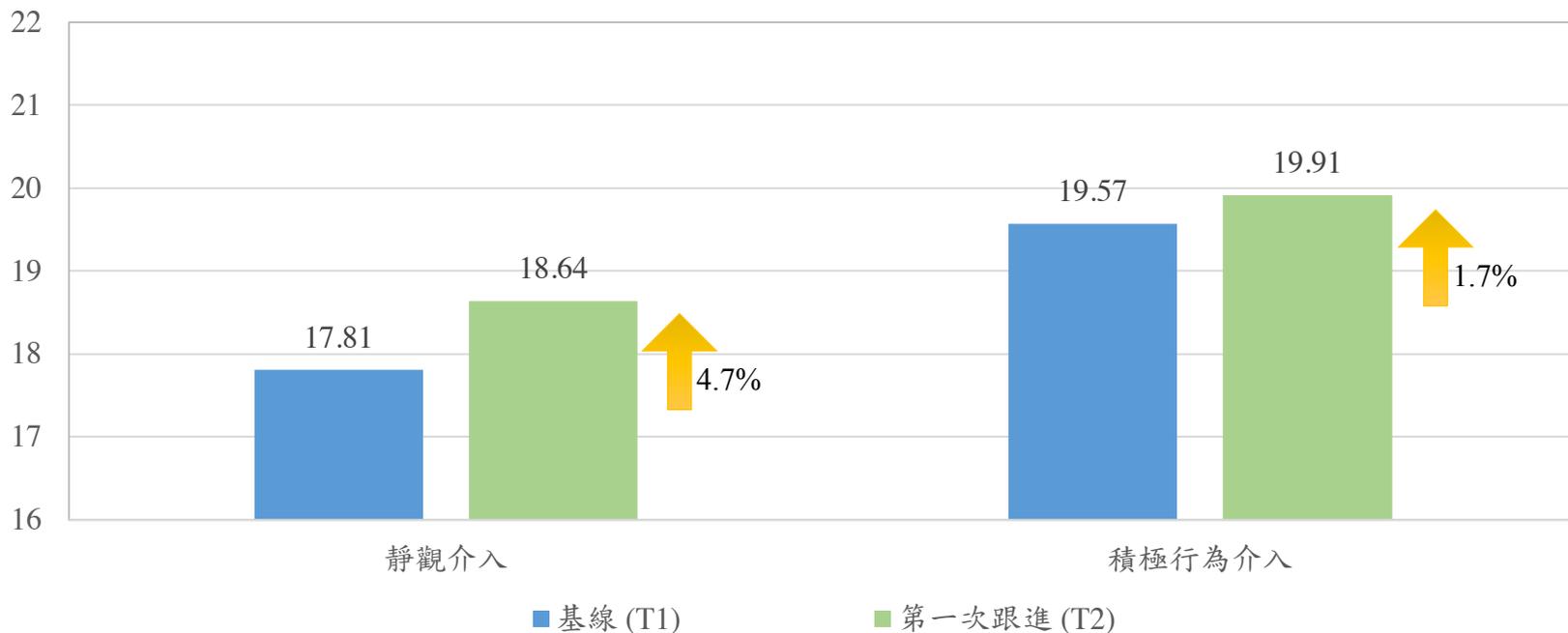
對生活
越滿意

選取題目:

- 我的生活大都接近我的理想生活。
- 我的生活條件是優越的。
- 我滿意我的生活。
- 到目前為止，我得到生活上所需要的重要東西。
- 如果我能重新再活一次，沒有什麼是我希望改變的。

17 初步研究結果 - 生活滿意量表

- 比較基線(T1) 與 第一次跟進(T2)的量表，各介入組別的長者的分數均有顯著性差異。
- 長者的生活滿意度顯著提升。



心理健康狀況
Scales of Psychological
Well-being (SPWB)

共16題

有6個選項(強烈不同意-強烈同意)

越高分表示**心理健康狀況良好**

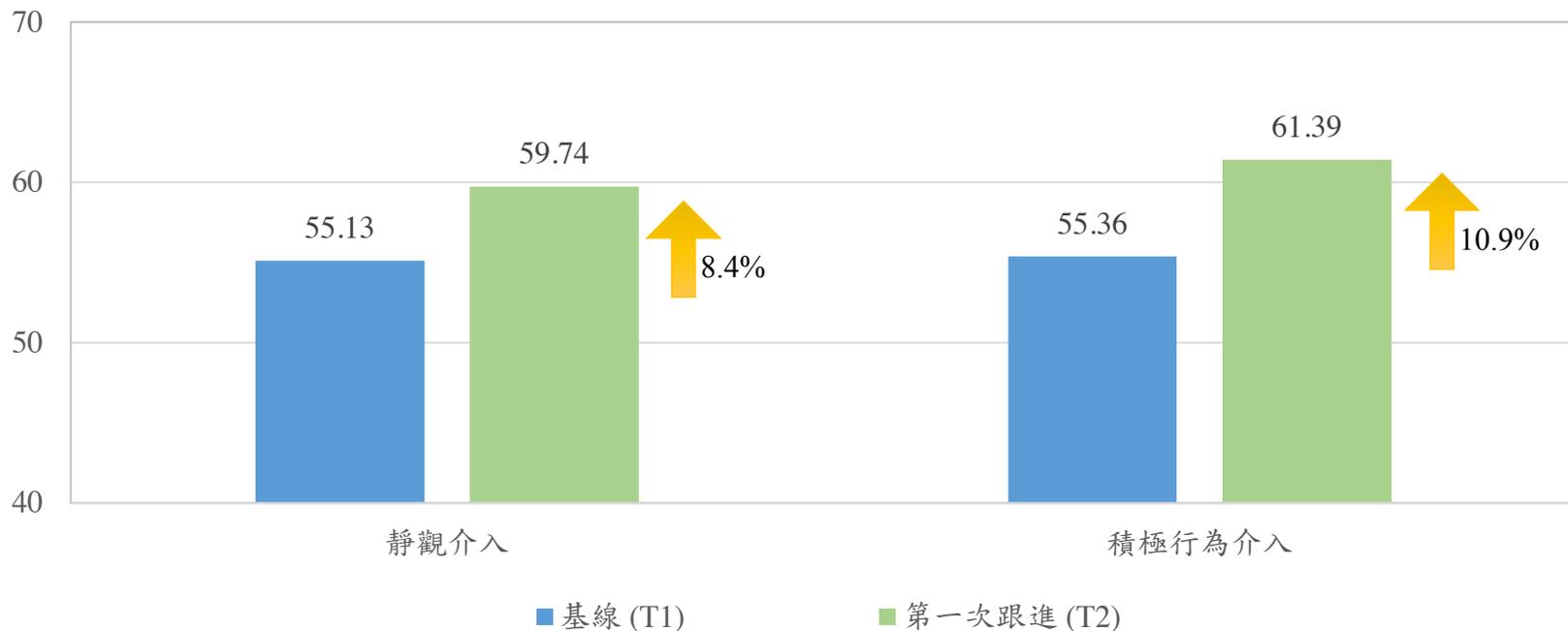


選取題目:

- 我不知道一生中想做些什麼。
- 我的人生有清楚的方向及目標。
- 我會積極地去實踐並完成自己訂下的計劃。
- 很久以前，我已經放棄要改善或改變我的人生。
- 在很多方面，我對自己的成就感到失望。

19 初步研究結果 - 心理健康狀況

- 比較基線(T1) 與 第一次跟進(T2)的量表，各介入組別的長者的分數均有顯著性差異。
- 長者的心理健康狀況顯著增強。



睡眠狀況指標

Sleep Condition Indicator (SCI)

共8題

有5個選項

越高分表示睡眠狀況越好

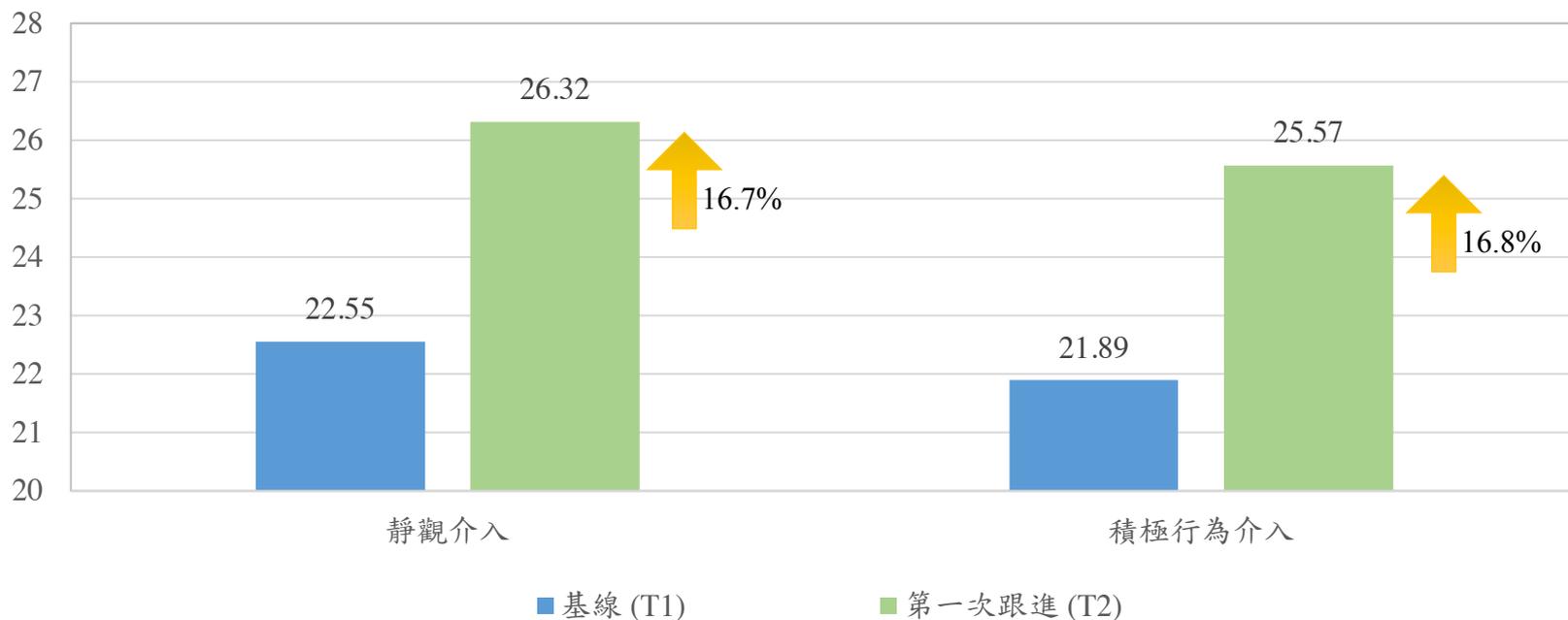


選取題目:

- 回想上個月平常的一晚你多久才能入睡？
- 回想上個月一個星期內有多少晚你的睡眠會出現問題？
- 回想上個月，睡眠問題在何等程度上整體上困擾著你？
- 最後你的睡眠問題出現了多久？

21 初步研究結果 - 睡眠狀況指標

- 比較基線(T1) 與 第一次跟進(T2)的量表，各介入組別的長者的分數均有顯著性差異。
- 長者的睡眠質素顯著改善。



- 研究至今仍在進行，初步研究結果顯示參與介入的長者在各方面都有均有顯著性改善，包括
 - ✓ 減少孤獨感
 - ✓ 減少心理壓力
 - ✓ 提升生活滿意度
 - ✓ 改善睡眠質素
 - ✓ 增強心理健康

- 參與靜觀介入的長者及義工
- 參與積極行為介入的長者及義工

- 從初步結果來看，介入有助減少長者的孤獨感
- 現正招募義工及長者，歡迎一同參與這項有意義的研究
- 如欲報名或其他查詢，請致電或以WhatsApp短訊與

研究團隊 聯絡

電話：9448 0715

直接掃描 二維碼 報名

長者



義工

