



精神健康是全人健康的重要基石，對於長者尤為重要，更是影響生活質量和幸福感的關鍵因素。隨著年齡增長，長者面臨身體健康衰退、退休後角色轉換、摯友離世和社會聯繫減少種種挑戰。這些變化對心理健康帶來壓力，甚至可能引發孤獨感、焦慮或抑鬱。長者缺乏活動，對精神健康有顯著的影響，不僅會提升情緒困擾風險，還可能導致認知能力下降，甚至增加患病的危機。

給予長者更多關愛和支持，幫助他們維持良好心理狀態，已是刻不容緩。以正向心理學為基礎的方法，例如培養感恩心，保持積極樂觀的態度，建立和維持社會聯繫，參與有意義的活動等，都能有效改善長者的心理健康。

今期宣紙會與大家分享四間長者鄰舍中心在促進精神健康方面所舉辦的活動，並提供一些改善精神健康的實用貼士，讓每位長者能更輕鬆地找到快樂，成為「快樂老友記」！

無論面對什麼情況，我們都可以選擇快樂，並且積極地追求幸福。
正向心理學強調，我們每個人都可以通過培養積極的思維方式和行為來提升幸福感。

本期文章和大家介紹正向心理學的理論，分享快樂及幸福方程式，大家可以透過學習改變思維和行為來提升幸福感，從而改善精神健康。

主張正向心理學的沙利文博士在他的著作《真正的快樂》(Authentic Happiness)裡列出了一條「快樂方程式」：

快樂方程式 $H=S(40\%)+C(20\%)+V(40\%)$

Happiness 快樂指數 =
Set Range 天生的快樂幅度 + Circumstances 現實環境和個人際遇 + Voluntary Activities 個人控制範圍

他指出快樂有**40%**是來自天生的情緒基調，有些人天生較易開心，有些則較易憂鬱。一般人以為後天環境和個人際遇最重要，但原來環境際遇在快樂方程式中只佔**20%**，因人們在適應環境或際遇後，心情會回復至自身水平。最後，**40%**是自主能力，包括思想模式、對事情的理解、應付問題的能力及行為模式等。由此可見，快樂可掌握在自己手中，而「正面思考」便是最實際和有效的方法。

諾貝爾經濟學獎得主保羅·薩繆爾森提出了「幸福方程式」：

幸福方程式 $\text{幸福} = \text{你擁有的} \div \text{你的慾望}$

這個方程式強調，幸福感來自於擁有資源和慾望之間的平衡。通過降低慾望，珍惜和感恩現有的東西，我們可以提升幸福感。這理論提示我們，物質擁有並不是唯一的幸福來源，更重要的是我們如何看待和對待生活中的資源和關係。

快樂及幸福方程式



快樂指數
小測驗

近年來，疫情和移民風潮改變了社會氣氛，對眾人的精神狀態造成了負面影響。香港中文大學醫學院於2023年11月29日公布了一項由香港特區政府前食物及衛生局委託進行的精神健康調查，探討60歲或以上長者的認知及精神健康照顧需要。

這項調查於2019年至2023年進行，共有4,368名居於社區及503名居於安老院舍的60歲或以上長者參與。重點結果如下：

居於社區長者的精神狀況

20%的長者患有輕度認知障礙；
7.4%屬認知障礙症。

現居於安老院舍的長者的精神狀況

約**70%**的長者患有認知障礙症。

照顧者的負擔

長者認知障礙症病情愈嚴重，照顧者的負擔愈大。但少於一半的照顧者接受社區服務，他們也普遍不欣賞自己的付出。

抑鬱症及焦慮症

8.6%的長者患有抑鬱症及焦慮症
風險因素包括：女性、教育程度較低、患有較多慢性疾病、較少社交。

調查顯示，較高活動能力或願意多參與休閒活動的長者，其認知及精神健康狀況較理想。精神健康諮詢委員會委員、中大醫學院精神科學系教授林翠華建議，應從基層護理層面出發，幫助長者管理長期疾病，鼓勵他們多參與社交，以延緩認知障礙病情惡化。同時，社會也需要加強關注照顧者的精神健康，處理他們隱藏的身體及精神健康問題。



聯合國旗下機構發表了2024《世界幸福報告》，當中整合了全球143個國家及地區的幸福指數：北歐國家經常名列前茅；芬蘭連續多年蟬聯首位，成為「世界最快樂國家」，60歲以上為最幸福的族群；香港則排名86，45-59歲是最幸福的族群。今期世紙跟大家一起探討人民快樂的秘密，而世界各地的人都可以選擇快樂。



我們為大家介紹一些改善精神健康的方法，可以按自己的需要選擇合適活動，並從容易執行的活動開始。如能有朋友一同參與，相信會事半功倍，大家一同努力，以行動轉化心情，做個知足常樂的長者吧！



全世界最幸福國家 聯合國幸福指數排行榜

排名	1	2	3	31	60	86
國家 / 地區	芬蘭	丹麥	冰島	台灣	中國	香港
最幸福的族群	60歲以上	60歲以上	30歲以下	30歲以下	60歲以上	45-59歲

參考資料：https://www.instagram.com/commonwealth_magazine/p/C5x3JEVPS3K/

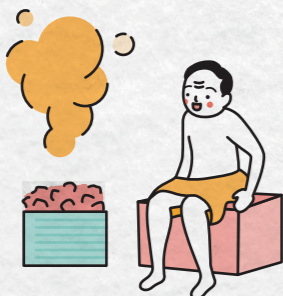
1

最幸福的族群
60歲以上

芬蘭

長者在安老院都可以享受芬蘭式快樂

芬蘭盛行桑拿文化，桑拿不僅促進新陳代謝、改善血液循環，還能讓人放鬆身心，減少壓力，與人聯繫。芬蘭的安老院亦設有桑拿浴，專業人士會為長者進行身體評估，提供諮詢和支援，讓長者能參與自己喜歡的活動，提升幸福感，對身心健康帶來積極正面的影響。



2

最幸福的族群
60歲以上

丹麥

長者老無憂

丹麥長者在良好的社會制度規劃下達到「老有所終」的目標，因為丹麥政府在一定範圍內負責老人的養老及照顧工作。長者在退休後得到一筆足夠金額的退休金以保障生活，這筆退休金是會將合理的生活開銷計入，以致人民毋須為老後的經濟問題而擔憂。難怪60歲以上的長者成為感受最幸福的族群。



1 保持社會聯繫

經常參加社交活動，與家人和朋友保持聯繫，例如每週與朋友聚會，或參與中心活動，這樣能減少孤獨感，提升幸福感。

2 積極運動

每週進行規律的身體活動，如每天散步30分鐘、參加健身班或游泳等運動，有助於釋放壓力，提升情緒和增強自信。

3 保持積極思維

採用正向心理學的方法，培養感恩心和積極樂觀的態度，如每天寫下三件感恩的事，或積極面對生活中的挑戰，能有效改善心理健康。

4 建立規律作息

確保充足的睡眠和規律的日常作息，每天定時起床和就寢，避免熬夜，這樣能提高身心健康。

5 學習新技能

參與有意義的活動或學習新技能，如參加興趣班、學習新的樂器或語言，不僅能增強自信心，還可以保持大腦活躍。

6 靜觀與放鬆練習

定期進行冥想、深呼吸、瑜伽等放鬆練習，每天花15分鐘進行這些活動，有助於減壓和提升心情。

7 尋求專業幫助

如有需要，尋求心理醫生或社工的幫助，獲得專業的心理支持，這樣能及早解決心理問題，改善心理健康。



26個
減壓貼士
(A-Z)

樂系

「陽光義工」傳遞快樂

本年度白普理景林長者鄰舍中心舉辦了老有所為活動計劃「陽光展笑樂同行」，期望能接觸不同的社區群體，讓長者、青老義工組成「陽光藝術義工」及「陽光健體術或運動項目，推廣正向心理，並發放正能量。」



「陽光藝術義工」金玉分享

金玉參加了本年度的老有所為計劃，從訓練、策劃以至服務，她都全心投入。其中在策劃部分，義工會根據長者的需要和能力調整服務內容，不僅分享藝術技巧，還考慮如何讓長者感受到正能量。

金玉對這次服務有深刻體會：「這次服務與以往的藝術分享不同，目標不在於創作精美或高技巧的藝術作品，而是注重參與過程中的交流與分享，帶出正能量。在長者分享的過程中，平時較少思考或提及的部分，透過藝術創作能輕鬆分享，例如分享年輕時一次愉快的旅行經驗、反思與自己相似的動物等，整個過程非常輕鬆有趣。」

除了服務長者，金玉還服務學生。她看到學生從害羞到積極參與藝術活動，並表示「好玩」，甚至想在家繼續參與，這讓金玉感受到藝術為不同社區群體帶來的樂趣和正面影響。



地板冰壺分享

透過地板冰壺的學習，帶出團隊之間的合作，以及互相尊重的精神。



圓圈畫分享

透過繪畫代表自己的動物，表達自己獨特之處。而每幅畫的背景顏色及圖案都是由組員之間合作完成，體驗團隊合作精神。



「護老者工作坊」毛球相架

選擇喜歡的風景，以手工創造特別的回憶。

行出好心晴——森林浴之旅

基督教宣道會利福長者鄰舍中心於2024年12月舉辦了「行出好心晴——森林浴之旅」活動。「森林浴」是指沐浴在森林的氛圍之中，洗滌心靈。活動由森林浴導師帶領參加者走進大自然，讓他們在大自然中放鬆身心，在急速的生活中學習放慢腳步，沖走煩惱和擔憂，促進健康和快樂，療癒身心。森林浴有助參加者改善身心健康，例如舒緩壓力、改善睡眠質素和增強免疫力等。



參加者在感受草地、泥土的質感



參加者收集與大自然有關的物件



參加者在品茶

參加者心聲分享

城市中的森林浴 甄綉文

「我第一次在公園內品茶，與在酒樓飲茶的感覺截然不同。公園環境雜音與干擾較少，能營造出一種心靈放鬆的氛圍，讓我更能投入品茶的過程。茶樓人群喧嚷雖然熱鬧，但往往削減了品茶所帶來的沉浸感。」

在大自然中找回平靜與連結 鮑慧菁

「森林浴能幫助我放鬆心情，減少焦慮和壓力。」



編者的話

香港中文大學醫學院早前為長者進行的精神健康狀況調查顯示，20%的社區長者患有輕度認知障礙，70%的安老院舍長者患有認知障礙症，8.6%的長者患有抑鬱症及焦慮症，情況不容忽視。

本會四間長者鄰舍中心近年來關注長者精神情緒健康問題，致力裝備同事學習正向心理學理論及技巧，並在服務中實踐這些理念。我們為長者及護老者舉辦了「3A情緒轉化小組」、「幸福小組」、「心靈畫室小組」、「陽光展笑樂同行計劃」及「活出好心晴計劃」等活動，幫助他們透過行動和思想轉化情緒，改善精神健康。

本期宣紙文章旨在與大家分享正向心理學的一些理論及應用方法，通過認知和接納情緒，選擇正向思考方式來看待事件，並採取積極行動應對。我們可以從經驗中找到成長的意義，進而轉化情緒，提升幸福感。讓我們一同學習「常存感恩，知足常樂」，共同關注和改善自身的精神情緒健康吧！

長者服務協調主任
布敏姿姑娘

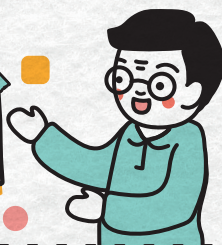
2025宣道會社會服務處全港賣旗日



賣旗短片



記得買支旗
支持我們呀



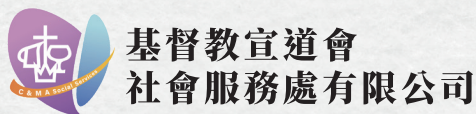
線上捐款



歡迎大家對今期宣紙表達意見，
可掃二維碼填寫意見問卷。



你也可以選擇快樂
意見收集區



基督教宣道會
社會服務處有限公司



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心閣樓

電話：2787-5212

傳真：2395-2855

電郵：cao@cmasshk.org

網址：www.cmasshk.org

本會網址



督印人：吳燕卿姑娘

編輯小組：布敏姿、莫栢詩、陳嘉儀、
甄惠雅、曾凱恩、莫玉儀

印刷數量：3,000份

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心	電話：2432-7232
白普理景林長者鄰舍中心	電話：2703-5123
油麗長者鄰舍中心	電話：2346-3231
利福長者鄰舍中心	電話：2552-1115
海濱花園耆學軒	電話：2406-0201
翠樂長者睦鄰中心	電話：2814-9701



快樂指數小測驗

- | | 是 | 否 |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. 我覺得生命是美好的。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. 我期待我的未來。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. 我正一步一步為我的目標而努力。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. 遇到困難時我通常選擇去面對。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. 凡事我都向好方面想。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. 我覺得自己很不錯。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. 失敗是一種學習／我不怕失敗。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. 我對過去和現在都感到滿意。 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

小測驗答案愈多「是」，代表你愈有可能是個樂觀的人。
(請注意：結果只供個人參考之用)
祝願大家從今天開始，一起做個開心快樂人!



「你快樂嗎？」
你同意以上看法嗎？

資料來源：湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀
《喜樂工程—以正向心理學打造幸福人生》
香港：突破出版 (2010)



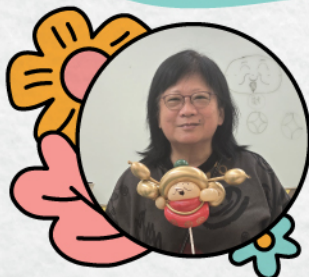
26個減壓貼士(A-Z)



行出好心晴一 森林浴之旅

足本心聲
分享

「我第一次在公園內品茶，與在酒樓飲茶的感覺截然不同。公園環境雜音與干擾較少，能營造出一種心靈放鬆的氛圍，讓我更能投入品茶的過程。茶樓人群喧嚷雖然熱鬧，但往往削減了品茶所帶來的沉浸感。」綉文分享道。這是她第一次參加森林浴活動，起初以為森林浴是需要進入茂密的森林，但這次活動讓她發現，即使身處城市中的公園，也能與大自然結連起來。過程中，令她印象最深刻的是導師帶領大家直接觸摸草地和泥土。「我體會到一種壓力的釋放，是一個獨特的感官體驗，心情變得更加平和。如果下次中心再舉行森林浴活動，我也會報名參加，感受大自然。」



城市中的森林浴
甄綉文



在大自然中找回平靜與連結
鮑慧菁

「森林浴能幫助我放鬆心情，減少焦慮和壓力。」慧菁分享道。每個人都會因不同的事情而感到壓力，而大自然的寧靜環境能夠帶來內心的穩定與平靜。她提到，平時雖然也會在公園散步，但未必能真正體會與大自然深刻的連結。然而，在導師的帶領下，她學會了如何用心感受自然，例如欣賞樹木的高大挺拔，聆聽鳥兒的歌聲，感受微風輕拂臉龐，這些細膩的體驗讓她與大自然直接的聯繫變得深刻、難忘。此外，在活動中參加者也有機會彼此交流，分享感受，這不僅促進了人與人之間的連繫，還能減少孤獨感，讓她感受到溫暖與陪伴。



基督教宣道會
社會服務處有限公司

《宣紙二零二五春分 - 你也可以選擇快樂》