

「我們雖不能夠禁止飛鳥在頭上飛翔，
但我們卻能禁止牠們在其上築巢。」

中國諺語



華人長者積極人生計劃 The Chinese Healthy Mind Project

Care Services Improvement Partnership **CSIP**

West Midlands



華人長者積極人生計劃

英國華人長者的抑鬱症情況

布里斯托及愛文華人婦女會進行了一項有關全英國華人長者的健康與保健的研究，亦於2008年3月期間舉行了兩次大型諮詢會。以下是總結調查所得結果的報告。

在調查當中，平均的受訪者年齡為71歲，他們的平均在英國居住了34年，大部份是來自香港(百分之六十一)，其餘百分之二十九人則來自中國大陸及其他地方。

問卷顯示百分之四十九人仕已婚；百分之二十一人喪偶及百分十二的人與配偶離異。在參予調查的受訪者當中，剛好半數是獨居的，百分之四十二人表示沒有從家人得到實際及情感上的支持。在財務方面，百分之四十九人覺得是勉強可以應付開支。

語言是一個十分重要的問題，只有百分之四的人表示看得懂英文；而百分之二十八的人是文盲的。數據亦指出，百分之五十八的人在任何時候都需要一位翻譯員，與此同時百分之二十一的人覺得在一些復的對話時便需要有翻譯員，例如看醫生。

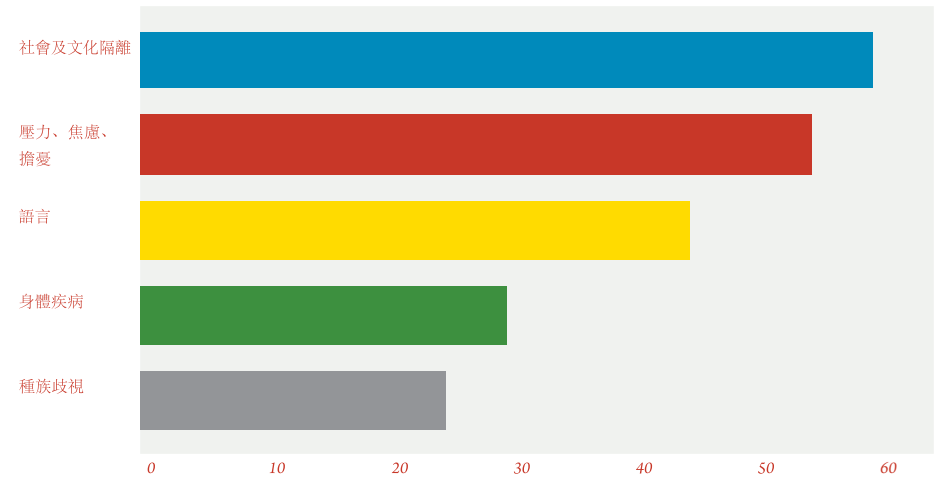
事實上，達百分之九十八的人有與家庭醫生註冊，可是，只有百分之十六的人曾經因為情感方面的問題向家庭醫生求助，而幾乎六成半的人則完全沒有向任何人求助。



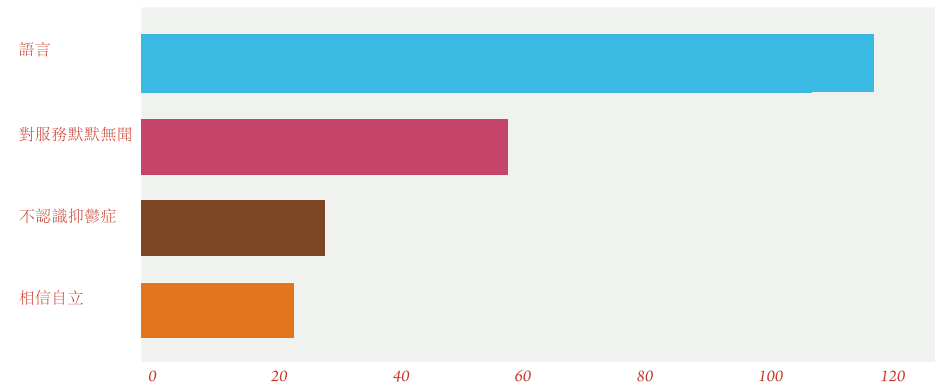
The Chinese Healthy Mind Project

以下是在訪問過程中受訪者對不同題問的看法：

「你認為華人長者在英國患有抑鬱症的原因是什麼呢？」



「你認為華人長者不向主流服務尋求協助的原因是什麼呢？」



我們的調查顯示了華人長者在社會和文化上受到高程度的隔離，包括極度的語言障礙、體能健康的衰退以及缺乏家人、社區和專業程度的輔導及支持。

不過，在暮年時的抑鬱並不是沒有出路的，這本小冊子是特別為了幫助你去識別和對付抑鬱症及情緒低落等徵狀而編製的。

華人長者積極人生計劃

什麼是抑鬱症？

每個人在日常生活中都有機會經歷到情緒低落、心情欠佳以及與社會隔離等的感覺。當一個人長時間持續地處於這樣的精神狀態，便有可能患有抑鬱症。

抑鬱症是對於生活中的損失、壓力、恐懼和被隔離的一種正常生理反應。當患有抑鬱症的時候，即使有好的事情發生也不會令心情好轉過來。

在這些時候，我們便需要更多的支持。透過家人、朋友或社區團體來獲得援助。

當你得到適當的支援和對抑鬱症有清楚的了解時，便能夠改善你的身心狀況。越早尋求援助能夠令你有更顯著的改善。



The Chinese Healthy Mind Project

人生不免有許多難以面對的處境和遭遇：

- 停止工作或退休
- 子女長大後搬到別處
- 不希望成為兒女的負擔
- 年紀老，身體基能開始退化
- 親人離世
- 居住在英國所遭遇的文化衝擊
- 未能實現的理想
- 言語障礙 (不懂聽、寫或講英文)
- 種族歧視和平等待遇
- 寂寞和被隔離
- 對前途不抱任何希望



華人長者積極人生計劃

保持身心健康

我們可以逐步邁向建立健康的身體。一些看似很少的更改其實可以對我們的身心保健帶來極大的轉變。

爭取機會跟其他人見面可以減低孤獨感。

做運動

做運動可以幫助你的精神振奮起來 – 太極、氣功、每日緩步走20分鐘對你的健康很有幫助。

做運動亦可以幫助你有更好的睡眠。

食物能夠影響心情

在暮年，我們的食慾會有所更改，尤其是當我們感到低落的時候。在這些時候，我們需要有一個均衡健康的飲食習慣去促進身心的健康。

學習新事物

正所謂「活到老，學到老」，終生學習能幫助你的頭腦和心靈時常充滿着魄力和朝氣。打麻雀、下棋、繪畫、閱讀、寫作、看電影、出外旅遊或參加一日遊都能幫助你保持身心健康。



The Chinese Healthy Mind Project

拿出勇氣和別人分享你的感受。

跟信任的人說出的你憂慮：朋友或社工。

保密的心理輔導服務可以保障你的私隱。他們可以面對面或透過電話來提供支持。在一些情況可能需要專業或藥物方面的協助。

寂寞、與社會隔離和意志消沉都是人生中很普遍的經歷。

當你得到正確的支援和對抑鬱有清楚的了解時，你便可以享受健康和積極樂觀的生活。



支援及諮詢

假如你想在保密的情況下找人傾訴有關本小冊子中提及過的問題，你可以聯絡以下的機構或團體，它們有保密及以你第一語言提供的服務。不要沉默啞忍，快致電尋求援助。



倫敦 London

華心會

The Chinese Mental Health Association

地址：Zenith House, 155 Curtain Road,
London EC2A 3QY

電話：0207 6131008

華心熱線：0845 1228660

(星期一至星期五，下午4時至6時)

服務包括心理輔導、社交小組、社區房屋諮詢、服務使用者倡議計劃、義工探訪、青年義工發展。

全國華人保健中心

The Chinese Healthy Living Centre

地址：29-30 Soho Square,
London W1D 3QS

電話：0207 5346546 / 0207 2870904

服務包括心理輔導、華人門診服務、針灸和傳統中藥材處方、翻譯、健體計劃、殘障人士支援計劃及照料者互助小組。

布里斯托 Bristol

布里斯托及愛文華人婦女會

Bristol & Avon Chinese Women's Group

地址：St Agnes Church, Thomas Street,
St Paul's, Bristol BS2 9LL

電話：0117 9351462

服務包括心理輔導文字及語言翻譯、個案服務、為長者及長期病患者提供的護理人服務、諮詢及倡導服務。

伯明翰 Birmingham

啓思會

Birmingham Chinese Mental Health Project

地址：3/F Ladywell House, 20 Hurst Street,
Birmingham B5 4BN

電話：01216858510

服務包括健康諮詢和評估，華人健康及文化課程、診症服務及福利諮詢。

曼徹斯特 Manchester

慧妍社華人婦女中心 - 關懷組
(精神健康服務)

**Wai Yin Chinese Women Society
(Kwan Wai Project)**

地址：Fraser House, 36 Charlotte Street,
Manchester M1 4FD

電話：0161 2375908

服務包括支援小組及精神健康聯繫工作服務、照料者小組、評估及護理計劃、太極班、倡導及翻譯服務。

華人長者積極人生計劃
The Chinese Healthy Mind Project

所有照片 © 2008

Bristol & Avon Chinese Women's Group