





臨床心理服務

長者 · 夢想 · 抑鬱

很多人都沒想到，三十至五十年後，我們都會變老，成為長者。據統計處的數據顯示，在未來 25 年間，本港 80 歲或以上人士將會急增三倍，到 2031 年將會達到 210 萬人，是本港增加最快的年齡組別。然而令人失望是，長者的需要——無論是生理的還是心理的——仍經常被忽略。本地長者研究顯示約有百分之三十 80 歲或以上人士表示有抑鬱症癥狀，包括情緒長期低落、失眠、食慾失調、對各樣事物失去興趣、感到絕望、無用、生命無價值等等。而長者的經濟壓力、孤單感和自我健康評估均明顯與抑鬱症有關 🐼。因此，在未來數十年間，本港實在急需預防性措施來協助長者安穩舒適地步入晚年。

屆時，我們的需要亦會跟現在相差不遠。歐洲一項研究曾邀請長者評估他們的需求，優先順序去排列自己的需求，結果發現：在各種的需求當中，長者認為「自我實現的需求」高於生理、愛與歸屬、尊重及安全的需求。自我實現乃是滿足個人夢想、達成自己目標。很多長者的夢想也不難實現，它可能是與家人相聚的時間、一件漂亮的衣裳

、一件精美傢俬 、與親友舊地重遊、或回鄉探親 。

多點關注長者的「夢想」，可能就是幫助他們愉快舒適地步入晚年的
第一步。