

情緒健康

解救



賽馬會杏林「心」間計劃
Jockey Club TCM-Driven
Mental Wellness Project



——周可奕醫師——
浸會大學中醫藥學院臨床部助理講師



中醫師為計劃參加者進行穴位按摩。(相片由浸會大學中醫藥學院提供)

作為一名中醫師，我經常接觸受失眠、抑鬱困擾的人士，他們試過不少治療方案，仍未能重拾健康的精神狀態。中醫治療講究身心平衡，通過調節身體狀態以紓緩情緒問題，提升整體健康。

我是「賽馬會杏林『心』間計劃」的主診中醫師之一，而這個計劃是本港首個獲香港賽馬會慈善信託基金支持的大型中醫藥精神健康社區項目。為期三年的計劃旨在透過提供免費中醫藥治療，配合專業輔導服務，幫助 18 至 65 歲、受輕度至中度失眠、焦慮或抑鬱問題困擾的市民，改善其精神健康，並藉此建立一套實證為本的中醫治療方案。

配合社工輔導 提升效果

計劃採用「階梯式服務」，參加者首先接受六星期的免費中醫藥治療。我們會根據不同情況處方中藥，幫助他們調理身體，改善失眠、焦慮或抑鬱等問題。如果參加者情況在六星期後未見明顯改善，浸大中醫師將繼續為參加者提供中藥治療，同時新生精神康復會的註冊社工或輔導員提供額外輔導服務。

精神健康問題往往涉及生理、心理和社會多個層面，計劃透過中醫師和社工合作達至「身心同治」——中醫藥從身體層面調理氣血、平衡陰陽，改善生理不適；而輔導服務能從心理層面幫助紓解壓力，調整負面情緒。雙管齊下比單一治療更能全面照顧參加者的需要。

此外，計劃亦為中醫師和社工提供跨專業培訓，讓他們了解彼此的工作細節，加強其支援有精神健康問題人士的能力。



位於浸會大學的賽馬會中醫藥學院大樓。

計劃至今已服務超過 1,200 名參加者，其中一位 30 多歲的上班族令我印象深刻。他因長期壓力過大導致嚴重失眠，每晚只能睡兩三個小時，白天精神恍惚，工作效率低，並且因情緒不穩與同事產生摩擦。我們為他開出健脾安神的中藥方劑，治療六星期後他已能穩睡六小時以上，與同事的關係亦隨之得到改善。

另外有一位女士因家庭問題長期情緒低落，我們提供中藥治療助她改善睡眠，穩定身體狀態，並轉介其至社工協助處理家庭問題，成功令她重拾生活的動力。

追蹤療效 長遠惠及全港

為了確保計劃的成效，我們會讓參加者填寫自我評估問卷，及提供臨床評估服務，並透過長期追蹤觀察治療效果的持續性。長遠目標是利用收集所得數據，制定一套基於實證的中醫藥精神健康治療方案，研究成果將惠及香港市民，未來更可推廣到國際，讓更多人了解中醫藥的價值。



賽馬會杏林「心」間計劃支援受常見精神健康問題困擾的人士。