



立即發佈：2023 年 12 月 23 日

凱西·霍楚爾州長

霍楚爾州長和露絲·韋斯特海默博士發佈公共服務公告，支援在節日期間遭遇孤獨問題的紐約民眾

霍楚爾州長最近任命露絲博士為紐約州首位「孤獨大使」，以提高公眾對於孤獨所造成健康影響的認識

公共服務公告包括為經歷社會孤立的紐約民眾提供的假期建議，並呼籲所有紐約民眾關注可能陷入危機的鄰居和親人

可於[此處](#)查看公共服務公告

凱西·霍楚爾州長與紐約州最近任命的孤獨榮譽大使露絲·韋斯特海默 (Ruth Westheimer) 博士合作，在節日期間發佈一份關於孤獨的公共服務公告。公共服務公告將會發佈在社交媒體網站上，在公告中，霍楚爾州長和韋斯特海默博士討論了為經歷社會孤立的個人提供的建議，並呼籲所有紐約民眾關注可能獨自度過假期的朋友、鄰居和親人。

「在這個假期里，讓我們重新致力於結束紐約州的孤獨流行病。」霍楚爾州長表示。「孤獨流行病真實存在，對老年人、兒童和所有年齡段的紐約民眾都會造成負面的健康影響。我們有很多資源可以提供給那些可能遭遇社會孤立問題的個人，加上我的朋友露絲大使的幫助，我們將能確保紐約民眾知道自己可以尋求幫助。」

公共服務公告視訊可在 YouTube 上觀看 ([此處](#))，如需觀看電視品質 (h.264, mp4) 格式，可瀏覽[此處](#)。

美國國家科學、工程和醫學研究院 (National Academies of Sciences, Engineering and Medicine) [最近的研究](#)發現，在 45 歲及以上的成年人中，三分之一以上的人會感到孤獨，而在 65 歲及以上的成年人中，則近四分之一的人可視為處於社會孤立狀態。孤獨感是指孤獨的感覺，與社會接觸無關，而社會孤立指的是缺乏社會聯繫。

研究發現，社會孤立顯著增加了各種原因導致的過早死亡風險，與其他有害健康的情況或行為（包括吸煙、肥胖和缺乏運動）造成的風險相當。社會孤立會導致患失智症的風險增

加約 50%，而以社會孤立或孤獨為主的不良社會關係會導致心臟病風險增加 29%，並讓中風風險增加 32%。

在霍楚爾州長的領導下，紐約州正在採取措施，開發長者友好社區，並建立一個更為強大的精神健康保健系統。霍楚爾州長去年簽署一項行政命令，要求製訂紐約州首個[老齡化總體規劃 \(Master Plan for Aging\)](#)，以確保紐約長者在變老的同時也能享有尊嚴，可以獨立地過上健康和充實的生活。

[紐約州老齡辦公室](#) (New York State Office for the Aging, NYSOFA) 目前正與紐約州衛生廳 (Department of Health, DOH) 合作制定這項綜合計畫，推薦長者友好政策，以影響社區開發、交通和其他必要支援，讓所有紐約民眾在年齡增長之時也能參與社會。去年夏天，老齡化總體規劃理事會和諮詢委員會發佈了一份[初步報告](#)，最終報告將於 2025 年提交。

紐約州老齡辦公室 50 年來一直透過友好訪客計畫、社區參與活動以及其他服務和支援，處理老年人的孤獨和孤立問題。紐約州老齡辦公室自 2018 年以來實施了多項創新計畫，這些計畫正在全國範圍內推廣，以克服社會隔離問題。[紐約州老齡辦公室獲獎的電子寵物計畫](#)顯示孤獨、孤立和痛苦問題減少了 75%。[紐約州老齡辦公室與在線社區 GetSetUp 合作](#)，透過終身學習為 20 多萬名紐約老年人提供參與機會。紐約州老齡辦公室也與 Selfhelp 社區服務機構合作，將 [SelfHelp 的虛擬老年中心模式](#)擴展到州內一半的地方。此外，紐約州老齡辦公室也與 Intuition Robotics 公司合作，為老年人提供主動型人工智慧伴侶工具 ElliQ，在一項[試點計畫推出的第一年就讓孤獨感降低了 95%](#)。

霍楚爾州長也在 11 月份簽署第 S.5907 號立法，立法指示紐約州老齡辦公室對居住在自然退休社區 (naturally occurring retirement communities, NORCs) 中並遭遇社會孤立和孤獨問題的成年人數量進行研究，並評估旨在緩解相關狀況的現有計畫或服務。研究結果將會提交給州長和立法機構。

紐約州老齡辦公室代理主任格雷格·奧爾森 (Greg Olsen) 表示，「對於許多人來說，假期是家庭聚會的時間，但也可能是孤獨感尤為強烈的時候，尤其是在寒冷的月份，人們更有可能不參加社交活動。紐約州老齡辦公室正與國家合作夥伴合作，提供可以幫助老年人和照顧者的眾多工具和創新方法。此外還有一些實際的方法，讓我們都可以盡自己的一份力量。如果你認識某位老人，請打電話或上門拜訪，看看老人家生活得怎樣，並利用共同的興趣建立情感聯繫。這樣做或許能夠改變生活。」

[心理健康辦公室](#) (Office of Mental Health, OMH) 目前正在實施霍楚爾州長的 [10 億美元里程碑計畫](#)，以建立紐約州的心理健康護理體系。這項計畫在 5 月份獲得通過，納入「2024 財年州預算案」中。這項多年計畫的工作之一是投資 6,000 萬美元的資本和 1.216 億美元的運營資金，以大幅擴大大門診服務，以此建立無歧視環境，為出現焦慮或抑鬱等心理健康問題的紐約民眾提供幫助。

紐約州現正致力於將[認證社區行為健康診所 \(Certified Community Behavioral Health Clinics\)](#) 的數量增加兩倍。這些診所為有精神健康問題或藥物使用障礙的紐約民眾提供不限居住地點和支付能力的服務。到 2025 年 7 月，這些診所的數量將從 13 家擴大到 39 家。

紐約州精神健康辦公室 (Office of Mental Health, OMH) 主任安妮·薩利文 (Ann Sullivan) 博士表示，「對於許多紐約人來說，節日是與親友一起慶祝的日子。但對一些人來說，這個季節也會引起孤獨感和社會孤立感，這種心理一直都與不良的心理健康相關。霍楚爾州長和露絲·韋斯特海默博士的這條季節性資訊提醒我們，我們需要留意周圍那些可能正與孤獨和孤立相關抑鬱症或焦慮作鬥爭的人，而紐約州可以為這些人提供幫助資源，包括 988 和州內的匿名危機簡訊熱線。」

對於州內各地的許多民眾來說，節日是與朋友、家人和愛人重新聯繫的快樂時光。而對另一些人來說，假期則可能是一段艱難的時光，是壓力、悲傷和孤獨加劇的時間。在這段時間里，我們需要關注身邊的老年人、獨居人士和正承受喪親之痛的人。

紐約人並不孤單。紐約州的匿名危機簡訊熱線全天候 (24/7) 提供服務。個人可以發送簡訊「GOT5」到 741741 以尋求幫助。處於危機中的個人、經歷情緒困擾的個人，或者擔心所認識的人的民眾，也可以打電話或發簡訊至 988，另外 988Lifeline.org 也提供全天候（每週 7 天，每天 24 小時）的聊天服務。

###

可造訪網站 [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov) 瀏覽更多新聞  
紐約州 | 州長辦公室 | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418  
註冊州長辦公室的最新動態：[ny.gov/signup](http://ny.gov/signup) | 傳送簡訊「NEW YORK」至 81336

[退出訂閱](#)