抑鬱徵狀

- 情緒抑鬱
- 疲倦/活力不足
- 對事物失去興趣
- 睡眠困擾
- 行動遲緩/坐立不安
- 有傷害自己的念頭
- 過分自責/討厭自己
- 難於集中精神
- 胃口極差/進食過量

如你或你認識的長者持續出現上述
任何抑鬱徵狀，建議尋求專業人士評估，
或與本計劃服務單位聯絡，作出跟進。
適切的介入，能有效預防及舒緩抑鬱徵狀。

服務單位及聯絡方法

香港聖公會聖匠堂長者地區中心
九龍紅磡戴亞街1號地庫
電話:3960 4306

香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心
九龍土瓜灣高山道111號樂民新村H座地下
電話:2333 1854

東華三院黃祖棠長者地區中心
九龍何文田常盛街三十九號
黃祖棠社會服務大樓地下
電話:2194 6566

香港善導會龍澄坊
九龍紅磡馬頭圍道三十七號
紅磡商業中心B座9樓11B室
電話:2332 5332

合作院校: 香港大學
電郵: jcjoyage@hku.hk
www.jcjoyage.hk

HKU SWSA Department of Social Work and Social Administration
The University of Hong Kong
香港大學社會工作及社會行政學系

合作夥伴:

香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

香港善導會
The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong

賽馬會樂齡同行計劃
Jockey Club JC JoyAge Holistic Support Project for Elderly Mental Wellness

策劃及捐助: 香港賽馬會慈善信託基金

中西區 灣仔區 南區 深水埗區 黃大仙區 觀塘區
葵青區 荃灣區 元朗區 大埔區 北區 西貢區
東區 油尖旺區 九龍城區 離島區 屯門區 沙田區

賽馬會樂齡同行計劃

有研究顯示，本港約有百分之十的長者出現抑鬱徵狀。面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，長者會較易受到情緒困擾，影響心理健康，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險。有見及此，香港賽馬會慈善信託基金撥款推行「賽馬會樂齡同行計劃」。計劃結合跨界別力量，推行以社區為本的支援網絡，全面提升長者面對晚晴生活的抗逆力。計劃融合長者地區服務及社區精神健康服務，建立逐步介入模式，並根據風險程度，徵狀的嚴重程度等，為有抑鬱風險或抑鬱徵狀患者提供標準化的預防和適切的介入服務。

提升心理健康

提高抗逆力

計劃內容

建立新的服務模式，
融合社區的精神健康
服務及長者服務

在社區招募長者擔任
「樂齡之友」及
「樂齡友里」義工，
發揮鄰里守望相助的精神

為社福機構人員
提供培訓及舉辦
公眾教育活動

服務內容及對象

服務內容:

社工及樂齡之友探訪、
中心活動、小組及個人輔導

對象:

60歲或以上，有抑鬱徵狀的長者

費用全免

精神健康小貼士

發揮多年經驗及智慧，助人助己，
例如參加「樂齡友里」義工培訓

留意新事物及社會動態，
避免與社會脫節

多參與社區活動，
擴大社交圈子

多關心家人，
對家庭繼續作出貢獻

認識社區資源，
拉近與社會的距離

培養良好嗜好，
重新發展興趣

保持心境開朗

建立良好作息