



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

基督教家庭服務中心順安長者地區中心

觀塘順安邨安逸樓地下13-14號

電話: 2727 1234

香港基督教服務處樂暉長者地區中心

觀塘彩福邨彩樂樓地下

電話: 6060 4384

基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心

觀塘翠屏道3號4字樓

電話: 2357 9963

香港心理衛生會恆泰坊

觀塘福塘道4號啟能綜合康復服務大樓9樓

電話: 2346 3798

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:



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



香港基督教服務處
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE
全人關心 卓越創新
care for all excel in all



香港心理衛生會
The Mental Health Association of Hong Kong



賽馬會樂齡同行計劃
Jockey Club 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



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

保持心境開朗

培養良好嗜好，重新發展興趣

建立良好的作息

