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

東華三院王澤森長者地區中心
新界沙田沙角邨綠鷺樓地下1-8號
電話:2647 2711

新生精神康復會安泰軒（沙田）
新界沙田美林邨美槐樓地下1-8室
電話:2615 2820

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

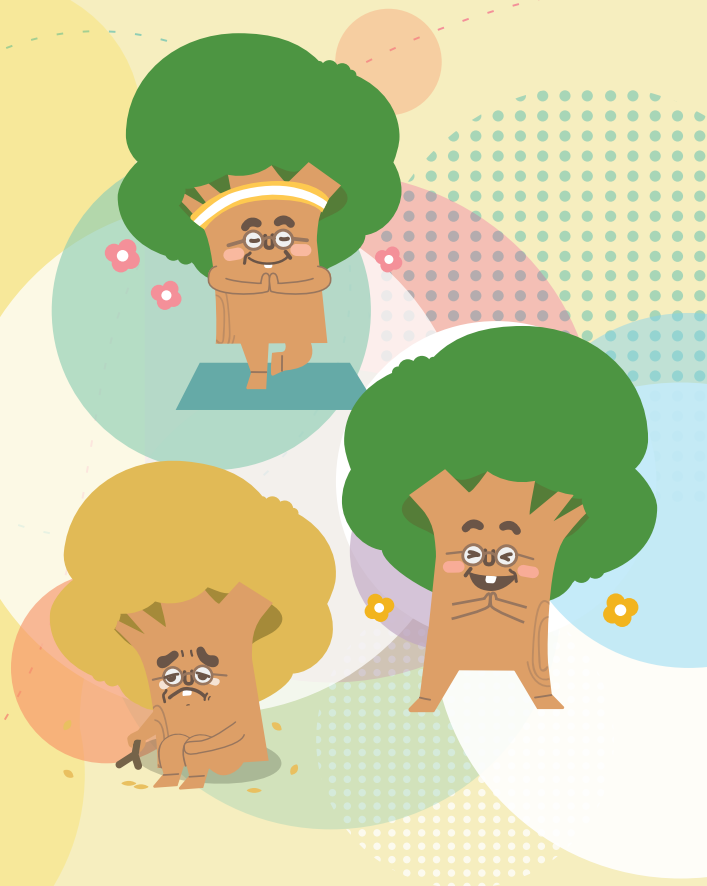
HKU SWSA Department of Social Work and Social Administration The University of Hong Kong 香港大學社會工作及社會行政學系

合作夥伴:

東華三院 Tung Wah Group of Hospitals

New Life Psychiatric Rehabilitation Association 新生精神康復會

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