



## 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

聖雅各福群會灣仔長者地區中心

香港灣仔石水渠街85號1樓

電話: 3974 4698

合作院校: 香港大學

電郵: [jcjoyage@hku.hk](mailto:jcjoyage@hku.hk)

[www.jcjoyage.hk](http://www.jcjoyage.hk)



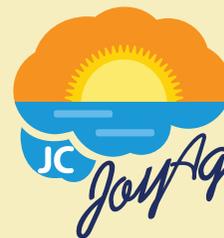
HKU  
SWSA

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:



聖雅各福群會  
St. James' Settlement



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



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



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

