



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

香港聖公會竹園馬田法政牧師
長者綜合服務中心

九龍黃大仙竹園北邨蕙園樓地下
電話: 2323 0632

香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心

九龍黃大仙正德街103號
黃大仙中心南館平台PG號
電話: 2352 3082

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

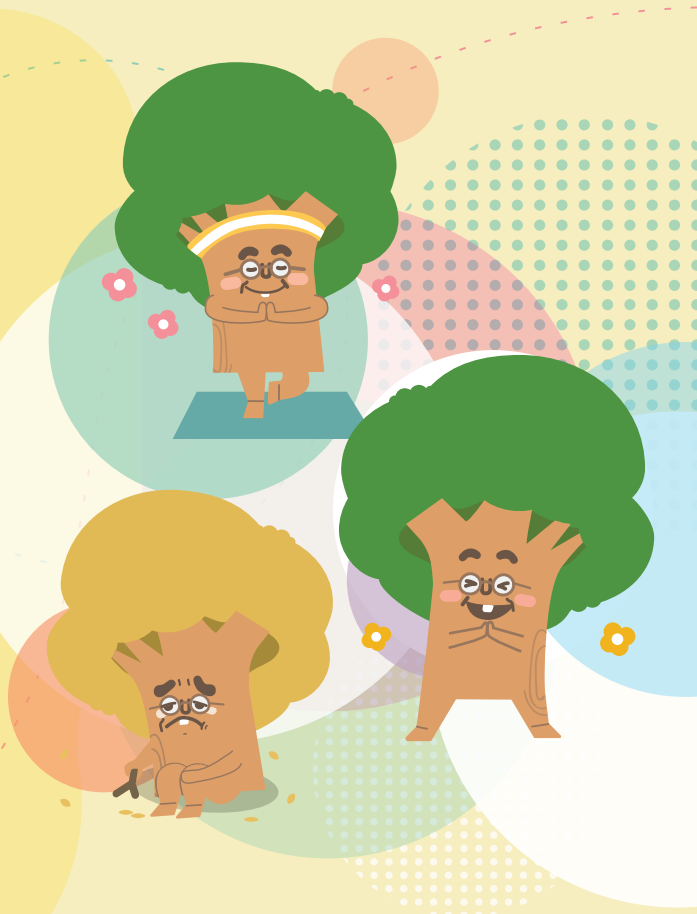
合作夥伴:



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



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

