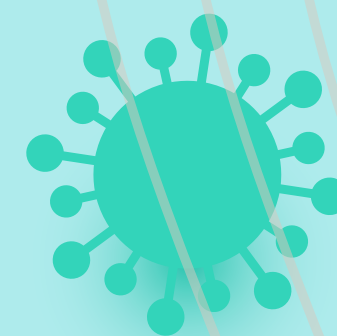


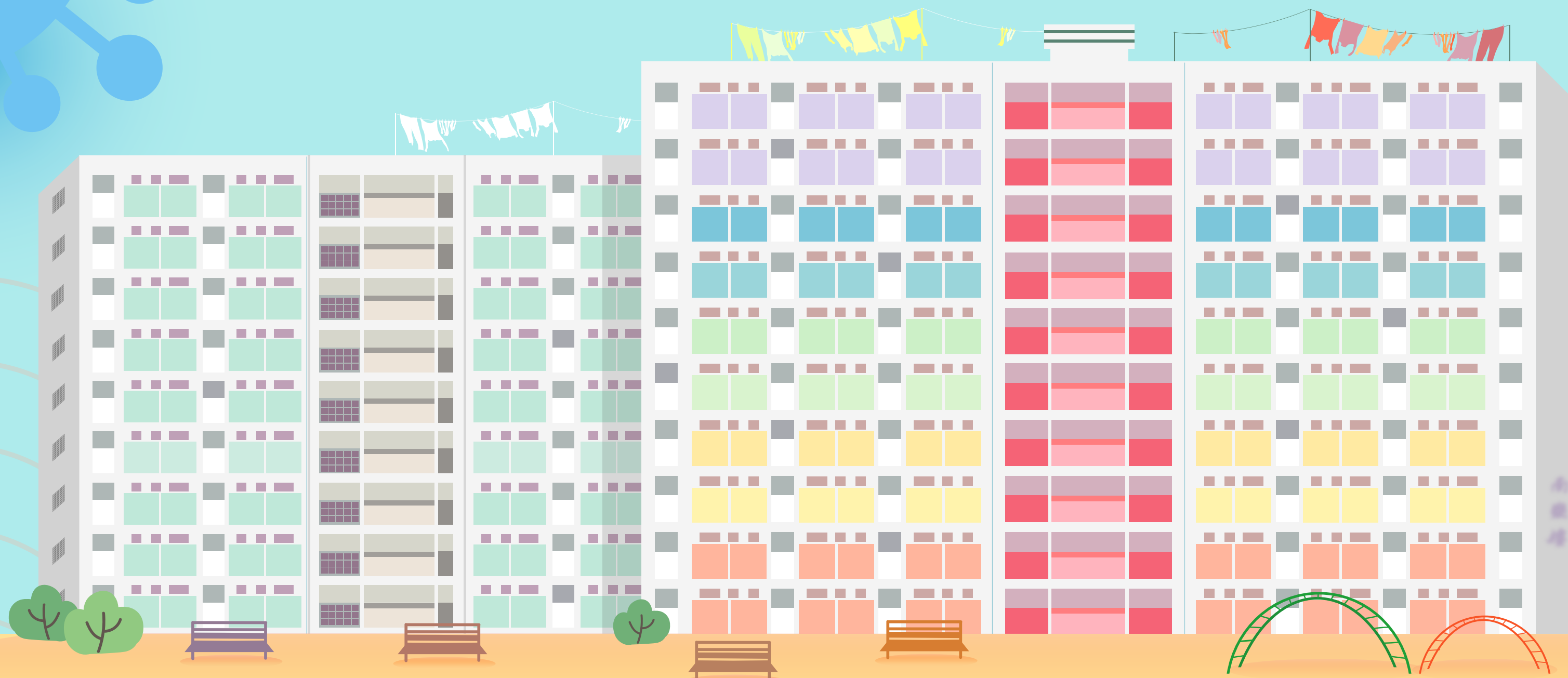
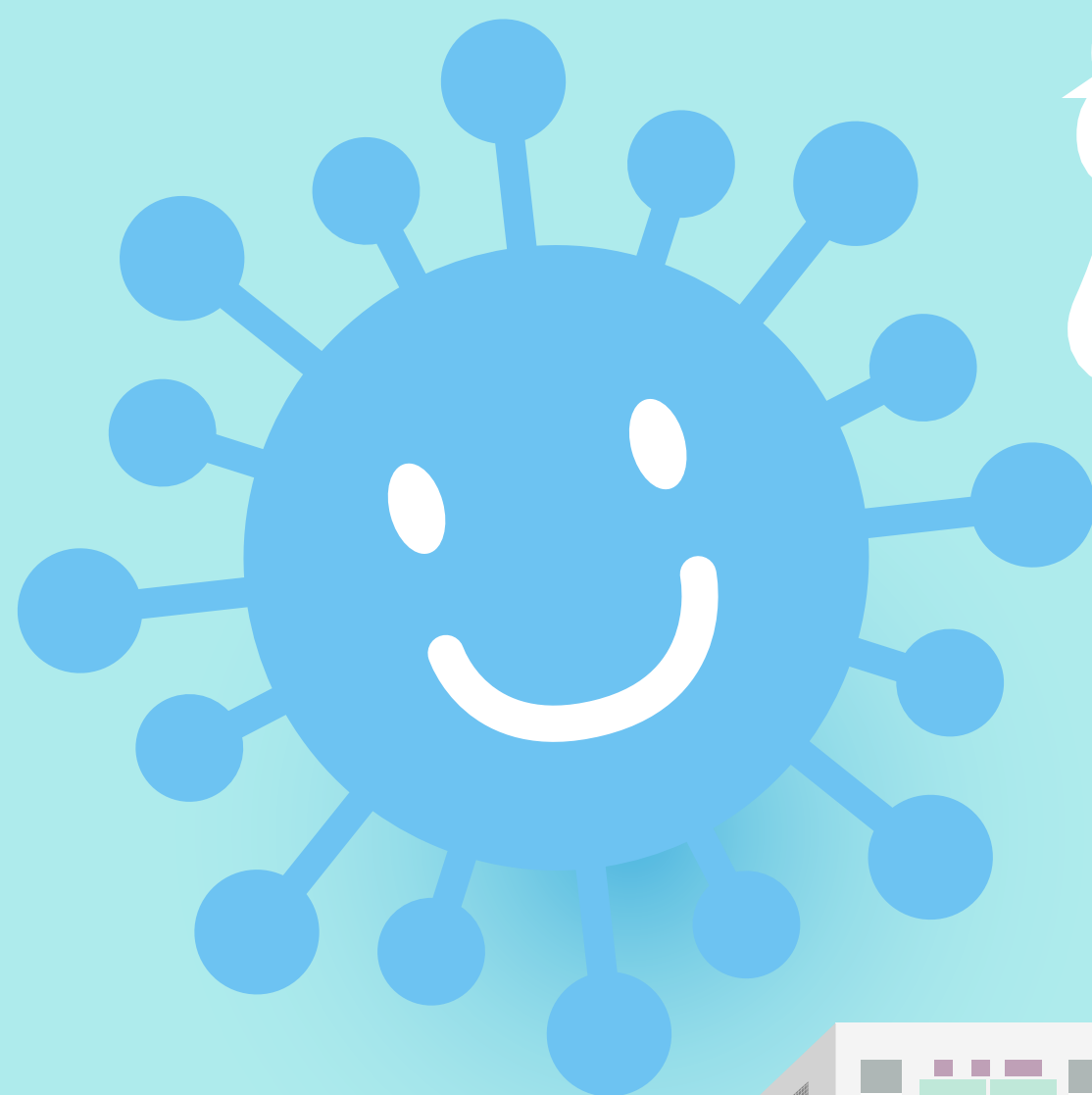


賽馬會樂齡同行計劃
Jockey Club

Holistic Support Project
for Elderly Mental Wellness



動態抗疫 急救包2022



策劃及捐助：



香港賽馬會慈善信託基金

合作院校：



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

維持生活規律

有規律的活動，能提升個人對生活的掌控感。



行動

- 1 訂立時間表：定時起床、進食、做運動、透過電話/互聯網與親友保持聯繫、睡覺
- 2 每日只劃分一個短暫的時段去思考和記錄讓你擔心或憂慮的事情，其餘時間放下所有掛慮，讓身心放鬆下來

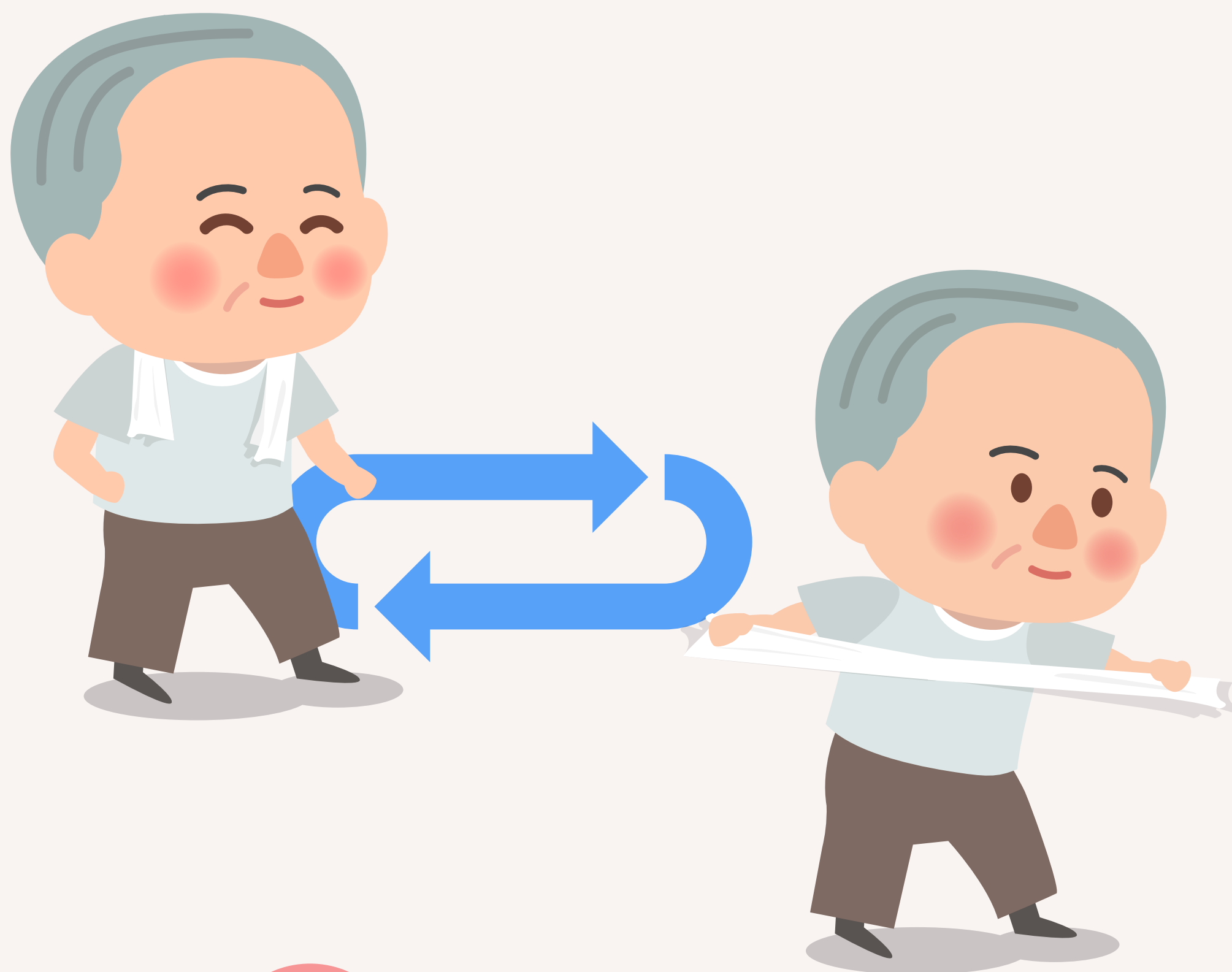
保持適量運動

每日15-20分鐘的運動有助鬆弛肌肉及神經，
有好的身心才能面對外間的挑戰。

1 在家中來回散步



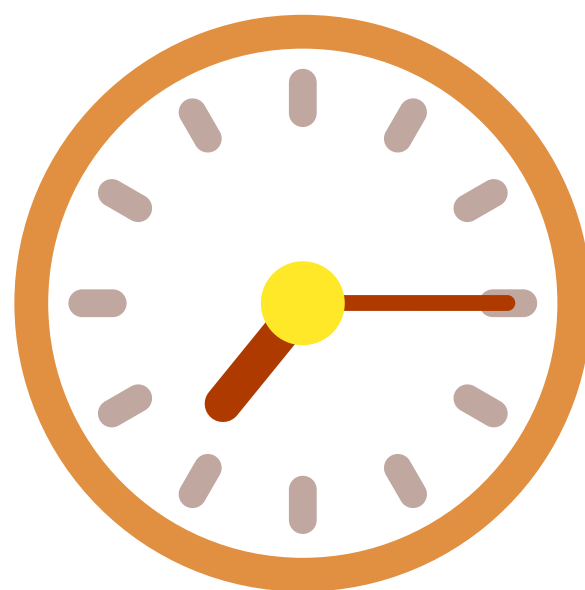
運動影片參考



2 進行伸展運動

建立健康飲食習慣

定時進食，吃新鮮蔬菜及水果，慢慢咀嚼食物。
如果偶爾需要以冰鮮或罐頭食物取代，也請謹記
維持低鹽、低糖、低油的健康飲食原則！



推薦食物

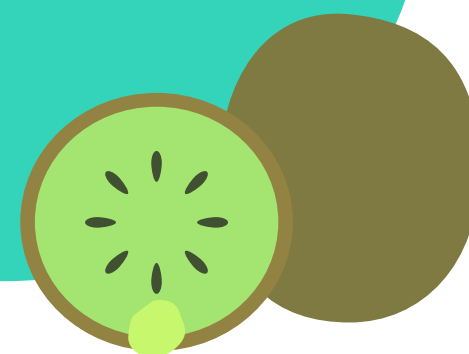
杏仁



菇類



奇異果



黃豆類
製品



*記得要選擇適合自己的食物

培養在家興趣

可以重拾舊興趣或作新嘗試，進行讓自己感到身心愉悅的活動。



活動推介

畫畫、園藝、聽歌、看電視劇、
為家人下廚等

嘗試將專注力放在疫情以外

- 抽離自己，避免接受過多與疫情相關的資訊和新聞，不要將無法改變的東西變成過分的壓力，活在當下。



行動



- 1 適當時候關掉電視、放下手機
- 2 與身邊親友談論疫情以外的話題

停一停，諗一諗

作決定前先了解自己的處境，考慮更多可能性後，才開始行動，不要擔心自己能力範圍以外的東西。



方案一

方案二

方案三

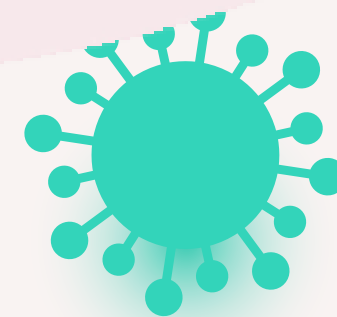
方案四

行動

問自己：
你能想到更多的解決方案嗎？

時常感恩

讓自己重新聚焦在身邊美好的事物，維持幸福感。



行動

每天記錄低讓你感恩的三件事，
例如：感恩自己此刻安好、感恩
有水可清潔、感恩有足夠的食物

保持心情開朗

不要把事情災難化，保持樂觀和笑容，
好好照顧自己。



幾好啊！

實得嘅~

好易啫！

無問題呀~



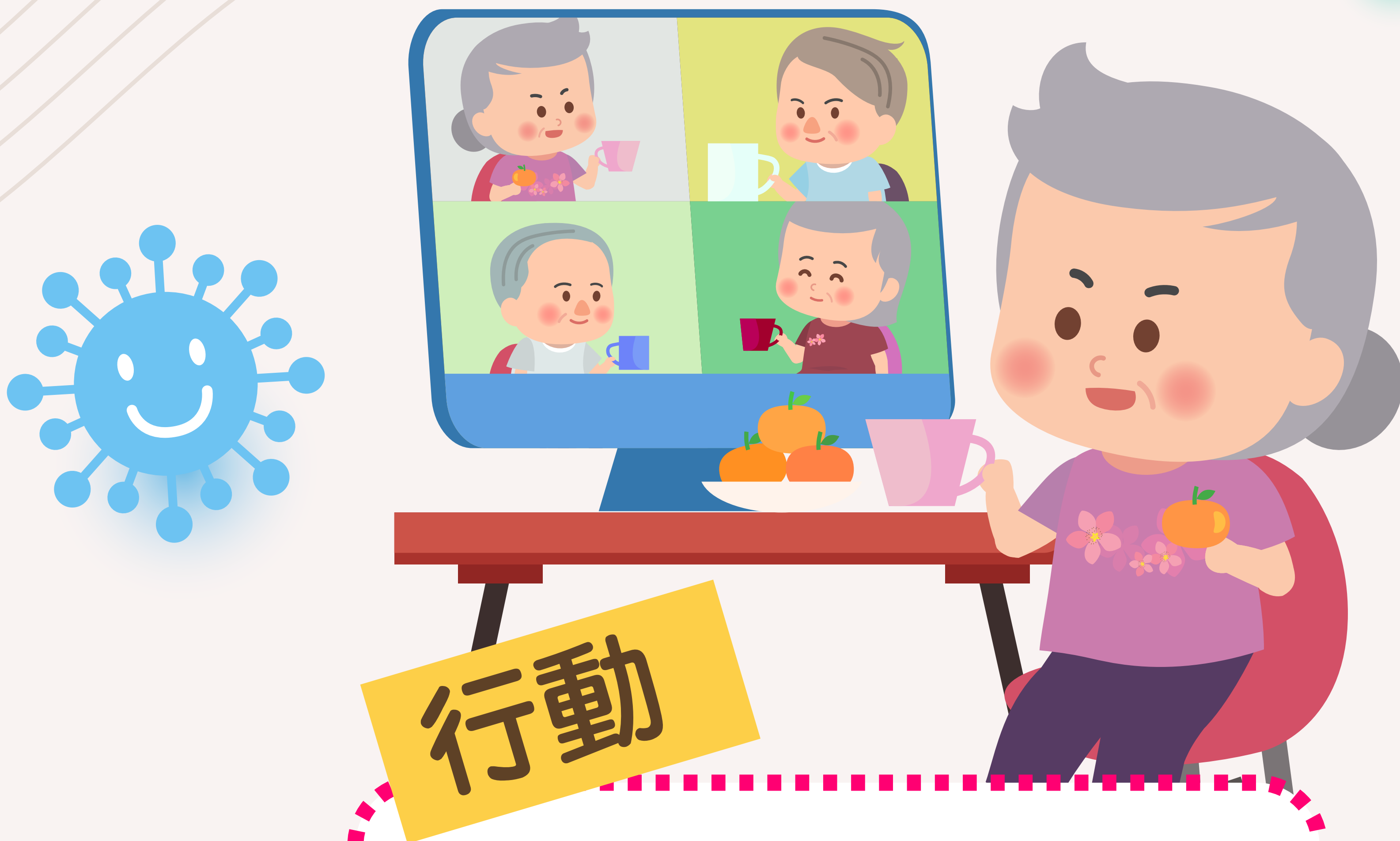
行動

說話時多用正面句子



保持社交活動

善用通訊科技，保持與親友的聯繫，多關心親友的近況，缺乏社交的情況下容易令人感到孤單無助。



向3位親友問好

留意情緒變化

留意自己和親友的情緒健康狀況，若發現有很大的情緒變化，可找信任的人傾訴。



行動



1

聆聽自己的身體和心靈發出的訊號，
好好消化自己的情緒

2

照顧好自己的情緒後，才關心身邊親友，
向他們表達關懷和支持

主動尋求協助

○ 若發現自己出現過度焦慮、絕望情緒，應立即主動尋求專業人士協助。



18區中心提供的情緒支援

放鬆呼吸練習

除每日簡單運動，5-10分鐘的放鬆練習亦有助改善精神，從而更有能力面對日常的各種活動。



呼吸練習參考1



呼吸練習參考2

1

先找一個舒適和寧靜的地方坐下，閉上眼睛，把注意力集中在自己的呼吸上，呼吸要慢，自然暢順

2

吸氣同時心中數1、2、3，停，然後呼氣

3

盡量把注意力集中在呼吸上，可合上眼想像空氣由鼻子吸入，經咽喉去到肺部，然後慢慢排出

「賽馬會樂齡同行計劃」正於全港18區提供服務。除了為受抑鬱症困擾的長者提供介入服務，更積極培訓50歲以上人士成為「樂齡友里」義工，學習長者精神健康實務知識，成為社區精神健康生力軍！



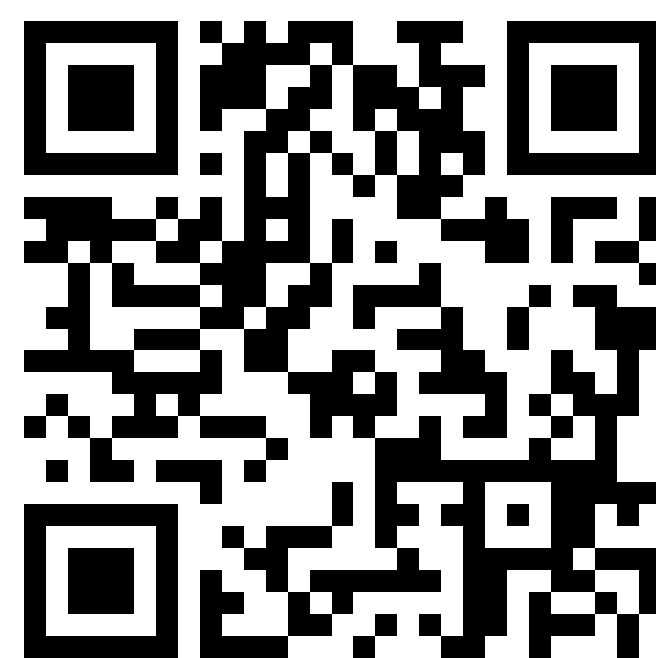
「樂齡友里」義工培訓費用全免，有興趣參與的朋友，歡迎瀏覽我們的Facebook專頁，或於辦公時間致電，獲得課程最新資訊。



賽馬會樂齡同行計劃 JC JoyAge



查詢電話：3917 1759



App Store
下載



Google Play
立即下載



立即下載
「賽馬會樂齡同行」
應用程式