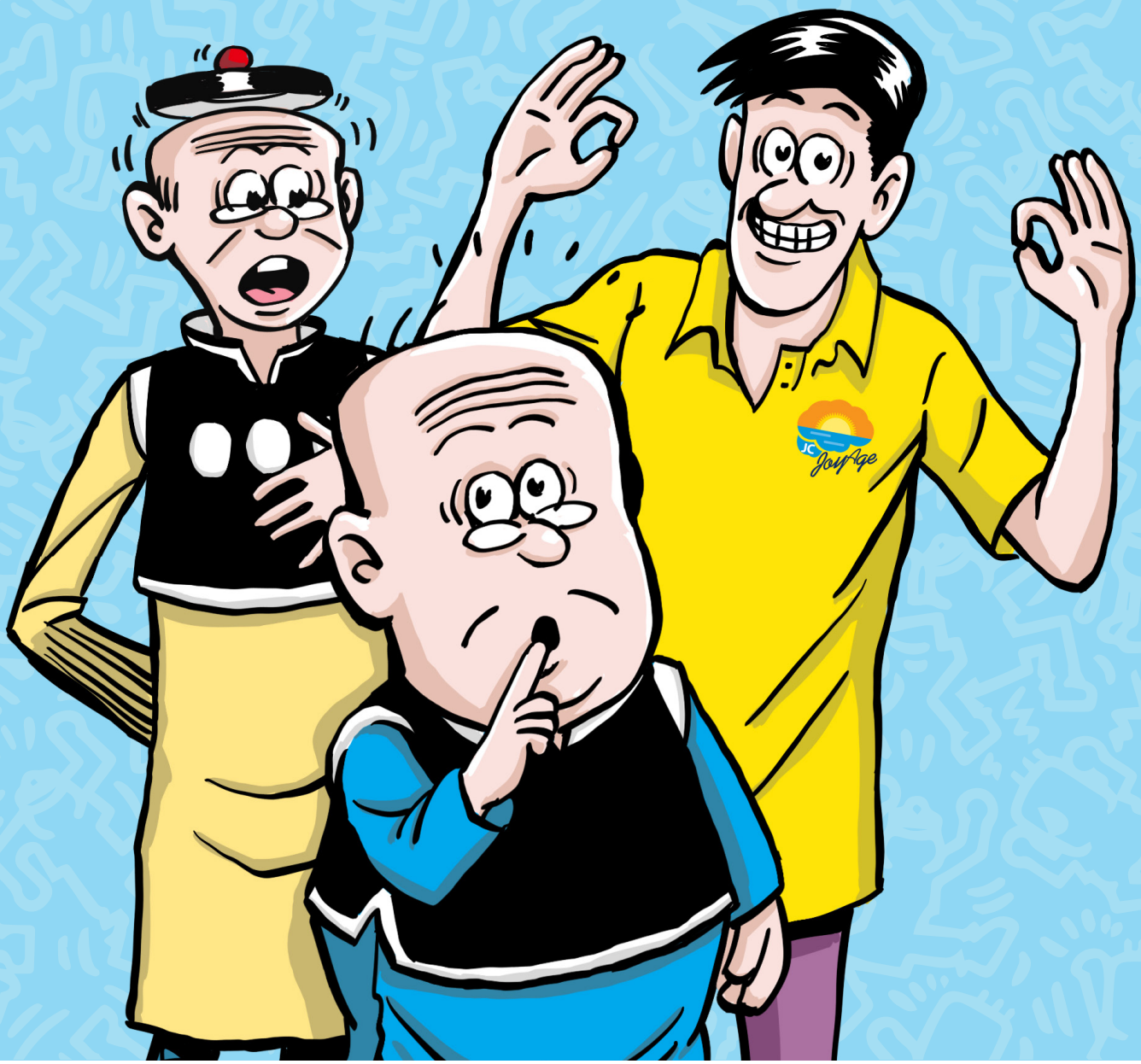
老大子

抑鬱，吓？哦……OK！



賽馬會樂齡同行計劃
Jockey Club JoyAge Holistic Support Project for Elderly Mental Wellness

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

目錄

引言 ---------- 2
有關「賽馬會樂齡同行計劃」--- 3-4

1 第一單元

第一單元介紹 ---------- 5
失去興趣 ---------- 6-7
愁眉苦臉 ---------- 8-9
睡眠困難 ---------- 10-11
疲倦乏力 ---------- 12-13
坐立不安 ---------- 14-15
失魂記 ---------- 16-17
過份罪疚 ---------- 18-19
誰明大叔心 ---------- 20-21
小遊戲：抑鬱徵狀找找看 ------ 22

2 第二單元

第二單元介紹 ---------- 23
有口難言 ---------- 24-25
疫症循環 ---------- 26-27
退休生活 ---------- 28-29
忽然的道別 ---------- 30-31
一人之境 ---------- 32-33
獨居等級 ---------- 34-35
病痛纏身 ---------- 36-37
消失的端午節 ---------- 38-39
情緒通勝 ---------- 40-41
老夫子日常華英通語 --------- 42

3 第三單元

第三單元介紹 ---------- 43
別出心裁 ---------- 44-45
抗逆四式 ---------- 46-47
一場誤會 ---------- 48-49
舉手之勞 ---------- 50-51
自作多情 ---------- 52-53
非你莫屬 ---------- 54-55
老夫子的生活練習 ---------- 56-57
情緒急救箱 ---------- 58-59
生命貴人 ---------- 60

「賽馬會樂齡同行計劃」
18區合作單位一覽 --------- 61-64

抑鬱，吓？哦……OK！

提到長者抑鬱，你會聯想到甚麼？

「抑鬱是情緒病的一種？就算覺得自己或身邊人有抑鬱徵狀，也不易說出來……」抑或：「抑鬱不就是情緒低落而已，每個人或多或少都有點抑鬱吧，沒甚麼大不了。」

的確，每個人不論身份、角色、地位和處境，都會有情緒低落的時候。但長者長期處於情緒低落的狀態，失去對事物、活動的興趣，逐步對未來產生負面的想法，以至影響日常生活和社交，不僅會為精神健康帶來危機，嚴重者甚至可能會走上自毀之路。

所以，**抑鬱並非沒有甚麼大不了**，因為漠視情緒危機，結果可能無法逆轉。
但是，**抑鬱確實沒有甚麼大不了**，因為只要及早察覺抑鬱的風險，願意正視問題並及時尋求協助，受抑鬱困擾的人絕對可以從情緒的胡同中走出來。

除了精神科藥物治療，現時社區上有很多資源為受抑鬱困擾的長者提供情緒支援，其中包括「賽馬會樂齡同行計劃」。很多過來人亦樂意與抑鬱症患者同行，陪伴走上康復之路。

希望大家藉由這本《老夫子》漫畫，多一點了解抑鬱這個看似沉重，但其實與每個人有密切關係的話題；若自己或身邊人受到抑鬱困擾，也能及時自助、助人。

賽馬會 Jockey Club 樂齡同行計劃
Holistic Support Project for Elderly Mental Wellness

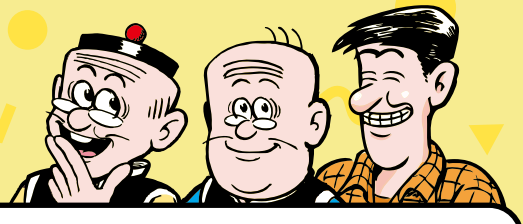
計劃詳情，請瀏覽：
http://www.jcjoyage.hk/

有關「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主導策劃及捐助推行「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，為有抑鬱症或抑鬱徵狀患者提供標準化的預防和適切的介入服務。

聯乘《老夫子》攜手關注長者精神健康

「賽馬會樂齡同行計劃」於2022年1月正式推展至全港18區，為進一步向大眾推廣關注精神健康的訊息，尤其希望市民多留意身邊有可能受抑鬱困擾的長者，鼓勵他們及時尋求支援，計劃今年特別邀請深受世界各地讀者喜愛、滿載市民集體回憶的本地經典漫畫《老夫子》，聯乘推出以長者精神健康為主題的老夫子漫畫。計劃透過老夫子一眾角色的小故事，分享有關老年抑鬱的知識、常見的抑鬱風險因素，以及計劃參與者助人自助的故事，加深大眾對長者精神健康的認識，鼓勵大眾及長者關顧自己的情緒，提升自身抗逆力，進而幫助身邊人，傳遞「**若有抑鬱或情緒困擾，亦沒有關係**」的訊息，**因為康復之路上總有人與你同行**。



樂齡同行者

任何年紀的人都可實踐自我，即使步入晚年，也可以繼續作出新嘗試。「賽馬會樂齡同行計劃」其中一個重要理念，不僅著眼於長者作為社區重要的一分子，更視長者們為強大的人力資本。因此本計劃的其中一個組成部份，是透過社福專業人員，例如社工協助長者提升個人抗逆力，鼓勵長者擔任「樂齡友里」義工或「樂齡之友」，一起推廣及支援社區精神健康服務。

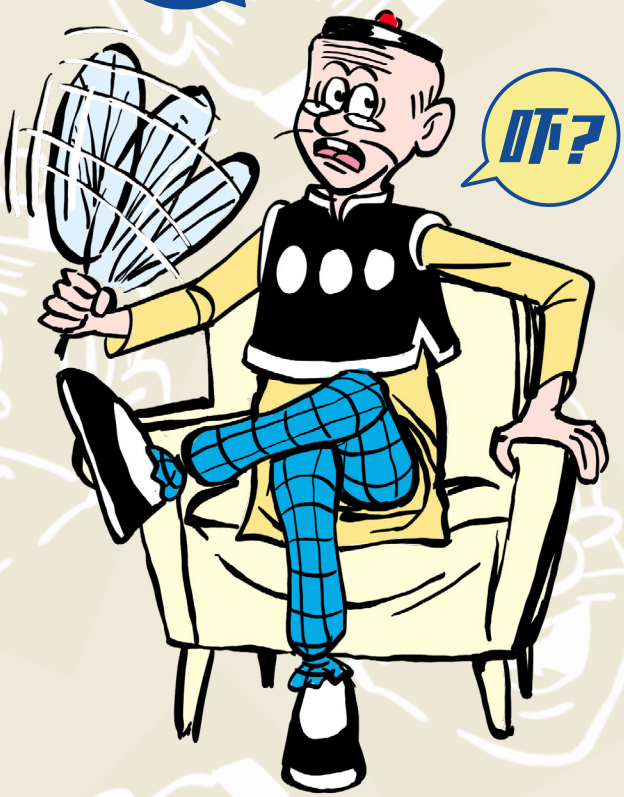
「樂齡友里」義工

計劃為參與「樂齡友里」義工計劃的長者訂立培訓課程，內容包括精神健康急救（關懷長者版）證書課程及三小時「賽馬會樂齡同行計劃」簡介，從態度、知識和技巧等方面裝備「樂齡友里」義工，讓他們懂得如何接觸和支援其他患有抑鬱的長者；在社區中推廣長者精神健康的同時，加強義工自身在精神健康上的管理能力，從而提升其精神健康。

「樂齡之友」

具有類似生活經歷的人，往往是提供支持的最佳人選。修畢「樂齡友里」義工證書課程的合資格學員，有機會獲邀接受「樂齡之友」進階培訓，有關培訓會進一步提升他們對心理健康和復元方面的相關知識，並讓他們學習如何透過更有效分享自身經歷，支援受抑鬱困擾的長者。「樂齡之友」受聘於「賽馬會樂齡同行計劃」服務單位，以「樂齡之友」的身分發揮所長，與受抑鬱困擾的長者建立平等互信關係，激勵並提升他們的復元希望，促進彼此成長，同行心理健康旅程。

第一單元



鄭丹瑞(旦哥)

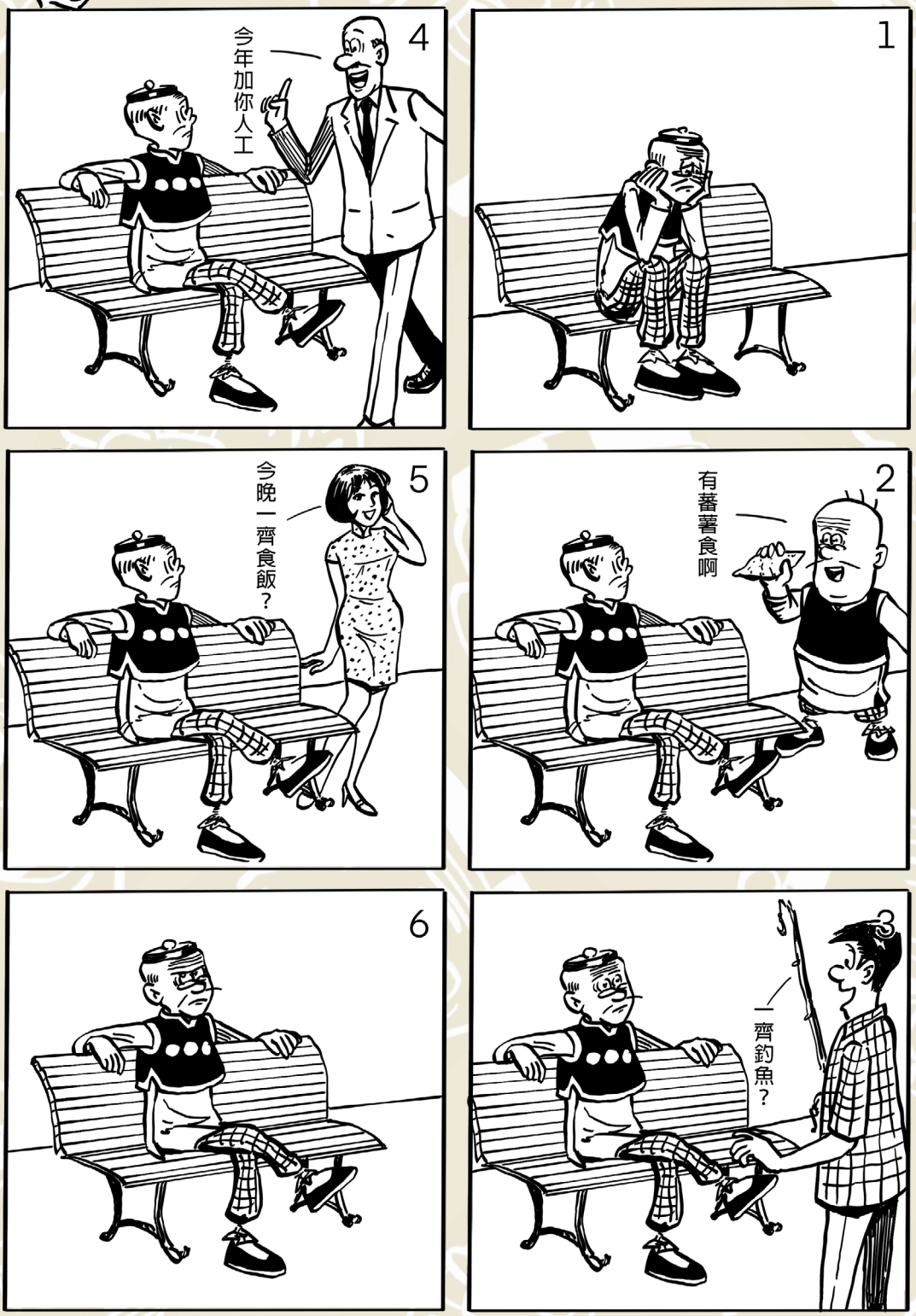
吓？抑鬱？唔係呀嘛……
其實每個人都會受情緒困擾！
掃一掃二維碼(QR Code)聽聽我點講！

抑鬱是長者常見的心理健康問題。在我們的社區，每十位長者中就有一位受抑鬱困擾。抑鬱會全方面影響生活，包括情緒、動力、睡眠、食慾、興趣及人際關係。大眾對長者抑鬱仍有很多誤解，因而容易忽視抑鬱的危機，增加求助難度。

長者未必會直接表達抑鬱困擾，因此，本單元老夫子會為大家簡介一些抑鬱徵狀，希望助大家盡早發現及正視抑鬱危機！

第一單元

失去興趣

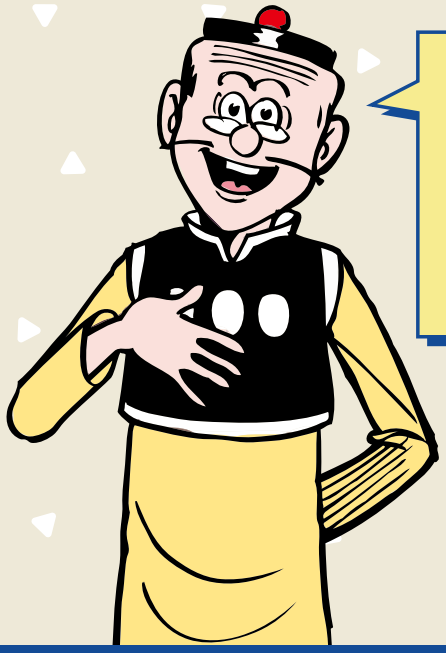


失去興趣

漫畫中，老夫子對一直熱衷的事物失去興趣，既拒絕了大番薯分享的美食、秦先生的釣魚邀約，就連收到加薪的好消息及心儀的陳小姐主動提出約會，老夫子都無動於衷。原來對周遭一切事物失去興趣，有可能是抑鬱症的徵狀之一！

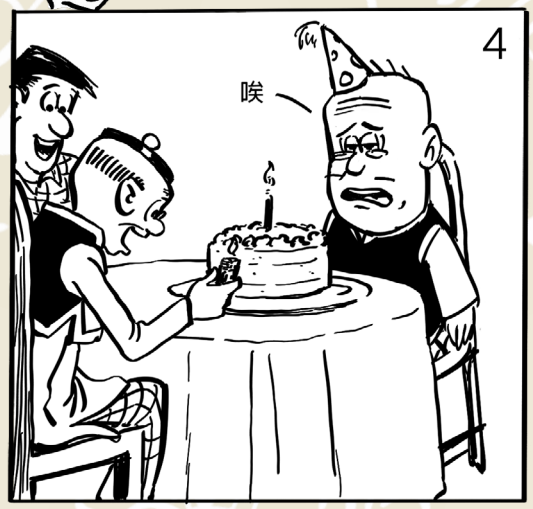
人老咗，冇後生時咁有活力，難免悶悶不樂，甚至對日常生活失去熱情。

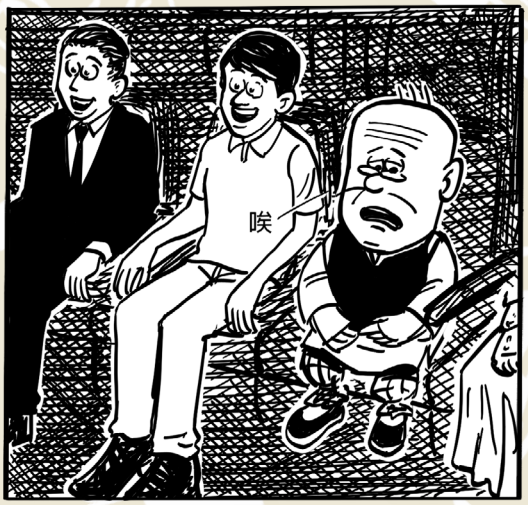
年紀大咗，多嘢諗又有啲抑鬱，好正常啫！

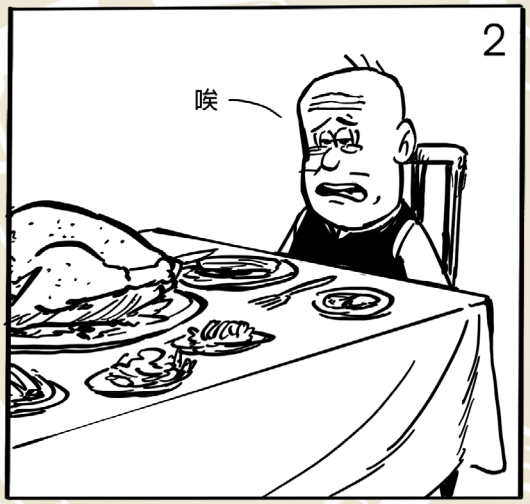


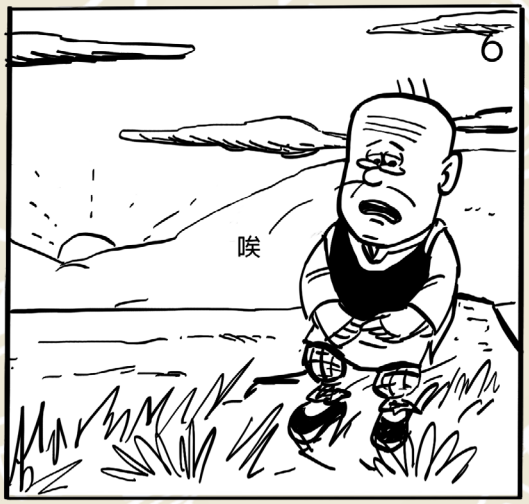
梗係唔係啦！事實上，年紀增長唔一定會抑鬱。退休、仔女離家、體能變弱甚至患病等生活轉變，都有機會令長者感到壓力，但只要照顧好心理健康，抑鬱絕對唔係必然。

愁眉苦臉









愁眉苦臉

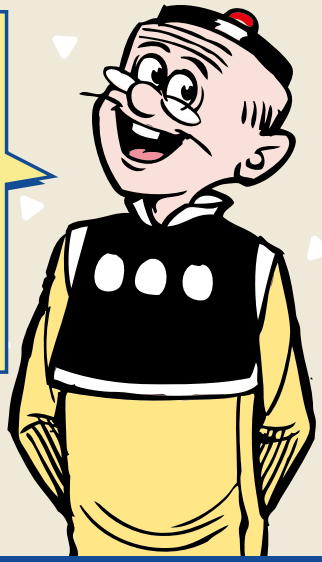
漫畫中的大番薯無論看喜劇電影、食大餐、與好友大合照、慶祝生日，甚至連幸運中獎都愁眉不展，總是唉聲嘆氣。大番薯長期情緒低落，其情況亦明顯影響他的日常生活及社交，可能代表他已經患上抑鬱症，要立即尋求專業協助！

唉……

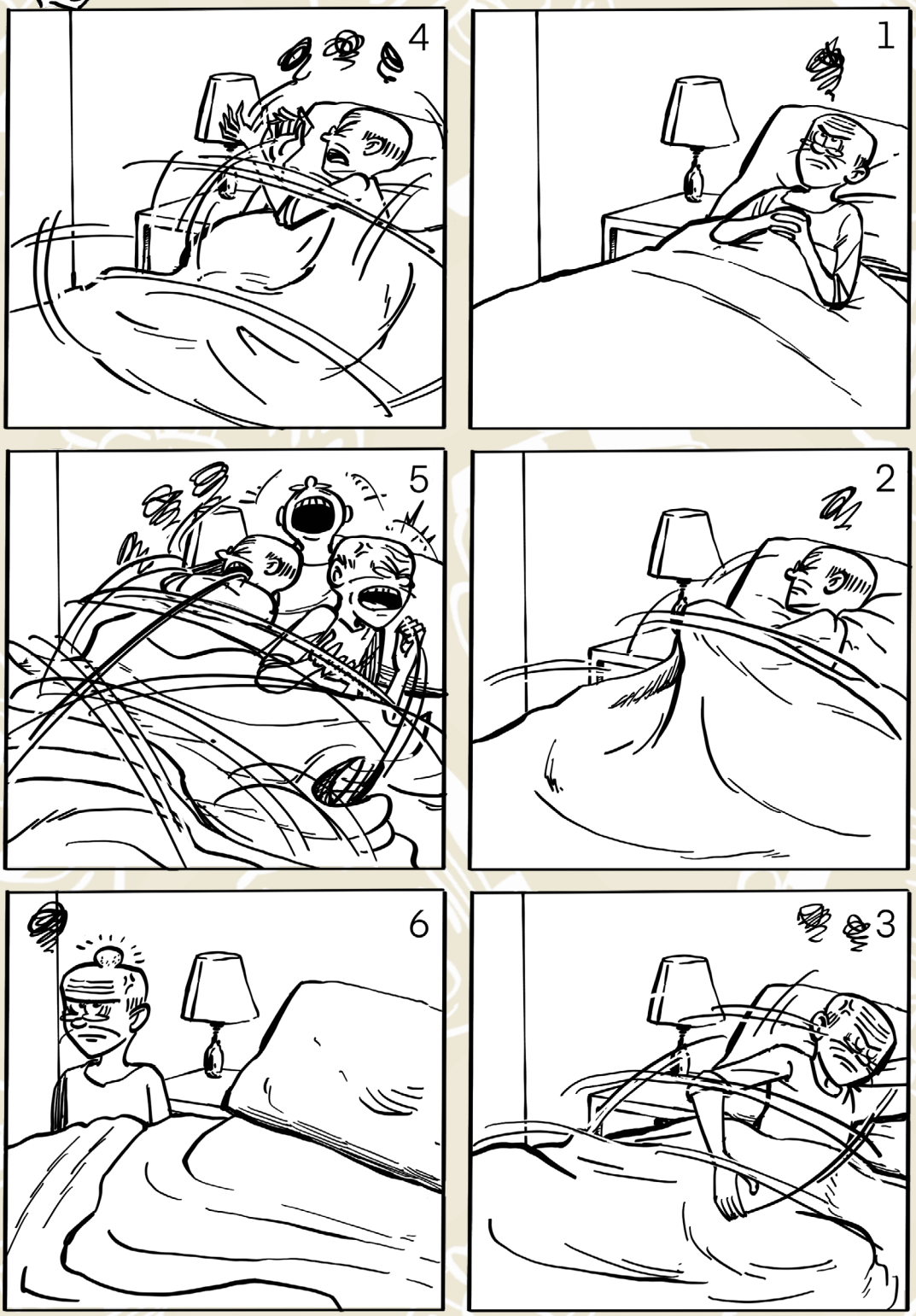
唉……唉……

老人家就係咁，成日唉聲嘆氣，一日到黑呻到葉落，肯定係抑鬱啦！

唔係㗎！喺心理角度，情緒低落時身體會作出嘆氣嘅動作，以助放鬆身心，同時亦表達同提醒我哋面對緊壓力或情緒困擾。抑鬱徵狀比一般唔開心嘅影響更深遠持久，如果認識一啲長者持續一段時間係咁，要建議佢哋盡早尋求協助！



睡眠困難

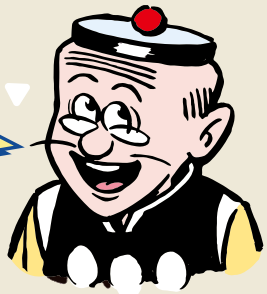


睡眠困難

漫畫中的老夫子在床上輾轉反側，未能入睡。情緒或不同壓力事件都可引致睡眠困難或嗜睡的問題。研究指出抑鬱與睡眠困難有著密切關係，早醒更是評估抑鬱嚴重程度的指標之一。像老夫子一樣，每晚準時躺在床上，但久久未能入睡，以為只是年紀大就會出現的問題，其實很有可能與抑鬱徵狀有關！

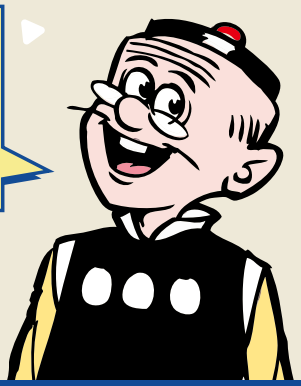
我一到夜晚十點就瞓得著，咁冇問題啦！最多係每日半夜兩、三點醒，長者係咁㗎啦！

梗係唔係啦！如果你未有充足睡眠就醒，醒咗覺得攰又瞓唔番，有可能係「早醒型失眠」！



咁我呢？成日覺得好攰，一攰就想瞓，坐嚟梳化瞓、食食下飯都瞓著，有時全日嚟床上，瞓到個人好攰！

長者未必直接表達抑鬱困擾，反而會喺日常生活中呈現有關症狀，例如瞓得太多或長期失眠都係身體行為呈現嘅抑鬱徵狀之一。



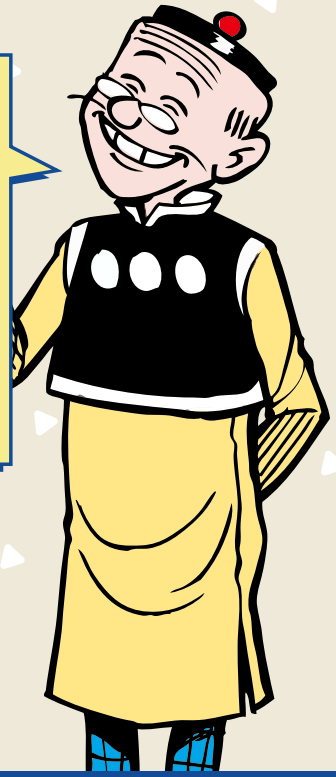
疲倦乏力

疲倦乏力

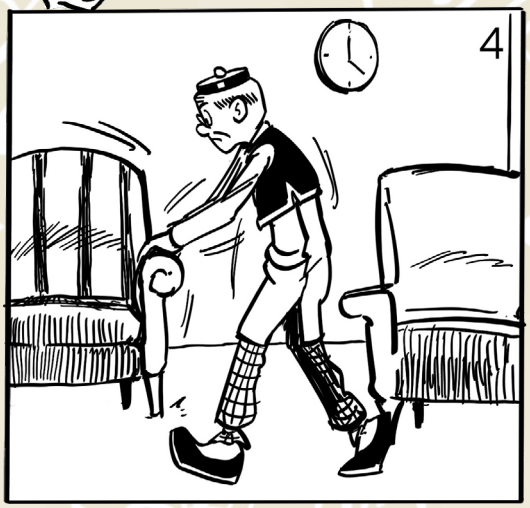
身型高挑的秦先生熱愛各類運動，籃球、游泳、足球、棒球等無一不歡，總是予人活力充沛、精神飽滿的形象。但最近秦先生經常疲憊，缺乏動力，即使沒有特別做什麼，都總是覺得很疲倦。活動能力也彷彿大不如前，出外買餸會喘不過氣、行兩三步樓梯又嘣氣，甚至無力提起水壺！持續疲倦令秦先生整天提不起勁，心情低落。

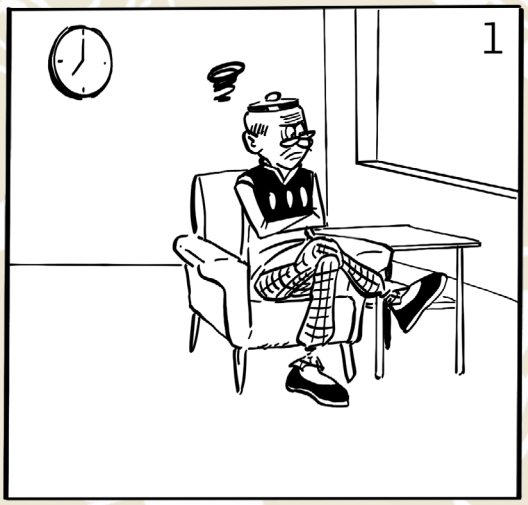
年紀大咗，身體機能衰退，成日覺得劫有乜咁出奇！

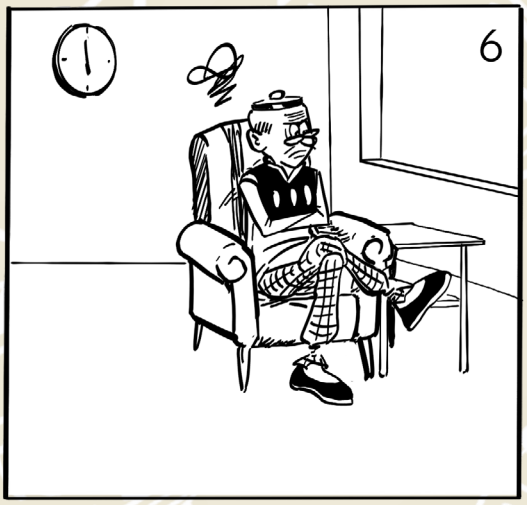
唔係㗎！長者有時會喺不知不覺間，用身體不適去表現情緒困擾，但大眾容易忽視咗呢啲徵狀，以為人老咗，就必然出現呢啲情況。一啲身體行為表現，包括胃口有明顯嘅改變、投訴不明痛症、行為說話變得緩慢或急躁，以及疲倦乏力等，都有可能係抑鬱嘅徵狀。

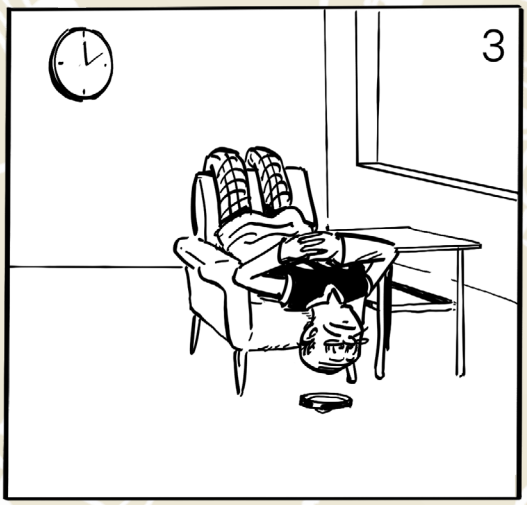


坐立不安









坐立不安

廣東話有云「食唔安、瞓唔落」，漫畫中的老夫子正有如此感受。與往常一樣，他慣常坐在家中舒適的沙發上，但不知何故每分每秒都有坐立不安的感覺。儘管老夫子嘗試改變情況，更換新的梳化，結果仍是一樣，不自在、不安的感覺持續下去……除了坐立不安，原來出現行動或說話遲緩都是抑鬱徵狀之一。

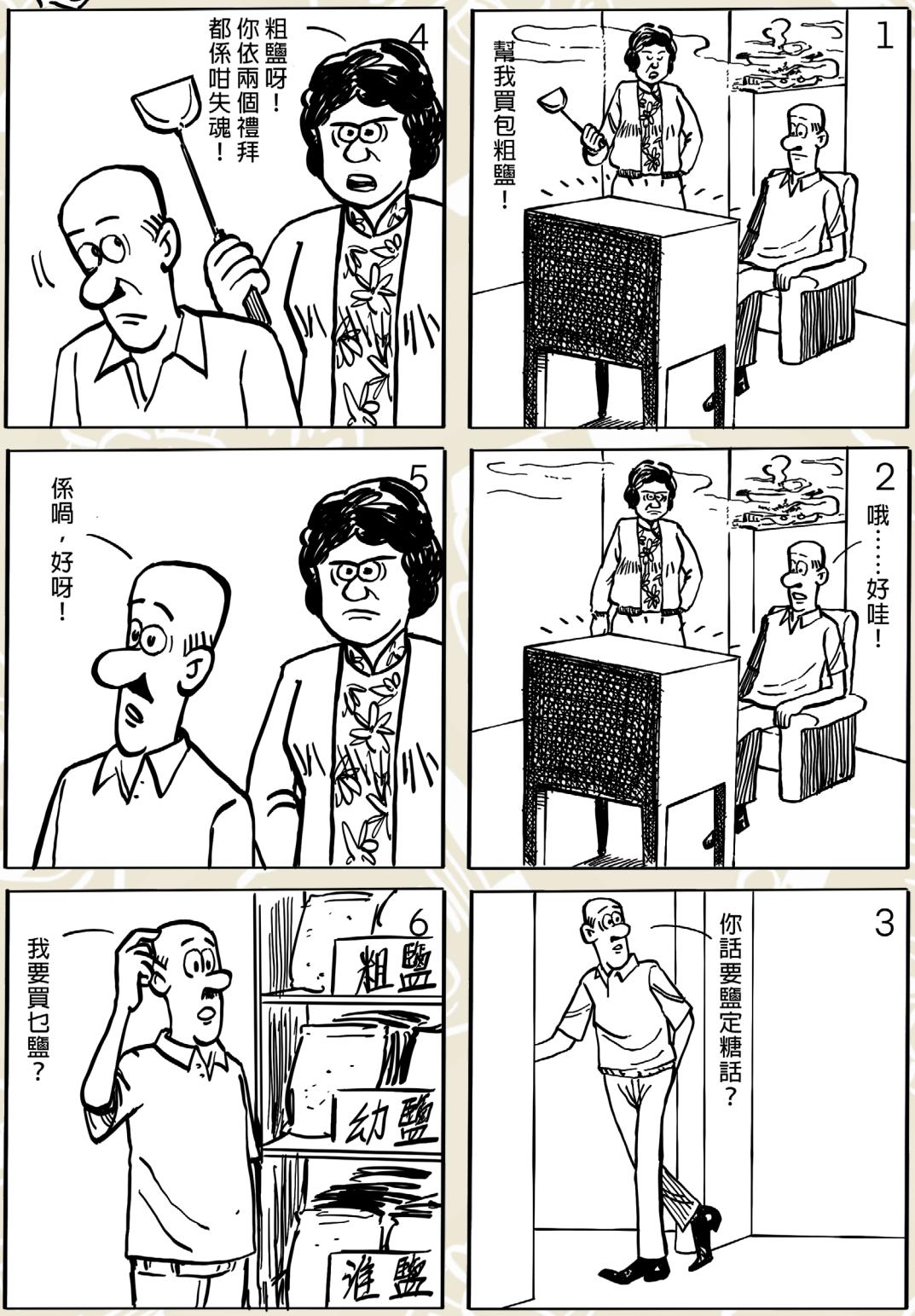
抑鬱咪即係唔開心，成日愁眉苦臉、睇落好似好難過咁囉！好易睇得出啫！

係呀，有時唔開心諗諗下嘢都會喊，不過喊完就無嘢㗎啦，一把年紀有乜風浪未見過啫！

唔係㗎！抑鬱嘅體現唔係得傷心嘅情緒，亦可以表現得坐立不安、煩躁、冇耐性、易有情緒起伏、對事物失去興趣，或無法感到愉快，甚至有過度憂慮嘅表現。呢啲徵狀唔係一朝一夕，而係持續一段時間。如果身邊長者持續出現上述情況，就要多加留意，唔好輕視背後嘅原因！

第一單元

失魂記


1
幫我買包粗鹽！
2
哦……好哇！
3
你話要鹽定糖話？
4
粗鹽呀！你依兩個禮拜都係咁失魂！
5
係喎，好呀！
6
粗鹽
幼鹽
淮鹽
我要買乜鹽？

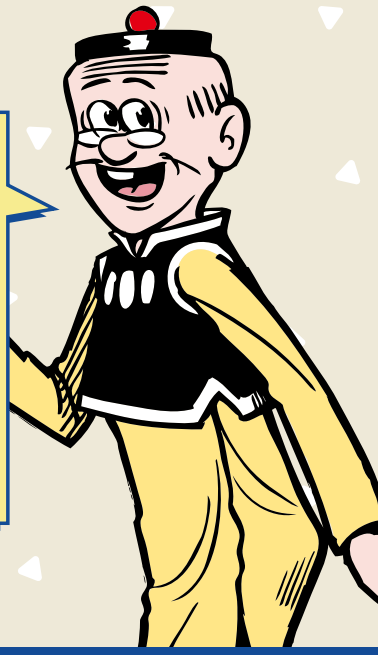
失魂記

太太叫老趙幫忙購買粗鹽，但老趙「遊咗魂」，只知要當跑腿代買東西，便隨便答好。出門前，老趙再次問太太究竟要買鹽或糖，太太無奈大聲回應：「係粗鹽呀！」到達超級市場後，老趙望見粗鹽、幼鹽及淮鹽，心想到底要買哪款鹽，十分疑惑。漫畫中的老趙在日常生活中時常難以集中，予人「失魂魚」之感。

弊傢伙，近排我成日集中唔到精神，同人傾偈時呆呆地，屋企人問我睇電視睇緊乜，我又話自己遊咗魂……

你係咪太忙或者唔夠休息？

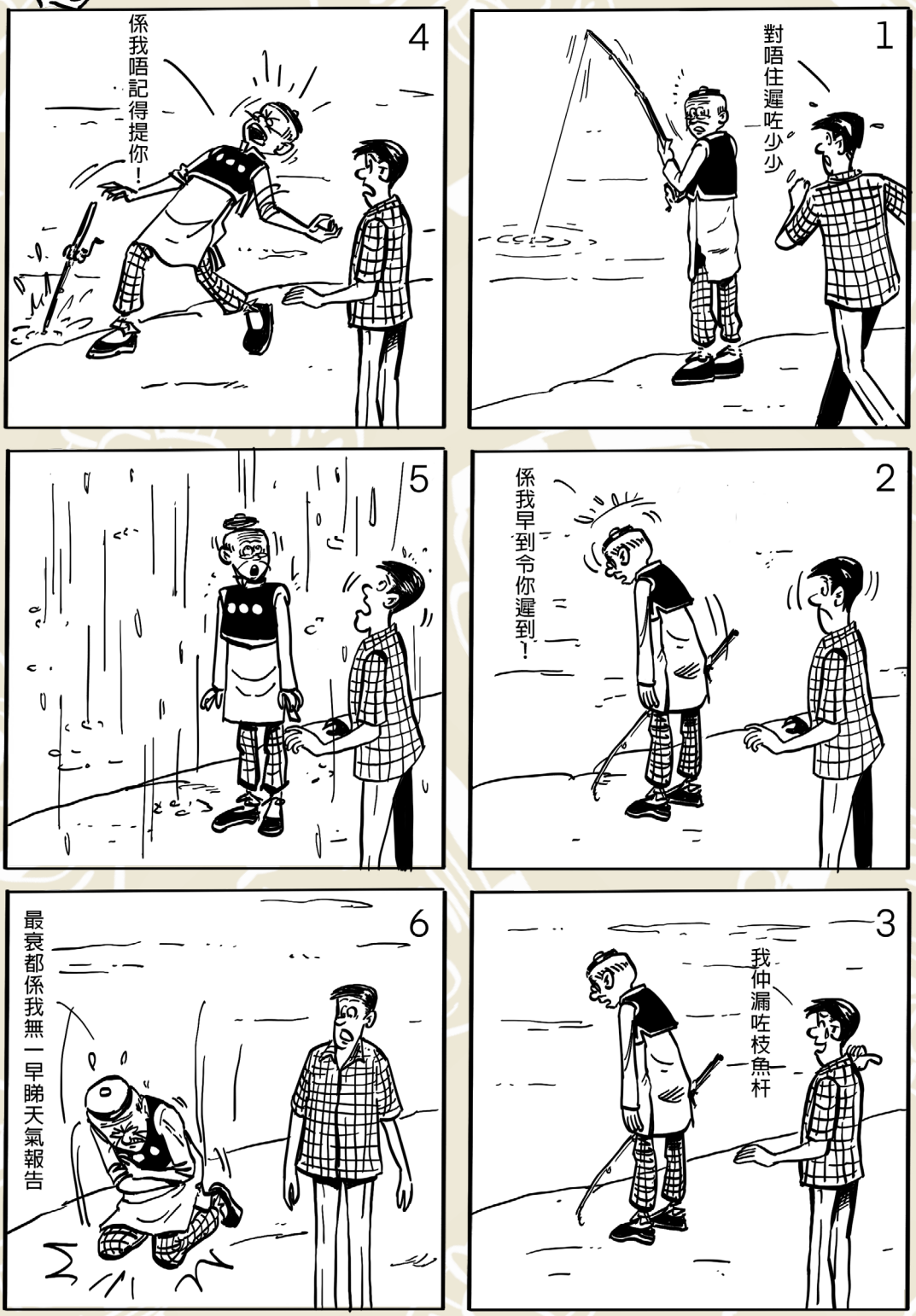
唔……你頭先講咩話？



你又遊魂！見到你已經有一排係咁，你會唔會有情緒困擾嘅問題？其實抑鬱狀態有時會影響思維及認知能力，令人產生無望嘅想法，就好似集中唔到精神、記憶力欠佳、對日常瑣事都變得猶豫不決等，如果呢啲情況已經對你造成困擾或者生活不便，建議你及早尋求協助，盡早搵出原因同防止情況惡化。

第一單元

過份罪疚

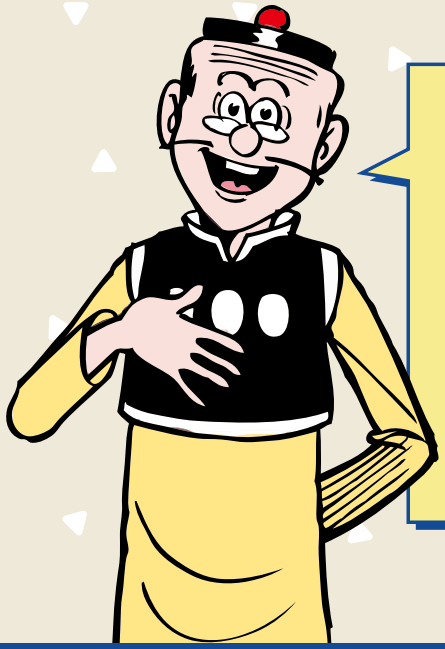


過份罪疚

秦先生遲到之餘，更忘記帶魚杆，但老夫子將責任全數歸咎於自己，認為是自己沒有好好提醒秦先生，甚至連下起雨來都怪責自己沒有預早留意天氣報告，及後秦先生再約老夫子去釣魚，老夫子怕再次連累秦先生而婉拒赴約。

有個朋友成日鑽牛角尖、諗太多，又話自己呢樣唔好嗰樣唔好，成日怪責自己……有時人越大反而越容易睇唔開，不過幾十歲人性格好難改㗎啦！

《論語》都有話『吾日三省吾身』，成日反省自己都冇乜問題吖！



等等先，自省同自責有分別㗎！成日覺得自己做得唔夠好、諗太多而陷入負面情緒當中，可能係抑鬱嘅徵狀之一。抑鬱或會令人容易責怪自己、有罪疚感，仲會影響埋思維。大眾對長者抑鬱未必有充份認識，甚至有好多誤解，容易忽視抑鬱嘅危機同嚴重程度，增加求助難度。我哋要了解多啲你認識嗰位長者朋友嘅情況，先可以再作判斷！

誰明大叔心

每個人都會受到情緒困擾，但未必人人都會主動對人傾訴或尋求協助。不論個性有多堅強，亦需要面對情緒問題，否則一直藏於心中便會久鬱成病，引致抑鬱或更嚴重的情緒問題。

如果大家像陳小姐般，察覺到身邊人受情緒困擾，不妨鼓勵他們尋求專業支援，並透過以下簡易情緒健康篩查，初步了解其情緒狀況。

簡易情緒健康篩查 (PHQ-2)

本問卷由Robert L. Spitzer 博士、Janet B.W. Williams 博士、Kurt Kroenke 博士和同事用Pfizer Inc.提供的教育基金設計。應用於評估及監測抑鬱的嚴重情度。

在過去兩個星期， 你有多經常受以下問題困擾？

1. 做任何事都覺得沉悶或者根本不想做任何事

(0)完全沒有 (1)幾天 (2)一半以上的天數 (3)近乎每天

2. 情緒低落、抑鬱或絕望

(0)完全沒有 (1)幾天 (2)一半以上的天數 (3)近乎每天

括弧內的數字為分數，請將兩題答案的分數加起來。
少於3分代表沒有明顯抑鬱徵狀；
3分或以上代表有抑鬱徵狀

如總分超過3分，建議進行更詳盡的問卷調查，進一步了解你的情緒狀況：
https://jcjoyage.hk/phq9/

第一單元

抑鬱徵狀找找看

在第一單元提及了不少抑鬱徵狀，主要分為身體行為方面、情緒方面及思維與認知方面。這些徵狀隱藏在下圖中，看看你能否將它們圈出來！
（提示：排列方式包括直、橫、斜）

嗅	累	全	享	保	為	對	自	作	世	同	才
健	道	體	積	熱	髮	度	殺	強	讀	筆	我
生	現	時	重	量	認	一	念	仿	貓	情	青
開	捷	展	明	劇	界	家	頭	心	睡	緒	力
適	溫	白	露	氣	變	幻	著	失	眠	低	輕
康	星	化	二	晶	年	名	斑	點	覽	落	有
弛	失	去	興	趣	我	書	靈	坐	起	華	女
後	台	過	致	間	活	戲	敏	無	立	五	果
差	絕	程	份	十	群	高	模	表	用	不	居
神	眾	共	覺	罪	行	疲	倦	乏	力	精	安
義	本	理	在	好	疚	享	育	應	觸	智	度
專	注	減	退	閱	子	覺	流	鬆	意	人	烈

❶ 疲倦乏力　❷ 體重劇變　❸ 失去興趣

❹ 過份罪疚　❺ 專注減退　❻ 失眠

❼ 情緒低落　❽ 坐立不安　❾ 自殺念頭

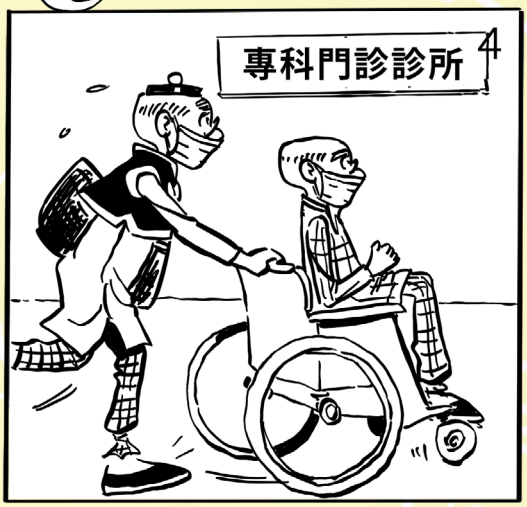
第二單元

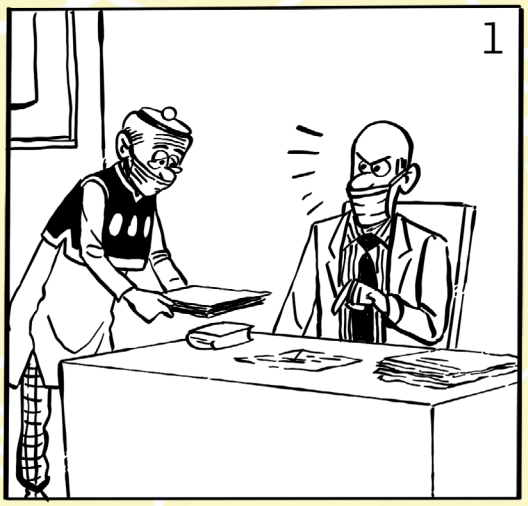
黃淑儀(GiGi姐)

哦……抑鬱，原來係咁……
精神健康可以受到好多因素影響！
掃一掃二維碼(QR Code)聽聽我嘅建議！

抑鬱症的成因有很多，包括心理、生理和社會層面等因素。其中，長者常見的抑鬱風險因素包括：
近期喪親、曾患有抑鬱症或焦慮症、有多於一種長期病患、獨居、有經濟困難、缺乏社交、感到孤獨、行動不便或其他身體殘障等。

值得留意的是，有風險因素不代表長者已患有抑鬱，但透過認識這些風險因素，有助我們更了解自己和身邊長者的情緒變化，提升個人對精神健康的敏銳度與覺察。

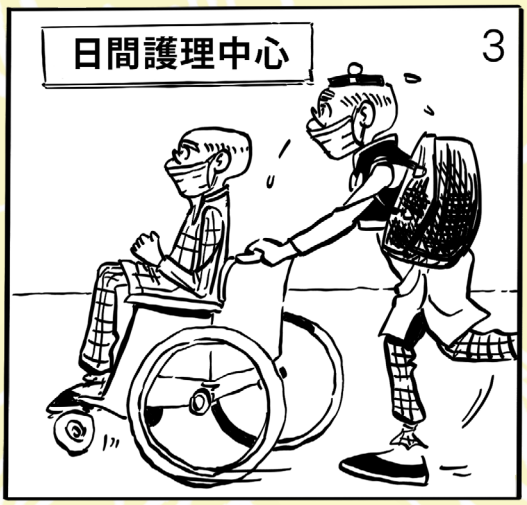

專科門診診所
4


1

5
我係陳姑娘，
爸爸身體點啊？

2

6
唔好唔記得要
照顧自己啊


日間護理中心
3

大家身邊可能暗藏很多隱世英雄，包括時刻細心照顧家中長期病患者或長者的「照顧者們」。他們當中不乏要兼顧工作和家務的忙碌一族，有時忙得不可開交，往往忽略自己的身心健康，若不及時處理，隨時壓力爆煲！如果你是照顧者，察覺到自己有情緒困擾時，千萬不要「收埋喺心」，嘗試及早與親友傾訴！正如漫畫主角老夫子一樣，每個人都有機會擔任照顧者，這路上總有人與你同行！

醫生，我頭先喺屋企覺得呼吸困難，唎唔到氣，我唔知自己有乜事……

我見你上月底同上星期都因為呼吸困難而叫白車。

我係咪有事，我唔敢再出街……

身體檢查冇問題，你會唔會近期有嘢憂慮？你可能有啲焦慮嘅徵狀。

焦慮？

忽略照顧自己的照顧者

身為照顧者的伯伯究竟有甚麼困擾？
快掃一掃二維碼 (QR Code) 收聽！

第二單元

疫症循環

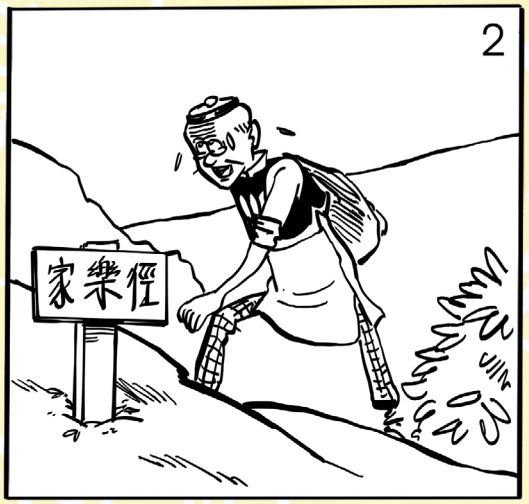
疫情持續，連老夫子亦試過因為疫情期間資訊過多、「消化唔切」而煩燥不安。新聞報道的染疫數字、強檢通告、各類指引，還有從手機收到各方好友善意傳來的防疫小貼士等等，通通令老夫子困惑又吃不消。

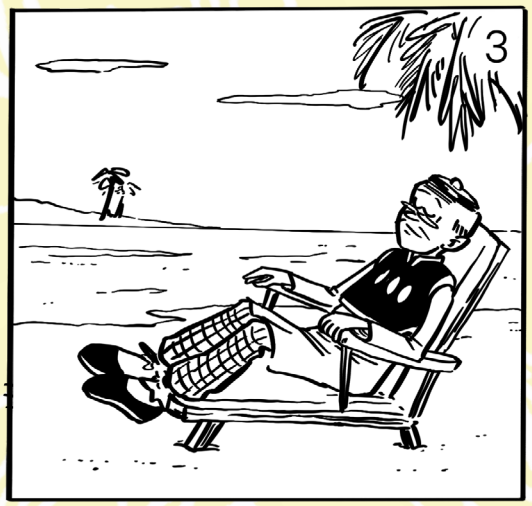
疫情下的精神緊張

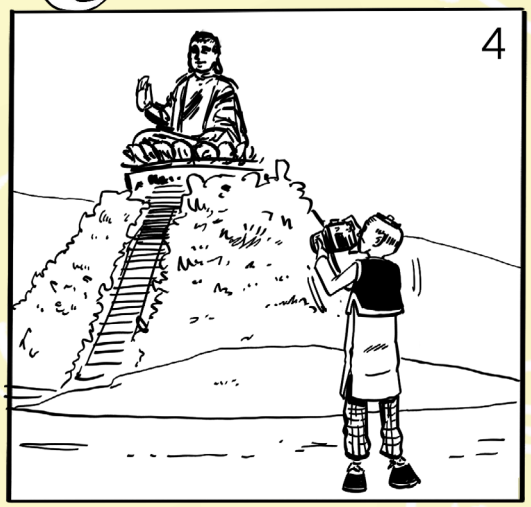
疫情下，不少長者亦有類似的感受，
快掃一掃二維碼 (QR Code) 收聽
其中一位婆婆的親身經歷！

第二單元

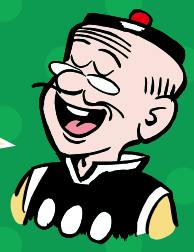
退休生活







提及「退休」兩個字，大眾自然聯想到不受工作拘束、自由自在的機會終於降臨！正如漫畫中的老夫子，早為自己的退休生活撰寫了長長的夢想清單「To Do List」，再一個接一個完成。正當生活過得很愜意，老夫子發現夢想清單快要完成，突然感到空蕩蕩，懷疑人生還有甚麼可做。



先生，想同你做個訪問，
你嘅理想退休生活係點㗎？

去旅行、好好休息……

你有無諗過退休都有可能為你帶嚟憂慮？

退休本來就係美好嘅事，點會有憂慮？

退休人士可能擔心失去社會上或家庭中嘅角色，失去能力感、健康、活力、人脈，甚至因為失去收入後擔心財務嘅穩定性，引起抑鬱或焦慮嘅症狀……

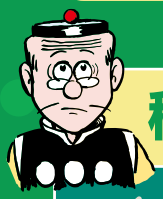
退休後的矛盾人生

究竟退休會否為長者帶來情緒困擾？
快掃一掃二維碼 (QR Code) 收聽
其中一位退休人士的親身經歷！

第二單元

忽然的道別

「對長者來說，移民猶如生離死別，過程中有許多不捨。」更甚的是，有親人出於內疚，臨近上機才通知長者，令長者措手不及！故事中的陳小姐經過多番道別，深深體會到與親人分開那種不捨的心情，現實中有不少長者亦面對同一問題，「移民」成為長者其中一個求助的原因，並可能增加長者抑鬱的風險。



移民潮的留守長者

對話　　囡囡

媽，我哋今個星期五會全家移民去加拿大！

今個星期五即係後日？之前都冇聽你講……

係呀，之後可以同你視像聯絡，其實好方便，我會每星期打電話俾你！

為咗你啲孫好呀！

嗰度環境好，佢哋又可以學好英文！

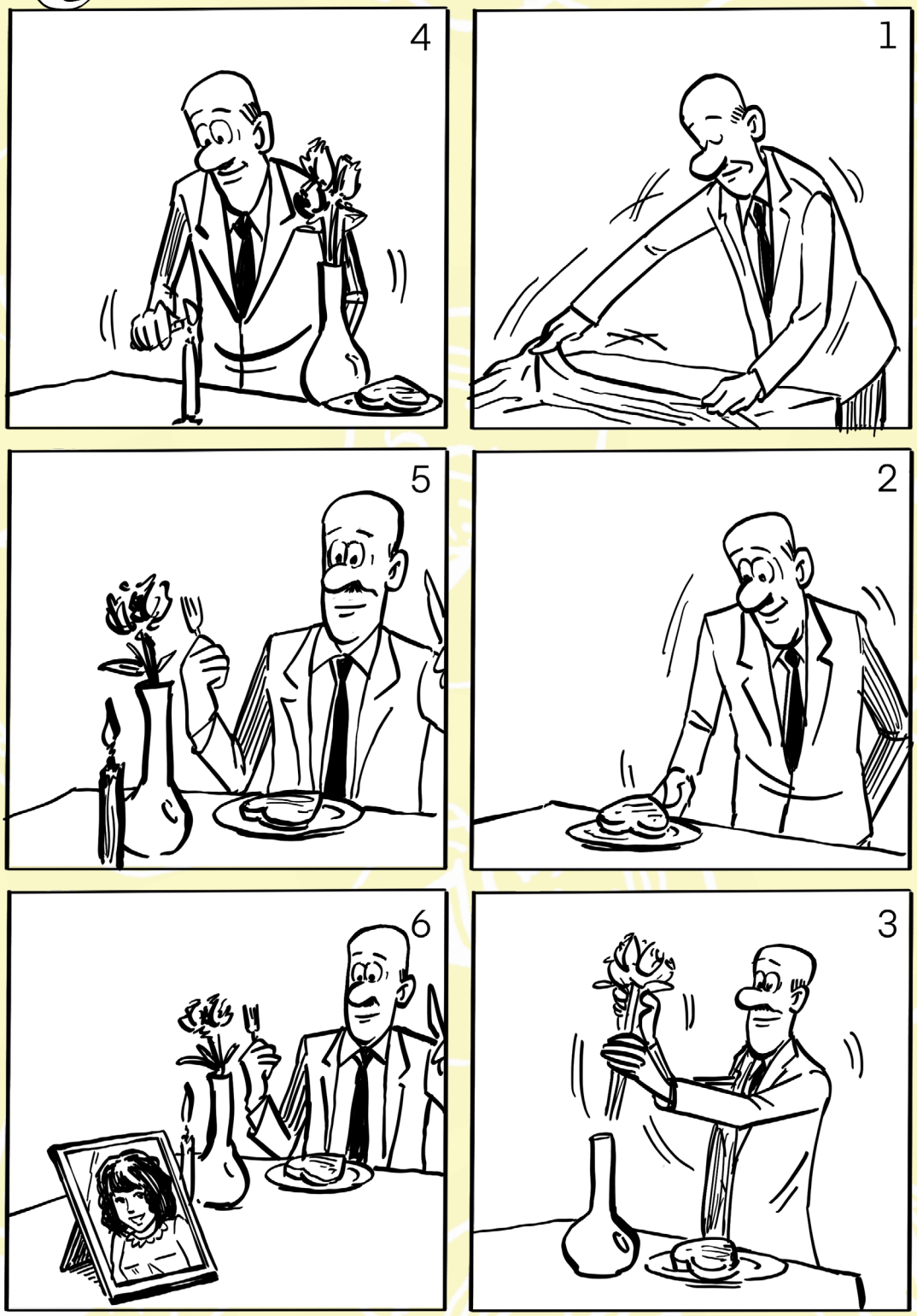
放心啦，唔使擔心我哋，我哋冇問題！

你唔使送機啦，到咗機場再打俾你！

移民潮的留守長者

囡囡話走就走，令媽媽錯愕又難過。
快掃一掃二維碼 (QR Code) 收聽她的故事！

一人之境



漫畫中的老趙，悉心為心愛的太太準備燭光晚餐，由整理桌上裝飾到製作「心型牛排」均一手包辦。正當大家羨慕趙太婚姻美滿時，桌上只見到趙太的黑白照。喪偶是生命中最難承受的痛，獨對晚年，應何去何從？喪偶會為長者帶來甚麼影響？

同居變獨居

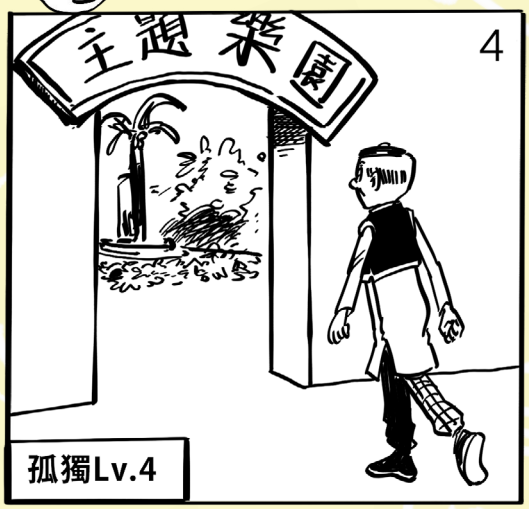
2022年8月24日　颱風

睇到電視講今晚掛八號風球，我就望向窗口。
以往30年都係伯爺公你負責門窗，你成日話：「風打到嚟，有我照顧你！」而家，當我望住個窗時，我已經唔識門窗。

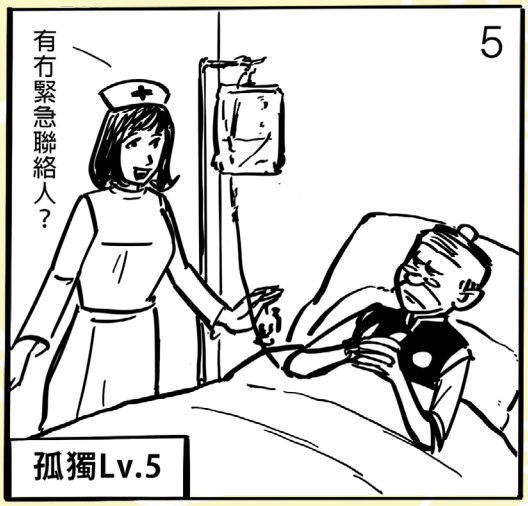
點解你要病？點解你要離開，剩番我一個！
我曾經有輕生嘅念頭……但我而家……

同居變獨居

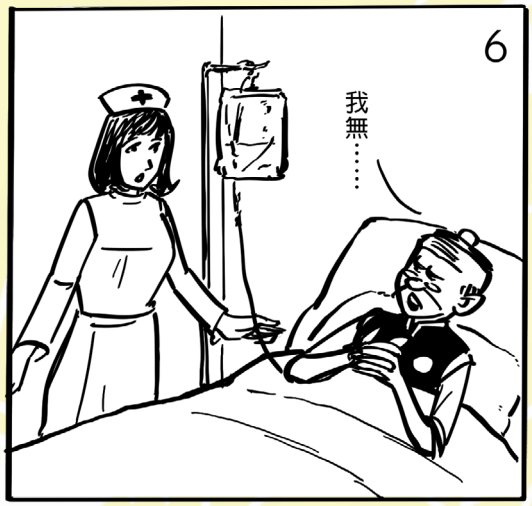
每當嚴婆婆掛念先夫，便會寫日記抒發她的情感。快掃一掃二維碼 (QR Code) 收聽她的故事！

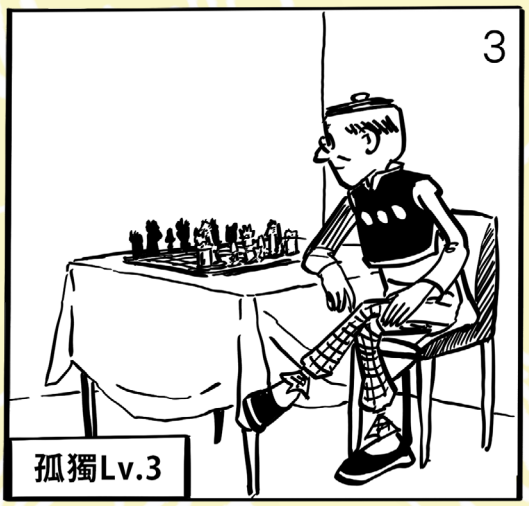

主題樂園
4
孤獨Lv.4

1
孤獨Lv.1


5
有冇緊急聯絡人？
孤獨Lv.5

2
孤獨Lv.2


6
我無……


3
孤獨Lv.3

獨居的老夫子總是獨個兒完成所有事：一個人飲茶、一個人唱卡啦OK、一個人下棋、一個人去主題公園，最後一個人入院接受治療……當護士問老夫子緊急聯絡人的資料時，老夫子想不到可以報上誰的名字。雖然獨居的老夫子積極為自己安排各種各樣的活動，但一個人有時真的不可以盡興，尤其是獨個兒面對人生挑戰時，更覺孤零零……

老夫子的獨居生活可與網上流傳的「國際孤獨等級表」對照！獨居本來不是問題，但隨之而來的孤獨感、生活壓力，可能會令長者擔心如何面對老去的人生……

第一級
一個人去逛超市

第二級
一個人去餐廳

第三級
一個人去咖啡廳

第四級
一個人去看電影

第五級
一個人去吃火鍋

第六級
一個人去唱K

第七級
一個人去看海

第八級
一個人去遊樂園

第九級
一個人搬家

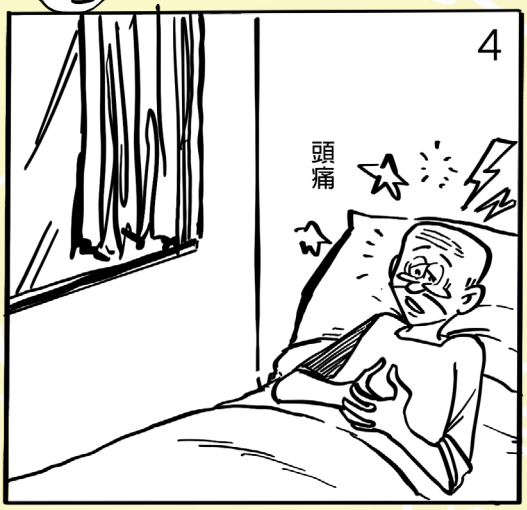
第十級
一個人去做手術

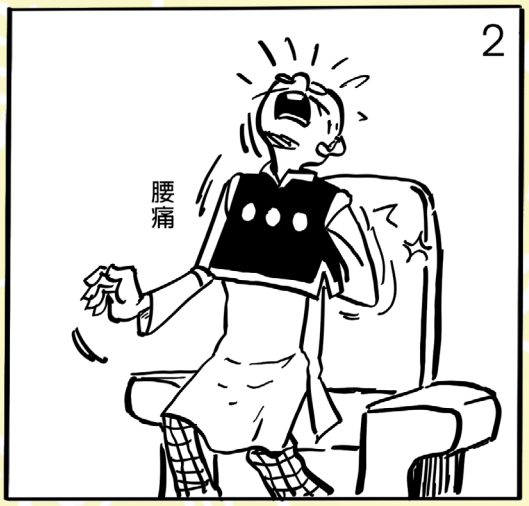
壓力獨居

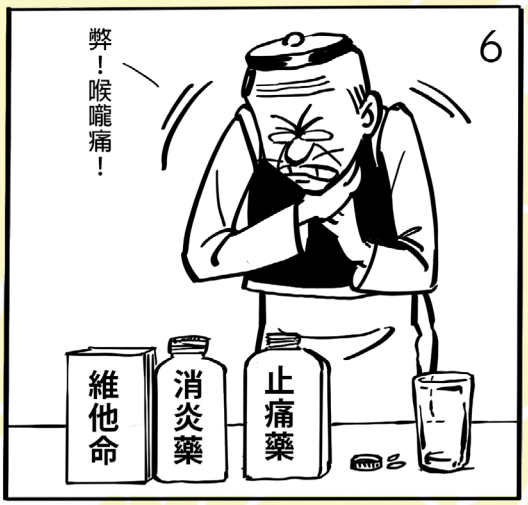
獨居的英姑需要獨自面對不同困難。
快掃一掃二維碼 (QR Code) 收聽她的內心感受！

第二單元

病痛纏身

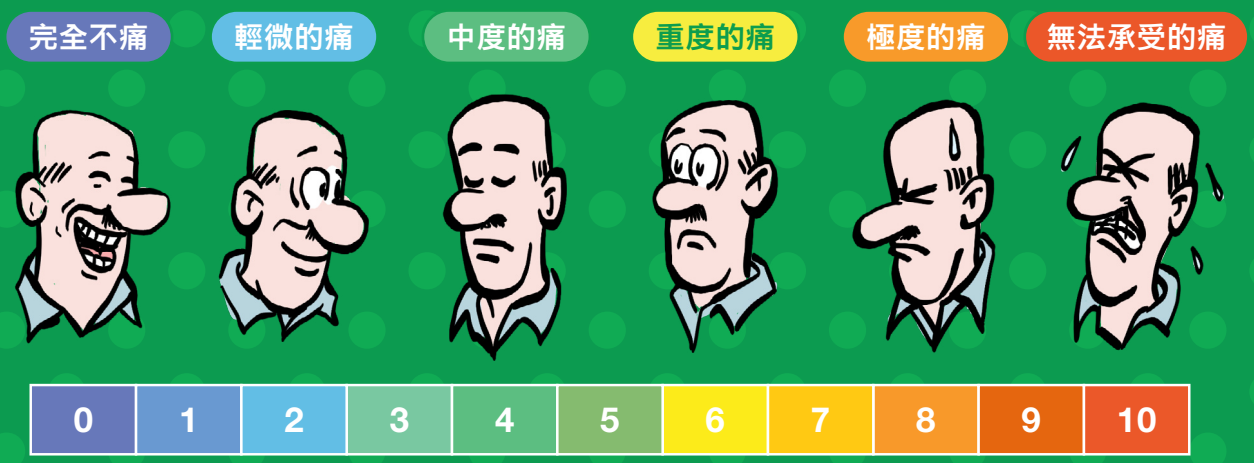






故事中的老夫子，走路痛、坐下痛、吃飯痛、躺在床上痛、食藥和吞藥更痛。原來很多痛症患者亦與老夫子「感同身受」，被痛楚慢慢佔據生活，感覺人生再沒意義，對生活任何事亦失去興趣了。

當面對生命中不能承受的痛時，可以如何面對?



痛不欲生

痛症患者一直承受莫大苦楚。
快掃一掃二維碼 (QR Code) 收聽過來人的真實故事！

第二單元

消失的端午節

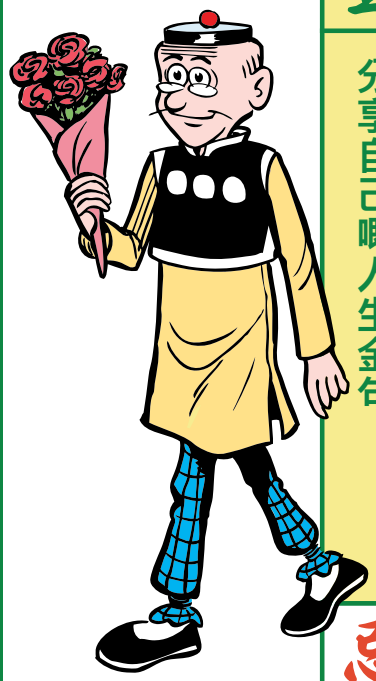
老夫子：及時堵截抑「鬱」之「源」？

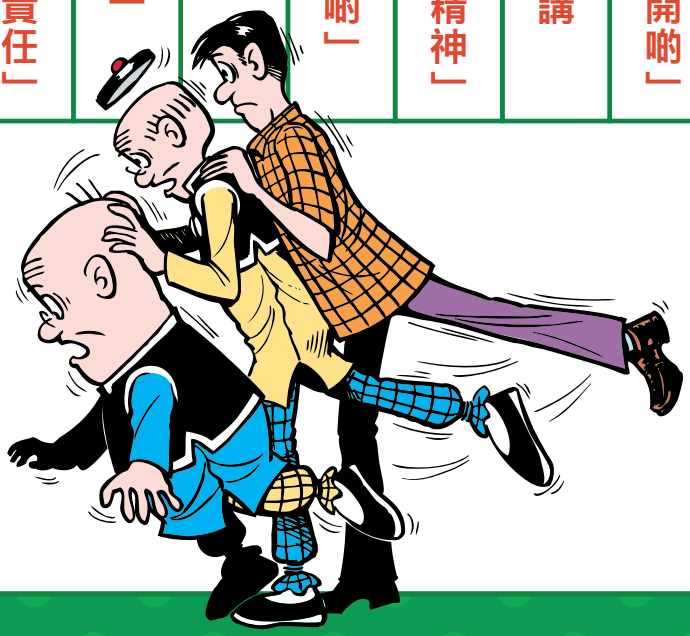
提起端午節，相信大家都會想到屈原。相傳屈原投江前曾遇到一位漁夫，並跟漁夫剖白內心的悲憤和絕望，可惜不為漁夫所理解，後來滿懷鬱結的屈原選擇投江明志。如果當日屈原遇到一位知音人，能夠聆聽他的心聲、理解他的處境，他的選擇會否不一樣？

情緒通勝

當要面對受情緒困擾人士，情緒通勝便是溝通指南，助你更有效聆聽及理解對方的心情和需要！

宜	忌
用心聆聽	一味講「睇開啲」
陪伴	有你講冇人講
耐心等候	要人「提起精神」
鼓勵搵人傾計	叫人「開心啲」
俾對方足夠空間同時間去表達自己	挑剔批評
細心聆聽後，鼓勵對方做其他嘢，抽離一下	指責「懶惰」
分享自己嘅人生金句	話人「不負責任」

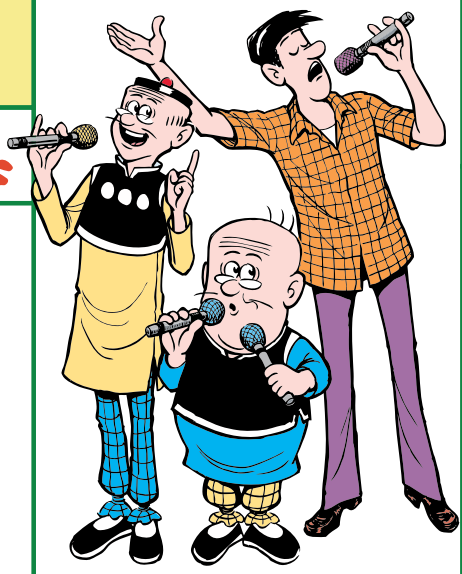




宜	宜	宜
保持冷靜	安慰	鼓勵
忌	忌	忌
不停講「但係……」	講「你諗太多」	講「你又係咁啦！」

宜	宜	宜	宜
讚賞	態度要坦率	花時間溝通	表達同理心

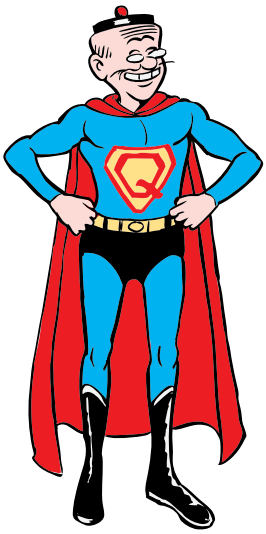
忌	忌	忌	忌
擺高姿態	一概而論	逃避	顧住幫對方解難



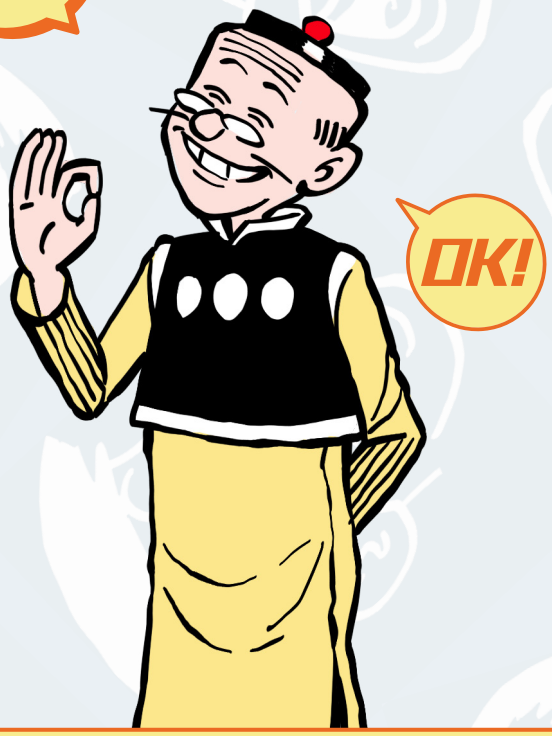
宜	宜	宜	宜	宜	宜	宜
俾對方知道你聽到	企喺長者嘅角度	開放	分享你嘅經驗	尊重，多理解	接納	鼓勵對方慢慢講

忌	忌	忌	忌	忌	忌	忌
沉默	反駁	一口咬定是非對錯	教人哋點樣處理	唔好馬上俾忠告或建議	一直講「要正面思考」	一味責備

老夫子日常華英通語

冇問題 No Problem 【撈扒笨】	幫拖 Seek Help 【獅吼】	濕濕碎 No Big Deal 【撈逼鵰】	撐你 Root For You 【活課於】
放鬆 Relax 【易叻時】	加油 Cheer Up 【超丫嗡】		
醒目 Smart 【士嗲】	咪一咪 Take A Break 【剔亞逼】		
笑 Smile 【士賣噢】	掂當 Good Job 【谷喳】	巴閉 Awesome 【柯嬸】	幫幫手 Give A Hand 【簽亞輕】
	歎 Chill 【超】	孤單 Alone 【亞窿】	躝街 Hang Out 【輕勾】

第三單元



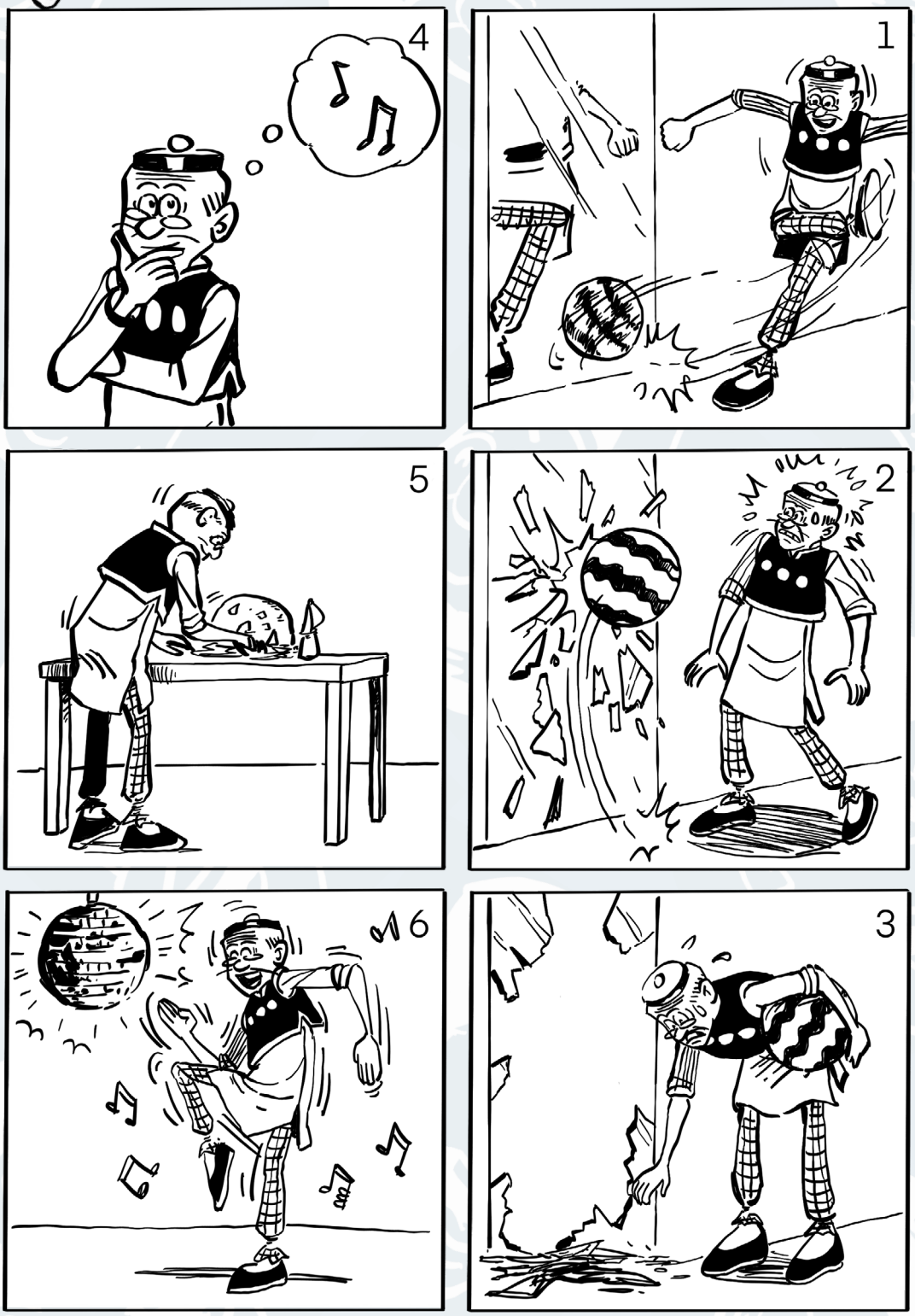
謝雪心(心姐)

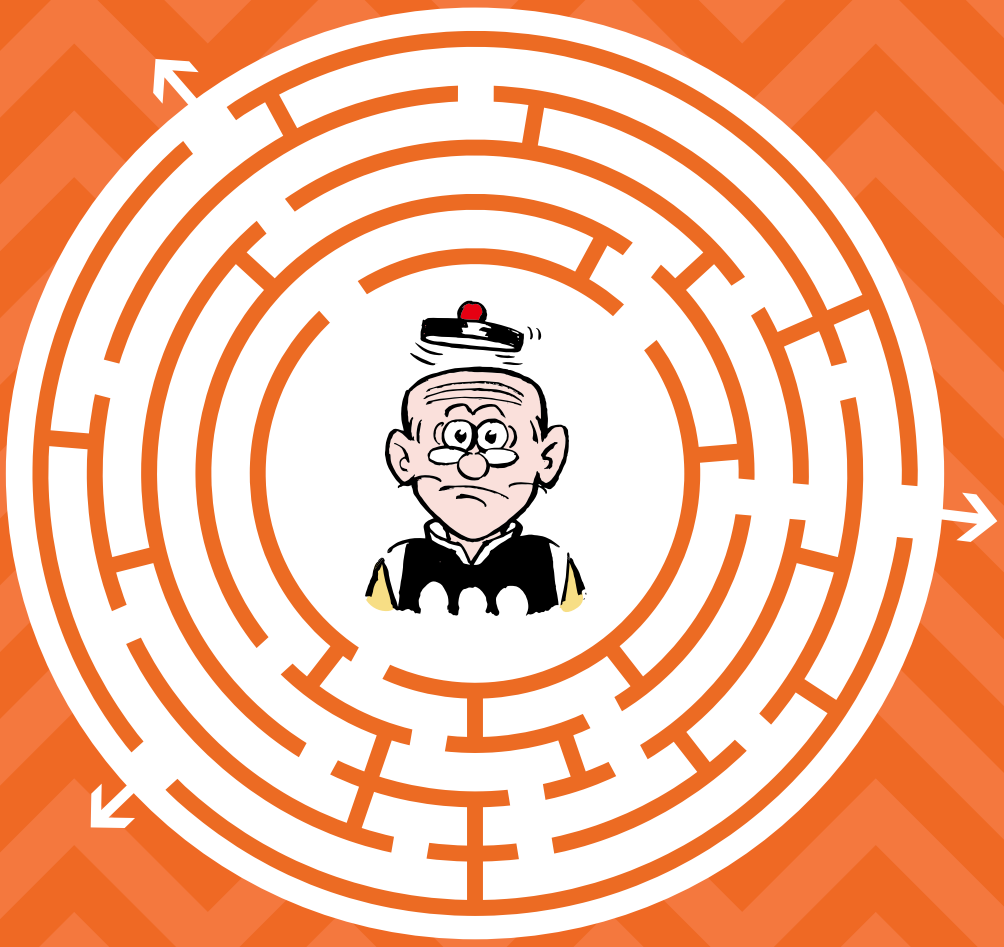
OK！抑鬱，總有出路。
保持身心健康，有助提升抗逆力！
掃一掃二維碼(QR Code)聽聽我分享心得！

在第一單元，老夫子分享了一些抑鬱徵狀；
在第二單元，老夫子講解了一些或會導致長者抑鬱的常見風險因素，亦將《情緒通勝》傳授給我們；
在第三單元，就等老夫子介紹有關支援抑鬱長者的社區資源！

對長者的關懷、傾聽與陪伴，能有助預防老年抑鬱症的發生。同時，鼓勵長者正視自己的情感需要，勇於作出一點改變，學習建立生活意義，逐步提升個人抗逆力，抑鬱情緒往往能有所改善，從而重拾活力和健康。不知從何做起？社區支援其實一直在你身邊！

別出心裁





你可以嘗試為困在迷宮中心的老夫子找出口嗎？一眼看似無法離開，事實上只要願意邁出一步，再動動腦筋，不難發現生機處處，要逃離迷宮或許不只一條出路。

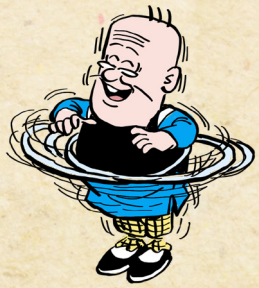
我們面對負面情緒時，亦如被困迷宮之中，乍看之下無處可逃，但只要踏出第一步，轉換思考角度，便有可能遠離當下的壞心情，為自己發掘各式各樣通往快樂的道路。一如漫畫中的老夫子一樣，雖然不小心弄破鏡子，但他錯有錯著，發揮創意自製的士高波，再配合音樂跳番part舞，豈不快哉？

1
抗疫四式
2
第一式
郁郁貢
3
第二式
他他調
4
第三式
吹吹水
5
第四式
淡淡定
6
抗疫四式

【抗逆四式】

想趕走負能量，就要跟著老夫子修練「抗逆四式」，強壯身心！除了自己勤加練習，更可鼓勵身邊人一齊「練功」，共同發放正能量！

第一式
【郁郁貢】

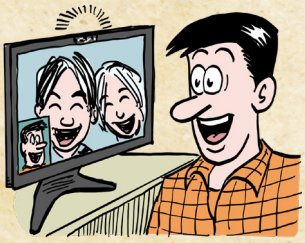


選擇適合自己兼有興趣的運動。

第二式
【他他調】

重拾或培養嗜好，從中發掘新體驗！

第三式
【吹吹水】



與親朋好友保持聯繫，與別人多多交流！

第四式
【淡淡定】

減少關注令自己焦慮的事物。
深呼吸、靜觀冥想！

抗逆神功

無論疫境定逆境，都要保持身心活躍，培養正向思維。

想學習更多「抗逆神功」？馬上下載以下兩份實用資料！

清心新活-14日家中作樂

動態抗疫急救包 2022

第三單元

一場誤會

疫情期間一度出現搶購潮，更令老夫子錯怪一位街坊，誤以為她囤貨自用。當他得知這名街坊是「賽馬會樂齡同行計劃」的「樂齡之友」，便對他們的工作深感興趣，並十分欣賞他們為社區的長者提供各種支援。他們不單為長者送上物資及慰問，更親筆寫慰問卡關心一眾獨居長者。即使疫情令鄰里間的社交距離拉遠，人與人的關懷與熱情依然緊密又溫馨！

手

協助連繫社區資源

腦

聆聽及理解長者的情緒需要

口

分享個人復元故事、生活知識及技能

眼

接觸及探訪社區內受抑鬱困擾的長者

心

推廣精神健康復元工作

腳

支援長者參與小組及社群活動

具有生活經歷的人最適合支援其他有類似經歷的人。「樂齡之友」透過分享自身經驗和心理健康相關的資源，支援社區內受抑鬱困擾的長者。

第三單元

舉手之勞

守護精神健康

「樂齡友里」

為幫助社區內高危或有抑鬱風險的長者，同時提升個人面對晚晴生活挑戰所需的抗逆力，「賽馬會樂齡同行計劃」推出「樂齡友里」義工培訓課程！

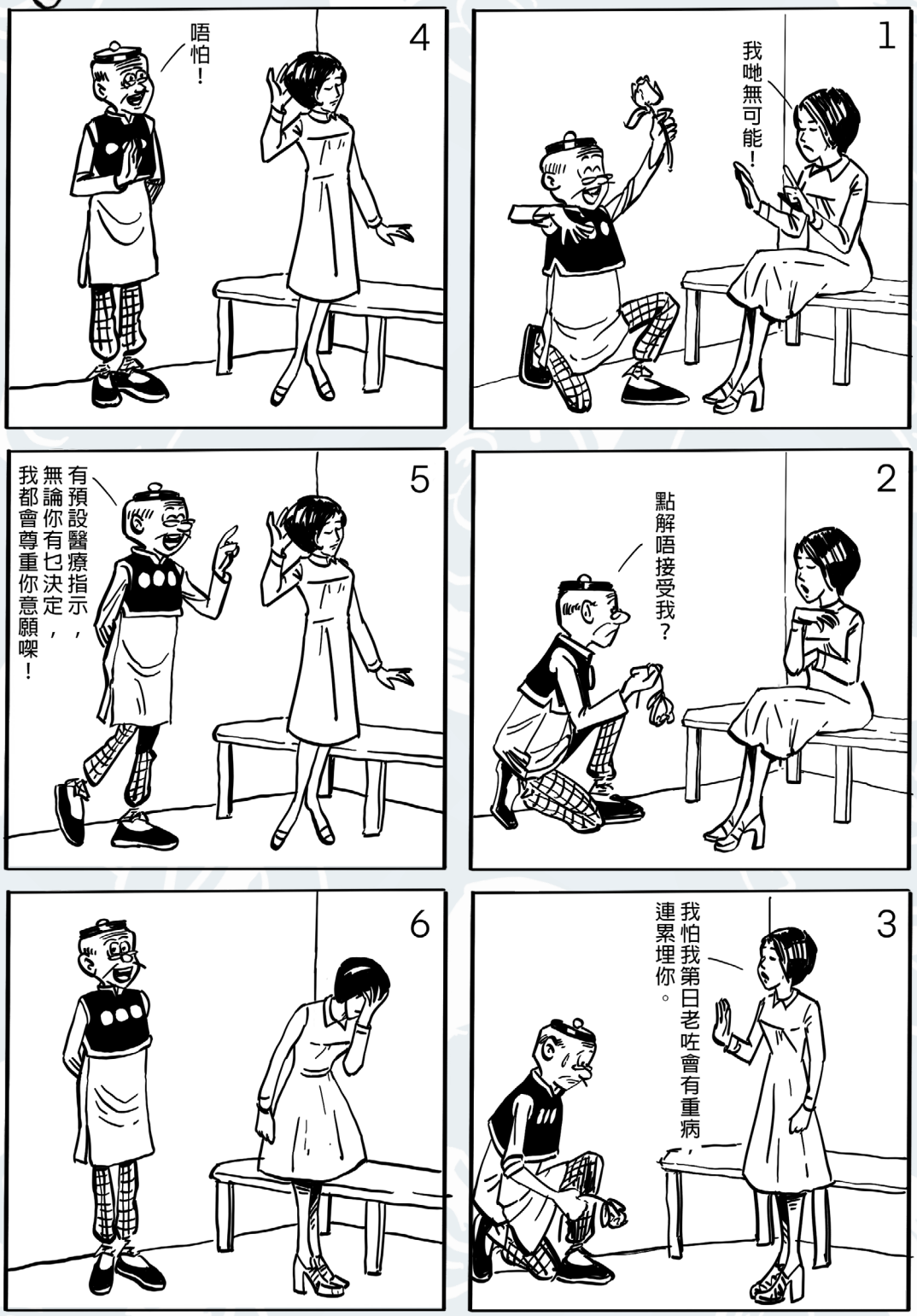
立即加入

疫情下，不少獨居或雙老家庭的長者長期與外界缺乏接觸，容易感到孤獨、焦慮和無助，增加患上抑鬱症的風險。老夫子目睹熱心的街坊，在疫情期間主動為長者或有需要的家庭購買物資，決定加入「樂齡友里」義工隊，一同為社會出一分力。成為「樂齡友里」義工後，老夫子知道除了派贈物資，更可透過為長者提供情緒支援和關懷，在社區中推廣精神健康！

自作多情

科技發達下，大眾索取資訊的方式千變萬化。緊貼時代步伐的老夫子最喜歡在「賽馬會樂齡同行計劃」的流動應用程式、YouTube頻道及Facebook專頁，接收與精神健康息息相關的各類資訊，並參與義工活動！以上平台除了提供與精神健康、簡易居家運動及「賽馬會樂齡同行計劃」的資訊和影片外，計劃的流動應用程式更設有多項個人化功能，如心情日記、備忘錄等。即使安坐家中，亦可與好友交流，同時照顧自己身心靈健康。

非你莫屬


1
我哋無可能！
2
點解唔接受我？
3
我怕我第日老咗會有重病，連累埋你。
4
唔怕！
5
有預設醫療指示，無論你有乜決定，我都會尊重你意願㗎！
6

眾所周知，老夫子對陳小姐傾慕已久，但即使他如何落力示好，都總會被陳小姐狠狠拒絕。這一次，陳小姐拒絕的理由竟然是：「我怕我第日老咗有重病，會累咗你。」偏偏老夫子有備而來，回答陳小姐：「有『預設醫療指示』，無論你有乜決定，我都會尊重你嘅意願㗎！」對此回應，陳小姐完全始料不及……

老夫子的「備亡錄」

終極心願清單：

1. 同陳小姐睇戲、拖手仔行街、燭光晚餐、行沙灘曬月光
2. 各方好友為自己開告別派對
3. 撰寫晚晴照顧手冊
   - 照顧代理人：秦先生
   - 遺產管理人：老趙
   - 安排身後事：大番薯
4. 與朋友們影大合照

老夫子深知人無從預計生命長短，為免死前有所掛慮，特意用心撰寫專屬他的「死亡備忘錄」，好讓自己無憂無慮走完人生最後一程。欲知老夫子從何學習有關知識，請參閱「賽馬會安寧頌」計劃的「晚晴照顧手冊」。

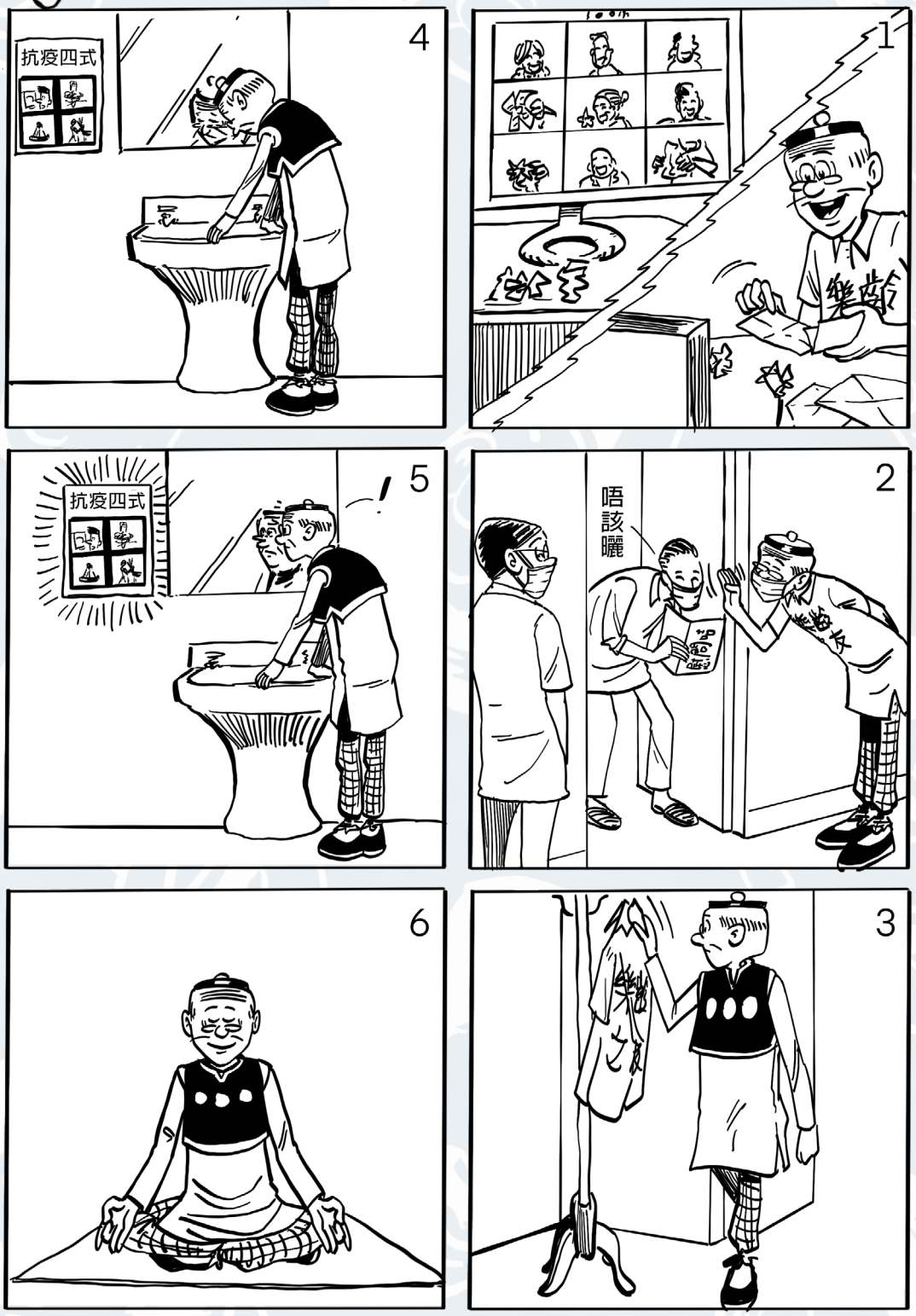
晚晴照顧手冊

誰先走？

快掃一掃二維碼 (QR Code)
聽下梁生同梁太的故事！

第三單元

老夫子的生活練習



成為「賽馬會樂齡同行計劃」的「樂齡之友」後，老夫子每天馬不停蹄為長者及社區服務，生活越來越充實。受過精神健康訓練的他，深深明白除了關心身邊人，也要關注自己的身心健康。當他身心疲倦時，便會在家靜靜打坐、冥想，並關掉電話及電視，讓自己暫時抽離現實，好好整理個人情緒。

想保持心靈健康，謹記要多抽空聆聽自己內心的聲音，接納和包容自己的情緒，同時放鬆神經，享受屬於自己的個人時光！

漸進式肌肉練習

先拉緊特定肌肉，再一口氣放鬆身體，可消除緊張感覺，達致身心鬆弛。

身體掃描

播放柔和音樂，由淺入深地慢慢深呼吸，有助釋放壓力，遠離焦慮。

靜觀呼吸

平靜心情，順其自然地呼吸，了解身體的感覺和當下的思緒。

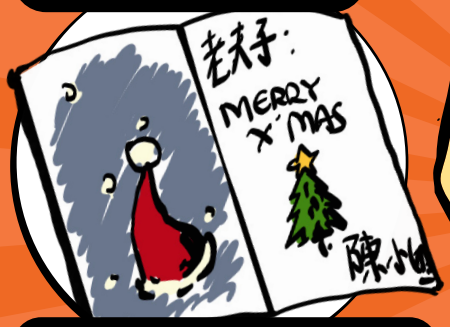
助人自助之餘
不忘自我關懷

情緒急救箱

人人都會經歷傷心時刻，老夫子和陳小姐亦不例外。每當他們情緒受困時，便會拿出個人專屬的「情緒急救箱」，看看令自己開心的不同物件，心情馬上變番靚！

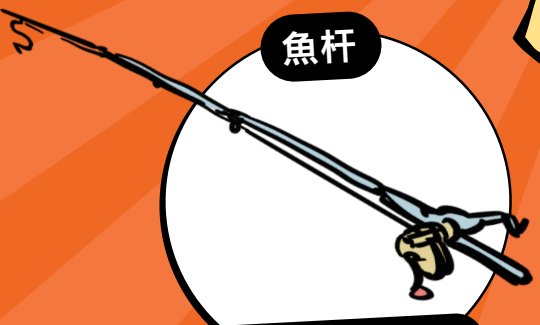
相簿

勾起與朋友的愉快回憶



陳小姐寫的聖誕卡

全公司都收到的手寫聖誕卡



魚杆

釣魚令他情緒平和

結他

追求陳小姐的好戰友

伯父鞋

最喜歡、最舒適的鞋子

你又會如何準備你的「情緒急救箱」？
小說
小說
暫時抽離現實生活投入小說世界
珍珠頸鏈
配合精緻的妝容
花露水
香味令她心情愉悅
收音機
聽著唱著喜歡的歌
日記
記錄每日值得回味的事

生命貴人

遇上困難毋須獨自面對，仔細想想，其實你身邊總有不少「生命貴人」，每位皆具備與眾不同的技能，隨時陪你共同進退！一起看看《老夫子》漫畫原作者王澤老師的五位「生命貴人」有什麼過人之處吧！

秦先生及大番薯的好朋友，頭戴黑帽，愛穿黑色「伯父鞋」。他的性格誇張、無聊、好管閒事和自作聰明，卻很有義氣，愛幫朋友。

最幫手：老夫子

老夫子好友之一。只有三根頭髮，矮小肥胖。性格樂天，識飲識食。常常都在減肥，卻不曾成功。

最為食：大番薯

老夫子好友之一。樣貌俊朗，身型高挑，幽默自信，有潮流觸角。熱衷不同運動及社交活動，消遣遊樂的最佳人選。

最玩得：秦先生

老夫子的心上人。樣子娟好，身材適中，蓄短髮。愛好打扮的她常穿連身裙及高跟鞋示人，對穿搭服飾甚有心得。

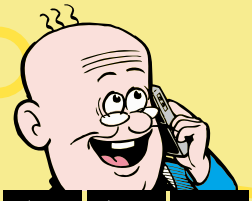
最貪靚：陳小姐

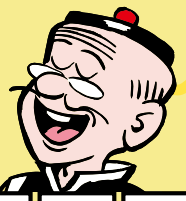
老夫子的歡喜冤家。為人吝嗇，精打細算，「蔗渣價錢、燒鵝髀味道」是他的人生格言。

最識揀：老趙

你身邊也有「生命貴人」嗎？試例出來吧！

賽馬會樂齡同行計劃





十八區合作單位一覽

中西區

聖雅各福群會中西區長者地區中心	2805 1250	香港上環皇后大道中345號上環市政大廈11樓
香港聖公會西環長者綜合服務中心	2818 3717	香港西環山道28號曉山閣地下A-E舖
東華三院樂康軒	2814 2837	香港黃竹坑黃竹坑徑2號 東華三院黃竹坑服務綜合大樓

南區

香港仔坊會社會服務南區長者地區中心	2553 6333	香港黃竹坑深灣道3號南濤閣地下1-3號
香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心	3550 5520	香港香港仔大道180B號2樓
扶康會康晴天地	2518 3880	香港華富邨華美樓404-412室

灣仔區

聖雅各福群會灣仔長者地區中心	3974 4698	香港灣仔石水渠街85號1樓

東區

香港耆康老人福利會柴灣長者地區中心	2558 0187	香港柴灣漁灣邨漁豐樓地下11-18號
香港耆康老人福利會東區長者地區中心	2563 0187	香港北角和富道53號和富中心 第二期商場地下
東華三院方樹泉長者地區中心	2967 9211	香港筲箕灣寶文街6號 東華三院方樹泉社會服務大樓1樓
香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心	2676 7067	香港西灣河愛秩序灣鯉景道56號 康東邨康瑞樓地下

賽馬會樂齡同行計劃

十八區合作單位一覽

深水埗區

明愛鄭承峰長者社區中心 (深水埗)	2729 1211	九龍深水埗保安道383號麗寶花園商場上層
鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心	2784 7440	九龍深水埗窩仔街100號石硤尾邨服務設施大樓1樓
新生精神康復會安泰軒 (深水埗)	2319 2103	九龍深水埗南昌街332號新生會大樓2樓

油尖旺區

救世軍油麻地長者社區服務中心	2300 1399	九龍油麻地新填地街161-165號時新大廈1樓 (救世軍油尖綜合家居照顧服務隊辦事處)
新生精神康復會安泰軒(油尖旺)	2977 8900	九龍旺角長旺道9號長旺雅苑地下至1樓

九龍城區

香港聖公會聖匠堂長者地區中心	3960 4306	九龍紅磡戴亞街1號地庫
香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心	2333 1854	九龍土瓜灣高山道111號樂民新村H座地下
東華三院黃祖棠長者地區中心	2194 6566	九龍何文田常盛街39號黃祖棠社會服務大樓地下
香港善導會龍澄坊	2332 5332	九龍紅磡馬頭圍道37號紅磡商業中心B座9樓11B室

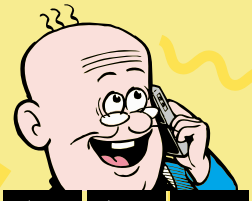
黃大仙區

香港聖公會黃大仙長者綜合服務中心	2352 3082	九龍黃大仙正德街103號 黃大仙中心南館平台PG號
香港聖公會竹園馬田法政牧師長者綜合服務中心	2323 0632	九龍黃大仙竹園北邨蕙園樓地下

觀塘區

基督教家庭服務中心順安長者地區中心	2727 1234	九龍觀塘順安邨安逸樓地下13-14號
香港基督教服務處樂暉長者地區中心	6060 4384	九龍觀塘彩福邨彩樂樓地下
基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心	2357 9963	九龍觀塘翠屏道3號4字樓
香港心理衛生會恆泰坊	2346 3798	九龍觀塘福塘道4號啟能綜合康復服務大樓9樓

賽馬會樂齡同行計劃



十八區合作單位一覽

荃灣區

香港耆康老人福利會荃灣長者地區中心	2412 3651	新界荃灣楊屋道1號萬景峰地下B室
明愛全樂軒	3105 5337	新界荃灣西樓角路1-17號新領域廣場1302室

葵青區(包括葵涌)

香港聖公會麥理浩夫人中心林植宣博士老人綜合服務中心	2423 5533	新界葵涌和宜合道22號1樓101室
香港耆康老人福利會懷熙葵涌長者地區中心	2425 1281	新界葵涌大窩口邨富平樓地下A-D室
新生精神康復會安泰軒 (葵涌)	2652 1868	新界葵涌大窩口邨富安樓地下21-22號

大埔區

救世軍大埔長者社區服務中心	2653 6811	新界大埔墟鄉事會街2號大埔社區中心2-3樓
香港心理衞生會恆悅坊	2651 8132	新界大埔廣福邨廣智樓A翼地下101-108室

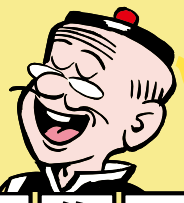
沙田區

東華三院王澤森長者地區中心	2647 2711	新界沙田沙角邨綠鷺樓地下1-8號
新生精神康復會安泰軒（沙田）	2615 2820	新界沙田美林邨美槐樓地下1-8室

西貢區(包括將軍澳)

基督教靈實協會靈實長者地區服務	2702 1113	新界將軍澳健明邨明域樓B及C翼地下
香港聖公會將軍澳安老服務大樓 - 賽馬會長者綜合服務中心暨日間護理服務	2702 9897	新界將軍澳寶琳北路101號
基督教家庭服務中心和悅軒 - 精神健康綜合社區中心	2706 7198	新界將軍澳翠嶺路48號翠嶺峰2樓

賽馬會樂齡同行計劃



十八區合作單位一覽

屯門區

鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心	2466 6591	新界屯門山景邨社康大樓3樓4號
新生精神康復會安泰軒（屯門—湖景）	2450 2172	新界屯門湖景邨湖翠樓地下9-15室

元朗區(包括天水圍)

明愛元朗長者社區中心 (天澤中心)	3904 3155	新界天水圍天澤邨服務設施大樓6樓602室
新生精神康復會安泰軒 (天水圍)	2451 4369	新界天水圍天澤邨服務設施大樓5樓503-504室
香港善導會朗澄坊	3163 2873	新界天水圍天業路3號 天水圍(天業路)社區健康中心大樓5樓

離島區

鄰舍輔導會東涌綜合服務中心	3140 6365	新界大嶼山東涌逸東邨1號停車場1樓
新生精神康復會安泰軒（離島）	2363 5718	新界大嶼山東涌逸東(一)邨禄逸樓地下

北區

香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心	2676 2525	新界粉嶺和鳴里7號粉嶺南政府綜合大樓1-2樓
明愛樂晴軒	2278 1016	(計劃通訊地址) 新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下

漫畫授權：老夫子哈媒體股份有限公司

網址：www.omqcomics.com

電郵：vip@omqcomics.com

內文及編輯：香港賽馬會慈善信託基金
「賽馬會樂齡同行計劃」項目團隊

計劃網址：https://jcjoyage.hk/

計劃電郵：jcjoyage@hku.hk

內容顧問：香港大學社會工作及社會行政學系
「賽馬會樂齡同行計劃」香港大學項目團隊

特別鳴謝：鄭丹瑞先生、黃淑儀女士、謝雪心女士

旁白：艾力

版權所有 不得翻印

www.fsc.org
BV-COC-166993
本漫畫書採用具有FSC™認證之紙張印刷

賽馬會樂齡同行計劃
聯乘《老夫子》

• 攜手關注長者精神健康 •

人生就是耐人尋味。縱使生活五味雜陳，
不妨隨遇而安，讓老夫子伴你笑看風雲。

王澤先生

多謝老夫子幫手！老夫子是上一代家傳戶曉的人物，
由他來向長者講解抑鬱症的資訊，長者會較為明白和感同身受！

林一星教授

香港大學社會工作及社會行政學系
「賽馬會樂齡同行計劃」總監

「賽馬會樂齡同行計劃」於2022年1月正式推展至全港18區，為進一步向大眾推廣關注精神健康的訊息，尤其希望市民多留意身邊有可能受抑鬱困擾的長者，鼓勵他們及時尋求支援，計劃今年特別邀請深受世界各地讀者喜愛、滿載市民集體回憶的本地經典漫畫《老夫子》，聯乘推出以長者精神健康為主題的老夫子漫畫。計劃透過老夫子一眾角色的小故事，分享有關老年抑鬱的知識、常見的抑鬱風險因素以及計劃參與者助人自助的故事，加深大眾對長者精神健康的認識，鼓勵大眾及長者關顧自己的情緒，提升自身抗逆力，進而幫助身邊人，傳遞「**若有抑鬱或情緒困擾，亦沒有關係**」的訊息，**因為康復之路上總有人與你同行**。

©2022OMQ ZMEDIA LTD.