

# 助人自助小確幸 銀齡旅途樂同行



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

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

# 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「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。

**計劃詳情，請瀏覽 <http://www.jcjoyage.hk/>**

## 計劃主要分**三大範疇**

融合長者地區服務及社區精神健康服務，根據風險程度，提供標準化的預防和適切的介入服務。

### 新服務 模式



### 社區 照顧能力



### 公眾 教育



增加社區人士對長者精神健康的認識，減少誤解和歧視，從而主動給予長者適當的支援。

培訓對象包括社福機構人員，「樂齡友里」義工以及「樂齡之友」，提升社福界專業人士以及義工應對長者情緒問題的知識和技巧。

### 長者 興趣班 會員招募



## 計劃根據長者的抑鬱徵狀，提供之介入服務及對應單位：

### 輕度抑鬱

心理衛生教育小組  
低強度個人/ 家庭/ 小組治療  
定期跟進

### 地區長者服務

### 中度抑鬱

高強度個人/ 家庭/ 小組治療  
定期跟進

### 社區精神健康 綜合服務

### 中度至嚴重抑鬱

高強度個人/ 家庭治療  
定期跟進

### 樂齡之友同行 心理健康旅程

- ★ 計劃的首階段已為超過4,300名受抑鬱困擾的長者合共提供超過101,000節的外展探訪和介入服務
- ★ 超過98%參與計劃的長者，其抑鬱、焦慮徵狀及孤獨感均有顯著下降
- ★ 計劃服務地區：全港十八區
- ★ 費用：全免

## 歡迎向本計劃的合作單位查詢服務

計劃對象需符合以下條件：

- 年滿六十歲
- 沒有顯著自我傷害或傷害他人的危機
- 並非處於精神紊亂狀態
- 沒有以下病歷：自閉症譜系、智力障礙、精神分裂及相關病症、躁鬱症、帕金森症、認知障礙症

抑鬱徵狀包括：

- 情緒抑鬱
- 對事物失去興趣
- 過分自責/討厭自己
- 有傷害自己的念頭
- 睡眠困擾
- 疲倦/活力不足
- 胃口極差/進食過量
- 難於集中精神
- 行動遲緩/坐立不安

# 有關計劃的資訊， 歡迎透過以下途徑聯絡我們：



賽馬會樂齡同行計劃 JC JoyAge



jcjoyage@hku.hk



查詢電話：3917 1759



<http://jcjoyage.hk>



## 合作夥伴：



## 精神健康小貼士

- 多參與社區活動，擴大社交圈子
- 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
- 培養良好嗜好，重新發展興趣
- 認識社區資源，拉近與社會的距離
- 保持心境開朗
- 多關心家人，對家庭繼續作出貢獻
- 建立良好作息
- 留意新事物及社會動態，避免與社會脫節



## 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



## 本計劃合作單位：

### 中西區

#### 聖雅各福群會中西區長者地區中心

香港上環皇后大道中345號上環市政大廈11樓

電話: 2805 1250

#### 香港聖公會西環長者綜合服務中心

香港西環山道28號曉山閣地下A-E舖

電話: 2818 3717

#### 東華三院樂康軒

香港黃竹坑黃竹坑徑2號東華三院黃竹坑服務綜合大樓

電話: 2814 2837

### 南區

#### 香港仔坊會社會服務賽馬會黃志強長者地區中心

香港香港仔大道180B號二樓

電話: 3550 5520

#### 香港仔坊會社會服務南區長者地區中心

香港香港仔黃竹坑深灣道3號南濤閣地下1-3號

電話: 2553 6333

#### 香港仔坊會計劃聯絡地址：

香港華富邨華美樓地下419-434室

(香港仔坊會社會服務南區長者綜合服務處)

電話: 2554 4002

#### 扶康會康晴天地

香港華富邨華美樓404-412室

電話: 2518 3880

### 灣仔區

#### 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



地區宣傳單張



一般轉介表格



地區宣傳單張



一般轉介表格



地區宣傳單張



一般轉介表格

## 東區

### 香港耆康老人福利會柴灣長者地區中心

香港柴灣漁灣邨漁豐樓地下11-18號

電話: 2558 0187



地區宣傳單張



一般轉介表格

### 香港耆康老人福利會東區長者地區中心

香港北角和富道53號和富中心第二期商場地下

電話: 2563 0187

### 東華三院方樹泉長者地區中心

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

電話: 2967 9211

### 香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心

香港西灣河鯉景道56號康東村康瑞樓地下

電話: 2676 7067

## 觀塘區

### 基督教家庭服務中心順安長者地區中心

九龍觀塘順安邨安逸樓地下13-14號

電話: 2727 1234



地區宣傳單張



一般轉介表格

### 香港基督教服務處樂暉長者地區中心

九龍觀塘彩福邨彩樂樓地下

電話: 6060 4384

### 基督教家庭服務中心真光苑長者地區中心

九龍觀塘翠屏道3號4字樓

電話: 2357 9963

### 香港心理衛生會恆泰坊

九龍觀塘福塘道4號啟能綜合康復服務大樓9樓

電話: 2346 3798

## 九龍城區

### 香港聖公會聖匠堂長者地區中心

九龍紅磡戴亞街1號地庫

電話: 3960 4306

### 香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心

九龍土瓜灣高山道111號樂民新村H座地下

電話: 2333 1854

### 東華三院黃祖棠長者地區中心

九龍何文田常盛街39號黃祖棠社會服務大樓地下

電話: 2194 6566

### 香港善導會龍澄坊

九龍紅磡馬頭圍道37號紅磡商業中心B座9樓11B室

電話: 2332 5332



地區宣傳單張



一般轉介表格

## 油尖旺區

### 救世軍油麻地長者社區服務中心

計劃聯絡地址: 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隊辦事處)

電話: 2300 1399

### 新生精神康復會安泰軒 (油尖旺)

九龍旺角長旺道9號

長旺雅苑地下至1樓

電話: 2977 8900



地區宣傳單張



一般轉介表格

## 黃大仙區

### 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



地區宣傳單張



一般轉介表格

## 深水埗區

### 明愛鄭承峰長者社區中心 (深水埗)

九龍深水埗保安道383號

麗寶花園商場上層

電話: 2729 1211



地區宣傳單張



一般轉介表格

### 鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心

九龍深水埗窩仔街100號

石硤尾邨服務設施大樓1樓

電話: 2784 7440

### 新生精神康復會安泰軒 (深水埗)

九龍深水埗南昌街332號新生會大樓2樓

電話: 2319 2103

## 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

新界葵涌和宜合道22號1樓101室

電話: 2423 5533



地區宣傳單張



一般轉介表格

### 香港耆康老人福利會懷熙葵涌長者地區中心

新界葵涌大窩口邨富平樓地下A-D室

電話: 2425 1281

### 新生精神康復會安泰軒 (葵涌)

新界葵涌大窩口邨富安樓地下21-22號

電話: 2652 1868

## 荃灣區

### 香港耆康老人福利會荃灣長者地區中心

新界荃灣楊屋道1號萬景峰地下B室

電話: 2412 3651



地區宣傳單張



一般轉介表格

### 明愛全樂軒

新界荃灣西樓角路1-17號新領域廣場13樓1302室

電話: 3105 5337

## 西貢區(包括將軍澳)

### 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

新界將軍澳寶琳北路101號  
電話: 2702 9897

### 基督教靈實協會靈實長者地區服務

新界將軍澳健明邨明域樓地下B及C翼地下  
電話: 2702 1113

### 基督教家庭服務中心和悅軒 - 精神健康綜合社區中心

新界將軍澳翠嶺路48號翠嶺峰2樓  
電話: 2706 7198

## 元朗區(包括天水圍)

### 明愛元朗長者社區中心 (天澤中心)

新界天水圍天澤邨服務設施大樓6樓602室  
電話: 3904 3155

### 新生精神康復會安泰軒 (天水圍)

新界天水圍天澤邨服務設施大樓5樓503-504室  
電話: 2451 4369

### 香港善導會朗澄坊

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  
電話: 3163 2873

## 大埔區

### 救世軍大埔長者社區服務中心

新界大埔墟鄉事會街2號大埔社區中心2-3樓  
電話: 2653 6811

### 香港心理衛生會賽馬會恆悅坊

新界大埔廣福邨廣智樓A翼地下101-108室  
電話: 2651 8132



地區宣傳單張



一般轉介表格



地區宣傳單張



一般轉介表格



地區宣傳單張



一般轉介表格

## 北區

### 香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心

新界粉嶺和鳴里7號粉嶺南政府綜合大樓1-2樓

電話: 2676 2525

### 明愛樂晴軒

計劃通訊地址: 新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下

電話: 2278 1016



地區宣傳單張



一般轉介表格

## 離島區

### 鄰舍輔導會東涌綜合服務中心

新界大嶼山東涌逸東邨1號停車場1樓2樓

電話: 3140 6365

### 新生精神康復會安泰軒 (離島)

新界大嶼山東涌逸東(一)邨祿逸樓地下

電話: 2363 5718



地區宣傳單張



一般轉介表格

## 屯門區

### 鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心

新界屯門山景邨社康大樓3樓4號

電話: 2466 6591

### 新生精神康復會安泰軒 (屯門—湖景)

新界屯門湖景邨湖翠樓地下9-15室

電話: 2450 2172



地區宣傳單張



一般轉介表格

## 沙田區

### 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



地區宣傳單張



一般轉介表格