

## 抑鬱徵狀

情緒抑鬱

疲倦/活力不足

對事物失去興趣

行動遲緩/坐立不安

睡眠困擾

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

適切的介入能有效預防及紓緩抑鬱徵狀。  
如你或你認識的親友持續出現上述任何抑鬱徵狀，可以通過網上情緒健康問卷進行評估，或與本計劃服務單位聯絡，作出跟進。

網上情緒健康問卷



## 服務單位及聯絡方法

### 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號地下B室

電話：2412 3651

### 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

合作夥伴



香港耆康老人福利會  
The Hong Kong Society for the Aged



賽馬會樂齡同行計劃 JC JoyAge



賽馬會樂齡同行計劃 JC JoyAge



www.jcjoyage.hk



jcjoyage@hku.hk



策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club  
Charities Trust

合作院校



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



## 荃灣區

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

面對生活壓力、身體機能衰退、社交活動減少等問題，中高齡人士會較易受到情緒困擾，影響精神健康，增加患上抑鬱症或更嚴重病症的風險。為此，香港賽馬會慈善信託基金主導策劃及撥款推行「賽馬會樂齡同行計劃」，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。計劃透過連結長者地區中心及精神健康綜合社區中心，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。自2024年起，計劃與三間地區康健中心/康健站夥伴協作，加強於基層醫療層面提供精神健康支援服務，並將服務範圍由長者擴展至45歲或以上人士。

面對社區精神健康挑戰  
我們攜手創造改變！



## 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、心理治療小組及個人輔導

### 服務對象

60歲或以上，有抑鬱徵狀的人士

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

認識社區資源，拉近與社會的距離



多關心家人，對家庭繼續作出貢獻



與信任的親友傾訴

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



培養良好嗜好，重新發展興趣

保持心境開朗



建立良好的作息

