

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

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

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5樓
電話: 3163 2873

合作夥伴



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



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

