

社區資源

如果需要情緒輔導或援助，請致電

機構	電話
生命熱線	23820000
香港撒瑪利亞防止自殺會熱線	23892222
社會福利署熱線	23432255
長者安居服務協會耆安鈴	1878238
珍愛生命長者熱線	2382088
香港耆康老人福利會	25112235
聖雅各福群會護老者資源中心	28051250
東華三院東華關懷熱線	25480010

機構	電話
醫院管理局精神科熱線	24667350
瑪麗醫院老人精神科	25178140
東區尤德醫院老人精神科	25957537
九龍醫院老人精神科	31296838
聯合醫院老人精神科	27278494
葵涌醫院老齡精神科	29598473
沙田醫院老人精神科	26367556
青山醫院老人精神科	24568080
北區醫院老人精神科	26837864

如有任何疑問及諮詢
請聯絡各醫院之職業治療師

日日笑一笑，人生更美妙！

長者抗抑鬱心法



醫院管理局
職業治療統籌委員會
老人抑鬱症工作小組



抑鬱症警號

1. 情緒低落
2. 對任何活動沒有興趣
3. 缺乏精力
4. 難於集中精神或作出決定
5. 有悲觀及自我責備的傾向
6. 煩燥不安
7. 有自殺念頭
8. 失眠
9. 體重有巨大的改變及胃口改變

你或你身邊的長者有否上述的情況呢？

如果你或你身邊的長者在過去兩個星期有上述五個或以上的抑鬱症警號，請及早看醫生。



開心十法

1. 時時開心笑
2. 保持樂觀、積極及年青的心態
多欣賞自己的優點
3. 多交朋友，與人分享喜與悲；
同行共扶持
4. 談笑風生，幽默寄趣
5. 悠然自得，處之泰然，壓力變動力
6. 多作舒展運動
7. 飲食要均衡，少沾煙與酒；
身體健康無價寶
8. 勇於嘗試，發揮潛能，充滿自信
9. 作息有定時，活動多姿采
10. 融入社群，與時並進

活動多姿采

如何編排有意義的活動
參與不同類型的活動
考慮自己的興趣、能力及性格
參與一些老人團體舉辦的活動



活動類別

個人興趣

例如：聽收音機、
看電視、
下棋、
種花、賞花、書法、彈奏樂器
舞蹈、吟詩、寫日記、繪畫、
垂釣、集郵、茗茶



小組活動

例如：唱歌，聽音樂、看電影、
烹飪，做手工藝、懷舊話當年

康樂 / 社交活動

例如：戶外旅行、集體遊戲、
生日 / 節日慶祝會

鍛鍊頭腦的活動

例如：閱讀報章 / 書籍、
打麻雀、玩波子棋 /
紙牌 / 大富翁遊戲、
問答比賽

健體運動

例如：太極、晨運、活力操、門球、
耆英運動會

其他活動

例如：做日常家務 / 義工、飼養寵物、
逛超級市場、參觀博物館

日日笑一笑 人生更美妙！