



之

防患未然

踏入老年阶段，
长者较容易因各种生活转变
和压力的影响而陷于情绪低落，
甚至患上抑郁症。

长者**应以积极的态度，
保持健康的生活，**

以防患上抑郁症。

若长者持续两星期以上感到抑郁
或严重情绪低落，便应及早求助。

及早求助

病向浅中医，清绪抑郁亦然

一、及早疏通

1. 向亲友或社工倾诉，疏导抑郁情绪。
2. 保持正常的生活规律和活动，以避免困在抑郁的情绪中。
3. 参与更多适合自己的运动，有助提高身心状况。

二、寻求治疗

1. 若抑郁情绪持续，应向家庭医生求助，或要求转介精神科诊所。
2. 若有强烈的自杀念头，应立即向医护或社工求助，必要时可直接前往就近的医院急症室。

编辑：青山医院精神健康学院
 出版：青山医院精神健康学院
 地址：新界屯门青松观路15号
 电话：2456 7111
 传真：2455 9330
 网址：www.imh.org.hk

青山医院 (第三版)

©本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式
(包括电子、机械、影印或记录) 抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。

请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

预防之道

抑郁症是心理和身体的疾病，故此需要从心、身两方面预防。

一、积极人生态度

1. 增加乐观和正面的思想，培养愉快的情绪。
2. 明白人生总会遇上不如意事，并尝试接受和适应。
3. 面对困难要忍耐，寻求解决方法。

二、维系情感沟通

1. 与家人维持良好沟通，促进彼此了解。
2. 向可信任的亲友，倾吐内心烦恼，寻求支持。



三、增添生活乐趣

1. 培养个人嗜好，安排娱乐活动，以充实生活。
2. 参加群体活动，与友侪分享快乐。



四、注重身体健康

1. 饮食要均衡，多吃新鲜蔬果，吸收足够营养。
2. 经常做运动(如：晨运、练习太极)，促进血液循环。

