



之

# 防患未然

踏入老年階段，  
長者較容易因各種生活轉變  
和壓力的影響而陷於情緒低落，  
甚至患上抑鬱症。  
長者應以積極的態度，  
保持健康的生活，  
以防患上抑鬱症。  
若長者持續兩星期以上感到抑鬱  
或嚴重情緒低落，便應及早求助。

## 及早求助

病向淺中醫，情緒抑鬱亦然

### 一、及早疏導

1. 向親友或社工傾訴，疏導抑鬱情緒。
2. 保持正常的生活規律和活動，以避免困在抑鬱的情緒中。
3. 參與更多適合自己的運動，有助提高身心狀況。

### 二、尋求治療

1. 若抑鬱情緒持續，應向家庭醫生求助，或要求轉介精神科診所。
2. 若有強烈的自殺念頭，應立即向醫護或社工求助，必要時可直接前往就近的醫院急症室。

編輯：青山醫院精神健康學院  
出版：青山醫院精神健康學院  
地址：新界屯門青松觀路15號  
電話：2456 7111  
傳真：2455 9330  
網址：www.imh.org.hk

青山醫院 (第三版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式  
(包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。

請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 [www.imh.org.hk](http://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

## 預防之道

抑鬱症是心理和身體的疾病，故此需要從心、身兩方面預防。

### 一、積極人生態度

1. 增加樂觀和正面的思想，培養愉快的情緒。
2. 明白人生總會遇上不如意事，並嘗試接受和適應。
3. 面對困難要忍耐，尋求解決方法。

### 二、維繫情感溝通

1. 與家人維持良好溝通，促進彼此了解。
2. 向可信任的親友，傾吐內心煩惱，尋求支持。



### 三、增添生活樂趣

1. 培養個人嗜好，安排娛樂活動，以充實生活。
2. 參加群體活動，與友儕分享快樂。



### 四、注重身體健康

1. 飲食要均衡，多吃新鮮蔬果，吸收足夠營養。
2. 經常做運動(如：晨運、練習太極)，促進血液循環。

