

第8節 照顧老年抑鬱人士可使用的服務

本節內容：

- 介紹政府設立精神健康綜合社區中心及精神科門診；
- 介紹不同地區提供精神輔導服務的社福機構。

第2節我們提及過老年抑鬱症最嚴重之處，就是它跟自殺有密切關係。

通常老年抑鬱的患者只會集中投訴身體不適，旁人不容易察覺他們的抑鬱病徵，他們亦傾向避免在醫生面前訴說出自己的情緒問題；有時甚至可能與焦慮症、老年痴呆症等混淆。

您可以參考第2節提供的老人抑鬱評估表 (GDS)，進行初步的評估。

護老者加油站



周慶邦(香港學術及職業資歷評審局總幹事)

老年人是社會的瑰寶，關懷照顧老年人是所有人的目標，使社會更美好！點滴回味暖心間。

如果您懷疑家人可能患有老年抑鬱症，可以考慮以下幾種求助方法：

- **諮詢家庭醫生或其他醫護人員的意見**
他們可以進行初步的評估，並向您提供有關進一步檢查和治療的建議。
- **尋求老年人專科醫生的幫助**
這些醫生專門診斷和治療老年人的疾病，包括老年抑鬱症。
- **聯繫區內的長者/地區中心或社區組織**
這些機構通常提供支援和協助，包括提供老年抑鬱症評估和建議。
- **聯繫支援精神健康服務的組織**
這些組織可以提供有關精神健康的信息和支援，包括治療選項和治療師。
- **與家人和朋友聯繫**
他們可以提供情感支援和陪伴，有助於減輕家人的抑鬱情緒。



無論您選擇哪種方法，重要的是要確保您的家人獲得**適當的支援和治療**，以幫助他們渡過困難時期。護老者帶同長者進行評估時，如能提供有用的資料，例如長者的生理規律的變化（胃口及睡眠等），將有助醫生準確診斷出老年抑鬱症。



使用照顧老年抑鬱症服務時，您可以考慮以下因素：

服務地點

服務種類

服務費用

服務支援

服務質量

服務口碑

尊重和保護隱私



以下是不同地區提供精神健康服務的機構，以供參考：

精神健康綜合社區中心

為區內居民提供一站式綜合精神健康服務，推動關注心理、情緒及精神健康，為受情緒及精神健康困擾的人士、精神復元人士或家屬提供輔導、小組、課程及個案服務。如家人、朋友或自己受精神困擾，可以向就近的「精神健康綜合社區中心」求助，對象為12歲以上該區居民。

精神健康綜合社區中心的服務包括：

- 偶到服務
- 外展服務
- 個案輔導工作
- 治療及支援小組工作
- 社交及康樂活動
- 日間訓練
- 外展職業治療服務
- 朋輩支援服務
- 臨床心理服務
- 舉辦教育性活動加強社區人士對精神健康的認識
- 轉介有需要的個案至醫院管理局接受臨床評估及精神科治療

服務區域	機構名稱	中心名稱	服務點地址	電話號碼
中西南區	扶康會	康晴天地	香港華富邨華美樓地下404至412室	2518 3880
	東華三院	樂康軒	香港德輔道西418號太平洋廣場29字樓2903-08室	3460 6060
		樂康軒（分址）	香港黃竹坑黃竹坑徑2號黃竹坑服務綜合大樓地下	3460 6060

服務區域	機構名稱	中心名稱	服務點地址	電話號碼
離島區	新生精神康復會	安泰軒(離島)	新界大嶼山東涌逸東(一)邨祿逸樓地下	2363 5718
東區	浸信會愛羣社會服務處	樂心匯(港島東)	香港筲箕灣筲箕灣道361號利嘉中心11樓	2967 0902
	利民會	友樂坊(港島東)	香港柴灣環翠邨澤翠樓低層地下1-8室	2505 4287
灣仔	浸信會愛羣社會服務處	樂心匯(灣仔)	香港灣仔愛群道36號8樓	3413 1641
黃大仙	利民會	友樂坊(黃大仙)	九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下1-12號	2322 3794
		友樂坊(黃大仙)(附屬單位)	九龍黃大仙上邨耀善樓地下1號室	2322 3794
觀塘	香港心理衛生會	恆泰坊	九龍觀塘福塘道4號啟能綜合康復服務大樓9樓	2346 3798
		恆樂坊(分址)	九龍觀塘樂華北邨欣華樓地下101-108室	2116 0503
		賽馬會恆健坊(分址)	九龍觀塘茶果嶺道81號茜草灣鄰里社區中心4樓	2834 9618
將軍澳(南)	基督教家庭服務中心	和悅軒-精神健康綜合社區中心	新界將軍澳翠嶺路48號翠嶺峰2樓	3521 1611
西貢及將軍澳(北)	香港神託會	匯晴坊	將軍澳翠林邨秀林樓216-217, 218, 223, 223及224室	2633 3117

服務區域	機構名稱	中心名稱	服務點地址	電話號碼
九龍城	香港善導會	龍澄坊	九龍紅磡馬頭圍道37號紅磡商業中心座9樓11室	2332 5332
油尖旺	新生精神康復會	安泰軒(油尖旺)	九龍旺角長旺道9號長旺雅苑地下至一樓	2977 8900
深水埗	新生精神康復會	安泰軒(深水埗)	九龍南昌街332號新生會大樓二樓	2319 2103
荃灣	香港明愛	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	3105 5337
葵青	浸信會愛羣社會服務處	樂心匯(葵青)	新界青衣長亨邨亨緻樓地下7-14號	2434 4569
葵涌	新生精神康復會	安泰軒(葵涌)	新界葵涌大窩口邨富安樓地下21-22號	2652 1868
沙田	香港神託會	創薈坊(沙田)	新界沙田沙角邨美雁樓1-18號地下	2645 1263
		創薈坊(馬鞍山)分址	新界馬鞍山耀安邨耀平樓地下1-12號翼	2321 3090
	新生精神康復會	安泰軒(沙田)	新界沙田美林邨美槐樓地下1-8室	3552 5460/ 2615 2820
大埔	香港心理衛生會	賽馬會恆悅坊	新界大埔廣福邨廣智樓翼地下101-108室	2651 8132
北區	香港明愛	明愛樂晴軒	新界粉嶺雍盛苑雍華閣翼地下	2278 1016

服務區域	機構名稱	中心名稱	服務點地址	電話號碼
元朗	香港善導會	朗澄坊	新界天水圍天業路3號天水圍(天業路)社區健康中心大樓五樓	3163 2873
元朗	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五樓503-504室	2451 4369
屯門	新生精神康復會	安泰軒(屯門-湖景)	新界屯門湖景邨湖翠樓地下9-15室	2450 2172
		安泰軒(屯門-安定)(分址)	新界屯門安定邨安定友愛社區中心地下	2450 2172
	香港聖公會福利協會有限公司	樂喜聚	新界屯門震寰路82號康恩園	2465 3210

精神科門診

預約精神科門診：

1. 先聯絡相熟的家庭醫生或一般普通科醫生；
2. 醫生撰寫介紹信；
3. 攜帶信件、身份證明文件及住址資料，前往精神科門診預約處約期；
4. 精神科護士接見，作出甄別，安排第一次醫生診症日期；
5. 查詢請電醫院管理局24小時精神科熱線(2466 7350)。

醫院/診所	地址	聯絡電話	服務時間	分科
雅麗氏何妙齡 那打素醫院	新界大埔全安 路 11 號	2689 3070	星期一至五： 上午九時至下午五 時	成人精神科 老人精神科
		2689 3262	星期一至五： 上午九時至下午五 時	兒童精神科
明愛醫院	九龍深水埗永 康街 111 號	3408 7096	星期一至五： 上午九時至下午五 時	成人精神科
戴麟趾康復 中心	香港高街一 號F	2517 8131	星期一至五： 上午八時四十五分 至下午五時三十分	成人精神科 老人精神科
東九龍精神科 中心	九龍鑽石山斧 山道160號東 九龍精神科中 心2樓及3樓	3960 2100	星期一至五： 上午九時至下午一 時 下午二時至下午五 時四十五分	成人精神科
九龍醫院	九龍亞皆老街 147A	3129 6708	星期一至五： 上午九時至下午五 時	成人精神科 老人精神科
		3129 6708	星期一至五： 上午九時至下午五 時	兒童精神科

醫院/診所	地址	聯絡電話	服務時間	分科
葵涌老齡精神科門診部暨照顧者支援中心	新界葵涌麗祖路77號下葵涌分科診所3樓	2742 7030	星期一至五： 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時四十五分	老人精神科
葵涌兒童及青少年精神科中心	新界瑪嘉烈醫院專科門診部K座8樓	2959 8555	星期一至五： 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時四十五分 新症預約時間 星期一至五： 上午九時至中午十二時 下午二時至下午四時三十分	兒童精神科
北區醫院	新界上水保健路9號	2683 7653	星期一至五： 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時	成人精神科 老人精神科
北大嶼山醫院	大嶼山東涌松仁路8號	3467 7376	星期一至五： 上午九時至下午五時 星期六： 上午九時至下午一時	成人精神科
東區尤德夫人那打素醫院	香港柴灣樂民道3號	2595 7609	星期一至五： 上午九時至下午五時	成人精神科 兒童精神科 老人精神科

醫院/診所	地址	聯絡電話	服務時間	分科
威爾斯親王醫院	新界沙田銀城街 30-32 號	3505 3415	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時	成人精神科 兒童精神科 老人精神科
瑪麗醫院	香港薄扶林道 102號J座2樓	2255 3067	星期一至五: 上午八時四十五分至下午五時三十分	思覺失調服務
	香港薄扶林道 102號J座5樓	2255 3656	星期一至五: 上午八時四十五分至下午五時三十分	兒童及青少年精神科服務
將軍澳醫院精神科門診	將軍澳坑口寶寧里二號將軍澳醫院日間醫療大樓地下	2208 1534	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時 (星期六、日及公眾假期休息) 新症排期(分流) 上午九時至下午十二時半 下午二時至下午五時	成人精神科 老人精神科
屯門醫院	新界屯門青松觀路廿三號	2454 1744	星期一至五: 上午九時至下午十二時三十分 下午一時四十五分至下午五時十五分	兒童精神科

醫院/診所	地址	聯絡電話	服務時間	分科
屯門精神健康中心	新界屯門青松觀路 13 號	2456 7174	星期一至五: 上午九時至中午十二時 下午二時至下午五時	思覺失調服務計劃
		2456 8000	星期一至五: 上午九時至中午十二時 下午二時至下午五時	成人精神科 圍產期精神科 老人精神科
		2456 8000	星期一至五: 上午九時至中午十二時 下午二時至下午五時	智障精神科
		2456 8260	星期一至五: 上午九時至中午十二時 下午二時至下午五時	酗酒診療所 物質濫用診療所
基督教聯合醫院	九龍觀塘協和街 130 號	3949 4830	星期一至五: 上午八時四十五分至下午五時三十分	成人精神科 老人精神科
		3949 4866	星期一至五: 上午九時至下午五時三十分	兒童精神科

醫院/診所	地址	聯絡電話	服務時間	分科
西九龍精神科中心	新界瑪嘉烈醫院專科門診部K座10樓	2959 8601	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時四十五分	成人精神科
油麻地兒童及青少年精神健康服務	伊利沙伯醫院T座日間醫療中心新翼八樓	2384 9774	星期一至五: 上午九時至下午一時 下午二時至下午五時四十五分 備註: 請到葵涌兒童及青少年精神科中心辦理新症預約	兒童精神科
容鳳書紀念中心	九龍觀塘茶果嶺道 79 號	2727 8260	星期一至五: 上午八時四十五分至下午一時 下午二時至下午五時三十分	成人精神科 老人精神科

其他服務單位：

香港區

慈山寺佛法心靈輔導中心

地址：筲箕灣東大街159號東輝大廈3樓A室

服務：輔導服務、熱線諮詢、社區教育。

參考收費：免費

電話：3162 6388



聖約翰座堂輔導服務

地址：中環皇后大道中110-116號永恆商業大廈7樓

服務：可提供13種語言的心理及精神輔導服務。

參考收費：按輔導員的程度收費(\$850-\$2,000)；

由臨床心理學家進行50分鐘的心理輔導(\$2,000)。

電話：2525 7207 / 2525 7208



香港明愛家庭服務 明愛全人發展培訓中心

地址：中環堅道2號明愛大廈1樓132室

服務：提供廣東話、英語及普通話的心理及精神輔導服務。

按需要可在中環或荃灣面談。

參考收費：

臨床心理學家進行60分鐘的心理輔導(\$1,500- \$1,900起)

。

電話：2525 6265



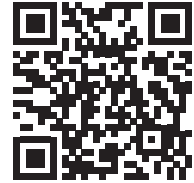
香港家庭福利會愛東服務中心 躍動啟晴-情緒健康支援計畫

地址：筲箕灣愛東邨愛善樓1樓101室
 服務：專為50歲以上受抑鬱情緒困擾的中老年人士及他們的照顧者而設。
 參考收費：免費。
 電話：2793 2922



聖雅各福群會「精靈寶庫」精神健康流動宣傳車

在港島各區遊走。
 服務：提供展覽、即時諮詢、精神健康評估及短期介入服務。
 參考收費：請向機構查詢。
 電話：5622 3800



九龍區：

賽馬會情緒GPS心理支援計畫

地址：尖沙咀金巴厘道35號金巴厘中心6樓601-602室
 服務：從一般公眾的壓力、焦慮、失眠的心理教育課程，以至單對單的低密度至高密度的心理治療。
 參考收費：
 身心健康行動計劃\$50-\$500(每課程)
 個人低密度心理治療服務\$100(每節)
 各小組課程及治療小組\$200-\$2,000(每節)
 *如每月個人入息低於全港入息中位數則豁免收費
 電話：3188 2550



心晴行動慈善基金

地址：新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室

服務：提供熱線情緒支援、專業面談輔導服務、朋輩支援聚會，以及專家分享會。情緒支援及服務查詢都是同一電話。

參考收費：專業面談輔導：\$300(每節)

熱線：2301 2303



「東華心靈幹線」精神健康流動宣傳車

地址：服務九龍城、油尖旺及深水埗區。

服務：舉辦精神健康教育活動，及提供一站式個案評估及轉介。

參考收費：免費。

電話：5569 6950



輕觸我心計劃

地址：旺角廣東道1125-1127號廣建中心2樓

對象：聾人及其同住家人

內容：心理評估、輔導及心理治療(逢星期五；需預約)

參考收費：1小時：\$1,600/ 1.5小時：\$2,000/

手語傳譯服務(免費)

電話：2385 2577

WhatsApp/Signal：6086 0116



新界區：

香港明愛家庭服務 明愛賽馬會心泉發展中心

地址：荃灣城門道9號明愛賽馬會荃灣服務樓9樓

服務：為情緒受困擾、心靈受創傷的人士及家庭提供輔導和小組治療。亦接受團隊邀約及企業培訓。

參考收費：輔導收費：\$840起/小時

電話：3707 2000；預約輔導：2525 6265



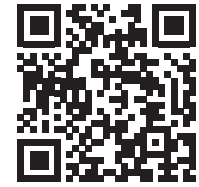
香港中文大學 香港健康情緒中心

地址：沙田新城市中央廣場1座15樓1511-12室

服務：可約見臨床心理學家評估和診斷。提供情緒病的認知行為治療(每星期一節，每節45分鐘整個療程大約12-16節)。

參考收費：請向機構查詢。

電話：2144 6004



新生精神康復會「生活新喜點」精神健康流動宣傳車

地址：遊走新界各區(將軍澳及離島以外)。

服務：由兩輛專車到不同地點，舉辦流動展覽、自我評估、小型講座、互動活動，提供精神健康支援。

參考收費：免費(部份活動或酌情收費)

電話：5599 6330



專題介紹：利民會《即時通》24小時精神健康支援

- 照顧者需要關注自己的身心健康，以免影響家庭抗逆力；
- 精神復元人士家屬/照顧者可以致電即時通24小時精神健康家屬支援服務 3512 2626，獲得情緒支援、壓力管理及照顧技巧分享；
- 由社工、精神健康工作人員及受訓義工接聽，費用全免。

家屬照顧者攻略



發掘正向特質

家屬平日宜多留意康復者不同方面的轉變和成長，當遇到危機時便可利用這些正向特質鼓勵和誘導他/她。

留意復發先兆

家人可留意康復者睡眠或飲食習慣的明顯改變。如拒絕服藥、變得疑心重重、幻覺或妄念的出現次數增多等。

常備救急錦囊

錦囊應包括主診醫生和社工的聯絡電話、親人的覆診卡，現時服用的藥物和份量。

認識精神健康知識

多認識精神健康知識，例如閱讀相關刊物、參加講座等，有助增強照顧者的自信心，也會感輕鬆一點。

抒發和接納自己的情緒

照顧康復者是一條漫長道路，很多因素無法控制。家屬應正視及留意自己的情緒，毋須過於自責或沮喪。

團隊合作 分擔壓力

照顧康復者，不宜獨力承擔。家屬可主動尋找專業人員，共同商討照顧及復康方案，亦可參加康復者聚會。

正確相處態度

彼此尊重

- √ 讓困擾者安心給予認識真實的一面。



接納及包容

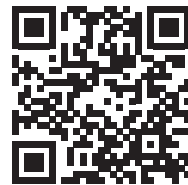
- √ 讓他們在關係中找到關懷和體諒，更有動力面對環境的挑戰。

少爭辯多聆聽

- √ 用緩和技巧鼓勵他們抒發內心感受。

多讚美多鼓勵

- √ 從優勢角度認識自己，肯定努力過程中的得著。



資料來源：利民會網站 (<https://justone.richmond.org.hk/>)