

當你上了年紀，  
是否會感到悲傷  
和孤獨？

你並不孤單。



了解更多抑鬱  
症的資訊 +  
及早採取行動



**CCSMH**  
Canadian Coalition for  
Seniors' Mental Health  
Connecting People, Ideas  
and Resources

# 每個人都有情緒低落的時候。

---

當你在新的國家適應生活時，情緒上的暫時轉變是很常見的，特別是當你經歷重大的生活改變時，例如失去至親、健康出現問題或面臨退休。

如果你已持續幾個星期或幾個月出現以下任何感受：

- 悲傷
- 煩躁
- 絕望
- 對平時喜歡的事物失去興趣

你可能患上抑鬱症。



# 什麼是抑鬱症？

---

抑鬱症是一種可治療的疾病，它會影響你的感受、身體和人際關係，也可能會令你感到難以重拾快樂。

任何人都有機會患上抑鬱症，但這並不代表軟弱。

如果你認為自己可能患上抑鬱症，你可以尋求幫助。

**還是有希望的。**

**你並不孤單。**



# 洽詢醫療保健專業人士是獲得幫助和舒緩情緒的重要一步。

你可以去看醫生或到無需預約的診所、當地健康中心或醫院尋求幫助。當地的安頓服務機構可以協助你聯絡醫療保健人員和翻譯服務。

請檢查你是否有以下症狀。完成自我檢測後，請將此份檢查表帶至你約診的醫療保健機構，以便幫助你描述自己的感受：

## 症狀檢查表：

- 感到悲傷，孤獨和焦慮
- 感到內疚或後悔
- 對喜歡的事物失去了興趣
- 睡眠出現問題
- 思維混亂，注意力不集中
- 精力不足，感到疲倦或行動緩慢
- 身體不適，痛楚增加或感到煩躁
- 飲食習慣改變，體重發生變化
- 難以保持個人衛生
- 有自殺傾向或想到死亡



如果你（或你認識的人）正在考慮要傷害自己或結束生命，請立即撥打 988 或前往醫院急診室。

# 預約就診時會遇到什麼情況？

---

為了了解你是否患有抑鬱症，醫療保健人員將會：

- 與你討論你的想法和感受
- 詢問你生活中發生的事情
- 可能進行體檢
- 進行測試以排除其他原因
- 與你討論可行的治療方法，例如藥物治療或心理治療

請提前規劃以便充分利用你的醫療保健約診時間。



## 溫馨提示

---

- 寫下你想詢問醫生的問題清單
- 與家人或朋友一起去
- 帶上你的症狀檢查表和任何健康記錄
- 坦誠地表達自己的感受
- 詢問更多有關抑鬱症的資訊
- 記得預約回診

# 保持與人社交互動。

當你情緒低落時，向家人、朋友或社區中的人士傾訴能有效舒緩情緒。你可以透過親身面對面、線上或電話等方式進行交談。

透過以下方式，你可以在社區中建立聯繫並改善自己的身心健康：

- 參加當地社區中心活動或線上課程
- 參加文化聚會或與信仰領袖交談
- 加入微信等線上虛擬社群
- 從事戶外活動或與家人、朋友一起享受戶外活動

如果你需要協助以獲得社區資源，請與當地的安頓服務機構聯繫。



你應該擁有良好的身心健康並  
好好享受晚年生活。



# 保持緊密的聯繫。 還是有希望的。 你並不孤單。

---

請在本頁寫上可以為你提供幫助的組織和相關人員的聯絡電話。將其張貼在顯眼的地方，以便所有人都知道該與誰聯絡。

## 你的重要電話號碼：

緊急求救電話: 911

自殺危機求助熱線: 致電或簡訊至 988

醫生或護士: \_\_\_\_\_

輔導員或治療師: \_\_\_\_\_

藥劑師: \_\_\_\_\_

移民安頓服務: \_\_\_\_\_

信仰領袖或其他社區支援: \_\_\_\_\_

值得信賴的朋友或家人: \_\_\_\_\_

---

## 你應該擁有快樂、充滿活力和充實的生活。

你無需認為抑鬱症是衰老的正常現象。這是一種可以治療的疾病。你可以從今天開始。

向你所愛的人和你的醫療保健人員訴說你的感受。



**CCSMH**  
Canadian Coalition for  
Seniors' Mental Health  
Connecting People, Ideas  
and Resources



請瀏覽 Canadian Coalition for  
Seniors' Mental Health (CCSMH)  
網站了解更多資訊：

[ccsmh.ca](https://ccsmh.ca)

---

This brochure is adapted from the CCSMH National Guidelines for Seniors' Mental Health: The Assessment and Treatment of Depression. 2021.

*Disclaimer: The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency of Canada. This brochure is intended for information purposes only. It is not intended to be interpreted or used as a standard of medical practice.*

---

*Financial contribution from  
Avec le financement de*



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada