

老人抑鬱短量表(GDS-15)簡介

老人抑鬱短量表(GDS-15)是一個專門測度老年人抑鬱徵狀的量表，用以篩選出可能患上抑鬱症的長者。

註：若受試者因各種原因而未能掌握問題內容，如嚴重聽覺問題、急性精神昏亂、患有腦退化症、昏昏欲睡、心不在焉或極不願意接受測試等等，都會影響測試結果的可靠性。

參考資料：

https://www.ha.org.hk/espp/ESPP_Newsletter_Vol_4.pdf

自我減壓有辦法

1. 建立正向思想，給自己正面評價
2. 不要當自己是超人，要找人幫忙
3. 面對控制型的長者，要建立界線(Boundary)，學習說「不」
4. 給予自己私人的空間，保持社交生活
5. 與其他家人建立支援網絡



照顧者實用網站

請以手機掃描瀏覽以下網站詳情

18區長者地區
服務中心名單

SCAN ME



18區精神健康
綜合社區中心名單

SCAN ME



明愛賽馬會照顧者
資源及支援中心

SCAN ME



24小時緊急求助熱線

社會福利署	2343 2255
醫管局精神健康熱線	2466 7350
東華三院芷若園	18281
生命熱線	2382 0000
明愛向晴熱線	18288
撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222



聯絡我們

服務熱線：2873 1113
傳真號碼：2873 1821
電郵地址：nte.moste@bokss.org.hk
網址：<https://elderly.bokss.org.hk/>
地址：新界沙田石門安耀街2號
新都廣場9樓9-11, 12, 15-16室



我心裡多憂多疑，你安慰我，就使我歡樂。(詩篇 94:19)



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE



健康院舍—
安老院舍外展專業服務
HEALTHY RCH - MOSTE



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

照顧者支援 精神健康篇

認識抑鬱症



請根據你過往一週的感受，
回答下列問題，於右邊計分

老人抑鬱短量表 (GDS-15)



1. 喺上個禮拜裏面，你滿唔滿意自己嘅生活呢？
2. 喺上個禮拜裏面，你有冇放棄好多以前嘅活動或者嗜好呢？
(例如：晨運、落街行吓，同人傾吓偈，或者響屋企做吓家務呢?)
3. 喺過去呢個禮拜裏面，你係咪覺得生活空虛呢？
4. 喺上個禮拜裏面，你係咪成日覺得好煩悶呀？
5. 你上個禮拜心情係咪成日都咁好呢？
6. 喺上個禮拜裏面，你有無擔心有啲唔好嘅嘢會發生喺你身上呢？
7. 喺上個禮拜裏面，你係咪成日都覺得開心呀？

8. 喺上個禮拜，你有冇覺得無論做乜嘢，都係冇用呢？
9. 喺上個禮拜裏面，你係咪寧願留低響老人院 / 屋企，都唔想落街做啲有新意嘅事呢？
10. 喺上個禮拜裏面，你有冇覺得你嘅記性比其他老人家差呢？
11. 喺上個禮拜裏面，你有冇覺得做人係一件好事呢？
12. 喺上個禮拜裏面，你係咪覺得自己好無用呢？
13. 喺上個禮拜，你係咪覺得精力充沛呢？
14. 喺上個禮拜裏面，你有無覺得你嘅處境係無晒希望呢？
15. 喺上個禮拜裏面，你係咪覺得大部份人嘅情況都好過你呢？

評分方法：請依照每條題目的各自分數，給予該題目分數並將總得分加總。總分大於或等於8 指示有抑鬱的傾向，建議可向身邊人或社區機構尋求援助。

是/有 不是/沒有

0 1
1 0

1 0
1 0
0 1
1 0
0 1

1 0
1 0

0 1
1 0
1 0
0 1
1 0
1 0

總分：

年紀大容易抑鬱？

年紀越大的長者，並不表示他們較易患上抑鬱症，經常抑鬱亦非晚年的應有特徵。雖是如此，年齡老化帶來身份及環境改變，例如：疾病、退休、喪偶、失去經工作 and 經濟能力、欠缺支援網絡等，皆容易令長者產生壓力和情緒低落。若長者要在這些變轉中獨自承擔的話，他們患上抑鬱症的機會便越高。

照顧者錦囊

1. 要接受長者，多些關心、多些聆聽、細心觀察長者的情緒和行為亦要體諒、忍耐和鼓勵患者
2. 如有需要，鼓勵長者求診及服藥，幫助控制病情
3. 鼓勵和陪同長者參加一些曾經令他/她感到愉快的活動
4. 切勿忽視有關自殺的話語，應多關懷及陪伴長者，並立即轉告醫生

