

悅齡服務



服務方向

過去三年，受到社會不同因素的困擾，長者的生活及健康均大受影響。不少長者因為減少外出，社交生活近乎停頓，就連與家人相聚的機會亦減少，因而影響精神健康。踏入2023年，日常生活邁向復常，兩間長者地區中心作好準備，加快步伐迎接服務更新，為長者帶來更多元化服務。我們今年度以「回家」作為主題，與長者及照顧者同行，重建關愛，讓服務使用者再次進入社區和中心這個「家」，令生活更豐盛。



了解更多
悅齡服務

服務摘要

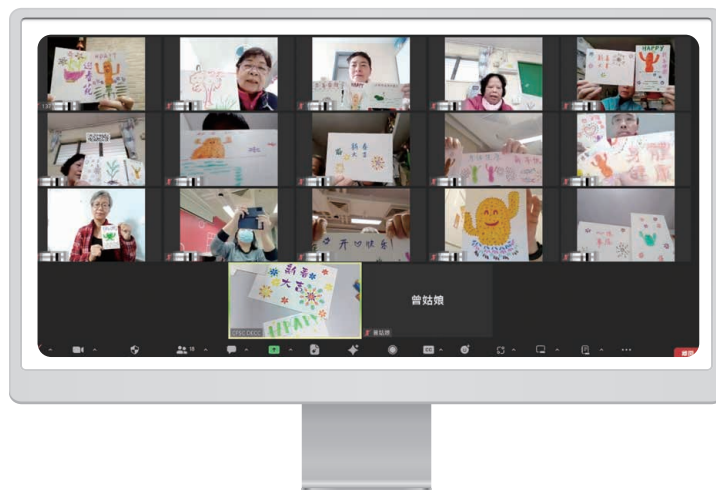
重建關愛

長者地區中心一直重視線上工作，加速推動「樂齡科技」，希望令長者不受環境及時間限制，與外界保持連繫。長者享受科技帶來的樂趣，但同時拉闊了數碼鴻溝，部分不懂使用科技的長者，墮後的步伐更明顯，因此中心開展「賽馬會平板電腦支援計劃」，推動「樂齡科技」學習，共7,426人次參與。



500部平板電腦派發予計劃的參加者，同場指導他們基本使用技巧。

由社會福利署老有所為活動計劃資助的「小確幸・好生活」，透過藝術和接觸大自然幫助參加者建立幸福感，以正向情緒適應生活中的轉變和逆境。另外，為鼓勵長者親身來到中心加強接觸，特別推行「玩轉星期三」活動，每逢周三以有趣的桌遊吸引會員全情投入參與。



每月設有不同線上休閒課堂，讓參加者透過線上平台持續學習及獲取娛樂。



老有所為活動計劃「小確幸・好生活」舉辦森林浴活動，以增進健康和快樂為目的。

今年中心銳意發展男士的關顧工作，以開辦「真男人」小組為工作主線，為男性長者會員提供聚腳地，每星期設有相聚時間，透過多元化活動，包括擲飛鏢和桌遊等，讓他們有機會接觸新事物，強化及維繫男性會員間的支援網絡，一年以來，男性天地的參加人數不斷增加，共510人次參與各項活動。



「真男人」小組讓男性長者會員有一聚腳地，透過多元化活動，讓他們有機會接觸新事物，強化支援網絡及增強對中心的歸屬感。

中心亦鼓勵長者及照顧者學習珍惜現在，建立盼望，規劃未來。我們推展「放下石頭」生命教育活動系列，舉行「生死『無』限期?!」互動體驗站、「放下石頭月」讓參加者分享及交流對未來的憂慮，及製作「尋找快樂終老秘笈漫畫繪本」探討快樂終老的奧妙。



舉辦主題總結活動：「放下石頭，笑看生死」展覽暨講座。



建立樂觀的盼望是尋找快樂終老秘笈的重點。



了解更多
尋找快樂終老秘笈漫畫繪本

喜樂回家

「回家」是一個概念，我們希望中心成為一個「家」，為會員、照顧者提供強大後盾和支援，當他們有需要時，會想起中心，就像家人一樣；我們亦會時刻留意長者的需要及變化，提供到位服務，幫助長者和照顧者重回社區這個「家」，一起同行。



舉辦計劃嘉許禮，以表揚長者們積極參與藝術及社區交流活動。

中心今年與香港恒生大學合辦「大學生體驗之旅」，讓長者做一日大學生，在大學上課及到餐廳與學生用膳，讓他們感受校園氣息，體驗多元學習，與學生打成一片。學生義工更擔任「組爸、組媽」，分組帶領長者體驗大學生活，互相交流與學習，促進長幼共融。



長者與恒大的學生義工打成一片，互相交流與學習，促進長幼共融。

今年中心推行社會福利署地區為本計劃，舉辦「加愛・減壓」電影分享會，期間向超過250位照顧者介紹最新的照顧者支援服務，希望進一步提升照顧者的支援網絡，宣揚「加點愛」、「多點由對方的角度想」及「着重彼此尊重和溝通」等信息，同時為照顧者打氣。

不論長者還是照顧者，均承受不同程度的壓力，長者的壓力主要來自疾病和身體衰退，照顧者的壓力則來自照顧長者及生活上的不同挑戰。為鼓勵及協助體弱多病的長者及照顧者接觸社區，中心今年二月特別租用巴士帶他們出外走走，遊覽青馬大橋，及到尖沙咀觀賞花燈晚會，希望透過活動讓他們明白中心可作他們的後盾，人生道路不是孤單，而是共同分擔。



「加愛・減壓」電影分享會，電影導演黃懿德女士及三位同路人分享正面信息。



60位參加者於「賽馬會痛正能量」嘉年華中體驗運動紓痛的良方。

不少長者留在家中減少出門，其中一個主要原因是「痛症」。今年「賽馬會痛正能量計劃」舉行不同活動讓長者及大眾認識痛症自我管理的重要性、引致痛症的原因、關節保養及各種紓痛運動等。計劃亦與區內長者鄰舍中心合作，令痛症患者得到身心靈的支援，重投社區生活，改善因痛症帶來的負面生活質素，計劃共有6,834人次參加。

未來發展

今年我們選擇「回家」作為主題，讓長者和照顧者再次進入社區。經過一年，長者及照顧者正以不同步伐重回社區，中心在未來將繼續把握機會，提供一個連結的平台，強化長者及照顧者與自己及周邊的接觸，協助服務對象建立連繫，讓長者及照顧者，與自己、家庭、鄰舍、社區和社會建立良好的互動網絡。



與「老有所醫慈善基金」合辦「順安社區義診日」，為區內超過200位有需要的長者提供超過400人次的義診服務。

2023-2024服務統計 (截至2024年3月31日)



3,721
長者地區
中心會員數目



982
護老者會員
數目



2,199
獨居／雙居
長者個案

760

接受輔導的
長者個案數目



182,710
悅齡活動的
服務人次



160
協作伙伴
數目



18,100

接受義工提供
網絡支援服務的人次

