



多元化服務及活動 為社區長者舒心解愁

2021/08/24 - 09:00 141

立場博客



賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主參與對象，致力推廣基層健康概念，並透過跨別專業服務，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，促成康復的轉介。

網站: <http://jcch.org.hk/>
Facebook: <https://www.facebook.com/jcchhk/>

按月贊助一杯咖啡

據統計，香港約有 45 萬名長者居獨居或只與老伴同住，他們在生活上面對不少問題，亦較易感到孤單寂寞，亟待社會的關顧與支援。通過「香港賽馬會社區資助計劃－長者健康社區推廣計劃」（下稱「計劃」），這些長者不但獲得長遠的健康支援，多元化的健康活動亦成為他們踏出家門，擴闊生活圈子的動力，有助他們活出身心健康。

體障夫婦從運動找回快樂

年逾七旬的周生周太太為體障人士，其中先生自多年前不幸中風後，雙腳行動極微不便，需使用「四腳架」助行，故平常多留在家中，很少外出，更遑論做運動。周太太表示：「他（丈夫）一向都不願運動，我的腰骨則常受工傷，至今仍感到疼痛，故同樣很少做運動，最多只在室內四處走走，打發時間。」

機緣巧合下，周太太到「賽馬會流金匯」職員在部內為街坊進行免費健康篩查，因而認識到計劃，更被其中的多元化專業服務及活動所吸引，故其後帶同先生前來中心報名參與。經計劃團隊評估他們的健康狀況和需要後，夫婦二人同獲安排參與體力講座、認知講座，以及結合運動元素的認知訓練班，藉以跟進其體力問題之餘，亦幫助他們重拾做運動的動力。



▲ 參與運動固然能帶來益處，但對於年紀大體弱人士，但認為年紀大就會體弱，就沒有機會。直至丈夫參與「賽馬會流金匯」，於十周年活動上提供的體力測試，才發現其實運動並非那麼難，更鼓勵他們參與日常活動。（由賽馬會流金匯提供，此為活動宣傳圖，非當事人照）

參與多節活動後，周太太直言很感謝計劃改變了他們原來沉悶的生活，更希望日後能參與更多中心的活動，「上課時，教練教我們鍛煉身體不同部位，故即使先生行動不太方便，亦可參與。現在，他有時在家中都會動動手腳，我自己亦較以前精神多了！」周太太指，課堂上每次接觸的健康遊戲都非常好玩有趣，讓沒有打甚麼留意的他們可多動腦筋，訓練認知能力。

走出家中四牆牆

雙老家庭的長者尚可以互相扶持，獨居長者卻要獨自面對長期疾病，以及無處排解的孤獨，這亦是近年八旬的廖婆婆之生活寫照。廖婆婆表示，參與計劃前多在茶館茶務、靜收宵報，以及看電視，「晚上最愛看介紹不同地方景色的電視節目，看著看著便會想起以前女兒帶我遊歷的日子...但現在她「上了天堂」，只有自己一個，只可以透過電視欣賞這些景色。」

自從孫生女兒去世後，廖婆婆便過著獨居生活，雖然親友時常致電關心，更為她添購智能手機，鼓勵她多與外界接觸，但廖婆婆終日只盯著家中四牆牆，免不了感到寂寞，幸其後在一個地區組織的驗血糖活動上，計劃團隊接觸到廖婆婆，為她進行健康問卷篩查之餘，更鼓勵從未參加過小組活動的她，前來中心參與合適的健康活動。

現在，廖婆婆已先後參與多個健康講座、班組活動、足部護理服務，更獲轉介至「賽馬會『e 健康』電子健康支援計劃」，以及中心即將開設的「慢性病管理小組」，讓她在註冊護士和註冊營養師的專業指導下，長遠管理好糖尿病病情。



▲ 參與多項活動後，廖婆婆漸漸覺得生活，很快便與其會員熟絡起來，應更在中心職員的鼓勵下，學會使用即時通訊軟件，讓她的生活較此前不一樣。（由賽馬會流金匯提供，非當事人照）

如「入五後」的你亦希望踏出改善身體機能的第一步，歡迎填寫網上健康問卷，以便計劃團隊作出跟進。另外，計劃亦提供外展健康講座，歡迎新界東地區團體致電 3763-1000 洽商，獲手續更多如周生周太太和廖婆婆般的社區長者受惠。

香港賽馬會社區資助計劃－長者健康社區推廣計劃

網站: https://jcch.org.hk/special_event/cop/

查詢: 3763 1000

網上健康問卷: <https://jcch.page.link/COP-80s>

（所有資料只供中心註冊護士作評估之用，絕對保密，歡迎 50 歲或以上人士填寫。經評估後如有需要，中心與會員將於兩星期內與閣下聯絡，並提供健康指導及服務建議。）

原文刊於賽馬會流金匯

#長者 #體障 #獨居長者

熱門話題

1. 塔利班
2. 大埔
3. 阿富汗
4. 車禍
5. 的士
6. 奪命車禍
7. 廣福道
8. 東京奧運
9. 移民
10. 瑞布爾

相關文章



七旬長者輔助賽老訓練課程開課



防癌老計劃 助「入五」人士從轉機老

2021/07/13 - 09:00



物理治療的無痛護理儀器

2021/06/29 - 09:38



《時時低聲》MUJI新貨地盤「點歌」 網民：香港好快一人一書

2021/08/24 - 12:14



「男人不需要愛與同情」

2021/08/23 - 19:02

訂閱立場每日文章精選

請輸入Email 訂閱

《立場新聞》會透過電郵向你留下提供精選內容，以支持你對社會發展、政治經濟或民生議題。若你希望留在以上的欄目輸入電郵地址並按下訂閱，閣下可隨時透過上述欄目的電郵取消訂閱，如無變更我們仍會繼續寄發。



註冊 User ID 免費閱讀



立場博客

尚無註冊

按月贊助