



賽馬會耆樂年年計劃

2014-2015



南葵涌社會服務處荔景社區服務中心
South Kwai Chung Social Service Lai King Community Service Unit

Funded by
捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步共進 RIDING HIGH TOGETHER

目錄

01 > 序言

02 > 賽馬會耆樂年年計劃

03 > 荔景社區服務中心開幕禮

04 > 計劃成果

05 > 活動回顧

12 > 參加者及義工感想

13 > 活動花絮

序言

本會在過去的一年，有不少新的發展。當中主要是推行「賽馬會耆樂年年計劃」、舉辦長者學苑和開辦社區學苑等服務。

我們感謝香港賽馬會慈善信託基金的撥款捐助，為本會的仰景活動室進行翻新的裝修工程，成為美輪美奐的「荔景社區服務中心」，新中心不但設有新型電腦室、課室及活動室，並且開展為期三年的「賽馬會耆樂年年計劃」，為長者提供身心靈的支援服務，承接我們完成社區投資共享基金資助的「在家千日好」計劃，繼續我們在區內的「醫、福、社」跨專業支援長者服務。

我們謹向一貫支持本會的各方友好，包括本會贊助人梁智鴻醫生、「賽馬會耆樂年年計劃」的專業顧問、各伙伴機構，包括社會福利署、瑪嘉烈醫院、葵涌醫院、葵青民政事務處、香港房屋協會、房屋署、香港理工大學、香港公開大學李嘉誠專業進修學院、香港教育大學、香港四邑商工總會陳南昌紀念中學、荔景天主教中學、騷寧社、香港國際貨櫃碼頭有限公司等等致以衷心感謝。

南葵涌社會服務處主席

梁婉華

南葵涌社會服務處總幹事

周奕希, BBS, JP

衷心感謝

賽馬會耆樂年年計劃

南葵涌社會服務處獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，推行為期三年的「賽馬會耆樂年年計劃」與及改建荔景邨仰景樓為「南葵涌社會服務處荔景社區服務中心」。計劃將秉承本中心「從心出發，用愛營造」的理念，以「醫、福、社」的協作模式，拓展為「醫、福、社、校」的協作模式。結合醫護服務專業、社會服務專業、社區上不同協作伙伴及學校群體，建立及發展社區網絡，以愛編織出強大的社區支援網絡，讓區內的長者可以安心自在地在社區生活，並能積極參與社區活動；其中開辦社區學苑，長者於當中更會擔當指導的角色，由服務使用者轉化為服務提供者，實踐長者充能的理念。「南葵涌社會服務處荔景社區服務中心」將包括圖書閣、多用途活動室、電腦室及長者專門店，以供長者聚會及活動，並且方便附近長者購買所需的健康用品。

我們希望...

1. 提昇長者自我效能感
2. 提昇長者自我照顧能力及改善身體狀況
3. 推動長者參與社區活動
4. 增進長者對健康的認識
5. 建立跨代、跨階層的社區支援網絡
6. 擴展及鞏固鄰里支援網絡



荔景社區服務中心 開幕禮



中心為感謝賽馬會慈善信託基金的慷慨支持，於2015年1月4日舉行荔景社區服務中心開幕儀式暨賽馬會耆樂年年計劃啟動禮，正式開展計劃，為荔景邨居民提供身心靈的支援服務。出席典禮的嘉賓有南葵涌社會服務處贊助人梁智鴻醫生、大紫荊勳賢、GBS、JP、運輸及房屋局局長張炳良教授、GBS、JP、香港賽馬會慈善及社區事務執行總監張亮先生、社會福利署助理署長郭志良先生、醫院管理局九龍西醫院聯網總監董秀英醫生。



計劃成果

2014年12月至2015年11月計劃服務數字一覽



活動回顧

社區學苑

社區學苑為實踐積極老齡化的平台，本計劃透過活動發掘及匯聚多材多藝的長者，並於社區服務中心開辦短期課程，例如：智能手機班、成人英語班、成人普通話班、基礎電腦班及歌唱班等；同時邀請長者協助社區圖書館及數碼中心的運作。社區學苑除了提供機會讓長者發揮一己所長，延伸他們對社會的貢獻外，更鼓勵本區居民實踐終身學習。另外，南葵涌社會服務處負責傳達積極老齡化的概念，於社區學苑開設生命教育小組，建立長者正面積極面對生、老、病、死的態度。

短期課程

成人英語進階班 ▼



長者電腦班 ▼



「耆安樂活」生命教育計劃

美拍服務 ▶



◀ 生死教育講座



▶ 參觀祠堂廟宇

長者資源中心

荔景社區服務中心開設有長者專門店，推行食物分享計劃；由長者義工負責運作及協助居民使用自助健康檢查儀器，如BMI機及血壓機。本計劃會安排註冊護士每月提供健康諮詢服務、積極聯絡及邀請奶粉代理商、醫療用品代理商及復康用品製造商派專員到長者專門店作顧問諮詢，解答居民對醫療器材及健康食品的查詢。另外，透過食物分享計劃，向長者提供免費食物或提供廉價飯盒。

食物分享計劃

聖誕福袋送暖 ▼

麵包小甜心 ▼



關愛大使

計劃義工隊名為關愛大使，發揮守望相助的精神。關愛大使分為探訪小組及社區活動小組，提供簡單護理技巧、身體檢查儀器使用技巧、上門探訪技巧、溝通技巧、策劃及執行活動技巧等訓練，使義工在上門探訪及籌備活動時能有相關的知識與技巧。關愛大使會定期進行交流大會，以瞭解他們於探訪工作時遇到的情況及困難，並加以幫助。



▲ 社區剪髮日



◀ 義工們正製作小手工，用於探訪護老院之用

健康服務

南葵涌社會服務處和不同的醫護團體，專上學院舉辦健康講座，包括高血壓、糖尿病、慢性阻塞性肺病、中風、痛風症等醫學講座及定期檢查，並舉辦健體訓練，協助中風、患上痛風症等人士以健體運動舒緩及減輕病痛。另外，透過與專業團體以藝術治療、園藝治療及遊戲手法令長者能紓發心中的鬱悶，提昇長者精神健康。

健康講座

長者心血管疾病講座



長者經脈操健康講座



健體訓練

步走椅子舞



尊賢會仔嘅步走3公里



心靈健康



耆樂塗鴉特攻隊



聖誕狂歡派對



居民互助網絡

以多元化的活動吸引不善廣東話的長者及少數族裔居民參與社區活動；促進與其他居民的接觸和互動，並組織他們成為居民互助小組，透過工作員的帶領，強化他們在社區的角色及重要性，同時透過學習策劃社區活動，達致加強他們對社區的歸屬感。



月滿迎中秋



南亞文化健康小組



社化教育、跨代共融

聯絡區內學校，如公開大學李嘉誠專業進修學院、職業訓練局青年學院、陳南昌紀念中學等建立合作網絡，舉辦積極老齡化活動，讓年青一輩明白老齡化過程對長者帶來甚麼影響，同時招募學生義工及組織探訪隊伍，擴展區內關懷支援網絡，宣揚長幼共融、尊重長者的理念。另外，透過長者與年青一輩的接觸，讓他們更互相明白彼此的生活。



▲ 開開心心動腦筋
與青年人一同遊玩



◀ 長幼友誼 - 西廚學英文



◀ 童軍

參加者及義工感想



何沛光

今年76歲，經朋友介紹下成為計劃義工，本來自己都沒有想過會長時間做義工，只希望能將自己所學的知識傳授予其他長者，所以一直堅持義務教八段錦，並協助中心管理圖書館。做義工認識了不少新朋友，認為做義工必須無私，不計較名利，盡自己能力做。



馮美芳

今年70歲，因為朋友介紹下參與中心活動，而自己本身性格貪玩，很多事物都想嘗試，喜歡學習不同知識，更成為計劃義工，做義工後自己較以前開朗，能夠幫助其他長者加強了自己自信心，亦較以前有耐性。感覺中心像是第二個家，每天都會到中心與街坊及朋友聚一聚，參與不同的活動。



楊中敏

今年82歲，本身於社區做義工已有八年，自己十分喜歡幫助別人，所以成為計劃義工-麵包小甜心，平日會於早上七時到餅店領取麵包到中心派發，亦有參與上門探訪獨居長者。做了義工後，學了很多東西，亦認識了很多朋友，自己較以前開心了，覺得像是一種使命。大家都說我很年輕呢！

活動花絮



美拍服務



韓國耆青教室



音樂大嶼山遊歷之旅



食物分享計劃



耆童耆樂



南葵涌社會服務處荔景社區服務中心

South Kwai Chung Social Service Lai King Community Service Unit

Funded by
捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心馬步齊進 RIDING HIGH TOGETHER



從心出發 用愛營造

南葵涌社會服務處荔景社區服務中心

地址：新界葵涌荔景邨仰景樓地下6號

電話：2743 0900

傳真：2745 8898

電郵：lkes@skcsc.org.hk

網址：www.skcsc.org.hk

Facebook：www.facebook.com/skcsc

印刷日期：2016年12月