



香港基督教服務處
全人關心 卓越創新
樂暉長者地區中心

樂暉通訊

5月
2018年

編者的話

基層醫療解碼

在政府最新的施政報告、財政預算裡，不時出現「基層醫療」這熱門詞語。「基層醫療」常被誤解為為基層市民提供的醫療服務，然而，基層醫療其實是整個社會中個人及家庭與醫療制度的第一個接觸點。

早在 1978 年《阿拉本圖宣言》已指出：健康是基本的人權。廣義基層醫療的定義是為公眾訂立可負擔及易達的醫療制度。大家比較熟悉有關本港醫療服務的課題相信離不開公營醫療需求日增，人手不足，或者於流感高峰期間急症室輪候時間長達 8 小時等。然而，急症室服務原應為醫療系統的第二層醫療服務。基層醫療的功能不單提供早期、地區為本的治療及康復服務，更包括健康推廣及疾病預防等工作。

過去 10 年，政府投入於擴展基層醫療的工作其實也不少，如：先後推出大腸癌篩查先導計劃，於 18 區設立長者健康中心；而基層醫療佔本港總衛生支出亦持續上升。不過整體而言，現時本港醫療服務仍以醫院服務或「治療醫學」為主導，在 2017/18 年度衛生署基層醫療支出與醫管局開支比例為 1:9.2。面對人口增長及老化，本港必須加快步伐發展基層醫療。另外，「基層醫療」的概念更涉及大社會食物質素、居住環境及普羅大眾「健康公平」(Health Equity) 等議題，除了醫療部門/團體之外，不同界別或專業的持份者，其實也責無旁貸。

本年中心計劃透過一系列資訊科技應用及健康教育活動加強服務使用者對慢性疾病的管理及預防的認識。其次，中心亦招募「同行者」，協助體弱長者建立健康生活模式。誠邀關注健康及熱心推廣健康生活模式的你加入「同行者」團隊，共同參與推動基層醫療的工作。

1. 香港社會服務聯會(2017)。社聯政策報 2017 年 9 月第 23 期 取自。

http://www.hkcss.org.hk/uploadFileMgmt/0_2017102010588.pdf

2. 香港 01(2018)。【冬季流感】多間急症室輪候時間逾 8 小時內科病床繼續爆滿 取自。

<https://www.hk01.com/社會新聞/151110>

長者院舍住宿照顧服務券(院舍券)試驗計劃

社會福利署於 2017 年 3 月推出院舍券試驗計劃，為有需要院舍住宿照顧服務的長者提供一個額外選擇，讓他們可從參加試驗計劃的合資格非政府機構營運或私營的安老院中，揀選切合他們需要的院舍服務。

社署已於 2017 年 2 月至 2018 年 1 月發信，邀請正在資助長期護理服務中央輪候冊(中央輪候冊)上輪候護理安老宿位，而申請日期為 2017 年 3 月 31 日或以前的長者參加計劃。

院舍券申請人以個人為單位接受入息及資產經濟狀況審查後以共同付款方式使用院舍券。以 2017-18 年度價格水平作參考，院舍券面值為\$12,609，院舍券持有人需承擔的共同付款金額由級別 0 的 0 元至級別 7 的 9457 元，比率即由 0%至 75%。

試驗計劃下，每名院舍券持有人將享有 6 個月試用期，如於試用期屆滿前退出計劃，可恢復輪候護理安老宿位；若選擇留在試驗計劃，院舍券持有人在中央輪候冊上的申請將會結束。

如欲進一步了解此計劃，請向你的個案社工查詢。

長評快訊

長評 TEA — TEA

日期：5 月 16 日(三)

時間：下午 2:30 -3:30

內容：誠邀關心社會事務的你一起討論時事熱話及社區需要

本月主題：台灣 VS 香港安老服務


對象：長評會員及年滿 50 歲而有興趣


參與長評工作人士

費用：全免

名額：15 名

負責職員：盧穎怡姑娘

地點：

報名方法：

18-05-023

星級推介

壽星同樂日(第一季外出生日會)

日期：6月27日(三)

時間：下午2:30 -4:00

內容：與4-6月生日的會員玩遊戲、
生日大拍照、下午茶

對象：會員

費用：\$60 (已包括下午茶)

名額：30名

負責職員：陳苡婷姑娘


備註：中心集合時間為下午2:00於

中心集合，逾時不候或

下午2:20於龍順軒海鮮酒家

門口集合

地點：龍順軒海鮮酒家

報名方法：

18-06-002

樂齡科技與創新—地區巡迴展覽

為配合香港社會服務聯會推廣樂齡科技博覽暨高峰會，從而令普羅大眾得以認識樂齡科技產品和其應用，博覽內的部分展覽品將於觀塘區的「樂齡科技與創新—地區巡迴展覽」展出。

日期：待定

時間：上午10:00 -下午4:00

內容：透過產品示範及現場試用、短片
分享等，提升參加者對樂齡科
技產品的認識

對象：中心服務使用者及社區人士

費用：全免


名額：120名

負責職員：林漢煒先生/陳苡婷姑娘

備註：下午2:00於中心集合，逾時不候

此活動與香港社會服務聯會合辦

地點：待定

報名方法：

18-05-026

2018年5月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1(十六) 勞動節	2(十七) 8:45 運動樂趣多 10:00 繪筆成(14) 11:30 非凡同響非洲鼓 2:30 地板冰壺(二) 3:00 音樂唱遊「拍拍拍」	3(十八) 8:45 橡筋操運動 10:00 智Fit生活秘笈 2:30 點指神功	4(十九) 8:45 健康活力操 10:00 開心星期五 3:00 四選「義」之記憶力及認知訓練研究班 4:45 健步如飛-跑步隊	5(立夏) 9:30 康樂棋時段 10:00 認知障礙症藥物講座 1:00 愛連繫@三彩
6(廿一)	7(廿二) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(13) 10:00 點指神功 10:00 瑜珈 zone 一鬆-基礎班(6)	8(廿三) 8:45 快樂椅子舞 9:00 樂華義工小組 10:15 妙韻星「暉」唱家班(12) 2:15 綜合集體舞(1) 2:30 「棋」妙之旅 3:35 綜合集體舞-基礎班(1)	9(廿四) 8:45 運動樂趣多 10:00 繪筆成君(14) 10:00 健康大使會議 11:30 非凡同響非洲鼓 3:00 尋找節日的故事	10(廿五) 8:45 橡筋操運動 10:00 健康飲食知多少 2:00 開心星期四 2:30 點指神功	11(廿六) 8:45 健康活力操 2:30 樂韻真多 FUN 3:00 四選「義」之記憶力及認知訓練研究班 4:45 健步如飛-跑步隊	12(廿七) 9:30 康樂棋時段
13(廿八) 母親節	14(廿九) 8:45 瑜珈 zone 一鬆(13) 10:00 點指神功 10:00 瑜珈 zone 一鬆-基礎班(6)	15(四月) 8:45 快樂椅子舞 10:15 妙韻星「暉」唱家班(12) 2:15 綜合集體舞(1) 2:30 「棋」妙之旅 3:35 綜合集體舞-基礎班(1)	16(初二) 8:45 運動樂趣多 10:00 護老關懷大使 10:00 繪筆成君(14) 11:30 非凡同響非洲鼓 2:30 長評 TEA - TEA 2:30 DIY FUN 系列-公仔拼豆杯墊 3:00 音樂唱遊「拍拍拍」	17(初三) 8:45 橡筋操運動 10:00 健腦運動 2:30 點指神功 3:00 桌上冰壺	18(初四) 8:45 健康活力操 10:00 友伴義工組 2:30 「樂」「晴」開心星期五 4:45 健步如飛-跑步隊	19(初五) 9:30 康樂棋時段 2:30 音樂交流大合奏
20(初六)	21(小滿) 10:00 點指神功	22(初八) 佛誕	23(初九) 8:45 運動樂趣多 10:00 繪筆成君(14) 10:30 師兄師姐小聚 11:30 非凡同響非洲鼓 2:30 DIY FUN 系列-皮革短版銀包 3:00 尋找節日的故事	24(初十) 8:45 橡筋操運動 10:00 健腦心理錦囊 2:30 點指神功 2:30 Cooking 樂-肉絲糯米卷	25(十一) 8:45 健康活力操 8:45 5月義工大會之耆智遊 2:30 地板冰壺(三) 2:30 懷舊 KFC 英式鬆餅 4:45 健步如飛-跑步隊	26(十二) 8:00 多多益善(2018年5月) 9:30 康樂棋時段
27(十三)	28(十四) 10:00 點指神功 2:30 手機教學及智能手機諮詢服務 2:30 關「健」小組	29(十五) 9:00 認知訓練義工小組 9:30 雲漢家舍會 10:15 妙韻星「暉」唱家班(12) 2:15 綜合集體舞(1) 3:00 彩德家舍會 3:35 綜合集體舞-基礎班(1)	30(十六) 9:30 樂暉家舍會 11:30 非凡同響非洲鼓 2:30 穴位按摩專題系列-腰痛速速走 2:30 DIY FUN 系列-皮革短版銀包	31(十七) 8:45 橡筋操運動 2:30 點指神功 2:30 Cooking 樂-糯米糍 3:00 桌上冰壺		

樂活系列

音樂交流大合奏

日期：5月19日(六)

時間：下午2:30-3:30

內容：中學生會到中心進行管樂表演，即場讓參加者體驗管樂的樂趣，與年輕人互相交流，共渡快樂下午！


對象：會員/個案/長者支援服務使用者


費用：全免

名額：30名

負責職員：邱李健先生

備註：此活動與新生命教育協會
呂郭碧鳳中學合辦

地點：

報名方法：

18-05-006

師兄師姐小聚

日期：5月23日(三)

時間：上午10:30-11:30


內容：策劃如何從鄰里層面建立健康生活模式


對象：會員 / 50Y0

費用：全免

名額：20名

負責職員：盧穎怡姑娘

地點：

報名方法：

18-05-024

桌上冰壺 (二)、(三)

日期：5月17及31日(四)

時間：下午3:00-4:00

內容：想鍛練手眼協調、刺激思維?歡迎體驗
桌上迷你版冰壺。

1) 簡介及認識桌上冰壺玩法

2) 體驗桌上冰壺的樂趣


對象：中心服務使用者

費用：全免

名額：8名

負責職員：陳苡婷姑娘




地點：


報名方法：



18-05-025


18-05-027


報名方法及地點的圖示註解


：公開報名日起至截止日期前(如適用)接受報名，或額滿即止 ：現已接受報名 ：請自行出席活動


：公開報名日起接受入籤(抽籤程序請參閱中心活動報名須知)

：現已接受登記，由負責職員聯絡確認 ：可接受於電話為 1. 免費活動報名 2. 收費活動留位
(須於留位當天起計三個工作天內到中心繳費)

：中心活動室一

：中心活動室二

：中心活動室三

：中心義工室

活動名稱	日期、時間及地點	費用	內容/名額	報名方法	負責職員
穴位按摩專題系列-腰痛速速走 (18-05-012)	5月30日(三) 下午 2:30-4:00 	會員:\$50 50Y0:\$60 共 6 堂	腰痛不單影響日常生活，情況嚴重的話更能影響情緒及社交表現。透過導師介紹及教授紓緩腰痛的方法，讓你在家都能輕鬆減痛！ (15 人)		邱李健先生
健步如飛-跑步隊 (18-05-022)	5月4日至 6月8日(五) 下午 4:45-6:00 九龍灣運動場	會員:\$90 50Y0:\$100 共 6 堂	透過強化平衡力及下肢肌肉，配以跑步訓練心肺功能及呼吸，讓你都能「健步如飛」。(12 人) *參加前需進行簡單健康評估		

至FIT系列

認知障礙症藥物講座

日期：5月5日(六)

時間：上午 10:00-11:00

內容：1. 對「正確和安全使用藥物」的整體認識和了解
2. 探討使用藥物時經常遇到的問題，糾正參加者錯誤用藥的觀念，並分享正確和安全用藥的心得。

對象：護老者及會員

費用：全免

名額：30 名

負責職員：陳詩婷姑娘

備註：活動與香港藥學服務基金合辦

地點：



報名方法：



18-05-011

地板冰壺 (二) 及 (三)

日期：5月2日(三)、25日(五)

時間：下午 2:30-4:00

內容：(1) 簡介及認識地板冰壺玩法
(2) 練習及體驗地板冰壺的樂趣

對象：護老者、會員及 50Y0

費用：全免

名額：12 名

負責職員：陳苡婷姑娘

地點：



報名方法：



18-05-028


18-05-032


至FIT系列

智Fit生活秘笈

日期：5月3日(四)
時間：上午10:00 -11:00
內容：由衛生署職員講解如何有智慧地令生活模式更健康。
對象：會員
費用：全免
名額：30名

負責職員：黃思敏姑娘
備註：與衛生署長者健康外展隊伍合辦

地點：


報名方法：


18-05-013

健腦運動

日期：5月17日(四)
時間：上午10:00 -11:00
內容：由衛生署職員講解健腦運動，預防認知障礙症
對象：會員
費用：全免
名額：30名

負責職員：黃思敏姑娘
備註：與衛生署長者健康外展隊伍合辦

地點：


報名方法：


18-05-015

健腦心理錦囊

日期：5月24日(四)
時間：上午10:00 -11:00
內容：由衛生署職員講解如何從心理、運動、飲食和活動各層面開展全方位的「健腦」生活方式
對象：會員
費用：全免
名額：30名

負責職員：黃思敏姑娘
備註：與衛生署長者健康外展隊伍合辦

地點：

報名方法：


18-05-016


護腦活到老

日期：6月4日(一)
時間：下午2:30-4:30
內容：由註冊中醫師及營養師分享護腦要訣，及腦部健康問題(中風)改善及預防方法。內容包涵中醫茶療及穴位按摩、營養補充等相關資訊。

對象：會員
費用：全免
名額：30名

負責職員：陳苡婷姑娘

備註：活動與雪肌蘭健康管理中心合辦
地點：

報名方法：


18-06-003


至FIT系列

健康飲食知多少

日期：5月10日(四)
時間：上午10:00 -11:00
內容：由衛生署職員講解何謂健康飲食，
做個有「營」人
對象：會員
費用：全免
名額：30名

負責職員：黃思敏姑娘
備註：與衛生署長者健康
外展隊伍合辦

地點：



報名方法：

18-05-014

悅學越輕 ZONE



DIY FUN 系列

活動名稱	日期/時間	內容	費用/名額
公仔拼豆杯墊 (18-05-009)	5月16日(三) 下午2:30 - 4:30	運用一份專注、兩份心機加上三份顏色的拼豆，拼湊出心儀的圖案，一起來製作專屬的杯墊！	會員:\$20 50YO:\$25
皮革短版銀包 (18-05-010)	5月23日及 5月30日(三) 下午2:30 - 4:30	親自製作皮革短版銀包送給親愛的人	會員:\$90 50YO:\$100

地點： 報名方法： 負責職員：陳詩婷姑娘 名額：6名/4名


Cooking 樂系列

活動名稱	日期/時間	內容	費用
肉絲糯米卷 (18-05-007)	5月24日(四) 下午2:30 - 4:30	馬來西亞糯米卷如何製作才美味？美食達人教授烹製佐料的時間及竅門，快點加入美食之旅。 完成品：肉絲糯米卷(8條)，請自備餐盒	會員:\$25 50YO:\$30
糯米糍 (18-05-008)	5月31日(四) 下午2:30 - 4:30	糯米糍外皮軟滑、做法簡單，主要以糯米粉製成，口感煙煙韌韌，包裹着不同餡料，成就了不同風味。誠邀你來跟我學！ 完成品：糯米糍(8粒)，請自備餐盒	會員:\$25 50YO:\$30

地點： 報名方法： 負責職員：陳詩婷姑娘 名額：各6名
(每項活動)

5月義工大會之耆智遊


日期：5月25日(五)
 時間：上午8:45 - 中午12:00
 內容：參觀長者安居協會「實驗室」，以4D效果及互動示範體驗未來長者智能家居
 對象：義工
 費用：全免
 名額：30名
 負責職員：劉善恒先生
 備註：1) 8:45 九龍灣港鐵站B出口集合(逾時不候)及於長者安居協會解散
 2) 參加者需自備車費
 地點：何文田長者安居協會

報名方法：



18-05-019

多多益善(2018年5月)

日期：5月26日(六)
 時間：上午8:00 - 11:00
 內容：協助循道衛理觀塘社會服務處賣旗籌款
 對象：義工
 費用：全免
 名額：10名
 負責職員：曾偉軒先生
 備註：參加者需於活動前2日前往中心領取旗袋
 地點：觀塘區


報名方法：

18-05-003

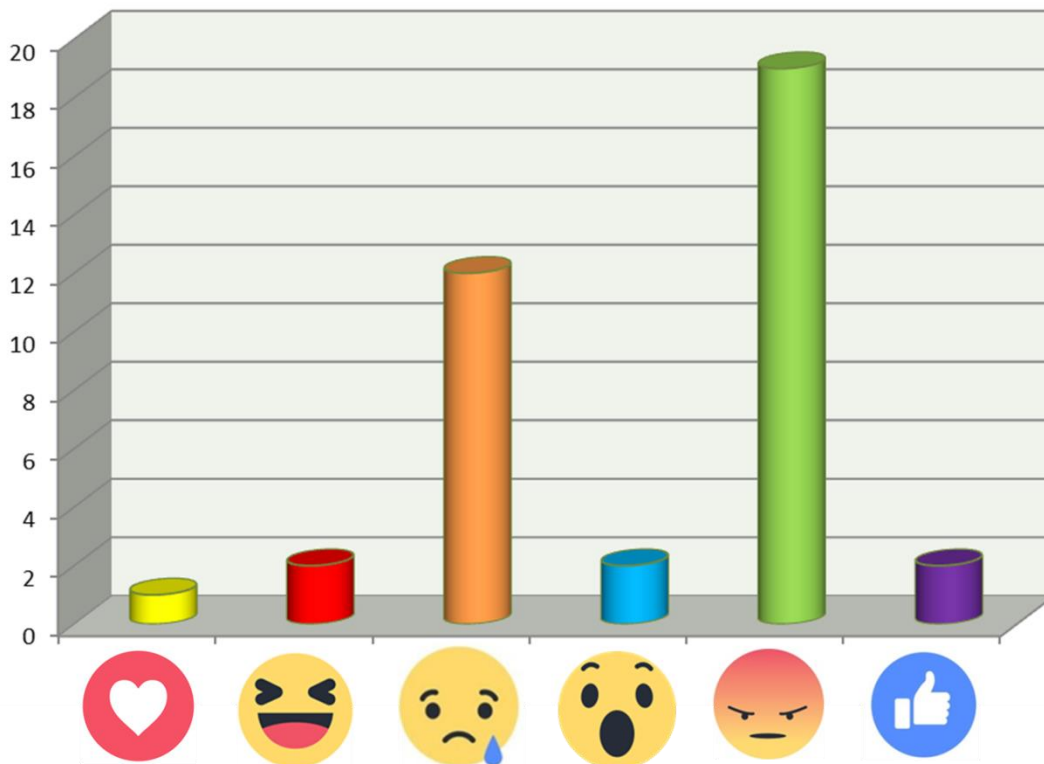
活動名稱	日期/時間	主題/內容	地點	負責職員
愛連繫@三彩	5月5日(六) 下午1:00-5:00 及 6月1日(五) 下午2:15-3:45	5月:由義工陪同支援薄弱的長者參與區內中學所舉辦的大型綜藝嘉年華,歡渡週末 6月:愛笑瑜珈	5月:仁濟醫院羅陳楚思中學 6月: 	楊泳詩 姑娘
友伴義工組	5月18日 及 6月15日(五) 上午10:00-11:00	5月:生死對談 6月:外出參觀	5月:  6月:待定	
樂華義工小組	5月8日及 6月12日(二) 上午9:00-11:00	協助帶領活動,討論新鄰舍支援形式及平台	樂華邨	劉善恒 先生
認知訓練義工小組	5月29日及 6月26日(二) 上午9:00-11:00	1)構思及籌劃健腦主題的熱身遊戲及運動 2)協助帶領有認知訓練元素的活動,提升長者對認知障礙症認識	觀塘區	

活動花絮

感謝大家於 3 月至 4 月期間於網上及中心就財政預算案進行回應，是次調查共收集 38 位服

務使用者意見。結果發現 19 位服務使用者對今次財政預算案表示 。而繼財政預算公布後，政府再計劃推出「關愛共享」措施，你對此措施又有何看法呢？歡迎你參與長評-樂暉聚會，和大家分享及交流對不同社會事務的看法。

對今次財爺財政預算案有咩意見，你的回應係.....



活動花絮



在繁喧都市中有著各樣的聲音，但你曾否細心聽過過「拾紙皮」者、拉拉圾筒清潔工人的聲音。2018年3月25日中心會員參與民間扶貧高峰會，一同關心社會上各個群組的貧窮議題。如果你亦想認識社會上基層的聲音，歡迎你登入 Facebook 聽見 33 分貝專頁進行體驗。