

長者鄰舍中心

社會福利署（社署）自 2002-03 年度開始，開設新的長者鄰舍中心（鄰舍中心），為長者提供更全面的支援服務。本處共設有三間長者鄰舍中心，而位於深水埗的元州長者鄰舍中心是其中一間。中心本着貫徹「居家安老」之理念及「以人為本」的服務宗旨，提供多元化、優質並專業的社區支援服務，推動服務使用者建立健康生活模式、積極參與社會事務及持續學習，實現躍動晚年。



中心提供的服務包括：

- 健康檢查
- 護士講座
- 運動班
- 旅行
- 義工探訪
- 各式學習班
- 護老者活動
- 輔導服務等



相片說明：

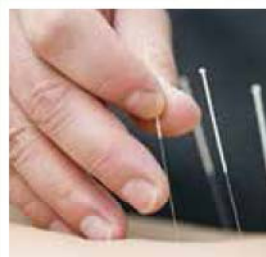
1. 中醫舉行痛症講座，教導參加者如何透過穴位按摩，減輕痛症的情況。
2. 中心透過 iPad 遊戲，訓練參加者腦力。
3. 護士為參加者進行血糖檢測。
4. 中心教導參加者椅子舞，參加者正興奮地學習。



香港漸漸步入高齡化的社會，醫療體系正面對嚴峻的挑戰。現時區內有不少長者有認知退化、痛症及不同的健康問題，他們輪候政府專科治療服務或社區服務的時間往往需要數月或以上，而私營醫療機構的收費高昂，長者及護老者實在未能負擔。故此，中心近年積極與不同的醫護團體合作，例如與葵涌醫院老齡精神科合作舉行社區診所服務，與香港卓護義工協會有限公司合作定期安排護士為長者提供到戶健康檢查，邀請中醫師舉辦健康講座，與機構合作舉辦聽力檢查等。期望透過教育及早期檢測，協助長者及護老者盡早識別健康問題，讓長者及早接受治療。

除此之外，中心更積極舉辦不同的健康活動，如椅子舞、體適能運動班、橡筋班、Wii FIT 運動班、平板電腦樂及健腦操等，透過有趣的方式，鼓勵長者培養恆常運動的習慣，並且定期接受訓練腦筋，以減慢他們健康及認知退化的速度，讓長者能快樂地在社區生活。

凡年滿 60 歲或以上的香港居民均歡迎加入中心成為會員。此外，中心亦歡迎護老者及社區人士登記成為護老者及義工，參與中心的護老者及義工服務。



針灸服務

不少長者都受痛症困擾，去年開始，一班香港大學專業進修學院臨床針灸學文憑畢業醫生到中心為長者提供免費中醫針灸服務，接受過針灸服務的長者均說痛症問題得到舒緩。

服務詳情：

時間：逢星期六，下午 2:30 至 4:30

收費：首次免費，其後每次 \$20，6 次（包首次）為一療程

主治：痛症（腰背痛、膝蓋痛、肩膀痛）、初期中風

對象：60 歲或以上長者、低收入家庭人士等

查詢及預約：2731 6313