



鄰舍輔導會利東鄰里康齡中心

「傳承愛 ♥ 三十載」

悅學悅義利東情暨
中心修繕竣工啟用禮



30



鄰舍輔導會創立於一九六八年，一向秉承「助鄰扶老·服務社群」的精神及社會工作專業操守，並以「那裡有需要我們提供服務的地方，就是我們的鄰舍」，致力為各階層提供多元化社會福利服務。

使命宣言

作為一間以誠信、希望與愛心而建基於香港的多元化服務非政府機構，我們確認本會集體責任在激勵自助、互助的延伸，倡導社會公平與公義，並致力提供卓越專業服務以共同發展一個互相關懷、尊重及分享的社會。

本會三“E”的機構文化

- 公平 (Equity)**：我們恆時堅守著社會工作原則及價值，發展人的潛能，促進公平與正義、權利與義務並重；
- 卓越 (Excellence)**：不論在服務提供、督導與管理等方面，我們要在質與量的層面，要求進步；
- 延展 (Extension)**：我們的服務類別從基層發展，延展至具有多元目標的社區綜合服務；與及服務地域從香港本土，延展至澳門及中國內地。

利東鄰里康齡中心 簡介

本會利東鄰里康齡中心自一九八七年開始於利東邨提供服務，在鄰舍層面聯繫地區團體，運用社區資源，以多元化服務模式，為長者和護老者提供一站式社區支援服務，讓長者過著健康、受尊重及有尊嚴的生活，安享晚年，並鼓勵長者發展潛能，助人自助，積極參與，貢獻社會，推動社會建立充滿關懷的社區。

目錄

本會使命宣言 / 三“E”的機構文化	1
利東鄰里康齡中心簡介	1
序	
跨三十·樂創新	3
傳承愛·三十載	4
煥然新貌	6
計劃分享	
• 寶貝俱樂部	8
• 好心情音樂之旅	10
• 「樂書居」家居維修服務計劃	12
• 綠色心靈體驗計劃	14
• 「執子之手·與子偕老」	16
• 「欣·賞藝術」在利東	18
服務介紹	
• 教育及康樂服務	20
• 健康教育	22
• 護老者服務	23
• 義工服務及培訓	24
• 隱蔽長者服務	26
• 輔導服務	27
• 健腦5+1健康生活模式	28
• 認知障礙症照顧策劃服務	30
深情·時刻	
• 老當益壯·樂助他人	31
• 多才多藝·盡展所長	31
• 夫妻同心·齊助社群	32
• 心繫利東	33
傳承·開拓	
變在書中	34
本會安老服務單位	35
會歌-同為世間添笑臉	36

序

跨三十·樂創新

自一九八七年，鄰舍輔導會利東鄰里康齡中心已開始在利東邨提供服務，經歷了三十個寒暑，利東邨由簡單基本設施及交通配套到現在商場已翻新及地鐵通車；中心亦由一間康齡中心至二零零三年轉型為鄰里康齡中心，會員人數由數百人，發展至今已近九百名會員，而職員亦增加至現時十名。

鄰舍輔導會一直堅持「以人為本」精神，為回應利東邨老齡化的需求，利東鄰里康齡中心除了提供恆常班組活動外，早在二千年初，已成立了「寶貝俱樂部」，為已屆耄耋之年的長者，提供適切的服務與活動，中心積極連繫及推動社區人士，擴大對長者的關懷及互助網絡；中心亦因應社區需要，服務亦逐步走向多元化及特色化。在二零零六年初，中心成立服務諮詢委員會，實踐「長者自主」參與多年來的服務及活動，中心並努力帶動長者參與策劃及推動工作如最近中心的裝修工程，職員與長者一同參與構思及研究；此外，為回應護老者及其照顧者的需要，中心舉辦了多項護老者活動，例如「情繫護老·攜手共聚」護老者嘉許宴及「好心情音樂之旅」等，同時為年長一群會員拍攝「執子之手婚紗拍攝」。緊貼社會的變化及服務需要，本會更開展了「健腦5+1」生活模式及「認知障礙照顧策劃服務計劃」，中心亦積極響應及配合，為長者、認知障礙長者及其家人，提供適切的支援與服務。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金及獎券基金贊助，中心已完成了現代化裝修工程，添置了很多新設施，包括自助量血壓機、平板電腦、體感遊戲、電子飛鏢等，為中心增添活力及新氣象之餘，長者更可自由選擇參與適合自己興趣及能力的活動。為回應及配合地區需要及情況，去年幸獲「建造業議會」合辦及組織義工，推行「樂耆居長者家居維修計劃」，為有需要長者進行家居維修工作，改善居所環境質素。二零一七年，中心更配合社會福利署年度主題「築動心靈·展藝樂融夢飛翔」，已陸續推出連串與藝術相關活動，包括水墨畫、塑膠畫、石頭畫，早前更由長者們合力成功完成了以「傳承愛·三十載」悅學悅義利東情」合作畫。

在邁向另一個新的十年，中心亦一如既往，秉承本會「助鄰扶老·服務社群」的創會精神與社會工作專業的操守、知識與技能，繼續努力，與長者一同策劃及發展更適切優質的服務與活動，同時更積極回應中心服務主題，讓服務存著愛，鼓勵長者一同抱著愉快的心情，去學習及參與義務工作。

總幹事
董志發

傳承愛 ♥ 三十載

1987

利東康齡中心開展服務(10月)

1988

中心開幕(10月)，本會會長錢明年博士及社會福利署署理署長羅志堅太平紳士主持揭幕典禮

1989

一周年紀念

1990

舉辦不同活動，加強宣傳工作，推廣中心服務

1992

舉辦「最受歡迎義工選舉」，鄰舍康齡生活營、醒目長青——護老資源齊認識計劃

1993

第一屆義工聯會幹事就職禮

1997

耆英大使穗港長者慶回歸賀中秋聯歡暨安老院舍探訪團

2000

中心十周年

2002

- ◆和諧社區、家在利東大型活動
- ◆璀璨人生2002——榮獲全港長者花式體操大賽大會評判評審大獎

2003

- ◆轉型為長者鄰舍中心，易名為利東鄰里康齡中心
- ◆3月推行「復康用品借用計劃」及成立「護老軒」，設立護老者會員制度


2005

「耆鄰社區健康計劃」啟用儀式暨嘉年華

2006

第一屆服務諮詢委員會就職典禮——實踐長者自主參與

2007

- ◆成立「寶貝俱樂部」、利東龍獅隊
- ◆「健康家庭」全港長者花式體操節2007——榮獲最佳創意獎、公開組金獎、專業評判評審大獎、至尊榮譽大獎四項大獎，並到無線電視台接受訪問

2008

- ◆ 開展隱蔽長者服務、第二屆服務諮詢委員會就職典禮
- ◆ 「健康家庭」全港長者花式體操節2008榮獲最合拍獎、公開組優異獎兩個獎項

2009

- ◆ 中心20周年、與瑪麗醫院合作-愛心網絡護社區
- ◆ 第28屆全港長者舞蹈節-獲體操舞或現代舞組乙級獎

2010

- ◆ 暖流行動
- ◆ 第三屆服務諮詢委員會就職典禮
- ◆ 與天青草堂合辦至尊寶貝生日派對

2014

- ◆ 「耄耋情、護老心護老者頒獎禮」
- ◆ 「傳承起動二十載」全港長者花式體操節2014——獲公開組優異獎
- ◆ 老有權益關注組——向南區區議會遞交長者乘車優惠意見書

2015

- ◆ 現代化裝修工程開展(11月)
- ◆ 躍動「耆」跡——全港長者花式體操節2015——獲公開組銅獎

2016

- ◆ 中心裝修完成(3月)、與建造業議會合辦——樂耆居家居維修計劃開展
- ◆ 全城動「融」——全港長者花式體操節2016——榮獲至尊榮譽大獎、公開組金獎兩個獎項

2011

- ◆ 「真·樂·趣」全港長者花式體操節2011獲公開組銀獎
- ◆ 第30屆全港長者舞蹈節東、西方舞或社交舞組-榮獲甲級獎

2012

- ◆ 成立老有權益關注組、自助曬相站——實踐長者自主參與
- ◆ 第31屆全港長者舞蹈節-榮獲排排舞或現代舞組甲級獎

2013

- ◆ 「心」安您得生命規劃
- ◆ 本會優質服務交流計劃——「電眼看世界」獲優質服務計劃大獎
- ◆ 「尚融樂」全港長者花式體操節獲公開組銅獎
- ◆ 「第32屆全港長者舞蹈節」榮獲排排舞或現代舞組甲級獎

2017

- ◆ 快樂無限「耆」——全港長者花式體操節2017公開組獲銀獎
- ◆ 「服務諮詢委員會」易名「服務使用者委員會」
- ◆ 「傳承愛·三十載·悅學悅義利東情」暨中心修繕竣工啟用禮



煥然新貌

由社會福利署及香港賽馬會慈善信託基金資助「長者中心設計改善計劃暨賽馬會智安健計劃」，獲得撥款提升中心的環境及設施。

是次翻新及裝修工程，中心重新規劃及設計，除提供舒適環境外，新設施更能配合時代的步伐及長者需要，讓長者享受更豐盛及愉快的退休生活。



● 習閱閣



● IT閣



● 膳館閣

● 習思閣



● 怡心閣



● 觸碰式屏幕電腦



● 自動拍卡系統



● 拉手器



● 腳踏器



● 單車機



● 自助血壓機



● 身體質量指數機



● 振動平台機



● 電子飛標



● 體感遊戲

計劃分享

寶貝俱樂部

「寶貝俱樂部」於二零零七年十一月成立，凡八十歲以上會員會自動成為「寶貝俱樂部」成員，而八十五歲或以上會員更成為「至尊寶貝」，希望突顯其受尊重的地位。中心在不同節日或季度舉辦特別為「寶貝」而設的活動，例如：「寶貝開心迎新歲」、「至尊寶貝生日派對」等，歡迎寶貝與其家人一同參與。同時成立了「開心生日隊」，每月均帶同生日蛋糕、生日帽以及禮物



為剛踏入八十五歲或九十歲之「至尊寶貝」上門為他們一同歡度生日。

寶貝俱樂部成立的目的是希望藉提供適切年長的長者活動，讓他們仍可繼續參與社區，維持活力，與社區保持聯繫，同時希望透過與不同社區團體、人士合辦「寶貝」活動，向社區傳播「家有一老，如有一寶」的訊息。推廣敬老愛老之餘，希望年長的長者在社會上繼續發亮發光，讓他們寶貴的經驗，能得以保存，不致失傳、流失。

我想講……

你開心，我更開心

大家好！人人都稱我為“芳姨”，時間真的過得很快，記得在二零一零年大概六月左右有一機緣巧合由我的朋友謝美蓮阿May帶領一班義工們往香港仔利東邨鄰舍輔導會利東鄰里康齡中心做一個老人宴，一做已經差不多七年時間，正所謂「人生七十古來稀」，參加的公公婆婆每位已近九十甚至一百歲，但也十分開心參加這個聚餐，看見公公婆婆參加活動時很開心，我們這群義工也非常開心。

活動能夠持續進行七年，最緊要都係我哋嘅大厨阮太、盧太、Ricky，佢哋不怕辛勞，還有其他義工朋友們的努力和包容。哈哈！呢樣係我個人意見，不過我諗佢哋都唔會反對。每當義工們見到D老友記食得開心，我哋

就開心，大家一同發揮團隊精神，一同做到最好，很感激鄰舍輔導會利東鄰里康齡中心嘅姑娘們給我們一個服務老友記的機會，亦都感謝現今一同攜手合作的夥伴們的辛勞和包容，看到老友記的笑臉，令我們這群義工既開心、也注滿正能量去繼續為老友記服務。

天青草堂 義工沈麗芳



我想講……

耆耋之年·才華展現

數年前因為太太去世後，感覺很無聊，朋友的介紹，同時抱著僥倖一試的心態，便加入中心成為會員。

當時我每天會到中心，與電腦遊戲為伴，有一天中心安排「開心生日隊」到我家為我慶祝生日，我非常高興及感動，義工說我是至尊寶貝，後來看到中心壁報板上介紹「寶貝俱樂部」，展示很多寶貝活動照片，了解到原來即使年屆八十多歲，也為他們安排好活動。其中最難忘的是每季度的至尊寶貝生日派對，每位「寶貝」興高采烈地到中心，帶上七彩頭飾和美麗的襟章，並由「天青草堂」義工為我們悉心烹調美味佳餚，最後更為我們拍攝大合照，送贈禮物及利是，為我們這群「寶貝」帶來無限歡樂。

後來我逐漸投入中心的活動，加上職員鼓勵下也加入了義務工作，嘗試參與話劇的演出，

更加入了權益關注組，與其他老友記一齊關注社區事宜，爭取長者權益。想不到我這個年紀仍有可發揮潛能的機會，更想不到是每年中心義工頒獎禮，服務時數名列三甲也是「寶貝」，證明了我們即使年紀大，原來仍然很有用！

加入中心成為會員，已快將七年，中心就好似我第二個家，在這裡認識了很多朋友外，也令我這位「寶貝」生活變能更有意義、色彩！

至尊寶貝 劉光



我想講……

樂天松齡·笑享頤年

我八十三歲退休，今年一百零幾歲啦！中心不時安排義工探訪我，間中我都會去中心同D老友傾偈，參加活動。我年紀大啦！又唔可以去得遠，中心有D活動好適合我地玩，又唔需要太大動作，好似生日會都係中心舉行，唔駛去咁遠。之前仲安排咗我地一班年紀大嘅老友記一齊表演，都好好玩，我有需要幫手又可以搵中心姑娘解決，好方便，姑娘真係好好！

至尊寶貝 盧琮



計劃分享

好心情音樂之旅

音樂治療 (Music therapy) 是利用音樂、節奏對生理疾病或心理疾病的患者進行治療的一種方法。主要是針對在身心方面進行「有計劃」、「有目的」的療程。

音樂，可以透過聽覺，刺激大腦的運作。利用音樂的頻率讓腦波進入到Alpha波 (8~12Hz) 狀態，可以使人的身心處於放鬆的狀態。音樂，在音樂治療中，是一種工具，就像是復健科裏的復健器材，是輔助治療的工具。



照顧工作對護老者來說是個沉重的負擔，並且會帶來不少的壓力，部分更需要二十四小時的全面照顧，故他們在體力、心理及個人社交方面都會受到一定程度的影響，故此希望能藉著音樂治療協助他們抒緩情緒、分享情感表達，讓護老者抒緩照顧壓力。活動邀請音樂治療師舉辦兩個不同的音樂治療工作坊，分別讓有需要的護老者及長者參與，重建身心，建立正面的人生觀。



導師話……



二零一六年十一月至十二月在鄰舍輔導會利東鄰里康齡中心舉行了一連八節的音樂治療小組。在音樂治療小組當中，「老友記」及照顧者在參與音樂體驗的過程中得以抒發情緒，以及與其他組員分享自己的經歷及感受。每星期的音樂治療小組都給予我不同的感受，但最大的感動一定是「老友記」們在每星期參與音樂治療體驗當中有增無減的投入及參與度，令我作為治療師都不敢怠慢，花盡心思根據「老友記」的能力和需要設計音樂治療體驗，希望「老友記」參與得盡興。在整個治療過程當中，我與「老友記」們在音樂治療體驗中一起玩奏過小型敲擊樂器，唱過歌，做過簡單運動及創作過簡單歌詞，而每一位「老友記」都非常積極參與，小組經常傳出笑聲。我與負責社工王姑娘看見「老友記」們的積極態度都覺得非常鼓舞，而照顧者看見自己家人在體驗中的參與都顯得又驚又喜，想不到家人會表現得這麼主動及積極！

美國及加拿大註冊音樂治療師Angel

護老者及被照顧者話……

我媽媽年齡漸長，活動能力也沒有以前那麼靈活，作為女兒總希望她能多參與活動使退化速度可以減慢。早前我和媽媽參加了中心所舉辦的音樂治療課程，在這課程中Pan Sir以及梁姑娘分別透過聽、彈、唱、敲、繪畫以及運動操等有趣味性的活動進行治療，導師以結他彈奏出美妙的音樂旋律及唱出大家耳熟能詳的老歌，與他們談論往事，加強他們的投入感及互動，媽媽在當中表現得活躍，輕鬆地與他的老朋友一同度過愉快的下午。

另一邊我亦與其他護老者一同跟隨治療師Pan Sir彈奏的音樂，敲擊有趣好玩的樂器，例如沙錘、沙鈴、串珠、雨聲棒、鐵片琴等，我們跟着節奏放鬆，抒發情懷。

我很欣賞Pan Sir 讓我們聆聽大自然的音樂引導即興創作繪畫以表達分享照顧的感受以及困難，活動中我認識了其他護老者，在過程中我明白照顧者各自有自己的困難及感受，不單只我一人要面對這些壓力，其他人也同樣需要面對，大家互相支持，也跟隨音樂放鬆心情。

活動令我更加感受到音樂確是我們生活中的一個良伴，可以調節我們的情緒及提升正能量，期望將來中心會繼續開辦更多不同類型的相關治療課程，讓長者活得更豐盛。

梁婉儀、劉秀甜



媽媽一向喜歡參與中心活動，今次我以護老者身份與她一同參與，音樂治療導師以舊歌帶領唱遊，聽着耳熟能詳的歌曲，媽媽也不時一起跟隨和唱，看見她那愉快的笑容，感覺輕鬆愉快。而我們一班護老者也在這輕鬆的氣氛下分享了內心世界，令我感受最深是部分照顧者的困難及憂心，經過幾堂的相處令我們互相了解，也加強了彼此的關心，以及互相支持、勉勵，活動利用了音樂力量能令我們更容易放鬆心情釋放內心的抑鬱。

參加過這活動的護老者謹記著每日都要开开心心去迎接美好明天。最後多謝中心每位職員及導師，中心是一個溫馨大家庭，記著參加！祝大家身體健康。

陳徽韻、莫少蘭

計劃分享

「樂耆居」 家居維修服務計劃

部份長者居所裝修及設備因日久失修，令屋內環境轉差，而維修涉及昂貴的師傅工資及材料費，長者因經濟條件所限，未能作出改善，增加了屋內潛在家居意外的危機，亦影響其生活質素。

與建造業議會合作之「樂耆居」家居維修服務計劃，派出師傅義務為有需要及經濟條件有限的長者提供小型家居維修及環境改善工程，服務開展至今已為近三十位長者完成安裝扶手、維修廁所水箱、更換水龍頭、牆身補漆等大大小小近六十項工程，令長者家居環境得到改善。



我想講……



從通訊知道有「樂耆居家居維修服務計劃」，便向中心提出申請維修。經評估後，因我和妻子都年紀大，李姑娘建議可考慮在洗手間安裝扶手，我們都同意。

中心姑娘陪同建造業議會的師傅一齊家訪，了解我們的需要，師傅以他豐富經驗，建議我們可安裝哪款扶手。安裝那天，師傅帶齊扶手和維修工具來我家，他解釋因我和妻子身高各異，故首先要測試那個高度最適合我們，而且又要考慮那個扶手位置最能配合我們安全使用。在師傅細心計算下，扶手終於穩健地妥善安裝。

我們覺得建造業議會的師傅很專業和有愛心，他們會因應老友記需要而作出中肯建議，而且此計劃的費用是全免，能減輕我們的負擔，再者派出之師傅講解清晰，安裝時用心和認真，值得信賴！

衷心感謝師傅們的無私付出時間和精神，義務地幫助我們。現在我倆老用洗手間時都份外感到安全，希望建造業議會能繼續與中心合作，繼續造福大家！

譚建光、陳汝崧

我想講……

家中水龍頭多年使用，要用頗大氣力才能扭開，對於有類風濕的我來說，因手指變形，扭時更見困難。去年得悉有「樂善家居維修服務計劃」時，心裡很高興，便嘗試申請協助更換三個水龍頭。

憶述整個維修工程都很仔細，先由中心王姑娘到訪我家了解我的需要，第二次再由她陪同建造業議會的師傅一齊家訪，了解我的水龍頭情況，師傅以他豐富經驗，建議我可更換哪一類的水龍頭。第三次師傅便帶齊材料和維修工具，進行更換工程。終於，在農曆新年前把纏繞我大半年的滴水和水龍頭困擾，一一解決。

我覺得這個家居維修服務計劃，真的能幫助真正有需要的人，如果沒有此計劃，我只可選擇「忍耐」，無奈及辛苦地接受！

的確，建造業議會的師傅很細心與我分析和講解應更換何種類型的水龍頭，以讓我手指不致繼續惡化。在此我衷心感謝師傅們的愛心，願意在他們工餘時抽空，義務地為我維修。我亦很希望中心能繼續擴展此計劃，讓更多有家居維修問題的老友記能受惠，改善生活質素！

宋麗群



計劃分享

綠色心靈體驗計劃

植物擁有奇妙力量，除了賞心悅目外，更可治療心靈。藉由從事園藝活動的過程中，幫助自己放鬆心情、舒緩壓力、建立良好人際關係，並且透過栽培過程體驗收穫的喜悅。

計劃舉辦共八堂小組由專業園藝治療師帶領，讓組員學習各種種植技巧，隨後成為義工，在中心舉辦種植工作坊並上門探訪三十位長者與他們分享種植及送贈植物，協助體弱、獨居或雙老長者建立社區網絡、化解負面情緒，建立健康的生活態度及正面的自我形象。



綠色心靈園藝小組



義工話……

年輕的時候我已對種植有濃厚興趣，家中栽種了不少植物。植物的生命力十分頑強，由一粒小小種子慢慢抽枝長葉，即使在惡劣環境也可以茁壯成長，就像家庭一樣，即使面對困境亦不斷成長，漸漸開枝散葉，成為家人的護蔭。

較早前我參加了中心舉辦的綠色心靈園藝小組，學習種植技巧之餘更能成為義工，將種植的樂趣分享予其他老友記。探訪老友記的過程中，發現他們大多喜愛植物，因家庭環境或身體因素不得不放棄這個興趣，透過此活動令他們有機會重新接觸園藝，喚起對植物的喜愛之情，有老友記甚至和我分享年輕時在家鄉耕種的往事。長者或多或少身體上總有點毛病，我認為藉著接觸植物令人產生輕鬆、愉快、有生命力等正面感覺，使精神生活有寄託之餘，亦忘記身體不適，對健康有很大的幫助！

梁玉燕



義工話……

年輕的時候我已喜歡種植，對各式花花草草都感興趣。礙於很早已投身社會工作，而婚後成為家庭主婦，每天家務日常瑣事已佔據所有時間。直至兒女漸漸長大，才重拾種植的樂趣。

參加中心舉辦的綠色心靈體驗計劃，令我掌握不少種植的知識，如何用扦插法繁殖植物、如何替盆栽作裝飾美化、如何製作環保花盆等等，令我獲益良多！

小組完結後，隨即就是義工探訪活動，上門探訪體弱長者，與他們分享種植的樂趣。植物代表生機勃勃，尤其是開花的時候，令人心情愉快，更可以享受種植的成果。

其實，花時間照顧植物是一種很好的心靈寄託，能夠協助長者消除負面情緒，同時令自己更能克服生活上不完美的地方，實在是一種很不錯的東西呢！

麥玉珍



上門探訪

工作坊



「執子之手，與子偕老」

婚紗拍攝活動

在上世紀的鎏金歲月中，基於經濟及環境等因素，並非每對夫婦都有機會拍攝屬於自己的婚紗照，為一團長者穿婚紗禮服行禮的心願，中心與「創意工作坊」義工合作，安排專業攝影師及化妝師為十五對長者夫婦拍攝婚紗照，讓長者再一次體驗結婚的喜悦，留下最美好的回憶，見證他們「執子之手，與子偕老」的幸福！



鑽石情·六十載

我和太太結婚六十二年，二十多歲便在媒人介紹下結了婚，當時家境貧困，要供會才籌得足夠金錢擺酒宴客，穿禮服拍攝婚照更是家境富裕人家才負擔得起的玩意。婚後生活艱苦，終日為生活奔馳，努力養大七個子女，轉眼已八十多歲。

起初中心姑娘邀請婚紗拍攝活動是很猶疑的，心裡想著，一把年紀還拍婚紗照，但想起太太辛勞大半輩子，希望可以讓她一嘗穿婚紗的滋味，留下美好回憶！

當日拍攝我感覺很新奇及開心，太太更是第一次化妝，義工讚賞她表現十分大方淡定。在義工的指導下我們拍了很多照片，體會拍婚紗照的樂趣，我和太太都感到很興奮，兒子更將照片掛在客廳牆上，為我們一家增添不少喜樂，我們更不時回味！

鄭亞全 ♥ 黃初十



共患難 · 相扶持

我和丈夫於一九七四年結婚，按照傳統穿裙褂出嫁可惜沒有請攝影師拍照留下當日美好回憶，成為一點遺憾。

當知道中心舉辦婚紗拍攝活動，我即刻決定報名參加，希望一嘗穿婚紗拍攝的滋味，重溫當年結婚的溫馨回憶。丈夫雖然行動不便，亦十分願意配合我參加活動，一圓我的心願。

活動當日非常開心，嘗試不同的姿勢，很有新鮮感，丈夫亦露出燦爛的笑容，我們都很享受拍攝過程。

是次活動很有意義，讓我們重拾甜蜜回憶，重溫當年結婚的浪漫時刻，令彼此感情更好，在婚姻路上繼續互相扶持！

黎志強 ♥ 陳水清



計劃分享

「欣·賞藝術」在利東

為配合社會福利署年度主題「築動心靈·展藝樂融夢飛翔」，中心於年初已陸續推出連串與藝術相關活動，藉藝術作介入點，發掘長者多方面興趣及能力，同時透過一同參與藝術創作感受當中樂趣，在創作過程中學習互相欣賞、支持，學習尊重及包容。

連串與藝術相關的班組活動包括書法基礎班、水墨畫基礎班、塑膠彩畫班、手繪石頭畫工作坊等，早前更由長者們合力成功完成了「承傳愛·三十載」悅學悅義利東情合作畫。





服務介紹

教育及康樂服務

勤學習 · 展潛能

為發揮長者潛能，鼓勵持續學習，中心舉辦趣味性及多元化興趣、學習班組及活動，種類包括文化、音樂、體育、樂器、美術及資訊科技等不同範疇，讓長者培養不同興趣，掌握新事物、新技能與時並進，提升自信心之餘，持續發揮潛能，達至豐盛人生。





服務介紹

健康教育

健體魄·樂頤年

透過舉辦健康檢查、講座、各類型健康互助小組，以提高他們的健康知識和自我照顧能力，鼓勵長者關注個人健康及協助建立健康生活模式，身心健康地在社區生活。



護老者服務

長知識 · 扶護老

為減輕護老者照顧家人的壓力，中心透過不同的教育及推廣活動，提升照顧者的護老知識及技巧，為照顧者提供諮詢及轉介服務，解決照顧長者問題，亦紓緩護老者的壓力，讓護老者與被照顧者間建立互相體諒關懷的關係。



服務介紹

義工服務及培訓

傳愛心 · 助社群

中心致力推動長者及社區人士加入義工行列，關注社會，服務有需要人士，發揮義工精神；同時鼓勵參與中心服務、活動策劃及統籌工作，發揮長者自主參與精神。令個人生活更有意義、更精彩、更豐盛，達至老有所為、老有所學！





服務介紹

隱蔽長者服務

建支援·暖書心

透過外展手法，接觸社區內匱乏或有服務需要而尚未接受社區支援服務的長者，為他們提供社區網絡、外展服務及協助他們進行社區資源配對。



輔導服務

解困憂·助自助

為有需要長者提供輔導及轉介服務，協助長者面對困難，提升解決問題的能力。



服務介紹

健腦5+1 健康生活模式

認知障礙症（前稱「腦退化症」）不能根治，目前還沒有徹底方法可防止認知障礙症發病。所謂預防勝於治療，長者可在日常生活當中，採取一些護腦及醒腦的方法，並建立健腦的生活模式，保持現有的認知功能，減慢退化。為此，部門的 Dementia Think tank 各成員，參考外國及本地不同的研究結果及文獻資料，構思了「健腦五加一」的健腦生活模式，建議長者於日常生活當中注意六大範疇，包括吃得對、放輕鬆、常運動、多用腦、擴社交及控疾病等，並希望長者藉著此生活模式可維持仍有的認知功能，延緩認知退化速度。





服務介紹

認知障礙症 照顧策劃服務

服務透過以社工及職業治療師為策劃師的專業團隊，運用有系統的個案管理及外展上門到戶的工作手法，連繫地區上相關的團體和資源，藉此協助有照顧需要或困難的長者及照顧者制定適合自己家庭照顧計劃，達致提升他們在社區生活的質素。中心已有數十位長者接受服務，透過定期的個案家訪跟進及參與不同的小組，令長者及其照顧者得到更好的服務及支援。



治療性及支援性小組



「記憶你做例」講座

社區教育及推廣認識認知障礙症

認知障礙症照顧者支援小組

護老者互助支援，分享護老心得和更新有關「認知障礙症」的最新資訊



廣腦多元小組

- 透過不同的環境提示，使長者們重新掌握時間、人物和地點等重要資訊，藉以改善精神混亂和善忘問題，適應生活
- 透過不同遊戲或訓練，刺激長者大腦，訓練腦筋



老當益壯·樂助他人

吳海添

我生性活躍、喜歡幫人，六十歲退休後便加入中心參加各種活動、興趣班，如跳舞、唱歌、舞獅、舞龍等，後來得到中心姑娘鼓勵，開始參與義工活動，如探訪老友記、到院舍表演舞龍舞獅，在過程中讓我很滿足和感到有成功感。

現時，我已九十歲了，但見到街上有老友記拿重東西時，也會主動幫忙。現在除了在中心帶領「健康十八式」外，亦在社區教授六通拳，有時候在街上聽到有人稱呼我「師傅」時，我就很開心！計數我都教了差不多二十年了，當看見學生由不懂到能掌握正確動作，我心中就很雀躍，希望更多人能像我一樣，個個都有好體魄、好身體！

我的心願是希望能繼續身壯力健，繼續與人分享做運動的好處！



多才多藝·盡展所長

陳若碧

二零零一年加入中心成為會員，參加跳舞組和唱歌組，後來中心招募義工我亦加入義工組。跳舞組老師知道我懂車衣，因此那時候便開始與老師合作，協助設計和製作舞蹈組表演時所用的衣服，一方面可以節省成本，另方面亦可按老師要求而創作出獨特的衣服，看見自己的技能有機會發揮，令我感到很欣慰！

我亦會經常協助製作其他班組表演要用的衣服和用具。總之，我家衣車像我一樣仍未言休，時時開工！

我非常幸運被班組提名，在二零零六年首次加入了中心服務諮詢委員會（即服務使用者委員會），經中心職員帶領，由不懂到掌握一點點，明白到作為委員，會議前需要收集會員對中心服務的意見，然後在委員會上商討，更令我體會到委員間的互相支持和合作。

數年前要照顧患病的丈夫，有時都未能參與義工服務，中心都很明白和體諒，因此，做義工時都不會感到壓力。我覺得中心是屬於大家，只要大家能熱心、彼此包容，目標一定做得到！



深情 · 時刻

我哋都係
義工……

夫妻同心 · 齊助社群

賴德富、洪玉琴



賴德富 (夫)

二零零六年退休，我和太太不想無所事事，便一齊加入中心成為會員，只是她未足年齡，只可登記做義工。我們那時的心態是「有咩做咩」，因此除了參加中心的旅行、講座外，亦很快加入了義工行列——探訪組和美食義工組。接著下來亦加入了中心的服務諮詢委員會（即服務使用者委員會）。透過做義工，讓我有機會了解到有些被探訪之長者當中不少是較少與子女來往，相比自己能常與子女聯繫，原來自己身在福中不知福！因此，使我更為珍惜與家人相處。



洪玉琴 (妻)

雖然退休時，我未夠年齡入會，但我都希望善用心時間，幫助別人。在參與義工這十年裏，我領略到不同的人都有其想法、學習如何與人相處和溝通技巧。同時，與丈夫一同做義工，多了話題；有時亦可一齊分享做義工的樂趣或心得，互相照應，而且彼此都能一同感受當中的快樂，增進夫妻感情！

現在，我們都希望身體健康，繼續有魄力做義工！！

資深會員話……

心繫利東

我叫陳阿五，中心老友記、姑娘都叫我五姐或者阿五，今年九十一歲，由六十六歲開始加入中心成為會員及義工，至今已經二十五年啦！中心對我說就是另外一個家，每天我都會到中心與老友記聊天，參加活動，做義工。

在這個利東大家庭，很多朋友都認識了幾十年，大家感情深厚，而有新會員入會時，我亦會向他們介紹中心節目，希望他們多些到中心參加活動。現在我已九十多歲，日子過一天就是一天，但只要我能力做得到，就會盡力去做！

二十五年資深會員 陳阿五



我一入會已經開始幫手做義工，乜嘢濕濕碎碎都做，二十幾年啦！以前我係利東邨住，現在搬咗去柴灣十幾年，不過我都經常返中心做義工，中心我有好多朋友，就算柴灣有老人中心我都好少去，呢度有親切感，所有嘢都熟，好多人都識我，我又擔心中心無人當值，所以遠路我都搭車返啦！

二十年資深會員 李漢英

變在耆中

利東鄰里康齡中心自一九八七年開始提供服務，彈指一算已三十年了！

求變！求創新！在推行長者服務時已是必然定律，但面對戰前與戰後出生的長者，他們在背景上、生活上有極大分野，有著截然不同的服務需要，令服務推動上有不少矛盾點，作為服務提供者應如何自處呢？

利東鄰里康齡中心在服務上一直堅持「因時濟宜」、「因地濟宜」及「因人濟宜」的原則，配合地區人口情況及實際需要同時，也積極聆聽長者的

意見，故多年開始組織由長者擔任代表的「服務使用者委員會」，與他們一同討論中心服務、活動。早前因著現代化裝修工作這個契機，努力吸納長者們的聲音及意見，也引入不少現代化的設施，如觸碰式屏幕電腦、平板電腦、電子飛鏢等，吸引較年輕的一群長者，在設備及設施上亦考慮年長長者需要，優化針對年長長者服務之餘，也保留懷舊閣，讓年長長者即使年

事已高，也可享用到適切的活動。

如此同時，在中心以內，即使積極求變，服務上亦不忘初心，長者由於年代、背景不同，服務上也謹記及堅持需切合及兼顧不同長者的需要，不會出現「年老」、「年輕」長者對立，相反，活動上注重共融、合作，彼此互補，相互學習，令矛盾變成合作，對立變成互助，正正就是服務的初心！

中心以外，不忘配合政府福利政策之餘，也積極與區內、區外團體、社團、組織合作，藉民、商、官合作推行服務，善用資源之外，亦增加彼

此認識，促進社會和諧，一同共建關愛社會。

改變是必然的趨勢，但只要我們堅守「以人為本」精神，以服務使用者角度出發，與社會同步，與服務使用者同行，相信必能與服務使用者一同成長、一同進步，為社會、社區多出一分力，傳播多一點愛！



本會安老服務單位

	電話	傳真
屯門區綜合康齡服務中心 (附設長者支援服務隊、護老者支援服務及社區診所)	2466 6591	2466 6592
深水埗康齡社區服務中心 (附設長者支援服務隊、護老者支援服務及「頤康坊」社區健康服務)	2784 7440	2784 7439
富泰鄰里康齡中心(附設護老者支援服務)	2453 7737	2453 7747
利東鄰里康齡中心(附設護老者支援服務)	2874 6311	2871 4422
馬鞍山鄰里康齡中心(附設護老者支援服務)	2683 5522	2642 7134
雅研社鄰里康齡中心(附設護老者支援服務)	2819 8727	2818 2183
天瑞鄰里康齡中心(附設護老者支援服務)	2448 7433	2448 3822
白會督夫人康齡中心	2750 6428	2305 9722
白田康齡中心	2776 2365	2778 6664
秀茂坪康齡中心	2354 8560	2354 8563
馬鞍山長者頤康中心	3152 2614	2633 0984
屯門區綜合家居照顧服務中心	2455 5930	2458 7121
黃大仙區綜合家居照顧服務中心	2794 9325	2794 9365
元朗區綜合家居照顧服務中心	2446 5940	2470 9223
深水埗康齡社區服務中心 綜合家居照顧服務	2784 7440	2784 7439
九龍中聯網離院長者綜合支援計劃—— 鄰舍輔導會家居支援隊	3506 8734	3506 8733
東涌綜合服務中心耆樂日間護理天地	3140 6365	3140 6366
屯門區綜合康齡服務中心 耆樂日間護理服務	2466 6591	2466 6592
屯門區長者日間護理服務中心	2455 0130	2455 0668
深水埗區長者社區照顧服務中心	2776 2365	2778 6664
沙田區長者社區照顧服務中心	3152 2614	2633 0984
上海總會護理安老院	2242 0311	2242 0211

會歌-同為世間添笑臉

One Smile To Share

中文作曲 / 編曲 / 監製：郭濶恩

中文歌詞：譚子舜

English Lyrics: Amelia D. TREMLEY

$\text{♩} = 108$

晴 空 與 白 雲 耀 我 心 熱 力 像
Blue sky shines bright-ly in our hearts. Flame of

火 驅 散 愁 懷 扶 助 愈 弱 盡 展
hope, gives us the strength. Through joy, through pain, help-ing

悲 歡 誠 信 始 終 卻 未 變 仍 願
hands we share. Trust in us, we'll al-ways be there. When times are

倍 可 自 強 未 怕 艱 互 助 並 肩 且 發 揮 各 潛
tough, with no fear, we will strive. If we ain high, we'll make it to the

能 扶 助 危 弱 謙 禮 公 義 寬 恕 此 志 不
top. To love, to hold, to rise every fall, we commit ourselves to you

整 鄰 合 攬 手 同 可 分 享 不 分 界 域
all. Join hands, not part. We'll dream, reach bright stars a-bove. 我

3rd Time To Code ♯

將 是 不 改 願 以 愛 相 贈 同 為 著 世 間 添 笑
will pro-mise you, our love will always stay. Give one smile for us all to

1st Time 2nd Time D.S. Code ♯

臉 晴 臉 鄰 臉 願 世 間 多 添 笑 臉
share. Blue share join share Great one smile for all to share



鄰舍輔導會
利東鄰里康齡中心



地址：香港鴨脷洲利東邨東昇樓309-316室
電話：2874 6311

