

季度	2022年4-6月		2022年7-9月		2022年10-12月		2023年1-3月	
	服務時間	接觸人數	服務時間	接觸人數	服務時間	接觸人數	服務時間	接觸人數
	(小時)	(人次)	(小時)	(人次)	(小時)	(人次)	(小時)	(人次)
社區活動	214	2454	210	2165	354	3006	165	1971
小組	143	420	135	421	144	418	187	550
個別接觸/家訪	456	1206	316	962	634	2888	658	2884
總數	813	4080	661	3548	1132	6312	1010	5405

	總時間	總人次
社區活動	943	9596
小組	609	1809
個別接觸/家訪	2064	7940
總數	3616	19345

\*2022-2023年度，服務使用者意見調查中，百分之一百的服務使用者滿意本中心的服務。

<b>意見欄</b> 各位街坊，如對本團隊的服務有任何建議，歡迎填寫以下表格交至本中心或致電27925506與本團隊同事聯絡。	

中心職員: 蘇佩詩、李寶儀  
 張慶裕、鄧梓俊、邱家盈  
 督印人: 梅君偉  
 地址: 西貢對面海萬宜漁村廣發樓  
 45-47號地下  
 電話: 27925506  
 手機: 53725842 (whatsapp)  
 傳真: 27929689  
 出版機構: 明愛西貢社區發展計劃  
 (非賣品)  
 印刷日期: 2023年4月  
 印刷數量: 1000



# 2022-2023 周年匯報

## 我們的目標:

組織及協助居民認識和解決共同的問題及需要，並在過程中鼓勵居民透過集體參與，積極承擔責任及行使公民權利，從而提升居民的能力及自信心，希望由此建立公平、公義、互助、和諧的社會。

## 專題：「靈活家居、樂活社區---陪着你走」長者居家安老計劃

團隊在區內組織了一班退休技工及婦女，組成了「關懷社區互助義工組」，探訪區內體弱、行動不便及高危長者，進行「跌倒風險初階評估」和「家居安全評估」，經初步評估和職業治療師的進階評估後，由受訓的退休義工為有需要的長者戶提供簡單的家居改裝（如：安裝家居扶手及增添防滑工具）。



此外，團隊亦定期舉辦不同的運動班，如：拉筋班、伸展運動班及椅子舞等，希望透過不同的運動班，讓長者可加強肌腱的能力，從而減慢退化情況。



# 小組活動

## 關懷社區愛心平台

關懷社區愛心平台是一個街坊主導的社區平台，透過集體參與去關心社區事務。由於區內長者甚多，組員們向政府反映區內長者的需要，共同建設一個長者友善社區。今年平台積極關注對面海區的行人過路設施，並成功向運輸署爭取在海昌樓加設斑馬線。



## 關懷社區互助義工組

義工組組員在本年度以家訪的方式為區內街坊進行家居安全和防跌評估，並在家訪期間關心區內長者。評估後，並發揮所長為區內有需要的長者安裝扶手。



## 岸上漁民歷史分享小組

小組獲浸會大學歷史系邀請到浸會大學向同學們分享昔日官門水道的面貌，生活、在艇上生活的軼事及在海上面對的種種經歷。



## 開心快活組

各組員會定期到中心一起傾計，互相分享生活的點滴及健康狀況，並作出互相支持。



## 健康開心組

各組員一起分享身體健康狀況及生活上面對的事情，並有互相支持及回應。小組外，她們會主動互相聯絡。



## 西貢生活自主平台

西貢生活自主平台是由一班追求環保、健康及「自己生活、自己話事」的婦女組成。過去一年，組員們繼續嘗試製作不同的天然產品，有：防蚊磚、爽身粉、防蚊抗菌噴霧、紫草根驅蚊止痕膏、金盞花膏、金盞花乳霜及潤唇膏等。於未來的日子把天然產品分享給區內的街坊。



# 康樂活動(2)



社區遊樂場



DIY 護膚品工作坊



健康開心快活人



水警講座(7月)



耆樂警訊 2022



漁民長者浸大遊



聖誕同樂工作坊



樂齡科技與長者



靈實腳痛長者健康檢查

## 康樂活動(1)



長者秋日遊 2022



防騙防爆竊講座



香港海洋公園一日遊 2022



參觀風物汛



新春開年 2023



快樂椅子舞班



快樂椅子舞班



聖誕聯歡 2022



迎新接福 2023



長者健體舒筋班 2022

## 與其他機構合作活動

1) 本中心與靈實西貢地區康健站合作，因應不同長者的需要舉辦不同的運動班，包括：關節炎自強計劃、上肢運動班等。此外，亦在不同的漁村舉行健康檢查。



2) 本中心與香港賽馬會災難防護應變教研中心、香港紅十字會及西貢區社區中心合辦「社區防災能力建設計劃」---西貢區。

在西貢對面海，我們共有 6 條漁村安裝 AED 機，分別是伯多祿村、明順村、對面海村、萬宜漁村、峯頂村及靈恩台。此外，每條參與安裝的漁村均有 2-4 位組員參與 AED 機証書課程



# 香港房屋協會「房協友里」

本年度中心繼續與香港房屋協會合作，為居住於對面海邨的居民提供「房協友里」服務，讓居民能安居樂業，並支援長者居家安老。

## A. 家居支援—進行家居環境評估及改裝，提升家居安全

工作員探訪居於在對面海邨的長者，並進行長者健康評估，了解長者們最新的健康狀況和居住情況，並提供職業治療師家居評估服務轉介。經評估後，長者可獲安排進行家居改裝。

## B. 健康支援—提供防跌運動、認知能力訓練、健康檢查及正向心理小組等

### 千「棋」百趣

由工作員設計簡單桌上遊戲予長者參加，長者樂在其中參與遊戲，亦讓長者能夠在遊玩的過程中訓練腦筋，延緩腦部退化，並且增加長者間互相溝通的機會，讓長者能夠加深認識。



### 健腦、護老有辦法

工作員介紹不同健腦護腦的資訊、認知障礙症的知識、健康飲食及生活習慣等內容，並設計不同的健腦遊戲予長者們參加，訓練他們專注力、反應和記憶能力。



### 運動班/椅子舞班

透過不同類型的運動班，讓長者能強化手部，大腿肌肉及提升平衡力，舒緩膝關節痛的情況。



## 人生樂融融

透過六節的正向心理小組，讓長者能夠在遊戲期間學習不同有關面對人生的積極態度。長者在參與的過程中樂於分享自己的感受，並積極玩遊戲，氣氛融洽。



### 長者藥物管理服務

理工大學護理系的學生和註冊護士以到戶形式，指導和跟進服藥長者和他們的照顧者，幫助他們更全面掌握他們服用的藥物，例如了解藥物的副作用、藥物的用途、注意事項等。



### 防跌小組

由註冊護士和社工為長者舉辦防跌小組，在小組中與長者們一同學習有關長者跌倒的成因、健康飲食習慣、運動、以及其他知識，提升他們對防跌的理解，並改善他們的生活習慣。



## C. 社交支援—興趣班，節慶活動，戶外活動

