計劃目標

建立一個以社區為本、鼓勵長者自我管理健康的支援服務，提高長者對健康的自我管理意識、穩定長者的長期病患狀況，一同建立健康生活模式。

服務特色

1. 跨醫療專業支援服務：包括護士諮詢服務、營養諮詢服務、營養小組及足部諮詢服務
2. 一對一生涯規劃活動

服務對象

1. 60歲或以上於社區內居住並患有至少1種長期病患之長者
2. 參與計劃長者之護老者

如想了解更多或參與本計劃，請參閱計劃網址或向以下長者服務單位聯絡。

計劃網址：360wellness.cmasshk.org

基督教宣道會長亨長者鄰舍中心

地址：(商場辦事處)青衣長亨邨長亨商場一樓101室
(亨俊樓辦事處)青衣長亨邨亨俊樓B翼地下11室
電話：2432-7232　傳真：2435-7756
網址：cheunghang.cmasshk.org　電郵：cheunghang@cmasshk.org

基督教宣道會油麗長者鄰舍中心

地址：九龍油塘油麗邨翠麗樓地下
電話：2346-3231　傳真：2775-2557
網址：yaulai.cmasshk.org　電郵：yaulai@cmasshk.org

基督教宣道會利福長者鄰舍中心

地址：香港鴨脷洲邨利寧樓地下29號
電話：2552-1115　傳真：2518-7812
網址：leifook.cmasshk.org　電郵：leifook@cmasshk.org

基督教宣道會白普理景林長者鄰舍中心

地址：西貢將軍澳景林邨景林鄰里社區中心地下及一樓
電話：2703-5123　傳真：2703-7270
網址：kinglam.cmasshk.org　電郵：kinglam@cmasshk.org

基督教宣道會社會服務處

2020-2022

360全方位長者鄰里健康服務

本計劃由 滙豐 HSBC 透過 香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 撥款資助

PHYSICAL WELLNESS 身體

360 全方位健康小貼士

健康飲食 我至叻

- 定時飲食
- 營養標籤
- 「三低一高」
- 多菜少肉
- 均衡飲食
- 細嚼慢嚥

SOCIAL WELLNESS 社交

長期痛症 由我管

- 生理：以運動舒緩痛楚
- 情緒：保持積極人生觀
- 心理：多參與社交活動
- 行為：建立良好生活習慣

EMOTIONAL WELLNESS 情緒

輕鬆減壓 做得到

- 減少不必要的壓力
- 尋求協助
- 調節自己的期望
- 學習自我鬆弛法

SPIRITUAL WELLNESS 心靈

心靈快樂 有妙法

- 感激生活
- 樂觀心態
- 充滿自信
- 積極行動
- 笑口常開
- 做喜歡的事
- 學會寬恕

INTELLECTUAL WELLNESS 智能

健腦護腦 小貼士

- 均衡飲食
- 規律運動
- 維持社交
- 常用腦袋
- 充足睡眠
- 放鬆心情

OCCUPATIONAL WELLNESS 社區參與

社區參與 好處多

- 助己助人
- 退而不休
- 發揮所長
- 善用餘閒
- 豐富生活經驗
- 學習新知識
- 認識新朋友
- 參與義工服務

計劃流程

社區教育及宣傳推廣

- 自我健康管理工作坊
- 社區教育活動

第一次健康評估

360全方位評估(第一次)

1. 請親臨或致電預約評估日期
2. 預算評估過程約45分鐘

服務配對

由社工分析評估結果及建議參與合適的健康活動

身體 社交 情緒 智能 心靈 社區參與

第二次健康評估

360全方位評估(第二次)

每位參加者可獲一套兩本之「360全方位健康攻略」、「360全方位健康記錄冊」以及紀念品一份!