



此計劃由滙豐150週年慈善計劃  
透過香港公益金資助

 基督教宣道會翠樂長者睦鄰中心

  
360 全方位  
長者健康計劃

### 中心開放時間



時間 / 星期	星期一至五	星期六
上午8:30至 下午5:00	✓	服務至 中午12:30
星期日及 公眾假期	休息	

### 中心位置圖



基督教宣道會  
翠樂長者睦鄰中心  
翠樂邨翠祿樓地下  
柴灣地鐵站D出口  
穿越柴灣公園

地 址：香港柴灣翠灣街26號  
翠樂邨翠祿樓地下

電 話：2814 9701

傳 真：2555 3493

中心電郵：tsuilok@cmasshk.org

計劃網址：360wellness.cmasshk.org

### 服務目標



提供一個以社區為本、  
鼓勵長者自我管理健康的  
支援服務，並透過提高長者對  
健康的自我管理意識，  
穩定長期病患長者的健康狀況，  
讓他們建立健康的生活模式。

### 服務理念



為長者提供全方位健康評估，  
當中包括：身體、社交、  
情緒、智能、心靈、  
社區參與六大範疇。

長者會按評估需要而參與  
有關活動，以豐富  
個人健康知識、  
及早跟進病患情況，從而提昇生活  
管理能力及讓生活更豐盛充實。

### 服務對象



年滿60歲或以上  
並患有最少一種長期病患的長者

### 費用



全免



## 服務內容



為切合不同人士的需要，計劃會為各參加者提供全方位個人健康管理計劃，以便提供合適的服務。

## 全方位健康評估



- \* 請親臨或致電預約全方位健康評估日期
- \* 預算評估過程約45分鐘
- \* 由社工分析評估結果及建議參與合適的健康活動

## 健康生活手冊



每位參加者會擁有一本屬於自己的健康生活手冊，內容包括不同範疇的健康資訊及個人健康服務記錄，以提高長者在健康方面的自我管理意識。

### 情緒

陽光星期三  
生命教育  
(講座/參觀)  
哀傷輔導小組  
社工輔導服務

### 智能

e智能健康  
工作坊

### 身體

健康檢查  
護士諮詢  
營養師諮詢  
專業家居評估  
健樂加油站  
足部治療師諮詢

### 心靈

生命故事冊  
松靈團契

### 社交

長期病患小組  
(癌症、眼疾、糖尿病、  
高血壓及心臟病)  
互助小組

### 社區參與

自我認識工作坊  
義工服務配對

## 健康體驗學習閣



以模型展覽及健康體驗工作坊，讓長者及社區人士以不同的角度增加對身體的認知，藉此提升對自我管理的意識。

## 歡迎登記 成為義工



為配合「360全方位長者健康計劃」的推行，中心需要大量義工協助。現誠邀有興趣人士親臨、傳真或電郵給中心登記成為義工。

## 義工報名表

本人有興趣成為此計劃的義工

姓名: \_\_\_\_\_ (中文)

性別: \_\_\_\_\_ 年齡: \_\_\_\_\_

住址: \_\_\_\_\_

住址電話: \_\_\_\_\_ 手提電話: \_\_\_\_\_

電郵地址: \_\_\_\_\_

義工服務年資: \_\_\_\_\_

義工服務經驗: \_\_\_\_\_

本人同意「360全方位長者健康計劃」上述聯絡方法與本人聯絡，介紹計劃的活動。

填表人簽名: \_\_\_\_\_

填表日期: \_\_\_\_\_

## 收集個人資料 的目的



你所提供予本機構之個人資料是屬於自願，你的個人資料只會作為使用「360全方位長者健康計劃」服務之用。