

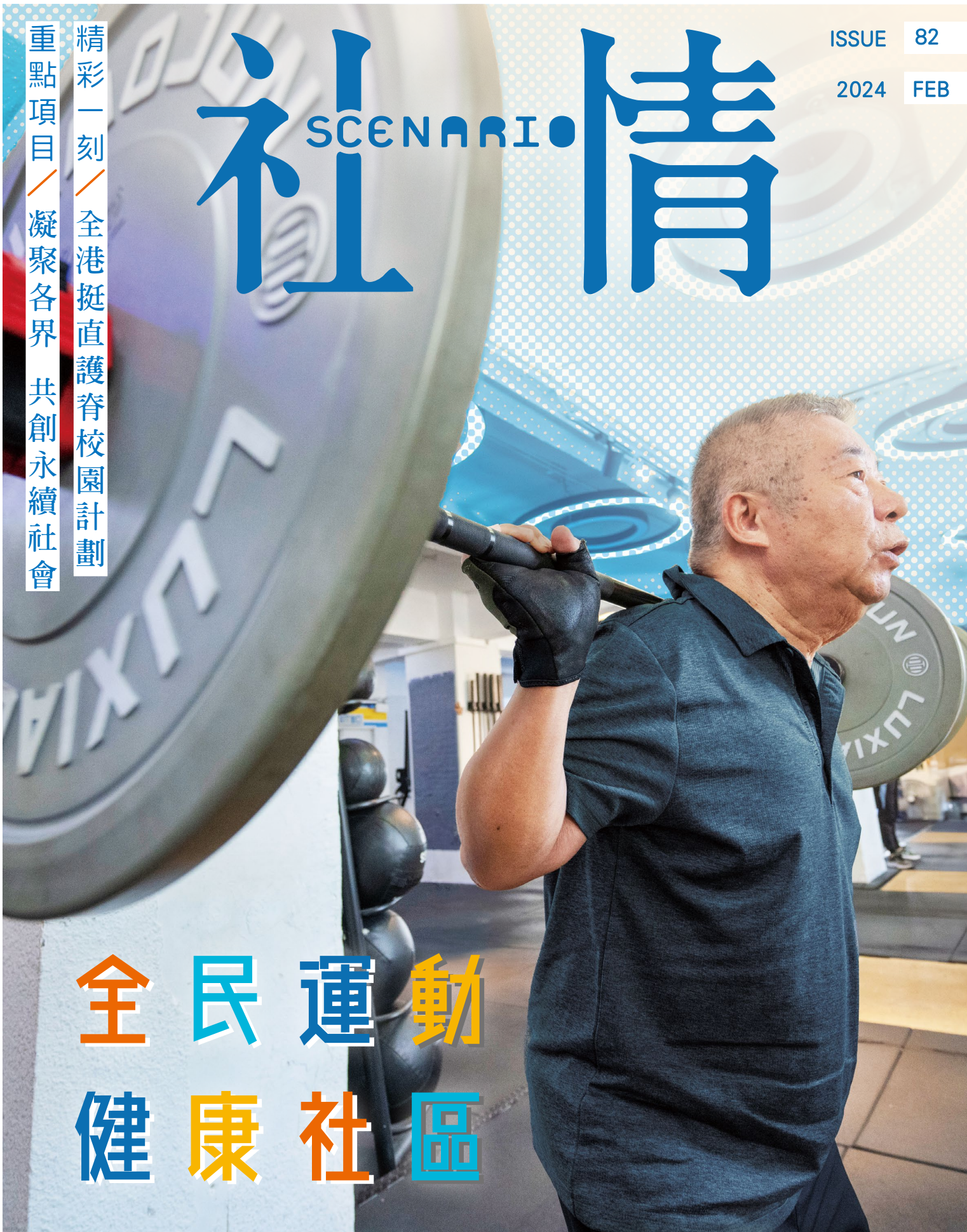
ISSUE 82

2024 FEB

SCENARIO 禮情

精彩一刻 / 全港挺直護脊校園計劃
重點項目 / 凝聚各界 共創永續社會

全民運動
健康社區



社聯為法定團體，於1947年成立，與機構會員共同信守社會的公義、公平，以社會福祉為依歸。社聯致力帶動一個具影響力、彼此合作，靈活創新的社會服務界，並透過跨界別協作，與各持份者同行共創。社聯現時有超過510個機構會員，其服務單位遍布全港，為市民提供優質社會服務。

督印人 · 蔡海偉

編輯 · 曾志康

撰文 · 戴頌汶

封面及內文設計 · Zaku Choi

地址 · 香港灣仔軒尼詩道15號
溫莎公爵社會服務大廈13樓

電話 · 2864 2929

傳真 · 2864 2991

網址 · www.hkcss.org.hk

電郵 · council@hkcss.org.hk



© 版權屬香港社會服務聯會所有
歡迎轉載 請與本會聯絡

出版



贊助
出版



支持
媒體



全民運動 健康社區

立體
焦點

衛生署最近發布的《2020-22 人口健康調查》顯示，四分之一的受訪成年港人參與體能活動量不足，不達世衛建議標準。缺乏運動的實際情況可能更普遍，原因不外乎由於工作、學習或家務太勞累，難以騰出時間運動，另也有許多關於身心、陪伴及設施等外在因素。缺乏運動也是引致多種疾病的高危因素，調查亦發現慢性疾病例如超重和肥胖、高血壓、糖尿病和高膽固醇血症在香港人口中十分普遍。

政府剛發佈的基層醫療健康藍圖強調以預防為重的基本策略，除了確保市民可獲得適切的醫療服務外，如何協助

他們建立健康的生活習慣，也是促進市民身心健康的重要策略。2023 年施政報告提出多項措施鼓勵全民運動，例如考慮特定節日免費開放體育設施給市民使用，體育館將增設自我體質測試站，在戶外場地引入智能健身設施等。

然而，知易行難，要建立全民運動氛圍必須有賴不同持份者的協作，包括政府、社會服務機構、私人企業等，透過跨界別合作，在各自專業範疇加入健康生活元素，推廣健康習慣，也鼓勵市民善用社區資源，實現全民運動、全民健康。



社福機構與私營健身室聯手 推動長者運動



周錦翠（右）：「為了身體健康，為了可以走多幾步，我們應該多做運動。」



老 Sir 經常咳嗽，做運動後感到肺部功能改善了。



健身教練田永泰提醒，做運動是要持之以恆，培養健康習慣才能保持效果。

周錦翠、Ruby Yu 及老興永（老 Sir）第一次踏足健身室時看見不同健身器材、啞鈴及槓鈴，都有點害怕。後來，在教練的指導下，他們學習正確姿勢，一次又一次挑戰自己，做深蹲、舉啞鈴，並逐步增加負重量，改善身體機能，現在甚至能舉起接近四五十公斤的槓鈴。

老 Sir 是最早加入長者健身班的一群。在沒有參加健身班前，老 Sir 經常咳嗽，恆常做運動後感到肺部功能改善了。老 Sir 笑說連看醫生的次數也減少了，可以減輕社會醫療負擔。運動後量度身體狀況，顯示老 Sir 體質年齡輕了 9 年：「做運動很厲害，我原本是 70 多歲，現在看起來像 60 歲！」

Ruby 也受老 Sir 鼓勵，加入健身班：「老 Sir 選擇的義工服務很多也是推輪椅，還會選擇較重的長者，有點擔心他可否應付，後來才知道他有做健身運動，十分厲害。」參加健身班半年，她感到肌肉力量增加，上落樓梯也有所改善，在做義工時更得心應手。「對推輪椅

服務的信心增加了，之前感覺自己手腳肌肉不足，懷疑自己是否應付得來，害怕弄傷自己及其他人。經過鍛鍊後，現在對推輪椅已經應付得來。經教練指導下一關一關地過，挑戰自己，盡能力去做，和做服務一樣。」

69 歲的周錦翠以前也沒有運動習慣，她認為長者運動與其他事情一樣是萬事起頭難，在嘗試運動後，她認為只要持續地做，就會慢慢適應和進步。她也未曾想過自己能舉重：「由最初舉十五公斤到現在四至五十公斤也可以，這個重量幾乎與我體重相約。不需要害怕，嘗試了就知道自己有能力做到。」周錦翠表示運動後對日常生活也有幫助，做家務、換床單也輕鬆了。她也鼓勵長者多做運動：「我 70 歲，我做得到，相信大家也做得到。為了身體健康，為了可以走多幾步，我們應該多做運動。」

健身教練田永泰表示，很多時候長者遇到關節活動性、骨質疏鬆及肌力流失問題。部分長者腿部肌力不

足，坐下站起也需要他人輔助，也容易跌倒。透過重量訓練或其他不同訓練，能顯著改善這些問題。他提醒，做運動是持之以恆的事，不要達到階段性效果就放棄，培養健康習慣，需要持續運動才能保持效果。

義工服務 換來長者健身班機會

周錦翠、Ruby Yu 及老 Sir 都是參與基督教家庭服務中心「時間銀行·生活助手」計劃，成為生活助手，為服務使用者提供陪診、代購、探訪等服務，並以義工服務時數換取相應的獎勵，例如參與健身班的機會。計劃經理高倩文表示，義工服務對生活助手有一定的體能要求，例如推輪椅長者到公園曬太陽，也並不輕鬆，這些需要勞動的義務工作一般很難招募義工。直到機構與私營健身室合作，開展長者健身班。透過持續的運動，有助長者義工增加全身肌肉，改善身體機能，讓他們更投入各項義工服務中。

長者運動不足

世界衛生組織（世衛）建議，18 歲或以上的成人每星期進行至少 150 分鐘中等強度帶氧體能活動，或至少 75 分鐘劇烈帶氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。社聯於 2023 年進行「香港獨居、雙老長者的身心健康與運動習慣研究」，結果顯示近九成受訪長者的體能活動量未能符合世衛建議，而且逾一半受訪長者完全沒有運動習慣。

社會房屋

推動長者運動

透過營養小組活動把新鮮蔬菜及健康飲食資訊分享給有需要的居民。

面向街道的位置掛上手機攝影比賽作品，也有社區合作夥伴的宣傳海報，傳遞社區資訊。



地區康健中心流動車為居民介紹服務，做基本檢查，也轉介他們到中心接受服務。



房屋也是推動基層醫療及健康服務的重要窗戶，聖雅各福群會於社聯組合社會房屋項目「昌新一號」推行「雅匯」計劃，為住戶提供支援。聖雅各福群會家庭及輔導服務高級主任余朗廷表示：「我們重視居民的身體、心理及社交健康。我們認為建立健康社區有四個元素：有持續的身心社健康教育，提高居民的健康生活意識；提供足夠休憩及運動空間，協助培養運動習慣；提供衛生的環境及生活空間；設有便利的醫療設施，提供及時和適切的醫療服務。」

余朗廷指出，雅匯在不同角落融入健康生活元素，例如在空地劃出羽毛球場及滑板區，增加居民運動的動力，也在公共空間放置椅子，作為社交聚腳點，提供社交及休息的地方。居民組成的種植小組在雅匯種植他們喜歡的植物，放鬆身心。此外，雅匯邀請營養師舉辦健康飲食活動，分享營養知識及健康資訊，並

由居民自製健康食物，例如：蕃茄燜飯、涼拌青瓜等，與其他居民分享，對社交及社區營造也有益處。十多名婦女義務擔任營養小組領袖，學習營養及健康相關知識，透過營養小組活動把新鮮蔬菜及健康飲食資訊分享給有需要的居民。藝術工作坊幫助居民舒緩壓力，社會房屋四周掛上居民的作品，增加歸屬感。義務教練組織跑步隊、拉筋放鬆班、行山隊等，提供多元化的運動選擇，增加居民參與。

聖雅各福群會在推行「雅匯」計劃時，著重透過跨界別、跨專業協作，介入推動居民健康。雅匯與香港中文大學醫學院那打素護理學院合作，為居民提供健康檢查及追蹤研究，健康及疾病風險管理，提供健康建議及醫療資訊。透過邀請社區上的營養師及健身教練，居民得到個案管理、營養飲食介紹及餐單、運動方案等，提升健康生活意識，改善健康狀況。經過比

對前後不同時期的身體檢查數據及問卷，研究結果顯示一系列的介入有顯著成果，居民的身體營養狀況得到提升，心血管代謝風險降低，同時居民對身體健康的自我感覺有改善，社交關係也有正面變化。

談及社會房屋的優勢，余朗廷認為「雅匯」由機構直接營運，同事較熟悉居民及環境，有助於招募對象及推展服務。亦可充當「社區連結員」(Link worker)，連繫該區不同社區資源，例如政府部門、社福機構、地區康健中心、教會、區內醫護、營養師、健身教練等，把資源和服務引入到社會房屋，帶給居民。社區各持份者建立健康網絡平台，共同推動健康，體現跨專業合作，因應居民的需要，提供多元化的服務給他們。

雅匯不同位置也設置公告板，讓居民更容易得知最新活動及社區資訊。



居民組成的種植小組在雅匯種植他們喜歡的植物，放鬆身心。

履行企業社會責任

推動員工及家屬健康生活



九巴設有許多體育及康樂活動興趣小組，透過動靜態活動，幫助同事在工作與生活之間取得平衡。



九巴員工在休憩區「Club1933」玩桌球，在工餘時活動身體。



九巴 Cafe1933 與匠智會合作，為有特殊學習需要的學員提供在職培訓的場地。完成訓練的學員由導師帶領，烹調咖啡和特色美食。九巴同事可以優惠價購買。這項合作不僅為學員提供了就業培訓的機會，美食也為同事提供了一種動力，支持他們的工作。



九巴車廠底層設有剪髮店，員工能以極優惠價錢剪髮，保持儀容整潔，是很受員工歡迎的福利之一。

許多企業關注員工健康狀況，致力推動預防性健康措施及活動，配合政府基層醫療方針，在社區推廣健康生活模式和推動體育普及化。九龍巴士（一九三三）有限公司（九巴）至今服務市民90年，現時有超過12,000名員工，每天為超過280萬人次市民的提供服務。九巴一直關注員工的身心健康，通過不同方式鼓勵員工健康生活，同時也支持社區健康發展。

九巴職員關係及福利服務部主管嚴詠嫻表示，九巴擁有眾多員工，除了關顧現職員工，亦同樣重視關愛他們的家屬和退休員工。履行企業社會責任是九巴的策略之一，並融入到日常營運及管理。提供一個開心、健康的工作環境，有助員工每天



九巴職員關係及福利服務部主管嚴詠嫻：「只要有決心，任何機構也可以在企業推廣員工健康生活。」

為市民提供安全可靠的服務。

每年10月是九巴健康月，2023年健康月關注後疫情時期員工的全方位健康需求，包括精神、身體及財政健康。活動包括睡眠健康講座、理財策劃講座、支援身心靈健康的頌鉢班、資助接種流感疫苗等。所有活動都歡迎家屬和退休員工參與，深受歡迎。

此外，九巴還舉辦了許多保健活動，例如健康講座、中醫問診、伸展運動班、烹飪比賽等；部分車廠設有員工休憩區「Club1933」，內設健身設施、桌球檯、氣墊球機等，鼓勵員工活動身體；九巴還設有許多體育及康樂活動興趣小組，透過動靜態活動，幫

助同事在工作與生活之間取得平衡。會議室在工餘時間亦會變成卡拉OK房，讓員工使用。九巴為部份興趣班聘請教練、安排場地，亦贊助員工參與慈善比賽，實際支持同事參與興趣班。

九巴因應員工的情況提出不同的計劃，例如早前的健康減肥計劃，觀察到不少車長飯後久坐，造成中央肥胖問題，因此以現金獎勵同事減重，有車長更因而減重50磅，活動結束後繼續保持恆常運動及健康飲食的習慣，體重至今未有反彈。上年舉辦放空大賽，員工只需要坐著放鬆即可得到現金賞，以有趣的方式教育員工關注精神健康，適時放鬆。

嚴詠嫻強調，當事人意識到健康生活的重要性，才能持久地保持良好習慣。九巴希望起到牽頭作用，將不同健康資訊帶給同事以及家屬，鼓勵他們培養健康生活及運動習慣。

管理層亦貼心考慮員工的實際需要，為他們提供相應的服務。九巴車廠底層設有剪髮店，員工能以極

優惠價錢剪髮，保持儀容整潔，是很受員工歡迎的福利之一。每年暑假舉辦親子月，提倡和諧家庭關係。透過車廠遊，小孩可以更了解父母的工作環境。攝影小組還會在開學前為其他員工的小孩拍攝學生相，提前為開學做好準備。

九巴一直以來推動健康生活的企業文化，例如員工支援計劃已開展十多年，支援員工精神健康，興趣小組也成立接近20年。但隨著時代改變，公司也會不斷改進措施及增加活動，以滿足員工的新需求。

嚴詠嫻認為，只要有決心，任何機構也可以在企業推廣員工健康生活。這些措施並不需要投放大量資源，中小型企業也能引入具創意的員工福利措施。社會上不少非牟利組織、社福機構等亦樂意為公司提供不同服務及講座，不會為公司帶來很大的額外成本。第一步應了解員工的需要，包括年齡、工作性質等，制定公司的方向及策略。在企業推廣健康生活，員工、企業和社區等各方也能從中得益。

運動普及 仍須軟硬件配合

港人運動量不足，香港非傳染病（如慢性病）的死亡率已超越傳染病。推廣基層醫療健康尤其重要。基層依賴公共醫療支援，缺乏運動容易引致健康問題，加重公營醫療負擔。香港教育大學健康與體育學系高級講師及副系主任雷雄德博士引用歐洲及美國醫學會文獻，推動全民運動，尤其基層普及運動，可以減少當地每年醫療開支約 2% 至 5%，保守估算可減少香港醫療開支達 40 至 50 億元以上。

雷博士指：「青少年是未來社會的主人翁，失去健康才關注和珍惜已經太遲，應從兒童及青少年教育著手，推動全民運動，培養關心身體健康的意識。」雷博士表示，香港中小學生的運動量很低，95% 中小學生未能達到每天不少於 60 分鐘中至高强度運動。運動不足容易引致肥胖，疫情期間問題更趨嚴重，學童肥胖率由 20% 大增至 40%。縱觀全世界，建立健康運動概念大多從兒童及青少年階段開始，傳授健康及營養飲食知識，培養運動習慣，減少未來患上慢性病的風險。

雷博士亦留意到社區上有不少有心人合力推動社

區健康，例如社福機構招募義工教導長者做運動，也有非牟利機構提供運動訓練課程和比賽，推廣基層兒童及青少年運動。但是，政府應發揮帶領作用，配合中國國務院《健康中國行動》2030 年全民健康願景，推動社區健康。政府在設立宏觀及長遠管治目標，以及跨部門協作仍有待改善。他續指，健康很難量度，也沒有 KPI（績效指標），每個部門只關注自己的目標，難以宏觀及整體地推動全民運動。

「教育局負責課程統籌，但推廣社區健康由醫務衛生局、衛生署等負責，難以在課程內協調好學童的健康知識。例如心肺復甦法及去顫法課程只需要 6 小時，拯救生命，卻難以納入教育局課程。」

公屋及居屋規劃亦然，雷博士認為在追趕房屋供應量的同時，應同步規劃鄰近居所的健體設施，尤其為公屋的基層及長者提供便利及免費的康體設施。雷博士亦提倡善用房屋署的公共空間，提供免費場地供大眾使用，例如街頭健身、武術、跳舞、太極等，只需一片空置而安全的場地，節省興建成本及時間，加快推動全民運動。



雷博士：「青少年是未來社會的主人翁，應從兒童及青少年教育著手，推動全民運動，培養關心身體健康的意識。」

「社會處方」醫社合作模式 促進健康幸福社區

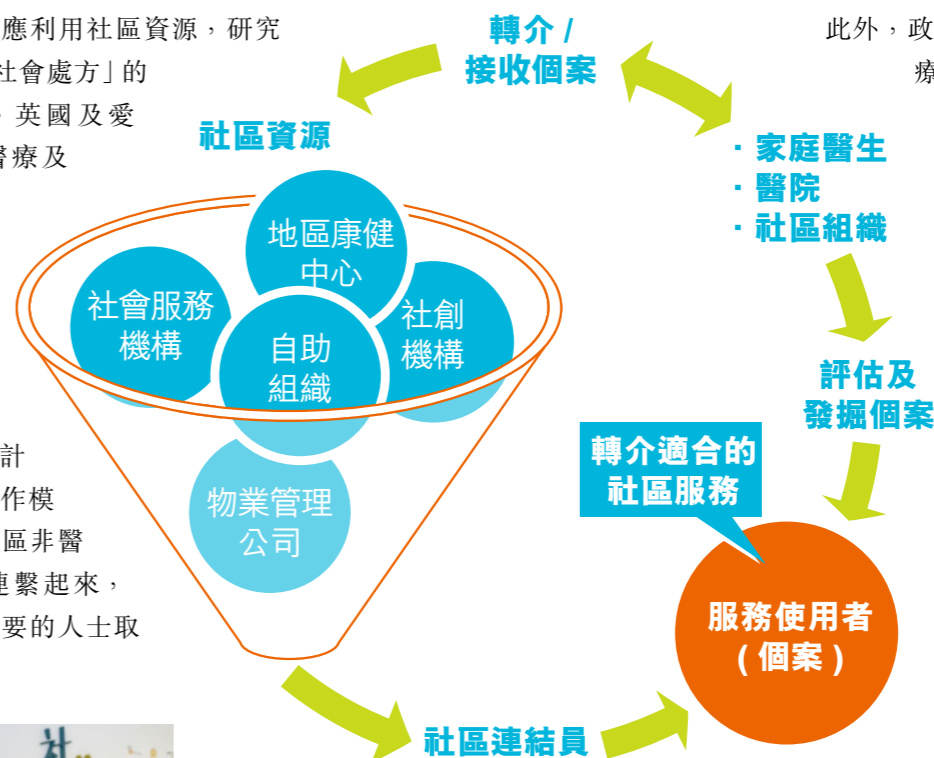
影響個人健康及福祉有許多不同社會因素，包括住屋環境、家庭狀況、社交關係、就業、收入、生活及飲食習慣等，單靠家庭醫生或醫院無法根治市民的身心社健康問題。社區在基層醫療及建立全人健康照顧上扮演著不可或缺的角色。

社聯項目總監何俊傑表示，為減輕醫院負擔，政府應利用社區資源，研究在香港加強「社會處方」的系統性發展。英國及愛爾蘭在基礎醫療及促進健康社區的政策下，發展以鄰里為本的「社會處方 (Social prescribing)」計劃，以醫社合作模式將個人與社區非醫療服務資源連繫起來，讓有身心社需要的人士取

得適合的社區資源，以提昇全人健康的質素。除推動提升健康及幸福感的社區活動外，計劃還設立「社區連結員」的角色，接收來自家庭醫生、醫院或社區組織的個案，評估他們的需要，共同建立個人健康管理計劃，為計劃參加者轉介適合的社區服務，與合作機構跟進個案。

此外，政府可再梳理基礎醫療網絡成員的角色及分工，包括醫護界、地區健康中心、社會服務機構、自助組織等，並協助建立溝通機制，包括連繫或整合服務、分享個案資訊及跟進記錄，促進多方參與，令服務介入能更有成效，把健康服務帶入社區生活及住屋。

推動「健康社區」有賴社會各持份者的多方貢獻。社聯期望加強醫社與企業的合作，將社區的健康計劃與企業連結起來。透過健康推廣、疾病預防、健康管理，甚至醫療支援促進市民的健康及福祉。這種「社醫合作」方式亦可擴展至其他不同住屋類型，同時，可物色一些社創機構，與物業管理公司服務團體設計合適的醫社合作計劃，這可強化基層健康的社區支援網絡，建立更有系統的醫社合作模式，還有助建立社區資本，打造幸福社區。



社聯項目總監何俊傑表示，政府應研究加強「社會處方」的系統發展，打造健康幸福社區。

SECRET ANGEL 守護天使



你有無玩過 Secret Angel？通常一班同學或朋友抽籤配對需要守護嘅人👤，然後要暗中幫助和陪伴佢🥰，好好對佢，除咗寫鼓勵紙條📄，亦可以準備小禮物🎁。活動最後會揭曉自己守護咗邊個，又係邊個守護自己😊。

以為 A 君👤係自己嘅天使，點知 B 君👤先係！不過，就算唔係玩遊戲，身邊都仲有好多小天使🥰，關心同幫助自己💖。記住，有需要時留意下身邊👁️，總有人幫到你😊。

我叫阿西🐱

人如其名，最近領悟到要活得好，要訣係要對自己好啲。你會發現，成個人都會輕起嚟！



行政長官及政府官員參與去年「社聯會議」。

超過 5,000 位各界持份者參與去年「香港社會服務巡禮」。

凝聚各界 共創永續社會 社聯舉辦全港最大型 社會創效高峰會暨博覽



社會、經濟及環境急速變化，香港面對人口結構轉變、經濟轉型和極端氣候等重大挑戰的同時，也遇上科技變革、區域快速融合等難得的发展機遇，我們需要創新的思維與方案，推動香港永續發展。

過去七十多年來，香港社會服務聯會（社聯）立足於社福界，連繫官、商、民、學等不同界別，為香港社會創造福祉。今年 5 月 2 日至 3 日，我們將假香港會議展覽中心，一連兩日舉辦「S+ 高峰會暨博覽」，以「可持續發展目標（SDGs）為框架，聚集逾 4,000 名跨界別持份者共議本地與區域性的社會議題。超過 140 間社福機構、社企及影響型企業將展示其回應社會問題的有效方案。我們期待「S+」能促進持份者協作（Synergy）、為社會創效（Social Impact），以推動香港的永續發展（Sustainability）。

活動焦點：

- 主題講者介紹國內及國際的社會發展局勢，以及民間團體（Social Sector）的重要角色
- 金融界、商界與社福界如何協作推展香港的慈善事業
- 環球趨勢如人工智能、氣候變化、大灣區域發展對於香港社會服務的啟示
- 逾 140 間參展機構展示豐富的計劃方案，協助企業及不同機構尋找捐贈、義工參與、社會投資等協作機會

第一天	第二天
形式： 高峰會 日期： 2024年5月2日(星期四) 時間： 上午9時至下午6時 地點： 香港會議展覽中心2樓會議室	形式： 高峰會及博覽 日期： 2024年5月3日(星期五) 時間： 上午10時至下午6時 地點： 香港會議展覽中心3FG展覽廳
探討超過 14 個社會議題，例如：社福應用科技、人才發展、大灣區養老、以及青年精神健康及參與等。	逾 140 間以「可持續發展目標（SDGs）」為主題的參展機構，議題涵蓋： <ul style="list-style-type: none"> • 健康與福祉 • 平等與共融 • 就業與向上流動 • 可持續城市發展
	研討會：金融界與社福界如何協作打造香港成為慈善中心？ 創新點子推介 共融工作坊

關於：S+ 高峰會暨博覽
網站：<https://www.hkcss.org.hk/splus2024/>
電話：2864 2970
電郵：splus@hkcss.org.hk





全城齡活 —— 樂齡屋苑倡導計劃

2023年11月4日
在金獅花園舉辦首
次社區資源博覽

推動居家安老友善社區

金獅花園二期樓齡約30年，由華懋集團發展及管理。隨著住戶年齡老化，社區有不少需要配對社區服務的長者及照顧者，例如認知障礙症患者、照顧及護老者等。他們普遍對社區資源沒有足夠認識。因此，華懋聯同香港社會服務聯會由2023年7月起舉辦「全城齡活 - 樂齡屋苑倡導計劃」，透過一系列措施及活動，將社區資源滙聚到屋苑，從而喚起居民對相關議題的關注；透過不同的培訓、專家講座及推廣活動，向物管人員、居民及照顧者提供基本健康資訊，計劃亦善用屋苑的公共空間，播放教育影片及張貼社區資源小冊子。此外，物業管理人員在計劃內亦擔當物管處與居民之間溝通橋樑的重要角色。他們從計劃學習如何辨識及協助屋苑有需要的長者及護老者，掌握區內服務的資訊，在有需要時運用社區資源支援長者居家安老。

計劃更於同年11月4日在金獅花園舉辦首次社區資源博覽，介紹屋苑附近的社區資源，包括鄰近的社福機構、地區康健中心等。除了推動「全城齡活」概念，加深居民對長者友善及共融社區的認識，更希望讓物管人員發揮聯繫住戶和社區資訊的重要角色，把資源帶進屋苑。



街坊在博覽認識吞嚥困難及言語治療服務，以及屋苑附近的社區資源。



地區康健站為參加者量度血壓，監測健康狀況。

香港公益金 全港挺直護脊校園計劃



1 護脊操活動：
機構職員到訪學校，向學童、教師及家長教授護脊操。

近年來，患有脊骨問題日趨年輕化，而且患病兒童人數不斷攀升。香港公益金於2017年起每年撥款港幣一百多萬資助兒童脊科基金有限公司推行「香港公益金全港挺直護脊校園計劃」，每年為超過250間小學及幼稚園提供一系列的脊科健康服務，目的建立「脊骨護理從小做起」的護脊習慣。現在，讓大家認識一下計劃的服務：



2

學童/親子護脊工作坊：

設計多個護脊遊戲，各個小遊戲均加入護脊運動元素，目的令不論學童、親子都可以在享受遊戲之餘，也能領略到護脊概念。



3

脊骨檢查服務：

脊醫為年齡由2至16歲的學童檢查脊骨體態，偵測潛在脊骨問題及給予跟進建議。



4

護脊大使訓練：

舉行護脊大使義工培訓，裝備參加者各種護脊知識，並成為到校護脊活動的帶領員。



5

教師護脊培訓：

除了由脊醫講解脊骨神經健康資訊外，亦提供護脊遊戲培訓，分享設計護脊遊戲的理念，更鼓勵教師將護脊元素加入日常校本課程中，培養兒童護脊習慣。

Summit cum Expo

SYNERGY
SOCIAL IMPACT
SUSTAINABILITY

2024

📅 2024年5月2至3日
(星期四及星期五)

🕒 上午9時至下午6時

📍 香港會議展覽中心

S+ 高峰會

會議室S220系列

S+ 博覽

展覽廳3FG (舊翼)

- + 主題講者介紹國內及國際的社會發展局勢，以及民間團體的重要角色
- + 環球趨勢如人工智能、氣候變化、大灣區域發展對於香港社會服務的啟示
- + 金融界、商界與社福界如何協作推展香港的慈善事業
- + 逾140間社福機構、社企及其他參展單位展示計劃方案以及與跨界別的協作機會



節目詳情



社聯
HKCSS