

資助：

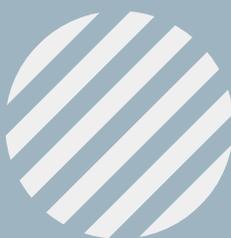


社區投資共享基金
資助計劃

主辦：



活躍銀齡
社區自強
計劃
2017-19



目錄

2

關於尊賢會，
合作及支持機構

3-8

計劃簡介

9-11

人情味故事

12-16

參加者及
參與機構感想

17-22

活動回顧

23-25

計劃成果

26

鳴謝

關於尊賢會

尊賢會 (The Jade Club) 於 2012 年創立，致力建立創新且可持續發展的服務模式，照顧長者的長遠需要，令長者可以居家安老，享受快樂活躍的晚年。尊賢會提倡活躍銀齡 (Active Aging)，提供活躍思維、好玩及促進健康的活動，讓長者透過玩樂提高活動能力，改善身體機能，享受快樂的社交互動，及促進跨代共融。

合作及支持機構

(排名不分先後)

 利駿行慈善基金
LCH Charitable Foundation

 循道衛理楊震社會服務處
宣民長者鄰舍中心

 家寧社會服務中心
FAMILY LINKS SOCIAL SERVICES

 循道愛華村服務中心社會福利部

 YWCA
女青

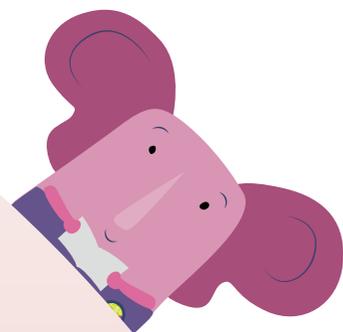
 HONG KONG
HOUSING SOCIETY
香港房屋協會



 香港聖公會福利協會有限公司
HONG KONG SHENG KONG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

 健放

活躍銀齡 社區自強計劃 2017-19



計劃簡介

計劃以「社、房、福、民」模式，在九龍城區及東區建立社區網絡，以創新且具成本效益的運動「快樂椅子舞」，透過音樂及舞蹈的威力，以歡樂作引子，推動長者活力銀齡，促進長者身心與社交健康。

計劃 3 大目標

1 轉化長者角色，讓長者由被照顧者成為積極參與者，改變長者為弱者及社會負擔的觀念；

2 凝聚地區居民，特別是年青人及婦女，關顧有需要長者，並於區內建立跨代鄰里關愛及互助網絡；

3 與地區社福機構建立緊密合作關係，為長者及居民提供有益身心的活動，拓展社區支援網絡，建立自主及持續發展的社區鄰里網絡。

計劃內容

1.

組成「長者社區·舞·動團」

為區內的長者提供快樂椅子舞培訓及社區為本活動，讓長者養成運動習慣，鼓勵長者參加社交活動，結識新朋友，擴闊社區人際網絡，並透過運動獲得自信及成功感，改善情緒，展現自我；





2. 招募「長者社區·舞·動團」團長

培訓地區居民，特別是年青人及婦女，及駐地區社福機構員工成為小組助手，協助導師、職員及「長者社區·舞·動親善大使」舉辦活動；並籌劃關愛行動，深入社區探訪行動不便或缺乏關愛的長者，主動接觸有需要居民，讓他們能參與到社區活動之中。



3. 培訓「長者社區·舞·動親善大使」

由身心健康及積極參與的長者擔任，協助團長準備椅子舞練習及社區探訪，並主動帶動團員及社區長者關係。透過培訓，提升長者親善大使的能力，讓他們可持續為其他長者安排及帶領活動，如按長者的興趣，安排聚會，促進大家聯誼與交流，於鄰舍間建立持續的互助關係。



4. 成立「長者社區·舞·動義工隊」

招募活躍於該區的群體與居民特別是青少年及婦女，作為親善大使的左右手，協助組織小組活動，持續於樓座關顧居民，建立跨代的歡樂互助網絡。



5.

「耆舞派對」

每年在地區舉辦「耆舞派對」，讓社區內的導師、團長、大使、義工及居民及地區團體有機會相互交流，拓展人際網絡，促進身心健康。



人情味故事

刊登於 am730 (2018-03-06)



一碗湯

每個月的某一天，在樂民新村的宣教會恩召堂總會看見二、三十名公公婆婆、婦女和學生拿著一袋二袋食材，準備煲湯。他們不是教友，卻透過「活躍銀齡」計劃(註)，獲教會借出場地聚會(圖)。有獨居長者每個月都很期待來喝湯，除了因為獨居難以煲湯外，更喜歡的，其實是藉此與街坊訴心聲。

恩召堂在土瓜灣樂民新村服務多年，除了星期五至日供教友聚會外，其他日子可開放給有需要的團體使用。周芝良牧師說：「教會希望讓每個人經歷愛，如果有組織為長者送暖，教會只不過提供場地及燈油火蠟，並不是很沉重的開支，當然樂意支持。」

周牧師說，很認同計劃推行機構的理念，2017年初遂開始借出場地：「很多社會服務機構大多上門送湯給長者，這個計劃卻鼓勵長者走出家門，一手一腳策劃煲甚麼湯、如何準備材料，與其他入有更多互動交流，有些來喝湯的本來更是隱蔽長者。」

要準備一大煲湯，從購買食材到洗洗切切、氹水、等候，至少要兩、三小時，街坊也藉著這幾小時，一起下棋、做手工藝、聊天說笑……周牧師坦言：「看見長者和年輕一代相處得很融洽，覺得計劃好有意義！」

一碗熱騰騰的湯，既滋味，亦滿載了社區的愛。

註：「活躍銀齡」社區自強計劃由社區投資共享基金資助，尊賢會推行。

刊登於 am730 (2018-08-29)



快樂椅子舞

「拍拍膊頭，拍拍腿；舉起手，揮揮手；手打圈，腳踏踏。」

擴音機正播放著耳熟能詳的名曲「半斤八兩」，十多個老友記，聽從清鳳的指導，跟隨著輕快的音樂，在椅子上翩翩起舞。

66歲的清鳳是椅子舞班的義務導師，每星期來到中心教老友記跳舞(註)。看著她輕鬆自如，手舞足蹈，難以想像她曾經三次中風，有一段時間需要依靠拐杖才能走路。

「我每天需要服食六至七種藥，但沒有因此而氣餒，我要身體力行告訴老友記，人老了仍可以好精靈和有活力。」

清鳳於兩年前得悉椅子舞班招生，好奇下初次接觸這個為長者特別設計的輕快舞蹈，學習坐在椅子上安全適量地運動。不過，跳舞只是其次，清鳳和長者最喜歡的，其實是藉著跳舞與街坊聊聊天、談談近況。

「這個屋邨住了很多獨居長者，以往公公婆婆在公園內各自散步，互不相識。我介紹他們來跳舞後，他們不但精神好了，閒時見面也會互相問候，邨內多了笑容，氣氛亦變得更融洽。」

清鳳跟幾位志同道合的舞伴，除了到中心表演及教跳舞之外，亦會自發帶領比她年長的長者在本地四處旅遊。

「老友記千萬不要封閉自己。閒來跳跳舞、逛逛街，認識多些人，人也會開朗一些，病痛也會少一點。」簡單幾句說話，道出了擴闊社交網絡對長者的重要。心靈健康，身體也會健康。

註：椅子舞班是「活躍銀齡社區自強計劃」的部分活動，透過招募長者組成舞動團，擴闊他們的社區網絡，該計劃由社區投資共享基金資助，尊賢會推行。

刊登於 am730 (2018-11-28)



滋潤社區的靚湯

「做義工不辛苦，我自己都樂在其中！」秋英是活躍的義工，社區中心的職員打趣說她像「村長」一樣，很多街坊都認識她，「我真的要多謝『活躍銀齡』社區自強計劃(註)，令我認識了很多朋友，生活變得充實和有生氣。」

69歲的秋英保養得宜，有賴做義工時煲的社區靚湯，要多做多飲！秋英剛退休時和很多長者一樣，並沒甚麼興趣和活動打發時間，也沒有到長者中心參加活動。直至一次偶然參加了計劃的「快樂椅子舞」活動，和一大班參加者有講有笑，不但開拓了新興趣，更擴闊了生活圈子。

「我在這裡有一班老友記，參加活動、做義工都不愁沒伴。」秋英笑言不少朋友、街坊，也被她「扯」來一起跳椅子舞或參加其他活動。

現時秋英已「升級」做了九龍城區的義工團長，和一班義工協助中心職員策劃活動給長者，其中她最熱衷的是煲湯給街坊享用。

「活動前幾個星期，我和其他老友記就會熱烈討論該煲甚麼湯、怎樣製作、去哪裡購買湯料。」秋英興奮地說：「湯煮好後，我們就和前來中心的街坊一起分享。看見他們喝得滋味，我自己也甜在心頭。」她坦言平時只有子女回家吃飯才會煲湯，現在幫中心煲湯與街坊分享，自己也有湯喝，可謂一舉兩得！

令街坊和秋英都回味的靚湯，盛載著她和義工的心思和廚藝。其實社區中很多長者都身懷不同才藝，只要有機會讓他們加以善用，就能發揮滋潤社區的作用。

註：「活躍銀齡」社區自強計劃由社區投資共享基金資助，尊賢會推行。

參加者感想

平日較少機會自己主動做運動，所以當知道有「快樂椅子舞」時，我立即報名參加！因為在活動中可以一邊聽音樂，一邊舒展筋骨，而且動作難度剛剛好，令我容易配合音樂舞動身體，完全滿足到內心好動的我，我每星期都一定會參加。而最開心的是我已經八十多歲，真的沒有試過和一班朋友跳舞，感覺很青春、很特別。你知不知道老人家最重要是甚麼呢？是開心呀！我在這個活動中可以好好感受到那一份群體帶來的開心感覺。



莫玉珍

我參加「快樂椅子舞」的目的是希望身體健康、開開心心，而活動真的成功達到我預期的效果。「快樂椅子舞」導師十分專業，有效帶動我們一齊跳舞，又用故事化的方式，令我們容易投入在不同動作，整個氣氛十分開心。我最喜愛的是「半斤八兩」這首歌，因為可以令我回憶起年輕時工作的畫面，那一種「一分耕耘，一分收穫」的精神，令我回心微笑。



劉靜雲

參加者感想

因為我本身比較少機會做運動，難得有一種專為老友記而設計的跳舞活動，所以我報名了。我覺得這個活動滿足到我的需要，因為我記性不太好，不能記得太多動作，而導師一再強調「快樂椅子舞」最重要是開心，導師一步步慢慢教導我們，以有趣生活化故事方式帶領我們，令我十分容易投入在活動。當中除了可以有效訓練我的記性，也令我精神許多，減少想睡覺的念頭。另外我每一首歌都識唱，首首都喜歡！

另外，椅子舞令我和一班街坊有了共同話題，更加熟絡，有空的時候都會約去行街，飲茶。



麥翠芳



周淑儀

玩完「快樂椅子舞」後十分開心，讓我精神了不少，更活躍生動，生活上多了一份生命力。椅子舞可以配合音樂大叫一下，大叫完後整個人都放鬆了。平日都沒有機會可以像這樣鍛煉心肺功能，難道自己一個人在家或公園入面大叫？

一班朋友每星期都可以一齊玩，好難得，最好日日都有得跳椅子舞！我現時生活上頭三位最期待的活動之一就是和大家開開心心跳椅子舞。

我覺得「快樂椅子舞」好特別，可以在椅子上配合音樂做運動，簡單又有趣；同時可以舒展筋骨。參加椅子舞後覺得導師教導清晰，令我可以容易隨著音樂節奏舞動，加上配合80年代耳熟能詳的音樂，令大家更投入，有時氣氛高漲時，大家會一齊起身跳，有時跳「半斤八兩」的時候會圍在一起踏踏步，十分熱鬧，同時可以看到老友記活潑的一面。相信這樣可以有效地促進老友記們身心健康，同時深深感受到社區連繫的人情味，真的名副其實「快樂椅子舞」！



林貴玉

機緣巧合下，在量血壓的時候認識了尊賢會和恩召堂，並得知定期會有量血壓和「快樂椅子舞」活動。當我參加了一次椅子舞後就決定每個星期都要參加，因為有一班好街坊，有一個好地方聚在一起，大家跳下叫下，很快便過了一小時，每次活動完結後大家都開心了很多，樂而忘返。當中最令人回味的是每個月舉辦的湯水活動，大家聚在一起煲湯，再把湯水分享出去，十分窩心，真的「潤身也潤心」，十分滋潤！



蘇安琪

我經常參加東區椅子舞和湯水活動，因為「唱下歌仔，跳下舞」，感覺十分放鬆，對記性也很有幫助；而大家聚首一堂飲湯的時候可以互相關心街坊朋友，交流時事，了解大家健康情況，感覺很有人情味。最後十分感謝椅子舞導師們和煲湯的義工，帶給我那麼美好的時刻。



杜國華

平日自己都很少外遊，每天只是待在家面向四面牆，沒有甚麼娛樂。但當我認識了健誼社和尊賢會後，我有機會參加不同的活動，令我整個人都開朗了不少，生活上變得多姿多采。而在飲湯的時間，大家會有一個舒服的空間有講有笑，簡簡單單已經好開心。我更鍾意大家一齊唱歌，跳舞，可以全身做到運動，令我更精神，整個氣氛也好溫馨。



盧雪娥

合作機構感想

正所謂「喜樂的心也是良藥」，透過椅子舞可以把歡樂分享出去，每一位老友記跳完舞之後都心情愉快，身心都健康了；加上每个月的湯水分享活動，大家聚在一起煲湯，再將暖暖的湯水分享至各位街坊，那種溫馨的畫面見到都好開心。希望計劃完結後，我們恩召堂都可以延續那麼美好的一切。



恩召堂 - 鄭傳道

中心會員雖年過半百，然而童心未泯，他們以活潑的心境及燦爛的笑容於課堂上手舞足蹈，展示活力的一面，使整個課室充滿了歡樂的笑聲。



香港聖公會樂民郭鳳軒綜合服務中心

不經不覺認識尊賢會已差不多兩年了，對於椅子舞和湯水活動我都有參與過，感覺十分良好，而參與過的長者都十分歡迎此類活動。「快樂椅子舞」既可使他們開心又是一種社交活動；而「湯水活動」可使獨居長者享受到家庭樂趣。而且，尊賢會的同工們都十分親切友善，深受長者歡迎。



健誼社 - 康樂主任 鄧美蓮



活動回顧



2017
5月 東區聖公會主
誕堂雙親節快
樂椅子舞表演



2017
2月 展開東區快樂椅子
舞班及健康諮詢站



2017
4月 展開九龍城區椅子舞班



2017
9月 九龍城區自主
共樂旅行團 -
蓬瀛仙館



2017
10月 九龍城區親善大使會議

2017
8月 九龍城區
樂民新村團長訓練



2017
11月 九龍城及東區
自主共樂 -
智能手機班、
心靈綠洲自種自食
班、手工製作班





2017
12月 跨區耆舞派對



2018
6月 協作伙伴分享
及關愛行動 -
東區端午包糰
送暖



2018
3月 自主共樂旅行團 -
九龍城區素食自由行及
東區赤柱半天遊



2018
1月 關愛行動 -
新年團年飯及
家居清潔探訪

2018
5月 關愛行動 -
筲箕灣耀東村家居清潔探訪





2018
7月 夏日耆舞派對 @ 東區



2018
8月 夏日耆舞派對 @ 九龍城區



2018
12月 自主共樂湯水
共享、手語歌及
手工藝班

2018
9月 關愛行動 -
九龍城區中秋探訪



計劃成果

組織「長者社區·舞·動團」，提升長者的身心健康及個人能力感，並擴闊其社交圈子；同時從中挑選有潛質的長者擔任「社區·舞·動親善大使」，由受助者變為助人者，參與社區活動及貢獻社區，與區內其他長者建立互助關係。

「長者社區·舞·動團」參與人數

10000+
人



100+
人

「長者社區·舞·動親善大使」

「長者社區·舞·動團團長」

100+
人

招募及培訓地區居民成為「社區·舞·動團團長」及「社區·舞·動義工隊」，特別是年青人、婦女及地區社福機構員工，帶領長者進行椅子舞練習及探訪區內有需要的長者（關愛行動），並與長者合作，持續關顧居民，達致跨代共融的歡樂社區。

關愛行動義工

200+
人



自主共樂小組活動

300+
人

計劃成果

10+
個 協作夥伴

連結跨界別協作夥伴，定期舉行會議，交流各區長者狀況及計劃的策略，以回應社區的需要，並透過舉辦地區及跨區活動，展示長者學習成果及建立自信的舞台。

活動次數

200+
次



鳴謝



社區投資共享基金
資助計劃

社區投資共享基金簡介

社區投資共享基金(基金)於2002年由香港特別行政區政府成立，在社區推行多元化的社會資本發展計劃，推動市民及社會各界發揮凹凸互補精神，齊心建立跨界別協作平台及社會支援網絡，從而建立互助互信、守望相助、社區凝聚力等社會資本，讓個人、家庭及組織互相支援，令社區能力得以提升。

「社區動起來 到處人情在」!

勞工及福利局 社區投資共享基金秘書處

網址：www.ciif.gov.hk



Facebook 網頁：www.facebook.com/ciif.hk



 www.thejadeclub.com.hk

 contact@thejadeclub.com.hk

 2370 1622

 2199 7857

 TheJadeClub

