



房協長者安居資源中心




Housing Society Elderly Resources Centre HONG KONG HOUSING SOCIETY 香港房屋協會



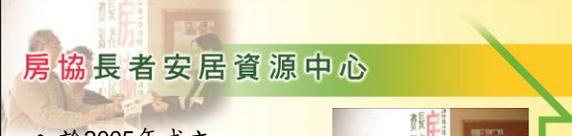
房協長者安居資源中心

從「居家安老」中看健康生活與積極樂頤年的推廣

歐陽家裕先生
房協長者安居資源中心
中心經理




Housing Society Elderly Resources Centre HONG KONG HOUSING SOCIETY 香港房屋協會



房協長者安居資源中心

- 於2005年成立
- 職業治療師及社工主理
- 目的：
 - 推動“居家安老”
 - 倡導“住得安心、活得開心”






Housing Society Elderly Resources Centre HONG KONG HOUSING SOCIETY 香港房屋協會



房協長者安居資源中心

居家安老：
協助長者盡量留在自己的居所或所熟悉的社區安老



The diagram illustrates the concept of 'Home Aging' (居家安老) as a central goal. It is supported by three interconnected factors:

- 居住環境 (Living Environment):** Includes housing, facilities, and the surrounding community environment and services.
- 長者老化轉變 (Elderly Aging Transition):** Includes changes in physical function and social roles.
- 長者角色及習慣 (Elderly Roles and Habits):** Includes life roles and daily habits.

 Bidirectional arrows connect these three elements, indicating their mutual influence. A central arrow points from these elements towards the 'Home Aging' goal, which is also associated with 'Promoting healthy and active aging' (促進健康及積極頤年).




Housing Society Elderly Resources Centre HONG KONG HOUSING SOCIETY 香港房屋協會

房協長者安居資源中心

居住環境




房協長者安居資源中心

展覽及導賞

- 新展覽設施
 - 「耆妙家居」
 - 合適長者家居設計








房協長者安居資源中心

展覽及導賞

- 新展覽設施
 - 智能家居 - 「智型居」







房協長者安居資源中心

房屋設計

- 切合長者功能及需要






房協長者安居資源中心

- 房屋設計
 - 切合長者功能及需要





房協長者安居資源中心





房協長者安居資源中心

- 房屋設計
 - 鼓勵長積極樂頤年





房協長者安居資源中心

健康生活




房協長者安居資源中心

展覽及導賞

- 新展覽設施
- 健康大道



房協長者安居資源中心

導賞參觀團

- 健康之旅
- 健骨之旅
- 平安之旅
- 健腦之旅



透過電腦遊戲

- 作身體功能測試



房協長者安居資源中心

- 骨質密度測試及跌倒風險評估



房協長者安居資源中心

- 健康及安全生活展覽廳



房協長者安居資源中心

積極樂頤年




房協長者安居資源中心

- 房協長者通 - 長者相關生活資訊
- www.hkhselderly.com





房協長者安居資源中心

- 服務機構資料庫
- 資源閣






房協長者安居資源中心

積極樂頤年計劃

- 對象：
 - 樂頤居居民
- 目的：
 - 幫助長者過健康開心生活，以達到積極樂頤年目的
- 目標：
 - 提昇長者對自己身體功能的認知
 - 參加可促進健康的活動
 - 發展個人策略以應對身體退化帶來的負面影響
- 主題：
 - 快樂
 - 身體功能
 - 認知功能




房協長者安居資源中心

積極樂頤年計劃

- 形式：
 - 小組（六課，每次90-120分鐘）
- 內容：
 - 主題內容講解
 - 定立目標及實行計劃
 - 組員分享
 - 外展活動



房協長者安居資源中心

幫助長者建立正面習慣，投入積極樂頤年的生活




房協長者安居資源中心

陳婆婆個案分享

參加計劃前：

- 記憶力下降，怕患上老人痴呆症 → 產生焦慮

參加計劃中的得著：

- 加深對認知障礙及自身認知功能的認識
- 學懂預防認知能力衰退的方法
- 找到一個對於她來說有意義、可投入和感覺開心的活動 → 數獨

參加計劃後的改變：

- 建立每天玩數獨的習慣 → 減少焦慮



房協長者安居資源中心




房協長者安居資源中心

- 教育及培訓
 - 中學生Teen天有耆蹟
 - 護老者訓練
 - 健康講座




HONG KONG HOUSING SOCIETY
香港房屋協會

房協長者安居資源中心

- 地點:九龍油麻地眾坊街3號駿發花園
二期地下
- 聯絡電話: 2839 2882
- 開放時間:
 - 星期一至六
 - 上午九時至下午十二時三十分;及
 - 下午一時三十分至六時



HONG KONG HOUSING SOCIETY
香港房屋協會

房協長者安居資源中心

謝謝

房協長者安居資源中心
九龍油麻地眾坊街3號
駿發花園二期地下A、B及C舖
電話: 2839 2882
※歡迎預約參觀, 費用全免※

HONG KONG HOUSING SOCIETY
香港房屋協會