



## 服務對象

- ✓ 50歲或以上將軍澳及西貢區居民及
- ✓ 靈實基層健康服務(社康)會員
- ✓ 想了解自己健康狀況及預防疾病能力的人
- ✓ 慢性病患者及其照顧者



尊重生命 • 改變生命

## 基督教靈實協會簡介

五十年代初，靈實創辦人司務道教士看見當時調景嶺難民的需要，透過贈醫施藥，幫助病患者。除了關注他們的身體需要外，司教士更著重他們的心理、社交和靈性方面的需要。

時至今日，靈實的服務已發展至醫療、長者和復康，更致力關心服務使用者身、心、社、靈的發展，繼承司教士全人關懷的服務精神。



司務道宣教士  
1911-1992  
基督教靈實協會  
創辦人之一

神啊，我們並肩服事及成長，見證福音，並體會祢的愛。願祢心滿意足。阿們。

透過關懷全人的事工，我們致力與人分享福音及建立基督化社群。在基督的愛中，我們以關懷、專業及進取的精神提供服務，使服事者及被服事者彼此建立更豐盛的生命。

以愛心關懷及積極進取的態度、專業的精神，服務人群，傳揚福音。



# 靈實賽馬會 「齡的突破」 健樂自主計劃

一站式健康綜合管理服務



主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

健康服務  
HEALTH  
CARE  
SERVICE

不少中年人士常把「年紀大、機器壞」這句說話掛在嘴邊，更認為身體狀況走下坡是年齡增長所致，怎樣做也徒勞無功。要突破這心理關口，必先了解自己的身體狀況，並諮詢社區醫護人員的意見，然後度身訂造健康管理計劃。保健不限年齡，健樂生活自己話事！



## 靈實賽馬會「齡的突破」健樂自主計劃

跨專業團隊匯集註冊護士、社工、營養師、物理治療師及職業治療師等，因應個別人士的健康狀況及需要，採用「自己健康自己管」的概念，訂立專屬健康管理計劃，透過嶄新科技資訊平台，讓每個人適當地保健防病，以減少進出診所或醫院。



## 計劃內容

### 一站式健康評估及管理計劃

#### 健康評估及管理—Take過

全面為參加者評估健康風險，按既有生活模式及病歷分析其健康需要，由跨專業專職醫療團隊(註冊護士、營養師、物理治療師、職業治療師及註冊社工等)制定個人化健康管理計劃，並定時作出修訂、跟進及適切的轉介，以盡早預防風險轉變。

#### 健樂自主小組及工作坊

計劃提供多元化健康小組及支援服務，助參加者實踐健樂自主生活，並提升他們預防慢性疾病的意識，以減低患病及病變的機會。

- 虛擬實境腦部訓練
- 舒緩痛症伸展班
- 遙程(健康)加護熱線
- 「健樂自煮」工作坊

#### 自我增值學習平台

計劃將採用先進電子資訊科技，設立多元化社區健康管理平台，讓參加者瀏覽健康資訊及網上預約活動，並透過網上課程及個人電子健康記錄，學習管理自己的健康，並與計劃的醫療團隊共享數據，共建健康。

#### 家庭支援、護者同行

計劃亦關顧長期病患的家庭及照顧者，將透過個案輔導、社區資源配對、減壓課程、同路人小組及服務轉介等，為照顧者提供針對性支援，以舒緩其壓力及困擾。

### 一站式健康綜合管理服務



#### 個案跟進流程



## 服務地點

**靈實白普理寶林社區健康發展中心**  
香港新界將軍澳寶林邨寶寧樓325-326室

**靈實白普理景林社區健康發展中心**  
香港新界將軍澳景林邨景榕樓2號地下

**靈實尚德社區健康發展中心**  
香港新界將軍澳尚德邨尚明樓4樓平台D翼

**靈實余兆麒調景嶺診所\***  
香港新界將軍澳健明邨明日樓B翼地下

**靈實余兆麒寶林診所\***  
香港新界將軍澳寶林邨寶寧樓327-328室

**靈實余兆麒厚德診所\***  
香港新界將軍澳常寧路厚德邨TKO Gateway西翼地下W017A號舖

註：\*上述診所負責提供診療及個案轉介服務。

## 查詢及報名

**靈實白普理寶林社區健康發展中心**  
電話：2701 3407  
傳真：2703 4777

