

致：元朗區議會社會福利及勞工委員會秘書處

推動元朗地區「齡活學堂」長者教育項目

就貴秘書處於2024年6月5日以電郵轉介元朗區議會社會福利及勞工委員會王曉山議員、黃穎灝議員、譚德開議員及陳燕君議員就題述事宜的函件中為長者提供有關健康推廣課程的建議，本局經諮詢基層醫療署及衛生署，現回覆如下：

政府一直透過不同服務協助長者提升健康意識，保持身心健康，當中包括下列各項：

地區康健中心服務

政府已在2022年年底於全港各區設立地區康健中心（康健中心），以及規模較小、屬過渡性質的地區康健站，達至「18區全覆蓋」。元朗地區康健中心的主中心現設於元朗區天水圍北天秀路8號天一商城。康健中心會舉辦各種健康管理及推廣活動，例如推廣預防骨質疏鬆症的教育，也會按需要向高風險長者提供增強肌肉力量訓練和平衡訓練，並就行動輔助器和裝置、家居安全及改裝家居提供建議。同時，康健中心及地區康健站亦會與不同界別的地區組織和醫療服務提供者合作，為有需要的人士作出轉介。

就精神健康而言，康健中心亦提供包括精神健康風險在內的基本健康風險評估，以期及早發現健康風險因素。若發現長者有情緒問題，康健中心的護士及社工會提供健康諮詢及輔導服務。同時，本月十五日起，三個地區康健中心／康健站已推出健康心靈先導計劃，試行在社區層面為市民提供免費的精神健康初步評估。被初步評估為有輕微抑鬱或焦慮症狀的會員將獲轉介至非政府機構作進一步評估和跟進，讓他們及早獲得適切的支援。我們亦將逐步把衛生署轄下的長者健康中心等基層醫療服務優先整合至康健中心，讓市民可在康健中心接受更多切合個人需要的服務。

衛生署健康推廣活動

同時，衛生署亦為長者提供各類健康推廣及宣傳活動，以提高長者的健康意識。

首先，衛生署長者健康服務的長者健康外展分隊（外展分隊）為長者提供全面促進健康活動、工作及工作坊，當中覆蓋的內容包括：

- (一) 精神健康:提高長者對精神健康的關注，讓長者認識壓力對身心和社交健康的影響，學習壓力和情緒管理、人際關係等技巧以適應晚年的轉變，並鼓勵長者實踐健康生活模式以預防精神健康問題；
- (二) 營養保健:提高長者的健康飲食意識，讓他們明白均衡飲食的重要性，並透過實踐健康飲食維持適中體重，以及預防和控制慢性疾病如糖尿病和高膽固醇；
- (三) 健體知識：讓長者掌握基本的運動知識、運動的好處、如何選擇合適自己的運動以及如何保護自己免於運動傷害，並為自己訂立一個有效的訓練方法，培養恆常的運動習慣，及提供一些附有運動體驗的健康講座，例如活力長者健康操及太極拳等；及
- (四) 防跌知識及家居安全：提高長者防跌意識，讓他們明白引致跌倒的因素，並實行有效預防跌倒的方法。此外，為了讓長者能居家安老並提高家居安全，長者健康外展分隊亦有提供一些預防家居意外講座，讓長者了解家居意外原因、預防及處理方法。

此外，衛生署長者健康服務亦透過製作其他教材物資，鼓勵長者及各界人士學習，提升長者的生活質量。為鼓勵長者實踐健康飲食，衛生署長者健康服務與香港房屋委員會（房委會）「長者康健在屋邨」計劃合作，透過「長者有『營』食譜」烹飪短片向公共屋邨長者推廣一系列專為長者設計的四季食譜，當中包括為慢性病患者提供的食譜調節建議。另外，為協助各界人士（如長者地區中心及鄰舍中心的職員和義工）推廣長者健康，衛生署長者健康服務亦就各有關長者的題材，製作了「健康自學教材套」供大眾索取。以精神健康題材為例，教材套專題包括認識精神壓力、壓力與健康生活模式、認識家中護老者的精神壓力、不再孤立、長者與兒媳關係，和適應退休。詳情請瀏覽衛生署長者健康服務的網站。

我們會繼續提供各項健康推廣服務，照顧當區長者的健康需要。

醫務衛生局

2024年8月19日