

福利協會消息

防跌跳舞班創「耆」績
訓練長者身體平衡 舞出穩健步伐



▲ 防跌舞結合Otago防跌運動和Zumba舞蹈，訓練長者的全身協調能力及肌肉力量

長者跌倒隨時「手尾長」，福利協會近年積極推廣防跌概念，希望能降低老友記的跌倒風險。香港聖公會將軍澳安老服務大樓（下稱：大樓）單位主任廖穎汶（Sharon）觀察到，長者在過去數年疫情期間未能外出，導致肌肉流失嚴重，加上部分長者對傳統運動日漸失去興趣，於是決定搞搞新意思，提高長者的防跌意識。

將軍澳安老服務大樓於2023年6月獲香港東區崇德社（Zonta Club of Hong Kong East）的資助，推行「喜舞防跌創「耆」績」計劃，為長者提供跌倒風險評估，並與社企DanzUp合作，通過跳舞訓練提升長者的平衡感和肌肉力量，同時喚起他們的防跌意識，從而減少跌倒風險。

聖基道消息

克服口吃 敢於嘗試 創造人生

因為爸媽遇上嚴重經濟困難，無法照顧六名子女，梁俊輝（Jeffrey）七歲時被轉介入住聖基道兒童院的家舍。Jeffrey因為口吃加上內斂的性格，起初不懂得面對及處理困難，幸有家舍的同工持續給予開解和支持，當時的家長鄭姐更是時常陪伴他。鄭姐會趁假日與Jeffrey在家舍獨處時和他討論人生目標，鼓勵他不要自卑。鄭姐真誠的關懷令Jeffrey逐漸敞開心扉，培養出堅毅的精神，勇敢面對困難，儘管會考成績未如理想，但他在中學畢業後找到職業志向，立志在餐飲業發展。

18歲離院後，Jeffrey仍緊記家舍的紀律和教導，努力克服口吃，又持續進修，逐步完成文憑及學士課程，目前正修讀碩士課程。今日，Jeffrey已是香港專業品酒師協會認可會員及品酒師，憑藉豐富的工作經驗和專業資歷，晉升為餐廳主管，在飲食業界發光發亮。

彬彬有禮的Jeffrey雖然事業有成，但在面對重要的人生抉擇時仍會請教鄭姐，「她是我生命中最重要的人之一。」忙於工作和進修的Jeffrey，現在還努力扛起父親的職分，希望能給子女兒最好的一切，讓孩子同樣能夠發光發亮。



▲ Jeffrey



▲ 小時候的Jeffrey

56.9%住宿服務兒童有特殊需要

聖基道兒童院是全港擁有最多兒童之家服務名額的非政府機構。截至2023年12月，該院住宿服務確診有特殊需要的兒童佔56.9%，另有41.81%兒童有受虐經驗，故需要額外人手、訓練和資源作照顧。

為此，公眾對「樂樂」「遙遙」助養計劃的支持顯得更為重要。聖基道相信積少成多、集腋成裘，每月捐款80元，即可支持聖基道向失去父母、未能得到家人適當照顧、有特殊學習需要及低收入家庭的兒童，提供安穩的環境和適切的支援，以及支持該院服務營運及發展，協助兒童在關愛的環境下成長，發展潛能，像Jeffrey一樣，活出豐盛人生。



▲ Jeffrey今天已為人父親



▲ 請支持「樂樂」「遙遙」助養計劃

各式動作，令學員全身肌肉都得到訓練，提升上身和下身的協調能力。10堂防跌舞訓練結束後，參加者再次接受「步固智能防跌系統」的評估及後測問卷調查，以評估訓練效果。

七成參加者減跌倒風險

學員秋嫻在參加防跌跳舞班後，不僅在日常生活中應用她所學到的防跌知識，降低自身跌倒風險，讓她在照顧母親時更得心應手。秋嫻亦轉授防跌小貼士予年近九旬的母親，提升其日常活動的信心。另一名學員鎮邦雖已年屆七十，但因經常運動，身手仍然非常靈活，防跌舞令他進一步提升平衡力和肌肉力量，亦為他帶來更多社交機會，「像返老還童一樣，很好玩」。

大樓助理程序幹事郭樹聲（Pluto）補充，大樓在2023年10月至2024年6月期間，為417位長者進行跌倒風險評估，並安排120位有跌倒風險長者參加防跌舞班。在完成防跌舞訓練後，基礎班八成半參加者降低跌倒風險或保持原有水平；進階班七成參加者降低跌倒風險或保持原有水平，成效令人鼓舞！



▲ 大樓會為長者進行「步固智能防跌系統」評估，再按其跌倒風險安排適合的運動小組



▲ 負責構思及推行計劃的將軍澳安老服務大樓單位主任Sharon（右）及助理程序幹事Pluto（左）

禱聲不絕
港溫教友主內同心祈求
加拿大聖公會(溫哥華)新西敏教區

Diocese of New Westminster
ANGLICAN CHURCH OF CANADA

360 社區/Community <https://our360c.ca>
地址：7260 St Albans Rd, Richmond, BC
查詢：(236)863-0201 或 email@our360c.ca
粵語主日崇拜：逢週六下午三時三十分至四時三十分

ST. TITUS (聖提多堂) www.sainttitus.org
地址：680 West 49th Avenue, Vancouver BC
Canada (Langara Skytrain 站附近)
查詢：(604)321-7101 或 info@sainttitus.org
主日聖餐：英語 10:00am (周刊中英對照)
粵語 11:30am
崇拜及教會事工詳情請參閱以上網址