

# 第二期



We Care for the Elderly  
愛心護老·助享耆年

督印：黃良傑

編輯小組：張樂斌、張嘉樂、曾海威、蘇慧德、姚敏愉

## 今期內容

健腦防跌操

認知障礙症介紹

年度主題介紹

三間老人之家重點活動推介

院舍新設施

匹克球及老人之家樂隊



老人之家周年紀念  
Anniversary  
1990-2025



伸手助人協會網址

伸手助人協會竹園北邨賽馬會老人之家  
地址：九龍黃大仙竹園北邨松園樓2-3樓  
(辦公室位於316室)

電話：2325 5738 傳真：2329 3681

電郵：chukyuen@helpinghand.org.hk

伸手助人協會寶林賽馬會老人之家

地址：九龍將軍澳寶林邨寶智樓2-3樓  
(辦公室位於308室)

電話：2703 1363 傳真：2703 9831

電郵：polam@helpinghand.org.hk

伸手助人協會小西灣賽馬會老人之家

地址：香港柴灣小西灣邨瑞滿樓1-2樓  
(辦公室位於108室)

電話：2896 0292 傳真：2595 0288

電郵：siusaiwan@helpinghand.org.hk

# 伸手寄語

**親愛的竹園、寶林及小西灣老人之家院友、家屬及員工：**

一直以來，能夠成為這個充滿愛與關懷的機構一份子，我深感榮幸。同時，能夠服務每一位有需要的長者，更是我堅定不移、充滿使命感的責任。每一天，院舍為院友提供細緻入微的照護，並為家屬提供即時而適切的支援，這份工作所帶來的喜悅與使命感，令我深受感動。衷心感謝能夠認識您們每一位，聆聽您們的故事——您們的經歷不斷激勵我們持續進步，也提醒我們要將「關懷長者」放在工作最核心的位置。

特別感謝黃良傑經理及孔雅盈主任以及敬業的工作團隊：您們無私的付出與善意令人深感敬佩。您們以專業的態度與真誠的同理心，營造出一個安全、溫馨的居住環境，讓院友們感受到被尊重與重視。您們所提供的照護遠超出職責範疇，展現出真正的使命感與服務精神，這正是我們機構的核心價值所在。

致院友的親朋摯友：我們衷心感謝您們對院舍的信任與支持。我們深知，將摯愛的親人交託給院舍照顧是一個重大的決定，而您們所給予我們的信心與鼓勵，讓我們倍感榮幸與責任重大。您們的積極參與和支持，讓我們更加團結，也推動我們持續提升服務質素，致力為院友提供最優質的照護。

我們將繼續攜手，為長者打造一個以維護尊嚴、彼此尊重與喜樂為日常生活重心的「家」。感謝大家願意與我們一同走過這段旅程。能夠陪伴您、彼此學習並為大家服務，是本會深感榮幸的使命。



行政總裁 麥履善先生





# 職員新動向

大家好！我是蘇姑娘，寶林老人之家新任副主任。非常榮幸加入伸手助人協會這個大家庭。以往一直從事長者服務，不過老人之家，也是第一次接觸。喜歡長者服務，因為愛聽故事，而每一位長者，背後也有不同故事。每一次上班，最愛看見就是每位院友的笑容，同時也是我工作的動力。過去我未能參與你地精彩豐盛的生活，希望日後我能協助你們的生活變得更精彩、更豐盛。祝願各位，生活愉快，身體健康！



寶林老人之家副主任  
蘇慧德姑娘



大家好！我是姚姑娘(姚敏愉)，是新入職的副主任，很高興認識大家，亦都好開心能夠加入寶林老人之家大家庭，有機會為大家服務。未來的日子，請大家多多指教，希望為院友舉行更多不同類型的活動，維持院友的社交溝通、身心靈的健康；同時與親友保持聯繫，一同肩並肩支援院友於院舍的生活及需要，多方合作下，希望讓院友於院舍生活穩定及開心。最後，在此祝大家身體健康、生活愉快！

寶林老人之家副主任  
姚敏愉姑娘

大家好，我是今年新加入竹園老人之家的陳姑娘(BoBo)。很榮幸加入這個大家庭，作為剛剛畢業的社會新鮮人，且初次接觸長者服務，有幸在院舍服務，我感到無比幸福。看到院友們參加活動時的笑容，倍感滿足，希望大家在這裡都生活愉快，期望未來為院舍策劃更多的活動，日後多多指教！最後，祝大家身體健康，福壽雙全！



竹園老人之家活動工作員  
陳詠琳姑娘



小西灣老人之家  
安老服務助理  
李玉玲女士

大家好，我是玲姐(李玉玲)，非常高興地加入老人之家工作，院友、同事都十分友善和親切，為院友工作是一種緣份。當中可以與不同的老人家交流，他們的經歷都令我獲益良多。今後在小西灣老人之家和大家一起共事，希望大家多多指教。

# 2025年院友/家屬意見調查報告

## 竹園

院友調查之結果：

全院宿位 - 155

有效問卷總數佔全院宿位百份比率 - 83%

	發出問卷(a)	收回問卷總數(b)	無效問卷(c)	有效問卷 (d) = (b) - (c)	回應率% (d) / (a)
竹園	126	110	0	110	87%

### 各項目之滿意程度百份比

服務項目	好滿意	滿意	無意見	唔滿意	好唔滿意	不適用
Q1 職員關心	30%	57%	12%	1%	0%	0%
Q2 小組及活動	15%	54%	28%	3%	0%	0%
Q3 支援服務	25%	65%	9%	0%	0%	1%
Q4 反映意見渠道	17%	59%	20%	4%	0%	0%
Q5 需求回應	13%	56%	25%	6%	0%	0%
Q6 環境衛生	25%	65%	6%	4%	0%	0%
Q7 院舍設施	23%	67%	8%	2%	0%	0%
Q8 職員服務態度	21%	67%	9%	3%	0%	0%
Q9 整體服務表現	15%	77%	8%	0%	0%	0%

備註：

優良之地方(滿意度達90%或以上)

值得改善或留意之地方

### 親友調查之結果：

	發出問卷(a)	收回問卷總數(b)	無效問卷(c)	有效問卷 (d) = (b) - (c)	回應率% (d) / (a)
竹園	111	75	0	75	68%

### 各項目之滿意程度百份比

服務項目	好滿意	滿意	無意見	唔滿意	好唔滿意	不適用
Q1 職員關心	53%	32%	15%	0%	0%	0%
Q2 小組及活動	35%	40%	25%	0%	0%	0%
Q3 支援服務	41%	41%	18%	0%	0%	0%
Q4 反映意見渠道	37%	35%	28%	0%	0%	0%
Q5 需求回應	39%	32%	28%	1%	0%	0%
Q6 環境衛生	43%	41%	14%	1%	1%	0%
Q7 院舍設施	41%	48%	11%	0%	0%	0%
Q8 職員服務態度	58%	33%	9%	0%	0%	0%
Q9 整體服務表現	49%	44%	7%	0%	0%	0%



# 竹園最新快訊



竹園院友參與全港長者硬地滾球安老組比賽  
勇奪冠、亞、季軍



竹園院友獲哈羅香港國際學校邀請  
到校園與學生們歡度聚會



竹園院友參加由海通國際贊助的表達藝術治療  
有助院友增強大腦認知儲備，延緩認知衰退



竹園院舍舉辦秋季旅行  
與院友參觀南豐紗廠，回憶當年香港工業



竹園院舍於院舍舉辦老人之家「細運會」各項目初賽  
增加院友對院舍的歸屬感及投入度，院友亦積極參與，一展所長



We Care for the Elderly  
愛心護老·助享耆年

## 老人之家錦囊

伸手助人協會竹園賽馬會老人之家

電話：2325 5738

電郵：chukyuen@helpinghand.org.hk

	發出問卷(a)	收回問卷總數(b)	無效問卷(c)	有效問卷 (d) = (b) - (c)	回應率% (d) / (a)
寶林	111	96	0	96	86%

### 各項目之滿意程度百份比

服務項目	好滿意	滿意	無意見	唔滿意	好唔滿意	不適用
Q1 職員關心	32%	66%	1%	1%	0%	0%
Q2 小組及活動	32%	63%	5%	0%	0%	0%
Q3 支援服務	29%	68%	3%	0%	0%	0%
Q4 反映意見渠道	25%	69%	5%	1%	0%	0%
Q5 需求回應	22%	72%	6%	0%	0%	0%
Q6 環境衛生	32%	63%	3%	2%	0%	0%
Q7 院舍設施	34%	61%	3%	2%	0%	0%
Q8 職員服務態度	34%	66%	0%	0%	0%	0%
Q9 整體服務表現	34%	64%	2%	0%	0%	0%

備註：

優良之地方(滿意度達90%或以上)

值得改善或留意之地方

### 親友調查之結果：

	發出問卷(a)	收回問卷總數(b)	無效問卷(c)	有效問卷 (d) = (b) - (c)	回應率% (d) / (a)
寶林	111	95	0	95	86%

### 各項目之滿意程度百份比

服務項目	好滿意	滿意	無意見	唔滿意	好唔滿意	不適用
Q1 職員關心	58%	38%	4%	0%	0%	0%
Q2 小組及活動	52%	44%	4%	0%	0%	0%
Q3 支援服務	53%	45%	2%	0%	0%	0%
Q4 反映意見渠道	55%	40%	5%	0%	0%	0%
Q5 需求回應	44%	50%	6%	0%	0%	0%
Q6 環境衛生	53%	41%	6%	0%	0%	0%
Q7 院舍設施	53%	41%	6%	0%	0%	0%
Q8 職員服務態度	63%	35%	2%	0%	0%	0%
Q9 整體服務表現	61%	39%	0%	0%	0%	0%



# 寶林最新快訊



竹園、寶林及小西灣三間老人之家  
合辦匹克球聯誼比賽，由寶林院友勇奪冠軍



寶林院友參與全港長者硬地滾球安老組比賽，  
院友組織啦啦隊到場為院友打氣



寶林院友參與腦友共鳴電影分享會  
透過電影及講解認識認知障礙症及徵兆



寶林院友參與「綜援長者廣東及福建省養老計劃」講座認識個人照顧服務，為未來計劃



寶林院友獲梁湛流先生贊助  
參與三日兩夜台灣探索之旅，梁湛流先生盛情招待院友，院友們均獲益良多

	發出問卷(a)	收回問卷總數(b)	無效問卷(c)	有效問卷 (d) = (b) - (c)	回應率% (d) / (a)
小西灣	61	52	0	52	85%

### 各項目之滿意程度百份比

服務項目	好滿意	滿意	無意見	唔滿意	好唔滿意	不適用
Q1 職員關心	37%	47%	6%	8%	2%	0%
Q2 小組及活動	27%	46%	25%	2%	0%	0%
Q3 支援服務	23%	59%	12%	4%	0%	2%
Q4 反映意見渠道	12%	61%	23%	4%	0%	0%
Q5 需求回應	12%	57%	25%	6%	0%	0%
Q6 環境衛生	27%	61%	10%	2%	0%	0%
Q7 院舍設施	27%	52%	17%	4%	0%	0%
Q8 職員服務態度	33%	59%	6%	2%	0%	0%
Q9 整體服務表現	29%	63%	8%	0%	0%	0%

備註：

優良之地方(滿意度達90%或以上)

值得改善或留意之地方

### 親友調查之結果：

	發出問卷(a)	收回問卷總數(b)	無效問卷(c)	有效問卷 (d) = (b) - (c)	回應率% (d) / (a)
小西灣	46	25	0	25	54%

### 各項目之滿意程度百份比

服務項目	好滿意	滿意	無意見	唔滿意	好唔滿意	不適用
Q1 職員關心	60%	36%	4%	0%	0%	0%
Q2 小組及活動	36%	56%	8%	0%	0%	0%
Q3 支援服務	52%	40%	8%	0%	0%	0%
Q4 反映意見渠道	44%	48%	8%	0%	0%	0%
Q5 需求回應	56%	28%	16%	0%	0%	0%
Q6 環境衛生	28%	56%	16%	0%	0%	0%
Q7 院舍設施	48%	40%	12%	0%	0%	0%
Q8 職員服務態度	60%	40%	0%	0%	0%	0%
Q9 整體服務表現	52%	44%	4%	0%	0%	0%



# 小西灣最新快訊



小西灣院友參與全港長者硬地滾球安老組比賽  
院友打氣團隊氣勢如虹為院友打氣



小西灣院友齊齊樂遊迪士尼樂園  
享受充滿魔法的奇妙之旅



小西灣院舍舉行「細」運會初賽  
選拔院友參加決賽，院友在各項目中大展身手



小西灣院友參與腦友共鳴電影分享會  
陳潔茵醫生講解與認知障礙症相關的知識

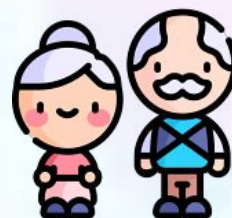


小西灣院舍舉辦秋季旅行  
與院友參觀香港文化博物館及益力多廠，增廣見聞





# 新人天地



譚美瑜

入住院舍：竹園  
房號：307房  
出生月份：8月  
過往工作：護士  
籍貫：廣東  
嗜好：聽歌、畫畫  
專長：畫畫、手工藝品



李聚倫

入住院舍：竹園  
房號：207房  
出生月份：2月  
過往工作：三行  
籍貫：廣東雲浮  
嗜好：品酒  
專長：油漆、批灰



趙雪妹

入住院舍：竹園  
房號：220房  
出生月份：9月  
過往工作：銷售  
籍貫：潮州  
嗜好：睇書、參加教會、聊天  
專長：幫助別人、煮食、陪伴



鍾雪紅

入住院舍：竹園  
房號：221房  
出生月份：7月  
過往工作：清潔  
籍貫：廣東  
嗜好：打麻將  
專長：烹飪



關志強

入住院舍：竹園  
房號：311房  
出生月份：10月  
過往工作：保安、印刷  
籍貫：廣東開平  
嗜好：睇小說、聽歌  
專長：烹飪、品嚐美食



王國治

入住院舍：竹園  
房號：314房  
出生月份：6月  
過往工作：保安  
籍貫：廣東  
嗜好：散步、行山、睇書  
專長：探討食物健康、幫助別人



梁衛紅

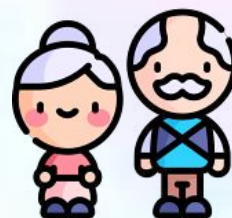
入住院舍：竹園  
房號：221房  
出生月份：12月  
過往工作：清潔  
籍貫：廣東  
嗜好：行山、睇電視  
專長：-







# 新人天地



黃秀珍

入住院舍：寶林  
房號：219房  
出生月份：6月  
過往工作：工廠車衣女工  
籍貫：廣東  
嗜好：寫書法  
專長：針織



林麗珍

入住院舍：寶林  
房號：320房  
出生月份：10月  
過往工作：製衣  
籍貫：新會  
嗜好：玩樂  
專長：游水



范煜

入住院舍：寶林  
房號：313房  
出生月份：2月  
過往工作：酒樓侍應  
籍貫：潮州  
嗜好：打乒乓球  
專長：打乒乓球



郭粉吟

入住院舍：寶林  
房號：313房  
出生月份：12月  
過往工作：點心工人、清潔工  
籍貫：潮陽  
嗜好：玩樂  
專長：照顧家庭



尹慧玲

入住院舍：寶林  
房號：202房  
出生月份：11月  
過往工作：美容院職員  
籍貫：新會  
嗜好：運動、唱歌  
專長：護膚



鍾美娟

入住院舍：寶林  
房號：202房  
出生月份：7月  
過往工作：清潔工  
籍貫：香港  
嗜好：太極運動  
專長：特殊學校義工





# 新人天地



王玲珠

入住院舍：小西灣  
房號：210房  
出生月份：10月  
過往工作：助護  
籍貫：上海  
嗜好：打麻雀、看電視  
專長：唱歌



何德明

入住院舍：小西灣  
房號：211房  
出生月份：7月  
過往工作：建築  
籍貫：南海  
嗜好：閱讀、旅遊  
專長：工程、體育



吳月綏

入住院舍：小西灣  
房號：102房  
出生月份：8月  
過往工作：教師  
籍貫：福建  
嗜好：做家務  
專長：做家務



陳惠英

入住院舍：小西灣  
房號：101房  
出生月份：12月  
過往工作：銷售、飲食業  
籍貫：廣東新會  
嗜好：打麻雀、看電視  
專長：打麻雀、烹飪



鄭遠生

入住院舍：小西灣  
房號：209房  
出生月份：1月  
過往工作：文職  
籍貫：廣東  
嗜好：旅行、閱讀  
專長：照顧幼兒



鄧愛蘭

入住院舍：小西灣  
房號：114房  
出生月份：3月  
過往工作：保安、髮型師  
籍貫：廣東寶安  
嗜好：看電視、逛街、攝影  
專長：攝影





# 院舍動態

## 離院院友



### 竹園老人之家：

月份 / 轉介	轉介護老院	回家安居	獨居	因病離世	其他
06/2025					
07/2025					
08/2025					黃深泉 謝成就
09/2025		陳紅玉 周秀英		高健康	林志榮 李鳳好 何惠明
10/2025					郭粉吟

### 寶林老人之家：

月份 / 轉介	轉介護老院	回家安居	獨居	因病離世	其他
06/2025	黃烈清				
07/2025					
08/2025		鄒海勇	姚桂珍 余月好		
09/2025	彭淑賢				
10/2025	鄺蓮英	羅鎮邦	馬潭慈		

### 小西灣老人之家：

月份 / 轉介	轉介護老院	回家安居	獨居	因病離世	其他
06/2025			陳信		
07/2025	黃燕萍	鄭國女			吳嬋貞
08/2025					
09/2025					
10/2025					

# 2025-2028年度主題

## 腦友共鳴：與認知障礙同行

### 麥得飲食法：守護大腦健康的飲食選擇

隨著年齡增長，保持大腦健康變得愈加重要。研究指出，「麥得飲食法」( MIND Diet ) 對認知障礙症的預防有良好的效果，令長者他們的認知功能退化速度較慢。麥得飲食法結合了地中海飲食 ( Mediterranean Diet ) 和 得舒飲食 ( DASH Diet ) 的優點，強調多攝取天然、富含抗氧化及抗發炎成分的食物，並限制高脂肪、高糖分的加工食品。

### 麥得飲食法的核心原則

- ◆ 多吃蔬菜：尤其是深綠色葉菜，如菠菜、羽衣甘藍。
- ◆ 選擇全穀類：如燕麥、糙米、全麥麵包。
- ◆ 堅果與豆類：每天適量攝取，提供優質脂肪與蛋白質。
- ◆ 莓果類水果：藍莓、士多啤梨等富含抗氧化物。
- ◆ 魚類與家禽：每週至少食用魚類一次，家禽兩次。
- ◆ 橄欖油：作為主要烹調油，取代飽和脂肪。
- ◆ 限制紅肉、甜食及油炸食品：減少對腦部有害的飽和脂肪與糖分。



**小貼士：**從每天多加一份蔬菜開始，慢慢養成習慣，讓飲食成為守護記憶的第一步！

### 專業建議

如欲採用麥得飲食法，建議先諮詢註冊營養師，制定個人化飲食計劃，確保營養均衡並符合個人健康需求。

資料來源：美國洛許大學醫學中心 ( Rush University Medical Center )

### 度假中心活動分享：《補腦廚房》

為響應「腦友共鳴」年度主題，本會長者度假中心亦舉辦以「健腦食材」為主題的《補腦廚房》活動。活動中，長者們認識多種有益腦部健康的食材，如三文魚、芝麻，並親身參與簡易食譜示範及互動環節。未來，度假中心將繼續推出與健康飲食相關的活動，讓到訪長者及本會各單位的長者在享受美食的同時，增進腦部健康。



# 健腦防跌操

隨著年齡增長，認知能力會不斷衰退，患上認知障礙症的機會亦隨之增加。為了有效的減低風險，長者應培養健康的飲食習慣，積極參與社交生活及恆常進行認知訓練。以下提供了三個健腦熱身操動作，讓長者在運動的時候亦可以鍛鍊左右腦交替及手眼協調，每組動作重覆十次，配合呼吸方式更有效。

## 1. 踏步深呼吸



原地小踏步，雙手腹前抱



雙手緩緩升起時深呼吸



雙手舉至頂後，緩緩呼氣放下手

## 2. 單手向上伸



雙手平放大腿作預備



右手直舉高於頂



左手直舉高於頂

## 3. 單手向前推



原地小踏步，雙手兩旁垂下



左手向前推



右手向前推



# 竹園 老人之家 活動剪影



暢遊迪士尼



光輝歲月三十五載週年院慶晚宴



馬賽克製作



通訊事務局義工隊探訪



包粽賀端午



陳英中秋探訪



Helping Hand  
伸手助人協會

老人之家錦囊

伸手助人協會竹園賽馬會老人之家

電話：2325 5738

電郵：chukyuen@helpinghand.org.hk





硬地滾球健體計劃2025



永旺集團派福袋



暢遊天地－點心自助餐



呂太點心



皮革手藝工作坊



中秋節暨秋季生日會



喜善會探訪



魔力橋聯誼會活動



綜援長者廣東及福建省養老計劃講座



表達藝術治療



香薰治療小組



米蘭站



哈羅國際學校探訪



安徒生會探訪



We Care for the Elderly  
愛心護老·給享耆年

老人之家錦囊

伸手助人協會竹園賽馬會老人之家

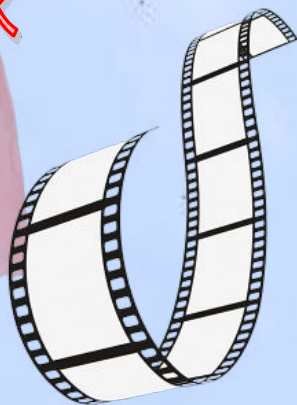
電話：2325 5738

電郵：chukyuen@helpinghand.org.hk

第16頁



# 寶林老人之家 活動剪影



中秋節慶祝



雙親節暨親友大會



佰老同歡賀生辰慈善宴



委員黃梁婉冰女士探訪



呂太探訪派點心



財富管理公會探訪



蕭國雄先生及衛詩雅小姐端午節探



關懷力量探訪



雞仔嘜探訪



We Care for the Elderly  
愛心護老·助享耆年

## 老人之家錦囊

伸手助人協會寶林賽馬會老人之家

電話：2703 1363

電郵：polam@helpinghand.org.hk





衛生署健康講座



MTR 硬地滾球賽



永旺(香港)百貨公司探訪



香港情懷一日遊



寶林樂齡女童軍



暢遊迪士尼



點心自助食一日遊



地壺球小組



硬地滾球健體計劃2025



香薰治療小組

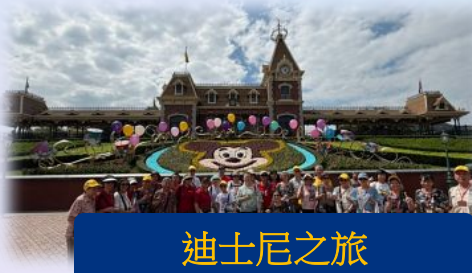


# 小西灣老人之家

## 活動剪影



老人之家光輝歲月  
35載週年院慶



迪士尼之旅



中秋做節



老人之家樂隊



香薰治療小組



硬地滾球大賽



We Care for the Elderly  
愛心護老·助享耆年

## 老人之家錦囊

伸手助人協會小西灣賽馬會老人之家

電話：2896 0292

電郵：siusaiwan@helpinghand.org.hk





地壺球小組



創新藝術小組



顏委員送贈月餅



呂太送點心



美納里尼香港有限公司探訪



伸手頻道



樂餉社福袋派發



Yo Place義工隊探訪



植潔鈴議員派發中秋月餅



匹克球比賽



中秋生日會



We Care for the Elderly  
愛心護老·助享耆年

老人之家錦囊

伸手助人協會小西灣賽馬會老人之家

電話：2896 0292

電郵：siusaiwan@helpinghand.org.hk



# 竹園重點活動快訊



本院積極響應年度主題計劃「腦友共鳴」，特別設立了香薰治療小組及表達藝術治療小組，透過多重感官的外在刺激——包括嗅覺、觸覺、視覺及聽覺——為院友帶來豐富而深層的療癒體驗。

這些活動不僅能促進大腦活化、強化神經連結，更有助於改善記憶力、提升專注力及穩定情緒。透過持續參與，院友的大腦儲備（Brain Reserve）得以增強，有效延緩認知能力的退化，並維持日常生活所需的認知功能。



為了持續提升院友的生活質素與認知能力，本院積極推行多元化的手工藝活動，包括皮革工藝、馬賽克拼貼等需要手眼協調的創作項目。這些活動不僅富有趣味性，更具功能性，有助於強化精細動作技能、培養執行程序的能力、提升問題解決與創意思維。

透過「動手」與「動腦」的結合，院友在創作過程中獲得成就感與自我肯定，進一步激發生活動力，維持身心活躍。持續參與富啟發性的活動，能為長者帶來更豐盛、更有意義的晚年生活。





# 竹園院舍活動巡禮



## 院舍活動

生日會	12月・2026年3月
馬如遊龍賀新歲	2026年2月
春茗暨院友大會	2026年2月
暢遊天地	2026年1月

## 重點項目



「腦友共鳴」年度主題計劃	全年計劃
情深說話對您講	全年計劃
房間獎勵計劃	全年計劃
竹園保健天地	全年計劃

## 興趣小組(12月至3月)



太極班	逢星期一
藝術治療小組	逢星期二
香薰治療小組	逢星期三
電影小組	逢星期三
硬地滾球小組	逢星期三
地壺碰碰碰	逢星期四

## 健康資訊

中醫講座及義診	隔月一次
衛生署健康講座	每月一次
關愛長者大行動2024-2025	逢星期二及四



## 院舍恆常活動時段



### 星期一

伸手頻道	09:00am
竹園保健天地	09:30am
太極班	10:00am
醫體健樂	10:00am
心寬歡小組	02:30pm
耆青共修小組	02:30pm

### 星期二

伸手頻道	09:00am
竹園保健天地	09:30am
3D筆創意工作坊	09:30am
藝術治療小組	10:00am
米蘭牌小組	02:30pm

### 星期三

伸手頻道	09:00am
竹園保健天地	09:30am
電影小組	10:00am
香薰治療小組	10:30am
硬地滾球小組	02:00pm

### 星期四

伸手頻道	09:00am
週會	09:30am
芬蘭木棋小組	02:30pm
地壺球小組	02:30pm

### 星期五

伸手頻道	09:00am
竹園保健天地	09:30am
手機諮詢站	10:00am
Happy Friday	10:30am

### 星期六

伸手頻道	09:00am
竹園保健天地	09:30am
基督竹福你	10:00am
大筴地	02:30pm

**Happy Friday** 是逢星期五舉行的一連串小組活動，由社署義工協助院友進行全日小組活動，包括手機諮詢站、魔力橋小組、動感樂園小組、卡拉OK及飛鏢小組等為院友們提供各項活動，從而活動腦筋和強化身體。



Helping Hand  
伸手助人協會

We Care for the Elderly  
愛心護老・助享耆年

## 老人之家錦囊

膳心午餐計劃(竹園)

服務對象：60歲或以上居於竹園邨之長者

查詢電話：2325 5738

# 寶林重點活動快訊



本院為了配合年度主題計劃-「腦友共鳴」，旨在增加院友對認知障礙症的認識及如何預防認知障礙症。本院推行「音樂治療」小組，透過學習簡易的木管樂器及敲擊樂器，讓院友可以接觸新事物，提升及維持院友的認知能力。院友亦可以透過與樂團合奏，增加個人自信心，投入積極晚年，藉此延緩認知衰退的情況。



除此之外，院舍也有推行地壺球小組，透過學習新興運動地壺球，結合體能和策略的訓練，有助維持和提升院友的認知功能。院友亦可以通過訓練建立社交生活，有助院友維持活躍，預防院友腦部退化和減少患上認知障礙症的風險。

最後，我們也推行硬地滾球小組，透過訓練及比賽練習，培養院友的團隊合作精神和發展潛能，促進身心健康，同時提升認知能力，特別是鍛鍊院友的腦力、專注力、協調性和策略思考。







# 寶林院舍活動巡禮



## 院舍活動

## 重點項目

生日會	12月・2026年3月
馬如遊龍賀新歲	2026年2月
春茗暨院友大會	2026年2月
戶外旅行	2026年2月

「快樂一家人」行動2025-2026	全年計劃
情深說話對您講	全年計劃
「腦友共鳴」年度主題計劃	全年計劃
優質房間獎勵計劃	全年計劃
愛腦電影館	全年計劃
手掌印計劃	全年計劃
每月壽星生日儀式	全年計劃

## 興趣小組(12月至3月)

3D打印小組	2025年12月開始
拉筋原來好EASY	逢星期一
電影小組	逢星期二
舞出人生小組	逢星期三
匹克球小組	逢星期三
地壺球小組	逢星期三
動感遊戲小組	逢星期四
米蘭牌小組	逢星期四
硬地滾球小組	逢星期六

## 健康資訊

健康大檢閱	2025年12月11日
關愛長者大行動2024-2025	逢星期四
中醫講座及義診	隔月一次
西醫義診服務	隔月一次
衛生署健康講座	每月一次



## 院舍恆常活動時段



### 星期一

體溫測試	08:30am
健腦防跌操	09:00am
伸手頻道	09:00am
每週祝壽儀式	10:00am
壽星點播站	10:15am
拉筋班	11:15am

### 星期二

體溫測試	08:30am
健腦防跌操	09:00am
伸手頻道	09:00am
電影小組	10:00am
茶敘樂園	02:30pm
二樓翼會	04:00pm

### 星期三

體溫測試	08:30am
健腦防跌操	09:00am
伸手頻道	09:00am
匹克球小組	10:00am
舞出人生小組	11:00am
地壺球小組	02:30pm

### 星期四

體溫測試	08:30am
健腦防跌操	09:00am
伸手頻道	09:00am
手機諮詢站	10:00am
棋樂老友記	10:30am
Happy Thursday	10:30am

### 星期五

體溫測試	08:30am
健腦防跌操	09:00am
伸手頻道	09:00am
早會	09:15am
寶林咖啡館	02:30pm

### 星期六

每週身體檢查	09:45am
健腦防跌操	09:00am
硬地滾球小組	10:30am
硬地滾球小組	11:30am

Happy Thursday是逢星期四舉行的一連串小組活動，由社署義工協助院友進行全日小組活動，包括手機諮詢站、魔力橋小組、動感樂園小組、卡拉OK及飛鏢小組等為院友們提供各項活動，從而活動腦筋和強化身體。



We Care for the Elderly  
愛心護老・助享耆年

## 老人之家錦囊

膳心午餐計劃(寶林)

服務對象：60歲或以上居於寶林邨之長者

查詢電話：2703 1363

本院一直得到熱心贊助人—「開心有緣人」之鼎力支持，她們親力親為為長者舉辦不同的活動，長期以來都為小西灣院友舉行生日會，而且她們亦定期到院舍與院友進行桌遊小組，今年度更推出「一個小心願計劃」、「婚影留情」，贊助院友完成願望，締造難忘回憶，達致心靈滿足。

## 一個小心願計劃

特別鳴謝開心有緣人，每月贊助一位院友完成願望。



## 婚影留情

感謝一班熱心又專業的義工團隊，使願望成為現實，令每位院友都閃耀出自信和幸福，場面溫馨感人。鳴謝：

- 1 開心有緣人贊助
- 2 智慧光慈善基金義工~免費化妝及形象設計
- 3 多肉花園DORIE GARDEN~免費花球提供
- 4 Perfect 10 wedding~免費婚紗提供
- 5 Can Chiu ~免費婚紗提供
- 6 Dickson Chiu~攝影師







# 小西灣院舍活動巡禮



## 重點項目

## 院舍活動

生日會	12月, 2026年3月
馬如遊龍賀新歲	2026年2月
春茗暨院友大會	2026年2月
捷成洋行聖誕聯歡會	12月
旅行	2026年3月

一個小心願計劃	全年計劃
腦友共鳴-年度主題計劃	全年計劃
優質房間獎勵計劃	全年計劃
情深說話對您講	全年計劃
手掌印計劃	全年計劃
每月壽星生日儀式	全年計劃
伸手頻道	全年計劃

## 興趣小組(12月至3月)

香薰治療小組	逢星期一
動感遊戲小組	逢星期二
魔力橋小組	逢星期二
硬地滾球小組	逢星期四
匹克球小組	逢星期四
耆耆耆老合唱團	逢星期四
電影小組	逢星期五

## 健康資訊

健康加油日	2025年12月
中醫講座及義診	每季一次
護士健康諮詢服務	每月一次
衛生署健康講座	每月一次
關愛長者大行動	每月兩次
物理治療及職業治療服務	隔月一次

## 院舍恆常活動時段

### 星期一

伸手頻道	09:00am
健康講座	10:00am
小西灣堂探訪	02:30pm
香薰治療小組	03:30pm

### 星期二

伸手頻道	09:00am
開心星期二	09:30am
運動操	10:00am
手機諮詢站	10:30am
動感遊戲小組	10:45pm
魔力橋小組	01:00pm
你好OK唱好人生	02:45pm
飛鏢小組	02:45pm

### 星期三

伸手頻道	09:00am
健康檢查站	09:00am
健腦操	09:30am
週會	09:30am
耆樂「腦」友記	02:15pm
桌遊小組	02:30pm
Ukulele班	04:00pm

### 星期四

伸手頻道	09:00am
硬地滾球小組	10:00am
匹克球小組	11:30am
耆耆耆老合唱團	02:30pm
CIS 學校探訪	04:00pm

### 星期五

伸手頻道	09:00am
電影小組	09:30am
北角堂探訪	02:00pm
開心有緣人生生日會	03:30pm
膳心連	03:30pm

### 星期六

義工隊會議	10:30am
樂齡女童軍	02:30pm
音樂治療	02:45pm



Helping Hand  
伸手助人協會

We Care for the Elderly  
愛心護老·助享耆年

## 老人之家錦囊

膳心午餐計劃(小西灣)

服務對象：60歲或以上居於小西灣邨之長者

查詢電話：2896 0292





## 院舍大堂變變變

竹園院舍的電梯大堂及走廊已進行一系列翻新工程，於院舍電梯大堂重新粉飾院舍牌匾配以院友親手製作而成的馬賽克畫作，院舍亦有幸邀請行政總裁及營運總裁為牌匾舉行揭幕禮，象徵著院舍揭開新一面，讓院舍煥然一新。另外於每一條走廊的盡頭亦有一幅透過院友親手逐塊磚堆疊而成的馬賽克畫作作為裝飾，增添院友對院舍的歸屬感。



## 多用途活動室

竹園院舍得到綾致中國有限公司贊助，修整一間多用途活動室，房間可用作小組活動、硬地滾球練習室、電影播放、卡拉OK房間及電視室。讓院友可以靈活運用院舍的空間，按院友需要而變更用途，讓院友可以體驗不同的活動，投入院舍多姿多彩的生活。



# 院舍新設施

寶林老人之家



## 院舍房間油漆工程

寶林院舍得到 HSBC Trustee-Alice Wu Memorial Fund 的支持，為全部院友房間進行牆面翻新工程，並刷上新油漆，改善長者的居住環境，實踐有尊嚴照顧的使命。



## 添置運動器材

寶林院舍得到 The Van Zuiden Charity Trust 贊助，添置了一系列專為長者所設計的運動器材，提供院友一個更加安全與舒適的肌力訓練選擇。勾腳機(左圖)-主要訓練大腿肌群，增強下肢力量，從而穩定步態；夾腳機(中圖)-訓練髖關節肌群，改善下肢穩定，幫助維持身體平衡；扭腰機(右圖)-訓練腹部肌群，提高核心肌力，改善身體的整體姿勢。



# 院舍新設施



## 小西灣老人之家



### 院舍房間環境改善

院舍為院友房間門口安裝掛鉤，方便院友回家時臨時放置物品。其次，院舍也於全院陽臺安裝晾衣杆，方便院友晾曬衣物。同時，也更換了大部分院友房間的座廁，改善院友的生活空間。



### 院舍大堂

善長捐贈一魚缸放置於一樓電梯大堂，為院舍增添生趣。



### 活動室

院舍購置新的投影機，為院友提供更清晰細緻的觀賞電影之體驗。



# 匹克球健體計劃



匹克球是一種持續的有氧運動，能幫助中老年人促進血液循環，增強心肺功能，降低高血壓、膽固醇和心血管疾病的風險。而三院之匹克球隊成員亦將於 2025 年 11 月之細運會中的匹克球比賽項目切磋，提供更多機會讓彼此多作交流。

老人之家於2024年開始於寶林推行匹克球，2025年於竹園、小西灣亦成立匹克球隊。每院參與人數平均為十人，平均一個月進行一次訓練。匹克球的規模適中、運動強度適宜，特別適合中老年人，無論是新手還是運動愛好者，都能輕鬆上手，享受趣味。



## 老人之家樂隊



老人之家於2025年組成老人之家樂隊，包括寶林的電結他、單簧管；小西灣的夏威夷小結他、爵士鼓；竹園的合唱團，三間院舍合組而成。部份院友透過是次活動重拾夢想，發揮自我。亦有院友勇於追夢，學習新樂器。在多次的排練下，最終老人之家樂隊在老人之家光輝歲月三十五載週年院慶晚宴亮相，並為嘉賓演奏光輝歲月及不再猶豫兩首金曲，亦藉此慶賀老人之家在日後譜出新樂章。





# 肇慶院舍新動態

## 綜合社會保障援助長者入住廣東院舍試驗計劃

香港政府於 2025 年 10 月 1 日推出由關愛基金資助的「綜合社會保障援助長者入住廣東院舍試驗計劃」，計劃為期三年，旨在資助選擇赴粵養老的綜合社會保障援助（綜援）受助長者入住指定安老院<sup>#</sup> 提升生活質素。每名合資格長者除每月繼續領取綜援標準金額之津貼外，更額外獲得每月港幣 5,000 元資助，名額共 1,000 個。本會之肇慶護老院為此計劃之指定安老院，合資格長者可入住肇慶院舍之安老宿位四人、雙人或單人房。

配合長者對院舍住宿照顧資助服務的持續需要，「廣東院舍照顧服務計劃」亦繼續為正在香港輪候資助護理安老宿位並有意在內地養老的長者提供多一個資助服務的選擇。

如有興趣了解上述各項計劃，或有興趣體驗肇慶護老頤養院的朋友們，快點與我們聯絡吧！

<sup>#</sup>「廣東院舍照顧服務計劃」下的安老院



## 跨境護老25載 頤養安居新典範



[www.helpinghand.org.hk](http://www.helpinghand.org.hk)

查詢電話：2522 4494



# 鳴謝

【二零二五年四月至二零二五年十月】



## —— 捐款及贊助 ——



施熙德女士	莫蔡倩文女士	李晞禔女士	顏福貞女士	黃梁婉冰女士
梁玉書先生	蘇文璐女士	許嘉雄先生	許炳添先生	許炳添先生夫人
余彥慶教授	朱鳳珍女士	周賢明先生	梁湛流先生	Dr Choo Eng Chua
Leung Cheong Ming先生	葉育英女士	蕭國雄先生	何麗貞女士	吳婉貞女士
林佛照先生	唐玉楨老師	呂林志嫦女士	植潔鈴議員	洪進娣女士
鄭志光先生	林蓮好女士	余月嬋女士	黎洪亮先生	陳媽妹女士
佟徐瑞芝家屬	譚瑋然先生	陳炳興先生	張明欣女士	關萬禧先生
陳仕榮先生	陳志華先生	黃烈清女士	賴金女士	彭弟女士
廖洪坤先生	何回香女士	伍麗珍女士	羅艷影女士	李雪珍女士
關仲英女士	林美卿女士	吳小玲女士	余月好女士	馬潭慈女士
周詠敏女士	樊其森先生	江鎧權先生	江梓橋女士	蔡宜芳女士
譚英傑先生	李麗燕女士	捷成洋行	樂餉社	銀杏館
關懷力量	錦園雅聚	印度婦女會	徐思濠中醫師	雞仔嘜
開心有緣人	惜食堂	Amway Hong Kong	鐵路人・鐵路心	國際十字路會

綾致中國有限公司

Union Giftware (HK) Limited

省善真堂社會服務有限公司

豪助國際慈善基金

智慧光慈善基金

私人財富管理公會

Foodlink Foundation膳心連

Japan Tobacco International (China) Ltd

成龍國際集團有限公司

高寶化妝品(中國)有限公司

保樂力加香港有限公司

海通國際證券集團有限公司

永旺(香港)百貨有限公司

Mrs Aruna Alimchandani

China CITIC Bank International Ltd

Overlook Investments Limited

香港中華煤氣有限公司

衷心感謝

以上人士 / 團體 / 機構的支持



# 鳴謝

【二零二五年四月至二零二五年十月】



## 活動表演及協助



梁健義醫師	劉耀華醫師	殷家麗醫師	歐敏儀醫師
郭治鴻醫師	王麗萍醫師	盧淑貞醫師	劉麗華醫師
陳永佳先生	陸沛東先生	鄧焄先生	梁湛流先生
兒童癌病基金	徐思濠醫師	蘇文璐女士	梁玉書先生
蔡紹華先生	Can Chiu	Dickson Chiu	陳老師
警察流行音樂會	智慧光慈善基金	開心有緣人	皮皮藝術
多肉花園 DORIE GARDEN	Oldham, Li & Nie	香港大學	理工大學
萊芭蕾舞蹈學院	海天堂	喜善會	錦園雅聚
佛教青年協會	九龍東交通安全隊	黃大仙消防局	恒隆地產
香港運動與健體科技協會	鐵路人・鐵路心	五十男樂團	So Sax
克拉拉佛蘭明高舞蹈學院	佛香講堂	香港三維打印協會	Perfect 10 wedding
Master Kim's Martial Arts Tae Kwon Do (Korea)		衛生署長者健康服務東區長者健康外展隊伍	



## 探訪人士 / 團體



蕭國雄先生	衛詩雅小姐	植潔鈴議員	何毅淦議員
陳英議員	基督教復興教會	宣道會明道堂	通訊事務管理局義工隊
循道衛理聯合教會主恩堂	省善真堂社會服務有限公司		綾致中國有限公司
Yo Place 築夢空間	保樂力加香港有限公司	開心有緣人	智慧光慈善基金
安徒生會	A. Menarini Hong Kong Ltd	宣道會北角堂	私人財富管理公會
漢基國際學校	醫行者醫療	欣樂基金會	Aeon 信貸財務(亞洲)有限公司
中華基督教會小西灣堂	Amway Hong Kong	Pagehealing x UniqueU x Onemindhk	
和興白花油藥廠有限公司	Team Blissa 光伴你行		

衷心感謝

以上人士 / 團體 / 機構的支持





# 捐款呼籲



## 捐款表格

本會長者能樂享豐盛晚年，實有賴你的關懷及支持。如欲捐款，請填妥並交回以下表格，謝謝。

### 我願意捐助

☐ 予本院舍之「院友活動基金」作為資助院友活動用途

☐ 予「伸手助人協會」作為營運經費，以照顧有需要的長者

○HK\$100    ○HK\$200    ○HK\$500    ○HK\$1,000    ○其他金額HK\$\_\_\_\_\_

捐款者資料：

中文姓名：\_\_\_\_\_ (先生/太太/女士/小姐) 英文姓名：\_\_\_\_\_

公司名稱（如適用）：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

（捐款滿港幣一百元或以上，可獲發收據以向香港稅務局申請扣減稅項。）

捐款方法：

- 直接將現金交至各院 或
- 將捐款存入本會恒生銀行戶口號碼:262-346083-001(請將入數紙寄回本院) 或
- 將劃線支票寄至本院，抬頭請寫【伸手助人協會】或
- 以電子支付方式即時捐款：進入本會網站 [www.helpinghand.org.hk](http://www.helpinghand.org.hk)「即時捐助」，便可使用信用卡、PayPal或PayMe作即時捐款，謝謝！

\*以上個人資料只供寄發收據、聯絡及鳴謝之用，如有查詢請致電與各院聯絡。



## .....意見欄.....



有關各院舍服務之政策文件已放置於各院舍大堂之報告板，方便院友及家屬/訪客閱覽，可透過以下途徑向各院提出有關意見：

- 1) 親臨各院舍向主任或副主任提出；
- 2) 致電竹園(23255738)/寶林(27031363)/小西灣(28960292) 向上述人士提出；
- 3) 以電郵提出意見：竹園 ([chukyuen@helpinghand.org.hk](mailto:chukyuen@helpinghand.org.hk)),  
寶林 ([polam@helpinghand.org.hk](mailto:polam@helpinghand.org.hk)),  
小西灣([siusaiwan@helpinghand.org.hk](mailto:siusaiwan@helpinghand.org.hk));
- 4) 以書面形式郵寄或投入各院舍之意見箱。





## 老人之家光輝歲月三十五載週年院慶晚宴

為慶祝老人之家成立三十五週年，本會於八月二十日隆重舉行三院聯合慶祝活動，節目內容豐富多彩；有兒童舞蹈、跆拳道表演、佛蘭明高舞蹈及管樂團演奏，為現場觀眾帶來視聽盛宴。由三間老人之家院友組成的樂隊合奏經典歌曲《光輝歲月》，為晚宴啟動禮揭開序幕。行政總裁麥履善先生親臨現場聯同嘉賓主持啟動儀式，現場氣氛高漲。席間播放了老人之家三十五週年回顧影片，回顧三間老人之家三十五年來的光輝歷程，引起院友們深深共鳴。活動亦設有豐富抽獎環節，院友們滿載而歸。最後由職員合奏表演，向院友、家屬及嘉賓表達衷心感謝。



幸運抽獎



兒童舞蹈表演



跆拳道表演



院友與行政總裁拍照留念



職員表演



老人之家樂隊表演



**Helping Hand**  
伸手助人協會

We Care for the Elderly  
愛心護老·助享耆年

伸手助人協會總辦事處

地址：香港半山波老道12號1樓

電話：2522 4494 傳真：2840 1278