



We Care for the Elderly
愛心護老·助享耆年

畢尚華神父護老頤養院

第二十九期 院訊 2025年12月



耆樂逍遙 畢家暢聚



地址 : 西貢樟木頭北年華路
電話 : 21449969 傳真 : 21449906
電郵 : hhfsb@helpinghand.org.hk

督印人: 陳錦芝
編輯: 黎惠貞、袁嘉璐



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

伸手寄語

親愛的畢尚華神父護老頤養院院友、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。

特別感謝陳錦芝院長及她敬業的工作團隊：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

院長的話

院長 陳錦芝女士



一個家庭是否和諧，很在乎彼此的溝通和體諒。

若要維持一段良好的關係，不能只靠單方面的付出，更何況涉及三代人的相處！所以，老、中、青都要主動去開鑿溝通的渠道，以了解對方，而過程應該是互動和雙向的，這是建立良好關係的第一步，亦是最重要的一步。

建立和維持一個「畢家」需要從多方面著手，包括建立穩固的專業團隊、有情感連結、促進有效的溝通、共同承擔責任以及共同面對壓力和挑戰。大家需要透過主動傾聽、表達誠意、分享正向的溝通和共同參與家庭事務，可以增進成員之間的關係。

香港生活步伐急速，要「畢家」全體成員一起進行家庭活動，並不容易，必須要每位「畢家」成員的衷誠合作，肯去付出和犧牲，才能成事。但這是值得的，因為和家人歡度快樂的時刻絕對是一件天大的美事。

這一季有：「畢家大旅行」、「硬地滾球大賽」、「電影分享會」、「親友心聲交流會」、「機構年度大會」、「生命教育專題講座」、「人一世、物一世」、「耆趣外遊」、「迪士尼樂園奇妙之旅」等。除了感謝各「畢家」成員的付出，亦感謝家屬及各界義工、機構、善長、專業團隊到本院探訪及指導，令「畢家」樂也融融，整體更上一層樓。

歡迎新院友

大家好，我是許為明，我已入住院舍數月，最喜歡參與的活動是一盅兩件和大排檔，平時喜歡看電視。



我是麥達華，剛加入畢院，平日雖然比較文靜，但只要有人跟我打招呼，我都會用最有力的聲線給予回應，請大家多多指教！



我是黃孝文，入住院舍後最喜歡參加不同類型的小組活動，尤其喜愛飲飲食食和外出遊玩的活動，很高興認識大家。



我是葉江，喜歡看報紙及電視，飲食活動、硬地滾球、做運動、打麻雀都喜歡，希望能參與更多不同類型的活動。



我是余榮育，入住後與其他院友一起參加硬地滾球和打麻雀，認識不少老友記，歡迎大家跟我打招呼。

我是葉禮明，平時愛閱報、看娛樂雜誌、看韓劇及電視節目。很開心加入畢尚華這個大家庭，書法繪畫班、樂在棋中、飯前齊運動都是我喜歡的活動。

我是許嘉安，已入住數月，最喜歡色彩燦爛的東西，目前最喜歡院舍舉辦的大排檔和一盅兩件活動。

我是任馮如意，鶴山出生，喜歡參加飲食活動，享用美食，認識我的朋友都認為我為人溫文有禮，我喜歡結交新朋友，歡迎大家找我聊天。

我是陳錦鴻，很喜歡一句俗語「花有重開日，人無再少年」，意思人們要珍惜當下，希望大家要對人生抱有希望。



我是莫瑞桃，平時愛聊天、看電視劇及種花，很开心院舍經常有美食大會舉行，可以進食不同的美食。正努力適應院舍生活，請多多指教。



我是何麗芬，香港出生，最喜歡打麻雀，歡迎大家約我大戰四方城「打返四圈」。

我是楊照安，我在香港出生，最喜歡跟朋友談天說地，也特別喜歡聽歌，歡迎大家跟我打招呼。



我是馬美琴，出生於香港，是已受洗的基督徒，平時愛看粵劇和打麻雀，入住院舍後會常常收聽聖經。



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

金額： 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：

- 直接將現金交至本院 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「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21449969與本院聯絡。

家事知多少



親友同行 · 交流分享

院方一直重視親友意見，除每年舉行之服務使用者意見調查，亦會定期舉行親友心聲交流分享會。在9月6日舉行的分享會由院長分享院舍動向，部門代表簡介本院新服務，以及由社工及職業治療師就認知障礙症作講解。若錯過上次分享會的親友，請密切留意下次舉辦日子。



職員培訓 · 服務提升

本會著重各職級同事的培訓，以提升職員的服務知識與技巧。其中於2025年11月28日，本會線上線下近100位同事參加了由仁愛堂社會服務總監李以仁先生主講的「工作間暴力行為的處理」講座，學習如何應對各類型的暴力事件。



「腦友共鳴 · 賢愚知多少」

本會為期三年「腦友共鳴」年度主題，重點推廣與認知障礙同行，並鼓勵親友及職員關顧精神健康。其中電影分享會「賢愚知多少」已於2025年11月15日(六)假銅鑼灣時代廣場英皇戲院舉行，當日邀得老人科專科陳潔茵醫生擔任嘉賓，與參加者一同觀賞電影「幸運是我」。



默默耕耘 · 守護院友

機構設立長期服務獎，以表揚多年來為院友及單位盡心服務的同事，提升院舍照顧質素。機構於年度大會表揚於本會服務達5、15、25及30年之同事，本年度共有八位同事獲獎。



駿馬吉祥 · 慶團年

一年將至，院舍將於2026年1月31日(星期六)假沙田麗豪酒店舉行團年飯，屆時將有表演及抽獎，讓院友及親友聚首一堂，共慶新春佳節。請各位密切留意院方通訊，踴躍報名參加。

全港硬地滾球大賽

2025年10月31日，將軍澳體育館迎來了一年一度的硬地滾球盛事。由伸手助人協會主辦、省善真堂慈善基金贊助，一年一度全港硬地滾球大賽已盛大舉行，當日分別舉行公開組、安老組及護老組的比賽，來自不同單位合共約200個隊伍、400位參賽長者參與競逐分組獎項。

活動當天榮獲黃大仙及西貢區福利專員李金容女士、西貢區議員方國珊女士及一眾嘉賓蒞臨出席，為活動增添光彩。

畢院是次共派出十八位院友參賽，一眾健兒盡展所能、鬥志昂揚，啦啦隊吶喊助威、聲勢浩大，比賽氣氛熱烈高漲，期望來年再創佳績！



連同帶隊職員、觀賽人士及義工，是次賽事共約一千人參與，再次衷心感謝所有參與機構和長者的支持，凝聚社區活力、推廣長者康健，共同推動硬地滾球運動的發展。



彩虹仙子為生命鼓掌喝采

及早規劃圓滿人生

彩虹仙子日

院長帶領的「彩虹仙子隊」先後於2025年六、八及十月再次出動，由護理部及社福部職員攜手為院友帶來煥然一新的五感體驗，除噴花露水外，亦陸續加插訪問、按摩、歌曲、毛公仔、花束等元素，加強感官刺激表達貼心關懷，讓院友在輕鬆愉悅的氣氛下打開晚晴對話。院友享受輕柔愉快的五感刺激，無不抖擗精神，笑逐顏開。



訪問問題—若親友預期只有兩星期壽命，你會同佢做啲咩？(可選多項)

	親友聚餐	交代後事	旅行玩樂	處理財物	其他
選此項院友總數	52	51	45	33	27

總括而言，院友認為晚期最重要的是珍惜當下、讓親友開心和自己安心。

仙子日透過多元感官刺激及拍攝造型照向彩虹之旅(綠色[穩定]、黃色[轉差]、粉紅色[晚期])不同健康階段的院友表達關懷，輕柔按摩及與職員/毛公仔合照等環節能將開心延續，加強護理部及社福部與尤其卧床院友的正向互動，為配合晚期需要的跨部門合作取得積極成果。



生命鼓掌之旅

畢院於2025年10月23日組織「生命鼓掌之旅」，帶領共10位院友及16位家屬實地參觀鑽石山紀念花園，透過導賞認識綠色殯葬、撒灰服務、環保棺木等資料，為生前規劃踏出第一步：導賞員提醒院友考慮以孫輩作為遺囑執行人；家屬在大自然環境中與院友齊齊長知識；社工派發「生前顧後備忘錄」鼓勵家屬與院友規劃未來，為晚晴溝通打好基礎。



生命教育講座：「彩虹之旅、生死相安」、「規劃圓滿人生」

本年度畢院致力推動院友以正面態度回顧及反思人生；七月舉行「彩虹之旅、生死相安」生命教育講座，以「四季禪詩*」和醫院殮房改革為引子帶領院友積極面對晚年挑戰及生死議題，減低對死亡及晚期生活的疑慮，以輕鬆手法讓院友明白「規劃人生、我有得揀」，為家人著想積極準備成為「生前規劃達人」，以此作為致家人的珍貴禮物。

衛生署長者健康外展隊李姑娘先後於九月及十月蒞臨畢院主持兩場規劃圓滿人生講座，以深入淺出的手法、配合傳統文化理念，再以真實個案講解規劃未來的意義及如何打造圓滿人生。

兩次講座反應熱烈，共有超過280人次參加，當中院友踴躍發言，家屬積極提問，更有家屬及院友坐言起行，即時希望開展談論預設照顧計劃及報名參加鑽石山紀念花園參觀活動，反映講座成功喚起院友及家屬對晚晴規劃的關注。

衛生署生命教育講座重點	
30/9/2025 規劃圓滿人生(一) - 放下忌諱：平安面對、欣賞整合人生、接納準備 - 三囑(預囑遺囑叮囑)及殯葬方式 - 與家人談生說死： 借題發揮/從廣至近 - 轉念珍惜生命、活在當下 - 完成心願、交託心事	16/10/2025 規劃圓滿人生(二) - 認識善終之福，為好死作準備 - 認識「預設照顧計劃」、 預設醫療指示，最新法律改革 - 向家人傳授智慧及情感交流： 道別道愛道謝道諒 - 回顧人生、尋找人生意義： 編寫生命故事



生命故事義工培訓及訪談服務

畢院致力推廣安享晚年照顧計劃，當中包括為院友撰寫生命故事，以助整合人生，掌握一生奮鬥的積極意義，從而感受圓滿人生。畢院自2025年初舉辦共五場工作坊，培訓共46位生命故事義工，當中15位已投入服務，為共18位院友訪談撰寫生命故事，為院友及義工帶來饒具意義、相互成長的快樂旅程。預計來自浸會大學的23位新力軍投入服務後，將會有更多院友可透過講述五味人生，與義工一起建構其獨特生命展現的寶貴價值。



*四季禪詩：「春有百花秋有月 夏有涼風冬有雪 若無閒事掛心頭 便是人間好時節」

出自南宋禪師無門慧開的《頌平常心是道》，透過重點描述春夏秋冬四季美景，提醒人們珍惜當下的美好，不為瑣事煩惱、積極面對挑戰活在當下，便能擁有美好的人生。

康健園地

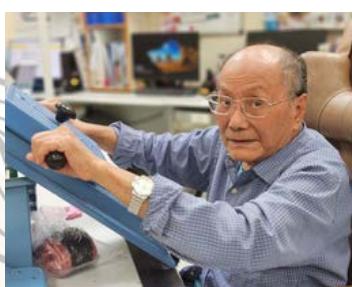
本院有不同專業的員工同心為每一位院友提供全面而適切的復康活動。



言語治療師為院友進行訓練



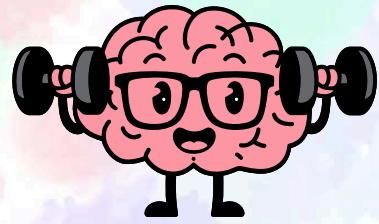
物理治療部運動小組及訓練



職業治療部小組及訓練

腦友共鳴專題一

什麼是「認知儲備」



「認知儲備」(Cognitive Reserve) 猶如大腦的後備能源，代表大腦在面對老化或病變時，能靈活啓動「備用路徑」以維持運作的能力。其核心作用在於「延緩」症狀，擁有較高儲備者能承受較嚴重的腦部耗損，從而推遲記憶衰退及認知障礙的出現，讓長者能維持較長時間的日常生活功能。

有助提升認知儲備的方法

1. 智力挑戰與新奇感 (Mental Stimulation)



魔力橋



音樂治療

2. 社交參與與情感支持 (Social Engagement)



易徑玩樂



探訪活動

3. 體能與生活參與 (Physical Activity)



摺衣物



運動訓練

「腦友共鳴 賢愚知多少」電影分享會

隨著人口老化，認知障礙症已成為重要議題；現時本會護老院中更有過半長者患病，因此本會希望配合年度主題「腦友共鳴」，透過以認知障礙症為主題的「腦友共鳴 賢愚知多少」電影分享會向院友、家屬、義工等推廣相關知識。



承蒙 Overlook Investments Limited 的贊助及紀律部隊義工服務隊的協助，本會在2025年11月15日上午於英皇戲院（銅鑼灣時代廣場）上映「幸運是我」這齣電影。領銜主演的是憑此片獲第36屆香港電影金像獎最佳女主角的惠英紅，其他擔綱演出的有陳家樂、張繼聰、吳日言、吳業坤、車婉婉等。

電影講述陳家樂飾演的租客阿旭與患認知障礙症的包租婆(惠英紅飾演)芬姨之間的互動，敘述兩人由充滿利益衝突演變成相互倚靠信任像是母子的關係。電影環節結束後，老人專科陳潔茵醫生以深入淺出的方法講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及預防方法，重點提述患者的需求和心聲及照顧原則。



分享會當日合共有約270人出席，當中包括本會三家老人之家的長者、三家護老院及日間中心的院友及家屬以及不同義工團體。分享會參加者表示電影感人，醫生講解清晰，加深了對認知障礙症的認識。

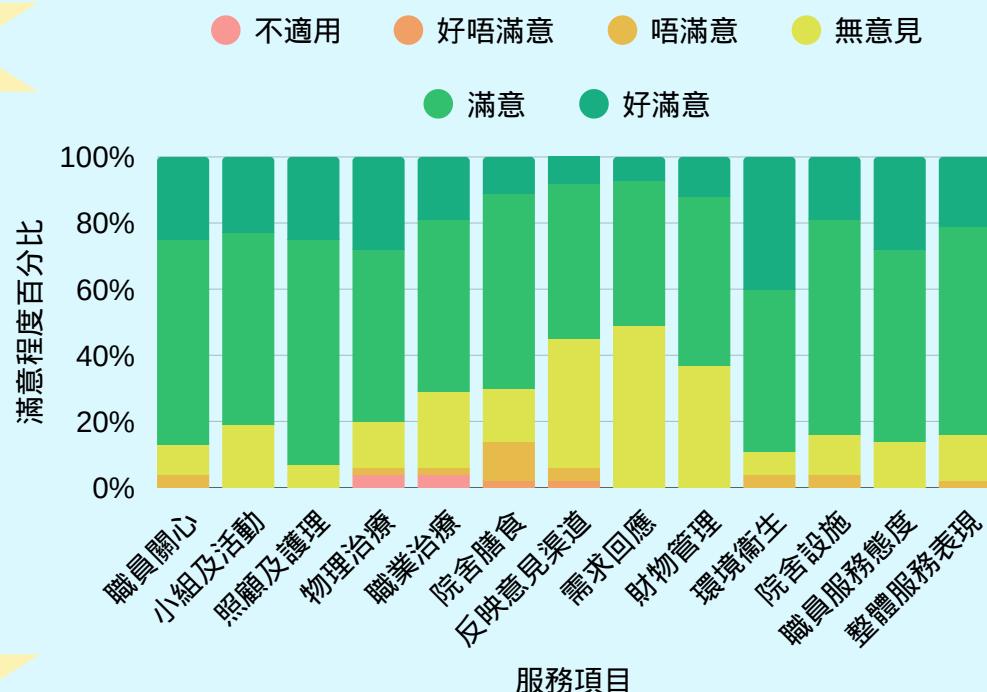


2025-2026 院友及親屬意見問卷調查結果

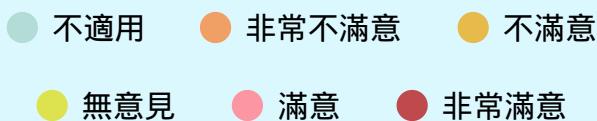
本會每年一次進行意見問卷調查，藉此瞭解服務使用者的意見和需求，並貫徹持續改善的服務方針，讓長者能夠在持續照顧下達致理想之優質生活。本年度問卷調查已於2025年7月至8月期間完成，調查以不記名的方式進行，院友問卷由受培訓義工協助記錄。

院友調查結果

是次問卷參與院友人數為57人，141人因屬認知障礙症患者及難於溝通，被評估為不適合參與是次問卷調查，另外6人入住不足兩個月，6人因身體不適／外出覆診／入院而未能完成。



親屬調查結果



問卷調查結果顯示，院友大致滿意本院各項服務表現，所有項目的滿意度百分比都較去年有所增長。而親屬對於「小組及活動」、「物理治療」、「職業治療」及「院舍膳食」方面的滿意程度亦有所提升，另外評價達90%以上的項目分別為「職員關心」、「職員服務態度」及「整體服務表現」。

除了每年一次的意見問卷調查外，本院亦會藉院友月會、院友諮詢委員會、親友心聲交流會、個案會議等方式向服務使用者收集對於院舍服務的意見，同時亦歡迎各位隨時向負責社工或樓層護士主管反映寶貴意見。

美好時刻齊分享

歡樂暢遊

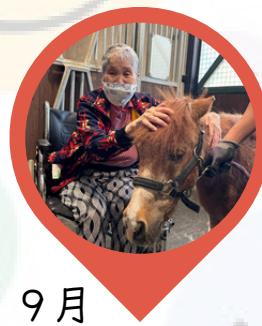
本年度院舍榮獲海通國際贊助「人一世·物一世」活動，讓院友和親友有機會遊覽不同特色景點，體驗豐富難忘的晚年生活。



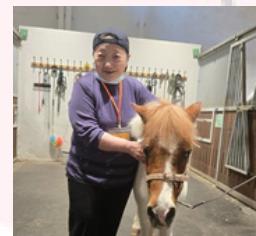
6月
海洋公園



8月
鯉魚門海鮮餐



9月
屯門騎術學校



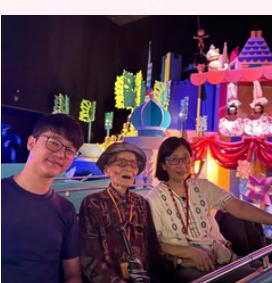
11月
民航處



感謝香港迪士尼樂園社區共享計劃送出門票，讓院友和親友體驗奇妙之旅。



10月
迪士尼之旅



慈山寺



鐵路展



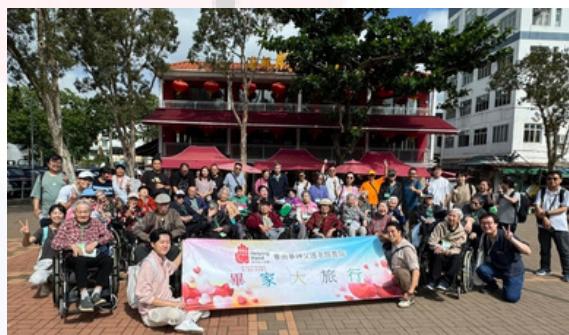
歷史博物館



曲奇義賣



一年一度畢家大旅行連續三週到訪「香港後花園」，集合一眾院友親朋、職員、義工，合共超過150人遊西貢、食海鮮，享受歡樂充實的秋季。



各界顯關懷

今個中秋畢院非常熱鬧，感謝各界善長捐贈各式月餅、水果、福食，部分善長更親臨院舍探訪院友，載歌載舞、製作燈籠、派發福袋，為院友送上美好的節日祝福。



香港關懷力量、蕭國雄先生伉儷、衛詩雅小姐中秋探訪，與院友合唱經典金曲



ESG公司送贈床單套裝



亮雅發展有限公司、土木工程拓展署代表與院友共同製作燈籠手工



救世軍、東亞銀行與院友玩遊戲、派福袋



動物醫生 x TVB「寵你一世」節目拍攝

感謝各界學校、教會、商業機構及團體到本院進行探訪



宏利公司探訪 ↗



基督教、天主教聚會及施洗 ↗



康文署外展運動班 ↗



美好時刻齊分享

節慶同賀



院舍舉辦的中秋樂團圓活動，不但有由職員設計的各式攤位遊戲，亦有信義會美樂心絃音樂治療團隊帶領院友進行精彩樂器演奏，加上義工的歌唱表演，活動氣氛歡樂溫馨。當中特別感謝紀律部隊義工隊的鼎力支持，使活動得以完滿舉行。



普天同慶迎聖誕系列活動已於12月中於畢院盛大舉行！

本次活動榮獲American Women's Association、香港中華基督教青年會口琴樂團、朱麗萍女士及蕭家賜先生、恆安浸信會幼兒學校、動物醫生、富安浸信會和特別嘉賓—聖誕老人及仙子與院友同玩遊戲、演奏樂器、載歌載舞、派發禮物，更有九龍海逸君綽酒店送出美味聖誕大餐，為院舍送上溫暖，讓一眾院友、親屬及職員能夠歡度聖誕佳節。

Merry Christmas!





食得富足

感謝Overlook Investments Limited贊助本院全年特色軟餐，包括：鹹蛋肉粽、點心拼盤、鮑魚雞煲、軟餐月餅、清甜梨汁、朱古力雪糕、芒果慕斯等，配合不同節慶，為有進食困難的院友帶來美味體驗。



院舍少不了恒常美食活動：
美食大會、愛老大排檔、
一盅兩件，使院友大飽口福。



今年繼續有善長呂太捐贈的
酒樓點心拼盤，令各位院友
食指大動、垂涎三尺！

職業治療部為院友安排冰皮月
餅製作活動，增添節日氣氛。



廚師每月兩次因應季節時令為院
友炮製特定糖水，包括：腐竹白
果薏米糖水、陳皮紅豆沙、蕃薯
糖水、木瓜雪耳糖水等。



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。

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。

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

捐贈、捐款及贊助鳴謝

衷心感謝以下善長慷慨捐助，為院友送上關懷、傳遞愛心，支持本會服務。
(排名不分先後)

何蕙綺女士 王舜偉先生 潘鳳群女士 梁群芳女士
葉黃長賢女士 胡淑霞女士 曾兆雄先生 張桂生先生

Amway Hong Kong Limited、
Hermes & Legal Walk
Nutrition Improvement Project

ALAYA CONSULTING LIMITED、
HONG KONG ESG REPORTING LIMITED

成龍集團、信和集團、Ms Nikki Ng、
顏福貞小姐、願望井慈善基金有限公司、
荃灣小廚美食潘鳳群女士、顏志恒後援會

IVE(青衣)以諾以樂、許淦壹先生

夏安麗女士、李晞禔女士、楊先生、
香港關懷力量、同心壇、
Mrs Johanna Arculli、
LANON DEVELOPMENT LIMITED

張桂生先生

與善同行基金會

營養奶、營養果汁粉

床單被套

中秋月餅

紙巾、潤膚膏、口罩、拼圖

蛋糕、西餅、零食、水果、
日式烏冬、淮山麵、米粉、白米

冷風機

生態缸



歡迎院友和親友透過電話、電郵、郵寄或親臨本院等方式
向本院提出寶貴意見



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# 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！

#「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

