

麗院之聲

2026年6月版



督印：院長 鍾慧儀
編輯：社工 鄒碧宜

電郵：laiyu@helpinghand.org.hk
網址：www.helpinghand.org.hk

伸手寄語



行政總裁 麥履善先生

致各位伸手助人協會維拉荻茜麗瑤護老院院友、家屬及同工：

很高興能透過這份半年一度的院訊，與大家再次聯繫。回顧過去數月，我對我們共同建立的活力社群深感自豪與感恩。每一位院友、同工及家屬都在當中擔當着不可或缺的角色，讓伸手助人協會成為一個充滿關懷與啟發的地方。

各位院友，你們持續以行動展現，晚年生活不代表就要慢下來，而是在人生下半場繼續探索、積極參與及擁抱喜悅。透過藝術、音樂、友誼與運動，你們所展現的活力充分證明，生命的每一個階段都蘊藏着無限可能與機遇。

特別值得慶賀與肯定的，是本會多年來持續舉辦的「全港長者硬地滾球大賽」。此項活動由最初一項簡單的比賽，逐步發展成為具標誌性的盛事，現已成為全球最大型的長者硬地滾球賽事——這項得來不易的成就，全賴各位多年來的熱情參與。硬地滾球早已超越比賽本身，承載着長者的堅毅精神、彼此之間的深厚連結，以及正向而健康的競技文化。

同時，我們亦為院友們對匹克球日益增長的興趣感到振奮。隨着越來越多長者參與其中，我們期待未來能舉辦更多匹克球活動及比賽，進一步擴展長者參與的機會，所以請大家繼續投入參與，享受運動的樂趣！

我謹此衷心感謝我們專業而盡心的員工團隊，感謝你們每天以愛心與耐心照顧院友，在相互扶持中建立的深厚情誼，總是令我深受鼓舞。我們將繼續致力提升長者的安全性、舒適度與整體福祉。

此外，我亦要向伸手助人協會維拉荻茜麗瑤護老院院長鍾慧儀女士及其團隊，以及所有義工、支持者和家屬致以誠摯的謝意。讓我們繼續攜手同行，讓院友生活不僅於安穩，更要活出豐盛人生。

行政總裁 麥履善

院長的話

最近遇上一位退休幾年的朋友，很多人都羨慕他有自由時間，可以享有長者優惠、可以去學習、去旅行、去享受人生……他卻回應一個出人意表的說法：他認同了自己已成為一個閒人外，並正面臨「老年的挑戰」！

剛剛過農曆新年，人人都會祝福「龍馬精神、心想事成…」在現實世界裡凡事可能只差一點點。最近看了一篇短評，說到人到了年老時候總會說「想當年」；長者回望人生，可能有歡欣也有遺憾，那麼，長者應該如何面對老年遇到的挑戰呢？

退休朋友大部份以享受生活為目標，以自由舒適的方法過每一天，所謂「無事小神仙」這是退休人士的特權，又是退休人士最大的優勢擁有時間。相比以前上班的時候，現在已沒有上司，不用上班、加班、交業績、交報告，更沒有死線，感覺心理及精神上無壓力及舒坦。但隨著逐漸年長身體的毛病亦漸產生，很多長者都有購買醫療保險去保障自己日後身體狀況，需明白最重要的身體機能保障其實是由自己去做。

身體和心理上的轉變，在一個人變老的過程中無可避免。年紀愈大，身體出現的毛病可能愈多，長者可依據個人的體能去做合適運動，建議多參與於社區內的運動小組，鍛鍊心肺功能和強化肌肉，由此減緩身體衰退。此外，年紀愈大，生活中遇到甜酸苦辣的事情也會愈多。長者若以正面的態度去面對，多與家人和朋友分享感受，有需要時向相關機構尋求支援，有助保持心理健康，減低患上抑鬱症或其他心理問題的風險。

“活到老，活得好”的簡易秘訣：

1. 抱持正面態度去面對/處理問題
2. 活在當下，專注於眼前的人和事
3. 接受自身的限制
4. 學習放下
5. 提醒自己專注身邊美好的事情，練習感恩！
6. 良好的睡眠質素
7. 健康的飲食習慣
8. 建立運動習慣
9. 擴闊社交圈子

長者總結上半生的學習，明白及接納自己與世界的局限，繼而珍惜眼前的一切。祝願大家享受這個特別的人生旅程，享有幸福的晚年。

新同事及院友介紹



社工
鄒碧宜



活動工作員
甄茜茜



登記護士
陳嫻呈



保健員
吳修清



護理員
鍾瑞群



護理員
冼新帶



院友趙麗明



院友張容偉



院友徐丁仙



院友黃寶華





認知障礙症-非藥物治療



以下方法可預防及延緩認知障礙症，已經有好多研究證明非藥物治療可以幫助腦袋保持清醒、心情更好、日常生活更開心！「以人為本」提升生活質素。

01. 每日活動身體



- 快步行、室內踏步
- 椅上伸展、太極
- 平衡、阻力訓練

好處：行得穩、瞓得香、心情靚、腦袋清楚

02. 日常生活小事



- 自己澆花、摺毛巾、擦桌子
- 每日睇日曆、知今日係星期幾
- 參加院舍社交小組、活動
- 參與成為義工
- 均衡飲食(少油鹽糖)

好處：有成就感，生活有規律

03. 藝術與表達式介入



- 藝術治療、手作
- 講新聞、唱老歌
- 講舊時故事、生命回顧
- 聽熟悉的老歌、跟住拍手

好處：減少煩躁、容易開心、語言表達順暢

04. 刺激腦袋遊戲



- 玩簡單紙牌、麻將
- 拼圖、數數字
- 講新聞、講舊時故事

好處：改善記憶、專注、執行功能

05. 其他更多的方法

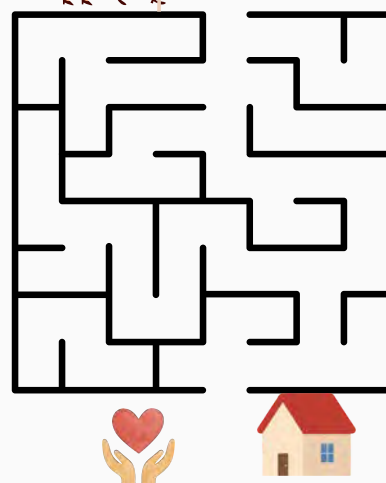


- 感官與環境介入
- 提示性環境設計（清晰標示、光線）
- 為照顧者提供照顧技巧訓練
- 情緒支援與資訊提供

好處：友善環境生活、減輕照顧壓力



帶領老友記回家



「腦袋同身體都要郁動，先至越來越精神！」 大家一齊努力，開開心心過每一天！

“While no one can change the outcome of dementia, with the right support you can change the journey.”



駿馬迎春團年宴

院舍於2026年2月7日舉行一年一度的團年飯活動，活動共有53名院友及48名家屬參與。節目內容非常豐富，活動除獲義工團體「擊樂之家」、「警察流行音樂會」及「讚美操」表演外，六名院友更組成組合「LADY MAMA」跳舞助慶，院長亦粉墨登場，帶領各職員大展才藝，載歌載舞，場面熱鬧。本年度活動順利完成有賴一眾家屬、義工及院友支持，期望來年活動更精彩。



關懷大使

本年度起院舍推行「關懷大使」計劃，期望透過活動加強對體弱或臥床院友的關顧外，亦希望透過家屬及院友參與讓他們了解長者退化過程及對ACP的認識，以便將來展開對話。關懷大使共分為三組，包括院友代表、家屬代表及職員代表，各大使會到房間內進行個別探訪、慶祝節日及音樂播放等讓體弱院友感受到關愛。



精彩活動照



大年初一拜年



耆情耍樂



食盡18區



母親節慶祝活動



新春茶會

精彩活動照



端午節包粽



沐浴陽光下



活力無限fun



硬地滾球



匹克球

精彩活動照



AIA嘉年華



動物汪汪探訪



智趣小貓咪



快樂時光



購物日

精彩活動照



端午節活動



動物療癒坊



再皂福義工



生日派對



剪髮

摯愛加油站



媽咪心 好耐冇同你咁傾傾傷
今年母親節寫張卡俾你、
好感恩又細到大養育到咁
大個、你又冇兩個孫咗
佰咗又生性聽話、都係福
氣 俾俾都要 keep 好個身體又
可以多啲一齊出去飲茶行街嘅
心明仔

親愛的媽媽： ①
我是你常常掛在口邊的
乖孫女，其實我不乖的，因為現在
工作了，不能好似以前天天陪
着你啦！希望你能體諒！雖
然我每次來探你的時候，你很
快又忘記了我在你的身邊，不
緊的，我還能夠記得你教給
我的，每次看見你精神神，我就就好

To 張容偉爸爸：  I LOVE YOU
最近過成點？有冇好好地
食飯，乖乖聽姑娘話。
雖然你成日沉默寡言，我知
道你只係唔擅長表達，但都希
望你偶爾可以同我分享一下你
心情同感受。

雖然家有新辦法-齊生路，
但我同媽媽都時常記掛
住你，希望你平安幸福！我同媽
媽一得閒就會黎探望你，亦
請你記住我地冇忘記你！
你一直在我們心中！愛你心

親愛的爸爸： 
謝謝你及媽媽將我們
三兄妹養育及照顧，祝
你於院舍內生活愉快，
日日開心，健康無憂！

親愛的媽媽：
卽像中，應該是第一次
用寫信或親口對你說，
多謝你對我的包容，不
問回報的付出，更因為
自己有了家庭、小朋友後
才睇會到你有多辛勞，
所以除了要對你說聲
媽媽我真的愛你，亦說聲對
不起



職員加油站



尊敬的伸手助人協會維拉荻苗麗瑤護老院的院長、姑娘及各位職工：

衷心感謝你們一直對吳觀球的悉心照顧。在護老院裡，他的生活起居、三餐飲食都得到貼心又周到的安排，他經常保持整潔、精神飽滿，能健康地生活，我們作為他的親人既感激又放心。

更讓我們感動的是，你們經常舉辦多元化活動，讓他持續接

觸外面的世界，感受節慶的氣氛。每次探望時都看到他保持穩定的情緒，與我們閒話家常及分享其日常生活，我們都深深感受到你們的愛心與專業。

謝謝你們每一位的付出與關懷，讓觀球在溫暖及友善的環境中安享晚年。祝願你們身體健康，工作順利！



吳觀球家人上

6/2-26



職員加油站

伸手助人協會維拉荻茜麗瑤護老院各員工：

您們好！

自先父楊馬歡患上柏金遜症入住 貴院以來，深知他因行動不便及好動的性格，屢次跌倒，著實為護士及照顧員增添了不少工作量，也常讓大家為他的出入安全捏一把冷汗。這段日子以來，衷心感謝各位護士恆常跟進爸爸的情況，並與我們家人保持密切聯繫，讓我們時刻感到安心，知道爸爸在院舍受到了專業且適切的照料。

今年三月，爸爸在飯後突然昏迷離世。縱使我們感到萬分不捨與悲痛，但我們內心仍充滿感激。感激院舍同仁在關鍵時刻為爸爸盡力搶救，並在事後給予我們貼心的慰問與關懷。

在此，我們一家向院舍的每一位團隊成員——包括護士、護理員、治療師、社工及所有職工，致以最深的謝意。感謝您們一直以來對爸爸無微不至的愛護。

祝願各位身體健康！工作愉快！

P.S. 謹附薄儀，祈為老人院內院友的
活動經費，聊表微意。

楊馬歡女兒 敬上
二零二六年六月

衷心感謝你們對爸爸的照顧。

感謝！
Harry

感謝



多謝各位
悉心照顧岳父，感激！

多謝大家！
Edward

活動預告



恆常小組及活動

負責部門/職員

舉行時段

歡樂派對A

活動工作人員

4個月一次

公園遊

活動工作人員

4個月一次

食盡18區

活動工作人員

每月一次

硬地滾球小組、耆情耍樂、智趣小貓咪、沐浴陽光下、活力無限fun等

社工/活動工作人員

每月最少兩次

硬地滾球健體計劃2026

第一擊：會方同樂日

7月11日：護老院硬地滾球同樂日

7月18日：老人之家硬地滾球同樂日

與機構其他單位的長者交流切磋，積極備戰，蓄勢待發！

第二擊：全港長者大賽

10月27日 強勢登場

超過300位來自全港長者機構的健兒分三個組別比賽，競逐獎項！



滾動精彩 劃破界限

院友意見問卷調查

	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)
麗瑤	23	20	0	20	87%

各項目之滿意程度百分比

	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	40%	55%	5%	0%	0%	0%
Q2	小組及活動	40%	55%	5%	0%	0%	0%
Q3	照顧及護理	55%	40%	5%	0%	0%	0%
Q4	物理治療	50%	30%	10%	0%	0%	10%
Q5	職業治療	50%	40%	5%	0%	0%	5%
Q6	院舍膳食	45%	45%	5%	0%	5%	0%
Q7	反映意見渠道	30%	45%	25%	0%	0%	0%
Q8	需求回應	15%	45%	40%	0%	0%	0%
Q9	財物管理	30%	25%	45%	0%	0%	0%
Q10	環境衛生	45%	55%	0%	0%	0%	0%
Q11	院舍設施	25%	70%	5%	0%	0%	0%
Q12	職員服務態度	45%	55%	0%	0%	0%	0%
Q13	整體服務表現	40%	60%	0%	0%	0%	0%

全院宿位 - 76位 入住人數 - 72人

有效問卷總數佔全院宿位之比率 - 28%

(備註：其中分別有50位院友為認知障礙症患者及難於溝通的院友，被評估為不適合參與是次問卷調查，另有2位院友入住不夠兩個月。部份院友因身體不適 / 外出覆診 / 入院而未能完成問卷調查。)

機構就政策及程序正進行意見收集，歡迎提出意見。

親屬意見問卷調查

	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)
麗瑤	71	49	0	49	69%

	服務項目	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	不適用
Q1	職員關心	55%	37%	6%	2%	0%	0%
Q2	小組及活動	49%	35%	14%	2%	0%	0%
Q3	照顧及護理	55%	37%	6%	2%	0%	0%
Q4	物理治療	41%	47%	10%	2%	0%	0%
Q5	職業治療	43%	39%	14%	2%	0%	2%
Q6	院舍膳食	37%	47%	12%	4%	0%	0%
Q7	反映意見渠道	47%	43%	8%	0%	2%	0%
Q8	需求回應	47%	45%	6%	0%	2%	0%
Q9	財物管理	35%	35%	28%	2%	0%	0%
Q10	環境衛生	55%	41%	0%	4%	0%	0%
Q11	院舍設施	45%	41%	10%	4%	0%	0%
Q12	職員服務態度	57%	39%	2%	0%	2%	0%
Q13	整體服務表現	53%	45%	0%	2%	0%	0%

服務質素標準

標準10申請接受 和退出服務

本會護老院的配額均由社會福利署長期護理服務編配辦事處轉介。長者申請接受和退出服務時，院方會讓申請人獲悉本會作出受理或不受理決定的原因

申請資格

- 年屆六十五歲或以上
- 身體機能衰退，以致日常家居生活需人協助，以及有護理需要而家人未能提供適當照顧者
- 心智方面適合集體生活

退出流程

- 院友的行為對其他院友及/或職員構成危險
- 院友不再符合接受護老院服務的資格
- 護老院所提供的服務不再符合院友的需要

院友由入住至退出院舍服務，需安排一位家屬代表為院友的聯絡人，第一聯絡人的責任包括：

- 與院舍溝通院友所有生活事宜，如：醫療、財務、社交活動等；
- 其他親友欲了解院友上述生活事宜，可先與第一聯絡人溝通；而第一聯絡人亦應該協調其他親友的意見，並把最終決定告知院舍。
- 如遇緊急情況，院舍聯絡不到第一聯絡人，則會聯絡第二聯絡人。

特別鳴謝

院友活動基金(排名不分先後)

福永行貿易 莫廣明先生

莫淑華小姐



捐贈物資及服務(排名不分先後)

同心壇 呂太 渠務署

Overlook Investments Limited

靈實醫院





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2785 2127與本院聯絡。



維拉荻茜麗瑤護老院

地址：葵涌麗瑤邨麗瑤商場B座地下



即時捐助

院友家屬意見欄

歡迎院友和家屬為院舍服務提供寶貴意見，你的意見是我們服務改進的動力

請提供閣下的聯絡資料

姓名：_____ 電話：_____ 填寫後可親身遞交或郵寄回本院，

亦可透過以下途徑反映意見：

1. 致電 2785 2127 與職員交流意見；
2. 電郵至 laiyu@helpinghand.org.hk
3. 傳真至 2742 4645

