



Helping
Hand

伸手助人協會

We Care for the Elderly
愛心護老·助享耆年

麗院之聲

維拉荻茜麗瑤護老院

2026年1月版



督印：院長

鍾慧儀

編輯：社工

何彥儀

電郵：laiyiu@helpinghand.org.hk

網址：www.helpinghand.org.hk

伸手寄語



行政總裁 麥履善先生

親愛的維拉荻茜麗瑤護老院院友、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。

特別感謝鍾慧儀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

10-11-2025



醫療專題

註冊護士/訓練主任 陳子洋

我是維拉荻茜麗瑤護老院的護士主任陳sir，平時在院舍除了護理前線工作，主要是協助制定及持續監察本院之護理照顧項目。例如聯絡醫療團隊的覆診、衛生署/社署的護理服務互相合作溝通，及督導前線護理部員工之工作。本人亦是機構的[訓練主任]，除了本院外亦要協助指導其他單位(護老院/老人之家)前線同事的護理照顧知識。每月定時回國內香港賽馬會伸手助人肇慶護老頤養院培訓職員及臨床督導考核，提昇護理質素緊貼香港標準。雖然四處「奔跑」，但樂意把多年的護理經驗，分享下去，達至「薪火相傳」。



1. 使用視像平台，向本會各單位前線保健員及護理員授課



2. 定期向院舍及其他單位同事示範及考核



3. 於肇慶院舍為同事進行培訓及督導考核



4. 指導肇慶院舍同事進行「急救演練」及意外跌倒護理

新院友介紹

Welcome
To
Lai Yiu



梁奕女



盧金英



何潔英



葉茂生



唐怡其



莫肖珍



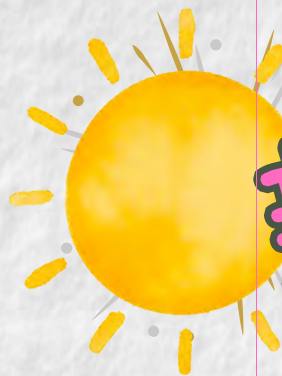
黃銘



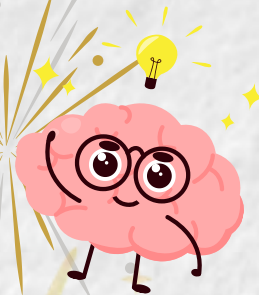
馮秀蘭



郭笑



新同事介紹



張寶文
物理治療主任



梁皓倫
物理治療師



李曉君
註冊護士



趙家裕
社工



麥嘉欣
登記護士



黃詩欣
助理文員



何彥儀
社工



葉培芬
保健員



程路平
保健員



伍愛琮
廚師



李超連
護理員



鍾麗梅
護理員



溫育青
護理員



田甜
護理員



嚴芳
護理員



陸肖媚
庶務員



張忠蓮
庶務員



花好月圓賀中秋



中秋之夜，有你相伴，
月色份外明亮！



中秋之夜，義工們歌聲飛揚，
樂舞翩翩，讓人幸福滿滿！



攜手同賞中秋夜，月色
份外明亮！

中秋



一起賞月，享受團
圓的喜悅！



每個親手打造的燈籠，
承載著我們的祝福與心
意！



中秋之夜，讓愛與光芒
照亮每個角落！



月光照下，歡聚在此刻！



用各種不同的中樂器奏樂，
帶我們飛往音樂世界！



幸運兒不僅是院友，
家屬也有抽中禮物呀！



院友合唱一首金曲“蝦妹共你”
精彩得令人拍案叫絕！



花車巡遊是中秋晚會的盛大前奏！
你們數到有幾多東西在內呢？



與至親共慶中秋，心中
滿是溫暖！



共聚天倫
人月兩團圓



答中問題，送上甜在心
的禮物呀！



同遊麗瑤暖在心



攜手同行“活出愛”的表演。
讓大家都感受到團圓的喜悅，
值得嘉許！

中秋節快樂

迪士尼秋日黃金之旅

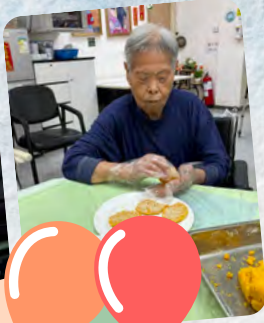
本院於10月份與院友暢遊香港迪士尼樂園。是次活動共有16名院友及9位家屬參加。院友在職員、家屬及義工陪同下暢遊樂園並在「茶茶居」享用晚餐。晚上更一同觀賞煙火及無人機匯演，一同渡過難忘的一天。期望將來再舉辦同類活動，與院友一同締造美好回憶。



開心活



美女廚房



曬太陽



食出個味薈



動必樂快樂



動感滾球



魔力橋聯誼會



動必樂活力操

動照片



硬地滾球大賽



慈山寺探訪



智趣小動物



歡樂生日派對A



夢想成真



溫暖陽光日



魔雀群英



筆墨喜迎春



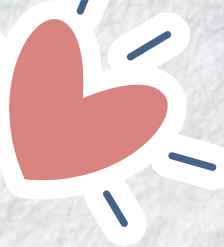
賀端午、玩一番

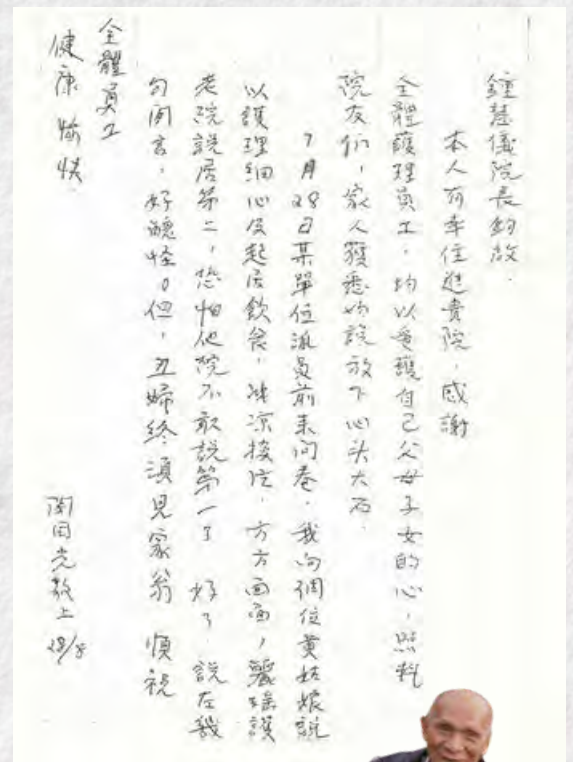


歡樂生日派對B



職員加油站

Thank You 



伸手助人協會 李智(4月)鍾院長及全體職員：
 中秋節快樂，謝謝在鍾院長帶領之下全院上下各位員工於家父入住貴院之後全心全意照顧家父。院舍是24小時全天候的生活照顧，謝謝大家的努力及付出，令家父可以在院內安享晚年。在此向各位致以最深的感謝！中秋節滿月，至祝各位身體健康，工作順利！
 院友家屬
 司徒小姐
 3-10-25





Activity

活動預告



本年度恆常小組及活動	負責部門/職員	舉行時段
新春團年活動	社福部	2026年2月7日 (星期六)
歡樂生日派對C	社福部/活動工作員	2026年1月30日 (星期五)
慈山寺	社福部/活動工作員	每月一次
生命故事日	社福部/社工	2026年1月
循道衛理麗瑤堂	社福部/活動工作員	每月一次
硬地滾球小組、動必樂快快 樂、麻雀群英、書出身心靈、 曬太陽、開心多一點等	社福部/活動工作員	每月最少兩次



特別鳴謝

院友活動基金捐款 (排名不分先後)

李樹明先生、謝敏龍先生、蔣麗意女士、童建業先生、陳哲榮先生、
李漢光先生、陶國光先生、周麗菊女士、李根禧先生、Steven Hong
& Angora Lam



捐贈物資及服務 (排名不分先後)

億京慈善基金、成龍集團、聖安娜餅屋、香港中華煤氣有限公司、雲初寶堂、
呂林志嫦女士、李敏珊女士、信和集團、顏福貞小姐、同心壇、
宏利人壽保險（國際）有限公司、The Project Futurus、
Amway Hong Kong Limited、Overlook Investments Ltd
Tak Lee Hong Foods Limited、Global Cosmetics (HK)Co., Ltd



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



香港賽馬會
伸手助人肇慶護老頤養院
The Hong Kong Jockey Club
Helping Hand Zhaoqing Home For The Elderly

跨境護老 25 載 頤養安居新典範



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）

服務質素標準

標準 2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

- 為了不斷提高服務質素及效率，本會服務監察小組會按照既定時段，對所有與服務質素標準有關的政策及程序作出檢討及修訂，通常最少三年作一次檢討及修訂。

院友會議

院友委員會

家屬會議

員工會議

院 訊

張貼通告

- 當單位於收到服務監察小組通知，將會就有關政策程序進行修訂後，單位會透過上述方式向院友及／或其親屬及員工徵求對有關服務質素標準的政策及程序的意見，並會存檔所收集的記錄。

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\$_____



即時捐助

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

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