

今期內容

- 年度主題-關注精神健康
- 瑞馬歡騰慶團年
- 三間老人之家重點活動推介

- 敬老節懇親會暨老人之家細運會
- 老人之家春茗暨院友大會
- 院友委員會

督印：黃良傑 編輯小組：張樂斌、曾海威、蘇慧德、劉振庭



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



伸手助人協會網址

致各位老人之家院友、家屬及同工：

很高興能透過這份半年一度的耆刊，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，我亦要向老人之家經理黃良傑先生、小西灣賽馬會老人之家主任孔雅盈女士及其團隊，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。



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



Helping Hand
伸手助人協會
We Care for the Elderly
關心長者 為耆服務



省善真堂慈善基金
SHANG SIN CHUN TONG
CHARITABLE FOUNDATION

長者硬地滾球健體計劃2026 全港長者硬地滾球大賽



滾動樂齡 展現活力

(一) 指導員培訓課程
A班：21/4 (二)、28/4 (二)
B班：6/5 (三)、13/5 (三)
時間：上午10:30 - 下午6:00
地點：香港康樂協會優才發展
及交通中心禮堂

(二) 全港長者硬地滾球大賽
日期：27/10/2026 (二)
時間：上午10:00 - 下午5:00
地點：將軍澳體育館主場館
組別：公開組、安老組及耆老組
費用：全免
截止報名日期：31/7/2026

報名方法：敬請電郵索取報名表
網址：www.helpinghand.org.hk
查詢電話：2640 8810
傳真：2640 7990
電郵：bocdia@helpinghand.org.hk
錄取及大賽名額有限，先到先得。
另設包班安排，可致電查詢。

職員新動向



竹園老人之家副主任
宋穎敏姑娘

大家好！我是宋姑娘，是新入職的竹園老人之家副主任。我很高興認識大家，也好高興加入伸手助人協會的大家庭！過往我曾經在學校及社會福利署家庭服務方面工作，期望我能夠將過往輔導同小組經驗，協助我們的老友記。更期望日後透過不同的活動，與我們的老友記建立互信及讓我們的老友記發揮所長。最後，祝大家生活愉快！身體健康！



寶林老人之家副主任
劉振庭先生

大家好！我是劉先生，新入職的寶林老人之家副主任，很高興認識各位，亦非常榮幸能加入寶林老人之家這個大家庭，並有機會為大家服務。在未來的日子，還請各位多多指教。我期望能與團隊攜手合作，為院友舉辦更多元化的活動，促進他們的社交互動，並關顧其身心靈健康。同時，我們亦會與院友家屬保持良好溝通，彼此協作，一同支援院友在院舍的生活需要。希望大家在大家的共同努力下，讓院友能在院舍中過著穩定、安心而愉快的生活。最後，祝各位身體健康，生活愉快！



鄭兆文

入住院舍：竹園
房號：322房
出生月份：10月
過往工作：電器技工
籍貫：廣東清遠
嗜好：行山、畫畫
專長：玩樂、攝影



李達明

入住院舍：竹園
房號：206房
出生月份：2月
過往工作：清潔
籍貫：香港
嗜好：釣魚、品酒
專長：維修家中電器



朱炳華

入住院舍：竹園
房號：322房
出生月份：6月
過往工作：會計
籍貫：江蘇
嗜好：遠足
專長：算數



梁錦超

入住院舍：竹園
房號：320房
出生月份：8月
過往工作：維修保養
籍貫：廣東高要
嗜好：電子科技
專長：維修冷氣



謝志偉

入住院舍：竹園
房號：322房
出生月份：9月
過往工作：製衣、保安
籍貫：潮州汕頭
嗜好：遊船河、旅遊
專長：幫助別人



陳東健

入住院舍：竹園
房號：320房
出生月份：9月
過往工作：保安、司機
籍貫：廣州花都市
嗜好：飲食、行街
專長：留意網上知識、尋找美食



蘇美嬋

入住院舍：竹園
房號：214房
出生月份：11月
過往工作：圖書館管理員
籍貫：潮州
嗜好：看書、看電視劇
專長：照顧小孩、
圖書管理、烹飪





徐海防

入住院舍：竹園
房號：208房
出生月份：12月
過往工作：司機
籍貫：廣東寶安
嗜好：品酒
專長：開車



羅潤嫻

入住院舍：竹園
房號：214房
出生月份：9月
過往工作：辦公室清潔
籍貫：興寧
嗜好：飲茶、旅行、
聽音樂
專長：家居整理



陳秀琴

入住院舍：竹園
房號：221房
出生月份：2月
過往工作：五金、整錶帶
籍貫：廣東台山
嗜好：睇電視、品嚐美食
專長：烹飪、玩股票



陳發

入住院舍：竹園
房號：213房
出生月份：9月
過往工作：保安
籍貫：廣東新會
嗜好：行街
專長：做事勤力



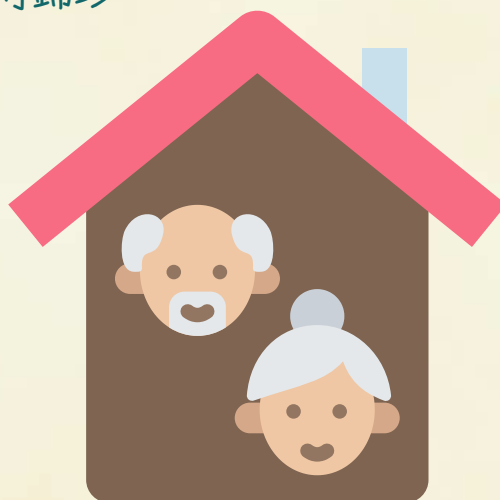
湯金霖

入住院舍：竹園
房號：302房
出生月份：7月
過往工作：海員
籍貫：香港
嗜好：睇書
專長：與人建立關係



何錦珍

入住院舍：竹園
房號：308房
出生月份：8月
過往工作：製衣
籍貫：順德
嗜好：收藏玉佩、
紙鈔及郵票
專長：懂賞玉





高美蓮

入住院舍: 寶林
房號: 212
出生月份: 6月
籍貫: 香港
過往工作: 清潔
嗜好: 運動
專長: 煮食, 運動



鄭少琼

入住院舍: 寶林
房號: 315
出生月份: 1月
籍貫: 中國
過往工作: 美容院職員
嗜好: 做義工、煮食
專長: 做義工



杜樹成

入住院舍: 寶林
房號: 216
出生月份: 12月
籍貫: 番禺
過往工作: 金融證券所
嗜好: 看電視
專長: 做運動



莫明釗

入住院舍: 寶林
房號: 205
出生月份: 2月
籍貫: 潮州
過往工作: 的士司機
嗜好: 運動
專長: 做義工



王桂芹

入住院舍: 寶林
房號: 220
出生月份: 12月
籍貫: 上海
過往工作: 家庭主婦
嗜好: 行街
專長: 跳舞





陳嘉彤

入住院舍：寶林
房號：207
出生月份：5月
籍貫：普寧
過往工作：清潔員
嗜好：義工，運動
專長：運動



梁艷玲

入住院舍：寶林
房號：217
出生月份：4月
籍貫：廣州
過往工作：酒樓侍應
嗜好：靜態活動
專長：幽默



陳國開

入住院舍：寶林
房號：204
出生月份：12月
籍貫：福建
過往工作：廣告公司
嗜好：電子科技產品
專長：使用電子科技產品



樊月華

入住院舍：寶林
房號：322
出生月份：1月
籍貫：廣東
過往工作：家庭主婦
嗜好：運動
專長：耍太極



周譚圓圓

入住院舍：寶林
房號：212
出生月份：10月
籍貫：惠陽
過往工作：照顧者
嗜好：運動，縫紉
專長：做手工





黃偉強

入住院舍：小西灣
房間：104
出生月份：11月
過往工作：清潔
籍貫：惠陽
嗜好：享用美食
專長：足球



胡淑貞

入住院舍：小西灣
房間：209
出生月份：8月
過往工作：戶外清潔
籍貫：順德
嗜好：散步、閱讀
專長：做家务、煮食



鄭惠儀

入住院舍：小西灣
房間：201
出生月份：10月
過往工作：製衣
籍貫：南海九江
嗜好：唱粵曲、社交舞
專長：唱歌、縫紉



黃益得

入住院舍：小西灣
房間：104
出生月份：11月
過往工作：飲食業
籍貫：普寧
嗜好：打麻雀
專長：打麻雀



竺雪琴

入住院舍：小西灣
房間：112
出生月份：2月
過往工作：停車場管理員
籍貫：寧波
嗜好：聽歌、看電影
專長：照顧別人、煮食



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
11/2025	梁衛紅		梁偉鏘 梁國樑	周好	
12/2025	朱秋月		盧永標		
1/2026	張文岳		鄭麗蓮 黎綺玲		
2/2026			黃偉成	陳啓圖	
3/2026	謝國榮	黃銀女			

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
11/2025				章容	
12/2025		陳富珠			
3/2026			胡月華 徐玉霞		
4/2026	胡珍, 黃美珠	梁玉英			

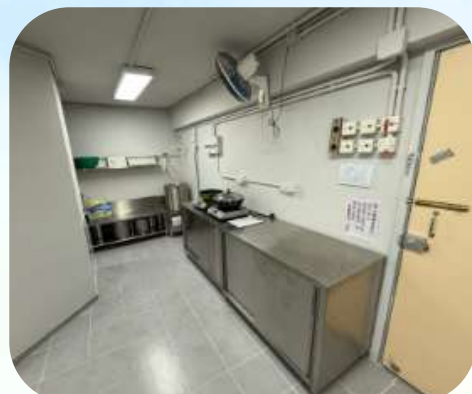
小西灣老人之家：

月份/轉介	轉介護老院	回家安老	獨居	因病離世	其他
1/2026					陳秀英
2/2026					謝汝文
3/2026	李志強				
4/2026	霍子瑜	李兆星			
5/2026	楊保珍 施秀敏				賴玉珍

院舍新設施

竹園烹飪室

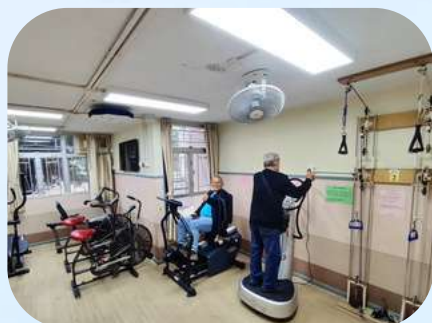
竹園院舍的烹飪室已完成整修工程，添置廚房用具如冷藏櫃、工業式煮食爐、鋅盤及各種用具，以供院舍提供多元的活動與服務。院舍亦有幸邀請行政總裁到院舍為烹飪室進行揭幕禮，烹飪室亦於四月正式投入使用。烹飪室的落成亦推動院舍開展節日慶祝活動、茶聚活動及烹飪義工組，讓院友能夠大展廚藝，建立院友自信心，擴闊社交及生活圈子，增添院友對院舍的歸屬感。



另外竹園院舍在三月份更換了院舍電梯大堂的長椅，設計主要考慮營造舒適休閒，猶如在家中大廳的感覺。院友能夠在閒餘時圍坐在大廳中間話家常，茗茶聊天，增加院友在院舍的社交機會。此舉亦深受院友歡迎，很多院友在早晚均會自然地圍坐一起傾談及相約聚會，有助促進院友關係，建立生活圈子，而大廳亦成為院舍舉行生日儀式及慶祝的地方。



院舍新設施



寶林院舍獲香港公益金慷慨撥款資助，為全院院友房間及活動室進行光管更換工程，提升照明質素，令環境更明亮舒適。新的照明系統有助保護長者視力，減低因光線不足而出現的跌倒風險，同時亦營造更溫暖、安心的居住及活動環境，讓院友能在更安全、舒適的院舍環境中安享晚年。



小西灣為提升院舍湯水服務之質素，院舍於106室訂造不銹鋼工作台、商用電磁爐及工業式抽氣扇，院舍在舉行活動時，可以方便地烹調湯水，院友可享用更美味的湯水及糖水。



小西灣院舍於公眾房、大堂及院友房間更新了照明系統，這些燈更耐用及更光亮，讓長者在夜間活動更安全。

小西灣院舍向房署申請更換部分院友房間的鋁窗，為院友解決鐵窗老化問題及潛在危險，提升家居安全與舒適度。



由於小西灣部分院舍鐵閘已老化，房署為院舍部分鐵閘進行更新，提升院友生活質素。



為美化院舍大堂，院舍為大堂之喉管添置裝飾，提升院友居住空間美感。



院舍放置全家福於1樓及2樓大堂，提升院友對院舍之歸屬感。

2025-2028年度主題

腦友共鳴—關注精神健康



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、語言表達順暢啲

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

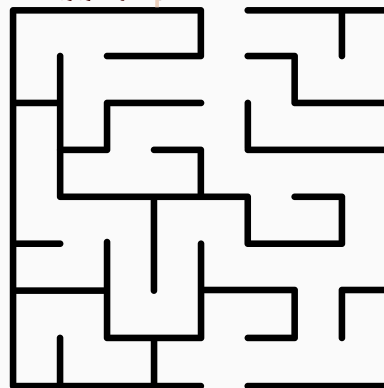


- 感官與環境介入
- 提示性環境設計（清晰標示、光線）
- 為照顧者提供照顧技巧訓練
- 情緒支援與資訊提供

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."



(參考資料：<https://neurology.mect.cuhk.edu.hk/whatisdementia/treatment.html>)

敬老節懇親會暨 老人之家「細」運會2025

一年一度敬老節懇親會暨老人之家「細」運會2025，已於2025年11月29日在仁濟醫院靚次伯紀念中學完滿結束，亦是首次三間老人之家聯合「細」運會。活動更有超過40名職員及義工協助比賽健兒進行各項比賽，場面十分浩瀚。



親友在課室進行親友大會同時，院友在場內進行激烈的決賽。場邊每間院都有啦啦隊，為自己所屬翼的健兒吶喊助威。而本會行政總裁麥履善先生更擔任全場總裁判及聯同黃良傑經理(老人之家)監督整個「細」運會的賽事。

完成比賽後全場約300人浩浩蕩蕩乘旅遊車到午膳地方一邊進行頒獎禮，一邊享用午餐，院友與親友亦能共聚天倫，渡過溫馨愉快的一天。



院友委員會

竹園院舍第十一屆及寶林院舍第十七屆院委會選舉已於2026年3月順利舉行，新一屆院委會主席及委員亦已順利誕生。衷心感謝上屆院委會委員在過去三年期間，對院舍及院友所作出的貢獻，並一直以來對本院服務的支持與信任。展望未來，新一屆院委會將繼續積極參與院舍發展，協助推動各項院友活動，攜手合作，致力提升服務質素，凝聚院友力量、促進和諧共融，讓院友能在院舍中安享一個愉快、充實及有尊嚴的晚年生活。

寶林第十七屆院友委員會名單

主席：廖洪坤

副主席：石偉雄

保健及醫療委員：李雪珍、林遇寧

衛生及環境委員：黎三嬌、梁志強

康樂及福利委員：周金嫻、劉麗華、李淑儀、
郭粉吟、麥惠芬

維修及保養委員：石偉雄、蔣潔芳

院友活動基金委員：廖洪坤

資訊委員：施燕華、廖洪坤、蔡宏智、劉麗華、石偉雄

協調委員：石偉雄、梁勝珠、梁志強、蔡宏智、蔣潔芳

竹園第十一屆院友委員會名單

主席：梁渙鑾

副主席：梁美寶

保健及醫療委員：關楊偉蓮、麥偉培

衛生及環境委員：黎少玉、關喜萍

康樂及福利委員：陸月華、胡靜思、陳美玲、
何繼聲、麥偉培、蘇玉嬋

維修及保養委員：關志強、古榮光

院友活動基金委員：梁渙鑾

資訊委員：梁渙鑾、張伍和、麥偉培、潘金發

協調委員：梁美寶、蘇玉嬋、麥偉培、梁渙鑾、張伍和



寶林第十七屆院友委員會成員



竹園第十一屆院友委員會成員

瑞馬歡騰慶團年2026



為慶祝馬年來臨，竹園、寶林及小西灣老人之家三院已於二月七日舉行團年飯活動。席間除安排了精彩表演及送出豐富獎金、獎品外，為感謝義工們的付出，並活動間頒授感謝狀表揚院友義工過去一年的良好表現。為鼓勵院友在維護院舍環境美觀與清潔方面的努力，更特別邀請行政總裁麥履善先生頒發「個人整潔美觀大獎」、「房間整潔美觀大獎」及「翼位佈置比賽全場總冠軍」等獎項，既嘉許表現出眾的院友，亦希望其他院友再接再厲。



表演方面，衷心感謝嘉賓呂太及林德信先生分別獻上精彩的懷舊金曲與流行曲歌唱表演；院友們用心準備的舞蹈表演及樂隊演出同樣出色，令現場沉浸在一片熱鬧歡樂的氣氛中。

除此以外，職員精心剪輯了三院院舍的活動片段，與大家一同回顧過去一年的點滴；今年更邀請徐思濠醫師扮演財神，向院友派發賀年利是。當然，壓軸的抽獎環節亦不可或缺，豐富的獎金獎品讓參加者滿載而歸，為活動增添更多歡樂。同時院友及其親友也能歡聚一堂，共度新春佳節，樂也融融。



老人之家春茗暨院友大會2026



老人之家已於2026年2月25日舉行春茗暨院友大會，當日特別邀請行政總裁麥履善先生、老人之家經理黃良傑先生及社會服務經理林曉晴姑娘出席。活動由行政總裁致詞，向院友送上新春祝賀，隨後三院同工逐一介紹過去一年院舍的發展與活動，讓院友彼此交流並重溫精彩時刻。財神亦到場為各院送上新年祝福，院友們熱烈歡迎，場面喜氣洋洋。大會更有三間院友的表演助興，包括合唱團演唱、勁歌熱舞及小結他合奏，氣氛熱烈，掌聲不斷。院友們在歡樂與熱情中迎接新一年的開始，洋溢著喜慶與團聚的氛圍。



竹園重點推介



本院今年響應年度主題活動計劃「關注精神健康」，特別擴展義工小隊的服務範疇及人數，積極推動院友在院舍內參與各類服務與支援工作。

透過義工服務，院友能在日常生活中獲得更多成就感與生活意義，減少孤獨感及抑鬱情緒，並在團隊合作中建立院舍內支援網絡，進一步提升自尊感及自信心。

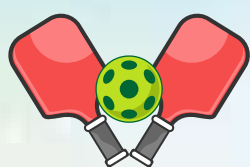
這些正面影響不僅有助於精神健康，更能促進院友之間的互助精神與歸屬感。持續參與義工活動亦能讓院友拓展社交圈子，增加與他人交流的機會，從而提升生活質素。



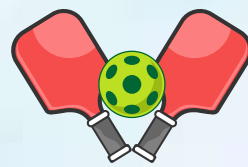
研究指出，積極參與社交及助人活動能有效減低患上認知障礙症的風險，藉著此活動能刺激腦部思考與記憶功能，延緩退化過程。

即使是輕度認知障礙的院友，參與義工服務仍能帶來正面情緒，減少無力感，並保持活躍生活。總結而言，義工小隊的擴展不僅推動院舍精神健康文化，更為院友提供一個「助人自助」的平台，讓大家在服務中獲得心靈滋養與成長。





寶林重點推介



本院舍今年響應「關注精神健康」年度主題活動，特別透過持續開展匹克球訓練和參賽準備，讓院友在規律運動中舒緩壓力、紓發情緒。匹克球需要專注、協調和團隊合作，有助提升專注力及自我效能感，亦讓院友在互相支持和鼓勵中建立友誼，減少孤獨感。透過為即將舉行的比賽訂立目標，院友可在備戰過程中體驗進步帶來的滿足感，從而增強正面情緒與抗逆力，更有效回應精神健康需要。

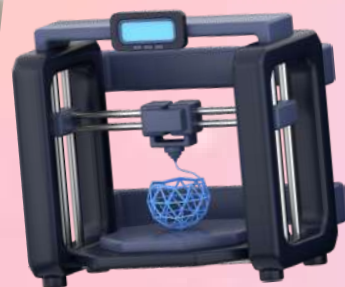


本年度亦有舉辦3D打印小組，透過科技的趣味性、鼓勵院友持續學習新事物，同時激發他們的創意思維，設計及創造出獨一無二的專屬3D作品，例如個人化的擺設、飾物或實用小物件。



活動旨在訓練院友的手作能力及認知刺激，並透過小組互動形式，讓院友在輕鬆愉快的氛圍中學習操作簡易的3D設計軟件及打印技術。過程中，院友可互相交流創作心得，分享製作樂趣，加強院友之間的互助互愛精神，促進彼此的人際關係。

小組不但為院友帶來成功感和滿足感，更能增強他們對院舍生活的投入感與歸屬感，讓晚年生活更添色彩。



小西灣重點推介



本院舍今年響應「關注精神健康」年度主題活動，為促進院友學習新事物及豐富社交生活，本院推出「音樂治療小組」及夏威夷小結他班。透過唱熟悉老歌、輕敲樂器、聆聽旋律，讓長者放鬆身心、抒發情感、減輕壓力與躁動。活動鼓勵長者分享感受，帶來正向情緒。不但能刺激院友聽覺、觸覺，而且運用少見的樂器保持院友新鮮感、提升專注力。另外每堂都能在導師帶領下，運用不同樂器合奏懷舊歌曲，能加強參加者自信心，以及促進友誼。



地壺球是一個講求專注，技巧和策略的運動，能讓院友了解到不同種類的新興運動。此運動講求準繩度、策略、專注力、團隊合作和逆境智能，有助院友建立良好的運動習慣。地壺球可強化長者腰力及手眼協調能力，有助發揮潛能、建立自我價值及擴闊社交圈子，絕對是長者的最佳運動。



竹園老人之家 活動剪影



冬至慶祝活動



3D筆創意工作坊



中銀&紀律部隊
義工探訪



生日儀式



靚靚義工團探訪



高李嚴律師行贊助旅行



健康大檢閱



暢遊天地-海邊風情一天遊



匹克球小組練習



信和集團旗下酒店派愛心湯水





瑞馬歡騰慶團年



院舍新春團拜



印度婦女會



舞動竹園



聖誕暨冬季生日會



「細」運會



遠東絲麗酒店自助餐



富臨集團派福袋



地壺球小組



開心星期五



寶林老人之家 活動剪影



省善真堂齋宴



樂齡女童軍



春季生日會



海洋公園



地壺球



參觀「Art central」展覽



冬至慶祝活動



香港京士柏獅子會探訪



凌釗成先生贊助新春團拜活動



富臨集團探訪



徐思濠醫師講座及義診





印度婦女會午宴



老人之家春茗暨院友大會



培智學校新春探訪活動



呂太點心



3D打印小組



瑞齡科技協會講座



魚躍花開耆樂遊



中銀國際及紀律部隊義工探訪



關懷力量「六六大順」盆菜宴



愛腦電影館-飯氣攻心2



OLN 旅行



2026曲奇義賣活動 (銅鑼灣)



電影小組 (義不容情) 首映

小西灣老人之家 活動剪影



凌釗成先生贊助新春團拜活動



瑞馬歡騰慶團年



呂太點心



老人之家春茗暨院友大會



開心有緣人生日會



嶺南衡怡紀念中學
長者健康意識日



安迅康安睡寶寶呈獻：
香港睡眠大賽2026



和興白花油藥廠及
思華創意有限公司探訪



新院友迎新會



印度婦女會贊助午宴



曲奇義賣



樂齡女童軍



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



AEON 信貸愛心福袋贈長者



信和靚湯贈院友



中銀國際義工隊及紀律部隊義工派福袋



新春海洋公園行大運



省善真堂齋宴



冬至慶祝活動



每月生日儀式



聖若望英文書院探訪



香薰治療小組



徐思濠醫師中醫講座



精神爽「腦」



本會物理治療師—
預防肌少症運動班



樂餉社派發福袋



母親節獻花

竹園最新快訊



竹園院舍舉行冬至慶祝活動，
院友們大展拳腳，烹飪美食共渡佳節。



凌釗成先生贊助院舍在春節舉行團拜活動，
財神舞獅齊慶賀，祝院友們身壯力健。



竹園院舍舉辦新年旅行，
與院友探索香港海邊風情一天遊，
懷緬香港特色情懷。



竹園院友獲高李嚴律師行贊助到尖沙咀一天遊，
享受素食自助餐及觀賞全天域太空館電影。



竹園院友獲梁湛流先生贊助
參與三日兩夜台灣生活探索之旅，梁湛流先生熱情招待院友，院友們獲益良多。

竹園院舍活動巡禮

院舍活動

重點項目

夏季生日會	6月16日
秋季生日會	9月15日
院慶週年慶祝活動	8月22日
中秋節慶祝活動	2026年9月
戶外旅行	2026年10月

星光房間獎勵計劃	(全年計劃)
「日日好心晴」年度主題計劃	(全年計劃)
情深說話對您講	(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(4至11月)

永生花製作	2026年8月開始
拉筋原來好EASY	(逢星期一)
太極班	(逢星期一)
米蘭牌小組	(逢星期二)
電影小組	(逢星期三)
匹克球小組	(逢星期四)
芬蘭木柱棋小組	(逢星期五)
地壺球小組	(逢星期五)
動感遊戲小組	(逢星期五)
硬地滾球小組	(逢星期三及六)

健康資訊



衛生署健康講座	(每月一次)
關愛長者大行動2026-2027	(逢星期二)
健康大檢閱	9月23日

★院舍恆常活動時段★

星期一

伸手頻道	09:00am
養生運動全接觸	09:00am
每週身體檢查	10:00am
太極班	10:00am
每週祝壽儀式	10:00am
壽星點播站	10:15am

星期二

伸手頻道	09:00am
養生運動全接觸	09:00am
永生花小組	10:00am
米蘭牌小組	02:00pm

星期三

伸手頻道	09:00am
養生運動全接觸	09:00am
電影小組	10:00am
硬地滾球小組	02:00pm
茶聚樂園	02:15pm

星期四

伸手頻道	09:00am
週會	09:30am
匹克球小組	02:00pm

星期五

伸手頻道	09:00am
養生運動全接觸	09:00am
健腦防跌操	09:30am
每週身體檢查	10:00am
手機諮詢站	10:00am
Happy Friday	10:30am
地壺球小組	02:00pm
芬蘭木棋小組	02:00pm

星期六

伸手頻道	09:00am
養生運動全接觸	09:00am
硬地滾球小組	10:00am

寶林最新快訊



豪助國際慈善基金會義工探訪本院院友並為院友提供專業化妝及拍照服務。



寶林院友獲邀請參觀「國際藝術博覽會 Art Central 展覽」，近距離欣賞多元藝術作品，拓闊視野並豐富文化生活。



香港關懷力量邀請寶林院友參加他們在觀塘海濱道活動空間01舉行的『六六大順-耆輪傳情盆菜宴』



寶林院友義工獲高李嚴律師行贊助本地旅遊，他們先到三聖邨用膳，隨後前往馬灣公園遊玩。



寶林院舍舉辦旅行，更有親友陪同院友到海洋公園遊覽，一同欣賞園內景色及設施。



寶林院舍活動巡禮

院舍活動

重點項目

夏季生日會	6月16日
秋季生日會	9月15日
寶林院舍開放日	8月1日
院慶週年慶祝活動	8月22日
中秋節慶祝活動	2026年9月

星光房間獎勵計劃	(全年計劃)
「日日好心晴」年度主題計劃	(全年計劃)
情深說話對您講	(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(4至11月)

蝶古巴特手工小組	2026年5月開始
大染坊小組	2026年9月開始
拉筋原來好EASY	(逢星期一)
米蘭牌小組	(逢星期二)
電影小組	(逢星期二)
匹克球小組	(逢星期四)
地壺球小組	(逢星期五)
硬地滾球小組	(逢星期六)

健康資訊

衛生署健康講座	(隔月一次)
中醫講座及義診	(隔月一次)
關愛長者大行動2026-2027	(逢星期四)
健康大檢閱	6月25日

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	10:00am

星期二

體溫測試	08:30am
伸手頻道	09:00am
健腦防跌操	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
伸手頻道	09:00am
健腦防跌操	09:00am
三樓翼會	04:00pm

星期四

體溫測試	08:30am
伸手頻道	09:00am
健腦防跌操	09:00am
匹克球小組	02:00pm
手機諮詢站	10:00am
棋樂無窮小組	10:30am
Happy Thursday	10:30am

星期五

體溫測試	08:30am
伸手頻道	09:00am
健腦防跌操	09:00am
早會	09:30am
寶林樂茶舍	02:30pm
地壺球小組	03:00pm
地壺球小組	04:00pm

星期六

體溫測試	08:30am
伸手頻道	09:00am
健腦防跌操	09:00am
每週身體檢查	09:45am
硬地滾球小組	10:30am
硬地滾球小組	11:30am

小西灣最新快訊



院舍舉辦旅行，邀請親友及院友享用素食自助餐及到海洋公園遊覽。



凌釗成先生贊助院舍於大年初八在院舍進行春節團拜，鑼鼓喧天場面十分熱鬧。



聖若望英文書院的學生到院舍進行探訪，為院友帶來了溫暖的新年祝福。



香港醫學會社區服務團隊與嶺南衡怡紀念中學邀請院友參加「長者健康意識日」為院友進行健康檢查。



膳心連送贈火雞予院友享用，讓院友感受聖誕氣氛。

小西灣院舍活動巡禮

院舍活動

重點項目

生日會	6, 9, 12月、2027年3月
魔力橋聯誼會	7月
36週年院慶	8月22日
懇親「細」運會	11月14日
戶外旅行	6, 9月
全港長者硬地滾球大賽	10月27日
節日慶祝(中秋、冬至)	9, 12月

腦友共鳴-年度主題計劃	全年計劃
房間清潔獎勵計劃	全年計劃
手掌印獎勵計劃	全年計劃
每月壽星生日儀式	全年計劃
伸手頻道	全年計劃
「日日好心晴」年度主題計劃	全年計劃
小西灣樂齡女童軍	全年計劃
小西灣義工隊	全年計劃

興趣小組(4至11月)

魔力橋小組	逢星期二
精神爽「腦」	每月第一個星期三
地壺球小組	每月第三個星期三
匹克球小組	逢星期四
硬地滾球小組	逢星期四
仙樂飄飄小西灣	逢星期三、四及六
水墨畫班	逢星期三
電影小組	逢星期五
舞動人生小組	隔星期六

健康資訊



中醫義診服務及健康講座	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
物理及職業治療服務	每季一次
銀髮健體樂	逢星期三
健康加油日	2026年10月
平安鐘指導	隔兩個月一次

★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	02:00pm

星期二

伸手頻道	09:00am
開心星期二	全日活動
拉筋操	09:30am
八段錦	10:00am
魔力橋小組	01:00pm
卡啦OK/飛鏢	02:45pm

星期三

伸手頻道	09:00am
體檢站	09:00am
銀髮健體樂	09:30am
週會	09:30am
水墨畫班	02:00pm
精神爽「腦」/ 地壺球小組/ 開心醒腦桌遊	02:15pm
Ukulele班	04:00pm

星期四

伸手頻道	09:00am
匹克球小組	09:30am
硬地滾球小組	10:30am
仙樂飄飄小西灣	02:30pm
小西灣茶記	03:00pm
國際學校探訪	04:00pm

星期五

伸手頻道	09:00am
電影小組	09:30am
膳心連熟食服務	12:30pm
北角堂探訪	02:00pm

星期六

舞動人生小組	10:30am
鼓手班	02:30pm

鳴謝

[二零二五年十二月至二零二六年三月]

—捐款及贊助—

吳小玲女士	蕭國雄先生	莫蔡倩文女士	李晞禔女士	凌釗城先生
戴元娣女士	陳志華先生	梁鳳群女士	邵珮詩女士	潘波靜女士
袁秀英女士	黎健霖先生	葉育英獅姐	中區美斯	呂林志嫦女士
簡凱婷女士	黃君強女士	李添英女士	何麗貞女士	張明欣女士
簡紹章先生	鄭愛玉女士	譚瑋然先生	張國權先生	劉秀英女士
關仲英 女士	余月嬋女士	陳炳興先生	梁湛流先生	關萬禧先生
林美卿女士	樊惠卿女士	蔡銓頌先生	劉靚靚女士	何回香女士
李雪珍女士	周諾雯女士	佟徐瑞芝家人	Dr. Choo Eng Chua	Mrs Winnie Chan
鐵路人．鐵路心	上海總會	海天堂	保多康	海通國際
信和集團	樂餉社	印度婦女會	開心有緣人	香港公益金
AEON信貸財務(亞洲)有限公司		高李嚴律師行	永旺(香港)百貨有限公司	
香港中華煤氣有限公司		Foodlink膳心連	聯興行建築材料有限公司	
省善真堂社會服務有限公司		Jebesen Group	和興白花油藥廠有限公司	
富臨集團		遠東絲麗酒店	Hermes Asia Pacific Ltd.	
Overlook Investments Limited		Union Giftware (HK) Limited		

衷心感謝

以上人士 / 團體 / 機構的支持



老人之家錦囊

伸手助人協會日間護理單位

電話：2633 9513

電郵：hc.spc@helpinghand.org.hk

鳴謝

[二零二五年十二月至二零二六年三月]

—活動表演及協助—

鐵路人 鐵路心 蘇文璐姑娘 徐思濠中醫師 Ms Jackie Lim 喜善會
基督教復興教會 基督教宣道會明道堂 印度婦女會 警察流行曲義工隊 小西灣關愛隊
蔡紹華先生 東區區議員何毅淦先生 海關義工隊 欣樂基金會 瑞齡科技協會
香港京士柏獅子會 立法會議員植潔鈴小姐 富臨集團 佛教青年協會 紀律部隊義工隊
中銀國際義工隊 AIA冬日嘉年華雜技團 柴灣消防局 嶺南衡怡紀念中學 智慧光慈善基金
國際獅子會中國港澳三〇三區 衛生署長者健康服務東區長者健康外展隊伍
將軍澳培智學校

—探訪人士/團體—

鐵路人 鐵路心 印度婦女會 佛香講堂 顏福貞小姐 開心有緣人
省善真堂 瑞齡科技有限公司 智慧光慈善基金 靚靚義工團 信和酒店
傷健青年協會 OLN 高李嚴律師行 聖若望英文書院 保多康 信和集團
幸福生活協會 豪劭國際慈善基金 漢基國際學校CIS 宣道會北角堂 紀律部隊義工隊
循道衛理聯合教會主恩堂 思華創意有限公司 中華基督教會小西灣堂
香港關懷力量 香港紀律部隊義工服務隊(海關) 香港大學扶青社 Amway HK
AEON信貸財務(亞洲)有限公司 中銀國際義工隊BOCI Jebesen Group
和興白花油藥廠有限公司 Team Blissa光伴你行義工隊
Mr VanZuiden Charity Trust 邦醫生醫健有限公司
Marymount Secondary School Zonta Club
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，
如有查詢請致電各院舍電話與各院舍聯絡。



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),
寶林 (polam@helpinghand.org.hk),
小西灣(siusaiwan@helpinghand.org.hk);
- 4) 以書面形式郵寄或投入各院舍之意見箱。

印刷品



老人之家錦囊

伸手助人協會總辦事處

電話：2522 4494

網址：www.helpinghand.org.hk

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，
如有查詢請致電各院舍電話與各院舍聯絡。



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),
寶林 (polam@helpinghand.org.hk),
小西灣(siusaiwan@helpinghand.org.hk);
- 4) 以書面形式郵寄或投入各院舍之意見箱。

印刷品



老人之家錦囊

伸手助人協會總辦事處

電話：2522 4494

網址：www.helpinghand.org.hk

We Care for the Elderly
關心長者·助享天年