

肇慶院訊

第二十三期 2026年4月版



微信公眾號



院舍網址

督印人：曾子洋
審閱/校對：陳秋璿
編輯：梁曉華

電話：0758-8162223
地址：廣東省肇慶市高要區回龍鎮綠茵大道1號
網址：www.helpinghand.org.cn

伸手寄語

親愛的肇慶護老頤養院院友、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。

特別感謝曾子洋總監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

總監的話

尊敬的各位院友及親屬、親愛的同事們：

春回大地，萬物復蘇。在這暖意融融的時節，我們回望過往、奔赴新程，每一份陪伴與堅守，都藏著我們對長者們最真摯的敬意與關懷。在此，我謹代表頤養院管理層，向各位院友致以親切的問候，向辛勤付出的同事們表示衷心的感謝！



院舍始終把長者的舒適與安心放在首位，從日常的飲食照料、健康監測，到生活起居的細緻幫扶，再到精神層面的陪伴慰藉，我們用心傾聽每一位長者的需求，用心做好每一項服務，努力讓每一位長者在這裏感受到尊重與關愛，讓晚年生活充滿陽光與笑意。

新的一年，是充滿希望與喜悅的一年。最讓我們欣喜的是，全體長者已順利住進新裝修的房間，嶄新的環境明亮整潔、溫馨的佈局舒適貼心，全新的設施安全便捷，讓每一位長者的晚年生活品質得到了實質性提升。

同時，院舍與高要區人民醫院深化合作，定期為長者提供專業營養服務，結合長者身體狀況定制科學營養方案，守護長者飲食健康。

此外，社福部將正式開展義工“一對一”關懷服務，儘量為每一位長者匹配專屬義工，定期與長者談心交流、陪伴散步、協助參與興趣活動，用耐心與愛心滋養心靈，讓長者們時刻感受親情般的溫暖。

長者們的笑容，是我們前行的最大動力；社會的關愛，是我們發展的堅實後盾。2026年，我們將帶著初心與熱忱，不負信任、不負期待，用更貼心的服務、更溫暖的陪伴，守護每一位長者的幸福晚年。

最後，我再次感謝大家對養老服務工作的支持和信任。祝願各位長者福壽綿長、笑口常開；祝願全體同事順遂安康，家庭幸福！

總監：曾子洋

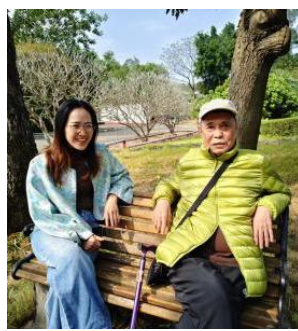
活動推介

本會新年度（2025 - 2027）活動主題為「腦友共鳴」，此活動旨在透過系列活動促進長者的認知健康與精神福祉。

2025 年作為計劃的首年，重點聚焦於「與認知障礙症同行」，通過小組活動幫助院友及其家屬增進對認知障礙症的認識。

2026 年作為該主題推進的第二年，將延續核心精神，以「關注精神健康」為核心目標，深入探討精神健康對長者生活品質、社會參與及晚年幸福感的基礎性作用。

主題活動①「一對一耆樂相伴」：透過此活動，提供個性化的精神健康支持，滋養長者的內心世界，開啟通往愉悅、充實且有歸屬感的晚年生活之門。義工們每月單週六開展陪伴活動。



主題活動②「樂齡心晴，綻放光彩」

主題活動，旨在通過豐富多元的互動環節，健康講座等促進長者與家屬之間的代際溝通，提升長者的心理健康水準，營造關愛長者精神健康的良好氛圍。期待您的蒞臨！

時間：2026 年 5 月 9 日上午 9:15-11:30

地點：肇慶伸手助人護老頤養院活動禮堂

香港活動



長者硬地滾球健體計劃2026 全港長者硬地滾球大賽



(一) 指導員培訓課程
A班：21/4 (二) 28/4 (三)
B班：6/5 (四) 13/5 (五)
時間：上午10:30 - 下午6:00
地點：香港遊樂場協會樓才發展及交流中心禮堂

(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6:00
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 8830
傳真：2640 7990
電郵：bocia@helpinghand.org.hk
課程及大賽名額有限，先到先得。
另設包班安排，可致電查詢。

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。

麥得飲食10要5不防失智.腦霧		
全穀雜糧 燕麥, 藜麥, 糙米等。	橄欖油 苦茶油, 酪梨, 酪梨油亦可。	紅肉 牛, 羊, 豬等。
綠色葉菜 地瓜葉, 青江菜, 花椰菜等。	堅果類 核桃, 杏仁等。	人工奶油 奶油, 人造奶油 (添加色素等)
其他蔬菜 深色佳, 彩椒, 胡蘿蔔, 番茄等。	莓果類 草莓, 藍莓, 桑葚等。	人工起司 高鹽, 高鈉, 容易血壓高。
豆類 豆漿, 豆腐等。	家禽類 雞, 鴨, 鵝等白肉。	甜點類 餅乾, 糕點等, 各類甜點。
魚類 鮭魚, 沙丁魚, 鯖魚等。	紅酒 少於120c.c./日, 無須特別養成。	油炸素食 常見容易忽略的隱藏地雷。

為公認可促認知功能、防阿茲海默症飲食模式。

資訊來源：劉怡里營養師



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)

香港資訊

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。本院為此計劃於肇慶之指定安老院，合資格長者可申請入住本院之安老宿位。

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」亦繼續為有護理照顧需要並正在香港輪候資助護理安老宿位的長者提供多一個資助服務的選擇。

如有興趣瞭解上述各項計劃，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

www.helpinghand.org.hk

查詢電話：2522 4494

意見箱

有關本院服務之政策及程序檔已置於院舍報告板，方便院友及其家屬 / 訪客閱覽，並可透過以下途徑向本院提出有關意見：

1. 親臨本院提出；
2. 致電本院：(86) (758) 816 2223/香港總辦事處：(852) 2522 4494 提出；
3. 透過電郵 admin@helpinghand.org.hk 提出；
4. 將書面意見投入意見箱或郵寄至本院：廣東省肇慶市高要區回龍鎮綠茵大道1號。

院舍新動態

工程及採購:

1. 院友房間翻新工程於 2026 年農曆新年前全面完工;
2. 新購置容聲 7 匹空氣能熱水器一臺，
保證長者使用熱水時的穩定性;
3. 新購置 11 座電動中型客車一臺。



行政工作及院舍發展:

1. 2025 年 10 月 18 日參加[心連心]廣東代表處開幕暨粵港澳大灣區社會服務合作項目簽約典禮。本會與「肇慶百花社區居家養老服務中心」達成【憶】路同行-共建認知障礙友好社區項目合作。
2. 2025 年 10 月 23 日，院舍獲得中共廣東省委辦公廳、廣東省人民政府辦公廳《關於推進粵港澳大灣區建設表現突出集體》的通報表揚。
3. 2025 年 12 月 23 日，院舍到肇慶市百花社區居家養老服務中心舉行“共建認知障礙友好社區掛牌儀式暨認知障礙主題活動”。
4. 院舍與高要人民醫院展開合作，每月兩次派駐營養科及消化科主任，為體弱長者提供科學的營養支援與指導。
5. 廣東 2026 年 1 月推出養老消費券，面向中重度失能老人，每人每月補貼最高 800 元抵扣養老費用，減輕家庭負擔、普及專業照護。院舍配合民政局推進該工作。
6. 院舍積極招聘護理員及護士等醫護人員。已有優秀護理人員可參與香港輸入人才計劃，待院舍有名額即可輸送，以提升員工素質與技能，拓展發展平臺。



活 動 花 絮



外出旅遊



新春活動





長者獲得禮物



咖啡逸韻



鮮花拓印



清湖
稻田



收穫滿滿



家屬心聲分享

致：香港賽馬會肇慶伸手助人護老頤養院的感謝信

各位頤養院的領導、醫護人員、護理員們：

昨日母親 99 歲壽辰，我們衷心感謝院舍精心舉辦的溫馨生日宴，我們感受到滿滿關懷。母親非常開心，這份情誼永記於心。

更感恩院舍十幾年來對我們母親無微不至的照料。這裏環境舒適、管理規範、氛圍和諧，護理及醫護人員都滿懷愛心與責任心，將老人視為親人悉心照料。

母親在院期間歷經數次病痛，曾三次因腰骨問題臥床三個月。在工作人員專業護理下，母親未生褥瘡，順利康復。

最危急的是第四次，母親摔倒頭部重傷。院舍團隊日夜守護，不離不棄。如今母親正慢慢康復，在壽宴上已能打招呼、認家人，這簡直是奇跡。

十幾年來，正是院舍優良的環境、完善的管理和盡責的員工，讓母親安享晚年，戰勝病痛，迎來高壽。再次衷心感謝香港賽馬會肇慶伸手助人護老頤養院全體工作人員的專業與溫情付出。

祝願頤養院越辦越好，全體員工工作順利，所有長者健康長壽，安享晚年！



陳佩韶女兒：盛少萍、盛繼華

2026年3月29日

盛少萍 盛繼華

新職員介紹

大家好！我是註冊護士龍海瓊，有15年基層醫院綜合科護士經驗。熟悉各類常見病護理，專業扎實、經驗豐富。出於對老年護理的熱愛，現轉到院舍繼續做護士工作，以耐心細心與長者溝通照護。我會用專業與溫暖守護長者健康，做好護士工作。



大家好！我是護理員孔石容，十分榮幸能夠加入院舍這個大家庭。我會以認真負責的態度為長者們提供服務，讓他們能夠安享晚年。我會不斷學習專業知識，悉心照料長者們的生活與健康，努力營造一個溫馨友愛的環境。



大家好！我是護理員鍾華英，很高興成為院舍大家庭的一員。我會認真做好每一天的工作，對長者如同自己的親人一樣，讓長者在院舍都能感到舒心、快樂，在這裏安度晚年。我會不斷學習服務知識，發揮所有知識，希望大家多提點。



大家好！我是保安組新入職保安員莫匯元，很榮幸成為大家庭成員。我會踏實虛心學習，以保護院舍財產及長者與職員的安全為中心，盡忠職守做好本職工作，為長者提供一個安全可靠的居住場所而努力，讓老人家能快快樂樂安享晚年。



權利與責任

我們依據會方「全人照顧、獨立自主、積極參與、自我充實、保障尊嚴」的服務原則，制訂院友「權利與責任」，以確保服務質素。明確界定院友權利與責任的範疇，讓各有關人士可以清楚瞭解，並且切實遵行。由於每個人都享有同樣的權利，所以院友在行使個人權利的同時，亦須尊重院舍其他人，包括職員及院友的權利，務求院舍生活可以保持和諧融洽的氣氛。這裏共有十個「權利與責任」，今次為大家介紹「醫護權」。

醫 護 權

院友有權享有院舍安排或提供的醫護及復康照顧，從而保持或促進身心健康；但也有責任盡力維護及促進個人健康。

在「**醫護權**」下，院友的具體權利包括：

- 一) 有權獲悉本身健康狀況及有關治療方面的資料。
- 二) 有權接受社區提供予院舍的外展醫護及復康服務。
- 三) 有權接受本會綜合專業團隊成員的評估及專為其度身訂造的護理計劃。
- 四) 有權獲悉使用約束物的原因，有關程序及拒絕使用的後果。
- 五) 有權接受健康檢查，紀錄可獲妥善保存。
- 六) 有權參加健康講座。
- 七) 有權按需要獲得適當的轉介。

在「**醫護權**」下，院友的具體責任包括：

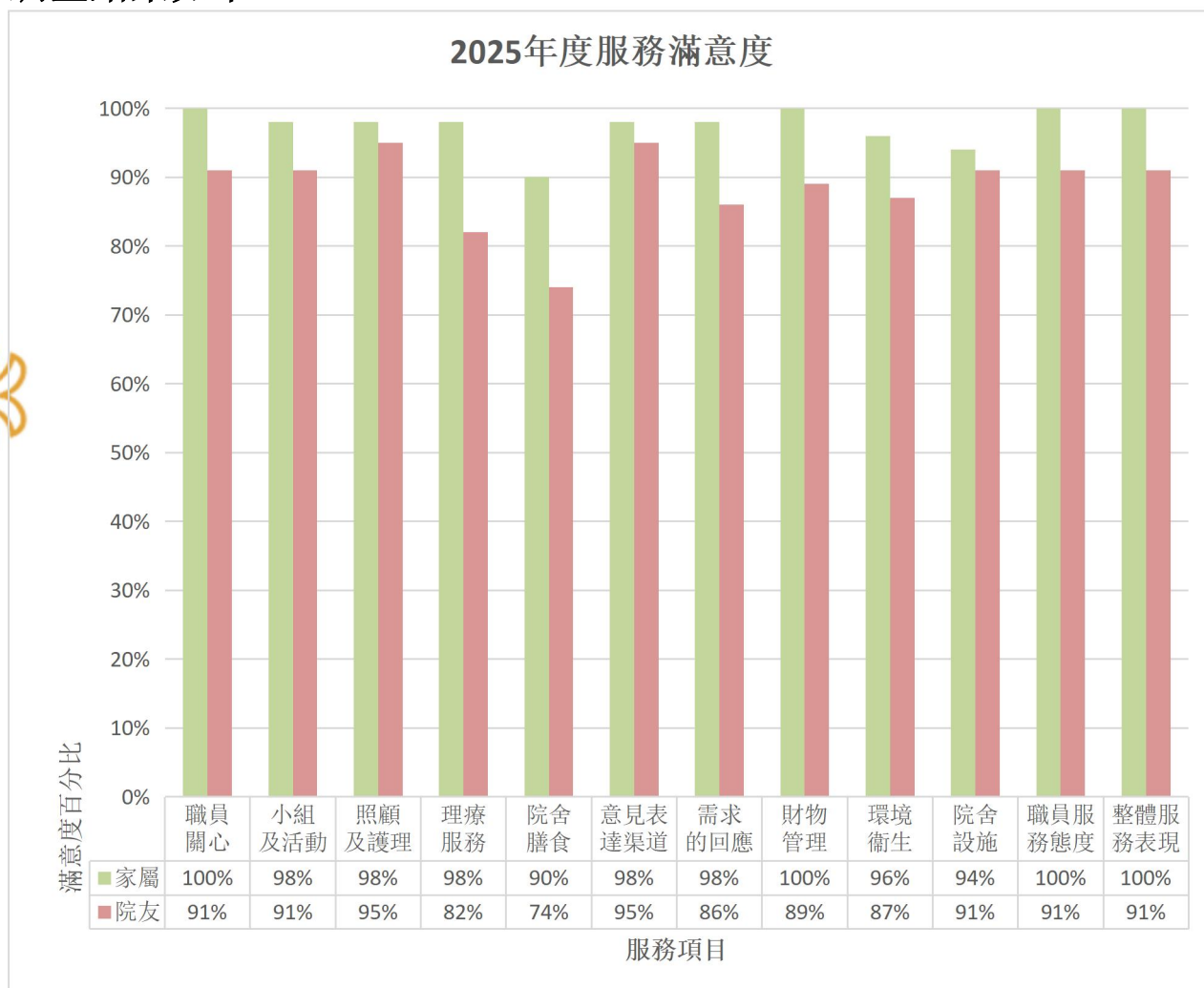
- 一) 院友在能力範圍內應配合醫護人員的建議，以保障健康。
- 二) 院友及/或其親友必須將院友的病歷及健康狀況全面清晰地告知醫護人員。如因所提供之資料不全而對院友健康產生任何不良影響，後果自負。
- 三) 院友如欲自行就醫，應先通知當值護士。
- 四) 親友有責任陪同院友往專科醫院就醫。如親友未能陪同，院方可代為覓人陪診，所需費用由院友支付。
- 五) 院友就醫後的藥物必須交由護士保管及分派。
- 六) 院友一旦患有重病或傳染病，院方有權安排其往醫院或診所接受治療。倘留醫則須經醫生證明適合出院，以及有需要時經院方認為適合回院居住，方可返回院舍。

2025 服務使用者意見調查報告

為貫徹本會持續改善的服務方針，院舍於 2025 年 11 月至 12 月期間，向院友及其親屬透過問卷形式進行意見問卷調查，藉此瞭解服務使用者對本會服務的意見和需求。從而提升長者在本會之滿意程度，向長者提供優質服務。

問卷調查期間，全院院友人數共 96 人，其中認知障礙症 / 溝通障礙症或體弱之院友 37 人、入住不足 2 個月有 3 人。有效問卷總數佔全院宿位之比率 57%。院舍共發出 96 份家屬問卷，收回有效問題 50 份，回應比率為 52%。

調查結果如下：



院友及親屬對院舍整體服務表現普遍非常滿意。希望院舍繼續發揚整體服務質量，更好地服務每一位長者。相對而言「院舍膳食」有較多百分比之院友及家屬表達滿意度一般或不滿意。院舍將繼續加強與長者及親屬溝通，了解其對膳食及其他服務的要求，並作出相應改善。

院舍已將完整報告張貼於公告欄上，歡迎大家隨時參閱。

鳴謝

(二零二五年九月至二零二六年四月)

捐款及贊助 (排名不分先後)

林怡仲先生、陳太、譚大年家屬 (譚梅女士)、陳佩韶家屬 (盛繼華女士)
孔慶華先生、李雪芬家屬 (錢小萍女士)、吳金英家屬 (侯中權先生)
廣州工聯會、朱飛鳳家屬 (朱翼姬女士、朱翼樺女士、朱翼子先生)

活動表演及協助 (排名不分先後)

金利鎮樂貝爾幼兒園、肇慶市老幹局活動中心、廣東肇慶敬舞舞團分中心
肇慶綠地樾湖匹克球隊、高要區丹鳳藝術團、肇慶讀書踐行會、傳承醒獅團
香港義務工作發展局、義剪隊、謝凱健女士、唐燕芬女士、甘小飛女士

捐款表格

本會長者能享受豐盛晚年，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！

香港捐款 (捐款予「伸手助人協會」作為營運經費，以照顧有需要的長者)

捐款金額

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

捐款方法:

- 直接交至本會總辦事處
- 將捐款存入本會恒生銀行戶口號碼: 262-346083-001 (請將入數紙寄回本會總辦事處)
- 將劃線支票寄至本會總辦事處地址: 香港中環波老道 12 號一樓, 抬頭請寫【伸手助人協會】
- 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!



即時捐助

國內捐款 (捐款予肇慶護老頤養院)

- 予肇慶院舍之「院舍活動基金」作為資助院舍活動用途
- 予「肇慶院舍」作為營運經費，以照顧有需要的長者

捐款金額

RMB ¥100 RMB ¥200 RMB ¥500 RMB ¥1000 其他金額 RMB ¥ _____

捐款方法:

直接交至本院 (地址: 廣東省肇慶市高要白土鎮綠茵大道福壽坪)

捐款人資料

中文姓名: _____ (先生/太太/女士/小姐) 英文姓名: _____

通訊地址: _____

聯絡電話: _____ 電 郵: _____

(香港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。)

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 852-25224494 與本會聯絡。

院舍 2025-2026 年許多豐富精彩的活動有賴我們一班有愛心的義工們長期的付出，成就了院舍全面的服務，讓長者受惠！在此特別感謝大家。

未來我們也會繼續攜手各位義工朋友，深化社區連結，提升服務品質，為院舍長者帶來更貼心、更豐盛的生活，也期盼更多有心人加入我們的行列，一起用愛陪伴長者，共創溫暖的好光景。



楚愈愛心基金



金利鎮樂貝爾幼稚園



廣州工聯會



肇慶讀書踐行會



肇慶綠地樾湖匹克球隊



广东肇慶敬舞舞團分中心



肇慶市老幹活動中心



高要區丹鳳藝術團



傳承醒獅團



肇慶市工業貿易學校



八段錦老師陸少清



義剪隊

院舍 25 周年慶暨中秋午宴活動留影

