



We Care for the Elderly
愛心護老·助享耆年

肇慶院訊

第二十一期

2025年1月出版



目錄

職員介紹

活動花絮

香港資訊

新院友介紹

新年願望

健康資訊

家事分享

院舍新動態



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白土鎮綠茵大道福壽坪

網址：www.helpinghand.org.cn

伸 手 寄 語

新年將至，我謹向肇慶護老頤養院的各位院友、親友及職員表達我最誠摯的謝意和送上節日祝福。

今年也是充實的一年，熱情洋溢且充滿個性的大家再次令我動容。

我很高興在「全港長者硬地滾球大賽 2024」看到大家投入地參與，不受年齡所限，發揮出色的技巧。魔力橋聯誼會同樣令人印象深刻，相信很快也會在肇慶和香港的長者之間牽起熱潮。

每位長者都是獨一無二，本性善良且友愛。我們很高興為您們服務。我也常常看見員工熱心對待院友的動人場面，可見兩者之間感情深厚。院友們在院舍住得舒適、獲得貼心的照顧，對我們而言尤其重要。我確信肇慶護老頤養院曾總監和她出色的團隊會為您提供貼心的服務。

我十分欣賞您們優雅的姿態、熱情的心靈、樂觀的性格和真摯的友誼。長者們不辭勞苦地貢獻了社會，是我們的榜樣。

對於親友們，我們感謝您們選擇伸手助人協會來照顧您最珍貴的家人。我們將繼續為您帶來摯親的近況，並誠意邀請您們參與院舍一浪接一浪的聚會和慶祝活動，與院友共渡歡樂時刻。

感謝曾總監和團隊為院友盡「心」盡力地奉獻。團隊的專業和奉獻精神成就了院友的福祉和幸福。我們感謝並尊重團隊所做的事情。

我謹代表本會執行委員會主席及所有成員表示，我們很高興有機會服務社會中如此重要的一個群體。

祝願大家身體健康，事事順心如意，長者能夠安逸地享受美好的晚年時光！



行政總裁：麥履善

尊敬的各位院友及親屬，親愛的團隊成員們：

隨著歲末的鐘聲響起，我們滿懷希望與憧憬共同跨入了新的一年。在這個辭舊迎新的美好時刻，我謹代表頤養院管理層，向每一位在崗位上辛勤付出、默默奉獻的員工，每一位在頤養院享受溫馨晚年生活的長者，以及一直給予我們堅定支持與理解的家屬們，致以最誠摯的感謝和最衷心的祝福。



總監：曾子洋

回顧過去的一年，我們心懷感恩。我們見證了每一位長者的幸福笑容，收穫了社會各界的廣泛讚譽。媒體的深入報導，展示了我們在養老服務領域的專業水準與人文關懷，傳遞出社會各界對長者福祉的深切關注與重視。這份認可與肯定，是對我們工作的最大鼓舞。

特別是，2024年11月，我們經歷了兩段溫馨感人的故事。一是老友記攜手社會義工，開展了探訪活動，為鎮上的老人院的長者帶去了歡笑與慰藉，傳遞了愛與溫暖；二是伸手助人協會行政總裁麥履善先生，在風雨中仍毅然帶領各單位負責人在港舉辦的法律界步行日(Legal Walk)徒步籌款活動，用實際行動詮釋了我們對長者服務的堅定信念與責任擔當。

展望未來，我們滿懷期待。新的一年，我們將致力於服務的持續優化與創新，引入智能化、科技化的輔助工具，提升服務效率與品質。同時，我們將不斷拓寬服務領域，豐富服務內容，滿足長者日益增長的多元化、個性化需求。在團隊建設方面，我們將持續加強人才培養與隊伍建設，以飽滿的熱情、專業的技能，為長者提供更加貼心、周到的服務。

在此，我再次向所有關心、支持院舍發展的朋友們表示最誠摯的感謝！是你们的信任與支持，讓我們有了不斷前行的動力與信心。

最後，衷心祝願大家新年快樂，身體健康，萬事如意！我們將繼續秉持初心，不斷提升服務品質，為長者提供更加優質的服務，創造更幸福的晚年生活。

新活動預告

與您同行●見證 25 載

肇慶伸手助人護老頤養院，自成立以來，已經與您攜手走過了二十五個春秋。這二十五年裏，我們始終致力於為老年人提供全面、專業、貼心的養老服務。

從最初的幾個人到如今擁有專業團隊，肇慶伸手助人護老頤養院見證了歲月的變遷，也見證了無數老人的幸福晚年。我們深知，每一位老人都是家庭的寶貴財富，他們的健康與快樂是我們最大的心願。

二十五年來，我們不斷創新服務模式，提升服務品質，以滿足不同老人的需求。無論是生活照料、健康管理，還是文化娛樂、心靈關懷，我們都力求做到最好。我們的工作人員都經過專業培訓，具備豐富的經驗和愛心，能夠為老人提供全方位的關懷和照顧。

在未來的日子裏，肇慶伸手助人護老頤養院將繼續秉承本會的宗旨：乃儘量設法並迅速有效地滿足長者對住宿護理及其它方面的需求。為了適應社會的急劇轉變及長者日新月異的期望及需求，本會隨時準備應付新問題實踐新理念及試用不同的工作手法。與您一起攜手前行，為更多的老人創造更加美好的晚年生活。讓我們共同期待下一個二十五年，肇慶伸手助人護老頤養院能夠繼續與您同行，共同書寫更加輝煌的篇章！



生命咖啡館

院友的心靈港灣生命咖啡館，是一個深度探討生命意義、分享生活感悟的溫馨港灣。

生命咖啡館是探討生命意義、分享生活感悟的地方。在這裏可以放鬆心靈，深入思考人生。每個人都有獨特的人生故事，咖啡代表人生的酸甜苦辣。分享故事，體驗咖啡與人生的融合。



趣玩流體畫

別開生面的流體畫創作活動。通過現代抽象藝術形式，親身體驗創作的樂趣，感受色彩在畫布上自由流淌的魅力。

活動旨在促進長者的身心健康，在創作中找到內心的平靜與喜悅。同時，這也是一個增進長者之間交流與互動的良好機會，讓我們在藝術的海洋中共同享受美好的時光。共同創造美好的回憶！



新院友巡禮

黃鳳蘭

籍貫：肇慶高要

愛好：聊天



李燕卿

籍貫：香港

愛好：品嚐美食



盧淑賢

籍貫：廣東中山

愛好：打麻將、
看書



林鳳儀

籍貫：香港

愛好：聊天、
運動



李榮華

籍貫：肇慶鼎湖

愛好：看電視、
聊天



黃榮林

籍貫：高要金利

愛好：寫書法



嚴海蘭

籍貫：肇慶端州

愛好：運動



嚴愛蓮

籍貫：肇慶端州

愛好：聊天



李陳玉蘭

籍貫：香港

愛好：串珠、
彈琴



陳桂妹

籍貫：肇慶高要

愛好：聊天



院舍新動態

一、工程及設施

- 1) 雅緻區的 14 間單人房已正式投入使用;
- 2) 院舍新增了 10 張專為長者設計的椅子;
- 3) 翻新了善心樹，美化了院舍環境;
- 4) 活動室內新增了動感單車設備;
- 5) 更換了長者專用餐具並增設了臺布;
- 6) 廚房內增設了消毒櫃，以確保餐具衛生;
- 7) 院舍增添了樂齡科技玩偶，為長者提供娛樂;
- 8) 院舍引進了運動技能訓練系統，促進長者的身體健康。



行政

- 1) 2024 年 7 月 11 日起香港院友及家屬的《香港長者醫療保險內容》內之跨境救護車費用從 2200 元人民幣調整至 2600 元人民幣;
- 2) 2024 年 7 月職員更換新的工作服;
- 3) 2024 年 7 月養老服務管理系統進行了法定代表人變更，院舍法定代表人由伍尚偉先生變更為曾子洋女士，並更新了床位數資訊（從 300 床位調整為 228 床位）;
- 4) 2024 年 9 月 1 日院舍新增了院車（康復巴）服務，並對有需要隨車職員陪同服務進行收費;
- 5) 院舍於 2024 年 9 月建立官方網站 www.helpinghand.org.cn;
- 6) 2024 年 9 月 18 日高要區白土市場監督所對院舍的電梯、廚房、藥房進行了檢查;
- 7) 2024 年 10 月 31 日肇慶市民政局及肇慶建行到院舍就養老機構預收款監管進行了調研。
- 8) 2024 年 11 月 8 日肇慶市人社局長到院舍進行調研;

家事分享

一、2024年11月8日香港中區獅子會到院舍進行了雅緻區的揭幕儀式；



二、本院於2024年10月15日至18日邀請香港老年學會香港安老院舍評審計畫專員到本院進行了續期評審。經過嚴格的第3周年覆檢，本院舍成功通過評審，並在以下方面延續了上年獲取的良好措施：

標準 17： 活動能力評估及處理

標準 26： 康樂及社交活動

此外，今年本院舍還新增了以下良好措施：

標準 16： 營養

標準 21： 長者認知、情緒、感官及溝通能力



本院舍一直致力於提升服務質素，旨在為院友提供更全面、更貼心的服務。未來，我們將繼續努力，讓院友在院舍中活得更優質且豐盛充實，並樂於在此安享晚年。

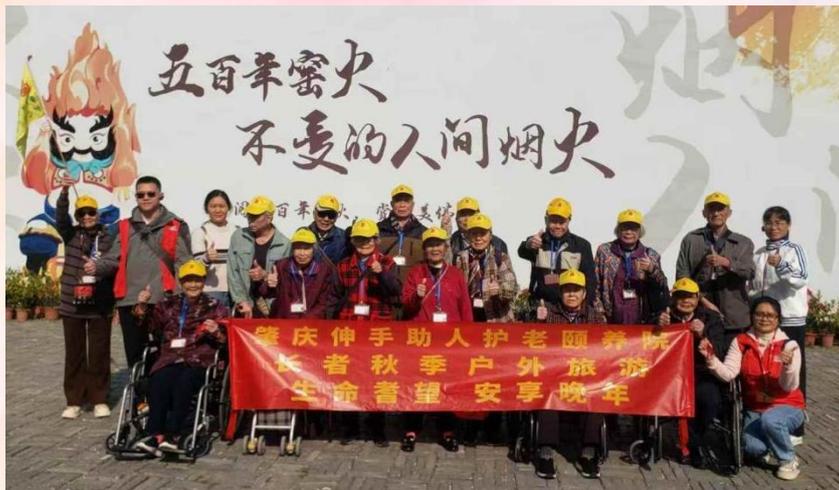
衷心感謝團隊成員的辛勤付出，正是有了大家的共同努力，我們才能不斷前行。期待在未來的日子裏，再創佳績！

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：廣東省肇慶市高要白土鎮綠茵大道福壽坪。

院舍活動花絮



長者外出旅遊開心留影



肇慶伸手助人護老頤養院



重陽節
長者觀看
精彩紛呈
節目留影



院舍活動花絮



七一慶祝黨的生日



長者運動會頒獎禮



長者代表到香港參加魔力橋聯誼會及硬滾比賽



新職員介紹

大家好：

我是程婉君，加入肇慶伸手助人護老頤養院擔任行政及人事經理。我有 15 年行政人事經驗，曾在多家企業負責相關工作。我認為行政人事是組織運行的關鍵，能激發團隊潛能。

我選擇養老工作，因為我敬重老年群體，深知頤養院工作的重要性。我將優化行政流程，提升管理效率，改善工作環境。在人事方面，我將建立人力資源管理體系，包括招聘、培訓、績效評估與激勵，吸引並留住人才，為頤養院發展打下基礎。

我期待與大家共同努力，將頤養院打造成充滿愛的家園，讓長者安享晚年，員工實現自我價值。我相信，齊心協力，我們能開創頤養院的美好未來。



大家好：

我是譚碧霞，非常榮幸在 2024 年 8 月正式加入院舍行政部。作為新成員，我深知自己有許多需要學習和提升的地方。我期待與每位同事交流互動，汲取寶貴的知識和經驗，提升工作能力和服務水準。

在未來的工作中，我將秉持責任心和敬業精神，認真細緻地對待每項任務，確保工作高效有序。同時，重視與同事的溝通與協作，共同為長者、家屬提供優質服務。



大家好：

我是服務部護理員龍三妹，很高興成為院舍大家庭的一員，我會認真做好每天的工作，服務好每一位長者，對長者如同自己的親人一樣，給予他們關心和愛護。每天和長者溝通交流，談心解惑，尤其是對待年長的長者更是細心周到。希望每一位同事和領導多提寶貴意見，我會不斷提升自我，做好每一天的工作。



大家好：

我是服務部護理員趙少娟。很高興能夠成為院舍的一員，與大家一起共事，服務長者。我會認真做好每一天的工作，服務好每一位長者。希望每一位長者在進入院舍後都能感到舒心、快樂，在這裏安度晚年。往後的日子，我會不斷學習服務知識，發揮自己的專業服務。請大家多多關照。



認知障礙症十大信號您瞭解多少？

機構於 2025 年至 2027 年推廣「腦有共鳴」年度主題，第一年之重點為「與認知障礙症同行」，現在先為大家介紹認知障礙症可能出現的症狀：
記憶力減退

1. 剛剛打完電話，放下電話就忘了通話內容。
2. 剛吃過午餐，卻忘了吃的是啥？
3. 高高興興與朋友約好了飯局，卻忘了這個約定。
4. 家人叮囑要關煤氣，卻忘了這件事。



不能完成熟悉的工作

1. 炒菜是先放油還是先放鹽？
2. 想要洗衣服，卻讓洗衣機空轉？
3. 穿衣服時經常搞不清楚前後左右順序。

搞不清時間和地點

1. 不記得幾天是幾月號。
2. 經常性迷路。
3. 不知道自己在哪里？



語言表達出現障礙

1. 話到嘴邊卻說不出來。
2. 不知道用什麼樣的詞語表達。
3. 說話或寫東西時，別人卻無法理解。



理解力、判斷力減退

1. 花很多錢買不值得的東西。
2. 吃不新鮮的食物。
3. 夏天穿厚衣服，
冬天穿薄衣服。



理解力和處理日常食物的能力減退

1. 跟不上別人談話的思路。
2. 無法操作日常生活中常用的電氣設備。



把物品或錢錯放在不恰當的地方

1. 將襪子放在冰箱裏。
2. 水果放在衣櫃裏。



性格改變

1. 變得多疑，不打招呼，情感淡漠。
2. 無精打采，情緒沮喪，焦慮或易怒。



情緒或行為的改變

1. 情緒變得麻木、冷漠。
2. 不按常理做事。



興趣全無

1. 之前喜歡的事情都不喜歡做。
2. 有時能靜坐發呆幾個小時。

資訊來源：肇慶市三院

推拿按摩的能效及常用手法

康復理療主管：朱雪剛

推拿按摩是物理治療的其中一項療法，是大部份長者都合適的治療方法。推拿的能效非常多，包括舒筋活絡、活血化癥、疏通氣血、改善臟腑功能、消除疲勞、預防疾病、養生保健等。

推拿有 12 種常用手法，包括：推法、拿法、按法、摩法、擦法、揉法、搓法、搖法、撚法、點法、抖法、拍法。

推法：用手指或手掌著力於患者的某一部位，進行單方向的直線推動。

拿法：將大拇指和其他四根指頭中任意一根或者幾根相對，提拿身體某一個部位或者穴位，一拿一放進行交替。

按法：用指腹或手掌著力於身體的某一部位或穴位，向下壓之，並在該處保持一定的壓力停留片刻，隨之稍加揉動。

摩法：以手掌附著於人體的某一部位，在其上作環形移動撫摩。

擦法：以掌根大魚際或小魚際著力，在病人較長的一段體表上作快速的來回摩擦。多配以推拿介質，如紅花油、蔥薑水等。

揉法：用手指、魚際、掌根以及手掌在身體中的某一個部位或者穴位做輕揉和緩的旋轉揉動。

搓法：以兩手掌夾住病人的肢體，相對用力作快速的搓揉，在搓動的過程中，作上下的往返移動。

搖法：醫者一手抓住患者肢體的遠端，另一手扶住被搖的關節（肩關節、腕關節、髖關節），以該關節為支點，作肢體最大範圍的環形往復搖動。具有滑利關節、松解粘連、恢復關節功能的作用。

撚法：以拇指與食指、中指或食中指相對，捏住患者的手指或腳趾，作搓揉的動作。

點法：以指端、指間關節或肘部按壓在患者的某一部位或穴位上，逐漸用力下壓。

抖法：以雙手握住病人肢體的遠端，用力作快速、連續、小幅度的上下顫動，常作為推拿的結束手法使用。

拍法：以手五指微曲，形成空心虛掌，稍用力在病人的患處作拍打動作。

如院友對上述理療服務有查詢，歡迎於辦公室時間到理療室向康復理療師查詢。

香港資訊

第八屆「樂齡科技博覽暨高峰會」博覽已於 2024 年 11 月 21 日至 24 日（星期四至日）於灣仔香港會議展覽中心展覽廳 1A-C 舉行，現場雲集超過 220 個參展單位，展出逾 900 款來自本港、內地和全球各地的樂齡科技產品及應用方案，涵蓋遠程、人工智慧、機械人、智能感應等創新科技；多個特色主題館透過多元化場景和互動體驗讓公眾飽覽創科新趨勢。

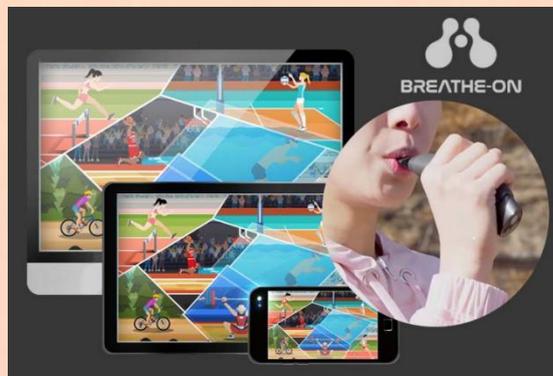


場內不單是長者、照顧者、家庭或業界人士，還有學生團隊到來認識不同的樂齡科技，大家都能有所得著。

現在與大家分享一些樂齡科技產品：



互動智能桌



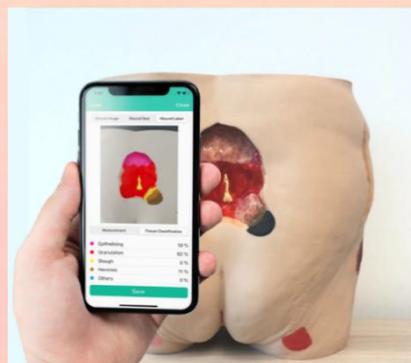
便攜遊戲式呼吸訓練裝置



機器人功能之互動
寵物/嬰兒玩具



耳骨助聽器



智能傷口護理系統



專利搖擺腳踏輪椅



VR 360 虛擬旅程體驗



吞嚥困難長者適合的精緻糊餐

本院亦獲得社會福利署樂齡及康復創科應用基金購買防跌系統、互動遊戲系統、互動智能桌、機器人功能之互動寵物及嬰兒玩具等，物品將逐步送達院舍，與大家試用樂齡科技產品。

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。本條例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。

院友有權選擇自己的生活方式；但也有責任避免妨礙院舍的正常運作及其他人的生活。

私隱權

院友之個人資料屬機密性質，有權獲得充份保障；但也有責任向院方提供真實正確的資料。

在「私隱權」下，院友的具體權利包括：

- 一) 其個人檔案屬機密性質，院方須依本會制定保護私隱政策及程序處理；有關資料只會提供予適合的機構及人士，以作計畫及提供服務之用。
- 二) 其個人資料不會於私人或社交閒談中提及。
- 三) 其個人資料如用於搜集目的以外的用途，必先獲得院友同意。
- 四) 其私人對話 / 行為不會被無理干擾或被擅自攝錄。

在「私隱權」下，院友的具體責任包括：

- 一) 院友所提供的個人資料必須真實正確。
- 二) 院方提供之服務有其局限性，不能替代親屬的責任，故院友必須提供親屬之真實資料，以方便聯絡及為院友提供適當的服務。
- 三) 為顧及個人、其他院友及職員的健康，院友須提供真實之病歷資料。

申訴權

院友有權向會方 / 院方提出申訴，並得到迅速及公允的處理；但也有責任提出事實證據，並按照既定程序進行。

在「申訴權」下，院友的具體權利包括：

- 一) 有權申訴對服務的不滿，並要求作出改善。
- 二) 有關申訴行動不會受到阻撓。
- 三) 不會因曾作出申訴而遭受歧視及不公平的對待。

在「申訴權」下，院友的具體責任包括：

- 一) 院友的申訴須有事實根據，不應憑空揣測杜撰。
- 二) 申訴宜按步就班，依照本會申訴渠道及程序進行（詳情見「處理申訴的程序」）。
- 三) 申訴者可直接聯絡會方 / 院方職員；申訴如以書面提出，須附個人資料，以便日後跟進。

鳴謝

(二零二四年七月至二零二四年十二月)

捐款及贊助

容量東醫生 李佩貞女士 梁國儉先生

Ms Ma HiuYing Sharon 呂美基女士 李惠芳女士

活動表演及協助

肇慶市民政局 中國建設銀行廣東省分行及肇慶分行

白土鎮平陽藝苑 白土鎮華語幼稚園 肇慶市老幹局金秋歌舞團

探訪人士/團體

中區獅子會 趙敏恩學生 容子易學生 楚愈文藝愛心基金

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：_____

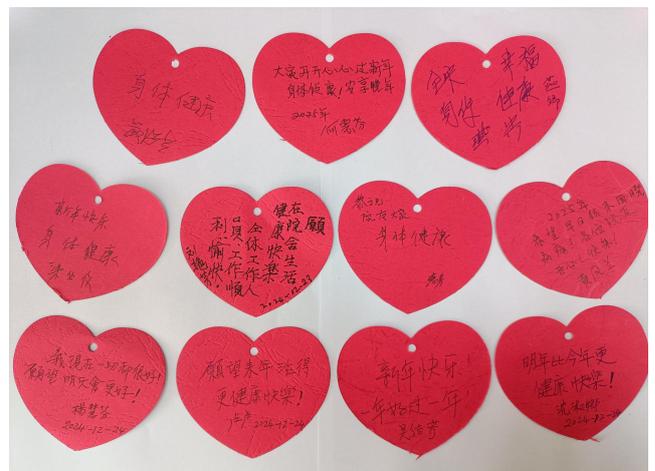
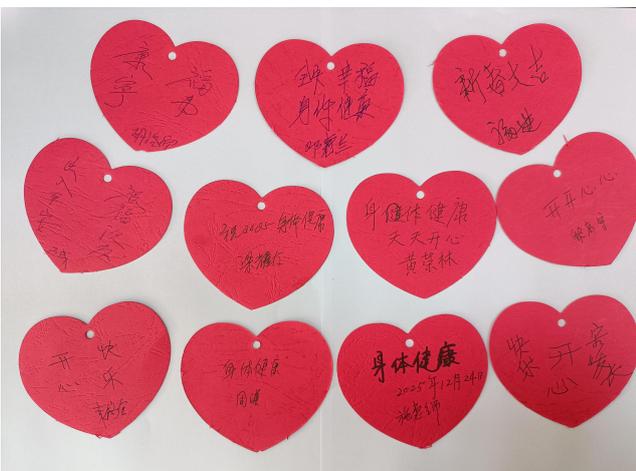
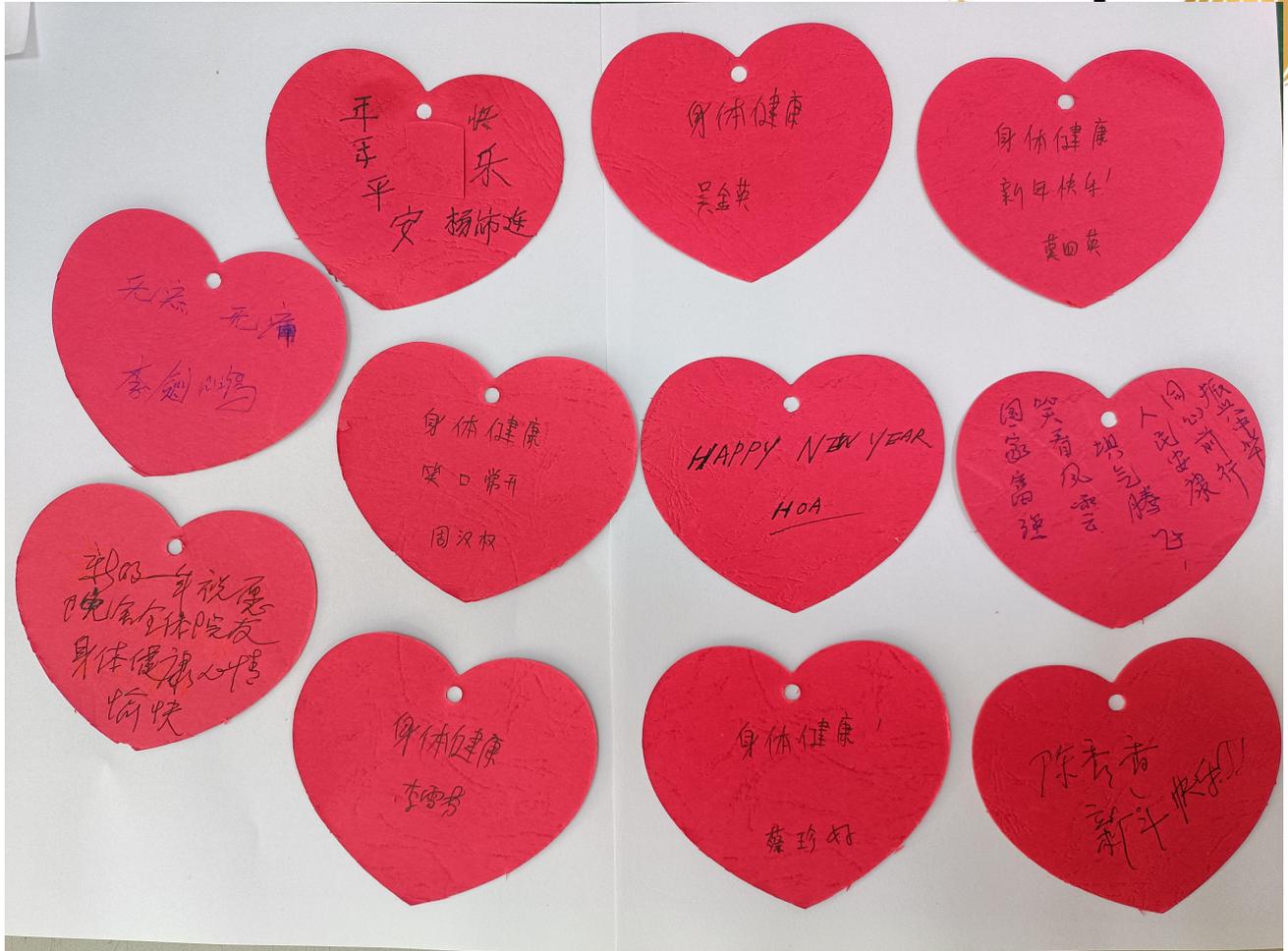
通訊地址：_____

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。

2025 長者新年心願



祝：長者新年快樂！身體健康！