第50期

PO LAM HOME MESSAGES

寶家林書

2024年06月出版

今期內容

- 職員心聲分享
- 主任的話
- 年度主題分享
- 防跌及平衡力訓練
- 中醫流感食療保健

伸手助人協會網址

督印：黃良傑　　編輯：曾海威

地址：將軍澳寶林邨寶智樓二至三樓

電話： 2703 1363　　傳真： 2703 9831

網址： www.helpinghand.org.hk

電郵： polam@helpinghand.org.hk

Helping Hand 伸手助人協會

We Care for the Elderly

愛心護老·助享耆年

伸手寄語

在我們進入年中之際，我很想藉此機會向所有寶林老人之家大家庭的成員致以最深切的謝意。

致各位院友：

我們十分榮幸能夠照顧你，為你的生活帶來喜悅、為你的健康提供支持。你的舒適、安全，和你所接受的服務質素，對我們來說極其重要。我相信，你在寶林老人之家專業團隊的悉心照顧下生活美滿。你是我們所有人的榜樣——你豐富的人生經歷、積極樂觀的態度、親切友善的笑容和真摯的友誼不斷地啟發著我們。你們每一位都是香港精神的光輝典範。

致各位院友的親友：

「家有一老，如有一寶」。感謝你選擇將家中「瑰寶」交托給伸手助人協會照顧。我們將繼續為你帶來摯親的近況，並誠意邀請你參與我們一浪接一浪的聚會和慶祝活動，為院友創造與親友共聚的歡樂時刻。

致主任 Stanley 和團隊的其他成員：

你們不辭勞苦地熱心照顧每一位院友，實在令人敬佩。你的知識、活力和對工作的承諾，成就院友們豐盛美滿的生活。我們重視你們每一位，亦欣賞你們的貢獻。我們將努力確保你備受認可和尊重，並會為你提供所需資源，讓你能發揮所長、做到最好。

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香港社會中如此重要的一個群體。

祝大家身體健康，安享晚年！

行政總裁 麥履善

院舍動態

離院院友

月份 / 轉介	轉介護老院	回家安居	獨居	因病離世	其他
12/2024	施永生	袁紅玉			
01/2024		陳漢雄 馮雁秋			
02/2024			蔡天恩		
03/2024		關錦萍 葉秀琼			
04/2024	何艷玲		王清蘭		

院舍新設施

本院得到 The Van Zuiden Charity Trust 贊助，添置了一部靠背式踏步機，院友進行踏步運動時，可以舒適地強化腿部肌肉，而不會對下肢關節造成太大的壓力。 該設備透過同時鍛鍊上肢和下肢來為院友提供全身鍛鍊。

本院得到 The Van Zuiden Charity Trust 贊助，添置了一部肩膀及腿部推舉機，院友可進行各種重複次數和組數，為腿部肌肉提供具有挑戰性和有效的鍛煉。該設備促進整體身體穩定性的更好。它還可以強化神經肌肉經絡關節，提高身體對平衡挑戰的表現和調節能力。

新人天地

陳翠治

房　　號：202
出生月份：12月
籍　　貫：福建
過往工作：家庭主婦
嗜　　好：行公園、做運動
專　　長：買餸、計數

鄭利珠

房　　號：213
出生月份：11月
籍　　貫：潮州
過往工作：校工
嗜　　好：太極、做運動
專　　長：做運動、拉筋

張寶珍

房　　號：213
出生月份：8月
籍　　貫：陽光
過往工作：家庭主婦
嗜　　好：做運動、上網
專　　長：行山、游泳

馮強志

房　　號：219
出生月份：10月
籍　　貫：中山
過往工作：木工、裝修
嗜　　好：賽馬
專　　長：裝修

陳偉良

房　　號：306
出生月份：11月
籍　　貫：寶安沙井
過往工作：裝修
嗜　　好：玩手機
專　　長：運動、賽馬

吳木金

房　　號：317
出生月份：3月
籍　　貫：木工
過往工作：順德
嗜　　好：飲茶
專　　長：釣魚

職員心聲

各位好，我係曾先生(曾海威)，是新入職的副主任，能夠加入寶林這個大家庭是我的光榮。每一位院友都是我的良師，他們的人生智慧都令我長了很多知識。相聚在這裡都是一種緣份，自己有幸繼續投身於長者服務，希望繼續將自己所學能應用到各院友身上，亦希望能在院舍中健康快樂地成長。我比較喜歡運動及藝術，期待與各位院友可以一起做運動。最後，祝大家身心安康，健康快樂！

大家好! 我係盧先生(盧禮義)，是新入職的活動工作員，過去這段時間主要負責處理院舍日常事務以及舉辦活動小組，同時也很高興能有機會參與院舍的大型活動。我認為自己的角色不僅是策劃和執行活動的職員，也是院舍和院友互動的橋樑，所以希望往後的日子裡我能發掘出更多精彩的活動，讓彼此的生活更多采多姿。最後，祝各位快樂安康！

大家好！我是楊姑娘(楊芷詠)，我是 3 月開始入職的活動工作員，很高興認識大家。感恩院友給予友善和溫暖的氣氛，讓比較慢熱的我也能很快地融入寶林大家庭！我喜歡做些小手工、集郵、看電影，歡迎大家閒時都可以與我聊天，談談生活趣事。希望未來的日子能為大家帶來更多有趣的活動，延續快樂氣氛！最後祝大家身體健康、笑口常開！

大家好! 我係娜姐(Rina Anj Aeni)，是新入職的安老服務助理，只入職了 2 個月。之前，認識的老人家都是身體較弱，原來院舍的老人家很有活力、很活潑，工作中充滿挑戰，很喜歡與老人家的相處，他們都很關照我，他們亦很友善，在這裡工作十分開心，祝各位身體安康，身心愉快！

Helping Hand 伸手助人協會
We Care for the Elderly
愛心護老·助享耆年

安全·舒適·滿足

本院 2024-2025 繼續配合本會「生命耆望，安享晚年」的年度主題，以「**安全、舒適、滿足**」為本院之年度目標，促進院友做運動以維持身體健康，生活在一個舒適的生活環境，對自我實現感到滿足，以身、心、社、靈四大方向作為目標，將生命教育的信息或元素加入院舍不同層面的活動、小組、旅行、講座及會議中，讓院友持續接收正面信息，反思生命。

防跌及平衡力訓練

以運動及器材提升院友的平衡力及肌肉力量，訓練上、下半身的肌肉力量，藉著增進身體機能從而減少跌倒風險。

樂在耆舍

透過生命教育及年度主題活動，鼓勵院友能活在當下，及時行樂，協助他們實踐四道人生，建立積極及正面的人生價值觀。

重點推介

快樂一家人

以快樂 7 式為基礎，鼓勵同一房間的院友以感謝、感恩、寬恕等方式，於每一季完成指定任務，提升院友間的快樂氣氛及房間的關係。

情深說話對您講

邀請院友錄製平常較難以開口的心底說話，或一些道謝等的語句給親友，提供珍貴的機會讓他們表達自己內心說話，從而反思生命中對他們的重要事件

伸手助人協會竹園北邨賽馬會老人之家
電話： 2325 5738
電郵： chukyuen@helpinghand.org.hk

Helping Hand 伸手助人協會
We Care for the Elderly
愛心護老·助享耆年

主任的話

寶林家書為寶林老人之家每半年一期之刊物，目的是讓院友、親屬及社區友好認識及了解院舍最新資訊及近況，本人從加入伸手助人協會，由第七期寶林家書開始參與編輯及製作工作，不經不覺寶林家書已踏入第五十期，回顧過去四十多期的寶林家書，看見院舍經歷時代變遷，院舍能與時並進不斷優化，能提供優質的服務，讓長者能在寶林之大家庭中安享豐盛的晚年生活，但同時敵不過時代的洗禮，經過廿二年時光，細看在全院 124 個宿位當中，只有 4 名長者仍然在院舍居住，可謂人面全非。但多年來慶幸不變的，是寶林長者仍舊能保持著積極、團結和勇於嘗試的精神，以及暖暖的人情味。每當踏入寶林這個家園，都會感受到長者親切的笑容，並送上問候和祝福，就是這份情誼總會令我在工作上添加能量。祈盼寶林院舍每一位長者，能繼續保持這個大家庭的優良傳統，健康快樂地在寶林這個家安享晚年。

黃良傑 先生

心聲分享

我在寶林居住了 26 年，舒適整潔是我繼續住在這裏的原因之一，院友之間相處融洽。我也希望能夠貢獻自己的力量，例如參加樂齡女童軍、參與院舍義務工作，令我覺得自己的生活更充實更有意義。「希望可以一直在這裡住下去，無病無痛。」

黎三嬌 女士

陳安 先生

「人與人之間最重要的正是溝通」這正是我生活於院舍 25 年的座右銘，由開院到現在積極參與院舍的活動，如舞龍、舞獅、義工服務等，院舍需要我的時候，就會義不容辭。見盡不同進出院舍的老友記，每個人都有不同性格，互相遷就才是彼此相處之道。

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

寶林老人之家

活動剪影

敬老節懇親會暨細運會

老人之家春茗暨院友大會

OLN 贊助義工組旅行

戶外旅行

顏志恆義工團探訪

新春 團拜

香港女童軍西貢及
將軍澳分會五周年晚宴

基督教復興教會探訪

OLN 探訪

徐思濠醫師中醫講座及義診服務

新春喜慶賀壽辰

生命電影館

呂林志嫦女士點心贊助

冬至做節

印度婦女會新春午宴

邦醫生長者網上康健監測計劃

防跌及平衡力訓練

近年不少長者常因體重過高，除了容易衍生各種慢性疾病，也有出現影響行動能力的情況，並且會增加肌肉無力和跌倒的風險。因此院舍舉辦「防跌及平衡力訓練小組」，活動內容針對較肥胖以及平衡力較弱的院友，透過運動器材及一系列訓練活動，提升院友平衡力及肌肉力量，增進身體機能及減少跌倒風險。

- ✓ 增加院友對肥胖症的認知及關注
- ✓ 訓練院友學習防跌運動，提升平衡力及肌肉力量

Helping Hand 伸手助人協會
We Care for the Elderly
愛心護老・助享耆年

寶林錦囊

關愛長者大行動 2024-2025
服務對象： 60 歲或以上居於寶林邨之長者
查詢電話： 2703 1363

院舍活動巡禮

院舍活動

戶外旅行	6, 8, 11 月
雙親節懇親會暨旅行	2024 年 6月8日
端午節暨夏季生日會	2024 年 6 月
包糭	2024 年 5 月 29 日

重點項目

「快樂一家人」行動 2024-2025	全年計劃
「舒適」房間獎勵計劃	全年計劃
「樂在耆舍」年度主題計劃	全年計劃
「生命耆望」手冊製作	全年計劃
生命電影館	全年計劃

興趣小組(4月至11月)

拉筋原來好 EASY	逢星期一
電影小組	逢星期二
動感遊戲小組	逢星期四
硬地滾球小組	逢星期五及六
米蘭牌小組	逢星期四

健康資訊

中醫講座及義診	隔月一次
西醫義診服務	隔月一次
衛生署健康講座	每月一次
關愛長者大行動 2024-2025	逢星期四
健康大檢閱	2024年6月26日

院舍恆常活動時段

星期一

體溫測試	08:30am
強身健腦拍打操	09:00am
每週祝壽儀式	10:00am
壽星點播站	10:15am
拉筋班	11:15am
防跌及平衡力訓練	2:30pm

星期二

體溫測試	08:30am
強身健腦拍打操	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
強身健腦拍打操	09:00am
防跌及平衡力訓練小組	02:30pm
三樓翼會	04:00pm

星期四

體溫測試	08:30am
強身健腦拍打操	09:00am
Happy Thursday	10:30am

星期五

體溫測試	08:30am
健腦操	09:00am
硬地滾球小組	02:30pm

星期六

強身健腦拍打操	09:00am
每週身體檢查	09:45am
硬地滾球小組	02:30pm

Happy Thursday 是逢星期四舉行的一連串小組活動，由社署義工協助院友進行全日小組活動，包括手機諮詢站、魔力橋小組、動感樂園小組、卡拉 OK 及飛鏢小組等為院友們提供新鮮感，活動腦筋和身體。

中醫流感食療保健

中醫認為流感屬外感病，因天氣不穩如溫差太大、濕度異常而致，令抵抗力較差的人士難以適應，因而受風寒或風熱侵襲，出現一系列感冒病徵如流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽，全身疲勞及骨痛等。

外感除了風、寒、暑、濕、燥、火六淫邪氣，亦有另一種名為「疫勵邪氣」的病源：「傳染性強，不論老幼強弱體質都容易感染，而且會影響臟腑功能，出現嚴重病徵。」一般受疫勵邪氣侵襲者，其病情來得較急，也病發得較嚴重。如劇烈頭痛、發高燒、喉嚨腫脹疼痛等，類似常見的流感徵狀，比一般傷風感冒徵狀更強烈。

定時飲用食療湯水有助改善體質，減少患上流感機會!

徐思濠中醫師

湯水推介：

湯水 1 ：太子參淮山百合煲豬腱

材料：太子參 5 錢、淮山 4 片、百合 1 両、陳皮 1 小片、蜜棗 2 粒、南北杏適量、紅蘿蔔 1 個、豬腱 1 個、水 3 公升

做法：所有材料放入煲內，大火煲 2 小時，可加鹽調味。

功效：有健脾胃、扶正益氣、潤肺止咳之效，適合容易感冒、易感疲累，胃口差及消化力差人士，男女老幼均可飲用，每星期建議飲用 1 至 2 次。

湯水 2 ：五指毛桃沙參海底椰煲豬腱

材料：五指毛桃 2 両、沙參 5 錢、海底椰 3 錢、淮山 4 片、蜜棗 2 粒、粟米 1 個、豬腱 1 個、水 3 公升

做法：所有材料放入煲內，大火煲 2 小時，可加鹽調味。

功效：有健脾益氣扶正的功效，可滋潤咽喉、加強身體功能，有助預防感冒。若抵抗力較弱，容易疲累、口乾、氣管敏感、聲沙或咳嗽，男女老幼均可飲用，一星期可飲 1 至 2 次。

肇慶院舍新動態

愛護動物協會護貓大行動

肇慶護老頤養院前陣子入住率急促上升，每到用膳時間便會聯群結隊等著用餐。其實我們說的是一班在院舍附近生活的浪貓，這班毛孩最近聚集在院舍幾個月，而且有數量越來越多的趨勢，為了讓院友與毛孩能夠和諧相處，並且得到大家的寵愛，我們邀請了愛護動物協會，特意安排同事和義工到肇慶院舍，協助為貓隻進行絕育手術，並教導我們的院友日常如何照顧術後的貓咪。原來我們亦有一位院友，在居住香港也是愛協會員和義工，得悉是次愛協的行動，大家都表示十分支持並會輪流餵飼及看顧院貓。

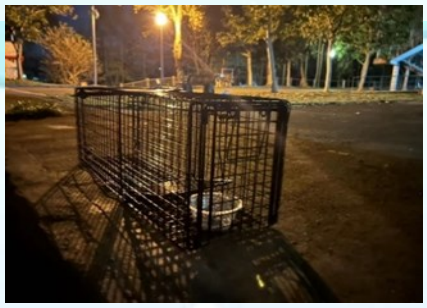
非常感謝香港愛護動物協會中國外展計劃的同事和團隊，由組織是次服務至物資上的安排都很細心提點，亦很悉心教導院內同事及院友，例如為什麼要為貓咪絕育和好處等，希望大家一同為愛護動物出一分力，亦可支持「助養動物計劃」，捐助愛協啦！

「助養動物計劃」
it.ly/44ogiXF)

「六改單」改建工程

本院承蒙香港中區獅子會贊助，為院舍 H 區 7 間 6 人房改建成 14 間單人房，向院友提供舒適的環境頤養安居。待院舍購置好新傢俱後，計劃 6 月尾可讓院友入住。

**有興趣了解肇慶院舍的服務，可掃瞄以上的 QR Code。
如欲申請試住、長住或其他查詢，請於辦公時間致電 2522 4494 與服務部聯絡**



鳴 謝

【二零二三年十二月至二零二四年四月】

—— 捐款及贊助 ——

鄺青富先生　張國權先生　蔡宏智女士　關仲英女士　潘波靜女士

鄧美君女士　何回香女士　何少娟女士　宏秀琼女士　Tam Kwok Chi 女士

馬澤慈女士　林美卿女士　彭淑賢女士　鍾有榮先生、鍾健榮先生、鍾家榮先生

張惠英女士　Chan Kai Yen 先生　簡紹章先生　陳炳輝先生　許炳添先生夫人

梁湛流先生　施熙德女士　徐思濠醫師　方國珊小姐　何麗貞獅姐

Winnie Chan 女士　呂林志嫦女士　譚竹君女士　蕭國雄先生　盧偉芳女士

梁玉書先生　葉育英獅姐　林佛照先生　OLDHAM, LI & NIE

惜食堂　樂餉社　鐵路人.鐵路心　雞仔嗲　蘇文璐女士

中區獅子會　李晞禔女士　耀陽行動　印度婦女會

Gigi Tam 女士　信和公司　上海總會　譚天韻小姐 、譚天逸小姐

無線電視有限公司　The Van Zuiden Charity Trust　Hermes Asia Pacific Ltd.

Union Giftware (HK) Limited　Overlook Investments Limited

創立亞太醫療用品有限公司　姚加環暨施麗莉慈善基金

—— 活動表演及協助 ——

李錦榮先生　李少英女士　蘇文璐女士　徐思濠醫師

陳澤鋒先生　陳永佳先生　陳永強先生

鐵路人.鐵路心　Kiu Hair Salon　Dr.POM Medical Care Limited

仁濟醫院靚次伯紀念中學　省善真堂社會服務有限公司

—— 探訪人士 / 團體 ——

顏志恆義工團　浸信宣道會明道堂　香港紀律部隊義工服務隊　御華陽慈善社

將軍澳培智學校　OLDHAM, LI & NIE　基督教復興教會

本院衷心感謝

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!

即時捐助

***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)2703 1363 與本院聯絡。**

意見欄

有關本院舍服務之政策文件已放置於院舍二、三樓大堂之報告板，方便院友及家屬/訪客閱覽，可透過以下途徑向本院提出有關意見：

1) 親臨院舍向主任或副主任提出；
2) 致電 2703 1363 向上述人士提出；
3) 以電郵提出意見： polam@helpinghand.org.hk；
4) 以書面形式郵寄或投入院舍之意見箱。

迎龍接福慶團年

農曆新年是中國人最重要的傳統節日，著重一家團聚。本院舉辦熱鬧歡聚的團年飯活動，藉此維繫及重建院友和親屬的緊密關係。在活動上亦藉此機會向各贊助及表演團體、外界義工、房間整潔得獎院友及院舍義工頒發獎狀。還有香港中區獅子會肇慶護老頤養院房間改善工程捐贈的支票移交儀式以表致誠感謝；當晚除了由院友舞龍表演，亦有幸運 SING 及李錦榮先生的歌唱表演，活動內容豐富，場面熱鬧，一眾親友、院友、嘉賓及義工歡度佳節樂也融融。

一眾嘉賓合照

50 萬肇慶院舍支票捐贈儀式

嘉賓與義工們合照

集體遊戲

院友與親屬樂聚天倫

火熱動感拍手舞

梁湛流先生化身財神

李錦榮先生獻唱

Helping Hand 伸手助人協會寶林老人之家

We Care for the Elderly
愛心護老·助享耆年

地址：新界將軍澳寶林邨寶智樓二至三樓

電話： 2703 1363 傳真： 2703 9831

電郵： polam@helpinghand.org.hk

印刷品