



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署
Social Welfare Department

陳區碧茵頤養院 暨 頤康長者日間護理中心

院舍季刊

2026年

1月 - 3月



目錄

p.2 活動花絮

p.3 活動花絮

p.4 歡慶聖誕同樂會

p.5 才藝展廊

p.6 膳食資訊速遞

p.7 頤康長者日間護理中心 - 活動花絮

p.8 職業治療資訊 - 認識阿茲海默症

p.9 物理治療資訊 - 何為被動運動

p.10 照顧者資訊 - 公營醫療收費改革

p.11 服務質素標準 (SQS) 第9至12項

活動花絮

迪士尼奇妙之旅

長者到香港迪士尼樂園暢遊，沉浸於夢幻精緻的佈景和音韻悠揚的歌舞中，記錄這個難以忘懷的奇妙之旅。



義工團體探訪

來自社區的各個義工團體到訪院舍，與長者進行互動探訪，彼此認識，傳遞溫暖和關懷，讓長者依然能夠接連社區。



文物探知館展覽參觀

在展覽「唐風萬里：多元交融開放的盛世」展出之際，職員帶領一眾長者和家屬，前往欣賞中國唐代文物，感受大唐盛世風采。





園藝活動

長者學習種植和照顧植物成長，發揮才能，並體驗收穫及分享成果，提高成就感和自我意識。

藝術活動

透過藝術創作，引導長者運用創意和想像，訓練腦部運作，表達情緒，提升生活趣味。



城市車河遊

每周帶領長者乘坐院車遊車河，遊覽港島景點和建築，瞭解更多香港歷史和生活文化。觀賞沿途景色，充實生活。



樂在天台

以遊戲作為交流媒介，鼓勵長者活動身體和思考問題，並引導與人交流，互相表達情感及建立信任，促進社交關係。



歡恩聖誕同樂會

聖誕節前夕，本院舉行了一場聖誕派對，不少長者和家屬捧場出席。是次活動主題為感恩，藉此機會向長者表達感激和祝福，氣氛歡樂溫馨。



活動提供了聖誕下午茶，以甜絲絲的木瓜雪耳糖水作為茶點，軟餐茶點則由一點回味製作，品嚐甜蜜無窮的聖誕。

製作精緻小巧的聖誕飾物亦難不倒一眾長者，大家的成品都相當漂亮啊！



兩位長者化身聖誕婆婆和聖誕精靈，為台下觀眾獻唱聖誕曲目。



長者除了收穫禮物外，每人亦收到一張獨一無二的感恩卡，記錄對每位長者的感激之言，傳遞「珍惜當下」的訊息。



眾人在此刻歡聚慶祝，留下真摯的回憶。



才藝展廊

長者透過藝術活動發揮創意，挑戰自我潛能，治癒心靈。
將長者藝術作品裝飾院舍，為院舍增添色彩，美化環境。



乾花藝術



羊毛球藝術



馬賽克藝術



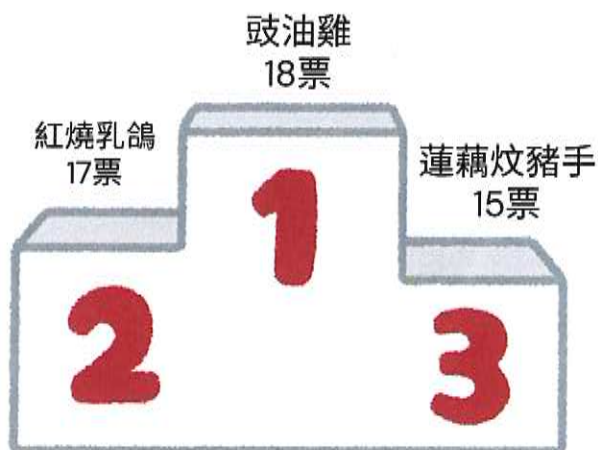
創意貼畫

膳食資訊速遞

《我最喜愛菜式選舉》

本年度的「我的最愛菜式選舉」已順利完成。選舉旨在了解長者的口味及對院舍菜式的意見，讓院舍提供迎合長者喜好和多元化的菜式。

三甲名單



其他排名

- | | | |
|---|--------------------------|-----|
| 4 | 柱候蘿蔔炆牛腩
鹹魚蒸肉餅
紅燒魚腩 | 13票 |
| 5 | 京都豬扒 | 5票 |
| 6 | 荔芋炆臘鴨
雪梨果凍 | 4票 |
| 7 | 紫米糕 | 3票 |

長者們盡選民責任，投出心水菜式，展現對餐膳的要求和期望。



《精緻茶聚》

為配合不同長者吞嚥能力，院舍會提供特色軟餐，會保留食物原味和易於吞嚥之外，亦會造出精緻的賣相，讓長者吃得安全又開心。



蘋果蓉



紫薯布甸



紫米糕

頤康長者日間護理中心

活動花絮



中秋節暨家屬會

中秋節前夕，日間中心召開年度第一次家屬會，匯聚一眾長者和家屬，總結半年來的工作及展望未來計劃，並一起製作中秋手提燈籠，提早渡過一個熱鬧非凡的中秋。



英皇書院學生探訪

一眾英皇書院中二學生前來探訪長者，帶領長者進行健身操，以及教授摺紙技巧，最後更送上精美禮物，盡顯愛心和善意。



「接、觸」：數碼五育計劃

長者透過計劃接觸數碼科技，以設備輔助認知訓練活動或體能訓練，又學習操作通訊及社交軟件，與數碼世界接軌，享受更便利的生活。



職業治療資訊

認識阿茲海默症

認知障礙症中最常見類型，在香港佔比約65%。
海馬體主要協助腦內記憶能力，阿茲海默症的成因是腦內海馬體收縮。

病理機制

- * 漸進式衰退疾病
- * 腦細胞出現病變，異常物質形成「斑塊」
- * 擾亂大腦內的信息
- * 隨年紀增長病徵會趨向嚴重

常見病徵

- * 病發初期主要影響短期記憶
- * 長期記憶於中後期才有影響
- * 不少家人以為長者能清楚講出年輕的經歷就代表記憶能力沒有問題

短期記憶減退，
影響工作

說話、書寫用字上
出現困難

難以完成原本
熟悉的事物

行為、情緒、
個性改變

很難理解視覺圖像
和空間關係

亂放東西，
失去追朔的能力

計劃事情或解決問題
有困難

判斷力、警覺性變差

冷漠、無精打采，
影響社交活動力

喪失對時間、
地點的概念



十大警號

物理治療資訊



何為被動運動？

被動運動是藉由外力使無法自主活動的身體部分(關節)在未受到受限活動度內移動。

適合對象

- 長期臥床/體力虛弱的患者
- 中風後偏癱早期的患者
- 術後早期無法主動運動的長者

被動運動的目的

- 維持或增加關節活動範圍 (ROM)：預防或減緩關節僵硬、活動度變小及肌肉萎縮。
- 預防關節攣縮：避免關節因為長期不動而發生攣縮或變形。
- 促進血液循環：幫助維持全身血液循環，預防血栓形成，減慢肌肉萎縮的速度。
- 減緩疼痛與痙攣：有助於舒緩關節及軟組織的疼痛感。
- 促進神經覺醒：特別在中風、昏迷、脊髓損傷等患者。

被動運動三大原則

原則	說明
完全被動	患者絕對不能幫忙用力，若患者會用力，則改做輔助運動。
無痛原則	動作必須在「無痛範圍」內進行，但有些微拉扯感覺是正常的。
慢、穩、持續	每次動作要慢而連續，避免快速拉扯。

注意事項

- 禁忌症：急性發炎、骨折未癒合、深層靜脈栓塞急性期、嚴重骨質疏鬆。
- 若患者出現痙攣加劇、劇痛、心跳加速要立即停止。

被動運動看似簡單，但長期規律執行對預防攣縮、維持關節功能非常重要，建議由物理治療師先示範及評估後，再教導家屬執行。

照顧者資訊

公營醫療收費改革

醫管局於2026年1月1日起實施公營醫療收費改革，改革措施包括調整急症室、住院病床、門診服務等費用。政府增設「全年收費上限」，每人每年1萬元，多出的費用將由醫管局負擔，適用於除自費藥械以外的所有收費項目，全港750萬名市民都可以申請和受惠。

公營醫療服務收費變化

醫療服務	舊收費	新收費
急症室	180元	400元 (第I、II類豁免)
住院服務(急症病床)	入院費75元， 住院費每天120元	入院費取消， 住院費每天300元
住院服務(療養/復康、 護養及精神科病床)	每天100元	每天200元
日間醫院(老人科、復康)	老人科每次60元， 復康每次55元	劃一每次診症100元
日間醫院(精神科)	每次60元	免費
日間程序及治理	每次診症96元(腫瘤科或腎科診 所)，每次診症195元(日間醫療 設施接受日間程序及治理)	入院費取消，病床每天250元
社康護理服務(普通科)、 社區專職醫療服務	每次80元	每次100元
社康護理服務(精神科)	免費	免費
專科門診 (包括專職醫療診所)	首次診症135元， 每次覆診80元，藥物每項15元	首次及覆診劃一250元， 藥物每項20元，最多4星期
病理檢驗服務 (適用於專科門診)	免費	基礎項目免費， 進階項目50元，高端項目200元
非緊急放射造影服務	免費	基礎項目免費， 進階項目250元，高端項目500元
家庭醫院門診服務 (包括普通科門診和 家庭醫院專科門診)	普通科門診每次診症50元	診金150元， 藥物每項5元，最多4星期

資料來源：點新聞

<https://www.dotdotnews.com/a/202503/25/AP67e26139e4b0e343b0e44eab.html>

「服務質素標準」

Service Quality Standards (SQS)

標準訂立基於四大原則：

一. 資料提供
使用者的權利

二. 服務管理

三. 對使用者的服務

四. 尊重服務

以上四大原則，細分成十六項服務質標準。
本期介紹其中第五至八項。

標準9	環境安全	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
標準10	申請和退出	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準11	評估服務 使用者需要	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(包括：個人、家庭、團體或社區)。
標準12	知情的選擇	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



溫馨提示

1. 長者零用金戶口每月保留最少\$2000以供扣費；如長者需使用胃喉、尿喉及傷口敷料等用品，每月需保留最少\$3000以供扣費。
2. 護士派藥時間為早上8:00至8:45、中午11:30至12:15、下午4:30至5:30，晚上7:30至8:00。此段期間，當值護士或未能即時處理訪客及家屬查詢，如需協助可聯絡其他當值職員。
3. 為確保所有院友安全，各院友請勿自行存放利器，亦請家屬勿提供利器予院友，職員會定期巡視，並即時收起利器。

本院負責人	鄭紫珊姑娘 營運經理	譚巧蘭女士 安老服務經理
電話	2817 1858	2277 8198
電郵	chanaubigyan @poleungkuk.org.hk	soc.admin @poleungkuk.org.hk
地址	香港堅尼地城卑路乍街12號	香港銅鑼灣禮頓道66號 莊啟程大廈

如對院舍/中心有任何意見，歡迎隨時填寫意見表，投放至院舍地下大堂的意見箱中，或寄至院舍地址。
你的意見有助我們持續改善，提升服務質素。



保良局
PO LEUNG KUK

保良局陳區碧茵頤養院
香港堅尼地城卑路乍街12號



地址：堅尼地城卑路乍街12號
電郵：chanaubigyan@poleungkuk.org.hk
電話：2817 1858
傳真：2818 3174

督印人：鄭紫珊
編輯：黃詩妮、林志成、謝子菁、余浚銘
出版日期：2026年1月
印刷數量：200份