



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Services by the 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

2025年

7月 - 9月



目錄

p.2 活動花絮

p.3 活動花絮

p.4 活動花絮

p.5 活動花絮

p.6 頤康長者日間護理中心活動花絮

p.7 服務質素標準 (SQS) 1第至4項

p.8 職業治療資訊

p.9 物理治療資訊

p.10 照顧者資訊 - 變得飲食法

p.11 照顧者資訊 - 個案照顧計劃

活動花絮

香港迪士尼春日行

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，更遇上迪士尼朋友，記錄這個難以忘懷的奇妙之旅。



救主堂義工探訪

義工隊來到院舍，為長者們帶來輕鬆的音樂表演及互動小遊戲，送上溫暖與陪伴，傳遞愛和祝福，展開一個充滿笑聲與感動的下午。



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。



關愛義工隊探訪

關愛服務中心義工團體每月到訪院舍，透過歌聲演繹勵志歌曲，以行動關懷和鼓勵長者。



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，實踐多元化綠色生活。

藝術活動

除了身體和心智訓練，長者可透過藝術創作發掘和了解自己的興趣，表達情緒，達至身心平衡。

懷緬認知游戲

刺激長者記憶力和思考能力，鍛煉腦筋。活動中長者們彼此認識和交流，增進社交互動。

特色下午茶

在節日期間供應配合節日主題的應節餐膳，並因應長者吞嚥能力提供特色軟餐，保留食物原味和易於吞嚥，分享節日喜悅。



義工理髮

髮型屋一眾義工定期提供免費理髮服務，讓長者們保持清爽面貌。



音樂治療

長者運用各式樂器打拍子，透過音樂刺激聽覺感官，提升專注能力，導出快樂情緒。



生日派對

為生日壽星慶祝生辰，一同唱歌玩遊戲，送上生日禮物，祝福長者們健康快樂。



老有所為 天台綠手指

透過舉辦園藝治療活動，培養長者對種植的興趣，學習種植技巧和物質特性，刺激感官體驗，充實院舍生活。





復活節「耆」趣繽紛小手作

長者親手製作復活節手工裝飾品，歡渡節日。手工藝活動能讓長者專注於創作過程，減輕壓力並提升心理健康。



母親節愛心行動



母親節，一眾女院友一同製作愛心透光裝飾，重拾溫馨窩心的時光，又以主題紙板拍照，記錄最真摯甜蜜的笑容。



好運「粽」有你

端午節舉行了拋粽子游戲攤位，更設抽獎環節，長者們投入其中。長者親筆寫下端午節祝福，與老友記分享節日喜悅。



父親加油站

父親節舉辦攤位遊戲活動，長者透過完成遊戲訓練身體手眼協調能力，加強參與活動興趣，同時傳揚孝道，銘記親可貴。



頤康長者日間護理中心

活動花絮



園藝治療

透過接觸植物，體驗種植和照顧植物的樂趣，或是學習以植物製作手作裝飾品，學習新技能和培養興趣，促進社交能力，提高生活質量和自信心。



中西區一天遊

前往上環文武廟參拜，觀賞廟內燈火和香陣，感受傳統的香火文化。又前往中環摩天輪，感受香港城市活力創新的一面。



超市自由行

中心會員融入社區，到超級市場閒逛一番。長者自行挑選貨品，比對商品和價錢，似乎對購物相當有心得。這次活動不僅是一次購物經歷，更是一次與社區交流和互動的體驗。



「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 二. 服務管理 三. 對使用者的服務 四. 尊重服務使用者的權利

以上四大原則，細分成十六項服務質標準。
本期介紹其中第一至四項。

標準1	服務資料	服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準2	檢討及修訂政策	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準3	運作及活動記錄	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
標準4	職務及責任	所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

職業治療資訊

復康訓練安排

- 每星期1-2次訓練，每節45至60分鐘(固定時間表)
- 防跌小組 (需經治療師評估)
- 認知訓練小組 (需經治療師評估)
- 樂齡科技小組 (需經治療師評估)
- 需要臥床院友會在床邊進行被動訓練及多感官刺激治療



個別認知訓練

針對不同長者需求，提供懷緬治療、現實導向治療、多感官治療，幫助長者處理感官輸入，改善長者的認知能力、情緒及行為等。



認知訓練小組

透過腦力遊戲、感官刺激或記憶訓練等活動，提升長者的認知功能，如記憶、注意力、執行功能等。



防跌小組 - 坐式八段錦

物理治療資訊

復康訓練安排

- 每星期1-2次訓練，每節45至60分鐘(固定時間表)
- 訓練內容包括：
 - 維持四肢活動能力的重量及心肺訓練
– 滑輪拉繩運動、復康單車運動
 - 增強肌肉力量的負重運動 – 踢沙包
 - 提升自主性的功能性訓練 – 站立/步行/樓梯訓練
 - 提升骨質密度的被動治療 – 震動治療

一對一防跌倒訓練（需經治療師評估）

一對一防跌倒訓練（需經治療師評估）：

- 專門設計給高危跌倒的長者。
- 主要是按個人需要而提供平衡運動的訓練，目標是提高長者的站立及步行穩定性，從而減低跌倒風險。



肢體功能訓練

肢體功能訓練鍛鍊長者的肌肉力量和協調性，改善其行動能力。

照顧者資訊

麥得飲食法 (MIND Diet)

是針對認知障礙症及神經性退化疾病，所量身訂做的飲食方法，除了對於認知功能相當有幫助外，對一般人來說，也是相當健康的飲食法。

多吃深綠色蔬菜

天天吃莓果

多吃堅果

盡量使用橄欖油

少吃肉

一週吃魚一次

小酌一杯酒

多吃雞蛋

健腦食物

全穀雜糧



一天至少三份，
燕麥、全麥麵包等

魚類



一週至少一份，
避免油炸

深色蔬菜



一週至少六份，
西蘭花、菠菜等

堅果



一週五份，
助預防心血管疾病

各色蔬菜



一天至少一份，
茄子、胡蘿蔔等

莓果類



一週至少兩份，
藍莓、草莓等

豆類



一週至少三份，
豆腐、豆漿等

橄欖油



以橄欖油為
主要食用油

家禽類



一週至少兩份，
以白肉取代紅肉

紅酒



一天一杯，
最多不超過150mL

傷腦食物

紅肉類



每週少於三份

油炸及速食食品



一週少於一份

奶油



每天少於一湯匙

加工起司



一週少於一份

糕點及甜食



每週少於五份

照顧者資訊

個案照顧計劃

物理治療師、職業治療師、護士及社工會定期檢視長者情況，並制訂個人照顧計劃。

物理治療師

♥ 肌肉力量評估 ♥

♥ 四肢活動幅度評估 ♥

♥ 復康活動安排 ♥

護士

♥ 藥物管理 ♥

♥ 皮膚管理 ♥

♥ 吞嚥能力管理 ♥

♥ 疾病管理 ♥

♥ 護理注意事項 ♥

照顧計劃的時限

♥ 首年入住長者 ♥
半年

♥ 非首年入住長者 ♥
一年

如若長者健康狀況有較大轉變，或會提前檢視及制訂新的個人照顧計劃

職業治療師

♥ 認知能力評估 ♥

♥ 自我照顧能力評估 ♥

♥ 自我照顧能力訓練 ♥

社工

♥ 情緒及社交評估 ♥

♥ 福利工作跟進 ♥

♥ 社交康樂活動安排 ♥

完成個人照顧計劃時，本院則會約見長者保證人或親友，由各專業職級同事簡介內容，共同商討及確認來年照顧內容。

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。

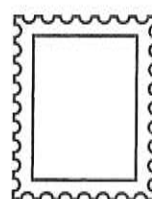
本院負責人	鄭紫珊姑娘 營運經理	譚巧蘭女士 安老服務經理
電話	2817 1858	2277 8198
電郵	chanaubigyan@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	香港西環卑路乍街12號	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈

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：2025年6月

印刷數量：200份