



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 10月-12月



目錄

p.2 活動花絮

p.3 活動花絮

p.4 「圓善人生」計劃

p.5 24-26年度「老有所為計劃」

p.6 頤康長者日間護理中心活動花絮

p.7 膳食資訊速遞

p.8 職業治療資訊 - 認識認知障礙症

p.9 物理治療資訊 - 長者防跌運動

p.10 照顧者資訊 - 2025年施政報告

p.11 服務質素標準 (SQS) 第5至8項

活動花絮

7至9月生日會

是次生日會為七月至九月生日的長者慶祝，長者投入玩遊戲、唱生日歌，收穫禮物和祝福。



英華女學校及聖類斯中學義工探訪

義工隊來到院舍，同學們與長者進行互動遊戲，一起創作填色環保袋，傳遞溫暖和祝福，共渡一個充滿歡笑的下午。



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。



賣旗日

7月23日為本年度保良局賣旗日，長者積極參與及以行動支持，貫徹行善為樂的宗旨。

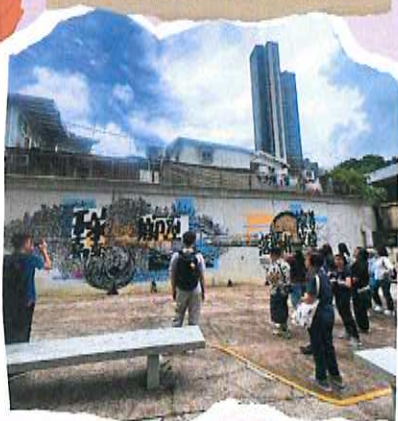
董事局贈米

本院獲董事局贈送糧米，長者們得以受惠，表達歡喜和感恩之情。

「圓善人生」計劃

本院與保良局蕭明紀念護老院、黃竹坑護理安老中心合作「圓善人生」計劃，透過系列活動，向服務使用者推廣生命規劃及生命教育，為不同人生階段作好準備。

東華義莊參觀



一刻人生照相館



生前規劃及後事規劃講座



參觀海上撒灰渡輪服務



殯儀社企參觀

鑽石山紀念花園導賞團



24-26年度「老有所為計劃」 「花」樣年華

本院獲社會福利署「老有所為計劃」資助，舉辦「花」樣年華計劃。長者在園藝活動中培養對種植的興趣，學習植物護養技巧和植物特性，發揮潛能及創意，實踐「老有所為」的精神和理念。



導師小組

園藝導師在每節課堂教授種植不同類型的植物，包括水栽、土栽、水苔球及多肉植物等，豐富長者種植體驗。



天台開放日

透過天台綠手指園藝活動，創作出一系列的園藝作品。園藝作品於天台展出，並邀請社區團體和本院長者前往天台，一起觀賞種植成果。



頤康長者日間護理中心

活動花絮



開心音樂會知音

本著志願服務的精神，一眾義工來臨日間中心探訪長者，與長者一起唱歌玩遊戲，彼此認識和互相關懷，為長者帶來歡笑和溫暖。



社區遊蹤 - 金管局資訊中心

帶領會員同遊位於香港國際金融中心裏的金管局資訊中心。透過參觀常設展覽館，輕鬆認識金管局工作以及香港貨幣、銀行的發展歷史，豐富知識。



扶抱技巧知多D

由物理治療師向照顧者教授扶抱技巧，分享照顧行動不便長者的資訊，向護老者提供適切實用的照顧技巧。



膳食資訊速遞



蘋果蓉

為配合長者在吞嚥能力上的不同需要，院舍定期推出特色軟餐下午茶。特色軟餐易於吞嚥，讓長者品嚐各式滋味和味道，增添長者對進食的興趣和食慾。



紫米糕



冰糖燉蛋



芝麻糕



院舍與一點回味廚房合作，每周兩次供應精緻軟餐餸菜予有吞嚥障礙的長者享用。局方亦有慈善項目支持，向院舍捐贈食材，由廚師烹調製作成菜式，長者得以受惠。



「歲歲有魚」慈善項目
活魚捐贈



何文法紀念基金計劃
精緻軟餐





職業治療資訊

認識認知障礙症



什麼是認知障礙症

- 並非正常老化。
- 因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退。
- 記憶、理解、語言運用、方向感、學習、計算、判斷能力都會受影響。
- 部分有情緒、行為、感知覺等方面的變化。

認知障礙症有多常見

- 全球每3秒便有1人確診認知障礙症
- 本港每10名70歲或以上長者便有1名患者
- 85歲以上患病比率高達1/3
- 全港安老院舍，29.3 %的院友患有認知障礙症
- 安老院舍長者，認知障礙程度多在中期至晚期

70歲或以上長者

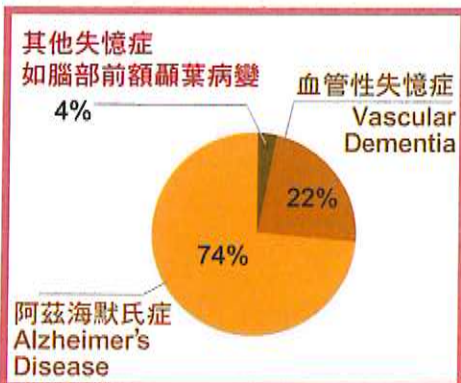


85歲以上長者



認知障礙症的分類

- 阿茲海默病 - 最常見類型，佔香港長者病例約65%
- 血管性認知障礙症 - 第二常見類型，佔香港長者病例約30%
- 其他 (帕金森病型認知障礙症、甲狀腺機能衰退等)



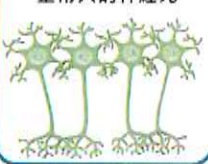
正常人的大腦

阿茲海默症病患的大腦

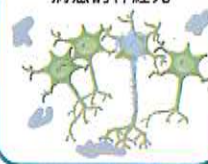


阿茲海默症病患腦部組織明顯的異常和萎縮。

正常人的神經元



病患的神經元



物理治療資訊

長者防跌運動



活動能力較低 使用輪椅、助行器，或體弱的長者

防跌運動重點：坐立輔助運動

- ❁ 坐立肌力 (strength) 訓練：使用彈力帶或輕量沙包進行下肢肌力訓練。
- ❁ 腳踝 (ankle) 關節活動幅度訓練：腳尖點地、腳跟抬起，促進血液循環與踝部靈活性。
- ❁ 輔助站立與坐下 (assisted sit-to-stand) 練習：訓練下肢肌力與轉移能力。
- ❁ 扶物平衡 (balance) 訓練：使用扶手練習左右重心轉移。

研究顯示，坐立輔助運動能改善體弱長者的肌力與日常活動能力，降低跌倒風險。

活動能力輕微有限制 步伐不穩的長者

防跌運動重點：肌力、平衡與功能性訓練

- ❁ 自身體重 (bodyweight) 的下肢肌力訓練：深蹲、踏級。
- ❁ 平衡 (balance) 訓練：腳跟對腳尖行走、單腳站立（可扶物）、交叉步。
- ❁ 功能性 (functional) 動作訓練：上下樓梯等日常動作。
- ❁ 耐力 (endurance) 訓練：較長時間的步行或阻力單車的運動。

多項研究指出，結合肌力、平衡與功能性訓練的綜合運動計畫可降低跌倒率達 30%。

活動能力正常或良好 無明顯平衡問題的長者

防跌運動重點：動態平衡、敏捷與雙重任務訓練

- ❁ 太極（八段錦）課程：提升動態平衡與協調性。
- ❁ 敏捷度 (agility) 訓練：側步、倒退走、障礙物穿越。
- ❁ 雙重任務 (dual task) 訓練：邊走路邊計數或進行深度對話等情境。

太極可顯著改善本體感覺與平衡能力，降低跌倒風險。
而雙重任務訓練有助於提升長者在分心情境下的穩定性。

照顧者資訊

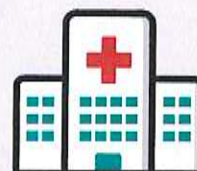
行政長官2025年施政報告 (醫療健康)



成立專隊及提升電子系統，以處理醫療費用減免申請，便利有需要的市民。



檢討非資助服務收費和定位，為具負擔能力的市民提供更多服務選擇。



增加現有公營醫療服務，包括逐步根據國家認證標準推展建設的中風中心和「心血管疾病綜合醫療中心」。



減少外科專科穩定新症輪候時間10%（大約減十周）。



提升整體眼科服務，增加專業人員培訓，引入創新藥物，增設全新高流量日間白內障手術中心。



推展醫院認證計劃至各公立醫院聯網的一間大型急症醫院，同時助力國家醫院認證標準走向國際。



全面升級「退化性膝關節管理計劃」，推動早期預防，避免發展至需手術治療的晚期病變。



醫管局會提升公營醫療服務的安全、質素和效率，強化以病人安全為重的服務理念，推進管治及權責分工的改革。

資料來源：

<https://www.policyaddress.gov.hk/2025/tc/>

「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。
本期介紹其中第五至八項。

標準5	人力資源	服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練評估、調派及紀律處分守則。
標準6	計劃評估及收集意見	服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
標準7	財政管理	服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
標準8	法律責任	服務單位遵守一切有關的法律責任。

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。

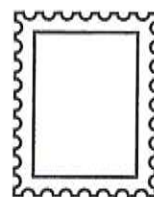
本院負責人	鄭紫珊姑娘 營運經理	譚巧蘭女士 安老服務經理
電話	2817 1858	2277 8198
電郵	chanaubigyan@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	香港堅尼地城卑路乍街12號	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈

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

保良同陳區碧茵頤養院
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9月

印刷數量：200份