保良局
PO LEUNG KUK

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

2025-2026年度第三期季刊

安老院舍外展專業服務隊(荃灣及葵青)



- 經典品牌介紹
- 社康活動回顧
- 跨專業活動
- 拼貼遊戲
- 人事變動

品牌

香港懷舊

懷舊品牌不僅是經典時代的象徵，更承載著長者們的青春記憶與人生故事。這些品牌如同歲月的見證者，陪伴著他們經歷人生的重要階段，成為時代文化與生活方式的縮影。

紅A塑膠

「紅 A」曾經是香港家傳戶曉的品牌名字。到了 60 年代初，由於塑膠在香港有蓬勃發展，而於1949年成立的「紅A」品牌，則以從日本引進機器製造價廉物美的塑膠家庭用品而廣為人知。





品牌「紅A」出品了香港街市中經典的紅色燈罩及一系列塑膠家品，時至今日屬少數的「香港製造」經典。

紅A產品

紅A膠櫈



軟膠筲箕



水殼



鐵挽水桶



老字號

雙妹嚜

四大皇牌



花露水



雪花膏



爽身粉

護髮油



廣生堂雙妹嚜於1898年由馮福田先生所創辦，是香港首個美容化妝品品牌，其中四大皇牌最為暢銷。

和興白花油

和興







白花油

1927年始創人顏玉瑩先生首次研製出一種可供塗擦用的藥油，最初為私人使用，因療效顯著後開始大量生產，極受親朋戚友歡迎。



品牌

香港懷舊

駱駝牌

憑藉「一味靠滾、勝在好膽」的口號，成為當年家傳戶曉的保溫壺品牌。香港商人梁祖卿在1940年創立「唯一冷熱水壺廠」，是當時少數連零件也自給自足的工廠。他以駱駝嘜頭作商標，推出自家生產的玻璃膽真空壺。





暖水壺



華藝帆布



紅白藍象徵著靈活變通、堅毅不屈的「香港精神」

老闆李華在1960年代憑著一雙巧手，製造出容量大而且輕巧防水的帆布袋，深受香港人喜愛。

老字號

嘉頓

嘉頓自1926年創立以來，始終堅持每天出爐
優質、有營養、方便而美味
的烘焙食品。
多元化的產品，
為普羅大眾的
日常生活帶來
幸福滋味。



廠房舊址位於荔枝角道
現址位於深水埗青山道

嘉頓產品



家庭什餅



生命麵包



香葱薄餅



威化餅



芝士夾心餅

2025 - 2026年度
第二次服務諮詢委員會會議

在九月中旬，我們成功舉辦了年度第二次服務諮詢委員會，並首次於本單位新落成的「多用途活動室」舉行。各治療師向院舍代表介紹不同種類的樂齡科技產品，現場討論氣氛熱烈，加深了院舍對樂齡科技的認識！





言語治療師利用新的大螢幕分享過去一季的活動及服務

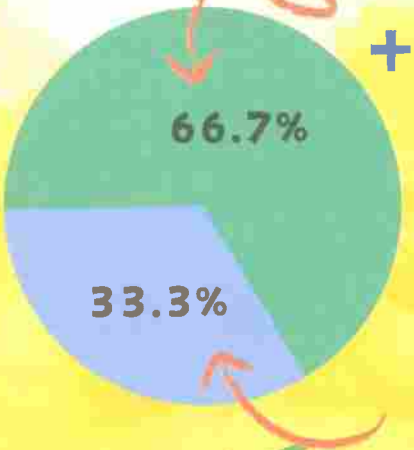


物理治療師正在介紹展示櫃中的樂齡科技用品

會議問卷調查

十分滿意

滿意



66.7%對於服務諮詢委員會會議內容感到十分滿意

33.3%對於服務諮詢委員會會議內容感到滿意

老年好聲音

邀請院友在「多用途活動室」唱懷舊金曲

院友們一邊享受著100吋大螢幕帶來的視覺震撼，一邊聽著環迴立體響，樂此不疲，非常滿足



福利工作員鼓勵長者唱出心聲



難得一身好本領，情關始終闖不過



美容護膚小組

咀唇紅紅地
先至夠精神架嘛







後生嗰陣
我成日畫眉架

「多用途活動室」提供獨立空間，能讓女士們安心地享受姊妹時光。明亮的房燈、配備化妝專用鏡，令一眾女院友毫無忌諱地化妝扮靚，重拾美麗的快樂。

保良戲院 CINEMA

剪綵儀式充滿喜慶





懷舊小賣部琳琅滿目



REC

長者認真分享觀後感







REC



LED燈
令現場閃閃生輝

舒適電影椅為長者提供最佳享受



社工組以懷舊造型悉心打扮



帶長者重溫六七十年代時光



“特製戲票增添真實感”



「保良戲院」正式成立！

院友及院舍職員在多用途活動室欣賞香港電影《歲月神偷》。
這部電影呈現了香港人互相幫助的獅子山精神，令長者們津津樂道。
社工組更用心裝飾活動室，讓院友仿佛回到香港昔日的戲院，重拾樂趣。






老有所為活動計劃

2025-2026 「耆」趣遊學團

受社會福利署-老有所為活動計劃資助，
長者導賞訓練活動順利完成！
來自三間安老院舍，共１０位長者成為
「導賞員」，帶領社區人士重遊荃灣區的
大街小巷，讓長者從服務接受者成為
「知識貢獻者」！



荃灣老字號龍記熱情分享社區歷史



一鏡過順利完成





尋找
舊日的足跡



導賞員與社區人士共同合影

此外，為記錄長者分享歷史的珍貴瞬
間，我們邀請拍攝團隊攝錄長者講解
荃灣區景點的過程，讓長者的生動故
事與社區回憶得以保存！
社區導賞短片將會存入USB並派發給
各院舍，讓更多長者認識社區發展！

素食開心之旅

粉嶺蓬瀛仙館/大埔綠匯學苑



社工組聯同義工團體
旭日半島扶輪社
與來自三間院舍的長者
齊齊去旅行!

我們的第一站到
蓬瀛仙館品嚐
美味素食,
之後前往綠匯學苑
參觀,非常充實。









靜享片刻,回味旅程



綠色週末,味道無窮

生命旅程

生命晚期-從容走過

各位老友記,你們想如何為自己譜寫一段從容而安適的生命終章呢?

器官衰竭，癌症、
腎病、心臟病是我們
難以避免的生命課題。

但我們能夠提前準備，
計劃屬於自己的
臨終照顧計劃，
確保你的意願得到尊重。



「紓緩治療」是為晚期病者提供的醫療服務。
經由醫生、護士、社工、物理治療師及職業治療師為晚期病者進行專業評估，在身、心、社、靈方面作出支援。

生理：透過藥物、物理治療等方式，舒緩痛楚

心理：由社工提供輔導，疏解不安

社交：與朋輩、義工、家人享受康樂活動，共創美好回憶

靈性：肯定生命價值，解開心結，達致內心平安

保良局出版了兩本「愛·在家」紓緩治療實務手冊，內容實用且易於理解，
「歡迎各院舍職員、照顧者及老友記參閱。



物理治療

肌少症簡介與運動

人體的肌肉量一般發展至20-30多歲達至高峰後，便會開始逐漸下降。研究指出香港有9%的65歲以上人士會患上肌少症。而男性和女性成年後肌肉量平均每10年下降4.7%和3.7%。

（衛生署長者健康服務, 2025）

肌少症的影響

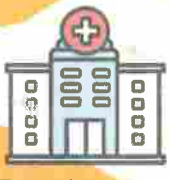


1. 活動能力變差



2. 增加跌倒風險

3. 步行速度變慢



4. 增加住院風險

物理治療&社工

預防肌少症小組

要預防肌少症，必須持續進行上下肢肌力訓練。我們的物理治療師與社工攜手合作，於兩間私營院舍推行了為期六週的「肌少症預防小組」，共12位長者參與。長者均表示對預防肌少症有了一定認識，會持續每日運動！

融合上下肢運動於團體遊戲之中，
激勵組員建立互助、堅持運動的精神！

上肢運動



健體導師教授長者
使用水樽進行訓練



社交活動



鼓勵長者
記錄每日運動量
提升自我效能感



下肢運動



物理治療師運用負重沙袋
鍛鍊長者的下肢肌力

訓練原則

每星期2-3天　每天2-3組　每組6-8次

注意

長者進行以上運動時應量力而為，若有任何健康狀況轉變或不適，請即時停止運動並向醫生或物理治療師查詢。

暖心同行 攜手合作

言語治療&社工 共賞流心-猜味祭

賓果遊戲



軟餐水果



蒙著眼睛摸水果



言語治療師與社工為院友舉行了一連串與中秋相關活動，包括賓果遊戲、猜軟餐水果、猜謎語，並享用軟餐水果及月餅。

軟餐月餅

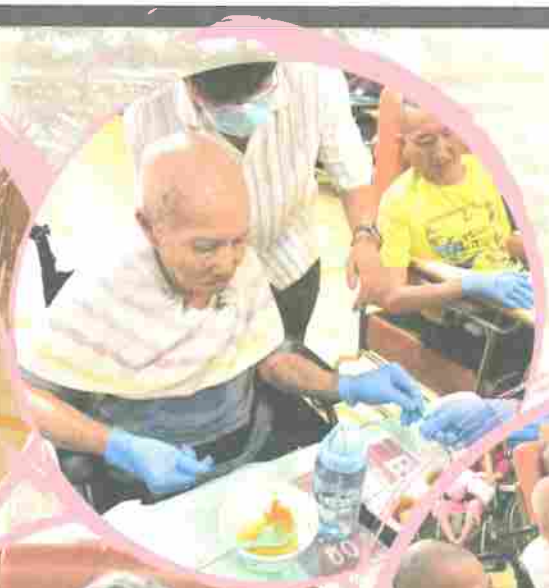


中秋一定要有...月餅！是次活動特意訂購軟餐月餅，有別於傳統月餅的硬實口感，軟餐月餅軟身不黏喉，口感更綿密，讓院友既應節又安全。

本年度與保良局社企「一點回味」聯手舉辦一連串活動，當中包括軟餐月餅製作。同時受惠於軟餐基金，以點心及小菜為主題舉行了軟餐活動。



院友正在進行月餅倒模







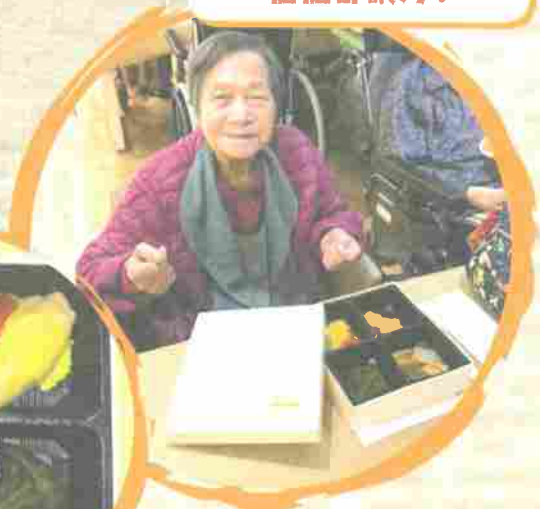
廚師教導院友製作軟餐月餅。院友喜歡進食之餘，家屬更表示較坊間傳統月餅美味。



院友正在進食軟餐蝦餃



軟餐蝦餃、燒賣



個個都讚好！



軟餐小菜



職業治療師
吳逸熙先生

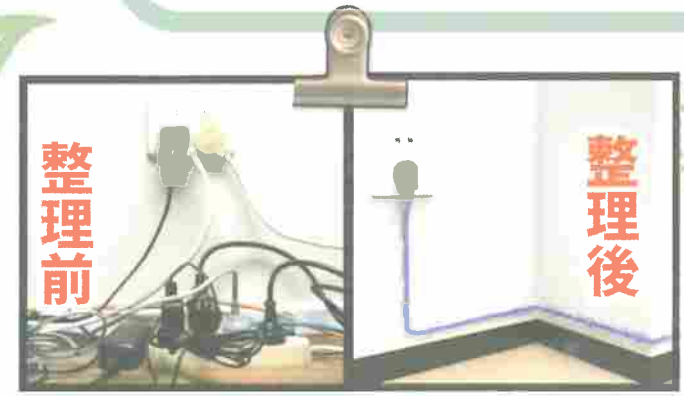
職業治療師溫馨提示:

防跌生活提示「提防環境陷阱」

1 清除地面危機

保持地面乾爽，清除地面的水和油漬。確保地面平坦，修補不平整的地板，並用鮮色的油漆或膠帶穩固地貼在門檻上，以突顯門檻位置，避免絆倒。



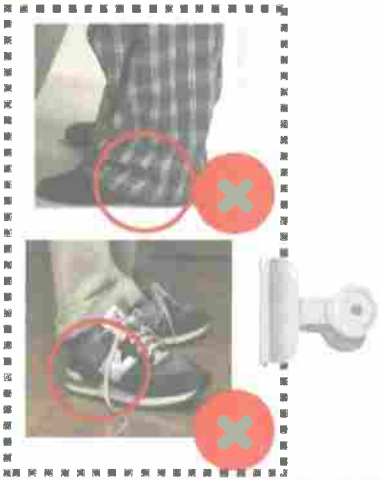


2 保持通道暢通

保持通道暢通，電纜需沿牆妥善收納。清除地面雜物、垃圾及鬆脫的地毯等。

3 衣履選擇

衣物應合身，褲管或裙擺不應過於寬鬆或過長，以免絆倒。留意鞋底是否已變得光滑，避免出門時穿拖鞋、平底涼鞋或在室內只用襪子行走。





4 合適的家具設施

選擇穩固的椅子，保持適當高度。避免坐梳化、矮凳或摺椅，特別是有輪或不穩的椅子。最佳選擇是雙腳平放地面的椅子，並有扶手以助於站起。

5 充足照明

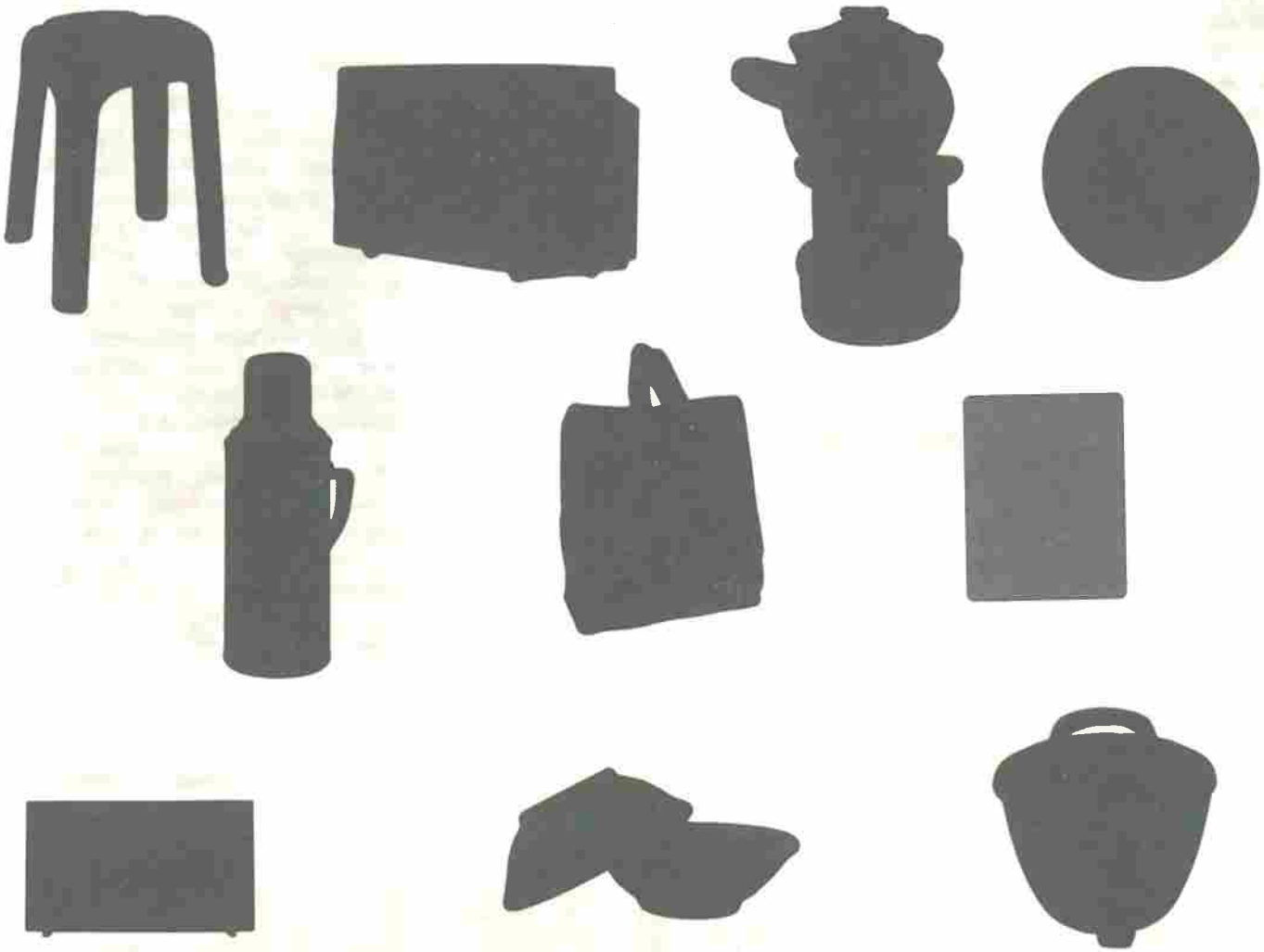
確保室內有足夠的光線，走廊可設置通道感應夜燈或睡房安裝床邊燈，以補充夜間的光線不足。



影子配對大挑戰

此遊戲可提升長者的記憶力和專注力，還能促進院友們的交流。

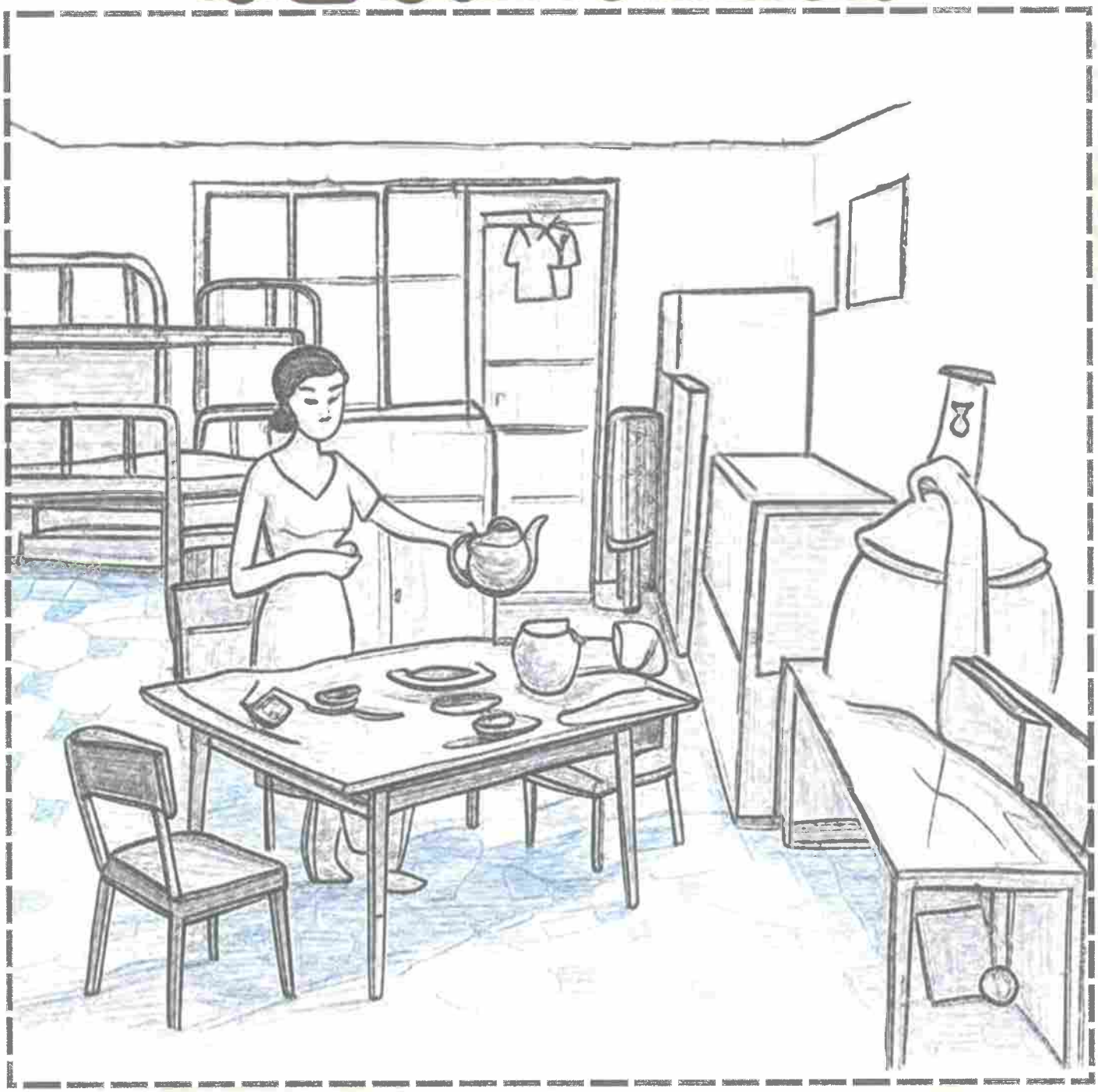
遊戲玩法一:將彩色圖片剪裁出來，並配上相應的黑色影子進行配對。



遊戲玩法二: 以下圖片更可應用在下一頁的「懷舊家居拼圖」遊戲中，快翻去下一頁看看遊戲詳情啦!



懷舊家居拼圖遊戲



這個拼圖遊戲可以刺激長者的思維，促進回憶與社交互動。

遊戲步驟如下：

1. 長者選擇喜愛的物品（拼貼圖片在「上一頁」下方已提供）
2. 剪下這些物品，並將它們貼到上方的家居場景圖裡。
3. 長者與他人分享每個物品背後的故事！

惡劣天氣 服務安排

颱風/暴雨情況			到院舍服務	戶外活動
雷暴 Thunderstorm	T1	Amber 黃	✓	✓ 有需要會按實際情況安排
	3	Red 紅	✓ 有需要會按實際情況安排	✗
	▼8 SW 西南 ▲8 NW 西北 ▲8 NE 東北 ▼8 SE 東南	Black 黑	✗	✗

歡迎新同事



護理員 - 容慧芝

很榮幸成為這個大家庭的一員。可以為每位長者提供陪關與支持，是我的榮幸呢！

我能夠為院舍長者們服務感到無比開心，期待與各位老友記在院舍見面！



護理員 - 黃小燕

服務質素標準SQS

本隊根據社會福利署的服務質素標準執行及營運。

標準9: 安全的環境

- 服務單位採取一切合理的步驟，以確保職員和服務使用者處於安全的環境。

標準10: 申請和退出服務

- 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(不論服務對象是個人，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。



如對本隊服務有任何意見，歡迎與我們聯絡

你的寶貴意見有助我們持續改善，提升服務質素

歡迎填寫意見後，交予本隊職員或傳真至3575 9921

地址: 新界葵涌葵昌路56號貿易之都2樓201C室

電郵: moste@poleungkuk.org.hk

負責人: 嚴曉玲女士 服務經理(安老)

雷祖兆先生 署任營運經理

電話：3841 7733

傳真：3575 9921

主編：彭筠雅、張昕曈、陳曉　印刷日期：2025年12月　印刷數量：400