



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署
Department of Social Work

陳區碧茵頤養院 暨 頤康長者日間護理中心

院舍季刊

2026年 10月-12月



目錄

- p.2 活動花絮
- p.3 活動花絮
- p.4 社區遊蹤
- p.5 我最喜愛菜式選舉2026
- p.6 中秋慶團圓親友活動

- p.7 頤康長者日間護理中心 - 活動花絮
- p.8 職業治療資訊：預防壓瘡
- p.9 物理治療資訊：復康運動
- p.10 公營醫療服務「全年收費上限」
- p.11 服務質素標準 (SQS) 第5至8項

活動花絮

藍曬體驗工作坊

透過陽光與拓印，親手製作獨一無二的藍調影像，體驗傳統印刷技藝，感受化學反應的魅力，激發靈感。



端午釣粽子

端午佳節，邀請長者手持釣竿，將紙摺粽子從江河中輕輕釣起。在趣味競賽與動手中訓練手眼協調，體驗傳統節日習俗。



心靈茶座 - 精緻茶聚

在下午茶時刻享用精心製作的軟餐茶點，並作簡單心裏測驗，探索個人性格特點，分享彼此人生見解。



樂齡丹青坊

在靜心揮毫中訓練手腦協調，結交志同道合的好友，享受筆墨交融的樂趣。





園藝活動

長者一同打造空中花園，親手種植健康的綠色蔬菜。從育苗、施肥到收成，體驗務農生活，享受自給自足的樂趣。

樂在天台

善用天台空間，設計結合陽光與趣味的動態遊戲。透過小組互動、輕量伸展與智力闖關，在歡樂的戶外氛圍中鍛鍊手腳協調、活化腦力。



藝術活動

專為長者打造的多元藝術班，涵蓋水彩、粉彩與手作等。透過輕鬆的創作過程激發創造力、鍛鍊手眼協調，在色彩世界中抒發心情。



型男爸爸攝影棚

父親節，準備道具配搭與專屬佈景，捕捉長輩帥氣自信的風采，定格美好銀齡時光。



老幼記

跨代社區共融同樂日

小朋友走進院舍，與老友記齊齊動手做手工。這次活動是連結兩代的機會，促進長幼共融交流。

社區遊蹤

城市遊車河

帶領老友記重遊熟悉的街頭巷弄與特色建築，觀察社區演變、分享歲月故事，感受香港情懷與社區活力。



2026香港書展

漫步會展會場，欣賞文藝及創新書籍與展品，開闊視野、活腦健腦，在滿溢書香中度過充實的文創一日遊！



香港文物探知館

參觀「漢風泱泱：雄渾與交融的盛世」展覽，欣賞珍貴的漢代文物，感受大漢王朝的宏偉氣勢與多元文化交融。



我最喜愛菜式選舉2026

投票結果正式揭曉！

8月份期間，院舍特別舉辦「2026我最喜愛菜式選舉」，邀請長者們投下心中神聖一票！活動旨在透過美食表達意見，重溫經典滋味，並為長者提供互相交流、分享飲食心得的平台，一同選出最能代表長者心水的高品質佳餚。

投票結果公佈



亞軍
豉水雞翼
榮獲 25 票



冠軍
豉油雞
榮獲 30 票



季軍
乾燒伊麵
榮獲 23 票

- | | |
|-----------------------|----------|
| 第四名：柱候蘿蔔炆牛腩/芝麻糕/椰汁紅豆糕 | --- 21 票 |
| 第五名：菜脯肉碎炒蛋 | --- 20 票 |
| 第六名：紅燒魚腩 | --- 18 票 |
| 第七名：魚香茄子/豉椒肉片炒河 | --- 15 票 |

投票進行時，長者接過選票，滿懷期待地投下珍貴的一票，談笑間對各式佳餚津津樂道，言辭間滿是對歲月滋味的獨到品鑑，洋溢著議論聲和歡笑聲。



中秋慶團圓親友活動

時逢中秋佳節，本院舉辦「中秋慶團圓」之親友會，高堂歡聚。長者與至親同作遊戲與手作，觀賞魔術，共品節日小吃，歡聲笑語，共度佳辰。



一起製作中秋壓花拼貼畫，寓意花好月圓，為節日添上絢彩。

長者與家人共嚐豐盛的中秋小吃，歡天喜地，喜氣洋洋。



中秋佳節，正是與家人團圓、與好友相逢的美好時節。



分組參與BINGO遊戲，長者投入其中，踴躍角逐獎品。



義工魔術師表演新奇戲法。



長者與家人合力製作畫作，記錄開心相伴的一刻。



活動備有月餅與水果等節令茶點，以紫薯慕斯作點綴，眾人細味品嘗。

頤康長者日間護理中心 活動花絮

長者們走入歷史長廊，參觀漢代歷史文物。活動不僅讓參加者大開眼界，還能細細品味中華文化的深厚底蘊，促進彼此對中華歷史的文化交流。

漢風泱泱展覽



廉政公署展覽

廉政公署展覽廳透過圖片、短片及互動遊戲，向長者推廣防貪資訊及守法精神。活動旨在提升長者的防騙與防貪意識，講解日常生活中的實用理財陷害防範技巧，共建廉潔社區。



保良局賣旗日

保良局一年一度籌款活動，本院獲眾多長者與善心親友慷慨解囊、共襄善舉，捐款支持保良局的安老服務、醫療及多元化長者支援項目，傳揚愛心與關懷。



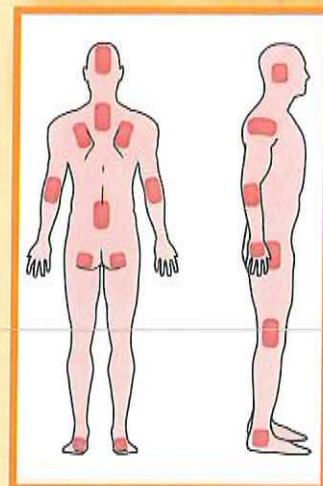
職業治療資訊 預防壓瘡



壓瘡是甚麼？

壓瘡是由於皮膚組織受到壓力，引致血液循環不足，皮膚因缺乏養分供應而壞死。

壓瘡亦可以稱為褥瘡、褥瘡性潰瘍、壓迫性潰瘍。



長期臥床人士高危形成壓瘡位置

壓瘡的成因

外在因素

皮膚受壓、受摩擦
長期臥床或坐、被鋪過重、
床褥太硬

潮濕
大小便失禁、出汗

內在因素

營養不良
缺乏蛋白質，傷口癒合緩慢

感知減弱
未能感覺受壓而自行轉換姿勢

血液供應
心臟病、貧血等疾病會使血液達組織的
數量或質量降低

感知減弱
未能感覺受壓而自行轉換姿勢

常見之減壓用品



三角墊協助轉身



使用減壓床褥

使用氣墊床褥



使用腳跟護墊

物理治療資訊 復康運動



上肢復康運動	
運動項目	功能
拉繩	增強肩部及手臂力量
橡筋帶	提升上肢肌力
手單車	改善心肺功能及耐力
手滑板	改善手臂活動幅度

下肢復康運動	
運動項目	功能
主動單車	改善心肺功能及耐力
踢沙包	提升下肢肌力
腳踏機	下肢關節幅度較少的長者
被動電動單車	促進腿部血液循環及維持下肢活動幅度



上肢復康訓練

下肢復康訓練

防跌訓練	
訓練項目	內容
平衡訓練	踮腳尖、縱排站立、單腳站立
肌力訓練	椅子坐站、半蹲
步態訓練	原地踏步、水平橫行、縱排步行
防跌教育	安全使用助行器的方法



坐式八段錦

功能

鍛鍊核心
改善循環
安全度高



十巧手

功能

刺激手部末梢神經
改善手部血液循環
強化協調與專注



公營醫療服務「全年收費上限」

2026年1月1日起新措施

病人每年繳費到\$10,000後，
即可申請「全年收費上限」。
申請獲批後，該年度內病人將無需再
支付任何「合資格醫療費用及收費」。



申請資格

所有持有
有效香港身份證的市民



合資格的公營醫療服務

住院服務



日間醫院/
日間程序



急症服務



專科
門診服務



家庭醫學
門診服務



病理科及
放射診斷
服務



標準藥物



社區服務



申請方法

達到\$10,000上限後，
透過HA Go或公立醫院繳費處提出申請

HA Go 申請5部曲



1 登入HA Go
點擊「繳費」



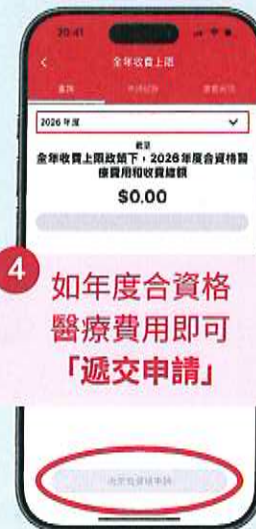
2 選擇「繳費」



3 選擇「全年收費上限」



4 如年度合資格
醫療費用即可
「遞交申請」



5 細閱申請詳情及《聲明》並點擊「接受」，
隨即完成申請，無需經濟審查

SQS服務質素標準

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。

人力資源

標準5

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. 為確保所有長者安全，各長者請勿自行存放利器，亦請家屬勿提供利器予長者，職員會定期巡視，並即時收起利器。

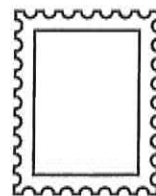
本院負責人	鄭紫珊姑娘 營運經理	譚巧蘭女士 安老服務經理
電話	2817 1858	2277 8198
電郵	chanaubigyan@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	香港堅尼地城卑路乍街12號	香港銅鑼灣禮頓道66號 莊啟程大廈

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、蔡譚琪、
謝子菁、余浚銘
出版日期：2026年10月1日
印刷數量：200份