



保良局
PO LEUNG KUK



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

安老院舍外展專業服務隊（荃灣及葵青）

2025-2026年度第二期刊

香港明星

★ 集體回憶系列 ★

♥ 娛樂經典

註：封面明星圖片由本隊職員AI換臉而成，
大家能認出他們是誰嗎？



70年代明星介紹

李小龍 - 一代武術宗師

在七十年代初拍攝了《唐山大兄》及《精武門》等經典功夫電影。其動作迅捷如閃電，黃色戰衣與雙節棍成為其標誌性形象。雖然於1973年不幸猝逝，但其電影及武術哲學對後世影響深遠，啟發了無數後輩。



陳寶珠 - 影迷公主

香港粵語影壇著名的「七公主」之一，亦是粵語電影的巨星。憑藉《女殺手》與《黑玫瑰》等武俠片迅速走紅。雖然八十年代起逐漸淡出影壇，但其經典形象依然深深烙印在觀眾心中。



胡楓 - 修哥

1953年入行，憑藉《男人心》成名，在眾多劇集中演繹了無數經典綠葉角色。同時以出色的舞蹈天賦聞名，享有「舞王修」的美譽。90歲高齡時仍舉辦演唱會，令人敬佩不已。





香港樂壇與影壇的天王，其嗓音獨特，舞台造型前衛。1984年的《Monica》專輯使他一舉成名。在電影方面，他憑藉《霸王別姬》與《春光乍洩》的精湛演出，奠定了其國際地位。

香港歌后，其代表作《夕陽之歌》與《壞女孩》展現了深刻的情感與叛逆的個性，更於1980年起創下連續十年在紅磡體育館舉辦個人演唱會的紀錄，成為樂壇一項奇蹟。



靚女歌手，以清新嗓音與文藝氣質聞名樂壇。其代表作《漫步人生路》與《千千闕歌》讓她在樂壇大放異彩。



90年代明星介紹

周星馳 - 星爺

香港電影的喜劇大師，為無綫電視的藝員。憑藉《賭聖》與《逃學威龍》迅速走紅，其後的《大話西遊》更成為經典，反映了他在無厘頭喜劇領域的成就。



吳孟達 - 達叔

無綫電視出演多部劇集，與周星馳合作的電影《賭聖》及《唐伯虎點秋香》使其家喻戶曉。表演風格真摯而誇張，在無厘頭喜劇中總能展現亮眼表現。



劉嘉玲 - 嘉玲姐

香港影壇的實力派女星，以優雅氣質和多變演技著稱。憑藉無綫電視劇《上海灘續集》開始嶄露頭角，其在《賭俠》中的出色演出廣受好評。



梁朝偉 - 偉仔

他是香港影壇的實力派男星，憑藉在無綫電視劇《鹿鼎記》與《大時代》中的出色表現一鳴驚人，並於2000年榮獲坎城影帝，躋身國際級影星之列。



千禧年代明星介紹

佘詩曼 - 港劇女王

1997年以香港小姐季軍身份入行，簽約無綫電視，2006年憑藉《鳳凰四重奏》榮膺視后，其後的《使徒行者》及《新聞女王》使其人氣再創新高。

陳豪 - 雙料視帝

榮獲兩屆視帝，2000年加入無綫電視，憑藉《洛神》一舉成名。2007年憑《溄心風暴》奪得雙料視帝殊榮，並於7月7日在節目中與陳茵媺公開秀恩愛，穩固娛樂圈模範夫妻地位。

鄧萃雯 - 港劇一姐

曾三度榮膺視后，1990年以香港小姐亞軍身份入行，1990年代憑藉《天地男兒》成為「港劇一姐」。她在《巾幗梟雄》與《義海豪情》中的出色表現，助她連續奪得視后殊榮，魅力不減當年。

黎耀祥 - 演技大師

奪得三屆視帝，曾在無綫電視擔任龍虎武師，2008年憑藉《溄心風暴之家好月圓》奪得視帝，2010年與鄧萃雯合作《巾幗梟雄》再次封帝。

社康活動



許多院友年輕時熱衷於追星及聆聽音樂。本隊透過社康活動，融合明星與藝術元素，預先將明星卡牌藏於DIY盒子內，為院友製造驚喜。



我嘅作品靚唔靚呀？

嘩！盒入邊居然有個靚女！



裝飾完個盒，靚囉！



院友發揮創意裝飾盒子，完成後揭開發現內有乾坤（明星卡）。活動激發他們討論，回憶往日娛樂圈「神仙打交」的美好時光。

大功告成！



做手工真係好開心～



一二三笑～



父親節活動



大家飲杯~



Yeah!



打卡先起筷~



本年度父親節，本隊邀請院友到酒樓共享午膳，共度佳節。眾人圍坐一桌品嚐美味點心和分享生活點滴，氣氛融洽歡樂。活動讓院友感受到節日溫暖，也增進了彼此關係。



烘焙工作坊

大家好！
我叫熔岩小子！

好香呀！



朱古力流心蛋糕



這是我們的製成品！

第一次製作甜品
真開心！



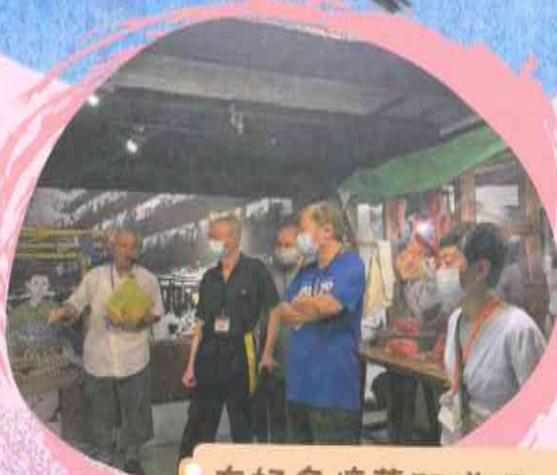
本隊組織院友到自助烘焙店製作甜品，在導師的指導下順利完成製作，紛紛露出開心的笑容。院友享受烘焙的樂趣，度過了一個愉快且充實的下午。



美荷樓之旅

本隊安排院友到訪美荷樓並參加導賞團，探索美荷樓的歷史及公屋文化。

展館內的藏品與口述歷史讓院友重溫舊時光景，仿如置身舊日社區，感受居民生活情景和見證美荷樓的蛻變。此行勾起院友對過往點滴的珍貴回憶。



有好多懷舊野睇呀!



院友專心聽從導賞員講解!



導賞員講解得好詳盡!



開心完結本次旅程!

故宮文化藝術體驗之旅

香港故宮文化博物館

第幾大展身手擲毛筆書法

戴副黑超先~

齊人!影相!

同皇帝打卡!

本隊獲義工黃生捐贈香港故宮文化博物館門票，帶領院友前赴欣賞珍貴文物並了解其歷史文化。大家對展覽的文物讚不絕口，沉浸於中華文化的瑰麗魅力和領略到中華文化的博大精深，促進社區聯繫亦留下難忘回憶。

M+博物館藝術暢遊之旅

呢幅作品好正啊!

望真的先~

到此一遊~

坐低慢慢欣賞~

本隊亦帶領院友參觀M+博物館。活動當日，院友欣賞了當代視覺藝術、設計及建築等多元化展覽，了解背後的故事與創作理念，大家都樂而忘返!

2025-26年度「老有所為」計劃

2025-26年度「老有所為計劃」正進行得如火如荼！第一部分聯同義工團體走訪院舍，與院友攜手製作溫馨打氣卡，傳遞關愛並增強社區聯繫。第二部份培訓院友成為導賞員，帶領荃灣社區導賞團向公眾分享個人與荃灣相關的獨特經歷和故事，讓更多人認識荃灣及葵青區的特色，促進跨代交流。



院友分享荃灣的經歷和故事並與義工製作打氣卡



以下是義工與院友共同創作的溫馨打氣卡，設計充滿創意，色彩繽紛，滿載鼓勵與祝福的字句，傳遞溫暖和正能量。



感謝



香港明星



徐小鳳

香港明星



汪明荃

香港明星



陳寶珠

香港明星



梅艷芳

汪明荃

粵劇名伶、演員、
歌手、電視節目主持

別名：「汪阿姐」

代表電視劇集：

《家變》
《京華春夢》



代表歌曲：

《萬水千山總是情》
《田園春夢》

徐小鳳

歌手

別名：

「小鳳姐」、
「香港之鶯」

代表歌曲：

《風的季節》
《風雨同路》



《漫漫前路》
《順流逆流》

梅艷芳

歌手、演員

別名：

「梅姐」、
「百變天后」

代表電影：

《胭脂扣》
《男人四十》



代表歌曲：

《壞女孩》
《夕陽之歌》



陳寶珠

粵劇名伶、
演員、歌手

稱號：「影迷公主」

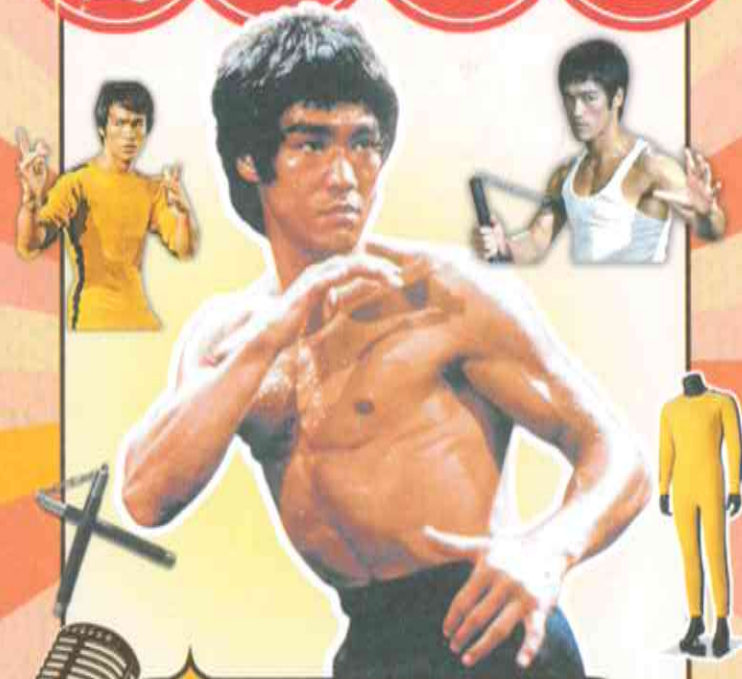
代表作品：

《彩色青春》
《女殺手》



《七彩胡不歸》
《天之驕子》

香港明星



李小龍

香港明星



張國榮

香港明星



鄭少秋

香港明星



許冠傑

張國榮

歌手、演員、
詞曲作家

別名：「哥哥」

代表電影：

《阿飛正傳》
《霸王別姬》



代表歌曲：

《追》
《有心人》

李小龍

華裔動作片演員

經典對白：

「中國人，
唔係東亞病夫！」

代表電影：

《唐山大兄》
《猛龍過江》



擅長武術：

詠春拳
跆拳道

許冠傑

歌手、音樂製作人、
電影監製、演員

稱號：

「歌神」、
「香港流行樂壇鼻祖」

代表歌曲：

《半斤八兩》
《天才與白痴》
《浪子心聲》



鄭少秋

歌手、演員、
電視節目主持

別名：「秋官」

代表電視劇集：

《書劍恩仇錄》
《倚天屠龍記》



代表歌曲：

《天涯孤客》
《誓要入刀山》



明星今昔劃鬼腳

遊戲玩法

在明星的名字為起點，沿路線向下走到終點位置，配對出正確的今昔圖片。

(答案在本頁底揭曉)

謝賢

林子祥

許冠文

薛家燕

蕭芳芳

甄妮



答案在此



「關愛長者機構嘉許計劃2024 - 25」

計劃由社會福利署荃灣及葵青區安老服務協調委員會主辦，表彰關愛長者的機構及推動鄰里互助。本隊定期與不同義工團體合作，包括半島旭日扶輪社、荃灣商會學校、葵涌循道中學、樂匯之友等。義工團體透過探訪本院舍院友，舉辦多元化活動，故本隊衷心感謝他們付出，向社會福利署提名參與計劃以表揚其貢獻。



荃灣商會學校



葵涌循道中學



樂匯之友



半島旭日扶輪社



恭喜以上團體獲得社會福利署頒發的嘉許證書及標貼！

感謝一眾義工的付出，
為院友生活帶來歡樂！



義剪活動



一把剪刀，一份關懷，為院友點亮生活中的小確幸！近日義工義剪活動中，兩位熱心義工走訪院舍，親手為院友修剪頭髮，並與他們閒話家常，分享歡樂時光。每個新髮型不僅讓院友容光煥發，還為他們在夏天帶來清涼舒適的感受，為日常生活增添溫暖與關愛。

感謝義工為院友提供義剪服務！

義工剪得好有型呀！



義工剪得咁好
比個心心先！

ART 華永義工圓形畫

一張長方形畫紙，化身為創意的畫布！保良局華永會生命教育及長者支援中心義工隊到訪本隊不同院舍，為院友提供繪畫材料，以圓形為主題，引導他們在長方形畫紙上自由揮灑想像，創作出五彩繽紛的圖案，為院友生活加添樂趣。



畫圓圈我最掂



色彩繽紛~



加啲顏色先~



齊心協力~

生命故事

本隊定期與不同義工團體合作，舉辦多元活動。透過訪談、整理與寫作，義工與院友攜手製作了多本生命故事書，每本皆記錄了院友的珍貴人生片段，將獨一無二的人生經歷化為文字，向身邊人分享充滿回憶與溫馨的故事。

有機會協助院友
製作生命故事，
真開心呀！

今次義工活動，
獲益良多！



本生命故事書
好靚呀！



感謝義工嘅付出！



院友與義工合力製作生命故事冊，分享人生故事。從收集珍貴照片到撰寫動人篇章，每個環節都充滿歡笑與感動，促進院友與義工間互相了解。完成的故事冊會派發給院友留念，院友的珍貴經歷亦為義工帶來了人生啟發。

2025 - 2026年度 第一次服務諮詢委員會會議



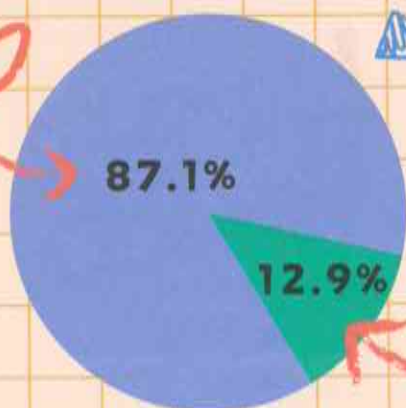
六月下旬本隊舉辦了年度第一次服務諮詢委員會。當日各專職同事分享了上季服務及活動精華，亦在討論過程中為院舍提供交流平台，分享資訊及經驗。本隊感謝院舍代表出席參與並討論，讓是次活動得以完滿結束。下次會議將於本單位新落成活動室舉辦，誠邀各院舍代表參加，互相交流。



會議問卷調查

87.1%對於服務諮詢委員會
會議內容感到滿意

■ 十分滿意
■ 滿意



12.9%對於服務諮詢
委員會會議內容感到
十分滿意



物理治療

樂齡產品分享-Treax pad



是一種結合燈光提示與力量訓練的互動儀器，透過設計不同的遊戲，幫助長者提升反應速度，肌力和平衡力。

又幾好玩㗎~

原來除咗用手之外
亦都可以用腳玩!

好刺激呀!



1. 反應訓練

- 視覺刺激反應：燈光隨機亮起（如不同位置或顏色），長者需快速拍擊或觸碰，強化手眼協調與神經傳導速度。

2. 力量鍛鍊

- 阻力設計：用手按壓訓練板時需一定力度才能觸發亮燈，增強上肢力量。或站在訓練板上，發力觸發，可增強下肢，核心力量及平衡力。
- 漸進負荷：可調整觸發燈光的力量需求，逐步增加強度。

3. 認知與運動結合

- 雙任務訓練：例如「紅燈拍左、綠燈拍右」，同時考驗記憶與動作執行，降低認知障礙的風險。



除了個人訓練外亦可應用在團體活動：

- 4 - 6塊訓練板排列，4 - 6位長者參與輪流拍中指定訓練板，促進社交互動與競爭樂趣。

研究顯示（如《Journal of Aging and Physical Activity》），結合認知挑戰的肌力訓練能提升長者功能性體適能，減少跌倒風險。此儀器將「趣味性」與「功能性」結合，特別適合抗拒傳統復健的長者。



暴風雨訊號下服務安排



颱風 / 暴雨情況

到院服務

戶外活動



T1



(有需要會按實際情況再作安排)

L3



(有需要會按實際情況再作安排)

▼8
SW 西南
▲8
NE 東北

▲8
NW 西北
▼8
SE 東南



新加盟

WELCOME

人事變動

大家好!我是新加入的
言語治療師林姑娘，
很高興能為院舍長者
服務!

大家好!我是新加入的
社工彭姑娘，
多多指教!

大家好!我是調升為職業
治療師的雷姑娘，大家
會經常在院舍看到我!

離職



Bye!

言語治療師謝姑娘

以下為已於今年八月底至
九月初離職的同事，祝福
他們前程錦繡!感謝他們
一直為本隊服務!



護理員梁姑娘



物理治療師周先生



多功能活動室



向各位分享一則喜訊！我們全新的活動室已完成裝修，並正式投入使用。新活動室將用於舉辦會議、工作坊、培訓及社康活動等，為大家的生活與服務增添色彩，敬請期待！

重要!



樂齡科技產品培訓



烘焙大師班

注意



職業治療師工作坊



職員會議



汪徵祥紀念基金夢想成真計劃

歡迎寫下你的願望!

你有沒有深藏心中的小願望，
盼望已久想實現?

想與老友相聚飲茶敘舊?

想去海邊吹吹海風?

計劃為擁有願望的老友記而設，無論
夢想大小，我們希望與你攜手實現，
為人生增添色彩!

提交方法：可遞交給本隊任何職員，
成功可獲小禮物乙份!

截止日期：1/11/2025

P.23



SQS 服務質素標準

標準五

人力資源

服務單位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。

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。

標準六

標準七

財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準八

讚賞 / 意見欄

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

服務後心情指數：



請將代表你心情的圖案填上顏色

其他意見：

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
署任服務經理(安老)

雷祖兆先生
署任營運經理

電話：3841 7733
傳真：3575 9921

主編：黃鈺滢、邱世宏

印刷日期：2025年 9月

印刷數量：400