

院訊



香港東區婦女福利會 伍少梅安老護理院



31周年

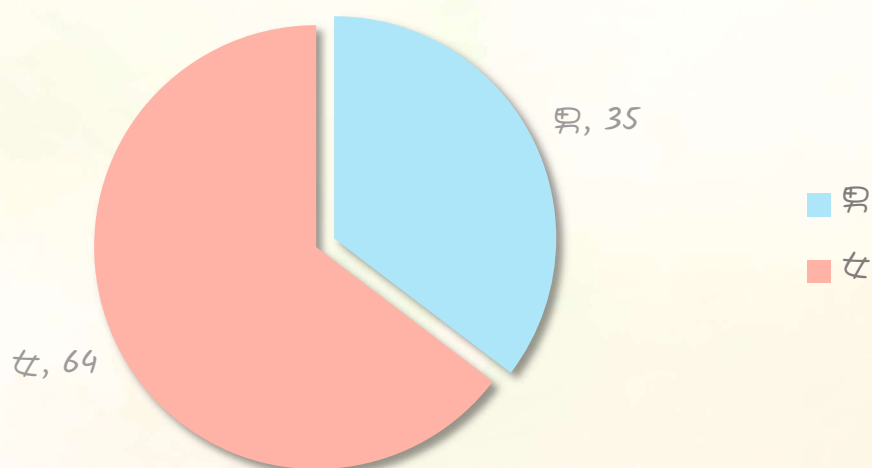


2026

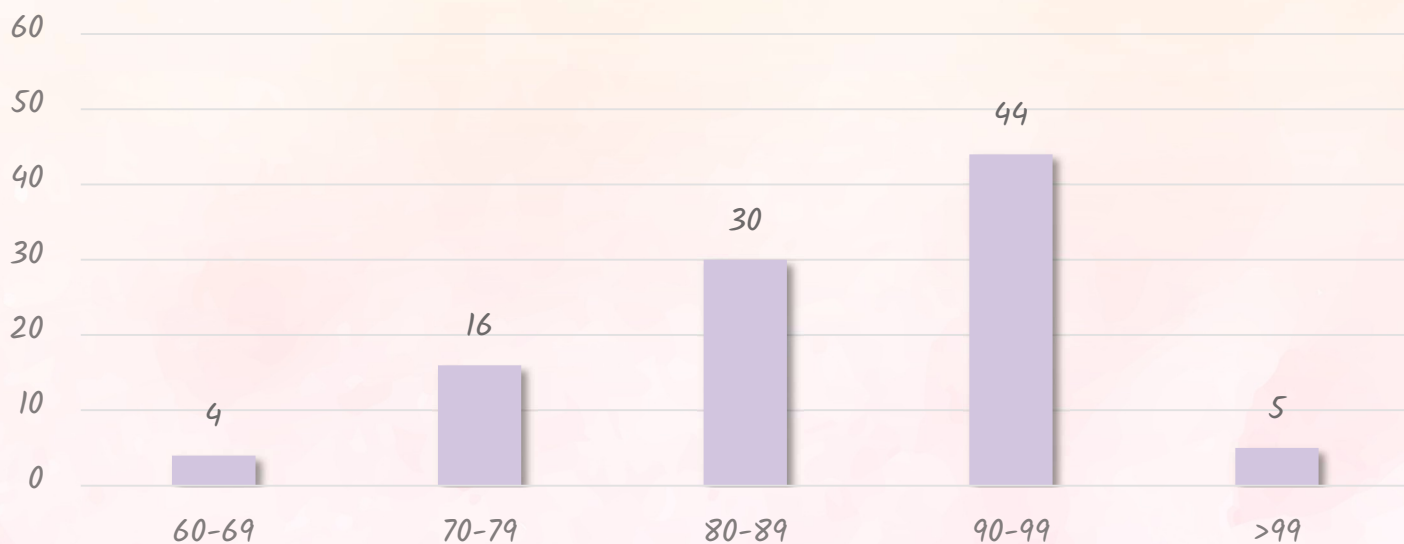
1. 目錄	2
2. 院務報告	3-4
3. 健康加油站	5
4. 防疫小知識	6-7
5. 晨操小組小Tips	8
6. 活動新資	9
7. 活動剪影	10-18
8. 認知障礙話你知	19
9. 心聲細說	20-26
10. SQS《服務質素標準》	27



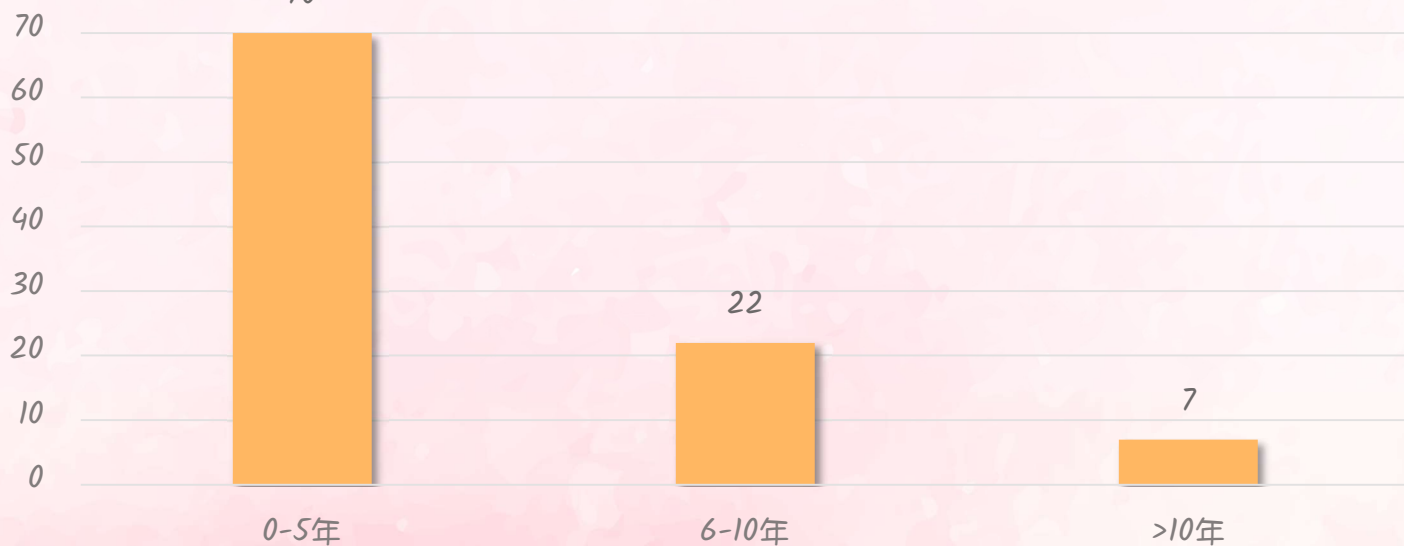
院友男女分佈圖



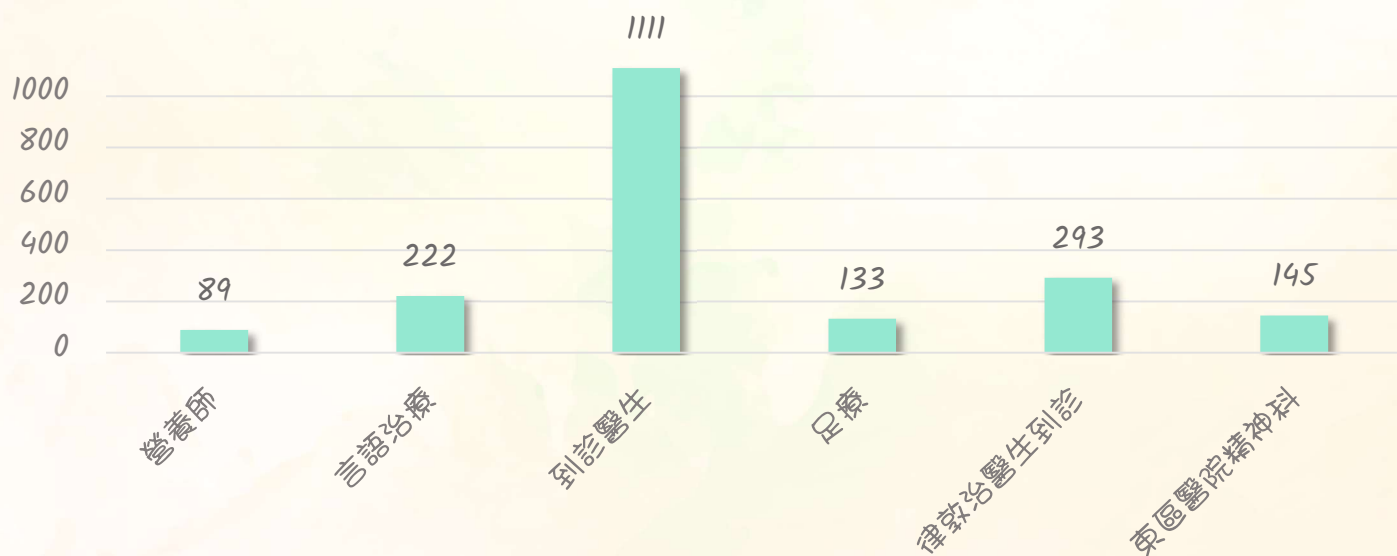
院友年齡分佈圖



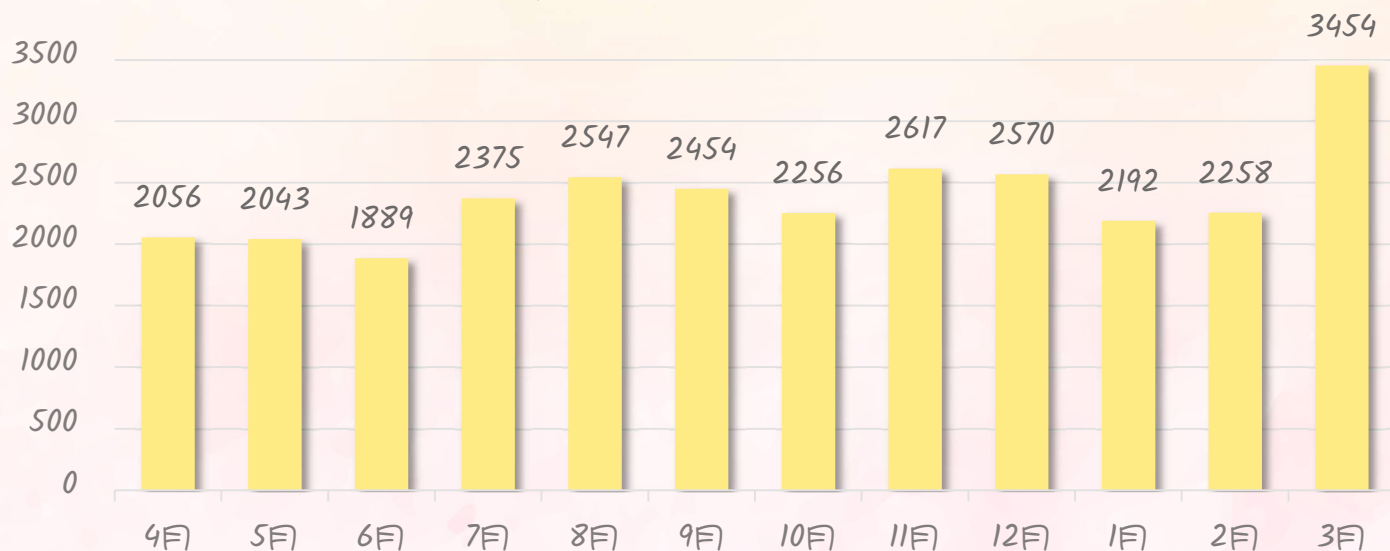
院友入住時長分佈圖



2025-26年度護理部各項服務人次



復康部每月服務人次



社工部活動總人次

19448

小組活動

3194

節日/特別活動

2337

外出活動

164

恆常康樂活動

10526

義工探訪

920

其他(小賣部、院友大會、火警演習)

2307



員工訓練

為員工提供在職培訓，內容包含護理知識，技巧改善及情緒管理等各層面



負責機構/講者包括:

- 衛生署
- 牙科醫生
- 言語治療師
- 職業治療師
- 社工等專業人士



年度牙科檢查

- 及早發現隱藏牙患



足療服務

- 每3個月一次，為有需要之院友提供到院剪灰甲服務
- 改善院友皮膚健康

定期為名員工進行防疫
知識培訓及評核

確保員工掌握重要資訊
及運用

定時更新海報/單張，供
院友和訪客參閱



穿卸防疫裝備培訓



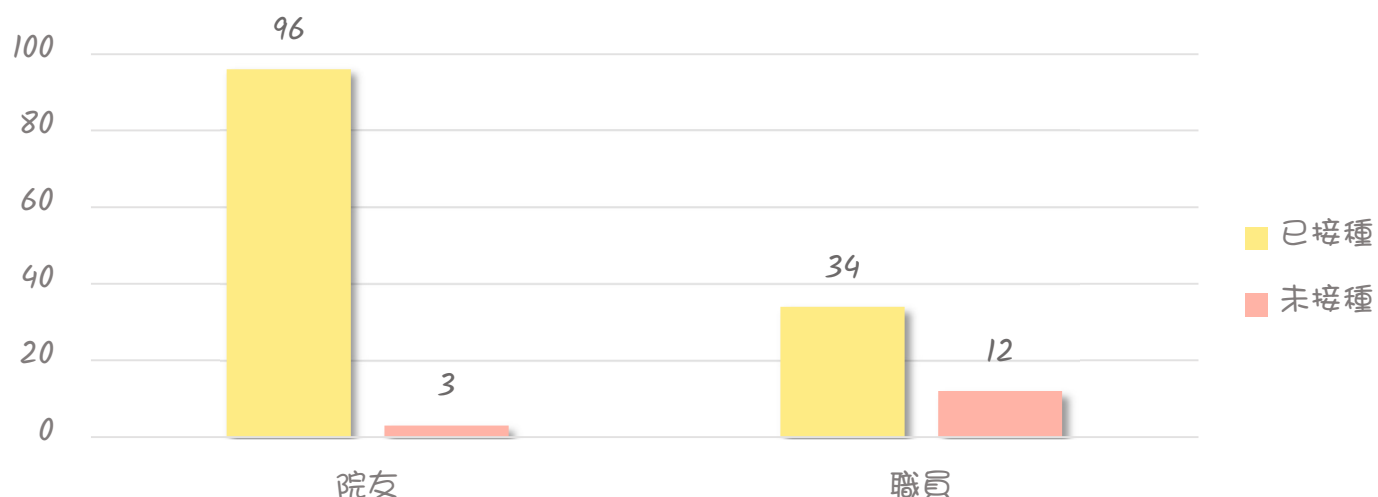
潔手5時刻，記得勤洗手



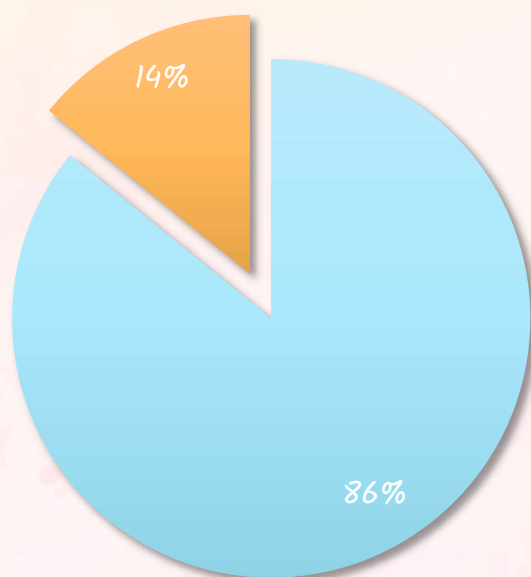
正確潔手或洗手步驟



25-26年度季節性流感疫苗注射



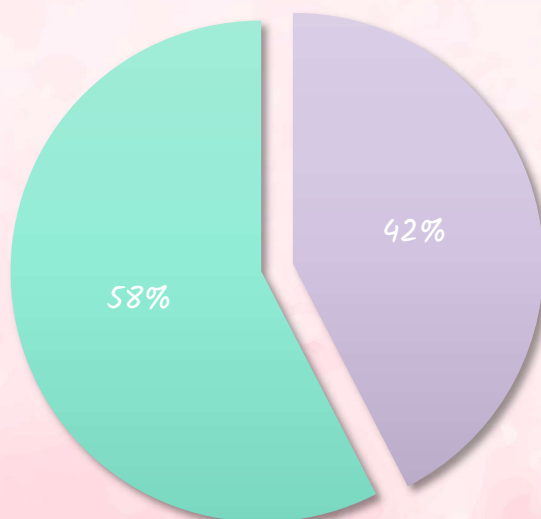
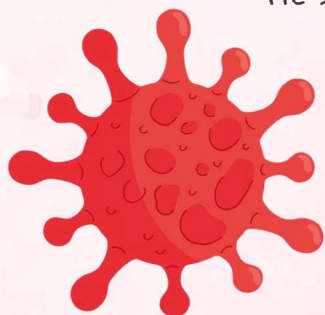
本年度肺炎球菌疫苗(15/23價)注射



■ 已接種
■ 未接種



院友 2026年4月 莫德納 LP8.1 新冠疫苗加強劑



■ 已接種
■ 未接種

晨操小組小Tips



復康助理逢星期一至星期六早上和院友進行晨操小組。共同活動能減少孤單感，提升互動與情緒支持。



輕鬆的有氧運動有助提升心肺功能及耐力。



上肢伸展與輕度活動，有助減少肩頸及腰背緊縮，改善關節活動幅度。



天花吊機能安全支撐體重，預防患者跌倒與及協助下肢肌力與平衡訓練。



下肢訓練能延緩肌肉流失，促進血液循環，強化腿部肌肉，令走路更有力。



熱敷墊主要用於慢性肌肉酸痛，關節僵硬與血液循環不良，透過加熱放鬆緊繃組織達到減輕疼痛的目的。

GOPod活動式認知訓練系統

獲「樂齡及康復創科應用基金」撥款，購買GOPod活動式認知訓練系統(MCS218-1-02)，GOPod適用於認知障礙、精神障礙、腦損傷與及身體殘疾院友，透過訓練軟件連接到電視/螢幕上，配上可穿戴手部傳感器與LED按鈕，強化認知障礙症院友的認知、反應、活動能力及社交互動訓練。



娃娃治療

「娃娃治療」是一種非藥物的介入方法，職業治療師評估及安排合適的長者擁有並嘗試照顧擬真娃娃，在照顧過程中，長者會嘗試與娃娃對話、協助娃娃換衣服及尿片等從而喚起昔日育兒的點滴及溫馨的回憶，提升滿足及幸福感。



芬蘭木柱

芬蘭木柱是一款容易上手的投擲運動，適合長者參加。運動講求角度及力度的掌握，訓練長者的手部活動能力，減慢老退化。木柱不需要長者大量體力消耗，適合長者之間互相聯誼，輕鬆投擲的遊玩活動。



製作流體畫

手工藝小組



製作棉花畫



製作扭扭花



活動剪影

小組活動



快樂茶座認知小組



認知障礙症自理小組



打機遊樂園



懷舊金曲樂融融



樂如花園春日遊



恆常活動



彩色人生



麻將耍樂



伍悅茶居



外界協助/探訪

香港浸會大學國際學院 應用社會服務
大專院校實習同學活動



復活節「粹」蛋快樂



齊來動動腦

外界協助/探訪



善寧會36義工每月探訪活動



信望堂福音樂曲



慧群愛心私房宴

感謝香港東區婦女福利會「慧群中心」一班義工到本院為院友烹調「私房菜」讓院友能夠在院舍享用美食，當日亦提供精緻軟餐給特碎及糊餐的院友享用。



外界協助/探訪



童心同行 (香港中國婦女會丘佐榮學校)

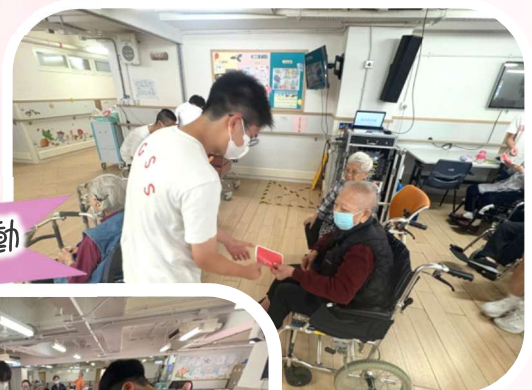


童心同行2.0 (嘉諾撒聖心學校)



耆智共融聖雅各鼓隊探訪活動

敬老愛幼・筲箕灣官立中學探訪活動



大型節日活動



中秋國慶齊慶祝



善樂冬至賀聖誕



耆幻生日會





迎馬福年宵活動

東區婦女福利會
梅安老護理院



花開富貴



送蛇迎馬賀新春



歡樂端午享安康



愛·展現無限活動

感謝「萬眾智能生活有限公司」贊助，整個活動由11/2024開始，活動共有3個主題，涉及個人、家庭及社區的層面，包括：身心健康、家庭關懷及社區共融，令院友在院舍生活外，也能走出社區，加強與社區的聯繫，讓院友們留下美好回憶。



銀齡地壺挑戰賽

由「路德會」主辦「銀齡地壺挑戰賽」，在烏溪沙青年新村舉行，共4位院友及1位家屬參加。比賽總共有14間院舍出賽，4位院一路過五關斬六將，最終勇奪全場季軍，獲主辦單位頒發獎牌及獎盃以示嘉許。院友章嫻文回院舍後滔滔不絕，自豪地分享她在比賽的過程，並到處展現她的獎牌，大家都被他們歡欣笑容感染，更突顯「老有所為」精神。



流動五感大茶樓

院方應社企「軟餐夾」邀請，參加由「招商慈善基金」贊助到太古銀杏館的「流動五感大茶樓」活動，活動以五感為主題，營造懷舊茶樓的環境及氣氛，讓食用正餐與軟餐的長者/家屬同檯用膳，享用燒賣、蝦餃、叉燒腸及薑汁湯圓(正餐及軟餐)，讓13位院友及7位家屬共度愉快的時光，場面溫馨感人。



認知障礙話你知

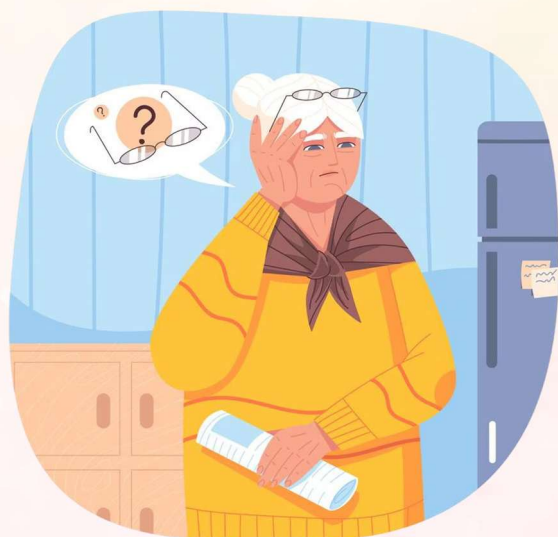
甚麼是認知障礙症

認知障礙症並非正常老化。

認知障礙症是由於大腦細胞受損而導致的症狀，認知障礙症人士的認知功能，包括記憶力、語言能力、視覺空間判斷、執行能力、計算和決策等會逐漸退化，以致影響日常生活、行為及情緒。認知障礙症可由一種或多種不同的疾病引起，當中最常見是阿茲海默症。

現時全球每3秒便有1人患上認知障礙症，而本港每10名60歲或以上長者便有1名患者，85歲以上患病比率更高達二分之一，情況不容忽視。

資料來源：香港認知障礙症協會



認知障礙症徵狀：

早期：變得健忘，尤其是忘記剛發生的事情、做複雜家務時有困難、情緒可能有改變，包括感到抑鬱和焦慮

中期：變得更加健忘，說話和理解能力下降，特別行為，例如：漫無目的地徘徊、反覆提問等

晚期：無法辨認親友、無法自理，例如：大小便失禁、行為可能變得更加異常

預防方法：

- 多做體能活動
- 不吸煙、避免飲酒
- 保持健康飲食
- 參與健腦及休閒活動
- 維持社交生活活躍
- 及早管理及控制慢性疾病，
例如：糖尿病、高血壓、中風等





開心快活人

大家好，我是陳仙，今年91歲，住了院舍差不多四個月。我很開心因為這裏的員工都好好，招呼周到，膳食又好，樣樣都好。入住以前好喜歡去公園做運動。入住之後很高興可以參加復康部的晨操小組，繼續保持做運動的習慣。雖然入住的時間不長，但係都參加了不少活動，最喜愛行花園，在花園可以賞花、做下手工或者做晨操小組學過的招式，生活十分充實。在這裏我住得非常開心，希望各位職員健健康康，繼續照顧一班老人家，謝謝。



隨「伍」而安

各位好，我叫黎用。今年93歲，我在伍少梅安老護理院住了兩年多，初初入住不太適應環境，對院友及員工都非常陌生。經過一段時間後，慢慢認識到這裏有友善的職員和容易相處的院友，我自己都漸漸適應這個地方。我本身喜歡參加活動，在這裏能夠參加不同活動幫助我融入院舍。我可以參加園藝治療種花及制造乾花手工、每個月又可以聽福音粵曲，最近有不同學校來探望我們，見到一班活潑可愛的學生令我想起自己的兒孫及姪子，十分親切。我感受到這裏的環境很熱鬧，亦都結識到不同的院友，伍少梅是一個好地方。最後祝伍少梅安老護理院31周年快樂，各位職員及院友身體健康。



親愛的沈院長及各位職員:

感謝你們悉心照顧明方，不經不覺明方在伍少梅安老護理院已經住了七年，由初初會有不开心到現在住得開心，全賴你們一直的付出。在沈院長的領導下，每個崗位互相配合，所有工作跟進得好充足，職員亦盡心盡責照顧院友不同需要，讓家人非常放心。另外，院舍為院友安排很多活動，讓院友的生活過得開心又充實。最後，祝伍少梅安老護理院31周年快樂，希望各位職員身體健康，人人都加薪。

鄭明方家屬敬上
2026年7月14日



Happy
Birthday



生日快樂!!!

入職感言（前線保健員視角）

剛到院舍時，便感受到這裡整潔舒適，處處都顧及長者的需要。公共區域通風採光充足，毫無壓迫感；走廊兩側扶手齊全、地面防滑處理妥善，輪椅轉向、長者扶靠的空間預留得十分闊落，對行動不便或認知障礙的長者尤其友善。護理站物資分門別類、存放整齊，急救及感染控制用品一應俱全，讓我們開展工作時更安心及更有把握。

從協助長者個人清潔、餵食吞嚥，到用藥覆核、恆常健康觀察、填寫護理記錄，每項工作都嚴格跟隨標準流程，絕不馬虎。最難得的是各部門同事不會「一套做法用到底」，必定先細心了解每位長者的身體狀況、生活習慣與性格喜好，再配合個人護理計劃靈活調整；對認知障礙症的長者以溫和重復的方式耐心引導，在保障安全的同時，盡力保留長者的自主與尊嚴。

我們有良好的團隊協作氣氛，各職級員工時常主動溝通、互相支援。遇到長者食慾轉差、情緒不安，或是家屬有查詢時，大家都會盡快同步了解，一同商討跟進方法，絕不會推諉卸責，讓整個照顧過程更連貫、更到位。

工作至今最觸動我的，是這裡不只有細心的照顧，更處處為長者的生活增添色彩，除定期安排各方面活動之外。新年春茗有精彩舞獅表演、互動遊戲及抽獎環節，氣氛熱鬧；母親節與父親節更特別安排飲茶活動，讓院友共聚、感受溫暖。每個活動都設計得細心周全，院友們都玩得盡興、滿面笑容，讓院舍真正變成熱鬧溫暖的家。

這段日子讓我深深體會，我們既要熟守各項流程、留心觀察每個細節，也要懷著同理心、主動與團隊配合，為長者帶來更貼心、更優質的照顧。

保健員

梁綺君



在日常工作中，我逐漸體會到護士的角色並不僅限於照顧長者的身體健康。除了量度血壓、派發藥物、協助起居飲食等基本護理工作外，更重要的是精神上的交流與陪伴。在學校時，經常教導「全人健康照護」的理論，初初以為理論是容易簡單，而原來在實際工作中，才感受到這一理念的真實意義。護理不僅是技術操作，更是身、心、靈的全面關懷，唯有如此，才能真正提升長者的生活質素，亦都是作為護士最重要的一個理念。

院友多數患有慢性疾病，偶爾會出現急性症狀，需要護士即時作出判斷與行動。記得有一次，一位院友突然血壓過低，我與同事立刻合作，觀察情況並與家屬溝通。這經歷讓我明白，護士除了需要專業知識，還必須具備冷靜與果斷的態度。

院友有時因身體不適或情緒波動而變得脾氣急躁，甚至拒絕配合。面對這些情況，我學會以理解與包容的態度去應對。每天與他們打招呼和交流，隨著相處時間增加，彼此逐漸建立起信任。他們開始願意接受我的協助，我們也能像朋友般自在地聊天互動，這份互相尊重與信任，令我充滿成就感。其中一次特別的體驗，是新年期間院舍舉辦的宴會。我沒想到在院舍也能「擺一圍圍」，好像酒樓一樣，與長者一同慶祝佳節。院舍準備了豐富的菜餚，長者們穿戴整齊，與家人一起坐在飯桌旁，一邊享用食物，一邊參與活動，樂在其中，讓院友感受到節日的喜悅，也讓我深刻體會到陪伴與關懷的重要性。

總結而言，這段時間在伍少梅安老護理院的工作，讓我從一個初出茅廬的護士，逐步成長為更具責任感與同理心的專業人員。未來，我希望自己能繼續提升專業能力及保持初心，以愛心與耐心去守護每一位院友，祝本院生日快樂。

護士

陳玉鳳



在伍少梅安老護理院工作的日子，我留意到院友的眼神有時清澈，有時混著迷惘，有時會重複同一句說話，像把日子反覆翻到同一日。我原以為在院舍當物理治療師，主要是評估他們的活動能力，處理他們的痛症、安排適當的運動、扶著他們走路，或為他們做關節活動等等。但真正走進來才明白，最難的其實是「聽」。聽他們說過的名字、聽沉默裡的需要、聽身體疲倦時不願示弱的請求。

我特別喜歡聽他們說自己的往事。有院友談起以前工作的地方，眉眼會跟著故事亮起來；有的聊到年輕時走過的路，甚至連路邊的店家也能記得清清楚楚；有的把整個人生濃縮成幾個片段—婚姻、孩子、一次遠行、一次難忘的相遇。雖然不是每句話也可以聽清楚，但我希望他們感覺到：說出來的、被提起的，仍然有重量。當我回應「我在聽」，當我耐心等待他把話說完，他們的眼神就像回到年輕時的自己。在那一刻，他們不只是被照顧的人，也是一個有記憶、有故事、仍值得被尊重的靈魂。

他們教曉了我：比起什麼偉大的成就，做人最重要的是善良待人。原來很多時候，長者需要的並不只是被照顧，而是被尊重、被理解，還有一份不敷衍、不急著結束的關心。當我願意慢下來、耐心聆聽他們的故事與情緒，便能讓他們感到自己仍然被放在心上。所以我會努力工作：需要幫助的就確實伸手、該回應的就溫柔說出口、該注意的就不讓任何一個細節被忽略。

我常在下班後反覆想：人會失去很多一記憶、力氣，甚至方向感。但他們仍有尊嚴，仍有情感的重量。院舍的工作提醒我，溫柔不是口號，而是將心比己。我也希望自己在耄耋之年時，仍能被重視、被聆聽；故此每一次不打斷的耐心、每一次親切地喊出院友的名稱時，除了是一份尊重，亦是我想回饋給未來自己的禮物。

物理治療師

周祉晴



我本不健談，但院友總愛拉着我，講他們年輕時的故事，那些泛黃的往事，在他眼裡重新亮了起來，人總會老的，而我能做的，就是把他們當作自己的親人，餵食、轉身、換片及帶院友參加活動，不過是護理員最基本的互作。

每次為院友做點小事，總會聽到一聲「謝謝！」，心裡特別開心。有些時候也想放棄，但院友們一次次的笑容是我繼續前進的最大動力。

他們握着我的手說「你真好！」的時候，我忽然明白：本分裡藏著溫暖，平凡中就有光。

養老不僅是服務，更是陪伴，我們將會用心繼續努力，用溫暖托起每一位長者的幸福晚年。

林玉（護理員）
19-7-2026



永遠感恩

第一次來香港，既開心又榮幸！這裡的人熱情有愛、有格局，特別是僱主很貼心及無微不至的關心。讓我無後顧之憂地被培養成長，是不可多得的機會，更是有幸參與伍少梅安老護理院31周年慶典，倍感榮幸，心中無比感激！往後定盡心盡責用心陪伴每一位長者，用心服務好每一位院友，與同事們攜手做到專業陪伴，讓院友有家的感覺。

祝本院周年大吉，長者福壽綿長！



曾祥慧（護理員）

護理員工作感想

從事安老護理工作以來，我深深體會到這份工作平凡卻不普通，每天的工作所瑣碎而重複，包括照料老人的飲食起居、清潔護理及陪伴聊天等，但甚有意義。

安老護理不只是一份謀生的職業，更是一份傳遞愛心、傳承及孝道的事業，老人為社會操勞一生，晚年理應被溫柔以待，不但要照顧好他們的身體健康，更要關注他們們的心理需求，緩解他們的孤獨感、無助感，讓每位老人都能體面、舒心、有尊嚴地樂安享晚年，在這裡工作時間不是很長，但感想很大，衷心祝願伍少梅安老護理院繼續秉持初心，為更多長者來關愛與尊嚴，成為東區長老最溫暖的守護之所。



顏麗娜（護理員）



原則一：資料提供

1. 服務資料
2. 檢討及修訂政策和程序
3. 運作及活動記錄

原則三：對使用者的服務

10. 申請和退出服務
11. 評估服務使用者需要

16 SQS

《服務質素標準》

原則二：服務管理

4. 職務及責任
5. 人力資源
6. 計劃評估及收集意見
7. 財政管理
8. 法律責任
9. 安全的環境

原則四：尊重服務使用者的權利

12. 知情的選擇
13. 私人財產
14. 私隱和保密
15. 申訴及讚賞
16. 免受侵犯



(可供下載)



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



長者社區照顧
服務券
Community Care Service
Voucher for the Elderly