



鳳溪家訊

第三十一期
2017年1月

特稿

回憶與想像

活動導師 Thomas Lin

在2016年的暑假，我和一班長者及青少年渡過了一個愉快的夏季。一個名為「回憶與想像」長者與青少年攝影交流課程，在上水鳳溪長者鄰舍中心和「憧憬世界」攝影教育計劃的支持下順利完成。

課程帶有試驗性質，目的是教授攝影作為興趣和觀察工具，探索社區與文化；以影像重新發現和分享個人故事；希望用照片表達對成長都市的想像與回憶。最後每位長者和青少年組成一組，合作完成攝影集，這實為一次兩代人交流的好機會。

雖然過往我有教授過長者病人，但今次的課程卻帶給了我很多寶貴的經驗。例如，長者學生對新鮮事物都很好奇，很主動提問；縱使能力參差，需要小心掌握教學節奏，但這班都是活躍的一群，往往令我忘記了他們是長者。

另外，值得一提的是，在製作攝影集的過程中，兩代人都能發揮所長，共同解決問題。尤其是當遇到一些困難時，正是長者們發揮毅力和耐性的時候，當中我看到的不仅是影像的交流，而是來自上一代的承傳，是對青少年的一個很好的示範。

社工專線

第二階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」

長者鄰舍中心 註冊社工
劉峻逸先生

社會福利署於2013年9月，於東區、觀塘、黃大仙、九龍城、深水埗、沙田、大埔、荃灣及屯門等區，推出第一階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」。計劃採用「錢跟人走」的資助模式，讓合資格長者因應個人需要，使用社區照顧服務券（社區券）選擇合適的社區照顧服務，成效斐然。因此，社署現於全港十八區，推行為期兩年的第二階段試驗計劃，並已在2016年10月3日開展，惠及約3000名有需要長者。

本次計劃中，全港共有124個非政府、非牟利機構或社會企業提供服務供長者選用。而服務範圍以日間護理和家居照顧服務為主，參加者可自行組合不同服務，選出最合適的照顧方案。

現時，在社署安老服務統一評估機制下，被評定為身體機能中度或嚴重缺損，並正在中央輪候冊輪候資助社區照顧服務或院舍照顧服務、而尚未使用任何服務之長者，社署會直接向合資格長者發出邀請信，邀請他們參與第二階段試驗計劃。

合資格而有興趣參與計劃之長者，於收到邀請信後，可自行作出申請。如需協助填寫申請表格、查詢社區券收費或其他事項，長者可聯絡負責跟進閣下事務之社工、社署社區券試驗計劃中央工作組或瀏覽社署網頁：

http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_secondphase/

年紀大，機器壞？

人老了，沒有記性，學甚麼也學不到？

鄰舍中心獲蘋果日報慈善基金贊助，於2016年8月至11月舉辦一連串以「分享開心、分享快樂」為題的活動及小組，旨在連結區內長者和青年人，把歡樂與他人分享，豐富彼此的生命色彩。計劃內容包括：跨代藝術小組（小結他、椅子舞、扭氣球）、機構愛心探訪、田園樂、開心大富翁等等。

計劃已經完滿結束，但一班熱心和好學的老友記希望延續小結他班，挑戰一下自己，做到「活到老、學到老」。身為音樂治療師，又是小結他班導師的鍾芍芍小姐表示，教授長者或需加倍的耐心和提點，但對同學讚不絕口，表示長者學生踴躍發問，珍惜每一個學習的機會，並會主動於課後練習。芍芍老師更笑言每位長者都是乖學生，與教授小朋友相比，省卻很多管理課堂秩序的時間呢！



青少年義工同老友記齊齊夾番首歌

經過4個月的課堂，老友記都表示粒粒「音」皆辛苦，看似簡單的一首歌，如「生日快樂」、「小星星」等，背後花了不少時間練習、修正，再練習，他們更笑言希望自己可以快快脫離幼稚園的程度呢！

其實，每一日的生活都是學習。正如美國汽車大王亨利福特提到：「任何人只要停止學習就是老了，無論他是二十歲還是八十歲，持續學習可以保持年輕，而生命最重要的事情就是保持年輕的心境。」所以，大家願意嘗試，主動學習，突破自設的界限，便能享受學習的樂趣，過一個充實、快樂的第二人生。

60歲先學彈小結他？有心唔怕遲！



老友記上堂幾認真！



老友記為新年表演積極練習

護理專線

肌肉流失

日間護理中心 登記護士
謝月明姑娘

隨著年齡增長，身體陸續出現變化，例如皮膚鬆弛，體力大不如前，睡眠時間減少和肌肉流失等。當中以肌肉流失至為影響日常生活。

日常生活中，上肢肌肉令我們可靈活且有力地控制雙手；下肢肌肉讓我們可以站立，步行和跑步。人體的肌肉於20歲時到達頂峰，直至40至50歲便會開始流失。肌肉流失與骨質流失相似，兩者都是到達頂峰之後便會隨年齡增長流失。唯一不同的是骨質流失較難補充再生，而肌肉流失則可以通過運動和營養品補充失而復得。當肌肉持續流失，將會對日常生活構成一定影響，更會導致長者容易跌倒受傷，嚴重更可能會做成骨折或傷殘。

以下方法可阻止肌肉流失：

★ 阻力訓練

舉啞鈴，拉彈性橡筋帶等……可以做到鍛練肌肉的效果。

★ 攝取足夠的營養

蛋白質是肌肉的主要成份。每天三餐平均分佈攝取足夠的蛋白質尤為重要，因當蛋白質攝取量持續不足，身體會自動將肌肉分解成蛋白質補充身體所需。

現在就開始讓肌肉保持良好狀態，擁有健康身體，身心快樂。

安老部

活



耆英歡聚迎中秋2016邀請院友食盆菜。



安老部旅行帶院友遊覽綠田園有機農場及雲泉仙館。



安老部舉辦秋、冬季生日會為院友賀壽。

動

日間護理中心



長者一起做筋肌運動，強身健體。



長者齊慶生



透過模擬遊戲，訓練長者手眼協調。

護理部

傳



院友大會，與院友與眾同樂，載歌載舞



耆年生日會，開心慶祝生日院友



聖誕節聖誕老人派禮物，滿載歡樂

真

長者鄰舍中心

講到「護老」一定要有家人支持



會員一起試做香草麵包



職業治療活動的功能及設計

職業治療師
關志峯先生

活動對每個人都非常重要，透過活動我們可以發展我們的技能及興趣，使我們的生活更有意義及樂趣。認知障礙症影響一個人的認知能力，患者會漸漸影響到記憶力、理解力、表達能力、判斷能力等。因此，患者會對身旁發生的事件及人物失去興趣，從而形成自我封閉及認知能力越來越弱的情況。如要減低這種情況出現及維持患者的基本能力，合適的活動以及活動中帶來的正面元素是不可缺少的。

職業治療活動的功能

- 維持患者的現有能力及減慢功能衰退的現象
- 增強患者的認知、感知、體能及社交情感能力
- 消磨時間，透過各式各樣活動的刺激令生活更有意思和容易度過



職業治療活動的設計

- 簡單但略帶挑戰性的，能使患者在參與過程中領略成功感(如:健腦運動)
- 有趣味的，使患者在參與過程中得到歡愉及快樂(如:泡茶、飲茶)
- 維持或增加患者現有的能力(如:認知遊戲)
- 沒有威脅性及挫敗感的(如:餵魚、賞魚)



總括而言，配合得宜的活動對維持認知障礙症患者現有的功力及減慢其退化是非常重要的。當設計活動時，要配合患者的能力及興趣，活動要靈活及可調節以適應患者轉變的能力。



大家都投入地為熊仔繫上絲帶



和會員一起製作小熊



轉眼間來到十二月，天氣都帶點寒意，但這日的下午卻為中心帶來點點暖意。今年中心得到來自社會福利署〈香港人・香港心〉義工大使行動提供的物資和材料，製作毛巾小熊。而完成製作的小熊，會在2016-2017年度的探訪活動中，由義工親手送給長者，讓他們都能感受到冬日暖意和社區人士對他們的關懷。

中心在12月招募了10名老友記義工化身成為保母，一起學習用毛巾摺出可愛趣緻的小熊。他們在職員帶領下，依照製作步驟及不斷嘗試雖然製作過程當中有點困難，但最後在一個下午成功「養育」了50隻小熊啦!!其實熊仔非「左摺右摺」就可以完成，相反，做毛巾小熊是有「秘技」的，大家想知道嗎?答案就是愛心和祝福啊!相信這個亦都是社會福利署義工督導委員會希望宣揚的重要訊息。

有時關心長者不需大費周章，一句簡單問候，多聆聽他們的心聲，都會讓他們感受到關懷的。閱畢文章的你們，緊記要多些向身邊的老友記表達心意!

50隻小熊完成啦，大家都很興奮，一起展示製成品。



機構資料

鳳溪公立學校慈善法團

鳳溪護理安老院 - 安老部 (政府資助院舍)	新界上水天平路二十二號 鳳溪社會服務綜合大樓地下至三樓	電話：2683 9800 傳真：2683 9850 電郵地址：fkhs@fungkaiss.org.hk
鳳溪護理安老院 - 護理部 (四樓護養宿位) (五至六樓非牟利自負盈虧院舍)	新界上水天平路二十二號 鳳溪社會服務綜合大樓四樓至六樓	電話：2683 9700 傳真：2683 9740 電郵地址：ca@fungkaiss.org.hk
鳳溪長者鄰舍中心 (入口近鳳南路)	新界上水天平路二十二號 鳳溪社會服務綜合大樓地下	電話：2683 9870 傳真：2683 9850 電郵地址：nec@fungkaiss.org.hk
鳳溪長者日間護理中心	新界上水天平路二十二號 鳳溪社會服務綜合大樓地下	電話：2683 9860 傳真：2683 9850 電郵地址：de@fungkaiss.org.hk
鳳溪第一中學	新界上水馬會道十七號	電話：2670 0366 傳真：2670 3051 電郵地址：fk1ss@fk1ss.school.hk
鳳溪廖萬石堂中學	新界上水鳳南路六號	電話：2673 6106 傳真：2673 6810 電郵地址：info@fklmstss.edu.hk
鳳溪第一小學	新界上水馬會道十九號	電話：2670 9353 傳真：2668 5381 電郵地址：info@fk1ps.fungkai.edu.hk
鳳溪創新小學	新界上水馬會道十九號A	電話：2639 2201 傳真：2672 7090 電郵地址：info@fkis.edu.hk
鳳溪廖潤琛紀念學校	新界粉嶺華明村	電話：2677 2311 傳真：2675 7241 電郵地址：lys@mail.fklys.edu.hk
鳳溪幼稚園	新界上水馬會道二十一號	電話：2671 9919 傳真：2679 4264 電郵地址：fkkgfungkai@yahoo.com.hk

鳴謝

護理部

物品	贈送者
港幣\$3,000	院友藍仕嬌家人
港幣\$307.30	院友張燕金家人
港幣\$24,500	Everearn Development
電動醫療床(1張)、 吸痰機(1部)、 沖涼便椅(1張)、 輪椅(1輛)	社區人士麥小姐

安老部

物品	贈送者
醫療用品	院友黃亞娣家人
醫療用品	院友沈運福家人
醫療用品	院友胡和岳家人
醫療用品	院友利福嬌家人
醫療用品	院友邱英嬌家人
醫療用品	院友鄧少芳家人
醫療用品	院友李袁惠珍家人
醫療用品	院友李水娣家人
醫療用品	院友胡衛紅家人
尿片褲(22包)	李陳蓮卿家人

日間護理中心

物品	贈送者
衣服(72件) 環保袋(72個)	鄧金蘭女士(中心退會會員)

讚賞 / 意見表

歡迎閣下提供對本院之服務或本刊之寶貴意見

讚賞：_____

姓名：_____

類別：☐ 院友 / 長者會員

☐ 護老者 ☐ 家屬 ☐ 其他

意見：_____

電話：_____

傳真：_____

日期：_____

#請填寫以上資料以便本院聯絡閣下作進一步跟進

督印人：鳳溪社會服務綜合大樓院長
編輯小組：註冊社工 張慧琳姑娘

郭文華醫生
助理文員 廖穎芝姑娘

鳳溪公立學校 鳳溪護理安老院
新界上水天平路22號鳳溪社會服務綜合大樓

