



鳳溪家訊

第三十三期
2018年1月

特稿

水墨怡情

長者鄰舍中心 註冊社工
劉峻逸先生



老友記們都在認真練習書法

鳳溪長者鄰舍中心於本年度得到公民教育委員會贊助、民政事務局資助，舉辦了「齊家愛國耀北區」計劃。此計劃共有多項活動，其中，我們在十月至十二月就舉行了十堂的國畫班及書法班，以推廣中國傳統藝術，並邀得「香港書法家協會」的主席一鄧兆鴻老師，教授會員初級毛筆書法及國畫之技巧。



老友記展示自己的作品



老友記都在聚精會神地繪畫

老友記透過是次活動既可陶冶性情，又能一展自己的藝術天份。大家或許覺得，長者年紀大，手腳不靈活，頭腦又不靈光，學甚麼新東西也是徒然。但是從今次的活動，我們可看見老友記的可索性仍然很高，由一竅不通到畫得似模似樣也只不過是兩、三個月的事。看看相片，你會發現，他們現在寫的字，可能較你和我寫的還要好呢！



老友記與鄧老師們亦師亦友，打成一片。

社工專線

花心思 顯耆情 在北區

長者鄰舍中心 中心主任
張慧琳姑娘

為了在社區推廣關愛長者的文化，社會福利署大埔及北區安老服務協調委員會聯同大埔及北區老安服務單位、社區義工團體，分別在2017年的10月及11月舉行了「義工訓練及服務日」。當日北區的安老服務單位與10個義工組織，分別到11間私營老人院舍探訪約700名長者，慰問他們，又將小禮物送到他們手中。

透過是次交流活動，不少義工都有所反思和啟發，活動後紛紛寫下立志咭，希望由自身出發，多關懷家中甚至社區上的長者。協調委員會從眾多立志咭當中，挑選了一些義工並追蹤他們實踐關心長者的行動，將它拍攝成短片，在1月的分享會播出。當中又是否有你的蹤跡呢？



我們齊齊立志服務耆群！

本院為慶祝「十八周年院慶樂悠悠」，透過健康人生和藝術怡情的主題，以一連串精彩的活動，讓中心會員及院舍院友一同歡慶，感受開心快樂的時刻。彩虹書法是其中一個慶祝活動，本院邀請了『Chinese Rainbow Calligraphy中國彩虹書法』的霍之鳳老師，教導會員及院友練寫彩虹書法。霍老師出身於書法世家，她是家族裡唯一的繼承者，在香港從事彩虹書法已經三十多年，教學經驗豐富，經常為宏揚中國傳統文化作表演。

彩虹書法是一項極受歡迎的中國民間藝術。字中有畫，畫中有字，組成字畫合一。它以紅、黃、藍三色混合，每筆就如彩虹般在紙上揮毫，是帶來好運的意思。彩虹書法，又稱龍鳳書法。每個字的構圖會加入動物圖案作為點綴，例如龍、鳳、鳥、魚等多個吉祥物，而每個吉祥物都有特別意思藏在字裡，富有中國傳統色彩。

老師和老友記先進行熱身活動，讓大家輕鬆投入活動當中，老友記表現得相當雀躍和期待。霍老師特意挑選了筆劃較少、較簡單的「吉」和「仁」字，讓不同能力的老友記能夠有信心地駕馭彩虹書法的技巧，有效地發揮個人能力及表現自信。

霍老師鼓勵老友記發揮創意，加入自己的元素，創造屬於自己的作品。老友記十分認真的練寫書法外，也主動協助其他參加者，促進彼此之間的交流。當他們完成「大作」之後，更興奮地說著要將作品展示於床頭櫃或是贈送他人，可見他們十分享受！



一、什麼是壓瘡？

壓瘡俗稱是褥瘡，是皮膚受到壓力、壓迫或磨擦，導致皮膚受到損傷，甚至皮下組織、肌肉及骨骼也受損。

二、壓瘡分四個等級

- 第一級：皮膚變紅
- 第二級：皮膚有水泡或紅疹，已傷至真皮層。
- 第三級：皮膚層至皮下組織及脂肪均受損。
- 第四級：肌膜、肌肉甚至深及骨頭。

三、什麼人容易有壓瘡？

長期卧床、大小便失禁、糖尿病、皮膚脆弱、過肥、過瘦、年老衰弱（70歲或以上的老年人，特別是長期卧床和身患多種慢性病的老年病人都是發生壓瘡的高危人群）或營養不良的人。

四、哪些人部位容易發生壓瘡？

- 1. 骨隆凸處的部位，如肩胛骨、骶骨、坐骨、腳跟、手肘。
- 2. 皮膚有皺褶的部位：如雙臂之間、腹股溝。
- 3. 各種管道在身上受壓的地方，如氧氣鼻管等等。

五、如何預防壓瘡？

- 1. 每2小時要換臥姿，免身體長時間受壓。
- 2. 卧床時可使用腳套以作保護足踝及兩腳之間應用枕頭分隔以預防兩膝或足踝之間互相碰觸。
- 3. 當床單沾濕時，應儘快更換，保持床單平滑和乾爽。
- 4. 使用氣墊床褥或減壓床褥。
- 5. 半坐臥式的病人，床頭需調高，但不可超過30度，減少尾骶骨處的壓力。
- 6. 失禁的病人要勤換尿片，由於出汗及大小便失禁會引起的潮濕刺激，導致皮膚浸漬鬆軟，容易形成壓瘡，所以應保持皮膚清潔及乾爽，身體局部位置可使用預防性的藥膏來保護皮膚，如凡士林。
- 7. 病人需攝取足夠的營養和蛋白質，有需要時，可轉介營養師。

六、發生壓瘡應怎辦？

- 1. 如發現壓瘡，醫護人員可因應傷口的狀況給予換症或轉介醫生醫治。
- 2. 鼓勵進食，吸收營養，促進傷口癒合。
- 3. 每2小時轉換臥式，使受壓部位免長期受壓。

安老部



安老部院友遊覽稻鄉飲食文化博物館，品嚐懷舊點心享受美食之旅。



安老部舉辦聖誕活動，為院友慶祝聖誕節，彼此樂也融融。



院慶活動-折子戲為院友帶來視覺享受。

活



有緣相聚談心事。



動動腦筋，齊齊玩遊戲。

齊來學習彩虹書法

動

日間護理中心



義工探訪，樂也融融。

護理部



一班小四學生從馬鞍山遠道而來，同院友玩遊戲和拍照留念。

傳



聖誕老人派聖誕禮物，與院友歡渡聖誕。

長者鄰舍中心

真



各位信心十足，原來代表中心參加飛鏢比賽。

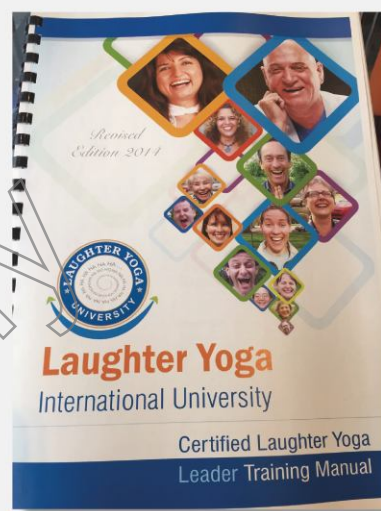


大家在院慶地壘球邀請賽，跟董事、委員一較高下。

<< 大笑瑜伽 >>

笑的效能

科學研究証明，笑能有效減壓及促進身心健康，在二零零七年於美國的一項研究顯示，進行大笑活動後的人士於決斷力、樂觀感、動力、接受力、自我控制及自我察覺等等效能感方面，均有顯著的提昇。過往人們慣用幽默來產生歡笑，卻往往受限於個人幽默感及環境際遇等等外在條件而變得不穩定。大笑瑜伽便是一個突破的製造大笑方法，它可以讓人在安全的環境下，連續大聲及用力歡笑十至十五分鐘，足夠讓腦部製造快樂物質，喚醒人們內在的俏皮小孩，重拾孩子般的快樂與創造力，發掘更多可能性，有助增進人際間的連繫、滿足感、減少疾病讓個人發揮出更佳效能並促進個人健康。



大笑瑜伽的奧秘

大笑瑜伽中，把笑當作是一種運動，只需持續十至十五分鐘的笑，便有足夠的刺激讓大腦釋放胺多酚及血清素等等快樂物質，基於大腦是不會分辨真笑及假笑，大笑瑜伽活動正能讓大腦源源釋放快樂物質，從而促進快樂的良性循環，釋放快樂無限。

大笑瑜伽於1995年由一名印度醫生Dr. Madan Kataria於孟買的五人團隊開展，是一個具有獨特概念：笑是不需要理由，以集體進行的活動，透過眼神接觸及孩童式的玩法，讓笑變成真誠而具感染力的真笑。大笑瑜伽結合大笑及瑜伽呼吸，讓大腦得到比正常多25%的氧氣，使人感到充滿活力和更健康。經科學實証，大腦是不懂分辨真笑及假笑，只要願意去做，大腦同樣釋放安多酚等等物質讓身體得到相同的益處。大笑瑜伽至今已於超過一佰個國家流行，並成立了不止七萬個 大笑俱樂部，讓快樂於社區延續。

安老部 — 趙蓮竹婆婆

我最喜歡在一樓舊長者鄰舍中心流連，這是個令人樂而忘返的地方，可以與老友相聚聊天玩樂，結伴參加各式各樣的活動舒展身心，既有動又有靜。有時是以柔制剛耍太極，有時是修心養性寫書法，有時是觀賞戲棚大電影，有時是拋開煩惱學種花，有時是感受溫暖享盛宴，這裡就像變戲法一樣使我對下次活動充滿期待，更令我的院舍生活多姿多采。



安老部 — 黃鳳仙婆婆

我在院舍最喜歡……流連的地方是職業治療室，在那裏有不同的運動和活動訓練腦部，讓自己重新學習掌握生活資訊，保持與現實的連繫，透過回憶思索令腦部得到刺激，減慢認知功能的退化。一連串的活動計劃，包括現實導向、認知訓練、懷緬治療及多感官刺激等等，讓我能活於一個安穩及充實的晚年。



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@fk1mstss.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.funkai.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

安老部

| 物品 | 贈送者 |
|-----------|-------------|
| 港幣\$3,000 | 廖居中先生(名譽董事) |

護理部

| 物品 | 贈送者 |
|----------|---------------------------|
| 港幣\$3000 | 院友藍仕嬌家人 |
| 港幣\$2000 | 黃德耀先生 |
| 港幣\$400 | The Shamdasani Foundation |

日間護理中心

| 物品 | 贈送者 |
|---------|------------------|
| 外套(85件) | 鄧金蘭女士(10/2017贈送) |

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

