



# 鳳溪家訊

第三十五期  
2019年2月

## 特稿

### 19周年院慶音樂治療活動

護理部 註冊社工  
鍾玲姑娘

近年音樂治療應用於不同的服務範疇，服務對象都是涉及不同的年齡和背景，並滿足到參與者的生理、心理、情緒、認知等需要。他們可透過分享音樂來表達自己，管理情緒，從而建立正面和愉快的情緒。

大部份本院長者患有認知障礙症、中風、痛症或抑鬱等病症，適逢19年周年院慶，我們邀請音樂治療師到院舍與長者進行音樂治療活動初探，希望以音樂為介入點，提供多媒體的感官刺激，從而活化腦部及四肢的機能。另外，音樂治療也能使長期住院院友減低因與外界少接觸而帶來不安情緒。同時對中風之長者有提升對復康的意志及活動的動力。

活動當天，長者起初反應一般，不太投入，直至其後他們拿起樂器，隨著音樂及在治療師帶領下，長者都自動自覺地跟著拍子有節奏地敲打。中段時，長者表現更為雀躍，投入感大增，臉上表露出正面情緒，活動後段更與治療師一起演奏歌曲。活動完結後長者回應正面及享受音樂過程。雖然活動只是一次性，但參加長者都能透過音樂，用語言及非語言表達感受，學習如何管理情緒，並從中獲得快樂。

## 社工專線

### 與認知障礙症患者溝通時之秘訣

長者鄰舍中心 註冊社工  
朱銘欣姑娘

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，由於思考能力及表達能力降低、記憶力受損，令患者逐漸失去掌握生活常用的技巧，當中包括言語能力，導致溝通上出現困難，及情緒和行為上出現偏差。若照顧者或服務提供者不明白患者之能力降低，很容易在日常生活中因溝通障礙而感到沮喪或產生其他情緒反應。

現為大家送上溝通小秘訣，學懂以下之「三心」及「五到」，可更有效與患者溝通。

#### 「三心」



接納並體諒患者記憶力退化及驟變之情緒。



多欣賞患者仍有能力之地方。



耐心聆聽患者之需要及補充他們的說話內容。

#### 「五到」

眼 = 正面的眼神接觸及對話

耳 = 耐心聆聽患者之需要

口 = 說話內容須簡短、清晰及語調平和

鼻 = 敏感留意患者之需要

觸 = 多以簡單的身體動作及接觸作解釋

有了這個「小秘訣」，大家與患者接觸時便能更得心應手。

護理員向護士申訴：「廖伯伯常將食物含在口裏，遲遲沒有吞下，每餐餵他都要花上45分鐘以上，唉!!!」

另一護理員報告說：「張婆婆在進食吞嚥時有咳嗽，但其他時間不覺她有咳，也沒鼻水，並無流感徵狀。」

保健員也報告說：「午餐時鄭先生進食急，出現哽塞情況，幸好及時發現處理。」

以上各徵狀均是安老院舍常見的情況，“老友記”會因中風、認知障礙症、柏金遜症、肌肉萎縮、神經肌肉障礙、年齡老化等……引致不同型態或不同程度的吞嚥困難。若不及時發現，可引致體重減輕、抵抗力下降、脫水、情緒低落，甚或出現肺炎等情況。

有見及此，安老部於二零一八年十一月開始增設到診言語治療師服務，為有吞嚥困難的院友提供個別評估及治療服務，亦會提供講座予前線職員和照顧者，加強餵食有吞嚥障礙患者的技巧及為長者提供簡單的吞嚥訓練，從而提升院友的生活質素。

## 護理專線

## 預防跌倒你要知

日間護理中心 登記護士  
謝月明姑娘

長者隨着年紀增長，身體機能逐漸退化，平衡能力轉弱，肌肉反應遲緩，視力衰退，骨質疏鬆，骨頭變得脆弱，容易跌倒導致身體受傷或骨折，活動能力及日常生活受到影響。

現介紹預防跌倒小貼士：

1. 室內光線要充足，要保持通道暢通無阻，地面乾爽。
2. 室內選用防滑地板。
3. 避免使用地毯。
4. 隨時留意家具是否穩固。
5. 日常用品放在容易取用的地方，避免攀高提取物件。
6. 應穿着防滑，尺碼合適及舒適的鞋。
7. 佩戴合適的眼鏡。
8. 使用適合的助行器。
9. 提高警覺行路，勿太快。
10. 上落樓梯時需緊握扶手。
11. 在梯級及浴室內安上穩固扶手。
12. 留意不要被周遭走動的小孩或寵物絆倒。
13. 身體如有不適，盡快求診。
14. 服用多種藥物之長期病患者，定期覆診及要依照醫生指示服藥。
15. 不要俯身拾物，因容易引致暈眩。
16. 恒常做運動，強化關節，肌肉力量及平衡力。

～ 在日常生活上多加留意，就可避免意外發生。～

## 安老部



中秋團圓的好日子，義工化身嫦娥和后羿，送來滿滿的祝福。



老友記齊齊拉大隊，參加由佛教李莊月明護養院舉辦的「樂頤門一番」。



老友記在南蓮苑池留倩影。

## 日間護理中心



## 護理部



長者歡渡聖誕節，滿載歡樂。



透過不同主題活動，訓練長者頭腦靈活。



一年一度千歲宴，長者吃得儘興之餘，大會更派發豐富禮物，讓長者渡過愉快一天。



長者自製公仔毛巾，於冬至當天到鄰近屋苑進行探訪，將愛及關懷傳到社區每一個角落。



又到聖誕！又到聖誕！普天同慶日子，我們邀請贊寧舍義工到本院與長者一同渡過。



中心會員在地壺球同樂日盡慶而歸！



從會員燦爛的笑容，便知道19周年院慶雜技表演有多精彩！

## 長者鄰舍中心



# 禪繞畫

職業治療師 關志峯先生

「Zentangle」是近年新興的藝術，「Zen」是「禪」的音譯，「Tangle」則是指纏繞式的繪畫方法，中文稱之為「禪繞畫」，源於美國一對藝術家夫婦，妻子Maria在繪製插圖背景時，發現內心有平靜、愉悅的感覺，曾在僧院修行的丈夫Rick認為，這種經驗跟禪修很相似，二人逐創出這門藝術——利用針筆、鉛筆、紙筆等簡單工具，於紙張上畫圖案，線條元素包括點、直線、弧線、蛇形和圓形，把不同的線條搭配起來，並重複繪畫，即可演變出有趣圖案！



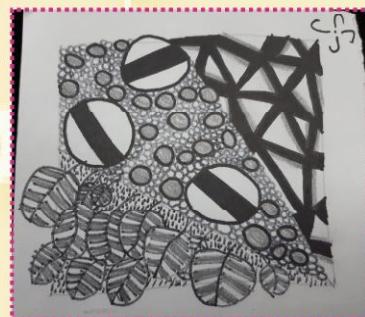
學員毋須任何藝術基礎，只要能夠拿起筆，就可以畫到。禪繞導師會指導學員繪畫一些圖案，但學員不必跟足，只要相信自己的感覺，讓畫面自然地發生便可，所以每次落筆，往往會有意想不到的結果，從而體會到不強求是甚麼一回事。「落筆時，要懂得放鬆身心，嘗試感受紙、筆的質感。Zentangle的紙筆質感較粗糙，筆具也不像原子筆那般流暢，所以繪畫過程中，定必有慢下來的時刻，不妨感受當下。」

說到圖案主題，多數是植物，一來可以給人更大的想像空間，二來可以加強與環境的連繫，增強觀察力，因為學員需要多留意大自然，看看有甚麼形狀可以畫成Zentangle。「若以人物或動物為主題，很容易令人在意畫得似不似；要是畫花花草草，就算畫歪了，也可以當是風吹效果，不用太執著。此外，Zentangle以黑白色為主，那是因為兩者能給人平靜的感覺，學員毋須考慮色彩配搭，只須專注於圖形之上。」

「學習『禪繞畫』有兩個重點，第一是『不要緊，錯有錯著』，所以不需要擦膠。有些學員很在意是否畫得正確，畫錯了便耿耿於懷，但Zentangle是不帶批判性的，正如人生，很多時候沒有對與錯，即使真的錯了，也不要緊，可想辦法補救，從而學會接納自己。第二是『睇開啲』，把完成品放遠一點來看，你會發現瑕疪不顯眼之餘，還可看到整幅圖畫的美麗，明白到放下執著的重要性，不必把錯處放大。」



總括來說，Zentangle強調「不批判」、「相信感覺」、「不強求」、「放下」等態度，對生活緊張的都市人來說，的確有紓緩壓力的作用。



「新趣趣地運動」是中心近日一個十分多長者參與的活動，此活動是一項每隔兩星期舉行一次的週末活動，其目的是營造輕鬆的環境氣氛，讓長者跟隨音樂擺動身體，舒展筋骨。整個活動會用上拉力帶、搖鈴及啦啦球等各種道具，配合大家耳熟能詳的音樂歌曲進行。首先，職員跟會員一起做熱身運動，之後便隨即「起舞」，由簡單輕快的「漫步人生路」到節拍強勁的「難兄難弟」、「半斤八兩」都可以在此活動中聽到、如果大家還是嫌歌曲太舊，這樣就要試一試近日的流行兒歌「baby Shark」了！我們下次會以新歌曲伴舞，如果你都想參與，就要趕快報名喇！



大家準備好沒有呢？

不如一起看看，  
公公婆婆的  
活動相片啦！



## 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： <a href="mailto:fkhs@fungkaiss.org.hk">fkhs@fungkaiss.org.hk</a>
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： <a href="mailto:ca@fungkaiss.org.hk">ca@fungkaiss.org.hk</a>
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： <a href="mailto:nec@fungkaiss.org.hk">nec@fungkaiss.org.hk</a>
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： <a href="mailto:de@fungkaiss.org.hk">de@fungkaiss.org.hk</a>
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： <a href="mailto:fk1ss@fk1ss.school.hk">fk1ss@fk1ss.school.hk</a>
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： <a href="mailto:info@fklmstss.edu.hk">info@fklmstss.edu.hk</a>
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： <a href="mailto:info@fk1ps.fungkai.edu.hk">info@fk1ps.fungkai.edu.hk</a>
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： <a href="mailto:info@fkis.edu.hk">info@fkis.edu.hk</a>
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： <a href="mailto:lys@mail.fklys.edu.hk">lys@mail.fklys.edu.hk</a>
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： <a href="mailto:fkkgfungkai@yahoo.com.hk">fkkgfungkai@yahoo.com.hk</a>



# 鳴謝

## 日間護理中心

物品	贈送者
衣物(76件)	退會會員鄧金蘭家人
輪椅(1張)	會員黃南家人

## 護理部

物品	贈送者
港幣\$200	The Shamdasani Foundation
港幣\$200	院友何金鳳
輪椅(1張)	Sangel
電動床(1張)	院友葉齊家人

## 安老部

物品	贈送者
港幣\$10,000	廖居中先生
港幣\$3,000	廖伯敏先生
港幣\$3,500	黃德耀先生
港幣\$2,000	莊金寧先生
港幣\$2,000	何國基先生
港幣\$2,000	劉應和先生
港幣\$200	院友梁麗寬

## 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 凤溪護理安老院  
新界上水天平路22號鳳溪社會服務綜合大樓

