



鳳溪家訊

第三十七期
2021年1月

特稿

Wifi系統連世界

長者鄰舍中心 中心主任
張慧琳姑娘

早前預算案提出透過獎券基金撥款2億5千萬元推行四年的先導計劃，為大約1350個社署資助的服務單位，包括安老院、殘疾人士院舍、長者中心、綜合家庭服務中心、特殊幼兒中心等設置無線上網設施以及承擔相關的經常開支。



而鳳溪社會服務綜合大樓亦在這個計劃中受惠，我們於2020年尾在院舍各樓層、長者鄰舍中心及長者日間中心設置無線上網設施。這個安排對很多基層的長者來說是得益的，有了免費Wi-Fi，突破溝通界限、強化學習動機、方便接收資訊，長遠可提升生活質素。而在疫情中，院舍部的院友亦可與子女親友視像通話，令他們與家人保持緊密聯繫，不安的情緒得到一點紓緩。而最重要的是，此等設備為院舍未來發展醫療健康「物聯網」設下所需的基礎。

社工專線

「友」伴「友」里互連線

長者鄰舍中心 註冊社工
魏兆敏姑娘

由於全球已進入數碼年代，長者需要與時並進，學習使用數碼產品，享受科技所帶來便捷生活。今年的長者友善社區工作與往年一樣，以「信息交流」為主題，希望透過不同的活動，提高長者對使用資訊及通訊科技的認識和興趣，從而協助他們改善生活質素。

鄰舍中心在2020年10月及11月內，分別舉辦了兩個與社交媒體應用程式相關的工作坊：「玩轉社交媒體工作坊」與「友伴友里工作坊」。兩個工作坊內容相約，主要教授長者認識及使用通訊軟件（Whatsapp及Zoom）與社交平台（Facebook及Instagram）；不同之處是前者由導師負責教授長者友善大使，後者由長者友善大使為主、導師為輔的形式教授長者。

香港疫情持續，不少長者為避免感染新冠肺炎而減少外出及進行涉及多人的社交活動，生活大受影響。因此，是次的工作坊非常受長者歡迎。參加者表示懂得使用社交媒體應用程式後，除了能夠提高他們與親友互動的機會外，亦能接收更多來自外界的資訊。



布袋球

長者鄰舍中心 註冊社工
彭啟智先生



參加者正在進行比賽，嘗試把布袋拋入洞中

布袋球(Cornhole)是一種新興運動，玩家輪流將十六安士（即一磅）的布袋拋到一個凸起的平台上，而平台上接近末端位置有一個洞；當布袋拋入洞中便取得三分，而拋在平台上則取得一分。

在單人比賽中，玩家分別站在平台的左右。每個玩家會有四個布袋，需要輪流拋出布袋，而拋出布袋時，玩家不得越過犯規線。

為了取得分數，玩家必須將布袋拋入洞中或拋在平台上。布袋的入洞方式可以是直接拋入洞中、滑入洞中或被另一個布袋撞入洞中。在遊戲結束時（即兩名玩家都拋出四個袋子後），穿過平台上的洞跌落地下的布袋可取得三分，仍留在平台上的布袋則會取得一分，而任何曾接觸地面的布袋均不會取得分數。得分較高者為勝方。

布袋球看似容易，但實際上需要考驗長者的身體控制及協調性，而且運動量也不少，是一個很適合長者的運動。中心在疫情下推廣此活動，除了可重新聯繫會員，亦都為他們在充滿壓力的2020年帶來一點生氣。

護理專線

糖尿病的認識

安老部 登記護士
農淑洋姑娘

近年來，患糖尿病的人數迅速攀升，每十人就有一位是糖尿病患者，對於現代的健康已構成嚴重威脅。尤其習慣性不運動及體重過重的人都屬於高風險一族，臨床研究證實控制飲食及維持理想體重，適量運動，不吸煙，不酗酒會減少患上慢性殺手糖尿病的機會。

糖尿病是一種內分泌疾病，當胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高，當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

糖尿病的種類：

- (1) 一型糖尿病(亦稱胰島素依賴型)是由於分泌胰島素的細胞發生病變，患者嚴重缺乏胰島素，必須長期注射胰島素，再配合飲食治療及運動去控制病情。
- (2) 二型糖尿病(亦稱非胰島素依賴型)是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱，發病較慢不明顯，如能控制體重，改善飲食定時運動可以穩定血糖水平。

糖尿病的成因：

- (一) 先天遺傳因素
- (二) 病毒感染

- (三) 免疫系統失調
- (四) 不良飲食習慣
- (五) 中年以後，發病率較高
- (六) 肥胖

糖尿病的病徵

- (一) 多尿或小便頻密
- (二) 經常口渴
- (三) 體重下降
- (四) 傷口難癒合或復原
- (五) 容易疲倦
- (六) 皮膚或陰部痕癢
- (七) 食量大增和容易飢餓
- (八) 視力模糊

糖尿病的治療

- (一) 減肥
- (二) 調節飲食
- (三) 適量運動
- (四) 藥物治療

糖尿病的併發症

分為急性及慢性兩大類，最常見的急性併發症是血糖過高或過低，嚴重的可導致昏迷、休克、神智不清，在這些緊急情況下，要馬上送院救治。

慢性併發症主要由於糖尿病引起血管病變，令多個器官出現問題，如冠心病、高血壓、腎衰竭、白

內障、視網膜病變等，嚴重可導致失明、中風、慢性皮膚潰瘍，組織壞死或截肢等，因此糖尿病必須注意控制血糖，以減低出現併發症的風險。

預防方法：(高血糖)

- (一) 多飲水，避免脫水，避免飲食過量
- (二) 避免在高血糖水平下做劇烈運動
- (三) 在嚴重疾病如外傷、感染、中風等期間，要特別小心
- (四) 定時量度血糖
- (五) 服用正確的藥物及劑量

預防方法：(低血糖)

- (一) 若有低血糖病徵，盡快服用含糖的食物
- (二) 避免空腹飲酒
- (三) 認識影響血糖水平的生活習慣
- (四) 隨身攜帶易收之糖類食物或飲品

注意：

- (1) 按時檢測血糖
- (2) 經常適量運動
- (3) 認識高血糖時及低血糖時的反應
- (4) 保持愉快的心情
- (5) 積極調整飲食
- (6) 減少高油、鹽、糖的食物
- (7) 保持足部皮膚乾爽、潤滑、穿合適的鞋子

安老部

活



COOK 耆廚房活到老學到老



生命教育工作坊活出有價人生

護理部

傳



填色既可鍛鍊手眼協調，又可保持輕鬆好心情。

動



院友大展身手，輕鬆無難度。

真

長者鄰舍中心



七彩繽紛的啦啦球運動，太好玩啦！



會員聖誕咭製作，為大家送上祝福！

娃娃治療

安老部 職業治療師
關志峯先生

娃娃治療指的是，讓失智長者揸著擬真娃娃，擁有娃娃或照顧的行為，付出關注或與之產生互動。娃娃治療於失智症者，使他們回憶起年輕時候照顧嬰孩的情境。

對象：重度認知功能障礙（遊走、躁動行動，日落症後群）、年輕時有照顧小孩且是正向經驗。

時間：可以一整天，或在長者症狀發作時段之前給予。

方式：先讓長者看到娃娃，確定長者對娃娃有興趣後，再將娃娃交到長者手上。

內容：反應會出現照顧的行為，如先向前傾迎接娃娃、抱娃娃、搖晃它的雙手、碰觸身體、以手掌支持嬰兒娃娃的頸部、叫喚它、為它穿衣、與它說話，將它取名為自己其中一個孩子之名等等。

抱娃娃使長者感受到被需要、有用的、提升自尊、愛人和被愛及抒發情緒。透過娃娃反映自己的情緒、感受，轉移他們的情緒狀態。同時他們也和一般人一樣有依附、親密關係的需求，並不會因為他們罹患失智症而消失。娃娃治療對其認知並不會有所改善，他們無法分辨娃娃是虛假的，而且會真誠希望可以照顧它們。

許多失智的長者，尤其是女性長者，當他們接觸小寶寶時，過往育兒的珍貴回憶便會湧上心頭，那是他們熟悉的事。因此，在非藥物療法中，便有治療師使用仿真的娃娃，來穩定失智長者的情緒，並藉此與長輩們的互動。

每位失智長輩都會和不同的物品或行為有所連結，透過種菜、看老照片、唱歌等，都有可能達到安撫長輩的效果，接受娃娃治療也屬於懷舊的一種。

娃娃治療還不是很嚴謹的治療方式，僅是一個媒介。在家中引導長輩照顧娃娃，也需有足夠專業的認識，同時娃娃治療也有些禁忌，如曾有妄想、過去不好育兒經驗的長輩把娃娃分屍，這會讓身邊的長輩晚上做惡夢，有如看見兇殺案。

飯前半小時也可能不適合，長輩會太在意娃娃急著餵食，影響正常生活，還有長輩發現娃娃不吃東西，急著喊救命，需要專業人員協助，給予長輩正確的引導。



廣播天地

職員培訓：

本院定期安排職員參加不同類型的培訓，以提升職員的工作技巧和知識。2020年雖然受到新冠肺炎疫情影響，仍然有舉辦部分培訓課程，包括：感染控制及急救班。

可供索閱文件介紹：

本院備有以下文件可供院友、家屬及外界人士索閱，如有興趣索閱，請在辦公時間內向職員查詢：

1. 服務質素標準 (SQS) 1-16
2. 財務報表
3. 整筆撥款津助制度非政府機構《最佳執行指引》
4. 預防性騷擾政策
5. 管理委員會成員和任期

(以上文件只供閱覽，不可抄錄、影印及拍攝)

整筆撥款儲備的運用：

本院於2020年社會福利署整筆撥款資助累積盈餘為\$8,152,659，儲備將用於增添設備、院舍轉型工程及不時之需等等，從而改善服務，提高質素。

心聲園地

掛念你

護理部 註冊社工
駱思希姑娘

為應對已蔓延近一年的新型冠狀病毒疫情，大部份院舍早於去年一月底已開始「謝絕探訪」，以減低院友感染病毒的風險。謝絕探訪說起來容易，但實行起來卻不簡單。不少家屬已習慣每天到院舍探望長者，他們要見過、問(候)過、親身接觸過長者才會安心。而對居住於院舍的長者而言，家人的探訪亦是一種心靈的慰藉。院舍一方面要做好感染控制工作，另一方面要兼顧院友和家屬的情緒和需要，要做到兩方面平衡絕不容易。有院友因為家人未能到訪或外出飲茶等，而出現『周身病痛』，經醫生檢查後，大部份院友的身體並沒有問題，院舍員工在這段期間亦會多加留意部分曾有情緒問題的院友，以免他們因疫情而出現抑鬱情況。為了緩解院友與家人的相思之苦，院舍特意安排了「視像通話」讓家屬與院友能透過視像形式見面互相慰問，令大家在疫情期間仍能保持緊密聯繫。院舍亦希望透過每次視像通話，讓院友繼續感受到家人的關愛，也讓家屬在疫情期間清楚了解院友的生活狀況。期望疫情能盡快受控，好讓家屬和院友能親身見面，互訴心聲。



透過視像軟件，與家人互相慰問表達關愛。

身在海外的家人也能不受疫情影響，與家人見面。



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
鳳溪護理安老院日間護理中心	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.edu.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.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	新界粉嶺華明邨	電話：2677 2311 傳真：2675 7241 電郵地址：lys@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

安老部



鳴謝

物品	贈送者
酒精搓手液(700ml x 144枝、50 ml x198枝)	梁海明先生
口罩500個	廖潤昌先生
口罩一批	廖富壽先生
口罩一批	盧成通先生
港幣一萬元	廖居中先生
港幣二千元	劉應和先生
港幣二千元	何國基先生
港幣二千元	莊金寧先生
消毒酒精搓手液60枝	劉生
Moisturizing hand sanitieer (39枝)	院友杜天養家人
港幣伍佰元	Law Tak Man
消毒燈10枝	楊樹敬家屬

日間護理中心

物品	贈送者
衣物34件	退會會員鄧金蘭家人

鄰舍中心

物品	贈送者
1500個口罩	古天樂慈善基金
500個口罩	廖達遠先生
500個口罩	結好集團
500個口罩	勝利義工組

護理部

物品	贈送者
港幣 \$ 3,000元	院友文藉賴家人文蘭卿小姐
港幣 \$ 2,000元	院友胡惠儀家人
港幣 \$ 3,000元	院友李福華家人沈碧芬小姐

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 ○ 姚秀珠姑娘

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

