



鳳溪家訊

第四十一期
2023年7月

特稿

平板電腦計劃

長者鄰舍中心 中心社工
彭啟智先生

本中心榮獲香港賽馬會慈善信託基金贊助，於二零二三年七月至二零二五年六月推行為期兩年的，賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃。

本計劃為二百名長者及長者義工提供一部平板電腦及兩年的數據卡，用以參加中心舉辦的線上活動，包括線上運動康健班、線上認知訓練及線上休閒和社交課程。加強長者與外界接觸，提升使用資訊科技能力。

中心亦會舉行義工培訓，以便義工於計劃期內於中心或以上門方式為參加者進行教學，教授長者學習使用平板電腦。

希望參加者於兩年的計劃中，能夠更掌握資訊科技及善用餘暇，並享受瀏覽網絡世界所帶來的樂趣，提升生活質素。

社工專線

照顧飲食、照亮生活

安老部 註冊社工
張秀貞姑娘

老友記：『我老了，進食能力變差了，但我想仍能依舊吃得到那個熟悉且有人情味的家常便飯。』

「食」與吞嚥有著關連，更是「生活」的事，例如：可否可以如常、照舊地吃自己喜愛的美食；可否可依靠自己的能力去吃；可否可以與屋企人或親戚朋友一齊進食等等，究竟如何做到貼近自己所期望的生活，在這裡試試與大家一起尋回屬於各自的正常飯。

吞嚥困難的意思是指在進食的過程中遇到障礙，未能順利進食。有關不同程度的狀況包括咀嚼困難；進食時從口中流出；進食後口中留有食物殘渣；食物從鼻中流出；食物長期留在口中吞不下；延遲或沒有吞嚥反射；喉部肌肉控制能力欠佳，增加錯誤吸入風險；進食時容易噎咳；食物未能順暢傳到至胃部。

今時今日，老友記在固體食物的正常餐、將食物切成細碎的碎餐或以攪拌機打成流動狀的糊餐以外，近年興起了一種新餐類的選擇『軟餐』，它不只保留食物原味及提升食物美觀，重要是令老友記吃得有尊嚴。軟餐一般是將煮熟的食物攪拌成蓉及加入軟餐酵素，加熱後倒入不同模具凝固而成。老友記可以減少上述提及的吞嚥困難狀況，又不會失去進食的意欲。



軟餐、軟餐，有乜好，有乜好?????

軟餐的好處是協助舒緩或解決吞嚥困難而遇到的進食問題，更能讓老友記與生活連結起來，切合生活的『軟餐』可以確保他們吸收所需的營養和水分，預防疫病之餘，也可以尋回那似乎已失去之生活的感覺和意欲，誘發無限可能性。

服務簡報

放輕鬆

長者鄰舍中心 註冊社工
曾家儀姑娘

香港現時人口老化問題嚴重，綜合統計處多項調查結果，65歲以上人口較10年前上升6.9%，而20歲以下人口下降3.4%。因此護老者家庭常出現「以老護老」、「以老護殘」及「以殘護殘」，跟據基層年長護老者調查報告顯示，近90%的護老者正處於抑鬱邊緣，加上現時社會支援未足以應付護老者的需要，可想而知老護老的壓力甚大。

中心希望為北區護老者給予支援，與照顧者同行，讓他們有一個喘息空間，暫時放下照顧者的身份及責任，所以在疫情後再度提供「放輕鬆」短暫看顧服務，讓照顧者可以參加中心活動，甚至外出與朋友見面飲茶。

「放輕鬆」是一個以中心為本的半日看顧服務，活動內容包括提供簡單伸展運動、健康檢查(磅重/量血壓)、玩樂時間(桌上遊戲或平板遊戲等)、茶點及休息時間，更有為照顧者提供諮詢專線 WHATSAPP /致電中心，以作支援，費用全免。

如果你是中心會員，或是北區需要照顧體弱長者的家庭，歡迎大家逢星期一或三使用放輕鬆服務！

中心電話：2683 9870

照顧者諮詢專線 WHATSAPP：9600 7689



護理專線

中暑

日間護理中心 登記護士
甄明慧姑娘

夏天將至，大家外出時，要注意天氣狀況，留意在高溫下活動的中暑機會。

什麼是中暑：

在天氣高溫下，人體溫度上升，在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠水份影響，身體未能即時調節體溫，令體內的水分失去平衡，以致無法正常運作，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。而長者及長期病患者，如：心臟病、高血壓等…均較易中暑。

原因：

1. 飲水不足 - 易引發脫水。
2. 睡眠不足 - 影響身體機能、降低出汗率。
3. 做劇烈運動 - 令體內產生大量熱能。
4. 悶熱環境 - 通風不足。

症狀：

1. 體溫升高 - 臉頰變紅發熱，體溫 $\geq 40^{\circ}\text{C}$ 。
2. 皮膚 - 乾燥或微濕。
3. 身體改變 - 頭暈目眩、頭痛、呼吸急促、心跳加快、癲癇發作和昏迷。
4. 行為改變：混亂、激動、口齒不清、易怒、譫妄。

護理及預防措施：

1. 經常留意天文台發出的天氣警告。
2. 穿着淺色和通爽的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
3. 帶備並補充足夠的水，以防脫水。
4. 避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
5. 室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快。
6. 進行活動時若感不適，應立刻停止，以濕毛巾替患者抹身有助散熱，而且應補充水份並儘快求診。

安老部

活



小小荔園－尋找舊時的生活回憶與味道，兼為雙親和端午等節日帶來歡樂喜慶



著樂天地－吃喝玩樂多姿彩，慢活人生無界限



創新小學探訪－長幼遙距齊齊玩，跨代關懷樂融融



跳跳椅子舞，跟著柶子揮揮手，齊齊鬆一鬆手臂



色彩繽紛彩虹傘遊戲，長者享樂其中

動

日間護理中心



齊來欣賞雄威叔叔的作品

護理部

傳



義工們前來與院友一同慶祝雙親節，表達關愛！



經過三年多的疫情，義工們終於可以到來探望老友記啦！



一邊吃蛋糕，一邊欣賞義工們精彩的歌舞表演！



護老者在拂亞方向學習放慢腳步，進行靜觀呼吸法

真

長者鄰舍中心



義工用心完成刮畫，為中心走廊粉飾佈置。

腹式呼吸法

腹式呼吸有以下要點：

- ➡ 腹式呼吸使空氣和廢氣在肺內的交換更有效率
- ➡ 身體會較容易進入鬆弛狀況，包括心跳率及血壓下降，肌肉張力減低，手足掌指感覺和暖，內心平靜，持久的腹式呼吸訓練可以加強放鬆的能力
- ➡ 練習初期可能會產生不耐煩的感覺，這是很正常的反應，通常性情急躁的人是比較難適應緩慢的活動，訓練時間長了，不耐煩的感覺將會隨著緊張狀態的改善而減少
- ➡ 腹式呼吸是一種持續訓練而不是緊張時的急救方法，若果平常沒有練習，腹式呼吸在你正處於緊張狀態時是起不了什麼作用的
- ➡ 腹式呼吸是訓練鬆弛能力的練習，並不是要把生活的每一刻都用這種形式呼吸，只要在訓練是時進行便可
- ➡ 所謂好的呼吸是在意識之下「緩緩」進行的，另外「深深的」也很重要，換言之，意識之下既緩且深的呼吸法能讓人比較容易進入放鬆的狀態

《心靈整頓終極大全》
Tokio Knowledge 著，
春天出版



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，以提升員工的工作技巧和知識，例如感染控制、慎防跌倒、急救、正確使用約束物、關注虐老-護老者篇、防止性騷擾等等。

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. 整筆撥款津貼制度非政府機構《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:

根據核數報告，截至2022年3月31日，本院整筆撥款累積盈餘為\$10,168,534，公積金盈餘\$5,709,793。管理委員會及轄下的財務審核小組會議上，通過將整筆撥款儲備用於增添設備，以改善服務；公積金盈餘方面，會保留儲備作日後支付給員工用途。

如有查詢、讚賞、投訴或其他意見，歡迎聯絡本院職員，或填寫本家訊之「讚賞/意見表」，投入設置於地下大堂的意見箱、傳真2683 9850或電郵info@fungkaiss.org.hk，你的意見有助我們繼續改善及提升服務質素，謝謝!

中心飯堂服務

健康食堂返來喇！闊別三年的中心飯堂再一次登場，每天為十八名會員提供均衡營養午膳。我們去現場與會員傾談，發現飯堂服務對他們有不一樣的意義。不少會員表示，日間只有自己一人在家，所以希望同其他會員像家人一樣一同開餐，這樣會令他們吃得更開懷。而夫婦會員劉生劉太表示，家中人少很難煮飯，而且每天決定吃什麼也很傷腦筋，現在到中心飯堂就可解決煩惱了。至於護老者則認為到中心與老友一同食飯，可以讓他們從照顧老伴的生活中，覓到一個休息、放鬆的時間。

中心飯堂逢星期一至六，中午十二時開放，公眾假期除外。每餐收費二十元。有興趣的老友記，可以致電中心查詢詳情。中心除了用午餐亦用愛心歡迎大家。



劉氏伉儷(左下)



有咁多「飯腳」美仙(左)自然食得津津有味。



休息時間錦田笑得特別燦爛。

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



鳴謝

安老部

物品	贈送者
港幣\$2,000	院友戴雪芳
港幣\$10,000	新界水族同業會

護理部

物品	贈送者
Fortisip 營保健7箱	社會人士韓禮賢
港幣\$13,760	廖泳女士

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：_____

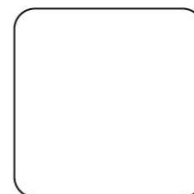
日期：_____

#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



本院Facebook



本院網址



本院Instagram