



# 鳳溪家訊

第四十二期  
2024年1月

## 特稿

### 「長者院舍住宿照顧服務券(院舍券)試驗計劃」

護理部 註冊社工  
駱思希姑娘

社會福利署於2017年3月推出「長者院舍住宿照顧服務券(院舍券)試驗計劃」，採用「錢跟人走」的原則，為有需要院舍住宿照顧服務並正在中央輪候冊內輪候護理安老宿位的長者提供一個額外選擇。

政府亦於2022年2月的財政預算案中宣布將「長者院舍住宿照顧服務券(院舍券)試驗計劃」恆常化，由2022-2023年度起，把院舍券數目由3,000張增加至4,000張，讓更多有需要的長者受惠。此外，由2022年8月22日起，試驗計劃已開放予所有合資格的長者申請。

本院護理部已於2023年9月正式成為社署「長者院舍住宿照顧服務券(院舍券)試驗計劃」的認可服務機構之一。有需要人士可申請「長者院舍住宿照顧服務券(院舍券)試驗計劃」，並使用院舍券入住本院。在此計劃下，本院為持院舍券入住的長者提供24小時專業護理(已包括基本及特別護理)、每日最少提供三餐營養膳食、每星期兩次復康運動(以個人或小組形式進行)、定期的社交康樂活動、註冊醫生定期探訪、洗衣服務等等，務求讓長者過一個有質素的晚年生活。

## 社工專線

### 長幼運動會

長者鄰舍中心 註冊社工  
麥穎君姑娘

本中心今年獲社會福利署老有所為活動計劃資助，推行樂活有「肌」人生計劃，推動長者關注「肌少症」。其中於2023年11月25日便舉行了長幼運動會，作為整項活動的尾聲！此活動亦邀請了20名上水東莞學校小學生參與，透過長者與學生間之互動，達致長幼共融，傳遞關愛精神。

其實在社會上，大眾對長者有不少刻板印象，認為長者難以相處、沒有活力等，皆因對長者不認識及誤解，而且小學生與長者相處機會較少，易形成隔膜。故此，本中心特意舉辦長幼運動會，讓小學生跟長者互相認識，了解長者各有長處、活力，並學習以愛、尊重及欣賞的態度彼此相待，消除兩群體之隔閡，宣揚長幼共融訊息。

運動會當日，長者與學生四人一組，合作完成三個運動比賽，過程當中長者們過關斬將，大顯身手，絕對不讓同學專美，活動氣氛既激烈又熱鬧，充滿活力！最後，運動會在眾人的歡笑聲中圓滿結束後，小學生與長者均表示十分享受一起共渡的美好時光。

中心盼望透過長幼共融活動，能消除大眾對長者的刻板印象，宣揚長幼共融，締造和諧社會！



### \*\*今生有價\*\*園藝治療活動

『生命教育』在現今世代受到重視，當中重點是期望幫助不同年齡、不同背景人士提升抗逆力，應對生命中種種挑戰。安老部開展的生命教育，是以有生命的植物作為介入媒體，讓老友記由孕育種子開始，陪伴它們經歷盛放、衰弱、枯萎，到展示貢獻或榮耀的階段，獲得力量去啟發及反思自己的人生，從而明白和體會到生命盡頭為止，一生中任何階段和狀況都有當中的價值。

園藝治療師以一系列與植物的互動活動，透過園藝治療方式進行生命教育，不同的主題活動帶來不同的引導訊息，例如：

- A. 生機處處之種子植播 - 肩負照顧者身份，看護生命成長、期待植物收成。
- B. 樽裝繁衍之彩葉扦插 - 欣賞獨特葉色的彩葉草，剪下枝條延命扦插，看著生命循環與生生不息。
- C. 色彩點綴之畫布拓印 - 善用植物不同部分的汁液，令平凡的畫布添上色彩，裝飾成一幅美麗掛布，供人欣賞及美化生活；從認識美麗的花葉和香草，引發好奇與創意，分享人生點滴。
- D. 翻天覆地之倒栽培育 - 察看倒生栽培的彩葉草，認識大自然植物生長中的生命定律與軌跡，了解生命力的成長，為自己人生加油。
- E. 匯聚成果之回顧分享 - 經歷植物不同階段面貌，持續打理和施予照顧，明白種植樂趣與感受，取得愉悅及成功；蒐集活動照製成相集，留待日後翻看回憶，回味與植物連繫，延續活動的效益，平常看待人生百態。

參與活動的老友記有感生命教育課，不只促進了個人正向的情緒，也梳理到對生命的失落感，且加強了自我的效能感，對提升或改善自己晚年生活的滿意度有幫助。



## 護理專線

## 泌尿道感染

護理部 註冊護士  
阮達燕姑娘

泌尿系統是由腎臟、輸尿管、膀胱和尿道組成，它們共同構成了人體的排尿功能。而泌尿道感染是一種常見的健康問題，當細菌經尿道逆行進入泌尿系統時，就會引發泌尿道感染。

### 原因：

- 1. 細菌感染是泌尿道感染的主要原因，如大腸桿菌。
- 2. 女性比男性更容易受到泌尿道感染的侵襲，主要是因為女性的尿道較短，更容易讓細菌進入泌尿系統。

### 症狀：

- 1. 尿頻、尿急、尿痛、尿道灼熱感
- 2. 下腹部不適
- 3. 尿液混濁、尿液中含有血液
- 4. 發燒、噁心和嘔吐等全身症狀

### 護理方法：

- 1. 保持良好的個人衛生，每天清洗外陰區域，從前向後擦拭以避免細菌進入尿道。
- 2. 飲食均衡，充足休息，有助提升抵抗力，減低受感染風險。
- 3. 避免攝取刺激性食物和飲料，如咖啡、辣椒和酒精等等。
- 4. 飲用足夠的水份，稀釋尿液，減輕尿道刺激感。
- 5. 穿著寬鬆、棉質的內衣，保持陰部乾爽，有助於預防細菌滋生。
- 6. 如有以上徵狀，應及早就醫，按照醫生的指示服藥。

## 安老部

活



樂活同行在濕地，尋找鱷魚貝貝之旅



舉杯暢飲，盆滿盛饌，闔家歡聚迎中秋



樂延年流動茶樓滿載歡樂與幸福，帶你感受不一樣的一盅兩件體驗



長者到戶外走走舒展身心、觀賞美麗花卉



齊來欣賞賴漢師傅太極拳，提升身心健康

動

## 日間護理中心



長者歡渡聖誕節，滿載歡樂

## 護理部

傳



院友親手製作聖誕咭，再送贈予家人，讓這個聖誕增添溫馨~



一同製作美味的墨西哥卷，院友們都大飽口福！



聖誕節快到了，一眾義工載歌載舞與老友記齊賀聖誕！



中心舉行院慶嘉年華活動，招待安老院的院友、日間中心的會員及中心會員。當日安排不同的攤位遊戲，參加者玩得十分開心。



中心獲社會福利署老友所為活動撥款，舉行樂活有「肌」人生長幼運動會，當日社會福利署職員聯同嘉賓安德尊先生一同到訪中心與義工一同合照。

真

## 長者鄰舍中心



會員代表中心第一次參加芬蘭木柱比賽，憑藉發揮出色，贏得全場冠軍，感謝參加者的努力。

長時間面對壓力、困難，使人透不過氣，情況嚴重的或會導致精神健康不平衡，久而久之更可能誘發身心疾病。如何調節身心，休養生息及面對挑戰和壓力，是健康人生的第一步。健康的生活模式是從日常生活細節開始，合適的生活習慣如運動能重整我們的生命力。

運動對健康極其重要，可惜經常被忽略，都市人從不認為運動是當務之急。很多研究證明定期運動能促進身體健康，減低因疾病或長期病患而引致死亡的機會。雖然很多人知道健康的重要，卻未有因此而進行適量運動，更差的是運動量隨著年紀越大而減少。

很多人常常說沒有時間做運動，其實每週只撥三至六小時作適當的運動，對每星期其餘一百多個小時的工作卻貢獻良多，實在值得投資。合適長者的運動包括帶氧類別運動：如散步和健身操；伸展運動如拉筋和瑜珈。散步之中尤其是晨間散步最有益處，因為晨間散步包含了沐浴晨光和節奏性運動，這兩項都可以充分達到促進血清素分泌的效果。

### 運動的好處

- 增強肌肉力量、柔軟度和耐力
- 減輕壓力下的肌肉緊張和背痛
- 改善消化系統和便秘
- 改善壓力所引致的疲倦和失眠
- 減輕緊張情緒
- 培養毅力和增加自信

### 有何方法鼓勵自己持續運動

- 訂下運動的時間表
- 把計劃告知支持的朋友去鼓勵完成目標
- 選擇方便的時段做運動
- 在當眼的地方張貼寫下的目標
- 約朋友一起做運動
- 盡量多走路少用交通工具
- 睡前和早上醒來在床上做伸展運動

## 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，內容包括感染控制、慎防跌倒、急救、正確使用約束物、關注虐老、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2023年社會福利署整筆撥款資助累積盈餘為\$6,296,630.14，經管理委員會及轄下的財務審核小組的會議討論後，通過將儲備用於增添設備、更新升降機及不時之需，以改善服務。

如有查詢、讚賞、投訴或其他意見，歡迎聯絡本院職員，或以書面形式，投入設置於地下大堂的意見箱、傳真2683 9850或電郵 [info@fungkaiss.org.hk](mailto: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!

清脆而有節奏的鈴聲在中心活動室響起來，原來聲音是源自一班長者的腰帶，她們尋找了一個有獨特的魅力及新的方式來保持活力及健康，這就是肚皮舞。

中心自2023年11月開始，開辦了肚皮舞班，邀請專業的肚皮舞導師到中心教導會員跳肚皮舞，在過程中不但可以達到健身、塑身的效果，還能夠促進社交互動。即使沒有舞蹈經驗，導師也會貼身指導，讓會員輕輕鬆鬆學會肚皮舞。由於在參與活動的過程中，學員提高了對肚皮舞的熱情，所以在家中也會看著導師的教學短片練習。

眾參加者分享，跳肚皮舞亦都是一個放鬆和娛樂的方式，在過程中可以忘記日常生活的瑣事，享受美好的跳舞時光，結識新朋友，共同體會舞蹈的樂趣，亦能培養長者的耐心及毅力。無論是為了增強身體素質或是提高自信心，跳肚皮舞都是一個非常好的選擇。



## 機構資料

## 鳳溪公立學校慈善法團

|                                              |                                |                                                            |
|----------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 鳳溪護理安老院 - 安老部<br>(政府資助院舍)                    | 新界上水天平路二十二號<br>鳳溪社會服務綜合大樓地下至三樓 | 電話：2683 9800 傳真：2683 9850<br>電郵地址：fkhs@fungkaiss.org.hk    |
| 鳳溪護理安老院 - 護理部<br>(四樓護養宿位)<br>(五至六樓非牟利自負盈虧院舍) | 新界上水天平路二十二號<br>鳳溪社會服務綜合大樓四樓至六樓 | 電話：2683 9700 傳真：2683 9740<br>電郵地址：ca@fungkaiss.org.hk      |
| 鳳溪長者鄰舍中心<br>(入口近鳳南路)                         | 新界上水天平路二十二號<br>鳳溪社會服務綜合大樓地下    | 電話：2683 9870 傳真：2683 9850<br>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<br>鳳溪社會服務綜合大樓地下    | 電話：2683 9860 傳真：2683 9850<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>電郵地址：fkkgfungkai@yahoo.com.hk |



# 鳴謝

## 安老部

| 物品         | 贈送者        |
|------------|------------|
| 港幣\$10,000 | 院友黃玉蓮      |
| 港幣\$10,000 | 院友黃玉蓮家人蔡麗茹 |
| 港幣\$1,000  | 無名氏        |

## 護理部

| 物品        | 贈送者                  |
|-----------|----------------------|
| 港幣\$6,000 | 管委-劉應和生生、莊金寧先生、何國基先生 |
| 港幣\$1,000 | 蘇西智先生                |
| 港幣\$4,500 | 茶聚會-廖振發先生            |
| 港幣\$860   | 黃增祥先生                |

## 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