



鳳溪家訊



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

第四十三期
2024年7月

特稿

新春送暖大行動

長者鄰舍中心 註冊社工
麥穎君姑娘

今年的農曆新年前夕，創新科技及工業局孫東局長，連同立法會議員及多名嘉賓和青年義工親臨本院及本中心，舉行送暖大行動，探訪長者並送上新年祝福！

當日，嘉賓及同行的義工親切地與中心會員交流在生活上應用資訊科技的經驗，更教長者學習使用「智方便」應用程式和一同製作利是封燈籠，迎接新春！

此外，青年義工們亦準備了不同的表演，包括京劇、拉丁舞及歌唱，長者們讚口不絕，掌聲不斷，令現場氣氛更為熱鬧。

最後，當然少不了由孫東局長帶領嘉賓們和青年義工們向長者逐一送上福袋，並彼此問候，長者皆興奮雀躍，反應正面，並表示局長、嘉賓和青年義工非常友善，更紛紛拍照留念，記錄是次別具意義的賀新春活動！



社工專線

運用科技應對長者老齡化

安老部 註冊社工
張秀貞姑娘

香港屬於老齡化社會是不爭的事實，現時每20人中就有1人是80歲或以上，對香港是挑戰亦是機遇。政府一直鼓勵和支持社會善用樂齡科技，改善長者生活，減低照顧者的壓力，政府將計劃在2024-2025年度向『樂齡及康復創科應用基金』額外注資，擴闊基金用途以推動高科技及高度人性化的科技產品之應用，提供不同選擇和可能性，協助長者自立支援，並減輕照顧者的壓力。樂齡科技產品或應用方案，例如：健康監測、遙距醫療裝置或康復器材，日常生活和出行輔助器具等類別，有效使用可以便利長者每個生活環節。

『智慧健康老齡化』已經成為倡導的趨勢，安老部的老友記自然把握相關機會，參加了政府資訊科技總監辦公室和香港青少年服務處承辦的『耆青樂動-長者數碼外展計劃』，透過香港青少年服務處中心職員教導院友使用科技產品，包括利用樂齡跳舞氈訓練老友記的眼睛和肢體協調活動；使用智能系統為老友記進行疾病或跌倒潛在風險之評估；採用健身環讓老友記一邊遊戲一邊鍛鍊身體；安排與老友記分享使用數碼及樂齡科技的好處，大家親身了解和體驗如何以科技，改善自己的身心健康和生活環境。計劃在一個月內的4次活動，為老友記帶來一個兼具不同視覺、聽覺和觸覺的感官體驗及心靈舒緩旅程。

科技產品的恆常化應用，以及智慧型院舍的持續發展，相信在政府積極支持，各界別努力推廣，香港會進一步普及和全面應用。



隨著科技的進步，園藝活動不再受到地點的限制。中心就在這個悶熱的初夏，透過線上的盆景教授活動，使會員能在家中，培養種植植物的興趣，並藉以放鬆身心。

在盆景製作開始前，長者首先可以認識一些基本園藝知識，如植物的生長特性、形態及意境的表達等，之後再在盆栽上加入不同的園藝元素，如土壤介質、苔蘚和草本植物等。在栽培植物的同時，他們亦可以發揮創意，拼湊出獨特又優美的微型景觀盆栽。

活動結束後，參加者表示這種輕鬆的活動，使他們的身心得到了舒緩。而且製作過程相當簡單，卻能創造出美觀的盆景擺設，他們感到十分滿足。他們也與我們分享了自己作品的照片，作品水準很高，充分展現了他們的創造力。



護理專線

高血壓

安老部 登記護士
馬靖姑娘

高血壓是指血壓持續處於高水平的一種慢性病，血壓是當心臟收縮，將血液泵入動脈時所加諸動脈血管壁的壓力，高血壓分為原發性高血壓和繼發性高血壓，高血壓又稱為沉默殺手，因為初期症狀非常不明顯，調查有高達7成人根本不知道自己有高血壓，65-84歲的人約58%有高血壓，面臨高血壓的威脅。

血壓多少才正常：

正常血壓：收縮壓 < 120mmHg，舒張壓 < 80 mmHg

高血壓前期：收縮壓 120 - 139mmHg，舒張壓 80 - 89 mmHg

第一期高血壓：收縮壓 140 - 159mmHg，舒張壓 90 - 99 mmHg

第二期高血壓：收縮壓 160 - 179mmHg，舒張壓 100 - 109 mmHg

第三期高血壓：收縮壓高於或等於 180 mmHg，舒張壓高於或等於 110 mmHg

血壓怎樣量：

- (1)使用經過認證的血壓計量度
- (2)量度前半小時避免飲食、運動、吸煙及飲含咖啡因的飲料
- (3)舒適地坐在椅上，至少休息5-15分鐘才測量
- (4)測量時，手臂位置與心臟同一水平
- (5)血壓每日應至少測量2次，採平均值
- (6)約3個月量一次，高血壓病人依照醫生指示定期測量

高血壓併發症：

腦：腦中風、腦內出血
心臟：心肌梗塞、心臟衰竭
腎：腎衰竭
眼：眼低出血、視力受損
動脈：主動脈剝離、大動脈硬化

病徵：

臉色冷紅
頭痛、頭暈
耳鳴
後頸部僵硬
眼白出血
噁心、嘔吐
心悸

預防和改善高血壓方法：

- (1)運動
- (2)維持健康體重、作息正常
- (3)注意飲食、少吃高膽固醇、高脂肪、太鹹的食物
- (4)戒煙
- (5)限制飲酒
- (6)有規則地服用藥物控制血壓

安老部

活



長幼共融一家親，金錢村幼稚園探訪之旅



千絲情。無限愛：以傳統手藝拉出千萬條糖絲，承載著跨代的連繫來表達愛



愛心相伴慶雙親，淺嚐老舖懷舊卷蛋：有了你開心啲，乜都稱心滿意



職業治療師與長者齊做大笑瑜珈，提升體內含氧量，促進身體健康



鳳溪第一小學的學生探訪，與長者齊做柶子操

動



長者們製作龍舟，歡度端午節

護理部

傳



生日會上有禮物、有大抽獎、有小丑「扭氣球」，院友們都滿載而歸！



與義工們一同「郁手郁腳」做運動，每位都活力爆棚



院友們一同齊心合力玩彩虹傘，盡情舒展身心！

長者鄰舍中心

真



跟姑姐學做手互花束送給太太，令情人節倍添溫馨



會員於端午節活動製作驅蚊蟲的香囊



會員參與雙親節活動，樂也融融

當人步入老年階段，由於智力及腦筋日漸衰退，學習怎樣調節身體上的損失和腦筋上的倒退，心理上的難題和社會上日漸失落的地位，這都是每一位老年人於晚年需要面對的。

引用美術手工製作為治療媒介，透過創作過程去引發老人內在的潛能。他們可憑想像，將所見所聞用紙筆，顏料或泥膠表達出來。這些全是他們自己的思想、情緒和人生經驗，所以這些美術創作品都屬於他們個人的，是真實的，是獨一無二的。美術手工藝創作除了對一般長者帶來樂趣，其實某些創意手工製作，還可帶來意想不到的治療效果：

1. 美術手工製作可免除不必要的言語障礙去表達他們的感受或思想。
2. 可以讓他們接觸及發掘各類感官刺激，如顏色、香味、質地等。
3. 可透過美術製作重新掌握生活，他們可以自由選擇顏色，決定某種設計，提供意見，選擇積極參與或只在旁欣賞等等。
4. 創作是一項自我表達的行徑，每一件作品都是成功的，參加者避免不必要的挫敗感。
5. 當他們完成自己的作品時，看見這些作品，增添長者的自我價值。
6. 透過個別的作品題材，令長者重拾一些失落的舊片段。
7. 透過小組提供一個社交場合，大家一起工作，分享心得和經驗。
8. 最後，美術手工製作是一種藝術創作，可抒發情感和想像。

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，從而提升員工的工作技巧和知識，內容包括慎防跌倒、食物中毒、正確使用約束物、關注虐老、吞嚥知多少等等。

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。)

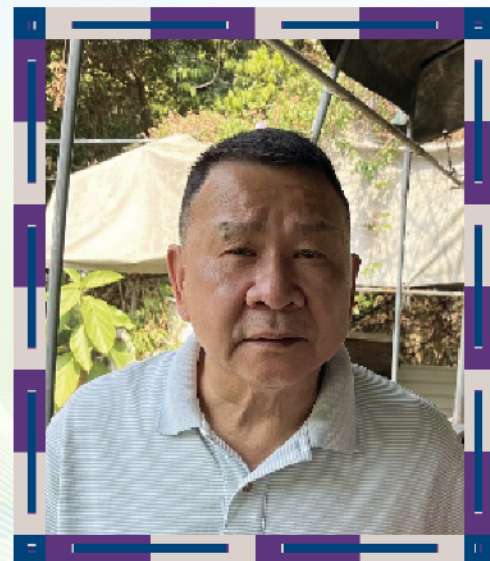
如有查詢、讚賞、投訴或其他意見，歡迎聯絡本院職員，或以書面形式，投入設置於地下大堂的意見箱、傳真2683 9850或電郵 info@fungkaiss.org.hk，你的意見有助我們繼續改善及提升服務質素，謝謝！



很感謝長者鄰舍中心邀請我分享關於長者教授地板冰壺的感想。地板冰壺是一種富有文化價值的運動，對於長者來說，不僅可以增強身體健康，也能培養耐心和專注力。作為教授地板冰壺的導師，除了對這項運動的熱愛和堅持，同時也是一種知識與經驗的傳承。

在教授的過程中，我感受到教授地板冰壺的樂趣，同時透過親身參與，不僅能欣賞到地板冰壺運動的精髓，也切身感受到參加者們的熱情和專注。這種相互交流，無疑為社會注入了正能量，增進了不同年齡層之間的理解和聯繫。

作為長者，教授地板冰壺不僅是一項運動，更是一種生活方式，一種智慧的傳承。用行動向年輕人展示以積極、勤奮的生活態度，一改社會大眾對長者的刻板印象。



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@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.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\$3,000	管委黃德耀副主席的朋友

護理部

物品	贈送者
港幣\$5,000	董事廖立志先生

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：_____

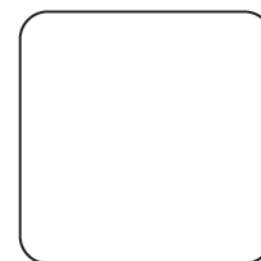
日期：_____

#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