



鳳溪家訊



第四十四期
2025年1月

特稿

手機APP與長者健康

長者鄰舍中心 註冊社工
彭啟智先生

智能手機越來越普及，大多數老友記都會有一部，而智能手機和傳統手機最大分別就是有不同的APP，除了日常常用的功能如通訊、攝影、天氣等等，其實還有很多和健康相關的APP，可以更了解自己的身體情況。

根據美國心臟協會，建議每週最少進行 150 分鐘運動或是 75 分鐘劇烈運動，或是每天步行一萬步，不僅可以幫助控制體重，還可以改善心血管疾病。

多做運動或多走路對長者真的有很多益處，而智能手機可以監察及紀錄老友記的步數，如配合智能手錶更可以記錄心率及血氧，老友記可以準確掌握自己的身體狀況。

手機怎麼計算步數？

智能手機都有「加速度計」與其他相關感測器，能夠測量加速度，所以當手機在移動時，它們就可以測量其移動方向與速度，進而推算出移動距離、使用者步數等等，所以就算手機放置在口袋，手機都可以精準計算出使用者的步數。

怎樣於智能手機看步數？

IOS 系統：健康APP



開啟內建的「健康」APP > 在首頁就看得步數。



Android系統：Google Fit APP



智能手機可以讓各位老友記有效記錄每天的步數及運動量，鼓勵各位老友記善用智能手機功能，並培養每天做運動的習慣，保持身體健康！

開啟內建的「Google Fit」APP > 在首頁就看得步數。



社工專線

廣東院舍照顧服務計劃

長者鄰舍中心 註冊社工
丘國權先生

近年內地與香港人員來往頻繁，每逢節假日有很多港人及內地旅客分別前往內地及香港旅遊；亦有部分港人選擇在內地定居。有見及此，香港特區政府於2014年6月起推出「廣東院舍住宿照顧服務試驗計劃」並於2020年1月起轉為恆常化，並易名為「廣東院舍照顧服務計劃」（下稱「計劃」），讓現時正輪候資助護理安老宿位（又稱「長期護理服務輪候冊」），並有意在內地養老的長者提供多一個選擇。

現時參與「計劃」的內地院舍共有11間，分別位於深圳市(2間)、廣州市(4間)、佛山市(3間)、肇慶市(1間)及中山市(1間)。院舍名稱如下：

- ➡ 深圳市：香港賽馬會深圳復康會頤康院(深圳市鹽田區青雲路1號)
深業頤居養老運營(深圳)有限公司(深圳市寶安區航城街道洲石路743號)
- ➡ 廣州市：南沙區養老院(廣州市南沙區黃閣鎮麒麟中學北側)
廣東頤壽醫療養老有限公司廣州麓湖家長蒼分院(廣州市越秀區橫枝崗路64-1號)
保利養老服務管理有限公司廣州天悅和熹會頤養中心(廣州市海珠區琶洲仁瑞新街6號)
廣州椿萱茂陳涌養老服務有限公司(廣東省廣州市番禺區陳涌路200號)
- ➡ 佛山市：佛山市暢享耆養養老院有限公司(佛山市南海區獅山鎮羅村縱一路南1號)
佛山市眾星天福養老服務有限公司(佛山市禪城區汾江北路24號)
佛山市順德區和泰安養中心(佛山市順德區北滘鎮君蘭社區水韻路3號)
- ➡ 肇慶市：香港賽馬會伸手助人肇慶護老頤養院(肇慶市高要白土鎮綠茵大道福壽坪)
- ➡ 中山市：中山火炬開發區頤康老年服務中心(中山市火炬開發區岐關東路)



如欲詳細了解「計劃」及各院舍資料，可參考社署官方網頁(https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_residentcare/subrcheplace/guangdong/index.html)

至於申請輪候廣東院舍的手續，現時輪候「長期護理服務輪候冊」的長者，可向其負責個案工作員提出申請。新申請長者或親友可聯絡長者地區中心/長者鄰舍中心、公立醫院醫務社工部、綜合家庭服務中心/綜合服務中心等提出申請。

現時兩地融合趨勢已經牢不可破，加上內地無論在硬件、醫療等配套均漸趨完善，長者選擇於內地院舍定居亦不失為一個不錯的選擇。但願各位長者及親友參考相關資料後，可以作出一個合適長者的院舍選項。

路人甲：『成日聽人哋講老友記入咗院舍就變成等、等、等人士。』

路人乙：『乜嘢係等、等、等人士?』

路人丙：『等食、等瞓、等死囉!』

路人丁：『咪咁亂噏，院舍按照資源分配，有不同多元化活動，總有少少啱口味，老友記記得保持活力，投入參與自然快樂。』

鳳溪安老部的小組與活動是多元性，只要老友記肯行一步，總有一種啱你、你、你玩。小編就把握機會在此簡介各類性質的小組和活動，包括社交與康樂、健康教育、節日性慶祝、單元或主題性及外來探訪或義務服務，每個範疇都可以帶給老友記歡樂和滿足。

- ★ 社交與康樂之悠閒活動，例如：新聞天地、慢活悠悠、耆樂太極操、跟我點餐吧!活動；
- ★ 社交與康樂之節日活動，例如：生日會，雙親節-跨代製作龍鬚糖，端午節-懷舊茶點美食，中秋節-圍村風味盆菜，聖誕節-節日派對，農曆新年-團年、賀年美食、花藝製作和應節手作活動；
- ★ 健康教育活動，例如：健康主題講座活動；
- ★ 單元或主題性活動，例如：旅行，嘉年華-小小荔園，生命教育-今生有價，看透人生，音樂治療-現實導向與舊日懷緬，園藝治療-認知障礙、柏金遜與情緒管理等小組與活動；
- ★ 外來探訪活動或義務服務，例如：3G義工服務團-歡樂時光；金錢村何東幼稚園、鳳溪廖潤琛紀念學校、鳳溪創新小學、陳融中學探訪；社福機構探訪-樂延年懷舊流動茶樓、耆青樂動電子科技指導活動；



老友記齊玩，齊笑，齊開心，院舍生活有姿彩。



護理專線

中風

日間護理中心 登記護士
甄明慧姑娘

中風多面睇

由於腦部血管「阻塞-缺血性中風」或「爆裂-出血性中風」，令腦組織不能得到充分的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀。

中風症狀：

中風的症狀多變，實際出現何種症狀視乎腦部受損的位置和程度而定。

- 感覺麻木、半身不遂
- 言語不清
- 眼斜、面歪、流口水
- 吞嚥困難
- 大小便失禁
- 嚴重者甚至昏迷或死亡

併發症：

- 呼吸道感染
- 癱瘓或失去肌肉運動
- 說話或吞嚥困難
- 記憶力減退或難以思考
- 壓瘡
- 泌尿道感染

及早治療：

大部分中風患者均無先兆，可以記住「談、笑、用、兵」口訣，若懷疑中風、應立即送院接受檢查及治療。

- 談 - 說話或表達能力有問題
- 笑 - 面部表情左右不對稱
- 用 - 一邊手腳無力
- 兵 - 立刻致電999

中風的預防：

- 戒除煙酒
- 作息定時
- 保持心境平和，適當運動
- 注意均衡飲食
- 控制三高，膽固醇過高、高血壓、糖尿病患者要定期接受檢查和治療

預防勝於治療，希望大家可以有一個健康的生活模式，有效地預防中風。

安老部

活



25周年慶祝活動 - 小曲欣賞，繞樑三日，動聽悅耳



好友匯集，圍盆共食，歡慶暢聚迎中秋



愛心相伴 - 尋找70老餅舖，追添回憶與回味



會員在花園觀賞錦鯉，身心舒暢



跳跳椅子舞，跟著柶子揮揮手，舒展筋骨，釋放正能量

動

日間護理中心



齊齊玩布袋球，訓練手眼協調，身心健康

護理部

傳



「老有所為」活動計劃贊助，與院友們一同製作鮮蝦雲吞！



一眾義工們與院友大玩遊戲，舒展身心。



中秋節時義工們穿上美麗的宮庭服裝為院友們載歌載舞！

長者鄰舍中心



中心會員作品於2024年11月在新田圍站展出



參加者正製作流沙畫

真



Shake 出著跡的會員，調教出的無酒精雞尾酒，會成為今年聖誕聯歡會的「指定飲品」

健康生活模式－（睡眠篇）

睡眠良好可使精神飽滿，若睡眠出現問題，會令精神萎靡，有損健康。

睡眠時，身體生理活動減少，可讓全身肌肉放鬆。

各人按照自己的年齡、體質、健康狀況、習慣及環境因數，而有不同的睡眠時間。只要醒來後感到頭腦清醒、疲勞已消、精力充沛，這表示睡眠時間很足夠。

預防失眠錦囊

- 生活有規律，養成定時就寢的習慣，避免白天睡覺，影響晚上的睡意。
- 日間有適量的運動，以助鬆弛身心，能促進晚間睡眠。
- 保持適當的睡房環境：寧靜、光線柔和、溫度適中、保持空氣流通。
- 太飽或太餓都會影響睡眠。
- 為了減少夜尿，睡前最好少喝流質飲品。
- 晚上不要喝含咖啡因的飲品，如咖啡、茶或可樂。
- 吸煙會影響睡眠。
- 克服失眠恐懼，不要擔憂睡不著或睡多久，這只會使失眠更嚴重。
- 睡前洗個熱水澡或喝一杯熱牛奶，有助鬆弛神經，幫助入睡。

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，內容包括人力提舉及搬運、多重耐藥性、正視肩膀病、感染控制、如何為認知障礙症患者選擇合適的活動等等。

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. 預防性騷擾政策
4. 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！

香港人口老化的速度位居世界前列，隨著年紀增長，長者需要面對生理、心理和社交上的轉變。面對這些挑戰，長者需要學懂如何照顧身心，才可安享天年。根據美國的一項研究發現，樂觀主義者比悲觀主義者更為長壽。那些人生態度比較積極、正面的人活到85歲或以上的可能性更大。若長者能在生活上保持活躍、維持恆常社交、保持適量運動，對保持心境開朗有一定的幫助。

心理健康是影響身體健康的關鍵，要保持心理健康並非難事。在社區生活的長者可在閒餘時間多參與社區活動，例如聽唱戲曲、繪畫等。除此以外，亦可多參與益智的休閒活動，例如閱讀書報、下棋等，有助保持頭腦靈活。而定期與親友見面，或透過電話與他們保持聯絡，與人分享生活點滴同時亦可表達關愛。而居住在院舍的長者亦可透過參與院舍內不同的活動，例如興趣小組、烹飪班、生日會等等，活動來擴闊生活圈子，同樣可以活得精彩。雖然人生少不免會有著各種失去和改變，但並不代表生活便要過得了無生趣，長者們只要將以上方法融入日常生活，便能活得更健康、開心和充實！



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

安老部

物品	贈送者
港幣\$5,000	王曉明女士
港幣\$1,030	院友鍾觀有

護理部

物品	贈送者
港幣\$1,700	鳳溪第二中學及鳳溪第一中學校友

日間護理中心

物品	贈送者
30件羽絨衣物	鄧金蘭女士

鳴
謝

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

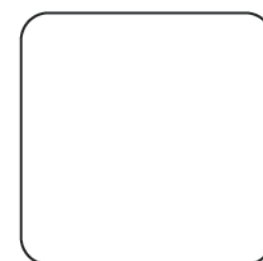
註冊社工 丘國權先生

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