



鳳溪家訊



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

第四十五期
2025年7月

特稿

「創意填詞工作坊」有感

長者鄰舍中心 註冊社工
麥穎君姑娘

中心今年與香港中文大學音樂系學生合辦了填詞工作坊，讓長者學習填詞技巧，並一同為一首歌曲填詞，名為「長者心聲」，最後更於香港中文大學利希慎音樂廳演出。

「長者心聲」表達了長者慨歎隨著年齡增長，身體開始出現各樣病痛，以及面對輪候診症時間長之無奈。最後，歌曲亦帶出雖然年老會面對病痛，但仍存盼望，並以「幸有老伴兒女孝，陪伴左右樂頤年」作結，流露家人朋友陪伴之溫馨。

長者首次接觸填詞，初時亦擔心能否完成，常常說「唔識、唔識」，然而長者創意非常，從訂立歌曲主題至填寫每句歌詞，甚至歌曲間加插之「數白欖」，到最後完成及演唱歌曲，都是長者們一起創作之成果，故歌詞更能表達長者們之心聲。是次工作坊不但展現了音樂無界限，不分年齡，長者亦能以音樂表達他們的想法，演繹他們的音樂故事；更體現長者精靈活潑、才華橫溢的一面。

長者參加是次工作坊後，表示活動有趣，很有成功感，更表示有機會想再參與及表演「長者心聲」歌曲！

這是長者表演「長者心聲」之片段，大家可細心欣賞，給予他們鼓勵！



活動照片



長者們一起構思及填寫歌詞，非常認真！



長者們上台表演，台型十足呢！

社工專線

直擊廣東院舍（深圳篇）

長者鄰舍中心 註冊社工
丘國權先生

中心於2025年1月15日下午，舉辦「參觀香港賽馬會深圳復康會頤康院」，是次活動共有19名中心護老者及會員參加。

當日由中心出發，乘坐跨境旅遊巴士直接到達深圳院舍參觀，並由院舍同工負責接待。院舍同工首先帶領護老者及會員到院舍主座大樓，除了參觀院友房間（四人房間為主）外，亦參觀每樓層飯堂、物理及職業治療室、院友休閒及活動空間（附設假日專用的品茗空間）。院舍同工亦向護老者及會員講解院友日常生活時間表及院舍入住/收費等資訊。

此外，護老者及會員亦由院舍同工帶領下，參觀院舍的別墅區域房間，讓大家可以有機會了解居住在主座大樓與別墅區域的院友日常作息的分別。直至黃昏時，各護老者及會員便浩浩蕩蕩乘車回中心解散。

中心護老者及會員均表示，是次參觀活動令他/她們眼界大開，能了解更多內地院舍設備及運作，並希望中心日後能夠再舉辦參觀內地院舍活動。

大家是否好希望有機會參觀內地院舍呢？那麼大家要定時密切留意中心的每月一覽表及例會宣傳，謝謝大家支持！



今年共有七間機構（包括：鳳溪長者鄰舍中心在內）合辦了北區「長者友善」的計劃，今年的主題是家居安全，因為長者在家居環境中容易被一些陷阱導致跌倒、碰撞及電器使用不當而引發造成一些意外事件，導致長者在家中都有機會受傷，而今年以家居安全作為主題，推廣家居安全對長者的重要性。

我們在計劃裡面招募了20位長者友善大使，而我們亦舉辦了一些活動去培訓長者友善大使，例如：長者友善概念講座、家居安全講座、家居收納講座、以及家居維修班，希望透過這些活動能夠讓大使們更了解整個計劃的意義以及在日常生活中都可以幫助到身邊的人。最後，七間中心亦在上水匯合辦了一個嘉年華，其中長者大使都作為義工去和市民介紹及推廣家居安全的重要性，並利用攤位遊戲讓市民在遊戲過程中了解更多家居安全的知識。



七位義工齊為展覽出一份力



在展覽中介紹計劃內容和派發物資

護理專線

抑鬱症

護理部 主任
何秀嫻姑娘

1. 抑鬱症的成因

包括遺傳、生理、心理及環境因素，不同心理學學派對於抑鬱症成因各有不同的解說。

- 腦部疾病，患者腦部有多種神經傳遞物質出現失衡，導致腦部結構的改變。
- 遺傳疾病，若主要親屬曾患上抑鬱病，抑鬱症發作的風險則會增加。
- 來自於低自尊感和負面的自我價值觀。

2. 抑鬱症患者常見症狀

在下列9項抑鬱症狀中，若過去兩星期曾出現5種或以上病徵，而又對患者的學業、工作或社交構成影響，便可界定為抑鬱症。

1. 一整天大部分時間都不快樂
2. 興趣減少
3. 體重或食慾下降
4. 失眠（或嗜睡）
5. 思考動作變得緩慢
6. 整天沒活力病懨懨
7. 覺得活的沒意思（沒價值感或罪惡感）
8. 無法專注或決斷
9. 有自殺念頭

3. 抑鬱症治療方法

- 心理治療

臨床心理學家運用認知行為治療協助抑鬱症患者處理個人情緒，改變思想上的謬誤，從而找出應變的方法。

- 藥物治療

抑鬱症病情嚴重者應接受適當的藥物治療。抑鬱症藥物如抗抑鬱藥等，可以快速控制病情，減低抑鬱症發作的機會。嚴重的抑鬱症患者需要堅持服用抗抑鬱藥，直到經醫生評估，才可停服。

勇於面對自己，活出精彩人生

安老部

活



迎春接福賀新年，與百歲長者拜年。



秋冬旅行暢遊沙田 - 義工帶長者同遊沙田公園，再去品嚐美味北京菜。



鳳溪第一小學探訪，同學們與院友一同做健體操及送上自己親手種植的蔬菜。

日間護理中心



泮良叔叔生日會上高歌一曲偏偏喜歡你



齊動手摺復活兔，迎接復活節來臨

動



齊齊用心製作搖搖小粽子，懷緬節日氣氛。

護理部

傳



1-3月份生日會，大家齊齊高高興興切蛋糕！



院友與義工們一起合唱經典歌曲~樂也融融！



一眾義工們自備樂器為院友即場演奏，大家都聽出「耳油」！

長者鄰舍中心

真



長者到鳳溪廖萬石堂中學與學生分享生命故事，一起聊天交流，非常溫馨！



各位老友記都好落力用筋脈球配合做拉伸，上完四堂後都表示「唔夠喉」㗎~



中心會員於新春時到「龍躍頭文物徑」行大運，既能促進身心健康，亦能增加對本地歷史的認識。

職業治療是透過不同的活動和遊戲讓院友參與各式各樣的復康項目。老人科的職業治療主要包括認知訓練、懷緬品茗治療、多感官刺激訓練和生活技能訓練。職業治療師會根據有系統的認知評估和身體機能評估結果，然後運用對院友最適當之職業治療項目作訓練。

職業治療的活動

一 認知訓練：

認知訓練一般是對早中期的認知障礙症較為有效，除了為認知障礙症院友設立個別訓練計劃之外，一般的認知和記憶訓練活動 / 遊戲也有一定的價值。這些活動基本包括思維功能的運用，例如動腦筋遊戲、桌面活動和桌面運動等有助患者發展不同的認知和記憶策略從而提升其能力。



個人認知活動



品茗茶具

二 懷緬品茗治療：

懷緬品茗治療是院友回想、討論及分享過去發生的事情和經歷。活動的目的是增強長者的自尊、自信心及促進長者與別人之溝通。泡茶品茶能令人容易靜心去懷緬傾聽又可以舒緩口乾，透過生活回顧，院友重新組織過去的經驗從而面對現在。

三 多感官刺激訓練：

多感官刺激是為認知有缺損的院友進行個人或小組活動，目的在於取得感官平衡，避免感官被剝奪或過盛。在活動中，會集中於一些獨特、實質的感官提示，幫助患者去探索，從而與自己過往的經歷聯繫，再對周遭環境作出反應。一些有意義及熟悉的氣味、動作感覺、視像、聲音及味道會以他們明白的方式，有組織及有系統地逐一展示。展示的次序，是基於對神經功能的理解，且必須是為患者的需要和能力而貼身訂定的互動過程，使它能融合日常生活，成為患者日常生活有意義的部份。

多感官刺激活動並不著重參加者的認知能力，是一項非常適合痴呆症患者的活動。此項活動旨在改善患者對環境的醒覺和反應，令他們更明白所處的環境，以促進患者的自我照顧及與人溝通的能力，使他們活得更開心和愉快。



多感官刺激環境和工具

四 生活技能訓練：

職業治療會訓練手部關節和肌肉令其手臂能力可應付日常生活自理如吃飯、梳洗和穿衣服等。

手部訓練的器材



職業治療的理念

活動對每個人都非常重要，透過活動我們可以發展我們的技能及興趣，使我們的生活更有意義及樂趣。認知障礙症影響一個人的認知能力，患者會漸漸影響到記憶力、理解力、表達能力、判斷能力等。因此患者會對身旁發生的事件及人物失去興趣，從而形成自我封閉及認知能力越來越弱的情況。如要減低這種情況出現及維持患者的基本能力，合適的治療活動以及活動中帶來的正面元素是不可缺少的。

配合得宜的治療活動對維持認知障礙症患者現有的功力及減慢其退化是非常重要的。當設計活動時，要配合患者的能力及興趣，活動要靈活及可調節以適應患者轉變的能力。總括而言，老人科職業治療是一種多元化的治療活動令院友減慢認知退化和智能退化。

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、認識抑鬱症、防止性騷擾、清潔人員的基本安全等等。

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

整筆撥款儲備的運用：

本院於2024年整筆撥款儲備為\$7,614,238，社會福利署於2025年3月宣佈，未來數年會陸續削減資助，因此，儲備需用以應對未來的削資，部分盈餘會則用作增添設備以提升服務及完善維修工作。

(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！

隨著年齡增長，長者可能因身體機能衰退、記憶力減弱、社交減少或因疾病影響，而出現不同程度的情緒波動，如易怒、憂鬱，甚至抗拒接受他人照顧等情況。作為護理人員或家屬，如何有效地應對這些情緒，幫助長者維持心理平衡呢？

首先，應先了解長者情緒波動的常見原因。長者的情緒變化往往並非單一的無理取鬧，而是由生理、心理或環境因素引發，例如：慢性疼痛、失眠、藥物副作用等未被察覺的不適。或是由認知障礙而導致混淆或情緒失控。其次是失去自主感，因行動受限或需依賴他人而產生無助或自尊心受挫。而親友離世、社交減少，孤獨與失落感都是引至長者情緒波動的原因之一。

長者情緒激動時，應先找出情緒波動背後的原因，照顧者應保持冷靜與耐心，避免爭辯或指責，可嘗試改用溫和語氣表示接納與同理，而非只否定其感受。若長者陷入焦慮或重覆抱怨，照顧者可嘗試轉移其注意力，用簡單清晰的語言溝通，應避免複雜句子。

長者的情緒波動是他們試圖表達需求的方式，耐心傾聽與接納遠比「解決問題」重要。透過理解、調整心態與溝通方式，我們能幫助他們找回平靜，同時讓照護過程更順暢。



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



護理部

物品	贈送者
港幣\$3,211	院友廖國榮先生
港幣\$4,000	管委黃德耀先生

鳴
謝

鄰舍中心

物品	贈送者
港幣\$6,400	社區人士Wendy女士
港幣利是\$180	中心會員張慧芳女士

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

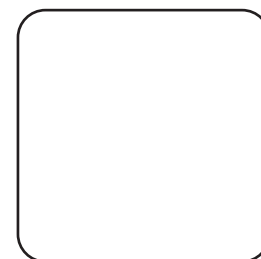
註冊社工 丘國權先生

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