



登記程序：

1. 按“用戶登記”
2. 輸入資料：機構編號：fwft
用戶名稱：自己的手提電話號碼
用戶密碼：1234
電郵地址：可以不用填寫
同意使用條款
3. 按“提交”
4. 用戶登記註冊成功，OK



意見欄

姓名及聯絡電話：_____ (自由填報，以便回覆)

歡迎您對明愛安老服務的單位提出寶貴意見及讚賞！

(填後可親身交回、郵寄或傳真到本院)

Caritas Fung Wong Fung Ting Home

D. D. 82, Lot 1562 Ping Che Road, Ta Kwu Ling, Fanling, N. T.

明愛馮黃鳳亭安老院 新界粉嶺打鼓嶺坪輦路約 82 號地段 1562

電話：2659 2382

傳真：2674 7294

電郵：sefwftho@caritassws.org.hk

更多資訊，歡迎瀏覽明愛網站

www.caritasse.org.hk

P.8

香港明愛 安老服務

明愛馮黃鳳亭安老院
新界粉嶺打鼓嶺坪輦路約 1562 號地段 82
電話：2659 2382
傳真：2674 7294
電郵：sefwftho@caritassws.org.hk

督印：高級督導主任 曾玉萍
編輯：院長 鄧潔雯
 社工 張靜恒
 一級活動幹事 吳佩儀 戴卓芝
明愛安老服務網頁：<http://www.caritasse.org.hk>

編者的話

第五波疫情的驟然來襲，讓全港多間安老院舍相繼出現確診個案，本院亦嚴陣以待，加強感染控制措施，讓院友安然渡過疫情。感恩在抗疫期間得到院友及家屬的體諒及支持，你們每一句祝福與鼓勵，對當時的我們而言，猶如一支強心針，讓我們繼續「奮力作戰」。當中更要感謝本院上下所有同事，面對人手不足、感染風險的壓力下，仍然努力不懈，以服務院友為優先，讓院友得到適切照顧。期望疫情能盡快過去，讓各位都能回歸正常生活。

而在疫情緩和後，我們亦開展了部分院友房間維修工程、更換廚房全組電器化爐具及添置智能粥煲等。未來我們亦會繼續優化本院設施，包括：裝修院友房間及浴室、更換院友衣櫃、更換飯堂儲物櫃、增添智能化通訊系統及全院安裝無線上網設備等。院舍亦將開展天面防漏修葺工程，整個維修項目需時約九個月，期望竣工後能為院友帶來更舒適的居住環境。

編者的話	P.1
職員動向	P.2
疫情通報	P.3
疫後服務	P.4
文章分享	P.5
服務意見調查結果	P.6
院舍環境改善	P.7
會訊通及意見欄	P.8

職員動向

大家好，我是今年3月入職的二級職業治療師陳懿麟，未來會繼續為各位院友提供認知訓練和其他職業治療專業服務。



Hello!大家好!我是新來的成員蘇培坤(廚師)，大家可以叫我阿坤，多謝大家的支持和諒解!我會繼續努力的!

大家好，我係一級活動幹事戴卓芝姑娘，很高興能認識這裡的院友，之後會繼續跟各院友交流及舉辦活動。



疫情通報

一級活動幹事 戴卓芝

疫情期間，為保護同工及院友，院舍添置防疫設備及加強院內清潔消毒。



協助院友接種疫苗

院舍環境改善及工程進度

福利工作員 李惠瑜

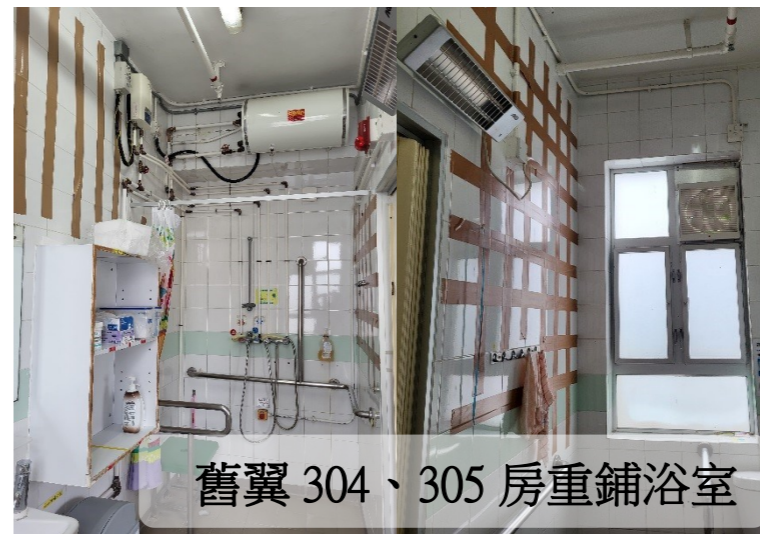
廚房更換全組電器化爐具及添置智能粥煲



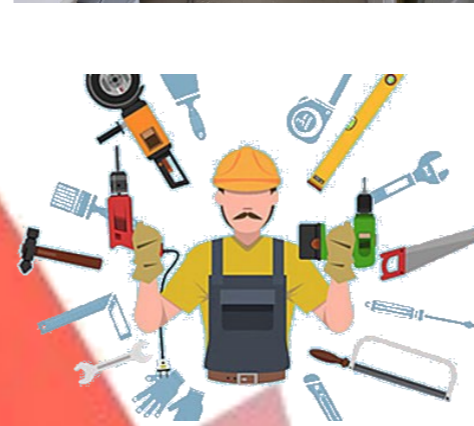
院友房間改善工程進行中



105 房更換地板及整組衣櫃



舊翼 304、305 房重鋪浴室



舊翼 304 房重鋪地板

院友問卷調查人數共 27 份

項目	服務範疇	滿意程度				
		十分滿意	滿意	尚可	不滿意	不適用
1.	護理及健康照顧	7.4%	77.78%	11.11%	-	3.7%
2.	院友個人起居照顧	3.7%	55.56%	33.33%	-	7.4%
3.	社交及康樂	3.7%	81.48%	11.11%	-	3.7%
4.	雜費計劃	3.7%	33.33%	7.4%	-	55.56%
5.	物理治療服務	14.81%	51.85%	14.81%	7.4%	11.11%
6.	職業治療服務	3.7%	7.4%	14.81%	3.7%	70.37%
7.	言語治療服務	-	3.7%	11.11%	-	85.19%
8.	營養師服務	-	11.11%	3.7%	3.7%	81.48%
9.	到診醫生服務	-	25.93%	11.11%	-	62.96%
10.	洗衣服務	7.4%	62.96%	25.93%	-	3.7%
11.	膳食服務	14.81%	51.85%	25.93%	3.7%	3.7%
12.	院舍設施	3.7%	66.67%	22.22%	-	7.4%
13.	環境管理及清潔	14.81%	81.48%	-	-	3.7%
14.	職員工作態度	11.11%	48.15%	40.74%	-	3.7%
15.	整體滿意度	14.81%	66.67%	14.81%	-	3.7%

親友問卷調查人數共 12 份

項目	服務範疇	滿意程度				
		十分滿意	滿意	尚可	不滿意	不適用
1.	護理及健康照顧	33.33%	66.67%	-	-	-
2.	院友個人起居照顧	25%	58.34%	8.33%	-	8.33%
3.	社交及康樂	25%	58.33%	16.67%	-	-
4.	雜費計劃	33.33%	66.67%	-	-	-
5.	物理治療服務	33.34%	50%	8.33%	8.33%	-
6.	職業治療服務	16.67%	66.67%	8.33%	-	8.33%
7.	言語治療服務	16.67%	66.66%	-	-	16.67%
8.	營養師服務	33.33%	66.67%	-	-	-
9.	到診醫生服務	50%	50%	-	-	-
10.	洗衣服務	33.33%	58.33%	8.34%	-	-
11.	膳食服務	25%	75%	-	-	-
12.	院舍設施	41.67%	58.33%	-	-	-
13.	環境管理及清潔	50%	50%	-	-	-
14.	職員工作態度	41.67%	58.33%	-	-	-
15.	整體滿意度	41.67%	58.33%	-	-	-

感謝各位給予寶貴意見，就個別意見亦已於院友大會、院友代表會及親友代表會回應，如有疑問或意見，歡迎向寫字樓職員反映。

疫情通報



同工穿著防護裝備



噴灑消毒液



同工在房內協助院友進食

辛苦了 Thank You

疫情期間同事們努力付出，家屬們也感受到

知道院舍欠缺人手，不敢去電作太多打擾。願院舍上下各員工一切安好！感恩於非常時期仍悉心照顧各長者！

衷心感謝！ 上午10:25

中午12:1

感謝有你

非常感激院舍全體員工 辛苦了

感謝院舍上下員工額外付出 希望疫情快D過去。

辛苦曬咁多位工作人員 工作人員真係好辛苦 祝身體健康呀

thank YOU

疫後服務

一級活動幹事 吳佩儀

疫後正念見彩虹 分享愛。「疫」境同行



本院於疫情緩和後，舉辦疫後復原活動讓職員暫時放下工作，忙裡偷閒，以靜觀放鬆練習讓職員學習覺察自己身心靈的狀況。藉此提昇工作和樂氣氛及互相關愛，感謝和肯定全體職員一起抗疫，在疫情下仍盡心盡力照顧院友。

另外，於疫情期間各人的付出及體諒，共同順利渡過艱難時期。舉辦分享活動讓院友可抒發疫情期的內心感受，藉著心意咭表達對院方的感謝，肯定各方的努力，讚揚各人在疫情下堅守抗疫，提昇及增加對院舍之歸屬感。

文章分享

社工 李麗

面對疫情反覆，影響我們日常生活。想減壓同時提升抗壓力？近年，不少人嘗試透過靜觀（Mindfulness）練習，為自己注入「正能量」，希望藉以調適情緒，以及提升心理抗壓力。

到底靜觀是什麼？

「靜觀」就是靜心觀察生活每一刻，觀察自己身體的感受和情緒，不批判，不沉醉於好的想法和感受，也不抗拒不好的想法和感受，簡單、客觀地知道並接受就可以了。

貼士 1 - 覺察自己

先安定自己心神，然後覺察自己的狀態

留意自己的身體感覺：心跳、呼吸、肌肉緊張、又或者身體其他不舒適的地方

留意自己的情緒反應：憤怒、驚慌、無助、激動、難過、擔心等等的情緒

留意自己的思想和念頭：在腦海不停出現的畫面、一些內在對話、思想、想像、過去的難過、對將來的擔憂知道這些身心的感覺，容讓它們存在，並理解這是在不尋常事件中的正常反應

貼士 2 - 重新集中精神

有時候我們的思想可能會不停回想過去又或者擔心將來的事情不能控制自己的想法，在這個時候你可以嘗試重新集中當下

首先，用五官留意現時身處的周圍環境，問一問自己現在正在做什麼？

然後，可以大力深呼吸幾下、又飲一杯凍水、去洗個面，做一些事情讓自己的心神回到當下

繼續做原本做的事情，減少困擾的思想



貼士 3 - 盡可能維持生活的基本習慣

保持一些日常的習慣：例如食早餐、洗面刷牙、沖涼、飲水等等，不要看小這些日常的生活習慣，他們是維持我們感覺良好的重要元素

給自己一個小休（micro break）：明白在匆忙的時候，有強烈情緒的時候這是不容易的，但盡可能每一天給自己一個時間，3分鐘也好，做一些自己喜歡的活動。例如：你可以打機、做伸展、飲一杯自己喜歡的飲品等等。這些活動幫助我們在壓力當中幫自己充電。

貼士 4 - 如果發現情緒開始出現問題要尋求協助

若是睡覺出現問題，請你注意睡眠衛生：保持平日的起床和睡覺時間、3PM 以後不進食有咖啡因的飲品、保持均衡的作息若感到困擾，可以先安定心神（grounding）、又話找信任的朋友陪伴和聆聽。

資料來源：新生精神復康會 (dayday330 網頁)

<https://dayday330.newlife330.hk/dayday330-%E6%B4%BB%E5%8B%95/>