



鳳溪公立學校主辦
鳳溪護理安老院

鳳溪家訊

第十四期

二〇〇八年八月

◆院長的話◆

鳳溪護理安老院院長 郭文華醫生

時間過得真快，不經不覺已在鳳溪護理安老院工作了接近十個月。在這段日子中，有喜有悲，用「百感交集」來形容，絕不為過。期間所遇到問題之多，實非當初我想像及預算之內，當中包括：各項工程維修、人事管理及變動，還有院友問題等等。幸好得到各部門同事、總裁、各管理委員會成員及鳳溪董事局之協助，問題得以一一解決，在此再次多謝他們，也多謝各同事對我的支持及諒解。雖然要面對這麼多的難題，但是當想到能為住在鳳溪的公公婆婆提供舒適一點的生活，也是值得的。今年需要面對的問題也不少，包括通脹、工資上升的壓力及安老部的轉型等等，其中一個解決辦法是提升工作效率，使資源更有效地運用。因此，在不久將來會逐步推行中央採購，正如這新一期的鳳溪家訊一樣，面對社會的轉變及訴求，期望各員工能作出新的思維及改變，同心協力，為優質的安老服務作出貢獻。

社工專線

隱閉長者服務

長者鄰舍中心社工 蒙志雄

是否記得月前一個關於「隱蔽長者」的電視節目嗎？看後有何感覺呢？究竟「隱蔽長者」是指甚麼人呢？

- 獨居、合住長者？
- 足不出戶的長者？
- 性格孤僻的長者？
- 缺乏社交網絡的長者？
- 需要幫助的長者？
-？

其實，社會上對「隱蔽長者」的定義並沒有一致的界定。本文所指的是那些與社區較為疏離的長者，他們的「疏離」，或許是本身的生活方式使然、或許受本身條件（例如性格、知識、健康狀況）限制、又或許受到環境因素（例如居住地點、親友網絡）局限、又或許……。雖然他們也許會有較大的服務需要，但「隱蔽長者」絕不等同是「有問題」的長者！

不過，自2008年開始，社會福利署亦透過增加資源，撥款資助全港超過150間地區長者中心/長者鄰舍中心，加強在地區上的外展工作，發掘有服務需要但支援網絡薄弱的長者，以提供適切的支援服務。

因此，本中心於二月中旬開始推行「支援隱蔽長者外展服務計劃」，以外展的工作手法，接觸地區上有服務需要但與社區疏離的「隱蔽長者」，期望在建立工作關係後，共同釐訂個人的服務計劃，強化他們在社區內的支援網絡/資源，使其能繼續在社區內有尊嚴及愉快地生活。

本中心現時的服務區域包括以下地區：

1. 打鼓嶺區內各鄉村
2. 上水區內（主要是粉嶺公路以北）鄉村
3. 石湖墟、彩園邨及附近的樓宇

本中心誠意邀請對「隱蔽長者」支援服務有興趣的你，加入我們的義工行列，共同努力！



長者家居環境改善計劃

社工部主任 張慧琳

各位老友記，革新版的鳳溪家訊一出版便有一個好消息跟大家分享喇！社會福利署於2008年7月1日推出了耗資二億及為期5年的「長者家居環境改善計劃」。這項服務概念原於2007-2008年度施政報告，專為有需要改善家環境的長者而設。申請者不設資產審查，不需入息證明亦不限住屋類型（唯私人租住房屋需取得業主同意方可改動），只要有需要改善家居環境即可申請

但要參與這個計劃的老友記必須先合乎以下各項條件方可：

1. 60歲或以上
2. 獨居或與其他60歲或以上的長者同住
3. 獨居長者每月的入息不超過港幣五千九百一十元正(\$5,910)，兩老不超過九千七百四十元正(\$9,740)
4. 家居環境有潛在危機或缺乏必要的日常生活設備

每位合資格的長者在5年內只可運用合共五千元為上限的金額，進行維修或傢俱購置，以完善居住環境，提升生活質素。而這個全港性的家居改善計劃，預計最終可令四萬戶長者家庭受惠。各位有興趣的長者可到就近的長者服務單位向社工查詢。

關節退化又稱退化性關節炎。究竟關節退化是怎麼樣的疾病？究竟為什麼病人聽到「退化」就好像洩了氣的皮球一般，只好接受診斷，好像永遠都不會好的？關節退化就一定長期需要服藥，服藥無效就得置換人工關節嗎？今期護理專線希望幫助各位了解退化性關節炎的原因與治療方法。

「退化性關節炎」

現時本港公立醫院的骨科門診病症中，退化性關節炎病人佔了很大比例。它是一種慢慢發生，逐漸變壞的關節疾病，把關節想像成車輛的輪胎就很容易了解，會使車輪加速磨損的情況，就會使關節退化加速，但車輪不會自己修補，而人類關節軟骨會自己修補，當軟骨補修速度遠不及磨損速度，關節退化便會發生。

一般而言，退化性關節炎是慢慢發生的。任何關節疾病都可導致退化性關節炎。例如肥胖、關節面不平整、韌帶傷害引起關節不穩、遺傳因素、骨頭壞死、痛風、感染等等。

「退化性關節炎」的症狀

通常初期症狀是疼痛，關節附近肌肉變緊，活動性變差，常常出現於膝、手、頸椎、腰椎、肩等部位，病患會覺得上下樓梯吃力，蹲下困難，當症狀逐漸加重，嚴重者會發生關節變形，一般日常生活都會受到嚴重影響。病人如果屈動病患關節會增加痠痛，而相關肌肉群會因關節疼痛少動而無力，進而萎縮，骨刺亦相繼形成，最終使關節變形，壓迫週邊組織如神經等。

「退化性關節炎」的治療—初期

通常退化性關節炎的治療，可依症狀不同採取漸進式的治療方法：接受治療方法初期的退化性關節炎，先要降低關節負荷，就如同減輕車輪負擔一樣。如果體重過胖，就一定要想辦法減輕，減少上下樓梯、避免爬山、慢跑等活動。若想要運動，可以改成游泳，以減輕關節負擔，也達到運動目的，患者避免行走凹凸不平的路面，此外對關節附近採取保護措施，例如護膝，避免冷風直接接觸，而物理治療也可以減輕症狀。

「退化性關節炎」的治療—中期

需向醫生求醫，醫生會建議是否需要服用藥物。除了止痛藥外，一些新的治療方法亦逐漸被採用。例如軟骨補充成分：葡萄糖胺(glucosamine)及軟骨膠硫酸鹽(chondroitin sulfates)效果良好，此外除了口服，關節腔內注射玻尿酸(hyaluronate 關節囊液成分的一種)也獲得臨床的肯定，就如同車輛加潤滑油。

藥物方面尚有止痛消炎藥，可以降低症狀，最近兩年新的止痛藥(COX-2)，已經把消化道副作用降到最低，幾乎不用擔心長期服用止痛藥引起的腸胃不適症狀。少數病人如經過上述治療後，疼痛依舊，可能得靠手術作徹底治理。

「退化性關節炎」的治療—後期

目前較簡單的手術方式是關節鏡，利用關節鏡可以將關節腔內的雜質清除。病人復康程度不錯，傷口小且恢復快，可以重複施行，目前這類關節鏡手術較常使用在膝關節。

對嚴重變形磨損的關節，可能必需藉助置換人工關節手術，目前置換人工關節的技術，已經相當成熟，技術與世界同步。但換了人工關節並不是萬能，還必須配合完備的復康計畫才能恢復最佳的功能。

只要人活得越久，患退化性關節炎的機會便同時增加，越是愛護自己的身體關節，將來故障的機會率就越少，如果真的患了退化性關節炎，便要尋求正確的醫療診治。



人工膝關節X光



關節鏡手術

服務簡報

電腦班

長者鄰舍中心副主任 黃日光

長者鄰舍中心早前添置了6部電腦於資源閣內，經一輪籌備工作及義工招募，由4月中已為會員開展一系列的電腦學習班，令長者學以致用，發揮老有所為的精神。為令長者有更多接觸及使用電腦機會，中心由7月中逢週一、三下午會開放電腦室予會員使用，如各位長者有興趣可到中心查詢報名，做一個與時並進的智叻長者。



雙親節一同為父親和母親慶祝，義工表演落力非常！



長者們正學習上網瀏覽各種資訊



電腦導師正認真教授長者呢！



大筆一揮，小鳥即成！



經典金曲，共你唱遊當年情懷。



萬眾同心迎奧運



新年期間，舞獅到咁與長者拜年。



男士組各人在集會暢談的情景



南蓮園池內樹木珍貴，長者身後建築物據聞是用金鈎興建的。



為迎接奧運馬術，長者們也出動與馬仔接觸。



教善義工教院友玩釣魚遊戲，大家玩到笑逐顏開！



長者到達黃金海岸感受陽光與海濤氣息，共渡午餐。

心聲園地

長者鄰舍中心副主任 黃日光筆錄

今期心聲園地我們請了兩位長者鄰舍中的心男士們分享他們在退休後之生活及適應問題，以下就是他們的一些心聲：

大家好，我叫邱權，係長者鄰舍中心的會員，今年80歲，但仍然精力旺盛，為中心活躍的老友記。回想退休多年，自己亦經歷不少高低起跌，例如：退休後子女關係改變，與太太關係變差，加上退休後投資失利，經濟入息大不如前，凡此種種均令自己感到沮喪。在沉重壓力下生活得十分不開心，甚至萌生過輕生念頭。然而，在一次朋友的規勸下，老友帶我前往一長者中心，嘗試參與一些活動，從中認識了關心自己的職員及老友記，慢慢學會開解自己，放開鬱結心靈。其後，在社工安排下更替我申請入住長者宿舍，現在的生活過得十分寫意。

回顧現在退休的生活，我覺得十分適應，其實男士們在退休後要學會積極面對，切忌無所是事，自暴自棄；多些發掘興趣專長，閒時做做義工，既能助人，也能助己，身心自然暢快。全靠長者中心上下及老友的關係及協助，我才建立出積極樂觀的人生觀呢！

邱權

我叫阮達人，年少開始工作，做了47年後便退休。曾從事過工廠、機器製造、手袋製衣等行業，亦經營過推銷、擺賣以至酒店保安等多個行業，當過老闆又打過工，見慣世事多變，風雨飄搖。回想經歷內地生活，兩代及回歸期間的艱辛困苦，掙扎求存，挨飢抵餓，精神虐待都嘗過了，心想退休後要好好休息，享受人生，彌補過去艱辛如苦的時光。但過了不久，自己感到無所是事，看過報章就睡，醒了就吃和逛街，生活枯燥乏味。後來，到邨內互助委員會做義工，當委員，又參加長者網絡、家訪活動；此外，我亦參加各項社團組織活動，如旅行、嘉年華會、攤位遊戲，以及街頭義賣籌款。而早前我又到長者中心教授書法，使自己生活過得充實有意義。

退休十多年來，通過參加各種社會活動，使自己生活變得很有規律，每天六時前起床，耍耍太極拳，然後，安排自己生活或做義工或處理私事。我覺得每天有規律有節奏甚為重要，社會上亦有謂老有所養，老有所屬，老有所為，老有所學，不要以為自己沒用，要發揮潛能，服務社會。

對我而言，義工是以個人時間精力服務社群，並不索取任何金錢報酬，做義工使自己眼界開闊，認識社會，增加知識，而聯繫各界人士，亦使自己身心愉快，這不是有金錢便可以做到的。

阮達人

花園拾趣

安老部福利工作員 黃綺霜

鳳溪護理安老院裡的日式小花園，可算是亭園雖小，各樣階全。

這裡鳥語花香；有廣場、小徑、魚池、假山和涼亭；叫人賞心悅目的植物；在園中還設有石枱、長櫈，難怪這麼多親友來訪院友，都會在這裡共聚天倫。

池中養有五、六頭烏龜，好些錦鯉和數不盡的鯽魚。牠們常圍著池中的假山暢泳，又像是懂人性似的，只要你站在池邊，魚兒都會趨前來跟你打招呼呢！

至於花、樹，小徑和涼亭頂都種有好些攀藤植物，計有紫藤和金銀花，它們都各具特色，二、三月時，乍見紫藤花盛放，點綴得春意盈盈，一看便知春天來了！踏入初夏，又見金銀花相繼綻放，聽年長的院友講解，金銀花具有藥用療效，能清熱解毒，又清香怡人。

這裡還有芒果樹、楊桃樹、羅漢松、松樹、葵樹、桂花、白蘭花、榕樹、天堂鳥及水風車等等，多不勝數。

如果有機會來鳳溪護理安老院，不妨來這小園子逛一下，或會有意外驚喜！



話當年

百物騰貴

社工部副主任 張智斌

近年我們經常聽到四周圍的人都話通貨膨脹，什麼東西都要加價，令到生活百上加斤。我們一於同大家返去六、七十年代嘅香港，看看與現時的物價是否有很大的分別。我們會從衣、食、住、行四方面來探討一下。

我們在院內邀請了一些長者，提供了部份當時社會上的物價指標。從他們所講述的情況來看，在六、七十年代嘅香港，大多數的家庭都有6人或以上。普遍來說，大多數都是以從事農耕或在工廠工作為主，生活較為簡單。據他們所講，當時一般的收入約為\$180至\$300元左右。而現時一般文員的收入約為\$8000元 — \$10000元，兩者相比當中也相差了二十倍左右。



衣

與院內的長者傾談中，發現他們在當時的社會、大多數人都是找裁縫店造衣服的，人們大多數會在新年期間或家中有喜慶時才造新衫。由於很難得才會造一次新衫，所以他們都會選一些較好的質料，有部份長者表示這些衣服到現時仍然穿著，可以說是相當超值。六、七十年代的香港，造一套衣服大約由10元至20元左右。而男的院友表示，在過去大多數的男性都是穿中山裝。一般來說，在店鋪購買十元八塊已有一套。與現時相比的確有很大分別，因為由款式到品牌方面，可以使價格由數十元至數百元不等。但按長者所講他們都是覺得過去造落的質料較為舒適，固現在都會以穿著舊有的衣服為主。

食

在食方面主要探討他們在日常買餸的開支，據院內的長者所講，每一日只需要2-5元便可以。他們表示當時的生活都較為艱苦，所以不會大魚大肉，一般以菜蔬為主，再加一些奄製食物，只會在過節或喜慶時才会有豐富的餸菜。這與現時相比要煮一餐給四人家家庭就差很遠，經明查暗訪一些同事後，現時普普通通煮一餐三餸一湯的晚餐至少都要100元才可以。

日常生活方面，有很多院友早上都喜歡到酒樓嘆番一盅兩件，近半年來酒樓的價格也不斷提升，現時飲一次早茶需要20至25元左右，他們表示在六、七十年代十元八塊已經夠一家人上酒樓。

住

住屋一直都是佔去一個家庭的最大開支，在六、七十年代的香港，樓價並不是太貴，位於市區的樓宇大約三萬至五萬元左右，而新界方面的樓價就更加低，面積也十分闊落。除此之外，當時政府也大力興建公屋，使低收入的家庭也可以有一個棲身的居所。當時公屋的租金大約為每月20元左右，只佔去每月收入的一小部份，大大減輕升斗小市民的負擔。與現時樓價相比，更不可同日而語，在上水一般四、五百呎的私人房子也需要一百三十多萬，而公屋的租金也需要千多元，可見在房屋方面有較大的轉變。

最後就是同大家分享一下行方面，在傾談當中發現，六、七十年代的社會，如非必要都不會離開居住的社區，區內往來都是以步行為主。在此選了兩種當時最常使用的交通工具來介紹一下：

行

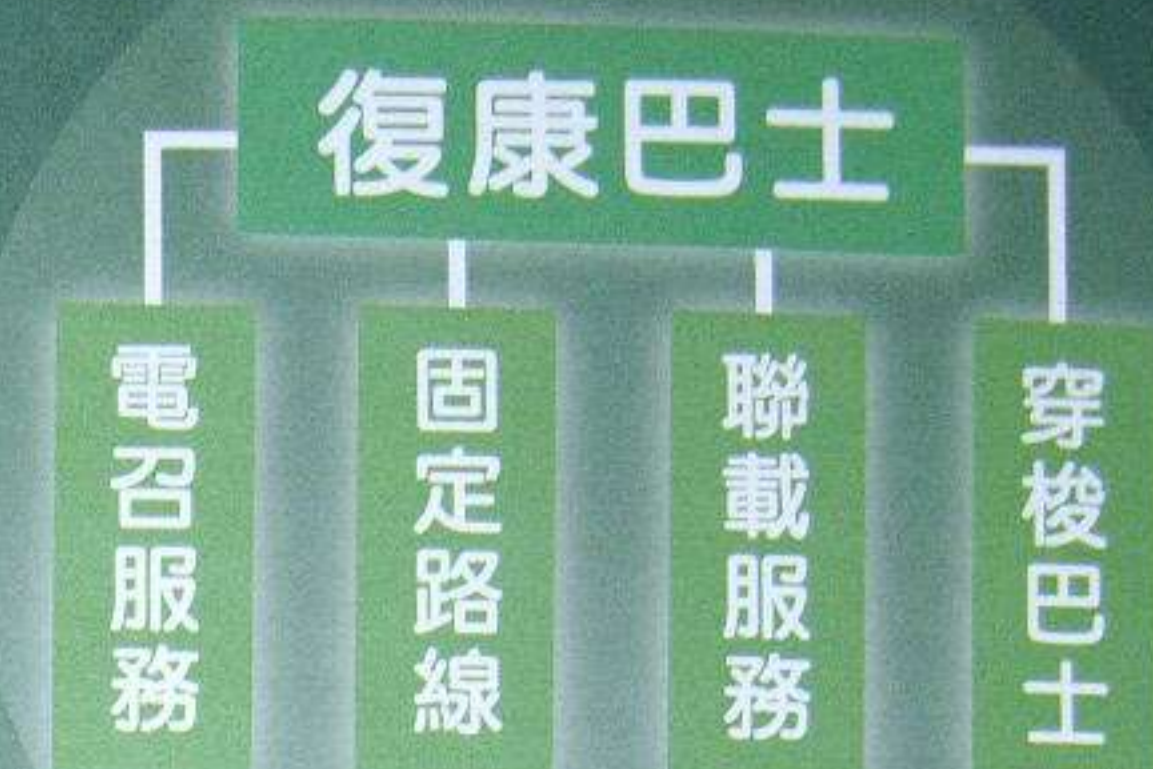
巴士：可以說是在新界地方最重要的交通工具，因為新界地方偏僻，當時的交通網絡主要是依靠巴士來聯繫，在六十年代當時的巴士仍有分段收費由一毫到四毫不等，如果大家記性好的話，還會記得巴士上除了有司機外還有一位賣飛的售票員，這個境況至七十年代初期才結束。現時巴士路線與收費也與過去有很大的分別，由3元到20多元也有，賣飛的票員已由「嘟嘟」聲之八達通代替。

電車：雖然只在香港島行駛，但也有不少長者提及，所以最後也翻查一下有關電車的收費，在當中發現原來電車是現時最便宜的交通公具之一，而它的加價亦是最少的，自1998年加價至2元後，便一直維持至今。而在六、七十年代的電車是有等級之分，頭等車資二角，三等車資一角，可以說是十分便宜及大眾化。

復康巴士

長者鄰舍中心社工 黃詩琪

「復康巴士」由香港特別行政區政府勞工及福利局資助，為行動不便人士提供無障礙之交通服務，接載他們往返工作地點、學校或社交場所。復康巴士分別提供固定路線、電召服務、聯載服務及穿梭巴士四個範疇，長者可因應自己的需要選用適合的服務。「復康巴士」在車廂設有多種特別裝置，包括自動升降板、上落客提示燈、固定輪椅安全鎖等，以保障乘客的安全。



電召服務

為已事先預約租車的行動不便人士提供24小時點到點的交通接載服務。復康巴士需按照法例規定，在合法的道路行駛並讓有需要的用戶在運輸署許可的禁區上落，或停泊在最近目的地的地點。其車長會協助乘客上落復康巴士及使用車上安全設備，但不會提供上、落樓接送服務。電召服務收費以單次計算。綜援人士可申請「復康巴士電召服務半價優惠」。若使用者欲取消用車或更改行程或行車日期，需預早通知復康會，否則將收取附加費。新登記之個人申請者只需致電服務熱線登記。

固定路線

現時「復康巴士」共分四條主要路線，分別為香港線、九龍線、新界線及過海線，每條路線分上、下午兩個時段，服務時間為星期一至六，上午6:30至10:00及下午3:00至7:00，乘客亦可於周末中午12:00至下午2:00回程。凡使用同一定路線服務均不接受現金車費。

聯載服務

聯載服務專為行動不便之人士而設，但使用者每星期須有固定的用車時間及上落車地點，而且能配合現有的路線和時間。收費按月費計算並需預繳。

穿梭巴士

穿梭巴士的服務方式與專線小巴相近，以循環形式行走，乘客可於巴士途經的任何地點上落，乘客可將現金車資（不設找贖）放入錢箱，或可使用八達通咭。其固定路線分別行走九龍城、沙田線、香港南區線。

如對此服務有任何查詢，可致電:2817 8154與香港復康會聯絡。

長者生活手冊

長者衣著小貼士

長者鄰舍中心福利工作員 李少媚

各位老友記又係時候換季啦！正當天時暑熱的時候，我們應該穿著什麼衣物最為合時呢？不如待我與大家介紹春夏衣著要注意的地方啦！

春、夏季天氣較為潮濕悶熱，容易使人們大汗淋漓，因此應選擇輕便的衣服，例如鬆身、透氣、淺色的棉質衣服，是有助散熱及吸汗。在選購褲子時，除了留意衣料的厚薄外，更要緊記褲子不宜過長，以免絆倒！另外，長者亦被免穿著拖鞋外出，應選擇有帶的涼鞋，鞋底要有防滑紋最為理想。



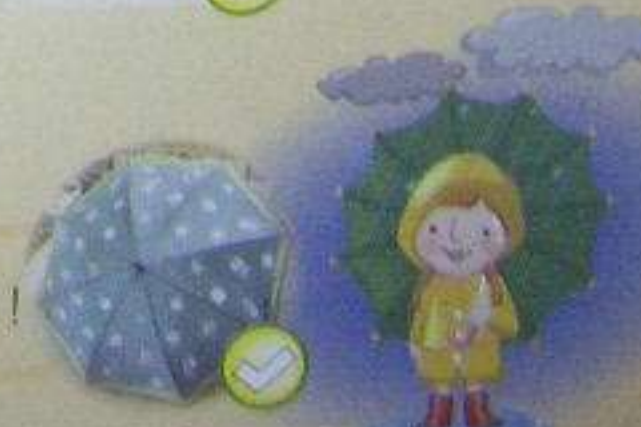
夏天陽光較為強烈，外出時可帶帽子被免眼睛受傷。



最後，提提大家，出入冷氣地方時，可帶備一件外套放於身旁，以免著涼。



現時夏天已經到了，又是雨季的開始，因此於外出時留意天氣報告，有需要時帶備一把雨傘於身旁啊！



鳳溪公立學校慈善法團

服務單位	地址	聯絡資料
鳳溪長者鄰舍中心	新界上水天平路二十二號鳳溪社會服務綜合大樓一樓	電話: 2638 9870 傳真: 2683 9850 電郵地址: nec@fungkaiss.org.hk
鳳溪長者日間護理中心	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: info@fungkaiss.org.hk
鳳溪護理安老院安老部	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: info@fungkaiss.org.hk
鳳溪護理安老院護理部 (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至六樓	電話: 2683 9700 傳真: 2683 9740 電郵地址: info@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.fungkai.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: fklmstss@fklmstss.mysch.net
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@eclass.fkpsam.edu.hk
鳳溪第二小學	新界上水馬會道十五號	電話: 2639 2201 傳真: 2672 7090 電郵地址: fkpspm@fkpstm.fungkai.edu.hk
鳳溪廖潤琛紀念學校 (上午校)	新界粉嶺華明邨	電話: 2677 2311 傳真: 2675 7241 電郵地址: lysam@mail.fklys.edu.hk
鳳溪廖潤琛紀念學校 (下午校及全日制)	新界粉嶺華明邨	電話: 2677 2311 傳真: 2675 7241 電郵地址: fklyspm@eservices.hkedcity.net
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: fkgfungkai@yahoo.com.hk

鳳溪提供一站式及多元化安老服務，歡迎預約參觀，交流合作，締造關懷互助社區

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： _____

_____ 電郵： _____

_____ 日期： _____

多謝！

* 請填寫以上資料以便本院聯絡閣下作進一步跟進

督印人：安老部主任 何玉珍
編輯小組：註冊社工 張慧琳、黃詩琪；活動幹事 鄭焯炫

印刷數量：750份 印刷日：2008年8月



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

