



鳳溪家訊

第三十二期
2017年7月

特稿

“快樂生活”

安老部 註冊社工
張秀貞姑娘

老友記在社會經濟的發展或對家庭的照顧都貢獻良多，他們應該受到照顧及尊重，有尊嚴地安享晚年。但老友記的晚年生活，因身心變化導致心情不愉快，當老友記著重尋找轉變的原因時，大家更應當探討活下去的理由。假如老友記有充實豐富的生活，生命更能夠過得快樂，相信能夠幫助自己建立積極人生觀，提升抗逆能力，減低負面情緒來襲。

活動帶來快樂經驗、歡樂及滿足感，經驗造就快樂生活。老友記透過活動得到快樂的五個元素包括：正向情緒，投入生活，人際關係，人生意義及成就感，在生活上或生命中都可以獲得快樂的益處，包括：健康長壽；自制力佳；有活力和投入參與，樂而忘我；樂於助人，親密的人際關係；人生較美滿等。老友記的快樂水平受不同因素影響，大家不能改變基因，也不容易改變生活環境，但老友記可以培養快樂元素，體驗真實快樂感覺；透過改變想法、態度及行為增加幸福感。

快樂在每個人的手中，即時採取適當行動，得著快樂的好處。活動是老友記不可或缺的重要元素，讓大家心境開朗，培養嗜好，積極參與，擴闊社交，為生活增添寄託和樂趣，為人生作出妥善安排。



“快樂生活模式貼士”

能夠做、應該做和值得做的，盡展所長
投入生活，積極參與，展現活力
怡情養性，正向情緒；互動溝通，良好關係
積極態度，面對過去、現在和將來
感受變化，體會意義；欣賞生命，獲取成就



社工專線

鬆弛療法

長者鄰舍中心 註冊社工
朱銘欣姑娘

長者面對著身體日漸衰退、疾病、痛症之出現、經濟困難及欠缺支援網絡等，皆容易令他們產生壓力和情緒低落。舒緩壓力之方法種類廣泛，包括做運動、培養興趣、積極參與社交活動等。但近年，鬆弛療法續漸普及，常見的鬆弛療法有呼吸鬆弛法、想像鬆弛法、肌肉鬆弛法等，都對減壓有一定幫助。部分鬆弛療法簡單易學，不需道具，隨時隨地都可以進行，十分方便。今天介紹肌肉鬆弛法讓大家認識，邀請大家嘗試用20分鐘的時間，暫時放開一切，學習有節奏地放鬆及收緊緊張的肌肉，一同感受身心鬆弛的感覺。

開始練習時，先找一個安靜的環境，並選一張有靠背的椅子坐下或躺下來，然後合上眼睛，按以下次序將身體各部份先作收緊(約五秒)，然後放鬆(約十五至二十秒)，每組肌肉做兩次，整個過程約十五至二十分鐘。

1. 手：握緊拳頭
 2. 肩：膊頭盡量向上推，貼近耳朵
 3. 面：眼眉向上推，用力閉眼，繃鼻，合咀，咬牙
 4. 胸腹：吸一口氣，挺胸，收腹
 5. 腳：提起雙腿，伸直，腳尖向自己
 6. 全身：五部份一起做一次
- (完成練習後慢慢由五數到一，慢慢張開眼睛，休息數分鐘後恢復正常活動。)

**** 緊記，任何練習都要量力而為，適可而止。大家需恆久耐心地練習，以達致身心鬆弛之果效。**

中文大學那打素護理學院健康檢查日



中文大學那打素護理學院的師生，在今年6月中旬到長者鄰舍中心，為會員提供5天的義務健康檢查。檢查範圍包括量度血壓、血糖、膽固醇及脂肪等，檢查後義工還即場為會員提供簡單的結果分析及諮詢。這項活動能有效地提高退休人士對自己健康情況的關注，協助他們及早做好疾病預防及管理，而這項活動最終的受惠人數超過160人。



護理專線

中風知多少

安老部 登記護士
馬靖姑娘

中風在香港一直穩佔死亡原因的第三位，而中風的後遺症如半身不遂，影響病患的活動及語言機能，甚至吞嚥有困難，妨礙自我照顧能力，給病者、家人及社會帶來莫大的負擔。預防永遠勝於治療，能找出引致中風的危險因素，及早預防，便可減低中風的發生。

甚麼是中風？

中風是腦血管疾病，由於高血壓或腦血管疾病導致腦血管爆裂或腦血管栓塞引致中風。

引致中風危險因素？

- ① 吸煙
- ② 高齡
- ③ 高血壓
- ④ 膽固醇過高
- ⑤ 過胖
- ⑥ 缺少運動
- ⑦ 腦血管腫瘤
- ⑧ 血管壁過薄
- ⑨ 糖尿病
- ⑩ 風濕性心臟病

中風的徵狀？

中風的徵狀視乎發生病變的位置及其損害程度而定，但個別患者有不同的病徵，如：

- ① 身體失去平衡
- ② 肢體麻痺
- ③ 流口水，嚴重者吞嚥困難
- ④ 語言障礙，說話模糊不清
- ⑤ 嘴歪，眼斜
- ⑥ 單側視力局部或全部喪失
- ⑦ 單側運動障礙，軟弱無力，甚至癱瘓

怎樣預防中風？

- * 戒除煙酒
- * 避免過胖
- * 控制高血壓
- * 治療心臟病及糖尿病
- * 注意飲食健康：尤其避免膽固醇過高的食物
- * 定時作身體檢查
- * 適量運動



安老部

活



鳳溪歌王、歌后於「金雞迎春團年宴」為各位院友獻唱。



職員帶院友到年宵市場辦年貨及觀賞年花。



「老幼齊講戲2017」一群小朋友藉著舊電影，帶領老友記回味昔日香港。

日間護理中心

動



小學生來探訪長者，學習尊長讓老。



長者齊賀壽，生日快樂！



職業治療師帶領健腦活動。

護理部

傳



耆年生日會，買個大蛋糕與院友開心慶祝。



企業義工團隊穿上醒神的綠色衫，同院友一齊做毛巾操！



婦女義工為院友慶祝父親母親節，大派禮物！

長者鄰舍中心

真



「防蚊有法遊戲日」可讓會員從遊戲中認識防治蚊患的方法和知識。



與洗姑娘一起談談天、做手工，一樂也！

記憶訓練

職業治療師 關志峯先生

記憶是一種基本的認知功能，也是其他高層認知功能的先決條件。當記憶產生了問題，其他認知功能例如判斷或決定也可能受到影響。記憶在大腦中並不是佔有特定的區域，而是廣佈於整個大腦皮層區域，由數十億個神經元組成。當我們學習的時候，神經元便延伸而出與其他神經元產生新的聯繫，藉此形成新的訊息線路。也即是說記憶是可以練習出來的。

記憶除了會受病患所影響如認知障礙症之外，緊張和壓力、紊亂的生活程序、精神不集中、身體不適、環境嘈雜及沉悶的內容也會影響記憶的表現。而長者判斷自己的記憶能力及限制，也是記憶訓練要考慮的因素從而決定採用何種策略。有部份長者會否認問題的存在，而有些則會將問題誇大，再而把問題普及化。一些不設實際的自我期望、自我批判、與人比較、更會增加長者的壓力而影響記憶的表現。

記憶訓練一般是對早期的認知障礙症較為有效，除了為認知障礙症長者設立個別訓練計劃之外，一般的記憶訓練活動/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、小組討論及時事評論等有助患者發展不同的記憶策略和提升其自信，因此記憶訓練活動可視作輔助策略的練習，也可以是一般刺激智能的方法。在設計此類活動時，可考慮採用不同的形式，利用各項感官提示包括視覺、嗅覺、味覺、聽覺及動作。

記憶訓練的技巧

任何遊戲或活動必須避免參加者感到氣餒，且須配合他們的需要及能力，

務求引發他們的成功感，最重要的還是對參加者的態度及關注。

我們必須留心觀察他們的情緒反應，尤其是失落及挫敗感，

並盡量幫助他們取得滿足感。

記憶訓練的輔助工具和策略

備忘錄 工作清單 時間表 記事本 錄音電話

鬧鐘 電子鬧錶 鎖匙鍊 標誌 固定的擺設

物件分類 標貼 透明的盛器 物件放置同一地方



袁伯伯女兒：「爸爸平時比較含蓄和嚴肅，有著中國男士傳統之性格，現在爸爸開始年老了，感謝爸爸以往為頭家辛勞工作，在此祝願爸爸身體健康，父親節快樂！」



何伯伯兒子：「爸爸和媽媽好恩愛，早年爸爸因腳患關係需要入住安老院，媽媽會常常探望，而自己住九龍區所以在假期不需工作才能入來見爸爸，適逢院舍生日會，在此祝福爸爸生日笑口常開，父親節快樂！」



劉婆婆兒子：「得知媽媽有認知障礙和身體開始體弱後，在家難於照顧，便安排入住鳳溪護老院，安慰的是媽媽能夠慢慢適應院舍生活，在此希望媽媽安享晚年，並祝母親節快樂！」



潘婆婆女兒：「媽媽入住初期行動不便，需輪椅協助，多謝院舍悉心照顧，媽媽現在能夠用助行架行路，而且精神奕奕，自己每天亦盡量探訪媽媽，見到她開心自己都開心，在此祈盼媽媽健健康康，並祝母親節快樂！」



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：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.school.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@fklmstss.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.fungkai.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	新界粉嶺華明村	電話：2677 2311 傳真：2675 7241 電郵地址：lys@mail.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

護理部

物品	贈送者
營養奶(2箱)	院友鄧貴迎家人
港幣\$540	院友廖杜英妹家人
港幣\$400	The Shamdasani Foundation

長者鄰舍中心

物品-	贈送者
書本(2本)	劉秀儀女士(會員)
輪椅(1部)	溫天曉先生(社區人士)

安老部

物品	贈送者
醫療用品	院友梁桂英家人
醫療用品	院友黃恒學家人
醫療用品 + 港幣\$5,000	院友徐妹家人
醫療用品	院友文梅家人
醫療用品	院友廖玉英家人
醫療用品	院友黃來嬌家人
醫療用品	院友盧寶珍家人
醫療用品	院友鄧劍藹家人
醫療用品	院友廖家添家人
醫療用品	院友劉枝祺家人
醫療用品	院友李群頌家人

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 廖穎芝姑娘

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

