



鳳溪家訊

第三十四期
2018年7月

特稿

藝聚年華

長者鄰舍中心 註冊社工
朱銘欣姑娘

長者都可以玩藝術?

陳SIR：各位老友記午安，我係陳SIR，未來半年逢星期四下午，都會有我來到中心同大家玩吓藝術，做吓藝術創作，好唔好呀？

老友記們：即係做咩架？

陳SIR：簡單來講係一齊畫畫，做手工。

老友記們：畫畫？要我畫畫？我唔得架？我連讀書寫字都無試過，我畫唔到架。

陳SIR：放心，我會帶領大家嘅，大家只需要享受過程就可以喇。

老友記們：即管試試啦！



一共20堂由「藝術在醫院」主辦的藝聚年華 - 長者藝術工作坊正式開始。

工作坊共分為6個主題，包括傳統花牌製作、中國水墨畫、拼貼創作、重塑舊物之場景製作、黏土及人像壁畫。每節的創作，導師們都加入大量懷舊元素，透過「講故仔」方式，與老友記一同分享往事的苦與樂、懷緬過去。以其中一節主題為例，導師帶領老友記進行拼貼創作，他們利用色紙和絨布，以拼貼方式製作不同懷舊電器。最初，老友記只願製作簡單電器，他們都覺得簡單點，便少一點挑戰、少一點功夫和少一點出錯。但當大家一面製作，一面回顧過去的生活經驗，使到創作的點子不斷湧現。加上，老友記在製作時，都不時互相幫助，因此製作出來的作品亦漸趨仔細和豐富，令導師們都大讚是高水準之作。

經過20堂的學習及嘗試，老友記由擔心、到踏出第一步，再到畫第一筆，不斷挑戰自己的能力，使到成果遠超我們的預期。而從他們的臉上，我們可發現滿足和自信的笑容，可見活動非常成功，亦證明「長者都可以玩藝術的」！

社工專線

「先知先覺® 認知障礙預防計劃 五」

長者鄰舍中心 中心主任
張慧琳姑娘

認知障礙症(前稱痴呆症、又稱腦退化症或「失智症」)，泛指十多種不同種類的腦部功能不正常地衰退的病症，例如最為人熟悉、主要影響記憶力的阿茲海默氏症(Alzheimer's disease)，或是受許多慢性病影響的血管性認知障礙症(Vascular dementia)，其他包括腦部創傷、腦部腫瘤或積水、病毒感染、缺乏維生素及荷爾蒙、精神問題如焦慮及抑鬱、藥物中毒、酗酒等等。患者的記憶力及其他認知功能(例如：學習、理解、語言運用、方向感及判斷力等)會逐漸失去。

認知障礙症的患者多屬老年人。世界各地的研究顯示，六十五歲或以上的人士中，約有百分之五至十患上各種類型和不同程度的認知障礙，發病率亦會隨年齡而增加。在香港，每十名70歲以上的長者，便有一名患上認知障礙症；至於85歲以上的長者，每三名有一名患上此症。

因此中心於本年一月開展了「先知先覺® 認知障礙預防計劃五」，從近百位自願進行檢測的會員中，篩選了三十多名被視為有認知障礙症的前期徵狀的會員，並安排他們進行約一年，每週最少三小時的體能及認知活動訓練，希望讓這三十多名參與計劃的會員透過有趣而有意義的活動，保持健康體魄，並促進大腦儲備，從而保護認知自己的功能。

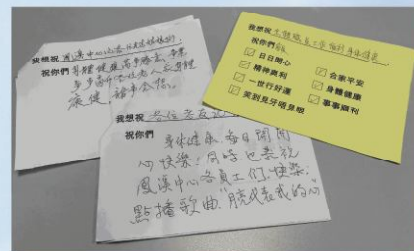
「是妳多麼溫馨的目光，教我堅毅望著前路，叮囑我跌倒不應放棄」

「難離難捨想抱緊些，茫茫人生好像荒野，如孩兒能伏於爸爸的肩膊，誰要下車」

看到這些歌詞，或聽過這些歌曲的你，不知有甚麼感受呢？

於每年的五月及六月份，便是母親節和父親節的大日子，鳳溪長者鄰舍中心為慶祝雙親節，於這段期間舉行了「鳳溪心聲點播站」，活動讓會員填寫點播紙，向家人、朋友，以及中心職員寫出祝福心聲，然後由中心的義工播音員讀出，希望藉此向中心會員帶出互相關愛、勉勵之訊息。

而每集點播站，我們除了會讀出會員的祝福心聲外，亦會播放一些動人的歌曲，希望能讓會員從歌曲中得到感恩和力量，繼續「漫步人生路」。



護理專線

認識長者抑鬱症

安老部 註冊護士
莫康華姑娘

一、長者抑鬱症是什麼？

抑鬱症是一種情緒障礙，患者會有持續性的悲傷情緒。患者腦部細胞中的神經傳遞物質失去平衡，產生各種抑鬱徵狀。

二、病徵：

1. 情緒認知方面

情緒低落、悲觀、消極
對所有事物失去興趣
脾氣變得暴躁
有罪咎感及自我價值過低
難以集中精神
嚴重者有自殺傾向

2. 身體行為方面

失眠
容易疲倦
動作緩慢（精神運動性阻滯）
食慾不振或失調
體重失調
對性失去興趣
原因不明的身體疼痛

3. 其他

患者可能有妄想

三、成因：

抑鬱症的成因複雜，基本成因如下：

1. 痛苦的經歷

老年抑鬱症很多時是由一些不愉快事件所觸發，例如喪偶或好友去世等。

2. 過去曾患抑鬱

若年老復發的機會較高。

3. 身體機能的變化或疾病

如甲狀腺問題，腦血管疾病等。無論急性疾病(如中風)或慢性疾病(如帕金森病)，均可引致長者情緒不安、困擾或導致抑鬱。

4. 其他

性格較為負面，偏向容易焦慮，缺乏家人或朋友支援。

四、長者抑鬱症是否容易被診斷？

並不容易被診斷。長者會較容易將問題歸納為身體的不適或記憶問題，卻較難去發現是自己情緒的問題。所以家人朋友應該多加留意長者的情緒，幫助長者表達自己。

五、方法：

1. 藥物治療

· 抗抑鬱藥：

抗抑鬱藥有助提高腦部血清素（又名5HT）及腎上腺素。回復平衡，減少抑鬱徵狀。不單控制病情，亦能避免復發，所以醫生會在病情好轉後仍吩咐患者繼續服藥。患者不可自行停止服藥，因突然停藥會使病情惡化。但患者不用擔心，抗抑鬱藥是不會令人上癮的。

· 其他藥物：

因應患者不同的需要，醫生可以處方其他精神科藥物，如安眠藥、情緒穩定劑及抗感覺失調藥物去幫助患者盡快康復。

2. 心理治療

透過傾談以減輕患者的抑鬱及憂慮。其中認知行為治療是幫助長者從正面思想舒緩抑鬱情緒，使患者變得積極。若患者的抑鬱源自喪失親友或婚姻問題，他可接受婚姻治療或悲傷輔導。

3. 社會支援

若長者的抑鬱源於惡劣的生活環境或欠佳的鄰居關係，可尋求社工協助。社會上亦有不少日間中心及由抑鬱症康復者舉辦的互助支援小組，專為患病者而設。適量的社會支援可減低患者受情緒造成的影響。

六、如何預防長者抑鬱症？

應實踐健康生活，保持心境開朗。盡量增加自己生活的姿彩，享受充實的晚年。臨近退休的人士，除了財務安排外，也應安排好自己的退休生活，培養個人嗜好，以免頓時失去寄託而致生活變得空虛。

安老部

活



東華三院港九電器商聯會小學師生探訪，長幼享受溫馨共聚時刻！



今年雙親節慶祝活動，讓老友記懷緬家庭歡樂時刻。



安老部舉辦“同賀端陽心歡暢”活動，大家同吃糰，玩問答遊戲，氣氛既熱鬧又融洽。

動

護理部



義工與長者慶祝生辰，載歌載舞。



齊齊製作五月糰，共度佳節。



生日之星與主任及副主任一同合照留念，當然「吾少得」美味生日蛋糕啦！



護理部祝願各位院友新年快樂，身體健康，心想事成，龍馬精神！



毛巾操動動身體，動動手，健康活力齊參與，看看院友多落力！

傳

長者鄰舍中心

真



地壺球決賽勝出隊伍，齊影大合照。



老友記於端午節活動中，合力製作長達16米的紙龍船！

情緒行為問題的處理

行為的先兆	處理重點	介入技巧
平靜期間 舍員日常行為如常	注意舍員情緒變化	行為問題的介入原則 1. 以員工安全為重要 2. 判斷危機 3. 回應舍員前，應預計後果 4. 任何介入，以減輕發舍員情緒 5. 提供空間（足夠時間及場地）予舍員冷靜或宣洩情緒
輕微行為警號 - 面紅、坐立不安、不斷踱步 - 牙關進入緊張狀態 - 惡言相向/大聲叫喚 - 神情警惕	了解不安原因 - 聆聽 - 支持 - 表示同感 - 不批判	緩和及激化技巧 - 以語言及非語言技巧，減低舍員的情緒及敵意（凡事有商量、比D時間幫你安排、你都有D道理、坐低先傾） 語言技巧 ■ 多使用開放式問題 ■ 避免責備式/避免挑釁及激化說話 ■ 利用同理心表達同情及認同 ■ 學習控制語音聲調（音調高會令人緊張較易激怒對方） 非語言技巧 ■ 給予個人空間 ■ 用心聆聽的姿勢（雙手放開/避免交叉胸前） ■ 適當保持沉默 ■ 適當溫和眼神接觸 ■ 適當面部表情 ■ 適當坐姿及站姿
強烈行為警號 - 臉色通紅 - 音調變高、話速加快和說話模式改變 - 把對話打斷 - 指指點點 - 緊握拳頭/拍打物件 - 身體動作增加或前傾 - 呼吸加快 - 過度目光注視、虎視眈眈 - 以腳踢地或踢牆 - 不尋常行為，如把手中物品弄斷	疏散舍員 - 正面處理 - 提供簡潔指示 - 設定限制 - 建議合理並可行的解決方法 如行為沒有危及自己或他人生命，容許舍員宣洩情緒	技巧性溝通 ■ 目標：平靜→接觸→控制 ■ 平靜：淡化情況、開放渠道 ■ 接觸：開展對話、澄清處境 ■ 控制：在受控情況下繼續討論，尋求共識及可接受的解決方案



心聲園地

我最喜歡在這裡流連...

長者鄰舍中心 活動幹事
嚴觀鳳姑娘

周錦屏：

我最喜歡在中心大堂留連，因為在這裡能與會員一同玩樂各款的桌上遊戲，遊戲令我腦筋變得更靈活。



鍾蓮生：

電腦室是我最喜歡留連的地方，在這舒服的房間內玩玩電腦，與各老友談天說地，令我很愉快的回憶，亦增加我對中心的歸屬感。

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

日間護理中心

物品	贈送者
外套及運動褲(4箱)	鄧金蘭女士(4/2018贈送)

護理部

物品	贈送者
港幣\$400	The Shamdasani Foundation
港幣\$955	無名氏
港幣\$30,000	院友袁照家人 - Yuen Yee Ma
電動床(1張)	院友黎月嬌家人
高背椅(1張)	院友李國培家人
Mini IPAD (1部)	
電動床(1張)	北區外展 - 蘇sir
高背輪椅(1部)	院友陳業蘭

安老部

物品	贈送者
雪櫃(1部)	杜嘉倫先生

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

