



鳳溪家訊

第三十六期
2020年1月

特稿

「認知友善好友」"Dementia Friends"全球運動 改變公眾對認知障礙症的錯誤觀念及對患者的負面標籤

鄰舍長者中心 註冊社工
朱銘欣姑娘

認知障礙症的時鐘加快了，必須爭取時間

全球新增的認知障礙症患者由2010年的每四秒一位加速至每三秒一位。2015年，全球患者人數估計超過400萬，預計2050年患者數目將高達1,300萬人。就本港的情況而言，目前每3名85歲以上長者便有一名患者，換言之，認知障礙症有可能出現在每一個家庭當中！可是，有報告指出認知障礙症確診人數遠比實際患病人數低，香港只有約10%的確診率，意指患者的症狀可能早已出現，但一直未獲關注。相信這與大眾對此症認識不足、缺乏早期症狀識別能力有關，造成對此症存在不少誤解。

有見及此，香港於2017年響應英國認知障礙症協會的"Dementia Friends"全球運動，加入全球關注認知障礙症行列，推動社會各界成為「認知友善好友」。而社會福利署亦於2018年9月開展一項為期三年，名為「全城『認知無障礙』大行動」的公眾教育活動，透過一連串的活動推廣，以加強公眾對認知障礙症的認識，並鼓勵大眾以行動關懷和支持患者及其家人，建設一個認知無障礙的香港城市。

鳳溪長者鄰舍中心共派出4位同事參與「認知友善大使」工作坊，並已加入成為「認知友善大使」行列。我們亦舉辦「認知友善好友」分享會，提昇會員對認知障礙症的認識及糾正錯誤觀念。而未來，本中心亦會到北區鄉郊地區舉辦「認知友善好友」分享會，宣揚正面信息。

關心，是行動的開始，現邀請大家登記成為「認知友善好友」。透過網上平台，完成觀看學習短片，即可簡易方便地登記成為認知友善好友。

登記網址：<https://dementiafriends.hk/zh-hant/>

你的小小行動，成就大大改變

活動標誌：

全城認知無障礙大行動
Dementia Friendly Community Campaign



社工專線

長者友善8大範疇

長者鄰舍中心 註冊社工
魏兆敏姑娘

「長者友善城市」概念由世界衛生組織於2007年提出，鼓勵世界各地城市及社區根據「長者角度」、「長者參與」及「適合長者」的原則，按指引內的八大範疇，建設社區長者設施及提供更切合長者需要的服務，藉以實踐其所倡導的「躍動晚年」。

鄰舍中心自2014年起，積極參與由北區長者地區中心主辦的長者友善社區工作，如長者友善大使的培訓、友善社區實地考察、論壇暨社區教育嘉年華等，協助推廣以八個範疇為主題的活動及信息，促進社區內不同年齡層人士認識「長者友善社區」。

你對「長者友善」八大範疇認識有多少？以下會先為大家介紹有關「長者友善」的其中四大範疇，讓你了解長者友善的原則外，對周遭的環境有更多的關注。

1. 室外空間和建築
舒適的戶外環境和適合長者使用的設施，對長者積極參與社區活動及居家安老極其重要。當中包括足夠的戶外休息區、寬闊防滑的通道、綠化的環境、安全的過路設施、充足而顯眼的指示牌等。
2. 交通
方便快捷和價格合理的交通系統，可讓長者融入社交生活，例如準時和頻密的班次、廣闊的公共交通覆蓋網絡、低地台車廂、愛心座位及車長的友善服務態度等。
3. 住所
住所的設計、結構和位置，對長者安全地居家安老十分重要。當中包括可負擔的公共設施費用，例如水、電或煤氣費及維修服務，電梯及扶手配套設施等。
4. 社會參與
體貼的活動安排能鼓勵長者參與，促使他們與家人及朋友建立社交網絡，亦有助促進他們生理和心理的健康。當中包括活動的收費、時間、地點、設施及配套、發布活動訊息的渠道等。

資料來源：香港社會服務聯會、香港中文大學賽馬會老年學研究所

http://www.hkcss.org.hk/uploadFileMgmt/0_201732153159.pdf

http://www.ioa.cuhk.edu.hk/images/content/others/nawa_em18_07/iaem1807_poster1.pdf

近年來，本中心不斷發掘各類新式運動讓會員體驗，更組隊參與地區比賽，而繼地壺球和飛鏢後，這次我們便讓會員體驗新式球類活動「芬蘭木柱」。

「芬蘭木柱」的遊戲方法類似保齡球加上飛鏢的計分方法，目的為最快達至50分。老友記需以大木棋擲向標有1至12數目字小木棋。擊倒一支小木棋，便取得那支棋標記的分數；擊倒兩支或以上的小木棋，分數便等於被擊倒的小木棋的數目。每次投擲後，把小木棋在被擊倒後的位置上重新放好。而先獲得50分正的選手便勝出比賽。如果擲出超過50分，選手的分數便會退至25分繼續遊戲。若連續投不中任何小木棋三次的選手便失去比賽資格。



活動當天，老友記反應十分熱烈，為最快達至50分而努力。於當天試玩過後，中心已添置「芬蘭木柱」，並列為恆常活動，屆時老友記便可於中心一展身手！



膝關節的自我護理是長遠對付膝部關節炎的最有效方法。有效的膝關節護理包括以下幾點：

一. 減少膝關節的負荷

1. 控制體重 - 少吃甜食，避免油膩、高脂、高鹽等食物。
- 作對膝關節負荷較低的帶氧運動如游泳、單車等。
2. 應盡量避免手攜、背負或搬運重物。應改用輔助工具如手推車。
3. 應避免長時間站立或步行，如感膝關節酸痛，應坐下休息。另外，亦可用高度適當的助行器（如手杖）來借力以減低膝關節的負荷。
4. 當膝部關節炎復發或病情加劇時，可善用扶手電梯及升降機。

二. 保持正確的姿勢，減少膝關節的勞損

1. 正確坐姿 - 坐靠背椅，雙腳平放在地，膝關節90度角。
2. 正確的站立姿勢 - 雙腳應平放地面，不要"反出"或"反入"，以避免膝關節受力不均。
3. 適宜的足部 - 合適的鞋子除能保護足踝外，更可助減輕下肢各關節的負擔。

三. 正確的工作或活動習慣

1. 避免長時間站著做家务;可坐下洗菜或熨衣服。
2. 避免蹲下或跪下工作，如洗地;應用拖把等工具。
3. 晨運者應避免"下蹲動作"，或半蹲姿勢作"膝部旋轉"等的動作。
4. 若長時間坐下，應定時作膝部伸展運動;若要站起，可用雙手按椅借力緩緩而立。

如膝關節痛楚持續或情況惡化，便要盡快求醫。

安老部

活



又到聖誕...，同渡聖誕，甜蜜滿載，大家齊心共享賀誕。



一團和氣，幸福團聚，聚首一堂，喜添吉祥。



長者互相鼓勵，齊玩思考腦筋遊戲。



齊齊製作五月，懷緬節日氣氛。

日間護理中心

動

護理部

傳

長者鄰舍中心



義工們前來為長者進行表演及探訪，場面溫馨。



一眾義工們特地為長者以葫蘆絲演奏經典金曲，長者們都聽出耳油。



香港退休公務員協會銀齡義工隊教授會員做手工，包括毛巾小黃狗玫瑰花，十分可愛。



長者們一同在「鳳溪茶樓」品嚐各式各樣的點心。



透過不同的運動，讓長者舒展筋骨。

真



“在「珠行萬里」的活動中，老友記都十分專心將手上的球安全傳到下一個人。”

保養大腦 你我做到

職業治療師 關志峯先生

根據統計署2017年報告顯示，本港男性的平均預期壽命是81年，女性則是87年，較30年前分別增加了約7年及8年，在已發展的經濟體而言是最長壽命之一。香港人十分長壽，但同時亦面對老齡化產生的醫療問題。年紀越大，患上認知障礙症的風險便越高，我們如何應對這高齡海嘯，讓大腦趕上長壽步伐。

二、三十歲是記憶力和認知功能發展的高峰期，三十過後，身心健康良好的話，狀態仍可維持，四十歲後，身體機能開始走下坡，記憶力和認知功能亦會隨著年齡增長而下降！我們不能確定為什麼會患上認知障礙症，但有某些因素，如高血壓、缺少運動及吸煙，都能令血管縮窄，從而增加患上阿爾茲海默氏症及血管性認知障礙症的風險。

雖然大部分認知障礙症也在老年期發病，但抗衡風險因素卻可早早起步。保養大腦是一生的工作，建立健康的生活習慣，能減低風險因素，預防認知障礙症。

我們要保持均衡飲食，如選擇低糖、低鹽、低油、高維生素或高蛋白質的食物。同時亦要建立健康的生活習慣，如恆常運動、避免吸煙或酗酒，預防及控制高血壓、高膽固醇、糖尿病、心臟病及中風，避免患上腦血管病。

面對退下職場及身體機能開始衰退，不少人士在此時期也有抑鬱風險！在人生下半場，我們要維持正面情緒，保持心境開朗，持有欣賞、感恩的生活態度，如培養健康的嗜好及個人興趣，多學習新事物及新活動，既保持精神活躍，亦可訓練頭腦，為大腦提供更多刺激，保持大腦儲備，抗衡認知障礙症風險。

即使踏進老年期，也要致力保持身體健康，定期接受身體檢查及認知測試，當出現徵狀便應尋求協助。即使確診患上認知障礙症，如能及早展開藥物及非藥物治療，便能有效延緩病情。透過適當支援，患者亦可如常在社區生活，維持生活質素。

職員培訓:

本院定期安排職員參加不同類型的培訓，以提升員的工作技巧和佑識，當中包括:感染控制、防止騷擾、正確使用約束物、一般性體力處理操作安全法則及扶抱技巧。

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. 管理委員會成員和任期

(以上文件只供閱覽，不可抄錄、影印及拍攝)

整筆撥款儲備的運用:

本院於2019年社會福利署整筆撥款資助累積儲備約770萬，儲備將用於改善員工福利、改善服務及設施、院舍轉型工程及不時之需用途。

俗語話人生70古來稀，今時今日人生百歲又如何呢？

安老部105歲的廖坤賢婆婆做訪問嘅時候，就咁樣回應自己的百歲人生，百幾歲人梗係人又老，身體差，不過我鍾意食就食，鍾意瞓就瞓，我鍾意玩就玩，廖婆婆嘅生活態度就係佢鍾意就得。廖婆婆經常嘅口頭話：人老了，吃唔到咁多囉，但係佢會繼續食，仲好識揀好嘢食；瞓唔到咁多囉，但係佢超喜歡瞓係床；玩唔到咁多囉，有得玩一定要叫埋佢。總括而言，廖婆婆的百歲生活，就係隨心隨意，及時行樂。



另一位103歲的易火金婆婆嘅生活，自然係最鍾意話當年、講舊事，易婆婆經常會將圍村生活的甜酸苦辣細細回味，已足夠讓她自己快樂大半天。易婆婆表示今時今日百幾歲人都無乜要求，一心過著簡簡單單，無憂無慮的生活便滿足。正如俗語話『食得是福，著得係祿，瞓得就長肉』，易婆婆認為身心好，開懷笑，最養生，百歲生活沒煩惱、無憾事、趕病魔、不易老、樂逍遙，開心每一天。



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.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	新界粉嶺華明村	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

鳴謝

日間護理中心

物品	贈送者
衣物(82件)	退會會員鄧金蘭家人

安老部

物品	贈送者
電動床(一張)	院友李帶家人宋先生
便椅一張)	
輪椅(一張)	

護理部

物品	贈送者
港幣\$200	The Shamdasani Foundation
謝太公追風活絡油約(600支)及外用膏貼	院友謝少海

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

