



鳳溪家訊

第三十九期
2021年12月

特稿

靜觀減壓知多點

長者鄰舍中心 註冊社工
麥穎君姑娘

靜觀是近年流行的身心健康療法，有研究顯示練習靜觀對提升身心靈整全健康有顯著成效，當中包括減少壓力與焦慮、改善睡眠質素、提升情緒健康等等。

靜觀，簡而言之是指保持內心平「靜」和諧，透過「觀」察自己身心狀況，了解此時自己有甚麼感覺、想法或情緒，從而學習專注當下、不作判斷，達至舒緩壓力、疏理情緒。靜觀練習包括呼吸練習、身體掃描練習、靜觀伸展、靜觀步行等。此外，不論長者或是照顧者，也適合練習靜觀，抱開放態度觀察自己的情緒及思想，給予自己安靜的空間關懷自己。

練習靜觀最理想是可以持續地每天練習，讓自己在忙亂的生活中有意地停下來，覺察此刻呼吸的感覺，疏理情緒，保持身心健康！

練習靜觀方法(呼吸練習)：

1. 找一個舒適的位置坐下，挺直腰骨
2. 慢慢閉上雙眼，注意自己呼吸。
3. 感受自己當刻的情緒及狀態，感受「甚麼思想經過腦海？有甚麼情緒？現在身體有甚麼感覺？」。若發現自己分心，再慢慢將注意力帶回到自己呼吸上。
4. 過程中保持開放接納的態度。將以上步驟重覆做兩至三個呼吸，再慢慢張開雙眼。



社工專線

小心「腦」化警號

護理部 註冊社工
駱思希姑娘

根據國際阿茲海默症協會所發表的報告，全球平均每3秒便有一人確診腦退化症(又名認知障礙症)。隨著人口老化，意味著患者數量亦會持續上升。但無記性是否等同於患上腦退化症？腦退化其實是一個整體智能退化的神經性疾​​病，其中包含記憶、智力、認知能力的衰退，並會產生行為及個性的轉變。那究竟腦退化症有什麼樣的徵兆值得我們注意？

依照國際阿茲海默症協會，歸類出十個「腦」退化的早期警號：

1. 短期記憶開始衰退，如經常忘記關水喉、關火等。
2. 無法勝任原本熟悉的事務，如忘記刷牙、穿衣的順序。
3. 言語表達出現困難，連簡單的辭彙都想不起來。
4. 對時間及地點感到困惑，忘記現在是幾點，或是容易迷路。
5. 判斷力減弱，如天氣炎熱時穿著冬天的衣服。
6. 會將事物擺放在錯誤或是不合理的位置。如把鞋或衣物放在冰箱。
7. 在抽象性思考或運算上表現困難，如無法跟上他人的對話。
8. 情緒與行為轉變，變得喜怒無常，情緒起伏很大。
9. 視覺或空間關係上的理解困難，不知道鏡子中的是自己，以為是另一個人。
10. 逐漸喪失主動能力，變得被動，對於事物或社交冷感。原本有興趣的事情也變得不積極。

資料來源：國際阿 海默症協會

<https://www.alz.org/asian/overview.asp?nL=ZH&dL=ZH>



院舍在新冠疫情持續的社區隔離措施下，一切人和事都變得相當有距離，甚至處於幾乎停頓的狀態。

在此時此刻，我們盡力打破限制的框框，為院友帶來刺激大腦的活動。動動腦筋就是以不同主題推動院友運用腦筋，透過懷緬事物的元素作為媒介，配合時間和環境的現實導向，利用五感感官刺激院友，提高他們對生活事物的興趣，以及保持與現實狀況的接觸，幫助院友重新學習四周生活的現實訊息。

參加的院友都認為活動有趣味、有學習，一方面以回憶往日的經歷刺激大腦，另一方面透過個人化遊戲活動腦筋，能讓身心享受喜悅的交流，從中得到安慰、快樂的力量。



護理專線

防長者跌倒

護理部 註冊護士
馮玉琪姑娘

跌倒是長者重要的常見問題，年紀大，雙腳乏力，容易跌倒，引致髖關節、脊椎、手腕骨折、腦部受傷，甚至死亡危機，而且，跌倒不僅要承受痛苦，還遺留下生活功能障礙，也影響日常生活質素。

(一) 長者跌倒的原因

- 1) 年紀大於65歲
- 2) 個人病理因素，(如:白內障、柏金遜症、中風)
- 3) 藥物影響
- 4) 營養不良、虛弱無力、頭暈
- 5) 步伐不穩、雙腳乏力
- 6) 不正確使用助行架工具
- 7) 居住環境不安全，(如:地面濕滑、照明不足)
- 8) 個人情緒，過於固執、心急大意

總結：為避免長者跌倒，必須提高警覺性，按照個別長者的風險因素作評估，及早正視了解長者生活環境的安全性，以防止跌倒的發生。

(二) 預防跌倒的方法

- 1) 光線要充足，安裝夜燈或床頭燈
- 2) 常用物品放在當眼處，容易取用的地方
- 3) 選擇合適的傢俬，避免坐梳化、矮椅、摺椅或有輪的椅子
- 4) 姿勢轉變放慢速度，並使用扶手輔助
- 5) 選擇合適的衣物，要稱身，不宜太長或太寬，鞋要舒服及安全，鞋底要有紋防滑，外出不應穿拖鞋或涼鞋
- 6) 維持規律性運動習慣，以增加骨骼肌肉強壯
- 7) 清除地面及走廊雜物，保持暢通及乾爽

安老部

活



匡智會魔幻耆緣視像表演：魔術變、變、變，笑聲遍全廳。



動動腦筋小組：精靈一族，動用大腦，發揮智力，有趣好學。



鳳溪廖理琛紀念小學視像探訪，打破疫情中的隔閡。



長者慶祝新年，弼載歡樂



長者同心協力運球，弼載歡樂

動

日間護理中心



治療師透過飛標遊戲，訓練長者手眼協調

護理部

傳



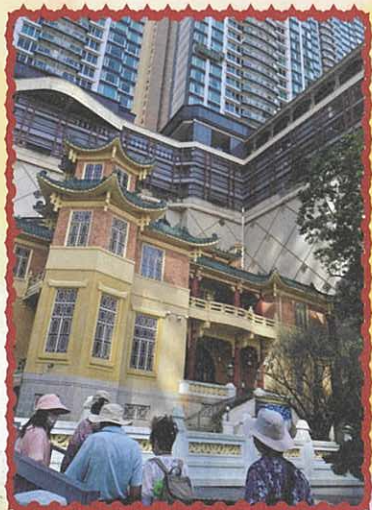
院友一同向鄰近民居派發防疫禮包，關懷社區。



院友享用自己親手製作的美味餃子作下午茶。



嘗試製作不同的手工皂，實行活到老學到老精神。



參加護老同遊的會員，駐足欣賞虎豹別墅大宅的外觀



德強與太太的拉花咖啡作品



護老者參加虎豹別墅內舉行的音樂治療工作坊

真

長者鄰舍中心



參加者跟導師Ryan用心練習拉花

四巧板拼圖

安老部 職業治療師
關志峯先生



四巧板是一種拼智力遊戲，源自中國，在日本叫「博士板」，因為這種板不僅用來作為訓練腦筋的工具，而且還用來測試智力，根據拼圖的難易，分成八個水平。而這種拼板亦可稱它為T字板，是因為它能拼出一個T字。四巧板由一塊長方形分解出四塊不規則形狀。其中有大小不同的直角梯形各一塊，等腰直角三角形一塊，凹五邊形一塊，這幾個多邊形的內角除了有直角外，還有 45° 、 135° 和 270° 的角。



100種圖形，
足以震盪腦力。
此工具能開發
智力，培養信
心，提高心理
質素，創造新
思維。



今期想跟大家介紹一隊義工——快樂人。故名思意，快樂人是希望生活可以開開心心、無憂無慮。而其中一樣最直接讓人感受到快樂的方式，一定是音樂了。

「快樂人」主要是由5人組成的合唱組合，成員包括中心的會員謝珍珠、謝珍霞還有溫興就、湯志明、羅崇昌等一群志同道合的朋友。他們早前透過歡樂的歌韻、伴以樂器演奏，為長者中心會員帶來無限快樂的時光。

據了解，快樂人的成員當中，有人是退休後才接觸音樂，先是學彈琴，再學唱歌，最後還打起爵士鼓來。由起初幾位朋友一起唱歌，發展到今天能在人前載歌載舞，當中下了不少苦功。例如每次演出前，義工們會先了解觀眾的喜好或表演的日子場合，用心選曲。之後，再多次反覆練習才進行表演。他們做事認真的態度的確是大家學習的對象。

現在他們又再為中心農曆新年的表演練習，相信到時一定會是一場非常吸引人的賀年節目。



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
鳳溪護理安老院 - 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	新界粉嶺華明邨	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

安老部

物品	贈送者
Level 3口罩2000個、牛乳蛋糕8箱、手作花束110支	玉清慈善基金
圍簾100張	Monotrack (Hong Kong) Company
月餅40個	院友黃香妹家人林女士
港幣\$2,983.10	院友許淑芳家人張先生
抹茶蛋糕16條	呂貴女士
蛋糕仔46件	院友黃香妹家人林女士
氣墊床褥連氣泵套裝	鳳溪創新小學

鄰舍中心

物品	贈送者
減壓座墊4張 記事年歷咭50張 護手霜40支	業主居民聯會— 上水翠麗花園 余萬光主席



鳴謝

日間護理中心

物品	贈送者
衣物及用品共111件	鄧金蘭女士

護理部

物品	贈送者
港幣\$3,000	院友李福華家人吳先生

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：

意見：

姓名：

類別：☐ 院友 / 長者會員
☐ 護老者 ☐ 家屬 ☐ 其他

電話：

傳真：

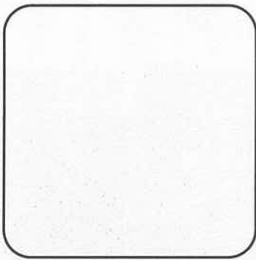
日期：

#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 姚秀珠姑娘

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



本院Facebook



本院網址



本院Instagram