



鳳溪家訊

第四十期
2023年1月

特稿

老友記，你如何減慢自己的衰老 開展豐盛色彩第三人生呢？

安老部 活動幹事
郭思敏姑娘、王智美姑娘

很多人都說：『老友記退休後，身體會出現退化，又會與社會逐漸脫節』。究竟老友記如何延緩衰退，而開展第三人生新一頁呢？在特稿中，有一些建議及方向給大家：



學接納

年老是一個過程，就如種植一樣：播種、開花、結果、收成及枯萎，都有不同的生命週期，人生也不過如此。人生每個階段都有好或不好的地方，大家以平常心學習接受自己變老吧！俗話說：『人生七十古來稀』，能夠活到老是一種福氣。



定目標

在年老時，齊來放慢腳步，以悠閒的節奏，找找新興趣、學學新東西，例如：練字寫畫、鍛鍊身體、學習新科技之類等；為自己展開第三人生訂下方向或目標。



建社交

正所謂『遠水救不了近火，遠親也不如近鄰』，年長也要有良好的人際網絡，例如：參加長者中心或院舍舉辦的活動，在當中可以認識新朋友，從而達到交換資訊、互相關心或支援，令自己不會感到寂寞及孤單。



維持健康生活型態

減慢衰老需由飲食及運動著手，飲食的指點：多菜少肉、少鹽少糖少油；好生活習慣：多動腦、多運動、不煙不酒和睡眠充足。

其實，只要接納自己變老、有目標、有社交、維持健康生活型態，衰老自然延緩，開展第三人生無難度，晚年生活更多姿彩。

社工專線

地板冰壺

長者鄰舍中心 註冊社工
陳永鍵先生

地板冰壺在香港雖然是一種新興活動，但其歷史可以追溯至60年代，後來在80年代的時候，木板製作的地板冰壺誕生，由於是在塗臘木地板上進行，所以就起了地板冰壺 Floor Curling 這個名稱。

地板冰壺有很多不同的好處，例如訓練身體的協調性、比賽策略的思考和團隊合作，而且不同年齡人士，甚至輪椅使用者都可以輕鬆參與，所以是一項老少咸宜的活動。

地板冰壺比賽一般會分為兩隊(紅色及黃色)，每隊有4人參與，包括第一投手、第二投手、第三投手(副隊長)及第四投手(隊長)。比賽雙方以上述次序輪流進行投壺，目標是在每局結束的時候將壺放置在最靠近大本營的位置。

中心近年推廣地板冰壺運動，除了於10月出外參與國慶盃比賽外，亦在剛過去的11月舉行「鳳溪院慶盃地板冰壺比賽」，比賽共有16隊隊伍參與，場面十分熱鬧，每一隊都施展渾身解數，加上隊員之間的互相配合，策略運用，務求贏得比賽冠軍。中心不定期會舉行訓練班，有興趣學玩地板冰壺可留意中心通訊。



比賽情況十分激烈



比賽選手發力投壺



「鳳溪院慶盃地板冰壺比賽」冠軍隊伍

今年是鳳溪護理安老院二十三周年院慶，中心特意舉辦了三葉球、霓虹燈牌製作、迷你醒獅製作、幸運輪、軟曲棍球、填色活動、一日遊等多元化活動，讓不同能力的會員也可參與其中，不但為大家在疫情中添上一點生活姿彩，亦實踐中心「黃金歲月齊共享」的主題。現在跟大家一起分享院慶的精華。



護理專線

骨關節炎 (Osteoarthritis)

安老部 登記護士
陳寶瑜姑娘

甚麼是骨關節炎？

骨關節炎是一種關節疾病，是指關節內的組織隨著時間的推移而分解，而且通常是隨著時間的推移一點一點發生的。您會感到關節疼痛和腫脹，休息之後可能會得到緩解。這是最常見的關節炎類型，而且更常見於年長者。

骨關節炎會隨年月和活動的增加而惡化，患者通常有關節疼痛，甚至會造成劇烈疼痛和殘障。常發部位包括：手指、膝蓋、髖部、頸部、腰部。發炎的關節會僵硬，腫脹，疼痛，出現變化，觸摸關節時感到溫熱，感覺關節鬆弛或不穩定。

可能會導致您患上骨關節炎的因素包括：

1. 年齡的增長
2. 超重或肥胖
3. 關節的受傷史或手術史
4. 反復移動關節造成的過度使用
5. 骨關節炎的家族史

治療方法包括：

1. 運動 — 有助於維持肌力和韌帶強度，以穩定您的關節
2. 管理體重 — 維持健康體重，以助減輕關節負荷
3. 藥物 — *疾病緩解性抗風濕藥物可用以治療類風濕性關節炎
*非類固醇消炎藥可減輕骨關節炎的痛楚、腫脹和僵硬症狀
*偶而可將類固醇直接注射至關節中以紓緩痛楚和腫脹
4. 物理治療 — 藉活動穩定關節
5. 手術 — 修復變形的關節或更換嚴重受損的關節

自我護理：

1. 熱療法和冷療法可以減少關節疼痛
2. 手杖或助行器有助於走動時的安全，提供穩定性並減少疼痛
3. 儘量避免重複動作，例如頻繁彎曲身體
4. 使用器具可能有助於抓握東西
5. 鞋墊或支架有助於支撐關節並幫助減少患處的疼痛和壓力
6. 可以參加課程，瞭解骨關節炎以及症狀管理，保持積極的生活方式

安老部

活



鳳溪廖正琛紀念學校探訪 - 排戰疫情限制，表達無礙關懷



雙親節_濃情愛意 - 點點心、點點情、盡在不言中



齊玩齊笑迎中秋-節日濃情燈籠手作

動

日間護理中心



日間中心長者齊玩動動腦筋遊戲



能到戶外走走，觀賞錦鯉，長者身心都得到舒展



普天同慶賀聖誕

護理部

傳



院友製作毛巾小熊，送給幼稚園小朋友，發揮老有所為精神。



院友一手一腳炮製美食，吃起來分外滋味！



有禮物、有地獎，又同時欣賞活動直播，院友歡度愉快的下午。

真

長者鄰舍中心



中心會員正專心欣賞敦煌 AR 展覽。



經過近三年的疫情，我們終於可以一起去旅行啦！



多謝善長包場請會員欣賞<明日戰記>

數獨（sudoku，或稱為數字拼圖Number Place）是一種規則簡單卻變化無窮的邏輯遊戲，當棋盤上每一直行、每一橫列、每一宮裡都分別填上一到四、一到六或一到九，且每行、每列及每宮裡的數字都不重複時，即完成解題。

數獨能培養專注力、觀察力、邏輯推理能力、記憶力和自我挑戰力，只要經過適當引導，即使是長者也能一玩上手，逐步提升邏輯概念！長者初次接觸數獨時，我們不妨從旁協助擺設題譜、解說規則，提示可觀察的數字位置；等長者嘗試解題樂趣後，成就感將驅使他們勇往直前，迫不及待想挑戰下一題。

遊戲說明

數獨的意思就是「每一格裡只有一個數字」。每一個格子裡都只有一個正確的答案。所以，每題數獨都只會有一種解法。

題目分成四宮格、六宮格和九宮格三種，四宮格數獨的每一宮由 $2 \times 2 = 4$ 格組成，六宮格數獨的每一宮由 $3 \times 2 = 6$ 格組成，九宮格數獨的每一宮由 $3 \times 3 = 9$ 格組成。

遊戲步驟

1. 布題：遊戲開始時，先參照題本，將題目擺上棋盤，棋子以黑色面朝上。
2. 解題：玩家必須觀察題目中數字的分布狀況，根據邏輯推理，用棋子把所有小格子都填滿。
* 注意：解題時，若已經確定該格的數字，則棋子以紅色面朝上擺放；若還不確定正確答案，則將棋子直立擺放，直到確定後再以紅色面朝上擺放。
3. 完成：當棋盤上每一直行、每一橫列、每一宮裡都分別填上一到四、一到六或一到九，且每行、每列及每宮裡的數字都不重複時，即完成解題。



廣播天地

職員培訓:

本院定期安排職員參加不同類型的培訓，以提升員工的工作技巧和知識，例如感染控制、慎防跌倒、急救、正確使用約束物、關注虐老-護老者篇、防止性騷擾等等。

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. 預防性騷擾政策
5. 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:

根據核數報告，截至2022年3月31日，本院整筆撥款累積盈餘為\$10,168,534，公積金盈餘\$5,709,793。管理委員會及轄下的財務審核小組會議上，通過將整筆撥款儲備用於增添設備，以改善服務；公積金盈餘方面，會保留儲備作日後支付給員工用途。

如有查詢、讚賞、投訴或其他意見，歡迎聯絡本院職員，或填寫本家訊之「讚賞/意見表」，投入設置於地下大堂的意見箱、傳真2683 9850或電郵info@fungkaiss.org.hk，你的意見有助我們繼續改善及提升服務質素，謝謝!

近年來，在新冠疫情的影響下，全球人類健康受到不同程度的威脅，長者更是首當其衝。疫情不單影響他們的健康，也對他們的日常生活帶來影響。在這情況下，長者的心理健康也會很容易產生問題，他們可能會感到焦慮、情緒低落、恐懼；也可能出現食慾不振、失眠等症狀，以上種種都可能是患上情緒病的警號。

特別是住在院舍內的長者，在疫情期間，為減低感染的機會，較難像以往一樣外出與親友見面或聚會。而作為子女或長者的親友，便應在這段時間多主動關心及聯繫身邊的長者，即使只是一個簡短的電話慰問或視像通話，也可讓長者感受到家人的關愛。除此以外，長者亦可嘗試調整一些生活習慣、個人行為及心態，例如日常作息要定時、飲食得宜、保持適量運動；做好個人防疫衛生措施，盡量保持與親友的聯繫，都是正面的個人行為。保持平常心，對身邊的人和事心存感恩，有困難或煩心事可與身邊的人傾訴。如家人發現身邊的長者情緒受到困擾，亦應盡快向專業人士求助。希望疫情能快快減退，讓大家的的生活得以復常。



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@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.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



鳴謝

安老部

物品	贈送者
快凝寶3罐	曾雲英女士
港幣\$20,000	院友文興澤家人文容芝女士

鄰舍中心

物品	贈送者
包場邀請會員欣賞「明日戰記」	Cyclopes Education

日間護理中心

物品	贈送者
62件外套	鄧金蘭女士

護理部

物品	贈送者
港幣\$5,000元	董事廖立志先生
40頂冷帽	鳳溪幼稚園家長教師會
KN95口罩360個、面罩20個	院友曾玉妹家人
港幣\$5,000元	名譽董事廖伯敏先生
手套150對、頭套200個、面罩100個、KN95口罩150個	GOGOGO同心抗疫義工團
保護衣200件、金花清感顆粒70盒、口罩200個	GOGOGO同心抗疫天使義工團
口罩一箱、檢測劑一箱、防感茶8包、酒精搓手液5支、保護衣一箱	全港社區抗疫連線
港幣\$1,500元	茶聚會-廖振發先生
港幣\$1,000元	李志文老師
冷帽、頸巾、手套、餅乾和蛋糕約300件	鳳溪幼稚園家長暨同學

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



本院網址



本院Instagram



本院Facebook

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

