



# 保良局薄扶林復康中心

季刊第三十二期

(2018年7月號)



# 目錄



- P.2 編者的話
- P.3 活動預告及新職員介紹
- P.4 中心資訊
- P.5 服務質素(SQS)知多少-SQS 15
- P.6-9 中心活動花絮
- P.10-11 醫護資訊-皮膚癌
- P.12 物理治療服務-五項減肥的誤解
- P.13-14 2018年4-6月各類輔助醫療服務統計
- P.15 義工招募、復康設施借用、  
日間暫顧/住宿暫顧服務



## 編者的話

## 社工伍榮生

中心往年度以「自我主導、獨立生活」為題，所有訓練或活動內容均按照學員的年齡及需要而設計，目的讓學員從中學習「參與」活動、「選擇」個人喜好及「表達」個人的意見。

經過多項體藝活動及訓練，學員在康樂文化事務署舉辦之「田徑同樂日」內獲得多項獎牌，有此殊榮，全賴學員積極參與及職員用心教導。

新年度中心以「自我主導、獨立生活、體藝健康、盡展所長」為題，進一步深化各小組往年的訓練內容，繼續發展學員體能及藝術方面的潛能、學習表達個人需要、主導個人生活及配以中心資源，讓學員能發揮個人才能，以邁向自主獨立及融入社區生活為目標。



# 活動預告



2018年	活動
7月	7-9月份生日會，家長會，義工探訪
8月	家長講座，義工探訪， 保良局賣旗及服務推廣
9月	義工探訪，中秋節活動， 康文署健體同樂日，家長講座

## 新職員介紹



大家好，我是新來的  
庶務員(學員照顧)，  
我叫黃寶珠。很開心  
可以加入保良局薄扶  
林復康中心成為當  
中的一份子。感謝同  
事們的指導，亦很高  
興可以為學員服務！



大家好，我是新入職的  
庶務員陳桂桃。好高興  
加入保良局這個大家  
庭。期望日後有機會與  
大家見面，互相認識，  
多多指教。



各位好！本人是新  
入職導師吳詠心，  
很開心到本中心工  
作。希望為各學員  
服務，令他們生活  
更美滿。

# 中心資訊

1. 本中心獲「健障同心儲備」贊助，誠聘「專業音樂治療中心(香港)」於4月至5月期間在本中心開辦「音樂治療小組」，以音樂治療幫助，教導學員表達自我、建立社交、放鬆身心、紓緩情緒。



2. 中心成功申請「攜手扶弱基金」，招聘專業導師，在中心開設「綠升級創作」工作坊，為學員舉行培訓工作，提昇他們手藝技巧，灌輸珍惜物品和愛護環境的訊息。



# 服務質素(SQS)知多少

## 標準 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

1. 服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
2. 服務單位處理投訴的程序應包括以下事項：
  - 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限；
  - 確定職員需採取的行動，並指定由何人負責處理投訴；以及
  - 訂明如何／何時回應服務使用者的投訴。
3. 如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，應將申請人轉介到另一適當的服務單位。
4. 讓服務使用者知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。
5. 服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。
6. 所有投訴和有關處理投訴的行動，均應記錄在案。

# 中心活動花絮

活動名稱：基督教海面傳道會禮拜堂義工活動  
日期：7/4/2018 及 16/6/2018



# 中心活動花絮

活動名稱：4-6月生日會  
日期：31/5/2018



# 中心活動花絮

活動名稱：2018 開心迎端午節  
日期：14/6/2018



# 中心活動花絮

活動名稱：聖士提反學生義工講座

日期：29/6/2018



## 皮膚癌的成因和預防紫外線侵害的方法

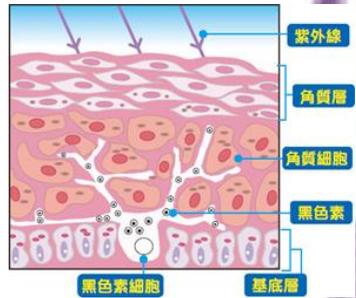
又到炎炎夏日的時間，陽光尤其猛烈，今期醫護資訊會為大家簡介皮膚癌的成因和預防紫外線侵害的方法

什麼是皮膚癌？

皮膚是身體最大的器官，其結構分為三層：最外層的是表皮、深層的真皮及皮下組織。皮膚表皮由三種細胞構成，包括基底細胞、鱗狀細胞及黑色素細胞。皮膚癌的名稱是按出現癌變的細胞而命名的，最常見的有兩種，分別為非黑色素瘤(包括基底細胞瘤、鱗狀細胞瘤)及黑色素瘤。其他較不常見的皮膚癌可源自汗腺和毛囊。

患皮膚癌的風險因素包括：

- 長期接觸陽光的紫外線，或其他來源如日光燈及人工曬燈床
- 有白皙、容易灼傷和不會曬黑的皮膚
- 有紅色或金色的頭髮和較淺色的眼睛
- 身上有很多痣
- 身上有色斑，例如日光性角化病，是由長期暴露於紫外線所引起
- 某些會影響皮膚的遺傳問題，例如著色性乾皮症
- 個人或家屬曾患過皮膚癌
- 皮膚曾曬傷，尤其是於早年時
- 因皮膚病而接受紫外線照射，例如濕疹、牛皮癬
- 接觸致癌物質，例如砷(砒霜)、瀝青
- 免疫系統較弱，例如感染愛滋病毒或曾接受器官移植



減低患上皮膚癌的機會：

- 要減低紫外線對身體所造成的傷害，最重要是減少陽光直接照射皮膚，尤其是在陽光最猛烈的時候
- 在紫外線指數偏高的日子，市民應盡量避免長時間在戶外曝曬。
- 在陽光下，市民應該採取以下的防曬措施：

○ 留意最新的紫外線指數

○ 選擇有遮蔭的地方

○ 利用傘子

○ 穿長袖而寬鬆的衣物

○ 戴闊邊帽

○ 使用能阻隔紫外線的太陽眼鏡

○ 塗上可阻隔紫外線 A 及紫外線 B 的廣譜防曬液(與紫外線 A 相關的防曬效能為 PA+或以上，以及與紫外線 B 相關的防曬系數為 15 至 30 或以上)。在出外於陽光底下 15 至 30 分鐘前，每 2 小時定期及在出汗或游泳後再塗上。



- 不要使用日光燈或人工曬燈床

• 遵從職業安全及健康規定，包括適當地使用保護設備，以減低在工作場所接觸到致癌物(如瀝青)的風險

- 檢查痣的變化，如有懷疑，應請教醫生

皮膚癌有常見的症狀：

- 皮膚上發現新的痣或瘤

- 斑點或瘡長期無法癒合

- 病斑痕癢、疼痛、出血或發炎

- 痣或斑點面積變大、變形或變顏色

• 具有可疑特徵的痣，例如外觀不對稱、邊緣不規則或模糊不清、顏色不均勻、表面隆起及不規則形狀

- 於腳底、腳趾、手指、甲床和指甲上具有可疑特徵的痣

因此，如果出現以上可疑的皮膚變化，應該盡早請教醫生，進行適當的診斷及治療。



Ref : <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/47570.html>

# 物理治療服務

資料搜集：  
物理治療師  
周夏茵姑娘

## 五項減肥的誤解

如果你發現自己已試過許多不同的瘦身方法，但依然無法成功，可能是對減肥這回事有點誤解所致。建立正確減肥觀念，幫你邁向成功之路。

### 1. 局部燒脂？

以運動來消耗脂肪是全身性的。局部的運動，如仰臥起坐(sit-up)，不能減去身體某部份的脂肪，但就可令肌肉變得結實和富有線條感。要有效消耗多餘脂肪，勤力做帶氧運動是最可靠的方法。

### 2. 電療瘦面？

一般來說，電療的目的為止痛，或令肌肉被動地收縮以幫助強化肌肉。在醫學上，並不能達到消脂的效果。

### 3. 被動式儀器減肥？

身體在儀器上被動地活動，只是關節的活動。而一些令全身或身體局部震動的儀器，也不可「震散」脂肪，是沒有真正減肥效果的。

### 4. 減肥腰封？

利用腰封，腰帶，甚至保鮮紙等等的外來壓力把腰部包緊，都只能暫時令腰部有線修美。無論用腰封多長時間，也不能使腹部和腰間脂肪消失。

### 5. 按摩瘦身？

按摩可加速血液循環和放鬆肌肉，令緊張肌肉變得柔軟，但不可發揮瘦身作用。

現時為止，在醫學上最有效和持久的減肥方法仍然是均衡飲食與運動之間的相互配合。控制卡路里的攝取量，堅持每週做五天、每次三十分鐘中等辛苦程度的帶氧運動〔如跑步、游水等〕，瘦身必能事半功倍！



# 2018年4-6月各類服務統計

## 2017-2018 年度服務滿意調查結果

2017 至 2018 年度服務滿意調查問卷於 2017 年 12 月派發各家長，是次共派發及收回 44 份問卷。在此感謝各家長的寶貴意見，中心會就著家長的意見作出配合及提供服務。中心各職級同工會繼續努力提昇服務質素。

問卷調查結果	十分滿意	滿意	不滿意	十分不滿意	不適用
<b>(一) 服務及照顧</b>					
1. 日常起居生活照顧	59.09%	40.91%	0.00%	0.00%	0.00%
2. 健康護理照顧	56.82%	43.18%	0.00%	0.00%	0.00%
3. 膳食適合 貴子弟的個別需要	54.55%	45.45%	0.00%	0.00%	0.00%
4. 接觸家長 / 監護人	61.36%	38.64%	0.00%	0.00%	0.00%
5. 職員的態度方面	72.73%	27.27%	0.00%	0.00%	0.00%
<b>6. 支援服務</b>					
6.1 臨床心理服務	2.27%	11.36%	0.00%	0.00%	86.36%
6.2 職業治療服務	22.73%	25.00%	0.00%	0.00%	52.27%
6.3 物理治療服務	20.45%	18.18%	0.00%	0.00%	61.36%
6.4 暫顧服務	6.82%	11.36%	0.00%	0.00%	81.82%
6.5 義工服務	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	100.00%
<b>(二) 活動及訓練</b>					
1. 活動方面	52.27%	47.73%	0.00%	0.00%	0.00%
2. 訓練方面	52.27%	47.73%	0.00%	0.00%	0.00%
<b>(三) 環境及設備</b>					
1. 地方及傢俱整潔及衛生程度	61.36%	38.64%	0.00%	0.00%	0.00%
2. 環境的舒適程度	59.09%	40.91%	0.00%	0.00%	0.00%
3. 環境和設備的安全性	59.09%	40.91%	0.00%	0.00%	0.00%
<b>(四) 整體服務意見</b>	63.64%	36.36%	0.00%	0.00%	0.00%

## 輔助醫療服務統計資料



### 駐機構職業治療服務

項目 \ 月份	4 月	5 月	6 月
探訪次數	3	3	3
接受職業治療個案數目	5	7	9
接受職業治療服務人次	9	13	13



### 駐機構物理治療服務

項目 \ 月份	4 月	5 月	6 月
探訪次數	9	10	9
接受物理治療個案數目	15	16	16
接受物理治療服務人次	62	48	54

### 駐機構臨床心理服務

項目 \ 月份	4 月	5 月	6 月
探訪次數	3	2	2
評估服務次數	6	8	10
個案數目	5	5	5



# 義工招募

現誠邀各家屬/監護人/公眾人士，參與成為我們的中心義工，義工可就個人專長、興趣及時間，協助中心小組訓練及興趣活動。有興趣成為義工之人士，可致電 2551 3302 與社工聯絡。

# 復康設施借用

中心提供復康用品給社區人士借用，如輪椅等。如有查詢可向中心社工聯絡。(電話:2551 3302)

# 日間暫顧/住宿暫顧服務

服務簡介：為 6 歲或以上智障人士提供短期照顧，讓他們的家人或照顧者得以在預先計劃的情況下稍作歇息（例如離港旅遊）或處理個人事務（例如接受手術），亦可讓背負沉重壓力的家人或照顧者暫時卸下照顧的責任，減壓調息。

服務查詢及申請，請與中心社工聯絡（電話：2551 3302）

如對本中心有任何意見，或希望向季刊投稿，歡迎郵寄、投  
放於中心的意見箱或與中心主任張熾成先生聯絡。

---

---

---

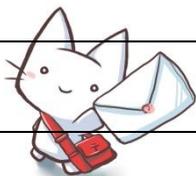
---

---

---

---

---



地址:薄扶林道 147 號 6 樓

電話:2551-3302

傳真:2551-3329

電郵:pfl@poleungkuk.org.hk

網址: <http://rehab.poleungkuk.org.hk/zh-hk/476/page.html>

郵票



督印人 : 張熾成

編輯小組 : 伍榮生、盧麗碧

印製數量 : 60 份

出版日期 : 2018 年 7 月

殘疾人士院舍條例豁免牌照證明書編號 : C0932

