



保良局
PO LEUNG KUK

保良局薄扶林復康中心
季刊第三十八期 (2020年1月號)



目錄



- P.2 編者的話
- P.3 1-3 月活動及實習社工介紹
- P.4 新職員介紹
- P.5 服務質素(SQS)知多少-SQS 4
- P.6-11 中心活動花絮
- P.12-13 醫護資訊-骨質疏鬆症
- P.14 2019 年 10-12 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

社工蘇佩儀

大家好！我是蘇姑娘，謝謝大家觀看今期季刊，新一年祝大家身體健康，萬事如意。

今年度中心聘請了藝術及音樂治療師與學員進行小組，讓學員透過藝術促進學員表達自我，從而抒發個人情緒。家長活動方面，除每半年舉行一次家長會外，還舉行了靜觀及大笑瑜珈工作坊，透過簡單運動伸展、腹式呼吸，教導家長紓緩情緒及壓力的方法。

踏入 2020 年，中心會繼續配合學員不同的需要，提供適切的個人照顧及訓練計劃，較年輕的學員會著重發展潛能，發掘學員更多的興趣，部份年紀較大的學員，會特別著重健康需要，配合物理治療師的建議進行合適的運動，延緩肌能退化，環境設施上，中心計劃添置更多合適的設施配合不同年齡層的學員需要。

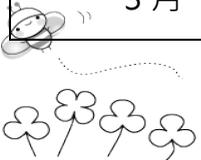
在中心工作了 8 年，認識了一班有情有義的好同事，當同事有更好的發展而離職時，實在不捨，中心人手不足時，有賴各職級同事互相協助及配合，於風季、雨季、社會運動及交通不便期間，仍然盡力回中心提供服務給學員，實在十分感謝同事們的努力。



1-3月活動



2020 年	活動
1 月	體適能同樂日、鼠年吉祥賀新歲 2020 室內活動 特殊馬拉松、健康活力嘉年華 2019-2020 家長會 II
2 月	1-3 月份生日會 春茗活動
3 月	2020 花卉展覽 營養師講座



實習社工介紹



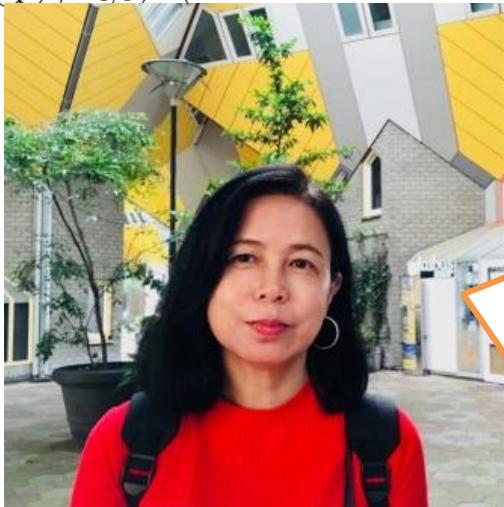
實習社工 何筱昕 張峻銘

大家好！我們是就讀香港理工大學的實習社工何筱昕（Joan）及張峻銘（Benny），大家都習慣稱呼我為“中姑娘”及“張 sir”。時光飛逝，轉眼已加入薄扶林復康中心三個多月，很高興認識每一位獨一無二的學員，更感激一眾中心同事總是盡力配合。最後，藉此機會感謝中心給予寶貴的實習機會，讓我們能作多方面的嘗試及學習！

祝大家 鼠年新年快樂！身體健康！



新職員介紹



導師 劉雪雁

大家好！我是 Andy。去年十二月加入薄中任職導師。由見工開始，感到各職級同事都很友善，正式上班，每位同事都悉心指導，令我很快掌握到工作和適應環境，非常感謝每位同事！日後仍有賴各同事指教，希望我能傳承你們的優良文化，一同為學員謀福祉。踏入 2020，祝各職學員健康愉快！薄中更盡善盡美！

康復護理員 張麗英

Hello！大家好，我叫阿過，好感恩能加入薄扶林復康中心呢個大家庭。



康復護理員 何惠玲

大家好！我叫阿惠，請各位多多指教！

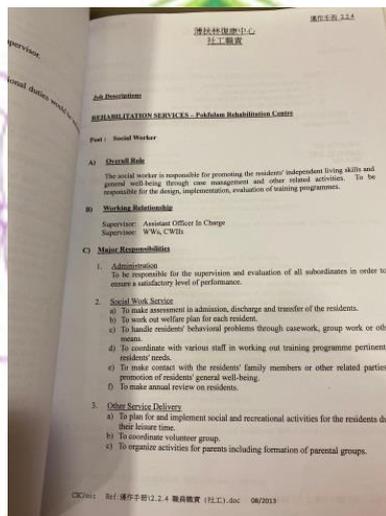
服務質素(SQS)知多少

標準 4

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清潔的界定。

1. 服務單位的所有職位均應備有職責說明及職務陳述，訂明每個職位的職務責任和問責關係。

2. 職責說明及陳述可供所有職員、服務使用者及其他關注人士索閱。



3. 管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務、責任及成員資格/名單，應清楚訂明並記錄在案。

4. 服務單位備有組織架構圖，列舉其整體組織架構及問責關係。

中心活動花絮

活動名稱：10-12月生日會
日期：14/11/2019



HAPPY BIRTHDAY

中心活動花絮

活動名稱：弦展星光義工活動

日期：30/11/2019



中心活動花絮

活動名稱：基督教海面傳道會禮拜堂教 義工活動

日期：10-12月



中心活動花絮



活動名稱：大笑瑜珈工作坊
日期：6/12/2019



中心活動花絮



活動名稱：學員大會
日期：19/12/2019

馬清楠律師太平紳士主席
兒子到訪擔任義工



中心活動花絮



活動名稱：2019 聖誕樂繽紛
日期：20/12/2019



骨質疏鬆症



骨質疏鬆症

骨骼的新陳代謝是一個延續過程，骨質在 35 歲後會逐漸流失。骨質疏鬆症是一種骨骼新陳代謝的病症，患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折；造成痛楚及引發其他併發症，減低患者的自我照顧能力。

因此骨質疏鬆症患者在日常生活中要避免跌倒，以減低骨折機會，例如注意家居安全、穿著防滑的鞋子等等。

病徵

骨質疏鬆本身並沒有任何病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折引致。常見的骨折部位包括股骨、脊椎及前臂骨。患者或因輕微碰撞，或因跌倒而股骨骨折，脊椎骨即使沒有任何碰撞也會漸漸塌陷，令背部變得彎曲，形成駝背及變得矮小，部份患者亦會出現背痛的情況。

誰是高危一族

1. 長者
2. 女性--女性患者比男性高，一般在停經後，因雌激素停止分泌所致
3. 體型瘦小
4. 家族中有骨質疏鬆症患者
5. 不良的生活習慣，例如吸煙、酗酒、長期攝取鈣質不足、缺乏負重運動和維生素 D 或過量攝取咖啡因和鹽份等
6. 疾病，例如女性的雌激素不足 – 化療、電療或手術而提早停經、男性的睪丸素過低、內分泌失調病症，例如甲狀腺機能亢進等
7. 服用藥物--長期服用高劑量類固醇藥物



常見測量骨質密度的方法有：

1. 雙能量 X 光吸收測量儀(DEXA)：用於診斷及監察治療的效果
2. 超聲波儀器(QuantitativeUltrasoundQUS)：只可以作為骨質密度的初步篩驗方法，並不能作為確診工具

如何預防骨質疏鬆症

1. 多進食含豐富鈣質的食物，例如：奶類製品、豆品類、深綠色的蔬菜、果仁、連骨或殼食用的海產，如白飯魚、銀魚乾及蝦米等。
2. 切勿吸煙、酗酒。應減少飲用含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶等。
3. 適量的負重運動，例如：步行、太極、健身操等，保持每星期最少做 3 次、每次 30-60 分鐘的運動。
4. 適量吸收太陽光以協助製造維生素 D 和幫助吸收鈣質。

Ref:

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/bones_and_joints/osteoporosis.html



2019年10-12月各類服務統計

輔助醫療服務統計資料



駐機構職業治療服務

項目	月份	10月	11月	12月
	探訪次數		6	6
接受職業治療個案數目		7	8	9
接受職業治療服務人次		21	20	27



駐機構物理治療服務

項目	月份	10月	11月	12月
	探訪次數		6	8
接受物理治療個案數目		18	19	19
接受物理治療服務人次		22	30	36



駐機構臨床心理服務

項目	月份	10月	11月	12月
	探訪次數		4	4
評估服務次數		9	8	4
個案數目		8	8	8

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

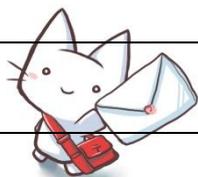
中心提供復康用品給社區人士借用，如輪椅等。如有查詢可向中心社工聯絡。(電話:2551 3302)

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營運經理鍾麗珠姑娘聯絡。



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 : 陳楓敏
編輯小組 : 蘇佩儀、盧麗碧
印製數量 : 60 份
出版日期 : 2020 年 1 月
殘疾人士院舍牌照編號 : L0296

