



保良局薄扶林復康中心

季刊第二十二期

2016年1月號

謹賀新禧





目錄



P. 1	編者的話
P. 2	中心動向
P. 3-4	活動預告+新職員介紹
P. 5-8	活動花絮
P. 9-10	醫護資訊
P. 11	服務質素標準(SQS)知多少-SQS5
P. 12	2015年10月至12月輔助醫療服務統計
P. 13	職業安全資訊站
P. 14	義工招募 / 復康設施借用 / 日間暫顧及住宿暫顧服務

編者的話:

導師(事務) 覃健玲

2015年已經踏入尾聲，轉眼便踏入2016年了。回顧2015年，中心有很多的增善項目，例如：購買2部健身單車和電動助移機等，開放部份電腦給學員使用，都可改善中心的設施及服務。

此外，中心亦有新的嘗試，例如：中心開放日我們邀請了部份家長，參與其中義工的環節，一同向外界展示中心服務，得到完滿的成功。家長的支持是中心的一大動力，希望未來的日子裡，家長都一定要繼續支持我們呀！

在2016年，我和我的好伙伴會秉承過去的努力和方向，會不斷改進，致力令到中心每一位持份者，包括職員、學員及家長都可以感受到我們「服務的心」。



中心動向



1. 中心於 12 月利用資助購買 4 張電動醫院床，為有需要的學員提供適合的設備。電動醫院床可調校高度和角度，使學員上/下床時更安全，睡得更舒適。中心會經物理治療師評估後，才安排學員使用，日後亦會就學員的需要而增善設備。



2. 香港迪士尼樂園為迎接 10 週年慶典，送出門票予本局之服務對象，使他們能在樂園歡度聖誕佳節，學員在迪士尼遊覽時均感受到節日的氣氛，度過開心愉快的一天。

活動預告、新職員介紹

月份	活動
1月	特殊馬拉松活動
	傷健活力嘉年華
	家長會
2月	猴年賀新春
3月	大棠春茗遊
	花展活動



人事變動	
月份	到職
10月	庶務 梁鳳玲
	導師 張倩兒
11月	司機 歐偉強
12月	社工 茹曉盈
	護理員 梁彩虹



梁鳳玲

大家好! 我是梁鳳玲，是新入職的庶務員，請多多指教。

張倩兒

Hello! 我是新入職導師 Sammy 姑娘，我是第一次投身復康行業，請各位多多指教! 新年將近，在此祝福大家身體健康，事事順利!



歐偉強

大家好! 我是歐偉強, 是新入職的車長兼維修員, 好開心可以加入保良局的大家庭。

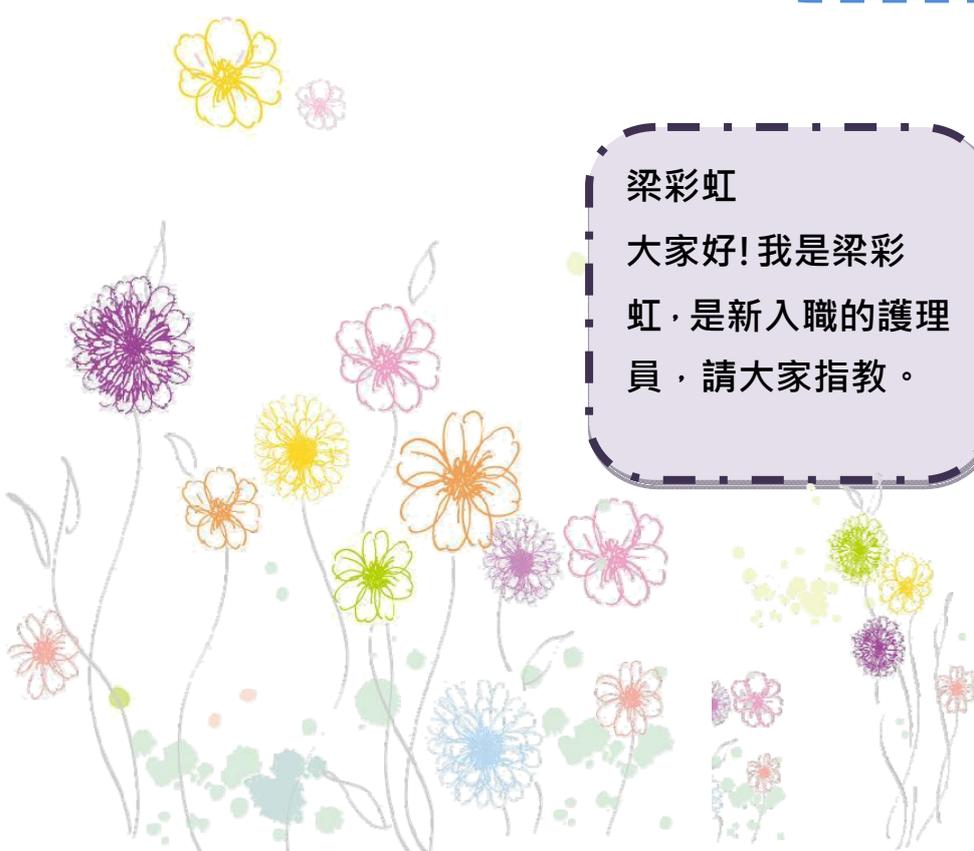


大家好! 我是茹姑娘 (Janice), 今年 12 月才加入薄扶林復康中心成為社工。我還記得第一天到中心時, 學員已主動向我介紹自己及詢問我的名字, 他們都十分真摯和熱情。當我嘗試去了解學員的院舍生活時, 我更感受到學員的投入和認真, 我看到學員主動和職員一起去布置場地, 努力完成不同小組的活動內容, 包括: 運動、寫字、工作、美術等。同時, 我也看到同工的關心、鼓勵和協助對學員也是很鼓舞的。我感覺到學員每天都在學習和改變, 我很希望日後自己能和大家一起見證學員的成長, 也盼望能透過服務為學員增添歡樂。



梁彩虹

大家好! 我是梁彩虹, 是新入職的護理員, 請大家指教。



活動花絮

活動名稱
秋季大旅行
日期：17-10-2015



活動花絮



活動名稱
田徑同樂日
日期：16-10-2015



活動名稱
天星展銷
日期：14-11-2015





活動名稱
海洋公園遊覽
日期：22-11-2015



活動花絮



活動名稱
綠在東區導賞活動
日期：1-12-2015



活動花絮



活動名稱
聖誕樂繽紛

日期：11-12-2015



(Benign Prostatic Hyperplasia) 亦稱前列腺良性肥大或前列腺增生症，在本港中老年男性中，是一種非常普遍的退化性疾病。發病率隨年齡而遞增。良性前列腺脹大會令尿道收窄，引致下泌尿系統的病情日益嚴重。雖然良性前列腺脹大並不是致命的疾病，但卻嚴重影響生活質素。

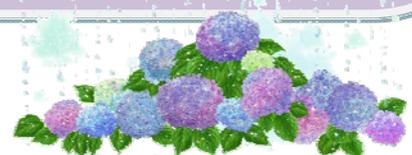
良性前列腺脹大主要是由於荷爾蒙轉變和非癌性前列腺組織增生而引致，而泌尿系統患上炎症也會使症狀加重。此外，肥胖、心理壓力、抑鬱、酗酒、吸煙、藥物、飲食習慣及衛生等等因素，都有可能導致良性前列腺脹大的機會。

隨著年紀的增長，患上前列腺脹大的機會亦相對提高，故此至今尚未有明確的預防方法，不過大家可以參考以下的建議，相信會有助減低前列腺脹大的風險：

- 定期檢查
根據美國癌病學會的建議，50歲以上的男士每年都應定期進行前列腺檢查，有助及早診斷病情和進行治療。
- 肛門指診
一般建議50歲以上男性，每年至少應進行一次肛門指診。此檢查可概略了解前列腺的大小、形狀、是否有不正常的硬塊、有否發炎等。
- 保持健康的飲食及生活習慣。

患上前列腺脹大，開始時可能只感到小便緩慢，沒有以前般暢順。到病情較為嚴重時，小便排出時開始感到困難，這時尿道已經被脹大的前列腺擠壓而變窄，膀胱壁需要加倍用力才能排尿，膀胱壁因而變得越來越厚，膀胱內儲尿的空間也隨之減少，導致出現以下症狀：

- 尿頻。日間小便次數增多，夜間更為明顯，甚至整夜多次急需小便，無法一覺睡到天亮。
- 開始排尿時會出現困難，要等一會才能排出小便。
- 小便流量細弱無力，尿流斷續、中斷或緩慢，甚至會慢慢滴出來。
- 尿末滴漏
- 排尿後，感到尿意未盡，需要用力才能排出。
- 經常突然產生很強的尿意，在晚間尤為常見。
- 急迫性失禁 (urge incontinence)，一有尿意便要立即排尿，失去控制排尿的能力。
- 小便失禁
- 急性尿瀦留。膀胱儲滿尿，但突然排不出，導致急性尿閉。
- 下腹感不適
- 尿中帶血



此病變雖然沒有季節性，但臨床顯示，前列腺脹大求診個案在冬季出現較多。良性前列腺脹大的症狀及嚴重程度因人而異，而且不一定與前列腺的大小有關。

治療良性前列腺脹大，一般以藥物或微創手術為主，醫生會因應病情嚴重程度而建議治療方法。治療目的在於減輕症狀、減低併發症風險、阻止或減除前列腺脹大的情況。

藥物治療

手術治療

- (一) 經尿道前列腺切除術 Transurethral incision of the prostate (TUIP)
- (二) 經尿道前列腺電刮術 Transurethral resection of the prostate 醉。
- (三) 開腹腔切除前列腺

屬傳統開刀手術。於下腹位置開刀，適用於切除十分脹大的前列腺。

溫和微創治療

(TUMT, Trans Urethral Microwave Thermotherapy)：使用微波高溫，將前列腺的脹大組織燒除。

尿道無線電頻率高溫療法：使用低能量電頻燒毀前列腺的脹大部位。

經尿道雷射切除法(VLAP)：利用鐳射激光將脹大的前列腺氣化，去除多餘的組織。 氣囊擴張術：使用擴充的氣囊擴闊尿道。

良性前列腺脹大的病人如何妥善照顧自己？

- 定期健康檢查，每年應至少做一次肛門指診及前列腺特異抗原(PSA)檢查。
- 避免久坐不動，更不要經常忍尿。
- 注意飲食健康，減少進食高膽固醇或刺激性食物。
- 進行恆常及適度的運動。
- 減少飲用含有咖啡因及酒精的飲品。
- 睡前減少喝水，有助舒緩夜間尿頻的症狀。
- 不要自行服用傷風、咳嗽、感冒或收鼻水藥，因為此類藥物能同時收緊尿道，因而加重良性前列腺脹大的症狀。

資料來源：

http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=176



服務質素標準(SQS)知多少

標準5 (SQS5)

服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



1. 服務單位/機構備有職員(包括兼職職員)招聘、調派及晉升、簽訂職員合約及紀律處分的政策及程序，而該政策及程序可供職員閱覽。當有職位空缺時，中心會在本局網站內刊登廣告、勞工處或發通告進行招聘廣告亦會登於保良局的網址：<http://www.poleungkuk.org.hk> 職員可以隨時瀏覽，清楚知道局方職位空缺情況。



2. 中心會為每一個新入職的職員進行入職導向，以增加新職員對中心運作的了解。

3. 中心每年會為每個員工進行督導及考績來評核員工的表現。



4. 局方及中心會定期舉行職員培訓，提昇職員的日常工作技巧



2015年10-12月

輔助醫療服務統計



駐機構職業治療服務

項目	月份	10月	11月	12月
	探訪次數		4	6
接受職業治療個案數目		10	8	9
接受職業治療服務人次		9	17	24

駐機構物理治療服務

項目	月份	10月	11月	12月
	探訪次數		10	12
接受物理治療個案數目		58	81	63
接受物理治療服務次數		14	13	21

駐機構臨床心理服務

項目	月份	10月	11月	12月
	探訪次數		2	1
評估服務次數		11	4	9
個案數量		5	3	4





工作前之伸展運動

每天工作之前做些伸展運動，可以使肌肉和關節系統易於適應工作的需要，減少受傷。

動作一

- 伸直左手，指尖向上；
- 用右手按左手掌心，向胸口方向拉，感到左前臂下方有拉緊；維持 10 秒，重複 2 次。
- 轉右手，再重複以上動作 2 次。



動作二

- 伸直右手，指尖向下；
- 用左手按左手掌之背部，向胸口方向拉，感到右手前臂上方有拉緊；維持 10 秒，重複 2 次。
- 轉左手，再重複以上動作 2 次。



動作三

- 提高左手於肩膀水平，彎曲右手肘；
- 用右手掌或前臂按左手肘，向胸口方向拉，感到左手背有拉緊；維持 10 秒，重複 2 次。
- 轉右手，再重複以上動作 2 次。



動作四

- 右手緊握椅子，左手按頭的右後方，向左下方拉，感到右肩膀有拉緊；
- 維持 10 秒，重複 2 次。
- 重複以上動作，左肩膀 2 次。



小提示：

完作伸展操後，嘗試花 10 秒鐘感受一下那種舒適和放鬆的感覺，有助提高個人對肌肉緊張的自覺性。

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(輪椅)給社區人士借用。如有查詢可向中心社工聯絡。(電話：2551 3302)

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)



