



# 保良局薄扶林復康中心 季刊第二十五期

(2016年10月號)



\*學員製作作品

# 目錄



P. 2	編者的話
P. 3	中心動向
P. 4	活動預告/新職員介紹
P. 5	服務質素(SQS)知多少-SQS 8
P. 6-9	中心活動花絮
P. 10	醫護資訊 (糖尿病)
P. 11-13	職安資訊 (跌倒風險及預防)
P. 14	2016 年 7-9 月各類統計
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

導師(事務) 覃健玲

大家好！我是 Winnie，今期季刊我會向大家呈現中心的點點滴滴。

在 9 月 10 日的香港濕地公園旅行，雖然當天天公不做美下雨，令我們有些狼狽，但卻令我留下深刻的印象。

當天在露天地方看到各人不分你我互相照顧，職員為學員打傘擋雨，家長除了為自己的子女擋雨外亦會為職員擋雨；聚餐時家長會主動提出協助看顧學員，讓職員抽空進食，這份關心令人感動。可見大家經過 6 年多時間的相處，已經建立起深厚的感情！家長的支持，就是我們的動力！



# 中心動向

中心於8月5日舉行了本年度的家長會。希望透過定期舉辦的家長會，家長和中心互相交流，家長亦可以對中心的服務提出意見，提昇中心服務質素。



中心於會客室設置魚缸，供學員觀賞和學習照料小魚，增加生活樂趣。



中心於學員活動的區域新購多部空氣清新機，改善空氣質素。





# 活動預告



2016 年	活動
10 月	萬聖節生日會 VMP 醫生講座
11 月	海洋公園同樂日 義工活動 天星碼頭展銷
12 月	聖誕樂繽紛 2016

## 新職員介紹



### 社工 伍榮生

大家好，本人伍榮生，有幸加入本中心為社工，亦成為這大家庭一份子。本人在復康服務任職多年，智障人士給本人的印象為坦率、熱誠和誠懇。古人有言：三人行必有我師。冀在中心內，能以學員為師，互勵互勉，共同生活在這家。

### 庶務員 陳巧梅

大家好！我是陳巧梅，是新入職的庶務員，請多多指教。



# 服務質素(SQS)知多少

## 標準 8

服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例（包括衛生、安全方面的法例）

服務單位備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，並備份相關證書以供證明能符合要求。

### ◇ 消防裝置及設備證書

FIRE SERVICE (INSTALLATIONS AND EQUIPMENT) REGULATIONS  
消防（裝置及設備）規例  
(Regulation 9(1))  
(第九條 (1) 款)  
CERTIFICATE OF FIRE SERVICE INSTALLATION AND EQUIPMENT  
消防裝置及設備證書

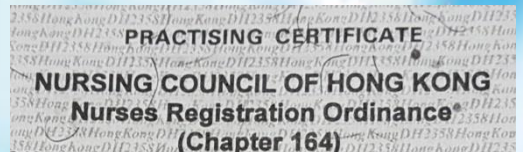
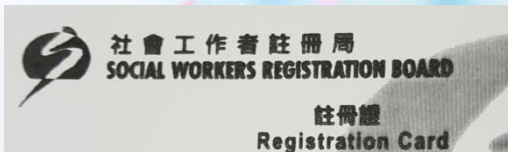
FSD Ref: A 717837

Name of Client: 保良局薄扶林康復中心  
Name of Building: --  
Street No./Town Lot: 147 號 Street/Road/Estate Name: 薄扶林道  
Block: -- District: -- Area:  HK 香港  K 九龍  NT 新界  
Type of Building 樓宇類型:  Industrial 工業  Commercial 商業  Domestic 住宅  Composite 綜合  Licensed premises 持牌處所  Institutional 社團

Part 1 Annual Maintenance ONLY  
第一部 只適用於年檢事項

Code/編號 (1-33)	Type of PSI 裝置類型	Location(s) 位置	Comment on Condition 狀況評述	Completion Date 完成日期 (DDMMYYYY)	Next Due Date 下次到期日 (DDMMYYYY)

### ◇ 社工註冊證、註冊護士證、登記護士證、保健員註冊證



- ◇ 車長駕駛執照
- ◇ 中心車輛登記證等

# 中心活動花絮



活動名稱：7-9月七一回歸主題生日會

日期：8-7-2016



活動名稱：保良局賣旗籌款

日期：3-9-2016



# 中心活動花絮

活動名稱：香港濕地公園旅行

日期：10-9-2016



# 中心活動花絮

活動名稱：中秋室內聯歡會  
日期：15-9-2016





# 中心活動花絮

活動名稱：週四外出活動

日期：2016年4至9月

懲教博物館



活動名稱：美藝組

日期：2016年7至9月



# 醫護資訊

資料搜集：  
護理主任  
李曉君姑娘

## 什麼是糖尿病？

糖尿病是一種慢性病，屬於內分泌失調的代謝疾病，其主要成因是身體胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素。胰島素是一種調節血糖的荷爾蒙，把血液內的糖份轉化成人體所需的能量。如果糖份不能進入細胞被轉化為能量，或會在血液內升至有害的水平。



糖尿病的高危因素包括年老、肥胖、家族遺傳和缺乏運動。某些內分泌疾病、胰臟疾病，以及類固醇等藥物均容易誘發糖尿病。糖尿病可分為兩類型：

一型糖尿病或胰島素依賴型糖尿病 - 是由於體內只有少量或完全沒有胰島素分泌；

二型糖尿病或非胰島素依賴型糖尿病（亦是最常見的類型） - 是由於體內胰島素分泌減少，或因身體的細胞減低對胰島素的反應。病徵：患者一般並無明顯徵狀，當中可能出現口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦、傷口長久不癒和出現感染等徵狀，病情不受控時更會出現嚴重脫水和昏迷等情況；隨著病情發展更會增加各類併發症，例如腦血管病、心臟病、足部壞疽、視網膜病變、腎病和神經系統疾病的機會。抽取血液檢驗能正確診斷是否患上糖尿病。

要預防糖尿病，應保持適當運動和腰圍、均衡飲食和避免烟酒。

# 職安資訊

## 跌倒風險及預防



資料搜集：  
物理治療師  
蔡高朗先生

### 骨折的嚴重性及後果

在香港，骨折是引致長者傷殘及長期住院的一個主要原因。長者骨折的問題十分普遍，尤以髖部骨折為甚。

骨折的後果可以十分嚴重，以髖部骨折為例，有8成骨折患者康復後出現功能衰退，有3成患者在1年內死亡。

### 常見的骨折部位

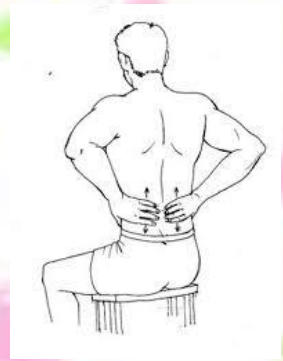
1. 髖關節



2. 手腕



3. 腰部



### 骨折的後果

1. 疼痛
2. 功能喪失
3. 喪失獨立性
4. 需要手術
5. 持久的復康



# 跌倒是導致骨折的主要原因!

## 個人因素

1. 身體感覺減弱
2. 平衡能力欠佳
3. 肌肉力量減弱
4. 骨質疏鬆
5. 病變：白內障、帕金森症、中風
6. 不正確使用助行工具
7. 個人情緒、心急大意
8. 藥物影響因素

## 環境因素

1. 地面濕滑
2. 照明不足
3. 雜物太多
4. 地面凹凸不平
5. 椅子不穩



## 預防跌倒的措施（環境方面）

加裝扶手，防滑墊，照明裝置



## 預防跌倒的措施 (主動訓練)

### 平衡力訓練

#### 防跌操：

擺放一張椅於前方，雙手扶著椅背之上方。

#### 第一式：

提起左腳，維持 3 秒，重複右腳。左右重複 30 次。

#### 第二式：

雙腳跟提起，維持 3 秒。重複 10 次。

#### 第三式：

雙腳尖提起，維持 3 秒。重複 10 次。

#### 第四式：

伸直左膝關節，左腳向外提起，重複右腳。左右重複 10 次。

#### 第五式：

左右腳提起離地，手可輕拍已離地的腳(膝頭)。左右重複 30 次。



# 2016年7-9月各類統計

## 輔助醫療服務統計資料



### 駐機構職業治療服務

項目	月份	7月	8月	9月
	探訪次數		3	5
接受職業治療個案數目		11	12	15
接受職業治療服務人次		18	23	24



### 駐機構物理治療服務

項目	月份	7月	8月	9月
	探訪次數		10	8
接受物理治療個案數目		14	13	16
接受物理治療服務人次		72	54	83



### 駐機構臨床心理服務

項目	月份	7月	8月	9月
	探訪次數		4	4
評估服務次數		9	8	8
個案數目		4	3	4

# 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。

---

---

---

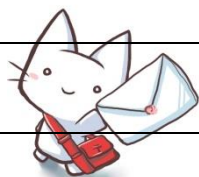
---

---

---

---

---



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：單健玲、盧麗碧

印製數量：150份

出版日期：2016年10月

殘疾人士院舍條例豁免牌照證明書編號：C0158

