

吉祥如意

事事順心



保良局
PO LEUNG KUK

薄扶林復康中心

「2022年1月號·中心季刊第四十六期」



編者的話 及 新職員介紹	P.1
活動預告 及 中心動向	P.2
養生篇	P.3
服務質素(SQS)知多少 – SQS 12	P.4
活動花絮	P.5-7
健康檢查及流感疫苗注射花絮	P.8
醫護資訊 – 器官捐贈小知識	P.9-10
輔助醫療服務統計資料	P.11
義工招募、復康設施借用、 日間暫顧/住宿暫顧服務	P.12

編者的話

護理主任：李曉君

轉眼間又踏入 2022 年，大家抗疫快接近兩年，或許我們也曾經歷過各種負面情緒，但如果大家能夠保持正向心態，以平靜和樂觀思維，絕對能幫助自己和身邊人，共同渡過這極具挑戰的時刻，而我總相信黎明即將來臨，期待在新一年裡，大家都能與至愛相聚。

今期季刊會為大家分享養生法則，希望能讓各位了解身體不同時段的需要及養生秘訣，促進健康。

新職員介紹

見習健體導師

莊志康

大家好，我喺從深水埗復康中心調職至薄扶林復康中心嘅見習健體導師 (Tony)，希望同各位一齊為舍友健康而努力，多多指教。

護理員 王錦龍

大家好，我係新入職復康護理員 (呀龍)，請大家多多指教。

登記護士 岑玉燕

大家好，我係新加入保良局薄扶林復康中心的登記護士 (岑玉燕)，好開心可以加入呢個大家庭，與各位同事一齊工作，期待和大家一同創造一個和諧的環境予學員愉快地生活。



Welcome



康復護理員 葉志芳

大家好，我是新入職的護理員 (志芳)，很高興能加入這個大家庭，請各位多多指教。



1-3月 活動預告

月份	活動
1月	● 學員大會、新年室內活動
2月	● 春茗活動、1-3月生日會
3月	● 待定

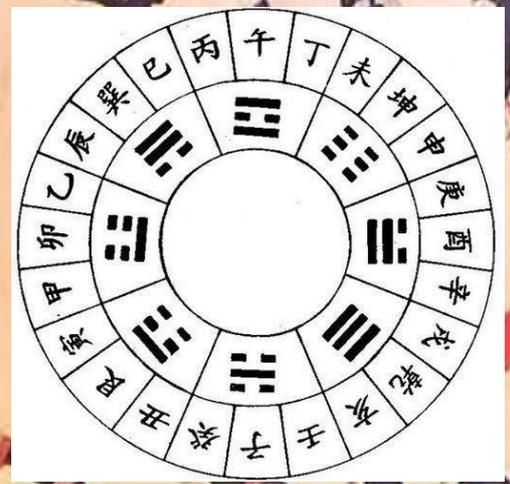
中心動向

局方參與香港賽馬會慈善信託基金「專業創未來計劃」(PROcruit C)，計劃安排了一位見習健體導師到中心，協助專職治療師為舍友進行復康運動，提供多元化及具創意的活動，保持並提升舍友身心發展。



養生篇

養生法則



今期季刊為大家介紹身體在每天不同的時段，有不同的養生秘訣，供各位參考。

1. 午時 (11 : 00-13 : 00) 心經氣；血充盈，利於全身血液循環，利於消化。(一) 午飯：飲食養形體；(二) 午睡：睡眠養心神；形神皆安，午時小憩 (三十至六十分鐘)，午睡要平躺，可讓大腦和肝有血液。
2. 未時 (13 : 00-15 : 00) 小腸經；利於吸收營養，此時必須飲一大杯水保護血管作用。心臟病初發時每天 14 : 00 就胸悶心慌是先兆。
3. 申時 (15 : 00-17 : 00) 膀胱經；第二個黃金時間利用小便及洩出固身火氣可看出身體好不好，精神足不足，此時多飲水，洩出廢物有預防管道生鏽，多飲二杯水。
4. 酉時 (17 : 00-19 : 00) 腎經；有利於儲藏一日的臟腑精華，負責調協 (心、肝、脾、肺關係密切) 要再喝一杯水，不補腎的話，吃多少補品也補不進去。
5. 戌時 (19 : 00-21 : 00) 心包經；令血充沛，第三個黃金時段，再次提升心的力量可以學習、散步鍛煉身體，但當心包經值班時間快結束時，需要一杯淡茶 / 水，讓血管保持暢通心臟的功能好不好，最好是在日落西山黃昏中，安靜快樂二小時。
6. 亥時 (21 : 00-23 : 00) 三焦經；陰氣極旺將衰，陽氣已盡將生三焦經通百脈，人進入睡眠，百脈休養生息。亥時是一天中最美麗的時候，大地歸於平靜，人結束一天的生活，進入夢鄉。

时辰	子时	丑时	寅时	卯时	辰时	巳时
时间	23—1	1—3	3—5	5—7	7—9	9—11
时辰	午时	未时	申时	酉时	戌时	亥时
时间	11—13	13—15	15—17	17—19	19—21	21—23

資料來源 2022 年 1 月 19 日摘自頭條日報網站：
<https://hd.stheadline.com/news/columns/401/20210727/937719/%E5%B0%88%E6%AC%84-%E8%BC%95%E9%AC%86%E9%A4%8A%E7%94%9F-24%E5%B0%8F%E6%99%82%E9%A4%8A%E7%94%9F%E6%B3%95>

服務質素知多少？

SQS 12



標準 12

尊重服務使用者的權利

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

1. 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。

2. 服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

保良局達法林復康中心餐單
2022年1月2日至1月8日

日期	早飯	午飯	晚飯
1月2日 (日)	雜燴仔/紫菜飯 + 豆漿	雞鴨冬菇煲燉肉、豉汁蒸排骨、豉汁蒸花枝片	滑蛋雞扒、蠔油生菜
1月3日 (一)	魚蛋水粉	馬來喳喳、鮮魷煮牛肉、清炒時菜	椒鹽蒸肉餅、洋蔥焗甜豆
1月4日 (二)	皮蛋燉肉粥 + 腸粉	白菜蒸雞絲燉湯、芝麻鯪魚塊、上湯粉絲煮魷瓜	鮑汁雞球、蒜茸炒白菜
1月5日 (三)	肉香意粉	薑蔥東西洋菜燉西施骨、豆卜蒸燉肉、味噌焗生菜	蒜茸雞塊、清炒油麥菜
1月6日 (四)	芝士焗 + 牛柳焗皮	中式豉汁蒸魚、栗子焗肉雞、蒜香椰菜花	北菇蒸滑雞、椒香炒通菜
1月7日 (五)	粟米南瓜粥 + 點心	花生木瓜燉燉肉、甜豆炒牛肉、豉汁蒸滑蛋	薑蔥焗雞柳、白灼度生菜
1月8日 (六)	上海湯麵	老豆腐蒸雞絲燉湯、豉汁雞扒、蒜茸西蘭花	香滑肉眼片、上湯浸芥蘭

保良局達法林復康中心餐單
2022年1月9日至1月15日

日期	早飯	午飯	晚飯
1月9日 (日)	生煎飽/奶皇飽 + 豆漿	合菜瓜粟米豬蹄湯、薑仔燉雞塊、清炒時菜	粟、香滑骨、香滑蒸餃子
1月10日 (一)	薑蔥焗冬菇	桑寄生燉子雞、蒜茸蒸牛肉、薑汁白豬仔	橙、薑蔥焗雞球、蒜香油浸菜
1月11日 (二)	肉丸粥 + 腸粉	赤小豆粉蒸燉燉湯、南瓜章魚船、鮮魷炒飯	香滑、冬菇蒸肉餅、清炒時菜
1月12日 (三)	香滑肉絲米粉	椰子甘香燉肉骨、燒汁雞扒、鴨片炒時菜	哈蜜瓜、芥末蒸雞柳、蒜茸炒豆腐
1月13日 (四)	芝麻湯 + 生煎菜皮	薑蔥焗生魚、京都肉排、遠爪蒸滑蛋	蘋果、豆卜蒸燉肉、椒香炒通菜
1月14日 (五)	甘香粟米粥 + 點心	番茹南瓜燉燉湯、蔥花牛肉餅、干扁四季豆	火龍果、薑蔥雞柳、上湯魚片炒時菜
1月15日 (六)	臘味燴麵	香滑南北杏燉燉肉、北菇蒸肉片、蒜香油浸菜	奇異果、薑仔蒸排骨、蠔油生菜



1. 中心透過張貼餐單及每日資訊環節，讓服務使用者清楚知悉餐膳內容。

2. 中心有清楚列明每日的流程運作，讓服務使用者清楚知悉。



3. 舍友可於會議中表達意願，例如小組的喜好和選擇參與各組的權利。

時間	星期一至五	星期六、日及公眾假期
上午 7:00	起床、梳洗/更衣	起床、梳洗/更衣
上午 8:15	早餐	早餐
上午 8:45	消閒	消閒
上午 9:00	每日資訊	每日資訊
上午 9:15	早操	
上午 9:35	散步	康樂活動
上午 9:50	訓練	
上午 11:45	午膳	
下午 12:45	興趣活動	
下午 1:45	訓練	康樂活動
下午 3:30	洗澡	
下午 5:00	晚餐	
晚上 6:00	晚間活動 / 看電視 / 談笑	
晚上 7:30	宵夜	
晚上 8:00	梳洗 / 個人護理 / 更換睡衣	
晚上 9:00	就寢	

活動花絮

活動名稱：秋高氣爽樂逍遙室內旅行
日期：29-10-2021



十月份秋高氣爽樂逍遙室內旅行，安排點心到會服務，讓舍友於疫情期間可以感受外出的氣氛。



活動花絮

活動名稱：十二生肖生日會
日期：26-11-2021



活動花絮



活動名稱：普天同慶聖誕大派對
日期：10-12-2021



以普天同慶聖誕室內活動，取代以往外出慶祝聖誕節，用派對形式，透過遊戲和抽獎讓舍友感受節日氣氛。



健康檢查及流感疫苗注射花絮

10 月份：信德 x 保良局長者及殘疾人士健康檢查 - 擁抱健康計劃



信德集團資助本局開展「擁抱健康」計劃，為本局殘疾人士院舍的舍友及貧困長者安排身體檢查，以及早辨識他們的健康問題，從而提供適切治療，盡早改善健康狀況。

11 月份：流感疫苗注射



醫護資訊 器官捐贈小知識

資料搜集：
護理主任
李曉君姑娘

今期醫護資訊為大家介紹器官捐贈和移植，其實器官捐贈非單單延續一個人的生命，而是兩個生命的共存，由捐贈者一顆滿有生命力的種子，在受捐贈者心中植根，每天相互供應支持，發光發熱。

雖然醫學進步，對某些器官衰竭病者來說，器官移植依然是延續生命的唯一希望。礙於捐贈器官的來源供應有限，以致在香港每天都有超過二千名病者及其家屬焦急地在苦苦等待，病者還要每一天忍受著與死神搏鬥的煎熬。更遺憾的是，有不少病人會因為等不及適合的器官，便離開這個世界。為著縮短病者等候的時間，使他們能及早重獲新生，市民積極支持器官捐贈，實在十分重要。

器官捐贈在香港
Facebook專頁

讚好 支持器官捐贈!



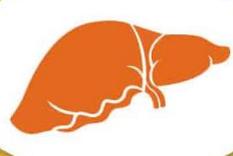
醫院管理局器官/組織移植等候人數

資料來源：醫院管理局 (截至30.6.2021)



腎臟

2320



肝臟

69



心臟

77



肺臟

22



眼角膜

248

可作移植用途的遺體器官和組織有：

可捐贈的器官	可捐贈的組織
腎臟、肝臟、心臟、肺	眼角膜、骨骼、皮膚

遺體器官 / 組織捐贈者的條件：

1. 一般無特別年齡限制
2. 腦死者（器官功能因着呼吸機及藥物得以短暫維持）可以同時捐器官及組織
3. 心臟停頓死者多數祇可以捐贈組織，如眼角膜、皮膚及骨骼
4. 有關器官或組織之功能良好
5. 沒有感染嚴重傳染病
6. 沒有感染愛滋病
7. 除原發性腦腫瘤，一般癌症患者並不適合捐贈器官、骨骼和皮膚。另一方面，淋巴癌、血癌、骨髓癌和涉及眼睛惡性腫瘤以外的癌症患者，死後則可以捐贈眼角膜遺愛人間。

年份	每年新登記宗數	累計登記宗數
2020	13,317	330,764
2019	19,828	317,447
2018	18,772	297,446
2017	37,285	278,674
2016	52,550	241,389
2015	29,357	188,839
2014	19,868	159,482
2013	24,036	139,614
2012	27,518	115,578
2011	22,610	91,656



資料來源 2022 年 1 月 19 日摘自衛生署網站
<https://www.organdonation.gov.hk/tc/introduction.html>

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	8	8	8
接受職業治療個案數目	29	30	31
接受職業治療服務人次	11	12	10



駐機構物理治療服務

項目 \ 月份	10月	11月	12月
探訪次數	7	9	7
接受物理治療個案數目	19	19	19
接受物理治療服務人次	47	62	39



駐機構臨床心理服務

項目 \ 月份	10月	11月	12月
探訪次數	2	2	2
評估服務次數	9	6	9
個案數目	9	9	9



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營運經理鍾麗珠姑娘聯絡。

郵票

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.htm>



督印人：鍾麗珠
編輯小組：李曉君、盧麗碧
印製數量：60份
出版日期：2022年1月
殘疾人士院舍牌照編號：L0652