



保良局天水圍復康中心

2016年1-3月份中心通訊



目錄

編者的話

經理 吳詩韻

- 01 編者的話 / 「優哉·悠哉」中心開放日
- 02 中心動向 / 合作計劃
- 03 服務質素 / 新同工介紹
- 04 醫護小知識
- 05 專職治療介紹
- 06 中心精彩活動剪影
- 07 中心小組剪影 / 服務及意見統計
- 08 家屬工作 / 意見箱 / 聯絡方法

新的一年，中心已踏入2年了，回想中心由無變有，由簡單變姿彩，大家見證著這康復的小生命成長，實在感到很興奮雀躍，高興無比。中心經歷了不同階段的發展，有見規律、關懷及休閒的生活，促進舍友身心發展。

中心各舍友亦漸適應中心的群體生活，在同工的協動下，他們不但在中心學習獨立生活，藉安排各式活動，讓各舍友動起來，彼此交往、支持，接觸社區、重建屬於自己的生活模式。

本年度中心舉辦開放日及社區活動，讓舍友與社區人士有更多交流的機會，展示他們的生活及才華一面，彼此欣賞、互相關懷。

新的一年，讓我們一起為服務使用者打氣，康復路上更見溫情、動力，發揮社區傷健共融精神。

「優哉·悠哉」中心開放日

社工 李志恆

本年2月27日為中心開放日，以「優哉·悠哉」作主題，集合表演、導賞團和各樣攤位，讓來賓從多角度認識中心服務和舍友宿舍生活。

舍友施展渾身解數，載歌載舞，來賓都全神貫注地欣賞舞蹈及魔術表演，更隨著音樂節奏拍手及搖動身體。壓軸的歌唱演出，嘉賓和舍友一同搖動手鈴形成大合奏，把全場歡樂氣氛帶到高峰。

活動接踵而來，攤位及導賞，除了優雅的園藝環境，四周更張貼佈滿舍友的生活照，導賞隨著隊員緩緩走過「時光走廊」，觀賞舍友的生活點滴；來賓一面細看照片，一面參觀攤位，好不熱鬧。攤位遊戲帶來歡樂；按摩攤位沖走疲倦；園藝和花茶攤位展示休閒的宿舍生活模式，正正是宿舍服務宗旨-為舍友塑造多元化的優閒生活，舍友在歡愉環境中身心靈都得到滿足。

是次開放日圓滿結束，期望大眾更能支持中心服務發展，一同締造精神健康生活。



我們所有職員和義工，感謝各位嘉賓蒞臨！



攤位遊戲好好玩呀！~



大家從熱舞中，感受到我哋活力嘅一面嗎？

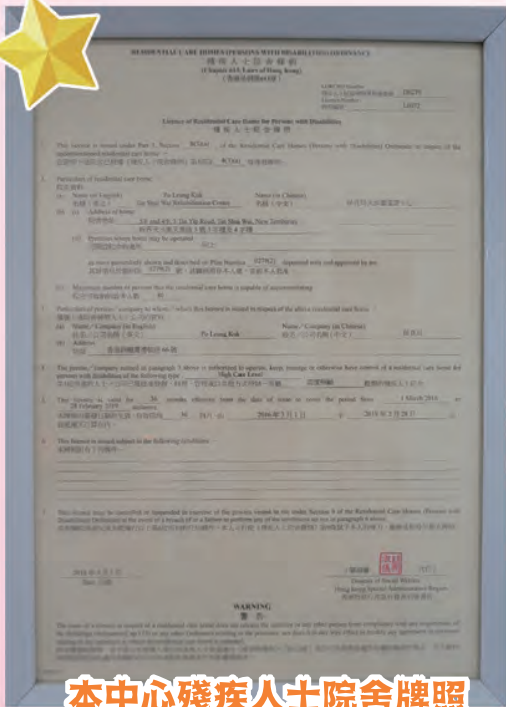


我哋好享受同嘉賓一同大合奏嘅環節

中心動向

《殘疾人士院舍條例》（《條例》）於2011年6月制定，並於2011年11月18日開始實施。天水圍復康中心為持有殘疾人士院舍牌照之長期護理院，持牌院舍需符合社署一系列發牌要求，包括人手比例、地方環境、防火設備等，對藥物監管及財務行政運作上，亦有一系列之指標，確保舍友能獲得優質的服務。

轉眼間中心運作已滿兩年，牌照已屆滿，本年經過牌照組稽核，中心已成功申請續牌至2019年，中心承諾不斷提升服務質素，讓舍友在身心靈各方面都能得到妥善照顧。



本中心殘疾人士院舍牌照



舒適的環境



完善的防火系統

職員當值表		2016 日期: 3月30日 (星期三)	
當值主管: [Name]		A 更職員總人數: 18	
其他職級員工		A1, A2, A3, A4, A5, A6, D1, D2, D3	
當值主管: [Name]		P 更職員總人數: 10	
P1, P2, P3, P4, P5, P6		N 護士 PC, 護士 N1, 護士 N2	

確保每天符合人手比例



合作計劃

「友」福同聚」社區傳統技藝共融計劃



2016年2月20日於天瑞邨歡樂廣場舉辦「友」福同聚」5分鐘街頭技藝實驗墟。技藝表演包括有水墨畫、中國布藝、中國小食及粵劇，以街頭藝墟攤位形式，讓參加者可親身製作頭飾、小食、水墨畫、揮春及欣賞粵劇等，體驗中國傳統文化藝術。另外，各參加者可獲派發教材套及中國傳統小食，並且可獲拍攝即影即有相片，留下美好回憶。當日於社區參加者眾多及氣氛熱鬧，總共有750人次參加。



好好味啊!!! 一同製作傳統小食-麥芽糖餅



我們製作的麥芽糖餅很受歡迎啊~

服務質素標準5,6介紹

標準5

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。



遊戲工作坊



中心會定期舉辦員工訓練，提高服務質素

標準6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

新同工介紹

2016年1-3月

經理 吳詩韻



各位家屬、舍友，我是新到任的經理吳詩韻姑娘，於今年1/2到職。本人於康復服務工作多年，亦曾任其他單位院舍的中心主任。到職雖然短短日子，有幸與同事一起執行中心開放日活動，有見各同事積極參與，盡顯各人的實務智慧及才華，發揮團隊精神。新一年開始，誠願藉以往的工作經驗，帶領團隊一起邁向服務的成長旅程，攜手實踐「傷健共融」的服務方向。

護理員 黃碧嫦



大家好，我叫碧嫦！這是我的第一份護理員工作。在這裏同事和舍友都很好。能在這裏上班真的很高興，我會盡心盡力。衷心多謝！

護理員 唐碧容



你們好呀！我係亞容，本人曾在老人院任職護理員。很高興能在此院舍工作，上下同事團結又有愛心，舍友友善可親，希望繼續一直為他們服務。

護理員 鄧麗娟



大家好，可以稱呼我麗娟。我以往亦任護理員的工作，我很幸運地入了保良局工作，相信自己能勝任這份工作。舍友們給我和善和親切的感覺。我衷心感謝給我這個機會，我會很努力工作！

護理員 盧美芝



大家好！我是亞芝，本人曾在殘疾院舍工作，現在於保良局工作，很快適應，期望大家合作愉快。

司機兼維修員 王雁良



過往工作多是四個車輪到處走。在這裡的工作環境和職責上都跟以往不同，從貨車變成載著舍友的巴士，每一次謹慎檢查及安全駕駛十分重要。留守中心的日子，便將各樣設施工具作維修。縱使細微至一個燈泡，也能使中心運作更暢順，亦是這個崗位的存在意義。

登記護士 陳冠喬



大家好，大家都叫我阿喬，在中心任職登記護士(精神科)。很高興能夠加入這個大家庭實踐精神科護理工作。與不同的舍友相處後，感覺到他們每一個都好親切。未來一段日子，我會繼續努力為大家服務。

導師 陳彥祺



我是祺，第一次在院舍工作，很榮幸加入天復的大家庭，這裡的舍友都很友善健談，讓我很快適應新環境。我會努力，服務舍友及執行導師職責。

導師 游錦霞



Hello，大家好！我是新入職導師游姑娘，過往曾在中途宿舍及精神康復中心工作，現到保良局天水圍復康中心工作，請大家多多指教，工作愉快。

職業治療助理 黃上驊



大家好，我是物理治療助理，大家可以叫我驊sir，我的工作範疇主要是協助兩位治療師工作及開設小組。我好榮幸能夠加入這個大家庭，我希望各舍友繼續支持我們部門的活動！

1-3月人手變動

入職	9人
離職	5人
職員總人數	52.5人

帶狀疱疹 (生蛇)

帶狀疱疹，俗稱「生蛇」，是指患者皮膚出現呈帶狀的紅疹，並帶有水泡，而且會令人感到痛楚，病發常見於背部及腰部的一側。

致病元兇是帶狀疱疹病毒，它同樣是引致水痘的病毒。水痘痊癒後，病毒會潛伏人體神經，處於休眠狀態，日後隨時會再度活躍，引致生蛇。因此，凡感染過水痘的人，都有機會生蛇。病毒會沿著脊髓神經前往連接的皮膚表面，形成紅疹。病發初期會有類似感冒症狀，例如疲倦乏力、頭痛、腸胃不適、發燒等。治療主要包括抗病毒藥物，但應於72小時內開始服用，療程維持約5至10天。



因病毒具傳染性，有機會令未出過水痘的人士感染，因此患者應好好遮掩患處，照顧患者時亦要避免接觸水泡液體。同時亦要注意，長者生蛇的風險較高，因為人體免疫系統隨年齡增長會逐漸減弱，潛伏的病毒較容易再度活躍。

中心明白當中患病的風險，一旦有舍友懷疑或證實生蛇，會採取一系列措施，以避免其他舍友受到感染。首先會安排舍友接受醫生診治，並入住隔離室，以避免其他舍友受到感染。同時，會保持隔離室空氣流通，注意患者的飲食及鼓勵運動，以增強抵抗力。

精神健康與壓力(上集)



壓力?

壓力是個人對外在或內在事件的生理與心理反應，可分為三方面分析，(一)主觀性：同樣的事情對不同的人所引起的不同壓力狀況，(二)評價性：個人對壓力會產生好壞優劣的看法，(三)活動性：壓力的大小或強弱。壓力對於每一個人的理解、感受和回應都不同，有些人會因為越有壓力而越產生動力，而有些人則希望遠離壓力。以趕任務為例，會對某些人帶來興奮與挑戰感，亦會對某些人帶來不安與焦急感。

好的壓力是一種力量的泉源，可提高工作效率，進而加速達成目標。可是人所能承受的壓力有其限度，一旦超過了限度，即使是好的壓力也會帶來反作用。只要細心留意身體的狀況和感受，就可以了解承受的壓力有多大。壓力在某些情況下是具挑戰性及正面性的，例如運動員在極端壓力下打破世界紀錄。相反，當壓力是長期性或沈重的，會導致人體無法承擔及適應，和帶給人們懊惱的感受，令心智及身體付出極大的代價。

精神健康與壓力

精神健康所牽涉的主要生理器官是腦部，同時亦會受外在環境所影響。在先天上因為基因遺傳因素，腦部的生理功能上較脆弱，當面對外來壓力時，超出個人腦部能夠承擔的程度時，便會有機會誘發精神病。所以，了解自己的壓力和懂得如何舒緩壓力，能有效促進精神健康。



~我們將會於下期介紹一些減壓方法~

專 職 治 療

鬆弛技巧小貼士

職業治療師 伍雪雯

我們過去的經歷或正面對的困難，都會令我們日常生活中經歷焦慮、悲傷、憤怒等負面情緒。當人遇到壓力及負面情緒時，或會感到無助，學懂如何放下繃緊的情緒，能讓自己重拾自我控制的感覺，獲得鬆弛，讓自己有冷靜的頭腦和情緒去處理和面對困難。

進行自我鬆弛前可準備:

- 👍 寧靜的環境
- 👍 除去不必要的騷擾
如：關上手提電話
- 👍 播放放鬆的音樂
- 👍 找一個舒適的坐姿，
如：用枕頭或軟墊承托
- 👍 明白學習是需要時間，
不用給予自己無謂的壓力

深呼吸鬆弛法

深呼吸是減除壓力的最基本方法，可教人呼吸緩慢和均勻，由橫膈膜完成呼吸的動作，讓頭和肩膊的肌肉保持鬆弛，從而讓全身也鬆弛起來，減少氧分的消耗。

深呼吸的好處

- 👍 生理方面：減少偏頭痛、背痛、胃痛和失眠，令血壓回復正常。
- 👍 心理方面：減少壓力和焦慮，令人感到鬆弛。

注意事項：

- ❌ 不要刻意讓呼吸的速度加快或減慢，要順其自然。
- ❌ 不應收縮腹部的肌肉來達致腹部的動作。

步驟：

1. 躺臥或坐在一個舒適的位置，將左手輕放於腹上，然後將右手放於左手上。
2. 想像一個空樽放置在兩手下，然後吸氣。想像空氣靜靜地由鼻吸入，慢慢流入那空樽內。三至五秒後，空樽被填滿，雙手也提升了。
3. 屏著氣，讓空氣仍然停留在空樽內，重複地跟自己說：「我的身軀很平靜。」
4. 慢慢地呼出空樽內的氣，告訴自己「我的身軀很寧靜」
5. 那充滿空氣的腹部便跟著慢慢縮小。重複這些步驟四至五次。如面對壓力時，可每日重複這些步驟四至五次。

預防肩周炎伸展運動

物理治療師 曾德儀

春天天氣忽冷忽熱，不少舍友都表示肩部痛症舊患復發。想減輕肩膀酸痛，大家可以試做以下介紹的肩膀肌肉伸展運動，提高肌肉彈性、減少肩部關節僵硬、增加血液循環，達至加快康復，預防肩周炎復發的效果。

第一式：
伸展肩後及上背肌肉



第二式：
伸展肱三頭肌、肩後肌肉、背肌



第三式：
伸展肩前肌肉、胸肌



第四式：
伸展肩前、前臂肌肉、胸肌



第五式：
伸展肩後肌肉



中心精彩活動

中心大旅行
香港樂逍遙

@九龍寨城公園

11-01-2016

送羊迎猴賀新歲 @ 宿舍
17-02-2016



食餐菜之前玩下遊戲先 大。電。視!!



仲有財神-好有氣氛呀!

花卉展 @ 維多利亞公園

見到咁多靚花, 心情都靚~

14-03-2016

新春財神到 @ 宿舍
19-2-2016



財神到宿舍派利是-好開心呀!

男宿 & 女宿房間活動 燒雞翼-我心細鐘意食~



火熱動感迎新春 @ 屯門蝴蝶灣
03-02-2016

冬天打邊爐真係暖笠笠~

暖笠笠 @ 宿舍
05-03-2016



P.E



天雖冷, 心興奮

行花市 @ 元朗

欣賞靚花心廣健~

新年去行花市是必需的!!



05-02-2016

小組訓練

來唱吧



我哋除左唱歌好聽，玩樂器都好勁架!!

輕鬆舞照跳



跟著輕鬆嘅音樂跳舞~

多元球類活動



多做運動身體好~

個個都話我好波，我就話打球可以令身體健康!!!

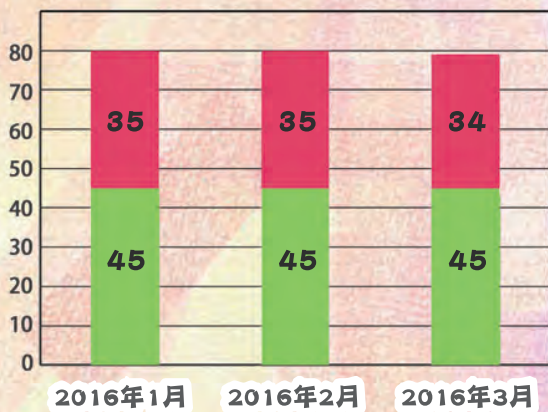
簡易創作沙畫班



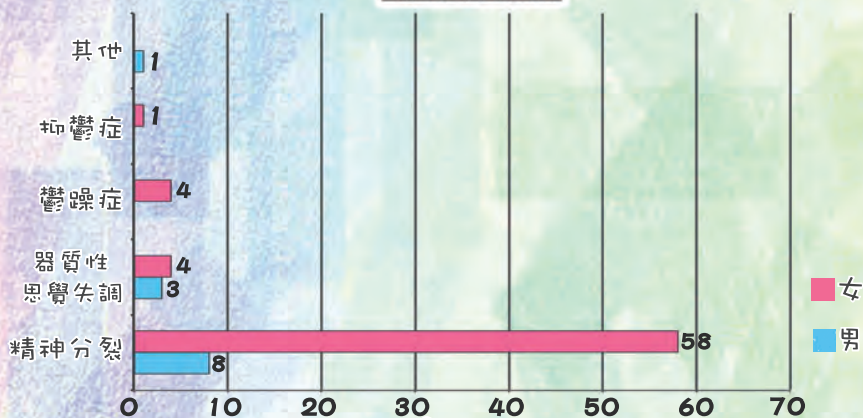
睇下我嘅作品幾靚，係我精心嘅傑作黎架!

服務及統計

1-3月舍友人數變動

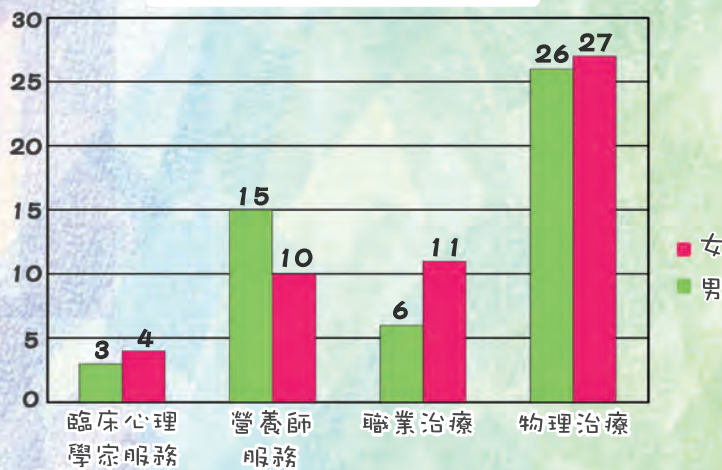


精神病類別



1-3/2016

舍友接受支援服務人數



舍友年齡分佈

年齡	男	女
30-34	0	1
35-39	2	2
40-44	0	0
45-49	7	4
50-54	11	7
55-59	13	12
60-64	8	7
65-69	4	1
總數	45	34

家屬工作

社工 林靜芬

本中心安排5位家屬代表及4位舍友成為義工隊，於3月14日探訪天水圍明愛天悅長者中心。是次探訪活動讓舍友及家屬多接觸社區，體驗義工工作，透過遊戲、唱歌及派發禮物，把歡樂帶給社區長者。當天長者中心有15位長者出席活動，他們投入參加遊戲及唱歌，隨著音樂齊拍手，表現高興。舍友及家屬代表對是次探訪感到滿意，除了可為長者帶來歡樂外，他們也獲得莫大滿足感。

讚許信

敬附師父：

我是社友何子莊，想向你說謝謝，因為你煮的家物好好食，只有少數家物不太合社友口味，今天開膳食大會，師父有很多的讚賞，希望師父可依舊保存家物的質數，謝謝。

子莊
24/3/2016

中心回應：

感激舍友對中心的讚賞！大家的意見、讚許、鼓勵和分享，給予中心進步的動力。我們會繼續用心聆聽，提供更優質的服務，讓舍友樂享宿舍生活。



意見箱

如有意見、讚賞、鼓勵及分享，歡迎以書面方式、傳真或電郵交予中心經理吳詩韻姑娘。

電話：2602 0600

傳真：2602 0922

電郵：tswrc@poleungkuk.org.hk

郵票

中心網頁



督印人：吳詩韻
編輯委員會：李志恆 鄭綺雯
陳彥祺 茹詠詩
數目：400本

保良局天水圍復康中心

新界天水圍天業路三號社區健康中心大樓三樓及四樓

牌照編號：L0072