



保良局天水圍復康中心

2015年10-12月份 中心通訊

目錄

- 01 編者的話 / 伙伴同行社區關愛計劃
- 02 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 中心開放日 / 意見箱 / 聯絡方法

編者的話

經理 李源興

本季度舍友收獲豐富，活動可謂多姿多彩。因應聖誕節的緣故，中心安排多項聖誕有關活動，如聖誕派對及聖誕遊蹤，保良局蔡繼有學校聖誕期間探訪舍友，送上豐富禮物。博愛醫院楊晉培護理安老院探訪舍友。舍友更獲善長贊助，免費到元朗大會欣賞麥潔文演唱會，令舍友開心萬分！

而配合滙豐社區夥伴計劃「友福同聚」，舍友參與當中的中式糕點製作。舍友於「快樂魔法」所學的魔法，在天瑞羅馬廣場進行「關愛社區Magic Show」，街頭表演魔法，學以致用。中心獲滙豐社區發展計劃贊助「伙伴同行社區關愛計劃」，成功帶動舍友以按摩，合共八次將關懷傳遞給社區上的長者及殘疾人士，舍友關懷社區出一分力！

「惜心栽培·賞愛自然」計劃，中心舉行「綠色生活有機園藝日」，多間機構蒞臨參與學習環保及綠色生活。更開心的是兩位舍友在這計劃中的「花樣年華滿人間」的攝影比賽，分別獲得殘疾人士組冠軍及優異獎，衷心為舍友感喜悅！

中心也有收獲。第一是中心獲社會福利署撥款增加4位職員，包括2名護理員、1名導師及1名治療助理，中心將在活動及訓練上將有所提升，在照顧工作上更能有充足的人力應付。第二是在護理人員培訓「同心、同行123」中簡介舍友成功戒煙經歷，獲得季軍。這個獎項，也肯定職員工作努力的成果！

伙伴同行社區關愛計劃

社工 李志恒

伙伴同行社區關愛計劃於12月正式完結，有幸獲滙豐社區基金資助，舍友在活動當中學習製作蝶古巴特手工藝及手部按摩，都感獲益良多，除了學習不同技能外，更可以藉此服務社群，在短短半年內，他們組成伙伴同行義工隊，共進行8次探訪，探望區內203位長者及129位殘疾人士，為他們提供手部按摩，及送贈親手製作之手工藝品傳遞祝福。

計劃亦讓義工們體驗展銷活動，以手作拉近和社區人士的距離，透過美麗圖案剪裁，拼貼成不同手工藝品，有琉璃花碟、紙巾盒、皮包，當中包含每分細緻都像在展示獨特的生活經歷。計劃雖然告一段落，然而種種體會，都牽引義工們繼續用雙手，去關懷身邊不同的臉孔，承傳伙伴同行精神。



27-8-2015 @ 天秀墟商舖

合 作 計 劃

惜心栽培。賞愛自然
綠色生活有機園藝日

惜心栽培。賞愛自然

低碳「惜」食我至叻烹飪比賽(初賽)

低碳「惜」食我至叻烹飪比賽(初賽)已於10月9日(星期五)順利完成。本中心3位舍友及1位家屬代表參與，活動過程投入順利。



大家都很投入參與，一起製作美食參賽!!

惜心栽培。賞愛自然 「花」樣「年」華滿人間 社區樂共融攝影比賽

「花」樣「年」華滿人間 - 社區樂共融攝影比賽已於11月30日(星期一)順利完成。本中心舍友李偉忠及羅詠珊，分別榮獲殘疾人士組冠軍及優異獎。本中心得獎舍友及其他舍友代表出席2015年12月12日的社區樂共融攝影比賽展覽及頒獎禮活動，以表示支持。

本中心將聯同劉陳小寶綜合復康中心及天澤職業服務中心，於11月29日在各中心聯合舉行「綠色生活有機園藝日」活動，本中心當日開放園藝種植區予社區人士參觀，並邀請各到訪者一同進行園藝小組活動，由園藝導師教授植物栽種及設計，以及製作香草手工藝及花茶，讓社區人士一同體驗有機耕作之樂趣，享受綠色生活趣味。



拍攝者：李偉忠
相片主題：同根同心
殘疾組 冠軍



拍攝者：羅詠珊
相片主題：雄心壯志
殘疾組 優異獎

我們專業的魔術義工隊!



於天瑞邨表演給區內人士欣賞



快樂魔法學堂

本季快樂魔法義工隊共完成3次探訪活動，探訪區內長者及殘疾人士，透過魔術將快樂帶給不同人士，於11月7日義工隊更首次於廣場作公開表演，與眾同樂。除了表演魔術外，亦籌備快樂魔法講座，邀請臨床心理學家講解快樂之道，讓大眾由內到外都能體驗快樂!

「友福同聚」社區傳統技藝共融計劃

友福同聚宣揚中國傳統文化及美德，推動接納及包容的生活態度，提升殘疾人士正面形象，建立和諧社區。於2015年10至12月期間舉行「技藝學堂」，分別在天晴茶座及本中心教授製作中式糕點，包括花生糖、馬蹄糕、砵仔糕及糯米糍。中心有10位舍友參加。他們能學習製作傳統美食外，更能品嚐美點，一舉兩得!



舍友們很享受整個過程

花生糖製作中.....

服務質素標準3,4介紹

標準3

3. 運作及活動紀錄

本中心備有清晰的指引，要求有關職員存備最新及準確的記錄，包括個案，醫療及財務紀錄等。亦會定期透過中心通訊、報告板、家屬會議等途徑，向各服務使用者及其家人，介紹中心的運作及活動資料。



紀錄妥善保存!



資訊天地



可透過中心報告板，中心通訊介紹中心的運作及活動資料



董事會架構及芳名



接待處備有架構圖，詳細列出中心職員的架構及職位

標準4

4. 職務及責任

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。

本院舍備有職員組織架構圖及職責說明文件，為了實行完善的管理方法及有助於向服務使用者提供優質的服務。

新同工介紹

2015年10-12月



庶務員 陳柳笑

大家好，我是新到職庶務員陳柳笑，同事和舍友多稱呼我笑姐或姐姐，十分有家庭溫暖。第一次於院舍工作，與過往工作氛圍頗有不同，舍友都很熱情，會主動詢問我的名字，工作是否習慣，使我能更快適應不一樣的工作環境。往後我會繼續努力，維持中心整潔及舍友生活質素。

10-12月人手變動

入職	1人
離職	1人
職員總人數	47.5人

資料截至2015年12月

痛風症是一種在華人中相當普遍的病症，由於患者的血液內尿酸 (Uric Acid) 成份過高，以致有過多的尿酸結晶積聚於關節內，導致關節炎，因而引致關節發紅、腫脹、劇痛等徵狀，甚至會看見到淡黃白色的尿酸硬塊。病徵常發生於手指、腳趾或腳跟，亦有機會影響到膝頭、手肘和手的小關節。此病症較多發生於男性、長期服用降血壓藥及腎功能衰退者身上。臨床檢查包括檢驗血液的尿酸度、腎功能和抽驗關節液中的尿酸晶體含量。

尿酸主要由普林 (Purine) 分解而來，而普林的來源是由食物及體內自行合成，所以治療方法是減少進食普林含量高的食物，例如動物內臟、紅肉、花生、貝殼類、高脂食品、濃縮肉汁、酒等，多喝開水亦可幫助身體排出過量的尿酸。

如果飲食控制未見成效，經醫生診斷後，患者有機會需要長期使用藥物，以降低尿酸的形成。按情況需要，醫生亦會處方消炎止痛藥，以減輕患者的痛楚。情況嚴重者，可施行手術清除尿酸沉澱物和硬塊。



衛生署2015/16年度院舍防疫注射計劃

季節性流感是常見的呼吸道感染，是由病毒引致，透過飛沫傳播的疾病，患者會有發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水及全身疲倦等症狀。根據本港過往的病例，一般在一月至三月及七月至八月為流感高峰期。免疫力較低的人士一旦染上流感，可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。因此，接種流感疫苗是有效的措施，以減低受到感染、交互感染、以及因嚴重併發症時入院及死亡機會。

為加強舍友對這計劃的了解，本中心邀請了到訪藥劑師，為各舍友詳細介紹這個計劃的內容，加強各位對流感的認識，以及講解接種疫苗的好處。

為配合衛生署的防疫指引，本中心已於11月安排到診醫生到訪，為同意接種流感疫苗的舍友和職員注射。在這個注射計劃中，共有55位舍友同意注射，佔全體舍友人數達百份之69。



到訪藥劑師正為各舍友講解防疫注射計劃



保良局安老/康復服務

2015-2016年度護理人員培訓

【同心、同行123】

康復服務：「以人為本、關愛老齡化」

季軍



林木崑
社會服務總幹事(安老及康復)
2015年11月18日

得獎訪談 保健員 丁雲雲

本人入職保良局天水圍復康中心已達一年，面對舍友的逐漸進步，包括精神健康穩定，並適應中心的生活節奏及訓練，甚感欣喜。透過今次參加2015-2016年度護理人員培訓「同心、同行123」，深入探討一位舍友成功戒煙的經歷，令本人感受深刻，發現長者不會一成不變，透過關心及鼓勵，他們也能改善及進步。



專職治療



職業治療服務－有園樂聚小組

職業治療師 伍雪雯

利用園藝治療活動元素藉此提升組員對園藝活動之興趣，並延長其專注工作的時間。此外，透過活動內各項工具及材料的運用，提升及改善組員的手眼協調能力和認知感官能力。活動中不同的園藝作品創作，有助提升組員的溝通技巧，與其他人分享自己的想法及感受，達到放鬆情緒之作用。



運用不同工具及材料來提升手眼協調能力



大家都很满意自己的作品



毛巾操運動小組

物理治療師 曾德儀

做運動不一定需要昂貴的健身器材或工具，簡單如宿舍裡每天都見的洗面毛巾，都可以利用作健身之用。毛巾的特點是柔韌、不具彈性、輕巧及容易改變形狀，適合用以協助肢體活動及伸展肌肉，同時又可配合跳舞動作。

11月-12月期間每個星期二，舍友都會與物理治療師一起做毛巾操。透過利用毛巾，配合活潑生鬼的歌曲《最緊要好玩》，讓舍友以有趣好玩的方式進行帶氧運動，培養勤運動的習慣。舍友反應踴躍，運動耐力及身體機能都漸漸提昇。



在舞步中伸展身體



齊做毛巾操，健康不會老！！



中心精彩活動



國際社賣旗日

@ 天富苑 10-10-2015



舍友都很賣力呢!

韓式燒烤樂之親親大自然

@ 南生園



14-10-2015

到郊外呼吸新鮮空氣!!

鐵板燒好好味呀!



聖誕遊蹤

@ 尖沙咀 1881

1-12-2015



感受聖誕氣氛~



原來個個都係大厨

房間煮食活動



21-12-2015

@ 宿舍

香味傳遍整個宿舍~



冬天齊齊打邊爐，好溫暖啊!

冬日暖窩

1-12-2015

@ 宿舍

男宿 & 女宿房間活動



20-11-2015 @ 元朗 NEWWAY

既可以郊外欣賞風景，又可以增進感情



20-10-2015 @ 流浮山

P.5



小組訓練



扭扭氣球?

大家都進步了不少!!



戀戀絲襪花

在鐵線圈拉上絲襪，形成花瓣



製成品好靚呀!

大家都好有成功感呢~

蝶古巴特手工藝班



製成品!!



好努力地由餐紙上剪一些美麗的圖案!

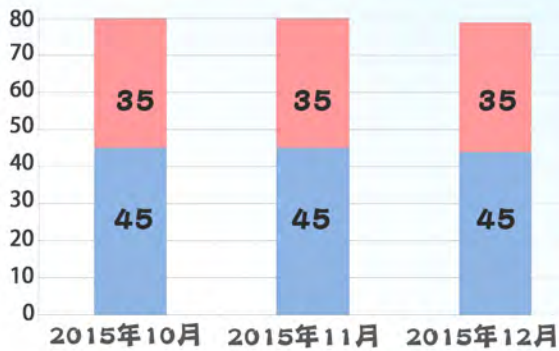
手部按摩班



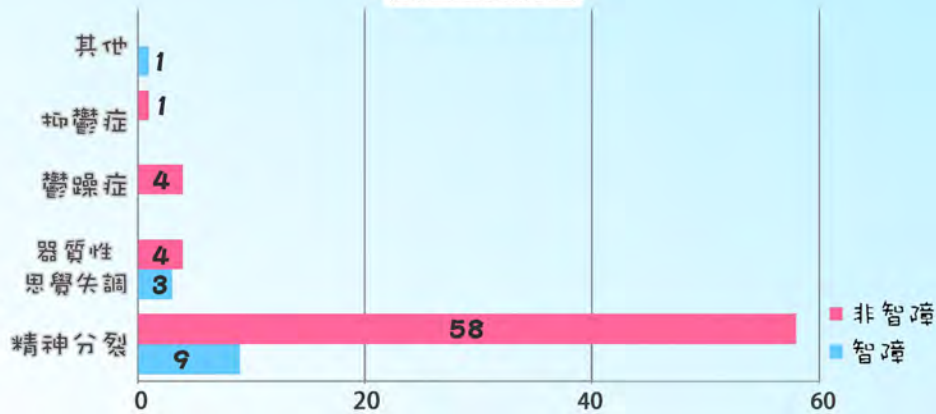
大家互相練習!!

服務及統計

10-12月舍友人數變動



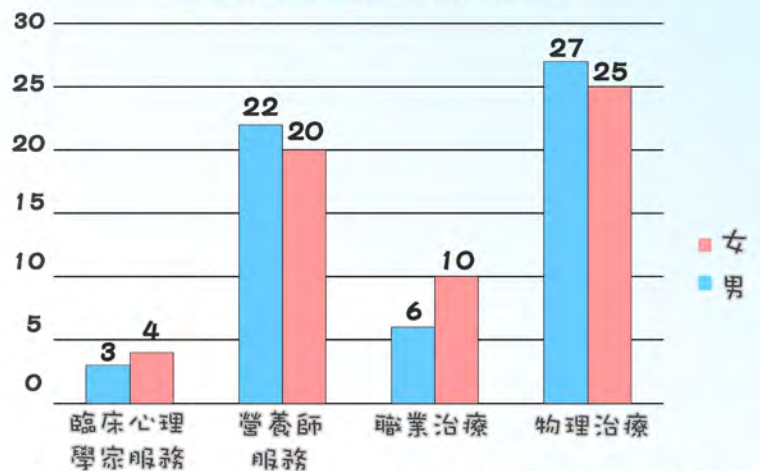
精神病類別



舍友年齡分佈

年齡	男	女
30-34	0	1
35-39	2	3
40-44	0	0
45-49	9	7
50-54	10	5
55-59	15	14
60-64	5	4
65-69	4	1
總數	45	35

10-12/2015 舍友接受支援服務人數



優 裁 悠 哉 開 放 日

中心將於2016年2月27日舉行開放日，本年主題為優裁.悠哉，貫徹中心服務理念，致力為舍友締造寫意稱心的宿舍生活。當日除了有精彩表演外，亦會有攤位遊戲、園藝示範、手工藝展銷、免費量度血壓、優悠cafe等節目，誠邀您親身到中心參觀體驗，感受不一樣的生活樂趣。

詳情如下：

日期：27-2-2016 (星期六)

時間：下午 2:00 - 5:00

地點：天水圍天業路3號社區健康大樓3樓

內容：參觀導賞、精彩表演、攤位遊戲、禮物派送

中心安排導賞團讓來賓參加，時間分為三節：(*為團體導賞團時間)



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李源興先生。

電話：2602 0600

傳真：2602 0922

電郵：tswrc@poleungkuk.org.hk

郵
票



中心網頁



督印人：李源興
編輯委員會：李志恆、林小蘭、
李邵恆、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