



# 保良局天水圍復康中心

## 2016年4-6月份 中心通訊

### 目錄

- 01 編者的話／港式美影
- 02 記述
- 03 合作計劃
- 04 醫護小知識
- 05 專職治療介紹／  
新力軍介紹
- 06 中心精彩活動剪影
- 08 房間活動剪影
- 09 中心小組剪影
- 10 服務意見調查活動統計
- 11 服務質素標準介紹／  
服務及統計
- 12 活動預告／舍友入宿感受  
意見箱／聯絡方法

### 編者的話

經理 吳詩韻

夏日到臨，燦爛的陽光照大地，同樣，本中心也增添不少夏日的色彩，一系列的豐富的活動，包括：“友”福同聚、沿途有「您」活動、愛不同藝術、快樂魔法等社區共融活動，讓舍友活躍於社區生活，亦建立支援夥伴，發揮「傷健共融」精神。

今年收回家屬的「服務滿意調查表」，整體均對中心的服務欣賞及滿意，有「您」在旁打氣，對中心的服務有莫大的支持；今季更得蒙貴賓到訪中心，給予寶貴意見及鼓勵，包括：本局主席與董事及殘疾人士院舍服務小組到訪，對中心實在很大的鼓舞。新一年，中心繼續推出多元化的訓練及活動，與舍友、家屬、義工及中心同工攜手並肩同行，正如中心口號：「齊來互勉手牽手、關愛關懷心連心，共享質素生活」。

讓舍友可以發揮所長，共同締造屬於他們的生活地方；實踐「以人為本，建立院舍質素生活」的全年主題，承願大家一起為舍友的福祉努力！

### 港式美影

社工 李志恆

港式美影為「欣賞香港」其中一項專題活動。「欣賞香港」包含了四重意義，除了字面的欣賞我們身處的香港，更涵蓋了感激香港、理解香港，和為香港增值。

中心於4-5月籌備港式美影攝影班，教授舍友攝影技巧，並結合生命重整小組，讓舍友透過攝影，從不同的角度察看環境，重新感受自己的經歷和居住城市，展現及抒發內在的情感。

中心亦帶領舍友外出作實地攝影，體驗攝影樂趣。中心並搜集舍友作品，於23/5-31/5在屯門醫院地下大堂舉行攝影展。向社區人士展示舍友的作品，藉彼此共同對香港的情懷，連繫不同生命。一起以嶄新的視野欣賞香港-一個美麗、蘊含多元文化、充滿活力和關愛的城市，並肩成長，珍惜各樣經歷、實踐共融大家庭。

### 屯門醫院大堂攝影展



### 同場加映：



小玩意令我們變成大細路



勇往直前



我要做 model!!!!

# 巡視記述

## 董事到訪

保良局董事於6月29日到訪中心。成員包括郭羅桂珍主席、陳黎惠蓮總理、林承毅總理及朱文忠總理，舍友得聞貴賓到訪，都一盡地主之誼，接待賓客，喜悅地分享宿舍生活點滴，以下為探訪當日剪影：



舍友正製作蝦春卷，介紹美食，一起品嚐！



董事參觀專聯治療室，了解舍友運動的情況



舍友送上自製的心意卡，表達對主席到訪的感謝



董事會成員大合影

舍友在宿舍裏一同生活，彼此關懷，互相分享。感謝各董事來到中心支持服務，期望董事再蒞臨給予鼓勵和支持。

## 殘疾人士院舍服務質素小組

6月30日由社署職員陪同小組成員巡視中心，目的是讓各界人士對長期護理院服務有更具體的了解，互相交流，提升服務質素。小組成員包括社署人員、區議員及其他機構主管，巡視中心不同地方，對中心環境、服務設施表示非常讚賞，成員對舍友生活表現關心，提議中心和其他機構加強合作，讓舍友有更多接觸外界機會；讓他們在室內亦可作球類活動。中心感謝小組成員提供寶貴意見，中心承諾會繼續推廣社區教育，籌備社區融合活動，增加設施，提升舍友生活質素。

### 小組探訪紀錄及評分

「殘疾人士院舍服務質素小組」探訪紀錄

探訪日期：2024年6月30日

探訪地點：保良局天水圍復康中心

探訪人員：郭羅桂珍主席、陳黎惠蓮總理、林承毅總理、朱文忠總理

探訪對象：保良局天水圍復康中心

探訪目的：了解中心服務質素，收集意見，提升服務質素。

探訪內容：(甲) 對院舍設施的觀察；(乙) 對院舍服務的觀察。

觀察	滿意	滿意	中	不滿意	非常不滿意	備註
1. 院舍設施 (例如：樓梯、走廊、洗手間、浴室、廚房、康樂室、活動室、辦公室、員工休息室、保安設施)	✓					
2. 院舍環境 (例如：空氣流通、光線充足、噪音控制、保安設施)	✓					
3. 院舍設施/服務設施 (例如：康樂室、活動室、辦公室、員工休息室、保安設施)	✓					
4. 院舍服務 (例如：院舍清潔、保安設施、員工服務、康樂活動、社區教育、籌備社區融合活動)	✓					
5. 院舍服務 (例如：院舍清潔、保安設施、員工服務、康樂活動、社區教育、籌備社區融合活動)	✓					



優閑閣



護士站

# 合作項目 / 計劃

## 「友」福同聚」社區傳統技藝共融計劃

5月21日為「友福同聚」社區藝術嘉年華會，當天設有六個遊戲攤位、水墨畫作品展板及舞台表演，項目包括中國舞、管弦樂演奏、粵劇表演、拉丁舞等。另設有攤位製作頭飾、糯米糍，並且即場派發。嘉年華會參加人次有2500人，當天活動氣氛熱鬧，充滿歡樂。另外，「友福同聚」樂途分別於6月4日及25日於天瑞歡樂廣場及天晴茶座舉辦塗鴉活動，活動包括水墨畫廊、塗鴉站、展覽、禮品閣及美食亭。而6月4日主題是「義」，塗畫動物是鹿，而6月25日主題是「仁義禮智」，塗畫動物是烏鴉、兔、羊及鹿。

我們的「大作」漂亮吧!



## 沿途有「您」攝影比賽

攝影比賽於2016年6月1日及6月15日收集攝影比賽作品，題目為「我眼中的快樂家庭」，參賽者為殘疾人士本人或其家人。初步篩選於7月4日及委員評審於7月11至17日，選出得獎作品。頒獎典禮將於8月14日於觀塘社區會堂及其籃球場舉行，歡迎蒞臨參加。當日除了有開幕及頒獎禮外，還設有多個表演項目、攤位遊戲給社區人士一同參與。

## Happy.Magic.Happy.Me社區計劃

由滙豐攜手扶弱基金贊助，「Happy Magic Happy Me社區計劃」已進行一系列活動，各魔法義工進行社區探訪，藉魔術傳播快樂，7月份緊接而來將有重頭戲- Magic 學堂畢業show，一個結集回憶、體驗、快樂之綜合嘉年華。



## 愛不同藝術

由東華三院-愛不同藝術主辦，嶺南大學視覺研究系協辦，本中心為其中一間受邀的復康單位參與，項目分兩部份，包括為期一個月(29/4-30/5)的藝術展覽- 復康機構的藝術及手工藝展覽【一物相乘】，展示舍友親手製作之絲襪花、綫織花、綉盆景及蝶古巴特作品，充滿田園氣息。舍友懷著興奮的心情到會場參觀各類藝術品，大開眼界，對自己展出的作品感到興奮雀躍。

第二部份為藝術交流，5月17日中心和東華三院日間活動中心互相示範藝術創作，包括蝶古巴特拼貼藝術和扎染藝術，參加者專心學習，體驗箇中樂趣，豐富藝術涵養。



我們的第一件扎染藝術作品

## 精神健康與壓力(下集)

上集中心通訊介紹了壓力與精神健康的關係，今集我們會介紹一些減壓方法給大家。

### 減壓方法

#### (1) 將注意力轉移，離開壓力的源頭

人類思考時多會使用左腦來處理數字和理性分析，而右腦則負責創意及問題解決。因此，當壓力出現時，可以稍作休息，例如外出走走和欣賞電影，之後再重新面對，以平衡兩邊大腦的工作量。

#### (2) 找出壓力的源頭

使用逃避的方法去面對壓力，是較為被動及不受控制，而且需要不斷面對環境和人事的轉變和反應。相反，使用問題解決的方法，可以積極地回應問題的根源，而且較容易掌握和應對。

#### (3) 列出事件後果的好與壞

人生往往在需要作出重大的決定時，會因擔心選擇錯誤而感到懊惱，例如是否到外國升學或決定選修的學系。解決方法可以分辨事件的後果，將好處和壞處分別詳細列出，再平衡各方面利害，作出適當決定。



#### (4) 建立社會支援網絡

當人生遇到難關的時候，可以透過親朋好友，讓內心不愉快及擔心的事情宣洩出來，同時也藉著彼此的分享及討論，汲取別人的經驗。經過長遠的累積、思考和判斷後，更可成為一套自己解難方法。如有需要，更可尋找合適的專業輔導服務。



#### (5) 培養正向思維

同一件事情，以不同的角度去看待，就會產生不同的情緒和反應。多以樂觀的方向看世界，就發現世間很美。以半杯水為例，如果認為自己只得半杯水，就會產生很多抱怨和不滿，覺得別人對自己不好，或自己不配取多些水。相反，如果認為自己擁有半杯水，看成比沒有水的人幸福，就會產生樂觀情緒和感恩之心。

#### (6) 增強承受壓力的能力

日常作好充足準備，總比在危急關頭才應為佳。因此，平衡日常生活的職務和角色、掌握時間上的管理、和培養良好的生活習慣等，都有助增強承受壓力的能力。

### 口腔保健



要保持口腔健康，除了要維持良好的個人衛生和飲食習慣外，定期接受牙科醫生的口腔檢查也很重要，因為有些口腔疾病，例如蛀牙、牙周，患病初期是沒有徵狀，肉眼也不易察覺，若及早向牙醫求診，牙醫可盡早作出適當的治療。

本中心每年會為舍友安排一次自願性的牙科保健計劃，本年度中心將由保良局田家炳康復支援中心開設之牙科診療室提供此服務，該診療室配備各類專業儀器，專門為殘疾人士提供牙齒護理服務。此計劃由本年七月開始，本中心會分批安排同意接受服務之舍友前往，讓舍友以低廉的價錢，享受優質的牙齒檢查和治療服務。



位於保良局田家炳康復支援中心之牙科診療室



### 漸進式肌肉鬆弛法

漸進式肌肉鬆弛法有以下步驟：

1. 首先，您要以輕鬆的方式坐下來，先將兩手臂平行抬高至胸前，握緊拳頭，繃緊肌肉，並注意有什麼樣的感覺；而您的手部甚至可能會輕微地顫抖。
2. 維持這種緊繃的狀況幾秒鐘，然後再突然放鬆力量，並注意有什麼樣的感覺；您可能會感覺到您的手突然變輕鬆了。
3. 只要花大約十五分鐘坐著或躺著練習，專心比較這兩種感覺有什麼不同。如果您可以在安靜、輕鬆的氣氛之下練習，效果更佳。
4. 最後，您可以從手部開始，然後延伸到其它的肌肉。或者您也可以從頭部開始練習，緊繃臉部的肌肉，再放鬆，然後依序輪到肩膀、雙臂、雙手、胸部、背部、雙腿及雙腳至腳趾。



## 告別「傷膝」 - 退化性膝關節炎(上)

物理治療師 曾德儀

常以為老年人才會有關節退化，退化性膝關節炎亦可出現在中年人及年青人身上。長時間背負過重包裹、肥胖、工作上重複性站蹲、過量運動而膝部附近肌肉力量不足、坐立及步行的不良姿勢等，也會增加膝關節的負荷，有機會提早磨蝕關節軟骨及骨骼表面，致骨質增生及關節內空間減少，引發退化性關節炎。

### 膝部退化性關節炎病徵

病徵包括：

膝關節疼痛；關節出現紅腫熱；活動時發出「喀喀」聲；早上起床時或久坐後膝關節變得僵硬；日常活動時難以屈曲雙膝上落樓梯或蹲下。

### 物理治療及預防方法

- 紓緩痛症：利用冷或熱敷，或電療儀器暫時紓緩痛楚。
- 運動訓練：改善膝關節活動度及強化周邊肌肉力量，分擔關節所承受的負荷。
- 體重控制：直接減輕關節負荷，可有效減少痛楚。
- 防護用具：需要時善用護膝、髓腱保護帶，預防膝部二次受傷。
- 改善不良姿勢：內八字腳 / X 型腳站立、W 型屈膝坐。



如對上述內容有疑問，請向醫生或物理治療師查詢。請留意下一期教大家伸展及強化膝部附近肌肉的運動。

## 新力軍介紹



實習社工 羅志傑

大家好，我好高興在保良局天水圍復康中心實習，這是我第一次接觸復康服務，在這裡有不同的體驗，十分難忘。此外，舍友和職員十分親切，讓我有一個舒服的環境實習。



實習社工 黃穎豪

大家好，好開心可以到保良局天水圍復康中心實習，第一次實習可以來到這裡，非常開心，而且同事亦很熱心，樂於幫忙，舍友亦對我非常親切，為實習添上不少色彩。



庶務員 候懿容

大家好，我是容姐，在4月1日開始在中心任職庶務員。現時除了清潔外，亦同時負責廚房的部分工作。我會在未來的日子裡，盡心為舍友提供健康的生活。

# 中心精彩活動

4月份精彩活動 騎術學校導賞遊 @屯門騎術訓練學校

19-04-2016



我們留心學習關於馬匹習性的知識。

小馬親近大使好可愛!



5月份精彩活動 西貢樂逍遙 @獅子會西貢自然教育中心

30-05-2016

接觸大自然，心情真舒暢



我們與巨型昆蟲的合照



原來香港也有很多種類的貝殼

# 6月份精彩活動

黑暗中對話旅程

08-06-2016 & 14-06-2016



黑暗旅程很精彩、很好玩！



我們嘗試用視覺以外的感觀感受身邊事物。



短短旅途中，我們體驗到失明人士的生活



遊戲很好玩啊！

青雲社同樂日 @中心 18-06-2016



感謝各位義工來探訪我們！



我地做個FRIEND! FRIEND!!

# 房 間 活 動

暢遊屏山 @屏山文物徑 17-5-2016

天秀半天游 @天秀墟 23-4-2016



一齊行街最開心~

22-6-2016

餃餃樂@中心  
一起包餃一起吃!!



630唱K日@元朗

30-6-2016

巨星駕到!!我們的演唱會



我們的歷史旅行

大棠B@大棠郊野公園 23-4-2016  
享受美食, 享受大自然



好友相聚, 樂也融融!!





# 小組訓練

## 輕鬆煮食

等我下次教你地整蘋果批同蝴蝶酥啦~👍



香噴噴蛋糕出爐了!!!

## 型然皮革



我們一起努力製作手繩



好開心呀!!睇下我~~👍

## 創意水晶膠班



我要小心翼翼將滴膠鋪上

## 浮雕紙畫



~紙畫雙妹嘍~



👍 一樣的圖樣, 不一樣的作



我的首個自家製匙扣!



欣賞一下我的成品~

# 2015-16 服務意見調查統計



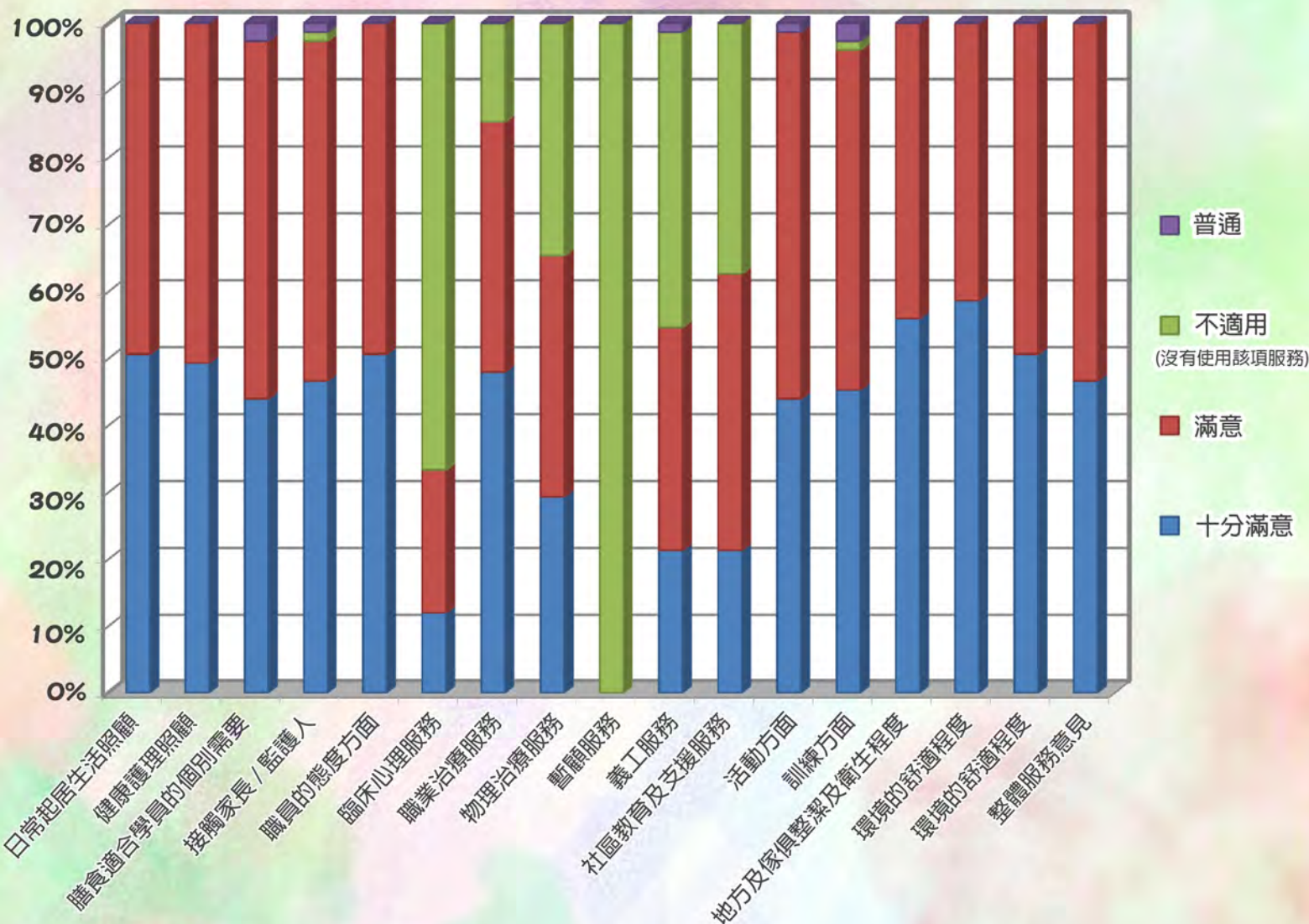
中心為吸納服務使用者及家屬之意見，於第四季(1-3/2016)進行服務滿意調查，意見調查共發出 80 份問卷，最後共收回 75 份問卷，完成率達 9 成以上。

服務及照顧方面，中心維持一貫全方位服務，包括提供膳食及住宿、活動及訓練、日常起居照顧、臨床心理服務、職業治療、物理治療、社區教育支援服務等，9 成以上接受訪問者均對上述服務感滿意，反映舍友逐漸適應宿舍生活，家屬亦滿意中心服務。

過去一年中心和不同單位合作，成立義工隊，帶領舍友探訪社區人士，培養舍友助人自助，發揮鄰舍互助精神。

中心環境及設備方面，所有受訪者均滿意中心環境，均感到舒適、整潔、設備符合安全標準。中心過去一年為配合個別舍友需要，添置首張電動浴床，讓行動不便的舍友沖涼時更加安全及舒適。來年中心亦計劃更換盲人磚，及增設寧靜閣，進一步完善中心設備及環境，讓不同舍友建立個人化生活。

綜合服務意見調查結果，整體服務滿意率達 100%，感謝每位舍友及家屬對中心一貫的認同及肯定，我們來年中心將會繼續努力，以「發展舍友的個人潛能，建立優質生活」為目標，締造健康快樂的溫馨大家庭。



# 服務質素標準7,8介紹

## 7. 有效的財政管理

本中心備有制訂及確認財政預算的程序。包括：財務守則及活動財政預算結算執行指引。另外亦有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。包括：財務守則、購物/工程審批權限、單位內兩層批權限之執行及管理安排、收費程序、資產管理安排、零用金制度及處理程序、公眾責任險、財產險及現金險安排及保良局中央採購手冊。

## 8. 遵守有關的法律責任

本中心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)。並有監察程序以確保單位遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士的意見。



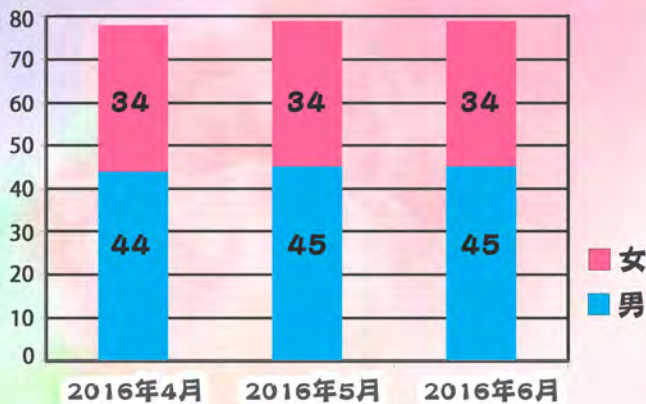
本中心領有殘疾人士院舍牌照，並放於詢問處當眼位置



中心安裝符合消防安全(建築物)條例的設備

## 服務及統計

4-6月舍友人數變動



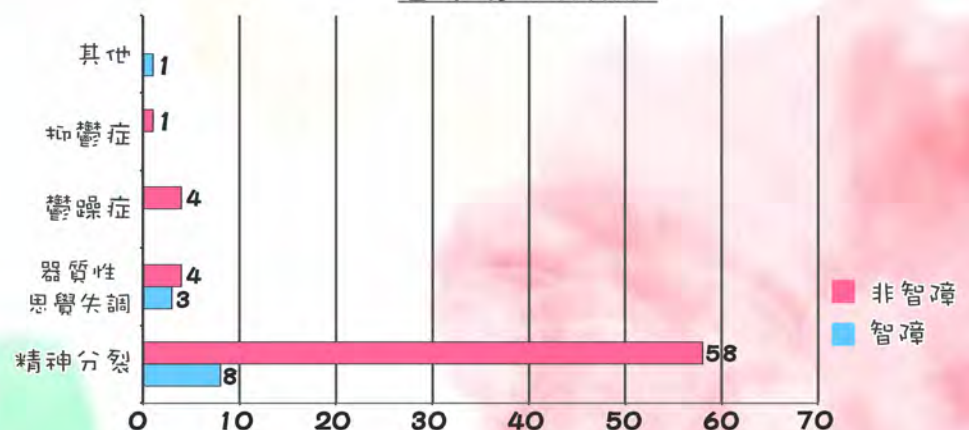
4-6/2016 舍友接受支援服務人數



舍友年齡分佈

年齡	男	女
30-34	0	1
35-39	1	2
40-44	1	0
45-49	6	3
50-54	11	8
55-59	13	11
60-64	8	8
65-69	4	1
70-74	1	0
總數	45	34

舍友精神病類別





# 7-9月活動預告))

## 精彩活動

七月  
科學探知遊

八月  
蓬瀛仙館同樂日

九月  
中秋賞月

## 興趣小組

再唱吧

放鬆繞一繞

開心繼續跳

多元球類活動二

## 家屬活動及會議

8月23日...生日會

9月7日...家屬會

## 舍友入宿感受

致院友的水圍復康中心：各位工友，  
本人於2012年3月加入本院，這年有兩個好朋  
友因為是到本院的復康院管區工作，所以會到  
到這更成為一個世界的朋友。  
希望本院可以加入這大家庭，歡迎其他  
人來時，這件工作。

院友 陳文

楊官球于2016年5月12日進院談  
院友本人對本院舍服務非常滿意。  
(如行街，購買物件，工場做工等等)

院友 楊官球

2016年7月20日

## 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：LC072