



保良局劉陳小寶綜合復康中心

2017 年 1 至 3 月第四季季刊



編者的話:

踏入 2017 年，已到本年度結尾的日子，過去一年，中心為學員家屬及社區人士提供了不少的活動。當中見到學員的笑容及投入，相信同事們的努力及付出都是值得。

新的一年，祝願各位健康快樂。



禽流感知多 D

禽流感主要是由影響鳥類和家禽的流感病毒所引致。流感病毒有很多不同類型。除了人類間流傳的季節性流感病毒之外，亦有很多其他甲型流感病毒所引致。這些病毒並不輕易傳染人類，但其中某些病毒可能會感染人類。近年亦出現人類感染甲型禽流感（H5N1、H7N9 等）病毒的個案。由於人類感染禽流感病毒並不常見，因此人體對該病毒的免疫力極低。

禽流感主要透過近距離接觸染病的禽鳥或其糞便而感染病毒。因此，大家應避免接觸家禽、雀鳥、動物或其糞便。保持雙手清潔，經常用梘液洗手，尤其處理食物及進食前、如廁後及觸摸過公共物件後。

一旦感染禽流感，病徵包括眼部感染、流感樣病徵（例如發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痛）。情況嚴重者〔如甲型禽流感（H5N1、H7N9 病毒）〕可引致呼吸衰竭，甚至死亡。如不幸出現發燒或流感病徵，應前往醫療機構求診，避免前往擠逼或空氣不流通的地方。患者及照顧患者人士，均應戴上口罩。每星期最少用 1 比 99 稀釋家用漂白水徹底清潔家居一次，及每年接種流感疫苗。

資料來源: 衛生署衛生防護中心 <http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/13.html>





壓力管理

1. 什麼是壓力？

當我們在生活中遇上一些轉變、困難或挑戰時，例如轉工、考試、婚姻問題等，我們便會感受到受壓，這些都是構成壓力的外在因素。然而，不同人在面對這些生活上的問題時可能會有不同的反應。例如一個性格樂觀的人，面對失業時可能仍然能抱著輕鬆的態度面對。相反，一個性格較為悲觀的人，可能視之為自己的不幸，並且自此自暴自棄。故此，除了外在因素外，壓力的感覺亦取決於一些內在因素，這包括性格、思想模式、面對問題的態度、自我放鬆的能力等等。總括而言，縱使我們未必能完全掌握人生的際遇，只要我們能夠好好學習一些放鬆自己的方法，以正面的思想和態度去面對人生上的種種困難和轉變，壓力的感覺自然會減少。

2. 壓力的徵狀

當我們長期受壓時，身體便會出現一些徵狀提示我們。我們有可能經常感到頭暈、頭痛、頸痛、背痛，肌肉也會繃得十分緊。心跳和呼吸會變得急促，有時甚至感到呼吸有困難。身體的抵抗力會變差，容易患上感冒等小病，腸胃也會經常不適。我們可能會出現失眠或睡眠過多的問題，並且經常感到倦怠。我們有可能失去食慾，亦有可能食慾大增。情緒方面，可能會感到焦慮不安，容易為小事發脾氣。有時情緒也可能變得低落、易哭。專注力和記憶力可能會減退，影響工作表現。我們亦可能會比以前多喝酒和含咖啡因的飲料、增加吸煙，甚至濫用藥物。

大家應何加留意一下自己的精神健康，下一期將會介紹如何處理壓力

資料來源 http://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_02_chi.asp





強健肺部的呼吸運動

雖然今年冬天不太冷，但天氣忽冷忽熱，氣溫的驟然改變已足以誘發呼吸系統較弱的學員氣促發作或頻頻咳嗽。要強健肺部不能單靠一朝一夕，妥善服用醫生處方的藥物，配合長時期心肺功能復康訓練更為重要。物理治療師會為有需要的學員評估，制定個人化的復康計劃，循序漸進地進行心肺功能訓練，目標提昇學員的心肺功能，減低機能退化及呼吸系統疾病復發的機會。

1)舉手深呼吸：

利用上肢活動帶動胸腔擴展，促進吸入更多新鮮空氣進入肺部，呼出廢氣，減壓放鬆。



2)拉繩：

透過上肢活動，增加胸腔及肋骨的活動，有助肺部擴張，以吸入更多新鮮空氣。



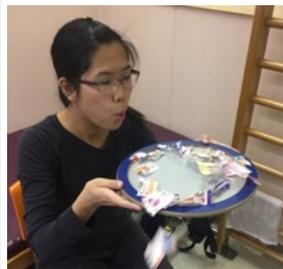
3)噘唇吐氣：

噘起嘴唇慢慢吹氣，尤其適用於氣促時，有助暢通呼吸氣道，改善換氣情況，緩和氣喘。



4)吹紙碎：

以有趣的方式，深呼吸後慢慢吹出，減慢呼吸節奏，鍛鍊呼吸肌肉。



5)帶氧運動：

透過重複性大肌肉運動如腳單車/踏級，帶動心臟及呼吸系統運動，促進更多深呼吸運動，同時提昇運動耐力。



♥ 義工活動 ♥



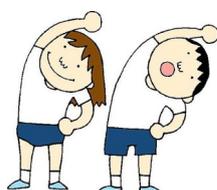
06/11/2016 義工嘉許禮

總局為答謝義工們對中心學員的付出，舉辦義工嘉許禮活動，當天有頒獎、表演及遊戲環節，義工及學員都樂而忘返！



10-12 月探訪活動

這季也有不同的機構及學校到訪中心探望學員，並與學員一同玩遊戲或做手工，學員都十分開心！



中心大型活動—中心春茗



一年一度春茗又到，中心經理為大家致開幕詞和向大家祝賀。當日家長、同學仔、義工亦非常開心。





當晚還有財神派大禮，玩遊戲等活動。另外今年還邀請到中心主任為我們做頒獎嘉賓。令當日的活動氣氛更加生色不少。



房間活動花絮



看電影·行花市·打保齡球·沙灘散步·主題公園
都是學員最愛去的地方。

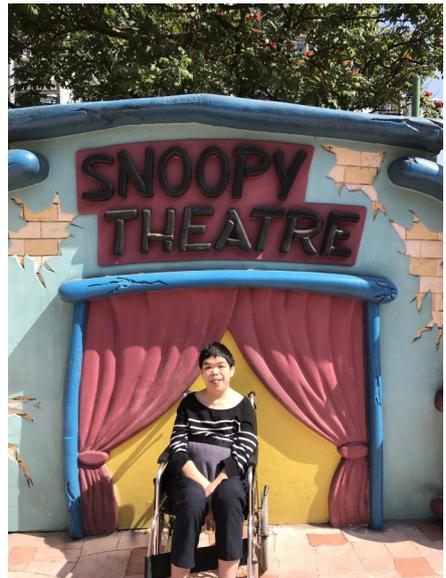




中心定時會舉辦不同類型的活動，讓學員親身體驗和使用社區設施。



中心亦會邀請家長一同參與活動，增進感情。



天恩邨環保減廢齊參與嘉年華



是次嘉年華會成功順利進行，有賴社區人士一同參與以及支持，並且亦向公眾傳遞有關環保減廢的信息。

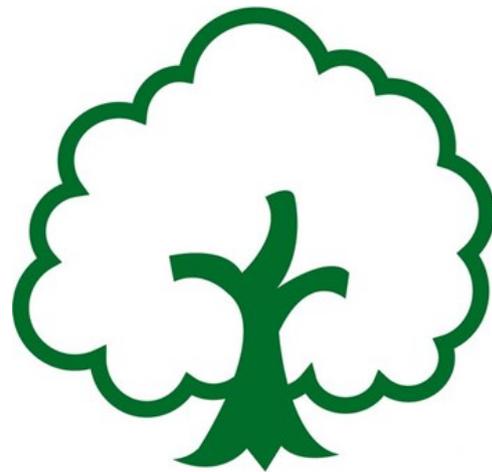


當日有很多義工為這個活動載歌載舞，令場面生識不少。





當日大家亦玩得很投入，很開心。此外中心還邀請主流學校的同學仔到中心，教導我們的同學仔如何廢物重生。



工場大旅行



工場學員參觀山頂臘像館。



家長職員會



庭園小聚

04/01/2017



家屬巡禮 - 1617 中心膳食體驗

27/02/2016

家長茶聚 1617

24/03/2017



蓬瀛樂聚

29/03/2017



SQS服務質素標準

服務質素標準 13 – 16

標準 13~私人財產

服務單位應尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 14~私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準 15~申訴

每位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16~免受侵犯

服務單位應採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

新入職同事介紹



大家好！我係杜經理！今年 2 月才到職，好開心趕及在一年一度的春茗活動，與部分家長見面。來年期望能與整個團隊，一同繼續為學員提供一個充滿愛與關懷的生活及訓練環境，使他們能發揮所長。



大家好！我係葉麗。係新到職的護理員。很高興可以來到這個大家庭，請大家多多指教。



大家好！我的名字叫趙玉梅，朋友都會叫我做梅姐。好高興可以入到保良局這個大家庭，為有需要的同學仔服務。



接受服務人數統計表

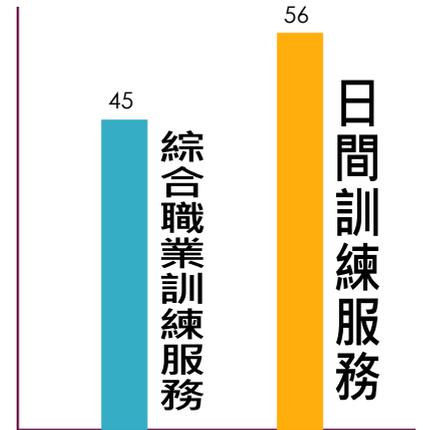
學員人數統計表



住宿照顧服務



日間訓練服務



歡迎學員、家長及各界人士就中心的服務發表意見。

來稿刊登與否，恕不發還。除運用此途徑外，亦可透過以下方法給予意見

- 中心的意見箱
- 致電中心 3525 0898 與中心經理聯絡
- 傳真至 3525 0882 或致函中心經理
- 致電總部 2277 8888 與保良局助理社會服務總幹事(康復服務)或社會服務總幹事聯絡

保良局劉陳小寶綜合復康中心

電話：3525 0898 / 傳真：3525 0882

電子郵箱：tinyanirc@polenungkuk.org.hk

地址：天水圍天恩服務設施大樓六樓

印刷品

殘疾人士院舍編號：D0171

督印人：經理

編輯小組：副經理、社工及福利工作人員