



保良局劉陳小寶綜合復康中心

2016-2017第一季季刊

編者的話:

一年之計在於春，一日之計在於晨。於本年度，中心訂立「愛」、「樂」為主題，希望將中心締造成為一個愛樂交織的地方，讓每一位進入中心的學員、朋友及同工都能感受到愛及快樂。愛是每一個人都需要的，愛能夠連繫你我，讓我們感受到被關愛及尊重，成就每一段的關係；喜樂同樣是每一個人都需要的，喜樂能讓我們生命加添正能量，讓生命更有色彩。

盼望日後每位進入中心的朋友，都能感受中心的

「愛」及「樂」！



現今醫療科技日益先進，大大延長了人類的壽命，當然智障人士的壽命亦相對延長。隨之而來“智障人士老齡化”這個議題就開始備受關注了。“老齡化”一詞含義相當豐富，當中所牽涉的概念和範疇亦非常廣泛，可以定義為隨著年齡增長而逐漸出現的各項機能退化，包括生理、心理、社交和認知各方面的功能逐漸下降。

眾多研究數據均指出，智障人士提早出現老齡化乃是常見的現象。按香港政府統計署2013年的報告顯示：全港智障人士總人數約為71,000至101,000人，當中約有34,400名智障人士在康復服務中央檔案室登記。住院人數有7,900人，年齡中位數為41歲，當中40歲至49歲人士佔21.3%，而50至59歲人士也有21.2%。大家或許會認為50來歲，談不上老吧！但其實智障人士身體老化較一般人早，按香港大學一個有關唐氏綜合症人士的研究報告指出：唐氏人士平均35歲或以上便會開始出現老化，比一般人早20年之多。而智障人士則比一般人大約早10年老化。而於2012年由一群關注智障人士的市民、團體代表所組成的智障人士老齡化關注組更認為智障人士的58歲，已是普通人的70歲了。

下次我們會繼續探討‘智障人士老齡化’當中的其他題目。



資料來源：

1. 「智障人士老齡化趨勢」研究報告 作者：香港理工大學康復治療科學系彭耀宗教授
http://www.lwb.gov.hk/eng/other_info/Intellectual%20Disabilities%20report%202015_c.pdf
2. 弱智人士老齡化，劉山清，立場新聞
<https://thestandnews.com/society/弱智人士老齡化/>
3. 唐氏綜合症人士老齡化轉變中的需要及服務，香港唐氏綜合症協會執行委員會主席：唐許嬋嬌女士
http://www.socsc.hku.hk/icgb2014/frame/pdf/ppt/20140222_4.%20Mrs.%20Heidi%20Hui.pdf

職業治療資訊

認知障礙症(二)

上一次同大家介紹了認知障礙症的徵狀，今次同大家介紹認知障礙的併發症。患認知障礙症後會有甚麼併發症？

隨著病人的認知功能日漸退化，記憶、思考及表達能力等不斷減退，到後來甚至無法自我照顧，最後更可能要長期臥床。每個病人的病發進程及徵狀都不同，一般來說，認知障礙症的發展可分三個階段，在病人出現早期徵狀後大約三年，病人會進入中期階段，這階段大約維持3年。

中期徵狀包括：

反應比較遲緩

分析力減退

記憶力進一步衰退，逐漸無法自我照顧，需要其他人照顧

難以學習新的知識及技能

言語表達有困難

情緒不穩，容易動怒，甚至可能出現精神病徵狀，如幻覺或妄想等

日夜顛倒，四處遊蕩

當病人的病情發展至後期，會出現以下的後期徵狀：

說話無法令人理解

無法認出家人

喪失自我照顧能力，如洗澡、吃飯

大小便失禁

日漸消瘦、吞嚥困難、走路不穩或甚至長期臥床

怎樣預防認知障礙症？

認知障礙症沒有有效的預防方法，但以下方法有助減低風險，也可以幫助年長人士減慢腦部退化的速度：

多動腦筋：多閱讀、下棋或玩一些需要動腦筋的遊戲，可以令腦部保持活躍，而學習新的事物也有助刺激腦部。搓麻雀雖然看似可以用腦，但如果自小已熟習及經常玩的話，進行時反射動作往往多於思考，對預防認知障礙症的作用相對減少。

保持健康飲食：均衡飲食可以促進血管健康，減低患高血壓、高膽固醇等疾病的機會，因而可以減低患血管性或認知障礙症的風險。外國多項研究顯示，長者奉行多魚、多菜、少肉及多用橄欖油的地中海式飲食方法，可以大大降低認知障礙症的風險。

維持適量運動：除了保持腦袋靈活外，保持適當的運動量，同樣有助減低患上認知障礙症的風險。

避免吸煙及酗酒：戒除這些不良生活習慣，防止對血管及其他身體器官造成損害。

資料來源

醫管局 智友站

http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=174#1

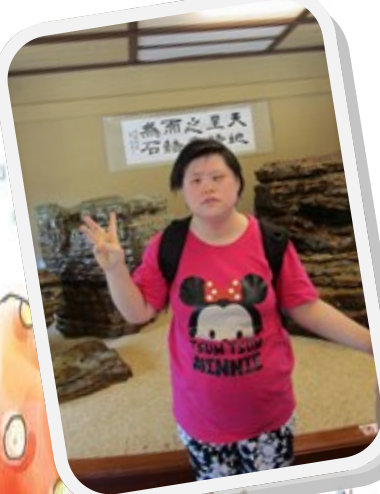
房間活動花絮

1!2!3!笑... 一齊影張大合照先!



大家睇吓，我地可以係同一個時間影唔同空間!係咪好得意呢?

啟德郵輪參觀!

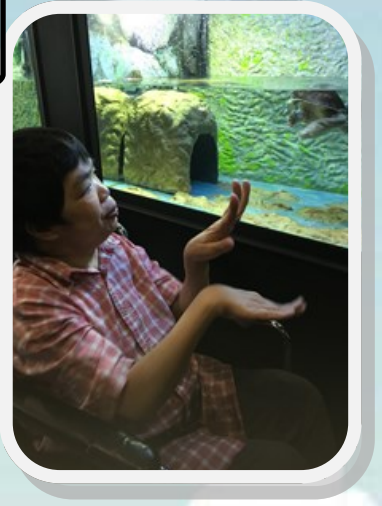
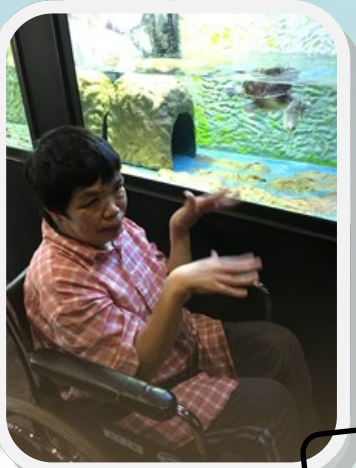


南蓮園池參觀!

您睇吓我幾可愛連烏龜都想同我影相!哈哈!



原來烏龜游泳的泳姿是這樣的!好得意呀!



原本呢道有好大條蜥蜴...好驚訝!



屯門爬蟲館參觀!

我最喜歡睇故事,您睇吓我幾專心!



大家睇吓!我幾有型。哈哈!



我同啲軍人一樣咁有型!



海防博物館參觀!



www.31an.com

保良局特色便服日之 (夏日型格點)

今年舉辦特色便服日，我們以格仔和波點為主題，大家都踴躍參與。



我地係咪好靚？



每星期舉辦一次的信仰小組

學員生活剪影

端午節快樂。



每月舉辦一次的學員生日會。





中心每年都會為職員舉辦退修日，讓每位職員可以學習放鬆心情，互相了解，再投入工作。

家長職員會

家長義工「茶」「點」聚

29/04/2016



今次中心邀請了一班家長義工與學員享用歡樂的午餐。

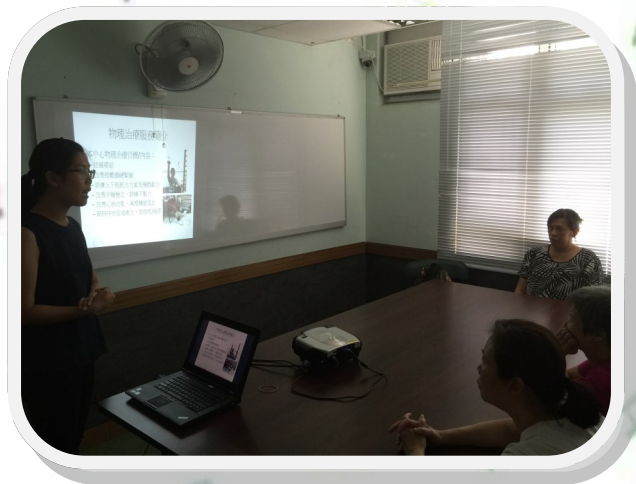
家屬巡禮一
1617中心訓練知多D
30/05/2016

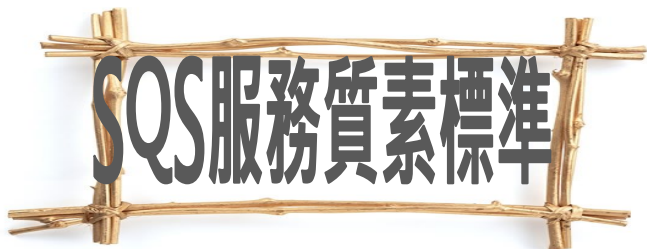


我們不時會與學員做運動作訓練外，還會教導學員到花園種植花草和蔬菜，培養學員愛惜食物。

家屬巡禮一物理治療服務簡介
暨「認識腰背痛」健康講座
29/06/2016

由中心職業治療師向家長介紹
「認識腰背痛」健康講座。





服務質素標準 1-4

標準 1 ~ 服務資料

服務單位應確保製備說明資料，清楚陳述中心宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2 ~ 檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3 ~ 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準 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均有清楚的界定。

新入職職員介紹



大家好，我係張宋銘(Sherman)，新到的副經理，很榮幸能夠加入劉中服務。我深信每個人生命都有其價值，並且能互相影響，為彼此的生命加添色彩。希望未來的日子，可以讓我的生命與每一位學員互動，彼此分享，成就不同的經歷及故事，以豐富我們的生命。



各位好，我叫張瑞珍，大家可以叫我做(珍姐)好開心加入復康中心這個大家庭，希望能夠為中心出一分力，我不怕辛苦，肯努力學習每一份工作，希望大家不要嫌棄我手腳慢，請大家多多指教。

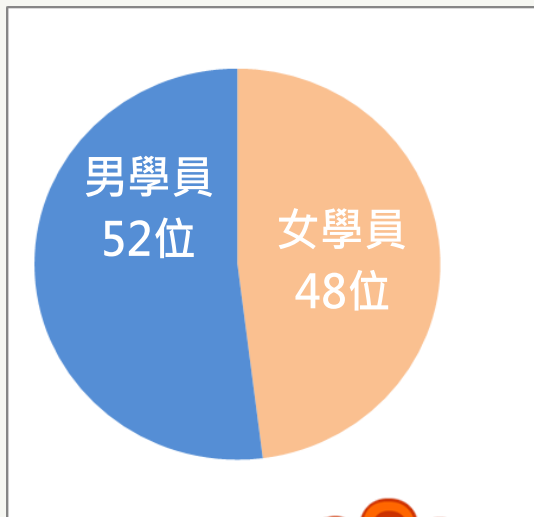


大家好!我係新入職的社工(謝錦榮)，很高興及榮幸回到保良局，延續以往開心的日子。記得以往除了工作之外，同事間很喜歡抽時間一起策劃活動，如打羽毛球、打邊爐、食飯、燒烤等等。這些活動不但有益身心，同事間關係與合作亦有正面之發展，令我腦海中有一段難忘開心的回憶。

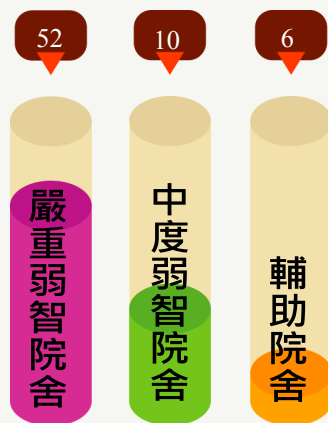
服務統計資料(截至2016年6月30日)

接受服務人數統計表

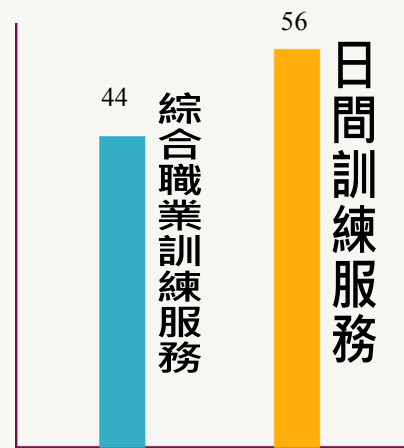
學員人數統計表



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
- 致電中心電話 3525 0898 與中心經理聯絡
- 運用傳真機 3525 0882 或致函中心經理
- 致電總部電話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@poleungkuk.org.hk

地址：天水圍天恩邨服務設施大樓五樓及六樓

印刷品

殘疾人士院舍編號 D0171

督印人：經理/黃月玲

編輯小組：副經理、社工及福利工作員