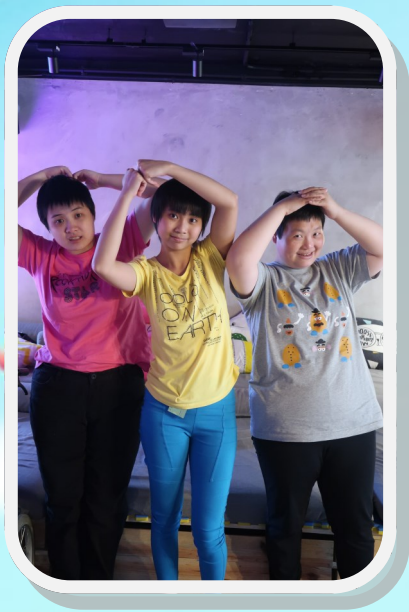




保良局劉陳小寶綜合復康中心

2017-2018第二季季刊(7-9月)

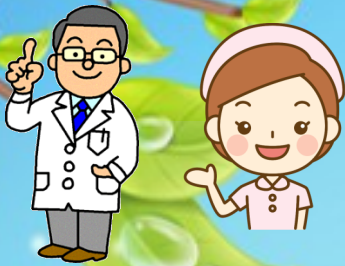


編者的話

本年度以「愛」及「成長」為目標。今期我們先談如何實踐以「愛」為目標，為學員締造「愛」的環境及關係。

不論是學員之間的互動，或是學員與職員之間的相處，也需建立融洽關愛及信任的關係。於中心內就如一個大家庭，學員間的相處就如兄弟姊妹般，大家要互相包容及遷就；而職員更如學員的朋友及長輩，會給予關心、支持及教導。

因此中心藉著不同的活動及日常生活的指導，讓學員透過相處及合作學習與人溝通的方法；也讓職員於不同的場合發掘及欣賞學員的長處，在包容、關懷及欣賞的環境建構一個大家庭。



什麼是幻覺？

幻覺即感覺到一些不存在的事物。患者感到事物由外界所產生，而這種經驗對他們來說是十分逼真的。幻覺可以出現在視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺等感觀形式上。一般而言，只有在神志清楚時經歷的才稱之為幻覺。

不同種類的幻覺中，幻聽是較常在思覺失調患者身上出現的。幻聽的內容可以是仁慈的，也可以是惡意的。例如有些聲音會告訴患者做得好的地方，但亦有一些聲音可能會責罵患者，而一般思覺失調患者較常有負面的幻覺。患者或會間中聽到這些惡意的聲音，例如是聽到有人在自己背後談論自己。這把聲音也可以是有人在跟患者說話般（例如：要求患者做某些事），或是一些其他的聲音（例如：有人在上層行路、在附近重複製造噪音等）。有時患者會聽多過一把聲音，大部分時候患者也不能控制聲音的出現和消退，以至患者感到無奈及無助。當幻聽越簡單，問題越接近腦部原始聽覺區域，亦較不可能是思覺失調。簡單幻聽包括部分無法分辨的噪音或簡單音調（例如：鎖匙聲）。若果聽到較複雜的言語性幻聽，例如是較長而有組織的句子，則較大機會是思覺失調。

幻視一般則較少在思覺失調患者身上出現。幻視即看到不存在的事物。這些事物可以是一些物件、人或圖案等。例如患者或會在家中看到一個並不存在、別人也看不到的人。除了因思覺失調，幻視可與其他原因有關。簡單幻視（如形狀、顏色），多與腦部受外來疾病廣泛影響有關，如病毒感染、腦炎、腦膜炎、血糖過低或血氧過低。但複雜幻視則與神志不清或思覺失調有關。研究顯示，當幻視越簡單，問題越接近腦部原始視覺區域，亦即較不可能是思覺失調。

有一些患者可能在觸覺的感觀上出現幻覺。這些患者可能會感受到有一些東西在身體移動或在接觸自己的身體。例如患者或會感覺到昆蟲在自己的皮膚上爬行但見不到這些昆蟲、自己身體的器官在移動，或有人在觸碰自己的身體等。這些幻覺對患者來說是非常真實的，我們若遇到這些情況，並不需要否定患者，我們可先聆聽他們的感受並給予適當的回應。

下次讓我們分享出現幻覺或妄想怎麼辦。

資料來源：愛思覺：<http://ipep.hk/tc>



預防腰背痛

腰痠背痛十分普遍，成因有很多，包括受傷、疾病、耗損與退化。不良姿勢會加速脊柱耗損，所以必須經常注意保持良好姿勢。

正確姿勢及護理

脊柱有一個正常的曲線，從頸到臀，形成兩個 S 形。這個弧度應盡量保持，使肌肉處於平衡及鬆弛狀態，不致過勞，並能適當地運作。

1) 站姿

站的時候，要抬起頭，保持下巴收入，肩膀平直，胸部微向前傾，下腹內收，腰後微凹，這樣不僅令背肌鬆弛，人也顯得更神氣。

2) 坐姿

坐的時候，腰要挺直，雙腳著地，小腿自然下垂，臀部後靠，可利用軟墊保持腰的弧度。不要坐太軟、太深或太高的椅子，也不要懶散地倚傍，令背部過分彎曲。避免經常扭動腰部，應選用可轉動的椅子。不要長久保持交叉雙腳的姿勢。如果長時間駕車，在途中要不時停下，走動一會或做向後彎腰的動作。

3) 臥姿

睡眠用的床要能支持身體重量，使身軀不致下墮，可選用木板和兩吋厚的床墊，使背部能得到真正的休息。

如有需要，仰臥時可用捲起的毛巾保持腰部弧度。

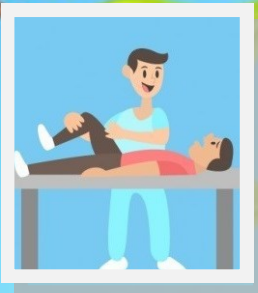
側臥是較自然的姿勢，腰要直，膝部微曲，應只用一個肩膀高的枕頭。

■ 香港特別行政區政府衛生署

資料來源 http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_problems/pain.htm

物理治療資訊

物理治療師曾德儀



預防膝關節炎

膝關節炎徵狀與成因

別以為只有老人家才有膝關節炎，如果膝關節出現紅腫熱、疼痛，膝蓋活動時發出「喀喀」聲，剛起床時或久坐後關節變得僵硬，上落樓梯或蹲下時雙膝酸軟乏力，可能是患上退化性膝關節炎的徵兆。老化、膝關節曾受傷、肥胖、工作上重複性站蹲、長時間背負過重物件、坐立及步行姿勢不良、腿部肌肉力量不足以應付過量的運動等等原因，也會增加膝關節的負荷，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。

善用冷熱敷 莫濫用護膝

要紓緩膝關節炎症，除了按醫囑服藥，亦可透過物理治療的方法，紓緩痛楚及改善症狀。膝關節出現紅腫熱急性炎症徵狀時，可用冷敷冷卻及止痛消腫。膝關節不再發熱，轉變為僵硬酸痛等慢性病徵時，可用熱敷改善血液循環及放鬆肌肉。切勿長時間或胡亂配戴護膝。防護用具如護膝雖能以外力承托關節，短暫紓緩痛楚及預防進一步受傷，但未能解決關節炎的根本原因。長期依賴會令自身肌肉減弱，一旦脫下防護用具，膝關節更難適應本身的負荷，令痛症復發。因此配戴護膝的同時，亦需繼續進行肌力鍛鍊；運動或工作後便需脫下護膝，避免妨礙下肢血液循環影響復原。選購前宜先諮詢醫護人員的意見。

以下為我們學員常做的三個膝關節運動訓練，供大家參考。如有疑問，請向醫生或治療師查詢。

1) 腳踏單車： 改善膝關節活動度，預防關節僵硬	2) 踢沙包： 強化大腿前方肌肉力量，分擔膝關節負荷	3) 踏級： 利用由矮至高的踏級，逐步鍛鍊下肢肌力，強化膝關節承受力
		

中心活動



我去了天水圍復康中心同中心舍友，以及婦女義工一起學習如何製作環保酵素，一齊為環保出一分力。



我們參觀姚連生宿舍開放日，玩咗攤位遊戲，贏了很多禮物！

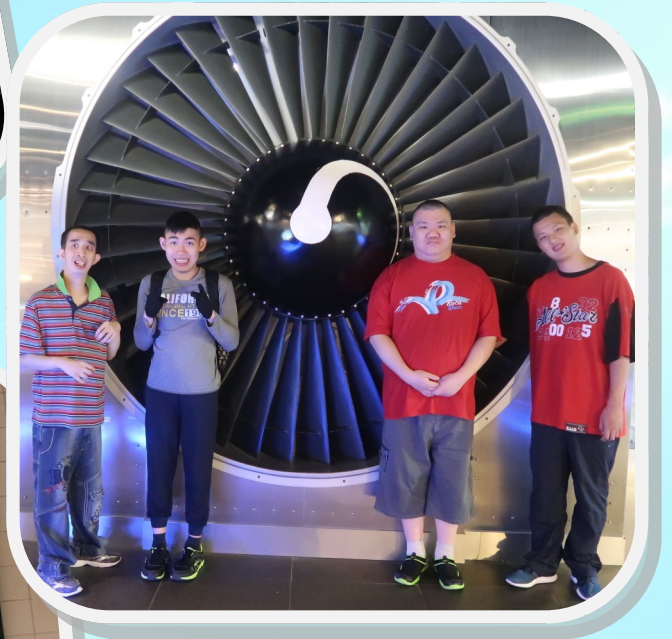


一年一度的全民運動日，當然要到體育館表演舞蹈同玩吓！



房間活動

唱K可以一展歌喉！



科學館有木乃伊展覽
啊！有趣有趣！



波波池好好玩！



羅浮宮的展品難得在香港展示，當然要去看一下！

義工活動



16/08/2017 保良局賣旗日

當天義工帶同學員到天恩邨附近進行賣旗活動，儘管天氣炎熱，他們都不怕辛苦，相當積極及禮貌地邀請途人買旗及介紹本局，為局方籌得善款，貢獻社會！



2-16/08/2017 舞蹈訓練計劃

義工帶同學員到天暉路體育館跟隨專業導師學習舞蹈，聽著音樂進行熱身運動及集體舞訓練，學員都能鬆鬆筋骨，活動一番！同時亦能發掘到有些學員舞蹈天份很高呢！



家長職員會

1718 家屬諮詢會 (I)



當天舉行了本年度第一次家屬諮詢會，首次以會議形式向家長發佈中心服務消息及讓家長就特定議題提出及互相交流意見；首次諮詢會以中心職康服務為主題，家長們反應踴躍。

2017 家長日



當日舉行了中心一年一度的家長日活動。上午先由中心職員與家長一同簡單回顧學員去年度的整體表現及派發表現報告；中午則與學員及家長一同外出享用豐富自助午餐，過程輕鬆愉快。



SQS服務質素標準

服務質素標準 5-8

服務質標準 5-人力資源

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。

服務質素標準 6 -計劃、檢討及評估

服務單位定期計劃、檢討及評估本身表現，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。

服務質素標準 7- 財務管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

服務質素標準 8 - 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

新入職職員介紹



各位同事大家好！我是半職庶務員吳志英，大家可以叫我阿英！希望大家多多指教！



各位好！我叫蕭潔貞，我的職位是助理廚師。很高興來到保良局工作，希望工作順利和同事合作愉快！

職員榮休

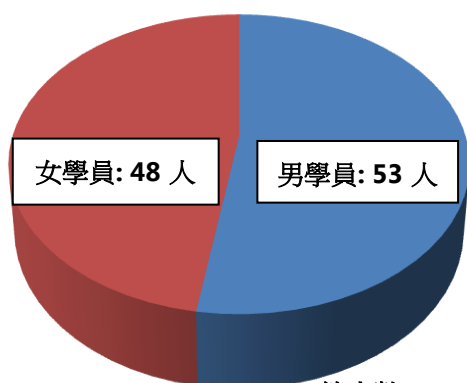
護理員杰姐於中心服務了十一年了，於 9/2017 榮休。各同事均帶著不捨的心情送上祝福，祝願她往後生活繼續精彩愉快！



服務統計資料(截至2017年9月30日)

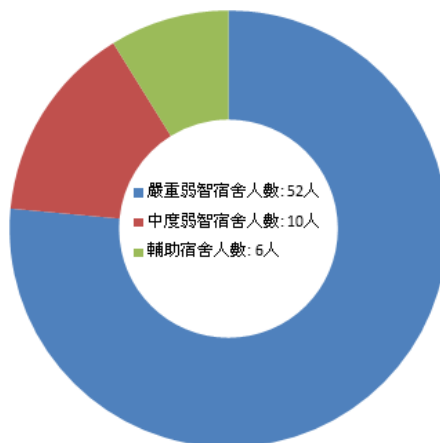
接受服務人數統計表

學員人數統計表

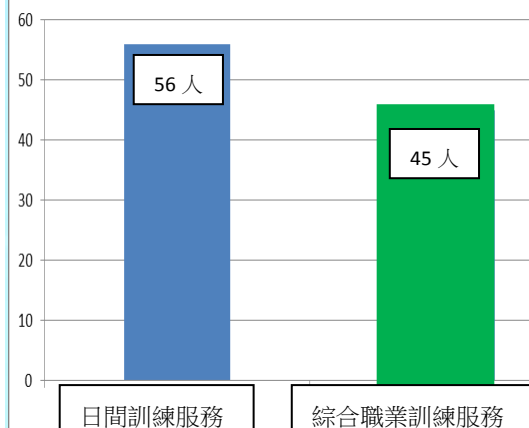


總人數: 101 人

住宿照顧服務



總人數: 101 人 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

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 C0902

督印人：經理/張宋銘

編輯小組：副經理/吳婉華、社工/蔡穎思、

福利工作人員/李佩玲