



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

新年快樂

薄扶林復康中心

「2025年1月號.中心季刊第五十八期」

編者的話

社工 高瑤瑤

大家好！我是社工高姑娘。現已踏入2025年，祝願各位家屬及舍友都身體健康，萬事勝意！

保良局康復服務理念以「欣賞不同、赤誠相待」之心，實踐「五同」理念，使殘疾人士及其照顧者得到全面關顧及支援，達致和諧共融的生活。現迎來保良局薄扶林復康中心成立十五週年的里程碑，這十五年來，中心的團隊始終秉持初心，致力於為服務使用者提供全人照顧與貼心的關懷，並不斷優化服務。本中心現正實行DAC優化計劃，根據服務使用者的能力及性格特質，提供更為合適及主題性的日間照顧及訓練，讓服務使用者發揮潛能，融入社群，實現更美好的未來。

這段旅程之所以能夠走得如此穩健而有力，離不開每一位員工的付出、每一位家屬的信任和支持，讓我們繼續攜手同行，共創美好將來。

目錄

編者的話、活動預告	P.1
新職員介紹	P.2
小組花絮	P.3-P.4
活動花絮	P.5-P.7
健康資訊	P.8
醫護資訊	P.9
服務質素(SQS)知多少-SQS8	P.10
輔助醫療服務統計資料	P.11
義工招募、復康設施借用	P.11
日間暫顧/住宿暫顧服務	P.12

1-3月活動預告

月份	活動
1月	東華三院「奔向共融」—香港賽馬會特殊馬拉松2025 義工感謝禮 新年室內活動
2月	園藝治療 2025蛇年春茗活動
3月	敬老賀新春2025 香港花卉展覽2025 家長會2025



新職員介紹



廚師 譚麗梅

大家好，我是新入職的廚師譚麗梅。
很高興能加入保良局薄扶林復康中心的
團隊。

大家好，我是社工羅嘉棋姑娘。很高興再次回
到這個大家庭，看到認識已久的學員及家長，
心中有一份難以言喻的親切感及熟悉感。
雖然大家經歷疫情及其他變遷，但對中心及學
員的熱愛與信任依然不減，希望往後的日子，
無論聚散分離大家仍能保持活力，最重要身體
健康！



社工 羅嘉棋



小組花絮



經過DAC優化計劃分組後，舍友們訓練時多麼開心。日常運動訓練更健康，康樂活動豐富舍友之社交生活，全面發展舍友興趣！



小組花絮



活動花絮

活動名稱:10-12月生日會

活動日期:2024-11-05



中心於11月舉辦10-12月生日會，當日舍友齊唱生日歌，分享小食及蛋糕。現場氣氛十分愉快，舍友表現高興雀躍。



活動花絮

活動名稱:聖誕聚餐暨中心十五週年慶祝活動

活動日期:2024-12-20



透過聖誕聚餐暨中心十五週年慶祝活動，大家聚首一堂，活動更邀請四位嘉賓作為頒獎嘉賓！大家一同感受濃濃的節日氣氛，共慶佳節



特別鳴謝：

南區關愛隊議員蕭煒忠先生
聖雅各福群會服務經理曾靜宜女士
香港傷健協會服務經理官文浩先生
保良局服務經理(康復服務)袁端怡女士



CHRISTMAS
Party



冬季關節痛症知多少

物理治療師 梁浩倫

冬天一來，關節就開始抗議，疼痛讓人懶得走動，結果肌力衰退、關節更卡，變成了惡性循環。你知道為什麼冷天關節會這樣嗎？

研究發現，天氣變化時，關節疼痛的機率竟然增加20%！尤其是氣溫下降時，關節內的潤滑液分泌減少，讓活動變得僵硬不適。而陰雨潮濕的天氣則會讓關節腫脹，痛感加劇。低溫還會讓肌肉緊繃，讓你動得更不自在，疼痛更容易找上門。但為什麼舊傷或平常不舒服的地方總是最先抗議？研究發現，當氣溫下降時，我們對疼痛的忍受度會下降，特別是關節的冷痛和壓痛變得更敏感。而且，低溫會讓血管收縮，影響循環，降低修復能力，就容易引發發炎疼痛。

冷天大家都喜歡懶在家裡，這樣卻會讓疼痛找上門，更讓你想爬出被窩的勇氣都沒有！身體需要活動，長時間靜止會讓肌肉僵硬，血液循環也會變慢。保持活力，才能抵禦冷冬！

補充足夠水份	足夠保暖衣物	充足睡眠	控制體重
			
運動和舒緩痛症建議			
	暖水袋熱敷 / 泡暖水澡	肌肉放鬆、血液循環改善	每天 1-3 次、每次 10-15 分鐘 如果是糖尿病患者或中風患者及循環異常（如雷諾氏症候群）的患者必須小心燙傷。
	適度運動	以緩慢與持續長時間運動最好，並選擇對關節低衝擊的運動。	健走，行走速度比平時走路再稍快一點，每天一次，每次持續 30 到 60 分鐘。
	曬太陽	有助改善炎症，提升睡眠品質，增加骨骼健康，增加活力，改善心理健康	建議在中午 11~13 時曬不多於 15 分鐘太陽，是人體獲得維生素 D 效率最佳時段

正確運動可緩解症狀，尤其冬天運動可讓身體熱起來，正確的運動不僅改善疼痛，也有助於緩解睡。運動前進行充分的暖身，並注意運動後的適當休息。運動因每個人狀況不一，若原本已有疼痛的病患或對身體狀況有疑慮的人士，運動前可先諮詢醫生或物理治療師，由專業人員根據個人狀況，提供適合的運動處方。

最後，提提大家，如受痛症困擾，請立即求醫，找出原因並接受適當治療。
祝大家新年快樂，身體健康！！

資料來源:

- The Journal of Rheumatology. The Influence of Weather Conditions on Joint Pain in Older People with Osteoarthritis. <https://doi.org/10.3899/jrheum.141594>
- WebMD . Supplements for arthritis and joint pain. <https://www.webmd.com/arthritis/arthritis-guide>

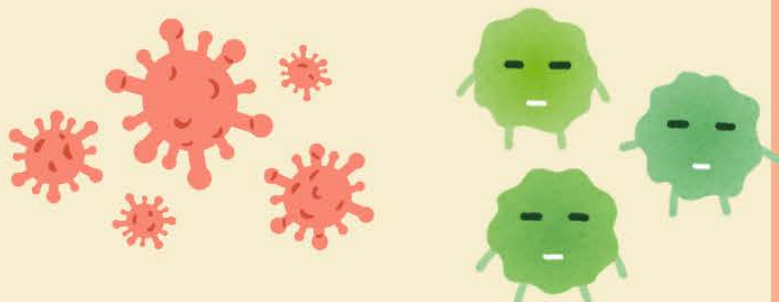
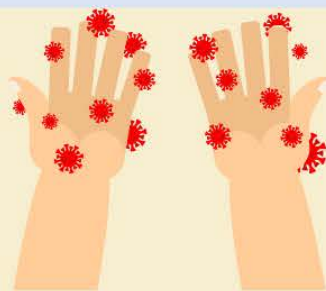


病徵

大便頻密並呈稀爛或水狀
嘔吐及發燒
可出現脫水甚至休克等併發症

傳播途徑

- 透過受污染的手或進食受污染的食物或飲品傳染
- 經嘔吐時產生的帶病毒噴沫傳播



潛伏期

- 由細菌引起的急性腹瀉一般潛伏期為數小時至5天
- 病毒引起的則為1至3天

治理方法

補充水分及電解質

腹瀉情況嚴重的患者應向醫生求診。



預防方法

1. 保持良好的個人衛生

經常保持雙手清潔，尤其在處理食物或進食前，以及如廁後

2. 保持良好的食物衛生

處理食物時應遵從食物安全五要點：、選擇安全的原材料、保持清潔、生熟分開（分開生熟食物）、煮熟食物及安全溫度

3. 保持良好的環境衛生

經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水消毒，待15至30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。



SQS 8 -服務單位遵守一切有關的法律責任。

- 8.1 服務單位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)。
- 8.2 服務單位備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。



程序:

1. 中心存備一份與服務有關法例的更新資料檢核表。包括:專業人員註冊條例等。
2. 中心會提供途徑讓職員可閱覽有關法例及相關資料。如:職員可透過電腦於局方內聯網閱覽相關法例及資料，而員工手冊則存於單位辦公室內供索閱。
3. 確保服務單位能執行有關法律條例。如:新入職的職員會因應其職系由各級主管講述相關的法例。
4. 保良局已邀請律師擔任義務法律顧問，有需要時給予法律意見。
5. 有關政策會每三年在康復服務主管會內檢討。



輔助醫療服務統計資料

駐機構物理治療服務

項目 \ 月份	10月	11月	12月
探訪次數	10	8	11
接受物理治療個案數目	23	12	17
接受物理治療服務人次	34	19	36

駐機構職業治療服務

項目 \ 月份	10月	11月	12月
探訪次數	9	8	6
接受職業治療個案數目	18	7	13
接受職業治療服務人次	30	13	19

駐機構臨床心理服務

項目 \ 月份	10月	11月	12月
探訪次數	1	3	2
評估服務次數	7	14	10
個案數目	10	10	10

駐機構言語治療服務

項目 \ 月份	10月	11月	12月
探訪次數	1	1	1
評估服務次數	4	2	5
個案數目	14	14	14



義工招募

現誠邀各家屬/監護人/公眾人士，參與成為我們的中心義工，義工可就個人專長、興趣及時間，協助中心小組訓練及興趣活動。有興趣成為義工之人士，可致電 2551 3302 與社工聯絡。

復康設施借用

中心提供復康用品給社區人士借用，如輪椅等。如有查詢可向中心社工聯絡。(電話: 2551 3302)

日間暫顧/住宿暫顧服務

服務簡介：為6歲或以上智障人士提供短期照顧，讓他們的家人或照顧者得以在預先計劃的情況下稍作歇息（例如離港旅遊）或處理個人事務（例如接受手術），亦可讓背負沉重壓力的家人或照顧者暫時卸下照顧的責任，減壓調息。

服務查詢及申請，
請與中心社工聯絡

(電話: 2551 3302)



如對/本中心有任何意見，或希望向季刊投稿，歡迎郵寄、投放於中心的意見箱或與中心營運經理(署任)黃慧琳姑娘聯絡。

郵票

地址: 香港薄扶林道147號6樓

電話: 2551-3302

傳真: 2551-3329

電郵: pfl@poleungkuk.org.hk

網址: <http://rehab.poleungkuk.org.hk/zh-hk/476/page.htm>



督印人	:	黃慧琳
編輯小組	:	高瑤瑤、吳寶琳
印製數量	:	60份
出版日期	:	2025年1月
殘疾人士院舍牌照檔號	:	D0170