



保良局深水埗綜合復康中心 2020-21 年度 第 2 期 中心通訊

目錄

營運經理「深」聲-----	P.1
<u>深中日常</u>	
房間活動-----	P.2-5
生日會-----	P.6
一人一體藝-----	P.7-8
節日慶祝-----	P.8-9
HMMH 留舍工作-----	P.10
家多點愛-齊做浮水畫-----	P.11
職員勉勵會(潤唇膏製作)---	P.12
抗疫措施-----	P.13
物理治療服務-----	P.14-15
職業治療服務-----	P.16
健康資訊-----	P.17
感動「深」中-----	P.18
職員動向-----	P.19-20
中心讚賞-----	P.21
輔助醫療服務統計-----	P.22
服務質素標準(SQS)介紹---	P.23

營運經理「深」聲

莊和琳姑娘

踏入本季度，便會想起中秋節，想起學員掛念家人，想起家人對學員的愛護...種種情愫，都令我們添上了點點的掛慮，思考著如何更貼心地關顧學員的需要。我們都明白家人在學員心中無可替代，惟有努力持守加多點愛，讓學員快樂生活。看到他們的笑臉，會我們的動力之一，亦是工作滿足感的泉源。

作為照顧者之一的我們，與大家一樣共同面對疫情的持續，面對生活的變化，理解家人的心情。面對限制時，若感到情緒起伏，別忘了照顧心靈，嘗試坐定定做靜觀練習。

有興趣做下練習，可掃描以下二維碼進入網頁

觀看短片：<https://www.nlpra.org.hk/tc/pnp#care>



本期季刊精選推介—感動「深」中
讓我們一同看看祺欣的故事，
看看女兒入宿 5 年後，
家人的心路歷程。

深中日常

男宿

房間活動

深中「打卡」體驗

疫情期間，學員們雖然未能外出活動，為豐富學員在舍體驗，每位房間導師都花盡心思，佈置場地，讓學員在房間活動中能體驗外出 café、酒樓、日式食店、K 房等等，齊齊在深中「打卡」！請俾 like

我哋似唔似開緊生日 party 呢？



2,9 房房間活動 - 卡拉「屋企」



唔好比我哋哋到，其實呢個係唱 K 活動嚟！



嚟多張點心紙呀！唔該~



3,4 房房間活動 - 茶聚會



5,8 房房間活動 -
我最喜愛角色



深中 Cosplay 原班人馬總動員

YEAH!



哎呀~帶漏左支
飛天掃把添!



深中工程人員·有咩
工程等我幫手啦!



完成扮演活動·
一齊食大餐啦!

女宿



新鮮熱辣嘅蘿蔔糕~
牛肉球~蝦餃~

2房房間活動 -
一盅兩件嘆杯茶



小姐，我幫你蓋返個印呀！



臨近中秋佳節，嘆完茶
等我哋一齊做手工，
裝飾下房間先！



深中酒樓，歡迎訂座~

3,4 房房間活動 -
深中茶記



侍應們服務認真

開餐啦～連座位都同出面
茶餐廳一樣，做足防疫措施。

5,8 房房間活動 -
深中食堂



一班料理職人開始
準備食材！



疫情期間，仍有種飛到
日本嘅感覺！



認真製作優質嘅美食



日式料理：鐵火卷、玉子燒



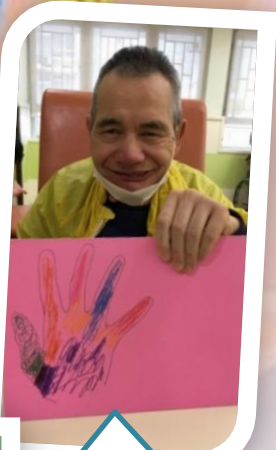
生活點滴



DAC&HMMH 生日會



一人一體藝



呢個就係我嘅靚靚作品啦！

龍的傳人



認真製作，必屬佳作

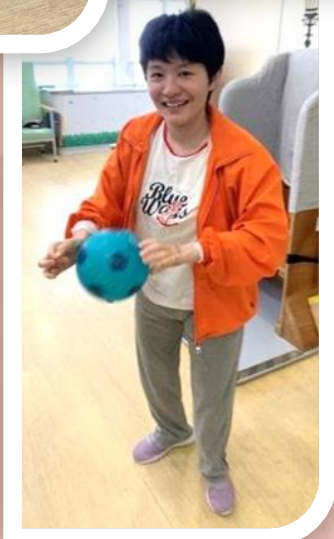


動態運動



等我又睇下人哋點玩先！

好緊張呀，羽毛球比賽準備開始啦！





美食製作



等我哋示範如何整曲奇啦!



我哋個個都有份幫手整甜品!



節日慶祝

特區成立日



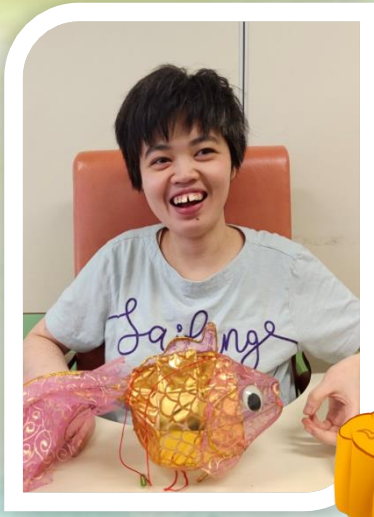
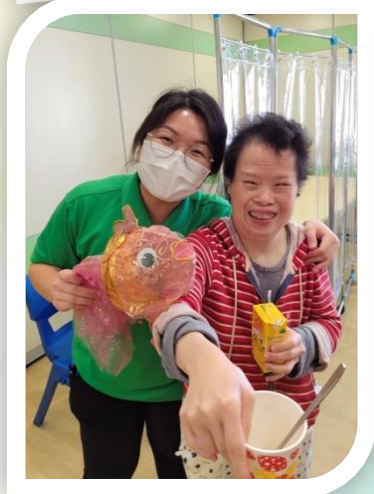
只要有心學，其實都唔難整!

中秋慶祝活動

疫情下，雖未能外出賞月、玩燈籠，但仍與往年一樣，為學員準備多款中秋節慶食品，今年更特地選購不同口味的軟餐月餅(包括: 蓮蓉月餅、素月餅和豆沙月餅)，讓有吞嚥困難的學員都能享用月餅，歡渡佳節。



感謝各位善長熱心捐贈，讓我哋試咗好多不同款式嘅月餅！



今年我都有得一齊食軟餐月餅啦！

HMMH 留舍工作

雖然工場仍未復工，平日需上班的學員都沒偷懶，在中心密密清潔房間及公共地方，培養學員的清潔意識，齊齊抗疫，保持工作動力！



齊齊清潔深中，共創美好環境



家多點愛 - 齊做浮水畫

中心每年都會安排一系列「家多點愛」活動，透過親子合作製作小食和手工等，增進家人與學員間的親子關係。因應疫情情況，家人減少到訪，中心維持舉辦「家多點愛」活動，讓留舍學員與職員一同做手工，豐富學員宿舍生活，促進職員與學員間的交流及共創快樂回憶。



你睇我哋幾專心點顏料！



重點唔喺張紙，
喺盤顏料度！



完成七彩繽紛嘅
浮水畫作品啦！



職員勉勵會(潤唇膏製作)

每年 10 月第 1 個星期五為世界微笑日。藉着這個節日前為職員安排了勉勵會，透過製作潤唇膏，除了感謝各同事於疫情期間盡心盡力堅守崗位外，亦鼓勵各位要多微笑，為自己、為學員、為大家打打氣。



DON'T FORGET TO SMILE!

😊 微笑給自己一份自信
☀️ 微笑給學員一份溫馨
😊 微笑給同事一份支持
😊 微笑給社會一份和諧

今天你微笑了嗎?

世界微笑日 (World Smile Day)

- 每年 10 月的第一個星期五 或 每年的 5 月 8 日。
- 一起讓每天也是微笑日吧，讓口罩也遮不到我們的笑容。

莊和琳姑娘勉勵





工作人員認真噴灑房間每個角落。



抗疫措施 - 全院噴灑防病毒塗層

社會福利署五月四日推出「噴灑防病毒塗層津貼」，支援全港約一千間安老院及殘疾人士院舍進行噴灑防病毒塗層，以加強防疫。中心已於七月完成第一輪噴灑，並將於十月再進行第二輪。



所有教具、訓練物資也噴上防病毒塗層。



連洗手間都唔放過，包保病毒無處可走。



3輛院車都已噴灑防病毒塗層，安全接送各學員。

預防跌倒

預防跌倒是日常生活中不可忽略的重要一環。

隨著年齡的增長，肌肉、骨骼及關節開始退化，再加上肌肉力量及平衡力的下降，令跌倒的風險增加。有研究指出，65歲以上的人士，每年約有30-40%曾經跌倒，並有多於半數會再次跌倒。

跌倒會引致不同程度的損傷，輕微的可以引致擦傷、扭傷或撞瘀等，嚴重的會引致骨折、腦出血甚或死亡。除了生理創傷，跌倒還會對患者造成心理創傷，使其自信心下降。患者會因害怕再次跌倒而減少活動，繼而影響自我照顧的能力。有統計發現，骨折較常見的部位包括手腕、髌關節和脊骨。而髌關節的骨折，很大機會會影響日後的步行能力。

要預防跌倒，我們需要先了解跌倒的成因，才能作出具針對性預防計劃。

引致跌倒的成因，主要可以分為兩方面：

(一) 個人因素病變：

1. 如視力退化(白內障)、帕金森症、中風等；
2. 肌能退化：肌肉力量減少、平衡力欠佳、關節僵硬等；
3. 藥物的副作用，如：頭暈、疲倦、昏昏欲睡、神志不清等；
4. 衣不稱身：褲太長太鬆、鞋 / 拖鞋太大及或沒有防滑保護、鞋繩過長等；
5. 不正確使用助行工具：使用不合適的助行器，例如高度不符合使用者身高或防滑膠已磨蝕等。



(二) 環境因素：

1. 地面濕滑或不平；
2. 光線不足(尤其是夜晚)；
3. 雜物太多或混亂；
4. 道路狹窄；
5. 椅子/睡床太高或太矮；
6. 睡床沒有床欄；
7. 欠缺扶手或穩固的傢具作支撐；
8. 使用毛巾墊地吸水。



要預防跌倒，就要在個人方面或環境方面著手改善。

(甲) 個人方面：

1. 視力欠佳的需佩戴合適的眼鏡。
2. 照顧步履不穩或曾經跌倒的人，照顧者需提高警覺性並適時提供協助。
3. 穿著合適稱身的衣服，避免過長和過鬆的褲子。
4. 穿著合適的鞋子，尺碼要合適、鞋底有坑紋及防滑、鞋帶必須縛好及避免穿露趾拖鞋。
5. 選擇並使用合適的輔助步行用具。
6. 避免攜帶太多的隨身物品。
7. 注意路面及四周情況，如人多的地方小心碰撞。



(乙) 改善環境的方法：

1. 保持地面乾爽，注意地面有否高低不平；
2. 保持光線充足，如有需要可安裝地燈或小夜燈；
3. 確保通道暢通；
4. 於睡床加裝床欄；
5. 走廊、房間或浴室加裝扶手設施；
6. 使用防滑地墊。



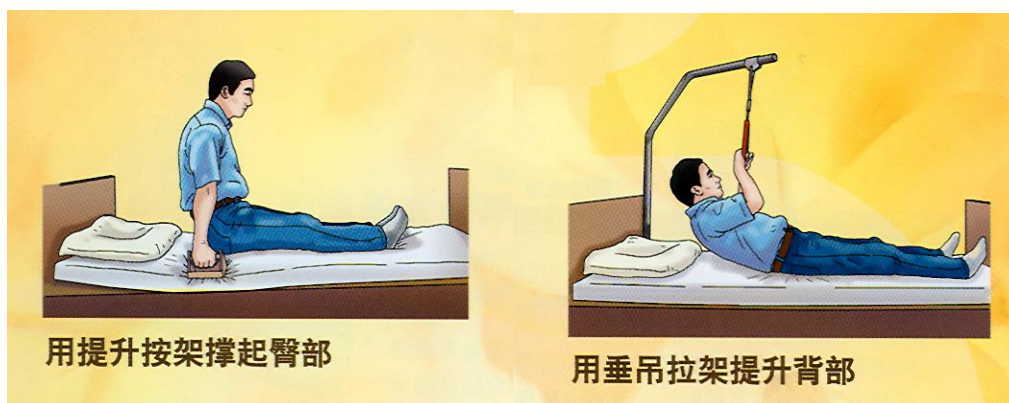
除了掌握預防跌倒的方法，適當及定期進行防跌運動對預防跌倒是十分重要的。防跌運動包括有平衡力訓練、負重運動、強化肌肉運動、伸展運動及敏捷度鍛鍊等。下一期季刊，將為大家介紹一些簡單的運動。



壓瘡預防：自助減壓法

長期坐輪椅或臥床，會引致血管受壓，日子久了，肌肉及皮膚組織會因缺乏養份而引致壞死，形成壓瘡。壓瘡一旦形成，患者要承受痛楚和細菌感染風險，甚至危及性命。所以，預防勝於治療，最好是做好預防措施，減低壓瘡風險。以下介紹幾個自助方法給大家參考：

在床上



在輪椅上



以上建議，僅供參考，如要實行以上方法，上肢和身軀需要有一定的活動能力、肌力和平衡力。如有疑問，請向物理 / 職業治療師或醫護人員查詢。

流感疫苗速遞報告



本地流感流行情況 (截至 2020 年 9 月)

本地季節性流感的整體活躍程度維持在低水準。

流感可引致高危人士嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿 6 個月或以上人士均應接種流感疫苗以預防感染流感及其併發症，並減低相關入院和死亡風險。

2020-21 季節性流感疫苗接種計劃中的「疫苗資助計劃」於 10 月 8 日展開，另外「政府防疫注射計劃」亦將於 10 月 22 日展開。本中心計劃安排 11 月與院友免費接種流感疫苗。

2020-21 季度流感疫苗有甚麼成分？

科學委員會建議在 2020-21 季度使用以雞胚生產的四價疫苗，包括以下成分：

- 類甲型/廣東茂南/SWL1536/2019 (H1N1) pdm-09 病毒
- 類甲型/香港/2671/2019 (H3N2) 病毒
- 類乙型/華盛頓/02/2019 病毒
- 類乙型/布吉/3073/2013 病毒

流感疫苗的保護作用有多大？

根據世界衛生組織 (世衛) 資料，當疫苗的抗原與流行的病毒吻合，滅活流感疫苗對 65 歲以下人士提供的保護效用可達百分之 70 至 90 。

現時新冠肺炎疫情不穩定，早前韓國出現患者同時感染新冠肺炎及流感病毒，為亞洲首宗「雙重病毒感染」個案。有研究指出若同時感染兩種病毒的話，傳播率可增加近 2.5 倍。

所以呼籲流感高危群組盡早透過政府防疫注射計劃，在公營醫療系統接種免費季節性流感疫苗，增加個人保護。

除接種流感疫苗外，市民應經常保持良好的個人及環境衛生，保持手部衛生、佩戴口罩，並保持室內空氣流通，患上流行性感冒的風險可大為減低。

資料來源: 衛生防護中心

感動「深」中

祺欣為過度活躍症(ADHD)及中度智障人士，祺欣媽媽表示因祺欣較活躍，外出時情緒容易不穩，曾試過在街上發脾氣、亂跑，令媽媽一直害怕帶女兒外出。5年前祺欣入住保良局深水埗綜合復康中心，中心職員利用行為獎勵模式，教導學員正確行為。經過多年在中心的持續訓練，祺欣比以前進步及合作，情緒亦比以往穩定。

中心於去年邀請祺欣與媽媽參與跑步班，祺欣媽媽開始時亦會擔心祺欣的狀況，透過職員的鼓勵和跑步班導師的指導，祺欣慢慢習慣外出做運動，更會主動拖著媽媽在公園拉筋及跑步。

祺欣媽媽表示以前沒有想到自己會有一天可以與女兒齊齊跑步，媽媽希望疫情過後可以繼續參加跑步班，下次會陪女兒參加馬拉松！



「疫情前到中心探佢，見到中心職員有愛心同耐性同祺欣相處，睇得出祺欣好鐘意宿舍生活。之前我們一齊出去跑步祺欣都好合作，祺欣依家比以前進步好多」

「之前聽到有院舍爆發，都會好擔心，但知道中心的防疫措施，令我安心又放心。」

祺欣媽媽

職員動向

加入一個新環境是一項大挑戰，幸好結識一班資深、有愛心又樂於助人的同事。他們耐心教導和指導令我更容易融入這個大家庭。

導師 張嘉儀



導師 黃天麟

回想第一天上班時，踏進中心，穿上制服，腳步有點沉重，畢竟已離開復康工作都有一段頗長的時間...現在，中心已是我第二個家庭。學員的起居、訓練、以至學員間的相處互動，導師都是責無旁貸。無論能力、性格、成長及文化等，每位學員都有其獨特性，要整合學員在中心訓練及生活，遵守中心規範，真是來之不易；當上導師一職，要微調他們一些生活細節使訓練效果更為顯著，導師漸漸變成學員生活一部分，毫無疑問，學員也成為導師生活中重要一環。



很高興加入深中大家庭，感謝中心給予一個機會讓我可以幫助有需要人士，達成心願。同時在工作上亦認識一班志同道合同事，一起為學員努力服務。

導師 鍾惠珍

很慶幸能夠加入深中這個大家庭，慶幸遇到對我關懷備至的上司及可親、熱情的同事，還有天真、可愛的學員。雖然我入職時間不長，但中心對服務的精益求精，同事積極的工作態度，讓我很快融入工作，期望日後更努力做好自己本職工作。



護理員 田云霞



大家好，我是護士凱彤姑娘，今年7月開始在深中大家庭工作，能夠成為其中一份子，我覺得非常高興！在未來的日子，請大家多多指教！

登記護士 吳凱彤

中心讚賞

感謝家人對中心同事工作表現的肯定。在疫情期間，同事會繼續謹守崗位，希望家長對我們中心服務感放心及安心。

致保良局中心各社工及職工：

多謝咁多位多年來對笑媚無限關懷及無微不至的照顧，使笑媚得以解決生活所需及開開心心，謹此向各員工衷心多謝及萬分感激！

祝各人身體健康！

笑媚家人上

21/4/2020

保良局社會服務部副經理黎先生台鑒：

本人是 詠麟的母親及家人得悉兒子 詠麟即將踏足院舍生活，在此之前詠麟仍有在保良局裏接受日間服務，期間悉心照顧及安排，本人在此忠心感謝服務詠麟的所有職員，閣下無私的付出，相信照顧過程艱辛，絕不容易，需要用到更多人力物力，才得到悉心照顧，使詠麟每天能夠生活安穩及身體健康，閣下的耐心照顧本人無懈感激，再次答謝你們對兒子 詠麟悉心照顧，無論服務態度及質素都是無一挑剔，十分滿意及欣賞，能夠享受日間服務，以及閣下與職員積極的態度來服務詠麟，本人感到恩惠。

最後本人誠心答謝閣下及每一位的職員對詠麟的耐心照顧及安排，能夠發揮服務的精神，在這段期間辛苦了閣下及各位職員，期望服務的態度及質素能延續下去。

順頌
時祺

詠麟家長
謹啟

二零二零年五月七日

輔助醫療服務統計

駐機構臨床心理學家				
項目 \ 月份	7月	8月	9月	
到訪次數	2	2	3	
服務人次	12	12	12	

駐機構言語治療師				
項目 \ 月份	7月	8月	9月	
到訪次數	1	3	4	
服務人次	7	18	16	

外購營養師				
項目 \ 月份	7月	8月	9月	
到訪次數	1	1	1	
服務人次	10	16	15	

外購藥劑師				
項目 \ 月份	7月	8月	9月	
到訪次數		1	1	
服務人次		12	12	

外購駐院醫生				
項目 \ 月份	7月	8月	9月	
到訪次數	5	11	13	
服務人次	23	63	64	

*上述服務由中心按學員情況，轉介至相關專業跟進、評估、治療、訓練及諮詢等。



服務質素標準介紹 (SQS 5-7)

標準五 – 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。

重點:

- 機構備有職員招聘、調派及晉升、簽訂職員合約及紀律處分的政策及程序，而該政策及程序可供職員閱覽。
- 機構備有新職員入職導向文件、課程等，協助新職員能適應新工作。
- 單位為職員提供持續性的督導及定期的工作表現審核/評核，以鑑別職員工作表現上須改善的地方及持續訓練和發展的需要。
- 單位備有職員訓練政策及職員訓練與發展計劃。

標準六 – 服務意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

重點:

- 服務單位應制定適當的工作計劃並記錄在案，作為其運作的指引及評估本身表現的基準。如：每年社工都會與服務使用者、家人、各專業同工一同檢討及計劃來年的個人照顧計劃。
- 服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注人士對其表現所提供的意見，而該政策及程序可供他們閱覽。如：單位設意見箱，歡迎服務使用者及家屬表達意見。

標準七 – 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

重點:

- 單位備有制定及確認財政預算的程序，每年會制定單位年度財政預算並呈交局方審批。
- 單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。如：單位職員需根據機構規定，按時呈交財務文件。
- 單位備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會。



中心地址：
深水埗石硤尾邨服務設施大樓 4 及 5 樓
保良局深水埗綜合復康中心

Address:
Po Leung Kuk Sham Shui Po Integrated Rehabilitation
Centre

4/F & 5/F, Shek Kip Mei Estate Ancillary Facilities
Block,
Sham Shui Po, Kowloon

電話號碼：3568 7853 傳真號碼：3568 7859

電郵地址：sspirc@poleungkuk.org.hk

如有意見、讚賞、鼓勵及分享，歡迎以書面、傳真、投入中心意見箱或電郵方式予
本中心營運經理 莊和琳姑娘。

學員姓名： 家長姓名： 日期：

意見：

寄：

郵票