



保良局深水埗綜合復康中心



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

2024-2025 年度 第 2 期中心通訊

編者「深」聲

目錄

編者「深」聲	P.1
深中日常	P.2-3
治療部資訊	P.4
醫護資訊	P.5
職員動向	P.6
輔助醫療服務統計	P.7
服務質素標準	P.7

保良局康復服務於過去一年推行由華人永遠墳場管理委員會資助的「斷、捨、離」生命教育，向殘疾人士及其家屬推廣生死教育，透過與殘疾人士整合人生，讓他們學懂珍惜人生重要的人和事，從而瞭解生命的意義，以正面的態度面對死亡。活動內容可見深中日常的介紹。

中心於 2024 年 10 月亦成功申請華永會的生命教育計劃「感激我遇見」，計劃暫訂於 2025 年 2 月至 10 月期間推行。活動期望服務使用者及其照顧者、家屬透過參與工作坊、活動、講座等，感受及反思生活的點滴，體會生命的價值。

活動內容包括參觀生命教育館、苔畫工作坊、珍愛照相館及家庭正向溝通講座。計劃期望讓智障人士及照顧者共同製造快樂的經歷，亦讓參加者學習表達感謝之意，以感恩之心去面對生命的無常。

中心稍後會提供相關宣傳資料，如對計劃內容有任何查詢，可隨時與中心社工聯絡。

「段捨離」生死教育計劃

您好嗎?

透過帶舍友外出拜祭先人，讓舍友紓緩思念之情，亦能讓殘疾人士於過程中回憶美好的片段。



未雨綢繆

透過活動參觀華永會旗下墳場，讓殘疾人士及家屬了解各種殯葬禮儀服務，為未來做好準備。



相見你

透過讓殘疾人士及家屬拍攝家庭照，留下倩影，使他們留下美好的回憶時光。



節日活動-中秋節



一年容易又中秋~
喺中心有月餅食，
又有燈籠玩



國慶活動電車遊

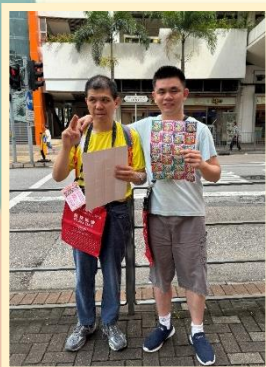


國慶快樂



2024 保良局賣旗日

一年一度賣旗日，
等我地一齊做善事啦!



日常活動—
7-9月 C&A 生日會



房間活動—茗茶樂



靜心之旅



歷史遊蹤



山頂遊記



K 歌小明星



家多點愛



一人一體藝



預防腰背勞損

職業治療師 黃俊豪

腰背勞損會導致持續的疼痛和不適，影響日常活動和工作效率。長期勞損可能引發慢性疾病，如椎間盤突出和脊柱退化，嚴重影響生活質量。預防和及時治療至關重要。預防腰背勞損可從多方面去實行，以下是一些有效的方法：



1. 保持正確的姿勢至關重要。無論是站立、坐著還是行走，都應該保持脊柱的自然曲線。坐著時，應選擇有良好支撐的椅子，並確保雙腳平放在地面上。站立時，應避免長時間保持同一姿勢，並定期變換體位。
2. 適當的運動有助於強化腰背部肌肉，從而減少腰背痛的風險。可以選擇一些低衝擊的運動，如游泳和伸展等，這些運動不僅能增強肌肉力量，還能改善柔韌性和姿勢。
3. 正確的搬運技巧也能有效預防腰背痛。搬重物時，應該彎曲膝蓋，保持背部挺直，以防止身體過度屈曲。
4. 保持健康的體重也是預防腰背痛的重要因素。過重會增加脊柱的負擔，從而導致腰背痛。因此，通過均衡飲食和適當運動來維持健康體重是非常重要的。
5. 避免長時間的壓力和緊張情緒，因為這些因素也可能導致肌肉緊張和腰背痛。可以通過冥想、深呼吸和放鬆技巧來減輕壓力。

總之，通過保持正確姿勢、適當運動、正確搬運、維持健康體重和減輕壓力，可以有效預防腰背痛，從而保持身體健康。

流感與流感疫苗

護理主任 查琳

季節性流感

是常見由人類季節性流感病毒引致的呼吸道感染。在本港，季節性流感一般於一至三 / 四月和七、八月較為流行。流感大流行通常會造成大規模感染，患者病情較為嚴重，死亡率較高，並對社會及經濟造成較大影響。

流感大流行在過去每隔約 10 - 50 年出現一次。然而，流感大流行在未來出現的時間是無法預測的。流感大流行通常伴隨較多感染個案及較嚴重的病情，引致較高死亡率，並對社會及經濟造成極大影響。流感的症狀包括：- 發燒- 咳嗽- 喉嚨痛- 肌肉疼痛- 頭痛- 疲倦

有時伴隨噁心或嘔吐，流感通常通過飛沫傳播，當感染者咳嗽或打噴嚏時，病毒會進入空氣中，健康人吸入後可能會被感染。

接種流感疫苗

是預防流感最有效的方法。每年，流感病毒會發生變異，這就是為什麼流感疫苗需每年更新的原因。疫苗的好處包括：

1. 降低感染風險：接種疫苗能顯著降低感染流感的機會。
2. 減輕症狀：即使感染流感，疫苗也能減輕病情，縮短病程。
3. 保護高風險人群：老年人、孕婦、慢性病患者和幼兒等高風險人群特別需要接種疫苗，以降低併發症的風險。

2024-2025 季度季節性流感疫苗有甚麼成分？

在院舍防疫注射計劃 2024/25 季度使用的以雞胚生產的四價疫苗包括以下成分：

- 類甲型/維多利亞/4897/2022 (H1N1)pdm-09 病毒
- 類甲型/泰國/8/2022 (H3N2)病毒
- 類乙型/奧地利/1359417/2021 (B/Victoria 譜系)病毒
- 類乙型/布吉/3073/2013 (B/Yamagata 譜系)

病毒在 2024/25 計劃下，政府所提供的疫苗為滅活流感疫苗，此疫苗能同時用作肌肉或皮下注射。

疫苗接種時間每年秋季是接種流感疫苗的最佳時機，因為這樣可以在流感季節來臨之前建立免疫力。接種年齡建議：大多數人從六個月大開始都可以接種流感疫苗，特別是高危人群更應儘早接種。

流感是一種常見但潛在危險的疾病，接種流感疫苗是保護自己和他人的重要措施。每年接種流感疫苗不僅能減少感染風險，還能有效降低流感的傳播，特別是在社區中。建議大家隨時關注相關的健康資訊，及時接種疫苗。

參考資料：衛生防護中心



職員動向



登記護士 李紅娟

大家好，我係新來護士，大家可以叫我李姑娘/Vicky，日後請大家多多指教！

登記護士 黃雪美

大家好，我係 N 更雪美姑娘，7 月中退休後，好掛著大家。所以我 8 月 1 號便急不及待回來同大家見面。好開心可以同各位一起努力，加油。



康復護理員 II 羅定柱

大家好，我是新入職護理員定柱，好高興能在中心工作，未來的日子，我會耐心地照顧好舍友，跟同事好好合作，一起服務舍友，謝謝各位同事的包容。

廚師 黎少梅

大家好，我係新入職廚師黎少梅，好開心來到保良局工作為舍友服務，希望各位舍友可以食得開心。



庶務員 張雷

大家好！我係張雷，很高興加入保良局工作，請大家多多指教。



到中心提供服務	服務人次	提供服務次數
外展精神科	33	3
巡院醫生 (VMP)	171	35
言語治療師	74	11
營養師	80	3
藥劑師	36	3

服務質素標準(SQS 5-8)

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。

- 服務單位/機構備有職員(包括兼職職員)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。
- 服務單位/機構備有新職員入職導向訓練的政策及程序。
- 服務單位/機構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。
- 服務單位/機構備有職員訓練政策及職員訓練與發展計劃。

標準六：計劃、評估及收集意見

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。

- 服務單位應制訂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。
- 服務單位備有政策和程序以收集及回應服務使用者、職員及其他關注的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。
- 對於在檢討及評估過程中鑑定的服務表現或質素問題，應採取跟進行動。

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。
- 服務單位備有制訂及確認財政預算的程序。
- 服務單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。
- 服務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。

標準八：法律責任

- 服務單位遵守一切有關的法律責任。
- 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)。
- 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。

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
予本中心營運經理羅家茵姑娘。

舍友姓名：

家長姓名：

日期：

意見：

寄：

郵票

《殘疾人士院舍條例》牌照事務處檔號：D0284

督印人：營運經理 羅家茵

製作人：社工 鄧頌韻

印製日期：2024 年 11 月

印製份數：100