



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 3 期中心通訊

編者「深」聲

目錄

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

2024 年 10 月中心踏入成立 10 周年，中心舉辦樂活「深」中十載情開放日活動暨作品展覽。當日活動有幸邀請賽馬會創意藝術中心行政總裁侯焯琪女士、香港心理衛生會臻和學校黃敏儀校長出席作品展覽及擔任主禮嘉賓。當日活動場面非常熱鬧，超過 200 位人士出席及支持。

回顧過去 10 年，深中持續優化中心服務及環境，如流心軟餐推行、各項樂齡科技產品及感染控制產品，令服務使用者獲得更適切的服務。同時亦在此感謝各位舍友及家屬多年來的支持及配合，令中心服務及措施得以順利進行。

中心多年來與各位舍友、學員及家屬並肩同行，努力為服務使用者打造一個溫暖有愛的家。未來我們會繼續努力，提供更貼合服務使用者需要的院舍，共同建立「活躍深中」。



中心落成前



2014 年中心落成



中心五周年



2015 年開幕禮



中心十周年

樂活深中 開放日



中心於 2024 年 10 月 17 日(星期四) 及 2024 年 10 月 18 日(星期五)舉行了『樂活「深」中』10 週年中心開放日活動及藝術展覽，全賴各組別、職員、舍友、家屬及義工等對中心的支持及鼓勵，令開放日得以順利完滿舉行。

今年除了在中心舉行開放日外，亦在賽馬會創意藝術中心 (JCCAC)舉行了藝術展覽，是次展覽展出不同舍友的個別創作及集體參與作品。透過是次展覽讓公眾認識殘疾人士潛能，提高相互接納、欣賞及尊重。



展覽以「點」、「線」、「面」為主題：

「點」意指殘疾人士。

「線」象徵殘疾人士在照顧者和中心團隊的匡扶下與社區連結。

「面」就是展望各持份者共同貢獻，建立共融社區。

雖然大家面對不同的障礙，但憑著毅力能克服種種困難，展現及發揮各自的藝術潛能。

以下是舍友們親手製作的藝術品。

展覽製作花絮

祝願



深中小客廳



共聚樂團圓



點與線



展覽活動相片



開放日相片



「深」中日常

深繫照顧者 開放日

深繫照顧者 — 是社會福利署深水埗區福利辦事處夥拍區內社會服務機構設立的深水埗區支援殘疾人士平台，旨在為區內殘疾人士照顧者提供「一站式」資訊，加強他們照顧殘疾人士的能力，與及舒緩照顧者的壓力。



家屬活動 — 艾草按摩捶工作坊



保護自己講座



膝關節退化，是一種常見的慢性疾病，特別是老年人經常出現此情況。這種疾病是由於膝關節軟骨的逐漸磨損和退化，導致骨頭之間的摩擦增加，進而引起疼痛、僵硬和功能障礙。主要的風險因素包括年齡、遺傳、體重過重、過度使用膝關節和膝關節受傷等。



預防膝關節退化的方法有很多，以下是一些具體建議：



1. **保持適度運動**：定期進行適度的運動，如散步、游泳和騎自行車，可以增強膝關節的力量和柔韌性，同時也能減少體重，降低膝關節的負擔。
2. **控制體重**：過重會增加膝關節的壓力，因此保持健康的體重有助於保護膝關節。
3. **穿戴適當的鞋子**：選擇有良好支撐和減震效果的鞋子，可以減少膝關節的壓力。
4. **避免過度使用膝關節**：避免長時間站立或過度的膝關節活動，給予膝關節充分的休息時間。
5. **保持良好的姿勢**：正確的姿勢可以減少膝關節的壓力，防止不良姿勢導致的損傷。

總結來說，通過保持適度的運動、控制體重、均衡飲食和注意日常生活中的保護措施，可以有效預防膝關節退化，保持膝關節的健康和功能。如有查詢，可向所屬醫生求助。

本年度「院舍季節性流感防疫注射計劃」已於 2024 年 11 月順利進行，中心約 90%舍友接種了疫苗，期望能減低感染流行性感冒的風險，令生活健康。

預防方法

1. 季節性流感疫苗接種，疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症

2. 保持良好的個人衛生

- 正確佩戴口罩，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。
- 經常保持雙手清潔，洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 當出現呼吸道感染病徵，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張，以建立良好身體抵抗力。

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。
- 保持室內空氣流通，如需在人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方逗留，可考慮佩戴外科口罩。

資料來源：衛生署衛生防護中心 <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html>

輔助醫療服務統計

到中心提供服務	提供服務次數	求診人次
中醫服務	8 次	49 人
外展精神科	3 次	30 人
巡院醫生 (VMP)	33 次	317 人
言語治療師	10 次	71 人
營養師	3 次	106 人
藥劑師	3 次	36 人

職員動向



導師 鄭汶汶

大家好，我係新入職嘅導師汶汶，非常高興能夠成為深中大家庭的一員！未來嘅日子請大家多多指教，祝大家生活事事順利，身體健康！

導師 黃城僖

大家好，我是新加入深水埗綜合復康中心的導師黃城僖，可以叫我阿僖。平時喜歡戶外活動和看電影，非常榮幸能加入深中這個大家庭，未來工作上請大家多多指教，謝謝！



康復護理員 II 陳青玲



大家好，我係新加入深中既康復護理員青玲，好開心能夠加入呢個大家庭，祝各位工作順利，身體健康，謝謝！

廚師 王希明

大家好，我係新入職廚師希明，好榮幸能夠係深中工作，感謝各位前輩嘅教導，令我能盡快掌握工作內容，投入為舍友服務，祝大家生活愉快，工作順利。



大家好！我係副經理林姑娘，我 12 月 13 號正式離開深中啦。不知不覺喺深中已經 7 年，日日行住同一條路返工，見住同一班學員，同深水埗區同大家建立咗深厚嘅感情，難免會有一點不捨。好多謝大家咁多年來嘅信任同包容，睇住我由剛畢業嘅大學生到今日，之後喺街見到我記住叫下我啊！

多謝林姑娘呢 7 年的陪伴，深中所有職學員祝林姑娘工作順利！得閒回來探我嘞！



服務質素標準(SQS 9-12)

標準九：安全的環境

- 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
- 提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備。
- 讓職員和服務使用者認識緊急事故應變程序，並定期進行火警演習，每年至少演習一次。
- 服務單位定期查察其現場環境及鄰近環境，以鑑定是否有安全問題，並確保制定和實施處理該等安全問題的適當策略。
- 凡發生在服務單位內並涉及職員和/或服務使用者的意外或受傷事故及當時的處理方法，均應記錄在案。
- 若服務單位的工作涉及運送服務使用者，必須採取一切道路交通安全措施。
- 服務單位確保所有服務器材均得到適當維修，而若情況適合，須在適當督導下使用這些器材。

標準十：服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

- 服務單位有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。
- 如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，申請人轉介到另一適當的服務單位。

標準十一：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

- 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。
- 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。
- 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。

標準十二：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

- 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用提供與單位運作有關而影響他們所獲服務的資料。
- 服務單位備有政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

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 黃婷鈺

印製日期：2025 年 02 月

印製份數：100