



保良局深水埗綜合復康中心

編者「深」聲

2023-2024 年度 第 4 期中心通訊

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

輔助醫療服務統計 P.5

服務滿意調查問卷 P.6

職員動向 P.7

服務質素標準 P.7

轉眼間，今年中心踏入 10 周年的里程碑，隨著年歲增長，中心舍友的身心狀況亦有所轉變。中心會一如既往本著“以人為本”的精神去檢視舍友的需要，透過跨專業團隊去為舍友提供更貼心的服務。

中心於今年 3 月份收集家屬們對中心過去 1 年所提供服務的意見，其中一點提及期望舍友有更多的外出體驗活動。中心於今年起陸續恢復外出房間活動，直至 3 月份，已經安排長洲郊遊、參觀文化博物館等活動。此外，中心亦參加局方舉辦的敬老賀新春、義工嘉許禮活動等，增加舍友與社區的聯繫、保持身心愉快。

今年我們會繼續努力去為舍友的福祉著想，令到舍友生活日益豐盛。我們會復辦家屬活動，期望透過不同形式與家屬溝通及聯繫，增進彼此關係。提提大家，如對中心服務有任何意見，歡迎隨時與中心職員聯絡！謝謝！

2024 龍躍鳳鳴 新春會



敬老賀新春



2024 義工啟動禮

深中日常

本年度的春茗於中心附近酒樓舉行，當日活動十分豐富，有美食佳餚、跆拳道表演、抽獎等，讓家長及舍友齊慶祝龍年到來。

2024 龍躍鳳鳴
新春會



我哋一齊準備開餐喇~
Yeah!

十分有氣勢的跆拳道表演!



恭喜眾多位中獎嘅幸運兒，
希望大家過一個豐收嘅龍年!



房間活動

過去一季的房間活動分別去了睇戲、參觀文化博物館、飲茶、遊覽長洲、遊車河等活動，充實舍友日常生活，讓他們更貼近社區。



食住爆谷等睇戲~

去長洲漫步沙灘同食海鮮，
仲要喺愛情鎖牆打返個卡先~



生日會



一人一體藝



齊齊拉筋在深中，
開開心心放放鬆~

義工活動



同小學生一齊
合作砌 Lego



睇下我哋整嘅燈籠幾靚~

藝遊計劃- 香薰流體畫班



流體畫工作坊



使用不同的材質畫具，發揮舍友的創意，讓舍友創作出一幅獨一無二的畫作呢？



陶藝班

舍友先搓軟陶泥及後按出獨特形狀，素燒後塗上顏色，一個個精美陶瓷就完成啦！



公假活動/日常活動

深中跆拳道小組



我哋一樣可以做得得到漂亮的手工畫作



在心意卡上寫最想多謝嘅人，將感謝送給他們



改善記憶有妙法



記憶是大腦透過以下程序，把各種感知、動作及經驗儲存起來並回憶相關資訊的能力。

記憶的程序：接收→編碼→儲存→提取

處理記憶衰退的原則

- 簡化及減少不必要的資料。
- 明白資料內容，切忌強記。
- 每次提供少量資料，重複學習。
- 直接提供正確的資料，減少不必要的錯誤。



影響記憶過程的因素

- 環境因素：引致集中力分散，如：噪雜的環境、人來人往的地方。
- 內在因素：引致集中力分散，如壓力、身體不適。
- 興趣
- 注意力

內在記憶策略

- 組織法：將資料組織成有意義的訊息，方便自己記住。
- 重溫法：不斷重複溫習，牢記資料。
- 聯想法：將資料與相關的人或事聯想起來。
- 分類法：將資料分類為不同類別或重點。

外在記憶策略

1. 文字圖像記錄

- 工作清單：依次序列出要處理的事件及步驟。
- 日曆或月曆：寫上約會，覆診等事項。
- 提示咭 / 標貼：
 - 貼在家庭用具的附近 (如：廚食爐、熱水爐)，提醒正確的使用方法及使用後緊記關上。
 - 把經常遺忘的事情 (如：帶鎖匙、帶銀包、關火爐等) 記下，張貼於大門附近，離開前先檢查清楚。
 - 把常用/同類的物品放在同一地方 (如：衣物、藥物)，選用透明的盛器擺放，在外面加上鮮色或螢光色的標貼來吸引注意。



2. 輔助工具

- 響鬧裝置：(鬧鐘、電話)：定時提醒日常生活程序，例如：服藥等。
- 藥盒：可預先分配好份量，輔助服藥。
- 鎖匙鏈：繫於衣服上或將它放在固定的地方，避免忘記攜帶。



任何一種策略，均需要大家耐心的協助及合作、持續不斷的訓練及應用，使之培養成習慣，才能達致最佳的效果。

醫護資訊—解春暈必備去濕湯水

護理主任 查琳

春天天氣回暖，萬物復甦，不過對於我們來說反而春天比冬天更容易感疲倦、犯暈渴睡。犯暈渴睡不是疾病的一種，而是指香港春天回南天的潮濕氣候，若人體的陽氣不通，便易受這種天氣轉變的影響，加重身體濕氣。

症狀有身體困重、浮腫、昏昏欲睡、疲倦、感到胸悶、腹脹及大便溏（大便稀薄）；如平日已有濕重的人，其症狀會更嚴重。另外，**肥胖人士和嗜酒、海鮮、生冷和油膩食物的人士**會較易出現犯暈渴睡徵狀，因為身體容易積聚或產生濕氣，因而出現犯暈渴睡。

若然不想天天飽受春困症狀的困擾，可參考以下4款適合春天飲用的去濕湯水。日常生活應多做運動、多曬太陽及保持家居環境乾爽，以助排走濕氣遠離濕困。去濕湯水不僅有助於補充身體水分和營養，還能幫助身體去濕！

以下4款去濕湯水推介：

- 1 花生木瓜眉豆湯**
養肝健脾
防春天濕重易倦
老少咸宜
- 2 土茯苓赤小豆豬骨湯**
清熱解毒去濕通絡
- 3 淮山薏米豬脷湯**
抗疲勞
- 4 老黃瓜薏米豬脷湯**
祛濕利水春天
抗疲勞，基本適合
大部份人

一般來說，上述介紹的去濕湯水食譜中所用的材料對大多數人來說是安全的及適合飲用。然而，若你有特定的健康狀況、過敏史或正在服用藥物，建議在飲用之前諮詢中醫及醫生意見。另外，對於孕婦、哺乳期婦女、兒童或老年人，也建議在飲用此類湯水前諮詢醫生的意見，以確保安全。

輔助醫療服務統計



2024年1-3月

到中心提供服務	服務人次	提供服務次數
外展精神科	36	3
巡院醫生 (VMP)	194	25
言語治療師	72	9
營養師	94	3
藥劑師	36	3

2023 至 2024 年服務滿意調查問卷

共發出 107 份問卷，回收 63 份問卷。



服務意見及跟進



：家長意見



：中心回應

- 非常感謝過往一年深中社工團隊、護理團隊及支援團隊同事對舍友的照顧和關懷，尤其是 HIM SIR 及曾姑娘對我及家人的幫助！祝大家身體健康、事事如意！
- 特別感謝物理治療部幫助舍友一步步踏上康復之路。
- 感謝中心各導師對學員的照顧，各護士對舍友的身體的看護，特別表揚導師 CANDY HUI 的體貼。
- 讚賞及感謝各同工對學員的悉心照顧，減輕家人的負擔和憂慮。另讚賞文員態度親切有禮，令人感覺良好。

- 跟進：感謝各家長對中心不同同事的肯定及讚賞，已把相關意見告知中心同事，職員們收到後亦感到十分窩心和滿足，日後希望能繼續保持良好服務質素予舍友們。

- 希望有能力的服務使用者可以給予一些日常工作機會。例如幫助院舍打掃清潔照顧其他院友等。
- 我希望舍友在物理、職業、活動運動方面能多啲訓練。謝謝。

- 跟進：有關訓練方面，中心會安排舍友進行配合能力的訓練，相關訓練由社工、職業及物理治療師等專業所得出，如家長對舍友的訓練有建議亦歡迎向社工提出，我們亦會再與團隊作出調整，務求帶比舍友最貼身的服務。

- 如舍友有任何事情發生，請致電、留言信息家長/家屬。舍友護理及整潔、衛生方面需加強。謝。

- 跟進：相關社工已得知並跟進有關情況，中心會繼續以不同媒介與家長保持聯繫及溝通。

- 建議舉辦外出活動，讓舍友多接觸社區。

- 跟進：自疫情過後，中心開始回復正常服務，亦舉行了不同的活動，如遊車河、大旅行到訪西九文化區和合味道紀念館，各層房間活動曾外出觀賞電影、參觀博物館、遊覽長洲、外出飲茶等。來年的活動亦會繼續讓舍友與社區聯繫，豐富他們的在舍生活。



導師 廖雅然

大家好，我係導師雅然。好開心可以加入深中大家庭同各位共事，過去呢兩個月工作令我獲益良多，希望可以往後為舍友提供更優質嘅院舍服務！

導師 劉曉瑤

大家好，我係新入職嘅導師阿瑤，好開心可以加入呢個大家庭，大家請多多指教。



服務質素標準(SQS 13- 16)

標準 13 - 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

- 在中心內，每位舍友都設有一個獨立的個人衣櫃；
- 並會上鎖以保障舍友的私人財產。



標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利

- 保障服務使用者私隱與尊嚴政策。

標準 15：每一位舍友及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

- 中心備有處理投訴的政策和程序，並可供舍友、職員及其他關注人士閱覽。

標準 16：中心採取一切合理步驟，確保舍友免受侵犯。

- 中心備有確保舍友免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受到尊重的政策及程序，並可供舍友、職員及其他關注人士閱覽。

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 吳緯謙

印製日期：2024 年 5 月 印製份數：100