



保良局薄扶林復康中心

季刊第三十四期

(2019年1月號)

目錄



- P.2 編者的話
- P.3 活動預告及新職員介紹
- P.4 中心新增設施及報告事項
- P.5 服務質素(SQS)知多少-SQS 1
- P.6-11 中心活動花絮
- P.12-13 醫護資訊-退化性膝關節炎
- P.14 2018年10-12月各類輔助醫療服務統計
- P.15 義工招募、復康設施借用、
日間暫顧/住宿暫顧服務



編者的話

社工蘇佩儀



近年中心主力發展學員的藝術及運動潛能，安排了學員參與相關活動及訓練，當中學員的表現更得到社區人士的讚賞，學員亦感到十分高興。此外，區內教會義工團隊每月到中心探訪學員，與學員一同歌唱及活動，讓學員感到社區人士的關懷，也增加了社區人士對智障人士的認識。

2019年中心步入第十個年頭，展望在新的一年里，中心會繼續按學員需要及興趣，提供更多適切的服務。

在此祝願各位家長、學員及職員，在新的一年里身體健康、生活愉快！





活動預告



2019 年	活動
1 月	田徑同樂日、特殊馬拉松、 1-3 月份生日會、傷健活力嘉年華 中心大旅行
2 月	農曆新年室內活動
3 月	春茗 2019 花卉展覽

新職員介紹



導師 方美賢

大家好！很高興又再重返薄扶林復康中心(薄中)呢個大家庭，雖然不經不覺已離開了兩年多，但大家對我並沒有生疏和陌生的感覺，仍然非常親切和熱情，令我返薄中亦有「愛回家」的感覺呢！我希望往後日子可以和大家一起努力，共創更開心、更美好、更快樂、更完善嘅薄中歡樂天地！

導師 吳飛燕

Hi！我係飛燕，好開心可以加入保良局薄扶林復康中心呢個大家庭。這裡不但有舒適的環境，更重要的是有一班熱心的同事。希望可以一起合作，為有需要的人提供一個「家」的感覺。謝謝！



中心 新增設施

中心添置了電動轉移機，讓行動不便的學員安全地轉移位置。

報告事項



於 18/1/2019 舉行了 2018-2019 年度第二次家長會，當天向家長介紹了本季度小組訓練及活動內容、中心的最新動向，還有介紹學員的膳食安排，並透過即場試食，加深家長了解學員的膳食。

會上向家長展視小組新教材(手動去皮機及奶茶沖調套裝)，家長即場試沖奶茶，家長都表示「正」！



服務質素(SQS)知多少

標準 1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

中心接待處提供服務小冊子及單章介紹各服務資料

壁報板貼有中心不同資訊，以供公眾查閱



中心活動花絮

活動名稱：2018 國慶生日會
日期：18/10/2018

HAPPY BIRTHDAY



中心活動花絮



活動名稱：狗醫生探訪
日期：27/10/2018



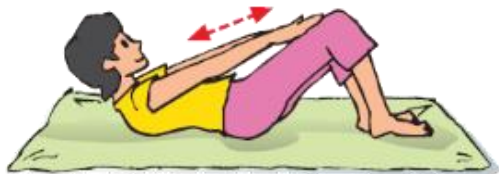
活動名稱：天星展銷
日期：17/11/2018



中心活動花絮



活動名稱：健體同樂日
日期：29/10/2018



中心活動花絮

活動名稱：靈實共融足球友誼賽 2018-2019

日期：16/11/2018



中心活動花絮

活動名稱：2018 聖誕樂聚共 Fun 享

日期：7/12/2018



中心活動花絮

活動名稱：基督教海面傳道會禮拜堂教會義工活動

日期：10-12月



退化性膝關節炎



關節就是骨頭相連接的地方，方便人體活動。關節發炎可分為急性和慢性。在長者中，最常見的是退化性關節炎，是由於關節慢性勞損而引起，最常受影響的便是膝關節。

成因

隨著年月增進，關節液分泌減少。膝關節經長年累月的磨擦而勞損，軟骨變薄。若加上保護關節的肌肉及筋腱疲弱、身體過重、不正確的姿勢和活動，情況便會更差。



徵狀

最常見的症狀是膝部間會痛楚，尤其是走動後，痛感在下樓梯、攜重物時會更明顯，膝部間中會有紅腫發熱。長期患者，或會有關節僵硬，以致關節變形。

治療

膝蓋痛楚時最重要是應儘量休息，也可按情況決定冰敷、暖敷或用護膝繃帶以減輕負荷。

治理

藥物的主要目的只是為了減少痛楚或減輕炎症，並不能復原已退化的關節。常用的有一般的止痛藥(例如必理痛)和止痛藥膏(例如冬青膏)。較強力的止痛藥包括有消炎和止痛作用的(非類固醇)消炎止痛藥，種類繁多，但都有不同程度的副作用，包括腸胃不適、胃出血、以致腎功能衰竭等，因此必須按醫生的指示下使用。

在關節內注射類固醇藥物，雖然能止痛，但會令退化惡化，非不得已，切勿採用。

嚴重的關節變形，或需手術矯正，甚至以人造關節替換退化的關節等。



預防和護理

退化了的關節不能還原，但適當的護理保養，可以減少痛楚、防止退化加劇或復發的機會。保護膝關節首要減少勞損，應注意：減少膝關節的負荷，過重者要減肥。

避免攜帶過重物件，可利用手推車輔助。

避免長期站立或步行太久，有需要者應用拐杖。

避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮凳、蹲等。

注意工作與休息之時間要平衡分配，留意及正視關節痛楚。

適當的強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節，可請教醫生或物理治療師。

Ref:http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/bones_and_joints/osteoarthritis_knee.html

2018年10-12月各類服務統計

輔助醫療服務統計資料



駐機構職業治療服務

項目	月份	10月	11月	12月
	探訪次數		3	3
接受職業治療個案數目		11	11	8
接受職業治療服務人次		18	17	12



駐機構物理治療服務

項目	月份	10月	11月	12月
	探訪次數		8	9
接受物理治療個案數目		14	16	0
接受物理治療服務人次		46	50	0



駐機構臨床心理服務

項目	月份	10月	11月	12月
	探訪次數		4	4
評估服務次數		8	6	5
個案數目		6	6	6

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

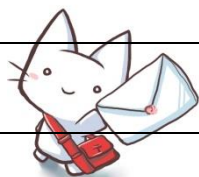
中心提供復康用品給社區人士借用，如輪椅等。如有查詢可向中心社工聯絡。(電話:2551 3302)

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主任張熾成先生聯絡。



地址: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.html>

郵票



督印人 : 張熾成

編輯小組 : 蘇佩儀、盧麗碧

印製數量 : 60 份

出版日期 : 2019 年 1 月

殘疾人士院舍條例豁免牌照證明書編號 : C0932

