



保良局薄扶林復康中心

季刊第二十八期
(2017年7月號)



目錄

P.1	編者的話
P.2	活動預告 / 新職員介紹
P.3-4	中心資訊
P.5	SQS 知多少 - 介紹 SQS11
P.6-9	中心活動花絮
P.10-11	職安健資訊站- 工作壓力
P.12	2017 年 4-6 月各類統計
P.13-14	醫護資訊- 高血壓
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：

事務導師 覃健玲

時間過得真快，2017 年已過了一半。自 2010 年入職至今都有 7 個年頭，我最開心的是和各位已經建立了深厚感情，不論是與同事們、家長們、當然還有我們可愛的學員。當他們叫我一句「覃姑娘」、「Winwin 姑娘」、給我一個飛吻、一個擁抱的時候，我心已溶化了，我相信我們中心所有職員一樣都會溶化的。

現時踏入夏天又到颱風季節，提醒各位要多留意天氣報告，並要依照社署發出的指引，安全地使用中心的服務。中心亦有相關的天氣應變措施，詳細資料可細閱本期內容。



活動預告、新職員介紹

2017 年	活動
7 月	中心開放日 家長會
8 月	保良局賣旗及服務推廣 義工活動
9 月	中秋室內活動

社工 廖蕙貞
大家好，我是新到職的社工廖姑娘，各位可以叫我 Alana，很開心能夠加入薄扶林復康中心這個大家庭。在這個多月與學員的接觸，已體會到各學員的純真與熱情！
祝身體健康、生活愉快！



護理員 譚麗梅
大家好，我是新入職的護理員，希望大家多多指教。



中心資訊－開放日推介



本年7月7日為中心開放日，當日邀請區內人士、機構、家長來參觀中心的環境，欣賞各學員努力的成果。下期季刊會詳細介紹當日的盛況。現在先向大家介紹中心的一位學員，以下是周學員親筆書寫的介绍自創圖像(於開放日展示)。



中心資訊- 暴雨及颱風警報應變



因雨季和風季來臨，為確保服務使用者安全，本局康復服務為中心制定暴雨及颱風警報應變措施，具體措施如下。

種類	T1 1 號風球	L3 3 號風球	8 8 號或 以上風球	 Amber 黃 黃色暴雨	 Red 紅 紅色暴雨	 Black 黑 黑色暴雨
中心開放	✓	✓	✓	✓	✓	✓
室外活動	✓	✗	✗	✓	✗	✗
室內活動 (備註 1)	✓	✓	✗	✓	✓	✓
中心車	✓	✓*	✗	✓	✓*	✗
日間暫顧 (備註 2)	✓	✗	✗	✓	✗	✗

✓=如常舉行 ✗=取消 ✓*=學員出診如常

除下風球、暴雨警告安排：活動舉行前2小時(如家長講座等)，個別電話通知。

備註 1

- 活動舉行前 2 小時，如天文台發出三號風球或黑色暴雨警告訊號，各室內的活動會如常進行。
- 活動進行中，如天文台發出三號風球或黑色暴雨警告訊號，各室內的活動會如常進行，家人及其監護人可按需要接回服務使用者。

備註 2

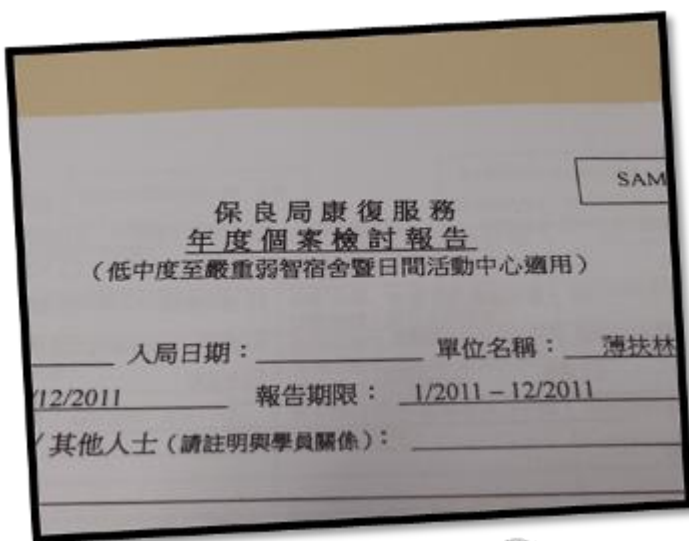
- 若服務使用者已抵達中心，為安全原因，中心將安排服務使用者離開或家人應儘速安排服務使用者回家。
- 有任何查詢，請致電中心 (2551-3302)，缺席者可作一般請假處理。

服務質素標準(SQS)知多少

標準 11

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

1. 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。
2. 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；於評估和規劃過程的各個階段，採納這些合適的意見。
3. 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。
4. 定期更新服務使用者的記錄，以反映其變化的情況。



SAM

保良局康復服務
年度個案檢討報告
(低中度至嚴重弱智宿舍暨日間活動中心適用)

入局日期：_____ 單位名稱：薄扶林
12/2011 報告期限：1/2011 - 12/2011
其他人士(請註明與學員關係)：_____



活動花絮



活動名稱：

天星碼頭展銷

日期：1-4-2017





活動名稱：
復活節生日會
日期：6-4-2017



活動花絮



活動名稱：
喜迎夏節- 樂渡端陽
日期：25-5-2017



活動花絮



27/05/2017 10:07



27/05/2017 10:48

活動名稱：

摩根士丹利義工活動

日期：27-5-2016



27/05/2017 10:48



27/05/2017 11:36



活動名稱：
毛巾操

日期：7-6-2017



小組活動花絮



排球運動



桌球運動



瑜伽運動



羽毛球運動



2017年4-6月

輔助醫療服務統計

駐機構職業治療服務

項目 \ 月份	4月	5月	6月
探訪次數	4	5	4
接受職業治療個案數目	16	13	16
接受職業治療服務人次	20	23	23

駐機構物理治療服務

月份 \ 項目	4月	5月	6月
探訪次數	9	7	9
接受物理治療個案數目	15	16	17
接受物理治療服務次數	59	54	83

駐機構臨床心理服務

月份 \ 項目	4月	5月	6月
探訪次數	2.5	4	4
評估服務次數	7	10	10
個案數量	6	6	6



什麼是「工作壓力」？

壓力可以是正面的驅動力，但當壓力過大時，反而會降低我們的效率和表現。當僱員投入的努力與收穫不成正比或自身的能力跟工作的要求有落差時，便容易出現工作壓力。

工作壓力的常見來源

➤ 環境因素

- 擠迫
- 危險
- 噪音
- 空氣質素欠佳
- 令人不適的燈光和溫度

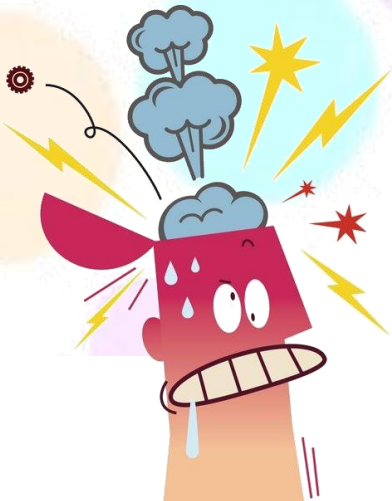


➤ 工作因素

- 工作量過多或過少
- 時間過長
- 輪班
- 單調或重複的工序
- 裁員威脅
- 前途不明朗

➤ 人際關係

- 溝通不足
- 與上司、同事不和



工作壓力的影響



負面方面

生理：頭痛、肌肉疼痛、失眠
心理：煩躁不安、健忘、焦慮
行為：食慾不振、暴飲暴食、吸煙、酗酒
社交：疏離、孤立
工作：精神難以集中、工作效率降低

正面方面

激勵意志
發揮潛能
加強自信
增強適應能力
提升工作效率

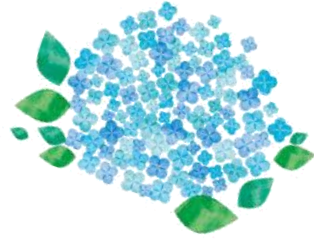


工作壓力的處理

- 了解壓力來源，與人傾訴
- 進行深呼吸和練習肌肉鬆弛法
- 提升處理工作壓力的能力，例如溝通技巧、時間管理和人際關係
- 自我增值
- 正面思維、保持心境開朗
- 健康生活方式：定時及均衡飲食、充足睡眠、恆常運動、培養興趣、享受餘暇
- 有需要時、應尋求專業人士的協助



高血壓



甚麼是高血壓？

根據世界衛生組織定義，高血壓指人體在休息的狀態下，經多次量度，血壓高於 140(上壓)/90(下壓)毫米水銀柱(mmHg)。「上壓」或稱「收縮壓」是指心臟收縮時加諸血管壁的壓力；而「下壓」或稱「舒張壓」是指心臟放鬆時血管壁承受的壓力。高血壓沒有明顯病症，一般在例行身體檢查中量度血壓時發現。小部份病者會有頭痛、頭暈、等現象。

以下是患高血壓的危險因素：

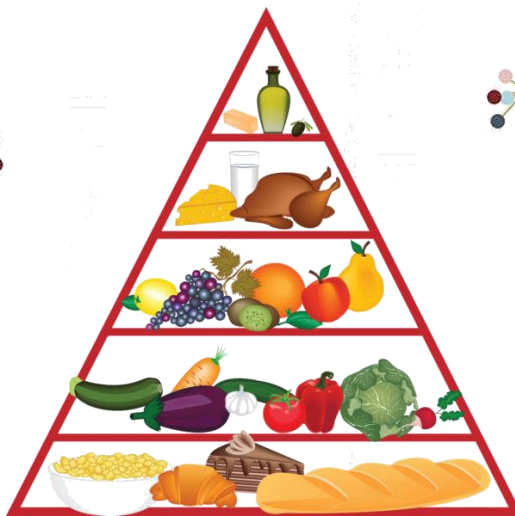
- 年齡：患病風險隨著年齡增長而升高
- 家族史：親屬患過此病的人士，患上的機會較高
- 體重：過重或肥胖的人士
- 飲食：長期進食高鹽份(鈉)食物
- 生活習慣：吸煙、嗜酒、缺乏運動、精神緊張

高血壓的成因是什麼？

- 高血壓可分為「原發性高血壓」及「繼發性高血壓」兩類，其成因亦因而有所不同：
- 原發性高血壓：約九成高血壓患者屬原發性高血壓，患病成因不明，一般與遺傳、性格、精神緊張和肥胖有關。
- 繼發性高血壓：高血壓主要由其他疾病或身體變化引起，如腎病、內分泌失調等。若能治癒病因，患者的血壓可回復正常水平。

怎樣預防高血壓？

- 預防高血壓可從建立良好的生活習慣入手：
- 食鹽的主要成份為鈉，進食過多的鈉會令血壓上升。要注意日常飲食中鹽份的攝取量，如減少進食燻製或醃製的高鹽食物、或以香草、香料、檸檬汁等替代食鹽或味精烹調食物
- 增加蔬菜、水果的攝取量
- 戒煙、限製飲酒
- 控制體重
- 保持運動：血管缺乏運動，影響其彈性；血管會變得愈來愈硬，容易出現高血壓
- 保持心境輕鬆



資料來源

http://www21.ha.org.hk/smartpatient/tc/chronicdiseases_zone/details.html?id=118#2

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。

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。

復康設施借用

中心提供復康用品(輪椅)給社區人士借用。如有查詢可向中心社工聯絡。

就上述資訊或對本中心服務查詢/申請，請與中心社工聯絡：-

電話：25513302

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。



服務單位	保良局薄扶林復康中心
地址	薄扶林道 147 號 5-6 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
殘疾人士院舍豁免證明書編號：C0704	
	
督印人：張熾成 編輯小組：覃健玲、梁雅瑩 印製數量：150 份 出版日期：2017 年 7 月	