



# 薄扶林復康中心

「2024年4月號·中心季刊第五十五期

- 編者的話、活動預告 P.1
- 活動花絮 P.2-7
- 健康資訊 P.8
- 服務質素(SQS)知多少 – SQS 5 及 2023-2024 服務問卷調查結果 P.9
- 醫護資訊 P.10
- 輔助醫療服務統計資料 P.11
- 義工招募、復康設施借用、日間暫顧/住宿暫顧服務 P.12

## 編者的話 護理主任 俞莹

大家好！春踏著冬的尾巴上來了，天地萬物，在春的脚步中慢慢蘇醒，一切的一切都蛻去那層厚厚的沉重，帶著輕快的心情去享受春夏的氣息。

回顧剛過去這幾個月，中心安排了豐富的大型活動來歡渡農曆新年。令到學員、家長和職員齊齊參與，增加了彼此溝通和了解。感受到薄中是個溫暖的大家庭，讓各個學員在中心的生活多姿多彩，住得開心，家長也放心。

在此祝願各位家長、學員及職員在未來的日子身體健康、生活愉快！

## 4-6月活動預告

月份	活動
4月	義工探訪活動
5月	義工探訪活動 母親節室內活動 海洋公園遊 4-6月生日會
6月	義工探訪活動 端午節活動

## 保良局敬老賀新春

27-2-2024





# 活動花絮

活動名稱：福龍迎新歲 2024  
日期：6-2-2024

中心舉辦 2024 年慶祝活動，與學員一齊迎接龍年的到來。



2024



# 活動花絮

因疫情關係，暫停多年的春茗活動今年恢復啦，全體舍友、職員和家人齊齊參與。睇！大家笑得多開心！

活動名稱：2024 龍年團拜春茗  
日期：23-2-2024



*Lunar New Year*



# 活動花絮

祝壽星們在這個特別的日子裡，感受到所有人的關懷和祝福，並且擁有一個美好、幸福的一年！

活動名稱：1-3 生日會 2024  
日期：28-02-2024



**HAPPY**  
*Birthday*

**NDEMI OTIENO**



# 活動花絮

活動名稱: 花展一日遊

日期: 18-3-2024

一年一度的花展特別美，學員們都不能錯過，齊齊去欣賞，呼吸下新鮮空氣，見到靚景點都要影張相留念啊。





# 活動花絮

## 1-3 月美食組



學員們親自動手做的美食，特別好食，見到都流口水，笑得真燦爛！





# 活動花絮

## 1-3 月足球組



中心每日給學員提供豐富的美食之餘，也不忘要做運動。我們很慶幸，4 月份開始，車路士足球隊成員來到中心與學員一起練球，我們拭目以待。





## 健康飲食金字塔

均衡飲食是維持健康的要素，我們應依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，並多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少油、鹽、糖類；並以去肥剩瘦，多採用低油量的烹調方法如蒸、燉、炆、烩及白焯，或用易潔鑊煮食，並減少煎炒及油炸，以求達致飲食均衡、促進健康。

在各類食物中，我應該吃多少才能保持健康？

進食正確的食物種類不同食物有不同的營養價值，而單一的食物無法提供人體所需的所有營養素。根據健康飲食金字塔，我們於日常飲食中應包含各食物類別，同時也要進食每一大類別中不同的食物，以吸收各種營養素，滿足身體需要。

## 進食正確的分量

進食太多或太少都不利於身體健康，我們的身體每天需要一定分量的營養素來維持最佳狀態。如果進食量不足，就很可能出現營養不良或相關營養缺乏的症狀；相反，若進食過量，則可導致營養過剩或增加肥胖的機會。因此，要維持身體健康，我們需進食合適的分量。

1 碗穀物相等於：

- 1 碗飯
- 1 碗米粉
- 2 片麪包

1 份水果相等於：

- 1 個中型蘋果
- 2 個奇異果（小型）
- 1/2 碗切粒水果

1 份奶類及代替品相等於：

- 1 杯低脂奶
- 2 片低脂芝士
- 1 盒（150 克）低脂純味乳酪

1 份蔬菜相等於：

- 1/2 碗煮熟瓜菜
- 1 碗沙律菜

1 兩肉相等於：

- 4-5 片熟肉
- 1 隻雞蛋
- 1/4 磚硬豆腐

註：

- 1 兩約等於 40 克（生肉）。
- 1 碗約等於 250 - 300 毫升。
- 1 杯約等於 240 毫升。
- 以上建議為身體健康的人士而設，長期病患者及有特別營養需要的人士，應向家庭醫生及營養師諮詢個人化的飲食建議。

成人健康飲食金字塔

- 穀物類：3 至 8 碗
- 蔬菜類：最少 3 份
- 水果類：最少 2 份
- 肉、魚、蛋及代替品：5 至 8 兩
- 奶類及代替品：1 至 2 份
- 油、鹽、糖類：吃最少
- 流質飲品：6 至 8 杯





# 服務質素知多少？

# Service Quality Standard

## 服務質素標準

## 標準 5

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。

5.1 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。

5.2 服務單位/機構備有新職員入職導向訓練的政策及程序。

5.3 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。

5.4 服務單位/機構備有職員訓練政策及職員訓練與發展計劃。

## 2023-2024 年度服務滿意調查結果

2023 年 2024 年度服務滿意調查問卷共派發及收回 42 份問卷。在此感謝各家長的寶貴意見，中心會就著家長的意見作出配合及提供服務。中心各職級同工會繼續努力提昇服務質素。

問卷調查結果 -- 百分比	十分滿意	滿意	不滿意	十分不滿意	不適用
(一) 服務及照顧					
1. 日常起居生活照顧	57.14%	42.86%	0.00%	0.00%	0.00%
2. 健康護理照顧	54.76%	45.24%	0.00%	0.00%	0.00%
3. 膳食適合 貴子弟的個別需要	54.76%	45.24%	0.00%	0.00%	0.00%
4. 接觸家長 / 監護人	57.14%	42.86%	0.00%	0.00%	0.00%
5. 職員的態度方面	59.52%	40.48%	0.00%	0.00%	0.00%
6. 支援服務					
6.1 臨床心理服務	7.14%	9.52%	0.00%	0.00%	83.33%
6.2 職業治療服務	30.95%	42.86%	0.00%	0.00%	26.19%
6.3 物理治療服務	21.43%	33.33%	0.00%	0.00%	45.24%
6.4 暫顧服務	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	100.00%
6.5 義工服務	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	100.00%
(二) 活動及訓練					
1. 活動方面	52.38%	47.62%	0.00%	0.00%	0.00%
2. 訓練方面	50.00%	50.00%	0.00%	0.00%	0.00%
(三) 環境及設備					
1. 地方及傢俱整潔及衛生程度	71.43%	28.57%	0.00%	0.00%	0.00%
2. 環境的舒適程度	64.29%	35.71%	0.00%	0.00%	0.00%
3. 環境和設備的安全性	66.67%	33.33%	0.00%	0.00%	0.00%
(四) 整體服務意見	59.52%	40.48%	0.00%	0.00%	0.00%



### 一、何謂壓力性損傷？

壓力性損傷俗稱為褥瘡，是皮膚或皮下軟組織局部損傷，損傷的發生來自於長期的壓力，通常位於骨突處。此損傷病灶可能是完整的皮膚或開放性傷口，也可能伴隨有疼痛感。

### 二、發生的原因？

(一) 沒有確實及定時替病人翻身。(二) 約束及擺位的方法不正確。(三) 沒有定時替病人換尿布。(四) 病人本身怕痛或不願意配合。(五) 病人有糖尿病或是營養不良、皮膚脆弱等。(六) 病人長時間受到不適當的壓迫或是磨擦。(七) 病人有滲便或長期腹瀉導致肛門周圍皮膚較脆弱。

### 三、哪些部位容易發生壓力性損傷？

(一) 骨頭突出的部位 (二) 各種管路在身上壓到的地方 1. 氧氣鼻管：從鼻孔繞經耳朵處。 2. 鼻胃管：病人放置鼻胃管側的鼻孔處。 3. 留置導尿管：尿管固定處的皮膚。(三) 皮膚有皺摺的部位：如雙臀之間。(四) 石膏壓迫處。(五) 頸圈、背架或支架穿戴不恰當形成壓迫點。

### 四、如何預防壓力性損傷

(一) 減輕局部的壓力 1. 保持床單平整，以免皺摺變成壓力點。 2. 無法自行翻身病人應每兩小時改變姿勢，並注意各種姿勢之擺法，如平躺時在頭部及上肢使用枕頭；側臥時將枕頭置於背部以保持姿勢，另外分別用枕頭支持上肢及彎曲的腿以減輕壓力，也可用小水球置於小腿下方來減輕腳踝的壓力。 3. 採坐姿時，應每 15 至 20 分鐘撐起身體或改變姿勢 10~20 秒。 4. 使用減低壓力的床墊和椅墊，如氣墊床，可使壓力分布平均，但是局部的壓力仍可能造成褥瘡，不要因為使用輔具而忽略翻身的重要性。 5. 採半坐臥式的病人床尾搖高須低於 30 度，減少身體下滑造成尾骨處的剪力。(二) 攝取足夠的營養 充足的熱量，均衡的飲食，尤其是蛋白質、維他命 A 及 C、葉酸、礦物質鋅、鎂，對皮膚的抵抗力及癒合力均十分重要，胃口不好或營養不良時，應立即採取營養補充。(三) 保持皮膚之健康狀態 1. 身體皺摺處需每天清洗以維持清潔，清潔後以毛巾吸乾水份保持乾爽，不要搓擦老化、脫屑的皮膚(避免皮膚破損)，皮膚清潔後塗抹乳液可避免乾裂。 2. 使用紙尿褲易造成透氣不良，使皮膚過度浸潤，應經常檢查及評估。 3. 病人皮膚要保持清潔和乾爽，遇有尿濕或弄髒時要勤加更換。 4. 有糖尿病或血液疾病的病人使用膠布時要特別小心。

### 五、皮膚檢查

針對壓力性損傷常發生之部位或容易產生摩擦的部分，至少每天早上起床和洗(擦)澡前，要檢查全身皮膚有沒有發紅、破皮的現象發生。

六、發生壓力性損傷怎麼辦？ 如果已有發紅或褥瘡產生，除了去除造成的原因外，請立即告知醫護人員，醫療團隊會依照傷口狀況，給予換藥及必要的處理。

資料來自：聖保祿醫院

<https://www.sph.org.tw/wp-content/uploads/2021/03/4.%E9%A0%90%E9%98%B2%E5%A3%93%E5%8A%9B%E6%80%A7%E6%90%8D%E5%82%B7.pdf>



# 輔助醫療服務統計資料

## 駐機構職業治療服務

項目	月份	1	2	3
	探訪次數		12	12
接受職業治療個案數目		59	61	75
接受職業治療服務人次		36	36	36

## 駐機構物理治療服務

項目	月份	1	2	3
	探訪次數		8	8
接受物理治療個案數目		59	51	51
接受物理治療服務人次		26	26	26

## 駐機構臨床心理服務

項目	月份	1	2	3
	探訪次數		2	2
評估服務次數		8	10	11
個案數目		10	10	10

## 駐機構言語治療服務

項目	月份	1	2	3
	探訪次數		1.5	1.5
評估服務次數		11	9	11
個案數目		14	14	14





## 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營運經理陳幗敏聯絡。

郵票



地址: 香港薄扶林道 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.htm>

督印人 : 陳幗敏  
編輯小組 : 俞瑩、梁雅瑩  
印製數量 : 60 份  
出版日期 : 2024 年 4 月  
殘疾人士院舍牌照編號 : L0652