



保良局
PO LEUNG KUK



薄扶林復康中心

「2023年1月號·中心季刊第五十期」

活動預告及新職員介紹	P.1
健康飲食	P.2
服務質素(SQS)知多少 – SQS 16	P.3
活動花絮	P.4-5
醫護資訊-「2019冠狀病毒病疫苗接種計劃」	P.6
輔助醫療服務統計資料	P.7
義工招募、復康設施借用、日間暫顧/住宿暫顧服務	P.8

新職員介紹

營運經理 周達禧

大家好，我是新到任的營運經理周達禧，是一位註冊社工，很開心能加入薄中這個



大家庭。保良局對我來說並不陌生，因我自小就在保良局的學校讀書，充分感受到保良局的愛。期望在中心，舍友、家長及同事們等上上下下也能感受到這份愛，各盡其職，互相效力，一起努力把服務做好。在學校，家校合作很重要，同樣在薄中，家長及中心互相合作也很重要。期望我們繼續與家長建立緊密的關係，一起同行，使舍友在中心健健康康地生活，生活得開開心心，感到愛。請多多指教！

1-3月活動預告

月份	活動
1月	● 免年賀新歲
2月	● 春茗
3月	---

護理主任 俞莹

大家好，我是新到職的護理主任俞姑娘。我之前都是在保良局的安老服務院舍工作，由12月1日開始調職至薄扶林復康中心擔任護理主任。很開心能加入這個大家庭，在此見到一班充滿活力的舍友很可愛。作為護士的我覺得在對舍友的照顧方面需要細心、愛心和耐性，我會盡力與單位各專業團隊一齊對舍友在醫療服務方面得到適切的照顧，如有不適及時安排就醫。希望舍友能在這個大家庭裡生活得健康快樂。



註冊護士 王玉環

大家好，我是1/11/2022到職的註冊護士王玉環，很高興能加入薄中這個大家庭。願我們都能求同存異、合作共贏，共同為服務舍友出一份力。在此給大家拜個早年，祝福大家健康平安、幸福快樂！



糖與健康

健康飲食

糖與其他碳水化合物一樣，是身體能量的來源。但若進食過多糖份，除會造成能量過剩，增加超重和患肥胖症的風險，亦會提高蛀牙的機會。另外，長期過量攝取糖份，會令腦部的多巴胺對糖份產生耐受性，出現上癮現象；若一旦減少吃糖，便會出現類似戒毒時的徵狀，包括極度疲倦、焦慮等。

世界衛生組織建議健康人士每日糖份的攝取量為每日所需能量的 10% 或以下。若以每天消耗 2,000 卡路里的成年人作計算，每日糖份攝取量不宜超過 50 克 (約 10 粒方糖)。

減糖貼士：

留意營養標籤

選購預先包裝食物時，留意營養標籤的糖份含量並選擇糖份較低的食物。

低糖煮食

烹調時，避免添加額外的糖份及減少食譜建議的糖份使用量。

慎選飲品

減少飲用汽水及其他含糖的飲品，日常可考慮以開水、梳打水和有氣水代替。點選飲品時要求「少糖」或「走甜」。

外出用膳選擇少糖

選擇承諾提供糖份較低餐單的食肆，或要求食肆在食物烹調時「減糖」，或將糖或糖漿另外送上。

Nutrition Information 營養資料	
Per 100ml / 每100毫升	
Energy / 熱量	52 kcal / 千卡
Protein / 蛋白質	0 g / 克
Fat, total / 脂肪總量	0 g / 克
- Saturated fat / 飽和脂肪	0 g / 克
Cholesterol / 膽固醇	0 mg / 毫克
Carbohydrate / 碳水化合物	13 g / 克
- Sugars / 糖	9.5 g / 克
Dietary fibre / 膳食纖維	0.5 g / 克
Sodium / 鈉	2 mg / 毫克
Calcium / 鈣	2 mg / 毫克
Iron / 鐵	0.1 mg / 毫克
Potassium / 鉀	0.1 mg / 毫克
Phosphorus / 磷	0.1 mg / 毫克



服務質素 知多少？

Service Quality Standard

服務質素標準

標準 16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

1. 服務單位備有確保服務使用者免受他人的言語、人身、性侵犯和受到尊重的權利的政策及程序，可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
2. 服務單位備有機制讓職員得知單位如何保障服務使用者免受侵犯的權利的政策及程序。
3. 服務單位應鼓勵並讓職員和服務使用者有適當機會提出有關言語、人身或性侵犯方面的關注。

保良局康復服務 標準十六 防止及回應侵犯事件政策

本指引旨在協助服務單位制定防止及回應侵犯事件的政策。

1. 目的

- 1.1 致力確保所有服務使用者及職員處身安全的環境，免受侵犯。
- 1.2 尊重服務使用者及職員免受他人侵犯的權利。
- 1.3 若有侵犯事件發生，單位會以全面、審慎及公平的態度徹查有關事件，並解決。

2. 侵犯的定義

一般而言，無論是蓄意、嚴重疏忽或魯莽的行為，引致服務使用者的人身健康

保良局康復服務 標準十六 防止及回應侵犯事件指引

本指引旨在協助服務單位制定適用的程序，以防止及回應侵犯事件。

執行程序內容

1.1 職員方面

- 1.1.1 單位可透過不同途徑，如：督導或職員會議，提醒職員應保障自己及服務使用者免受侵犯。單位同時每年將有關指引予各職員，以明確帶出以上訊息。
- 1.1.2 透過職員訓練及定期督導，培養員工個人責任反映作困難，及報告侵犯事件。
- 1.1.3 主管留意職員之工作情況，對於個別有需要之職員應加強督導，衡量其是否適合擔任該工作職位。
- 1.1.4 留意服務使用者日常生活表現，精神情緒起伏，若情況有異，應加以關注了解，並與情況聯絡及向上級報告。

活動花絮

活動名稱：古靈精怪萬聖節化妝派對
日期：2022-10-28



透過觀賞萬聖節卡通片讓舍友認識節日典故、另外舉行大食會、化妝舞會及手工讓舍友共聚。



10-12 生日會



10-12 生日會



10-12 生日會



10-12 生日會



10-12 生日會



10-12 生日會



HAPPY BIRTHDAY



活動名稱：10-12 月生日會
日期：2022-11-29

活動花絮

活動名稱：聖誕聯歡大派對
日期：2022-12-16



透過聖誕節活動，包括製作聖誕卡、享用到會食物、與聖誕老人派禮物、拍照留念，讓舍友感受節日氣氛。

現時根據聯合科學委員會聯同專家顧問團的最新建議，符合資格的院友應盡快安排接種第四劑新冠疫苗，以減低死亡和重症的風險。感謝各位家長對「2019 冠狀病毒病疫苗接種計劃」的支持，令大部份舍友已注射三劑新冠疫苗。現時院舍準備的接種計劃會同時提供「復必泰二價疫苗」及「克爾來福」(科興疫苗)于舍友選擇接種。

以下是「復必泰二價疫苗」的資料

復必泰二價疫苗	<p>復必泰原始株 / Omicron 變異株 BA.4-5 二價疫苗 (下稱復必泰二價疫苗) 是一種適用於預防由 2019 冠狀病毒引起的 2019 冠狀病毒病的疫苗，供成人和 12 歲及以上的青少年接種。根據現有臨床數據，受試者於完成基礎疫苗接種後接種復必泰二價疫苗或原始株疫苗作為加強劑後，接種復必泰二價疫苗後所產生針對 Omicron 變異株 BA.4-5 的抗體水平及增幅都較接種原始株疫苗為高。安全性方面，臨床及海外接種數據均顯示復必泰二價疫苗和原始株疫苗的安全性相若。自 2022 年 12 月 1 日起，復必泰二價疫苗可供 12 歲或以上合資格人士使用。</p>
接種方式	<p>在一般情況下，醫護人員會安排在您上臂肌肉內注射 0.3 mL 復必泰二價疫苗。本地專家尤其建議青少年於大腿前外側中段部位以肌肉注射方式接種，但尊重選擇在上臂注射的個人意願。</p>
注意事項	<p>接種復必泰後，出現心肌炎 (心臟肌肉發炎) 和心包炎 (包圍心臟的外膜發炎) 的風險會增加。這些個案非常罕見，主要發生在接種後的兩星期內，和更常出現於接種第 2 劑疫苗後及年輕男士身上。接種疫苗後，請注意有否出現心肌炎和心包炎的徵兆，如氣促、心悸和胸口痛。一旦出現這些徵兆，請立即向醫護人員求助。青少年及年輕人在接種復必泰疫苗後一星期內應避免劇烈運動。</p>
可能出現的副作用	<p>與所有疫苗一樣，復必泰二價疫苗可能引起副作用，但並非所有人均會出現副作用。有關二價疫苗可能引起的副作用與復必泰原始株疫苗相若。</p>

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	13	11	10
接受職業治療個案數目	72	73	60
接受職業治療服務人次	19	21	18



駐機構物理治療服務

項目 \ 月份	10月	11月	12月
探訪次數	/	2	4
接受物理治療個案數目	/	15	60
接受物理治療服務人次	/	11	11



駐機構臨床心理服務

項目 \ 月份	10月	11月	12月
探訪次數	4	3	4
評估服務次數	10	7	8
個案數目	9	9	9

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 與中心社工聯絡。

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周達禧先生聯絡。

郵票

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.htm>



督印人：周達禧
編輯小組：馮芍冰、梁雅瑩
印製數量：60份
出版日期：2023年1月
殘疾人士院舍牌照編號：L0652