



保良局薄扶林復康中心
季刊第十七期
(2014年10月號)

目 錄



- P. 2 編者的話
- P. 3 活動預告及中心資訊
- P. 4 服務質素(SQS)知多少-SQS 16
- P. 5-11 中心活動花絮
- P. 12-15 醫護資訊
- P. 16-17 國際復康日資訊
- P. 18 2014年7-9月各類統計
- P. 19 義工招募、復康設施借用、
日間暫顧/住宿暫顧服務



編者的話

社工羅嘉棋

不經不覺，在這裡工作已有2年多，很高興能夠見證著各位學員的成長！

今年適逢中心5週年誌慶，中心舉行了職學員的慶祝活動，大家當天都玩得很投入及開心，季刊亦有登出部份相片，相信大家能夠感受到當天歡樂的氣氛！

中心在未來幾個月的節目豐富，在十二月會舉行年度聖誕活動，希望大家能踴躍參與，屆時與大家一同歡渡聖誕佳節！

活動預告



2014 年	活動
10 月	 每季生日會 田徑同樂日 停電活動 家長講座
11 月	天星碼頭展銷 國際復康日-海洋公園同樂日
12 月	聖誕活動

中心資訊

1. 精明的家長們，你們記得中心已投入服務多少個年頭？對，已經 5 個年頭了！為慶祝中心投入服務 5 週年，中心於今年 8 月 29 日舉行了職學員的慶祝活動，包括成長片段回顧，家長、學員及職員的感想分享、集體遊戲及午餐到會。職學員表現開心投入。在此要感謝凱顏母親、穎琛母親及一眾職學員的心聲分享。
2. 中心獲「余兆麒殘疾人士基金」資助購買兩部健身單車更換舊有健身器材以供學員使用。
3. 中心會安排學員於 11 月 11 日注射流感疫苗，疫苗接種同意書已陸續派發給家人。

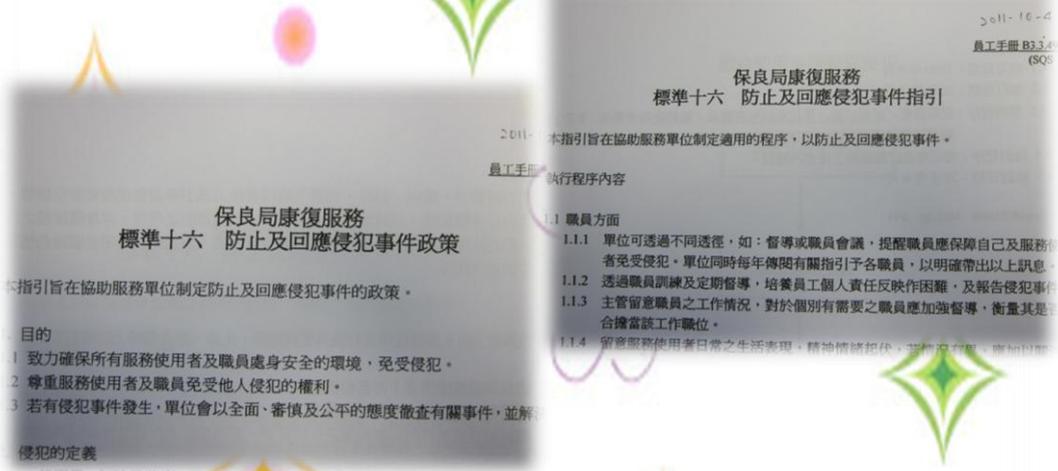


服務質素(SQS)知多少

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。

中心活動花絮

活動名稱：7-9月生日會

日期：4-7-2014



中心活動花絮



活動名稱：賽艇同樂日

日期：5-7-2014



中心活動花絮



活動名稱：聖士提反書院義工活動

日期：8-7-2014



活動名稱：2014 家長會

日期：25-7-2014



中心活動花絮

活動名稱：愛心無界限義工活動(1)

日期：3-8-2014



中心活動花絮

活動名稱：家長講座

日期：8-8-2014



活動名稱：保良局賣旗及活動推廣

日期：20-8-2014



中心活動花絮

活動名稱：中心 5週年誌慶
日期：29-8-2014



中心活動花絮

活動名稱：迎中秋慶祝活動

日期：5-9-2014



醫護資訊：

資料搜集：
護理主任
郭素雯姑娘

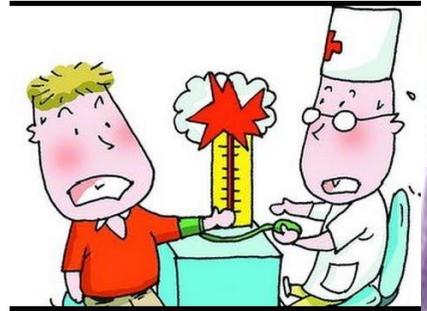
高血壓(Hypertension)

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（收縮壓，上壓）/ 90（舒張壓，下壓）毫米水銀柱。

不適徵狀：

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、疲倦等現象。



高血壓的成因：

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。

易患高血壓(高危人士)：

- 年齡：患病風險隨著年齡增長而升高（年齡60歲以上），男性比女性多
- 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



檢查和診斷：

最簡易的診斷方法是利用血壓計量度血壓。

此外，醫生會安排有需要的患者進行血液檢驗、心電圖、胸肺X光照片檢查、尿液檢驗、眼底檢查等作進一步檢查，以偵測引致血壓高的病因，及其對身體各器官可能做成的傷害。

由於高血壓並不容易察覺，因此建議成年人每年最少一次量度血壓，以便及早發現問題所在。



改善及預防：

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、限制飲酒
- 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



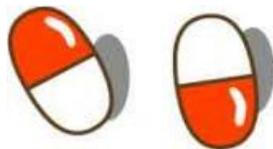
患高血壓後會併發症：

不受控制的高血壓可引致以下併發症：

- 動脈硬化：動脈硬化可誘發心臟病、中風等嚴重疾病。
- 動脈瘤：不受控制的高血壓有機會令血管壁變薄及膨脹，形成動脈瘤。動脈瘤破裂可致命。
- 心力衰竭：血壓上升令血管的阻力增加，加重心臟的負擔，引致心臟衰竭。
- 中風：腦部的動脈瘤破裂可引致中風。另外，不受控制的高血壓可令頸動脈產生血塊，如血塊流入腦部可導致栓塞性中風。
- 腎衰竭：不受控制的高血壓會影響腎臟的動脈，令腎臟功能受損。
- 視網膜病變：不受控制的高血壓會影響眼部的小動脈，誘發病變。

藥物治療：

醫生會按病人的情況，處方適當的降血壓藥物。常見用於治療高血壓的藥物包括利尿劑 (diuretics)、乙型阻斷劑 (beta blockers)、鈣離子阻斷劑 (calcium channel blockers)、血管收縮素抑制劑 (Angiotensin-converting enzyme inhibitors)、甲型阻斷劑 (alpha blocker)、血管擴張劑 (vasodilator) 等。病人須依照醫生的指示定時定量服藥，服藥後如有不適，應盡早向醫生查詢。一般而言，藥物治療的成效理想。



建立良好的生活習慣：

高血壓患者應調節生活，戒煙、限制飲酒、控制體重、注意飲食如減少進食高鹽食物及保持運動。任何形式的有氧運動對高血壓患者都有益。而在眾多的有氧運動中，以水中運動較為合適，因水的溫度較低，減低對心血管的刺激，患者的血壓和心跳不會因運動量大而突然升高；另外，太極和步行也適合高血壓病人。



資料來源：

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

http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/28272.html

國際復康日資訊

國際復康日資訊

資料搜集：
社工羅嘉棋姑娘

每年12月3日為聯合國所定的「國際復康日」，香港復康聯會/香港社會服務聯會自一九九三年起已積極響應，並聯同全港十八區區議會、有關政府部門、復康機構、社區團體及學校等，攜手籌辦各項大型慶祝項目和地區推廣活動，致力倡導殘疾人士融入社會，推廣「傷健齊心·萬眾一家」的訊息。



日期	活動
9-11-2014	<p>「免費乘搭車船暨免費參觀博物館和使用暖水游泳池及免費遊覽香港濕地公園」</p> <p>「殘疾人士免費乘搭車船日」當天，凡持有勞工及福利局新的「殘疾人士登記證」的殘疾人士，均可與一名同行照顧者免費乘搭各種公共交通工具及免費參觀康樂及文化事務署的博物館和享用游泳池設施及免費遊覽香港濕地公園。</p>
21-11-2014	<p>「免費享用文康設施日」</p> <p>康樂及文化事務署（康文署）應國際復康日籌備委員會之邀，計劃於「免費享用文康設施日」開放其轄下的體育設施，包括籃球 / 排球場、羽毛球場及乒乓球檯。每項申請須經由復康機構或殘疾團體預約，康文署將不接受殘疾人士的個別申請。</p>

日期	活動
22-11-2014 及 29-11-2014	<p style="text-align: center;">「海洋公園同樂日」</p> <p>十八區國際復康日工作小組統籌傷、健人士同遊海洋公園，凡持有「<u>殘疾人士登記證</u>」的殘疾人士可免費入場，而其<u>同行不多於兩名陪同者可憑本會發出的入場券免費入場</u>。有關入場券由十八區國際復康日工作小組分發予區內復康機構或地區團體。</p>
7-12-2014	<p style="text-align: center;">2014 國際復康日中央慶祝典禮</p> <p style="text-align: center;">下午二時三十分九龍黃大仙廣場</p> <p style="text-align: center;">「十八區關愛僱主表揚計劃」</p> <p>為鼓勵僱主聘用殘疾人士，提高公眾對殘疾人士工作能力的認識，香港復康聯會/香港社會服務聯會聯同康復諮詢委員會及十八區區議會今年繼續舉辦第六屆「十八區關愛僱主表揚計劃」（簡稱「表揚計劃」），藉以嘉許社區內聘用殘疾人士的僱主。今年表揚計劃將增設「連續5年或以上」關愛僱主大獎，藉以嘉許長期聘用殘疾人士的關愛僱主。</p>

如有查詢，請致電香港社會服務聯會，電話 2864 2929

資訊來源：香港社會服務聯會

<http://www.jointcouncil.org.hk/chi/latest-news-detail.php?n=1&c=50>



2014年7-9月各類統計

輔助醫療服務統計資料



駐機構職業治療服務

項目	月份	7月	8月	9月
	探訪次數		4	4
接受職業治療個案數目		17	9	9
接受職業治療服務人次		27	19	18



駐機構物理治療服務

項目	月份	7月	8月	9月
	探訪次數		3	4
接受物理治療個案數目		11	12	13
接受物理治療服務人次		12	17	39

駐機構臨床心理服務



項目	月份	7月	8月	9月
	探訪次數		2	2
評估服務次數		8	8	11
個案數目		5	5	5

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

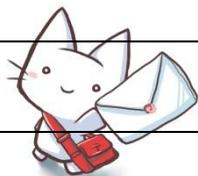
中心提供復康用品給社區人士借用，如輪椅等。如有查詢可向中心社工聯絡。(電話:2551 3302)

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

郵票

督印人：張熾成
編輯小組：羅嘉棋、盧麗碧
印製數量：150份
出版日期：2014年10月
殘疾人士院舍條例豁免牌照證明書編號：C0158

