



薄扶林復康中心

「2022年4月號 · 中心季刊第四十七期」



4-6月 活動預告

月份	活動
4月	● 4-6月生日會
6月	● 端午節活動

- 編者的話 及 新職員介紹 P.1
- 養生篇 P.2
- 服務質素(SQS)知多少 – SQS 13 P.3
- 活動花絮 P.4
- 中心花絮 P.5
- 醫護資訊 – 認識肝炎 P.6-7
- 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



編者的話

社工：林玉雙

大家好! 我是林姑娘，
衷心祝願各家屬、舍友們每天身體健康、
食得瞓得!

只要不灰心、不鬆懈，
各人做足個人防疫工作，
疫情總會過去，
盼生活盡早回到正軌，
中心職員仍會繼續堅守崗位，
一起等待雨後彩虹



養生篇

8 種食物維持肝臟健康、排毒兼促進代謝！

日常生活中難免會攝取到有毒的物質，而人體亦會在代謝時產生毒素，這時就要靠體內主要的排毒器官——肝臟，去除毒素和代謝酒精。除此之外，肝臟還能調節血液中的脂肪、蛋白質和碳水化合物等用途。

1



蒜

硫化合物能清除
體內毒素和廢物

2



牛油果

穀胱甘肽能
保護肝臟

3



薑黃

抗氧化物有助
修復肝細胞

4



核桃

含多種排毒
營養素

5



綠茶

能提升肝功能，
消除肝脂肪積聚

6



柑橘類水果

能促進肝臟
解毒酵素產生

7



西蘭花

維持肝臟健康令
排毒功能更順暢

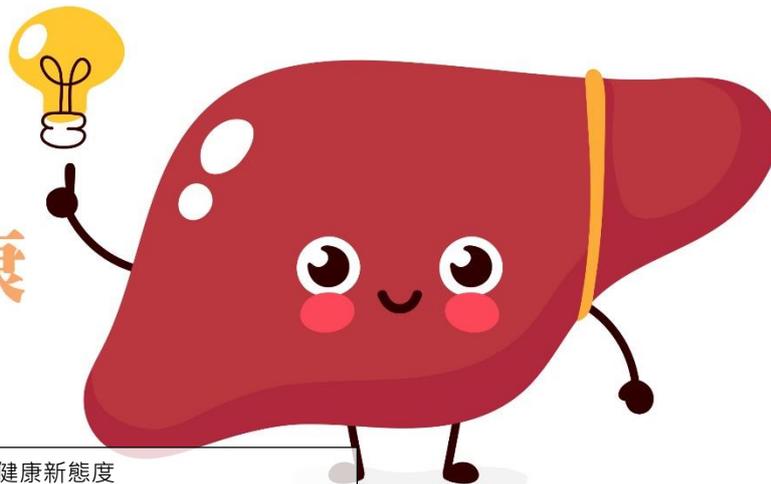
8



葉菜類蔬菜

能排出體內
重金屬

維繫健康



先要護肝

資料來源 2022 年 3 月 10 日 摘自健康新態度
<https://www.facebook.com/urbanlifek.health/>

服務質素 知多少？

Service Quality Standard

服務質素標準



本中心按香港社會福利署對受資助非政府機構實施的服務表現監察制度，已制定了十六項服務質素標準，詳列製備政策及指引，以確保發展方向和運作質量，並供公眾參考。

「服務質素標準」訂明服務單位在管理和提供服務方面應達到的質素水平。「服務質素標準」乃依據以下四項原則釐定，而這些原則列出了福利服務的核心價值；

1. 明確界定服務的宗旨和目標，運作形式應具透明度;
2. 有效管理資源，管理方法應靈活變通、不斷創新及持續改善服務質素;
3. 鑑定並滿足服務使用者的特定需要；以及
4. 尊重服務使用者的權利。

標準 13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利

1. 私人財產包括服務使用者個人物品、重要文件、金錢及貴重物品。
2. 服務使用者的私人財產不會在有違其意願的情況下被取用。
3. 局方有監管學員零用金的程序，確保學員零用金在服務使用者或家屬的同意下才動用。
4. 服務使用者的零用金會存於局方的戶口內，中心會使用零用金收支明細表清楚交待服務使用者的財政狀況。



活動花絮

活動名稱：虎年新春賀新歲 2022
日期：21-1-2022



活動和遊戲以分組形式進行，舍友和職員一同感受節日氣氛，活動內容包括

- 播放新春傳統活動影片
- DIY 手工(揮春吊飾和年桔盆栽錢箱)

原訂 28-2-2022 室內春茗活動因疫情嚴峻而取消，中心當天只安排到會食物於午膳時間讓舍友享用，舍友在疫情下仍能感受新春氣氛。

中心花絮



中心獲「健障同心計劃」資助，於 5-1-2022 舉行第一節陶瓷班，大家投入度滿分，親手製作陶瓷作品。



為減低交叉感染風險，於三月及四月上旬，男女舍友分別留在房間進行活動。職員為舍友於不同的休閒時段安排消閒活動，如看 iPad、玩拼圖等，也鼓勵舍友多做運動，以增強身體抵抗力。



肝炎即是指肝臟細胞發炎。肝炎可以根據它的成因分類。在香港由病毒所引致的肝炎較為常見。其他較少見的成因包括酒精、藥物、化學劑和遺傳病等。

常見症狀

肝炎患者可能沒有明顯症狀，部分患者或會出現與其他肝炎相類似的症狀，如發燒、疲倦、食慾不振、噁心、嘔吐、上腹部不適、茶色小便及黃疸（皮膚和眼白發黃）

肝炎小知識

肝炎的種類	傳播途徑	其他風險
甲型	由食物和水傳染	成人出現病徵的情況較兒童多，而病情在年紀較大的人士中亦較嚴重，患者可能需要數星期或數月的時間康復。 大部分甲型肝炎患者能完全康復，但亦有極少數的病例會發展成肝臟衰竭，甚至死亡。 甲型肝炎痊癒後，一般可獲終生免疫，不會發展為慢性肝炎。
乙型	由血液或體液傳染	部分患者未能清除病毒而發展為 慢性乙型肝炎感染 。患者的年紀愈小，感染後發展為慢性乙型肝炎的機會則愈大；若初生嬰兒受到感染，有九成機會發展為慢性乙型肝炎。 慢性乙型肝炎感染是終身感染，可引起急性肝衰竭，約 15-40% 的慢性乙型肝炎患者長遠會出現肝硬化或肝癌。
丙型	由血液或體液傳染，大部分的患者都是由注射毒品所感染，或重用未被徹底消毒的醫療器械	約七成患者感染丙型肝炎病毒後會發展為慢性肝炎（即在感染六個月後，血液中仍偵測得到丙型肝炎病毒），並可引致肝硬化及肝癌 感染丙型肝炎病毒後可持續數十年都沒有症狀，直至肝臟已被嚴重損害後才出現徵狀。
丁型	由血液或體液傳染	在香港丁型肝炎比較罕見，大部分的患者都是由注射毒品所感染。丁型肝炎病毒是一種很特別的病毒，無法獨立生存，需要依附在乙型肝炎病毒才可以在人體細胞內生存及繁殖。因此丁型肝炎的傳染和乙型肝炎是一模一樣。可以和乙型肝炎病毒同時感染病人，或在病人感染乙型肝炎成慢性患者後重複感染丁型肝炎。
戊型	由食物和水傳染，也有證據顯示，傳播可經進食生或未經煮熟的肉類；在豬肝臟亦曾發現戊型肝炎病毒	戊型肝炎患者多數是成年人，但是懷孕的婦女感染戊型肝炎，出現嚴重併發症的風險較高。

護肝小貼士

怎樣保持肝臟健康？

1. 避免煙酒
2. 保持均衡營養，多吃新鮮蔬菜
3. 不要自行服用成分不明的藥物以免傷肝(有證據顯示乙型肝炎帶菌者服用中藥後，誘發病毒活躍從而引起急性肝衰竭)
4. 培養運動習慣
5. 接種甲型肝炎疫苗，乙型肝炎疫苗以保護自己遠離對肝臟有害的病毒



資料來源 2022 年 4 月 7 日摘自衛生署網站

https://www.hepatitis.gov.hk/tc_chi/what_is_hepatitis/hepatitis_c.html

輔助醫療服務 統計資料



駐機構職業治療服務

項目 \ 月份	1 月	2 月	3 月
探訪次數	4	2	因疫情
接受職業治療個案數目	30	30	原故
接受職業治療服務人次	26	13	暫停服務

駐機構物理治療服務

項目 \ 月份	1 月	2 月	3 月
探訪次數	7	7	因疫情
接受物理治療個案數目	19	19	原故
接受物理治療服務人次	39	39	暫停服務

駐機構臨床心理服務

項目 \ 月份	1 月	2 月	3 月
探訪次數	1	因疫情	因疫情
評估服務次數	5	原故	原故
個案數目	9	暫停服務	暫停服務

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鍾麗珠姑娘聯絡。

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：鍾麗珠
編輯小組：林玉雙、盧麗碧
印製數量：60份
出版日期：2022年4月
殘疾人士院舍牌照編號：L0652