



## 薄扶林復康中心

「2022年10月號·中心季刊第四十九期」

編者的話、活動預告及新職員介紹	P.1
養生篇	P.2
服務質素(SQS)知多少 – SQS 15	P.3
活動花絮	P.4
中心花絮	P.5
醫護資訊-接種季節性流感針小知識	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：黃美怡

隨著疫情放緩，中心近來開始恢復各類型小組活動，讓舍友能夠在中心進行訓練，同時增加舍友之間的交流，讓他們在家舍中緊密聯繫。在此感謝所有家長、職員一直攜手合力戰鬥著這持久以來的疫情，全靠你們的支持令各項防疫/抗疫措施順利執行。

抗疫不鬆懈，中心會繼續教導舍友洗手、戴口罩，同時安排舍友有多元化活動，專業治療服務鍛鍊肌能等，保持舍友身心健康。

### 10-12月活動預告

月份	活動
10月	● 萬聖節化妝派對
11月	● 10-12月生日會
12月	● 聖誕節活動

Welcome



#### 社工 黃美怡

大家好，我是新到職的社工黃美怡，你們可以叫我做黃姑娘，很開心能夠加入薄扶林復康中心這個大家庭。在這個月認識了眾學員，同事，家長，已體會到各位對中心的關愛，由於剛到職單位，需多多請教各同事，同事們都悉心教導和熱心幫助，讓我能盡快適應工作環境。在往後日子，我會盡最大努力服務學員及家長。

### 新職員介紹



冬季是從立冬日開始，經過小雪、大雪，至冬為氣候轉捩點，此後是小寒、大寒，到了一年中最冷的季節。冬季草木凋零，蟄蟲伏藏，養精蓄銳，這是自然界萬物閉藏的季節，人體的陽氣也要潛藏於內，以保證生命活動適應自然界變化。冬季人體的陽氣若受寒邪所傷，則產生一系列寒證的表現：如怕冷、手足不溫、脘腹冷痛、下利清穀、筋脈拘攣疼痛等。因此，冬季養生的基本原則是要順應體內陽氣的潛藏，以 斂陰護陽為根本。以下從精神、起居、運動、飲食、防病等方面，闡述中醫冬季養生的方法：

## 精神調養

冬天受嚴寒氣候的影響，機體的新陳代謝和生理功能處於抑制狀態，容易導致抑鬱不歡、情緒低落。因此，冬季調養精神，要著眼於“神藏於內”，也就是要善於自我心理調節，例如多做戶外運動，感受日光及增強鍛煉，平復情緒，避免情緒波動，做到心平氣靜“精神內守”，保持健康的心理狀態。

## 起居保健

冬季天寒地凍，寒氣襲人，因此日常起居防寒保暖為第一要務：

早臥晚起，以待日光，即冬天要早些睡、晚點起。因為早睡可以保養人體陽氣，而遲起或待日出後起床，能避嚴寒，求其溫暖，保養人體陽氣。

穿靴戴帽，保暖防寒，正如俗語說“冬季戴頂帽，如同穿棉襖”戴帽可防止人體熱量從頭部散失；同時，中醫也認為“寒從足下生”，腳部受寒，可引致胃脘冷痛、腹瀉、腰腿痛等，也易引起感冒，因此要穿保暖透氣的鞋襪，或在臨睡前用熱水浸腳，還可幫助入眠。保持室內溫暖及空氣流通，若室溫過低則易感受寒邪，而室溫過高或室內外溫差大，又易外感。冬季勤開窗可保持室內空氣清新，防止病菌滋生及傳播疾病。

## 堅持鍛煉

所謂“夏練三伏，冬練三九”冬季堅持鍛煉使體內新陳代謝加強，可提高抗寒及抗病能力。當然，冬季鍛煉應做好充分的熱身活動，避免忽然牽拉肌肉或關節韌帶導致損傷，或心跳驟然加快，易引起噁心等不適症狀，也要避免汗出著涼。

## 預防冬季常見病

寒冷的氣候容易誘發多種疾病或使病情惡化，如中風、痺症及哮喘等，特別是禦寒能力較低的老年人和長期病患者，更是高危人群，因此民間有“冬至老人關”的說法。中醫認為，在冬天最寒冷的「三九」天，使用中藥如細辛、白芥子等辛溫走竄藥物，敷貼於特定穴位上，借助藥力對穴位的刺激，以激發經絡、調整氣血、補腎溫陽、宣肺散寒，從而防治疾病。

對於過敏性鼻炎、哮喘、胃脘痛、經痛、關節痛等虛寒性質的病症有一定的療效，正所謂「三九補一冬，來年無病痛」。此外，冬季也要預防傳染病。例如，在流感期間，可用桑葉與菊花沖茶飲，或酌情使用大青葉、板藍根等中藥預防流感病毒；也可飲些薑棗湯提高暖胃禦寒。

# 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 15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

服務單位處理投訴的程序應包括以下事項：

- 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限；
- 確定職員需採取的行動，並指定由何人負責處理投訴
- 訂明如何 / 何時回應服務使用者的投訴。



讓服務使用者知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。

服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。

所有投訴和處理投訴的行動均應記錄在案。

中心接待處設有意見箱，可讓服務使用者及職員作出申訴及提出關於中心的意見。

# 活動花絮

活動名稱：7-9月生日會  
日期：20-9-2022



透過播放秋天節日影片、DIY 製作七彩刮刮卡、分享蛋糕、小食及飲品和玩遊戲，讓舍友一同共度開心生日會。



活動名稱：中秋室內活動  
日期：29-9-2022



職員教導舍友們製作以兔子、小豬等動物為主題的手工燈籠，舍友們表現投入及充滿趣味。

除了製作手工燈籠，舍友還一同享用家屬們送贈的月餅及零食，表現歡喜雀躍。

# 中心花絮



消閒時間，舍友們可結伴挑選喜愛的卡通片觀看，樂也融融。



在寫字組中，舍友練習着寫自己的名字。



雖然疫情期間暫停小組活動，但同事會定時替舍友們修剪頭髮，讓舍友們保持儀容整潔。



一起吃月餅  
共慶佳節



### 小知識

<p><b>1. 甚麼是流行性感冒？</b></p>	<p>流行性感冒(簡稱流感)是一種由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。流感可由多種類型的流感病毒引起，而本港最常見的是 H1N1 及 H3N2 兩種甲型流感和乙型流感病毒。本港全年都有流感病例，但一般在一月至三月 / 四月及七月至八月較為常見。病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、頭痛、肌肉疼痛及全身疲倦等症狀。患者一般會在 2 至 7 天內自行痊癒。然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎、肺炎或腦病變等併發症，嚴重時更可導致死亡。嚴重感染或流感併發症亦有可能發生在健康人士身上。</p>
<p><b>2. 季節性流感和流感大流行有甚麼不同？</b></p>	<p>季節性流感是指在人類廣泛傳播和引起疾病的流感病毒，尤其在每年流感季節期間。流感大流行則屬罕見。當一種與在人類之間已經流行的流感病毒顯著不同的新型流感病毒出現時，才會發生流感大流行。由於人類對這種新病毒的抵抗力有限，甚至根本沒有抵抗力，所以新病毒能夠在人與人之間輕易傳播和引起疾病。</p>
<p><b>3. 接種季節性流感疫苗有何重要性？</b></p>	<p>接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。</p> <p>日漸增加的證據顯示，同時患上流感與 2019 冠狀病毒病的患者會有較大可能出現嚴重併發症和死亡，而接種流感疫苗可減少住院的可能性及留醫的時間。隨著香港繼續面對 2019 冠狀病毒病大流行的挑戰，為減低對醫療系統構成壓力，確保高風險人士優先接種流感疫苗至為重要。</p>
<p><b>4. 哪些人士該優先接種季節性流感疫苗？</b></p>	<p>在 2022-23 季度，疫苗可預防疾病科學委員會建議本港以下人士優先接種季節性流感疫苗：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 醫護人員 (包括安老院舍和殘疾人士院舍的護理人員)；</li> <li>● 50 歲或以上的人士；</li> <li>● 孕婦；</li> <li>● 居於護理院舍 (例如安老院舍和殘疾人士院舍)的人士；</li> <li>● 有長期健康問題的人士*；</li> <li>● 6 個月至 11 歲兒童；</li> <li>● 家禽業從業員；及</li> <li>● 從事養豬及屠宰豬隻行業的人士</li> </ul> <p>* 長期健康問題包括患有長期心血管疾病(患有高血壓但無引發併發症的人除外)、肺病、新陳代謝疾病或腎病、肥胖# ( 體重指數 30 或以上 )、免疫力低的人士^；長期服用亞士匹林的兒童或青少年(6 個月至 18 歲)；患有長期神經系統疾病，以致危及呼吸功能，或難於處理</p>

呼吸道分泌物，或因此病增加異物吸入肺內風險的人士，或欠缺自我照顧能力的人士。

# 肥胖被視為流感併發症的獨立風險因素，因此體重指數 30 或以上的人士也應接種季節性流感疫苗。

^ 免疫力低的人士包括因受疾病(例如後天免疫缺乏症候群)或治療(例如癌症治療) 影響而令免疫機能減退的人士。

如公眾人士為保障個人健康而有意接種季節性流感疫苗，可向家庭醫生查詢。

資料來源 2022 年 9 月 22 日摘自衛生署網站  
<https://www.chp.gov.hk/tc/features/100764.html#FAQ3>

## 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	1	4	9
接受職業治療個案數目	28	28	28
接受職業治療服務人次	4	11	21

### 駐機構物理治療服務

項目 \ 月份	7月	8月	9月
探訪次數	2	3	3
接受物理治療個案數目	19	19	19
接受物理治療服務人次	2	16	26

### 駐機構臨床心理服務

項目 \ 月份	7月	8月	9月
探訪次數	1	2	2
評估服務次數	6	7	11
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鄧穎欣姑娘聯絡。

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：鄧穎欣  
編輯小組：黃美怡、盧麗碧  
印製數量：60份  
出版日期：2022年10月  
殘疾人士院舍牌照編號：L0652