



編者的話及活動預告	P.1
新入職員工介紹	P.1
實習社工介紹	P.2
服務質素(SQS)知多少 – SQS 11	P.2
養生篇	P.3
中心活動花絮	P.4-5
醫護資訊 –	
心絞痛及胃痛難分，如何是好？	P.6
輔助醫療服務統計資料	P.7
義工招募、復康設施借用、	P.8
日間暫顧/住宿暫顧服務	

## 編者的話

社工：郭滿光

過去的日子大家備受疫情的考驗，抗疫似乎是一場無止境的硬仗，不知何時方能脫下口罩與各親屬見面，更遑論一同外出旅行，與舍友和學員共享自助餐。

「沉舟側畔千帆過，病樹前頭萬木春。」 - 劉禹錫

當疫情籠罩著生活的同時，請不忘細看處處的生機正在復蘇；中心 10 月開始逐步恢復疫前的訓練及運作模式，向恢復疫情前的生活踏出第一步，對這個防疫工作建構而來的成果，在此感謝各同事的默默耕耘，同時亦多謝一直體諒中心防疫政策的各親屬！



## 新職員介紹

副經理 冼慧琪

各位好！我係新入職的副經理冼慧琪 Vicky，很高興能成為保良局薄扶林復康中心的一份子，請各位多多指教！未來我會與各同工一齊努力，繼續提升中心的服務質素，為舍友學員建立多元化的學習及訓練體驗以及一個更好舒適、愉快的家。



康復護理員 余婉燕

大家好，我是新入職的護理員阿燕，請多多指教。



康復護理員 李千樺

大家好，我是新入職的護理員千樺，很開心加入這個大家庭！



康復護理員 陳雅君

大家好，我是新入職的護理員雅君，請多多指教。



## 10-12 月活動預告

月份	活動
10 月	● 大旅行活動 ( 室內 )
11 月	● 十二生肖生日會
12 月	● 聖誕節活動



## 實習社工介紹

9 月開始有兩位香港大學社工系學生到中心實習，為期半年至明年 3 月。



實習社工 黃泳芝

大家好！我是就讀香港大學的實習社工黃泳芝 (Chelsee)。很高興在這裡認識各位可愛的學員，亦十分欣賞同事們對學員的用心，更是感激中心給予寶貴的學習機會，以及同事們耐心的教導。期望在未來半年能協助中心運作，為學員提供優質的服務！祝大家身體健康！

實習社工 李珮芝

大家好，我是 Esther，大家亦可叫我珮芝，我是來自香港大學的實習社工學生，將會在中心實習半年至 2022 年 3 月。很期待跟大家認識和向各位學習，多多指教！



## 服務質素 知多少？

### SQS 11

標準 11 安全評估及滿足服務使用者需要  
服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。

- 11.1 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 11.2 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。
- 11.3 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。
- 11.4 定期更新服務使用者的記錄，以反映其情況的變化。



## 養生篇



**山藥** 具有滋陰養肺功效。且含多酚類和花青素，可以潤膚通腸。



**梨子** 潤肺清燥，止咳化痰，養血生肌的功效



**蘋果** 具有生津、潤肺、健脾、益胃、養心等功效。

- 秋天轉涼，告別了炎夏，即將迎來較為乾燥的秋季，空氣中的相對濕度逐漸下降。
- 秋天主「燥」，因夏季剛過，暑氣未盡，所以這時的溫度及濕度都較高，此時對於呼吸系統、免疫系統較差者，容易出現過敏感冒症狀，或是皮膚乾癢、蕁麻疹、過敏性皮膚炎...等，都是發作期。
- 在中醫學上，習慣稱呼這段期間為「秋燥」，而秋燥容易造成：口乾舌燥、鼻咽乾燥，乾咳、過敏性咳嗽、乾燥搔癢...等症狀。
- 因此，飲食方面可選一些健脾利濕之品，例如薏苡仁、白扁豆、赤小豆、山藥、蓮子、茯苓等，也可多食較多汁的食物，如蘋果、梨子、柚子等。

- 睡眠是養生第一補。名醫文摯曾說：「人一個晚上不睡覺造成的損失，一百天也難以恢復。」而如今的現代化生活，也造成了部分人的作息晝夜顛倒、晚睡晚起。
- 一年四季對於睡眠和起床時間的要求不同。比如冬天應晚起、春夏應晚睡。但是這並不是一般人認為的晚睡晚起的概念。「晚睡」不宜晚於 11 點，「晚起」也不宜晚於 7 點。根據《黃帝內經》「春生、夏長、秋收、冬藏」的規律，睡眠時間在四季各不相同：
- 春天晚睡早起 / 廣步於庭 / 睡覺不晚於 11 點 / 起床不早於 4、5 點
- 夏天晚睡早起 / 無厭於日 / 睡覺不晚於 11 點 / 起床不早於 4、5 點
- 秋天早睡早起 / 與雞俱興 / 睡覺不早於 8、9 點 / 起床不早於 4、5 點
- 冬天早睡晚起 / 必待日光 / 睡覺不早於 8、9 點 / 起床不晚於 7 點
- 簡單來說，根據《黃帝內經》的養生觀，春夏可晚睡，秋冬宜早睡；四季除冬季可晚起，其餘春夏秋季均宜早起。人若順應了大自然的規律，天人相應，自然會得長壽。



資料來源：2021 年 10 月 20 日 摘自 HEHO <https://heho.com.tw/archives/19512>

2021 年 10 月 20 日 摘自 大紀元時報 <https://hk.epochtimes.com/news/2020-07-10/3451034>

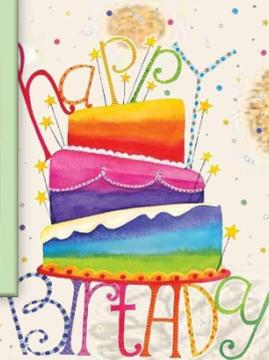
# 活動花絮

# 24 節氣生日會



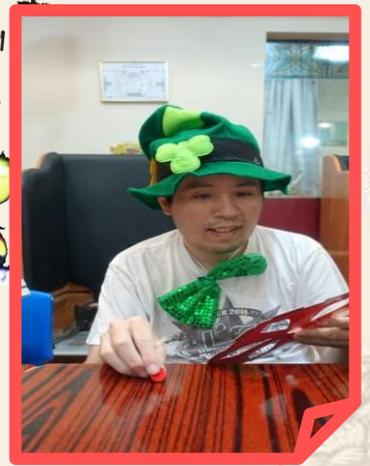
活動日期:30-07-2021

透過 24 節氣作為生日會主題，讓舍友/學員認識有關中華文化與天氣的小知識。



# 活動花絮

# 中秋節室內活動



活動日期:21-09-2021  
透過室內活動與舍友/學員慶祝  
中秋節，享用美食及製作燈籠。



## 如何是好？

由於胃部及心臟源於同一組脊椎神經，當心臟神經線傳送痛楚信息時，大腦或會混淆位置，令患者以為是胃痛。



心臟病與胃病的不適位置相近，容易混淆，而心臟猝死的原因，最常見是冠心病，其中心絞痛病徵容易與胃痛混淆。另外，主動脈撕裂所誘發的病徵亦與胃痛難以分辨，主動脈是離開心臟的主要血管，一旦受損或撕裂，病人會大量出血，危及性命。主動脈撕裂出現的痛楚，可以經由上胸至下腹中間位置，予人感覺似胃痛，而主動脈撕裂亦與高血壓有關。

至於最常見的冠心病，其心絞痛徵狀與胃痛亦不容易分辨。

- 典型心絞痛徵狀包括心跳加快、胸口感覺被大石壓住、心臟偏左及心口中間位置發疼。
- 而部分胃痛患者進食後，感到火燒心，即胃酸沿食道方向逆流，令胸口出現灼熱感，不適位置與心絞痛位置重疊。

除了心絞痛，不同心臟病還有其他不同病徵，包括胃脹、肩膊及背部肌肉收緊等，因此難憑單一徵狀區分心臟病及胃痛。

心臟病及胃病的死亡率懸殊，病徵卻大同小異。當內臟出現疼痛時，交感神經傳遞至脊椎神經，再將信息傳送至大腦，由於胃部及心臟源於同一組脊椎神經，因此神經傳遞痛楚信息時，容易令大腦混淆，錯將心絞痛當作胃痛。以膽結石痛為例，由於膽囊及肩膊的神經線來自同一神經根，因此部分膽結石患者會出現肩膀疼痛。

當胃部不適時，患者可觀察自己有否出現心臟病病徵，如頭暈、出冷汗、氣喘、呼吸困難等，一旦出現以上徵狀，宜盡快求醫。

雖然心絞痛及胃痛很難單憑位置區分，但患者可嘗試觸摸腹部，若覺得硬脹，較大可能屬於腹部疾病，但需注意這檢查方法不是必然準確。

# 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	7	6	
接受職業治療個案數目	12	16	14	
接受職業治療服務人次	15	23	21	

駐機構物理治療服務				
項目 \ 月份	7月	8月	9月	
探訪次數	9	10	10	
接受物理治療個案數目	19	19	19	
接受物理治療服務人次	66	58	69	

駐機構臨床心理服務				
項目 \ 月份	7月	8月	9月	
探訪次數	4	4	4	
評估服務次數	11	8	9	
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: <https://www.poleungkuk.org.hk/>



督印人 : 鍾麗珠  
編輯小組 : 郭滿光、梁雅瑩  
印製數量 : 60 份  
出版日期 : 2021 年 10 月  
殘疾人士院舍牌照編號 : L0296