



保良局薄扶林復康中心
季刊第十六期
(2014年7月號)



週年



目錄



P. 2	編者的話
P. 3	中心動向
P. 4	SQS-15
P. 5	職員介紹及活動預告 2014年4-6月各類統計
P. 6-P. 14	中心五週年特輯
P. 15	「空氣質素健康指數」指引
P. 16-P. 17	醫護資訊
P. 18	職業安全健康資訊
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



事務導師-覃健玲

不經不覺加入「保良局薄扶林復康中心」已經踏入第四個年頭，由文員轉職到事務導師，工作的範疇亦有很大改變，可以有更加多的機會參與中心活動，接觸到我們可愛的學員及家長，學員開心投入的表現都能夠感染到我及所有同事，印證同事們的努力付出是值得的。在未來的日子，中心職員會繼續為學員的福祉努力。

適逢今年是中心成立五週年紀念，今期季刊亦加插「中心五週年特輯」讓我們一起走進時光隧道，見證中心的發展及職學員的成長。

中心動向

1) 人事變動

月份	到職
4月	護理員 灰承玉

2) 2014-2015 年度學員牙齒檢查，於 5 月份已由「堅道明愛外展牙科服務隊」到訪中心為學員進行第一輪的檢查，8 月份會進行第二輪的為未完成的學員進行檢查。檢查後會為有需要的學員跟進治療，如洗牙、補牙等。



3) 中心於 6 月 26 日參與「保良局特【飾】便服日 2014」，主題為「七彩繽紛便服日」，得到各家長、職學員的鼎力支持，為中心籌募捐款。當日職、學員亦有悉心打扮以配合主題，開心愉快地完成便服日的活動。



SQS 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。



申訴途徑

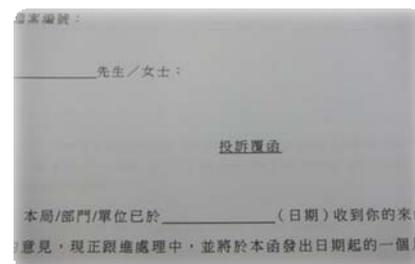
- 1) 可以填妥存放在接待處的「意見/申訴」表格，投放入意見箱內，意見箱只有主任才可開啟，絕對保密。
- 2) 在中心各類的單張，均有列明申訴電話及方法，申訴者可直接表達訴求。
- 3) 可以透過年度服務滿意調查問卷來表達意見/申訴。



中心接到申訴後，會以書面形式回覆申訴者表示接受申訴並會進行跟進的程序。

保密原則

一切投訴，主任及保良局會以保密的原則處理，以保障投訴者的私隱。



職員介紹



我是灰承玉，是新入職的護理員，請大家多多指教。

活動預告

2014 年	活動
8 月	義工活動
	保良局賣旗日及服務推廣
	家長講座
	中心五週年活動
9 月	中秋活動

輔助醫療服務統計資料

駐機構職業治療服務

項目	月份	4 月	5 月	6 月
	探訪次數		5	3
接受職業治療個案數目		18	16	18
接受職業治療服務人次		41	24	31

駐機構物理治療服務

項目	月份	4 月	5 月	6 月
	探訪次數		7	6
接受物理治療個案數目		11	14	8
接受物理治療服務人次		35	27	11

駐機構臨床心理服務

項目	月份	4 月	5 月	6 月
	探訪次數		3	2
評估服務次數		16	11	11
個案數量		6	6	6

中心五週年特輯

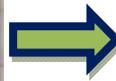
中心由 2009 年 8 月 3 日正式開始運作，今年將踏入五週年。讓我們一起回顧走過的日子。

中心回顧—設備篇

增加創藝空間，讓學員展示其藝術才華

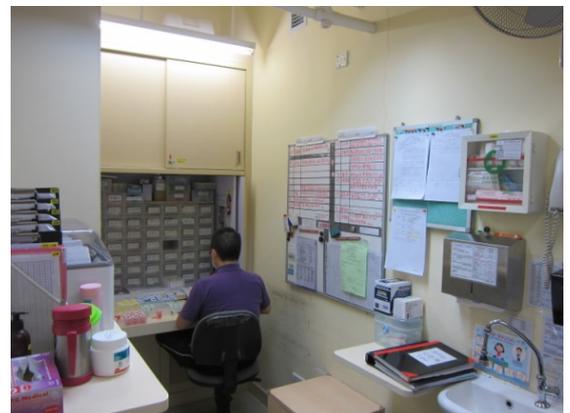
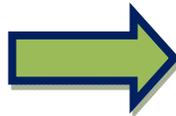


中心大堂

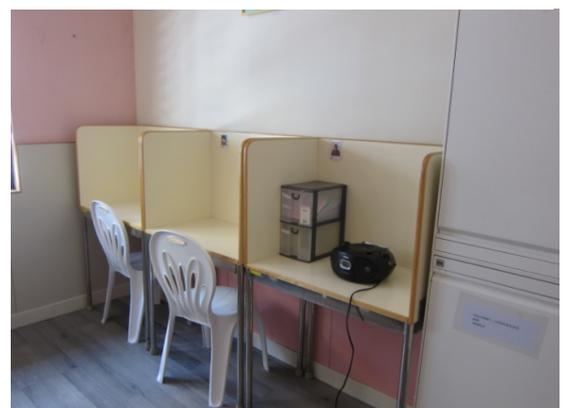
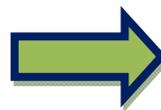


醫護室

擴大醫護室的空間，更能照顧到學員在醫療上的需求



小組室



2009

中心回顧—活動花絮篇



剪貼勞作訓練



開心迎中秋

2010



中心洗車活動



聖誕樂繽紛 2010



警察義工同樂日

2011



香港特殊馬拉



海洋公園之旅



海洋公園之旅



聖誕樂繽紛 2011



聖誕樂繽紛 2011



田徑同樂日



聖誕樂繽紛 2012





新界逍遙遊



迎蛇賀新歲春茗活動



2014



開心快活遊大旅行



天星碼頭展銷



賽艇同樂日



花旗「全球義工日 2014」



家長心聲



致保良局薄扶林復康中心：

今年8月是保良局薄扶林復康中心的五週年紀念日，在張主任帶領下越做越完善，以及學員的訓練也越來越多樣化，而透過復康中心的季刊，我也得到一些醫護的專業知識，同時參加中心舉辦的活動更加了解會員日常的生活和活動情況，真的得感謝保良局各位職員的付出和對識強的包容和教導，過往帶識強到牙科是一件很煩惱的事，但現在有您們的幫助，這煩惱也消除，謝謝！

特別多謝蘇姑娘和陳 Sir 及醫護組的職員給識強的教導和幫助。

祝 保良局各職員身體健康、快樂！
祝 中心事事順利！

識強家人



恭賀保良局薄扶林中心成立五週年，感謝中心過往五年來對我妹葉麗生，在各方面的悉心照料，使她在中心健康及快樂地生活，實在無言感激。中心每位職員的服務態度，更值得稱讚，他們有禮及樂於助人，使我們都很安心，更感謝方姑娘和社工鍾姑娘。

最後，祝各位職員作愉快，身體健康！

恭賀保良局薄扶林中心成立五週年，
感謝中心過去五年來對我妹葉麗生
在各方面的悉心照料，使她在中心
健康及快樂地生活，實在無言感激。
中心每位職員的服務態度，更值得
稱讚，他們有禮及樂於助人，
使我們都很安心，更感謝方姑娘
和社工鍾姑娘。
最後，祝各位職員工作愉快
身體健康。
葉麗生上

麗生家人





家長心聲



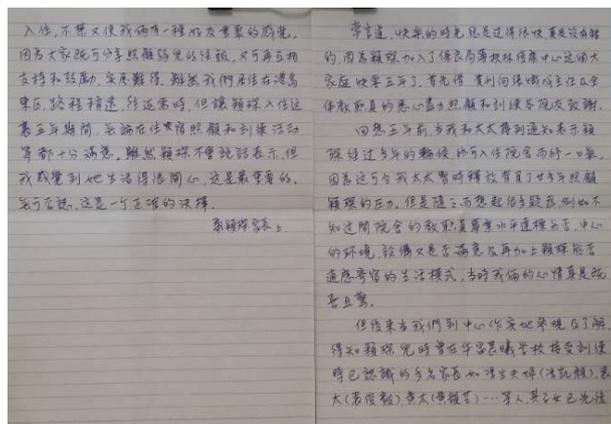
常言道，快樂的時光總是過得很快，真是沒有錯的，因為穎琛加入了保良局薄扶林復康中心這個大家庭快要5年了。

首先借 貴刊向張熾成主任及全體教職員的悉心盡力照顧和訓練各院友致謝。

回想5年前，當我和太太接到通知表示穎琛經過多年的輪候，終可入住院舍而紓一口氣，因為這可令我太太暫時釋放背負了廿多年照顧穎琛的壓力。但是隨之而想起很多疑惑，例如不知這間院舍的教職員專業水平達標與否、中心的環境、設備又是否滿意及再加上穎琛能否適應寄宿的生活模式，當時我倆的心情真是既喜且驚。

但後來當我們到中心作實地參觀及了解，得知穎琛兒時曾在華富晨曦學校接受訓練時已認識的多名家長如馮生夫婦(馮凱顏)、袁太(袁俊毅)、黃敏之媽媽等人，其子女已先後入住，不禁又使我倆有一種好友重聚的感覺，因為大家既可分享照顧弱兒的經驗，又可再互相支持和鼓勵，實屬難得。雖然我們居住在港島東區，路程稍遠，往返需時，但讓穎琛入住這裏5年期間，無論在住宿照顧和訓練活動等都十分滿意。雖然穎琛不會說話表示，但我感覺到她生活得很開心，這是最重要的。無可否認，這是一個正確的選擇。

黎穎琛家長上



祝 家長心聲



第一次到中心參觀，印象不錯，感覺良好，因為中心是全新裝修，各樣設施齊備，我們都很喜歡這間中心，亦放心將凱顏交託給中心照顧。

自凱顏入宿後，我們感覺輕鬆一些，因凱顏入宿前需要長時間照顧她。現在我們都能夠安排自己的時間去參與不同的興趣班及活動。

這5年來，凱顏在中心亦有轉變及成長。凱顏在食飯方面有進步，食得較以前乾淨，飯後亦會自行執拾碗筷。有一次我們去飲茶，凱顏自行分派好飯碗食具，令我們感到驚訝及意外，原來凱顏懂得派飯碗！凱顏自入宿後越來越醒目，會以不同的方式來向我們表達她的情緒。

中心的職員很有愛心及耐性，5年來，凱顏培養了對中心歸屬感，生活得開心。我們感謝職員盡力照顧凱顏及每一位學員！

馮凱顏家長上
(羅姑娘代撰)



過去的五年，我們有不足的地方。未來日子裏，我們會做得更好。使保良局薄扶林復康中心成為一個充滿歡笑的大家庭。

「空氣質素健康指數」資訊

資料搜集 - 事務導師覃健玲

背景

為向市民提供更適時及有用的空氣污染資料，環保署於 2013 年 12 月 30 日推出「空氣質素健康指數」，並自該日起取代「空氣污染指數」。指數將會估算由空氣污染引發的短期健康風險，以便市民能採取預防措施，保障健康。

類別

「空氣質素健康指數」以 1-10 級及 10+ 級通報，並分為五個健康風險級別：

- 低 (1-3 級)
- 中 (4-6 級)
- 高 (7 級)
- 甚高 (8-10 級)
- 嚴重 (10+ 級)

指數為市民及對空氣污染有不同敏感程度的人士提供不同的健康忠告，讓市民在計劃進行戶外活動時，可掌握充分資料以考慮是否需要採取預防措施。對於患有心臟病或呼吸系統疾病，以及定時服藥的人士則可能須諮詢醫生的意見，調校藥物的劑量。

級別	一般人士	兒童及長者	心臟病或呼吸系統疾病
低	✓	✓	✓
中	✓	✓	應減少戶外體力消耗
高	✓	應減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間	減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間，這類人士應在活動前諮詢醫生意見，及期間多作歇息
甚高	應減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間	減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間	減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間
嚴重	減少戶外體力消耗及在戶外逗留的時間	不適宜進行外出/戶外活動	不適宜進行外出/戶外活動

資料提供：天文台 www.hko.gov.hk
衛生署網頁 www.dh.gov.hk

醫護資訊 流行性感冒

資料搜集：註冊護士 阮秀邦



病原體

流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知的流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。

流感病毒會不時衍生新品種。每年，流感病毒抗原漂移的出現（輕微改變）會產生新病毒品種。該輕微變異會導致季節性流感，這也解釋了為何需要每年重新研製流感疫苗。

當流感病毒的表面抗原出現抗原轉移（重大改變）時，就會產生能造成流感大流行的病毒品種。人類對這種病毒的抵抗力有限，甚至沒有抵抗力，令新病毒比季節性流感傳播得更迅速及廣泛。

流感大流行每隔約 10 - 50 年出現一次，並可在一年之中任何時間出現。流感大流行通常伴隨較多感染個案及較嚴重的病情，引致較高死亡率，並對社會及經濟造成極大影響。

病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。



潛伏期

一般約為一至四天。

傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

治理方法

充足休息和多喝水

若出現流感病徵，切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診，抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治愈流感或加快痊癒。抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。



預防方法

季節性流感疫苗接種

疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症，由於健康人士亦可患上嚴重流感，為保障個人健康，所有人士可向家庭醫生查詢有關接種季節性流感疫苗的詳情。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

由於流感病毒會不時變種而衍生新病毒株，導致流感廣泛傳播，因此，世衛會建議每年度流感季節應採用的流感疫苗組合

個人衛生

使用規液和清水以正確方法洗手

- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含 70 - 80% 酒精搓手液潔淨雙手
- 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻，將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 打噴嚏或咳嗽後應徹底洗手，如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩



環境衛生

保持室內空氣流通

在流感高峯期，應避免前往人多擠迫、空氣欠流通的公眾地方

此外，市民也應保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/29.html>

衛生防護中心

職業安全健康資訊－體力處理操作

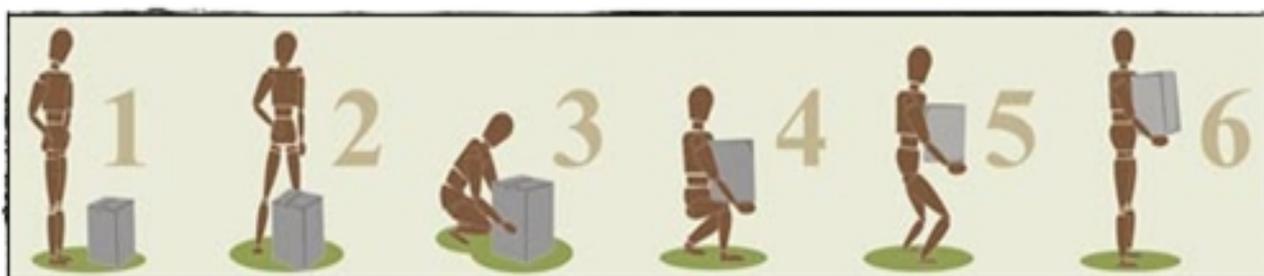
資料搜集：事務導師 - 單健玲

辦公室的工作常有涉及體力處理操作的工序，不正確的操作姿勢可導致背部受傷。搬運重物時應注意正確姿勢，要抓緊物件並貼近身體才開始移動，還要保持背部挺直。放下物件時，要屈膝而非彎腰。一般安全體力處理操作法則如下：

1. 開始時要靠近被搬運的物件。取得一穩固立足點，雙腳分立於重物兩邊。
2. 蹲下，將兩腿稍為叉開，背部挺直，屈膝。
3. 緊握物件，確保不會溜手。
4. 吸氣，肺部膨脹有助於支持脊柱。
5. 用腿力提舉重物，慢慢站直雙腿，雙腿站直後，回復直立之姿勢。
6. 緊握物件並貼近身體。
7. 提舉時，動作須流暢，切勿急劇，利用雙腳轉身，不可扭腰。



資料提供：www.oshc.org.hk



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)

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：pf1@poleungkuk.org.hk

郵 票

督印人：張熾成
編輯小組：覃健玲、梁雅瑩
印製數量：150 份
出版日期：2014 年 7 月
殘疾人士院舍條例豁免牌照證明書編號：C0158

