



保良局
PO LEUNG KUK



保良局八二顯徑中心

2019年7-9月季刊



2018-2019年度中心結業典禮



編者的話	P.1
SQS資訊	P.1
醫護資訊	P.2
秋日湯水好介紹	P.2
活動花絮	P.3-P.6
綠升級創作	P.7-P.8
摯友社活動	P.8
義工活動	P.9
新設備介紹	P.10
中心新力軍	P.10
活動預告	P.10
服務概況	P.11

大家好，轉瞬間又來到十月，早晚溫度比較清涼，外出時宜帶備外套，以免受涼。本年度，中心繼續獲得局方「2019/20 健障同心關懷弱能人士贊助計劃」資助購買專業服務，為學員提供多元運動、緩解情緒/痛症及社交認知活動，包括音樂治療、香薰治療工作坊及快樂椅子舞三個系列。透過教授學員運用樂器，細味/辨別精油氣味及參與治療性健康運動發揮興趣/潛能，從而提昇四肢協調能力、社交能力及放鬆情緒/舒緩痛症，促進身心靈健康。

為令學員的生活多姿多彩，過去數月，中心舉辦了結業禮和各項精彩活動，現將「開心時刻」刊登於今期中心季刊與大家分享！

SQS資訊

標準 9 ~ 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



提供和有效地保養所有消防設備及其他必須的安全設備，並按季進行火警演習。



使用升降板時，應注意之安全指引：

1. 只允許指定人士操作升降板。
2. 打開升降板上之車門並將其固定，確保伸展範圍內絕無障礙方能動升降板。
3. 無論升降板在升起或降下時，輪椅及乘客均應保持面向車身之正確方向。
4. 操作員應站立於輪椅後方。
5. 升降板未穩定，切勿試圖上落。
6. 使用前，應確保車輛已穩定及拉上手掣。
7. 應避免於斜坡或不平坦之路面上使用升降板；假如輕微斜坡，則應將車輛車頭部份朝向上山方向。



設有維修記錄，確保中心環境及器材按需要得到適當維修。

維修簿

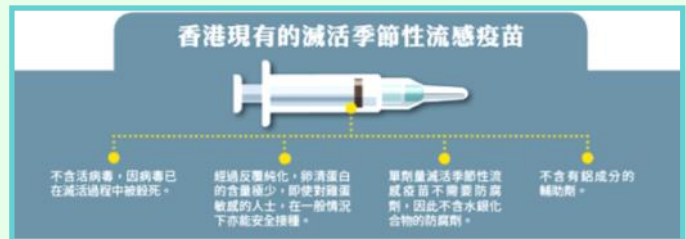
張貼安全指引，供職員使用中心車升降板時，知悉及遵守。

醫護資訊： 衛生署 2019/20 院舍防疫注射計劃

流行性感冒（簡稱流感）是一種由病毒引致的疾病。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。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、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水及全身疲倦等症狀。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或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。健康人士亦有可能發生嚴重流感感染。

季節性流感疫苗成分 院舍防疫注射計劃在 2019/20 年度提供的疫苗包括以下成分：

1. 類甲型/布里斯本/02/2018(H1N1) pdm-09 病毒
2. 類甲型/肯薩斯/14/2017(H3N2)病毒
3. 類乙型/科羅拉多/06/2017 病毒
4. 類乙型/布吉/3073/2013 病毒



院舍防疫注射計劃 2019/20 採用的是滅活流感疫苗。有關季節性流感疫苗的詳細資料，請瀏覽衛生署的 [疫苗接種計劃](#) 及 [季節性流感疫苗接種網頁](#) 資訊。

預防流行性感冒方法

1. 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。
- 流感可於高危人士引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿 6 個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。
- 一般建議在每年秋天時分接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

2. 保持良好的個人衛生

3. 保持良好的環境衛生



參考資料: 衛生署衛生防護中心網站 <https://www.chp.gov.hk/tc/features/14843.html>

秋日湯水好介紹 (由鍾浩怡家長提供)

龍脷葉紅蘿蔔湯

龍脷葉是廣東獨有草藥，被譽為止咳佳品，因外型像舌頭，故此得到「龍脷葉」之名。《陸川本草》曾指出它能「清肺，治肺熱咳嗽」，另外《嶺南採藥錄》亦曾說過將龍脷葉與豬肉煎湯，能當作治痰火咳嗽的食療，亦適合急性支氣管炎患者。



材料：紅蘿蔔兩條、龍脷葉約\$15、無花果 4 粒、西施骨約 1 斤，清水 3 公升。

做法：

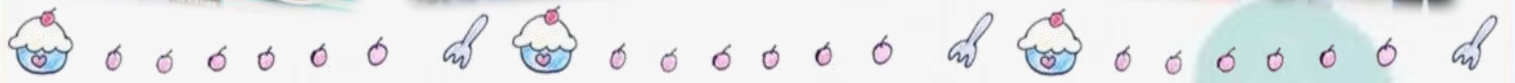
1. 龍脷葉洗淨，然後用鹽水浸泡；
2. 西施骨余水備用；
3. 紅蘿蔔去皮洗淨切塊，無花果洗淨；
4. 將所有材料放入煲內，先用大火煲約 15 分鐘；然後轉用慢火煲約 1.5 小時，加入適量鹽調味，即成。



注意：湯水需配合體質飲用，詳情請查詢註冊中醫。

活動花絮

7/8/2019 幻彩之城在逸東 綠組午膳 (東涌逸東街市及商場)



4/8/2019 初秋嚕樂在青衣 藍組午膳 (青衣青怡廣場)



10/7/2019 探索恐龍時代 紅組午膳 (荃灣愉景新城)



活動花絮

12/9/2019

歡樂賀中秋 (顯徑邨)

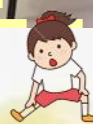


5/7/2019

特飾便服日



21及28/8/2019 康文署殘疾人士健體計劃





活動花絮

21/8/2019 太空漫遊



(尖沙咀太空館)



活動花絮

25/9/2019

文青行

石硤尾賽馬會創意藝術中心



「綠升級創作為環保」展覽



恭賀導師吳瑞茵獲得
個人組比賽亞軍



7/2019-8/2019

綠升級創作 - 牛仔布升級再造小組



摯友社活動

15/9/2019

7-9月開心生日會



HAPPY BIRTHDAY

25/8/2019 暢遊歷史博物館



義工活動

28/9/2019 香港單親協會到訪中心



新設備介紹

電動移位機



中心延展照顧計劃(ECP)服務獲社署批款購買復康用品及器材：包括電動移位機、輪椅律動機、座墊、踏板、防褥瘡輪椅椅墊、有輪高背椅、醫護用品等等。

協助移起行動不便或有需要使用者，推送到目的地，保障學員及職員安全。

輪椅律動機



幫助行動不便、欠缺站立耐力或有需要使用者，有效改善身體平衡、肌肉力量及骨質密度等。



導師張曉鈴於
1/8/2019到職

中心新軍

車長兼維修員楊國祥
於5/7/2019到職



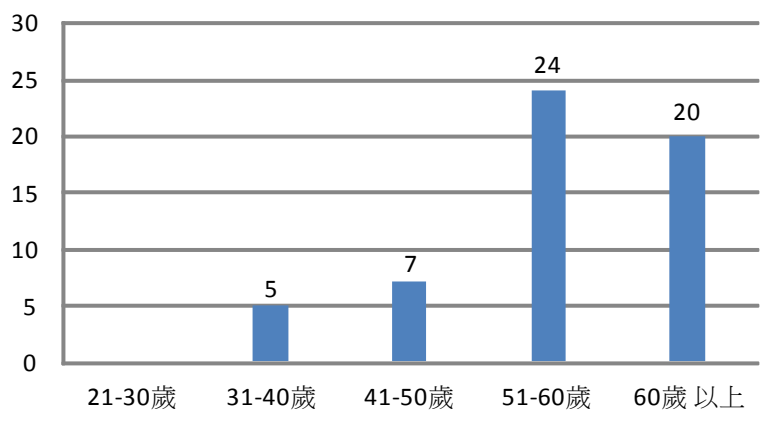
活動預告

10月	9/10/2019	雲泉秋色 (紅組午膳)
	13/10/2019	點蟲蟲 (擊友社活動)
	18/10/2019	開放日 2019
11月	6/11/2019	秋風送爽遊海濱 (綠組午膳)
	10/11/2019	智樂廚房 (擊友社活動)
	20/11/2019	歡渡日營
	24/11/2019	玩·耍 (擊友社活動)
12月	4/12/2019	藍組午膳
	8/12/2019	外出活動 (擊友社活動)
	11/12/2019	聖誕聚餐 2019
	20/12/2019	慶祝聖誕室內活動
	22/12/2019	10-12月開心生日會 (擊友社活動)

服務概況

2019年7-9月

■ 人數 學員年齡分佈(共 56 人)



收額情況

截至 9/2019 止，中心入住率為 100%；
9 月日間部之出席率為 99.69%；
9 月 ECP 服務之登記率為 100%；
9 月住宿部之出席率為 96.48%。

日間暫顧服務

月份	人次	時數
7-9	9	454

住宿暫顧服務

月份	人次	時數
7-9	3	23

各項活動

項目	人次
戶外活動	240
室內活動	2536
義工活動	341

每月學員外診及專業到診統計

項目	7月	8月	9月
外展精神科 (ORT)	0	0	0
到診註冊醫生 (VMP)	12	18	16
專科覆診	23	26	21
普通科覆診	3	5	3
急症	0	1	0
入院	0	1	1

專業治療服務

	到訪次數	人次
臨床心理服務	3	5
職業治療服務	5.5	18
物理治療服務	29.5	323
言語治療服務	3	29

意見反映

如對服務有任何意見或讚賞、鼓勵，歡迎與我們聯絡或來函，你的意見有助提升服務質素，令日後服務更完善。

加入義工行列

如社區人士不論團體或個人，有興趣加入義工行列，歡迎致電本中心 2605 6801 與馮映芬姑娘聯絡，我們期待著你的參與！

電郵地址：82hk@poleungkuk.org.hk

電話：2605 6801

地址：沙田大圍顯徑邨顯沛樓地下

傳真：2697 8929

督印人：中心主任 鄧穎欣

製作人：社工 洪潔玲

印製日期：10/2019

印刷數量：50份

「殘疾人士院舍條例」牌照編號：L0303

郵票