



保良局天水圍復康中心

2014年10-12月 中心通訊

編者的話

經理 李源興

經過多月來的努力，終於在12月份收錄滿80位舍友。中心每季如常小組訓練及活動，本季小組活動包括親親大自然、熨珠、皮革、彩虹橡膠編織、健康美食、名仕淑女工作坊、手工藝、社區認知等小組外，今季提供了工作訓練，在四樓多用途室，供20多位舍友進行包裝工作，讓舍友的技能得以發揮。

本季除每月精采活動外，因應國際復康日免費使用文康設施，首次借用室內體育館打羽手球及乒乓球。亦有聖誕特備活動，蔡繼有中學生義工探訪，並有聖誕分享會，大派聖誕禮物，舍友收獲相當豐富。



MERRY

X' MAX

目錄

- 01 編者的話
- 02 服務質素標準介紹/中心車介紹
- 03 中央行政/社工及導師
- 04 醫護組/物理治療介紹
- 05 中心精彩活動
- 06 我們的院舍生活/家屬會
- 07 職業治療活動/服務及活動統計
- 08 遊戲券/意見反映

中心於7/2/2015舉行開放日，供社區人士認識中心服務。未來會帶動舍友從院舍生活走出社區，將舉行三項服務社區服務計劃：第一項是由滙豐社區夥伴計劃資助的「天天快樂方程式」，以義工服務推動精神健康及傷健共融；第二項由Aeon贊助的「惜」心「栽」培·賞愛自然，推動環保及社區參與；第三項是由攜手扶弱基金贊助的「快樂魔法」計劃，以魔術將快樂帶進社區，期望你能參與其中。



服務質素標準介紹

中心須按社會福利署服務質素標準要求,確保中心提供有質素的服務,標準共16項,本期介紹第7-9項

7

財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

本院舍會每年會制定財務管理及確認財政預算，並由專責職員監察確保有效的財政管理能在有效的資源運用之下，持續發展。

8

法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

本院舍備有與日常運作相關的法律檢核表符合有關法例要求的機制和程序，確保遵守有關的法例；於需要時，本院舍會徵詢法律人士的專業意見。

9

安全的環境

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。

本院舍每年會定期保養所有消防設備及其他必需的安全設備亦會定期安排火警演習，讓職員和服務使用者認識緊急事故應變程序。中心的所有設施均得到適當維修，並制定適當的安全管理策略，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

中心車介紹



中心於10月份開始提供車輛接載服務，中心車有23座位，其中可供2個輪椅座位，方便接載舍友外出活動或輪椅人士覆診。



不論什麼地方,也能夠
安全到達了

中央行政

「您好!這裡是保良局,有什麼幫到你?」,每次大家來電中心,定必聽到這把既溫柔又耳熟能詳的問安語,這個人是誰?當然是負責接待的文員小姐啦。中心每日進出的人熙來攘往,例如來中心探望舍友的家屬、社康護士、社署社工、帶舍友外出覆診的陪診員等等



文員另一項重要的任務,就是為中心作採購的工作,如文具、清潔用品及食材



| 日期 | 早餐 | 午餐 | 晚餐 |
|-------|----------|-----------------------|-----------------------|
| 12月1日 | 白粥、燒賣、蒸蛋 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 |
| 12月2日 | 白粥、燒賣、蒸蛋 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 |
| 12月3日 | 白粥、燒賣、蒸蛋 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 |
| 12月4日 | 白粥、燒賣、蒸蛋 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 |
| 12月5日 | 白粥、燒賣、蒸蛋 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 |
| 12月6日 | 白粥、燒賣、蒸蛋 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 |
| 12月7日 | 白粥、燒賣、蒸蛋 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 | 豉汁蒸排骨、蒜香骨、清蒸海上鮮、時菜炒肉片 |

每月精美的餐單都由文員去負責出稿及整理,另外舍友繳交膳宿費、職員為舍友或中心代購物品

精美的餐單配合豐富的餐膳,無得彈!

社工及導師



舍友的個人訓練

舍友每天也會在導師的提點下整理儀容,保持最佳狀態



今次所介紹的導師特別工作就是剪髮服務,相當有水準呢

醫護組

護理組同事護士、保健員及護理員為舍友提供服務,確保了舍友們身心的健康,護士們有完善的藥物管理系統及覆診程序,護理員亦有一套良好的起居照顧流程,大家本著愛心、同理心,令舍友們身心都能保持健康,好好地享受院舍生活。

莊佳玲姑娘更因此在培訓日主題「守護生命,活出尊嚴」比賽中獲獎!!



職業及物理治療



冬天天氣寒冷,大家不自覺吃多了,睡多了,但厚衫下的肚腩也一天一天長大!大肚腩除了影響外觀,最重要影響健康,增加患上糖尿病、心血管疾病及癌症等慢性疾病的風險。控制飲食及做運動為最安全及有效的減肥方法。讓物理治療師為大家介紹幾款帶氧運動,協助大家控制體重及塑造健美的身型啦!



以大肌肉活動為主,活動時間一般超過15分鐘,運動過程中需要透過心肺系統供應氧氣以供能量(2)。

要燒脂,最好每次運動30-60分鐘,每星期維持3-5天,運動效果更為顯著(3)

想知更多?記住留意下季既物理治療部份!!

參考資料:

- (1)世界衛生組織(2014),“肥胖”, Retrieved from <http://www.who.int/topics/obesity/zh/>
- (2)香港康文署(2011),“如何改善體適能”, Retrieved from http://www.lcsd.gov.hk/healthy/physical_fitness/b5/suggest.php
- (3)American College of Sports Medicine (2014), ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Ninth Ed.

中心精彩活動

大埔火車遊



在林村樹下許願,祝大家
新一年身體健康!



保良局盆菜宴



美味的盆菜,吃得舍友津津有味

交通安全隊賣旗日



賣旗也不妨為尖沙咀地區帶來我們的歡笑

國際復康日



在國際復康日,職員分別帶領舍友到機
場遊覽以及免費租用康體設施做運動

聖誕花燈團



職員帶領舍友到尖沙咀欣賞燈飾,感受節
日氣氛,同時亦和舍友吃一頓豐富的聖誕
大節

復康舞蹈同樂



職員帶舍友到友愛體育館參加
復康舞蹈同樂日,與大家歡聚聖誕
的來臨

我們的院舍生活



我們相信在這裡，每個人都能以自己一雙手栽種出各種可能性。

在這康復路途中，
我們少不免戰戰兢兢，
但總有人為我們導航。



在這裡，我們無須計較勝負輸贏，因為我們還會繼續很多個回合。



職業治療活動

在11月,中心的包裝工作訓練已順利建立,透過模擬工作活動,不單培養舍良好的工作習慣,更配合舍友的工作興趣發展和社交需要安排合適的訓練崗位。讓參與舍友提昇工作信心和責任感,以及與人合作應有的態度。



舍友分工合作地進行包裝工作,默契十足



職員正教授舍友分株及除草技巧



舍友正嘗試插秧



服務及活動統計



III

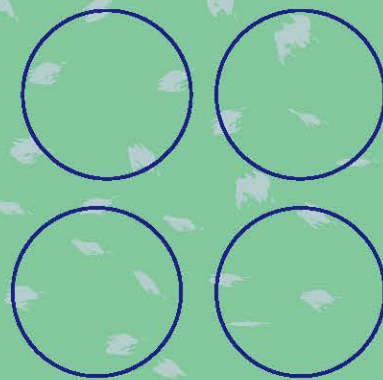


天水圍復康中心

開放日

遊戲券GAME TICKET

日期:2015年2月7日
時間:1430-1700



玩遊戲即可獲蓋印一個,集齊三個,即可換紀念品一份



謝謝你

如有意見、讚賞、鼓勵及分享,歡迎以書面方式、傳真或電郵交予中心經理李源興先生。
電話:2602-0600 傳真2602-0922 電郵:tswrc@poleungkuk.org.hk

保良局天水圍復康中心
新界天水圍天業路三號社區健康中心大樓三樓及四樓

督印人：李源興
編輯委員會：溫琳、李邵恆
數目：250本

郵票

印刷品