



保良局八二顯徑中心 2018年1-3月季刊



21.3.2018 心花放

目錄

編者的話	P.1
SQS 資訊	P.1
醫護資訊	P.2
養生食療	P.2
新設備介紹	P.3
「祥祥狗狗賀新春」	P.4
活動花絮	P.5-7
義工活動	P.8
攜手扶弱基金	P.9
「綠升級創作」	P.9
活動預告	P.9
職員培訓	P.10
服務滿意調查問卷統計	P.10
服務概況	P.11

編者的話

社工 馮映芬

又是春暖花開、萬象更新的季節。經中心同事分組創作及全體投票選出來年度服務主題——「樂齡生活在八二，綠色環保創未來」。

就著中心學員近八成已年屆五十歲或以上，為配合年長學員的需要，除了持續添購器材/設備讓大家鍛鍊肌能、減緩老化外，中心來年將推行一系列以懷緬治療及現實導向為題的活動和訓練，讓學員歡渡多姿多采的樂齡生活，創造更多美好的回憶。

繼『「綠」在生活樂趣多』活動後，康復服務成功獲社署攜手扶弱基金撥款推行為期約兩年的「綠升級創作」活動。中心於二月份進行了「乾花製作小組」和「義·同行」探訪活動，分別向學員和社區人士透過製作手工藝品宣揚廢物利用、升級再造的環保意念。精彩、有趣的活動源源不絕，就讓大家繼續期待，放眼未來！



SQS資訊

標準 2

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

服務單位會製備準確和最新的統計報告，向社會福利署匯報。



每日由活動助理/導師紀錄學員於日間訓練、住宿服務和康樂活動的出席人數和概況，交社工整合資料填報統計表，然後上呈首席導師和主任覆檢，最後經局方交社會福利署。

服務單位須讓市民閱覽有關其服務表現的定期統計資料和報告。



每季一次編製和派發中心季刊，通知服務使用者、家屬和公眾人士有關服務單位的運作及活動資料。

醫護資訊：夏日炎炎慎防中暑

什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

誰人較易中暑？

1. 過胖人士
2. 患病者
3. 長者
4. 小童



預防措施

經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

1. 穿着淺色、不束身和通爽的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
2. 帶備並補充足夠水分，以防脫水。
3. 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
4. 不應在酷熱天氣下作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
5. 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
6. 在室內活動時，應盡量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
7. 調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並於適當時候在涼快處休息，讓體力回復。
8. 不應留在停泊的汽車內。
9. 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。



參考資料: 衛生防護中心 <https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>



養生食療(由李進瑤家長提供)

葛根山楂燉牛肉

葛根中的葛根素能減輕胰島素抵抗並清除自由基而產生的降血糖作用，另外又能擴張周邊血管，改善糖尿病患者微血管病變所致的周圍神經損傷、視網膜和腎功能病變。

材料：

葛根	10 克	山楂片	15 克	牛肉	500 克	白蘿蔔	150 克
米酒	10 克	鹽	5 克	生薑	8 克		

做法：

1. 葛根洗淨，切片；牛肉和白蘿蔔洗淨，切成塊狀；生薑拍鬆。
2. 將葛根、山楂、牛肉、米酒、白蘿蔔、生薑放入燉鍋內，加適量水，用大火煮滾，再改小火燉2小時，加鹽調味即可。



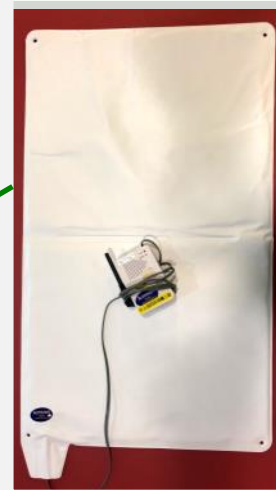
注意：湯水需配合體質飲用，詳情請查詢註冊中醫。葛根能刺激雌激素分泌，乳腺增生患者及妊娠期、哺乳期婦女不宜食用。



新設備介紹



啫喱座墊：有助減壓，舒緩皮膚炎腫。



離床感應系統：當學員離開睡床會即時發出警號，提示職員前往協助，減低意外跌倒風險。



1



震動按摩墊褥：提供觸覺及關節感覺刺激，有助平靜情緒及減少相關的自我刺激行為。

2



感覺統合訓練教材①蜀米刷、②觸覺座墊、③花生球、④按摩握力環，為感覺統合失調的學員提供前庭感、本體感和觸感訓練，滿足學員對感覺刺激的需要，從而改善情緒及適應生活流程的轉變。

3



4



2.3.2018 祥祥狗狗賀新春

富臨皇宮(石門店)

吉 祥 如 意



2.1.2018

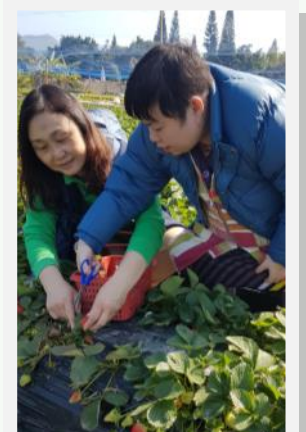
活動



參觀觀塘美樂士多



15.1.2018



冬日雲泉素食遊
(粉嶺雲泉仙館/老徐有機農莊)



20.1.2018



出席夏利萊博士伉儷
綜合復康中心開放日



花絮

24.1.2018



冬日燒烤樂
(天水圍綠田園)



27.1.2018 保良局慈善步行



27.1.2018



出席天水圍康復中心開放日



30.1.2018



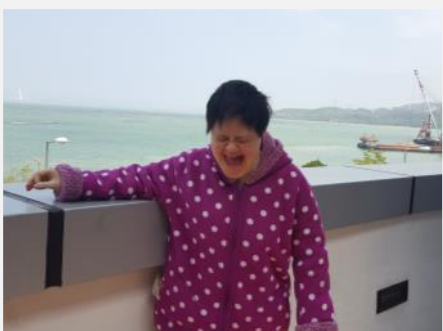
活動花絮



「多一點藝術節」
(賽馬會創意藝術中心)



7.3.2018



再生能源環保遊
(T·PARK [源·區])



12.3.2018



繽紛運動會
(鄭翼之中心)
(李兆忠紀念復康中心)





義工活動



12.2.2018 中心義工小隊探訪
救世軍德田社區展能服務



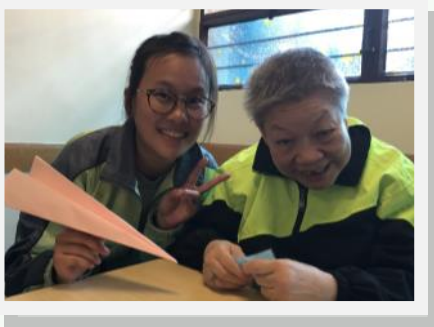
9.3.2018 基督教國際學校
合唱團到本中心表演



21.3.2018

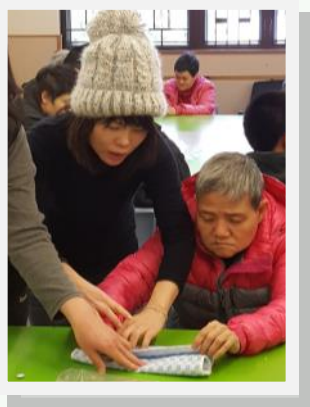


香港青年協會、基督教香港信義會
心誠中學聯合探訪本中心



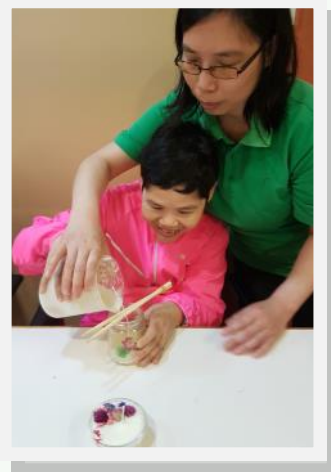


攜手扶弱基金-「綠升級創作」



4.2.2018「義·同行」探訪活動

中心學員出訪西營盤聖雅閣福群會雅逸居，帶領和協助雅逸居舍友進行環保手工藝活動，宣揚廢物利用、升級再造的環保意念。



2.2018開展「乾花製作小組」把即將枯萎的花朵製成乾花保存，並用來製作手工藝品，既環保又美觀。



活動預告

4 月

- 11/4/2018 紅組午膳
- 15/4/2018 1-3 月生日快樂派對(摯友社活動)
(原定日期 18/3/2018)
- 25/4/2018 結業禮
- 29/4/2018 美味廚神(摯友社活動)

5 月

- 6/5/2018 遊戲繽紛樂(摯友社活動)
- 11/5/2018 慶祝母親節室內活動
- 16/5/2018 綠組午膳
- 23/5/2018 大型活動
- 26/5/2018 藝術夢追尋 3(公開表演活動)
- 27/5/2018 你「拼」我「貼」(摯友社活動)

6 月

- 6/6/2018 藍組午膳
- 10/6/2018 科學館探知(摯友社活動)
- 13/6/2018 慶祝端午節室內活動
- 15/6/2018 慶祝父親節室內活動
- 24/6/2018 4-6 月生日快樂派對(摯友社活動)
- 27/6/2018 大型活動

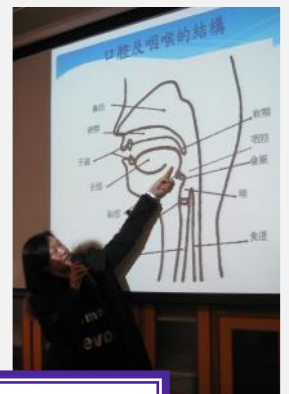
職員培訓



6.2.2018 認知刺激與
懷緬治療講座



8.3.2018 智障人士善別
服務及哀傷輔導講座



9.2.2018 餵食技巧及
口肌訓練工作坊



22.3.2018 社工講座
建立高效能團隊效益



23.3.2018 社工講座
需關注行為正向處理

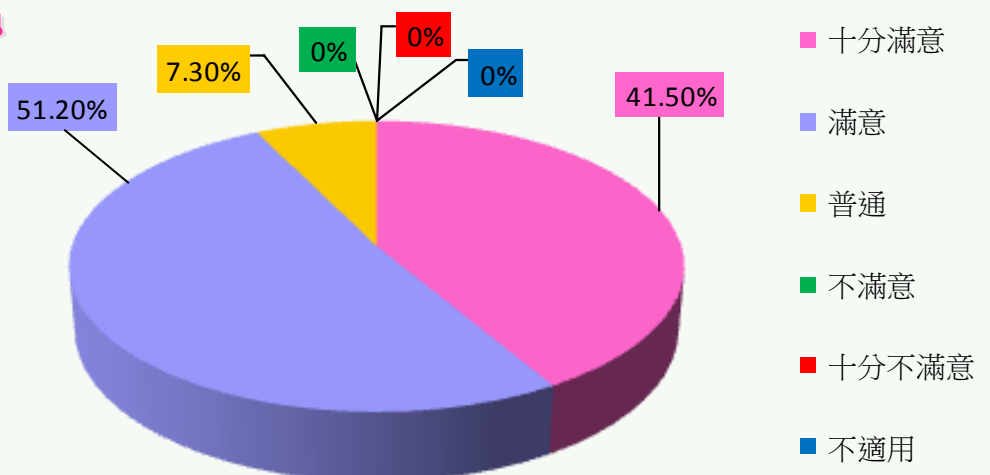


2017-2018年度服務滿意調查問卷統計

(共發出 56 份問卷，收回 41 份，餘下 15 份社署個案沒有回覆。)



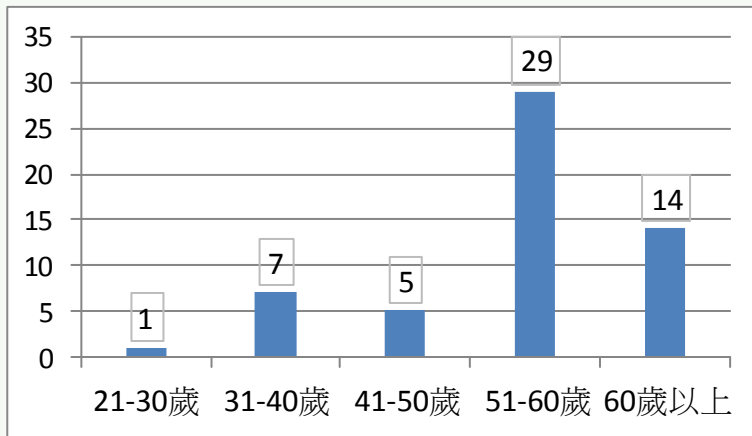
整體服務意見



服務概況

2018年1-3月

■ 人數 學員年齡分佈(共 56 人)



收額情況

截至 3/2018 止，中心入住率為 100%；
3 月日間部之出席率為 94.10%；
3 月 ECP 服務之登記率為 100%；
3 月住宿部之出席率為 95.63%。

日間暫顧服務

月份	人次	時數
1-3	8	163

住宿暫顧服務

月份	人次	住宿(天)
1-3	3	11

各項活動

項目	人次
戶外活動	307
室內活動	2436
義工活動	343

每月學員外診及專業到診統計

項目	1 月	2 月	3 月
外展精神科(ORT)	0	0	14
到診註冊醫生(VMP)	21	34	29
專科覆診	15	28	22
普通科覆診	2	6	11
急症	0	1	1
入院	2	2	5

專業治療服務

	到訪次數	人次
臨床心理服務	3	3
職業治療服務	6	38
物理治療服務	40.5	174

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 馮映芬

印製日期：4/2018

印刷數量：50份

《殘疾人士院舍條例》豁免證明書編號：C0977

郵票