



# 保良局天水圍復康中心

## 2015年4-6月份 中心通訊

### 目錄

- 01 編者的話 / 特「節」便服日
- 02 合作計劃
- 03 服務質素 / 新同工介紹
- 04 醫護工作
- 05 專職及物理治療設施
- 06 中心精彩活動剪影
- 07 中心小組剪影 / 服務及意見統計
- 08 義工招募 / 意見箱 / 聯絡方法

### 編者的話

經理 李源興

四月是中心新一年的開始，中心各部已備全年計劃，為舍友、家屬及社區提供服務。本季有三位新職員加入，早前明愛專上學院實習學生連偉基先生於11/5/2015完成實習，他過去在中心安排男舍友合作進行繪畫，前往農莊，亦安排家屬活動、小組及個案工作，為中心的服務添上姿彩。

保良局推動特「節」便服日，中心呼籲職員及舍友響應，各參加者於29/5穿上橙色或白色上衣，中心共籌得款項\$3,481，多謝各參加者及捐款者的支持！

中心提供增值服務，其中一項是每週2次的私家醫生到診服務，方便舍友不需要在有病的情況下仍到外求診。另一項是每月1次的營養師服務，為個別舍友的飲食健康提供意見，亦建議舍友享用合適健康的小食。私家醫生及營養師均為舍友提供健康講座，提升對疾病及健康的認識。

中心三項基金計劃，滙豐社區夥伴計劃的「天天快樂方程式」，將於29/8舉行最後一項嘉年華會，地點在天瑞邨商場外廣場舉行，屆時有攤位、正向心理學講座及表演。攜手扶弱基金的「快樂魔法」已踏入開班階段，魔術師在區內的機構及學校提供訓練。永旺(香港)百貨有限公司(Aeon)的惜心栽培，曾邀請已接受訓練的參加者及義工，到其他機構推廣綠色生活信息。

中心仍不斷提供各項精彩活動、小組及技能訓練給舍友，其中有部份是由義工提供，包括音樂組及吳式太極，為舍友增添多元化活動。助人為快樂之本！中心期望拓展義工服務，讓有志服務精神病康復者人士，為他們注入正能量！

### 特「節」便服日

踏入炎炎盛夏，中心於29/5/2015舉辦特「節」便服日，讓大眾一改平日樸素模樣，一同換上光鮮服裝，迎接活力夏日，當天共有66位舍友、32位職員參與活動，本年主題以亮橙或潔白運動服為主題，各人穿上輕鬆便服，都顯得精神奕奕，展現燦爛笑容。

舍友和職員都積極參與便服日!!



當天大家都十分醒神，更展出燦爛笑容

# 合作計劃

惜心栽培·賞愛自然  
種出新天地



參加者正在學習栽  
種植物的技巧~

「惜心栽培·賞愛自然」計劃第一項活動—種出新天地分別於24/03/2015及21/04/2015在中心舉行。扶康會天水圍地區支援中心20位服務使用者及家長獲邀請與本中心10位舍友共同參與是次種植工作坊。透過工作坊，園藝治療師教導參加者栽種植物的知識和技巧，同時參加者有機會學習使用廚餘機，將廚餘轉化為有用的堆肥，積極傳遞環保訊息。

## 惜心栽培·賞愛自然 綠天使

15/06/2015於德田邨社區會堂進行第一節「綠天使」探訪活動，本中心安排8位舍友聯同約15位Aeon職員義工，探訪救世軍德田展能服務之服務使用者及家長。中心舍友當日擔任小導師將種出新天地種植工作坊內所學到之各類基本種植技巧，教導受訪機構之服務使用者並派發種植套裝，分享種植樂趣及心得，鼓勵共同參與有機種植，藉此推廣綠化環境，促進傷健共融的和諧社區。



第一節「綠天使」探訪順利!!

## 天天快樂方程式

本中心在3至4月進行的義工訓練計劃，參加者擔任「義工大使」，於4至6月期間，到訪區內4間團體進行8次「快樂方程式」推廣活動，向區內85名兒童、青少年、長者、精神病康復者及婦女推廣健康生活模式。當中透過義工大使向參加者教授拍拍操及手工藝活動，與參與者一起製作獨特的手繩，在活動過程中與義工大使互動，分享快樂訊息！再由社工進行解說正向心理學的好處，藉此有助參與者鞏固經驗，並延續推廣快樂訊息，在社區遍地開花。

由滙豐社區夥伴計劃2014贊助



義工與參加者一起製作特色手繩!

### 1. 手上有4張黑色牌



睇我表演啦~

### 2. 我會將呢4張牌變成 每張都有個魔術公仔~



### 3. 變呀~

只要念一念魔術咒語就變到啦!!

## 快樂魔法學堂

經過多月籌備，快樂魔法開展工作已如火如荼，元朗區魔術班由天水圍區內三間保良局復康單位，包括天水圍復康中心、天澤職業服務中心/天澤宿舍及劉陳小寶綜合復康中心負責，並分階段進行。

本中心已招募舍友，並將聯同社區人士，組成快樂魔法義工隊。協作單位包括香港學生輔助會小學及伯裘書院，首階段參加者將會學習魔術，然後透過魔術演出接觸社區人士，向社區人士放送快樂及關注精神健康的訊息

# 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，標準共有16項，本期介紹第13-16項。

## 標準13

### 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

服務單位為保障服務使用者的私人財產權利受到尊重，以保障使用者的權益。本中心有完善的委託保管制度提供安全有鎖儲物櫃/衣櫃供服務使用者存放私人財物/衣物，確保服務使用者的私人物品會得到保障。

## 標準14

### 私隱和保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

服務使用者享有私隱、尊嚴及保密的權利。服務單位在提供服務時，所有職員均有責任保障服務使用者的私隱及尊嚴。本院並依據個人資料(私隱)條例處理同時亦有措施及設備，以確保院友個人資料妥善保存。

## 標準15

### 申訴

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，而毋須憂慮受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。本中心並定期舉行服務使用者會議讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。同時所有投訴和處理投訴的行動均會記錄在案。

## 標準16

### 免受侵犯

服務單位採取一切合步驟，確保服務使用者免受侵犯。

服務單位備有預防及處理侵犯事件的程序。確保服務使用者的安全受到保障，不致受到任何形式的侵犯，並透過訓練，讓職員及服務使用者了解侵犯知識。若有侵犯事件發生，會根據此政策內的各項處理程序和步驟辦理。



導師 黃旭彪

大家好我叫阿彪，以前在醫院工作，工作上認識不同院友，相處融洽。現在加入院舍工作，希望也能融入宿舍大家庭，一起建構快樂宿舍，請大家多多指教。



治療助理 劉美蓮

我係治療助理劉美蓮，大家可以叫我Windy。好高興能夠進入保良局的大家庭，希望大家多多指教。



庶務員 陳鳳蘭

我叫陳鳳蘭，在中心擔任庶務員職務，我已入職有一個多月了，工作範圍遍佈全中心。整潔的環境、乾淨的衣服與被鋪、適溫的飯菜都是庶務員每天努力工作的原因。

新同工介紹  
2015年4-6月

# 醫 · 護 · 工 · 作

## 我們的營養師服務



中心從2014年8月份開始聘請營養師，提供每月一次，每次4小時服務，已將近1年了，每次均會有講座及諮詢服務。

過去一年註冊營養師尹耀林先生每次都為10多位舍友作個別營養諮詢服務，對舍友控制體重，增進健康大有益處。營養師亦在去年共提供了11次講座，如：認識糖尿病，新年飲食大檢閱，舒緩便秘有方法等，舍友反應良好，踴躍參加，舍友及職員從中受益良多。



營養師向舍友講解小食的成分!



舍友不用在不適的情況下仍到外求診



## 到診服務

為方便舍友身體不適時，可免外出求醫，中心聘請外展私家醫生到中心為舍友診症。到診醫生提供每週2次的服務，為有需要舍友診治及提供基本藥物；到診醫生還會為中心作環境衛生巡查及提供健康講座。

過去一年到診醫生除為舍友診症外，亦為中心所有舍友作一次身體驗查，為中心作了四次環境衛生巡查及四次健康講座，令大家獲益不少。

由七月開始吳偉聰醫生為中心舍友服務。

## 舍友小食



舍友定時都會購買零食，中心備有獨立小食箱，讓各舍友各自獨立存放，以確保分派零食時可以井然有序。另一方面，職員會將營養師給每位舍友的飲食建議張貼於小食箱外面，讓派發小食的同事可根據指引去派發適量的零食，以達致每位舍友都有良好及健康的飲食習慣。



每位舍友都有一個屬於自己的小食箱!

每日一包疏打餅及一包即沖麥片(1000),不吃其他小食,停止所有含糖份飲品,用清茶代替

# 專職治療

## 日間訓練 (手工藝訓練)

透過目標導向的手工藝職業治療訓練，使服務使用者增強大、小肌肉之活動能力，以及增加與人合作相處的機會，建立工作習慣、信心和社交技巧等，並且鼓勵服務使用者培養個人興趣和善用餘暇。

## 手工藝產品介紹

### 尼龍草編織品

平凡不起眼的尼龍草，透過中心舍友獨特的手藝和創作心思，以勾針將彩色尼龍草繩編織製成色彩鮮艷的特色立體錢包、卡片套，手機袋或是置物籃等，每一個作品都是獨一無二的創作，由舍友一針一針全人手勾織，既實用亦表現出康復者的個人才能和藝術天分。



### 毛冷織品

利用毛冷編織頸巾，披肩，百家被，甚至小巧裝飾品如杯墊，襟花等。



### 環保小手工

活性炭小花淨化空氣，環保紙籐製貯物籃



### 捲紙小手工

捲紙書籤，捲紙小擺設



## 物理治療

相信大家自小已很熟悉一般球類運動，但你有否試過健身球運動？健身球 (Gym Ball) 運動招式千變萬化亦富趣味性，使用得宜的話，它比一般運動更針對性地強化覆蓋腹部、背部、盆骨附近的核心肌肉群，從而提高身軀的平衡穩定，促進良好姿勢，改善腰背痛及肢體協調。

### 第一式：

強化腹背及下肢肌肉，改善平衡



### 第二式：

增加脊椎及腰背肌肉柔軟度



### 第三式：

強化腹背及上肢肌肉，改善平衡及肢體協調。



資料參考：

波特，“甚麼是健身球？”，香港物理治療資訊網

<http://www.hongkongphysio.com/topics/physioball/physioball.htm>

# 中心精彩活動

## 農莊面面觀 @ 屏山利民會農莊



用心地製作手工皂及潤膚膏



學習如何栽種

22-4-2015

## 活力同樂日 @ 天業路公園足球場



舍友們玩數字球玩得好開心



齊齊做熱身運動

13-6-2015



## 世界飲食文化之旅 @ 稻御飲食文化博物館



齊齊飲啖茶-食個包-



22-5-2015



小販初體驗



## Super Summer 聯歡晚餐 @ 海港酒家



當晚舍友和職員都玩得非常開心!!



25-6-2015

## 4-6月生日會 @ 宿舍4/F 飯廳



舍友們與李經理合照



大家都玩得好開心

6-6-2015

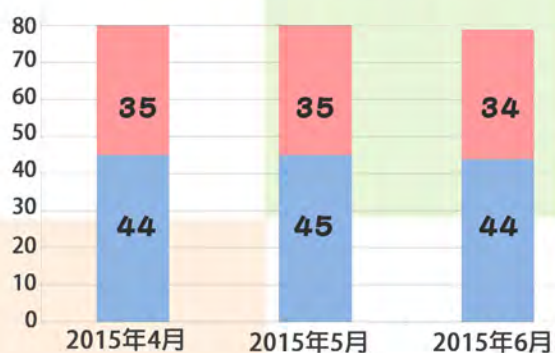
# 小組訓練



『水草坊』嘻哈引發笑彈戲劇工作坊

## 服務及統計

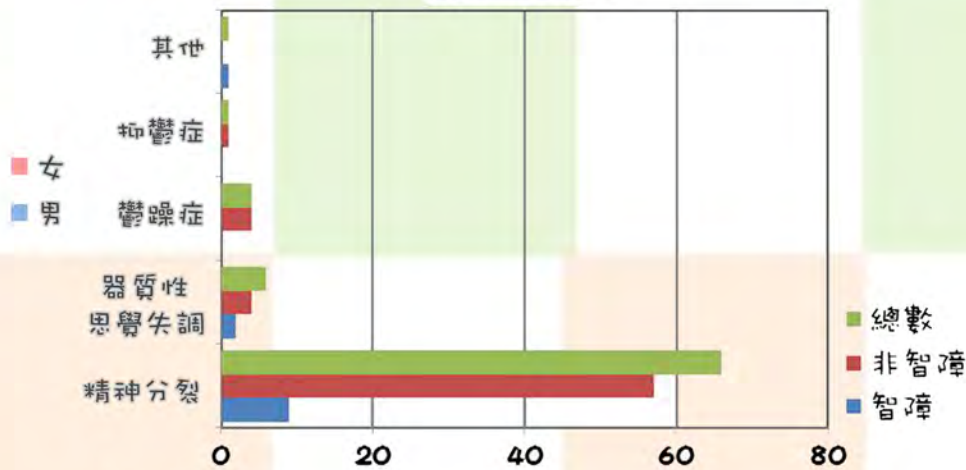
4-6月舍友人數變動



舍友年齡分佈

年齡	男	女
30-34	0	1
35-39	2	3
40-44	0	0
45-49	8	6
50-54	10	5
55-59	15	14
60-64	5	4
65-69	4	1
總數	44	34

精神病類別



# 義工招募

中心投入服務已逾一年，各項工作亦陸續開展。中心致力發展義工網絡，可按個別人士或團體的興趣及專長，安排參與各項義工服務包括：

① 興趣小組訓練

③ 推廣大型活動

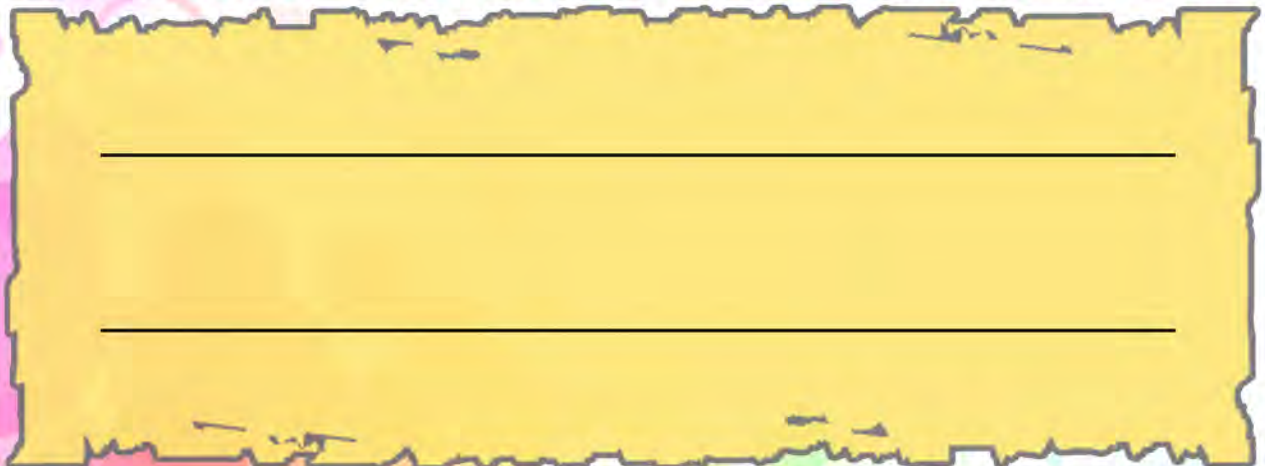
② 戶外活動

④ 社區探訪

誠邀熱心服務的你成為中心義工，一同支持舍友家繫宿舍，關懷社區，推廣助人自助精神。如有意參與義工行列，請致電 2602 0600 聯絡社工李志恆先生。

## 意見箱

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



郵票



督印人：李源興  
編輯委員會：李志恆、林小蘭、  
鄭宇君、茹詠詩  
數目：300本

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

中心網頁

