



安泰復康中心

2024年10月號 中心季刊第十一期

編者的話

社工 李淑媚

回顧過去三個月，中心舉行了不同主題的活動，活動中總聽到舍友們歡樂笑聲，目睹他們燦爛的笑容，感受到舍友們的滿足。

中心為迎接炎炎夏日的來臨，特意舉行了兩回「夏日美食巡禮」，讓舍友淺嚐雪糕、豆腐花、乳酪等消暑甜品，舍友們品嚐甜點的笑容比甜品更甜呢！中心一向重視舍友的提議，舍友們早前於舍友大會表示希望食麥當勞餐，中心便於「喜迎國慶 2024」活動後安排舍友自選享用麥當勞美食，大家均吃得津津有味呢！除了味覺滿足之外，心靈滿足亦十分重要，新到中心提供服務的教會義工近月定期與有信仰的舍友聚會，分享聖經經文及生活點滴，參加舍友均表示喜樂及期待每次相聚。

滿足舍友身心社靈是我們的目標，中心日後會繼續舉辦多元化的活動，讓大家活出愉快人生。

目錄

編者的話、「段」捨離	P.1
活動花絮	P.2-6
物理治療資訊—坐骨神經痛	P.7-8
醫護資訊—甲類鏈球菌感染	P.9-10
SQS 服務質素標準	P.10
服務統計資料、10-12月活動預告、	
人事變動	P.11
義工招募、	
嚴重殘疾人士日間照顧服務	P.12

「段」捨離

康復服務獲華永會資助推行『段』捨離 – 生命教育計劃，透過講座、工作坊、小組、外出等活動為合適的服務使用者提供紓緩治療、拍攝家庭照、生命回顧、參觀墳場、人生畢業禮等，藉此認識生命和死亡，並鼓勵以積極和正面的態度去面對。

中心於 8 至 9/2024 期間，為舍友安排了拜祭先人及參觀墳場活動。

「段」捨離 – 你好嗎？

透過拜祭及紀念先人，抒發思念之情，讓舍友回顧美好回憶，建立正面的生死教育觀。

「段」捨離 – 未雨綢繆

透過參觀墳場環境，讓舍友認識人在死亡後的安葬地方及儀式。



活動花絮

活動名稱：2024 夏日美食巡禮 I & II
日期：24/7 及 14/8/2024



● 中心分別於
● 2024年7月24
● 日及8月14日
● 舉行了「2024年
● 夏日美食巡禮」
● 活動，讓舍友淺
● 嚐雪糕、豆腐
● 花、乳酪及飲品
● 等消暑甜品，同
● 時玩集體遊戲，
● 歡樂迎接炎炎夏
● 日。



活動花絮

活動名稱：7-9 月生日會
日期：17/7/2024

HAPPY BIRTHDAY



活動名稱：花好月圓賀中秋
日期：11/9/2024

中心於 2024 年 9 月 11 日舉辦「花好月圓賀中秋」活動，與舍友預祝中秋，共賞懷舊燈籠、猜燈謎、品嚐應節月餅及水果，大家都表現雀躍興奮，洋溢節日愉快的氣氛。



活動花絮

● 中心於2024年9月27日舉辦「喜迎國慶2024」活動，當日舍友及職員共賞局方的《慶祝國慶75周年·藝遊香港》啟動禮直播活動，然後參與以國慶為主題的集體遊戲，讓舍友認識及同賀國慶日。

祝

活動名稱：喜迎國慶2024
日期：27/9/2024



活動花絮

餘暇小組活動



流體畫體驗班



小遊戲大歡樂小組

社區遊歷活動 日期：8/2024

閒遊觀塘海濱長廊

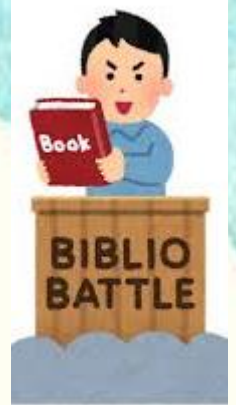


活動花絮

義工服務

家信教會教友於 2024 年 7 月 11 日首次探訪中心，與舍友唱歌及玩集體遊戲，彼此互相祝福，令氣氛充滿愛和溫暖。

家信教會探訪
日期：11/7/2024



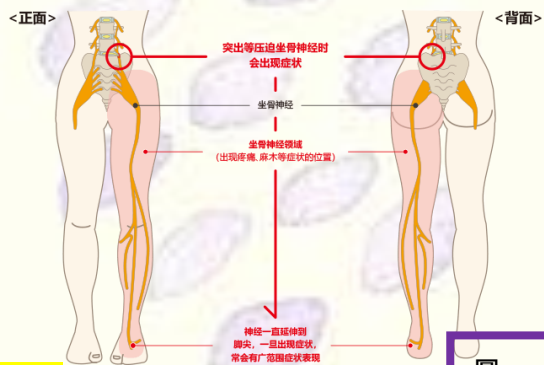
另外，家信教會義工蘇氏家庭分別於 2024 年 7 月 31 日、8 月 15 日及 9 月 12 日到中心與 3 名信教舍友進行宗教小組，一齊唱詩歌及分享聖經文。

坐骨神經痛 (Sciatica) 不僅會引起疼痛和不適，還有機會影響工作和日常活動。據不同統計：約有 2- 40% 的人曾在一生中某個時刻得到此症，因此值得及早預防。

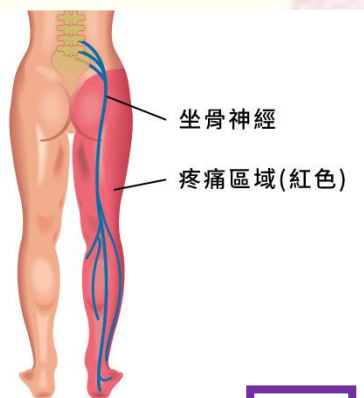
坐骨神經線 (Sciatica Nerve) 是人體最粗大的一組神經線。它是五根神經根匯集而成：第四、第五腰神經根 (L4、L5) 及第一、二、三 (骶神經根 S1、S2、S3)。即從腰部到臀部並向下延伸至腿後側。

當坐骨神經根受擠壓，因神經根線有感覺神經和運動神經，患者通常會感到下肢出現痛楚，感覺改變，肌肉萎縮及肌腱反射下降等。(圖一、二、三)

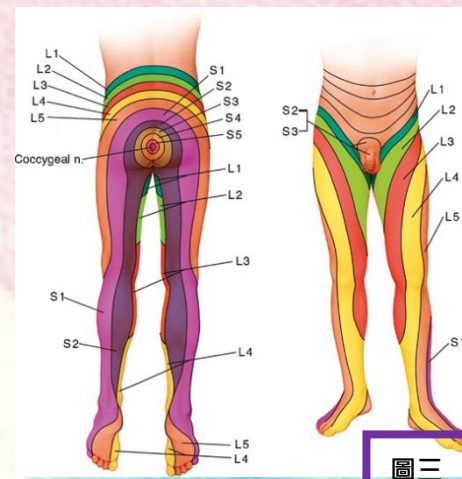
坐骨神经的示意图



圖一



圖二



圖三

症狀：

視乎那一條神經受壓，病人會感到下肢受神經線供應的皮膚位置像被針刺，麻痺或灼痛，而神經線供應的肌肉會出現活動困難，如腳掌抬起(L4)，大腳趾提起(L5)，大腳趾下壓(S1)

檢查時，當腰椎 L4、L5 受壓會出現疼痛及隨著神經線放射至腳掌部位，進行抬腿測試時(圖四)，症狀會加劇。如 S1 受壓，小腿敲打時，不會出現反應。

形成坐骨神經痛的結構問題/成因：

1. 椎間盤突出
2. 椎管狹窄
3. 腰椎滑脫
4. 梨狀肌症侯群
5. 外傷，腫瘤，骨刺等

風險因素：

1. 長期以不良姿勢坐立
2. 過度勞動腰部的工作，缺乏適當休息，使脊椎承受極大的壓力及負荷。
3. 這些日積月累的勞損，都會加劇腰背退化的速度，而大大增加患上神經病變的風險。

診斷：

醫生會根據患者的病史與症狀進行診斷，通常不需要額外進行其他檢查，然而，若是症狀持續一段時間，且考慮進行手術，便會透過核磁共振(MRI)及電腦斷層掃描(CT)更精確地檢驗脊椎患處的狀況、程度、範圍和方位。

治療方法：

藥物治療：

經醫生診斷後，如有需要，會給患者處方止痛藥，非類固醇抗炎藥(NSAIDs)，及加巴噴丁(gabapentin)，類固醇或硬脊膜類固醇注射以減輕病人的臨床症狀。

物理治療：

經評估後，利用冷/熱療，電療，牽引治療，手法治療，運動治療及脊骨護理教育等康復方法。

手術：

視乎病因及康復進度而定，如切除壓迫坐骨神經的椎間盤、切除骨刺或其他能放鬆受影響神經的微創手術等。



圖四

預防方法：

1. 保護腰部的體力處理(如正確搬運重物步驟(圖五))
2. 維持平時活動的正確姿勢(圖六、七、八)
3. 定時休息或轉換姿勢(如久坐不動者宜定時站立或步行短時間)

圖五



圖六

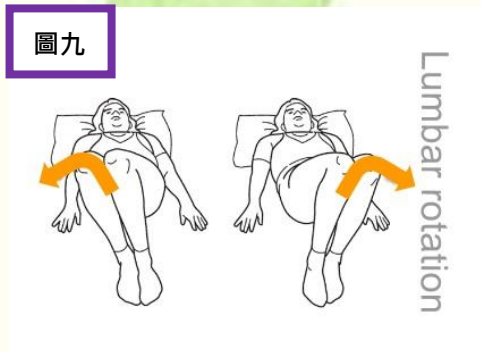


圖七

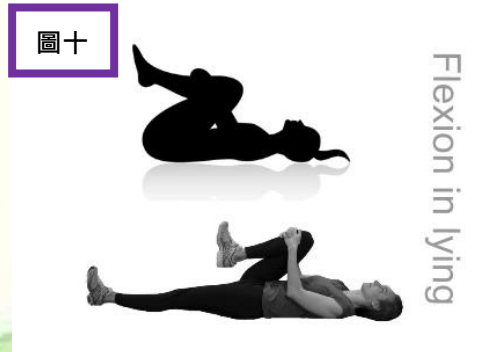


圖八

4. 定期運動以維持腰部活動幅度(圖九、十、十一、十二)及強化核心肌群如腹肌，下背肌(圖十三)等



圖九



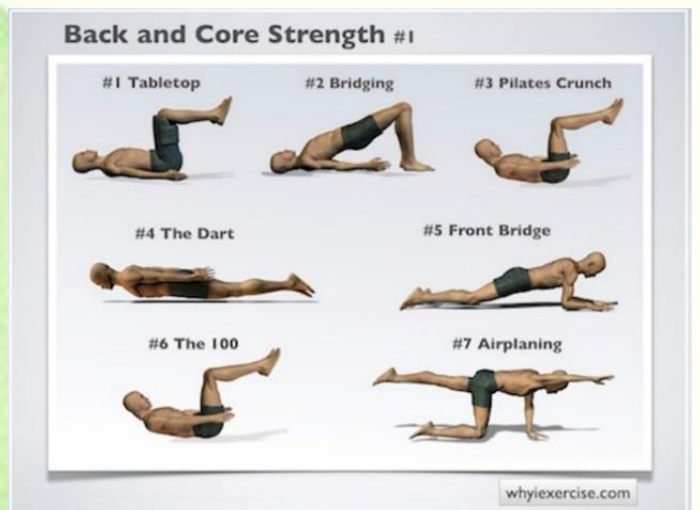
圖十



圖十一



圖十二



圖十三

備註：圖片只供參考，運動的強度因人而異，請諮詢物理治療師後再進行

資料來源：

1. National Library of Medicine (2022)
2. WebMD (2021) Sciatica: Symptoms and Causes

病原體

甲類鏈球菌，即化膿性鏈球菌，是一種存活於咽喉和皮膚上的細菌。有些人可帶菌而沒有任何病徵，有些則可能會出現不同嚴重程度的感染，例如猩紅熱。絕大多數甲類鏈球菌感染只會引起輕微及常見的疾病，例如喉嚨痛（又稱鏈球菌咽喉炎）和膿皰瘡等皮膚感染。在少數情況下，甲類鏈球菌會導致嚴重甚至致命的疾病。

甲類鏈球菌感染在全年任何時間皆會發生。然而，外地數據顯示鏈球菌咽喉炎和猩紅熱在冬季及春季較常見，膿皰瘡則在夏季較常見。

侵入性甲類鏈球菌疾病

當甲類鏈球菌進入一般無菌的身體部位（如血液、肌肉或腦脊髓液）後，便有機會引至致命的侵入性甲類鏈球菌疾病，例如壞死性筋膜炎、鏈球菌中毒性休克綜合症和腦膜炎。雖然任何人均有機會患上侵入性甲類鏈球菌疾病，但長者及幼童、長期病患者（如糖尿病）或免疫力低人士可能有較高風險。皮膚有破損或近期曾受病毒感染（例如水痘、流感）的人士，患上侵入性甲類鏈球菌疾病的風險亦較高。

病徵

甲類鏈球菌感染一般會引起輕微不適，症狀包括喉嚨痛、頭痛、發燒和皮疹（猩紅熱），而膿皰瘡的症狀包括泛紅和痕癢的皮膚，以及黃色的結痂。

至於侵入性甲類鏈球菌疾病，根據受影響的身體部位，可出現其他症狀。早期病徵包括高燒、發冷、頭暈、噁心和嘔吐、嚴重肌肉酸痛、及傷口部位疼痛加劇、出現腫脹和發紅。如出現鏈球菌中毒性休克綜合症，嚴重症狀包括低血壓、心率過快、呼吸急促，甚至器官衰竭的情況可以很快出現。

傳播途徑

甲類鏈球菌可透過飛沫、接觸患者的皮膚或觸摸受污染的環境或物件傳播。

潛伏期

甲類鏈球菌感染引致的各種疾病有不同的潛伏期。例如，猩紅熱的潛伏期通常為 1 至 3 天，鏈球菌咽喉炎的潛伏期為 2 至 5 天。至於鏈球菌中毒性休克綜合症，其潛伏期會因應感染位置而有所不同。一旦出現初期症狀，患者可於 24 至 48 小時內出現低血壓。

治理方法

抗生素能醫治甲類鏈球菌感染。如果出現感染病徵，應盡早求醫。患上侵入性甲類鏈球菌疾病時，患者可能有需要住院或接受手術。

預防方法

市民應保持良好的個人和環境衛生，並適當處理傷口。雖然現時並沒有針對甲類鏈球菌的疫苗，但按時接種流感、2019 冠狀病毒病和水痘疫苗能減低患上侵入性甲類鏈球菌疾病的風險。

● 保持良好的個人衛生

- ◇ 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。



- ✧ 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙弄乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- ✧ 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- ✧ 避免與他人共用個人物品，如餐具和毛巾。
- **保持良好的環境衛生**
 - ✧ 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和）消毒，待 15 - 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。
 - ✧ 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15 - 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。
 - ✧ 保持室內空氣流通。
- 當有發燒及其他病徵（例如傷口出現持續皮膚紅腫及痛楚），應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，盡早求醫並向告知醫生最近的外遊記錄。
- 患上猩紅熱的兒童應避免上學或返回幼兒中心，直至退燒和服用抗生素最少 24 小時後。
- **正確護理傷口**
 - ✧ 盡快清潔傷口，並用防水敷料妥善覆蓋傷口直至癒合。
 - ✧ 即使是輕微或沒有感染的傷口也應該立即治理。
 - ✧ 觸摸傷口前、後須潔淨雙手。
 - ✧ 如有傷口，應避免前往泳池、其他水療設施或自然的水源（例如河流，湖泊和海水）。
 - ✧ 如出現感染症狀，例如持續皮膚紅腫及痛楚等，應盡早求診。

資料來源：衛生署 衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/107780.html>

圖片來源：北區地區康健站

<https://www.northdhc.org.hk/express/sc/activitv/甲類鏈球菌感染>

SQS 服務質素標準

Service Quality Standard 服務質素標準

標準 11

評估及滿足服務使用者需要：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

保良局安泰復康中心 個人照顧計劃

（殘疾人士院舍應在學員入住後的 1 個月內制訂首個個人照顧計劃，並於 6 個月內第一次檢討，及後最少每年 1 次檢討並重新填寫。）

第一部份：住客資料

姓名	性別／年齡	香港身份證號碼	房及／或床號
體重（公斤）	身高（米）	體重指稱（BMI，體重／身高 ² ）	評估日期

服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。

服務單位須紀錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。

定期更新服務使用者的紀錄，以反映其情況的變化。



意見箱

服務統計資料

舍友人數統計 (截至 2024 年 9 月 30 日)

男舍友	26 人	女舍友	24 人
日間照顧服務使用者	1 人		

駐中心物理治療服務

	7 月	8 月	9 月
接受物理治療服務的舍友人數	51	52	48
接受物理治療服務人次	238	222	222

(備註：由於中心物理治療師職位從缺，故中心外購物理治療服務執行。)

駐中心職業治療服務

	7 月	8 月	9 月
接受職業治療服務的舍友人數	52	52	50
接受職業治療服務人次	219	245	217

10-12 月活動預告

月份	活動
10 月	安泰運動日
11 月	10-12 月生日會
12 月	聖誕節活動



到職同事

註冊護士 莫騏謙
 保健員 劉瑋婷
 保健員 杜美芳
 康復護理員 郭美英
 康復護理員 劉燕婷
 康復護理員 吳天琮
 康復護理員 周惠卿



人事變動



離職同事

登記護士 劉雪敏
 登記護士 黎敬慈
 保健員 林海莉
 康復護理員 何慶芝
 見習健體導師 吳俊鋒
 社工 張惠東 (調職)

義工招募

誠邀各家屬/監護人/公眾人士，參與中心的義工服務。義工可就個人專長、興趣及時間，協助中心的活動。

嚴重殘疾人士日間照顧服務

服務對象：15 歲至 59 歲嚴重智障 / 嚴重肢體傷殘人士

服務內容：提供膳食、護理照顧、康復服務、社交康樂活動和輔導服務。

服務時間：星期一至星期五
上午九時至下午五時

服務費用：按社會福利署釐定之收費

申請方法：可直接聯絡中心社工提出申請。

服務查詢：可致電 2711 9299 與社工聯絡。

退出服務：服務使用者 / 局方均可按合理的原因而提出終止服務，並必須預早一個月通知對方終止 / 退出服務及辦妥有關手續；已收取的費用按局方政策處理。

為使服務更臻完善，如對本中心有任何意見，歡迎郵寄、電郵、傳真、投放於中心的意見箱或與中心營運經理鄧穎欣姑娘聯絡。

地址: 九龍觀塘安秀道 23 號安泰邨服務設施大樓四樓

電話: 2711-9299

傳真: 2711-9290

電郵: otrc@poleungkuk.org.hk

網址: <http://rehab.poleungkuk.org.hk/zh-hk/1935/page.htm>



督印人 : 營運經理 鄧穎欣
編輯小組 : 社工 李淑媚、文員 盧麗碧
印製數量 : 30 份
出版日期 : 2024 年 11 月 (更新版)
殘疾人士院舍牌照事務處檔號 : D0315