



保良局
PO LEUNG KUK

安泰復康中心

2025年4月號 中心季刊第十三期



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

目錄

- 編者的話、中心資訊 P.1
- 中心資訊、『段』捨離『相』見你(二) P.2
- 活動花絮 P.3-14
- 物理治療資訊—
- 腰封的正確應用及日常腰部運動 P.15
- 醫護資訊—精神健康 P.16-17
- SQS 服務質素標準、
- 2024-2025 年度服務滿意調查問卷結果 P.18
- 服務統計資料、4-6 月活動預告、
- 人事變動 P.19
- 義工招募、日間照顧服務
- 觀塘區殘疾人士日間及住宿暫顧服務 P.20

中心資訊

中心日常會因應舍友的吞嚥能力及身體情況提供健康及有營養的餐膳。中心亦會定期向舍友收集膳食意見，本季讓他們想食即食麵及點心的「願望成真」，滿足舍友們的味蕾，在健康與快樂之間取得平衡。



1

編者的話

社工 鄭偉軒

最近看到一句說話「要過生活，便不要想太多生活」。起初，這句說話讓我感到矛盾，但再三思量後，卻發現是提醒我們有否好好地感受和專注生活中正在發生的各種時刻。

我們生活在一個充滿變化的環境，我們各自有著人生目標，目標可以是看一場戲、去一次旅遊，和為重視的人打點好一切。為了實踐，我們往往在投入其中時忘記當下，只生活在思考和執行計劃之中。

回頭細想目標背後的初衷，我們便會察覺需在珍貴的時刻捉緊當下。把握與舍友共聚的每一天，聆聽、細察他們的想法和需要，陪伴他們遊覽社區、參與多元化活動、體驗各式治療，讓他們都捉緊當下，享受愉快的院舍生活。

中心資訊



為本中心提供到診服務的孔穎芝醫生於31/3/2025 服務期屆滿，感謝孔醫生過去對舍友們的專業診治及悉心照顧。
由1/4/2025 開始會由陳勁松女西醫提供到診服務，繼續為舍友們提供專業的醫療服務。



『段』捨離 『相』見你(二)

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。
繼8/2024 後，中心再次於25/2及27/2/2025 舉行『段』捨離-『相』見你拍攝家庭照活動，讓舍友及家屬留下與親人相聚的珍貴回憶。



活動花絮



歡樂新年慶



中心於 2025 年 1 月 29 日至 31 日舉行一連三日「歡樂新年慶」活動；透過新春特色活動，讓舍友感受農曆新年的喜慶氣氛，共度佳節。

活動名稱：年初一 拓印揮春好運來
日期：29/1/2025



活動名稱：年初二 粒粒黃金雞蛋仔
日期：30/1/2025



活動名稱：年初三 春禧四方城
日期：31/1/2025



活動花絮

中心於 2025 年 2 月 12 日舉辦新春活動「靈蛇獻瑞迎新歲 2025」，活動以派對形式共享賀年盤菜，進行大抽獎及集體遊戲，讓舍友們感受新春佳節的喜慶，大家表現雀躍興奮，洋溢歡樂的節日氣氛。

活動名稱：靈蛇獻瑞迎新歲 2025
日期：12/2/2025



活動花絮

「SUNNY 義工剪髮隊」本年度繼續免費為中心舍友及學員提供定期剪髮服務，獲得局方表揚及感謝團隊的付出。

THANK YOU

活動名稱：義工感謝禮
日期：18/1/2025



活動名稱：舍友大會
日期：10及11/3/2025



在一年一度的舍友大會，先由職業治療師姑娘為舍友介紹國際功能、殘疾和健康分類系統(ICF)，再由社工鄭sir以短片形式與舍友回顧過去一年的活動點滴，並向舍友收集來年度活動及膳食意見，舍友們均踴躍表達想法。



活動花絮

活動名稱：1-3月生日會
日期：5/3/2025



1月之星



1月之星



1月之星



3月之星



2月之星



3月之星



2月之星



2月之星



2月之星

活動花絮

本局康復服務獲潘迪生伉儷贊助舉辦「Share We HYGGE 輕鬆午聚」活動。讓舍友和家屬在學習正向健康訊息的同時，一同享用自助午餐和觀賞音樂表演，享受輕鬆減壓的一天。

活動名稱：Share We HYGGE 輕鬆午聚
日期：28/2/2025



活動名稱：靈「蛇」躍動喜迎春。康復服務春茗活動
日期：22/3/2025

本局康復服務聯合舉辦《靈「蛇」躍動喜迎春。康復服務春茗活動》。讓舍友和家屬一同享用午膳和觀賞表演，感受新春節慶的氣氛。同時更藉此平台頒發賞心「願」事照顧者選舉獎項，肯定照顧者的付出。



活動花絮

活動名稱：豎琴療癒

日期：11 及 18/3/2025

療癒師會因應舍友當刻的狀態，彈奏不同音樂去配合舍友的情緒，讓舍友可抒發情緒、平靜心靈。



活動花絮



活動名稱：多元共融藝術巡禮（戲曲中心）
日期：28/3/2025



活動名稱：花展 2025（維多利亞公園）
日期：19/3/2025



活動花絮

活動名稱：遊治你心
日期：1-3/2025

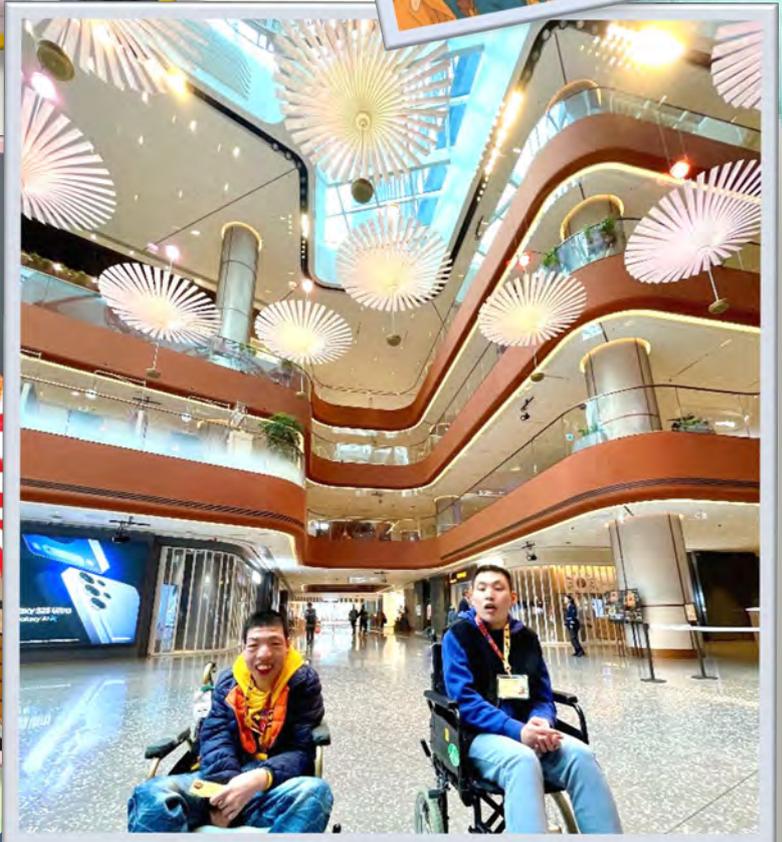


● 本局安老及康復服務致力推行遊戲介入計劃，透過簡單具治療性的遊戲活動作介入，協助長者及殘疾人士釋放負面情緒，與人建立具情感的信任關係，個人效能感，達致心靈愉悅與安穩。

● 本季度同事按舍友的興趣、潛能及能力設計了三項集體遊戲：「CUP CUP 杯」、「震」走「你」及「五顏六色對對杯」予舍友共樂，過程中鼓勵舍友用手和身體各部份完成遊戲，以提升手眼及身體協調能力。同事及舍友從旁打氣，令參加者玩得更加落力，充滿歡樂及熱鬧氣氛。

活動花絮

活動名稱：樂遊啟德
日期：3/2025



活動花絮

樂遊花間
日期：14-31/3/2025

社工小組



導師小組



開箱美食團
日期：1-2/2025

歡樂小組
日期：1-2/2025



活動花絮

治療部

香薰治療

日期：11/2024-2/2025

香薰治療師針對個別舍友的需要，調製具治療功效的精油配方，配合按摩達致舒緩肌肉繃緊及痛楚、改善情緒、預防壓瘡等效益。

音樂治療

日期：10/2024-3/2025

透過音樂律動、唱歌、樂器演奏及合奏等多樣化的音樂活動，促進舍友之間的社交互動，提升正面情緒。



活動花絮

家信教會義工探訪
日期：16/1/2025

義工服務



農曆新年前後，家信教會及香港耀能協會安泰幼兒中心的義工到訪中心與舍友一起玩新年遊戲，共享新春喜悅。

香港耀能協會安泰幼兒中心義工探訪
日期：8/2/2025



義工剪髮
日期：4/3/2025

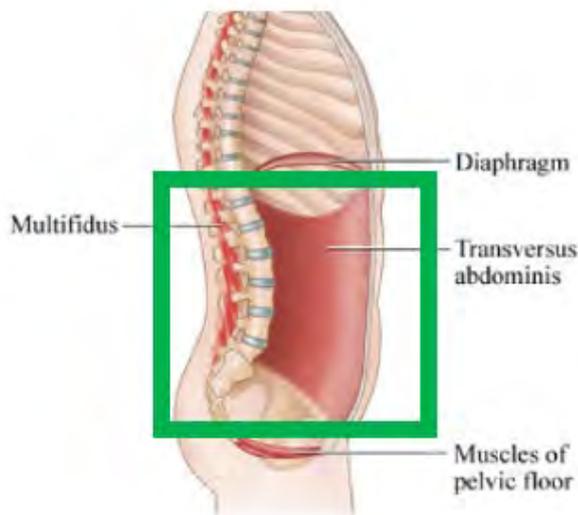


腰封的功能

腰背痛為都市常見的痛症問題，其中一個原因是因為腰部肌肉力量不足，加上長期錯誤的姿勢，導致腰椎關節受壓過多，加速退化令神經線受壓，導致出現腰背痛。

我們腰部附近有很多肌肉負責提供支撐予腰椎，右圖紅色的腹橫肌為其中之一，可以看到它的形狀就像是一個天然的腰封。

當這些肌肉未能提供足夠的支持而引起腰背痛時，我們可以選擇使用腰封來提供額外的支持，以穩定腰部，提供適當的支持和保護。



腰封的使用方式

左圖為最常見之腰封款式，通常稱為軟腰封，多為由彈性物料及數條金屬支架所組成。

佩戴時需將它放在內衣之上，不要直接靠在皮膚之上。再按說明書指示將其拉緊以提供適當的支撐力。



使用腰封的正確觀念

如上文所說，人體的腰部肌肉能對自身進行支撐，有如天然的腰封。雖然使用外在的腰封可以提供額外的支撐和保護。但如果長時間使用，會產生依賴的情況，有機會令到本身的腰部肌肉再變弱，導致身體需要長期依賴腰封的情況。因此治療師會建議病患進行適當之腰部肌肉強化運動，以減少對腰封的依賴。下文會介紹其中一個較簡單的腰部肌肉訓練運動。

腰部肌肉強化運動

開始時先如下圖左般擺出起始姿勢，保持腰部挺直。然後當呼氣時，收縮腰腹肌肉，令腰部如右圖般向上微曲，定 5 秒，再慢慢吸氣並放鬆重回起始姿勢，重複 10-20 次

如果在運動時出現不適的感覺，需立刻停止並諮詢專業人士。



詳情可以參考連結：<https://www.youtube.com/watch?v=RIRrktN5iH4>

資料來源：

Lumbar supports for prevention and treatment of low back pain
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7046130/#CD001823-bbs2-0046>

快樂自尋

快樂除了指感到歡樂和滿足外，還有對整體生活感到幸福、滿意和有意義等。快樂不僅促進精神健康，也在其他方面帶來莫大裨益，例如：

- ◇ 有正面的自我評價，做事較有動力
- ◇ 令自己保持樂觀，積極處理壓力和面對挑戰，有助解決問題
- ◇ 增強免疫力，減低患病風險，促進健康長壽
- ◇ 容易建立和維持良好的人際關係
- ◇ 有較好的工作表現

快樂由誰作主？

有研究顯示，雖然快樂可能與一些生理和生活環境因素有關，但亦取決於個人想法和行爲。主動尋求快樂的人，會較容易感到快樂。在想法上，即使是同一事情，若從正面的角度思考，較容易培養正面情緒；在行爲上，多做自己喜歡的事情，便會感到更加快樂。由此可見，能否活得快樂的關鍵，在於主動調適思想和行爲。

自尋快樂的方法

要讓自己活得健康，時刻感到快樂，可從以下三方面著手：

1. 調節心態，從容面對生活

- ◇ 學習感恩，知足常樂 要培養正面情緒，可多欣賞身邊的人，向他們傳達謝意，並多留意習以為常的事情，反思和珍惜生活中的美好。大家可在晚上回想當天遇到的好事，例如美好的天氣、得到同事的幫忙或與親友相聚。把感恩培養成生活態度，凡事留意美好的一面，有助提升對生活的滿意程度。
- ◇ 培養樂觀心態，積極面對挑戰 感受往往取決於對事情的看法。多從正面和積極的角度思考，有助培養正面情緒。這在面對逆境時特別奏效，例如：「困難和逆境是學習的機會，可鍛鍊解決問題的能力。」「即使遇上挫折也不用氣餒，只要繼續努力，人生或成長也會有所得著。」保持樂觀不但能減低壓力和紓解負面情緒，而且令心情愉悅，讓自己活得自在和充滿希望，更有動力和能力想出對策，增加解決問題的方法。



2. 坐言起行，活出生活智慧

- ◇ 訂立和追求目標，尋找生活意義 訂立個人目標，把精神和時間投放於自己熱衷的事情上，為此持續努力，能增強對生活的控制感，提升自信和成就感，令自己更快樂、生活更有意義。大家不妨立即付諸行動，在感興趣的事情上訂立具體可行的目標，例如每星期聯絡一位很久沒聯絡的朋友，加強社交聯繫，或者報讀進修課程，增進知識或學習新技能。透過定時評估進度及調整目標，大家可認清自己的進步或成就，從而肯定自我。
- ◇ 實踐健康生活，促進身心健康 良好的生活習慣不但促進身體健康，還增強對生活的控制感，有助穩定情緒，提升紓緩壓力和負面情緒的能力。例如：
 - 因應個人能力和喜好，選擇適當和適量的運動，恆常鍛鍊身體
 - 均衡飲食，讓體重維持在適當水平
 - 避免喝酒；不要吸煙、濫用藥物、沉迷上網或賭博等恆常進行鬆弛活動(例如深呼吸練習或靜觀)，有助紓緩壓力，鬆弛身心。

3. 善待自己和他人

- ◇ 活在當下，創造生活喜悅 全情投入自己喜歡的事情，往往能帶給自己喜悅和滿足感。大家可多做自己感興趣的活動，例如聽音樂、閱讀，專注其中，盡情享受箇中樂趣；亦可嘗試培養有益身心的愛好，例如學習園藝或新語言，活得更加充實，對生活感到更滿意。
- ◇ 改善家庭和社交關係 正面的人際關係對建構快樂尤其重要。若能與家人或親友維持穩定和親密的關係，便容易感到歡樂、溫暖和有歸屬感。促進人際關係的方法如下：
 - 多與親人或好友相聚，例如聊天、做運動或做大家都喜歡的活動，共享歡樂時光
 - 多聆聽和尊重對方的想法，有助彼此接納
 - 多讚美和欣賞對方，營造愉快的相處時間
 - 多主動以言行表達關懷，例如慰問、擁抱或準備對方喜愛的食物
 - 避免批評或指責對方
- ◇ 培養熱心助人的習慣 向有需要的人士伸出援手，不但能改善對方的處境，還能令自己感到滿足和快樂，提升自我價值。大家不妨在日常生活中關愛他人，例如：
 - 攙扶或讓座給有需要的人
 - 主動關心長者
 - 協助別人開門
 - 捐款或捐贈物資
 - 做義工，關懷弱勢社群



如欲了解更多相關的資訊，可瀏覽「精神健康之快樂自尋」專題報導：
<https://shallwetalk.hk/zh/news/mental-health-and-happiness/>

圖片來源及資料來源：衛生署 陪我講

<https://www.shallwetalk.hk/zh/news/mental-health-and-happiness/>



Service Quality Standards 服務質素標準

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。

1. 私人財產包括服務使用者個人物品、重要文件、金錢及貴重物品。
2. 服務使用者的私人財產不會在有違其意願的情況下被取用。
3. 局方有監管舍友零用金的程序，確保舍友零用金在服務使用者或家屬同意下使用。
4. 服務使用者的零用金存於中心，中心會以**個案零用金月結單**清楚交待服務使用者的財政狀況。

員工手冊 B3.3.9(a)
(SQS 13)

保良局康復服務
標準十三 舍友零用金/備用金管理政策

本政策目的是保障由院舍代保管的舍友金錢(零用金/備用金)得到適當使用及監管。

社會服務部
安泰復康中心

個案零用金月結單

個人序號: 22
第1頁(完)

月結單編號:	個案姓名:
月結單日期: 31/01/2025	檔案編號:
列印日期:	房號:

單據日期/月份	詳情	發票編號	供應商	單據編號	存入金額	支出金額	結存金額	個案/親友簽名及取單	經手人簽署	見證人簽署	備註
承上結餘 (31/12/2024)							\$500.00				

服務使用者零用金管理政策及程序文件

員工手冊 B.3.3.46 (a)
(SQS 13)

保良局康復服務
標準十三 保護服務使用者私人財產及金錢政策及程序

1. 目的
- 此政策是以尊重服務使用者的私人財產權利為原則，按單位提供服務的情況，制定指引，保障服務使用者之私人財產。

保護服務使用者私人財產及金錢政策及程序文件

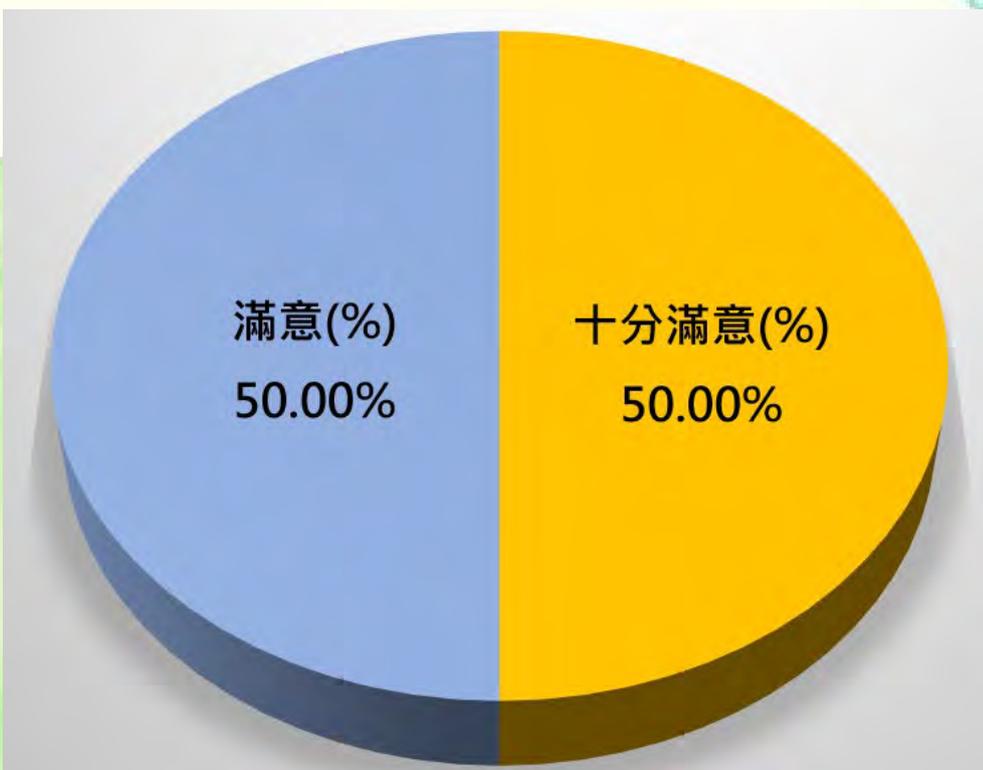


個案零用金月結單



2024-2025 年度服務滿意調查問卷結果

2024-2025 年度服務滿意調查問卷共發出 52 份及收回 42 份。在此感謝各位家屬的寶貴意見，中心各職級同工會繼續努力改善及提昇服務質素。



服務統計資料

舍友人數統計 (截至 2025 年 3 月 31 日)

男舍友	25 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

	1 月	2 月	3 月
接受物理治療服務的舍友人數	51	51	50
接受物理治療服務人次	233	261	173

(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

	1 月	2 月	3 月
接受職業治療服務的舍友人數	52	52	52
接受職業治療服務人次	274	243	200

4-6 月 活動預告

月份	活動
4 月	樂遊啟德、遊治你心
5 月	4-6 月生日會、導師小組
6 月	導師小組

人事變動

到職同事

登記護士 張寶儀
 登記護士 鄭愛琳
 半職配藥員 甄浩麟
 康復護理員 韋雪華
 康復護理員 陳麗芳
 康復護理員 馮洪梅
 廚師 王名濤

We are HAPPY FAMILY



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。

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。

觀塘區殘疾人士日間及住宿暫顧服務

為居於觀塘區的殘疾人士，提供臨時而短暫的日間或住宿照顧，以紓緩照顧者的照顧壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務。歡迎有需要人士參閱社會福利署網頁，了解提供服務的單位名單及詳情。

日間暫顧服務



住宿暫顧服務



為使服務更臻完善，如對本中心有任何意見/讚賞，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.html>



督印人 : 營運經理 鄧穎欣
編輯小組 : 社工 鄭偉軒、文員 盧麗碧
印製數量 : 30 份
出版日期 : 2025 年 4 月
殘疾人士院舍牌照事務處檔號 : D0315