



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶綜合復康中心

2019-2020年度第四季季刊



當大家面對社區上冠狀病毒的威脅，為生活帶來很多不同的變化。我們更要加倍留意自身的個人衛生習慣。勤洗手及佩戴口罩，時刻保持一顆正面樂觀的心更是抗疫不二之法。

今期同大家分享一下於抗疫期間學員於中心的一些生活點滴，用笑臉為大家帶來正能量，齊來打氣。

同心抗疫- 運動篇

冠狀病毒疫情期間，學員長時間留在家中及宿舍，少了外出活動，較往常少了郁動。按專家建議，每個人都要持續做運動，以增加身體的免疫力及保持健康的體魄。建議學員每日可抽 20-30 分鐘時鐘，先進行簡單的伸展運動，之後可以用手機/電視播放一些居家運動的短片，參考及跟著做。保良局就著疫情亦製作了一些抗疫運動短片上載於 YOUTUBE 專頁內，包括毛巾健康操及十巧手等、簡單易學，家長及學員們都可到訪有關專頁觀看及跟著做，同心抗疫。

60 秒齊防疫 · 毛巾健康操 (一) : <https://youtu.be/UdsNOipXSVs>

60 秒齊防疫 · 十巧手 (一) : <https://youtu.be/tx7BH7C8Ook>

扁平足及足部運動

扁平足，就是當站立時腳內側的拱橋形狀(即足弓)呈現扁平的情況，令整個腳板底幾乎或完全接觸到地面。扁平足成因眾多，包括幼童足弓發育未完成、遺傳、先天性韌帶鬆弛、足部或足踝韌帶受傷、足部及小腿肌肉力量不足、神經性損傷、足部關節炎、體重過重等先天或後天的因素。

正常穩固而有彈性的足弓能有效將身體的重量承托及分散至整個腳板，協助我們適應不同的運動及地面狀況，達到避震及平衡的功用。足弓扁平會影響步行時身體重量的分佈，足尖、足踝、膝蓋、大腿骨的角度都需要遷就協調，間接影響步行姿勢、耐力及平衡力，長期累積或使足部較易產生疼痛及疲勞。

大部份扁平足患者不需要治療，可如常運動及生活。穿著能夠承托足弓及具防滑及吸震功能的鞋，可以預防或舒緩扁平足引起的不適。若然其他下肢關節出現痛症，潛在的扁平足亦有機會影響關節受力，需同時訓練足部以促進復元。

以下為大家介紹三個足部運動供大家參考，有助強化足部深層肌肉及足踝控制，改善足弓弧度，矯正扁平足。如有疑問，請向醫生或治療師查詢。

| | | |
|--|--|---|
| <p>抓毛巾</p> <p>彎曲腳趾及足弓，抓動鋪地上的毛巾，重覆 10 次。</p>  | <p>練力帶</p> <p>用練力帶繞過腳掌下方，伸直腳向前用力，保持 10 秒，重覆 5 次</p>  | <p>足尖站立</p> <p>扶牆或椅背保持平衡。用前足站起，足跟保持離地，停留 10 秒，重覆 10 次。</p>  |
|--|--|---|

參考資料：

衛生署學生健康服務,《健康資訊--扁平足》, https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/

職業治療資訊

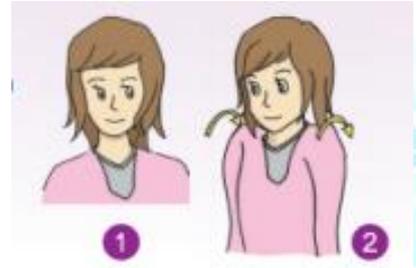
職業治療師—黃俊豪

職業治療服務：家居運動

疫情人期間，市民都減少外出。鑑於外出活動的機會減少了，在此提供一套家居運動，以保持身心健康：

1. 眼部運動

- 眼球順時針方向轉，分 8 個位置轉動，每個位置停 3 秒；然後逆時針方向轉，每個位置停 3 秒。



2. 肩膊轉動

- 雙肩向前轉一圈，放鬆；然後向後轉一圈，放鬆。重複動作兩次。

3. 頸部伸展

- 將頭側向左邊，停 5 秒；然後側向右邊，停 5 秒；最後，頭部向前傾，停 5 秒。重複動作兩次。注意：腰背須保持挺直。

4. 前臂伸展

- 左手向前伸直，手掌向上屈，右手輕輕捉住左手手指，輕力向後拗，停 5 秒；然後手掌向下屈，右手輕輕壓住左手背，停 5 秒。右手重複動作。左右手各做兩次。

5. 腰背運動

- 雙手互扣，盡量向上伸展，停 5 秒；向左伸展，停 5 秒；再向右伸展，停 5 秒。重複動作兩次。注意：腰向左右兩邊伸展時，緊貼坐椅。

6. 提腿運動

- 身體坐直，緊貼椅背，將一條腿向前伸展，另一條腿平放，提起向前伸直的腿，停 5 秒，再放鬆；另一條腿重複動作。左右各做兩次。



資料及圖片來源：勞工處《體力處理操作指引》

家長職員會

原定 26/03/2020（星期四）舉辦臨床心理學家講座，邀請到本局臨床心理學家陳秉恆先生主講：「智障人士照顧者的壓力來源及應對方法」，因應新型冠狀病毒防控措施關係，社署公告暫停日間中心對外服務至另行通告，故有關講座暫時取消，待疫情情況穩定，下年度另訂日子舉辦。

社工小組

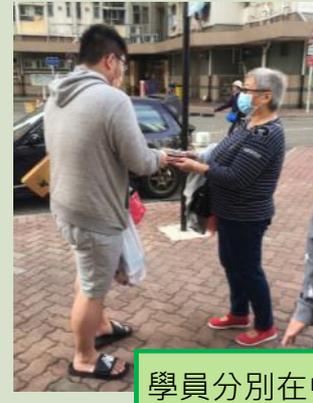
「設計達人 II」

負責社工：蔡穎思

由於去年「設計達人」小組反應不俗，故本年延續此小組，更加入了男組員參與，期望發展學員藝術潛能，也增加社區人士對學員的認識。



學員正在專心地設計圖案及字體，利是封上的都是學員親手繪畫及寫出來的筆跡。



學員分別在中心及社區售賣利是封，努力地向他人講解利是封的意義，收到了很多人的讚賞呢！



學員已成功售罄所有利是封，他們很滿足呢！在此感謝社區人士、家長及同事的支持！



義工活動

社工 蔡穎思

12/01/2020 特殊馬拉松

義工與學員一同參與由東華三院舉辦的特殊馬拉松活動，全體學員義工也順利完成了三公里的跑步項目，值得一讚的是，所有學員的成績也比往年有所進步呢！期望學員下年繼續挑戰自己，繼續進步！



如有興趣加入成為本中心義工，歡迎聯絡社工蔡姑娘。

房間活動

玫瑰庭



薰衣庭



星花庭



在陽光下玩吹泡泡，真係好開心呀！之後仲同朋友一起慶祝生日。



葵华庭皓月居

房間活動

玩完體感遊戲，仲可以自製香蕉船，有得玩有得食。



藍天居碧海居

大家一齊打吓波，玩吓益智遊戲，增進大家感情。



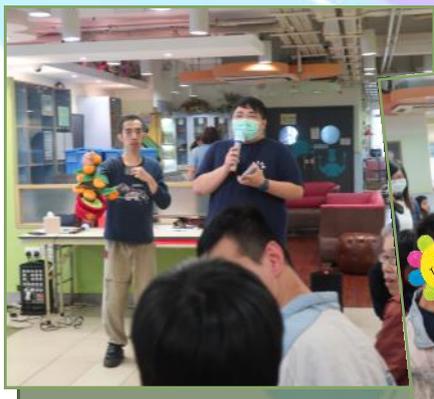
秋菊庭

一齊唱卡拉OK，我最拿手就係唱粵曲。



中心春茗活動

今年的春茗雖然因為社區疫情的影響未能外出用膳，中心仍然安排了精彩的活動同大家玩，不單有財神到賀、新年遊戲、音樂表演、頒發獎狀、更有豐富美味的食物同大家分享。



恭喜一眾得獎學員，以表揚他們全年的努力。



劉中陸運會



今年已經係中心第二年舉辦陸運會，除了不同能力的學員均能夠參與的運動項目外，今年更邀請了姚連生宿舍及天水圍復康中心的舍友一齊參與競賽。大家都玩得十分投入及盡興。希望來年度係運動場再見。





齊來抗疫



中心抗疫措施:

1. 全體中心職員當值期間佩戴口罩，上班前量度體溫，消毒雙手後才開工。
2. 加強中心內環境的清潔消毒，用 1:49 漂水進行清潔。每兩小時清潔消毒扶手及門掣等。
3. 暫停所有外出活動、社區探訪活動，減少社區感染風險。
4. 建議家人暫停渡假及探訪安排，改用電話視像等形式與家人保持聯繫。
5. 中心由多個途徑取得防疫包，已安排送贈予住宿學員家庭、外宿學員及其家庭。



抗疫生活點滴

1. 適量曬太陽，有助骨骼健康，增強抵抗力。
2. 保持恆常運動，加強抵抗力，亦有助舒緩情緒。
3. 享受及參與休閒活動，保持心情愉快。



仲有導師教學員製作木工小玩意。



抗疫生活點滴



抗疫期間，不可外出活動，留在中心內可以照顧金魚、烏龜及淋花。仲可以玩下集體遊戲，學烹飪，生活也可以過得好精彩。



中心新增一星期一次學員往茶軒購買小食的活動。每次都有小食及飲品供選擇。學員可感受購買食物的樂趣。



社區教育及支援服務

社工 陳秋燕

暢遊天復慶新春

臨近農曆新年，職員與一群會員聚首一堂，一邊親手製作美味餃子感受新春氣氛，一邊分享新一年的展望，各人共聚一堂，共渡佳節。



餃子滾起可以開餐啦~~祝大家新一年財源滾滾來~~~

會員親手製作餃子，餡料豐富~

| 活動 | 預計舉行日期 | 進度 |
|-----------|-----------|---------|
| 暢遊 T park | 30/1/2020 | 因疫情影響取消 |
| 虎山行山之旅 | 25/2/2020 | 因疫情影響取消 |

因應新型冠狀病毒影響，社區教育及支援服務將會暫時停止舉辦活動以防社區傳播風險，直至宣佈恢復服務安排。希望來年社區教育及支援服務為各會員帶來更多類型活動。

劉中啦啦隊

在導師悉心指導下，我們的啦啦隊第一次去做表演啦! 好榮幸得到天恩護老院的邀請，可以同長者們一齊參加院慶活動。



新入職同事介紹



大家好！我係 2 月新入職既社工張天翠姑娘，大家可以叫我張姑娘或翠翠姑娘。好開心加入保良局劉中既大家庭工作，我性格鐘意講野，歡迎大家同我傾下計！



大家好，我係社工趙姑娘，好開心能夠加入這個單位工作，未來既日子希望能夠令學員有更愉快開心既宿舍生活。



大家好，我叫杏怡，係新到職的保健員。加入保良局的大家庭，我覺得好開心，好期待能與學員愉快相處、與同事團結合作及學習更多。我熱愛運動，性格開朗樂觀，希望能感染到身邊的人，大家一起快樂成長和進步。

SQS 服務標準質素

標準 13~私人財產

服務單位應尊重服務使用者的私人財產權利。

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。

標準 15~申訴

每位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16~免受侵犯

服務單位應採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

接受服務人數統計表

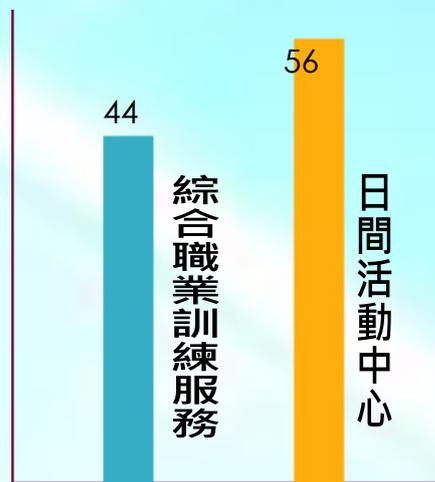
學員人數統計表



住宿照顧服務



日間訓練服務



歡迎學員、家長及各界人士就中心的服務發表意見。

來稿刊登與否，恕不發還。除運用此途徑外，亦可透過以下方法給予意見

- 中心的意見箱
- 致電中心 3525 0898 與中心經理聯絡
- 傳真至 3525 0882 或致函中心經理
- 致電總部 2277 8888 與保良局助理社會服務總幹事(康復服務)或社會服務總幹事聯絡

保良局劉陳小寶綜合復康中心

印刷品

電話：3525 0898

殘疾人士院舍牌照編號: L0353

傳真：3525 0882

督印人：經理/張宋銘

電子郵箱：tinyanirc@poleungkuk.org.hk

編輯小組：副經理/吳婉華、社工/蔡穎思、

地址：天水圍天恩邨服務設施大樓五樓及六樓

福利工作人員/蔡桂嬋