



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶綜合復康中心

2020-2021 年 10 至 12 月第三季季刊



編者的話

又到聖誕! 一個普天同慶的日子, 中心學員與職員一邊聽著聖誕歌曲, 一邊佈置聖誕裝飾, 有學員扮演聖誕老人, 亦有學員扮演聖誕鹿, 大家樂在其中, 享受歡樂氣氛。疫情為學員所帶來的壓力, 也頓時一掃而空。

在過去一年, 中心也因應疫情所帶來的轉變, 嘗試以不同的形式讓學員參與活動。就如今期介紹的藝術筆友活動, 中心與香港展能藝術會以視像形式由藝術會導師一邊教授, 學員一邊進行藝術創作活動。過程中能與導師作互動交流, 學員表現得又興奮又投入。

期望新一年疫情逐漸減退, 各位家長及義工可以再與學員一起參與中心的活動, 共渡快樂的時光。

耐藥性金黃葡萄球菌感染

註冊護士 莊楚儀

病原體

金黃葡萄球菌可存在於一些健康人士的鼻腔內和皮膚表面。此類帶菌者是沒有病徵的。但是，該病菌偶爾會引起疾病，包括皮膚、傷口、尿道、肺部、血液感染和食物中毒。

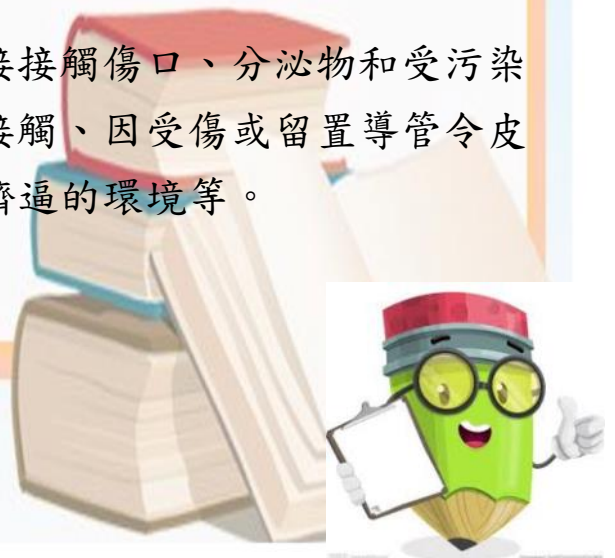
抗生素能有效治癒大部分金黃葡萄球菌感染，但耐藥性金黃葡萄球菌是一種對甲氧西林抗生素產生耐藥性的細菌株，並對常用的抗生素如苯唑西林、青霉素、阿莫西林和頭孢菌素等產生耐藥性。各界普遍認為不正確使用抗生素，是導致病菌出現耐藥性的原因之一。耐藥性金黃葡萄球菌感染較常見於曾住院病人、院舍宿友或曾於醫療機構如透析中心等接受醫療程序的人士。

病徵

耐藥性金黃葡萄球菌一般引致皮膚和軟組織感染，如膿疱、膿瘡、膿腫或傷口感染。感染部位會出現紅腫、觸痛或流膿。嚴重者可引致敗血病、肺炎或壞死性筋膜炎等。

傳播途徑

耐藥性金黃葡萄球菌感染主要透過直接接觸傷口、分泌物和受污染表面而傳播。其他高危因素包括親密接觸、因受傷或留置導管令皮膚遭受破損、個人衛生欠佳和居住於擠逼的環境等。



預防方法

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或乾手機弄乾。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。

- 應佩戴手套處理被污染的物件，並在處理完畢後徹底清潔雙手。
- 避免與他人共用個人物品，如毛巾、衣物或制服、剃鬚刀或指甲鉗。
- 如有傷口，應避免參與有身體接觸之運動或使用公共浴室。

保持良好的環境衛生

- 應保持環境清潔；在公共場所如體育中心和公共浴室，須經常消毒可供循環使用的物件。



資料來源：

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/10688.html>

甚麼是自閉症譜系障礙？

自閉症譜系障礙 (Autism Spectrum Disorder, ASD) 是一種與生俱來的發展障礙，患者在社交溝通以至認知、情緒、行為方面都有不同程度的困難和發展差異。此障礙除了影響患者與人互動的表現外，其行為亦會較重複及固執不變，同時有狹隘興趣和異常感官反應等問題。其他相關障礙可能包括智力、語言及其他發展問題。以往有關自閉症在診斷的名稱上常有差異，例如自閉症、亞氏保加症、高功能自閉症、自閉症傾向、自閉症徵狀、非典型自閉症、待分類的廣泛性發展障礙等，不同的名稱可能令家長感到十分困惑。隨着診斷標準的更新，以上名稱已統稱為「自閉症譜系障礙」。

每位患有自閉症譜系障礙兒童的行為表現都不相同，有時甚至很大差異。以下是一般較常見的臨床徵狀：

(一) 社交互動能力困難：

患有自閉症譜系障礙的兒童，其社交表現可以是冷漠、被動，或過份熱情、古怪。年幼時，有些兒童可能只為個人需要而接近其他人，例如希望得到食物或玩具時會強行拉別人的手作為工具以取得所需。並且，他們通常缺乏眼神接觸或情感交流，甚至抗拒別人接觸他的身體，如擁抱等。這些兒童一般較難與人建立親密關係。他們較喜歡獨自玩耍，很少注意其他同伴。

(二) 非語言溝通困難：

患有自閉症譜系障礙的兒童較難運用非語言溝通技巧與人交流，年幼時欠缺眼神接觸及較少指向物件以表示需要。由於缺乏面部表情和眼神接觸，他們很多時給人一種沒有禮貌和不專注的負面印象。

(三) 發展人際關係困難：

患有自閉症譜系障礙的兒童與朋輩相處時欠缺技巧，較難與人建立友誼。因為語言及溝通方面的困難（例如詞彙貧乏，容易將「你」、「我」等代名詞混淆使用），亦影響到他們結交朋友及與朋輩溝通相處的能力。即使他們有足夠的語言能力及興趣去結交朋友，在與人相處時，又因欠缺同理心，難以理解別人的想法和感受。



(四) 重複行為：

重複行為多見於學前或學齡期的自閉症譜系障礙患者，如排列物品、開關櫃門、轉動車輪等。他們興奮或激動時，個別會不停地拍動雙手、撞頭、搖動身體、自轉或來回走動等。有些兒童會反覆觀看同一影片/圖書，或重複背誦非溝通性的說話和重複詢問同一問題。部份年紀較大的兒童說話或會顯得文縷縷，甚至使用過多與其年齡及智力水平不符的專有名詞之類。

(五) 固執不變：

患有自閉症譜系障礙的兒童對常規表現固執，較難適應生活上的轉變，例如行走路線、物品位置、食物種類等，對於生活上的小改變可能會產生強烈的情緒反應。如由一項活動轉到另一項活動，或課堂上人與物的改變都可以觸發很大的脾氣。他們行為表現固執，過份堅持原則及常規，處事欠缺彈性，容易情緒激動或與人爭執。

(六) 狹隘興趣：

自閉症譜系障礙患者的興趣較狹隘，有些喜愛背誦巴士路線、交通標記、地鐵站名、地圖、日曆，或有關恐龍、太空、動植物等資料及數據。年紀較大及能力較高的兒童，他們的遊戲仍然欠缺模仿、想像及創意，可能只對某些物件的部份顯得過分沉迷，這些過分沉迷的興趣都會對他們的生活及社交產生影響。

(七) 感官反應異常：

部份患有自閉症譜系障礙的兒童在感官方面有過高或過低的反應，例如有些兒童會對某些聲音、質感有極端的驚恐或抗拒的反應；有些對溫度及痛楚反應過低；有些則過分追求嗅某種味道、觸摸某種質感的物件或凝視某些光源及動態（如轉動的物件）。他們的感官反應不尋常，以致他們對於一些日常的感官刺激有過度追求或逃避的情況。

資料來源 DHCAS:健康資訊 http://www.dhcas.gov.hk/tc/autism_spectrum_disorder.html









做運動保持健康美麗

人人都喜歡健美的身材。美麗的準則人人看法不同，但對於健康的身材比例，醫學界就有參考標準。計算「體重指標」Body Mass Index (BMI) 是最常用分析體重是否適中的方法。跟據衛生署，對亞洲成年人來說，體重指標(BMI)介乎 18.5-22.9 為之適中，超過 25 介定為肥胖(1)。

$$\text{體重指標} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

整體肥胖或中央肥胖都會影響健康，加重多個器官的負荷，增加患上心血管疾病、糖尿病、膽囊疾病、骨關節炎、痛風等慢性疾病的風險，後果絕對不可忽視。

想維持理想體重及脂肪比例，透過健康飲食減少熱量吸收，及做運動增加熱量消耗，從而減少身體脂肪，是最傳統而有效的方法。世衛建議成年人每周累積最少 150 分鐘中等強度的帶氧運動，可以達至更健康的體重及脂肪肌肉比例(2)。以下例子按個人體重、運動劇烈程度、心跳率、食品牌子份量等因素，有所差異。詳情請向醫生或治療師查詢。

宿舍內常見的帶氧運動 及 熱量消耗				
(以體重 65 公斤的成年人計算)(3)				
踏休閒健身單車 12 分鐘 (48 千卡)		=	消耗 1 小包 10 克 什菜薯條 所含熱量 (48 千卡)	
慢速上落樓梯 30 分鐘 (136 千卡)		=	消耗 1 罐 330 毫升 汽水 所含熱量 (136 千卡)	
中速步行 (每小時 4 公里速度) 1 小時 26 分鐘 (326 千卡)		=	消耗 1 盒 75 克杯面 叻沙味 所含熱量 (327 千卡)	

參考來 源：

醫院管理局, 《理想BMI 防病工程》 <https://www21.ha.org.hk/smartpatient/MiniSites/en-US/bmi/Introduction/>

世界衛生組織, 《18-64 岁成年人的身体活动建议》 https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/zh/

Omni Calculator, <https://www.omnicalculator.com/sports/walking-calorie>

義工活動

社工 蔡穎思



05/10/2020 保良局賣旗日

由於疫情仍然反覆，為減低學員感染機會，本年度的賣旗日改為室內進行。雖然學員只能於中心內協助賣旗，但他們也十分盡力積極，而職員及其他學員也十分踴躍支持呢！

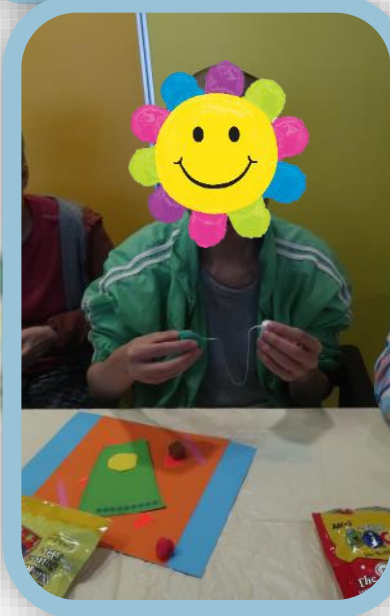


如有興趣加入成為本中心義工，歡迎聯絡社工蔡姑娘。

藝術筆友活動 I

由於疫情關係，本年度的藝術筆友活動改用 ZOOM 視像形式舉行。由香港展能藝術會的導師透過視像教學指導學員進行創作。

今次主題環繞「食」，所以我哋製作了好多不同「食物」及「飲品」，大家一齊欣賞下我哋嘞作品。



飲品篇



藝術筆友活動 I

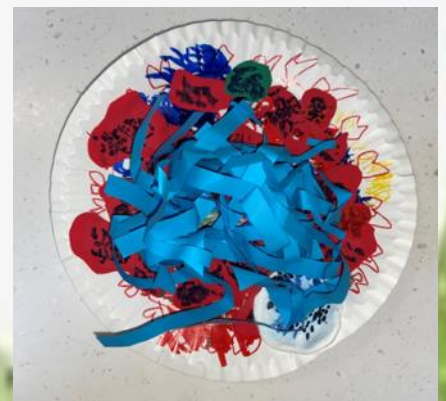
水果篇



無論係畫畫或者手工
藝，我們都會全程投
入，做到 100 分！



食物篇



房間活動I

葵花 皓月 房間活動



於室內進行房間活動的確有點局限，但導師們也都費盡心思，搜羅各式各樣食物製作及活動，迎合不同喜好的學員。讓大家於疫情期間也能開開心心渡過，享受活動。

房間活動II

星花 玫瑰 房間活動



活動中除了讓學員
可以親身烹調製作
食物外，亦會協助
學員打扮。導師正
在充當理髮師為學
員整理儀容。

房間活動III

薰衣 蕙蘭 房間活動



臨近聖誕節舉辦的房間活動，除了大吃大喝一餐，當然少不了品嚐自製聖誕甜品。

中心活動之聖誕節 I



大家一齊精心佈置，
當然要影張靚靚相留
念。



中心活動之聖誕節II



扮鬼扮馬我至
叻，看看個個學員
都扮得維肖維妙。



除了妝扮和收禮物外，聖誕大餐亦是一個重要環節，當日的晚餐真的非常豐富。

新人職同事介紹



大家好!我是新入職護理員向秋云，
以前是從事酒店房務工作，很高興能加入劉中大家庭，成為一份子。

我是一個喜歡團體活動的人，也深知團隊合作的重要性，希望接下來能與大家成為真誠的朋友和同事，共同為公司努力工作，並且服務學員。

SQS服務質素標準

服務質素標準 9-12

標準 9~安全環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 10~申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 11~評估服務使用者的需要

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)

標準 12~知情的選擇

服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇權利。

接受服務人數統計表

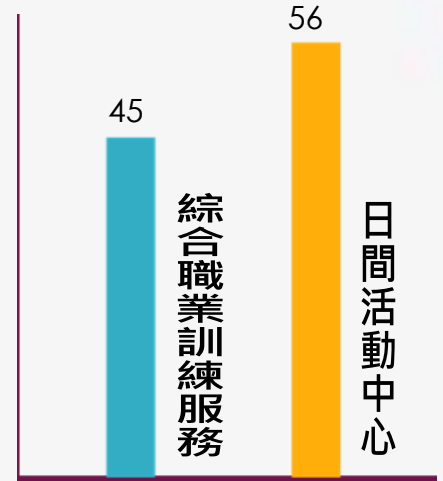
學員人數統計表



住宿照顧服務



日間訓練服務



(服務統計資料截至2020年12月)

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

電話：3525 0898

傳真：3525 0882

電子郵件：tinyanirc@poleungkuk.org.hk

地址：天水圍天恩邨服務設施大樓五樓及六樓

印刷品

殘疾人士院舍牌照編號: L0353

督印人：營運經理/張宋銘

編輯小組：副經理/吳婉華、社工/陳秋燕、福利工作人員/蔡桂嫻