



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶綜合復康中心

2020-2021年7至9月第二季季刊



社區上疫情漸見放緩，但中心的防疫措施仍不敢鬆懈，多個月來感謝各位家長及學員的忍耐及配合。

在疫情下，雖然學員未能如以往般與家人一起歡渡生日，但於職員及朋友陪伴下一起唱生日歌，吃蛋糕，於歡笑聲中渡過了一個不一樣的生日會。今期就與大家分享一下我哋咁多位壽星仔及壽星女的生日會，齊來為他們祝賀。祝願他們身體健康，開開心心!



季節性流感和接種季節性流感疫苗之重要性

甚麼是流行性感冒？

流行性感冒(簡稱流感)是一種由病毒引致的疾病。流感可由多種類型的流感病毒引起，而本港最常見的是 H1N1 及 H3N2 兩種甲型流感和乙型流感。而本港全年都有流感病例，但一般在一月至三月/四月及七月至八月較為常見。

流行性感冒士有什麼症狀？

病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水及全身疲倦等症狀。患者一般會在 2 至 7 天內自行痊癒。

誰會比較容易染上流感？

免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可引致較重病情，並可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。健康人士亦有可能發生嚴重流感感染。

接種季節性流感疫苗有何重要性？

接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。

哪些人士該優先接種季節性流感疫苗？

一些人士會有較高風險患上嚴重流感或將流感病毒傳播到其他高危人士，因此他們應優先接種季節性流感疫苗包括：孕婦、居於安老院舍的長者、居於殘疾人士院舍的長期宿友、50 歲以上的人士、有長期健康問題的人士以及醫護人員等等。

為何有些人接種了流感疫苗仍然會感染流感 / 有流感樣病徵？

流感疫苗不可以提供 100% 的保護作用但能降低患病、出現併發症和死亡的風險。

參考資料：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/100764.html#FAQ1>



退化性膝關節炎



物理治療師 曾德儀

近月疫情反覆，少出街少運動，一有機會想行遠少少，卻出現膝頭痛真掃興。如果膝關節出現紅腫熱、疼痛，膝蓋活動時發出「喀喀」聲，剛起床時或久坐後關節變得僵硬，上落樓梯或蹲下時雙膝酸軟乏力，可能患上退化性膝關節炎。

成因眾多 非長者獨

除年老退化之外，膝關節曾受傷、肥胖、工作上重複性站蹲、長時間背負過重物件、坐立及步行姿勢不良、腿部肌腱疲弱不足以應付過量的運動等原因，也會增加膝關節的負荷，加快磨蝕關節軟骨及骨骼表面，致骨質增生及關節內空間減少，引發膝痛及退化性關節炎。

善用冷熱敷 莫濫用護膝

要舒緩膝關節炎症，除了按醫囑服藥，亦可透過物理治療的方法，舒緩痛楚及改善症狀。膝關節出現紅腫熱急性炎症徵狀時，可用冷敷冷卻及止痛消腫。膝關節不再發熱，轉變為僵硬酸痛等慢性病徵時，可用熱敷改善血液循環及放鬆肌肉。選購護膝用具前宜先諮詢醫護人員的意見，選擇合適的款式及配戴時間，配合針對性運動，方有助康復。

膝關節運動

以下為大家介紹膝關節運動，改善膝關節僵硬，放鬆繃緊的軟組織，改善血液循環舒緩痛症；鍛鍊膝部周邊的肌肉力量，以減輕膝關節的負荷。如有疑問，請向醫生或治療師查詢。

伸展膝前方大腿肌肉	伸展膝後方的大腿肌肉	鍛鍊橫跨髌、膝關節前方的大腿肌肉	鍛鍊橫跨膝外側的大腿肌肉
<ul style="list-style-type: none">-俯臥在床，左腳向上彎起，用手握住左足踝；-保持 10 秒，左右各重覆 5 次。-如手長度不足可用毛巾協助。	<ul style="list-style-type: none">-坐在床邊，左腳伸直放床上，右腳放地面，身向前傾壓，保持 10 秒，左右各重覆 5 次；-如手長度不足可用毛巾協助。	<ul style="list-style-type: none">-練力帶圈套在雙足踝位置；-扶著椅背/牆站起，左腳伸直向前舉起，保持 10 秒，左右各重覆 5 次	<ul style="list-style-type: none">-練力帶圈套在大腿位置；-坐在椅上，雙腳向外分開，保持 10 秒，重覆 5 次



房間活動-美味廚房(一)

秋菊庭



玫瑰庭



星花庭



倒入麵粉



印出星形曲奇



攪拌牛油



曲奇餅食得啦



印出圓形曲奇



加入朱古力



壓平麵粉



房間活動-美味廚房(二)

BBA



燒嘢食

我哋鍾意食



蕙蘭庭



紫蓮庭



雪糕梳乎厘

Souffle!



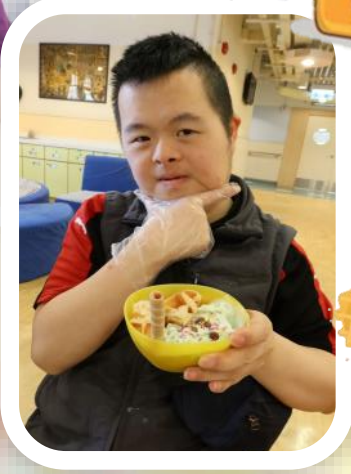
房間活動-美味廚房(三)

準備材料中



藍天+紫瑚

美味的雪糕窩夫



好味到停唔到口



紅葉居



木糠布甸

做法簡單

享受美味中



好快有得食啦





房間活動-奇趣紙黏土



秋 菊 庭

齊來搓...搓...搓

軟綿綿、好得意呀!



你睇幾可愛



我們的作品 好漂亮呀!



房間活動-齊來做運動

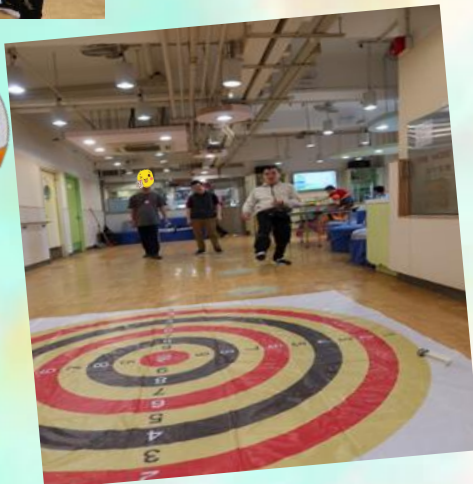
紫 & 藍 瑚 & 天



齊齊來打波啦



踢毽我至叻





房間活動- 齊來玩遊戲



準備...



開始...



哈哈...我係大贏家



準備...



飛呀...飛呀...



嘩嘩嘩!我接到啦...



藍天居



你睇我哋幾可愛

紫瑚居



紅葉居





房間活動-燈籠制作

紫蓮庭

蕙蘭庭

玫瑰庭

星花庭

你做



我做



大家做



中秋節

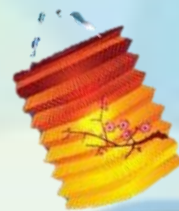


玩燈籠啦!





中秋節快樂



工場手作





信仰小組



分享愛的禮物



欣賞聖經故事



耶穌愛我
我愛耶穌



齊來歌頌主



SQS服務質數標準5-8

標準 5-人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



標準 6 -計劃評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。



標準 7-財務管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。



標準 8 -法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

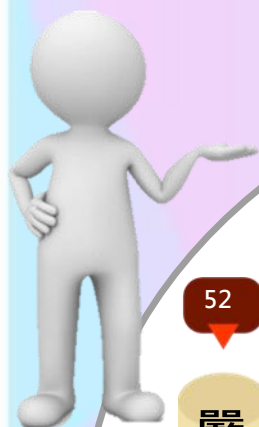


新入職同事介紹

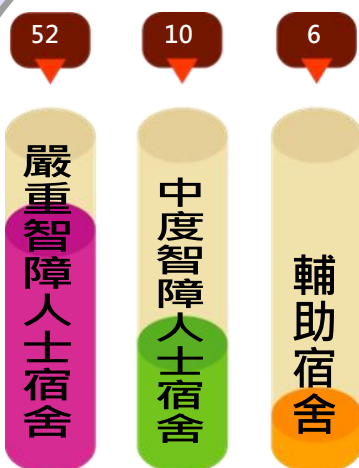
您哋好呀！我係新入職嘅導師 I 廖姑娘 Carol，
好高興可以同大家一齊相處，共同努力，
營造愉快嘅學習環境。



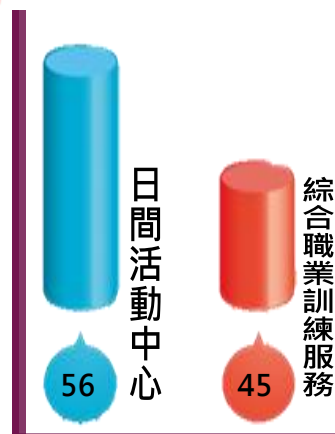
接受服務人數統計表



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 9 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

電子郵箱：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/趙婉婷、

福利工作員/湯瑞芳