



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局天水圍復康中心

## 2019年10-12月份

中心通訊



### 目錄

- 01 中心大旅行／編者的話
- 02 大型活動 - 元·傳·愛·里
- 03 中心大旅行
- 04 復元故事
- 05 醫護工作介紹／醫護專題
- 06 職員培訓
- 07 物理治療專題
- 08 職業治療專題
- 09 義工、精彩及房間活動／興趣小組
- 10 服務質素標準／新力軍介紹／服務及統計
- 11 家屬專頁／宿舍二三事

### 編者的話

社工 何麗霞姑娘

聖誕節，是一個普天同慶、充滿愛和祝福的節日，本中心特意在聖誕前夕舉辦「聖誕節暨生日會」，與舍友一同慶祝聖誕節及祝賀生辰星，共同分享生日的喜悅。

精彩的活動一浪緊接一浪，中心參加了由元朗區康復服務協調委員會社區教育工作小組舉行年度的大型社區活動。今年活動名為「元·傳·愛·里」關愛行動。中心舍友探訪區內的殘疾人士私營院舍，與私院的舍友一同繪畫壁畫、製作傳統特色美食及舉行小型盆菜宴，互相合作，一同承傳元朗傳統文化。而12月14日更參與了典禮盛事，當日由中心舍友擔任大會司儀及表演詠春。透過詠春以武至人的精神，宣揚社區團結，互愛互助，承傳樹立武德的信息。

同時，中心亦非常重視家屬的寶貴意見和建議，於11月9日舉行了第二次家屬大會，當日有9位家屬出席。中心得到了你們的支持與鼓勵，我們才能精益求精，提供更切合舍友需要的住宿服務。

# 專題：元·傳·愛·里

## 壁畫製作



中心參加了2019-2020年度社區教育互作小組策劃籌備「元·傳·愛·里」社區承傳計劃；於14/10/2019與8位舍友於元朗新田竹園村樂恆扶康院，以義互為名為院舍進行壁畫製作。21/10/2019，8位舍友由導師及義工帶領，製作砵仔糕，及後享用盆菜。



## 參觀展覽 - 表演詠春

14/12/2019(六)元朗社區教育互作小組假元朗劇院舉行「元·傳·愛·里」社區承傳展·禮，由元朗區議會贊助，當日由本中心服務使用者亞祺及職員郭姑娘擔任司儀。另中心服務使用者在典禮中表演詠春，以宣揚社區團結、承傳中國優秀傳統文化信息。



# 中心大旅行 西貢一天遊

社工 何麗霞姑娘

2019年11月9日，為本年度中心大旅行，參加人數共80人。地點：西貢，內容：享用豐富的海鮮午膳、慢步西貢、參觀獅子會自然教育中心。增進舍友、家屬、職員彼此感情，欣賞「香港後花園」美麗景色，藉以舒展身心，達至身心康泰。



我們這一家



西貢一天遊

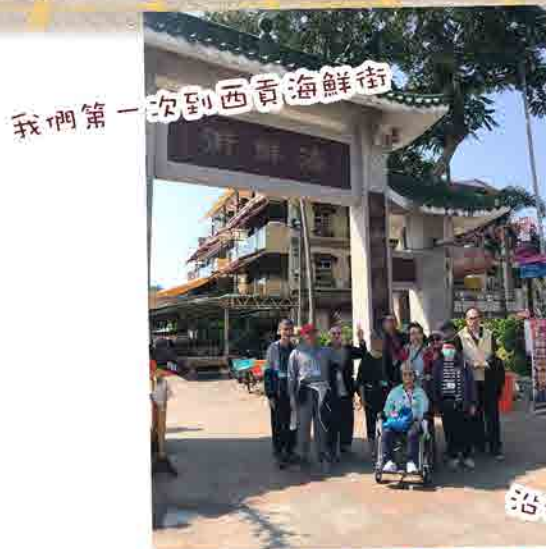


我們這一家

獅子會自然教育中心



沿路鳥語花香，空氣清新  
令人心曠神怡



我們第一次到西貢海鮮街

沿途風景優美



與家人和舍友品嚐海鮮大餐  
菜單

- |         |      |         |
|---------|------|---------|
| 白灼生蝦    | 豉椒炒蜆 | 蒜蓉粉絲蒸龍蝦 |
| 清蒸海上斑   | 椒鹽鮮魷 | 脆皮生炒骨   |
| 馳名豉油雞一只 | 蒜蓉時菜 | 揚州炒飯    |

Yummy!!!

# 打開心窗分享 復元故事

舍友健仔口述 · 由社工整理



大家好！我係健仔，黎自保良局天水圍復康中心！今日黎原想同大家分享下我自己嘅故事。我患病已有22年了，22年前我在一間製衣公司裡當品質控制員，要常常到不同地方工作，主要到中國內地和一些偏遠國家。

1.



2. 不久在中國認識了一位女士，慢慢地產生感情，並發展成為情侶。我對她付出左很多感情，但突然有一天，她消聲匿跡，在我的世界中消失得無影無蹤，當時我晴天霹靂，不敢相信及面對。



3. 由那一刻開始，就像發了一場惡夢，整個人失去動力，胡思亂想，對任何事都沒有興趣。家人開始感覺我不太正常，便帶我見精神專科，醫生確診我患了精神分裂症。由這一刻開始，便踏上我的復康之路。



4. 轉接住不同的地方，最後被安排入住天水圍復康中心，中心不但環境優美寧靜，而且各職員均很親切及有愛心，協助我發揮所長，包括在開放日做導賞員，參加隊長計劃，關懷弱老的舍友及擔任接線服務，令我覺得很有成功感，重新掌握自己的生活，對我的康復有很大的幫助。



5. 以前我住私人院舍，病情反覆不常，曾經有自傷的行為，反思當初覺得自己很傻。自從我入住中心後，有很多活動參加，家人見我情況有好轉，更加願意探望我。現在我還不時做義工，包括：幫長者清潔家居啦、探訪老人院、慈善步行等等……



6. 另外，青山醫院和宿舍安排我參加沙畫班，接觸後我對沙畫十分有興趣，透過練習沙畫可以穩定情緒，不再胡思亂想，不知不覺已經4年了，多謝宿舍給予機會，讓我到外出表演及分享我的故事，以前我很怕接觸社區，怕被別人標籤，但現在的我多了份自信，我更可以大聲告訴其他人我是一位「復康人士」，往事已過，亦有能力克服以前的惡夢，現在的我會過得精彩，相信大家都可以克服難關，不斷成長，服務人群。大家加油！





## 職員及舍友講座

## 環境巡查



20-10-2019 藥劑師講座  
藥物與營養補充品的相互作用



07-12-2019 到診醫生講座  
岑醫生講解有關中央肥胖問題講座



15-11-2019  
醫生巡查 - 廚房設備及衛生巡查



18-11-2019 營養師講座  
家庭保健飲食

### 接種季節性流感疫苗



疫苗能安全和有效預防季節性流感和其併發症。高危人士可由流感引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。11月22日是中心的流感疫苗注射日，由到診醫生為舍友注射流感疫苗。



22-11-2019  
岑醫生到中心為舍友及職員  
注射流行性感冒疫苗

## ?? 醫護小知識 ??

### 季節性流行性感冒知多的

季節性流行性感冒是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三/四月和七、八月較為流行。

### 病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。免疫力較低的人士或長者可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

### 傳播途徑

主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

### 預防方法

- \* 季節性流感疫苗接種
- \* 保持良好的個人衛生
- \* 保持良好的環境衛生

# 職員培訓

## 護理部訓練

登記護士 王鏢姑娘

十二月份舉行了感染控制的培訓及年度考核，包括護理員、導師和庶務員。由註冊護士程姑娘主持，內容包括潔手、處理嘔吐物及血液、個人防護裝備和稀釋漂白水，新舊職員溫故知新，繼續協助宿舍維持高度衛生。



## 個人防護裝備的考核

## 專職治療部訓練

物理治療師 曾德儀姑娘  
職業治療師 伍靈雯姑娘



示範正確使用移位機



示範正確扶抱技巧

職業治療師伍姑娘及物理治療師曾姑娘於4、11、23、25/10/19、25及19/12/19完成共5節「扶抱轉移方法、移位機、約束物品及步行防跌培訓」，共有24名中心職員，包括中心導師、護理員及治療助理參與。

## 職員訓練



日期：08/11/2019  
負責：事務長陳漢民  
主題：催淚彈的煙霧入室內的處理



日期：26/11/2019  
講者：香港專業培訓學會名譽顧問兼首席培訓師  
蔡綺文小姐  
主題：創意思維工作坊

## 物理治療痛症處理

痛症種類及成因繁多，不但影響患者的日常活動能力，亦影響其情緒、心理及社交生活。想遠離痛楚，最有效要先找出病源，再及早針對性治療。

物理治療師收到醫生轉介後，會透過查問病史、徵狀及身體評估，提供適合的緩痛治療，改善患者活動能力，回復日常生活能力。以下是在本中心常見的物理治療痛症處理方法。

如痛楚程度劇烈，或痛症持續沒有改善，切莫胡亂服藥或拖延診治，應及早求醫方能對症下藥。



## 更上一層樓 - 踏級及樓梯訓練

善用中心資源，樓梯也是復康訓練器材。對於下肢患有關節痛或輕微乏力的舍友，在復康進程達到一定程度後，可在治療師指導下，逐步進行踏級及樓梯訓練，鍛練下肢肌力、運動耐力及心肺功能，提高日常生活能力。



利用踏級配合牆架或扶手鍛鍊，減低難度提高安全性。



以半層樓梯為單位，單手或雙手扶穩扶手，椅子在梯邊備用需要時休息。

## 園藝 · 自然與我

植物和人是息息相關的，人類由古至今都與植物有著不可分割的關係。栽種植物不單可以改善室外室內環境，透過綠化工作，更可有淨化空氣、調節氣溫的功效。即使居住像香港這種人煙稠密，生活空間狹窄的環境，如果能透過進行綠化種植活動，定能抒解緊張、減輕壓力、且更與大自然親近。大自然包括動物、植物、水、空氣、土壤、石頭…，以及春、夏、秋、冬四季變換等，都和我們的健康息息相關。接觸越多大自然的景物可以讓人活的更健康。

根據美國園藝治療協會(www.aha.org)的定義，園藝治療是透過有系統安排的園藝活動，如花卉及蔬果種植、乾花手工藝、治療性園景設計等，從而令參加者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及創意方面的好處。園藝治療可應用於不同年齡、不同背景及不同能力的對象，如長者、老年癡呆症患者、中風病人、兒童、青年、精神病患者等。園藝治療除了實質操作的園藝治療活動外，植物的色彩、香味、質地、味道、發出的聲音，能提供不同的感官刺激，帶出歡愉、平和，輕鬆、自信、緬懷、導向等治療效果。

### 有園樂聚小組

小組治療活動，幫助舍友認識園藝活動與生活平衡之關係，以提昇個人身心靈狀態，從而減少陰性病徵，提升自信和動力。小組內運用園藝治療活動元素，提升組員對園藝活動興趣，並延長其專注工作的時間。在活動中舍友透過各項工具及材料的運用，提升及改善組員的手眼協調能力和認知感官能力。活動中創作不同的園藝作品，有助提升及加強組員用正確的方法及溝通技巧與其他人分享自己的想法及感受，達到放鬆情緒的效果。



種植香草



乾花製作獨一無二的個人木相架



# 義工活動

朗澄坊義工 @10/12/2019 朗澄坊義工與舍友分享音樂的樂趣

李東海小學探訪 @17/10/2019 學生用心教導舍友製作環保相架



## 房間活動



2/12/2019 @鍋心燙  
舍友與職員一起於中心打邊爐!!

10/12/2019 @得閒聚一聚  
舍友一起於中心玩遊戲及聚餐

5/12/2019 @漫步迪欣湖  
舍友一同暢遊迪欣湖



5/11/2019 @遊錦田  
舍友到錦田水頭村遊覽歷史古蹟

23/12/2019 @聖誕樂聚  
舍友與職員一起玩小遊戲

31/12/2019 @ The Peak  
舍友到太平山及溫莎蠟像館參觀

## 興趣小組



功夫表演團 (10至12月)  
舍友於中心練習功夫表演

進階乒乓球班 (10至12月)  
舍友與義工一起於天瑞軒體育館打乒乓球

# 服務質素標準 3, 4 介紹

標準3—服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。



標準4—所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚界定。



## 新力軍介紹



大家好!我叫何麗霞,大家叫我JOANNE,很感恩加入天復這個大家庭,感受到大家對舍友的關愛和專業精神。請大家多多指教!



大家好!我是新入職長夜導師謝少冰ALIA,很高興能加入保良局,日後我將會努力為舍友服務。



大家好,我是新到職的治療助理廖文君。很高興能加入保良局工作,日後合作愉快。



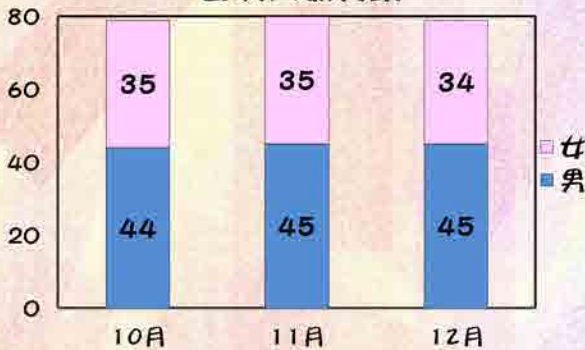
大家好,我曾經在其他中心擔任護理員一職。今次很開心能夠再回保良局這個大家庭工作,我會用心照顧好舍友,努力工作。謝謝各同事幫忙。



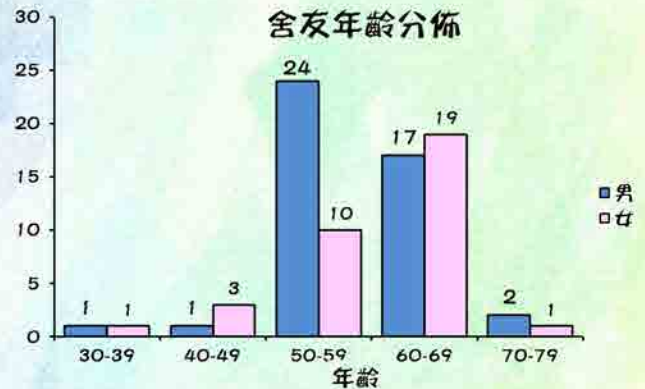
大家好,我是龔麗群,很開心能成為保良局一份子,工作上我還需要學習,請教我的上司和同事们。

## 2019年10-12月 服務及統計

舍友人數變動



舍友年齡分佈



舍友精神病類別



舍友接受支援服務人數



## 2019 - 2020年度 第二次家屬大會

2019-2020年度第二次家屬大會已於11月9日舉行(同日也是中心大旅行的日子)，當日共有7名家屬出席會議，內容：中心報告、檢討家屬代表會半年事務、中心訪客新安排、人事變動、商討來年計劃、服務質素標準檢視及巡查等，亦邀請家屬參加中心義工活動，家屬均對此感興趣。



## 宗屬來信

感謝宗屬代表會副主席  
趙生先來信祝福中心各  
同事



## 2019 - 2020年度 第三次家屬大會

2019-2020年度第三次家屬代表會亦於11月27日順利完成，當日共有3名家屬代表出席會議，家屬代表品嚐中心餐膳，並給予寶貴意見，會議內容：中心報告了中心活動安排及講解有關中心對突發事情「例如：中心電門停電」的應變措施。



保良局天水圍  
復康中心全體職員

願您們工作愉快，  
萬事如意，身體健康。

家屬  
趙善晉謹上  
27/11/2019.

## 舍長訓練計劃



導師與中心舍長檢討近月的工作成效



中心舍長及設施特工隊成員於中心共同聚餐

# 2020年4月至6月活動預告

## 興趣小組

天復醒獅團  
一沙一世界  
天復啦啦隊  
舍長實踐計劃  
關愛設施特工隊  
名仕淑女工作坊  
Homelike 家舍比賽

## 精彩活動

2020.1.20  
金鼠年宵  
2020.2.21  
金鼠賀新歲(春茗)  
2020.6.  
房間清潔比賽

## 家屬活動

2020.3.10  
生日會  
2020.6.  
家屬大會  
2020.6.  
家屬代表會

## 意見箱

如有意見、讚賞、鼓勵及分享，歡迎以書面方式、傳真或電郵交予中心經理吳詩韻姑娘。  
電話：2602 0600 傳真：2602 0922 電郵：tswrc@poleungkuk.org.hk

---

---

---

郵  
票

中心網頁



督印人：吳詩韻  
編輯委員會：何麗霞 文楊君  
毛迪威 茹詠詩 楊廣堂

保良局天水圍復康中心  
新界天水圍天業路三號  
天水圍(天業路)社區健康中心三樓及四樓  
牌照編號：L0253