



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶綜合復康中心

2019-2020年度第二季季刊



編者的話

踏入10月，2019又過了一半，大家有否回顧一下今年初所訂下的目標已實踐了多少？

還記得中心本年度訂下的主題是「開拓潛能、追尋夢想。豐富餘暇，樂活人生！」，故此中心加強舉辦很多有關藝術、運動等不同類型的活動及小組，希望學員能找到自己的興趣，發掘潛能，幫助學員去追夢。相信夢想不會因身體或智力的殘障而有所阻礙，未來的日子我們會繼續鼓勵及輔助學員去體驗，讓學員活得更精彩更有意義。



濕疹為何叫濕疹？

濕疹一般被認為是指「非其它疾病」做成的表皮及真皮發炎，這樣大家可能還是不明所以。濕疹之所謂濕疹，其實是因為在顯微鏡之下，濕疹的表皮層會出現很多發炎的細胞，導致一些小水泡出現，甚至會滲出組織液。這就是標準的急性濕疹。但隨著反覆的急性濕疹發作，皮膚角質層的新陳代謝會越來越不正常，從而沒法抓住水分。濕度不足的角質層因此變得越來越厚，容易出現脫皮現象。

濕疹是一種變化多端的疾病，不單要「對症下藥」，還需要了解其引發源頭，預防惡化。不同時期的濕疹可能代表不同的成因、不同的症狀，治療方法亦會有所不同；

急性濕疹，先要考慮引發的原因。例如嬰兒至青少年人士可能是基於體質因素，成人如發生在手指就可能是汗泡疹，如果接觸了某些物品後發作則可能是接觸性皮膚炎。治療方向會是處方消炎、止癢藥物，並且預防感染。避免急性濕疹反覆發炎。因為嚴重的反覆發炎會使皮膚進展成亞急性甚至是慢性濕疹。

亞急性濕疹，這個階段通常代表患者之前已經反覆急性濕疹發作過一段時間，暗示著患者有濕疹的體質，並且皮膚的表皮層已經不是健康完整的狀態了。因此醫師除了症狀治療以外，通常還會提醒患者避免各式的誘發因子，並且強化保濕，希望讓已經受損的表皮能夠逐漸復原。

慢性濕疹，表皮已經反覆發炎了好一段日子，粗糙而不健康的表皮很容易又會引起發炎。這個階段的治療重點在於積極保濕，讓新的角質層逐漸取代受損的角質層，使皮膚回復健康狀態。

資料來源: 香港 01: 2019 年 7 月 26 日

<https://www.hk01.com/%E7%86%B1%E7%88%86%E8%A9%B1%E9%A1%8C/201354/%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%88%87%E6%BF%95%E7%96%B9%E6%88%B0%E9%AC%A5%E5%88%B0%E5%BA%95-%E9%86%AB%E7%94%9F%E9%80%90%E9%BB%9E%E7%A0%B4%E8%A7%A3%E6%88%90%E5%9B%A0-%E6%B2%BB%E7%99%82%E8%88%87%E9%A0%90%E9%98%B2>

職業治療資訊

職業治療師：黃俊豪



職業治療服務

將新科技玩樂元素引入治療流程

對於香港人來說，一定不會對[電玩]這個名稱感到陌生。回想一下你坐地鐵時，在你對面的六個乘客，不難發現有其中四位正在埋首於其隨身電玩裡。而這些所謂電玩，我說普及層面覆蓋 5 歲至 60 歲也不為過。究竟這股科技熱潮又能夠為復康引入甚麼的新方向？

傳統的治療模式很著重在復康單位內的訓練，為了提高訓練成效，治療師們都會建議個案在家裡繼續做訓練。但當個案離開了正式的治療環境，沒有了引導者和互動的環境，這些「家課」就會變得枯燥乏味，治療的進程和效果也較難維持了。網上訓練可以確保即使沒有引導員在旁，進行訓練的個案仍能得到一定程度的回饋，互動復康軟件為訓練過程加添趣味之餘，也確保了個案對這些在家訓練的服從性和其所帶出的效用。

那一般家庭應如何在家利用[電玩]進行訓練

配套多而又基本的[電玩]配套，莫過於一部可上網的電腦或智能手機。跟據香港政府統計處的資料，在 2016 年，有接近 550 萬名 10 歲及以上人士擁有智能手機，較 2012 年的人數多出約 200 萬人。智能手機的滲透率亦由 2012 年的 54.0% 上升至 2016 年的 85.8%。

現時香港的各個機構提供了不少網上復康資源，以針對不同需要的用者。如：

耆康會的[大腦健身室]-針對長者認知能力的問題

<http://www.loveyourbrain.org.hk/sitemap.php>

工程及醫療義務工作協會的[電腦復康資源站]- 照顧智障及自閉用者各方面的需要

<http://crehab.emv.org.hk/>

香港教育城的[大同學習村]- 載有不少特殊學習的資訊

<http://www.hkedcity.net/specialed/>

這些網站載有不少治療性質的軟體，各位可探索一下，但切勿過份沈迷。

物理治療資訊



辨別腰背痛成因

腰背痛常見，但不是每人腰背痛的成因都一樣。腰背痛發作時，輕則久坐時隱隱作痛，重則彎腰刷牙、爬樓梯、行平路、揸背包都疼痛萬分，嚴重影響日常生活。想遠離痛楚，要先找出病因，才能對症下藥。

腰背位置包含椎骨關節、椎間盤、肌肉、肌腱、神經線，因此腰背痛成因有很多可能性，可源於以上個別組織受傷、耗損、發炎或退化。以下舉出四種常見腰背痛，讓大家認識當中分別。

腰背肌肉痛症

症狀：背部酸痛，肌肉繃緊易累，身軀僵硬活動度下降等

成因：意外拉傷肌肉肌腱、劇烈運動後乳酸累積、或長時期不良姿勢致過度伸展背部肌肉及令肌肉工作超出負荷等



椎間盤突出

症狀：背部刺痛、麻痺，痛楚擴散至臀部甚至大腿小腿後方，嚴重時下肢肌肉逐漸萎縮乏力。久坐後伸直身體時或咳嗽時痛楚加劇。

成因：因年長退化致椎間盤彈性減少，當腰椎長時間向前彎曲，或突然發力搬重物，椎間盤髓核被向後擠及突出至腰椎管，壓迫到管內軟組織或神經線，引致痛楚及炎症。

脊椎壓迫性骨折

症狀：劇烈背痛腰痛，無法坐站、駝背惡化，身高變矮。

成因：較常見於女性更年期過後，骨質疏鬆人士。因過度搬重物或不小心中跌倒，引致脊椎壓迫性骨折。

內臟投影痛及感染性神經痛

有部份背痛與骨科無關，心絞痛、嚴重胃痛、腎石、癌症亦會出現背痛。另外帶狀疱疹(俗稱生蛇)發病於腰背時，會感染神經線，即使水泡結痂痊癒後，針刺及火灼般的神經疼痛仍可持續數月或數年。



治療方法

物理治療師收到醫生轉介後，會透過查問病史、徵狀及檢查，找出背痛病因，提供針對性治療。

物理治療方法包括有熱敷、電刺激、腰椎牽引、姿勢矯正、鬆弛運動治療和手法治療等，以紓緩痛症，放鬆肌肉。同時配合主動性運動，改善椎骨關節活動度、肌肉柔軟度及強度，恢復腰背正常弧度，減低神經線受到不正常刺激的機會。

由於腰背痛種類及成因繁多，假如痛楚程度劇烈，或痛症持續沒有改善，嚴重影響日常生活，切莫諱疾忌醫，胡亂服用成藥拖延診治。記住及早求醫，方能治標又治本。

參考資料：

American Academy of Family Physician(2012), *Diagnosis and Treatment of Acute Low Back Pain*, retrieved from <https://www.aafp.org/afp/2012/0215/p343.html>

醫院管理局智友站, “腰背痛”, retrived from <https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/static/migration/files/PDF/rehabexp/LowBackPain.pdf>



義工活動

社工 蔡穎思

7-9/2019 義工飲茶

中心每月也會舉辦一次飲茶活動，對象是使用輪椅或日常較少機會外出的學員。學員們每月也很期待是次活動的來臨，也很享受與義工相處的時光。



28/08/2019 局方賣旗日

是日學員與義工結伴一同去賣旗，雖然天氣炎熱，但無阻他們的熱血精神，而且成功籌得善款也令他們很有滿足感呢！



如有興趣加入成為本中心義工，歡迎聯絡社工蔡姑娘。

中心改善工程

為配合社署殘疾人士院舍條例的要求，本中心由六月份開始進行多方面的改善工程，並於 9 月 27 日成功取得殘疾人士院舍牌照。期間有賴所有學員及家長包容工程帶來的不便，加上各個職級同事的配合，才能令工程順利完成，為學員帶來更舒適和安全的環境。

工程後



健康站設置觀察室及隔離室



增設無障礙洗手間



新設置洗衣房



更新逃生出口指示牌



更換學員房間大門

保良局特飾便服日

本年度的便服日定於 7 月 9 日，主題為「潮流運動 Join」，各學員都穿上了輕便的運動衣服，看上去很有活力呢！



號外

我們的女學員玉女今年 70 大壽了！同事及學員們都紛紛與學員一同慶祝，在此祝她健康快樂！



中心活動 家長日



擺放著學員親手繪畫予家人的卡



學員精彩表演



美味自助餐環節



一年一度的家長日又到了！今年我們到了荃灣悅來酒店舉辦，有自助餐食，又有學員音樂劇表演，亦可讓家長們更了解學員過往一年在中心狀況。最重要是讓學員藉此表達對家人的愛意！

中心活動 中秋活動



製作中秋節燈籠



自助餐環節



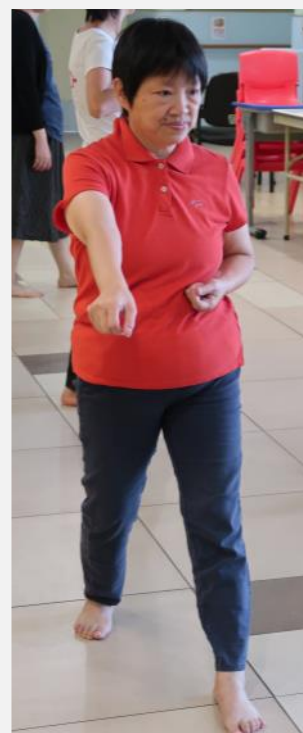
中秋晚會~燈謎要開估嚟!

這年中秋我們又邀請了家長到中心與學員一同參與中秋活動，吃月餅、猜燈謎、賞賞月。中秋佳節，團團圓圓！



中心活動 運動篇

中心運用 Holiday Care 基金，外聘了導師到中心教授學員進行 12 節跆拳道訓練小組。你睇學員幾認真練習。



地壺球

為鼓勵學員多運動，中心亦成功向文康之友申請參加「新興運動體驗日活動」，讓學員體驗更多不同運動。各個參與的學員都玩得好開心。

KIN-BALL



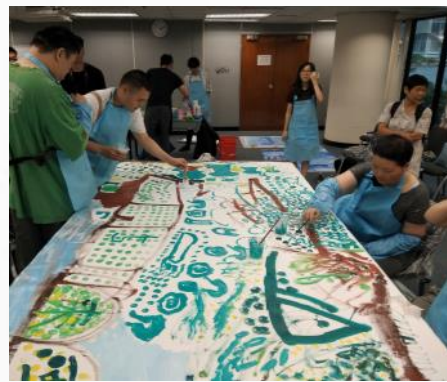
躲避盤



中心活動 藝術篇



中心參與了由香港展能藝術會舉辦的「Paintscape 畫景」活動，讓學員體驗繪畫的樂趣，在藝術導師帶領下，每個學員輪流在一幅大畫布上揮筆，一同合力創作了一幅抽象風景畫。



中心亦外聘了繪畫導師到中心教授學員繪畫，讓學員學習繪畫及用色技巧，學員們都化身為小畫家！

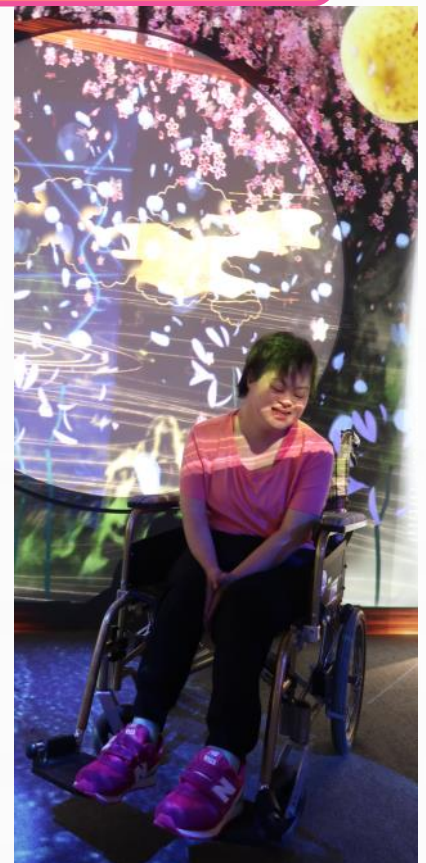


房間活動

秋菊庭－學員們一同到屯門市中心參觀 LEGO 展覽；
舒展身心，動動手動動腦，拼砌出不同的圖案。



葵花庭－正值盛夏，賞賞櫻花
在這裡拍攝好有浪漫的情懷呢！



房間活動



紫蓮庭及紅葉居—尋找香港的舊式屋邨，細味這裡的情懷。

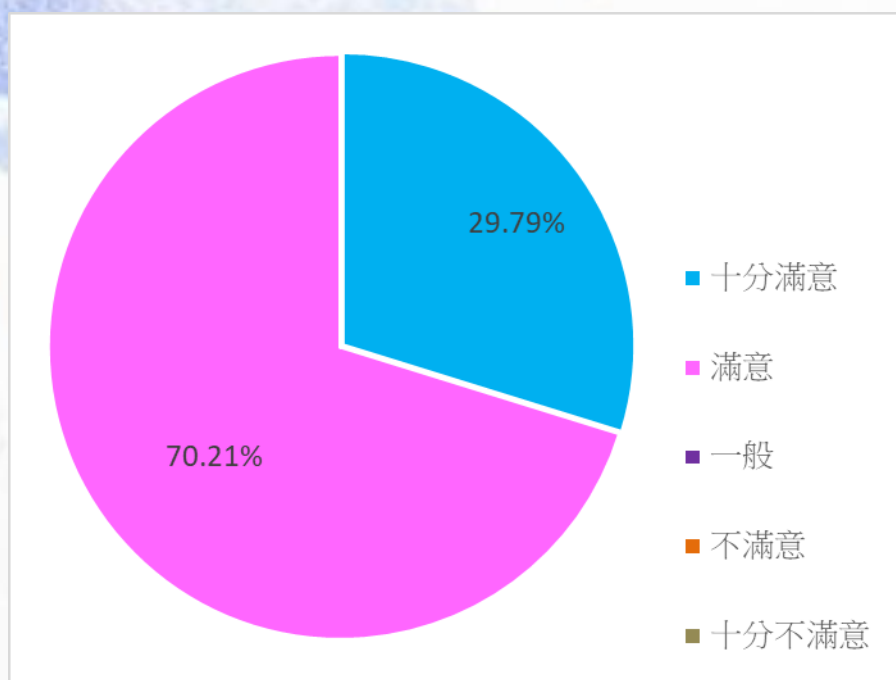
學員們在感受當中的昔日香港的味道，亦在這裡「打卡」留念。



綠茵居—一眾哥兒到戶外感受陽光，揮灑汗水，玩得樂而忘返。



2018至2019年度服務滿意調查問卷結果



SQS 服務質素標準

服務質素標準 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。

服務質素標準 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。

服務質素標準 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。

服務質素標準 8 - 法律責任

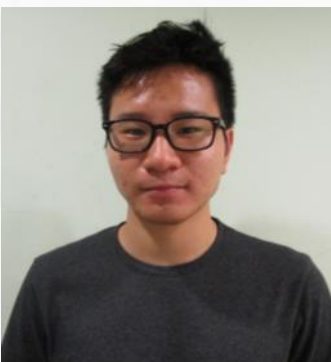
服務單位遵守一切有關的法律責任。

新入職同事介紹



大家好。我係陳嘉宜，係新入職既保健員。你地可以叫我做嘉宜或者 **Candy**。好開心可以係呢度認識大家，請大家多多指教。

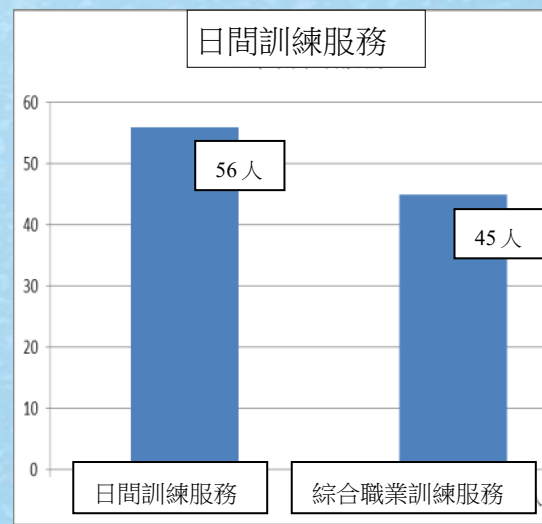
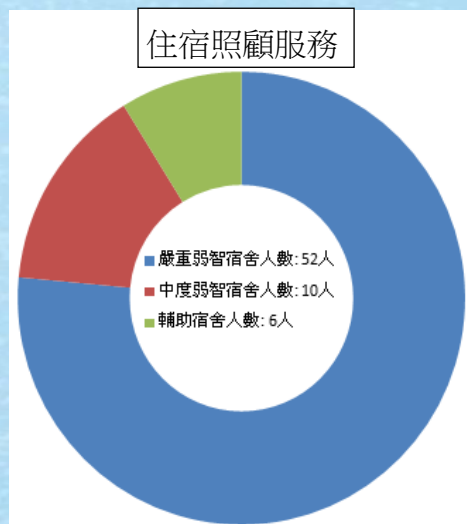
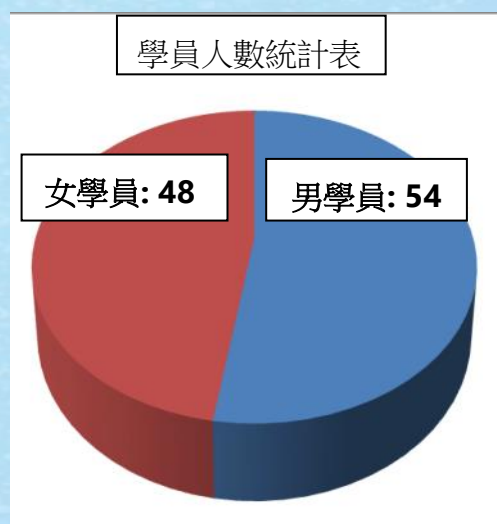
大家好，我係 7 月到職既導師 I 日聲 sir，好高興加入保良局劉陳小寶綜合復康中心呢個大家庭！希望大家多多指教。



大家好！我既名叫劉鑑霆，係新入職工場導師 III，大家可以叫我做 **Harry Sir**。好高興成為劉中一份子，請大家多多指教。

服務統計資料(截至2019年9月)

學員人數統計表



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

致電中心電話 3525 0898 與中心經理聯絡

運用傳真機 3525 0882 或致函中心經理

致電總部電話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

殘疾人士院舍牌照:L0353

印刷品

督印人：經理/張宋銘

編輯小組：副經理吳婉華、社工蔡穎思及導師I文美子

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