



# 保良局深水埗綜合復康中心 2021-2022 年度 第 1 期 中心通訊

## 目錄

編者「深」聲、醫護資訊.....	P.1
各國風情畫.....	P.2
日常生活點滴.....	P.3
認識肩周炎.....	P.4
輪椅保養.....	P.5
職員動向.....	P.6
輔助醫療服務統計.....	P.7

## 編者「深」聲

回顧上年度，雖然中心未能帶同舍友外出，但於中心舉辦不同的活動，豐富舍友在舍的生活，包括「懷舊西餐廳」、「聖誕冬日小鎮」、「田園格調 Cafe」及以深水埗區作主題的「樂滿深中嘉年華」等等...

來年，中心會繼續發揮創意，由職員合作構思及舉辦多元化活動，讓舍友得到不一樣的體驗，亦希望有機會讓家人或社區人士一同參與，感受深中活力。

## 醫護資訊

### 季節性流感



季節性流感是常見由人類季節性流感病毒引致的呼吸道感染。在本港，季節性流感一般於一至四月和七、八月較為流行。流感大流行通常會造成大規模感染，患者病情較為嚴重，死亡率較高，並對社會及經濟造成較大影響。

#### 怎樣有效的預防流感病毒傳播

佩戴口罩是預防呼吸道感染的其中一個有效的方法。外科口罩是一種較常用的口罩，若佩戴得宜，它能有效預防由飛沫傳播的疾病。

- 手部衛生是最有效防止疾病傳播的方法。應保持手部衛生，當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時，可用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手。

洗手應以梘液徹底洗手最少二十秒，能有效防止感染及傳播傳染病。

#### 我們應該在甚麼時候洗手？

1. 如廁、咳嗽或打噴嚏後
2. 處理食物及進食前。
3. 為幼童或病人更換尿片後。
4. 處理糞便、呼吸道分泌物或其他體液污染的物件後。
5. 探訪醫院及院舍之前後。
6. 接觸動物或家禽後。



以上參考衛生防護中心資料

請留意下期季刊了解更多醫護資訊~

在本季度，中心繼續以「足不出戶，感受世界」，舉辦不同活動讓舍友感受亞洲各地文化，包括中國、日本、韓國及泰國，讓舍友從服裝、飲食文化及傳統節日等方面認識各地風情。

# 各國風情畫



讓我們也扮靚靚，感受韓國的扮靚文化。



日本校服很有特色，讓我們也穿穿校服，一起上學去。



點少得過一個別具特色的中國端午節。



一齊製作中國特色餃子。



太甜？  
泰甜？  
泰式甜品  
一起試！



# 日常生活點滴



手工藝活動



紓壓小組



「智」叻小廚神



季度生日會



家多點愛-小模型大製作



餘暇活動-快樂傘



節日活動-陸上龍舟競賽



# 認識肩周炎



物理治療師 林佩珊

肩周炎，又名「五十肩」，是指肩關節周圍的軟組織出現發炎，形成疼痛及活動受阻等階段性病徵的常見痛症。肩周炎可能是由創傷或勞損引致，但實際成因仍有待確定。

肩關節由鎖骨、肱骨及肩胛骨所組成，並有多層的肌肉和軟組織覆蓋，為肩關節提供保護及動力。



隨著炎症的轉變，肩周炎患者一般出現以下階段性的病徵：

第一階段	患者在活動上臂時，肩部會產生痛楚，但活動未覺受限。
第二階段	肩部痛楚加劇，甚至影響睡眠。痛楚在肩部活動時增加，限制患者肩部活動，阻礙日常生活。活動限制主要發生在三個方向： 
第三階段	痛楚減退，但肩部活動變得僵硬。 
第四階段	肩部活動逐漸得到改善，一般能恢復大部分肩部活動及功能。

最令肩周炎患者感到困擾的，一般是患病過程中的疼痛及活動限制，嚴重影響日常生活。因此，肩周炎治療的重點，初期會以舒緩痛楚為主，隨後逐漸加入不同的肩關節活動及肌力訓練，務求盡快恢復患者的肩關節活動幅度及功能。

下次將會為大家介紹肩周炎的治療方法及復康運動。

圖片來源：<https://azingstudio.weebly.com/shoulder-pain-notonly-frozen-shoulder.html>

<https://relive.tw/frozen-shoulder-pt/>

# 輪椅保養

職業治療師 盧錦明

輪椅是肢體殘障人士的代步工具，對日常生活非常重要，一旦失靈或損壞，對使用者變得不安全，更不能繼續使用，做成行動上不方便。故此，適當地保養輪椅，及早發現問題，並加以處理，便可減少損壞風險，令輪椅更耐用。

## 1. 認識輪椅的結構

先認識輪椅基本結構，才能檢查保養一部輪椅。



## 2. 清潔及保養輪椅

- 輪椅使用後用微濕軟布清潔座位、背墊及扶手，並用乾布抹乾，減少零件生鏽機會。
- 定期用潤滑機油為輪椅鎖車掣、車輪軸芯及活動零件加油。
- 輪椅的金屬部分應盡量保持乾燥，並以潤滑油作防鏽處理（需要確實擦乾弄濕了的部分及周邊，再加上潤滑油去防鏽）。
- 收藏輪椅的地方宜避免陽光直接照射，以免車胎加速老化。
- 避免沾濕螺絲和軸承，如沾濕了亦應盡快弄乾。
- 定期清理纏在輪軸螺絲上的塵垢及頭髮。

下次將會為大家繼續介紹輪椅檢查方法及檢查要點。

## 職員動向



社工 張政

大家好！我係新社工張 SIR 呀！  
好開心加入呢個大家庭！希望我可以我的專業幫助中心個案和家長，互相扶持。近排天氣炎熱～記住見字飲水～！

大家好！我是新入職的導師黃凱楠。好開心能夠成為深中的一份子。感謝深中每一位的幫助和教導，令我學懂如何幫助及了解舍友的需要。希望日後能夠為舍友提供更好的服務，請各位日後多多指教！



導師 黃凱楠

大家好，我係護理員歐如珍，我係 2021 年 4 月 1 日入職。好開心來到深水埗綜合復康中心工作。作為中心的新員工，中心為我提供就業機會，所以我會用心工作，以愛心對待每一位舍友！謝謝大家！

康復護理員 歐如珍

大家好，初來乍到，我是護理員楊婉儀！非常榮幸可以加入深中這個大家庭！希望在未來的日子與同事合作愉快。作為護理員的我，希望能運用護理知識與每位舍友生命同行，讓舍友因我們的悉心護理而減少身心的不適，因我們的安慰而樹立信心，無時無刻以舍友健康為最大依歸！

康復護理員 楊婉儀

大家好，我是庶務員陳騷女，很高興加入深水埗綜合復康中心這個大家庭，希望在未來的日子裏，盡我能力服務中心，多謝上司、同事對我的信任，謝謝大家！

庶務員 陳騷女

大家好，我係今年 5 月 3 日新入職的員工（廚師）Wilson。我在此非常感謝莊姑娘和陳姑娘給我一個機會，讓我在這個大家庭中服務，感到很榮幸開心，我不敢說我的廚藝好好，但我會努力讓他們在此吃得開心，就像在家中一樣，開心快樂，謝謝！

廚師 許偉雄



## 服務質素標準介紹

### 標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利

- 在接受服務的過程中免受侵犯或滋擾，其需要得到適當的照顧，不會被人窺視或偷聽
- 保障服務使用者私隱與尊嚴政策
- 執行沐浴/換片/餵食等護理考核指引  
(關門、拉簾、獨立進行)
- 不可以在公眾場所討論服務使用者的情況
- 不可以用 USB 儲存文件及有關舍友資料
- 如有需要與其他單位或機構在電話內討論服務使用者的個人資料時，亦應將聲量調低，避免服務使用者的資料外洩。

### 輔助醫療服務統計

2021 年 4 月至 6 月

到中心提供服務	4 月		5 月		6 月	
	次數	人次	次數	人次	次數	人次
言語治療師	4	49	4	49	4	52
營養師	1	23	1	23	1	23
藥劑師	1	12	1	12	1	12
外展精神科	1	11	1	13	1	16
巡院醫生(VMP)	10	53	11	47	14	51

若家屬對上述服務有查詢或想諮詢相關專業意見，可與護理主任查琳姑娘或個案社工聯絡。



中心地址：

深水埗石硤尾邨服務設施大樓 4 及 5 樓

保良局深水埗綜合復康中心

Address:

Po Leung Kuk Sham Shui Po Integrated Rehabilitation Centre,  
4/F & 5/F, Shek Kip Mei Estate Ancillary Facilities Block,  
Sham Shui Po, Kowloon

電話號碼：3568 7853

傳真號碼：3568 7859

電郵地址：[sspirc@poleungkuk.org.hk](mailto:sspirc@poleungkuk.org.hk)

如有意見、讚賞、鼓勵及分享，歡迎以書面、傳真、投入中心意見箱或電郵方式予本中心服務經理(康復) 張志明先生。

舍友姓名：

家長姓名：

日期：

意見：

---

---

---

---

寄：

郵票