



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

保良局石硤尾職業服務中心 2024年4-10月通訊

目錄

P.1 目錄+編者的話

P.2 防跌資訊

P.3-6 活動回顧

生命教育 社區參與活動
摯友同行 家長活動
組別活動 多元智能活動

P.7 中心消息

P.8 服務質素知多少+意見表

編者的話

自疫情後，中心發現不少學員因過去三年缺少外出活動而身體機能變差、有部份學員因年紀漸大，活動能力變弱。今年中心已收到幾位學員在家或往返中心時跌倒的消息，更有學員因此而入院治療。為此，我們安排了職業治療師為有關學員進行評估；為他們制定了改善肌能的訓練，以加強他們的活動能力。

有見及此，今期通訊亦特別為大家介紹各類防跌資訊，提醒大家做足預防措施，避免跌倒意外發生。



小心跌倒!



跌倒影響 勿忽視

無論學員或照顧者，都會有可能因健康問題及年齡增長而影響活動能力，因而增加跌倒風險。然而，大家切勿忽視跌倒後的影響，因為它可致嚴重後果，不單影響自我照顧能力及生活質素，獨居者更有機會因為失救而死亡。另有部份曾跌倒受傷者因對自己的活動能力失去信心，害怕再次跌倒而避免外出，久而久之，影響個人情緒，甚至出現抑鬱症狀。

跌倒風險自我評估

1.我最近一年曾經跌倒	是/否	7.我踏上石級時感到困難	是/否
2.外出走路時，我需要或被建議使用拐杖或助行器具輔助平衡	是/否	8.我時常匆忙去廁所	是/否
3.在走路時，有時我會感到腳步不穩	是/否	9.我的腳掌感覺麻木	是/否
4.我在家裡走路時，需要扶著傢具以平衡自己	是/否	10.我服食的藥物有時會令我感到頭昏眼花或比平常疲倦	是/否
5.我最近一年曾經跌倒	是/否	11.我有服食幫助睡眠或改善情緒的藥物	是/否
6.我從座椅站起來時，我需要雙手輔助用力	是/否	12.我時常感到情緒低落或抑鬱	是/否



4個「是」或以上代表你有跌倒風險



以上評估由香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心設計
<https://www.jococ.org/zh-hk/fall-risk.php>

防跌4招 小貼士

1. 減少家居陷阱（如：保持通道暢通）
2. 善用輔助工具（如：助行器）
3. 步步為營（如：上落樓梯時依靠扶手）
4. 多做強化關節及肌力運動（詳見附圖）



1.半蹲

企直眼望前方
 雙腿分開至肩膀闊度，屈曲膝部至半蹲位置。保持腰背挺直維持5秒，然後伸直膝部返回原位，重複動作10次



2.腳踝運動

靠背坐直
 腳尖向上下擺動
 每邊重複動作10次



3.腳尖站立

手扶欄杆/椅背
 企直，眼望前方
 提起腳踭，用腳尖站立，維持5秒
 提起腳踭，用腳尖站立，維持5秒



4.一字步站立

單/雙手扶欄杆/椅背
 企直，眼望前方，一隻腳站在另一隻腳前
 後腳趾緊貼前腳踭站立並成一直線
 保持姿勢10秒，雙腳轉換位置，重複動作5次

參考內容：
 律敦治及鄧肇堅醫院
 物理治療部



尚有更多防跌運動
 歡迎下載

中心在於5月至8月期間參與「華永會 2023 慈善捐款生命教育計劃 - 『段』捨離」生命教育活動，讓學員及照顧者珍惜相處時光，對生命有所體會。

製作生命故事冊



偉：我後生時真係好靚仔



我們在石中的日子



參觀墳場



「珍惜現在」家庭照 拍攝日花絮



一家人一齊影靚相



星光熠熠耀保良



中環街市展銷

賣旗活動



多謝大家支持保良局



活動回顧

摯友同行

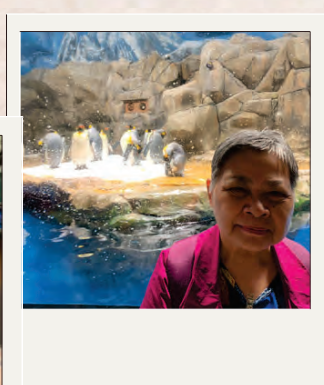
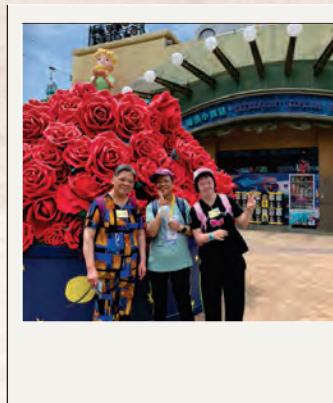
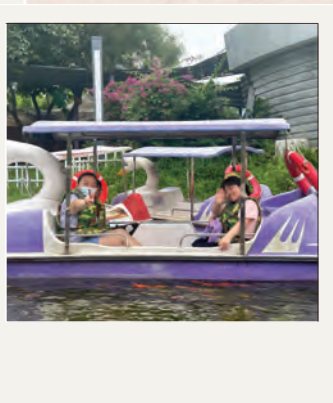
參觀警署+南豐紗廠



海洋全接觸



開心農場



家長活動

參觀天際100



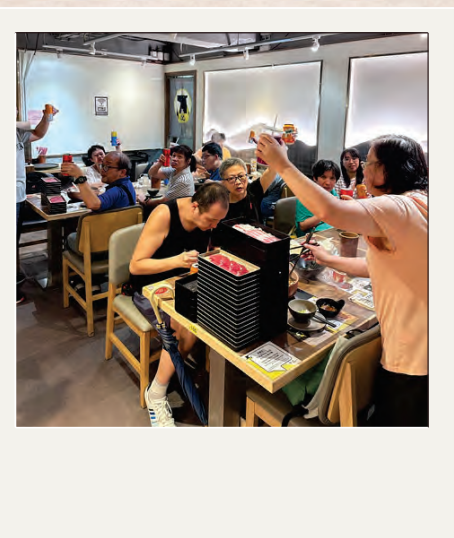
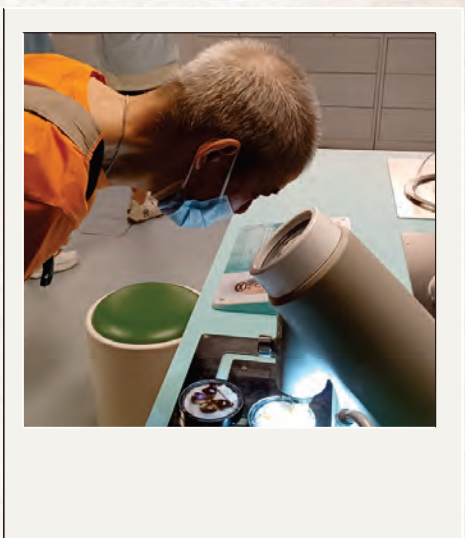
社區遊踪



SMART樂團



科學館探索 X 美食之旅



杯麵之旅



多元智能活動

劍球運動+吊飾工作坊



中心消息

學員得獎

恭喜各跆拳道學員，他們於5月26日參加了「特能跆拳道競技大賽2024」，並在個人賽中取得**2項冠軍、4項亞軍及2項季軍**的佳績。其後學員於「多元潛能創姿彩人生大匯演暨結業禮」上表演，他們威武的表現得到在場觀眾熱烈的讚賞。



【慶祝國慶75周年. 藝遊香港】

為慶祝國慶75周年，本局康復服務特別將學員的藝術作品印在電車上，與市民共賀國慶之餘，更希望增加公眾對殘疾學員的了解。在啟動禮上，【熊貓】畫作作者-石中學員美羨(下圖右邊)獲邀在台上與大家一同分享其創作的樂趣。



在9月26日至10月23日期間，這色彩繽紛的電車會在港島穿梭行走，大家有冇留意呀！



「有勞參與」-「鼓勵綜合社會保障援助計劃殘疾受助人就業津貼」試驗計劃

輔助就業組學員注意：

政府於2024年9月推出由關愛基金（「基金」）資助的「有勞參與」-「鼓勵綜合社會保障援助計劃殘疾受助人就業津貼」試驗計劃，為期三年，向領取綜合社會保障援助而有工作的殘疾人士每月發放額外500元的就業津貼。試驗計劃旨在鼓勵有能力工作的殘疾綜援受助人走進社區，使他們的潛能得以發揮。如有查詢，可與社工黎姑娘聯絡。

賽馬會現代化工程計劃

中心已獲香港賽馬會信託基金批准撥款進行「現代化工程計劃」及進行為期2年的健康支援計劃。有關中心裝修工程的安排，敬請留意日後中心的公佈。



4 - 9月人事變動

到職>>>

鄭雅賢（護士） 方富銓（職康導師）
袁婉惠（社工） 黃浩恩（職康導師）

調職>>>

招家恩（職康導師）

離職>>>

吳芝瑩（職康導師）
許慧（職康導師）
馬家驊（導師III）

SERVICE QUALITY STANDARD

服務質素標準

2 中心已製備有關的資料單張，歡迎外界人士索閱。此外，透過個案收錄程序、各組之學員大會、單位之季刊及壁佈板，讓服務使用者明瞭有關服務的資料。

標準 1 服務資料

1 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2 檢討及修訂政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

機構備有檢討及修訂服務的政策及程序指引，並於不同的場合收集意見，如家長日、職員會、主管會等。

4 機構對中心之服務運作及活動紀錄均定有紀錄指引及特定的紀錄文件，隨時更新存放紀錄，有關資料亦會將貼於中心告示板及刊於中心季訊內。

標準 3 運作及活動記錄

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 職務及責任

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。

中心備有相關的資料存於員工手冊，組織和職員的架構亦將貼中心的告示板上。

6 中心為各級職員每年一次考績評核，並為職員訂立來年職員訓練計劃。此外，亦會定期進行職員督導。

標準 5 職員聘用守則

5 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、檢討及評估

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

中心每年制定年度計劃及檢討。另外，設置意見箱讓各界人士隨時提出意見。定期舉行家長會、會員大會及每年派發問卷調查予服務使用者，收集意見及發出報告。

8 中心每年年底會制定財務預算，並於中期檢討能否確實執行預算。

標準 7 單位財政管理

7 服務單位實施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。

本中心備有有關法律責任的政策及程序，讓員工知悉。本局亦有邀請法律顧問作為徵詢法律意見。

留言分享區

如對本中心有任何意見，或希望向季刊投稿，歡迎郵寄、傳真、電郵、投放於本中心的意見箱或與本中心經理聯絡。

保良局石硤尾職業服務中心

地址：九龍深水埗石硤尾邨 42 及 43 座平台

電話：2778-1237 傳真：2777-3861

電郵：skmvsc@poleungkuk.org.hk

2024年10月

編輯：方富銓

督印人：梁美霞

印刷份數：500份