



保良局
PO LEUNG KUK

石硤尾職業服務中心

2021年10-12月季刊



學員作品





目錄

P.1	目錄、編者的話
P.2	保良局董事會副主席巡視中心 家長聚會暨家長會選舉
P.3	家屬資源閣
P.4	職員訓練動向
P.5	中心增繕設施
P.6	參與第十屆香港展能節
P.7-10	活動花絮及感謝信
P.11-12	健康資訊站：糖尿病
P.13	職康良好實務指引
p.14	服務質素知多少
封底	服務概覽、意見表



編者的話

社工 吳凱欣

2021年又接近尾聲，回顧這一年，雖然大家仍要在疫情下渡過，但中心的學員還是可以活得很精彩。中心在疫情限制下，今季如期舉辦了開放日、家屬聚會及選出新一屆家長委員，讓各委員於膳食、職安健及義工服務上得以參與其中。另外，為展現學員能力一面，鼓勵他們參與第十屆香港展能節。學員亦投入參與中心舉辦的多元化興趣班組，培養藝術潛能。

我們相信，只要能夠投入，發掘自己的興趣潛能，即使在疫情的肆虐下，學員們仍能活得充實、豐盛。

保良局董事會副主席巡視中心

董事會副主席陳黎惠蓮女士及社會服務總幹事(家庭、幼兒及兒青)余陳慧萍女士於12月17日巡視中心。由服務經理張志明、中心副經理余健強及社工何彩玲介紹中心服務及學員工作訓練，及陪同巡視中心環境。副主席陳太及服務總幹事余太認同我們中心服務，及同事們對工作的付出。我們感謝兩位來臨的支持和鼓勵。



家長聚會暨家長會選舉

11月25日舉辦的家長聚會，當中有23位家屬出席，除了介紹中心服務、活動和分享良好實務指引及服務質素標準之外，當日更委任第15屆家長會10位成員。他們分別是李武忠、唐日歡、黃岳宏、陳麗瓊、湯瑞蘭、李小平、關志強、陳艷芳、梁瑞清、呂冬圍。感謝大家願意付出時間及心力，為新一年任期作出貢獻。





家屬資源閣

由今年8月開展的家屬資源閣壁報，每個月都會展示不同的資訊及知識，未能到來中心的家屬，就在這裡為大家介紹10至12月的內容。包括：

- ◇ 關節破壞王 - 痛風 (10月)
- ◇ 家居安全錦囊 (11月)
- ◇ 家居意外知多少 (12月)



大家也可以用手機掃描附上的QR Code圖，閱讀有關內容。

同時也會在石中廣播WhatsApp群組內定期上載，方便大家隨時都能閱讀相關資訊。



職員訓練動向

專業同工講座

中心於9至12月期間舉辦了以下4場由專業同工主講的講座：

日期	講座名稱及講者	內容	參與職員及人數
2021年9月15日 (1連2場)	「體力操作處理」 職業治療師 <u>王婉琦</u> 姑娘	認識有關背部常識、搬運物件須知及如何安全地提起物件等。	全中心職員，共26人
2021年10月27日	「認識精神病」 臨床心理學家 <u>陳秉恆</u> 先生	認識精神病的種類、患者特性及分享個案。	導師，共9人
2021年12月15日	「認識自閉症譜系障礙」 臨床心理學家 <u>陳秉恆</u> 先生	認識自閉症學員特性、照顧者常遇問題及分享個案。	導師，共9人



臨床心理學家
陳秉恆先生
講解認識精神病



職業治療師
王婉琦姑娘
示範操作姿勢



體力處理操作，重視保護脊椎

中心增繕設施

今季中心增設醫療級空氣淨化器7部，有效殺滅新冠狀病毒、人類冠狀病毒、流感、上呼吸道疾病、大腸桿菌、黃金葡萄球菌、霉菌、真菌，保障學員健康。



除此之外，因應學員老齡化日趨嚴重，為防止跌倒後骨折嚴重，影響日後的自我照顧能力。故此，中心再購入多一部互動負重運動儀，以強化肌肉功能、改善平衡力、預防及改善骨質疏鬆問題。

中心於10至12月還有以下的增繕設施：

◇ 增添50" LED電視機2部

◇ 更換具傳真功能的座檯式打印機

◇ 更換中心橫額

◇ 更換掙水車4部在中心使用

◇ 清潔用手動毛巾機連車仔供汽車美容服務使用

◇ 強力吸水纖維大毛巾10條供汽車美容及學校清潔服務使用



參與第十屆香港展能節



比賽及獲獎

展能節 (Abilympics) 被譽為「殘疾人士技能奧運會」，是復康界四年一度的盛事，以彰顯殘疾人士的能力和才華，推動他們平等參與和真正融入社會。

由香港復康聯會及香港社會服務聯會主辦的香港展能節，今年已第十屆，於2021年11月至12月期間舉行，包括29項職業及閒暇興趣技能的本地賽項。如此盛事，中心鼓勵學員積極參與，當中學員黃炳雄及李展輝於汽車美容項目獲得一等獎；鄭玉群於清潔項目獲得二等獎殊榮，成績實在令人感到驕傲！

資料來源：<https://www.hkcss.org.hk/>第十屆香港展能節



清潔
工作



汽車
美容





活動花絮



~中心開放日

中心於2021年11月4日舉辦中心開放日，由於疫情關係，除學員家屬外，不便接待社區人士，故專門拍攝介紹中心服務短片，電郵予社區友好自願機構及學校，供他們播放予服務受眾及學生。到訪家屬由副經理余生帶領參觀中心，介紹學員訓練的情況；嘗試參與使用樂齡科技產品，如OMI及SilverFit，以體驗延緩學員老齡化的運動情況；以及觀看介紹中心的服務短片，了解學員在外展的訓練。



~聖誕聯歡2021

大型活動在疫情下未能外出舉辦，那麼就在中心舉行吧！於12月14日及20日，中心舉辦了聖誕聯歡2021，讓學員在中心也能過著開心聖誕。當日活動包括聖誕有獎問答遊戲、聖誕樹設計比賽，以及卡拉OK大比拼。大家最開心的，除了要設計獨一無二，最高聖誕樹和人型聖誕樹之外，就是一起參與唱歌比賽。入圍的學員有著專業的唱歌水平，每個參賽者均感情豐富，為得到殊榮努力。而在旁邊的我們，也聽得如痴如醉，有的一起拍手叫好，有的一起合唱高歌，氣氛籠罩著整個中心。



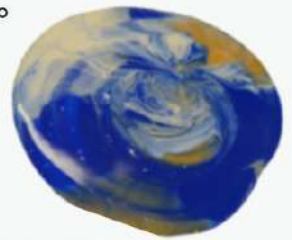
多元智能學苑

~水彩畫班

刊於今季封面的便是參與水彩畫班的學員傑作。由8至10月期間，學員透過8節的課堂，學習運用水彩顏料及水，繪畫出層次分明的畫作。他們用心學習，繪出美麗圖畫，大家又給他們的作品多少分呢？

~流體畫班

再一次體現到中心學員的藝術天份。11月期間中心導師蔡姑娘得本局資助，學習流體畫—以顏料傾倒在畫布上，繪畫者握著畫布，控制顏料在畫布上流動，而得出抽象效果。學到成果，於中心內教授4位學員學習。學員們用心地聆聽學習，小心的拿著畫布流動顏料，製作出獨一無二的流體作品。並於工展會上展出作品。



~木箱鼓班

於11至12月間舉行的木箱鼓班，吸引了中心4位學員參與，小組以視像會議形式進行。學員雖未能參與實體教學，但仍能投入及專注地聆聽導師的拍打位置及技巧，配合歌曲拍出合拍的節奏，果真有板有眼。





摯友社

每月兩次，隔週六舉行的摯友社活動，於今季有以下的興趣小組舉行：

活動日期	活動名稱	學員參與人數
2021年10月16日	拼貼神手	22
2021年10月23日	浮游花瓶DIY	22
2021年11月13日	創意環保蛋殼畫	23
2021年11月20日	絲網印刷	18
2021年12月11日	黑紙刮刮樂	23
2021年12月18日	聖誕立體卡	27

~黑紙刮刮樂



~拼貼神手



~絲網印刷





~創意環保蛋殼畫



~浮游花瓶DIY



~聖誕立體賀卡製作



感謝信

致：保良局石硤尾職業服務中心

由於曜鴻即將轉去觀塘的院舍，所以亦會離開貴服務中心，在此非常感謝貴中心的導師、社工、姑娘及CP 陳先生對曜鴻過去多年無窮愛心的照顧及循循善誘的教導。

感激！感激！

曜鴻媽媽上
27/10/2021

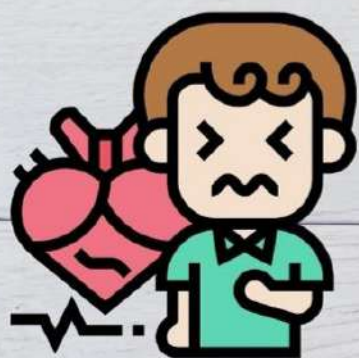
感謝信
致：保良局石硤尾職業服務中心
由於曜鴻即將轉去觀塘的院舍，所以亦會離開貴服務中心，在此非常感謝貴中心的導師、社工、姑娘及CP 陳先生對曜鴻過去多年無窮愛心的照顧及循循善誘的教導。
感激 感激！

曜鴻媽媽上
27/10/2021

健康資訊站： 糖尿病

糖尿病的種類

1. 一型糖尿病：約百分之五至十的患者屬於一型糖尿病。患者多為年青人，是由於分泌胰島素的細胞病變，患者嚴重缺乏胰島素，發病一般較急。患者需要依賴注射胰島素來穩定血糖水平。
2. 二型糖尿病：是最常見的類型，佔患者百分之九十至九十五。二型糖尿病患者多為中年以上的人士，特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士。主要是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱。發病較慢，病徵較不明顯，部分患者初期並不察覺。二型糖尿病的治療方法因人而異。輕微的可以透過實踐健康生活方式，如控制體重、改善飲食及定時運動來穩定血糖的水平，較嚴重的則需要口服降血糖藥甚至注射胰島素。
3. 妊娠性糖尿病：患者在懷孕期間診斷出的血糖過高，產後回復正常，但日後較大機會患上糖尿病。
4. 繼發性糖尿病：指有特殊病因(如腮腺炎、慢性胰臟炎等或長期服用類固醇)而誘發的糖尿病。



糖尿病是一種內分泌疾病。患者胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

糖尿病的病徵

部分糖尿病患者沒有明顯病徵，只是在驗血時才發現。病徵可能包括：

- 頻密及尿量增多，經常口渴
- 容易疲倦，體重下降
- 皮膚及陰部痕癢
- 傷口發炎及不易癒合



老年糖尿病患者也可能出現以下的病徵：

- 失禁
- 視覺障礙
- 跌倒
- 反覆感染
- 記憶力下降
- 精神錯亂
- 脫水

糖尿病的併發症

糖尿病的併發症可分為急性及慢性兩大類。最常見的急性併發症是因為血糖過高或過低，嚴重的可導致昏迷，稱為糖尿病昏睡與低血糖休克。在這些緊急情況下，要馬上送院救治。

慢性併發症主要是由於糖尿病引起的血管病變，令多個器官出現問題，如冠心病、血壓高、腎衰竭、白內障、視網膜病變等，嚴重的可導致失明、中風、慢性皮膚潰瘍，組織壞死或要截肢等。因此糖尿病必須要注意控制血糖，以減低出現併發症的風險。

糖尿病的治療



1. 減肥：維持理想體重，可以令失衡的胰島素分泌回復正常。
 2. 調節飲食：避免吸收高熱量和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。
 3. 適量運動：能改善血管健康，促進血液循環，減少併發症。對於過重的病者，有助控制體重。
 4. 藥物治療：應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。
- 此外，病人應注意生活上的調節，三餐定時定量、作息定時、切勿吸煙、定期覆診，以確保病情得到控制，及減慢併發症出現。

糖尿病的預防



所謂「預防勝於治療」，不論是否高危一族，亦要積極實踐健康生活模式，包括：均衡飲食及維持適中體重、培養運動的習慣，還要不吸煙、避免吸入二手煙及不酗酒，以減低將來患上糖尿病的機會。

資料來源：衛生署 長者健康服務網站

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/diabetes/diabetes.html



中心職員

人事變動



2021年11月1日

活動助理 蔡翹欣 擢升為導師III職位

2021年11月5日

導師III 梁志偉 離職

2021年11月9日

職康導師 吳美蘭 離職

2021年12月2日

社工 謝偉宜 離職

2021年12月15日

資訊科技應用助理 郭婉儀 離職

2021年12月28日

職康導師 姚萊君 到職

職康良好實務指引

今期為大家介紹第六至第七章



第六章 收款程序

1. 每月有連續供應貨源之客戶，於每月首3個工作天內完成，及於每月首5個工作天內寄出發票予客戶。填寫發票，內文根據交貨單落貨數量及連同訂單或報價單/合約一併完成後，由工場監督/副經理覆核，再由單位主管簽署批核方可寄予客戶。
2. 每月有連續提供訂單之客戶，連續3個月沒訂單，於完成貨品及交貨後，5個工作天內寄出發票予客戶。填寫發票，內文根據交貨單落貨數量及連同訂單或報價單/合約一併完成後，由工場監督/副經理覆核，再由單位主管簽署批核方可寄予客戶。
3. 提供散單之客戶，於完成貨品及交貨後，5個工作天內寄出發票予客戶。填寫發票，內文根據交貨單落貨數量及連同訂單或報價單/合約一併完成後，由工場監督/副經理覆核，再由單位主管簽署批核方可寄予客戶。
4. 新客戶於完成貨品及交貨時或之前發出/寄出發票予客戶，盡量在收貨時或之前，收現金或支票收取服務費用。填寫發票，內文根據交貨單落貨數量及連同訂單或報價單/合約一併完成後，由工場監督/副經理覆核，再由單位主管簽署批核方可寄予客戶。
5. 發票發出後6星期內仍未收到客戶支票，應向客戶查詢，如客戶未能確實付款日期，應口頭報告予單位主管及再作跟進。
6. 如超越12星期客戶仍未能支付有關服務費，應呈社會服務報告交單位主管及跟進。

第七章 計算訓練津貼及發放通知程序

計算訓練津貼

1. 該月之學員技能評核表及學員出席資料，應於下月首5個工作天呈交。
2. 學員獎勵金及訓練津貼連同Autopay diskette submission form及電腦磁碟於每月15號或以前交財務部。

發放學員訓練津貼通知單

每月31號前發放學員應得款通知單供學員簽收。





服務質素知多少



標準 9 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



中心備有消防設備及其他必需的安全設備 (例如: 急救用品箱)，按程序及記錄設施之更換日期，並會安排火警演習，確保學員擁有有關的意識。

標準 10 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

標準 11 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。



中心於每年的年度個案檢討會議、學員大會、家長會等，因應服務使用者的意見，訂立計劃以滿足他們的需要。

標準 12 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



服務單位備有政策及程序，以能在適當時間，向服務使用者提供與單位運作有關而影響他們所獲服務的資料。



Happy New Year 2022!

服務概覽

類別	項目	8月	9月	10月
中心活動	摯友社活動 (活動次數/人次)	2次/ 35人次	2次/ 31人次	2次/ 44人次
學員服務	<ul style="list-style-type: none">接受中心服務學員輔導就業學員 (訓練人次)公開就業學員	222 350人次 13人	221 321人次 16人	222 272人次 16人
職業治療 個案服務	接受治療個案總人數 及訓練次數	24次/ 24人次	30次/ 23人次	24次/ 19人次
臨床 心理服務	<ul style="list-style-type: none">評估個案治療個案諮詢個案總個案	1 2 0 2	0 2 1 2	0 0 0 2

意見表

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楊錦輝先生聯絡。

郵票

地址：九龍石硤尾邨 42 及 43 座平台
電話：2778-1237
傳真：2777-3861
電郵：skmvsc@poleungkuk.org.hk

2021 年 10 至 12 月
編輯小組：吳凱欣
林錦瑩
陳芳
督印人：經理楊錦輝
印刷份數：140