



保良局劉陳小寶綜合復康中心

2017-2018 年 10 至 12 月第三季季刊

編者的話

今期想與大家分享一個小故事，互勵互勉，就從踩到一塊年糕說起。

過年前有一家人自己做年糕，一陣忙亂後把年糕做好。媳婦順手把年糕放在廚房地面上晾著，到了晚上丈夫回來不小心，一腳就踩到年糕。他縮回沾滿年糕的腳後，馬上對四周一臉惋惜的家人們說：「非常抱歉，都是我太大意了！」

小姑立即接控：「其實是我不好，剛剛我進來時也差點踩到，如果我多做一點事，把它移開便沒事了。」

在旁的媳婦也連忙說：「唉呀！是我不對，我應該把做好的年糕放在適當的地方啊！」

婆婆也不願讓其他人自責，搶著說：「原本廚房是開著燈的，都是我為了省電才關，沒想到造成更大的損失。」

最後，公公在一旁也說：「不！我進出廚房多次，早該想到有人進來時，可能會踩到年糕，我應該早作防範。」

一個人踩壞大家滿心期待的年糕，但都沒有人怪責別人，反而願意肩負起責任，展現一家人彼此的體貼包容，是多麼幸福啊！想想看，如果起初踩到年糕的人大罵：「誰把年糕放在地上的？」小姑也說：「都是嫂嫂，妳害我們沒得吃了！」

這樣發洩情緒，怪責別人，氣氛便會非常緊張及充滿火藥味，沒有一個人能享受真正的幸福。

甚麼是幸福呢？就是多為對方著想，處處願意肩負責任，彼此分擔重擔，內心便會感到溫暖，這就是幸福。延伸至工作及生活不同層面上，同樣可達致同一效果。

踏入 2018 年，於新一年祝大家身體健康、生活愉快，共同傳承劉中「愛」與「成長」的服務目標，為生活展開亮麗新一頁。

上一期我們提到什麼是幻覺，今次我們繼續分享一下出現幻覺時應該如何面對。

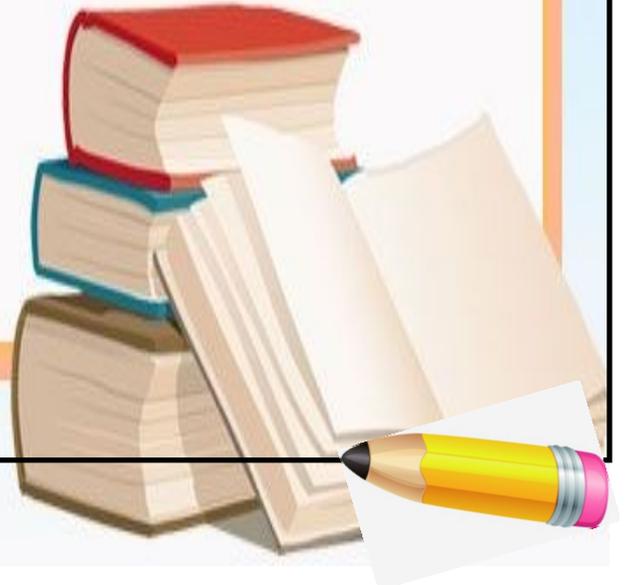
出現幻覺或妄想該怎辦？

當親友出現幻覺或妄想的時候，他們多數會感受到負面的情緒，有時感到害怕、擔心、煩躁和不安，甚至影響他們的日常生活，表現得與平日有別。雖然對於大部分人而言，這些幻覺及妄想都難以理解，而且毫不真實，但對患者而言卻是十分實在，所以我們首先可找個安靜、私隱度高的地方（例如：關電視）。接著，與患者溝通，並可考慮以下幾點：

- 以開放性的態度關心患者的情況（例如：「你好像很慌亂，是什麼令你感到慌張？」）
- 說話時要清楚，盡量用簡潔的句子，並減慢速度，有需要時重覆說話
- 保持耐性，並給予足夠時間讓對方作出回應
- 不與患者爭論妄想和幻覺是否真實，對他們來說這些感覺是千真萬確的。相反，嘗試把自己代入患者的處境，認同妄想或幻覺所產生的負面感受（例如：「如果我經常感到被監視，我也會很害怕。」）
- 不用假裝自己也感受到妄想或幻覺，不用表示贊同
- 不要命令或責罵，也不用爭論該怎辦
- 不要長時間凝視患者
- 引導患者說一些真實的事情

另外，在有需要時，亦可考慮記錄患者的情緒和行為變化，向跟進個案的專業人員反映。若情況嚴重和危急（如患者自殘或傷害他人），我們便需向醫護團隊或社工報警求助。

資料來源：愛思覺：<http://ipep.hk/tc>





選擇輪椅有學問

合適的輪椅能夠提升長者的活動範圍和生活質素。市面上的輪椅種類繁多，有來自不同產地的，有電動和手推的，價錢可以平至數百元一張，也可以貴至數萬元一張。然而，選擇輪椅的時候，價錢、產地等都不是最決定性的因素。

選購輪椅要啱身

即使你購買了一台最新款式，最多功能的輪椅也好，只要輪椅的大小不合乎長者的身型，最後都只會得物無所用。輪椅太矮會令下肢過度屈曲而影響血液循環；太窄的輪椅會坐得不舒服；太高又會在出入家居時帶來不便。因此，選擇輪椅就像買鞋一樣，合身最為重要。

不同的用途 不同的輪椅

第二點要留意的是購買輪椅後打算怎樣使用。如果打算讓長者自行推動輪椅，就應該選擇大輪及有副輪的輪椅，否則護老者可選擇較靈活的細輪輪椅。如果輪椅主要是用作外出，就應該選擇實心呔和較硬淨的輪椅，如主要用於室內，可選擇較輕巧的鋁架輪椅。如只用於室內，也可考慮選擇能安裝餐盤的高背椅。



pixtastock.com - 13499500

資料來源:

<https://www.patermater.org/articles/3103P-wheelchair-overview>

帶氧運動好處多

物理治療師曾德儀

成日聽人講「帶氧運動」好，究竟點先算帶氧運動呢？帶氧運動指持續不少於 10 分鐘、中等至劇烈強度而富節奏性的肢體運動(1)，例如慢跑、急步行、踏單車、跳舞、游泳等。進行帶氧運動期間，身體需要消耗更多氧氣進行新陳代謝，以提供足夠能量，所以心臟及肺部都要加大力度工作，心跳及呼吸會明顯加快，將氧氣及養份有效地送至全身，故此帶氧運動又稱為心肺運動。

帶氧運動對身體的好處

帶氧運動不但可以強化心肺系統，強健肌肉及骨骼，保持健康體重，還可以減低患上代謝性疾病風險，減輕壓力，改善情緒。衛生防護中心建議一般成年人「在每星期最少五天進行每天不少於三十分鐘的中等強度體能活動」。對很多忙碌的都市人來講，這目標看起來並不簡單。所以衛生防護中心同時也建議「也可將三十分鐘的體能活動時間分成三節，以每節十分鐘來進行」(2)。這樣的話，相信達標不難，大家也沒借口不做運動啦！

當然，以上的運動量標準僅供參考。現時中心學員的身體體能、運動耐力、情緒穩定、合作程度等各有差異，因此物理治療師及導師都需要按個別學員的能力及表現，制定及指導適合的運動予學員。運動無須劇烈，也可以讓身體得益。更重要的目標，是培養學員持續運動的興趣及習慣。以下向大家介紹幾款學員常做的帶氧運動。大家如有疑問，歡迎向醫生或治療師查詢。

拉繩

坐在椅上，上肢大幅度運動，
每節 10 分鐘。

運動強度: ♥



腳踏單車

坐在椅上，下肢大幅度運動，
阻力越大，運動強度越大，每
節 10-15 分鐘。

運動強度: ♥♥



踏級

在 6-8 吋高的木級上，輪流
踏步，每節 30 下，重覆 2-4
次。

運動強度: ♥♥♥♥



步行

較體弱的學員，在職員協助
下利用助行器，在大廳中來
回步行，每節 10-15 分鐘。

運動強度: ♥♥

參考資料：(1) 香港政府一站通 (2014), 〈健康在職計劃〉 retrieved from <http://www.healthatwork.gov.hk/tc/content.asp?MenuID=124>

(2) 香港衛生署衛生防護中心(2017), 〈體能活動〉 retrieved from <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/8804.html>



義工活動

10-12/2017 Uniqlo

探訪活動 及 購物體驗活動

中心有幸與服裝品牌公司 Uniqlo 合作，於 10-12 月合辦探訪及購物體驗活動。Uniqlo 義工先於 10 月份到訪中心，與學員進行 T-shirt DIY 活動，設計獨一無二的 T-shirt；另外，學員亦於 11-12 月到 T-town Uniqlo 分別進行 4 次購物體驗，在義工帶領下學習自己選購衣物，讓學員在這個冬季感受到滿滿的溫暖。



11-12/2017

廚神小組

廚神小組義工們於 11 月份教導學員製作「白汁野菜火腿水餃」，並於 12 月中心開放日與學員一同擔任廚神義工，教授參觀人士製作菜色，可算是學以致用呢！



中心活動

為配合 12 月中心開放日環保主題和教育環保知識，故計劃「環保盆栽設計比賽」，推動學員一起參與，讓學員更加了解環保知識和體驗種植的樂趣。

環保盆栽設計比賽



讓學員自行投票，選出自己心儀的盆栽。



中秋聯歡晚會



中秋節當晚很高興可以邀請到家長和義工參與，還讓各位學員嘗試親身製作月餅，度過一個歡樂的節日。

中心大旅行 之 飲食文化博物館

睇吓各位同學仔幾專心聽導
遊講解。



大家影張大合照。



每年都可以和各位同學仔一齊到處觀光·真
係很快樂。



綠色創意 之 中心開放日



本年中心開放日主題是「綠色創意」，藉此啟發學員創作思維的能力及展示中心綠化環境工作之成果，當日活動包括環保catwalk show，學員創作品展覽和不同環保活動等等....。



聖誕大派對



普天同慶的大日子，讓家長、職員和同學們一起歡度。

除了吃一頓聖誕大餐外，還有學員打扮聖誕老人派禮物和導師帶領學員一起唱歌。



房間活動



無論係戶外活動—參觀濕地公園，還是室內活動—文化博物館，大家都非常投入，非常開心。



房間活動



中心會帶學員到不同地方參觀或遊玩，讓學員有更多機會認識及善用社區設施，還會讓學員品嚐不同美食呢!



遇到美麗的景物，當然要影相留念。





一年一度國際復康日又來臨了，今年很開心可以讓家長與學員一起參與。共度歡樂時光。

國際復康日

家長職員會

家屬巡禮 —
了解學員陪診服務的轉變資訊

29/11/2017

因應中心住宿服務有關 2018 年開始學員陪診服務的轉變，藉著家屬巡禮活動讓家長進一步了解日後使用外界機構陪診服務的安排，更可直接透過面談和提問，釋除相關的疑慮。

SQS服務質素標準

服務質素標準 9-12

標準 9~安全環境

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。

標準 10~申請和退出服務

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。

標準 11~評估服務使用者的需要

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)

標準 12~知情的選擇

服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

新入職同事介紹



很高興可以於今期季刊與大家打招呼，我是副經理程姑娘，感謝機構能給予機會，讓我可以與奠基超過11年的劉中團隊並肩作戰，期待與大家分享與交流。

副經理程鳳玲



大家好，我係10月到職的登記護士，馮佩怡姑娘，很高興來到劉中這個大家庭。請各位多多指教。



大家好，我係新入職護理員，我的名字叫馬金珠，大家可以稱呼我做珠姐，好開心可以加入這個大家庭。



接受服務人數統計表

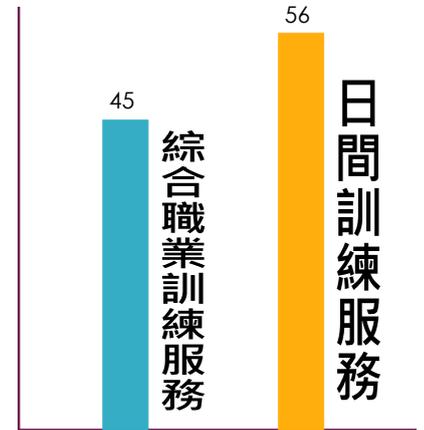
學員人數統計表



住宿照顧服務



日間訓練服務



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 3525 0898 與中心經理聯絡
- 傳真至 3525 0882 或致函中心經理
- 致電總部 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

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六樓

印刷品

(殘疾人士院舍條例)豁免證書編號: C0902

督印人：經理/張宋銘

編輯小組：副經理/程鳳玲、社工/謝錦榮

福利工作員/蔡桂嬋