



保良局劉陳小寶綜合復康中心

2017-2018 年 1 至 3 月第四季季刊



編者的話:

2018 年已到，祝賀各人新的一年大吉大利，身體健康!

過去一年中心正忙於申請獎券基金以進行宿舍改善工程，為申請殘疾人士院舍牌照作準備。中心現已成功獲批款項，並將於 2018 年中將正式展開工程項目，相信完成工程後中心環境設備方面能更為妥善。



AD/HD 孩子的 5 大用藥疑慮 part1

近年來,大眾對專注不足/過度活躍症(AD/HD)的認知明顯有所上升。很多家長都能夠成功踏出治療的第一步,帶子女求醫。然而在服用藥物方面,仍有不少家長頗為疑慮,大大影響了治療效果。我們會一連兩季,嘗試為大家分享一下大部份家長對服用藥物的 5 大疑慮。

1)藥物治療並非必要,其他治療可以取代?

雖然專注不足/過度活躍症(AD/HD)的成因目前仍未能完全確定,但相信與腦部傳遞物質分泌失調有關。而服用藥物可以有效控制腦部傳遞物質分泌,若再加上適當的行為治療,是現時控制 AD/HD 症狀最有效的方法。長遠能有助改善人際關係及其學術表現。



2)服用藥物有副作用,不吃為妙?

相對而言,開始療程初期多會採用短效藥物,因為藥物效能較容易控制。但藥效較短,在藥物濃度不足的情況下,副作用有可能較明顯。為保持藥物濃度穩定,以有效維持專注力。可考慮與醫生商討使用長效藥物,讓藥物濃度在體內維持較長時間。

下期繼續為大家分享餘下 3 項。

資料來源: 09/04/2018 頭條日報:香港醫院藥劑師學會



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機構內的訓練，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疗環境，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。跟據香港政府統計處 2015 年的資料，家中有個人電腦的住戶總數超過 90%，而家中有個人電腦接駁上互聯網的住戶佔全港所有住戶的 80%。由此可見，電腦和上網是大多數家庭都擁有的資源。

現時香港的各個機構提供了不小網上復康資源，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，但切勿過份沉迷。



沙包與肌力鍛鍊

針對學員下肢乏力的問題，普遍的處理方法便是直接鍛鍊下肢肌肉力量。鍛鍊肌力的方法有多種，負重運動如踢沙包為最常見的方法之一。利用練力沙包(Ankle Weight)鍛鍊肌力，好處是使用方法簡單，能針對特定肌肉進行訓練，負重程度可按身體狀況及復康需要作出調節，同時可以安坐家中完成訓練。

應該如何選擇適合自己訓練的沙包呢？坊間賣的沙包普遍附有魔術貼，可綁在腳踝或手腕使用，重量由 1 磅至 10 磅不等。誤用過重的沙包容易引致受傷，太輕的沙包卻減低訓練效率，付出了勞力卻久久不見成果。合適的重量其實因人而異，應該按個人的訓練目標、身體機能水平及相關的訓練動作多方考慮。例如目標訓練肌肉的耐力，初開始訓練時會嘗試使用較輕的 1 至 2 磅沙包，重複較多的次數，待年月過去，身體肌肉較強壯，習慣相關動作及負重後，才逐漸轉用較重的沙包。

假如訓練動作較複雜，一個動作已涉及多個關節活動或需使用腹背肌力，建議先不用沙包練習該動作的正確姿勢，待熟習後才加上最輕的沙包，循序漸進，避免錯誤姿勢拉傷肌肉。跑步或步行時避免在足踝加上沙包，因步姿平衡會受影響，有機會跌倒或受傷。

以下為大家介紹三個利用沙包鍛鍊上下肢肌力耐力的動作。如本身已有痛症或其他疑問，應先向醫生或治療師查詢。

<第一式>	<第二式>	<第三式>
 <p>坐在椅上，單腳伸直提起，保持 10 秒，左右各重</p>	 <p>扶著牆或椅背站穩，單腳伸直向後提起離地，保持 10 秒，左右各重覆 10 次</p>	 <p>沙包綁手腕，伸直手臂向前提起，保持 10 秒，左右各重覆 10 次</p>

參考資料：TINA HATCHER, 2017, "What Size Ankle Weights Do I Need?", retrieved from <https://www.livestrong.com/article/282672-what-size-ankle-weights-do-i-need/>



義工活動

社工蔡穎思

14/01/2018 參與特殊馬拉松

為保持身體健康，學員與義工一同參與由東華三院舉辦的三公里特殊馬拉松賽事，各學員及義工積極參與，最後也在限時內完成活動，出了一身汗，帶著滿足感一同去吃越南菜，自我獎勵一下！



27/03/2018 菠蘿園農遊

天朗氣清，義工帶學員到錦上路菠蘿園參觀農場，當日參與了農莊舉辦之手工藝工作坊，以及探訪了園內的小動物，進食菠蘿製作之午膳，學員與義工也玩得開心呢！



房間活動

海洋公園...我地嚟啦!



預備...開車啦!



大家一齊影張相! 笑!



房間活動



今次我們到郊外
欣賞大自然和呼
吸新鮮空氣!



除了參觀旅遊外，還可讓學員多方面
嘗試。今次就帶學員到大棠郊野公園
燒烤.....自己做廚師。



行花市

房間活動



除了賀年花外，還有很多賀年飾物！



一年一度元朗行花市！



蕪衣綠色生態遊

房間活動



今次參觀濕地
公園·很開心
呀!



您睇我地擺 pose 幾靚...!



房間活動



新年到啦!行花市·買靚花先。



行完花市·開餐啦!



在商場見到有張床的佈景·等我扮下瞓覺先!

中心春茗

一年一度中心春茗又到，今年由經理主持開幕致詞，再由學員扮成財神，大派禮物，後聚餐正式開始！



用餐期間，導師還預備了幾個遊戲節目讓家長和學員一起參與，大家也玩得很投入。

當日中心還頒發獎狀給予
得獎學員和一眾義工，以
嘉許各人的努力！



家長職員會

社工張惠東

家長義工活動－社區遊歷(II)

03/01/2018



本年度第二次邀請到數名家長擔任義工，協助帶領幾名平日較少機會外出的學員乘搭交通工具體驗社區，當日學員及家長都表現十分開心滿足呢！



健康講座－流感小資訊

24/01/2018

冬季正值流感高峰期，容易患病及身體不適。中心邀請了註冊西醫李醫生到中心向學員及家人講解一些與流感相關的資訊，提升大家對流感及預防措施的關注。



家長職員會

家屬巡禮— 1718 中心膳食體驗(II)

21/02/2018

中心不定時會舉行膳食體驗活動，邀請家長親嚐中心提供予學員的餐膳，讓家長持續了解中心膳食服務的最新狀況。這次活動的對象為住宿服務學員的家長，當日一同親嚐中心提供予學員的早餐食物。



新年鴻福一日遊

23/02/2018



年初八當天中心舉辦了「新年鴻福一日遊」活動，有學員、家長及會員一同參與到林村許願廣場參觀，除感受當地的春節氣氛，亦讓彼此一起享受親子時光。



1718 家屬諮詢會(II)

28/03/2018

當天舉行了本年度第二次家屬諮詢會，以住宿服務為主題，發佈中心服務消息及讓家長就特定議題提出及互相交流意見。

SQS服務質素標準

服務質素標準 13-16

標準 13~私人財產

服務單位應尊重服務使用者的私人財產權利。

- 中心會安排有鎖櫃存放學員的個人財物，以保障個人用品。



標準 14~私隱和保密



服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

- 職員協助學員進行更衣、沖涼及如廁等照顧時必須關上門及窗簾，以保障學員私隱。
- 對於學員個人資料方面，不可隨意向外界人士透露。



標準 15~申訴

每位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

- 如對中心服務有意見，可將意見投入意見箱或向中心經理反映。



標準 16~免受侵犯

服務單位應採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

- 宿舍開放時段，中心會關上大廳分隔門以分開男及女宿舍學員，以保障男女學員免受侵犯。

接受服務人數統計表

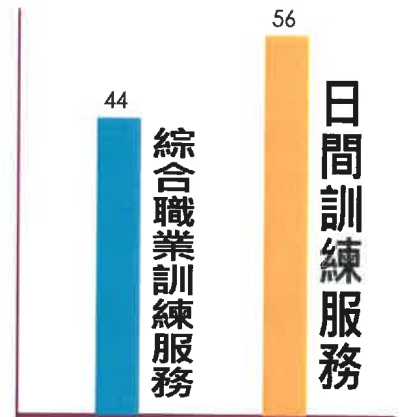
學員人數統計表



住宿照顧服務



日間訓練服務



(服務統計資料截至 2018 年 3 月 31 日)

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

印刷品

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及六樓

(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/吳婉華、導師 III/范啟傑

福利工作人員/蔡桂嬋