



保良局劉陳小寶綜合復康中心

2018-2019第一季季刊(4-6月)



編者的話

很期待每次季刊出版，又可以與大家分享正能量及回顧中心的點滴。今季與大家分享中國文學大師、諾貝爾文學獎得主---莫言的簡約言論，共勉之。

有時候，心裡有事，想找個人傾訴，於是打電話，沒有人接啊！睡覺吧。第二天，電話撥回來了，可是你已經沒有想說的情緒。有時候，看見一件衣服很喜歡，沒適合尺碼，過幾天有了，你卻失去了擁有的欲望。

所以，何必念念不忘，何必苦苦執著。你是自己的作者，又何必寫那麼難的劇本。後來的後來，你會知道，那些所有你以為過不去的過去，都會過去。生命中總有那麼一段時光，充滿不安。可是，除了勇敢面對，我們別無選擇。

有一天「我」字丟了一撇，成了「找」字，為找回那一撇，「我」問了很多人，那一撇代表甚麼？商人說是金錢，政客說是權力，明星說是名氣，軍人說是榮譽，學生說是分數.....

最後，「生活」告訴「我」，那一撇是「健康和快樂」，沒有他們，甚麼都是浮雲。

莫言講這樣簡約的話，講到人心坎裡頭去，真不愧為諾貝爾文學獎得主。中心會繼續為學員提供適切的護理服務及舉辦多元化的訓練與活動，讓學員向大家展現「健康和快樂」的笑容。



登革熱

近來新聞不斷報導登革熱新增個案的消息，究竟我們可以如何預防登革熱呢？

登革熱是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，常見於熱帶及亞熱帶地區。此病毒共有四種不同血清型，每一型均可引致登革熱及重症登革熱（又稱為登革出血熱）。

第一次感染登革熱的病情一般都比較輕微，但亦可能會出現高燒、嚴重頭痛、後眼窩疼痛、肌肉關節痛、嘔心、嘔吐、淋巴結腫脹以及出疹的病徵。病癒後對該血清型病毒會產生終生免疫能力，但若隨後感染其他血清型的登革熱病毒時，出現重症登革熱的機會則較高。

重症登革熱其實是一種由登革熱所引起的併發症，病情嚴重者可導致死亡。重症登革熱患者初期會出現發高燒、面紅及與登革熱相關的一般病徵。高燒可維持 2 至 7 天，而體溫甚至可達攝氏 40 度。其後，患者或會出現嚴重腹痛、持續嘔吐、呼吸急促、乏力，和出血症狀，如皮膚出現瘀斑、鼻或牙齦出血、甚或內出血等。最嚴重會導致血液循環系統衰竭、休克及死亡。

由於目前並未有針對登革熱的治療方法，而患者一般都會自行痊癒，症狀療法可助舒緩不適。重症者則須接受支援性治療，而保持血液循環系統的運作。只要有適當的診治，重症登革熱的死亡率不足百分之一。

歸根究底登革熱病毒是經由蚊子傳播。故最佳預防方法就是清除積水，防止蚊子滋生，以及避免被蚊子叮咬了。

資料來源:衛生防護中心: <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/19.html>



肩周炎

肩周炎是者常見的毛病，它是由於圍繞肩關節的軟組織發炎而形成，多發生在五十歲以上的人士，又名「五十肩」或「凝肩」，患者以女性多。

病因

真正引發肩周炎的病因不詳，但可能因肩關節部位受創傷或勞損引起，亦有些情況與肩部正常活動減少有關，例如在中風後或肩部附近組織動過手術後。

病徵

起初，肩關節部位出現痛楚，漸漸疼痛加劇，甚至影響患者不能側睡向痛肩的一方。及至痛楚減少後，關節部位卻逐漸變僵硬，以致肩膀活動幅度減少及受阻，影響一些日常活動如穿衣、梳頭、提物件等。

治療

- 1.如感到肩關節痛楚時，可用暖敷護理患處，以減輕痛楚。
- 2.適當的物理治療，可減輕痛楚，並將病情縮短。
- 3.藥物治療可有助減少痛楚但必須按醫生指示下才可使用，以免引致副作用。
- 4.應注意日常家居護理及適當運動，並配合病情發展，以助患者早日康復。

當關節仍然十分痛楚時，應該：

- 1.儘量減少用痛手提舉重物。
- 2.避免集中或重複使用同一肩關節，應輪流交替使用。
- 3.避免過分扭動肩關節及側睡在痛手一邊。
- 4.進行自我照顧的活動時應多用好手，以下是一些可用的方法：
 - 穿衣：可先穿痛手，然後才穿起好手。
 - 洗澡：可用長毛巾擦背，好手放在肩部之上，執毛巾一端，痛手伸到背後，執毛巾另一端。然後用好手用力向上拉起。或鼓勵患者用長柄刷取替毛巾去清洗背部。
 - 梳頭：可用好手取替，或利用一些較長柄的梳用痛手梳頭。
 - 洗頭及洗臉：都可以用好手代替。
 - 切食物：可選用較輕的刀切食物以免因用重力加劇肩關節痛楚，另外肉類可用碎肉機攪碎。
- 5.患者可做輕微的肩部運動，例如「鐘擺運動」，以增加局部血液循環、放鬆肌肉以及減少痛楚。做運動時應根據自己能夠承受痛楚的程度去進行，手上不要握重物，且動作不需太大，以免增加痛楚。

當痛楚減少，但肩關節的活動幅度受阻時：

- 1.日常多用痛手，並作適當伸展肩部運動，以減少肩關節僵硬。
- 2.若有任何疑問，可向醫護人員或治療師查詢。

資料來源

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/bones_and_joints/frozen.html

紫瑚綠

濕地公園一日遊!



茵遊樂團



開開心心
遊機場!



Yeah! 我地參觀
合味道!



參觀完畢食餐飽!



爬蟲館

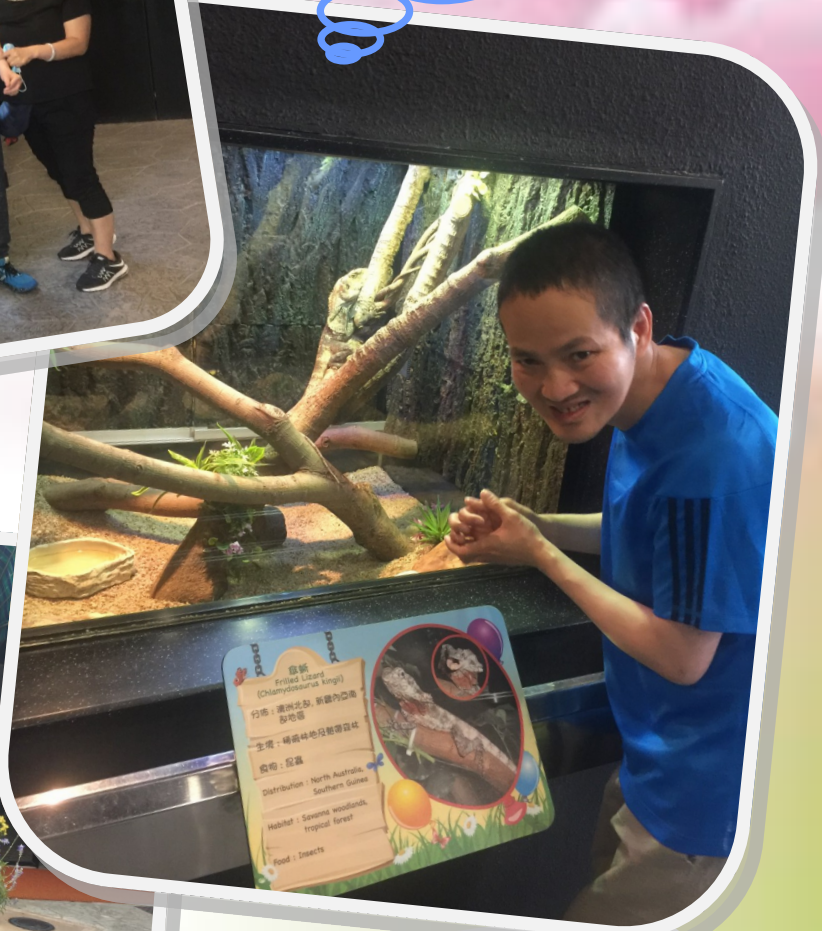


D 動物好得意啊!



同樂日

你去咗邊?



原來爬蟲館有好多兩棲動物睇架！

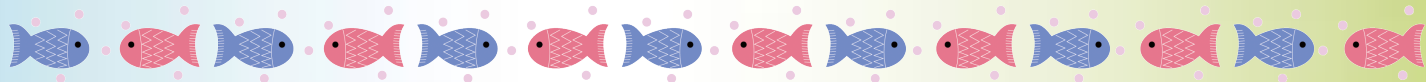
Volunteer for us



義工活動

09/06/2018 廚神小組

好多學員都是個美食家，他們除了懂得吃外，還懂得做呢！因有一群廚神義工定期到中心教授煮食，細心協助學員準備材料及製作食物。今次他們煮出「叉燒腸粉」，真是色香味俱全呢！



每月一次的飲茶活動

義工們每月也會帶學員到茶樓飲茶，學員都會自己點選喜歡的食物，學習填寫點心紙及付款。中式 PIZZA（簿餐）是他們的最愛呢！

家長職員會

家屬巡禮 — 1819 中心環境

中心雖然啟用多年，環境設計及設備未必會有很大的變化，大部份家長對中心環境均已十分認識。然而隨著時日過去及學員的需要轉變，設備上總有著一些轉變；故中心不定時邀請家長到訪參觀，讓家長知悉中心環境上的最新狀況，同時獲得中心服務相關的資訊。



物理治療資訊

物理治療師曾德儀

冷凍肩「解凍」有法

定義

冷凍肩，正式名稱為「沾黏性肩關節囊炎」，意思是肩關節周圍的軟組織慢性發炎，令整個肩關節在各個方向的關節活動都受到限制，猶如被放入冷箱冷凍，變得僵硬無法活動一樣。由於常發生在五十歲左右的中年人身上，故此又稱五十肩。

病徵

冷凍肩的主要的症狀是肩部持續性疼痛，關節僵硬，手臂難以舉高或觸摸背脊，影響到日常生活如梳頭穿衣刷背。嚴重的話，睡覺時壓迫到肩部都會痛到難以入睡。

成因

冰凍肩的常見原因，包括肩關節周圍軟組織因受傷、長期勞損或退化引致慢性發炎，與周邊組織產生黏連，加上病人因為怕痛而不敢活動肩關節，結果越不動，關節越僵硬，形成冰凍肩。其他本身不屬於肩關節的問題，例如上肢骨折之後長時間手掛固定等，也可能造成冰凍肩。

物理治療方法

經醫生診斷為冰凍肩，而炎症情況得到藥物控制後，物理治療師會教病人利用熱敷紓緩痛楚及放鬆肩關節周邊軟組織，然後透過被動及自主運動，逐步增加受影響肩關節的活動度。隨著肩關節活動得越多，關節囊膜自身會分泌更多關節液，幫助潤滑關節活動。在復康的後期，當肩部炎症及痛楚明顯改善之後，便要逐步鍛鍊肩關節周邊肌肉群的力量，以應付日常生活所需及預防冰凍肩復發。

以下三個肩關節治療方法，供大家參考。如有疑問，請向醫生或治療師查詢。

熱敷	上肢提舉運動	鍛鍊肌力
-利用電熱墊/暖水袋，紓緩痛楚及放鬆肩關節周邊軟組織	-雙手握長棍/直傘，好手協助推高壞手，增加肩關節活動度	-在復康的後期，使用輕磅啞鈴/水樽提舉，逐步鍛鍊肩部肌肉力量
		

SQS服務質素標準

服務質素標準 1-4

服務質標準 1-服務資料

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

服務質素標準 2 - 檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

服務質素標準 3- 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

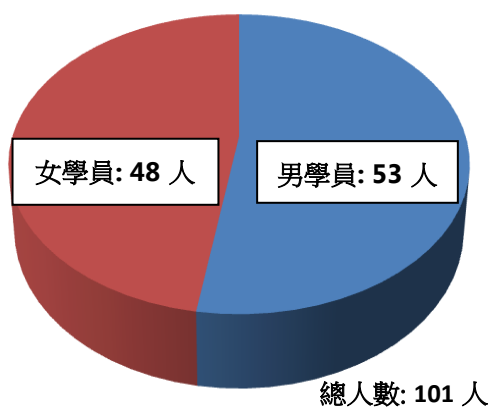
服務質素標準 4 - 職務和職務

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的界定。

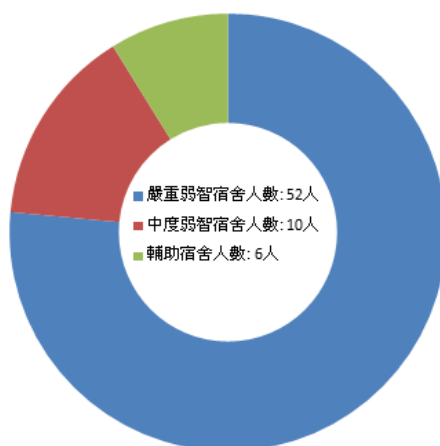
服務統計資料(截至2018年6月30日)

接受服務人數統計表

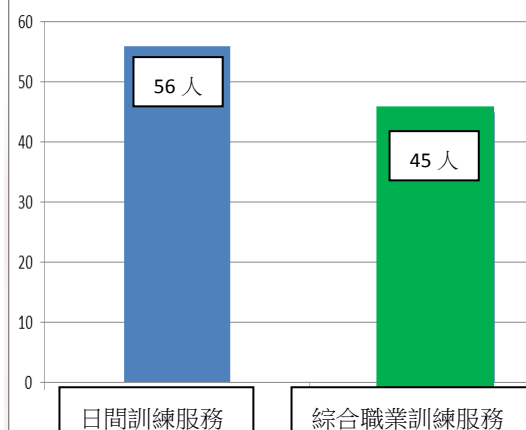
學員人數統計表



住宿照顧服務



總人數: 101 人 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

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樓及六樓

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、福利工作人員/李佩玲