



保良局劉陳小寶綜合復康中心

2018-2019第三季季刊 (10-12月)



編者的話

回顧第三季，中心舉辦了多元化及大型活動，包括：曹公潭歡樂遊（宿營活動）、歷奇訓練（職員退修日）、東西九龍漫遊之旅（中心大旅行）、踏上時光隧道（中心開放日）等，讓學員、家長、職員、社區人士均有機會參與，親身體會及見證中心的服務及發展。若感覺美好，叫做精彩！若感覺糟糕，叫做經歷！告別 2018 年，讓大家一同吸取過往的經驗，迎接及創造更美好的將來。

踏進 2019 年，希望大家能繼續支持中心的服務，共同「成長」及邁向更有意義的喜樂人生。

醫護資訊

註冊護士 黎子宗



退伍軍人症

近期，衛生防護中心不時公佈有關退伍軍人症在社區零星出現的報導。究竟退伍軍人症是什麼病患？跟退伍軍人有什麼關係呢？

1976年，美國曾召開一次退伍軍人大會，期間引起肺炎爆發而命名此病。退伍軍人症由退伍軍人桿菌引致。此病菌多在水源環境中生長，如：水缸、冷卻水塔、噴水池等。50歲以上、有吸煙酗酒習慣、免疫力較弱、男性均較高風險染病。患者亦有可能因為吸入受污染之水點或霧氣而染病。一般情況下，退伍軍人症並不會透過人傳人接觸而感染。

退伍軍人症病徵主要包括：發燒、乾咳、呼吸困難、疲倦、頭痛、肌肉疼痛、腹痛和腹瀉，情況嚴重者有可能出現精神錯亂、呼吸衰竭並引致死亡。可是，現時並沒有退伍軍人症的預防疫苗，一般會以抗生素治理。

故此，除了提高個人免疫力和保持健康生活外，定期檢查及保養食水系統、水龍頭及花灑頭的隔濾器至為重要，每季至少清洗大廈水缸一次，不常使用的出水口，使用前建議先排水或沖洗最少1分鐘。另外，如家中有使用呼吸道醫療器材而又需要清洗時，請先諮詢和跟從醫生之專業意見並只可使用無菌水（不是蒸餾水或來自水龍頭之食水）處理，避免病菌在水中滋生。

資料來源：衛生防護中心：<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/2117.html>



預防手部肌腱或前臂腱鞘炎

成因: 不同行業的員工都有可能患上「手部或前臂腱鞘炎」，例如資料輸入員、裝配員、收銀員、維修工人、廚師等。總括來說，如果工作涉及以下的工作性質，便有機會患上腱鞘炎：

•急速及重複的動作

如員工需要經常重複及急促地使用同一組肌腱，令該部位沒有足夠的休息時間，便有機會引發腱鞘炎。

•不良的工作姿勢

如員工工作時需要手腕屈曲、手臂扭動、手臂提升或工作間的設計未能配合使用者，例如電腦操作員長時間使用鍵盤及滑鼠、或維修工人使用手工具進行維修工作時，使用不正確的工作姿勢等。

•突然及過度用力

如員工需要在工作時突然用力處理較重的物件，均有機會增加患上腱鞘炎的機會。例如搬運工人手部經常用力提舉重物、或理貨員的工作需要用手抓緊或握著物品等。

預防方法

良好的工作姿勢

- 採用正確及自然的工作姿勢，應盡量避免容易損害肌腱的動作，如手腕屈曲或扭轉等動作；
- 避免過度用力及長時間進行重複性動作；
- 根據工作性質選用適當的手工具和設備，減輕緊握物件時肌肉所發的力度；及
- 使用的工具要配合員工的工作性質和體型。

作息的安排

- 應定期安排適當的休息，紓緩肌肉所積聚的疲勞；及
- 頻密而短時間的休息更為有效。

伸展運動

- 工作前或休息時段進行，可進行手部及手指伸展運動，預防肌肉勞損，讓手部得到休息。

資料來源：https://www.csb.gov.hk/tc_chi/oshcs/index.html

物理治療資訊

物理治療師曾德儀

天氣凍容易肌肉痛？

隨著 12 月起天氣明顯轉冷，不少身體機能退化的學員增加出現痛症，個別更因痛症不願活動，或者要求塗藥膏止痛。天氣凍是否一定會周身骨痛？

原來一切與身體自然反應有關。天氣冷時，我們身體四肢末端(如手指至手臂、腳趾至腿部)的血管組織會自動收窄，以集中更多血液在頭部及胸腹間循環，為器官保暖。當四肢血液循環減慢，肌肉、肌腱及韌帶等軟組織都會變得較為僵硬及缺乏彈性，容易拉扯到附近的神經線引起痛的感覺。其次當肌肉缺乏彈性，肌肉發力時拉傷的機會亦會增加。

另一方面，低溫亦會引起另一個身體自然反應—打冷顫。打冷顫時，肌肉快速收縮，瞬間產生熱能，溫暖身體，但同時亦會令肌肉繃緊，甚至抽筋，引起痛楚。別以為成日賴在床上「冬眠」，不動就不痛，就大錯特錯！身體越不活動，血液循環越慢，越覺得凍。縮作一團，全身肌肉都繃緊，形成痛症的惡性循環。

要減低天氣凍引起的痛症，破解方法很簡單。每星期最少做 150 分鐘中等強度的帶氧運動(1)；運動或體力勞動前先做熱身，伸展身體肌肉。需要時可以利用熱水浴或熱敷墊，放鬆僵硬的關節及繃緊肌肉，紓緩痛楚。如痛症加劇，就應盡早求診。

大家齊做伸展運動

肩頸肌肉



肩後肌肉



腰側肌肉



大腿前方肌肉



小腿後方及足跟後側



職員退修日之挪亞方舟歷奇訓練

挑戰繩網陣



齊上齊落
魔術棒



信任汽球床

東西之旅行大旅行中心



先一下互動媽媽同

百九龍漫遊之旅



聚首一堂觀塘 Club
One 食餐飽



喜愛漫遊^.^
觀塘海濱長廊



中心開放日之踏上時光隧道

今年用懷舊做主題，有魔術表演
攤位遊戲、學員作品展覽、手作
攤位等....個個都玩得好開心



隧道



房間活動玩樂篇之去玩去癲黎Ocean Park



俊男美女大合照



Hi 木馬轉轉



好可愛喫

ark



纜車我黎啦



房間活動遊覽篇



高達 yeah ^.^





屯門蝴蝶灣~~

燒雞翼~~我鍾意食^.^

BBQ ~ I Like it



房間活動之親親大自然

屯門蟲蟲館~~

我打扮得似咩?

猜猜看?



等我數一數

曹公潭宿營樂



去宿營我至愛 YEAH~



唱 K 我至叻



YO!打籃球我勁 D



義工活動

社工 蔡穎思



08/10/2018 義工帶你遊劇場

「綠野仙蹤自在劇場」是專為特殊需要人士設計的劇場，環境舒適，戲劇內容簡單有趣，並有很多與觀眾互動的環節。透過參與劇場活動，義工帶領學員欣賞了一套內容溫暖的戲劇故事，更可上台參與，一嘗小演員的滋味！



24/11/2018

食神 x 企業義工小組

學員又有口福了！中心廚神義工連同 AVT 企業義工到中心一同教授學員製作「鮮竹卷」，當天學員和義工樂也融融，一同製作然後分享美食，大家都飽得捧著肚子走呢！



如有興趣加入成為本中心義工，歡迎聯絡社工蔡姑娘。

家長職員會

1819 家屬諮詢會(I)

諮詢會除讓中心向家長發佈最新服務消息外，亦讓家屬聚首一堂，就著中心日常的服務範疇給予意見。



健康講座 – 認識糖尿病

註冊西醫李醫生為家長講解有關糖尿病的資訊，讓家長對此都市常見疾病有更確切的了解，協助進一步關注自己或家人的健康。



新入職同事介紹



大家好，我是溫惠儀姑娘，好高興來到劉中大家庭。我喜歡聽歌、去旅行、希望大家多多指教及交流。



大家好，我是楊旭怡姑娘，時間過得真快，對住學員原來已經三個月啦。大家好似一大家人咁開心唔開心的事都會拿出來分享。希望新一年大家健康快樂！

SQS服務質素標準

服務質素標準 9-12

服務質素標準 9 – 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員及服務使用者處於安全的環境。

服務質素標準 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。

服務質素標準 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)。

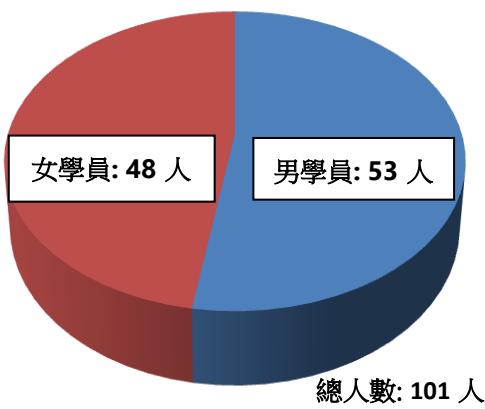
服務質素標準 12 – 知情的選擇

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。

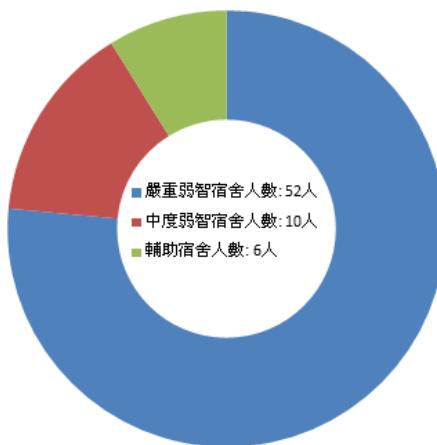
服務統計資料(截至2018年12月31日)

接受服務人數統計表

學員人數統計表

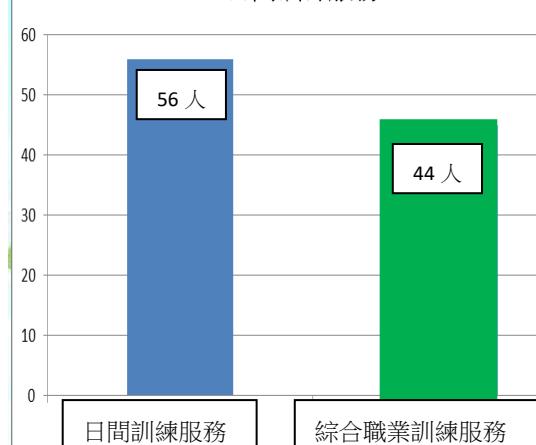


住宿照顧服務



總人數: 100 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

電子郵件: 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: C1153

督印人: 經理/張宋銘

編輯小組: 副經理/程鳳玲、福利工作員/李佩玲