

保良局劉陳小·竇綜合復康中心

2018-2019年0至0月第四季季刊



製作小食活動-粟米多士 DIY



編者的話:

不經不覺，2018-2019 年度已完結，回顧過去一年中心舉辦了很多精彩的活動，包括首次舉辦的運動會，各個房間活動，社工小組活動及不同類型的義工活動等。不論室內或戶外活動，中心也鼓勵學員的參與及嘗試，讓學員活出真我，發揮才能，綻放燦爛的笑容。

新年度中心會繼續創造更多的平台，讓學員發揮所長。在中心環境方面，將會逐步進行宿舍的環境改善工程，期間也會影響學員生活流程或作息安排，期望完成後為學員提供更舒適的生活環境。

醫護資訊

註冊護士黎子宗

上呼吸道感染 與 抗生素

上呼吸道感染，即一般坊間俗稱的「傷風感冒」，是常見的病毒感染疾病，泛指鼻腔、鼻竇、咽頭、喉嚨和聲帶部位受到的感染，例子有傷風和流行性感冒等。雖然主要由病毒引起，但有時亦可能由細菌引致。常見病徵包括咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、發燒、頭痛及肌肉痛等。上呼吸道感染主要由飛沫或間接接觸傳播。透過吸入由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫，或接觸到被患者分泌物所污染的表面（例如門柄、扶手），然後再觸摸自己的口、鼻或眼睛，將病毒/細菌帶進身體。

我們患病時，醫生偶然會處方抗生素，可是抗生素只能用作治療細菌感染的疾病，如果不恰當使用抗生素，後果可以是有害的，有機會出現不必要的藥物副作用，亦有可能同時殺死身體內正常的細菌，使感染耐藥性細菌的風險增加，令治療變得越來越困難、昂貴、甚至不再有效。為了保障自己及身邊家人朋友的健康，服用抗生素時請加強個人衛生。例如：時刻保持手部衛生，當有呼吸道感染徵狀時，戴上口罩，徹底煮沸及煮熟食水和食物，如有傷口應加以消毒及覆蓋，盡量減少接觸兒童或體弱人士。

抗生素耐藥性關乎大家的健康，並不只會發生在經常服用抗生素的人士身上。因為細菌可以於人和人之間傳播。雖然抗生素耐藥性隨著時間增長亦會自然發生，但不當使用抗生素則會加劇問題的發展。希望彼此一同努力，盡量減少使用抗生素。



物理治療資訊

物理治療師 曾德儀

關節僵硬及被動運動

關節僵硬問題在院舍頗為常見。成因包括學員本身患有腦性麻痺或腦部曾受損，身體肌肉張力異常，例如肌張力高的肢體會出現肌肉痙攣，限制關節活動度，使其活動及靜止時出現異常姿勢。其次患者關節曾受傷、發炎，在復元過程中關節周邊的軟組織(如肌肉、肌腱、韌帶等)出現纖維化及黏連，短暫降低關節靈活性。另外長期運動不足的體弱學員，關節周邊肌肉亦會失去彈性及慢慢縮短，令關節僵硬。

關節僵硬最基本的處理方法是運動。可惜體弱學員未必有足夠能力自行伸展患處。因此需要物理治療師評估情況，按其復康需要，提供被動運動治療。

貼士一：
運動前先溝通，提高合作度。

貼士二：
先活動小關節，再活動大關節，循序漸進，先易後難。

貼士三：
手勢保持輕柔。如肌肉繃緊，減慢速度，待肌肉放鬆才繼續伸展。

貼士四：
切忌急速、突然、彈跳式活動或強行伸展，容易拉傷患者。

貼士五：
注意承托手勢，順著關節正常活動方向移動。

貼士六：
運動後如備有矯型護具，盡快配戴並確保配戴方法正確，以保持療效。



Ø 學員由於肌張力異常，令小腿肌肉緊縮，足關節僵硬變形。



Ø 被動運動時，注意穩定承托手勢，順著關節正常方向慢慢伸展。



Ø 確保配戴矯型護具方法正確，以保持療效。

中心活動-劉中陸運會



70米短跑，衝呀



籃球神射手

今年是中心首辦的運動會，於天瑞體育館舉行，進行個人賽包括 70 米短跑、籃球神射手、足球 MVP，另外亦設團體賽如硬地滾球、4X100 接力、兩項鐵人。

此活動除了讓學員有更多體驗，更鼓勵學員多做運動，強身健體。

今次活動能順利舉行，多謝各位同事及家長的參與及支持。



硬地滾球



足球MVP



一起做熱身吧



兩項鐵人





為鼓勵學員認真投入賽事，個人賽及團體賽的得獎者及訓練室可獲得獎牌及獎杯；另外為鼓勵學員團結一致，互相支持，賽事更設立「啦啦隊最活力終極大獎」，使學員之間互相打氣，凝聚正面氣氛，正所謂「友誼第一，比賽第二」嘛！



房間活動

藍天居/葵花庭 - 暢遊荃灣年宵市場

想感受新年氣氛，當然要行年宵市場啦。



綠茵居/星花庭-遊覽荃灣碼頭

吹住海風，感覺好舒服呀！



房間活動

秋菊庭 - 暢遊天水圍年宵市場

行完街去食野喇，食咩好呢？



DAC - 遊覽元朗 YOHO MALL



薰衣庭 - 遊覽天水圍濕地公園

我個太陽眼鏡係咪好有型呢？



中心活動-春茗



中心於3月1日舉辦春茗，很高興各位家長能從百忙中抽空出席，令活動生色不少。當天除了享用午膳外，還有學員扮演財神向大家祝賀新年、大玩不同遊戲如「新春串串紅」等等，當日見大家非常高興呢！



為嘉許義工在本年度的付出，以及讚揚學員在本年的進步表現，當天頒發嘉許狀予義工及學員，以示鼓勵及讚賞。

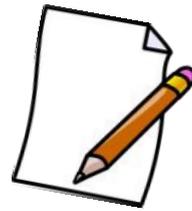


家長職員會

社工 張惠東

1819 家屬諮詢會(II)

06/03/2019



當日進行了第二次的家屬諮詢會，邀請了住宿服務學員的家長參與，主要就著陪診服務、工程計劃及學員零用備用金的最新安排作消息發佈及收集意見。

花展 2019

20/03/2019

當日共九組家長及學員參觀香港花卉展覽，一同感受色彩繽紛的環境與熱鬧的氣氛。





義工活動

社工 蔡穎思



13/01/2019 特殊馬拉松 2019

當天學員在義工及職員帶領下，參與由東華三院主辦之「奔向共融 — 香港賽馬會特殊馬拉松 2019」活動，在 70 分鐘內完成三公里的馬拉松項目，活動後更一同午膳。當天學員都盡力參與賽事，所有學員都在限時內完成，跟義工渡過了愉快的一天！



22/03/2019 深山之旅

何謂「深山」？就是深水埗的嘉頓山了！這次義工帶領學員上嘉頓山欣賞深水埗美景，義工及學員也可以成功行上頂呢！其後到了美荷樓生活館參觀，了解舊式屋邨發展，義工及學員們也上了一課呢！



如有興趣加入成為本中心義工，歡迎聯絡社工蔡姑娘。

社區教育及支援服務

社工 陳秋燕 蔡秀汶



新年福到

2019年1月30日舉行「新年福到」活動，由社區人士教授學員利用彩色紙張製作豬年新年揮春，傳遞新年祝福。

好多禮物好豐富呀!!

音樂傳球

難唔到我既~



學校探訪活動

2019年3月20日循道衛理中心及東華三院姚達之小學共50位義工到中心進行探訪活動。學生與學員一同玩遊戲，音樂傳球、估動物及送禮物都令學員好興奮好開心!

社工小組

精緻軟餐小組 負責社工: 蔡秀汶、陳秋燕

今年度兩位社工為 9 位糊餐學員舉辦了精緻軟餐小組，希望糊餐學員可以享受煮食樂趣外，亦希望他們能感受到食物視覺、嗅覺的感觀享受，為平淡的飲食中添一點趣味。



今次整慕絲蛋糕，打完忌廉真係唔會跌架，仲可以玩得好開心，俾學員享受煮食樂趣。



設計達人 負責社工: 蔡穎思

透過共同設計利是封活動，能針對組員的不同強項加以發揮，學員一同設計圖案及字體，開會商量圖案擺放，然後在中心及天恩邨向職員、家長及街坊銷售製作品。在整個過程中，組員可肯定自己能力，增加成就感。



社+工+小+組

積木對對碰 負責社工: 張惠東

小組由四名專注力及社交能力較弱的學員組成。學員在玩積木的過程中，需盡量專心參與，亦需透過與其他學員合作來完成作品，藉著較有趣味性的活動來訓練其專注力及耐性。



我要再攀高峰 負責社工: 謝錦榮

此提昇有潛質公開就業之學員的職業技能及正面認識自我形象，以增強個人自信，應付見工面試時各方面的要求，增加成功獲聘的機會。

職員培訓

2019年2月19日

中心邀請流浮山消防局的消防員到訪舉辦消防講座，當中共有21名職員及84名學員參與。



講座的下半部分，消防員更教授中心職員及部分學員使用二氧化碳式滅火桶及消防喉轆，參加者均表示十分實用及有趣。



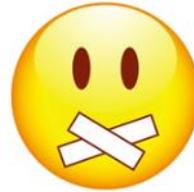
SQS 服務質素標準

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。

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。



標準 15 申訴

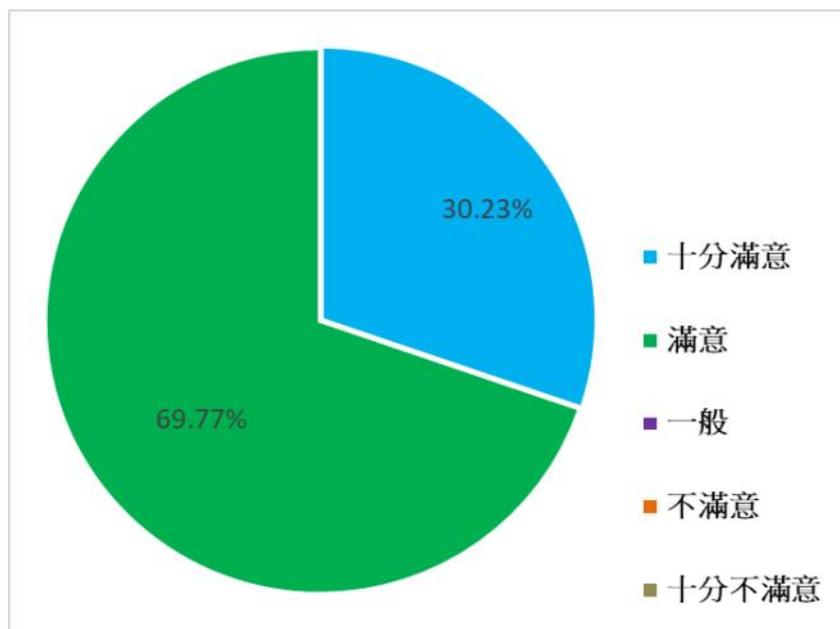
每位服務使用者及職員均有自由申訴對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



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。

2018-2019年度中心整體服務滿意調查問卷結果



新入職同事介紹



大家好，我是保良局新聘導師 I 鄧綺華，未來在這裡有很多事需要學習，我會努力工作。



大家好，好高興可以加入劉中成為一分子，日後見到面可以叫我健 sir，職位為導師 I，請多多指教。



大家好，我是新入職導師 III 文美子，很高興加入這個大家庭，希望各位學員在愉快及和諧的環境學習成長。



我中文名叫李燕，亦可叫我英文名 Yandy，於 1 月 7 日正式入職護理員 II，現已返工一段時間，對於工作程序和學員特性大致掌握，我會盡自己最大努力做到最好。

服務人數統計表

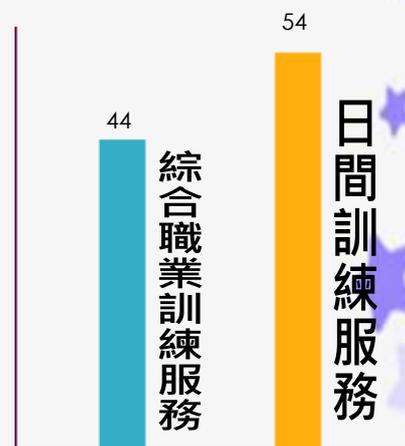
學員人數統計表



住宿照顧服務



日間訓練服務



(服務統計資料截至 2019 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

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至六樓

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/吳婉華、社工/蔡穎思、
福利工作人員/蔡桂嬋