



# 保良局劉陳小寶綜合復康中心

## 2019-2020第一季季刊(4-6月)



### 編者的話

踏入新一年度，想與大家分享一個勵志小故事---「快樂其實是一個習慣」，互勵互勉，就從塞車說起。

當遇著大雨天，乘「的士」又遇著塞車，很多人會覺得既糟糕又納悶！一上車，一張笑容可掬的臉龐轉過來，伴隨的是輕快愉悅的聲音：「你好，請問要去那？」

乘客忍不住問司機：「看來你今天心情很好嗎？」

司機：「我每天都是這樣，每天心情都很好。」

乘客：「很多人都在怨政治氣氛差、經濟差、工時長、工作壓力大……」

司機：「沒錯，我也有家，有孩子要供養，為養家，我開車時間也跟著拉長為12小時，但我還是很開心的過，秘訣很簡單，就是將快樂變為生活一個習慣。」

一個好的故事可以是純欣賞，也可以成為動力，中心會繼續致力提供多元化的訓練及活動，讓「快樂成為每人生活的一個習慣」。



## 提升自閉症兒童的生活技巧：運動

自閉症兒童可能由於性格較為內向，或者被認為做運動對其發展沒有太大幫助，故往往容易被忽略可以參與體育活動的可能性，因而甚少投入恆常的運動項目。其實，持續性的運動能幫助大腦產生內啡肽(endorphin)。內啡肽有助減少壓力、加強正向思維，對自閉症學童很有幫助。

近年來不同國家均有進行相關研究，發現高強度的運動能有效減少自閉症兒童的自我刺激行為。更有研究顯示運動能提升專注力及學術表現、減少不正確行為。故此，在日常生活中加入運動元素，絕對有助發展學童的整體身心健康成長。

過往，自閉症兒童的家長都會循不同的途徑，為其子女尋找不同的治療方案。感覺統合是其中一項十分受歡迎的治療選擇。然而，隨著學童漸漸長大，運動將更為合適。除了運動能消耗他們多餘的精力，滿足感覺上的需要外，運動更是一種興趣的培養，而不是治療，大大能提高他們的自我形象。

雖然自閉症兒童一般性格較固執，較難跟隨複雜的動作。但只要簡化一些遊戲規則，足球、籃球亦是一種可提升運動興趣的選擇。至於其他學童，跑步、游泳，這類比較規律性動作的運動，一來不需要太多社交技巧要求、二來亦讓他們較容易掌握。家長們不妨多鼓勵他們的子女，積極參與運動。有益身心。

資料來源:協康會: <https://www2.heephong.org/webprod/cht/child-development-and-training/autism-spectrum-disorders#behavioral-problems>



## 腰背痛

腰背痛通常是指由腰背位置的組織，如肌肉、肌腱、椎間盤、椎骨關節所引發之痛楚，範圍可由腰背肋骨對下伸延至臀部及大腿後端。腰背痛有別於坐骨神經痛，痛楚範圍不會如坐骨神經痛伸延至小腿或足踝。

預防腰背痛正確體態和姿勢最重要：

### ■ 站

維持適當的腰椎前彎角度，久站時應該經常換腳，或者利用踏腳凳調整重心。彎腰駝背都會增加脊椎壓力，鞠躬姿勢最不好，脊椎必須承受比站立時多 5 倍壓力。

### ■ 坐

座椅高度要能讓雙腳著地，膝蓋成 90 度角，肘關節也呈 90 度彎曲，最好有把手可以讓手肘靠著，椅子太軟容易讓身體陷進去而彎曲腰椎。利用靠背或腰背墊減輕脊椎壓力。

### ■ 臥

躺下是背部最舒服的姿勢，利用枕頭、毛巾或墊子讓身體處於最放鬆姿勢，好好休息。平躺時膝蓋微彎，或在膝下墊個小枕頭。側臥時可在兩膝間夾一個小枕頭。最好不要趴著睡，以免增加腰椎的壓力。

資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=64446>

## 預防脊柱側彎

脊柱側彎意思指脊骨向左或向右彎曲呈現「C」型或「S」型。伴隨脊柱側彎變形外，通常亦會連帶前後彎曲(如寒背)、或旋轉變形。

自發性脊柱側彎大都成因不明，並常出現在青少年發育時期，其中女孩患上的機會較男孩高。脊柱側彎有可能隨著兒童快速成長而惡化，但當骨骼發育成熟，惡化的機會就會減低。

如患上脊柱側彎，身體可能有以下特徵，如肩膀一高一低、背部肩胛骨及前胸肋骨左右不對稱、腰部大細邊、或上半身傾側一方等。脊柱側彎除了影響外觀及自我形象，亦較容易出現背痛。嚴重脊柱側彎的患者，更會因脊椎及胸腔變形擠壓，影響心肺功能。幸而大部份患者，脊柱側彎角度都少於 20 度，屬於情況輕微，無須以背架或手術矯正，可透過培養正確姿勢及定期運動，改善脊柱形態。

要保持良好脊骨弧度及預防脊柱側彎，應該由生活入手。注意日常姿勢，糾正錯誤姿態的壞習慣。勤做伸展運動保持脊柱柔軟度，及腹背運動強化核心肌肉力量及脊柱穩定性。如有疑問，請向醫生或物理治療師查詢。



避免單手托頭，  
側腰寒背書寫



背部挺直貼近椅背，  
髖膝關節成90度



避免繞腳

### 背部伸展運動



雙手合十，向上伸直



單手伸直，側身拉腰



上身向左/右轉

參考資料：

衛生署學生健康服務(2014)，「脊柱側彎」源自 [https://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_bsh/health\\_bsh\\_sco.html](https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_bsh/health_bsh_sco.html)

# 義工活動

社工 蔡穎思



## 12/04/2019 外界探訪活動

天主教培聖中學的學生義工到訪中心探望學員，當天義工準備了不少精彩遊戲活動，讓學員參與，學員都很高興可以認識新朋友呢！



## 08/06/2019 廚神小組

廚神 Ray 哥哥又來教我們煮野食了！今天的菜式是日式可愛便當，更有夏威夷風的焗焦糖香蕉，我們都吃得津津有味呢！



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

家屬巡禮 — 運動小組  
10/05/2019

為讓部份肢體能力較弱的學員增加更多運動訓練的機會，中心本年度在日間訓練時段定期推行運動小組項目，由職業治療師主導帶領學員進行不同形式的運動訓練，家長對此訓練項目均有正面評價。



# 紫蓮葵花活動~去吧曹公潭

坐定定睇下一陣玩咩先!!



開開心心曹公潭，  
玩下遊戲唱下 K，  
輕輕鬆鬆又一 DAY  
BBQ ^.^ Yeah !



# 朝那易展翅黃金遊

我三七面最靚仔!



導師:喂喂~~你地睇前面!  
學員:嘩!咩事?



陪著你走~~~  
一生一世也不分~~~



我呢個側面 POSE 係  
咪顯得我好有型?



黃金海岸世紀大合照 123 笑^^



# 秋菊初夏遊公園



唏吖~~轉呀~~轉呀~~

123 yeah! 笑一笑  
世界更美妙!



等我敲下個管琴先^^



# 新入職同事介紹



大家好! 我的名字叫關偉林，職位是車長兼維修員，大家可以叫我做阿關。請各同事多多指教!



各位好! 我的名字叫武本慧，職位是康復護理員 II，大家可以暱稱我慧子。在這中心工作 令我多了解學員的內心世界。



各位好! 我的名字叫盧秀珍，職位是康復護理員 II，大家可以叫我做秀珍。初到中心，希望工作順利、與同事合作愉快!

# 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- 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

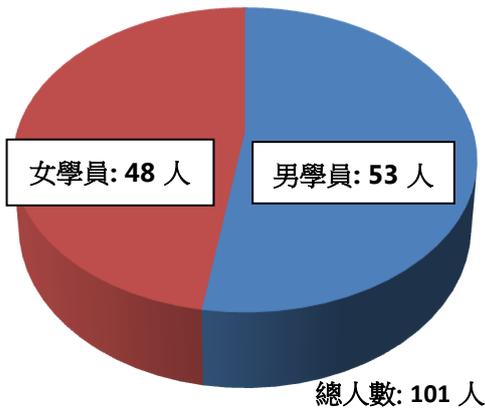
### 服務質素標準 4 - 職務及責任

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。

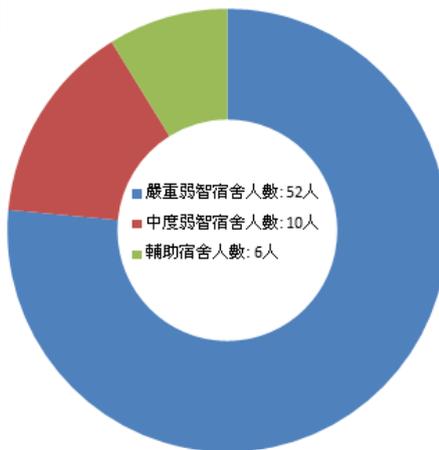
# 服務統計資料(截至2019年6月30日)

## 接受服務人數統計表

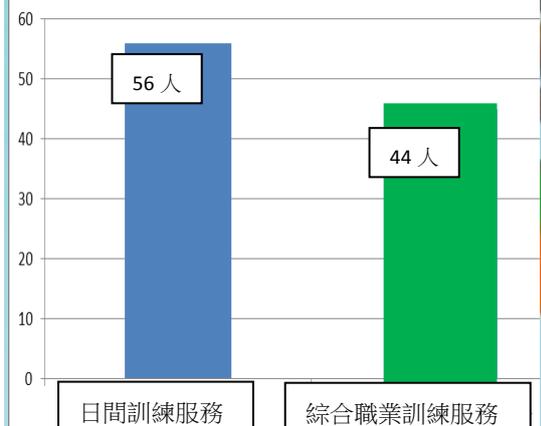
學員人數統計表



住宿照顧服務



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](mailto: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、福利工作人員/李佩玲