



保良局

PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶綜合復康中心

2019-2020 年度第三季季刊 (10 至 12 月)



編者的話

中心一直期望能透過多元化的活動及訓練，發掘學員的興趣及內在潛能，並提供平台或機會展現其才能。本年度中心透過導師小組、外聘導師為學員提供不同的休閒節目及訓練，豐富學員餘暇的生活及發掘潛能，當中包括：多元藝術訓練、啦啦隊訓練、話劇訓練、環保升級再造訓練、多元運動體驗活動等。

經社工及導師努力栽培下，學員日漸學有所成，本年度曾參加外界的啦啦隊比賽、探訪區內不同的弱勢社群時作才藝表演等，更透過本年度「愛·運·動·」中心開放日 2019，提供平台讓學員向社區人士表演話劇 x 啦啦隊、展示學員作品等，學員才能得以肯定，獲一致讚賞；另外，中心運用環保升級再造概念來設計復康運動為主題的攤位遊戲，老少咸宜，大受歡迎，增加社區人士對智障人士的認識，達致傷健共融。

秋冬湯水篇

即將踏入冬季，同時亦正值冬季流感高峰期，故此今期同大家分享一個防流感的湯水，以增強抵抗力，才能百毒不侵！

龍脷葉枇杷葉雪梨湯

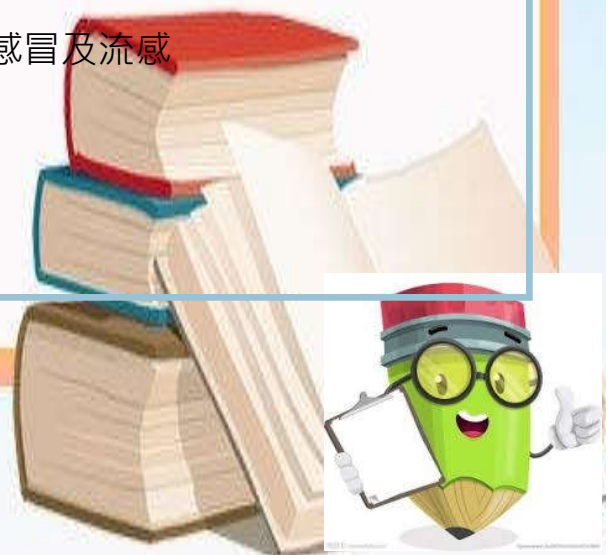
材料：龍脷葉 30 克、枇杷葉 30 克、雪梨兩個、豬腱半斤、南北杏各 10 克、百合 15 克、蜜棗 2 粒、水 2 公升及鹽(適量)

做法：

1. 沖洗龍脷葉及枇杷葉兩次，以清水浸 15 分鐘。南北杏、百合及蜜棗洗淨備用。
2. 雪梨每個切 4 份，去芯去蒂。
3. 豬腱汆水。
4. 所有湯料連水下鍋，大火煲滾後，轉小火煲 1 小時 15 分鐘，加適量鹽調味即成。

功效：清熱潤肺功效，可增強抵抗力，預防感冒及流感

資料來源: 香港 01 網站



現今社會，只要一部智能手機在手，彈指之間便可輕鬆處理工作或生活上很多事情，實在方便。可是日復日長時間低頭用手機，肩頸長年累月「超時工作」，自然容易勞損及出現疼痛，影響健康及生活。

其實正常頸椎從側面看有細小弧度，以最小的力量有效地承托頭部重量。每次低頭時，頸椎向前彎曲，依靠肩頸後方肌肉一邊被拉長一邊用力，持續承托頭部。若長時間低頭，不但肩頸後方肌肉勞累後會變得繃緊，頭部不自覺向前傾及寒背的壞姿勢，亦進一步加重頸椎關節的壓力，令肩頸僵硬疼痛。長年累月有機會發展成「頸椎間盤突出」，嚴重甚至會擠壓神經線，出現頭痛、頭暈、上肢乏力等情況。

要改善及預防肩頸痛，首先要保持正確的肩頸姿勢。低頭閱讀或用手機，要注意每隔一段時間稍作休息，活動肩頸關節。以下示範肩頸伸展及肌肉強化運動，平日可多鍛鍊。運動期間如出現肩頸痛，切勿勉強，應向醫生或治療師查詢。

預防肩頸痛四式

<p>第一式：望天望地 向上向下向左向右望，活動頸椎關節。</p>	<p>第二式：收緊下巴 向前望，頭向後縮收緊下巴，手指輕按下巴，回復頸椎弧度，伸展後頸肌肉及強化前頸肌肉。</p>
	
<p>第三式：伸展頸側肌肉 左肩向下壓，頭側向右前方，右手輕按頭上，停留約 10 秒，以伸展放鬆肩頸肌肉。</p>	<p>第四式：同頭部鬥力 向前望，手和緩地由不同方向推向頭部，鬥力期間頭頸保持在中線，以鍛鍊頸部深層肌肉。</p>
	

董事會 巡視中心



25/10/2019 董事會 巡視中心

感謝陳副主席、林總理及總幹事(安老及康復)蔡太到訪中心，了解中心的服務及與員工交流，聽取意見。

家長職員會

家屬巡禮-2019 海洋公園同樂日(30.11.2019)

與家長及學員同慶國際復康日，於海洋公園內感受歡樂熱鬧氣氛。





義工活動

社工 蔡穎思



5/11/2019 幼兒院探訪活動

中國基督教播道會天恩幼兒學校的小朋友來探訪我們了，他們帶來了唱歌表演及小遊戲，我們的學員也很喜歡跟小朋友一起玩呢！



義工向老友記問問題



「大電視」遊戲中~

12/12/2019 學員探訪活動

這次到我們做義工探訪了！在中心義工帶領下，學員前往天恩護老院暨耆昌長者日間護理中心探訪，學員設計了不同遊戲及表演與老友記一起玩，哄得大家非常高興！學員渡過了有意義的一天！

如有興趣加入成為本中心義工，歡迎聯絡社工蔡姑娘。



探訪前打打氣！義工隊加油！

中心活動

「愛·運·動·」中心開放日 2019

今年以「愛·運·動·」為主題，內容包括學員表演、攤位遊戲、復康運動體驗、中心服務介紹、營養美食、潤膚膏製作等一連串精彩活動，除了讓家長、社區人士及會員更了解中心服務及運作外，更藉活動讓學員一展才能！



職業治療運動體驗、
地壺鬥一番，老少咸宜，男
女老少都鍾意！



茶軒、展銷應有盡有！
廚神教煮，營養之選，好
味到唔停得口！
秋冬潤膚膏 DIY，睇得又好
用！



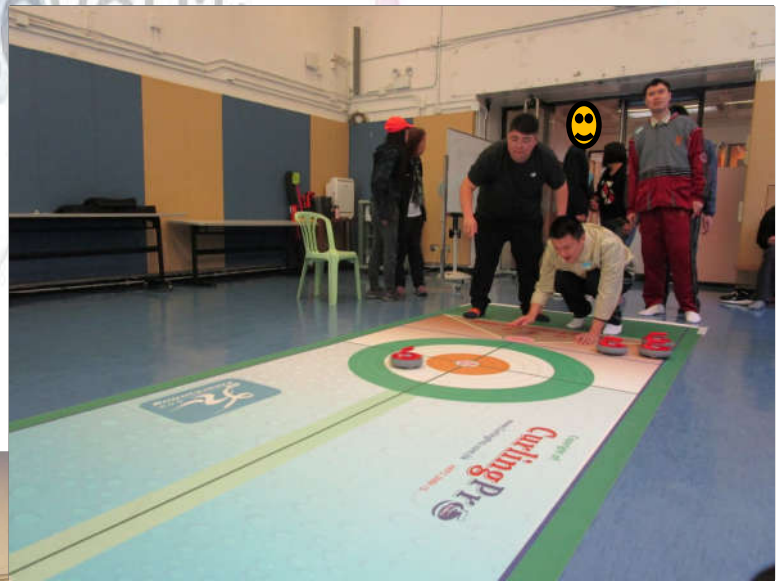
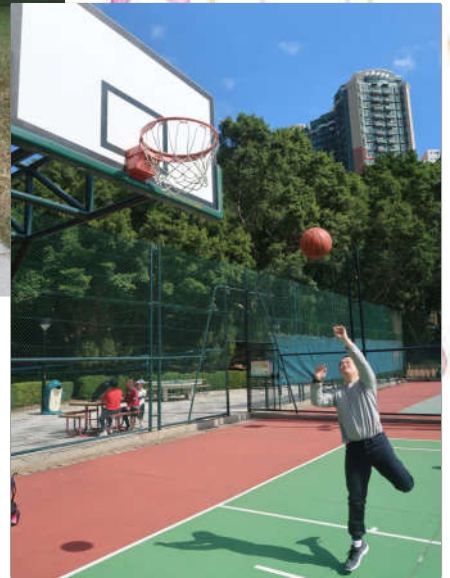
話劇 x 啦啦隊表演，
非常精彩，座無虛
席！



中心大旅行



秋高氣爽，最適合去「曹公譚」戶外活動，除了室內遊戲，更可以享受大自然風景，當日大家都玩到很開心，唔知道下年大旅行去邊呢？



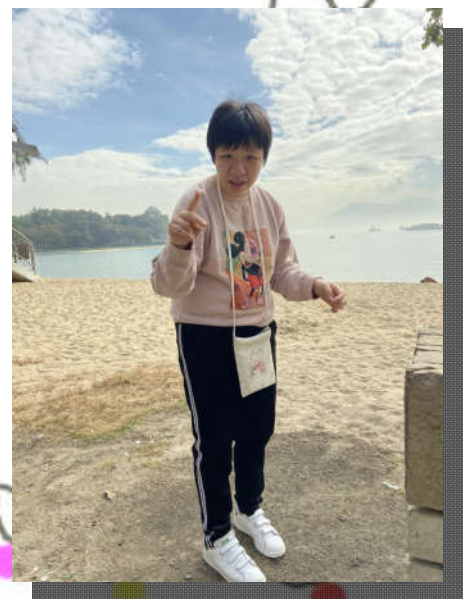
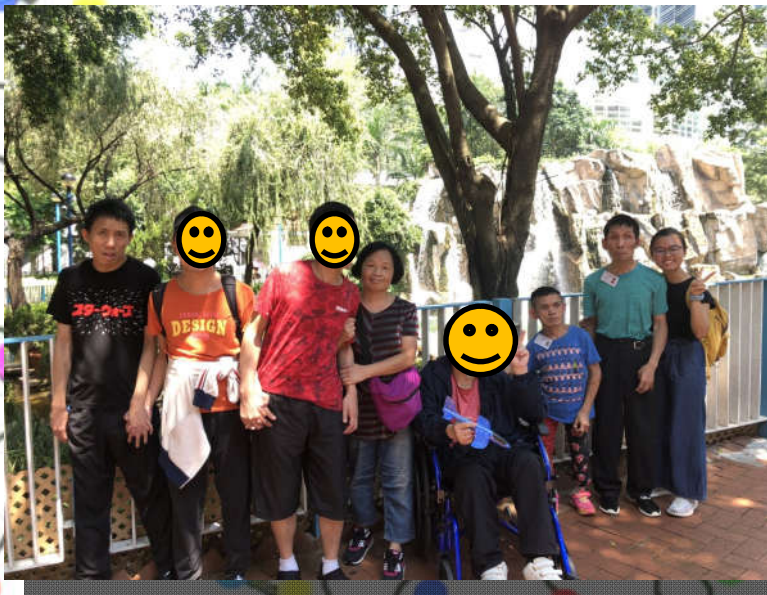
場內設施齊備，還有專人
教導，讓大家玩得安全和
開心。

房間活動



秋天外出活動，當然要讓學員親親大自然，享受一下溫暖的陽光。

浩浩蕩蕩一班同學仔一齊到沙灘欣賞風景和享受燒烤樂趣。



房間活動



除了讓學員融入社區外，今次更走進「南蓮池園」一睹園內景物。也會帶領學員遊覽郊區親親大自然、享受溫暖的陽光和觀賞不同的動植物。



臨近聖誕節當然要到處「打
咭」和食大餐。

學員「親自下廚」品嚐特別
有一番風味。

社區教育及支援服務

小小消防員 – 是次活動帶領一眾會員到將軍澳參觀消防及救護教育中心暨博物館參與導賞團，期間導賞員為參加者介紹了不同救火、逃生設施，並現場觀看準消防員的訓練，過程中亦學習簡單急救技巧，令參加者增加了不少消防及急救意識，增加了參加者消防意識及接觸社區設施的機會。



參加者正嘗試進行心肺復甦法。



參加者都興致勃勃耐心聆聽導賞員的講解。

「愛·運·動·」開放日 2019 – 今年度開放日以復康運動為主題，中心職員設計了不同運動相關的遊戲、營養美食攤位及中心服務導賞供社區人士認識更多智障人士資訊；是次開放日表演環節由工場學員聯同宿舍學員進行話劇及啦啦隊表演，當日參觀之社區人士皆十分支持及讚賞學員表現。在此感謝各位義工及社區人士鼎力支持，歡迎大家有空時前來中心與學員、職員多些交流。



窗外可看到預備消防員的訓練情況。



參加者正在玩新與運動-地壺。



「車胎大回環」及「力神之鏈」攤位十分刺激，不論大小孩子都要玩一翻。



今次劇目為「友誼第一之多啦 A 夢」，學員都十分盡力演出。



感謝一眾義工落力籌備「廚神教煮」攤位，教授參加者製作營養美食。

假日活動 – 每逢星期六上午時間(公眾假期除外) 社區教育及支援小組均會為會員提供假期活動，活動主題每季更新。而 10 月至 12 月主題為「玩轉話劇團」，導師帶領會員構思劇本、排練、妝扮及製作道具，過程一絲不苟。劇本並於開放日當天演出，令參加者自信心及滿足感大大提升。

一些小創意新形象便可以令學員、會員感到非常開心。



如社區人士有興趣成為會員參與社區教育及支援小組活動，歡迎前來中心或聯絡負責社工。

服務質素標準 9-12

SQS服務質素標準

標準 9~安全環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

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。

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)

標準 12~知情的選擇

服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇權利。

(服務統計資料截至2019年12月)

接受服務人數統計表

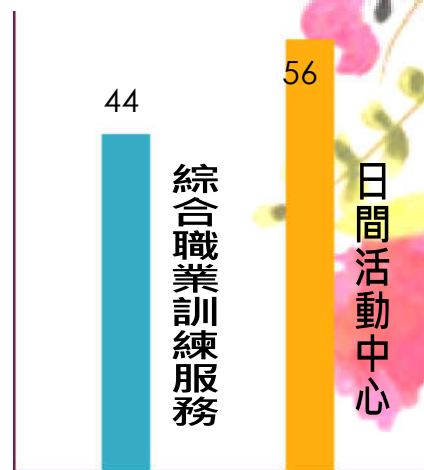
學員人數統計表



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

地址：天水圍天恩邨服務設施大樓五樓及六樓

印刷品

殘疾人士院舍牌照編號: L0353

督印人：營運經理/張宋銘

編輯小組：副經理/程鳳玲、福利工作人員/蔡桂嫻