



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶綜合復康中心

2020-2021年4至6月第一季季刊



本年度中心的主題為「健身又健心，照顧好身心；每日齊運動，健康齊擁有！」經歷及面對 2019 新型冠狀病毒的疫情，健康是十分重要，相信此刻沒有人不認同。

面對疫情的影響，中心部份服務及運作都受到影響，幸得團隊上下一心，努力加強中心的清潔衛生，同時亦得到各學員及家屬的明白及體諒，有效配合各方面的防疫措施，讓學員能在一個安全的環境中生活。防疫工作繼續不鬆懈、不怠慢，期盼風雨過後能見到彩虹，中心的服務能夠回復正常。

營運經理 張宋銘



解開 2019 冠狀病毒病之迷思(一)

我相信最近令大家十分關注的話題都離不開 2019 冠狀病毒病(新型冠狀病毒肺炎)。在日常生活中，都會發現在社會上有不少人對這個病毒都存有不同的誤解和傳言，故借此機會在這裡與大家慢慢分享解開各種迷思。

「2019 冠狀病毒病」是指 2019 年 12 月在湖北省武漢市出現的病毒性肺炎病例群組個案而病原體為一種新型冠狀病毒。最常見之病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難。其他病徵包括鼻塞、頭痛、結膜炎、喉嚨痛、腹瀉、喪失味覺或嗅覺、皮疹或手指或腳趾變色。有些受感染者只有很輕微或不明顯的症狀。

根據世界衛生組織表示，年齡較大或有慢性疾病的患者（例如高血壓、心肺疾病、糖尿病或癌症等），有較大機會出現嚴重情況。這種病毒主要傳播途徑是經呼吸道飛沫傳播，同時亦可通過接觸傳播。

迷思(一)：“最近在網上傳出指 2019 冠狀病毒病可以透過輸入本港的冷凍食品傳播？”

解開迷思(一):

根據香港食物安全中心表示，目前並無證據顯示人類透過食物感染新型冠狀病毒。世界各地包括歐盟、美國、澳洲同新西蘭在內的食物安全的全風險評估機構亦認為，人類不太可能會透過食物而感染 2019 冠狀病毒病。

香港食物安全中心提醒市民，大家要經常保持雙手清潔，特別在處理食物前後，如廁後同進食前。另外，在處理生熟食物時，要分開處理和徹底煮熟食物。

迷思(二)：“抗生素在預防和治療新型冠狀病毒方面有效嗎？”

解開迷思(二):

根據世界衛生組織解釋，抗生素對病毒無效，只對細菌有效。新型冠狀病毒是一種病毒，因此，不應將抗生素用作預防或治療手段。然而，如果你因新型冠狀病毒住院，你可能會接受抗生素治療，因為有可能同時感染細菌。

足底筋膜炎

足底筋膜炎對很多人來說並不陌生。雙腳一踏地面，腳板底至足跟便出現痛楚，令人「舉步為艱」。尤其對於工作需要長時間站立步行、或經常穿平底鞋的人士而言，足跟痛更是難以擺脫的「冤家」。什麼原因引致足底筋膜炎？如何避免足底筋膜炎？

成因:

足底筋膜是一片位於腳板底的軟組織，由足跟伸延至腳趾底部，協助足弓保持腳形，承托身體重量。在長年累月承受壓力下，例如長時間步行或站立，足底筋膜有機會勞損，引致慢性發炎。另外，長時間缺乏運動下突然操練、或運動前後熱身不足、或體重快速增加，引致足弓壓力增加，亦有機會拉傷彈性不足的足底筋膜，引發炎症。

預防方法：

預防足底筋膜炎要從生活入手。假如工作無可避免需要長時間站立及行走，應靈活調配工序，適當安排小休坐下及進行足部運動。減輕個人體重、減少攜帶重物、多使用手推車、選擇鞋底較厚、吸震能力較佳的鞋、或添加鞋墊，都可以減低足底所受的壓力，預防足底筋膜炎。

紓緩方法及適當運動:

患上足底筋膜炎，除了趁早求醫藥物治療外，在家可以用冰敷足底，紓緩患處紅腫痛的炎症徵狀。同時早午晚亦應勤做足底至小腿伸展運動，改善足底筋膜及足跟筋腱的彈性，及紓緩痛症。適當地按摩足底亦可放鬆筋膜，促進足底血液循環，加速復元。



足底及小腿伸展(坐姿)

伸直右腿，用毛巾將右腳掌拉向自己，維持 10 秒，左右各重複 5 次



足底及小腿伸展(站姿)

前腳足底抵著牆腳，後腳出力將整個身體向前推，感到前腳足底、足跟至小腿後側拉扯為佳。左右腳互換重覆。



足底按摩

將彈力球對準足底患處，在地上輕踩，前後左右滾動按摩，放鬆足底筋膜。

吞嚥困難

正所謂食得是福，能夠將美食吞下，實在能滿足口腹之樂，但一些長者往往在吞食的過程中遇到困難，不能安全及有效地將食物由口送到胃內，取得足夠的營養及水分。隨著年齡增長，身體機能退化或疾病會導致不同程度的吞嚥困難，所以這個普遍的現象絕對不容忽視。

吞嚥困難的症狀和後果

- 咳嗽
- 須吞嚥數次才能吞下食物
- 半夜常因咳嗽而醒過來
- 因口部肌肉控制減弱而引致流口水
- 食物殘留在口腔內，令口腔發出異味 (口氣)
- 經常性肺炎



哽噎的徵狀

- 患者把手握著頸部，不能說話或出現明顯呼吸困難
- 面部或頸部轉藍，嚴重者會失去知覺

引致吞嚥問題的原因：

- 進食時太急速
- 假牙鬆脫以致咀嚼食物困難
- 食物太硬、太大、太滑或有黏性，較難吞嚥

健康進食貼士：

- 避免在精神混亂時進食，例如：剛睡醒時
- 減少進食時的環境滋擾，使精神更集中
- 選擇適合長者口部功能的食物質地，例如糊狀食物、全黏的(濃的忌廉湯)
- 選擇合適的食具進食或餵飼，例如細飲管、較小型的匙、粗柄匙、筷子輔助器等
- 保持良好的進食姿勢，維持坐姿正確，不宜躺著進食，進食時切忌將頭仰後
- 選取高營養食物以提取足夠養分



房間活動

皓月居



葵花庭

我要煎塊靚
靚班戟先^^



房間活動

秋菊庭



生果洗乾淨未呢?



沙律製作



玫瑰庭

幫手洗好菜就可以打邊爐，之後仲一齊整甜品。



切好香蕉，再加啲曲奇餅碎同雪糕，甜品就大功告成！



房間活動

朝陽居+紫瑚居

齊齊動手製作雜果啫喱



食完飯，一齊玩下彩虹傘。



打邊爐前，
緊係影張大合照啦！



房間活動

綠茵居 + 藍天居 + 碧海居

整定甜品,再幫手準備食物,
一陣吃火鍋做午餐。



房間活動

星花庭

心型水果班戟



水果班戟好好食!
食完嘢, 就一齊做
吊飾佈置下間房。
你睇, 幾靚!





房間活動

紫蓮庭+紅葉居+蕙蘭庭

好豐富啊!



整個髮，焗下油
頭髮都要keep住靚

香蕉燕麥面膜



房間活動

薰衣庭

好大個芒果
岩晒黎整啫喱食



輕輕鬆鬆唱下歌





復活節大行動

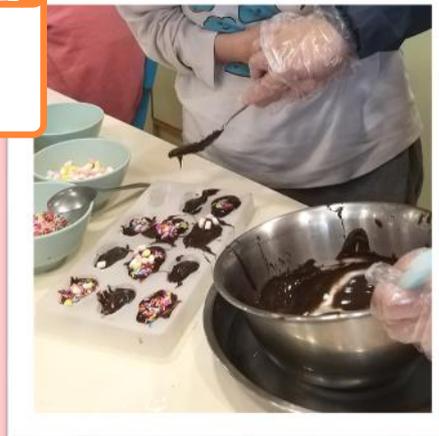


鮮榨果汁 DIY



朱古力製作

首先整溶朱古力
再放入模具



SQS 服務質數素標準 1-4

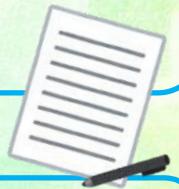
標準 1 服務資料



服務單位應確保製備說明資料，清楚陳述中心宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2 檢討及修訂政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



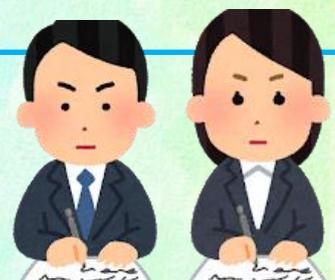
標準 3 運作及活動記錄



服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

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。



新入職同事介紹



大家好!我係註冊護士莊楚儀, **Skyey**。很高興可以成為本中心護理組既護理主管。希望日後可以帶領護理組成為一個更團結, 更專業既組別, 為每位學員提供一個更全面的護理環境!

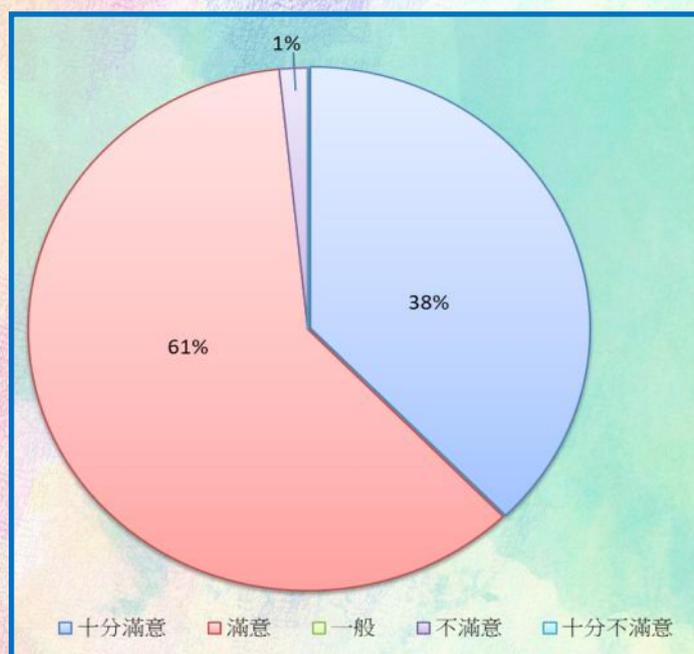


大家好, 我係導師 III 湯瑞芳, **Fannie**。很高興能夠加入劉陳小寶綜合復康中心這個大家庭, 這裏同事們都擁有豐富的工作經驗, 他們是我學習的典範, 讓我在短時間裏掌握了很多照顧學員的技巧, 未來請大家多多指導、多多提點。



大家好!我係登記護士 **Melody**。很開心成為中心一份子, 希望能盡一點綿力, 能運用到我的醫護知識去幫助到學員。

2019至2020年度服務滿意調查問卷結果



接受服務人數統計表

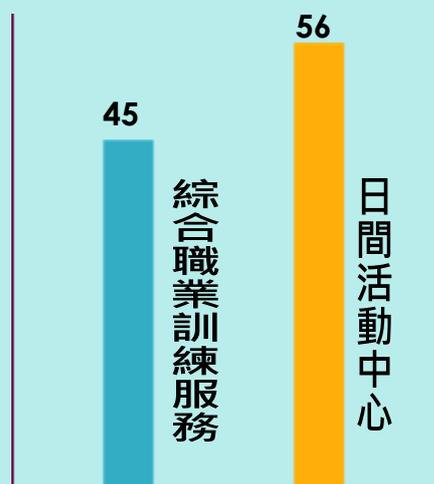
學員人數統計表



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/吳婉華、社工/張天翠、

福利工作員 IV/林麗珠