

保良局劉陳小寶綜合復康中心



2011-2012年度1至3月份季刊
(第四季1至3月份)



目 錄



醫護資訊	P.3
物理治療資訊	P.4 –P.5
職業治療資訊	P.6
綜合職業康復服務	P.7
家長職員會	P.8-P.9
社區教育及支援服務	P.10-P.11
義務工作發展活動	P.12-P.13
SQS服務質素標準	P.14-P.15
綜合就業援助延展計劃	P.16
一人一體藝資訊	P.17
活動剪影	P.18-P.22
服務統計資料	P.23

編者的話：

回顧過去一年間，中心內曾提供不少的活動和訓練予學員，且中心人事亦有少許變動，現透過本刊內容，逐一回味各式各樣活動的精彩片段，並對中心有進一步的認識和了解。



講飲講食 -- 認識營養標籤

營養資料解讀

七種指定標示營養素:

- i. 蛋白質 (Protein)
- ii. 碳水化合物 (Carbohydrates)
- iii. 總脂肪 (Total Fat)
- iv. 飽和脂肪酸 (Saturated fatty acids)
- v. 反式脂肪酸 (Trans fatty acids)
- vi. 鈉 (Sodium)
- vii. 糖 (Sugars)



碳水化合物(Carbohydrates)

作用：

- I. 碳水化合物是日常飲食中能量的主要來源，也是提供能量來源的首選。
- II. 1克碳水化合物提供4千卡能量。
- III. 當人體從膳食中攝取足夠的碳水化合物，蛋白質便會留作人體生長發育和修補身體組織之用。

碳水化合物主要可分為：

- I. 單糖、雙糖 如糖類、蜜糖
- II. 複合碳水化合物(澱粉及膳食纖維)如穀物、穀粒及兩者的製品(如稻米)、含大量澱粉質的蔬菜(如馬鈴薯)

碳水化合物提供的能量應不少於人體每天所需能量的 55%

資料來源：衛生防護中心

物理治療資訊

常見的足部毛病 – 扁平足

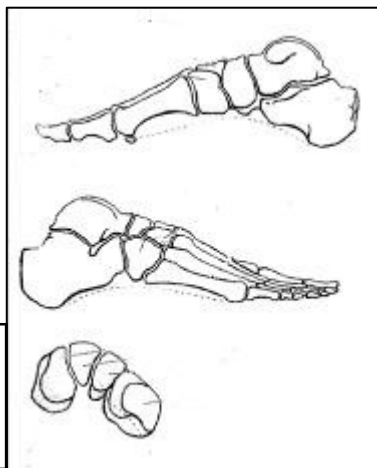
什麼是扁平足？

當一個人站立的時候，內側足弓出現下陷的現象，甚至足底完全貼著地面，就是所謂的「扁平足」。扁平足在嬰幼兒時期是常見的現象。但當逐漸長大後，扁平足仍然出現的話，那就屬於不正常的現象而需要進行適當的治療。

每一個人足底的內側、外側及橫側共有三個弧形足弓（圖一至圖三），形成一個拱形結構。這結構能有效吸收因步行而產生的震盪力，減低對身體的撞擊，同時亦將身體的重量平均分散，使我們得以保持平衡。

由於兩歲前的幼兒足弓仍未完全成長，再加上他們腳底的脂肪較厚，韌帶比較鬆弛，普遍會有假性扁平足的出現。隨著他們的發育及日常生活的活動及刺激，大部份小孩的足弓都在十歲前逐漸形成，這時才能真正判斷是否有扁平足的問題。

每個人足底的三個足弓，包括：內側足弓（上）、外側足弓（中）和橫側足弓（下）。



扁平足雖然是常見的毛病，卻因為初期病徵不明顯而常常被忽略。較易於觀察的病徵包括走路時有不正常的步姿、鞋底內側磨損程度較嚴重，與及步行的耐力較差。



正常足弓

扁平足的成因是什麼？

扁平足的成因很多，大致可分為先天性及後天性：先天性因素包括：骨骼結構異常、韌帶及筋膜鬆弛、肌肉張力偏低及遺傳等。



扁平足

後天性因素包括：

幼兒在早期缺少足弓刺激、腳部肌肉及韌帶力量不足、太早穿鞋、長期穿著不合適及不正確的鞋子。除此之外，某些因素亦會造成繼發性足底足弓消失，令成人出現扁平足。這些因素包括脛肌腱功能失調、關節炎、骨折等。長時間站立、過度的舉重及跳遠、搬重物、外傷及發炎等，也會影響足部結構，造成扁平足的症狀。

（待續）

物理治療師 林佩珊

圖片來源：

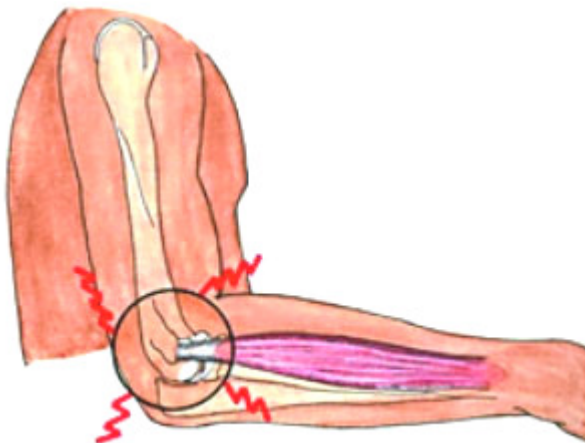
Apley A., Solomon L. Apley's System of orthopaedics and fractures. Butterworth & Co. (publishers) Ltd. 1987.

職業治療服務

照顧者常見的累積性勞損-「網球肘」

職業治療師的其中一項服務，就是處理累積性勞損的個案。其中一個最常聽見，又很容易出現於照顧者身上的，就是「網球肘」。

於照顧者而言，網球肘一般並非由打網球姿勢不正確引起，網球肘也可見於過長時間搬重物或做太多前臂用力的家務：如反覆搓洗衣物、手提過重的菜籃等，造成肘、腕關節的肌肉負荷太大，致使肌肉疲勞而產生傷害。



網球肘患者一般會感到手肘外側疼痛，於手肘及手腕發力時為甚。病人或會感到痛楚漫延至上臂及前臂。急性網球肘可於患處冷敷以協助消炎，而照顧者多半起因於過度使用那群肌肉，所以需要暫時減少做家務。如照顧者見病況未有改善，就應尋求醫生或治療師的協助。

職業治療師 黃俊豪



IVRSC 綜合職業康復服務

上年度的6月至12月，由導師帶領著13位學員，去到一間位於屯門的糖果包裝公司，進行外展訓練工作，以下是幾位學員對於這段時間的心聲：

家榮說：

「出**MAX Q**做野返工期間好開心，雖然趕貨時覺得疲倦，但係我都仍然好想可以出到黎外展工作，因為能夠可以學多d野，同埋搵多d錢，如果下年仲有機會，我都想繼續去架！！」

嘉敏：

「我今年係**MAX Q**做過朱古力和糖果的包裝工作，過程好開心，因為下午可以出去食飯仲可以搵多d錢！」

卓麟說：

「因為要經常趕貨，怕自己既能力追唔上，未能做得好妥當。但係經過導師既教導下，工作已經有好大改善同埋得心應手，所以我覺得呢段時間好開心！」

艷霞說：

「係**MAX Q**做野好開心，雖然工作好忙，但係時間過得好快，同其他學員一齊工作，變得好有默契，令到我都好積極。」



家長職員會



家長職員會為促進家長與中心之間的認識及溝通，過往不斷舉辦各式各樣的活動，為家長、學員與中心之間提供交流的平台。踏入第四季，家長職員會期待繼續為大家籌辦更多的活動；現在一起重溫第三季的活動吧！

食出繽紛樂



由義工準備活動當日的食物材料，當日
以工作坊的形式進行，每組均由義工、
家長及學員一同製作食物，並可讓社區
人士參與其中。最後，義工、家長、學
員及社區人士一同享用製作之食物。



家屬巡禮 - 認識物理治療服務

由中心物理治療師向家長
講解物理治療服務，透過
講座的形式讓家長認識物
理治療服務的範圍。



噢！聖誕節



本年度中心聖誕節活動以大食會的形式進行，並會有煮食比賽，讓家長及學員一同感受聖誕歡樂的氣氛。

社區教育及支援服務

活動剪影

「西貢戶外康樂中心」活動



真係好多野玩
呀! 大家都玩得
好開心!

25/11/2011中心申辦康文署資助的活動成功獲批，安排共有四十人前往西貢戶外康樂中心，當營地負責職員講解場地設施使用規則後，大家便迅即分組活動，包括桌球、攀石、兵乓球、康樂棋、唱卡拉ok等，大家在康樂中心歡度了悠閒的一天。

「國際復康日－海洋公園」活動



26/11/2011中心響應一年一度的「國際復康日－海洋公園同樂日」活動，大家於早上8:40開始乘坐大會安排的旅遊巴士前往海洋公園，當日我們乘坐海洋列車參觀各類海洋生物、熊貓館及其他展覽館，並有欣賞威威劇場及乘坐電動小火車，各人表現開心盡興。

義務工作發展活動

摯友社會繼續推行「開心有食神」的美食烹飪班，使中心的學員享受製作美食的樂趣。在 2011 年 10 至 12 月舉行了 3 次「開心有食神」的活動，來年 1 至 3 月將會繼續進行烹飪活動，讓學員能增加煮食的技巧，豐富宿舍生活。





「人有我有」之外出活動，於 2011 年 4 開始舉行，於每月第二個星期六早上，在義工的協助下，讓身體殘障或不便之學員，可定期外出飲茶、商場逛街，增加對社區的認識。在 2011 年 10 至 12 月舉行了 3 次活動，於 2012 年 1 至 2 月會繼續進行。

此外，中心維持每月有 2 次的義工剪髮服務，增加義工與學員認識的機會，促進彼此間的友誼，有助社會融和。



社工 梁少蘭

SQS 服務質素標準

標準九

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。

單位訂定一系列的政策、措施和安全程序，包括：

1. 火警演習，每季最少演習一次
2. 緊急應變手冊
3. 暴雨及颱風警報應變措施
4. 消防設備
5. 防火講座
6. 安全巡查
7. 風險評估



消防喉轆



滅火筒



電子門鐘、
防火門



5/F平面圖及逃生路線

女廳儲物室門外安全指引標示

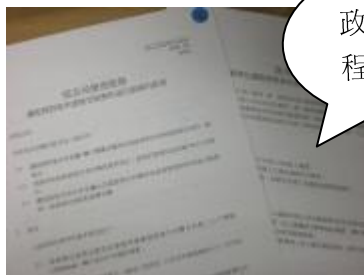
標準十



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。



透過服務單張讓公眾知悉單位服務



政策及
程序文件



通告

服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策及程序，並透過中心詢問處外壁報板上張貼通告，讓公眾知悉可借閱服務質素標準政策和執行文件(SQS1-16)和中心運作手冊。



歡迎閱覽!

綜合就業援助延展計劃

本計劃獲社署邀請延長服務時期至 2012 年 12 月。由 2011 年 10 月起，本計劃名稱將改為綜合就業援助延展計劃。在新的服務期間，除了會繼續為參加者提供市場資訊、就業配對及轉介之外，亦會安排參加者出席招聘活動及親子活動，讓參加者得到全面的照顧。

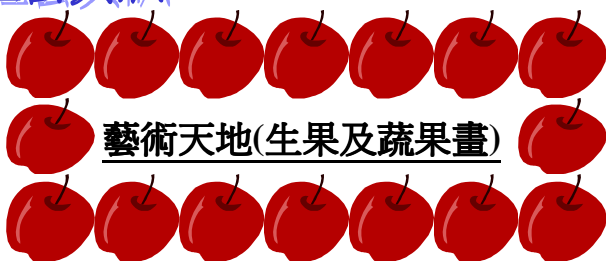
在培訓方面，已為 70 名參加者提供 20 小時以上的課堂培訓。而其後亦會繼續開辦培訓課堂，務求令更多參加者得益。

活動方面，在 2011 年 12 月 17 日與天澤工場 PROJECT 49 同事於天晴邨對出空地合辦名為保良局冬日招聘會。當日邀請了 12 間機構及 1 間培訓中心，提供職位多為前線工作如保安員、清潔工人、包裝工人及搬運工人等。

當天出席人數約 2983 人，當中有 179 人為本計劃參加者。而全日申請職位人數約有 225 人，亦有 27 人報讀培訓課程。當日招聘會效果理想，僱主希望再有合作機會，一同推動區內就業。



一人一體藝資訊



爲了發掘學員對藝術的興趣，本中心在本年度進行了名爲「藝術天地(生果及蔬果畫)」的活動，由導師帶領學員以小組形式參與此活動。

小組共開八節，透過參與小組認識不同生果或蔬果。過程中學員運用不同生果及蔬果製造不同形狀的印章制作圖畫。學員能選擇自己喜歡顏色，加上各種蔬果獨特形象印在畫上，發揮藝術創意創作自己喜愛圖案。

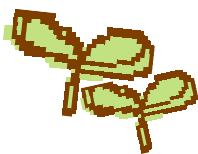


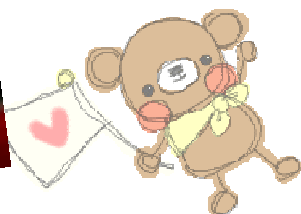
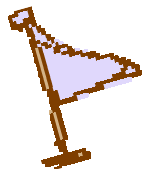
導師 謝慧蘭

活動剪影

10-12月份活動報告

2011年12月9日是中心大旅行的日子，全體學員及職員一同去到大埔海濱公園遊玩，一方面增加學員接觸社區的機會，參觀博物館，讓學員認識大自然的生物，花鳥蟲魚，豐富生活常識。此外，藉活動讓學員親近大自然，舒展身心。而學員、家長均可享受郊遊的樂趣。之後大家到雲泉仙館午膳，那裡齋菜美味可口，環境優雅，是學員難得的體驗。





除了日常的訓練外，我們亦會舉辦多元化的活動為學員調劑生活，多姿多彩的活動能讓他們學到訓練以外的技能和知識，接觸不同的事物，擴闊生活層面，更能融入社會。



房間活動 ~ 綠茵居及紫瑚居

今次綠茵居及紫瑚居聯合舉辦房間活動，讓不同房間的學員增加互動機會。我們一同去了荃灣海濱公園，感受一下海邊美麗的景色，學員於過程中均表現雀躍及愉快。



在海濱公園遊覽後，我們還到茶樓享用中式點心！



房間活動 ~ 紫蓮庭及蕙蘭庭



今次紫蓮庭及蕙蘭庭聯合舉辦房間活動，藉著這次機會讓兩間房間的學員增進感情。今次我們去了尖沙咀海旁遊覽星光大道及觀看漂亮的聖誕燈飾，之後我去還去了吃火鍋，過了一個暖洋洋的聖誕節。



房間活動 ~ 玫瑰庭及薰衣草庭

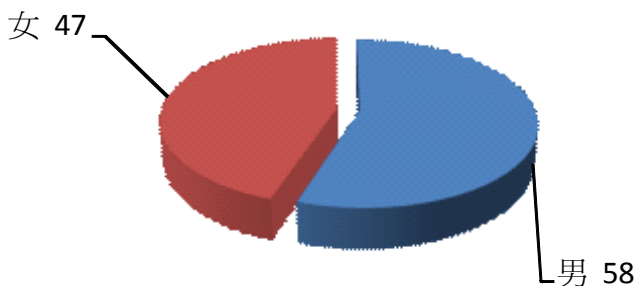


這次兩個房間合辦活動，去了大棠郊遊公園燒烤，是日天朗氣清、風和日麗，大家都很受這裡的美麗風景及美味的燒烤食物。

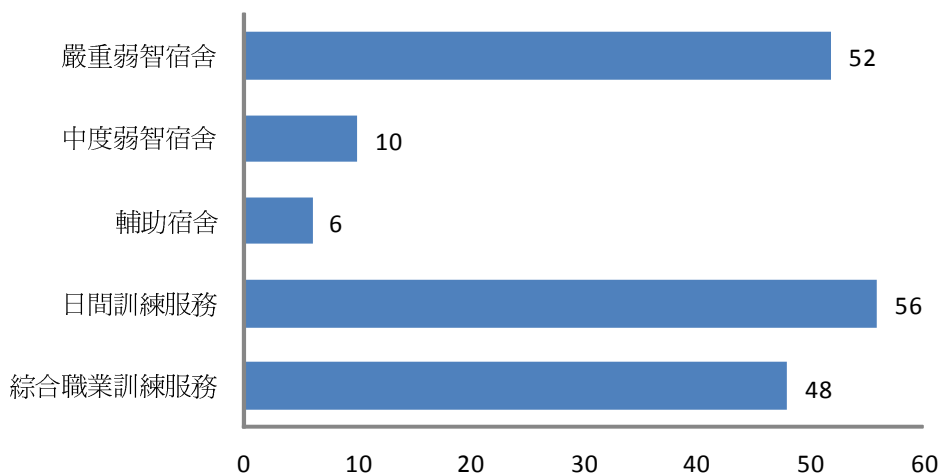


服務統計資料

學員人數統計表(截至12月31日)



接受服務人數統計表



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。除利用此途徑外，亦可透過以下方法給予意見：

- 中心的意見箱
- 致電中心電話 3525 0898 與中心經理聯絡
- 利用傳真機 3525 0882 或致函中心經理
- 致電總部電話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六樓

印刷品

督印人：經理/黃月玲

編輯小組：副經理、社工及福利工作員

