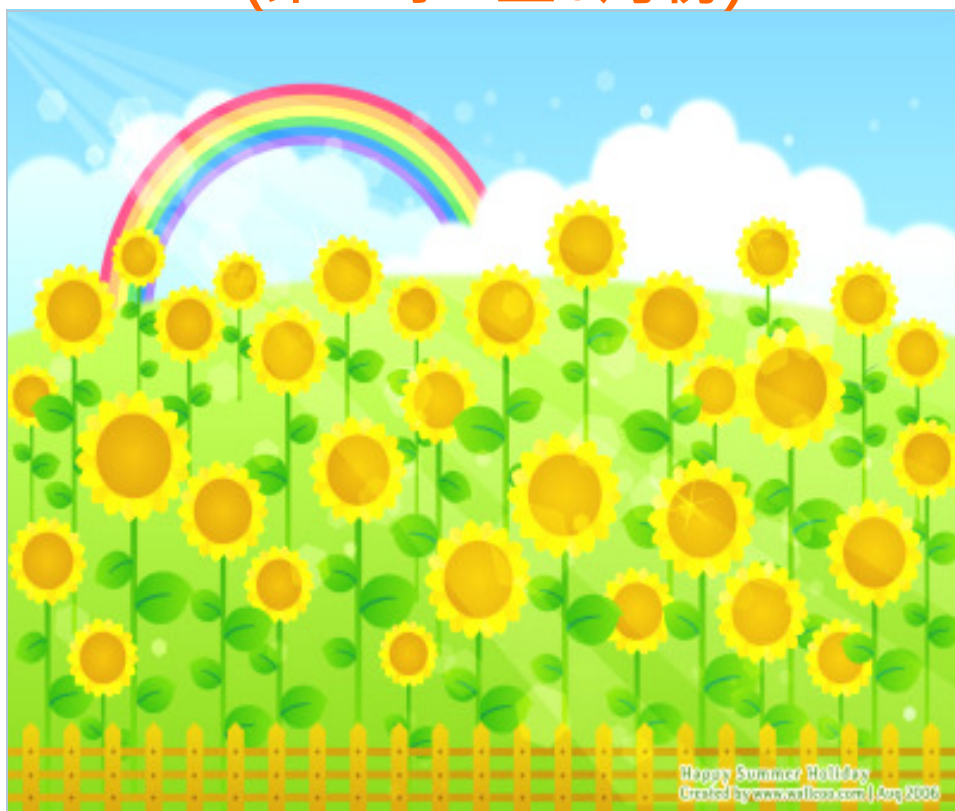


# 保良局劉陳小寶綜合復康中心



2012-2013年度4至6月份季刊  
(第一季4至6月份)



# 目 錄

編者的話	P.3
醫護資訊	P.4 – P.5
物理治療資訊	P.6 - P.7
職業治療資訊	P.8
綜合職業康復服務	P.9 – P.10
家長職員會	P.11 – P.12
社區教育及支援服務	P.13 – P.14
綜合就業援助延展計劃	P.15—P.16
SQS服務質素標準	P.17 – P.18
義務工作發展活動	P.19
一人一體藝資訊	P.20
活動剪影	P.21 – P.22
服務統計資料	P.23

## 編者的話：

時光飛逝，轉眼已過了半年，每年四月就是新一個年度的開始，中心會為著過去一年的工作表現，作出總結及檢視，並同時訂定下一個年度的工作目標和活動方向。

過去一個年度，中心曾舉辦各式各樣的多元化及發展性活動，如：「快樂有食神」廚藝活動、「重親情」家長日、「樂韻齊歡迎中秋」晚會等等。除了培訓各學員的體藝及興趣發展，中心亦廣邀家長出席參與，藉此加強及提升彼此間的親子溝通，並對中心提供的服務有更深入的認識及了解。

另透過各級職員的投入參與，工作氣氛亦得以提升。而中心過去一個年度，亦安排了各同事，參與不同範疇的職員培訓或訓練工作坊，如：「認識與智障人士溝通與訓練技巧」、「老年化智障人士照顧技巧」、「工作間的急救常識連包紮示範和實習」等等。

此外，中心會秉承本年度的目標及方向，「人展其才、物顯其用、心概所依、情繫所歸」，中心會充分地運用資源，發揮學員各方面的潛能，展現不同的姿彩。並繼續為家長、學員及社區人士，提供更優質的住宿照顧、日間訓練和社區教育及支援服務，舉辦多姿多采的閒暇活動及個別或小組訓練。

今期季刊將繼續為大家回顧過去一季中心大小活動，並介紹不同類型的資訊及服務內容，希望大家能繼續參與中心舉辦的活動及服務。

## 尿道炎

只要你是女人，一生總至少有一次遇上它。在女人的一生中，可能會與它糾纏兩三次，但它每次可能以不同面貌出現。它，問題不算大，卻令女人很心煩又難於啓齒。這裡說的，並非什麼三角戀、外遇，而是差不多每個女人總會患上的尿道炎。很多人都聽過尿道炎，但卻是誤解多多。有說是熱氣、亦有籠統說是個人衛生問題。

### 成因

尿道炎是由細菌感染尿道的疾病，主要是由腸道內的細菌，如大腸桿菌引起的炎症。患尿道炎通常以女性為主，男性較為罕見，這與男女生理結構不同有關。女士與男不同，尿道很短，只2-3厘米，較接近膀胱，細菌容易走進尿道。其次是習慣問題引致女性較易患上尿道炎。

女士們很多時怕「水腫」，飲水量較少；再加上在公眾地方，女廁經常大排長龍，女性比較習慣「忍尿」，久而久之，令小便停留在膀胱較久，容易滋生細菌，引致感染發炎。女士在大便後清潔下體時，很多時會習慣從後面（近肛門）抹向前面（近尿道），這樣的清潔方式，亦會較易將膀胱或糞便內的細菌帶至尿道，導致尿道炎。亦有部分女士，在性交後較易感染尿道炎。這是由於性交時肌肉收縮，間中會將細菌帶到尿道，造成感炎。但如果驗小便也驗不出細菌，就要再作進一步檢查，以確定是否有膀胱癌等更嚴重的問題。



一般來說，差不多每個女士，由青春期的成年（10 - 50 歲），總會患一、兩次尿道炎，當中以 20-30 歲的病人最常見。一名女士，一年患上三次尿道炎都很普遍，不用太擔心。但如果一年多於三次，就要留小便進行詳細化驗，以清楚是否有其他問題。

如果每次發炎都是同一隻細菌引致，那可能要照X光或以膀胱內窺鏡等方法再檢查是否有其他結構性問題，如腎石、膀胱機能問題，導致不能正常排尿，令細菌積聚，引致發炎。但如果驗尿結果顯示，每次尿道炎都是由不同病菌引致，那麼可能有其他原因，如糖尿病等令病人比較容易發炎，從而再對症下藥。

## 病徵

尿道炎潛伏期只有 1-2 日，如你有尿頻、尿急，時常有尿意，但其實每次小便量不多，這可能是尿道炎的病徵。因為這反映了上廁所不是膀胱滿了，而膀胱受到細菌刺激，經常排尿。另外，部份較嚴重的患者，會有小便倒流上腎的問題，引發腎炎，出現發燒、腰痛等病徵。

## 治療

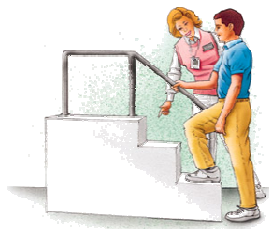
一般來說，服食一個療程（約 3 - 5 天）抗生素，已可治癒。

預防尿道炎，主要從習慣著手，例如要喝足夠的水，不要忍尿，令細菌盡快排出體外。同時，在大便後清潔下體時，不要來回揩抹，要從前向後單向抹向膀胱，不要來回揩抹，避免將糞便內的細菌帶至尿道。

## 資料提供

香港中文大學外科學系教授

吳志輝醫生



## 常見的足部毛病 – 扁平足

### 扁平足的影響？

小孩的扁平足沒有明顯的症狀，只會出現足底貼著地面、腳部耐力較弱、容易跌倒、步姿不良如：腳跟外翻、內／外八字，與及鞋底內側磨損較快等情況。



(圖 b 及 c) 隨小孩長大，體重和活動量增加，足部軟組織會重覆受到過大的負荷，再加上足弓下陷的情況，使足部容易出現疲勞。被過份拉扯的肌肉和韌帶更會形成慢性發炎，導致肌腱炎和足底筋膜炎等情況出現。

扁平足不單止影響足部關節，更會造成小腿或膝部疼痛。此外，扁平足會令足部出現不正常的內旋動作，使身體的重量在站立時集中在雙腳的內側部位，腳後跟的跟骨會往外傾斜，從後方看的時候足部會呈現足外翻的現象。若果雙足扁平足的情況不一樣，更可能會出現長短腳的問題，引致盆骨不對稱，甚至會造成脊柱側彎的現象。

若懷疑患有扁平足，可請教專業醫護人員進行詳細的檢查和分析，例如站立時足印壓力評估、足部及小腿柔軟度測試、踝關節活動幅度評估、走路及站立時的姿勢分析，或是利用 X-光作較深入的檢查。

## **預防及治療方法**

要減低扁平足出現的風險，可參考以下方法：

1. 避免長時間站立或步行，令足部過勞。
2. 進行腳部運動，鍛鍊腳部肌肉及筋腱。這些運動包括：腳尖站立、跳繩或射籃球等彈跳性的運動。
3. 進行小腿及足底伸展運動，保持肌肉及軟組織的柔軟度。
4. 選擇鬆緊適中，配合腳型的鞋子。
5. 選擇腳跟有較硬物料承托的鞋子，有需要時可配合矯型鞋墊。
6. 均衡飲食，保持適當體重，避免過重而增加雙腳的負擔。若患上扁平足，應儘早尋求專業人士協助及進行治療，避免情況進一步惡化。可考慮的治療包括：
7. 物理治療：經物理治療師評估後，按個別情況及需要而進行肌肉訓練、運動治療及痛症治療等。
8. 手術治療：若扁平足情況較嚴重，或需要接受足部矯型手術。

資料來源：

1. Apley A., Solomon L. Apley's System of orthopaedics and fractures. Butterworth & Co. (publishers) Ltd. 1987.
2. Keith L., Arthur F. Clinically oriented anatomy. Lippincott Williams & Wilkins. 2004.



## 退化性膝關節炎



關節就是骨頭相連接的地方，方便人體活動。關節發炎可分為急性和慢性。在長者中，最常見的是退化性關節炎，是由於關節慢性勞損而引起，最常受影響的便是膝關節。

### 成因

隨著年月增進，關節液分泌減少。膝關節經長年累月的磨擦而勞損，軟骨變薄。若加上保護關節的肌肉及筋腱疲弱、身體過重、不正確的姿勢和活動，情況便會更差。

### 徵狀

最常見的症狀是膝部久不久痛楚，尤其是走動後，特別是落樓梯、重物時。間中亦有膝部紅腫發熱。長期患者，或會有關節僵硬，以致關節變形。

### 預防和護理

退化了的關節不能還原，但適當的護理保養，可以減少痛楚、防止退化加劇或復發的機會。保護膝關節首要減少勞損，應注意：

1. 減少膝關節的負荷，過重者要減肥。
  2. 避免帶過重物件，可利用手推車輔助。
  3. 避免長期站立或步行太久，有需要者應用拐杖。
  4. 避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮櫈、蹲等。
  5. 注意工作與休息之時間要平衡分配，留意及正視關節痛楚。
- 適當的強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節，可請教醫生或治療師。





# IVRSC 綜合職業康復服務

綜合職業康復服務是透過職業評估、技能訓練、實習及各種職業輔導，提昇學員的就業信心及技能，使其投入社會，過獨立自主的生活。為使大家對中心職業康復服務的了解，今期為大家介紹生產的流程指引。

## 生產流程指引

洽談新訂單時，要先瞭解客戶所需要的查詢，並將資料記錄在客戶洽談紀錄內



### 報價程序

按工序分析、技術評估、承接能力、品質要求、貨期、數量、貨辦去計算成本，及填寫成本分析表，  
製作報價單/合約，交予單位主管簽署及蓋印確認；  
填寫報價單紀錄表。



客戶登記及確認訂單



## 生產流程程序

### 1)收取貨料

-查明及點算客戶於來料單上列明的貨品及數量。客戶如未有附送貨料單，單位要即時填寫收貨料單讓客戶簽回作實。

### 2)進行生產

-按照客戶要求進行生產，聯絡客戶確實落實貨期/驗貨期。

### 3)貨品完成及交貨程序

-貨品完成後需存放合適位置及記錄，並通知客戶安排落貨期，另需填寫交貨單，待落貨後，給予客戶簽回作實。

### 4)餘料結存處理

-如超過2個月仍未有加工指引，應向客戶發出餘料結存表。



## 收款程序

完成貨品及交貨後，需於指定日期內填寫發票，交由單位主管簽署批核後，再發給客戶收取貨款。



## 計算訓練津貼 及 發放學員訓練津貼通知單

透過每月學員的技能評核表，去計算學員該月之訓練津貼。每月31號前發放學員訓練津貼通知單供學員簽收。

**是次透過季刊我們向家長及服務使用者介紹生產流程，日後亦會繼續發放不同資料，讓大家更能了解職康服務。**

\*\*詳細請參閱員工手冊 B3.3.5 之職業康復服務『良好業務指引』



# 家長職員會



家長職員會自中心展開服務以來，都得到學員家長和家屬的支持。我們定期舉行聚會，家長間彼此交流、分享照顧子女的心得，此外亦不時提供提升服務質素的意見，讓服務質素持續有提升。

今個年度舉辦了共12次聚會和活動，今期為大家介紹「中心房間大巡視」和「春茗」活動。



## 家長巡禮 — 中心房間大巡視



家長們參觀了中心的班房和宿舍，了解子女在班房的訓練和宿舍生活流程。



# 「迎龍接福新一年」春茗活動



家長、學員和職員  
一同參與製作揮  
春，樂也融融。



家長上台獻唱，  
掀起全晚高潮。



## 樂韻飄飄－「原鄉情懷」中樂欣賞會

社區教育及支援小組定期會舉辦活動，4月在元朗劇院欣賞了「原鄉情懷」中樂欣賞會，參加者除了欣賞中樂表演之餘，職員亦帶領他們參觀元朗劇院，加深對社區的認識和了解，活動後參加者都表示音樂動聽和開心。



搭車去聽音樂會啦！





# 羅桂祥中學 - 探訪活動



中心一直與天水圍區內學校緊密合作，透過探訪活動增加義工同學和學員彼此的認識，是次活動中有魔術表演及遊戲等，而學員亦表現開心、投入，整個活動能促進社區共融。



我變變變！你估我變左咩？

## 職業對你來說是什麼?

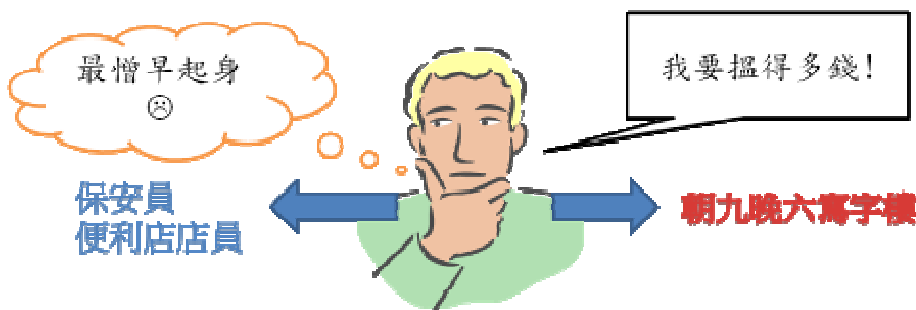
「放心!你答什麼都不會錯 沒有標準答案!!!」

可能答：錢、名聲、安全、成就、打發時間、快樂... ..

要有動力去追尋，先要知道自己要追尋什麼。

問心一句：你想要的工作，能滿足你的需要嗎?

若不能，你應該明白自己為何懶懶閑了。



對於工作，工作員會有很多建議(可見準備充足)。但上班的，是參加者啊!!他們的感覺就是最「真實」的。感覺會影響工作表現，甚至日常生活，所以必須重視參加者的感覺。

而且，口說的，不一定是全部的真感覺。

有很多話，是不好意思說，或者修飾過才說的。溜咀的話，不經意的表情，對工作員是寶貴的訊息。需要是因人而異，沒對與錯。但要認清真正的需要，就是工作員的任務(有點做偵探的感覺... ..)

最後市場環境是現實而客觀的，工作員經常要提供資訊給參加者。讓他們明白需要，瞭解事業發展的方向，為每個職業抉擇作準備，調解中間的矛盾。





# 綜合就業援助延展計劃



安排參加者於5月22日參與由青協在屯門舉辦的招聘會，一名參加者喜獲一職。而當日參與的公司類型包括物流、零售，飲食等。

## 小組活動預告：Board Games 展潛能

為針對年青人愛玩愛挑戰的性格，特別舉辦的桌上遊戲活動。

旨在從遊戲中學習思考，享受面對挑戰的樂趣，建立自信，開拓社交技巧。現正積極籌備，望能於八月中旬成團。



宿舍於 2012 年 3 月 23 日(五)已舉行諮詢大會，讓學員透過講解和遊戲認識 SQS，當日學員表現非常投入遊戲，及踴躍發表有關膳食和活動等方面的意見。

當日職員講解和認識 SQS 標準十三，讓我們一起回顧一下啦!

## 標準十三

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。



學員分組比賽，將物品圖卡分類擺放，從而學習甚麼物品屬於「私人財產」及共用物品。

學員和家人購買或帶來的東西後，就是學員的私人財產，必須好好保管。而中心職員會在物品上寫上學員的名字，如衣服織上學員名字的織麥，以免混亂遺失。

另外，每位宿舍學員都有擺放私人物品的櫃，除標示學員的名字外，亦須上鎖，以確保學員有安全妥當的地方擺放物品。而個別學員(按學員的能力)給予櫃鎖，學習和自行保管自己的財物。



播放圖片解說，讓  
學員易於理解SQS  
相關內容

本年度中心舉行了一次中心大會，並於3月27日完成。當天邀請了家長，以及日間、職康和暫顧服務學員出席，是日共62位學員、2位日間學員、1位暫顧學員及6位家長出席。

當天中心大會上，透過回顧中心在這一年內的服務相片，如訓練、活動情況，讓家長和學員知悉中心在這一年的服務，並在會上透過問卷和發問讓家長和學員表達對中心服務的意見，而當天亦收集了家長對中心服務給予寶貴性的建議。

至於學員方面，他們開心可看到自己在相片中外，亦以掌聲和讚賞說話表達滿意中心過去一年推行的訓練和活動。

# 謝謝大家對中心的支持和鼓勵



# 義務工作發展活動



社工 梁少蘭

摯友社今年會繼續推行「開心有食神」的美食烹飪班，讓中心的學員享受製作美食的樂趣。在 2012 年 1 至 3 月舉行了 3 次「開心有食神」的活動，4 至 6 月將會繼續進行烹飪活動，讓學員



這次我們製作香芒沙律卷!睇下我地幾專心!

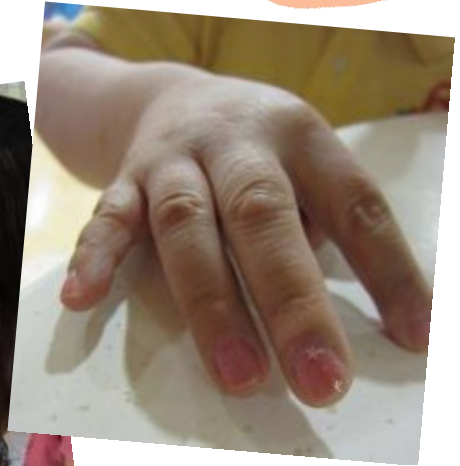


成功了~好好味呀!



## 指甲 DIY(2012年 7-9月)

透過美甲活動，教導學員如何保養雙手及指甲，並於指甲畫上美麗的圖案，在餘暇時間增添生活姿彩，加強學員自信心。



### 活動介紹：

除了指甲DIY外，本年度還會舉辦：

- 1)沙畫(2013年1-3月)
- 2)醒獅訓練班(2013年4-6月)





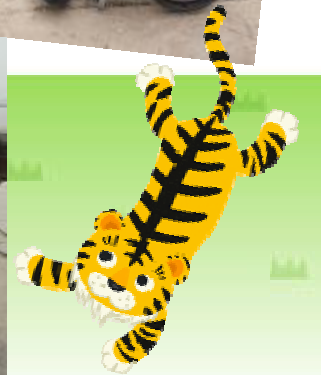


除了日常的訓練外，我們亦會舉辦多元化的活動為學員調劑生活，多姿多彩的活動能讓他們學到訓練以外的技能和知識，接觸不同的事物，擴闊生活層面，更能融入社會。

### 房間活動 ~ 碧海居

這次我們來到流浮山遊覽，感受四周的自然景色，之後我們再到街道上逛街，導師向我們介紹掛在商店上的海洋生物給我們認識，擴闊我們的視野。

一大幅蠔牆！  
好壯觀呀！



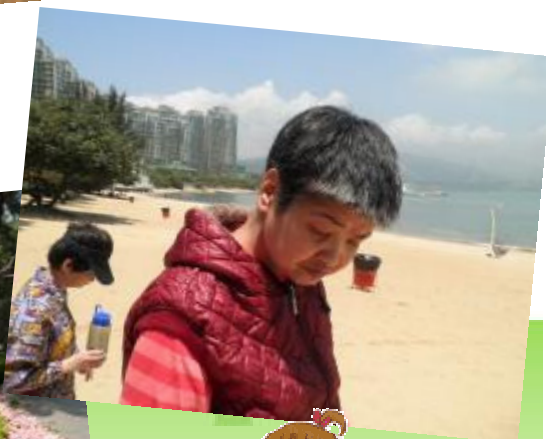
## 房間活動 ~ 玫瑰庭



這次各同學一起到馬灣遊覽，認識其他社區，除了能夠體驗乘搭渡輪的樂趣外，亦能接觸陽光海灘，是難能可貴的體驗呢！



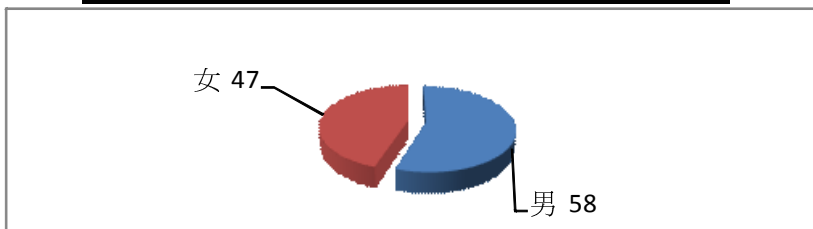
和房間同學一齊去旅行，  
真係好開心！





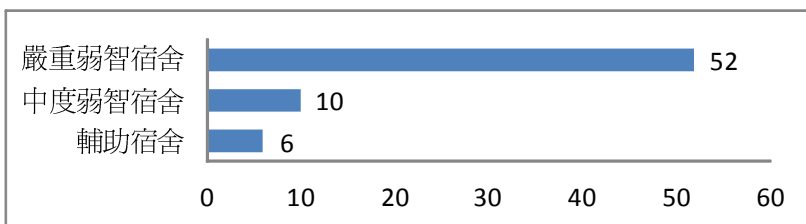
# 服務統計資料

## 學員人數統計表(截至2012年6月30日)

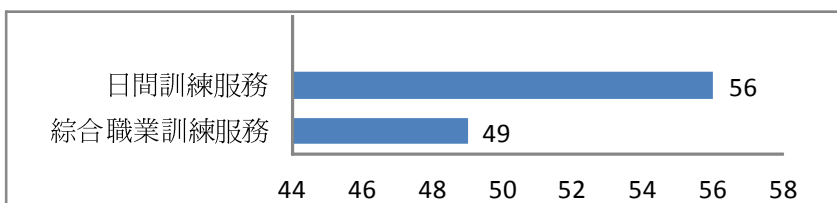


## 接受服務人數統計表

### 住宿照顧服務



### 日間訓練服務



## 人事動向

副經理吳婉華於 6 月 13 日入職  
註冊護士馮寶儀於 6 月 1 日入職  
導師 III 黃宇軒於 5 月 21 日入職  
導師 III 黃雪雯於 5 月 14 日入職  
導師 I 鍾仕為於 6 月 18 日入職  
護理員 II 吳美娥於 5 月 28 日入職

導師 I 黃慧航於 4 月 27 日離職  
護理員 I 陸惠貞於 5 月 14 日離職  
護理員 II 梁麗清於 5 月 4 日離職

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
- 致電中心電話 3525 0898 與中心經理聯絡
- 運用傳真機 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

電子郵箱：[tinyanirc@poleungkuk.org.hk](mailto: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

