

保良局劉陳小寶綜合復康中心



2012-2013年度7至9月份季刊
(第二季7至9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
IVRSC綜合職業康復服務	P.9
家長職員會	P.10 – P.11
社區教育及支援服務	P.12
綜合就業援助延展計劃	P.13—P.14
SQS服務質素標準	P.15 – P.16
義務工作發展活動	P.17 – P.19
活動剪影	P.20 – P.21
服務調查問卷統計	P.22 – P.23
醫護快訊	P.24 - P.25
活動快訊及人事動向	P.26
服務統計資料	P.27

編者的話

不經不覺已進入秋季了，十月又是中心下半年度的開始，職員均忙著為學員開展新訓練及編排活動。同時也檢視上半年的工作成效，希望能為學員提供多元化及切合需要的服務。

過去半年中心曾提供不少令人回味的活動，今期為大家準備了部份活動花絮讓各人回顧一下當日之熱鬧氣氛，同時也感謝各位家長對中心活動的支持及參與。



多汗怎麼辦？

小汗腺是皮膚中一個重要的器官。它位於真皮，用於調節體溫和維持身體水份和電解質平衡。我們全身都滿佈汗腺，尤其是手掌、腳掌和腋下。當天氣炎熱，情緒緊張，咳嗽發燒時，我們覺得手心冒汗，甚至全身出汗，這都是身體正常的反應。



多汗症(hyperhidrosis)是由於小汗腺分泌過多，超出我們身體維持體溫的需要而引致。大部份患者都是原發性多汗，即是沒有明顯誘因的。他們通常是在日間發生，有局部地區(手掌、腋下和足底)經常對稱地多汗。這情況有家族遺傳，在年幼時開始，在青年期更加嚴重，亦伴隨終身。

當然，有些患者會覺得多汗症能影響日常生活、社交甚至讀書考試及工作，而令人懊惱不堪。亦有些患者因多汗而令皮膚出現真菌、病毒感染、臭弧和濕疹，可幸的是，患者其它身體功能一切正常。



另外一種全身性的多汗症是因為全身性疾病，如內分泌失調(甲狀腺機能亢進、糖尿病)、感染(肺結核、愛滋病)、神經系統疾病或淋巴瘤而致。患者年紀比較大、會有發熱發冷、夜間出汗、胃口差及體重輕等問題，亦需要進一步看醫生確診和治療。懷孕、更年期或長期服用某些精神科藥物也會有多汗的症狀。



一般輕微的多汗症可用外用藥物處理。醫生通常會用20%氯化鋁(aluminium chloride)或高錳酸鉀等外塗藥物。這些能短暫地減少汗腺分泌，有輕微刺激皮膚的副作用，但一般來說是非常安全的，較嚴重的患者則會考慮處方控制交感神經的藥物，離子導入或肉毒素注射。在適合的情況下，醫生或會建議用微創手術方式作胸交感神經切斷夾閉術，正因每種治療方法成效、風險和持續性有異，多汗的患者應向專科醫生查詢及進行適切的治療。



資料來源：香港中文大學皮膚研究中心

認識脊柱問題 – 寒背

寒背，是一種常見的姿勢問題，它會出現於任何年齡的朋友身上。我們應該及早矯正這種不良的姿勢，避免形成結構性問題而帶來更多不良的後果。

什麼是寒背？

正常的脊柱從後面看是一條不偏不倚的直線。而從側面看，在頸部及腰部有兩個前凸的正常弧度，在胸椎則有一個向後的弧度(見圖一)。如果日常的姿勢不正確、經常背著太重的東西、長時間低頭工作或使用電子產品，頭部會不自覺地愈來愈前傾，令胸椎的弧度增加，做成寒背的現象(見圖二)。部份患者更會同時患有扁平足的問題。

影響：

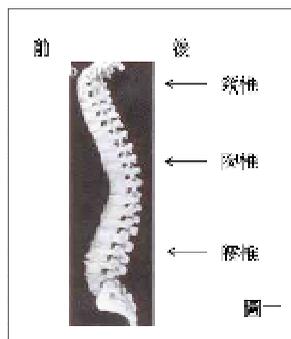
寒背除了影響外觀及自信外，嚴重的會形成胸椎過分彎曲，增加周邊韌帶的負荷，同時令胸肌及上背肌力不平衡。長時間過後，胸椎會變得過緊，形成結構性的寒背姿勢，令肌肉勞損，神經線受壓，嚴重的更會影響心肺功能。

常見的病徵：

頭部前傾，垂下

耳珠及肩膊未能連成垂直的正線，耳珠位置較前
背部隆起

耐力較弱，頸部及腰部疲勞



治療方法：

一)使用矯形腰封

按寒背的嚴重程度，穿戴不同種類的矯型腰封。

二)物理治療

A)增加脊柱的柔軟度及活動幅度：

進行關節運動，包括肩膊、頸部及背部伸展運動。

B)強化肌肉力量：

背部及腹部肌力強化運動。

C)改善姿勢及維持脊柱弧度：

- 1.傢俱設計：工作枱及坐椅的高度，盡量按個人的體形調教，坐立時能讓雙腿平穩放在地上，而工作枱的高度則能舒適地承托雙手。
- 2.改善姿勢：坐椅時，腰部貼著椅背，有需要時可在下背加上軟墊承托腰椎空間，並經常注意自己的上背有否過份前傾。站立時，則時常保持腰背挺直，耳朵、肩膊及髖關節盡量成一直線。
- 3.定時休息：避免長時間工作或使用電子產品，亦要避免長時間固定於同一姿勢，應按需要適時地轉換姿勢，並定時進行舒緩及伸展運動。
- 4.姿勢矯正：可對著鏡子進行姿勢矯正運動。

三)手術治療

若情況嚴重，可能會影響心肺功能，或有需要以手術矯正，以改善及防止變形繼續惡化。

總結：

寒背對個人的生理及心理有不同程度的影響，若有寒背的問題，應及早處理，以矯正及預防脊柱變形惡化。

相片來源：

Apley A., Solomon L. Apley's System of orthopaedics and fractures. Butterworth & Co. (publishers) Ltd. 1982.

輕鬆安全做家务

照顧者面對繁複瑣碎的家務，有時會覺得力不從心，偶一不慎，還可能導致受傷。其實只要懂得運用保護關節的方法及節省體力的原則，便能享受到做家务的樂趣，並減少意外發生。以下介紹一些方法，希望能藉此協助照顧者更安全及輕鬆地處理家務。

1. 正確姿勢

1.1 站立工作時，雙腳前後擺放，保持身體平衡，避免用蹲、跪等姿勢。



掃地、抹地時，應盡量利用長柄工具，避免身軀俯前，以便維持腰背的正確弧度。

當提取地上的重物時，要屈膝蹲低及收起腹部，保持腰背挺直，好讓脊柱得到足夠承托，同時雙膝要微分開如肩膊寬闊，亦不要過份屈曲，以保持平衡避免跌倒。



2. 關節保護

- 2.1 处理家務時要避免令關節過勞，例如避免重複使用單一個關節及提取過重物品，否則關節組織很容易受到破壞。
- 2.2 平日多做伸展運動，保持關節靈活，鍛鍊筋肌及平衡力，這樣便不容易受傷。

3. 量力而為

- 3.1 照顧者應清楚了解自己的能力和，若有困難，切勿勉強應付。
- 3.2 有需要時可以向家人或鄰近的志願機構求助，例如家務助理服務，義工服務等。

4. 妥善安排

- 4.1 外出購物時要預先列出清單，做家务前要預先計劃妥當。
- 4.2 將常用的物件存放在方便取放的地方。
- 4.3 定期檢查家居環境，清理雜物，以免年尾大掃除時，要一次過執拾而導致體力透支。
- 4.4 照顧者在處理日常家務工作，應事先訂下工作的先後次序，將輕巧及繁重的家務交替來做，就可輕鬆又安全地處理家務。

資料來源

香港特別行政區政府衛生署

http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/selfhelptips/safe_and_easy_ways_to_do_housework-c.htm

IVRSC綜合職業康復服務



週六活動

上期為大家介紹了中心職業康復服務的生產流程，今期為大家介紹一下週六的活動。

透過週六活動，可讓學員在餘暇時段，參與有益身心的活動。中心於週六都會舉辦不同類型的興趣小組，例如教授學員製作各類型的手工藝品，如摺紙、製作賀咭及掛飾等，不單可一展所長，更可充實生活。



端午粽
好味！



自製父親節咭
DADDY ^.^



★家長職員會

一年一度的家長日已於14-10-2012舉行，當日共有23位家長出席，場面溫馨熱鬧。是日上午先由社工面見家長講解學員於中心的表現，其後家長與學員於中心一起享用午膳。午膳後由職業治療師講解關節健康講座，各家長表現投入。最後由中心經理致辭，並感謝各位家長出席是日活動。

職業治療師正講解上肢護理的方法,等我都試吓先!



中心經理致辭及介紹各位家長認識新同事。



★ 14-10-2012溫馨滿載家長日



17-7-2012親子熱門小馬

除了一年一度的家長日，中心也會定期舉辦不同類型的家長活動。於17-7-2012中心安排9位家長及9位學員參觀屯門騎術學校，當中參觀了馬房及近距離接觸小馬，家長及學員均覺得這是一次有趣的體驗。



今次參觀騎術學校，可以近距離接觸馬匹，真係好好玩。





親親大自然

29-9-2012 中心舉辦了「親親大自然」社區教育活動，讓參加者參觀新生農場，認識有機耕種，體驗香草盆栽種植。園內更提供有機香草茶、有機香草甜品等讓各人品嚐。同時大家也參與製造肥皂等活動，過程有趣，大家對「自家製」的肥皂更愛不釋手。



留心聽講，學識點樣有機耕種！



看看我們努力的成果(肥皂)!!!



小組活動分享：Board Game 展潛能

「業精於勤，荒於嬉」《韓愈·進學解》，這是古人對遊戲的看法，但經過數百年，遊戲對於學習和啓發的作用，絕對不容忽視。幼獅會互相撲擊、扭打作遊戲來訓練所需的捕獵技巧。



而「Board Game 展潛能」小組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。是次活動的對象，都是年青的求職者，對於職場，往往感到是前路茫茫，甚或是不敢多想。職場新鮮人，起步遇到的問題包括：擇業、求職途徑、面試都是新挑戰，而他們更不太熟悉「遊戲規則」。

玩遊戲，首要學懂規則，然後嘗試遊戲，領略要訣，思考策略，總結經驗，全都要動腦筋。得到一份工作，每每經過重重考驗，得來不易，但把準備工作逐步實行，總比「在起點望終點遠」容易。求職，甚至人生，也是一場鬥智鬥力的遊戲。



Life can be only what you make it. When you feeling down, you should never fake it.

有人說過：「要瞭解別人，遊戲一小時比談一年更好。」遊戲中，玩家是平等的，起點相同，終點相同，目標一致。這亦造就了一個表現自我的機會。遊戲中的策略、態度非常多變，有各種類型的玩家：有強勢、有內斂；有樂觀、有悲觀；有進取、有穩建；有合作、有對抗。

從這些表現，可以發掘各人的特點，藉此我們看到參加者的另一面，甚或是真性情。



遊戲少不了成敗，成功者自然高興，欣賞自己的策略正確，感謝運氣的幫助。但我更樂見輸家屢敗屢戰的精神。人生不得意事十常八九，學習面對成敗，培養逆境抗難的能力，是成功的先決條件。抱著認輸的心態，就把自己限定為失敗者了。



I hated every minute of training, but I said, 'Don't quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion.'

SQS 服務質素標準

社工 梁少蘭

標準四：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。

- 4.1 服務單位的所有職位均應備有職責說明及職務陳述，訂明每個職位的職務、責任和問責關係。



在中心職員架構圖中，已清楚示明中心職員架構情況及從屬關係。

- 4.2 職責說明及職務陳述均屬可供所有職員、服務使用者及其他關注人士閱覽的資料。



4.3 管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務、責任及成員資格／名單，應清楚訂明並紀錄在案。



在中心各處都會張貼不同的小組委員會的成員架構圖
~讓服務使用者了解當中成員名單。

義務工作發展活動

社工 馮少芬

活動一

於8月26日舉行「快樂有食神-冰皮月餅」活動，當天活動分兩節進行，上半節由中心義工教授企業義工製作冰皮月餅。另由中心社工介紹中心服務及分享與智障人士相處之技巧，讓義工對智障人士有初步認識。下半節活動由企業義工教授中心學員製作冰皮月餅，學員和義工們均表現開心，增加雙方相處的機會和認識，和諧共處，達致「傷健共融」。當天共18位學員、7位中心義工及30位企業義工(德意志銀行)出席活動。



你看他們有多專心?



影大合照.....
一二三，笑.....



活動二

於 8 月 19 日舉行義工聯歡聚會，由義工親自下廚烹煮美食，過程中義工們分享做義工的樂趣和感受，經過一段長時間相處，大家已建立友好和默契的關係。



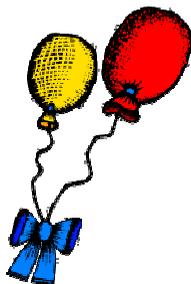
活動三

於 7 月 22 日完成，當天製作芝士吞拿魚焗薯蓉，共 8 位學員及 4 位義工出席，學員專心聆聽義工們的指導，表現開心。



義工活動新動向

保良局每兩年舉行一次「康復服務義工嘉許禮 2012」，已於 10 月 28 日(星期日)在長沙灣麗閣邨商場樂富門宴會廳舉行。透過嘉許禮嘉許義工貢獻，並鼓勵義工繼續參與本局的服务。當日邀請中心義工和學員出席活動，下期再同大家分享當日熱鬧情況。



義工活動預告

中心會繼續推行「快樂有食神」(烹飪活動)、
「人我有我」外出飲茶(定期由義工協助使用輪椅學員外出享用社區設施和飲茶)、剪髮活動，以及機構探訪活動。

義工招募

如有興趣成為中心義工，可聯絡本中心社工馮姑娘登記加入義工的行列
啦!





房間活動 ~ 皓月居

這次我們到香港海防博物館遊覽，讓學員能夠接觸及認識到有關香港海防 600 多年的歷史及資料，大家享受認識歷史的樂趣外，亦能飽覽舊鯉魚門砲台的風景。

你睇我幾有型!





房間活動 ~ 秋菊庭

因為交通建設，學員很少機會可以乘搭火車，因此這次去了香港鐵路博物館參觀，除了可以坐上有多年歷史的火車車廂外，還可以認識香港鐵路歷史和發展。



姑娘介紹我地認識
不同火車，你睇我
地幾專心!

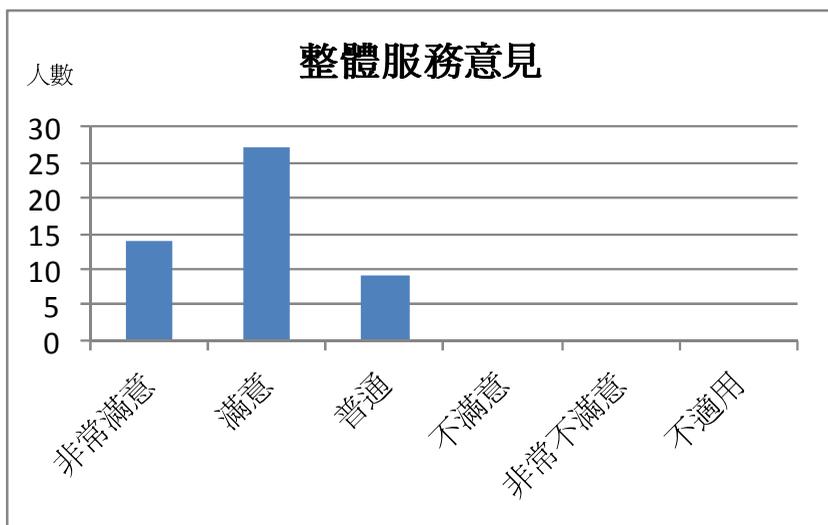


服務調查問卷統計



服務滿意調查問卷(宿舍)

中心每年均會向家屬發放服務滿意調查問卷，以下為中心收集意見後總結的結果：



總結各份服務調查問卷，中心感謝各家長提供寶貴的意見及支持，中心會持續為學員提供多元化及切合需要的服務。

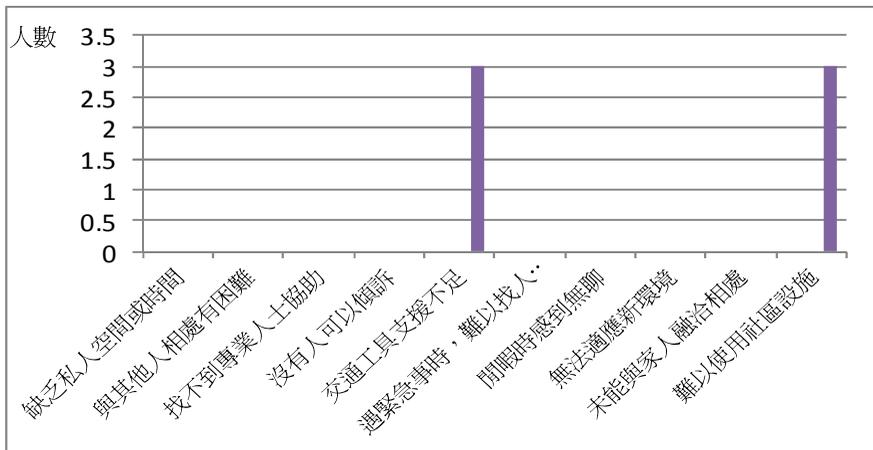


社區弱能人士服務需要調查問卷

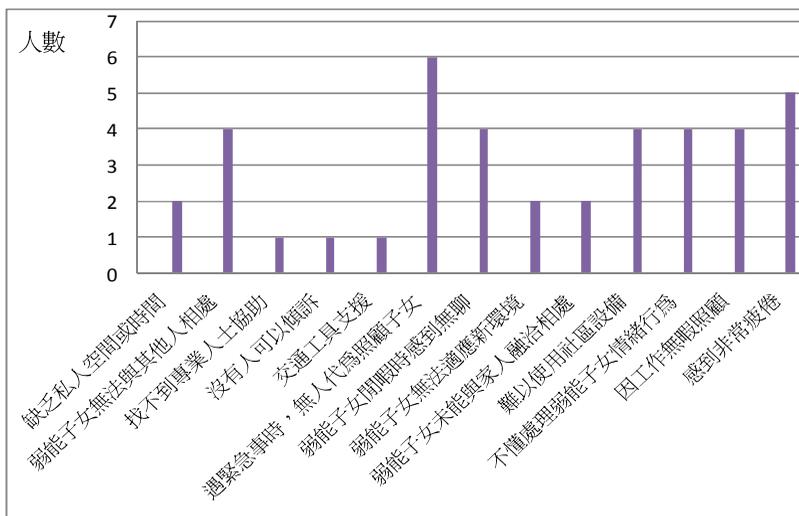


中心關注社區弱能人士及其家庭的服務需要而發出有關問卷，現收回社區人士交回問卷8份，總結資料如下：

1. 弱能人士遇到的困難



2. 弱能人士家庭所遇到的困難



總結以上弱能人士/其家庭遇到的困難，中心會舉辦不同類型由職員帶領的社區活動，減低參加者使用上交通設施的困難。同時按需要介紹社區上暫托等服務以應付家中突發事情。

醫護快訊



中心於本年9月接獲社會福行署及衛生防護中心來函報告有關兩宗確診人類感染新型冠狀病毒的個案，提醒各院舍需提高警覺及注意預防流感措施。請各家長也提高警覺，預防新型冠狀病毒的爆發。

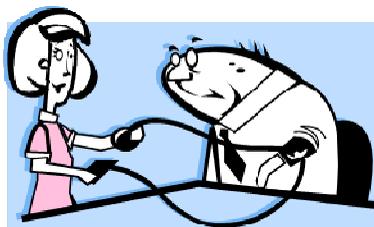
為防止冠狀病毒或其他呼吸道傳染病的爆發，各位可參考以下的預防措施：

- 1.如有呼吸道感染症狀或發燒時，應戴上口罩，並及早求醫，應避免返回中心。
- 2.保持均衡飲食、適量運動、充足休息，避免過度緊張和避免吸煙以增強身體抵抗力；



3. 維持良好的個人及環境衛生；
4. 保持雙手清潔，並用正確方法洗手；

5. 打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物；
打噴嚏、咳嗽或清潔鼻子後要洗手；



6. 保持空氣流通；
7. 避免前往人多擠迫而空氣流通欠佳的地方；

中心的預防流感疫苗計劃將於20/11/2012注射。



活動快訊



殘疾人士免費車船日

日期:2012年11月11日(星期日)

內容: 持有「殘疾人士登記證」的殘疾人士，均可於當天與一名同行照顧者免費乘搭各種公共交通工具及免費參觀康樂及文化事務署的博物館和享用游泳池設施。

人事動向

導師 I 劉美詩於 9 月 5 日入職
護理員 II 王衛平於 9 月 24 日入職

導師 I 葉兆鋒於 9 月 1 日離職
車長周樹華於 9 月 16 日離職導師

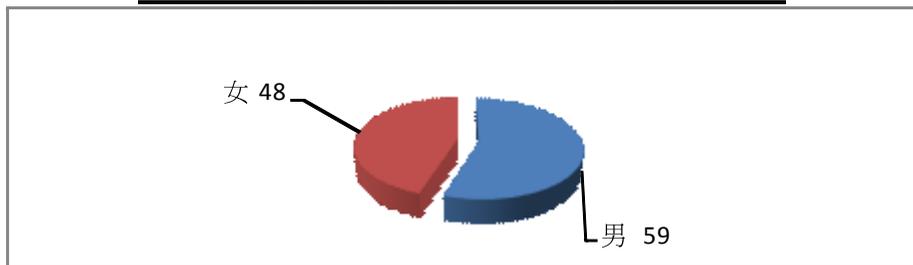
歐智博 nopic.com/tpin0310



登記護士區志華將於10月4日榮休，
感謝她多年為中心學員付出的愛
心，祝她退休生活愉快!

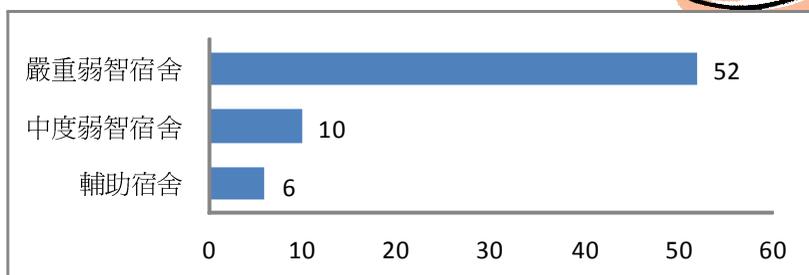
服務統計資料

學員人數統計表(截至2012年9月30日)

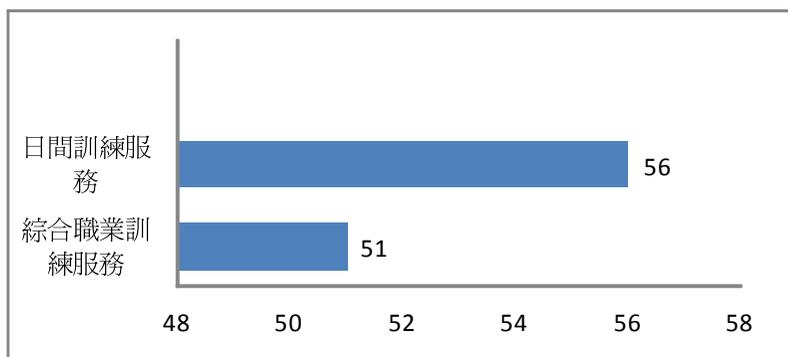


接受服務人數統計表

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

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

