

保良局劉陳小寶綜合復康中心



(10-12月份)

2012-2013年度第三季季刊



目 錄

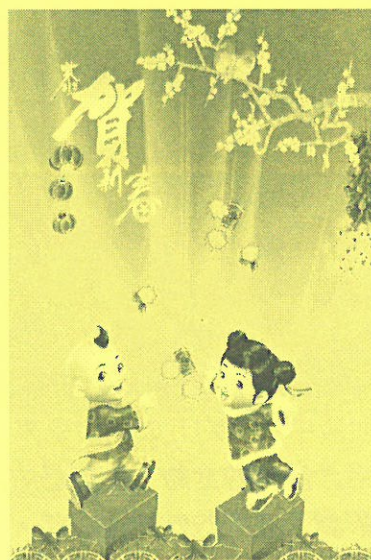
| | |
|---------------|-------------|
| 編者的話 | P.3 |
| 醫護資訊 | P.4 – P.5 |
| 物理治療資訊 | P.6 - P.7 |
| 職業治療資訊 | P.8 |
| IVRSC綜合職業康復服務 | P.9 |
| 家長職員會 | P.10 – P.11 |
| 社區教育及支援服務 | P.12 -P13 |
| SQS服務質素標準 | P.14 |
| 義務工作發展活動 | P.15 |
| 活動剪影 | P.16 – P.17 |
| 活動快訊及人事動向 | P.18 |
| 服務統計資訊 | P.19 |

編者的話

今期季刊，將繼續介紹中心不同類型的服務資訊，希望各界及社區人士，能鼎力支持及參與中心舉辦各式各樣的活動及服務，藉不同範疇，提供多方面之意見及改善建議，共同締造優良服務，讓中心服務更趨完善。

此外，中心已成功獲社會福利署發出《殘疾人士院舍條例》豁免證明書，相信在各職級同工的攜手努力下，中心務求達到相關法例標準要求之餘，同時會持續為學員提供更優質的住宿照顧及訓練服務，無論日常生活照顧，以至家長工作等，事事以學員/家屬為首，以體貼服務使用者需要。

另外，「綜合就業援助延展計劃」於2012年12月30日已正式完結，部份同事將會遷往新服務點，在此謹代表中心，衷心祝福共事多年的就業服務同事，日後工作順利。



最近你發覺大腳趾關節處疼痛，紅腫之餘，又有灼熱感，諮詢醫生及驗血後，証實你患了痛風症。藥物治療是主要治療痛風症的方法，但飲食方面亦不可忽視。究竟痛風症是甚麼病呢？飲食方面如何輔助呢？

痛風症是甚麼？

痛風症的成因是血液中的尿酸過高，形成尿酸石，積聚在關節內，引起紅腫，灼熱和疼痛的徵狀。而尿酸是一種體內製造的廢物，由一種名為「普林」〔purines，亦有譯為「嘌呤」〕的物質代謝而成，尿酸過高是普林代謝異常引致。痛風症的徵狀出現前，通常會先出現高尿酸血症，這個階段的患者不一定會有痛風的徵狀。痛風症以中年及老年男性居多，亦有部份腎病患者因為腎功能減弱，未能有效排走尿酸引致。

血液尿酸中的健康水平

| | 血液中正常水平 (mmol/L) |
|---|------------------|
| 男 | 0.28 – 0.5 |
| 女 | 0.2 - 0.41 |

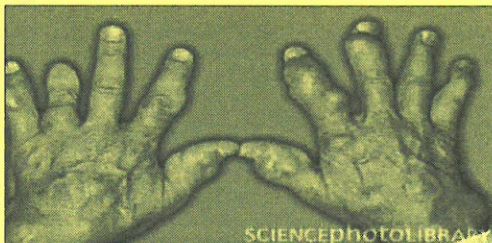
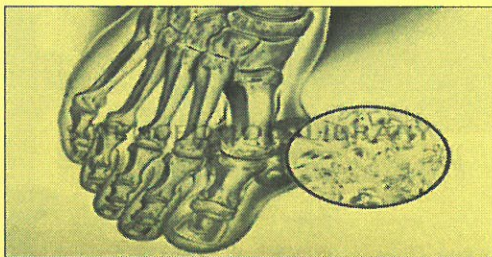
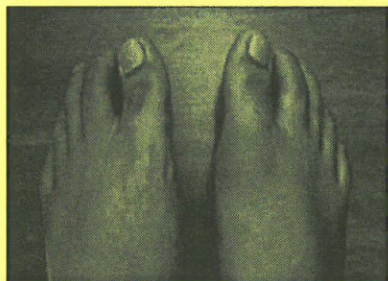
低普林飲食

由於進食過量的普林可轉化成為尿酸，痛風症患者需進食一個低普林餐，即是每天攝取少於 125 毫克的普林。高普林的食品包括內臟、魚卵、某些海產、和濃肉汁等。這幾類食物最好儘量避免。

不過，限制高普林食物只是其中一個控制尿酸的方法，因為血液中只有約五成尿酸是來自含普林的食品。因此，**無需過份避免含普林的食品，特別是中含量普林的乾豆、蘆筍、菇菌類等，影響了整體的飲食均衡性。**

含普林食物一覽

| 普林含量 | 食物 | 建議 | 急性期間 |
|---|---|------|------|
| 高含量 (每100克含 150 – 1000 毫克 普林) | 所有內臟，包括腦、肝、腎、腸等；魚卵、沙甸魚、馬交魚、帶子、蟹、蝦、蜆、蠔；濃肉汁、濃肉湯、雞精等 | 儘量避免 | 全避免 |
| 中含量 | 乾豆、青豆、蘆筍、菇類、菠菜、椰菜花、野味 | 適量 | |



參考網址 <http://www.e-lnc.com/DesktopModules/Articles/ArticlesView.aspx?TabID=0&Alias=Rainbow&Lang=zh-HK&ItemID=27&mid=10310>

認識肩周炎

簡介：

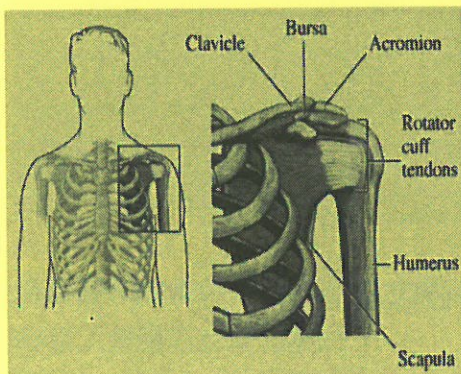
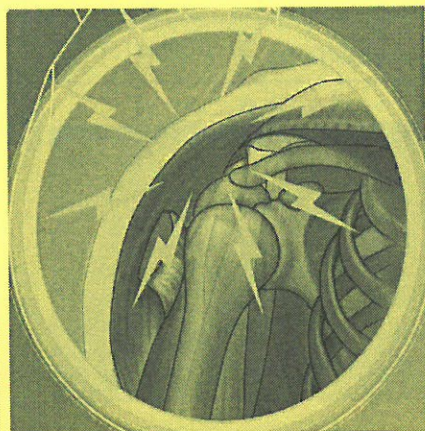
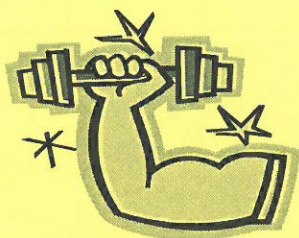
肩周炎，又稱五十肩，是一種常見的炎症毛病，它多發生在 40 – 60 歲的成年人身上，而女性的病發率較男性為高。患者會感到肩膊疼痛，以致無力提起手，

什麼是肩周炎？

肩周炎是由於肩膊關節附近的軟組織發炎而形成的（見圖一）。引發肩周炎的原因不詳，可能是由於肩膊關節受創傷或因勞損而引起的，也有可能是由於其他病理如中風，或手術後而出現肩膊關節活動減少有關而形成的。

常見的病徵

一般來說，肩周炎主要的徵狀是痛楚和關節活動受阻。患者初期會感到肩膊出現疼痛，而且痛楚會漸漸加劇，以致患者不願意活動肩膊。逐漸地，肩膊關節會變得僵硬而活動幅度受阻，而痛楚則會漸漸散去。



圖一：肩周炎是肩膊關節附近的軟組織發炎而成的。

治療方法：

1. 使用藥物如止痛消炎藥。

2. 物理治療：

冰敷、熱敷、超聲波、手法治療等，按患者嚴重程度而進行，以舒緩痛楚、促進血液循環及加速復原為目的。

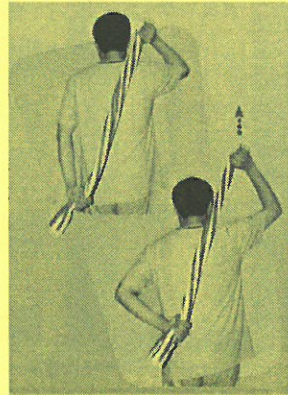
3. 適當的關節活動是必須的，物理治療師會按患者的嚴重程度進行被動式關節活動，或是教導患者自行進行運動，如鐘擺運動，肩膊伸展運動等（見圖二及圖三）。

4. 注意日常生活的護理，在急性發炎期應減少肩膊關節的活動，盡量避免使用患側提舉重物，或過份活動關節。當痛楚減去時，則應多作伸展運動，及盡量活動關節。

5. 情況嚴重時或需要進行手術治理。



圖二：鐘擺運動，活動肩膊關節。



圖三：利用毛巾進行肩膊伸展運動。



總結：

肩周炎從急性發展至慢性炎症的時間因人而異，它會影響日常生活及自我照顧的能力。當發現有任何不適的時候，應立即求醫，切勿掉以輕心。

相片來源：

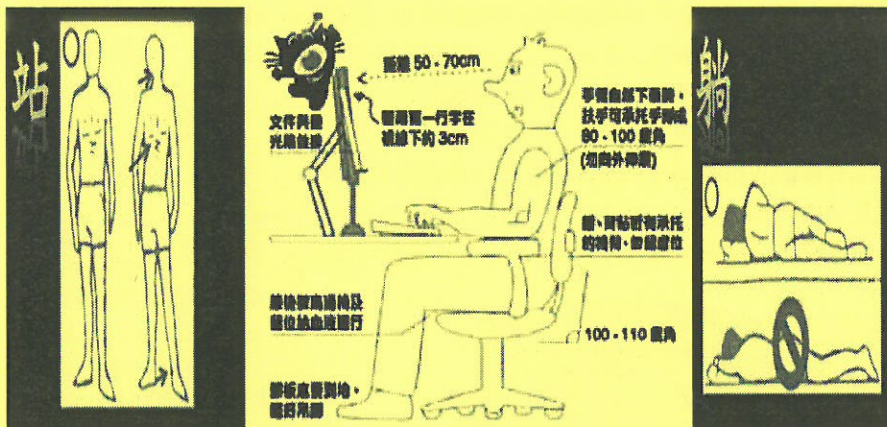
勞工署職業安全及健康部小冊子

預防腰背痛

腰痠背痛十分普遍，成因有很多，包括受傷、疾病、耗損與退化。不良姿勢會加速脊柱耗損，所以必須經常注意保持良好姿勢。

1. 正確姿勢

脊柱有一個正常的曲線，從頸到臀，形成兩個 S 形。這個弧度應盡量保持，使肌肉處於平衡及鬆弛狀態，不致過勞，並能適當地運作。



站姿:站的時候，要抬起頭，保持下巴收入，肩膀平直，胸部微向前傾，下腹內收，腰後微凹，這樣不僅令背肌鬆弛，人也顯得更神氣。

坐姿:坐的時候，腰要挺直，雙腳著地，小腿自然下垂，臀部後靠，可利用軟墊保持腰的弧度。不要坐太軟、太深或太高的椅子，也不要懶散地倚傍，令背部過分彎曲。避免經常扭動腰部，應選用可轉動的椅子。不要長久保持交叉雙腳的姿勢。如果長時間駕車，在途中要不時停下，走動一會或做向後彎腰的動作。

臥姿:睡眠用的床要能支持身體重量，使身軀不致下墮，可選用木板和兩吋厚的床墊，使背部能得到真正的休息。如有需要，仰臥時可用捲起的毛巾保持腰部弧度。側臥是較自然的姿勢，腰要直，膝部微曲，應只用一個肩膀高的枕頭。

資料來源:

香港特別行政區政府衛生署

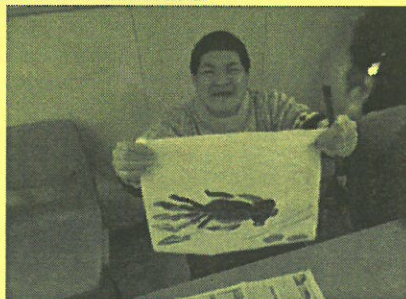
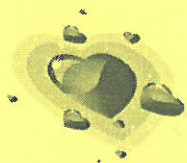
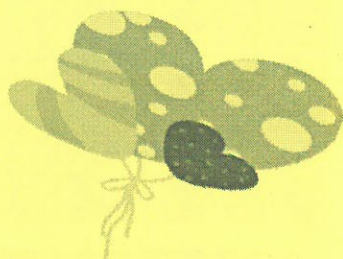
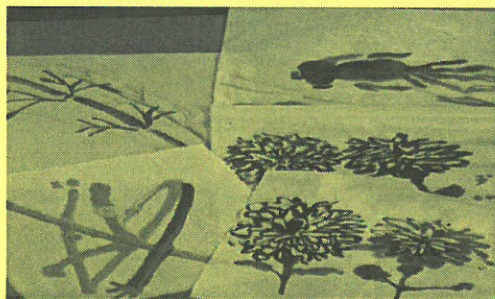
http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_problems/pain.htm

IVRSC綜合職業康復服務



齊來學習水墨畫

中心於 17/11/12 開始，每逢週六舉辦《齊來學習水墨畫》活動，以小組形式教授學員繪畫水墨畫，增加學員的手眼協調功能，能認識到中國傳統山水畫的印象，寫實之美。包括：中國的四名君子梅、蘭、菊、竹……等，可讓服務使用者在暇餘時段，參與有益身心的活動，透過學習水墨畫，讓學員能提升他們的手眼協調，從以一展他們所長。



★ 家長職員會

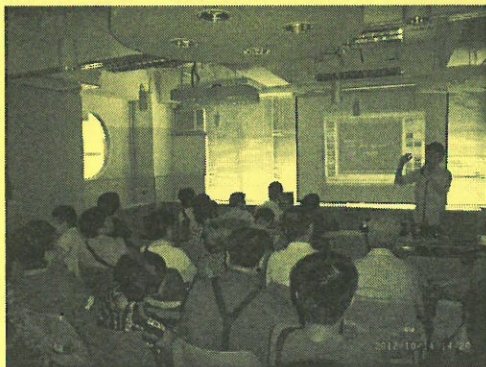
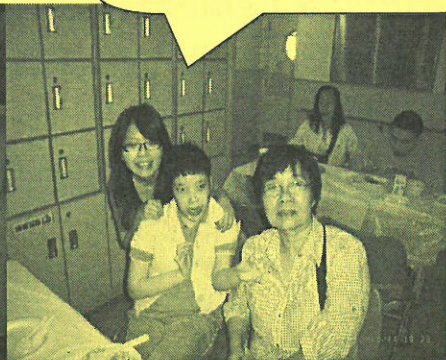
家長職員會在第三季度繼續擔任家長與中心間的橋樑，以活動形式促進家長與中心的溝通，讓家長與學員一同享受親子時光。

14/10/12
「溫馨滿載」家長日

好開心吖!



預備食自助餐，影張相留念先!



職業治療家長講座《累積性勞損》家長專心聆聽治療師講解。





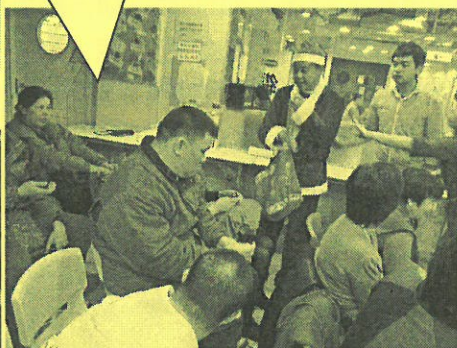
社工 張惠東

我們的快樂聖誕

抽中咗我啦!



抽獎環節，好興奮。



我哋表演係咪好精彩呀!



家長活動預告

2013春茗



本年度中心春茗於2013年3月8日舉行，到時歡迎學員/家長出席參與。如有任何查詢，可聯絡活動負責社工張sir。

社區教育及支援服務



社工 黎芷玲

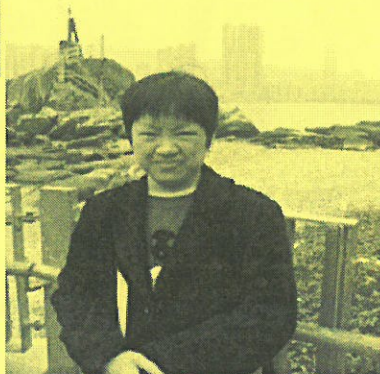
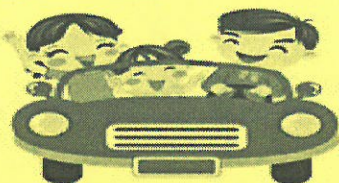
8/12/2012 鯉魚門一天遊

社區教育及支援服務每年會有 24 次活動，這次活動，學員及家長去了鯉魚門、天后廟、歷史古村參觀，由中心乘坐旅遊巴到鯉魚門市集，到達後前往天后廟、鯉魚門燈塔、許願樹許願及拍照，遊覽過程順暢，大家樂而忘返。



希望世界和平!!

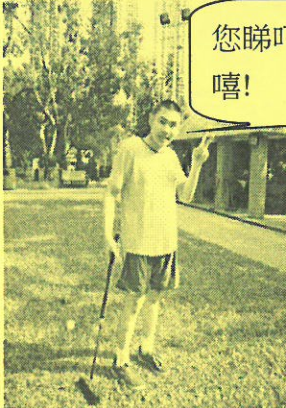
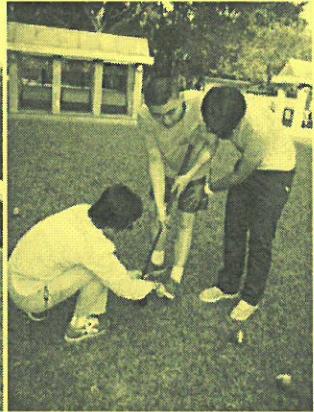
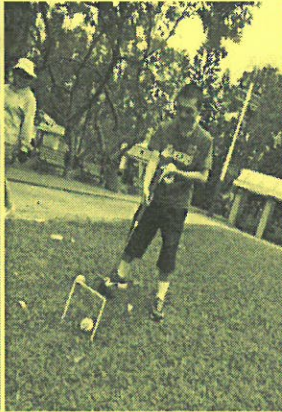
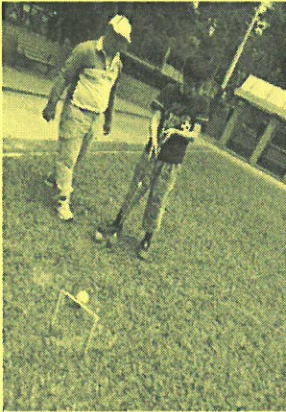
影張相、到此一遊!



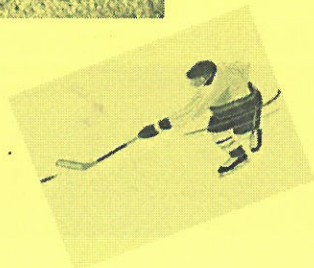
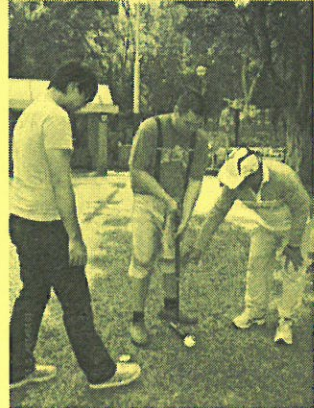
10-12 月活動剪影

門球樂趣多

活動透過參與地區活動，讓學員有認識社區的機會。我們到了天水圍公園-門球訓練場進行共四次訓練。另外，透過讓學員參與門球的訓練，舒展身心及活動身體，培養運動習慣。



您睇吓我打得幾叻! 嘻!
嘻!

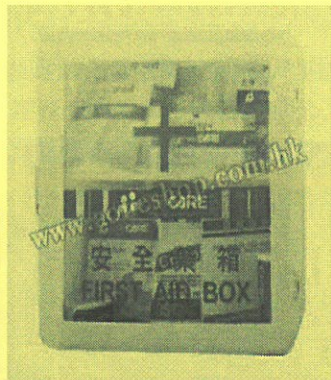


SQS 服務質素標準

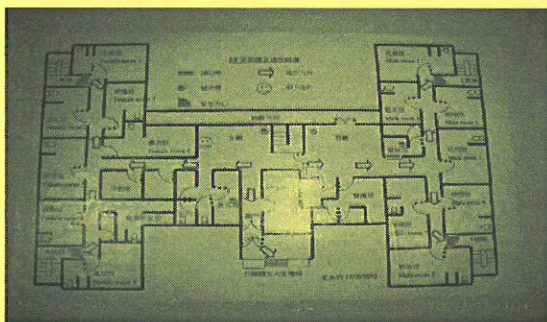
社工 梁少蘭

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。

中心各個訓練室及辦公室中，均設有急救箱，當中配備所需的急救用品。如膠布及消毒敷料等。



中心內張貼及標明逃生路線，並且提供暢通無阻的救生通道。



在中心會透過壁報板，讓職員及學員認識有關工作安全及器材之有效操作。職員安全小組成員更會定期巡查中心各處，以確保提供安全的環境予職員及服務使用者！

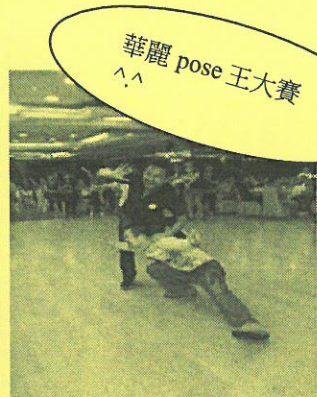
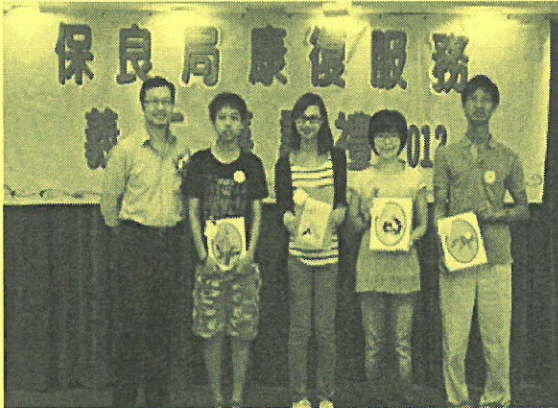
在中心各處都會張貼不同的小組委員會的成員架構圖~讓服務使用者了解當中成員名單。

義務工作發展活動

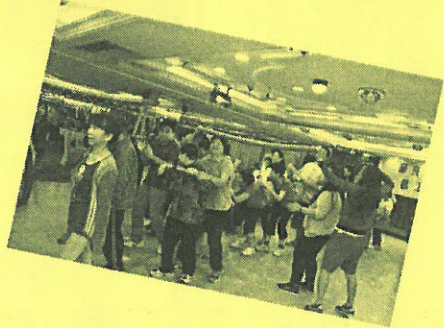
社工 馮少芬

義工嘉許禮

保良局於 10 月 28 日在長沙灣麗閣邨商場樂富門宴會廳舉行了「康復服務義工嘉許禮」為嘉許不為報酬、付出愛心的朋友。當天活動共有 11 位義工及 11 位學員出席。而中心其中有 3 位義工獲生力軍獎、2 位義工獲個人義工獎(服務 1-2 年)及 3 位義工獲傑出義工



活動過程中，義工和學員參與大會安排的嘉許頒獎禮和遊戲環節，過程中學員和義工一起跳舞和用膳，他們表現開心和相處融洽。



嘉許禮活動當天，中心學員、義工及天澤學員一起高歌一曲「朋友」，表達學員感謝義工的付出和關懷、經常抽空餘時間參與中心的義工活動，學員與義工之間由認識至今並已成為朋友。

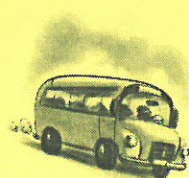
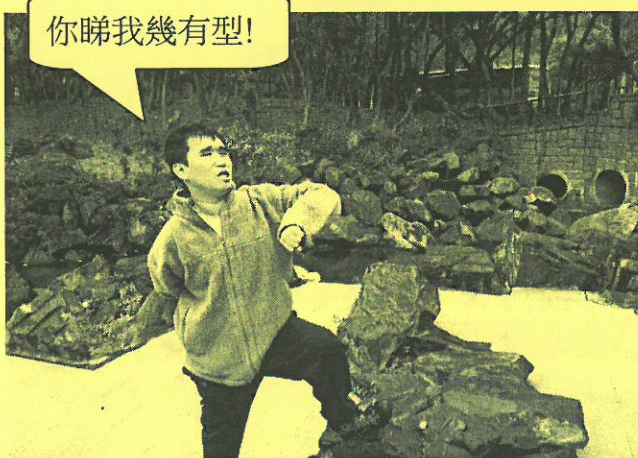
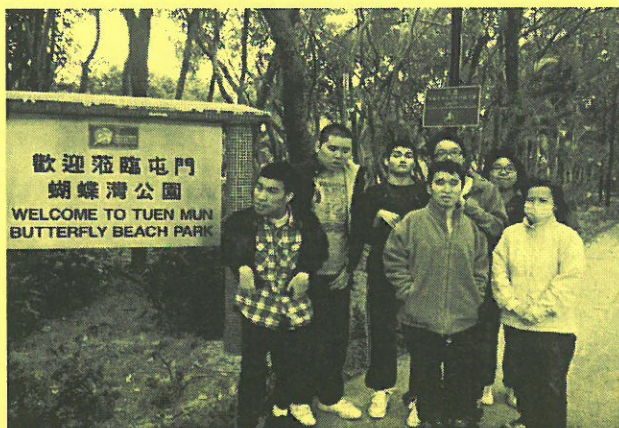
活動剪影 10-12月份活動報告

房間導師 宋家榮



房間活動 ~ 碧海居

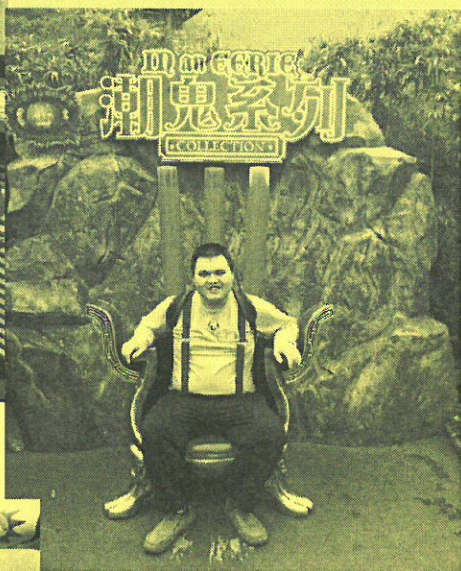
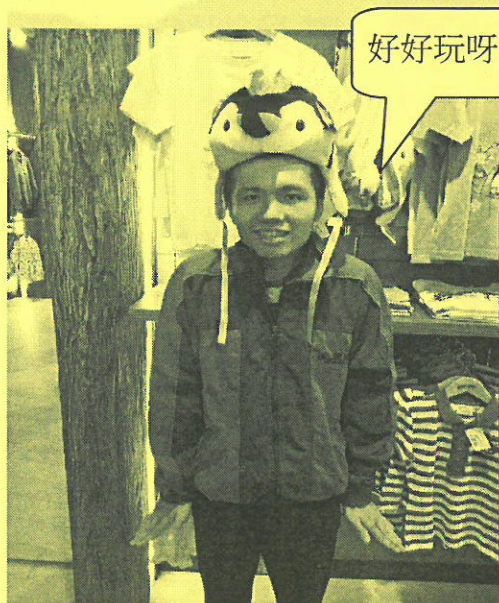
這次我們到屯門蝴蝶灣，這裡不但風景怡人，環境優美，空氣清新，真是一處消閒好去處。



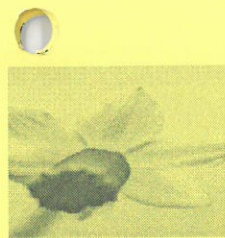
房間活動~綠茵，葵花，星花

房間導師 鄧霆鈞、郭曉珊、謝慧蘭

這次我們聯同三間房間
一起到海洋公園，好開心，好熱鬧，好興奮！



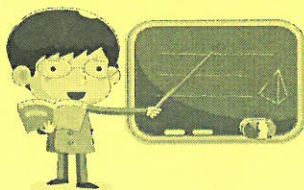
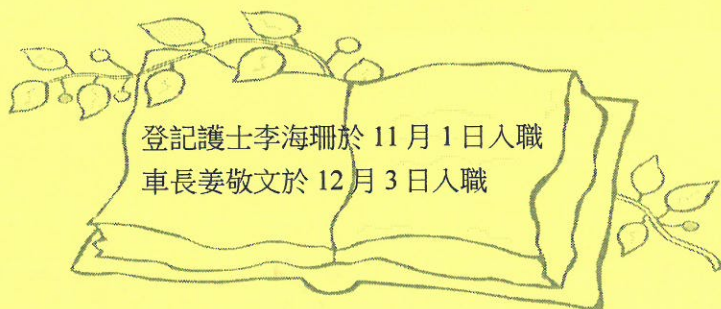
活動快訊



中心開放日

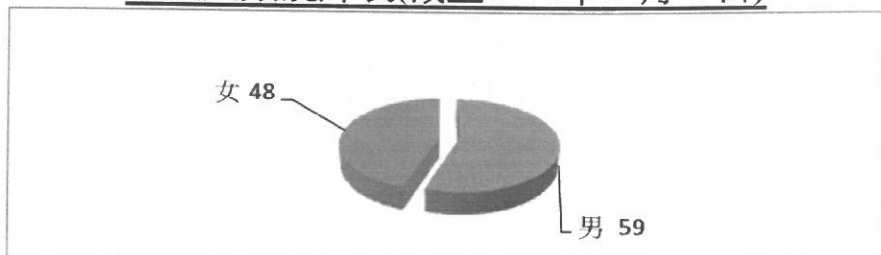
日期:2013年3月1日(星期五)

內容:有不同類型攤位遊戲，職員訓練示範，宿舍參觀，歡迎各界人仕蒞臨參觀。



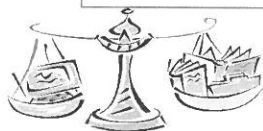
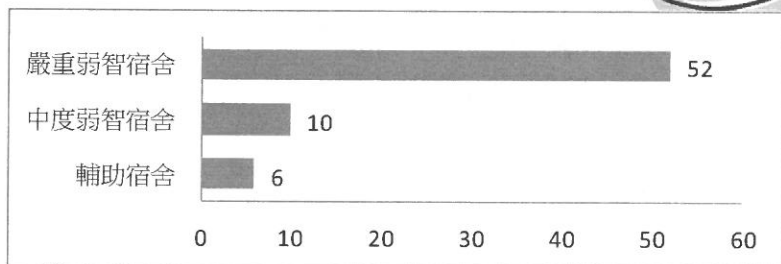
服務統計資料

學員人數統計表(截至2012年12月30日)

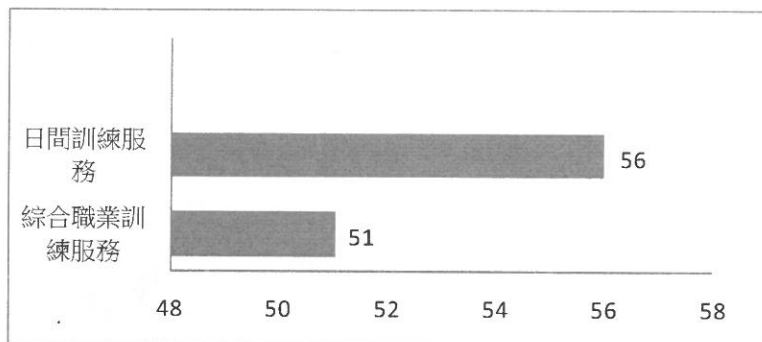


接受服務人數統計表

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、社工及福利工作人員IV

