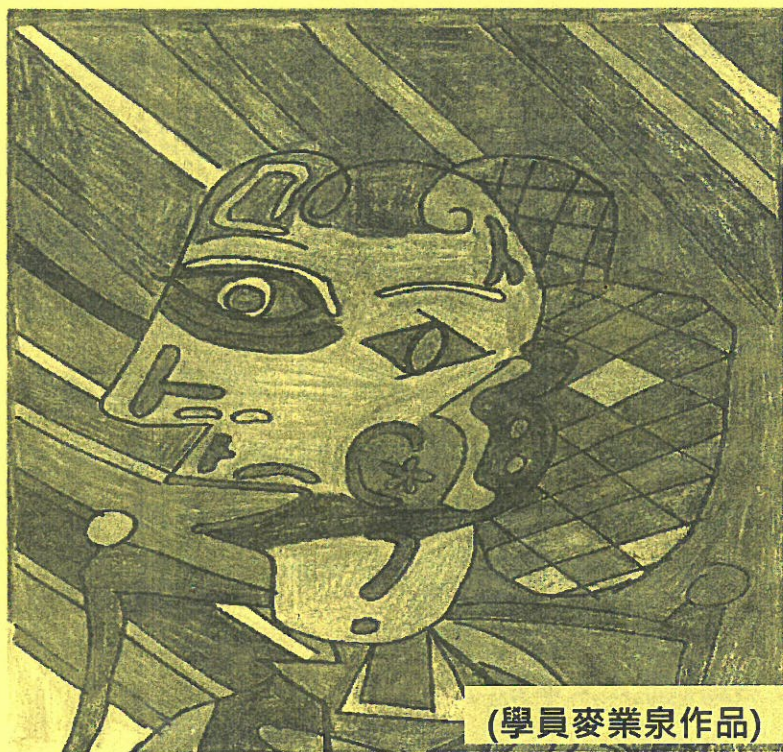


保良局劉陳小竇綜合復康中心



(1-3月份)

2012-2013年度第四季季刊



(學員麥業泉作品)

「互助友愛、生活和諧、潛能展現」

目 錄

1.編者的話	P.3
2.醫護資訊	P.4 – P.5
3.物理治療資訊	P.6 - P.8
4. IVRSC綜合職業康復服務	P.9
5.社區教育及支援服務	P.10
6.義工活動	P.11
7.SQS服務質素標準	P.12-P.13
8.家長職員會	P.14-P.15
9.活動剪影	
9.1中心活動-藝術筆友	P.16-P18
9.2 房間活動	P.19
9.3型男型女綜合才藝大賽	P.20
9.4扶康會互唱共融齊OK 才藝大賽	P.21
10.活動快訊及人事動向	P.22
11.服務統計資料	P.23

編者的話

各位好，今期為大家準備了豐富的内容同大家分享，包括有不同的活動花絮的相片及分享。其中參加了賽馬會共融藝術工房藝術筆友的藝術活動交流活動，大家可欣賞到學員的藝術才能及創意。在過程中見學員的投入及耐性，以及創意，實在令人感動。雖然在活動過程中同事遇到不少的困難，但眼見學員的成果及喜悅，一切也是值得。同時也是作為日後中心繼續嘗試不同活動的動力，繼續發揮學員的潛能。

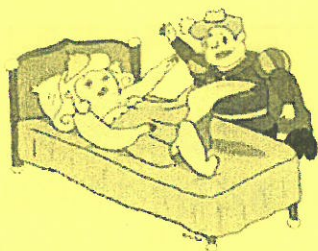
新年度已開始了，新一年中心的主題是「互助友愛、生活和諧、潛能展現」為新年度服務目標及方向。中心會協助學員培養互相幫助、互助互愛的精神。在友愛和諧的氣氛，讓學員可盡展所長，發揮潛能。



醫護資訊

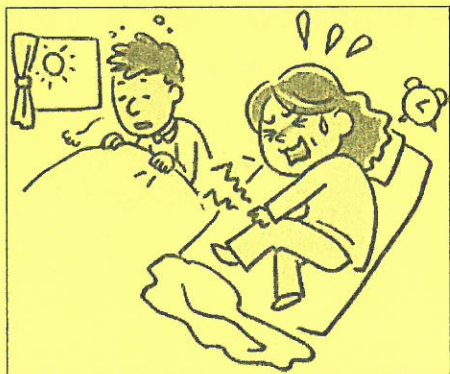
夜半腳痛扎醒時

上床好好地，半夜痛到飛起的腿部抽筋（痙攣）確實難頂！意識迷糊間還要掙腳數分鐘才可重新入睡。假如經常有這種問題，真係無覺好喇！



為乜要抽筋？

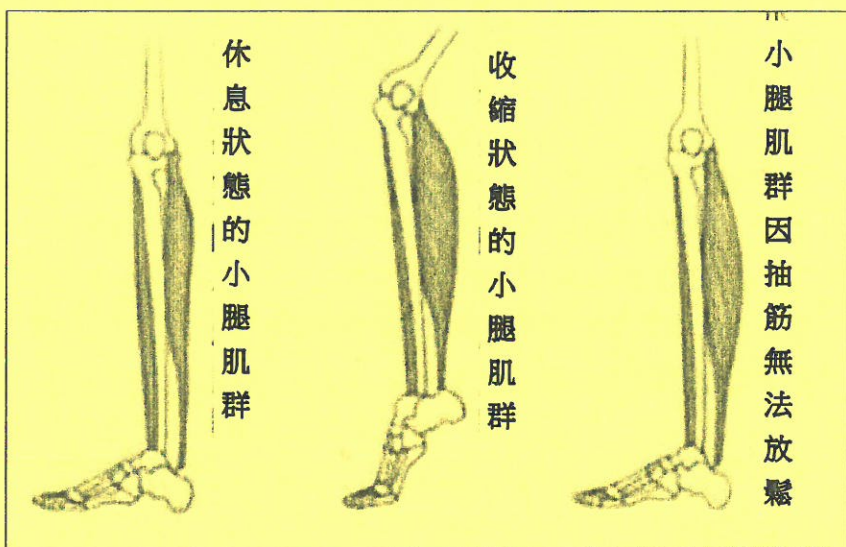
每塊肌肉都由數百萬計的肌纖維連結一起而組成，每條肌纖維都可通過改變體內電解質的平衡，而進行收緊或放鬆的動作。激烈運動後，礦物鹽鉀、鎂的大量流失可引致痙攣。除了運動過勞之外，許多情況亦可引致礦物鹽不足而出現肌肉痙攣。洗腎的人士會失去大量的鎂。服用利尿劑的人士會流失鎂與鉀。甲狀腺功能不足令血中的鈣水平偏低。長期飲食中鈣質不夠或磷質過多（最常見的來源是汽水），同樣可能是腿部痙攣的罪魁禍首。



食乜抗抽筋？

電解質運動飲品是補充鉀的不錯選擇，但要小心細閱各種成份，因不同品牌的差距頗大，部分亦含大量鈉與糖份，多飲無益。罐裝茄汁含相當多的鉀與鎂，味道好又含茄紅素（可保護男性的前列腺），但它的鈉含量也偏高，高血壓患者不宜。循天然方法去補充鎂，可多吃果仁、小麥芽、豆類、深綠色蔬菜、朱古力、可可粉（哈咕或阿華田）等。鉀則可從橙與蕉中攝取，鉀的補充劑則應於飯後服用，以免刺激消化系統。補充鈣質的最簡單方法是服用鈣補充片，但緊記要同時服用一半份量的鎂，否則身體根本沒法吸收額外的鈣，只會白吃。

維他命 B 對肌肉的正常運作也有幫助。其中維他命 B2 可以減少肌肉抽搐。維他命 E 則能有效舒緩夜間的腿部痙攣，它對部分人的頸部與背部痙攣同樣有療效。



資

料來源：

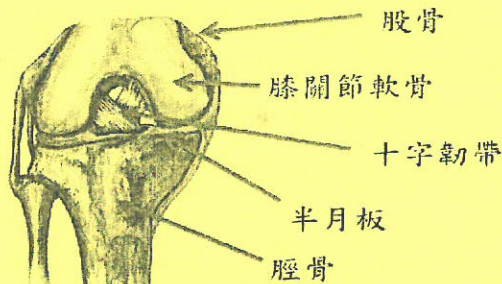
衛生署 - <http://hk.lifestyle.yahoo.com/%E5%A4%9C%E5%8D%8A%E8%85%B3%E7%97%9B%E6%89%8E%E9%86%92%E6%99%82.html>

膝關節炎的形成與護理

簡介：

膝部是其中一個負責支撐我們身體重量的主要關節。隨著每天進行不同的活動，如跑步、跳繩、上落樓梯等，膝關節經常承受著不同程度的壓力。因此，我們實有需要好好護理膝關節，以防止膝關節加速勞損及退化，造成膝關節炎。

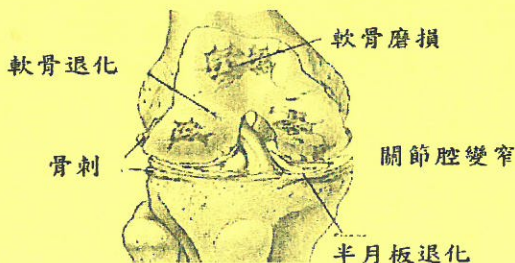
膝關節的結構：



膝關節受損的原因：

- 長期過度負重：如經常搬運重物、身體過重或肥胖
- 不良姿勢：如經常蹲下及跪地
- 不良習慣：如經常負重上落樓梯及斜路
- 運動創傷

受損的膝關節：



膝關節炎的症狀：

常見的症狀包括膝關節及周邊組織出現紅腫、發熱、疼痛及活動困難等症狀，活動的時候偶然會出現聲響等。

膝關節炎的護理：

當膝關節炎出現的時候，我們應該注意以下各點，以防止膝關節炎進一步惡化：

- (一) 避免或減輕負重：我們應該注意控制體重，避免肥胖或過重，也要盡量避免搬運重物，以減輕身體對膝關節的負荷。也可以考慮穿上具有適當緩震功能的鞋，與及使用柺杖、購物車等輔助器具。
- (二) 避免不良姿勢：避免長時間及頻密地蹲下或跪下，有需要的時候應使用矮凳及軟墊。
- (三) 建立良好的習慣：上落樓梯及斜路時，盡量避免攜帶太多重物，以減輕負荷。也應善用扶手作支撐，並在有需要時稍作停留及休息。
- (四) 適當運動：進行適當的運動可保持膝關節靈活，同時增加大腿肌肉力量，進一步保護膝關節。

舒緩痛楚的方法：

- 冷敷：適用於急性及初期發炎，能減少發炎所引起的不適
- 熱敷：適用於慢性炎症，有助增加局部血液循環及舒緩痛楚
- 穴位按壓：舒緩局部症狀
- 處方藥物：能迅速達到消炎止痛的作用

希望可以幫到大家認識多啲
膝關節炎及預防的方法啦！



舒展及強化運動：

⇒ 目的：

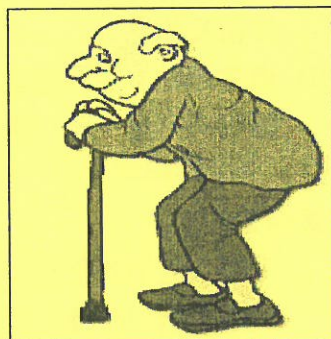
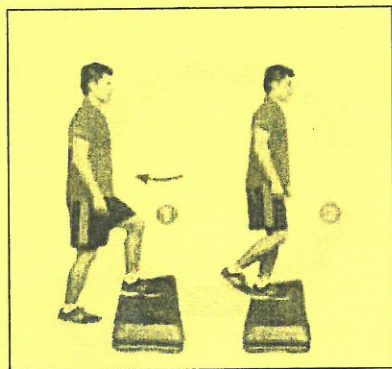
- 維持關節活動幅度及增加周邊肌肉力量

⇒ 作用：

- 減輕關節負荷
- 舒緩僵硬感
- 保護關節，避免進一步退化

⇒ 運動建議：

- 膝部關節屈伸運動
- 大腿肌肉強化運動
- 大腿外側肌肉強化運動
- 臀部肌肉強化運動
- 下肢整體肌肉強化運動



圖片來源：www.chiropractic-books.com

IVRSC綜合職業康復服務



齊齊做運動!



每逢星期六，職康的學員都會參與週六活動，是次活動名稱為『齊齊做運動』。透過做運動的過程，讓學員學習到各類運動技巧及帶領他們認識一些社區設施，例如：跑步徑、運動場、體育館等等，讓他們除了做運動之餘，亦可擴闊視野。

做運動有益身心，
我好開心呀!

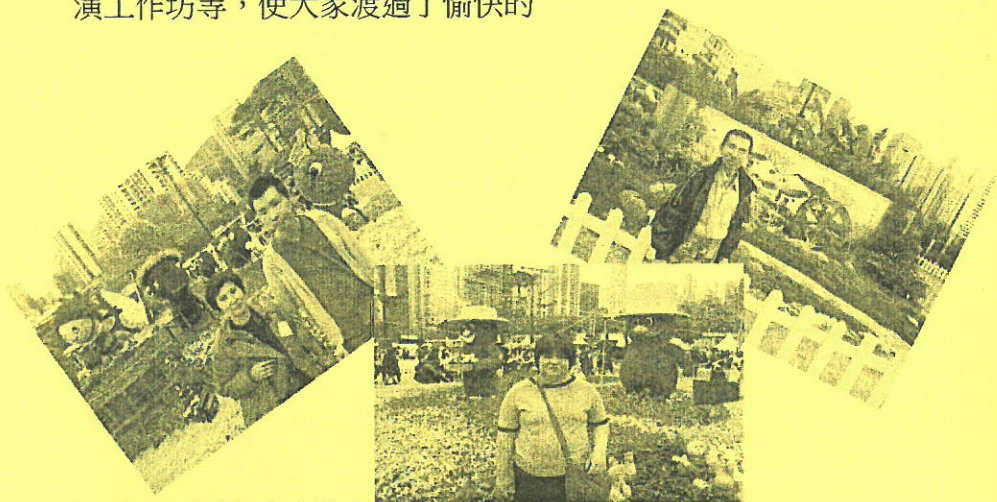
做運動
好健康!



社區教育及支援服務

花海一覽

中心向康樂及文化事務署申請花卉展覽門卷，於 2013 年 3 月 19 日到香港銅鑼灣維多利亞公園參與此一年一度的花卉展覽。我們欣賞到花形秀麗、顏色奪目的主題花「石斛蘭」。除此之外，更觀賞了來自本地及海外園藝機構展出悉心栽培的盆栽、園景設計和造型優美的花藝擺設。場內並有很多花藝示範、文娛表演工作坊等，使大家渡過了愉快的



保良局慈善步行活動

中心帶領一眾參加者參與社區公益活動-慈善步行，讓學員舒展身心，活動身體。學員亦能從中體驗參與公益活動的樂趣，培養學員對公益活動的興趣，過程中他們十分開心及投入，更與動漫人物拍照留念。



義工活動

「人有我有」外出飲茶活動

活動目的是讓行動不良的學員透過由義工協助下，可定期外出享用社區設施，如外出飲茶、到公園散心和商場行街。活動會於星期六早上舉行，過程中義工和學員相處融合，從中建立友誼，亦能增加彼此之認識。



「快樂有食神」活動

活動透過每月一次聚會，主要由義工導師教授學員製作食物，義工已對中心學員有一定的認識，而每次義工導師都會利用色彩繽紛的食物材料吸引學員專心學習，令學員與義工都非常期待每次聚會。3月17日義工們與學員一起製作美食的活動情況

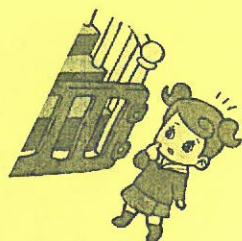


SQS 服務質素標準

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。



本季中心舉行了一次中心大會及學員大會，當日在學員大會上，為讓學員明白中心會提供安全環境，職員以問答遊戲及圖片解說形式，讓學員參與其中。當中解說的內容，如在日常生活中，地拖及掃把等常用的清潔用具，都會收放好在清潔室，以減少學員絆倒的危機。又透過大會，職員教導學員可就中心安全環境的情況提供建議，讓中心更能配合學員的需要。

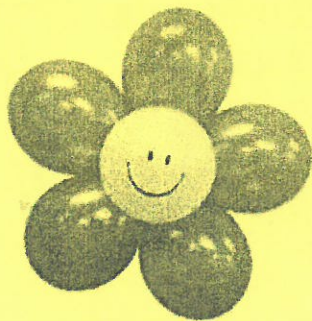
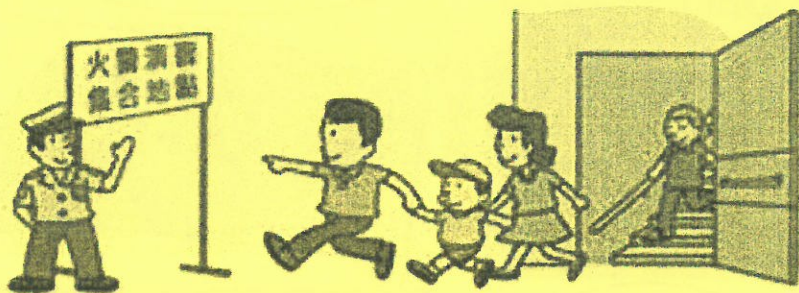




此外，中心會定期舉行了火警演習，模擬真實火警發生時，如何經走火通道離開中心。所有中心的職員及學員都參與演習，以熟習逃生路線、認識火警時保持冷靜，遵守秩序，迅速離開的需要。



中心來年仍會提供有關火警演習及各項安全措施的巡查，以確保學員及職員能處在安全的環境中，愉快地渡過每一天!



家長職員會

家長職員會在第四季度繼續透過各類活動促進家長與中心的溝通，擔任家長與中心間的橋樑，並讓家長與學員一同享受親子互動。

家長義工
「製作小手工」
24-2-2013



家長教導我哋製作絲襪花，你睇我哋幾專心!

家屬巡禮
「護齒小百科」
26-3-2013

家長一齊學吓點樣用刷牙教材套，學習正確刷牙方法，真係好有用!



「春暖節慶喜洋洋」

春茗活動

8-3-2013



又有跳舞表演，
又有財神派利是，真
熱鬧！



你睇我哋得獎啦！
幾開心！



中心活動-藝術筆友

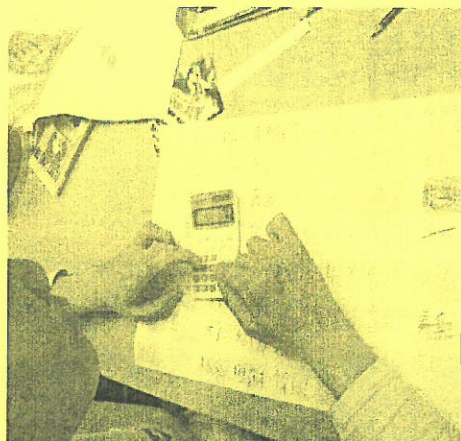
藝術筆友是一個國際性的藝術文化交流活動，中心安排 13 名學員到賽馬會共融藝術工房，讓他們透過藝術更認識自己、認識他人，發揮他們的藝術天份及潛能。

於 20/2/2013、27/2/2013、6/3/2013 及 20/3/2013 共四節兩小時的工作坊中，藝術導師介紹不同香港文化——山貌，並讓學員透過進行不同形式藝術創作：如塑膠彩、水筆、木顏色及拚貼畫創作自己心目中的山。於第三節中，學員分兩組合作製作了兩幅塑膠畫，藝術工房並會把作品製成窗簾布寄往德國呂訥堡的特殊學校。

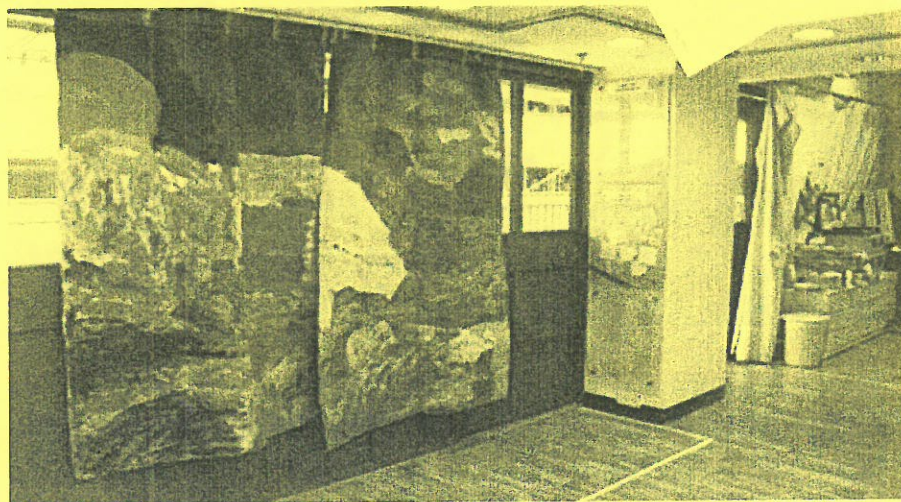


在參與工作坊過程中，我們充分體驗到在藝術世界中，每個人都是平等的。而且過程中是由學員主導的，職員只是從旁觀察，百分百是學員自由創作，各學員於作品中均展示自己的獨特性，並為我們帶來驚喜。

於今年約 7 月份，部分藝術筆友的作品將有機會於賽馬會共融藝術計劃 2012-13 年度周年展覽及演出裡展示，我們相信公開性的展覽，能增強公眾人士對智障人士的認識及認同。



我哋畫的窗簾終於完成啦！
係咪好靚呀！
作品會寄去德國交流。

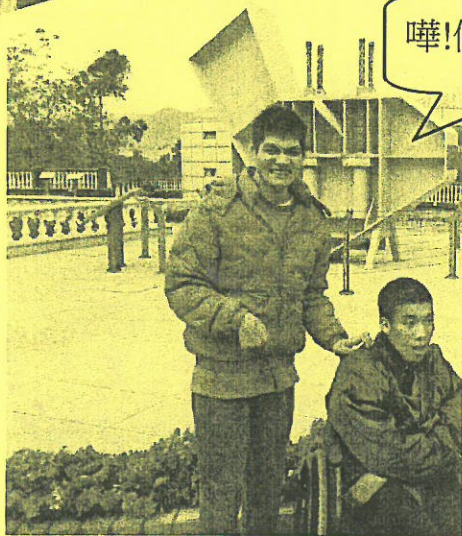
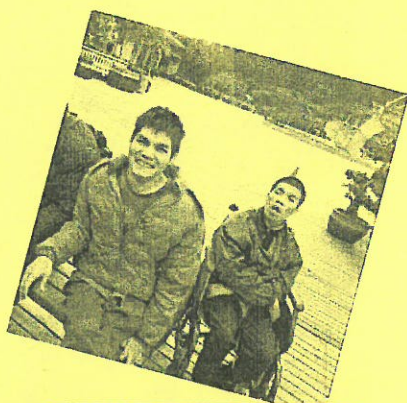
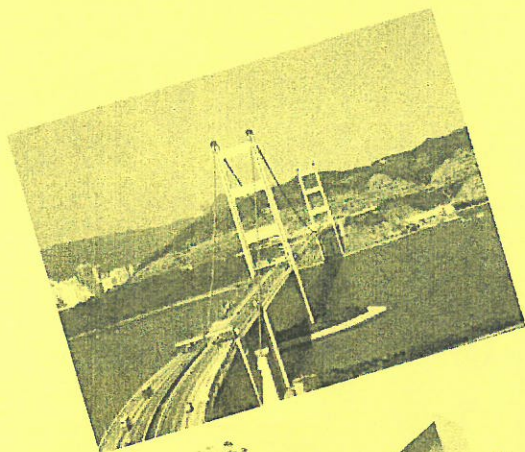


導師:宋家榮

房間活動

碧海居

碧海居的學員今次青馬大橋欣賞碧海藍天的怡人景色，亦希望從中讓他們有機會接觸和了解香港發展。



嘩!條橋好宏偉呀!

型男型女綜合才藝大賽

中心於本年度參與局方舉辦的「型男型女綜合才藝大賽」，感激導師與學員為活動作出準備，並取得金獎，獲得獎盃。



我嘅搖滾造型係咪好有型呢!



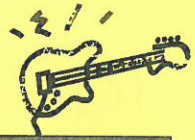
導師: 黃少娟、宋家榮

扶康會互唱共融齊OK才藝大賽

中心參與「扶康會互唱共融齊OK才藝大賽」導師與學員選取了詩歌「大山可以挪開」作為是次表演歌曲。經過多次練習，表演時大家也很投入用心。最後更取得合唱最具潛質獎,對學員來說也是十分鼓舞。



我哋努力練習幾個月，終於勝利



活動快訊

中心房間活動預告

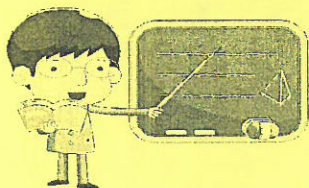
五月份玫瑰庭將會到大澳參觀，感受魚村風情。

六月份紅葉居將會到屯門 美樂花園打保齡球，讓學員學習使用公共設施和融入社會。



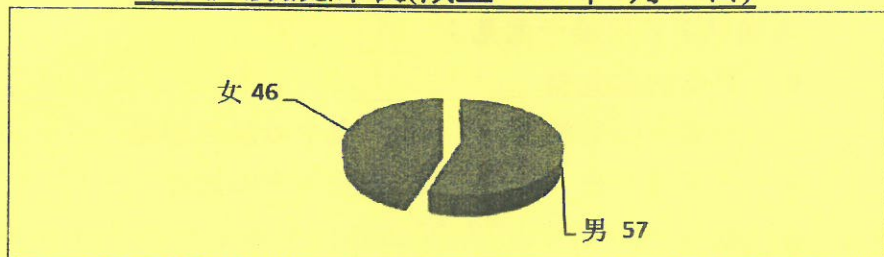
人事動向

導師 I 邱佩珊	於 1 月 15 日到職
導師 I 林鏡菁	於 3 月 1 日到職
福利工作員 III 陳嘉輝	於 1 月 3 日到職



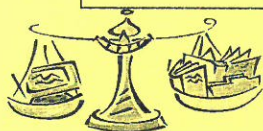
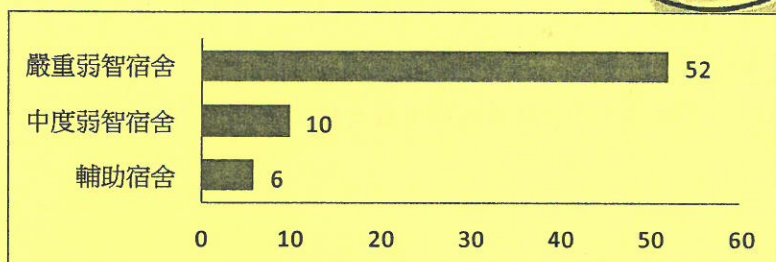
服務統計資料

學員人數統計表(截至2013年3月31日)

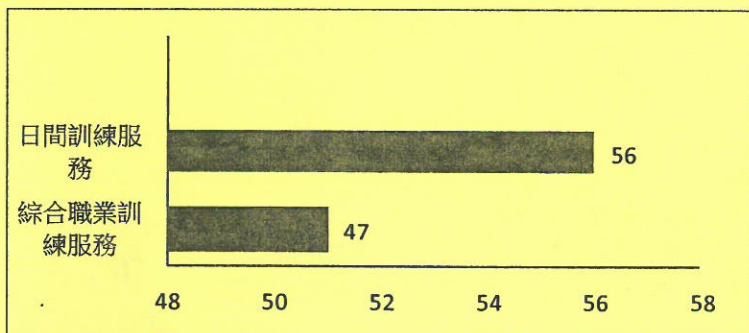


接受服務人數統計表

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、社工及福利工作人員IV

殘疾人士院舍條例豁免牌照證明書編號:C0126

