

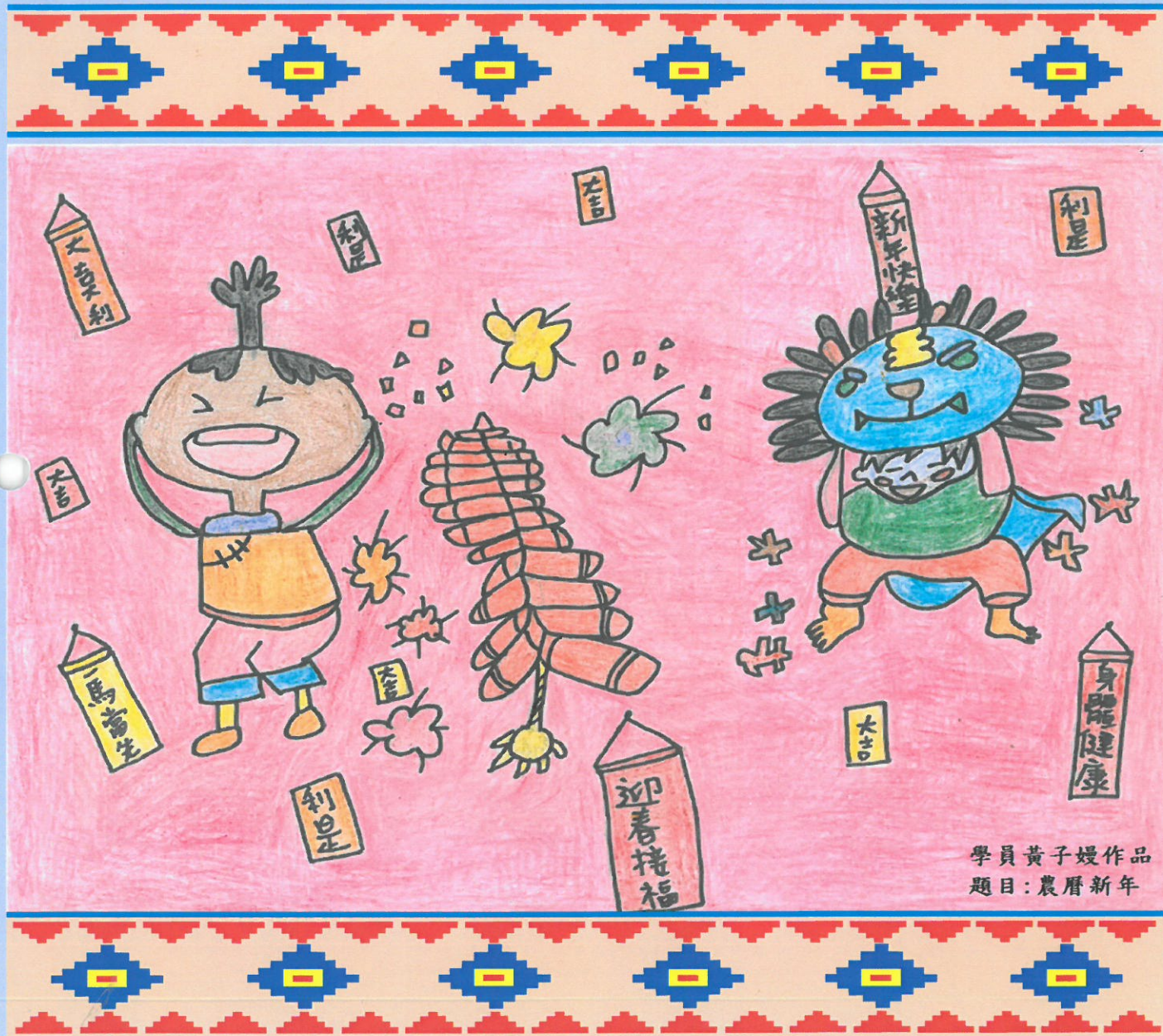


保良局劉陳小寶綜合復康中心

2013-2014年度第三季季刊

編者的話

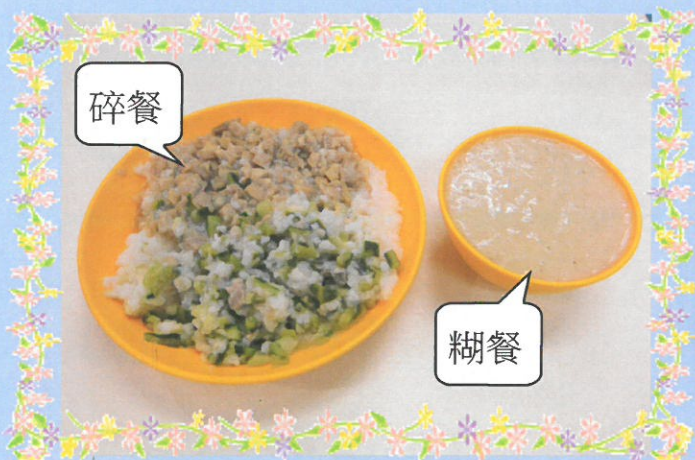
轉瞬間又到了12月份，在此謹代表中心祝各位新年快樂，身體健康。今期季刊，將繼續為大家介紹有關中心各項資訊，讓大家對中心服務有更多認識。內容豐富，包括護理及照顧知識、物理治療服務介紹預防網球肘、家長職員會資訊、家長職員會膳食介紹和各類活動花絮。新的一年，再次恭祝大家馬年身體健康、萬事如意。



學員黃子嫻作品
題目：農曆新年

家屬巡禮—中心膳食知多D

中心於30/10/2013 舉辦「家屬巡禮- - 中心膳食知多D」活動，邀請了家長到中心親嚐膳餐，除試食中心菜式外，並對中心膳食質素給予寶貴的意見，各家長均滿意及讚賞當日的午膳食物質素，認為味道恰到好處，尤其當日的湯水；有家長亦建議了一些具體的菜式，如檸汁斑塊、咖哩雞等，讓中心考慮作膳食餐單。同時向家長講解及展示了中心不同類型的餐種，如碎餐、糊餐等等，讓家長對學員在中心的飲食有更真切的了解。



輕「營」滋味DIY

活動於23/12/2013舉行，中心邀請家長擔任義工，協助學員利用一些簡單的材料，製作聖誕特色食物，從食物中感受聖誕節日氣氛。



義務工作發展活動

社工：馮少芬

義工活動-「快樂有食神」義工小組

於 16/11/2013 (星期日)下午，「快樂有食神」小組義工教導學員製作生果蛋糕卷，當天有 8 位學員和 7 位義工出席小組活動。



學員專注聆聽義務導師的指示，且用心製作食物



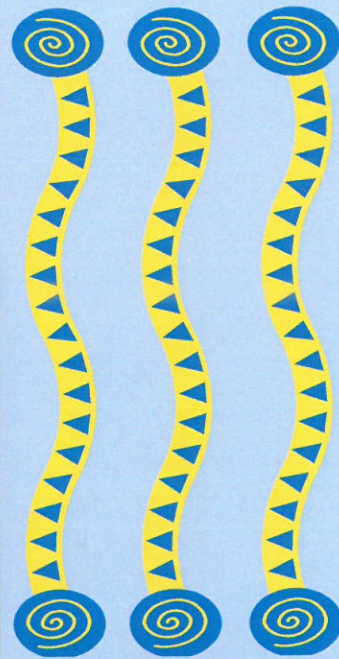
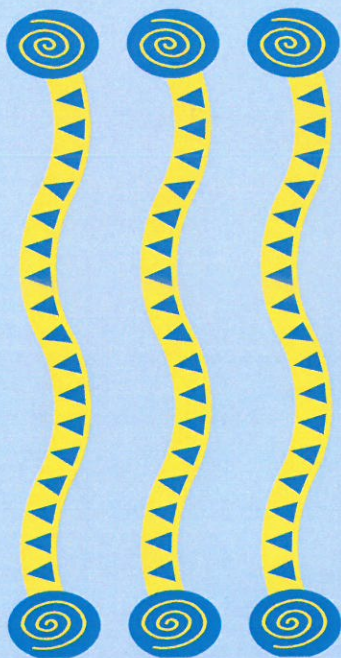
(生果蛋糕卷)



完成製成品啦!



地區活動-「共融全接觸體驗之旅」計劃



「共融全接觸體驗之旅」活動由元朗區康復服務協調委員會社區教育工作小組與元朗區議會合辦，並列入「家是香港」活動之一。目的透過不同類型的體驗活動，讓社區人士透過體驗活動認識殘疾人士的日常生活細節、起居飲食、學習方法、專長等，從而增進社區人士接觸和認識殘疾人士，讓他們愉快地融入社區，達致傷健共融，為元朗共建和諧社區。

而中心亦有參與其中，於 21/12/2013(星期六)推行了「共融全接觸體驗之旅」籌備工作坊，合作伙伴為中華電力公司義工隊，上半節推行認識智障人士工作坊，增加社區人士對智障人士的認識(智障人士的特性及相處技巧)。下半節由義工帶領學員到保良局天恩護老院進行探訪活動，由學員擔當義工的角色服務社會上有需要人士。當天學員教授長者製作聖誕卡，並走進長者房間作個別傾談和送禮物予長者，學員、義工及長者均表現開心，為聖誕節添上熱鬧的節日氣氛。當天活動共 12 位中電義工、2 位中心義工和 9 位學員參與，最後為 18/1/2014 共融全接觸體驗之旅作籌備工作。

「共融全接觸體驗之旅」大型活動詳情如下：

日期：18/1/2014(星期六)

時間：12:30-5:00 pm

地點：元朗商會小學

內容：表演、展覽、攤位遊戲

歡迎大家出席參與!

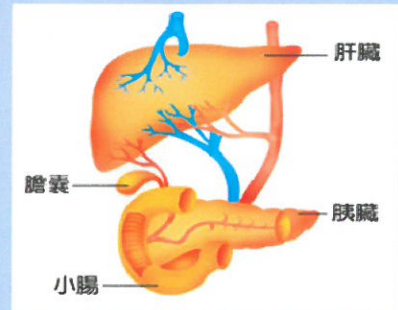


面黃心驚

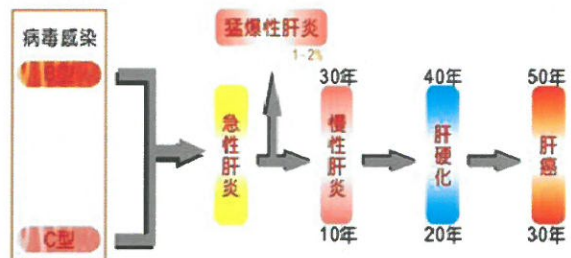
肝臟由獨特的肝細胞組成，負責幫助身體進行調節、儲存養分、分泌膽汁、轉化及分解體內不同物質。因新陳代謝產生的有毒物，及食物中的毒素，例如食物防腐劑、添加劑、食用色素、調味料、還有中西成藥內所含的化學物質，均由肝臟負責處理分解，再經膽汁或尿液排出體外。若肝功能不正常，排毒系統受到影響，肝臟便無法處理過多的毒素，引致毒素積聚，令身體疲倦、產生水腫，嚴重者會甚至會變成肝衰竭或腦中毒，對生命構成威脅。

肝臟除了分解毒素外，另一項重要功能就是分泌膽汁。膽汁除分解脂肪，也從肝臟移除毒素。然而，當肝臟對過多毒素產生直接反應、或肝臟對藥物敏感引起的肝臟發炎，會造成膽汁功能失調，而血液中的廢棄物膽紅素，便會積聚於體內，沉澱在皮膚或粘膜，使皮膚呈黃色，稱為黃疸。

很多女士都害怕被另一半喊作「黃臉婆」，因稱呼帶有貶意，表示女士出嫁後皮膚變差，面色偏黃。因此，當女士被人說是「黃臉婆」時，都會緊張起來，想辦法美白補救。但其實無論男士或女士，只要發現皮膚出現不正常偏黃，甚至眼白亦有變黃跡象，表示身體發出警號，肝臟或其他器官，已出現健康問題，大家必須提高警覺，及早找醫生診治。



肝病的三部曲



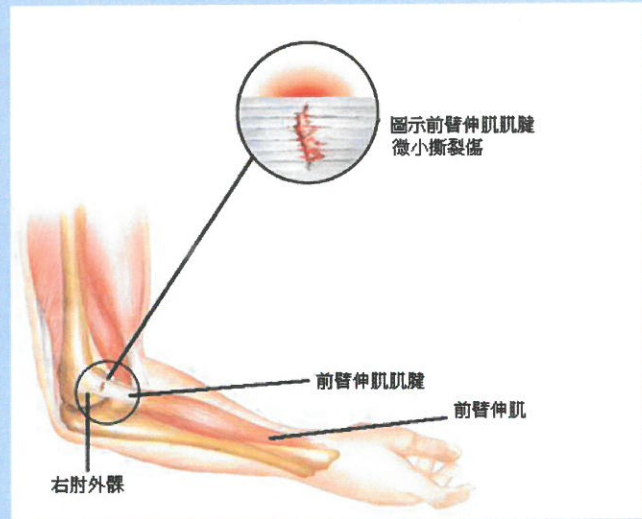
資料來源：香港中文大學醫學院 肝臟護理中心



網球肘的成因與預防

什麼是網球肘？

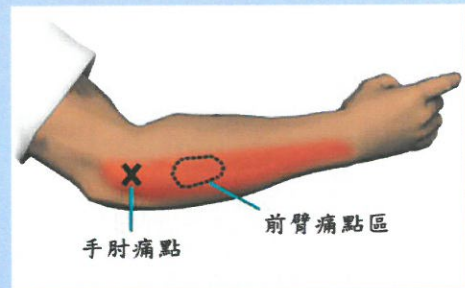
網球肘，即肱骨外上髁炎，是常見的慢性勞損症之一。過份重複活動或過度拉扯手肘橈側伸腕肌，會導致肌腱在手肘的一端出現微細裂痕（圖一）。若受傷的組織在未完全癒合前再度重複活動或被過度拉扯，便會造成反復的撕裂與發炎，令前臂外側近手肘一端出現疼痛及發炎的症狀。



（圖二）。

網球肘的成因：

- 肌肉及筋腱欠柔軟
- 總伸肌腱受到突然間的牽扯或撞擊
- 長期重複使用手腕及手指的動作，例如：打字、按滑鼠、搓洗衣物等
- 長時間提重物



圖一及圖二：網球肘發炎的位置。

網球肘的徵狀：

- 急性發炎時，手肘外髁會出現紅、腫、痛、熱的症狀
- 手肘外髁出現壓痛點
- 手腕向下彎曲時會出現疼痛
- 手腕向上負重時會出現疼痛
- 前臂肌肉僵硬
- 用力緊握、扭動時會出現疼痛



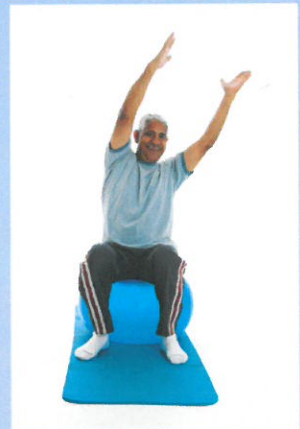
網球肘的預防方法：

- 保持正確的工作姿勢，避免過度拉扯前臂伸腕肌腱
- 適當加入短暫的休息時間
- 選擇合適的機器或方法，替代過度重覆的工作
- 選擇合適的手工具，減低肌腱所受壓力
- 進行適當的前臂伸腕肌伸展運動，保持肌肉彈性及長度

資料來源：

<http://www.kinesiologytaping.org.tw>

<http://www.docwglee.blogspot.com>



IVRSC綜合職業康復服務

工場導師：陳冠諺

21/12/2013(星期六)，工場舉行『聖誕聯歡會』。目的是讓學員除了在接受訓練外，也能參與不同的節慶活動，當天導師與學員一起製作聖誕點心、玩遊戲及進行大抽獎，充份讓學員感受到聖誕節的節日氣氛及放鬆身心。



職業康復服務良好實務指引

工場導師：陳志嘉

本局按照社會福利署的規定，設立以下九個良好實務指引，以清楚說明訓練及康復服務目的，提升殘疾人士的工作能力，有助他們發展潛能，找到合適工作，並融入社會，自力更生。

職業康復服務良好實務指引：

- 報價程序處理
- 客戶確認訂單程序
- 收貨料程序
- 生產程序
- 貨品完成及交貨程序
- 收款程序
- 計算訓練津貼及發放通知程序
- 就業輔導/見習/工作崗位之安排
- 與學員及家人之溝通



學員在指引下，能給予適合的訓練環境，透過外間的生產訂單及服務合約，讓學員從事有收入的生產訓練，當中較常見的種類包括生產加工、裝配、包裝、清潔服務等。此外，輔助就業和殘疾人士在職培訓計劃，為學員提供就業培訓、輔導及就業配對服務，並聯繫公私營機構，為學員安排就業見習、在職試用及工作。



為避免有關職員在接洽訂單/合約及安排就業見習/工作時出現不公平的情況，本康復機構制訂相關的防止利益衝突指引及員工守則，進一步保障服務使用者的利益。



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。

- 中心提供和有效地保養所有消防設備及其他必備的安全設備，並且張貼告示提醒職員及學員注意有關安全。
- 中心會定期查察其現場環境及鄰近環境，鑑定是否有安全問題，並確保制定和實施處理該等安全問題的適當策略。
- 中心每季均會進行火警演習，於2013年12月亦舉行了一次火警演習。當日所有職員及學員都參與演習活動，學員都能遵守秩序，安全地完成演習。



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。

- 中心備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序，並可提供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

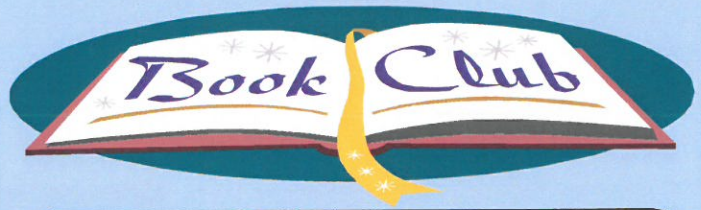


另外，本季中心舉行了學員諮詢大會及宿生大會，分別於30/12/2013及28/12/2013完成。在學員諮詢大會及宿生大會上，職員向學員講解服務質素標準。

社區教育及支援服務

社工：黎芷玲

11月份活動- 閱讀賞賞樂



為培養學員對閱讀的興趣，中心帶領學員參觀屏山天水圍公共圖書館及閱讀圖書，並講解借閱圖書的手續，增加參加者對社區設施的認識。



12月份- 節日慶祝活動- 星光燦爛迎聖誕/尖東睇燈

聖誕節又到了，在普天同慶的日子，我們一同到荃新天地商場及荃灣海濱公園欣賞聖誕燈飾，讓學員、家長能享受親子的樂趣，促進彼此感情。活動過程中參加者彼此一起共渡聖誕節，倍感快樂。

另外，亦到尖沙咀觀賞聖誕節的燈飾及鐘樓，與公仔聖誕樹及鐘樓合照留影。



活動名稱：「愛」迎馬慶新年
春茗活動

活動日期：21/02/2014(星期五)

活動時間：4:00上午-9:00下午

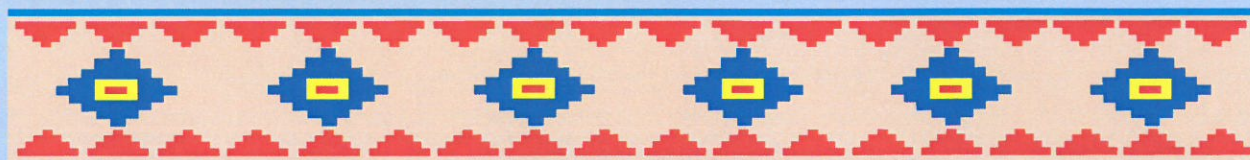
活動地點：叙福樓海鮮酒家

活動內容：學員表演、學員及義工
嘉許、聚餐、遊戲及抽獎

活動對象：中心學員、家長、社區會
員及義工

查詢：致電35325 0898 社工馮少芬

節慶活動推介

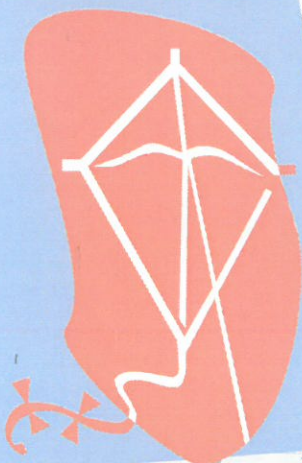




好野！出發去濕地公園啦！

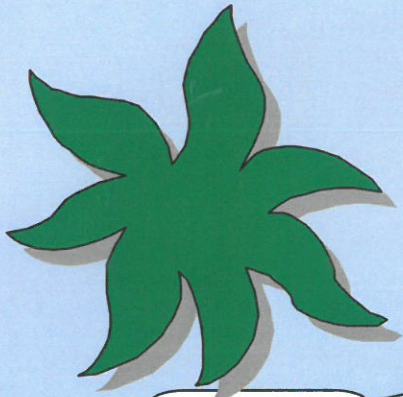


路途中...期待中...



到左喇！快啲入去啦！





Let's go!



呢度就係傳說中嘅濕地直播室!



Yeah!





好野！可以去濕地公園觀鳥！



到我觀鳥喇！
shhh.....安靜啲啊！

下一個就到我喇！唔好睇咁耐啊！





好大隻鹿啊！好逼真
啊！影返張相先！

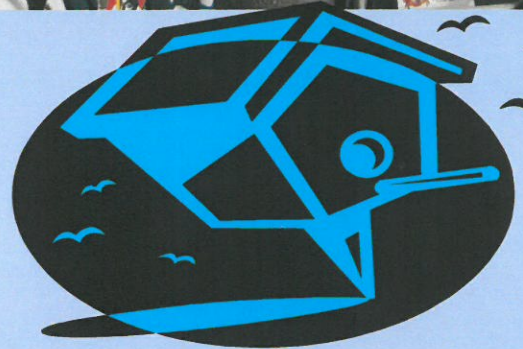


我又影！



隻狐狸好可愛啊！

今日玩得好開心
啊！下次再嚟
過！



活動快訊

人事動向

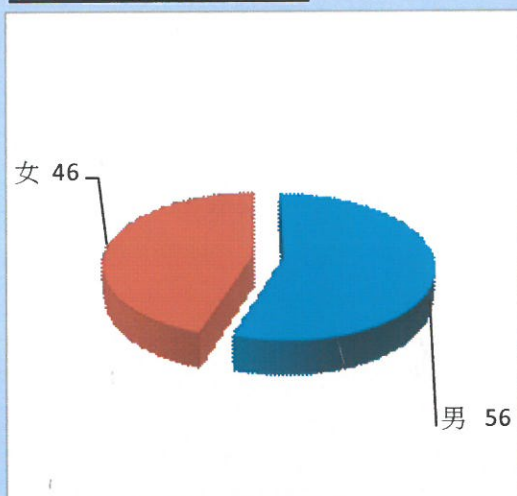
2月15日—《中心開放日2014》

2月21日—《「愛」迎馬慶新年春茗》

導師 (I) 陳頌恩	11月01日入職
導師 (III) 陳冠諺	10月23日入職
保健員 黎健明	10月15日入職
護理員 (II) 梁綺萍	11月01日入職
事務長 林運鴻	11月15日升職

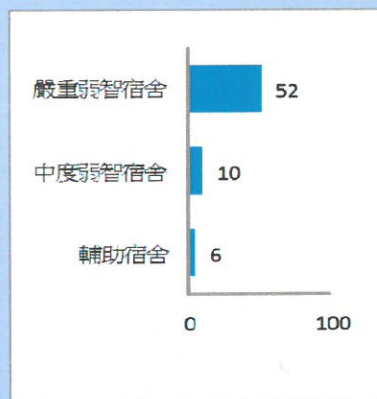
服務統計資料(截至2013年12月31日)

學員人數統計表

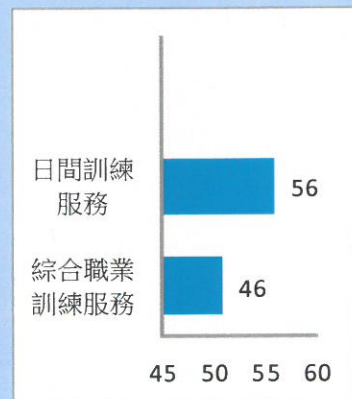


接受服務人數統計表

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

殘疾人士登記證編號:C0126

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

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