



保良局劉陳小寶綜合復康中心

2013-2014年度第四季季刊

編者的話

踏入 2014 新的一年，在此祝賀各位身體健康，事事順景！過去一年中心與學員一起參與了很多精采的活動，如中心參與局方推行了的「愛與夢同行」的計劃，當中與學員一同實現她們的夢想，過程中體現了學員對家人的關愛之情。另外中心繼續參與了香港展能藝術會舉辦的 2013 至 2014 年度的「藝術筆友」活動，透過藝術的創作讓學員可發揮創意，展現藝術才能。

新的一年中心也訂立了新的目標及方向「親切共融齊共勉、攜手合作創未來」，中心各職員依此目標一同攜手為學員營造和諧互勉的環境，積極參與不同類型的活動，讓學員可多方面發揮。除此之外中心環境設備方面會繼續作出增善，為學員提供舒適安全的「家」。

學員黃子嫻作品

題目：春天



家長職員會

漫遊天際一日遊

中心於21/01/2014 舉辦「漫遊天際一日遊」活動，到全港最高之觀景台「天際100」參觀，從高空俯瞰維港景色及拍照留念；參觀過後到餐廳享用午膳，一同渡過愉快的一天。

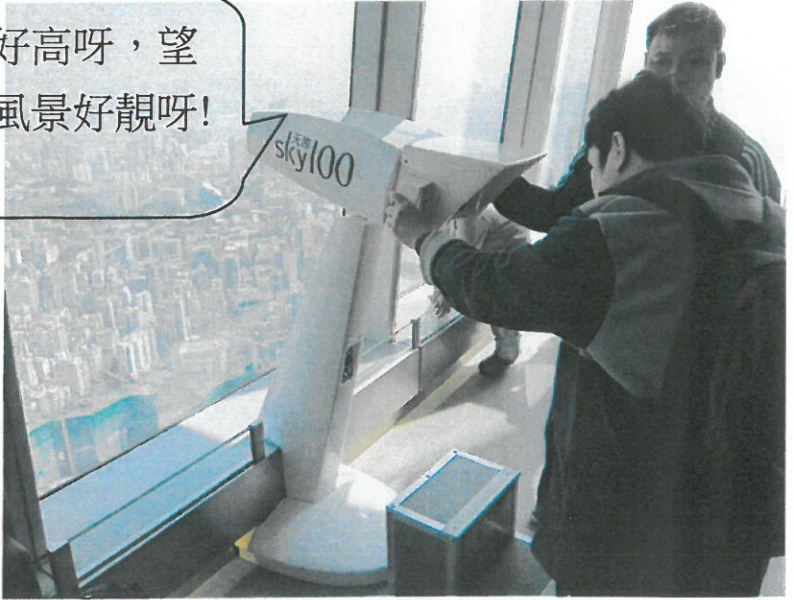
一齊影張大合影!



我要食大飽.....^^

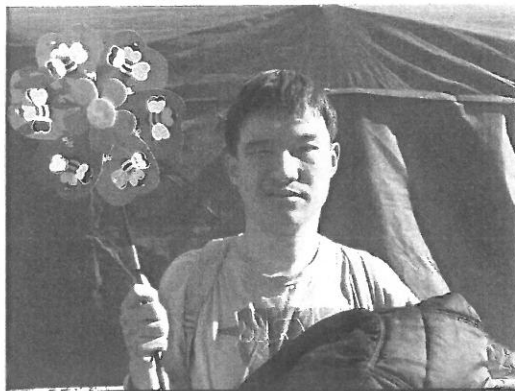


呢度好高呀，望到的風景好靚呀!



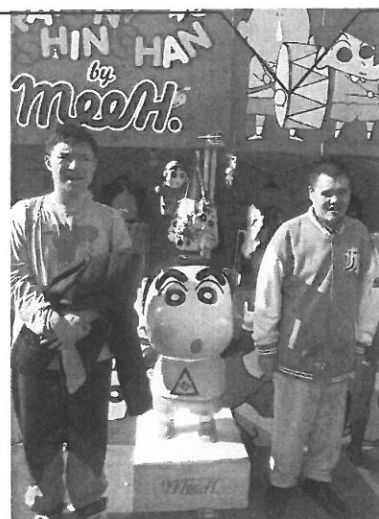
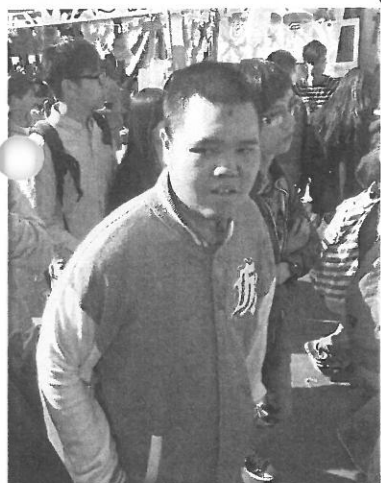
迎馬行大運

29/01/2014 (年廿九) 有多名家長及學員到港島維園年宵參觀，當日維園人多熱鬧，大家一同感受新春節日氣氛。



即場買了小食，即刻試吓先。好開心

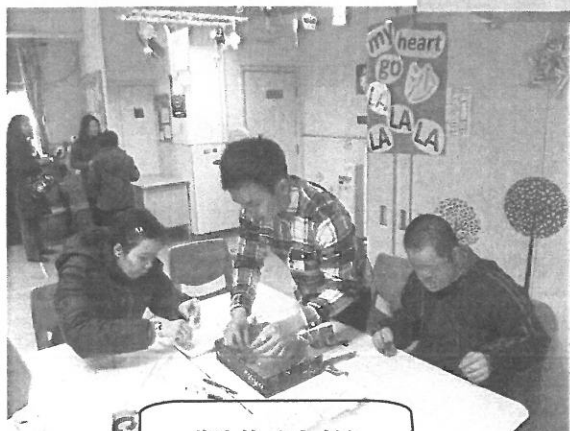
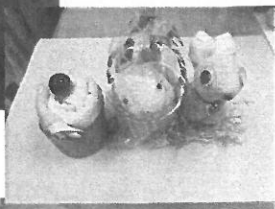
行過年宵，祝大家身體健康。



大家一齊跟姑娘做毛巾蛋糕及毛巾兔仔，好好玩。

中心開放日

中心一年一度之開放日於25/02/2014舉行，當日除了讓家屬及社區人士參觀中心環境及設施外，亦設有多個遊戲攤位及學員表演環節，讓參觀者與學員彼此有更多交流的機



製作沙樽



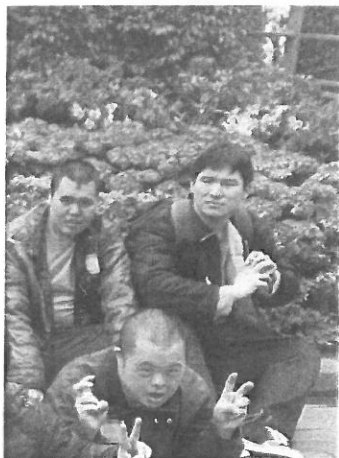
學員表演手語歌

悠遊花展2014

每年三月份又到一年一度之香港花卉展覽了！14/03/2014中心多名家長及學員一同到維園參觀香港花卉展覽，並於下午一同到酒樓享用豐富午膳。



欣賞完花展，一齊品嚐豐富的午餐。



各位家長品嚐完午餐，一齊影張大合影留念。

歡樂茶聚

中心於31/03/2014邀請了約10名家長出席茶聚活動，總結13/14年度中心的服務，並收集家長寶貴的意見。並與家長們一起商討來年度家長活動的形式等。



義務工作發展活動

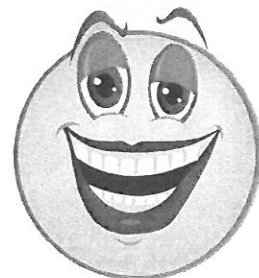
(慈善步行)

中心於 2/3/2014(星期日)出席參與局方慈善步行活動，活動地方為沙田馬場，當天共 5 位學員及 5 位義工出席活動，義工帶領學員參與慈善活動，共襄善舉。過程中學員表現踴躍及開心。



有義工與我們一起做慈善，好開心呀。

行完慈善步行影番張相留念先。



地區活動-「共融全接觸體驗之旅」計劃

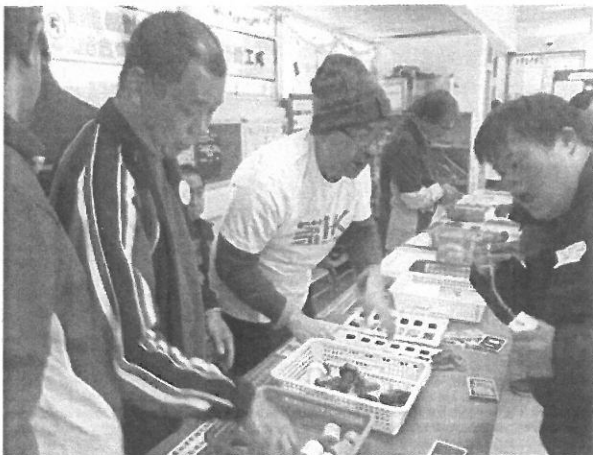
「共融全接觸體驗之旅」大型活動已於 18/1/2014(星期六)元朗商會小學順利完成，當天中心有 4 位學員及 9 位義工(8 位中電義工和 1 位中心義工)負責推行攤位遊戲，當天參與攤位遊戲的人流量高，過程中義工和學員一起合作推行攤位遊戲工作順利，且相處融合，從而讓學員參與義務工作，並增加社區人士對智障人士的認識和相處，長遠有助達致傷健共融。



中心學員與合作伙伴「中電義工隊」準備開始攤位遊戲前，大家一起拍照留念，迎接和接待社區人士參與攤位遊戲。



嘉賓參觀中心製作之攤位遊戲和展板，並與義工和學員拍照留念。



推行攤位遊戲過程中，由義工伙拍學員利用圖卡和實際教具作講解，協助社區人士認識智障人士的教學法-「結構性學習化」。

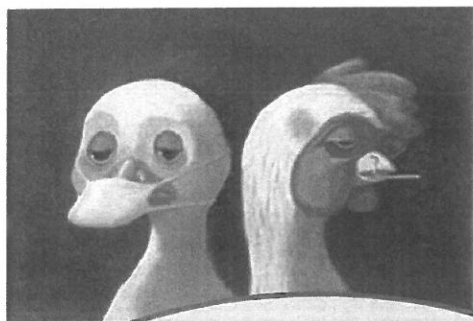
中心春茗活動

中心於2月21日(星期五)晚於敘福樓海鮮酒家舉行「愛」迎馬慶新年春茗活動，活動內容有學員表演、學員表現嘉許、義工嘉許、聚餐、遊戲及抽獎。當天家長和義工在百忙之中抽空出席活動，除了對中心表示一份「支持」，積極參與中心活動外，更重要是對學員表示「愛」與關懷。當天共73位學員、5位義工、32位家長和26位職員出席活動，活動氣氛熱鬧。

當晚學員在職員指導下表演手語歌，歌曲「摘星」，配合音樂和手語動作下表，令參加者投入欣賞，特別是家長，顯得份外專注和投入。



義工嘉許活動環節中，除頒發證書給予義工留念外，亦特意安排學員製作手工藝品致送義工，以感謝義工過去一年的付出與關懷。



H5N1禽流感Q & A

1. 禽流感是甚麼？

禽流感病毒（如H5N1, H9N2）是一種甲型流感，本來只影響禽鳥，如雞、鴨等，但香港在1997年起，發現人類感染H5N1禽流感的個案。

2. 人感染禽流感後有甚麼病徵？

病人感染禽流感初時的症狀與流行性感冒相似，包括發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水，咳嗽及喉嚨痛，但禽流感較易導致高燒、肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭，甚至死亡。

多種器官衰竭，甚至死亡。

3. 既然H5N1病毒通常不會感染人類，那它與我何干？

禽流感可以從活鳥身上感染人類，現時人傳人的效率雖然不大，但所有流感病毒都有出現基因變異的能力，因此科學家都很關注H5N1病毒終有一天會輕易地在人與人之間傳播；而且因為這種病毒感染在人類身上並不常見，人體抵抗這種病毒的免疫力極低，甚至根本沒有免疫力，一旦病毒能夠輕易地在人與人之間傳播，就會出現一場流感大流行。沒有人能預計大流行甚麼時候會出現，但全球專家均密切監察H5N1的情況，防備該病毒日後有機會更輕易地於人類之間廣泛傳播。

4. 市民可以做甚麼預防禽流感？

購買和接觸活雞時，應盡量避免接觸雞隻和雞糞，切勿用口吹雞隻的尾部。雞蛋外殼可能沾染雞隻的糞便，應徹底清洗及抹乾後才放入雪櫃。烹調雞隻和雞蛋時，應注意食物衛生。接觸雞隻及雞蛋後，應用梘液和清水徹底清潔雙手。

增強自己的抵抗力，實踐健康生活模式，包括：均衡飲食、適量運動、充足休息、減少壓力及切勿吸煙。

- 維持良好的個人及環境衛生。保持雙手清潔，並用正確方法洗手。

- 打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，並將痰涎或鼻涕用紙巾包好棄於有蓋的垃圾箱內，然後洗手。

5. 如出現流感病徵，我是否應該請我的醫生為我處方奧斯他韋 (oseltamivir, 即特敏福 Tamiflu)？

醫生須視乎病人的情況及健康需要，向病人處方抗病毒的藥物，過程中須考慮有否任何不適合使用抗病毒藥物的情況，並權衡服用後的好處與可能出現的副作用。奧斯他韋作為一種預防流感藥物，其藥力只在服用期間有效；一旦停止服用，預防功效也會消失。市民不應自行服藥，因為這樣有可能出現副作用，更有機會令病毒出現抗藥性。

物理治療資訊

物理治療師 林佩珊

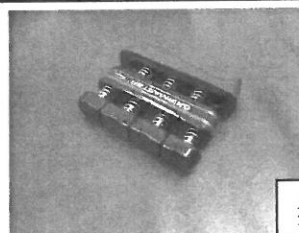
常見的物理治療訓練器材

物理治療師會為有需要的學員進行肌能評估，並按個別的身體狀況及需要，設計一些合適的體能運動及肌能訓練，例如：伸展運動、平衡訓練及步行訓練等，從而提昇學員的獨立能力及減慢身體肌能退化的情況。正所謂「工欲善其事，必先利其器」，我們會利用不同的運動器材，令學員容易掌握運動的技巧和要求，同時能豐富他們的運動經驗。以下會為大家簡單介紹一些常見的訓練用具和器材：

一· 鍛鍊手部及手指的肌肉力量及靈活度

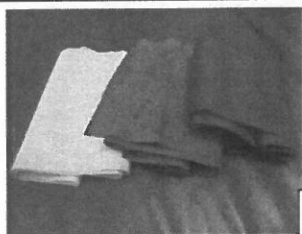


治療泥膠



指力訓練器

二· 鍛鍊上肢或下肢的肌肉力量

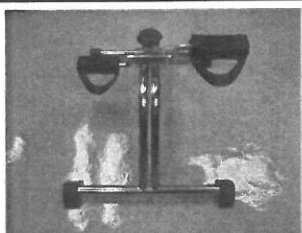


彈力帶

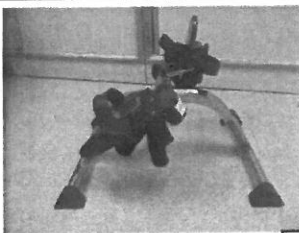


沙包

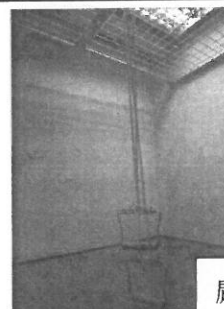
三· 活動關節



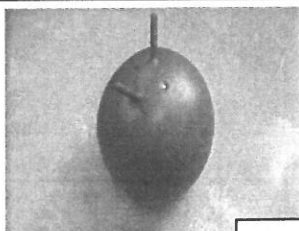
小型單車



肩膊滑輪

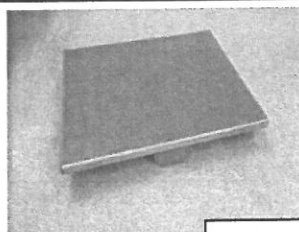


四· 鍛鍊腰背肌力及控制能力

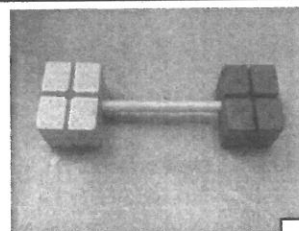


平衡板

五· 鍛鍊平衡能力



治療球



矮欄

六· 步行平路及上落樓梯訓練



踏級組件



助行架及拐杖

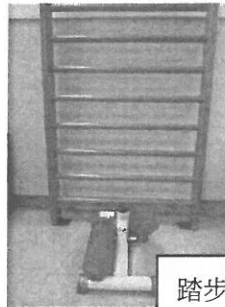


支撐式助行車

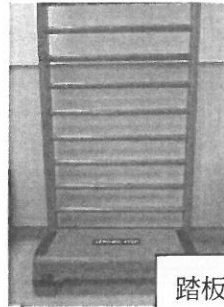
七· 鍛鍊下肢肌力、耐力及心肺功能



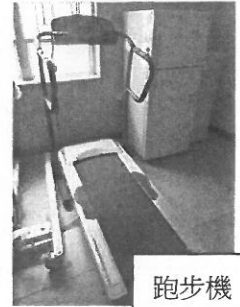
健身單車



踏步器



踏板



跑步機

有些訓練器材是多用途的，例如相片中的踏步器，它既可鍛鍊肌肉力量，也可訓練協調能力，更能提昇心肺功能，正所謂一物多用。只要針對學員的能力，跟據他們的需要，再循訓練強度、頻次及難度等，設計個人化的訓練療程，便能帶給學員最大的效益。



IVRSC綜合職業康復服務

工場導師 陳冠諺



食物造型肥皂

每逢星期二，工場的學員參加了由「Y-APP」計劃舉辦的「肥皂手工樂」活動。活動中，學員在導師的指導下製作出仿真度很高的肥皂，讓學員在工場除了訓練工作技能外，亦能學習到製作不同的手工藝品。



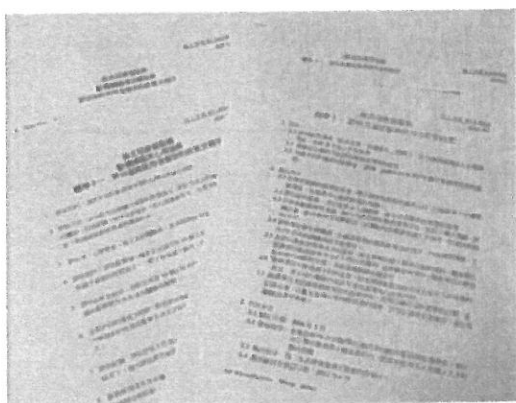
你睇我件肥皂做得幾似「腸粉」㗎!!

SQS服務質素標準

副經理 吳婉華

SQS 11 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要

11.1 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。



局方備有相關政策及程序文件，讓員工閱覽

11.2 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。



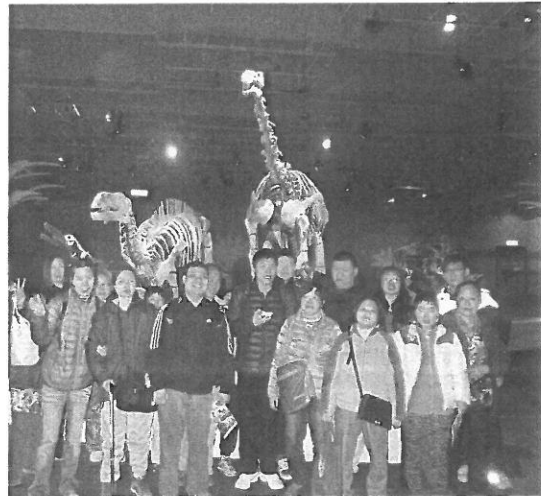
透過年度個案會議等渠道收集職員、家人及服務使用者的意見

11.3 服務單位須紀錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。

11.4 定期更新服務使用者的紀錄，以反映其情況的變化。

巨龍傳奇

中心於22/01/2014 舉辦「巨龍傳奇」活動，到香港科學館參觀大型恐龍展覽，一睹新奇有趣的恐龍化石及巨型模型。



「愛」迎馬慶 新年春茗活動

又到一年一度的春茗活動了！本年中中心春茗已於21/02/2014舉行。活動中學員、家長、義工及職員一同積極參與，無論是學員表演、遊戲環節及頒獎時刻，各人都表現投入，渡過了一個愉快的晚上。



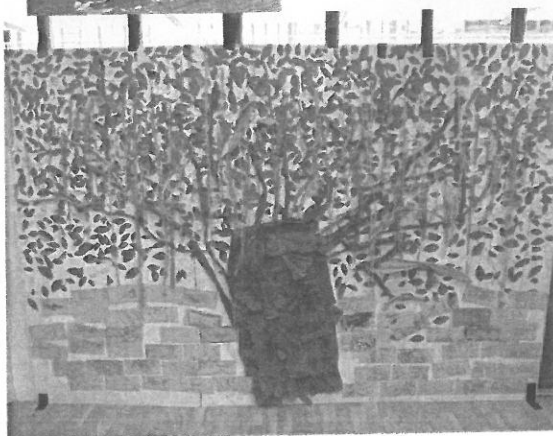
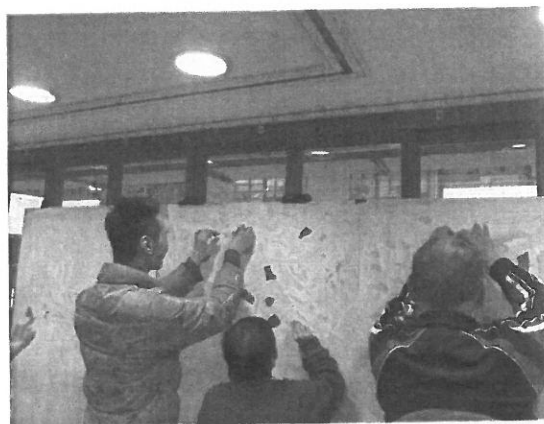
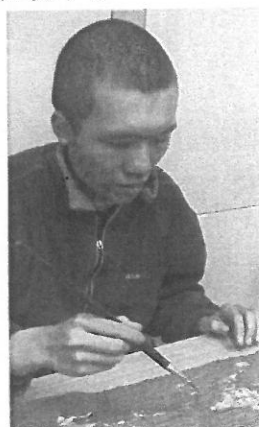
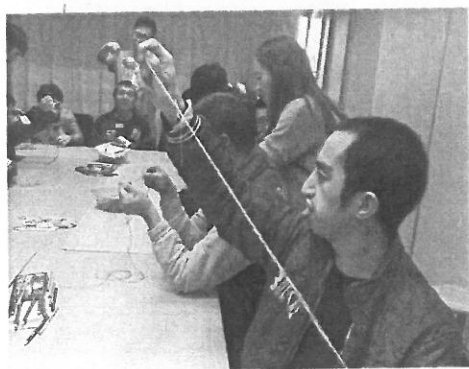
醫療講座： 乳癌風險你要知

14/03/2014中心舉辦了「乳癌風險你要知」醫療講座，由外展註冊西醫及本中心註冊護士向參加者講解乳癌資訊及如何辨識相關的風險。乳癌並不是女性的專利，無論是甚麼性別及年紀，這些資訊都與每人息息相關。



「藝術筆友」工作坊

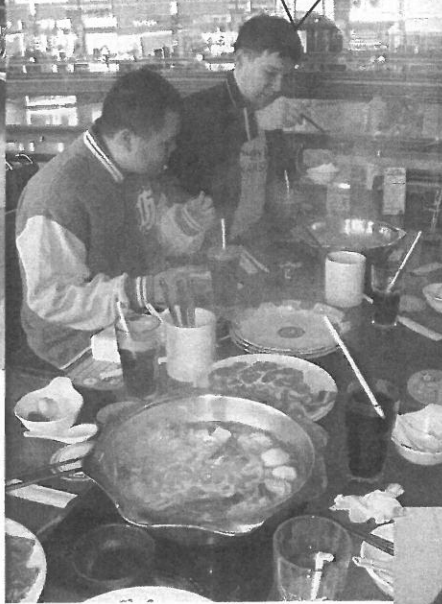
本年中心再度參與由香港展能藝術會舉辦之「藝術筆友」工作坊，透過四節工作坊，學員合作以不同的素材拼合出一幅巨型樹屋畫。完成的作品將由展能藝術會統籌，送到台灣與當地學員作藝術交流，讓學員才能展出海外！



房間活動花絮



今日我可以試吓做廚師!



開飯啦!我唔客氣啦。

<藍地妙法寺參觀>
好開心。



今次去屯門市鎮公園
爬蟲館睇蟲蟲!!!

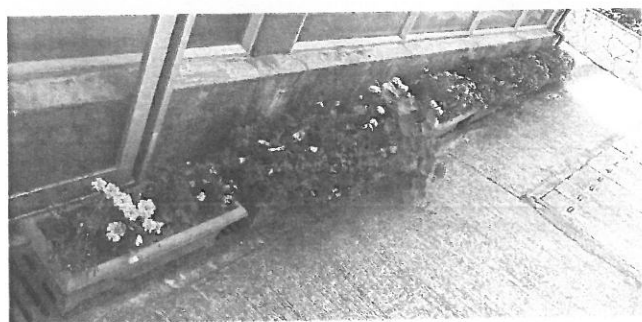
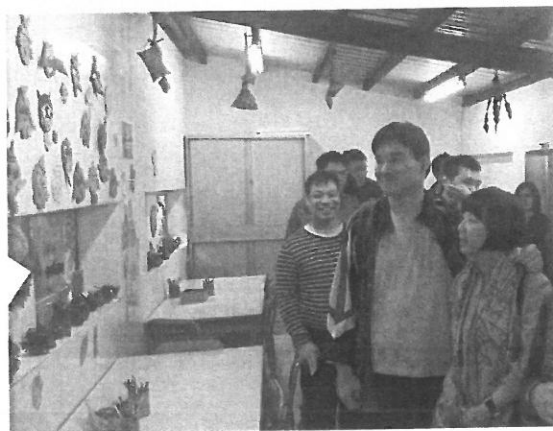
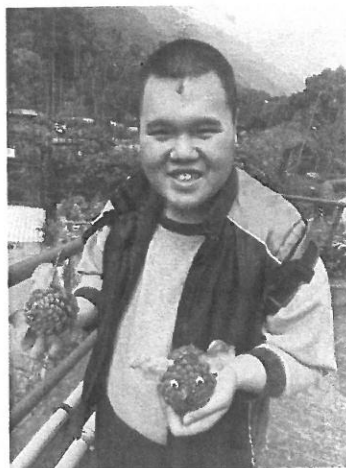
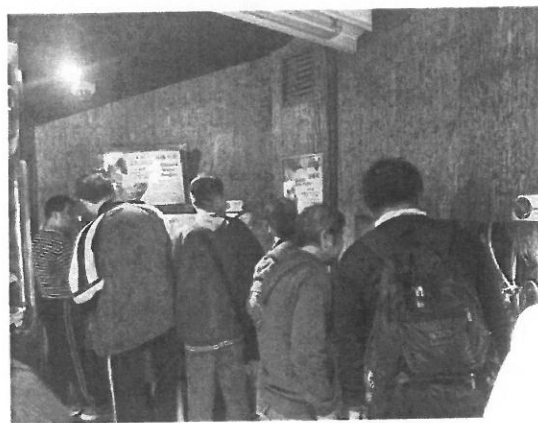


綠色創明天

本中心於去年榮獲華人永遠墳場管理委員會全額資助，推行為期一年的「綠色創明天」計劃。是次計劃以綠色園藝為主題，讓學員接觸更多有關園藝及有機耕種的知識及技巧，同時讓學員從多元感官體驗園藝的樂趣；藉著活動過程中的互動空間，讓學員從中發揮個人能力，增強自信心，並促進與周遭環境及社區的聯繫。本中心特以此篇章為整個計劃作一個總結，並鳴謝華人永遠墳場管理委員會對計劃全力資助。

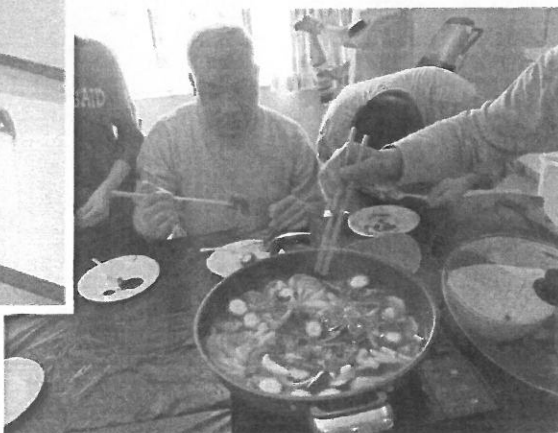
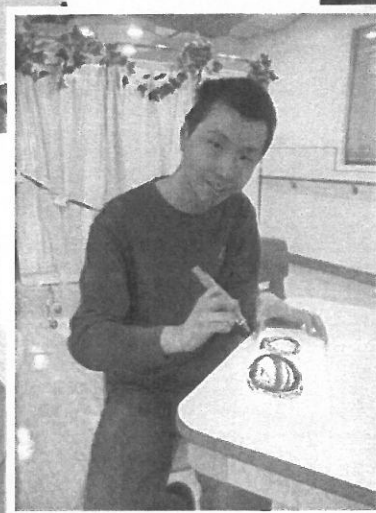
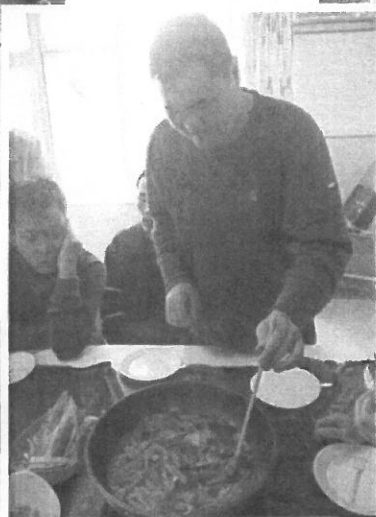
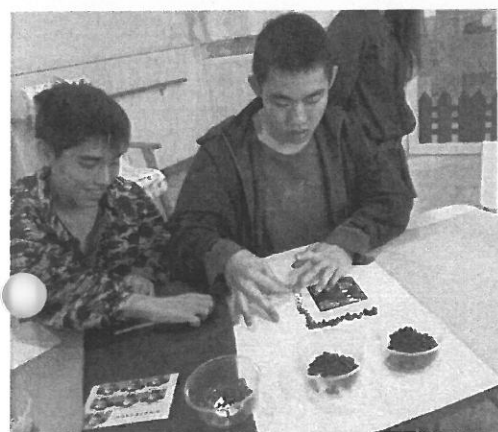
「綠色生活知多少」

活動中學員及家長參觀嘉道理農場暨植物園，除了一同觀賞農場景色及植物，部份學員亦參與了農場舉辦的工作坊，以植物原材料製作園藝小手工。與此同時，各參加者亦於農場食肆進食素菜午膳，以味覺感受園藝的樂趣。

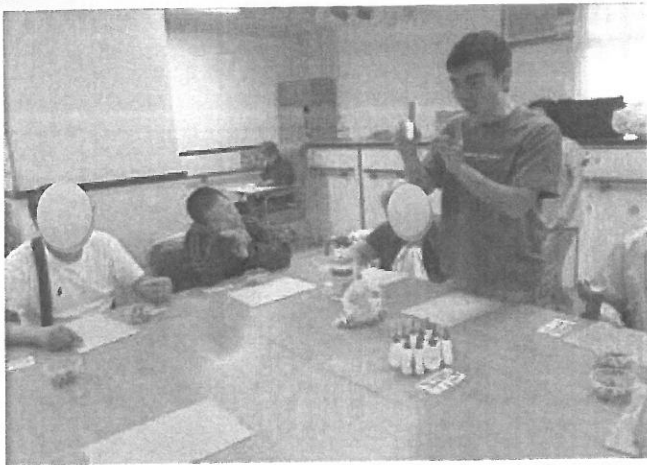


小組共分為三期，以園藝治療理念為基礎。活動過程中，學員除學習簡單的種植知識及技巧外，亦參與其他滲有園藝元素的活動，包括製作植物手工藝、繪畫、農作物煮食、社區花園漫遊等，從多元感官體驗園藝的樂趣。

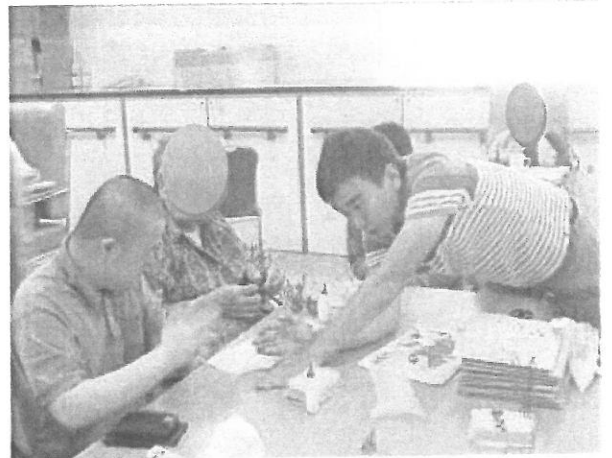
「樂享綠色」園藝小組 (I、II及III期)



「齊齊加點綠」 園藝小組



小組共八節，於保良局天恩護老院進行。小組成員包括本中心四名學員及護老院六名長者；過程中學員與長者一同合作參與，除進行簡單的種植活動外，亦一同製作園藝手工藝作品，促進參加者的成功感。



於天盛商場中央廣場位置擺設三個攤位，除介紹有機耕種的知識理念外，亦展覽了學員早前製作的園藝主題作品，讓社區人士參觀，並讓有興趣之社區人士利用提供之物資親身嘗試製作，且可自行提走保存。過程中學員擔任活動助理，協助場務之運作，學員並主動鼓勵路過之社區人士參觀。

「天天綠」 有機園藝日



參觀新生農場，透過導賞活動認識有機耕種的理念，另外各學員及家長亦參與了農場舉辦的工作坊，利用農場種植的有機香草製作曲奇及浴鹽，親嚐有機種植的成果。

「綠色生活知多少」
參觀新生農場



鳴謝：



華人永遠墳場管理委員會
The Board of Management of
The Chinese Permanent Cemeteries
始於 SINCE 1913

活動快訊

人事動向

日期:2014年5月3日(星期六)

「愛不釋手」手工藝活動

日期:2014年5月9日(星期五)

蕙蘭庭房間活動

日期:2014年5月10日(星期六)

信仰小組活動

日期:2014年5月13日(星期二)

參觀中環添馬公園

註冊社工周麗瑩 4月14日到職

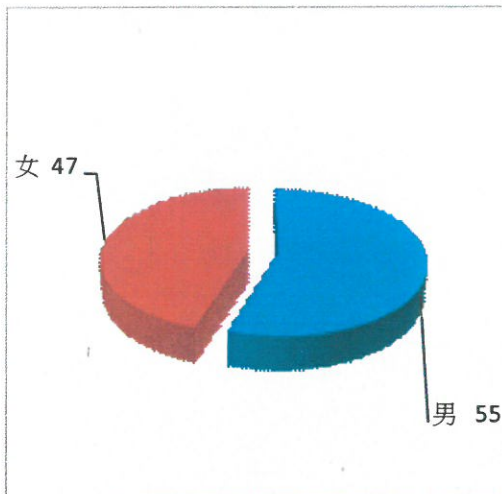
註冊社工蘇慧儀 4月14日到職

車長兼維修員蔡錦邦 4月7日到職

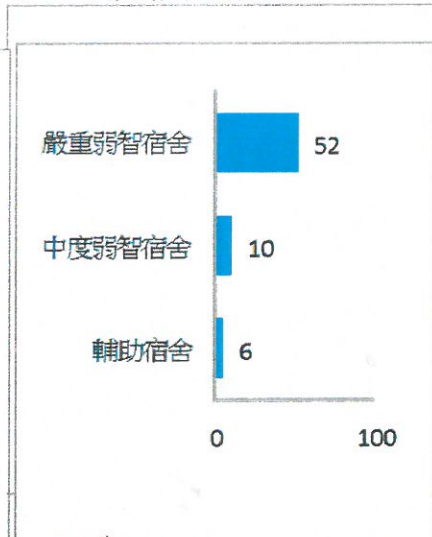
服務統計資料(截至2014年03月31日)

接受服務人數統計表

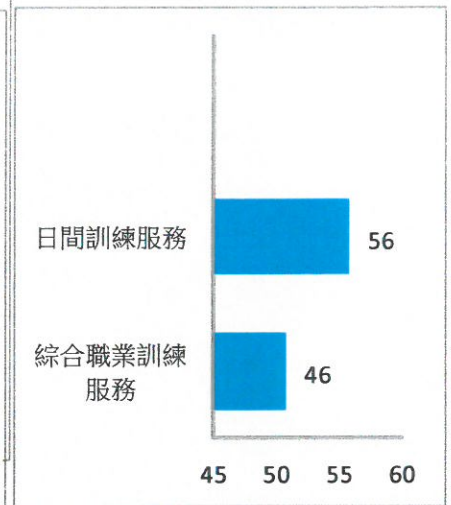
學員人數統計表



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

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IV