



保良局劉陳小寶綜合復康中心

2014-2015年度第三季季刊

學員樊善殷/鍾靜雯作品



轉瞬間新
的一年又開始
了，在此謹代表
中心祝各位新年快樂，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，新的一年，再次恭
祝大家身體健康、
萬事如意。



綜合職業康復服務

週六活動介紹

導師III: 王慶熙/ 曾巧如



經過一星期辛勞，來到週末較輕鬆的日子，中心特為生日學員舉辦慶祝活動，生日學員有機會享用美味的蛋糕和各樣小食，並得到精美的禮物，透過不同形式的集體活動和遊戲，學習與人相處技巧，並向別人送上祝福和分享喜悅。



茶聚小軒

“茶聚小軒”為職業康復服務的學員提供一個實際工作訓練環境，讓學員有機會學習銷售及溝通技巧。透過導師的悉心教導及練習，為學員將來投入社會作好準備。另外，由學員協助製作的美味食物，也為他們提供能量，繼續努力投入工作訓練。





物理治療資訊：足踝關節扭傷

物理治療師：曾德儀

足踝關節扭傷無論於學員還是一般成年人都十分常見。常見起因可能是跌倒絆倒、下樓梯踏錯梯級、急速轉身等。

成因

主要為韌帶拉傷，尤其當足踝關節於內翻、內轉或跣直腳尖時，若加上外力或跌倒便會容易受傷。

病徵

扭傷足踝後立即感到痛楚，足踝關節會出現腫脹，關節活動變得困難。嚴重的甚至無法承受體重及步行，足踝關節顯得不穩定。

物理治療方法

扭傷初期，患處會有紅、腫、痛等炎症表徵，一般建議以下處理方法(RICE)。R - 休息(REST)，I - 冷敷(ICE)，C - 壓迫(COMPRESION)，即彈性繃帶包紮患處，E - 提高患處(ELEVATION)。

如足踝的腫脹及痛楚嚴重而一直未有消散，應盡快往醫生求診，詳細檢查以對症下藥。如對自身病情或以上運動有疑問，應先徵詢醫生或物理治療師的意見。

參考資料：The American Orthopedic Foot & Ankle Society(2014)

扭傷後數天至數週，腫脹及痛楚會慢慢消失。此時應逐步開始足踝運動，以恢復關節活動度及肌肉力量，預防日後再次扭傷。如以下的運動可作參考。



足踝關節繞圈旋轉以恢復關節活動度

用腳尖/足跟站立以鍛鍊足踝及小腿肌力



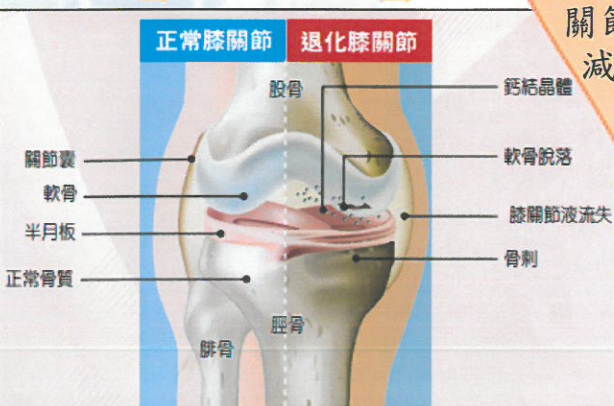
單腳站立或於浮動的平面站立以訓練平衡

職業治療資訊：退化性膝關節炎(上)

職業治療師：黃俊豪

退化性膝關節炎(學名：膝關節骨性關節炎)是一種退化性疾病，主要成因為長期勞損或創傷引致。由於膝部關節需要承受沉重的體重負荷，經長年累月的活動和勞損，再加上膝關節液隨新陳代謝的減慢而流失，保護骨骼的軟骨漸漸變得平薄及粗糙、甚至磨蝕，引致關節退化的現象。

如病情加劇，身體為補償骨骼的損失，骨的邊沿會加厚、變形，繼而長出骨刺，關節膜亦因而發炎。當情況嚴重時，軟骨內部會形成白堊似的鈣結晶體，產生「鈣化現象」。這些鈣結晶體會從軟骨上脫落，刺激關節發熱紅腫等常見的膝部關節炎徵狀。尚有預防及治療的方法，下期繼續為大家分享。



參考資料：伊利沙伯醫院 骨科部運動創傷組

冰雪之旅



藍天居
& 紫蓮庭

睇冰雕，要著羽絨架！哇！啲冰雕好得意呀！



房間活動花絮

導師：何家駒

呢間冰屋係我既，隨便坐！

我坐緊呢條階梯都係用冰造架！



紅葉葵花 鐵路遊

導師：陳冠諺

香港鐵路博物館好值得參觀！



墟埔大TAIPO MARKET墟埔大

呢度係大埔墟火車站



導師：王小美

天朗氣清，海風好舒服！



玫瑰庭

維多利亞行



SQS服務質素標準

中心每位服務使用者，均有知情權利，中心會提供清楚及明確資料，使服務使用者可於知情情況下作出選擇，例如舉辦活動前中心會發放通告予學員及家長知悉，讓服務使用者知道內容/收費及有關的詳情，有需要亦會把通告張貼於告示版，供來訪者或公眾人士知悉。



社工：周麗瑩



保良局劉陳小寶綜合復康中心
『暢遊海洋公園』活動
家長通告

敬啟者：

中心將於2015年1月23日(星期五)舉辦『暢遊海洋公園』活動，讓職業康復服務的學員遊覽海洋公園，當日活動資料如下：

- 活動日期：2015年1月23日(星期五)
- 活動時間：上午9:00至下午5:00
- 集合時間/地點：上午9:00 / 本中心六樓(訓練二室)
- 參加對象：中心職業康復服務學員
- 內容：遊覽海洋公園園內設施及展館、欣賞展館內特色表演
- 費用：免費(包午餐及飲品)
- 備註：1) 有興趣參加者請填妥回條交回中心報名。
2) 截止日期為2015年1月5日(星期五)。

如有查詢，請致電 3525 0898 與中心社工黎 Sir 或工場導師陳 Sir。

標準 12 ~ 知情的選擇
服務單位應尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

劉陳小寶綜合復康中心 經理



家長職員會



社工：張惠東

健康講座：

日常家務與關節防護

28/11/2014 (星期五)舉行的健康講座，由中心職業治療師向參與家長及職員講解日常家務與關節健康的關係，並透過運動示範及問答環節，加強在進行日常家務時預防關節受傷的意識。



新同事介紹

大家好！我是9月入職的工場導師(III)曾巧如，大家可以叫我曾姑娘！好高興能有機會加入保良局，認識到各位學員/同事，真的很開心，希望接下來可以與各位製造更多美好的回憶。

大家好，我係新到職的導師(I)何顯礎 - 顯sir！好開心可以加入呢個大家庭，有時間可以隨時找我傾計架！祝大家生活愉快！



醫護資訊-濕疹

註冊護士: 馮寶儀

濕疹又稱「皮炎」，用於描述皮膚在受到刺激或炎症影響後所出現的狀態，是皮膚過敏的一種狀態。濕疹主要症狀是皮膚痕癢、乾燥粗糙、出現鱗屑、破裂脫皮。嚴重的會有紅腫發炎、水泡、滲膿、結痂和變厚等現象。

濕疹的特性

特應性濕疹 - 是用來形容某家族具有容易患上不同敏感症的傾向，包括哮喘、花粉熱和濕疹。

過敏性接觸濕疹 - 當身體的免疫系統對接觸皮膚的物質產生抗拒反應時產生。皮疹通常首先出現於與引起反應的物質接觸的皮膚位置，隨後可能會擴散到其他部位。

刺激性接觸濕疹 - 此型濕疹是因皮膚經常接觸某種物質而引致，如肥皂或洗髮水中含有的清潔劑等；雙手最容易出現這種濕疹。

脂溢性濕疹 - 較為少見。皮疹屬油性，影響位置包括頭皮、面部、腋窩、腹股溝和胸部以下的皮膚。

對濕疹膏的誤解

很多人對於濕疹膏都有不同的誤解，皮膚科的外用類固醇藥物和口服的類固醇藥物性質有著顯注的不同，即使含有類固醇的濕疹膏，未必會有不良的副作用。有時候，家長對於含類固醇濕疹膏的誤解而不使用，反而會令學員的濕疹病情惡化。

參考資料: <http://www.diginewsroom.org/botox/shizhen.html>

濕疹病情時好時壞，與病患者體能及免疫系統之抗病能力有莫大之關係。

社區教育及支援服務

社工: 黎敬恆

螺絲小姐 音樂劇



此外，於 23/11/2014(星期日)一眾會員到元朗劇院欣賞《螺絲小姐》音樂劇，此音樂劇以幽默、詼諧的手法，講述職場年輕人的生活，讓參加者於假日享受藝術活動，過程中各參加者均十分投入欣賞音樂劇。





每年12月3日為聯合國所定的「國際復康日」，各復康機構及社區團體，會攜手籌辦各項大型慶祝項目和地區推廣活動，致力倡導殘疾人士融入社會，海洋公園每年均全力支持國際復康日，提供免費入場，讓來自十八區殘疾和健全人士同遊海洋公園，於29/11/2014(星期六)中心順利舉行了「海洋公園同樂日」活動，學員和義工一起前往海洋公園遊覽，先乘海洋列車前往山上之高峰樂園。在高山頂上，一起享用大會提供的午膳，欣賞四周風景；並前往“海洋劇場”觀賞海豚表演，探訪“大熊貓”和“幻彩旋轉馬”，讓學員認識大熊貓等動物，最後拍照留念，過程中學員表現非常開心。



中心學員於10/10/2014(星期五)到天恩幼兒學校參觀，藉此讓學員和義工增加對幼兒園的認識，與幼兒園學生一起唱歌和製作手工藝(扇子)，過程中學員表現開心，踴躍參與當中。



復康單位聯合義工嘉許禮

康復服務義工嘉許禮於16/11/2014(星期日)在紅磡理工大學順利舉行，當日中心有14位義工接受嘉許，感謝他們多年來對中心服務的支持，義工們是我們服務的好伙伴，希望他們繼續與我們一起推動義務工作。



人事動向

導師III 王慶熙 16/10/2014 入職
 護理員II 徐碧亮 08/12/2014 入職
 護理員II 陳小雅 22/12/2014 入職
 登記護士 康紅英 15/12/2014 入職

活動快訊

06/02/2015 玫瑰庭房間活動
 07/02/2015 天復開放日攤位
 08/02/2015 慈善步行
 09/02/2015 薰衣庭房間活動
 16/02/2015 蕙蘭庭房間活動
 19-21/02/2015 農曆新年活動

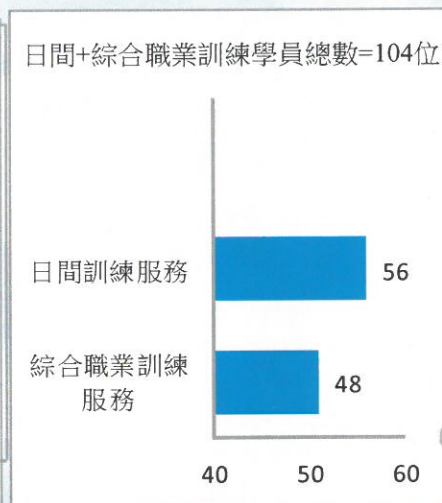
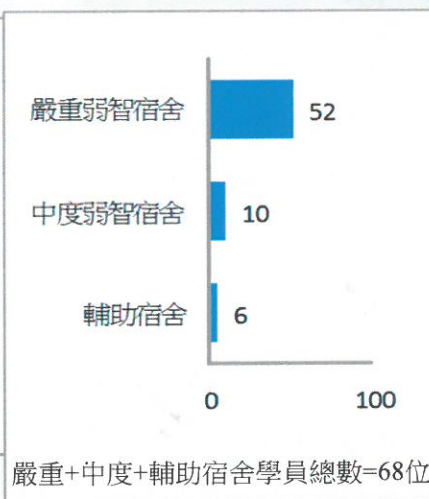
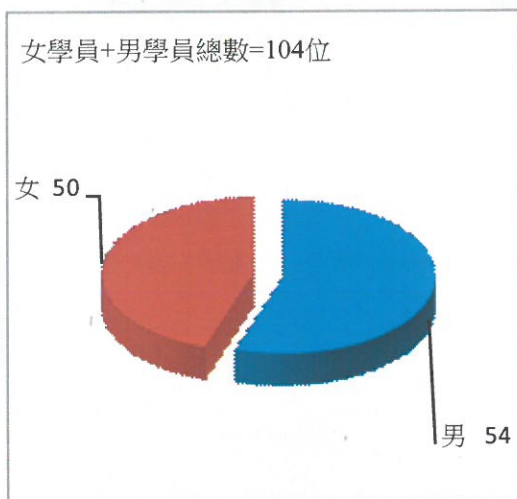
服務統計資料(截至2014年12月31日)

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



殘疾人士院舍豁免證明書編號:C0409

保良局劉陳小寶綜合復康中心

電話：3525 0898 / 傳真：3525 0882

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

電子郵箱：tinyanirc@poleungkuk.org.hk

地址：天水圍天恩邨服務設施大樓六樓