



保良局天水圍復康中心

2015年7-9月份 中心通訊

目錄

- 01 編者的話 / 天天快樂方程式嘉年華
- 02 合作計劃
- 03 服務質素 / 新同工介紹
- 04 醫護小知識
- 05 專職治療介紹
- 06 中心精彩活動剪影
- 07 中心小組剪影 / 服務及意見統計
- 08 宿舍運作及膳食委員會 / 意見箱 / 聯絡方法

編者的話

經理 李源興

滙豐社區夥伴計劃贊助「天天快樂方程式」，最後一項嘉年華會，已於29/8在天瑞邨歡樂廣場舉行，為整個項目劃上句號。期望計劃所帶出的健康生活模式及關注精神健康，仍存留社區。

接著而來，中心獲滙豐社區發展計劃撥款，推行為期半年的「伙伴同行社區關愛計劃」，透過發展殘疾人士的手工藝，將產品銷售。並藉著探訪長者為手部按摩，為他們送上點滴關懷。

中心的小組引入由聘請導師推行，「心靈健康情緒管理計劃」便是其中一項，中心可以提供更多小組的選擇，觸及不同舍友的需要及擴闊視野。

為讓舍友對中心運作及膳食有更多了解，中心成立「宿舍運作及膳食委員會」，讓4位舍友認識中心服務運作及提供意見。

家屬代表會是中心一項重要的工作，藉接觸8位家屬代表，讓他們了解中心運作，並提供服務意見。亦透過活動促進家屬間的支持及分享，中心未來仍有很工作需要推動，請拭目以待！

天天快樂方程式嘉年華

經過8個月的努力，由組織義工，連結社區資源，籌備體驗活動，大眾群策群力，希望更多人士能感受到開心快樂。8月29日為天天快樂方程式嘉年華，藉著正向心理學講座、舞台表演、攤位遊戲、活動展板，總結過去經驗，為社區帶來快樂訊息。

當日早上雖然經歷滂沱大雨，然而亦無損活動的氣氛，義工們一直耐心準備，一再抹乾沾濕的椅子，陸續安排嘉賓進場，至雨勢漸弱，嘉年華正式開始。先有心理學家講座，接著有嘉年華典禮及團體表演，隨後攤位亦順利運作，街坊兒童都玩得不亦樂乎，整個嘉年華吸引接近2,000人次參加，為天天快樂方程式計劃作圓滿謝幕。

在此再次鳴謝滙豐社區夥伴計劃贊助有關計劃，並派出多位義工協助嘉年華活動，不遺餘力，同時感謝區內各個協辦團體的參與，讓嘉年華有聲有色。



合作計劃

惜心栽培·賞愛自然 社區探訪



計劃內的社區探訪活動已於23/7/2015下午進行。當日中心9位舍友代表一同出發到元朗博愛醫院楊晉培護理安老院進行愛心探訪活動。活動中舍友與受訪服務使用者進行集體遊戲，並派發由本中心舍友自製的香草曲奇和蛋糕，向社區長者表達關愛社區的訊息。

探訪探訪活動進行中~



舍友們一起製作美味又健康的香草曲奇!!

惜心栽培·賞愛自然 低碳惜食我至叻講座



本中心於 8/9/2105 舉行名為「低碳惜食我至叻」講座，當日邀請環保組織講者向獲邀之社區人士及中心舍友介紹低碳生活智慧，讓參加者認識到如何由日常生活實踐愛惜環境，並在場派發「惜食」禮物包，宣暢低碳惜食智慧。



講座讓大家都認識到低碳生活的好處!

快樂魔法學堂

快樂魔法義工隊於19/9探訪基督教懷智服務處元朗地區支援中心學員，和他們一起慶祝生日，並表演魔術，讓生日會更添夢幻。另外24/9及29/9亦走訪博愛醫院陳歐陽麗嬋紀念日間老人護理中心、元朗大會堂梁學樵夫人老人中心，探訪區內「老友記」，和長者一同分享魔術，又教授他們學習簡單魔術，長者都樂在其中、展現燦爛笑容。

19/9/2015



與基督教懷智服務處元朗地區支援中心的學員一同慶祝生日

24/9/2015



與博愛醫院陳歐陽麗嬋紀念日間老人護理中心的老友記一起學習簡單魔術

29/9/2015



舍友們到元朗大會堂梁學樵夫人老人中心表演魔術



舍友帶同自製的燈籠到地攤擺賣



正在認真地學習手部的穴位!

伙伴同行社區關愛計劃



承蒙滙豐社區發展基金贊助，中心於8月份開展伙伴同行社區關愛計劃，計劃為期5個月。內容包括義工訓練、社區探訪及地攤展銷，中心將會籌備手部按摩及手工藝班，訓練義工到區內探訪其他社區人士，透過最直接的雙手傳遞心意，加強人與人之間的連繫，而義工親手製作之手工藝品，更會落區向社區人士展銷手工藝品，收益將用作購買關愛禮物包，送贈給區內長者及復康人士，廣傳關愛訊息。

服務質素標準 1, 2 介紹

標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

本中心製備服務單張，清楚陳述宗旨。

目標和提供服務的形式更將資料單張放於接待處。

歡迎各界人士取閱。又會定期發放和寄出中心資訊給區內相關機構。



服務宗旨
本服務單位為長者提供一個由社區人士及義工組成的中心服務，促進長者的生活，以尊重及平等的態度，為長者提供一個適合長者的服務單位。

服務對象
15歲或以上精神健康復康者

服務名稱
48房宿舍，20太陽室，共60個位

申請手續
由社會福利署「中央轉介系統」轉介或轉介，再由本局社工與復康中心接洽，安排作復康事宜

服務收費
按社會福利署政策經濟資助政策，提供基本宿費。

遷出服務
為非、因非申請人、使用會提出停止服務，由轉介機構轉介，由轉介機構負責

服務地點
可遷往中心內或外間或安排轉往其他家（康復服務1樓）
電話：2277-1000

在中心交通及方法：
巴士線路：
九巴：265M, 265S, 268B, N268
城巴：967, 967A, 968, N968
小巴：615
專線巴士：K73
從天水圍城站步行的分鐘可到

查詢詳情請向本中心查詢或向社會福利署查詢
查詢電話：2277-1000
查詢傳真：2277-1000
查詢電郵：enquiry@tuenmun.gov.hk

草擬政策及程序的修訂，有需時制訂新政策及程序

向員工、使用者或有關人士收集對已修訂或新訂政策及程序的意見

政策及程序最後定案

標準2
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

定期三年進行一次檢討或按需要修訂政策文件

分發有關政策及程序

標準二

新同工介紹 2015年7-9月

7-9月人手變動	
入職	4人
離職	2人
職員總人數	48.5人

資料截至2015年9月

註冊護士 葉春秋



大家好！我是春秋，在中心任職註冊護士。我曾在公立醫院工作十多年，很高興能夠參加院舍的工作，為各舍友服務。雖然工作的性質轉變很大，但我會繼續努力學習，請各位多多指教！

社工 林靜芬



大家好，我是新到職的社工林姑娘。我很高興能踏進保良局天水圍復康中心這個大家庭。這家庭對各人無微不至的照顧及愛心，令我很是感動。與舍友的接觸及相處後，感覺到她們很親切及善良。她們喜歡牽著我的手，訴說每天發生的事情及感受。這樣我便開始陪伴著她們走過每一天。我冀盼每天都能帶給她們歡樂及協助她們處理生命的難題。

護理員 黃瑞娟



本人黃瑞娟，於8月份加入保良局的大家庭，這裡充滿愛和關懷，感覺就像家一樣，也感謝中心能接受我這個新人加入。

護理員 楊耿霞



本人楊耿霞於9月份加入保良局這個溫暖的大家庭，大家都充滿愛心，在這短短日子，本人受到很大的領悟，非常感謝中心讓我加入這大家庭。

醫護小知識

牙周病

如果口腔衛生欠佳，黏附在牙齒表面的牙菌膜會長期積聚在牙齦邊緣，細菌會分泌毒素，刺激牙齒周圍的組織，引致牙周病。患者會牙齦紅腫和有口臭，嚴重者還會有牙齦萎縮、牙縫增闊、牙齒鬆動移位，甚至整顆牙齒鬆脫等。

要預防牙周病，每天要早晚刷牙清潔牙齒，特別要注意清潔牙齦邊緣的位置。除此之外，也要清潔牙齒鄰面，但單靠刷牙是不能有效地清潔牙齒鄰面，因此還須每天使用牙線或牙縫刷。



要預防牙周病，
緊記每天早晚刷牙~



使用牙線能有效清潔牙縫

身體質量指數 (BMI)

身體質量指數 (Body Mass Index)，簡稱BMI，是一個利用體重和身高，來計算個人是否在一個健康範圍的計算方法。計算公式為：體重 (kg) ÷ 身高 (m)²。根據世界衛生組織的定義，正常的BMI值為18.5至22.9，低於18.5為過輕，高於23為過重。

中心一直關注舍友的健康，定期為舍友量度身高和體重，和計算他們的BMI。如果BMI指數偏離正常值範圍，職員會安排他們約見營養師，給予飲食建議。另外，舍友覆診前，職員會按情況，將過往的體重記錄給醫生參考，讓醫生給予適當的治療。有需要的時候，會轉介給營養師，提供飲食意見，亦會轉介給中心物理治療師，給予適當的運動和訓練。



職員正為舍友量度身高體重

糖尿病

糖尿病 (Diabetes Mellitus) 是一種代謝性疾病，特徵是血糖長時間高於標準值。如果不進行治療，可能會引發併發症，包括急性糖尿病酮酸血症和高滲透壓高血糖非酮酸性昏迷，和慢性心血管疾病、中風、腎病、糖尿病足、以及視網膜病變等。治療方案包括飲食控制、體育鍛煉和減輕體重，並按病情配合口服藥物和胰島素注射。中心現時有接近四分之一的舍友患上糖尿病，我們會為舍友定期監察血糖值，並於覆診時將近期的血糖記錄供醫生參考，以便醫生提供適當的治療。在膳食上，我們會為舍友安排糖尿餐，並與營養師合作，給予膳食的建議和指導。



護士正在核對胰島素的處方和劑量，
準備為舍友注射。

專 職 治 療

有機種植活動

職業治療師 伍雪雯



本中心在空中花園及長廊設立栽種區域，種植不同種類和時令的植物及香草，讓於中心內住宿的舍友，職員及到訪社區人士仿如置身大自然的綠色天地中。

在栽種過程中舍友協助打理植物，澆水和施肥等。栽種過程中時常遇到困難，如蟲害、植物凋謝、如何修剪枝葉等，需要舍友運用解決困難能力。

園藝活動能提供自然舒適的環境，讓舍友間互相溝通接觸。分享種植收成和種植心得，亦會互相分享家庭、工作、甚至生活態度。

舍友負責日常植物/農作物照料工作，可每天看着蔬菜長大，對於初學種植之舍友而言較能建立信心及成就感。種植所得之香草蔬果，可透過烹飪小組/日常膳食給予中心舍友共同享用。

啦啦隊舞帶氧運動小組

物理治療師 曾德儀

帶氧運動的好處相信大家都清楚，既能強健肢體及心肺系統，亦可消脂減肥、改善情緒。帶氧運動不一定是單調的踏單車及跑步，它亦可以是充滿趣味的舞蹈運動。本中心就選擇了透過啦啦隊舞，帶動不同體能及精神狀況的舍友進行肢體運動，宣揚積極運動的風氣。

物理治療師逢週二於舍友大廳，帶領大家利用啦啦球及簡單樂器，跟隨音樂配合跳舞動作，進行全身帶氧活動。啦啦隊舞訓練剛開始時，部份舍友容易疲倦，需要較多休息，動作幅度也偏小。但經過數月來的努力，大部份參加者的表現都有進步，動作節拍越來越齊整，運動耐力亦有所提升。啦啦隊舞小組的活力更感染到越來越多舍友參與。現時超過八成舍友曾參與過中心的啦啦隊舞訓練。希望將來舍友有機會為大家表演。



舍友們正在練習近期 HIT 歌《小蘋果》的舞步



除了啦啦草球，舍友還可以選擇利用簡單樂器跳舞

中心精彩活動



遊·馬灣 @ 芳園書室 10-8-2015



當地的漁民教我們如何製作茶果

呢個茶果叫做“雞屎藤”



遊覽馬灣舊村及漁排

賣旗日 @ 元朗交通廣場 15-7-2015



大家都表現得十分賣力啊!!



賣旗後，一起去享用日式放題

開心樂聚慶中秋 @ 宿舍 27-9-2015



齊齊猜燈謎.....



Yeah! 猜中有月餅食又有禮物收



女宿房間活動 @ 元朗 NEWWAY 21-8-2015



7-9 月生日會 @ 宿舍 30-9-2015



HAPPY BIRTHDAY!!!



舉辦房間活動可增進舍友之間的感情

小組訓練

心靈健康情緒管理計劃



以墨會友

好舒服啊~

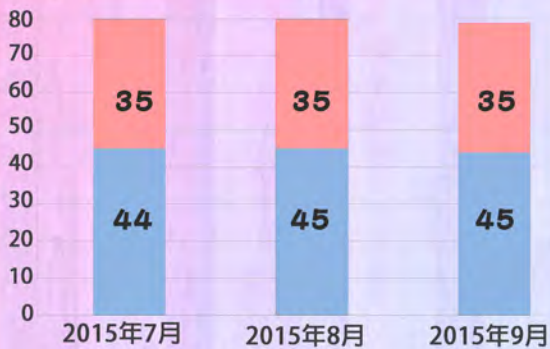


舍友們正在學習手部穴位按摩!

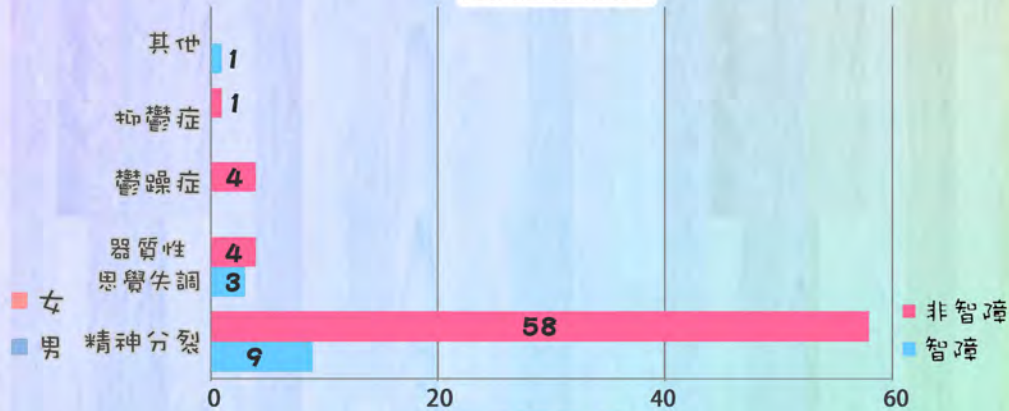


服務及統計

7-9月舍友人數變動



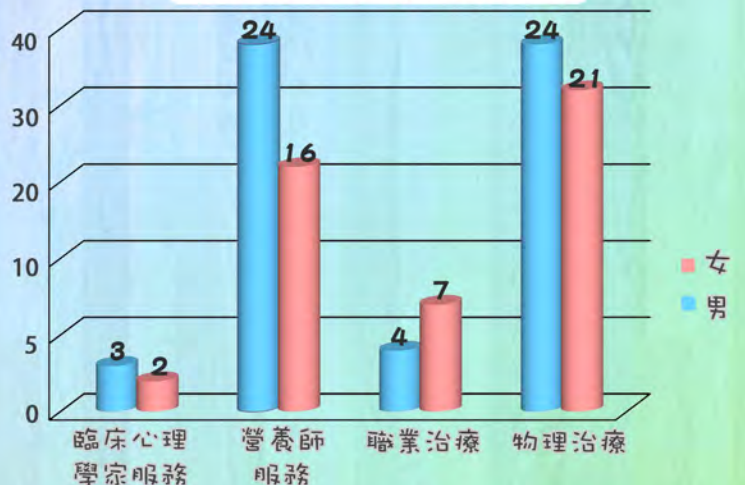
精神病類別



舍友年齡分佈

年齡	男	女
30-34	0	1
35-39	2	3
40-44	0	0
45-49	9	7
50-54	10	5
55-59	15	14
60-64	5	4
65-69	4	1
總數	45	35

7-9/2015 舍友接受支援服務人數



宿舍運作及膳食委員會

中心於本年度成立宿舍運作及膳食委員會，委員包括各級職員：經理、社工、導師及護士，並透過每年選舉，委任各兩位的男、女舍友成為委員代表，任期為一年。每年會有四次會議，就宿舍運作及中心膳食作出討論和提供意見，中心於18/8/2015召開委員會會議，會上討論零食存放和換季衣物處理事項，舍友代表都踴躍發言，希望委員會能成為一溝通平台，讓舍友關心宿舍事務，為理想宿舍生活共同努力。

女舍友委員代表

男舍友委員代表



屠荅香



何子莊



陳達文



朱源賓

意見箱

如有意見、讚賞、鼓勵及分享，歡迎以書面方式、傳真或電郵交予中心經理李源興先生。

電話：2602 0600

傳真：2602 0922

電郵：tswrc@poleungkuk.org.hk

郵票

督印人：李源興
編輯委員會：李志恆、鄭綺雯、
鄭宇君、茹詠詩
數目：300本

中心網頁



保良局天水圍復康中心

新界天水圍天業路三號社區健康中心大樓三樓及四樓