



保良局劉陳小寶綜合復康中心

2015-2016年度 第二季季刊



義工活動



社工：馮少芬

新生農場體驗日



中心於 4/7/2015(星期六)安排學員由中心義工和職員陪同下，往新生精神康復會新生互動農場參觀，並親身體驗耕作、於園內製作食物並享用，與大自然接觸，活動前先來張合照。

學員們學習做再造紙前，先由互動農場導遊為我們講解及示範，學員們都專心聽導遊講解，並向導遊發問。然後學員亦逐一親身由義工協助下完成屬於自己的再造紙。



學員由義工協助下做鋤泥、除草等體驗耕作活動。過程中學員雖感炎熱及對用力除草、鋤泥工作感辛苦但開心的，能明白耕作的過程，並可接觸戶外農場及大自然的生態，使學員獲得身心愉快。



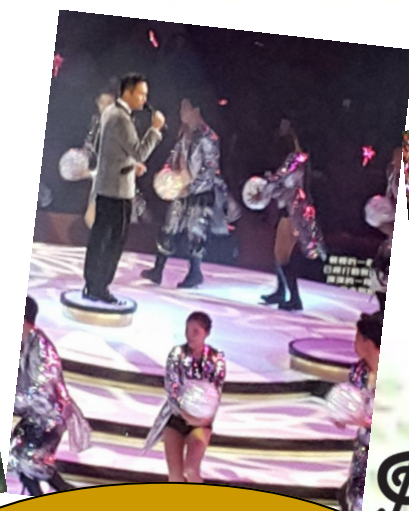
完成鋤泥、除草等工作後，義工和學員一起將新鮮的蔬菜清洗，並逐一切成一小件，並混入美味的醬料入蔬菜中，便完成製作富美味、健康的沙律。





社工:黎敬恒

星光熠熠耀保良



欣賞嘉賓精彩的表演，真係好興奮！



快樂魔法社區計劃 社工:張惠東

日期: 1/10/2014-30/9/2016
地區: 荃灣區、葵青區、元朗區
對象: 兒童及青少年(低收入家庭兒童或津助學生)、長者、殘疾人士及社區人士
目的: 1) 培養對魔術的興趣，從而建立樂趣生活
2) 助人自助推廣快樂，增進彼此互動
3) 宣揚傷健共融理念
4) 增加社區人士以正向心理克服困難



物理治療資訊

物理治療師：曾德儀 下肢肌力訓練



下肢肌力意指雙腿(包括臀部、大腿、小腿及足部)的肌肉力量。強健的下肢能讓我們步履平穩、健步如飛。相反，下肢肌力不足，會增加對下肢關節的負荷，下肢容易疲倦或出現痛症，削弱站姿及步行時的平衡能力，甚至出現跌倒風險。下肢肌力不足的成因可基於先天或後天的疾病，長時間坐輪椅或卧床，或缺乏針對性的肌力鍛鍊。以下為大家介紹中心學員常用的幾種下肢肌力訓練方法。

1. 步行

難度：★(按需要增加訓練時間及距離)

功效：增強下肢整體的肌肉耐力。

3. 踏梯級

難度：★★

功效：針對性增強臀部、大腿前側四頭肌及腰背肌肉的肌力。



2. 踢沙包

難度：★

功效：針對性增強大腿前側四頭肌的肌力。



4. 蹲低站起

難度：★★★★

功效：針對性增強臀部、大腿前側、小腿後側及腰背肌肉的肌力。



*如對以上運動有疑問，請向物理治療師查詢。

綜合職業復康服務



週六活動主題

“職業安全資訊話你知” 導師III：王慶熙/曾巧如

為了令學員能夠獲得更多日常及工作資訊。中心會定期於星期六，由導師與學員分享日常生活與工作需注意的事項及知識。於過去的星期六，導師與學員就工作環境的職業安全主題進行了資訊分享。過程中，導師向學員講解常見的職業安全知識(如:生產器械正確使用、生產用具擺放位置等)，並教授學員搬動貨物正確的提舉方式及工作時於座位上的正確的坐姿。



正確提舉示範

Ready! 準備

保持正確蹲下姿勢

腰要挺直!

— D 都唔重!



醫護資訊

接種季節性流感(流感)疫苗有何重要性?

流感是一種由病毒引致的疾病。患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水和全身疲倦等病徵，一般會在二至七天內自行痊癒。然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可能會出現支氣管和肺炎等併發症，嚴重時更會導致死亡。健康流感疫苗是其中一種預防流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡。

滅活季節性流感疫苗是否安全?

滅活季節性流感疫苗十分安全，除接種處可能出現痛楚、紅腫外，一般並無其他副作用。部份人士可能在接種疫苗後六至十二小時內出現發燒、肌肉和有關節疼痛，和疲倦等症狀，但這些症狀通常會在兩天內減退。若出現持續發燒或不適，應向醫生查詢。如出現疹塊、口舌腫脹或呼吸困難等較為罕見的嚴重過敏反應，患者必須立即診。

參考資料：http://www.chp.gov.hk/files/pdf/sivp_tc.pdf

誰不宜接種滅活流感疫苗？有什麼副作用？

對曾接種的滅活流感疫苗或其他疫苗成分有過敏反應的人士，都不宜接種滅活流感疫苗。對雞蛋有輕度過敏的人士如欲接種流感疫苗，可於基層醫療接種滅活流感疫苗，而確診或懷疑對雞蛋有嚴重過敏反應的人士，應先由過敏學或免疫專科醫生就雞蛋敏感進行評估，並因應臨床需要，由這些專家負責接種「滅活流感疫苗」。至於出血病症患者或服用抗凝血劑的人士，應請教醫生。如接種當天因病發燒，可延遲至病癒後才接種。

滅活季節性流感疫苗是否安全?

根據世衛的資料，當疫苗抗原與流行的流感病毒相當吻合時，「滅活流感疫苗」對 65 歲以下人士提供的保護效用可達百分之七十至九十。為預防流感，已接種疫苗的人士亦須維持良好的個人和環境衛生習慣、注意飲食均衡、恆常運動、休息充足、不吸煙和避免飲酒。

活動快訊

15-16/10/2015 宿營活動

28/10/2015 薰衣及藍天房間活動

30/10/2015 玫瑰庭房間活動

06/11/2015 星花庭房間活動

13/11/2015 中心大旅行

29/11/2015 中心開放日

29/11/2015 海洋公園同樂日

04/12/2015 惜心栽培外出活動

08/12/2015 環保工作坊活動

10/12/2015 快樂魔法室內活動

12/12/2015 信仰小組外出活動

16/12/2015 綠茵悠悠紅葉日營

17/12/2015 紫蓮庭房間活動

21/12/2015 聖誕活動

家長職員會 社工：張惠東

帝景酒店
自助餐



龍山寺
齋宴



SQS 服務質素標準

標準 15: 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

15.1 服務單位備有處理投訴的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

15.2 服務單位處理投訴的程序應包括以下事項：

- 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限；
- 確定職員需採取的行動，並指定由何人負責處理投訴；以及
- 訂明如何／何時回應服務使用者的投訴。

15.3 讓服務使用者知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。

15.4 服務單位應鼓勵並讓服務使用者有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。

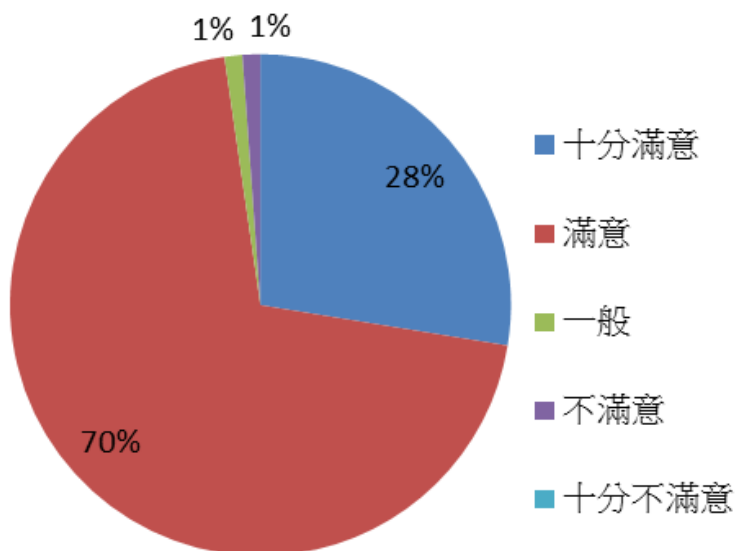
15.5 所有投訴和處理投訴的行動均應紀錄在案。



2014-2015年度服務滿意調查問卷結果

本年度中心共收回 87 份服務滿意調查問卷，有 98%家長都表示滿意中心之照顧及訓練。在此感謝家長對我們的支持及寶貴的意見。總結資料如下：

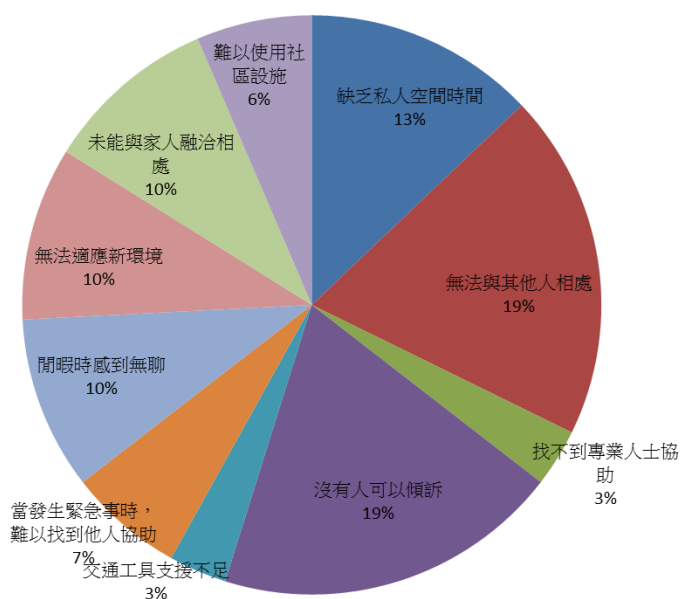
服務滿意調查問卷結果



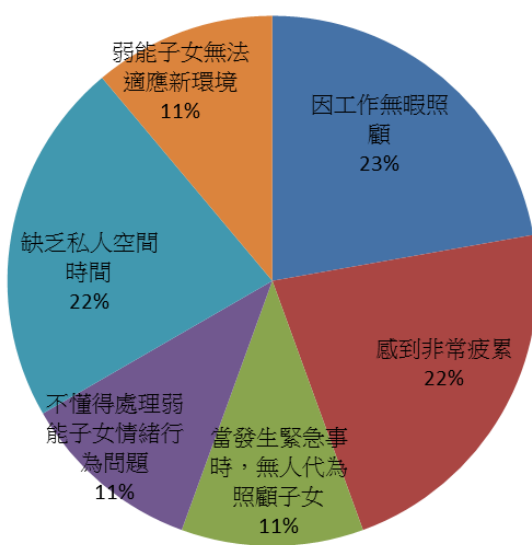
2014-2015年度社區弱能人士服務需要調查問卷

中心關注社區人士及其家庭的服務需要而發出有關問卷，現回收社區人士交回問卷 16 份，總結資料如下：

弱能人士遇到的困難



弱能家庭所遇到的困難



總結以上弱能人士大多遇到的困難為「沒有人可傾訴」及「無法與其他人相處」，故中心可舉辦多些活動，讓社區上的弱能人士能擴闊社交圈子。此外，弱能家庭所遇到困難包括「因工作無暇照顧」、「感到非常疲累」及「缺乏私人空間時間」，暫宿及暫托服務可幫助弱能家庭。

房間活動

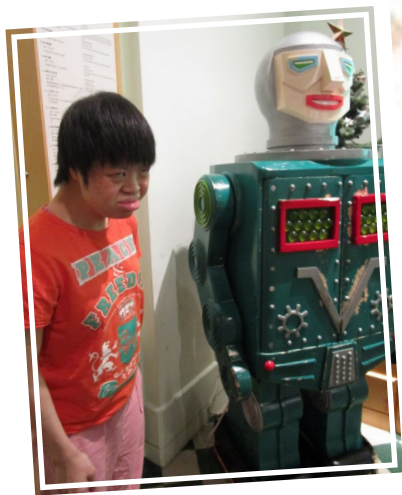
花絮

繽紛遊行
迪欣湖
紅葉居
導師:黃耀南



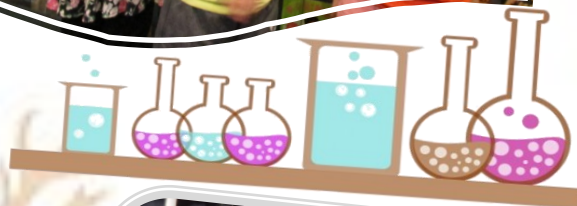
唱跳同樂日
元朗CEO
薰衣庭
導師:彭曉敏





文化博物館 看文化 葵花庭

導師:戴文美



科學之旅 綠茵居

導師:鄧建鈞



「社區共融情味濃」 活動計劃

「社區共融情味濃」計劃由元朗區康復服務協調委員會社區教育工作小組推行，推行日期為6/2015至1/2016，由社會福利署贊助。計劃目的提供機會讓區內康復服務機構(包括日間、住宿及社區服務等)的不同組別服務使用者(包括由學齡前至年長的智障、身體殘障及精神病康復者)，及地區人士、學生、商界及義工團體等互相認識成為伙



新鮮出爐的
老婆餅，好
好味道!

從中讓社區人士、學生、商界及義工團體能進一步與元朗區的康復服務使用者建立一份情誼。透過不同形式的合作匯演，期望能夠展現元朗區的人情味。

生活在元朗，想起元朗的特色小食，必然想起「老婆餅」，故中心於19/7/2015(星期六)由義工和職員帶領學員參觀元朗恆香老婆餅製作工場及元朗門市，讓學員親身接觸和認識製餅的過程，並拍攝活動相片輯錄相片集。



新同事介紹



大家好,我是新加入這大家庭的導師。我叫 Lily 姑娘(何美儀)。我平常愛看電影、書本及聽音樂。最大關心是扮靚方面,歡迎一起傾扮靚經。



大家好!我係新入職的護理員危瑞琮,可以叫我瑞琮姐,我平常愛行山、打羽毛球。很高興能加入保良局的團隊,往後日子請多多指教!

大家好!我係新加入劉陳小寶呢個大家庭既導師 Mandy(張曼婷)姑娘,請多多指教!平日我最鐘意食嘢同埋煮嘢食,如果大家見到我,可以一齊交流下心得!



大家好,我係新到職的護理員 羅煥珍,可以叫我煥珍姐!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!

大家好,我係導師全 SIR(林戴全),我平日最鐘意打羽毛球、踏單車,希望加入保良局可以好好地同學員相處,建立良好的關係,享受每一個活動。一齊加油。



人事動向



社工 鄧靜文 29/7/2015 入職
社工 江嘉敏 14/9/2015 入職
導師 I 張曼婷 17/8/2015 入職
導師 I 林戴全 24/8/2015 入職
導師 I 何美儀 4/9/2015 入職
護理員 II 危瑞琮 18/8/2015 入職
護理員 II 羅煥珍 8/7/2015 入職



服務統計資料(截至2015年9月30日)

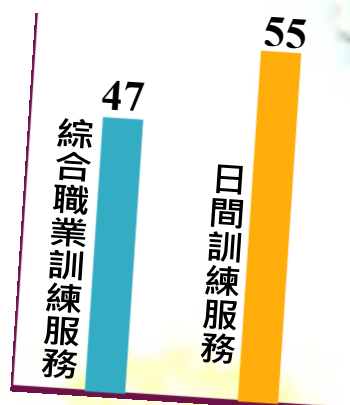
接受服務人數統計表

學員人數統計表



女學員+男學員總數=102位

日間訓練服務



日間+綜合職業訓練學員總數=102位

住宿照顧服務



嚴重+中度+輔助宿舍學員總數=67位

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

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

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