



保良局天水圍復康中心

2016年10-12月份

中心通訊

家屬聖誕活動



目錄



- 01 家屬聖誕活動／編者的話
- 02 隊長實踐計劃
- 03 合作計劃／外購導師班組／宿舍設施改善
- 04 醫護小知識
- 05 專職治療介紹
- 06 中心精彩活動剪影
- 07 義工活動剪影
- 08 房間活動剪影
- 09 興趣小組剪影
- 10 服務質素標準／新力軍介紹／服務及統計
- 11 家屬代表會／活動介紹
- 12 活動預告／意見箱／聯絡方法

編者的話

經理 吳詩韻

踏入12月，到處洋溢著熱鬧的氣氛，各處舉行不同的慶祝活動，彼此祝福、感恩及互勉，數算年終的成果及恩典。

中心的家屬代表及舍友隊長亦一起為中心舍友慶祝聖誕節，以愛心探訪，並由其中一位隊長扮演聖誕老人送上聖誕禮物給中心舍友，其他隊長協助派禮物及遊戲，舍友感到被關懷，格外溫馨暖意，而隊長更覺難忘——由舊年的接受者變為施予者，體驗「施比受更為有福」的道理，心情特別興奮雀躍！

第一屆隊長實踐計劃已於11月結束，當中參考述事治療及優勢模式理念，以小組互動形式，提高舍友日常參與、正面思維及經驗，脫離病人的依賴角色。第二屆隊長實踐計劃於12月開始訓練，累積第一屆經驗及新舊隊長攜手合作，期待第二屆隊長實踐計劃發揮他們所長，實踐以「中心為家，社區為本」的共融精神，康復路上添姿彩。

「伴我晴朗啟航」隊長實踐計劃



★ 感謝第一屆隊長開創舍友互助先河，以制服小組互動形式，藉體驗隊長的職務，讓舍友了解及參與宿舍運作，培養責任感及朋輩互助精神，發揮舍友個人優處，建立正向、欣賞的能耐理念。



隊長與舍友問好。



隊長們正在商討活動，樣子十分認真！

隊長們為活動籌備，外出購物。



★ 藉分享會，學習與人分享、培養他們解難、決策及獨立能力，感受自主及有能感，提升他們自律的生活。再配合義工活動，提供機會讓舍友服務社區人士，學習推己及人的精神，實踐「增權賦能」的力量。

隊長·愛♥行動

★ 隊長子莊除了參與日常職務外，身為母親的她，對弱小的舍友特別關懷，她特為這位失智症的舍友送上禮物，經常與她一起玩樂，增添不少樂趣，發揮朋輩關懷精神。



我想她會喜歡這些小玩意！



能夠幫助到她，令我十分開心滿足！

第二屆隊長籌備工作

★ 隊長實踐訓練計劃繼續推廣至其他舍友，第二屆隊長計劃於12月開始訓練，今次新舊隊長攜手合作，期望於第二屆隊長計劃發揮他們所長，延續「助人自助」精神。



合作項目

「友」福同聚」綠色關愛計劃

由滙豐社區夥伴計劃贊助，姚連生宿舍主辦，中心為協作單位，計劃希望透過傳統技藝，並滲入綠色元素，傳達關愛訊息。計劃第一個活動為百福「畫中友愛」水墨畫互作坊，參加者一同繪畫水墨畫作品，製成一張張心意卡及年曆咭，轉贈給長者及復康人士。



外購導師班組

一人一體藝

中心注重舍友身心發展，希望每位舍友都能掌握最少一項體藝，展現個人才能。中心本季外購專業導師教授舍友瑜珈及雜耍，瑜珈能藉伸屈肢體，達到放鬆療癒功效；雜耍能訓練手眼協調，亦能帶給別人歡樂。期待舍友在學習過程中挑戰自我，提升自信心，做個開心快活人。

宿舍設置增善

訪客等候區

在中心3樓大門口增設了一個以排隊柱劃定的訪客等候空間，正正位於接待處前方，好讓來訪者進門便一目瞭然，與接待處職員說明後即可安坐等候適當的職員前來協助；有關職員也可第一時間知悉到哪裡接待訪客，使整個到訪過程更順暢，更有效率。

觸覺引路帶（盲人釘）

中心已將3樓正門地上的膠質觸覺引路帶更換成不鏽鋼引路帶，釘上更鋪設防滑物料，既切合了不同需要的訪客，也能預防跌倒事故發生，使中心可維持一個安全、暢通的無障礙環境。



盲人釘更換過程

新更換的盲人釘

宿舍新設的等候區

切菜機

感謝局方撥款資助讓中心添置了一部切菜機（蔬果處理機），不但可提高煮食效率更可提升膳食質素，用以處理多元化的蔬菜食物，以照顧不同舍友的進食需要。

切菜機配有2款放入材料的進料頭，包括漏斗型自動進料頭及手推進料頭，再以尺寸不一的3款網格刀盤及2款刀片組合，可處理各種類型和份量的蔬果，並得出不同大小的切碎餐膳，切合舍友需求。



醫護小知識

認識肺結核

什麼是肺結核？

結核病是由結核杆菌引起的慢性傳染病，可累及多個臟器，如淋巴結、腎、骨、關節等（肺外的結核病），但以肺結核最為常見。

肺結核病的病徵

包括輕微發燒、盜汗、疲倦、體重下降、長期咳嗽和痰中帶血。部分病人並無明顯病徵。

傳播途徑

結核菌可經由空氣傳播。肺結核病人咳嗽或打噴嚏時會將細菌散播到空氣中，抵抗力稍差的人吸入後便會染病。傳染的次要途徑是經消化道進入體內，少量毒力弱的結核菌多能被人體防衛機能殺滅，只有受大量毒力強的結核病菌侵襲而人體免疫力低落時，感染後才能發病。有效的抗生素療程一般可將傳染期縮短至數週以內。

潛伏期

病人受感染後最早會在數週後出現病徵，但亦可能在多年後才發病，而病人在受感染後首兩年內出現病徵的機會最大。

治療方法

感染結核菌後應盡快求診，並接受為期最少六個月的多種藥物治療。抗結核病藥物主要有 Isoniazid、Rifampin、Pyrazinamide、Streptomycin、Ethambutol 等。為了根除病菌，病人應遵照醫生指示完成整個療程。

預防方法

為了控制結核病的流行，必須縱控制傳染源、切斷傳染途徑和增強免疫力、降低易感性等幾個方面著手。卡介苗保護未受感染者，使感染後不易發病，即使發病也易癒合。有效化學藥物治療對已患病者，能使痰菌較快陰轉（即正常），但在其陰轉之前，還要注意消毒隔離、避免傳染。須注意以下幾個方面：

1. 保持良好的個人及環境衛生。
2. 建立健康的生活模式，保持均衡的飲食習慣，有足夠的運動和休息。
3. 保持雙手清潔，用正確的方法洗手。
4. 雙手被呼吸系統分泌物弄污後（如打噴嚏後）要立即洗手。
5. 打噴嚏和咳嗽時要掩著口和鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物。
6. 出現與結核病相似的病徵時要迅速求診，特別是咳嗽持續超過一個月。
7. 按照免疫注射計劃表接受卡介苗防疫注射。



結核桿菌是引起結核病的病原體



結核桿菌是引起結核病的病原體



專 職 治 療

(職業治療師-伍雪雯 及 物理治療師-曾德儀)

不怕寒風的不倒翁 --- 預防在冬天跌倒

踏入冬季，寒冷的天氣令人不想離開暖暖的被窩，運動更加不想做了，像是進入了冬眠期，但危機已一步步迫近—跌倒危機。要做個在冬天也不怕跌倒的「不倒翁」，便要參考以下貼士。



冬天容易跌倒的原因

1. 氣溫低時筋肌緊縮，關節僵硬，痛症復發，肌力下降
2. 皮膚感覺較差，對四周環境的覺察及反應較慢
3. 穿衣厚重，減低身體靈活性
4. 缺少運動，身體機能退化，肌肉流失，更易跌倒



跌倒的影響

1. 引致肢體撞傷、扭傷、骨折等後遺症
2. 活動能力下降，或需使用輪椅 / 助行器
3. 留下陰影害怕再次跌倒
4. 機能衰退、生活獨立性降低
5. 減少外出、失去生活動力，影響情緒



冬天防跌小貼士

1. 衣著鞋履需合身：褲腳太長要捲起；避免穿著過鬆的鞋或拖鞋；選擇輕而暖的衣物，減輕負荷；
2. 注意環境安全：「回南天」時小心地面濕滑；注意樓梯避免絆倒；
3. 良好生活習慣：坐在椅上穿著鞋褲；晚上如廁時開燈照明；
4. 提高防跌意識：正確地使用助行器及拐杖；避免攀高取物；
5. 保持運動習慣：起床前或久坐後，先活動一下手腳關節，暖身後才慢慢起身步行。



冬 天 防 跌 小 運 動

伸直彎曲膝頭



腳板上下左右伸展



肩膀打圈



舉手過頭伸直腰



舉腳踏步



坐企練習轉移重心

10-12月 中心精彩活動

農莊體驗遊之中心大旅行



齋菜十分美味!
我回家姐食得很滿足哦!



我同兒子很滿意是次旅行。



好野!囡囡請到假同我參加活動!



哈哈,表哥陪我去旅行!



一、二、三! 笑一個!

海洋樂紛Fun 15-11-2016



唔知架火車可唔可以坐返去中心呢!

繽紛聖誕遊 28-12-2016



一班大男孩十分開心地與身後的雪人拍照!

天天添生趣 * 生命Cafe 31-10-2016



這個活動十分有意義呢!



媽媽不如我地一齊寫張鼓勵卡ㄟ!

10-12月 中心 義工活動

26-11-2016
寵物醫生



寵物醫生 咁得
我們十分開心!

6-11-2016
義工嘉許禮



能夠與平時熟識的義工一同參與活動
十分開心!



27-11-2016
惜飲識食嘉年華



舍友落力地在活動中表演跳舞



房 間 活 動 剪 影

16-12-2016
303、305、307房：聯心茶聚
@樂珍善



302房：聖誕go go go
23-12-2016
@嘉湖銀座



20-12-2016
401房：聖誕狂呼
@中環新海濱公園



12-12-2016
304、306房：漫步流浮山
@流浮山



9-15/12/2016
HomeLike 家舍比賽7：
聖誕佈置比賽 @中心



興趣小組剪影

卡紙傳情



妙串連珠



瑜伽一人一體藝



雜耍當家



服務質素標準

11、12介紹

標準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(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

本中心會定期透過不同會議，如舍友大會、家屬大會、房間會議等，以收集服務使用者意見，就服務上作出評估及檢討，以滿足服務使用者的需要。

標準12 — 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

本中心提供不同渠道及方法，例如資訊壁佈板，以讓服務使用者知悉有關服務內容，作出選擇，選擇權並得到尊重。



新力軍介紹



李景詒

大家好，我是十月入職的治療助理李姑娘。雖然入職時間不長，但已開始喜愛中心的氛圍。每天與舍友一起做手工，做運動，一點都不單調。希望未來能學習更多知識，為舍友服務更多。



徐榮蘭

大家好，我是護理員蘭姐。很高興又回到保良局，看到舍友熟悉的笑容，一如既往的問好，絲毫沒有陌生感。往後也會繼續用心工作，讓舍友得到最適切的護理和看顧。

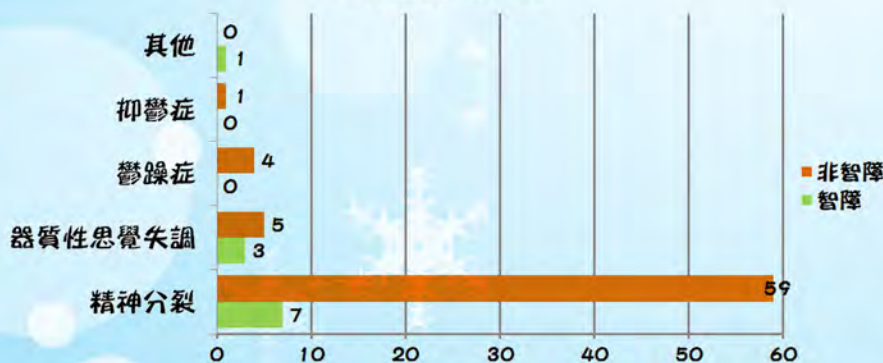


關灝滢

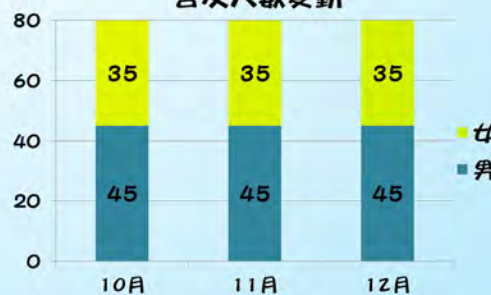
大家好，我是新來的女社工關姑娘，過往在保良局一段時間也是負責院舍服務，來到天水圍復康中心這個大家庭，舍友們都很熱情，希望未來在各方面都能讓舍友開開心心在宿舍生活。

2016年10-12月 服務與統計

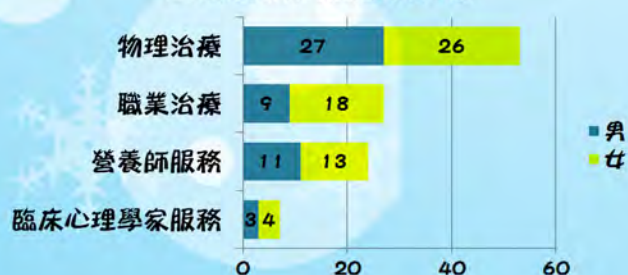
舍友精神病類別



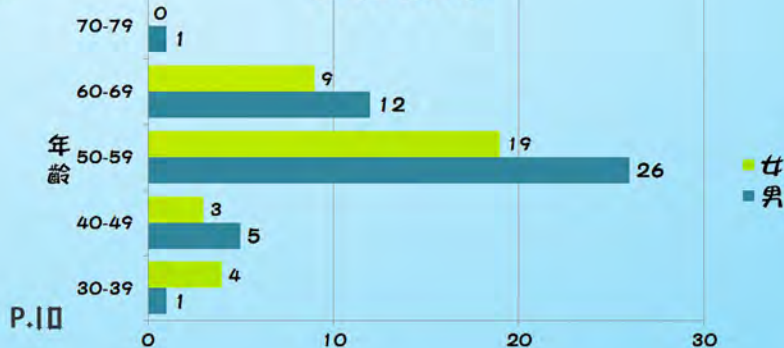
舍友人數變動



舍友接受支援服務人數



舍友年齡分佈



家屬代表會及中心巡查

是次的家屬會議除了商討聖誕活動外，更能品嚐到中心的家常小菜，家屬分享烹調心得，彼此交流，推動中心膳食精益求精。



與家屬一起做運動訓練，一起「告別『傷』膝」

了解我們的專職治療室的設備



參觀我們新設置的靜心閣

家屬來信



齊齊了解及品嚐中心的餐膳，大家都讚👍

17-12-2016
家屬活動：聖在有你



很开心哦！家屬與舍友能夠在12月17號慶祝聖誕節。家屬帶領了很多有心思的聖誕禮物，令各舍友滿載而歸。期待下次的家屬活動！

致 保良局復康中心全體工作人員：

首先，請接受我對你們衷心的感激！我的哥哥，林劍雖然入住中心只有短短三周時間，但其進步實在令人驚訝！在你們悉心指導下，他不但從先前不懂與人溝通、生活態度散漫，逐漸學會生活自理上的各種技能，更開始重新工作，建立更有系統的生活方式。記得剛入住一個星期時，我曾問他這裏的生活如何，他精神爽利也告訴我非常滿意，甚至擁有家的感覺。不論是整潔的環境，或是專業的服務都令家屬放心。

你們熱情而耐心的簡介，無微不至的照顧，和藹可親的態度，任勞任怨的付出，盡心盡力地為病人和家屬排憂解難。在此我懷着激動的心情，代表全家再說一句謝謝！

祝：身體健康，工作順利！

院友林劍又焮
敬上

中心回應：

感謝家屬的讚許！您們的支持和意見使我們不斷進步。我們會努力不懈，繼續為舍友提供優良服務。

2017年 1月至3月 活動預告

興趣小組

戀戀絲襪花製作

桌遊天地

再唱啦

回到童年時

精彩活動

1月25日

年宵

2月17日

春茗

3月3日

西九海濱長廊

家屬活動

2月17日

家屬代表會會議

3月2日

膳食會代表出席

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吳詩韻姑娘。

如欲停收中心通訊，請聯絡中心社工李志恆先生。

電話：2602 0600

傳真：2602 0922

電郵：tswrc@poleungkuk.org.hk

郵票



中心網頁

督印人：吳詩韻

編輯委員會：李志恆 鄭綺雯

陳彥祺 茹詠詩 李邵恆

數目：400本

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