



# 保良局天水圍復康中心

## 2016年7-9月份 中心通訊

伴我晴朗啟航 隊長實踐訓練計劃



### 目錄

- 01 伴我晴朗啟航－隊長實踐訓練計劃 / 編者的話
- 02 伴我晴朗啟航－隊長實踐訓練計劃(續) /
- 03 合作計劃
- 04 醫護小知識
- 05 專職治療介紹
- 06 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 家屬專頁 / 服務質素標準介紹
- 11 實習社工介紹 / 服務及統計
- 12 活動預告 / 意見箱 / 聯絡方法

### 編者的話

經理 吳詩韻

中心欣喜7-9月誕生了四隊生力軍，包括：舍友隊長團隊、義工團隊、家屬代表委員會及實習社工。透過各團隊的參與，建立良好的伙伴關係，提升溝通及服務質素。實習社工的參與，亦有助專業的發展。

隊長實踐計劃，是訓練舍友獨立自主及互助的重要訓練，提升他們的自信心；再加上社區的義工網絡，發揮鄰里互助精神。

配合中心今年度口號：齊來互勉手牽手、關愛關懷心連心，共享質素生活。最後感謝默默付出的同工，讓舍友在康復路上有全面的發展。未來，讓我們攜手努力，繼續協助舍友實踐中心全年計劃主題：「以人為本、建立院舍質素生活。」



# 長訓練課程

參觀其他院舍設備

# 「伴我晴朗啟航」 隊長實踐計劃

與社區聯繫

學習與人分享



感受新的體驗



學習帶領遊戲



# 師大會



我們在這天謹此宣誓，  
成為其他舍友的好榜樣，  
發揮互助精神



我會努力為大家  
請支持我丫！



碰過汽水香檳  
隊長就此誕生了  
我們為你用心  
讓你窩心



# 職務體驗

帶領早操，與職員一起  
推行健康生活

與中心職員一起關注  
宿舍環境安全

每星期社工給予星星  
作為鼓勵

職員亦會向隊長解釋中心  
需要注意的事項

每日職務分享



快來和我們一同做早操!



嘩!唔講唔知原來中心既設備咁齊全



呢道要執執佢呀~



今日好開心呀!  
我地都想同大家分享下!

哈哈! '我今星期又得多粒幸運星了, 真開心!  
覺得自己越來越叻, 信心返晒黎'



# 合作計劃



義工活動的照片  
登上大銀幕



拿到畢業證書了!



我們也來為魔法義工打打氣!

## Magic 學堂畢業show 社工 李志恆

由滙豐攜手扶弱基金贊助，「Happy Magic Happy Me 社區計劃」已臨近尾聲，7月15日上演 Magic 學堂畢業show，活動結合表演、計劃花絮、攤位遊戲，讓整個計劃在社區遍地開花。

畢業show 頒發畢業狀，鳴謝過去一直身體力行的快樂魔法義工，中心共有13位義工出席活動，他們和不同單位義工共聚一堂，細數活動點滴，繼續施展快樂魔法，散播正能量。

## 社區關愛月-社區關愛耀天恩 社工 李志恆

中心提供精神復康服務同時，亦不忘實踐社區關懷。中心於9月合夥天恩邨恩翠樓互助委員會舉行社區關愛活動，由舍友擔任義工，探訪邨內居民，派發禮物包。**特此鳴謝 香港中華煤氣有限公司贊助月餅、生命勵進基金會贊助「嘉美雞」**，在中秋佳節為邨內居民送上點點心意。

中心招募20位舍友成為愛心大使，連同互委會成員/義工、中心職員分成小隊，探訪邨內44戶居民，包括獨居長者，低收入家庭，探訪者十分興奮，和愛心大使閒話家常，舍友亦分享宿舍生活，舍友和居民對探訪活動感覺窩心。



與街坊朋友聊聊天共  
渡快樂中秋



愛心大使，準備就緒，探訪  
各位街坊朋友!!





# 醫護小知識

## 高血壓

血壓是心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力，反映心臟泵血的力度和血管舒張的情況。血壓分為上壓(收縮壓)和下壓(舒張壓)，其量度單位為毫米水銀柱(mmHg)。血壓並不持續固定，例如睡眠會令血壓降低，心情緊張時會令血壓上升，同時血壓亦隨年齡增長而上升。

高血壓的主要成因，是血管老化或膽固醇過高所導致的血管收窄。根據世界衛生組織的指引，高血壓被定義為上壓/下壓持續高於140/90 mmHg。大部份患者都沒有特別病徵，可能只感到少許頭暈或頭痛，因此，一般人都容易忽略這些微小的病徵。而血壓太高可引致眩暈、視線不清、頭痛、疲勞和面部發紅等徵狀。



可是不要輕視高血壓有可能導致嚴重的併發症，包括腦血管爆裂、心臟衰竭、腎衰竭、外周血管病、視網膜病等等。因此，未經診治的高血壓是無聲殺手，及早診斷和治療是可以防止或延緩併發症的出現，減低因併發症引致死亡的機會。

高血壓是長久性疾病，因此不能只服食短時期之藥物來徹底根治。患者需要長期及定時服用藥物以控制血壓，不致繼續升高，減低發生併發症的機會。常用的藥物包括利尿藥、乙型阻斷劑、鈣離子阻斷劑、血管收縮素抑制劑、甲型阻斷劑及血管擴張劑。患者應作定期檢查，以調節藥物的份量。

除了藥物治療外，患者亦要持久有恆地做適量溫和的運動，如晨運、太極等，劇烈運動則不適宜。由於患者大多生活緊張，還有不少煩惱及憂慮，保持心境輕鬆，減少憂慮和放鬆自己，會對病症有幫助。此外，患者需要戒煙和戒酒，保持均衡飲食，食物以清淡為主，減少進食高鹽分、高糖和高脂肪的食物，增加進食蔬菜和水果，維持理想體重。



## 牙套及牙橋

牙套又稱人造牙冠，是一種牙齒治療的方式，將人造的牙冠，套在經過修改的牙冠上，用以修復牙齒形狀、恢復牙齒功能、改善牙齒外觀、保護牙齒及避免崩裂。牙套主要以瓷或金屬為物料，跟據患者的牙齒形狀及大小度身訂造。

牙醫會先將有關牙齒表面磨細，然後印製牙模及套取牙齒咬合位置，用以在工場鑄造牙套。製作完成後，牙醫會使用黏合劑，將牙套固定在已磨細的牙齒上。

牙橋是以鑲配牙套的技術，加以改良，為有牙齒缺失的患者填補假牙。辦法就像搭橋一樣，於缺失牙齒的左右相鄰兩隻牙齒上，製作一個三連體牙橋，中間是一隻假牙並以左右兩個牙套相連。

牙醫會先把左右相鄰的牙齒表面磨細，然後印製牙模及套取牙齒咬合位置，用以在工場鑄造牙橋。製作完成後，牙醫會使用黏合劑，將牙橋固定在已磨細的兩隻牙齒上。

當患者牙齒的功能及外觀得以恢復後，應如常進行日常口腔護理，保持牙齒及牙齦清潔，並定期約見牙科醫生作口腔檢查。





## 1) 改善活動度，預防關節僵硬

雙手抱膝



今期向大家介紹透過運動訓練改善膝關節炎的方法。膝關節前後左右都有肌肉及筋腱包圍。我們站立時，膝關節需承受身體所有重量。當行樓梯或蹲下時，膝關節要承受的重量更是加倍。

如單靠關節中的軟骨作緩衝，軟骨會加速退化，增加硬骨表面的磨擦及耗損，形成關節炎痛症。痛症發作也令關節附近肌肉繃緊，形成惡性循環。以下運動可改善膝關節活動度，伸展與強化膝部附近的肌肉。如有疑問，請向醫生或物理治療師查詢。

## 3) 強化周邊肌肉力量，分擔膝關節負荷，全方位保護關節

坐下向前舉腳

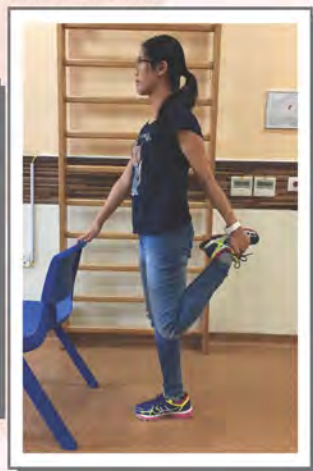


大腿向外用力



## 2) 伸展繃緊肌肉，紓緩肌肉痛楚

伸展大腿前肌



伸展大腿後肌



## 懷緬小組

職業治療師 伍雪雯

人到晚年，要活得健康開心，一般人只關注長者的身體健康，但他們的精神健康其實也非常影響生活質素。懷緬治療可適用於不同心理社交需要的長者在情緒、認知能力、及自我形象帶來正面的影響，也被認為可促進社交、增強自信心，提升生活滿意程度、及紓解憂傷等。

懷緬治療從80年代的英國興起，主要是透過讓長者以正面的態度暢談往事來達成治療效果，好處包括：

長者方面：

- ✓ 正面看待過往經歷
- ✓ 促進社交生活
- ✓ 刺激遠期記憶及語言運用
- ✓ 適當表達以往抑壓的情緒
- ✓ 談話期間保持良好情緒

照顧者：

- ✓ 製造長者熟悉的話題
- ✓ 加深對長者的認識
- ✓ 增加對長者的欣賞
- ✓ 學習人生哲理
- ✓ 製造愉快回憶



懷緬治療透過照片、實物等有助長者回想往事和談及往事，訓練認知及語言能力。談話期間應以開放式問題鼓勵患者說話，鼓勵正面看待人生中的經歷。



# 精彩活動剪影

2016-7-13  
科學探知遊



我們是攝影師鏡頭下的模特兒



中國古代的船又大又堅固，  
毫不比現今的船遜色



你好你好，你知道電話的原  
理嗎？我們已經找出了！

2016-8-4 蓬瀛仙館同樂日



美味齋菜在前，怎會讓相機先食？

2016-9-3 耆旗日



大家都好落力呀！掌聲鼓勵~~~

2016-9-15 中秋賞月



賞月玩燈籠加燒烤，  
當然要大家一起才盡興







中心義工活動

2016-9-3 動物醫生探訪



2016-9-11 共喜也同樂

我們手連手，心連心



無敵大電視  
之  
中秋傳說版

2016-9-4 耆雲社探訪





# 房間活動剪影

2016-9-22 哈哈下🎵



🎵🎵 2016-9-14 夏日涼伴



🎵 2016-8-22 巧手包餃





# 百變臉譜

# 小組訓練剪影

# 生命之花



# Homelike 家舍比賽之 坐墊套設計比賽



# 開心繼續跳



# 輕鬆舞步齊齊跳!



同心協力，  
佈置我們的家



# 家屬專頁

不知不覺中心家屬代表會已有兩年的歷史，而新一屆(第二屆)成員亦在家屬踴躍參與下成立及任命，讓家屬與中心職員建立更鞏固的伙伴關係，在此感謝大家的支持及參與。

在過往家屬代表會，各職級亦各盡其職，例如舉行活動會議，中心巡查等，為中心的服務提供寶貴的意見。亦在不同的節日如新年及聖誕節等與舍友一同慶祝，一同歡度佳節。

中心代表與家屬進行已簡單而隆重的委任儀式，成員包括主席許妙玲女士(前左起第三)、副主席朱素嬌女士(前左起第四)、宣傳姚麗華女士(後左起第二)、康樂仇燕笑女士(前左起第二)、監察委員會何少芳女士(前左起第一)、監察委員會鄭兆郁女士(前左起第五)及監察委員會馮琮女士(後左起第三)。祝願新一屆的家屬代表會繼續努力及參與，為中心舍友的福祉更盡美滿。



家屬代表會定期開會情況



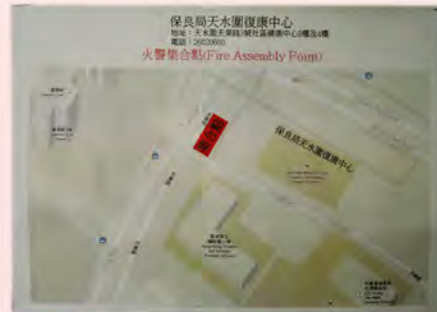
家屬巡查中心防火設施

## 服務質素標準9，10介紹

### 標準9 — 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

本中心提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備，當中包括：遵守社會服務部保養項目指引，單位防火及火警應急措施，包括：定期進行火警演習及中心各處設有火警逃生路線圖。

本中心亦會定期查察現場及鄰近環境，以鑑定有否安全問題，並制定和實施處理安全問題的適當策略，包括：廚房及食具衛生之處理、暴雨及颱風警報應變措施、處理服務使用者出診及藥物指引、處理服務使用者懷疑受侵犯指引等等……



### 標準10 — 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



# 實習社工介紹

## 香港樹仁大學實習社工



大家好！我是實習社工任姑娘，很高興能認識大家，和加入這個大家庭。希望這半年實習期裡，能與大家同行相伴！



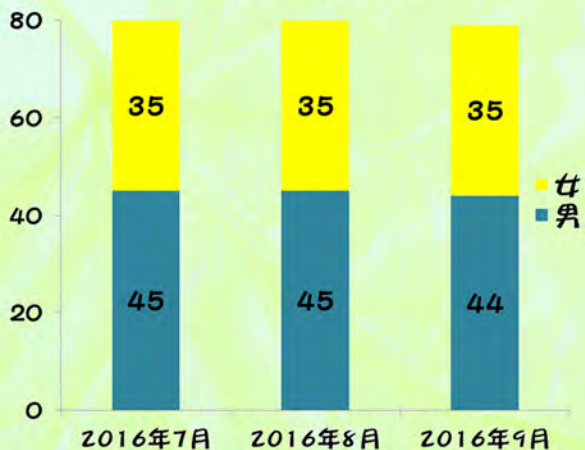
## 香港樹仁大學實習社工

大家好，直至06/01/2017為止，我每逢星期二、五都會於中心當值，歡迎大家找我傾談，希望可以在實習期間，能為舍友們帶來多一點歡樂！



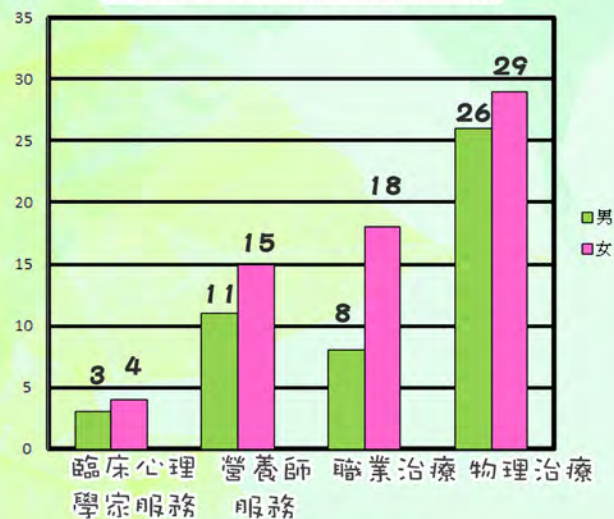
# 服務與統計

舍友人數變動



7-92016

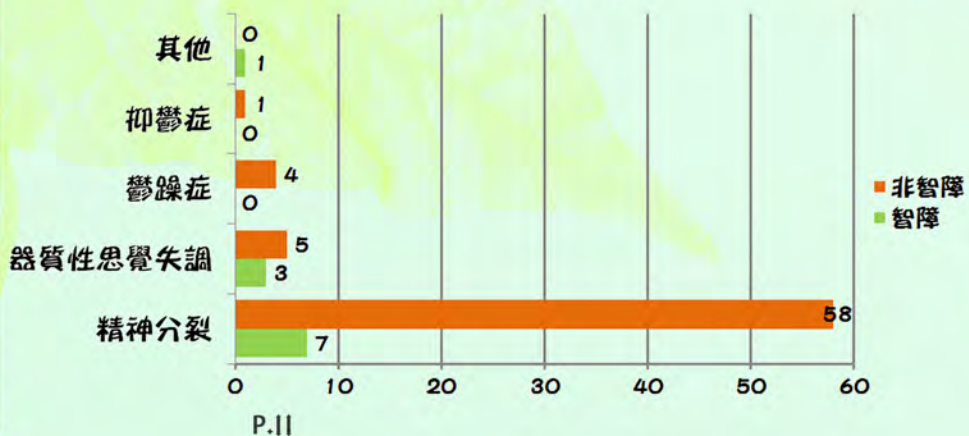
舍友接受支援服務人數



舍友年齡分佈

年齡	男	女
30-34	0	2
35-39	1	2
40-44	1	0
45-49	4	3
50-54	12	7
55-59	13	12
60-64	8	8
65-69	4	1
70-74	1	0
總數	44	35

舍友精神病類別





10-12月

# 活動預告

## 家屬來信

所有親愛的宿舍職員：

感謝你們讓明偉得到開心正面的思想，我很開心地我和他一起在天晴茶座中將一張志紙分他自己寫着的活畫中。他寫著：我每天都對自己說我是有用的。



明偉(我親明偉)  
15/10/16

興趣小組  
卡紙傳情  
雜耍當家  
妙串連珠  
瑜珈一人一體藝

精彩活動  
11月  
海洋樂紛FUN  
12月  
繽紛聖誕遊

### 家屬活動及會議

19/11 家屬代表會    07/12 中心大旅行  
17/12 聖誕探訪

### 中心回應：

感謝家屬讚許我們的工作。中心致力提供多元化活動和技能訓練、促進舍友與社會建立聯繫，以達至共享質素生活和實踐社會共融的目標。未來我們會更努力為舍友提供優質服務，回應舍友和家屬對我們的期待。

## 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。

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

牌照編號：LC072