



# 保良局劉陳小寶綜合復康中心

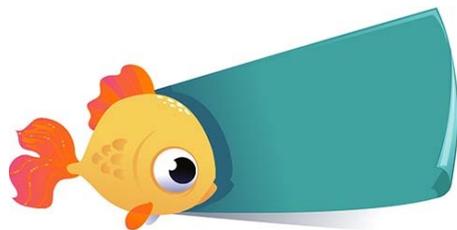
2016-2017第三季季刊



## 又到新的一年啦~

在踏入 2017 年之際，中心繼續回應今年度「愛」和「樂」的主題，舉辦了中心大旅行，讓學員與家人能夠一同歡樂慶祝，感受身邊的愛及快樂，讓每個家庭亦能變得更溫暖。





## 流感知多少

流感，即流行性感冒，是由流感病毒所引起的急性呼吸道疾病。本港一般於一至三月和七、八月較為流行。目前所知道的流感病毒有三種，分別為甲型、乙型和丙型。流感病毒不時會衍生新的品種，當流感病毒的抗原出現輕微改變時，便會產生出新的病毒品種。因此每年都需要重新研製流感疫苗。但是，當流感病毒出現重大改變時，便會造成流感大流行的病毒品種。人類對這種新的病毒抵抗力有限，所以新的病毒比季節性流感的傳播更快及更廣泛。

一般人患上流感後，會出現發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛的情形，有時亦可能出現嘔吐和腹瀉，但通常都會於 2-7 天內自行痊癒。因此要多飲水，經常保持個人衛生，打噴嚏或咳嗽時應用手掩口鼻。如出現呼吸道感染病徵時，應佩戴口罩和勤洗手。

資料來源:

衛生防護中心 <http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/29.html>





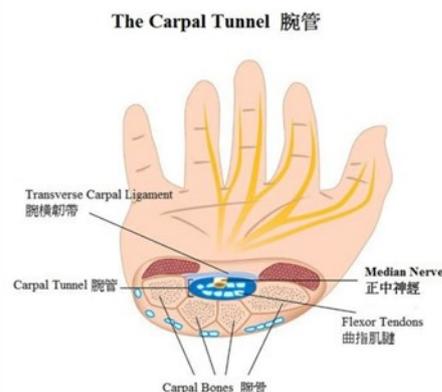
## 腕管綜合症

### 1. 什麼是腕管綜合症？

你有否覺得手部麻痺或刺痛，尤其是在晚上有加重的現象呢？又或者你會否感到手部在運動時不靈活，難以握持物體呢？有時這些痺痛會向上蔓延至手臂和肩膀。這些都可能是腕管綜合症的病徵。

我們的前臂有一條“正中神經”從前臂至腕部向下走，經過“腕管”到達手部。

“腕管”是位於手腕的一個隧道形的空間，它的底部和側面都是由腕骨組成，上面由堅韌的韌帶所覆蓋。在這管中也有肌腱經過，負責手指的活動，這些肌腱的表面有一層薄滑膜作潤滑的用途。在某些情況下，這些滑膜會腫脹發大，導致正中神經受壓，引起手部痺痛的現象。



### 2. 成因

任何原因導致腕管內的中神經受壓都可以引起腕管綜合症。但大部份的是病因不明。以下是一些可以引致此症狀而比較常見的病因或有關的情況：

- 重覆和用力的手部或腕部活動
- 腕骨和腕關節創傷
- 類風濕關節炎、甲狀腺功能失調、糖尿病
- 更年期、妊娠期

### 3. 治療

休息和防止手腕彎曲的支架可幫助減輕滑膜發炎和腫脹。一般較輕的腕管綜合症都可以利用消炎藥、利尿藥加以控制。醫生也可以根據病情作局部的類固醇注射，以達到治療的作用。伸展運動則可幫助改善血液循環的靈活性。



資訊來源

<http://www.ha.org.hk/haho/ho/hesd/101578c.htm>



## 被動運動小貼士

部份患有腦部損傷、大腦麻痺、或中風等症患者，會出現肢體癱瘓乏力，關節彎曲變形的情況。經過評估物理治療師會按其復康需要，提供被動運動治療，並教育相關職員及家人協助進行。被動運動可以改善關節因長久不動引致的僵硬，舒緩肌肉緊縮疼痛，預防關節彎曲變形。協助患者進行被動運動時，注意以下小貼士，讓運動效果更安全有效。

### 貼士一：

被動運動前，先與患者溝通解釋，提高患者信任及合作度。

### 貼士二：

先活動小關節熱身(如手指、手掌)，再活動大關節(如肩膀、膝部)，循序漸進，先易後難。

### 貼士三：

活動時保持和緩速度。如患者表現痛楚或肢體開始繃緊，應稍作停留，待肌肉放鬆才進一步伸展。切忌急速、突然、彈跳式活動或強行伸展，容易拉傷患者，得不償失。

### 貼士四：

注意承托手勢，順著關節正常活動方向移動，以提昇運動效果及避免患者扭傷。

### 貼士五：

運動前如有疑問，應先向醫生或物理治療師查詢。



# 房間活動花絮

燒烤樂融融  
(玫瑰庭)



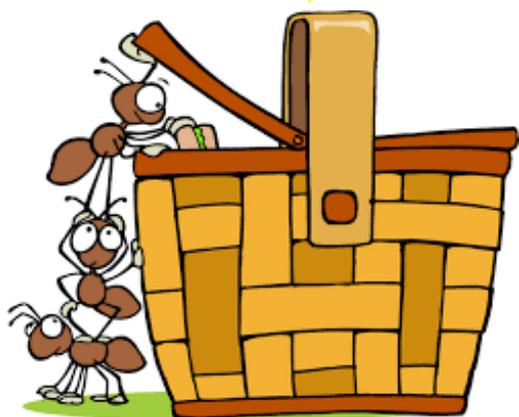
大埔輕鬆一日遊  
(葵花庭)

# 中心大旅行 1 — 荃灣海濱之旅

最開心莫過於和家人朋友  
一起欣賞美麗的海景



參觀機場核心計劃展覽中心





參觀完畢後，我們  
一起乘車到青衣吃  
午餐



曬曬太陽，  
人都健康啲啦!



午飯後，我們到青  
衣海濱長廊散步，  
多寫意啊~

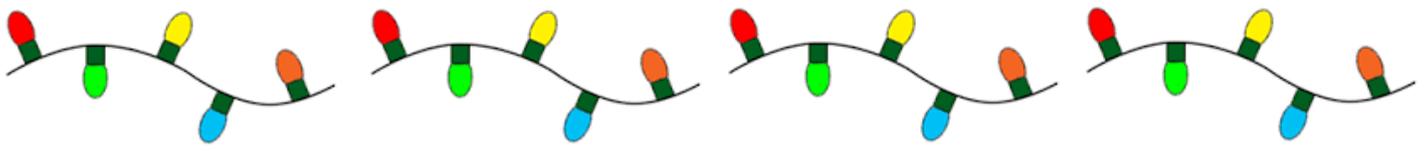


# 中心大旅行 2 — 聖誕繽紛遊



我們分組到商場欣賞聖誕裝飾和到公園遊玩，玩得興高采烈當然要拍照留念啦！





每組學員都可以自行選擇喜愛的午餐!



午餐後，我們前往參觀香港科學館，除了常設的展覽外，也欣賞了超感官暴龍展，栩栩如生的恐龍一一呈現眼前。



# 聖誕玩轉最Happy



大家聖誕節快樂!

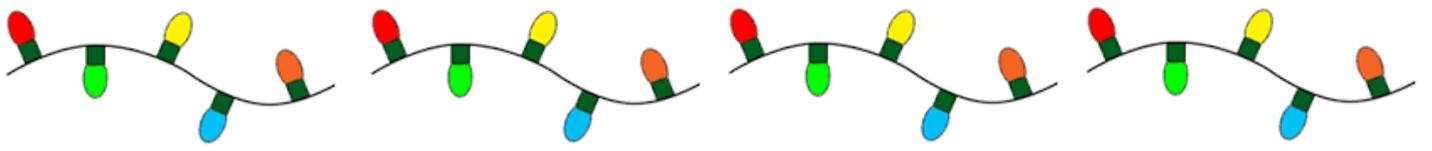


導師教導學員製作聖誕樹掛飾，好美啊！



等我幫手掛上聖誕樹啦！





終於到了玩遊戲和唱  
聖誕歌的時間啦!大家  
幾開心。Jingle  
Bell~ Jingle Bell~



玩完遊戲便到大食會時間，  
我們都排好隊等待導師們分派食物。  
你下次都一起參加啦!

## 社區教育及支援服務 – 藝術筆友



我們做得美嗎？



成功啦！  
好開心呀！

中心學員於 2016 年 11 月 8 日及 11 日分別參加了 2 次藝術筆友的活動。

「藝術筆友」是一個國際性的藝術交流活動。參加者的作品可以與世界各地不同國家的參加者透過藝術作品互相交流，透過郵寄作品去欣賞對方的作品及向海外國家的朋友問好。

我們中心學員是次參加的藝術創作為中國搖鼓。學員自行捏黏土，捏出兩面小鼓面及兩枚彈丸，並以竹籤作軸及繩穿好為彈丸。學員能自行用顏料設計個人搖鼓的外觀，令每個搖鼓都擁有個人風格及喜好，對於能發揮他們個人喜好及創意，他們都感到高興呢。之後導師更把學員的作品展出交流，向其他參加者展現學員的才能。





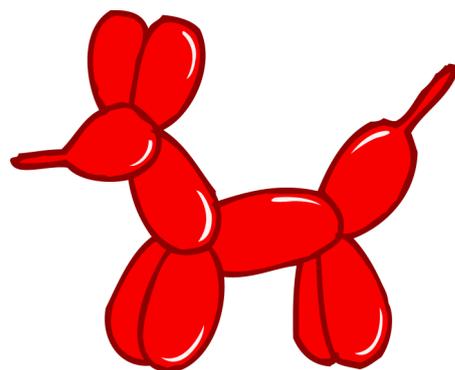
睇吓大家幾  
踴躍參與!



看看大家幾努力、  
幾認真...



大家都做好啦, 一起影  
張大合照先! YEAH~



# SQS服務質素標準

## 服務質素標準 9 – 12

### 標準 9~安全的環境

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。

### 標準 10~申請和退出服務

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。

### 標準11~評估服務使用者的需要

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)

### 標準12~知情的選擇

服務單位應盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



# 新入職同事介紹

## 10月



大家好!我係新入職的社工邵可瑩姑娘，大家都可以叫我邵姑娘。如果日後有任何查詢或者意見，歡迎大家來搵我傾傾講講!



我是新加入的福利工作員IV曹諾欣，大家都叫我Irene，很高興加入劉陳小寶中心這個大家庭。請大家多多指教!



我是新入職護理員，我叫程灃，好高興可以加入保良局與大家一起工作。



大家好，我是新入職的導師林兆聰，很高興可以加入劉陳小寶這個大家庭。作為一個新同事，希望我能盡好自己的本份，為學員提供高質素的照顧和訓練，使他們可以得到持續的發展。

## 11月



我是庶務員溫小芳，希望可以為學員提供舒適的生活環境，讓他們愉快成長。

## 12月



大家好!我是新入職的社工陳秋燕，大家可以叫我秋燕姑娘。平日星期一至五我都會在中心當值，如果家長及學員有任何問題或者開心事，都可以同我分享，希望接下來可以多些機會跟你們接觸啦!

# 接受服務人數統計表

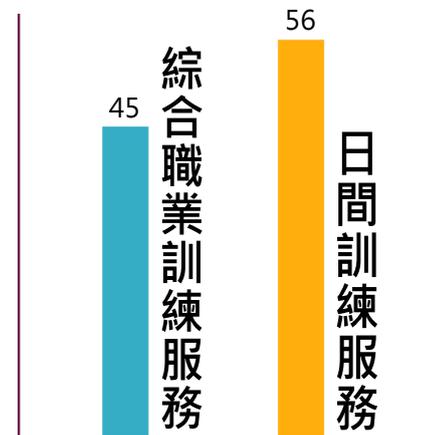
## 學員人數統計表



## 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3525 0898 與中心經理聯絡
- 傳真至3525 0882 或致函中心經理
- 致電總部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

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](mailto:tinyanirc@poleungkuk.org.hk)

地址：天水圍天恩邨服務設施大樓五樓及六樓

印刷品

殘疾人士院舍編號：D0171

督印人：杜嘉敏(經理)

編輯小組：張宋銘(副經理)及曹諾欣(福利工作員IV)