



# 保良局天水圍復康中心

## 2017年1-3月份中心通訊



### 目錄

- 01 攜手互愛中心開放日／春茗／  
編者的話
- 02 攜手互愛中心開放日／  
送猴迎雞恭賀新禧春茗
- 03 友福同聚綠色關愛計劃／  
2016-17年度全年計劃成效概況
- 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 服務質素標準介紹／  
新同工介紹／  
服務及意見統計
- 11 家屬代表會／家屬感謝信  
／中心環境安全
- 12 活動預告／意見箱／聯絡方法

### 編者的話

經理 吳詩韻

新一年，新景象，各地方均換上新裝，各處都充滿生機。

中心於1至3月亦舉行豐富的活動，包括開放日、春茗、第二屆隊長實踐計劃、新同事加入等，讓全年計劃在歡樂聲中劃上句號。回顧中心全年計劃主題「以人為本，建立院舍質素生活」，均藉各職級同事攜手努力耕耘，讓服務使用者可發揮個人的優處，實踐關愛互助，享受共融社區生活，在此多謝各同事的努力及家屬支持。

一年之計在於春，又是忙著籌劃新年度計劃的時候了，來年，讓各舍友、家屬及同事，一起攜手創造中心新一頁，讓中心更有朝氣，舍友樂活更精彩充實。



# 攜手互愛開放日

中心開放日於7/1/2017舉行，內容包括：攤位遊戲、按摩、綜合表演、香脆小食、參觀、花茶、景區拍照、健康檢查及展銷等。中心開放日讓社區人士近距離接觸舍友生活的機會。今次除了精心設計不同形式的活動外，亦加上中心的隊長(舍友)擔任導賞員，介紹宿舍生活，讓社區人士更認識舍友的生活點滴及才能。你們的支持，讓隊長更有信心履行職務，提升他們的責任感及自我肯定，亦體驗彼此分享、關愛互助，實踐「傷健共融」和諧精神。

隊長實踐計劃以小組形式執行職務，發展舍友個人的能力、優勢及朋輩互助精神，提高對宿舍的歸屬感，實踐「能耐為本」理念。(註一)

隊長為來賓介紹我們的家舍



宿舍環境好好，我哋住得好開心！

## 社區共融實踐關愛

隊長正在教社區人士摺財神公仔~



等我教你摺啦~

## 攤位遊戲及示範



不如試下我哋D按摩手勢呀~



盡顯朋輩關愛精神

等我幫你鬆一鬆啦！

係啊，在物理治療師指導下，每天勤做運動，身體更健康！



我哋舍友定期到治療室做運動，有助提升身體機能，現在隊長為大家示範運動。



好勁呀！咁快就學識！



我們一同享受花茶，一同欣賞美景！

嘩！舍友D作品真係靚呀~



呢D係舍友親手做的作品~佢哋好用心做架~



多謝各位LIKE我地個開放日！



我哋個魔術表現係咪好精彩呢~

所謂共融，是致力締造不分傷健、相互包容、尊重和欣賞的精神。

註一：「能耐為本」理念，是指案主如何看待自己的存在意義、能力、面對環境轉變的適應力、與生俱來的價值。故此，建立案主個人的對自己的意願及負責的行為，提升個人才能及彈性面對事件，可激發案主面對和解決個人困難的能力，相信自己可以復元的心態，個人對事物也會有積極及樂觀的回應。(宋麗玉教授、施教裕教授，2009)



# 送猴迎雞賀新春 - 春茗花絮

今年春茗於17/2/17舉行，今次中心首次邀請家屬及義工出席，除了感謝義工多年的支持外，亦舉行各項頒獎，嘉許舍友一年內的優良表現、肯定他們的努力，繼續鼓勵他們發揮個人優處，包括：HomeLike、名仕淑女活動獎、全年最佳表現獎、飛越進步獎...等，亦舉行第二屆隊長就職典禮，延續「朋輩關愛互助」精神。更有互委會嘉賓歌唱及財神助慶，各項活動在歡樂聲完結。

## 第二屆伴我晴朗啟航-隊長實踐訓練計劃就職典禮



舍友認真地進行宣誓儀式

本人願意擔任宿舍隊長，必按宿舍隊長守則，盡忠職守、尊重舍友、以身作則，與中心各職員及舍友攜手合作，實踐互助互愛精神。



HOMELIKE家舍比賽  
得獎房間代表



好多謝天恩邨恩翠樓互助委員會為我哋大顯歌喉，令活動氣氛更澎湃！

## 友福同聚綠色關愛計劃

「友福同享關愛計劃」協作項目，預計於2017年4月外出探訪，對象為弱勢社群及低收入家庭，送上關懷及愛心，建立社區共融關係。



耐心聽從外聘導師教導



親手嘗試水墨畫



派發愛心小食

## 2016-17年度全年計劃成效概況 兩大目標

★ 鞏固中心日常工作流程  
加強中心服務質素

★ 發揮舍友強項  
提升舍友獨立生活質素

天水圍復康中心踏入第三年，多謝同事的不斷努力，中心服務和舍友在不同層面上均持續發展並進步。實踐中心所定的兩大目標。

中心於2016-2017年度分別協辦各項基金活動，包括「快樂魔法」、「沿途有你」和「友福同聚之綠色關愛計劃」。藉各式各樣的活動中，舍友與社區人士互相合作，達至傷健共融，透過正面回饋，培養健康及正能量，將個人的快樂帶進社區，發揮舍友精神健康生活。







# 醫

# 護

# 小

# 知

# 識

## 季節性流行性感冒、禽流感與流感大流行(上)

**季節性流感**是常見由人類季節性流感病毒引致的呼吸道感染，與禽流感和流感大流行完全不同。在本港，季節性流感一般於一至三月和七、八月較為流行。

**禽流感**是由主要影響鳥類和家禽如雞或鴨的流感病毒引致。這些禽流感病毒有別於人類季節性流感病毒。由於人類感染禽流感病毒的情況並不常見，因此人體對該類病毒的免疫力極低，甚至沒有免疫力。人類主要透過直接接觸染病的禽鳥（活鳥或死鳥）、其糞便或受污染環境而感染禽流感病毒。

**流感大流行**粗略估計每隔約 10 - 50 年出現一次，並會隨時爆發。其起因是由於出現一種由動物流感病毒（例如禽流感病毒）進行重大基因改變而導致可有效人傳人的新型流感病毒，並蔓延世界各地。人羣對該新發現流感病毒沒有免疫力或只有很低的免疫力。流感大流行通常會造成大規模感染，患者病情較為嚴重，死亡率較高，並對社會及經濟造成較大影響。

現本港正處於冬季流感高峰期,介紹多些這方面的資料予大家:



### 病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

### 傳播途徑

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。



### 潛伏期

一般約為一至四天。



### 傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

下次再為大家介紹治理和預防方法！



# 專 職 治 療 介 紹

天水圍復康中心位處濕地公園附近，環抱翠綠的大自然環境，我們中心職業治療亦為有興趣接觸植物種植的舍友，提供園藝活動和環保手工藝訓練，讓舍友對於環境保護和愛護自然有更深一層認識和接觸。

舍友製作再造紙過程小分享：



準備不用的廢棄紙張，如報紙、廣告單等。把3張A4大小的廢紙撕成碎片放入果汁機中。



果汁機中盛水約8至9成滿，蓋上頂蓋，用手壓住。



將果汁機的開關轉成中速約半分鐘，將碎片打成紙漿。



將紙漿倒進大容器內，重覆以上步驟，直至盛滿大容器3/5的容量。



用手均勻攪拌後，取紙漿木框放入盛水容器中平穩地上，下左右搖動並緩緩撈起紙漿水。



保持紙漿木框水平，待水滴乾後(用手壓出多餘水份)，即紙漿木框不會有水滴流出，再移至報紙鋪放區。



將整個網框從木框中平穩地取出，然後把網框連紙片反轉放在報紙上。把一條乾毛巾放置在網框上，用手按壓2-3次，儘量將水分壓乾。



先在網框邊緣掀開一角，慢慢把網框與紙片分離。



紙片留在報紙上待乾。

加上舍友製作的壓花創作，  
一張再造紙心意咁，大功告成！





# 中心精彩活動

開心行年宵  
26-1-2017



埋黎聯埋黎揀，  
得意又實用嘅熊仔袋

西九觀摩  
3-3-2017



西九原來係咁嘅，  
多得導師講解呢！

春季生日會  
6-3-2017



春季壽星仔大合照



猴年影張相留念先



今次活動無得頂YIYA!



遊戲好好玩，  
我們全場和應！

深水埗綜合復康中心  
開放日  
21-1-2017



姑娘話我血壓保持得好好

朗澄坊善導會  
開放日  
10-2-2017



水耕植物好特別啊!!

夏利萊博士伉儷  
綜合復康中心  
開放日  
11-2-2017



哈哈，來張大合照吧~



好好玩Y，我哋下年再黎啦!



等我哋露兩招比你地睇啦!



擲豆袋係我既強項!!睇住黎啦~



# 中心義工活動

動物醫生 03-04-2017

今次除左狗醫生，仲有貓醫生都有黎呀!!



感謝你們帶給我們一個快樂又溫暖的下午~



~我哋係宿舍都係咁相親相愛架~



魔術慶新春 23-01-2017

@香港家庭福利會西九龍(麗萱)分會



為長者送上小禮物

睇下天復義工隊幾醒神~~



我們用甜美的歌聲送給長者們~



活動預告：1/7/4/2017~友福同聚之綠色關愛計劃



# 房間活動

齊來做蛋撻 24-02-2017



好好味呀~有大師級水準啫!!



同心合力做出香噴噴蛋撻!

包餃樂 25-02-2017



自己親手包既餃子最好味呢~



密密包，每隻都有滿滿的餡~Yummy~

# 茶聚樂

21-3-2017



好兄弟!!



可以同同房職員一齊飲茶呀~好開心啊~

# BBO

25-02-2017



燒雞翼，我自細鐘意食~



有好野揮係大家分享啦~

# 暖在心窩

11-2-2017



有野齊齊食，有力齊齊出!



# 1月 - 3月 小組 訓練

## 回到童年時

### 桌遊天地



哈哈!!!我又有錢又有地，邊個夠我勁？



童年遊戲齊齊玩！



估下我哋邊個係領袖？

### 再唱啦

大合唱!!!!



### 戀戀絲襪花2



我學識左整絲襪花啦~下次等我教你哋啦~



等我個人唱支飲歌比你哋聽啦~~



係咪同真花一樣咁靚呢??



# 服務質素標準 13、14 介紹

## 標準 13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。



如情況合適，服務單位會讓服務使用者將私人財物存放在安全妥當的地方，並通知服務使用者小心保管自己的私人財物。

## 標準 14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

服務單位作出相關措施，以確保服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。



服務使用者在進行護理時，會在有遮掩的環境下進行，保障服務使用者的私隱和尊嚴得到尊重。

## 新力軍介紹

### 副經理 趙婉莉



大家好！我是新到職的副經理趙婉莉姑娘，在今年的婦女節(8/3/17)到職。自從在護士學校畢業後，一直在醫院工作，直至2006年開始，便轉到社福界從事長者服務。今次很高興加入保良局天這個大家庭，與各位經驗豐富的同事一起工作；未來的日子，本人會帶領護理團隊，與各專業團隊共同努力，為院舍提供優質的服務！

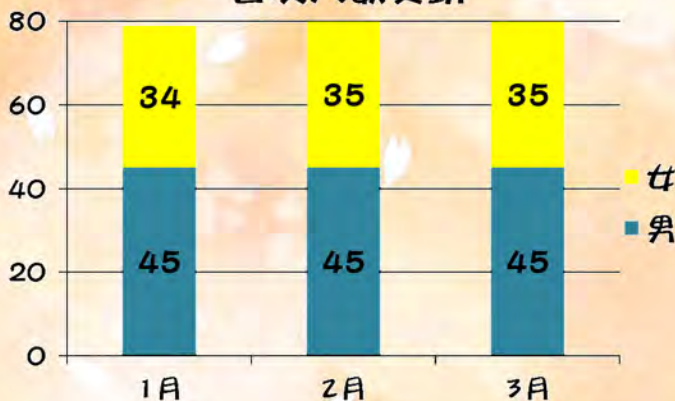
### 註冊護士 鄭淑儀



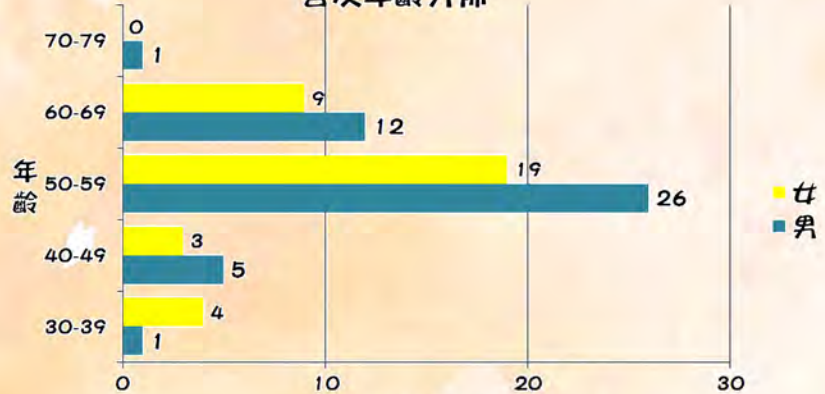
大家好，我是新入職的註冊護士鄭姑娘。過去十多年我曾在醫院出任護士，亦兼顧社康工作，近年則多在院舍工作，對長者、傷殘人士及精神健康護理具相當經驗。因此雖然入職不久，對宿舍運作卻不陌生。現時正逐漸加深對舍友的認識，希望能發揮我的專業，為舍友提供最切身的護理。

## 2017年1-3月 服務及統計

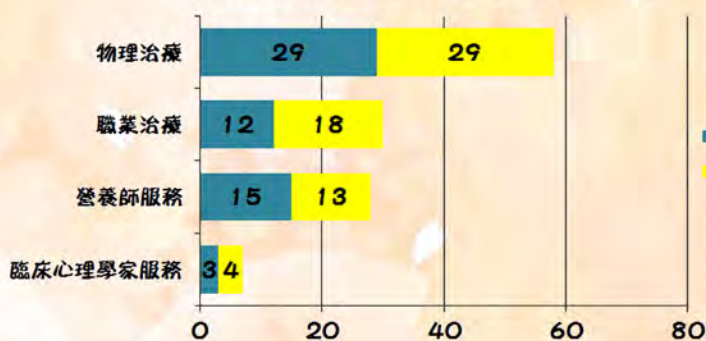
舍友人數變動



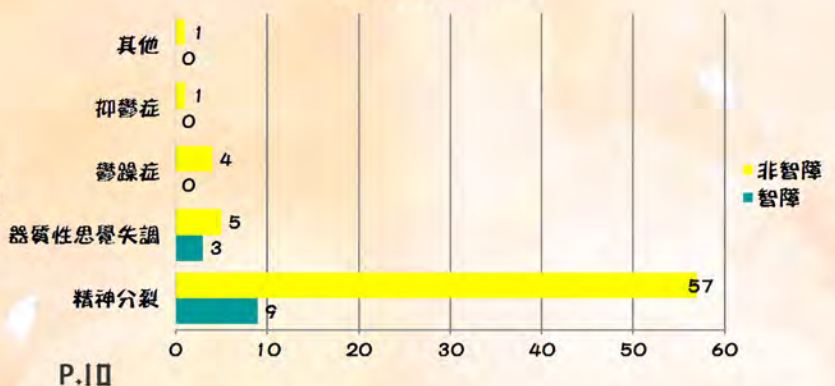
舍友年齡分佈



舍友接受支援服務人數



舍友精神病類別



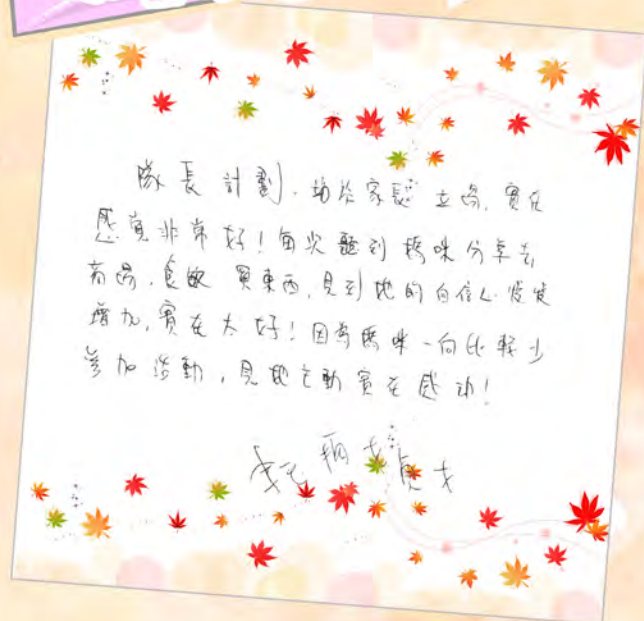


# 宗屬專欄

## 宗屬來信



我哋一同參與中心於2月17號所舉辦的「送猴迎雞賀春茗」活動，是次活動好有氣氛呢，除了我哋宗屬代表會成員，仲有義工團體蒞臨參與，令在場氣氛熱鬧及溫馨啊！



## 中心環境安全

中心的空中花園發現有黃蜂和黑蜂出沒，更於花園的一個小角落築巢，可見牠們很喜歡我們中心，亦見牠們飛入舍友的房間，為免蜂群襲擊舍友，中心申請特別撥款購買蚊網以策安全。雖然我們已經清理過數次，但蜂群仍舊回到中心築巢，構成路過者被蜂群襲擊的潛在危機。春天來到，為避免蜂群再來，我們聯絡了大廈的管業處處理……之後，中心定期清理爬藤，截至現在未有再發現蜂群踪跡。



中心以往的蜂巢



在所有房間增設蚊網，以策安全



清理爬藤後清潔





# 活動預告

## 精彩活動

- 四月 ● 農莊多面睇
- 五月 ● 火山之旅
- 六月 ● 出前一丁體驗日

## 興趣小組

- 戀舞
- 際遇
- 手作仔
- 桌遊天地2
- 卡紙傳情(II)
- 聖經入門
- 小摺紙大功用

## 家屬活動及會議

- 六月 ● 生日會
- 六月 ● 家屬會議

## 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：關灝澄 李邵恆 鄭綺雯  
 陳彥祺 茹詠詩  
 數目：300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