



# 保良局天水圍復康中心

## 2017年10-12月份



### 中心大旅行



### 目錄



- 01 中心大旅行／編者的話
- 02 隊長實踐計劃
- 03 第五屆隊長分享／朋輩支援 - 師友計劃顯互愛
- 04 合作計劃
- 05 醫護工作介紹／醫護知識
- 06 物理治療專題
- 07 職業治療專題
- 08 精彩活動
- 09 義工活動／興趣小組
- 10 服務質素標準／新力軍介紹／服務及統計
- 11 家屬專頁／宿舍二三事
- 12 活動預告／意見箱／聯絡方法

### 編者的話

秋高氣爽，正是郊遊的好時節，中心除了推行不同的活動，亦不忘接觸社區的長者，送上中秋應節食品，表達關愛，有見舍友彼此互相支援，亦樂於服務社區人士，實踐共融友愛生活。

踏入十二月，四處充滿熱鬧的節日氣氛，中心亦忙於籌備不同的大型活動，包括參與元朗區「綠·緣·元」的社區大型活動，籌備中心開放日，大家均各按其職，忙著推行活動，讓舍友發展所長的機會，期間，一股寒風的掠過，霎時要處理人手流轉及培訓新力軍等挑戰。

雖然寒風曾有點冷，但卻未有減少同事間及舍友隊長的熱誠暖意，大家齊心共度時艱，充分發揮團隊應變能力，亦樹立良好的團隊精神，在此，實在多謝同事及舍友的付出。

新一年，讓我們繼續保持拼勁及活力，與服務使用者相伴同行康復路，體驗關愛社區共融的喜悅。

經理 吳詩韻



# 隊長實踐計劃



## 第4屆 隊長心聲及感想



隊長 李秋標



第一次參加隊長計劃，有說不出的興奮。今次獲顧問級隊長的指導，教我如何解決問題。最開心學會如何協助舍友不適，懂得即時告知當值導師，亦學會留意地方安全；完成職務受到舍友及職員的讚賞，令我很開心。以往的我，曾遠離中心，以為外出可創出自己的新天地。最後，了解自己未能獨立生活，仍要在中心努力學習。

今次參與隊長職務感到獲益良多，特別多謝顧問隊長子健支持，令我再次肯定自己，現在，我很喜歡做隊長，不但可以幫人，亦認識不少朋友，彼此分享及鼓勵。



不經不覺已經參加隊長計劃三年了。這段時光裡，加深對中心運作的認識外，亦建立朋輩支援的友誼，還可以運用以往的互作經驗，發揮所長，包括於中心開放日擔任導賞員，敢於在人前表演沙畫技術，得到社區人士的欣賞，令我自信心大增。

今次，我除了擔任隊長，亦擔起顧問訓練新隊長秋標的使命，分享義互服務經驗。此令我深深感受到成為訓練者，必須要有耐性及熱誠，才能與中心導師一起協助新隊長，執行職務。



隊長 梁子健



隊長計劃讓我一展所長，將一些家務技能與其他隊長分享，亦增添生活樂趣。自從我做了隊長後，中心職員都讚我主動，敢於表達意見，我亦感到有歸屬感及滿足感。



起初參加隊長的我十分膽怯，擔心做不來。幸好得到導師的鼓勵及指導，感受團隊的力量。

記得有一次，我不小心倒瀉了一杯水，弄濕了地板。那時，隊長們立刻拉出地拖協助清理，避免其他舍友不便，令我覺得很窩心，我會繼續參與隊長職務，發揮友朋相助精神。



隊長 李惠萍



隊長 譚詠薇

# 第5屆

## 隊長宣誓儀式及心聲分享

### \* 導師的話 \*

「伴我晴朗啟航—隊長計劃」，第五屆現正火熱招募，眼見舍友努力學習、彼此支持、共同勉勵，感到鼓舞及恩惠。隊長計劃屬長遠的康復目標，能夠讓舍友自我選擇及決定，實踐自主權，舍友亦從中增強自信心。



隊長 李偉忠

經過社工、導師和歷屆隊長的鼓勵，我終於鼓起勇氣參加今屆的隊長計劃。之前一直害怕不能勝任隊長的職務，故一直沒有參加，後來我知道會有「顧問隊長」(歷屆曾擔任隊長)陪伴在旁，與我分享經驗和鼓勵，我會為宿舍出一分力!



## 朋輩計劃

### 師友計劃顯互愛 (顧問隊長心聲)

#### 顧問隊長 陳達文



三屆隊長計劃我都有參加，亦有幸成為顧問級隊長，感謝各人的支持及鼓勵，參與隊長計劃令我難忘，每次都有新體驗，與職員一起學會解決問題及處理事務。每一次與各舍友執行職務，不但能增進感情，亦對宿舍加深了認識。

隊長計劃，除了讓我學懂與人相處，亦增加了自信心，職員會讓我們可以有決定，可以發表意見，以投票一同解決方案。

我很高興可以成為顧問隊長，將自己學習的經驗，教導其他舍友，一起邁向復康的道路。

我很榮幸能成為顧問級的隊長，好開心能夠將自己學懂的經驗分享與其他舍友。我在隊長計劃中過得很充實，認識了一班好伙伴，大家一起商討和解決事情，一起完成職務，令我多了一份滿足感。

我希望將我的經驗及技能，教導新一屆的隊長，並一起成長。

#### 顧問隊長 屠荃香



# 合作計劃

社五 關灝瑩



## 社區共融樂家圓慶中秋

3 / 10 / 2017

中心獲香港中華煤氣有限公司及銀杏館贊助月餅。家屬、舍友、職員聯同天恩村恩翠樓互助委員會向長者派發福袋，大家也滿載而歸，十分開心。



家屬及舍友們一同送上中秋福袋，探訪天恩村的長者，長者收到禮物十分開心，齊齊感受中秋窩心暖意。



## 「綠」在生活樂趣多 「低碳素食」烹飪比賽(決賽)暨頒獎典禮

由保良局石硤尾職業服務中心主辦、永旺(香港)百貨有限公司贊助所舉辦的「綠」在生活樂趣多「低碳素食」烹飪比賽初賽於2017年10月17日在深水埗綜合復康中心進行。而決賽及頒獎典禮在2017年11月16日在AEON荔枝角分店順利完成，本中心也參與其中!



大家好，我係舍友達文!  
今次有幸係低碳素食烹飪比賽中擔任司儀，我感到既興奮又緊張。今次係我第一次擔任司儀，你地既讚賞同鼓勵，令我感到鼓舞。



# 醫護工作介紹

註冊護士 程慧敏

## 醫護資訊



醫生為舍友注射疫苗。

到診醫生已於12月完成本年度防疫注射，為61名舍友及職員提供免費流感疫苗或肺炎鏈球菌疫苗注射。



舍友不怕痛楚，呈現堅強一面。



## 聖約翰救傷隊牙科服務



聖約翰牙科團隊已於11月26日及12月3日到院舍為51名舍友提供免費牙科檢查、洗牙、補牙及脫牙服務。



## 眼科疾病健康講座



到診林亦子醫生已於11月29日為舍友及職員提供名為<眼科疾病>的講座，講解香港常見的眼疾，包括白內障、青光眼、視網膜病變、結膜炎等，共有35名舍友及職員參與，各人增加了對眼疾及相關治療的認識。



## 醫護知識

### 季節性流行性感冒（流感）



季節性流行性感冒（俗稱流感），是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病，在香港一般於一至三月和七、八月較為流行。



健康的人患上流感後，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病徵。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，因為可能會出現較嚴重的支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

由於流感病毒會不時衍生新的病毒株，而且沒有規律，因此，為減輕患流感的機會和減低併發症的風險，世界衛生組織每年會建議流感季節應採用的流感疫苗組合。

# 物理治療專題

物理治療師 曾德儀姑娘

## 齊做健身球

健身球運動千變萬化，部份姿勢及動作比較簡單，舍友亦能輕鬆駕馭。本年度物理治療師曾舉辦「齊做健身球」運動小組，教導及協助舍友利用健身球，鍛煉腰腹肌肉及盆腔肌肉肌力，改善坐姿平衡，吸引舍友積極運動。治療師按每名參加者能力分配合適健身球，指導及協助舍友跟隨示範，利用站姿、坐姿、躺臥或俯臥的姿勢，在健身球上完成特定動作。

為提高健身球運動安全性，本活動以小班教學密切監督及職員近身協助，活動前需先拉筋熱身及過程中使用軟地墊。訓練期間舍友如力有不逮，會讓其坐在椅上休息，或改以較簡單的姿勢取替。是次活動進行順利。參加者全部皆表現投入及愉快，並期待下次再參與。



在躺姿下鍛鍊下肢及腹部肌力



伸展背部肌肉



鍛鍊坐姿平衡



躺在球上再舉腳  
少啲平衡力都做不到



我係咪好醒呢



鍛鍊上下肢及背部肌力，  
真係唔簡單呀！

## <足踝關節扭傷>

足踝關節扭傷十分常見，尤其當腳板外翻、內轉或踮直腳尖時，若失去平衡落地不當，便有機會令足踝關節過度彎曲，拉傷韌帶，嚴重的甚至會出現骨折。

扭傷足踝後會立即感到痛楚，關節逐漸腫脹，活動變得困難。假如病情轉壞，無法承受體重或步行，必需盡快向西醫求診，以檢查有否傷及骨骼並作跟進治療。如屬輕微的韌帶拉傷，傷後數天至數週，腫脹及痛楚會慢慢消失。此時應按醫生囑咐開始足踝運動，逐步恢復關節活動度及固淺肌力，鞏固足踝關節的穩定性，預防日後再次受傷。以下三個足踝運動可作參考。



足踝關節繞圈旋轉，回復  
關節活動度。



用腳尖或足跟站立，強化  
足踝關節穩定性



站立於不平坦或浮動的平  
面，訓練平衡力。

如對自身病情或以上運動有疑問，應先徵詢醫生或物理治療師的意見。

# 職業治療專題

職業治療師 伍雪雯姑娘

## 環保手工藝小組分享

大家或許經常聽見「循環再造」，但可知道「升級再造」是甚麼？「升級再造」(Upcycling)是將原本要丟到堆填區的廢棄或無用的物質，以更有利的轉換方式，將之再製成新商品或素材，為其賦予新的用途。這種新概念與「循環再造」不盡相同。「升級再造」不會改變廢棄物原本的形態，只是將其改頭換面，煥發新生。

為推廣這種新環保概念，本季舉行的環保手工藝小組正可向舍友灌輸如何利用已用/棄置物料(如樹葉、紙張、汽水膠樽等)創作藝術品和改裝成為有用的日常物品，藉此提升組員對廢物「升級再造」之認識。



## 齊來做拓印環保袋

利用葉脈凸出、形狀別緻的樹葉，經過創作者的拼圖構思之後，將植物材料着色拓印在面料上而成的藝術品。只需準備材料(樹葉、布料、顏料)、畫面構思、上色、壓制四個簡單步驟就能輕鬆完成。



1. 把形狀各異的樹葉鋪在桌面上
2. 選定樹葉，把它們擺在空白的環保袋上看看效果



3. 接下來就是拓印了，在葉子上塗上丙烯顏料
4. 最後像蓋章一樣將凸面印出來



# 精 彩 活 動

## 康樂日營 23-10-2017

舍友及家屬一起去郊外感受大自然的氣息，舒展身心和促進友誼



我打桌球都有板有眼㗎！



大家唔駛客氣，慢慢食。



我們浩浩蕩蕩來到了曹公潭戶外康樂中心，遊玩了不少設施，有機會你都來玩下。

## 聖誕歡樂會 16-12-2017

佳節期間，透過集體遊戲，增強舍友之間的聯繫



來猜吧，睇下我哋邊個能夠做皇帝。



大家一齊唱聖誕歌同跳舞吧！



聖誕節非常開心，我哋同義工一齊慶祝，十分滿意呢！

## 秋高氣爽遊赤柱 21-11-2017

舍友輕鬆暢遊赤柱，擴闊視野，放鬆心情



看看這個古董，應該都有返咁上下歷史！



我們男舍友來到赤柱，不忘留下倩影！



我哋玩得好開心啊！下次你都一齊啦！

## 錦田任我行 18-11-2017

一年一度的中心大旅行有眾多舍友和家屬參與，一起燒烤又大玩集體遊戲，共聚天倫



一同燒烤，一同聊天，簡單快樂過一天。



職員耐心教導我哋燒烤技巧，訓練我哋獨立能力。



哈哈，我哋一齊玩集體遊戲，唔知邊個能夠脫穎而出呢！



我哋同家人都樂在其中，是最快樂的時光哦！



# 義 工 活 動

中心很榮幸，邀請到佛教慈濟基金會香港分會從本季起前來中心探訪，與舍友聊天、玩遊戲、唱手語歌、分享生命故事等。活動中，義工們與舍友打成一片，彼此增進認識，氣氛歡樂和諧。



有獎問答遊戲好刺激啊！



自己菜單自己砌



互相認識，發展新友誼



多謝你咁嘅禮物



學唱手語歌好開心！

## 興 趣 小 組

### 際遇2

小組借不同的遊戲讓舍友互相合作，增加溝通機會，從而增進感情。



互相合作、互相扶持



遊戲增加彼此信任

### 紙藝達人

小組借摺紙訓練舍友手眼協調及提升集中力。



專注地聆聽導師講解



手眼並用製作作品

### 手寫藝術字

舍友學寫藝術字，達至放鬆效果，亦訓練舍友寫字技巧。



一齊專心寫好字



靜心·美字

### 漫步人生路

義工和導師協助平日少參與外出活動的舍友，去認識社區，擴闊視野，增加對社區歸屬感。



感謝義工的協助，讓我們多點機會認識社區



伴我同行，扶持互勉

# 服務質素標準 3, 4 介紹



本中心的活動計劃、活動出席/收費紀錄、班組出席/收費紀錄、活動財政預算/結算報告、活動檢討報告均存放於中心會議室文件櫃。

**標準三**



本中心的組織架構圖放置於辦公室門外，讓服務使用者清晰了解本中心的組織架構圖。

**標準四**

## 新力軍介紹



### 註冊護士 程慧敏



大家好! 我是12月加入天復的註冊護士程慧敏姑娘! 很开心能成為這裡的一份子, 在天復這個平台上一同學習, 一同面對挑戰! 我們人生都曾遇上不同的打擊和挫折, 但感恩沿路上我們並不孤單, 復康的過程, 也是成長的過程, 珍惜和你們一起的日子。

### 保健員 區慧玲



大家好, 我是阿玲, 是新入職的保健員, 請多多指教。

### 護理員 黃群



大家好, 我是阿群, 很高興加入天復, 同事和舍友都很友善, 我會盡我所能, 照顧好每一位舍友, 謝謝。

### 文員 羅靜雯



您們好! 我是11月入職的文員Anna, 好開心能加入天復成為保良局一份子。舍友們每天主動打招呼問好及自我介紹, 讓我感受到他們的熱情。我會盡力為中心及舍友服務, 與各舍友一同成長。

### 文員 文楊君



大家好, 我是文員Shisei, 很高興能夠加入保良局。以往曾擔任會計及文職工作, 因此能很快地適應中心的工作。入職期間, 感謝各同事及舍友的耐心幫忙, 讓我融入這個大家庭。

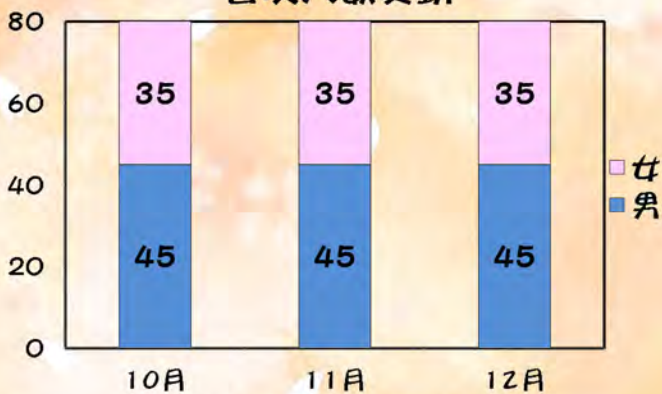
### 廚師 鄧志明



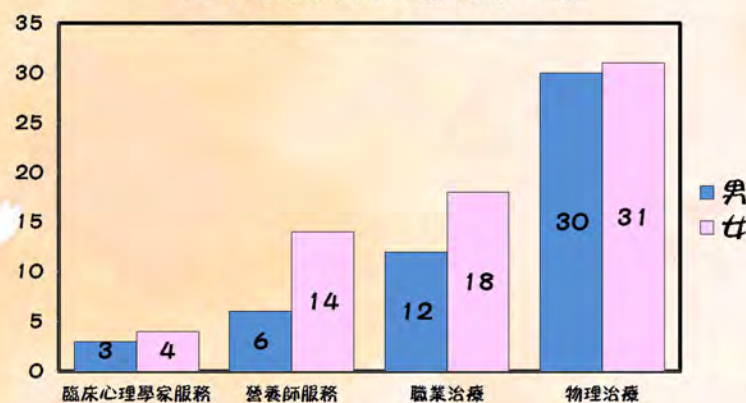
大家好, 我是明哥, 有廿年廚房工作經驗, 烹煮中菜是我的強項, 請大家多多指教, 多謝!

## 2017年10-12月 服務及統計

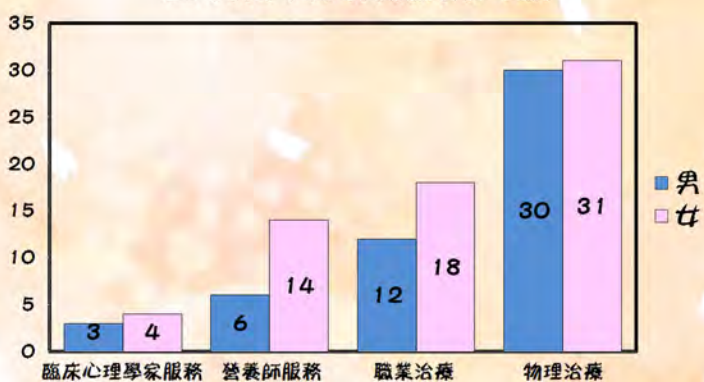
舍友人數變動



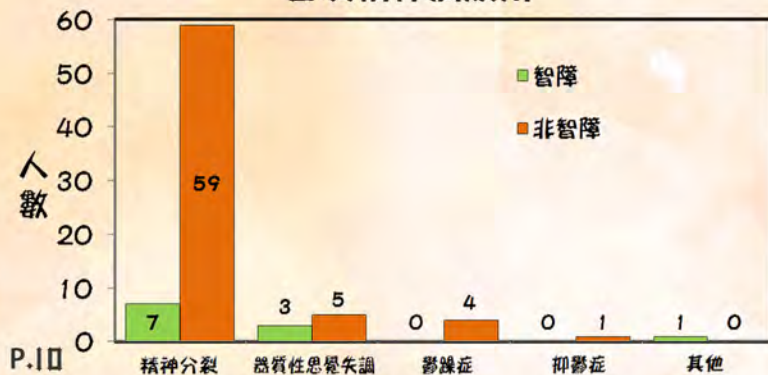
舍友接受支援服務人數



舍友接受支援服務人數



舍友精神病類別





## 家屬來信

致 保良局天水圍復康中心

為謝貴中心職員的勞力及付出，讓  
在這裡生活愉快，從中心季刊及家屬  
活動中得知，貴中心活動非常豐富，亦  
非常用心。非常感謝！

祝 安好！

鄭兆郁

每次收到家屬來信，我們也感到非常鼓舞。服務舍友  
是我們的職責，而得到服務使用者及其家屬的支持，  
是對職員付出的肯定，並鼓勵我們更加努力，與舍友  
一同進步！在此，祝大家新年快樂，身體健康！



## 家屬大會

這次家屬大會跳出中心，在環境幽美且有大自然氣息的錦田鄉村俱樂部共聚，別有一番風味！



## 宿舍二三事



事務長 陳漢民



中心於11/2017在來往三及四樓的内部樓梯加裝玻璃趟門，大大保障了4樓舍友的安全。



本中心於11/2017，在三樓大門增設獎牌櫃，與各位見證舍友們的努力及成果！

# 2018年1月至3月活動預告

## 興趣小組

玩皮  
際遇(二)  
有煮意  
既藝達人  
綠色生活  
漫步人生路  
手寫藝術字  
熨熨縫花(三)  
創意水晶滴膠(二)

## 精彩活動

2018.2.13  
--新春行大譚  
2018.2.24  
--春季生日會  
2018.3.7  
--瑞仁報喜迎新春(春茗)

## 家屬活動

2018.2.23  
--家屬代表會會議

## 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



督印人：吳詩韻  
編輯委員會：關灝澄 陳翠恩 羅靜雯  
陳彥祺 茹詠詩 李邵恆 文楊君  
數目：300本

保良局天水圍復康中心  
地址：新界天水圍天業路3號  
天水圍(天業路)社區健康中心三樓及四樓