



編者的話

新的一年來到，先祝福各位及家人身體健康及生活愉快！轉眼間冬季已來臨，大家緊記穿著足夠衣物，以減低患病機會；另亦需注意個人衛生及飲食。農曆新年快到，喜慶日子少不了美食，但切記淺嚐可保健康。

為了鼓勵大家在寒冷天氣下仍可保持身體靈活，今期季刊會介紹一些拉筋運動，讓大家一展身手。

殘疾人士資訊

2017/18年度政府防疫注射計劃

2017年10月25日起，智障人士和領取傷殘津貼的公營診所和醫院現有病人，可於覆診時或留院時免費接種流感疫苗。

而65歲或以上有高風險情況而未曾接種肺炎球菌疫苗的醫院管理局或衛生署的病人可到覆診的公營診所免費接種十三價肺炎球菌結合疫苗(十三價疫苗)，一年後接種一劑二十三價肺炎球菌多醣疫苗(二十三價疫苗)。

65歲或以上有高風險情況但只接種過二十三價疫苗的病人，會分階段免費補種一劑十三價疫苗；如只接種過十三價疫苗，會分階段免費補種一劑二十三價疫苗：

- 衛生署的病人可由2017年10月25日起補種
- 醫院管理局的病人可由2018年3月底(日期稍後公布)起補種

而65歲以上的長者，亦可選擇到參與長者疫苗資助計劃的私家醫生診所以優惠價接種疫苗。詳情請可看有關網頁<https://apps.hcv.gov.hk/SDIR/Zh/index.aspx>或致電2125 2125查詢。



預防勝於治療

↑ SQS10-接受服務和退出服務的程序

服務單位讓服務對象申請接受退出服務的程序

申請服務

1. 社工審核資料並作初步甄別，以確保申請人符合服務單位所訂的接受服務資格。
2. 社工收集申請人的個人資料，並開立申請人的檔案紀錄，將面見申請人的詳情和所有轉介文件紀錄在案。

退出服務

1. 服務使用者可隨時退出服務，而社工需了解其退出服務的原因，並視乎情況需要再作轉介。
2. 若服務使用者不再符合接受服務資格或所提供的服務類型不再符合服務使用者的需要。

SQS11-評估及滿足服務使用者需要政策

1. 根據單位與社署簽訂的「津助及服務協議書」擬定的資格甄別，於收到申請表後十四個工作天內，進行評估。
2. 確實申請人符合服務資格後十四個工作內，由護士、物理及職業治療師進行初步服務需要評估，並簽妥個別照顧計劃。
3. 每半年會進行個案檢討會議及家訪，並重新簽署個別照顧計劃。



保良局

嚴重殘疾人士家居照顧服務 (新界區)

2017年9月號(中心通訊)

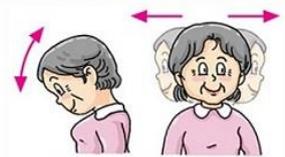
健康篇：伸展運動

每個動作做2至4次，每次維持10至30秒，保持正常呼吸(不可閉氣)。

溫馨提示：做運動時要切記不可心急，逐步慢慢進行。如有任何不適就需暫停。

1. 頸部

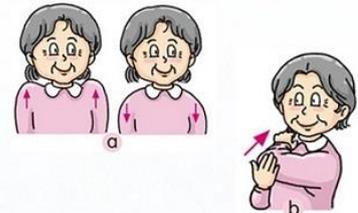
頭垂下維持10至30秒。還原後，頭轉右，維持10至30秒。還原後，頭轉左，維持10至30秒。



2. 肩膀

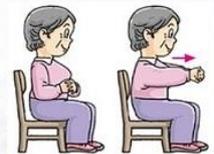
a. 雙肩向上聳，然後盡量向下垂低，維持10至30秒，還原。

b. 左手放在右肩上，右手托着左手肘拉向身前，維持10至30秒，還原。
以右臂重複上述動作。



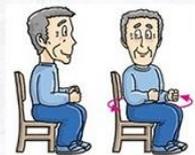
3. 背部

坐着，雙掌放於胸前，手指互扣，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持10至30秒，還原。重複2至4次。



4. 腰部

坐着，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，維持10至30秒，還原後做另一邊。每邊重複2至4次。



5. 腰側

站立，兩腳分開至肩寬度，左手叉腰，右臂盡量向上伸展並向左彎腰，維持10至30秒，還原。以反方向重複上述動作，每邊重複2至4次。



6. 腿部

穩坐椅子前半部，腰背離開椅背，保持腰背挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上，慢慢屈腹並伸手向左腳尖方向，維持10至30秒，還原後做另一邊，每邊重複2至4次。



資料來源：康樂及文化事務處普及健體運動



保良局 嚴重殘疾人士家居照顧服務 (新界區)

2017年6月號 (中心通訊)

10-12月活動花絮



預防腰背痛講座 (29/11/2017)



中秋樂聚暨茶聚 (3/10/2017)



聖誕派對 (15/12/2017)



參觀綜合復康中心 (2/12/2017)
保良局劉陳小寶綜合復康中心



冬日赤柱遊 (9/12/2017)



參觀稻香 (29/12/2017)



2018年1-3月活動預告

1月12日 大棠樂悠遊

1月20日 「綠·緣·元」共享社區計劃-元朗大笪地

3月10日 會員大會



保良局

嚴重殘疾人士家居照顧服務 (新界區)

2017年9月號 (中心通訊)

服務使用者資料分佈

服務使用者地區分佈



年齡



性別



意見發表途徑

如對我們的服務有任何意見或讚賞、鼓勵及分享，歡迎以下列途徑交予單位經理陳秀琼姑娘：

1. 郵寄、傳真或電郵意見到本單位
2. 使用單位意見箱

你的意見有助我們繼續改善及提升服務質素，多謝！

中心分隊地址及電話



天水圍及元朗

地址：天水圍天瑞邨天瑞社區中心四樓
電話：2154 3818
傳真：2154 3889



荃灣

地址：新界荃灣象山邨商場B3 2號舖
電話：3708 8695
傳真：2154 3889

開放時間：星期一至日早上8:00-晚上6:00 (公眾假期休息)
電郵地址：homecare.nt@poleungkuk.org.hk

