



保良局天水圍復康中心

2017年7-9月份 中心通訊

中秋快樂



目一錄

- 01 中秋家屬探訪活動及製作燈籠／編者的話
- 02 第四屆伴我晴朗啟航隊長實踐計劃
- 03 朋輩支援計劃／戒煙專題
- 04 合作計劃
- 05 醫護專頁
- 06 職業治療專頁
- 07 物理治療專頁
- 08 中心精彩活動
- 09 義工服務、房間活動
- 10 服務質素標準介紹／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

經理 吳詩韻

九月是陽光燦爛及收成之時，中心亦相繼誕生了生力軍，包括：家屬代表委員會、舍友隊長團隊、義工團隊等。藉各團隊的參與及合作，發揮互助精神。

今季最令我們欣喜雀躍的事，莫過於全宿舍成為無煙清新間，大家見證著舍友努力戒煙的喜悅及成果，期間，舍友彼此鼓勵互勉，發揮朋輩互助精神，同事亦在旁打氣支持，一起推動無煙健康生活，讓舍友感受更多清新空間，發展精神健康生活。

中秋佳節，家屬們特意到中心為舍友舉行聯歡慶中秋，舍友亦表演民間話劇，以答謝家屬的蒞臨，舍友初試啼聲，已令家屬及同事耳目一新。有關精彩片段，計劃於明年一月舉行中心開放日播放，與社區人士分享舍友的才藝。屆時，期望你的出席，與我們一起為舍友鼓掌。

第四屆伴我晴朗啟航隊長實踐計劃

隊長實踐計劃是訓練舍友獨立自主及互助的重要訓練，讓舍友可發揮個人優處，提升自信心，實踐關愛互助，享受共融社區生活。計劃已踏入第四屆，每屆均有新力軍加入。過往隊長擔任不同職務，如協助巡視宿舍環境、定期向職員報告，特別在颱風期間，與職員一起合作做好防風措施。隊長亦會招待到訪者，介紹中心服務。



圖1：隊長正在商討八號風球來臨時的防風措施。



圖2：隊長主動要求與職員一同準備八號風球的應變計劃。

圖3：隊長與職員一起將沙包放於門口隙位，防止雨水滲入。



第四屆隊長宣誓及就職典禮

新隊長，
就交託你們了！



嘩！！好勁呀！！
大家睇唔睇到隊長們左胸前有「LIKE」的
標誌，原來他們榮升為顧問隊長啊！

隊長會歌

<伴我同航>



人生不怕苦和長
有決心衝破汪洋
情形就算多徬徨

今天起有我在旁 仍想結伴且同航
為世間的愛可延長
齊齊來步向朝陽
分享心中理想



*來用我心 讓中心更天朗

有我不心慌
來用信心 共艱辛跨越牆
你我結伴行 不需孤身遠方
人生堅決苦自強
有你的關愛可同航
仍然絕處不投降
成長中緊握曙光 (X2 次)

噃！



隊長們精神奕奕地唱着隊長會歌，
現場氣氛十分振奮人心！



為慶祝隊長計劃的成功，和更多舍友加入隊長行列，
新舊隊長與一眾職員一起影張大合照留念！



第四屆隊長正嚴肅地宣誓，
承諾做好隊長職務！

朋輩支援計劃

朋輩支援

社工 關灝滢

你隻手傷患好啲未？
送上我做的心意卡祝福你！



互相支持

「朋輩支援」是以康復者的個人經驗分享給服務使用者，提供支援及協助，促進兩者的復元。中心透過這一個計劃，通過一些朋輩支援訓練，讓舍友之間能夠彼此扶持及協助，讓他們了解復康路程並不是孤軍作戰！

互相鼓勵



你做得好好呀！比個LIKE你~

互相同行



顧問隊長與新一屆隊長，
一起合作做支援工作，分享經驗！

互相祝福



佳節一同慶祝，一起吃月餅，
很開心呀！

互相合作



將隊長的精神，薪火相傳，攜手締造美好的宿舍生活！

NO SMOKING

戒煙專題



不少舍友入宿前是吸煙者，入宿後，舍友學習健康生活及正向人生的生活態度。舍友透過參與中心舉辦的戒煙講座、個別輔導和互助小組，漸漸開始戒煙。最初，舍友減少食量，其後再由每日吸煙變成隔日吸煙。過程中，中心職員給予鼓勵及支持，舍友開始分別在不同時期成功戒煙。漫長的時間過去了，最後一位吸煙的舍友也於1/7/2017成功戒煙，並在中心實行無煙健康生活。中心也為他們感到驕傲，亦繼續鼓勵和支持舍友堅持健康的人生。

工作人員推行朋輩互助小組，
分享戒煙心路歷程



工作人員正講述
無煙生活的好處

參加計劃的舍友一起
分享成功戒煙的心得



打倒吸煙生活，
締造無煙宿舍！



一腳踢走煙，生活可無煙！



合作計劃

「綠」在生活樂趣多

環保捲紙畫

由永旺（香港）百貨有限公司贊助，保良局康復服務主辦「『綠』在生活樂趣多」活動，於本年初開始舉行，曾參與了兩次生態導賞團及環保捲紙畫手工藝活動。讓舍友一起學習環保意識及體驗環保節儉精神。

南生園生態團



這是電視劇集經常拍攝古裝的地點呢！



舍友們齊心協力地製作捲紙！



舍友和義工一起製作環保手作！



來看看我們的作品吧！



舍友用心聆聽導賞員講解。



我們用耳朵傾聽大自然的奇妙！

「綠·緣·元」共享社區計劃之綠色好集慣工作坊

16/9/2017 舉行的「綠·緣·元」共享社區計劃之綠色好集慣工作坊。10名天恩邨互委會婦女義工與10位舍友和保良局劉陳小寶綜合復康中心的6位學員互相合作製作環保酵素清潔劑。職員教導舍友和學員一些環保意識，而義工也分享他們平日實踐環保的經驗，達到共融互勉的精神。



1. 首先大家很努力地將橙皮撕碎！



2. 其後將糖和撕碎的橙皮放入空樽內！



3. 再將適量的水倒進樽內！



4. 最後將所有材料搖勻，就大功告成啦！

香港腳知多少!???

「香港腳」的真正名稱是足癬 (Tinea Pedis)。足癬是其中一種真菌感染，可以傳染，但傳染性並不高。症狀及病徵是腳趾間的皮膚會脫皮、裂開和出現鱗屑，腳底或兩旁有紅斑、鱗屑、水泡，嚴重的可引致傷口和潰瘍，患者會感到皮膚痕癢，甚至疼痛。

治療方法：

可用抗真菌藥膏治療，在自覺好了後，繼續用藥數周，才能有效預防復發。



預防勝於治療：

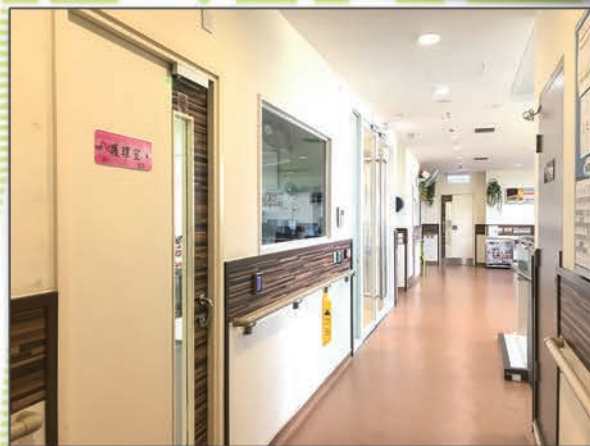
- 每天仔細清潔雙腳、保持足部及腳趾之間皮膚乾爽。
- 避免鞋子太緊、穿膠鞋或不透氣的球鞋，在天氣炎熱的時候最好穿著涼鞋。
- 襪子要勤洗換，選擇通風、透氣的棉質襪。不與他人共穿鞋子、拖鞋及襪子。在公眾泳池、浴室要穿著拖鞋。
- 腳底、趾間痕癢，不要用手抓，以免擴散及蔓延。
- 糖尿病患者或血液循環欠佳的人士尤其要注意足部護理。



四樓護士站的調遷

各位有沒有發現四樓最近有任何改變？
對了，四樓護士站和導師當值室對調了！

這個改變，是為了讓護士/保健員可更貼近地觀察舍友的身體狀況，如舍友有任何不適，前線同事可即時通知護士/保健員，為舍友作健康評估，提供更適切的照顧！



一次性到診醫生服務

到診營養師服務



為讓中心舍友食得健康，本單位已聘請營養師會每月到訪中心，為有需要的舍友評估身體狀況，檢視院舍餐單，舉辦講座，為舍友、職員提供專業意見，做個快樂有「營」人！



流感季節又再開始，政府為了舒緩急症室的使用率，於今年八月開始至明年三月，為院舍提供一次過額外撥款，增加駐院到診醫生服務次數，預防流感爆發。

本中心亦有參與是次計劃，並成功邀請中心的到診醫生參加，由本年十月開始，增加到診次數，每月為中心舍友提供多一次到診服務，減少中心爆發流感的機會。

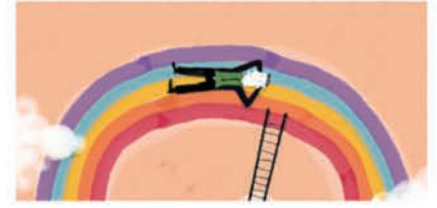
衛生署戒煙講座



今年九月二十二日，衛生署控煙辦公室的張姑娘到中心舉行戒煙講座，向舍友介紹煙害及戒煙方法，鼓勵舍友締造無煙空間，讓院舍生活更健康！



感覺調節訓練



認識感覺調節訓練(Sensory Modulation)的重要性

感覺調節(Sensory Modulation)訓練是透過建構一個可控制多感官刺激的環境，讓服務使用者在當中感受到可調適及不同程度的刺激，從而滿足其個人身體和情緒需要，以達致情緒舒緩，從而減少自傷及衝動行為的出現。

感覺調節訓練對精神病患者康復過程的幫助



- 提昇自我意識
- 提昇自控能力
- 建立靈活變通的思維模式
- 提昇自信心及自我形象



- 提昇參與復康治療之主動性
- 提昇個人自理獨立性
- 鼓勵參與社交活動信心及面對壓力

成功申請何東爵士慈善基金撥款設立「悠然靜覺」感官房間

本年度成功申請何東爵士慈善基金撥款，於中心內設計及建立「悠然靜覺」，為舍友提供一個具有感覺調節佈置的感官房間。職業治療師透過適度控制視覺、聽覺、觸覺、嗅覺和前庭感覺等刺激，按服務使用者的特定需要及興趣，為其設計不同類型的訓練項目，包括自減壓練習，自我鬆弛方法等。

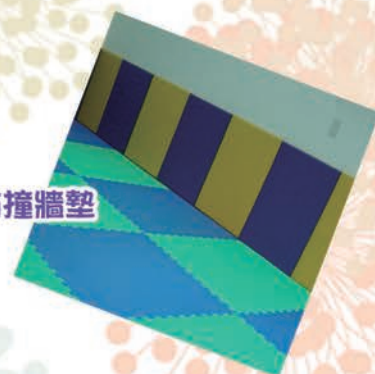
職業治療師同時會進行個別評估、環境和活動項目設計，為年長和有認知功能衰退或障礙的服務使用者提供個別訓練。目標為延緩服務使用者因認知或身體機能衰退，而出現各種精神壓力和行為問題，提昇他們的生活質素及身心滿足感、接觸日常生活之興趣，減少藥物倚賴。

「悠然靜覺」亦會開放給其他舍友，透過職員協助下作自我鬆弛，加強自我控制能力，舒緩緊張心情，達至身心健康。

「悠然靜覺」預計增設：



氣味刺激



防撞牆墊



舒適座椅



物理治療專職專題



跑出健康體魄

物理治療師 曾德儀

為讓舍友持續改善身體機能及發揮復康潛能，繼早前購置座式踏步機，本中心最近亦運用社署撥款購置新跑步機，以替換殘舊失靈的舊跑步機，並已於8月起啟用。

物理治療師會按舍友個別身體機能評估及運動表現，設計合適的步行訓練模式，目標增強舍友下肢及腰背肌肉耐力、鍛鍊心肺功能及消脂減重。跑步機的步行速度調整範圍由1.0km/h至10.0km/h，而向上斜度則由1.0至15.0度。身體機能稍弱但能獨自安全步行的舍友，傾向使用較慢的步速及平坦角度，以鍛鍊步行耐力；而身體強壯的舍友則較常使用偏快及較傾的跑道，以增加帶氧運動之強度，消耗更多熱量及鍛鍊心肺功能。

為確保訓練安全性，所有舍友使用跑步機時，需物理治療師在場監督，配合使用天花吊機，及訓練前後進行熱身/緩和運動。小部份舍友因頭暈/腦癇病史/過於緊張，而不適合使用跑步機，需治療師安排其他運動代替。如各舍友對以上訓練有興趣，歡迎向物理治療師查詢。

配合天花吊機
跑步機上做運動更安全可靠



只有要決心，
年齡不是限制。

扶抱轉移方法、移位機、約束物品及步行訓練培訓

為增加前線職員的復康知識及職安健意識，本中心的職業治療師伍姑娘及物理治療師曾姑娘，曾於19/9/17及22/9/17提供兩節各2小時的職員培訓，與職員講解及示範與舍友步行訓練、正確約束物品使用、扶抱轉移及使用移位機的注意事項及安全姿勢，同時以演練及考核的方式，重溫及鞏固職員扶抱轉移及使用移位機的正确姿勢與工序步驟。兩節培訓共有14名職員參加，參加者反應正面，對上述工序的知識及技巧更益純熟，並有信心正確運用於工作上。



各款助行器都有不同用法及限制，
需正確選擇及使用。

新加坡天水圍康復中心
使用移位機工序安全評估

職員姓名: _____ 評估日期: _____
評估原因: 新人職評估 年度評估 其他: _____
評估地點: 輪椅 / 搬運椅 / 其他: _____

事項名稱	已進行	無進行	不適用
1. 穩定度評估，請觀察被轉移者的姿勢及物品			
2. 將移位機置於舍友背後及大腳下方			
3. 調整高度、腳及腳輪位置			
4. 調整高度及角度，將4個腳輪固定於地面			
5. 告知舍友雙手及腳部			
6. 告知舍友將會被他人轉移			
7. 將移位機上車，留意腳輪有否鎖死			
8. 注意旋轉時頭/手/腳部安全			
9. 將舍友轉移至目標位，每次轉移前請職員 以清晰語音給予指令及提醒，並在下再定力			
10. 將舍友轉移回原來			
11. 將下所有用車開關			
12. 將舍友轉移			
13. 將舍友轉移，移下用車			

評估: _____

整體表現: 合格 不合格

*本人證明以及列明觀察者的評估及簽署，及正確使用關於職安健安全的專業性。
本人會運用所學的技巧及知識於此項工作上，以確保職員及使用者的安全。

職員簽署: _____ 評估員姓名/簽署: _____



物理治療師正示範安全使用
步行機方法。

參加者透過考核方式確保能正確運用
所學技巧及知識。

中心精彩活動



愛生命

@保護遺棄動物協會

5.7.2017



我的心被貓貓溶化了！



快起床玩玩吧！



我們也會注重個人衛生，讓動物有個乾淨環境！



保良局賣旗日

@天瑞邨 16.8.2017



有很多善長仁翁啊！



我們很開心參與有意義的賣旗活動！



舍友和義工很有動力呢！



武俠世界

@香港文化博物館 18.9.2017



我們江湖見！哈哈！



我們正努力聽著導賞員的解說！



博物館的展畫令我們大開眼界！



夏季生日會

@宿舍 23.9.2017



齊來跳查查！



我們是今季的壽星，YA!
P.H



玩遊戲，贏獎品，快來支持我們！



We Need You...



中心義工服務



善導會朗澄坊義工探訪



義工到訪中心，與舍友一同玩遊戲及聊天，讓他們充實了一整個下午，多謝你們~



大愛無限義工剪髮



大愛無限義工穿著了整齊的制服，醒神地為我們舍友進行義剪，真的很感謝他們呢！

房間活動

串串樂



大家齊心合力準備串燒！

涮涮鍋



努力準備打邊爐材料！

開心廚房



大家正合作製作雞批皮啊！



好野！大家可以一齊享受成果！



打邊爐好開心啊！



熱辣辣焗雞批出爐啦！

服務質素標準 1, 2 介紹

標準 1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。



本中心的季刊及最新資料的手冊、資料單張或小冊子放在入口處，方便服務對象及訪客取閱。

標準 2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



本中心定期與服務使用者召開分享會及舍友大會，細心聆聽及收集服務使用者的意見。

新力軍介紹



大家好！我是Joe，負責舍友護理事務。除了處理舍友的生理健康外，我也十分關注舍友的精神健康，希望可以透過精神科的護理經驗和跨專業團隊的合作，帶給舍友身心社靈全面的照顧和發展，令舍友的生活得更加精彩。

何展鵬
註冊護士(精神科)



大家好！我是Daisy，是負責男舍友的個案社工。入職後，本人發現舍友很有活力和擁有不少的優點，希望本人能將中途宿舍的社工經驗帶給舍友，與其他優秀的同事一起協助他們發揮所長，使他們活得更加精彩。

蔡敏怡
社工



大家好，我曾於老人院工作，完成了殘疾人士保健員課程後，對精神病康復者有更多認識，希望在中心工作，與其他同事一起照顧舍友，促進他們身心健康。

利順意
保健員



大家好，我很開心加入中心大家庭工作。我首次在護理行業工作。我覺得這份工作穩定又可照顧舍友，我會好好珍惜、努力工作。

陳鳳蘭
護理員



李華梅
助理廚師

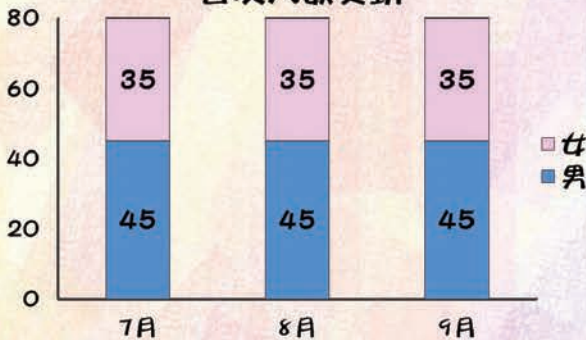
我一直在老人院工作十多年，很高興有機會可以在保良局服務，請大家多多指教。

大家好，很高興來到天水圍復康中心這個大家庭。希望盡快融入中心工作，讓舍友得到更好的護理及照顧。

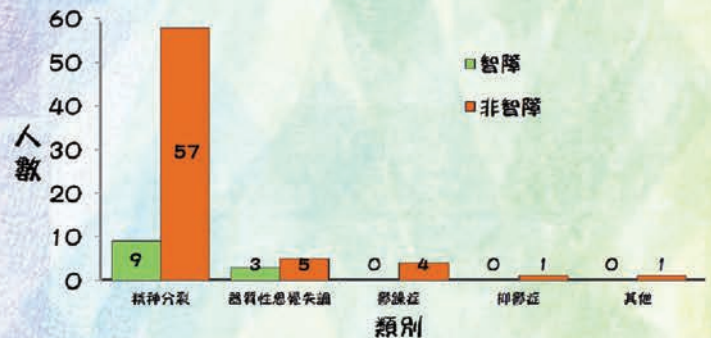
田冬娣
護理員

2017年7-9月 服務及統計

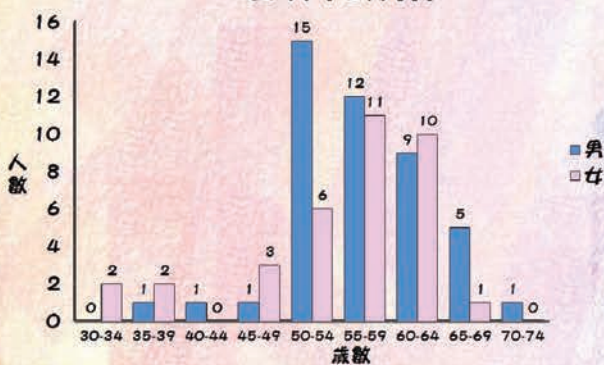
舍友人數變動



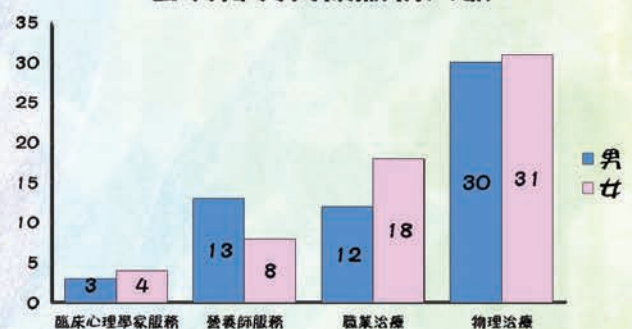
舍友精神病類別



舍友年齡分佈



舍友接受支援服務人數



家屬專欄



家屬來信

你好，各位舍友及水團復康中心同事，
 眼見你們用心的服務態度，令到一眾服務使用者得到完善的照顧，讓家屬能夠放心。
 另外，值得讚賞的是你們所製作的中心通訊，內容豐富且甚具創意，可見同事的用心！！

馮媽

中心在此多謝家屬的來信，中心通訊小組成員十分開心得到家屬的讚賞，證明我們的努力並沒有白費。我們不但中心通訊做得好，服務也是非常優質哦。

中秋滿是愛



舍友們準備了兩項節目與家屬一起慶祝中秋，包括話劇及製作燈籠。



家屬代表會



各位，還記得上季中心通訊介紹復元模式嗎？今次家屬代表會，介紹復元模式(Recovery Model)，讓大具體了解中心推動復元模式的好處及成效，讓家屬與舍友及職員攜手合作，為舍友締造復元之路。



今次「家屬代表會」品嚐中心餐膳，他們對食物的菜式和味道都十分讚賞，又給予中心寶貴的意見，中心的膳食定必更進一步！



家屬代表在試餐後，當然要拜訪中心廚師呢。家屬們看到廚房的工作環境十分滿意，並且讚揚廚師的烹調方法！

宿舍二三事



中心於3樓大廳派置了汽水機及小食機，供舍友於小食時間使用。往後舍友在外出購買之餘，可多一個選擇，中心隨時備有多種冰涼飲品，任君選擇。機內的飲品和小食種類除考慮舍友喜好及款式多樣外，亦會參考營養資料。兩部自動販賣機已經投入使用啦！



嘩！中心買了一個魚菜共生系統的魚箱，不但讓舍友了解生態循環系統，而且亦讓舍友多了一份責任，享受餵魚樂趣！



活動預告

精彩活動

十月 ● 康樂日營

十一月 ●
① 秋高氣爽遊赤柱
② 中心大旅行

十二月 ● 聖誕活動

興趣小組

戀戀絲襪花3
創意水晶滴膠2

有煮意
綠色生活

際遇2
紙藝達人
手寫藝術字
漫步人生路
玩皮

家屬活動 及 會議

十一月 ● 生日會
十一月 ● 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

Feedback form area indicated by a dashed purple box.

中心網頁



督印人：吳詩韻
編輯委員會：關灝滢 李邵恆 陳翠恩
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槽三槽及四槽

牌照編號：L0072