



保良局劉陳小寶綜合復康中心

2017-2018第一季季刊(4-6月)



編者的話

轉眼間新一季度又開始了，劉中也踏入第十二個年頭。過往十二年，中心不斷與學員一同成長進步。今年度中心繼續以「愛」及「成長」為目標，為服務使用者締造「愛」的環境，以愛關懷學員、以愛共建關係，我們將一同陪伴學員邁向新的歷程。今年，中心亦帶領學員參與更多義工活動，與社區加強連繫，貢獻他們的才能。期待中心與學員一同迎向新的挑戰，創造更豐實、富意義的人生。



醫護資訊



天水圍的新鄰居

期待已久的天水圍醫院終於於今年投入服務了。相信一眾天水圍的居民都非常歡迎這個「新鄰居」，今期就讓我們介紹一下天水圍醫院給大家認識吧。

天水圍醫院為新界西醫院聯網中第 5 間公立醫院。啟用初期提供日間急症、專科門診、腎臟透析、專職醫療及社康護理等日間服務。現時急症室服務時間由上午 8 時至下午 4 時，如中心有學員需要急診，救護人員便會把學員送往天水圍醫院，讓學員更快得到治療。

雖然天水圍醫院被評論為蚊型醫院，但不說不知，醫院一共提供 300 張住院病床，另設有：內科及老人科、放射科、社區復康服務、家庭醫學科、專科門診診所、病理化驗中心、血液透析中心、日間康復服務、內窺鏡檢查室、健康資源中心等。隨著各項服務陸續開展，相信天水圍醫院將會成為區內主要的醫療服務機構，屆時可大大減少居民跨區到聯網內其他醫院求診。

期望天水圍醫院盡快提供 24 小時急診服務外，也能盡快全面開展所有服務，令我們得到全天候的醫療保障！

資料來源: <http://www3.ha.org.hk/ntwc/ch/hospitals/tsw.hk>



職業治療資訊

防跌與職業治療



跌倒的原因:

導致學員跌倒的原因有很多，但可歸納為個人因素和環境因素。跌倒是導致骨折的主要原因。導致跌倒的個人因素包括身體感覺減弱、平衡能力欠佳、肌肉力量減弱、個人身體病變(如：白內障、帕金森症、中風)、不正確使用助行工具、個人情緒(如：心急大意)、藥物影響因素。

職業治療對防跌之項目：

1. 負重運動: 要求骨骼負重的運動，刺激骨骼生長，預防骨質疏鬆。
2. 平衡力訓練: 強化下肢肌肉，加強上肢與下肢協調。
3. 伸展運動: 增進肌肉彈性，增加關節活動度。
4. 以下類型的鞋子，如：拖鞋、涼鞋、布鞋等。可是這些鞋子多半是擁有不穩定的鞋身。合適腳形及步行穩定性高的鞋可以減低跌倒及骨折的危機。

導致跌倒的環境因素和改善方法包括:

環境因素	改善方法
地面濕滑	保持地面乾潔，安置適當扶手
照明不足	安裝夜明燈，防止跌倒
雜物太多	將雜物收拾整齊，不要將常用的東西放得太高
地面凹凸不平	要找合資格人士修理
椅子不穩	立即更換
地布	使用防滑地膠



物理治療資訊

平衡力訓練

物理治療師 曾德儀

平衡力意思指身體在各個姿態或動作中維持穩定的能力。要保持穩定不跌倒，我們需要多個感官系統，包括視覺、內耳耳水平衡、肢體關節，感受外間環境的變化，之後透過運動神經系統及肌肉作出反應，活動身體調整重心位置。正因影響平衡力的因素很多，因此如能針對表現不足的感官接收或肢體反應進行訓練，改善平衡的效果就能事半功倍。

以下治療師示範本中心學員常做的平衡訓練運動。學員的能力表現各有差異，加上平衡訓練始終有潛在跌倒風險，因此治療師也要做足事前準備，了解清楚學員的表現習性，讓學員在安全的環境下，利用輔助設備進行適度的訓練。總括一句，「量力而為安全至上」，自然事半功倍。

踏搖搖板

目標：讓肢體關節感受平台斜度的變化，同時練習重心轉移。

方法：雙腳踏在搖搖板，前後左右搖動。



拋接皮球

目標：提昇手眼腳協調及肢體反應的敏捷度，在重心轉移同時保持平衡。

方法：站著拋接皮球。透過改變球類的大小輕重、接球的位置高低及姿態，可以調節難度。



彎身拾物

目標：針對平地步履不穩的學員，訓練重心轉移同時保持平衡，並鍛鍊下肢及背部肌力。

方法：彎腰拾取地面上物品，再站直起來。如改為坐姿或物品放矮凳上，可減低難度。



跨障礙物

目標：鍛鍊下肢肌力及動態平衡，提昇手眼腳協調及肢體反應的敏捷度。

方法：在鋪設欄杆、軟墊或踏級的地段上來回行走傳遞物件。



房間活動花絮

春風得意遊

今日可以到回歸塔
觀光, 真高興!



我的寶物在哪裡?!



我係咪好型呢?!



型男!!!



好多得意公仔呀!



海洋公園遊

好多野睇
目不暇給!



細味深井情

期待已久嘅深井燒鵝出場!!!



YEAH!
同彩鼠合照好開心!



海天一色
心情開朗!



青馬大橋好長呀~~~~



保良局劉陳小寶綜合復康中心

特飾便服日

(主題: 趣緻動物)





義工活動



10/06/2017 食神小組

廚神義工到中心教授學員製作芝士白汁焗吞拿魚雜菜貝殼粉 (配紫薯蓉)，學員可跟隨義工的煮食步驟製作菜式，並一同享受食物，滿足感大增！



04-06/2017 外界探訪活動

保良局香港道教聯合會圓玄小學及東華三院徐展堂學校(宿舍)分別到訪中心進行義工活動，與中心學員進行表演及遊戲互動交流，學員都高興能認識新朋友。



家長教師會

家長義工活動 — 社區遊歷

05/05/2017

當日得到多名家長擔任義工，協助帶領幾名平日較少機會外出的學員乘搭交通工具到機場參觀，體驗社區，當日學員表現十分開心呢！



家屬巡禮—職業治療服務簡介暨

「認識常見復康器材」講座

29/06/2017

當日由中心職業治療師介紹中心的職業治療服務，並講解一般復康器材的運用及重點。





SQS服務質素標準

服務質素標準 1-4

標準 1 服務資料

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。

標準 2 檢討及修訂政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

新入職職員介紹



大家好,我是保健員德美,感謝中心給予機會在此中心工作,在照顧及護理學員的工作當中增進知識,獲益不淺。



大家可以叫我樹芬姑娘,職位是導師I,可以加入此機構,教導學員真是很有滿足感。



各位好,我是護理員雪霞姐,能與各位同事一起照顧學員真是一件很有意義的事。



大家好!我是福利工作員IV,大家可以叫我佩玲或LING,初來報到,希望大家多多指教及大家合作愉快!

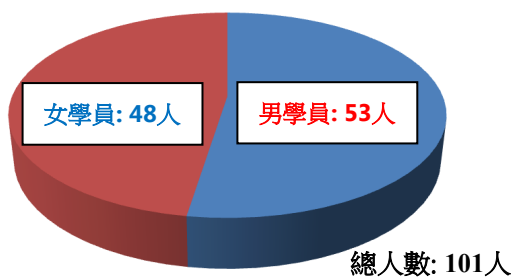


各位好!我是福利工作員IV-啟傑,很高興來到保良局為學員服務,希望他們生活的每一天也很快樂!

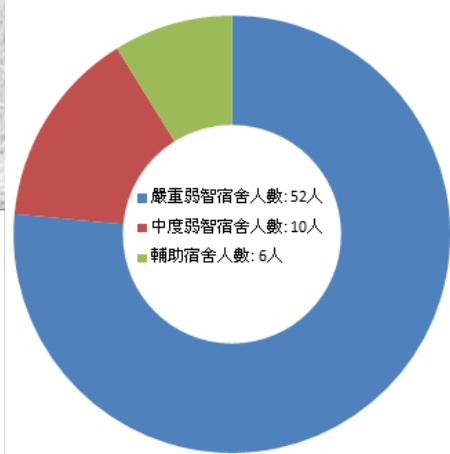
服務統計資料(截至2017年6月30日)

接受服務人數統計表

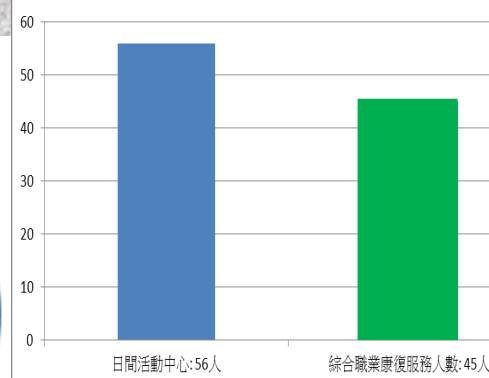
學員人數統計表



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
- 致電中心電話 3525 0898 與中心經理聯絡
- 運用傳真機 3525 0882 或致函中心經理
- 致電總部電話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

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 C0902

督印人：經理/張宋銘

編輯小組：社工/陳秋燕及福利工作人員/范啟傑