



# 保良局劉陳小寶綜合復康中心

2017-2018第一季季刊(4-6月)

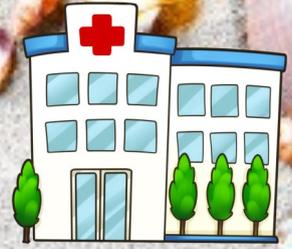


## 編者的話

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

職業治療師 黃俊豪



# 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!

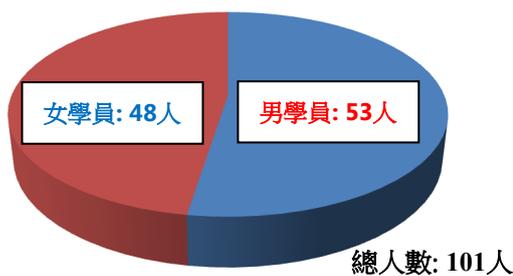


各位好!我是福利工作員IV-啟傑,很高興來到保良局為學員服務,希望他們生活的每一天也很快樂!

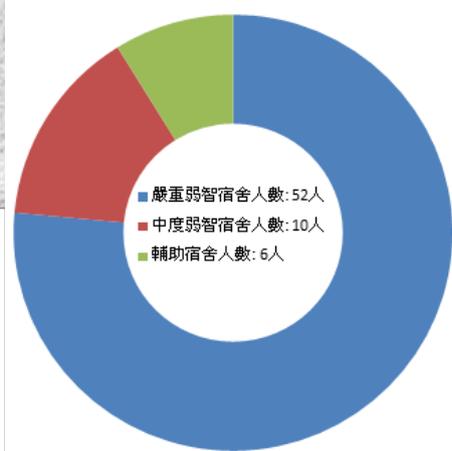
# 服務統計資料(截至2017年6月30日)

## 接受服務人數統計表

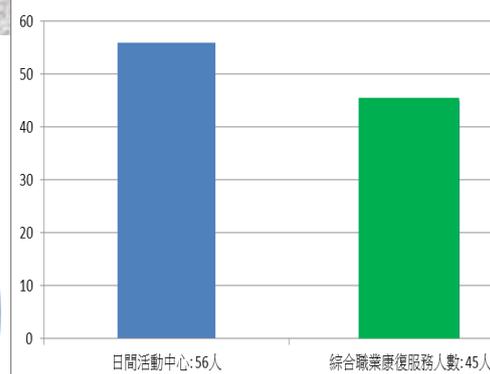
學員人數統計表



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](mailto: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