



# 保良局天水圍復康中心

## 2018年7-9月份 中心通訊



### 目錄

- 01 中心開放日花絮／編者的話
- 02 隊長委員會／實習社工小組
- 03 中心開放日2018
- 04 醫護專題
- 05 職員培訓
- 06 物理治療專題
- 07 職業治療專題
- 08 義工服務／精彩活動
- 09 房間活動／小組訓練
- 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

社工 關灝滢姑娘

7-9月是炎炎夏日的時候，中心亦相繼推行不同的活動及訓練，藉各團隊的參與及合作，發揮「朋輩互助顯關愛，共融樂活新里程」的精神。

今季活動多姿多彩，包括保良局賣旗日、中心開放日、實習社工小組、探訪地區的獨居長者、小組活動及訓練等。舍友均積極參與，各人發展所長，散發精神健康的喜悅。

中秋佳節，家屬亦特意到中心為舍友派發月餅，舍友感到溫馨和暖意。喜見他們的正能量不斷增長，提高對中心的歸屬感。家屬、同工和舍友一同攜手共創跳躍的生命，讓夏日的朝陽驅策我們活力向前。

# 隊長委員會服務花絮

18.8.2018

討論隊長委員會會徽



委員按議程討論，最後舉手投票決定



文書專注摘下會議紀錄



隊長委員會宿舍巡查代表聯同「關愛設施特互隊」巡查中心。

## 實習社工小組

今季共有四名社工學生，包括理工大學和明愛專上學院。他們分別在中心及社區推動服務，帶給舍友體驗義工的樂趣。舍友感謝四位親切的實習社工，祝願四位前程錦繡，學業有成。



義工服務體現了「施比受更有福」的真諦，未來我們還要繼續探訪社區，貢獻社會

優良局天水圍復康中心：

葉君社工曾婉儀啟上  
27.08.2018

謝謝優良局天水圍復康中心，讓我在這裡經歷了一個十分美好的實習。在這短短的十星期裡，我能體驗和學習到很多的事情實在要感謝大家的教導和協助。於這院舍內，讓我最難忘的是院舍內各團隊的合作精神。各團隊都有獨特的專業知識，但大家都會體諒彼此的顧慮，一同構思出最好的方案，盡力協助舍友謀取最大的福祉。

另外，我也想再一次感謝社工團隊內的各成員，包括各位社工和導師。到你們盡力構思不同的活動，又以不同的試去鼓勵不同的錶。除讓院舍生活更添活力外，亦造就了更多的可能性，這也豐富了我的學業。最後，讓我想再一次衷心感謝整個優良局天水圍復康中心的團隊！笑口常開也



小組有傾有講，絕無一言堂

聽過實習社工講解，就到我們創作的時候



# 中心開放日2018

「突破框框·盡顯才能」中心開放日於七月二十七日完滿舉行，當日有289人次參觀中心，場面熱鬧及溫馨。開放日有多名舍友負責導賞服務、才藝表演、攤位遊戲、美味小食、攝影展、健康檢查、運動示範、手工藝展銷及禮物贈送等活動。

藉此共融活動，中心向社區人士介紹中心及舍友的生活和才能，展示舍友個人優勢和才能、克權和正面的自我形象。

義工與舍友攜手合作、互相鼓勵及欣賞，發揮「社區傷健共融」精神。現在，讓我們重溫當日的精彩花絮。

## 導賞專員



舍友成了專業導賞員，向各界人士講解中心生活



今次由舍友帶領一起做運動，請跟我們學做十巧手吧！

## 才藝表演



舍友盡心融唱，載歌載舞！

環保工作坊、沙畫展覽、乒乓球友誼接觸和手工藝展銷



與乒乓球隊友誼接觸，難分高下！



表演真精彩，請接受我們的獻花吧！

給我一個👍



參觀人士給我們的每一個👍，都鼓勵我們繼續進步！

特別鳴謝

每個工作坊攤位都人頭湧湧



中心的沙畫藝術家即席表演



感謝各位義工(善導會朗澄坊、巴拿巴愛心服務團和王東源夫人長者地區中心)的協助！



# 醫護專題

註冊護士 程慧敏姑娘

## 醫護資訊

到診醫生於21/8/2018協助進行預防蚊患傳染性疾病衛生巡查，為中心預防蚊患及傳染性疾病提供專業意見。



醫生視察中心蚊網設施。

## 健康講座

15/7/2018 藥劑師講座「預防跌倒」，認識不同精神科藥物的應用和藥物對跌倒的風險。



21/8/2018 註冊營養師講座「營養與日常飲食」，認識日常需要飲食及營養不良的影響。



## 醫護小知識：預防便秘

便秘成因包括：不健康的生活習慣、缺乏運動、經常服用精神科藥物等。

故此容易有便秘問題。中心外聘藥劑師會每月檢視不同舍友的精神科藥物，並會在舍友覆診時向醫生反映調教藥物的可行性。



另為照顧特殊需要的舍友，護士會訓練舍友填寫「每日排便監察記錄表」，在每次覆診交給醫生，以便反映舍友生理需要。

香港社區精神健康中心 每日排便監察記錄表		2018年 9月						
姓名: XXX 房號: 401		1	2	3	4	5	6	7
便秘 程度:								
大便 顏色:								
大便 形狀/質地:								
大便 次數/時間:								
大便 困難程度:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:								
大便 其他:								
大便 頻率:								
大便 量:								
大便 臭味:	</							

# 職員訓練

## 護理部訓練

註冊護士 葉春秋先生

中心每季均會為前線職員進行護理技巧培訓及考核，包括日常進食安全、外出急診處理等，目的在提升職員護理技巧知識，了解舍友需要，以提升服務質素。



護士講解急救用品



護理員練習將食物剪碎至合適大小  
供有吞嚥障礙的舍友食用



護士教導和示範安全餵食。



護士正為前線職員進行有關  
急診培訓。

## 事務部訓練

事務長 陳漢民先生

事務部會定時提供一系列的職員訓練，讓新入職員工學習正確職安健意識及運用合宜工具，其他員工亦可溫故知新，工作更順暢。

講解使用梯的正確方法

講解清潔空調機的正确方法





## 玩轉健身球

今年八月份，中心再度舉辦「玩轉健身球」進階小組，以趣味的方式鍛鍊腰背臀的核心肌肉，提昇舍友平衡力及肢體協調，在治療師及助理協助下，舍友們完成更多健身球花式，既好玩又做運動。



一個姿勢鍛鍊上肢、腰和下肢肌力



坐在球上鍛鍊坐姿平衡



在球上拱橋，好厲害呀~!!



筋骨柔軟，你都做到嗎？



有姿勢有實際



### 健身球小知識

健身球，又名平衡球、瑜珈球，形狀有球形或花生形，直徑由30-65CM不等，視乎使用者的身高及平衡力，選擇合適的形狀及尺寸使用。由於健身球是浮動而不穩定，單單在球上躺著及坐著時，也比平時更需要使用核心肌肉群增強平衡力及肢體協調。做健身球運動前，要先諮詢治療師或教練的意見。



完美的姿配合自信的神情，大成功！



將球由腳擲上頭，練腹肌無難度！



# 職業治療專題

職業治療師 伍雪雯姑娘

## 中心日間職業治療訓練



職業治療訓練為中心舍友提供日間工作活動安排，讓舍友建立具意義及規律之生活模式。培養舍友工作習慣及學習工作社交技巧。

七



其實我地織繩都好叻!!

一起加油!



舍友認真地在工場進行日間訓練。

### 環保手工藝 - 紙糊膠樽掛飾

近年流行升級再造 (UpCycling)，把廢紙、膠樽為主的物件加工，而且步驟簡易變成生活小品或裝飾擺設，廢物的價值頓時提升，你們也可成為環保藝術家。



1. 將水樽剪成想要的尺寸

2. 將水樽修剪形狀

3. 用白膠漿黏上報紙



4. 在報紙上塗上喜愛的圖案或文字

5. 最後貼上絲帶裝飾作品

6. 作品完成



# 義工活動

## 演藝學院話劇

30.7.2018

「國際綜藝合家歡」2018巡迴演出音樂劇《愛麗絲漫遊地樂園》，本季到中心為舍友表演。



好精彩的表演，舍友睇到好投入!!



舍友同演員大合照



## 保良局賣旗日

15.8.2018



出發賣旗前，來張大合照



中心內都有熱心舍友幫手賣旗



## 慈濟中秋探訪

10.9.2018

中心獲「佛教慈濟基金會」邀請，蒞臨中心進行中秋探訪，與舍友歡度中秋。



「心心」送給慈濟的師兄師姐



慈濟師兄師姐耐心教導我們整燈籠!



## 月滿關愛慶中秋

19.9.2018

中心獲「銀杏館」贊助月餅。由舍友及職員聯同天恩村恩翠樓互助委員會向獨居長者派發福袋，大家也滿載而歸，十分開心。



舍友上門探訪獨居長者及派發禮物



送完中秋禮物俾親愛的長者，緊係黎一個大合照先啦

# 精彩活動



## 家屬中秋探訪

25.9.2018

家屬們與舍友一同歡度中秋佳節。



家屬與舍友打成一片!



睇下舍友幾開心!



## 夏季生日會

21.9.2018



小遊戲，大滿足!



祝各位生日快樂，福壽年年!



## 懷舊小食工作坊

1.9.2018

元朗區議會及社會福利署的「玩·樂·味·線」計劃，讓舍友可嘗試製作懷舊小食，大家都很有充實。



舍友親手製作砵仔糕



整飯團成功啦，yeah!





# 房間活動



**恐龍世界歷險之旅**  
20.8.2018



舍友一齊恐龍叫!!



邊個似秦先生，  
邊個似大蕃薯?

**歡樂派**

11.8.2018



舍友多認真玩遊戲

好好味呀!!



**薄餅派對**  
26.8.2018



舍友親自煮綠豆沙!



美食當前，垂涎欲滴!



**夏日繽紛樂**  
25.8.2018



一齊舉杯飲勝!



舍友製作夏日特飲。

植物拓染



**小組訓練**

環保賀卡製作



舍友利用簡單工具將植物染上不同色彩，  
製作不同染布。



透過利用環保物料製作賀卡，提升舍友的  
環保意識，亦可送贈親友表達關心。

# 服務質素標準 9, 10 介紹

## 標準 9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



提示安全的告示牌



確保消防設備放於中心適當的位置。

## 標準 10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。



中心單張介紹中心服務

## 新力軍介紹



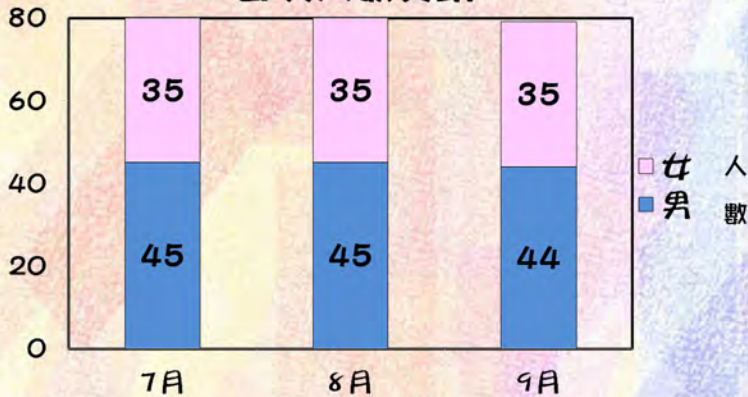
大家好，我是新到職護士張凱茵姑娘。今年9月加入保良局單位服務，與各同事互相合作，期望提供護理服務，協助舍友建立健康的生活。



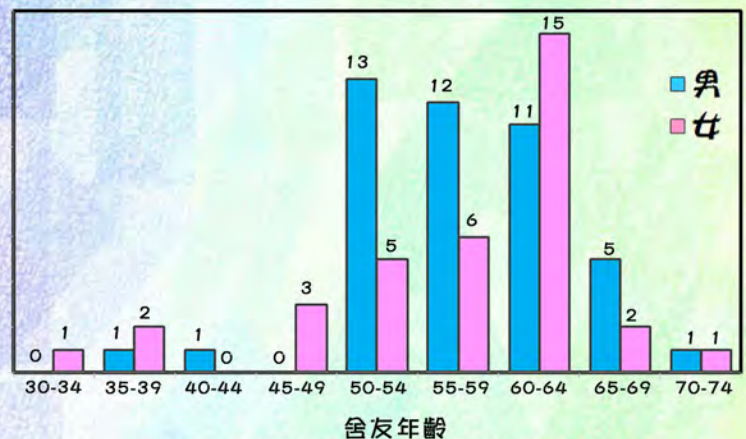
大家好，我是護理員唐碧容，大家可以叫我容姐，負責男宿舍402號房，很開心再次加入保良局工作，為舍友提供優質的服務及清潔乾淨的環境，讓他們生活得更舒適！

## 2018年7-9月 服務及統計

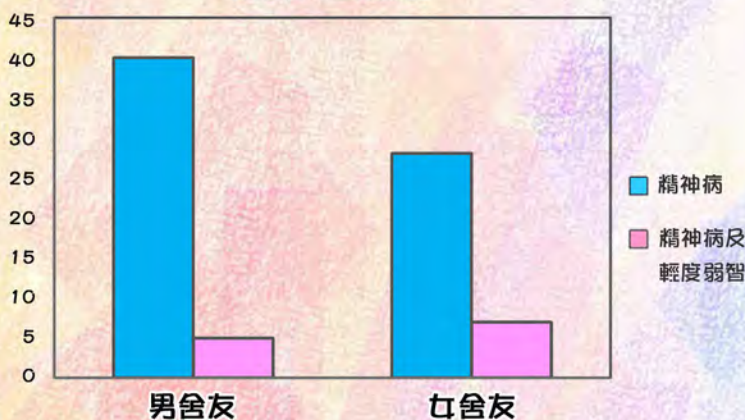
舍友人數變動



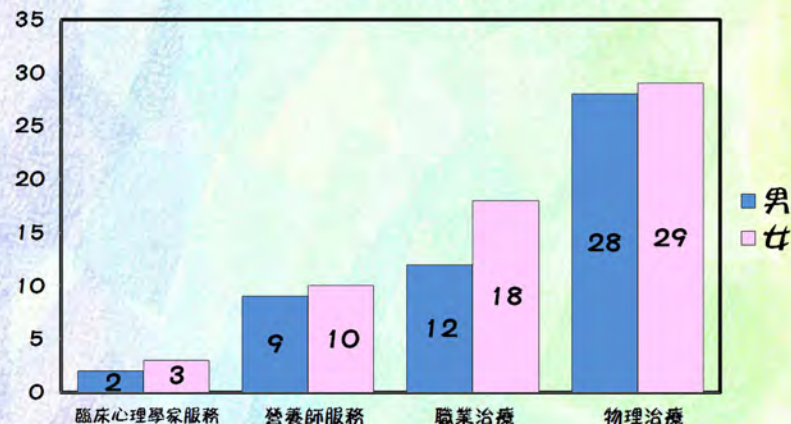
舍友年齡分佈



殘疾人士類別



舍友接受支援服務人數



# 家屬專欄



## 家屬來信

致：保良局天水圍復康中心

多謝各位社工，好姐長，媽媽都過得好開心，有好多活動，令她生活精采。

特別喜愛編織手袋等好靚，今年還有絲花亦好精美，感謝各位照顧，可以的話開放種花項目。

孀姐  
7-Mar-18

## 家屬代表會

「家屬代表會」以午餐會議形式，詳談近況，家屬對食物的菜式和味道都十分讚賞，又給予寶貴的意見，支持中心的膳食更上一層樓！



中心在此多謝家屬的來信，讓中心職員在工作上得到家屬的肯定，我們會繼續努力，做到最好。



18/8/2018舉行家屬代表會，經理與家屬們分享與舍友溝通技巧，讓家屬與舍友及職員攜手合作，為舍友締造復元之路。



家屬分別參觀中心藥房、舍友小食部及悠然靜閣，家屬們非常讚揚中心提供的服務，有系統及整潔！



## 宿舍二三事



家屬義工閣完成大翻新，既加強家屬義工閣實用性，亦能增加中心的儲物空間。



於8月19日，中心的乒乓球小組初次嘗試參加公開比賽的滋味，令人鼓舞。他們與社區人士一起比賽，舍友們全力以赴，充份發揮體育精神，享受參與的過程。



## 乒乓球比賽





# 活動預告

## 精彩活動

十月

● 綠升級探訪

十一月

● 中心大旅行

十二月

● 聖誕聯歡會

## 興趣小組

隊長實踐計劃

關愛設施特工隊

名仕淑女工作坊

HOMELIKE

乒乓球班

沙畫班

啦啦隊

醒獅班

家屬活動  
及  
會議

十一月

● 中心大旅行

十一月

● 家屬代表會  
暨家屬大會

## 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

中心網頁



督印人：吳詩韻

編輯委員會：關灝澄 蔡敏怡 羅靜雯 楊廣堂  
陳彥祺 茹詠詩 周鼎鈺 文楊君

數目：100本

保良局天水圍復康中心 牌照編號：L0072  
新界天水圍天業路三號  
天水圍(天業路)社區健康中心三樓及四樓