



保良局石硤尾職業服務中心
2018年10至12月季刊



目 錄

p.2	編者的話
p.3	家長會動向
p.4-5	中心增善設施
p.6	職員訓練動向/職員心聲直播站
p.7	「特能跆拳道」訓練班 /生活技能訓練小組
p.8-10	活動花絮
p.11	服務質素知多少
p.12-13	職康良好實務指引
p.14	護理資訊站
p.15	人事變動、活動宣傳易、中心服務概覽
p.16	意見表

編 者 的 話

各位好！多姿多彩的 2018 年快將過去。在這年頭，你有多少愉快、驚喜、悲傷的回憶呢？有多少仍然深刻難忘，讓你記憶猶新？

每次跟學員談及近況，大家最為重視的，總是與家人、朋友相處的片段。或許是與家人吵架，氣憤難平，最後還是互相體諒，冰釋前嫌；或許是與好友慶祝生日，拍照留念，一整天笑不攏嘴。

的確，親情和友愛是人生最大的寶藏，有了人與人之間的愛護、關懷，平凡、忙碌的生活都變得有趣、甜蜜。然而這寶藏你我都可擁有。只要大家珍惜家人、朋友，相處時無忘互讓、互諒、互敬、互愛，坦誠相對。你們便能享受到更多愉悅的時光，分享這最珍貴的寶藏。

祝各位新年快樂！身體健康！



社工 梁詠瑜姑娘

家長會動向

A. 午膳監察

家長會膳食監察小組成員黃岳宏先生、李武忠先生及湯瑞蘭女士在 29/10、14/11 及 24/12 到中心試食，整體評估膳食質素接近滿分程度。



B. 探訪活動

家長會成員陳麗琮女士、唐日歡女士分別於 12/10、26/11 及 21/12 進行探訪活動，為獨居學員及其年長家人送上關懷。

C. 家長活動

27/11/18(二)下午舉行的家長聚會暨家長會選舉，順利完成，共 26 位家長出席。活動中，宣傳了中心近期活動花絮及家長會工作成果，向家長講解職康良好實務指引及服務質素標準，並表揚上一屆家長委員會成員，完成新一屆委任儀式。



增善設施

運動室

為了回應學員機能訓練的需要，運動室已經搬到更大的地方，並增設了多項儀器。讓機能退化及肥胖的學員有更多運動的機會，提升健康質素。護士及護理員每天安排學員參與運動，大部份學員已建立良好的運動習慣，健康狀況有所提升。



摺合運動單車

新增的設備包括摺合運動單車，讓學員鍛鍊下肢的機能。只要大家持之而行，勤做運動，定必有助改善健康。

互動負重運動儀

學員平均年齡漸長，肌肉減少症與骨質疏鬆症是常見疾病。為了更全面改善肌能退化的健康問題，中心添置了運動儀。可透過訓練幫助減低跌倒及骨折的風險。

醫療用品

電子手臂式血壓計

中心每日都會為有需要的學員量血壓，最近更換了2部電子手臂式血壓計，以提升量度的準確度及效率。



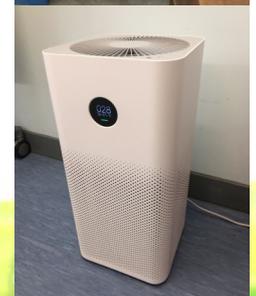
成人人工呼吸器

為加強急救的準備，中心購置了成人人工呼吸器，以備不時之需，讓學員在安心的環境接受訓練。



其他

- 1) **電腦顯示器**：因職安健的需要，亦為了提升中心辦公工作效率。最近我們更換了16部電腦顯示器。各位同事均反映改善了頸骨角度及坐姿，做事事半功倍。
- 2) **更換10年以上的飲水機**：中心部份水機已使用多年，為了保持學員及職員食用水的質素，42座G4、43座男學員廁側、43座女學員廁側都會換上新水機。大家記得要多飲開水，保持健康。
- 3) **有摺蓋的物流膠箱**：貨品紙箱堆疊易生意外，亦容易受潮。我們添買了120個有摺蓋的物流膠箱，分配各組使用，大大提升了貨品整理的衛生情況及安全程度。
- 4) **包裝收縮爐**：現時各產品均考慮環保因素，包裝膠膜的成份亦有所改進。為追上市場的步伐，中心亦購入了可應付各類收縮包裝物料的收縮爐，滿足顧客的要求外，學員可以有更多的機會接受訓練。
- 5) **空氣清新機**：中心在樂融坊活動室加裝了一部空氣清新機，讓老年齡化學員在活動期間可以呼吸潔淨空氣。



職員訓練動向

1) 扶抱流程訓練

外購服務職業治療師袁姑娘於 17/09/18 為職員提供個別學員的扶抱的流程訓練，透過示範及講解教授職員正確的工作手法。讓我們的相關知識及扶抱技巧有所提升，工作時更得心應手。

2) 行政及財務講座

中心舉辦行政及財務講座，為新舊同事講解有關事務的處理程序及文件處理的注意事項。17/09/18 文員林姑娘為同事作講解，內容詳細，並附有文件樣本，同事均表示獲益良多。

3) 互動負重運動儀介紹及操作示範

為有效協助服務使用者運用運動儀，中心管理層、社工、護士、各組隊長及保健員均於 31/10/18 參與運動儀介紹及操作示範，聽取運動儀銷售員詳細的講解、嘗試操作，試用儀器，感受身體的反應，並把知識傳授未有出席的職員。



職員心聲直播站

登記護士黃嘉淇姑娘

各位學員大家好!我是 11 月份入職登記護士黃姑娘，很高興能在這裡工作和認識大家。在未來的日子，我將會在中心提供護理服務給學員，為學員老齡化及健康照顧提供適切的服務，希望大家能多參與護理組舉辦的活動。

職康導師吳芝瑩姑娘

我叫吳芝瑩，大家可以叫我吳姑娘。我將會負責第一組的跟進工作，好開心可以再次返來石中呢個大家庭，再次多多指教。

「特能跆拳道」訓練班

承蒙「悟宿基金會」資助，全年 48 堂訓練已於 9 月完成。所有學員均報名參加 02/12/18(日)舉行「特能跆拳道」演武競技大會 2018。我們在 11 月加操 4 堂課，為演武競技大會做好準備。各位參賽者亦不負所望，取得直拳冠軍、套拳冠軍、直拳亞軍 2 名、手刀亞軍、前踢靶亞軍 2 名、套拳亞軍、直拳季軍 2 名、套拳季軍 2 名、團隊接力賽優異獎，共取得 2 冠軍，6 亞軍、4 季軍的佳績，更重要的是各位在過程中有效鍛鍊體魄、增強自信心。



生活技能訓練計劃

中心得到「蘋果日報慈善基金」撥款贊助為獨居及與老年父母同住的學員提供訓練，改善學員選擇食物的營養、煮食的技巧、家居環境衛生等知識，從而提升他們的生活技能，達至改善他們的生活質素。



活動花絮

24/11 石硤尾職業服務中心開放日

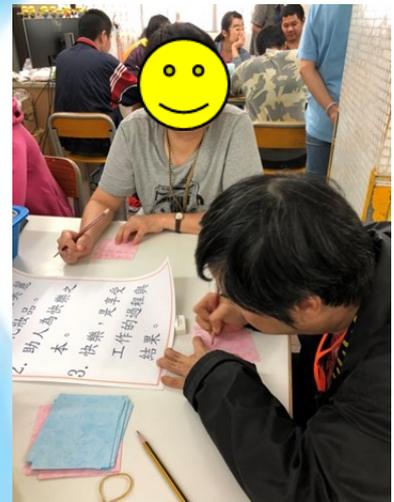


現場有汽車美容、工作訓練示範，還有手工術工作坊及攤位遊戲，吸引了大批社區人士參觀。



23/10 快樂滿「寫」活動

職員向學員宣揚快樂之道，並進行書寫活動及派送禮物。



8/11 10-11 月學員生日會



祝各位生日快樂。

10/11 明愛社工部學生探訪

玩遊戲、做手工，無難度！



21/11 陳守仁小學學生探訪

小朋友化身小導師教我們做手工，大家打成一片。



1/12 「生命號」



我們透過影片欣賞及討論、攤位遊戲分享珍惜親情、積極的生活態度。

祝各位聖誕快樂！
新年進步！

18/12 聖誕聯歡會



活動花絮

摯友社活動

18/8 夏日樂逍遙



我們跟義工，合力炮製清新的消暑美食並一起分享成果。



1/9 仲夏競技樂

我們在集體競技遊戲中除了可以大展身手，還培養團隊精神。



13/10 保健大本營

在活動中，我們認識了不少秋冬滋潤、保健方法。



10/11 古蹟探索



參觀美荷樓，讓我們重溫香港昔日的風貌，好像走進了時光隧道。

服務質素知多少



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。

中心備有消防設備及其他必需的安全設備(例如急救用品箱)，按程序及紀錄設施之更換日期，並會安排火警演習，確保學員擁有有關的意識。



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。

服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。



標準 11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

中心於每年的年度個案檢討會議、學員大會、家長會等，因應服務使用者的意見，訂立計劃以滿足他們的需要。

標準 12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

服務單位備有政策及程序，以能適當時間，向服務使用者提供與單位運作有關而影響他們所獲得服務的資料。

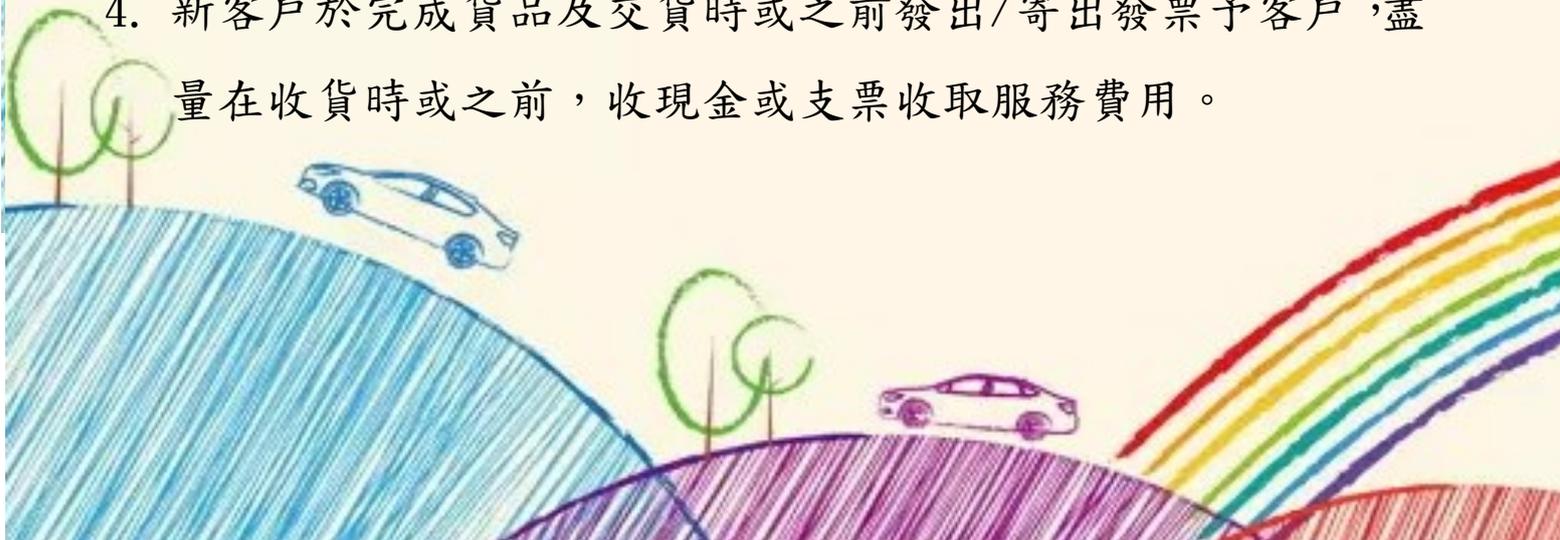
職康良好實務指引



上期介紹了第三至五章，今期讓大家了解第六至七章的運作安排。

第六章 收款程序

1. 每月有連續供應貨源之客戶，於每月首 3 個工作天內完成，及於每月首 5 個工作天內寄出發票予客戶。
2. 每月有連續提供訂單之客戶，連續 3 個月沒訂單，於完成貨品及交貨後，5 個工作天內寄出發票予客戶。
3. 提供散單之客戶，於完成貨品及交貨後，5 個工作天內寄出發票予客戶。
4. 新客戶於完成貨品及交貨時或之前發出/寄出發票予客戶，盡量在收貨時或之前，收現金或支票收取服務費用。



5. 發票發出後 6 星期內仍未收到客戶發出的支票，應向客戶查詢，如客戶未能確實付款日期，應口頭報告予單位主管及再作跟進。

6. 如超越 12 星期客戶仍未能支付有關服務費，應呈社會服務報告交單位主管及跟進。



第七章 計算訓練津貼及發放通知程序

計算訓練津貼

1. 該月之學員技能評核表及學員出席資料，應於下月首 5 個工作天呈交。
2. 學員獎勵金及訓練津貼連同 Autopay diskette submission form 及電腦磁碟於每月 15 號或以前交財務部。

發放學員訓練津貼通知單

每月 31 號前發放學員應得款通知單供學員簽收。



識飲識食識選擇 健康飲食金字塔

我們需要食物中的各種營養素來維持生命，所以選擇食物時，要考慮其營養價值及功能；同時要注意新鮮和衛生。由於沒有單一食物能完全供應人體所需的營養，所以「均衡飲食」是健康生活的基礎。我們若依照「健康飲食金字塔」建議的比例來進食，便能從日常飲食中攝取均衡的營養；再加上恆常運動，維持理想體重，便能促進身體健康，有效地預防一些和飲食有關的疾病，如高血壓、心臟病、中風、骨質疏鬆症、癌症等。

健康飲食原則：

- ※ 吃適量的奶類及代替品，以及肉、魚蛋及代替品（包括乾豆）
- ※ 減少吃油、鹽、糖類的食物每天飲用足夠的流質飲品（包括清水，清茶和清湯）
- ※ 飲食要定時和定量
- ※ 食物的選擇要多元化，避免偏食
- ※ 每餐應以穀物類為主
- ※ 多吃蔬菜及水果類食物

健康飲食金字塔(成人)



人事變動

日期	事件
17/10/18	職康導師萬潔滢離職
08/11/18	職康導師吳芝瑩到職
23/11/18	登記護士梁美嫻離職
26/11/18	登記護士黃嘉淇到職

活動宣傳易

日期	名稱	服務對象
1/2019	外展小組聯合活動	學員
1/2019	新年飾品製作(摯友社活動)	學員
2/2019	生日會(2-3月生日學員)	學員及家長
2/2019	友情漿聚齊歡唱	學員
3/2019	金豬賀歲家長日活動	學員及家長
3/2019	競技健體日	學員

中心服務概覽

類別	項目	8月	9月	10月
中心活動	摯友社活動 (人數/人次)	1次/ 20人次	2次/ 37人次	1次/ 24人次
學員服務	接受中心服務學員	223	220	224
	輔導就業學員 (訓練人次)	675	682	835
	公開就業學員	3人	6人	7人
職業治療 個案服務	接受治療個案總人數及訓練次數	18人/ 18次	18人/ 18次	27人/ 27次
臨床心理服務	評估個案	4	0	0
	治療個案	3	5	5
	諮詢個案	6	0	1
	總個案	13	5	5

如對本中心有任何意見，或希望向季刊投稿，歡迎郵寄、傳真、電郵、
投放於本中心的意見箱或與本中心經理楊錦輝先生聯絡。



地址：九龍石硤尾邨 42 及 43 座平台

電話：2778-1237

傳真：2777-3861

電郵：skmvsc@poleungkuk.org.hk

郵票

2018 年 10 至 12 月

編輯小組：梁詠瑜、林錦瑩

督印人：楊錦輝

印刷份數：170