



保良局天水圍復康中心

2018年10-12月份 中心通訊



恆香



中心大旅行



- 01 中心大旅行／編者的話
- 02 隊長實踐計劃7
- 03 140週年彩排及表演花絮
- 04 醫護工作介紹／醫護專題
- 05 職員訓練
- 06 物理治療專題
- 07 職業治療專題
- 08 義工活動／精彩活動
- 09 房間活動／興趣小組
- 10 服務質素標準／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 關灝澄姑娘

秋高氣爽，正是郊遊的好時節，中心除了舉行不同的活動，包括中心大旅行、「綠升級」探訪，遊玩之餘不忘接觸社區的長者，表達關愛，發揮所長。有見舍友彼此互相支援，亦樂於服務社區人士，實踐共融友愛生活。

踏入十二月，四處洋溢濃厚的節日氣氛，中心亦忙於籌備不同的大型活動，包括參與元朗區「玩·樂·味·緣」的大型活動、參與保良局140週年活動等。

新一年，讓我們繼續保持拼勁及活力，與服務使用者相伴同行康復路，體驗關愛社區共融的喜悅。



隊長實踐計劃



隊長委員會成立快將一年、喜見成員積極參與，推動隊長參與，自行執行會務職責，發揮獨立自主互助精神。

每天分享會



當值女隊長負責召集所有隊長出席分享會



每次由負責隊長點名

姓名	日期	出席	簽名
梁國輝	11/1	✓	
梁國輝	11/2	✓	
梁國輝	11/3	✓	
梁國輝	11/4	✓	
梁國輝	11/5	✓	
梁國輝	11/6	✓	
梁國輝	11/7	✓	
梁國輝	11/8	✓	
梁國輝	11/9	✓	
梁國輝	11/10	✓	
梁國輝	11/11	✓	
梁國輝	11/12	✓	
梁國輝	11/13	✓	
梁國輝	11/14	✓	
梁國輝	11/15	✓	
梁國輝	11/16	✓	
梁國輝	11/17	✓	
梁國輝	11/18	✓	
梁國輝	11/19	✓	
梁國輝	11/20	✓	
梁國輝	11/21	✓	
梁國輝	11/22	✓	
梁國輝	11/23	✓	
梁國輝	11/24	✓	
梁國輝	11/25	✓	
梁國輝	11/26	✓	
梁國輝	11/27	✓	
梁國輝	11/28	✓	
梁國輝	11/29	✓	
梁國輝	11/30	✓	



由隊長主持分享會

日期	事項	負責人
11/1
11/2
11/3
11/4
11/5
11/6
11/7
11/8
11/9
11/10
11/11
11/12
11/13
11/14
11/15
11/16
11/17
11/18
11/19
11/20
11/21
11/22
11/23
11/24
11/25
11/26
11/27
11/28
11/29
11/30

隊長報告事項並記錄



將報告事項寫上大廳的告示板，讓其他舍友得知資訊

玩·樂·味·緣

社會福利署主辦元朗區活動，讓舍友體驗懷舊小食製作的樂趣



1/9/2018



24/11/2018

保良局 140週年花絮

綵排及表演

社工 關灝濶姑娘

慶祝保良局140週年，與服務使用者共度盛事。中心舍友連同兒童服務「方樹福堂兒童及青少年發展中心」和長者服務「田家炳長幼天地」一起表演《長幼街舞大匯演》，充分演繹傷健共融的合作精神。

努力練習



中心「主席」代表舍友送上
多謝卡予導師和中心主任



各舍友均認真地跟導師練習舞步

表演前練習及綵排花絮



出場前舍友努力綵排

踏上舞台

正式出show



躍動創新



滿經典

140周年攤位：步步為「型」攤位

保良局140周年服務巡禮，物理治療師、中心職員及舍友，於「同行成長」區擺設體驗攤位。舍友現場介紹，展示中心常用訓練器材，讓坊眾親身體驗平衡訓練。舍友表現積極自信，展現才能，從中亦得到成功感。



放心將攤位交比我們啦!



總幹事林生亦到場為我們打氣



舍友指導參加者體驗平衡訓練



牙科檢查

12月11日醫藥援助會牙車到中心為舍友提供牙齒檢查及治療服務。



牙車駕駛到本中心門口替舍友檢查牙齒



環境巡查

13/11/2018

到診醫生巡查中心的環境衛生。



接種季節性流感疫苗

疫苗能安全和有效預防季節性流感和其併發症。高危人士可由流感引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。12月4日是中心的流感疫苗注射日，由到診醫生為舍友注射流感疫苗。



醫護小知識

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。

預防勝於治療，我們除了接種季節性流感疫苗，還要注意個人及環境衛生。

- * 經常使用梘液和清水潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後。
- * 當雙手沒有明顯污垢時，用含70% - 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- * 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- * 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。
- * 打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，其後應徹底洗手。
- * 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內。
- * 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩。
- * 保持室內空氣流通。



職員訓練

護理部訓練

登記護士 王嫻姑娘



講師解說使用凝固粉



職員練習特殊喂食手勢

中心於9月26日邀請香港耀能協會言語治療師李思穎姑娘為職員提供吞嚥障礙培訓，加強職員安全意識及技巧。



個人防護裝備的考核

十二月份舉行了感染控制的培訓及年度考核，包括護理員、導師和庶務員。由註冊護士程姑娘主持，內容包括潔手、處理嘔吐物及血液、個人防護裝備和稀釋漂白水，新舊職員溫故知新，繼續協助宿舍維持高度衛生。

專職治療部訓練

職業治療師 伍雪雯姑娘



示範正確使用移位機



示範正確扶抱技巧

職業治療師伍姑娘及物理治療師曾姑娘負責培訓，於十月份舉行與職員講解、正確扶抱轉移方法與使用移位機的培訓及考核，以鞏固職員職安健意識。培訓對象包括護士、護理員及導師。

健康講座



日期：27/10/2018
講者：藥劑師張偉豪
主題：皮膚護理



日期：20/11/2018
講者：註冊營養師李玲玉
主題：骨質疏鬆和糖尿病
長者的日常飲食



日期：7/12/2018
講者：到診醫生岑俊彥
主題：青光眼

平衡力訓練

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，除了依賴視覺、內耳的前庭感、體感三個感官系統對外在環境的覺察，同時亦需要肢體的反應、肌力及耐力，協助調整身體重心位置。

平衡力測試

正因影響平衡力的因素很多，因此治療師需要按舍友的平衡力測試表現，以客觀的方式評估跌倒風險，及分析舍友平衡力的不足之處。



利用Tinetti 平衡評估量表評估站姿及步履平衡



直線上站立也是伯格氏平衡量表的評估項目之一

常見訓練模式

由於各人身體狀況及表現各有不同，加上平衡訓練本身有潛在跌倒風險，因此治療師要做足事前準備，在安全的環境下，利用輔助設備，進行循序漸進及針對性的訓練，才會事半功倍。以下示範本中心舍友常做的平衡訓練。如有疑問，請先諮詢您的醫生或物理治療師。



跨欄：動態平衡+眼腳協調



敏捷梯：步法+眼腳協調



平衡軟墊：體感+反應訓練



健身球：核心肌肉+靜態平衡



搖搖板：體感+重心轉移

職業治療專題

職業治療師 伍雪雯姑娘

有園樂聚小組

舍友學習製作乾花手工藝、心意卡和花環，香薰布包和品嚐香草茶。

園藝治療活動各項工具及材料的運用，能訓練舍友的組織能力，同時發揮其創作思維，製作不同的園藝作品，鼓勵組員與人分享自己的感受，教授放鬆心情技巧。

組員參與園藝活動感興趣之外，更能加強與人和環境的接觸，培養對新事物的興趣，提昇正面情緒，改善組員的手眼協調和認知感官能力。

乾花花環製作

佈置中心增添節日氣氛

乾花花材：松果尤加利葉、棉花果子、小米果、無忘我、繡球花、千日紅、毋忘我、滿天星、松果、情人草、兔毛草、珊瑚草等.....

1. 可用鐵線把楊柳藤繞成圓形或購置坊間現成製作好的藤圈



2. 選好理想的花材，並將份量分好



3. 設計花材擺放圖案，把花材和其他裝飾物用鐵線繞好



4. 把每件鐵線繞好的花材再繞及抓緊花環或使用熱浴膠槍固定花材於花環上便完成



乾花香薰布包

可放在衣櫃內或枕頭邊，達致身心放鬆效果

乾花香薰材料可選：

玫瑰花(有助睡眠)、茉莉花(清香撲鼻)、衣草(安定心神)

1. 準備好一個抽繩小麻布袋及一組小可封口的棉紗袋



2. 選擇自己喜愛的乾花香薰，放入棉紗袋並封口



3. 利用珠飾 / 油漆 / 刺繡設計裝飾抽繩小麻布袋



4. 最後將棉紗袋放進抽繩小麻布袋中並捆好



精彩活動

綠升級探訪 5.10.2018

舍友探訪新興棉孺福利舍柏雨長者鄰舍中心贈送環保禮物包，亦自製彩沙瓶。



冬季生日會 17.11.2018



多謝各位舍友同我哋過生日!

聖誕聯歡會 26.12.2018



昂揚剛健的歌聲



小遊戲勾起童年回憶



舞池中翩然旋舞



超級估歌仔



齊享受聖誕大餐

義工活動

友晴會探訪



義工剪髮

剪髮義工為舍友剪出心目中的理想髮型



慈濟探訪

慈濟義工與舍友煮素食和跳舞



房 間 活 動



暢遊南丫島
13.12.2018



意式大派對
1.11.2018



遊覽元朗公園
27.12.2018



秋意BBQ
2.12.2018



機構合作及贊助活動

五味人生

國際康復日



保良局夏利萊博士伉儷綜合復康中心為舍友們舉辦了「五味人生-生命教育課程」，由聖雅各福群會的社工講解專題。

利民會主辦「海洋公園同樂日」，大家均樂而忘返！

資源共享元朗情

流沙傳情

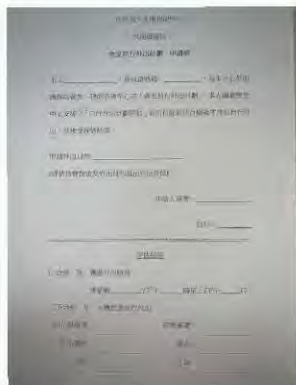


今次舍友應邀出席嘉年華的表演嘉賓。在臺上舍友全力以赴，發揮各人舞蹈才能。

由健障同心基金贊助流沙傳情小組！舍友創意無限，樂在其中！

服務質素標準 11, 12

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。

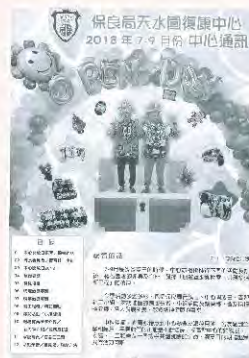


申請自行外出表格



自行外出證

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。



季刊讓大家知道中心的運作



資訊天地讓舍友們選擇不同的活動

新力軍介紹

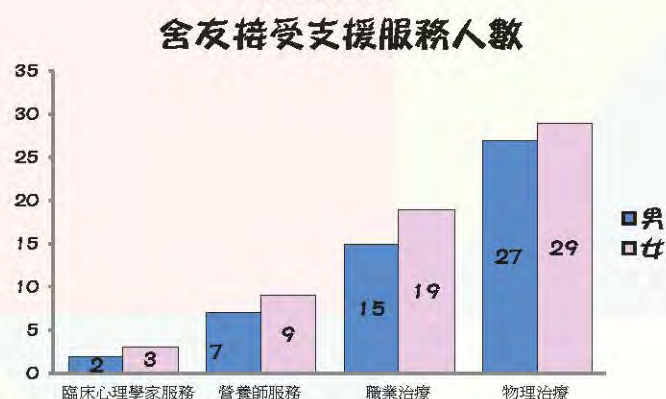
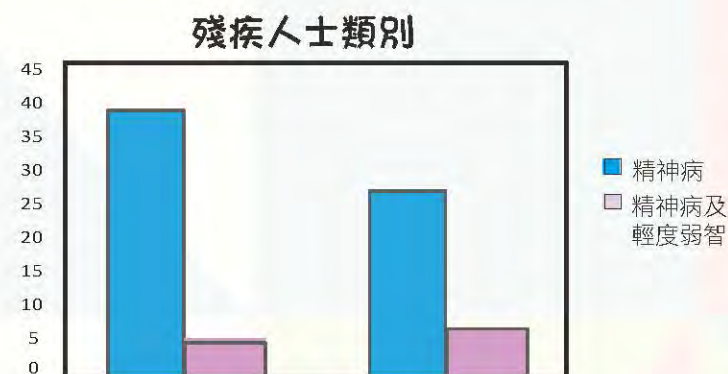
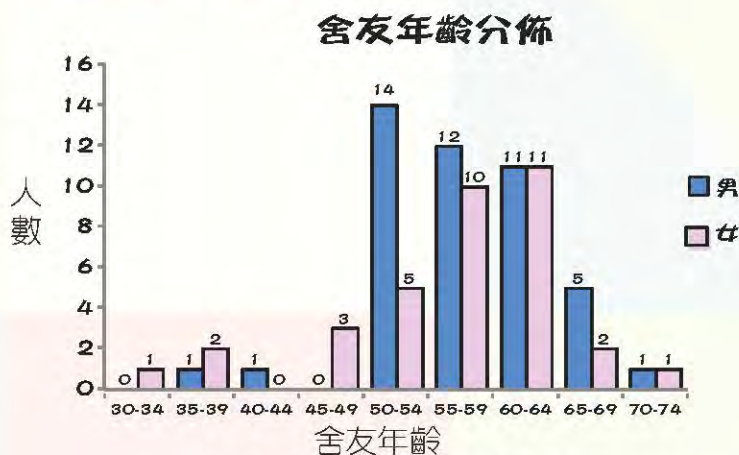
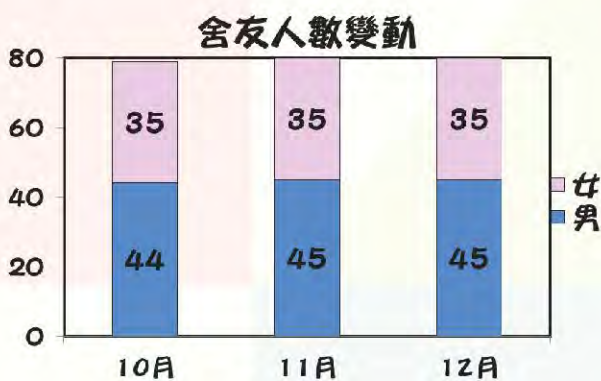


大家好，我是11月到職精神科護士黎健恩姑娘，很高興能加入保良局天水圍復康中心為大家服務。



大家好！我係10月到職導師張春麗姑娘，期望未來日子大家如家人般互相支持及鼓勵，為舍友的康復之路創造更多開心快樂！

2018年10-12月服務及統計



家屬專欄

家屬來信



感謝家屬來信，謝謝對我們的肯定，我們會繼續努力!

家屬大會暨家屬代表會



舍友副主席分享隊長在宿舍的活動



「家連家社區自助組織」家屬代表與中心家屬分享作為精神病康復者家屬的一點一滴



家屬代表會主席致送感謝卡予講者



家屬分別參觀中心的隔離室、設置的緊急救命鐘、職員架構圖及了解中心運作!

宿舍二三事

拍卡運作訓練
教導舍友認識宿舍的保安



舍友登記取卡



舍友拍卡去飯堂

新膳食措施



宿舍非常重視舍友的意見，他們在會議上發表意見，表達增加早餐(麥皮和粥)的份量，經過各部門的商議和營養師評估後，大家均歡迎新的食量措施，增加多二分之一!

2019年1月至3月活動預告

興趣小組

天復醒獅團3

流沙傳情

天復啦啦隊2

隊長實踐計劃7

關愛設施特工隊2

名仕淑女工作坊2

Homelike 家舍比賽

精彩活動

2019.1.31

豬年行大運

2019.2.27

金豬獻瑞慶新春(春茗)

2019.3.15

花展

家屬活動

2019.1.23

生日會

2019.2.16

家屬代表會會議

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

中心網頁



督印人：吳詩韻
編輯委員會：關灝滢 蔡敏怡 文楊君 羅靜雯
陳彥祺 茹詠詩 張春麗

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