



保良局天水圍復康中心 2019年1-3月 中心通訊

傑出



元朗區

義工選舉2018 頒獎典禮



天復特工隊



目錄

- P.1 編者的話
- P.2 「金豬獻瑞慶新春」春茗活動
- P.3 義工頒獎禮／沙畫探訪表演
- P.4 醫護專頁
- P.5 職員培訓
- P.6 物理治療專頁
- P.7 職業治療專頁
- P.8 義工活動／中心精彩活動
- P.9 房間活動／小組訓練／
機構合作活動
- P.10 服務質素標準介紹／
新力軍介紹／服務及統計
- P.11 家屬專頁／宿舍二三事
- P.12 活動預告／意見箱／聯絡方法

編者的話

社工 蔡敏怡姑娘

農曆新年乃中國人十分重視的傳統節日，中心亦在新春佳節的期間舉行春茗，與舍友共享新春的喜悅，並頒獎給表現良好的舍友，表揚他們一年來的努力，參加多樣化義工活動，舍友身體力行，實踐傷健共融社區關愛的成果。他們更榮獲「元朗區傑出義工選舉2018」頒發成人團體優異獎，證明舍友有能力照顧自己及服務他人，建立健康快樂的自我形象。

今季收集「服務滿意調查問卷」，舍友及家屬均滿意中心的服務，在此多謝家屬及舍友對中心服務的支持。

新一年度開始，中心會秉承以往積極進取的態度計劃來年工作，繼續為舍友、家屬及社區服務。有你們的支持，本年度中心服務更見姿彩！



「金豬獻瑞慶新春」 己亥年春茗活動



中心年度大獎得獎名單及合照 傑出隊長



HomeLike家舍設計比賽

名仕淑女比賽



社工及負責導師與得獎舍友合照

護士與得獎舍友合照

設施特工隊

個人獎項



護士、導師及維修師父與得獎舍友合照

護士與得獎舍友合照

得獎義工合照

「元朗區傑出義工選舉2018」頒獎典禮



和職員及家人來
張合照留念



義工嘉許獎座



我們會繼續努力!

舍友這一年內參加不同類型的義工活動包括:



啦啦隊表演



派月餅予獨居老人



為獨居長者歲晚
家居清潔



「綠.綠.元」活動司儀



善導會朗澄坊種植
士多啤梨



探訪日間護理中心

我們身體力行，實踐傷健共融
社區關愛的精神。

沙畫表演



中心獲得「健障同心關懷殘疾人士贊助計畫」撥款舉辦「流沙傳情」的沙畫表演，沙畫小組於16/3/19探訪新界婦孺福利會社會服務部柏雨長者鄰舍中心長者，以沙畫藝術分享他們的「復元之路」，舍友與長者彼此交流心得，包括舍友展示沙畫的基本技巧，而長者也分享毛巾蝴蝶手藝。這次友情接觸，讓大家彼此了解和欣賞，促進社區共融。

醫護互作



5/1/2019
預防流感衛生巡查



20/1/2019 常見的眼睛疾病
由藥劑師為服務使用者介紹常見的眼睛疾病
並教導服務使用者預防及護理眼疾的方法。



2/2/2019
廚房設備及衛生巡查



19/2/2019
營養師講座 - 預防中風飲食



2/3/2019
醫生講座 - 糖尿病



醫療專題

我可以如何管理憤怒情緒？

如何有效管理憤怒的情緒是十分重要,包括「此時此刻」的經歷或過去的經驗,因此,認識憤怒和掌握管理技巧,可以避免憤怒造成的傷害及後悔。如何有效管理憤怒情緒的方法很多,包括:

- 放慢你的呼吸,技巧是呼氣的時間比吸氣的時間長,並在呼氣時放鬆;
- 在你發洩情緒前先數數目字(從一數到十),讓你可以轉移一下思維,有充分時間冷靜及思考合適的應對方法;
- 讓你的能量和注意力轉往其他地方,得以舒緩情緒,例如:做運動、聽音樂;
- 良好的飲食習慣和適量運動可以減低憤怒的情緒;
- 遇到情緒困擾時,可寫日記幫助宣洩自己的情緒,並有助了解負面情緒的源頭;
- 事先了解清楚導致你憤怒的狀況。問問你自己希望事情如何發生:只是解釋你為何生氣足夠嗎?還是你想做些甚麼改變某些事情?

有需要可請教專業人士

職員訓練



醫護訓練

7/2/2019 護理培訓 - 日常生活照顧為護理員進行日常生活照顧的培訓，包括手足護理、日常梳洗、口腔護理、協助沐浴及洗頭、更換尿片、協助使用便盆/尿壺/



物理治療訓練

該產品職員於21/2/2019到中心講解及示範站立訓練儀的使用方法及其注意事項，共有4名職員，包括治療師及助理參與。

2018/2019 年度服務滿意調查

中心每年會收集服務使用者及家屬之意見，於2018-2019年度，中心共發出80份服務滿意調查問卷，最後共收回80份問卷，完成率達100%。

在服務及照顧方面，包括提供日常起居照顧、健康護理照顧、膳食、臨床心理服務、職業治療、物理治療、社區教育支援服務等，九成以上接受訪問者均對上述服務感滿意。

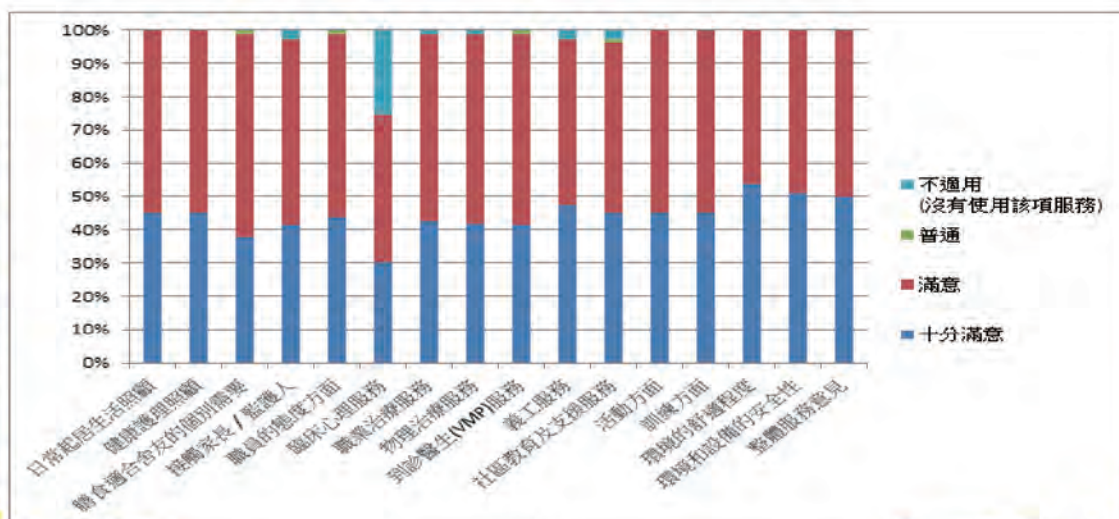
此外，約九成半以上受訪者對中心活動及訓練感滿意，中心每年會按舍友的個別需要提供3個個別訓練，包括自我管理、體藝、家務技能及社區技能等，而且亦會提供職業治療訓練，有助舍友的個人成長，透過房間活動增進房友之間的友誼，建立舍友自

信心及朋輩之間互助互勉的氣氛。

在中心環境及設備方面，超過九成半以上受訪者均滿意中心環境衛生及傢俱整潔，亦認同中心環境舒適，設備能保障舍友安全。中心過去一年為配合舍友需要，增加了三樓壁畫、設置魚缸及虛擬實境(VR)，優化中心設備及環境，讓舍友置身家的感覺。

綜合服務意見調查結果，整體服務滿意率達95%以上，感謝每位受訪者的寶貴意見，給予中心工作上的肯定，我們來年將會繼續努力，以「復元·才藝·樂活關愛樂共融」為目標，讓各舍友精神健康得以提昇。

服務滿意調查統計結果



物理治療服務

物理治療師 曾德儀姑娘

新購站立訓練儀投入服務

隨著中心舍友老齡化，步行及站立能力下降。傳統用人手扶持的站立訓練，訓練效益有限，間中如體弱舍友突然失重，容易引致舍友及職員的受傷事故。

康復慈善晚宴裡本中心有幸獲得曾紀華紀念慈善基金撥款資助，為治療室添置站立訓練儀，讓舍友在物理/職業治療師督導下，可在安全舒適的站立儀上，定期進行較長時間的站立訓練及下肢伸展，改善肢體肌力及身體機能，為保障舍友及職員訓練時的安全，儀器已於2019年2月新置儀器，並安排了職員培訓。治療師亦陸續挑選合適舍友試用，日後將持續應用在下肢軟弱的舍友站立訓練中，以促進訓練效益。



體弱舍友利用站立儀企起來，鍛練下肢耐力，改善自我形象。

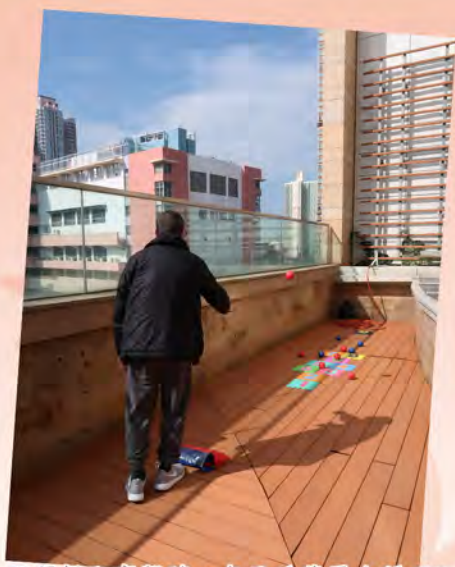


伸展下肢同時訓練肩軀及上肢，事半功倍。

硬地滾球小組建立運動興趣

為鼓勵日常運動較消極被動的舍友，參與運動及建立興趣，改善身體機能，物理治療師曾姑娘在2019年1至2月共舉行了6堂的「硬地滾球小組」，以硬地滾球為主要訓練工具，配合趣味遊戲及小比賽，訓練舍友上肢肌力、肢體協調、平衡力及運動耐力。

硬地滾球運動屬於低強度運動，安全度高，大部份中心舍友皆可參與。但由於舍友們對硬地滾球技巧認識尚淺，故此設計不同創意遊戲方式，配合多款道具，如數字墊、障礙物等，增加運動趣味同時讓舍友練習不同的投擲技巧。此小組於三樓空中花園舉行，參加者都十分享受在舒適的戶外環境下運動，表現愉快投入。每堂尾段的比賽環節，舍友之間既互相競爭，又互相打氣，運動氣氛熱烈。



玩得投入高興時，自己千萬要企穩呀!!



聽著音樂圍住數字繞圈，訓練專注力及反應。



想擲中最高分數，眼界與力度控制都好重要!

職業治療專職專題

職業治療師 伍雪雯

中國人一年中最熱鬧及最隆重的傳統節日，必屬中國農曆新年了。中心眾舍友為迎接這個洋溢著吉祥、歡樂，喜慶的節日，一同為中心各房間進行新年佈置比賽和賀年食品製作，一同祈求新一年大家福壽吉祥。



賀年飾物設計比賽

為迎接新春佳節做足準備。製作大型新春佈景及掛上各式各樣的新春節物，利用環保利是封製成賀年掛飾、將祝福的語句寫在揮春上的做法，不但可減少浪費，更令院舍每個角落都洋溢新年氣氛。各房間舍友都為自己的房間花盡心思佈置，經過中心職員投票選出兩間得獎房間，並於中心春茗當日由房間代表領獎。



慶祝新年時節，傳統糕點當然不可或缺，今年我們與舍友一同製作油角，俗稱「角仔」。油角有著「斬露頭角、出人頭地」的意思。油角的皮是以麵粉、雞蛋、豬油等材料搓成粉皮，然後在中間加入炒過的花生、芝麻及砂糖並對摺包好，放進油中炸成金黃色，飽滿像元寶的形狀，寓意著錢包腫脹及財寶天賜好兆頭。希望新一年，中心各舍友及職員今年皆福澤綿綿，歡樂滿溢。



♥ 中心精彩活動

豬年行大運

31/1/2019



行宗大運影張大合照



好一朵迎春花，人人都愛它。



花花世界

15/3/2019



看到美麗的花讓人心花放！

義工探訪活動

打馬吊

發



義工與我們麻雀耍樂-鍛鍊腦筋

17/3/2019

聯合福音團契

18/2/2019



慈濟探訪

11/2/2019

睇下我地d水餃包得幾靚



慈濟師兄師姐耐心教導我們製作素菜水餃



由舍友帶領師兄師姐一起做十巧手

房間活動 & 小組活動

舍友一起到屯門 v-city 享用下午茶



添馬添新趣 @13/3/2019

與舍友一同到中環遊覽海濱公園



回味無窮 @21/3/2019

舍友一起製作焗薯蓉



屯新天地 @12/3/2019

舍友一起暢遊屯門公園



歡樂屯團 @18/2/2019



茶多 Fun @22/3/2019

舍友與導師親自醃製及焗焗雞髀



名仕淑女工作坊 @1月至3月

舍友正在學習如何剃鬚及清潔鬚創



Homelike @1月至3月

舍友一同利用回收利是封製作一些環保裝飾



機構合作活動



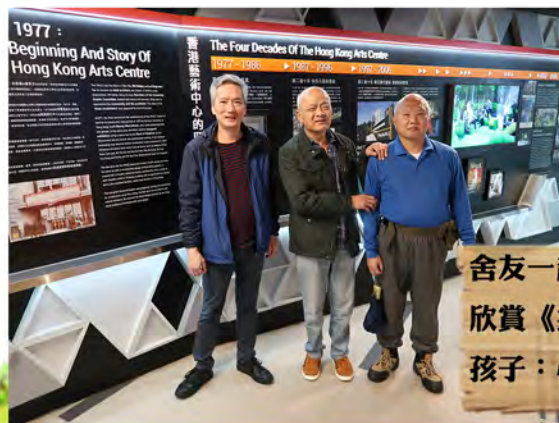
玩樂味緣 @ 5/1/2019

中心與其他元朗區康復單位、社會福利署及區議會合作舉辦嘉年華，加強傷健共融，並了解元朗區的共享文化



舍友結伴同行參與慈善步行，廣覽視野、舒展身心

駐 Walk 慈善行 @20/1/2019



舍友一起到香港藝術中心，欣賞《共融話劇》
孩子：心醉與心碎之間

共融話劇 @9/3/2019

新力軍介紹

Welcome



各位好，我是明愛專上學院的實習社工文利萍，我以往一直從事家庭服務。很高興能夠來到保良局天水圍復康中心實習。感謝各舍友和職員親切的對待，讓我能盡快適應實習環境。今天的實習帶給我寶貴的經驗，我期望自己將來能夠運用這裡累積的經驗，在家庭工作上，更了解復康人士的需要。



大家好，我是新到職的護理員羅厲鳳，很關心加入保良局工作，會努力令每位舍友得到更好的照顧。



大家好，我是新來的導師毛迪威，可以簡稱我做毛毛，往後日子請大家多多指教及合作愉快。

SQS 13 & 14

13 私人財產—服務單位應尊重服務使用者的私人財產

服務使用者的私人財物得到保障，他們的個人物品不會作公用。

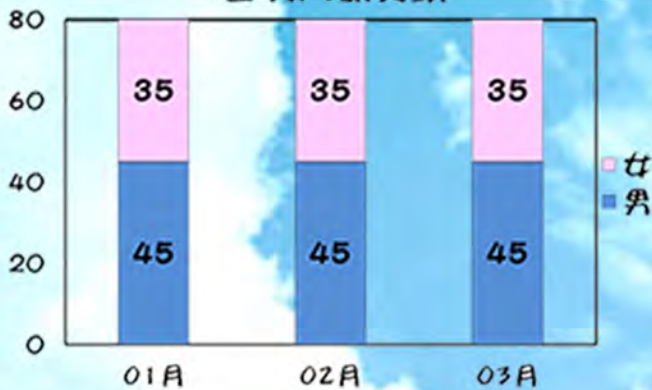
本中心為每個服務使用者提供有鎖的儲物櫃/衣櫃，以存放私人財物/衣物，以確保他們的財物得到保障。

14 私隱和保密—服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利

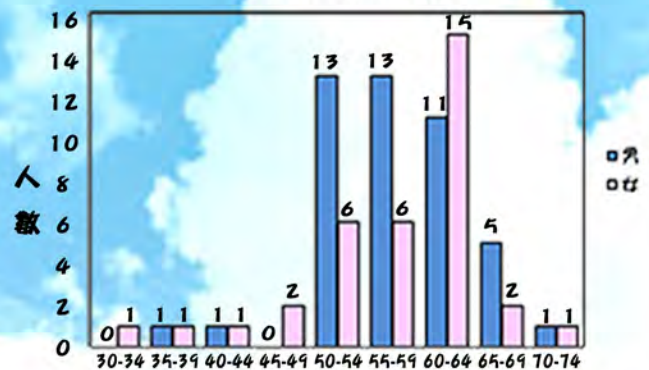
服務使用者享有私隱和尊嚴的權利。對於服務使用者所需的任何個人護理，職員會在有遮蔽的環境進行，以確保他們的私隱和尊嚴受到尊重。服務使用者的個人資料會上鎖及保密處理，只給與有知情者需要的職員取閱。

服務及統計

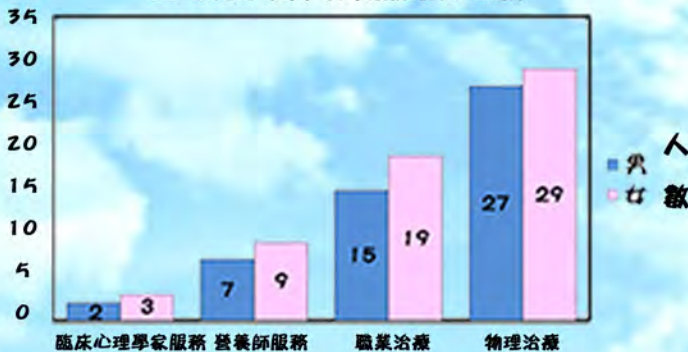
舍友人數變動



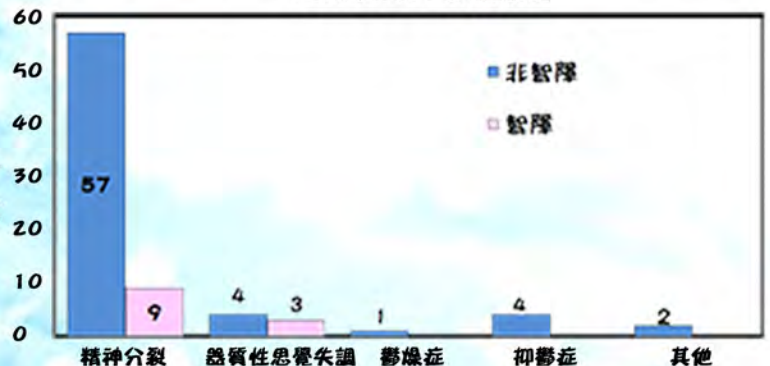
舍友年齡分佈



舍友接受支援服務人數



舍友精神病類別



家屬專欄



家屬代表讚賞中心膳食



家屬會探討來年計劃



舍友派送揮春給家屬代表



家屬代表向舍友拜年及合照



宿舍二三事

家屬感謝信



中心添置多一部小露寶，為舍友提供服務。



3/F 大門已貼上磨砂玻璃貼紙，提高私隱度。

宿舍職員：

感謝你照顧我兒子好好。他少了入院次數，又同我講住係到好開心。

朱永祥家長

馮琛



活動預告

精彩活動

四月・

「綠友晴天」活動分享站

五月・

春季生日會

六月・

中心開放日

興趣小組

天復啦啦隊

名仕淑女工作坊

綠友晴天環保工作坊

乒乓球

醒獅班

隊長實踐計劃(八)

Homelike家舍設計

關愛設施特工隊

家屬活動 及 會議

五月

家屬代表會議
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：蔡敏怡 毛迪威 張春麗

陳彥祺 茹詠詩 文楊君

保良局天水圍復康中心

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

牌照編號：L0253