

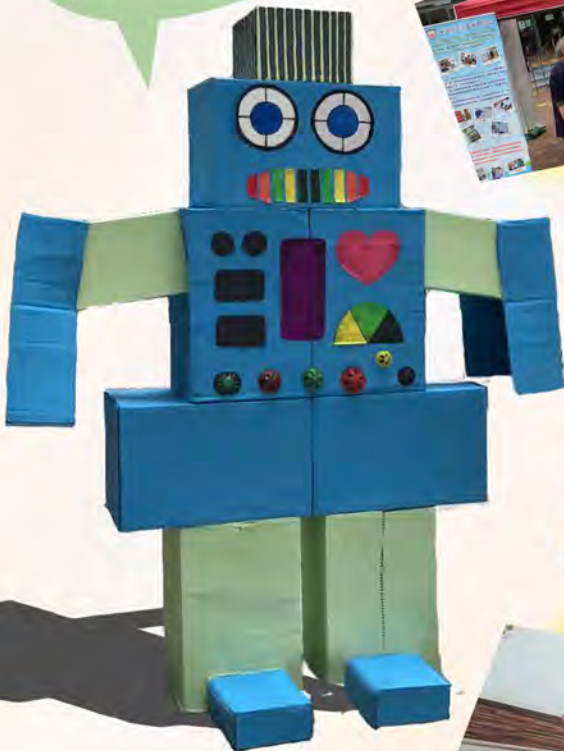


保良局
PO LEUNG KUK

保良局天水圍復康中心

2019年4-6月份中心通訊

我是環保生活大使，
大家看得出我是紙造的嗎？



目錄

- P.1 編者的話
- P.2 專題
- P.3 合作專題
- P.4 醫護工作／職員訓練
- P.5 復元故事
- P.6 物理治療專題
- P.7 職業治療專題
- P.8 房間活動／義工活動
- P.9 興趣小組
- P.10 服務質素標準介紹／
新力軍介紹／服務及統計
- P.11 家屬專欄／宿舍二三事
- P.12 活動預告／意見箱／
聯絡方法

編者的話

經理 吳詩韻姑娘

中心不知不覺已五歲了，回顧以往的歲月，中心的服務不斷進步，舍友亦不斷成長，為此，實在多謝各同事、義工默默耕耘及家屬的支持，讓舍友有更多空間發展個人的興趣及才華，令舍友活躍於各項活動，提高他們對社區的關懷，亦提昇他們的自信心及自我形象，包括歷年中心開放日、義工社區關愛服務，讓社區人士更認識他們，均給予讚賞及鼓舞。

中心亦秉承過往的服務精神，繼續推行各項社群的服務，今年度有幸獲曾紀華基金資助，透過推行不同的活動，包括舉辦「綠友晴天」流動分享站，分享環保手工藝及認識精神健康。每逢佳節，舍友均身體力行、積極參與社區活動，包括派發福袋及為長者大掃除的服務，履行復元模式，發揮關愛共融的精神；今期加上舍友個人心路歷程，分享他們的成長喜悅。

有您繼續沿途鼓勵及支持，我們各同事會繼續努力，邁向未來的五年，為舍友締造多彩的生活，讓生命活得更精彩。

♥ 綠有晴天 · 中心開放日 ♥

社工 蔡敏怡姑娘

綠有晴天 · 中心開放日於6月21日舉行，當日有272人次參觀中心，場面熱鬧。本年度開放日以展示舍友才能及環保為主題，並由舍友們擔任導賞員，介紹中心及攤位等等，38位舍友參與開放日才藝表演，獲社區人士讚賞，舍友從中亦獲得滿足感及成功感。是次活動亦讓舍友與社區人士互動及分享，達到共融的效果。

舍友勝哥又大顯歌喉



才藝表演



中心舍友對唱、載歌載舞

導賞專員



介紹我們五星級的家



啦啦隊聞歌起舞



「男兒當自強」詠春表演



沙畫示範



環保手工藝工作坊



給我一個👍



多謝街坊支持

特別鳴謝
各義工團體協助活動



博愛醫院王東源夫人
長者中心



友晴會



基督教巴拿巴愛心服務團

專業司儀



舍友初次啼聲令人刮目相看

「綠有晴天」小組及街站

社工 蔡敏怡姑娘

由曾紀華慈善(康復慈善)晚宴基金贊助的計劃-「綠有晴天·才藝愛共融」已於4月開始。由10多位舍友及義工將所學習環保產品，包括：精油製作天然除臭殺菌劑及蚊怕水，與社區人士分享製作技巧，並於4月27日及5月18日於社區內擺設流動分享站，與一眾社區人士分享其成果，當日街坊反應熱烈，約有180人次參加；亦派發小禮物，宣揚環保及關愛訊息。是次活動讓區內街坊認識精神復元人士，促進社區關愛共融。

2019年4月27日
天晴邨 流動分享站



社區人士踴躍參與

2019年5月18日
天秀墟 流動分享站



義工與舍友大合照



舍友教社區人士製作
天然蚊怕水和除臭劑



實習社工及舍友向
社區人士介紹中心



人山人海，街坊積極參與

元朗區傑出義工選舉訓練日及聚餐

天復義工隊有幸獲社會福利署邀請參加義工訓練日及聚餐，藉此提升舍友的義工技巧，舍友積極參與大會安排的一連串活動。



舍友專心聆聽導師如何畫和諧粉彩畫



導師指導舍友



舍友認真地練習和諧粉彩畫



舍友們的作品



職員及舍友講座

14/4/2019



藥劑師講座“常見的眼科疾病II”，由藥劑師為服務使用者講解常見的眼科疾病的預防及治療，預防眼科疾病。

20/5/2019



營養師講座“健康飲食”，由營養師為服務使用者講解“健康飲食”的知識。

18/5/2019



醫生講座“麻疹”，由中心到診醫生為服務使用者講解“麻疹”的病因、症狀、預防及治療，有效預防“麻疹”。

環境巡查



到診醫生於27/5/2019巡查中心的隔離設備及環境衛生

聖約翰牙科義務醫生

6月9日聖約翰牙科義務醫生到中心為舍友提供牙齒護理講座及免費牙齒檢查服務，當天共有62位舍友接受牙科檢查。



醫護專題：麻疹知多啲？

麻疹由麻疹病毒所引起，可透過空氣中的飛沫或直接接觸病人的鼻喉分泌物而傳播。麻疹是一種高傳染性的疾病。病人從出疹前4天至出疹後4天內可把病傳染給別人。

未有麻疹疫苗前，麻疹是一種普遍的兒童傳染病。受感染的人初時會發燒、咳嗽、流鼻水、眼紅及口腔內出現白點。3至7天後皮膚會出現污斑紅疹，通常會由面部擴散到全身，維持4至7天，亦可能長達3個星期，留下褐色斑痕或出現脫皮。病重者的呼吸系統、消化道及腦部會受影響，引致嚴重後果甚至死亡。

預防方法：

1. 保持良好的個人衛生；
2. 保持良好的環境衛生；
3. 免疫接種。



職員訓練

護理部於4月2、16和23日舉行護理培訓-護理評估及記錄，包括量度血壓、脈搏、體溫、身高、體重、呼吸的方法和技巧。



打開心窗分享 復元故事

舍友阿偉口述 · 社工蔡敏怡姑娘整理

人人都有工作的階段期，「工作」不但帶來經濟上的支持，亦能肯定個人的能力及社會地位。但是，若個人有病，未能工作，不但經濟上有很大影響，個人自尊及自信心都受到打擊，阿偉也經歷同一遭遇……

想當年我正值壯年，三十幾歲出頭，正是打拼的時期，可是突然被幻聽纏繞，經常聽到一把好似老闆的聲音責罵我：「做咩唔買野俾老豆」。因為幻聽的滋擾，影響了工作表現，最後唯有辭去工作，尋求醫生協助。



經醫生診斷後，我確診思覺失調，需要接受藥物治療和留院專心治病。出院後曾經在庇護工場做包裝工作，希望能重新適應社會。可惜，幻聽又找上了我，導致我未能專心工作，唯有再次辭職，接受進一步的治療。

幸好有社工協助我申請入住宿舍，這裡有專人照顧我，亦可減輕家人照顧的壓力。現在我住在保良局天水圍復康中心已有五年了，我很喜歡這裡的生活，不但環境寧靜，而且生活亦愉快。在這裡我能發揮所長，參與中心開放日導賞工作和接受中心家務訓練。職員均讚賞我積極投入，把自己的房間清潔得很乾淨。



我常常跟導師參加社區共融活動，包括負責攤位遊戲，街坊都讚賞我對人親切有禮。探訪獨居老人時也懂得關心他們：「伯伯天氣凍，夠唔夠衫著，要多飲熱水。」以往我曾做保安員工作，學習如何有禮待人，對人關懷備至，現在於中心能學以致用，讓我重拾自信，能掌握自己的生活，對我的精神康復亦有很大的幫助。



我參加了中心舉辦的隊長計劃，不時會到獨居老人家中，幫他們清潔家居，讓他們有一個舒適乾淨的居住環境。我也是中心親善大使，與其他舍友相處融洽，亦學會照顧弱小的舍友，教曉舍友如何使用平板電腦，都是我值得珍藏的經歷。我現在雖然不用工作，但做義工更有意思，很高興能幫助別人，也不再怕被幻聽問題所困擾，能夠更堅強生活下去。其實只要活得自在滿足，人生路上一樣精彩。

我的經歷希望可以振奮鼓勵你勇往直前，新一年，誠邀你們加入我們的義工行列，為他人獻上一點關懷，讓祝福的燭光燃點下去。



強健脊骨由運動開始

寒背、側腰、繞腳等壞習慣，不單影響外觀，更影響脊椎正常弧度，引發慢性痛症及肌肉流失。脊骨要健康，日常多注意正確姿勢，多活動脊椎關節，伸展及強化腰背核心肌肉亦很重要。舍友們現時每周二都會集體練習護脊操(1)，培養運動習慣。讓大家一齊為健康加油！

護脊操九式

上網聽住「護脊操」主題曲做運動，就更好玩啦！



① 側腰



② 轉腰



③ 提腰轉腰



④ 舉手深呼吸



⑤ 側腰轉肩



⑥ 挺胸轉腰



⑦ 伸展上下肢



⑧ 轉腰轉手



⑨ 側腰伸展

新購置座式單車 加強訓練效能

為加強舍友復康訓練安全及效益，專職治療室在4月新購置一部座式單車，取代已殘舊故障的舊單車。舍友在治療師督導下，按個人能力調校單車阻力模式，一邊踏單車，一邊參考自己的運動表現及已消耗的卡路里，即時享受運動帶來成功感。保持每周踏單車進行帶氧運動，長遠不但增強下肢肌力，更能改善心肺功能。



座式單車適合不同平衡能力的舍友



儀錶即時反映運動數據供用家參考



升級創作 再造手工藝

職業治療日間訓練提昇舍友工作專注力、學習能力、手眼協調力、創造力和工作成功感等。中心參與獲攜手扶弱基金撥款資助的「綠升級計劃」，於日間訓練時教授舍友將廢棄物料升級改造，成為具創意的手工藝作品或家品，從而發展殘疾人士藝術創作力，更可提高他們的環保意識，愛護社會自然環境。以下與大家分享。



舊報紙紙圈置物盆

1. 準備好廢舊報紙，在對角線地方把他捲起來，卷報紙時的鬆緊直接影響摺疊時的軟硬度。(圖1)
2. 將廢紙捲成戒指紙環，用膠水把最後的封口給粘好了，也可以用膠布，更牢固一些。
3. 用膠紙/水將紙環連在一起，製作置物盆的底部，再用同一方法製作置物盆另外的三面。(圖2)
4. 最後為置物盆填上顏色，發揮藝術創意。(圖3、4)



圖1



圖2



圖3



圖4

舊衣改造編織地毯



1. 將舊衣服裁剪成寬約4cm的長條，長度越長越好。(圖A)
2. 裁剪出很多顏色不同的布條後，開始搭配顏色編成麻花辮，注意開始的結要藏在後面。(圖B)
3. 麻花辮盤成圓墊，要用大架子夾住辮子一頭，以免散開，再用針線在墊子的背面縫合固定。(圖C)
4. 過程中，變換顏色的搭配，漂亮的地毯就完成了。(圖D)



圖A



圖B



圖C



圖D

房間活動

4/6/2019
美食小派對

與舍友一起於
中心製作小食



10/6/2019 星光大道

25/4/2019
Happy Hour

舍友與職員於中
心一同製作小食
及分享食物



3/6/2019 機場任我行

29/5/2019
暖心鍋

舍友一起於中心
吃火鍋



24/5/2019
夏日遊園

舍友一起於
銀座享用下午
茶及遊覽
天水圍公園



義工活動

慈濟 #包粽活動
10/6/2019 @中心



慈濟義工教舍友們親手製作愛心粽

打馬吊
17/4/2019 @中心



義工與舍友於中心打麻雀，醒腦又醒神

顏牧師
6/6/2019 @中心



義工牧師與舍友一起唱聖詩和互相祝福

興趣小組

Homelike 家舍設計



舍友為中心開放✱製作掛飾，作為佈置之用



經過一番努力，終於完成精緻的花「球」

環保救地球



舍友自發在中心回收膠樽和鋁罐，清洗後再運到「綠在元朗」的回收場，舍友學習環保的概念之餘，也身體力行實踐所學。



名仕淑女工作坊

舍友學習使用爽膚水及面膜作面部護理



乒乓球小組



舍友打乒乓球，舒展筋骨之餘，也建立友誼。

魚樂無窮



舍友一起討論研究，為中心魚缸添新成員



服務質素標準 15·16 介紹

標準 15 — 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16 — 服務單位採取一切合步驟，確保服務使用者免受侵犯。



任何投訴/意見，可以透過下列途徑表達：

- a. 親身/電話聯絡單位主管；
- b. 將書面投訴/意見投入單位意見箱；
- c. 以電郵傳遞至單位/總局電郵信箱

中心設有意見箱，供所有人士提供書面投訴或意見之用。



舍友房間範圍附近，均張貼警告字句，提示相關人士切勿進入該範圍。

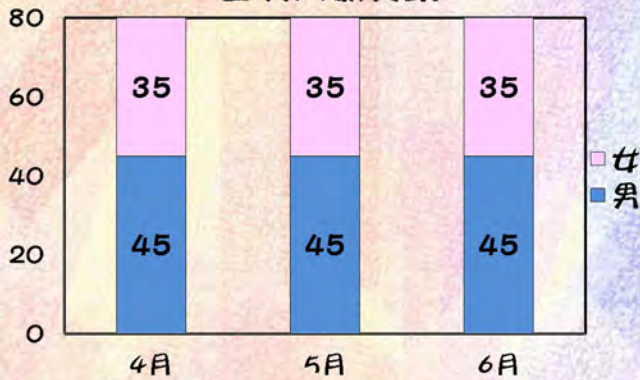
新力軍介紹



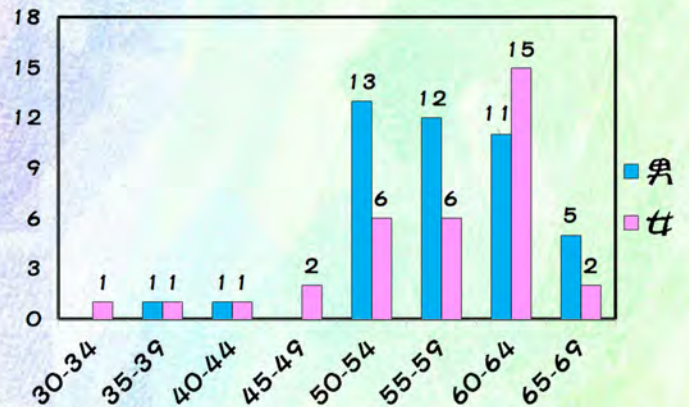
各位好，我是新到職登記護士李紅娟 Vicky，很開心來到保良局這個大家庭，我會用心做好工作，謝謝！

2019 年4-6月 服務及統計

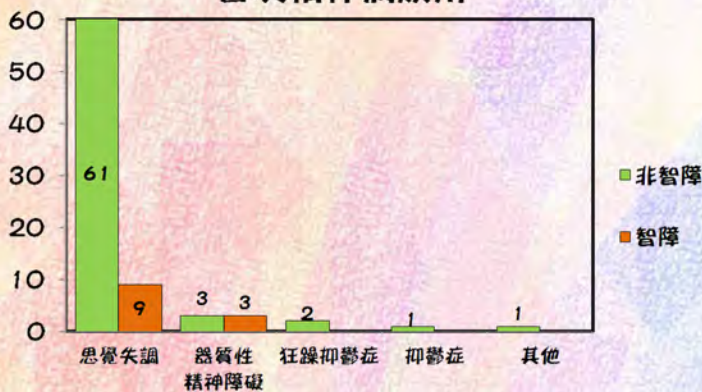
舍友人數變動



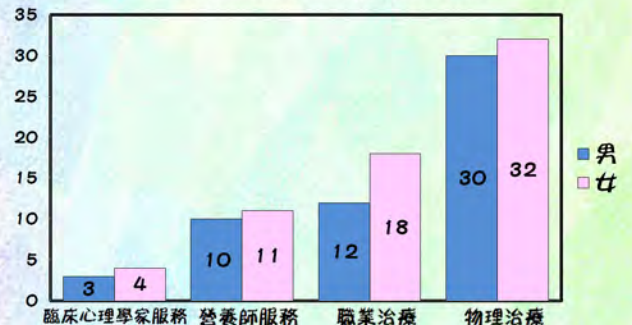
舍友年齡分佈



舍友精神病類別



舍友接受支援服務人數



2019-2020年度 家屬大會暨家屬代表會

2019-2020年度首次家屬大會已順利於5月18日完成，當日共有25名家屬出席會議，選出本年度家屬代表會成員共7名。會上報告了中心上年度工作和本年度計劃、最新的中心收費、職員的人手變動等，亦有品嘗中心餐膳並給予意見，逾九成家屬滿意中心的餐膳。

當日誠邀到診醫生分享醫護知識，家屬積極參與，向醫生提出許多問題，亦希望中心舉辦不同醫療專題的講座給家屬參加。下次家屬大會將邀請物理治療師舉行講座，主題有關痛症，歡迎家屬屆時踴躍出席。



本年度家屬代表會成員合照留念



家屬濟濟一堂，了解中心事務，彼此交流意見



家屬品嘗中心餐膳，並給予高度評價



家屬代表巡視尿片倉



家屬專注聆聽醫生講解醫護知識



家屬代表巡視空中花園



家屬來信

衷心多謝中心
給  的鼓勵和
照顧。

中心給予院友多不同
的小組活動，服務
不同的小形和大形
活動，令院友不致向外
界脫節，費心了。

大家姐 

感謝家屬來信讚許，幫助舍友重新融入社區是中心一大重要項目，未來中心會繼續以各種活動推動社區共融，歡迎家屬繼續給予寶貴意見，攜手協助舍友達到復元目標。



宿舍二三事



中心最近更換了四樓多功能活動室的投影機，體積更小，操作更簡易，影像更清晰艷麗，舍友參加電影欣賞會、義工活動等就能更加投入和享受！



活動預告

精彩活動

七月・
綠色生活多樂趣

八月・
保良局賣旗日

九月・
友鄰顯關愛
探訪活動

興趣小組

魚樂無窮
名仕淑女工作坊
環保救地球 乒乓球
醒獅團
隊長實踐計劃
Homelike 家舍設計
關愛設施特工隊

家屬活動

九月
……
中秋社區探訪

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

中心網頁



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

督印人：吳詩韻
編輯委員會：蔡敏怡 文楊君
陳彥祺 茹詠詩
毛迪威