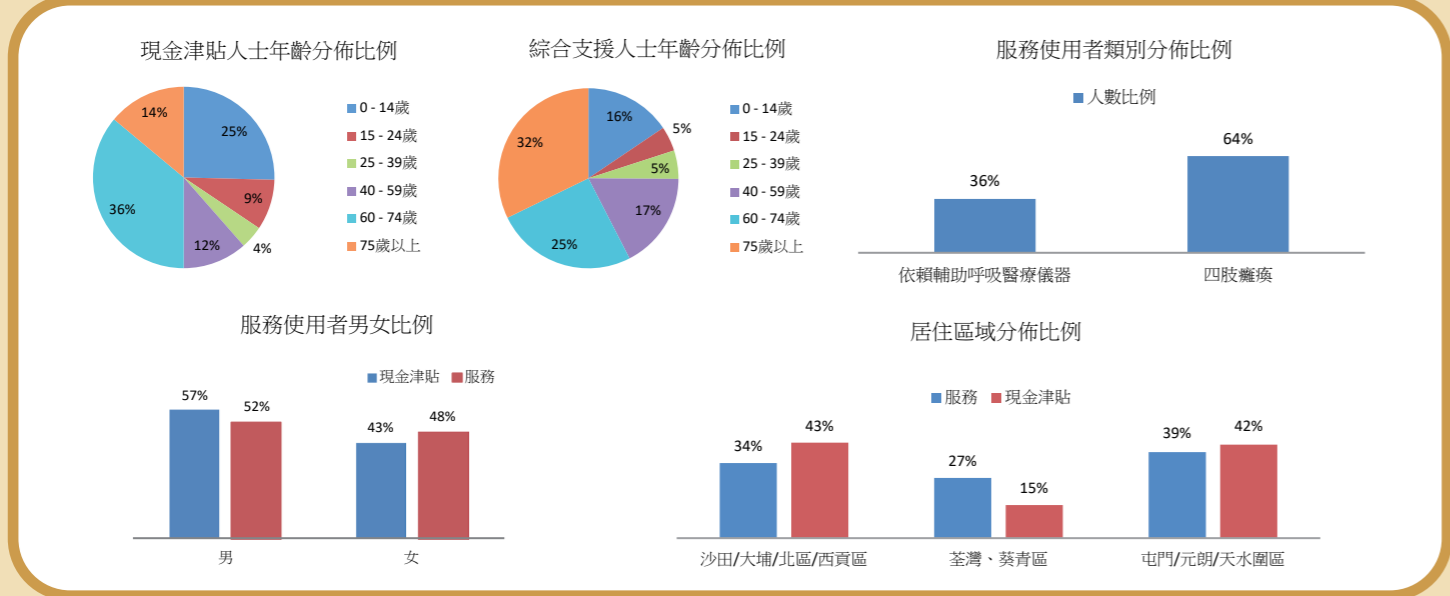


服務統計資料：(截至30/09/2020)



保良局嚴重肢體傷殘人士 綜合支援服務(新界區)

2020年第3期(中心通訊)



本期內容介紹：

1. 編者的話
2. 服務質素標準(SQS介紹)
3. 長者家居健體運動
4. 疫情資訊
5. 活動回顧
6. 服務統計資料
7. 人事動向

編者的話 馮潔燕 經理

不經不覺，新冠肺炎已持續大半年，相信大家都出現抗疫疲勞，但因疫情仍反覆，大家仍需做足防疫措施，保持身心健康，共同抗疫。疫情令大家生活習慣改變，更懂得珍惜及感恩外，亦令服務單位的服務模式有轉變，除繼續提供陪診、護理、藥物管理、個人照顧及購買生活必需物品等服務；亦為有需要的家庭送上防疫物資；職業及物理治療師亦善用資訊科技，以視像或網上形式提供治療訓練、復康運動指導、復康用品諮詢等，讓服務使用者/家屬在疫情期間亦能持續接受訓練或諮詢。

服務目的

- 加強為嚴重肢體傷殘人士提供的支援服務，為他們作好離院準備，並配套綜合到戶服務，協助他們全面融入社群；
- 提供援助以租用輔助呼吸醫療儀器及購買醫療消耗品；及
- 加強對家人/照顧者的支援，減輕他們的壓力。

人事動向

祝以下離職同工前程錦繡！

姓名	職位	離職月份
林俐俐	保健員	7/2020
張淑嫻	社工	7/2020
方美君	護士	9/2020



服務意見欄

如對本單位服務或活動有任何意見，可填寫服務意見欄並交回中心意見箱。

服務質素標準(SQS)介紹

標準 5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

中心備有職員(包括兼職職員)招聘、調派及晉升、簽訂職員合約及紀律處分的政策及程序，亦會為職員提供入職導向、持續性的督導及定期的工作表現審核/評核，以鑑別職員工作表現上須改善的地方及持續訓練和發展的需要。

標準 6 計劃評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

中心每年均會編寫年度工作計劃，制定每個服務範疇的工作目標及檢討方法。

另外，中心每年亦會發出服務滿意調查問卷，以收集服務使用者及照顧者對中心服務的意見，而中心亦會就相應建議作出改善措施，讓中心的服務質素能持續提昇。中心各級員工亦可在職員會議中提出對中心服務的建議。

標準 7 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

中心會依照局方制定的財務守則制訂財政預算、監察固定資產、跟進購物及工程申請、收入及支出管理等，亦備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序。

標準 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

中心各級員工必須遵守一切與其職責、職務相關的法例，包括勞工法例、工傷補償條例、社工註冊條例、輔助醫療條例、性別/殘疾歧視條例、消防/建築物條例及保良局註冊條例等。中心亦備有監察程序以確保遵守有關的法例，及於需要時徵詢法律人士的意見。



單位已製備服務質素標準(SQS)，如需索取有關文件，可向個案經理查詢。

中心分隊地址及電話

	總辦公室(荃灣)	臨時辦公室(天水圍)	臨時辦公室(大埔)
地址	新界荃灣象山邨商場RB 2號舖	新界天水圍天瑞邨天瑞社區中心四樓	新界大埔太和邨太和鄰里社區中心四樓
電話	3708 8690	2154 3000	2784 1662
傳真	3708 8693	2154 3889	2784 1202
服務時間	星期一至日，因應服務使用者的需要作出安排		
電郵地址	iss.apply@poleungkuk.org.hk		
網址	www.poleungkuk.org.hk		

意見表達

如對本服務有任何意見及建議，歡迎透過書面、傳真、電郵或致電3708 8690與經理馮潔燕女士聯絡。你的意見有助我們繼續改善及提升服務素質，多謝！

長者家居健體運動

新冠肺炎全球蔓延，香港近日疫情稍有放緩，但確診數字仍見反覆，為減低感染機會，亦鼓勵一些習慣每日外出運動的服務使用者留在家中。本期主題，我們會介紹一些在家仍能進行的家居健體運動，讓服務使用者繼續保持健康的生活模式，共同抗疫。

長者運動時須注意的事項：

- 運動前應徵詢醫生或專業人士的意見；
- 注意安全，緊記須移除運動範圍內的障礙物；
- 穿著合適的運動衣服及運動鞋；
- 必須循序漸進，由簡單的運動開始；
- 運動前後必須做足熱身及緩和運動；
- 保持呼吸暢順，留意身體變化，如感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力等，應立即停止運動；以及
- 運動強度須按個人體能相應調節。

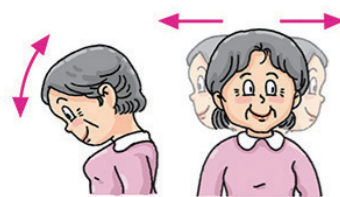
長期患病亦可運動

糖尿病患者	運動不要超過60分鐘，以免血糖過低，並帶備醣類作補充。
高血壓患者	多利用大腿、腰背等大肌肉做運動，例如步行、健身單車、社交舞等。
膝關節炎患者	應避免行樓梯、行斜路或使用阻力大的健身單車。
腰背痛患者	運動時注意姿勢正確，保持腰背挺直。

熱身運動(10至15分鐘)

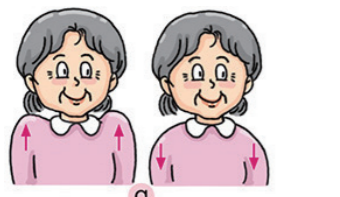
每個動作做2至4次，每次維持10至30秒，保持正常呼吸(不可閉氣)。

1. 頸部



頭垂下，維持10至30秒，還原。頭轉向右，維持10至30秒，還原。頭轉向左，維持10至30秒，還原。

2. 肩膊

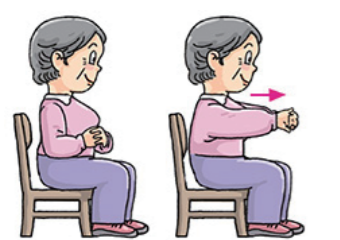


左手放在右肩上，右手托着左手肘拉向身前，維持10至30秒，還原。以右臂重複上述動作。



雙肩向上聳，然後盡量向下垂低，維持10至30秒，還原。

3. 背部



坐着，手指互扣放於胸前，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持10至30秒，還原。重複2至4次。

4. 腰部



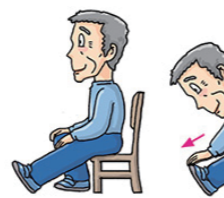
坐着，腰背略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，維持10至30秒，還原後做另一邊。每邊重複2至4次。

5. 腰側



站立，兩腳分開至肩寬度，左手叉腰，右臂盡量向上伸展並向左彎腰，維持10至30秒，還原。以反方向重複上述動作，每邊重複2至4次。

6. 腿部



穩坐椅子前半部，腰背離開椅背，保持腰背挺直，右腿屈曲踏地，左腿伸直，左腳跟觸地，左腳尖向上，慢慢屈腹並伸手向左腳尖方向，維持10至30秒，還原後做另一邊，每邊重複2至4次。

健體運動(20至30分鐘)

需坐在穩固的椅上進行，不宜用摺椅或辦公室活動椅

1.



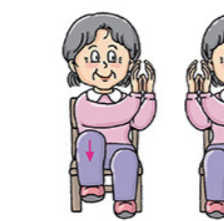
先提起右腿，然後放下；再提起左腿，然後放下，共提腿8次。

2.



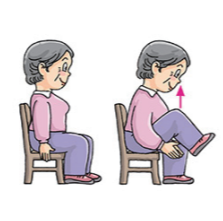
重複第1組動作，每次提腿時，雙手同時推向前面上方，共8次。

3.



先提右腿，再提左腿，雙手同時輪流在左方和右方拍掌，共8次。

4.



重複第1組動作，提腿稍高，雙手同時在腿下拍掌，共8次。

5.



腰背略為離開椅背，兩臂屈曲，指尖向上，手肘提高至胸前，然後手肘向兩側張開再收回，共8次。

肌肉鍛鍊運動(5至10分鐘)

以下動作每做10次為一組，建議每次練習做2至3組。

1. 舉水樽



坐在椅上，右手拿着載有約500毫升水的膠樽，向上舉高至手肘伸直，然後慢慢放下。左右手各做10次。

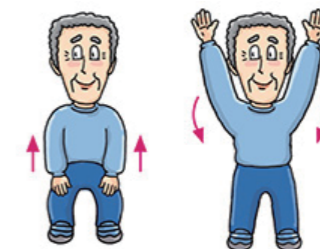
2. 舉沙包



坐在椅上，在腳近足踝位置綁上半磅至兩磅重的沙包，然後慢慢提起，盡量向前伸直，腳掌略向上屈，再慢慢放下。左右腳各做10次。

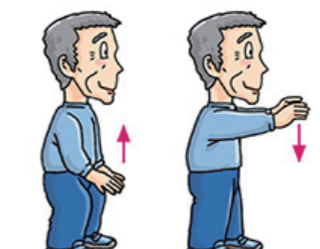
緩和運動(2至3分鐘)

1. 開闊胸懷



站立，兩腳分開至肩寬度，膝微曲，腰背挺直，雙手垂下。雙手慢慢由兩側向上提，同時吸氣。當雙手高舉至頭頂時，兩腿同時伸直。接着，慢慢放下雙手，同時呼氣，還原至膝微曲。做4至6次。

2. 按掌平氣



站立，兩腳分開至肩寬度，膝微曲，腰背挺直，雙手垂放於身前。雙手手掌向下，慢慢向前提起，同時吸氣。當雙手提至肩膊高度時，兩腿同時伸直。接着，慢慢放下雙手，同時呼氣，還原至膝微曲。練習4至6次。

資料來源：康樂及文化事務處 長者健體計劃
<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly.html>

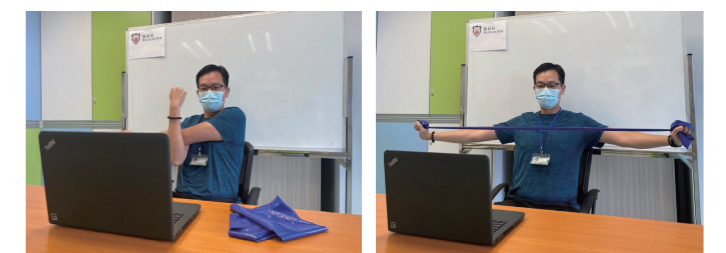
疫情資訊

今年7、8月份，本港爆發第三波新冠病毒疫情，根據社會福利署對轄下服務單位的指示，中心有限度繼續提供陪診、護理、藥物管理、協助個人清潔及購買生活必需物品等服務。

而早於本年6月份，單位特別發出〈預防「2019冠狀病毒病」的最新情況及須知〉，說明中心現時採取的防疫措施，及教導抗疫知識。即使在疫症高峰期，單位亦繼續為有需要的服務使用者及家屬送上防疫物資，另外，為免服務使用者長期留家而加劇退化，單位治療師改以視像或網上形式提供治療訓練、家居復康運動指導、面談諮詢等，讓服務使

用者在疫情期間亦能保持一定活動量，減慢退化。

由於疫情反覆，單位會依據社會福利署資助的指示繼續提供服務，同時，單位亦建議服務使用者及家屬在可行的配備下，與單位建立視象通訊互通系統，以防日後服務提供模式轉變時，單位亦能繼續為服務使用者維持相應服務，如需任何技術支援，可以向個案社工提出。



活動回顧

天水圍區於26/9/2020舉行和諧粉彩工作坊，參加者在創作過程中表現十分投入，初步掌握了和諧粉彩基本創作技巧，利用溫暖的粉彩色調，配合指頭或其他工具，在畫紙上隨心創作有關中秋主題的畫作，並能放鬆心情及達

到治愈心靈的效果。當完成畫作後，導師鼓勵參加者分享其畫作及傳達心中的想法，藉此分享受著疫情影響下的生活及互相支持，並給予對方溫暖的鼓勵，一起跨過疫情及重拾希望。

