



保良局
PO LEUNG KUK

保良局天水圍復康中心

2020年1-3月份

中心通訊



宜鼠賀新歲



耆長聚餐



詠春長溪路



大掌開心遊



樂家人視像通話

目錄

- 01 疫情中的生活／編者的話
- 02 春茗／清潔比賽
- 03 基金活動(一)
- 04 基金活動(二)
- 05 醫護工作介紹／醫護專題
- 06 物理治療專題
- 07 職業治療專題
- 08 精彩及房間活動
- 09 服務意見調查
- 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 林翠薇姑娘

2019 新冠病毒疫情期間，大家未知何時可以解封外出活動及接觸家人，對舍友的心情有一定影響。雖然是這樣，舍友不但沒有灰心，反而積極參與中心清潔運動，配合防疫措施。同事亦積極籌劃活動，讓宿舍變得更溫馨，包括今年春茗改在宿舍舉行，除了恆常頒獎外，亦加上全宿舍清潔比賽得獎項目。廚師特意為舍友烹調美味衛生的盆菜宴，各人享用美食之餘，也能感受到春節的氣氛，當然亦不忘執行防疫步驟，分批進食。

疫情期間，工作團隊關心舍友與家人的聯繫，除了電話交流外，亦會以視像溝通，增加親切感。並在宿舍門外設置流動關愛分享站，讓家屬帶舍友覆診時，可獲「曾紀華獎學基金」送出的抗疫禮物包，以表中心對家屬的關心。雖然嚴冬令人卻步，但關愛卻添暖意！

金鼠賀新歲 春茗2020

今年度春茗活動，在2月21日(星期五)舉行，因疫情緣故，未能如常與家屬、義工及舍友一起在戶外歡渡春節。今年度春茗移師在中心舉行，雖然祇有舍友與職員一起滷過，但是不減往年般精彩，除了各項頒獎，更由廚師親自主理筵菜所有食材，活動亦分樓層進行，當日有73位舍友及23位中心職員參與活動。

自家製美味盤菜



廚師為我們炮製的美味盤菜



嘉勉不少同事僱員，感謝這年努力付出的舍友



酒樓小學的筵菜，
大家贊吃得津津有味



嘉表代表送上感謝卡給廚師



副經理送上暖心的祝福



房間清潔比賽



是次透過比賽讓舍友加強個人及環境衛生意識，職員以溫馨提示牌的形式，配合日常行動示範，讓舍友學習正確衛生防護知識及技巧。



教導舍友正確
洗手及沖廁方法



經理及副經理頒獎予表現最優異職員



由職員負責房間的整潔與秩序

基金活動(一)

咁連生復康慈善基金：一沙一世界

舉行日期：3/1/2、7/1、14/1、17/1、21/1、地點：本中心四樓。此班組由咁連生復康慈善基金資助的沙畫訓練及表演小組，4名曾參與沙畫班的舍友在是次班組學習的同時，一方面藉繪畫可以將內心世界展現，並將所學作為教授其他舍友之用(Train the trainer)，實行“一沙一世界”的小組訓練，另一方面也可作表演與社區人士享心歷程。



舍友的沙畫作品



沙畫導師示範繪畫人後

健障同心關懷弱能人士贊助計劃：「一人一體藝：藝術禪繞畫體驗」

由健障同心關懷弱能人士贊助計劃資助的「一人一體藝：藝術禪繞畫體驗」已順利於12/2019至2/2020完成。本班組讓參與舍友，藉著繪畫線條，將心緒投射於繪圖上，可舒緩情緒，減壓作用。



舍友的作品



基金活動 (二)

曾紀華獎學基金

於1月10日中心參與由劉陳小窩復康中心舉辦的陸運會的競技項目，本中心舍友同時擔任義工表演詠春，以運動發放正能量，宣揚關愛互助的精神。

由曾紀華獎學基金分別資助的「綠友晴天·劉中陸運會2020」、「綠友晴天·關愛拍觸行動」及「友晴義工送關懷」已於1月至3月內舉行。由於1月尾疫情開始爆發，為減少舍友聚集及執行預防感染措施，包括：減少人群聚集、避免交叉感染，故此中心只安排舍友在中心接受義工訓練，由舍友協助包裝抗疫包，以衛生環保為原則，待與協作單位協助派發禮物包。此外，中心在宿舍門外設置流動關愛分享站，讓家屬帶舍友覆診時，可獲「曾紀華獎學基金」送出的抗疫禮物包，以表中心對家屬的關心。這些禮物包均由舍友協助包裝，家屬感到十分窩心暖意。另外，中心與天水圍社區發展局聯合作，透過協作機構將防疫包轉交到50名獨居長者手上，關愛區內有需要的人士，共渡時期。



詠春羽宮

綠友晴天·劉中陸運會2020



冰壺初體驗



綠友晴天·關愛拍觸行動
友晴義工送關懷



舍友佩戴頭套、口罩及護手套，包裝抗疫包



送出暖暖的抗疫包





職員及舍友講座

18-1-2020



· 藥劑師講座 ·
認識高尿酸症、痛風及相關藥物。

醫生巡查



預防流感衛生巡查

8-3-2020

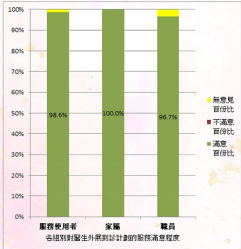


· 登檢師及醫生講座 ·

1. 認識骨質疏鬆症及預防方法
2. 認識新型冠狀病毒肺炎

◎疫情影響，
講座改為中環康
福形式進行

醫生外展到診計劃 意見調查問卷結果



醫護專題：壓力



有壓力一定是壞事嗎？不同人生階段，面對不同的轉變，而轉變會帶來壓力。適度的壓力能為人們帶來正面影響，但當壓力過大，身心便會響起警告訊號，提醒你你是時候「停一停」、「鬆一鬆」，否則會造成身心影響，常見的警告訊號包括感到疲累、腸胃出現問題、情緒易起伏、失眠及學業表現下降等。

常有人問「我感到很大壓力，也嘗試過不同的方法減壓，但完全沒用，到底怎樣才是有效的方法？」在這裡向大家介紹「5R」壓力管理方法，透過不同方面來減輕壓力負擔。

5個R：

1. Reduce (減少壓力源) 對自己的要求和期望要合理
2. Release (釋放壓力) 跟別人傾訴自己的感受和困難
3. Rethink (多角度思考) 換一個新的角度看事情
4. Re-organize(重新調整) 培養良好時間管理的習慣
5. Relax(身心放鬆) 實踐健康的生活方式



齊做運動・增強免疫力

肺炎疫情在全球肆虐。跟據世界衛生組織(WHO)《就新型冠狀病毒對公眾建議》(1)，60歲以上或患有心血管疾病、呼吸系統疾病或糖尿病的人士，要加緊防範新型冠狀病毒。為保護自己及身邊人健康，除減少人群聚集及注意個人衛生，維持健康生活習慣，增強自身免疫力亦為重要。適當的運動量可以促進新陳代謝，改善情緒，紓緩壓力，調節賀爾蒙水平，令免疫系統更有效地運作(2)。

何謂適量運動？跟隨世衛建議(3)，成年人每周至少150分鐘中等強度帶氧運動；帶氧運動每次至少持續10分鐘；每周至少2天進行大肌肉群的肌力訓練。由於健康原因不能完成所建議活動量的人士，應在能力和條件允許範圍內盡量多活動。現時在1月至3月份，中心感染控制措施下，加密訓練室清潔次數，限制每節運動人數，及鼓勵舍友觸摸運動器材前後勤洗手。身體不適的舍友應該暫停運動，好好休息。祝願疫情早日過去，大家都身體健康。

參考資料：

- (1) 世界衛生組織(WHO)《就新型冠狀病毒對公眾建議》，<https://www.who.int/zh/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- (2) Harvard Medical School (2014), "How to boost your immune system", <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system>
- (3) 世界衛生組織(WHO)《關於身體活動有益健康的全球建議》，https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendaitions/zh/



舍友每朝做防疫早操，保持體格，預防疾病。



步行及堆斜坡需重覆性大肌肉活動，屬於帶氧運動之一。



「精益求精」硬地滾球小組

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3/2/2020—14/3/2020期間，在中心的戶外空中花園共舉行了8堂的「精益求精」硬地滾球小組，共有30人次參與。每堂以小班形式進行，讓參加舍友在陽光下呼吸新鮮空氣及享受玩硬地滾球的樂趣。

硬地滾球運動屬於低強度運動，安全度高，大部份舍友，包括輪椅代步的體弱舍友皆可參與。配合不同遊戲方式及多款道具，如數字墊、障礙物等，增加運動趣味，讓舍友練習不同的投擲技巧之餘，訓練舍友上肢肌力、肢體協調、平衡力及運動耐力。參加舍友都十分享受是次活動，表現投入愉快。



先玩彩虹傘遊戲，活動上肢，帶起活動氣氛。



要成功命中目標，眼力與力控制都不可缺少！



由淺入深學用技巧令球跳過障礙物。

職業治療專題

職業治療師 伍雪雯姑娘

升級再造手工藝

職業治療日間訓練希望透過有意義的工作活動，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。配合攜手扶弱基金撥款資助的「綠升級計劃」，日間訓練教授舍友如何將廢棄物料升級再造，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，更可提高環保意識，愛護社會自然環境。以下就為大家分享1月舊衣車縫手工藝及2月環保賀卡製作。

舊衣車縫手工藝

每逢到轉季的時間，大家可能會從衣櫃中找到不少舊衣，想掉到垃圾堆填區或投到衣物回收箱，但停一停、想一想，其實這兩個地方都並非最好的選擇。舊衣其實還有很多出路，除了「續命」，我們也可以令它們「重生」。在7/1/2020—18/1/2020期間我們先是把舊衣剪成布條，再配合簡單衣車車縫技巧，製作獨一無二的髮飾，讓舊衣以新形態活下去。



先畫好紙樣，再將布剪出



預備好所有的東西就可以開機了



散紙包



髮圈

環保賀卡製作

在2月份舍友利用環保紙、舊報紙及舊雜誌紙等，製作再生紙。利用電腦剪裁機，切割出精細的圖案，加上舍友的創作力，設計出既環保又具心思的環保賀卡。



修剪環保紙



拼貼及加工賀卡



所有賀卡由舍友製作



用電腦剪裁機剪出精美圖案

1-3月中心活動

大堂開心之旅

中心於1月16/21/2020在舊萬象大堂渡假村舉行開心宿營。是次活動有74位舍友參與及41人次職員當值，一同體驗宿營的樂趣。疫情期間，各項活動中心均謹守防感染措施，包括在車廂內預先消毒坐位，舍友出入均要用酒精搓手液及戴上口罩。



金鼠春季生日會

10-3-2020舉辦1-3月生日舍友生日會。是次活動有18位舍友參與及8位職員協助活動進行。



房間活動

中心護士教導舍友正確的洗手方法



11.2.2020
美味廚房



舍友表示食物非常棒!!

12.2.2020
小春茗



P.8 演唱懷舊金曲



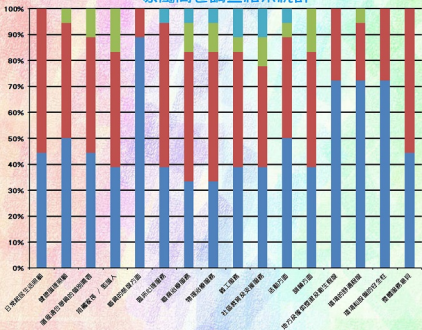
26.2.2020
鍋心聚

2019-2020服務意見調查統計

中心於第四季(1-3/2020)收集服務使用者及家屬之意見，問卷共發出80份，收回73份，完成率達90%。
綜合服務意見調查結果，服務使用者及家屬均100%滿意中心整體的表現。當中服務使用者對外展醫生到診服務滿意率為98.6%，服務使用者及家屬對中心提供的服務、環境設備、職業態度等方面均有高度及正面的評價。

中心感謝每位舍友及家屬對中心的支持及肯家。來年我們將繼續努力，以「復元模式」為本，締造健康快樂的大家庭。

家屬問卷調查結果統計



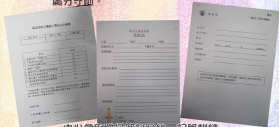
舍長帶領舍友一起進行環保回收



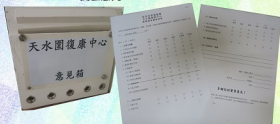
服務質素標準 5, 6 介紹

標準5 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。

標準6 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、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。



中心會與職員簽訂合約，記錄訓練、評估、調派及紀律處分守則。



社工 龔翠薇

大家好!我叫龔翠薇,大家叫我iris;很感恩加入天復這個大家庭,感受到大家對舍友的關愛和專業精神,請大家多多指教!



新力軍介紹

護理員何文蔚

大家好,很高興再次回到天復工作,我會繼續努力令舍友得到更好的照顧。



實習社工 簡潔儀(左) 劉翠霞(右)

大家好,我哋係理工大學啲實習社工簡姑娘和劉姑娘,好高興嚟到保良局天水圍復康中心實習,嚟緊我哋會將攝影、藝術、歌舞融入活動中,希望大家到時一齊支持我哋嘅舍友,復元健康!



事務長 魏子奇

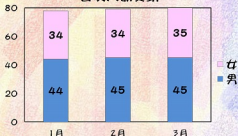
大家好!我係由亞中調職過嚟天水圍復康中心嘅事務長,大家可以叫我魏SIR,請大家多多指教。



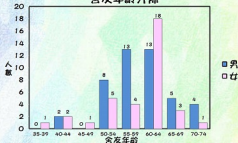
大家好!我們是明愛專上學院實習社工陳達洲及周家輝,大家叫我「達SIR」及「輝SIR」,好開心能夠到天水圍復康中心進行4個月的社工實習,請大家多多指教!!

2020年1-3月 服務及統計

舍友人數變動



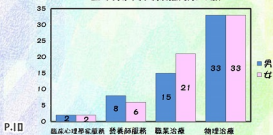
舍友年齡分佈



舍友精神病類別



舍友接受支援服務人數



2019-2020年度 第三次家屬大會

2019-2020年度第三次家屬大會已於2020年2月13日舉行，當日共有5名家屬出席會議，會上社五林姑娘及社五何姑娘報告了中心季刊資訊、人事變動、中心活動、商討來年計劃及填寫2019-2020年度「服務滿意調查問卷及醫生外展到診計劃意見調查問卷」等。

因應近日疫情狀況，經理亦在於會上向家屬講解有關中心防疫措施安排，並向家屬表示於疫情期間，舍友家屬、舍友及中心職員需要「上下齊心，共同抗疫」。



在此鳴謝善籌善董胡達坊借出場地，讓家屬會議得以順利完成。



家屬來信

Thanks U

很多謝保良局各位社工導師
和各位工作人員對拙林幫助
和照顧十分週到，我很感
激大家，多謝。

舍友家屬上
13/02/2020
惠娟兒

宿舍二三事



空氣清新機

中心添置多2部空氣清新機，放於各層，可過濾空氣，增加新鮮空氣的流動，大家一同攜手抗疫。



窗紗及遮光貼

中心對面新屋苑即將落成，中心於原屋內貼上遮光貼及裝上窗紗，可減低陽光直接照射的溫度，亦增加私隱度！

2020年4月至7月活動預告

興趣小組

復元正向小組
HomeLike家舍比賽
多才多藝隊
舍長訓練計劃

精彩活動

4月...
「袋袋平安」探訪活動
5月... 心意咭送贈
7月... 中心開放日

家屬活動

5月... 家屬代表會
5月... 家屬大會
6月... 舍友大會

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：林翠薇 邱詠詩 文楊君
毛迪威 楊國堂

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