



目錄



- P.1 編者的話
- P.2 合作專題及義工服務
- P.3 舍長服務生活點滴
- P.4 復元故事
- P.5 醫護工作介紹 / 醫護專題
- P.6 職業治療專題
- P.7 物理治療專題
- P.8-9 精彩活動 / 房間活動
- P.10 多元智能學院
- P.11 家屬專頁
- P.12 服務質素標準 /
- P.13 新力軍介紹 / 服務及統計
- P.14 宿舍二三事
- P.15 活動預告 / 意見表 / 聯絡方法

編者的話

社工 林翠薇

時光飛逝，回望天水圍復康中心渡過了抗疫的一年。大家上下齊心努力以赴做足防疫措施，感恩安穩渡過2020年，舍友燦爛的笑容、投入的表現，為我們抹去了抗疫的疲憊之餘，經歷亦令我們有成長。

這一年，大家努力地保持社交距離，減少感染風險。舍友體驗視像科技，延續與家人的接觸及情懷，讓正能量繼續互相支持及打氣！

最後，讓我們數算擁有的平安、愉快的心情，常存感恩；回想在今年裡曾經幫助過我們的人、曾經鼓勵過自己的人，在我們的生活裡留下了祝福的足印，締造了今日的我們。

在此祝願各位新的一年身體健康、生活愉快！

♥ 合作專題及義工服務 ♥

元朗區策劃及統籌小組協助推動，元朗區議會贊助「元途有您愛·關懷」為理念，舉辦名為「顧·事」的活動，透過不同形式活動闡述照顧者的故事。

中心亦參與其中一項「顧·事」的活動—「義人三祝」家屬關懷送暖行動，中心舍長與舍友一起包裝禮物包，由善導會推動及執行送暖關懷家屬行動。

2-12-2020

顧·事-「義人三祝」家屬關懷行動



11.12.2020至12.12.2020

「港製愛心保健湯包送暖行動」

中心舍友協助包裝湯包及禮物袋，由天水圍社區發展網絡負責義工上門派發湯包，為社區內的弱勢社群及基層家庭送暖，鳴謝香港中醫藥界抗疫聯盟送出湯包，受惠對象共42人，基層家庭:共18個。





舍長服務生活點滴



朋輩支援
協助推動宿舍感染控制

舍長協助派發防疫用品



舍長協助預備餐前/後用品



舍長帶動防疫早操



打開心窗 ♥ 復元故事

阿笑是一位傳統的女性，當丈夫決定要來港生活的時候，她本著“嫁雞隨雞，嫁狗隨狗”的思想，跟隨丈夫由內地到香港生活。這種離鄉別井的隱憂隨著年紀在阿笑心裡不斷發酵。一想到她和丈夫退休後，又年老又沒有收入。這種想法令阿笑的壓力越來越大，她彷彿走進了一個沒有出口的隧道內，獨自被困擾著。這些憂慮令阿笑情緒受影響，曾因財政問題與家人吵架，家庭關係每況越下。

幸好，丈夫留意到阿笑的情緒不穩，主動帶她求醫。丈夫的陪伴令她感到自己並不獨單，亦提起勇氣面對自己的問題。



阿笑的丈夫帶她積極求醫，最後被轉介到精神科醫生，診斷為妄想障礙症。因為症狀令阿笑的情緒波動，影響日常生活。阿笑開始不斷進出醫院。情況持續了兩年，她的病情終於有所好轉，為免與家人有磨擦引起她的情緒。醫生安排她入住私人院舍，再由社工轉介，入住了保良局天水圍復康中心。

阿笑得知自己獲派院舍後，彷彿可以放下種種的憂慮，鬆一口氣。入住院舍後，她在社工的推薦下，嘗試參與舍長計劃，透過計劃重新認識自己，亦與其他舍友建立友誼、在中心內互相幫助。舍長計劃實施初期，阿笑沒有信心可以勝任，但經過一年後，她的堅毅助她成為資深舍長。

阿笑在中心的開放日能一展所長，與其他舍友齊齊耍詠春。在日常生活中，又積極參與職業治療小組學習新技能，讓阿笑活到老學到老。享受宿舍生活的阿笑，常常與家人分享開心的片段。阿笑已經適應宿舍的生活，令家人非常放心，亦令家庭關係有所改善。

現在，阿笑除了學會面對事件時放鬆心情，不會再杞人憂天，更可以正面面對自己的妄想障礙症。現在她的生活較以往過得精彩和充實。阿笑希望大家可以從她的復原經歷中鼓勵其他人，勇敢地面對困難。





職員及舍友講座



01-11-2020
藥劑師講座
失眠



16-11-2020
營養師講座
營養與日常飲食

職員培訓



2020-12-08
培訓 - 緊急支援流程
及分工

登記護士 李紅娟 到診醫生巡查



10-16-2020
醫生巡查
廚房設備及衛生巡查



11-11-2020
醫生巡查
預防流感衛生巡查

抗疫工作



10-11-2020
及
30-11-2020
舍友留檢測樣本



20-11-2020
流感疫苗注射

醫護專題



正面思維

2019年開始新冠肺炎（COVID-19）疫情在全球爆發至今，持續一年的抗疫路程令到大家都身心俱疲，大家除注重個人衛生，保持身體健康外，心理上應時刻保持正面思維，戰勝疫情，重拾正常生活。

正面思維

- 保持開放思想讓自己易於接受新事物：
與別人分享和討論後再自行分析和回顧事情，以作重新思考。
- 回憶一些令你快樂的事情
在繁忙工作中回憶一個快樂假期，為心靈打氣等。
- 面對壓力時保持正面思想
想想完成一件困難工作後所獲得的滿足感和學習到的技巧。
- 留意自己的情緒變化
發現心情緊張時，停下來休息一下並和朋友傾訴。
- 放下身邊的煩惱
放鬆心情並保持樂觀思維，例如相信好事一定會發生，壞事並非必然。



有園樂聚小組

(舉行日期：14/12、17/12、23/12、30/12/2020)

小組內舍友學習製作乾花、手工藝心意卡和花環、香薰布包和品嚐香草茶。

園藝治療活動過程中各項工具及材料的運用，能訓練舍友的組織能力，同時發揮其創造思維。活動中創作不同的園藝作品，鼓勵組員與其他人分享自己的想法及感受，達到放鬆情緒的效果。

組員參與園藝活動感興趣外，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能力和認知感官能力。

乾花心意卡製作

乾花花材：千日紅、毋忘我、滿天星、情人草、兔毛草等.....

其他材料：卡紙、閃粉膠水筆、剪刀、強力膠。

製作步驟：

1. 將卡紙對摺
2. 找好位置後用強力膠將乾花粘在卡紙
3. 可以用閃粉膠水筆寫上祝福句子



有園樂聚小組活動過程 香草介紹及種植方法

香草介紹及種植方法



聞一聞新鮮香草的味道



一齊動手種植香草



製作植物手工藝



製成品

防跌至叻星

物理治療師於11月至12月期間曾舉行6堂名為「防跌至叻星」防跌訓練小組活動。透過小組形式，讓身體狀況近似的舍友互相鼓勵及學習。物理治療師每堂講解防跌知識，帶領舍友進行上下肢關節活動，利用練力帶進行肌力訓練，配合趣味性集體遊戲(如彩虹傘、拋接球類等)鍛鍊舍友坐姿平衡、手腳協調及反應等，目標改善舍友身體機能，提高防跌意識，減低跌倒及引致受傷的風險。

是次活動成功邀請11名男舍友，當中超過八成於2019至2020年間曾有跌倒紀錄，其餘兩成參加者為不良於行及有跌倒風險舍友。為提高活動安全性及預防跌倒，本活動主要以坐姿進行，需要時可利用治療室內的天花吊機，並由職員近身陪伴提點。

是次活動參加者表現愉快投入，尤其喜歡彩虹傘及踢球等互動訓練，希望日後再參與。



提舉彩虹傘鍛鍊上肢及坐姿平衡



利用練力帶鍛鍊肌力



購置新起人機

本中心承蒙社署整筆撥款資助，新購置起人機(又稱病人移位機)，取替舊有使用多年故障失靈的起人機。新購置起人機已於2020年11月尾送抵中心。通過承重測試及完成員工培訓後，已於12月起正式投入服務。前線職員試用後，表示新機輕巧易操作，便利日常扶抱轉移工作。

起人機是扶抱轉移機械工具，協助職員將體弱並無法站立的舍友，安全穩定地提舉及轉移至床上或輪椅，提高舍友舒適度，增加工序安全性，減低職安健風險。操作起人機的工序，一般需要兩名已受訓職員，合作操作起人機，確保舍友在轉移過程中的肢體安全及安撫舍友。



護理員接受起人機操作培訓後，方可與舍友使用



房間活動

25-11-2020

乒乓友誼賽



10-12-2020

關愛多一點



4-12-2020

冬日暖笠笠



看完勵志電影後，
大家互相鼓勵

6-12-2020

樂聚慶生辰



30-12-2020

聖誕點心派對



精彩活動

27-11-2020

木棋體驗生日會



24-12-2020

聖誕流心派對



舍友品嚐流心餐均有好評

導師即場製作流心餐給舍友品嚐



舍友莊莊彈琴助慶

最興奮一刻收聖誕禮物

各款訂購及自制的流心餐

活動相片後期製作
* 相片展示電腦效果 *

除了豐富的流心餐外，當日活動亦為各位舍友進行個人拍攝，由導師設計及佈置拍攝場地，再由資訊科技應用助理加上電腦效果，錦上添花，時尚又可愛~~



多元智能學苑

疫情無阻舍友學習的熱情，於18、19、20/11/2020，多位舍友分別參加了多元智能學苑舉行的木棋課程、環保咖啡驅蟲磚製作和菜頭菜尾心意咭製作。

18/11/2020 木棋課程



分成男女對賽，這場友誼賽戰況十分激烈！



哈哈~我們最後勝利了!

首先，透過ZOOM 網上學習木棋的玩法。舍友各自展開練習。

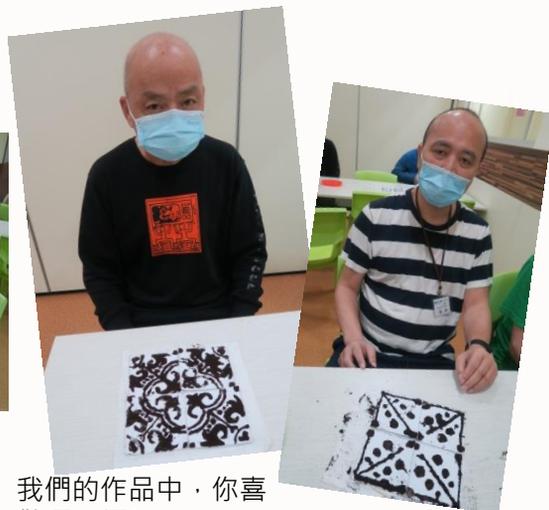
19/11/2020 環保咖啡驅蟲磚製作



原來咖啡粉可以有驅蟲效果！



我們很專心製作驅蟲磚，期待我們的作品嗎？



我們的作品中，你喜歡哪一幅？

20/11/2020 菜頭菜尾心意咭製作



使用菜頭菜尾作印章製作心意咭



多繽紛的心意咭，來張合照紀念！

服務質素標準 11, 12 介紹

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 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

評核項目	評估項目	評估標準
自理能力	1. 個人生活自理	<input type="checkbox"/> 不能自理
	2. 個人生活自理	<input type="checkbox"/> 不能自理
	3. 個人生活自理	<input type="checkbox"/> 不能自理
	4. 個人生活自理	<input type="checkbox"/> 不能自理
	5. 個人生活自理	<input type="checkbox"/> 不能自理
	6. 個人生活自理	<input type="checkbox"/> 不能自理
	7. 個人生活自理	<input type="checkbox"/> 不能自理
	8. 個人生活自理	<input type="checkbox"/> 不能自理
	9. 個人生活自理	<input type="checkbox"/> 不能自理
	10. 個人生活自理	<input type="checkbox"/> 不能自理

評核項目	評估項目	評估標準
家庭生活質素	1. 家庭成員關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	2. 家庭成員關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	3. 家庭成員關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	4. 家庭成員關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	5. 家庭成員關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	6. 家庭成員關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	7. 家庭成員關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	8. 家庭成員關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	9. 家庭成員關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	10. 家庭成員關係	<input type="checkbox"/> 不能自理

評核項目	評估項目	評估標準
人類關係	1. 人類關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	2. 人類關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	3. 人類關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	4. 人類關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	5. 人類關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	6. 人類關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	7. 人類關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	8. 人類關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	9. 人類關係	<input type="checkbox"/> 不能自理
	10. 人類關係	<input type="checkbox"/> 不能自理

評核項目	評估項目	評估標準
綜合服務	1. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	2. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	3. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	4. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	5. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	6. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	7. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	8. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	9. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	10. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理

評核項目	評估項目	評估標準
綜合服務	1. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	2. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	3. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	4. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	5. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	6. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	7. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	8. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	9. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理
	10. 綜合服務	<input type="checkbox"/> 不能自理

評核項目	評估項目	評估標準
評核項目	1. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	2. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	3. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	4. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	5. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	6. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	7. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	8. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	9. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	10. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理

評核項目	評估項目	評估標準
評核項目	1. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	2. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	3. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	4. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	5. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	6. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	7. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	8. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	9. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理
	10. 評核項目	<input type="checkbox"/> 不能自理

每年中心都會重新評估舍友，並會根據結果安排有效與適當的訓練、配合舍友的需要。

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。

保良局 PO LEUNG KUK 2020年7-9月 中心季刊

保良局天水圍康復中心 2020-21 年度中心收費通知

項目	非領取政府津貼者	領取政府津貼者
膳食費(每月)	\$1,600	\$1,000
膳食(每月)	\$110	\$110
宿舍管理費(每月)	\$500 (八小時服務)	\$500 (最多八小時)
宿務費(小時)	\$100 (最多八小時)	\$100 (最多八小時)

目錄

- P.1 周年誌慶
- P.2-9 服務單位介紹
- P.10 服務單位介紹
- P.11 服務單位介紹
- P.12 服務單位介紹
- P.13-14 服務單位介紹
- P.15 服務單位介紹
- P.16 服務單位介紹

保良局天水圍康復中心 2020-21 年度中心收費通知

本院會獲社會福利署通知，二零二零年四月一日起，本中心各項收費將有所調整，收費金額如下：

查詢上述收費有任何查詢，請致電 2002 0809 向中心社工聯絡。

保良局天水圍康復中心 副經理

二零二零年五月內刊

保良局天水圍康復中心 2020-21 年度中心收費通知詳情

附註：本人/家庭 費中 2020-21 年度收費將有所調整。(編號: PSL1/3/4/6/8/820)

*舍友/家庭/院人/住者社工姓名: _____

*舍友/家庭/院人/住者社工簽署: _____

日期: _____



中心季刊可讓服務使用者/家屬清楚明白中心的運作

中心在各層設有資訊天地，發放各種資訊給舍友。

如中心收費/服務運作有更改，會以通告形式通知舍友/家屬。

新力軍介紹

導師II 黃惠龍

大家好！我係新入職導師II黃惠龍，好高興加入保良局呢個大家庭，請多多指教，新嘅一年預祝各位同事身體健康，平安大吉!!!



資訊科技應用助理 陳嘉耀

大家好！我是新入職的資訊科技應用助理陳嘉耀，很高興能到天水圍復康中心為大家提供有關資訊科技的援助及服務。請多多指教!!



治療助理 陳綺琪

大家好，我是新入職治療助理陳姑娘，亦都可以叫我Iris或綺琪。有幸加入天復這個大家庭，多多指教。



護理員 陳復珍

大家好，我是新入職護理員陳復珍，我會用心工作照顧舍友，祝大家工作愉快。



護理員 馬延勤

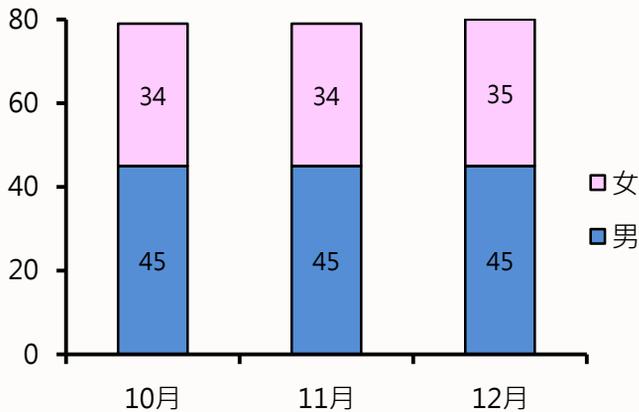
大家好，我是新入職護理員馬延勤，很高興加入保良局，我會努力令舍友得到更好的照顧。



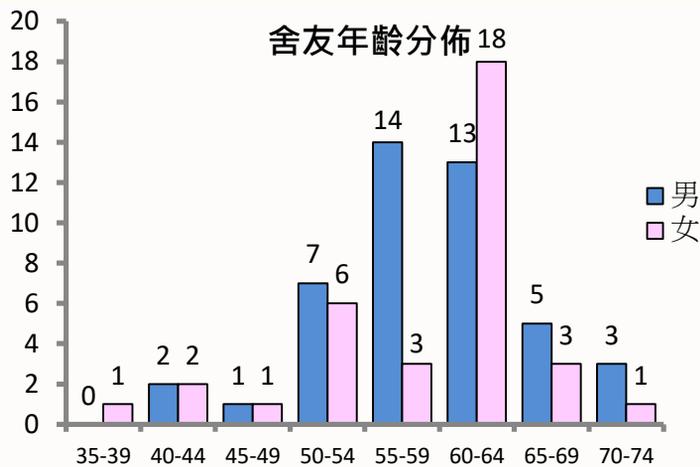
2020年10-12月服務及統計

(截至30/12/2020)

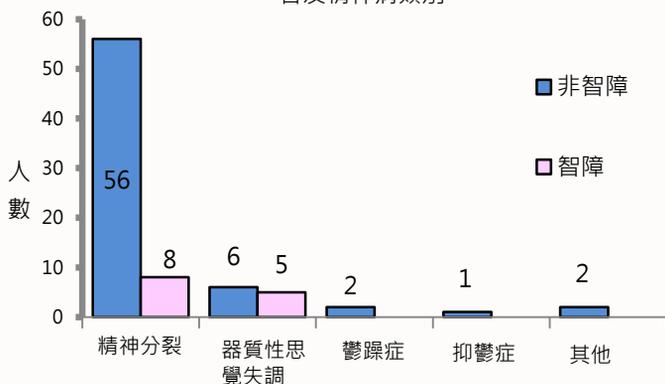
舍友變動人數



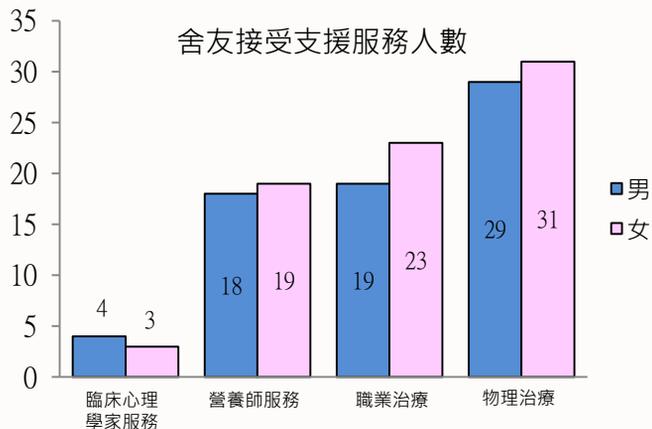
舍友年齡分佈



舍友精神病類別



舍友接受支援服務人數





2020-2021 年度第二次家屬大會暨第三次家屬代表會，已於2020年11月21日順利完成。中心安排會議於中心四樓多用途室進行，是次出席會議的舍友家屬有5位、家屬代表會成員有4位。我們感謝家屬們抽空參與家屬大會，亦很高興與各家屬講解更多舍友近況、展示舍友沙畫的才能。



經理向舍友家屬講解2020年7-9月中心季刊及中心活動、舍友生活，讓家屬更了解舍友在中心的近況。

1. 由註冊護士程姑娘向家屬介紹有關中心新防疫措施安排及「2019冠狀病毒」檢測事宜。
2. 社工林姑娘講述中心最新資訊。



家屬來信



全體 保良局天水圍復康中心 職員及舍友:

很欣賞你們於此次抗疫(新冠病毒)中上下
一心, 取得勝利。

願你們生活愉快,
身體健康, 以後逢難必解。

家屬 趙美琴
謹祝

21/11/2020.



宿舍二三事

捐贈電視



感謝保良局董事會主席何超鳳女士慷慨捐贈。



舍友們飯後齊齊追劇、樂也融融。

更換渠蓋

更換前

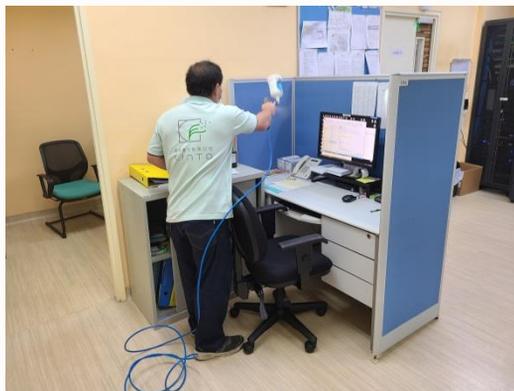


更換後



中心逐步更新各項設施，讓舍友享用更舒適及安全的環境。今期更換了渠蓋，新渠蓋更為堅固，亦具備更高的防滑功能。

噴灑防病毒塗層



社署資助中心噴灑防病毒塗層，保障中心各人免受病毒感染及保持健康。

2021年1-3月活動預告

興趣小組

HOMELIKE

多才多藝隊

舍長訓練計劃

復元正向小組

舍友活動

春茗 - 2月

1-3月生日會 - 2月

家屬活動

家屬代表會 - 2月

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



督印人：吳詩韻
編輯委員會：茹詠詩 文楊君
毛迪威 楊廣堂 劉惠敏

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