



保良局  
PO LEUNG KUK

# 石硤尾職業服務中心

2020年10至12月季刊



# 目錄

P.2	編者的話
P.3	職員心聲直播站、人事變動
P.4	保良局長期服務獎、中心服務概覽
P.5-6	職康良好實務指引、服務質素知多少
P.7	活動宣傳易、社署資助空調費、感謝信
P.8-9	保良局籌款活動、樂齡及康復創科應用基金
P.10-11	多元智能學苑、中心增繕設施、健康講座
P.12	家長會動向、職員培訓動向
P.13	全中心進行噴灑塗層、殘疾人士家居體適能運動影片
P.14-15	健康資訊站：季節性流行性感冒、中心學員接種流感疫苗
P.16	意見表

## 編者的話

今年新冠狀病毒病疫情時好時壞，至今已至第四波疫情，我們要做的務必繼續，緊守個人衛生清潔，保持社交距離，口罩要戴好。

就疫情反覆，中心也作出相應的措施，為疫情平穩學員回中心後作好準備。加設紅外線溫度測試儀、噴灑了稀釋漂白水的地墊、免洗搓手液，一天五次清洗廁所，一天兩次量度體溫，午餐時的分隔板，早上的戴口罩、洗手、社交距離的影片等。為的是要學員習慣保持個人衛生清潔，疫情過後，仍需保持。

又進入寒冷季節，各學員緊記多穿保暖衣物，多飲暖開水，以免著涼。疫情與流感高峰期交雜，我們也要彼此加油。

社工 吳凱欣姑娘

# 職員心聲直播站

## 社工 謝偉宜

大家好！我是新入職社工，負責第三組學員的個案！除了第三組的學員，未來我亦希望能夠有更多時間與大家相處和交流，請多多指教！



## 職康導師 林映雯

大家好，我係新入職的職康導師林映雯姑娘，是第二組的導師，好開心可以加入石硤尾職業服務中心這個大家庭。希望與大家合作愉快，多多指教。

## 職康導師 吳美蘭

大家好，來到石硤尾職業服務中心見到每一張新的面孔都令我好期待，期待去認識每一位學員，期盼把自己對手工藝的興趣和學員一同分享。

接下來在石硤尾職業服務中心的時間，希望能夠和大家好好相處，開開心心過每一天。



## 人事變動

職康導師	何志輝	於 21/09/2020 離職
社工	劉緯霖	於 07/10/2020 離職
職康導師	林映雯	於 12/10/2020 到職
職康導師	吳美蘭	於 09/11/2020 到職
社工	謝偉宜	於 12/11/2020 到職
資訊科技 應用助理	梁健朗	於 23/11/2020 到職
導師 III	何煒謙	於 14/12/2020 到職

## 保良局長期服務獎

本局為表揚長期盡心服務的職員們，感謝他們在工作上默默付出，同時也得到上級及同事們的肯定，為答謝他們的努力，每年均頒發長期服務獎狀，以示答謝。本中心今年有 4 位同事得到 10 年長期服務獎，分別為社工黃君、職康導師馮家棋、譚美思及庶務員蘇美益；副經理譚家榮在中心已有 35 年頭，獲得 35 年長期服務獎。感謝他們多年來對本中心盡心盡力的付出，為服務作出貢獻。



同事領取証書及襟章

## 中心服務概覽

類別	項目	8 月	9 月	10 月
* 中心活動	Holiday Care/ 摯友社活動 (活動次數/人次)	0 次/ 0 人次	0 次/ 0 人次	0 次/ 0 人次
學員服務	接受中心服務學員	221	223	223
	輔導就業學員	0 人次	125 人次	378 人次
	公開就業學員	10 人	11 人	13 人
* 職業治療 個案服務	接受治療個案總人數 及訓練次數	0 次/ 0 人次	6 次/ 6 人次	11 次/ 11 人次
* 臨床心理 服務	評估個案	0	0	0
	治療個案	0	0	0
	諮詢個案	0	3	3
	總個案	0	3	3

\* 服務因應新冠肺炎疫情影響，社署宣佈中心暫停服務，由 29/1-15/5/2020 及 15/7-22/9/2020，因而影響出席人數。

# 職康良好實務指引



今期為大家介紹第六至七章的運作安排：

## 第六章 收貨料程序

1. 每月有連續供應貨源之客戶於每月首 3 個工作天內完成，及於每月首 5 個工作天內寄出發票予客戶。
2. 每月有連續提供訂單之客戶，連續 3 個月沒訂單，於完成貨品及交貨後，5 個工作天內寄出發票予客戶。
3. 提供散單之客戶，於完成貨品及交貨後，5 個工作天內寄出發票予客戶。
4. 新客戶於完成貨品及交貨時或之前發出/寄出發票予客戶，盡量在收貨時或之前，收現金或支票收取服務費用。
5. 發票發出後 6 星期內仍未收到客戶支票，應向客戶查詢，如客戶未能確實付款日期，應口頭報告予單位主管及再作跟進。
6. 如超越 12 星期客戶仍未能支付有關服務費，應呈社會服務報告交單位主管及跟進。

## 第七章 計算訓練津貼及發放通知程序

### 計算訓練津貼

1. 該月之學員技能評核表及學員出席資料，應於下月首 5 個工作天呈交。
2. 學員獎勵金及訓練津貼連同 Autopay diskette submission form 及電腦磁碟於每月 15 號或以前交財務部。

### 發放學員訓練津貼通知單

每月 31 號前發放學員應得款通知單供學員簽收。

# 服務質素知多少



## 標準 9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



中心備有消防設備及其他必需的安全設備（例如急救用品箱），按程序及紀錄設施之更換日期，並會安排火警演習，確保學員擁有有關的意識。

## 標準 10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

## 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）。

中心於每年的年度個案檢討會議、學員大會、家長會等，因應服務使用者的意見，訂立計劃以滿足他們的需要。

## 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。

服務單位備有政策及程序，以能適當時間，向服務使用者提供與單位運作有關而影響他們所獲得服務的資料。

# 活動宣傳易

因應新冠肺炎疫情持續嚴峻，所有活動暫停，直至另行通知。

# 社署資助空調費

社署於 2020-2021 年度開始，每年均資助日間社會服務機構的學員空調費用。因此由 4/2020 開始，學員不用繳交空調費用。



# 感謝信

Dearest Ms Cheung & Fung Sir :

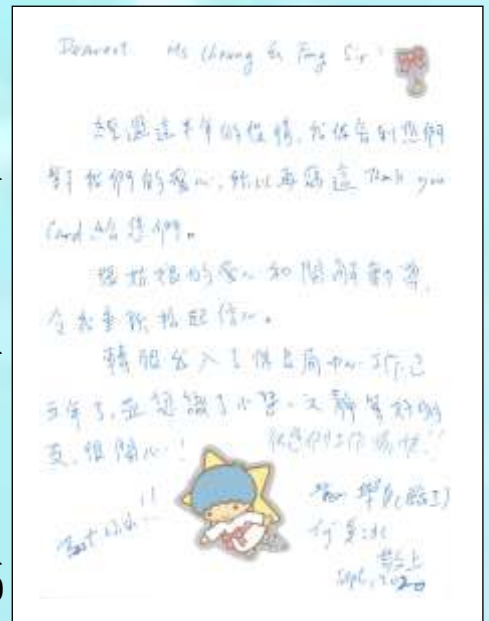
經過這半年的役(疫)情，我體會到你們對我們的愛心，所以再寫這 Thank You Card 給你們。

張姑娘的愛心和開解勸導，令我重新拾起信心。

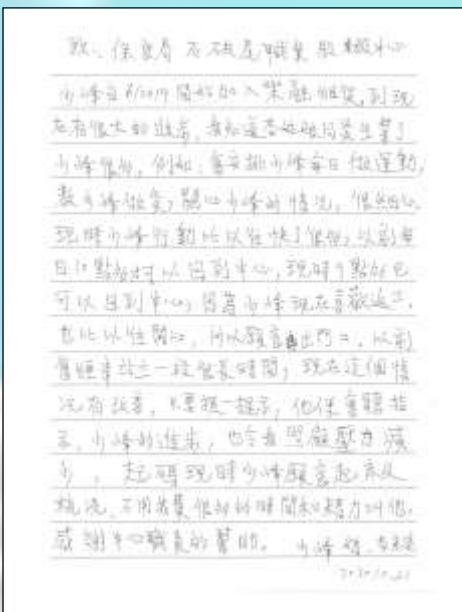
轉眼我入了保良局中心(保良局石硤尾職業服務中心)工作已五年了，並認識了小慧、文靜等好朋友，很開心！

祝你們工作愉快！！ Best Wish!!

學員(臨工)  
何美冰 敬上  
Sept, 2020



致：保良局石硤尾職業服務中心



少峰自 6/2019 開始加入樂融組後，到現在有很大的進步，我知道李姑娘同梁生幫了少峰很多，例如：會安排少峰每日做運動，教少峰做貨，關心少峰的情況，很細心。現時少峰行動比以往快了很多，以前每日 10 點多才回到中心，現時 9 點多已可以回到中心，因為少峰現在喜歡返工，也比以往開心，所以願意出門口。以前會經常站立一段很長時間，現在這個情況有改善，只要提一提示，他便會聽指示，少峰的進步，也令我照顧壓力減少，起碼現時少峰願意起床及梳洗，不用我費很多的时间和精力叫他，感謝中心職員的幫助。

少峰媽·李密連  
2020.10.21

# 保良局籌款活動

## 賣旗日 2020

本局於 9/2020 舉辦多個籌款活動，其中賣旗籌款於 10/2020 開展。今年主題「點亮·善行」，邀請社會及教育服務的同事及服務使用者設計今年旗紙，於網上及在各服務單位內作賣旗籌款，而本中心學員更不遺餘力，



在中心內大力募捐賣旗活動。今年本局更舉辦旗紙設計比賽，本中心 2 位學員方佩欣及廖佩芬為入圍名單，她們更在自己設計的旗紙旁拍照留念。



在中心內大力募捐賣旗活動。今年本局更舉辦旗紙設計比賽，本中心 2 位學員方佩欣及廖佩芬為入圍名單，她們更在自己設計的旗紙旁拍照留念。



## 「愛心獻保良」義賣日

本局另一個籌款活動是「愛心獻保良」義賣活動，於 31/10/2020 於全港設立義賣站，本中心在石硤尾社區會堂對出擺設。當日我們義賣洗手液、學員的手工藝作品等，亦有善心募捐。感謝當日來義賣及募捐的街坊，你們的捐獻，是肯定了我們的工作。

以上 2 項籌款活動，籌得款項用於本中心內。





# 樂齡及康復創科應用基金

樂齡及康復創科應用基金資助本中心購置科技產品，包括：智能投影儀 (OMI)、智能投影儀(Silver Fit)、互動訓練系統(TREAX)，以改善學員的生活質素。

## 智能投影儀(OMI)

可以作為肢體及認知訓練。由投影機投射影像，使用者可以揮動手腳去完成軟件設定的訓練任務，亦提供平衡及認知訓練的遊戲，提升訓練的實用性和趣味性。



## 智能投影儀(Silver Fit)

能通過遊戲軟件，連接於顯示屏幕，進行認知、肢體活動、肌肉鍛鍊的訓練。學員在無需配戴任何設備的情況下，只要做出相應動作

便能完成肢體及認知訓練，此設備可提升做運動學員的參與度，達致減肥及加強身體機能的效果。



## 互動訓練系統(TREAX)

以手腳拍打感應板，可訓練學員的反應、活動和認知能力，訓練平衡、協調和負重，提升下肢肌能及反應，有效改善下肢機能。



## 多元智能學苑

本局的「多元智能學苑」為發展殘疾人士(如音樂、藝術、運動、話劇等)八大多元才能，能於社區表演，展現殘疾人士形象，讓大眾認識。於 10 月至 11 月間開辦了兩個興趣課程，分別為 14/10/2020 創意咖啡驅蟲磚，及 5/11 和 19/11/2020 木棋課程，以上網 Zoom 的形式遙距學習咖啡磚製作及木棋研習，看看學員們認真製作，玩木棋如此投入，就明白課程有多好玩！



學員參與木棋遊戲



學員製作  
創意咖啡驅蟲磚

## 中心增繕設施

為著建立學員保持個人衛生清潔及成為習慣，中心於 6/2020 服務逐步恢復期間已添置了 3 部觸感探熱器，讓學員入中心前先作探熱、消毒搓手液搓手及腳踏噴灑了稀釋漂白水的地墊。

另外，使用獎券基金添置了以下設備：



設備	數量	用途
50 吋數碼電視機	2 部	更換舊機及放置於第一組及第三組內供學員使用。
電動唧車	1 架	於移動大型/量多的貨物時使用，減低身體勞損機會。

# 健康講座

由護士黃姑娘舉行的學員及家長健康講座，由 9 月-11 月期間進行了以下健康資訊講座。其中更誠邀紅十字會社區健康教育計劃的護士來主講，詳情如下：

講座日期	講座名稱/ 主講者	對象	出席 人數	反應
10/2020	蚊患/ 護士黃姑娘	各組學員	109	學員們投入聽講講座內容。
9-10/2020	口腔護理/ 護士黃姑娘	各組學員	97	學員們明白口腔清潔的重要，能完成刷牙步驟。
6/10/2020	糖尿病/ 紅十字會社區 健康教育計劃 的護士	有糖尿病/ 過重之學員	23	學員們留心聽著講員的講座內容，知道健康飲食及做運動對血糖有好的影響。
30/10/2020 、 6/11/2020	流感/ 護士黃姑娘	學員參與接 種流感疫苗 之家長	12	家長們細心的聆聽流感帶來的影響，知道打流感針的重要性。



學員講座  
(口腔、蚊患)



家長流感講座

## 家長會動向

因新冠肺炎疫情持續，家長會今年於 7/10/2020 首次舉行會議，席間為學員今年的膳食費與承商商議，承商協議會於餐單內扣回未有回中心月份的膳食費用。同時因疫情影響第十三屆家長會的工作未能順利進行，與家長會委員商討後，同意繼續連任一年。

11/11/2020 舉行第二次會議，介紹中心老齡化服務及學員訓練津貼事宜。學員午膳監察小組會議上，報告學員對午膳的意見，檢討餐款選擇。學員於 10 月選出美味餸菜為洋蔥豬扒飯、照燒汁三文魚飯及日式滑蛋雞扒飯。

## 職員培訓動向

### 「顫動人心」社區計劃

香港賽馬會慈善信託基金捐助，由香港紅十字會及香港聖約翰救護機構聯合主辦，賽馬會「顫動人心」社區計劃。透過計劃教授社會服務從業人士急救知識，內容包括：成人心肺復蘇法、自動體外心臟去纖維性顫動器的使用方法及哽塞處理等。藉以加強社區人士拯救生命的能力。

本中心邀請負責以上計劃的講師，於 3/10/2020 到中心作一天的理論及實習課程，而當日本中心有 5 位同事及本局余堯堯紀念工場的同事一共 12 人參與其中，看看他們留心的聽講及用心的練習，就知道我們多認真及投入呢！



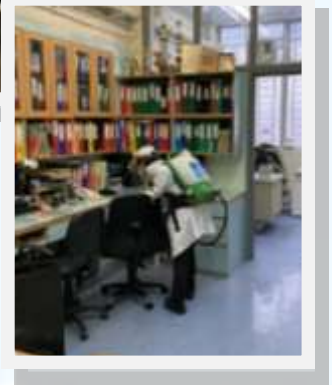
### 輪椅操

為輪椅人士而設的「輪椅操」，可給予他們有適度運動的機會，以增強體力。而對平衡力及下肢肌力不足的人士，也可學習輪椅操，以增加對患病的抵抗力。

本中心於 10/10 及 17/10/2020 為職員舉行了 2 場的認識輪椅操講座，學習後教授給學員一起運動，讓學員坐著也能有運動機會。

## 全中心進行噴灑塗層

中心得社會福利署資助，已於 19/12/2020 進行「新型冠狀病毒」噴灑 GERMAGIC 滅殺菌塗層消毒，有效期至 18/3/2021，以保障學員能在安全的環境內進行訓練。



## 「殘疾人士家居體適能運動影片」



康樂及文化事務署(康文署)為殘疾人士製作了一系列「殘疾人士家居體適能運動影片」，希望鼓勵殘疾人士在家也能做好運動，只要在家拿起手提包、枕頭或毛巾，就可以輕鬆做運動。有興趣的學員及家人，可登入 <https://www.lcsd.gov.hk/tc/dlso/homefitness.html>，或以下 QR code，便能跟著網站內影片，與家人一起在家做運動，在疫情期

間仍維持健康身體，減低受感染的風險。

中心亦定期以中心手提電話，在 Whatsapp 石中廣播群組發放以上影片予家長及學員，鼓勵多做運動。





# 健康資訊站：季節性流行性感冒

登記護士 黃嘉淇姑娘

## 病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

## 傳播途徑

流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。



## 潛伏期

一般約為一至四天。

## 傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

## 治理方法

1. 充足休息和多喝水。
2. 若出現流感病徵，不應上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診。
3. 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治癒流感或加快痊癒。
4. 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用。

## 預防方法

1. 季節性流感疫苗接種
  - a. 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。
  - b. 流感可於高危人士引致嚴重疾病，而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效，除有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士均應接種流感疫苗以保障個人健康。
  - c. 一般建議在每年秋天時分接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

\* 有關季節性流感疫苗的詳細資料，請瀏覽疫苗接種計劃及季節性流感疫苗接種。

## 2. 保持良好的個人衛生

- a. 經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
- b. 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。正確潔手的方法可參閱以下網頁：  
<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19728.html>
- c. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- d. 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。
- e. 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒，以建立良好身體抵抗力。

## 3. 保持良好的環境衛生

- a. 經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 99 份清水混和）消毒，待 15 – 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。
- b. 用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水（即把 1 份 5.25% 漂白水與 49 份清水混和）消毒被污染的地方及鄰近各處，待 15 – 30 分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用 70% 火酒清潔消毒。
- c. 保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

參考資料：衛生署衛生防護中心網站：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/14843.html>

## 中心學員接種流感疫苗

於 24/11/2020 上午時間，我們邀請了保良局—康復一站通來臨本中心為學員接種流感疫苗。是日活動合共有 78 位學員參與接種疫苗。



## 意見表

如對本中心有任何意見，或希望向季刊投稿，歡迎郵寄、傳真、電郵、投放於本中心的意見箱或與本中心經理楊錦輝先生聯絡。

地址：九龍石硤尾邨 42 及 43 座平台

電話：2778-1237

傳真：2777-3861

電郵：skmvsc@pol eungkuk. org. hk

郵票

2020 年 10 至 12 月

編輯小組：吳凱欣、林錦瑩

督印人：楊錦輝

印刷份數：170