



保良局  
PO LEUNG KUK

保良局地區支援中心 (沙田)

# 會訊

2020年4月至6月





# 目錄



- |     |                             |    |                         |
|-----|-----------------------------|----|-------------------------|
| 1   | 活動須知                        | 15 | 2020復活節活動系列 ~ 主題活動&戶外活動 |
| 2   | 中心資訊站                       | 16 | 中心暫顧服務                  |
| 3   | 長假期中心暫顧                     | 17 | 專職醫療服務                  |
| 4   | 服務質素標準(SQS)簡介               | 18 | 照顧者支援服務                 |
| 5   | 2019年10-12月服務統計及會員統計        | 19 | 社區教育及義工服務               |
| 6-9 | 活動回顧及花絮                     | 20 | 其他中心服務介紹                |
| 10  | 中心訓練服務(跳躍教室)                | 21 | 社交及康樂活動                 |
| 11  | 嚴重殘疾人士日間照顧服務                | 22 | 專題介紹                    |
| 12  | 2020復活節活動及興趣班報名流程           | 23 | 復活節活動&興趣班報名表            |
| 13  | 週六興趣班系列<br>2020年4月至6月(持續課程) | 24 | 地址信封面                   |
| 14  | 2020復活節長假期暫顧系列 ~ 奇趣天地       | 25 | 惡劣天氣安排                  |

## 意見發表途徑

歡迎各位對本服務提供意見，  
方法如下：

1. 郵寄意見到本中心
2. 使用資源中心的意見箱
3. 向職員/中心主任反映

---

---

---

---

---

## 活動須知



1. 參加者需先登記成為本中心會員，入會前請先預約社工安排面見，會員費每年\$21。
2. 參加者需持有中心**有效**會藉，以參與各項服務/活動報名。
3. 各項活動於活動舉行前一個月開始接受報名，以**先報先得**形式，請於留位後**五天內**繳交所有款項，否則參加活動資格將自動被取消。(興趣班持續課程及假期活動除外)
4. 長假期活動報名按報名流程，其他活動則可致電預留活動名額。
5. 繳費方法：可以現金或支票形式繳交；若以支票付款，請將支票劃線，抬頭為「保良局」/「Po Leung Kuk」；支票背後請自行填寫參加者姓名、電話及所報活動名稱。
6. 活動退款：
  - a) 若報名人數不足或因天氣關係而取消(詳見惡劣天氣安排)，參加者將獲通知有關活動退款或補堂安排。
  - b) 參加者可於**活動前兩星期**取消報名，惟只可退回50%已繳交費用。
  - c) 如需退款，請保留單據至活動完結，如單據遺失，家長須以書面申報原因，方可退款。
  - d) 如獲退款資格，請於接獲通知後**兩星期內**，憑**收據**於中心辦理退款手續，逾期作廢。
7. 請準時接送會員，若超時逾15分鐘，需以中心暫顧服務形式收費，每小時\$5.1；若活動舉行前或後需要中心暫顧服務，請**預早一日**通知當值職員，以便安排人手。
8. 如會員需職員協助按時派藥，藥物須為註冊西醫提供，藥袋需註明藥物成份、有效日期及服用時間。
9. 會員若遇意外受傷，中心會將其送往就近公立醫院診治，家長獲通知後請立即前往跟進。
10. 活動中所拍攝之相片，有機會用作本局宣傳服務之用途。
11. 所有興趣班課程須全期繳費。
12. 若參加者為低收入家庭，可申請活動減費，並需於**活動前六星期**向社工查詢，提出申請。
13. 如有任何查詢，歡迎於辦公時間致電3749 9311與中心當值職員聯絡。



# 中心資訊站

## 會員續會

各位會員，你們的會籍是否到期了？請檢查一下。會籍有效期為續會月計一年，各會員可到資源中心辦理續會手續，會費\$21。謝謝大家支持本中心服務！

## 資料更新

如會員資料(地址、電話等)有更新，請於辦公時間通知中心。

## 新入職同事：



許卓琳

大家好！我是一月到職的社工許姑娘，負責關愛基金的殘疾人士照顧者支援服務。照顧照顧者，是現在社會上需要關心的議題。願我們能在未來路上同行，欣賞自己的努力和付出。很高興加入地區支援中心的大家庭，稍後見面時再多多認識大家！

## 升職同事：

李曉君(君姑娘)於1/1/2020起由社工(VI)晉升為社工(V)，專責個案服務，暫時兼任個人發展服務部分工作。我們在此恭喜君姑娘！



李曉君

# 長假期中心暫顧

## 主題活動

1. 復活節、聖誕節假期較短，可逐日剔選參與的日子，暑假則需報整個星期的活動，讓參加者在一個相對穩定的環境參與活動，減少因熟習陌生的環境及人而產生的情緒/行為
2. 收表後，會由社工初步評估會員之能力/身體狀況是否合適參與
3. 第一輪報名將以抽籤分配名額
4. 餘下名額將於公開報名階段以先到先得形式分配

## 奇趣天地

1. 復活節、聖誕節假期較短，可逐日剔選參與的日子，暑假則需報整個星期的活動，讓參加者在一個相對穩定的環境參與活動，減少因熟習陌生的環境及人而產生的情緒/行為
2. 收表後，社工會初步評估，按能力/身體情況/特性/需要把會員分為：  
A組(具基本自理能力，名額8個)  
B組(在流程上需較多支援，名額4個)
3. A組及B組分開進行抽籤
4. 餘下名額將於公開報名階段由社工按需要分配

## 收費安排

- 長假期活動期間，中心暫顧服務收費與奇趣天地收費將一致，分別為：  
\$100/天(包括：中心暫顧費、膳食費、活動費、茶點費)  
\$50/半天(9am-1pm/1pm-5pm)(包括：中心暫顧費、膳食費、活動費、茶點費)
- 服務社工將按會員需要、情況及中心人手等因素分配名額，以確保會員得到最適切的照顧。

# 服務質素標準 (SQS) 簡介

## 標準1 ~ 服務資料

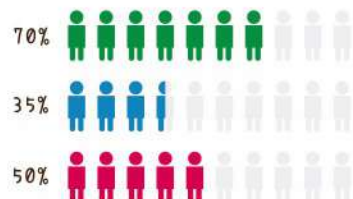
服務單位須製備載有最新資料的手冊、資料單張或小冊子等，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

## 標準2~ 檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中，適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

## 標準3 ~ 運作及活動紀錄

服務單位須保存服務運作及活動的準確和最新記錄，製備準確和最新的統計報告，以供服務使用者閱覽。



## 標準4 ~ 職務及責任

服務單位備有組織架構圖，臚列其整體組織架構及問責關係，供服務使用者及其他關注人士閱覽以分辨不同職員所負責的崗位。

# 2019年10-12月 服務統計及會員統計

## 服務統計

項目	次數 / 時數	參與人次
會員數目	376人 (截至31 / 12 / 19)	/
照顧/訓練	15777.25小時	/
職業及物理治療	227節	/
臨床心理服務	54節	/
個人發展服務 - 活動 / 興趣班	118節	748人次
照顧者支援活動	11節	91人次
嚴重殘疾人士日間照顧服務	出席率~77.09%	/

## 會員統計

### 居住地區分佈



### 年齡分佈



### 男女比例





# 活動回顧及花絮

## 跳躍教室

### 東遊

跳室於12月份舉行了一個大型的親子遊，透過遊歷西貢地質公園，培養大家環保的意識和習慣。會員對各種大自然的景觀感到無比興奮，更承諾日後必定會盡力保護我們所擁有的大自然。



# 活動回顧及花絮

## 跳躍教室

### 門球轉轉轉

門球不但適合任何年齡人士，而且更能提升自身的協調能力，因此跳室於2020年第一個舉辦的外出活動是打門球，會員們都很享受打門球的樂趣和時光。



### 巨輪樂園

今個新年跳室決定帶著會員玩轉中環[海·陸·空]。  
(海) → 乘搭渡海小輪 / (陸) → AIA嘉年華攤位遊戲 / (空) → 乘坐摩天輪





# 活動回顧及花絮

## 聖誕假期活動

### 奇趣天地

奇趣天地的活動內容很豐富，會員們一起做早操、玩桌上遊戲、製作手工等等。大家還一同慶祝聖誕，度過一個多姿多彩的假期！



### 主題活動

在聖誕和新年假期間，會員參觀了不同的景點，例如：香港歷史博物館、科學館和文物探知館等等。大家都很开心，可以享受一個快樂的假期！



# 活動回顧及花絮

## 嚴重殘疾人士日間照顧服務

### 暢遊黃金海岸

會員及照顧者於11月8日一同遊覽屯門黃金海岸、黃金泳灘及海豚廣場，並一起到黃金海岸商場共進午餐。



### 新春佈置

DCSD會員與職員一起以利是封製作不同的掛飾，為中心添上濃厚的節日氣氛！





# 中心訓練服務(跳躍教室)

2020年3月30日至2020年6月26日

**理念：**透過小組訓練，以多元化的教學手法，讓不同能力的會員循序漸進地學習社區生活技能達至全人成長。

**時間：**星期一至五，上午 9:00 至 下午 5:00

**對象：**適合輕度至中度智障會員，情緒穩定及具備基本自理能力  
(必須未有接受任何機構之日間訓練服務)

**收費：**每節小組\$10/一季(中途加入之會員亦需收費)

**申請：**透過社工轉介或向跳躍教室社工報名

**內容：**包括康體及體能訓練；社交技巧工作坊；個人潛能發展；學術訓練；獨立生活技能訓練；職前技巧訓練等。

備註：1). 會員個別日子缺席不設補堂及退款。  
2). 若報名人數超過名額，將以抽籤形式處理。

## 課程表

時間 / 星期	一	二	三	四	五
9:00 - 9:30	報章閱讀				
9:30 - 10:00	早操				
10:00 - 12:00	東張西望 活寶貝	健康大滿貫 馬鞍山的東部	舞·畫 麵面俱圓	社區萬花筒 鏡頭下的世界	卡GAME地帶 運動世家
12:00 - 13:00	午膳				
13:00 - 14:00	午間閒情				
14:00 - 16:00	Crazy Monday	準時返工 大鎮操	男·之初 女·本善	醒醒你 眼睛想旅行	禪繞初夏 Target
16:00 - 17:00	收拾及清潔				

# 嚴重殘疾人士日間照顧服務

## 服務目的

為15-59歲年長智障或嚴重殘疾人士提供日間照顧，並按需要提供職業/物理治療服務/社交訓練/小組活動，以舒緩照顧者的照顧壓力。

## 服務時間

星期一至五，上午九時至下午六時

## 服務特色

### 1. 專業團隊

由中心的護士、社工、職業治療師及物理治療師作全面專業評估，了解服務使用者之需要。

### 2. 系統式訓練/照顧日程

除提供基本照顧外，並為每一名服務對象編定訓練/照顧日程，切合服務使用者需要。

### 3. 多元化訓練內容

照顧服務使用者之肌能、社交及閒暇發展，利用中心不同設施，設計不同訓練項目。

## 申請方法

申請者需由社工轉介，如欲查詢服務，請致電與中心副主任吳SIR聯絡。





# 2020年復活節活動 及興趣班報名流程



## 報名流程

1.

**親臨遞交報名表** 或 **郵寄或傳真報名表**  
2月15日(六)至2月29日(六)下午5時 或 2月15日(六)至2月28日(五)下午5時  
請各家長於**報名時限內**繳交報名表格，並留意備註內容。

2.

**活動抽籤日**  
2020年3月10日(二)上午10:00  
由家職會家長委員主持，亦歡迎其他家長蒞臨中心監票

3.

**繳費安排**  
2020年3月14日(六)至3月21日(六)親臨中心繳交活動費(現金/支票繳費)  
\*如2020年3月21日(六)未能繳交費用，則當作**自動放棄**，由**後補名單**補上。  
**注意事項**  
\*不接受郵寄支票或櫃員機過數繳付活動費用  
\*抽籤後補名單有效期至3月23日(一)

4.

**查詢活動剩餘名額**  
2020年3月25日(三)

5.

**公開接受主題活動及興趣班報名**  
2020年3月26日(四)以電話先到先得的方式致電留位(3749 9311)。確認留位後，需於3日內親臨中心繳交活動費，協助他人報名將不獲受理。

### 活動報名時注意事項

為了讓不同參加者有參與假期活動的機會，部份活動設報名名額及參加活動限額。

**報名名額**：參加者可按喜好排列全部活動次序，惟每位會員最多可參加2項，如首選2項活動已中籤，其後暫不作考慮。

**戶外活動及興趣班則不設限額**

於假期活動期間，如有緊急情況，需要中心暫顧服務請與社工黃Sir或導師伍Sir聯絡，電話(3749 9311) 奇趣天地剩餘名額將列入長假期中心暫顧名額，按需要分配，會由社工個別聯絡。

# 週六持續興趣班 2020年4月至2020年6月(持續課程)

(A) 小組日期：2020年4月18、25日(星期六)

2020年6月6、13、20、27日(星期六)

2020年5月2、9、16、23、30日(星期六)

	小組名稱	時間	內容	名額	收費	節數	導師	備註
半年課程	小小廚神(A)		教授簡單的烹調技巧，製作中西各國特色美食。	6人	\$385 (4-6月)	11節	莊姑娘	此為半年持續課程，中抽籤者將可持續參與2020年4月至9月之興趣班。
	通識達人(A)	10:00am 至 11:15am	以互動教學，教授日常生活小知識、學習生活技能。	6人	\$385 (4-6月)	11節	連姑娘	
	舒展伸展操(A)		隨著音樂做伸展運動，可提升身體的柔軟度、強化大小肌肉及增加肢體靈活度。	8人	\$605 (4-6月)	11節	專業*運動教練	
	小小運動家(A)	11:30am 至 12:45pm	透過不同的肢體動作，可提升身體的協調、加強四肢的靈活性。	8人	\$385 (4-6月)	11節	莊姑娘	
	器械健身(A)		運用不同的健身器材來鍛練身體肌肉、加強心肺功能，促進新陳代謝。	8人	\$605 (4-6月)	11節	專業*運動教練	
	創意圖工坊(A)	2:15pm 至 3:30pm	學習製作趣味小手工，培養藝術興趣，刺激創意思維。	8人	\$660 (4-6月)	11節	資深*手工班導師	
	小畫廊(A)		透過不同的作畫主題，運用不同性質的顏料，引導創作，提升聯想能力。	8人	\$770 (4-6月)	11節	資深*畫班導師	
	非洲鼓藝(A)	3:45pm 至 5:00pm	非洲鼓音樂節拍感強烈，學習非洲簡短歌曲，配合擊鼓技巧，與他人對唱互動，提升子女對非洲鼓的興趣。	8人	\$770 (4-6月)	11節	資深*非洲鼓導師	
一年課程	遊戲王(A)		透過不同電腦遊戲，提升手眼協調及社交技巧。	6人	\$385 (4-6月)	11節	連姑娘	此為一年持續課程，中抽籤者將可持續參與2020年4月至2021年3月之興趣班。
	手舞足蹈(A)	2:15pm 至 3:30pm	課程主要教授爵士舞，配合節奏感鮮明的流行/爵士音樂編舞，從中能提升子女的手腳協調能力及節奏感。	10人	\$605 (4-6月)	11節	資深*跳舞導師	
	躍動舞獅(A)	3:45pm 至 5:00pm	教授基本的舞獅套路和鼓鈸敲擊技巧，認識醒獅的歷史，藉著合作學習及練習，更能提升子女的團隊意識。	10人	\$550 (4-6月)	11節	香港*龍獅團教練	
	專藝畫廊(A)		按指定主題創作繪畫，學習進深的作畫技巧，適合繪畫根基及對畫畫有興趣的會員報學。	4人	\$1100 (4-6月)	11節	資深*畫班導師	

活動詳情或有更改，最新資料可參閱中心通告欄或聯絡中心職員。

\*不接受郵寄支票或櫃員機過數繳付活動費用。



# 2020復活節

## 長假期暫顧系列~奇趣天地

**內容：**每天上午均設有填色樂及多元智能遊戲時段，提升參加者的專注力和手眼協調  
設有多感官室時段，使參加者身心放鬆。每天下午設有不同主題：學習社交禮儀/  
小食製作 / 手工創作 / 派對活動，使參加者度過一個充實有趣的假期。

**特色：**活動分兩班進行，小班活動形式使會員得到更適切照顧。

**對象：**6歲或以上會員 (特殊學校學生優先參加A2)

社工會就參加者情況分為A組(名額:8個)，B組(名額:4個)，分開抽籤

**收費：**\$100 / 日 (包午膳) **名額：**12個

備註：1. 請留意2020復活節活動報名流程 (P.2)

2. 復活假期期間星期一至五的中心暫顧將暫停，如有需要請申請長假期暫顧服務

		6/4(一)	7/4(二)	8/4(三)	9/4(四)
A1 奇趣天地~ 復活笑	9:00 - 9:45	早操			
	9:45 - 10:00	早會			
	10:00 - 10:45	多元智能活動 / 填色樂 / 社交遊戲 / 職業治療小組			
	10:45 - 11:00	茶點時間			
特殊學校 學生 優先參加	11:00 - 12:00	玩具小天地/感官鬆一鬆/音樂天地			
	12:00 - 13:00	午膳			
	13:00 - 14:00	電影欣賞/感官鬆一鬆			
	14:00 - 17:00	歡樂沙畫	歡樂沙律	歡樂自理 - 掃地篇	歡樂Party
		公園遊遊樂# / 茶點 / 迪士尼劇場			

		14/4(二)	15/4(三)	16/4(四)	17/4(五)
A2 奇趣天地~ 復活蛋	9:00 - 9:45	早操			
	9:45 - 10:00	早會			
	10:00 - 10:45	多元智能活動 / 填色樂 / 社交遊戲 / 職業治療小組			
	10:45 - 11:00	茶點時間			
特殊學校 學生 優先參加	11:00 - 12:00	玩具小天地/感官鬆一鬆/音樂天地			
	12:00 - 13:00	午膳			
	14:00 - 17:00	創意復活蛋	DIY小食	驚喜小雞	反斗Party
			公園遊遊樂# / 茶點 / 迪士尼劇場		

#會視乎天氣情況而決定會否外出

\*活動詳情或有更改，最新資料可參閱中心通告欄或聯絡中心職員

# 復活節活動系列~ 主題活動&戶外活動

## B1 復活兔

**對象：**8歲或以上有自理能力之會員 (特殊學校學生優先)

**時間：**10:00 am - 4:00 pm **地點：**本中心 / 外出 **名額：**8人

**收費：**\$120 / 1日 (包午膳) \*不接受郵寄支票或櫃員機過數繳付活動費用

**備註：**請留意2020年復活節活動報名流程 (P.12)

日期	7/4(二)	8/4(三)	9/4(四)
上午	電玩小天地	大館	食物自家製
下午	趣味小手工	PMQ	開心小party

## B2 復活樂

**對象：**8歲或以上有自理能力之會員 (特殊學校學生優先)

**時間：**10:00 am - 4:00 pm **地點：**本中心 / 外出 **名額：**8人

**收費：**\$120 / 1日 (包午膳) \*不接受郵寄支票或櫃員機過數繳付活動費用

**備註：**請留意2020年復活節活動報名流程 (P.12)

日期	14/4(二)	15/4(三)	16/4(四)
上午	創意復活蛋手工	香港藝術館	小食製作
下午	智益大玩家	香港故事	復活大派對

## C 衛生教育文物之旅

**內容：**一同參觀衛生教育展覽及資料中心，提高大家食物安全、環境衛生的認知，享用中式  
圍餐後，一同參觀茶具文物館，透過館內展覽，認識陶瓷藝術和中國品茗文化。

**日期：**17/4/2020(五) **時間：**10:00 am - 4:00 pm **地點：**尖沙咀，中環

**對象：**會員及家人 **收費：**\$160 / 位 **名額：**25人

**備註：**1. 一位會員最多可安排2位家人陪同參與

2. 請留意2020年復活節活動報名流程 (P.12)

**聯絡職員：**導師伍 Sir



# 預約中心暫顧服務

## 預約方法及收費安排

1. 每月1號 - 10號遞交下個月的「中心暫顧服務預約及訂餐表格」，請於表格中剔選需要訂餐的日子。  
備註：1. 預約表格可提前向中心職員索取。  
2. 遞交方式：親臨中心、郵寄、WhatsApp、微信、電郵（如擔心寄失，可致電中心通知職員）  
3. 逾時者，有機會未能安排服務。
2. 職員於每月20號前透過Whatsapp通知家長，確認中心暫顧服務  
備註：如沒有Whatsapp，將改用微信或SMS通知。
3. 確認服務，並於月尾或之前繳交費用（包括中心暫顧及午膳費用）  
備註：1. 如逾期繳交費用將自動取消服務；  
2. 如因確認服務延遲，交費日期也會根據情況延遲。
4. 使用中心暫顧服務

**收費：每小時\$5.1，逾時超過15分鐘，亦以一小時計算。**

### 注意事項

- 如實際服務時間超出已預約時段，家長須即日繳交超時之中心暫顧費用
- 如因私人理由需要就中心暫顧時間有任何變更，請聯絡負責導師伍Sir 或 社工黃Sir
- 如因病以致未能使用服務而欲退款，必須提供病假紙或到診紙作證明，並帶同本局之正式收據到中心辦理手續。如因其他私人原因而未能出席，已預繳之費用（包括中心暫顧及午膳費用）將不獲退款
- 如有緊急中心暫顧需要，可致電中心聯絡社工黃Sir / 當值社工

查詢：3749 9311（導師伍sir / 社工黃sir）

# 專職醫療服務



## 臨床心理服務

臨床心理服務透過評估、諮詢及心理治療，幫助服務使用者改善其情緒行為，協助照顧者提升照顧自閉症人士的能力。

服務範圍：心理評估服務 · 心理治療 · 諮詢服務 · 照顧者支援

服務時間：星期一至六 9:00 am - 5:00 pm

申請方法：申請者需經社工轉介，如欲查詢服務，可向當值社工 / 個案經理查詢。

## 物理治療服務

物理治療是透過物理媒介和原理，配合應用生理、心理、病理和解剖科學，從而達到治療病患、恢復身體活動功能，提昇身體活動能力，改善日常生活或工作能力，提高生活質素。

服務範圍：肌能訓練 · 胸肺物理治療 · 痛症治療  
轉介及評估輔助器材之應用 · 家屬/照顧者的扶抱技巧評估及支援

## 職業治療服務

職業治療透過不同類型的活動及療程去增強及維持服務使用者的體能及心智功能，協助他們重返家庭、工作崗位及社區，促進獨立生活及改善生活素質。

服務範圍：認知能力訓練 · 自理能力訓練 · 社交溝通訓練  
家居評估及改裝 · 維修治療器材 · 配置輔助工具

## 言語治療服務

言語治療透過專業標準化評估工具、臨床觀察和分析，為服務使用者評估能力和障礙程度。治療師會協助家長分析兒童的發展和需要，並透過訓練提升服務使用者言語溝通能力、吞嚥能力及社交能力。

服務範圍：言語溝通訓練 · 吞嚥能力評估 · 吞嚥能力訓練 · 社交能力評估 · 社交能力訓練

服務時間：星期一至五 9:00 am - 5:00 pm

申請方法：申請者需經社工轉介，如欲查詢服務，可向當值社工 / 個案經理查詢。

服務收費：中心免費；上門：\$52 / 45分鐘



# 照顧者支援服務

## 家長分享會2020A

(日間訓練服務)

內容：日間小組訓練總結、  
派發表現報告及下午茶  
日期：24 / 4 / 2020 (五)  
時間：2:30 - 4:30 pm  
地點：本中心  
對象：日間訓練會員以及其家屬  
收費：\$10 / 位  
名額：40人  
報名日期：3 / 4 / 2020 (五)  
聯絡職員：社工 李SIR

## 家長分享會(興趣班) (A)

內容：檢討興趣班及假期活動，提供  
意見及家長分享照顧子女心得  
日期：28 / 4 / 2020 (二)  
時間：11:00 am - 12:30 pm  
地點：中心  
對象：參加興趣班或活動會員之家長  
收費：全免  
名額：10人  
報名日期：23 / 3 / 2020 (一)  
聯絡職員：社工 君姑娘

## 手·動·樂

內容：碟古巴特手工DIY及器械運動  
日期：2020年5月7、14、21、28日(四)，6月4、11日(四)  
時間：10:00 am - 11:30 am  
地點：本中心  
對象：中心會員之照顧者  
收費：\$200 / 6節  
名額：6人  
報名日期：7 / 4 / 2020 (二)  
報名形式：先到先得  
備註：小組由導師羅姑娘及May姑娘分別主持。  
聯絡職員：導師 羅姑娘

\*須為有效會員之照顧者\*

# 社區教育及義工服務

## 「中心開放日2019」活動花絮

12月7日中心順利地舉辦咗一年一度嘅開放日，當日有很多社區人士到訪中心，參加各個攤位遊戲，場面熱鬧！



## 義工招募

內容：大家可因應時間、興趣、專長等，參與本中心各類型之義工服務，為生活添上無限精彩。無論你曾否擔任義工，同樣歡迎你參與義工服務，大家可以親身到本中心登記成為義工(歡迎先行預約社工協助登記)。  
對象：十五歲以上，對參與義務工作有興趣之人士  
費用：全免



## 其他中心服務介紹

### 個案管理服務

**服務內容：**社工面談殘疾人士或家人，按其需要，擬定計劃，透過輔導、服務轉介、連繫其他社區資源等的形式，解決其需要。

**服務對象：**沒有社工跟進的殘疾人士或家人

**收 費：**全免

**申請方法：**致電 / 親臨申請或社工轉介

### 家居暫顧及支援服務

**服務內容：**為社區內有需要的殘疾人士提供接送及家居暫顧等服務

**服務時間：**按使用者需要

**服務對象：**中心會員

**收 費：**\$33 / 小時

**申請方法：**經社工轉介 / 評估

### 中心車接送服務

**服務內容：**接送會員到中心接受服務

**服務時間：**星期一至五 9:00 am - 5:00 pm

**服務對象：**中心會員

**收 費：**\$10 / 程

**申請方法：**經社工轉介 / 評估



## 社交及康樂活動

### 沙頭角之旅

**內容：**遊覽沙頭角古色古香地方，讓參加者可親身接觸有機農莊、親親小動物、坪洋壁畫村、頭抽美味棧專門店、午膳一同享用【鄉村盆菜】

**日期：**25 / 4 / 2020 (六)

**時間：**9:30am - 4:00 pm

**地點：**沙頭角 / 本中心 (集合)

**對象：**會員及家人

**收費：**\$80 / 位

**名額：**28人

**報名日期：**15 / 2 / 2020 (六)

**報名形式：**致電報名，額滿抽籤



**備註：**A. 一位會員可安排最多2位家人陪同

B. 額滿抽籤，抽籤日期：25 / 2 / 2020 (二)

C. 如活動當天遇到特別天氣情況，活動將會更改地點或取消

**聯絡職員：**導師謝姑娘

\*活動詳情或有更改，最新資料可參閱中心通告欄或聯絡中心職員



## 專題介紹

### 淺談網球肘

物理治療師  
廖少萍姑娘

網球肘學名是肱骨外上髁炎，即手肘外側的肌腱發炎引致的痛症。主要成因是長時間做重覆性的手腕或手肘動作，引致手肘外側位置出現勞損性發炎。前臂柔韌度或力量不足的人士勉強使用手部提取重物亦有機會患上網球肘。由於網球選手經常用力揮拍，長時間重覆用力，前臂容易出現此痛症，故稱為網球肘。網球肘主要的症狀包括手肘關節外側有明顯的壓痛點、擰毛巾或提舉重物時會感到疼痛，或手臂覺得酸重無力等。

物理治療師會評估患者的身體狀況，進行針對性的治療，包括：

- 消腫及止痛治療，如冷敷、超聲波、電療、針灸等
- 運動治療，如伸展運動及手肘部肌肉鍛鍊
- 配戴特別護肘套保護手肘關節、矯正日常生活不良姿勢



#### 如何預防網球肘

1. 避免長時間及重覆的運用手肘及手腕，如：打字
2. 注意使用正確的姿勢提舉重物
3. 善用輔助工具，如：手推車
4. 適當及適時地休息手部
5. 多進行伸展及強化運動

#### 伸展運動

手肘伸直，手背向天，左手  
右手手背向自己方向拉，直至感到繃緊，維持10秒。每邊各5次。

#### 肌肉強化運動

手持1-2磅啞鈴，運用手腕力舉起啞鈴，維持5秒，10次為一組，每天做1-3組。

如有任何疑問，請諮詢專業醫護人員的意見。

## 2020年復活節活動報名表

1.請填上會員資料 / 2.請在選擇口上打✓ / 3.請為A, B活動填上選擇排序

會員姓名：	年齡：	聯絡電話： (能接受whatsApp通知)	報名日期： (職員專用)
會員號碼： (請確保會籍有效)		家長簽署：	報名編號： (職員專用)

A, B共4項活動，可全選。請為所選活動排序，1為首選，2、3、4為次選。

活動系列	排序	活動日期	費用	備註	收費
復活節託管系列 (A) 奇趣天地	A1復活笑	6/4□ 7/4□ 8/4□ 9/4□	\$100/日□	(會訊P.14) 適用於6歲以上會員	(職員專用)
	A2復活蛋	14/4□ 15/4□ 16/4□ 17/4□	\$100/日□		
復活節活動系列 (B) 主題活動	B1復活兔	7/4□ 8/4□ 9/4□	\$120/日□	(會訊P.15) 適用於8歲以上有自理能力會員	(職員專用)
	B2復活樂	14/4□ 15/4□ 16/4□	\$120/日□		
戶外活動 (C) 親子戶外活動	C 衛生教育文物之旅	17/4 (五) 會員+家人□ 會員+2位家人□	\$160/位	(會訊P.15)	(職員專用)
現金/支票:			收費:		(職員專用)

## 4/2020-9/2020週六興趣班報名表

1.請填上會員資料 2.請為每節活動填上選擇次序

會員姓名：	聯絡電話： (能接受whatsApp通知)	報名日期： (職員專用)
會員號碼：	家長簽署：	報名編號： (職員專用)

A, B, C, D共4節活動可全選，請為所選活動排序，1為首選，2為次選，如此類推。

	排序	A節活動 (10:00-11:15)	排序	B節活動 (11:30-12:45)	排序	C節活動 (14:15-15:30)	排序	D節活動 (15:45-17:00)
週六興趣班		#小小廚神		#小小運動家		#創意圖工坊		#非洲擊鼓
		#通識達人		#器械健身		#小畫廊		**躍動舞獅
		#舒展伸展操				**手舞足蹈		**專藝畫廊
								#遊戲王
現金/支票:#		總收費:		職員簽署:				

(#)為半年持續課程2020年4月至9月，(\*\*)為一年持續課程2020年4月至2021年3月



請貼郵票

保良局地區支援中心(沙田)

馬鞍山恆安邨恆海樓

地下17-24號

[2020年復活節活動及興趣班報名表]

# 惡劣天氣安排



		雷暴 Thunderstorm 雷暴警告	黃 Amber 黃色暴雨	紅 Red 紅色暴雨	黑 Black 黑色暴雨	T1 一號風球	L3 三號風球	▲8 八號或 以上風球
中心開放		●	●	●	X	●	●	X
上門: -訓練/治療 -家居暫顧	室內	●	●	●	X	●	●▲	X
	室外	☎	☎	X	X	●	X	X
中心: -日間訓練/ 照顧服務 -活動/治療 -興趣班	室內	●	●	X@	X@	●	X▲	X@
	室外	☎	☎	X	X	●	X	X
中心暫顧服務		●	●	●@	X@	●	●▲	X@
中心車接送服務#		●	●	X	X	●	☎	X

● 如常舉行 X 取消 ☎ 視乎情況，當值/負責社工決定是否繼續進行

## 注意事項：

- 1) 如於活動/服務開始前2小時，天文台發出/仍然懸掛三號或以上風球，紅色或黑色暴雨警告訊號，該活動/服務會取消，已繳付的費用可獲退回。
- 2) ▲如於小組/活動/照顧服務進行期間，天文台發出三號風球，小組/活動/照顧服務會繼續進行，家長可按需要提早接回服務使用者，惟已繳付的費用將不會退回。
- 3) @如於室內小組/活動/照顧/中心暫顧服務進行期間，
  - 天文台發出八號風球，家長需要盡快安排接回服務使用者，惟已繳付的費用將不會退回(中心暫顧服務另議)；
  - 天文台發出紅色或黑色暴雨警告訊號，服務使用者應繼續留在中心/安全地方，服務會繼續進行，家長可按需要接回服務使用者，惟已繳付的費用將不會退回(中心暫顧服務另議)。
- 4) # 如天文台於早上7時發出/仍然懸掛三號或以上風球，紅色或黑色暴雨警告訊號，中心車接送服務將全日暫停。
- 5) 如遇極端天氣狀況，當值/負責社工將按實際情況調整活動內容，有關安排將不另行通知。
- 6) 如有任何查詢，服務使用者/家長宜先致電予中心查詢。



Stamp



地址：馬鞍山恆安邨恆海樓地下17-24號

電話：3749 9311

Whatsapp：5490 9137 (只作服務查詢之用)

傳真：3741 2603

電郵：dscs@poleungkuk.org.hk

網址：<http://rehab.poleungkuk.org.hk/zh-hk/626/page.html>

印刷數量：1000本

印刷日期：2 / 2020



掃描QR Code

中心開放時間：上午9:00 - 下午7:00 (\*星期日及公眾假期休息)

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

