



外出覆診
加強防疫裝備



加強防疫措施



疫情下的娛樂



與家人視像通話



目錄

- P.1 編者的話
- P.2 2020-2021全年計劃 / 董事巡查 / 「袋袋平安」活動
- P.3 復元故事
- P.4 醫護工作介紹 / 醫護專題
- P.5 職業治療專題
- P.6 物理治療專題
- P.7 4/F小組訓練及房間活動
- P.8 服務質素標準 / 新力軍介紹 / 服務及統計
- P.9 家屬專頁 / 宿舍二三事
- P.10 活動預告 / 意見表 / 聯絡方法

編者的話

社工林翠薇

過去半年，在新型冠狀病毒蔓延下，中心秉承以「中心為家」的服務精神，與各同事堅守崗位，謹遵衛生防護中心的指引，包括：暫停所有外間探訪服務、每日為所有舍友量度體溫、在中心舍友亦需戴上口罩、潔手等防護措施。舍友於中心內亦有不同的娛樂方式及訓練活動。

中心內上下一心齊抗疫情。其間，大家亦突破了一些限制與框框，包括平日以視訊形式與家人保持聯繫，表達關心。

充心為各同事及每一位舍友加油！祝願疫情早日過去，大家身心靈健康！

2020-2021全年計劃

「復元•關愛•樂共融」

經理 吳詩韻

中心在跨專業團隊、家屬、朋輩與社區人士的支持下，繼續協助舍友發揮個人優勢、賦予充權、履行社會責任、擴闊生活視野、體驗獨立自決、吸取成功經驗中，皆強調了個人參與對康復過程的重要性。中心繼續讓精神病康復者勇於承擔、敢於選擇及掌握自己生活，建立正面的自我形象及重建有意義的生活。攜手共同面對新挑戰，以配合“復元模式”(Recovery Model)的治療方向。

董事巡查

於2020年5月29日保良局董事 陳黎惠蓮副主席 與 安老及康復社會服務總幹事 蔡王麗珍女士到訪中心。舍友善盡地主之誼，招待賓客、樂於分享宿舍生活的一點一滴，以下為探訪當日剪影：



女舍友表演十巧手舞

舍友親自送上心意卡，
表達對董事的感謝



董事會成員與職員大合照

精彩活動

「袋袋」平安活動



「袋袋」平安活動在30/4/2020順利完成，舍友在中心準備防疫福袋，並由導師協助派送，為區內居民送上心意，發揮社區互助精神。

我愛我的家



於11/5/2020 舉行創意手工藝活動，讓舍友親自製作心意卡，並於家屬會當日贈予家人，表示心意。



疫情下導師將舍友製成品派給區內長者表達關懷



舍友親手包裝防疫福袋 P.2





復元故事

實習社工 簡潔儀

大家好！我叫亞梅，是天水圍復康中心的舍友。多年前我患上了精神分裂症。於2020年2月1日入住天水圍復康中心，給予我長遠的居所及專人照顧，讓年老的父母不用擔心我往後的生活。



中心環境寬敞及舒適，入住初期，社工林姑娘及同房舍友均很關心我，讓我易於適應中心生活。



院舍生活規律及有秩序，做運動是每日生活流程中最令我抗拒的部份。由於在家休憩多年，我的體重已經超磅了，更影響了日常生活。入住中心後，各職員皆關心我的體重狀況，悉心安排了治療計劃，包括營養師及物理治療師，分別為我設計營養均衡的膳食；為我度身訂造運動計劃；而實習社工簡姑娘亦協助我過渡入住的適應期，透過不同的方法鼓勵我做運動。短短的數月時間，我不但不再抗拒做運動，而且我的體重更下降了11磅！我不但看起來清減了，行動亦較前靈活。除了做運動外，我亦參加中心不同活動，包括協助中心拍攝開放日短片、介紹正確洗手及戴口罩方法。學習新事物令我很雀躍，我會繼續保持身心健康！





職員及舍友講座



18-05-2020

營養師講座
預防糖尿病



12-06-2020

醫生講座
亞健康

醫生及藥劑師巡查



16-05-2020

藥劑師藥物審核



22-05-2020

醫生巡查
隔離設備及衛生巡查

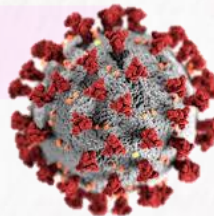
職員培訓



05-06-2020

護理培訓及評核

醫護專題



甚麼是2019冠狀病毒病？

- 湖北省武漢市2019年12月起出現病毒性肺炎病例群組個案。根據內地衛生部門的調查，病原體為一種新型冠狀病毒。
- 個案的病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難。其中部分患者病情嚴重。年齡較大或有慢性疾病患者，有較大機會出現嚴重情況。
- 經呼吸道飛沫傳播是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時對潛伏期的估計大多是1到14天，
- 現時沒有預防這傳染病的疫苗。市民必須時刻注意個人衛生，保持雙手清潔。外遊時，不要接觸動物；不要吃野味；以及避免到濕貨市場、活家禽市場或農場。如果回港後發燒或者有其他病徵，應戴上外科口罩，並馬上求醫，告訴醫生最近曾到訪的地方。

抗疫自助減壓小貼士

抗疫是與危險對抗、保護自己。因為時刻要保持警惕。在疫情裏，我們無可避免地不時注意着洗手、戴口罩、戴口罩、留意身邊有沒有人看似不適徵狀、留意疫情相關新聞等等，但當時日久了，身體便可能出現不能放鬆的信號，例如腦海總是轉個不停、情緒變得焦躁、處事變得沒有彈性，甚至開始出現疲倦、腸胃不適、半夜醒來等等徵狀。正正因為壓力的來源並不明顯，不是每個人都留意到疫情為我們帶來的壓力。

鬆弛技巧小貼士

當人遇到壓力及負面情緒時，或會感到無助，學懂如何放下繃緊的情緒，能讓自己重拾自我控制的感覺，獲得鬆弛，讓自己有冷靜的頭腦和情緒去處理和面對困難。

進行自我鬆弛前可準備：

- 寧靜的環境
- 除去不必要的騷擾，如：關上手提電話
- 播放輕鬆音樂
- 尋找一個讓自己舒適的坐姿
- 明白學習鬆弛技巧是需要時間掌握，初期不用給予自己壓力

以下為其中兩種日常可運用的鬆弛方法：

深呼吸鬆弛法

步驟：

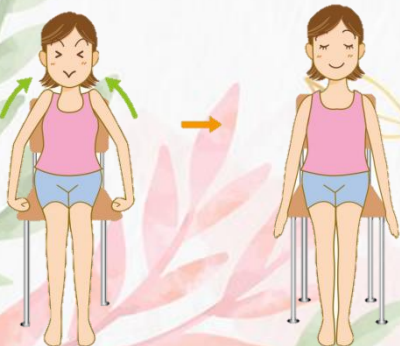
1. 躺臥或坐在一個舒適的位置，把雙手疊起輕放於腹上。
2. 想像一個空樽放置在兩手下，然後吸氣。想像空氣由鼻吸入，慢慢流入那空樽內。數秒後，空樽被填滿。
3. 屏著氣，讓空氣停留在空樽內，重複地跟自己說：「我的身軀很平靜。」
4. 慢慢地呼出空樽內的氣。
5. 腹部會慢慢縮小，連續重複以上步驟4-5次。



漸進式肌肉鬆弛法

步驟：

1. 以輕鬆的方式坐下來，先將兩手臂平行抬高至胸前，握緊拳頭，繃緊肌肉；而您的手可能會有輕微地顫抖
2. 維持這種緊繃的狀況幾秒鐘，然後再突然放鬆；您可能會感覺到雙手突然變輕鬆了
3. 最後，專心比較這兩種感覺。您可以坐著或躺著練習。您可以在安靜、輕鬆的氣氛之下練習，那會更有效。
4. 您可以從頭部開始，緊繃臉部的肌肉，再放鬆，然後依序輪到肩膀 > 雙臂 > 雙手 > 胸部 > 背部 > 雙腿及雙腳至腳趾。



步行訓練

一般人步行看似簡單，但中心體弱舍友隨著身體狀況變化，下肢變得乏力，想要行得穩陣都變得艱難。中心部份舍友，可能因年老退化，因病長期臥床，意外受傷，精神狀態飄忽，或受藥物副作用影響，身體機能轉弱，出現步履蹣跚，平衡不穩，或甚至重複性跌倒，都需要進行步行訓練。

步行訓練本身就是最好的下肢肌力訓練，雙腳需要伸直承受自身體重，同時伸展下肢肌腱。持續步行亦能鍛練舍友的心肺功能及運動耐力，提高日常生活能力，提昇自我形象。

物理治療師會評估舍友身體狀況及變化，按舍友肌力、站姿、步履姿勢、平衡能力、運動耐力等，制定個人化步行訓練計劃，配合使用不同的步行器具、輔助人手及設備，確保舍友在安全地進行訓練，逐步改善步履能力及穩定性，減慢退化。



利用天花吊機加強訓練安全，預防跌倒



在跑步機上鍛鍊步行耐力



足底筋膜炎的小運動

足底筋膜炎常見於工作上需要長時間站立或行走的行業。患者一般出現足跟疼痛，甚至足跟紅腫熱的發炎徵狀，尤其在早上起床踏落地時，或於傍晚長時間企立或步行後痛楚加劇。假如出現以上徵狀，就要盡快求診醫治。

以下請我們舍友為大家示範幾款簡單運動，建議在早上工作前、工作期間休息或放工後，用少許時間做伸展運動，可以預防足底筋膜炎。



扶牆前後腳站立，伸展小腿肌肉



坐在椅上伸展小腿肌肉



腳板打圈，活動足踝關節

4/F小組訓練

社工 何麗霞姑娘

由攜手扶弱基金-綠升級製作
贊助

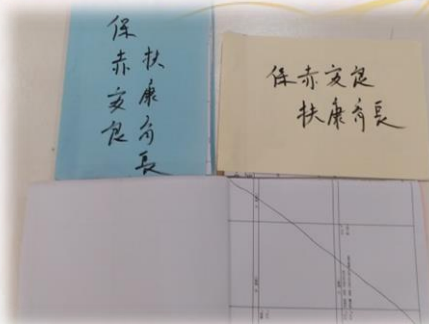
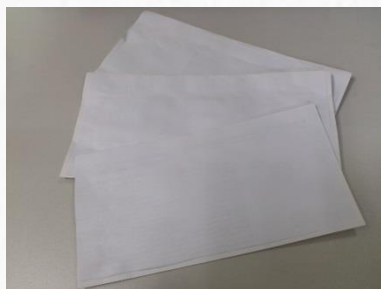
日期：4月至6月

環保手工藝製作

環保便條及練字簿製作



環保信封製作



房間活動

21-6-2020
開心分享站



20-5-2020
福壽無疆



7-6-2020
抗疫鬆一鬆



8-6-2020
輕鬆小聚

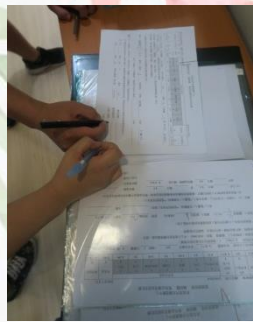


25-6-2020
初夏相聚



服務質素標準 7, 8 介紹

標準7 — 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。



本中心收發舍友單據均有兩位職員見證及簽名作實。

新力軍介紹



實習社工 張佩欣



實習社工 陳玥蓉

標準8 — 服務單位遵守一切有關的法律責任。
 服務單位遵守一切有關的法律責任。
 服務單位知悉所有監察其運作及服務提供的法例(包括消防、防止賄賂、個人資料(私隱)條例……)

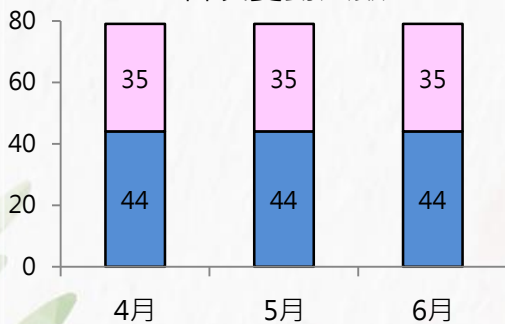


本中心遵從消防條例，會在適當及當眼的位置放置滅火筒。

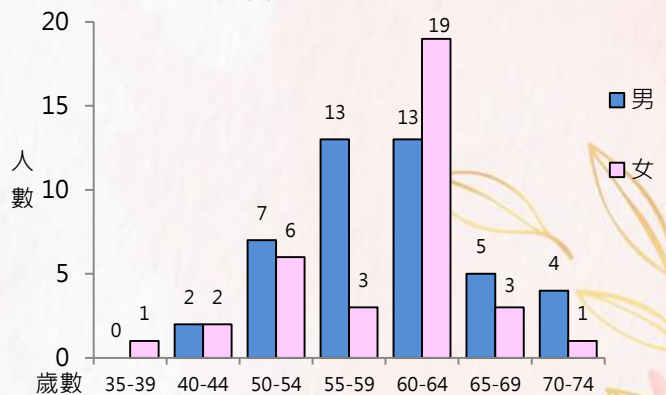
大家好，我們是明愛專上學院的實習社工張姑娘和陳姑娘，很高興有機會到中心進行實習。我們在未來十個星期，會經常與舍友們聊天，希望在相處期間為大家帶來歡樂。

2020年4-6月服務及統計

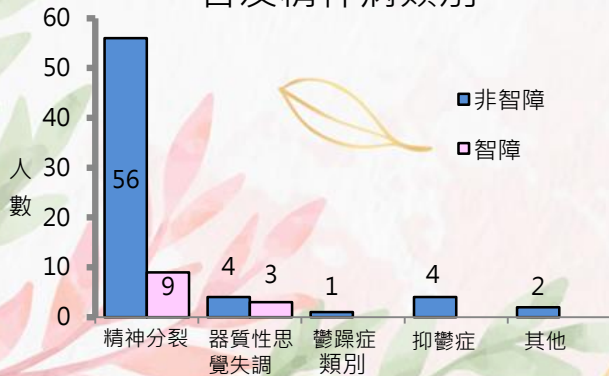
舍友變動人數



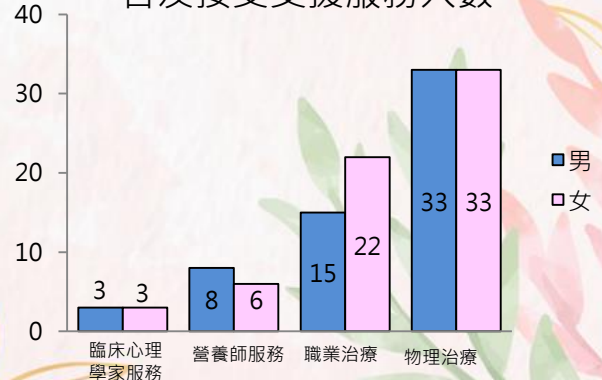
舍友年齡分佈



舍友精神病類別



舍友接受支援服務人數



家屬專欄

家屬來信



16-05-2020

家屬大會及家屬代表會

社工林姑娘介紹最新中心資訊，出席人數不足夠投票選下任
 家屬代表會成員，下次家屬代表會議決。
 註冊護士程姑娘講解中心防疫措施



鳴謝善導會朗澄坊借出地方

保良局天水圍復康中心之社工林翠薇小姐，
 社工何麗霞小姐及護士程慧敏女士及
 導師毛迪威先生：

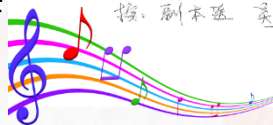
很感激您們一直以來對小女趙婉婷的
 體諒和眷顧，使她能快樂地在院舍生活下去，
 尤其是在本年五月十五日(星期六)全中心需密遷往元朗
 渡做燈的日子更顯得您們各人的才幹和團隊
 的合作精神。

林社工以她專業的知识分析小女的病情反
 作出適當的見識，何社工專業處理渡做事宜，
 程護士關懷各社友，因小女的困遇而對她好言
 相慰；毛導師則小心處理院舍各事，務求在在
 皆盡善盡美，其實您們辦事的優惠是有目
 共睹的。 祝願您們

工作順利 生活愉快 內心滿足

家長  趙婉婷
 二〇二〇年五月十四日

校 副本區 吳詩韻經理



宿舍二三事



防疫膠板

於4月初於各層的飯廳
 增設防疫擋板，可以防
 止飛沫傳播。



抽濕機

在布草房及各層的護士
 站購置 3部抽濕機，可
 防止藥物受潮，保持環
 境乾爽。



閉路電視

中心花園及長廊新加裝
 及更換共14組閉路攝像
 頭，令視像更清晰，更能
 提供舍友全面的安全保
 障。

2020年7-9月活動預告

興趣小組

HOMELIKE

多才多藝隊

舍長訓練計劃 (二)

舍友活動

夏日共歡聚 - 7月

局方賣旗日 - 9月

中秋生日會 - 9月

舍友大會 - 9月

家屬活動

家屬代表會 - 8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：林翠薇 茹詠詩 文楊君
毛迪威 楊廣堂

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