



保良局
PO LEUNG KUK

石硤尾職業服務中心

2020年7至9月季刊



目錄

P.2	編者的話
P.3	基金撥款活動、家長會動向、中心服務概覽
P.4-5	職康良好實務指引
P.6	服務質素知多少
P.7	活動宣傳易、社署資助空調費
P.8-9	保良局賣旗日 2020 – 旗紙設計活動
P.10-11	職員訓練動向、學習健腦操
P.12-13	疫境自強
P.14-15	健康資訊站：骨質疏鬆症
P.16	意見表

編者的話

眼看 5-6/2020 香港新冠狀病毒疫情放緩，市民在期間的生活節奏開始回復正常運作，上班眾為生計繼續拼命，上學的、考試的學生們為追回學業及升班課程而努力。但這一片光景只維持了 1 個多月……。

7/2020 初開始，疫情再次來襲，比年初的疫情更為嚴峻，每天的确診人數以百加增，感染群組及源頭不明的人數也不斷上升。社會福利署亦宣佈於 15/7/2020 開始暫停中心服務，直至另行通知。

我們又可以做些什麼？為自己，為別人，外出時必須正確地配戴口罩，經常洗手，保持個人衛生尤其重要，減少外出及不必要的聚會，有感冒及發燒病徵，必須看醫生，不要掉以輕心。身體健康十分重要，期待中心恢復服務時見到健康的你們。

社工 吳凱欣姑娘

基金撥款活動

曾紀華慈善(康復慈善晚宴)基金撥款-「真情照相館暨家長日」活動，因應疫情於 7/2020 再次加劇，故在多方面的考慮下，最終活動決定取消。不便之處，敬請原諒！

家長會動向

原先安排在 14/7/2020 舉行的家長會和午膳監察會，以及每月探訪活動，因應疫情影響而取消。

中心服務概覽

類別	項目	5 月	6 月	7 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	223	224	221
	輔導就業學員	191	444	176
	公開就業學員	11 人	12 人	14 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	12 次/ 21 人次	15 次/ 14 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	0
	總個案	0	3	0

* 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 15/7/2020 至另行通知，因而影響出席人數。

職康良好實務指引

今期為大家介紹第三至五章的運作安排：



第三章 收貨料程序

- (1) 查驗及點算客戶於來料單上列明的貨品及數量。
- (2) 客戶如未附有送貨單，單位即時提供收貨料單，讓客戶簽回作實。
- (3) 貨品分類儲存。

第四章 生產程序

生產過程

- (1) 聯絡客戶確實樣辦及落貨期/驗貨期。
- (2) 場地/生產工具安全評估。
- (3) 安排人手及控制產量。
- (4) 填寫生產日報跟進表。



外發加工程序

- (1) 因應以下因素，貨品需要外發局內單位或其他福利機構：
 - a) 貨品數量龐大，貨期有限。
 - b) 現有檔期未能安排人手協助。
 - c) 颱風及假期影響生產進度。
 - d) 貨品體積大，存貨位置不足。
 - e) 客戶提前交貨日期。
- (2) 聯絡局內單位或其他福利機構，是否有生產檔期。
- (3) 報價形式（適用於局內單位或其他福利機構）報價程序會依購物程序處理（按員工手冊 D1.1）執行。
- (4) 評估承辦單位的工作能力、過往記錄及加工服務費。
- (5) 填寫外發加工協議書及交貨單。

合作形式

合作形式（適用於局內單位）：局內單位可以用合作形式，文件以備忘錄說明合作內容，不會收取任何服務費用。



第五章 貨品完成及交貨程序

貨品完成及交貨程序

- (1) 貨品完成後需存放合適位置及記錄。
- (2) 通知客戶安排落貨期。
- (3) 填寫交貨單，與客戶/指定運輸點算後，方可落貨，簽收作實。

餘料結存處理

- (1) 如客戶超過 2 個月仍無加工指示，應向客戶發出餘料結存表促其作出處理。
- (2) 若客戶 1 個月後再無任何指示，需發出餘料結存逾期最後通知。



服務質素知多少

標準 5

服務單位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。

中心為各級職員每年一次考績評核，並為職員訂立來年職員訓練計劃。此外，每半年進行不少於一次職員督導。

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、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

中心每年制定年度計劃及檢討。另外，設置意見箱讓各界人士隨時提出意見。定期舉行家長聚會及每年派發問卷調查予服務使用者，收集新意見及發出報告。

標準 7

服務單位實施政策及確保有效的財務管理。

中心每年會制定財政預算，並半年檢討能否確實執行預算，展望下半年之財政開支及收入。

標準 8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

本中心備有有關法律責任的政策及程序，讓員工知悉及邀請法律顧問作為徵詢法律意見。

活動宣傳易

因應新冠狀病毒再次加劇，中心於 15/7/2020 起暫停服務直至另行通知，以下的活動也因而改期直至另行通知。

摯友社活動：	
日期	名稱
18/7/2020	周六好電影
8/8/2020	手繪影畫
15/8/2020	夏日魔法

其他活動：	
日期	名稱
23/7/2020	20/21 年度 4-5 月生日會
31/7/2020 起 逢星期五	特能跆拳道訓練班(第一期)
28/7/2020	社署一筆過資助社交活動 - 「暢遊天際 100」活動
4/8/2020	20/21 年度 6-7 月生日會

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。

保良局賣旗日 2020 – 旗紙設計活動

19/9/2020 為保良局全港賣旗日，本局為了讓局內服務使用者也能參與是次活動，於 6/2020 期間舉行了旗紙設計活動，招募局內單位之旗紙設計，如具創意及符合主題之設計，將採用作為 9/2020 賣旗日之旗紙。是次旗紙設計主題名為「點亮·善行」。

本中心有 17 位學員參與設計活動，他們在繪圖、選擇顏料及至填色各方面都表現得相當用心，每位學員也完成多於一個作品，最後在眾多作品中挑選出這 17 幅以作參選。而當中 方佩欣 及 廖佩芬 所設計的旗紙成功入選成為保良局賣旗日那 35 款旗紙之一，並印製成旗紙於賣旗日使用，恭喜恭喜！雖然部份學員未能入選，但你們的作品也很出色，值得鼓勵和欣賞。現在就在此與大家分享那 17 位學員的設計作品。



方佩欣



廖佩芬



馮依敏



文耀光



李文靜 x 張翠雲



李美玲



梁欣恒



張玉璐



陳秀恩



羅穎詩



陳典君



黃詠儀



孔汝珍



劉俊文



劉智斌



鄧成就



鄭玉群

職員訓練動向

香港理工大學於 2014 年「智障人士老齡化趨勢」研究報告表示，智障人士有早發性老化的現象。他們於 40 歲左右已出現不同老年人病徵，如糖尿病、高血壓、超重、腦退化症、骨質疏鬆和體能及活動能力退化，可見他們已有提早老化。而根據本中心收集學員年齡的數據有以下顯示：由 31/3/2020 計起，學員在 41 歲或以上的人數有 134 人，佔中心學員人數達 60%；5 年後有 160 人，佔中心學員人數高達 70%。有見及此，於 7/2020 開始，中心為職員推出「智障人士老齡化」學習計劃系列，當中包括有關老齡化的講座、健腦操、延緩身體機能衰退的運動等，讓同事學習這方面認識知識，可及早為學員評估面對老齡化的挑戰，亦這些運動設置在每天服務的流程中，給學員可多做此方面的運動，他們持續每天訓練前一起做這類運動，將有效改善他們身體機能，延緩衰老狀況。

中心已舉辦的「智障人士老齡化」系列課程如下：

(一) 老齡化運動

課程日期	課程主題	授課對象	出席人數
11/7 及 18/7/2020	健腦操及吞嚥健康操	中心所有同工	21
3/8/2020	十巧手	中心所有同工	25
14/9/2020	溫習及樂融組成功個案分享	所有導師	10

(二) 老齡化知識

課程日期	課程主題	授課對象	出席人數
20/7/2020	我們變老了之探討中心老齡化問題	中心所有同工	15
31/7 及 6/8/2020	如何發掘學員老齡化的表徵??	中心所有同工	24
7/9/2020	我已經老了…你察覺到嗎?	所有導師	12
14/9/2020	智障人士與老齡學	所有導師	10

(三) 老齡化家人照顧/家人相處

課程日期	課程主題	授課對象	出席人數
3/8/2020	殘疾人士與照顧者需要	所有導師	15
24/8/2020	社區資源	所有導師	14
10/9/2020	如何識別老齡化徵兆	所有導師	11

(四) 老齡化護理

課程日期	課程主題	授課對象	出席人數
10/8/2020	健康知識 之 變老的路上	所有導師	16
24/8/2020	如何填寫老齡化評估表	所有導師	16
31/8/2020	防跌講座	所有導師	16
7/9/2020	找回年輕的腦…大腦老化	所有導師	12

以下是職員培訓時情況，而學會的老齡化運動已開始在中心的訓練流程中教授學員，讓他們一起參與。



學習健腦操：

以下這 4 式健腦操便是學員在中心學習的，家長也可以在家一起練習。



1. 先喝水：
為做運動
作預備。



2. 腦開關：
一手放在肚臍
上，另一手放
在頸下鎖骨位
按壓 1 分鐘，
後交替。



3. 交叉爬行：
左手及右腳
提起，而右
手同時拍左
腳，後交
替。



4. 掛鈎：
雙手交疊放
在胸前，雙
腳同樣交
疊，安坐 1
分鐘。

資料來源：太陽報醫知健《26 式健腦操記性返嚟》2019 年 9 月 20 日

在這年內，中心已經歷 2 次暫停服務，第 1 次在 29/1-15/5/2020 期間，第 2 次在 15/7/2020 開始。在第 1 次中心恢復服務這 2 個月期間，我們一起學習個人衛生的重要，每天開始訓練前學習、練習、緊記洗手及戴口罩程序，護士為中心學員講解洗手及戴口罩的重要性，期望每位學員也能把各個步驟記熟，成為習慣，共同抗疫。



(一) 護士黃姑娘於各組內舉辦個人衛生的講座



(二) 中心職員也進行了洗手評核





防疫小貼士



在學員回中心訓練後，已不斷發放有關個人衛生的大訊息，讓學員緊記保持衛生的重要性。現在不厭其煩的再次提示大家洗手及配戴口罩的正確程序，攜手抗疫，由個人衛生做起。



戴口罩的四個步驟

看



1 有顏色的一面朝外，鼻線要在口罩上方。

戴



2 手拉兩側的耳帶，口罩中央對準自己後將兩側耳帶戴上耳朵。

調



3 調整口罩，確實包覆口鼻與下巴。

壓



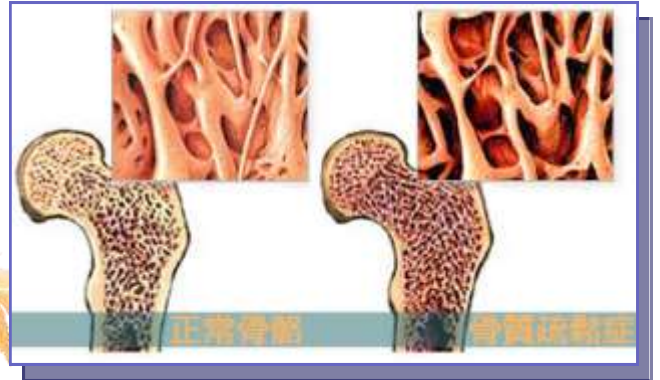
4 輕壓口罩上方的鼻線，讓鼻線與鼻樑貼合。



健康資訊站：骨質疏鬆症

登記護士 黃嘉淇姑娘

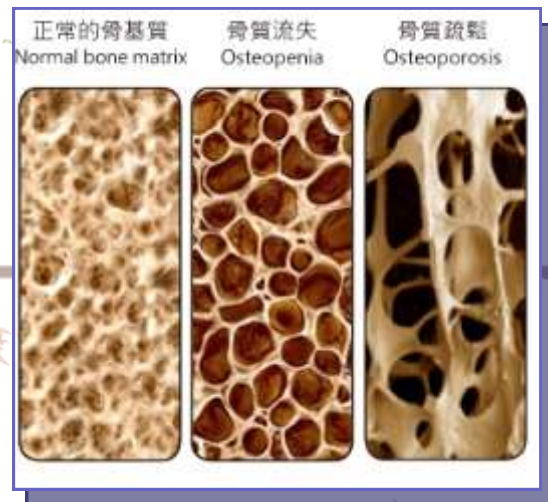
骨質疏鬆症是一種漸進及系統性病變，其主要特徵為骨質密度(bone marrow density, BMD) 低，增加骨折的機會。香港中文大學的研究指出，香港約有一半更年期後的婦女患有骨質疏鬆症，情況非常普遍。骨折對患者的影響甚廣，包括引起長期痛楚及行動不便，情況嚴重的話會令患者失去自理能力。



為何會有骨質疏鬆？

骨骼的新陳代謝機制是由造骨細胞及破骨細胞組成，分別負責製造及吸收骨質。當骨質吸收/流失的速度比骨質增新的速度快：

骨質密度減少 \Rightarrow 骨骼變得脆弱 \Rightarrow 骨質疏鬆症

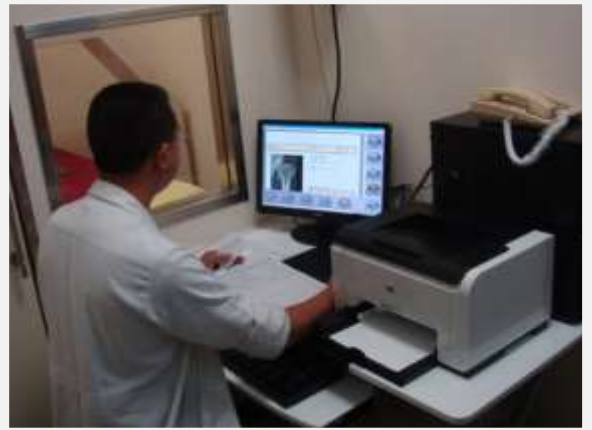


引致骨質疏鬆的因素：

- 年紀增長
- 女性
- 缺乏運動
- 營養不良，缺乏鈣質
- 服用長期藥物，如：類固醇、抗痙攣劑、高劑量維生素 A
- 內分泌疾病（如甲狀腺亢奮）、癌症及發炎性腸疾

徵狀及臨床檢查：

骨質疏鬆症初期無明顯症狀，通常是骨折後引發疼痛或活動受限制才會被發現。雙能量 X 光吸收測量儀提供類似 X 光片的 2D 圖片，並計算出骨質密度數值，可作檢查及診斷之用。



如何預防？

- 每天保持均衡飲食，確保攝取足夠鈣質和維他命 D：牛奶、芝士、豆腐都是含有豐富鈣質的食物，有助骨骼發展，以下是總括鈣質的每日建議攝取份量表：

鈣質建議攝取份量		
年齡組別	每日建議攝取份量	
	男性	女性
0-6 個月	200 毫克	200 毫克
7-12 個月	260 毫克	260 毫克
1-3 歲	700 毫克	700 毫克
4-8 歲	1000 毫克	1000 毫克
9-18 歲	1300 毫克	1300 毫克
19-50 歲	1000 毫克	1000 毫克
51-70 歲	1000 毫克	1200 毫克
70 歲以上	1200 毫克	1200 毫克

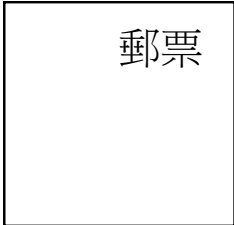
- 每天曬太陽 15 至 20 分鐘，幫助身體合成維他命 D，有助鈣質吸收，促進骨骼健康。
- 每星期做兩次負重運動（如上樓梯或舉重），有助強化肌肉，預防骨質疏鬆症及跌倒
- 戒除不良生活習慣，如吸煙或酗酒。

- 參考資料：
- The Chinese University of Hong Kong Jockey Club Centre for Osteoporosis Care and Control / 香港中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心
 - 家庭醫學與基層醫療第三十一卷（第八期）：骨質疏鬆治療新知
 - 衛生署衛生防護中心 - 骨質疏鬆症

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



2020 年 7 至 9 月

編輯小組：吳凱欣、林錦瑩

督印人：楊錦輝

印刷份數：170