



元朗傑出義工之星頒獎



中秋表心意



房間清潔訓練



花燈製作



局方賣旗日



中秋生日會

目錄

- P.1 編者的話
- P.2-3 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 小組訓練 / 房間活動
- P.8-10 元朗區傑出義工選舉2019頒獎禮
- P.11 精彩活動 / 多元智能學院
- P.12 服務質素標準 / 新力軍介紹 / 服務及統計
- P.13-14 家屬專頁
- P.15 宿舍二三事
- P.16 活動預告 / 意見表 / 聯絡方法

編者的話

社工 林翠薇

「疫情」、「抗疫」等詞近日不絕於耳，縱然疫情不斷，中心的防疫工作不鬆懈、不怠慢，各同事抱著積極樂觀心態面對，更感染舍友同步向前，齊齊執行防疫措施。中心得獎了！中心的【友情Team義工隊】獲社會福利署一元朗區推廣義工服務協調委員會頒發【元朗區傑出義工之星2019】獎座及証書。舍友努力的成果被肯定，各同事及舍友也感到十分興奮。祝願大家團結向上，發揮社區共融的關愛力量，為社區帶來姿彩。



打開心窗 復元故事

相伴同行，活在心中



悼 舍友志強

志強，自小聰慧靈活、勤奮學業、求知慾強，包括學習音樂及拍攝，多材多藝。性格堅強正直，面對衝突，更會站在家人的最前線，勇於承擔保護家人。於18歲確診“思覺失調症”，志強經常提醒自己要意志堅強，克服患病帶來的人際誤解及影響。同時，在親人的協助下，他努力地嘗試工作，為自己的人生旅途畫上不同的風景。



保良局天水圍復康中心有幸成為志強其中一站。職員每日相對、舍友每日相處，已建立了一份相伴同行的感情。志強為人細心及溫和，他對天氣變化敏感，會留意房友是否穿合宜的衣服及會向職員表達關懷。

回想起與志強的相處，他性格堅強及勇於改變自己，包括改變多年的吸煙嗜好。他付出勇氣主動參與戒煙計劃，努力克服困難，決心建立健康的生活。在短短數月內驚訝地見他成功戒煙，還繼續鼓勵其他舍友不要吸煙，樹立健康生活的榜樣。

志強你對健康的堅持，值得我們尊重及為你而驕傲！



生活方面，志強積極參與多采多姿的中心活動，包括與舍友齊齊坐纜車到山頂，齊齊欣賞名人蠟像。最開心時光莫過於與舍友齊齊茶樓一盅兩件；期間，他經常表現開心及滿意。


志強亦享受個人獨處時間，閱讀詞典，特別對英文及數學有濃厚興趣。導師亦稱讚他數學小聰明，數學解題對志強來說簡直是小菜一碟。



房媽麗娟姐與志強乘搭山頂纜車



志強與房導師及同房舍友一起享用各式美食



志強與中心及舍友並肩同行逾六年的時光，相互建立了一份珍貴的感情。他在4月23日因癌症與我們告別了。他的離世，不但令家人感傷痛，中心各人亦感難過，舍友對於志強的離逝亦表示黯然及懷念。面對志強的離去，舍友消化需時，但肯定的是，志強「暖男」永遠活在我們每一個人的心中。

我們感謝志強「暖男」無私樂助的精神，願意將多年的積蓄捐贈於保良局天水圍復康中心，以支持復康工作。讓他的精神在家舍內惠及每一位曾與他生活的舍友們。我們亦感謝家屬的支持與理解，祝願大家都秉承志強的意志，堅強快樂地生活每一天。





11-07-2020

藥劑師講座
認識降膽固醇藥物



07-09-2020

營養師講座
中風患者餐單設計



24-07-2020

醫生巡查
預防流感衛生巡查



07-09-2020

醫生講座
認識多重耐藥性細菌



12-08-2020

醫生巡查
預防蚊患傳染性疾病衛生巡查

醫護專題



抑鬱症

喜、怒、哀、樂是每個人都會有的情緒變化，但若果過分消極或沉溺於不愉快的心情中，可能是患了抑鬱症。

抑鬱症的成因

- 遺傳
- 生活壓力和工作壓力
- 人際關係問題
- 缺乏人際間的支持
- 以負面方法處理壓力

病徵 (已持續兩星期或以上，並影響日常生活與處事能力)

1. 情緒方面

- 情緒低落
- 對任何事失去興趣
- 悲觀
- 感到無助和絕望
- 緊張、暴躁、焦慮

2. 身體方面

- 容易疲倦
- 食慾不振或飲食過量
- 體重下降或增加
- 睡眠困擾
- 性慾減低
- 多種原因不明的身體不適

3. 思想方面

- 記憶力退減
- 難以集中精神
- 思考困難
- 缺乏自信
- 難作決定
- 過分自責、自疚
- 有自殺傾向

4. 行為方面

- 孤僻、不願參與活動
- 反應變得緩慢
- 無心打扮
- 缺乏活力、無法享受人生

治療方法：

- 藥物
- 心理治療
- 腦電盪治療

自我改善情緒的方法：

- 適當運動
- 培養興趣
- 積極社交生活
- 良好飲食習慣
- 良好睡眠習慣
- 以正面方法處理壓力，如正視壓力源頭，與家人、朋友傾訴自己的困難尋求支援
- 採取積極的思想模式及人生觀去面對各樣事情

抑鬱症能影響身心健康，甚或導致自殺，因此如有懷疑，應立即求助，親友亦要鼓勵患者接受治療。



腦退化症

腦退化症是一種會逐漸變化的大腦疾病。除了記憶力減退，亦牽涉很多其他徵狀，例如：分析和思考能力改變、失去方向感和不完全了解身邊發生甚麼事情。腦退化症人士於計算、學習、語言及判斷事情方面或會出現困難，在積極性、情緒控制、作出恰當表現等方面也可能會遇到障礙。然而，我們也需要從腦退化症人士的角度出發，了解其強項及優點，以締造一個良好環境，支援他們每一天的生活。

"阿茲海默症"：最常見的腦退化症種類，約佔所有個案的50%至70%，在女性中較為普遍。這類腦退化症通常病情進展緩慢，最早出現的常見徵狀是短期記憶、儲存資料和學習新事物出現困難。

腦退化症人士若能在初期得到適當的治療，配合改善認知能力的藥物，可延緩衰退情況。治療方法分為藥物治療及非藥物治療。綜觀而言，醫護及社福界均建議先嘗試非藥物治療，如：懷緬治療、現實導向、記憶訓練等，必要時才以藥物介入控制情緒及行為心理徵狀。

資料來源：賽馬會耆智園

健腦認知小組

(舉行日期：8/9、10/9、15/9、17/9/2020)

透過認知訓練遊戲，訓練現實導向提昇情緒及智能表現，讓參加者保持現階段的認知能力。透過訓練遊戲，讓參加者較容易將所學融於生活及日常交談，加強與人溝通互動，並鼓勵適當表達情緒。



認知訓練遊戲有挑戰性又好玩



齊做健腦操，頭腦靈活身體好

防跌貼士

新冠肺炎第三波疫情在7-8月爆發，舍友在原房隔離的感染控制措施下，恆常訓練及運動受影響而減少，意外跌倒事故亦有輕微增加。意外跌倒不是只發生在年老體弱舍友身上，和你我一樣行動自如也有機會遇上。跌倒的後果可大可小，輕則肢體流血瘀傷，重則骨折、頭部受傷，影響活動能力，甚至死亡，切不可掉以輕心。注意以下防跌貼士，避開日常生活的潛在跌倒危機，安全方駛得萬年船。



① 善用夜燈照明，預防在黑暗中被障礙物絆倒。



② 日間訓練或外出時，應穿著合適尺碼及有防滑坑紋的密頭鞋，不宜穿拖鞋。
③ 應坐著穿鞋履及下身衣物，避免用企立姿勢。



④ 上落階級時，減慢速度，注意梯級邊緣，握穩扶手。

防跌貼士

以下請物理治療師曾姑娘為大家示範幾款簡單運動，鍛鍊肢體肌力及平衡力，改善身體機能，減低跌倒機會。



扶著椅背或扶手站立，足踝綁沙包，伸直膝部，大腿向前舉起，維持10秒，左右腳各重覆5次。



扶著椅背或扶手站直，提起雙腳足跟，腳尖站地，維持10秒，重覆5次。



背靠牆，腳向前一步，雙腳微微向前屈曲，膝蓋不可超越腳趾前方，維持10秒，重覆5次。

小組訓練

一沙一世界

由姚連生基金贊助的 <一沙一世界> 小組，在疫情中轉變了上課形式。沙畫導師以ZOOM視像會議形式教授沙畫，透過鏡頭指導舍友作畫。雖然與慣常模式大相逕庭，但舍友們都表示有信心能與時並進，勇於新嘗試努力適應。



透過視像會議，沙畫導師指導舍友製作沙畫

即使2人進行活動，亦保持適當距離，遵守防疫措施。



房間活動



17-9-2020
天復電影院



14-9-2020
開心傾下偈



22-9-2020
相聚片刻



傑出

元朗區 義工選舉2019



舍友與導師們同行參與各項義工活動：



24-1-2019
義工團隊為獨居長者
清潔家居



27-4-2019
在天晴邨舉行「綠友晴天」流動分享站，義工們教授市民製作環保手工藝及推廣關愛共融的信息。



21-6-2019
義工隊員與導師擔任
中心開放日司儀



4-9-2019
中心獲銀杏館贊助月餅，友晴team義工隊與天恩互助委會合辦，探訪獨居長者，派月餅共慶中秋，表達關愛及共融生活。



14-9-2019
擔任賣旗籌款義工



14-10-2019
友晴team義工隊協助元朗新田竹園村樂恆扶康院，以元朗地標為主題繪畫壁畫



14-12-2019
友晴team義工隊出席「元·傳·愛·里」社區承傳展·禮典禮，表演詠春舞術

自參與友晴TEAM義工隊，我們學懂如何製作天然蚊怕水、環保肥皂等日用品，運用於日常生活，提升滿足感及自我效能感。此外，在日常生活中，我開始實踐綠色生活，包括珍惜食物；減少廚餘；自携購物袋購物及「走塑」習慣，並且，透過節日探訪獨居長者、協助工作坊、才藝表演，學懂與社區人士溝通，發揮關愛鄰舍互助精神，體驗到「助人為快樂之本」樂趣，提升了個人的正能量，亦掌握待人接物的技巧，增強人際關係。

服務期間，我們不但增加環保知識及技巧，可以學以致用；特別與社區人士分享環保手工藝，他們專心聽我們的教導，感到自己受到尊重，提高了個人的獨立能力及自信心。我們亦定期為宿舍服務，照顧弱小舍友及環境安全。最開心由被照顧者榮升為服務他人，感到生活很有意義及姿彩，我們會繼續做義工。於天水圍區內發放「欣賞」、「關愛」、「互助」的共融精神，持續睦鄰互助共建社區的關愛文化。



元朗區傑出義工選舉2019 得獎者感受

「台上一分鐘，台下十年功」，多謝導師的教導，給予機會讓我們上台表演。



導師游姑娘與舍友一起練習詠春。

笑卿：

剛開始參加詠春小組時，只為了強身健體。導師們的耐心教導，與我們堅持練習，又給予我們信心和肯定。最後，我們得獎了，真的又開心又滿足！

導師郭姑娘與志祺在中心的練習情況，有板有眼。

司儀稿厚厚一疊，除了記講稿還要記活動流程，一點也不簡單呢！

志祺：

平日的宿舍生活，很難想像自己可以擔當司儀的角色，面對外間人士介紹各項節目；最開心是哥哥特意到場為我打氣。得獎亦是意料之外，感謝有此體驗機會，此一段經歷真令我很難忘。



一年一度的局方賣旗日於19/10/2020 舉行。雖然舍友未能外出賣旗，但他們仍落力地於中心向各人募款，笑盈盈的舍友們提著旗袋，試問誰又能拒絕他們呢？



點善行



夏日共歡聚

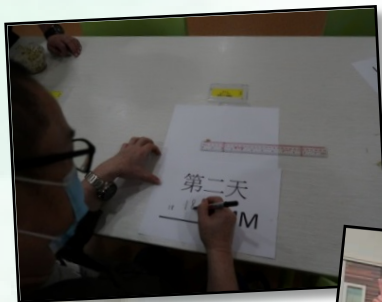
29/07/2020和23/8/2020 因應宿舍實施進一步隔離措施，舍友們亦忍耐地按照社交距離及限聚令下進行活動。在隔離期間，有什麼比美食更能激勵人心呢？



多元智能學苑

生命教育：自家發芽菜體驗工作坊

於15/9/2020，共6位舍友參加自家發芽菜體驗工作坊，讓舍友認識芽菜生長過程，從培育植物過程體驗生命之成長。



每天都要紀錄種子發芽的過程



經過五天後，可以收成了



用自家發的芽菜作為餃子配料，份外美味！

服務質素標準 9, 10 介紹

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。



職員經常留意地板，如有水漬，會立即擺放提示安全牌。同時拖乾地板，以防舍友不慎滑倒。

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。



中心單張清楚介紹各項服務種類，亦有詳細的聯絡資料，以供查詢。

新力軍介紹



事務長 周鼎鈺

大家好，我係周sir！不知不覺已經在天復3年，現在在新的崗位繼續為舍友服務，多多指教！

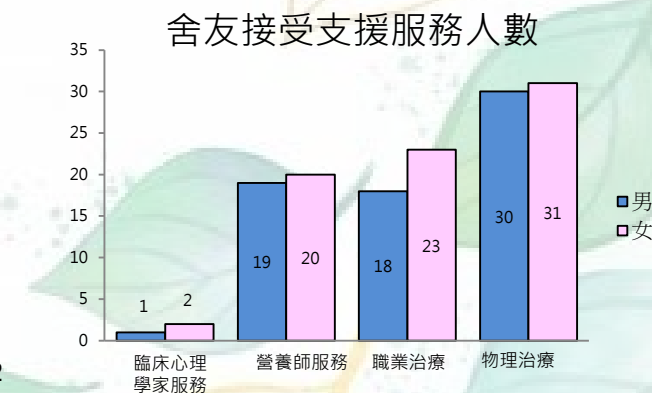
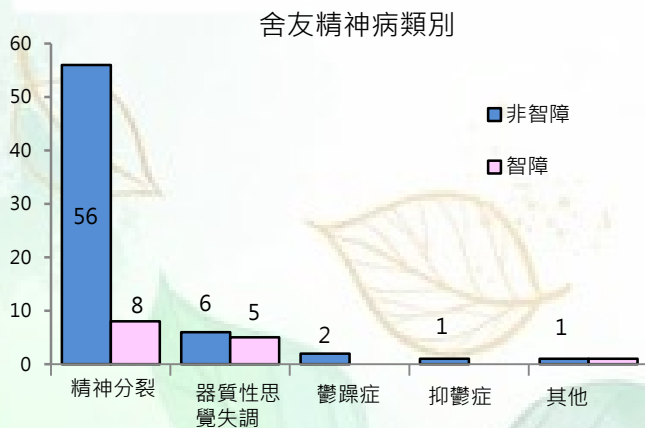
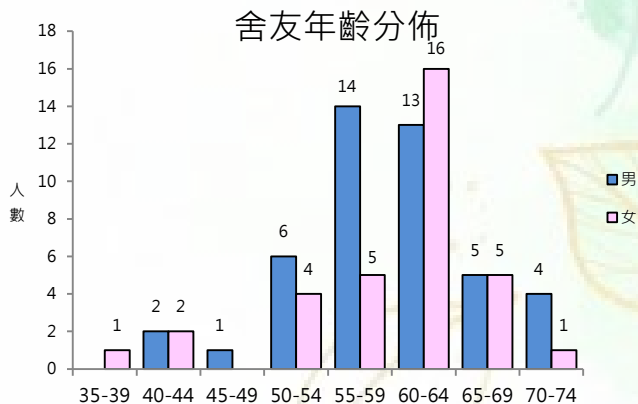
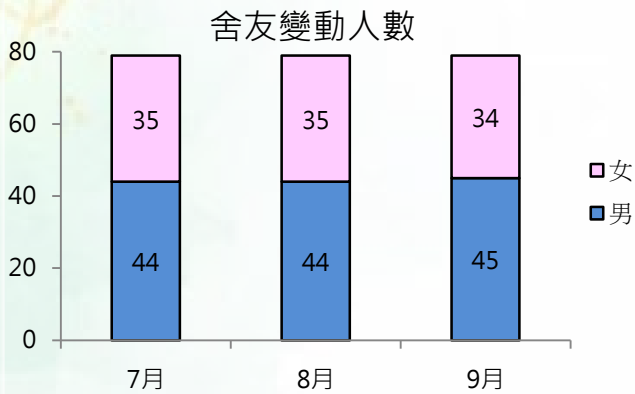


導師 劉惠敏

大家好，我係新導師劉姑娘，大家可以叫我惠敏或Lyric。好榮幸加入天復，希望各位多多指教，合作順利。

2020年7-9月服務及統計

(截至30/9/2020)





家屬專欄

社工 林翠薇



2020年8月15日

2020-2021 年度第二次家屬代表會順利完成，因應近日社區疫情嚴峻，中心是次以電話會議形式進行

由中心註冊護士程姑娘主持，主要向出席會議的家屬代表說明有關中心因應新冠肺炎所採取的感染控制措施。

2020年10月19日

保良局一年一度的賣旗籌款已圓滿結束。由於疫情關係，籌款活動轉向室內舉行，非常榮幸得到家屬們的踴躍支持。



家屬來信

局方給予感謝信回應



中心經理/職員：

謝謝你們過去對哥哥的照顧，以下是哥哥的紀念網頁，歡迎職員和院友到網頁留言紀念哥哥。入面也分享了哥哥生平故事，歡迎與院友及家屬分享，如果可以成為別人的鼓勵和安慰，哥哥將會非常高興。

<https://www.memorial.gov.hk/tc/user/20488637343067510321057/default.aspx>

祝安康

志強妹妹



保良局
PO LEUNG KUK

行政總裁/行政總監
Executive Director
行政總裁/行政總監
Executive Director

總幹事/總幹事
General Secretary
總幹事/總幹事
General Secretary

常務副主席
Executive Vice-Chairman
常務副主席
Executive Vice-Chairman

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

副總裁/副總裁
Deputy Executive Director
副總裁/副總裁
Deputy Executive Director

二零二零年六月十五日

總字三十二號

敬啟者：荷蒙
慷慨解囊，至深感謝，謹將衷心社會公益，冀發保良善業，仁風義舉，殊深感佩，謹將衷心謝，謹將收據乙紙，敬祈 察收。尚望日後踴躍支持，是荷。

保良局主席 何超鳳 謹啟

總機電話：(852) 2558 1111 傳真：(852) 2558 1110
2558 1111 2558 1110 2558 1111 2558 1110
www.poleungkuk.org.hk



志強紀念網頁



家屬感謝分享



致：保良局天水圍復康中心吳經理及各員工：

回想兄長朱志強入住中心長期護理院，可以令他穩定、靜心休養及享受生活，家人的鼓勵及支持，令哥哥適應宿舍生活；個性亦有很大的轉變，包括性格變得開朗，樂意與家人外出歡聚，彼此珍惜關係及親情。

回想我哥哥初入住院舍，擔心未能習慣新生活，但當哥哥入住後感到開心、他被接納、有尊嚴地度過了六年健康而精彩的晚年生活，他亦感恩有義工定期探訪他，亦在 2015 年正式受浸歸主。得到職員及好友的支持，哥哥成功戒除了三四十年吸煙的嗜好，重新適應健康的生活模式，期間哥哥又結識了幾位好友，令他可以享受與知己好友並肩同行的生活。哥哥亦是一位重情有意的人，病重在醫院的時候仍然想念一班相處多年的職員院友。

哥哥病重的日子，雖然遇上疫情醫院限制探訪 他仍努力抵住病痛比時間我們一家人把握時間陪伴他，比機會我們去突破多年來因個別發展而有的距離，一家人重新把握珍惜彼此，同時令我們認識到，「生命即或會有許多遺憾、許多瑕疵，但彼此接納原來是可以修復和撫平多年的傷口」。

哥哥離開之前，信心仍然清晰，確切把握神永生的祝福。他有機會可以總結人生；他更安心地交代遺願：包括他願意將自己部份積蓄捐贈予「保良局天水圍復康中心」，以回饋他們多年來對他的幫助，和支持他們對康復者工作的貢獻。

哥哥真正能夠放低心中所有包袱並無再帶著遺憾。哥哥的離開帶領我們一家人一起經歷學習寬恕、放手、同重新出發。安息禮拜當天，讓大家一起訴說及懷念與哥哥一起的日子，在此亦感謝保良局天水圍復康中心吳經理出席悼念哥哥的安息禮拜，代表中心表達慰問及關懷。

雖然哥哥身體已離開我們，但是他的笑容及開朗的性情、孝順母親的情懷永遠留在我心中。

妹妹朱素珍 8.2020





宿舍二三事



噴灑防病毒塗層

感謝社署資助中心噴灑防病毒塗層，能有效殺滅病毒，更能保障舍友的健康。



免接觸式探熱器

每位進入中心前都需在門外量體溫，確保體溫正常，減低感染風險，免接觸式探熱器可減少身體接觸。

2020年10-12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

舍友大會- 12月

聖誕派對- 12月

家屬活動

家屬大會- 11月

家屬代表會 - 11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 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