



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！

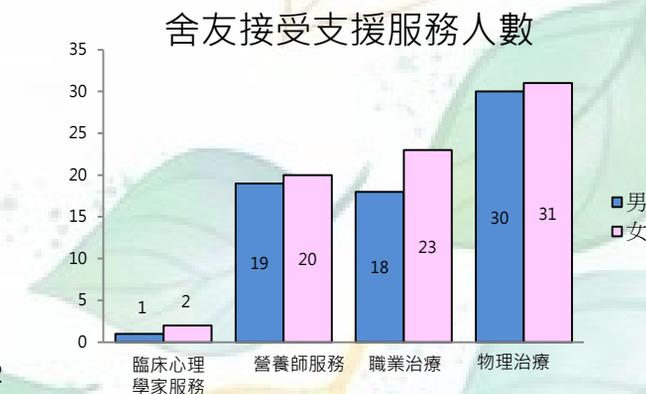
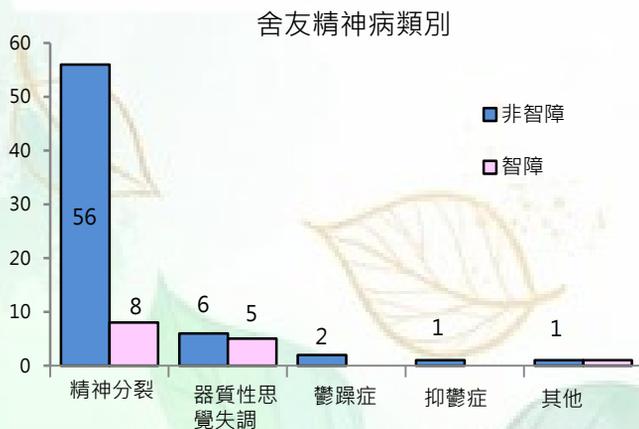
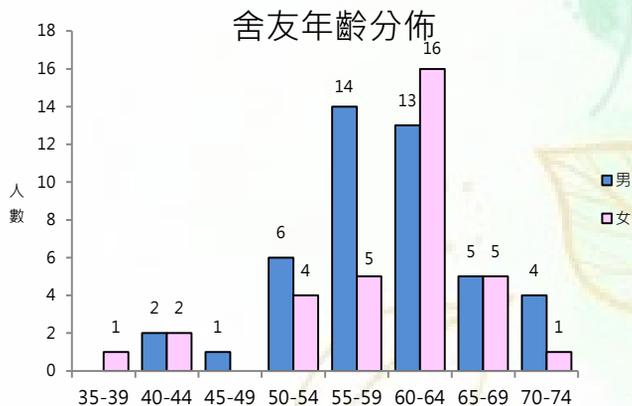
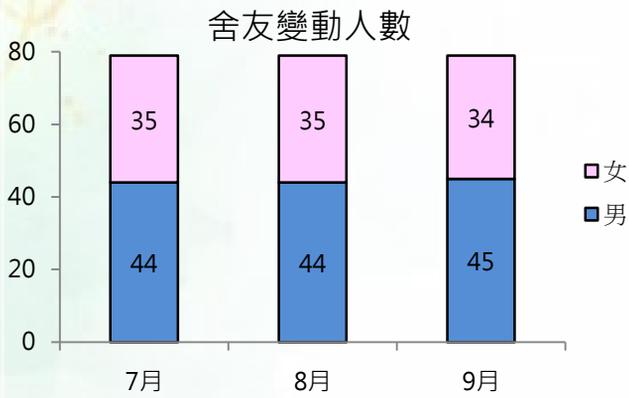


導師 劉惠敏

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