



保良局深水埗綜合復康中心 2020-21 年度 第 4 期 中心通訊

目錄

營運經理「深」聲-----	P.1
今期專題—— 你未看過的型男美女	
「田園格調 Café」-----	P.2-3
由內而外的美麗——	
(1) 飲食均衡，「營」養體格， 由內到外，健康有「型」-----	P.4-5
(2) 運動多啲，人都靚啲-----	P.6-7
(3) 心情好啲，笑容更美-----	P.8
享受生活，活力盡展——	
(1)大型節日慶祝—祝報平安----	P.9-13
(2)男宿房間活動-----	P.14
(3)女宿房間活動-----	P.15
生日會-----	P.16-17
一人一體藝-----	P.18-19
職員動向-----	P.20-21
年度服務滿意調查問卷-----	P.22
服務質素標準介紹-----	P.23
輔助醫療服務統計-----	P.23

營運經理「深」聲

莊和琳姑娘

今期主題：

由內而外的美麗

您嚮往美麗嗎？

我們相信，一個人的美，是由內而外的，身心靈健康，才是真正的美。今期，讓我們一起探索如何由養生、養心到養身的美麗之旅。

這趟旅程，希望能讓你看到深中的美；發現舍友「無限亮」的潛能。

今期專題—你未看過的型男美女 「田園格調 Café」

您有幾耐沒有打扮得漂漂亮亮地出街呢？其實，在家也可以靚，一齊睇下：

中心於3月份舉辦了一場優雅的茶會 - 「田園格調」。是次活動將中心一角佈置成充滿田園風格的咖啡廳，每位舍友都盛裝打扮，彷彿歐洲淑女、紳士一般，配著柔和悅耳的音樂，優雅地享用美味的茶點。準備活動時，舍友們一同參與挑選衣飾、妝容，看到每位舍友由護膚、化妝和著裝的過程中，一步步變漂亮，他們臉上的笑容亦一步步變大，綻放美麗神采。



舍友選擇茶會服飾



你睇下我幾嘆！



茶會開始前化妝準備



我鐘意呢個色呀！



如有興趣觀看活動花絮，可掃描以下二維碼進入網頁觀看短片：





豐富的西式下午茶



你睇我哋幾斯文！
有餐桌禮儀㗎～



嘩，好多野食呀～



由內而外的美麗— 飲食均衡，「營」養體格， 由內到外，健康有「型」

登記護士 王玉環

均衡飲食是維持健康及體態的要素，中心在編制餐單時，會與營養師就以下原則討論：

1. 健康飲食金字塔
2. 中醫養生食療概念
3. 食材及烹調食物的方式，避免同一天多於 1 餐進食高脂肪或高鈉食品
4. 舍友的好喜
5. 進食的安全

除了諮詢營養師外，亦會透過每季一次的膳食委員會諮詢舍友意見。以下是本中心春夏季營養餐單之一：

	早	午	晚	湯/糖水
一	蘿蔔糕	雲耳炆雞丁☺	咸蛋蒸肉餅☺	清補涼瘦肉湯
	生菜肉碎粥	薑絲炒芥蘭	上湯瑤柱碎節瓜☺	
二	雜菜粒魚片通粉	蒜苗炒白菜仔	茄汁炆豬柳條	沙參玉竹螺頭湯
	阿華田(少甜)	洋蔥薯仔炆素雞	玉米筍炒椰菜花	
三	扭紋餐包	蒜蓉豉汁蒸肉排	翠玉瓜炒雞柳	老黃瓜赤小豆 扁豆鯪魚湯
	粟米南瓜粥	奶油扒津白	冬菇菜心	
四	吞拿魚包	自助餐	蓮藕芹菜炆肉條	蕃茄肉碎蛋花湯☺
		(A) 扎肉絲炒米粉		
	B) 鹵水無骨雞翼☺			
好立克(少甜)	(C) 灼蠔油生菜	粉絲紹菜		
五	香菇肉碎湯米粉	三色椒泰式炒雞球	叉燒粟米粒炒蛋☺	椰汁紫米露☺
		鮑汁燴小棠菜	蒜子油麥菜	
六	豬肉丸河粉	冬菜薑絲蒸魚柳	蕃茄煮肉片	雪耳蘋果水
	中國茶	椒絲腐乳唐生菜	上湯杞子勝瓜	
日	紫薯包	蒜蓉清炒椰菜	西芹炒雞柳	霸王花無花果排骨湯
	柚子蜜(少甜)	乾炒三絲河	金菇絲炒大白菜	

備註：

(1) 高脂=橙色、高鈉=藍色、高纖=綠色

(2) 需進食糖尿餐、低普林餐、低鈉餐、薄血丸餐或個別需要之舍友，餐單食物份量或材料需調整

☺ 學員膳食委員會建議菜式

*餐單每星期都會提供 5-6 款生果。例如：橙、香蕉、火龍果、奇異果、西瓜和木瓜

在營養均衡方面：每月到訪的營養師均會檢視餐膳，評估舍友的體重變化情況，調較餐量，需要時添加蛋白、油或奶。在過去一年舍友的體重管理有顯著的改善。

舍友 BMI 指數	男		女	
	1/2020	12/2020	1/2020	12/2020
過輕	19 人	14 人	3 人	4 人
過重	22 人	18 人	30 人	24 人

身體質量指數(BMI)	
分類	BMI
過輕	$BMI \leq 18.5$
標準	$18.5 \leq BMI < 24$
過重	$24 \leq BMI < 27$

BMI 值計算公式: $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$

大家都可以參考「健康飲食金字塔」的原則飲食，以求達致飲食均衡、促進健康。



- 吃最多—穀物類 (3 至 5 碗)
- 吃多些—蔬菜(最少 3 份)和水果類 (最少 2 份)
- 吃適量—肉、魚、蛋及代替品(包括乾豆) (5 至 6 兩)和奶類及代替品 (1 至 2 份)
- 吃最少—油、鹽、糖類
- 每天喝足夠的流質飲品(包括清水、清茶、清湯等) (6 至 8 杯)

由內而外的美麗— 運動多啲，人都靚啲

物理治療師 林佩珊

運動除了讓人保持強健體魄之外，亦可以預防跌倒，在本年度第二期季刊，已講解引致跌倒的成因及如何在個人及環境方面著手去預防跌倒。除了做足預防措施，適當及定期進行防跌運動均有莫大的裨益。要進行防跌運動，可以從以下三大方面進行鍛鍊。包括：

一. 平衡力訓練

運動一：扶持下單腳站立



1. 扶持穩固的傢俱，或前面放置一張平穩的椅子。
2. 雙手扶著傢俱 / 椅背，提起左腳至整個腳掌離地。
3. 保持穩定的右腳單腳站姿勢，雙手慢慢嘗試離開傢俱 / 椅背。
4. 以 10 秒為目標，盡力維持右腳單腳站。
5. 放下右腳，回復雙腳站姿勢稍息後，換左腳進行單腳站立。
6. 左右腳輪流重覆進行運動，直至左右每側各完成十次單腳站。

運動二：雙腳前後



1. 左側放置一張平穩的椅子（若右手為慣用手，椅子則放在右側）。
2. 以左手扶著椅背，協助保持平衡（若右手為慣用手，則以右手扶椅）。
3. 右腳足跟與左腳大腳趾側邊靠攏站立，左手慢慢嘗試離開椅背。
4. 以 10 秒為目標，盡力維持前後站的姿勢。
5. 回復一般站立姿勢稍息後，換左腳在前進行前後站立。
6. 重覆進行運動，直至完成十次雙腳前後站。
7. 若想增加難度，可在前後站立時以一側腳跟與一側大腳趾頂端靠攏站立。

二. 強化肌肉運動

運動一：強化四頭肌



1. 坐於穩固的椅子上，雙腳可繫上沙包以增加難度。
2. 伸直左腳並翹起腳趾指向天花板，盡力維持 10 秒，然後放鬆左腳。重覆 10 次。
3. 換右腳重覆進行 10 次。
4. 左右腳輪流進行運動，每完成 10 次，稍作休息。
5. 重覆 3 組。

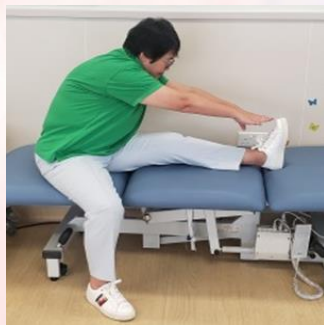
運動二：強化小腿肌力



1. 扶持穩固的傢俱，或前面放置一張平穩的椅子。
2. 雙手扶著傢俱 / 椅背，用腳尖站立，並盡力維持 10 秒，慢慢放下休息。
3. 重覆 10 次。

三. 伸展運動

運動一：腿部及腰背伸展



1. 坐在床邊，伸直一腿於床上。
2. 雙手沿大腿慢慢伸前至小腿，盡量觸及腳尖，直至腰背及大腿後方有輕微拉扯的感覺。
3. 盡力維持姿勢約 15 秒，然後放鬆。重覆 3 次，換另一腳進行以上步驟再做 3 次。

運動二：小腿肌腱伸展



1. 保持腰背挺直。
2. 雙腳以弓箭步站立，左腿在前右腿在後。
3. 雙腳掌向前並平放地上。
4. 雙手輕按於左膝上，將身體重心向前傾至右邊小腿有拉扯感覺。
5. 盡力維持姿勢約 15 秒，然後左右腳對調以伸展左小腿肌肉。
6. 重覆 3 次。

除了以上各項簡單的運動，定期進行心肺功能鍛鍊及敏捷度鍛鍊對於預防跌倒也是非常重要的。進行運動時，緊記穿著輕便的衣服，尤其要注意量力而為。

如有任何疑問，請向醫護人員查詢。祝各位健步如飛！ 😊

由內而外的美麗— 心情好啲，笑容更美

職業治療師 盧錦明

芳香療法是透過從植物提取的精油替舍友進行按摩，經皮膚吸收入體內，從而達到改善肌肉與血液循環，緩解疼痛及相關壓力，紓緩情緒低落、憂鬱、促進愉悅感和社交能力。

中心職員在接受局方安排，由專業芳療照護師主講的訓練後，成為計劃中的芳療大使，返回中心培訓有潛質的舍友，學習基本技巧，替其他有需要舍友進行芳療按摩。



芳療大使指導舍友學習按摩技巧

本計劃使用的按摩油均由專業芳療照護師調配，不同配方有不同功效，包括：紓緩痛症、舒緩情緒、提振精神及睡眠配方。本中心已於年初起推行計劃，芳療大使共七位（職員三位，舍友四位），接受按摩舍友有十二位。



芳療大使為舍友進行按摩



除了上述好處外，當芳療大使替其他舍友進行按摩時，亦可以訓練他們的自信心、專注力、耐性、跟從指示能力、社交能力和溝通技巧，同時可以令舍友學習放鬆，又能增進舍友間的感情，可以稱得上是一舉多得的活動。活動進行了一段時間，參加的職員和舍友的反應都是正面的，希望計劃完結後，芳療按摩可以成為常規活動，延續下去。

享受生活，活力盡展——

大型節日慶祝——祝報平安

2021 農曆新年因為疫情肆虐，令到許多舍友都未能回家度歲，為了讓舍友有個愉快難忘的新年，中心於 2 月 25 日準備了一連串的賀年活動給舍友。在上午時分同事與舍友玩賀年遊戲、拼揮春、做小手工等，舍友們都十分投入，見到每條七彩繽紛的紙金魚都十分高興。

到了午飯時間，當然要食代表盆滿鉢滿既盆菜，除了正常版盆菜外，深中還特別準備了流心版給不同舍友享用，務求令每一位舍友都能感受到節日喜慶。到了中午，同事設置了三個打卡位給舍友拍照，分別是西部牛仔區、日本和風區及傳統賀年區。每位舍友都盛裝打扮，穿上和服與三五知己在櫻花樹下拍照，日本和風區更設有關東煮攤檔，令舍友恍如置身於日本，體驗和風新年。在西部牛仔區，舍友打扮成為西部牛仔，每位舍友都威風凜凜留下倩影。最後到了傳統賀年區，舍友穿上唐裝，與各位拜年和合照，場面十分融洽。



鮑魚,海參好吸引啊!



流心軟餐好好味啊!



食盆菜，正呀！



開餐啦!

唔知一陣間有冇得浸溫泉呢？



我地一齊去日本，Yeah！



卡哇嘍呢！



大吉大利，如意吉祥！



祝各位五福臨門，心想事成！

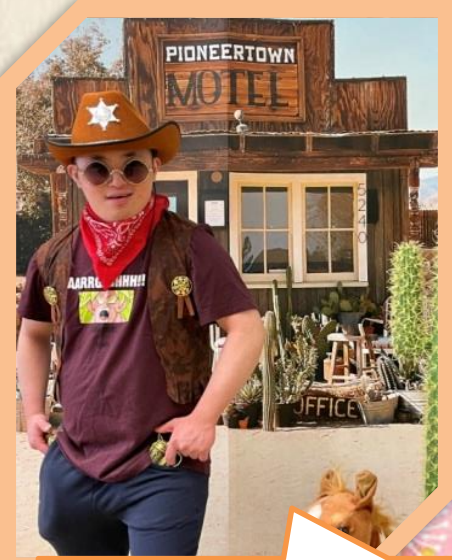
區區一把小槍，
難我唔到嘅~



小心！子彈無情呀~



靚女，祝你新年快樂！



關東煮攤檔



姑娘，我想要一碗關東煮，唔該！



導師一齊整小勞作



我整㗎，係咪好靚呢？



千祈唔好跌！



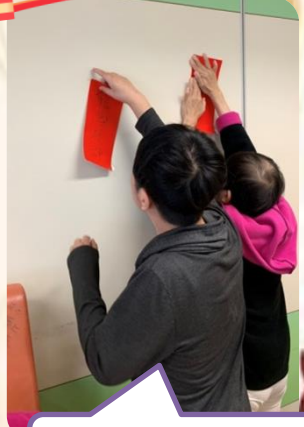
睇下係咩祝福語先

如有興趣觀看活動花絮，可掃描以下二維碼進入網頁觀看短片：




節日慶祝

年初一 



我哋自己貼起佢！



年初二 



畫我最鐘意嘅花！



舍友寫毛筆字都好有水準！




我要畫我最鐘意嘅牛仔！



大筆一揮同大家拜年！



我哋畫完再整風車！

年初三 



認真聽摺紙嘅步驟



獨一無二嘅利是封！



導師用心教導舍友摺風車

「恭喜你」賀年歌
拍攝特輯



如有興趣觀看活動花絮，可掃描以下二維碼進入網頁觀看



年又過年，大眾歡樂年年！



我呢個財神型唔型仔呢？



等我同大家拜個年先！



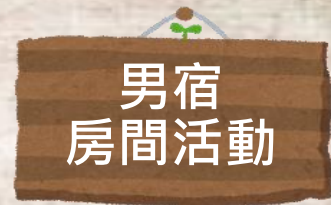
我要跳好啲先得！



等我練好啲舞步先！



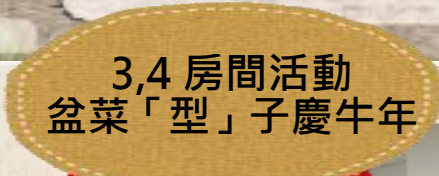
5,8 房間活動
深中大劇院

男宿
房間活動



好耐冇見過嘅情景 - 排隊等入場睇戲!



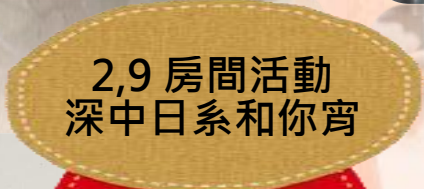
3,4 房間活動
盆菜「型」子慶牛年



大家都着紅色衫, 好可愛!



見到都流晒口水啦!

2,9 房間活動
深中日系和你宵



女宿
房間活動



快啲比塊 PIZZA 我食！
唔該晒～

新年好開心！



2房
超級大食會

5房
深中市集 DIY



自己整完，靚到可以
擺出去賣！



我哋準備開餐啦！

3,4房
歐陸女僕下午茶



識影，一定係影三七面先靚！



8,9號房
日本溫泉之旅



好開心呀～～



我哋係溫泉三姐妹！



DAC 生日會



就快贏啦！



認真聽遊戲規則！



有愛嘅互動！



等我都學下點樣整先！



有公仔玩好開心！



拖住我一齊過生日啦！



生日帽係咪好襯我？



可以出嚟拎可樂啦！



成支可樂我飲晒！



C&A 生日會

望落好好食！



生日會好好玩！



我係壽星，要食多件蛋糕先得！



個蛋糕好靚！



粉紅色好可愛！



有冇蠟燭可以吹？



IRONMAN 好有型！



一人一體藝



小食多滋味

我要大大啖食晒你！



我地帶齊口罩手套，先整 Pizza 㗎！



今堂一齊整章魚燒！

今日我下廚，你哋有口福啦！



大成功，Yeah！

大廚落一包夠唔夠㗎？

又幾好味㗎，嚟多碗先！



家多點愛

一齊煎 Pancake



自己煎 Pancake !



睇下我整得幾靚 !



忍唔住啦，我食先!



煎完，梗係要打卡先啦!



加啲水果落去先!

水彩印印樂



大家睇吓我嘅作品完成咗啦，靚唔靚呢!



每位舍友都會同自己嘅作品合照

職員動向



· 社工 鄧頌韻 ·

大家好，我係男宿新入職社工鄧頌韻鄧姑娘，好高興可以加入深中，希望未來能夠為舍友提供適切嘅服務，陪伴舍友成長，請各位多多指教。



· 社工 黃婷鈺 ·

各位好，我是新入職的社工黃姑娘。好榮幸能成為深中的一份子，亦感謝每一位同事的協助令我盡快熟悉工作流程，為每位活潑可愛的舍友服務。希望日後可以為舍友帶來更多元化的體驗和更好的服務。最後祝各位身體健康。



· 資訊科技應用助理 梁詠雯 ·

大家好，我是新入職的資訊科技助理梁詠雯，感恩短短幾個月能得到深中各位同事的教導。看見與舍友互動的時候能帶給他們歡樂，讓我更加投入這份工作。在未來日子希望能與大家一同將更好服務一同帶給舍友！



導師 姚書欣

大家好！我是新入職嘅導師，今年好有幸成為深中嘅一份子，工作上每一日都有新挑戰，面對每一位舍友都有好多得著，令我覺得呢份工作比其他更有意義，希望日後都請大家多多指教！一齊努力！



康復護理員 趙燕飛

大家好！我是中心的護理員趙燕飛，很高興在這裡認識大家。我很感謝保良局給我機會在這裡學到很多護理知識和技能。我也很感激在工作上教導過我的同事。希望在以後工作的日子裡，同事間合作愉快，齊心協力服務及照顧好每一位舍友。最後祝大家都身體健康，事事如意！



康復護理員 王金鳳

大家好！我是中心的護理員王金鳳，感謝在這段時間各位同事的教導和協助，令我學習到許多護理知識，獲益良多，日後我會悉心照顧每一位舍友。祝各位事事順利！

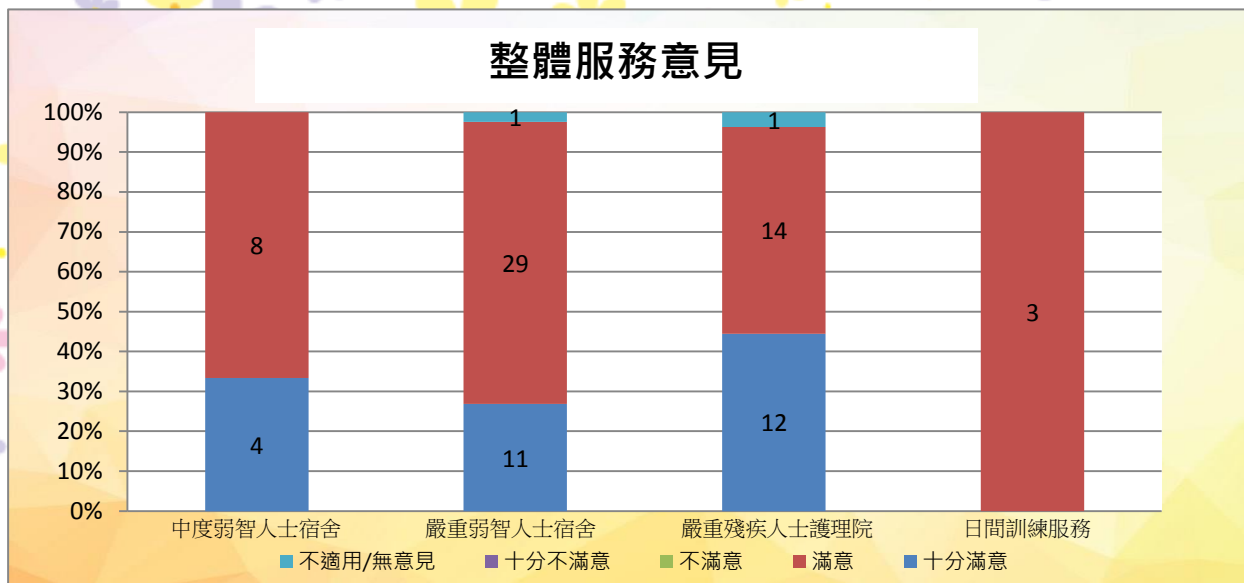


庶務員 趙萍

大家好！我是中心的庶務員趙萍，我在這裡工作感到十分高興和感謝每位同事的協助，希望日後大家多多指教，最後祝各位身體健康，生活愉快！

2020 至 2021 年度服務滿意調查問卷

共發出 104 份問卷，收回 83 份。



服務意見及跟進：

1. 十分多謝謝姑娘和中心諸位社工姑娘的協助和關心。
2. 社工林姑娘對家人關懷體貼，充滿愛心，致以感謝！
3. 讚賞唐姑娘(許姑娘)及 J Sir(黃姑娘)，她們很關心舍友，能夠耐心和舍友及家長溝通，照顧到舍友的需要。
4. 在此多謝及讚賞導師(CANDY HUI)過去一年對怡悉心照顧，也多謝社工(謝姑娘)的幫助和協助，還有護士的跟進和協助。
5. Thanks for the kindwork for all staff in this extreme challenging situation. Maintaining a clean and comfortable living area is really appreciated.

跟進：感謝各位家人對中心服務的讚賞，已把相關意見告知中心同事，職員們收到後亦感到十分窩心和滿足，並感謝家人對其工作付出的肯定，日後會更加努力為舍友服務和繼續提升中心的服務質素。

6. 請留意陪診公司服務情況，加強監控陪診者職責，確保外出舍友或使用者安全。

跟進：醫護組明白及會與陪診公司共識，加強溝通，確保舍友安全。

7. 飲食方面避免煎炸油膩食物，建議多給予水果及時令湯水。

跟進：有關餐單上問題，中心每一天都會安排湯水和時令水果給舍友享用。至於菜式方面，中心現時所有餐單都經營養師建議而作出修改，我們亦明白家人的擔心和顧慮，我們會嘗試在菜單上再作出調整，感謝家人的建議。

8. 多注意牙齒健康，定期為院友安排刷牙及牙齒檢查。

跟進：中心亦十分重視舍友的牙齒健康狀況，今年亦引進了自動真空口腔潔淨器，希望透過訓練有助舍友的牙齒保持潔淨。

9. 如非緊急麻煩不用打電話，可用回條或 SMS 通知。如緊急事如身體不適才用電話聯絡。

跟進：相關社工已得知並跟進有關情況。

10. 建議應多注意舍友細節護理。拜託各位。

跟進：已提醒職員需要留意個別學員梳洗的情況，並提供適當的協助，以改善學員梳洗情況。

11. 洗手間要加裝抽風系統，空氣不流通。

跟進：中心最近已聘請專業人士來評估抽風系統，我們會盡快作出改善，感謝家人的建議。

服務質素標準介紹

標準十一 - 評估和滿足服務使用者的需要

- 中心備有評估和滿足舍友需要的政策及程序，並可供舍友、職員及其他關注人士閱覽。
- 諮詢舍友、有關職員、舍友家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。
- 中心須記錄舍友的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。
- 定期更新舍友的記錄，以反映其情況的變化。

標準十二 - 服務選擇的權利

- 中心備有政策及程序，以能在適當時間向舍友提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。
- 中心備有政策及程序，讓舍友在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

標準十三 - 私人財產權利

- 中心備有確保舍友的私人財產權利得到尊重的政策及程序，並可供舍友、職員及其他關注人士閱覽。
- 如情況合適，中心應讓舍友有機會將私人財物存放在安全妥當的地方，或通知舍友小心保管自己的私人財物。
- 如中心有責任向舍友收款或代舍友管理其金錢及其他貴重物品，應制訂適當的程序和監管方法，並嚴格執行。

輔助醫療服務統計



2021年1月至3月

到中心 提供服務	1月		2月		3月	
	次數	人次	次數	人次	次數	人次
言語治療師	5	21	6	23	5	15
營養師	1	15	1	16	1	22
藥劑師	1	12	1	12	1	12
外展精神科	1	15	1	15	1	15
巡院醫生(VMP)	12	45	10	48	19	79

若家屬對上列服務有查詢或想諮詢相關專業意見，可與護理主任查琳姑娘或個案社工聯絡。



中心地址：
深水埗石硤尾邨服務設施大樓 4 及 5 樓
保良局深水埗綜合復康中心

Address:

Po Leung Kuk Sham Shui Po Integrated Rehabilitation Centre,
4/F & 5/F, Shek Kip Mei Estate Ancillary Facilities Block,
Sham Shui Po, Kowloon

電話號碼：3568 7853

傳真號碼：3568 7859

電郵地址：sspirc@poleungkuk.org.hk

如有意見、讚賞、鼓勵及分享，歡迎以書面、傳真、投入中心意見箱或電郵方式予本中心營運經理 莊和琳姑娘。

舍友姓名：

家長姓名：

日期：

意見：

寄：

郵票

《殘疾人士院舍條例》牌照編號：L0374

督印人：營運經理 莊和琳

製作人：社工 黃婷鈺

印製日期：2021 年 5 月

印製份數：100