



保良局
PO LEUNG KUK

天水圍復康中心



2021年7-9月 中心季刊

目錄

編者的話-----P.1

復元故事-----P.2

物理治療服務-----P.3

職業治療服務-----P.4

醫護專題-醫護工作-----P.5

醫護專題-預防流感-----P.6

單位消息

精彩活動-樂聚堂-----P.7

精彩活動-中秋123-----P.8

興趣小組/房間活動-----P.9

服務統計-----P.10

宿舍二三事/家屬專欄-----P.11

服務質素標準-----P.12

新員工介紹-----P.13

編者的話

大家好！本人於6月中開始接任中心營運經理一職，希望為中心增添新的力量繼續服務舍友。由上任至今已三個多月，除了對舍友們有更深入的認識外，也漸漸了解他們的故事，並與他們建立信任的關係。本人更透過聆聽他們不同的意見，尋找疫情下更多不一樣的服務。

希望繼續透過復元模式，以不同的介入手法，為舍友們服務。中心社工及導師會定期為他們舉辦不同活動，希望舍友在院舍生活中增添多些色彩。本人最後祝願大家一切安好。

營運經理 黃成達

復元故事

“IF YOU'RE OVERLY EXCITED
YOU'RE HAPPY
IF I'M OVERLY EXCITED
I'M MANIC.
IF YOU IMAGINE THE PHONE RINGING
YOU'RE STRESSED OUT
IF I IMAGINE THE PHONE RINGING
I'M PSYCHOTIC.

... ..

FOR ALL OF THE ABOVE YOU'RE NOT TOLD TO TAKE A
PILL OR ARE HOSPITALIZED, BUT I AM!”

以上的詩篇節錄自Debbie Sesula的“*You and Me*”。由一個精神病復元人士以詩詞表達自身經歷及感受，訴說現/曾擁有心理健康問題人直可能擁有的經歷。不一定所描述經歷都相同，但藉此詩篇除了希望大家可以正視精神病外，同時讓大家都對罹患精神病人士有更不一樣的了解及認識，或許現今對精神病人士充滿不公及歧視，唯我們保持尊重、真誠及同理心，在區分行為表現方式與病發癥狀上有多一重的思考及反思。

中心一向推行的「復元」模式(Recovery model)不止重於康復者是否還原至病發前的狀態(復原)，更著重的是個人經歷的整合，個人對自我的接納及成長的過程。由復元開始，擁有新的看法及人生整合。是次先引詩作開首，為及後舍友的復元故事作為引旨。讓大家認識中心舍友故事，也認識復元。

物理治療服務 & 上肢關節運動

編者：物理治療師曾德儀姑娘

今期為大家介紹以下三款舍友常做的上肢關節運動。
在物理治療師及助理指導下，透過運用治療室復康器材，
改善肩部、手肘、手腕等上肢關節活動度，促進上肢血液
循環，預防關節僵硬及痛症，提昇日常生活獨立性。



手單車

改善肩部及手肘關節活動度，
帶氧運動期間促進心肺健康

肩膀孤

改善肩部、手肘、前臂、
手腕活動度



夾衣夾

改善肩部、手肘、手指活動度，同
時引導背部挺直以促進良好坐姿

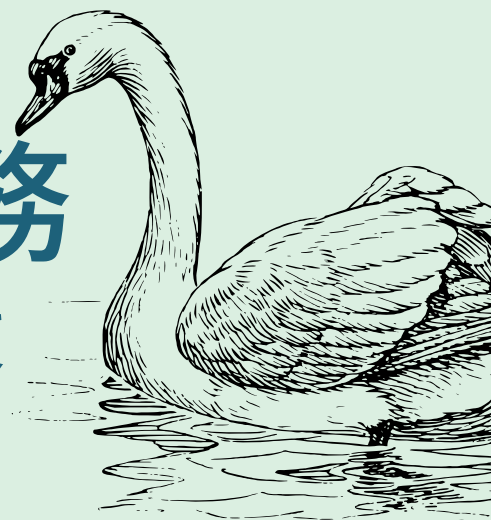




編者：職業治療師文咏虹姑娘

職業治療服務

環保小天鵝擺設



是次為大家介紹中心工場的其中一項職業治療工作訓練。

「環保小天鵝擺設」透過利用中心過期雜誌及廢紙，剪裁成正方形紙片及摺成紙角，再組合成天鵝形狀，製作成精美的環保小天鵝擺設。製作過程中，訓練舍友的手部活動能力、空間感、手眼協調能力及專注力。



剪

先剪裁成正方形紙片



將紙片摺成紙角



完成作品-小天鵝

外側塗上防水油漆
可掛喜梯裝飾
成為美觀小天鵝擺設



將紙角組合成天鵝形狀

醫護專題



醫護工作



1

感染控制培訓課程

主講: 註冊護士黎姑娘

舉辦日期: 5-7-2021

23-9-2021



2

營養師膳食/營養介紹

主講: 外購營養師

舉辦日期: 17-7-2021



3

到診岑醫生巡視廚房設施

巡視日期: 26-9-2021



接種季節性流感疫苗有何重要性？

- 接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫或死亡的風險。
- 資料顯示，同時患上流感及2019冠狀病毒病的患者會有較大可能出現嚴重併發症或死亡。

哪些人士該優先接種季節性流感疫苗？

預防疾病科學委員會建議本港以下人士優先接種季節性流感疫苗：

- (i) 醫護人員 (包括安老院舍和殘疾人士院舍的護理人員)；
- (ii) 50 歲或以上的人士；
- (iii) 孕婦；
- (iv) 居於護理院舍 (例如安老院舍和殘疾人士院舍)的人士；
- (v) 有長期健康問題的人士

接種滅活流感疫苗可能有甚麼副作用？

- 滅活流感疫苗十分安全，除了接種處可能出現痛楚、紅腫外，一般並無其他副作用。
- 部分人士在接種後 6 至 12 小時內可能出現發燒、肌肉疼痛，以及疲倦等症狀，這些症狀通常會在兩天內減退。若持續發燒或不適，患者應立即求醫。
- 如出現風疹塊、口舌腫脹或呼吸困難等較為罕見的嚴重過敏反應，患者亦必須立即求醫。

2019冠狀病毒病疫苗可否與季節性流感疫苗同時接種？

現時有關新冠疫苗與其他疫苗同時接種的數據有限，建議接種新冠疫苗（復必泰或克爾來福）與其他疫苗之間應最少相隔14天。

舍友猶如置身酒樓



蝦餃燒賣點心車



因疫情關係影響中心外出活動多時，故透過「樂聚堂」活動把四樓飯廳佈置成酒家，並由職員扮演酒樓服務員，讓舍友彷彿置身於酒樓飲茶，從而舒緩舍友未能外出的情緒。



開心落單



點心新鮮出爐



精彩活動

中秋123



負責導師：游錦霞導師
舉辦日期：8/9/2021

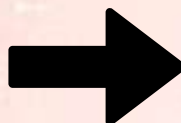


製作心意卡：

讓舍友在節日前製作心意卡及附上迷你月餅飾物寄給家人，表達中秋佳節對家人的關愛。



大家努力製作心意卡



表達舍友的心意卡
寄給家人傳心意

負責導師：游錦霞導師
舉辦日期：14/9/2021



中秋音樂晚會：
透過音樂晚會，讓舍友高聲表演，歡度佳節。

中秋晚會，大展歌喉

興趣小組



2021年4月至9月 八段錦

舍友在導師的帶領下跟隨教學影片練習八段錦，目的是增強舍友的肌力及平衡力。

房間活動

中秋佳節齊共享 2.9.2021



舍友於中心內共同享用中秋美食



同事努力準備食物及佈置中



舍友主動參與佈置燈飾



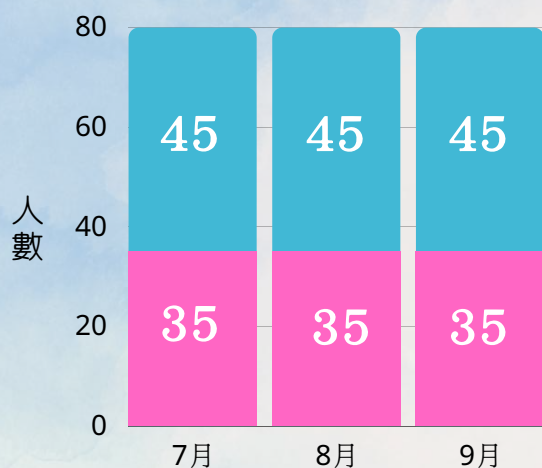
設置燈籠讓大家一同感受節日氣氛

服務統計

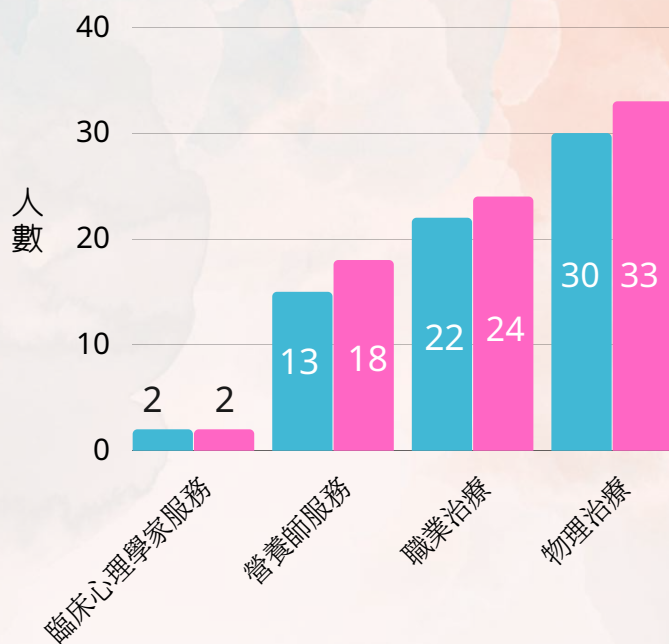
2021年7-9月服務及統計

■ 男 ■ 女

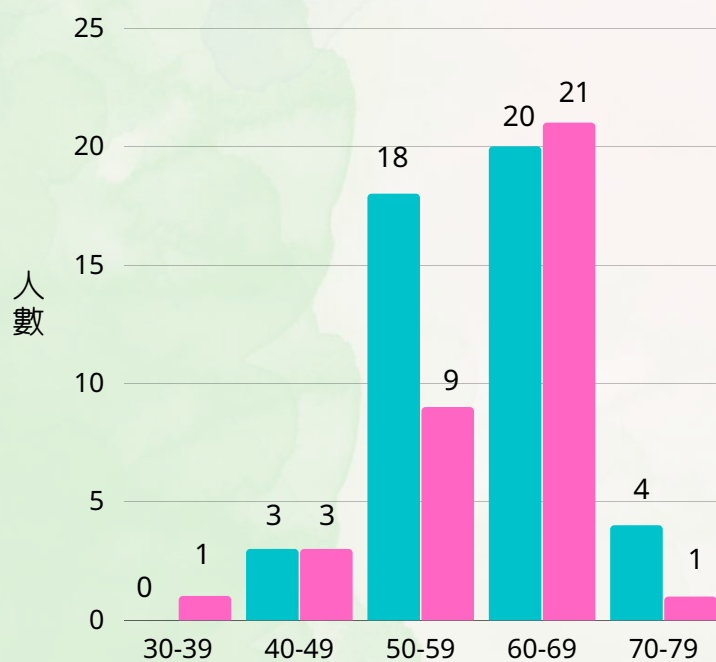
舍友於中心人數



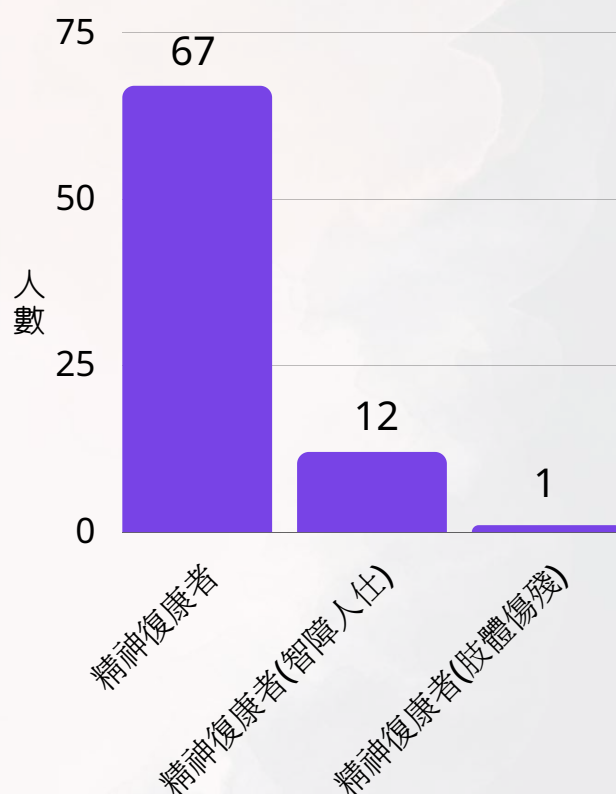
現時舍友接受支援服務人數



舍友年齡分佈



舍友精神病類別



宿舍二三事



中心飲用水濾水器已於7月份全部更換並加裝更高效能的濾芯。

另外亦安排承辦商定期進行保養，以確保所有飲用水均符合安全標準。

家屬專欄

2021-2022 年度

第二次家屬大會暨

第二次家屬代表會議中，未能到中心之家屬也可利用視像會議參與，一同努力提出問題改善本中心運作及設施。



服務質素標準

標準1 — 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。



中心設有資訊欄，讓所有人仕均可取閱本中心介紹單張及醫療單張

標準2 — 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

定時與舍友開舍友會議，聽取舍友們的心聲來作檢討中心政策及程序



新員工介紹



社工 陳澤熙

大家好，我是新任社工，可以叫我James 或者陳Sir。我在8月尾加入天水圍復康中心這個大家庭工作，這是我一個新的挑戰，但我承諾會盡能力做好，繼續為舍友服務。本人現時負責社導組的工作，歡迎大家與我聯絡及了解服務。

文員 植綺嬋

大家好，我是文員植綺嬋，可以親切點叫我EVA。我第一次接觸文員工作，雖然會遇到很多挑戰，但我會盡力行事，為中心服務。未來日子請多多指教，我非常榮幸成為保良局的一份子，期望和大家一起工作，和諧又開心！



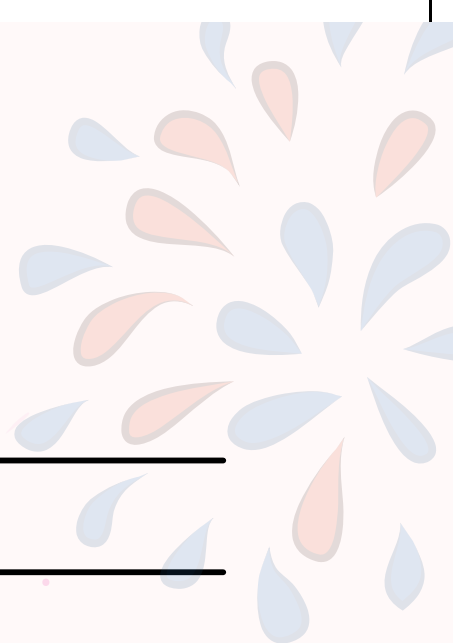
註冊護士 周世耀

大家好，我是註冊護士周世耀。很榮幸加入保良局這個大家庭，希望能將過往護理經驗與同事們一起分享，為各舍友繼續提供更好的護理服務。

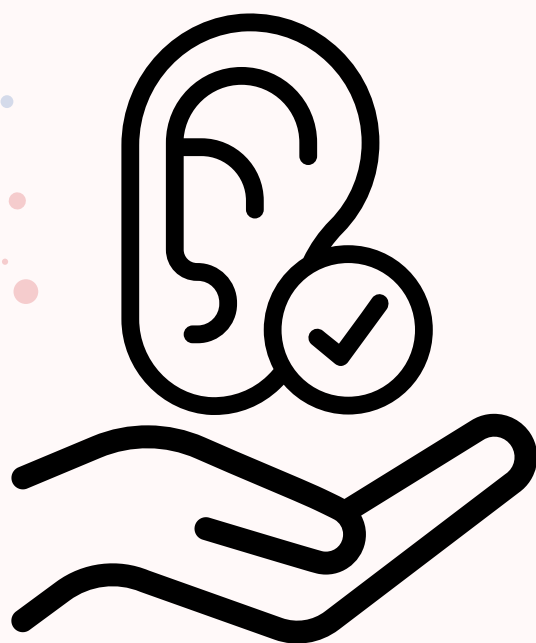
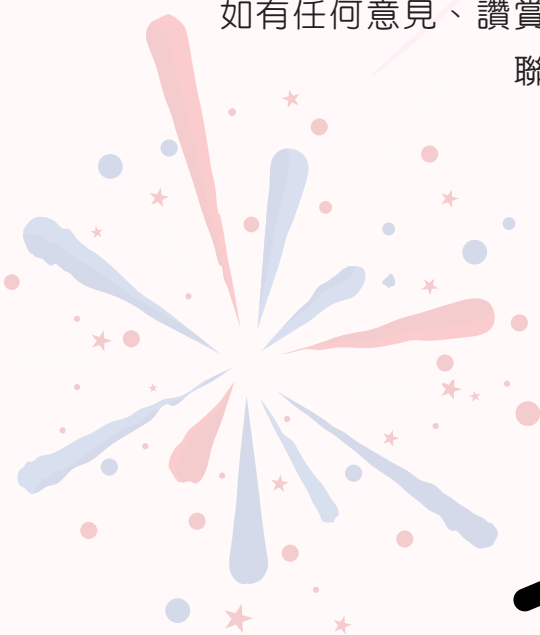




意見箱



如有任何意見、讚賞、鼓勵或分享，歡迎以書面、傳真或電郵方式
聯絡中心營運經理黃成達先生



保良局天水圍復康中心

地址：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

電話：2602 0600 傳真：2602 0922

電郵：tswrc@poleungkuk.org.hk

牌照編號：L0253

殘疾人士院舍牌照事務處檔號：D0279



天水圍復康中心網頁