



# 保良局深水埗綜合復康中心

## 2021-2022 年度 第 2 期

### 中心通訊

#### 目錄

醫護資訊.....	P.1
延緩手部關節退化.....	P.2
認識肩周炎.....	P.3
深中日常.....	P.4-5
職員動向.....	P.6
服務質素標準介紹.....	P.7
輔助醫療服務統計.....	P.7

#### 醫護資訊

### 主題：注重關節健康，減低退化速度 健康檢查

#### 為何要做健康檢查？

中心部分舍友步入老齡階段，健康檢查有助及早發現疾病，病情盡早受到控制，減少併發症的機會。有些慢性疾病(例如糖尿病和高血壓)，在早期時不一定有明顯的病徵，但其併發症會構成莫大的影響。如果可以及早發現及治療，的確可以有助控制病情。故此，宜定期檢查有否患上此類常見疾病。此外，「驗身」亦應包括醫護人員為舍友作出的健康風險評估，以瞭解舍友是否有健康高危因素(例如飲食不當、缺乏運動等)，或功能障礙(例如弱聽、視力問題、平衡力欠佳等)。

#### 是否所有疾病都可以通過檢查來預防？

並非所有疾病都可以通過一般的檢查來及早發現並及時提供有效治療，只有一些慢性疾病和三數種惡化較慢的癌症可以透過一般的檢查有效地檢驗出來。事實上任何檢查都沒可能全面，院舍員工會經常留意舍友身體上的變化例如：胃口轉差、體重無故減輕、大便習慣無故改變、情緒的變化等等，有懷疑會安排求診，因為這些都可能是一些嚴重疾病的先兆。

#### 健康檢查應包括什麼？

一個全面的健康檢查應包括：病歷查詢、健康風險評估、身體檢查和針對性的化驗。每年中心到診醫生會與舍友做身體檢查和全面評估，以便及早發現疾病，及早治療。

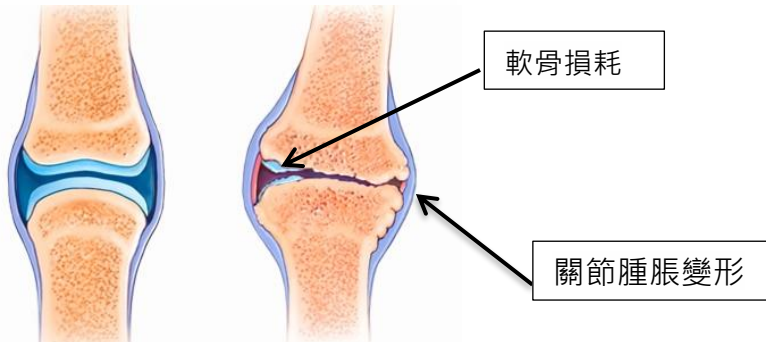
#### 檢查結果正常，是否以後就可以安枕無憂？

一些疾病發病較急，又或者尚未有及早檢查出來的方法。例如，即使在檢查時肺部 X 光片完全正常，亦有可能於數個月後患上肺癌。因此檢查結果正常不能代表完全健康。由於殘疾人士身體免疫系統較弱，大部分人不能準確表達不適原因，所以患上各類疾病的機會較普通人士為高，故此，每年的身體檢查十分重要。

總括來說：保持健康最有效的方法由健康生活模式做起，包括：不吸煙、避免吸入二手煙、培養運動的習慣、均衡飲食及維持標準體重。健康生活模式不但可以減低患病的風險，更有助控制一些慢性疾病。

## 手部退化性關節炎

手部退化性關節炎是常見的慢性疾病。隨著年齡增長，手指關節液分泌會減少，關節的軟骨損耗變薄，令關節受壓磨損。徵狀包括疼痛、紅腫、發熱和關節僵硬。長久忽視問題更會令手指活動能力減少，甚至可能導致永久性關節變形，引起痛楚及日積月累的磨損。



健康的手指關節

退化性關節炎

以下會為大家介紹延緩手部關節退化的關節運動：

大家可依照圖片順序做，記得每個動作要停留 5 秒。

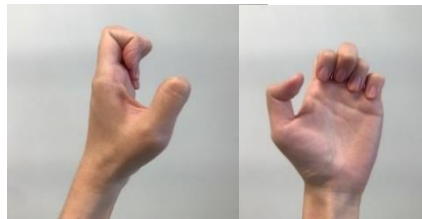
### 動作一：合指

盡量將五隻手指合實



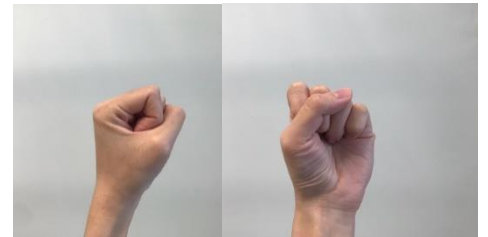
### 動作二：虎爪

將手指第二、三節屈曲，形成虎爪動作



### 動作三：握拳

握實拳頭，留意手指公放在外面



### 動作四：鷹爪

手指第一節關節屈曲，第二、三節保持垂直，形成鷹爪動作



### 動作五：垂指

手指第一、二節屈曲，第三節保持垂直，貼合手掌



## 保護手部關節小錦囊

### 1. 使用大關節

提取重物時應使用大關節，例如肩膀和前臂，以減少手指關節受壓。例如：改用肩掛袋或背囊。

### 2. 使用輔助工具

用輔助工具來減輕手部關節的壓力，例如用碎肉機攪肉、戴上洗碗用的橡膠手套或防滑墊來開瓶子。

### 3. 應常轉換手指動作

避免長時間保持同一/重覆性動作，以免手指關節僵硬及引起痛楚。例如應避免長時間打字、書寫。每 20 分鐘便應停下來休息。

### 4. 妥善分配工作與休息的時間

將輕巧和笨重的工作交替進行，在工作間安排休息的時間。當關節發炎或疼痛時，應把休息時間延長。

在上一期的季刊，已簡單講述肩周炎的成因及不同階段出現的徵狀。今次將會繼續介紹一些治療方法及復康運動。

肩周炎的治療目標主要是消炎、減少痛楚、恢復關節活動幅度及增強肌肉力量。

物理治療師會利用熱敷、超聲波或干擾波電療等方法，先為患者舒緩炎症和痛楚。當痛楚舒緩後，患者便要持續地進行各種肩關節運動，以盡快恢復肩關節的活動幅度及肌肉力量。

以下會為大家示範肩關節運動（示範會以左手為患肢作例）。



## 運動一

鐘擺運動：右手扶著穩固的傢俱站立，上身微向前傾，患肢(左手)放鬆向下垂，將手向前、後、左及右方向擺動。這運動能放鬆肌肉及減少痛楚，亦能當作熱身運動。



## 運動二

肩關節向前運動（平臥床上進行）  
雙手伸直握著長棒，右手協助患肢(左手)向上伸展，至左肩感覺拉扯並停留 20 秒，重覆 5 次。



## 運動三

肩關節向外運動（站立進行）  
雙手伸直握著長棒兩端，右手協助患肢(左手)向外伸展舉起，至左肩感覺拉扯並停留 20 秒，重覆 5 次。



## 運動四

肩關節向後運動（站立進行）  
雙手在後伸直並握著長棒，右手協助患肢(左手)向上伸展，至左肩感覺拉扯並停留 20 秒，重覆 5 次。



## 運動五

背後 / 頸後運動

雙手如圖握著毛巾 / 繩子，患肢(左手)在下方，右手拉動毛巾向上，直至左肩有拉扯感覺，停留 20 秒，重覆 5 次。  
另一動作是患肢(左手)在上方，雙手如圖握著毛巾，右手拉動毛巾向下，直至左肩有拉扯感覺，停留 20 秒，重覆 5 次。



## 運動六

爬牆運動（向上）

面向牆站立，患肢(左手)輕按牆，慢慢向上爬，直至左肩感覺拉扯並停留 20 秒，重覆 5 次。



## 運動七

爬牆運動（向外）

側身靠牆站立，患肢(左手)輕按牆，慢慢向上爬，直至左肩感覺拉扯並停留 20 秒，重覆 5 次。



圖片來源：<https://physiosunit.com/frozen-shoulder-its-physiotherapy/>

參考來源：<https://www3.ha.org.hk/ntwc/prc/health/Leaflet/Physio/Physio01.pdf>

如有疑問，或在運動期間遇有任何不適，應停止並諮詢醫生或物理治療師。

特別鳴謝舍友啟賢為我們示範運動。

# 深中日常

7至9月份正值盛夏季節，中心亦安排了十分豐富的活動，讓舍友在炎炎夏日中享受到多姿多彩的生活。

## 一人一體藝-煮食樂



薄餅要大家一齊分享先好食



我整得靚唔靚呀!

## 一人一體藝-沙畫小組



睇下我哋畫得幾似模似樣



## 一人一體藝-卡啦永遠 OK



等我高歌一曲先

## 我哋一齊唱 So I say I love you~



因應節日而各有不同的流心軟餐



## 無論大人細路都啱食



## 流心軟餐

## 陶藝班

## 整陶瓷又幾好玩喎



終於製作到鐘意的陶藝了，好野!!



### DBS 捐贈禮品包



多謝捐贈者送比我哋嘅禮物呀!



### 園藝治療



### DAC 生日會



Happy Birthday to me~  
Happy birthday to me~



### C&A 生日會



個蛋糕靚到我哋都唔捨得食



咁多野食食唔食得囉㗎?

### 節日活動： 香港特別行政區成立紀念日



### 節日活動： 中秋節

我最鍾意動動腦筋猜燈謎



中秋佳節，人月團圓



## 職員動向



社工 吳緯謙

你好，我係男宿的新入職社工謙 Sir，好高興能夠加入深中依個大家庭，希望能夠為中心的舍友提供最適切的服務，提升他們的生活福祉。

登記護士 朱凱恩

大家好！我是深中醫護組護士 – 凱恩。加入深中大家庭數月以來，聽過無數的笑聲。看到舍友們每一張燦爛笑容，使我有更大的動力緊守崗位，保障大家身心健康。



半職配藥員 梁歡婷

大家好，我叫 Tina，是一個半職配藥員，由於半職關係，工作時間較短，平時都忙於在配藥室工作，較少時間接觸和認識不同的同事和舍友，所以如果大家見到我時，可以和我打個招呼、傾兩句，我就好開心喇。



康復護理員 范子龍

大家好，我是新入職的護理員范子龍。非常開心能夠加入深中這個大家庭，同時亦感謝上司及同事的幫助和教導令我能夠盡快的熟悉工作環境以及舍友的情況，希望以後能為舍友帶來更舒適的生活服務，謝謝。



康復護理員 符莉芳

大家好，我是符莉芳，感謝各位同事指導我，讓我更快上手。我會努力照顧好舍友們，用心做好這份工作。



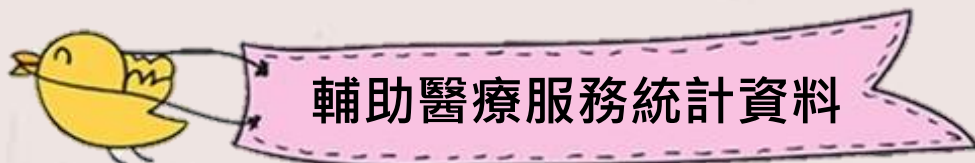
## 服務質素標準介紹

**標準 15：** 每一位舍友及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

- 中心備有處理投訴的政策和程序，並可供舍友、職員及其他關注人士閱覽。
- 中心處理投訴的程序應包括以下事項：
  - 訂明接獲投訴後採取回應行動的時限；
  - 確定職員需採取的行動，並指定由何人負責處理投訴；以及
  - 訂明如何 / 何時回應服務使用者的投訴。
- 讓舍友知道他們有權投訴，並讓他們知悉投訴的程序和服務單位如何處理投訴。
- 中心應鼓勵並讓舍友有機會討論提供服務方面的問題和坦誠提出他們關注的事情。
- 所有投訴和處理投訴的行動均應記錄在案。

**標準 16：** 中心採取一切合理步驟，確保舍友免受侵犯。

- 中心備有確保舍友免受他人的言語、人身及性侵犯的權利受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。
- 中心職員應知道中心保障舍友免受侵犯的權利的政策及程序。
- 中心應鼓勵並讓職員和舍友有適當機會提出有關言語、人身或性侵犯方面的關注。



到中心提供服務	7月		8月		9月	
	次數	人次	次數	人次	次數	人次
臨床心理學家	2	12	3	12	2	12
言語治療師	3	18	3	17	3	18
營養師	1	23	1	28	1	28
藥劑師	1	12	1	12	1	12
巡院醫生(VMP)	13	52	12	49	13	53
外展精神科	1	7	1	8	1	13

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](mailto: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服務經理(康復) 張志明先生。

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：副經理 黎敬恒

製作人：社工 吳緯謙

印製日期：2021 年 12 月

印製份數：100