



# 保良局深水埗綜合復康中心 2022-2023 年度 第 1 期 中心通訊

## 目錄

編者「深」聲.....	P.1
深中日常.....	P.2-3
樂齡及康復創科應用	
基金設備購置(二).....	P.4
「養生·膳食」食譜.....	P.5
職員動向.....	P.6
輔助醫療服務統計.....	P.6
服務質素標準介紹.....	P.7

## 編者「深」聲

「長新冠」，意指：新冠長期後遺症，包括氣喘、易疲倦、肌肉痠痛、腦霧等。這種情況通常發生於染疫後 3 個月內出現並持續至少 2 個月的症狀。

中心會將舍友的安全及健康放在首位，疫情前後均有不同的防疫應變措施。中心於 4-6 月提供「中醫與你-疫後復元先導計劃」到診服務及到診醫生定期為舍友檢查，持續關注舍友健康，以不同的養生方法為舍友調理身體。



# 深中日常

疫情反覆，舍友較少與外界接觸。因此，我們與保良局唐乃勤書院學生義工合作，利用遙距視像舉辦各類活動，供不同程度的舍友參加，豐富他們的宿舍生活。

## 唐乃勤書院義工活動 2022.06.28



隔住個 mon 都可以一齊玩遊戲！

## 節日活動

### 復活節



用心製作才是皇道~



睇下我嘅作品~

### 佛誕



### 端午節



俾你見到我為食樣添

# 生日會



嘩! 係我見過最大嘅蛋糕~

最緊要梗係：開心!



要影咗靚相先~ 眼看手勿動

## 房間活動

### 女宿房間活動



Be Friend ok?

今日好齊人! 整返個手工藝

我哋係姊妹花~



今日好好餸啲!

### 男宿房間活動



好大隻珍珠雞!



蝦餃、燒賣...



大包整多兩籠大包

要填紙仔叫野食!

## 樂齡及康復創科應用基金設備購置(二)

本中心於樂齡及康復創科應用基金第六批次成功申請三項產品，簡介如下：

產品	功能
<p>(一) 電動護理床</p> <p>Electric Long Term Care Bed</p> 	<p>個別舍友因下肢肌力不足、個子較小、行為問題如攀爬床欄等而引致較高跌倒風險，特低護理床能改善起立困難及減少跌倒風險的問題。</p>
<p>(二) 電動站立機</p> <p>Sara Flex, Sit-to-Stand Active Lifter</p> 	<p>部份舍友因退化、關節變型、肥胖或下肢肌力衰退等狀況，在日常生活中需要倚賴照顧者協助由座椅或輪椅轉移往浴椅進行如廁或沐浴。電動站立機可提供一個安全舒適的扶抱方式予舍友，以站立或半站立的姿勢在座椅 / 輪椅及浴椅之間往來。除此之外，使用電動站立機亦能減少照顧者的體力負荷，以及降低腰背或上肢勞損的風險。</p>
<p>(三) 電動移位機</p> <p>Maxi Twin, Patient Hoist</p> 	<p>部份舍友因退化、關節變型、肥胖或下肢肌力衰退等狀況，在日常生活中需要倚賴照顧者協助由座椅或輪椅轉移往睡床進行護理及休息。電動移位機可提供一個安全舒適的扶抱方式予舍友，以半坐臥的姿勢在座椅 / 輪椅及睡床之間往來。使用電動移位機亦能減少照顧者的體力負荷，以及降低腰背或上肢勞損的風險。</p>

## 「養生·膳食」食譜

本局中醫部提供「四季養生膳食」食譜建議(見附件)，中醫師已按四季時節配合不同養生湯水，每季節各有四至五款供選擇。現中心每星期製作一款養生湯水。雖然食譜內部份湯水標示寒性體質者應避免常用，經諮詢醫師後每四星期循環一次是可行的。留意患有葡萄糖六磷酸去氫酵素缺乏症(G6PD)則勿飲用太寒涼之湯品。

### 夏天湯水及涼水

湯水名稱	效果	材料	做法	注意事項
花旗參冬瓜薏米湯	清熱解暑	花旗參 15g 生熟薏米 15g 冬瓜 600g 蓮子 6 粒 百合 10g 蜜棗 2 粒	1. 冬瓜切件，其他材料洗淨。 2. 將所有材料放入煲內，加 2.5L 水，大火煲滾後轉慢火煲 1.5 小時即成。	本湯品整體平和偏寒涼，寒性體質者應避免常用。
冬瓜金銀花薏苡仁湯	清熱祛濕	冬瓜 300 克 赤小豆 20 克 雞蛋花 10 克 陳皮 6 克 芡實 15 克 瘦肉 600 克 綠豆 30 克	1. 將所有材料洗淨，陳皮浸軟去瓢，瘦肉焯水。 2. 鍋裡加入 1.5L 水，加入所有材料，煮沸後轉細火煲 2 小時，最後加鹽調味即成。	本湯品整體平和偏寒涼，寒性體質者應避免常用。

涼水名稱	效果	材料	做法	注意事項
夏枯草	清涼解暑， 清肝明目。	夏枯草 80g 黃豆 80g 甘草 5g	1. 將黃豆用水浸泡數小時，倒去水洗乾淨。 2. 將夏枯草、甘草放到清水浸泡 15 分鐘，撈起隔水備用。 3. 湯煲加入清水 3L，加入黃豆、夏枯草、甘草，加蓋大火煲滾。 4. 再轉中細火煲 30 至 45 分鐘，撈起涼茶渣。 5. 按個人喜好加入冰糖或片糖調味，即可。	脾胃虛弱者要慎服。長期服用，可致肝陽上亢，血壓升高，浮腫等。

養生粥名稱	效果	材料	做法	注意事項
補氣養血粥	開胃健脾， 暖肝明目， 活血補精	糯米 50 克 黑米 30 克 核桃仁 30 克 紅棗 9 粒 桂圓 20 粒 紅糖適量	1. 去核、桂圓去皮與核，核桃洗淨，糯米、黑米洗淨泡水半小時，一同放入電飯鍋加水煲粥，出鍋時加入適量紅糖。	糖尿病患者不宜多食用。消化不良者慎服。水腫、高血壓、心臟功能不全、腎病的人慎用。因性黏滯，不宜多食。素有燥熱者，不宜多食用。吃多了會令人上火和噁心。

如有疑問，請諮詢家庭醫生意見。

## 職員動向

大家好！我在這裏工作得很高興以及滿足。在這裏，大家都十分包容我，而且很用心地指出我需要注意的事情，為大家去提供更好的服務。

康復護理員 林服蘭



我係小嫻。

好開心可以見到大家，很榮幸能夠和同事共事，係呢個大家庭工作學會好多知識，好開心，大家一齊努力。

廚師 關小嫻



## 輔助醫療服務統計

到中心提供服務	4月		5月		6月	
	次數	人次	次數	人次	次數	人次
臨床心理學家	1	6	3	18	2	12
言語治療師	1	4	2	12	1	14
營養師	1	29	1	32	1	33
藥劑師	1	12	1	12	1	12
巡院醫生(VMP)	12	75	12	83	15	70
外展精神科	1	6	1	15	1	10

## 服務質素標準介紹

### **標準八：服務單位遵守一切有關的法律責任。**

服務單位需知悉所有監察其運作及服務提供的法例（包括衛生、安全方面的法例）；另服務單位需備有監察程序以確保單位遵守有關的法例，於需要時徵詢法律人士的意見。

符合標準 8 的基本條件：

- 服務單位/機構存備一個與服務有關法例的清單，並提供途徑讓職員可閱覽有關法例。
- 服務單位/機構有一個監察單位表現以符合法例的程序。
- 服務單位/機構有文件顯示備有義務或受僱的法律顧問。

### **標準九：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。**

各機構均有責任為其服務使用者、職員及訪客提供安全和妥善保安的環境。

- 服務單位/機構需提供和有效地保養所有消防設備及其他必需的安全設備。
- 服務單位/機構需讓職員和服務使用者認識緊急事故應變程序，並定期進行火警演習，每年至少演習一次。
- 服務單位/機構需定期查察其現場環境及鄰近環境，以鑑定是否有安全問題，並確保制定和實施處理該等安全問題的適當策略。
- 凡發生在服務單位/機構內並涉及職員和 / 或服務使用者的意外或受傷事故及當時的處理方法，均應記錄在案。
- 若服務單位/機構的工作涉及運送服務使用者，必須採取一切道路交通安全措施。
- 服務單位/機構需確保所有服務器材均得到適當維修，而若情況適合，須在適當督導下使用這些器材。

### **標準十：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。**

服務單位必須制訂讓服務對象申請接受服務和退出服務的政策，並且讓服務對象獲得此政策的相關資料。

- 服務單位/機構備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。
- 服務單位/機構收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。
- 如服務單位/機構拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，應將申請人轉介到另一適當的服務單位/機構。



**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營運經理羅家茵姑娘。

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：副經理 黎敬恒 製作人：社工 符惠琪

印製日期：2022 年 9 月 印製份數：100