



# 保良局深水埗綜合復康中心 2022-2023 年度 第 2 期 中心通訊

## 目錄

編者「深」聲.....	P.1
深中日常.....	P.2-3
醫護資訊.....	P.4
精神健康資訊.....	P.5
職員動向.....	P.6
輔助醫療服務統計.....	P.6
服務滿意調查問卷.....	P.7
服務質素標準介紹.....	P.8

## 編者「深」聲

疫情持續反覆不斷，令大家都措手不及，生活模式亦起了不少變化，面對著防疫政策不斷變更和新冠肺炎帶來長期影響，都讓大家身心均面對沉重壓力，令不少人都產生不同負面情緒，包括恐懼、迷惘、擔心、憤怒和不安等。

在這大環境下，深中一直致力把疫情對舍友帶來的影響減至最低，希望舍友可在疫情下仍有一個健康愉快的生活環境。期間，中心各專業團隊一直密切觀察和跟進舍友的身體狀況，讓舍友可健康生活；致力提供一個衛生安全的環境給舍友生活；與家人保持緊密聯絡，家人可密切了解舍友的近況；亦會提供情緒支援和舉辦不同類型的活動給舍友參與，務求給他們一個健康快樂的宿舍生活。

## 日日 25 慶回歸



## 深中日常



今年是香港回歸祖國第 25 週年，為了慶回歸，深中舍友們決定一同身體力行，一連五日每天做 25 組運動，祝賀 各位第二十五週年回歸快樂，身體健康！



做運動真係好開心



我哋成功啦 祝各位 25 週年回歸快樂!

## 保良局賣旗日



又到一年一度「保良局賣旗日」，今年雖然受到疫情影響未能外出賣旗，但仍無阻一眾舍友的善心。這天他們在中心內，落力籌款賣旗，一同完成善舉，幫助社會上的弱勢社群。



貼呢到丫~唔該!

## 節日活動-中秋節



見到我哋，記得要快啲買返張呀!



祝大家中秋節快樂!



## 生日會



我哋係生日之星



# 房間活動

## 男宿房間活動-寶島美食遊

## 女宿房間活動-體驗露營樂趣



露營食大餐



露營真係好開心



我哋要食盡台灣嘅美食!

## 男宿房間活動-共迎國慶大食會



# 一人一體藝-運動人生



# 家多點愛



## 可愛動物三文治



## 雜果賓治



## 醫護資訊—類鼻疽

登記護士 朱凱恩

類鼻疽，也稱為惠特莫爾病，是一種可以感染人類或動物的傳染病。這種疾病是由在受污染的土壤和水中發現的類鼻疽伯克霍爾德氏菌或類鼻疽伯克氏菌引起的。它通過直接接觸污染源傳播給人類和動物。

人類和動物通過吸入受污染的灰塵或水滴、攝入受污染的水、攝入受土壤污染的食物或與受污染土壤的其他接觸，尤其是通過皮膚擦傷而感染。

類鼻疽有多種症狀。它可能被誤認為是其他疾病，例如肺結核或更常見的肺炎。類鼻疽的潛伏期（從接觸引起疾病的細菌到出現症狀之間的時間）沒有明確定義，一天到多年不等，但通常症狀會在接觸後兩到四個星期出現。

類鼻疽的臨牀表現包括局部感染（例如皮膚膿腫）、肺炎、腦膜腦炎、敗血症或慢性化膿性感染。視乎感染的部位，常見的病徵包括發燒、頭痛、局部痛楚或腫脹、潰瘍、胸痛、咳嗽、咳血及局部淋巴結腫大。

雖然健康人可能會患上類鼻疽，但潛在的醫療條件可能會增加患病的風險。主要的風險因素是：糖尿病、肝病、腎病、地中海貧血、癌症或其他削弱免疫系統的疾病、慢性肺病（如囊性纖維化、慢性阻塞性肺病（COPD）和支氣管擴張症）。

當診斷出類鼻疽感染時，可以使用適當的藥物治療該疾病。感染的類型和治療過程將影響長期結果。治療通常從靜脈內（靜脈內）抗菌治療開始，持續至少兩週（最多八週，取決於感染程度），然後是三至六個月的口服抗菌治療。

在疾病廣泛傳播的地區，接觸受污染的土壤或水會使人面臨患類鼻疽的風險。現時沒有針對類鼻疽的預防疫苗。可以採取一些措施來幫助最大程度地降低接觸風險：

- 有開放性皮膚傷口的人以及患有糖尿病或慢性腎病的人患類鼻疽的風險增加，應避免接觸土壤和積水。
- 醫護人員在治療類鼻疽患者時可以採用標準預防措施來幫助預防感染。
- 進行有機會接觸土壤或泥水的活動時，穿著適當的防護衣物，例如佩戴手套，並穿上水靴。
- 接觸受污染的水或土壤後進行清洗或淋浴。排走每日首一分鐘由水喉開出的食水後，才用水刷牙、洗臉或洗澡。
- 盡快清潔傷口，並以防水敷料覆蓋。
- 注意食物衛生，不要飲用未經煮沸或未經處理的水。
- 外遊人士可透過戶外水上活動受到感染。避免接觸可能受污染的水源（例如河流、池塘或湖泊）可減低受感染的風險。

資料來源：衛生署衛生防護中心



## 認識照顧者精神壓力

部份慢性疾病的患者需要家人長期照顧。若家中的照顧者過度投入，因而忽視自身的需要，可引致精神和身體上承受很大的壓力。照顧者如果未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」這一種精神狀態 (Burnout)。

### 「耗盡」的徵兆：

身體：疲累、易病、忽略休息和飲食時間。

思想：負面、態度消極、覺得前路茫茫。

情緒：沮喪、鬱鬱寡歡、容易發脾氣。

人際關係：減少與人接觸，對其他人產生怨懟或敵對的態度。

### 照顧者常要面對的問題：

生活模式受影響：沒時間做一些自己喜歡的事情，漠視自己的需要。

過分自責：認為自己須對患者的病況負上責任，產生無助和罪疚感。

身心疲憊：長期照顧患者，導致精神緊張，容易變得焦慮、沮喪、情緒低落、脾氣暴躁，甚至向家人和患者發洩怨憤，影響雙方的關係。

### 照顧者的壓力來源：

- 面對老化及死亡而產生恐懼。
- 看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下而感到「未盡全力」、內疚和傷心。
- 照顧患者的知識及技巧不足。
- 患者不體諒或過分依賴護老者。
- 家人或朋友不願意分擔照顧患者的工作和責任。
- 長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力。
- 缺乏社會支援及資源。

### 處理壓力的方法：

- 瞭解患者所患的疾病及患病過程中的心理反應，學習護理的技巧，增加照顧者的信心和應變能力。
- 對患者建立恰當的期望。
- 鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西，保持其獨立及自我照顧的能力。
- 在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析事件，嘗試找出生氣的原因及改善的方法。
- 簡化護理程序，固定每天例行的工作。
- 與家人商討分擔照顧患者的工作。
- 給予自己私人的空間，保持社交生活。
- 維持對自己正面的評價，肯定自己對患者的照顧和付出的努力。
- 保持充足的睡眠和注意均衡的飲食。
- 學習鬆弛技巧如深呼吸和肌肉鬆弛練習。
- 尋找適當的社會資源，減輕負擔。
- 避免使用不恰當的方法去處理壓力，例如逃避、依賴藥物或酒精等。

資料來源：社會福利署



# 職員動向

社工 謝藹雯

大家好，我係新的男宿社工同事  
謝姑娘，好開心加入左深中呢個大  
家庭。未來的日子我都希望可以同  
大家見下面。



康復護理員 霍冬梅

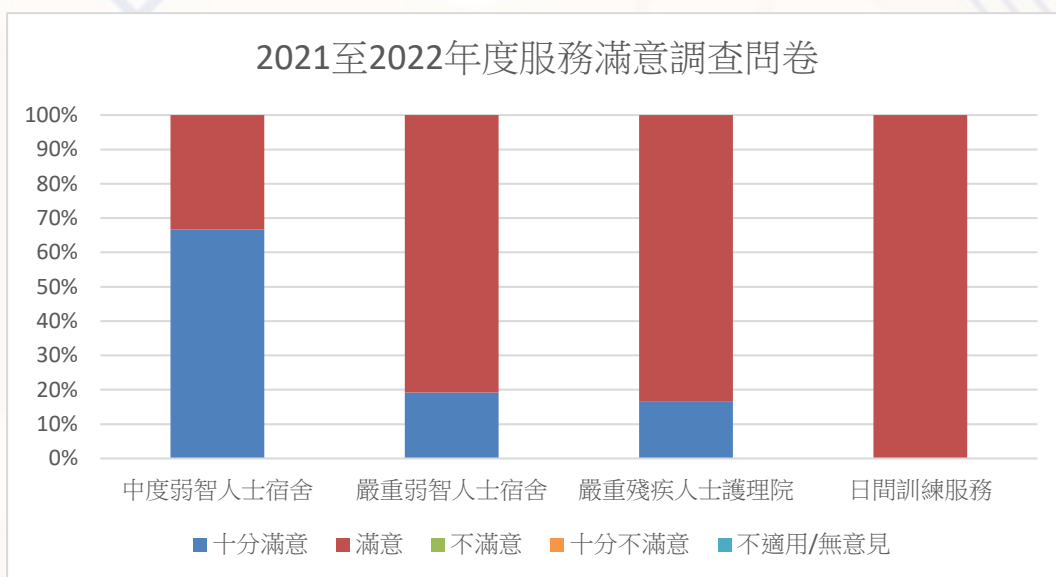
各位好，我係新護理員，好高興  
能加入深中，感謝同事的教導和  
中心的培訓，令我學習許多護理  
知識，未來我會繼續努力提供更  
優質的服務給舍友。

## 輔助醫療服務統計

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	2	12	3	18
言語治療師	1	5	1	8	3	25
營養師	1	26	1	29	1	22
藥劑師	1	12	1	12	1	12
巡院醫生(VMP)	13	61	13	67	13	44
外展精神科	1	11	1	9	1	14

# 2021 至 2022 年度服務滿意調查問卷

共發出 107 份問卷，回收 48 份問卷。



## 服務意見及跟進



: 家長



: 中心職員

- 建議當疫情稍後緩和之後，安排舍友參加戶外活動或其他的參觀活動。感謝。另外，貴院舍職員主管，上下都對舍友的家長和受委人(社工)很友善，又很幫助，每次詢問舍友情況都立刻得到協助和解問。又能夠主動協助舍友成長訓練，故此，多謝貴院舍啊! 努力! 加油。
- 滿意。
- 在此讚賞和表揚導師許姑娘對舍友的照顧。
- 感謝和讚賞各職員對舍友的悉心照顧，特別是社工黃姑娘、導師許姑娘和黃姑娘的親切友善態度，能夠關心舍友的需要和耐心照顧。

**跟進：**感謝各位家人對中心服務的稱讚，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。

有關外出陪診情況，望能找多些陪診公司，能提供相同優質服務及價錢，這樣就可靈活安排。

**跟進：**多謝家人的建議，中心會不斷檢視陪診公司的服務質素，以保障舍友能享有優質的服務。

希望能安排更多肌肉訓練，以防舍友因年紀漸大活動亦不夠而流失肌肉，以致更易跌倒。多加注意每天牙齒清潔護理。

**跟進：**中心一直十分重視舍友的身體狀況，現時已外購職業治療師為舍友提供服務，務求為舍友提升更高質素的訓練；此外，中心亦十分關注舍友牙齒狀況，除了日常的梳洗外，還會購入樂齡科技產品給舍友清潔牙齒，希望能有助舍友的牙齒保持潔淨。

由於疫情關係，這兩年來較少了解以上種種情況，故無法品評好壞優劣。

**跟進：**中心一直十分重視與家長的連繫，為此中心特意開設了不同的社交媒體向家長發放中心的消息，讓家長在疫情下亦能了解中心的運作。

可掃描二維碼追蹤本中心 Facebook 及 Instagram 專頁



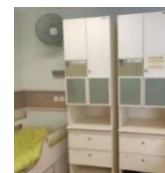
# 服務質素標準介紹(SQS11-13)

**標準 11** - 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。

**標準 12** - 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。  
中心一直設有不同的單張及小冊子供服務者索取，亦會有通告張貼於中心告示板，以供服務使用者清楚知道服務之選擇，以及相關政策及程序。



**標準 13** - 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。  
在中心內，每位舍友都設有一個獨立的個人衣櫃，並會上鎖以保障舍友的私人財產。



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