



保良局深水埗綜合復康中心

2023-2024 年度 第 3 期中心通訊

目錄

編者「深」聲 P.1

深中日常 P.2-3

治療部資訊 P.4-5

醫護資訊 P.6

輔助醫療服務統計 P.6

服務質素標準 P.7

職員動向 P.7

編者「深」聲

2023 年 10 月保良局社會服務部舉行了職安健大使委任典禮。中心社工黃姑娘成為職安健大使，協助同事促進職場安全，改善職業健康，創造安全及關愛文化。

職安健大使的職責是：

- 推廣職安健意識。
- 與同事分享安全工作時應注意的事項。
- 關注工作環境是否能滿足職業安全衛生水準，一旦發現有安全不足的地方，須即時與主管分享討論如何改善和提高目前的環境水準。
- 購買合適的安全用品供同事使用。
- 定期檢視及評估同事是否重視職業安全健康，以及同事的職業安全健康知識是否有所提升。

中心每三個月進行職業安全及健康巡查及舉行職安會議，以評估同事在工作環境上職業安全及健康上的表現，以確保工作環境符合安全標準及減低意外發生。

如各位舍友及家長對中心環境、設備有任何意見，歡迎隨時與職員提出。



職安健大使委任典禮照片

深中日常



C&A 大旅行—西九文化區

本年度舉行了中心大旅行，C&A 家長與舍友一同遊覽西九文化區，而 DAC 及 HMMH 舍友與家長則到西九文化區遊覽以及參加合味道杯麵工作坊，透過活動提供外出機會予舍友及家屬，藉此增進感情以及舒展身心。



我哋喺聖誕樹前影張大合照先！



今日天氣好好呀，好舒服，最啱就係去海邊行吓~



棵聖誕樹好高好靚呀！



呢度風景好靚呀！



YEAH！好開心呀！

DAC 及 HMMH 大旅行—西九文化區、合味道杯麵工作坊



藍天白雲，風景咁靚，我哋影張合照先~



一齊設計自己嘅杯麵，真係好玩呀！



有得食又有得玩，真係開心呀！



一齊影張合照~YEAH~



好好味呀！

開放日

中心一年一度開放日於 2023 年 10 月 31 日順利舉行，當日設有不同攤位，如導賞參觀、流心軟餐製作示範、樂齡科技展示及手工藝製作等攤位，讓參觀人士了解中心各項設施及服務。

小食攤位

有好好味嘅爆谷同燒賣



扭氣球攤位



展翅高飛邁向十載



齊齊寫低一些祝福說話啦！

流心軟餐示範



樂齡遊戲



打卡牆



一人一體藝—沙畫小組

10-12月的「一人一體藝」活動有沙畫小組及綠色工作坊等，讓舍友於活動中發展所長，豐富舍友的生活。



油顏色真係好玩呀！

你睇吓我油得靚唔靚？

一人一體藝—綠色工作坊



一齊去公園接觸吓大自然，了解葉子的種類



一齊製作葉子畫




你好！我是物理治療師梁姑娘。這次會跟大家介紹日常伸展運動。


伸展運動旨在改善身體的柔軟度，使關節在正常活動範圍內自如運動，進而提升日常生活、工作表現和運動能力。柔軟度不足可能導致關節問題和增加運動受傷的風險。

進行伸展運動時，建議盡量穿著較鬆身的衣物，每週針對 8 至 10 個主要部位進行伸展，每次 3 組，當肌肉感到輕微拉扯時，維持 15 至 30 秒，過程中應該保持呼吸暢順。注意避免進行過大幅度或彈振式的伸展運動，以確保安全和運動效果。




運動一：斜方肌伸展：對膊頭繃緊有舒緩作用

	<p>針對上斜方肌：挺直腰背，右耳盡量貼近右肩膀，右手扶著左邊耳朵，施加輕微壓力。還原後做另一邊。 (注意：肩膀不要跟著往上抬。)</p> <p>口訣：耳貼肩</p>
--	---

	<p>對下斜方肌：挺直腰背，頭向左邊轉，眼望左腕，左手扶著後腦枕骨，向下施加輕微壓力。還原後做另一邊。 (注意：肩膀不要跟著往上抬。)</p> <p>口訣：眼望腕</p>
---	---

運動二：胸肌伸展：對「寒背」有舒緩作用

	<p>先找一面牆，將手靠在平面上，手肘與肩膀同一高度，將身體往手的反側旋轉，即是說若是右手靠在平面上，那上身就轉往左邊，直至有拉扯的感覺，停留。還原後做另一邊。</p>
---	--

運動三：上下屈腕：特別適合長期使用滑鼠、鍵盤的人士



針對手腕屈曲肌
左手伸直，**手掌向外**，手指向下，
右手將左手腕輕輕向後施加壓力。
還原後換手再做。



針對手腕伸展肌
左手伸直，**手掌向自己**，手指向下，
右手將左手腕輕輕向後施加壓力。
還原後換手再做。

運動四：轉腰扳腿：對腰背痛有舒緩作用



端坐在有椅背的椅子，右腿擱於左膝，左手
施加壓力將右膝撥向左邊，右手輕扶椅背，
然後轉腰向右，順勢望右邊，直至有拉扯的
感覺，停留，還原後做另一邊。

運動五：梨狀肌伸展：對坐骨神經痛有舒緩作用



坐直、盤起左腿。將左手肘放在左膝蓋
上，往下壓，身體同時稍微往前傾，直到
左邊臀部有拉扯的感覺，停留，還原後做
另一邊。

若對以上運動有任何疑問，或在運動期間有任何不適應即時停止，並諮詢醫生，或向專業醫護人員查詢後再進行。

糖尿病患者的足部護理

1. 仔細檢查足部：

應每天至少一次仔細檢查足部周圍的皮膚及腳底，觀察是否有紅腫、損傷，水泡或顏色變化等。如果需要，可以利用長柄鏡子檢查腳底，或請家人幫忙檢查，同時用手觸摸並比較雙腳的溫度，確認是否出現持續的冰冷或麻痺感。一旦發覺足部有水泡，皮膚損傷或感覺異常，應及早找醫生治理。

2. 保持足部衛生：

- 每天清潔雙足時，應使用中性肥皂或梘液清潔腳部。水溫不宜過冷或過熱，過冷的水會減慢血液循環，而過熱的水則可能燙傷皮膚及減少油脂分泌，導致乾燥和爆裂。
- 不要使用粗刷洗刷腳部，以免弄傷皮膚。
- 清洗趾縫後，應輕輕用毛巾抹乾腳趾縫，避免滋生細菌。切忌在趾縫處使用爽身粉，因為有機會引致閉塞毛孔，引起感染。
- 糖尿病患者的腳部皮膚應保持柔軟，因為乾燥的皮膚容易爆裂。建議在大腿及小腿位置塗抹潤膚膏，然後輕輕按摩，但避免在腳底塗抹，以防滑倒。
- 定時修剪腳甲。修剪腳甲(尤其厚甲)前，可以先用溫水泡腳，讓趾甲吸收水分，更容易修剪。修剪時應盡量平整修剪，避免過於貼近甲床，以免造成傷口。修剪後，可使用趾甲銼修剪趾甲角和趾甲邊，使其光滑，避免尖銳突出，以免趾甲內生引起發炎。
- 不應使用利器如刀片或剪刀，雞眼藥水和雞眼膠布等去除雞眼及厚繭，以免損傷皮膚並引起感染。建議使用浮水石輕輕磨去厚皮，用潤膚膏滋潤。



資料來源: 麥寶賢女士. (2023 年 11 月). 糖尿病患者的足部護理. 長者健康專訊

輔助醫療服務統計

2023 年 10-12 月

到中心提供服務	服務人次	提供服務次數
中醫服務	43	7
外展精神科	32	3
巡院醫生 (VMP)	335	37
言語治療師	64	9
營養師	89	3
藥劑師	36	3

服務質素標準 (10-12)

標準 10 - 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受及退出服務。

- 中心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。

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。

- 中心會諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者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。

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。

- 中心備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關而會影響他們所獲服務的資料。

職員動向



導師 滕金龍

大家好呀！我叫金龍，很高興能在深中工作，能認識大家感到很高興，同事們十分照顧我，像家人一樣，教我學會了工作知識，祝各位生活愉快。

導師 鄭曉佳

大家好，很高興能來到深中工作。短短時間已感受到深中是一個非常有愛的大家庭。在此祝福各位工作順利身體健康。



廚師 李善輝

大家好，大家可以叫我輝記，我喜歡烹飪，希望能在深中為大家提供美味的料理，讓每位舍友感受到滿意和愉悅。



庶務員 林梅鵲

大家好，我是阿梅，很高興加入深中！作為庶務員。希望能為大家提供一個舒適、乾淨的生活環境。謝謝！





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》牌照事務處檔號：D0284

督印人：營運經理 羅家茵 製作人：社工 黃婷鈺

印製日期：2024 年 2 月 印製份數：100

