



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

李朝江伉儷紀念中心 2025年7-9月季刊



樂活一夏
夏日外出活動



目錄

- P.1 —— 樂活一夏——夏日外出活動
- P.2 —— 目錄及編者的話
- P.3 —— 醫護專題
- P.4 —— 治療師專題
- P.5 —— SQS 服務質素標準及中心資訊
- P.6 —— 活動花絮
- P.11 —— 活動預告及中心新力軍
- P.12 —— 服務概況

編者的話



大家好！我是 8 月新到職的社工翁姑娘。很高興能有機會在本季季刊跟大家打招呼。

7-9 月，學員們參與了不同的活動。為慶祝第十五屆全國運動會香港賽區盛事的開展，提升學員對社區的認識，學員在啟德體育館遊覽場館設施及與運動會吉祥物合照。而本季，學員亦有機會一登太平山頂，觀賞港島的美景。

陰雨綿綿的 9 月即將過去，在新的 10 月，學員即將迎來更加豐富的日間訓練院舍生活。中心同工們籌備已久的日常訓練計劃即將開始推行，學員將體驗到不同主題的日間訓練。希望學員們能從不同主題的日間訓練中得益。新的季度，大大小小的節日紛紛到來，中心將與學員共慶節日，打造一個氣氛活躍的院舍。期盼家屬及各界人士能夠多多參與中心的大小活動，共創一個和諧共融的院舍。

盡早預防・及時識別・分秒必爭

中風是由於大腦部分區域的血液供應被切斷，導致腦組織受損。原因可以是由於血栓阻礙腦部血液流通，稱為缺血性中風，或因血管破裂以致腦部血液中斷，即出血性中風。取決於阻塞或出血的位置以及腦損傷的程度，中風可導致半身不遂、視覺喪失、語言障礙、大小便問題等不同程度的殘障。非常嚴重的中風，更可導致猝死。

- 中風一向被認為是一種老人疾病，但全球青年和中年人士的中風發病率正在上升。
- 在香港，中風是主要的致死疾病之一。在二零二四年，中風為第四大最常見死因，共錄 2911 宗登記死亡個案，當中 7.7% 為 55 歲或以下人士。
- 多達八成的中風案例是可以透過健康生活，妥善管理高血壓、高膽固醇、糖尿病和肥胖等風險因素來預防的。
- 時間是治療中風的關鍵。謹記中風的症狀警示「談笑用兵」——「談」是指表達 / 說話有困難、「笑」是指面部表情不對稱、「用」是指一邊手腳無力，如出現以上中風警示，便要從速求醫找救「兵」。

談笑用兵



及早發現中風並迅速行動以拯救生命

面部、手或腿部（特別是身體某一側）感到麻痺

突然口齒不清或理解困難

嘴歪、流口水（突發性）

中風症狀

突然其來的劇烈頭痛

視力忽然變得模糊或偏盲

吞嚥困難（突發性）

無故感到暈眩、嘔吐或失去平衡

讓我們從今天開始，團結一致，共同努力建立一個健康、遠離中風的社會。

治療師專題 | 防跌小技巧

防跌小技巧 – 融入日常生活中

職業治療師 黎璟彤

隨著人口逐漸老年化，常見跌倒的原因有老化造成肌肉減少而引起**步態不穩**、**平衡感變差**、視力變差等的情況。年長者失去平衡或肌肉和關節反應變慢，容易發生滑倒或絆倒。



環境因素也能引致年長者出現跌倒情況。如不熟悉的環境，燈光照明昏暗或太亮，地板濕滑或不平等。

可從改變**家居環境**入手，例如：

- 保持走廊、通道不要有雜物
- 照明設備不要太昏暗或反光
- 浴室應設置扶手、防滑設施等



而**家居防跌運動**亦有助改善平衡和上下肢的力量。

例子：

箭步蹲拖地

深蹲抹窗



摺衫練臀



*平衡: 減低跌倒及骨折的風險

*強化肌肉: 增加關節和動作的穩定性

注意事項

- 保持腰背挺直
- 膝蓋避免向內／外扭
- 確保有適當的休息時段



單位接待處設有意見箱
供相關人士提出意見

僑居地管理處名稱		8/21 (3/26)
計畫活動中心警備處		(H)
20 年 20 年度 個別計畫策劃及執行表		
協辦名稱	* 計畫活動中心 (附寄)	
聯絡人名	聯絡地名	社土姓名
策劃的總策劃者、與辦及主辦		
與辦聯絡人姓名、* 個人聯絡、* 在 機關		
聯絡電話	電 話	聯絡地址
執行方法：由主辦或與辦或協辦或C(團體)、C(社區)、C(學堂)或C(學校)或C(社區)、C(教會)、C(登記於立法會議區上)或C(其他行政機構及已註冊、獲認可的團體或組織)委任		
策 劃	檢 討	
1. 目的、	1. 1 計劃建議	
2. 策劃進度	2. 1 計劃成效	
3. 1 過程、時間、方法、小組成員、資源	3. 2 資源及表現	
3. 3 計劃的缺點	3. 3 計劃建議(如有改善)	
4. 成效	4. 1 計劃中有何	
5. 1 計劃方法	5. 1 計劃中有何	
5. 2 計劃的點生或理解建議	5. 2 計劃有甚麼建議	
6. 1 計劃建議	6. 1 計劃建議	

單位每半年制定一次學員個別訓練計劃，
並定期進行檢討



活動花絮



09/07、16/07 & 23/07
美食之旅



08/08、14/08、21/08 & 27/08
山頂之旅



11/09、17/09 & 26/09
共融啟德行，齊慶全運會



31/08 24-25年度結業禮



16/08 參觀保良局 八八觀塘工場開放日



05/09 感激我遇見 工作坊及展覽



義工活動

07/09
齊慶中秋



04/09
義剪



流心軟餐



7-9月生日會

BIRTHDAY



BIRTHDAY



活動預告及中心新力軍

活動預告

10月

02/10/2025 國慶室內活動

06/10/2025 中秋室內活動

21/10/2025 齊心同行慶殘奧 (室內活動)

10/10 + 17/10 + 23/10/2025 細別午膳

27/10/2025 2025-2026第8次家屬諮詢會議

11月

05/11/2025 細別午膳

12/11/2025 細別午膳

26/11/2025 細別午膳

30/11/2025 10-12月生日會

12月

10/12/2025 聖誕節自助餐活動

12/12/2025 細別午膳

16/12/2025 細別午膳

31/12/2025 細別午膳

新力軍入職

HELLO



社工-翁嘉惠
18/8/2025 入職

HELLO



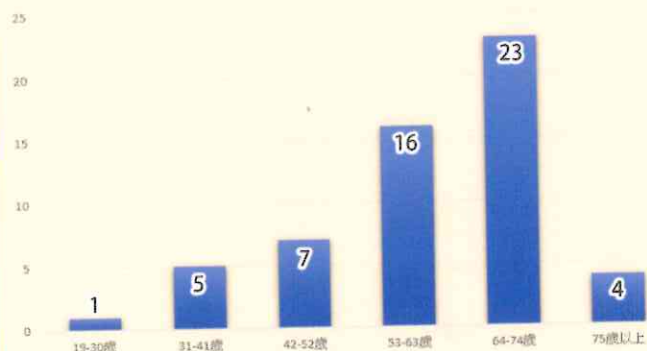
保健員-黃凱平
7/8/2025 入職

服務概況

舍友年齡分佈

*數據資料截至 2025年9月30日

舍友年齡分佈



7-9月專業治療服務

項目	7月		8月		9月	
	到訪次數	服務人次	到訪次數	服務人次	到訪次數	服務人次
駐機構臨床心理服務	0.5	2	0.5	2	0.5	2
職業治療服務	7	32	6	29	5	29
物理治療服務	2	18	/	/	/	/
駐機構言語治療服務	2	11	2	13	2	5
到診註冊醫生(VMP)	7	48	6	38	5	32

收額情況

服務名額：56（女）
收錄人數：56（女）
DAC服務登記率：100%
ECP服務登記率：100%

人事變動

日期	入職/離職	職位	姓名
07/08/2025	入職	保健員	黃凱平
18/08/2025	入職	社工	翁嘉惠
06/09/2025	轉職	半職廚師	楊美容

服務人次

項目	人次
戶外活動	83
室內活動	51
義工活動	105

義工招募

誠邀各家屬/監護人/公眾人士，參與中心的義工服務，義工可就個人專長、興趣及時間，參與中心的活動。有興趣成為義工之人士，請致電2605 6801與中心社工聯絡。

殘疾人士日間/住宿暫顧服務

為殘疾人士提供臨時而短暫的日間/住宿照顧，以紓減主要照顧者長期照顧殘疾人士的壓力，並讓他們在有需要時能得到短暫休息的機會，從而鼓勵及協助殘疾人士儘量繼續留在社區居住。如欲了解詳情，可瀏覽社會福利署暫託服務空置名額查詢系統網頁。

意見反映

為使服務更臻完善，如對中心服務有任何意見 / 讚賞，歡迎郵寄、電郵、傳真、投放於中心的意見箱或與中心營運經理陳樂婷姑娘聯絡。



地址：新界沙田大圍顯徑邨顯沛樓地下
電話：2605 6801 傳真：2697 8929
電郵地址：lck@poleungkuk.org.hk

督印人：營運經理 陳樂婷
編輯小姐：副經理 郭瑞蘭 社工 翁嘉惠
出版日期：10/2025 印刷數量：30份
殘疾人士院舍牌照事務處檔號：D0169