



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局天水圍復康中心

## 2019年7-9月份中心通訊

社

區

共

融



### 目錄

- P.1 編者的話
- P.2 專題／合作專題／便服日
- P.3 局方賣旗日／第一屆舍長
- P.4 醫護工作
- P.5 復元故事
- P.6 職員訓練／舍友訓練
- P.7 物理治療專題
- P.8 職業治療專題
- P.9 義工活動／房間活動／興趣小組
- P.10 服務質素標準介紹／新力軍介紹／服務及統計
- P.11 家屬專欄／宿舍二三事
- P.12 活動預告／意見箱／聯絡方法

### 編者的話

社工 許婉兒姑娘

一年容易又中秋。在這個慶團圓之佳節裏，我們有機會為社區長者及低收入人士家庭送上月餅，由銀杏館贊助，可謂共‘雙’善舉。

善舉一浪接一浪，中心為響應本局便服日，除了選擇便服的特「色」外，舍友們還齊齊參與籌款。所籌得之款項將用作中心服務之用。

此外，我們還參與了局方一年一度之賣旗日。舍友為善事出了汗水，得了滿足和愉悅，在康復路上既能培養做善事的美德，更能增強舍友服務他人的能力感。

舍友隊長制於9月已晉升為舍長制，此晉升是為了加強訓練他們面對及處理職務的獨立能力，提升舍友的能力感。舍長職責主要是強化帶領舍友們參與各類型舍務關注中心環境安全，讓舍友對中心產生歸屬感。

季度之家屬代表會已於9月19日舉行。我們重視家屬給予中心的寶貴意見和建議，有了你們的支持與鼓勵，中心服務才有了進步及不斷改善，讓服務使用者受惠。



# 中秋探訪...友鄰顯關愛

中心本著社區傷健共融的理念，每年舉辦各項義工活動，讓舍友有機會發揮所長、回饋社區。今年中秋前夕，中心夥拍天恩邨恩翠樓互助委員會，一起探訪區內長者和弱勢社群，送上關懷和祝福。活動得蒙**銀杏館**贊助愛心月餅，特此鳴謝。

當日，十五名舍友義工、互委會義工及中心職員分別帶同福袋上門探訪獨居長者、在互委會會址派發福袋給區內家庭。舍友與社區人士彼此交流，互相分享生活點滴。在節日期間能為有需要人士送上祝福，舍友均感到「施比受更有福」的喜悅和滿足。



很開心，我們可以服務世人



上門探訪隊



舍友義工為區內長者送上祝福

## 綠色生活多樂趣



活動開始大家一齊跳跳舞



當然唔少得好玩嘅遊戲啦!



玩完遊戲大家一起製作蚊怕水留念

## 保良局便服日2019

中心在5/7/2019舉行保良局特「飾」便服日，當天舍友與職員一同穿上藍色衣服，響應是次便服日，另外有些舍友亦特意穿上藍色的球衣，更顯舍友活潑的一面及生活。



共籌得款項 \$ 2,367.3



大家積極參與，為善最樂





## 保良局賣旗日

又到一年一度保良局賣旗日，透過參與賣旗籌款活動，讓舍友多接觸社區人士，體驗「助人為快樂之本」。



多謝你支持保良局



## 保良局天水圍復康中心 第一屆舍長

在2019年9月18日舍友大會，順理完成就職典禮。新任之舍長均任職多屆隊長，勝任中心職務，經過職員及舍友的甄選，晉升為舍長。

第一屆舍長，任期為半年，職責除了執行中心舍務，亦會帶領中心《設施特工隊》舍友，定期開會，巡查中心設備及環境，發放中心資訊，發揮領袖才能並拓展社區義工工作。







## 職員及舍友講座

16/9/2019



- 營養師講座 -

健康均衡飲食，為舍友提供健康飲食知識，預防疾病。

7/9/2019



21/7/2019



- 藥劑師講座 -

常見藥物的副作用，讓舍友了解藥物可引起的副作用，並教導處理方法。

- 到診醫生講座 -

為舍友講解預防流感疫苗注射的作用。

## 環境巡查



衛生巡查，定時監察及檢討日常護理程序。

醫生仔細地檢查中心的防蚊設施，包括花園及花槽。



## 醫護專題：失眠



### 甚麼是失眠？

失眠泛指不能入睡，過早或間歇性睡醒而引致睡眠不足。

### 失眠的因素：(可由多個因素引起)



- 心理因素：緊張、焦慮或抑鬱
- 生活模式：時差、吸煙、睡前喝了刺激性飲品，例如：咖啡或茶
- 環境因素：聲音、光線、氣味、昆蟲叮咬、床鋪不舒服、太冷或熱
- 生理因素：多尿、咳嗽、疼痛或其他身體不適

### 失眠會有甚麼影響？

偶爾失眠不會對健康造成太大影響。但長期失眠會使人：

- 📌 記憶力減退
- 📌 影響心情
- 📌 創作力減低
- 📌 不能應付繁複的工作
- 📌 易怒、急躁
- 📌 反應遲鈍

### 處理失眠的方法

應先找出失眠的原因，然後作出根治。如果只是短暫性的失眠，可採取一些藥物以外的方法加：

- ✓ 1. 生活要有規律，尤其作息要定時
- ✓ 2. 不要吸煙
- ✓ 3. 定時作適量運動，但睡前不宜有劇烈運動
- ✓ 4. 勿太餓或太飽就寢，含咖啡因的飲品例如咖啡、可樂或茶等亦不宜睡前飲用
- ✓ 5. 營造一個舒適的睡眠環境，如保持寧靜、室內光線和溫度適中
- ✓ 6. 放鬆心情，如練習冥想、聽聽輕柔的音樂、或睡前用暖水洗澡
- ✓ 7. 如果真的不能入睡時，不要勉強睡眠，可起來做些小事情至再次想睡時才去睡

若失眠持續或沒有改善時，切勿自行服用未經醫生處方的成藥，應請教你的醫生，他會幫你找出失眠原因，並會按照你的情況給予所需的治療。





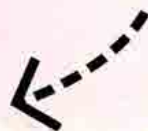
# 打開心窗分享 復元故事

舍友小莊口述 · 社工蔡敏怡姑娘整理

回想昔日發現我的丈夫出軌，背棄我和家庭，令我痛不欲生，我被迫帶著仔仔獨力生活，當時我覺得人生跌落谷底。婚姻問題，個人自尊受損，撫養及經濟問題，令我非常困擾，終日心神恍惚情緒極度困擾，以淚洗面。



還記得當年帶仔仔上幼稚園時，拖著他在街上迷路，頓時情緒失控，最後被轉介到精神科，幸好得到適當的治療，又得到社工的關懷及經濟協助，不但讓我有勇氣走出低谷，更解決撫養的問題。



現在我仔仔由我媽媽照顧，生活得好開心，社工亦為我安排了一個安樂窩，就是入住保良局天水圍復康中心生活。



中心不但環境優美寧靜，而且名職員均很親切及有愛心，協助我發揮所長，包括在開放日做導賞員，參加隊長計劃，關懷弱老的舍友及擔任接線服務，令我覺得很有成就感，重新掌握自己的生活，對我的康復有很大的幫助。

現在，我在中心參加手工藝訓練，皮革、絲襪花等，製成品還可以用作展銷，大家都欣賞我的作品，給我增添了滿足感，很有得著，我好喜歡在宿舍的生活。



今次的分享，希望我的經歷可以幫助你們，有困難，有失落，不用怕，只要有信心及毅力勇敢向前，尋求身邊的人幫助，問題困難總會解決。讓我們更珍惜生命，好好享受人生，攜手在復康路上更見姿彩。





# 職員訓練

## 專職治療

職業治療師及物理治療師曾於23/8/19進行一節「扶抱轉移方法、移位機、約束物品及步行防跌培訓」，透過講解及考核，以鞏固職員對上述工序的職安意識，有1名護士及1名護理員參加。



## 護理組

護理組定期為中心職員舉辦不同護理技巧的訓練及考核，包括日常安全餵食、外出及陪診處理，了解舍友不同的需要，提升中心服務質素。



# 舍友訓練



## 接線生

中心訓練舍友接線技巧，學習待人接物及解難能力，讓舍友重拾/提昇個人工作技能，透過訓練後，參與的大部份舍友已經可以獨立接聽電話，若你致電中心時，亦可以讚賞一下他們的表現，為他們「打氣」。



舍友已經能獨當一面負責接線職務



## 至醒防跌貼士

跌倒總是意料之外，小則導致瘀青流血，大則導致骨折、失去活動能力，若跌倒後一直失救，甚至有機會死亡。要預防跌倒，不論男女老幼都要小心謹慎，留意以下貼士，做個至醒舍友。

- \* 衣物鞋履長短鬆緊要合適，切勿未穿妥衣物或鞋便行走，才能避免絆倒。
- \* 正確使用助行器，避免拖曳在身後，或誤用作推門工具等。
- \* 從床或座椅站起時，身體位置突然轉變可能會引發姿位性低血壓，感到頭暈，因此要放慢動作，扶著傢俬慢慢站起、站穩了才起步。
- \* 善用房間照地夜燈，避免晚上摸黑行走。
- \* 留意部份藥物會引起副作用，如頭暈、渴睡、無法集中注意、視力模糊等，這些副作用會影響精神狀態及平衡能力，如副作用影響嚴重，應主動告知醫生。
- \* 身體不適如患上流感等，對環境的察覺和反應速度會較慢，增加跌倒風險。需要時請善用緊急鐘尋求職員協助。



切勿拖曳助行器於身後



用助行器推門易失平衡而跌倒



跌倒風險高的舍友宜善用扶手椅

## 「步步平安」防跌小組

在8月和9月，物理治療師曾姑娘舉辦6節的「步步平安」防跌訓練小組，針對7名有中或高跌倒風險舍友的需要提供相應訓練，配合有趣的集體遊戲，訓練舍友肌力、平衡力、手眼腳協調和反應能力，協助舍友改善身體機能，提高防跌意識，減低跌倒而受傷的機會。為保障安全，活動多採用坐姿，亦使用天花吊機配合跨障礙步履訓練，以提高參加者安全感及信心。參加者表現投入，勇於嘗試新挑戰，逐步改善平衡感和反應能力。



跨障礙物訓練前庭感、本體感和平衡力



用彩虹傘遊戲訓練搖背坐姿



拋接球訓練參加者手眼協調及反應力



用練力帶鍛鍊上下肢肌力





## 「綠升級創作為環保」展覽

「綠升級創作·為環保展覽」已於8月30日至9月2日在賽馬會創意藝術中心舉行。當日參與計劃的各保良局康復服務單位，將過去一年在環保工作坊製作的精品，向公眾人士展示，並介紹製作的過程步驟，讓參觀者能學會製作這些物品，並應用所學，實踐綠色生活。

同場也展出了膠樽設計比賽得獎作品，亦有各類體驗工作坊和趣味環保遊戲，向社區人士展示環保創意。

我們中心的舍友一行十多人亦到場參觀，不少作品由他們親手創作。看見自己的作品在公開平台展覽，作品還可用作與社會各界共同推廣環保升級改造的訊息，舍友表現興奮及自信，也感受自己已份參與回饋社會。



天復舍友製作的機械人，非常搶鏡呢



大小朋友學習植物拓染，製作獨一無二的環保包包



舍友卿卿向參觀展覽人士示範舊衣編織製作過程



舊報紙製作紙籐貯物籃及杯墊



舊衣編織坐墊及地毯



環保玻璃作品



# 義工活動



**沙畫班 @21/8/2019**  
舍友走入社區當義工導師，用心教授孩子畫沙畫



**青龍社義工探訪 @7/7/2019**  
青雲社義工與舍友大玩集體遊戲，一起度過快樂的時光



**慈濟探訪 @9/9/2019**  
慈濟義工於中秋佳節，贈送月餅及精美小冊子予舍友



**劉中製月餅 @13/9/2019**  
劉中義工到中心教導舍友製作精美月餅，迎接中秋佳節

# 房間活動



10/9/2019 @稻香飲食文化游  
舍友參觀稻香文化中心，了解稻香集團的歷史



12/9/2019 @開心遊天香  
舍友與職員一起於酒樓茶聚



13/8/2019 @午間茶聚  
舍友一同於中心聚餐



26/8/2019 @T-Park初體驗  
舍友參觀T Park日常運作



5/9/2019 @夏日特飲  
導師教導舍友親自製作夏日特飲



17/8/2019 @夏日樂共聚  
舍友與職員於中心一起共享晚餐



27/9/2019 @木糠布丁  
舍友親自製作甜品「木糠布丁」

# 興趣小組



**HOMELIKE (7至9月)**  
導師教導舍友製作門飾及佈置房間



**名仕淑女 (7至9月)**  
導師教導舍友使用護膚用品  
P.5



**魚樂無窮 (7至9月)**  
舍友到元朗遊魚市場



**環保救地球 (7至9月)**  
舍友協助中心職員處理棄置路雜



# 服務質素標準 1, 2 介紹

標準1 — 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2 — 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



中心設有資訊欄，所有人士均可取閱中心介紹單張。



中心定期在不同的會議中檢討中心的服務，根據收集的意見修訂政策和程序。

## 新力軍介紹

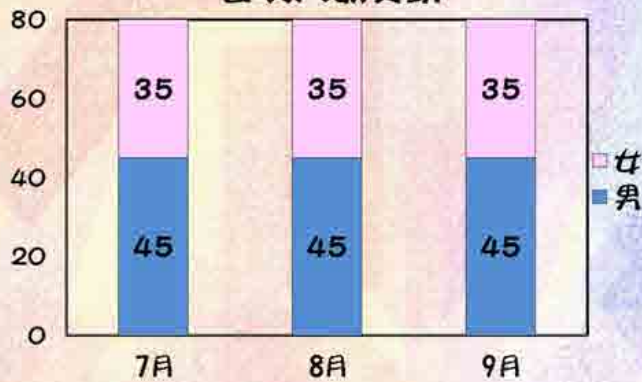


大家好，我是新到任社工許婉兒姑娘，很高興加入保良局這個大家庭，讓我們並肩一起成長

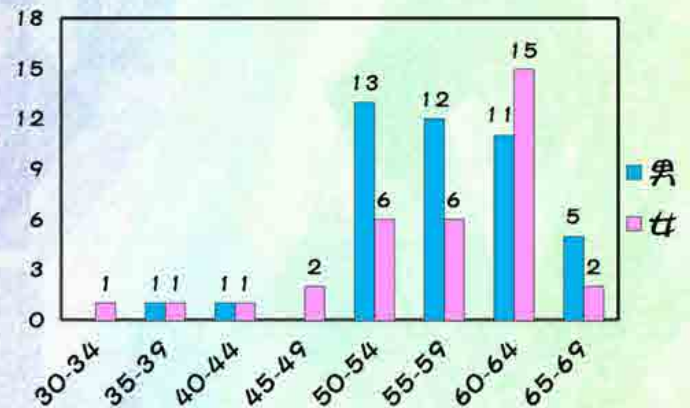


## 2019年7-9月 服務及統計

舍友人數變動



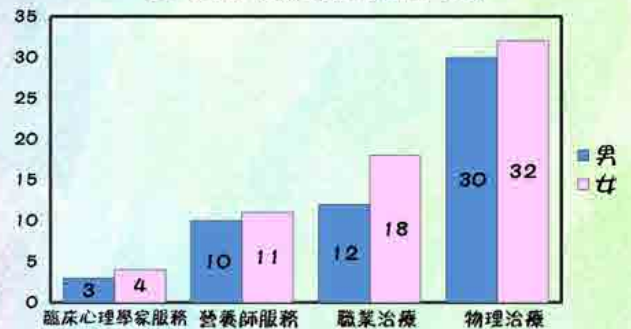
舍友年齡分佈



舍友精神病類別



舍友接受支援服務人數





## 2019 - 2020年度 第二次家屬代表會

2019-2020年度第二次家屬代表會已於9月19日舉行，當日共有5名家屬代表出席會議，會上報告了中心訪客新安排、人事變動、檢討本年度計劃及商討來年計劃等，亦有品嚐中心餐膳並給予書畫意見，逾九成家屬滿意中心的餐膳。

當日亦邀請家屬代表出席中心舍長分享會，讓家屬代表具體了解中心舍長處理日常事務，發揮領袖才能。

接著，家屬代表送上月餅及祝福卡予舍友。



## 家屬來信

我今次來開會，覺得中心 一次比一次有  
進步，感謝你們真是用心去做。 妙玲

謝謝院方和職員  
看到院友需要  
貼心服務和照顧

感謝

五小園復康中心

謝家廷家屬

19-9-2019

## 宿舍二三事



男宿友正享用新購買的個人新IPAD，  
舍友善用科技掌握社會動向，發展興趣



辦公室也更換了一部新電腦，  
可供中心製作各類精美的刊物







# 活動預告

## 精彩活動

十月・  
社區義工探訪

十一月・  
中心大旅行

十二月・  
聖誕聯歡會

## 興趣小組

魚樂無窮  
名仕淑女工作坊  
環保救地球 乒乓球  
功夫班  
舍長實踐計劃  
Homelike 家舍設計  
關愛設施特工隊

## 家屬活動

十一月  
……  
家屬大會  
暨  
家屬代表會

## 意見箱

如有意見、讚賞、鼓勵及分享，歡迎以書面方式、傳真或電郵交予中心經理吳詩韻姑娘。  
電話：2602 0600 傳真：2602 0922 電郵：tswrc@poleungkuk.org.hk

---

---

---

---

---

---

中心網頁



保良局天水圍復康中心  
新界天水圍天業路三號  
天水圍(天業路)社區健康中心三樓及四樓  
牌照編號：L0253

督印人：吳詩韻  
編輯委員會：蔡敏怡 許婉兒  
陳彥祺 茹詠詩  
毛迪威 楊廣堂