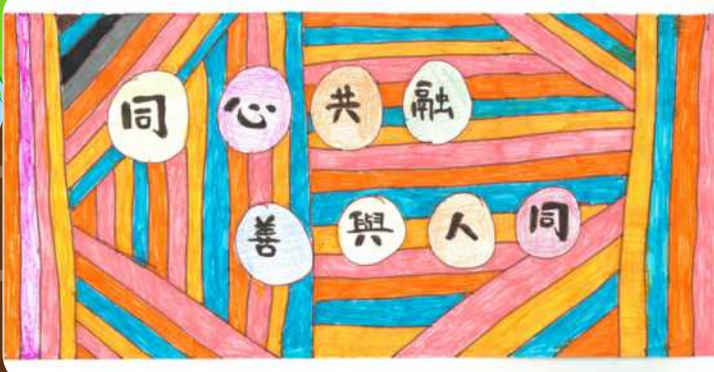




保良局
PO LEUNG KUK

石硤尾職業服務中心 2021年7-9月季刊

學員參加2021保良局慈善獎券設計作品



6月期間，中心有5位學員參與由本局籌募部舉辦的「慈善獎券2021 - 獎券設計比賽」。雖未有選出，但投入參與，現得到保良局主席林滂先生頒予感謝狀以作鼓勵。為嘉許學員的積極參與，展現自己的設計才能，中心把他們的參賽品刊登至今期季刊封面，讓大家能欣賞他們的創作。



目錄

P.1	目錄、編者的話
P.2	職員心聲直播站、人事變動、家屬資源閣
P.3-4	家屬分享會、個人學習計劃
P.5-6	輔助就業組個案分享
P.7-9	活動花絮、感謝信
P.10-11	健康資訊站、中心增繕
P.12	「AED搵得到」計劃
P.13	職康良好實務指引
P.14	服務質素知多少
P.15	服務概覽、意見表

編者的話

社工 吳凱欣

電子消費券第一期\$2000已在8月1日開始領取，會否為大家帶來消費的意欲？購買期盼已久的心頭好？留待與下期款項一次過消費？還是作為家用，購買日常用品最實際？有中心學員表示，消費券早已交由家人處理，作為孝順家人之用，你又如何消費？得到家人愛錫，無價。但作為殘疾人士的家庭，這一點點的愛錫，已是照顧殘疾人士的巨大推動力，你認同嗎？今期季刊刊載「家屬資源閣」，顧名思義為家屬建立資訊平台，讓家人能在這裡得到與殘疾人士相關的知識、訊息和資訊。同時中心在今年將舉辦家屬分享會、家屬互助小組等，讓家屬照顧者有一刻放下擔子，分享照顧點滴，在彼此扶持下建立支援力量。回應今年中心年度目標之一，奠定長期家屬支援，彼此分擔，彼此建立，守望相助，結陪同伴。

職員心聲直播站

大家好！我是新到任的副經理余健強，你們可以叫我余生。我從事過很多不同類型的行業及工作，有社會企業的營運，有與殘疾人士共事的機會，加入中心這大家庭，雖是我首次接觸的工作，但仍以我一貫的工作熱誠，為大家服務，期待在中心見到大家。

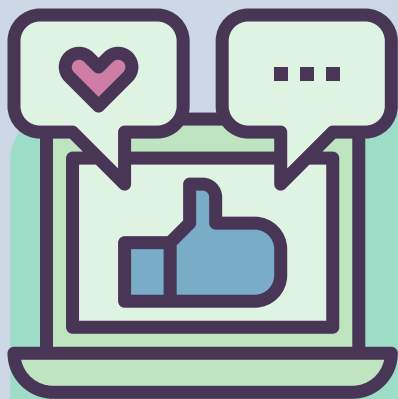


副經理 余健強



人事變動

副經理 余健強 於 **4/8/2021** 入職
護士 黃嘉淇 於 **26/7/2021** 離職
導師 **III** 張秋梅 於 **15/7/2021** 離職
職康導師 伍彥彰 於 **6/9/2021** 離職



❤️ 家屬資源閣



本中心一向於中心季刊、家長聚會及家長會等不同平台，發放及提供與服務相關的資訊，以便家屬在照顧學員方面能更得心應手，同時可以舒緩家長的壓力。

為了擴充發放資訊的平台，中心將會設置「家屬資源閣」，定期為家長提供最新服務、健康和護理資訊等，張貼於中心的「家屬資源閣」壁佈板，亦會透WhatsApp電子方式在「石中廣播」群組發放資訊予家屬知悉，就算不方便到中心的家長，也能接收到資訊。現在，就在這裡，為大家發放今期「家屬資源閣」資訊。



家屬資源閣8月的主題內容：
智障人士牙科服務





家屬分享會



中心於**20/8/2021**舉行了家屬分享會藉此建立支援網絡，**11**位參與的家長彼此分享照顧子女的辛勞、付出、當中的壓力及舒壓的解決方法。

其中陳太分享自己管教女兒的小小心得，因她希望女兒能懂得照顧自己，所以從小就訓練她學習獨立處事，如協助做家務、學習自理等。在照顧過程中，陳太經歷「甜、酸、苦、辣」，說到困難處時雙眼通紅，眼泛淚光。不過，陳太表示能見證了女兒在成長中有著一點一滴的改進，倍感安慰，所有辛苦、困難都是值得的！

耀南母親(莫太)也分享了一次與兒子同行的經驗。耀南有一年因病進出醫院兩次，她為此也感心痛及辛勞，尤其在照顧兒子時，有力不從心的感覺。為著耀南能早日康復，回復健康身心，莫太想出了一個陪伴兒子過度的方法。



在耀南出院後，有時間兩母子便會一起參與義務工作。莫太相信除可以讓耀南多點面對人群外，亦可以從中舒展身心，這樣對他的病情也會有好的改善。

是次分享會家長們都能暢所欲言，同笑同哭，互相支持及打氣，彼此感覺「同聲同氣」。難得家長們共聚，社工黃姑娘藉此與他們分享了「與老齡化學員相處之道」，讓他們了解子女們步入老齡化的情況及相處要點。家長們都認同大家已是老年人，子女也步入這階段，是需要給予他們多一份諒解及耐性，以減少家庭產生磨擦及誤會，與子女結伴度過老齡化之路。



個人學習計劃



前言

中心自去年已推行職員個人自學計劃，目的是鼓勵職員自我增值，提升工作能力，應對服務需要的發展。職員可以報讀課程、看書或上網看工作相關的資料，然後小組彼此分享，推動學習氣氛。以下職員是位精神病患康復者，在中心工作多年，工作表現一直良好。經他同意刊登此文章，藉此鼓勵大家。

書籍名稱：《做自己的情緒管理師》

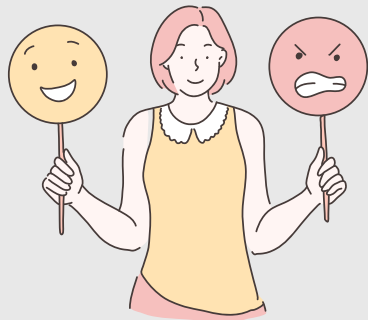
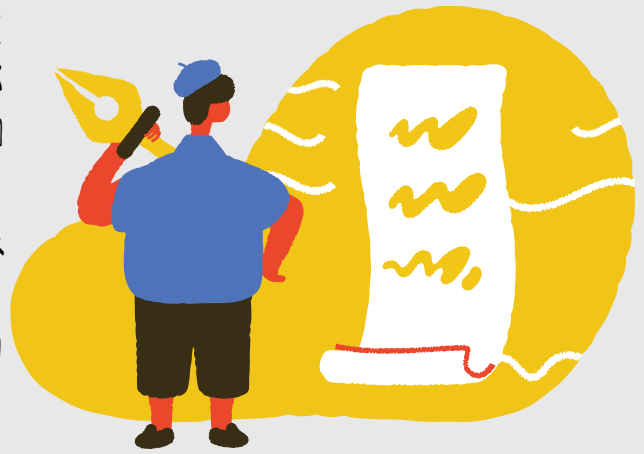
做自己的 情緒管理師

20個負面情緒管理法

星里精編

看完這本書，我最大的得著是學會控制自己的情緒。書中有20個負面情緒管理法，又有輔導心理學家分享各種臨床經驗和專業知識，教我們分辨、自測和應對經常的負面情緒。我是個經常會思想凌亂的人，有時會不斷重複地想著一些非真實且負面的事物，然後覺得非常困擾，好辛苦，情況嚴重時更會哭起來。因之前覺得自己有病，同時又要做家務，令自己產生了很多的負面情緒，要長期依賴成藥來控制病情，影響日常生活之外及難以專注習中工作。

書中提及當我們遇到一些負面情緒時，可以用腹式呼吸法和肌肉鬆弛法來放鬆自己；另外，當你感到擔憂或有壓力時，可以筆記或用電話把它們記下來，再分別自己的擔憂是實際性或假設性，之後可以嘗試制定一些具體行動去解決問題。很多時候，我因未能處理好自己的情緒，變得很情緒化。現在了解到自己的情緒來源及處理方法的需要，對症下藥，懂得怎樣處理。因此，我覺得書中處理情緒的方法很有效。



有時我做錯事，會感到內疚及憤怒，怪自己做得不夠好，又會時常問自己，為何不能做好些？重複這些負面情緒令自己感到好煩惱。原因可能是自己信心不足，沒有把握所致，所以要不斷增值自己，增加知識；只要充實自己，未雨綢繆，作好準備，還要有充足的睡眠，每天都精精神神工作，工作才能夠做得好。

另外，該書還有教授我們管理情緒方法，例如書中提及：「沒有人是完美的，每個人總有犯錯及不足之處，當我們認為自己處理不當而感到內疚時，承認自己的錯，並從中學習原諒及寬恕自己，令自己不會陷於過去中，也能更積極的態度面對將來，預防讓我們內疚的事再發生。」我覺得說得很有道理，可以說預防勝於治療。

看完這本書後，發現看起事來都比以前正面得多，也解決了情緒問題，寫完這篇讀後感之後，把我的壓力舒發了出來，身心都舒暢了。而且也體會到做事只要有恆心，鐵柱可以磨成針的道理。我會繼續努力，做好自己，現在不再自覺得辛苦了，「行得、走得、食得。」，有工開，生活好，不太差。減少了負面情緒之餘，也令我能更加專注於工作上，事事順利。它使我獲益不少，此書值得一看。

輔助就業組個案分享

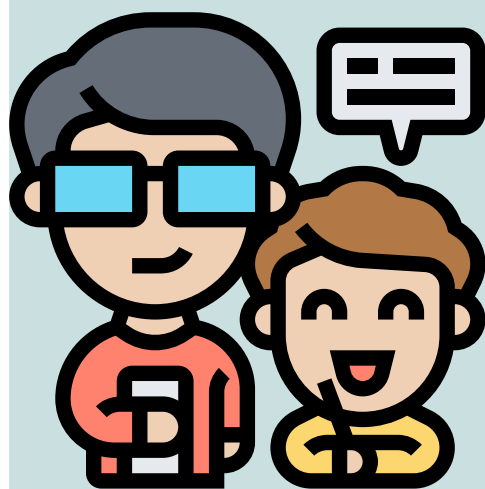
輔助就業組主要透過不同的訓練提升殘疾學員的工作能力，為學員進行工作配對、就業培訓等，提供就業支援，幫助他們在公開市場得到就業機會。導師的主要職責在學員就業方面提供相關的訓練及支援，而社工的工作則為有需要的學員及家人提供心理輔助及協助解決不同的問題，如申請經濟援助、與不同的機構協調等工作。

殘疾學員能夠成功公開就業確實不容易，在邁向成功路途中，需要學員的努力學習、不斷提升個人能力、堅持不懈、勇於嘗試，導師及社工需要從旁協助、解決困難、給予鼓勵等。每當有一個學員能夠成功就業，我們會感到無比的開心，極大的滿足感，並為工作增添一份動力。以下為大家分享一名輔助就業組學員成功公開就業的心路歷程。

學員華仔開始接受輔助就業服務後，因其工作能力一般，他的導師馮生先向他了解就業意願，華仔表示希望找到一份清潔工作，故馮生先為他提供清潔、汽車美容及派膳訓練等，目的是建立他的工作習慣、提升他的清潔能力及應對技巧等。當華仔清潔的工作技能達到公開就業要求時，馮生便為他進行工作配對(清潔工作的職位)。

馮生於華仔見工前指導他面試技巧及衣著禮儀等。在雙方的努力下，華仔最後成功獲得香港耀能協會賽馬會復康座椅服務中心聘請為技術助理，主要負責場地清潔工作，搬運及清洗輪椅等，因華仔入職前有足夠的訓練，讓他能夠輕省地應付現時的工作。華仔能夠找到是份全職工作，感到十分開心，因工作不但可以賺取金錢，改善他和家人的生活，而且也證明了自己是有能力的。

在輔助就業過程中，馮生也曾面對很多的挑戰，當華仔母親得知學員薪金過萬元時，即時告知馮生反對華仔接受工作安排，因為她很擔心會被取消領取綜援金的資格。

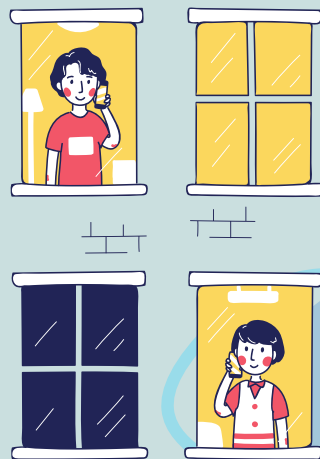


我們的社工何姑娘得悉家人反對華仔工作時，感到很愕然，因為華仔能夠成功獲聘是很難得，薪金及福利也很不錯。當何姑娘了解母親反對的原因後，感覺很可惜，但同時也明白母親的憂心，因為一旦取消了綜援金，母親可能會感到沒有安全感，因也不知道華仔會否能夠持續有這份工作。



何姑娘內心很希望母親能夠贊成華仔工作，因為這是華仔很喜歡的工作，他憑著自己的能力成功獲聘。於是何姑娘多次致電社會保障部職員，了解當華仔接受工作後會否影響綜援金及相關的津貼，如屋租、住院豁免等，幾經辛苦得到社會保障部職員回覆，如華仔接受工作確實對綜援金有很大的影響，但仍可保留領取綜援金的資格，即是仍可保留屋租津貼及住院豁免。何姑娘得悉後感到一切的努力是值得的，因為解決了母親最為擔心的情況，何姑娘致電告知母親有關社署的回覆，母親得知後，並沒有特別的喜悅，並表示不想華仔工作得辛苦，也擔心華仔的工作持久性，言下之意，仍然不贊成。

何姑娘仍鍥而不捨地多次致電母親，告知華仔的想法，希望母親能夠明白及支持華仔，並相信他的能力。母親最後終於願意給華仔一個嘗試的機會。這個結果不會令華仔感到高興，馮生及何姑娘也十分興奮，因為真正成功為華仔找到了工作。



華仔工作地點遙遠令交通費昂貴，何姑娘再次與保障部職員及醫務社工聯絡了解華仔是否合資格申請殘疾人士2元優惠票價。經了解後，華仔是合資格的，其後社署職員寄證明信件予華仔往地鐵公司申請。成功申請了2元優惠讓華仔節省了交通費，母親對此感到開心。

作為導師及社工，華仔最後能夠公開就業，確實是開心、是感動。寄語華仔繼續努力，勇往直前。事實上華仔表現十分理想，有良好的工作技能、對工作事事上心，誠懇的工作態度，樂意接受上司的建議，因此獲僱主讚賞及肯定，現時工作得十分開心。





活動花絮



跆拳道



中心獲得「呂鶴鳴伉儷悟宿基金」贊助撥款舉辦特能跆拳道訓練班(第一期)，以提升學員的身體機能，亦透過活動鼓勵學員參與特能跆拳的升級考帶訓練，日後可在社區表演及參與跆拳道的演武競技大會比賽，增加自信心及成就感。訓練班已於7月開始，一連16堂，有8位學員參與其中。學員們，加油呀！

水墨畫班



本局獲得「中銀香港百年華誕慈善計劃」撥款《多元智能學苑》活動吸納，舉辦活動《多元智能學苑》水墨畫班，於7月開始舉行一連8堂課程，中心有8位學員參與，透過學習繪畫水墨畫，藉此發展學員的藝術潛能，日後可展示畫作予公眾人士觀賞，大眾認識他們的才能。



功夫扇



由精英運動員慈善基金主辦 - 「賽馬會社區持續抗逆基金-動感及健康生活計劃」，今個年度再度為學員帶來體能活動，7月期間一連6節的「功夫扇」，教授參與的8位學員簡單功夫扇技巧，帶動他們做出多個伸展動作，達至運動效果。

活動花絮



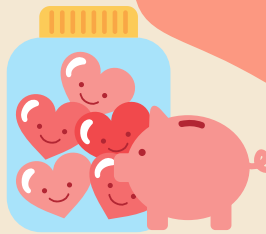
攝影興趣班



為發展學員不同的興趣，展現他們另一個技能，中心於6月舉辦一連6堂攝影興趣班。由中心學員家屬黃岳宏先生擔任興趣班義務導師。黃生為中心現屆家長會主席，雖為退休人士，但仍活躍於參與不同的義務工作之中。他與殘疾人士相處有著豐富的經驗，所以定能帶動參與興趣班的學員投入學習。

除此之外，黃生在組內也不時提醒參與學員私隱的重要性，拍照前需要得到拍攝對象的同意，學習正確的拍攝態度，表現專業。完成6堂的課程，學員在拍攝技巧上確有增長，對手機拍攝更有增無減呢！

愛心獻保良

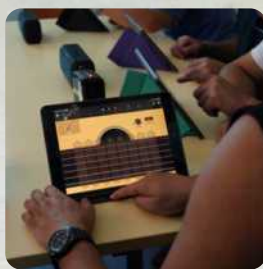


一年一度保良局籌款活動「愛心獻保良」，於9月17日在巴域街擺放攤位，義賣本中心學員手作，如環保蚊水、手工藝品等。感謝當日到來義賣及捐款的街坊們熱心的捐助，你們的支持和鼓勵，正是肯定保良局及本中心的工作及服務方向。當天籌得款項，會用於本中心服務。



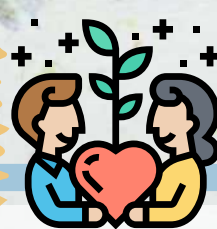
活動花絮

E樂團



為發掘學員的音樂潛能，《多元智能學苑》舉辦網上E樂團興趣班，於6月期間，開設4堂課程，教導5位學員使用平板電腦中的音樂程式，能夠不限地點、時間及器材等限制，隨時隨地享受音樂帶來的樂趣。

感謝信



致保良局石硤尾職業服務中心 楊錦輝經理

我是貴中心學員楊沛雯的爸爸，沛雯因身體機能不段(斷)退化，無法再接受服務中心訓練，所以要退出中心服務，沛雯在中心受訓練差不多有六年多了，在這期間衷心感謝中心第三組(職)員及中心導師、社公(工)、護士對沛雯的關心，幫助，使得小女在生活質數(素)，心理都得以大大改善提高，同時在貴中心社公(工)盡心盡力協助下，沛雯以順利入住宿舍，再次多謝中心所有社公(工)，感謝之情說不完。

此致

學員楊沛雯爸爸

致保良局石硤尾服務中心 楊錦輝經理

我是貴中心學員楊沛雯的爸爸。沛雯因身體機能不段退化無法再接受服務中心訓練。所以要退出中心服務。沛雯在中心接受訓練差不多有六年多了。在這期間衷心感謝中心第三組員及中心導師。社公。護士對沛雯的關心。幫助。使得小女在生活質數。心理都得以大大改善提高。同時在貴中心社公。盡心盡力協助下。沛雯以順利入住宿舍。再次多謝中心所有社公。感激之情說不完。此致
學員楊沛雯爸爸

健康資訊站： 關節破壞王——痛風：

- 香港人經常大魚大肉，容易患上俗稱「富貴病」的痛風症，嚴重的痛風病人手腳關節會變形。這個病症近年更加有年輕化的趨勢，到底甚麼食物是痛風患者大忌？

尿酸的來源

若我們在日常飲食中，進食一些含「普林」高成份的食物，這些「普林」在我們體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸。有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，體內會傾向於產生過量的尿酸，再加上暴飲暴食，便很容易誘發這個痛症。

什麼人士容易患上痛風？

痛風病人多是40歲以上，男性多於女性。他們多有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，這些食物都含有高成分的「普林」。另外，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。

痛風的病徵

- 痛風通常引致急性關節炎發作，大部份為單一關節，最常見的為大拇趾(腳趾公)。
- 患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛。數天後，痛楚開始減退。
- 若血液內的尿酸濃度不受控制，遲些尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡，如膝頭、足踝、手指等。
- 如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發。
- 嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風。
- 慢性痛風能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石。

痛風的治療及預防

- 痛風不能根治，但適當的藥物及飲食控制可以防止痛風的復發。
- 多飲開水(每天最少兩公升)可以幫助排出體內過量的尿酸。
- 避免身體過胖。
- 痛風的飲食控制，應避免進食以下的食物：
 1. 酒類。
 2. 動物的內臟，如腦、肝、腰、心臟、胰(豬橫舌)等。
 3. 沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等。
 4. 過量的肉類、家禽類和魚類。
 5. 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜。
- 如患急性痛風，藥物能有效地減低關節的痛楚。若痛風經常發作，則需長期服用另一類藥物以減少復發的機會。



資料來源: 香港衛生署 長者健康服務網站

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/bones_and_joints/gout.html



中心增繕



中心申請局方一次性額外資助，添置**8**部**16**吋掛牆風扇，以更換老化報銷的風扇；及**13**張有扶手的椅子，讓患有腦癱症、老齡化、行動不便的學員在訓練時使用，保障他們減低跌倒在地上的意外發生機會。





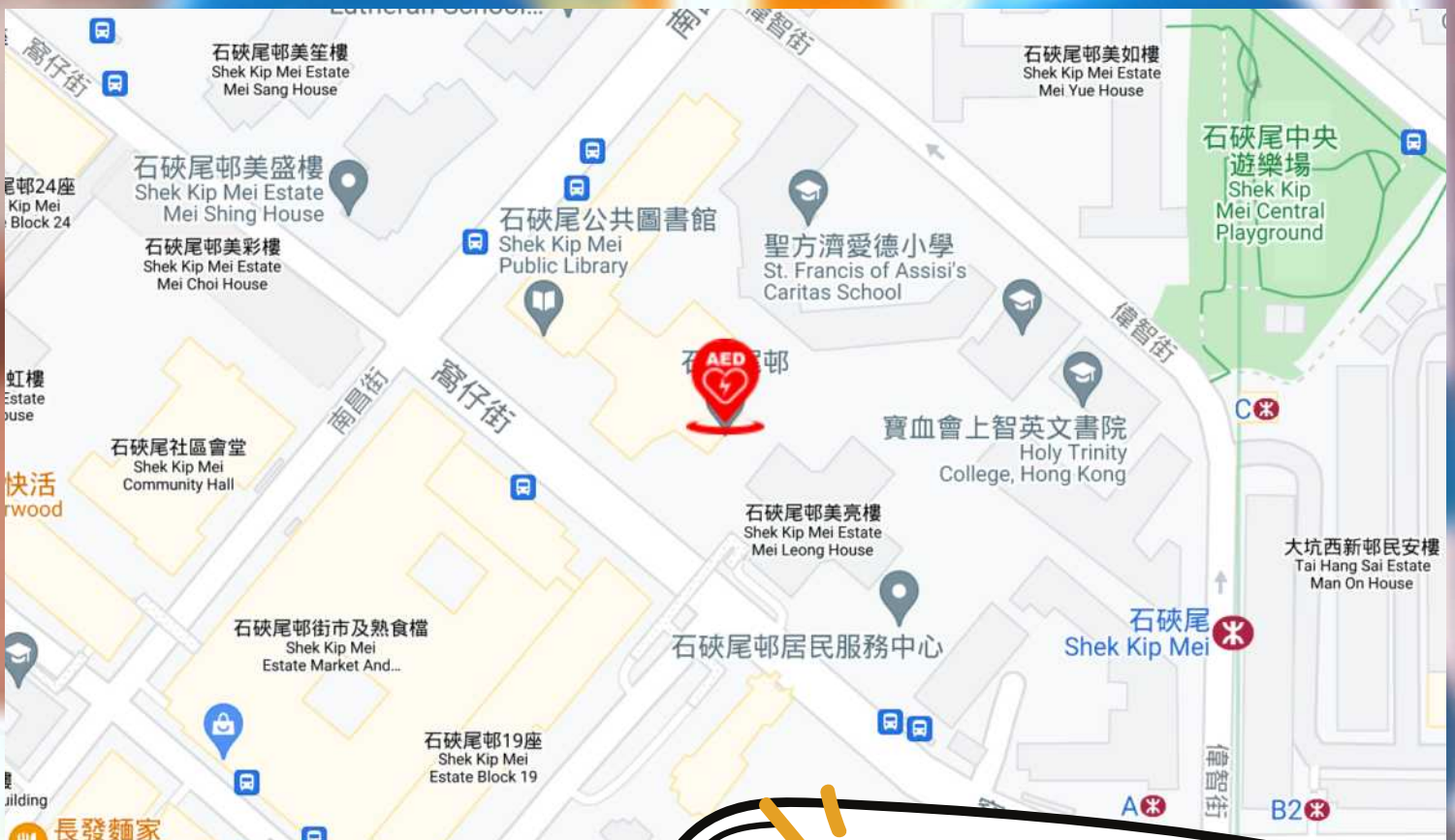
「AED搵得到」計劃



[HTTPS://WWW.HKFSD.GOV.HK/AED](https://www.hkfsd.gov.hk/aed)



「AED」自動體外心臟去纖維性顫動器，為出現心臟驟停患者，施行心肺復甦法的可攜式醫療設備。今年6月，消防處推行「AED睇得到、用得到」計劃，以及「AED搵得到」網上資訊平台，以便社區人士得知在需要時可供使用AED的位置及詳情。保良局已支持計劃，在「AED搵得到」網上平台也可以找到中心位置，在有需要時借用放置在中心內的2部AED。快快瀏覽以下的QR CODE 或網址 [HTTPS://WWW.HKFSD.GOV.HK/AED](https://www.hkfsd.gov.hk/aed)，為緊急救援作好預備。



立即使用!

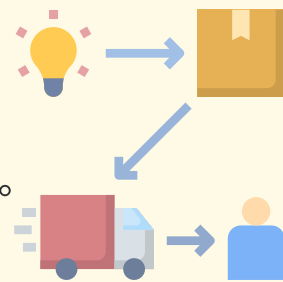
石硤尾職業服務中心
 石硤尾邨43座平台-本中心第三組及樂融組
 九龍深水埗石硤尾邨42及43座平台
 星期一至星期六 09:00 AM - 05:00 PM
 有需要時，可經受訓人員使用AED機

職康良好實務指引

今期為大家介紹第三至五章的運作安排

第三章 收貨料程序

1. 查驗及點算客戶於來料單上列明的貨品及數量。
2. 客戶如未附有送貨單，單位即時提供收貨料單，讓客戶簽回作實。
3. 貨品分類儲存。



第四章 生產程序

生產過程

- (1) 聯絡客戶確實樣辦及落貨期/驗貨期。
- (2) 場地/生產工具安全評估。
- (3) 安排人手及控制產量。
- (4) 填寫生產日報跟進表。

合作形式

合作形式 (適用於局內單位): 局內單位可以用合作形式，文件以備忘錄說明合作內容，不會收取任何服務費用。



外發加工程序

- (1) 因應以下因素，貨品需要外發局內單位或其他福利機構：
 - A) 貨品數量龐大，貨期有限。
 - B) 現有檔期未能安排人手協助。
 - C) 颱風及假期影響生產進度。
 - D) 貨品體積大，存貨位置不足。
 - E) 客戶提前交貨日期。
- (2) 聯絡局內單位或其他福利機構，是否有生產檔期。
- (3) 報價形式 (適用於局內單位或其他福利機構) 報價程序會依購物程序處理(按員工手冊 D1.1)執行。
- (4) 評估承辦單位的工作能力、過往記錄及加工服務費。
- (5) 填寫外發加工協議書及交貨單。

第五章 貨品完成及交貨程序

貨品完成及交貨程序

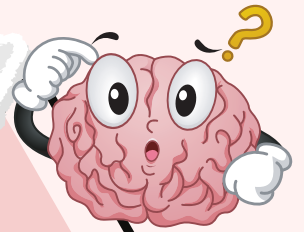
- (1) 貨品完成後需存放合適位置及記錄。
- (2) 通知客戶安排落貨期。
- (3) 填寫交貨單，與客戶/指定運輸點算後，方可落貨，簽收作實。



餘料結存處理

- (1) 如客戶超過2 個月仍無加工指示，應向客戶發出餘料結存表促其作出處理。
- (2) 若客戶1 個月後再無任何指示，需發出餘料結存逾期最後通知。

服務質素知多少



標準 5 服務單位實施有效的職員招聘、簽訂職員合約，發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

中心為各級職員每年一次考績評核，並為職員訂立來年職員訓練計劃。此外，每半年進行不少於一次職員督導。

標準 6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現、並制定有效的機制、讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

中心每年制定年度計劃及檢討。另外，設置意見箱讓各界人士隨時提出意見。定期舉行家長聚會及每年派發問卷調查予服務使用者，收集新意見及發出報告。

標準 7

服務單位實行政策及確保有效的財務管理。

中心每年會制定財政預算，並半年檢討能否確實執行預算，展望下半年之財政開支及收入。

標準 8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

本中心備有有關法律責任的政策及程序，讓員工知悉及邀請法律顧問作為徵詢法律意見。

服務概覽



類別	項目	5月	6月	7月
中心活動	摯友社活動 (活動次數/人次)	0次 0人次	0次 0人次	0次 47人次
學員服務	<ul style="list-style-type: none"> 接受中心服務學員 輔導就業學員 (訓導人次) 公開就業學員 	219 347人次 13人	220 243人次 13人	221 224人次 9人
職業治療個案服務	接受治療個案總人數及訓練次數	27次 28人次	38次 32人次	16次 15人次
臨床心理服務	<ul style="list-style-type: none"> 評估個案 治療個案 諮詢個案 總個案 	0 0 0 3	0 0 0 3	1 0 0 3

意見表

如對本中心有任何意見，或希望向季刊投稿，歡迎郵寄、傳真、電郵、投放於本中心的意見箱或與本中心經理楊錦輝先生聯絡。

郵票

地址：九龍石硤尾邨 42 及 43 座平台

電話：2778-1237

傳真：2777-3861

電郵：skmvsc@poleungkuk.org.hk

2021 年 7 至 9 月

編輯小組：吳凱欣、

林錦瑩、

郭婉儀

督印人：楊錦輝

印刷份數：140