



工場學友社

活動預告



宿舍學友社

7 / 2017	好戲派
	懷舊風味小食
8 / 2017	懷舊玩意
	社區探索
9 / 2017	大唱懷舊 K 歌王
	集「耍」樂

7 / 2017	自家影院
	歡聚一刻
8 / 2017	涼爽夏日
	身心健
9 / 2017	歌頌快樂
	捲出夏日



童軍 1428 旅

7 / 2017	步操及繩結練習
8 / 2017	步操及繩結練習
	博物館工作坊活動
9 / 2017	步操及繩結練習
	週年外出活動

家長活動



7/2017	宿舍聯合房間活動
8/2017	保良局賣旗日
9/2017	樂耆組旅行

如對服務有任何意見或建議，歡迎來函與我們聯絡，您的意見有助提升服務質素，令服務日臻完善。

保良局景林宿舍 將軍澳景林邨景榕樓地下及一樓 電話：27015333 傳真：26232105 電郵：kinglam@poleungkuk.org.hk	保良局余堯榮紀念工場 將軍澳景林邨景榆樓地下 電話：27062998 傳真：27067070 電郵：yueyiusun@poleungkuk.org.hk
--	--

〈〈殘疾人士院舍條例〉〉豁免證編號：C0951

督印人：黃劍影主任 製作人：何宏廣



保良局 余堯榮紀念工場
景林宿舍

季刊 67 期 2017 年 4-6 月

編者的話

轉眼間 2017 年又過了一半了！在每年 4 月開始，單位都為新一年的服務定下新方向及計劃，在今次季刊內會逐一向大家介紹，並與大家回顧過去一季的活動及服務的最新消息。

另外，在此向我們親愛的社工鄭彩霞姑娘說聲珍重！她將於 25 / 7 / 2017 離職，祝福她在新工作崗位上加油努力，生活幸福美滿！而過去一年雖不時有同事離職，但亦有不少新力軍加入我們的團隊，希望大家繼續支持我們，讓新職員可更快融入工作之中，與我們一起為服務使用者提供優質服務。

便服日回顧

配合局方的籌募活動，單位於 2017 年 6 月 20 日舉行了特「飾」便服日，並定出「夢幻世界」為主題，邀請學員及一眾同事穿上他們心目中最夢幻最卡通的衣著，一同回到工場宿舍爭奇鬥艷。不如大家一齊欣賞下當日的相片啦！另外，當日大家籌募所得的善款，將扣除開支後全數撥歸單位作服務之用。



年度計劃

去年單位以「活得健康」為服務主題，於活動籌備及服務流程設計上加以配合，為學員在生活中增添健康元素。而在構思本年度的工作計劃中，回想到單位開辦服務至今已廿多年，亦趁著香港回歸廿年的情懷，故定出「回顧人生、展現濃情」為年度主題，期望在日常訓練、活動及服務上，加入學員重整生命故事的訊息，並與大家一起分享過去單位服務的成果。

訓練方面

- 工場及宿舍：為擬定學員提供與體藝相關或技能重溫訓練；
- 樂耆組：以相片回顧、懷舊玩具等方式帶領學員參與懷緬過去，肯定自己；
- 小組訓練：由職業治療師準備現實導向相關小組活動。



活動方面

- 各房間及小組旅行加入認識歷史元素的活動；
- 童軍、摯友社活動加插懷緬個人及認識過去社區面貌的內容。



膳食方面

- 推出每月一次「懷舊菜」的主題菜單；
- 定期推出懷舊下午茶，讓學員回味兒時小食。



職安健資訊

單位的職業治療師為職員及學員提供不同類型的治療及職安健培訓，而2017年6月分別舉辦了「正確搬運重物」及「正確扶抱技巧」講座，在這裡同大家分享小小搬運或扶抱時的小貼士啦！



- 預備功夫莫草率** - 確保環境安全、適當地放置用具或鎖好輪椅
- 挺腰收腹姿勢足** - 保持挺腰姿勢，收緊腹部肌肉以作腰部的保護
- 量力而為勿勉強** - 使用合適的儀器或尋求他人協助，避免勞損或受傷
- 緊抱學員盡靠近** - 儘量靠近學員而減輕腰背的負荷、緊抱學員除可令人感到安全外，也提高過程的安全度
- 扎馬下肢好發力** - 其中一隻腳的腳尖要指向目的地，有助正確地轉移重心、以下肢發力，從而減輕腰背的負荷

資料來源：衛生署長者健康服務網站

http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/positioning/liftingandtransfer.html

鄭姑娘心聲分享

自2013年10月入職至今，不知不覺已有三年多時間，回想這些日子與你們一起經歷開心、難過、感恩和擔憂的時刻，心中確實有很多不捨。

感謝各位同事、家屬、學員、義工朋友們一直以來的支持、配合和同行，讓我們可以不斷地改變、成長和有所不同。期盼你們日後也可繼續與單位合作，為服務使用者提供更適切和優質的服務。最後，誠心祝福各位身體健康！生活愉快！



尋找昔日情懷

4至6月工場及宿舍分別舉行了不同小組旅行活動，讓學員走出單位，放眼社區，度過快樂時光外，更使家屬、義工及職員有互相聯繫、交流心得的機會。今年大家在活動設計上都以「懷舊」為主題，帶大家一起分享這些活動花絮啦！

工場第2,3組參觀文化博物館；並於沙田龍華酒店品嚐「沙田三寶」招牌菜式，真是回味無窮~



品嚐傳統味道的小組旅行

工場第1,4組參觀傳統玩具展覽



工場第5,6,展藝組參觀饒宗頤文化館同埋食懷舊點心餐
連個園池都特別有文青 FEEL



宿舍 蓮花、海棠、百合、玫瑰房聯合房間活動
參觀稻鄉飲食文化博物館

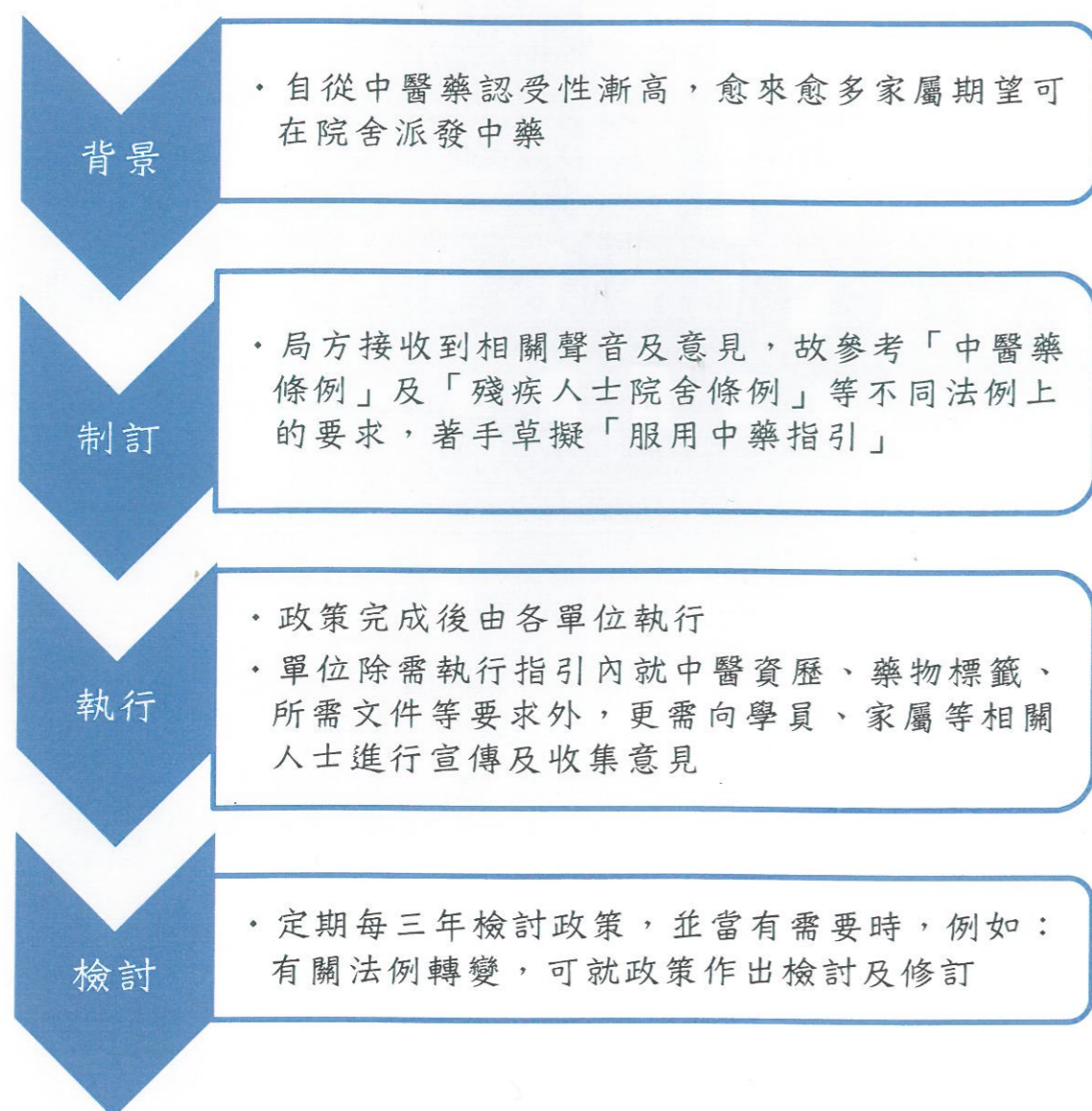


服務質素標準 2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策及程序。

- 2.1 服務單位備有機制以檢討及修訂其有關的政策及程序
- 2.2 服務單位備有機制，以在檢討及修訂有關政策及程序的過程中適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

今期季刊同大家講講 16 項服務質素標準中的第 2 項，單靠上文大家明不明白呢？就利用局方就學員服用中藥指引制訂做例子講解比大家知~



伊利沙伯女皇弱智人士基金

單位本年度獲伊利沙伯女皇弱智人士基金撥款贊助，讓學員以美國西部牛仔的造型，接受一系列舞蹈訓練，學有所成後參與不同表演，除增強學員的自信心外，亦使社區人士對殘疾人士的才藝有更多認識。大家看看！學員經具特色的服飾打扮後，表演起來份外加添幾分魅力。

練習花絮



而在剛過去 5 月 20 日，這班學員就已經進行了公開亮相，於保良局慶祝香港回歸廿週年暨社會服務巡禮中，在各嘉賓及近千名市民的見證下首次表演，就讓大家看看當日的盛況啦！



回到 1994

回應年度主題，由今期開始會向大家回顧過去單位服務不同里程碑。相信大部份學員和家屬都不知道工場最早期暫借景林宿舍地方提供服務，而故事就在 1994 年 3 月 22 日宿舍正式開幕那天講起...



宿舍開幕日表演實況



開幕日職員及學員大合照

由於當時工場的裝修工程仍未完成，但為儘快使學員接受到服務，於是就在宿舍大廳架起長枱，設立了臨時工場，並由工場監督何姑娘及導師劉姑娘為十多位學員提供最基本的職業康復訓練。直至 1994 年 9 月 1 日工場正式落成，並陸續收錄學員，直至於 1995 年 1 月 12 日進行開幕儀式。



工場開幕日職員合照



又點少得舞獅助慶呢！



當年保良局助理總幹事、工場第一代主任馮焯炎先生及與各單位主任合照

當工場正式開幕後，工場和宿舍便開始分由兩位主任管理。各位欲知後事如何，請看下回分解啦~

美好的時光

另外，在準備舊相片時發現到工場及宿舍有很多具歷史性及意義的相片，不如大家猜猜以下圖片在什麼場合留下值得紀念的一刻呢？(答案在本頁尾位置)



1. 工場第一次... ..



2. 宿舍第一次



3. 工場宿舍第一次



4. 宿舍第一次



5. 宿舍第一次



答案：1. 小組旅行 2. 生日會 3. 合辦聖誕活動
4. 新春團拜 5. 參加「國際復康日」義工活動

職業康復延展計劃 - 樂耆組資訊

3/6 樂耆組學員及家人一同往西灣河的香港電影資料館一起欣賞懷舊電影，並有以前不同粵語長片的戲服及道具比大家大開眼界！



另外，樂耆組學員為配合年度主題，在過去3個月於日常流程中加入懷舊元素，就與大家一同睇睇實況啦！

時光倒流玩樂時 -
把大家年少的玩具重新呈現，帶來新一輪「深」體驗！



細閱當年 -
各人分享自己的陳年相，重組人生歷程！



義工服務面面觀

工場摯友社活動：



社區健體計劃



母親節小手工

宿舍摯友社活動：



暢遊觀塘海濱公園



尖沙咀一天遊

童軍活動：



制作懷舊小食 - 砵仔糕



參觀香港天文台總部

護理資訊 - 糞便與健康

每天自我們把食物放入口到變成糞便排出約需3天。一般而言，大便從三天一次到一天三次都屬正常。而從糞便的狀態中亦可從中看出消化系統健康情形，對健康有更深入了解。布里斯托大便分類法(Bristol stool scale)，為國際醫療界公認的大便分類法，將糞便分為七種型態外，在此細分為可能便秘、正常、可能腹瀉等三大類別，幫助理解：

硬球狀 / 可能便秘		香腸狀 / 正常		稀爛狀 / 可能腹瀉		
第一型	第二型	第三型	第四型	第五型	第六型	第七型
很難通過的硬球	表面凹凸的硬球	有表面裂痕	表面光滑	斷邊光滑的柔軟塊狀	糊狀及粗邊蓬鬆大便	完全液體狀，無固塊

便便的七種形態 布里斯托大便分類法

可能便秘	第1型 	一顆顆像羊大便，又乾又硬，為便秘的標準類型。 建議多多補充大量水分與蔬菜水果等膳食纖維。
	第2型 	像香腸狀，表面凹凸不平，有輕微的便秘問題，記得也要多補充水分與蔬菜水果等膳食纖維。
正常	第3型 	像玉米，表面有裂痕，偏向正常的便便形狀，但建議可以再多補充一點水分會更佳。
	第4型 	像香蕉一樣，表面光滑，為最理想的便便形狀，恭喜你！請繼續保持！ 
可能腹瀉	第5型 	像雞塊般的柔軟塊狀，有輕微的腹瀉問題，要注意是不是體內細菌分布失衡、壞菌太多或是腸躁症等。 建議少量多餐，避免乳製品、甜食、酒類、咖啡等，並適當補充可溶性膳食纖維(如：豆類、地瓜、燕麥、胡蘿蔔、香蕉、秋葵、蘆薈等)。
	第6型 	像地瓜泥般的糊狀大便，有輕微的腹瀉問題，可能是吃到過敏食物。 建議少量多餐，避免乳製品、甜食、酒類、咖啡等，並適當補充可溶性膳食纖維(如：豆類、地瓜、燕麥、胡蘿蔔、香蕉、秋葵、蘆薈等)。
	第7型 	成水狀，無固體塊狀，有嚴重腹瀉問題，腸道可能受到細菌或病毒感染，若同時有腹脹氣、腹絞痛且一日內超過三次以上解水便，建議盡速至醫院治療。

拾貳

顏色變化：

1. 黃褐色：正常！肝臟排出的膽汁讓糞便呈現黃褐色。
2. 墨綠色：可能是腸道發炎或遭細菌、病毒感染，通常伴隨腐敗酸臭的氣味。而吃較多深綠色蔬菜、服用抗生素、鐵劑或綜合維他命等，也會讓糞便呈現較深的綠色。
3. 黑色：黑色來自胃中出血，血液氧化變黑的顏色，如果出血量很大，糞便可能變成黑糊狀。
4. 灰白色：可能是膽管受阻，膽汁出不來，患者的尿液和皮膚也會因為代謝膽汁而變黃，需要進一步檢查肝、膽、胰臟功能。
5. 暗紅色：下端的大腸潰瘍、出血，血液還來不及氧化就直接排出，糞便才會呈現鮮紅色，若糞便潛血是有2至3個「+」號，最常見的是大腸息肉，也有可能是惡性腫瘤。

便血了要怎麼辦？

一旦首次出現便血，都應該及時到醫院就診，不要隨便給自己診斷為「痔瘡」。在發生便血的時候不要過度緊張，注意留心下列情況並告知醫生：

1. 便血的發生過程，每次觀察一下自己的大便是非常有必要的。
2. 分清便血性狀、出血方式、顏色和出血量。這個有助於醫生診斷及進行輔助檢查。
3. 注意便血的伴發症狀，如疼痛、腹痛、肛門疼痛等等。
4. 告知醫生有無其他基礎疾病，如胃潰瘍等。

診斷方面一般由專科醫生透過通過詢問病史、直腸指診、電子直乙鏡、電子結腸鏡和病理檢查等便能找出出血的原因，並提供適當治療。

大便通暢4秘訣

保持健康腸道，均衡飲食很重要。除了少吃肉、多攝取蔬菜水果等高纖維質食物外，把握以下4秘訣，讓如廁好舒暢！

- 多吃粗食：**粗食有助腸道內益菌生長，例如五穀米與全麥麵包。
- 少吃甜食：**研究顯示攝取太多甜食易讓腸道念珠菌滋生，使腸道不健康。
- 作息運動：**熬夜、吃宵夜等不正常作息會影響生理時鐘，進而影響腸道健康。應調整作息並培養運動習慣，可有助排便順暢。
- 定期健檢：**排便習慣改變、糞便帶血或黏液等，可能是腸癌的表狀，通常經診斷多已是末期腸癌。因此定期安排大腸鏡檢查，一旦發現瘰肉立即切除，阻斷癌化的可能性。

經常觀察糞便的形狀，為自己的腸道健康做初步把關。最好的保腸秘訣，就是從生活飲食做起，再配合定期覆診及大腸鏡檢查，預防疾病發生。

拾叁

單位活動花絮

主席總理參觀

保良局董事局陳細潔主席、陳黎惠蓮總理、林承毅總理及嘉賓鄧日強先生於6月16日光臨單位探訪學員，並了解服務的最近發展，包括加工生產線、花藝、手工藝及銷售服務等業務。而單位的特能童軍亦以最高規格的敬禮向我們的嘉賓致謝。



懷舊生日會

本年度生日會亦配合年度主題，以傳統的中式生日會慶祝，安排壽包及紅雞蛋來向學員賀壽；當然少不了生日禮物啦！



單位服務概況 (4-6月)

駐機構職業治療服務							
項目	月份	景林宿舍			余堯堯紀念工場		
		4月	5月	6月	4月	5月	6月
探訪次數		2	2	2.5	4	4	3.5
接受職業治療個案		6	7	9	13	19	18
接受職業治療服務		6	11	14	17	24	25
評估服務次數		0	0	0	1	1	0
諮詢服務次數		0	0	0	0	0	0

駐機構臨床心理服務							
項目	月份	景林宿舍			余堯堯紀念工場		
		4月	5月	6月	4月	5月	6月
探訪次數		1	1.5	1.5	1	2	1.5
評估服務次數		0	0	0	0	0	0
治療服務次數		0	0	0	2	4	2
個案數量		2	2	2	2	2	2
諮詢服務次數		0	0	0	0	0	0

人事變動

2017年4至6月人事變動：

1. 職業康復延展計劃護理員(III) 謝玉嬌於4月18日到職
2. 現時單位的職位空缺：

單位	職位	空缺
宿舍	護理員	1名
	導師	2名
	職業治療師 (I)	0.25名
工場	庶務員	1名

