保良局
PO LEUNG KUK

保良局石硤尾職業服務中心
2022年7-9月季刊

目錄

P.1 目錄、編者的話
P.2 健康資訊站 – 長新冠
P.4 中心消息
P.5 楊錦輝經理臨別感言
活動預告
疫情下新政策：紅、黃碼
P.6 活動花絮
P.8 服務質素知多少
P.8 人事變動、意見表

編者的話

社工
吳凱欣

2019冠狀病毒病於今年進入第5波疫情，每天的確診人數由年初約4至5萬人，至2022年9月尾約4至5千人，數字不斷地起起伏伏，也令確診的香港人累積至約170萬人。疫情初期，我們會加強注重個人及環境的衛生，口罩、搓手液總伴在左右，甚至為在戶外除下口罩也擔驚受怕。然而至今，確診人數的上升，除以上的防疫措施仍堅守外，另一個需注重的問題也隨之而來----長新冠。今期季刊會為大家介紹長新冠的資訊，同時分享預防及舒緩之法。

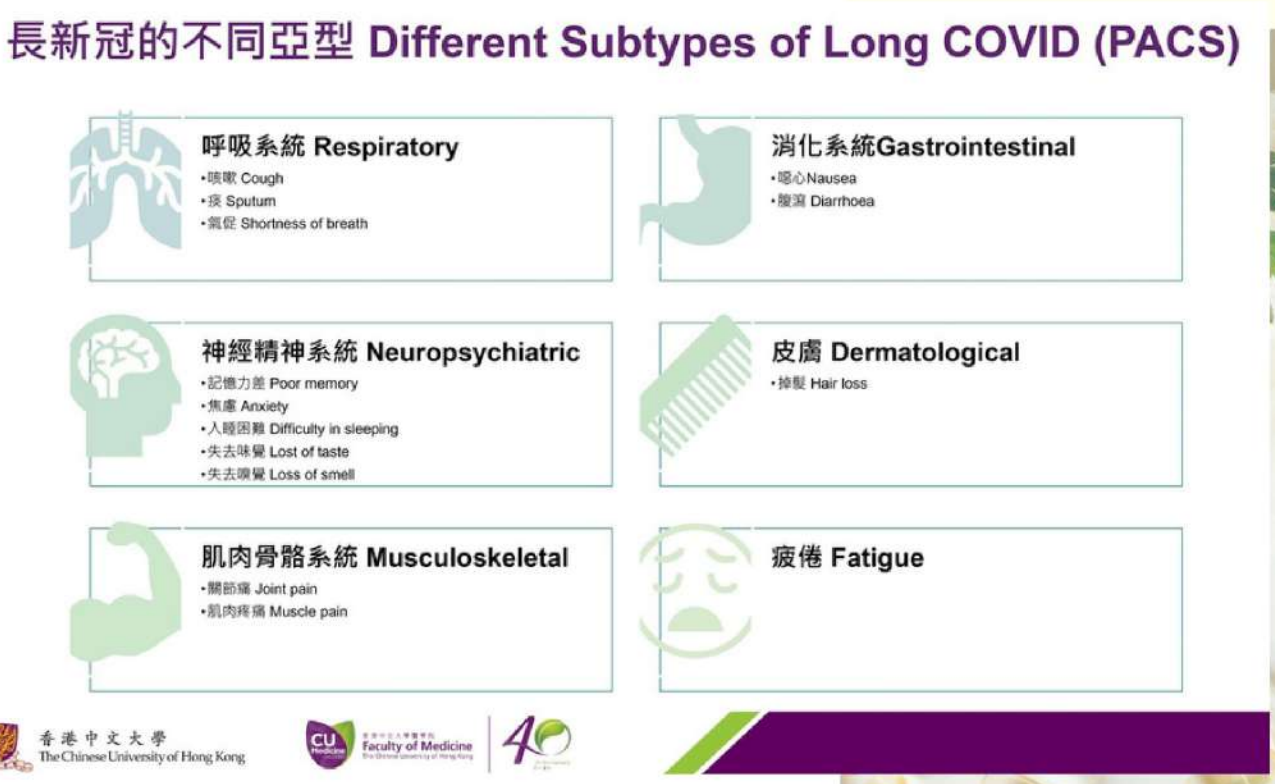
*資料來源：HTTPS://CHP-DASHBOARD.GEODATA.GOV.HK/COVID-19/ZH.HTML

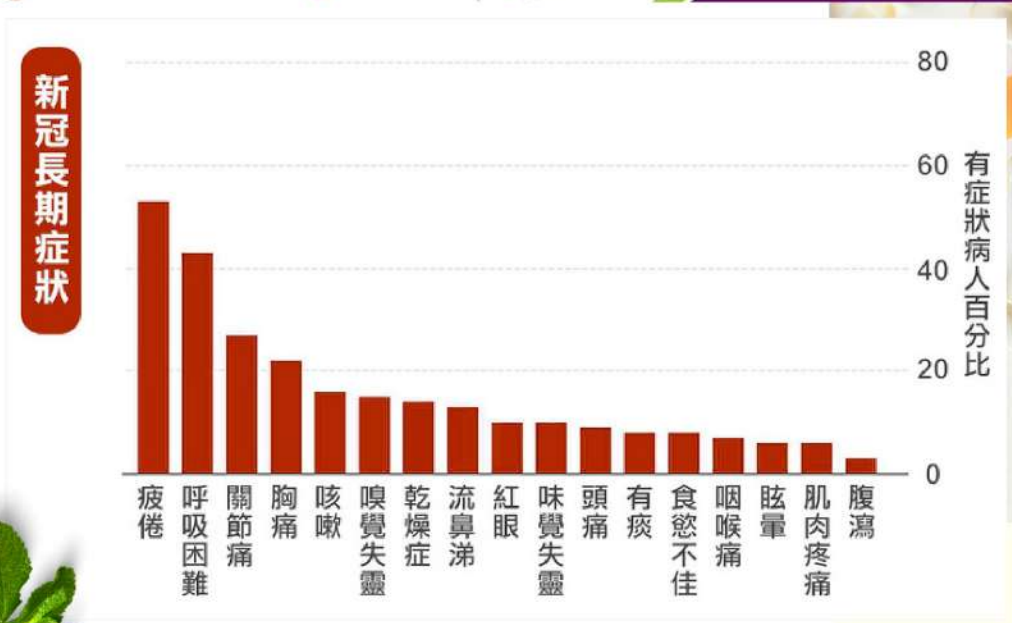
健康資訊站 — 長新冠

新冠長期症狀，又名「長新冠」，根據世界衛生組織定義，「長新冠」是感染2019冠狀病毒病後出現的長期後遺症，症狀通常在染疫後3個月內出現，並持續至少兩個月，且不能透過其他診斷解釋。

「長新冠」症狀

「長新冠」患者或出現「腦霧」、肌肉疼痛、疲倦、氣促、咳嗽、抑鬱等症狀。世衛表示，症狀可能是延續新冠病徵，亦可與染疫時的病徵完全不同。





資料來源：中大醫學院研究團隊
明報健康網2022年4月19日

治療「長新冠」

視乎不同症狀而定，以患者出現的症狀來對症下藥，如：咳嗽、氣促，會給予患者止咳或舒張氣管藥物。喪失嗅覺或味覺患者，需接受高劑量維他命A和芳香治療法等等。

中醫角度，因應患者所出現的症狀而建議合適湯水作治療之用。坊間亦有不同的服務計劃供有需要人士使用。

「光大關愛·長新冠中醫康復計劃」

因應確診人士上升，浸大中醫聯同全港社區抗疫連線，推出光大關愛・長新冠中醫康復計劃，為合資格的曾經確診新冠肺炎病人提供網上及實體門診康復治療服務，服務由2022年9月7日開始接受報名。

HTTPS://CMC-BOOKING.HKBU.EDU.HK/

勤做保健運動

常常運動，身體好！疫情期間更不能躲懶。現時網上有很多視頻，教人在家亦可以做簡易運動來保持健康。本局亦在疫情期間推出「太極十式」教學影片，上載於Youtube網上平台，大家可以在家試著練習，達至強身健體。

長者太極十式 · 第一式 (可掃瞄右邊QR code觀賞)

https://www.youtube.com/watch?v=rrgYzFuQskY

中心消息

因應第5波疫情反反覆覆，社區感染人數仍然高企。中心分別於28/7-4/8/2022及22/8-28/8/2022，期間因有學員及職員同時確診，當時中心按衛生防護中心指示需暫停中心服務，以阻隔病毒於中心內擴散。

中心在暫停服務期間進行消毒清潔工作，並同時檢視單位防疫措施，作出合適的改善及跟進工作，包括：

1. 深層清潔 / 塗層

中心於26/8/2022進行霧化殺菌消毒程序，為中心範圍進行深層消毒及清潔。在8/10/2022，中心再次進行噴灑長效消毒抗菌塗層，保障學員能在安全的環境內進行訓練，減少有害病菌感染機會。

2. 鼓勵學員每天回中心前做快測

為使學員更安心地到中心訓練，中心強烈鼓勵學員每日在家做快速抗原測試，結果呈陰性，才回中心訓練。護士於每天早上從旁教導學員進行快速抗原測試，使學員能夠準確地在家自行進行快測。每天完成快測的學員已由初期的50%，增至現時的93%。

在此感謝九龍社團聯會地區委員會主任 陳偉明先生BBS, MH, JP於8月份捐贈快速抗原測試套裝予學員，剛好可鼓勵他們能每天進行快速抗原測試，以至成為日常習慣。

3. 更換設施 - 學員午餐隔板

中心更換新的午餐隔板，同時安排學員午餐時面向同一方向進食，以減少學員進食期間有面對面的機會。

4. 除口罩地區加噴消毒劑

中心安排學員於特定位置飲水及事後教導他們於飲水空間噴灑環保消毒水，以進行空間清潔。

確診人數每日仍徘徊於4000-5000宗，謹守個人衛生及防疫意識的同時，身體健康同樣重要。接種疫苗可有效抵禦病毒，如不幸染病，也可減低患上重症或死亡的風險。經統計，疫情至今，中心已有70%學員完成接種3針疫苗。所以仍未完成接種3針的學員，不要猶豫，記得如期完成接種。

離別石中，迎接新使命 - 楊錦耀經理臨別感言

自2005年11月我由本局八八觀塘工場調任到石硤尾職業服務中心(下稱：石中)，所謂人生路不熟，幸有前人奠下良好的基礎，同工用心工作，有愛心服務學員。

轉眼間已17個年頭，回顧與學員、家長和各位同工一起打拼，服務不斷優化及發展，如成立家長會、定期家屬聚會活動；外展清潔、汽車美容和派遞服務等。

近年因應學員老齡化的需要，重組各組別，按學員的需要提供服務。為讓同工了解學員老齡化的知識，以及早介入及延緩學員身體老化為目的，安排一連串的員工訓練予同工，提升大家的工作能力。

除此也在每天的日程中，注入延緩學員老齡化的運動，時至今天已有4項讓學員每天做的運動。社工何彩玲姑娘亦領導學員老齡化工作小組，利用「智障人士老化檢視表」工具評估表，比對每天安排學員做運動的成效，報告引證運動對延緩學員老齡化的幫助。盼望各位學員仍在未來持續做這些運動，保持身心健康。

本局職康服務為優化汽車美容服務，去年更創建「一潔非凡」品牌的汽車美容服務。石中是這項服務的主力單位，盼望新品牌令學員賺取更多收入、滿足感和得到社會更大的認同。

當我接到調職的安排時，初期真的不捨，深夜難眠，話說這17年來每天在同一地點上班、同一群同工共事、同一學員和家長同行，這份離別的情緒實在需要時間調適。在我禱告中曾問我的上主，祢容許這調職安排對我何使命，上主的回應是「服侍」，在餘下的職場生涯，去服侍同工服侍服務對象，就是我於8月1日調往李兆忠復康中心的新使命。

最後，願我上主賜福予各位學員、家屬、同工。阿們!

感謝楊經理多年來在中心的付出和貢獻！祝你工作順利！繼續服務有需要的社群！

活動預告

30/11/2022 家長會暨家長會選舉

10/12/2022 石中開放日 X 手作市集

疫情下新政策：紅、黃碼

HTTPS://WWW.CORONAVIRUS.GOV.HK/CHI/VACCINE-PASS.HTML

政府於2022年8月9日開始，在「疫苗通行證」加入「紅碼」、「黃碼」及「藍碼」，以識別有較高2019冠狀病毒病傳染風險的人士。有關以上政策，可掃右邊QR CODE，而中心遵守以上政策，持有「紅碼」的人士嚴禁進入本中心。而所有進入中心的外訪者，也必須掃「安心出行」，及持有「黃碼」及「藍碼」者方能進來。

活動花絮(7-9月)

多元智能活動

《多元智能》Smart樂園

「認識樂壇流行文化的轉變」

摯友社活動

「夏日不怕蚊」

「秋意漸濃」

「摯友賀中秋」

「週末看電影」

「趣味動物園」

更多花絮內容請
掃瞄二維碼觀賞

「DIY藍染工藝」

藍染產品

6-7月生日會

8-9月生日會

保良局賣旗日

學員講座

「抗疫小知識你我都要識」

「網上遙距護齒講座」

服務質素知多少

SERVICE QUALITY STANDARD
服務質素標準

標準5

服務單位/機構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，每年不少於二次之職員督導。

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。定期舉行家長會及每年派發問卷調查予服務使用者，收集新之意見及發出報告。

標準7

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

中心每年年底會制定財務預算，並半年檢討能否確實執行預算。

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。本局亦有邀請法律顧問作為徵詢法律意見。

人事變動

2022年7月	導師III 周榮方 離職
	職康導師 陳子聰 、導師III 馬家驊 到職
2022年8月	經理 楊錦輝 調職至李中
	經理 梁美霞 調職至石中上任

意見表

郵票

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梁美霞女士聯絡。

_____

_____

_____

_____

地址：九龍深水埗石硤尾邨 42 及 43 座平台
電話： 2778-1237
傳真： 2777-3861
電郵： skmvsc@poleungkuk.org.hk

2022 年7至9月
編輯小組： 吳凱欣
林錦瑩
陳 芳
督印人：經理 梁美霞
印刷份數：140