



循道衛理楊震社會服務處

YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

喜晴計劃 - 家居照顧服務

Kowloon (1) Regional Home Care Service

ISSUE

007

喜晴

有一個
信念

積極人生

專題介紹

合作伙伴-明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 P17-19

養生之道去濕篇 P.21-22

封面：特別鳴謝服務使用者高鸞英女士提供畫作

Content 目錄

喜。訊

- 服務展望 ----- P.02-03
- I. 南山辦公室落成
- II. 服務人數增加及服務對象調整
- III. 新增言語治療及會車服務
- 服務統計數字(2019年7-12月) ----- P.04
- 服務質素標準 S Q S ----- P.05

喜。事

- 同事輪住講 ----- P.06-08

喜。動

- 活動推介+活動回顧 ----- P.09-14

喜。人

- 九龍城區個案分享 ----- P.15
- 將軍澳區個案分享 ----- P.16

喜。閱

- 合作伙伴：明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 --- P.17-19
- 社區資源：自助組織 ----- P.20

喜。貼

- 養生之道去濕篇 ----- P.21-22

「服務展望」

2020-2021年服務展望： 「喜訊」一浪接一浪

喜。訊

喜訊

南山辦公室落成

喜晴計劃位於南山邨南泰樓的分區辦公室已於2020年1月完成裝修工程。當完成傢俱購置後，深水埗油尖旺分區的職員將搬遷至該辦公室工作，職員可在更闊廣的地方辦公及儲物，相信團隊氣氛及工作效率會更上一層樓。



茶水間



正門



接待處



接待處等候區



面談室

服務人數增加及服務對象調整

由於社區上殘疾人士的需要及數目上升，社會福利署在2020年上旬，讓每間「嚴重殘疾人士家居照顧服務」營辦機構各增加50個服務名額。服務對象亦調整至中度殘疾人士，即中度至嚴重肢體傷殘人士或嚴重智障人士均是『喜晴計劃』的服務對象。

在此誠意向各位推介『一家平安計劃』。如各位認識身邊家人/朋友/鄰居有以下的情況：長期有傷口護理、糖尿病或心臟病(需長期服用相關藥物)或注射糖尿針、藥物管理、需使用凝固粉/導管餵食、使用導尿管排泄、失禁護理等等，都可以聯絡單位職員進行評估，了解是否合乎資格加入『喜晴計劃』。單位會安排同一位專業人士為同一個家庭的服務使用者提供跨專業到戶服務，以讓整個家庭均獲得更熟悉、更貼心、更一站式的跟進。

服務內容更豐富-新增言語治療及會車服務

不少殘疾朋友面對吞嚥困難、口肌問題。在2020年上旬，『喜晴計劃』將新增言語治療服務。言語治療師會為有言語治療服務需要的服務使用者進行專業評估，繼而度身訂造吞嚥、口肌訓練、言語治療計劃，以減少因吞嚥困難、口肌問題而產生的進食問題或溝通困難。另一方面，為增加服務使用者與社區的結連，鼓勵殘疾人士走出社區，單位獲社署撥款購買一部會車。現時會車正從海外訂購及需進行改裝，待改裝後可供服務使用者預約會車服務以作覆診、治療等外出用途。詳情待單位稍後公佈。

服務統計數字

(2019年7-12月)



類別	服務數字
2019年7-12月 轉介個案數字	133
2019年7-12月 服務個案數字	601
於2019年12月31日的個案數字	601

服務使用者的性別	人數(於31.12.2019)
男	315
女	286

服務使用者的年齡	人數(於31.12.2019)
6 至15歲以下	40
15 至25歲以下	58
25 至40歲以下	45
40至60 歲以下	130
60 歲或以上	328

服務使用者的主要殘疾類別	人數(於31.12.2019)
自閉症	17
中度智障	21
嚴重智障	40
嚴重肢體傷殘	497
其他(例如：認知障礙症、 柏金遜症、癌症)	26

服務質素標準SQS

服務質素標準SQS (Service Quality Standards)是社會福利署與受資助機構共同制訂的指引，用以釐定及評估服務表現，並確保服務使用者可以得到優質的社會福利服務。我們在以往4期的通訊已簡介12個服務標準，包括：服務標準1、服務標準2、服務標準3、服務標準4、服務標準7、服務標準8、服務標準9、服務標準10、服務標準11、服務標準12、服務標準14及服務標準16，今期為大家介紹多2個服務標準，包括：標準6—計劃、評估及收集意見及標準15—申訴

標準6—計劃、評估及收集意見

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。

標準15—申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

- 我們通過什麼途徑通知服務使用者讓他們知悉重要的資料？

A：在單位張貼通告	B：派發通告給每位服務使用者
C：致電通知	D：以上皆是
- 我們通過什麼途徑收集他們的意見？

A：填寫服務使用者意見調查表	B：舉辦服務諮詢會
C：參與服務計劃會議	D：以上皆是
- 收到投訴後，單位會在多少天內聯絡投訴人及有關人士？

A：3個工作天	B：3天
C：7個工作天	D：7天
- 收到投訴後，單位會在多少星期內作出調查及結論？

A：1星期	B：2星期
C：3星期	D：4星期

SQS考考你

SQS考考你 答案

1) D：以上皆是 2) D：以上皆是 3) A：3個工作天 4) B：2星期

同事輪住講



深水埗及油尖旺區

羅慧琪(社會工作員)



回望上年2019年11月11日入職，短短幾個月時間，真是能感覺喜晴計劃是一個重視團隊精神，亦是以為人的大家庭。當中充滿希望、快樂、挑

戰，願我可以盡我所能，為喜晴服務出一分力。

吳美琪(職業治療師)

我是深水埗2B區一級職業治療師吳美琪(Maggy)。我在2019年10月加入喜晴的大家庭。一到職已經感受到同事們都十分熱心地幫忙，所以很快就可以適應喜晴的工作。我在2B TEAM工作十分愉快，因所有崗位的同事都盡心盡力為個案服務。在此特別多謝SOT 黎SIR的建議及督導，他建議了不同臨床技巧及為上門的個案治療方向，實在獲益良多。希望在未來的日子請大家多多指教，而



我會繼續提升自己的技巧，讓個案投入到更有意義的人生。

吳紹榮(社會工作員)

何時加入喜晴計劃：2020年1月
工作上感想：感恩有幸加入成為喜晴計劃的一份子，喜見這服務能滿足在社區居住的嚴重殘疾人士的需要，亦能減輕其家屬/照顧者的壓力，改善他們的生活質素，支援他們在社區生活。這個服務充滿意義及挑戰，希望自己從中更多突破及成長!

嗜好/興趣：
電影、看書



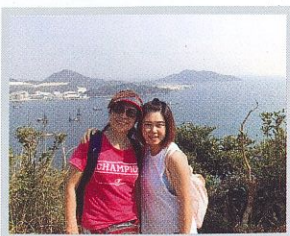
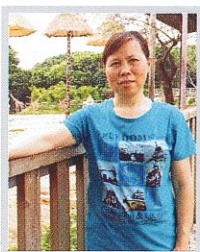
羅穎婷(登記護士)

大家好！我係EN Crystal ..好開心能夠加入喜晴大家庭，多謝各位Nursing team同事半年來嘅指教，來年大家一齊繼續努力加油！本人過往主要做長者服務的，第一次投身社區家居復康服務，希望能夠幫到家居服務使用者提升生活質素，令佢地生活更多姿多采，可以讓佢地繼續發光發亮！

黃堅平(家居照顧員)

我從2019年12月9日加入喜晴計劃。很高興加入這個大家庭成為一份子。剛進入新環境工作，自己很多事務不懂怎麼運作，但是一班同事都很願意幫忙提供協助，大家一起相處十分融洽，真是倍感 暖呢！能夠認識到大家感到恩惠。本人喜歡 外活動，閒暇時會與家人登高遠足親欣近大自然氣息，另外也喜歡烹飪，做得不少拿手好菜。

最近較空閒的時間和家人結伴登高 真高興！
以上是最近生活狀況的更新，謝謝。

**張錦蘭(家居照顧員)**

大家好！我很開心在今年2月初入職喜晴工作。通過閱覽新入職導向和在上司、文員耐心講解，了解公司各方面基本程序，在此多謝您們幫忙，知道自己工作崗任，希望日後在工作中請大家多多指教，我會盡職責做好工作，利用空餘時間，多了解有關公司為有需要的人提供服務資料，提升自己水平，把工作做得更好。

鄧翠琴(家居照顧員)

本人入職於1/2020，作為一名剛進入一個全新工作環境的新員工來說，難免還是有點壓力。為了能讓自己盡早進入工作狀態及適應工作環境，遇有問題要盡快請教上級與同事。積極/認真學習工作所需要的各項知識，並努力提高自己的水平，不使自己拖低團隊應有的水平。這段時間我學到了很多跟工作有關的知識。並工作得非常充實和暢快。在這裡，我要特別感謝在這段時
07 間幫助過我的上級和同事。

九龍城區**周敏玲(Elaine)
治療經理(物理治療)**

加入"喜晴"之前，已曾兩度服務其他機構的"嚴重殘疾人士家居照顧服務"，選擇再度加入，並不是出於對服務性質有着特別的喜好，而是感謝機構給予的機會，希望能透過角色上的轉變，從另一層面想服務使用者所想，發揮所長。現時，有一半時間參與於"喜晴"服務當中，而另外一半的我，則更期望是能與機構之整體治療服務一同成長，如果可以，也想着如何能在工作中實踐基督教信仰，榮神益人！

黎子穎(一級職業治療師)

大家好，我是九龍城分區的職業治療師-Phoebe，在剛剛的1月加入喜晴這個大家庭。

我希望在工作崗位上能夠與同事發揮互相

合作的精神，與服務使用者能夠建立良好關係與交流人生經驗，實在獲益良多。看見服務使用者無微不至的照顧家人，真是感動人心，也提醒我要好好珍惜與家人的時間。

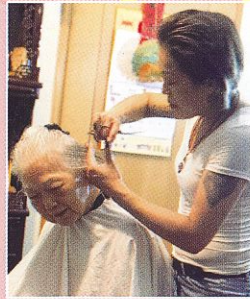
我閒時最喜歡食與看電影。

**將軍澳區****黎鳳珍 家居照顧員(半職)**

喜好：吃喝玩樂
大家好，我是去年11月入職將軍澳區的家居照顧員鳳珍！很高興能夠加入喜晴這個大家庭，也很開心可以認識一群敬業樂業的同事！雖然任職社福界多年，這個職位對我來說是一個新的挑戰，希望大家多多指教！



深水埗及油尖旺區

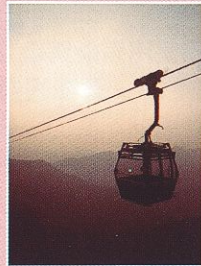


姿深義剪日

日期：2019年6月至8月
地點：到戶
內容：有心有力之義務髮型師不辭勞苦，於3個月內上門為不便外出剪髮之輪椅人士及其照顧者提供免費理髮服務，參加者除了得到理髮機會，亦得到難得的人際交流，彼此互勉。

360朝聖之旅

日期：2019-12-20
地點：360纜車、昂平市集
內容：當日共16位參加者乘坐復康巴士安全到達東涌，享用了美味午膳後，大夥兒乘坐360纜車前往昂平市集，沿途欣賞景色，在市集輕鬆遊逛，接觸大自然之餘，並享受與家人共聚時光。



幸福聖誕屋

參加者王寶強在2019年10月參加在長沙灣中心舉辦的聖誕屋活動，活動中發揮參加者創意，畫出不同圖案，黏貼在自己的屠龍柱上，讓自己柱子變得不一樣。



正值聖誕，中心安排參加者參與12月在旺角優才書院舉辦幸福聖誕屋活動。是此活動由義工帶領及教導一眾參加者運用環保概念，利用紙盒製作出獨一無二的聖誕樹。過程中，參加者選擇用不同的廢物拼砌出紅紅綠綠的小樹屋。參加者表示開心及投入於活動中。



摩天輪

與明愛專上學院社工學生合作舉辦結伴行活動，當天乘坐渡海小輪到中環遊覽和乘坐摩天輪



天際100

家友站活動到天際100觀賞風景，並於圓方商場享用午膳



深水埗及油尖旺區活動推介

活動名稱	活動日期	活動簡介	活動負責人
T-Park文化遊	2020年6月30日	與參加者同遊屯門T-Park (源。區)，可積極鼓勵並提升他們對廢物管理，循環再用及升級再造的正面態度。	社工 勞勝欣姑娘
義剪展關懷	2020年6月	透過義工剪髮培訓，讓義工們更易掌握如何與服務使用者交流及傳遞愛與關懷。	社工 吳紹榮先生
義剪探訪	2020年6月 2020年9月	為行動不便或有特殊需要服務使用者提供義務剪髮服務及關懷送暖探訪。	社工 吳紹榮先生
糖講座+糖水會 (甜品班1)	2020年7月22日	讓參加者認識糖尿病及如何防止糖尿病	社工 吳紹榮先生
愉景灣	2020年9月16日 2020年	與參加者及家屬遠離市區，走到有外國美喻的離島，一邊享受美食，一邊欣賞海天一色的遼闊景致。	社工 羅慧琪姑娘
糖講座+糖水會 (甜品班2)	9月25日	讓參加者認識糖尿病及如何防止糖尿病	社工 羅慧琪姑娘

2019年9月至2020年1月 夢想喜行 我們與服務使用者一同「追夢」!

2019年11月9日 暢遊迪士尼



2019年12月7日 神秘生日會



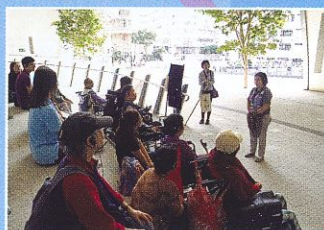
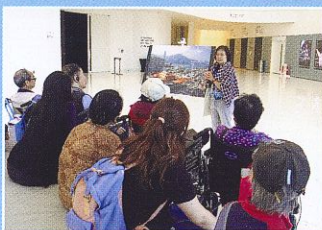
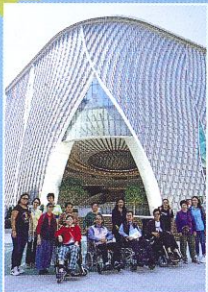
2019年12月11日及2020年1月8日
盆栽大放送暨喜晴計劃宣傳活動



2019年12月15日
喜樂歡聚迎聖誕—晚飯歡聚，暢遊尖東海傍，欣賞聖誕燈飾

2019年11月2日(星期六)

今次「喜遊戲曲中心」活動一行12位服務使用者及家屬，參觀西九文化區其中一個景點：戲曲中心，並由場館安排的導賞員帶參加者認識場內大劇院、茶館、戲曲中心設計及相關文化知識，參加者表示機會難得，又獲益良多。



九龍城區活動推介

活動名稱	活動日期	活動簡介	活動負責人
園藝樂活	2020年5月	照顧者參與種植，並和同路人分享成果，認識植物生命週期和人生命的密切關係，學習放下、珍惜當下所擁有	社工 徐凱欣姑娘
開心廚房 (美食製作)	2020年6月	由導師教導學員製作佳節食物，期望每位學員能完成一份佳節食品，關懷及派發手創小禮物給服務使用者，一同共渡佳節添溫情	社工 劉霽芯姑娘
“友晴” 大使義工訓練	2020年9月	基本義工心得及態度，學習手創禮物製作	社工 霍豪禮先生
“友晴” 關懷探訪I	2020年9月	愛心義工探訪，關懷及派發手創小禮物給服務使用者，一同共渡佳節添溫情	社工 劉霽芯姑娘
健康學院— 糖水會	2020年6月	認識食用營養及分享，由職員或參加者製作合適的糖水享用，認識糖分對血糖上升的關係，並邀請自助組織朋友分享復康經歷，互相分享及鼓勵	社工 徐凱欣姑娘
健康學院— 糖友聚	2020年6月	內容：每月進行小組遊戲及活動，讓參加者增加對自我管理生活的認識，並互相鼓勵支持	社工 霍豪禮先生
夢想喜行II	2020年4月 至 2021年3月	每個人生而平等，不應受身體殘疾，智力、認知、活動能力限制，可以追求幸福、實踐夢想。2019年，我們為2位服務使用者「追夢」，今年我們再延續夢想，與您一同「喜行」。	社工 霍豪禮先生

將軍澳區

懷舊遊26/10/19及23/11/19

會員透過參觀石硤尾美荷樓生活館懷緬及體驗昔日50-60年代公共屋邨的生活情懷，並見證香港公營房屋的演變。第一代公屋由於每戶單位狹小，大家都善用走廊的公眾地方作為廚房，並以火水爐煮食。



在參觀生活館的過程中，會員及家人透過分享過往的經歷及軼事，引起大家共鳴之外，亦協助長者重整過去的經驗。

會員與家人在懷舊冰室共進午餐，天倫之樂。

職員與會員大合照留下倩影。

文化生態營21/12/2019及28/12/2019



會員者與家人一起製作串燒，好好味！



生態文化營一+生態文化營二



是次生態文化營活動，會員與家人學習移種有機盆栽外，更一起製作串燒小食，促進彼此交流及合作性，而大家對自己所製作的作品均感到開心和有成功感。

將軍澳區活動推介

活動名稱	活動日期	活動簡介	活動負責人
滾球必應季聚 (一)	2020年5月 2020年6月	透過每月一次練習，鼓勵會員參與運動，發展興趣，促進會員之間定期相約進行硬地滾球活動，擴闊社交圈子。	社工 朱立莉姑娘
滾球必應季聚 (二)	2020年 6月至9月		
照顧者園藝小組 (一)	2020年5月 2020年6月	透過每月一次學習，鼓勵照顧者發展個人興趣，擴闊照顧者社交圈子。	社工 朱立莉姑娘
照顧者園藝小組 (二)	2020年 6月至9月		
健康學院 - 糖水會(講座)	2020年 8月8日	由專業講者介紹適合糖尿病患者享用的『健康糖水』(新會員優先參加)	社工 鍾玲姑娘
健康學院 - 糖水會(小組)	2020年 8月28日	以小組形式讓關注糖尿病會員製作『健康糖水』(新會員優先參加)	社工 鍾玲姑娘
留情影	2020年9月	透過拍家庭照，讓服務使用者可以與家人一起參與人生攝影集留下美好的一刻。	社工 鍾玲姑娘
彩虹蛋糕班	2020年 10月	透過參加DIY蛋糕班，讓參加者走出社區，學習享受烹飪，發揮美食創意之外，加強親子聯繫，讓參加者及家屬共享美好時光。	社工 鍾玲姑娘
將軍澳區服務 諮詢會	2020年9月	報告單位發展及收集會員及家屬意見，制定未來發展方向。	社工 鍾玲姑娘

九龍城區 個案分享「陪伴是 最大的愛」



鍾伯患有長期病患，陪伴他身邊超過50載的太太鍾婆回顧照顧患病的鍾伯深刻的3件事：

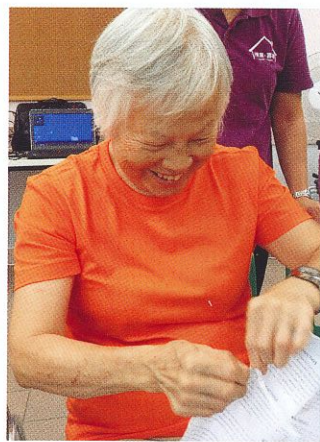
1. 記得鍾伯還可以用步行架行路時，經常偷偷自己一個人出街，有一次不小心跌倒後頭破血流，令鍾婆十分痛心！
2. 間中鍾伯受病情/藥物影響，有時心情高低起伏或精神紊亂，小則以為自己食了飯，勸他食飯卻換來一肚子氣！
3. 大則會將枕頭掉在地上，指住枕頭是炸彈隨時會爆，不容許別人觸碰，回想真是有時覺得好嬲但亦覺好笑，所以真不能跟他計較太多，也叫自己不要太過認真！

作為照顧者鍾婆的心態：

在世能成為夫妻、父與子...上帝早已安排注定，這兩年眼見鍾伯身體每況愈下，能夠為他做的是卻是越來越有限，但不要忘卻「陪伴」在他左右已是給他最大的支持和愛！

鍾婆也鼓勵同樣作為照顧者的你：

**要多休息 愛錫照顧好自己
這才有力量照顧身邊所愛的人！**



訪問員：社工劉霽芯

將軍澳 個案分享 積極人生



高鸞英

望子成龍，可以說是每個父母都夢寐以求想的事，兒子在學校表現欠佳，多次收到校方來電，指出兒子出現很多行為問題，又唔聽教，學校建議鸞英為兒子轉校。在社工協助下，兒子經過評估後證實有輕度智障及專注力不足。儘管如此，鸞英仍然感恩上天賜予兒子，此鸞英決定轉職為家庭主婦，專心照顧兒子及家庭。

丈夫本來是經濟支柱，忽然有一天，丈夫感到身體不適，送往醫院檢查後，證實患上腎病，由於情況嚴重，需要每天洗肚。鸞英每天不是忙於照顧兒子就是照顧經常出入醫院的丈夫，可以說是筋疲力盡。

終於在等候兒子放學時，暈倒在地上，醫生指出鸞英腦部急性爆血管，情況十分嚴峻，全身已失去活動能力。在醫院一年裡，鸞英形容自己是「死過翻生」，經過一年多地獄式訓練，活動能力漸漸康復，更可以回家與家人團聚。

就在這時丈夫的身體情況轉差，鸞英失去至愛。面對愛人的離開，自己的狀況又未痊癒，可以說是人生低潮。鸞英的精神及心理狀態開始出現反覆情緒，感到絕望、人生無意義、迷惘等，更浮現自殺念頭。幸好，想不到因為兒子的一句話「媽媽，你還有我」打消鸞英自殺念頭。

雖然鸞英的人生經歷好多風風雨雨，但她仍然積極面對，選擇正面的態度，堅強意志，好好生活下去。現時的鸞英熱愛生命，生活多姿多彩，經常參與不同的社交活動，包括：學沙畫、刺繡、唱歌、游水，更自行組織好友到西貢行山。

此之外，鸞英接受港台「非常人物生活雜誌」的訪問，希望透過大氣電波，讓更多同路人一同跨過難關，積極面對人生！



鸞英之作



合作伙伴 -

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心



▲接待處

上年度開始，本單位將軍澳分區與區內明愛賽馬會照顧者資源及支援中心合作，舉辦不同有益身心活動，今期會為大家介紹這個重要合作伙伴。於2018年成立的明愛賽馬會照顧者資源及支援中心，致力為『護老者』，提供一站式的支援服務，並建立支援網絡，藉此提升照顧者的信心和能，讓照顧者及被照顧者享受社區生活。

中心除了為『護老者』提供一系列有益身心活動及專業服務外，更設有照顧者支援熱線，為照顧者作出情緒輔導及轉介不同社區資源。而中心更設有『友善家居』示範展覽（開放予公眾人士），以模擬家居環境（廚房、客廳、睡房、浴室等）展出不同家居復康用品，輔助行動不便或認知障礙人士於家中日常生活。



▲餵食輔助用品



▲步行用品及衣物輔助用品



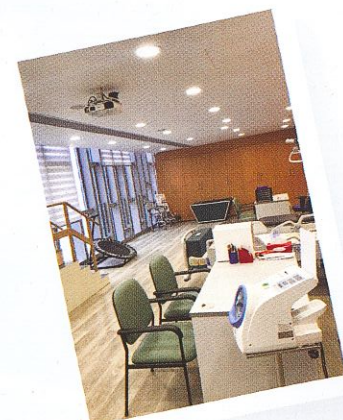
▲可升降廚櫃



▲浴室輔助用品



▲悠閒閣



▲健康評估室



▲精美實用圍巾



▲失禁護理用品 - 尿袋褲



▲輪椅及助行用品



▲輔導室



▲進食輔助用具



▲護理床及傢俱

大家有興趣，歡迎大家到中心參觀，詳情如下：

明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

地址：新界將軍澳翠嶺里2號明愛專上學院9樓（近調景嶺港鐵站）

電話：3892 0100（照顧者支援熱線：38920101）

網址：<http://sws.caritas.org.hk/carer/index.html>

中心開放時間：

星期一，星期二，星期三，星期六

星期四，星期五

10:00am - 06:30pm

10:00am - 09:00pm

社區資源 - 自助組織

自助組織是由一群有共同目標的人士所組成，期望通過同路人的關懷、經驗分享和資訊交流，解決大家所面對的同類問題，今期會同大家介紹一下不同的自助組織：

組織名稱	服務對象	地址	電話	傳真	電郵
1 新健社	中風病患者及其家屬	九龍深水埗李鄭屋邨孝廉樓地下	2307 8257	2307 8573	hk_stroke_a@yahoo.com
2 慧進會	腦部受損病患者及其家屬	九龍深水埗白田邨昌田樓地下1號	2361 6997	2776 7963	braindamaged_shg@yahoo.com.hk
3 路向四肢傷殘人士協會	肢體傷殘人士及其家屬	九龍將軍澳調景嶺健明邨商場(擴展部份)露天平台3室	2330 6308	2774 4216	info@4limbse.org
4 香港肌健協會有限公司	神經-肌肉疾病患者及其家屬	九龍黃大仙橫頭磡邨宏禮樓地下	2338 4123	2338 2410	hknmda@netvigator.com
5 香港小腦萎縮症協會	小腦萎縮症患者及其家屬	九龍黃大仙橫頭磡邨宏禮樓地下	2336 5639	2338 4820	scaa.hk@gmail.com
6 自強協會有限公司	肢體傷殘人士及其家屬	九龍灣啟業邨啟裕樓地下58-61號	3165 8337	3542 5950	info@1stephk.org
7 自閉症人士福利促進會	自閉症人士及其家屬	九龍石硤尾邨第19座210-214室	2788 3326	2778 1414	info@swap.org.hk
8 香港柏金遜症會	柏金遜症患者及其家屬	九龍黃大仙橫頭磡邨宏禮樓地下	2337 2292	2337 2203	hkpda@netvigator.com
9 香港糖尿互協會有限公司	糖尿病患者及其家屬	九龍黃大仙下邨龍澤樓地下102室	2726 4023	2321 0898	dmastdco@yahoo.com
10 健樂社	鼻咽癌患者及其家屬	新界葵涌大連排道132-134號 TLP 13 2三樓	3667 3238	3667 3240	info@kinlokclub.com.hk
11 學前弱能兒童家長會	弱能兒童及其家屬	九龍鑽石山鳳德邨紫鳳樓地下1-2號A室	2324 6099	2352 4991	paphc@parentsassn.org.hk
12 香港弱智人士家長聯會	智障人士及其家屬	九龍石硤尾南山邨南安樓21-24號地下	2778 8131	2778 8939	info@hkjcpmh.org.hk

養生之道 去濕篇

春天來了，天氣潮濕，整個人總是變得懶洋洋、做任何事情都提不起勁！

我們常常到聽人家說：「你濕氣好重啊！」

濕氣是中醫的說法，人體內的濕氣如無法排出和正常運作，久而久之就會出現大大小小的毛病，重則害及脾臟，到底濕氣是怎麼一回事呢？現在我們齊來探討一下吧！

為甚麼我們會有濕氣？

氣的外因：

- 氣候潮濕
- 居處潮濕之地
- 長期水中作業
- 涉水淋雨

濕氣的內因：

- 嗜甜、煎炸、辛辣
- 飲凍飲和吃生冷食物
- 長期夜睡、失眠
- 容易心煩、壓力大
- 少運動

濕重的特徵

便秘，排便不爽，大便粘膩粘馬桶。
身體困倦而重或腫。
精神不振、四肢乏力。
食慾不佳
容易虛胖，或者表現為消瘦；
皮膚容易出油、長痘、出現濕疹



古語有云：「千寒易除，一濕難去。濕性黏濁，如油入面。」

濕邪不去，做萬事都欠缺朝氣，按摩穴位多少都能幫助身體去除濕氣，重獲生機。

按摩曲池穴，能夠調理氣血及去除風濕的作用。

相片曲池穴

人體最大的排毒去濕通道是膀胱經，委中穴便是這個通道上的去濕穴位。

委中穴在膝窩的中心點上

● 片委中穴

如果委中穴不通暢，濕氣排不出去，可能會導致關節炎。

做完以上穴位按摩，來一杯養生去濕茶，功效更佳。

陳皮生薑紅糖水

材料：陳皮一撮，生薑一塊、紅糖適量。

製作：把一塊生薑放入鍋中煮沸，然後加入準備好的紅糖再煮幾分鐘即可。
陳皮生薑紅糖水具有很好的利水去濕的功效，每天喝一杯，就能感覺到自己體內的濕氣慢慢減少。

資料參考大紀元及看中國網站

寄：

意見欄

我們正在就2019下半年服務表現進行檢討及諮詢，如對現時提供的服務有任何意見，歡迎填寫下方意見欄，完成後郵寄或親身交到本單位，我們會認真聆聽每個意見，致力提供更完善的服務。

本計劃暴風雨服務安排

暴雨或颱風訊號	中心開放	戶內活動	戶外活動	到戶服務
 雷暴警告訊號	✓	✓	按情況決定	✓
 黃色暴雨警告訊號	✓	✓	×	✓
 紅色暴雨警告訊號	✓	✓	×	✓
 黑色暴雨警告訊號	×	×	×	×
 T1 一號風球訊號	✓	✓	✓	✓
 T3 三號風球訊號	✓	×	×	✓
 T8 八號風球訊號	×	×	×	×
「極端情況」生效期間	×	×	×	×

1. 在暫停服務或活動時，如有特別服務需要，可聯絡個案經理。
2. 進行服務或活動時懸掛紅色或黑色訊號，則需留在安全地方至服務底活動完結。

編輯小組成員：鍾玲姑娘、高智恆先生、毛艷利姑娘

督印人：鍾姬爾姑娘（喜晴計劃部門主管）

單位電話：2337 9966

單位地址：九龍深水埗白田邨潤田樓地下C翼

出版日期：2020年4月

印刷數量：600本

