

2020年
1至3月



香港中華基督教
青年會

必愛之家—庇護工場

必愛之家宿舍

必愛通訊

地址：上環必列者士街 51 號

電話：2857 6769 (工場) / 2803 7715 (宿舍)

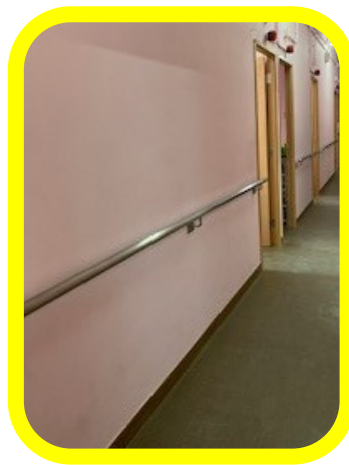
電郵：lovework@ymca.org.hk (工場) / lovehost@ymca.org.hk (宿舍)

網址：<http://www.ymca.org.hk>

傳真：2517 3754 (工場) / 2549 8510 (宿舍)

工場及宿舍快訊

工場及宿舍的大型維修工程正進行得如火如荼，宿舍的女生宿舍已裝修竣工，現正全面裝修宿舍及工場其他範圍，預期於 2020 年 2 月底完成。屆時，工場及宿舍環境呈現一番新景象，讓工友及舍友有一個既舒適又安全的工作及住宿環境。



職員動態：楊秉燦同工於 2020 年 1 月 1 日正式榮休，多謝他多年來於必愛之家庇護工場服務。

活 動 花 絮



康體日營

2019年10月19日，本單位舉辦了康文署日營活動，當日有32位學員參加，學員在營內積極參與各項康體活動；包括射箭、打籃球、唱卡拉OK及玩手工藝，一起度過一個愉快的周末。



信恆善愛義工活動



2019年10月26日，必愛及華愛之家宿舍與義工團體合辦「信恆善愛開心同樂日活動」，共有10位義工探訪宿舍，與19位必愛之家的舍友和20位華愛之家的舍友，一同玩遊戲、做手工及分享自製小食。舍友都十分投入參與，樂也融融。



正念小組



青年會近年大力推廣身心靈全人發展的活動，宿舍的《正念小組》課堂中，與參加者一起討論「正念」與「情緒」的關係，透過聽、觸、味覺及靜觀聯想等訓練，培養舍友「正念」覺察的能力，學習情緒管理，提升生活質素。



樂在觀鳥



2019年10月31日，宿舍與香港觀鳥會合辦「樂在觀鳥」活動，該會導賞員指導參加者如何觀賞及認識希有品種雀鳥的特性、形態及生活習性，並講解生態環境及氣候轉變對侯鳥的影響。是次活動共35人參與，部份參加者表示是首次參加觀鳥活動，能同時觀看到10多種稀有的雀鳥及植物品種感到非常興奮。



學員話你知

本月工場開始使用拍咭機
拍咭點名好玩又方便。

I am very happy to the work
enjoy to the work.
我好開心工作好享受工作

I Love Y.M.C.A.

Pauline
徐泳賢

6 November, 19

徐泳賢

享受工場生活

嘉賢

2019年11月6日

葉嘉賢

喜歡工場新設施

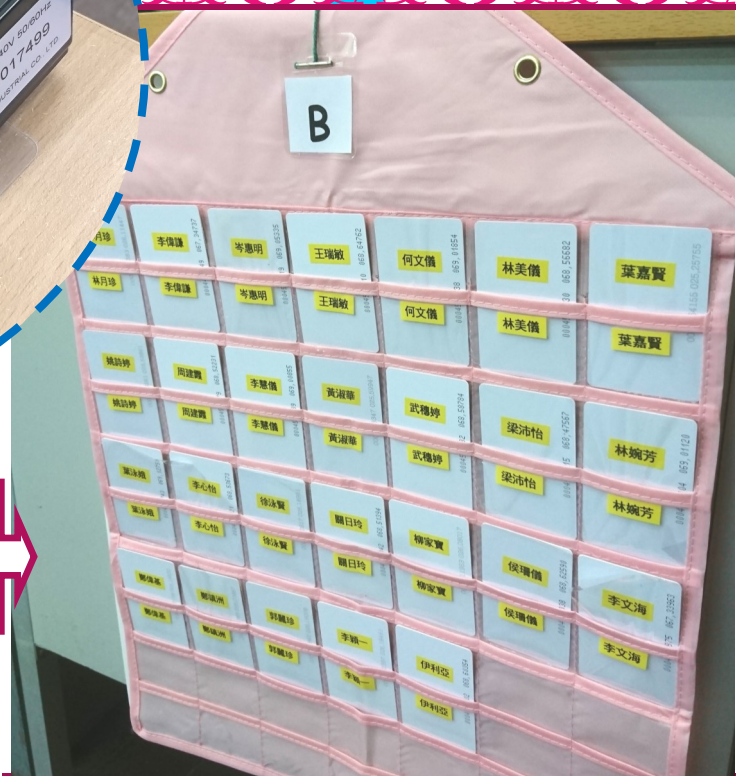


介紹工場新設備

學員拍卡機



學員卡



工場獲余兆麒殘疾人士資助基金購買拍卡機及學員計糧電腦系統，用作優化學員薪資計算及簡化文書工作。



膽固醇是血脂的一種，八成由肝臟製造，兩成從食物中吸取。當中又分為容易積聚於血管內壁的「低密度脂蛋白膽固醇(LDL)」，所以稱為「壞」膽固醇；及幫助收集和運送血液內壞膽固醇回肝臟的「高密度脂蛋白膽固醇(HDL)」，又稱為「好」膽固醇。

港人飲食習慣日趨西化，又有茶餐廳文化，加上缺乏運動，生活緊張，直接迫使壞的 LDL 大幅上升，血管日積月累下，慢慢形成粥樣硬化，致使血管堵塞，可能造成冠狀動脈疾病、中風、周邊動脈疾病以及腎功能衰竭！另外，三酸甘油脂是血液中的油份，負責運送體內脂溶性物質及提供能量，由食物中的脂肪、糖份及酒精製造出來，吸收過多會引致體內三酸甘油脂升高，血液就會較濃稠，同樣危害心臟健康！檢查膽固醇水平主要以抽血為主，以下是理想的膽固醇值以供參考：

理想的膽固醇水平美國國家膽固醇教育計劃(NCEP) 指引(mmol/L)⁷：

級別	總膽固醇	「好」膽固醇	「壞」膽固醇	三酸甘油脂
偏低	N/A	<1.0	N/A	N/A
理想	<5.2	≥1.6	<2.6	<1.7
偏高	5.2-6.2	N/A	3.4-4.1	1.7-2.2
高	≥6.2	N/A	4.2-4.9	2.3-5.6
高危	N/A	N/A	≥4.9	>5.6

要控保持理想的膽固醇值，就要從基本入手，以下提供八個方法，能有效降低 10%-30% 膽固醇。



高飽和
脂肪食物

1. 減低總脂肪 食物中的脂肪種類包括飽和脂肪、多元不飽和脂肪、單元不飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇，減低總脂肪吸收量，等如減少膽固醇的攝取量。因此，應減少煎、炸或多油炒的食物，高脂肪甜品，零食。

2. 減少飽和脂肪 飽和脂肪會直接增加血液中總膽固醇含量，所以就算標明「不含膽固醇」的食物，它們亦可含飽和脂肪，同樣會令膽固醇上升，所以要減少吸收飽和脂肪，如雞皮、肥肉、排骨、豬骨湯、椰子、椰汁、椰油、椰漿、全脂奶類食品、蛋糕、即食麵、棕櫚油。

3. 避開反式脂肪 反式脂肪不單會降低好膽固醇，更會提升壞膽固醇，所以應盡量愈少愈好，如無法避免，必須限制在每日總脂肪的 30% 內(包括飽和脂肪及反式脂肪)。

4. 控膽固醇食物 膽固醇只存在動物性食物中，進食過多含膽固醇食物，就會引致血液中膽固醇上升。蛋黃類、肥肉、內臟、魷魚、墨魚均含有高膽固醇。

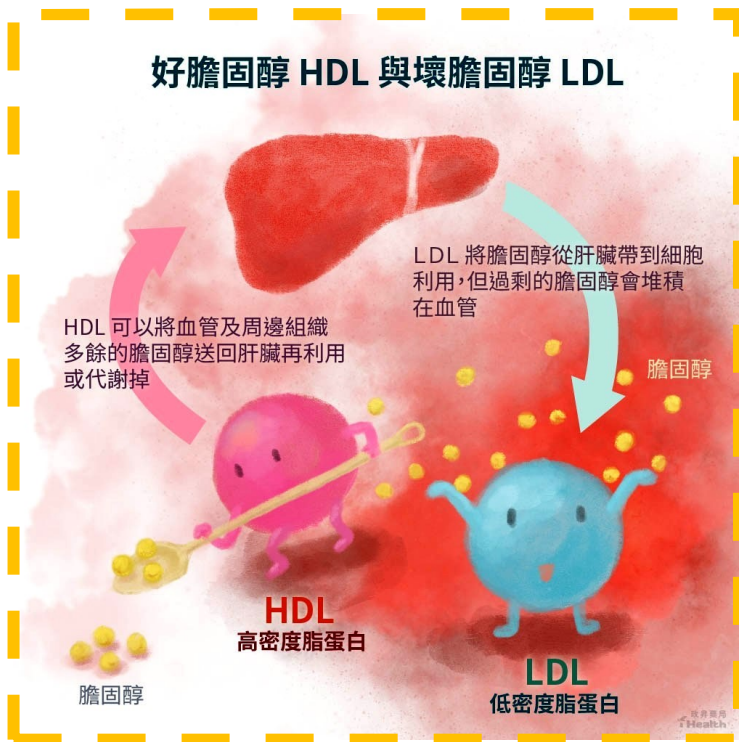
5. 增加水溶性纖維 纖維有分兩種：水溶性纖維及非水溶性纖維，而水溶性纖維可以帶走壞膽固醇，所以不妨多吃含豐富水溶性纖維的食物，如麥片、水果、蔬菜、乾豆類及全麥五穀類。

6. 降三酸甘油酯 三酸甘油酯是血液中的油份，負責運送體內脂溶性物質及提供能量，由食物中的脂肪、糖份及酒精製造出來，吸收過多會引致體內三酸甘油酯升高，血液就會較濃稠，繼而危害心臟健康，因此，應盡量減少脂肪、煎炸食物、酒、糖果、甜品、甜麵包及甜餅乾等。

7. 保持健康體重 保持適當的體重，是防血脂過高的方法，而體重指標(BMI)就是理想量度指標，方法是體重(千克)除體高(立方米)體重指標應控制為 18.5-22.9 之間。

8. 保持恒常運動 做運動可以提升體內好的膽固醇 (HDL)，因此應保持適當運動量，建議平均每日三十分鐘步行，或步行一萬步。

另外，以下提供 6 大食物，適量攝取亦有效控制膽固醇：



六大降血脂食物
Top 6 foods to combat hyperlipidemia

<p>黃豆製品 Soy</p> <p>每天攝取 15 克黃豆蛋白 15g of soy protein per day = 1/3 磚硬豆腐 + 1 杯豆漿 1/3 block of firm tofu + 1 glass of soy milk</p>	<p>堅果 Nut</p> <p>每星期 3-5 次進食 1 把原味堅果 A handful of plain nuts 3-5 times per week</p>	<p>燕麥 Oat</p> <p>每星期 5 次早餐 進食半碗乾燕麥 ½ bowl of dried oat for breakfast 5 times per week</p>
<p>豆類 Legume</p> <p>每天進食最少一種 豆類：鷹咀豆、紅腰豆、 扁豆等 At least one legume every day, e.g. chickpeas, kidney beans, lentils</p>	<p>菇類 Mushroom</p> <p>新鮮菇類或乾菇類， 也能增加飲食中可溶性纖維 Fresh or dried mushrooms can help add more soluble fibre to diet</p>	<p>海藻類 Algae</p> <p>可加紫菜或 海帶進湯中 Seaweed or kelp can be added to soup</p>

最後，當改善生活習慣不足以完全改善膽固醇水平，便可能需要以藥物控制，因此我們應保持健康生活，定期進行身體檢查，預防勝於治療！



服務質素標準 (SQS) 介紹

服務質素標準 1：服務資料

問：公眾人士如何取得單位的服務資料？

答：單位須製備載有最新資料的簡介，包括單位簡介、服務目標、服務對象及單位的服務範圍和時間、收費、聯絡地址、電話、電郵地址、地圖及申請、退出服務的機制及交通路線等，單位更張貼申請接受退出服務簡圖(請參考 SQS10/5.2)於壁佈板。最新資料簡介會放置於單位內供服務使用者/家屬/監護人及到訪者索閱。此外，單位逢一月、四月、七月及十月出版必愛通訊介紹單位最新動向，包括主題、編者的話、活動預告、小組介紹、活動花絮等資料，使服務使用者定期得知單位最新資料。

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和程序

問：單位定期檢討及修訂有關服務的政策和程序嗎？

答：單位定期在每年三月或特別情況下，檢討及修訂服務質素標準政策和程序，並由單位主管委派各級同工負責跟進不同標準的檢討和修訂方案。單位備有機制，以在修訂有關政策及程序的過程中，能適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

服務質素標準 3：運作及活動紀錄

問：單位的運作及活動紀錄會保存多久便銷毀？

答：為尊重服務使用者的個人私隱，並確保資料保密，單位規定所有令人容易識別服務使用者的個人資料文件，未經單位主管批准，其他同工均不得翻閱或披露有關資料。所有服務資料及紀錄，皆按需要儲存。用後則按資料的重要性保存或銷毀。個案工作資料會於退出服務後三年便銷毀；財務紀錄會於完成後七年銷毀；活動紀錄則於活動完成後三年銷毀。

服務質素標準 4：職務及責任

問：公眾人士如何得知單位內職員的職責？

答：本單位所有職位均備有職務、職責的陳述及職員問責關係的資料；另外，本單位備有本會董事會各項委員會名單；此外，本單位備有本會整體組織架構及問責關係「組織圖表」的資料。最後，上述資料是可供本單位同工、服務使用者/家屬/監護人及公眾人士閱覽或借閱。



一月份

譚永賢、李 煒、楊保莊、侯珊儀、鍾沛南、李嘉恩、
王紫鶯、李仲銘、鄒昌錦、蘇國斌、蕭麗卿、彭淑芬、
馬松權、李心怡、關暖儀

二月份

潘詠笙、葉樹福、周志和、焦鳳群、潘雅思、鄧婉兒、
勞莉珊、歐嘉茵、陳興邦、張笑蓉、鄭偉基、黃枳梧、
林美儀

三月份

陳輔炎、林釗華、郭世蘭、陳淑賢、吳佳惠、劉新愨、
李偉謙、梁永燦、陳淑儀、郭寶紅、李卓輝

遊戲鬆一鬆 ???? 請猜一猜圖片揮春

1.  賜平安

2. 常常  樂

3. 福  滿溢

4.  主蒙福

5. 凡事盼 



節目預告

活動名稱：福音小組 2

日期：8/10/2019-26/3/2020 (隔週二)

時間：晚上 7:30-8:30

地點：必列者士街公理堂

對象：福音小組成員 (25 名)

內容：福音佈道、詩歌、福音電影、
遊戲等

費用：全免

負責同工：譚 SIR



活動名稱：房舍會議 (整潔組)

日期：7/1/2020 (二)

時間：晚上 6:30-7:00

地點：宿舍飯堂

對象：宿舍舍友 (整潔組) (17 名)

內容：房務工作分享及討論

費用：全免

負責同工：譚 SIR



活動名稱：獅藝小組

日期：3/12/2019-28/1/2020 (二)

時間：下午 4:30-5:15

地點：宿舍飯堂

對象：舍友及工友 (6 名)

內容：醒獅、鼓及鈸等國藝訓練

費用：全免

負責同工：譚 SIR



活動名稱：手指粉彩

日期：8/1/2020-25/3/2020 (三)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：透過簡單的手指及乾粉彩，讓組員
繪出個人色彩的畫作。

費用：\$40

負責同工：陳姑娘



活動名稱：起落人生 (情緒控制)

日期：6/1/2020-9/3/2020 (一)

時間：下午 7:00-8:00

地點：宿舍飯堂/智閒情

對象：舍友 (6 名)

內容：認識喜、怒、哀、樂四種情緒，
學習控制情緒的技巧。

費用：\$20

負責同工：冼姑娘



活動名稱：加多一點愛

日期：15/1/20-11/3/20 (三)(29/1 暫停)

時間：晚上 7:30-8:15

地點：智閒情

對象：宿舍舍友 (8 名)

內容：學習如何關愛自己、家人、朋友、
社區、環境，用行動實踐「愛」的
真義。

費用：\$30

負責同工：梁姑娘



福

活動名稱：運動鬆一鬆

日期：16/1/2020-19/3/2020 (四)

時間：晚上 7:00-8:00

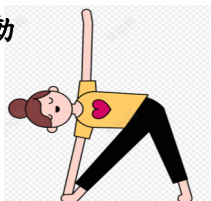
地點：智閒情

對象：舍友 (8 名)

內容：學習不同的伸展運動

費用：\$20

負責同工：繆姑娘



活動名稱：年宵行大運

日期：21/1/2020 (二)

時間：上午 10:00-下午 16:30

地點：香港動漫海濱公園及維園年宵市場

對象：工友及舍友 (48 名)

內容：漫遊香港動漫海濱公園、享用午膳及行逛維園年宵。

費用：待定

負責同工：陳姑娘



活動名稱：健體指揮操

日期：5/2/2020-29/4/2020 (隔週三)

時間：晚上 7:00-7:45

地點：宿舍飯堂

對象：舍友 (10 名)

內容：透過小組教導舍友學習指揮操及練習，掌握基本技巧，鍛鍊身體及增加運。

費用：全免

鳴謝：伊利沙伯女皇弱智人士基金贊助

負責同工：陳姑娘



活動名稱：新春團拜 2020

日期：15/2/2020 (六)

時間：待定

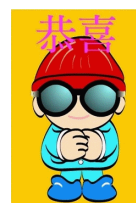
地點：青年會灣景國際賓館

對象：舍友、工友及家屬

內容：表演、遊戲、抽獎及午宴

費用：待定

負責同工：郭姑娘



活動名稱：儀容小組

日期：18/2/2020-31/3/2020 (二)

時間：下午 4:30-5:15

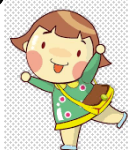
地點：宿舍飯堂

對象：宿舍舍友 (8 名)

內容：學習個人儀容及物品管理的自理技巧、上網觀摩簡約時尚的衣著配搭及生活的空間美化。

費用：\$20

負責同工：譚 SIR



活動名稱：生日會 (4)

日期：21/2/2020 (五)

時間：中午 12:30-1:00

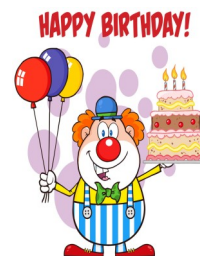
地點：飯堂

對象：工場工友

內容：為 1-3 月生日的工友祝壽及品嚐蛋糕。

費用：全免

負責同工：郭姑娘



活動名稱：馬來西亞之旅（境外遊）

日期：5/3/2020-9/3/2020（5日4夜）暫定

時間：出發-5/3/2020 早上

回程-9/3/2020 晚上

地點：馬來西亞

對象：舍友/工友及其家人（16名）

內容：暢遊馬來西亞不同的景點

費用：\$6,500（暫定，預算包團開支）

負責同工：冼姑娘



活動名稱：家長日 2020

日期：14/3/20（六）

時間：下午 2:00-4:30

地點：宿舍飯堂

對象：服務使用者家屬

內容：健康講座、學員表演、活動回顧、發放單位最新資訊、及家長與同工交流。

費用：全免

負責同工：梁姑娘



活動名稱：舍友生日會暨舍友大會（4）

日期：16/3/2020（二）

時間：晚上 6:45-7:15

地點：飯堂

對象：舍友

內容：為1-3月生日的舍友祝壽及品嚐蛋糕，講解宿舍裝修事宜及護理新知。

費用：\$25

負責同工：陳姑娘及冼姑娘



活動名稱：工友大會（4）

日期：27/3/2020（五）

時間：下午 3:00-4:00

地點：飯堂

對象：工場工友

內容：介紹職安健及工場裝修事宜

費用：全免

負責同工：郭姑娘



意見欄

如你對宿舍及工場的政策、服務質素標準、住宿及工作訓練、小組活動的內容、或是對宿舍、工場職員的各種意見等，必愛之家庇護工場及宿舍都歡迎各位工友、舍友、家長及監護人提供您們的寶貴意見！

各位可透過以下表格，填妥後交回宿舍及工場便可。或於辦公時間內（星期一至五，上午9時至下午5時）致電或親臨本宿舍工場，我們必定細心聆聽。

讚賞/建議/其他意見

多謝你的意見

姓名：_____

電話：_____

日期：_____



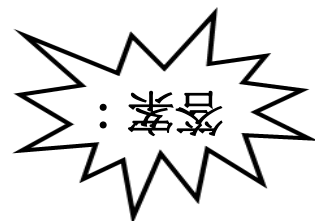
5. 凡事毋怨

4. 愛主慕福

3. 福杯滿溢

2. 崇崇慕慕

1. 主歸平安



督 印：黃美蘭主任

編 輯：冼雅詩

編輯小組：冼雅詩、繆詠如及李薇斐

出版日期：2019年12月

印刷數量：170份

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。

