



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

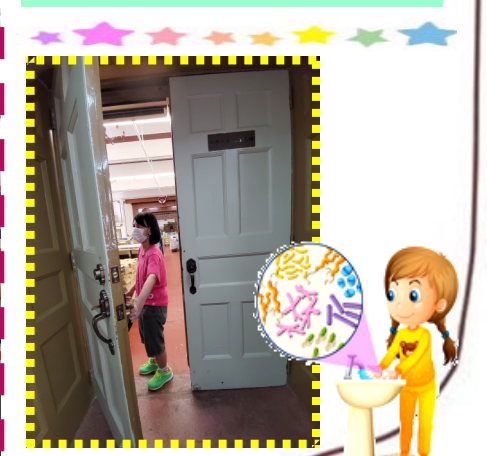
疫症下工場及宿舍安排

2020 年 5 月 15 日，工場開始恢復正常運作，工友們懷著興奮的心情陸續返回工場工作。由於現在仍是抗疫期間，所有返回工場復工的學員均需配戴口罩及遵守下列防疫措施：

1. 進入工場前必須以酒精搓液潔手及配戴好口罩；
2. 進入工場前必須量度體溫，如有身體不適或體溫高於 37.5 度，請留家休息及盡快求診；
3. 在工場範圍內必需配戴好口罩；
4. 在大堂設置流動防疫車，讓學員進入工場前可進行消毒防疫的程序。
5. 為控制人群，做好防感染的措施，現時學員被分派到 3 個樓層工作(包括：上工場、飯堂及下工場)，以減少群眾聚集。
6. 無論在工作或用餐時各學員需保持適當的社交距離。



自農曆新年起，大家都是留在家中/宿舍抗疫，到公眾地方及乘坐交通工具必需配戴口罩、避免觸及公共物品而且需要勤洗手，這些都是有效的防疫措施。故此口罩、搓手液、紙巾成為我們外出必備的抗疫三寶。



活 動 花 絮

友愛同行



自本年初本港爆發 2019 冠狀病毒病 (COVID-19)至今疫情仍然持續，各界人士對本單位服務使用者十分關懷及愛護，於 2020 年 4 月至 6 月期間 我們收到不同團體捐贈防疫物資(包括：口罩、酒精搓手液及家居清潔用品)，予本單位的服務使用者，以協助他們對抗疫症，減少擔憂，實在感恩。



疫情下的宿舍生活

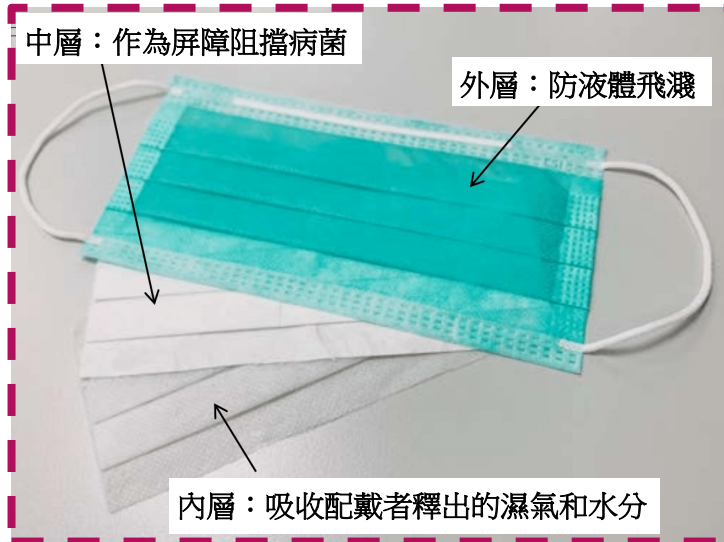


由於疫症的關係，由 2020 年 2 月起，宿舍已暫停所有戶外活動及義工探訪，但宿舍的室內小組活動持續舉行。在疫症下，宿舍在舉行活動的同時也做足防疫措施，以保障舍友及同工的健康，免受感染。例如：舍友們參與活動時要有適當的社交距離、提示舍友要注意個人衛生及勤洗手。





各位學員，於新冠肺炎疫情期間，其中一項主要防疫措施為佩戴口罩，但各位對每天使用的口罩有多少認識？今次向各學員介紹口罩的基本知識。



口罩效用

- 1) 咳嗽及打噴嚏時易散佈病原，而戴口罩可減少飛沫散佈，從而避免把病毒或細菌傳染給別人。
- 2) 口罩具有過濾灰塵及飛沫等微粒功能，避免自己被病毒或細菌感染。
- 3) 口罩主要預防靠空氣或飛沫傳染的疾病。

佩戴口罩場合

- 1) 疫情期間：於所有公眾場合均應配戴口罩。
- 2) 非疫情期間：出現發燒，咳嗽，打噴嚏等呼吸道徵狀時或需要與病患接觸時需配戴口罩。

應否重複使用口罩

一般而言，外科口罩不可重複使用。不須佩戴口罩時，脫下的口罩應放入膠袋或紙袋保存，亦可以把口罩放入「全新未拆封」的信封，就可以重複使用。

口罩使用期限

一般而言，N95 口罩保存期限為 5 年，外科口罩及活性碳口罩、棉布口罩保存期限為 3 年，但應以包裝外盒標示為主，且其儲存方式也會影響保存期限。口罩保存期限過期防護力會逐漸下降。

保存口罩注意事項

1. 避免長期陽光直接照射。
2. 保持儲存位置乾淨、乾燥、通風。
3. 如出現破損、變形、骯髒、異味、呼吸阻力增加等，不應繼續使用。



資料來源：

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly_chi.pdf

<https://nursing.hku.hk/f/page/858/3580/3.Use%20Mask%20properly.pdf>

http://www.cuhk.edu.hk/health_promote_protect/chinese/mask_wear.html



正確棄置口罩





生活百科：酒精搓手液常見問題

酒精搓手液濃度點先算適中？

世界衛生組織指出，濃度 60%至 80%的酒精溶液最有效殺菌。而美國疾病控制與預防中心建議，酒精濃度達 60%至 95%的搓手液可有效殺菌，預防疾病及防止感染擴散。所以酒精搓手液濃度太強，或高於 95%，殺菌效能反而減弱，因酒精過速脫去微生物表層水分，形成保護層，酒精難再滲入破壞微生物蛋白質。



大家要留意，過度使用酒精搓手液也未必是一件好事。因過度使用酒精搓手液有機會令雙手流失皮膚上的皮脂及水分，令手部皮膚變得乾燥。如果大家雙手比較易敏感，可以考慮用含有甘油 (glycerine/glycerin) 或天然保濕因子等潤手成分的酒精搓手液，有助減低手部乾燥及敏感。如在使用酒精搓手液後出現痕癢、紅疹或發炎等情況，應該停止使用並盡快求醫。



酒精搓手液過期可以用嗎？

港大感染及傳染病中心總監何柏良建議大家留意酒精搓手液到期日，未開封的一般可儲放 2 年半至 3 年，已開封的酒精搓手液使用期只有 6 個月。使用過期酒精搓手液有機會導致敏感，建議大家可於酒精搓手液有寫下開封日期，以免誤用過期搓手液。

另外亦要留意酒精搓手液在過期後是否出現異樣，例如變色或包裝有破損等，如出現這些情況，建議立即拋棄。

酒精搓手液有甚麼主要成分？

根據消委會在 2015 年進行的調查發現，酒精搓手液內的成分可分為兩大類，包括：主要消毒成分：酒精、季銨化合物 (quaternary ammonium compounds)、雙氯苯雙胍己烷 (chlorhexidine) 及三氯生 (triclosan)，部分產品會含有多於一種上述的成分。

其他添加物：如用作潤手的甘油 (glycerol) 等。

手部衛生 防感染
HAND HYGIENE PREVENTS INFECTION

取一掌心份量的酒精搓手液以足夠覆蓋雙手
Apply a palmful of alcohol handrub to cover all hand surfaces

搓手 20 秒
Rub hands for 20 seconds

5 個必須洗手的時刻
MOMENTS FOR HAND HYGIENE

- 1 手掌 (Palms)
- 2 手背 (Back of Hands)
- 3 指隙 (Between Fingers)
- 4 指背 (Back of Fingers)
- 5 拇指 (Thumbs)
- 6 指尖 (Fingers Tips)
- 7 手腕 (Wrists)

當雙手有明顯污垢時請用皂液及清水洗手
When hands are visibly soiled, please clean with soap and water

直接接觸病人之前 (Before Touching a Patient)

進行無菌操作或護理程序之前 (Before Clean/Asptic Procedure)

接觸血液或體液之後 (After Body Fluid Exposure Risk)

直接接觸病人之後 (After Touching a Patient)

接觸病人直接範圍之後 (After Touching Patient Surroundings)

威爾斯親王醫院感染控制組



資料來源

1. 消委會 <https://health.esdlife.com/shop/hk/contents/%E9%85%92%E7%B2%BE%E6%90%93%E6%89%8B%E6%B6%B2%E6%BF%83%E5%BA%A6-%E9%85%92%E7%B2%BE%E6%90%93%E6%89%8B%E6%B6%B2%E6%8E%A8%E8%96%A6>
2. https://www3.ha.org.hk/pwh/content/map/handrub_text.pdf



齊做伸展運動，抗疫好輕鬆



在抗疫期間，相信大家都會盡量留在家，減少外出，以減低受染的機會。然而，長時間留在家中工作或休息難免會感到納悶、不安；而每天做適量帶氧運動除了有助增強心肺功能外，亦能舒緩不安的情緒，減少焦慮，所以在抗疫期間多做伸展運動或帶氧運動對身心靈的健康是有莫大裨益。以下介紹幾組簡單的伸展運動，讓大家在家也可以輕鬆進行，在疫境中也可保持身心安康。

伸展運動

伸展運動有助放鬆緊張的肌肉，改善關節活動及血液循環，為體能活動做好準備。如果能夠配合呼吸，更可以舒緩神經緊張，減少患上肌肉痛症的風險。

眼部運動



眼球順時針方向轉，分 8 個位置轉動，每個位置停 3 秒；然後逆時針方向轉，每個位置停 3 秒。

肩膊轉動



肩向前轉一圈，放鬆；然後向後轉一圈，放鬆，複動作三次。

頸部伸展



1. 頭部慢慢移向右方，直至左頸側感到輕微拉扯，維持 10 秒。

肩膊及上背伸展

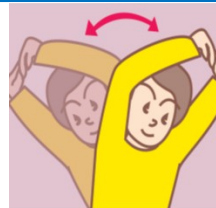


左手伸直並橫置於胸前，右手前臂緊扣左手手肘位置，向胸口施壓直至左肩膊感到輕微拉扯，維持 10 秒，再進行右手伸。重複以上動作 3 次。



2. 再慢慢移向左方，直至右頸側感到輕微拉扯，維持 10 秒。

上背及手臂運動



坐於椅上，身體挺直，雙手互扣，掌心向上，雙手向上伸，直至上背及手臂感到輕微拉扯，維持 10 秒，再進行右手伸。重複以上動作 3 次。



3. 頭部再慢慢向下，直至頸後感到輕微拉扯，維持 10 秒。

腰側伸展運動



4. 重複以上動作 3 次(1+2+3)

坐於椅上，雙手扶著椅邊作固定，身體慢慢右轉，直至左腰側感到輕微拉扯，維持 10 秒，再進行右腰側伸展。重複以上動作 3 次。

返工出門攻略



乘搭公共交通工具或到人多地地方，應佩戴口罩



接觸公共設施或物件後，避免摸眼、鼻、口



隨身帶備酒精搓手液清潔雙手

一般安全體力處理操作法則

1

搬運物件時身體要盡量靠近被搬運的物件。取得一穩固立足點，雙腳分立在重物兩邊。



5

用腿力提舉重物慢慢站直雙腿。雙腿站直後，回復直立之姿勢。



2

蹲下，將兩腳稍為叉開，背部挺直，屈膝。



6

緊握物件並將之貼近身體。



3

緊握物件，確保不會溜手。



4

吸氣，肺部膨脹有助於支持脊柱。



7

提舉時，動作須流暢，切勿急劇。利用雙腳轉身，不可扭腰。



消暑湯水

佛手瓜小排骨眉豆湯

材料

- ◆ 清雞湯 500 毫升
- ◆ 水 750 毫升
- ◆ 佛手瓜 (去皮切件) 1 個
- ◆ 小紅蘿蔔 (去皮、切片) 1 個
- ◆ 小排骨 100 克
- ◆ 眉豆 (略浸) 2 湯匙
- ◆ 鹽少許



做法

1. 把所有材料與史雲生清雞湯一同放進鍋內煮滾，蓋好。
2. 再用中慢火煮 25-30 分鐘即可。

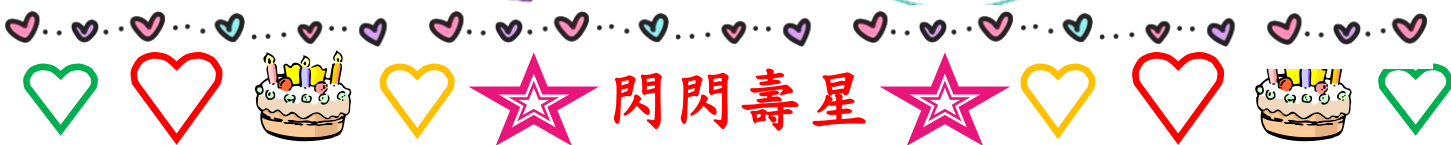
資料來源: <https://www.swansoncooking.com.hk/recipe-detail.php?id=57>



職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
到職	蘇永兆	個人照顧工作員 (特別計劃 - 工場)	25/5/2020
	呂迪康	院舍服務員	29/6/2020
	林俊麟	工場社工	6/7/2020
退休	張乾蓮	院舍服務員	1/6/2020
	熊灼培	一級工人	1/9/2020

我們齊聲鼓掌歡迎 3 位新同工加入必愛的大家庭，祝願他們工作愉快，同時我們亦祝願退休的同工生活美滿幸福。



七月份

林婉芳、葉泳娥、關志華、馬曦明、何文儀、黃玉芸

八月份

胡朗婷、馮艷紅、李羨權、程潔雯、冼惠玲、何家樂、黃淑華、林麗珊、劉炳城、趙偉雄、何鄺森、李志勇、梁潔貞、劉啟東、陳永強、聶兆恒

九月份

唐友志、武穗婷、雷常歡、鍾美仙、陳佳泉、張國華、張浩源、冼星華、黃宗發、卓行之、張雪芬、蔡一港、李健信、方天祐、徐泳賢、傅麗珠、梁美容、鄭樹光、徐小玲、徐寶英、蘇麗玲、冼志輝

學員話你知



張仔一直勤在家中交面，包括影流手，出街
 帶口單可以小人的長面可以帶解任何味人
 在廠交面，一直好開，想改工技師
 掛心工友用學師表以出心障。張仔

防疫某日間留在宿舍

不能外出好悶

好想快啲復工

現在復工好開心

葉嘉賢

葉嘉賢
工場生活

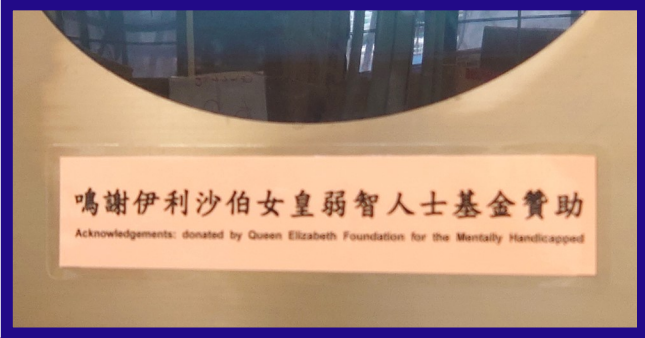
黃宗發
工場生活



糖果集成分流機



製成品



工場獲伊利沙伯女皇弱智人士基金添
 置糖果集成分流機，以提昇學員的工作
 訓練及優化工場的生產，從而提高競增
 能力及學員收入。

服務質素標準 SQS 介紹

服務質素標準 9：安全環境

問：服務單位應如何確保職員和服務使用者處身於安全的環境？

答：服務單位應提供和有效地保養單位內的消防設備及其他必需的安全設備。此外，讓職員及服務使用者認識緊急事故應變程序，並定期進行火警演習。

服務質素標準 10：申請服務和退出服務

問：單位如何保障服務使用者的私人財產呢？

答：私人財物受到保障是每個人的基本權利，服務單位透過制定有關尊重私人財物的政策、程序和處理的指引，以確保職員明白保障服務使用者私人財產的重要性。

服務質素標準 11：評估及滿足服務使用者需要

問：如何得知服務單位的申請服務和退出服務的資料？

答：服務單位備有讓服務使用者申請接受服務和退出服務的政策和程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。收納服務使用者的政策以一視同仁為原則，並清楚界定服務對象，以及收納優先次序的決定準則。如服務單位拒收申請服務的人士，應向該申請人陳明拒收的原因，如情況適當，應將申請人轉介到另一適當的服務單位。

服務質素標準 12：知情選擇

問：單位如何確保服務使用者/其家屬有知情的選擇？

答：單位會透過會議/刊物/面談等形式向服務使用者/家屬介紹及解釋有關的政策。若服務運作上有任何變動，職員應以不同形式通知服務使用者/家屬，以便他們作出知情的選擇。

遊戲鬆一鬆?? 你知道這些天氣警告的圖示是甚麼嗎?

1.



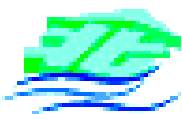
2.



3.



4.



5.



6.



(資料來源：香港天文台)

節目預告

活動名稱：福音小組 1

日期：14/4/2020-23/9/2020 (隔週二)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：必列者士街公理堂

對象：福音小組成員

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：活力伸展操

日期：4/6/2020-30/7/2020 (四)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：宿舍飯堂

對象：宿舍舍友 (6名)

內容：教導組員伸展運動

費用：\$20

負責同工：繆姑娘



活動名稱：健步足球

日期：30/6/2020-15/9/2020 (二)

時間：晚上 6:45-7:45

地點：宿舍飯堂

對象：宿舍舍友

內容：伸展運動、個人足球
技術訓練、分組對賽

費用：\$20

負責同工：譚 SIR



活動名稱：飛鏢體驗

日期：15/7/2020-23/9/2020 (隔週三)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：飯堂

內容：飛鏢遊戲之介紹，規則，禮儀，
姿勢及遊戲

對象：宿舍舍友

費用：\$20

負責同工：陳姑娘



活動名稱：房舍會議 (整潔組)

日期：21/7/2020 (二)

時間：晚上 6:30-7:00

地點：宿舍飯堂

對象：宿舍舍友 (整潔組)

內容：房務會議分享及討論

費用：全免

負責同工：譚 SIR



活動名稱：遊戲特攻隊

日期：12/8/20-30/9/20 (三，共 8 節)

時間：下午 5:00-6:00

地點：飯堂

對象：宿舍舍友 (8名)

內容：創意集體遊戲、解難訓練，培養團
隊合作和勇於克服困難的精神。

費用：\$20

負責同工：梁姑娘



活動名稱：生命變奏

日期：17/8/20-5/10/20 (一，共 8 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：飯堂

對象：宿舍舍友 (8 名)

內容：認識生命的起源、不同的人生階段、生命的變化

費用：\$40

負責同工：冼姑娘



活動名稱：舍友大會 2

日期：16/9/2020 (三)

時間：晚上 6:45-8:00

地點：飯堂

對象：宿舍舍友

內容：宿舍新動向、健康資訊、社區新資

費用：全免

負責同工：冼姑娘



活動名稱：舍友生日會 2

日期：16/9/2020 (三)

時間：晚上 8:00-8:30

地點：飯堂

對象：宿舍舍友

內容：為 7-9 月生日的舍友慶祝生日、分享蛋糕、小食等

費用：\$25

負責同工：譚 SIR



活動名稱：工友大會 2

日期：18/9/2020 (五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：飯堂

對象：工場工友

內容：職安健、生活點滴分享

費用：免費

負責同工：冼姑娘



活動名稱：健體指揮操日營

日期：26/9/2020 (六)

時間：早上 9:00-下午 5:00

地點：烏溪沙青年新村

內容：指揮操交流、遊戲、聯誼

對象：指揮操小組成員

費用：待定

負責同工：陳姑娘



活動名稱：中秋晚會

日期：29/9/2020 (二)

時間：晚上 6:45-7:45

地點：宿舍飯堂

對象：宿舍舍友

內容：中秋典故、猜燈謎、美食分享

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



活動名稱：工友生日會 2

日期：30/9/2020 (三)

時間：中午 12:30-1:00

地點：飯堂

對象：工場工友

內容：為 7-9 月生日的工友慶祝生日、
分享蛋糕、小食等

費用：\$25

負責同工：冼姑娘



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：_____



督 印：黃美蘭主任

編 輯：冼雅詩

編輯小組：梁智慧、連啟亨、繆詠如
李薇斐、譚宏州、陳麗琮

出版日期：2020 年 7 月

印刷數量：170 份

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。



1. 山泥傾瀉警告
2. 酷熱天氣警告
3. 紅色火災危險警告
4. 新界北部水浸特別報告
5. 寒冷天氣警告
6. 霜凍警告

