



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



醫療科技的進步及社會經濟環境的改善，殘疾人士的平均壽命亦有所增長，老齡化的問題日趨明顯。根據康復諮詢委員會於 2020 年發表的「殘疾人及康復計劃方案」，建議應提高殘疾人士的健康意識，以應對他們老齡化及健康情況轉差的問題。近年，單位積極回應學員老齡化的趨勢，除推動學員參與不同類型的健體活動外，亦透過申請樂齡及康復創科應用基金，購置適合學員的科技產品，以靈活有趣的形式鼓勵學員進行運動，從而強化體質及訓練的效益。此外，宿舍獲社署資助提供物理治療、職業治療及言語治療服務，治療師評估學員能力及身體狀況下提供專業和適切的訓練。透過上述的服務安排，提升或穩定學員的健康狀況，並且提升個人生活質素。



## 職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
入職	劉志華	個人照顧工作員<宿舍>	24/09/2023
	趙學連	個人照顧工作員<宿舍>	27/09/2023
離職	朱麗萍	二級工友<工場>	04/10/2023

我們掌聲鼓掌歡迎新同工加入必愛的大家庭，祝願他們工作愉快，同時我們亦祝願離職的同工生活美滿幸福。



# 工場及宿舍活動花絮



## 團團圓圓慶中秋

承蒙「港燈社福機構餐飲資助計劃」資助，於9月28日透過午餐到會及分享，讓學員享用美食及與職員聚首一堂，從而提昇學員對工場的歸屬感，讓學員及職員一同歡度中秋節。



## 生日會

工場於9月12日為7-9月份生日工友舉行生日會，一同分享生日蛋糕及參與益智遊戲，使學員之間建立更深厚的友誼。

### HAPPY BIRTHDAY!



## 半山區扶輪社中秋探訪活動

20名來自半山區扶輪社的義工朋友於9月24日到舍探訪，並與30位舍友一起玩遊、唱歌、抽獎及派福袋，義工與舍友們共同歡渡一個愉快的下午。





## 健步足球

青年會自引入健步足球後，於香港大力推廣，我們也在宿舍飯堂「開波」了！透過伸展運動、個人足球技術訓練、分組對賽等，培養參加者對健步足球的興趣，提升生活質素之同時也可強健體魄、強化身體協調及平衡能力，促進身心健康。



## 淺嚐快樂

透過互動遊戲、講解、短片及手工製作，讓組員認識如何從五感(即口到、眼到、耳到、手到、心到)於日常生活中尋找快樂的影子，從而學習自我穩定情緒與快樂連繫，並學習輕鬆愉快地生活。



## 「桌遊大師」

透過試玩不同的桌上遊戲(寶藏競逐、叮叮樂、潛烏龜、LAST CARD、老鼠愛奶酪、極限一發及矮人掘金)及分享心得，訓練學員溝通技巧及解決困難能力，培養彼此欣賞及團體合作的精神，享受社交互動的樂趣。





# 健康生活支援計劃 ◆ 體適能訓練班及健體舞班



本宿舍夥拍青年會華愛之家及盛愛之家，蒙伊利沙伯女皇弱智人士基金資助推行「健康生活支援計劃」，讓面對長期病患或老齡化的舍友獲得適切的體適能運動訓練和健康教育資訊，從而穩定及延緩老化或長期病患對舍友所帶來的負面影響，優化老齡生活。計劃內容包括：由營養師為個別舍友提供專業意見、聘請專業教練到舍教授「體適能訓練班」和「健體舞班」等活動。「體適能訓練班」透過 2 節體適能測試及 23 堂體適能訓練課，鍛鍊學員的肌力、耐力等，強健體魄。



掌上壓怎麼做



捲腹練腹肌其實蠻不簡單



橡筋帶對拉練習



## 健體舞班

「健體舞班」則讓學員在 15 堂課中透過節奏輕快的健體舞，配合身體擺動及優美舞步，強化心肺功能、增強筋腱柔軟度及肌肉力量。學員均表現投入，幹勁十足，十分享受在運動過程中的樂趣。



跳舞前鬆鬆筋是常識吧



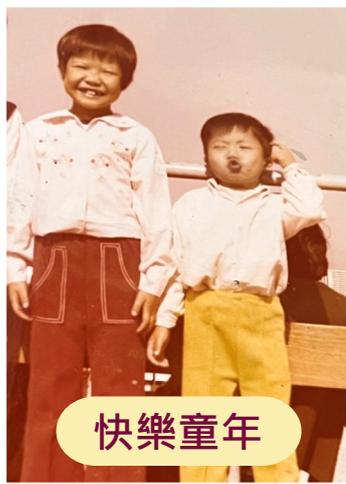
快快樂樂齊跳健體舞

## 2023-24 疾風勁草照顧者嘉許計劃

為表揚一群在殘疾人士的康復過程中默默耕耘、不辭勞苦的照顧者，中西南及離島區康復服務協調委員會舉辦「2023-24 疾風勁草照顧者嘉許計劃」，希望透過該計劃，向辛勞地守護殘疾人士的照顧者致敬，並傳揚「傷健共融」。工場及宿舍共有兩位學員的照顧者獲得嘉許，分別是易麗卿的姐姐易麗珍女士及趙錦榮的姐姐趙淑儀女士。她們已於 2023 年 11 月 18 日出席頒獎禮，接受嘉許，在此致以熱烈的掌聲，衷心祝賀。



### 趙女士的故事



快樂童年

錦榮是家中最小的孩子，自幼體弱多病，智力及身體機能發展遲緩及不足。自從父母離世後，姐姐趙淑儀女士便肩負照顧錦榮的責任與重擔。趙女士表示錦榮由小到大生活起居是由母親悉心照料，她雖然一直與母親及錦榮同住，於工餘時間亦有幫忙照顧錦榮，只是日常工作繁忙的她，頃刻間要肩負起照顧者的責任加上喪母之痛，使她實在感到吃力與壓力。2020 年，錦榮到本單位接受工作訓練及住宿服務，學習過獨立自主的生活。錦榮入住宿舍後，趙小姐感到照顧的壓力也得以舒緩。錦榮在必愛之家生活已有 3 年之久，他亦開始適應及習慣宿舍的生活流程及作息安排。雖然他沒有語言能力，但他會以肢體語言及簡單的文字與其他舍友及職員溝通。此外，他喜歡以通信軟件與姐姐分享生活點滴並樂在其中。



參加中心活動

趙小姐對於獲得嘉許感到榮幸及被肯定。她表示從前照顧弟弟感到吃力及壓力，現時感到是一份責任及使命。看到錦榮入住宿舍後在生活技能及自我照顧的能力有所提升，包括增加與人溝通的機會、學習新事物及擴闊生活圈子感到欣慰。趙小姐表示照顧錦榮是苦樂參半，由於他體弱故需要多些關注其健康情況，但錦榮是樂天的人，經常帶給她歡樂，錦榮也是她唯一要照顧的親人，現階感到大家的關係是互相學習，互相扶持。從錦榮身上學懂逆境自強，雖然錦榮身體上有缺陷，限制也多，仍以積極的態度過每一天，也勉勵自己面對生活或工作挑戰時也不應輕言放棄，應迎難而上。最後，錦榮的出現讓趙小姐認識不同層面的人及關心殘疾人士的需要。趙小姐表示只要社會人士接納及社區設施切合殘疾人士的需要，殘疾人士一樣可以享受有質素的社區生活。

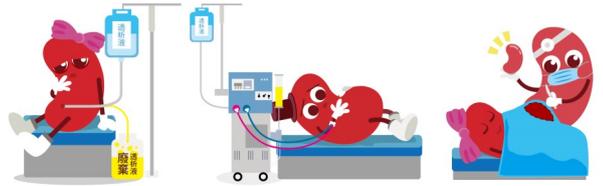


親子攝影活動





腎臟受損超過三個月，導致其結構或功能無法恢復正常，稱為慢性腎臟病。慢性腎衰竭可分四個階段，當到達末期腎功能衰竭階段，病人須透過透析或腎臟移植以維持生命，否則可引致死亡，所以必須及早提高警覺，預防勝於治療。



## 腎衰竭!?

## 檢測5字訣



<b>泡</b>  泡泡尿	<b>水</b>  水腫	<b>高</b>  高血壓	<b>貧</b>  貧血	<b>倦</b>  疲倦
---------------------	--------------------	---------------------	--------------------	--------------------

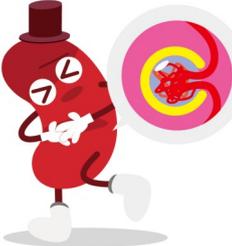
### 腎衰竭的症狀：

腎病及慢性腎衰竭在初期階段，徵狀並不明顯，可包括：

- 小便異常(帶血/帶泡沫/混濁/赤痛/頻密等)
- 足踝或眼皮浮腫
- 高血壓
- 臉色蒼白(貧血)
- 疲倦
- 腰腹疼痛



### 腎衰竭的原因：

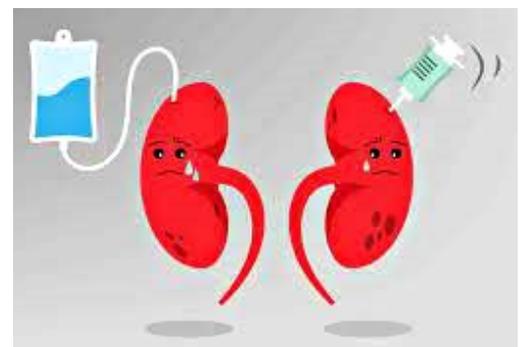
 <p><b>1 腎絲球腎炎</b> 許多病例的原因未明，但一些病例可能是有遺傳性，其他有一些可能由感染、發炎所誘發。</p>	 <p><b>2 糖尿病</b> 假如血糖過高，葡萄糖對於腎臟的作用也像毒素般，亦稱為糖尿病腎病變。</p>
 <p><b>3 高血壓</b> 傷害腎臟中血小管，受傷的血管就不能從血中過濾毒素。</p>	 <p><b>4 藥物濫用</b> 長期使用止痛藥、抗生素、利尿劑或減肥藥，甚至一些草藥或偏方。</p>

### 腎衰竭的預防方法

1. 避免進食過量鹽份和肉類，曾患腎石者應避免高鈣和草酸的食物。
2. 多喝清水以保持足夠尿量，可預防腎石及尿道炎。
3. 勿熬夜、避免情緒操勞
4. 勿亂服用藥物，如風濕止痛藥、抗生素等。
5. 糖尿病和高血壓患者，須控制血糖和血壓，預防併發腎病。
6. 定期檢查身體及檢驗小便，如有血尿、蛋白尿等，需及早治療。

資料來源：

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-hk/Disease-Information/Disease/?guid=368b30e4-cc1c-4185-b673-7dfb3ea8f74b>





## 生活百科 香港新春 習俗

農曆新年將至，除了拜年逗利是外，大家還知道那些傳統習俗呢？以下為大家介紹一下：



### 年近歲晚：逛花市

年宵花市一般於農曆十二月廿四日於全港各區開始，持續一星期至年初一凌晨結束。花市一般售賣各種寓意吉祥的年花、年桔、乾貨等。最具代表性的花市是維多利亞公園年宵市場，場內超過 100 個攤位，吸引不少市民專程前往。



### 除夕：吃團年飯

農曆新年前夕，一家人一起吃團年飯，寓意闔家團圓。團年飯的菜式通常含有美好的祝願，例如髮菜蠔豉諧音「發財好市」，象徵新的一年可以賺得盆滿鉢滿；「魚」與「餘」同音，象徵年年有餘。



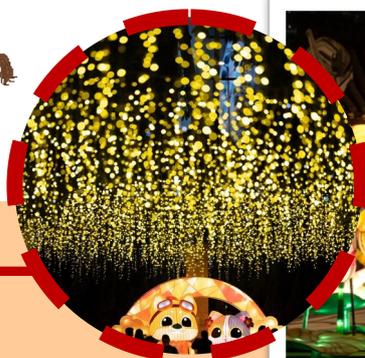
### 年初一：擺放全盒

每逢農曆新年，家家戶戶都會擺放全盒，招待到訪的親朋好友。全盒寓意十全十美，傳統上格數多為單數，擺放「八甜」和油器。八款甜食如糖蓮子、糖冬瓜像徵甜甜蜜蜜；笑口棗、油角等油器，則寓意家肥屋潤。



### 年初七：拆利是

農曆新年傳統禁忌多，大部份到年初五便會解除，較特別的是利是要待年初七「人日」(眾人的生日)，才可以拆開，這樣方會「聚財」。



### 正月十五：元宵綵燈會

來到正月十五元宵節，已是農曆新年節慶的尾聲，也是新年第一個月圓之夜。傳統上一家人會聚在一起吃元宵(湯圓)，寓意團團圓圓。各區會舉辦綵燈晚會，市民可以賞花燈及猜燈謎，享受「中國情人節」的浪漫氣氛。

# 閃閃壽星

1月

李仲銘、李心怡、李 焯、彭頌詩、彭淑芬、譚永賢、樂康年、馬松權、楊保莊、李嘉恩、關暖儀、蘇國斌、鍾沛南

2月

焦鳳群、勞莉珊、黃枳榕、林美儀、鄭偉基、陳素雯、葉樹福、馬慧華、潘詠笙、周志和、趙錦榮、鄧婉兒、張笑蓉、歐嘉茵、陳興邦、潘雅恩、莊祐婷

3月

吳佳惠、郭寶紅、柳立業、朱 皓、劉新愨、陳淑儀、陳輔炎、陳喬琳、郭世蘭、林釗華、李卓輝、李偉謙、陳淑賢

學員佳作



陳淑儀

王瑞敏



蘇麗玲



中秋節期間，舍友發揮所長，嘗試創作不同的中秋節手作，為節日添上色彩。

### 服務質素標準 6：計劃、評估及收集意見

問：單位如何制定計劃、評估及收集意見？

答：單位制訂運作上的整體計劃，讓服務使用者/家屬/監護人、同工及其他關注服務的人士，就服務的表現提出意見，使單位能有效地進行定期計劃、檢討及評估各項服務的表現，以便作出跟進。

### 服務質素標準 7：財政管理

問：單位是如何釐訂服務收費？

答：單位按社會福利署要求向各服務使用者按月收取住宿、膳食及雜項等費用。

### 服務質素標準 8：法律責任

問：單位受什麼法律條例監管？

答：單位提供服務時會充份考慮並執行相關法律條例的要求，而相關法例是涵蓋香港社會服務聯會及社會福利署為有關服務類別所共同議定的法例清單內的法例。



#### 動腦筋小遊戲

#### 找不同

請圈出

3

處不同地



# 1-3 月份活動推介

## 活動名稱：吾家緻趣

日期：01/01/2024-05/02/2024 (一) (共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：透過互動遊戲、短講、影片及實地考察，增加組員對必街大樓及附近街道的歷史古跡的認識；從而提升組員對宿舍及工場的歸屬感及認識文化保育的知識。

費用：\$30

負責同工：冼姑娘



## 活動名稱：泥膠小廚師

日期：05/01/2024-26/01/2024(五)(共 4 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：使用泥膠自製不同食物，過程中發揮創意及訓練手眼協調能力。

費用：\$30

負責同工：陳姑娘



## 活動名稱：性教有方

日期：17/01/2024-28/02/2024 (三)  
(14/02 暫停，共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍女舍友 (6 名)

內容：認識自己的身體、與同性和異性相處之道、認識何謂「性騷擾」和「性侵犯」、及保護自己的方法。

費用：\$30

負責同工：梁姑娘



## 活動名稱：工友大會 4

日期：02/02/2024 (五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：單位飯堂

對象：工場工友

內容：資訊分享、活動介紹、健康講座等。

費用：全免

負責同工：崔姑娘



## 活動名稱：房舍會議 (喜樂組)

日期：02/02/2024 (五)

時間：晚上 7:00-7:45

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (喜樂組 16 名)

內容：房務會議分享及討論。

費用：全免

負責同工：陳姑娘



## 活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：15/02/2024 (四)

時間：晚上 7:00-7:45

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (良善組 16 名)

內容：房務會議分享及討論。

費用：全免

負責同工：周姑娘



## 活動名稱：房舍會議 (信實組)

日期：17/02/2024 (六)

時間：晚上 7:00-7:45

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (信實組 18 名)

內容：房務會議分享及討論。

費用：全免

負責同工：譚 SIR



## 1-3 月份活動推介

### 活動名稱：吾常法

日期：22/02/2024-28/03/2024 (四) (共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：讓舍友認識五常法，以家居收納為本，學習減少雜物，並將物品有條理地存放，希望幫助組員建立整潔、安全及舒適的宿舍生活文化。

費用：\$30

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：生之頌讚

日期：19/02/2024-25/03/2024(一)(共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：從生活認識人生不同的成長階段包括生、老、病、死，學習珍惜眼前，擁抱所有，活在當下的概念。

費用：\$40

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：睇動畫學文字由來

日期：23/02/2024-15/03/2024(五)(共 4 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：透過觀看動畫，學習文字由來。

費用：\$30

負責同工：陳姑娘



### 活動名稱：新春團拜 2024

日期：24/02/2024 (六)

時間：待定

地點：上環嘉豪酒家

對象：舍友、工友及家屬

內容：學員表演、遊戲、抽獎、午膳。

費用：待定

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：工友生日會 (4)

日期：27/02/2024 (二)

時間：下午 3:00-4:00

地點：單位飯堂

對象：工場工友

內容：為 1-3 月生日工友慶祝生日，分享蛋糕、小食等。

費用：\$30

負責同工：崔姑娘



### 活動名稱：正念小組 (運動篇)

日期：27/02/2024-26/03/2024 (二)(共 5 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友(6 名)

內容：透過肢體運動培養正念覺察的能力。

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：訪古尋味潮汕遊

日期：09/03/2024-11/03/2024(六、日、一)

時間：待定

地點：廣東省潮汕地區

對象：工場及宿舍學員、家屬(21 名)

內容：暢遊風景名勝、認識當地風土人情、品嚐地道美食。

費用：待定

負責同工：梁姑娘



### 活動名稱：舍友大會 4

日期：18/03/2024 (一)

時間：晚上 6:45-7:15

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (45 名)

內容：從日常生活學習合宜的社交技巧、有禮的餐桌禮儀、認識正確的兩性溝通及什麼是性騷擾行為。

費用：免費

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：生日會 4

日期：20/03/2024 (三)

時間：晚上 6:30-7:15

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (45 名)

內容：唱生日歌、切蛋糕、小食會

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



### 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：梁智慧

編輯小組：周嘉恩、李薇斐、冼雅詩、崔堡焮、連啟亨、譚宏州、陳嘉儀

出版日期：2024 年 1 月

印刷數量：150 份

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。

非賣品



卷  
四