

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



新工種，新突破 本工場參與碧瑤愛回收的「CSV 綠色環保沙包計劃」，學員利用可回收再用物料進行環保沙包的後期製作，於工場實踐社區環保工作。本工場獲邀出席 8 月 16 日於灣仔會議展覽中心舉辦之「愛回收環境、社會及管治大獎頒獎典禮 2024」，學員陳興邦、雷常歡及林國偉均獲頒發感謝狀，以表揚他們參與環保綠沙包生產工作，為環保付出一分力。



獎典禮 2024」，學員陳興邦、雷常歡及林國偉均獲頒發感謝狀，以表揚他們參與環保綠沙包生產工作，為環保付出一分力。

新面貌，新印象 為提高舍友的住宿環境質素，本年度已完成更換所有舍友睡牀及直身衣櫃，使用了更堅固耐用及容易打理的物料，板材改用環保生態板，營造了既安全並和諧的家居生活氣氛。舍友對於宿舍的新面貌表示雀躍及興奮，很喜歡新床及衣櫃。



職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
入職	林潔雁	護理員<宿舍>	09/10/2024
	梁春玲	護理員<宿舍>	09/10/2024
離職	區翠怡	活動助理<宿舍>	14/10/2024
	黃莉亞	二級工人<宿舍>	22/10/2024

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



工友大會

工場定期舉行工友大會，藉此分享工場最新資訊；而提昇學員對工場的歸屬感及增加其衛生常職。8月16日的工友大會邀請了家福會理財教育中心職員分享珍「財」寶學理財講座，讓學員學習理財知識及提高防騙意識。他們認真及投入，亦主動舉手提問及回答問題，表現積極。

工場於10月4日與香港小童群益會上環綜合青少年服務中心合辦「社區復康義工日」，當日分兩組參與，其中一組16位學員到訪英皇書院參與學生義工主持的團體遊戲，另一組則由英皇書院學生義工到訪工場，與19位學員進行團體遊戲，出席學員均表現雀躍及開心。



愛中秋

基督教事工部於9月13日到訪必愛之家，舉行「愛中秋」活動，共有25位學員出席，內容包括詩歌分享及中秋掛飾手工製作，出席學員均表現興奮。



「情緒管理小組-玩轉樂與怒」

已於9-10月期間進行6節，共8位學員參加，透過不同的手工創作及繪畫表達情緒，學習調節個人情緒，以致有勇氣面對困難和享受群體的快樂生活。



國慶聯歡聚餐

由港燈社福機構餐飲資助計劃津助的「國慶聯歡聚餐」已於9月30日舉行，共有105位學員參加。活動內容包括中式到會午餐、認識祖國小遊戲及慶祝中華人民共和國成立75周年。當日的午餐非常豐富，學員感到開心暢快。



「半山區扶輪社—義工探訪活動」1/10/2024

半山區扶輪社 20 位義工探訪宿舍，與 33 位舍友一起玩樂、唱歌，抽獎及大派福袋，歡渡了一個愉快的國慶假期。



喜樂組房舍活動(2)

參觀科學館 21/9/2024

20 位舍友由導賞員帶領參觀「滅絕·新生」展覽廳。他們穿越時空，欣賞到約八十組珍貴化石，還能與栩栩如生的機械恐龍作近距離接觸，和體驗有趣的互動展品。



青年會復康服務策略個人健康工作小組籌辦《水陸全能樂動日》已於9月28日舉行，本會三間殘疾人士院舍均派出學員踴躍參加水上和陸上歷奇活動。水上歷奇以單位形式共三隊作賽；陸上歷奇則於每組混合三間殘院的學員對賽，以增加各單位學員的認識和互動，本宿舍派出 18 位學員參加，他們均盡興而歸。

「2024-25 疾風勁草照顧者嘉許計劃」

社會福利署中西南及離島區康復服務協調委員會舉辦「2024-25 疾風勁草照顧者嘉許計劃」，以表揚默默耕耘、盡心盡力的殘疾人士照顧者。工場及宿舍共有兩位學員照顧者獲得嘉許，分別是黃翠蓮的姐姐黃翠英女士及蘇國斌的媽媽卜友香女士，她們於2024年11月30日出席頒獎典禮，接受嘉許，在此衷心祝賀。



黃女士的故事

60多歲的黃女士是學員翠蓮的大家姐，於13歲輟學，外出工作賺錢養家，並肩負照顧家人的重擔。其後各兄弟姊妹結婚後相繼搬出生活，只剩餘翠蓮與母親同住多年，相依為命。隨著母親年紀老邁及體弱，黃女士與家人安排母親入住老人院，黃女士繼續擔任翠蓮主要照顧者的角色，除照顧翠蓮日常生活事務及覆診事宜，並協助翠蓮處理獨居時清潔及衛生情況，聯絡地區綜合家居照顧服務隊提供協助，解決翠蓮的獨立生活技巧及生活上的種種挑戰。同時也聯絡翠蓮弟弟以協助處理翠蓮的財務事宜；家人之間相處融洽，互相關懷。翠蓮乃輕度智障人士，兒時沒有入讀特殊學校及往日間中心接受訓練，主要由黃女士教導翠蓮的自理及社交溝通技巧，特別是瑣碎的生活事項需要耐心提醒。黃女士對翠蓮無微不至的關懷及包容令人感動，其非常感恩翠蓮接受香港中華基督教青年會必愛之家庇護工場的服務，使翠蓮獲工作及生活技巧的悉心培訓，並投入群體生活，擴闊個人社交圈子；翠蓮積極參與工場活動，生活變得充實及有寄托，黃女士感到十分欣慰。



黃女士感謝被提名參與嘉許計劃，對於照顧智障家人需要很大的耐性及愛心。同時家人間互相支持至為重要，分工合作乃是成功的因素。期盼大家在互助互愛的家庭關係裏，一同並肩作戰，照顧及愛惜殘疾家人。



蘇國斌家人的故事

蘇國斌媽媽(卜友香女士，下稱國斌媽)育有一子三女，大兒子國斌在 1 歲時因反應遲緩，入院檢查獲悉患智力障礙，後來被評估為中度智障人士。國斌媽感到非常難

過及自責，認為於懷孕期間發燒服藥令國斌智力受損。其時，丈夫外出工作努力賺錢，她在家既要打理家務，並同時照顧四名年幼的子女，感到壓力龐大。幸好她的父母樂意幫忙照顧國斌，大大減輕了她的重擔。

國斌在 8 歲時入讀特殊學校，學習手語和生活技能。國斌媽每日帶著他乘校車上學，深深體會到兒子一天一點的學習進步，令她感到非常欣慰。後來，除了丈夫身患重病，國斌媽也因病多次進出醫院，實在無法好好照顧兒子，唯有為國斌申請住宿服務。國斌於 22 歲時接受必愛之家的工作訓練和住宿服務，他的適應能力強，很快便熟習群體生活和認識了新朋友。國斌媽每星期都會親自到宿舍接國斌回家渡假，見到他在宿舍生活得開心，她亦感到十分安慰，並非常感謝宿舍同工的悉心照料。

現時國斌媽年紀漸大，體力衰退，改為每個月一次接國斌回家渡假，所以十分珍惜兩母子相處的美好時光。在家的日子，她會與國斌上茶樓飲茶和逛街，亦會並肩與他去街市買餸，特別購買他喜歡的食物和水果，為他烹調喜愛的餸菜和湯水。國斌個性乖巧，每次主動幫媽媽拿著巨大沉重的購物袋，懂得減輕媽媽體力的負擔，並挽著媽媽的手漫步回家，十分溫馨及充滿愛意，令媽媽非常感動。

國斌媽很感恩國斌和三名妹妹的感情維繫很好，她祝福他們都要健康快樂地成長，享受生活樂趣。國斌媽對子女無微不至的愛和付出，令別人深受感動及讚賞。

國斌媽對於獲得嘉許感到十分高興和榮幸，很感謝宿舍職員對國斌的教導和照顧，令她感到十分安心。

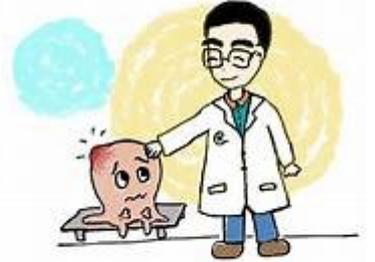




痔瘡 (Haemorrhoid) 是由肛門及直腸末端黏膜下的平滑肌纖維、結締組織及血管形成。這些正常人體組織負責協調肛門閉合，防止糞便滲漏；若組織變得鬆弛、出現充血，就會形成痔瘡 (可分為內痔及外痔)。持續變大或發炎的痔瘡，可引發不同徵狀，最常見為大便出血，但亦不能因此而忽視患有大腸癌的可能。

痔瘡的成因

- 長時間維持坐姿，包括如廁時也要玩手機、看報紙，長時間維持排便的姿勢可產生壓力及干擾排便，形成便秘及患痔瘡的風險。
- 長期便秘及長期用力排便，這通常由於不健康的飲食習慣，例如缺乏生果和菜的食物纖維所引致。
- 年齡增長，容易減弱肛門附近的血液循環，令到周邊組織變弱，引致血管組織充血及腫脹；
- 某些發炎性腸疾亦會跟痔瘡有密切關係。



以上的原因會導致肛門附近的血液循環受到阻礙或令到周圍的組織變弱，引起血管腫脹及血管組織突出。

痔瘡的常見徵狀



- 內痔：**大便出血，排便較需用力，肛門位置感到不適、灼熱、痕癢；
- 外痔：**大便出血，肛門疼痛、痕癢、出現突起物。

預防痔瘡

首要確保排便暢順，因便秘令排便困難，而使勁排便對肛門周圍血管造成壓力而引發痔瘡，因此需改善日常習慣以保排便暢順，從而改善問題：

- 攝取高纖維食物和足夠水份
- 避免吃油炸食物
- 定時運動刺激腸胃蠕動
- 排便時避免長期用力，和避免長時間坐著
- 排便後清潔避免用粗糙的衛生紙擦拭肛門，可嘗試用水清理
- 留意排便感覺，切勿忍受便意，此舉反令大便滯留腸道



舒緩痔瘡

- 用溫水在浴盆洗澡能有助減輕肛門疼痛
- 情況嚴重者，可用冰敷在患處幫助舒緩疼痛及腫脹。

除痔瘡以外，其他疾病亦會導致大便帶血的徵狀。如果發現大便帶血或懷疑患上痔瘡的話，你應徵詢醫生的專業意見。



生活百科

世界睡眠日



2025 年 3 月 14 日 為世界睡眠日

為了引起人們對睡眠重要性和其對健康影響的關注，最早由世界睡眠醫學學會的世界睡眠日委員會，於 2008 年發起的一項年度活動，每年活動的日期定在節氣春分前的星期五，所以每年的日期都不太一樣。後來，世界睡眠學會著力推廣「世界睡眠日」活動。以下為近屆「世界睡眠日」的主題都是重要的生活提示，希望大家在晚上都可平安入睡…

年份	日期	主題
2016 年	3 月 18 日	良好的睡眠是一個可達到的夢想。 (Good Sleep is a Reachable Dream)
2017 年	3 月 17 日	安睡，養生 (Sleep Soundly, Nurture Life)
2018 年	3 月 16 日	加入睡眠世界，維護你的節奏，享受生活。 (Join the Sleep World, Preserve Your Rhythms to Enjoy Life)
2019 年	3 月 15 日	健康睡眠，健康增壽。 (Healthy Sleep, Healthy Aging)
2020 年	3 月 13 日	更好的睡眠，更好的生活，更好的星球。 (Better Sleep, Better Life, Better Planet)
2021 年	3 月 19 日	規律睡眠，迎向健康。 (Regular Sleep, Healthy Future)
2022 年	3 月 18 日	優質睡眠 · 健康心靈 · 樂活世界！ (Quality Sleep, Sound Mind, Happy World.)
2023 年	3 月 17 日	睡眠對健康至關重要。 (Sleep Is Essential for Health)
2024 年	3 月 15 日	睡眠公平促進全球健康。 (Sleep Equity for Global Health)



閃閃壽星



一月份

李仲銘、李心怡、李煒、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

二月份

焦鳳群、勞莉珊、黃枳梧、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、潘雅思、莊祐婷

三月份

吳佳惠、郭寶紅、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

為推廣健康生活，舍友發揮所長，嘗試創作不同的水果形的手作，鼓勵舍友多吃水果。



梁美容



房志娟



周建霞

服務質素標準 (SQS) 介紹

服務質素標準 15：申訴和意見表達

問：服務使用者在單位可以有什麼的申訴/意見表達的渠道？

答：服務使用者在新入職/入宿時，社工會向其及其家人講解單位的服務及措施，包括申訴及意見表達的權利及派發「必愛之家—申訴/意見表達途徑圖表」。單位亦會在工場辦公室旁及宿舍入口處擺放意見箱，以便申訴人向單位表達意見。

服務質素標準 16：確保服務使用者免受侵犯

問：單位處理侵犯事件會秉持什麼態度？

答：單位會依從〈殘疾歧視條例〉、社署〈處理虐待智障/精神病患成人個案工作指引〉及會方防止性騷擾政策及指引，以謹慎、公平和不偏私的原則去處理任何侵犯事件，使服務使用者/職員的尊嚴和私隱得到保障，並制定呈報機制、工作指引及調查程序，以處理被侵犯事宜。單位致力確保服務使用者處身於一個免受侵犯的安全環境。



動腦筋小遊戲

找不同

請圈出

4 處不同地方



1-3 月份活動推介

活動名稱：魔術學堂

日期：02/01/2025-06/02/2025 (四)(共 4 節)
時間：晚上 7:00-8:00
地點：單位飯堂
對象：宿舍舍友
內容：魔術教學及喜劇排練
費用：\$30
負責同工：譚 SIR



活動名稱：必愛生存記

日期：03/01/2025-07/02/2025(五)(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：透過遊戲及小組活動認識自己，發掘個人潛藏的優點，學習尋找共同話題等技巧，增強社交能力，並在團體生活中建立起深厚的人際關係，提升抗逆力。
費用：\$40
負責同工：周姑娘



活動名稱：自得棋樂

日期：06/01/2025-10/02/2025(一)(共 6 節)
時間：晚上 7:00-8:00
地點：單位飯堂
對象：宿舍舍友 (8 名)
內容：本小組透過不同類的棋(例如：波子棋、飛行棋、康樂棋)讓與組員一起回顧兒時生活點滴及軼事。
費用：\$40
負責同工：冼姑娘



活動名稱：話劇大體驗

日期：07/01/2025-11/02/2025(二)(共 6 節)
時間：晚上 7:00-8:00
地點：智閒情
對象：宿舍舍友 (6 名)
內容：透過話劇遊戲練習及排練，讓舍友學習戲劇表演技巧，並建立個人自信、創意及表達能力，並在團隊合作中，學習處理人際關係。
費用：\$30
負責同工：陳姑娘



活動名稱：福音小組 2

日期：09/01/2025-13/03/2025
(每月第二個週四)(共 5 節)
時間：晚上 7:00-8:00
地點：必列者士街公理堂 或 單位飯堂
對象：福音小組成員 (30 名)
內容：福音佈道、詩歌、福音電影及遊戲等。
費用：全免
負責同工：譚 SIR



活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：17/01/2025 (五)
時間：晚上 5:00-5:45
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：家長日 2025

日期：18/01/2025 (六)
時間：上午 9:30-11:30
地點：單位飯堂
對象：單位學員及家屬
內容：發放單位最新資訊、學員工作訓練示範、活動回顧、SQS 介紹、學員表演、及家長與同工交流。
費用：全免
負責同工：梁姑娘



活動名稱：理財學堂

日期：22/01/2025-19/03/2025 (三)
(共 6 節, 29/01/2025 暫停)
時間：晚上 7:00-8:00
地點：單位飯堂
對象：宿舍舍友(6 名)
內容：透過遊戲和模擬購物，認識錢從何來、個人開支的優先次序、儲蓄計劃及保護個人財物等概念。
費用：\$30
負責同工：梁姑娘



1-3 月份活動推介

活動名稱：房舍會議 (信實組)

日期：26/01/2025 (日)
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



活動名稱：新春團拜 2025

日期：8/2/2025 (六)
時間：中午 12:00-下午 2:00
地點：灣仔灣景國際酒店
對象：工友、舍友及家屬
內容：學員表演、遊戲、抽獎及午宴。
費用：待定
負責同工：崔姑娘



活動名稱：網絡·提子

日期：14/02/2025-21/03/2025 (五)(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：提高舍友對各類型騙案的認知，減低受騙風險。
費用：\$30
負責同工：周姑娘



活動名稱：工友大會 (4)

日期：14/02/2025 (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、活動介紹及健康講座等。
費用：全免
負責同工：崔姑娘



活動名稱：今生今世

日期：17/02/2025-24/03/2025 (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、短講及手工製作，使組員認識生命及死亡意義，以正面的態度珍惜生命。
費用：\$40
負責同工：冼姑娘



活動名稱：普通話教室

日期：18/02/2025-11/03/2025(二)(共 4 節)
時間：晚上 7:00-8:00
地點：智閒情
對象：宿舍舍友 (6 名)
內容：教授組員簡單日常普通話，學習實用的旅遊普通話包括與人打招呼、問路、點菜和購物等。並介紹中國影視文化，例如劇集、電影及流行歌曲。
費用：\$30
負責同工：陳姑娘



活動名稱：馬來西亞 5 天純玩美食團

日期：06/03/2025-10/03/2025 (暫定)
時間：06/03/2025 中午出發；10/03/2025 晚回港 (暫定)
地點：馬來西亞
對象：學員及學員家人 (20 名)(工友及舍友均可參加)
內容：到馬來西亞的馬六甲、吉隆坡等地參觀當地歷史古跡及旅遊景點 (包括：Legoland、參觀蝴蝶及爬蟲保護所、坐人力車、觀賞馬六甲夜景)；品嚐當地特色美食(例如麵包雞、娘惹菜及肉骨茶)
費用：\$8,000-\$8,300 左右(暫定包團)
負責同工：冼姑娘



活動名稱：動中靜觀

日期：20/02/2025-27/03/2025 (四)(共 4 節)
 時間：晚上 7:00-8:00
 地點：單位飯堂
 對象：宿舍舍友
 內容：從動態及靜態活動中，培養正念覺察的能力和安穩
 費用：\$30
 負責同工：譚 SIR



活動名稱：信實組房舍活動(四)：門球體驗日

日期：08/03/2025 (六)
 時間：下午 1:00-3:00
 地點：單位飯堂
 對象：宿舍舍友 (信實組)
 內容：門球運動簡介、基本技巧教學及小型比賽體驗。
 費用：\$20
 負責同工：譚 SIR



活動名稱：工友生日會(4)

日期：28/02/2025 (五)
 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，小遊戲及蛋糕分享。
 費用：\$30
 負責同工：崔姑娘



活動名稱：房舍會議 (信實組)

日期：08/03/2025 (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



活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：28/03/2025 (五)
 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



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：_____



孝景

督印人：黃美蘭主任
 編輯：崔堡焮
 編輯小組：周嘉恩、李薇斐、梁智慧、冼雅詩、連啟亨、譚宏州、陳嘉儀
 出版日期：2024 年 12 月
 印刷數量：140 份
 如對本刊有任何意見，歡迎賜教。
 非賣品

