

# 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)

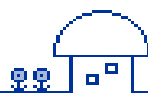
電郵：lovework@ymca.org.hk (工場) / lovehost@ymca.org.hk (宿舍)

網址：<http://www.ymca.org.hk>

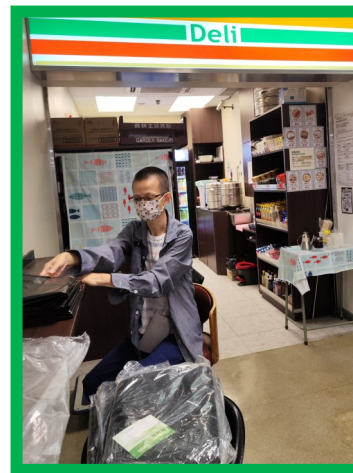
傳真：2517 3754 (工場) / 2549 8510 (宿舍)



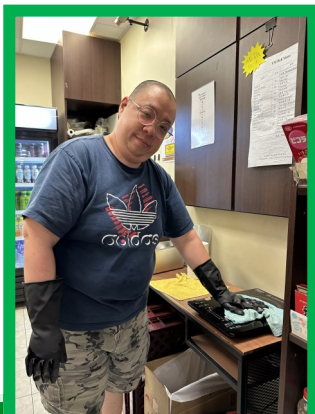
## 工場及宿舍快訊



### 社企助理培訓計劃



為增加學員在工作培訓上多方面嘗試的機會，並發揮個人潛能和興趣，工場與本會屬下社會企業 YM Deli 合作開展社企助理培訓計劃。導師挑選能力合適的學員，進行工作能力評估後，繼而接受餐飲及零售訓練，內容包括貨品陳列、理貨、食材處理、一般清潔、客戶及樓面招待等工作。計劃自 2023 年 9 月開始至今，受訓學員除自信心及表達能力得以提升，工作主動性、合作性及工作適應能力也進步不少。





# 工場活動花絮



## 社區防跌小組



「社區防跌小組」已於 2024 年 3 月 19 日完成 6 節小組，分別 2 組共 12 位學員參與。活動由本會專職醫療護理部職業治療師帶領，讓學員認識導致跌倒的原因、跌



倒的後果及預防方法，提昇

對日常生活環境安全的意識。治療師為學員進行簡單步行步態分析，並分享跌倒處理方法、帶領學員進行鍛煉活動，包括伸展、肌力訓練、耐力訓練、八段錦及平衡遊戲等。學員參與積極，並獲得授予證書。



## 長洲智友行



「長洲智友行」已於 2024 年 3 月 3 日舉行，由大學青年會 Uni-Y 核心小組籌備，共 14 位工場學員參加，並由 20 位義工帶領豐富活動。他們到達長洲後先前往長洲戲院參與平安包工作坊，接著步行到華威酒店享用圍餐午膳，繼而分組進行遊蹤定向。學員享受戶外活動樂趣之餘，並學習與義工及社區人士相處及溝通，於遊蹤定向環節時積極完成挑戰，學員都盡興而歸。



學員享受戶外活動樂趣之餘，並學習與義工及社區人士相處及溝通，於遊蹤定向環節時積極完成挑戰，學員都盡興而歸。



「郊遊樂」已於 2024 年 3 月 27 日舉行，共 17 位學員參與，一同前往大棠農莊，欣賞大自然環境，探訪小動物如孔雀、駝鳥、馬、山羊等。享用風味午餐後，到湖心亭觀賞烏龜、錦鯉及荷花，最後進行 DIY 工作坊以鮮花拓印在環保袋上，參加者各自創作個人特色的手信帶回家或宿舍。活動讓學員體驗綠色生活及達致身心靈平衡發展的目的。





# 宿舍活動花絮



## 公理堂旅行：潮流藝術在 M+

公理堂旅行已於 2024 年 3 月 2 日(六)舉行，30 位首次參觀 M+博物館的舍友均表現雀躍，充滿好奇地欣賞展品之同時邊看邊討論及拍照，並一起參與展館的潮流服飾設計手工製作，活動氣氛歡愉。參觀後返回上環區酒家品茗午膳，盡興而回。



## 香港故宮文化博物館藝術文物之旅



藝術文物之旅已於 2024 年 3 月 23 日順利舉行，40 位學員參觀香港故宮文化博物館展廳 1 至 7，並於上環泉章居享用午膳。參加者表現投入，皆稱讚食物十分美味。



## 「大學遊蹤—科大 Uni-Y 義工服務」

「大學遊蹤—科大 Uni-Y 義工服務」於 2024 年 4 月 27 日在香港科技大學舉行，是由科大一班充滿愛心的義工籌劃的日營活動，當日共有 15 位舍友出席。他們參加互相認識、豆袋過三關、人肉足球機遊戲及科大校園追蹤，並進行 DIY 手工製作。舍友都很積極和投入參與，不時與義工談天說地，又分享自己的生活趣事。



## 信實組房舍活動：維港展城貌



此活動已於 2024 年 2 月 17 日(六)舉行，20 位舍友參觀中環展城館後，徒步經添馬公園往中區海濱長廊遊覽。大家均表現興奮投入，於展館內用心聆聽導賞員的講解和試玩展品，漫步於海濱長廊時細賞美不勝收的維港景致，感覺身心舒暢。





「中風」即是「腦血管意外」，是由於腦部血管「阻塞」或「爆裂」，令腦組織不能得到充份的養料和氧氣，受影響的神經細胞因而壞死，產生各種神經症狀。中風是導致全球人口死亡與失能的主要原因之一，每4人中就有1人發生。

## 常見中風徵狀：

- ◆ 臉部下垂
- ◆ 眼斜嘴歪
- ◆ 肢體無力
- ◆ 感覺麻木
- ◆ 舉不起來
- ◆ 走路不穩
- ◆ 說話不清
- ◆ 流口水
- ◆ 吞嚥困難
- ◆ 劇烈頭痛
- ◆ 大小便失禁
- ◆ 視力模糊
- ◆ 思維遲鈍昏迷，答非所問

## 腦中風的症狀和前兆

腦中風往往突然發生。哪個腦區中風，相應的運動、感覺、視覺、言語和意識功能就會失靈。



### 4個前兆立刻警覺

缺血性腦中風有前兆，稱為「小中風」。和腦中風症狀類似，但持續約10~20分鐘就恢復正常。

- 1 半邊手腳或臉突然無力、麻木、感覺異常
- 2 說話不清或聽不懂別人的話
- 3 單側或雙側視力模糊
- 4 眩暈，身體失去平衡

出血性腦中風發生迅速，幾乎沒前兆。

## 中風治療：

### A) 急性期的治療

- 1) 溶栓治療(Thrombolytic therapy)
- 2) 血小板抗集結劑
- 3) 抗凝血劑(薄血藥)
- 4) 外科手術

### B) 復康期的治療

中風是嚴重的疾病，多達四成急性期的中風病人有不同程度的語言或吞嚥困難。

康復治療的目標是確使病者在生活的功能上得到最好的復原，縱有未能完全恢復的身體機能，亦能達到“自我適應”的目標。及早開始康復訓練是十分重要的。康復治療亦是由跨專業醫療團隊負責，為患者評估其身心功能，及其照顧者的護理能力，療程當中，中風患者及其家人的積極參與至為重要。

## 腦中風的復健方法

### 物理治療

訓練肌力、平衡力、行走等功能。

目標 ▶ 行動自如

- 1 開始時，可躺著做抬腿運動，練膕腰肌。



- 2 狀況稍好，可坐著做抬腿運動，練股四頭肌。



### 職能治療

訓練上肢和掌指功能。

目標 ▶ 恢復穿衣、握筷子等自理力



### 語言治療

目標 ▶ 恢復語言理解和溝通能力

### 心理治療

目標 ▶ 減少心理負擔、避免憂鬱症

## 中風的預防

預防勝於治療，避免血管硬化的產生並有效地預防中風：

- 戒除煙酒
- 作息定時，保持心境平和，加上適當有恆的運動
- 注意均衡飲食，不要吃太多肥膩或甜的食品；避免過胖
- 膽固醇過高者節制飲食或接受治療
- 高血壓、糖尿病患者要定期接受檢查和治療

## 中風急救

中風有所謂「談笑用兵」的急救口訣：

「談」：當你發現你或身邊的人，說話困難或無法表達自己

「笑」：當他笑起來的時候，兩邊面部表情不對稱。

「用」：即是單邊手腳不能用力或麻痺

「兵」：當你發現以上問題便很有可能是中風的先兆，立即請救兵協助，及時入院求醫。

# 談 笑 用 兵



資料來源：

<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/SPW/zh-HK/Disease-Information/Disease/?guid=29ac1219-3d68-4378-a2bd-09e111da3650>

<https://www.epochtimes.com/b5/20/12/19/n12632461.htm>

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90076.html>

<https://neurology.mect.cuhk.edu.hk/custrokeangels/stroke.html>

# 生活百科

## 2024 巴黎奧運

大家知否今年其中一項世界盛事，當然係巴黎奧運及殘疾人奧運會，現在考考大家「奧運知多少？」

問：2024 巴黎奧運將於哪天舉行？

答：2024 年 7 月 26 日至 8 月 11 日



問：香港隊於巴黎奧運有哪些比賽項目的參賽資格（截至 5 月 28 日）

答：游泳、單車、乒乓、劍擊、滑浪風帆、帆船、賽艇、體操、羽毛球、跆拳道及三項鐵人。



問：2024 巴黎奧運新增哪幾個比賽項目

答：霹靂舞(Breaking)、滑板(Skateboarding)、競技攀岩(Sport climbing)及衝浪(Surfing)。



問：2024 巴黎奧運的吉祥物叫什麼名字？

答：本屆奧運會吉祥物名為 Phryges



問：2024 巴黎殘疾人奧運會將於哪天舉行？

答：2024 年 8 月 28 日至 9 月 8 日



問：回顧一下，香港隊 2021 東京殘奧參與了哪些運動項目？

答：游泳、乒乓球、輪椅劍擊、馬術、射箭、硬地滾球、田徑及羽毛球



資料來源：

[https://www.hk01.com/article/888103?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/888103?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral) ?

[https://www.hk01.com/article/1001548?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/1001548?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

[https://www.hk01.com/article/812216?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/812216?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

<https://tokyo2020.hkparalympic.org/%e6%af%94%e8%b3%bd%e6%99%82%e9%96%93%e5%8f%8a%e6%88%90%e7%b8%be/>

# 閃閃壽星

7月

黃玉芸、何文儀、馬曦明、關志華、林婉芳、黃銘涵、  
魏煌威、孔淮冬、Sonthra Elijah M、張祉和

8月

劉啟東、陳永強、岑惠明、李志勇、林麗珊、冼惠玲、  
梁潔貞、馬松權、程潔雯、何家樂、黃淑華、趙偉雄、  
何勵森、時政芝、聶兆恒

9月

蔡一港、李建信、張雪芬、卓行之、張浩源、黃宗發、  
周志鋒、郭舜賢、武穗婷、林城銘、雷常歡、鍾美仙、  
陳佳泉、方天祐、徐泳賢、傅麗珠

## 學員佳作

陳淑儀

復活節期間，舍友發揮所長，嘗試創作不同的復活節手作，為節日添上色彩。



戎雅芬

梁宇杰





## 服務質素標準 11：評估服務使用者的需要

問：服務單位可從什麼途徑獲知服務使用者的需要及意見？

答：單位設諮詢渠道收集意見/資料，讓服務使用者及社區人士在評估及計劃過程中提供意見，包括：每年進行一次家屬/監護人意見問卷調查。單位整理有關意見回應後，會透過家長會或每季通訊向有關服務使用者/家屬/監護人公佈。另外，單位每年舉行一次家長會，讓服務使用者的家屬/監護人對單位的服務提出意見。此外，單位職員透過與服務使用者/家屬/監護人的恆常接觸，聆聽和了解他們的需要和意見，作出適當記錄及按需要於職員會議或程序會議中與各職員討論，讓服務更切合服務使用者/家屬/監護人的需要。

## 服務質素標準 12：知情的選擇

問：服務使用者可以從什麼渠道獲得單位最新的服務及活動資訊並作出選擇？

答：單位於小組/活動舉辦前，向服務使用者發出小組/活動通告，讓服務使用者決定是否參加。凡影響服務使用者的事項，均會以告示形式張貼。單位每季出版《必愛通訊》介紹本單位的最新動向，使服務使用者/家屬/監護人定期獲得知本單位的最新資料。



## 7-9 月份活動推介

### 活動名稱：房舍會議（喜樂組）

日期：13/07/2024（六）

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：綠綠無窮

日期：17/07/2024-21/08/2024（三）（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：認識香港最新的環保政策、利用廢棄物料製作創意手工藝，學習和實踐綠色生活。

費用：\$30

負責同工：梁姑娘



### 活動名稱：眼睛大旅行

日期：16/07/2024-20/08/2024（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：提供豐富的旅行資訊，介紹貼地的生活潮流打卡點，以及認識不同國家、地區的趣味文化習俗，讓你火速成為獨當一面的旅行家。

費用：\$30

負責同工：陳姑娘



### 活動名稱：金牌影評家

日期：26/07/2024-30/08/2024（五）（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：讓舍友參與研究及觀察電影，了解電影理論、剪接、美術等範疇及創作個人影評，並於小組放映活動中，與組員作映後分享。

費用：\$40

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：舍友大會（2）

日期：29/7/2024（一）

時間：晚上 7:00-8:00

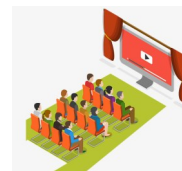
地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友（45 名）

內容：宿舍最新資訊、健康短講、特別事故的處理方法及 SQS 重溫。

費用：全免

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：正念太極拳 24 式

日期：01/08/2024-26/09/2024（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：24 式太極拳訓練、站樁練習及正念覺察練習。

費用：全免

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：房舍會議（信實組）

日期：04/08/2024（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



## 7-9 月份活動推介

### 活動名稱：工友大會 (2)

日期：09/08/2024 (五)

時間：下午 3:00-4:00

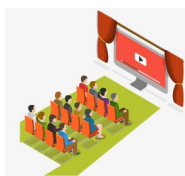
地點：單位飯堂

對象：工場工友

內容：資訊分享、活動介紹及健康講座。

費用：全免

負責同工：崔姑娘



### 活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：16/08/2024 (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



### 活動名稱：我是淑女

日期：12/08/2024-16/09/2024 (一) (共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：宿舍飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：從日常生活學習女生應有儀態、認識正確的兩性溝通及相處的方法，及何謂性騷擾行為。

費用：\$30

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：工友生日 (2)

日期：26/08/2024 (一)

時間：下午 3:00-4:00

地點：單位飯堂

對象：工場工友

內容：為 7-9 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：生日會 (2)

日期：27/08/2024 (二)

時間：晚上 7:00-7:30

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (45 名)

內容：唱生日歌及品嚐生日蛋糕

費用：\$30

負責同工：陳姑娘



### 活動名稱：敘事繪畫傳

日期：06/09/2024-18/10/2024 (五) (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：讓舍友透過繪畫及敘事方式了解自己，進而打開通往其內心世界的大門，從中培養抗逆力，並嘗試發掘其內在力量和外在資源，從而認識自己。

費用：\$40

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：中秋晚會 2024

日期：10/09/2024 (二)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (45 名)

內容：中秋典故故事分享、中秋美食分享、猜燈謎及玩燈籠

費用：\$40

負責同工：陳姑娘



### 活動名稱：友愛共情

日期：25/09/2024-30/10/2024 (三)(共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍男舍友 (6 名)

內容：認識自己的身體、與同性和異性相處之道、如何面對誘惑、及學習保護自己和尊重別人。

費用：\$30

負責同工：梁姑娘



### 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：\_\_\_\_\_



督印人：黃美蘭主任

編輯：崔堡焮

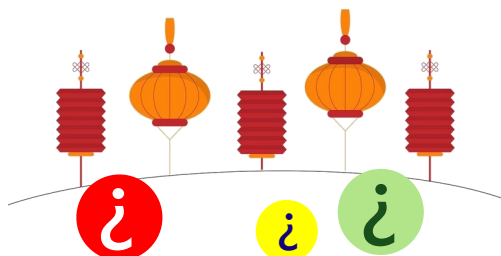
編輯小組：周嘉恩、李薇斐、冼雅詩、連啟亨、譚宏州、陳嘉儀、梁智慧

出版月份：2024 年 7 月

印刷數量：140 份

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。

非賣品



1. 睇嚟
2. 油麻地
3. 廉政公署

