2020 年
10 至 12 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
網址： http://www.ymca.org.hk
電話： 2857 6769 (工場) / 2803 7715 (宿舍)
傳真： 2517 3754 (工場) / 2549 8510 (宿舍)
電郵： lovework@ymca.org.hk (工場) / lovehost@ymca.org.hk (宿舍)

工場及宿舍快訊

2019-2020 年度的問卷調查於 2020 年 5 月至 7 月期間進行，是次調查共發派出 158 份問卷調查，成功收回 152 份(宿舍： 50 份；工場： 102 份)，收回率達 97%。

在成功收回的問卷調查中，當中有 91.4% 的受訪者對本單位(庇護工場及宿舍)整體服務是表示滿意或非常滿意。家屬/舍友對宿舍的整體服務是表示滿意的，對問卷每條提問，大部份都給與「同意」或「非常同意」的正面回應。特別是有 100% 的受訪家屬/舍友對到診醫生服務感到滿意/非常滿意。從收回的問卷顯示，家屬主要關注學員的健康、行為及情緒；其次對中心的環境設施及衛生情況亦表示關注。

對庇護工場服務的意見方面，家長最想自己的子女多做下列的訓練:

快餐具包裝	郵件處理	包書	手工藝製品	訂裝	茶座
90 人	49 人	45 人	44 人	20 人	20 人

總括而言，家屬對其家人於單位的工作/生活情況非常關心，對宿舍提出很多寶貴意見，隨著舍友的年齡漸長，家屬對舍友的健康、情緒、行為、環境設施(例如：改善宿舍的樓梯)衛生情況、膳食安排及衣物的保管等方面表示關注，期望宿舍可以增加相關的服務/訓練予舍友；此外，家屬亦希望舍友有舒適的居住環境及善用餘暇，使舍友在工作以外亦可享受生活。

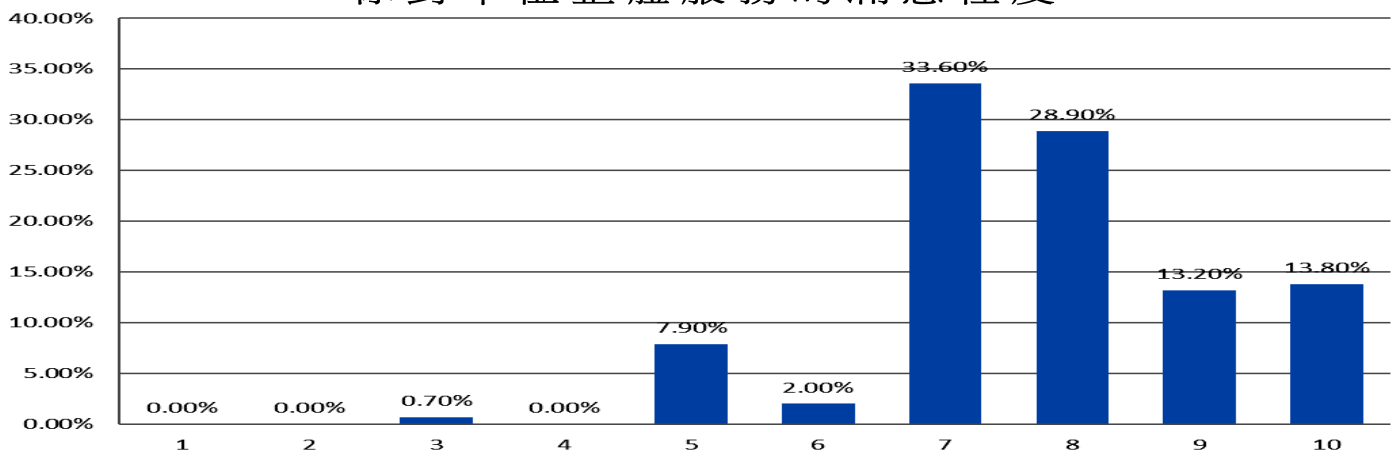
中秋愛團圓

中秋是一個與家人團圓的日子，由於正直疫症肆虐香港，故今年的慶祝中秋的活動大幅減少。在節日前夕，感恩有半島旭日扶輪社及一群有心人送來月餅、口罩、搓手液及禮品包，讓學員在疫情下也感受到人間有愛及節日的氣氛。此外，可與其他學員及家人分享美味的月餅並歡渡佳節。最後，雖然疫情稍為穩定，大家仍要做好防疫措施，減少外出用膳及要保持社交距離。

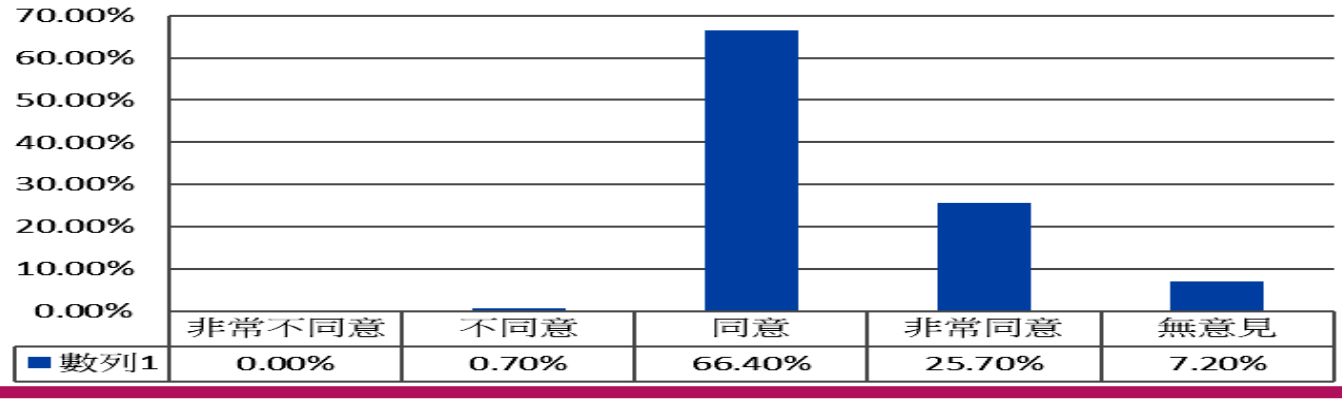
2019/20 年度學員/家屬/監護人服務意見問卷結果

問卷派發: 158 份　問卷收回: 152 份 (宿舍 50 份、工場 102 份)

你對單位整體服務的滿意程度

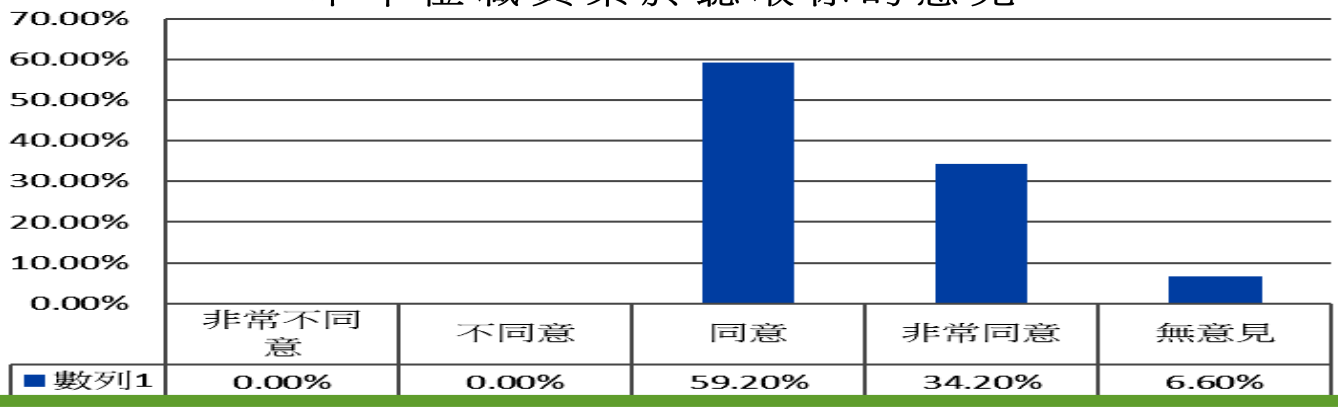


單位的訓練及活動適合學員的需要



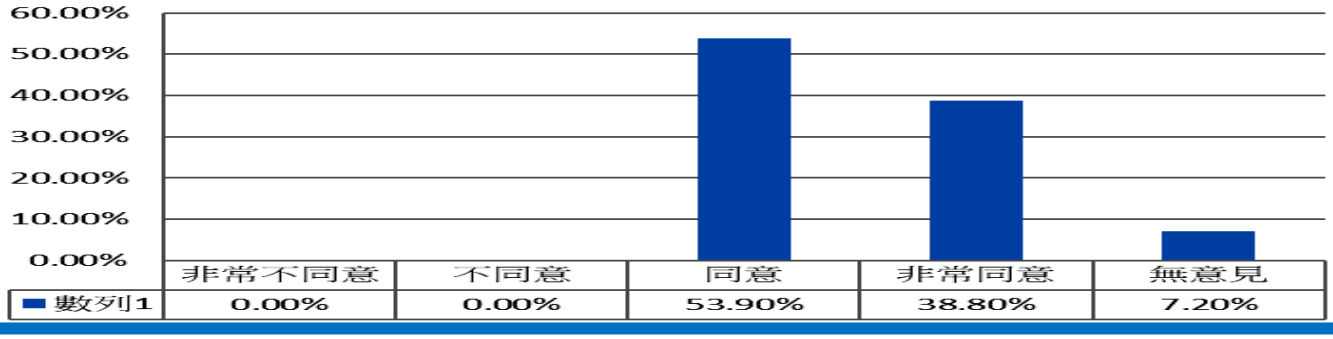
	非常不同意	不同意	同意	非常同意	無意見
數列1	0.00%	0.70%	66.40%	25.70%	7.20%

本單位職員樂於聽取你的意見



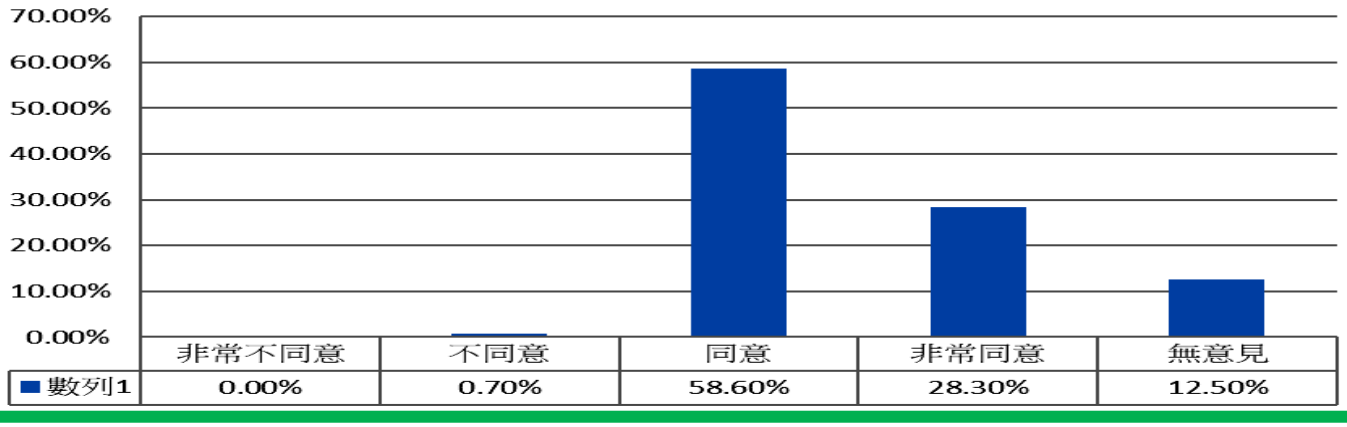
	非常不同意	不同意	同意	非常同意	無意見
數列1	0.00%	0.00%	59.20%	34.20%	6.60%

本單位內環境和設施安全



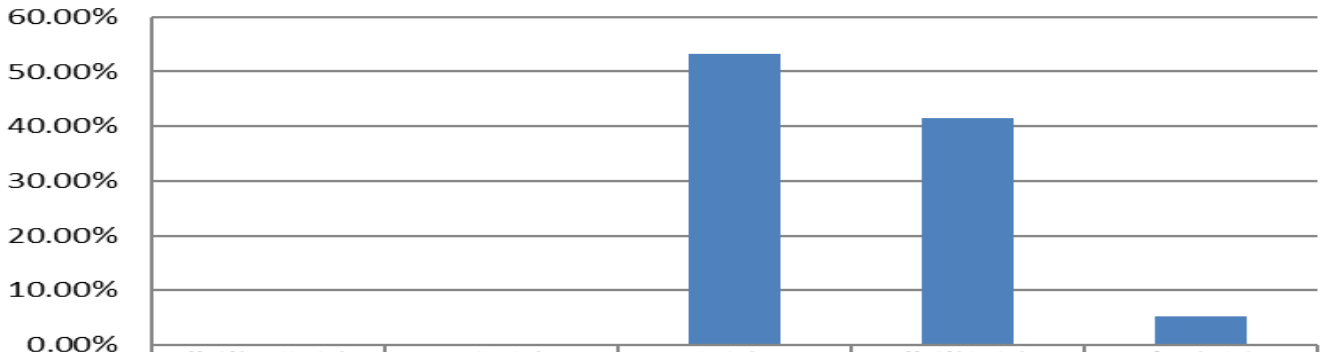
	非常不同意	不同意	同意	非常同意	無意見
數列1	0.00%	0.00%	53.90%	38.80%	7.20%

你對單位提供給學員的膳食感到滿意



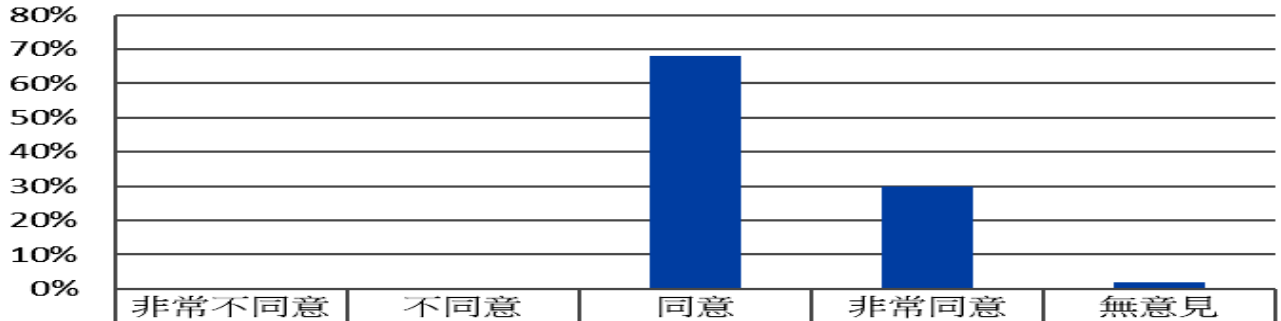
	非常不同意	不同意	同意	非常同意	無意見
數列1	0.00%	0.70%	58.60%	28.30%	12.50%

本單位職員關心學員的身體狀況



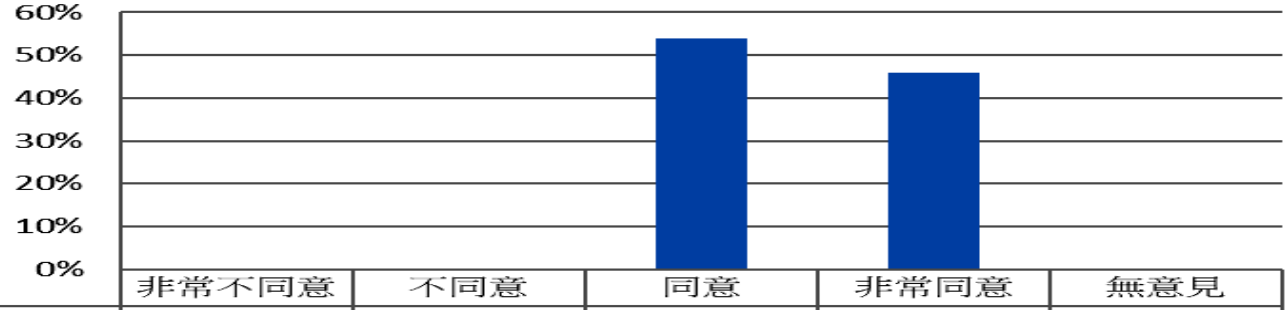
	非常不同意	不同意	同意	非常同意	無意見
數列1	0.00%	0.00%	53.30%	41.40%	5.30%

你對宿舍提供舍友的訓練及活動是否感到滿意及足夠



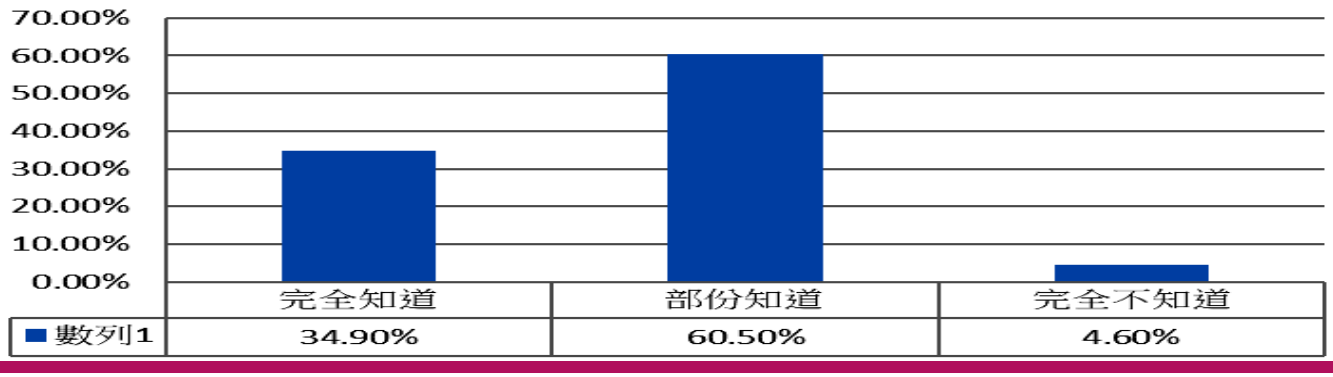
	非常不同意	不同意	同意	非常同意	無意見
數列1	0%	0%	68%	30%	2.00%

你對現時到診醫生服務(VMP)感到滿意及次數足夠

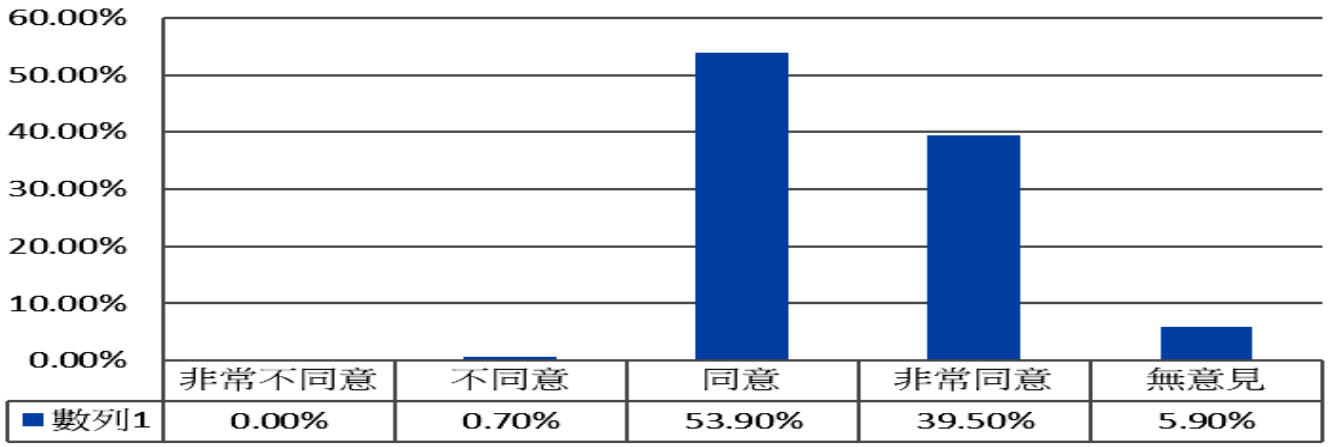


	非常不同意	不同意	同意	非常同意	無意見
數列1	0%	0%	54%	46%	0.00%

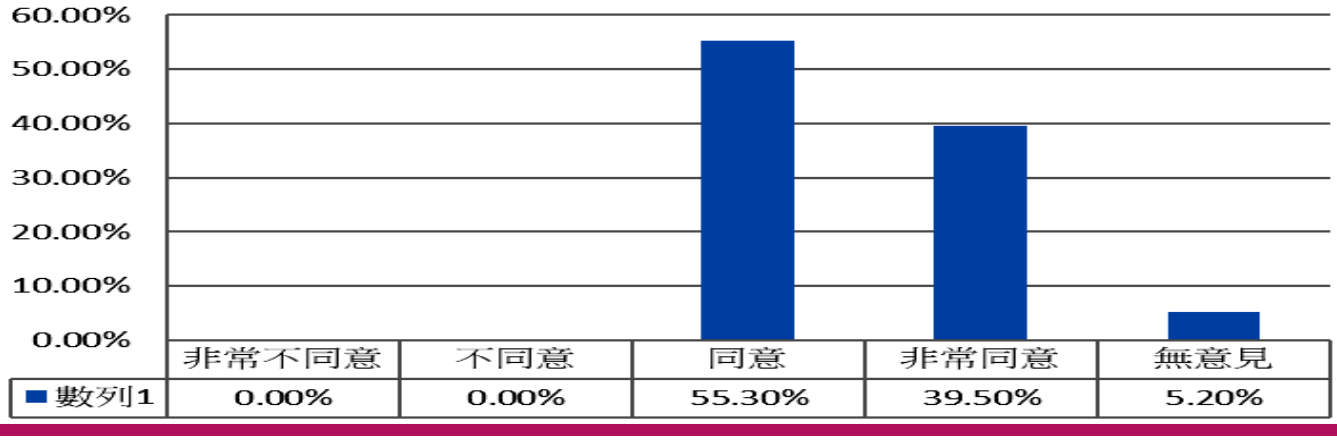
你是否知道你的家人在工場內接受過甚麼服務



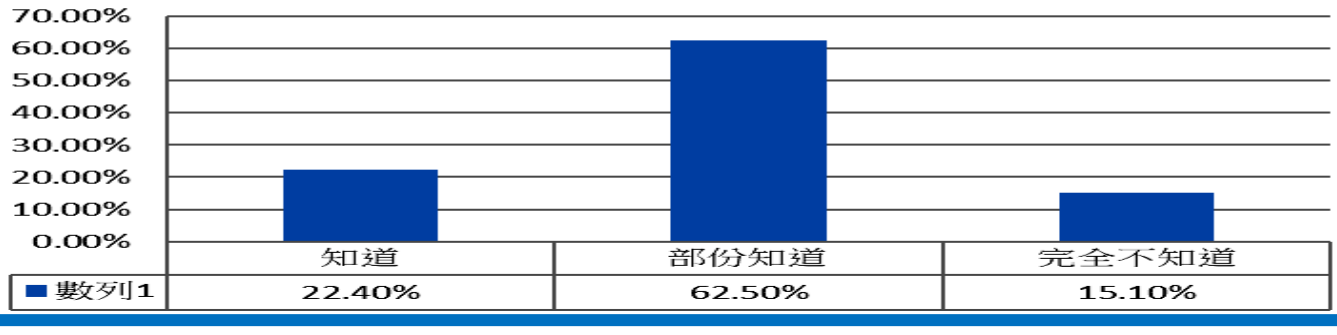
本工場職員尊重學員



本工場職員關心工友的情緒



你對本單位所推行的服務質素標準(SQS)知道嗎？



疫症下學員心聲

黃宗發訪問

發仔：最近終於可以復工，實在太好啦…

在家抗疫期間，我一直都希望疫情快完結；因為我好掛住導師、社工同埋親愛既工友尤其樹福；希望大家工友努力抗疫；希望李姑娘個個導師都身體健康及世界和平。現在希望工場可以逐步恢復正常的運作及舉行更多活動，尤期是生日會！

楊靜敏訪問

靜敏：終於可以返工實在好開心呀！早前工場停工始終都有些擔心，因為都賺少左；所以好希望可以盡快回復正常；同埋希望將來可以重開手工藝組，可以做一些車縫，繡花，織冷衫的工作。但係都多謝黃主任，林 SIR，朱姑娘係呢段時間俾我可以返來，至少可以打發時間。現在可以復工，希望一切盡快重回正軌，工場可以舉行多些活動，大家身體健康！

美味的早餐及下午茶

由 7 月份起宿舍於星期六提供美味又健康的西式早餐(例如：蕃薯小米粥、蕃茄豬扒飽，蒸蛋糕……等等)，讓舍友可以品嚐多樣化的食物；此外，8 月份起於逢星期三及五為留舍抗疫的舍友提供的下午茶(例如：小蛋糕、即炸薯條、碗仔翅、蘋果脆脆……等等)，讓留舍的舍友的在抗疫期間在可以品嚐美食。

職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
到職	陳碧華	院舍服務員	1/9/2020
	阮春麗	院舍服務員	1/9/2020
	葉家怡	文員(宿舍)	21/9/2020
	周嘉恩	助理程序幹事	28/9/2020
	楊韋嵐	助理程序幹事	19/10/2020
退休	熊灼培	一級工人	1/9/2020
調職	陳麗琼	助理程序幹事	1/9/2020
離職	張淑文	文員(宿舍)	1/9/2020
	繆詠如	助理程序幹事	17/9/2020
	呂迪康	院舍服務員	12/10/2020

我們齊聲鼓掌歡迎 5 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、調職及離職的同工生活美滿幸福。

護理專欄 ➡ 增強免疫力

香港自 2020 年開始一直面對新型冠狀病毒的威脅，除了勤洗手，保持社交距離及佩戴口罩等各項防疫措施，增強自身免疫力能更有效抗疫。提高免疫力不能依賴藥物，保持健康的生活方式。其實，養成健康的生活習慣，讓我們增強身體對抗感染和疾病的免疫系統，才是增強免疫力最好的方法。

健康飲食

維持人體免疫力依賴多種營養素的參與，因此均衡飲食，按照「健康飲食金字塔」的原則，適量進食五穀、魚、肉、豆及蛋類、蔬菜、水果及奶類食物，是當中的關鍵。如果在膳食中缺少任何一類，都會有機會影響人體免疫力，容易損害人體健康。但除此之外，研究顯示適量營養補充劑亦能增強人體的免疫反應：

- 維他命 C ：維他命 C 對於免疫系統運作很重要。有證據顯示，經常服用可縮短患感冒的時間。
- 維他命 D ：缺乏維他命 D 可能會增加生病的機率，因此補充適量維他命 D 能抵消這種影響。
- 鋅：在一項感冒患者的評估中，發現每天補充適量的鋅可將感冒持續時間減少。

經常運動

帶氧運動能強化我們的免疫系統，而且更可以減輕壓力和緩解負面情緒。科學研究指出，不做運動的人比常做運動的人更容易生病。另外，運動可以改善心血管健康、控制血壓、並有助於控制體重，以及預防各種疾病。因此，養成運動的習慣是提高免疫的重要一步。

充足睡眠

睡眠是整個身體系統恢復精神的時候。睡眠質素欠佳的人士較容易出現記憶問題、情緒障礙、患心臟病的機率更高，還可能患上癌症。另外，如經常熬夜不願睡覺，導致睡眠不足，引致內分泌系統失調，免疫系統亦會隨即受影響。因此大家應保持良好的睡眠質素，每天睡眠時間應為六至八小時，並堅持每天在固定時間就寢及起床。另外，睡前應避免使用手機。因手機螢幕所產生的藍光會讓大腦誤以為是白天，讓人更難入睡。

舒緩壓力

皮質醇是一種壓力荷爾蒙，當身體遇到壓力時便會增加這種荷爾蒙分泌，從而令體內血壓及血糖升高，以處理壓力，但同時皮質醇亦會抑制免疫系統。因此，壓力對於免疫系統的影響是負面的。此外，壓力也會影響我們的睡眠。因為當我們因壓力而產生焦慮時，我們會不停地在腦子裡翻來覆去地想事情，睡眠亦會因此受到負面影響。因此我們應學習有效舒緩壓力及放鬆心情的方法，避免我們的免疫系統受影響。

樂觀情緒

有科學研究指出樂觀的心情能令身體產生更多的輔助 T 細胞，而這種細胞對提高人體的免疫力有着很大的幫助，因此日常生活中最好可以調節自己的心態，就算遇到了不如意的事，也要從樂觀的態度來看待問題，需要時向身邊人傾訴。

聆聽音樂

音樂不僅能夠鎮痛、減壓，還能提高身體免疫力，其效果有時甚至比藥物更好。喜歡聽音樂的人，體內大顆粒淋巴細胞數量更多，因此對抗細菌、感染甚至癌細胞的能力也更強。研究指出，聆聽或演奏音樂，均明顯都對免疫系統產生正面影響。聽音樂產生的情緒與心理效果，對荷爾蒙水平有直接影響，在免疫系統裡扮演要角的 A 型免疫球蛋白，對音樂特別有反應。研究者一般也公認，聽音樂可降低體內皮質醇水平。

大家面對新冠肺炎疫情升溫，除了防疫措施不能少，也應注重以上提及的健康生活習慣，若能持之以恆建立良好的根基，提升免疫力，就能更有效預防病毒找上門。

資料來源：
https://www.fhb.gov.hk/blog/cn/2020/post_20200112.html
https://www.hkedcity.net/parent/life/health/page_5e3290a3903443ef663c9869
https://www.bbc.com/zhongwen/trad/uk-53099118

服務質素標準 (SQS)介绍

服務質素標準 13 ：尊重服務使用者的私人財產權利

問：單位如何保護及尊重服務使用者私人財產權利，制定了什麼程序？

答：單位會提供可上鎖的儲物櫃給服務使用者存放個人財產，另外會在單位張貼「請小心保管私人財物」告示及以口頭形式提醒服務使用者、家屬及訪客保管其私人財產的安全及未經同意下不得擅自取用他人的私人財產。

服務質素標準 14 ：尊重服務使用者保護私隱及保密權利

問：單位會有什麼尊重服務使用者私隱及尊嚴的措施？

答：無論在訓練或個人照顧時間內，在服務使用者如厠/更衣/接受護理的地方有適當的遮蔽或門戶上鎖安排。而部份需涉及私人部位的個人護理只可由單位主管授權之職員，為其進行個人護理，並且應尊重其個人意願及免受侵犯之權利。

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，社工會向他及其家人講解單位的主要措施，包括申訴及意見表達權利及派發「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：單位處理侵犯事件的持什麼態度？

答：單位會從依從＜殘疾歧視條例＞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有制定呈報機制、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。

閃閃壽星

十月份	林月珍、周建霞、關日玲、周華德、周華添、林城銘 王紫鶯、謝惠珊、林健峰、陳志威、李嘉恩、李鳳群 溫寶珠、陳寶蓮、鄧康祺
十一月份	房志娟、李慧儀、凌少珠、陸鑑泉、李偉才、朱景麗 余偉明、戎雅芬、黃志楓、黃美端、李俊邦、劉淑敏 蔡惠珍
十二月份	黃　平、柳家寶、盧煜榮、楊以丞、楊智榮、歐玉梅

遊戲鬆一鬆

?? 迷宮 ??

節目預告

活動名稱：福音小組 2

日期：13/10/2020-23/4/2021（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（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：工友生日會 3

日期：30/10/2020（五）
時間：下午 12:00-1:00
地點：單位飯堂、上工場、下工場
對象：庇護工場及宿舍的學員
內容：午餐、小遊戲為 4-12 月生日的學員慶祝生日
費用：免費
負責同工：梁姑娘

活動名稱：房舍會議（良善組）

日期：29/10/2020（四）
時間：晚上 6:30-7:00
地點：宿舍飯堂
對象：宿舍舍友（善良組 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：藝術愛漫遊

日期：12/11/2020-24/12/2020（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：培養組員對藝術的興趣
教導組員以藝術方式表達感受
費用：$30
負責同工：周姑娘

活動名稱：水中物理治療班

日期：2020 年 11 月 16，18，23，25，30 日；(星期一、三)
2020 年 12 月 2，7，9，14，16，21，23 日（星期一、三）；共 12 堂
時間：A 班：19:00-20:00 ； B 班：20:00-21:00
人數：每班 12 名；共兩班 24 名
對象：舍友（24 名）
內容：物理治療師及游泳教練教導組員水中健體操
費用：全免（需自備游泳用具、防疫用具）
負責同工：冼姑娘
註：本活動由伊利沙伯女王弱智人士基金贊助

活動名稱：房舍會議（信實組）

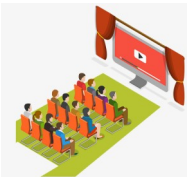
日期： 17/11/2020（二）
時間：晚上 6:30-7:00
地點：宿舍飯堂
對象：宿舍舍友（信實組 18 名）
內容：房務會議分享及討論
費用：全免
負責同工：譚 SIR

活動名稱：金錢管理小組

日期： 26/11，3/12，10/12，17/12（四）
時間：下午 3:00-4:00
地點： 4 號小組室
對象：工場工友（8 名）
內容：協助參加組員如何
運用自己的金錢
費用：$20
負責同工：林 SIR

活動名稱：工友大會 3

日期： 27/11/2020（五）
時間：下午 3:00-4:00
地點：飯堂
對象：工場工友（140 名）
內容：分享工場最新資訊，社區健康資
訊，衛生常識等
費用：免費
負責同工：林 SIR



活動名稱：舍友大會 3

日期： 3/12/2020（四）
時間：晚上 6:45-8:00
地點：飯堂
對象：宿舍舍友
內容：公民教育你要知、
防疫小知識、健康資訊等
費用：免費
負責同工：梁姑娘

活動名稱：舍友生日會 3

日期： 3/12/2020（四）
時間：晚上 8:00-8:30
地點：飯堂
對象：宿舍的學員
內容：為 10-12 月生日的舍友慶祝
生日，分享蛋糕，小食等
費用：$25
負責同工：周姑娘

活動名稱: 寫我心情

日期： 4/12/20-22/1/21（五）
時間：下午 5:00-6:00
地點：單位飯堂
對象：宿舍舍友(6 名)
內容：認識情緒特徵和正確的表達方法及
學習透過新興的繪畫
創作來平伏情緒。
費用：$20
負責同工：梁姑娘

活動名稱：聖誕齊歡樂 2020

日期： 22/12/2020（二）
時間：晚上 7:00-8:30
地點：中華基督教會公理堂（必街堂）
對象：宿舍舍友（50 名）
內容：牧師短講佈道、聖誕詩歌唱頌、小遊戲同樂、
美食分享、聖誕老人派送禮物及合照。
費用：全免
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

_____

_____

_____

_____

_____

_____

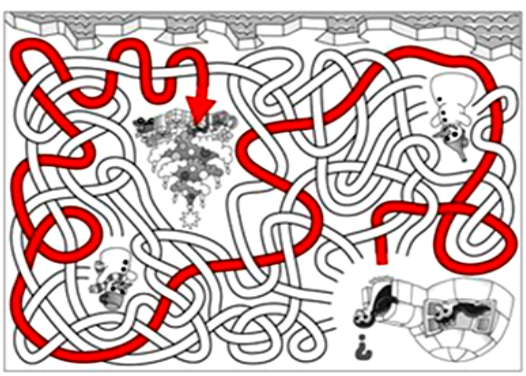
多謝你的意見

姓名：_____

電話：_____

日期：_____

督　印：黃美蘭主任
編　輯：冼雅詩
編輯小組：梁智蕙、林俊騏、連啟亨、
李薇斐、繆詠如、譚宏州
出版日期： 2020 年 10 月
印刷數量： 150 份
如對本刊有任何意見，歡迎賜教。



答案：