



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



隨著第五波疫情緩和，單位按照社會福利署於 2022 年 4 月 21 日的公佈，於 4 月 25 日開始恢復庇護工場的服務，以照顧學員的訓練需要，及紓緩家長的壓力。為了使學員能在安全健康的環境下接受服務，工場除了添置不少設施之外，學員上班時更實施了一系列的防感染控制措施。因應疫情的最新發展，社會福利署於 5 月 12 日再發出通知，所有受資助的福利服務單位，包括庇護工場及住宿服務，均於 5 月 16 日起恢復正常服務。為了減低染疫風險，小組活動需按當時生效的限聚令規定進行。為了回應學員的社交和訓練需要，單位即時安排逐步恢復小組集會及活動，而一直推行的防感染控制措施亦未有鬆懈。

以上各項措施得以順利推行，實在有賴單位各位學員、家長及同工的通力合作。感恩大家在抗疫路上的同行和付出，期望在 2022 年的下半年，大家繼續同心協力，邁向「抗疫成功」的目標。



## 青年會使命宣言



香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員，又為一建基香港之基督教服務組織，本著「非以役人，乃役於人」之基督精神，聯合同道，推廣天國，致力倡導及培育青年肩負社會責任、關懷祖國、放眼世界；並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和；努力建設一個文明、有愛心的香港。

## 職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
到職	魯永香	個人照顧員(宿舍)	13/05/2022
離職	蘇永兆	個人照顧員(工場)	24/05/2022

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。



# 工場花絮活動



## 工場新設施：空氣清新機 及 智能垃圾桶



工場於 2022 年 2 月獲「賽馬會院舍防疫設施資助計劃」撥款二十萬，購買提升工場感染控制之設備、增進工友身心健康及消閒活動之電子器材。最近所購買的物資已經陸續運到工場，而今次介紹的是空氣淨化機及智能垃圾桶。

工場添置了多部空氣淨化機，分別擺放在寫字樓、智閒情、上工場及下工場生產線。空氣淨化機除了保持室內工作環境衛生之外，更可捕捉和清除空氣中的流感病毒，特別是新型冠狀病毒，學員在工場可以更安全、更安心。



空氣淨化機



智能垃圾桶



除了空氣淨化機之外，工場還添置了多部智能垃圾桶，它的最大功能是垃圾桶有一個感應裝置，只要將手放在感應裝置上，不需要接觸便可以打開蓋面，對學員來說既方便又衛生。



### 智能垃圾桶使用方法

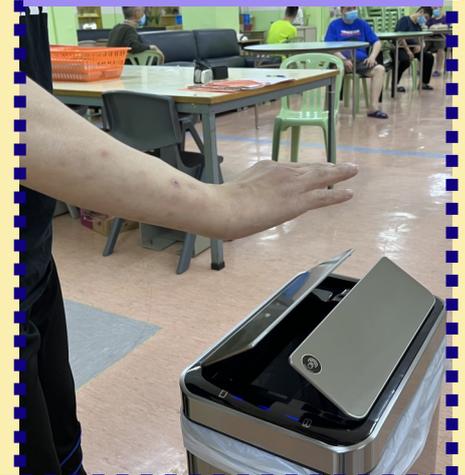
1. 將手放在感應器上



2. 垃圾桶蓋自動打開



3. 便可以倒垃圾了



## 復工後工場新措施

工場自 4 月 25 日開始全面復工，為了使學員能在安全健康的環境下工作，工場除了添置不少防疫設施外，學員上班時更實施了一系列的防感染控制措施，包括工場學員每日上班前都需要做快速檢測，確定陰性結果才可以上班，務求每位學員做得更安心。

### 每日防感染控制措施流程

1)



社會派發快速檢測劑給有需要的學員在家使用

2)



學員每日上班前，必須在家中自行做快速檢測，並將檢測結果上傳至工場的手提電話

3)



學員每日進入生產線前需要探熱及以酒精搓手液搓手

4)



或親自將檢測結果相片交給職員查看

5)



如果在家中未有檢測，工場亦有專責職員即時安排檢測

6)





# 宿舍花絮活動



疫情逐漸緩和，宿舍持續推行嚴謹的防感染控制措施，舍友的日常生活亦有一些轉變呢！



## 每日進行快速檢測

宿舍同工每天早上為每位舍友進行快速抗原測試，期望達致「早發現、早隔離、早治療」的目標。雖然個別舍友最初對於鼻腔採樣會有不習慣的情況，但在同工的循循善誘下，他們都已習慣下來，並能積極作出配合。



舍友於宿舍內進行檢測情況

## 男女舍友分批於飯堂用膳

為預防用膳時出現交叉感染，宿舍特別安排男舍友和女舍友於早、午、晚餐及下午茶分批到飯堂進食，並安排舍友面向同一方向以「一人一枱」形式用膳，以減低感染風險。



1



2



3



4



5



6

(圖 1-2) 男女舍友分批於宿舍及飯堂排隊

(圖 3-6) 舍友個別於飯堂用膳

## 外出剪髮服務

有見部份舍友的家長因疫情緣故未能帶舍友外出剪髮，宿舍安排同工帶領舍友外出到鄰近的理髮店剪髮。舍友剪髮後都神氣清朗，朝氣勃勃。



## 恢復小組集會

因應疫情的最新發展及社署於 5 月 12 日公布的安排，宿舍逐步恢復小組集會及活動。於晚上的工餘時間，舍友除於房間內進行公開小組活動外，近期亦在活動同工的指導下使用新購置的 75 吋互動螢幕，體驗 Nintendo Switch 遊戲機及 Ring-Fit 遊戲軟件的樂趣。



(圖 7) 「桌樂義工團」集會



8

(圖 8) 「桌樂義工團」同樂日



9

(圖 9-10) 舍友於房間內參與公開小組



10

(圖 11-12) 舍友玩 SWITCH 遊戲機



11



12



# 護理專欄

# 肥胖的風險和飲食建議

肥胖是指體內脂肪累積過多而對健康造成負面影響的身體狀態，可導致壽命減短及各種健康問題，與遺傳和生活方式也相關。

## 身體質量指數 (BMI)

身體質量指數 (body mass index, BMI) 是現時最常用量度肥胖的指標。

## 肥胖的影響

肥胖是一種慢性疾病，經常聽到的都市疾病，肥胖幾乎是重要風險因素，令身體承受很多健康風險。

$$\text{身體質量指數 (BMI)} = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高 (米)} \div \text{身高 (米)}$$

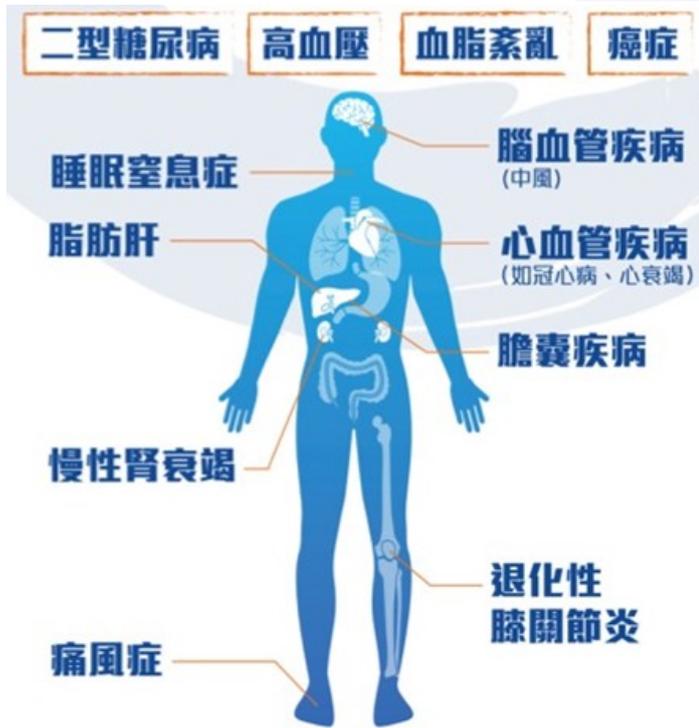
### 亞洲成年人的BMI分類對照表

分類	BMI (公斤/米 <sup>2</sup> )	
過輕	<18.5	
正常	18.5-22.9	
過重	邊緣	23-24.9
	肥胖(中度)	25-29.9
	肥胖(嚴重)	>30

#### 注意

BMI未能分辨人體體重中肌肉與脂肪比例。因此，BMI未必能準確反映某類成年人如運動員（肌肉比例較多）或長者（肌肉比例較少）的肥胖程度。另外，兒童及青少年處於成長階段，體重及身高變化較大，衡量肥胖的標準也有別於成人。

資料來源：醫院管理局(網址：[http://www3.ha.org.hk/bmi/b5\\_method.aspx](http://www3.ha.org.hk/bmi/b5_method.aspx))  
中國香港體適能總會(網址：<http://hkfa.org.hk>)



## 體重控制由飲食開始

肥胖不單影響我們活動的靈活程度，更會影響身體和精神健康，所以注意飲食，對身體健康尤其重要。多菜少肉、均衡飲食能使身體正常運作，有助抵抗疾病，讓你時刻感到精力充沛並維持理想體重。



資料來源:

- <https://www21.ha.org.hk/smartpatient/MiniSites/zh-CN/bmi/Fat-Result/>
- <https://gooddoctorweb.com/post/1240>
- <https://www.hkaso.org/p/41369?lang=zh>

## 肥胖不僅易得三高，罹癌風險僅次於抽菸！

### 癌症



如腦癌、食道癌、肺癌、子宮癌症、多發性骨髓瘤、膽、肝相關等。

### 心腦血管疾病



三高、糖尿病、中風、心肌梗塞等。

### 各處影響



如骨骼、皮膚、呼吸道等。全面影響健康。

據統計，罹癌者約有7.5~8%與肥胖有關，多數癌症風險因素也包括肥胖！



## 避免肥胖增罹癌風險，管控體重、調整生活很重要！

腰圍	BMI	體脂率
男 > 90cm 女 > 80cm	18.5 ≤ BMI < 24 體重(公斤)/身高(公尺平方)	男 > 25% 女 > 30% (儀器測量)

#### 良好飲食

- 低鹽、糖、油、高纖。
- 飲食均衡、多喝水。
- 原型食物為主。
- 地中海飲食佳。

#### 培養運動

- 有氧+重訓
- 333運動佳
- 輕鬆漸進培養佳，如散步▶慢跑。

#### 避免熬夜

熬夜也易引起肥胖。

#### 適度紓壓

壓力也易引起肥胖。



中秋節是中國人傳統的大節日，家家戶戶都會預備不同節慶食物和活動，慶祝這人月兩團圓的日子。



### 賞月

在中秋節的晚上，市民會到公園賞月，一家人席地而坐，談天說地，一面玩燈籠和螢光棒，一面吃著節慶食品，乘著秋意，欣賞掛在天邊的皎潔月光。



### 吃月餅

月餅是中秋節必備的節慶食品，有家人團圓的意思。除了傳統的蓮蓉和豆沙月餅外，近年更興起各種新式月餅，例如冰皮月餅、雪糕月餅等等。除了月餅，芋頭仔、菱角、楊桃、碌柚、水晶梨、湯圓都是中秋節的節慶食品。

### 玩燈籠

中秋節前後的晚上，小孩子都提著五彩繽紛的燈籠在街上「爭妍鬥麗」：有紙製的、有絹布製的、有卡通造型的、有 LED 燈的、有音樂的……令人目不暇給。



### 舞火龍

舞火龍是香港獨有的中秋節傳統習俗，已有逾百年歷史，2011 年更被列為國家級非物質文化遺產。每年的中秋節前後，銅鑼灣大坑及薄扶林的薄扶林村都會舉行舞火龍活動，祈求消災解難。



資料來源：[https://zh.wikipedia.org/wiki/中秋節\\_\(華人\)](https://zh.wikipedia.org/wiki/中秋節_(華人))

# 閃閃壽星

7月

孔淮冬、黃玉芸、何文儀、沈偉民、Elijah M、馬曦明、  
林婉芳、葉泳娥、魏煌威

8月

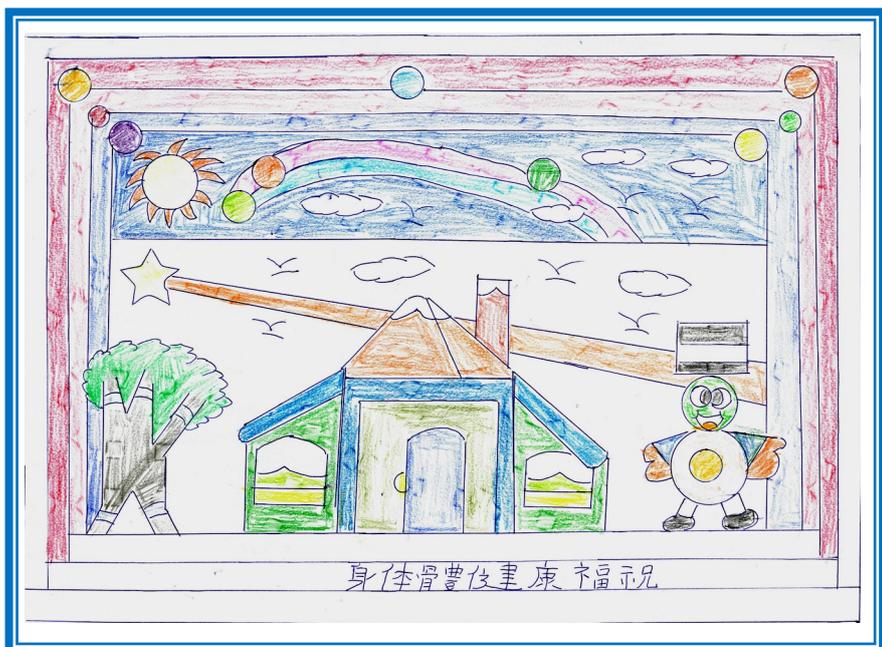
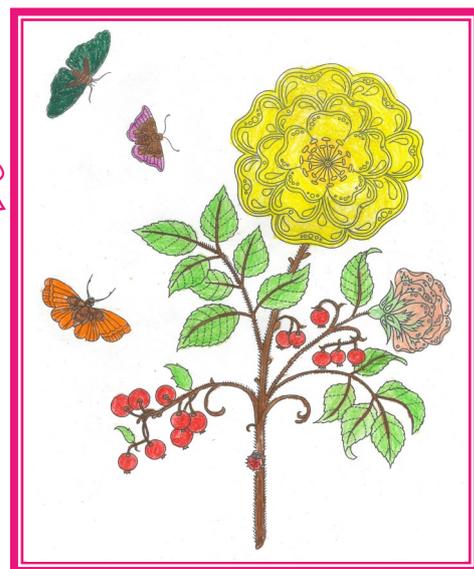
程潔雯、何勵森、岑惠明、梁潔貞、林麗珊、劉炳城、  
黃淑華、李美權、趙偉雄、關志華、冼惠玲、何家樂、  
馮艷紅、招揚、時政芝、祐尚興、劉啟東、李志勇、  
聶兆恒、陳永強

9月

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

## 學員佳作

楊保莊



楊智榮

李偉才





## 7-9 月份活動推介

### 活動名稱：摯愛。生命傳奇賞集

日期：06/2022-12/2022 (待定)

地點：待定

對象：工場工友 (60 名)

內容：A. 摯真留影-由專業攝影師為學員及其家屬/同儕拍照 (共 6 次) (2022 年 6-8 月)  
B. 留影賞情集-學員在義工/職員的協助製作其專屬的相集 (共 6 次) (2022 年 7-11 月)  
C. 摯情相聚-學員與家屬相聚活動一同欣賞相集及分享拍攝點滴 (1 次) (2022 年 12 月)

費用：摯真留影，留影賞情集：\$80

摯情相聚：\$20 (註：參加者必須同時參加 A 至 C 項活動，總收費為\$100，本活動由華永基金贊助)

負責同工：林 Sir/冼姑娘



### 活動名稱：福音小組 1

日期：07/2022-09/2022 (待定)

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 (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 /馮 SIR



### 活動名稱：大個仔大個女

日期：07/2022-08/2022 (待定)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：透過小組討論、影片及故事分享等，讓組員培養個人成長的獨立性及社交關係方面的處理技巧。

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：歷史遊踪

日期：07/07/2022-28/07/2022(四)(共 4 節)

時間：下午 3:00-4:30

地點：必愛之家庇護工場及鄰近社區古蹟

對象：工場工友

內容：以導賞形式讓參加者認識必愛會所及鄰近社區古蹟的歷史。

費用：\$30

負責同工：林 SIR



### 活動名稱：快樂 Level Up

日期：07/07/2022-11/08/2022(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：透過遊戲方式學習快樂正向的元素，建立積極生活態度。

費用：\$30

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：房舍會議 (喜樂組)

日期：08/07/2022 (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：菊姑娘



### 活動名稱：園藝好時光

日期：13/07/2022-31/08/2022(三)(共 8 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：介紹園藝知識和栽種技巧、綠色手工藝、讓參加者透過五感去學習自我表達和舒緩情緒。

費用：\$40

負責同工：梁姑娘



## 7-9 月份活動推介

### 活動名稱：平復情緒有辦法

日期：15/07/2022-19/08/2022 (五)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6名)

內容：學習認識及處理情緒，並介紹日常輕鬆減壓的活動

費用：\$30

負責同工：蔣姑娘



### 活動名稱：生命色彩-和諧粉彩小組 II

日期：29/07/2022-30/09/2022 (五)

時間：下午 3:00-4:30

地點：工場 R3

對象：工場工友 (12名)

內容：由專業導師以和諧粉彩教導學員從藝術創作學習表達愛與關懷。

費用：免費

(此活動由伊利沙伯女皇弱智人士基金贊助)

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：舍友生日會 1

日期：08/2022 (待定)

時間：晚上 7:00-7:30

地點：單位飯堂

對象：7-9 月生日舍友

內容：唱生日歌及品嚐生日蛋糕

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：禮物盒制作班(職業技能發展小組)

日期：08/2022 (待定)

時間：下午 1:30-4:30 (一星期兩節)

地點：智閒情

對象：工場及宿舍工友

內容：制作不同類型的小禮物盒。

費用：全免

負責同工：林 SIR

備註：此活動與 VTC 展亮技能發展中心合作。



### 活動名稱：工友大會

日期：18/08/2022 (四)

時間：上午 10:15-11:15，下午 1:45-2:45 及 3:15-4:15 (分三節進行)

地點：上工場、下工場及飯堂

對象：工場工友

內容：工場新動向、健康資訊及社區動向

費用：全免

負責同工：林 SIR



### 活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：18/08/2022 (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：舍友大會 (2)

日期：23/08/2022 (二)

時間：晚上 6:45-7:15

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友

內容：最新防疫資訊、單位資訊分享、服務質素標準介紹及健康貼士等。

費用：全免

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：生日會

日期：25/08/2022 (四)

時間：下午 1:30-2:00，下午 2:15-2:45，3:15-3:45 (分三節進行)

地點：智閒情

對象：工場工友

內容：慶祝 7 月至 9 月生日的工友，享用生日蛋糕及集體遊戲

費用：\$30

負責同工：林 SIR



### 活動名稱：愛笑瑜珈

日期：25/08/2022-29/09/2022 (四)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6名)

內容：透過一套促進全人健康、快樂的日常運動，結合笑聲與特別呼吸法，過程中參加者模仿小孩般盡情遊戲及放笑。

費用：\$30

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：歡樂摺紙班

日期：26/08/2022-30/09/2022 (五)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6名)

內容：透過紙張摺出千變萬化的公仔圖案，鍛練舍友手指的靈活性，以及啟發思考。

費用：\$30

負責同工：菊姑娘



### 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

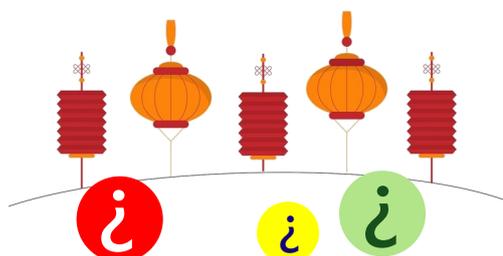
編 輯：梁智慧

編輯小組：周嘉恩、李薇斐、冼雅詩、林俊麒、連啟亨、譚宏州

出版日期：2022年6月

印刷數量：150份(非賣品)

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。



4. 月餅

3. 電燈

2. 雲

1. 油麻地

