



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



一元復始，萬像更新！在新的一年，首先祝願各位學員和家長身體健康，心想事成，笑口常開！

隨著疫情緩和，工場和宿舍的運作逐漸回復正常。單位向外間基金申請津助的大型活動計劃，早前因疫情緣故延期，現在都順利陸續開展。包括由華人永遠墳場管理委員會津助的「吾生悟死生命探索之旅」，已於 12 月 3 日在馬灣方舟生命教育館舉行；當日共有 28 位學員出席，由專業導師帶領進行生死教育體驗活動，學習珍惜生命和關心身邊的家人



及朋友。此外，由伊利沙伯女皇弱智人士基金津助的「生命萬花筒」及「融我自信—歷奇訓練計劃」，亦預計於 2023 年第一季開展餘下活動，期望能帶給學員新的知識和感悟，令他們的生活增添閃爍的亮點！



實習社工介紹



兩位來自香港浸會大學社會工作社會科學系的碩士學生—余綺華姑娘及張嘉倩姑娘，於 2022 年 11 月 2 日至 2023 年 4 月 28 日在宿舍進行實習，期間會開辦小組和處理個案工作。預祝兩位實習社工工作順利！



職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
升職	歐陽彩虹	個人照顧員<WEP>(工場)	01/10/2022
到職	劉惠茹	二級工人(工場)	03/10/2022
離職	何惠民	活動助理(工場)	13/10/2022

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。



工場及宿舍活動花絮



「園藝好時光」



「園藝好時光」小組教授組員園藝知識、栽種技巧、綠色手工藝，例如：製作押花書籤、植物敲拓染畫、驅蚊乾花香囊、毛絨條花形戒指等，讓參加者透過五感去學習自我表達和舒緩情緒，鞏固情



緒健康。



「快樂 Level Up」

「快樂 Level Up」小組教導舍友情緒管理，轉化個人負面情緒，提升他們的快樂程度及心理質素，並活用在日常生活中。



生日會 2



於 9 月 20 日舉行，為 7 至 9 月份生日的舍友舉辦生日會。活動內容包括唱生日歌、分享生日意義及小食，一同感受生日的喜悅，藉此促進彼此連結及友愛關係。



港燈社福機構餐飲資助計劃



工場參與了港燈社福機構餐飲資助計劃，於 9 月 30 日舉行了午飯聚會，當日有豐富的中式到會，大家都吃得非常開心和飽足。



「歡樂摺紙班」

「歡樂摺紙班」教授組員用手工紙製作動物，包括會說話的青蛙和彈跳青蛙。他們在過程中主動進行互動，例如用「會說話的青蛙」互相問安聊天，場面溫馨有趣。此外，小組亦發掘了組員互相幫助的良好特質，他們都樂於互相協助完成作品，發揮互助精神。



「歷史遊踪」



「歷史遊踪」小組已於 10 月順利完成，學員透過導賞的形式，認識工場內不同的古蹟及歷史，發現自己平日訓練及居住的地方原來是一座具有歷史價值的古蹟。此外，大家亦參觀了工場附近的古蹟，包括永利街、PMQ、醫學博物館及孫中山紀念館，既認識歷史又了解工場附近的社區，他們感到很有興趣。



「全方位健康檢查日」



由香港中華基督教青年會及香港苗齒協會合辦的「全方位健康檢查日」於 10 月 16 日在本會九龍會所舉行。活動由新界東聯青社、紫荊聯青社、東區聯青社及豐聯米行贊助。當日活動內容非常豐富；有牙醫義務為學員檢查牙齒、物理治療講座，派發禮物，最後更有藝員黃建東及歌手小肥為大家打氣，大家都感到非常興奮。



「海洋公園同樂日 2022」



「海洋公園同樂日 2022」已於 11 月 12 日舉行，共有 12 位舍友參加。為了體驗生活，宿舍職員特意安排他們乘坐公共交通工具(港鐵)往返海洋公園及宿舍。他們都表示能外出走走，呼吸新鮮空氣，觀賞稀有動物(例如：企鵝、海豹.....等等)和玩機動遊戲，感到非常興奮及雀躍，臉上展現出愉快笑容呢！

2022-23 疾風勁草照顧者嘉許計劃

由中西南及離島區康復服務協調委員會主辦的「2022-23 疾風勁草照顧者嘉許計劃」，目的是希望透過嘉許計劃對照顧者的付出予以支持和肯定，以傳揚「傷健共融」的精神。工場及宿舍共有兩位學員的照顧者獲得嘉許，分別是李志勇的母親蘇瑞萍女士及吳佳惠的母親吳芳佳女士，在此致以熱烈的掌聲，衷心祝賀。

俗語有云：「養兒一百歲，長憂九十九」，相信這是許多父母和照顧者的內心真實寫照。從孩子呱呱落地的一刻開始，便掛心他的健康、成長、學習、工作、交友……發生在孩子身上的每一件微小事情，都足以牽

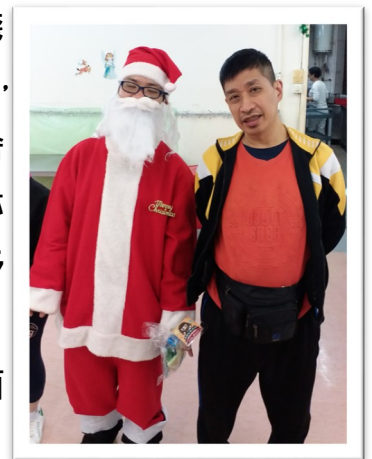
動父母的全副心思和情緒。照顧健全的孩子已經這麼不容易，更何況是照顧殘疾人士呢？致敬每一位照顧者！你們的辛勞、耐心和堅忍為殘疾人士帶來溫暖和陽光，為他們的生活加添無限可能、無限色彩。期望兩位獲獎照顧者的故事，能為各位同路人帶來一些啟發和鼓勵，讓彼此知道照顧者的路，其實並不「孤單」。



蘇女士的故事

蘇女士(下稱勇媽)，育有兩名兒子，大兒子志勇是一位輕度智障人士。丈夫早年去世後，勇媽一面經營丈夫遺下的文具店，一面要照顧家庭及弱兒，生活十分辛勞。即使如此，勇媽不怕長途跋涉，樂於堅持每日由西環接送志勇到白田及荔景中心接受日間訓練。她認為雖然志勇的智力不足，但如果家人凡事照顧周到，反而令他失去學習機會。所以，勇媽會鼓勵志勇多作嘗試，例如

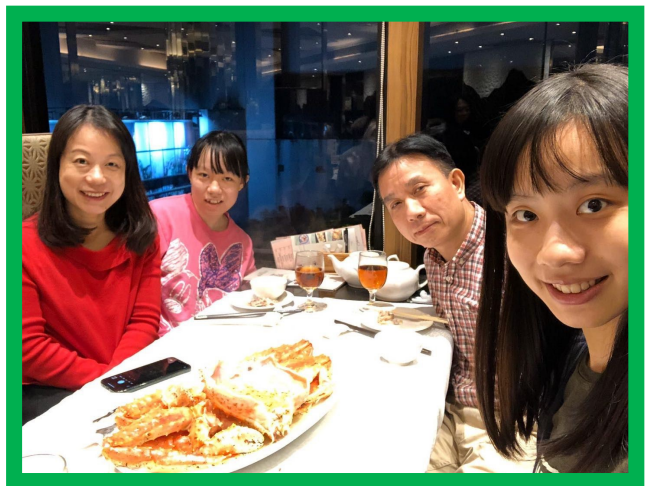
會在家訓練他掃地、洗碗、整理床舖等家務，亦會訓練他自行乘搭港鐵外出行遊，好讓他學懂基本的自理和生活技能。志勇成年後，勇媽開始擔心將來的照顧問題，同時亦希望志勇能獨立及擁有自己的社交生活，所以讓他接受必愛之家的的工作訓練和住宿服務，至今已有二十多年。勇媽看到志勇不斷成長，尤其是情緒控制方面有明顯進步，心中感到十分安慰。她表示照顧殘疾人士的路是「崎嶇」及「孤單」的，幸運的是她遇到的醫護人員、宿舍職員都很耐心照顧志勇，亦很樂意聆聽和分享她的擔憂，並予以適切及到位的支援，並肩作戰，讓她可以放下心頭大石，能正面面對生活及照顧弱兒上的艱苦挑戰。



吳女士的故事

吳女士是一名日籍華僑，她於內地福建成長，十多歲時留學日本，之後在日本落地生根，建立自己的家庭。吳女士的女兒佳惠在日本出生，3歲前不太說話，較少參加群體活動。起初吳女士以為佳惠只是性格比較文靜，喜愛獨處。及後佳惠4歲入學後仍然未能說話，家人才帶她往評估，被診斷為自閉症傾向及輕度智障。佳惠在日本生活直至7歲，便返回內地福建居住，至12歲移居香港及入讀特殊學校。由於佳惠是一名自閉症人士，需要用較多時間適應新環境，起初適應香港生活感到相當困難。雖然佳惠享受學校生活，但香港的學校相對比較多課堂及功課，佳惠感到壓力下產生情緒，加上她不太懂得表達自己，便會大叫宣洩個人情緒，曾出現咬物件表達自己不安的心情，令吳女士於處理佳惠時感到很困難及無助。吳女士的家庭關係非常良好，每星期一家人會定期外出活動，幫助佳惠慢慢適應香港的生活。吳女士努力為佳惠找尋合適的服務，獲轉介接受言語治療服務。吳女士悉心照顧佳惠下，女兒的情緒狀況大有改善，漸漸適應學校生活，與家人相處及生活愉快。

佳惠畢業後進入必愛之家庇護工場接受工作及社交溝通的訓練，在工場表現漸見穩定，並積極參與工場活動。佳惠在家中能獨立處理個人的生活事務，並協助日常家務，吳女士感到非常欣慰，期盼女兒將來能獨立生活。

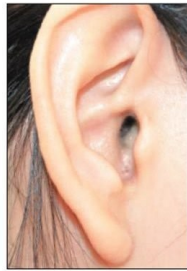




乾性耳垢耳朵
耳道可看到耳屎碎屑



乾性耳垢



油性耳垢耳朵
耳道較為油亮

耳垢(俗稱耳屎)主要產生於耳道較外段，由代謝的皮屑、毛髮、加上腺體的分泌物混合而成，有著濕潤與抗菌、吸附皮屑與灰塵等功能，是保護耳道的重要因子。

一般人常說的油耳耳垢呈橘褐色，較黏稠聚集成團，而乾耳耳垢呈灰白色，通常是片狀。若耳垢的顏色呈黃綠色，或是有濃稠液體流出，代表耳朵可能受感染；若耳垢呈黑色或深紅色，代表耳朵可能受傷。以上兩種情況都應該盡快尋求醫療協助。

今健康

耳屎乾溼、顏色有何不同？ 2種情況盡早就醫！

黃色、橘褐 濕耳、油耳，常黏稠成團。	較淡、灰白 乾耳，大多成片狀。	顏色較深 堆積較久，常有較多灰塵。
黃綠色 ⚠️ 常濃稠液體、乾涸在枕頭， 耳朵可能有感染，盡早就醫。	黑、深紅 ⚠️ 耳朵可能有受傷，盡早就醫。	

資訊來源：高雄醫學大學附設醫院耳鼻喉科 劉承信醫師

今健康

耳屎太多易阻塞， 當心暈眩、耳痛、聽力下降！

耳痛 	耳悶 	耳鳴
聽力下降 	暈眩 	感染

*安全有效的清潔方式詳見圖3。

資訊來源：高雄醫學大學附設醫院耳鼻喉科 劉承信醫師

今健康

耳屎堆積阻塞易暈眩、耳鳴， 安全有效清耳屎這樣做！

清潔外耳 以柔軟毛巾清潔耳廓、耳道開口即可。	軟化劑 如嬰兒油、甘油等，詳見內文。 耳患者不宜。	針筒沖洗 耳垢軟化後，以水、生理食鹽水、20ml沖洗針筒，於耳道外上方輕柔沖洗。	醫師協助 前述可在家操作，若無法、較難取出，可尋求醫師協助。
--------------------------------------	---	--	--

*耳垢過多易引起各種相關問題，詳見圖2。

資訊來源：高雄醫學大學附設醫院耳鼻喉科 劉承信醫師

大多數人的耳垢可以正常排除，當耳垢堆積阻塞時，可能會疼痛、悶脹感、聽力下降、耳鳴、耳內有分泌物或臭味，也有可能暈眩。當感覺有以上耳朵相關症狀時，應請專業的耳鼻喉科醫生診視。

安全有效的清潔耳朵方法：



1. 清潔耳朵的耳廓而非伸進耳朵耳道
2. 使用耳垢清潔溶解液
3. 生理食鹽水灌洗
4. 專業人員配上專業器械取出



資料來源：

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ehs/health_ehs_ear.html

https://www.dhcas.gov.hk/tc_chi/health_pro/files/SeriesI_HearingImpairment_Chi.pdf

<https://gooddoctorweb.com/search/tag/%E8%80%B3%E5%B1%8E>



生活百科

香港常見的開花樹木

春暖花開，大家有否留意香港原來有 29 種常見的開花樹木呢？不妨趁著新一年的到來，多抬頭欣賞街道兩旁和公園的開花樹木，為心靈增添正能量！

火焰樹

原生於非洲，樹幹直立，最高可達 12 米。火焰樹的花期是 1 月至 5 月，因花朵呈橙紅色，生在樹冠頂層，盛放時整株樹就像著火一般，因而得名。



黃鐘木(黃花風鈴木)

原生於中南美洲，是委內瑞拉的「國樹」，最高可達 20 米。黃鐘木的花期是 3 月至 4 月，而且「花葉不相見」，盛放時一球球金黃色的花高掛枝頭，花期過後就換上綠葉，觀賞性頗高。

樹頭菜

原生於廣東，最高可達 15 米。它的葉、莖、根及樹皮可以製成中藥。雲南人會取其嫩葉用鹽腌漬作為糧食，因而名之「樹頭菜」。它的花期是 3 月至 5 月，白色或奶黃色的花瓣遍佈枝頭，十分壯麗。



大花紫薇

原生於東南亞地區，最高可達 20 米，樹幹可製造家具、建材及船具。它的花期是 5 月至 7 月，大型紫色花朵聚生樹冠，開花時像路旁的一條紫色彩帶。冬季落葉前葉片會轉為深紅色，可作另類的「紅葉」觀賞。

資料來源：<https://www.greening.gov.hk/tc/community-outreach/qrcode-tree-labels/index.html>

閃閃壽星

1月

李仲銘、馬松權、李心怡、樂康年、李 煒、楊保莊、侯珊儀、鍾沛南、蘇國斌、彭淑芬、關暖儀

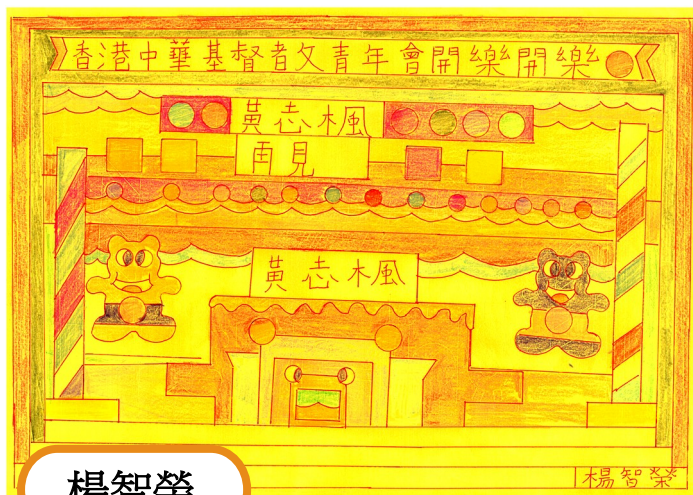
2月

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

3月

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

學員心聲



楊智榮

舍友在歡送會中，以畫作表達對離開的舍友祝福及不捨之情。

全體必愛之家舍友

學員佳作

周建霞

謝惠珊



疫情期間，舍友發揮所長，用自己擅長的畫畫，為佳作填上色彩。

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：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利

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，在服務使用者如廁 / 更衣 / 接受護理的地方有適當的遮蔽或門戶上鎖安排。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。

動腦筋小遊戲

新年物品齊齊數



	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
	<input type="text"/>

2

3

4

5

請數一數圖中的新年物品，然後將適當的數字放入紅色格內。

1-3 月份活動推介

活動名稱：大樓遊蹤

日期：2/1/2023-30/1/2023 (一) (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：透過互動遊戲、講解及導賞，讓組員認識大樓及附近街道的歷史古跡，從而提升組員對文化保育的認知及加深對大樓的歸屬感。

費用：\$30

負責同工：冼姑娘



活動名稱：大笑運動營

日期：30/12/2022-10/2/2023 (五)(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：介紹大笑瑜珈運動、大笑運動、配合肢體伸展動作增加大笑瑜珈的運動量和趣味性。

費用：全免

負責同工：譚 SIR



活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：12/1/2023 (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：愛美六部曲

日期：19/1/2023-9/3/2023 (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：透過學習整理儀容，培養舍友實踐個人清潔習慣及注重公眾衛生的意識，加強舍友保持個人整潔及解決環境衛生問題的能力，並培養舍友的自理能力及愛護環境的心。

費用：\$30

負責同工：周姑娘



活動名稱：房舍會議 (喜樂組)

日期：24/1/2023 (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：筠姑娘



活動名稱：職業模擬電玩樂

日期：31/1/2023-7/3/2023 (二) (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：透過模擬電腦遊戲，讓舍友體驗各行各業的日常，認識及感恩身邊為他們付出的人。

費用：\$30

負責同工：筠姑娘



1-3 月份活動推介

活動名稱：「融」我自信—歷奇訓練計劃：(一)共融行動

日期：小組集會 1/2/2023-15/3/2023 (三)(共 4 節)；共融活動 18/2、11/3/2023 (六)(共 2 次)

時間：小組集會 晚上 7:00-8:00；共融活動 下午 2:30-4:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (14 名)

內容：集體遊戲、手工藝、學習設計和帶領共融活動，與青年義工交流。

費用：全免

備註：本計劃獲伊利沙伯女皇弱智人士基金津助，透過招募舍友和青年義工，以夥伴形式進行小組訓練、歷奇日營、及露營體驗等活動，達到建立和諧共融價值觀的目的。

負責同工：梁姑娘



活動名稱：變壓站

日期：6/2/2023-20/3/2023 (一) (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：透過互動遊戲、講解及手工作製，教導組員識別壓力來源，尋找把壓力變為動力的方法。

費用：\$30

負責同工：冼姑娘



活動名稱：房舍會議 (整潔組)

日期：14/2/2023 (二)

時間：晚上 6:30-7:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (整潔組 17 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：正念小組

日期：14/2/2023-28/3/2023 (二) (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：討論「正念」與「情緒」的關係、透過靜觀練習培養「覺察」能力、透過聯想誘導培養「正念」的基礎。

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



活動名稱：地圖 APPS 訓練班

日期：16/2/2023-9/3/2023 (四) (共 4 節)

時間：下午 3:00-4:00

地點：3 號小組室

對象：工場工友

內容：學習使用 GOOGLE MAPS 找尋地方，並學習認識社區。

費用：\$30

負責同工：林 SIR



活動名稱：工友大會 4

日期：17/2/2023 (五)

時間：下午 3:00-4:00

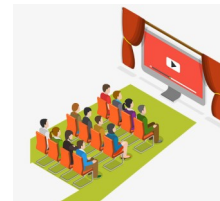
地點：單位飯堂

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：林 SIR



活動名稱：工友生日會 4

日期：23/2/2023 (四)

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 月生日的工友慶祝生日，分享蛋糕，小食等。

費用：\$30

負責同工：林 SIR



活動名稱：房舍會議 (喜樂組)

日期：14/3/2023 (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：筠姑娘



活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：16/3/2023 (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 4

日期：18/3/2023 (六)

時間：下午 12:30-1:30

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友

內容：宿舍最新資訊、健康短講、舍友分享交流。

費用：全免

負責同工：冼姑娘



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：_____



孝星

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、黎愷筠

出版日期：2023 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

