

2023 年
4 至 6 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

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

隨著香港疫後復常，工場和宿舍的運作都重回正軌。闊別三年的家長會已於 2 月 25 日舉行，當日一共有 56 位家長和學員出席，除認識單位的最新資訊、防感染控制措施、工場新的工種及回顧這三年的活動花絮外，工場導師及宿舍職員分別以小組型式與家長進行傾談及交流，分享學員各方面的表現，促進學員的成長和發展。

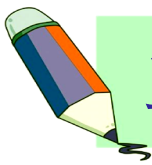
是次家長會能順利完成，實有賴各位家長和學員的支持。一直以來，單位都很重視家長會的溝通渠道，藉著正面並直接的交流，讓家長更深入了解學員在單位的工作和生活情況，向職員反映，意見及感受，增強家長與單位的溝通和合作，讓我們一起攜手為學員的福祉而努力！



職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
離職	郭愷寧	資訊科技助理(宿舍)	31/12/2022
	江艷芳	保健員(宿舍)	31/01/2023
	林俊麒	程序幹事(工場)	28/02/2023

我們祝願離職的同工生活美滿幸福。

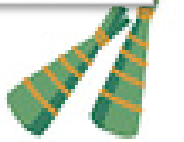


工場花絮活動



摯愛·生命傳奇賞集

本單位獲得華永基金撥款贊助，於 2023 年 2-3 月期間聘用專業攝師為單位 60 位學員及其家屬拍攝個人造型/家庭照，讓智障人士成為主角，促進家庭成員/同儕之間的聯繫及溝通，發掘學員創意及留下美好的回憶。此外，讓學員透過與家人、同儕、照顧者或義工共同製作屬其個人的相片集，回顧自己的人生及欣賞過去的經驗，並珍惜現在所擁有的人、事、物及展望未來的發展，現在就讓我們一起欣賞繽紛活動花絮，並分享學員及家長的歡樂時光。



工場新訓練介紹一場內物流訓練計劃

工場內物流訓練計劃的成立，源於工場恆常有大量貨物安排予學員進行搬運及送貨的工作，而搬運工作並不簡單，需要有全方位的專業訓練：包括正確的搬運姿勢、職安健意識、體力勞動及機械操作項目。每一項都需要特定的訓練要求及技巧才能做到，所以工場於來年設立物流小組，透過挑選合適的學員，進行個別評估及訓練，讓他們學習相關工作的技巧及知識。另一方面，工場專業同工製定物流訓練計劃的工分計算方法，讓學員賺取額外的訓練津貼。

現時場內物流訓練計劃在籌備當中，我們已於 2 月的工友大會及家長日向家屬及學員介紹，並預計於 2023 年 7 月正式啓動計劃。

工場內物流訓練計劃進度表

第一階段	
1 月至 2 月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 制定訓練有關文件及津貼計算方法 2. 選取合適的熱身操的短片 3. 家長會及工友大會內簡介工場內物流訓練計劃
第二階段	
3 月至 6 月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 單位發出信件諮詢學員及家長於物流訓練計劃推行上的意見 2. 測試物流工作工分表、出席表及每月生產總表 3. 推行熱身操運動，提昇學員職安健意識 4. 挑選及評估合適參與物流訓練計劃的學員
第三階段	
7 月	<ol style="list-style-type: none"> 1. 推行工場內物流工作有關文件及津貼計算方法 2. 正式啓動物流訓練計劃下的個別工作訓練



介紹工場新設備

雙面膠紙機操作實況
(03/01/2023)



學員小心翼翼把單張送入雙面膠紙機

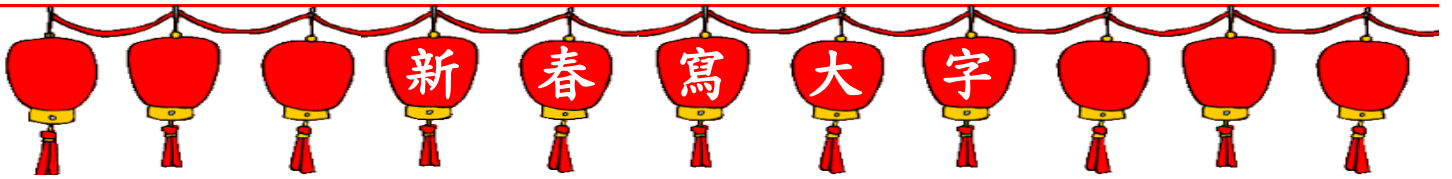


學員正全神貫注操作雙面膠紙機運作

工場獲伊利沙伯女皇弱智人士基金撥款購置雙面膠紙機設備進行機械訓練計劃，工場導師透過小組形式教授，學員按部就班地學習操作設備，當他們掌握到指定的操作技巧，均顯露其成功感。這訓練計劃大大提昇了工場生產的成品質素及效率，並能加強工場在市場上的競爭力，令學員收入增加，改善其生活質素。



宿舍花絮活動



宿舍在大年初三舉辦了「新春寫大字」賀年活動，從彼此相互道賀開始，再於紅紙上以毛筆揮毫書寫賀年揮春，最後將個人作品粉飾宿舍房間，喜氣洋洋氣氛令人鼓舞。



體適能訓練班

本會三間中度智障人士宿舍榮獲伊利沙伯女皇弱智人士基金資助，推行「健康生活支援計劃」，讓面對長期病患或老化的舍友獲適切的體適能運動訓練及健康教育資訊，從而穩定及延緩學員老化的身體狀況，以及減少長期病患對舍友所帶來的負面影響，並優化舍友老齡化的生活。首階段的「體適能訓練班」共有 10 位舍友參加，內容包括兩節體適能檢測及進行共 23 堂體適能訓練課，由外聘專業的體適能導師帶領相關訓練項目，包括肩、臂、腿及腰等身體部位的伸展動作，並進行一系列熱身運動及肌力訓練環節，讓舍友學習使用橡筋帶等器材作阻力訓練，例如屈臂練二頭肌、舉臂練肩三角肌及坐地划船練背闊肌等。舍友們均表現投入，用心遵照導師的講解和示範，積極嘗試練習，課堂後均表示有輕微的肌力運動感覺，訓練效果理想。



壓腿伸展



橡筋帶划船背肌訓練

大笑運動營

大笑瑜珈運動提倡者印籍醫生發現人腦不會分辨真笑或假笑，就算是故意的笑出來，身體也會作出相應的生理反應，例如運動到心肺功能，而且大腦同樣會釋出腦神經介質多巴胺，讓人感覺輕鬆和歡愉，有益身心健康。小組引導組員舒心開懷，在歡樂聲中捧腹大笑，大家均明言已很久沒有這樣大笑過了，能感受到大笑時胸腔擴展提升肺換氣量的舒暢和心靈的歡愉，皆表示感覺良好。



組員歡樂地捧腹大笑



遇見你就笑



在歡笑中增進情誼

手作 DIY

手作 DIY 於 12 月中開始舉行，組員趁著聖誕佳節製作小巧精緻的冷帽掛飾，應節之餘又可利用色彩繽紛的針織冷，配合簡易的繩結技巧創作獨一無二的作品，並鍛鍊手眼協調能力。



聖誕聖經劇場

12 月 25 日舉行聖誕聖經劇場，舍友觀看網上卡通劇場認識耶穌的誕生及聖誕節由來，舍友在輕鬆歡樂的氣氛下共同分享節日的喜悅及唱聖誕歌。雖然受疫情影響，舍友於是以前活動也能感受到熱鬧的聖誕氣氛。



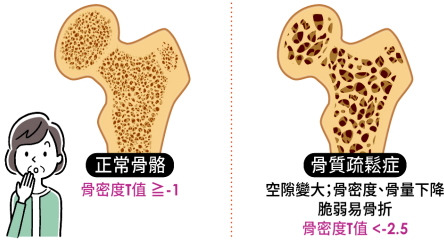


護理專欄



骨質疏鬆症

骨質疏鬆了嗎？



正常骨骼
骨密度T值 ≥ -1

骨質疏鬆症
空隙變大；骨密度、骨量下降
脆弱易骨折
骨密度T值 < -2.5

骨質疏鬆症是一種常見的骨頭代謝性疾病。骨頭的骨質密度自出生後，會隨著年紀而增加，約在 35 歲左右達到最高峰，但之後就會隨著年紀逐漸流失。當骨骼的密度嚴重流失致使骨頭呈現疏鬆、脆弱，進而導致骨質疏鬆症，增加骨折的風險。有時一不小心摔倒，竟然就因骨質不夠強韌堅固而骨折，造成身體的傷害。

骨質疏鬆不是只會發生在中老年人身上，隨著現在年輕人生活方式的改變，慣常性的熬夜、運動量銳減等因素，使得年輕族群也成為骨質疏鬆症的高風險群。

一摔就骨折？

骨質疏鬆 4 大原因！

- 1 內分泌失調**
性腺分泌減少，副甲狀腺素失衡，導致骨質疏鬆。
- 2 生活習慣不良**
攝取過多咖啡因、碳酸飲料、酒，有抽菸的習慣。
- 3 腸胃吸收不良**
腸胃道消化功能下降，無法妥善吸收營養並運用。
- 4 少運動**
運動使骨細胞活躍，缺乏運動使骨質流失。

預防骨質疏鬆的方法：

1. 攝取足夠的鈣質

建議每天應攝取 1000mg 的鈣質，但大多數人每天只攝取約 500~600mg，因此首要之務就是增加鈣質的攝取。

2. 規律運動

負重的運動可以促進骨質生成，年輕人可選擇打球、體操、跑步，長者則可以選擇較為緩和的行山、急步走、散步等。

3. 攝取足夠的維生素 D

維生素 D 不但幫助鈣質吸收，還能促進骨質的形成。奶類、蛋黃、肝臟等食物含有豐富的維生素 D，每天曬 20-30 分鐘太陽也可以獲得維生素 D。

4. 適度攝取植物性雌激素

研究證實，來自於植物的「植物性雌激素」因為結構類似雌激素，有益於骨質健康。常見的植物性雌激素有：黃豆當中的「異黃酮素 Isoflavons」、亞麻籽及蔬菜水果中的「木酚素 Lignans」、及苜蓿芽中的「Coumestan」。

5. 維生素 K2 有助於造骨

維生素 K2 可以活化「骨鈣素」，有助於增加骨質密度、預防骨質流失，並且能預防鈣質沉積在血管壁減少血管傷害。人體腸內的細菌可以自行合成維生素 K2，但經常攝取精製飲食、蔬菜水果不足，或是使用抗生素，都會導致腸道菌叢改變，有可能令維生素 K2 製造不足，影響骨質健康。納豆是維生素 K2 含量最豐富的食物。

骨質疏鬆 潛藏危機 6 大高危險群要注意

- 1 過度減肥**
過度減肥造成脂肪缺乏會間接造成雌激素的流失
- 2 停經婦女**
因為女性荷爾蒙缺乏易造成骨質大量流失
- 3 長期服藥**
含鋁之胃藥(制酸劑)、類固醇、利尿劑等
- 4 疾病引起**
像是慢性腎衰竭、甲狀腺亢進等
- 5 生活型態**
吸菸、飲酒、缺乏運動、咖啡攝取過量等
- 6 老年人**
隨著年紀增長，骨頭中的鈣質流失速度增加

營養師推薦 5 招預防骨質疏鬆

- 攝取足夠的鈣質**
建議每天 1.5-2 杯奶類約 360-480c.c. 低脂奶
牛奶、奶粉、優格、起司、小魚乾、黑芝麻、板豆腐
- 規律運動**
有負重的運動可以促進骨質生成
年長者可選擇較緩和的爬山、快走、散步
- 攝取足夠維生素 D**
維生素 D 可幫助鈣質吸收，促進骨質形成
奶類、蛋黃、肝臟，也可每日曬 20-30 分鐘太陽
- 維生素 K2 有助於造骨**
維生素 K2 可活化「骨鈣素」有助於增加骨質密度
納豆是維生素 K2 含量最豐富的食物
- 適度攝取植物性雌激素**
研究證實「植物性雌激素」有益於骨質健康
黃豆當中的「異黃酮素 Isoflavons」、蔬菜水果中的「木酚素 Lignans」、苜蓿芽中的「Coumestan」

資料來源：
<https://health.tvbs.com.tw/encyclopedia/334163>
<https://heho.com.tw/archives/143968>



生活百科



世界各國特色美食介紹

「民以食為天」，每個國家和民族都有自己的特色美食，就讓我們一起從食物出發，環遊世界！

日本

壽司的主要材料是日本珍珠米所煮成的醋飯，降溫後加上魚肉、海鮮、蔬菜、雞蛋或其他肉類等作配料。壽司的最佳享用方法是依照味道由清淡到濃厚的順序來進食，在中途可以吃點甜醋薑保持味覺清新。



韓國

韓式拌飯已有上百年歷史，源自除夕晚上，主婦為了不把飯菜留到新年第一天，把剩飯剩菜做成拌飯的風俗。現在拌飯已經成為一年四季食用的料理，材料有飯、炒過並加上調味的蔬菜、牛肉、雞蛋和韓式辣醬，食用時才把材料拌勻。



英國

炸魚薯條是一道源自英國的街頭小吃，把魚裹上麵糊油炸，搭配炸薯條，吃的時候再配上不同口味的調味醬。英國的炸魚薯條原本是用舊報紙包着販賣，但是現在已改用白紙、厚紙板或塑膠包裝代替。



德國

德式燉豬腳，又稱德國鹹豬手、德國冰腿。其德文名稱意為「冰腿」，因以前德國人在冬天以吃剩的豬蹄膀骨頭製作溜冰鞋冰刀之故。德式燉豬腳選用脂肪較厚的豬後小腿，經鹽醃製後水煮或火烤，並佐以德式酸菜等進食。



瑞士

芝士火鍋是一種融漿火鍋，起源於阿爾卑斯山脈，做法是把芝士煮到融化，用麵包蘸來吃。瑞士盛產芝士，當地的芝士火鍋可以用多達五到六種的芝士來做，種類非常多。在瑞士的冬天食用芝士火鍋，可以暖和身體。

資料來源：<https://zh.wikipedia.org/zh-hk/國家代表食物>



閃閃壽星

4月

陳旭、許燕玲、余曉童、庄俊豪、鄭鎮洲、梁宇杰、
王家怡、駱惠儀、王瑞敏、梁宇泳、黃翠蓮



5月

朱沛沛、黃曼翎、梁殷寧、張月良、顏勁飛、侯忠良、尹兆龍、
林詠恩、梁詠思、陳錦波、朱建倫、易麗卿、麥麗萍、梁少嫻

6月

葉嘉賢、謝美倩、林國偉、黎詠琳、蘇麗玲、姚詩婷、梁美容、
彭潔心、鄭樹光、王毅棋、楊靜敏、徐小玲、廖敬恒、徐寶英

學員佳作



劉啟東



周建霞

王瑞敏

舍友表示喜攝影，以畫作想像自己的造型及與家人的合照。



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。

遊戲鬆一鬆?? 找不同

請圈出 3 處不同地方



4-6 月份活動推介

活動名稱：美善人生

日期：03/04/2023-12/06/2023 (一) (共 8 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (8 名)

內容：透過互動遊戲、講解及短片分享，讓組員學習「仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔和節制」9 種品德，從而提升組員的德行及親和力，有助改善人際關係。

費用：\$30

負責同工：冼姑娘



活動名稱：大個仔大個女

日期：04/04/2023-30/05/2023(二)(共 8 節)

時間：下午 5:00-5:45

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：認識成人的自我認知、自理能力的培養、生活責任及社交關係等。

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



活動名稱：福音小組 1

日期：11/04/2023-26/09/2023
(隔週二) (共 12 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：必列者士街公理堂及單位飯堂

對象：福音小組成員 (30 名)

內容：福音佈道、詩歌、福音電影、遊戲等。

費用：全免

負責同工：譚 SIR



活動名稱：歷奇大激鬥

日期：12/04/2023-24/05/2023
(三, 3/5 暫停)(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：室內歷奇遊戲，認識自己的能力和限制、訓練溝通和合作技巧、解說及分享。

費用：\$30

負責同工：梁姑娘



活動名稱：入型入格

日期：13/04/2023-25/05/2023(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：從認識個人優點，發掘個人性格強項及提升能力感等。

費用：\$30

負責同工：周姑娘



活動名稱：水彩油畫大體驗

日期：14/04/2023-12/05/2023 (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：讓舍友認識世界名畫、學習新穎的繪畫工具及方法，共同感受及認識不樣的世界，從而理解他人的想法及懂得自我表達。

費用：\$30

負責同工：筠姑娘



4-6 月份活動推介

活動名稱：房舍會議（信實組）

日期：18/04/2023（二）

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：18/05/2023（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：房舍會議（喜樂組）

日期：19/05/2023（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：蒟姑娘



活動名稱：啦啦隊打氣團

日期：02/06/2023-30/06/2023(五)(共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友（6 名）

內容：透過認識啦啦隊在運動團體中的重要角色，包括鼓舞士氣及欣賞表演，培養在困難逆境中為他人打氣及加油的精神。

費用：\$30

負責同工：蒟姑娘



活動名稱：玩轉畢加索

日期：08/06/2023-27/07/2023（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：透過繪畫、音樂、戲劇和舞蹈等多方面的創意藝術媒介，讓舍友發揮無限的創作空間，抒發內心的感受，提高自我認識及洞察力。

費用：\$30

負責同工：周姑娘



活動名稱：肌力訓練小組

日期：04/06/2023-30/07/2023(二)(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：學習自身體重運動及進行負重肌力訓練等。

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



活動名稱：舍友大會 1

日期：14/06/2023（三）

時間：晚上 6:45-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友（50 名）

內容：保護個人私隱介紹、趣味小點子、單位資訊分享、服務質素標準及健康貼士介紹等。

費用：全免

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：黃美蘭主任

編 輯：梁智蕙

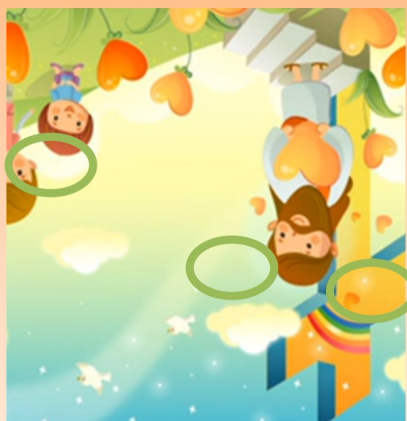
編輯小組：周嘉恩、李薇斐、冼雅詩、林俊麒、
連啟亨、譚宏州、黎愷筠

出版日期：2023年4月

印刷數量：150份

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。

非賣品



答案
遊戲鬆一鬆