

# 必愛通訊

2024 年  
10 至 12 月

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



今年宿舍致力於傢俱優化工作，為舍友更換床及直身衣櫃，板材使用環保生態板，用料堅固及易於清潔，打造一個更舒適及富時代感的家居環境，讓舍友享受宿舍現代化的生活。舍友均表示喜歡度身訂造的新床及衣櫃，感到非常開心及住得舒服。



## 職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
晉升	馮永樑	高級活動助理<宿舍>	01/06/2024
	鄭艷彬	高級活動助理<工場>	01/09/2024
調職	劉志華	個人照顧工作員<工場>	01/07/2024
入職	區翠怡	活動助理<宿舍>	09/08/2024
	黃莉亞	二級工人<宿舍>	12/08/2024
離職	鄭文禮	助理文員<宿舍>	31/08/2024

我們掌聲鼓勵及歡迎新同工加入必愛的大家庭，恭喜晉升、調職及離職的同工，祝願他們生活美滿幸福及工作愉快。



# 2023-2024 年度學員/家屬/監護人服務意見問卷調查結果



問卷派發：156 份

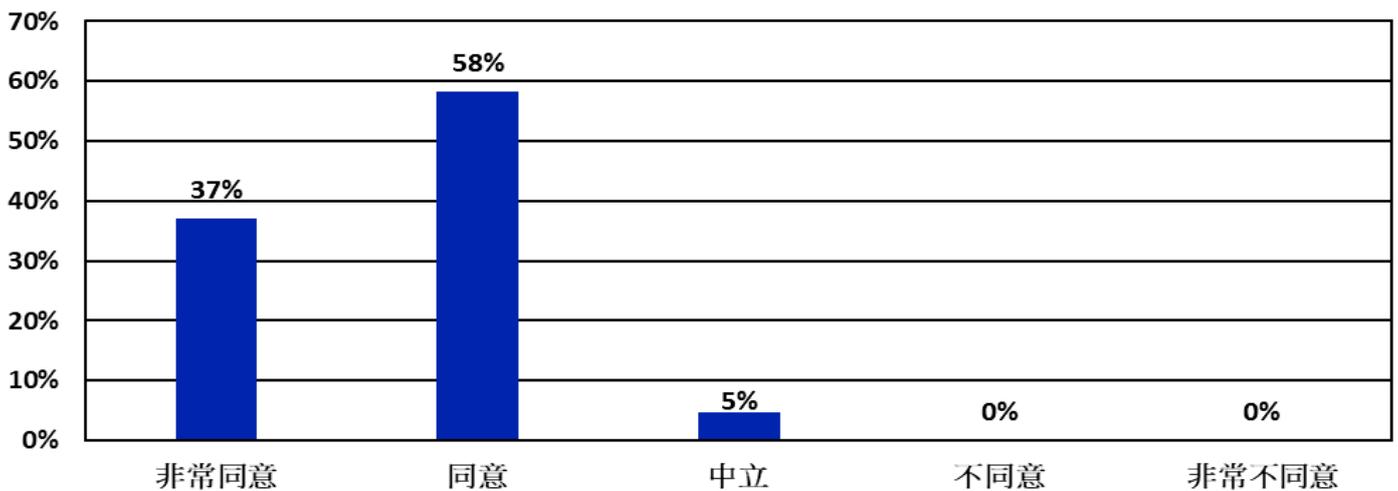
問卷收回：151 份 (宿舍 50 份、工場 101 份)



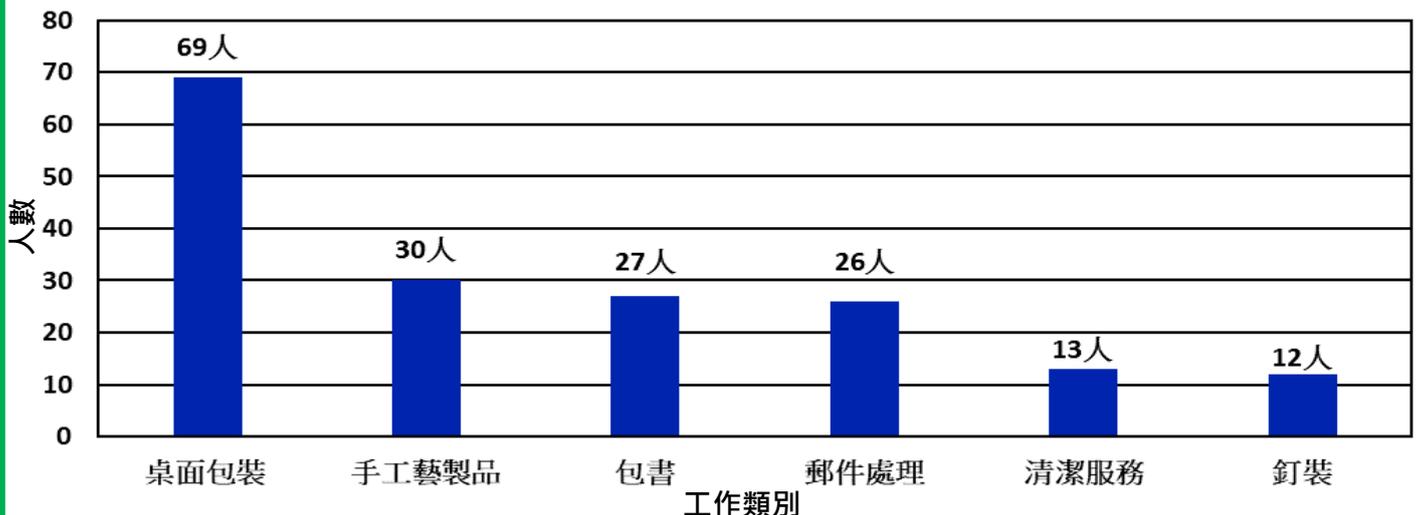
2023-2024 年度的問卷調查已於 2024 年 5 月至 6 月期間進行，感謝各位學員和家長的讚賞和寶貴意見。是次調查共發出 156 份問卷，成功收回 151 份 (宿舍 50 份及工場 101 份)，收回率達 97%。在成功收回的問卷中，有 95% 的受訪者對單位整體服務表示滿意或非常滿意。此外，家屬最關心學員範疇是健康狀況及轉變，其次是學員情緒及精神狀況、膳食、社交生活及學員個人衛生等。同時，家屬/學員希望單位增加不同戶外/康體活動。總括而言，超過 90% 的學員及家屬同意學員在本單位得到適切的護理服務，以及同意本單位職員能幫助學員解決問題。隨著學員年齡漸長，家屬期望單位可以按學員的能力提供更多不同層次之工作訓練，讓他們能發揮所長，貢獻社會。此外，家屬/學員都希望單位能舉辦更多戶外和運動類活動，增加學員與社區接觸的機會。單位會積極和認真參考大家的意見，持續提昇服務質素及回應服務使用者需要。



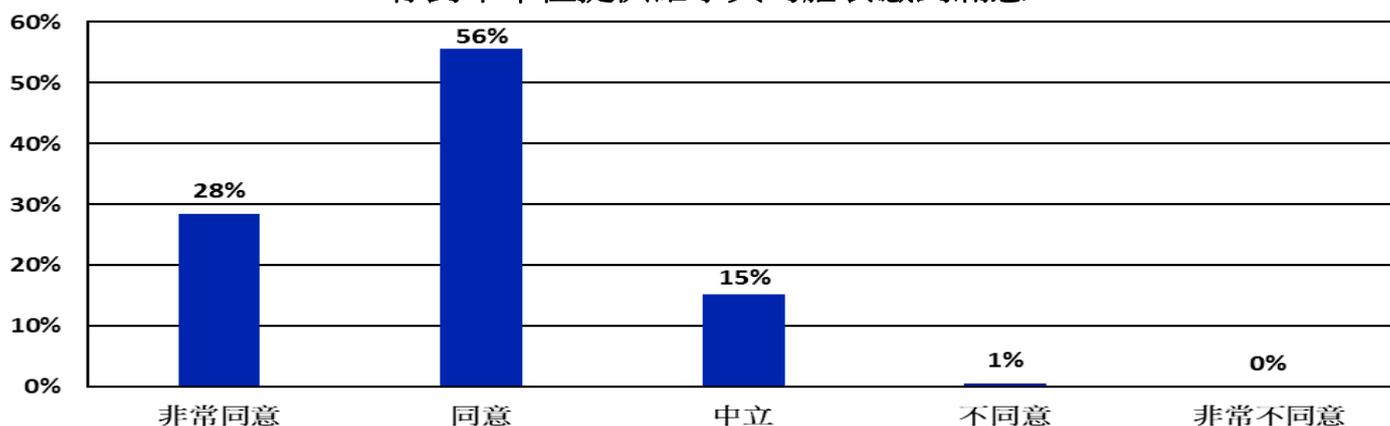
### 你對本單位整體服務感到滿意



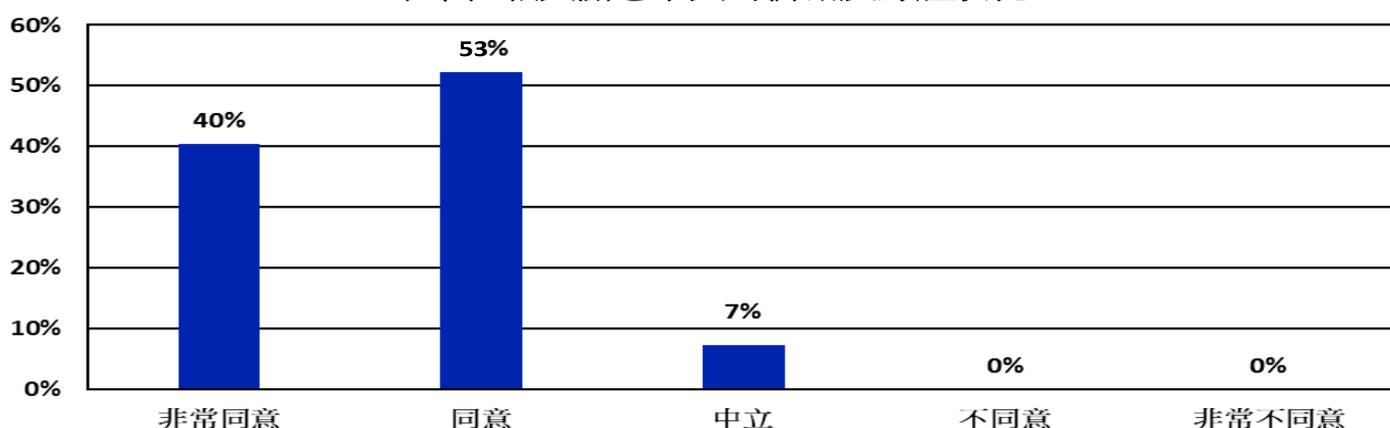
### 你希望學員可以多做那類型工作？



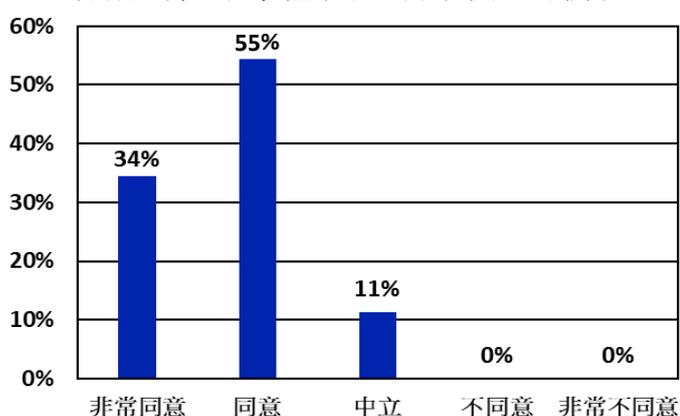
你對本單位提供給學員的膳食感到滿意



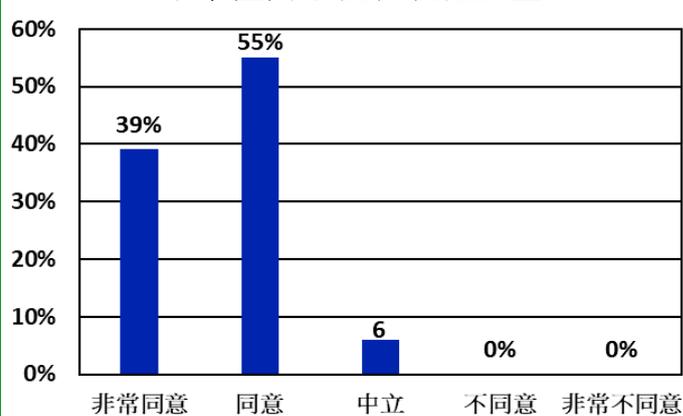
本單位職員關心學員的情緒及身體狀況



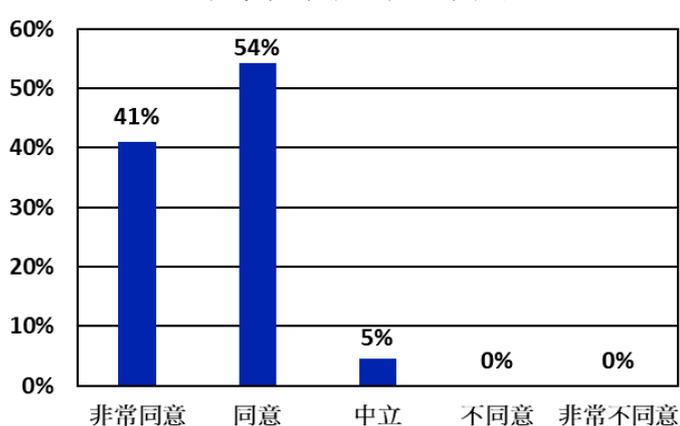
你能夠從本單位職員瞭解學員的情況



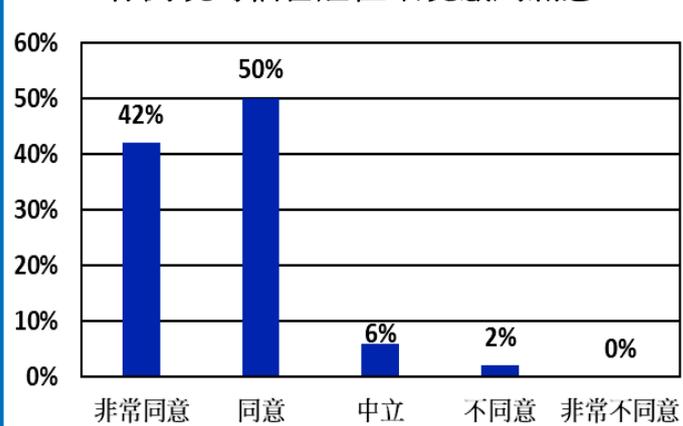
本單位內環境和設施安全



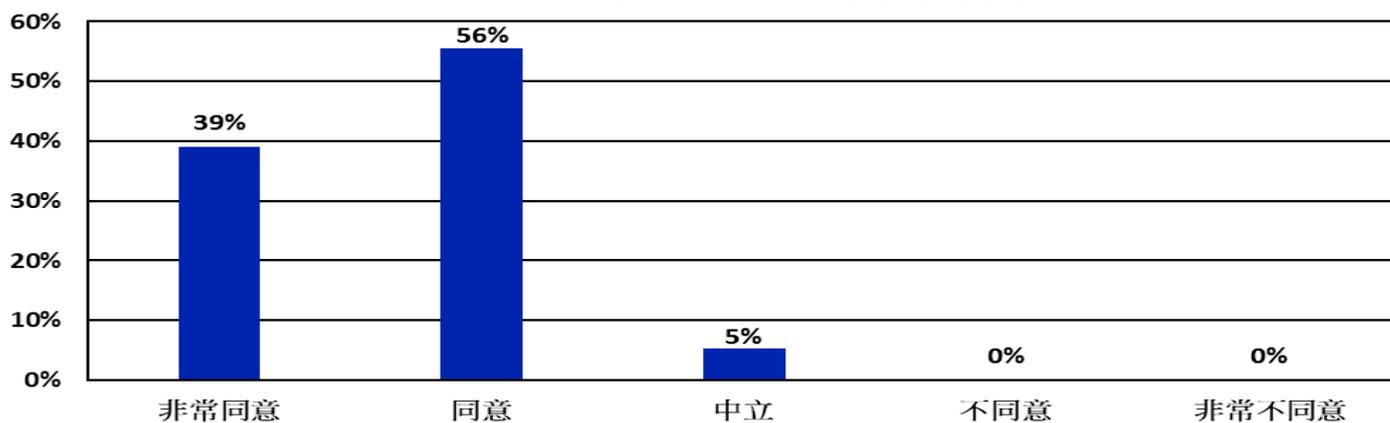
本單位職員尊重學員



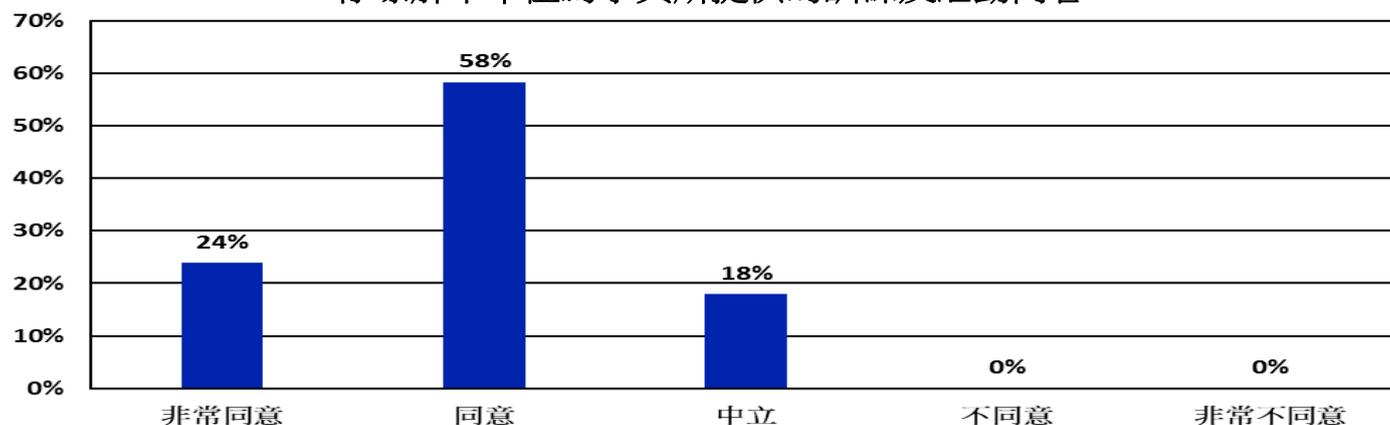
你對現時宿舍居住環境感到滿意



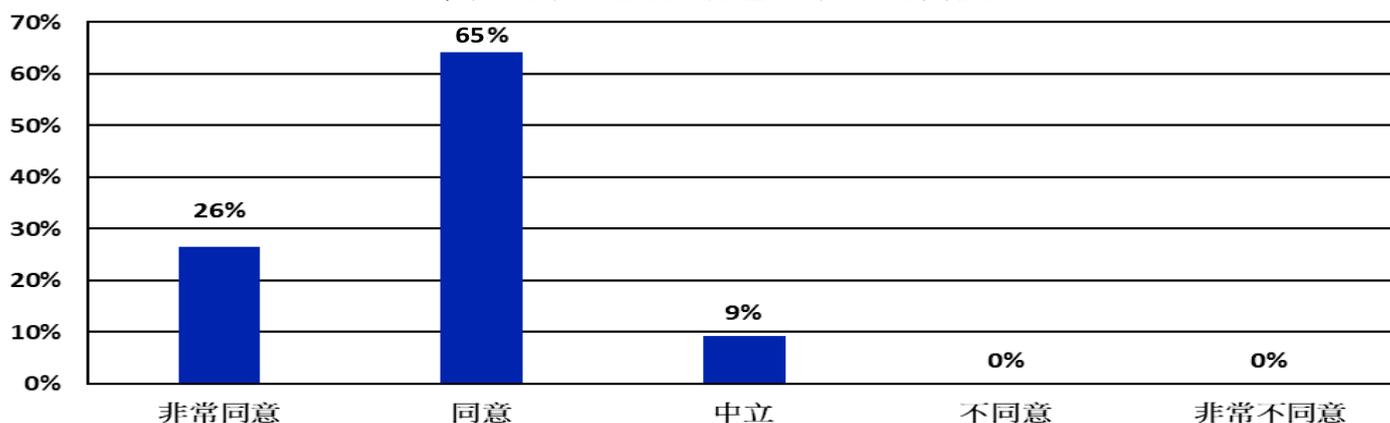
### 本單位保障學員的私人財物及免受侵犯



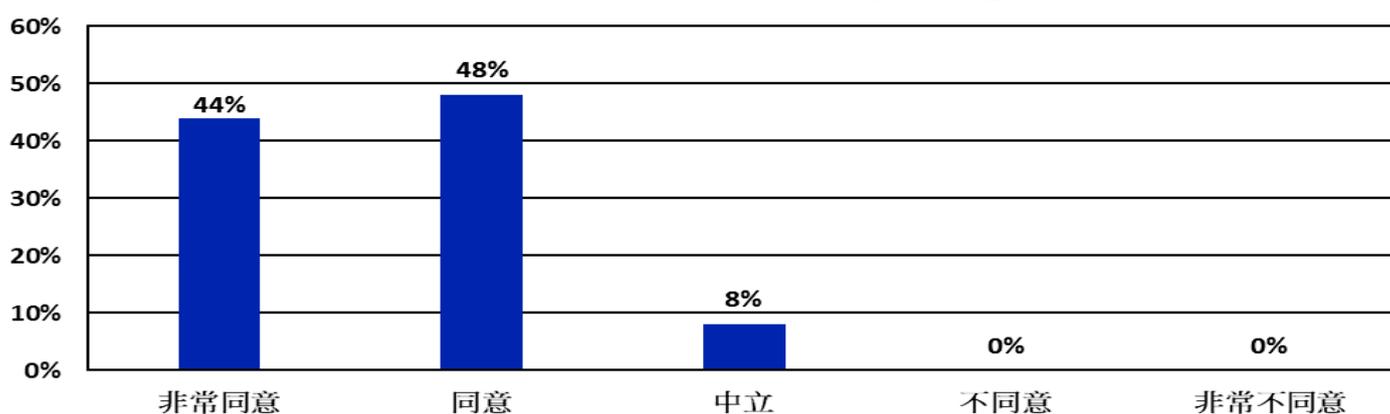
### 你瞭解本單位為學員所提供的訓練及活動內容



### 單位的訓練及活動適合學員的需要



### 你對宿舍提供給舍友的訓練及活動感到滿意及足夠





# 工場及宿舍活動花絮



## 「潮流手工藝小組」及「基礎園藝小組」

工場與展亮技能發展中心(薄扶林)於4月18日至5月9日合作開辦「潮流手工藝小組」，教導學員製作個人護膚用品，從而培養學員對潮流工藝品的創作，提升學員的工作技能；並於5月16日至6月6日進行「基礎園藝小組」，讓學員製作室內盆栽擺設及植物飾物，並配合工場禮品銷售發展。



## 「不弱而同」



宿舍於7月份聯同大學青年會安排兩次的大學生與學員交流活動，透過集體遊戲、外出攝影及共同製作具回憶的爆炸盒，讓義工們認識智障人士之餘，同時也增加學員接觸社區的機會，從而達到傷健共融的活動目標。



## 喜樂組房舍活動 (1)

### 手工系列



喜樂組手工系列活動已分別於2024年6月22日及29日舉行，16位舍友成功運用蝶古巴特製作相架及布袋，亦學習和諧粉彩技巧畫出別具特色的作品；讓舍友在繁忙的生活中給自己一個“me time”，享受舒壓的樂趣。



認知障礙症「前稱老人癡呆症/腦退化症」，是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。根據精神健康檢討報告（2017），香港患有認知障礙症的患者高達 100,000，接近長者人口十分之一

### 認知障礙症有甚麼症狀?

\* 656  
\* carer.  
\* com

階段	病徵
<b>早期 (健忘期)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>失去<b>短期記憶</b></li> <li>表達或理解抽象事情時感困難，如表達身體不適、心情感受等</li> <li>情緒或行為<b>變幻無常</b></li> <li>學習新事物及跟隨複雜指令感困難</li> <li><b>判斷力減退</b></li> <li><b>基本自理活動仍能應付</b>，但需旁人提醒</li> </ol>
<b>中期 (混亂期)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>混淆遠期記憶和現實情況記憶</li> <li>偶有<b>詞不達意</b>的情況</li> <li>行為<b>性格轉變</b>，或會<b>容易情緒不穩</b></li> <li><b>需別人協助</b>日常自理活動</li> </ol>
<b>晚期 (嬰兒期)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>記憶缺損</b>，連熟悉的人和事也會忘記</li> <li>身體活動及精神狀況<b>出現衰退</b></li> <li>未能有效表達及溝通</li> <li>不能處理日常生活</li> <li><b>需要長期照顧</b></li> <li><b>生理時鐘混亂</b></li> </ol>

656照顧者好幫手

## 認知障礙類型

### ◆ 阿爾茲海默氏症

認知障礙症中最常見的類型，患者會呈現漸進式和不能逆轉的衰退，過程經歷數年到數十年不等。腦細胞被損害引致腦部萎縮並形成很多缺口或孔隙，成因至今仍未明。

### ◆ 血管性認知障礙症/失憶症

成因是由於腦血流量減少，令腦部受損。預防中風能避免患上此病。

### ◆ 其他認知障礙症 (eg. 利維體認知障礙症 / 額顳葉認知障礙症)

## 十大警告訊號

資料來源：  
認知障礙症小冊子

### 認知障礙症十大警號

- 失短期記憶，影響工作能力。
- 對熟悉的工作程序、環境規劃感到困難。
- 語言表達及理解出現困難。
- 判斷力減退，對物件價值失去概念。
- 混淆時、地、方向，不知自己在何地。
- 思考及計算有困難。
- 情緒及行為變幻莫測，性格改變。
- 物件隨處放或放錯位置，且失去回頭尋找能力。
- 距離感判斷、顏色或對比出現困難。
- 做事失去主動，不注重衛生及拒絕外出。

若出現其中兩個徵狀，應提高警覺，盡早求醫檢查。  
(資料來源：認知障礙症小冊子)

## 症狀大致分三期

- 早期：近期記憶力會衰退，思考能力亦會減低。
- 中期：情緒不穩、容易動騾、日夜顛倒、四圍走、日常生活亦需要家人協助。
- 晚期：無法認出家人、說話同理解力遲鈍、並完全喪失自我照顧能力。

## 處理方法

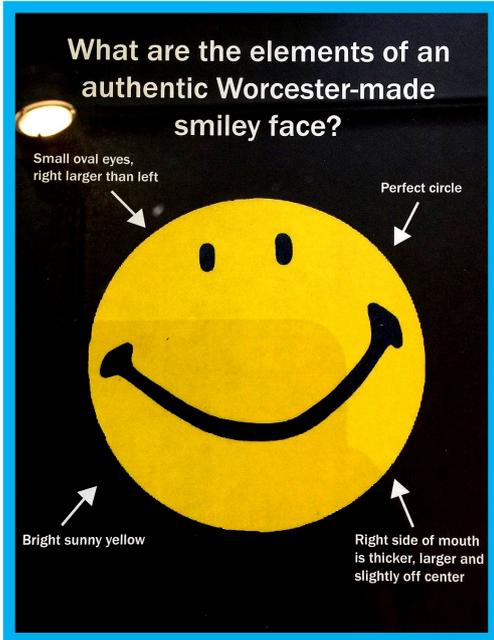
- 1) 如有認知障礙症病徵，應儘早請教醫生。
- 2) 藥物可改善早期患者記憶力和減輕病徵，一些行為問題亦可通過治療去改善，但暫未有根治的方法。
- 3) 非藥物治療如現實導向和懷緬治療都顯示對認知障礙症患者有一定的成效。
- 4) 患者家人可以參加認知障礙症家屬支援小組，學習照顧患者技巧，及透過彼此分享經驗，減低因照顧患者的焦慮與壓力。

## 預防方法

- 1) 保持健康生活模式
- 2) 多做體能活動
- 3) 不吸煙、避免飲酒
- 4) 保持健康飲食
- 5) 參與健腦及休閒活動
- 6) 及早管理及控制慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓、中風等



資料來源：<https://www21.ha.org.hk/smartpatient/Dementia/zh-HK/Causes/Types/>  
<https://www.nur.cuhk.edu.hk/cgv/overview1.html> : <https://www.hkada.org.hk/types-of-dementia>



世界微笑日 (World Smile Day) 由哈維鮑爾 (Harvey Ball) 所創立，他不只是世界微笑日的始創人，同時也是微笑圖示的創作者。他由 1963 年創作出微笑圖示，儘管鮑爾從未申請過此作品的商標或版權，他也藉由創作「微笑圖示」只得到 45 美元的回報。直到 1999 年鮑爾創立世界微笑基金會，該集團也授權微笑圖示並組織世界微笑日於每年 10 月的第一個星期五，在這個日子期待大眾可以「做善事——幫助一個人微笑」，並向世界宣揚微笑友善的信息。

### 口號

Do an act of kindness.  
Help one person smile.



## 展現笑容的好處

看著微笑圖示除了可以讓人會心一笑外，其實展現笑容還有不少好處，讓我們來一同看看。

**減壓**：經由研究發現，笑可以提高腦內啡，誘發愉快與放鬆的激素，並降低多種壓力激素。

**止痛**：也因為笑可以提高腦內啡，腦內啡又稱為愉快激素，俗稱「人體天然止痛劑」，許多研究人員認為，笑可以肌肉放鬆，同時可能是因為笑分散對疼痛的注意力，因而有止痛的效果。

**笑能減肥**：根據了解，笑可以使人燃燒熱量，並且有研究將 45 名受試者分成兩組，一組人看 10 分鐘的爆笑影片，另一組人看無趣的影片，結果看影片時發笑的人在 10 分鐘內消耗了 10 卡路里，而未發笑的人則毫無熱量消耗。

**笑能延壽**：挪威曾經做過一個研究，為期 15 年的研究分析結果顯示，高幽默感的女性之心臟病死亡風險減少 73%，傳染病死亡風險減少 83%。但男性的高幽默感僅與傳染病死亡風險有關聯，其死亡風險減少 74%。



## 另一個說法

世界微笑日是在每年的 5 月 8 日。亨利杜南 (Henri Dunant) 「紅十字會之父」，是瑞士商人和人道主義者也是紅十字運動創始人。1948 年世界精神衛生組織以及國際紅十字，會將國際紅十字會創始人「亨利杜南 (Henri Dunant)」的生日訂定為「世界微笑日」，期待大眾通過微笑促進人類身心健康，同時在人與人之間傳遞愉悅與友善，增進社會和諧。



資料來源：

1. <https://www.tatlerasia.com/lifestyle/wellbeing/world-smile-day-zh-hant>
2. <https://www.mindfulness.com.tw/blog-detail/>
3. <https://health.mingpao.com/>

# 閃閃壽星

10月

溫寶珠、關日玲、石家寶、林月珍、周華德、王紫鶯、謝惠珊  
林健峰、陳志威、李志豪、林城銘、李鳳群、陳寶蓮、鄧康祺  
周建霞

11月

房志娟、陸鑑泉、朱景麗、戎雅芬、李俊邦、黃映雪、黃美端  
李慧儀、李偉才、施純匡、許晉羲、陳妙妍

12月

黃平、柳家寶、陳瑞康、楊以丞、盧煜榮  
楊智榮、徐大晶、麥凱棋



## 舍友佳作



劉啟東



梁美容



# 端午節 龍舟競渡



王瑞敏



### 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 - 聖誕物品齊配對

請將圖中的聖誕物品與相關的形狀配對連線。



## 10-12 月份活動推介

### 活動名稱：良善一家親(房舍活動)(3)之藝創作

日期：05/10 及 26/10/2024 (六) (共 2 節)

時間：早上 09:30-12:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (良善組 16 名)

內容：第一節讓舍友認識馬賽克這種藝術類型、歷史背景與藝術特色，並學習利用馬賽克風格在日常用品中。第二節讓舍友學習手工皂製作，提高舍友的環保意識，培養他們的創造力和動手能力。

費用：\$40

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：房舍會議 (信實組)

日期：06/10/2024 (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



### 活動名稱：福音小組 2

日期：10/10/2024-13/03/2025

(每月第二個週四) (共 5 節)

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 (30 名)

內容：福音佈道、詩歌、福音電影及遊戲等。

費用：全免

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：聖經人物誌

日期：14/10-18/11/2024 (一) (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：透過聖經故事、互動遊戲、短講及手工製作來認識耶穌及 12 門徒的事跡，讓組員認識耶穌對世人的慈愛及鄰憫。

費用：\$30

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：徒手操

日期：15/10-05/11/2024 (二) (共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (10 名)

內容：培養做運動的興趣，教導徒手操的動作及技巧。

費用：全免

負責同工：陳姑娘



### 活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：18/10/2024 (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：舍友大會 3

日期：30/10/2024 (三)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (45 名)

內容：德育教室(保護自己免受侵犯、認識祖國)、健康貼士、服務質素標準介紹及單位資訊分享等。

費用：全免

負責同工：梁姑娘



### 活動名稱：無人島音樂家

日期：01/11-13/12/2024 (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：讓舍友透電子音樂創作和集體音樂活動交流，鼓勵用電子音樂表達個人情感，並建立社交支援網絡。

費用：\$40

負責同工：周姑娘



## 10-12 月份活動推介

### 活動名稱：良善一家親(房舍活動)(4)之得閒飲茶

日期：03/11 及 17/11/2024 (日) (共 2 節)

時間：早上 10:00-13:00

地點：中環街市及中西區酒樓

對象：宿舍舍友 (良善組 16 名)

內容：遊覽及認識香港最古老的街市，以及傳統商店的招牌和標誌，了解當中的歷史。其後與舍友前往酒樓，享受傳統飲茶點心。

費用：\$30

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：健步足球

日期：07/11-19/12/2024 (四) (共 5 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：伸展運動、肌力訓練、個人足球技術訓練及分組對賽。

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：日營之開心速遞

日期：09/11/2024 (六)

時間：上午 9:00-下午 4:00

地點：西貢戶外康樂中心

對象：工場工友

內容：享用營地設施及午膳

費用：\$35

負責同工：崔姑娘

備註：活動由康文署津助營費及旅遊巴士費用



### 活動名稱：房舍會議 (喜樂組)

日期：09/11/2024 (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：必愛好聲音

日期：12/11-17/12/2024 (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：培養舍友歌唱興趣，以播放 MMO 伴奏配合教學，為舍友親自設計教材，當中包括流行曲演唱技巧和音樂表達技巧等，讓舍友學習多元化及獨特風格的演唱技巧。

費用：\$30

負責同工：陳姑娘



### 活動名稱：快樂「童」盟

日期：13/11-18/12/2024 (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：體驗不同年代的童年集體遊戲，製作自家小玩意，擴闊想像空間。

費用：\$30

負責同工：梁姑娘



### 活動名稱：工友大會 (3)

日期：15/11/2024 (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、健康講座等。

費用：全免

負責同工：崔姑娘



### 活動名稱：樂聚國際復康日

日期：23/11 或 30/11/2024 (六) (待定)

時間：早上 9:00-下午 5:00

地點：海洋公園

對象：宿舍舍友 (18 名)

內容：透過遊覽海洋公園，讓舍友了解國際復康日的意義，享受一天戶外逍遙活動。

費用：\$90

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：工友生日會 (3)

日期：25/11/2024 (一)

時間：下午 3:00-4:00

地點：單位飯堂

對象：工場工友

內容：為 10-12 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：漫遊中西區

日期：25/11-30/12/2024 (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：利用影片、新舊照片及生活探索認識中西區的特色建築及風貌，從而增加組員對中西區的文化認識及增添閒暇生活的樂趣。

費用：\$40

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：聖誕齊歡樂 2024

日期：12/12/2024 (四)

時間：晚上 7:00-8:15

地點：必列者士街公理堂 或 單位飯堂

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、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



### 活動名稱：必愛生存記

日期：27/12/2024-07/02/2025 (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：讓舍友透過學習不同的生活技能，發掘個人潛能、認識個人特質和個性，從而能更自信、正面地接受及解決日常生活的困難和挑戰。

費用：\$40

負責同工：周姑娘



#### 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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

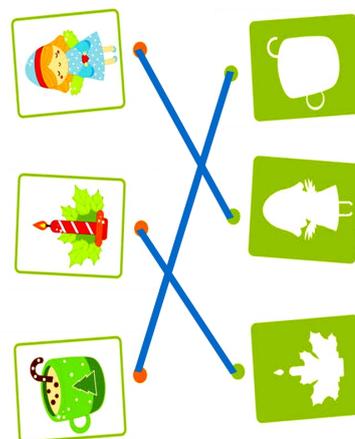
\_\_\_\_\_

多謝你的意見

姓名：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



意見

督印人：黃美蘭主任

編輯：崔堡焮

編輯小組：周嘉恩、李薇斐、梁智慧、冼雅詩、連啟亨、譚宏州、陳嘉儀

出版日期：2024 年 9 月

印刷數量：140 份

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。

非賣品

