

# 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



### 新環境 ● 新體驗



為提供優質舒適住宿環境，早前已為舍友更換新床及直身衣櫃，現進一步提昇宿舍房間設備，新添置鞋櫃及杯櫃選用物料具防潮及耐用性的環保生態板。舍友對於宿舍的新設備表示歡迎及欣喜，令住宿體驗更優質。



### 義剪活動

本單位承蒙香港聯青社贊助，由 YM Hair 派出 4 位義剪 Teen 使分別於 6 月 7 及 10 日到本單提供義剪服務，兩天共服務了 40 位學員，他們均表示理髮後，感到很涼爽及精神，感謝青年髮型師耐心及細心地為他們提供服務，另感謝香港聯青社的社長及 3 位社員探訪單位及致送禮物。





# 工場資訊 / 活動花絮 / 機器介紹

## 性教育初探班

「性教育初探班」於 2025 年 2-3 月進行，課程由勞工及福利局資助部分費用，並由匡智成人教育服務安排專業導師到工場，以生動有趣方式為 15 位日間男學員教授相關知識。透過性教育課程，教導學員建立一個正確的性觀念，學習兩性的不同及保護身體的私隱的重要。



## 工友大會

工場定期為工友們舉行工友大會，藉此分享工場最新資訊及衛生常識等，從而提昇學員對工場的歸屬感及增加個人知識。2 月 14 日，工友大會邀請了東華三院樂群地區支援中心社工主講「慎防網騙」講座，以不同生活場景體驗，讓工友提高防騙意識。工友們非常認真及投入發問，表現積極。



## 「愛家人」福音活動

此活動於 6 月 13 日聯同基督教事工部合辦，共有 25 位學員出席，內容包括遊戲、詩歌分享及福音信息，出席學員均表現興奮。



## 花展 x 燒烤家庭遊



活動於 3 月 15 日舉行，由康文署津助花卉展覽門票及交通費，共 21 位學員及家屬參觀由園藝師精心布置的不同花藝場景，並拍照留念。參觀後前往本會新界會所青新馭享用燒烤放題，學員表現非常雀躍及投入，樂與工作人員及家人分享所見所聞，

對於燒烤場地及食物安排感到非常滿意。



## 簡介工場新添置的機器：圓貼包裝機

工場過往二十年承接政府機構、社會服務機構及商業客戶的信件及單張包裝工作，為提供更優質的服務及增強工場於市場的競爭能力，工場於 24-25 年度喜獲「伊利沙伯女皇弱智人士基金」資助添置高性能的圓貼包裝機，以配合市場客戶的需要。學員經過導師教導設備的基本結構、操作步驟及操作安全知識，並藉着操作現代化的機器，從而裝備專業技巧，為學員帶來不同程度的工作滿足感及自信；並且，工場能提昇及優化生產設備及有效地推行職業復康的訓練。





# 宿舍活動花絮



## 友來友往

小組教導舍友合宜的溝通技巧，增強他們的社交能力和協助建立愉快的群體生活，內容包括：溝通多面睇、社交禮儀訓練、情緒管理及朋輩相處技巧。



小組於4至5月期間舉行，共有8位學員參與，除跟著健康舞影片一起舞動軀體，操練心肺功能、肌力、平衡和靈活性外，輔以靜態的下肢阻力訓練，予學員得到均衡的健體效益。

由於舞動的動作充滿活力而且變化多端，大家均十分享受箇中樂趣，激發起學員充沛的活力，在每節集會循序漸進的運動量中強化健體效益，表現歡樂。



## 家居收納師



小組活動讓組員學習斷捨離概念及技巧，斷絕不需要的物品，捨去已經擁有但不再需要的物品及離開對物品執著的念頭。組員將所學習到的知識應用於日常生活中，讓舍友創造更好的生活環境，改善精神健康並能從中獲取積極的人生態度。

## 共融活動



本會屬下的大學青年會(香港科技大學)於4月26日到訪宿舍，共19位大學生義工與15位舍友進行共融活動，內容包括：互相認識、集體遊戲、分組走站挑戰及手工藝。舍友夥拍義工們一同完成任務，過程中不但增進了彼此的認識，氣氛亦樂也融融。

## 宿舍社區活動



於週末及公眾假期，舍友三五知己外出活動遊歷中西區文化據點，如新聞博物館及元創方等。舍友親身認識社區面貌，遊覽不少商店經營日用雜貨及藝術空間，欣賞蘊含豐富的中西文化歷史價值的建築物，積極與社區人士互動及溝通，從而感受到街坊鄰里情懷及對社區的歸屬感。





猴痘是一種由猴痘病毒引起的人畜共患病。由於該病毒於 1958 年在研究用的猴子身上首次發現，因此以「猴痘病毒」命名。2022 年 5 月起，全球多處相繼爆發了疫情，令世界衛生組織(世衛)於 2022 年 7 月至 2023 年 5 月期間把猴痘列為國際關注的突發公共衛生事件。因應非洲新一輪的爆發，世衛於 2024 年 8 月 14 日再宣布猴痘為國際關注的突發公共衛生事件。



## 猴痘是什麼？一張圖看懂！

<b>相關症狀</b> 發燒、發疹、畏寒、冒汗、頭痛、肌肉痠痛、倦怠、淋巴腫大等。(大致如流感)	<b>潛伏期</b> 約 4-17 天~21 天。
<b>傳染、機率</b> 低,接觸傳染為主。	<b>如何預防</b> 不接觸,洗手,疫苗。
<b>能否康復</b> 可,約 7-14 天。	<b>併發症</b> 肺炎,細菌感染,敗血症等。
<b>疫苗、藥物</b> 兩者都有。	<b>重症、致死</b> 機率低,免疫差留意
<b>WHO 警示</b> 防範於未然,別緊張。	

## 傳播途徑

- 與受感染的動物接觸(eg. 被咬傷或抓傷,或直接接觸其體液)。
- 與受感染的人密切接觸(eg. 皮膚接觸、口對口、口對皮膚、性接觸(經唾液或體液傳播)以及懷孕或分娩期間傳染給嬰兒)。
- 與受污染的物件接觸
- 經呼吸道飛沫傳播的可能性則較低。

## 治理方法

- 猴痘病徵一般可持續 2 至 4 週,患者通常會自行痊癒。
- 一些抗病毒藥物在緊急使用授權下用於治療重症,其抗病毒治療的有效性正在臨床試驗評估中。

## 病徵：

- 發燒
- 喉嚨痛
- 肌肉酸痛
- 皮疹(發燒後約 1 至 3 天出現)
- 淋巴結腫大
- 冒汗
- 倦怠

皮疹可以從臉部開始出現,蔓延到全身,延伸到手和腳。皮疹亦可能從接觸的身體部位開始出現,例如生殖器、肛門或口腔。皮疹通常從斑丘疹發展到水疱、膿疱,然後是結痂並脫落。

除以上病徵外,一些患者可能出現疼痛的直腸炎或排尿疼痛和困難等症狀。有些被感染者也可能無任何症狀。

## 猴痘如何傳染?如何預防? 哪些人是風險較高的族群?

<b>傳染途徑</b> 接觸傳染	
<b>如何預防</b> 避免風險	
<b>風險較高</b> 免疫低下	

接觸傳染為主,尤其密切接觸,傷口、呼吸道黏膜接觸體液、血液。

避免接觸患者,勤洗手,打疫苗。

幼童、年長者、慢性病患者等。

## 預防方法：

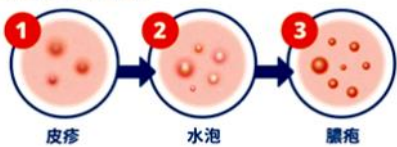
為減少受感染的風險前往受猴痘影響的地方應該：

- 避免與猴痘病人或有疑似猴痘皮疹的人士密切接觸或皮膚接觸；
- 避免接觸猴痘患者使用過的物品,例如餐具、杯子、床上用品、毛巾或衣服；

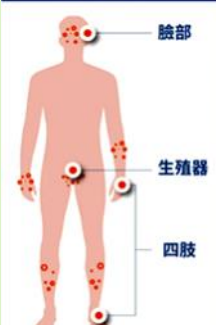
- 避免接觸染病或死亡的動物；
- 在照顧病人或處理動物時,採取適當的感染控制措施,例如穿戴防護衣服和裝備,包括手套和外科口罩；
- 保持手部衛生,當雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污,應用視液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢時,可用含 70-80%酒精搓手液潔淨雙手；
- 徹底煮熟所有動物產品方可進食；和
- 如有任何可疑病徵,應及時求醫。

## + 猴痘症狀

在臉部、四肢、肛門及生殖器附近,出現不同型態的皮膚病灶,如:皮疹、水泡、膿疱



## + 症狀好發部位



## + 可能伴隨症狀



資料來源:

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/101721.html>

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/106090.html>

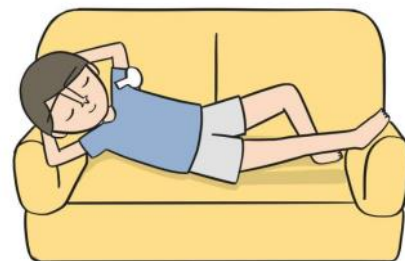
<https://gooddoctorweb.com/post/1394>

# 生活百科

## 你有足夠休息嗎？

大家覺得什麼是休息？  
坐下來？玩手提電話？  
還是只有睡覺才是？

休息除了讓身體停下來，放鬆之外，腦袋及心靈都需要休息的。



### 甚麼是完整的休息？

許多人以為只有睡眠才算休息，其實不然，真正的休息分為三層次

## 休息一下 喝口茶



### 微休息

每工作一小時起身活動 5 到 10 分鐘，喝水、伸展、與其他學員聊幾句，這些短暫的「補給站」能中斷緊繃，讓精神稍作喘息。



## 休息

### 休息

每天安排 20 到 30 分鐘的小睡、散步或是運動，例如午休時閉目養神，或下班後慢跑舒展，幫助身體恢復精力。

## 休息中



### 夜晚睡眠

每晚 7 到 9 小時的充足睡眠，是讓大腦徹底重整的關鍵；腦科研究指出，良好的睡眠能降低失智風險，並提高日間的反應速度與專注力。



如果僅僅依賴夜晚的睡眠，而忽略白天的微休息與休息，壓力可能在無形中累積，讓人陷入失眠或長期疲憊的惡性循環；休息之間的互補關係，猶如馬拉松比賽中的補給站，缺一不可。還有一個重點……追劇和玩手機不是休息！

因為這些活動會佔用你的腦力；真正能恢復心力與腦力的活動需符合兩個條件：不過於消耗腦力，並能帶來內心的平靜與愉悅，例如聽輕音樂、散步、或閱讀輕鬆的書籍，既能舒緩情緒，也有助於身心恢復。

**希望大家都有足夠休息，為生活加油！**



資料來源:

[https://www.hk01.com/article/60226971?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/60226971?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

# 閃閃壽星

7月

黃玉芸、何文儀、馬曦明、關志華、林婉芳、黃銘涵、  
魏煌威、孔淮冬、Sonthra Elijah M、張祉和

8月

劉啟東、陳永強、岑惠明、李志勇、林麗珊、冼惠玲、  
梁潔貞、馬松權、程潔雯、何家樂、黃淑華、趙偉雄、  
何鄺森、聶兆恒

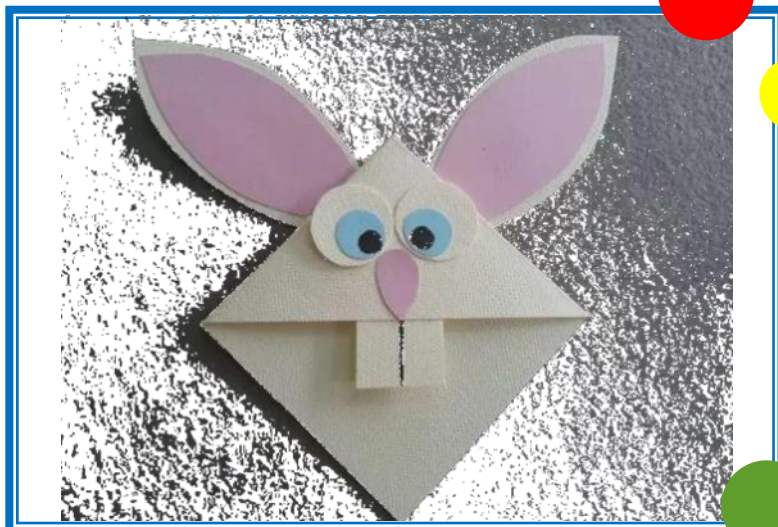
9月

蔡一港、李建信、張雪芬、卓行之、張浩源、黃宗發、  
周志鋒、郭舜賢、武穗婷、林城銘、雷常歡、鍾美仙、  
陳佳泉、方天祐、徐泳賢、傅麗珠、袁啟健、莊澤群

## 學員佳作

王瑞敏

復活節期間，舍友發揮所長，嘗試創作不同的復活節手作，為節日添上色彩。



蘇麗玲

周建霞



## 服務質素標準(SQS)介紹

### 服務質素標準 3：運作及活動紀錄

問：單位會否保存學員參加活動的記錄？

答：單位存備服務運作和活動的最新準確記錄，所有服務資料及紀錄，皆按需要儲存，用後則按資料的重要性保存或銷毀：個案工作資料會於退出服務後三年銷毀；財務紀錄會於完成後七年銷毀；活動紀錄則於活動完成後三年銷毀。

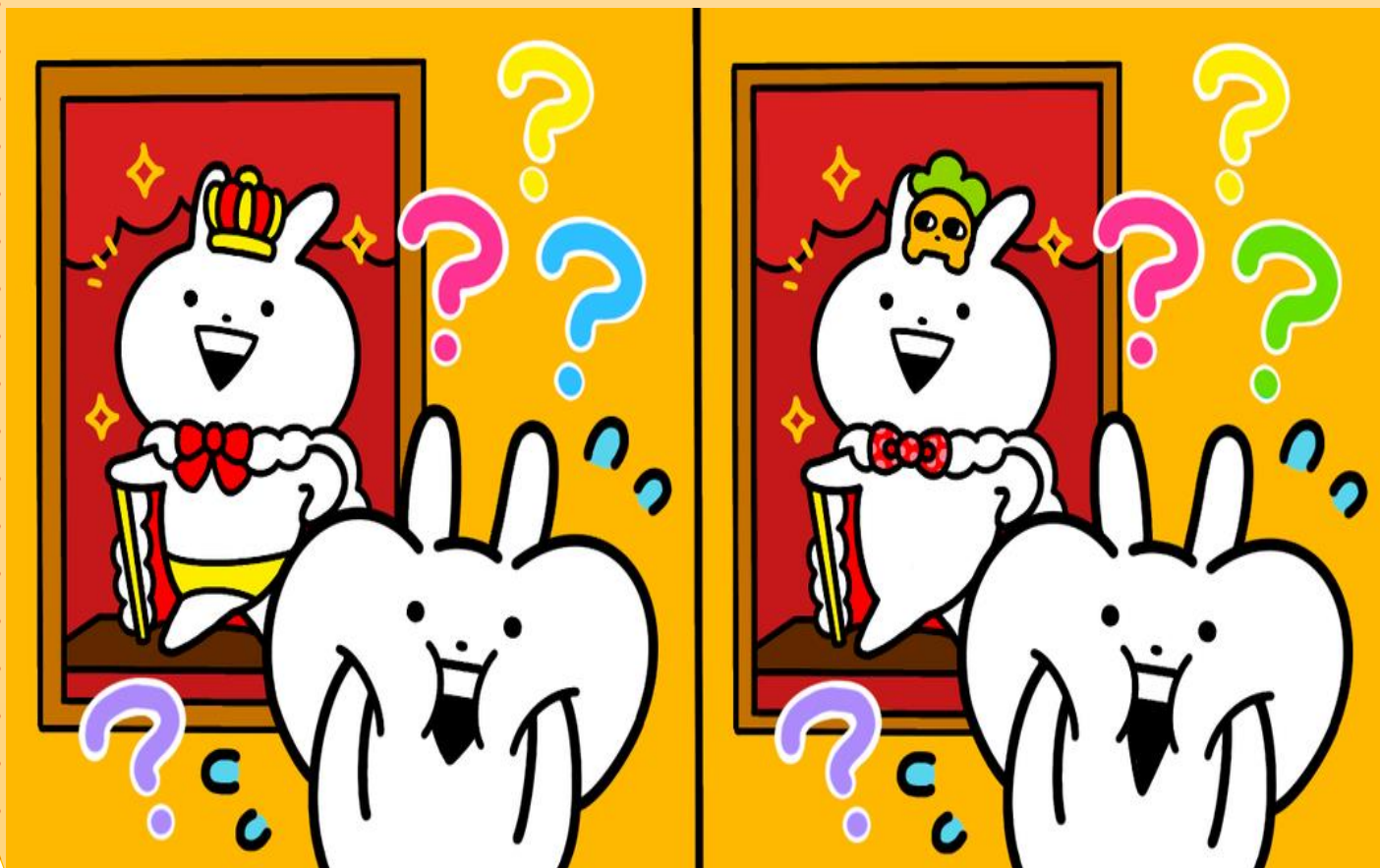
### 服務質素標準 4：職務及責任

問：公眾人士如何得知單位有那些職員及負責崗位？

答：單位備有職員架構圖，並把附有各職員相片、職位的資料張貼於單位當眼處，以供本單位職員、服務使用者 / 家屬監護人及公眾人士閱覽。

## 動腦筋小遊戲 ??? 可愛兔 找不同

? ? ? 請圈出 4 處不同地方 ? ? ?



資料來源：<https://www.facebook.com/photo.php>

fbid=204797054384590&set=p.204797054384590&type=3

## 7-9 月份活動推介

### 活動名稱：工作訓練小組

日期：(A) 09/07/2025-30/7/2025 (三) - 創意禮物包裝  
(B) 06/08/2025-27/8/2025 (三) - 基礎園藝 (家居植物擺設)

時間：下午 2:00-4:00

地點：工場 3 號房

對象：工場學員

內容：(A) 了解基本禮品包裝工具及材料、掌握基本及學習創意包裝技能，提升禮品的個性化。  
(B) 認識常見家居栽種植物、基本園藝的工具及栽種技巧，及創作具觀賞性室內植物擺設。

費用：全免 (工場向展亮技能發展中心申請豁免費用)

備註：(1) 與展亮技能發展中心 (薄扶林) 協辦。

(2) 成功申請者均需通過展亮職業評估部安排的評估。

負責同工：崔姑娘



### 活動名稱：房舍會議 (信實組)

日期：13/07/2025 (日)

時間：晚上 7:00-8:00

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：桌遊續 FUN 樂

日期：23/07/2025-01/10/2025 (三) (共 10 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：智閒情茶座

對象：宿舍舍友 (8 名)

內容：教授益智、社交及動腦策略的桌上遊戲，進行試玩、比賽及心得分享。

費用：\$40

負責同工：梁姑娘



### 活動名稱：心靈鬆一鬆

本年度宿舍獲「伊利沙伯女皇弱智人士基金」撥款資助為期 9 個月的活動計劃，以下為 3 個班組的資料，有興趣的學員請留意稍後公佈的詳細活動內容及報名時間。

	班組名稱	節數	預計舉行日期	參加者人數	參加者收費
1	咖啡山水藝術創作	8	8/2025-10/2025	10	\$50
2	立體肌理畫	8	11/2025-1/2026	10	\$50
3	香薰治療按摩及手作小組	8	1/2026-3/2026	8	\$100

### 活動名稱：海邊拉啡師

日期：25/07/2025-29/08/2025 (五) (共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：智閒情茶座

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：認識拉花的原理、拉花所需器具、拉花做法及技巧。

費用：\$40

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：舍友大會 1

日期：04/08/2025 (三)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (50 名)

內容：宿舍最新資訊、健康短講、特別事故的處理方法及 SQS 重溫。

費用：免費

負責同工：冼姑娘



## 7-9 月份活動推介

### 活動名稱：動中靜觀八段錦

日期：07/08/2025-25/09/2025(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：學習八段錦

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：工友大會 (1)

日期：15/08/2025 (五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：單位飯堂

對象：工場學員

內容：資訊分享、活動介紹及健康講座等。

費用：全免

負責同工：崔姑娘



### 活動名稱：全賴有你

日期：18/08/2025-29/09/2025 (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：以短講、小組分享、遊戲等互動的形式，讓組員認識環保、如何過低炭的生活及可持續發展的重要性。

費用：\$40

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：22/08/2025 (五)

時間：晚上 7:00-8:00

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：工友生日會 (1)

日期：29/08/2025 (五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：單位飯堂

對象：工場學員

內容：為 7-9 月生日工友慶祝生日，小遊戲及蛋糕分享。

費用：\$40

負責同工：崔姑娘



### 活動名稱：石頭化妝師

日期：05/09/2025-17/10/2025 (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：學習繪畫石頭畫的技巧，通過把畫和石頭本身特質的結合，保留石頭自然的美。

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：\_\_\_\_\_



督印人：黃美蘭主任

編輯：崔堡欣

編輯小組：周嘉恩、李薇斐、梁智慧

冼雅詩、連啟亨、譚宏州

出版日期：2025年6月

印刷數量：130份

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。

非賣品



答案

動腦筋小遊戲