

# 必愛通訊

2025 年  
4 至 6 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

### 職業康復延展計劃 (WEP) 介紹

本工場自 2015 年 3 月起獲社署資助提供職業康復延展計劃服務，為老齡化的學員進行評估及制定其訓練計劃，以確保能保障老化學員持續身心及個人發展，維持工作能力及生活技能。

**服務對象：**為本工場 60 歲以上的學員，或 40-59 歲的學員被評估為有老化及能力衰退的情況，服務名額共 10 位。

**服務內容：**配合老齡化的發展階段，提供適切的復康運動、認知訓練、專業治療、社康小組、興趣小組及發展性技能訓練和活動。



#### 小組活動介紹：

#### 「飾物小天地」

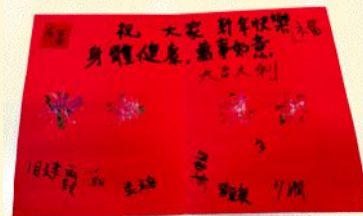
學員製作簡單時尚髮夾及擺設飾物，認識不同配件材料，組員自製喜愛飾物，培養個人發展空間及創造力，更可提昇他們的手眼協調。

學員正設計具個人受風氣髮夾



#### 「新春活動」

學員透過製作賀年掛飾，在賀卡上寫下新年祝福語，為家人朋友送上祝福。



### 職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
到職	陳冬希	助理文員<宿舍>	17/02/2025
離職	陳嘉儀	助理程序幹事<宿舍>	06/04/2025

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



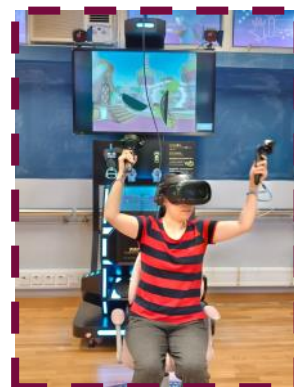
## 日營之開心速遞



「日營之開心速遞」於 2024 年 11 月 9 日在西貢戶外康樂中心進行，活動由康文署津助營地營費及安排旅遊巴，共 32 位學員參加。學員到達後先分組進行營地活動，



包括如地壺球、手工藝、VR 遊戲體驗及卡拉 OK。午餐後天氣較佳，參加者繼續分組進行營地活動，如戶外的箭藝、室內的舞蹈、氣墊球及桌球等，讓學員享受戶外活動樂趣及平衡身心靈發展，活動體驗時認真及投入，表現積極，樂與職員分享所見所聞。



## 聖誕聯歡會 2024

承蒙「雀巢香港有限公司」資助，於 2024 年 12 月 23 日舉行午餐西式到會，並邀請本會基督教事工部團隊向學員分享聖誕小故事及唱詩歌，讓學員享用美食及與職員聚首一堂，從而提昇學員對工場的歸屬感，讓學員及職員一同歡度聖誕節。



## 危機應變訓練初階班



「危機應變訓練初階班」於 2024 年至 2025 年 2 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 位日間學員教授相關知識，使學員面對生活上突發情況時的處理技巧及求助方法，例如遺失物件、迷路、家中受傷及火警等，從而提升他們應對危機的能力和信心。

## 家長日

單位一年一度的家長日已於 1 月 18 日舉行，當日有 37 位家長及 47 位學員合共 84 人出席，內容包括：發放單位最新資訊、學員工作訓練示範、活動回顧、SQS 介紹、學員表演及家長與同工交流。家屬和學員認真聆聽同工的介紹和分享，在工作訓練示範和問答環節亦主動參與和提問，達到增強與職員溝通和聯繫的目的。



## 亞太女企業家協會探訪活動



亞太女企業家協會義工團隊於 2025 年 2 月 19 日到「必愛之家庇護工場及宿舍」舉辦「關愛慈善同樂日」活動，義工團隊除參觀及深入了解擁有過百年歷史的會所大樓及服務單位外，活動亮點與 40 位工場學員玩氣球傳遞和保齡球遊戲，分享歡笑與溫馨的時刻，

並齊唱經典金曲和跳舞。這些簡單而充滿歡樂的互動及交流，讓學員們感受到義工團隊的愛與關懷力量，活動氣氛融洽且愉快，義工及學員表現投入。義工團隊更準備了 170 個福袋，親自贈送給每位學員，讓他們深深感受到社會的關懷和祝福。



# 新春團拜 2025



工場及宿舍於 2 月 8 日（星期六）在灣仔灣景酒店舉行新春團拜，職員與家長、工友及舍友聚首一堂，一起迎春接福。當日由宿舍醒獅隊「金獅賀歲迎新春」打響頭炮，以及必愛好聲音為大家表演「賀年串燒金曲」，更加唔少得賀

年小遊戲及幸運大抽獎。現場洋溢新春的喜悅與活力，學員與家人除享用豐富春茗食物外，一同共聚天倫，享受歡聚美好的時光。

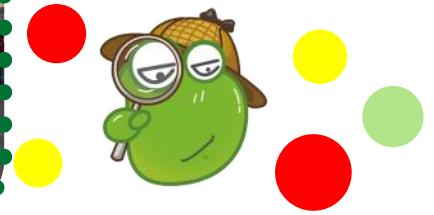
## 快樂童盟



「快樂童盟」透過集體遊戲和手工藝，增強舍友的社交技巧、啟發想像力和創意思維，內容包括：體驗不同年代的童年集體遊戲及動手動腦製作自家小玩意。舍友在集會過程中學習到與人溝通及合作的技巧，彼此亦加深了友誼。

## 「漫遊中西區」

本小組活動於 2024 年 11 至 12 月期間舉行，透過不同的活動包括互動遊戲、播放影片、介紹古今圖片、短講及實地考察，讓組員對居住的地方有多一點的認識，小組舉行期間適逢聖誕節，因此其中一節便帶組員到大館觀賞聖誕燈飾，感受節日氣氛。



## 魔術學堂

小組於一至二月期間舉行，共有 11 位學員參與，對各種魔術表演嘖嘖稱奇，在探索和洞悉道具的奧秘玄機時豁然開懷，一起興高采烈地學習表演方法，又在雜耍環節中學習竹枝轉碟等技藝，在失敗和成功之間玩得不亦樂乎。



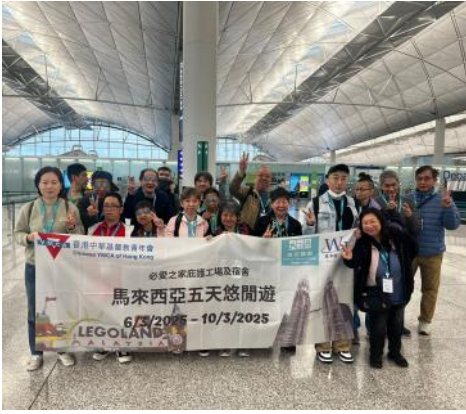
## 話劇大體驗

6 位學員透過話劇表演，個人自信心和說話能力感到提昇不少。學員體驗劇本創作的過程，互相交流激發更多創作靈感，也十分享受參演話劇的樂趣。





# 「馬來西亞五天悠閒遊」



工場及宿舍於 6/3/2025-10/3/2025 期間舉行境外遊活動，是自 2019 年經歷疫情後，首次乘坐飛機到外地旅遊。今次共有 15 名學員及家屬一起到馬來西亞的馬六甲及吉隆坡等地參觀當地歷史古跡；此外亦暢遊 Legoland、參觀蝴蝶及爬蟲保護所、坐人力車和觀賞馬六甲夜景。當然不少得品嚐當地特色美食（例如：麵包雞、娘惹菜、肉骨茶），大家盡興而回。



## 遊戲鬆一鬆 ??? 復活蛋 找不同



請圈出 4 處不同地方



● 2025年4月22日世界地球日 (Earth Day) ●

生活百科

世界地球日

地球日定於每年的4月22日，是一項世界性的環境保護活動，成為全世界環保主義者的節日和環境保護宣傳日，在這天不同國籍的人們以不同的方式宣傳和實踐環境保護的觀念。

大家多一點了解「香港可回收物」

「三紙兩膠」

三紙：報紙書刊、辦公室用紙、紙皮

### 三紙回收

**宜** • 去膠紙 • 除雜質 • 咪濕水

**不宜**

- 報紙書刊  
宜：除去書刊中含有塑膠成分的封面、封底及內頁等
- 辦公室用紙  
宜：除雜質，如膠料、萬字夾等
- 紙皮(瓦通紙)  
宜：除膠紙、疊整齊、咪濕水

**不宜**

- 有塑膠成分的宣傳單張/小冊子、便條紙
- 信用卡客戶存摺、銀行存款收據(無碳複寫紙)
- 超市/櫃員機收據、投注彩票、傳真用紙(熱敏感應紙)
- 紙包皮盒
- 紙袋、包裝紙、膠紙
- 紙杯、紙碟
- 紙盒、鞋盒、蛋盒
- 相片
- 廁紙、餐巾、抹布、手紙

不被表列或不確定的廢紙分類，不宜交還回收箱。

「三紙兩膠」

兩膠：飲品膠樽、個人護理用品膠樽

### 廢膠回收 膠樽優先

**宜** • 除樽蓋 • 去招紙 • 沖乾淨

**不宜**

例如：

- 玩具、牙刷、原子筆、拖鞋(複合物料)
- 發泡膠容器 如：飯盒

**可交「綠在區區」**  
按指示分類  
<https://goo.gl/24Z34n>

**飲品膠樽**  
如：汽水樽、樽蓋、樽底、樽身、包裝紙

**個人護理用品膠樽**  
如：牙膏管、髮膠管、沐浴露管、洗潔精管、洗衣粉盒、洗衣粉袋、洗衣粉包、洗衣粉桶、洗衣粉袋、洗衣粉桶、洗衣粉袋、洗衣粉桶

**食物膠盒及膠樽**  
如：微波爐膠盒、蔬果膠盒/膠袋、書筒盒、乳脂杯、豆腐盒

**樽蓋、膠樽蓋**  
如：膠樽蓋、膠樽蓋

**樽底、膠樽底**  
如：膠樽底、膠樽底

**樽身、膠樽身**  
如：膠樽身、膠樽身

**光碟、包裝膠盒/物料**  
如：玩具包裝膠盒、手機軟包裝膠盒

不被表列或不確定的廢膠，不宜交到「綠在區區」

食物/飲品紙包盒都可以回收。

### 紙包飲品非垃圾 乾淨回收有辦法

- 1 剪開攤平**  
剪開紙包皮盒，攤平
- 2 剪走膠蓋**  
如有膠蓋可以剪走；另外作塑膠回收
- 3 清洗乾淨**  
用水沖洗飲品盒，確保衛生
- 4 晾乾回收**  
晾乾後放到指定回收箱  
送往元朗 Mui Mui 場坊  
本地回收，循環再造紙品

### 回收你要識

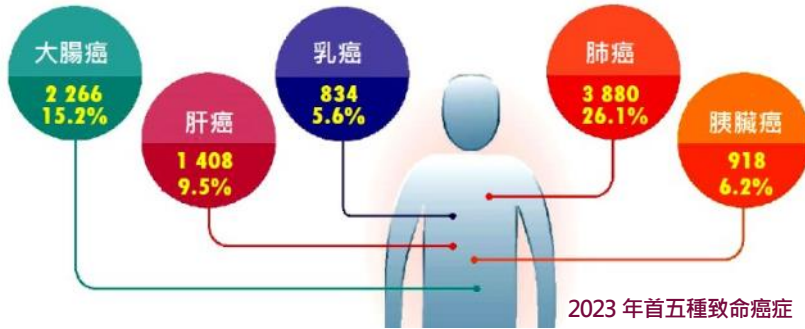
**可回收**  
食品/飲品罐頭、奶粉罐  
金屬廚具、月餅罐、錫紙盤

**不可回收**  
壓縮噴霧罐、化學品儲存罐  
含複合金屬、磁磚鑄鐵鍋

由飲品罐、餅乾罐到你廚房唔再用嘅煲煲碟碟，只要係純金屬製品就可以回收。

金屬製品 收得唔收得 要分清

資料來源：  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/> 及 <https://greensense.org.hk/>



癌症是一個重大的公共衛生問題，世界衛生組織評估 2022 年全世界約有 2000 萬宗新增癌症病例及 970 萬宗因癌症而死亡的個案。而癌症亦是本港的頭號殺手，2023 年死因為癌症的登記死亡個案共有 14867 宗。奉行健康生活模式及推行以實證為本的公共衛生措施可預防 30% 至 50% 的癌症病例；如能及早發現及接受適當治療，許多癌症是可以治癒的。

## 改變生活習慣對患癌風險的影響

全球估計約有 5% 至 10% 的癌症病例是由不可改變的遺傳因素所致，其餘 90% 至 95% 的癌症病例是由生活習慣和環境因素造成，因此癌症與不良生活息息相關。肥胖、吸煙、飲酒、不健康飲食和缺乏體能活動是日常生活中導致新增癌症病例上升的主要風險因素。因此奉行健康生活模式可降低罹患癌症的風險，研究指與生活習慣不健康的人士相比，奉行以下健康生活模式的人士患上癌症的風險低 29%，而死於癌症的風險則低 52%，包括：

- 減重**：一個對 66 項探討成年人體重變化與癌症風險關聯研究的綜合分析顯示，過重和肥胖會增加患上多種癌症的風險，而減輕 5 公斤體重或以上可降低患癌的整體風險。
- 健康飲食**：健康飲食有助預防過重和肥胖等各種營養不良狀況。奉行以植物為主的飲食習慣，攝取充足水果、蔬菜、全穀物和豆類，可將死於癌症的風險降低 12%。
- 多做體能活動**：定期進行體能活動（配合健康飲食）有助維持健康體重，而遵從世衛有關體能活動的建議則可降低整體的患癌風險 7%。
- 減少飲酒或戒酒**：所有種類的酒精飲品（包括啤酒、葡萄酒、米酒和烈酒）均可增加患癌風險，並且沒有安全的飲用水平，即使少量飲酒亦會開始增加患癌風險。此外，有足夠證據顯示戒酒甚至減少飲酒能降低患上口腔癌和食道癌的風險。因此，最明智的選擇就是不要開始飲酒，而有飲酒習慣的人士應戒酒。
- 戒煙**：要預防肺癌和上呼吸消化道癌症，戒煙是已知最好的生活習慣改變。與仍有吸煙的人士相比，戒煙人士 10 年後患上肺癌的風險低 30% 至 50%，戒煙後 5 年患上口腔癌或食道癌的風險或低一半。



本港主要與癌症相關的不健康生活習慣的普遍情況

資料來源：

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_jan\\_2025\\_chin.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_jan_2025_chin.pdf) : <https://www.hkacs.org.hk/tc/medicalnews.php?id=16>  
[https://www.cancer.gov.hk/tc/hong\\_kong\\_cancer/prevention\\_and\\_screening.html](https://www.cancer.gov.hk/tc/hong_kong_cancer/prevention_and_screening.html)

# 閃閃壽星

4月

陳旭、王瑞敏、鄭鎮洲、許燕玲、梁宇泳、梁宇杰、莊雪群、王家怡、庄俊豪、余曉童、劉繼仁

5月

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

6月

鄭樹光、朱錦明、謝美倩、徐寶英、徐小玲、姚詩婷、梁沛怡、李文海、彭潔心、葉嘉賢、梁美容、蘇麗玲、王毅棋、廖敬恒、林國偉

## 學員佳作

陳淑儀

農曆新年期間，舍友發揮所長，嘗試創作不同的農曆新年手作，為節日添上色彩。



梁美容

戎雅芬



## 4-6 月份活動推介

### 活動名稱：友來友往

日期：02/04/2025-07/05/2025 (三)(共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：智閒情

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：溝通多面睇、社交禮儀訓練、情緒管理及朋輩相處技巧。

費用：\$30

負責同工：梁姑娘



### 活動名稱：One more two more 健康舞

日期：03/04/2025-29/05/2025 (四)(共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (8 名)

內容：在輕快勁歌樂聲中齊跳健康舞。

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：福音小組 1

日期：10/04/2025-11/09/2025 (四)(共 6 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：由零開始

日期：14/04/2025-02/06/2025 (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：本小組以短講、小組分享及遊戲等互動的形式，讓組員認識如何善用金錢、學習量入為出及儲蓄的概念。

費用：\$30

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：家居收納師

日期：11/04/2025-23/05/2025 (五)(共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (8 名)

內容：認識收納及「斷捨離」方法改善宿舍居住環境，並學習可持續的收納及整理方法。協助舍友創造更好的生活環境，改善精神健康，並能從中建立積極的人生態度。

費用：\$30

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：02/05/2025 (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：工友大會 (1)

日期：09/05/2025 (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、活動介紹及健康講座等。

費用：全免

負責同工：崔姑娘



## 4-6 月份活動推介

### 活動名稱：房舍會議（喜樂組）

日期：21/05/2025（三）

時間：晚上 7:00-8:00

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：梁姑娘



### 活動名稱：生日會（1）

日期：13/05/2025（二）

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友（45 名）

內容：唱生日歌及品嚐生日蛋糕。

費用：\$40

負責同工：陳譚 SIR



### 活動名稱：舍友大會（1）

日期：14/05/2025（三）

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友

內容：公民學堂(保護自己免受侵犯及端午節的意義)、健康多一點、服務質素標準介紹及單位資訊分享等。

費用：免費

負責同工：梁姑娘



### 活動名稱：房舍會議（信實組）

日期：18/05/2025（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：工友生日會（1）

日期：23/05/2025（五）

時間：下午 3:00-4:00

地點：單位飯堂

對象：工場工友

內容：為 4-6 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：肌力強人

日期：05/06/2025-31/07/2025(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：透過肌力訓練鍛鍊舍友體魄。

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：舞蹈馴瘦師

日期：06/06/2025-18/07/2025(五)(共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友(8 名)

內容：舍友透過音樂的律動帶動身體，以身體動作表達出內心感覺，學習認識內在潛能。運動可以強化肌肉，能帶來從內而外的得著，由身形到內心世界的改變。

費用：\$30

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：手作達人

日期：16/06/2025-28/07/2025(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：利用綿繩、彩珠、絨毛條等手工材料，製作精緻的小飾物及擺設，以發揮組員的藝術創意；此外組員透過製作過程中的互動及協作，從而提昇人際溝通技巧。

費用：\$40

負責同工：冼姑娘



### 服務質素標準 1：服務資料

問：公眾人士如何取得單位的服務資料？

答：單位須製備載有最新資料的簡介，包括單位簡介、服務目標、服務對象及單位的服務範圍和時間、收費、聯絡地址、電話、電郵地址、地圖及申請/退出服務的機制及交通路線等。單位會張貼申請接受/退出服務簡圖(參考 SQS10/5.2)於壁佈板，而最新資料簡介會放置於單位內供服務使用者/家屬/監護人及到訪者索閱。此外，單位逢一月、四月、七月及十月出版〈必愛通訊〉介紹單位最新動向，包括活動預告、小組介紹、活動花絮等資料，使服務使用者定期得知單位最新資訊。

### 服務質素標準 2：檢討及修訂政策和程序

問：單位有定期檢討及修訂有關服務的政策和程序嗎？

答：單位定期在每年三月或特別情況下，檢討及修訂服務質素標準政策和程序，並由單位主管委派各級同工負責跟進不同標準的檢討和修訂方案。單位備有機制，以在修訂有關政策及程序的過程中，能適當地收集及採納服務使用者和職員的意見。

#### 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

---

---

---

---

---

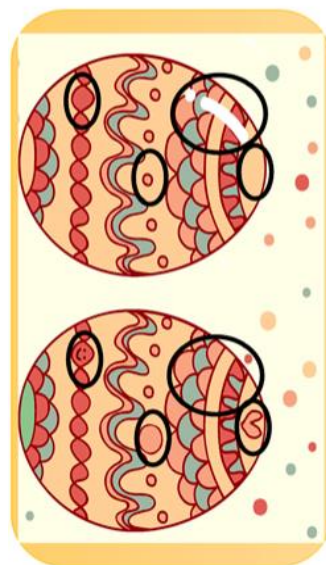
多謝你的意見

姓名：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

#### 答案



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：2025年3月

印刷數量：140份

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。

非賣品

