

# 必愛通訊

2025年  
10至12月

地址：上環必列者士街 51 號

電話：2857 6769 (中心) / 2803 7715 (宿舍)

電郵：lovework@ymca.org.hk (中心) / lovehost@ymca.org.hk (宿舍)

網址：<http://www.ymca.org.hk>

傳真：2517 3754 (中心) / 2549 8510 (宿舍)

## 中心及宿舍快訊

### 必愛之家綜合職業復康服務中心

單位早前接獲社署通知，為優化殘疾人士職業康復服務，本庇護工場於 2025 年 10 月起升格為「綜合職業康復服務中心 (IVRSC)」，原用之庇護工場名稱更改為「必愛之家綜合職業復康服務中心」。學員除參與日常工作訓練外，並獲全面的能力評估，合適的學員能參加基礎訓練及進階訓練的課程，單位按個別學員的意願及能力提供階梯式及多元化的就業訓練及實習機會，讓學員有機會獲提升並參與輔助就業及公開就業。

單位將舉辦學員簡介會及家長簡介會，除介紹綜合服務及新訓練計劃內容外，並邀請有潛質或具興趣公開就業的學員參加訓練，發揮及培養學員個人潛能及才華。



### 職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
入職	王詠殷	助理程序幹事	01/08/2025
	關慧瑩	註冊護士	01/09/2025

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。



# 2024-2025 年度學員/家屬/監護人服務意見問卷調查結果



問卷派發：150 份

問卷收回：146 份 (宿舍 49 份、中心 97 份)



2024-2025 年度的問卷調查已於 2025 年 5 月至 6 月期間進行，感謝各位家長和學員參與和寶貴意見。單位會繼續以優質的服務，回應各位的支持和鼓勵！是次調查共發出150份問卷，成功收回146份（宿舍49份及中心97份），收回率達97%。

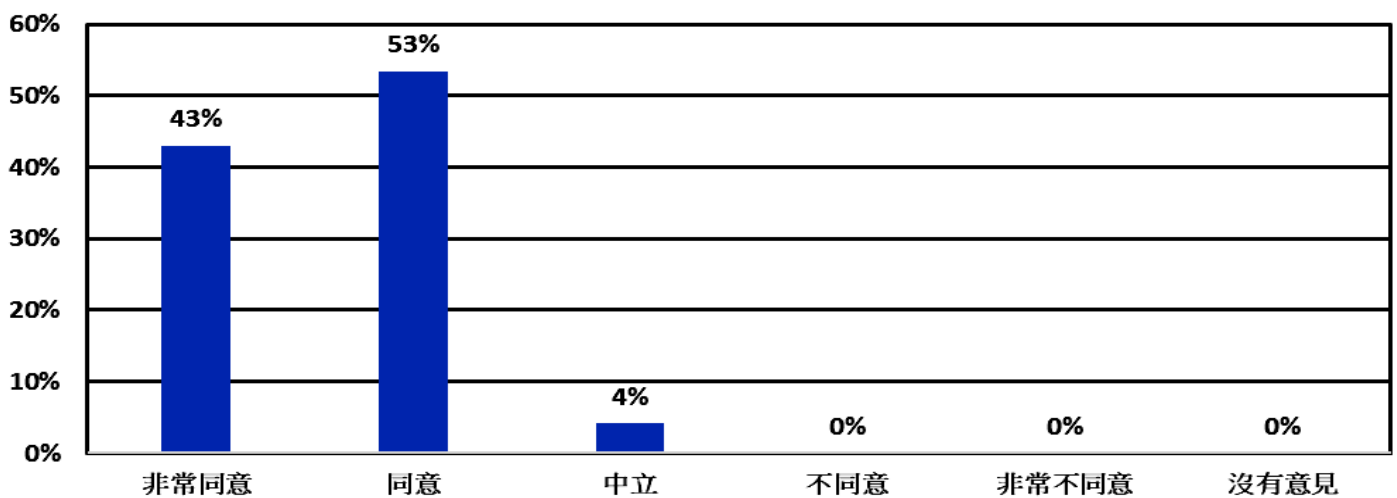
在成功收回的問卷中，有96%的受訪者對本單位(中心及宿舍)整體服務表示滿意或非常滿意。此外，家屬主要關注學員的健康、行為及情緒的轉變；其次是對學員的社交生活、個人衛生、中心的環境設施及膳食。同時，家屬/學員希望單位增加不同戶外/康體活動。

單位會積極和認真參考大家的意見，務求令服務提供更多元化及切合學員的需要，讓學員得到全面的照顧及個人發展的機會。

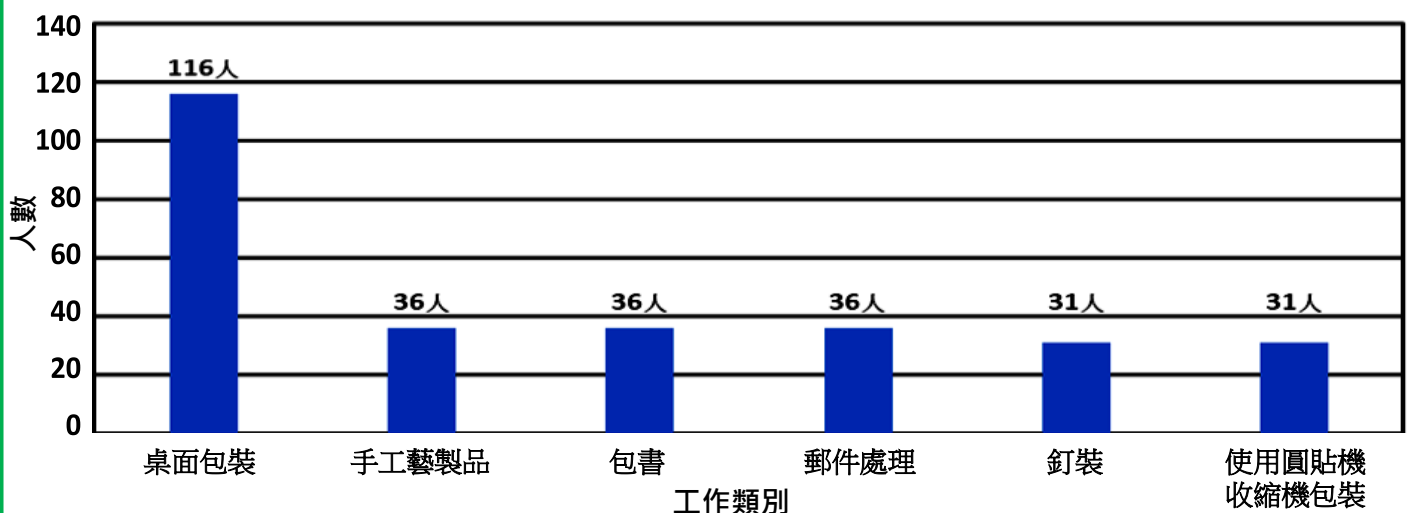
對中心服務意見方面，超過90%的學員及家屬同意學員在本單位得到適切的護理服務，以及同意本單位職員能幫助學員解決問題。對住宿服務意見方面，超過95%的受訪學員及家屬表示對宿舍的住宿環境、所提供的訓練及活動感到滿意。

總括而言，受訪的學員/家屬對單位服務(中心及宿舍)感到滿意，家屬對學員於單位的工作/生活情況非常關心。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。

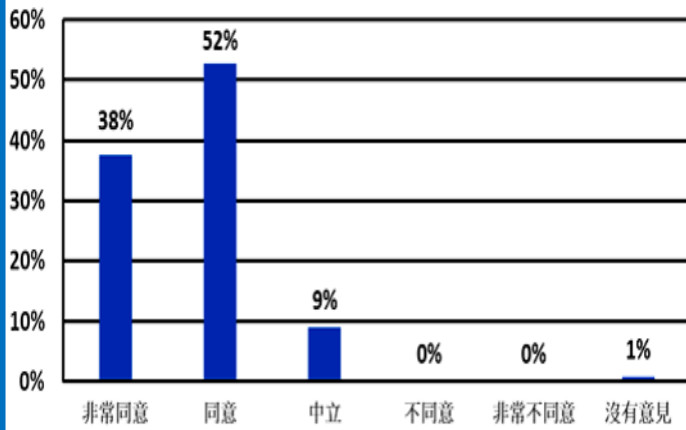
### 你對本單位整體服務感到滿意



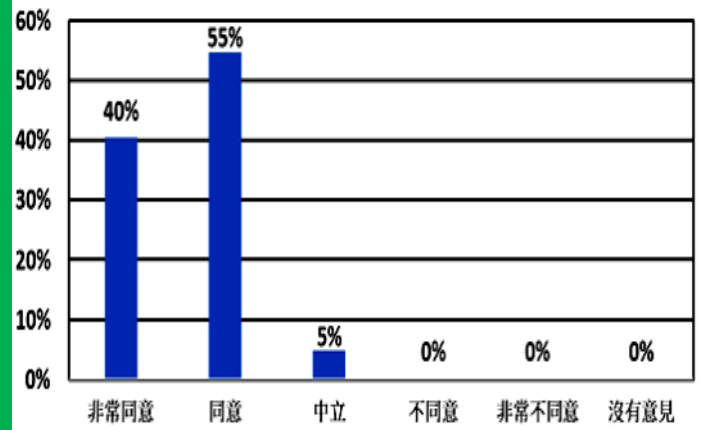
### 你希望學員可以多做那類型工作？



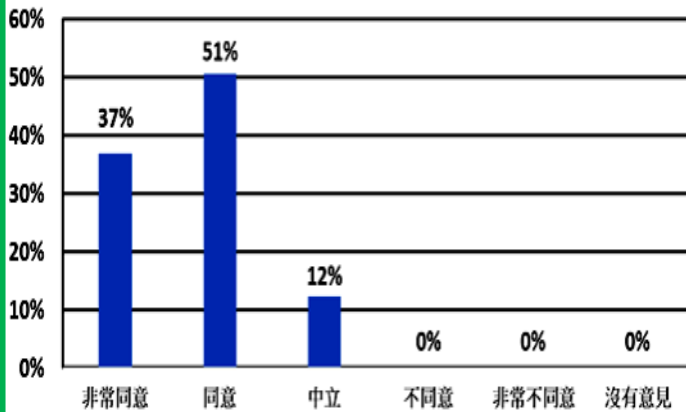
你對本單位提供給學員的膳食感到滿意



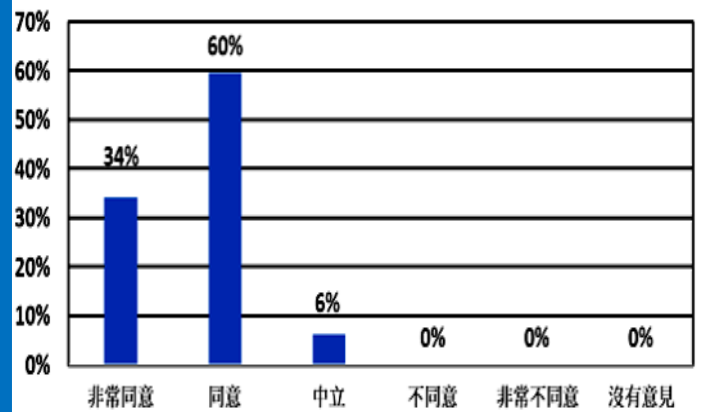
本單位職員關心學員的情緒及身體狀況



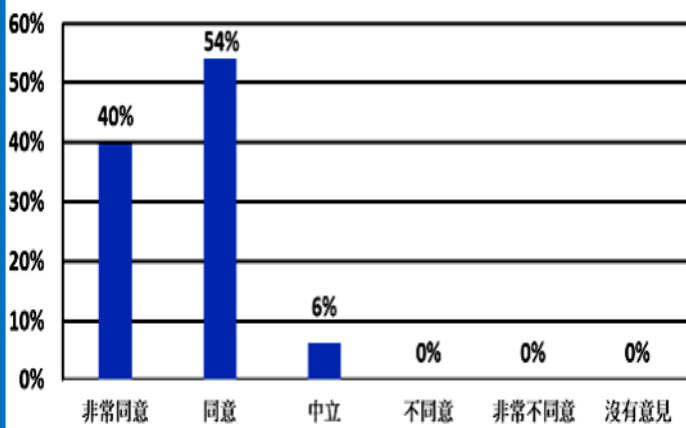
你能夠從本單位職員瞭解學員的情況



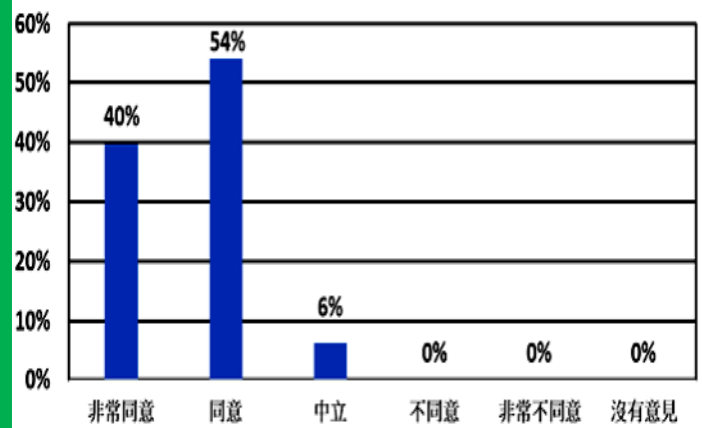
本單位內環境和設施安全



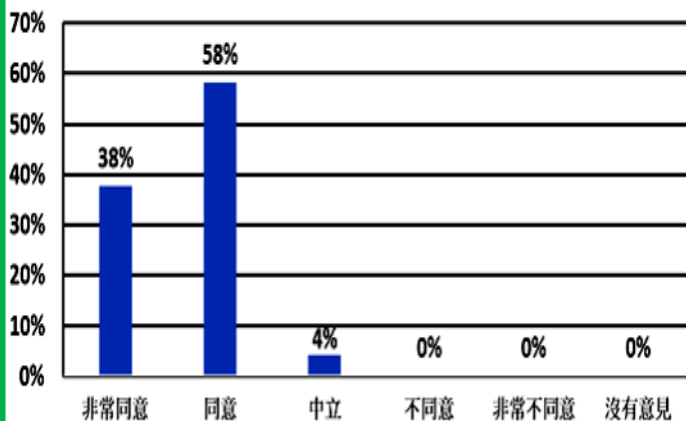
本單位職員尊重學員



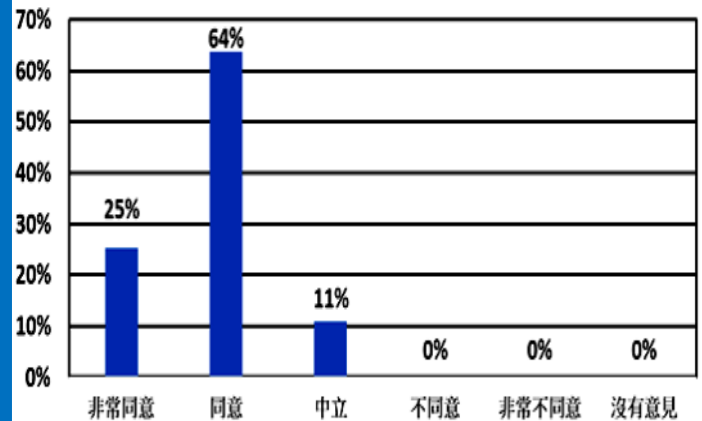
你對現時宿舍居住環境感到滿意



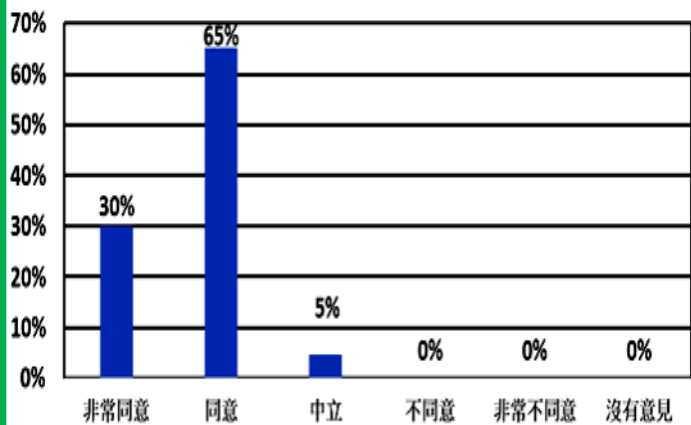
本單位保障學員的私人財物及免受侵犯



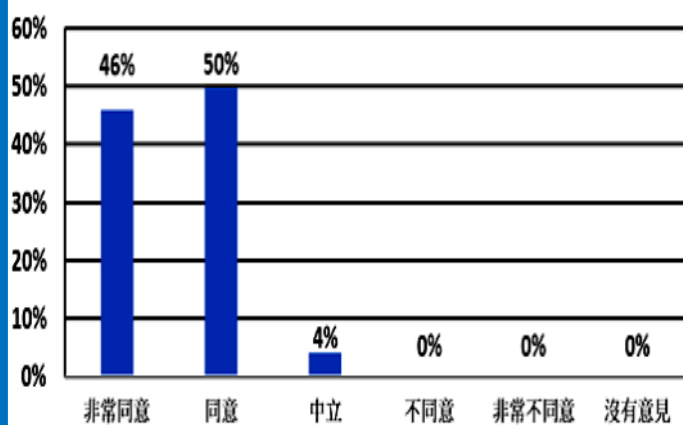
你瞭解本單位為學員所提供的訓練及活動內容



本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



# 中心及宿舍活動花絮



## 鬆一 ZONE 義工小組



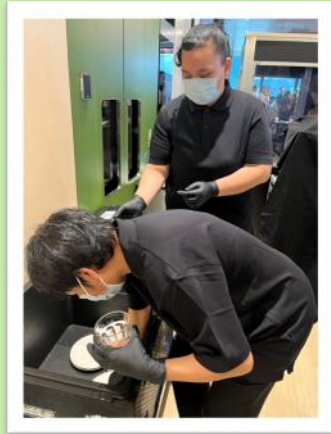
小組於 5-6 月進行，透過與 8 位組員體驗不同的減壓方法，如聽音樂、繪畫、嘗試芬蘭木棋及躲避盤新興運動、到動植物公園散步及選擇健康下午茶，讓大家學習不同的放鬆方法。組員對於外出體驗較為興奮，眾人表現都非常認真及投入，積極回應及嘗試。

中心服務方面，組員經討論後，提議由 2025 年 7 月至 2026 年 3 月期間，每月一次於午飯時間在飯堂進行點唱環節，讓學員一同享受輕鬆的時刻。





## 工作 實習體驗



中心獲活動管理公司的客戶邀請，於6月27日安排4位學員前往啟德 AIRSIDE 商業大樓的企業活動，進行工作實習，包括協助點餐、款待賓客及收拾餐具等工作。學員能參與外出實習感到高興，除可實踐工作能力外，並可融入社區生活。

## 「我做到」獎勵計劃 2025

為提高學員工作動機及自我管理能  
力，鼓勵學員抱著積極進取的態  
度，中心於7月份開展「我做到」獎勵計  
劃，以認同及強化學員的良好行為。  
每位學員獲發記錄咭一張，導師按  
學員積極的表現予以嘉許。好行為  
標準包括 7 個範疇：①準時返到中心  
②積極參與工作訓練 ③遵守中心秩序  
④主動助人發揮友愛精神 ⑤待人有禮  
⑥接受導師教導及表現合作 ⑦專心工  
作，成功完成是次計劃的學員於「領  
獎日」換領心儀禮品。



## 桌遊續 FUN 樂

「桌遊續 FUN 樂」訓練參加者的溝通技巧及解決困難  
能力，培養彼此欣賞及團體合作的精神，內容包括：  
教授益智、社交及簡單策略類的桌上遊戲，試玩、比  
賽及分享心得。



## 手作達人

小組要以多元化的手工物料，例如：中國綿繩、衍紙條、匙扣等物料製作小飾物及擺設，除豐富組員的閒暇生活外，亦增強組員之間互動及發揮創作的天份。



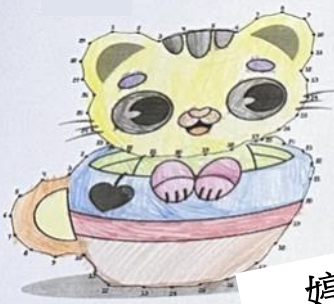
## 公理堂旅行：氣候博物館暨中大生態之旅



「公理堂旅行：氣候博物館暨中大生態之旅」已於 12/7 順利舉行，由 10 位公理堂義工協助帶領 30 位學員參與。大家一起乘旅遊巴士抵達碩門商場酒樓午膳，接著再乘車前往中文大學隨導賞員參觀校內未圓湖認識沿途動植物生態，再參觀校內賽馬會氣候變化博物館學習氣候變化的知識。大家均表示活動行程很有趣，盡興而回。

## 學員佳作

學員發揮所長，嘗試不同創作，為生活添上色彩。



婷婷



阿皓



小便失禁是指無法用意志去控制排尿，尿液不由自主地從尿道流出。長者和女性較容易受到此問題困擾。小便失禁常見的種類：

### 1. 壓力（應力）性尿失禁

由於盆骨底肌肉鬆弛控制能力減弱，當腹壓突然增加時，如咳嗽、噴嚏、大笑、體位突然改變或提舉重物，尿液便會不由自主地流出，這個情況多發生於中年以上肥胖女士，尤以曾分娩女性居多。

### 2. 急切性尿失禁

膀胱肌肉過度緊張如當膀胱肌肉過敏或泌尿道感染等引起突然強烈的尿意，甚至小便失禁的情況。

### 3. 滿溢性尿失禁

由於膀胱肌肉的收縮能力減弱，或因尿道口長期有阻塞（常見於男性），令過量小便積聚於膀胱內。患者可能在沒有尿意的情況下不由自主地滲漏小便。

### 4. 功能性尿失禁

患者有正常的小便意識及排尿功能，但因行動不便導致患者未能及時如廁，引致尿失禁。

## 尿失禁困擾，常有出現漏尿症狀



## 尿失禁可能對健康或生活造成哪些影響？



## 不妥善處理小便失禁可引致的後果

- ◆增加尿道炎的機會
- ◆皮膚長期受尿液刺激，引起尿疹，損傷或皮膚炎。
- ◆患者會因滲尿所產生之異味，害怕被人發覺，故此缺乏安全感及自信，感覺焦慮。
- ◆自我形象下降，逃避與人溝通。
- ◆有部份患者會因此減少參與社交活動，嚴重者可影響其與家人及朋友之關係。

## 小便失禁的治療及預防

1. **盆骨底肌肉訓練**：透過運動令盆骨底肌肉加強收縮和控制力，防止小便流出(即忍尿動作)。
2. **藥物治療**：主要有治療泌尿道感染及失禁的藥物，必須經醫生因應情況而處方。
3. **攝取足夠水分**：每天飲用 6-8 杯水(大約 2 公升)或其他飲料，維持一定排尿量。
4. **預防便秘**：多吃含高纖維食物及每天飲用適量水分，配合適量運動，可改善因便秘引起的失禁。
5. **保持適當體重**：過胖會增加腹部壓力，因此保持適當體重，有助預防壓力性失禁。
6. **衣服的選擇**：宜穿著簡單方便的衣服，如橡筋頭的褲子，以方便如廁。

資料來源：

<https://urologycentre.com.hk/> : [https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/health\\_information/urinary\\_problems/urinary.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_information/urinary_problems/urinary.html) : <https://www.hkah.org.hk/tc/conditions-and-treatments/urinary-incontinence>

## 尿失禁嚴重程度分 4 級

第 1 級 輕度	第 2 級 中度	第 3 級 重度	第 4 級 極重度
咳嗽、提重物、跳躍時會漏尿	打噴嚏、大笑，或跑步、爬樓梯等會出現漏尿	走路、做家事、改變姿勢時會出現漏尿問題	在床上休息時翻滾動作，甚至無意識自動地出現漏尿

1. **維持正常體重**：維持適當體重有助改善尿失禁
2. **減少腹部壓力**：建議少穿緊身衣褲、提重物、憋尿
3. **適當飲水與排尿**：採小量分次飲水，並解尿 8-10 次
4. **凱格爾運動**：持續練習凱格爾運動可強化盆底肌肉，有助改善尿失禁
5. **尋求專業治療**：由醫師對症給予藥物、荷爾蒙補充、或以手術改善尿失禁

# 生活百科 木棋運動

早前中心於「鬆一 ZONE 義工小組」與組員試玩不同的新興運動，其中「芬蘭木棋」運動深受歡迎，組員建議向各中心學員推介，不如大家一齊來了解一下……



## 新興運動介紹：木棋運動 (Mölkky)



木棋運動 (Mölkky, 芬蘭木棋, 芬蘭木柱) 是源自芬蘭的投擲運動，起源於於一九九六年。木棋運動建基於一種已有逾百年歷史的遊戲 Kyykkä，而木棋運動 (Mölkky) 說得上是一種 Kyykka 的進化版本。木棋輕巧方便，易於攜帶，可在任何空曠軟地舉行，因此木棋運動變得適合任何年齡之健康人仕。

### 木棋器材

木棋 (Mölkky) 的器材全由天然原木製成，主要包含兩大核心部分。第一部分是 12 支頂部削平並印有數字 1 到 12 的「數字木瓶」(Skittles)。第二部分是一支沒有編號，用於投擲的圓柱體「投擲木棒」(Mölkky)。整組器材設計簡潔，通常會附贈一個專用木箱或便攜提袋，方便收納與攜帶，讓玩家能隨時在戶外場地享受這項投擲運動。

### 木棋規則玩法

- ◆選手以投擲木棒 (稱為大木棋 Mölkky) 擲向標有 1 至 12 數目字小木棋。
- ◆擊倒一支小木棋，便取得那支棋標記的分數。
- ◆擊倒兩支或以上的小木棋，分數便等於被擊倒的小木棋的數目。
- ◆每次投擲後，把小木棋在被擊倒後的位置上重新放好。
- ◆首先獲得 50 分正的選手便勝出比賽。
- ◆如果擲出超過 50 分，選手的分數便退回 25 分。
- ◆連續投不中任何小木棋三次的選手便失去比賽資格。



資料來源：

<https://www.hknesa.org/molcky>

<https://reurl.cc/2QokXv>

## 服務質素標準 5：人力資源

問：我有志從事社會福利服務，如何得知青年會有職位空缺？

答：當有職位空缺，青年會人力資源部會刊登招聘廣告，讓有興趣人士申請。當接獲申請，必須於申請該職位截止日期後的 7 個工作天內完成初步甄選，及以電話或書面通知申請人出席面試。

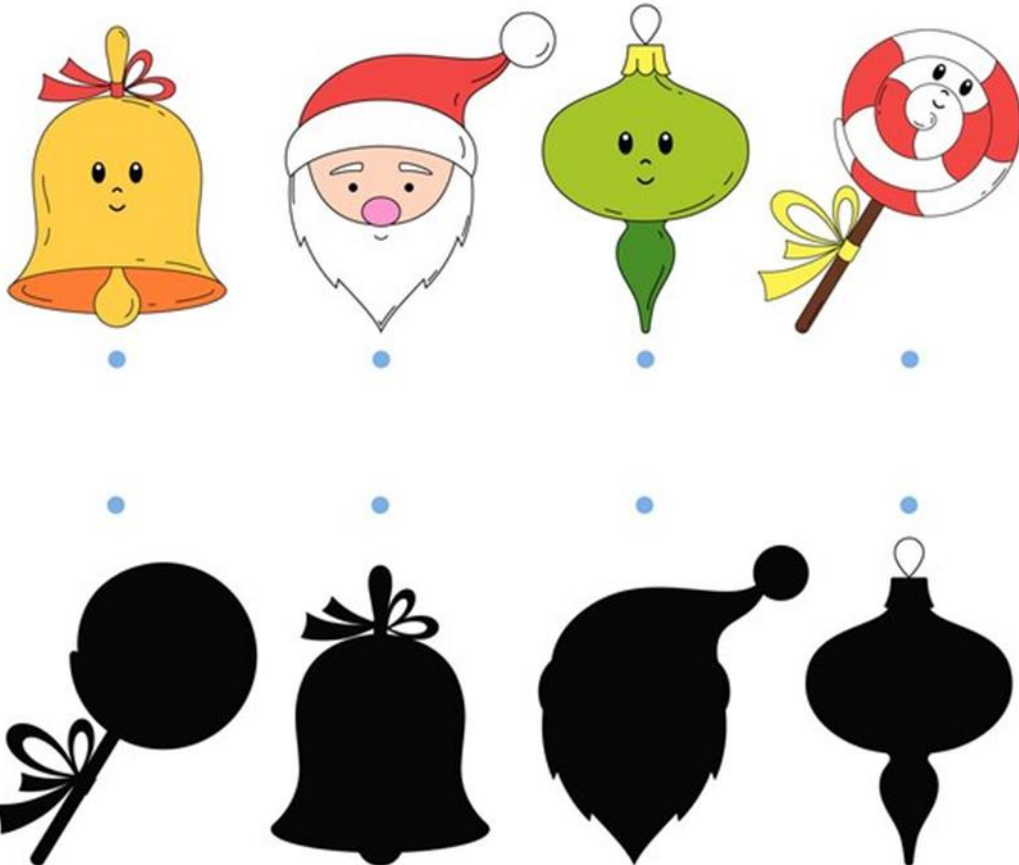
## 服務質素標準 6：計劃、評估及收集意見

問：單位如何制定計劃、評估及收集意見？

答：單位制訂運作上的整體計劃，讓服務使用者/家屬/監護人、同工及其他關注服務的人士，就服務的表現提出意見，使單位能有效地進行定期計劃、檢討及評估各項服務的表現，以便作出跟進。

## 遊戲鬆一鬆 - 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：春夏秋冬

日期：06/10/2025-10/11/2025 (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：本小組透過互動遊戲、短講及手工製作，讓組員認識人生不同的階段、成長任務及死亡意義，從而提升組員以正面的態度珍惜生命及學習活在當下。

費用：\$40

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：輕談淺唱

日期：08/10/2025-03/12/2025

(三, 5/11 暫停) (共 8 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：智閒情

對象：宿舍舍友 (8 名)

內容：透過哼唱懷舊金曲及小組分享交流，回顧「老香港」的衣食住行等生活點滴，喚起愉快記憶及發掘個人長處。

費用：\$40

負責同工：梁姑娘



### 活動名稱：福音小組 2

日期：09/10/2025-12/03/2026 (四)(共 5 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：必列者士街公理堂 或 宿舍飯堂

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：\$10

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：11/10/2025 (六)

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：健步足球

日期：16/10/2025-27/11/2025 (四)(共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (10 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：徒手操 2025

日期：17/10/2025-21/11/2025 (五)(共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (10 名)

內容：培養做運動的興趣，教導徒手操的動作。

費用：\$10

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：心靈鬆一鬆 - 肌理畫創作

日期：28/10/2025-30/12/2025 (二) (共 8 節) (暫定)

時間：晚上 6:45-8:15

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (10 名)

內容：聘請專業導師教導組員以多彩的丙烯顏料及極富質感的石英砂，利用肌理紋路的質感來打造半浮雕的作品。讓組員發揮創作潛能，並從中找到個人人才華。

費用：\$50

負責同工：周姑娘/冼姑娘

備註：本活動由伊利沙伯女王弱智人士基金贊助



## 10-12 月份活動推介

### 活動名稱：舍友大會 3

日期：05/11/2025 (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：公民學堂(認識接納別人的不同、保護自己免受侵犯)、健康多一點、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：學員大會 (3)

日期：3/11/2025 (一)

時間：下午 3:00-4:00

地點：單位飯堂

對象：中心學員

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：中山珠海三天團

日期：07/11/2025-09/11/2025

時間：07/11/2025 上午出發；09/11/2025 晚回港

地點：中山及珠海

對象：學員及家屬

內容：觀賞珠海橫琴大馬戲、遊玩珠海長隆海洋王國、遊覽三溪村、日月貝及圍明新園。

費用：\$2,400 (包團)

負責同工：崔姑娘

備註：本活動將與本會華愛之家宿舍合辦



### 活動名稱：開心日營

日期：15/11/2025 (六)

集合時間及地點：上午 9 時 00 分 / 必愛之家地下

解散時間及地點：下午 5 時 / 同上

地點：曹公潭戶外康樂中心

對象：學員 (32 名)

內容：享用營地室內及戶外康樂設施，欣賞大自然美景。

費用：\$40 (費用包括午膳費及程序費)(暫定)

負責同工：冼姑娘

備註：此活動由康文署贊助日營費及旅遊車費



### 活動名稱：房舍會議 (信實組)

日期：16/11/2025 (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：縫補補大師

日期：21/11/2025-02/01/2026 (五)(共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

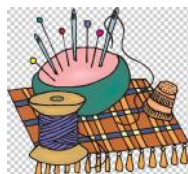
地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：教授縫紉實用家居用品及擺設，使生活環境充滿色彩及增添生活情趣。

費用：\$40

負責同工：周姑娘



### 活動名稱：同道中人

日期：24/11/2025-29/12/2025 (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：從詩歌分享、短講、影片、聖經故事及聖誕卡製等形式，讓組員認識耶穌基督的降生和對世人的慈愛及犧牲。

費用：\$30

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：學員生日會 (3)

日期：28/11/2025 (一)

時間：下午 3:00-4:00

地點：單位飯堂

對象：學員

內容：為 10-12 月生日學員慶祝生日，小遊戲及蛋糕分享。

費用：\$40

負責同工：崔姑娘



### 活動名稱：醒獅小組

日期：04/12/2025-29/01/2026 (四)(共 7 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：獅、鼓、鈸及大頭佛等訓練。

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：房舍會議 (良善組)

日期：06/12/2025 (六)

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：聖誕齊歡樂 2025

日期：11/12/2025 (日)

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、小遊戲同樂、美食分享、聖誕老人派送禮物及合照。

費用：\$10

負責同工：譚 SIR



### 意見欄

如你對宿舍及中心的政策、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、中心職員的各種意見等，必愛之家綜合職業復康服務中心及宿舍都歡迎各位學員、舍友、家長及監護人提供您的寶貴意見。

各位可透過以下表格，填妥後交回宿舍及中心便可。或於辦公時間內(星期一至五，上午 9 時至下午 5 時)致電或親臨本宿舍中心，我們必定細心聆聽。

讚賞/建議/其他意見

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

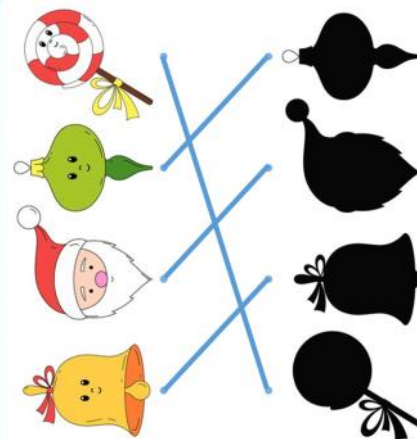
\_\_\_\_\_

多謝你的意見

姓名：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_



孝景

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

出版日期：2025 年 9 月

印刷數量：130 份

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。

非賣品

