

# 必愛通訊

2026年  
1至3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>

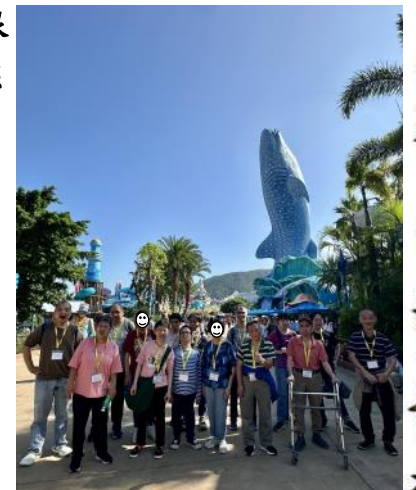
傳真：2517 3754 (中心) / 2549 8510 (宿舍)

## 中心及宿舍快訊

### 中山珠海 3 天境外遊



單位首次與本會華愛之家宿舍於 7/11-9/11/2025 合辦境外遊活動。兩單位學員、家屬及職員共 20 人一同出發前往中山及珠海遊覽，行程重點是暢遊珠海長隆海洋王國，除了在「鯨鯊館」觀賞很多珍稀的海洋生物外，在「超北極熊館」近距離看到北極熊可愛矯健的姿態，更可欣賞有趣的海豚表演。旅程另一重頭戲是觀賞珠海橫琴長隆度假區大馬戲《長隆秀》，參加者在現場觀看一場融合了雜技、舞蹈、極限運動等多種藝術形式的大型馬戲表演，感到興奮無比。希望各參加者藉着外遊活動擴闊眼光，並提升自我形象及建立自信。同時透過聯合活動，增加學員及舍友認識新朋友的機會，加強對青年會的歸屬感。



### 職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
退休	鍾樹泉	司機(中心)	30/10/2025
入職	陳志昆	司機(中心)	01/12/2025
	劉勁良	半職炊事員(宿舍)	01/12/2025

我們祝願退休同工生活美滿幸福，並歡迎新同工加入必愛大家庭，祝願他們工作愉快。

# 「2025-26 疾風勁草照顧者嘉許計劃」

社會福利署中西南及離島區康復服務協調委員會舉辦「2025-26 疾風勁草照顧者嘉許計劃」，以表揚默默耕耘、盡心盡力的殘疾人士照顧者。中心及宿舍共有兩位學員照顧者獲得嘉許，分別是李建信的媽媽張翠霞女士及陳永強的姊姊陳燕玲女士，張翠霞女士於 18/10/2025 出席中環摩天輪頒獎典禮，接受嘉許，在此衷心祝賀。



## 張女士的故事

得獎照顧者姓名：張翠霞

被照顧者姓名：李建信

70 多歲的張女士是學員建信的媽媽，建信於家中排行第二，自建信出世後，張女士主要照顧建信及兩位女兒，肩負照顧家人的重擔，丈夫則外出工作養家。因建信自幼對於外在環境非常敏感及有偏食習慣，張女士每每用心教導建信學習，陪伴建信適應成長及生活上的挑戰。隨著丈夫十年前過身，張女士年齡漸長及行動能力減退，照顧子女方面漸感吃力，但她仍堅持及盡力照顧好建信，

除每日為建信烹調三餐；每周日按既定生活習慣帶建信外出活動，讓他認識香港各區，努力不懈擔任照顧者的角色。現時建信姊姊及妹妹也一同協助處理家庭事務，家人之間相處融洽，互相關懷。

由於建信乃輕度智障及自閉症人士，張女士用心教導建信的自理及社交溝通技巧，特別是瑣碎的生活事項也需要耐心提醒。張女士對建信無微不至的關懷及包容令人感動，也非常感恩建信於特殊學校畢業後，接受香港中華基督教青年會必愛之家綜合職業復康服務中心的服務，使建信獲工作及生活技巧的悉心培訓，並投入群體生活，擴闊個人社交圈子，生活變得充實及有寄托，張女士感到十分欣慰。

張女士感謝被提名參與嘉許計劃，對於照顧智障家人需要很大的耐性及愛心。同時家人間互相支持亦十分重要。期盼大家在互助互愛的家庭關係中，一同並肩作戰，及愛惜殘疾家人。



## 陳女士的故事

得獎照顧者姓名：陳燕玲

被照顧者姓名：陳永強

陳燕玲女士多年來無怨無悔地照顧患有智障及自閉傾向的弟弟永強，堅守父母臨終前的囑託，成為弟弟生命中最重要照顧者與同行者。自父母離世後，她獨力承擔照顧責任，積極協助永強申請綜合職業復康服務中心及宿舍服務，並與服務單位建立互信合作關係。

2025年初，永強在家因意外跌倒需接受手術及復健治療，情緒激動且拒絕配合醫療安排，面臨長期使用輪椅的風險。陳女士憑多年照顧經驗，堅信弟弟具康復潛力，主動與醫護人員溝通，成功爭取每日進入治療室，親身協助弟弟進行物理治療。在她堅持與陪伴下，永強接受三星期密集復健訓練後病況明顯改善，現已能使用助行架走動，預計可重返中心訓練。

陳燕玲女士在弟弟永強受傷及接受治療的過程中，深切體會到照顧者是最了解殘疾家人特性與需要的人。她憑多年照顧經驗，持續觀察與陪伴，成功爭取親身參與復健訓練，每日協助弟弟進行物理治療，最終助他重拾行動能力。她明白照顧者不但要堅持，

更要懂得理性溝通與誠懇表達，才能爭取最合適的支援。陳女士亦感謝本單位職員及舍友對永強的包容與照顧，讓她感到安心與感動。她坦言：「永強能入住必愛之家，是他的福氣。」這份照顧責任，她從不視為負擔，而是對家人的承諾與愛的延續。





# 中心活動花絮



## ☆☆☆☆ 「創意禮品包裝」及「基礎園藝」工作訓練小組

中心與展亮技能發展中心(薄扶林)於7月合作開辦「創意禮品包裝」,教導學員認識基本禮品包裝工具及常見材料,學習加入裝飾物及節日主題的包裝技巧等,提高學員對禮品包裝的創意及興趣;並於8月進行「基礎園藝」,讓學員學習基本園藝的手工具及栽種技巧,並創作具觀賞性的室內植物擺設。



## 「我做到」獎勵計劃 2025 (第二階段)



為提高學員工作動機,提升學員自我管理 ability,培養學員抱著積極進取態度,正面認同及強化學員的良好行為,早前開展已「我做到」獎勵計劃,讓所有學員共同參與。第二部份更獲得中心合作公司捐贈密實盒套裝,學員對於可換領新款而實用禮物感到欣喜。

## 賣旗日義工活動



為增加學員生活體驗,鼓勵學員服務社會,7名中心學員於11/10/2025到尖沙咀彌敦道擔任「香港弱智人士家長聯會」賣旗日義工。學員表現積極,有禮邀請途人買旗,並純熟地遞出旗袋,讓善心人士將善款放入旗袋,義工表現出色。





# 宿舍活動花絮



## 義工探訪 - 半山區扶輪社義工探訪

4/10/2025 半山區扶輪社共 20 位社員 (義工)到單位探訪舍友，並一起玩集體遊戲、唱歌及派福袋；共同歡渡週末提早慶祝中秋節。

## 「開心飯聚·同賀國慶」活動

17/10/2025 中心舉行「開心飯聚·同賀國慶」活動以慶祝中華人民共和國成立 76 週年，活動午膳由「港燈社福機構餐飲資助計劃」贊助，同場舉行國家常識問答遊戲，以加深學員對國家的認識，當日共有 116 位學員歡渡國慶。



## 心靈鬆一鬆：咖啡山水藝術創作



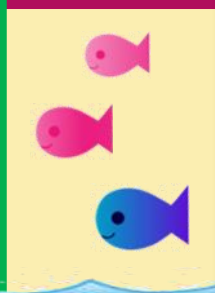
已於十月下旬完成八節課堂，參加者都在專業導師指導下學習調製咖啡溶液，並以咖啡顏料、鉛筆、棉花棒等塗抹成畫作。製作過程輕鬆愉快，大家邊作畫邊聊天並交流創作意念，氣氛熱烈。



## 水陸全能活動日 2025



本單位於 25/10/2025 聯同會內華愛之家及盛愛之家，並獲紫荊聯青社、新界西聯青社、荃城國際聯青社、及北區聯青社贊助合辦「水陸全能活動日 2025」。當日 60 位學員於烏溪沙青年新村跟眾聯青社社員一起參與陸上歷奇環節挑戰三項新興運動(躲避盤、芬蘭木柱、和布袋球)及水上歷奇競賽。大家都捉緊了這夏日尾巴，在艷陽下盡情揮洒汗水，享受到運動樂趣之同時也在聯合活動中增長了彼此認識和情誼，共渡了健康又歡樂的一天。



## Uni-y 義工探訪

24 位 Uni-y 義工於 29/10/2025 下午到單位探訪，與 20 位舍友玩集體遊戲及製作精美的押花相架，歡度了一個美好的週末，享受並達到活動主題「幸福的一天」。



## 信實組房舍活動：卡拉 OK 歡樂時光

20 位舍友於 1/11/2025 到訪歷史博物館隨導賞員參觀國家安全展覽廳，從回顧中國五千年歷史長河，到了解新中國的成立，進而認識港區國家安全法律，再細觀祖國在築牢安全根基下的社會和科技發展。接著到鄰近的卡拉 OK 享用 K-Lunch 午膳，再一起享受歡唱卡拉 OK 的樂趣。大家放聲高歌跳舞，無不樂而忘返，盡興而回。





精神病的徵狀與大腦的化學物質(稱為神經遞質)變化有關,包括多巴胺、血清素、去甲腎上腺素和乙酰膽鹼。這些化學物質調節很多方面的行為,包括情緒、情感、睡眠、清醒和進食的控制。抗精神病藥物幫助這些化學物質恢復平衡,藉此減少或消除精神病的徵狀。患者在服用抗精神病藥物後6星期內會開始好轉,不過,若要達到最佳藥效,則可能需時數月。

## 口服抗精神病藥物主要分為兩類

- 傳統抗精神病藥物:包括氯苯噻(Largactil)、氟哌啶醇(Haldol)、三氟拉嗪(Stelazine)
- 非典型抗精神病藥物:阿立哌唑(Abilify)、氯氮平(clozapine)、奧氮平(olanzapine)

## 常見口服抗精神病藥物的副作用

正如所有藥物一樣,有些人服用口服抗精神病藥物後會產生副作用。大多數藥物產生的副作用會在服藥一段短時間後消失,而且經常為可以處理的副作用。

### 常見副作用包括



- 昏昏欲睡
- 頭痛
- 腸胃不適
- 口乾
- 便秘
- 噁心和嘔吐

- 傳統抗精神病藥物:肌肉僵硬、焦躁不安、遲發性運動障礙(口、舌、臉、頷和間中其他身體部位不自主的活動)。
- 非典型抗精神病藥物:體重增加,以及增加患上糖尿病和心臟病的風險。

## 口服抗精神病藥物的注意事項

- ◆ 在服用藥物之前仔細閱讀藥物名稱、劑量和頻率等資訊,注意藥物的劑量、適應症、禁忌症和副作用。
- ◆ 按照醫生指示服用藥物。切勿自行停藥或改

變用藥方案。即使你覺得病況好轉,也要繼續依時服藥。

- ◆ 不應該向醫護人員隱瞞自己是否遵從藥物使用指示。
- ◆ 正服用口服抗精神病藥物,切勿飲酒,因可能會增加藥物副作用的風險和嚴重程度。
- ◆ 告知醫生或藥劑師關於你正在服用的藥物,因其他藥物可能會與口服抗精神病藥物產生相互作用。你亦應告知醫生你所患上的其他疾病,因某些疾病可能要採取特別預防措施。
- ◆ 如你懷疑身體出現的副作用與你服用抗精神病藥物有關,而且情況持續並影響你的日常生活,應徵詢醫生的意見。

## 持續治療的重要性

許多精神病如高血壓類似,是慢性病,需要長期治療以穩定病情。即使精神病症狀消失,持續治療(特別是藥物治療)也能鞏固康復狀態,顯著降低復發機率。

1. 降低復發風險—研究發現,高達81.9%的患者會在初次發病後5年內復發。而在每次復發過後,也有可能需要提高藥物劑量以更有效地控制症狀。
2. 維持功能穩定風險—持續治療有助於患者維持日常生活功能,如學業、職業和社會參與等。

## 關於停藥與減藥

- \* 在病情穩定一段時間、患者處於低壓力狀態、並有足夠支援和經過理性衡量服藥與病發的利與弊後,是可以在醫護團隊的同意和安排下,慢慢調減藥量,以找出最低有效份量。或停藥的可能性
- \* 自行停藥可能導致病情復發或惡化,應與主診醫生討論並尋求專業意見。
- \* 停藥或減弱的過程中,最為重要的是病人的心態,病人必須明白這個過程「宜慢不宜快」要「按部就班」如果發現有輕微病發跡象,不要害怕「還原基本步」應按醫生的指示再次服用足夠的藥量。



Let's Medicate

資料來源:

[https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news\\_informations/dm\\_21.html](https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/dm_21.html)

<https://www.pcfhk.org/files/17938798.pdf>

[https://www3.ha.org.hk/kch/doc/B06.%20Antipsychotics\\_chi.pdf](https://www3.ha.org.hk/kch/doc/B06.%20Antipsychotics_chi.pdf)

[https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news\\_informations/dm\\_21.html](https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/dm_21.html)

[https://www3.ha.org.hk/cph/imh/Document/MentalHealthInfo\\_Pamphlets/1\\_MenatalHealthTips/1\\_5\\_TC.pdf](https://www3.ha.org.hk/cph/imh/Document/MentalHealthInfo_Pamphlets/1_MenatalHealthTips/1_5_TC.pdf)

這一天鼓勵人們從心出發，透過送出小禮物、書寫感謝卡或以其他方式向身邊人說「謝謝」，拉近彼此距離，以促進人際關係並帶來快樂與滿足感。

另一方面，我們也需要感謝自己，懂得感恩能有效地增加幸福感及正向的情緒。感恩是一種積極的心理態度，即是心懷感激或感謝的態度，它能使人注意到生活中的一些「小確幸」，也是正向心理學。

## 感恩的好處



提升幸福感和正面情緒



改善睡眠



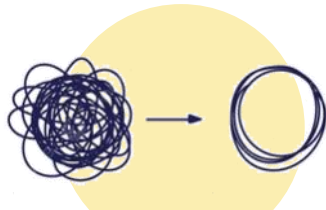
加強人際連結



促進心血管健康



增強同理心



減輕焦慮和抑鬱

## 如何練習感恩？



寫感恩日記



向人表達感恩



練習冥想



練習正念飲食



進行正念散步

資料來源：1. <https://vocus.cc/article/68b79c3cfd897800017296e5>  
2. <https://reurl.cc/5R7DDy>

## 學員佳作



戎雅芬

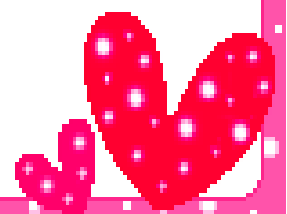


劉啟東



房志娟

中秋節期間，舍友發揮所長，嘗試創作不同的中秋節手作，為節日添上色彩。



## 服務質素標準 7：財政管理

問：單位是如何釐訂服務收費？

答：單位按社會福利署要求向各服務使用者按月收取住宿、膳食及雜項等費用。

## 服務質素標準 8：法律責任

問：單位處理侵犯事件會秉持什麼態度？

答：單位提供服務時會充份考慮並執行相關法律條例的要求，而相關法例是涵蓋香港社會服務聯會及社會福利署為有關服務類別所共同議定的法例清單內的法例。

## 遊動腦筋小遊戲 ??? 聖誕節 ● 找不同

請圈出 5 處不同地方



## 1-3 月份活動推介

### 活動名稱：房舍會議 (信實組)

日期：04/01/2026 (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：色紙拼貼

日期：06/01/2026-17/02/2026(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：利用不同顏色的色紙拼貼出一幅美麗的圖畫，讓舍友發揮創意

費用：\$30

負責同工：王姑娘



### 活動名稱：從不知性 (性教育小組)

日期：05/01/2026-09/02/2026 (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：透過短講、互動遊戲及生活分享，從日常生活學習注意儀容整潔及談吐舉止，並且認識正確的兩性溝通及何為性騷擾行為

費用：\$30

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：學員生日會 (4)

日期：30/01/2026 (五)

時間：下午 3:00-4:00

地點：單位飯堂

對象：中心學員

內容：為 1-3 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：靜觀心呼吸

日期：05/02/2026-26/03/2026(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：透過靜坐、慢步等覺知身及覺知心，培養靜觀能力和習慣

費用：\$30

負責同工：譚 SIR



### 活動名稱：玩轉腦朋友

日期：04/02/2026-18/03/2026 (三, 18/02 暫停) (共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

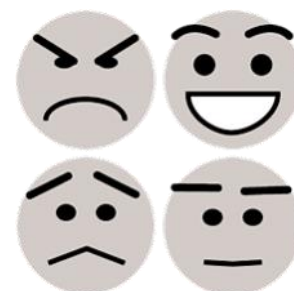
地點：智閒情

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：認識個人和別人的情緒，學習如何穩定和調節情緒，以及有效表達個人情緒的方法

費用：\$30

負責同工：梁姑娘



## 1-3 月份活動推介

### 活動名稱：當年情

日期：16/02/2026-23/03/2026 (一) (共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

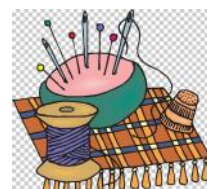
地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：透過兒時遊戲、歌曲欣賞、舊相片及手工製作，與組員一起懷緬及重溫生命歷程中的重要事件，藉此抒發情緒及增強人際溝通能力，並探索人生方向

費用：\$40

負責同工：冼姑娘



### 活動名稱：學員大會 (4)

日期：06/02/2026 (五)

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

費用：全免

負責同工：崔姑娘



### 活動名稱：房舍會議 (信實組)

日期：01/03/2026(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：齊來玩摺紙

日期：03/03/2026-14/04/2026 (二) (共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

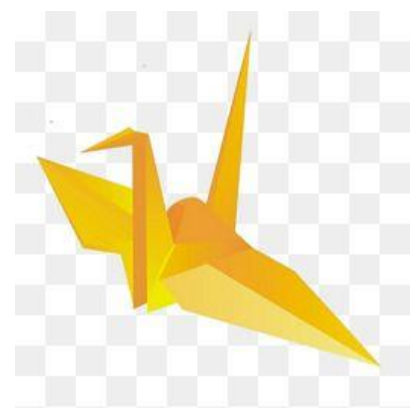
地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：透過摺疊紙張來創造出獨特花巧的手工藝，如動物、生活物品或飾品

費用：\$30

負責同工：王姑娘



### 活動名稱：萬馬奔騰賀新春

日期：28/02/2026 (六)

時間：中午 12:00-2:30

地點：青年會灣景國際酒店

對象：中心學員及家屬

內容：春茗午宴聚餐、團拜、學員表演及幸運大抽獎

費用：學員每位\$300

乘搭旅遊車學員每位\$350

家屬每位\$380

負責同工：梁姑娘



### 活動名稱：舍友大會 4

日期：16/03/2026 (一)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (45 名)

內容：宿舍最新資訊、健康短講及服務質素標準簡介

費用：免費

負責同工：冼姑娘



## 意見欄

如你對單位的政策、服務質素標準、住宿、工作訓練、小組活動、或中心職員有任何意見等，十分歡迎提供您們的寶貴意見。

各位可透過以下表格，填妥後交回單位便可。或於辦公時間內(星期一至五，上午9時至下午5時)致電或親臨單位，我們必定細心聆聽及跟進。

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、關慧瑩、譚宏州及王詠殷

出版日期：2025年12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