



香港中華基督教
青年會

必愛之家—庇護工場

必愛之家宿舍

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

單位每年一度的服務意見問卷調查已於 2022 年 6 月至 7 月期間進行，是次問卷調查得以順利完成，實在有賴各位學員和家長的積極參與，單位在此由衷表達謝意。

單位非常珍視與學員和家長的溝通，因為透過每一次的接觸，單位職員都能聆聽和了解大家的需要和意見，對日後服務的籌劃和優化工作上，有著重要的參考價值。因此，歡迎各位學員和家長就著單位現行的服務和未來發展提出寶貴意見。大家可以透過與職員的恆常接觸、家長會、工友大會、舍友大會、意見箱及問卷調查等途徑，表達大家的想法，讓我們一同攜手建立具優質服務的必愛之家。

青年會使命宣言



香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員，又為一建基香港之基督教服務組織，本著「非以役人，乃役於人」之基督精神，聯合同道，推廣天國，致力倡導及培育青年肩負社會責任、關懷祖國、放眼世界；並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和；努力建設一個文明、有愛心的香港。

職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
離職	陳碧華	個人照顧工作員(宿舍)	10/07/2022
	陳秀娟	半職炊士員	02/08/2022
到職	郭凱寧	資訊科技助理	06/09/2022

我們祝願離職的同工生活美滿幸福。



2021-2022 年度學員/家屬/監護人服務意見問卷調查結果



問卷派發: 160 份 問卷收回: 159 份 (宿舍 48 份、工場 111 份)



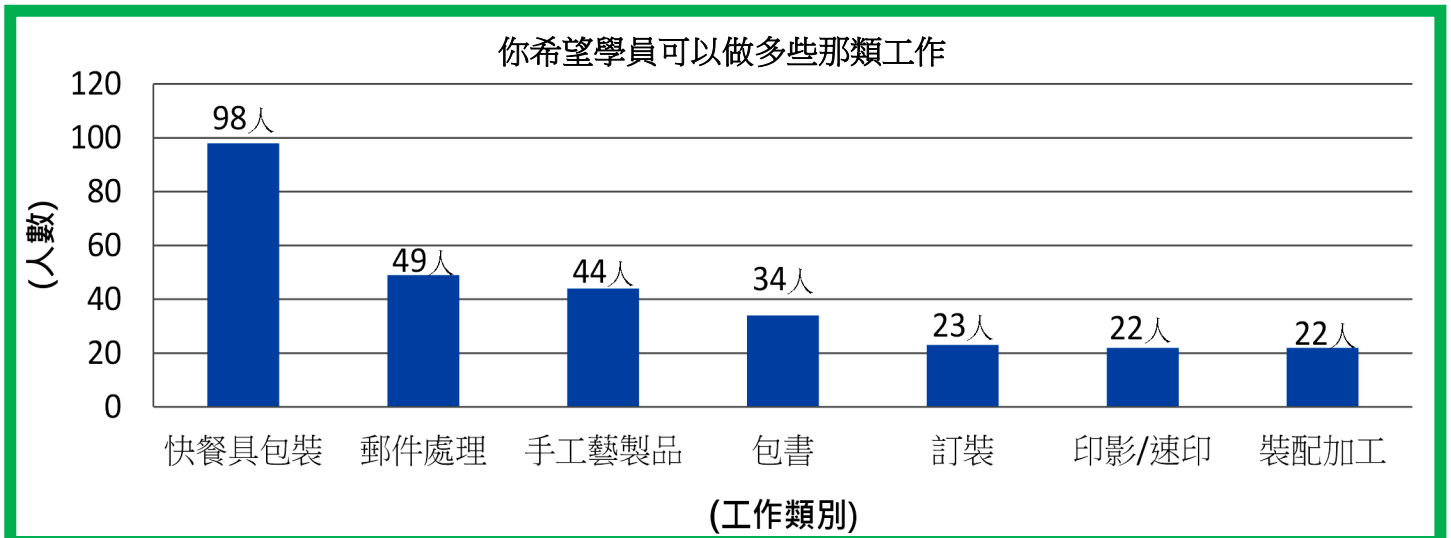
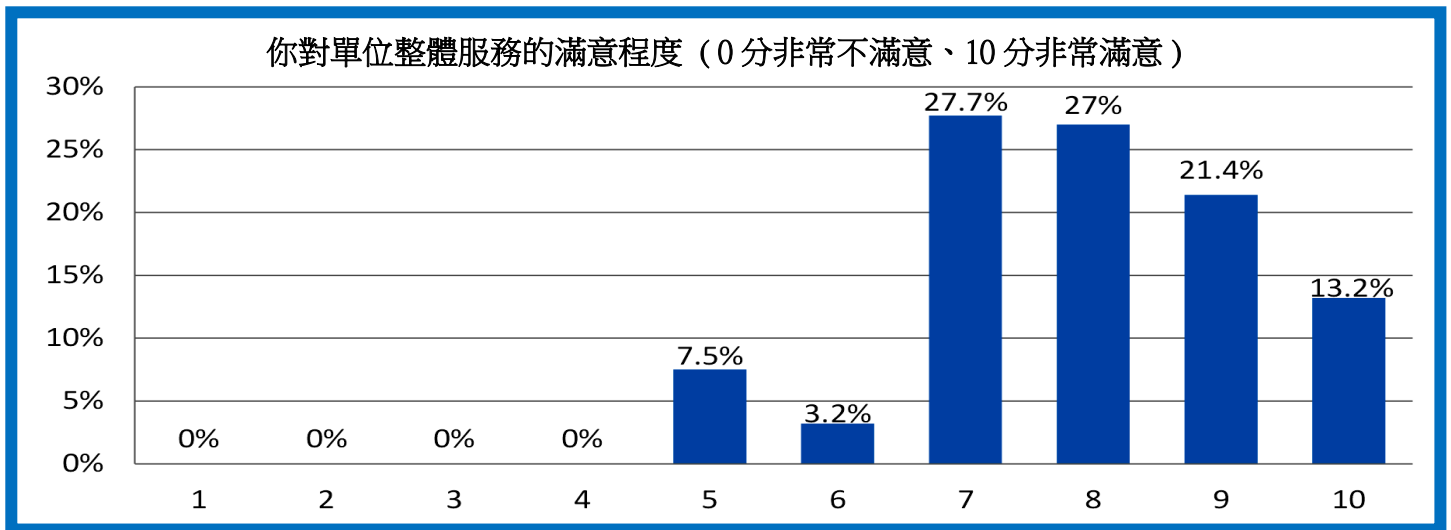
2021-2022 年度的問卷調查於 2022 年 6 月至 7 月期間進行，是次調查共發出 160 份問卷，成功收回 159 份 (宿舍 48 份及工場 111 份)，收回率達 99%。

在成功收回的問卷中，有 92.5% 的受訪者對本單位(庇護工場及宿舍)的整體服務表示滿意或非常滿意。有 100% 的受訪家屬/舍友對到診醫生服務感到滿意/非常滿意。從收回的問卷顯示，家屬最關心學員的健康、行為及情緒，其次是單位的防疫措施、環境設施及衛生情況等。

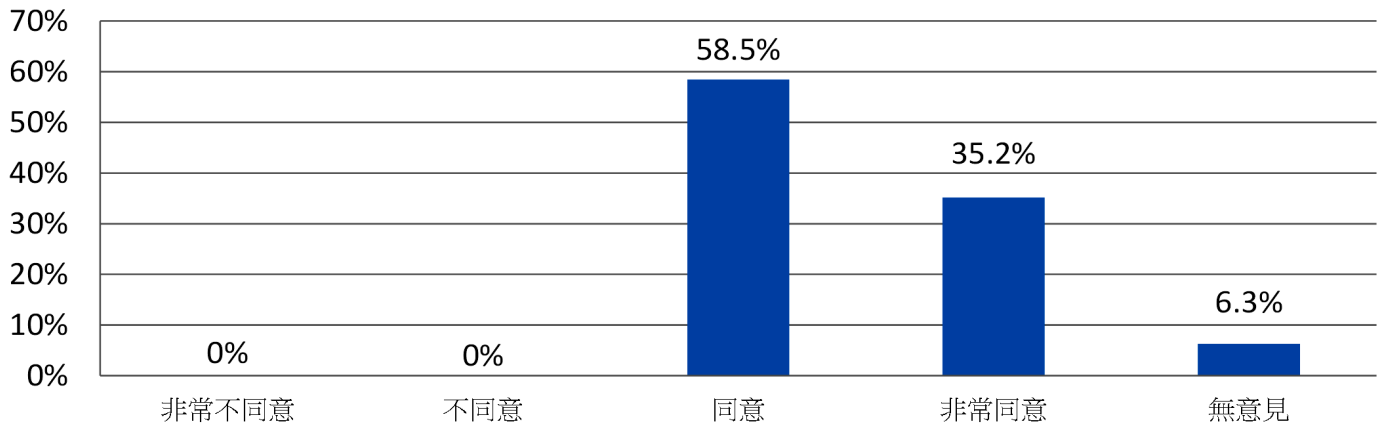
對庇護工場服務的意見方面，家長最想自己的子女多做下列的訓練：

快餐具包裝	郵件處理	手工藝製品	包書	訂裝	印影、速印	裝配加工
98 人	49 人	44 人	34 人	23 人	22 人	22 人

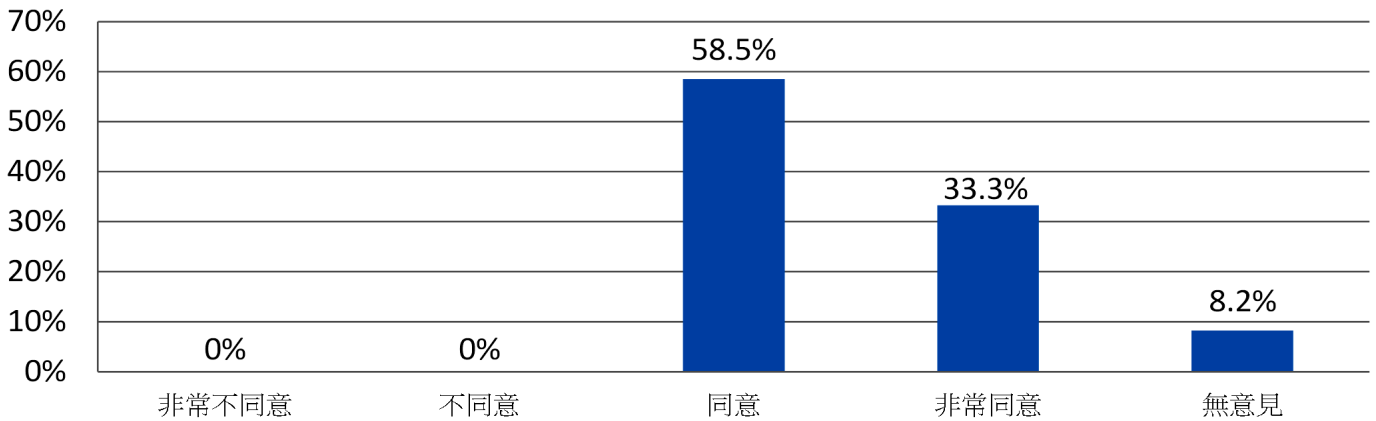
總括而言，家屬對學員於單位的工作/生活情況非常關心。隨著學員年齡漸長，家屬對學員的健康最為關注，其次是情緒及行為，亦期望單位可以增加相關的服務/訓練予學員。此外，因疫情持續，工場及宿舍的服務及運作均受影響，家屬對宿舍的防疫措施及隔離安排等項目表示關注，更盼望疫情早日結束，單位全面恢復外出及社區義工活動，使學員可以增加外出活動及回家渡假的次數。



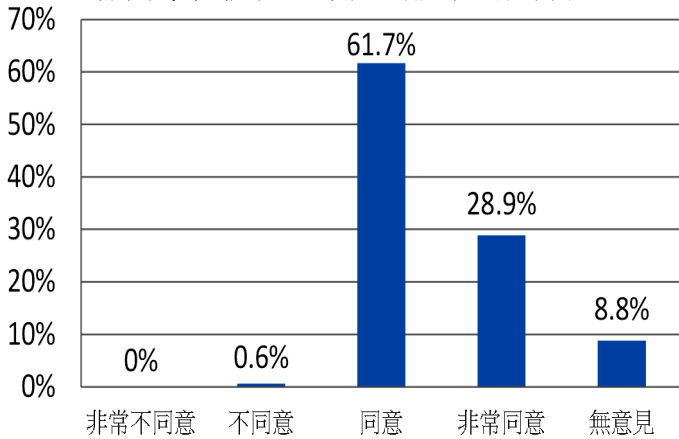
單位職員樂於聽取你的意見



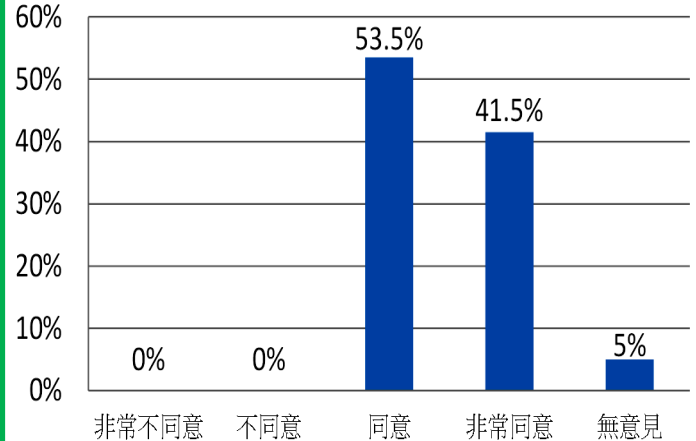
單位內環境和設施安全



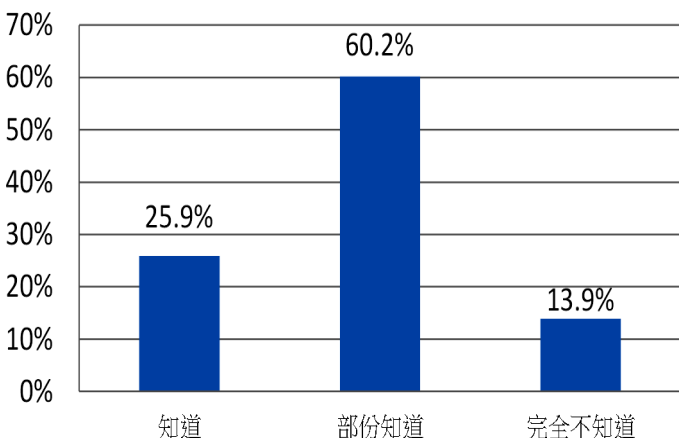
你對單位提供給學員的膳食感到滿意



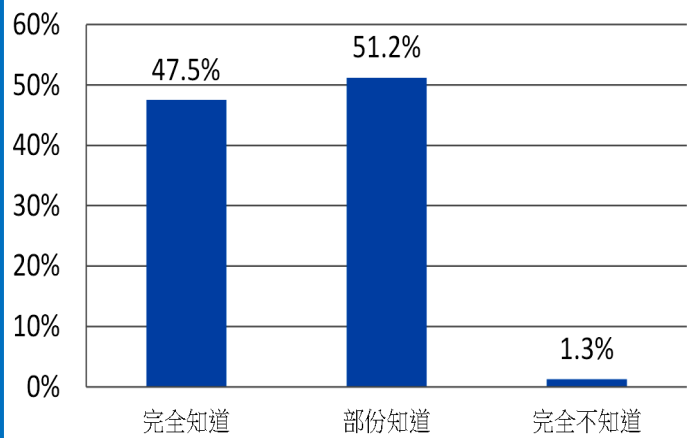
單位職員關心學員的情緒及身體狀況



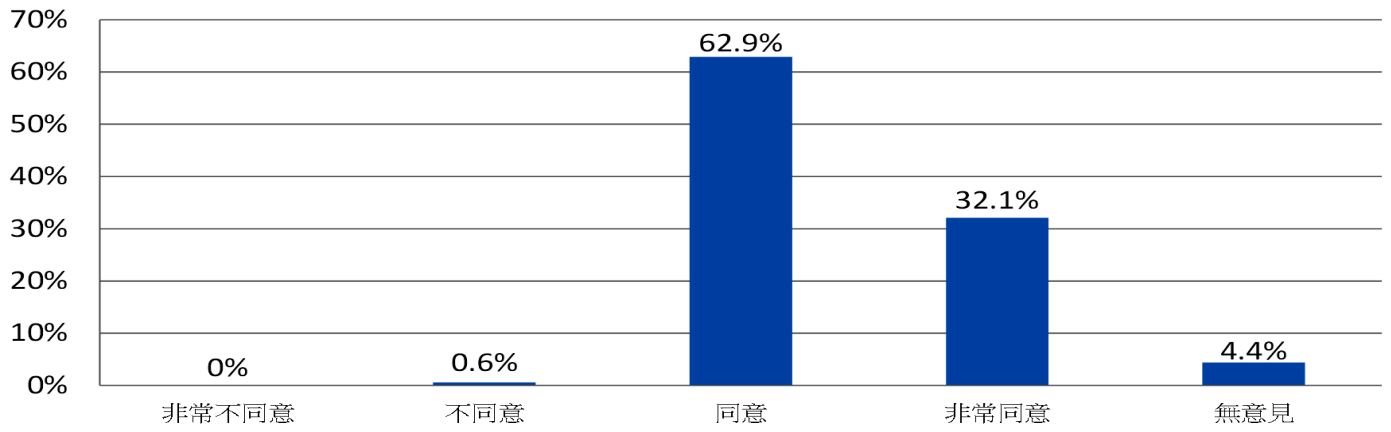
你對單位所推行的服務質素標準 (SQS) 知道嗎



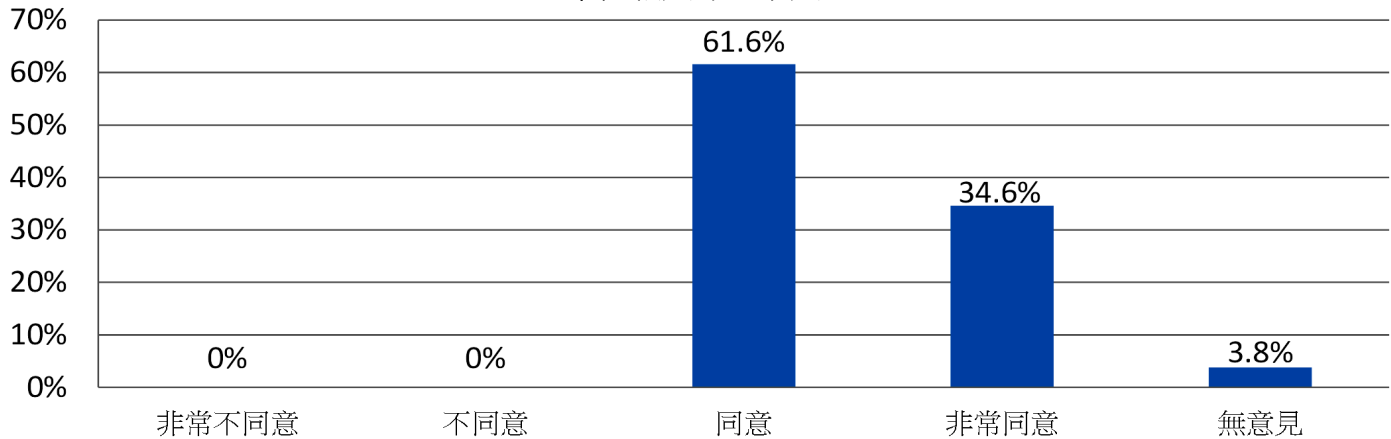
你是否知道你的家人在工場內接受過甚麼服務



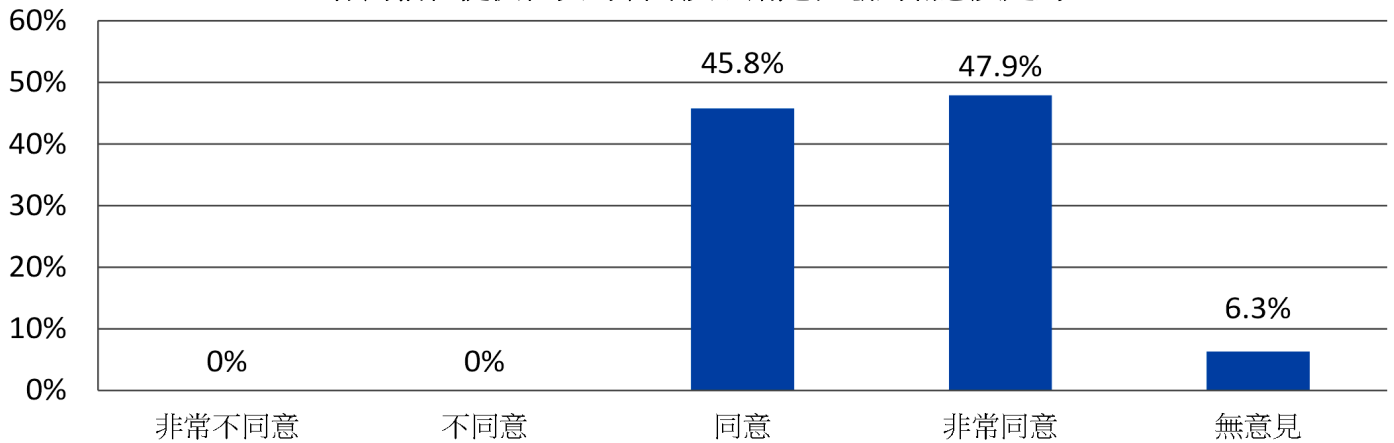
單位的訓練及活動適合學員的需要



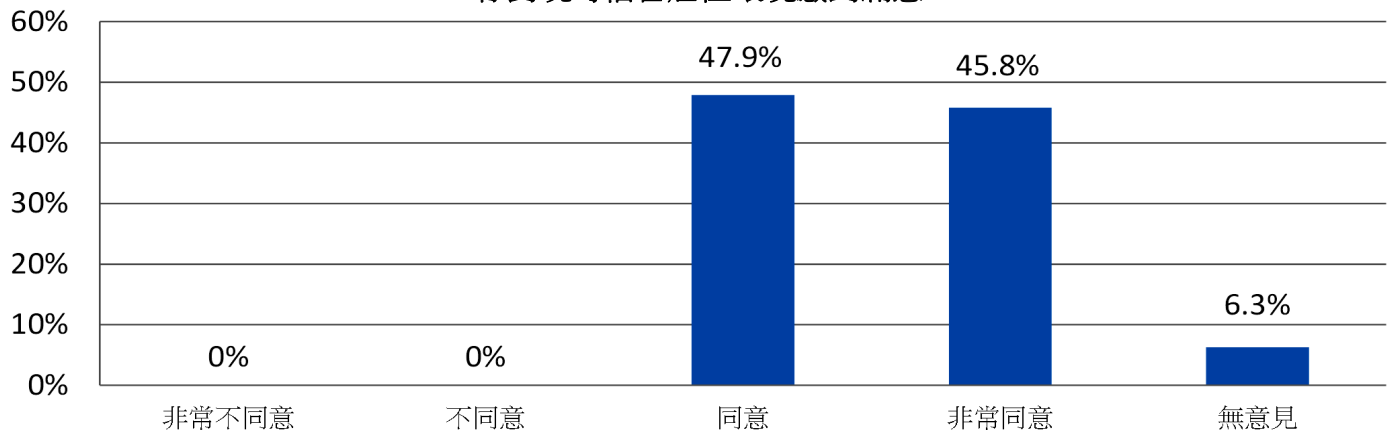
單位職員尊重學員

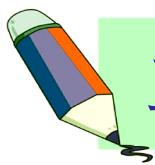


你對宿舍提供舍友的訓練及活動是否感到滿意及足夠



你對現時宿舍居住環境感到滿意





工場及宿舍活動花絮



5月28日宿舍與本會柴灣長者鄰舍中心合辦「快樂椅子舞」活動，透過資訊科技及互動電視，以學習椅子舞作橋樑，讓充滿活力的老友記與活潑好動的舍友互相認識，彼此交流溝通，促進跨代共融，一起歡渡愉快的週末上午。



國際半島聯青社的義工於8月28日探訪單位，並捐贈中秋月餅、食品及防疫物資予單位學員，讓學員歡渡中秋佳節。



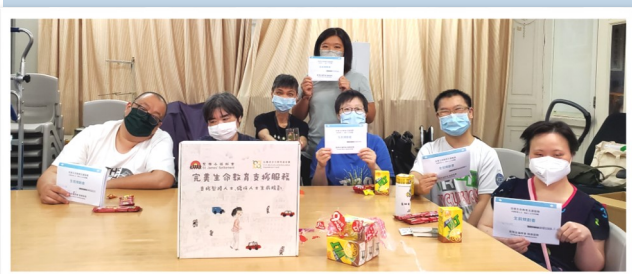
由本會「喜動傳承計劃」主辦的「金齡線上運動會」於9月8日舉行，利用VR技術和體感遊戲器材試玩扒龍舟、奔跑吧及反應活動，共有超過50位學員參加。



7月21日工場舉行了「歷史遊踪」活動，以遊踪導賞形式介紹必街會所大樓、永利街、醫學博物館及元創坊等中西區具歷史意義建築物及街道，讓學員透過導賞員生動有趣的講解，增加對大樓及附近街道的認識，從而提升對工場的歸屬感。



在「生命萬花筒 - 生命變奏」活動中，導師透過多元化的互動活動及短講，引導學員認識生命的轉變和發展，並從多角度認識生命及死亡的意義，從而提升他們以正面的態度面對不同的人生歷程。





便秘的定義是「超過三天以上沒有大便」，有些人每天都大便，但大便卻硬得像石頭，這也算是便秘。一般常見的便秘有3種：超過三天以上沒有大便；大便的質地很硬；沒有以上情況，但排便時要蹲廁所很久，很用力才能大便。



如果長期便秘沒有改善，影響的不只是腸胃和肛門的不適，還會對身體造成不同程度的影響。

想改善便秘問題，可以從日常生活習慣做起，多喝水、多攝取高纖與天然酵素的蔬果、養成規律運動的習慣、搭配腹部按摩，都有助改善便秘。

- 1. 攝取高纖食材：**足夠的纖維可使糞便成條狀，增加大腸蠕動。
- 2. 飲用足量水分：**水分可使糞便柔軟有彈性，減低糞便的硬度以利排便。
- 3. 選用優質油脂：**適量的脂肪可使糞便表面光滑，有利糞便在腸道的輸送及排出。
- 4. 定時排便習慣：**養成每天固定的時段去排便，但不要選擇在緊湊或是壓力大的時段去。
- 5. 適度運動：**運動可以舒緩緊繃的情緒壓力，也可以增加腸道蠕動。
- 6. 按摩腹部：**晨起時順時針繞著肚臍按摩腹部，加強腸道蠕動醞釀便意。
- 7. 食用富含天然酵素的水果，**例如：木瓜、菠蘿、奇異果等。

資料來源：<https://heho.com.tw/archives/167357>
<https://www.havemary.com/article.php?id=3919>

你的便便 是哪種？

便秘
類型一：一顆一顆像羊便便
類型二：凹凸不平的條狀便便

正常
類型三：表面裂痕的條狀便便
類型四：光滑漂亮的條狀便便

腹瀉
類型五：一坨坨滑黏的軟塊狀便便
類型六：鬆散的糊狀便便
類型七：液狀的水水便便

布里斯托大便分類法
Bristol Stool Scale是一種為了醫學上的需求而設計的分類法，他將人類的大便分為七類。設計者為布里斯托大學的Heaton和Lewis。

版權所屬@<https://remincare.com/> 高敏敏營養師

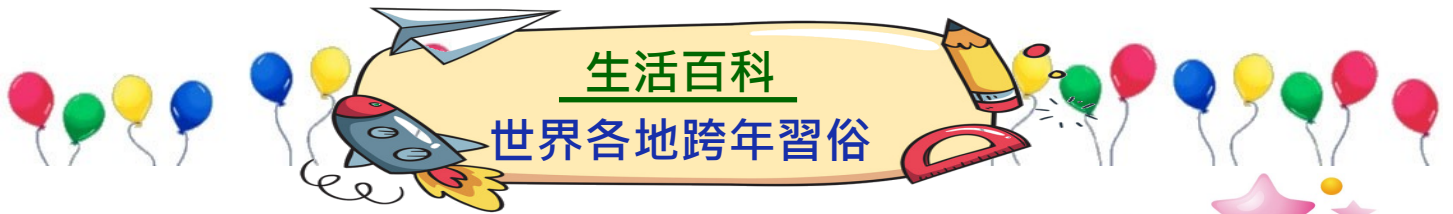
如何遠離習慣性便秘

- 1 攝取高纖食材**
每天攝取25至30公克之纖維
- 2 喝足量水分**
一公斤體重，一天至少要喝30cc白開水
- 3 選用優質油脂**
可吃杏仁、芝麻、腰果補充油脂
- 4 定時排便**
晨起喝一杯溫水或蜂蜜水，促進蠕動
- 5 適度運動**
舒緩緊繃的情緒壓力，也可以增加腸蠕動
- 6 按摩腹部**
順時針繞著肚臍按摩腹部，加強腸子蠕動才有便意
- 7 多吃天然酵素**
食用含天然酵素多的水果

便秘相關問題，建議諮詢「家醫科、中醫」

更多資訊請上 健談 havemary.com





生活百科

世界各地跨年習俗

「跨年」是指除夕(12月31日)的晚上，尤其是午夜前後的時段。世界各地有不同的跨年習俗迎接新的一年，大家又知道多少呢？



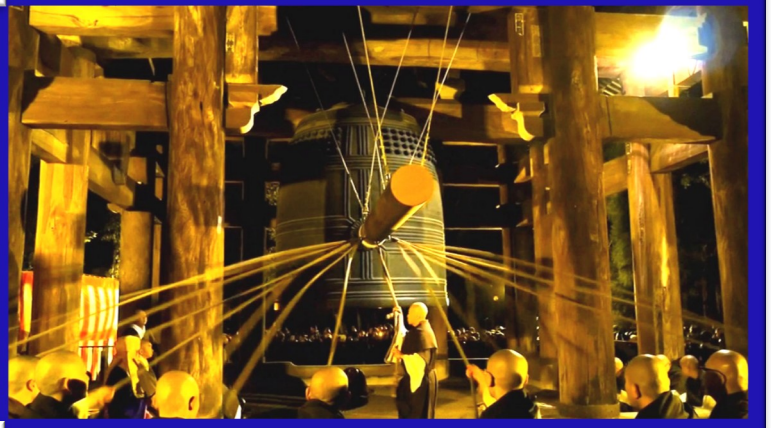
西班牙

西班牙人於除夕晚上會聚集在馬德里太陽門廣場的鐘樓前，在新年鐘聲敲響 12 下時，伴隨著每一響鐘聲吃一顆葡萄。如果能在鐘聲結束前吃完 12 顆葡萄，在新一年會受到祝福，獲得好運。



日本

日本人會在除夕的午夜到附近的神社或寺廟參拜。午夜時分，各地寺廟會敲響 108 下鐘聲，象徵所有煩惱都會隨著鐘聲留在過去，迎向嶄新的未來。



厄瓜多爾

在南美國家厄瓜多爾，人們在慶祝跨年時會把用木、報紙或白紙製作的人偶燒掉，代表燒掉過去一年發生的不好事情，有送舊迎新之意。



美國

紐約市的時代廣場會在除夕舉行「降球儀式」，從晚上 11 時 59 分開始，一個巨型的水晶球便開始在時代廣場的頂處徐徐降下，並於零晨零時剛好到達底部。由於紐約市被暱稱為「大蘋果」，故又稱之為「蘋果倒數」。



閃閃壽星

10月

林誠銘、溫寶珠、周建霞、周華德、王紫鶯、李鳳群、林月珍、關日玲、林健峰、陳志威、李志豪、鄧康祺、陳寶蓮

11月

戒雅芬、李偉才、黃志楓、李慧儀、凌少珠、黃美端、朱景麗、余偉明、李俊邦、房志娟、陸鑑泉、蔡惠珍

12月

楊智榮、柳家寶、楊以丞、盧煜榮、歐玉梅



學員話你知

疫情期間，宿舍舍友有不同的願望，並寫出其心聲。期盼疫情過去，日後逐一達成他們的願望。

× 布 壬 月 王 開心

社 工 電 腦

戒 雅 芬

YUNG AH FUN

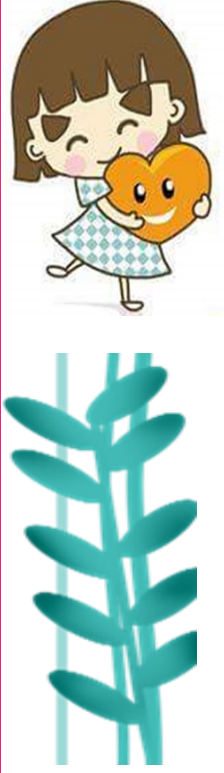
蘇麗玲

希望 快樂的 未 開心 過去 公理 外出 街 盧 煜 榮

開心 想去 街

我對自己講唔工作若唔係唔工作問題：覺得自己已經工作乃有時對工作不足：擔心自己做得唔夠好：工作時更有緊張：但是講無甚么改結無夢想：唔對自己有信心：淨認真工作裏成：唔好睇能力做得好：我唔聰明：腦子唔好馬快：我盡事實：壓力面對因我聽唔清楚唔會講請大家唔好介意：係但想講的謝李姑娘陳生教育我工作：謝謝大家有愛

余女好



服務質素標準 (SQS) 介紹

服務質素標準 11：評估服務使用者的需要

問：服務單位可從什麼途徑獲知服務使用者的需要及意見？

答：單位設諮詢渠道收集意見/資料，讓服務使用者及社區人士在評估及計劃過程中提供意見，包括：每年進行一次家屬/監護人意見問卷調查。單位整理有關意見回應後，會透過家長會或每季通訊向有關服務使用者/家屬/監護人公佈。另外，單位每年舉行一次家長會，讓服務使用者的家屬/監護人對單位的服務提出意見。此外，單位職員透過與服務使用者/家屬/監護人的恆常接觸，聆聽和了解他們的需要和意見，作出適當記錄及按需要於職員會議或程序會議中與各職員討論，讓服務更切合服務使用者/家屬/監護人的需要。

服務質素標準 12：知情的選擇

問：服務使用者可以從什麼渠道獲得單位最新的服務及活動資訊並作出選擇？

答：單位於小組/活動舉辦前，向服務使用者發出小組/活動通告，讓服務使用者決定是否參加。凡影響服務使用者的事項，均會以告示形式張貼。單位每季出版《必愛通訊》介紹本單位的最新動向，使服務使用者/家屬/監護人定期獲得知本單位的最新資料。

遊戲鬆一鬆?? 找不同

請圈出 3 處不同地方



10-12 月份活動推介

活動名稱：愛笑瑜珈

日期：22/09/2022-03/11/2022 (四) (共 6 節)

時間：晚上 7:00-8:00

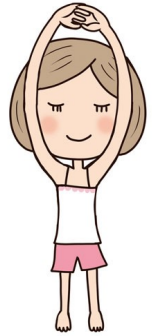
地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (6 名)

內容：透過一套促進全人健康、快樂的日常運動，結合笑聲與特別呼吸法，過程中參加者模仿小孩般盡情遊戲及放笑。

費用：\$30

負責同工：周姑娘



活動名稱：摯愛。生命傳奇賞集

日期：10/2022-3/2023 (待定)

時間及地點：待定

對象：工場工友 (60 名)

內容：A. 摯真留影-由專業攝影師為學員及其家屬/同儕拍照 (共 6 次) (2022 年 10-12 月)

B. 留影賞情集-學員在義工/職員的協助製作其專屬的相集(共 6 次) (2023 年 1-2 月)

C. 摯情相聚-學員與家屬相聚活動一同欣賞相集及分享拍攝點滴(1 次) (2023 年 3 月)

費用：\$100 (包括：A 至 C 項的活動)

備註：本活動由華永基金贊助

負責同工：林 SIR / 冼姑娘



活動名稱：歡樂摺紙班

日期：11/10/2022-15/11/2022(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：透過紙張出千變萬化的公仔圖案，鍛鍊舍友手指的靈活性，以及啟發思考。

費用：\$30

負責同工：蒟姑娘



活動名稱：怒氣 Bye-bye

日期：12/10/2022-23/11/2022(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：辨識自己和別人的情緒感受，學習有效表達和平伏情緒的方法。

費用：\$30

負責同工：梁姑娘



活動名稱：生命頌讚 (生死教育小組)

日期：24/10/2022-19/12/2022 (一) (共 8 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：透過互動遊戲、微電影、課堂習作、手工製作等，以互動工作坊形式讓組員從多角度認識生命及死亡意義。

費用：\$40

負責同工：冼姑娘



10-12 月份活動推介

活動名稱：房舍會議（喜樂組）

日期：05/11/2022（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：菊姑娘



活動名稱：房舍會議（良善組）

日期：10/11/2022（四）
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



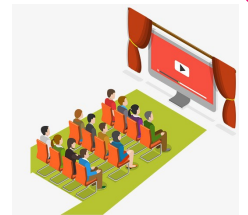
活動名稱：生日會 3

日期：17/11/2022（四）
時間：晚上 7:00-7:30
地點：單位飯堂
對象：10-12 月生日舍友
內容：唱生日歌及品嚐生日蛋糕
費用：\$30
負責同工：周姑娘



活動名稱：舍友大會 3

日期：18/11/2022（五）
時間：晚上 6:45-8:00
地點：單位飯堂
對象：宿舍舍友
內容：環保百科、單位資訊分享、服務質素標準介紹及健康貼士等。
費用：全免
負責同工：梁姑娘



活動名稱：溝通五常法

日期：24/11/2022-05/01/2023（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：學習正向溝通五常法，包括嚐喜樂、嘗讚美、嘗投入、嘗細味及嘗聆聽為基礎，協助組員建立健康、快樂及和諧的宿舍生活文化。
費用：\$30
負責同工：周姑娘



活動名稱：手作 DIY

日期：29/11/2022-17/01/2023（二）（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：學習自製獨一無二的飾物配件，增添生活趣味。
費用：\$30
負責同工：菊姑娘



活動名稱：普天同慶賀聖誕

日期：13/12/2022（二）（待定）
時間：晚上 7:00-8:30
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：聖經故事分享、詩歌頌讚、遊戲同樂、聖誕禮物及合照。
費用：全免
負責同工：冼姑娘



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：黃美蘭主任

編 輯：梁智蕙

編輯小組：周嘉恩、李薇斐、冼雅詩、林俊麒、
連啟亨、譚宏州、黎愷筠

出版日期：2022年10月

印刷數量：150份

如對本刊有任何意見，歡迎賜教。

非賣品



答案
遊戲鬆一鬆