



2026 年
7 至 9 月

必愛通訊

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

◆◆◆◆◆中心學員進階訓練及就業見習◆◆◆◆◆

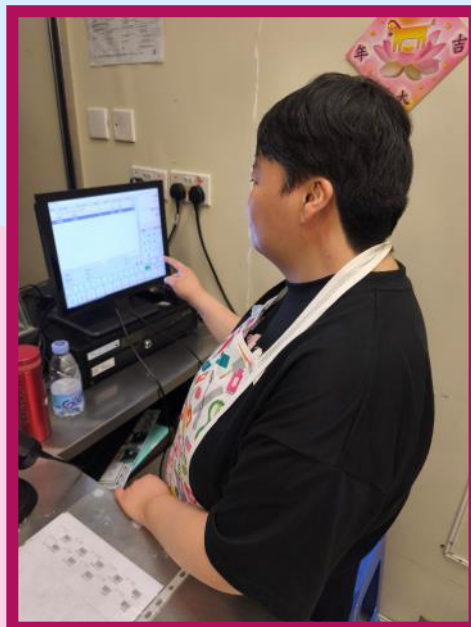


隨著服務持續發展，中心已正式開展學員進階訓練及工作見習，為具備輔助就業潛能的學員提供更全面的工作訓練。透過小組及技能實踐，讓學員逐步掌握不同種類及進階的工作知識及技能，以持續性的訓練模式協助學員發展潛能。在進階訓練方面，中心於 4 月已開展辦公室清潔、品質檢查及餐飲工作的職業培訓，34 位學員在導師指導下進行小組訓練，了解職安健資訊、相關行業



的知識及技能，從而加強工作能力、溝通能力及應變技巧，為未來公開就業作好準備。

此外，中心亦同步推行工作見習，讓完成進階訓練的學員有機會參與實際工作環境體驗。中心透過與本會 YMDELI 合作，安排兩位學員體驗餐飲工作崗位，他們負責整理貨物、收銀及客戶服務等工作。透過真實的工作環境吸收經驗並了解職場要求，從而提升獨立工作能力及建立自信心。



職員動態

	同工姓名	職位	生效日期
入職	蔡瑞蓮	三級職業復康導師	04/05/2026

我們掌聲鼓掌歡迎新同工加入必愛的大家庭，祝願她工作愉快。



中心及宿舍活動花絮



「機器介紹 - 樓梯機」



中心本年度獲樂齡基金資助購入一部新樓梯機進行搬運貨物訓練。學員在機械的輔助下，能安全地搬運更多貨物上落中心不同樓層。除了提升中心生產效率，使用樓梯機亦能模擬物流工作中上落樓梯運送貨物的情境。學員在職員專業指導下，學習正確姿勢、掌握控制機械及培養安全工作的意識。

性教育小組 - 預防侵犯班

「性教育小組(預防侵犯班)」於01-03/2026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中心，以生動有趣方式為15位女學員教授相關知識。透過教導學員正確的保護身體意識，包括如何保護身體私隱、辨識容易發生侵犯的地點、應對方法、預防方法及求助途徑等，學員學習如何避免被性侵犯，以及對自我保護警覺性。學員表現非常認真及投入，熱衷詢問及回答導師提問。



硬地滾球體驗

為了讓不同能力學員體驗各種運動項目，中心與東華三院樂群地區支援中心於09/02/2026起協作，安排學員在中心飯堂進行硬地滾球體驗，學員除了嘗試此項國際比賽項目外，討論策略時可藉此提昇社交及溝通技巧。學員在活動中積極參與及嘗試，並期待再次挑戰滾球體驗。



專職醫療全新訓練物資介紹

為配合學員能夠得到適切的個人訓練需要，並發掘及培養生活技能，中心提供物理治療、職業治療及言語治療服務。當中更添置全新的訓練物資，治療師於評估學員後，安排其進行個人或小組形式的康復訓練。

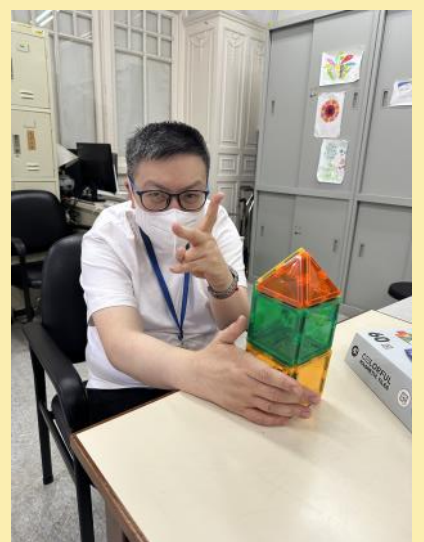
物資介紹



記憶分類夾珠子桌上遊戲



豆袋投擲遊戲



透彩磁性建構片套裝



香港錢幣遊戲套裝



擰螺絲組裝玩具



日曆及時鐘

「山頂遊蹤 (科大 Uni-Y 義工服務)」

此活動於 26/04/2026 在山頂舉行，由科大義工籌劃及帶領，共有 18 位舍友及 20 位義工參與。活動內容包括：互相認識、分組山頂探索、拍照留念及相片製作等。舍友在義工的夥拍下，享受了一個愉快的假期。



「亞太女企業家協會」

亞太女企業家協會於 16/05/2026 到宿舍進行義工服務，共有 34 位舍友及 16 位義工出席。活動內容包括：唱歌表演、跳舞、魔術表演、集體遊戲、手工藝及致送福袋。義工及舍友們反應熱烈，渡過愉快的週末時光。



「公理堂旅行：上世紀的寨城與牛棚」



公理堂義工於 21/03/2026 與宿舍聯合舉辦一日遊活動，共 27 位參加者出席。活動從隨導賞員參觀九龍寨城公園和排隊參觀寨城光影之旅展廳開始，然後到旺角素食自助餐廳享用午膳，再閒逛比鄰的著名勝地女人街一享購物樂趣，最後參觀牛棚藝術村遺跡，以及村內藝術家的工作室和特備視覺藝術展覽，大家均表現歡樂，盡興而回。



「大熱·手作」



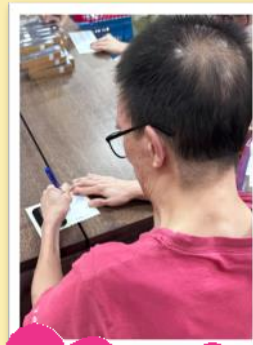
組員以絨毛條、捲紙工藝、膠珠等手工材料製作掛飾、家居小擺設及飾物，透過製作手作工藝發揮個人創造力，並學習互相幫助及欣賞。



交換祝福 傳遞關愛



為響應本會 125 周年會慶「交換祝福」行動，中心於 6 月邀請中心學員及宿舍舍友參與活動，透過填寫或繪畫祝福卡表達感恩訊息，向身邊的人傳遞關愛。活動獲學員踴躍支持，大家透過文字及圖畫分享感恩、祝福和生活中的幸福點滴，展現對家人及朋友的關懷。收集所得的祝福卡將於中心展示，讓更多人感受到學員真摯的心意。期望透過是次活動，將幸福感與祝福延續至社區每一個角落，共同建立關愛共融的社區。



「滾出彩虹學生保齡球同樂日」

北區聯青社邀請本中心參與於 08/05/2026 舉行的「滾出彩虹學生保齡球同樂日」活動，讓 19 位學員與義工們一起體驗運動樂趣。學員學習保齡球規則及技巧，不僅讓其鍛鍊手眼協調及身體活動能力，更有助提升社交技巧、自信心及團隊合作精神。即使部分學員是首次接觸保齡球，亦勇於嘗試，並享受挑戰帶來的成功感。活動氣氛輕鬆愉快，學員及義工們度過了一個充實而歡樂的一天。





什麼是癲癇症？



癲癇是一種慢性腦部疾病，並非傳染病或精神疾病。

大腦神經細胞異常放電，導致暫時性的大腦功能失調。頭部外傷、腦瘤、中風。

腦部感染（如腦膜炎）、先天性腦部問題。部分遺傳或不明原因（約 50% 案例找不到原因）。

癲癇發作的症狀

發作形式多樣：

- 突然喪失意識、倒地、牙關緊閉、口吐白沫、四肢僵硬抽搐。
- 數秒鐘的瞪眼、發呆或眨眼，說話或動作暫停。
- 局部肢體抽搐、有異樣感覺（如幻嗅、暈眩）。

為了你的安全：生活「四不三要」

作為患者，你可以透過這些細節來保護自己：



四不：

1. 不熬夜（睡眠不足是最常見的發作誘因）。
2. 不單獨進行危險活動（如獨自游泳、攀高、單獨泡澡）。
3. 不過量飲酒（酒精會降低藥物效果並誘發發作）。
4. 不隨意停藥（即使很久沒發作，也要聽醫生的話）。

三要：

1. 要規律服藥：設鬧鐘提醒，讓血中藥物濃度保持穩定。
2. 要記錄發作：準備一個「發作日誌」，記下發作的時間和之前的感覺（如：閃光、異味），這對醫生調整藥物非常有幫助。
3. 要適度運動：輕中度運動（如散步、快走）其實有助於身心穩定。



當你感到「預感」時怎麼辦？

有些患者在發作前會感覺到異樣（先兆），這時請立刻：

- 尋找安全地點：遠離馬路、尖銳物或火源。
- 降低重心：盡快坐下或躺在地上，避免跌倒受傷。
- 告知他人：如果身邊有人，請平靜地告訴他：「我可能要發作了，請陪著我。」



服用藥物是控制癲癇最關鍵的一環。簡單來說，藥物的重要性可以用以下三點來概括：

預防勝於治療

1. 減少意外：規律服藥能極大程度降低在開車、過馬路或洗澡時突然發作的風險，保護生命安全。
 2. 保護腦部：頻繁的發作會對腦部造成累積性損傷，穩定服藥能讓大腦得到休息，避免智力或記憶力受損。
 3. 維持血藥濃度的「恆定」
- ◆藥物需要每天定時服用，是為了讓血液中的藥物濃度維持在一個有效的水平。
 - ◆漏藥或擅自停藥會導致濃度突然下降，這非常危險，極易引發「連環發作」甚至癲癇重積狀態（生命危險）。



資料來源：

https://bcepilepsy.com/files/Chinese-Seizure_Types_and_First_Aid.pdf

<https://www.ntuh.gov.tw/neur/Fpage.action?fid=4183>

<https://www.hkes.org/q1-q3>

https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/knowledge_on_medicines/antiepileptic_drugs.html

國際自我關懷日(International Self-Care Day)

每年 24/06 是自我關懷月的開始，而 24/07 是「自我關懷日」。之所以選擇這一天，是代表自我關懷可以在“每週 7 天/24 小時”無時無刻進行。

甚麼是自我關懷？

自我關懷由美國心理學家 Kristen Neff 提出，核心要素是照顧自己的身心需要。自我關懷並不困難，可以從日常生活的小事開始。例如準時食飯、保持個人清潔、每天有足夠休息，都是基本而重要的習慣。同時，我們亦可以透過一些簡單方法幫助自己放鬆，例如聽音樂、做深呼吸、散步，讓身心有機會休息。

另外，自我關懷亦包括關心自己的情緒。當感到不开心、緊張或壓力時，可以嘗試停一停，做幾次深呼吸，或者找信任的人傾談，學習表達感受，有助減少壓力，亦讓他人更容易提供協助。

當我們建立自我關懷習慣，會更容易感到安心，情緒亦會較穩定，減少焦慮及不安行為，慢慢提升自信心及自我管理能力。讓我們一起學習照顧自己，建立健康的生活。

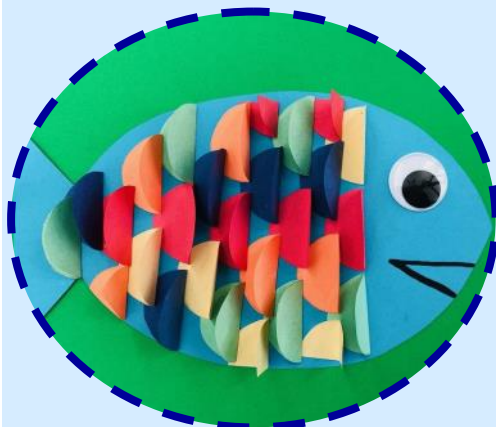


資料來源：<https://www.selfcarefederation.org/>
<https://www.who.int/news-room/events/detail/2025/06/24/default-calendar/self-care-month-2025>



學員佳作

為推廣保護海洋的意識，舍友發揮所長，嘗試創作不同海魚的手作，鼓勵舍友多愛護海洋生物。



啟東



建霞



瑞敏

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。

動腦筋小遊戲??中國節日—找不同

請圈出 5 處不同地方



7-9 月份活動推介

活動名稱：桌上談兵

日期：17/06/2026-02/09/2026 (三)(01/07 及 12/08 暫停，共 10 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：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。

費用：\$40

負責同工：梁姑娘



活動名稱：談興趣·談動漫

日期：03/07/2026-14/08/2026 (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：認識動漫的由來及工具，學習繪畫動漫技巧，並從基礎速寫與線條練習入手，重點掌握骨架透視、頭身比例及五官結構等。

費用：\$40

負責同工：周姑娘



活動名稱：喜樂組房舍會議 (二)

日期：14/07/2026 (二)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (喜樂組組員)

內容：房務會議分享及討論

費用：全免

負責同工：王姑娘



活動名稱：信實組房舍會議 (二)

日期：16/07/2026 (四)

時間：晚上 7:00-8:00

地點：單位飯堂

對象：宿舍舍友 (信實組組員)

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：生日會 2

日期：21/07/2026 (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：慶祝 7 至 9 月生日舍友，分享生日蛋糕。

費用：\$40

負責同工：王姑娘



活動名稱：三心兩意摺紙大師

日期：04/08/2026-15/09/2026 (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：利用色紙摺疊不同物件及動物，訓練手指靈活度及手部協調能力。

費用：\$30

負責同工：王姑娘



7-9 月份活動推介

活動名稱：良善組房舍會議（二）

日期：07/08/2026（五）
時間：晚上 7:00-8:00
地點：單位飯堂
對象：宿舍舍友（喜樂組組員）
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：舍友大會（2）

日期：10/08/2026（一）（共 1 節）
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：全免
負責同工：冼姑娘



活動名稱：藍色的憂鬱

日期：17/08/2026-28/09/2026（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：以短講、課堂習作、小組討論及手工製作及分享等形式，讓組員從輕鬆自在的角度認識不同情緒，從而學習以樂觀正向的態度迎接及對面生活挑戰。
費用：\$30
負責同工：冼姑娘



活動名稱：靜觀心呼吸（深造班）

日期：20/08/2026-01/10/2026（四）（共 5 節）
時間：晚上 7:00-8:00
地點：單位飯堂
對象：宿舍舍友（6 名曾參加靜觀深呼吸之學員）
內容：透過靜坐及慢步等覺知身覺知心，培養靜觀能力和習慣。
費用：\$30
負責同工：譚 SIR



活動名稱：必愛這一家之中秋晚會

日期：22/09/2026（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：認識中國傳統文化，一起慶祝中秋節。
費用：\$40
負責同工：王姑娘



活動名稱：快餐式·玩 Cosplay

日期：21/08/2026-02/10/2026（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：認識 Cosplay 基本要素與活動，學習簡單縫紉的技巧，通過把布料和 Cosplay 造型及特質的結合，製作 Cosplay 衣服及工具等。
費用：\$40
負責同工：周姑娘



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，十分歡迎提供你們的寶貴意見。

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：劉斯朗

編輯小組：梁智慧、周嘉恩、譚宏州、冼雅詩

崔堡焮、王詠殷、連啟亨、關慧瑩、李薇斐

出版日期：2026年7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