



新一年到來了，首先祝大家身體健康，家庭幸福！

在疫情下要保持身體健康尤其重要，要身體健康首先要每天做運動，有良好的睡眠，每天保持良好的心情，還要有均衡的飲食等；雖然單位因為限聚令的緣故取消了本年度的春茗活動，但新年到來，大家難免會與家人共聚慶祝，吃一些新年食品，護士吳姑娘在今期通訊中，與大家分享了有關均衡飲食的小貼士。

另外，每年新年期間，大家都可能會外出食團年飯或到親友家中拜年，但今年，希望大家仍然緊記保持社交距離的重要性，盡量多留在家中，與家人相聚過年，或者可以利用科技，與親戚、朋友在網上拜年，互相祝福，過一個不一樣的新年。

同樣，對於宿舍的舍友來說，今年肯定也是一個不一樣的新年，因疫情嚴峻的緣故，他們今年都未能回到家中過新年，明白到舍友及家人都很渴望能與家人一起過年，但為著防疫的原因，家長們都願意配合宿舍的安排，在此，感謝各位家長忍耐、明白和配合。宿舍在新年期間都會有一連串的慶祝安排，也會安排舍友透過視訊向家人拜年和互相祝福，過一個熱鬧的新年。

最後，我們的工友、舍友和同工準備了一個很特別的方式在新年期間向對方互相祝賀，並與向各位家長拜年，請大家密切留意盛愛之家通訊群組內的視訊頻道訊息，看能否找到你子女的影踪。



單位主管：陳麗儀

# 健康飲食



在新的一年，祝福大家身體健康，心想事成！我和大家一樣會在農曆新年期間，除了和家人開心吃團年飯及開年飯外，我亦會預備一些傳統節日美食，如蘿蔔糕、芋頭糕、油角、蛋散、糖蓮子、糖椰角……，美食當前，有時難免不自覺饞嘴，當我量度體重時，才驚覺短短的新年假期，體重已悄悄地增加了！

傳統的團年飯及開年飯，往往都是多肉少菜和味道較濃的食物，很容易不知不覺間攝取了大量的動物脂肪和鹽分，一些傳統節日美食油角、煎堆、笑口棗等煎炸的新年美食，都是高熱量及高脂肪的食品，賀年糕點的熱量，亦不容忽視，大家可能想不到一百克重的蘿蔔糕、芋頭糕、馬蹄糕差不多已有 2/3 碗飯的熱量了！

相信大家都知道均衡飲食的重要，因為有助保持健康及以預防各種慢性病，例如心臟病、高血壓、腦血管病、糖尿病……。但甚麼是均衡飲食？它是包括種類多元化的食物，以提供適量的熱量和各種營養素。健康飲食金字塔的原則，適量進食包括五種基本食物種類（穀物類；水果類；蔬菜類；肉類和魚、蛋及豆類；奶和奶製品），並積極減少油、鹽、糖的攝取量。其實大家只要記住下列飲食秘笈，相信想維持身體健康絕非難事：

- 為了避免攝取過量的糖分，應減少飲用高糖分的飲品，例如：汽水和加糖果汁，可以用清水或清茶代替。
- 應盡量保持每天飲食定時定量，每次都控制自己進食的份量，多菜少肉，切勿暴飲暴食。
- 減少使用高脂肪及高膽固醇的材料，例如：腩肉、家禽的皮、豬腳、雞腳、內臟、蝦膏……，改用低脂食物，例如：瘦肉、去友皮禽肉。
- 多用天然的材料調味，例如：薑、紫蘇和芫荽等
- 用蒸、炆、燉、焗的烹調方法代替煎和炸，或用猛火快炒，以減少用油量。
- 減少使用醃製及含大量鹽分的食物類，例如：鹹魚、臘腸和燒味、火腿及罐頭等。
- 避免用餸汁來拌飯吃。



護士：吳玉娟



醫健通是由香港政府開發的一個電子平台，目標為全港市民建立免費和終身的電子健康紀錄：

- 讓公營和私營醫護機構雙向互通紀錄
- 自願參與、全港性及以病人為本
- 參加者的健康紀錄以加密電子方式儲存
- 為推行公私營醫療協作計劃提供資訊科技平台



## ● 誰人可以參加

1. 任何持有有效身份證明文件的人士，均可加入醫健通。
2. 任何持有有效證明文件的合資格醫護機構，均可加入醫健通。



## ● 參加方法（自願登記，費用全免）

1. 親身登記
2. 網上遞交
3. 郵寄或傳真
4. 投遞箱

## ● 參加的好處

1. 為你們建立終身和更全面的健康紀錄
2. 讓你們獲得更適時和準確的診斷和治療

透過醫健通系統這個平台，宿舍可以更了解舍友在公私營醫療機構中之病歷紀錄，有助院舍照顧舍友。故此，宿舍將會參加醫健通系統，宿舍鼓勵各位家長或監護人自行為舍友登記醫健通系統。

工場工友家長或監護人亦可考慮參加醫健通系統，讓公私營醫護機構相向互通紀錄，避免子女就診時重覆相同之檢測或化驗。

如家長 / 監護人在登記醫健通時遇到困難，可致電宿舍或工場查詢。



# 活 動 花 繁

在 2020 年 10 月至 2021 年 1 月期間，宿舍舉辦了多項不同類型的小組及活動予舍友參與，小組及活動方面包括：10-12 月份生日會暨聖誕聯歡會、優活同樂享豐盛@皮影戲、繪出正向新動力、優活樂悠悠、聖誕精靈網上團契、生命藍圖 - 生命教育小組及抗疫同行@聖誕篇。除此之外，在疫情期間，本宿舍亦透過盛愛 Salon(理髮店)及盛愛 Store(士多)，為長期留宿舍友帶來理髮及購物新體驗，提供不一樣的服務。



10-12 月份生日會暨聖誕聯歡會



繪出正向新動力



優活同樂享豐盛@皮影戲



生命藍圖 - 生命教育小組



優活樂悠悠



聖誕精靈網上團契



中國獅藝顯才華



抗疫同行 @ 聖誕篇



在疫情期間，本宿舍亦透過盛愛 Salon(理髮店) 及盛愛 Store(士多)，為長期留宿舍友帶來理髮及購物新體驗，提供不一樣的服務，令宿舍生活更添姿彩。

# 活動預告 (2021 年 2-3 月份) :

<p>活動名稱：<b>想識老友-社交小組</b></p> <p>活動日期：2/3、9/3、16/3、23/3、30/3、6/4/2021 (星期二)</p> <p>活動時間：7:30pm-8:30pm</p> <p>活動內容：學習與人溝通技巧</p>	<p>活動名稱：<b>精靈新春網上團契</b></p> <p>活動日期：2021 年 2 月 27 日 (星期六)</p> <p>活動時間：7:30-9:00PM</p> <p>活動地點：宿舍飯堂</p>	<p>活動名稱：<b>抗疫同行新年篇「遊車河」活動</b></p> <p>活動日期：2020 年 2-3 月份</p> <p>活動對象：疫情期間長期留宿舍友</p> <p>活動地點：新界西及港島區</p>
<p>活動名稱：<b>情緒管理員</b></p> <p>活動日期：2/3、9/3、16/3、23/3、30/3 和 6/4/2021 (逢星期二)</p> <p>活動時間：15:00-16:00</p> <p>活動內容：學習情緒管理技巧</p>	<p>活動名稱：<b>男「性」地帶</b></p> <p>活動日期：逢星期二、五</p> <p>活動時間：晚上 (男舍友)</p> <p>活動地點：宿舍飯堂</p>	<p>活動名稱：<b>閒情週末 IV、V</b></p> <p>活動日期：星期三、六</p> <p>活動時間：早上及中午時段</p> <p>活動地點：粉嶺區、宿舍飯堂及外出活動</p>
<p>活動名稱：<b>樂染人生 (由殘疾人士藝術發展基金撥款)</b></p> <p>活動目的：1. 認識扎染藝術製作方法及技巧 2. 發掘學員在扎染藝術方面的才能，加以栽培，培養學員對扎染的興趣。將興趣持續發展至日後成為個人技能。 3. 學員可從藝術作品中表達個人情感，突破個人語言及能力界限。扎染過程令人產生快樂的感覺，有助舒緩情緒和壓力。能製作出漂亮的扎染作品，可增加學員自信心和提升自我價值和存在感。</p> <p>活動內容：學習不同扎染方法及技巧，製作不同成品。完成學習後，學員作品會於社區公開展覽，讓更多社區人士認識智障人士的藝術天份及才華。</p> <p>活動日期：22/3/2021 -21/3/2022</p> <p>活動時間：待定</p> <p>活動地點：工場</p> <p>參加人數：16 人</p> <p>費用：全免</p>		



\* 詳情請留意宿舍及工場最新的公佈

## 同工動態：

1. 商鳳儀同工於 1 月 1 日轉任為宿舍庶務。
2. 宿舍空缺有個人照顧工作人員及院舍服務員。
3. 工場方面 - 科技資訊助理黃啟一於 2 月 1 日到職。



大家好！我係新加入盛愛之家大家庭嘅科技資訊助理黃啟一，綽號阿一，喜歡閱讀和打遊戲，希望能夠幫大家解決科技上的疑難雜症。

我哋都支持「復康券」!

新設 NEW

復康券 網上平台

HK\$20

售賣日期 2021年2月1日至 3月31日

On sale

## 實習社工心聲：



大家好！我係新加入嘅實習社工“僥姑娘”，好開心可以入到黎盛愛之家宿舍嘅大家庭！我平時得閒都會鍾意 音樂同睇戲，接下黎係宿舍將會舉辦下 d 小組同活動比舍友參加。疫情持續左好耐，大家都要好好保重身體呀！



大家好，我叫 Jasmine，是位實習社工，在平日較休閒的時候，我喜愛遠足，跑步和做瑜伽，在與人聊天之時，我亦喜歡和希望能夠聽說對方的故事並互相交流，這亦是我成為實習社工其中一個標誌性的特質—健談。這或許亦是其中一個原因令我能夠被舍友們記住吧！



大家好！我是實習社工楊倩儀，大家可以稱呼我為楊姑娘！我的興趣是跳舞。我在工場已經實習了一個月，我很喜歡在這裏與工友相處，當看見他們有所進步，我會為他們感到高興。



大家好！我是實習社工—梁逸軒，大家可以稱呼為梁 sir！我的日常愛好是看書。我在工場已經實習了一個月時間，接下來亦會舉辦一些活動，希望各位工友能夠玩得開心、積極參與！謝謝！

## 單位資訊：

1. 殘疾人士藝術發展基金撥款本單位舉辦「樂染人生」。
2. 九龍聯青社贊助本單位舉辦「生命藍圖」。

## 循環再造的新項目



黃金屬、啡塑膠、藍廢紙，這三類是我們盛愛之家庇護工場日常的回收物品。然而，同工和學員希望為環境保護再多出一分力量，與主任商議後，決定展開一個新的回收項目 ----- 紅酒木箱回收行動



起初同工嘗試聯絡不同的紅酒供應商，可惜未有確實的回應，其後得到社工陳姑娘的協助，並得到學員家長莫太太的大力支持，工場終於成功回收第一批紅酒箱。「紅酒箱到了，開工！」學員開心的說，充滿期待的心情已經在他們的臉上表露無遺了。

首先，學員把回到工場的紅酒箱大小分類及清潔處理，然後小心翼翼地將紅酒箱分拆，變成可以循環再用木板以便收納；利用電腦和鐳射切割機把木板削成須要的形狀，再把木板合併和打磨，一件循環再造的成品出來了。

學員對環保和工作的熱誠，我們給予多一分欣賞，多一分支持，讓他們努力向前，發揮潛能，繼續努力。

學員陳貴華加入工場多年，主要協助導師場地佈置，最近開始協助製作本箱紀念品工作。貴華做事認真，努力加油！



導師：吳偉漢

# 雷射木製工藝產品廊：



大家好！在此祝各位身體健康！新年進步！萬事勝意！  
今期盛愛通訊要向各位展示多款精美雷射木製工藝產品，  
均由導師吳 Sir、尹姑娘及學員合作完成。真誠製作，但願  
能得到社會各界支持。  
因為有了你們的認同，對學員的未來發展至關重要！  
倘若你們有意訂購本頁內的各項產品，可致電：22782626  
與工場聯絡。



機構造型擺設



樂器造型匙扣



金句系列木牌



雷射木製門牌



雷射木質盾牌



自由造型匙扣



各類造型匙牌



木製手機托架



動物造型匙扣