



盛愛通訊：2022 - 23 年度 第一期

工場：新界粉嶺雍盛苑雍薈閣地下 Tel : 22782626
Fax : 22782600

宿舍：新界粉嶺雍盛苑雍萃閣地下 Tel : 22782218
Fax : 22782227

編者的話

新型冠狀病毒 (COVID-2019) 第五波疫情自 2022 年 1 月開始至今，已令全港各界深受影響，特別對香港醫療服務及院舍服務更帶來前所未有的挑戰，2 月中在電視上見到染疫病人令急症室不勝負荷，畫面令人擔心。疫情令接近九成香港院舍有感染個案，而結果到 2 月尾，疫情亦蔓延到本宿舍，於院舍內開始出現確診個案，幸好宿舍迅速作出反應，立即將確診及不適舍友進行隔離觀察措施，將受感染人數盡量減至最低。隔離措施最後有效阻止病毒在宿舍內傳播，宿舍內確診人數最後得到控制，沒有做成大規模傳播，但無奈隔離措施亦辛苦了一班留宿舍友，這段時間需要一直留在房間隔離，雖然房間內可以觀看電視，又有多部平板電腦可以使用，職員亦會定時提供照顧，但始終長時間只能留在房間內有限的空間，也是不容易的事。所以借此機會，我們必須向舍友的合作作出稱讚，感謝舍友在宿舍防疫措施下的忍耐和堅持；我們亦要多謝一班不辭勞苦抵抗疫情的宿舍職員，以及不斷作出支援的庇護工場員工，有賴大家的辛勞付出才能壓止疫情在宿舍內擴散。

庇護工場於 4 月復工，但為免人數過於聚集，復工初期工場會實施分階段復工，將日間學員進行分組返回工場訓練，而宿舍學員則稍後再作安排，以減少互相交叉感染的風險，亦希望學員可以逐步適應返回工場接受訓練的規律和節奏。

雖然第五波疫情稍為穩定，但我們亦不可掉以輕心，病毒仍然在社區存在，仍然會造成感染。有專家表示第六波疫情有可能出現，我們要時刻準備，保護措施不可放鬆，避免到人多地方，注意健康，如有不適則盡快就醫及留家休息。愛護自己，愛護身邊的人，希望大家堅持做好防疫措施，互相支援，共同走過疫情，過渡正常生活。

單位主管：霍智賢

病毒確診飲食注意事項



大家經歷過第五波新冠疫情後，相信都聽到一些身邊朋友或家人不幸確診，令大家都關注到確診後的飲食注意事項。營養學家王敏寧小姐 (Mandy Wong) 指出飲食有四个方面要留意，有助大家加快康復進度。營養師王小姐表示，由於每人身體情況唔同，受感染狀況都不同，所以，情況較嚴重，最好當然是睇醫生求診。所以她只是因應病徵而建議供大家參考。

她引述衛生署－衛生防護中心的資料指出，冠狀病毒病的最常見病徵包括發燒、乾咳及感到疲乏。其他病徵包括喪失味覺或嗅覺、鼻塞、結膜炎、喉嚨痛、頭痛、肌肉或關節疼痛、皮疹、噁心或嘔吐、腹瀉、發冷或暈眩。所以，大家若果感到有輕微病徵出現，可以參考以下四點飲食建議：

1. 時刻提醒自己補充水份（尤其發燒期間）

在發燒嘅時候，體溫會升高，代謝也會隨之加速，會令身體大量流失水份。所以多飲水可以防止脫水。同時，多飲水有助身體隨尿液排走體內廢物及藥物，減少退烧藥對肝腎嘅損害。除了飲用溫水，還可以多飲椰子水，同時補充電解質。另外，若同時有乾咳或喉嚨痛嘅情況，都可以檸檬蜜糖水作舒緩。簡單的滾湯如：肉片節瓜湯、番茄蛋花豆腐湯等，可以增加水份攝取，以及其他營養素。



2. 注意熱量及蛋白質的攝取

身體不適時常會感到疲累，影響食慾。但當身體處於「戰鬥」狀態，即使不餓也要進食，維持身體所需熱量及營養素。蛋白質係生成免疫細胞嘅原料，即是蛋白質攝取不足，會影響免疫力。若體力不足，減少咀嚼，可多選蒸水蛋、豆腐、瘦肉碎、蒸魚等菜式。另外，可以在膳食中加入牛奶、高鈣豆漿等飲品，增加水份攝取及蛋白質。



3. 選擇容易消化的食物

雖然營養師經常叫大家膳食中多吃纖維，但若果身體不適時，為避腸胃道不適，盡量減少高纖維食物。白飯會比糙米飯好、白麵條會比全麥意粉好，也可暫時避免進食全穀物、豆類、十字花蔬菜等。相反，可改為多吃含較高水份嘅瓜果類，如：冬瓜、青瓜、勝瓜、番茄等。

4. 補充維生素 A、C、D 及 E

以上維他命都與免疫力有關，可以係自己膳食中多加入以下維他命。

維他命 A：食物例子：甘筍、南瓜、番薯、菠菜等

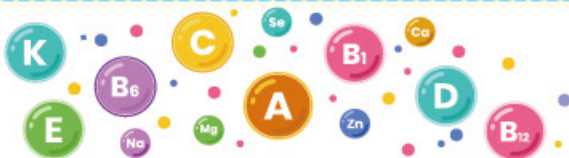
維他命 C：三色椒、西蘭花、柑橘類生果等

維他命 D：食物例子：三文魚、沙甸魚、蛋黃、磨菇（已日照或照燈）等

維他命 E：杏仁、杏仁奶、榛子、葵瓜子、花生醬、牛油果、米糠油等



希望大家健健康康！



授權轉載：營養學家 Mandy Wong



香港中華基督教青年會盛愛之家獲二零二一至二二年度戴麟趾爵士康樂基金（主要基金）撥款資助非建設工程計劃下購置的體育 / 康樂用品。

本單位獲批款購買運動用品及裝備供宿舍及工場工友使用，包括：鍛鍊把手彈力繩套組、交叉訓練彈力訓練帶、健身單車 2 部、腿沙包、阻力帶、鍛鍊平衡踏步機 2 部、迷你腳踏單車 2 部及一系列健步足球用品等共 18 項運動用品。另外，可透過本會物理治療師分別與舍友做簡單器械、阻力訓練及「健步足球」訓練計劃等，因而知道每位舍友的強弱項，進而可作重點訓練，並為每位舍友「度身訂做」一系列的治療及訓練計劃，期望可加強及改善舍友的體形及過重的健康問題。到活動計劃完成後，物理治療師會因應各舍友活動前體形及過重等的健康問題作比較及檢討成效。



2021/2022 年度家屬 / 監護人 / 工友 / 舍友意見問卷結果

庇護工場

整體服務滿意程度				
	工友		家屬 / 監護人	
	有效回應 125 份	百分比	有效回應 126 份	百分比
非常同意	60	48%	44	34.9%
同意	65	52%	82	65.1%
不同意	0	0%	0	0%
非常不同意	0	0%	0	0%

宿舍

整體服務滿意程度				
	舍友		家屬 / 監護人	
	有效回應 50 份	百分比	有效回應 39 份	百分比
非常同意	24	48%	18	46.2%
同意	26	52%	21	53.8%
不同意	0	0%	0	0%
非常不同意	0	0%	0	0%

其他意見：（工友及舍友）

- 👩 希望加密女廁清潔時間
- 😊 單位回應：工場一向著重環境衛生及清潔，會考慮有關意見。
- 👩 希望能改善食物的味道及保溫。
- 😊 單位回應：本單位一直關注工友身體健康，強調健康及均衡飲食，並以此原則提供低鹽、低糖及低脂之膳食。在菜式及食材方面會採納營養師之建議，增加菜式及食材之多元化，保溫方面，工場會繼續留意。

其他意見：（家屬 / 監護人）

- 👩 所有導師和社工非常細心。
- 😊 單位回應：感謝家長鼓勵，同事會繼續努力。
- 👩 希望每月能了解工友在工場之情況
- 😊 單位回應：職員會不時因應工友情況與家長聯絡，亦歡迎家長主動聯絡導師了解工友在工場之訓練情況。
- 👩 希望工場可給予更多工作予工友訓練。
- 😊 單位回應：雖然工場貨源受到疫情影響，但工場會盡量按照工友之能力分配適當之工作訓練予每位工友。
- 👩 希望食物能配合工友 / 舍友的喜好，湯水、生果、糖水等對他們是極重要之點綴。
- 😊 單位回應：本單位一直關注工友及舍友身體健康，強調健康及均衡飲食，並以此原則提供低鹽、低糖及低脂之膳食。在菜式及食材方面會採納營養師之建議，增加菜式及食材之多元化。而且日常閒日每天均有提供湯水，而每日每餐均有水果，以滿足工友及舍友的健康需要。
- 👩 感覺工場及宿舍職員都很盡責，教導工友及舍友生活與工作的技能。
- 😊 單位回應：感謝家長鼓勵，工場及宿舍同事會繼續努力。

醫生外展到診計劃意見調查			
舍友			
		有效回應 50 份	百分比
我對醫生外展到診計劃提供的服務表示滿意，包括到診治療、身體檢查、健康評估及/或健康講座等。	非常同意	21	42%
	同意	29	58%
	不同意	0	%
	非常不同意	0	%
家屬/監護人			
		有效回應 39 份	百分比
我對醫生外展到診計劃提供的服務表示滿意，包括健康講座、管理院友長期病患等。	非常同意	15	38.5%
	同意	24	61.5%
	不同意	0	0%
	非常不同意	0	0%

言語治療服務意見調查			
舍友			
		有效回應 18 份	百分比
我對言語治療服務表示滿意	非常同意	13	72.2%
	同意	5	27.8%
	不同意	0	%
	非常不同意	0	%
家屬/監護人			
	非常同意	18	100%
	同意	0	0%
	不同意	0	0%
	非常不同意	0	0%



伊利沙伯女皇弱智人士基金資助活動簡介

愛同行 50+ 計劃

活動詳情：

在本宿舍 50 個住宿名額中，已有一半（25 人）年齡超過 50 歲或以上，其中 9 位更超過 60 歲，他們的身體機能大多出現功能衰退現象。心血管病、糖尿病、高血壓、痛風症、骨關節問題及腦退化症等，常出現於這個年齡層的智障人士當中，這些慢性疾病，在早期時不一定有明顯的病徵，但其併發症會對高齡智障人士構成莫大的影響。

因此，宿舍希望可以透過「健康檢查計劃」，再配合宿舍的到診醫生、物理治療、職業治療和言語治療服務，為年滿 50 歲的院友，進行一次全面性的身體檢查及評估，主動預防各類疾病，同時瞭解他們是否有健康高危因素（例如飲食不當、缺乏運動等），以便提供適當的跟進和轉介，及早進行治療，期望可以有助控制病情。

檢查計劃包括：

一般身體檢查、血液、腎功能、膽固醇、糖尿病、痛風症、心肺功能及骨質密度等檢查項目

計劃收費：\$100（包括：參與「健康檢查計劃」及往返檢驗中心交通費用）

計劃名額：25 人



活動花絮：



香港遊新體驗 (B)

水晶巴士遊



香港遊新體驗 (C) 九龍公園漫畫星光大道



香港遊新體驗 (C) 合味道紀念館



基督少年軍盤菜送盛愛



樂聚過聖誕

在 2022 年 11 月至 2022 年 3 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：七彩繽紛看世界小組、塗出彩虹小組、堆砌創意小組、樂聚過聖誕、聖誕遊踪、舍友生日會、衛生戰隊大比拼、反轉過聖誕、舍友 / 工友大會、精靈團契、互動傳愛大行動、佳節暖流滿盛愛、香港旅遊新體驗及樂染人生等等：

樂染人生學員作品展



獅藝巡迴表演



聖誕遊踪




醫護同工
為舍友進行
「核酸檢測」



為舍友準備
新春食品



活動預告 (2022 年 4 月至 2022 年 7 月份) :

活動名稱: 舍友大會 活動日期: 待定 活動時間: 7:30-8:30PM 活動地點: 宿舍飯堂	活動名稱: 精靈網上團契 活動日期: 每月第四個星期六 活動時間: 7:30-9:00PM 活動地點: 宿舍飯堂
活動名稱: 工友大會 活動日期: 待定 活動地點: 工場活動室	活動名稱: 4-6 月生日會 活動日期: 待定 活動地點: 宿舍 / 工場活動室
活動名稱: 愛同行 50+ 計劃 (伊利沙伯女皇弱智人士基金資助) 活動日期: 2022 年 4-8 月 活動對象: 年滿 50 歲宿舍舍友 活動費用: \$100 活動內容: 健康檢查計劃 (詳情請參考本刊伊利沙伯女皇弱智人士基金活動簡介)	

* 詳情請留意宿舍及工場派發之通告

牽動我心 特別活動介紹

活動目的: 運用舞蹈治療作媒介, 讓智障人士學習了解及表達自己, 從而找到自信及表達自己。透過身體動作聯繫到表達感受、調節情緒的層面, 促進他們心理及精神健康。

活動日期: 15/4/2022-31/3/2023

活動時間: 日間時段

活動地點: 工場活動室




活動對象: 工友 (16 人)

費用: \$60



** 本計劃由伊利沙伯女皇弱智人士基金資助

同工動態及單位資訊

1. 工場的資訊科技助理黃啟一先生已於 12 月 31 日離職, 多謝他為本單位服務, 祝他身體健康。
2. 宿舍的  李笑梅姑娘已於 1 月 16 日到職擔任院舍服務員。
3. 本會為了提升宿舍服務, 本會增撥資源將院舍服務員提升為個人照顧工作員, 本宿舍  鍾碧香姑娘及  葉美嬌姑娘已符合資格將在 5 月 1 日晉升為個人照顧工作員。
4. 單位現有空缺個人照顧工作員 3 名、資訊科技助理 1 名及庶務 1 名。
5. 香港賽馬會慈善信託基金撥款購置防疫、訓練物資及訓練課程供本庇護工場各服務使用者及職員使用。
6. 由香港社會服務聯會舉辦「院舍緊急支援計劃」, 並由滙豐銀行慈善基金贊助本宿舍購買防疫物資及消毒服務。

顧問: 陳鴻輝執行幹事

編輯小組: 霍智賢、陳玉蓮、陳世昌、張群詠、謝偉基

2022 年 5 月版 (非賣品) 印刷量: 200 份