



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

殘疾人士發展及共融

翠藝中心 尚恩家舍 陽光路上培訓計劃

九龍深水埗蘇屋邨 14 座 茶花樓 1 樓及 2 樓
電話：2905 5460 傳真：2456 4301 網址：www.cfsc.org.hk

May

2022



總編：譚領律 編輯委員：莊達偉 李致衡 許令筠 譚家麗 洪寶華 黃婉琪



一起創造美好

無懼疫情 | 同心同行

本港自年初爆發第五波疫情，絕大部份安老及殘疾院舍出現確診個案甚至爆疫，令服務單位面臨前所未有的挑戰。舊年底至聖誕期間，中心恢復外出活動，讓學員到西九龍文化區感受節日氣氛，舉辦家屬參觀交流，還組織學員參與社區連繫活動。1月初疫情大逆轉，本港再次出現社區感染個案，中心除了按社署指引暫停小組及活動外，更加緊採購防疫物資，制定緊急應對方案，並進行防疫演練，為新一波疫情做好準備。



由2月中開始，不少同事陸續染疫或接受家居檢疫，令家舍人手不足的情況非常嚴峻。此外，3月份家舍亦先後有兩位舍友確診，單位需進行原址隔離安排，並採取嚴格的防疫措施，盡力保護每名在舍舍友免受疫情影響。在這個時期，我們正要發揮團隊合作的精神，同事需要互相補位互相支援，部份日間服務同事到家舍值勤支援，有同事協助購買物資等的後勤工作，並支援社區學員或回家渡假舍友的需要，向他們派送物資及密切關懷。此外，我們亦感謝機構在疫情期間的大力支援，除了透過多項行政措施支援單位及同事，穩定軍心，也為單位提供大量採購和籌募的物資，讓我們在困境時仍能提供適切服務。

再次感謝蘇屋團隊的全體同事，在疫情期間緊守崗位、辛勤工作，發揮團隊精神。而面對不同的困難和逆境，大家也要多多保重。

譚領律
高級經理
翠藝中心/尚恩家舍/陽光路上培訓計劃

「自家社企」 A Soul Room 思藝手作

思藝手作除製作一般皮革產品如錢包、手袋外，亦趁著農曆新年，推出節日氣氛濃厚的皮革御守。一針一線不僅蘊藏了學員的祝賀，亦充分展示學員的專業手藝，透過御守，更拉近學員與社會的連繫，給大眾一個與時俱進的形象。



御守為日本傳統的文化，用於表達自己的祝願，皮革御守選用擦蠟皮，在鞣製牛皮後加上白蠟，以燙金熱壓技術將祝福話語刻上。



了解更多思藝手作



蘇屋團隊 | 攜手抗疫



第五波疫情來襲，情況相當嚴峻。單位同事一直堅守崗位，做好一切防疫措施保護舍友。不幸地，尚恩家舍於3月初有兩位舍友確診，單位氣氛頓時變得緊張。我們即時啟動緊急應變措施通報社署及衛生防護中心、加強防感染措施等，期望能即時截斷傳播。這段期間，家舍實施了原址隔離的措施，隔離確診舍友、其他舍友於房間作密切觀察。慶幸，隔離期間沒有舍友受到感染，家舍於3月24日完成整個隔離期，確診舍友亦已康復。但我們並不會鬆懈，會繼續實行嚴謹的防疫措施，保障舍友的健康。



職員工作期間穿上整套保護衣物



安排舍友與家屬及職員進行視像，



互相鼓勵打氣！



隔離期間為學員提供個人訓練，包括自理、運動及藝術等不同方面，關顧舍友的身心需要。



疫情期間舍友不能外出，家舍特意安排了蛋撻、薯條和pizza等作茶點，一解「相思之苦」。

疫情期間，翠藝中心只能提供有限度服務，社區學員需長時間留在家中，亦有部份學員受到感染。因此，單位為有需要的學員送上食物包、防疫物資、快速測試包及手工練習物資等，職員亦會定期致電慰問學員及照顧者的情況，了解他們的需要並提供協助，在疫情影響下繼續關顧及支援學員的身心需要。

現時疫情漸趨穩定，單位會逐步安排學員分批返回單位接受訓練，以減輕家庭照顧的壓力。於這期間，感激各家屬一直支持和體諒。期望疫情快過，大家能再次重聚。

2021/22 「幸福由『深』出發」運動 情深深·樂融融

翠藝中心與萬國宣道浸信會元洲邨浸信會耆樂中心合辦由社會福利署統籌的「幸福由『深』出發」運動，計劃透過連繫不同社群及多元化的活動，包括和諧粉彩、皮革製作及健康同樂日，燃亮社區的人情味，在疫情過後重新建立社區網絡，促進大眾的身心健康。活動鼓勵長者、社區義工及中心學員一同參與，推廣共融及關愛社區的訊息。

和諧粉彩 中心學員與社區長者以和諧粉彩藝術展現社區人情味，將生活幸福感傳遞出去。



皮革製作體驗

工作坊由中心學員擔任導師，教授社區長者製作皮革證件套，並分享學習皮革手藝的心路歷程。

健康同樂日

學員與長者一同參與健康同樂日，內容包括由體適能導師教授健體操、職業治療師主講的防跌健康講座，與及愛心傳遞活動等，透過活動燃亮社區的人情味和歸屬感，推廣共融訊息。



製作愛心禮品包

學員製作愛心禮品包，送贈社區基層長者。





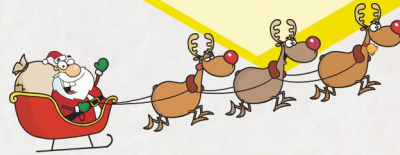
友翠中秋

中心製作了不同難易度的燈謎讓學員動動腦筋，競猜換取禮物。同時導師將訓練元素加入手工製作中，讓學員可以一邊製作燈籠，一邊學習如何正確地粘貼貼紙，又可以發揮創意。



聖誕聯歡會

今年聖誕聯歡會加設了一個學員表演環節，讓學員可以盡展所能，有學員獨唱、合唱，還有表演跆拳道及平板支撐等，為學員帶來歡樂與笑聲。此外，中心準備了聖誕卡讓學員可以送給想祝福的親友，最後邀請到兩位學員搖身一變成為聖誕老人及禮物小姐，將祝福送給場內每一位學員。



新春個人訓練項目

新年當然要寫個揮春，過個好年。儘管受到疫情的影響，很多學員未能回到中心接受訓練，但導師們都用心地將農曆新年的元素加入獨立個別式的訓練給予學員，讓學員仍然可以感受到新年氣氛。發現原來很多學員可以寫得一手好字，更寫出屬於自己的風格。



新年快樂



6 工場日常訓練及活動花絮

無窮無盡多變化

透過由可可豆做起的朱古力，讓學員有更多的認識，並提升學員技能訓練。首次與 JOL CACAO 合作，六位學員外出受訓，學習製作不同款式及製法的朱古力，過程很順利及學員感到有趣。而在受訓完成後，學員們均獲發一張參與證書，以證明他們順利完成的能力。



郵件派遞訓練

讓學員真正融入社區的生活，真實的工作體驗是必不可少。

透過郵件派遞的訓練，學員除了可以學習如何購買不同面值的郵票、認識郵政局的運作、分辨本地及海外郵寄的分別等工作相關的元素外，學員與郵差人員傾談，更可以學習如何與不同的社區人士接觸，走出工場的訓練環境，探索更多社區上的新鮮事物。

聖誕小手工

是次活動讓學員能認識自己、其他學員及導師，從而增進相處融洽。在活動過程中發揮藝術創意，並且了解“聖誕節的由來”。



舍友生日會10月至12月

家舍會每季舉行舍友生日會，為生日的舍友慶祝，亦增加對家舍的歸屬感。



中秋節活動

職員與舍友共同製作湯圓等應節食品及中秋燈籠，人月兩團圓。



萬聖節活動

除傳統節日外，家舍亦會舉行一些特別節日活動，例如萬聖節。職員與舍友一同「扮鬼扮馬」，穿著特別服飾一同歡樂。



8 家舍活動花絮

遊車河

趁著疫情稍有緩和，家舍帶同各舍友到西九文化區，欣賞節日限定的大型聖誕樹，感受節日氣氛。



聖誕節活動

聖誕佳節，當然少不了聖誕聯歡會。各舍友共同預備聯歡會食物，又悉心打扮一番，為這個節日加添不少氣氛。



家舍特別準備了「盤菜」糊餐，讓有需要舍友享用。



共融慈善音樂會

與舍友一同參與由德和慈善基金主辦，聯同香港共融樂團及歌星陳奕迅所舉辦的「觸感·色彩共融慈善音樂會」，欣賞殘疾人士於音樂上展現才華。



陽光路上180小時課程培訓

10月份 清潔課程

就業導師在課程中讓學員了解各種清潔工具及不同清潔劑的用法。從實踐中學習使用磨地機、抹玻璃、打掃(乾/濕)、換垃圾袋等等，為就業做好準備。



輔助就業服務及陽光路上培訓會為學員提供不同類型的職業技能培訓或軟性技巧提醒，協助學員投身公開市場前體驗更多，做好準備。

11月份 — 文職課程

在初階文職課程中，學員透過課堂及實務練習，了解一般辦公室助理的工作範疇，學習使用辦公室內的文儀用具。

在進階文職課程中，學員學習到速成輸入法，並且加深對文書軟件的認識和應用，包括MS Word, PowerPoint, Excel，為日後文職工作打好基礎！



我們的第一份履歷表

輔助就業服務及 陽光路上培訓計劃學員大會

中心定期會舉辦學員大會，讓一眾學員可以聚首一堂，了解中心動向，增加學員對中心的歸屬感。



導師介紹學員公開就業在現況，有助學員掌握就業前景向，並嘉許及鼓勵公開就業中的學員。同時，每次都會邀請成功就業的學員透過「同路人分享」鼓勵其他待業的學員。

社區團體／僱主工作體驗

翠藝中心一直致力與社區不同的團體及僱主合作，為中心學員開展不同的工作及生活體驗。

再皂福工作體驗

是次與再皂福 Soap Cycling (環境保護機構) 合作，為學員提供一個嶄新的體驗，學習回收及再造未完全消耗的肥皂，再將「再皂」分發到受眾手上，以協助推廣環保訊息及個人衛生與環保的新體驗。



參加者正學習教授社區人士如何分辨良好的肥皂

UNIQLO 工作體驗

翠藝中心與UNIQLO建立了長期的協作關係，由捐贈衣物、義工服務、工作體驗以至學員聘請計劃。UNIQLO會為學員正式入職前提供真實的職場體驗，由資深職員帶領學員了解店務運作，包括拆貨上架、清掃及獨有的衣服整理方式等，讓學員了解自己興趣，以及能力能否達到僱主要求，有助順利進入職場。



參加者正了解正確掛衣服的方式



參加者正學習使用貨物箱

職業治療小組活動花絮 (社交小組 & 財政決策小組)



社交訓練小組

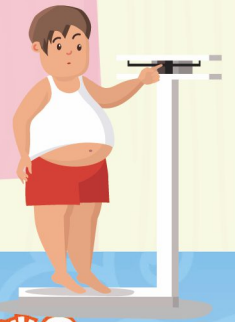
社交訓練小組中透過不同的相片、情景題、遊戲及短片令他們在輕鬆的環境下學習及運用正確的社交技巧。學員在引導下，能簡單地作出回應及分享短片中人物的感受和想法。在治療師的提示及鼓勵下，能在遊戲中與其他組員溝通。

財政決策小組

社交訓練小組中大部份學員雖未能做到雙位數的加減，但會鼓勵及教導他們運用計算機計算，往後能在購物時計算找續。小組中，學員能分辨“想要”及“需要”的分別。透過播放不同的營商陷阱片段 (如健身室及美容騙案、試用價及假分期付款等)，讓他們有基本的認識及教導他們如何去擊退陷阱及求救的方法。



減肥迷思？瘦也不一定健康？ 什麼是體重管理？



數字不等於一切，讓我們認識自己的身體

是否很多時候大眾都較偏好於身形較纖瘦的人呢？認為瘦才是美？甚至在外國曾有報導稱有模特兒公司在患有厭食症的治療中心找相應的人選。但隨作時代轉變，在現今社會每人對美的定義也有所不同，美不再單一，是多元化，身形的不同只是代表著每個人都是獨特的，但無論你是瘦或胖，擁有一個健康的身體才是能支持自己繼續走下去，讓我們一起認識自己。

體重管理如簡單去理解是做一些行為令自己維持在健康水平，而每人的健康水平也不同，如下圖所示：

但當然如單用 BMI 去判定他 / 她是否屬於健康的身形 / 身體其實也不全面，因為 BMI 未能知道身體脂肪與肌肉比例情況，如一些健美運動員他們體重可能在 BMI 中屬過重甚或達肥胖，但體脂百分比很低，因為肌肉比脂肪重。所以現時人們更偏向以體脂（體內脂肪比例）百分比，作為衡量及了解身體比例的指標。正正我們中心在較早之前也曾介紹過一部 INBODY 儀器，它可以分析到服務使用者的身體比例情況，讓職員特別是體適能導師及護理組更掌握學員及舍友情況，提供更個人化的訓練及健康計劃。

怎樣才是肥胖？

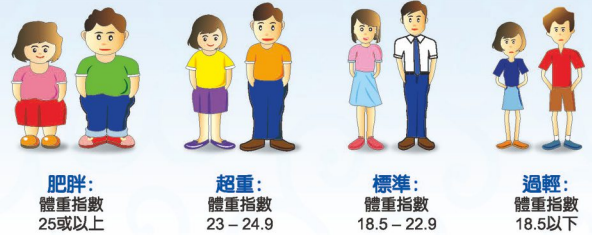
體重指數

成人的理想體重可根據體重指數(Body Mass Index, 簡稱BMI)來計算，體重指數的計算方法是：

$$\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

理想體重範圍表 (按亞洲成年人適用的體重指數計算)

身高(米)	理想體重範圍(公斤)
1.45	38.8 – 48.1
1.5	41.6 – 51.5
1.55	44.4 – 55.0
1.6	47.4 – 58.6
1.65	50.4 – 62.3
1.7	53.5 – 66.2
1.75	56.7 – 70.1
1.8	59.9 – 74.2
1.85	63.3 – 78.4
1.9	66.8 – 82.7



資料來源：世界衛生組織西太平洋區域辦事處
註：以上指數為世界衛生組織西太平洋區域辦事處頒佈給亞洲成年人的參考，不適用於18歲以下的兒童或懷孕期的婦女。

而上段提到的行為也是離不開3步曲，均衡飲食，有適量的運動及充足的休息。

1. 均衡飲食

我們都知道的多菜少肉，適量澱粉質和蔬果。若需減肥的話其實並不是所有澱粉質也不吃，身體會覺得無精采打彩，何來有力氣去作不同挑戰，我們只需平衡碳水化合物、脂肪和蛋白質，如白飯可轉做糙米，白面包轉為麥包。

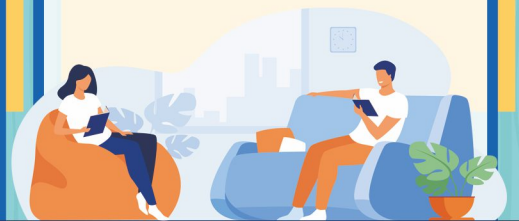


2. 適量的運動

根據世界衛生組織（世衛）建議，年滿18歲或以上的成人每星期進行至少150分鐘(2.5小時)中等強度帶氧體能活動，或至少75分鐘劇烈帶氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。運動的確很辛苦，但辛苦過後發現自己做得完，做得完，揮灑汗水的感覺真開心，不如由今天開始試試，提早一個站下車走到目的地？或者多行數級樓梯？

3. 充足的休息

老生常談休息為走更長的路，身體需要，你的肌肉也需要，每天有充足的睡眠外，也要給自己心理上舒壓放鬆，例如聽喜愛的歌曲，點燃喜愛的香氛等，都令你可以差差電，再出發。



心聲卡

多謝尚恩院舍所有員工照顧，包容，體諒，關照，非常感謝，希望日後搞多些活動

填寫人：

張思如

給：李生



心聲卡

感謝尚恩家舍職員用心照顧服務使用者，兒子於宿舍生活好好。

填寫人：黃佩英

給：尚恩家舍



心聲卡

衷心多謝太子屋長及Sik及護士黃姑娘及護理團隊、華姐及社工李Sir及其他職工，謝謝悉心照顧字障，照顧得非常好，祝家舍每一位職工，生活愉快身體健康！

填寫人：張宇偉家長

給：家舍每一位職工



感謝學員與家屬對單位服務的讚賞，這是對服務成效的認同，更能激勵同事用心努力工作，提升團隊士氣。翠藝中心和尚恩家舍是本會新成立的服務單位，服務運作上會有未盡完善之處，因此學員與家屬的意見回饋尤其重要，單位會繼續提升服務質素，亦期望與學員與家屬建立良好的關係。

高級經理譚生



陽光路上培訓計劃社工
譚家麗

大家好！我是「陽光路上培訓計劃」新到職的社工譚家麗，主要負責就業支援及跟進。很高興加入基督教家庭服務中心，與你們一起發掘未來的可能性！新一年祝大家身體健康，百毒不侵，在未來的日子請多多指教！



輔助就業服務及工場服務社工
曾沛文

Hello！我是「輔助就業和工場」服務的新到職社工曾沛文，大家可以叫我JEFF，很榮幸能加入翠藝中心這個溫馨的大家庭，盼望與你們建立一個傷健共融的社會，大家日後多多指教！



陽光路上培訓計劃就業導師
盧佩儀

大家好！我是「陽光路上培訓計劃」新到職的就業導師盧佩儀，大家都可以叫我Peggy，主要負責就業支援及跟進。

很高興可以成為翠藝中心的一員，期待未來的日子可以認識大家，請大家多多指教。



家舍服務高級復康工作員
李慧蘭

大家好！我是由2022年4月入職的高級復康工作員李慧蘭 (Lanna)，十分高興能加入尚思家舍這個大家庭。

冀望未來能一起共度難關，共享快樂，努力建立共融社會，創造更多美好的回憶，謝謝。

SO文青

工場服務助理工場導師
朱嘉雄



大家好，我是朱嘉雄 Mike，「笑咪咪」，我鐘意做運動的陽光男孩，大家都要好似我這樣熱愛運動，保持心情開朗，開心心，有任何事都可以隨時找我傾計。



14 服務統計資料

尚恩家舍舍友人數：	47 (服務名額：51)	截至2022年05月15日
翠藝中心學員人數：	112 (服務名額：124)	
陽光路上培訓計劃學員人數：	34 (服務名額：每年新收31名學員)	

輔助就業服務及陽光路上培訓計劃訓練及就業數據 (2021年04月-2022年03月數據)

輔助就業服務成功公開就業率：	7名學員連續公開就業6個月 (22名學員)
陽光路上培訓計劃成功公開就業率：	8名學員連續公開就業6個月 (34名學員)

接受就業服務訓練狀況

(包括工作體驗活動、見習服務及職業訓練)
(按人次計算) (2021年04月-2022年03月數據)

訓練種類	人次	訓練時數(小時)
酒店房務	4	27
清潔	33	195
服裝店務員	47	88.75
餐飲從業員	110	593
文職	135	509
回收從業員	4	12
郵件速遞員	1	20
零售	85	540
食品加工員	10	30
求職(搵工組)	45	135
總人次：	474	
時數：		2149.75

公開就業狀況類別

(2021年04月-2022年03月數據)

公開就業工作類別	人數
酒店房務員	2
清潔員/房務	3
物業管理員	3
文職人員/接待員	1
餐飲店務員/廚務/外賣員	12
速遞員/跟車送貨員/倉務員	4
服裝店務/售貨員	7
傳單派發員/推廣員	2
食品包裝員/食品加工員	1
朋輩輔導員	1
總數：	36

公開就業學員薪酬比率 (2021年04月-2022年03月數據)

公開就業學員薪酬比率	人數
\$1,500 或以下	1
\$1,501 - \$2,500	6
\$2,501 - \$4,500	7
\$4,501 - \$6,500	6
\$6,501 - \$10,000	10
\$10,001 或以上	6
總數	36

*包括兼職、半職及全職收入



工場及家舍提供服務統計數據 (2021年04月-2022年03月數據)

類別	次數	時數
康樂及餘閒活動	62	1159
節日慶祝活動(中秋/聖誕/新年)	16	41
社區共融活動(包括義工服務)	12	31.5

基督教家庭服務中心 「殘疾人士發展及共融」核心服務 翠藝中心／尚恩家舍／陽光路上培訓計劃 架構表



目的

- 公開讓服務使用者、其照顧者、職員或可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉服務的宗旨、目標、服務對象、服務的提供方法、申請接受和退出該項服務的機制。
- 以明白易懂為原則，隨時供給有需要接受服務的人士、職員和市民閱覽。
- 將其服務資料派發給需要接受服務的人士、職員及當區有關的服務機構或社區團體，讓更多的社會人士知道及了解本中心的服務。

內容

- 中心刊物架備載有最新的服務單張及通訊，讓有需要之人士可以隨時取得，以了解本中心的服務。
- 中心服務單張備存中文及英文版本，期望可以讓更多的人了解本中心服務。
- 中心會每半年將中心最新的通訊派發及郵寄給服務使用者與其照顧者、服務機構及社區團體，令社會大眾了解中心的近況、服務及發展。

SQS 有獎問答遊戲

問答遊戲內容關於SQS - 1：服務資料提供 (請選出正確答案並在相應的方格內劃上 ✓ 號)

1. 服務單張及通訊放
置於中心內的哪裡？

- 刊物架 報紙架
 意見箱
 以上皆是

2. 中心服務單張除了
中文版本外，還有
什麼語言的版本？

- 英文 法文
 俄文 以上皆是

3. 中心會隔多長時間
派發最新的服務通
訊給服務使用者？

- 每月 每半年
 每年 每兩年

答中以上所有問題的學員可獲禮物一份，名額10位。如人數超出10人，會以抽籤方式抽出幸運兒。

參加資格：本中心學員

參加辦法：填妥此表格，於2022年06月15日或之前交回翠藝中心的社工部便可。

公佈結果及得獎名單日期：2022年06月22日 (會個別通知得獎學員領獎)

正確答案會將貼於中心內的告示板

所屬服務： 翠藝中心 輔助就業服務 陽光路上培訓計劃

學員姓名：_____ 聯絡電話：_____



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

翠藝中心 / 尚恩家舍 / 陽光路上培訓計劃

深水埗蘇屋邨14座茶花樓一樓及二樓 電話：2905 5460 傳真：2456 4301

貼上郵票