



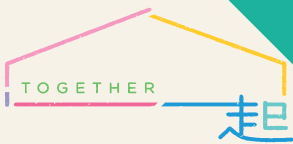
基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

趣 · 頁 10 · 2020

翠業坊  
服務通訊

2020年  
的新日常



編輯委員會

顧問：賴婉潔

編輯：何家祺、鍾寶璇

總編輯：黃頌賢

委員：任詩、陳煒鏗

# 服務總監歡迎語

大家好！「翠業坊」於2019年12月開始提供服務，謹代表單位歡迎服務使用者、照顧者、合作伙伴和同事共聚翠業，並期待：

- 服務使用者在翠業接受能力和志趣相投的工作訓練，累積新的生活經驗！
- 照顧者在翠業認識更多同路人，互相給力，建立照顧的信心和能力！
- 合作伙伴在翠業貢獻知識和專長，教學相長，共建共融！
- 同事在翠業提供助人專業和推動友善的工作間，一起發揮服務的正能量！

「翠業坊」是機構第二所綜合職業康復服務中心，在服務籌備的過程中，活現承傳！承接「翠林綜合職業復康服務」的實務經驗和智慧，翠業順利建立不同的工作系統。當進入服務預備的中期階段，得知機構準備啟動第三所綜合職業康復服務中心「翠藝中心」之工作，翠業正好將新服務的籌備經驗傾囊相授，理順翠藝的服務開展。翠林、翠業和翠藝之間的工作承傳體現了關愛、互助、融和，正正是機構職業復康服務重視的原素。期盼三翠往後的合作，可以為殘疾人士帶來更多元化的訓練和就業機會。

我們期待每一位持份者能夠：『踏進翠業，揭開趣頁』！



相中分別為：職業訓練主任何家祺(前排左一)、服務總監(殘疾人士發展及共融)賴婉潔(前排左三)、助理總幹事(營運)梁少玲(前排右二)、高級經理(商社共融)郭思捷(後排右五)、經理黃頌賢(前排右一)

# 阿黃有嘢講

大家好！我是6月份加入基督教家庭服務中心這個大家庭的經理黃頌賢，同事一般會叫我為Alex或者黃Sir。很高興可以在這裡同大家見面！

2020年都是一個不平凡的一年 - 疫情，對世界各地的影響甚鉅。不單生活上各種安排有影響，甚至每個人的生活習慣都因此而產生了變化，不少「新日常」亦於此時衍生出來，相信你我皆在面對疫情後的種種轉變。

「翠業坊」在這個疫情開展服務，確實是一個相當艱鉅的考驗。不過尤幸得到各方友好的相助：總部的支持、啟能大樓各單位的配合、「三翠」友好的分享和協作等，均使「翠業坊」得以在這個非一般的情況下正式投入服務。當然，同工在加入中心工作過後，一直努力不懈地去準備服務的開展，讓學員能有舒適的環境和切合需要的訓練，使他們在「翠業坊」的生活是美好又豐盛的。

「趣·頁」的出版，見證著新服務的開展 - 定名為「趣·頁」，除了在讀音上與中心的名字一樣外，當中亦喻意學員、家屬及其他持份者，在通訊內可以分享到我們在「翠業坊」內工作、生活有趣的一頁。

歡迎大家！下次見！

黃頌賢  
經理  
翠業坊



## 翠業坊環境介紹

我們在2019年12月正式投入服務，或許大家未有機會正式在中心內逛一趟。現在讓我們與大家一起「看看翠業」吧！

### 門口



我們在入伙後仍在進行修飾工程，希望讓學員有更舒適的空間。







中心致力為學員提供多元化的職業培訓，同時發展不同的興趣，幫助他們融入社會。



## 翠業坊開展服務後的點滴

撰文：職業訓練主任 何家祺

### 桌面加工訓練



● 中心年初開展服務，因處於剛起步階段及持續收納學員中，故現時中心職業復康訓練以桌面加工種類為主。

## 早操時段



關顧學員的全人發展和平衡身、心、靈上的需要，中心每天都會安排30分鐘的早操運動，期望讓學員每天都有固定時間舒展身心，為開展當天的訓練去作準備。



## 職員培訓



促使服務得以順利開展，同事的充分準備亦是順利開展新服務的重點基礎，故在過去半年的時間，中心為同事提供持續的培訓，讓新加入服務單位的同事能在硬件及軟件上均能有所準備，為工作打好基礎。



# 翠業坊輔助就業服務介紹

撰文: 社工 鍾寶璇(Vicky)

翠業坊透過切合學員需要又多元化的訓練項目及維持身心健康的社交樂活動，逐步提升學員的工作技能及發展其潛能；同時亦積極建立僱主網絡，從中開拓更多就業機會並協助學員成功於公開市場就業。

常遇到外間人士對本服務作查詢，現藉此試去解答一下：

## 誰人可以加入服務？

輔助就業服務接受15歲或以上，具工作動機、精神狀態穩定、有基本的自我照顧及工作理解能力的智障人士、精神病康復者及其他殘疾人士加入。

## 服務目標？

服務以公開就業為目標，如就業經驗不足或期望再進一步提升的學員，中心會提供不同行業的訓練，包括：餐飲、零售、清潔、文件派遞、文職等，期望透過訓練，裝備學員面對公開市場的挑戰。而本中心特別之處是已連結位於本會總部大樓1樓的Home Cafe，為學員提供一個真實的訓練環境，同時亦予以就業機會。

## 我在服務過程中會得到怎樣的支援？

中心同工會透過就業選配、在職支援等跟進學員的情況，亦會提供：

- 職業輔導
- 職前訓練小組(學習撰寫求職信及履歷、面試技巧演練、儀容妝扮等)
- 平衡工作與管理閒暇生活活動
- 跟進學員的就業適應，協助勝任工作崗位



## 進入服務後，會有什麼計劃可以幫助我尋找工作呢？

中心為學員進入服務後三個月會進行適應期評估，亦會為有意願的學員安排「就業見習計劃」(參加之學員共可獲得\$6000，為期3個月)或/及「在職試工計劃」(參加之僱主共可獲得\$24,000，為期3個月)，讓學員在實際的工作環境感受在公開市場工作會面對的種種狀況，為外出尋找工作打好基礎。

對服務有興趣人士，可致電2905-5333自行申請，亦可經社會福利署中央轉介系統輪候及其他機構轉介。本服務誠邀您加入！

## 肥胖與 2019 冠狀病毒病

肥胖是感染 2019 冠狀病毒病後惡化為重症及死亡的一個重要決定因素。於二零一六年，世界衛生組織（世衛）估計全球有超過 19 億年齡介乎 18 歲或以上人士超重，當中逾 6.5 億人屬肥胖。研究清楚指出，肥胖會增加患上各種非傳染病的風險、降低生活質素和縮短預期壽命。與體重正常的相比，肥胖人士亦會較容易受感染，包括呼吸道感染（例如肺炎）及出現相關併發症。

### 肥胖是感染 2019 冠狀病毒病後惡化為重症的風險因素

2019 冠狀病毒病是一種主要影響肺部的傳染病。越來越多證據顯示，肥胖會增加感染 2019 冠狀病毒病的風險，並且是感染 2019 冠狀病毒病後惡化為重症及死亡的一個重要決定因素。一項分析檢視了全球來自近 40 萬名 2019 冠狀病毒病患者的數據顯示，與非肥胖病人比較，肥胖病人感染 2019 冠狀病毒病後需入住深切治療部的風險高 74%，而死亡風險則高 48%。

### 2019 冠狀病毒病大流行期間的健康

超重或肥胖的基本成因是從食物和飲料攝入的熱量正常身體機能和日常活動所消耗的熱量失衡所致。根據世衛的建議，成年人士應每星期進行最少 150 分鐘中等強度的體能活動，或最少 75 分鐘劇烈強度的體能活動，或相等的體能活動量，並每星期有 2 天或以上進行針對主要肌肉的強化肌肉活動。

其實，即使戶外活動的機會減少，可透過進行家居運動和做家务以維持足夠體能活動量。為鼓勵市民做多做體能活動，衛生署製作多款配合不同場地的運動示範短片，包括家居健體操。要觀看示範短片，可試試掃描以下QR Code即可。

### 維持健康飲食制止體重上升

為對抗 2019 冠狀病毒病，市民近日可能不會到餐廳用膳而自行煮食，這更能掌控食材搭配和烹調方法而食得更健康。要控制並達致理想體重，市民應依照「健康飲食金字塔」的建議進食，並遵從基本的健康飲食原則：減少油、鹽和糖的攝入、多吃水果和蔬菜、攝入足夠的膳食纖維、飲足夠的水和避免飲酒。

 <b>家居健體操</b> Household Fitness Dance	
 <b>日常伸展操</b> Stretching Dance	
 <b>活力操</b> Lively Dance	

資料來源：  
衛生署衛生防護中心  
<非傳染直擊>9月號

# 如何面對2020的新日常？ 疫情下的你我

撰文：社工 鍾寶璇(Vicky)

新型冠狀病毒病爆發至今，疫情反覆不斷，相信都對大家造成不同程度的影響 - 由起初對「口罩荒」的徬徨，到現在商店超市中隨處可見口罩蹤跡；由疫情回落到反彈，相信對各位的生活起了不一樣的變化。由初時戴口罩的焗促不適，到現在的習以為常，彷彿疫情已成為我們的生活常態。

這些「新日常」，對你對我也是一件新鮮的事。在恢復服務之初，相信大家都要花一點心神時間去適應這個「既陌生又熟悉」的環境，在此我們嘗試為大家提供一些建議，協助大家放鬆心情：

學習靜觀能讓人放鬆，更易入睡，改善睡眠質素，對減壓、減低負面及焦慮情緒效果顯著。「靜觀」是指有意識、不加批判地留心當下此刻，透過靜觀呼吸，將注意力集中在呼吸上，對一呼一吸保持着清醒的覺察，把心神安頓下來，每天練習三分鐘的時間，可幫助我們減低焦慮感覺。

## 靜觀呼吸練習

1. 讓你的背部垂直，閉上眼睛，保持舒服的坐姿；
2. 感覺身體跟地板、椅子或坐墊接觸的地方；
3. 將注意力移到下腹(可將手放在腹部上)，感覺一下，一吸一呼之間，下腹的變化；
4. 留心吸氣時，肚皮微微拉開的感覺，呼氣時肚皮微微收縮下降；
5. 毋需用任何方法控制呼吸，順其自然；
6. 當分心時，可將重新把注意力放回呼吸上，留意下腹感覺不斷的變化。

除了靜觀練習外，日常生活當中亦有不同食物能夠幫助我們減低不同的負面情緒：

### 生氣：綠茶

因綠茶含有咖啡因，可促進人體中樞神經興奮，達到提神、清心效果，加上茶中的茶胺酸具有緩解、平復情緒的功能，可幫助人恢復冷靜，也有助於注意力的集中。

### 焦慮：三文魚

O-mega3 脂肪酸能促進血清素的生成，有協助情緒穩定、緩解焦慮的作用，而三文魚就是最常見含有豐富O-mega3。

### 提不起勁：菠菜、蘆筍、花椰菜

研究中發現當缺乏葉酸時，會使人體腦中血清素下降，就會影響到我們的精神，所以多吃富含葉酸的食物，如菠菜、花椰菜、蘆筍等，可助血清素、多巴胺及正腎上腺素等神經傳導物質的分泌，有效改善無精打采的情形。

### 傷心：牛奶

有研究指出，當身體缺乏維生素D時，會出現焦慮、急躁、心情低落等狀況，發現自己有焦慮不安的情形時，可飲用低脂牛奶來補充維他命D。

### 壓力大：黑巧克力

因巧克力富含可可黃烷醇，會讓體內的壓力荷爾蒙-皮質醇明顯減少，是降低壓力的主要原因。

### 暴躁不安：蘋果、花生醬

這兩種食物有維持血糖，及保持熱量穩定的作用，尤其蘋果還富含維生素C，可助改善情緒不穩、舒緩易怒心情。

服務恢復的前後，大家都要重新適應。中心除了在清潔工作及維持基本社交距離等安排上下工夫以外，大家的參與也相當重要。期望透過以上不同食物及呼吸練習，讓大家在面對「新日常」的生活期間繼續精神爽利，健健康康！



# 架構表

## 殘疾人士發展及共融核心服務

### Opportunities and Inclusion for People with Disabilities

#### 翠業坊

#### Tsui Yip Co-production Centre

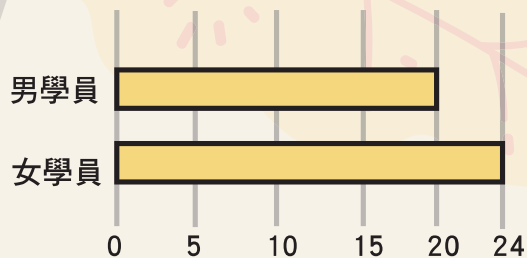


# 服務統計資料

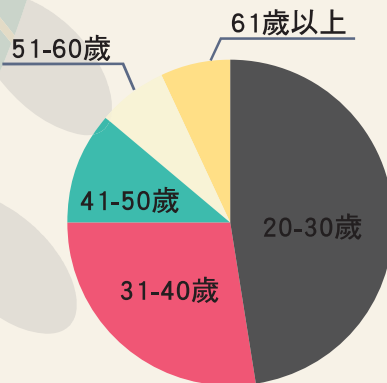
## 2020年9月份統計資料(截至30.9.2020)

翠業坊學員人數: 44

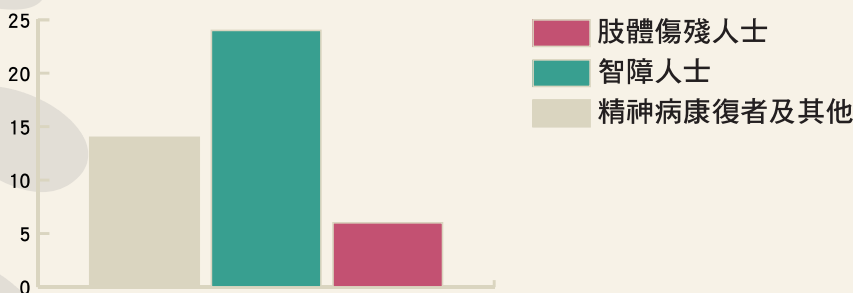
學員性別	人數
男	20
女	24
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>



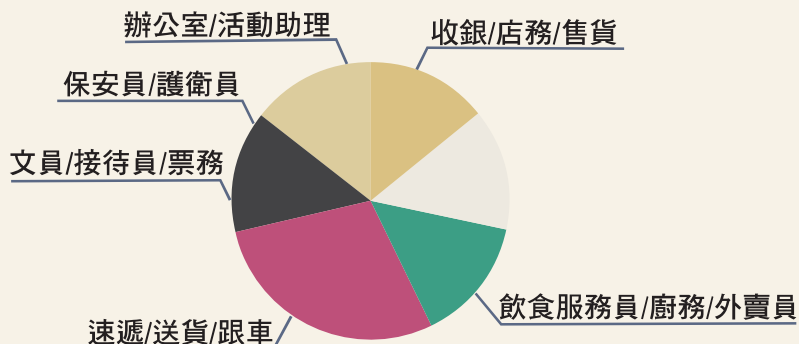
年齡分佈:  
 20-30歲: 21人  
 31-40歲: 12人  
 41-50歲: 5人  
 51-60歲: 3人  
 61歲以上: 3人  
 總數: 44



殘疾類別:  
 精神病康復者及其他: 14人  
 智障人士: 24人  
 肢體傷殘人士: 6人  
 總數: 44



公開就業狀況:  
 收銀/店務/售貨: 1人  
 文員/接待員/票務: 1人  
 飲食服務員/廚務/外賣員: 1人  
 速遞/送貨/跟車: 1人  
 辦公室/活動助理: 2人  
 保安員/護衛員: 1人  
 總數: 7



# 服務質素標準介紹

## SQS 1 服務資料

SQS 1 要求服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

根據社會福利署要求，SQS 1 訂明每個服務單位均有責任向公眾提供資料。服務單位一般透過派發小冊子或手冊等，讓社會大眾認識其提供的服務。

服務單位的資料小冊子作用在於向市民或社會工作專業人員初步介紹本身的服務，因此其內容必須包括一些基本資料，而在措辭及編排方面應力求清楚明確，讓人對服務單位及其提供的服務有正面認識。

服務資料小冊子是基本的溝通工具，因此應載有以下資料：

- 服務單位的宗旨及目標
- 服務對象
- 提供服務的方法
- 讓服務使用者申請接受和退出服務的機制

### 用意是確保：

- 有機會接受服務的人士、職員、其他專業人員及社會大眾清楚了解單位提供的服務
- 服務單位清楚說明其聯絡方法
- 服務資料廣泛提供和容易取得

## SQS 考考你 (答案在頁尾)

1. 中心備有哪些服務資料作發放之用呢？
2. 中心的通訊會每年出版多少次呢？
3. 如果我想知道機構的資料，有什麼途徑呢？
4. 如果我想知道看看有關服務質素標準的文件深入了解單位服務時，我可以在哪裡找到？

### 答案：

1. 服務單張、單位通訊、機構年報、機構網頁
2. 兩次
3. 存放在中心的機構年報及機構網站 [www.cfsc.org.hk](http://www.cfsc.org.hk)
4. 可向辦事處職員申請借取於中心內閱讀。





基督教家庭服務中心  
Christian Family Service Centre

九龍觀塘福塘道4號  
啟能綜合康復服務大樓7樓

翠業坊

電話: 2905 5333

貼上  
郵票

## 服務查詢

九龍觀塘福塘道4號7樓  
聯絡人: 經理/社工  
電話: 2905 5333  
傳真: 2435 3398  
電郵: [knivrs@cfsc.org.hk](mailto:knivrs@cfsc.org.hk)

辦公時間:  
星期一至五 9:00 am至5:00 pm  
星期六 9:00 am至12:00 pm  
星期日及公眾假期休息

基督教家庭服務中心  
[www.cfsc.org.hk](http://www.cfsc.org.hk)

綜合職業復康服務  
[www.eworkshop.org.hk](http://www.eworkshop.org.hk)

就業資訊  
[www.wemployment.org](http://www.wemployment.org)

印刷日期: 10/2020  
印刷數量: 500