



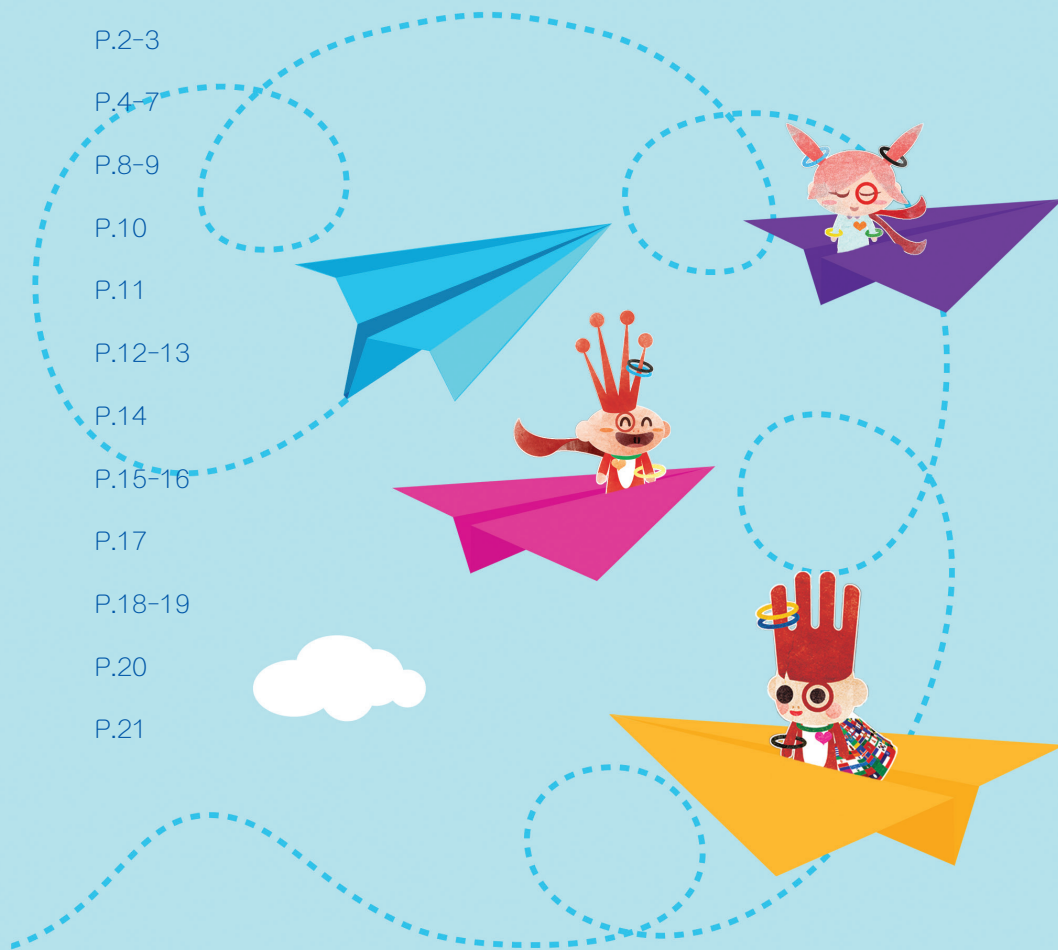
屯元一家

第二期



目錄

前言	P.1
服務單位特色介紹	P.2-3
共融社區	P.4-7
有情天地	P.8-9
扶康。愛自然	P.10
他們這一家	P.11
社區小扎記	P.12-13
感恩對對碰	P.14
屯元轉	P.15-16
活動預告	P.17
心理大測試	P.18-19
扶康精神 — 以求為導	P.20
鳴謝	P.21



前言

扶康會「屯元一家」編委

經歷半年時間，扶康會「屯元一家」第二期又同大家見面了。

我們致力實踐本會「以求為導」精神，在服務提供上虛心而誠懇地回應有需要的殘疾人士和社區人士。今期，繼續為大家展示服務使用者獨特的一面和心聲，本會各類活動及服務，以及不同社區人士的支持和接納。藉此提供一個認識殘疾人士的機會，以推廣共融社區。

本期刊是以半年刊形式以電子版和實體版推出，歡迎索閱及與他人分享。讀者們如對「屯元一家」期刊有任何意見或交流，可於辦公時間內致電 2486 3030 或電郵至 dsc@fuhong.org。



服務單位特色介紹

山景成人訓練中心

為中度至嚴重程度智障人士提供日間訓練，特別設有配合不同的感統治療儀器／用具，以鍛煉出更理想的專注力、手眼協調、視覺認知、姿勢控制等能力。



天耀之家

為嚴重殘疾人士護理院舍，特別於睡房預留多點空間，以便搬扶外，亦保持個人化，如：加設舍友喜好的裝飾、個人保護設施等。另添置娛樂設施，供小休時享用。

柔莊之家

為輕度至中度智障人士提供半獨立式的生活，於宿舍外以種植不同的花卉植物，建立綠化生活。



友愛之家

提供適切的住宿及起居生活照顧的住宿服務，並特別於偏廳擺放了一張麻將枱，讓舍友們可圍坐在一起搓麻將，作為一種消閒活動。

天水圍地區支援中心

透過「一站式」服務平台，為天水圍區的殘疾人士提供適切的諮詢及支援服務，提升他們的社區生活技能，改善生活質素，特別設有不同的康樂設施，讓傷健人士能於玩樂中增進認識，營造共融社區。



良景成人訓練中心

為中度至嚴重程度智障人士提供日間訓練及宿舍服務，單位內設有不同的壁報，以輕鬆的手法提示不同的訊息。

潔康之家

為嚴重智障及肢體傷殘人士護理院舍，舍友可憑喜好佈置房間，讓喜歡的事物圍繞生活中。



長沙灣成人訓練中心

為中度至嚴重智障人士提供訓練，中心大廳十分寬敞，學員有較大空間，進行競賽活動。

共融社區



山景成人訓練中心

服務使用者經常與義工及「最佳老友」一同進行多元化的共融活動，齊齊步進社區進行健體活動、合奏樂曲及參與會方的步行籌款活動。



天水圍地區支援中心

我們致力協助會員適應社區生活，並發展他們不同興趣及技能。會員可參與中心舉辦的外出活動、義務服務社區及參與大型賽事，實踐社區共融。



長沙灣成人訓練中心

年初，服務使用者參與了由社會福利署主辦的感恩愛《深》大匯演暨相片集嘉許禮活動，與社區人士攜手同行天橋，自信地展示其獨特的一面，獲得全場歡呼及掌聲鼓勵，充份體現社區共融精神。

良景成人訓練中心

我們重視社區聯繫，藉著多元化及互動服務為服務使用者提供更多發展機會。中心及義工陪伴會員參與各類社區活動，盼望大家繼續與我們傷健攜手、並肩同行。



共融社區

潔康之家

本單位致力創造交流平台，讓社區人士認識我們的服務使用者，包括：每月1次動物醫生到訪，就近中學和長者中心到訪，讓傷健人士走近對方，增進了解，邁向和諧的鄰里社區關係。



天耀之家

去年12月，本單位20周年活動出席人數約共1,800人次。我們以建立共融社區為己任，除與外界維持緊密聯繫外，更特別於20周年活動前安排睦鄰探訪，及與區內義工團體合作共同創作及製作小手工。



友愛之家

早前有教會義工到訪本單位，大家一起唱歌和玩遊戲。另外，嶺南大學老友記與服務使用者到餐廳共晉午餐，透過定期聚會增進彼此的認識和友誼。



柔莊之家

我們的服務使用者於工餘時間積極參與各類型社區共融活動，近期分別參加了特殊馬拉松比賽、康文署植樹日及由扶康會舉辦的行出健康遠足比賽等。

有情天地

 **黎玉娟女士** —— 殘疾人士家屬，自少喜歡繪畫，現於社福界工作

 **Tommy Yue** —— 插畫師，主要為廣告創作、拍攝及數碼宣傳設計、平面式動畫等，餘閒時喜歡跑步

 **社工** —— 一群服務於扶康會屯門及元朗區的社工

究竟什麼事會讓這三組人情牽一線呢？三個字：「小奧士」



有情天地

黎玉娟女士, Tommy Yue, 社工



社工

今年「小奧士」社區教育活動又展開啦！😊



Tommy Yue



黎玉娟女士

👍👍👍 對於「小奧士」擔任社區教育活動的吉祥物，真感榮幸。



社工

同意，我們屯元區社工們有著同一信念：從小教育，透過親身與殘疾人士的接觸及相處，減少社區人士對他們的偏見及歧視。自2014年起，我們便以「小奧士」為名，推行不少社區教育活動，以輕鬆的手法，讓小學生及社區人士了解殘疾人士的真實情況。



黎玉娟女士

對啊！我作為殘疾人士的照顧者，有感社區人士仍對他們不太了解。相信社區人士能行多一步，就可以發現他們的優點。



社工

黎小姐，其實「小奧士」誕生經過是……？



黎玉娟女士

源於扶康會 35 週年一個名為奧運使者的設計活動。在「小奧士」的人物設計上，包含『勇邁』、『剛毅』、『友誼』及『助人』。近年他更有弟弟及妹妹。



Tommy Yue

「小屯屯」及「小元元」😊



社工

Tommy，你如何創作出「小屯屯」及「小元元」？



Tommy Yue

主要靠日常觀察小朋友行為及表現而有所啟發。



社工

難怪他們會有這麼多活潑的表情啦！😄



Tommy Yue

平日多觀察，設計他們時便可有更多的創作空間。



社工

Tommy，你已有一份正職，工作上已很忙，為何仍有興趣幫忙繪畫四格漫畫呢？



Tommy Yue

我認為這是一件很有意義的事，除可善用個人才能外，也可給大眾認識殘疾人士的情況。



社工

社區教育活動實是非常重要的，記得我們一班殘疾人士初初探訪小學時，小學生感到害怕，但經過多次接觸後，最後彼此也流露依依不捨的情感，無形間他們已默默建立了一份真摯友情。



黎玉娟女士

我希望「小奧士」的社區教育活動，可繼續在社區上播放更多「平等、共融」理念的小種子！



社工

👍 這也是我們的「心願」，期望可帶著這顆❤️到社區每一角落。



扶康·愛自然

屯門、元朗、天水圍最多是甚麼？

不就是鄉郊和農田！

春回大地，正正是百物生長的大好時機。

為了善用先天優勢，扶康會由今年4月起在元朗逢吉鄉的「開心農場」租用6塊農田，讓本會服務使用者可以享受種植樂趣，更提升他們欣賞大自然和保育意識。



即時收割有機沙律菜，
共享收成。



看！我和稻草人齊齊守護幼苗啊！

3月底，我們一行40多人率先入田，齊齊開墾農田、除雜草和搭棚等。平整土地後，再把幼苗移植於農田上，靜待兩三個月後的豐美成果。勞動過後，我們齊齊享用田上收割的有機沙律菜，開心共享土地賜予我們的美食。

下期，為你報導我們的「正宗新界靚菜」！



我們都熱愛土地，因種植活動而感到開心不已！



他們這一家

小奧士

因為小屯屯及小元元開始成長，需要認識社區，不如就由看看他們如何展開社區認識旅程啦！



小屯屯

喜歡尋求新事物，但找到目標後便會堅持到底。他喜歡音樂，以電子音樂較為熱愛。



小元元

環保支持者，常將物品循環使用，更會將物品創作成為手工藝或作繪畫用具。



社區小扎記

良景邨



屯門公路轉車站



青年中心



參加社區活動



SYP: Summer Youth Program (青少年暑期活動) 插畫繪圖: Tommy Yue

感恩對對碰

在「感恩對對碰」環節，我們會訪問服務使用者、照顧者、社區人士及職員，主要圍繞着他們的日常生活及內心感受，讓我們從不同角度來數算恩典吧！

你最想與誰共渡假期……？

天耀之家職員 馬少昌先生：



農曆新年除了「逗利是」外，還可以和家人以及親朋好友聚首一堂，透過拜年互相送上祝福，真是一件賞心樂事。

山景成人訓練中心 學員林凱晴媽媽：



當然是一家人去旅行啦！可惜這盼望不易達到……雖然如此，我們偶然會到離島享受假日樂趣。儘管去的不遠，我們仍然珍惜每次相聚的時間，因為在我心中這就是對家人無言的愛。



友愛之家學員 唐明德先生：



我希望在復活節假期，陪伴親愛的媽媽往泰國旅行，大家一起遊覽名勝古蹟，品嚐當地美食，這樣我就心滿意足了！

柔莊之家義工 周達權先生：



當然是我的家人，其次當然是我的最佳老友——駿安（本會服務使用者），他就像我家人，有假期一定預他呢！

TRAVEL

屯元轉

生活小百科 之 自製清潔劑

現代人講求衛生，使用大量清潔劑導致生態環境失衡，還誘發各類疾病。

製作環保酵素代替家中化學清潔用品，好處多不勝數。包括：

1. 能殺滅有害細菌
2. 氣味天然，對人體無害
3. 全天然成份，不會破壞生態環境

讓我們由今天起開始製作及使用環保酵素，為地球出一分力！

材料

糖（黑糖效果較佳）—— 1 份
新鮮果皮（建議使用橙、檸檬和柚）—— 3 份
水（建議使用洗米水）—— 10 份
有樽蓋的塑膠容器 —— 1 個
（製作比例 1 糖：3 果皮：10 水）



做法

1. 將果皮切成小塊狀，連同糖放入容器，將水注入容器（預留 1/5 空位）；
2. 關緊瓶口，置於空氣流通的陰涼地方，避免陽光直射。
3. 第一個月需每日最少一次稍微打開瓶口釋放發酵氣體，三個月後便可使用。

家居用途：

1. 洗碗：洗碗液 1 瓶：環保酵素 1 瓶：水 10 滴
2. 洗衣：洗衣液 1 瓶：環保酵素 1 瓶：水 10 滴

酵素渣（果皮）處理法：

- 可保留在容器裡，作為酵素的母體，再次加入原料，重新發酵。
- 曬乾後可攪拌埋在土裡，當作肥料。
- 沖進馬桶，可潔淨座廁。

屯元好地方 之 認識奇珍爬蟲

爬蟲類，古老陸上脊椎動物，始源於三億四千萬年前。

康樂及文化事務署轄下的爬蟲館，為爬蟲愛好者提供一個遊覽和觀賞爬蟲的好去處。館內的爬蟲種類繁多，包括：龜、蛇、蜥蜴或變色龍等。近期更遷入了好幾位新住客，當中最吸引目光的必然是三隻盾臂。因為原產於非洲中部的盾臂形如一個巨型菠蘿包，是世界上體積最大的陸龜。

爬蟲館的設計特色是以熱帶雨林為主題，加添了假樹和攀藤等裝飾，以提高自然環境的仿真

度。每個動物缸都是為牠們度身訂做的，如蜥蜴喜歡喝露珠，故缸內特意多加了樹葉，讓水透過樹葉製造露珠。

館內地方寬敞，設有無障礙設施。

今個假期，約定家人好友來這裡近距離欣賞爬蟲的自然生態，並學習愛護大自然吧！

地點：位於屯門公園內

開放時間：每日上午九時至下午六時
(包括公眾假期)

入場費：免費

交通：西鐵 / 輕鐵至屯門市中心，部分巴士路線如 52M, 52X, 58M, 58X, 60M, 60X, 61X, 62X, 63M, 63X, 66M, 66, 960, 961, E33

*65 歲或以上長者及合資格殘疾人士乘坐公共交通工具，均可享車費優惠，每程優惠車費為 \$2。

網址：
<http://www.lcsd.gov.hk/tc/parks/tmp/speciality.html>



活動預告



小奧士 - 共享同樂聚社區

日期：2016 年 6 月至 2017 年 1 月

內容：小奧士「平等、共融」顯關懷 工作坊

小奧士「平等、共融」風箏設計比賽暨同樂日

小奧士「平等、共融」競技日

小奧士「平等、共融」種植樂

查詢電話：2454 5223

欲知「小奧士」行蹤，請密切留意我們屯門及元朗區各單位的最新消息！

「小奧士」希望能夠在社區中見到您！

鳴謝：勞工及福利局贊助



心理大測試



從你的手指看你的人緣

伸出你的右手，看看你的五根手指頭，哪一根是你覺得最滿意的呢？

- A 大拇指
- B 食指
- C 中指
- D 無名指
- E 尾指

【測試分析】

A 大拇指：

你的個性過於心直口快及自負，並常在團體中居於主動領導的角色。久而久之，便容易讓人覺得你很剛愎自用。改善方法是多聽取旁人的意見，讓他有受到尊重的對待，相信你的人氣一定更上層樓。

B 食指：

你對朋友相當好，甚至是兩肋插刀也在所不惜。只是有時你實在太敏感，朋友無形中的一句話，你都相當在意。放開心胸讓朋友瞭解你，並試著讓生活多點幽默，你會擁有更多的好朋友。

C 中指：

你一直都是個很受歡迎的人。只是有時你的嘴巴太壞了，讓人家受不了甚至心生反感，偏偏你又不曾主動溝通道歉。其實幽默並不等於譏諷人，雖然你動機只是想引人注意，換個不傷人的方式相信效果會好。

D 無名指：

你很容易就跟陌生人打成一片，成為無所不談的好朋友。只是隨著雙方彼此越來越熟，你也會越來越分不清朋友之間的界線。你也許心中把他當成好朋友，可是對方卻覺得你越來越煩人。改善方式就是彼此多溝通。

E 尾指：

你不是人緣不好，只是朋友較少。因為你交朋友的态度比較隨緣也比較不積極，遇到問題也不喜歡解釋。建議你可以專攻一項才藝，並適時地展露自己，自然能吸引很多人爭著跟你作朋友。

（以上測試只供玩樂性質）

（資料來源：http://ilovefunquiz.blogspot.hk/2013/04/blog-post_1104.html，本文略作簡化）

扶康精神 — 以求為導

成立於 1977 年的「友愛之家」乃扶康會「以求為導」精神的體現。

香港在七十年代極度缺乏智障成人服務，成年的智障人士長年困在家裏，有的因獨留在家而導致意外，有的更遭到虐待。他們經常受到歧視，因而甚少進入社區。無論在照顧、學習以至社交上的需要都得不到滿足。

有感於智障成人長期被社會和政府忽略，其家人的身心亦飽受壓力，為回應這個弱勢社群的急切需要，方叔華神父在熱心人士捐助下，開辦了

小型家舍「友愛之家」，並安排 7 名生活在極度惡劣環境下的嚴重智障成年女性入住。在這個溫馨的家，她們得到關懷和照料，如普通人般享有家庭溫暖，藉着參與家務她們亦學到各種生活技能，並在義工和職員的幫助下逐步融入社區。另一方面，家屬在照顧上的壓力也因她們接受了家舍服務而得以舒緩。

「友愛之家」的成立，印證了本會從一開始便以殘疾人士的需要為導向，圍繞着他們開展最具迫切性和針對性的服務。



鳴謝

(排名不分先後)

謝下列義工、團體、機構、學校及捐贈者對本區各單服務單位的支持。

義務插畫家：Tommy Yue

個別義工：

陳曉東、陳翠玲、陳研霖、張新恆、張玉蓮、張珍友、張惠芳、鄭桂月、鄭桂萍、蔡政彥、周漢珍、周志輝、鍾婉儀、趙佩文、趙麗荷、方麗麗、馮美芳、何倩琮、郭妙芳、關金娣、關蕙珍、關順意、林培珠、林美川、劉如明、梁安琪、梁桂妹、陸玉玲、黎雅儀、黎美清、黎桂芳、李宏鄉、李金妹、雷善瑩、廖梓汶、熊麗光、賀合范、許佩玲、郭子源、布惠嫻、潘世恩、尹寶琪、顏佩玉、莫瑞良、譚淑萍、譚淑娟、鄧曉恩、曾芷鈴、曾憲超、曾潔貞、曾玉明、謝碧嫻、曹麗萍、徐子英、唐惠清、蘇佩沙、蘇鳳娟、茵怡、黃錫全、黃杏葵、黃榆婷、黃倩彤、黃錦容、黃綺筠、黃慧娟、王玉嫦、王滿維、嚴泳達及游美玲

扶康屯元之友：

區潔思、陳賜珍、陳瑞英、陳麗英、陳健思、陳明珠、陳俊朗、張婉玲、張德佩、程玉娣、朱為、鄭基松、鄭鳳雲、周達權、周潔怡、鍾婉雲、莊愛娥、方惠珍、馮伯堅、侯雪梅、何婉儀、韓玉蘭、許佩貞、簡杏橋、黎鳳娟、盧燕萍、羅美里、羅潔貞、廖月娥、李佩施、李敬聰、李志輝、李淑儀、梁劭衡、梁碧華、梁瑋櫻、梁榮生、梁帶荷、梁雯蕙、梁恩康、林玉珍、林巧珍、林少梅、梁帶荷、梁恩康、馬淑貞、馬金蓮、吳琮霜、吳翠芳、吳冬喜、吳桂玲、潘群英、潘愛珍、彭淑娟、蕭美蘭、蕭耀恩、石楊小玲、王洲、王震虹、黃秀紅、黃麗瓊、黃大同、黃月嬌、唐德輝、徐峰、譚遠靈、談小燕、謝愛蘭、鄧燕琮、鄧燕萍、袁月娥、袁玉霞、楊月少、仇英金、魏紹根、顏美潔、孔昭偉及孫黑龍

義工團體：

育智中心、麗絲迪系統有限公司、萬福珠寶、大同機械企業有限公司、港鐵義工隊、高華集團 (CLOVER)、創興銀行、六福珠寶、嶺南大學 (香港最佳老友分社)、東華學院 (香港最佳老友分社)、香港專業教育學院 (屯門分校) (香港最佳老友分社)、舊色園主辦可道中學 (香港最佳老友分社)、動物醫生、Relax 義工隊、國際獅子總會中國港澳 303 區紫荊獅子會有限公司、國際獅子總會中國港澳 303 區香港炮台山獅子會、聖母領報堂、聖雲先會、

基督教宣道會元基堂、基督教宣道會會幕堂、顏美潔牧師暨心靈關懷協會、心靈關懷堂、社會福利署天水圍綜合家庭服務中心、社會福利署婦女義工隊、顏婦女互助小組、義工中樂團、新來港人士協會、Hemes- OTTO International HK、Morgan Stanley、Eli Lilly Asia Inc.(Hong Kong)、Estee Lauder、Aeon Stores(HK) Co. Ltd. 及 Quko International Development Ltd

協作團體 / 機構 / 學校：

潮陽百欣小學、童心樂園計劃、晴天計劃、光明學校、保良局天澤職業服務中心及姚連生宿舍、新生會安泰軒、嘉怡物業管理有限公司、明愛元朗長者中心、香港中華基督教天澤會所、香港中華基督教天晴會所、保良局嚴重殘疾人士日間照顧、聖公會聖瑪提亞堂、佛教茂峰法師中學、屯門天主教中學、香港心理衛生會天瑞宿舍、博愛慧妍雅集新 TEEN 地、東華三院天水圍綜合服務中心、明愛元朗陳震夏中學、神召會禮拜堂天澤幼兒園、宣道會葉紹蔭紀念小學、大埔浸信會幼稚園天澤分校、保良局天水圍復康中心、保良局嚴重殘疾人士家居照顧服務、香港國際社會服務社天水圍 (北) 綜合家庭服務中心、明愛天水圍綜合家庭服務中心、香港聾人福利促進會、香港善導會朗澄坊、道慈佛社楊日霖紀念學校、匡智屯門晨輝學校、匡智屯門晨崗學校、匡智元朗晨曦學校、明愛樂勤學校、香港耀能協會天耀工場、聖公會屯門地區支援中心、基督教懷智服務處元朗地區支援中心、匡智張玉瓊晨輝學校、鄰舍輔導會屯門區綜合康齡服務中心、康樂及文化事務署屯門康樂事務辦事處、屯門體育會有限公司、崇真書院、基督教協基會 (元朗社會服務中心)、明愛元朗陳震夏中學、東華三院黃朱惠芬幼稚園、宣道會陳李詠貞紀念幼稚園、博愛醫院朱國京夫人紀念幼稚園幼兒中心及聯邦白宮大酒樓 (天耀)

捐贈者：

張國儀、張春貴、張群弟、張志偉、陳永光伉儷、陳金好、陳沛雲、周倩如、羅育強、梁靜珊、李淑嫻、李運珍、劉鳳英、黎寶儀、黎玉娟、林秀蘭、曾敏兒、阮麗雲、林仁先、李玉琼、蘇婉霞、江瑞意、居鳳顏、侯金蓮、曹焯華、徐展明、郭慧鈴、范香球、魏蘭香、徐珠華、關寶珍、駱乾福、楊寶蓮、潘莫美梨、馬素珠、何丁有、黃俏紫、王淑楨、王瑞芬、黃若梅、黃漢容、游潔萍、邱玉晶、邱信誠、極樂寺、陳漢深有限公司及大興邨屋邨辦事處

編委名單: : 歐偉民(顧問) 程志林(顧問) 張仙珍 郭詠琳 陳斯敏 黃麗寶 蕭潔恩

義務插畫家: Tommy Yue

美術: Raul law

承印: 18 print

出版: 扶康會屯門及元朗區

印數: 3000

扶康會總辦事處

地址: 九龍深水埗樂年花園
保安道二號A地下

電話: 2745 0424

傳真: 2786 4097

網址: www.fuhong.org

扶康會天水圍地區支援中心

地址: 新界天水圍天澤邨服務設施
大樓5樓501室至502室

電話: 2486 3030

傳真: 2744 1812

電郵: dsc@fuhong.org

服務單位名稱

山景成人訓練中心

天水圍地區支援中心

天耀之家

良景成人訓練中心暨宿舍

柔莊之家

潔康之家

友愛之家

長沙灣成人訓練中心

地址

屯門山景邨社區康樂大樓3樓3號室

天水圍天澤邨服務設施大樓501-502室

天水圍天耀邨耀隆樓1樓及2樓A翼

屯門良景邨良萃樓地下

屯門青山灣青山公路396號

屯門大興邨興泰樓附翼地下

新界荃灣石圍角邨石芳樓201至209室

九龍深水埗發祥街55號長沙灣社區中心4樓

聯絡電話

2464 6126

2486 3030

2617 6161

2454 5223

2404 8538

2484 1000

2490 9080

2360 0364

