

長康通訊

2023年
4月號

我們的成長



共同建構我們心中的宿舍

2022-2023



院長的話

執筆之時，宿舍籌備已久的寢室翻新工程正進行得如火如荼，各同工及舍友都懷著期待的心情。希望新寢室不僅能為舍友提供更舒適的休息空間，更能增加大家對家舍的歸屬感。

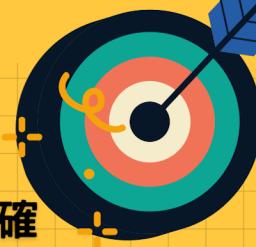
在工程期間，宿舍同工與舍友們一同面對及克服了不少困難。為了盡量減少對宿舍生活造成的影响，我們曾在一天內，把寢室所有的床和傢俱搬往飯堂，把飯堂打造為臨時寢室，再把康樂室變身為飯堂及自修室，好讓舍友在工程進行期間能舒適如常地生活。經過同工及舍友的共同努力，這一場「大遷徙」終於順利完成。過程中，同工與舍友一起打造了嶄新的「臨時家園」，還特別為此舉辦了一場簡介會，讓宿舍各人對工程期間的各項安排及新寢室的設計有更深入的了解，充分體現出「宿舍一家」的精神。

在宿舍的生活中，社工不僅擔任輔導及照顧者的角色，更是舍友生活上的良師益友，藉著不同的生活事件及經歷，陪伴、協助舍友們解決各種成長問題，引導他們正向發展。是次寢室工程，相信亦必成為我們「長康人」一份難忘的共同回憶。

青少年的成長是一個漫長而充滿挑戰的過程。透過社工在宿舍生活中「有意義的陪伴」，與舍友們建立良好的正面關係，了解他們需要和困難，可以為他們提供最有效的幫助。當中，舍友若能逐漸意識到自己的問題和不足，開始思考如何改善和克服，並學懂如何處理人際關係，如何管理時間、面對壓力等等，必能對成長有莫大的裨益。而宿舍生活提供的各種豐富經歷，不僅對舍友當前的學習和生活有幫助，亦是他們將來能自立、自治的基石。

劉鋼

長康宿舍最終的目的是：



透過有意義的陪伴及輔導，多元化的小組、活動、清晰明確的紀律及生活程序。從而建立一個具明確清晰的界線、安全、公平公正，並充滿愛的家園。讓舍友能享受宿舍的生活，並建立自律、自愛、自信的品格，認識自己關心社會，找到自己的個人目標及實踐。

公平
公正
正直

關心社會
認識世界

自律
自愛
自信

歸屬感
有家的感覺

權利與義務

充滿愛
與關懷

良好的
價值觀

發揮所長

能力成長篇

興趣發展

家居維修達人



學習不同的家居維修項目，教導舍友簡單的家居維修知識和技巧，協助他們學習新技能，提升個人能力。

我係最強家居維修達人！

舍友的話 - 靖霖
小組非常實用，學到不同的家居維修技巧，再不用花錢請師傅維修。

志趣活動計劃

舉辦康樂棋、象棋、遠足的興趣活動，讓舍友從中發展自己的興趣，以及發掘潛能。



將軍！

山路漫漫是如何走過



沿路有你陪伴的我

舍友的話 - 嘉明
參加了象棋活動後，學習到不同的策略，令我的棋力有所提升。

舍友的話 - 傲峰
與舍友一同完成老虎坑十分開心，沿路優美，非常享受遠足。

能力成長篇

興趣發展

極限冬運會



長康冬天的冠軍

AIA下幸福摩天輪



擺脫手機的誘惑，享受不一樣的挑戰遊戲，打破對自己能力的認識，與舍友共同感受成長時刻。

長康肌肉男

NO PAIN NO 肌

下定決心，回復肌肉都不覺荒涼
休息那刻，還未操肌我亦難靜養
從此，我有多累
肌肉要雙倍



很久不見，肌肉發生了什麼事
堅持是我，說起操肌已停不住
講到肌肉，只有堅持與堅持
肌肉令你從此推翻對自律那些宗旨

該怎麼開始操肌 令我極費思量
起初先推胸兩次，冇力推都好正常
再兩下就好，以汗水換取獎賞



舍友的話 - 子信
開始做gym後，自信提升、
成績都有改善。



舍友的話 - 澈樂
健身後精神活力提升，變得
自律，我會繼續健身

舍友的話 - 皓賢
開始健身後，我學到凡事盡
力，追求進步。

期待半年後睇我地的成果

愛的成長篇

舍友支援

巴打後援會

We are 巴打



To MY 巴打 ❤️



巴打聖誕遊

騎住鹿車去大澳



大澳麥記 ❤️



聖誕節我地
去咗大澳做任務

愛的成長篇

關心社區

山旮旯生態團

參觀「喵坊」增加舍童對本地生態的認識，讓其明白本港對生態環境保育，讓舍童學懂珍惜及善用資源，了解愛護環境及維持生態平衡屬每個人的公民責任，培養他們保護環境的意識。



我愛大自然



我要保護
大自然

#milmill_hk

愛的成長篇

關心社區

義工特攻隊

一個珍貴的經驗，去體驗不同生活。

舍友感想：

細小的空間需要多人共用及居住，一個單位被分割成不同的小單位，更甚者只得一個床位，感覺令人酸，也感到難過。

活動中我們嘗試收集紙皮，用另一種方式體驗活動，讓組員們理解及明白我們

身處一個安逸舒適的環境，但社會上仍然有不少人士面對困難。我們要學習珍惜。

卓然



「義工特攻隊」組員到深水埗劏房進行體驗及探訪，並對是次探訪寫下感想及經驗。



舍友感想：

記得阿SIR問我有沒有興趣參加義工活動時，我即時回應：「好！」

活動當日認識了深水埗區舊樓狀況及劏房環境，細細的房間，租金需要數千元，佔去收入的大部分，加上生活環境惡劣，衛生情況欠佳，更讓我知道生活艱難，我們要好好珍惜所有。

庭軒

你好呀公公婆婆，我係長康宿舍的義工，有啲新年福袋想送俾你哋，祝你新年快樂。

宿舍成長篇

寢室工程

再見，我的寢室

拜拜啦



我地兩個月後見



UNDER CONSTRUCTION

我地會等你呀 ❤

愛你寢室 ❤



我們要在空間較少的臨時
寢室生活幾個月。
大家也十分期待新寢室的
完成。

臨時寢室之旅

打翻鋪先



臨時寢室有WI-FI呀

C服



等我試下臨時寢室張床先



GO SHOOT



臨時寢室來一場陀螺比賽吧

宿舍成長篇

寢室工程

我們對新寢室的展望

透過簡介會，描述新寢室設計理念，以及讓舍友和同工分享，對新寢室的感受和意見。

希望新寢室可以
新增保持安靜、
盡量不要太嘈吵
的規則。

宏遠
希望新寢室有空間與
舍友互動，例如
坐在梳化聊天、
玩桌上遊戲。

卓然

期待與舍友在新
寢室創造更多回
憶。
謝SIR

新寢室空間更大，有
更多的活動空間，舉
辦不同活動。

張SIR

柔和的燈光，幫
助入眠。
軒

記得千萬要被吓
♥♥♥

廖SIR



長康影集

10/2022-3/2023

家居維修達人

自理達人儲物櫃篇

志趣活動計劃
康樂在長康



巴打後援會

談情說性

志趣活動計劃二
旗開得勝



NO PAIN NO 肌

山旮旯生態團

野餐日



長康影集

10/2022-3/2023

義工特工隊

兔年過節

社際過三關

極限運動會

巴打聖誕遊

聖誕聯歡會

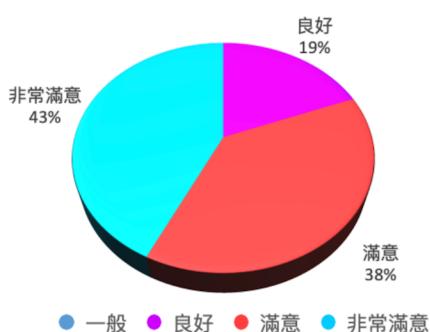
寢室工程

志趣活動計劃三
越過老虎坑

對宿舍服務滿意調查問卷

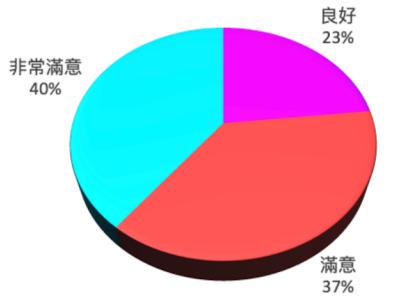
長康宿舍住宿生活及滿意程度調查問卷(舍友)

對宿舍服務的整體滿意程度



舍友回收問卷數量(42)

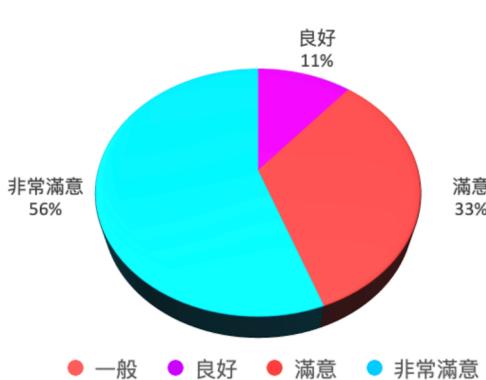
與宿舍同工及社工相處經驗的滿意



舍友回收問卷數量(42)

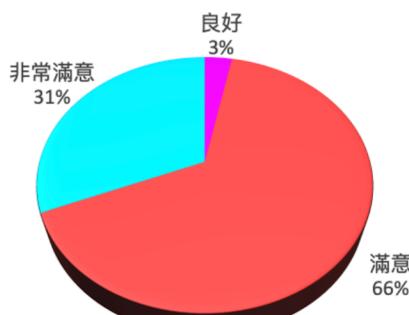
長康宿舍住宿生活及滿意程度調查問卷(家長/外間社工)

家長對宿舍服務的整體滿意程度



家長回收問卷數量(26)

外間社工對宿舍服務的整體滿意程度



社工回收問卷數量(32)

香港扶幼會 長康宿舍

地址:新界青衣長康邨康豐樓地下

出版:香港扶幼會長康宿舍

顧問:劉鋼院長

編輯及校對:出版及公關小組

印刷量:300份

電話:24950000 傳真:24353950

電郵:info@sbcchh.org.hk

網頁:<http://www.sbcchh.org.hk>