



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

# 長康通訊

2024年  
4月號



## 長康的愛

# 院長的話

如果有人問我，最期望長康的舍友在離開宿舍時學會什麼，我會毫不猶豫地回答：「學會愛」。這三個字看似簡單，事實上充滿挑戰，因為除了懂得愛自己、愛他人、愛學習、愛生活、愛社區外，還要懂得如何接受愛。

舍友在走進宿舍之前，大多曾面對各種大小挑戰，遭遇不少童年逆境。娜汀·哈里斯 (Nadine Burke Harris) 醫生在《深井效應：治療童年逆境傷害的長期影響》中指出，童年逆境對身心健康和個人成長都會帶來不同程度的創傷，所建立的惡性壓力反應，更會造成持續的長期影響。對此，書中提出了睡眠、心理健康、良好人際關係、運動、營養和正念等六要素治療方法。

在長康宿舍，我們不僅努力幫助舍友建立健康的生活節奏，更希望陪伴舍友踏上充實的成長之旅。我們一直致力打造讓舍友感受到尊重和愛的溫暖環境，堅信只有愛，才能撫平心靈創傷，啟發成長。這份愛不僅來自同工有意義的陪伴，也會透過節慶活動、日常生活點滴及各式小組、遊戲傳遞，讓舍友感受愛的力量，找到成長契機，繼續積極投入生活。

我們相信，唯有心安之處，舍友才能發掘個人興趣及天賦，並學會回饋社區。因此我們策劃了各種戶外運動、參觀、義工活動等，讓舍友在發揮個人強項之餘，也能充分體會分享的價值與照顧他人的喜悅。在這種氛圍中，讓他們自然而然地學會自愛與付出愛，在愛中茁壯成長。

誠然，每位舍友在成長路上，還需面對更多挑戰，而且過程必然會出現顛簸與障礙。然而，成長就是學習與過往的抉擇和創傷進行和解的旅途，願我們繼續一同努力，攜手前行，因為這就是「長康的愛」。

劉鋼

# 長康的愛

## 愛是什麼？

經過Google後，約0.30秒後得出153 000 000的搜尋結果，當中第一位的搜尋結果，提及愛最佳的定義可能是主動心動，以真心對待某個生命體或物體(可以是人、動物、物品、神明)，使其整體得到快樂。簡而言之，愛即主動使整體得到快樂。

## 長康的愛是什麼？

閱長康通訊2024年4月號後，約60秒後得出一個結果，提及長康的愛最佳的定義是，透過有意義的陪伴及輔導，舍友們在宿舍生活中，學會愛與被愛(愛自己、愛他人、愛學習、愛生活、愛社區、同時懂得被愛)，使其整體得到快樂，簡而言之，從中感受到快樂。

# 家社的愛-仁/義社

## 仁社



### 仁仔自煮聖誕

透過舍童自煮聖誕大餐的過程，以增加舍童的共同的經歷，營造社內的團體氣氛，提升對社的歸屬感，一同歡度聖誕。

### 仁社去舊迎新賀龍年

藉著農曆新年的習俗，與仁社舍童一起佈置寢室和清理雜物，迎接龍年的開始。

## 義社

### 義社年末聚餐

義社人濟濟一堂，分享彼此對過去一年的想法，並思考未來一年的目標。除了聖誕禮物外，每位舍友亦收到社主任所設計的新年賀卡。



# 家社的愛-禮/智社

# 禮社



過去的半年，禮舍以「守望相助、團結合作」為家社本年度的主題，更以「超級英雄」為主題的容器，將其融合於家社主題活動中，令禮社的舍童投入其中，更有歸屬感。



# 禮社人

## '23-24'



# 智社

智社上半年的主題為「攜手共創智社樂」，期間舉辦了乒乓球同樂日、UNO及擲鏢比賽、及行山等，透過磨合及參與活動，各社員均能付出他們最大的接納及包容，新舊社員能順利結合及相處，社內的氣氛平和及正面。另一方面，半年間智社有大大小小的轉變，智社各社員均能以正面的態度面對轉變及安排，社內氣氛良好。



# 興趣的愛

宿舍十分重視舍童的興趣發展，舉辦不同的活動讓舍童參與，按舍童的興趣，提供持續的發展機會。

## 長康健身房



透過健身訓練，讓舍童間能互相鼓勵及扶持，從而建立有規律的訓練及紀律。



## CHILL住 玩芬蘭木棋

舉辦芬蘭木棋，讓舍童接觸新興運動，擴闊眼界，發掘興趣。

如果我認真，一下就51分啦



如果你51分，輸咗啦

## 「職」「興」活動 籃球篇



熱個親身先



以興趣出發，讓舍童看見自己未來理想職業的模樣，推動舍童持續參與興趣相關的活動或重新探索其他可能的出路。

## 有品「籃」人

左右左右左，兜前兜前上

提供持續籃球訓練，讓舍童能夠有發展機會，同時在責任感及尊重上有所提升。



5

守住對面一統

# 社區的愛

與社區建立良好的連結，透過不同合作，舍童向社區分享愛，同時感受社區的愛。

## 新春義工隊

今個新年，我們到老人院進行探訪，與長者過新年，將愛傳遞出去。



黃廷方慈善基金贊助

## 信和集團自助餐



今年聖誕，信和集團黃廷方慈善基金邀請宿童，到富麗敦海洋公園酒店享用聖誕自助餐。

這個聖誕不一樣



## 微微語遊東九



《微微語》由香港心理衛生會「Chill Lab超正常研究室」主辦，透過電影欣賞，讓舍童認識情緒及精神健康，關心自己和社區。



## 年少日記電影欣賞



透過電影欣賞，讓舍童認識《年少日記》，了解社會時事，增加對社區的關愛。



# 節日的愛

宿舍舉辦不同的節日活動，舍童感受節日氣氛之餘，在節日下將愛分享給其他舍童和職員。

## 聖誕派對2023

今年聖誕有別往年，到永倫800酒店享用聖誕自助餐，是對舍童過去一年努力的肯定。



究竟長康的一分鐘有幾耐



## 新春年宵攻略



一年容易又新年，今年的新春佳節到維多利亞公園 - 年宵市場，讓舍童感受中國傳統的新年活動，從而擴闊舍童的生活體驗。



龍年搵恐龍仔影張相先



## 龍年快樂



# 節日的愛

## 復活節大追蹤

復活節我們外出到尖沙咀，共同完成各個挑戰關卡，尋找復活節的恐龍，一方面感受節日氣氛，另一方面提升增進團隊合作和凝聚力。

經過分析恐龍卡係呢到

## 節日特備活動

在不同的節日，宿舍會準備不同的「特備活動」，與舍童共渡佳節。

小編後記：中秋中西合璧「熱香餅」之夜



小編後記：立春之湯圓團圓日



# 愛的回憶



《仁仔自煮聖誕》



《仁社升呢提案》



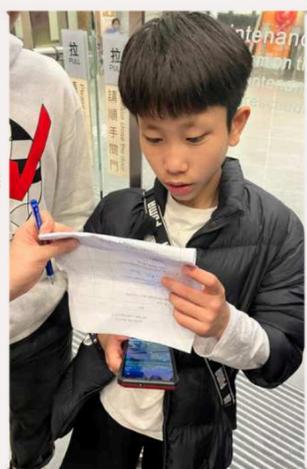
《義氣仔女 1st Season》



《「我做到」自理計劃》



《新生適應之必要2.0》



# 愛的回憶



《攜手共創智社樂》



《禮社人：愛與勉勵》



《禮社人：集結日》



《智社社活動 23-24》



《禮社人：飯聚宇宙》



《媽Me Time·秋冬護膚品製作工作坊》



《西九藝遊》



《7-9月生日會》



《10-12月生日會》



《懷疑人生就去散步》



《1-3月生日會》

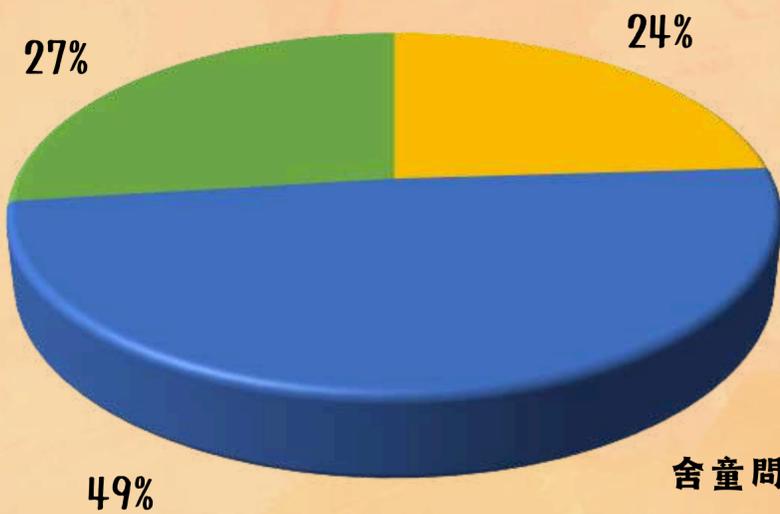


# 對宿舍服務滿意程度調查問卷

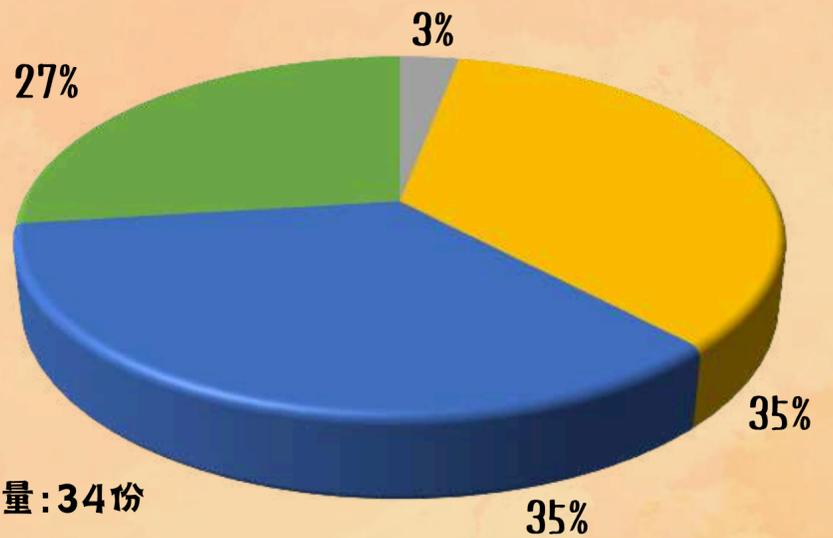
(2023年10月至2024年3月)

## 長康宿舍住宿生活及滿意程度調查問卷(舍童)

### 舍童與宿舍同工及社工相處的經驗



### 舍童對宿舍服務的整體滿意程度

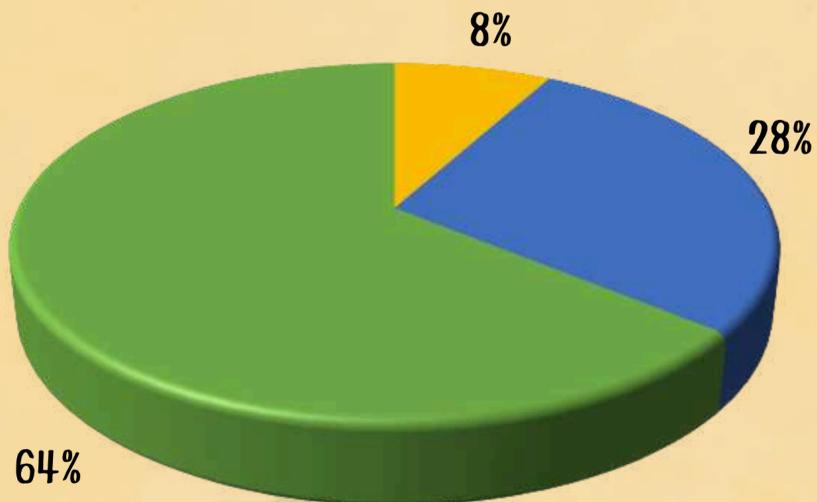


舍童問卷回收數量:34份

非常滿意 滿意 一般 不滿意 非常不滿意

## 長康宿舍住宿生活及滿意程度調查問卷(家長/社工)

### 家長對宿舍服務的整體滿意程度



家長問卷回收數量:25份

非常滿意 滿意 一般 不滿意 非常不滿意

### 外間社工對宿舍服務的整體滿意程度



外間社工問卷回收數量:36份

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:劉銅院長

編輯及校對:出版及公關小組

印刷量:200份

電話:2495 0000 傳真:2435 3950

電郵:info@sbcchh.org.hk

網頁:http://www.sbcchh.org.hk