



二零一一年八月三十日  
討論文件

文件 EW 26/2011

沙田區議會  
教育及福利委員會

關注弱勢社群及家庭暴力工作小組

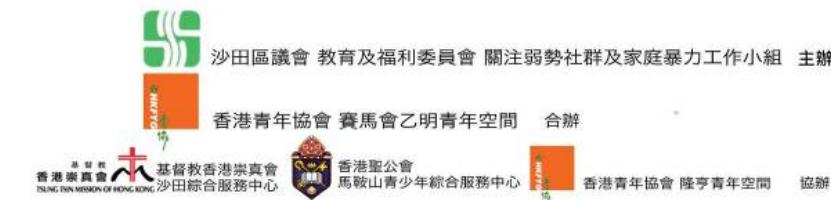
“伴你同行”及“餐單設計比賽”初稿

請委員參閱及考慮通過由關注弱勢社群及家庭暴力工作小組(工作小組)提交的“伴你同行”及“餐單設計比賽”初稿(見附件一及附件二)。

2. 工作小組召集人及有關代表將於會上解答委員的詢問。

沙田區議會秘書處  
STDC 13/5/25/1 IX

二零一一年八月



### 序言

近年政府大力推廣「關愛共融」，而沙田區議會教育及福利委員會關注弱勢社群及家庭暴力工作小組(工作小組)一向致力於推廣社區和諧、關注弱勢社群及關愛身邊人。工作小組透過舉辦各項活動，宣揚及推廣「和諧、關愛」的訊息，同心建立一個樂也融融的和諧社區。

為了把和諧及關愛的精神傳遍沙田區，工作小組舉辦了各項不同範疇的活動，包括為關懷獨居人士健康而設的「餐單設計比賽」、創建和諧家庭的「和諧嘉年華」、教授預防家庭暴力發生的「關注家庭暴力工作坊」以及「伴你同行」義工培訓計劃等等。

和諧是需要大家付出多點愛心、並同時減少不必要的戒心，互助互諒、守望相助，多些關心親朋戚友及鄰里同事；不時的噓寒問暖更有助表達彼此的心意，增進友誼，達致和諧之境。

「伴你同行」計劃標誌著工作小組對區內弱勢社群的關注，教育及培訓青少年對社區及弱勢社群的關愛並回饋社會。期望星火燎原，關愛之心能傳誦於每一代，社會問題及矛盾亦能迎刃而解。

沙田區議會 教育及福利委員會  
關注弱勢社群及家庭暴力工作小組  
二零一一年八月

沙田區議會  
教育及福利委員會  
關注弱勢社群及家庭暴力工作小組

職權範圍

- (1) 就區內弱勢社群(包括貧窮兒童)及家庭暴力事宜向教育及福利委員會和有關政府部門及機構反映意見。
- (2) 透過各種渠道及舉辦社區活動，推動區內人士關注弱勢社群及家庭暴力事宜。
- (3) 聯絡區內團體、政府部門和機構及熱心人士，共同在區內推展建設和諧家庭的工作。

工作小組成員名單

1. 召集人：余秀珠議員,BBS,MH,JP
2. 黃戊娣議員,BBS,MH,JP
3. 湯寶珍議員,MH
4. 黃嘉榮議員
5. 楊倩紅議員,MH
6. 朱子唐先生
7. 何樹忠先生
8. 林焜添先生
9. 李慧嫻女士
10. 廖筱芳女士
11. 楊開將先生
12. 陸偉國先生
13. 林玉華女士
14. 盧愛華女士
15. 謝飛翔先生
16. 黃裕財先生
17. 黃玉嬪女士

(排名不分先後)

## 伴你同行計劃簡介及目的

本活動推行目的在於培訓沙田地區人士以服務本區弱勢社群，期望從探訪活動及帶領弱勢社群外出的過程中，領略不同弱勢社群所需及他們所面對的社會障礙，並將有關經歷向沙田區內人士分享，例如社區人士對弱勢社群支持情況或缺乏了解處，社區各項設施對這些弱勢社群的方便程度等，令沙田居民對本區弱勢人士的情況有更多的關注及支援。

### 活動日期：

2011年5月至8月

### 義工參加者：

80名沙田地區人士

### 接受服務對象：

沙田區弱勢社群

### 內容：

包括義工工作坊、探訪活動及帶領弱勢社群外出、義工亦會就服務情況製作展覽及報告書。

### 活動實況：

活動召募了80名義工，共有30節訓練。8組義工共進行16次探訪及外出社區活動，為86名弱勢社群人士提供了207人次的活動，當中包括單親及雙職者子女、新移民子女、智障人士、老人及復康人士等，雖然仍有很多弱勢社群未能接受服務及被深入接觸，但作為社區參與的直接服務及了解，這次活動開始了一次新嘗試，當中很多經驗對社區人士更深入了解弱勢社群有積極作用。此外義工也將活動情況製成展覽在沙田區內展出，以推廣沙田社區人士對弱勢社群的支援，4次展覽約有600人觀看；義工也參與和諧嘉年華的攤位遊戲及展覽以推廣支援弱勢社群的理念。

## 香港青年協會賽馬會乙明青年空間推行活動情況

### 中心簡介

賽馬會乙明青年空間成立於一九八四年，是香港青年協會轄下其中一間服務單位，在二零零四年四月轉型為綜合青少年服務中心（Integrated Children and Youth Service Centre (ICYSC)），在二零零五年現代化後命名為賽馬會乙明青年空間。其服務區域包括乙明區乙明邨、愉城苑；秦豐區秦石邨、曾大屋等；新田圍區、美田區各屋苑及田心區田心村。

### 活動簡介

悠長暑假正是小朋友暫時放下忙碌而繁湊的讀書生活的時候，理應善用餘閒，豐富自己的成長閱歷。不過基層家庭為了生計，雙職父母既要出外工作，又要照顧家庭及小朋友，在平衡這兩種角色之間，往往顧此失彼，未能為小朋友安排合適的活動，同樣單親、新移民及低收入家庭子女，因家長未能有足夠支援令他們有參加適當活動及了解社區機會。青年空間透過這個計劃，由一群青年義工以大哥哥、大姐姐的角色為小朋友設計一系列認識社區、擴闊視野及引導他們健康成長的活動。

義工學習如果籌辦活動後，便設計出相關活動，除初步接觸及進行熱身活動外，義工因應接受服務對象對社區認識不足、外出娛樂機會較少、未來學業發展和文化而設計出四項外出活動，詳情如下：

- 參觀香港文化博物館
- 開開心心無限 FUN
- 香港中文大學遊蹤
- 城市定向：沙田追蹤

整個活動令接受服務對象在外出活動時更了解社區及觀察到社區人士對他們的支援及設施的方便。而義工也透過服務對這些弱勢社群有更深了解及明白對他們提供支援的重要性。

## 活動情況

### 參觀香港文化博物館



帶領小朋友參觀時，義工需要做好大哥哥、大姐姐的角色；領導他們的同時，也要跟他們打成一片



父母因為工作，未能與孩子出外活動，孩子們就只能待在家中，埋沒了他們正趨旺盛的求知欲



在沙田文化博物館中有關小朋友的展覽內容未能切合他們的需要，需要多一點互動的展覽內容，有助提升小朋友對有關主題的認識及體會

### 開開心心無限 FUN



Snoopy Land 設施已舊，未能滿足現時小朋友的需要，需要更新及增加設施來吸引小朋友



看見一群天真活潑的小朋友在活動中快樂的表情，盼望他們能夠開展既快樂，又豐盛的人生



作為義工的一份子的我，看到小朋友們在參與活動時的雀躍與燦爛的笑容，都被他們一一感染，也能感到那份興奮，還開懷大笑起來，與他們無分彼此一起遊戲

#### 香港中文大學遊蹤



我們要擔任起「大哥哥、大姐姐」的角色，以顧及他們的安全和照顧他們的需要為大前提，好讓他們玩得更加開心



「天人合一」



#### 城市定向：沙田追蹤



香港中文大學可以增加多些公共設施，以及增設一條合適給小朋友們的郊遊路線，從而讓他們能更深入認識本地大學文化



小朋友給我活躍的感覺，何解？因為他們每次都會用盡 120 分的努力去參與活動，他們不是所謂的「港孩」，而是會珍惜每次機會去釋放活力又可愛的小朋友。

#### 義工感想



由籌備工作至順利舉行活動，過程中固然會遇到林林總總的挑戰，但幸好我們都抱著一份信念及堅持，最終也能在一個月內完成四項服務的壯舉！此過程猶如把一塊塊的拼圖經努力過後，變成一幅賞心悅目的圖畫。如此種種均有賴一眾職員及義工的努力與付出，才能有這美好的成果。在此，我深切盼望這群小朋友能豐盛人生、展翅高飛！

Edith

我出席了全部共四次活動，並從中體會到一些道理：「凡是小朋友都愛玩。」我們做義工的信念，正是要協助他們玩得徹徹底底，開開心心，讓他們在暑假留下一段難忘的回憶。果然，我們最後真的如願做到了這一點。義工們都能夠放開懷抱，與小朋友打成一片，在短短十天完全把他們帶進了一片歡樂的氣氛中。能夠有此成果，付出努力的義工，實在一個都不能少。

Cy



計劃由策劃至成功推行實在有賴一班義工朋友及職員們，過程中大家經歷了風風雨雨才能完美無憾地完成。看見這一群小朋友的回應及笑容，正代表著我們對他們的付出，這種的愛、喜樂及平安的福是大家的。

Erica



雖然我是第一次參與這些義工服務，但卻為我帶來前所未有的感覺。縱然我的力量是微乎其微，但我也會為他們提供精神上的支持。此外，正處於兒童階段的小朋友們最經常使用脾氣來表達情感，因而他們間中會吵架，這時我們要當中間人，而這對我而言是最具挑戰性的。一來，我沒有這些經驗；二來，只要稍微失言，不但不會解決問題，反而會令問題惡化，更難解決。

Kwanyiu Lo



這個活動計劃正好說明，小朋友不只滿足於有足夠的金錢或接受良好的教育，他們更需要別人的對他們的關懷及愛心，才能夠體驗更多、學習更多，從而真真正正地成長，成為一個有用的人。

肥方



在「伴你同行」一系列活動中，由於時間上不配合，所以我只能出席其中一次的義工服務，而該次活動是要帶領小朋友參觀。雖然這次不是我首次參與小朋友義工服務，但是從籌備到真正提供服務的過程中，我也遇到一些之前從未遇過、想過的種種問題，例如難於處理鬧脾氣的小朋友等。通過籌辦是次活動，令我了解到這個社會上還有不少較為隱閉卻又需要關心的人存在，而且亦令我反省自己籌辦活動技巧上的不足之處。儘管是次活動未必是十全十美，但從小孩子滿足的笑容上，我可以看到義工們付出的努力是沒有白費的。

Ann

## 香港青年協會隆亨青年空間推行活動情況

### 中心簡介

香港青年協會隆亨青年空間座落於大圍隆亨邨，成立於一九八六年，服務本區已有 20 多年的歷史，一直以來致力回應青年人的需要，發掘青年的無限潛能。隆亨青年空間剛於 2010 年中完成現代化工程，單位內外均煥然一新，成為一個屬於青年人的活動場所。其服務區域包括隆亨邨、景田苑及田心邨等。

### 活動簡介

社區人士對智障人士一般都有一些誤會，許多時都會在接觸上採取迴避的方式，為了令社區人士對他們有更深入了解及明白他們的需要，青年空間期望透過義工親身體驗，將真實情況反映給沙田居民，同時期望當大家對智障人士有更多了解時，可以加強大家對支援這些弱勢社群的動機及積極性。

義工為全面了解智障人士，設計出多類活動，包括一起製作食物、一起運動及一同外出社區。

整個活動令義工對智障人士有一個更深入及全面的理解，鼓勵他們更積極去推廣支援智障人士的服務動力。同時也發現弱勢社群需要別人協助提供融入社區的機會多於直接幫助。

### 活動情況



青年義工與智障人士一起學習烹調健康蔬菜，即使是最第一次見面，大家都可以合拍地完成了美味的田園蔬菜沙拉！



義工們帶領智障人士一起去打壁球，這是他們第一次接觸壁球，大家都表現得很興奮



我們一起參觀功夫熊貓展館

## 義工感想



第一次跟智障人士的接觸，感覺很是新奇，亦是有趣。在與他們交談的過程中，發覺這義工活動不是單純的施予，而是在跟“年輕”的朋友們交流和學習。

打壁球時，看見他們一次又一次認真地學習如何發球，心裡都會為他們的努力和專注而喝彩。或許他們學習的能力稍遜，但他們都會用心聆聽，用認真的態度去彌補那一點天資的不足。

運動過後，我們去了附近的商場一起閒逛，他們總喜歡問這問那，因為每樣事物在他們的眼中也是新奇有趣的。他們就如小朋友一般，總喜歡吸引大人或朋友們的注意，渴望得到別人的認同、想跟我們分享他們心中的喜悅。

完整及全面的健康成長，並不是必然的。他們可能是比較難於控制自己的語言表達或是行為舉止，但這並不代表他們是天生的失敗者。我們只是比他們多一點幸運。故此，我們更應該好好地去善用那一分運氣，盡己所能，耐心地去明白和了解他們，也應該透過這一個機會好好地自我反思。

盧卓然 (Chris)

你有接觸過智障人士嗎？你心中對智障人士的感覺是甚麼？

未試過接觸智障人士之前，我雖然沒有歧視他們，但對他們也有一些誤解，以為他們是不服從的、沒有用處的，有時在街上見到智障人士，亦會不自覺地有所顧忌，迴避他們。

但這次義工活動讓我第一次有機會接觸智障人士，也讓我對他們有所改觀。他們除了智商較正常人低，其實和普通人沒有甚麼大分別。正因為這樣，他們像天真可愛的小朋友一樣，沒有機心、心地善良、為人真誠。只要付出一點耐性，很容易就能和他們打成一片，一起玩、一起聊天、一起弄食物……

我還記得當我教導他們如何切食物時，他們很快就學懂了！他們不單學習能力強，還很聽話呢。另外，我也有機會參觀他們平日工作的工場，發現他們是十分專業的，原來一些平日我們使用的化妝品、食物都是由他們負責包裝的！他們亦會在閒餘時參與義工服務，幫助別人。

他們沒有因自己的不健全而自卑，並盡自己的努力為社會作出一點貢獻。反觀自己，自己有著健康正常的身體，更應該積極樂觀地生活，並關心社會，關心身邊有需要幫助的人。我們對智障人士會有所誤解，是因為我們甚少有機會接觸他們，只要我們對智障人士付出多一些關懷，對他們的誤會亦會少一點。

李雅珊 (Misha)

今次的活動令我減少了對智障人士的誤解，本來我認為他們完全不會跟別人溝通，但他們對話中的內容我大致都明白，加上他們快速的模仿能力，令我完全改觀。

而在整個活動中，令我印象最深刻的是其中一名表達能力較差的智障人士，他多次嘗試開口說話，卻只能發出模糊的聲線，這件事令我明白人要珍惜現在所擁有的一切，因為這些都不是必然的。

林哲熙(熙)

到工場之前，我一直認為智障人士是不能表達自己，而且情緒不穩定，是需要特別照顧的一群人。

直到我參加這個義工活動，與智障人士外出，買東西，從而開始對他們有所了解後，我發現自己過去對他們存在著不少誤解。雖然他們的應變和學習能力稍遜，但是有著不少的優點，例如他們有很高的集中力。一些簡單的事，像洗菜和切菜，他們都很認真，不會像我們一邊講，一邊做那麼的分心，所以做得比我們更快更好，這是令我感到意外的。另外，他們不但很熱情而且自理能力也很高，如去洗手間一般照顧自己的事情都沒有問題，還能夠在工場做簡單的包裝工作，回饋社會。

當我們見面時，他們都很有禮貌，會主動打招呼，相比之下，現在的都市中，人與人之間反而有點冷漠，我們實在應該要向他們學習呢。雖然我不能完全明白他們所說的話，卻能感受到他們大部分都努力表達自己，而且有不同的性格和喜好，真的需要細心留意和盡量滿足他們的需要。

在這次活動，讓我重新認識智障人士，學習主動與人溝通，以及相處的技巧，過程中，我也被他們的活潑及單純感染，覺得很開心。

林哲謙(謙)

經過跟智障人士合作烹飪，以至一起打壁球和乒乓球，讓我感受到其實智障人士跟我們沒有多大的分別，而且部分智障人士的球技比我們更出眾，與自己心目中對智障人士的感覺有很大出入。其實原來自己對他們一直有誤解。我們用自己的立場和看法去理解和幫助他們，但事實上他們某程度上也有自力更生的能力，甚至某些範疇比我們做得更好，表現得更強。所以直接的溝通和交流才是了解他們的最好方法。

范中銘(Derrick)

其實這次活動是我有史以來第一次參加這類型的義工活動。我去參加義工的時候完全沒有想過會接觸到智障人士，畢竟我們全都不是專業的社工，加上我之前對智障人士都會有點抗拒，因為通常在電視見的那些都是比較嚴重的個案。

第一次去工場的時候，其實我很緊張，整個身體都在震抖。不過之後他們的表現都令我感到很驚訝，還記得有一次我們一起去打壁球，才發覺原來他們的運動細胞比我還要厲害！這次的活動讓我覺得其實做義工並非想像中那麼辛苦，只是有時候需要解決難題。不過每次探訪智障人士後，我都覺得自己的生命很有意義！其實智障人士與普羅大眾都一樣，更可能比我們更厲害！這次活動不但很好玩，而且很有意義，未來我會投放更多時間去參與這類義工活動。

李壁彤(Hilary)

這個活動令我對智障人士完全改觀！還記得之前在街上，每逢見到智障人士我便會避開，沒有想過自己會參與這方面的活動！第一次接觸智障人士會好驚，好緊張！但慢慢與他們接觸多了便發現原來他們好友善、好熱情！

有一次與他們去打壁球和乒乓球，其實真的很擔心，因為對於運動這方面，我真的完全不曉得，不過，那天跟他們玩得好開心，發現他們打得比我還要好，令我明白雖然我們比他們健全，但並不代表一定比他們好，而且他們比我們更勤力，這一點我們是更需要學習的！

這個活動不但很有意義，還令我對智障人士更加了解，讓我明白他們並非每件事都需要別人照顧，他們亦可以自力更生，雖然發展不健全，但不代表是沒有用，亦都令我學識在每做一件事，說一句話的時候都要想清楚和細心一點！

蘇美欣(美欣)



我是在一個很偶然的機會下，由朋友介紹我參與這個義工小組。

以前，我只會覺得智障人士很可憐，不能夠好像正常人一般生活，又不能和其他人正常地溝通。從壞的一方面來看，就是覺得他們不能像我們一樣那麼「有效率」地去完成事情。雖然對他們沒有反感，但是也會抱持着高人一等的態度與他們溝通。

參加這次義工小組令我對智障人士的看法有大大的改變，同時亦令我十分慚愧。第一次接觸他們的時候，一踏入門口的那一刻，便聽到他們很熱情地向我們打招呼，然後更主動邀請我們和他們一起坐，一起玩耍，甚至更會主動和我們閒話家常。在那一刻，我發現原來他們比我們任何一個人更願意與人溝通，更能令身邊的人感到溫馨。

他們會很真誠地與我們溝通，真情流露，比起我們正常人的虛偽，他們更理解何謂真正的溝通。加上與他們一起煮飯的過程中，我發現他們做每一件事都很認真，而且比我們更有效率。

和他們相處的時間，不是我們教曉他們任何事，相反，更是他們令我們明白真正的人生道理。

丁曉晴(Mon)

我一開始參加這個義工小組時，完全不知道智障人士是如何，只是覺得他們是傻的。小組開始後，我便接觸智障人士，開頭有點兒抗拒，不想主動接觸他們，隨着時間的過去，眼見各位義工都開始與這些朋友仔談天，這時我又踏出自己的第一步與他們去溝通、與他們煮食物。過程途中，他們也十分醒目幫忙切蔬果和洗淨食物。他們都弄得十分開心，露出了笑容。第二次活動時，他們十分活潑，笑得十分天真，像小朋友一樣。過了這兩次活動，令我對智障人士這方面的知識增加了不少。

趙頌賢 (Alex)

雖然我擁有很多義工經驗，但未曾試過與智障人士相處，今次是我第一次接觸智障人士，是次活動令我感受很深，亦令我對智障人士的看法不同了。

智障人士常會給人們有一種錯覺，就是他們全都是所謂“痴線”的或者是一無是處，更是人們的包袱……但我們全都誤會了，其實他們很可愛呢，他們不是“痴線”，只是智商比實際年齡低一點，所以與他們很容易相處。還有，他們其實是十分專業的，原來平日我們所用的化妝品等的包裝也是他們製作的，他們工作很有效率呢！

這幾次的親身接觸令我更明白智障人士，他們與平常人根本沒有分別，有一樣不同的就是他們非常熱情，每次要告別的時候，他們都會依依不捨，有的更會流下眼淚，令我更不捨得離開他們呢，每次完結後，都會十分期待下一次的探訪。我學會了好好珍惜現在身邊的一切，因為所有東西都不是必然的，非常感謝他們呢！

趙嘉敏 (Rainbow)

## 中心簡介

基督教香港崇真會沙田綜合服務中心前身為博康青少年中心，成立於1988年，於2003年正式轉型為青少年綜合服務中心。一直為博康邨、沙角邨、愉城苑及鄰近社區的青少年及其家人提供社交、康樂、文化、教育及發展性活動。

此外，中心亦透過基督服侍的精神，為區內有需要的青少年及其家庭提供一站式的社會服務，使其身心靈獲得均衡發展。並以多層次的社會工作手法，為區內處於不利環境中的青少年提供發展性、預防性及補救性的多元化活動。

## 活動計劃

本中心於2010年7月集合了一班熱愛街舞的青少年，透過學習不同類型的街頭舞蹈，發掘他們舞蹈方面的潛能。並透過排舞、練習、以至表演，讓他們一展所長，展現青少年活力的一面。

本年度中心其中三隊跳舞組合M.D (Miracle Dance)、E.M (Eternal Mystery)及 B-now 參加了由沙田區議會教育及福利委員會關注弱勢社群及家庭暴力工作小組舉辦的「伴你同行」計劃，透過一連串的義工訓練，學習擔任義工的基本技巧，之後將關懷傳揚至社區，透過義工服務關心區內的弱勢社群。在是次活動中，組員不只是跳舞的同伴，也是一起將關愛精神帶到社區的同行者。



其中一隊 M.D (Miracle Dance)，以 jazz 及 jazz funk 為主，訓練及練習時間為逢星期一及五。



另一隊 E.M (Eternal Mystery)，以 hip hop 為主，訓練及練習時間為逢星期五及六。

Breaking 街舞小組 B-Now 由10名沙田區青少年組成，至今已有半年的時間，已參與過多次演出及義工活動，他們的宗旨是“no dance no life”，可見他們熱愛跳舞的程度，他們訓練及練習的時間為逢星期一及四。



參加不同的比賽，將  
關愛精神傳揚開去



平日上堂的情況，組員們非常  
專注於導師的每一個指導



每一次的義工服務，組員  
們都不遺餘力，你看義工  
們臉上的笑容就知道那  
份滿足感了！



義工準備了一系列的遊戲和  
長者玩，務求為老友記帶來  
歡樂！



當日到了信義會沙田多元化老人社區服務中心，義工向老人家講解遊戲玩法



除了遊戲，義工還和長者用即影即有相機拍下最美的一刻，為是次的活動留下一個美好的回憶

當然要和老友記來一張小組的合照啦！



義工即時為老友記拍下照片，並製作獨一無二的相架



經過全面的義工訓練和義工服務後，也得到大會的認同 - 頒發獎狀



重要的場合，當然要 show off 一下啦！ ⊙



參加者在是次計劃中，參與了不同的跳舞訓練及義工訓練，整個過程均表現得十分積極及投入。在計劃義工服務時，組員更抽時間召開會議，商討服務的對象、服務形式及內容等，每一個細節都精心設計。當中有些參加者在義工服務後，更表示日後定會花更多時間關懷家中的長者。總括而言，是次計劃對參加者的個人成長有著正面的幫助，透過訓練及探訪，他們有不同的得著。在活動後，她們體會到除了義工服務，更應該預留一些時間和耐性關懷家中的長者及父母。

#### 義工感想：



今次探訪，見到一班精靈活潑既老友記，不單帶給我們歡樂，更令我更懂得「珍惜眼前人 - 家人」。



Ice (冰冰)

那天除了與長者一起玩遊戲外，也是我第一次籌辦遊戲，真是一個非常難忘的經驗呢！在遊戲的過程中，雖然有輸有贏，但最後見到一眾長者玩得很投入和開心，拍照時他們還誠意邀請我們的時候，心裡那份滿足感是難以形容的。

阿彤

## 香港聖公會馬鞍山(北)青少年綜合服務中心推行活動情況

### 中心簡介：

中心共有三個服務點，包括位於耀安邨的香港聖公會馬鞍山(南)青少年綜合服務中心-賽馬會青年幹線、頌安邨的香港聖公會馬鞍山(北)青少年綜合服務中心-賽馬會青年幹線及恆安邨的香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務恆安辦事處。一直以「個別關懷・全面照顧」的宗旨為區內居民服務。

中心透過多元化的活動服務，滿足青少年成長的需要，協助他們的全人發展、啓發兒童及青少年的心智；發展其潛能；協調他們在成長中可能遇上的障礙，並提升其社會意識，培育他們成為能貢獻社會的良好公民。香港聖公會教區福利協會及其屬下單位自一九九六年開始宣佈進入優質之旅一推行全面優質管理。這是向服務使用者提供優質服務的承諾，藉此確保協會同工均會上下一心，持續改善服務質素，以滿足服務使用者的期望和要求。

### 活動計劃：

看電影、逛商場等日常生活活動，對健全人士來說是普通不過的事情。這個活動，期望藉著這些簡單不過的生活項目與復康人士一同進行，從中體驗社區中的設施或環境，能否讓復康人士跟健全人士一樣享受到使用社區設施所帶來的樂趣。

### 活動情況



31



32



### 義工感想

今天我們去看電影。眼見推輪椅的人手不足，我便上前推了其中一輛。

原來使用輪椅進入馬鞍山戲院是要經過特別通道的，過程還有很多阻撓，令我感到坐輪椅去戲院是一件十分麻煩的事情；首先，要通知戲院經理，請他到商場的地下開動大捲閘，讓我們的輪椅使用戲院的升降機，我們才能進入戲院。雖說坐輪椅的影迷確是給與這位經理先生不少的麻煩，但他那種令人難受的態度及言詞，也的確令人感到傷害；什麼行動不便就坐就近出口的位置，難度行動不便的就無選擇權嗎？事實上，我們所有人都是付費買票入場看戲的！這部現在作為運貨的升降機，原本就是方便傷健人士從馬路旁進入戲院的一部升降機，只是戲院關閉了通道，不讓我們自由通過，才使我們要勞煩這位經理。

在看電影的過程中，使用戲院裡的洗手間也是一個障礙，洗手間並非設於同一樓層上，而是比戲院高半層，而上落這半層的通道只有樓梯，對部份舍友來說，只有望而卻步。

設施的不恰當運用，不但使人不便，還讓人氣餒。只是使用洗手間那麼簡單和人道的項目，也未如人意，傷健人士又怎能自由地享受社區設施呢？

李雪英／李玉鳳



這次是我第一次近距離與復康人士接觸。由於缺乏沒有經驗，令我完全不懂如何跟他們相處。當他們有需要時，我也不知道應該怎樣協助他們，只懂站在一旁看著他們。不過在相處後便發現，他們其實有一定照顧自己的能力，性格像一班小朋友，但並不是我當初想像的那麼難以控制。有時候我聽不懂他們所表達的，只能回應「嗯」、「是」，但感到他們很想表達、分享的情感，讓我希望能更了解他們，同時終有一天能清楚明白他們所想表達的。

他們在看電影、拍照時表現興奮，我相信他們大都喜歡外出活動。然而，我在這次活動中發現社會給予他們的支援並不足夠。在進入戲院時，戲院的設計並不方便輪椅使用者進入，我們單是進入戲院已花上不少時間。幸好當天觀看電影的人不多，否則會花上更多時間才能成功就坐。加上他們需要經常上廁所，在看電影的過程中經常出入戲院，也許會引起其他觀眾不滿。各種情況總合起來，的確令他們外出活動不便。我相信他們平常很少有這種機會，希望社會上有更多方面的幫助，建立一個無障礙社會，讓他們能多外出走走看。

除此之外，我發現在我們一同拍照的過程中，有不少市民對他們投以好奇的目光，我也聽到有市民談論他們。我相信市民並沒有惡意，他們只是單純的好奇，始終大部份市民對智障人士的認識不深。另外，也有不少市民會協助我們，例如推門等。希望社會人士能加深對智障人士的認識，在他們有需要時隨時協助。

麥曉琳

今天下午，我們與復康人士一同到沙田新城市廣場進行外出活動。當旅遊巴經過醫院時，其中一名舍友指著外面，告訴我最近她在此進行眼部手術。她說不怕痛，我覺得她真的勇敢，要是我一定嚇怕了。

到了沙田，我負責照顧另外兩位舍友。其中一位走路較慢，使我和同工要放慢腳步來配合她。在半小時的自由活動中，我原以為拍照後還可以到其他地方逛逛。我從沒有想過簡簡單單的拍照，相比我平常行動慢十多倍。

經過這次跟他們外出的經驗，我發現其實商場內裡的設施不足以讓他們自由地行動。例如手執拐杖、坐輪椅、行動不便的人士，商場內僅僅有兩、三部升降機，當他們要往別處時，輪候升降機的時間會更長；其次，升降機位置較遠，同時能夠使用斜路來往的樓層亦較少，路程因此而被拉遠，所以商場內的地理位置對他們非常不利。另一方面，傷殘洗手間的位置也很偏遠，而且沒有明確的標示，對他們而言是不方便的。

我認為商場應在梯級旁多加斜路段，好讓行動不便人士更方便逛商場。升降機也可考慮設置在商場較方便的地方，不單方便不良於行的傷健人士，也可方便嬰兒車。

雷凱戈



服務這群復康人士，我覺得非常有意義，不但可以讓我從中學到如何照顧別人，還可以為別人帶來歡樂，並且讓我用另一個較為單純的角度來看這個社會。一些對我們來說平常不過的事，例如去新城市廣場吃下午茶，逛逛街。對他們來說已經是一件很有意思和十分難得的事。

35

我覺得與他們相處並不困難，雖然他們智商較低，但我能感覺到他們很容易滿足、很幸福。可是，我亦感覺到他們是非常渴望得到他人的關心。他們很友善而且單純，令我在與他們相處時的耐性也比平常多。和他們外出，我看見別人對他們都有不同的態度；有些市民很有愛心，即使我們出入電梯很費時，但當我對這些市民說：「不好意思！」，他們也會很有耐性的等候及提供協助。但是，我亦看見有些人表現得很不耐煩。

即使學員們的能力稍遜，他們之間也會互相幫助，部份學員之間的相處就像親人一樣，雖然口裡說不喜歡誰，但仍會一直在旁扶持，學員亦有與我分享家人的生活狀況，有時候也會令人憂心。當我說我會為他家人祈禱時，我感覺到他心情也放鬆了一點。由此可以看到他們不但很愛家人，亦希望得到他人的關心。這次服務令我學到很多東西，也學會如何照顧這些有缺陷的人，這次服務我很開心。

謝慧彤

在活動中，我發現沙田社區很多地方都能在設施上考慮到復康人士的需要，如有足夠人力支援，復康者外出活動有一定的方便，對他們融入社區也更有利，當然也有部份設施的設計及使用值得我們思考如何可以作更好的改善。

由新城市廣場去宜家傢俬必須經過一段斜路，平常人也要把身體傾斜少許才能安然地行走，對復康人士來說，走這段路確是一個考驗。政府與其計劃興建天橋由沙田車站至宜家傢俬，倒不如安裝升降機來方便不良於行的人士和嬰兒車。

當我們在商場閒逛的時候，有不少市民對復康人士投以好奇的目光，也有市民輕聲談論他們。我相信市民只是出於單純的好奇，因為市民對他們的認識不深。希望社會有更多的空間，讓市民與復康人士多點接觸及溝通，讓彼此加深認識，並在有需要時隨時提供協助。

戲院裏的洗手間並非與戲院設於同一樓層上，而是比戲院高半層，而上落這半層的通道只有樓梯，對於行動不便的復康人士來說，只能望而卻步。設施的設計不宜或運用不恰當，不但使人不便，還讓人氣餒。只是使用洗手間那麼簡單和人道的項目，也未如人意，復康人士由怎能自由地享受社區設施呢！

聖公會義工小組

36



沙田區議會 教育及福利委員會 關注弱勢社群及家庭暴力工作小組  
製作

鳴謝： 香港青年協會賽馬會乙明青年空間  
基督教香港崇真會沙田綜合服務中心  
香港聖公會馬鞍山青少年綜合服務  
香港青年協會隆亨青年空間

沙田上禾輦路一號沙田政府合署四樓沙田區議會  
Sha Tin District Council, 4/F, Sha Tin Government Offices,  
1 Sheung Wo Che Rd., Sha Tin, N.T.

版權所有，不得翻印。未經沙田區議會書面同意，不得以任何方式作局部或部複製。  
All rights reserved. No reproduction in any manner in part or in whole without prior written  
consent granted by the Sha Tin District Council.

## 沙田區議會 教育及福利委員會 關注弱勢社群及家庭暴力工作小組 成員名單

召集人：余秀珠議員, BBS, MH, JP

湯寶珍議員, MH

黃嘉榮議員

黃茂嫻議員, BBS, MH, JP

楊倩紅議員, MH

朱子唐先生

何樹忠先生

林焜添先生

盧愛華女士

廖筱芳女士

陸偉國先生

李慧嫻女士

林玉華女士

謝飛翔先生

黃裕財先生

黃玉蟬女士

楊開將先生



(排名不分先後)



沙田區議會 教育及福利委員會 關注弱勢社群及家庭暴力工作小組

主辦

基督教  
香港崇真會  
沙田  
綜合服務中心  
TSUNG TSIN MISSION OF HONG KONG SHA TIN INTEGRATED SERVICE CENTRE

合辦

餐單  
設計比賽



# 序

現時香港社會物價高企，通貨膨脹的情況越來越嚴重，食品價格大增，市民膳食開支隨之增加，而獨居人士更難以購買合適一人份量的食物。有見及此，工作小組希望透過是次餐單設計比賽，讓區內學生及居民發揮創意，為獨居人士，特別是獨居長者設計營養價值高而健康便宜的餐單。

是次活動工作小組與基督教香港崇真會沙田綜合服務中心合辦，並於5月份開始展開宣傳，透過橫額及海報向區內學校、地區組織及居民傳遞健康飲食餐單的訊息，最後在各評判的精挑細選下，終選出了三個組別的冠亞季軍，而他們的得獎作品亦已印製於本刊中，希望能為區內獨居人士作一參考。

沙田區議會 教育及福利委員會  
關注弱勢社群及家庭暴力工作小組  
二零一一年八月



## 餐單設計比賽(學生組)

冠軍

### 早餐 白粥+燒賣

\$7

材料 白米 + 水(適量) + 燒賣(5粒)

製作方法 把白米放入電飯鍋中加入水煮熟，另外把燒賣放入蒸至熟即可。

### 午餐 白汁雞皇意粉 + 冬瓜湯

\$20

材料 白汁(1碗) + 雞肉(適量) + 紅蘿蔔(2條) + 意粉(1包) + 冬瓜(半個) + 水 + 肉(少量) + 菇(少量) + 適當的調味料

製作方法 (1) 把雞肉、紅蘿蔔和菇洗乾淨，然後再加入水煮熟，備用。再把意粉煮熟，把白汁放入備用材料中拌勻，再拌入意粉。  
(2) 把冬瓜切粒，加入水中煮熟，再加入肉和調味料，拌勻即可。

### 晚餐 水果沙律 + 薯仔湯

\$15

材料 各種水果(1碗) + 生菜(1碗) + 沙律醬(適量) + 薯仔(2-3個) + 水(2碗) + 蕃茄(2隻) + 調味料(適量)

製作方法 (1) 把水果生菜加入沙律醬拌勻，即可。  
(2) 把薯仔和蕃茄去皮，然後加入水中煮熟加入調味料拌勻，即可。



## 餐單設計比賽(學生組)。

亞軍

### 早餐 蕃茄沙律雞蛋火腿三文治

\$4

材料 蕃茄, 沙律醬, 雞蛋, 火腿, 麵包

製作方法 (一)先把蕃茄去皮, 雞蛋及火腿煮熟  
(二)把步驟(一)切片  
(三)再把步驟(二)放在兩塊麵包中, 再加上沙律醬

### 午餐 青豆雞柳炒飯

\$10

材料 青豆, 雞柳, 白飯, 洋蔥, 雞蛋

製作方法 (一)先把雞柳切絲, 及洋蔥切條。  
(二)把雞柳, 青豆, 洋蔥一起炒至八成熟。  
(三)炒雞蛋  
(四)把步驟(二)(三)及白飯一起炒勻。



### 晚餐 豆苗, 西蘭花炒牛肉

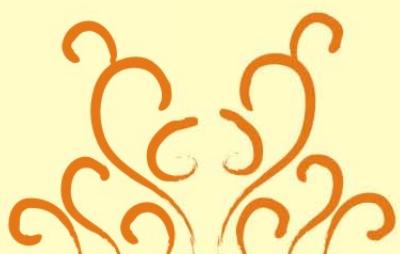
\$18

材料 豆苗, 西蘭花, 牛肉

製作方法 (一)先把牛肉切絲。  
(二)把豆苗, 西蘭花, 牛肉一起落鍋炒熟。



2



## 餐單設計比賽(學生組)。

季軍

### 早餐 粟米粥

\$5

材料 粟米1條, 白米2兩

製作方法 粟米白米加水滾, 慢火再煮15分鐘。

### 午餐 梅菜蒸鯇魚

\$10

材料 1元梅菜和鯇魚9元

製作方法 梅菜放在鯇魚上面蒸8分鐘



### 晚餐 蕃茄肉碎炒蛋

\$9

材料 蕃茄1個、肉碎5元、蛋2隻

製作方法 炒香肉碎加蕃茄, 見蕃茄軟身加  
蛋蔥花炒勻即可。



3

## 餐單設計比賽(公開組)...

冠軍

### 早餐 蛋白阿麻籽麥皮

\$5

材料 雞蛋白一隻，麥皮(生)四湯匙，阿麻籽一茶匙  
製作 1)將麥皮加水煮至八成熟，並加入蛋白。  
方法 2)待麥皮煮熟後加入阿麻籽。  
3)可加1/3茶匙鹽作調味。

### 午餐 高纖釀玉節瓜環

\$11

材料 節瓜1條；瘦豬肉碎2兩；馬蹄2粒；燕麥1湯匙；  
甘荀半條；菜心3-4條  
製作 1)節瓜切圈、切空心；將甘荀磨蓉。  
方法 2)豬肉碎加入馬蹄粒，燕麥及醃料拌勻。  
3)節瓜塗少許生粉、釀入肉餡、放少許  
甘荀蓉、隔水蒸20分鐘。  
4)以水、鹽、糖、生粉煮成茨汁、淋上節瓜上。  
5)灼熟、菜心伴碟。



### 晚餐 冬菇紅米泡飯

\$12

材料 紅米飯半碗；雞肉3兩；冬菇2-3隻；絲瓜粒1兩；  
西芹粒1兩；芫茜碎  
製作 1)於鑊中燒滾水、加入紅米飯和雞肉煮熟。  
方法 2)加入冬菇、絲瓜粒、芹菜粒煮熟及調味。  
3)加入芫茜即可。



4

## 餐單設計比賽(公開組)...

亞軍

### 早餐 營養麥皮

\$3

材料 快熟燕麥片半碗、有機提子乾10粒  
製作方法 先將1碗水煲滾、並將半碗燕麥片以室溫開水攪  
拌成糊狀、然後倒入滾水中、再攪拌、待再滾  
起便熄火於煲中焗5分鐘後加提子乾即可食用。

### 午餐 蕃茄薯仔煮肉片

約\$10

材料 蕃茄六兩、薯仔六兩、瘦肉3兩  
製作方法 瘦肉切片後加入生抽、糖、豆粉醃料。將蕃茄  
薯仔洗淨切角後落鑊略爆、然後加水以中火煮  
至薯仔軟身後，再加入已醃瘦肉煮熟即可。再  
加入少量鹽糖調味。



### 晚餐 枸杞豆腐蛋花湯或羹

\$8

材料 豆腐一樽、枸杞葉4兩、蛋一隻  
製作方法 先將豆腐用鹽水浸10分鐘、然後切粒，用2碗水  
煲滾後放入切粒豆腐及枸杞葉滾20分鐘、然後  
加入蛋不停攪拌成蛋花、再加入少量鹽調味即  
可。



5

## 餐單設計比賽(公開組)...



### 早餐 節瓜肉片通粉

\$13

材料 肉片、節瓜、磨菇、蔥、甘荀

製作 磨菇要出水、節瓜切絲、甘荀切絲、肉片加入蔥

方法 煮好上湯，預備好通粉加入便完成。

### 午餐 西芹草菇炒肉片雲耳

\$15

材料 西芹、草菇、肉片、雲耳

製作 西芹去絲，切蒜頭、薑絲。

方法 炒香蒜頭薑絲加入材料，中途可加少許水、再加入西芹、調味煮。



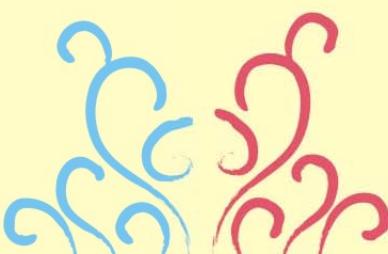
### 晚餐 翠玉瓜煮鑊魚腐

\$12

材料 翠玉瓜魚肉、豆腐、瘦肉、豆卜、粟米

製作 把豆腐、魚肉、壓碎瘦肉、粟米，加入調味。

方法 把豆卜放入預準好的材料，魚腐完成。翠玉瓜用清水煮至軟身，加上魚腐上碟。



## 餐單設計比賽(長者組)...



### 早餐 麥片牛奶, 兩片方包

\$9

材料 四匙羹麥片，四匙羹高鈣奶粉，兩片方包

製作 先把麥片燒熟，然後加奶粉，

方法 調均即可。



### 午餐 清蒸鯧魚, 白切唐生菜

\$13

材料 鯧魚四兩，一條蔥，四兩唐生菜，一片薑

製作 洗乾淨魚，蔥，薑，魚上抹點鹽，把蔥切成寸長，

方法 然後把蔥薑放在魚上，等鍋水滾了以後把碟子裡的魚放進鍋內大約蒸10分鐘即可。

### 晚餐 豆腐, 肉碎, 炖蛋

\$10

材料 一磚豆腐，二兩肉碎，一隻雞蛋，一條蔥

製作 豆腐切碎，放少量鹽，再把肉碎放在豆腐裡攢勻，

方法 最後打一隻雞蛋，用水蒸熟即可。



## 餐單設計比賽(長者組)...

亞軍

### 早餐 玉米粥

\$10

材料 紅米一份, 玉米粒(新鮮)半份, 燕麥適量, 白米二份  
製作方法 把所有材料放進鍋裡, 加少量油, 文火煲1小時。

### 午餐 蒸魚肉菜飯+細蘋果

\$20

材料 魚肉半斤, 菜心, 椰菜各一份(碎上), 白米一份, 細蘋果1個  
製作方法 先把魚肉半蒸熟; 菜與飯混和及魚肉一併煲熟。

### 晚餐 蕃茄炒蛋, 菜心炒牛肉

\$30

材料 蕃茄2個, 雞蛋2個, 菜心1份, 牛肉半份  
製作方法 雞蛋打勻, 蕃茄切開一併炒熟。  
菜心炒至半熟時下牛肉炒至全熟。



8



梁淑儀



## 餐單設計比賽(長者組)...

季軍

### 早餐 奶茶,三文治(蛋治)

\$10

材料 茶包一個, 高鈣奶粉四匙羹, 二片麵包, 一隻雞蛋  
製作方法 用茶包在溫水中, 泡5分鐘。然後放奶粉攪勻, 即成  
奶茶。雞蛋打勻放少量鹽炒熟, 然後夾在麵包中,  
即成蛋治。



\$11

### 午餐 龍利魚絲炒胡蘿蔔絲

材料 一條速凍龍利魚, 一個胡蘿蔔, 少量薑片

製作方法 把龍利魚和胡蘿蔔切成絲條, 用油先把薑片炒  
一下, 然後放下胡蘿蔔絲, 放少量水, 少量鹽。  
等蘿蔔絲燒熟之後, 後放魚絲條炒熟即可。

### 晚餐 豆腐,肉碎炖蛋

\$10

材料 一磚嫩豆腐, 二兩肉碎, 一隻雞蛋

製作方法 把豆腐打碎放少量鹽, 再把肉碎放在豆腐攪勻,  
把蔥切成粒, 放在裡面打一隻雞蛋, 用水蒸即可。



9