

抱抱紙



健康飲食

適量運動

社交聯繫

壓力管理

優質睡眠

避免物質濫用



明愛青少年及社區服務
明愛容園中心



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

2025
8月

夏日的足跡

暑天好心情，宜好好享受生活。如何活得健康？

根據生活風格醫學 (Lifestyle Medicine)，生活中有六大支柱可改善我們的身心健康：它們包括健康飲食、適量運動、優質睡眠、社交聯繫、避免物質濫用和壓力管理。且看我們容圃中心一班街坊如何在夏雨天展現繽紛多元的生活風格！

屯門碼頭



比比

“自己有時晚上會去跑步，由屋企出發跑到屯門碼頭附近的幻愛橋也不過是二十分鐘左右。有時和阿爺吵架，自己條氣谷住谷住，大家面左左又唔開心，便索性出門跑步；跑完心情真係會好啲。”

#適量運動

#壓力管理

屯門泳池



比比

“小時候會跟媽媽、阿嫲和兩個妹妹到泳池游水。每次都會玩好幾個小時，夏日炎炎浸下玩下水。聽爸爸說這個泳池歷史悠久，他小時候也是在那裡學游泳的。”

#適量運動

#社交聯繫

編按：泳池1986年啟用，據報導將被重置於屯門高爾夫球中心內的練習草坪位置

屯門市中心

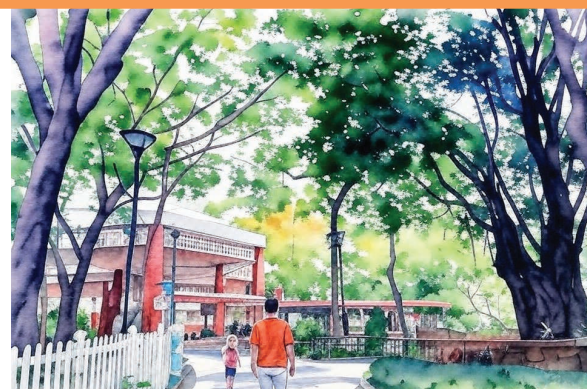
榮少

“當時叫屯門市鎮公園，十幾歲時放學後會和同學仔到那邊玩和踩單車。那時仲未學會食煙，大家都很純真。那年代公園環境很清靜，是好夢幻的一段歲月。現在大家都各散東西，已好多年冇見面了。”

#適量運動

#社交聯繫

#避免物質濫用



阿弟

“那邊有塊大草地，可以和小朋友放風箏，又有沿海堤壩，天氣好時是親子活動的好地方。問題是沒有洗手間，人有三急時就舉糞了。”

#適量運動

#社交聯繫

#壓力管理



屯赤公園

榮少

“逢周五晚會到景峰那邊的籃球場打籃球，每週如是；因星期六不用上課，每次都會十一、二點才盡興離開。之後會大伙兒宵夜食車仔麵。那車仔麵檔早就沒了，今天附近是串燒店匯景美食，我現在最愛那裡的沙嗲雞和牛。”

#社交聯繫

#壓力管理

#健康飲食



景峰

石排



Ms Chan Chan

“有間叫‘大力水手’的齋舖，我很喜歡那裡的點心，尤其出名是「公司三文治」，用素食材料切成三文治模樣，大大件又好食。”

#健康飲食

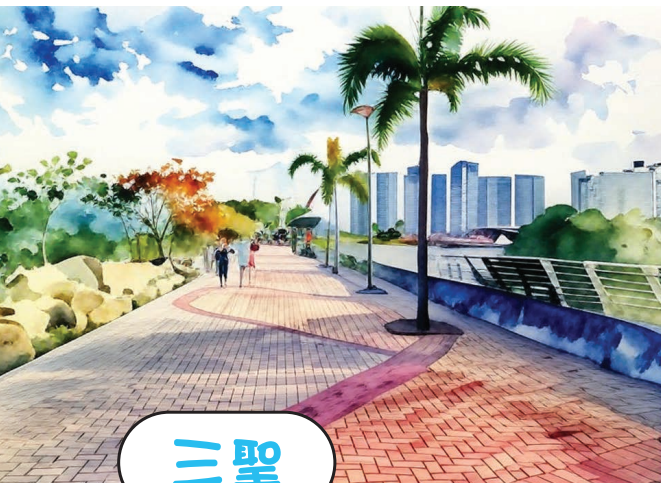
編按：現改名大力齋廚

屯門好(去)處多！

過去大家又和三五知己

在屯門「邊樹」

留下歡快的腳毛呢？



三聖

阿弟

「有條海濱長廊，好多街坊喜歡在那邊散步或跑步，又有漁民的小攤位，一桶桶一箱箱海鮮在路邊擺賣。隔離青山灣有個靚沙灘，仲有燒烤爐可BBQ。」

適量運動

健康飲食

阿弟

「由三聖可步行至黃金海岸，又不時舉辦市集活動，最開心的是可以同朋友睇下精品擺飾。」

適量運動

健康飲食

黃金海岸



蝴蝶灣

小明

「學生時期會同朋友一齊夜晚去沙灘吹海風，一邊飲嘢一邊傾偈。一傾可以傾到凌晨先走；口痕咽陣又可以行出美樂站食糖水。」

健康飲食

社交聯繫

小張

「以前夏天有咁熱，成日都會約朋友行山。屯門幾個山都唔算好難行，而千島湖上到去就最靚。如果天氣好啲時，有乜太陽又有風，感覺好舒服。行千島湖仲可以成日聽到飛機聲，幾過癮。」

適量運動

社交聯繫

壓力管理

千島湖



希臘哲學家克里斯托斯·延納拉斯曾言：人的存在源自關係；和自己、和家人、和環境以至和生活在地上的所有受造物建構愛的關係是身心靈喜樂的基礎。

為將「愛自己、愛他人、愛生命、愛地球」的信念栽種到社區當中，我們在華人永遠墳場管理委員會贊助下，推出「小小生命探索家」計劃；透過有系統地「親親大自然」（認識和接觸與我們共存的種種動植物），建立良好的親子互動關係，提升小朋友愛護社區動物和環境的意識，從而珍惜和享受生命的豐盛。

Jackie 是一位年輕母親，早前和六歲的女兒一起參加「小小生命探索家」戶外五感體驗工作坊。她表示該活動對她和女兒都意義重大，留下很多美好回憶。

「在戶外用紙箱燒雞翼真是難忘的體驗。」Jackie 說。「看著女兒和一班小朋友在野外忙著執拾用來起火的樹葉…以及她和社工爬上城堡後回望自己的神氣模樣，突然有很大感觸：原來一霎眼小朋友就長大了。」

事實上，過去幾年家長和孩子同在家「困獸鬥」，後者連上課也要透 Zoom 進行，在郊野間玩耍嬉戲是個很好的減壓過程，亦有助後者自然而然地學習社交。

「有其他小朋友陪她玩，她不用整天黏著我，我也終於可以放鬆一下了。」Jackie 笑道。



除了戶外活動，計劃還有標本製作、甲蟲生命週期觀察以及認識較冷門的動植物等室內學習環節。

「可能因為我初中便輟學了，這些活動我統統沒有經歷過。」年輕媽媽 Yana 說。她和三歲女兒參加了標本製作和爬蟲類全接觸的工作坊，感覺新奇刺激又好玩。「我未試過玩和抱蛇，好興奮但同時又好驚。」

Yana 笑言女兒本來也很害怕，但好奇心勝過一切最後也願意投入參與。「她和守宮互動，起初好驚牠會咬人，之後鼓起勇氣觸摸。」結果守宮吐舌舔她手指，惹得大家哈哈大笑。「我和女兒共同體驗一起學習，之後回想會是一個很開心的回憶。」

負責社工許姑娘 Jojo 表示，計劃之後還有動物行為學習以及繪本工作坊等多個活動，期望完成後向社區人士展現一班家長和小朋友探索生命的豐富成果。

一隻甲蟲的

價值

重於全世界

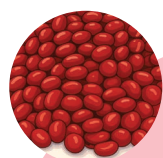


拍電影有「武術指導」、「美術指導」，打理家頭細務自然要有「家務指導」！為協助社區內有需要家庭「食好啲、住好啲」，容圃中心家務指導員阿Bi過去一年本著「我不入廚房，誰入廚房」的心腸，煮靚湯煲糖水整甜品，令一班服務使用者和家人大飽口福之餘身心更康泰。

YOU ARE
WHAT YOU EAT
你食乜，就變乜！

本身為兩女之母的阿Bi認為香港夏季又濕又熱，加上經濟不景人人燥底，遂建議以下美味以饗街坊老友：

#健康飲食



紅豆糕

是老少咸宜的童年回憶食物；紅豆，古代詩人譽為相思之物，做成精緻冰涼的紅豆糕，不但補血和消水腫，更可解癡男怨女相思之苦。阿Bi嘆息：「我會相信一切有盡頭，相聚離開都有時候，沒有什麼會永垂不朽。也許，也許，我兩個女會陪我看細水長流。」



粟米鬚水

阿Bi兩個女是《愛回家》死忠粉絲。煲劇飲汽水不健康，阿Bi靈機一動煲粟米鬚水，加入少許蜜糖小孩子當水喝個不停。「粟米鬚水有清熱祛濕之功效，尤其適合三高和糖尿朋友飲用。」



赤小豆蓮子瘦肉湯

香港人生活忙碌易生病，加上精神緊張睡不好兼心悸心慌，赤小豆蓮子可養心和清心火。「屯門近海濕氣重，最啱呢款廣東湯水」阿Bi補充說，「我身本無鄉，心安是歸處。做人心安理得就好了」



青紅蘿蔔海底椰

飲水要思源，阿Bi問：大家又知唔知海底椰點嚟？江湖傳聞以前有班馬爾代夫漁民出海，見海面有椰子狀果實飄浮，以為是在海底長成的椰子，故名海底椰。當然這不過是傳說，它其實是非洲塞舌爾群島上的果實，「有清熱潤肺功效，最啱燥底人士食用；青紅蘿蔔就多維生素有助抗衰老。」



阿Bi 七、八月會中心炮製

以上甜品和湯水，想有口福的朋友
就要快快和相熟社工聯絡啦！

動物義工隊

中心邀請一班熱心的服務使用者成立動物義工隊，到位於粉嶺坪輦和香港仔黃竹坑的狗場照顧流浪動物。適逢坪輦的狗場需要搬遷，一班義工更是各顯神通，由通渠除草清潔到搬搬抬抬，大家一心一意為狗狗的新家出一分力。



其實流浪動物的問題，和人類自私棄養以及都市過度擴展息息相關。大家同一天空下生活，如何共融相處而非一律「人道處理」，反映的不止是動物權利，更是一個城市的人性和文明。

#壓力管理

#社交聯繫

#避免物質濫用



男人釣出好心情

香港男人出名三多：多嘢做、多嘢煩、多病痛。四至五月期間，中心同事與一班男性服務使用者在周日到三門仔和下白泥的漁場釣魚，享受藍天白雲。大部分參加者久疏戰陣，即使談不上「豐收」大家都有「滿載而歸」的滿足感。「出嚟晒下太陽都好呀！」參加者阿智雖然食白果卻無損好心情。

#社交聯繫

#壓力管理



屯門社區保健同樂日

本中心5月18日參與由屯門馬登基金中學及聖保祿醫院合辦的「屯門社區保健同樂日」，透過攤位向屯門區街坊推廣健康資訊，並宣傳太空油毒品等新興毒品對身心的影響。

預防太空油#毒品入侵校園 —— 屯門區教師工作坊

教育局屯門區學校發展組、香港警務處、屯門區中學校長會以及社會福利署屯門區關注青少年吸毒/高危青少年服務協作平台，於6月13日假屯門官立中學舉行「預防太空油#毒品入侵校園——屯門區教師工作坊」。共160位屯門及元朗區中小學教師出席，透過警方和社工分享，了解與依托咪酯相關的毒品法例以及青年人濫藥背後的身心和社交需要。



容圃中心的社工把握機會和持份者交流，亦特設攤位讓老師們進一步掌握中心服務，好讓他們按學生需要和情況聯絡相關機構/社工，及早識別和介入，為學生共建更緊密的安全網。

#現命名「依托咪酯」

三至六月

新界西醫院聯網 醫社合作年度研討會2025 —— 守護兒童・醫社互通《強制舉報虐待兒童條例》

新界西醫院聯網(簡稱聯網)舉辦研討會,於今年5月8日(星期四)舉辦守護兒童・醫社互通《強制舉報虐待兒童條例》醫社合作年度研討會2025,邀請不同專家及學者分享,讓參加者掌握如何及早識別虐待兒童個案、瞭解舉報程序,以及善用多專業協作的技巧。研討會內容豐富,參加者獲益良多。

此外,研討會當日早上假屯門醫院主座地下大堂舉辦社區服務巡禮活動,明愛容園中心設立攤位,與現場超過100位社區人士及醫護人員介紹服務及交流戒毒家長的支援服務。參加者投入「模擬吸食大麻遊戲」,親身感受吸食毒品的後遺症,達到預防教育的果效。

再次**感謝**聯網的安排。
作為社區一分子,
讓我們攜手努力**守護兒童**的福祉!



報告

服務質素標準(標準)準則

為確保服務質素及持續優化服務,本中心按十六項服務質素標準提供服務,本期介紹:

標準 1 服務資料

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。

標準 2 檢討及修定政策

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 3 運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

標準 4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

如對服務有任何意見,歡迎與本中心聯絡。

2024-2025年服務使用者滿意程度

為提升中心質素,我們就服務和環境設施訪問了98名服務使用者。超過六成服務使用者反應非常正面,94%更給予8至10分,尤其欣賞中心同工的細心及認真,充滿「深深的人情味」。就需改善的地方包括「想要更多減壓活動」、添置 Band 房器材、改善冷氣系統以及提高睇醫生津貼等。

此外,針對上年度服務使用者之回應,包括:

- (1)「希望可有中式美食班」,
- (2)「搞多啲活動!」以及
- (3)「希望提供多啲工作或活動俾青年融入社會」;我們已作出以下回應:
 - 舉行月餅、糰和桂花糕製作等小組活動;
 - 新增釣魚、單車和生命教育等親子活動;
 - 以及
 - 推動旋風球和健球等新興運動,以及舉辦義剪活動予年青人融入社區。

電話:2453 7030 / 6960 0900

傳真:2453 7031

電郵:ycshugs@caritassws.org.hk

網址:hugs.caritas.org.hk

地址:屯門大興邨興盛樓地下41至44號

出版日期:2025年8月

