



保良局

天澤職業服務中心/天澤宿舍

2015年1-3月份季刊(52期)



食·味·濃·情

# 目錄

序	P. 1
我的遊記	P. 2
美食大探索	P. 3
食在旅遊	P. 4
新入職同事介紹	P. 5
天晴茶座	P. 6
中心活動花絮	P. 7-9
摯友社活動花絮	P. 10
宿舍活動花絮	P. 11-12
活動預告	P. 13
醫護資訊	P. 14
服務質素標準	P. 15
服務統計	P. 16-17
意見箱	P. 18





# 序

美食，顧名思義就是美味的，貴的有山珍海味，便宜的有街邊小吃。其實美食是不分貴賤，只要自己喜歡的，都可稱之為美食。

美食吃前令人期待、吃後有回味的感覺。當美食碰上不同心情的時候，美食已不僅僅是簡單的味覺感受，更是一種精神享受。

今期季刊的主題是“食”。食物除了維持生命外，更連繫社區、家人及朋友。吃出來除了是食物的味道外，更可貴是吃出來的「人情味」。今期就讓大家體會這份吃出來的「情」吧！



見到學員食得開心，我就開心啦！

中心/宿舍經理  
王雅慧姑娘



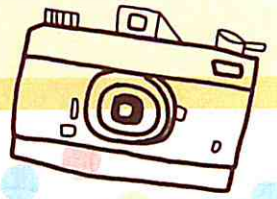
廚師 吳偉





HAPPY TRIP

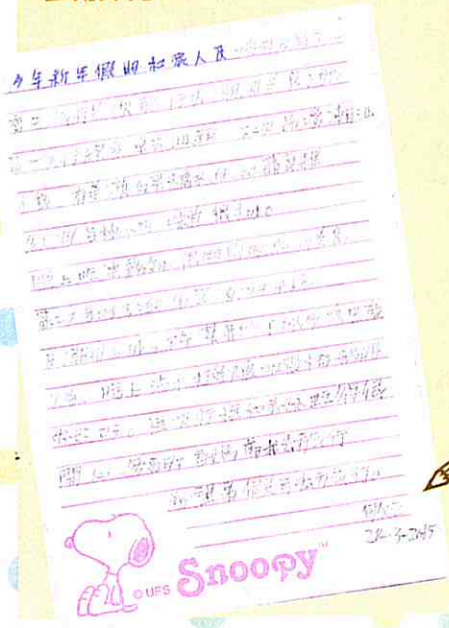
# 我的遊記



2015-02-22

星期日 天氣 晴

今年新年假期和家人及姨母及舅父一齊去旅行，是次旅行地點是潮州。第一天，我們乘車去汕頭，品嚐潮汕小食、有姜茭白果糖水、白菜粿、紅蘿蔔粿、金瓜粿各種小吃，味道很美味。晚上，我們吃了魚露雞、很特別的潮州美食。第二天，我們遊湘子橋及潮州古城。下午茶我吃了煎蠔烙，而晚上我吃了滷水打邊爐及過橋鵝腸，好好味。這次行程我和表妹玩得很開心，多謝爸媽帶我去旅行，希望暑假再去旅行。



學員羅敏之

28-3-2015

學員羅敏之

手寫原稿





# 美食大探索

我們一家都很喜歡嘗試不同特色的食物。今次想跟大家分享一次吃日本菜的經歷。記得有一次我們一家去了吃日本菜的餐廳，每人點了一個主菜，我吃的芝士海鮮焗飯、爸爸是牛肉烏冬、媽媽吃海鮮烏冬、妹妹吃石鍋牛肉飯。各款食物賣相都十分吸引，而且很美味。另外，我們亦點了三個小食、分別是燒三文魚頭、焗帶子和鱈紅魚魚生片、各種小食既鮮味又豐富、鱈紅魚魚生片點上豉油吃得更特別美味、那次我們吃得飽飽的、十分滿足地離開餐廳。希望下一次能再到那吃個豐富晚餐。

學員陳姿樂

26-3-2015



我們一家都很喜歡嘗試不同特色  
的食物。今次想跟大家分享一次  
吃日本菜的經歷。記得有一次  
我們一家去了吃日本菜的餐廳，  
每人點了一個主菜，我吃的  
芝士海鮮焗飯、爸爸是牛肉烏冬、  
媽媽吃海鮮烏冬、妹妹吃石鍋牛  
肉飯。各款食物賣相都十分吸引  
而且很美味。另外，我們亦點了三  
個小食，分別是燒三文魚頭、焗  
帶子和鱈紅魚生片、各種小食既  
鮮味又豐富、鱈紅魚生片點上  
豉油吃得更特別美味、那次我們  
吃得飽飽的、十分滿足地離開餐  
廳。希望下一次能再到那  
吃個豐富晚餐。

學員陳姿樂

手寫原稿

陳姿樂  
26-3-2015



# 食在旅遊

Yummy!

1.



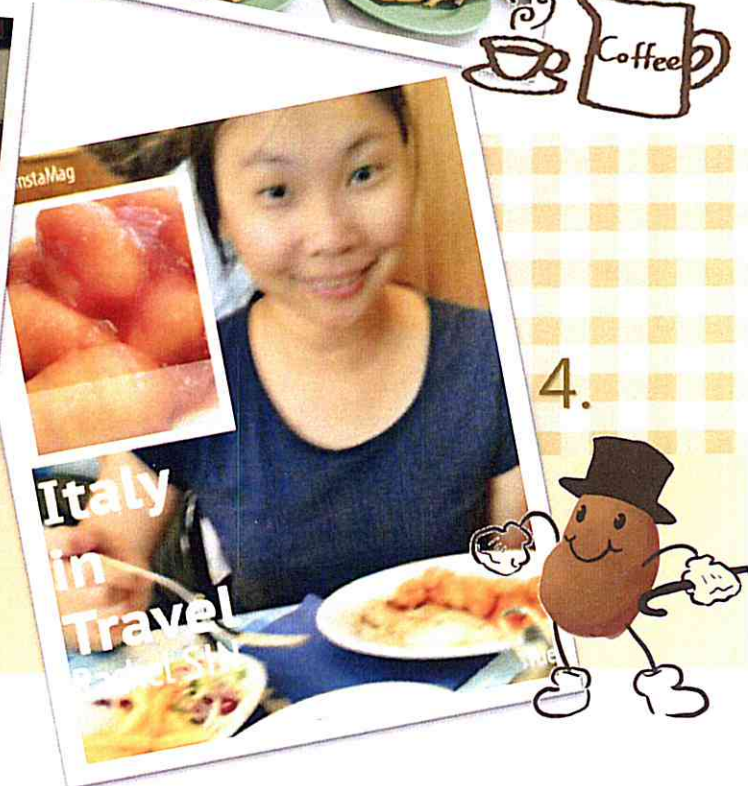
2.



3.



4.



過往一年，職員去了不同國家旅行，根據每一張相片，猜猜他們去了哪一個國家及正在享受甚麼美食？

【參加辦法】

請於二零一五年五月三十日前將答案連同自己的姓名在紙上，然後投入中心內的「有獎問答遊戲 - 答案收集箱」即可。答對問題而又被抽中的話，即有機會獲贈精美禮品乙份。

\*答案將於下期季刊公佈





# 天晴茶座

**天**晴茶座是保良局首間社會企業餐飲業務，透過商業營運模式，為弱勢社羣提供培訓和就業機會，以加強他們的自信，達致自力更生及融入社會的目的。保良局得到民政事務總署「伙伴倡自強」社區協作計劃撥款，位於天水圍的「天晴茶座」於本年二月中正式開業，為顧客提供健康美味的膳食，亦提供外賣自取、外賣送餐及到會服務。



## 開幕典禮花絮



↑ 民政事務局許曉暉副局長、保良局梁安琪主席及一眾主禮團嘉賓為「天晴茶座」主持剪綵儀式



↑ 主禮團嘉賓親身品嚐茶座美食



↑ 主禮團嘉賓紛紛舉手讚好



↑ 梁安琪主席與學員合照留念



## 茶座日常花絮



↑ 多謝街坊們鼎力支持



↑ 雞脾粟米飯配凍檸茶



↑ 粒粒西多士配凍咖啡

天晴茶座以健康生活為主題，為社區人士提供健康又大眾化口味的餐飲服務。



- 茶座地址：天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 507 室
- 營業時間：星期一至日上午 7:30 至上午 7:00
- 電郵地址：cafe.sunny@poleungkuk.org.hk
- 查詢電話：3464 0935



# 新入職同事介紹

大家好！我是新入職的宿舍導師袁 Sir。我平日愛好運動，閒時亦愛看有關社會科學的書籍，以提升我的工作技能。入職復康宿舍，為社會上被看輕的一群提供服務及訓練，令社會共融，減低社會上的誤解及歧視是我的目標。天澤宿舍是一個良好的學習平台，令我學而致用，提升我的人生經驗，亦能協助學員提升自我照顧的技能。

**OUCH**



宿舍導師 袁浩霖

大家好！我係中心職業導師迪 Sir。我有很多嗜好和興趣，例如：睡覺、攝影、看電影、歷史研究等。在稍後日子，我會與詩姑娘在中心午膳時間開設小賣部，希望大家會多多幫襯！



中心導師 黎凱迪



# 中心活動花絮



## 第一組小組旅行

負責同事 導師 馮瑞麗 / 陳贊霖

活動日期 2015年1月14日

是次郊遊活動讓學員有機會外出，接觸大自然，舒展身心。另外，學員亦能體驗燒烤的樂趣，達到學員互相增進友情的目的。



↑導師和義工協助學員起爐~



↑開始燒烤啦~



↑食得啦~



↑導師還帶領學員玩團體遊戲☺



↑義工為獲勝組別頒獎



## 【愛環保♥愛天澤】善用資源嘉年華

負責同事 副經理(社會服務) 冼安怡

活動日期 2015年1月17日

向居住天澤邨的居民推廣「惜物減廢以及珍惜食物」的生活方式，透過綠化居住環境、循環再用、廚餘處理、資源回收等，藉此帶出愛護社區及善用資源的訊息。



↑王雅慧經理正為活動致歡迎詞



↑COOL 魔大戰環保俠是職員與學員一同構思的話劇，藉此帶出環保訊息!



↑綠色力量代表正向區內居民宣揚環保惜食訊息



↑學員與樂隊合唱一曲《海闊天空》



↑工作人員正逐一派發環保包給予出席講座的參加者



↑攤位遊戲吸引不少區內小朋友前來參加





# 中心活動花絮

## 開心少女組

負責同事	社工 何珮榕
活動日期	2014年7月28日至2015年1月28日

開心原來很簡單，在小組中大家一起煮食、拍照、討論共同話題等，已經能令一班少女樂而忘返，由不熟識變得更有默契。



↑ 一齊學整蝴蝶酥



↑ 完成品!



↑ 一起合作完成目標



↑ 在小組中識到一班好朋友!



↑ 在天秀公園來張大合照



↑ 製作個人相簿

## 香港花卉展覽 2015

負責同事	社工 何珮榕
活動日期	2015年3月23日

一年一度維園花卉展覽又舉行，學員高興地拿著相機拍照，大家對花展色彩繽紛的花及展覽品都讚不絕口。



↑ 入場前，大家來拍張大合照!



↑ 難得來到花展，當然要拍照留念!



↑ 嘩! 好大隻花蝴蝶



↑ 成片紫色花海



↑ 隨風起舞的女孩



↑ 大家都看得好開心◎





# 中心活動花絮



## 滙豐社區夥伴計劃

### 天天快樂方程

負責同事 社工 何珮榕

活動日期 2015年3月23日

本計劃由滙豐社區夥伴計劃贊助，讓學員擔任義工，展示對社區的關愛。透過義工訓練、學習拍拍操運動和烹飪，完成四節義工訓練後，凝聚其他社區團體以傷健合作互動，推動實踐健康生活模式。



↑ 體驗有機耕種!



↑ 雜草清除完畢



↑ 制作香草鹽



↑ 制作香草曲奇



↑ 我的完成品☺



↑ 大家齊來做拍拍操運動



↑ 心理學家講解令人快樂的方法

## 義工活動

負責同事 社工 何珮榕

活動日期 2015年3月28日

由一班青少年義工到宿舍與學員玩遊戲，透過遊戲讓學員認識正確的社交禮儀及糾正行為問題。



↑ 義工扮演法官，說出案例讓學員擔任陪審團分辨「對與錯」



↑ 學員成立的陪審團一致認同罪名成立



↑ 學員與義工一起討論答案



↑ 感謝一班義工為學員帶來精彩的活動





# 摯友社活動花絮

## 賀年利是吊飾工作坊

負責同事	活動助理 陳麗清
活動日期	2015 年 2 月 14 日

由於臨近新年，職員教授學員製作新年吊飾，藉此讓學員感受新年的歡樂氣氛。另外，由於活動當日正好是西方情人節，職員也會教授學員製作簡單又好味的可可脆米，共度情人節。



↑ 努力製作中



↑ 完成



↑ 分組製作可可脆米



↑ 把所有材料混合



↑ 搓成圓型



↑ 完成品

## 小廚神之草莓大福

負責同事	活動助理 陳麗清
活動日期	2015 年 3 月 21 日

在活動開始時，導師首先介紹材料、指導學員正確使用工具、講解及即場示範草莓大福的製作方法。然後，在職員的協助與指導下，分組製作，藉此讓學員增加烹飪的興趣。



↑ 切除草莓蒂頭



↑ 把紅豆蓉搓成圓型



↑ 倒出適當分量



↑ 把所有材料混合



↑ 攪拌



↑ 把混合物倒入密實盒



↑ 食得啦







# 宿舍活動花絮

## 冬日邊爐宴

負責同事	導師 李淑君
活動日期	2015年1月22至23日

通過是次聚餐活動，讓學員增加對宿舍的歸屬感及投入度，同時亦為嚴寒增添一點暖意。



↑除了學員外，職員也參與其中



↑由於較少機會打邊爐，學員都表現得非常開心☺☺

## 喜氣「羊羊」賀新春

負責同事	社工 陳潔華 導師 陸陳玉妹
活動日期	2015年3月8日

透過是次活動，讓家長、學員及職員互相聯誼，更重要的是表揚及獎勵過去一年有良好表現之學員及嘉許義工對本單位的支持及貢獻。



↑醒獅的精彩表演為活動打響頭炮



↑王雅慧經理為活動致詞



↑學員伍鶴翎和媽媽帶來一曲《快樂伴侶》



↑學員扮演不同的卡通人物向大家拜年



↑學員為大家帶來段廚師舞，藉此祝賀豐衣足食



↑正式開始自助餐



↑最後每團上台拍照留念



# 宿舍活動花絮



## 紙黏土小組

負責同事

導師 樊嘉恩

活動日期

2015年1月至3月

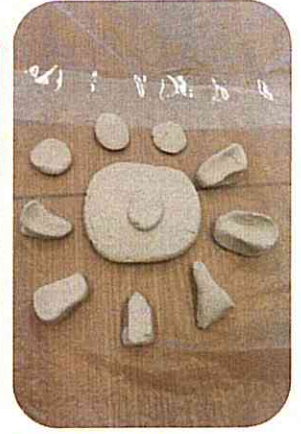
透過是次小組活動，讓學員增加不同的興趣及使學員創作出與眾不同的物品，加強其滿足感。



↑在導師指導下，學員嘗試捏出不同的形狀



↑大家手上的作品漸漸成形



↑原來今次導師教大家製作太陽圖案

## 刺繡樂融融

負責同事

導師 李淑君

活動日期

2015年1月至3月

透過是次小組活動，希望學員能認識及學習什麼刺繡的種類，並創作出獨一無二的作品。



↑看完導師的示範，學員嘗試繡出一些簡單的圖案



↑大家都全身沉浸在刺繡所帶來的樂趣之中



# 活動預告

## 中心活動預告

摯友社:

日期	活動時間	活動名稱	地點
11-04-2015	下午 1:00 至 4:30	團結就是力量	天澤職業服務中心
18-04-2015	下午 1:00 至 5:00	社區縱橫遊	利民健康農莊
23-05-2015	下午 1:00 至 4:30	不織布相架工作坊	天澤職業服務中心

## 宿舍活動預告

日期	活動時間	活動名稱	地點
05-04-2015	下午 1:30 至 4:00	復活奇幻滿 FUN - 視覺欣賞	元朗大劇院
6 月	待定	端午節活動	宿舍



## 中心/宿舍聯合活動預告

日期	活動時間	活動名稱	地點
11-04-2015	上午 10:00 至 11:30	AEON「惜」心「栽」賞愛自然環保計劃	宿舍
18-04-2015	上午 10:00 至 11:30	義工探訪活動	宿舍
4 至 6 月	下午 13:00 至 17:00	滙豐社區夥伴計劃天天快樂方程式	有機農莊/宿舍





## 喝水的六大好處

人身體的每個系統都需要喝水 - 事實上，我們身體內大部份都是水。人的肌肉、血液和大腦中有超過 70% 是水分。

這是維持一個人每天生理需求的重點之一，而大部份的人都沒有攝取足夠的水分。

- 1. 提高注意力**  
水能幫助大腦保持活力，把新信息牢牢存到記憶中去。
- 2. 提高免疫力**  
水可以提高免疫系統的活力，對抗細菌侵犯。
- 3. 抗抑鬱**  
水能刺激神經生成抗擊抑鬱的物質。
- 4. 抗失眠**  
水是制造天然睡眠調節劑的必需品。
- 5. 抗癌**  
水使造血系統運轉正常，有助於預防多種癌症。
- 6. 預防疾病**  
水能預防心臟和腦部血管堵塞。

你今日飲左未呀~



## “喝水行程表”

AM06:30	經過一整夜的睡眠，身體開始缺水，起床之際先喝 250CC 的水，可幫助腎臟及肝臟解毒。
AM08:30	清晨從起床到工作場所的過程，時間總是特別緊湊，情緒也較緊張，身體無形中會出現脫水現象，給自己一杯至少 250CC 的水！
AM11:00	在冷氣房裏工作一段時間後，一定得趁起身動動的時候，再給自己一天裏的第三杯水，補充流失的水分，有助於放鬆緊張的工作情緒！
PM14:00	用完午餐半小時後，喝一些水，可以加強身體的消化功能。
PM15:30	以一杯水，能夠提神醒腦。
PM17:00	放工後，再喝一杯水，增加飽足感，待會吃晚餐時，自然不會暴飲暴食。
PM20:00	睡前 1 至半小時再喝上一杯水！今天已攝取 2000CC 水量了。不過別一口氣喝太多，以免晚上上洗手間影響睡眠質量。



# 服務質素標準

## 服務質素標準 — 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。

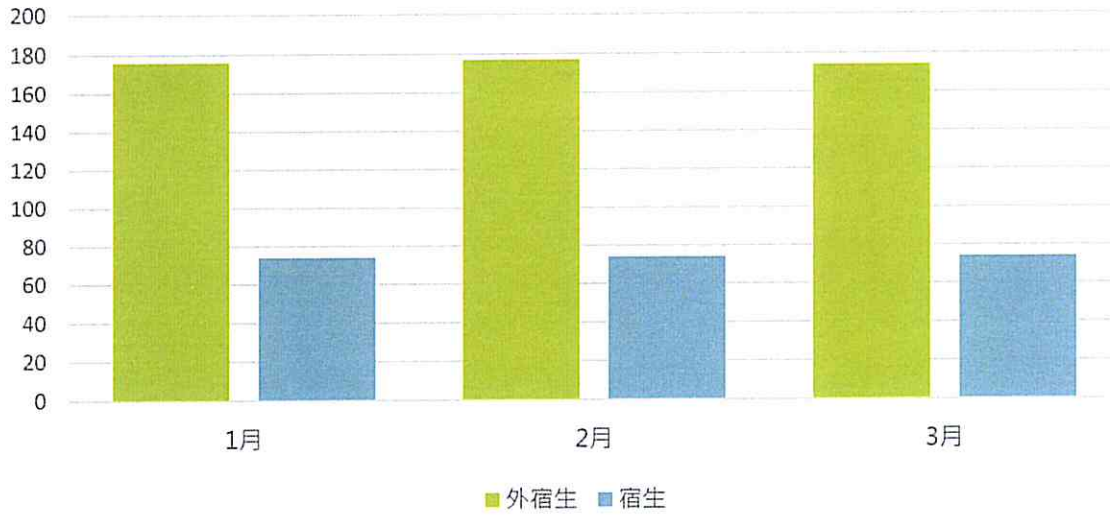


- 單位現備有分介紹保良局康復服務、天澤職業服務中心及天澤宿舍服務的單張，歡迎社區人士到單位接待處取閱。

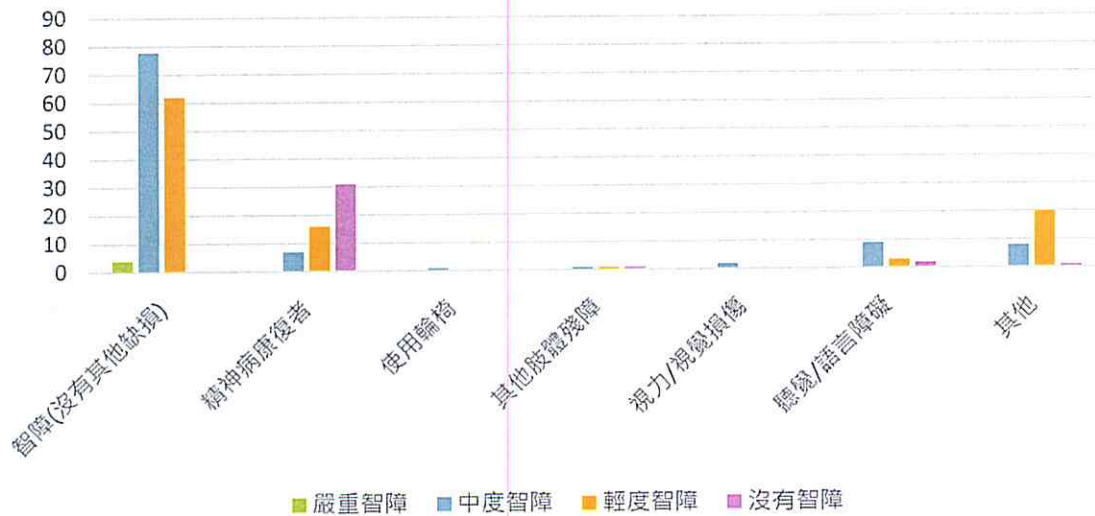




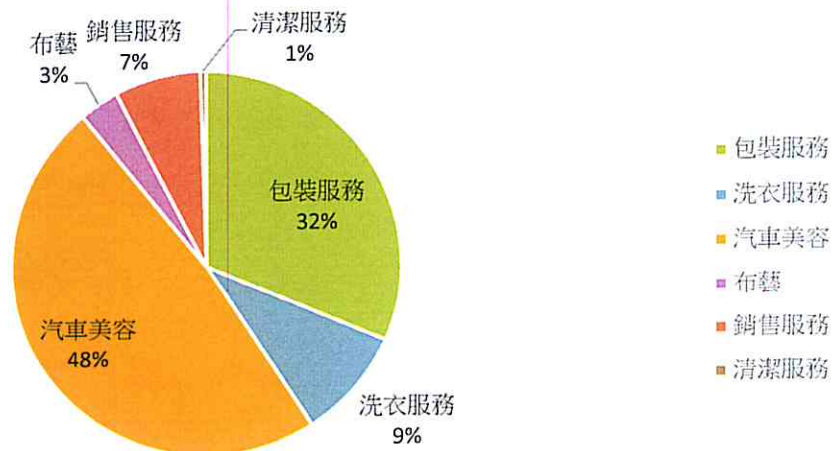
## 天澤職業服務中心/宿舍收生進度



## 中心學員傷殘類別分類統計表



## 天澤職業服務中心10-12月業務類別





# 天澤職業服務中心/天澤宿舍活動統計

## 中心長期小組

名稱	負責同事	1至3月完成次數	全年總次數
跑步	導師 陳國偉	12	18
和我一起跳	導師 陳玉妹	1	19
龜波氣功	導師 李浩昌	8	18
遊戲小組	導師 吳達華	11	18
手工藝小組	導師 馮燕萍	11	18
愉快運動	導師 張瑋詩	3	18
融入社區生活	導師 張秀蘭	4	18
籃兒當入樽 II	導師 陳贊霖	18	18
開心少女組	社工 何珮榕	3	18
適多一點點	社工 陳業文	8	8



## 宿舍長期小組

名稱	負責同事	1至3月完成次數	全年總次數
輕輕鬆鬆唱首歌	導師 何美群	12	18
紙黏土 DIY	導師 樊嘉恩	7	18
種出新天地	導師 姚美華	8	18
刺繡樂融融	導師 李淑君	3	18





# 意見反映途徑

歡迎學員、家長及各界人士就中心/宿舍的服務發表意見。歡迎透過以下方

法給予意見：

1. 中心/宿舍的意見箱
2. 致電中心電話 2486 3888 與中心/宿舍經理聯絡
3. 利用傳真機 2486 3579 或致函中心/宿舍經理
4. 致電總部電話 2277 8888 與保良局助理社會服務總幹事(康復服務)聯絡

## 人事變動

日期	職員姓名	職位
24/03/2015	張炳南	車長及維修員
18/03/2015	符詩艷	護理員(II)
09/03/2015	潘明亮	廚師
12/01/2015	袁浩霖	宿舍導師(I)
02/01/2015	王雅慧	經理



保良局天澤職業服務中心

電話：2486 3888

傳真：2486 3579

電子郵箱：[tcvsc@poleungkuk.org.hk](mailto:tcvsc@poleungkuk.org.hk)

地址：天水圍天澤邨澤宇樓、澤潤樓、澤輝樓地下

第五十二期 季刊

2015 年 1 - 3 月份版

郵  
票

保良局天澤宿舍

電話：2486 3366

傳真：2486 3006

電子郵箱：[tchostel@poleungkuk.org.hk](mailto:tchostel@poleungkuk.org.hk)

地址：天水圍天澤邨服務設施大樓 4 樓

印刷品

督印人：王雅慧(經理)

編輯小組：冼安怡(副經理)、何珮榕(社工)、冼妙娥(護士)、張秀蘭(中心導師)、袁浩霖(宿舍導師)、陳麗清(活動助理)

印刊量：340 份