家．尋找快樂的故事

大家好，我是阿瑜，是一位精神病康復者。感恩於 2016 年年初，我加入明愛樂華宿舍這個大家庭，現在有些點滴想與大家分享。起初我很擔心在宿舍的表現不好，因此給自己很多壓力，睡眠質素不好，後來跟宿舍姑娘傾訴。她耐心聆聽後，使我心情放輕鬆了，慢慢適應過來了。

之前我在中途宿舍已經住過好幾年，所以我也能掌握住宿舍的規律。而明愛樂華宿舍是一間輔助宿舍，提供的設備亦更齊全，如自助洗衣房及廚房等，這樣令我的自理能力大大提升。

我是一個熱愛下廚的人，在廚房中可找到不少樂趣，每當我煮些特別的食物時，都想與舍友分享，跟他們談天說地，傾談一些關於烹調的技巧及交流煮食心得，這也令我很陶醉。印象最深刻是今年農曆新年，我為舍友烹煮了「蠔豉燒肉炆冬菇」，雖然大家當刻都沒有家人在身旁，但能一起共渡佳節是件很幸福快樂的事，而平日舍友都會互相守望相助，就像家人般，十分窩心。

◀ 舍友開開心心享用團年飯

明愛樂華宿舍跟我之前所住的宿舍很不一樣，這裡是一間男女混合半獨立宿舍，舍友擁有較大的自主權及自由度。至於職員方面，男職員就好像家中爸爸，而女職員便像媽媽，他們都給予我很大的安全感和正能量，我亦有很多機會跟他們傾訴，給我一個溫馨的家之感覺。我不單感到開心，還令我情緒更加穩定，做事更有方向及動力。算一算，接下來留在這間宿舍的日子越來越短，便將會重返社會生活，因此我會更加珍惜和享受這裡的時光。

康復服務

老齡智障人士及照顧者的綠洲 ~ 明愛頤匡雅敘

◀ 明愛頤匡雅敘的佈置 — 休閒角及廚藝天地

葵涌大連排道工廈林立，有誰能想像得到一項新增的康復服務計劃 —「明愛頤匡雅敘」就在這裡建立起來呢？自去年十月服務開展以來，每位到訪「頤匡雅敘」的智障老友記、家長及同工等都不約而同地說：「這裡好舒服，我好喜歡！」

「頤匡雅敘」英文名稱是 3H Hub，3H 的意思就是健康、快樂和希望 (Healthy, Happy, Hopeful)，而 Hub 代表活動天地。這裡為年長的智障人士及照顧者提供一個新的空間，如沙漠中的綠洲，除了具備充足空間進行各類型活動外，在傢俱的設計和色調都經過細心安排，希望到這裡的服務使用者及其照顧者的心情能夠平和舒泰，在身、心、靈各方面俱得到全面照顧。

承蒙傅德蔭基金有限公司給予場地上的資助，為「明愛頤匡雅敘」提供了寬敞舒適的環境，得以為漸趨老齡之智障人士及其照顧者開展專項服務。計劃以創新之日間活動中心模式運作，提供多元化活動、日間照顧、治療訓練、社交康樂小組及興趣班、教育性及個人成長發展活動等。在專業服務支援下，老齡智障人士將獲得嶄新的生活體驗，希望他們的晚年生活更為豐盛。照顧者亦能在這兒聚首，分享照顧經驗和建立聯繫。我們更會廣泛招募社區人士加入義工行列，與智障朋友在這天地內分享參與活動所帶來的樂趣，也更能認識老齡智障人士的需要。

智障人士及其家長／照顧者可直接申請服務或透過社工作出轉介，服務使用者只需要登記為會員，便可參與多元化的活動及得到適切的服務支援。希望在「頤匡雅敘」見到大家！

明愛頤匡雅敘

地址：葵涌大連排道 132 號 TPL132 大廈 1 樓 A 室

查詢電話：3628 2345

▲ 明愛頤匡雅敘的佈置 — 休閒角及廚藝天地

▲ 一個為智障長者而設的新天地

▲ 治療師利用特別器材為會員提供訓練記憶的小組活動