



宿舍通訊名叫『宿舍點滴』

『宿舍點滴』— 就像人生點滴的縮小版。人生就是由一些生活中大大小小、點點滴滴的事情串聯起來，活的精彩不精彩，也要看生活中的點點滴滴，是否能匯合成一幅美麗圖畫。宿舍對宿生來說，就像是『第2個家』。要在這個家活得精彩及開心，宿生的付出堅持努力、家人愛護、朋友支持、宿舍的環境、照顧者的協助鼓勵等等多方面的配合，缺一不可。深願我們每一個的相交、相遇能匯合成一幅美麗圖畫^^

抗疫下的宿舍生活

2020年初到現在，相信大家對疫情並不陌生，而且相信大家也正在努力面對疫情所帶來沖擊及挑戰。

各位可能會問: 宿舍在這段時間究竟如何面對^^?
等我帶大家了解下啦!!



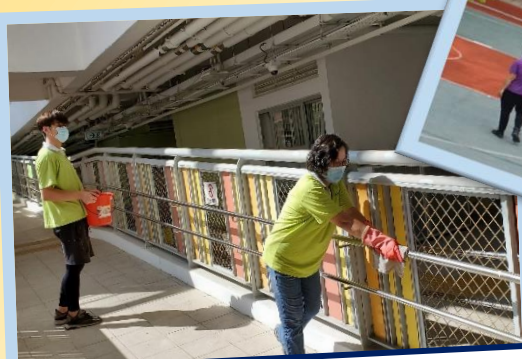
抗疫小TIPS: 口罩、擋板、
潔手、保持適當距離



強健身體--課間操



晒太陽、做運動，增強抵抗力




加強清潔，給宿生一個健康的家





活動花絮


宿舍會舉辦不同類型活動，增加宿生的生活體驗，培養全人發展，幫助宿生投入社會，鼓勵他們與不同群體共融。



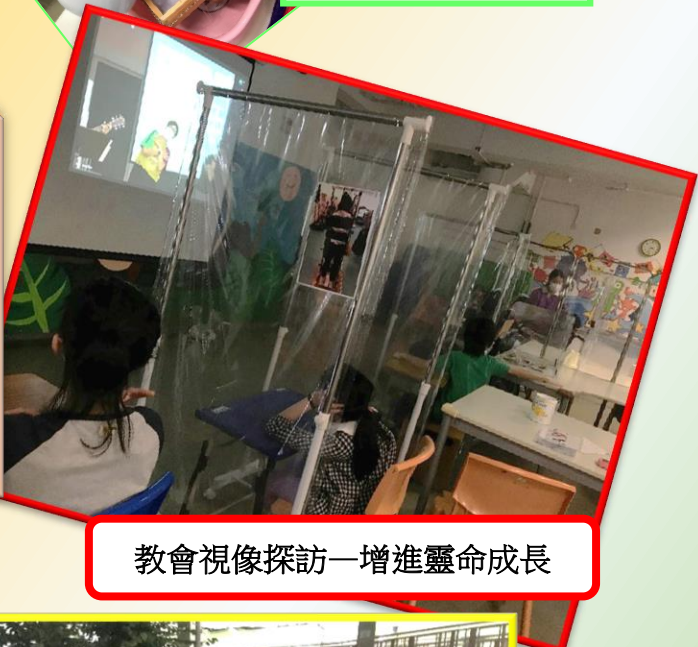
書法練習—鍛練手
肌、陶冶性情




再造紙活動—增加
循環再用意識



點滴是生命—義工視像探訪



教會視像探訪—增進靈命成長



歡度
中秋
佳節



9-11月份生日會



宿生畢業啦，祝新生活愉快^^



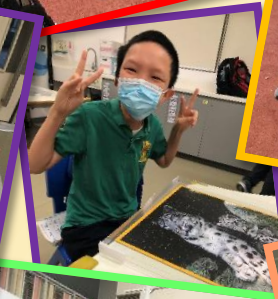
田園樂悠遊
身體力行，體驗『一分耕耘、一分收穫』的道理
另透過綠色種植，學習環保之餘，更懂得珍惜食物。





休閒生活在培愛

透過不同類型活動，培養宿生興趣及才能，發揮所長



文章分享 - 好好照顧自己的心靈

面對疫情帶來的種種壓力，大家可能會覺得疲憊、焦慮、孤單，生活也因疫情帶來不同程度的影響。因此，本文章希望提提大家除了日常注意衛生外，也得照顧自己心靈和情緒的需要。

情緒



- 接納自己的情緒反應：不壓抑、不逃避、不抗拒
- 明白擔心源於對將來的憂慮，嘗試將注意力帶回現在，尤其是自己可以控制的事情上
- 學習放慢自己的步伐，留心平時忽略的東西，例如窗外風景、洗手時的水溫等
- 安排一些可以令自己心情舒暢的活動，例如聽音樂、唱歌、練習書法、種花等
- 定時做鬆弛練習，如腹式呼吸法、靜觀呼吸等，令繃緊的身心可以得到舒緩
- 切勿依賴煙、酒或藥物等不良方式來處理負面情緒

共同面對難關

- 提醒自己並不是孤身作戰，身邊的家人、親友和鄰居也一樣共同抗疫
- 即使因疫情影響而暫時未能跟親友見面，也可以透過電話或手機短訊互相問候、聊天，彼此分憂之餘亦可互相勉勵
- 如果發覺其他人需要幫忙，不妨在自己能力範圍內提供協助，例如致電關心你的鄰居，特別是獨居長者，看看他們有甚麼需要

樂觀態度應對

- 以正面的心態去面對疫情，多留意令人鼓舞的報導，如患者康復出院的消息等
- 在困難中更能發揮互相守望、彼此關愛、團結一心的精神，同時不要低估自己應對逆境的能力，緊記要不時為自己和身邊的人打氣
- 此病雖然可怕，但以往的經驗告訴我們，病毒對我們的威脅會逐漸減少，疫症亦終會過去。我們只要做足防護措施，保障自己及他人的健康，定能渡過難關

以上內容節錄自: 衛生署-長者健康服務網站--面對2019冠狀病毒病疫情的心理調適
https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/covid_19.html

各位朋友，你內在有平安嗎？
最後，送你聖經裡的話作結

「我(耶穌)留下平安給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」約翰福音 14:27

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求、和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。」腓立比書 4:6-7



我們祝願各位 平安喜樂每一天

