

以愛服務 締造希望  
Love in the service of hope

# 學海無涯



明愛  
✦  
情報

第 38 期

2020年12月

[www.caritas.org.hk](http://www.caritas.org.hk)

# 情報目錄

第 38 期

01	封面
02	目錄
03	總裁的話 《德·悟·得》 - 學海·無涯
04	助總的話 《基督信仰分享》 - 基督徒得勝的生命
05	《愛·迪·生》
06	《愛·因·思·坦》 《眾位弟兄》：教宗方濟各社會通諭與明愛精神（上）
08	《愛·服務》 08 青少年及社區服務 - 重回校園體驗計劃 09 家庭服務 - 學海·無涯 10 職業訓練及教育服務 - 學海·無涯 11 職業訓練及教育服務 - 不一樣的早會，不一樣的關心 12 特殊教育服務 - 不住禱告、慈母手中線 13 醫療服務 - 阻塞性睡眠窒息症睇真D
14	《愛·活動》
18	《愛·同行》 連結各方·匯力量 愛心傳城·齊抗疫
20	《愛·感恩》 20 「高效能人士的七個習慣」工作坊 22 「以愛匯聚天水情」明愛家庭服務
23	《愛·祝福》 23 任務完成 功成身退 24 明愛餐廳及快餐翻新完成 重新開張 25 左鄰右里繫深中
26	《愛·分享》 26 慈善抽獎券 27 慈善曲奇傳暖意 聖誕佳節添意義

## 誠徵稿件

下期主題：「童真無價」

截稿日期：2021年2月1日（星期一）

歡迎大家把工作體驗、生活感受等等，以輕鬆簡潔的手法，透過文字、圖像、漫畫等與大家分享。文字以500-600字為限，並附上相關照片或圖案。相片須以JPEG格式儲存（檔案大小為3至5MB）。請於上述日期前，把稿件連同姓名、所屬部門及電話號碼，發送到電郵：comoff@caritas.org.hk（主旨請用：「明愛情報」徵稿）查詢請電 3589 2526 譚小姐。

註：編輯組保留對來稿的刪改及刊登的最終決定權。

編輯組 傳訊統籌辦公室

總編輯 Michelle TSANG

執行編輯 TAM Ka Yi

編輯校對 Celine WU

美術設計 Una SIU

資料整理 Polly HO



明愛情報亦可於網頁  
<http://www.caritas.org.hk> 瀏覽

德·悟·得



## 學海·無涯

當一艘船徐徐啟航，離開碼頭，駛至大海，映入眼簾盡是海天一色。無邊無際的海洋，蘊藏著各式珍奇，等待人發掘和探索；隨之而來的風浪，也讓人承受挑戰。人生亦是一樣，擺在我們眼前的，是無窮無盡的大小學問。試想想，人由出生學說話、學走路，繼而進入學校求學，隨後踏入社會打拚，及至結婚生兒育女，更要學習婚姻之道、育兒技巧。我們不論處於哪一個階段，總是要不斷學習，才能夠逐漸適應，以至應付自如。

世界每天在變，放眼今天，已成為科技掌控的年代，面對日新月異的科技挑戰，在學校所學的一切知識及技能，根本不足以應付。單是手中的智能電話或功能多項的家用電器，足以讓你花上好一段時間學習，才可以運用自如。隨著社會、經濟、科技的發展，有人認為今天創業、就業都比以往艱難，稍有不慎，就會被淘汰；另一方面，要發展人際關係，建立共融團體，同樣充滿考驗！

此外，一場突如其來的疫症，徹底改變整個世界的面貌，顛覆了許多人的生活模式，衝擊著各行各業的發展。不少行業生意大跌，需要轉型；不少人面臨失業停工，惶恐無計。疫症突然來襲，正好提示我們必須終生學習，時刻裝備自己，以迎接時代的挑戰。透過學習，可以開闊我們的目光及眼界，讓我們以嶄新的角度看人生，為生活增添姿采。當你願意真誠學習，你已備有正面、積極的心態，一旦面對新事物、新轉變，都會較容易地接受，較快作出適應。如果曉得隨遇而安，眼前的危機何嘗不可以成為契機？

雖說學海無涯，人生有限。人還是自出生便為生存、生活打拚。要終生學習，在浩瀚的知識海洋裡不斷探索，或會被視為苦事。我們若能從心出發，對身邊事物多加關注，帶著好奇和興趣加以探索，自能培養對事物學習、探究的興致，學習自有其樂趣。

最後，我建議大家多學習心、身、靈等健康課題。處身紛擾多變的世代，加上疫症有可能與我們長期共存，我們的情緒難免受到波及，若然長年忽略個人心理質素，很容易陷落負面情緒，難以自拔。因此，學習聆聽自己的需要，學習關心自己的感受亦相當重要。所謂「靜而後能定，定而後能安」。有一顆安定而健康的心，我們才能愉快地生活。



閻德龍神父



# 基督信仰 分享

## 基督徒得勝的生命

我們對主耶穌復活的事蹟並不陌生。新約聖經清楚記載祂被捕，受大司祭審判、定罪、受酷刑，最後被釘在十字架上，死後被埋葬，第三天光榮復活而戰勝了死亡，成為了我們生命的勝利者。這意味著祂不但戰勝了死亡的毒勾，也戰勝了這邪惡的世界。「復活」的原文來自拉丁文的「復生」、「復甦」或「甦醒」，也指向耶穌親自經過死亡的幽谷，最後帶著復活的生命，進入一個在聖三一內光榮和永恆的境界。

聖保祿在格林多前書 15 章 16 至 17 節說道：「耶穌基督如果沒有復活，你的信仰便是假的，你們還是在罪惡中。」這就是說，如果基督耶穌沒有復活，我們所信的都是枉然，和作了虛假的見證。

若望福音 16 章 33 節，耶穌對門徒說：「你們在我內得到平安。在世界上你們要受苦難；然而你們放心，我已經戰勝了世界。」在這一節經文，耶穌坦然地告訴我們世上有苦難，但也囑咐我們可以放心，因為祂已經戰勝了世界的一切。因此，我們要常常提醒自己：主耶穌已經光榮地戰勝了世界，我們在祂內，也必須經歷祂的得勝，令生命得到豐盈。

耶穌來到世界，成為我們的救贖者。祂毀滅了撒旦的國度，成為世界的勝利者。主耶穌願意為我們被釘在十字架上犧牲自己的性命，在復活的勝利中帶著歡欣和喜悅。因為祂已經得勝，我們可以靠著祂，在一切事上也大獲全勝！

基督徒不應害怕挫折和苦難，因為天主從來沒有應許我們沒有任何苦難和天會常蔚藍。人生不如意事十常八九，我們無須驚慌失措。人生的旅途中難免會遇到憂傷和失意，耶穌就是期待我們在困難中依靠祂，使靈命得到成長。祂從憂慮和苦難中安慰我們，藉信靠天主的力量而度過一切。

不管我們是否基督信徒，在現世的生活，大家都會遭受到不同的苦難。兩者的分別：基督徒的信念、價值觀和生活方式，和不信者有著很大的分別。當一個人認識基督信仰時，都會以信仰上的教導為依歸，意思是在一切事上，都以基督為首的方式生活。

其實，基督徒不管在價值觀、觀念和肉體的慾望上，都要以耶穌的榮耀十架作為武器。祂的十字架永遠是我們的榮耀和記號，因為耶穌是復活的主，祂戰勝了死亡，上天下地都要向祂屈膝，稱祂為君王。

既然我們接受了天主的救贖，我們就應該把耶穌得勝的好消息傳揚出去，分享給其他人。我們無須懼怕怎樣做和怎樣說，只要在祈禱中請求聖神帶領，透過自己的話語和真實的經歷告訴他人，基督的確從死裡復活，成為我們生命得勝的證據，並永恆地享受天主的恩寵。

最後，不管我們面臨甚麼樣的困難，也能從天主身上取到平安，因為主耶穌已經戰勝了罪惡和死亡，魔鬼的一切試探和攻擊，再也不會得逞。讓我們藉著祈禱和每日靈修，緊貼天主聖三，過著得勝的生活。亞肋路亞！



梅杰神父

# 愛·迪·生

他賜給疲倦者力量，賜給無力者勇氣。〈依撒意亞 40:29〉  
所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？  
但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。〈羅馬人書 8:24-25〉



這是 2020 年最後一期的情報，不知大家可有留意我們今年 4 期的主題有甚麼特別之處？「坐言起行」、「行善為樂」、「樂活好學」、「學海無涯」之間究竟有甚麼關連？大家請用一兩秒看一看，想一想，相信不難看出當中的心思，找到正確的答案。沒錯，我們就是用了名為「頂真」的修辭手法作串連，那就是一句之尾用以作另一句之首，尾首連接，有終有始、有始有終！

2020 年已經走到最後的一個月，即是快要終結了。有說渡日如年，又有說時光飛逝。這一年對全球來說都是難以掌控，飽受煎熬。疫情下充滿意

料之外，大家憋在家，悶了小朋友、宅了年青人、苦了老人家、累了醫護界、困了教育界、害了飲食業、停了旅遊業……以上所提的只是冰山一角，受影響的是數之不盡。口中常說的新常態是大家所不願見，不想接受，卻也總得要適應下來的景況。新常態下，儘管你多麼有學識歷練、在職場上能如何馳騁縱橫、具備才智勇毅，平日一呼百應，都要懂得謙卑包容，都難免頃刻有點迷惘失方向，感到渺小而無力。

人生面對很多挑戰和循環，如大自然的規律周而復始，生生不息：生老病死、春夏秋冬、日出日落、潮漲潮退，不能抗逆。2020 年腦海中有特別多的疑問，數不盡的「如果」和「為甚麼」。但我知就如問天有多高，海有多深一般，實在難以有圓滿的答案。「吾生也有涯，而知也無涯」《莊子·內篇·養生主第三》，我們所認識的也真的只是滄海一粟呢！這是教人無奈，又或應主宰自己的心態，虛懷若谷，不斷學習，豁達欣然。那正如人生有可惜，就是提醒我們要更懂得珍惜。

這糟糕的一年流失了許多可以相對共聚的溫馨時光，也奪去了很多人的寶貴生命。面對不在預期的生離死別，相信不少朋友的新年願望就是快些衝出這 2020 的厄運，迎接新的開始，重新振作。人生之旅我們還得要繼續前行，無限風光仍在面前。衷心感謝今年陪我同行的朋友，是你們的相伴和情誼讓我熬過那不能修補的傷，那難以承受的痛。一言一喏一問候，一點一滴記心頭！

告別 2020 年，也要告別那壓在心，淚在流的哀思；那千般不捨，萬般不願的分離悲愁。要走的，不到我們不放手。遙望無邊星空，就讓恒久的愛珍藏心中！因我願相信每一個明天會更好，我盼望每一個朝陽帶來的生機，我也將懷著愛活好生命中的每一個時刻。別了，2020 的遺憾！

— 總編的話



愛  
因你同行  
思  
坦然分享

## 黎天姿博士

- 英國劍橋實踐神學博士
- 香港理工大學工商管理博士
- 曾任投資銀行及教育集團資深人力資源主管
- 現任香港明愛靈修顧問
- 香港聖神修院神哲學院客座教授
- 教區生命倫理資源中心研究員
- 英國劍橋 Margaret Beaufort Institute of Theology 研究員
- 英國 Anglia Ruskin University 實踐神學博士生導師



教宗方濟各於今年10月4日發表了最新一道通諭《眾位弟兄》，當中包括很多應對現時多變世代的一些回應和警醒。黎天姿博士將透過一連兩期的「愛·因·思·坦」，向各位讀者分享這道通諭的精髓及她所領略到與明愛精神之間的關係。

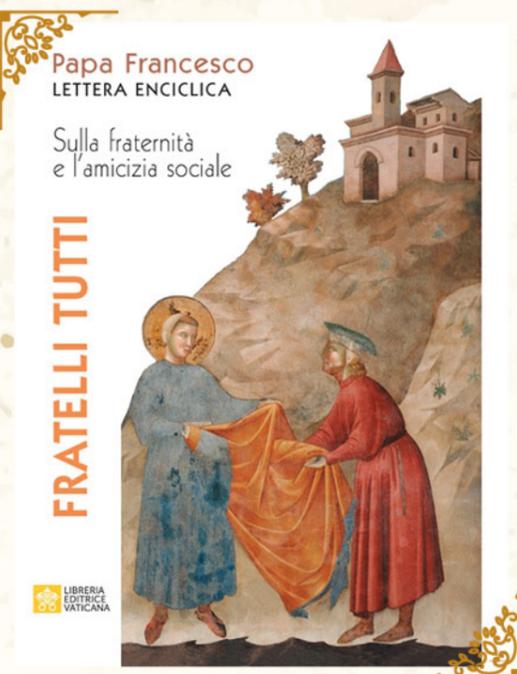
## 《眾位弟兄》： 教宗方濟各社會通諭與明愛精神(上)

《眾位弟兄》：教宗方濟各的社會通諭，提倡促進兄弟關係和社會友情，是教宗為建設一個更美好、更公正、更和平的世界指出的道路。梵蒂岡新聞網的報導中提到，對於那些希望在日常人際關係、社會、政治和制度中建立一個更公正和充滿兄弟友愛的世界的人而言，哪些是遠大的理想且具體可行的道路？《眾位弟兄》

這通諭可回答以上的問題。教宗稱這是一道「社會通諭」（6號），標題取自亞西西聖方濟各的《勸誡》，是以「所有的弟兄姐妹為對象，向他們推薦一種具有福音味道的生活」（1號）。

### 這道《通諭》與明愛有何關連？

《通諭》旨在促進全世界對手足之情和社會友情的渴望。這道《通諭》的撰寫背景也有新冠病毒大流行的痕跡。教宗方濟各表示：「我在撰寫這信函時，疫情突然而至」。全球性的衛生緊急情況顯示，「沒有一個人能單獨自救」，現在的確到了「夢想所有人屬於唯一人類」的時候了，我們在其內為「眾弟兄」（7-8號）。



《通諭》共有八章，各章都十分精彩。但是，哪些內容及章節對明愛最有啟迪？同時，又如何在這充滿挑戰的現實中，把其精神與方向，在明愛的各部門及同事當中，具體地體現與落實，這實在需要我們一起反思及討論。

教宗方濟各撰寫這道《通諭》時，正面對這世界的急劇改變和各種挑戰。當明愛去了解及演繹這道《通諭》時，也必然需要反思我們所面對的社會、當中的困難和挑戰。明愛這個大家庭，是需要由「眾弟兄及姊妹」來組成的，沒有一個人能單獨自救。教宗社會通諭所提倡的兄弟關係和社會友情，正是提醒我們團隊協作的重要性。同時，在極度艱辛中，需要互相支持、鼓勵及補足。這就是《通諭》與明愛精神的關連，就是建設一個更美好、更公正、更和平的世界的道路！

明愛的宗旨與《通諭》的精神一脈相承，就是以一個光輝的典範來對這眾多的陰影作出回應，那就是第二章提到的慈善的撒瑪黎雅人。這第二章的標題是「街道上的外鄉人」。教宗強調，我們需要憐恤那一個轉面不顧人的痛苦、那些照顧弱小者和脆弱者的無助。明愛服務的核心精神也正是照顧最弱小的、最卑微的、及最失落的一群。事實上，為建設一個懂得接納、融入和安慰受苦者的社會，我們眾人都負有共同的責任（77號）。教宗並補充道，愛搭建橋樑，而我們正是「為了愛而受造」（88號），基督徒尤其應在每個被排斥者的面容上認出基督（85號）。



《通諭》內容豐富，餘下章節亦與明愛精神有莫大關係，下一期《情報》再與大家分享。

圖片來源：[www.fratellitutti.va](http://www.fratellitutti.va)

# 重回校園 體驗計劃

年輕女性選擇成為媽媽之後，相對於未有家庭負擔的時候，她們對自己的角色及責任分外感覺到現實的需要。對現實的考慮轉化為推動力，讓年輕媽媽變得更為成熟。她們會開始思考自己的出路，無論是進修、發展或是工作。她們更想把握機會，轉危為機，重整自己人生的方向，從混沌中看見希望。

在尋找自我身分認同的成長階段當中，加上面對角色的混亂，可以說是百上加斤。協助年輕媽媽在如此高要求的角色中適應之餘，需要同時增加她們對自己的認識。混沌後學懂「我」是多面向的，並且是個值得欣賞的人，漸漸尋找屬於合適自己的發展方向。

明愛風信子行動與明愛胡振中中學合辦「重返校園體驗計劃」，招募了 11 位年輕媽媽，嘗試透過網上課程及實體校園上課結合模式重拾書本。媽媽們有機會再次體驗校園生活，重新思考對未來進修的定位，尋找照顧家庭及自我發展的平衡點。

照顧孩子並為此犧牲自我發展是媽媽必經之路，似乎別無選擇，亦是一種社會文化對女性的照顧者角色定型的影響。長年累月地，慢慢在社會論述影響下，年輕媽媽連談及自我發展的權利亦被壓抑。風信子行動未來四年計劃中著重提升年輕媽媽對性別角色的了解、增強個人發展的能力，以及擴闊她們進修及工作的出路。計劃除了提供支援新手年輕媽媽的角色調適內容外，還會增加學業銜接課程 (academic bridging course) 及職業培訓配套工作轉介 (in-depth vocational training with job referrals)。

「媽媽」只是年輕人選擇的其中一個身分，期望社會給予她們多一份明白，尊重她們這個勇敢擔當媽媽角色的決定，同時她們身為年輕人的發展需要亦可被看見。肯定她們的付出與犧牲之餘，我們亦陪伴年輕媽媽重拾勇氣及權利去追尋自己的夢。



年輕媽媽體驗家政製作小蛋糕



青春上課日大合照

# 學海無涯

「心命種籽」心靈創傷社區支援計劃是由香港公益金資助，透過心理教育、輔導和專業培訓，提高大眾對創傷的關注，讓受創人士看見生命的美麗。線上的面書貼文是我們與社區人士接觸的重要渠道，每 7 至 10 天貼出鼓勵性的小記。

2019 年下半年的社會運動及 2020 年新冠肺炎疫情，為整個社會帶來集體創傷，大部分市民因抗疫被迫待在家中，有更多空間反思人生和生命的意義。因此我們開始了面書網上直播系列，推出了兩季「心命種籽大學堂」：第一季從多角度討論創傷，第二季以心理治療為主軸，為面對創傷的人士注入希望。

第一季大學堂於今年 3 至 4 月推出，我們邀請不同領域的學者，從不同層面理解創傷，包括哲學、哲學輔導、社會文化、生死學和精神醫學。同時，也跟觀眾討論不同議題，包括失胎、從韓國 N 號房事件看影像性暴力和照顧有特殊學習需要孩子的壓力，深獲網上觀眾歡迎，截至十月尾觀看次數由 1254 至 2906 次。

第二季大學堂的講者都是心理治療師，於 6 至 7 月推出，希望觀眾認識到心理治療也可以是大眾能明白的事情。分享包括心理劇心理治療、完形治療、戲劇治療、敘事實踐及內在家庭系統。截至十月尾觀看次數由 1721 至 3648 次。

我們已計劃「創傷相對論」系列，以生活化課題討論創傷，於 11 至 12 月推出，並計劃可以 phone-in 方式，與觀眾一起討論，使創傷不再只局限於專業討論，而是大眾日常生活可交流的一部分。



# 學海·無涯

職業訓練及教育服務

明愛聖若瑟中學 陳英麟老師

適逢今年是本校創校五十週年，儘管疫情持續將近一年，卻無礙本校師生積極籌備慶祝活動，從而實踐五十週年金禧校慶主題——「關愛、同行、創未來」，弘揚明愛關愛社會弱勢、與他們同行成長、協助他們活出豐盛人生的宗旨。

## 「關愛」

孟子曰：「君子之所以教者五。」本校教師針對學生的學習差異和多樣性，透過「前測」(Pre-test)、多元化評核等，照顧不同學生的需要；並於教學上輔以影像及圖畫，協助他們理解，做到真正的因材施教。此外，透過舉辦多元智能聯課活動，亦可讓學生在學業以外的範疇發揮潛能，一展所長。

至於本校生涯規劃組今年亦推出了新計劃，分別是「我與大學早有約」和「大專生師徒輔導計劃」，旨在讓學生接觸和了解大學生活，從而協助他們提升學習動機，訂立人生目標，成就個人夢想。



除了師生之間在課堂或課後的互動外，畢業多年的校友縱然生活忙碌，都不忘回饋母校。一班校友會成員在今年暑假，自發捐贈口罩予在學的師弟妹，助他們共同渡過疫情之餘，同時傳遞愛心。

## 「同行」

隨著政府宣布九月底復課，學生們陸續回到校園，重新展開校園生活。雖然，學生們都只能上半天課，但老師在嚴守防疫措施下，也繼續舉辦課後的小組增潤計劃、戶外學習計劃、師生同行溫習計劃等。

除了彼此「同行」，一起充實課餘時間，達致教學相長。本校學生亦善用疫情下的課餘時間，回饋社區。他們擔當大哥哥姐姐的角色，在專業導師的陪同下，於午膳後陪伴到訪本校的高小學生溫習、做功課、閱讀圖書，也有分享網上學習經驗等。



## 「創未來」

在課室以外，本校亦有參與「長者學苑」計劃，透過與區內的長者鄰舍中心合作，為長者提供學習機會。學生在服務長者的過程中，可以了解到社會上存在「無靠」、「無依」及「無助」的人士，讓學生體現服務社會的精神，並學習如何促進長幼共融，聯繫社區網絡。此外，本校初中生將連續三年參加由「Project WeCan」資助的「英語音樂劇」訓練課程，全方位提升學生的英語表達能力；而時裝設計科也將會與大專院校合作，展示所學，開拓視野。

「以愛服務，締造希望」。不論順境或逆境，本校師生定必秉持明愛的宗旨，在不同領域為弱勢社群提供協助，回饋社會。

# 不一樣的早會

## 不一樣的關心

明愛柴灣馬登基金中學 吳亦哲老師

突如其來的疫情，不期而至的停課，大半年的課程被打亂。長時間的遠距離教學後，即使復課回到學校，為保持社交距離，減低交叉感染的風險，日常的教學和活動也有相當大的調整。往日在每天的全校聚會——早會，也因防疫的關係，只能讓各班同學各自待在課室中，透過 ZOOM 系統同步直播。「塞翁失馬，焉知非福」？雖然不能共聚於操場或禮堂，但在鏡頭之下，校長和老師更能看清楚同學接收信息的反應。因為免卻了排隊及往返課室的時間，早會的時間得以延長。「一日之計在於晨」，充裕的早會時間儼如豐盛的早餐，讓同學在上第一課之前，先品嚐一頓甘飴的精神食糧。



特別早會由三部分組成，包括早禱、早會分享及宣佈。由於時間較充裕，祈禱的內容及形式都較以往更多元和深入，讓老師及同學在上課前能灌注能量，互相代禱，讓美好的一天在優美的聖經章節及禱文中展開。



早會分享結合禱文、每天的主題及同學須知，由校長、副校長及老師主持，先從禱文出發，深入淺出講解每天禱文的意義和重點，再從日常生活角度，結合天主教五個核心價值：生命、家庭、真理、愛德、義德。希望藉此鼓勵同學在疫情中保持健康身心靈，在學習時保持信心，持之以恆。大家常懷感恩的心，時刻心存盼望，感謝身邊每一位默默付出的守護天使，發展每個人的獨特天賦與才能。

在每天早會的尾聲，主持老師提醒同學在疫情中加強注重個人衛生，留意各項特別安排，並勉勵同學積極學習，善用時間，然後按照各班的需要，由班主任講解其他事項。



# 不住禱告

明愛樂勤學校

自從疫情開始，每位香港市民都十分重視保持社交距離，談話也要隔著口罩；人與人之間的距離彷彿變得遙遠了。明愛樂勤學校每一位同事和學生也改變了，我們開始了互相祈禱，我們的心和心拉得更近。

起初，同事們在周一的早、午會中互相祈禱、互相關心，例如：為生病的學生、同事祈禱；為家中的學生及其家庭祈禱……慢慢地，老師開始教學生祈禱和唱我們的謝飯歌。每次老師開始祈禱，彷彿聖神在明愛樂勤學校的大家庭中默默地工作，縱使平日活潑好動的學生們都會懂得保持安靜。最神奇的是平日四肢不大自控的學生，也能在輔助下，自覺地合手祈禱和保持專注，像是很投入的樣子，我們在旁的同事也大感詫異。

現在，學生每周也有祈禱的習慣，會為同學、父母、老師、親人和身邊人祈禱，期望我們以後也能有如聖經所說：「常常喜樂，不斷祈禱，事事感謝。」



## 慈母手中線

明愛樂勤學校

「慈母手中線、遊子身上衣」，古有慈母用手中的針線，為兒子趕製身上的衣衫。而在疫情期間，義工為著學校的學生，學習縫製布口罩。

義工們不斷參考坊間各類款式的布口罩，並加以改良，務求車縫到一款學生合用的布口罩。由選材、購買物料、繪畫紙樣、剪裁至車縫，伙伴們就像慈母一樣，默默地為學生們獻出所能。雖然在疫情期間義工們未能與學生相聚，但透過製作布口罩，彼此之間的情誼一直沒有間斷。

讓我們的學生藉著天主和夥伴的愛來面對疫情！



# 阻塞性

# 睡眠窒息症睇真D

寶血醫院（明愛）  
呼吸系統科 鄺國柱醫生

- 1 不少人的鼻鼾聲震耳欲聾，每天早上醒來都好像睡不夠，白天也常常打瞌睡。那麼這些人士可能患上了阻塞性睡眠窒息症 (Obstructive Sleep Apnea, OSA)。
- 2 當人睡眠時，上呼吸道的肌肉組織鬆弛，令空氣不能順利通過呼吸道，就可能產生鼻鼾聲，甚至最終導致窒息，嚴重的窒息自然會令病人缺氧。
- 3 由於病人一旦進入深層睡眠就窒息，因此大腦就像保險掣一般：整晚大部分時間都只能夠在淺層睡眠中徘徊，甚至間歇性短暫覺醒，那自然會大大影響病人的睡眠質素。
- 4 不僅如此，睡眠窒息症病人體內兒茶酚胺 (catecholamine surges) 也因呼吸停止而飆升，這正解釋為何睡眠窒息症與多種心血管疾病扯上關係。



- 5 近年來，醫學界已確立睡眠窒息症能引起血壓高，而且成正比關係。不要忽略腦血管疾病也與睡眠窒息症有錯綜複雜的因果關係。
- 6 除了血壓高外，血糖高和血脂高也與睡眠窒息症有密切關係。近年亦發現 OSA 可產生各種認知問題。另外，睡眠窒息症病人進行全身麻醉手術時，亦可能會有較高機會出現心肺併發症。
- 7 這樣看來，就算是一個無須工作、無須駕駛、非獨居的人士，仍要留心自己是否有患上阻塞性睡眠窒息症的風險。中國人的輪廓和較塌陷的氣道相對外國人更容易（較低體重）患上阻塞性睡眠窒息症。
- 8 雖然坊間流行各式各樣超簡單測試，但這些測試都只是屬於 3 級和 4 級睡眠檢測，在外國多僅作篩查睡眠窒息症用途。
- 9 多頻道睡眠檢查 (Polysomnography, PSG) 才是診斷各種睡眠窒息症（還有中樞性、混合性）的黃金標準，PSG 能在睡眠過程中收集病人多種不同訊號以作精確診斷。
- 10 避免飲用酒精及服用安眠藥、減肥和側睡都是一些簡單治理阻塞性睡眠窒息症的方案，然而病情較嚴重的人士則可能要使用持續正氣壓呼吸治療 (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP) 或下頷前移矯治器 (Mandibular Advancement Devices, MAD)。至於藥療對 OSA 是起不了作用，動手術又只適合極少數病人。

服務	單位	服務 / 活動 / 計劃名稱	日期及時間	地點	活動及計劃內容 / 服務重點	備註
明愛職業訓練及教育服務	明愛柴灣馬登基金中學	抗疫大行動	2020年11月至12月	學校	口罩設計、抗疫T恤設計、抗疫週。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛柴灣馬登基金中學	關愛同行在馬登	2020年11月至12月	學校	抗疫香包製作，送贈予有需要之人士，互相鼓勵。	
明愛康復服務	明愛全樂軒	新書推介：《優勢轉化生命》	2020年12月		《優勢轉化生命》是一本詳細介紹優勢模式如何在個案工作上應用的工具書，由香港明愛康復服務聯同香港大學社會工作及社會行政學系、浸信會愛羣社會服務處，以及東華三院共同成立的優勢模式教研中心出版。書中除了介紹優勢模式的理論外，更附有12個個案，分享如何透過優勢模式的介入，成功協助當事人轉化生命。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	「載愛搖籃」：「愛」的童畫繪本說故事	2020年12月4、18日(五) 3:30-5pm	中心	曼陀羅繪畫創作的黑線和留白，可以投射我們內心的思緒、感受和矛盾，具有抒發和淨化的作用，面對與我們生命中有重要關連的人物，潛意識就會呈現出來，抱持「信任」、「希望」和「愛」的態度，療癒的程式便可啟動。	
明愛康復服務	明愛樂健工場	「韓式防蚊磚」製作小組	2020年12月7、14、21、28日 2:30-3:30pm	耆樂坊	小組讓學員透過個人對蚊磚的專屬設計和調配個人喜愛的精油以D.I.Y.防蚊磚，藉以放鬆身心和舒緩壓力。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	【賽馬會智家樂計劃】 「火星任務」-認識兩性相處之道	2020年12月11日(五) 7:30-8:30pm	中心/ 因應疫情的情況， 活動可能改為網上形式進行	探討常見而有趣的兩性相處話題。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	「童」學會	2020年12月12、19日 (逢六，共二節) 10:30-11:30am	中心/ 因應疫情的情況， 活動可能改為網上形式進行	由一班家庭支援大使義工導師在疫情下陪伴您輕鬆創作小手作等，一起學習摺毛巾糖果、蛋糕、玫瑰花、小動物。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	男「腦」大不同 家長講座	2020年12月15日(二) 10-11:30am	中心	作為家長，要陪伴男孩子成長，培育男孩子成為「有承擔」、「靠得住」的真漢子，是一項極富挑戰的任務。是次講座以男孩子的腦部結構、腦內化學物作為切入點，讓家長更立體地了解男孩子的特性及需要。誠意邀請有興趣的家長們參與是次講座，攜手結伴同行。	
明愛家庭服務	明愛男士成長中心	賽馬會思達計劃 基礎手機應用工作坊	2020年12月15日(二) 7:30-9pm	黃大仙東頭社區中心	歡迎任何欲認識手機運作的男士，學習手機的基礎應用，例如處理手機容量不足或其他基本手機知識，無論是你或你身邊的男性親友，都可以一起參與！	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	暖暖豆沙燒餅	2020年12月17日(四) 10:30am-12nn	中心	在家中抗疫感到發慌？透過網上學習製作豆沙燒餅，並將製成品與家人分享，倍感溫暖。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「聖誕親子Zoom Party」	2020年12月19日(六) 9:30am-12:30pm	中心	過去一年，我們大部份時間都在疫情中渡過，但來到普天同慶的聖誕節，實在值得大家叫嘍氣，一家人享受節日氣氛。	
明愛家庭服務	明愛東頭綜合家庭服務中心	親子聖誕組合盆栽工作坊	2020年12月19日(六) 10am-12nn	中心	普天同慶的聖誕節常常成為親友共聚歡樂的日子，親子透過製作組合盆栽，增加彼此合作，促進溝通，更添快樂時光，建立良好親子關係。	
明愛家庭服務	明愛屯門綜合家庭服務中心	屯明LIVE住過聖誕	2020年12月22日(二) 7-8pm	Facebook LIVE	疫情下雖然未能進行大型實體活動，但我們明愛屯門綜合家庭服務中心一班職員，希望透過Facebook LIVE與一眾街坊及公眾人士，傾吓偈和玩遊戲；我們更邀請得神秘樂隊為我們進行實體音樂轉播，一同歡度聖誕。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙仇儂綜合家庭服務中心	童聲童戲2020	2020年12月27日(日) 9:30am	中心	對於香港人，尤其是一眾莘莘學子及家長，2020年是疲累、充滿挑戰的一年。育有特殊需要的孩子，甚少有機會到戲院共聚天倫；不妨在此聖誕假期，一同欣賞電影，迎接2021年。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「單親一族」之開心倒數迎2021	2020年12月31日(四) 7:15-8:45pm	中心	有你有我共同歡度節日，一起聚餐，回顧過去，展望將來。	
明愛家庭服務	明愛香港仔綜合家庭服務中心	「給孩子成長空間」親子蠟燭班	2021年1月2、9、23、30日 (逢六，共四節) 10am-12nn	中心 5樓悠然天地	1. 教授製作馬卡龍、星球及乾花造型蠟燭方法。 2. 教授調色技巧、材料購買地方及價錢。 3. 課堂簡單，適合親子一同參與製作，享受親子時光。 4. 每堂會讓親子共同製作一件作品，全期共製作4件作品帶回家。	

服務	單位	服務 / 活動 / 計劃名稱	日期及時間	地點	活動及計劃內容 / 服務重點	備註
明愛家庭服務	明愛天水圍綜合家庭服務中心	「心義同行」個人義工小組	2021年1月6日、2月3日、 3月10日、4月14日(三) (每月一次, 共四節) 10am-12nn	中心	透過定期的義工活動, 讓義工培養及學習常存感恩「心」、開創新意「義」、能和而不「同」及齊坐言起「行」, 從而達致助人自助的目標。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「愛」•繪本	2021年1月8至29日 (逢五, 共四節) 9:45-11:15am	中心	「愛」是可以透過親子間閱讀繪本去體會、細嘗、加深, 最後牢牢印記在孩子的內心和腦海中。繪本為親子間建立的依附關係打下美麗的基石, 讓孩子締造幸福的相依回憶。  我們藉著小組, 分享繪本裡關於「愛」的故事, 讓孩子體會多種的愛.....親子間的愛, 夫妻之間的愛, 朋友之間的愛等, 好讓愛的種子孩子的心中慢慢發芽, 慢慢成長。	
明愛康復服務	明愛樂健工場	豐齡食堂-冰糖燉雪梨美食製作	2021年1月12日 10-11:30am	咖啡閣	讓學員在學習美食製作的過程認識不同食材和文化特色, 亦瞭解食物營養價值, 學習如何食得健康。	
明愛家庭服務	明愛男士成長中心	賽馬會思達計劃 PAPA準備中準爸爸小組	2021年1月14、21、28日、 2月4日(四) 7:30-9pm	黃大仙東頭社區中心	準爸爸小組, 讓準爸爸們做好成為人父的準備, 照顧太太之餘也好好關顧自己。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	「載愛搖籃」之親子冬日遊	2021年1月16日(六) 9:30am-3:30pm	城門水塘	一同親親大自然, 到城門水塘寫生及拍照, 締造更多開心愉快的回憶。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	夫婦浪漫觀星營 2021	2021年1月16日(六) 2pm 至 17日(日) 4pm	賽馬會摩星嶺青年旅舍	以體驗式活動為主, 回味婚姻關係中的甜酸苦辣, 開啟坦誠空間彼此分享、觀賞夕陽和星空。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「伸展舒倦」家長工作坊	2021年1月19日(二) 10-11:30am	中心	增加家長對照顧自己身體需要的認識, 並透過學習伸展運動, 舒緩身心壓力。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	環保利是封掛飾親子齊創作	2021年1月23日(六) 9:45-11:15am	中心	此活動旨在推動環保創意, 鼓勵親子善用家居廢物, 減少浪費。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	耆和童樂迎冬至	2021年1月23日(六) 10am-12nn	中心	1. 親子義工 / 個人義工學習將愛由家出發連結到社區, 分工製作應節佳餚。 2. 以愛贈予應節佳餚連繫社區長者, 為長者送暖。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	家Teen一點愛親子孩子溝通工作坊	2021年2月2日(二) 10-11:30am	中心	認識青春期孩子的情緒需要及困擾, 讓家長學習正向管教技巧, 為子女提升適切的情緒支援和改善親子溝通, 從而提升親子關係。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙仇麗綜合家庭服務中心	賽馬會智家樂計劃 - 情人節「智」親密廚房	2021年2月5日(五) 7-8:30pm	中心	1. 夫婦一同製作甜品, 增添夫婦情趣及互相溝通。 2. 學習使用攝影應用程式記錄美食製作過程, 並藉著留聲照片向另一半表達愛意。	
明愛家庭服務	明愛天水圍綜合家庭服務中心	祖父母多謝你之甜孫迎春	2021年2月6日(六) 10am-12nn	中心	三代一起製作賀年食物和飾物, 迎接新春, 共享溫馨時光。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙仇麗綜合家庭服務中心	書寫靜心	2021年2月6、20、27日、 3月6日(六) 10:30am-12nn	中心	西洋書法字體優雅, 線條流暢, 而書寫練習的過程可以讓人放慢步伐專注一事, 享受寫字帶來的樂趣之餘, 更能體驗在專注中的寧靜與平安。就讓我們一起透過書寫美字, 在起伏的生活中放鬆心情, 同時製作讓人賞心悅目的書法作品。	
明愛職業訓練及 教育服務	明愛元朗陳震夏中學	環校跑	2021年2月9日(二) 中午	學校	鍛鍊學生健康的體魄。	
明愛家庭服務	明愛天水圍綜合家庭服務中心	安頓·身·心·靈	2021年2月18、25日、 3月4、11日 (逢四, 共四節) 9:30-11:30am	中心	透過體驗性活動和體感活動: 1. 使參加者再次了解自己的身體和情感世界的互動。 2. 使參加者從自己的身體反應了解自己情感世界。 3. 為自己尋到安頓自己身心靈的舒適區。	
明愛家庭服務	明愛賽馬會心泉發展中心	「憂而不鬱」自療小組	2021年2月23日、 3月2、9、16、23日 (逢二, 共五節) 7:30-9:30pm	中心	人活著總不免有痛苦, 但有時我們對痛苦有種過敏的內在反應, 形成了僵化的認知, 產生各種消極的情緒。  此小組針對著人的僵化認知(psychological inflexibility)及經驗性迴避(experiential avoidance), 以ACT(Acceptance-based therapy)務實的策略, 學習以接納及慈心, 留意自己當刻的身心反應, 緩減過往不良的習慣性反應, 從而增強力量邁向自己的人生目標。  歡迎你一齊來嘗試擴闊、建立正面的思維, 達致自療的目標。	

# 連結各方 ♥ 匯力量

# 愛心傳城 🤝 齊抗疫

## 「開檯食飯—家常飯計劃」



青少年及社區服務

明愛莫張瑞勤社區中心自 2018 年開始獲高富託有限公司持續捐款開辦「開檯食飯」(Neighbourhood Kitchen)，為劏房家庭提供一個同煮同食的社區廚房，讓他們一同共自由劏房延展的生活空間，與其他劏房家庭建立鄰里互助的網絡。計劃亦獲區內不同商販店舖、堂區及社區人士支持，定期捐贈鮮肉果菜和米糧等，以供符合參與資格的劏房家庭（簡稱「飯腳」）在這個鄰舍廚房一同分享食物和廚藝，也在過程中建立支持力量。

今年在疫情之下，基於衛生安全考慮，中心暫停了社區廚房同煮同食的安排。中心與高富託有限公司商量後，擬定推行由高富託有限公司捐款全力支持的「家常飯計劃」。新計劃聘請了五位劏房街坊擔任兼職廚師，每星期兩天為「飯腳」精心設計及製作不同款式的新鮮飯盒，食材由一位熱心社區人士親自採購及捐贈。計劃期望能讓這班兼職的劏房居民一展所長發揮助己助人精神，也集合社區力量和資源為劏房家庭製作健康家常小菜，讓他們在疫情困境下仍能感受社區溫情和關懷，和大家給予的一份支持。



◊ 兼職廚師正製作家常小菜飯盒



◊ 每星期兩天分別製作 50 盒飯盒子劏房家庭享用



◊ 家常飯計劃由 2020 年 5 月開始至 10 月期間共收集 186.6 公斤捐贈食材



◊ 「開檯食飯」自 2018 年開展服務，為港島西區劏房居民提供服務，延展劏房生活空間



## 線上線下的「化感恩為行動」

家庭服務

2020 年我們與全港市民一起經歷了一個不一樣的抗疫時期，也讓我們學習到不少新知識和體驗。當大家感到抗疫疲勞時，身心靈都需要被關顧和復原，我們中心便以線上線下同時發展去年的中心主題：「化感恩為行動」，以及開展為期兩年的新中心主題「靜新活」，延續我們對社區注入正向能量的決心，跨越環境界限把希望和服務帶給市民和家庭。

為延展這份正能量，中心舉辦「化感恩為行動」之為醫護打氣活動。是次活動由華永會贊助，透過 FACEBOOK 收集街坊的打氣語句，配以網上手作療癒樂活動參加者的禪繞畫製作成心意卡，加上中心預備的茶包製作成為打氣心意包。兩批共 1200 包打氣心意包於 8 月 27 日送到威爾斯親王醫院及 9 月 10 日送到沙田醫院，為醫護人員加油打氣。相信疫情下大家對「感恩」體會更深，使人與人間重新連繫及重建正面的生活態度。



◊ 沙田醫院接收打氣心意包



◊ 打氣心意包內有精美茶包及心意卡

## 有需要家庭獲贈嬰兒紙尿片



明愛家庭服務轄下的 8 間綜合家庭服務中心獲得 Huggies 捐贈數以千計的嬰兒紙尿片，支援社區裡有需要的家庭。面對新冠肺炎疫情，不少家庭收入減少，但開支卻沒有下降，而對於育有嬰兒的家庭，紙尿片是必要的消耗品。獲得捐贈的家長感謝 Huggies 貼心關懷，不但呵護寶寶的身體清潔，也幫助家庭減少開支，感受到社會充滿愛，面對困難時有人同行解困！

# 中層管理人員發展課程系列之 「高效能人士的七個習慣」工作坊

2020年6月9日，明愛總裁閻德龍神父正式啟動「中層管理人員發展計劃」之首個培訓課程：「高效能人士的七個習慣」工作坊。

人力資源辦公室邀請了明愛專上學院黃麗儀女士擔任這個工作坊的主講者，而被挑選出席工作坊的21位學員乃來自總部支援辦公室及各服務總辦事處的中層管理人員。透過經驗分享及互動學習，機構期望通過「高效能人士的七個習慣」工作坊，讓學員掌握下列重要概念及技巧：

為期兩天的課程，一方面讓學員增進彼此認識，另一方面讓他們了解不同服務及辦公室的一些運作及問題，相信這有助同事未來進一步的合作。課程亦能發掘中層管理人員的潛能及培養正面思維，以協助他們發揮各人無限的內在力量，面對挑戰，更期望中層管理人員帶領其團隊成員有一個更美好的人生。這亦回應了總裁閻德龍神父對學員的五個分享——快樂、平安、感恩、珍惜、責任。

以下是摘取自部分學員的分享：



人力資源辦公室 Eric Wong

在「七個習慣」工作坊中，最啟發我的是它提供一個由內而外全面造就自己的「個人成長模式」(Maturity Continuum Model)，即邁向成功七個習慣的三個成長階段，每個階段都有一些指定習慣需要建立及發展。這七個習慣提供了個人發展的重點，透過一生不斷操練，從而追求成功。而每個習慣都歸屬於三個成長階段，由倚賴期、互賴期以至獨立期，我認為這是一個較為有系統及全面發展的指導方向，由個人、群體以致不斷更新，而非個人主義，在個人成長的同時又要兼顧他人及顧全大局，這對「成功」重新定義（打破一般人以「個人成功」的狹隘定義），不單是個人的成功，而是整體的成功，才是真正的成功。



產業辦公室 Wong Lai Ching

對機構給予我這個機會參加「七個習慣」的課程，我感到十分興奮。特別是「影響範圍」(circle of influence) 這個概念令我印象最深刻。一個積極的氛圍可不斷擴展及影響周圍的人都變得積極主動，並實踐七個習慣以改善生活及工作的質素，這實在是一個奇妙的演變。其效果是透過擴大「影響範圍」，讓我們不需過於「倚賴於他人」(independence) 而是一起「互相依賴及合作」(interdependence) 地成長，以創造更好的環境及愉快的人生。

康復服務 Amy Cheng

要成為一個高效能的人，改變自己以及個人的看法是非常重要的。我也相信人是可以相互影響，亦可以激勵他人獲得改變。隨著我開始改變，便可以在隊友之間建立更好的關係，相互信任和諒解，致使大家的工作更有效和生活更愉快。

扶幼服務 Joanne Chan

我最深刻的是習慣一「積極主動」及習慣二「以終為始」。透過「積極主動」，我更能對我的生活及行動負責，而非只是看著事情的發生。我亦可自由選擇、衡量優劣及作出決定以達成自己的目標。除此以外，我應聚焦於我能影響的事情，而不是浪費時間及精力在我不能控制的事情上。我認識到積極思維對我十分重要。很多時候我們的快樂是基於我們選擇怎樣看這個世界。



對於習慣二「以終為始」，我學習到預先計劃對我是十分重要的。清晰地界定我們的願景及人生目的，能賦予所有事物不同的意義。在我們採取行動前，我們可以思考行動的正、反兩面的影響。如你希望達到渴想的目標，你在行動前需有周詳的計劃。

青少年及社區服務、社區發展服務 Ivy Lam

我計劃在團隊會議中與同事分享七種習慣的強大威力。此外，亦嘗試將習慣融入在日常工作中，利用實踐讓同事感受到培養出七種習慣所帶來的好處。部分習慣著重思維上的改變，我會在日常工作上引導同事改變心態，從而達到高效能人士追求的境界。例如同事經常認為我們可控制的範圍很少，我會嘗試引導他們集中在可掌控的事情上，逐漸將影響範圍擴大。另外，團隊合作非常重要。我會鼓勵同事欣賞別人的長處，嘗試放開心扉及聆聽別人的想法，通過雙方溝通後創造第三選擇，達成雙贏局面。

社區書院 Stella Li

習慣六「統合綜效」(即「協同效應」)令我有新的體會。「統合綜效」所說的是集體創新、一加一大於三的效果。不要以為自己的想法是最完美或自己已掌握了所有的資訊，應該敞開胸懷、接納不同的意見。「統合綜效」說的不是妥協(因為妥協總會有一方作出讓步)，而是透過互相溝通商量、找出共同認可的第三條出路，達到利人利己的結果。

明愛資訊科技創建中心 Max Lam

培訓後，我開始思考我如何將我所學習的應用到實際生活上。我明白自己一直是用過往的訓練及經驗去判斷事物。現在我會運用「由內而外」的方法，即開始檢視我的性格、動機及模式先作自我評估。我體驗到當我以新的方式對待事物，便發現自己對這個世界有不同理解。



正如課程所表達，要成為高效能人士是需要將有效的方法變成「習慣」。通過每天不斷的練習、深化使之運用自如。這也正是第七個習慣「不斷更新——Sharpen the Saw」提示我們要做到的。祝願每位參與此培訓的同事百尺竿頭、更進「多」步！

# 「以愛匯聚天水情」

## 明愛家庭服務



明愛天水圍綜合家庭服務中心於 2005 年 12 月成立，是明愛首間開幕的綜合家庭服務中心。它融合了社區資源、家庭支援及個人輔導等工作手法，本著「兒童為重，家庭為本，社區為基礎」的服務宗旨，為天水圍區內家庭提供預防性、支援性及補救性的家庭服務。

不知不覺，今年已是中心成立 15 周年。為慶祝與天水圍街坊 15 載的同行時光，我們將以「以愛匯聚天水情」為主題，特意製作一套四款以天水圍地標為藍圖的心意咭。咭上印有與家庭、婚姻及個人有關的勵志語句，希望藉此鼓勵大家親筆向親人表達「以愛匯聚天水情」。

2020 年確是特別的一年。要突破疫情所限，我們將以社交媒體平台與區內持份者保持連繫，一同分享 15 周年的喜悅。

展望未來，中心的服務將著重加強親子結連、婚姻滋養、精神健康及義工承傳等服務，以鞏固家庭功能、建立互助社區。隨著居民對服務的要求愈見提升，它將在區內提供專業認可的輔導服務，包括婚姻輔導、性治療、家事調解服務、遊戲治療、禪繞畫、性格透視及園藝治療等。

請大家繼續留意我們的 **Facebook** 專頁，接收我們最新的服務資訊。

**Facebook** 網址：<https://www.facebook.com/tswifsc>



# 任務完成 功成身退



明愛資訊科技創建中心主管 楊添燦先生

十年有圓，有緣千里能相會。圓是圓滿，是一種循環，是無限接近終點亦是無限接近起點的環。就像生命傳承一樣，將畢生所學的知識薪火相傳下去。



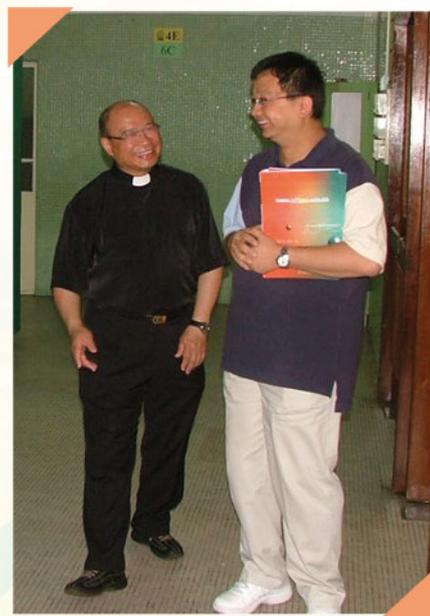
回顧十年，明愛資訊科技創建中心（簡稱 CITAC）由已故主教楊鳴章的委任下，於 2010 年開始為嘉諾撒醫院（明愛）改革舊有的醫療管理系統。CITAC 一直不間斷地與醫院同事磋商研討，承擔起艱巨的重負為醫院開發了一套全新的醫療管理系統。系統屢獲澳洲醫療服務標準委員會（ACHS）頒發的優異評級獎項，以及醫院內部頒發的持續質量進步（CQI）獎。



十年間的過程猶如台階一樣，使 CITAC 一步一步地探索學習，一級一級地持續累積經驗，不斷進步、認識、實踐，循環往復地直到目標達成。十年間的路途，我們的收穫遠比付出大。當中的經歷磨礪，將演化為我們的地圖，演化為我們的道路，豐盛著 CITAC 的未來。CITAC 能有這十年寶貴的醫療管理系統設計經驗，全賴楊主教及總裁閻德龍神父的信任、提點與教導。

圓不是完結，是圓滿，是由層層疊疊累積的經驗所結成的果。由於明愛總部決定成立資訊科技辦公室（ITO），負責統籌中央資訊科技事宜，有見及此，總裁閻神父決定將嘉諾撒醫院（明愛）的醫療管理系統及醫院管理科技部的工作於本年的 11 月 30 日送交予醫院新聘用的 IT 部門負責。在此感謝助理總裁梅杰神父全力協助 CITAC 與嘉諾撒醫院（明愛）的工作交接事宜。CITAC 部份同事亦會轉到明愛資訊科技辦公室（ITO）工作。

展望下個十年，CITAC 及 ITO 將使用我們得到的知識和閱歷，化作齒輪一樣推動著明愛不同領域的技術發展，在新科技創建上出一分力。在此本人謹代表同事們向已故楊主教說聲：「主教，你委派我們的任務經已完成，我們功成身退了。望主賜爾等永安，及永光照之，息止安所。」



# 明愛餐廳及快餐翻新完成 重新開張

堅道明愛餐廳及快餐已於今年9月中旬完成全面翻新，重新投入服務。餐廳能容納60人，而快餐則可容納90人。簡約的設計配以天主教元素的掛畫，提供了一個舒適的用餐及聚會的好地點。



餐廳裝修簡潔清雅，燈光柔和明亮



用餐區寬敞舒適，食客可以悠閑地享用美食

快餐除了三餸飯外，還推出每日不同的燉湯套餐，非常受顧客歡迎。餐廳的廚師推介菜式有紅酒燴牛尾、香煎原條龍躑魚，還有秘製海南雞、坑燒西冷牛扒等等。大家真的要找天前來品嚐這些美味的菜式！



開放式玻璃櫃台設計，所有菜式一目瞭然



桌椅採用淺色與亮色搭配，更顯乾淨衛生

# 左鄰右里

# 繫深中



由明愛鄭承峰長者社區中心（深水埗）舉辦之「左鄰右里繫深中」計劃，榮獲老有所為2019-20年度一年計劃全港冠軍、地區最佳活動獎、「跨代義工獎」之特別獎項。計劃主要分有五個單元，分別為：

## 1. 「相念家鄉」攝影比賽



邀請社區人士／學生參與比賽，透過照片比對家鄉新舊變化，並公開予長者投票選出冠、亞、季及優異作品

## 2. 祝福生命線



以第一身角度表演話劇，到區內中小學及社區團體推廣生命教育，帶出百家祝福被的概念，同時向區內人士收集合適布料

## 3. 鄰舍煮意



組織區內人士成為「守護使者」，為獨居長者提供自家熟食到戶服務，藉以促進鄰舍守望相助的精神

## 4. 智樂廚房



邀請青少年與患有輕度認知障礙症長者合力策劃及烹調菜式給家人和社區人士享用

## 5. 耆智服務在深中



長青學院之長者學員教輕度認知障礙症的長者製作手工藝品及表演樂器



學員與輕度認知障礙症的長者一同探訪區內中心／院舍，達至「學以致用」、「社區共融」、「活到老，學到老，貢獻到老」



社會福利署老有所為辦事處於11月5日以網上直播的形式進行頒獎禮，當宣佈全港冠軍是本計劃時，服務使用者都開心得跳起來歡呼

# 慈善抽獎券

凝聚愛心齊抗「疫」 眾志成城創佳績

「明愛慈善抽獎券」抽獎儀式於11月27日（星期五）完滿舉行，100位得獎幸運兒於李福樹會計師事務所代表在場見證下順利誕生！

今年由於疫情關係，增加了獎券銷售的難度，但有賴閻神父和梅神父的帶領，同事和合作夥伴的齊心協力，各界人士的鼎力支持，最終共售出獎券超過73萬張，籌得善款高達一千四百六十多萬，創下歷年新高。在這個充滿挑戰和不確定性的日子，我們仍能取得這個令人鼓舞的成績，實在萬分感恩！



現在就與大家分享  
當天嘉賓的抽獎盛況！



# 慈善曲奇傳暖意 聖誕佳節添意義

為迎接普天同慶的聖誕佳節，明愛連續第七年推出聖誕慈善曲奇義賣，並得到工銀亞洲全力贊助，籌得善款可全數撥捐明愛作各項服務之用。

鑑於疫情嚴峻，我們未能前往堂區進行義賣，但仍非常感恩得到各明愛服務和堂區協助宣傳推廣，以及不同公司團體、教友善長和明愛同事的踴躍訂購。今年共售出曲奇超過 9,200 罐，比去年好！



今年新推出的「曲奇送暖·佳節『童』樂」項目，亦獲得不少善心人熱烈支持。合共約 2,000 罐曲奇已交由明愛服務轉贈予有需要的小朋友，在普天同慶的佳節送暖傳愛！

## 愛心企業 疫下送暖

其中「澳美製藥廠有限公司」（下稱：澳美）慷慨認購了 500 罐曲奇，並同時捐贈 1,110 份防疫用品包，為小朋友送上窩心的聖誕禮物。公司代表首席營運總監曾子君小姐、企業傳訊經理劉慧菁小姐及行政助理黃晚趣小姐，早前到訪明愛香港太平洋獅子會幼兒學校送贈物資，並由明愛學前教育及扶幼服務梁志堅總主任及黃細田校長代表接受。及後，她們在校內參觀，進一步了解服務，為日後更緊密合作奠下基礎。



首席營運總監曾子君（右二）、企業傳訊經理劉慧菁（中）及行政助理黃晚趣（左二）代表澳美送出物資予明愛學前教育及扶幼服務總主任梁志堅（右一）及黃細田校長（左一）



除了認購轉贈曲奇，  
澳美更特別送出防疫用品包



嘉賓參觀校園，進一步了解明愛服務

有賴各界的鼎力支持，我們得以在這寒冬下，為有需要的朋友送上點點溫暖。

**在此謹祝大家度過一個平安、健康和充滿愛的聖誕節！**



我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們；  
我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。  
你心裏不要煩亂，也不要膽怯。（若望福音14:27）