

以愛服務 締造希望
Love in the service of hope

成人之美

明愛
✦
情
報

第 41 期

2021年9月

www.caritas.org.hk

情 報 目 錄

第 41 期

- 03 總裁的話**
《德·悟·得》 - 成人之美
- 04 助總的話**
《基督信仰分享》 - 彼此相愛(三)
- 05 《愛·迪·生》**
- 06 《愛·因·思·坦》**
明愛安老服務(二) 寧安服務：「以人為本，善生福終」
- 08 《愛·服務》**
- 08 康復服務 - 藝術之美
 - 09 家庭服務 - 明愛賽馬會「家·友·導航」社區伙伴計劃
 - 10 家庭服務 - 心命種籽 - 心靈創傷社區支援計劃：總結篇
 - 11 職業訓練及教育服務 - 與人為善 成人之美
 - 12 職業訓練及教育服務 - 成人之美
 - 13 特殊教育服務 - 全因為愛
 - 14 醫療服務 - 嘉諾撒醫院與香港亞洲心臟中心攜手推出暖心行動
 - 15 醫療服務 - 2021 年世界無煙日
- 16 《愛·活動》**
- 20 《愛·同行》**
連結各方匯力量 傳揚關愛齊分享
- 22 《愛·護理》**
對沙士和新冠的經歷與反省(一)
- 24 《愛·資訊》**
零日漏洞
- 26 《愛·感恩》**
關愛近人 關懷身邊人
- 28 《愛·祝福》**
- 28 發現生活中的感動
 - 29 建造業義工獎勵計劃 2021 - 優秀社福協作
- 30 《愛·分享》**
「明愛暖萬心」慈善晚會

誠徵稿件

下期主題：「老有所為」

截稿日期：2021 年 11 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 2525 胡小姐。

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 Celine WU

編輯校對 TAM Ka Yi

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



成人之美

《論語·顏淵》：「君子成人之美，不成人之惡。小人反是。」意指品格高尚的人會幫助別人做成好事或實現其願望。想深一層，香港明愛不就是受天主派遣，在世上以「成人之美」為己任的一個社會福利機構嗎？社會上有很多被忽略，甚至被遺忘的人，他們每天生活在困苦中。對於這群弱勢人士，他們心中最卑微的願望可能只是改善生活，生活尊嚴；也有希望成材，生活精彩人生，繼而以生命影響生命。明愛深信每個人只要願意努力，都能夠達成願望；只是有些人欠缺資源和條件，需要別人扶他一把。明愛的服務精神——「以愛服務，締造希望」，正是要彰顯基督的愛，透過提供社會需要而又適切的服務，為每一位服務受眾帶來希望。

以明愛教育服務為例，我們清楚明白，每個人的潛能不一，強弱不同，只要有志繼續學業的，明愛提供以終身學習、全人教育及公平機會為基礎的優質教育，讓我們的學生，縱使有些來自社會上最末後 (Last)、最卑微 (Least) 及最失落 (Lost) 的一群，轉化成為充滿愛心 (Loving)、主動學習 (Learning) 及具備領導才能 (Leading) 的人，一展所長，貢獻社會。很高興與大家分享一個例子。我們的一位身體殘障的學生，因著自身的經歷，特別體會別人的需要，渴望畢業後成為一位社工，幫助別人。在明愛專上學院的悉心栽培和經濟援助下，該名學生不但得到社會工作服務聯會頒發「明日北斗星獎學金」，更成功完成社會工作高級文憑課程，達成夢想。

「成人之美」的行動，讓受助者和助人者都感到喜悅和滿足，但更可貴的地方是受助者因得到別人幫助而受到啟發和感染，有機會成為另一位助人者，這感染力就好像湖中的漣漪一樣擴展開去。

孔子說：「君子成人之美」，足見「成人之美」是君子所為，君子絕不會以冷酷的眼光看世界，看貧苦者。大家可以想像：成就他人，必須有「心」，有一顆發自內裡、樂於助人的愛心；同時需要有寬廣的胸襟及與人為善的心懷。倘世上人人充滿「成人之美」的心，該是何等美好！

明愛深信單靠一己的力量是不足夠的。社會上其實有不少充滿愛心的善長，他們年復年慷慨捐助，成就他人。明愛致力成為一個平台，匯聚八方熱心人士，幫助社會上弱勢的弟兄姊妹，讓他們也有機會回饋社會，藉此營造一股正能量：讓人人懷著無私的心，盡一己之力，實踐愛德，齊來「成人之美」！



閻德龍神父



基督信仰 分享

彼此相愛（三）

基督徒為甚麼要彼此相愛？

（一）彼此相愛是天主的命令

耶穌說：「我給你們一條新命令，你們該彼此相愛；如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛」。（若望福音 13 章 34 節）這句話聽起來好像是一道軍令。既然耶穌命令我們要彼此相愛，不管我們是否願意，我們都要絕對服從，並有責任活出這命令。耶穌在若望福音 14 章 15 節再一次提到：「如果你們愛我，就要遵守我的命令。」若望在若望一書 5 章 3 節告訴我們天主的誠命不難遵守，靠著信德我們就有能力實踐愛的生活。

（二）彼此相愛是為主作見證

若望福音 13 章 34 至 35 節教導我們要彼此相愛，讓人們看見我，就能認識父。簡單地說，我們若有彼此相愛的心，別人就能認出我們是耶穌基督的門徒了。所以，我們不但要宣揚天主的國，也要以身作則為天主作見證。

（三）彼此相愛是「愛主愛人」的具體表現

耶穌說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」（瑪竇福音 25 章 40 節）愛主所以愛人，天主與人的關係是密不可分的。愛人的情操使人甘心樂意不計較地去服務弱勢社群，這是愛的具體表現。所以，愛主也當愛主內的弟兄姊妹，透過彼此相愛，把「愛主愛人」這真理活出來。

（四）彼此相愛是聖教會的延續

得撒洛尼後書 1 章 3 節，聖保祿寫信稱讚得撒洛尼團體的愛德有增進。我們要牢記：若教會沒有愛，它一定會偏離真道。一間充滿愛的教會，會是一間興盛的教會。但願我們都願意在教會的大家庭內活出基督的愛，使教會興起、發展和壯大。

在聖經的四福音書中，我們都會領悟到耶穌基督的愛是主動的，祂的真理能建立和改變我們，讓我們藉著祂的愛能在生活上彼此接納、寬恕和關懷，把「愛」的訊息傳揚開去。

我希望藉著這一連三期文章，讓你們對「彼此相愛」有一個基本的認識。在基督信仰中，「彼此相愛」是很重要的真理和精神。讓我們一起努力在「愛」的跑道上奔跑，一起依靠天主的恩寵活出愛的真諦，好讓天主的聖名被榮耀，也讓我們身邊的朋友得著真正的愛與恩典，同心建立「愛」的教會團體。亞孟。（完）



梅杰神父

感謝梅神父一直以來對《明愛情報》的支持。梅神父現已卸任助理總裁一職，現於聖伯多祿堂區擔任主任司鐸。下期開始將由新任助理總裁盧伯榮神父執筆，為我們帶來更多心靈啟迪。

愛·迪·生

人不要只求自己的利益，也該求別人的利益。 < 格林多前書 10:24 >
你若有能力作到，不要拒絕向有求於你的人行善。 < 箴言篇 3:27 >



決定選取「成人之美」作為題目時，既由於這是人生由「童」、「青」到「成」的自然成長階段，也想藉此表達一種良好的素質和高尚的情操。我們說「成人」大概指已完成求學階段，踏足職場，處於人生中場的人士。不管是否事業有成，又或仍在尋尋覓覓，處於困惑之中，這一群朋友已有一定的閱歷，會思索人生不同的方向和目標，準備人生的下半場。

說得上是「成」，亦會伴隨一份成熟，尤如經過辛勤播種般的付出，不少已享有收穫和成果，甚至是社會上的中流砥柱。這個階段其實發揮著重要的「承先啟後」作用，努力從上一輩中學習，汲取經驗，繼而傳承到對年輕一輩的提攜栽培。帶著感恩的心，處於回饋社會，造福社羣的好時機。

曾經錯過、闖過、體驗過。歲月累積帶來是多一分包容、修正、洞察和智慧。在這階段更多添一份寧靜以致遠，慢活而恬淡的動力，有另外一種「美」的感受和體會。光芒不局限於自我的鎂光燈，還懂得照耀別人。已不再是年少的輕狂，瞻前顧後，顧全大局，擁有一種內涵，與及活出人生中另一深層意義的能力。

成人之美有各種方式，不同程度。近日舉行的奧運賽事也顯示出「君子」如何「成人之美」。卡塔爾跳高選手願意放棄挑戰，與意大利跳高選手共同分享金牌，裁判示意接受，寫下奧運田徑首個雙冠軍，這一幕欣喜場面令人難忘。此外，今年港隊的出色表現是港人的驕傲，大家懷著共同目標，集氣給予運動員無限量支持。健兒的努力拼搏，市民也看得特別的興奮投入。頒獎台上的燦爛笑容折射出身邊人的汗水、淚水和 support，亦讓我們知悉多了獎牌背後的故事。家人、教練、訓練團隊、治療師、營養師、科研朋友、工作人員……各人的優秀素質和默默付出，不就是「成人之美」的好見證嗎？齊心事成不單是為了得勝，而是一種內心的美，精神的美；眾志成城是一份歸屬感，團隊精神也可以成就別人。

每個人的一生，或多或少得到身邊人的扶助；同樣的，在經意與不經意之間，我們也扮演著「成人之美」的角色。只要力有所及，能讓別人得到一點兒的小確幸，對自己何嘗不是一件美事、好事和樂事呢？其實，所有年齡層的朋友都可「成人之美」，這並不是某階段或階層的專利。我總相信，只要大家願意，世界會是一天比一天的美！

— 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



上期探討了何謂長者的靈性關顧，並帶出靈性關顧對長者身心靈健康的重要性。本期將重點介紹明愛安老服務一系列關懷長者靈性需求的服務。

明愛安老服務(二)

寧安服務：「以人為本，善生福終」



明愛安老服務，積極關顧長者的心靈需要，以「明白心意從所願 愛在生命未了時」為信念，推行寧安服務計劃，旨在為沒有子女的獨居長者及兩老家庭訂立後事安排，為無依長者達成未了心願，安享晚年。此服務讓長者在人生的最後旅程中感受到愛和平安，一方面著重長者自主及自決權，共提供 28 個殯殮計劃，

讓申請人可按其宗教、經濟狀況及喜好，作出選擇。長者身故後，亦會由專人按照其生前意願跟進後事安排。

另一方面，寧安服務亦重視長者的心靈需要，安排社工及義工定期關顧，並舉辦活動及聚會，讓長者在人生的最後旅程中感受到愛與關懷。服務提供的臨終關顧，包括醫院探訪及協助完成未了心願，使他們心靈得到安慰，伴長者度過人生最後旅程。同時，亦會為離世長者舉辦追思活動，讓其親友、義工能正面面對死亡及向亡者獻上敬意。另外，該服務亦為公眾提供殯葬諮詢服務，解答公眾就處理殯葬程序有關的查詢。



★ 長者生命教育

「知命樂天」教材套是以四道人生概念而設計的長者生命教育的教材工具，以靈性審視生命意義為主題，同時利用小組活動，以多元輔助治療活動包括園藝治療、靜觀、體驗遊戲……等不同元素，使長者有能力面對生命中無可避免的生、老、病、死等衝擊，最終能夠原諒、寬恕自己與他人之間的恩怨，同時能夠接受自己將要步向生命終點，達成不遺憾地離開人世間的心願，為自己的生命作出「最好的預備，最壞的打算」，讓長者學習珍愛生命、活在當下。



★ 靈性關懷師

長者生命教育是明愛安老服務所重視的其中一環，寧安服務夥拍明愛賽馬會照顧者資源及支援中心，於 2020 年合辦培育「靈性關懷師」培訓課程，有關課程分為兩期，兩期均以線上形式進行，培訓前線同工擁抱自己的靈性生命，從而幫助所服務的長者及護老者，能持正面態度面對傳統對死亡的忌諱。期盼參與培訓的業界同工能掌握推行生命教育有關靈性生命的知識、內涵及生命層次轉化的方法，協助單位前線同工共同計劃推廣具有靈性角度的生命教育活動。有關培訓由林艾雯修女（聖母聖心傳教女修會）主講，並有 13 位業界同工參加培訓。

★ 靈性關顧的反思：關顧者及受助者靈性關懷

我們看到明愛及各專業工作者對長者的靈性關懷，作出了重大的貢獻。生命倫理資源中心將會與明愛賽馬會照顧者資源及支援中心，合作籌備在明年舉行的周年研討會，主題是靈性關顧的反思與圓融的生命。這次研討會期望通過提供靈性關顧服務的關顧者分享經驗，從實踐與知識的交流中，深入探討及瞭解甚麼是靈性及關顧，及對關顧者及受助者的真正意義，從而展望及建構一套圓融的靈性關懷模式，使關顧者及受助者的生命得以成長及圓滿。

明愛安老服務對長者靈性關顧所提供的支援還不止如此，下期將繼續探討不同地區的明愛長者中心的服務特色與重點，了解這些服務如何提升長者的靈性健康。

藝術之美

「美」是甚麼？你說美是藍天白雲，是口罩下的微笑，是下雨天穿的防水膠鞋，是黑暗中的電視聲，是用力拍掌的動作，是跳躍落地的震盪，是因掛念某人而流的眼淚…這些特別的回應來自參與明愛康復服務「藝恆者」計劃的朋友，他們每一位都在日常生活中感受到如此豐富的美，這一份對美的敏銳與追求，正正是藝術創作的起點。

「藝恆者」由社會福利署殘疾人士藝術發展基金資助，是為期 18 個月的藝術體驗活動，於 2021 年中正式開展，計劃邀請了 50 位來自八間明愛康復服務單位的服務使用者參與，由五位創意藝術治療師及藝術家帶領參加者經歷三個階段的藝術旅程：第一階段「嚐藝」，參加者會透過參觀及表演欣賞等體驗活動初步了解視覺藝術、形體藝術及音樂藝術三種藝術表現方式；到了第二階段「學藝」，參加者會選擇自己喜愛的藝術表現方式進行深造；於第三階段「演藝」，參加者會運用所深造的藝術表現方式來創作作品，將自己對美的感受與想像呈現給公眾。



表演嘉賓半肥瘦無伴奏合唱團
正在教授和唱技巧



第一次學習打鼓，
原來我的節奏感也不錯



Unlock Dancing Plaza 的舞者教我們與膠袋共舞，
突破自己身體的慣性，發現新舞步、新可能



大家經常說藝術很難理解，其實慢慢看，
慢慢感受，就能欣賞當中的美

「藝恆者」第一階段「嚐藝」已進行得如火如荼，參加者透過不同的參觀和互動交流活動，開闊了對各種藝術表現手法的想像，亦開始以藝術表達自己。有一位沒有言語的參加者以樂器指揮大家，組成他喜愛的節奏；又有一位參加者在工場休息時間自發拿起畫筆素描，將他一直不想正視的濕疹手畫在畫紙上；還有一位在舞動當中融入平時於中心學習的太極動作，挑戰自己身體上的限制。

這段藝術旅程剛剛開始，誠邀大家於社交媒體追蹤「藝恆者」計劃，從藝術中看見成人之美！

Facebook: 藝恆者 · Live Art
Instagram: livearthk2021

明愛賽馬會

「家·友·導航」社區伙伴計劃

家庭服務

明愛家庭服務於 2016 年獲得賽馬會慈善信託基金資助，展開明愛賽馬會「家·友·導航」社區伙伴計劃。計劃透過及早識別有情緒困擾的學童及其家人，並為他們提供適切及專業的服務，幫助他們應對挑戰，建立積極的人生觀。



轉眼間五年過去，計劃於 2021 年 6 月 26 日舉行名為「傳延·愛」閉幕禮暨線上工作坊，邀請了香港賽馬會慈善事務高級經理（長者及家庭）列浩然先生、香港明愛家庭服務總主任林綺雲女士，及香港城市大學社會及行為科學系副教授郭黎玉晶博士擔任主禮嘉賓，一同在線上與超過 500 位社福界、教育界、家長及一眾關心青少年成長的人士分享計劃成果。



· 沙畫師鍾雪小姐為計劃開幕禮作表演 ·

計劃研究結果顯示，被識別及接受支援之學生的自殺潛在可能及相關危險因素有顯著下降，保護他們免於情緒困擾或自殺意念因素的分數則有明顯提升。此外，即使受到過去兩年疫情的影響，各項介入活動的成效依然突出。以上的成果，實在有賴不同的合作伙伴及一眾有心人的支持。

驀然回首，感恩這五年來得到各方支持，計劃才能走到今天。核心合作學校由最初的四間增至八間，亦與八間明愛轄下的綜合家庭服務中心緊密合作，服務區內的人士。計劃服務人數超過 10 萬人次，曾合作的學校超過 80 間。計劃雖然即將完結，但當中所留下的種子相信能夠繼續在學校及社區內傳承延續，帶出珍惜生命及正向生活的訊息，為莘莘學子引導前航。



· 服務使用者分享參與活動的感受 ·



· 計劃團隊合影 ·



心命種籽 —

心靈創傷社區支援計劃：總結篇

經歷五個年頭，不經不覺，香港公益金對「心命種籽」—— 心靈創傷社區支援計劃的資助，已於八月底結束。感謝香港公益金對本計劃的認同和信任，原本三年的資助，於 2019 年得以延續多兩年。

計劃延續後，不知是福是禍，恰巧遇上社會動盪，整個香港經歷巨大的變化，家庭和各層面的關係中，不同想法變得無法共融，社會性創傷隨處可見。社會仍未及調整，新冠病毒疫情來襲，大眾未有喘息的機會，便又要在恐慌中面對新的生活模式，可謂舊傷未癒，新傷又增。在此情形下，社會大眾對心靈創傷服務需求大增，心命種籽第二期的同工亦需要突破過去提供服務的模式，盡快適應新常態，並使用網絡繼續提供服務。

感謝服務團隊的努力和應變力，在未能提供面對面服務期間，除了使用網上軟件舉辦小組活動和講座，更突破性地開展 Facebook 直播網上學堂和直播 phone-in，與觀眾對話，盡力在疫情期間與大眾保持聯繫，解開他們對心靈創傷的誤解，提供開放的交流機會。

兩期「心命種籽」計劃團隊更致力培訓有共同願景的專業人士，期盼有更多有心有力的同業，一起支援心靈受創者。計劃尾聲，我們於 7 月 31 日安排了網上閉幕禮、研討會暨實體工作坊，以及同業分享計劃成果，展望將來。



開放對話直播 phone-in



藉藝術創作探索生命

與人為善 成人之美

明愛元朗陳震夏中學 陳玉群老師

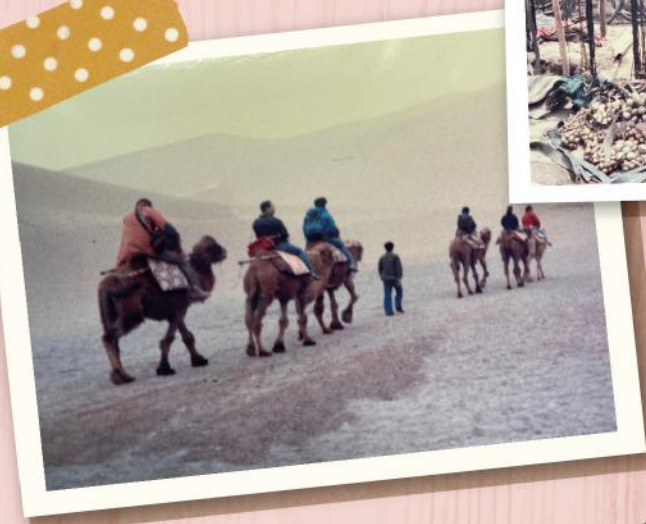
小時候，長輩常訓勉我們要做好事，說好話，做好事。那時，我以為道德人生都是些大事，像文天祥般慷慨赴義才能名留千古。

中學畢業後，我跟兩個同學到新疆旅行，當時內地剛開放不久，很多地方還很落後，但年輕人嘛，就有這份冒險精神。我們在新疆待上一個月，有幾天住在喀什，覺得新疆景色宜人，想著往後的人生或許不會再來，便興之所至，決定再到南疆的和田去，一探這個玉石之鄉的奧妙。

去和田的路上，我們要乘兩天的長途汽車才到旅館，早已筋疲力竭的我們，在路邊的中途站下車去找旅館。甫下車，放眼張望，四野無人，不知道旅館怎樣走。徬徨間，一個維吾爾小孩經過，他看看我們，我望著他，本來想向他問路，卻因為不懂維吾爾話，有點不知所措。這時，他走過來，用蹩腳的漢語說：「你們找誰？」知道他懂漢語，我們當然喜出望外，於是我用彎扭的普通話跟他攀談起來，原來小孩正放學回家。我跟他說我們要找旅館，他指指前方，說不遠，走二十分鐘就到，可是我們面對這片荒漠之地卻顯得一籌莫展。他看我們一臉茫然，便說跟他走。最後，我們走了三十分鐘，終於到了旅館。為了表示感謝，我便把一包從香港帶來的糖果送給他，他拿過糖果開開心心地走了。

第二天早上，我們正要離開旅館，那男孩卻在旅館門口，捧著一個大西瓜在等我們。他說他爸爸怪責他收了那包糖果，要他用西瓜回禮，我當然不肯收，但是他放下西瓜就跑了。

是的，也許是我這個香港人太勢利了，我們和小孩萍水相逢，他的幫助單純是出於一顆善心，不想我們陷於困境，只為成人之美，並不求回報，從這點看來，我的那包糖果就顯得多餘了。小孩的人生道德觀並非像文天祥那般的大義凜然，但他與人為善，純真善良的品格像天使般美好，或許這才是我們該學習的榜樣。



成人之美

職業訓練及教育服務

明愛華德中書院 王偉校長

學校是培育學生學業和成長的地方，透過藝術創意的發展，不只讓學生學懂欣賞藝術作品，了解創作者通過作品所帶出的背後訊息，更能讓學生懂得尊重創作者的堅持和執著。學生懂得如何欣賞作品和尊重別人後，透過自我思考、構思和創作，在表達作品的「真·善·美」的同時，可通過創作抒發自我的情感和壓抑。當情緒在合適的方法和環境下得到宣洩，人與人之間的相處便會變得更加和諧親切，更能夠有效地處理個人、朋輩和家庭的關係。

校園活動剪影

和諧粉彩工作坊教授學生掌握基本的和諧粉彩技巧，在過程中他們積極創作屬於自己的作品，把內在的色彩呈現出來，讓他們忘卻煩惱和過往不愉快的經歷，重拾學習的決心和興趣。

「和諧粉彩工作坊」



留心聆聽導師講解和諧粉彩的基本技巧



在畫紙上盡情創作



剪裁適合自己作品的圖形

「把藝術引入校園 — 人人藝術」

學校積極推動藝術教育，更得到專業畫廊創辦人——余一樂設計師到校支援，提供專業藝術創作課程，透過藝術創作啟發學生潛能和釋放情感。



同學專注於專業設計師余一樂先生的教導



透過師生共同參與，營造輕鬆愉快的課堂氣氛，有助刺激學生的創作靈感



同學不時主動與余一樂先生和老師觀摩交流

全因為愛

近日城中熱話必然是奧運會，特別是殘疾人奧運會，更難得是大眾市民亦有留意及觀看殘疾運動員的比賽。在多個比賽項目中，最令你感動是哪一個鏡頭呢？見到運動員站在頒獎台上領獎的那一刻，是令人感到喜悅的；但令人最感動的，莫過於見到失去雙手的劍擊和乒乓球殘疾運動員，口持刺劍和乒乓球板作賽，且還能從對方手上取分的那一刻。這些充分展現殘疾人士才能的時刻，才是最觸動人心的。雖然他們沒有贏取獎牌，但相信在大家心目中，他們已經是勝利者。

在勝利背後，不單見到殘疾運動員發揮出潛能，以及他們努力不懈的精神，更重要是見證了家長及訓練團隊，在殘疾運動員背後的全力支持。

近期一套「我的神奇小子」電影，講述一名殘疾運動員蘇樺偉和其媽媽（以下簡稱「蘇媽」）的故事。蘇樺偉曾在多屆殘疾人奧運會獲取獎牌，為香港人爭光，但大家可知道蘇媽的故事呢？

我有一位朋友在電影播放後 5 分鐘便開始哭出來，直至完場為止。眼淚背後並不是同情或可憐蘇樺偉的身世，或是蘇媽有一名殘疾兒子；而是蘇媽擁有的那份堅持、那份執著——在危急關頭堅持搶救兒子，決定即使兒子到了八十歲還是不能走路，都誓要以她這副老骨頭背著兒子一起走下去。而奇蹟就在蘇媽的堅持下發生了，兒子不但逐漸長大，更在蘇媽鐵腕手段的訓練下學會了走路，還被發掘出跑步的天賦。

作為殘疾小朋友的父母，從事特殊教育的工作者，試問我們有沒有蘇媽的那份堅持和執著呢？天父在眾人之中，挑選了我們，我們是最適合的那個——擔當殘疾小朋友的父母，擔當他們的老師、治療師、社工、護士、叔叔姨姨、校務處的先生姑娘。這一份的堅持和執著全都源自於無條件的愛。因為愛，我們同行，陪伴小朋友成長；因為愛，我們對小朋友有希望；因為愛，我們會一起築夢，將很多不可能變成可能；因為愛，我們有這個緣份彼此認識，一起學習，一起成長。

嘉諾撒醫院與香港亞洲心臟中心

攜手推出暖心行動

自 2020 年 2 月起，因應新型冠狀病毒疫情，公立醫院暫停非緊急手術服務。為舒緩公院心臟科輪候問題，嘉諾撒醫院聯同香港亞洲心臟中心首次推出「暖心行動，嘉家護心」計劃（下稱「暖心行動」），為正在醫管局排期等候「通波仔」手術的病人，以特惠價錢在嘉諾撒醫院進行手術。計劃自推出以來迴響熱烈，至今已為超過 340 名病人完成「通波仔」手術。

公院輪候日久，心血管堵塞病患者未能得到及早治療

心血管堵塞病患者的血管堵塞情況，在沒有得到合適治療的情況下會日益惡化；嚴重者，心臟功能受到破壞，誘發腦中風、心肌梗塞等心腦血管疾病。及早進行介入性治療可以大大降低死亡及心腦血管疾病風險。奈何在新冠疫情期間，公營醫院暫停非緊急手術，輪候「通波仔」手術的時間被延長，很多低下階層及年長病患又因為負擔不起私家醫院費用，而延誤了治療。有見及此，嘉諾撒醫院聯同香港亞洲心臟中心推出了「暖心行動」，讓有需要的人士能夠以貼近公院的價錢在私營醫院進行「通波仔」手術，解決病患者的燃眉之急。

暖心行動及時拆解「計時炸彈」

輪候者當中包括已輪候一段時間的冠心病患者，他們的心血管堵塞情況很大機會比確診時更趨嚴重，延遲進行手術對患者構成極大風險。

「暖心行動」給予冠心病患者一個提早治療的機會。患者經醫生評估後，若合資格參與計劃，就可以用公立醫院相若的價錢進行「通波仔」手術。

目前計劃已成功為約 346 名冠心病患者進行「通波仔」，我們發現當中竟然有超過三成患者的三條主心臟血管已嚴重堵塞，必須及時進行「通波仔」，以解除心臟「計時炸彈」。

降低價錢讓更多病者受惠

在沒有政府資助的情況下，要降低心臟支架、醫生費用及手術室等費用的成本至接近公立醫院水平，需要依靠各方的無私支持和配合才能成就此計劃。感謝參與計劃的醫生及醫護人員的全力配合，令「暖心行動」得以惠及普羅大眾。

我們會持續檢討及完善計劃，令更多人受惠。

看到每位患者接受治療後可以笑著健康地生活是我們最大的鼓勵

2021年 世界無煙日

呼吸系統科 鄺國柱醫生

世界衛生組織 (WHO) 每年都會在 5 月 31 日舉行「世界無煙日」，目標是傳播關於吸食煙草的風險，以及提高世界無煙的意識。每年全球大約有 600 萬人死於與煙草有關的疾病。今年發佈的證據表明，吸煙者比不吸煙者更容易患上新型冠狀病毒 (COVID-19) 等嚴重疾病。而 2021 年世界無煙日的主題是「承諾戒煙」。

肺癌和慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease, COPD, 簡稱為慢阻肺病) 都是與煙草有關的嚴重肺部疾病。在香港，肺癌一直是前五名最常見的癌症，也是前五名死亡率最高的癌症之一。吸煙 (包括二手煙) 是引起肺癌的最重要危險因素，所有形式的煙草都具有致癌性。肺癌風險隨著吸煙總量、開始吸煙的時間和年齡而顯著增加，並且隨著戒煙時間的延長而降低。在早期肺癌階段，病人通常沒有明顯的症狀，但此時動手術卻是治療肺癌最有效的時機。然而，大多數肺癌患者被診斷時，他們已處於晚期，因此無法治癒。肺癌病人能存活的机会隨著疾病的發展 (惡化) 而顯著減少。因此，至關重要的是，在肺癌早期 (即病人出現症狀之前) 及早發現並加以治療。

但是如何能篩查出早期肺癌卻困擾了醫學界多年。一項具有里程碑意義的研究⁽¹⁾ 終在 2011 年發表，這研究在美國招募了超過 53,400 名重度吸煙者或前吸煙者。它為研究組參加者提供了 3 次周年低劑量胸部電腦掃描 (LDCT) 篩查，而對照組參加者只接受了一次肺部 X 光檢查。由於電腦掃描總是比肺部 X 光能夠更早地發現細小肺癌，因此使用 LDCT 篩查能降低肺癌的相對死亡率約 20%。2020 年另一項大型研究⁽²⁾ 分析了 LDCT 篩查對超過 15,000 例患者的影響，這研究的隨訪期為 10 年。與未接受篩查的患者相比，女性的肺癌總死亡人數下降了約 33%，男性下降了 24%。總的來說，通過低劑量胸部電腦掃描對吸煙者 (尚無任何肺癌相關徵兆或症狀) 進行肺癌篩查是一項有循證的方案。




在香港，60 歲及以上人士患慢阻肺病率可能高達 12.4% 至 25.9%。COPD 的特徵為氣道流量持續性受限，此疾病具不可逆轉性，而吸煙是導致慢阻肺病的最主要原因。每位慢阻肺病人大都患有不同比例的慢性支氣管炎 (Chronic bronchitis) 和肺氣腫 (Emphysema)。病人主要症狀為氣喘、咳嗽和痰多，但病人往往誤以為年紀大氣喘而已，因此不少病人確診時已經是中重度。慢阻肺病人的病情會隨時間逐漸惡化，患者最後連走路、著衣等日常活動都難以進行。病人的慢性咳嗽及咳痰可能比氣喘更早出現，所以要診斷慢阻肺需綜合一籃子原則包括：病人是否有典型的病徵、暴露在危險因素的病史及肺功能測試結果等。

慢阻肺病和肺癌同具相似的風險因素 (吸煙和空氣污染)，用於篩查肺癌的低幅射量胸腔電腦掃描也能「順便」找出肺氣腫。一項最新研究⁽³⁾ 發佈了對 7,262 名受試者進行了 6 年隨訪的結果，發現肺氣腫嚴重程度與肺癌發生率 (及其死亡率) 之間的聯繫。三分之一的受試者亦存在氣流阻塞，並且隨著肺氣腫的嚴重程度而增加。儘管現在尚無根治慢阻肺病的方法，但各種治療方案則可以舒緩病情，方法包括戒煙、接種疫苗，以及使用各種吸入性支氣管擴張藥，但首要條件當然是盡早診斷出慢阻肺病。

誠如今年世界無煙日的主題：吸煙人士應盡快戒煙。如有需要，亦務必盡早檢查身體找出問題。

參考文獻：

1. NSLT study. *N Engl J Med*. 2011;365(5):395-409.
2. The Nelson Trial. *N Engl J Med* 2020; 382:503-513
3. Labaki et al. *Chest* 2021;159(5):1812-1820

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
明愛安老服務	明愛利孝和護理安老院	<<樂活無限者>>活動計劃	2021年8月至 2022年1月31日	院舍	計劃包含三大項目—生命關顧計劃、興趣組班、傳統文化交流，以表現長者活力。活動計劃以院友為重點，透過義工及家人的參與，將長者德智傳承下去。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛粉嶺陳震夏中學	長者學苑	2021年9至11月	學校	為長者開辦不同課程，包括食物製作、手工藝、攝影、健康講座、電腦班。	
明愛安老服務	明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	職業治療陪「李」TALK	2021年9月2至30日 (逢四、五) 10-11am	YouTube	透過YouTube Live直播，分享健腦及復康品的資訊。	報名請掃描以下QR code  或致電38920100
明愛安老服務	明愛賽馬會照顧者資源及支援中心	護老者頻道 Carer Channel	2021年9月7至28日(逢二) 11-11:30am	Zoom	護老者頻道會透過Zoom於每個星期二早上發放資訊，內容包括： 1. 抗疫資訊 2. 拆解疾病迷思 3. 護理資訊 4. 社區資源 5. 居家運動 6. 認知訓練及 7. 減壓秘笈等	報名請掃描以下QR code  或致電38920100
明愛安老服務	明愛元朗長者社區中心 (天澤中心)	全智照顧同樂日	2021年9月9日：中秋續FUN日 2021年10月13日：唱K開心同樂日 2021年11月12日：愛分享電影觀賞日 3-4pm	中心	連繫長者與地區凝聚，提升共融關懷，增強社區歸屬。	
明愛安老服務	明愛元朗長者社區中心 (天澤中心)	賽馬會樂齡同行計劃： 跆拳道與精神健康	2021年9月23及30日 2:30-3:30pm	中心	透過運動和跆拳道，幫助新腦細胞生長和發展，從而促進精神健康。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「親子遊戲治療」家長 訓練小組2021 (I, II & III)	2021年9月28日至12月14日 (逢二，共十二節) 9:45-11:45am	中心	1. 遊戲對兒童情緒的治療功能及相關玩具 2. 「親子遊戲治療法」的原則、信念及技巧(進入孩子內心世界、建立自制力及自尊) 3. 「親子遊戲治療法」錄影帶示範 4. 實踐及錄影親子遊戲過程	
明愛家庭服務	明愛賽馬會心泉發展中心	色彩韻律，讓心飛翔	2021年9月29日至11月3日 (逢三，共六節) 7:30-9pm	中心	導師將會簡介克利的生平及其重要的作品，並以其繪畫的技巧引導學員： 1. 體驗色彩微妙的變奏，甚為療癒 2. 享受當下的平靜，自由創作的快樂	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	社區關懷大使 社區資源齊探索	2021年10月4至25日 (逢一，共四節) 9:30-11am	中心	成為中心義工「社區關懷大使」，探訪及協助剛到埠的粉嶺區皇后山居民適應新生活。活動教授社區資本理念及提供社區探索工作坊，引導參加者去開闊對自身居住社區的想像，共同探索社區，親身找出社區被忽視的資源，提升參加者對自身及社區的理解，共建立新的社區資源。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	愛美麗·天然護膚有營飲食工作坊	2021年10月6至27日 (逢三，共四節) 10am-12nn	中心	香港生活節奏急速，為了工作及照顧家庭而忙碌，很容易形成壓力及忽略對自己的照顧。透過四節的工作坊學習製作天然護膚品及有營健康飲食，學習放鬆及照顧身心靈，更懂得愛惜自己。	
明愛安老服務	明愛元朗長者社區中心 (天澤中心)	賽馬會樂齡同行計劃： 行為啟動治療小組	2021年10月7日至11月18日 (逢四，共五節， 10月14日暫停) 2:30-4:30pm	中心	以行為啟動治療模式介入，增加長者對精神健康的認識，從而改善自身情緒。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	親子嬰兒按摩班	2021年10月8至29日 (逢五，共四節) 10-10:45am	中心	按摩是一種良好的親子互動方式，在過程中，父母可提升照顧嬰兒的能力感，嬰兒被揉捏不同部位時，可達到鬆弛的狀態，增進親子關係，其所建立的親密依附及安全感，對日後成長發展很重要。其次，家長與嬰兒肌膚相親機會愈多，嬰兒可得到的愛和安全感愈多。透過按摩，可以提供嬰兒觸覺的刺激，慢慢建立良好的情感依附，為嬰兒觸覺的安全感打好基礎，增加嬰兒日後與外界接觸的適應性。	

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	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	探索「性格」之旅小組	2021年10月8至29日 (逢五, 共四節) 10-11:30am	中心	1. 以「性格透視」作為分析工具, 初探自己的性格特質 2. 了解自己的情緒及壓力來源 3. 學習善待自己, 提升正能量	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「瑜」快平衡研習社小組 — 平衡身心學習自我激勵	2021年10月8至29日 (逢五, 共四節) 7:30-9pm	中心	於繁忙的都市生活中, 身心容易失去平衡, 四處受壓而感到沮喪無力。我們深信唯有好好照顧自己身心的需要, 學會欣賞自己, 進而自我激勵, 才能跨越人生路上的困難及挑戰。是次小組嘗試精瑜伽練習、短片交流及小組活動, 從照顧自己到至自我激勵的實踐中, 以期達至平衡身心、互相激勵的小組目標。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	Mindful Calligraphy 書寫靜心	2021年10月9至30日 (逢六, 共四節) 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。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	親密旅程夫婦溝通小組	2021年10月9至30日 (逢六, 共四節) 10am-12nn	中心	透過小組活動學習非暴力溝通, 理解自己及伴侶的需要, 從而滋潤婚姻關係。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛胡振中中學	歌唱比賽	2021年10月19日(二)	學校	學生能在活動中展現他們課堂以外的另一面, 讓老師及同學更認識及欣賞自己, 大大提升學生的自信心及歸屬感。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「同行有晴」離異成長小組	2021年10月21日至11月11日 (逢四, 共四節) 10am-12nn	中心	分享已離婚人士的心路歷程, 積極面對離異過程的高低起伏, 同時發掘內在的能力和資源, 重建自我, 展開人生的新一頁。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	愛的瑜珈	2021年10月22日至11月12日 (逢五, 共四節) 8-9:30pm	中心	夫婦透過學習雙人瑜珈, 從身體接觸和互動, 增進夫婦溝通和親密感。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛胡振中中學	長者學苑	2021年10月23日(六)	學校	透過長者學苑活動, 推廣終身學習, 維持身心健康, 實踐老有所為, 促進長幼共融。	
明愛安老服務	明愛香港仔長者中心	「耆」幻之旅	2021年10月26日(二) 1. 9:30-11:30am 2. 10:30am-12:30pm 3. 2:30-4:30pm	中心	透過模擬人生體驗及分享, 讓參與者回顧反思人生及領略人生四道。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「日本和諧粉彩」輕鬆舒壓小組	2021年11月1至29日 (逢一, 共四節, 11月15日暫停) 10am-12nn	中心	和諧粉彩Nagomi由細典克先生創辦, 被喻為「希望藝術」(Hope Art), 參加者毋需具備任何繪畫基礎, 只須要通過用手指直接繪畫, 便可輕鬆創作出一張個人風格的作品。過程中, 為繪畫者提供個人平和空間, 放下煩惱, 重拾心靈平靜, 舒減日常生活的壓力。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	「愛之語」夫婦溝通小組	2021年11月2至23日 (逢二, 共四節) 7:30-9:30pm	中心	1. 透過認識 Dr. Gary Chapman 的五種「愛的語言」, 藉以了解兩性的溝通和相處模式 2. 增加對自己及伴侶的認識, 藉此鞏固夫婦的關係	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	愛德喜家長小組 I 及 II	2021年11月4日至12月23日 (逢四, 共八節) 10-11:15am	中心	「愛德喜」品格優勢教育家長小組, 讓家長認識24個品格強項, 加強孩子管理情緒的能力, 在日常生活中實踐管理情緒的方法。會詳細介紹社交智慧、寬恕、愛與被愛、幽默感這四個品格優勢的發展。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	性格透視自我探索小組	2021年11月5至26日 (逢五, 共四節) 10am-12nn	中心	透過性格透視獨特的評估工具, 加上不同形式的體驗活動, 從而了解不同性格及脾性行為背後的驅動力, 亦能讓參加者去經驗由此衍生的互動關係及溝通過程, 加深自我了解, 提高個人醒覺。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	愛侶森林漫步2021	2021年11月6日(六) 9:30am-1pm	中心	「森林漫步」(又稱「森林浴」), 是一趟療癒身心的旅程。專業的嚮導為你及愛侶開啟一扇門, 透過一系列的邀請, 逐步打開心扉和感官, 讓森林帶領、支持和治療你, 並與伴侶在森林中悠然經歷嶄新的連結。 1. 樂在當下-開啟感官 2. 森林邀請-沉浸森林 3. 森林奉茶-感恩森林 4. 聆聽分享-從心聆聽、從心分享	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	我與「我」的親密之旅體驗小組	2021年11月6至27日 (逢六, 共四節) 2:30-4:30pm	中心	1. 透過體驗活動, 了解沙維雅模式的個人內在在冰山的不同層次和他們之間的互動 2. 明白冰山受衝擊時所作出的反應, 幫助疏導情緒 3. 與內在需要連結和提升自我價值 4. 為自己釐定新的方向, 有自由地作出新的選擇	
明愛家庭服務	明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	心靈澆灌系列: 「療癒好心情」小組 (初班)	2021年11月10至12月1日 (逢三, 共四節) 7:30-9pm	中心	透過水養盆栽、園藝製品、扦插植物等不同的園藝活動去改善個人情緒。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	夫婦「靜·新活」系列 — 夫婦按摩小組	2021年11月19至12月10日 (逢五, 共四節) 7:30-8:30pm	中心	生活壓力讓我們的身心都處於緊張狀態, 按摩有助我們放鬆身心, 於小組活動中, 夫婦一同學習按摩技巧, 互相照顧與關懷, 學習互相付出與給予。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	我和藝術的約	2021年11月26日(五) 10-11:30am	中心	藝術不分國界, 可以利用顏色、圖象、肢體、動作、聲音或表情等藝術語言, 盡情又安心地表達自己, 釋放情緒。透過各類的藝術媒介(如繪畫、音樂、肢體動態等), 讓你體驗和經歷藝術當中的創意和樂趣, 從而認識情緒及提升滿足感。	

連結各方 ♡ 匯力量

傳揚關愛 🤝 齊分享

會計青雲路 聯校活動



家庭服務

香港明愛學校社會工作服務與香港會計師公會合作舉辦「會計青雲路 2021—會面談」，計劃為有志認識會計專業或正修讀企業、會計與財務概論的中四至中五學生，提供了解會計專業和會計師工作的機會。是次計劃誠邀香港會計師公會會長鄭中正先生以及來自不同範疇的會計師作為嘉賓，與學生進行會面訪談及拍攝短片，分享工作經驗及個人心得，拓闊學生眼界，從而讓他們為升學就業作好準備。今年總共有十一間學校參與，學生都十分珍惜訪談機會，反應正面積極。



▲ 學生參觀香港會計師公會辦公室，了解公會的背景及資訊，擴闊眼界



▲ 香港會計師公會會長鄭中正先生與學生傾談及拍攝短片



▲ 學生從訪談中加深了對會計師工作的認識，為未來升學就業作好準備



▲ 來自不同範疇的會計師大使和學生交談，分享他們入行的原因、工作挑戰及特別經歷

豐澤 × 明愛 「手提電腦變身計劃」



隨著科技發展，電子廢料亦不斷增加，對環境造成嚴重污染。加上疫情關係，在家工作和學習令市民大眾對電腦的需求增加。有見及此，明愛電腦工場與電器零售連鎖店豐澤合作，推出「手提電腦變身計劃」，鼓勵市民捐贈舊手提電腦，推動環保減廢之餘，亦可向基層人士提供回收翻新的電腦。

即日起至 10 月 15 日，豐澤會於 20 間指定分店擺放「手提電腦回收箱」，接受市民捐贈舊手提電腦。回收的手提電腦將會送至明愛電腦工場進行維修及升級，包括電腦清潔消毒、刪除舊機資料及重新安裝一些基本軟件，變成效能較佳的「再生電腦」，再轉贈予有需要人士。

豐澤更於全線香港分店設置捐款箱，鼓勵大眾捐款支持明愛電腦工場，讓工場能夠持續培訓有就業困難的青年，回收及循環再造電腦及相關產品，並以優惠的電腦價格讓基層人士也有機會融入數碼世界。立即掃描二維碼了解計劃詳情，給予舊電腦第二次生命，以環保方式扶助社群。

等我變身先!
有需要人士要學習? 昇機會我幫手啦!

豐澤 × 香港明愛「手提電腦變身計劃」

活動日期: 即日起至10月15日

對指定門市捐出舊手提電腦，每部一捐即獲 500 積分

於門市Trade-in手提電腦，即可高達\$8,800* 及額外優惠

特別資助: AVITA, Acer, HP, Dell, Lenovo, Samsung, VAIO

LIVING BETTER TOGETHER



對沙士和新冠的

經歷與反省(一)

李國維醫生

李國維醫生是內科及血液科專科醫生，從醫三十多年，臨床研究工作經驗豐富；現為瑪麗醫院顧問醫生及香港大學榮譽教授。李醫生在 2020 年 7 月加入香港明愛大家庭，擔任醫療服務部部長。

時間匆匆，轉眼又是二月天，亦是農曆新春重臨的時節。時間推動著季節的輪軸，又完成了一圈。日子像是稔熟，卻又陌生；事情有若重複，實質不斷變化。人、事、地、時、內容和細節，全都換了。

當下是 2021 年，新型冠狀病毒病橫空出世已十多個月，在本港肆虐，也超過一年了。疫症在世界各地，如潮水拍岸，退去復來，一次又一次爆發。香港也免不了這樣的折騰，一浪比一浪猛烈，一波比一波持久。對社會的影響也愈來愈廣泛、愈來愈嚴重。此刻，疫情似在消退，卻仍未擺脫反彈的陰影，全港市民還在第四輪的鏖戰中。

記憶中的影像，一下子匆匆回撥到 2003 年初，也是新春時節。事實上，於 2002 年底，已開始傳聞廣東可能出現某種疫症蔓延，內地市民爭相搶購白醋，以為可用煲醋手段來防疫。作為醫者的我，聞得此事，心中猜想，會否是類似 1997 年禽流感的重臨？精神上稍有戒備，且靜觀變化。未幾，超乎我想像且驚心動魄的非典型肺炎疫症，在本地爆發，一幕幕感人肺腑的抗疫故事，在不同的場合上演。

非典型肺炎，又稱「非典」，全名「嚴重急性呼吸道症候群」，英文為 Severe Acute Respiratory Syndrome，縮寫作 SARS，因此港人稱之為「沙士」。沙士疫症發展初期，原因不明，一度曾以為是衣原體

(Chlamydia) 細菌所引致，後經包括香港專家多方加緊努力研究，於 2003 年 3 月得出結果，4 月由世界衛生組織確認宣布，致病原為一種冠狀病毒 (Coronavirus)。簡單而言，冠狀病毒包含不同品種，個別品種可感染不同生物，包括人類、其他哺乳類動物（例如果子狸、蝙蝠、駱駝等）及禽鳥類。過往，已知有數種冠狀病毒可引致人類普通流感（有別於流行性感冒），或俗稱傷風。此外，2012 年於中東爆發，後傳至韓國首爾的「中東呼吸綜合症」(Middle East Respiratory Syndrome 或 MERS)，亦為另一品種冠狀病毒所致。再者，就是現時全球流行的 2019 冠狀病毒病 (Coronavirus disease 2019，縮寫 COVID-19)，簡稱「新冠肺炎」（下稱「新冠」）。

一次又一次的冠狀病毒疫症，莫非真是避免不了？其實早有專家提醒，人畜分隔的重要，特別是避免接觸、甚至捕獵或食用野生動物，都會增加出現疫症的風險。沙士是一次重重的教訓，但隨著時間的流逝，人總是善忘的。這令我想起十個童女的故事（賽 25:1-13），五個明智，

五個糊塗。明智的時時醒寤，做好準備，最後得以參加婚宴。糊塗的終究失諸交臂，就算捶胸頓足，也無補於事。這是對末世的譬喻，明智與糊塗的以後各不相干。我們活在現世的不僅是明智、糊塗混雜一起；且個別的人此一時明智，難保下一刻不糊塗。因此，除了保持醒寤，亦需互相扶持，「彼此擔待」，以滿全愛德（哥 3:12-14）。

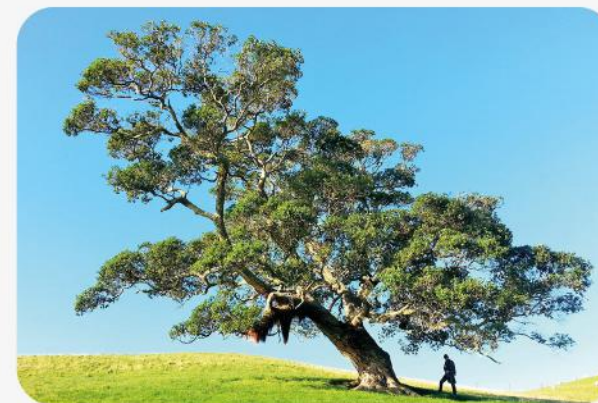
沙士和新冠兩次疫情，我都是在醫院工作。但兩次疫情中的個人經歷，頗不一樣。十八年前，2003 年，我主要是負責臨床工作，照顧血液科，特別是造血幹細胞移植（即一般稱作骨髓移植）的病人。當年，在這方面工作的人手，相比病人數目頗為缺乏，可謂忙得不可開交！

那邊廂，沙士病毒經內地教授來港悄悄傳入，不久其入住酒店多人染疫；又引發威爾斯親王醫院院內傳播，波及醫護；更觸發社區爆發，淘大花園尤其嚴重，場面之震撼，全社會氣氛之緊張，至今仍歷歷在目，猶如昨天。當時的抗疫人員，在醫學上，由起初對沙士病毒一無所知，到漸漸略知一二，真箇是夙夜匪懈，不斷摸索，努力研究預防與治療的方案。因所知甚少，人人難掩內心憂慮，但醫護仍能保持鎮定，個個奮勇，絕不缺志願者加入一線臨床抗疫行列。故然，當年預防裝備不足，院內嚴重缺乏合規格的隔離設施，加上各人匆匆上陣，事前訓練有限，以致時有傳出醫護染疫的消息。雖此種種，卻打從一開始，完全無阻醫護抗疫的堅定信心與毅力；可謂前仆後繼，總有新血自願補充倒下來的人手。眾多無名英雄，在此無從盡錄。

這種專業的服務精神，令人致敬。內裏包含著對尊重生命與珍惜每個人都可貴的信念；雖是荊棘滿途，但仍抱有闖出未來的希望；以及對徬徨無助的病患愛心的關懷與照顧。他們雖然不是每位都是教友，未必人人認識天主，但絕不減我稱他們為兄弟姊妹的資格。他們雖可能未達至教理所要求「信、望、愛」的境界，仍確實反映出上主的真、善、美，皆因我們每個人都是有天主肖像的一面（創 1:27）。

當醫院部門呼籲志願者，加入沙士隔離病房前線工作，我內心也曾經一番考量與掙扎。感染甚至死亡的陰影，故然存在，但更實際的原因，是上面提到我負責的移植工作。萬一我倒下了，以當年的

條件來說，受影響的病人數目不少，其他血液科同事的工作亦會大大增加。再三思量，這事便擱在心裏，從未與他人提及。一方面，保持自己身心健康、平靜，做好各樣分內事；另一方面，有機會便與那些在沙士前線工作的胸肺科醫生交流，瞭解和學習關於沙士的科學知識與治療方案，也為同事們打氣，提高鬥志。沙士一役，我雖在醫院工作，但可說是比較旁觀、支援的角色。（待續）



零日漏洞

資訊科技辦公室

現今科技日新月異，數據洩漏事件屢見不鮮。當我們被勒索軟件攻擊而導致數據丟失時，我們會感到惱火；因機構洩漏數據而成為新聞頭條時，我們也會感到尷尬。這些只是個人和機構層面的痛苦。我們能想像當城市/國家級基礎設施受到網絡攻擊導致我們的電力和供水癱瘓時的痛苦嗎？或是醫院和公共交通網絡停止運作？更糟的是，民航飛機從空中墜落？這些大型的攻擊通常由零日漏洞(Zero Day Vulnerabilities)引起。雖然零日漏洞似乎和日常生活關係不大，但透過今期這篇文章，希望大家能夠對此有多一點的認識和關注，防範問題于未然。



甚麼是零日漏洞？

所有軟件都有漏洞(vulnerability)。漏洞是一種可以危害軟件的錯誤。發現和修復軟件漏洞是供應商的責任。他們會針對漏洞為客戶開發補丁(patches)以更新軟件。引入漏洞和客戶更新補丁之間的時間構成了漏洞窗口 (vulnerability window)，黑客可以在這窗口時段開發漏洞利用(exploit)攻擊客戶。此類漏洞利用稱為零日漏洞。

漏洞窗口

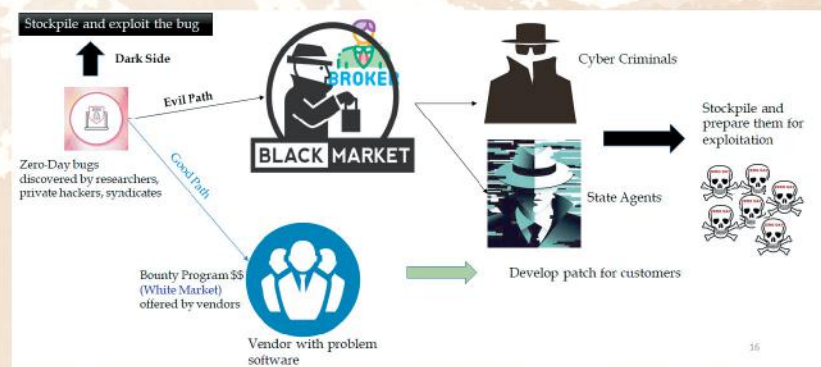


防病毒軟件無法檢測零日漏洞並保護客戶。這就是為甚麼零日漏洞如此危險的原因。

零日漏洞的市場

發現了漏洞的研究人員或黑客可以 (a) 保留它並開發供自己使用的攻擊的漏洞 (b) 通過賞金計劃 (Bounty Program)* 將其報告給軟件供應商或 (c) 在黑市上出售。

零日漏洞的去向及市場



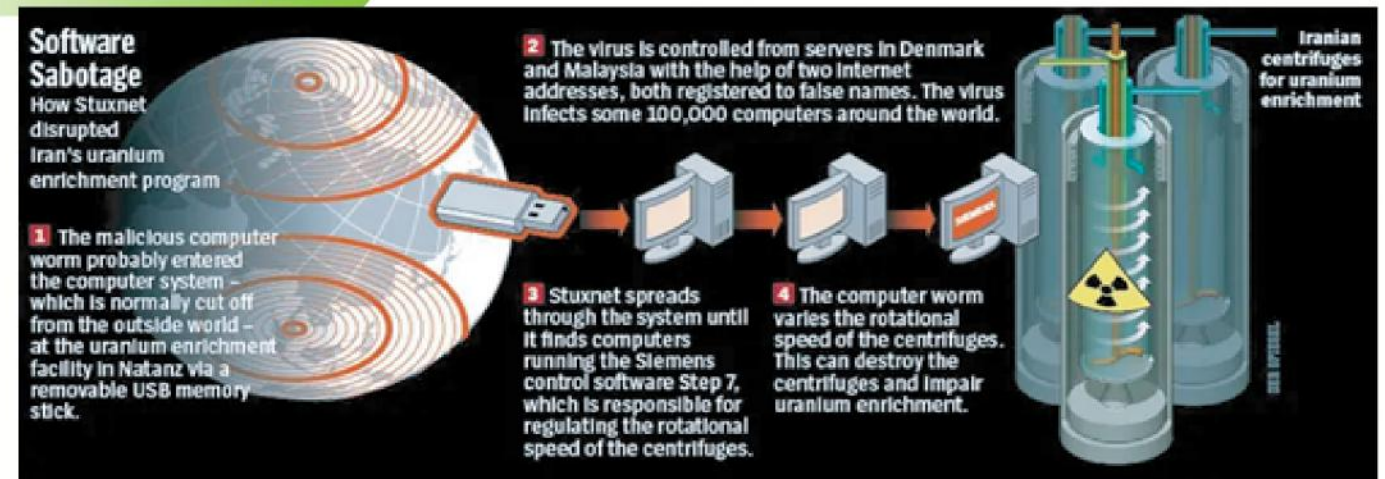
*註：漏洞賞金計劃是由許多網站、組織和軟件開發商提供的一項計劃。通過該計劃，個人可以通過報告漏洞獲得認可和金錢上的回報。

網絡戰和基設攻擊

網絡犯罪分子和政府可以利用零日漏洞來監視和攻擊持不同政見者、恐怖分子和對手等目標。零日亦可以被武器化以對其他國家發動網絡戰，包括關閉關鍵基礎設施，如電網、核反應堆和機場。以下是兩個例子：

- 1 Stuxnet是對一個國家發動的第一場網絡戰，於2007年發起，旨在摧毀伊朗開發核彈的核設施。

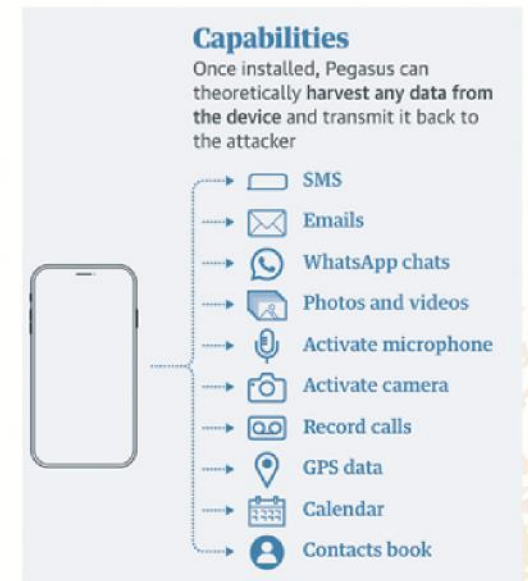
Stuxnet的操作



- 2 2015年12月，烏克蘭面對史上第一次電力站網絡攻擊。大家可以想像市民在嚴寒下沒有電力供應的苦況。

飛馬的本事 可以竊取手機上所有數據

在個人層面，Android手機和iPhone的零日漏洞已經開發出來，這使得手機用戶無需執行任何操作（例如單擊鏈接），手機亦可以被入侵。飛馬 (Pegasus)便是用於攻擊智能手機的最新零日漏洞，可以竊取的數據如右圖示，包括SMS短訊、電郵、相片，甚至可以控制鏡頭實時監控，及錄下用戶對話。



請記住：一旦軟件供應商發佈補丁，基本上零日就會變得無害。

另一方面，如果發佈了零日補丁，但我們沒有及時更新，電腦及手機便仍然容易受到零日攻擊。因此，我們應該始終使用當前版本的操作系統 (例如Windows、iPhone、Android) 並為操作系統更新安全補丁。

為了避免零日攻擊，我們還應該：

- 慎防網絡釣魚攻擊
- 保持警惕，避免使用來源不明的USB

關愛近人

關懷身邊人

安老服務

根據 2020 年 1 月至 2020 年 12 月的統計，明愛安老服務員工流失率為 20%。職員流失除了要花費時間招聘新員工，新舊同工之間亦需要重新建立工作默契，長者也要重新適應新職員和關係。有見及此，明愛安老服務舉行「關愛近人」計劃，目的是促進新舊同工的融合，建立團隊。推行期間，單位各具心思，以下為其中三個獲獎單位的計劃概要。

明愛利孝和護理安老院：

「與你相伴同行 共建愛的家」



由院長頒發每位新鮮人「關愛襟章」及乾果，歡迎加入服務

由於員工數目超過 150 人，員工之間彼此熟悉頗有難度，特別是對於一班新入職的同事來說。為了幫助新同事盡快融入，他們在入職的頭三個月都會佩戴「關愛襟章」，以助現有同事識別，加以關愛。院舍又以 Team Cafe 小聚形式，透過遊戲及製作乾果，以輕鬆環節了解新同事的工作情況和困難，並將製作好的禮物送給院友。有見迎新活動的成效，單位計劃將迎新活動變為恆常活動，每季舉辦一次，讓同工也有機會認識機構及單位服務的精神理念，薪火相傳。



明愛盈水閣：「十分愛，心靈短聚」



「知己知彼」性格分析培訓令職員更能互相認識

盈水閣進行「當年今日」員工調查，了解同工在新入職時所面對的情況，透過回顧自身經驗，希望他們能以同理心去體諒及包容新入職同工。另外，每日亦會舉行「十分愛，心靈短聚」活動，由護士或保健員關顧新人的工作情況，為他們提供心靈及情緒上的支援。新同工能認識不同的當值主管，



關愛近人啟動禮有不同職系同工出席

藉著彼此之間的溝通及分享，從多角度深入了解。計劃以「知己知彼」DISC 性格分析培訓暨「關愛近人」閉幕禮作總結，典禮中公佈了「當年今日」調查的結果，除了增加同工的自我認識，亦讓他們了解如何與不同性格的同事相處。

明愛李嘉誠護理安老院：「星級導師」計劃

計劃包括邀請舊同工成為「星級導師」，一起優化工作流程，協助培育「嘉誠人」。同時，各團隊發揮最強大腦，設計具心思的迎新禮物，例如：護理組利用橙皮廚餘製作香包；復康組利用舊網球製作肌肉按摩球；服務員、廚師、辦事處等同工自製洛神花醬等迎新禮物。



長者製作紅雞蛋慶賀新入職員工

各種禮物既環保又窩心。計劃以「迎新百日宴」作總結，慶祝新同工順利度過試用期，同時感謝舊同工擔任「星級導師」，陪伴「新鮮人」成長為「嘉誠人」。在嘉許星級導師時，他們因為帶領新同工適應工作得到成就感，而「新鮮人」亦感謝導師們的無私教導。長者亦製作「紅雞蛋」祝賀明愛新人。



迎新百日宴恭賀新同工並感謝星級導師的無私教導

關愛近人體現對人的重視

總裁閻德龍神父曾經說過，關愛近人並不是甚麼十分偉大的事情，因為即使是一個微笑、一句關懷、一聲問候，看似微不足道，卻體現了我們對生命的熱愛，對他人的重視。關愛近人計劃只是一個起點，安老服務會繼續朝著這方向，建立有愛的團隊。

發現生活中的感動

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心的主題計劃「發現生活中的感動」，被亞洲區家庭研究聯盟 (CIFA)，選定入圍亞洲區「和富 3A 計劃 2020」最後 8 強隊伍，並於 2021 年 6 月 10 日的總決賽中獲頒「Outstanding Award」。能在亞洲區社福界關於提升家庭幸福感 (Family well-being) 的服務中獲獎，實在是對單位及明愛家庭服務一份很大的肯定及鼓勵。

明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心於 2018 – 2020 年獲得華人永遠墳場管理委員會基金資助，推行了一個為期兩年，名為「發現生活中的感動」的社區教育計劃，以家庭幸福感中的抗逆力為理論基礎，配合 Dr. Gary Chapman「五個愛的語言®」，推廣感恩教育及提升家庭抗逆力。

在計劃的第一階段，我們舉辦了一系列的社區感恩教育活動，包括在學校及長者中心舉行的互動劇場，約有八千位市民參與其中。在第二階段，我們與區內 15 所學校協作，於校內為學生及家長舉行以藝術介入手法的小組，以提升感恩及抗逆力，並應用抗疫量表進行前測與後測的檢討方法，評估計劃對提升家庭抗逆力的成效。

面對 2019 和 2020 年的社會環境及疫情影響下，「發現生活中的感動」計劃的理念和目標均能達成。我們相信抗逆力的種子會在個人發芽成長，由一個人傳到一個家庭，再由一個家庭傳到另一家庭，並在社區內延續成長。

聽聽他們對感動的心聲



甚麼是感動？



互動劇場參加者後感



和富 3A 計劃 2020 得獎隊伍



小學園藝治療小組



「發現生活中的感動」街展活動
收集市民對感動的心聲



「發現生活中的感動」
工作小組部分成員

建造業義工獎勵計劃 2021—

優秀社福協作

安老服務

明愛牛頭角長者中心與中電義工隊合辦的「耆智大使探訪計劃」已經踏入第四年。計劃旨在培訓一班企業義工，為有認知缺損的長者提供定期認知訓練，以減緩其認知衰退。同時，藉由企業義工以「三伴」（同伴、玩伴、讀伴）的身分，與長者建立深厚的連繫，為其提供更多方面的支援，繼而提升社區人士對認知障礙症的關注。歷經三年，我們發現逾半參加計劃的長者於認知能力上均有改善，或維持於接近的水平。

中心有幸於2021年7月榮獲建造業議會的認可，出席由建造業議會所主辦的義工嘉許禮，並取得優秀社福協作項目中的銅獎，印證公眾對計劃的認可，並且肯定了計劃對認知缺損長者的成效。



明愛(愛)萬心

2021年7月10日

鳴謝

(排名不分先後)

閃鑽贊助

捐款HK\$1,000,000或以上

紀惠集團 廖湯慧靄博士 湯文亮博士 湯子亮博士

鑽石贊助

捐款HK\$500,000或以上

工銀亞洲慈善基金
葉茂林慈善基金 耀才證券

翡翠贊助

捐款HK\$300,000或以上

Ms Priscilla Lau
瑞華行 無名氏

紅寶贊助

捐款HK\$100,000或以上

林康頌先生 鍾燕堂慈善基金
羚邦集團有限公司 聖瑪加利大堂粵曲班及教友

珍珠贊助

捐款HK\$200,000或以上

無名氏

珊瑚贊助

捐款HK\$50,000或以上

陳德權先生夫人 朱嘉樂博士 徐偉雄先生 李瑩華女士
得成僱傭中心 順源建築有限公司 錦華實業集團有限公司
方樹福堂基金 Alfar Charitable Trust

金輝贊助

捐款HK\$30,000或以上

Ms Chan Lai Ha Mr Cheung Wing Sau Dr Shum Hau Yan Karen
King Wah Company Limited 陳登社會服務基金會 無名氏

尚乘慈善基金會贊助熱線

中銀信用卡贊助捐款易網上平台配對

★「羅肇唐慈善基金」全力贊助 <\$2:\$1> 捐款配對★

協助團體：香港青年中樂團 明愛青少年及社區服務 明愛馬鞍山中學 明愛樂恩學校 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 寶血醫院(明愛)

感謝各界慷慨支持 晚會籌得善款達二千七百萬元

樂韻飄揚 愛無弗屆



▲ 主禮嘉賓主持亮燈儀式，為晚會揭開序幕



▲ 實力唱將與聲夢學員等新生代歌手雲集，落力為慈善獻唱



▲ 多個善心企業包括紀惠集團、工銀亞洲慈善基金、葉茂林慈善基金及耀才證券慷慨捐助



▲ 一眾歌手與香港青年中樂團演繹多首經典金曲，為觀眾獻上一場潮流與傳統融合的音樂盛宴



▲ 感恩各方善長、嘉賓的支持，以及台前幕後工作人員的努力，晚會得以圓滿成功



「感恩有你」、「幸福滿載」、「愛的禮物」

明愛聖誕慈善曲奇即將接受訂購 萬勿錯過！

一年一度的明愛聖誕慈善曲奇義賣即將於10月中旬開始接受訂購。我們準備了以上三款主題的小圓罐裝，更會限量推出全新曲奇x茶包「祝福」禮盒裝，作為聖誕禮物送給摯愛親朋另一上佳選擇！

此外，今年的曲奇口味、形狀都有所不同。有興趣訂購的朋友，請密切留意香港明愛網站及香港明愛籌款活動Facebook專頁公佈的最新消息！

查詢電話：3589 2526