

以愛服務 締造希望
Love in the service of hope



明愛
✦
情
報

第 43 期

2022年3月

www.caritas.org.hk

03	總裁的話	《德·悟·得》 - 齊心·顯關愛
04	助總的話	《基督信仰分享》 - 在疫情大爆發時團結一致（上）
05	《愛·迪·生》	
06	《愛·因·思·坦》	圓融關懷的心靈文化
08	《愛·服務》	
08	扶幼服務	- 齊心獻關愛 —— 一份愛的禮物
09	家庭服務	- Quarancation project 隔離的身心靈之旅
10	家庭服務	- 公益金及時雨基金 解基層燃眉之急
11	教育服務	- 香港明愛教育服務宗旨 —— 以愛服務 締造希望（二）
12	職業訓練及教育服務	- 讓愛傳開去 —— Pay It Forward
13	職業訓練及教育服務	- 齊心·顯關愛
14	特殊教育服務	- 「三心兩意」的「爸爸媽媽」
15	醫療服務	- 久咳的煩惱
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（三）
24	《愛·資訊》	留意新冠病毒以外的病毒
26	《愛·感恩》	
26	難得相聚，珍惜當下！	
27	施比受更為有福	
28	《愛·祝福》	
28	義工關愛 —— 天使同行	
29	BINGO —— 是你了！	
30	《愛·分享》	
30	二人家庭住宿計劃	迎合不同住宿需要
31	購物儲e印仔 捐款助明愛 / 年初《錦繡良緣》慈善音樂劇取消	

誠徵稿件

下期主題：「傳承·懷感恩」

截稿日期：2022年5月2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

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



齊心·顯關愛

愛並非與生俱來，需要後天培養和學習。學習愛的最佳學校，就是我們的家庭。教宗方濟各在宗座勸諭《愛的喜樂》中清楚指出，新生命是父母相愛的果實，從懷孕期直至嬰孩誕生，父母之愛無微不至。孩子誕生後，開始從自我的本能和認知，體驗父母關懷備至的愛，感受愛的真諦。

孩子在愛的氛圍下成長，心中埋下愛的種子，美善的心從小得到滋養，他們更懂得自愛、更富同理心、更能推己及人、關心他人。長大後，他們投身社會，「愛」這寶貴元素，促使他們與同事間互相支持，彼此包容，凡事盼望；並使他們在現實生活中，不斷展現真善美愛的光彩。

近年，香港備受各種因素影響，社會氣氛低迷，生活充滿擔憂。「愛」是唯一的良方妙藥。無條件的愛，可以轉化恐懼。正所謂「一支竹仔會易折彎，幾枝竹一扎斷節難」，個人力量始終有限，必須大家齊心，彼此支持，才可以面對及克服一切困難。相信大家仍然記憶猶新，新冠疫情初次來襲時，人人手足無措，加上口罩供應短缺，人心惶惶。當時，許多人成了愛的源頭，作了無條件的付出，並發起捐贈口罩行動，呼籲大家關懷及協助其他有需要人士。這種齊心一致的關懷行動，發揮了強大力量，幫助許多人安然渡過一波又一波的考驗。

未來，香港仍要面對不少社會、經濟問題上的挑戰。明愛作為植根香港、服務基層的天主教社會福利機構，在此艱難時刻，更需要以愛服務，為無助的人帶來希望。感恩在基督信仰支持下，明愛同工們、教友們和各界熱心捐贈者能攜手合作，齊心實現明愛的願景、使命及價值。讓我們以愛心締結豐盛的成果。

讓我們謹記保祿宗徒致格林多人前書提及「愛超越一切，愛永存不朽。」（格前十三8），並確信只要我們從心出發，以愛相待，在主內，一切都可以成就。

最後，謹代表香港明愛所有同工，祝願大家「虎進」甘來、身體健康、主恩滿溢。



閻德龍神父



基督信仰 分享

麥冠達神父是首位在香港晉鐸的剛果籍神父，於 2017 年至 2021 年間擔任教區青年牧民委員會主席。麥神父於去年 9 月 1 日加入明愛，出任助理總裁一職。今期我們在情報可以細閱這位來自非洲中部神父的信仰經歷和見證。

在疫情大爆發時團結一致（上）

多年前，我當童軍時，教練告訴我們要「做好人好事」和「循規蹈矩」，即是不要自私自利，做了好事不求回報。故此，我們被鼓勵去幫助那些有需要的人和長者，特別是獨居者。如果缺食水，我們會去水井為行動不便的人汲水，幫他們做一些雜務、清潔、除草等工作。這些愛德行動有助我們察覺別人的需要，使有困難的人能很快得到幫助。

有一句我們時常聽到的話就是「團結一致」。團結的精神就是不分彼此，越多人付出，社會便越和諧；個人主義、漠不關心和自私自利的情況便沒有存在的空間。我們的總教練時常強調：「團結一致十分重要，若對周遭兄弟姊妹的需要視而不見，便成了一個自私自利的人了，這樣我們的本質很快便會倒退。一個小小的愛心行動可改變生命。」因此，我一聽到「團結一致」，腦海即時浮現上述的說話，這句說話後來更成了我的信念，明白「幾時做了好事不求回報，心中悠然充滿愛」。無論怎樣，現在最能激勵我們的話語便是團結一致。

我知道我們當下所思所想和所訂的計劃都受到疫情影響，我們最期待病毒消失、疫情過去，生活可以「回復正常」。我們幻想著疫情一平靜，便可實現之前的計劃，如旅行、探親、朝聖、和家人團聚；可以重返安全的工作環境，當然還有不用戴口罩，自由地呼吸，看見除下口罩後的笑容和表情。有一個有趣的現象，就是在拍照時就算別人戴了口罩見不到笑面，但仍會提醒人笑一笑！這情況就像處身候機室內的旅客，正等候飛機起飛，前往一個新地方、新領域；或者一如很多人所說，我們等著回復先前的境況，但老實說，已回不去了！我們將不斷前進，藉著當下的生活體驗，令以後的生活更加精彩和歡暢。

疫情中我們學到甚麼呢？與其等待疫情過去，我們在這困難時期應該互相幫助，例如分享有用的資訊以策安全，購買適當的應用工具來做健康檢測。我們去幫助無能為力的人，令他們感受到愛，從中亦更加意識到在疫情爆發時，沒有任何人是被遺忘的。明愛關顧那些末後無靠、卑微無助的和失落無救的人。這就是團結精神，以關心聯繫每一個人，成為一心一體，一個人類的大家庭。（待續）



麥冠達神父

愛·迪·生



為此，你們應互相安慰，彼此建樹，就如你們所行的。〈得撒洛尼前書 5:11〉
為了他們的工作，你們更因本著愛，重視他們；你們要彼此平安相處。〈得撒洛尼前書 5:13〉



面對第五波疫情海嘯式在社區爆發，確診個案遍地開花，幾何級上升，教人忐忑不安。兩年多的持久戰，不斷試煉我們的智商 (IQ)、情商 (EQ)、逆商 (AQ)、心商 (MQ)、健商 (HQ) 和德商 (MQ)。每天接收和消化不同的資訊，倦了是港人的身軀和心靈。去年底似乎快要迎來曙光，今年初又急速掉落到另一深淵，面臨更嚴峻的考驗……究竟如何能夠取得心安，境隨心轉，處之泰然呢？

天若有情天亦老 — 早前又寒又冷，又濕又凍的天氣像在呼應港人內心的困惑、沮喪和迷惘；表達那份面對混亂的無助和壓抑。自己也禁不住東思思、西想想，轉念間記起農曆新年時收到不少祝福訊息，其中有醫療服務部

部長李國維醫生的賀語：「迎來一年復伊始 盼得萬物早回春」。對，相信總有春回大地，萬物重生，告別新常態的日子，願望就在明天嘛！

在這場沒有煙火的硬仗中，醫護人員救病扶傷、前線工友不辭勞苦、後勤同事持續支援、消防救護馬不停蹄、教育團隊孜孜不倦，社工朋友關懷弱小、院舍人員日以繼夜照顧長幼傷健、科研人士埋頭苦幹……數之不盡的付出、奉獻和耕耘，盡顯各人無私無懼的承擔和使命感。數百天來的苦戰，有欲哭無淚的不安、傷痛和怨憤，但是更有民間商界送暖窩心，一呼百應的行動。不論是送上抗疫物資支援貧困確診，網絡上分享抗疫知識助人自助，又或是一聲關懷、問候和打氣，都反映齊心顯關愛，並肩相扶持的精神，令人觸動。

疫境如何自癒，逆境怎樣自強？遭此百年不曾一遇的世紀疫情，經濟、民生、士氣均飽受打擊，確實需時治人治病，療身療心。但以港人一向自強不息的拼勁和意志，不論擔子多重，路多崎嶇，也能以堅強、堅定和堅守的態度堅毅前行。團結展包容，總能一起撐下去，熬過去的；重建一個散發光芒魅力，我們熟悉的香港，指日可待！

生於斯、長於斯，我們都深愛香港，都是懷著希望和滿載信心，活在同一天空下。縱然兩年來不是沒有令人憂慮遺憾，無奈無力的境況，但憑著愛的信念和智慧能量，應會加快走到抗疫路上勝利在望的正確方向。感恩每一位前線和後援的戰士，這段日子全賴你們的守護！期盼香港市民繼續將心比心、顧己及人；以心連心、抗疫同行。齊顯關愛、共克時艱 — 為了大家共同建立，努力經營的過去；為了活力萬千，生機再現的將來！



— 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



圓融關懷的心靈文化



在「情報」前數期的文章中，筆者一直以明愛心靈顧問的身分，訪問了明愛大家庭的多個成員，從他們的服務及靈性的反省中，一起品嚐、回味和經歷明愛的心靈之旅和神聖空間，並帶出明愛「以人為本」的心靈文化。明愛是人的團體，最珍貴的是「人」，心靈種子就在明愛這大家庭中，以不同的形式生根茁壯，由各領導和同事一起滋潤著這心靈種子。

在最近半年多的時間中，筆者十分榮幸能獲邀協助明愛家庭服務的領導團隊，發展有關圓融關懷的文化 (Integral Care & Wellness)。筆者希望在今期的文

章中，分享一些有關圓融關懷的文化和精神，以及工作坊的體驗。事實上，此計劃正是家庭服務總主任林綺雲女士和幾位同事在核心小組共同討論的成果，因為大家都深深期望著受助者、每位同事及團體能享受到圓融的生命。

關懷與圓融的精神

明愛的使命是為人服務，需要同事愛人及愛自己。每位社會工作服務者不只是在「打一份工」，而是協助別人創造一個更好的自己，讓世界變得更美好！如果沒有愛自己的能力、清晰的願景和愛人的心，我們怎麼能對人有愛和關懷？若我們忽視自己的感受，如何能感受到他人的痛苦，如何能面對所有的挑戰？那我們如何才能實現我們的願景？

明愛的使命是「以愛服務 締造希望」，愛的服務就是關懷。甚麼是關懷？盧雲神父說過關懷就是接觸自己、接觸他人。他也說：「關懷能夠讓我們重新了解自己，但了解自己並非關懷的目的。我們本為他人……關懷他人的挑戰，就是要把我們日漸年長的自我，作為治療別人的主要工具。」

甚麼是圓融？明愛家庭的精神和各服務以人為本的初心，需要身心靈的互相連結，而圓融就是連結身心靈及各方面的經驗，包括生命故事、觸動的事情、大自然等。當人面對黑暗、沮喪或失望之時，藉著這身心靈的整合和與萬物的連繫，我們才能得到心靈的慰藉、

鼓勵和支持。通過照顧者的關懷，重新發現和體會圓滿人生，勇敢地接觸內在的自我，即使是感受孤單與靜默也可以燃亮內心，讓治癒的光芒有機會觸及他們內心最深處。

「復耕心田、圓融轉化」工作坊

通過第一次圓融關懷的工作坊，以「復耕心田、圓融轉化」為主題的靜修和共融分享，讓三十多位家庭服務高級督導主任一同經歷及接觸個人深層的連結，並透過小組分享反思我們的心田是滋潤還是乾枯，讓我們停頓下來開懇、灌溉和耕耘這塊心田。



放下的時刻—止靜定



曾子說：「止靜定安慮得」；聖詠說：「你們要靜止下來，要知道我是天主」。在工作坊裏，我們回歸初心，活在當下，並以搞鐘來幫助我們停頓下來，發人心醒的鐘聲使我們在繁忙中停頓省覺，品嚐活在當下的感覺。社會工作者每天面對矛盾、衝突，需要在寧靜中，在分化、矛盾中尋找內心的完全平靜，才可以放下內心思想、對立、矛盾、做到不判斷和包容。同時，內心的轉化就是止靜定的開始。寧靜安穩——止靜定就在此時此刻；全身鬆弛——與身體對話，加以關切；深層呼吸——聆聽呼吸，加強與自己的連結。

在「數算恩典的時刻」和「大自然有約」的分享當中，參與者好像找到更多的真我、渴望和力量。圓融轉化就是來自明愛家庭服務的真實分享，在個人的展望中實踐出自我圓融與關懷。

培育圓融健康路

歸心的旅程，就是好好關愛自己，當到達了那安靜歸心的境界，便能處變不驚。返璞歸真、慈悲與仁愛就在內心。深信在培養個人和團隊的整體關懷和健康的旅途上，我們創造了個人及團隊的神聖空間，連結了個人和專業的使命，從而發展和培育更圓融關愛的工作文化。

最後，我們需要每天培養一種健康的習慣，當我們培養了當下省覺、停留、面對及整理自己感受的能力，才能擁有感恩的心，與自己、他人及萬物同行，在心田栽種喜悅的種子，邁向圓融的生命。



齊心獻關愛—

一份愛的禮物

扶幼服務

由香港賽馬會慈善信託基金捐助、香港明愛及香港基督教服務處聯合籌劃及製作的賽馬會「童亮·同玩」親子盒，在新冠肺炎疫情期間為孩子和家長送上了一份極為珍貴的「愛的禮物」。兩個「親子盒」包含多項與幼兒成長範疇相關的遊戲活動，有助培育幼兒六大發展範疇的能力，包括認知和語言、身體、美感、情意和群性以及品德。親子盒一方面鼓勵了親子互動，營造和諧家庭的氣氛，另一方面也促進了幼兒的想像力及創意空間，在歡樂的親子時刻中傳送互相關愛的訊息。

開動童亮火車 感恩平安與喜樂

從小孕育孩子良好的品格特質十分重要，這也是明愛幼兒教育與照顧服務宗旨之一。因應「親子盒2」三個主題——「希望」、「感恩」和「歡欣」，幼兒學校選取了親子盒中的故事《動植物公園的感恩慶典》，在2021年12月進行了一連串以「平安與喜樂」為主題的愛心與關懷活動，讓孩子學習尊敬及愛護爸媽、長輩，並透過「敬愛長輩齊行動」來感謝他們對自己的細心照顧。

「親子盒2」使用擴增實境（Augmented Reality，簡稱AR）技術設計，幼兒可以將其中三個小盒子拼成火車，與大盒AR路軌結合，將平面設計變成立體動畫，與主角童童和亮亮一起開動童亮火車，經歷故事情節，了解尊重家人的方法，如：耐心聆聽長輩的說話、學習承擔和主動關心長輩等。孩子還可利用盒子裡的感恩服侍卡表達感恩之情，為家人提供的貼心按摩服務。



梁子楠中了「感恩服侍卡」
並為家人按摩

愛的驚喜

除了感恩服侍卡外，明愛啟幼幼兒學校高班兒童更以「換領券」的形式，在券上寫下自己能力範圍內可以為家庭作出的貢獻。他們構思了不同的項目，例如：按摩小師傅、家中小助手等，然後以繪畫的方式畫出具體的行動內容，並承諾一定能完成小任務，給家人帶來驚喜。



完成製作「換領券」後，孩子便急不及待在放學時段把「換領券」送給家長，並雀躍地說出自己的想法和計劃。家長也滿懷歡欣，期待孩子炮製的「愛的驚喜」！

家校同心 孕育愛的幼苗

「童亮·同玩」親子盒給老師帶來不少幼兒遊戲的點子，也希望藉著親子盒正向心理和加強品格的設計理念，再揉合服務「家校同心 孩子開心」的信念，孕育愛的幼苗，達致幼兒全面而均衡成長的目標。





Quarancation project

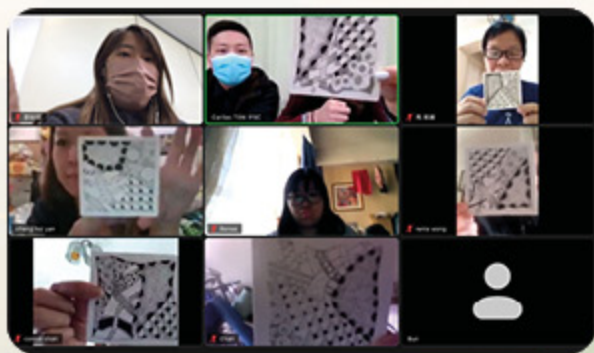
隔離的身心靈



之旅

受到新型冠狀病毒肺炎影響，有很多人士需要接受強制隔離檢疫。隔離生活難免會令人感到孤獨沮喪，不少人甚至對隔離過程感到焦慮。有見及此，明愛天水圍綜合家庭服務中心聯同明愛七間綜合家庭服務及向晴軒發起「隔離的身心靈之旅」計劃。

計劃與不同的檢疫酒店合作，為隔離人士提供一系列有助照顧身心靈的免費網上活動，希望能夠藉此幫助參加者善用時間，將隔離檢疫變成一趟重整身心靈之旅，在過程中好好陪伴和照顧自己。為了解參加者在參與活動前後的心理健康狀態對比，計劃還參考了世界衛生組織的心理幸福感量表 (WHO-5)，為參加者進行前測及後測。



「心靈加油站 — 網上禪繞畫體驗小組」的參加者展示禪繞畫作品

當中首個完成的活動是「心靈加油站 — 網上禪繞畫體驗小組」，社工透過 Zoom 帶領參加者畫禪繞畫，讓隔離人士可以放鬆身心。負責活動的社工許姑娘反映活動報名情況熱烈，而參加者在完成活動後亦有正面的評價，認為活動能滿足隔離人士的精神需要。

許姑娘表示：「活動一開放予酒店報名，隨即有很多住客報名參加。他們積極回應主持人的邀請，個別人士更樂意與其他參加者進行互動分享。從活動意見表亦可見大部分參加者能夠透過活動放鬆心情，覺得為隔離人士安排此類活動十分貼心，從中感受到社會的關愛，亦期望舉辦更多同類型的網上活動。」她亦反思到在疫情的新常態下，提供社會服務者需要靈活、彈性和有創意，嘗試行前多一步，相信或多或少都能為有需要的人士送上關懷和支持。

誠然，是次活動最大的限制是活動物資方面，由於參加者都在接受隔離，無法領取材料包，所以同工在構思活動時都需要考慮如何善用房間內的物資和電子設備，用簡單的物資設計出創新而有意義的活動，例如手機攝影、影片製作工作坊、靜觀摺紙、品茶體驗等。未來此計劃仍會繼續推出不同形式的網上活動，盼能以創新服務回應社會新常態的需要。



活動透過鏡頭設備拍攝作畫過程，讓參加者能夠輕易跟上社工的指示

更多活動詳情，可瀏覽計劃網站



解基層燃眉之急

疫情肆虐，嚴重打擊香港經濟及民生，各行各業的從業員面對失業、減薪及開工不足的問題，導致收入減少，生活陷入困境。公益金及時雨基金的出現為有需要的家庭注入希望和力量，紓解他們的困境。

明愛粉嶺綜合家庭服務中心和明愛東頭綜合家庭服務中心（黃大仙西南）有幸成為基金的伙伴機構批核中心，由社工負責基金的審批程序及發放每宗受助個案的援助金額（由港幣 2,000 元至 10,000 元不等），為在疫情及逆境中的人士提供迅速的短期過渡援助。以下是部分受助者的分享：

我和先生從事美容及按摩業，因自僱人士的身分，疫情期間所獲得的保障及支援十分單薄，長期處於零收入的狀態。加上需照顧子女，家庭及經濟的負擔把我倆壓得透不過氣，終日感到徬徨無助。幸得社工不辭勞苦，替我們去尋求一些實際的經濟支援，令我們一家得到暫時喘息的空間，重新計劃我們的未來。

陳小姐

受到疫情影響，先生被迫要放無薪假。身為 N 無家庭，生活本身已捉襟見肘，先生的工資驟降，讓我們的生活難上加難。好在社工幫忙申請了及時雨基金，援助金額發放迅速，而且領取便捷，對我們一家真的是雪中送炭，在最困難最無助的時候得到實質的經濟支援。希望更多市民能夠受惠，在困境中看到希望。

邱太

我現年 22 歲，是一位單親媽媽，需獨自照顧一名 5 歲兒子。之前因家庭衝突被家人趕出原來的居所，被逼帶同兒子借住朋友的公廈麻雀房。在中心社工的協助下，成功申請到及時雨基金，資助我租住其他較宜居的單位，作為申請綜援等長遠經濟援助前的過渡。

何小姐

我十多年來抱著關愛精神幫忙照顧兩名姪子女。唯因疫情封關，他們在內地的父母兩年來未能向我提供伙食費。基金的援助有助減低我的經濟壓力，使我能夠繼續義務照顧兩名姪子女。

鍾女士

香港明愛教育服務宗旨——

以愛服務 締造希望(二)

胡錦遠博士（明愛教育服務副部長）

區嘉為執事（明愛教育服務助理部長）

明愛教育服務宗旨其中一個獨特之處是其宗教幅度。明愛樂意承擔天主教教育的屬靈任務，營造富有福音精神的校園氣氛，協助青年在成長過程中，孕育良好的個人品格，並使整個人類的文化與救恩喜訊相配合，讓學生從宇宙、生命、人類逐步獲得知識，蒙受信仰的光照。

明愛教育服務的宗教幅度

作為天主教香港教區教育服務的一分子，明愛學校以各自的特色回應教區教育的五大核心價值：真理、義德、愛德、生命、家庭。

學校透過不同學科，引導學生運用上天賦予的智慧，按生活經驗探索知識，追尋真理。學科知識就是自然和理性的真理，然而有另一種知識領域，人只憑己力是絕不能達到的，那就是啟示的真理。真理只有一個，學校便是理性真理和啟示真理的匯聚點。明愛學校積極推行宗教、道德及品格教育，目的是讓學生接觸聖經所啟示的智慧，從而探討人生意義，建立正面的人生觀，培養他們具備與真理相關的美德，如勤奮好學、實事求是、純樸、誠實等。

義德的理念是讓天主和近人得到各自所應該得到的。明愛學校透過宗教禮儀和宗教氛圍，引領學生認識和尊敬天主，並與天主建立親密的關係。義德要求人與人之間尊重彼此的權利和義務，以達致和諧的群體生活，使學校暢順運作。因此，正義是和平相處的基石。義德也要求學校管治者合理地使用職權，接受監察，並通過協商和諮詢，制定合適的政策和制度，使學校員生的利益得到保障。在義德的精神下，明愛學校致力培養學生恭敬天主和忠誠服務他人的態度，使他們成為勇於承擔責任、明辨是非、奉公守法和能夠以合法途徑表達意見的人。

秉承天主教教會訓導「愛貧為先」的原則，明愛學校在公平的基礎下，優先扶助弱勢社群和邊緣人士。我們持守「以愛服務 締造希望」的信念，努力幫助我們的學生，轉化成為充滿愛心、主動學習和具備領導能力的年青人。

聖經啟示我們，人是按照天主的肖像受造。在天主面前，每個人都是平等的，並且享有獨特和尊貴的價值。天主也創造了一個適合人居住和生活的世界。因此，除重視全人教育外，明愛學校也強調發展的整體性，包括個人、整體人類及環境，致力培育學生尊重生命、人權、公益和保護環境的意識。

家庭是人類的第一所「學校」，父母是孩子的第一任「老師」；家庭讓兒童在關係中成長。明愛學校重視家校合作，勉力在校園內營造家庭氣氛，使學生在友愛和安全的環境中健康成長，從錯誤中學習，並培育學生正面的婚姻家庭觀念、負責任的人際關係和高尚的貞潔美德。

筆者下期將會與大家分享明愛校本框架及「循環相互作用模式」的內容。

讓愛傳開去 — Pay It Forward

職業訓練及教育服務

明愛柴灣馬登基金中學

「讓愛傳開去 — Pay It Forward」是今年的學習主題，希望學生在不同的活動中，學習與人分享，常懷感恩之心。在疫情之下，我們更應彼此祝福，珍惜和家人共聚的時光，將自己擁有的和其他人分享，時刻向身邊的人表達感恩。若每個人都身體力行「讓愛傳開去 — Pay It Forward」，世界定必可以充滿平安和喜樂。



聖誕期間，我們鼓勵同學設計及製作各種別出心裁的聖誕作品，包括短片、立體聖誕裝置、畫作、摺紙藝術、詩詞創作等，並送贈予社區長者中心的院友及病者，把愛和關懷傳遞到社區不同的角落。聖誕聯歡會當日，透過福音分享耶穌基督降生的大喜訊，並為不同人的需要向天主獻上禱聲，師生及家長皆渡過了一個愉快的早上。



聯歡會其中一個環節是聖誕劇場，由老師和學生攜手演出，把二千多年前耶穌基督誕生的喜訊重現眼前，並穿越時空回到現在，讓學生認識聖誕節的真正意義。讓我們常懷感恩，樂於與人分享，多行愛德善事，令世界每一個人都可以真正感受到這份平安與喜樂！當日的壓軸節目是「馬登好聲音讓愛傳開去」歌唱比賽，同學們落力演繹歌曲，專業歌手及星光導師擔任評判，觀眾以熱烈掌聲作出鼓勵，帶動了全場的氣氛。



我們相信，人與人之間只要有愛，
必定可以克服各種的困難。

學校是一個充滿愛的地方，讓師生及家長們攜手合力，把愛傳播開去。透過學習，讓學生努力實踐天主教學校教育的各個核心價值，在日常生活中展現出忠、誠、勤、樸、敬、愛等各項美德，建立積極及正面的價值觀，讓他們長大後可以立志回饋社會，敬主愛人！



齊心顯關愛

明愛聖若瑟中學 利淑儀老師

齊心，是團結一致的意思，明愛聖若瑟中學的師生不單齊心，更「齊人」。即使疫情反覆，亦無阻老師、家長對莘莘學子無微不至的關愛。

攜手・關愛

踏入十二月份的考試季節，我們舉辦了「師生同行溫習計劃」。在恪守防疫規定下，我們在禮堂安排了舒適的空間，讓同學在課後不再孤軍作戰，與老師「同行」溫習，奮戰考試，而老師們亦能更了解同學的學習難處，實在是一舉兩得。最重要的是，家長們都不遺餘力，親身到場為同學打氣。雖然「試場如戰場」，但老師一直與同學並肩作戰，而家人永遠是他們最強大的後盾。



我們關愛身邊人，同時關愛社區的其他同路人。十二月初，六十位來自葵青區不同天主教小學的師生，來到本校參觀及體驗中學生活。我校同學突然變成了「哥哥」、「姐姐」，帶領小弟弟們參與不同類型的活動，例如：STEM 太陽能車製作、時裝布藝袋及中草藥驅蚊包工作坊等等。小學生們當然滿載而歸，而我們學生的溝通及領導能力亦有所提升。



牽手・同行

口罩或許阻擋了我們的笑容，但卻阻隔不了我們對彼此的關愛。一月份，我們舉辦了「身心靈活動日」，活動包括：中國香港跳繩代表隊的講座及表演、「神奇小子」蘇樺偉到校分享、電競單車比賽等等。當同學問及蘇先生「成功祕訣」時，蘇先生笑著說：「成功是沒有捷徑的，但堅持會令你進步。」簡單「堅持」二字，道盡金牌背後的甜酸苦辣。除此之外，當日還有一系列與運動有關的攤位遊戲，當中不乏師生接力的環節，老師的汗水與學生的歡呼打氣，交織成一幅幅關愛動人的畫面。



希望・創未來

有些路，一個人走或許崎嶇；結伴同行，就能看到不一樣的明媚風光。未來，就由我們共同開創！



明愛樂義學校
宿舍家長林志光

我在明愛樂義學校宿舍部工作已接近 26 年光景。作為嚴重智障兒童宿舍的宿舍家長，除了每日忙碌於照護宿生外，我們亦是宿生的替代家長，承擔起作為爸爸媽媽的重大責任。然而，在我的生命中，能照顧到社會上最有需要的弱小社群，這確實是我的榮幸和福氣。

我的角色是一座燈塔，屹立在茫茫的大海上，在那些弱小無助的孩童前面，引領他們找到方向，在黑暗中帶給他們希望和光明。

我的角色又像一個搖籃，是孩子歡樂時的安樂窩；當孩子悲傷失落時，將他們緊抱在懷裡，多加安慰和鼓勵！

生活在宿舍這個大家庭，成員之間關係密切，起居飲食互相照應；宿生就是我們的兒女，是一種緣分將彼此連繫在一起。所以在宿舍工作中，宿舍家長會按孩子的需要，按時調整和更新訓練策略，好使孩子能在身心靈上得到妥善的照顧和發展。

我們要常常謹記，宿舍家長要做到「三心」和「兩意」：

- ♥ 要有一顆精細的心，關懷、愛護及了解孩子的實際需要
- ♥ 要膽大心細，一眼關七，放手給孩子嘗試
- ♥ 要有父母心，兼任其父母角色，教導及管教孩子
- ✦ 多留意孩子成長需要
- ✦ 多留意孩子健康情況

正如聖德蘭修女所言，我們應以無私的愛、公平的對待和真摯的熱心，把照顧他們當作己任，加上我們的「三心」和「兩意」，孩子必能快樂和健康地成長。



呼吸系統科 鄭國柱醫生

久咳的煩惱



咳嗽是由於氣管、支氣管或胸膜受發炎、異物、物理或化學性刺激所引起。咳嗽有兩大功能，首要是從氣道內排出外來異物，其次是排出過多的分泌物。然而日咳、夜咳也會令人十分煩惱，長期咳嗽甚至可以導致病人產生抑鬱情緒⁽¹⁾。在當下新冠疫情期間，咳嗽更會引起旁人側目，令人感到十分尷尬。

慢性咳嗽或久咳是指病人的咳嗽情況維持多於 8 週，久咳是臨床實踐中非常常見的症狀，在一般人當中，久咳的流行率為 3.3% 至 12%^(2,3)。久咳與吸食煙草有密切關係，吸煙者患上慢性咳嗽的比率是非吸煙者或曾吸煙者的 3 倍。另外，慢性咳嗽也與環境污染有關。內地學者於 2011 及 2013 年發表了研究，發現中國內地慢性咳嗽三大最常見的原因，依次是咳嗽變異性哮喘 (Cough Variant Asthma)、上氣道咳嗽綜合症 (Upper Airway Cough Syndrome) 及胃酸倒流 (Gastroesophageal Reflux Disease, GERD)^(3,4)，而大部分久咳病例來自前兩個病源。

上氣道咳嗽綜合症又名鼻后滴流綜合症，是指由於鼻部疾病引起的分泌物倒流至鼻後和咽喉部，甚至反喉聲門或氣管，導致出現以咳嗽為主症狀。咳嗽變異性哮喘是指以慢性咳嗽為主要或唯一臨床表現的一種特殊類型哮喘，此類哮喘在兒童身上尤為常見。在哮喘發病早期階段，大約有 5-6% 的病人以持續性咳嗽為主要症狀，多發生在夜間或凌晨，常為刺激性咳嗽，此時病人往往被誤診為支氣管炎。其實咳嗽變異性哮喘是哮喘的一種形式，它的病理改變與典型哮喘病一樣，即是持續氣道發炎及氣道高反應性。由於咳嗽變異性哮喘是以咳嗽為唯一症狀，故臨床特點缺乏特異性，誤診率非常高。因不少咳嗽變異性哮喘病人終會發展為典型哮喘，所以許多學者將咳嗽變異性哮喘視為哮喘病的前驅表現，因此能早期診斷和治療咳嗽變異性哮喘對防止哮喘病惡化是非常重要的。

胃酸倒流指胃液倒流進入食道，病人出現的症狀包括反酸、胸口灼熱或不舒服等。若胃酸逆流高到喉部和咽部則稱為喉咽反流 (Laryngopharyngeal Reflux Disease, LPRD)。LPRD 病人的臨床表現常以一些非特異性的症狀為主，例如咳嗽（名為逆流性咳嗽）、異物感、常需清喉嚨、喉嚨痛及聲音沙啞等。由於半數的 LPRD 病人沒有胃酸倒流的典型症狀（如晚上平躺時胸口感灼熱），所以不少 LPRD 病人遲遲未能得到正確診治。

偵查久咳實戰三大政略：第一，要識別和處理明顯的久咳原因，考慮藥物如常用血壓藥血管張力素轉化酵素抑制劑 (Angiotensin Converting Enzyme Inhibitors, ACEI) 的影響，並小心留意潛在嚴重疾病的危險信號。第二，重點測試和治療上氣道咳嗽綜合徵、哮喘（典型或咳嗽變異性）和胃酸倒流引起的逆流性咳嗽。但內地的研究亦清楚提醒大家，慢性咳嗽的病人可能有多於一個久咳的病因⁽⁴⁾。第三，有時病人久咳的原因並不明顯，那時醫護就需要對罕見的慢性咳嗽病因作出詳盡的綜合調查。

要「CUT」斷久咳煩惱，就要從速找出病因並加以醫治。

參考文獻：

1. Chest 2006;130(6):1839-43
2. Chron Respir Dis 2008;5:43-7
3. Chest 2013;143:613-20
4. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine. Conference: American Thoracic Society International Conference, ATS 2011 Denver, CO United States. Conference Start: 20110513 Conference End: 20110518. Conference Publication: (var.pagings). 183 (1 Meeting Abstracts), 2011. Date of Publication: 01 May 2011

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	明愛中區長者中心	園藝治療小組(耆老耆翁)	2022年3月10日至4月14日 (逢四, 共六節) 2-3:30pm	中心	透過園藝活動促進人與植物的接觸和相處, 讓照顧者可以暫時放鬆及減壓, 透過觀察大自然的規律, 從而達致療愈效益, 小組以桌上園藝活動為主。	
明愛家庭服務	明愛男士成長中心	賽馬會思達計劃 Boardgame Café	2022年3月10日(四)、 15日(二)及24日(四) 7:30-9:30pm	中心或網上	透過接觸桌上遊戲認識新朋友, 增加社交機會, 擴闊圈子。另外, 亦會提供義工服務和桌上遊戲指導員培訓。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	愛德喜家長組	2022年3月11、18日及 4月1、8日(逢五, 共四節) 10:30-11:30am	中心	以家長課形式進行, 家長在課節中學習應用愛德喜教員, 引導幼兒學習24個品格種子, 並在日常生活中實踐正面品格。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「傳情達意」愛之語小組	2022年3月16日至4月6日 (逢三, 共四節) 10-11:30am	中心	經營婚姻的秘訣, 需要夫妻透過語言和行動, 表達愛意。透過靈瑞·巧門(Gary Chapman)的五種表達愛的方式, 了解自己和伴侶的愛語, 增強表達愛的能力, 回應彼此情感的需要, 建立親密感。 1. 提升親密大法 2. 如何讓性拉近夫婦距離	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「懷舊玩意」親子工作坊	2022年3月18日(五) 7:30-9pm	中心	親子透過參與懷舊玩意和遊戲, 如拋豆袋、竹籐和世界之最等, 在歡樂氣氛中享受「We Time」的時光, 從而增進親子關係。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙沱僑綜合家庭服務中心	「星星相識」性格透視 (夫婦)工作坊	2022年3月19日(六) 10am-5pm	中心	透過性格透視測試工具及體驗活動, 促進參加者了解自己及伴侶性格特質及內在需要, 從而加深互相認識, 增潤夫婦關係, 共享婚內情。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「抱緊我Hold Me Tight」 婚姻培育小組	2022年3月19日至5月28日 (逢六, 共八節, 3月26、 4月2日及16日暫停) 10am-12nn	中心	「抱緊我 Hold Me Tight」以情緒取向治療(EFT)理論為基礎, 透過活動體驗和現場演練, 讓夫婦共同參加。活動目的是協助夫婦培養新的溝通技巧與更親密的情感連結。小組將幫助夫婦了解負向的互動循環, 明白伴侶深層情緒和依附需要, 建立夫婦間安穩的依附關係。	
明愛安老服務	明愛香港仔長者中心	芬蘭木棋體驗日	2022年3月21日(一) 2-3:30pm	中心	讓長者體驗新興芬蘭木棋, 以達到健體及健腦的目的。	
明愛學前教育及 扶幼服務	明愛鯉魚門幼兒學校	中華電力「看到的電力」 幼稚園探訪活動	2022年3月22日(二)	學校	中華電力有限公司探訪學校, 以輕鬆手法提高兒童對節約用電及電力安全的認識。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	【我心快樂】家長支援小組 - 經營理財第一步	2022年3月25日(五) 7:15-8:45pm	中心	透過講座形式, 讓家長踏出理財第一步, 把錢管理好, 知道收入及支出的流向, 妥善運用手上金錢, 避免成為「月光族」。	
明愛職業訓練及 教育服務	明愛馬鞍山中學	多元學習雙周-STEM 成果分享會	2022年3月30日(三)	學校	透過多元化的遊戲及活動, 提升學生對創新科技的興趣和能力。	
明愛學前教育及 扶幼服務	明愛鯉魚門幼兒學校	愛與誠:「愛身體、尊重人」	2022年3月31日(四)	學校	讓兒童認識自己的身體、私人部位及男女之分別, 學習接納和愛護自己的身體, 並尊重別人的身體。	
明愛學前教育及 扶幼服務	明愛香港崇德社幼兒學校	邁向30親子同樂日	2022年4月	粉嶺社區會堂	透過多元親子遊戲、兒童表演、展板介紹, 讓區內的家庭認識學校的發展, 一同感受愛和祝福。	
明愛安老服務	明愛賽馬會恩輝苑 暨陸陳淑媛長者日間護理中心	繽紛扭波樂	2022年4月-6月	中心	透過製作不同造型的氣球, 提升日間中心會員的活力, 改善情緒。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	快樂健腰操I&II	2022年4月1日至5月27日 (逢五, 共八節, 4月15日暫停) 10-11:30am	中心	此健腰操簡單易學, 是一種全身運動, 能有效預防和舒緩膝關節痛及帶動愉快心情。一齊來給自己一個鬆弛身心的空間, 快樂動起來!	
明愛家庭服務	明愛賽馬會心泉發展中心	正念生活瑜伽班(四月份)	2022年4月1、8、22、29日 (逢五, 共四節) 7-9pm	中心	此課程透過不同練習建立正確的生活理念和態度, 內容包括學習各種不同的體位法、瑜伽呼吸法、瑜伽飲食法、深層放鬆和正向思維分享等。課程有助學員強化胸肺功能及使筋骨柔韌性更好, 達致放鬆自己、舒緩壓力、身心和諧的效果。	

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)	夫婦成長小組—重新戀愛篇	2022年4月1至22日(逢五) 7:30-9:30pm 及 4月30日(六) 9:30am-12:30pm	中心及 大埔海濱公園	在日常生活的壓力和瑣事中，夫婦或許在婚姻的路途上遺失了當初的愛慕，也失去了親密。在此邀請有意滋潤婚姻的夫婦一起參與，重新認識自己和對方，學習與自己及對方建立親密關係。	
明愛學前教育及 扶幼服務	明愛打鼓嶺幼兒學校	「同愛大自然」親子環保工作坊	2022年4月2日(六)	沙頭角社區會堂	透過家長和兒童共同參與的生物多樣性遊戲，培養愛大自然的正面價值觀及生活方式，推廣環保生活。	
明愛學前教育及 扶幼服務	明愛油塘幼兒學校	PAPA ZONE—爸爸孩子天	2022年4月9日(六) 10:00-11:30am	學校	透過父親與孩子一起進行活動，創造美好的親子時光。	
明愛學前教育及 扶幼服務	明愛油塘幼兒學校	「機電安全，從小做起」兒童講座	2022年4月21日(四) 10:00-11:00am	學校	透過有趣生動的故事、集體遊戲和示範，讓兒童認識機電安全知識。	
明愛家庭服務	明愛荃灣 綜合家庭服務中心(東荃灣)	抒寫 - 西洋書法小組 (第二期)	2022年4月26日至5月17日 (逢二，共四節) 7:30-9pm	中心	透過西洋書法察覺和平伏個人情緒，並製作書法作品給自己和家人。	
明愛家庭服務	明愛荃灣 綜合家庭服務中心(東荃灣)	「愛·聯盟」夫婦義工組 (2022年第一期)	2022年4月26日、5月31日、 6月28日、7月26日 (逢二，共四節) 7:30-9:30pm	中心	夫婦透過協助本中心舉辦婚姻培育活動，推動夫婦正面的婚姻價值觀，並希望在義工服務之過程中，促進義工夫婦維繫及發展良好的婚姻關係。	
明愛家庭服務	明愛荃灣 綜合家庭服務中心(東荃灣)	「畫出身心靈」小組	2022年4月30日至5月21日 (逢六，共四節) 9:30am-12nn	中心	1. 利用「智放鬆」作靜念練習 2. 繪畫不同主題的和諧粉彩畫作	
明愛家庭服務	明愛賽馬會心泉發展中心	正念生活瑜伽班 (五月份)	A班：2022年5月4至25日 (逢三，共四節) 7-9pm B班：2022年5月6至27日 (逢五，共四節) 7-9pm	中心	此課程透過不同練習建立正確的生活理念和態度。內容包括學習各種不同的體位法、瑜伽呼吸法、瑜伽飲食法、深層放鬆和正向思維分享等。課程有助學員強化胸肺功能及使筋骨柔韌性更好，達致放鬆自己、舒緩壓力、身心和諧的效果。	
明愛學前教育及 扶幼服務	明愛沙田幼兒學校	兒童月活動—重心獻花送聖母	2022年5月6日(五)	聖區爾發堂	請兒童以不同的創作方式設計花朵，並將花束獻給聖母。藉活動讓兒童認識聖母對耶穌的愛，也學會感謝父母對自己的照顧和愛護，培養兒童表達及常懷感恩的心。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	「6A」家長工作室	2022年5月12日至6月2日 (逢四，共四節) 10-11:30am	中心	讓參加者明白「6A」的意義，並在小組活動中，讓家長試驗實踐和掌握「6A」的精神：接納(Acceptance)、讚賞(Appreciation)、關愛(Affection)、時間(Availability)、責任(Accountability)及權威(Authority)。 1. 藉著心理學理論，解釋家庭和父母對孩子的行為、思想和品格的影響 2. 建立積極正面的家庭觀及子女教育觀：接納、讚賞、關愛、時間、責任及權威 3. 淺談如何培育孩子健康的品格	
明愛家庭服務	明愛荃灣 綜合家庭服務中心(東荃灣)	「跟著爸媽去按摩」嬰兒按摩小組	2022年5月19日至6月9日 (逢四，共四節) 10-11:30am	中心	1. 透過嬰兒按摩，讓爸媽站在共同合作的崗位上，一起認識良好的婚姻關係就是給寶寶最好的禮物 2. 教授及展示嬰兒按摩手法、技巧及優點，讓爸媽即時在小組中為寶寶按摩	
明愛學前教育及 扶幼服務	明愛鯉魚門幼兒學校	「發展孩子的自我控制與調節」 家長講座	2022年5月23日(一)	學校	讓家長認識協助孩子管理及調節情緒的方法，從而加強孩子社交情緒能力的發展。	
明愛學前教育及 扶幼服務	明愛油塘幼兒學校	SOWGOOD Delivery — 砌出龍朋友 升小成長ETV	2022年5月24日(二) 9:30-11:30am	學校	透過拼圖遊戲，讓兒童認識自身的十種正向品格核心能力並體驗成長心態，同時讓兒童透過影片預視小學將會遇到的不同情境，幫助兒童掌握及鞏固運用成長心態的方法，面對升小學的挑戰，以正向的態度迎接小學生活。	
明愛家庭服務	明愛荃灣 綜合家庭服務中心(東荃灣)	禪繞畫—擁抱夏天	2022年5月24日至6月14日 (逢二，共四節) 7:30-9pm	中心	1. 學習禪繞畫的圖形及技巧 2. 以禪繞畫方式創作五彩繽紛的作品	

連結各方 ♥ 匯力量

傳揚關愛 齊分享

明愛家庭服務 x 《智·家·樂》

遊戲館流動車

聯合街展活動



明愛家庭服務 8 間綜合家庭服務中心自 2018 年與賽馬會《智·家·樂》合作，善用電子科技元素，加強服務成效及改善服務流程。踏入合作第 4 年，我們於 2021 年 11 月 2 日至 19 日，引入《智·家·樂》遊戲館流動車配合中心做街展。

跟隨流動車遊走 8 個地區，中心職員透過創新的手機應用程式及互動遊戲模式進行街展服務，與地區街坊建立關係，加強在地區推廣的成效，把家庭服務推廣至更多未觸及的群體。這次我們與遊戲館流動車一同出動，吸引了不少街坊試玩《智·家·樂》手機應用程式遊戲，從而認識中心的服務和推廣活動。



▲ 與街坊展開對話，同事用心介紹中心活動及資訊



▲ 感謝線線帶關懷大使幫忙推廣服務



▲ 完成任務就可以挑選禮物



▲ 試玩智家樂手機應用程式，無論大人小朋友都識用



▲ 謝謝街坊的留言，希望大家都能快樂



請掃描二維碼
觀看活動精彩片段

中學STEM科研體驗計劃—— 李杜靜芳獎學金嘉許禮



承蒙李氏大藥廠——李杜靜芳獎學金有限公司支持，明愛新界西學校社會工作服務於 2020-21 年度開展「李杜靜芳獎學金」計劃。基金分為「李杜靜芳獎學金」及「李杜靜芳助學金」兩部分，主要為貧窮、弱勢及對科研 (STEM) 有興趣的中學生提供援助，使弱勢學生亦能得到充裕的資源及公平的機會發揮潛能，探索未來方向。



▲ 李氏大藥廠控股有限公司李小平博士勉勵得獎學生勇敢追夢



▲ 元朗天主教中學畢業生何文謙同學勉勵李杜靜芳同學會的師弟妹

嘉許禮於 2021 年 12 月 23 日於旺角康得思酒店以午宴形式舉辦，邀請六間學校校長及共 28 名得獎學生，與李氏大藥廠的嘉賓互動交流。李小平博士在開席前致詞，分享母親李杜靜芳女士對教育的理念及執著，勉勵學生努力求學，追尋夢想。其後，香港明愛家庭服務總主任林綺雲女士再次鳴謝李氏大藥廠在各方面的支持，並透過分享個人成長經歷，鼓勵得獎人不要妄自菲薄，要擁抱宏大的理想。



▲ 2020-21 年度
李杜靜芳獎學金嘉許禮大合照



▲ 明愛家庭服務總主任
林綺雲女士與明愛新界西
學校社會工作服務團隊合照



▲ 屯門天主教中學譚恩銓校長與
得獎學生一同分享「夢想的顏色」

對沙士和新冠的 經歷與反省(三)

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。



沙士當年，社會氣氛相對平和，市民整體相信政府的領導和專家的建議，即使對沙士病毒所知甚少、醫療隔離設備嚴重缺乏、沒有新藥或疫苗的曙光，結果仍能在相對短時間內阻斷傳播，結束疫情。能夠做出這般成績，實有賴全社會上下齊心，人人盡責，顧己及人，靠的主要並不是甚麼新科技，而是團結合作的精神。

時移世易，新冠發生在本港一個不穩定的時代，社會暴亂已持續半年多，且直到 2020 年中仍未有消退跡象。政府防疫措施進退失據，專家意見眾說紛紜，前線抗疫人員陣前有變而鬧出短暫罷工，一般市民苦於防疫物資短缺，亂上加亂，無所適從，人心惶惶。雖然相比沙士當年，不論是防疫預設方案、隔離設備、人員培訓、物料供應、檢測能力都更優勝，但最重要是欠缺信任與共識，防疫行動舉步維艱。另加上新冠的「狡猾」，經常出現「隱形」患者，神出鬼沒，有利傳播，防不勝防。長期抗疫，市民亦一再出現鬆懈，酒吧、跳舞、健身群組，聖誕、新春後反彈，使疫情一拖再拖，此刻仍未見彼岸。

對本港經濟影響，沙士可謂不小。幸好，只屬短暫。疫後的救港措施，使各行各業得以快速復原，重回正軌。然而，這次新冠久久未退，市面經濟一蹶不振，加上新冠波及全球，若是等待全球各地疫情受控，經濟復甦，似乎還是一個遙遠的目標。

我不禁聯想到以色列民的出谷。本來由埃及就算徒步前往客納罕（即巴勒斯坦），理應最多只需數個月的時間，但結果卻花上了四十年。聖經裏的記載，原因包括以民因缺水少糧而埋怨和懷疑上主，另造偶像而背叛天主，陷於分裂，以至眷戀以往在埃及為奴的生活，作為領袖的梅瑟也有他的缺失。新冠疫情以來，一次又一次的群組爆發，加上領導抗疫的措施未盡完善，使得一波一波的疫情去而復返，曠日持久。就如以民那般，一部分人的錯誤，結果是禍及大部分，甚至所有人。



說到全球疫情，眾所周知，新冠情況可謂慘烈。下筆時（2021 年 3 月底），全球已近 1 億 3,000 萬人確診，約 280 萬人死亡，而大部分重災區為東亞以外，特別是歐美地區。反觀沙士，主要是影響中、港、台、新加坡及加拿大部分華僑聚居城市，全球病例略多於 8,000，死亡不足 800。



華人社會吸收了上次沙士的經驗，及早採取防疫措施，武漢及各地封城封區、大規模檢測、常帶口罩、勤洗手消毒、保持距離、減少接觸，在在都幫助了控制疫情。然而，其他不少地方，無視世界衛生組織及當地醫療衛生專家警告，未有及早防範，推卸責任，任由疫症大流行，造成大量病患、死亡，醫療系統崩潰，確實令人費解又惋惜。是甚麼原因產生這種不科學又無知、對生命冷漠且輕視、高傲而不負責任的思想和行為呢？這猶如出谷紀中，「法郎和他的臣僕心硬」（谷 10:1），重複而有權威的警告一再被忽視，災禍到來時就譏過於人，結果仍免不了自身的重大傷害及損失。對我這個天天試圖在死神手中搶回性命的醫者，這種不必要的犧牲，實感大惑不解，且心痛不已！新冠疫情就有如世界的一次出谷，從紛亂、痛苦和艱辛中，依靠對上主的信賴，摸索著走到福地的方向。

俗語有云：「防患未然」、「預防勝於治療」；《黃帝內經》早提出「上醫治未病」。縱觀中外歷史，對抗瘟疫或傳染病，不外乎改善衛生環境、減少與患者接觸、隔離、治療和接種疫苗。其中接種疫苗，更是近代醫學一大成就。天花現已絕跡，已往的白喉、破傷風、百日咳、小兒麻痺、癆病等，亦不再大規模肆虐。年輕一代對這些疾病，可能感覺陌生。更近期的，如乙型肝炎也有疫苗普遍覆蓋，將來一代因此而引致的健康問題，可望持續減少。作為醫者，於新冠疫情早期已瞭解到疫苗的重要，並如其他專家一樣，盼望早有突破。

一年多過去，多得世界各地不同團隊的不懈努力，終於有不同種類的疫苗面世。本應是大好消息，然而新事物又帶來新的疑慮，新的問題。哪種疫苗更有效？哪種有嚴重副作用？哪些人該優先接種？哪些不適合？這都是需要時間和科學數據，才能好好解答的問題。面對現在有點急就將的情況，實在未能全部立刻解決。再者，可能因著某些偏見或不同立場，對某些疫苗的質疑，甚或流言，此起彼落，實有礙社會整體防疫水平。更甚者，根本抗拒接種疫苗，不考慮社會整體保障，只作個人考慮，可造成防疫漏洞。這些現象有如創世紀中的巴貝耳塔的故事（創 11:1-9），各有各說著不同的話語，不能溝通。儘管專家和官員作了解釋，疑惑一時亦未能散去。溝通要建基於瞭解和信任，沒有後者的基礎，再多的言語也只會是徒勞。

新冠給整個世界、香港本地和我們每個人，帶來很多困難、疑惑、憂慮及痛苦。幸好，社會上也不乏守望相助的精神及行動，例如籌集抗疫物資、派發口罩、消毒液、探訪長者和送上愛心福袋等等。希望這方面的工作會繼續發展並壯大起來，關顧到弱小和有困難的一群，讓香港盡快走出這低谷。聖經和我們的信仰，給我們指引和力量去面對生活中的種種問題。讓我們常仿效聖方濟各禱文，努力播種仁愛、寬恕、信任、希望、光明和喜樂，為我們自己、我們的近人，以至世界帶來喜樂與平安。（完）



留意新冠病毒以外的病毒



遠端工作的安全

近期2019冠狀病毒病 (COVID-19) 第五波大爆發，全港每天動輒上千確診，為免公司「冧檔」，不少公司已安排員工分組在家工作。現時遠端工作毫無難度，網絡上也有不少免費的遠端控制軟體供人使用，較知名的有TeamViewer、Chrome及AnyDesk。但知名不一定安全，越是知名的軟體越容易成為黑客目標，遠端桌面協定(Remote Desktop Protocol, RDP)亦成為近年勒索軟體感染的主要途徑。

不少人家中的電腦仍處於「裸奔」狀態，一直未有安裝合適的防毒軟件，又或者家中電腦有使用從網上下載的盜版軟件。這固然是一個極危險的安全漏洞，但就算是進行電腦遠程控制時，亦會令公司需要面對更高的網絡攻擊風險。而且你有想過家用的無線路由器也會被黑客利用漏洞取得攻擊碼嗎？

你家中的路由器安全嗎？有適當的防護嗎？

家用路由器通常處於24小時開啟的狀態，一般使用者可能只會使用由網絡供應商提供的路由器，或者購買一些可以提供較快速度的路由器，但你有為你的路由器作定期檢查或進行韌體更新嗎？有妥善設定SSID和密碼嗎？

遠端桌面協定是內建在Windows作業系統的功能，可以讓用戶透過網絡來連接另外一台電腦。RDP常會被針對性攻擊/鎖定目標攻擊來取回竊取資料，黑客會利用網絡設備所存在的漏洞，修改路由器的設置，對你的網絡進行監控，或是取得IoT^{*}裝置的控制權，從監視攝影機等網絡通訊設備，任意窺探用戶私隱，竊取資料等。



*物聯網 (IoT)是指連結到互聯網的設備網絡，可以記錄或接收數據

竊來的資料會放到網路市場出售，還可以將監控的系統植入惡意程式，將無線路由器等IoT連網設備變成殭屍網路的幫兇，再利用它們對特定對象發動大規模DDoS攻擊。此外，針對RDP展開攻擊並不需要與用戶互動，因而令其更難被偵測。

防毒軟件是電腦最基本的防禦系統配備，它會協助用戶監控電腦程式的一舉一動，掃描系統是否含有病毒等惡意程式，另外安裝防毒軟件亦可增加黑客破解的困難度，可以在一定程度上保護電腦免受一般的黑客攻擊。

無線網路安全事項：

1. 修改路由器出廠預設的網路名稱
2. 將無線網路設定的加密方式設為WPA2^{**}加密
3. 設定複雜而且強度較高的無線網路存取密碼
4. 修改後台管理介面密碼
5. 定期為無線網路設備進行維護更新，修補有漏洞的韌體
6. 另可參考eGarden於2021年2月發出的Guideline on Secure Remote Access Connection

歐盟網路安全局(ENISA)亦有為用戶提供一些建議，如果用戶想檢查自己的路由器設定有否被竄改，可使用F-Secure Router Checker。

為人為己，我們除了對不斷變種的2019冠狀病毒病 (COVID-19) 作出防禦外，自己家中的網絡安全亦要好好管理，避免因個人疏忽導致電腦病毒經由RDP攻擊公司網絡。



**WPA2是經由Wi-Fi聯盟驗證過的IEEE 802.11i標準的認證形式

難得相聚， 珍惜當下！



「斜陽裡氣魄更壯，斜陽落下心中不必驚慌，
知道聽朝天邊一光新的希望！」

「路縱崎嶇亦不怕受磨練，伴你漫行一段接一段！」

學校社會工作服務
高級督導主任鄧曉程

從 2020 年疫情開始，
學校社工服務進入前所未有的新常態。
學生停課，但服務不能停，隨著 2019 年 9 月開始一校二社工的模式，駐校社工由過去 40 多位激增至 80 多位，很多新臉孔加入了明愛大家庭！為讓團隊之間有多些見面及互動的機會，因疫情而一改再改的團隊退修日，終於在去年的 12 月「成團」了！在六隊學校社工團隊代表的共同籌備下，我們齊齊在風和日麗、空氣清新的大埔林村營地，渡過了很充實和有意義的一天。



齊心就事成 — 歷奇挑戰

當天重頭戲之一是頒發長期服務獎的儀式，服務總主任林綺雲女士為我們檢視服務表現與前瞻，還有服務超過 30 多年的沙田學校社會工作服務高級督導主任黎陳妙冰女士真誠分享及勉勵一眾後輩。當然更重要的是讓同工盡情放鬆享受活動，望能趁機讓他們一消工作的倦意！

當日很開心認識了很多新面孔，感動看見同工之間守望相助的精神，也感恩得到機構及總主任對我們的支持與鼓勵！

金曲不讓舊，百聽也不厭；當中苦與甘，細味酸共甜；
攜手為受眾，盛載身心靈；前路縱崎嶇，磨練總難免；
以愛與希望，締造新景象！



獲 15 年長期服務獎的同工



堅道學校社工團隊



沙田學校社會工作服務
高督深情分享

施比受更為有福

家庭服務

明愛東頭綜合家庭服務中心的義工隊一直致力以社區行動傳遞關愛，過去一年的探訪服務更特別結合義工組織的自製小手工，提升他們的參與度和歸屬感。

十二月初的冬日送暖行動，東頭義工隊首次探訪區內的無家者。他們更自發編織頸巾，連同香港中華煤氣公司捐贈的熱湯，以及由社會福利署及香港紅十字會分別捐贈的棉被、毛毯及禦寒衣物，親手送贈給無家者及個案家庭。義工藉送暖宣傳家庭中心的服務，鼓勵無家者向中心求助，他們的心意亦得到受訪戶肯定。

雖然疫情無情，但人間有愛。透過關注區內露宿者的義工服務，義工隊成員很感動，同時很感恩，明白到其實人不需擁有太多東西，亦不需要與別人比較，能夠得到三餐溫飽及有個棲身之所經已足夠。「施比受更有福，助人自助為快樂之本」，以上兩句說話是義工隊所得領悟的最佳總結。



中心義工隊編織頸巾送給有需要人士



中心義工隊準備物資前往探訪露宿者及有需要的家庭



義工關愛 — 天使同行

康復服務

Volunteers do not necessarily have the time; they just have the heart.
- Elizabeth Andrew

在去年 12 月舉行的「天使同行 2021 聯合頒獎典禮」中，明愛家長資源中心義工——麥蔡業瑛女士 (Stella) 獲得「義工嘉許計劃——地區義工之最」殊榮，是服務時數最多的義工之一。



2019 年

為有特殊學習需要的青少年設計理財班，
為他們日後的財務管理概念打好基礎



2019 年 12 月

協助明愛家長資源中心舉辦聖誕嘉年華，
與有需要的家庭同樂

Stella 表示：「做義工從不望回報，感謝明愛家長資源中心提名我競逐獎項！」Stella 的丈夫曾對她說：「你做一日半日義工，回家可以休息，但家長須全天候照顧子女，年中無休。」因他這句話和家長的信賴，Stella 在明愛服務有特殊學習需要的孩子逾三十年。當年參加她理財班的孩子已長大成人，直至現在仍會跟她分享日常的大小事，亦緊記她的教誨，甚至反過來提醒她退休後要省錢。Stella 也非常感恩這份永不言休的工作充實了自己人生的下半場！



2021 年 10 月

在「健康生活 — 愛同行慈善義賣」
中幫助明愛康復服務攤位進行義賣，
讓更多社區人士了解及欣賞復康人士的專長



2021 年 12 月

出席「天使同行 2021 聯合頒獎典禮」，
並與社署中西南及離島區福利專員甄麗明女士合照

BINGO 一是你了!



由人力資源推動小組設計的員工獎勵計劃「BINGO」於2021年9月推行，目的是鼓勵同事分享他們在以下範疇的工作心得：

- 改進工作流程或效率
- 減少浪費、節省成本和開支
- 營造綠化工作環境、提升和諧協作
- 提高機構收入、擴闊籌資來源

在12月截止時，一共收到18份參賽計劃。由助理總裁盧伯榮神父、財務主管全國偉先生、學前教育及幼兒教育服務總主任梁志堅女士、前產業辦公室主管郭志德先生，以及前青少年及社區服務同事鄭秀英女士組成之評審團，經過兩次會議討論後，選出三個最優秀項目。它們分別來自：



明愛馮黃鳳亭安老院

安老院同事發揮無限創意自製工作道具，包括：木製輪椅防反固定器、「鳳亭茶檔」流動售賣車、流動維修砵車。在諮詢專業意見並保證安全的情況下，善用多餘材料，幫助服務使用者之餘，又能協助同工之工作。

明愛賽馬會樂仁學校

學校以知識管理策略，善用資源，提升學生及照顧者之生活質素。有關項目更成功獲得超過港幣3,500萬元之撥款。



明愛九龍地區協調辦事處

辦事處敢於嘗試，引入一套智能巡邏系統。保安員將有需要維修的地點情況，以雲端巡查系統上之錄音及拍攝功能傳送給文職同事，免卻手民之誤及溝通難題，使同事能更快更準確地作出跟進。



得獎組別將獲得獎座及獎狀以作紀念
另有超級市場及明愛餐飲服務優惠券各港幣1,000元



雖然只有三個項目能夠得獎，但其他項目也充滿創意，表現出主動積極的態度，更能從服務使用者及員工的角度出發，值得讚賞！

我們希望藉此活動鼓勵同事主動發揮更多創意，期盼在下一次活動中能見到更多同事參加，讓大家互相啟迪學習，共同分享各自的成就和努力的成果！



2人家庭住宿計劃

迎合不同住宿需要



明愛宿舍服務一直為有需要人士及學生提供男女之單人宿舍。自 2021 年 5 月，我們於堅道明愛中心的宿舍特定樓層推出「家庭住宿計劃」，為 18-65 歲之二人夫婦提供住宿服務，反應良好。為照顧更多不同界別人士需要，我們將計劃適用對象的年齡上限擴展至 70 歲，同時可接納父子、父女、母子、母女二人家庭成員住宿，藉此深化共居概念。



明愛宿舍服務致力追求完善，無論在設施或服務配套上都細心規劃，希望帶來一番新氣象，把宿舍的共享定義深化為共享精神，帶來另一種生活模式，讓宿友得以享受宿舍體驗及在群體中互相交流學習。更多關於 2 人家庭住宿計劃之詳情，可掃描二維碼了解。



購物儲 e 印仔 捐款助明愛

OK 便利店 e 印仔除了可兌換獎賞，還可捐贈予慈善機構做善事！

「捐贈 e 印仔」計劃的目的是吸引市民大眾支持和關注不同慈善機構，為社會上的弱勢社群出一分力。明愛有幸成為新一期「捐贈 e 印仔」計劃的受惠機構之一。

由即日起至 6 月 30 日，只要到 OK 便利店購買指定產品，就可以獲得 e 印仔，再經「OK 齊齊印」App 捐贈予明愛。每捐出一個 e 印仔，OK 便利店就會代為捐出 HK\$1*，以助明愛持續優化各項服務，為更多有需要的朋友帶來希望和歡欣！

如何捐贈 e 印仔？請跟著以下步驟做：

1. 登入「OK 齊齊印」App，按「分享 e 印仔」
2. 選擇受惠機構「香港明愛」
3. 按「確定」

即刻動動手指，由日常生活的小事開始，一起行善助人。謝謝！

* 受條款及細則約束




捐贈 e 印仔
做善事 至開心 至easy

每捐
e 印仔 K 1 個 = 捐\$1
—— 受惠機構 可供選擇 ——



香港明愛
Caritas
HONG KONG

本署「以愛服務 締造希望」的使命，
致力為市民大眾提供社會工作、
教育、醫療護理等多元化服務。




下載「OK 齊齊印」App

年初《錦繡良緣》慈善音樂劇 取消 改為 9 月演出《大狀王》

鑒於第五波新冠疫情嚴峻，原定於 1 月 22 日（星期六）晚上，假香港文化中心大劇院舉行的《錦繡良緣》慈善音樂劇已取消，並以另一齣音樂劇《大狀王》替代。新劇詳情如下：

取消

日期：2022 年 9 月 24 日（星期六）
時間：晚上 7 時 45 分
地點：西九文化區戲曲中心大劇院



《大狀王》簡介

關於捐款的處理方法早前已透過電郵通知善長。在此衷心感謝所有選擇繼續支持慈善音樂劇的朋友，期盼新劇能夠如期在 9 月順利舉行，與大家同場欣賞精彩演出！

查詢：2843 4638



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)