

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

# 傳承

# 懷感恩

明愛  
✦  
情  
報

第 44 期

2022年6月

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

# 情 報 目 錄

第 44 期

- 03 總裁的話**  
《德·悟·得》- 傳承·懷感恩
- 04 助總的話**  
《基督信仰分享》- 疫情大爆發時團結一致（下）
- 05 《愛·迪·生》**
- 06 《愛·因·思·坦》**  
圓融關懷的生命與文化 — 承傳、栽種與孕育
- 08 《愛·服務》**
- 08 安老服務 - 愛·傳承 — 客家山歌 X Rap  
09 康復服務 - 社交新常態 自閉特色孩子的社交互動體驗  
10 康復服務 - 愛Neighbour·打破藩籬  
11 教育服務 - 明愛教育大方向：  
以明愛校訓為基礎的宗教、道德及品格教育（一）  
12 職業訓練及教育服務 - 傳承懷感恩  
13 職業訓練及教育服務 - 明馬舞蹈組 — 感恩與傳承  
14 特殊教育服務 - 超「粵」精彩人生  
15 醫療服務 - 睡眠窒息與心血管疾病
- 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》**  
抗疫飲食小貼士 健康由日常生活做起
- 24 《愛·資訊》**  
甚麼是數據化？數據是如何影響我們的日常生活？
- 26 《愛·感恩》**
- 26 明愛情緒取向治療診所 新服務創先河  
27 恩遇 — 明愛失胎支援中心
- 28 《愛·祝福》**
- 28 整合專線 服務更到位  
29 啟思營後記
- 30 《愛·分享》**  
二零二一年度明愛籌款運動閉幕典禮

## 誠徵稿件

下期主題：「同行·迎挑戰」

截稿日期：2022年8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](mailto: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

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

## 傳承 · 懷感恩

我們一切的生活常識、學問和價值觀等，都並非出於自創，而是從學習得來的，是有根有據的。先是由祖先、父母、師長、前輩等作出傳授，而下一代加以承接，一代接一代傳承下去，成為我們生活上最寶貴的資產。

與此同時，人並非一成不變的。每代人都會按照自己的才能，將所接受的事物，加以轉化及提升；在學習的基礎上，自由地發揮與創作，展現新的面貌與洞見。當然，每個人的才能及本質不盡相同，有來自先天的遺傳，也源於上主的恩賜，正如聖經中記載：「祂（上主）賜與這些人作宗徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，為使各盡其職。」(弗四11-12)因此，我們應傾盡全力，發揮潛能，善用擁有的神恩，滿全所授予的使命，並應常懷感恩的心，以無私的愛，按各人所受的恩賜，互補不足，達至人盡其才。

作為全港其中一所最大社福機構的負責人，我對「傳承」二字可謂感受良多。香港明愛近年面對管理層的退休潮，為避免出現斷層的情況，機構在數年前已開展傳承規劃。但傳承工作就好比田徑場上的接力賽，取勝關鍵在於交棒時刻是否順暢。同樣，機構能否持續發展，很在於接棒人的才幹和質素，以及機構的信念、願景和使命能否延續。

慶幸香港明愛擁有一群優秀和忠誠的同工。許多同工更是年資深厚，服務機構超過十年以上，他們不但具備才能和責任感，更重要的是，他們對機構理念和運作十分瞭解。因此，管理層在挑選繼任人上不太困難。感恩交棒的管理層員工，秉承前人的指導，也向自己的接班人傾囊相授，無私地加以栽培和指導，務求使機構能夠繼續按核心價值和願景持續發展，並確保服務質素和水準不會因人事的更替而受到影響。我衷心盼望獲栽培及提拔的眾繼任人能夠飲水思源，懂得感恩，承擔責任，繼往開來，達成一代傳一代的優良傳承；同時，珍惜上天所賞賜的才能，在香港明愛七十年根基之上，發揮所長，將前人努力創建的成果發揚光大。

我衷心感謝同工為機構、為服務受眾的福祉全心全意、毫無保留地相互合作。我更感恩天主時刻臨在我們之中，保守我們，賜我們智慧與信心，秉承並發揚明愛的願景、使命及價值，以愛服務，締造希望，造福社群！



閻德龍神父



# 基督信仰 分享

## 疫情大爆發時團結一致 (下)

依據教會的訓示，「團結一致」是「以現代的概念表達有需要承認並綜合所有階級整合他們當中的個人與社會團體，給予人類自由空間去共同發展並各自分享。」（教會社會訓導彙編，194條）。聖教宗若望保祿二世形容這美德為「應有穩固和堅定的決心承諾保存這公眾利益，即是說，所有人應該對任何人負責。」（教會事務關懷，38條）

團結一致並不是一時一刻的安排，而是為了眾人的益處生生不息地保持不變。若要謀求大家的益處應同心協力，共同成長。為了更好地保持不變，團結一致應該成為一種文化，而每種文化都需要穩固的根基。這種文化使我們由衷改變，令我們對人更誠懇、更無私，而不像表演活動一樣。

正如教會所說，我們努力爭取眾人同心一致追求正義與和平，這些重要的價值觀還需要溝通、聆聽和同理心。其實，當我們組織家庭時不單要向家人提供物質所需，同時亦要顧及他們的感受與期望。提及「聆聽」一詞，使我不禁想起「聽」字的構造。造字的人真令人佩服，他在「聽」字中加入「耳」、「心」和「王」三個字，我覺得這一定是受基督信仰影響。

「耳」非常重要，因為這是接收訊息的渠道。健康的耳朵令我們在傳達訊息時不用再過濾。我們聽到的正正是對方所講的，可正確無誤地接收到訊息。

「心」代表要用心去聆聽。我們不但要聆聽，更要進一步用心感受對方的心情。我們要對他的處境感同身受，並加以幫助，而不是作為一名旁觀者，這就是同理心。就連聖經都不知有多少次提到耶穌的心受到群眾的觸動。

最後是「王」字的部分。剛果人有句說話：「一個國王會聆聽並感受到人民的需要。」國王之於我們，並不一定是坐於王座上，而是一位被眾人認知和受人尊敬的人，他有能力去聆聽且具有影響力。我們也是被召叫去感化人，營造一個令人感到親切和融洽的氛圍。若效法我們的主耶穌——真正的「王」的話，我們便可以做到。耶穌說過：「願眾人都合而為一。」（若17：21）這就是囑咐我們要團結合一，成為兄弟姊妹。通過閱讀、實踐和與其他人分享這個有關團結一致的寶貴教會訓導，我們便可締造一種不分膚色、種族和階級的文化。



麥冠達神父

# 愛·迪·生

往昔所有的，將來會再有；昔日所行的，將來會再行；太陽之下決無新事。

< 訓道篇 1:9 >

應常歡樂，不斷禱告，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。

< 得撒洛尼前書 5:16-18 >



今年每期情報的題目都是特意为機構邁向七十周年而選取。所以由「齊心·顯關愛」反映成立的精神，到今期是「傳承·懷感恩」；至於下兩期則分別是「同行·迎挑戰」和「展望·創高峰」。

人們常說「鐵打的衙門，流水的官」，近年人事上流動交接的確是較從前多了，但在明愛大家庭裡，做了十年至數十年的員工仍維持不少數目。很多同事更是甫畢業便加入明愛，又或是以明愛作為唯一服務的機構。一起從青蔥歲月走來，同舟共濟，同悲共喜，彼此間建立的是一份工作以外的濃「情」厚「義」！

歲月如歌，時代巨輪見證幾許變遷。尤其經過這兩、三年的疫情，不禁使大家反思什麼是「新」和「常態」；對不在預期，難以掌握的世情有更深刻的體會。至於對「新常態」這三個字更是別有一番滋味在心頭。沒錯，一覺醒來，今天已有新常態；明天看今天，可能又出現另一些新常態。「昨天」、「今天」和「明天」三個簡單的詞語充滿無限可能，表達不僅是時間上的概念，而是豐富的歷程，編織了我們的人生。「苟日新，日日新，又日新」—《禮記·大學》，千多年前，智者已提出需要不斷轉變和完善。太陽底下是否無新事？究竟新常態會否不斷出現？與時並進，毫無懸念；適者生存，定是必然。在天時、地利、人和下新元素和新思維也會應運而生。歷史任務、長江後浪、未雨綢繆、因時制宜……某層面上都是一份取捨，優次和拿捏平衡的學問。考驗、挑戰和轉變總會在不同時空、以不同模式，在職場、在社會、在我們的人生中反覆出現。

「傳承·懷感恩」，能夠共事於同一機構是緣分，也是祝福。不同年代散發出不同的氣息和特質，和而不同是一種建設性的交流互動。不論是潤物無聲的傳承，又或是用心經營的接棒，感恩前輩指導、提點、開路；感恩朋輩並肩、同心、解困。那份一起擁抱理想，共同進發的情懷是工作上的動力和滿足；持份者的認同與及受助者的笑容更給予我們一份千金難換的幸福感！

歲月留痕，印證轉變的軌跡。腦海不時浮現多年來共渡苦樂的片段，心坎已珍藏那份大家庭的溫馨，知遇之恩，扶持之情。銘記前人的精神和理念是如何灌溉機構的生命，默默耕耘。一代代的努力是如何帶來生機和養分，發芽成長。機構邁向 70 周年，不忘初心，以人為本，讓我們一起「關愛同行，共迎挑戰」！

— 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



# 圓融關懷的生命與文化

## 承傳、栽種與孕育



### 圓融關懷的生命

在明愛走過的四十年職業生涯，體現了社會工作服務部長黎永開先生的人生召命。在明愛這溫暖的大家庭中，他的工作、人生和意義，不斷萌芽、成長、發展和體現。當中很多難忘的經驗，充滿了深刻的關係、情感和回憶，同時也見證著明愛正在發展的圓融關懷的特質及文化。

在與部長的交流中，可清楚體會到他對人，對物，對上司、同事、下屬的深厚情誼，更看見生命不斷影響著生命。這正正突顯了明愛的核心精神——承傳及融和。部長對一事一物都很細緻地描繪，有形有色地讓事物活現在眼前。同時，因著這幾十年的經歷，他的工作、朋友、家庭、人生……似乎都融合起來，所有的意義都連結在那互信互愛的圓融關係中。那些刻骨銘心的、充滿關懷的、情感交融的生命連繫起來時，每個人都在發揮其才能，所有人都在同行及追逐那夢想，一同發掘和創建那圓融生命及關懷的明愛精神和文化。



### 圓融的力量 來自愛與聽

我們每個人都需要被看見、被聆聽、被了解，部長便體現了愛與聽的龐大力量。他認為愛與聽這兩個字，不能簡體代替，因為一定需要有心。他回憶力理得神父與自己相處時，會用盡全心去留意及聆聽他這個青年人。在某一小事情上，力神父警覺自己的語言可能傷害了他弱小的心靈後，竟然向他道歉。這種關懷與謙卑成為了部長的信念，因此他也常與同事分享：「加入明愛，不是加入一間機構，而是參與了解與關懷、照料與服務的行動！」明愛的定位就是以天主教愛的精神，回應社會所需。在這種文化的薰陶下，我們學懂聆聽、包容、寬恕與互愛。

### 圓融的關懷 情感的連繫

從部長的分享以及他對同事的關懷，可見他十分支持在明愛建立圓融關懷的關係和文化，在人與人之間培養一份更深層的關懷及互愛，一份力量和智慧，以洞悉工作與個人的真實意義。工作與個人生活的共融、在假日的活動及分享、不同服務的跨團隊精神等，描繪出部長剛剛加入明愛的深刻感受。那份親密感，那份上下一致的連結、關懷與共融，超越了工作中的身份和角色。

盧雲神父(Henri Nouwen)在《流金歲月：圓滿人生》一書中提及甚麼是關懷。關懷就是接觸自己、接觸他人。他分享道：「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。」

如何把日漸年長的自我，作為治療別人的主要工具？這就需要每天與自己更親密，盡力維繫與萬事萬物的關係和情感。這種對關愛自己與他人能力的培養，需要我們創造空間累積起一種覺醒和智慧，那就是充滿內在靈性的力量。這靈性的力量能讓我們在繁忙中仍然不會煩燥，並能聆聽別人的需要，在充滿情感的關係中散發出愛的訊息。這樣，我們就是治療別人的主要工具，關懷就是把真摯的情感連繫起來。盧雲神父亦談到：「重新發現，體會圓滿人生，需要勇敢地致力使人(我)們接觸他(我)們內在的自我，從而明白孤單與靜默也可以光亮內心，讓治癒的光芒有機會觸及他們內心深處。」

### 甚麼是圓融？為何需要整合？

從事社會服務工作，作為同行者、聆聽者這重要的角色，每天面對矛盾、衝突、壓力，我們更需要一份特別的力量，在輕鬆共融的環境下，大家都可以放下各種對立矛盾，並且包容和聆聽別人的各種需要。如何在難以喘息及繁忙的環境中，找到寧靜的片刻，或在各種分化矛盾中，尋找到那讓內心完全平靜的恩泉？追尋圓融生命的故事，覺醒、啟迪、回應我們內心的靈性及圓融追尋，從而連結自我、他人及世界，這種心靈的經歷和整合，是可以創造、培養及發展的。因此，我們在家庭服務部開展了從心靈出發的圓融關懷的整合和文化。

### SOWF 圖表



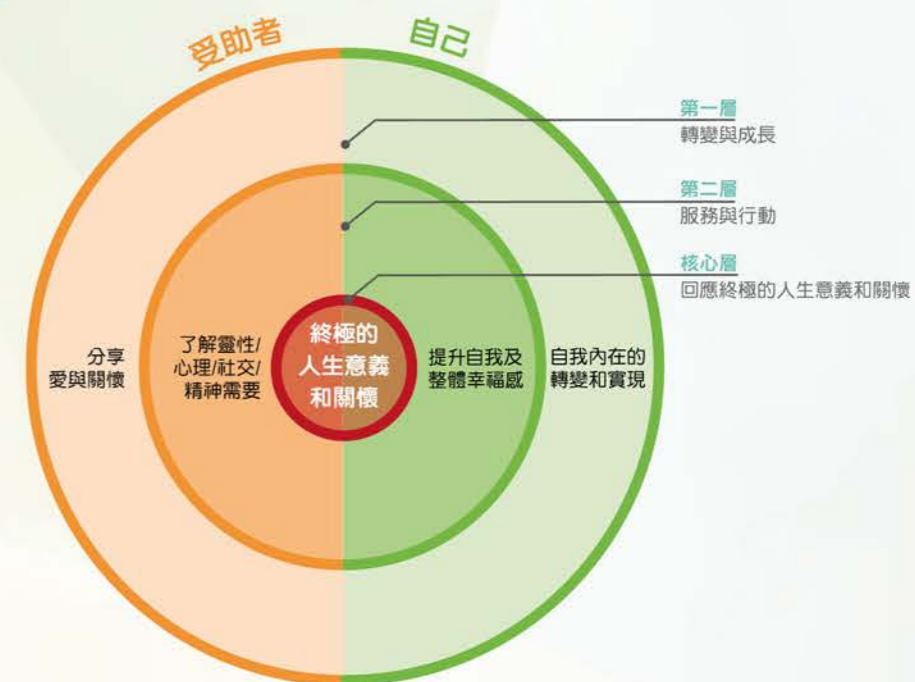
### 寧靜中孕育真實

在外在與內心的掙扎中，我們真正的人生與工作的價值容易在繁忙中被遺忘。我們在孕育圓融關懷的各種體驗中，包括復耕心田、與大自然有約、藝術體驗深刻的靈性旅程等等，能使心靈的空間被洗滌，心靈的清泉使我們在安靜中重現我們的召命。我們更發現，原來每個人都擁有一顆渴望意義和安穩的心靈，只需我們能停留、聆聽、覺察、細味、欣賞和明瞭。

### 圓融生命三問

在一次退修活動中，筆者設計了「你的追尋、圓融生命三問」的環節，在大自然裏休息、放下，享受那獨自悠然自在的旅程。「圓融生命三問」就是思索：「真實的我是誰？我渴望尋找的方向是甚麼？我的力量來自哪裡？」在大家的分享中，一起建構明愛服務與真實的我、有力量的我。個人真實的圓融生命及經驗，就是組成整個機構及團隊不可或缺的部分。

明愛相信一體、展望、承擔與同行，關懷是我們的使命，也連繫我們成為一體。但是，關懷別人首先需要關懷自己。筆者設計了圓融關懷的圖表，指出重點在於協助自己及受助者，體驗及尋找到那終極的人生意義和關懷。祝願我們都能在靜止安穩中，尋找到內在真正的力量，在連結萬事萬物中及神聖的空間裏圓融轉化。



對受助者和自己的靈性關顧  
目標：關懷受助者及自己

愛



傳承



客家山歌 X RAP

明愛西貢長者中心  
鍾錦英督導主任

客家山歌被稱為有詩經遺風的天籟之音，起自唐代，至今已有一千多年的歷史。在香港，客家山歌文化亦已流傳超過三百多年，更獲列入「香港國家級非物質文化遺產」。奈何，隨著社會及時代變遷，現今只有在新界或鄉郊村落的客家村民聚會或節慶中才能偶爾聽到，而曲詞多描繪日常生活及男女交往。



慶幸，坐落於西貢的「明愛西貢長者中心」仍能連繫到一群懂得唱頌客家山歌的高齡長者，尋得此獨特文化的珍貴足跡。去年適逢安老服務舉辦師友傳承計劃，加上當時社會氣氛，年青人與長者間普遍存在互不了解的矛盾，便起意將傳統山歌文化與饒舌（Rap）來個交流互動，以促進溝通與共融，並宣揚文化傳承。

年過九十的福嬌婆婆是山歌組的活躍份子，雖然從未受過正式教育，但有即興創作山歌的本領，而且聲線洪亮有力。她直言唱山歌能讓她

抒發情懷，保持精神抖擻。當得知能有機會與年青人交流，更感到非常欣喜。另一邊廂，機緣巧合下認識了年青創作人Timothy，他對山歌也十分好奇，便促成這次交流和嶄新的創作。

Timothy起初完全聽不懂客家話及山歌，經常提出疑問，婆婆總會仔細解釋，更加插分享她的成長逸事，以及從前與丈夫以山歌傳情，互生情愫的經歷。Timothy表示長者原來有好多創新想法，完全打破了舊有的負面印象，更欣賞他們即使不識字，亦能以生活點滴及經歷，創作出抒發情感的歌詞，表達既含蓄又大膽，反而年青人往往透過WhatsApp短訊了事。他亦反思自己與長輩的關係，往後會更主動關懷家中長者。



婆婆亦表示與年青人共同創作，能破舊立新，欣賞年青一輩能善用科技以及獨立自主的生活態度。對於作品亦感到驚喜及自豪，希望能藉此引起大眾對山歌文化的興趣。由溝通、了解、創作以至錄制過程，中心見證著他們一唱一和，擦出溫馨有趣的火花。最後更成功創作了充滿溫情，曲調亦琅琅上口的新一代山歌，名為「愛·傳承」—客家山歌Rap傳承。歌詞是他們之間互動的真實寫照，帶出只要以愛用心聆聽，便能包容彼此的差異及化解溝通的障礙，互相欣賞、互相成就。相信這亦是香港首創，既保留傳統文化元素，同時亦增添現代色彩的共融新作。

「愛·傳承」面世後，率先在長者間分享，徵得同意後便於線上公開，大獲好評。之後曾應邀於明愛籌款節目中表演，更有加拿大華人DJ提出電台轉播的邀請。冀盼在資訊科技不斷發展的同時，也不忘傳統文化的智慧與傳承，相信透過科技與創新的念頭，定能將傳統文化與智慧以不同方式呈現，廣傳下去。

# 社交新常態

## 自閉特色孩子的社交互動體驗

在經歷上一次的停課後，香港大學心理學系的調查發現有三成的自閉特色學生，在停課在家期間沒有與其他人保持聯繫。為了令自閉特色孩子能維持社交互動，明愛星友同行計劃在是次停課期間，運用Switch Online Pass及Kahoot!等網上平台設計了不同活動，與自閉特色孩子及照顧者同行。

### Kahoot!



參加者在巴士Kahoot!問答大賽認識到有共同興趣的朋友，並出席定期的巴士鐵路迷交流會Zoom聚會，互相分享有關巴士的見聞。

### Switch Online-Mario Kart



Switch是較為普遍的家庭遊戲機，社工邀請已有相關設備的家庭參加遊戲聚會，享受一齊玩的樂趣。



#### 傑傑(化名)媽媽心聲：

線上遊戲不是洪水猛獸，反而令傑傑更易投入。透過Zoom的互動，傑傑對語言的運用更熟練，日常生活也多了與我們交談，更勇於提出自己的想法。

#### 明明(化名)媽媽心聲：

停課期間，仔仔參加線上活動能與朋友仔保持社交互動。仔仔有朋友陪伴，能夠互相交流與巴士相關的話題，覺得好開心。







# 愛 Neighbour · 打破藩籬

由於語言障礙及文化差異，大部分少數族裔家庭不容易融入社區生活，當中有特殊需要孩子的家庭需要更多支援和服務。

明愛樂揚家長資源中心聯繫了舞蹈治療師 — 陳韻樂女士(Michelle)為有特殊需要兒童的少數族裔家庭舉行網上Zoom親子小組。治療師在小組中運用身體語言和音樂互動，讓家長成功與孩子溝通及聯繫。

尼泊爾族裔的媽媽在小組結束後表示自己很開心，透過活動她學會運用身體語言與孩子拉近關係。亦有來自孟加拉的媽媽以前曾因為孩子的行為以及文化差異，常常認為別人用奇異的眼光看他們，但在活動中她很享受與其他族裔的家長互動，感覺很放鬆，可以「做自己」。

從她們臉上的笑容，能深深感受到活動中的親子互動為少數族裔所帶來的歡樂。



透過親子按摩，讓媽媽與孩子一同探索身體不同部分

# 明愛教育大方向

## 以明愛校訓為基礎的宗教、道德及品格教育（一）

明愛教育服務副部長  
胡錦遠博士

筆者已在前兩期的情報與大家敘述了明愛教育服務部如何以校訓「忠誠勤樸 敬主愛人」為基礎，發展出一個「綜合校本價值教育框架」（校本框架），並以一套名為「循環相互作用」的模式在校內推行「宗教、道德及品格教育」（宗道教育），轉化學生成為充滿愛心、主動學習及具備領導才能的青年人。現嘗試在這議題上與大家作更深入的探討。

明愛學校校訓的核心內容為：「同學抱持著基督之愛 (Caritas)，以『上敬天主、下愛世人』之心，彰顯忠、誠、勤、樸、敬及愛這六項美德」。換言之，明愛學校期望透過質素的學校教育，培養同學以「上敬天主、下愛世人」之心，抱持忠、誠、勤、樸、敬及愛這六項美德，成為充滿愛心、主動學習及具備領導才能的人，一展所長，貢獻社會。



圖一為明愛校訓內涵的圖像表達：「主在其中，大圓代表滿全的方向，忠、誠、勤、樸、敬及愛六項美德是滿全的內涵，明愛教育教導同學以敬主之心，抱持著基督之愛(Caritas)，培養及彰顯這六項美德，成為自己的主人，邁向生命的滿全。」

圖二為校本框架的概念表述：明愛六大美德是學校培育同學擁有明愛畢業生特質（充滿愛心、主動學習及具備領導才能）的重要基石，推行富天主教信仰幅度的品格教育能協助同學培育這六大美德。

美德 (virtue) 是需要透過各個品格 (character strength) 在生活中體現出來；所以品格可理解為達致美德的過程和機制。品格

是恆常存在、令人感到滿足，且具有道德價值和獨特性。品格的內涵除了展現於行為表現，亦會反映在學生的思想及情意上。換言之，道德教育可理解一個培養和協助學生發掘不同品格優點的過程。

綜合而言，明愛所推行宗道教育的特色：

圖二

### 明愛教育重視的美德



1 宗道教育重視以天主教信仰幅度協助學生理解這些道德及品格的內涵，及對其個人成長與發展的重要性；

2 透過宗道教育培養學生的六項美德均是從校訓發展出來；

3 透過相關品格的教導來培養學生的美德。

筆者將於下期與大家分享明愛教育「校本框架」的內容。

# 傳承懷感恩



明愛粉嶺陳震夏中學  
阮小娥副校長

## 感恩關愛·洋溢校園

教育是傳承，傳承文化、傳承知識、傳承理念。本校公教組藉著不同的公教活動，傳承著天主教教育的精神，在生活中與學生實踐仁愛，帶領學生到不同的地方服務社群，包括推銷明愛獎券、義賣曲奇、探訪低收入人士。另外也透過不同的小組活動，讓學生感受福音中的喜訊，以愛還愛，傳揚基督的精神。如聖經中所說：「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝。」（得前5：16-18）讓我們的學生傳承基督的愛，了解社會上弱勢社群的需要，培養同理心，常懷感恩，力行仁愛，敬主愛人，以行動為天主作見證。



## 感恩有您·伴我成長

「一顆感恩的心，一腔赤子的熱誠，一份崇高的敬意，讓我們一起以行動感謝老師無私的奉獻。」這是本校學生會籌辦敬師日的初衷，這個傳統今年已踏入第十個年頭了。

為感謝老師們不辭勞苦的教導，每年本校學生會成員均會精心準備小禮物，於9月10日「敬師日」由中六級學生獻給老師以表敬意。受疫情影響，本年度學生會成員特意製作敬師日短片，於早會時段利用網上平台播放。此外，學生會在聖誕感恩會中更特意設立中六感恩環節，由中六各班同學以精彩的歌舞，感謝老師們多年的教導。



敬師日2021短片

## 疫境傳情凝聚愛·感恩有你創和諧

本校每年都會舉辦「傳心傳意傳關愛行動」和「長者學苑苑慶」，今年已是第八年。本校邀請了區內長者、家長和學生一起參加疫境傳情工作坊，鼓勵參加者在疫情下積極生活，學會感恩，加強與家人的溝通，並感謝家人的付出。活動內容包括擴香石製作班、花藝製作、皮革製作和閃閃玻璃球製作班，讓參加者透過製作手工藝品，為生活增添更多色彩，也可把製成品送給家人表達感謝。



## 震夏情常在·難忘的祝福會

每年三月，春暖花開，震夏家都有一個傳統，就是為中六同學舉行祝福會，期望凝聚眾人力量，鼓勵他們勇敢面對挑戰，邁向人生新階段。縱使校長、老師和中六同學身處不同地方，我們仍然心繫心，透過視像一起參加為中六同學舉行的祝福會。祝福會上，師生一起回顧校園生活的妙趣，在震夏家成長的珍貴照片；中六同學亦分享六年以來與老師、同學互動的點點滴滴，並衷心感謝師長的春風化雨。六年的中學生活，就以感恩與祝福劃上完美的句號。



明馬



# 舞蹈組 感恩與傳承

明愛馬鞍山中學  
李子謙博士

曹操的兒子曹丕曾經說過：「文人相輕，自古而然」。從事文藝的人似乎容易變得自負，互相輕視。值得慶幸的是，這番話在明愛馬鞍山中學（明馬）的舞蹈組並不成立，組內多位小小藝術家雖然身懷舞技，贏得數以百計的公開獎項，可是彼我之間卻沒抱有競爭心態，反而感恩於彼此可以一起練舞、成長的情誼，把自己對跳舞的心得，一代接一代傳承下去。

現正於演藝學院就讀的韋羅瑩是舞蹈組的大師姐，曾屢次獲得學校舞蹈節的優等獎、全港公開舞蹈大賽金獎、中華藝文杯國際舞蹈大賽金獎等大獎。雖然才華橫溢，但羅瑩念念不忘母校的栽培：「感謝明馬用心培育我，難忘師恩！」為了報答舞蹈組，她肩負起任教基訓班的責任，向後浪傳授翻、跳、基本身韻組合，夜間也會到家舍陪伴練功，她笑言：「有我陪伴，他們會較有信心，在藝術路上不會孤獨。」



中五級的梁樂陶曾經接受羅瑩師姐指導。樂陶雖然較遲起步，基本功較弱，但在師姐和幾位舞蹈老師的栽培下，成功創下驕人佳績，在全港學界精英藝術大賽及全港公開舞蹈大賽掄元。今時今日，樂陶已經是舞蹈組的大師兄，在藝術上已有小成的他卻不驕矜自恃。在努力練舞之餘，仍常常與師弟师妹分享經驗，一來為了報答學校，二來為了與並肩多年的師弟妹一起進步成長。



● 韋羅瑩(左一)幫師弟妹熱身

由羅瑩到樂陶，我們慶幸見到明馬的小舞蹈家懂得知恩感恩，並大方把自己學到的技術薪火相傳。相比滿桌的獎盃，這樣的精神態度更為可嘉。



● 韋羅瑩於第54屆學校舞蹈節憑《Hallelujah》奪現代舞甲級獎



● 梁樂陶即將憑《試劍》出戰第58屆學校舞蹈節中國舞獨舞比賽

# 超「粵」精彩人生



明愛樂義學校「演藝學苑」團隊

「查篤撐...篤篤撐...」耳邊傳來一陣陣粵劇唱腔聲，原來是一群中度及嚴重智障學生身穿蟒袍和霞帔、臉上頂著又紅又白的妝容，站在戲台上做大戲。台下一名學生的爸爸眼泛淚光地說：「從來沒有想像過我的女兒能學習傳統粵劇，成為花旦，在表演中展現如此出自信滿滿，如此閃亮耀眼！」

## 追求突破 發展智障人士粵劇教育

智障兒童要闖進傳統粵劇行當，豈不困難重重？明愛樂義學校教師團隊對此只是堅定地說：「只要勇於嘗試，沒有不可能的事。」學校秉持「以愛服務 締造希望」的宗旨，以優質教育和滿滿的愛來培育智障學生，致力提升「樂義仔」的生活質素，為他們提供多元學習經歷，啟發學生潛能，做好個人生涯規劃，積極回饋社會。因此，學校追求突破，致力為學生帶來不一樣的學習經歷，粵劇教育便是其一。

## 衝破障礙 發揮個人無限的潛能

粵劇是一種講求肢體動作、功架、化妝、戲服等配合的藝術表演，許多智障兒童對身體的接觸會有過度敏感的反應，對加諸身上的物件更有所抗拒，尤其是要他們穿戴層層戲服、進行面部化妝及長時間手持道具表演，對智障學生來說絕不容易。幸好，老師常常教導學生要抱有「多點嘗試，百次經歷，幾分收穫」的信念，學生慢慢也學會跨越重重困難，與老師攜手踏出嘗試的第一步。



一名學生曾抱怨說：「粵劇對白好長呀！我背不起來。」到後來他卻能將對白熟讀；另一名學生又說：「打戲耍耍櫻槍太難了！我做不到。」到後來他亦能耍得一手好櫻槍。在排練過程中，學生儘管經歷無數次挫敗，但感恩的是看到他們由最初動作不靈巧、走位不暢順、不願穿戴戲服和不肯長久站立，最後卻能精益求精、虛心學習、認真綵排，努力跟專業粵劇師父學習耍櫻槍、揚馬鞭及舞水袖等

技巧，這種堅毅的精神實在值得讚賞！他們每次演出也都做足準備，絕對不會敷衍了事，上台時個個搖身一變成為任劍輝、蓋鳴暉、阮兆輝等粵劇老官，師生都能真正享受粵劇的樂趣哩！



## 回饋社會 活出有尊嚴和豐盛的人生

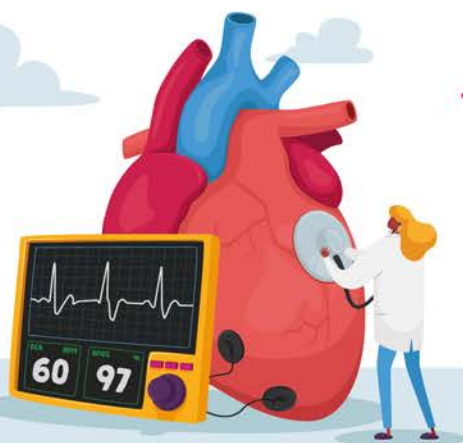
本校藝術教育將粵劇教育滲入學科的學習範疇中，深入淺出地讓學生認識粵劇基礎知識，並帶領他們體驗粵劇的「唱、做、唸、打」四種表演技巧，藉此發展語言表達、音樂歌唱、形體表達、團隊學習、肢體力量、個人應變、藝術欣賞及視覺創意等多元智能。透過劇目「花木蘭」和「穆桂英」經典故事，更可培養學生的品德情意、正確的價值觀，致力傳承中華文化。

另一方面，學生也積極參與鄰近長者中心及外界機構舉辦的表演活動，在公眾場所粉墨登場，運用自己所學回饋社會，獲得社區和市民一致掌聲和好評。「樂義演藝學苑」製造機會讓學生累積舞台經驗，持續給予學生全方位的專業訓練，向成為專業粵劇演員的理想一步一步邁進，這就是生命教育和生涯規劃中的一份喜悅與期盼。

# 睡眠窒息

與

# 心血管疾病





阻塞性睡眠窒息症(OSA)病人除了有較高的交通意外風險(因病人疲勞駕駛引起)，亦會較多患上各樣心血管疾病。醫學界很早已經發現高血壓和阻塞性睡眠窒息症經常並存，OSA病人在睡眠期間會缺乏正常的血壓降低模式(Nocturnal Dipping)。在計算年齡和肥胖等潛在的混雜因素之後，發現OSA患者的高血壓患病率依然有顯著增加。高血壓和OSA之間的關聯出現在各種群體中，包括普通成年人、年長病人和中風倖存者。不但如此，頑固性高血壓(Refractory Hypertension)患者的OSA發病率也特別高。大多數研究支持OSA的嚴重程度和病人出現高血壓的可能性有緊密關係，而快速眼動(Rapid Eye Movement)睡眠期間OSA的嚴重性與普遍性高血壓和突發性高血壓的關係更為密切和重要。



隨機試驗和薈萃分析發現，無論OSA患者在基線時是否有高血壓，使用持續氣道正壓通氣(CPAP)治療OSA可降低全身血壓。CPAP治療法導致收縮壓平均淨降低2.6mmHg，原來血壓降低1至2mmHg已經能減少主要心血管事件，如中風和心力衰竭，所以不要輕看這少許的血壓下降。當然CPAP療法導致的系統性血壓下降少於血壓藥的效果，但若將這兩種療法結合使用，OSA病人的血壓會進一步降低。

城市人每當談起冠心病就會聯想到猝死，越來越多證據顯示嚴重的阻塞性睡眠窒息症與冠心病是有關連的。OSA與冠心病相關可能是由於OSA與高血壓、糖尿病、夜間缺氧(睡眠時間血氧飽和度<90%)有密切的關聯。OSA一方面可能加劇了先前已存在的冠狀動脈疾病，相反，心肌梗塞亦可能與睡眠呼吸障礙惡化有關。以CPAP治療OSA可減少(致命和非致命性)心血管事件的發生率。實際上，接受了CPAP治療的OSA患者，其(致命和非致命性)心血管事件發生率與沒有OSA的患者無明顯差異。

除了冠心病外，心律不正亦是近年熱門的心臟病議題。心房顫動(Atrial Fibrillation, AF)是臨床上最常見的一種心律不整，估計約2%的民眾曾經有過心房顫動的發生，病人的心跳速率忽快忽慢且不規律，久而久之他們的心臟功能也會惡化，造成心臟衰竭，甚至容易造成病人腦中風。多項研究已證實阻塞性睡眠窒息症(OSA)與心房顫動(AF)之間的關聯性(高達四倍的機率)，隨著睡眠呼吸障礙嚴重程度增加，AF的患病率亦會同時增加。在六項薈萃分析中，發現OSA會增加病人在射頻導管消融(Radiofrequency Catheter Ablation)後心房顫動復發的風險(增加25%)。另一方面，有研究發現使用CPAP治療，病人的心房顫動復發率較低。總括來說，這些研究暗示OSA是復發性AF的潛在可改變危險因素。

另外，OSA病人的間歇性缺氧也可能增加心律失常的機會，例如室性異常和快速性心律失常(Ventricular Ectopy and Tachyarrhythmias)也與OSA相關。初步數據顯示，CPAP治療在消除OSA患者的夜間室性心律失常和改善其他心律不齊起積極作用，但抑制夜間心律失常是否能改善死亡率則尚不清楚。

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	明愛屯門綜合家庭服務中心	「父是山」爸爸小組	2022年6月29日、7月27日、 8月31日、9月28日(三) 7-8:30pm	中心	單親爸爸身兼母職，既要為生計努力，還要接送子女、準備三餐、陪伴玩樂、支援功課和管教等。爸爸像山一樣，穩重、可依靠；也像富士山一樣，唯一、受尊敬。爸爸們，讓我們聚聚，分享彼此的經歷和心聲吧。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛香港太平洋獅子會幼兒學校	宣明會生命教育講座	2022年6月30日(四) 10:15-11:00am	學校	透過故事，讓幼兒了解難民兒童的經歷及生活情況，從中培養幼兒的同理心，讓他們願意包容新事物及接納新朋友。	
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	2022年6月30日(四) 2:30-3:30pm 2022年8月25日(四) 2:30-3:30pm	中心	連繫長者與地區社群建立共融網絡，透過體驗學習與實踐，與長者一起認識社區新面貌。活動歡迎輪椅使用者或家人陪同參加。	若疫情不穩，活動將改以網上形式或延期舉辦。
明愛安老服務	明愛香港仔長者中心	Take & Give 樂齡數碼精神健康推廣計劃	2022年7月-8月(逢二、五) 9:30am-4:30pm	待定	由已接受培訓的退休人士教授本中心的長者使用數碼科技，讓長者融入社會，亦能讓退休人士貢獻社會。義工除了教授智能手機應用，亦會協助中心長者做Pre and Post的PHQ9問卷，關心長者的精神健康狀態，達致及早識別長者的抑鬱症狀。	
明愛安老服務	明愛賽馬會恩暉苑暨陸陳淑穎長者日間護理中心	禪繞畫初體驗	2022年7月-9月 10-11am	中心大廳	計劃於2022年7月-9月舉辦「禪繞畫初體驗」小組，透過教授日間中心會員製作禪繞畫，在專注的過程中放鬆心情，從而達到療愈的效果。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	情濃咖啡館II	2022年7月2至7月30日 (逢六，共五節) 10am-12:30pm	中心	每一天能為伴侶準備一杯咖啡是一種微小卻幸福的事，能帶出一份心意和溫暖的味道。透過學習咖啡知識及沖煮技巧，既能品味生活，又能成為伴侶專屬的「咖啡師」，並在沖煮過程體會靜心及夫婦相處之道。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「牽手一輩子」夫婦同行會	2022年7月8日(五) 7:30-9pm	中心	「牽手一輩子」夫婦同行會成立於2017年，因參加者的愛戴，今年已是第六個年頭。同行會是一個讓夫婦凝聚的群體，大家在此互相支持及學習如何與人生親密伴侶在人生道路上互相成就。我們相信婚姻需要持續的滋養和更新，才能豐富彼此生命，讓關係發揮意義。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	知己知彼，助己助人 — 與情緒共舞學習小組	2022年7月8-29日 (逢五，共四節) 7:30-9pm	中心	1. 認識情緒困擾及情緒病的定義和成因 2. 學習覺察自己及身邊人的情緒狀態 3. 評估自己及別人的情緒危機訊號 4. 學習怎樣幫助自己及支援別人 5. 學習疏理情緒、連結身心及安穩心靈的方法	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	Running Couple 2 — 出走情人	2022年7月9日(六) 3-6pm	中心	我們一起出走吧！與伴侶商量如何以最短時間及最佳路線來到達各個檢查站進行自拍，以輕鬆及欣賞的角度來看看我們的城市。這次目的地是灣仔區，邀請你與伴侶繼續做一對出走情人！夫婦須一起參與，活動須在戶外走動卻非競賽，於灣仔區集合及解散。	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	「伴你同行」家長情緒講座	2022年7月13日(三) 9:45am-12nn	Zoom	疫情下，家長照顧孩子的情緒壓力有增無減，服務希望可以與家長同行。此講座將會深淺出地讓育有特殊學習需要子女的家長初步了解認知行為介入法，並掌握如何在日常生活中應用情緒管理技巧，希望藉此能夠幫助家長舒緩壓力，從而照顧到自己的需要。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	親子伴讀小時光	2022年7月15至29日 (逢五，共兩節)	中心	親子閱讀是讓小朋友養成閱讀習慣的第一步，不過不少父母擔心自己不懂講故事，又怕用錯方法，反而讓子女討厭閱讀。「親子伴讀小時光」希望透過提供親子伴讀的平台，讓家長和孩子一同享受閱讀的樂趣。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)	「跟沙維雅學溝通」小組	2022年7月15-8月5日 (逢五，共四節) 7:30-9pm	中心	沙維雅是當代最具影響力的家庭治療大師之一，她致力提倡「一致性的溝通」。在小組中你會學習到： 1. 重新認識自己 — 找出慣性溝通模式 2. 探索內在冰山 3. 透過自我覺察和了解，學會新的溝通模式。	
明愛家庭服務	明愛天水圍綜合家庭服務中心	爸Bar系列 — 《獨木舟親子海上之旅》	2022年7月17日(日) 9am-5pm	中心、香港青年協會大美督戶外活動中心	透過戶外親子活動促進父親及子女間的感情，讓父親明白孩子的情感需要及陪伴子女的重要性。	對象：爸爸及其8-12歲子女 費用：每人\$50
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	照顧者廚房 — 芋泥椰汁糕	2022年7月19日(二) A班：9:30am-12nn B班：2-4:30pm C班：6:30-9pm	中心	製作低糖芋泥椰汁糕，分享佳節的樂趣。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	雄仁月會 — 男士互助小組	2022年7月19日(二) 7-9pm	中心	專屬男士的定期聚會，彼此分享交流生活經驗，還有專題講座、專家分享等。每月主題不同，歡迎任何男士參加。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	童心共樂：表達藝術親子活動	2022年7月20日(三) 10am-12nn	中心	家長以孩童的心與子女共樂，透過音樂和舞動媒介，在過程中學習欣賞自己和互相欣賞，加強親子互動。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙侖綜合家庭服務中心	鞏固婚姻ZOOM講座 — 跨越婚姻小危機	2022年7月22日(五) 7:30-9pm	Zoom	於婚姻世界裡，有很多小危機會出現，例如生活習慣不同、財政處理分歧等。正所謂有危便有機，如夫婦正面面對小危機，不但不會影響夫婦感情，更可改善夫婦相處，一同來學習方法面對婚姻小危機吧！	報名 QR CODE 

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	恩遇 - 明愛失胎支援中心	「保」寶Kingdom—禪繞你心工作坊(初階)	2022年7月23日(六) 2:30-3:30pm	Facebook直播	夫妻之間在計劃生育的路上必定有不同的挑戰，再加上日常生活壓力，或許感到難以放鬆。受疫情影響，大家或未能外出活動放鬆，不如安坐在家中，一齊學習以治癒的禪繞畫方法去減壓，並在創作過程中學習夫婦在生育前所需的心理準備，與伴侶過一個有趣的下午。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「夏日X藝術奇遇記」童心伴我行小組	2022年7月28日至8月18日 (逢四、共四節) 10-11:30am	中心	在小組活動中，透過運用不同的藝術活動，如繪畫、輕黏土製作等，協助孩子探索自己的內心世界，讓心情得以安穩和放鬆。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	親親大自然一日遊	2022年7月30日(六) 9:30am-5pm	中心	暑假當然是一個很好體驗大自然的親子時間！今個暑假歡迎大家一同到西貢鹽田梓感受一下香港碩果僅存的鹽田，了解當中的歷史文化和與家人享受大自然時光。	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	零動英雄挑戰 X 新興運動日營	2022年7月31日(日) 8:30am-5pm	香港青年獎勵計劃 賽馬會野外鍛鍊中心	透過出海玩獨木舟和做海岸清潔，讓參加者在活動中學習留意周圍環境，回收垃圾實踐「運動拾廢」的理念，並學習將回收的塑膠廢料分類，準備轉「膠」為能。下午參加者學習升級和再造塑膠廢料的方法，以回收的「物資」製作「芬蘭木柱」，以自製的運動用品試玩新興運動。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛凌月仙幼稚園	嬉水活動	2022年8月	學校	鞏固學習，認識水的特性、不同國家的民族文化，水的容量及夏日消暑活動。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	「心有靈犀」夫婦伸展運動小組	2022年8月2-23日 (逢二，共四節) 7:15-9pm	中心	夫婦溝通除了言語，亦可以通過身體的接觸，去明白、體會伴侶的感受及情緒，一起學習伸展動作，同時通過觸摸感受對方身體。	
明愛安老服務	明愛中區長者中心	護老園藝坊	2022年8月2日-9月6日(二) 2-3pm	中心	透過園藝活動，使有需要的護老者從中改善社交、情緒、精神及創意，反思生命歷程。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	音樂紓壓站	2022年8月4日至25日 (逢四，共四節)	中心	活動由註冊音樂治療師帶領家長透過音樂，例如音樂放鬆、音樂即興、唱歌、Jam歌等等，學習放鬆和抒發情感，同時亦有助家長與子女一起透過音樂調節情緒。一起讓音樂帶動你與你的子女吧。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	園藝 - 靜觀小組	2022年8月4至8月25日 (逢四，共四節) 10-11:30am	中心	變化不斷的疫情令我們倍感壓力，生活中充滿困倦與無力感。即興藝術主張打破枷鎖，突破生活的框框，透過自由表達去觸碰情緒及思維，做出獨一無二的創作。小組將利用即興藝術搭建平台，讓參加者輕鬆享受藝術創作過程，從中釋放壓力，學習關顧自己。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	即興藝術舒壓小組	2022年8月5-26日 (逢五，共四節) 3-5pm	中心	變化不斷的疫情令我們倍感壓力，生活中充滿困倦與無力感。即興藝術主張打破枷鎖，突破生活的框框，透過自由表達去觸碰情緒及思維，做出獨一無二的創作。小組將利用即興藝術搭建平台，讓參加者輕鬆享受藝術創作過程，從中釋放壓力，學習關顧自己。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	照顧者皂工房 - 中秋篇	2022年8月5-26日 (逢五，共四節) A班：9:30am-12nn B班：2-4:30pm	中心	自製不同的肥皂用品，可自用和分享給社區上有需要的人士。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	大小廚神齊下廚	2022年8月6日(六) A班：10am-12:30pm B班：2-4:30pm	中心	透過親子合作，一同製作屬於自己家庭的味道。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙坑壙綜合家庭服務中心	繪本・和諧粉彩	2022年8月6-27日 (逢六，共四節) 10:30am-12nn	中心	和諧粉彩是一項指繪療愈藝術，透過簡單的手指繪畫技巧，於過程中讓人感受平和之感。參加者不需要任何繪畫基礎，透過簡單的方式，以手指和粉彩為媒介繪出內心的色彩。當和諧粉彩與繪本相遇，就是透過和諧粉彩讓自己腦海中的故事躍然紙上，創作出屬於自己獨一無二的手作繪本。	報名 QR CODE 
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	週末心空間 - 植物拓印	2022年8月6日至27日 (逢六，共四節)	中心	一花一草一葉都是凝聚著陽光、土壤與水分的傑作，我們可以用拓印的方式，將它們留存在身邊隨時感受大自然的氣息。懷著慢下來的心情與花草相處，靜觀植物的不同形態，靜觀當下自己與植物接觸的心境，享受療愈片刻。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	「海底奇兵」之旅	2022年8月13日(六)	西貢小棕林	「浮潛」是一項既安全又能讓大家親身體驗海洋生態、觀賞及認識本港水域珊瑚礁的活動。這項目不局限於澳洲大堡礁或馬爾代夫，原來香港都有多姿多彩的海底世界。這個暑假，不如大家成為「海底奇兵」，除了可簡單學習基本浮潛知識外，更可與海洋生物作親密接觸，亦藉此加深大家對海洋生態的認識。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙坑壙綜合家庭服務中心	情緒小主人	2022年8月17至26日 (逢三、五，共四節) 10:30am-12nn	中心	齊來認識及學習處理不同的情緒！透過互動遊戲，讓孩子學習有效處理情緒的方法，強化孩子抗逆力。	報名 QR CODE 
明愛家庭服務	恩遇 - 明愛失胎支援中心	「保」寶Kingdom—健身男女	2022年8月27日(六) 2:30-3:30pm	Facebook直播	不少研究指出，女性若有肥胖或過瘦的情況，過高或過低的脂肪比例會影響荷爾蒙，影響懷孕機率。而男士方面，體重過高也會對其生育力帶來壞影響。收看這期Facebook Live，讓我們跟隨專家一起在家keep fit動起來！	



# 連結各方 ♥ 匯力量

# 傳揚關愛 ♥ 齊分享

## 愛 ♥ 福袋 送暖基層

第五波疫情大規模爆發，確診人數大幅上升，明愛轄下的多個中心都收到居民求助，表示因居家隔離而面臨糧食及藥物短缺，甚至因為確診停工而影響生計。慶幸得到多個團體及善長人翁慷慨捐贈物資，在中心職員和義工朋友的幫助下，將物資製作成福袋，送至有需要的家庭手上，以解燃眉之急。



### 明愛東頭綜合家庭服務中心(黃大仙西南)

本中心策劃了「居家抗疫」送暖行動，為確診居民提供食物、快測包等物資並到戶派送。同時感謝紅十字會、佛教慈濟基金會香港分會及其他善長，在艱難時期伸出援手，為鄰舍提供抗疫物資及資源，與他們共渡時艱，為社區中的基層家庭送上關懷，給予他們支持與希望。



▲ 工作人員到戶派送食物、快測包等物資



▲ 佛教慈濟基金會香港分會送出抗疫物資及食物包



▲ 「居家抗疫」送暖行動的受惠家庭

### 明愛天水圍綜合家庭服務中心

感激曾先生基金及有心人捐贈物資，讓中心可以推行「緊急愛心福袋行動」，幫助疫情中受影響的居民。行動亦得到聖葉理諾堂李神父和蘇修女的支持，由一班教友義工上門派送應急食物及抗疫物資，為天水圍近八百個確診家庭送上祝福。



▲ 一眾有心人捐贈的物資



▲ 聖葉理諾堂修女與教友義工一同製作福袋



▲ 部分受惠家庭及兒童

### 明愛粉嶺綜合家庭服務中心

本中心獲得有心人士的慷慨捐贈，並聯同粉嶺聖若瑟堂合作舉辦一項名為「疫流傳愛德 — 復活節關懷行動」的活動，短短數天內招募了十多位教友義工，製作了共500個福袋(內有防疫物資、麵食、餅乾、心意咭、中心和聖堂單張等)。更有粉嶺聖若瑟堂的戴民禧神父到中心為整個行動主持派遣及祝福禮，義工們帶著滿滿的祝福，藉著福袋把愛德傳遞予有需要的人，包括居於粉嶺偏遠鄉郊的家庭。過程中，展現大家群策群力、齊心同行、造福基層的信念。



▲ 中心主任吳小麗女士和聖約瑟堂戴民禧神父彼此鼓勵和祝福



▲ 透過關懷行動，疫情下築起人與人之間的真摯連繫

### 明愛社區發展服務—葵涌居民互助中心

中心獲新瑪德慈善基金及陳漢賢伉儷信託基金贊助，首階段在葵涌區推行緊急支援服務，由熱心的貨車司機把乾糧、藥物、口罩及快速測試包送遞到逾百戶確診基層家庭。次階段我們在光輝圍推行社區互助支援服務，計劃連結區內小店協助採購食物、清潔用品和糧油雜貨等生活物資，並組織一班居住在劏房的媽媽組成義工隊，與子女一起包裝物資包，把心意送贈給社區內有需要的家庭，傳承鄰里守望的互助精神。



▲ 社區小店提供位置收集物資



▲ 媽媽義工和子女一起包裝物資包



▲ 區內家庭收到物資包

# 抗疫飲食小貼士

## 健康由日常生活做起



新冠肺炎自爆發至今已超過兩年，反覆的疫情不但影響經濟、市民的工作和生活，更影響著我們的健康。香港防癌會於2020年11月進行了調查<sup>1</sup>，發現近七成受訪的香港人因疫情改變了運動和飲食習慣，而超過三成受訪者的體重比疫情前增加，主要是因為疫情期間大幅減少運動、經常進食外賣和網上購買之高脂高熱量食材。而當疫情緩和時，很多市民亦選擇外出用膳和喝酒，導致飲食過量而不均衡。

營養師和你分享以下抗疫飲食小貼士，目的是透過管理體重及爭取足夠營養來增強身體免疫力和達致長遠的健康：

### 1 均衡飲食

- ✓ 避免偏食，吃多元化食物種類。
- ✓ 多吃天然食物，又稱「原形食物」，如不同顏色的新鮮蔬果及全穀類、豆類，並適量攝取魚類、低脂肉類、雞蛋及低脂奶製品等。
- ✓ 減少吃加工食品，如餅乾、薯片、香腸、午餐肉、肉丸、即食麵、糖果、汽水等。



### 2 低糖、低飽和脂肪及低反式脂肪、高纖維飲食

- ✓ 盡量避免含糖的飲料，如珍珠奶茶、添加糖的茶類及咖啡飲品、含糖的盒裝及樽裝飲品、果汁及汽水等。
- ✓ 少吃高脂肪的麵包糕點，例如牛角包、炸甜圈、鬆餅、牛油曲奇、酥餅、菠蘿包、蛋撻、芝士蛋糕等，選擇全麥包、多穀包、提子麥包。
- ✓ 少吃油炸的食物，如薯條、炸雞、春卷、西多士、油條等。
- ✓ 少吃高脂肪肉類，如雞翼、雞腳、豬手、肥牛肉片、肥叉燒、燒味、肥排骨和牛腩等，多選擇瘦肉、去皮家禽、魚、豆腐、蛋白、豆類等。
- ✓ 吃飯時要走汁或少汁。飯汁多是高鹽份、糖份和脂肪。
- ✓ 選擇全穀麥食品、糙米、燕麥、高纖餅乾、全麥意粉、蕎麥麵、新鮮蔬果和豆類。



### 3 慎選零食

疫情期間留家時間比較長，少不免會吃一些零食，建議可選擇新鮮水果、天然果仁、新鮮蔬菜、低脂低糖乳酪、蒸粟米或番薯、雞蛋等。減少進食高脂包點或曲奇餅、牛油蛋糕、煎炸零食及其他甜點。如真的想吃這類高熱量高脂肪的食物，可以和家人或朋友分享，控制食用分量，也可考慮選擇比較低脂低糖的版本，例如以高纖低脂餅乾代替牛油曲奇，或用低糖豆腐花代替芝士蛋糕。



### 4 從每日飲食中多攝取抗氧化營養素，增強身體免疫力，例如以下幾種：

- ✓ 維他命A / 胡蘿蔔素 (紅蘿蔔、蕃茄、南瓜、油菜心等)
- ✓ 維他命C (橙、西柚、莓果、奇異果、甜椒等)
- ✓ 維他命E (果仁、瓜子、全穀類、菜油等)
- ✓ 錳 (果仁、豆類、燕麥、深綠色蔬菜等)
- ✓ 鋅 (瘦肉、貝殼類、果仁、奶類等)
- ✓ 硒 (巴西堅果、魚肉、瘦肉、雞肉等)
- ✓ 益生菌 (乳酪、泡菜等)
- ✓ 大蒜素 (大蒜、洋蔥等)
- ✓ 兒茶素 (綠茶、水果等)



### 5 喝充足流質，為身體補充足夠水份，亦可幫助保持鼻粘膜和喉嚨濕潤

- ✓ 清水是最健康的飲品，其他流質包括不加糖的檸檬水/檸檬茶、清茶、脫脂奶、高鈣無糖豆漿、清湯等。
- ✓ 酒精也要少喝



### 6 恆常做適量和適合自己的運動

- ✓ 如不方便外出或到健身房運動，建議可在家做一些徒手訓練或是高強度間歇運動，增加熱量消耗。
- ✓ 請教醫生或物理治療師甚麼運動适合自己，安全第一。



每個人的飲食所需或有不同，如有需要，歡迎您來和營養師傾談！

嘉諾撒醫院營養部  
電話：2825 5896

<sup>1</sup> <https://hkacs.org.hk/tc/medicalnews.php?id=239>

# 甚麼是數據化

## 數據是如何影響我們的日常生活？



相信大家都有使用各大音樂平台和不同影片播放App的經歷，這些商業機構是如何提升自己平台的質量，令客戶滿意並「相信」它們是最適合自己的平台？

這些均與數據收集有關。你每一次的點擊與播放都會被記錄下來，成為公司數據的一部分。有了這些數據，平台就可以經常推薦與你「興趣」相關的音樂和影片給你，令你感受到它們的「貼心」和「合適性」，繼而相信這是最好的平台，願意繼續付款使用。

小至普通的娛樂平台，大至銀行機構的信用卡消費記錄，這些都會被數據化，成為商業機構「財產」的一部分。以上這些都會被歸類為「合法」途徑取得的資訊，但經由「非法」途徑取得的，相信大家已經知道是甚麼或已經有相關的經驗了。一些社交平台會透過電話偷聽用戶日常對話，再於平台上投放相關廣告來獲取利益。由此可見數據是多麼重要，值得這些平台用非法途徑來盜取。

### 我們還要繼續故步自封，抱殘守缺嗎？

世界正迅速進入數碼化和自動化的新時代，人們將其稱為「工業4.0」。但要在一間歷史悠久，快將70歲的機構完成數碼轉型這項重大工作談何容易？故且不論舊有的機構文化、人和工作流程，我們如何在維持優質服務方式的同時，轉變自己的思維和技術？機構如何利用自身的數據來達至利益最大化？

明愛總裁閻德龍神父於2021年的政策議程曾提出支持數碼科技工作，提升工作效率。為了不落後於人，我們必須要在社會服務領域保持競爭力，著手研究新技術，將機構重塑，改善內部與外部者的服務體驗。

很多人認為數碼轉型即是投入大量的金錢，購置新儀器及新科技器材。但這是錯的！我們所需要的是技術投資，利用專業的技術來蒐集數據，然後進行準確的分析並加以利用，這就是明愛資訊科技辦公室(以下簡稱ITO)的目標。

### ITO在數碼轉型中的作用

ITO已經制定了一個3年計劃，利用資料驅動(Data Driven)來協助明愛建立數據化體系。鑑於各服務單位工作性質不同，以及轉型所需要的技術層面與深度，ITO暫未能一一參與所有單位的轉型工作。但ITO將專注於能夠使整個機構服務單位都受惠的單一資源 — 建立數據資料庫。

各服務單位都有不同的資料，雖不見得每一項資料都是我們需要的，在蒐集和分析的過程中，也會篩減許多無用的數據，這些皆會成為數據化進程的跳板，使機構往數據化邁進一大步。

### eMRS系統 — 改變「人」與「工作流程」

其中一個收集數據的系統是 eMRS (eMedical Reimbursement System)。



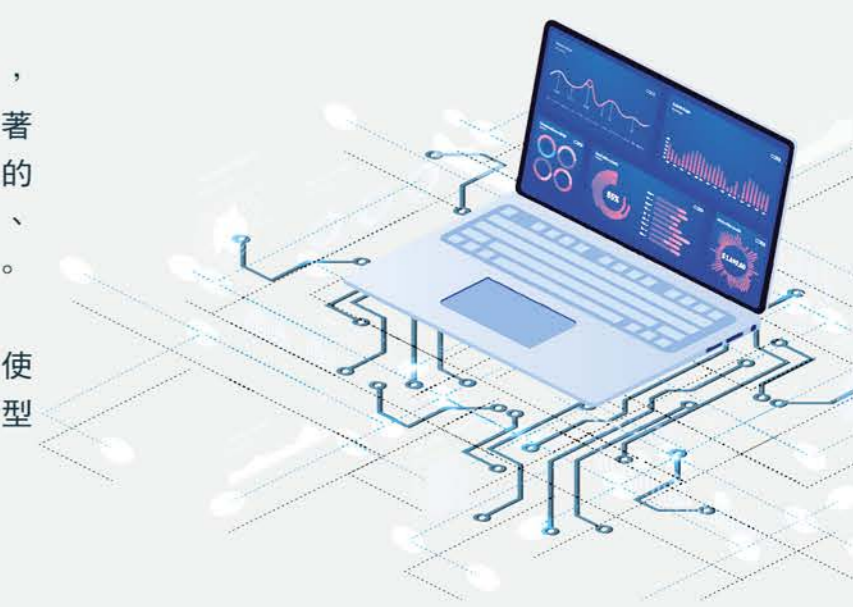
eMRS是一個為明愛全職僱員提供資助醫療及牙科福利，及自動化處理醫療報銷工作的系統。醫療報銷工作由以往集中在單一員工身上變為全體員工可共同參與的領域，此舉可增加員工的經驗，提升中央體系工作的透明度，減少人為錯誤並減輕原有負責員工的工作量。

eMRS所收集的醫療報銷記錄在未來亦會成為明愛與醫療機構和保險公司洽商的材料，相關單位可利用這些數據來為機構爭取更大的優惠和利益。

### 改變不是一朝一夕

體系的變革不是一朝一夕可以完成的，必須從上到下去作出改變，由領導者帶領著高中下層同事全力參與，從中提供必要的支援與協調。數碼轉型是改變組織的文化、員工和工作流程，以達至順利轉型為目標。

接下來的3年ITO將使用專業的技術使香港明愛可以有效地利用數據達到數碼轉型的目標。



# 明愛 情緒取向 治療診所

## 新服務創先河



情緒取向治療(Emotionally Focused Therapy，簡稱EFT)是循證實踐及人本主義的心理治療方式，於80年代由Dr. Sue Johnson 及 Dr. Les Greenberg 發展出來。及後，Dr. Sue Johnson 進一步發展這套模式，加入依附理論(Attachment Theory)進一步解構伴侶關係中出現問題的根源。情緒取向治療以依附理論、經驗學派(Experiential Model)及系統理論(Systems-Theory)為基礎，以新的情緒經驗來重塑個人、伴侶、家庭成員間舊有的負向互動循環。



明愛家庭服務一直非常著重個人、婚姻及家庭輔導服務，有幸得到黃達瑩醫生(合格認證治療師、督導及培訓師，簡稱ICEEFT)的協助及督導下，我們在2021年9月成立明愛情緒取向治療診所，目的除了向有需要的夫婦提供專業輔導外，亦希望培訓認證情緒取向治療師，從而進一步在機構中推廣情緒取向治療輔導服務。

我們總共有四位高級督導主任、一位督導主任及十位前線社工同事參與今次診所的發展。我們開創先河成立明愛情緒取向治療診所，期望在家庭服務中持續發展及推廣專業輔導服務，秉持「以愛服務 締造希望」的信念，在專業輔導發展上，培訓更多情緒取向治療師，協助更多有需要的家庭。





# 恩遇 明愛失胎支援中心

有見本港失胎問題普遍，而且過往一直缺少專門支援經歷失胎父母的服務，香港明愛「恩遇 — 明愛失胎支援中心」獲香港賽馬會慈善信託基金資助，由2021年9月起開啟為期3年的賽馬會「小足·福」失胎支援計劃。

本中心致力協助失胎父母處理失胎所帶來的哀痛和困擾，讓他們重建自信，回復及增進伴侶間的情感和性的親密關係。中心亦會協助計劃生育的人士作好準備，同時讓公眾能以更關懷和體諒的態度看待失胎問題，並加強從事助人專業的同工對失胎服務的了解及知識，推進服務的發展。



## 服務內容及特色

- 提供公眾教育、身心健康及教育活動、治療及朋輩支援小組、個案輔導、服務轉介及專業培訓的一站式整全服務，服務對象可因應他們的需要而選取合適的服務形式
- 提供面對面/電話/視像輔導，給予服務受眾貼心的選擇
- 個案輔導主要運用創傷知情照顧 (TICP)及家庭系統綜合介入模式(I-FAST)
- 結合男士及婚姻服務之豐富經驗
- 提供性輔導及治療服務
- 配合多種加強心理韌性及恢復力(Resilience)的活動



自2021年9月以來，本中心同工們用心策劃服務內容並探索不同推廣模式，由中心標誌設計至場地裝修、佈置，在數個月的時間內逐步建構完成。由零開始建立一個計劃，過程實在不容易，整個團隊都在自己的崗位上經歷著不同的挑戰。但正因為這些共同的經歷，讓團隊增加彼此的默契，也讓我們變得更加團結，為此我們十分感恩！中心團隊亦正式於一月中旬搬進了位於華懋荃灣廣場1206室的辦公室，希望簡約舒適的佈置可以讓服務受眾在此安歇，接受我們有溫度的服務。



如有興趣了解及接受本中心服務或轉介個案，  
可致電 **2154 1313** 向本中心查詢。

# 整合專線



## 服務更到位

向晴熱線18288設立於2002年，乃全港第一條由社工接聽的24小時危機支援熱線。2008年幸得「李嘉誠基金會」的支持，成立「明愛向晴軒危機專線及教育中心」，除了擴充向晴熱線外，還延續了「婚外情問題支援服務」，成立了「債務及理財輔導服務」、「飛越愛情輔導服務」及「小耳朵兒童輔導服務」。以上服務均附設有專線，由負責社工按照各服務使用者的需要，提供個案及小組輔導、義工支援及公開講座等不同的跟進服務，至今服務人次已達651,353。

近年社會轉變愈趨急速，再加上新冠肺炎疫情帶來生活新常態，為了切合社會當刻的需要，並提供更周全和專業的危機支援服務，「愛情專線」、「婚外情問題支援熱線」及「債務及理財輔導專線」各專線，已逐步轉駁至向晴熱線18288。此轉變增加了專線服務的彈性，讓市民可隨時隨地透過一條24小時熱線進行諮詢，再由向晴熱線社工經評估後轉介至輔導服務繼續跟進。過去一年，向晴熱線、危機專線總服務接觸人次已達30,121。



## 堅守本位 加強抗逆

本服務堅守危機熱線的工作本位，在嚴峻疫情下維持向晴熱線及專線服務無間斷服務，同時亦加強個案輔導、小組輔導及大型社區教育活動等，繼續貫徹推廣預防性的工作。另外，我們還為專業人士提供專業培訓，以加強社區支援。透過線上及實體的活動，2021年全年共服務了超過42,766人次，讓面對危機/創傷人士及其家庭得到更適切的照顧。

## 疫境中學習

本服務亦開拓網上教育平台，無阻隔地推廣預防性危機教育工作，已接觸超過60,699人次。2021年9月，中心開設《向晴說》YouTube頻道，並推出包括《盛》情緒教育動畫、「淚中情」系列等8套危機教育短片。由去年9月至今，網上教育透過YouTube、Facebook和網頁，累計共接觸超過30,000人次。



(26 - 28 April 2022)

邁向七十週年：  
挑戰與改變Moving towards 70th anniversary:  
Challenges and Changes

## 啟思營後記

幾經波折，第46屆明愛啟思營終於在四月底順利舉行，由於防疫措施的限制，我們只能返回堅道明愛大廈5樓禮堂以日營方式進行討論。啟思營每天以彌撒開始，使與會管理層員工聆聽天主的話語，靜化心靈，凝聚力量。

日營的討論題目各有不同，涉及能力建設、人力資源、資訊科技、風險管理、知識管理等範疇，這些均是香港明愛邁向七十周年及往後持續發展的重要課題。

處於全球政治經濟的大變局及香港社會在第五波疫情的考驗，管理層深明在重大問題發生時，單靠當時的思維水平及政策程序往往無法解決問題，我們必須依靠天主的智慧、員工的參與及虛心聆聽才能應對危機。

閻神父在營內多次提醒全體管理層員工，明愛與其他非政府社會服務機構不同，我們應將天主的愛注入服務內，以天主的愛凝聚員工和服務對象，藉著服務在世上展現天主的慈容。

周守仁主教在總結時囑咐明愛要以人性化及生態視野為未來發展定位，他更建議在每次會議結束前安排分享，一同感恩天主在我們身上的作為。

三天的分享討論，讓管理層的員工各自表達了不同服務的需要和關注，並用心地抓緊未來發展的重點，無論未來是多麼難以預料，但永恆不變的天主會一直帶領我們，讓這個以「了解與關懷，照料與服務行動」為宗旨的機構繼續穩步前行。

# 二零二一年度 明愛籌款運動閉幕典禮

## 同心協力 再創紀錄 善款數字突破 4,511萬



### 賣物會最高籌款單位獎

地區	學校組	堂區組	明愛組
港島區	嘉諾撒聖心學校	聖瑪加利大堂	家庭服務
九龍區	聖芳濟書院	聖德肋撒堂	明愛社區書院 - 紅磡
荃灣區	荔景天主教中學	聖多默宗徒堂	康復服務
屯門區	明愛屯門馬登基金中學	聖瑪竇宗徒堂	明愛賽馬會屯門青少年綜合服務
沙田區	恩主教書院	聖本篤堂	明愛馮黃鳳亭安老院
長洲區	長洲聖心學校	長洲花地瑪聖母堂	營地服務



### 「明愛義賣樂績FUN」最高籌款獎



冠軍  
梁達材神父



亞軍  
周景勳神父

季軍  
羅蘭女士

### 慈善獎券最佳銷售獎

組別	冠軍	亞軍	季軍
幼兒教育組	嘉諾撒聖心幼稚園	聖保祿幼稚園	德望小學暨幼稚園(幼稚園部)
小學組	聖保祿學校(小學部)	嘉諾撒聖心學校私立部	嘉諾撒聖心學校
中學組	聖保祿學校(中學部)	嘉諾撒聖心書院	嘉諾撒聖瑪利書院
堂區組	聖母無原罪主教座堂	聖十字架堂	聖猶達堂 聖德肋撒堂
公開組	工銀亞洲	明愛醫院	聖保祿醫院
明愛組	安老服務	學前教育及扶幼服務	康復服務



### 籌款總成績

◆ 鑽輝大獎  
**工銀亞洲** ◆

金輝大獎  
聖母無原罪主教座堂

銀輝大獎  
明愛醫院








★ **二對一捐款配對** ★  
「您每捐HK\$2, 可為明愛額外籌得HK\$1」

請多多支持

「羅肇唐慈善基金」全力贊助

# 明愛暖萬心

## 慈善晚會

**2022.7.16 (六)**  
**晚上8:30-10:30**

翡翠台播出

金曲·妙韻  
關愛·同行

贊助:



**1835 333**

當晚捐款熱線  
(晚上 8:00 - 11:00)

善款可直接存入以下銀行戶口

工銀亞洲 701-036002288  
恒生銀行 388-098311668  
滙豐銀行 502-201536001  
集友銀行 730-00193535

中國銀行(香港) 012-72120060920  
招商永隆銀行 601-00357394  
南洋商業銀行 472-00373388  
華僑永亨銀行 828-161792001

線上捐款



Scan me! 掃瞄二維碼可前往多個線上平台, 以  
Visa、MasterCard、銀聯、八達通、支付寶香港、  
微信支付香港、轉數快等方式進行捐款

7-Eleven 便利店



4619 9002 2061 1800 124

劃線支票 支票抬頭請寫「明愛之友」

繳費靈

商戶編號: 6126