

以愛服務 締造希望
Love in the service of hope

冬日暖阳



明愛
✦
情報

第 54 期

2024年12月

www.caritas.org.hk

情 報 目 錄

第 54 期

03	總裁的話
	《德·悟·得》 - 冬日暖陽
04	副總的話
	《基督信仰分享》 - 希望的朝聖者
05	《愛·迪·生》
06	《愛·因·思·坦》
	明愛學苑
08	《愛·服務》
08	家庭服務 - 「擁抱不完美的自己」展覽
09	家庭服務 - 「情感大學」的「情感 Reg Day」於香港各大專院校招生中
10	康復服務 - 面對生死·擁抱生命 智障人士認識自我價值的旅程
11	康復服務 - 動·起來
12	教育服務 - 明愛及方大倡深化政商校合作 培育多元賢才
13	職業訓練及教育服務 - 醫賢愛祢的生命旅程
14	職業訓練及教育服務 - 愛的真諦 — 「認識·體驗·實踐·傳承」
15	特殊教育服務 - 康復心
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》
	白內障的迷思 — 關於白內障你不可不知的一些知識
24	《愛·資訊》
	Caritas IT Champions
26	《愛·感恩》
26	廳堂甜品師 — 明在共享廚房尋獲價值
27	恩遇 — 明愛失胎支援中心 結束也是開始
28	《愛·祝福》
28	安老服務成立 45 周年慶祝活動
29	薄鳧林牧場榮獲香港建築師學會主題獎 — 文物建築入圍獎
30	《愛·分享》
30	2024 明愛慈善賣物會
32	「家電送愛行動」—— 豐澤及 LG 攜手送暖明愛荃灣廳堂
33	分享幸福滋味 傳遞窩心暖意
34	2024 明愛慈善抽獎券
35	步中情 — 2025 明愛慈善步行預告

誠徵稿件

下期主題：「逆境自強」

截稿日期：2025 年 2 月 7 日（星期五）

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 Yee Yan LI

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



冬日暖陽

一年之中，不少人並不喜歡冬季。冬季日短夜長，寒冷的天氣，刺骨的北風，灰濛濛的天色，總教人有點提不起勁，甚至情緒低落。但是，每當看見紅日冉冉升起，那暖和的感覺，卻使人心情舒暢，精神振奮。

我們社會上有一群弱勢無助的人，正面對生活上種種難關和考驗。他們像經歷著凜凜寒冬。他們單靠一己之力，往往力不從心，難以脫困。香港明愛堅持紮根於社會基層，致力提供各種適切服務，希望像冬日的暖陽，為最需要援助的人帶來絲絲暖意，以愛照耀著他們的前路，讓他們在黑暗的人生旅途中，沿途感受伙伴的互相鼓勵，互補不足，同心合意，共同努力，看見充滿希望的明天。

明愛的服務不單為弱勢社群提供經濟或物質上的支援，更是在心靈上、精神上作出關顧。人往往容易受外在的人、事、物所牽絆而影響情緒。要做到「心中若無牽掛事，天天便是好時節」，須要徹底調整心態，面對現實。只要人的內心充滿力量，自然能從容面對一切。但這股力量從何而來？正是要全心全意信靠上主。

明愛的英文名稱“Caritas”，意思是「基督之愛」。有別於其他社會服務機構，明愛的服務建基於基督之愛。我們相信，懷著上主的祝福，以基督的愛投入服務，定能協助受眾發展自我，克服人生路上的各種困難及挑戰。縱使在困境中仍有恐懼，但信靠上主，他們就能感到祂賜予的源源不絕的能量，具備勇氣和毅力再拼下去！這也是受眾生命得以轉化蛻變的關鍵。

我們相信無私的奉獻，坦誠的溝通，真心的交往，必能幫助受眾懷抱希望，重新上路。我們深信謀事在人，成事在天。各位同工，儘管目前仍然面對不同的衝擊，只要大家堅守崗位，上下一心，正所謂「只要功夫深，鐵杵磨成針。」讓我們一心一德、同心協力，守望相助、同舟共濟，勇闖難關。冬日過去，明媚的春天又在眼前！



閻德龍神父



基督信仰 分享

希望的朝聖者

普世教會將於二零二五禧年踏上信仰之旅，主題非常吸引，叫做「希望的朝聖者」。對於受到戰爭、新冠肺炎、疫情肆虐和氣候變化持續的世界來說，明年將是充滿希望的一年。據我了解，教會鼓勵每一個人把希望之火燃點起來，幫助我們以開放的精神、信任的心及遠見展望未來，獲得新的力量和確定性。在這禧年，我們將舉辦許多活動，邀請大家參加，以加強對主的信心，因為天主確實是我們的希望。但在加入這些靈修和其他（或者所有）相關活動中，最重要的不是我們為主而做，而是對祂來說我們是誰：祂的兒女是這個變化不斷的世界中希望的標誌。

在香港明愛的背景下，「希望」對我們來說並不陌生，我們熟悉的座右銘「以愛服務，締造希望」中可以找到。我們的橫額和海報也可以見到：「給他們一個希望」，因為「望德不叫人蒙羞」（羅馬書 5:5）。儘管生活中可能碰到烏雲密佈的時刻，但明愛始終堅信未來永遠在前方，向人們傳達這重要信息的同時，亦提醒了我們不僅是工人，而更重要的是，教會希望我們在即將到來的禧年及之後成為（或繼續成為）希望的朝聖者，因為希望不會隨著禧年而結束。

有一次一位教友對我說，他喜歡香港明愛。我自然想知道為甚麼他這樣說。他的話非常簡單，卻意味深長：「我喜歡你們的服務方式：專注和陪伴。」不用說，這話對我的觸動是無法輕易描述的。明愛的存在對人們來說是一件好事，儘管目前我們可能沒有意識到這一點。

聖誕節也是一個充滿希望的節日。天主子來到世上標誌著新的開始，因為祂將我們團結起來，成為天主子民，跟隨祂的腳步，充滿愛、關懷和互相分享聆聽。共識同行在我們中間成為現實的原因，特別是在我們明愛的環境中，以基督的愛為基礎，藉著溝通和聆聽把所有的服務和眾人團結成一個家庭，這是十分重要的。

我們希望祂來到我們中間，促進我們心靈的皈依，這對於我們希望看到的改變是必要的。沒有真正的心靈轉變，我們的行為將仍是表面化。願耶穌的到來帶來和平與愛。

聖誕以及二零二五禧年快樂！



麥冠達神父

愛·迪·生

讚美如花香，芬芳而怡人

助人如冬陽，適時而溫暖

我想沒有人不喜歡冬日的陽光。在它的照耀下，懷抱內，感到份外舒適自在，即使寒風撲臉，也不至於瑟縮卻步，失去活力。太陽滿滿的能量喚醒萬物，代表著一天的開始，帶來光明和希望。有了它的加持，生機蓬勃，就如多項研究均顯示適當地曬太陽攝取的維生素 D 能降低焦慮壓力，增強免疫系統、強健骨骼、改善心情；植物也需要它進行光合作用，茁壯成長，繁花也從而得到養分，燦爛盛放，為世間添上萬千色彩。



曙光初現，驕陽似火，落日餘暉——不論是怎樣的形態、光度，都有令人心醉的地方。也許我們覺得日出日落是必然的定律，美景得來容易，未必懂得珍惜眼前風光是如何獨一無二。炎夏時，我們會覺得陽光有點熾熱難受，樂在室內享受空調；可是到了冬天，氣溫驟降就會期望它的出現，或是當烏雲遮蔽了日照，我們情緒變得有點落寞時，才不禁記掛起遠在天邊的一個它。

不論是夏日驕陽又或冬日暖陽，當中散發的熱和光都是公平無私的。那管我們是否見到、感受到，它都存在，默默守護。陽光的溫暖大愛，令我想到父母親的慈愛和庇蔭，昊天罔極。這份跨時空的陪伴是任何物質也不可替代或比擬，力量無窮。「暖」不單是體感上的冷熱，更有是心靈上的滋潤呵護，祝福滿溢，「溫度」以外，也有「情度」、「濃度」和「厚度」！

作為一個社福機構，明愛就如一個大家庭，服務仿似冬日的暖陽，把關愛送給服務對象，讓受眾不感孤單無助，重拾希望，昂首前行。若各人都能以恩慈相待，驅走冷漠，肯定個人價值，貢獻所長，積極樂觀活好每一天，熱暖自己的心窩，也照亮身邊的人，受惠的不只是個人，而是無數的家庭，以至整個社會。



時間的步伐走得真快，好像踏進 2024 年不久，轉眼又是與它告別的時刻。不肯定這是由於關關難過關關過，生活還算愜意，又或是仍有很多尚待處理的事情更覺時光匆匆？一年將盡，少不免有點思潮，展望新一年的規劃，如何豐盛自己的生命，實需用心衡量輕重，決定優次，作出取捨，提醒自己珍惜就在擁有時！

— 總編的話

愛 因你同行 思 坦然分享



各位明愛同事，很高興能夠定期在《情報》和大家分享明愛學苑的消息——一個屬於每一位明愛人的園地。

認識明愛學苑校長 — Head of Caritas Academy

首先自我介紹一下，我於80年代加入明愛家庭服務，是前家庭服務總主任。退休後，感恩在神的帶領下重返明愛，接任「明愛學苑」校長的崗位，繼續回饋機構。明愛剛於2023年慶祝成立七十周年，在我職業生涯中見證明愛半個發展歷史，感覺很特別，亦很懷念很多明愛人和前輩，他們曾付出的一份貢獻。今天的明愛是大家共同努力的成果，但願在未來的日子能與各位同事同行並進，藉明愛學苑傳承明愛精神，給予同事多一份關心，多一份肯定。



我剛於九月履新，除參與不同部門的迎新活動，VMV工作坊外，我亦拜訪各服務部長、總主任等，瞭解他們對學苑的期望及部門的需要。很欣賞他們對同事的關心，希望在明愛精神的熏陶下，栽培新一代的明愛人。



走訪服務單位，共議同行

11月份，我先走訪家庭服務的單位，透過聚焦小組分享草擬的學苑執行藍圖，聽取同事們對學苑推行的看法，眾志成城，這初步構思不斷地豐富，我亦鼓勵同事參與學苑的推展工作。在未來的日子，我將會透過各服務的部長、總主任的安排下和大家會面，舉辦聚焦小組及問卷諮詢，完善學苑的執行工作。在首年，重點將是支援中層和高層管理人員。

明愛學苑是以「願景」、「使命」與「價值觀」(Vision, Mission, Values)為重點，建構一個專業發展與訓練的園地，從而建立具凝聚力的機構文化，促進對明愛願景、使命與價值觀的共同理解，鼓勵跨部門學習，建立網絡和關係，培育明愛人。

明愛學苑的方向，可以用「3'R' and 1'N」來表達



而學苑的使命，則如下圖「四環緊扣」



明愛學苑初擬六大推展範疇：



詮釋一個豐富的過去，充實我們的現在，並塑造我們的未來

另一方面，正式重整 Documentation Centre 為 Documentation Centre for Preserving Heritage，以確保我們的歷史遺產得以保存。記錄香港明愛的遺產對保存其歷史、價值和影響力至為重要，是我們啟發新一代同事重要的一步。透過共同努力，我們可以詮釋一個豐富的過去，充實我們的現在，並塑造我們的未來。

屬於每一位明愛人的明愛學苑

明愛學苑是屬於每一位明愛人，我希望和大家一起建構，傳承明愛精神。我將會在每一期的情報，分享學苑的發展，期望能開拓不同的定期溝通渠道，設立持續的評估與回饋機制，讓明愛學苑茁壯地成長。

明愛學苑正在孕育，但願我們共同努力，見證學苑的正式誕生，並分享各單位的成功故事和範例。

「擁抱不完美的自己」展覽

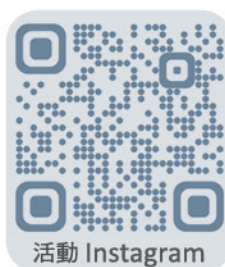
你曾否想過：「無論自己做什麼、多麼努力，結果總是比別人差」？社會充斥著不必要的比較、社會規範，我們也許漸漸失去了自我，甚至在心中響起批評自己的聲音，但往往我們總忽視自己的努力和體諒自己。我們看到很多服務使用者被這些批評的聲音壓得喘不過氣，故希望藉著公眾教育展覽，讓大家尋回並擁抱那個不完美的自己。

明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務在 10 月 12 日，於時代廣場舉辦了「擁抱不完美的自己展覽」。展覽設有批評壓力牆、五感療癒區、互動安慰心聲牆和 Memes 網路迷因圖，讓大家在自我批評與他人評價下，好好安定自己，看到自己的獨一無二，接納自己可以是不完美的。六小時的展覽吸引約三百名不同年齡層的市民參觀，有參與者反映看到其他人的留言，令自己感覺不再孤單，亦有老師表達活動能讓他更了解年輕人心聲及安慰自己。



▲活動吸引大批
不同年齡層的
公眾人士參與

如欲了解更多有關我們的計劃內容，
可掃描以下 QR code 瀏覽網頁及社交平台。





「情感大學」的「情感 Reg Day」 於香港各大專院校招生中



「我覺得這個平台好貼近我們的需要，（我）正正最近就是煩惱這些複雜的人際關係。」這是來自一位香港恒生大學二年級同學的分享。

八間明愛綜合家庭服務中心自去年 11 月推出一個學習自我察覺、自我照料、與他人建立關係的電子平台 — 「情感大學」。我們希望藉此讓更多香港大眾認識和善用明愛家庭服務，增強自我察覺和自我療癒的能力，抓緊疏理複雜情緒和關係的出路。

2024 年 9 月「情感大學」正式走進香港各大專院校，以「情感 Reg Day」招收學生教職員。活動中透過一項以依附理論為基礎的心理測驗，尋找出自己的人際關係角色，引導參加者從「情感 Reg Day」網站/Instagram(IG)/Facebook(FB)，尋找合適自己的情感鍛鍊的內容及練習。情感不簡單，關係很複雜，疏理情感，掌握生活的基本是我們服務的導向。

第一次「情感 Reg Day」已順利於 10 月 8 日及 9 日在香港恒生大學舉行，超過二千人次參與當日的互動投票、心理測驗等活動。當日校方亦積極跟我們商討更多合作的課程，支援學生及教職員的小組和工作坊，期望改善及建立個人健康的情緒管理和人際關係。

我們積極拓展與社會上不同團體的連繫網絡，向年青一代及早提供支援他們的渠道，讓家庭服務在當中植根。本學年，八間綜合家庭服務中心會負責到已預約的大專院校舉辦「情感 Reg Day」及延伸工作坊，繼續推廣「情感大學」，一起學習愛的技巧及建立健康的關係。上學期我們仍會到訪都會大學、浸會大學，以及聖方濟各大學。請繼續留意我們的「情感大學」網站、IG 及 FB 的最新消息，到時見！



更多資訊

面對生死 擁抱生命

智障人士認識自我價值的旅程

智障人士老齡化的趨勢，除了經歷身體的退化外，也會面對親人和友儕的離世，因此生命教育是智障人士服務的重要議題。明愛樂謙展能中心及明愛樂敬宿舍因應這需要，積極推行智障人士生命教育計劃，旨在讓處於晚年的學員從正面的角度認識生死，探索生命的意義。

計劃初期，導師帶領學員參與「閃耀生命：表達藝術與智障人士生死教育計劃」小組，認識生死的概念，並學習以藝術方式表達感受，從而減低學員對死亡的恐懼。負責職員郭姑娘表示學員藉著藝術表達對生命的體會，而小組的推展過程令人難忘。大部分學員在參與跳舞環節中，透過擺動身體去展現對生命的思考，並透過藝術創作，用色彩傳達內心的情感，表達對生命的珍惜，以及對逝去的親人和事物的思念。表達藝術為他們提供了一個獨特的平台，讓他們去探索生死的奧秘，從而更加深刻地體驗生命的意義，也可以在創作中找到心靈的平靜。

本年度，單位更將生命教育主題與社區作連結，邀請到恩遇——明愛失胎支援中心參與合作，安排一系列生命教育活動。這個活動旨在為學員及中學生提供參與社區協作活動的機會，增進不同群體之間的理解和聯繫，讓智障人士及中學生學習關懷他人，同時也為失胎母親提供情感支持。

活動當日，參與活動的學員及中學生參觀及認識支援中心服務。學員志強手捧著嬰兒棺材的模型，細心整理著嬰兒的小圍巾、小被子。在職員的講解下，他認識到嬰兒的誕生並不容易，讓他明白到生命的可貴。社工亦邀請中學生義工來到服務使用者當中，參與摺紙蝴蝶及製作天使擴香石的活動，同為天使爸媽送上祝福及關懷。

這項計劃不僅讓參加者發揮自己的創意，製作富有意義的藝術作品，為失胎母親帶來安慰，亦讓他們可以在當中學習尊重和珍惜寶貴的生命。服務使用者更將活動的見聞及感受，在小組中與義工及其他學員分享，以生命影響生命，帶出珍惜生命、活出積極人生的訊息。



學員桂芬聆聽失胎的資訊



學員志強捧著嬰兒棺材的模型，並細心整理

動起來

明愛景康居於本年度引進樂齡科技健康運動產品，推廣運動與精神健康。香港中文大學醫學院陳慧慧基金身心認知運動中心研究結果發現，不定期運動和不運動的受訪者比定期運動的受訪者患情緒病的風險分別高出 1.8 倍及 3.7 倍。運動不但可以強身健體，亦能調整腦部化學反應、促進神經生長及釋放安多酚，令人感覺良好，讓我們在冬日裡感受到陽光的溫暖，引發正向的情緒。

本年度，明愛景康居邀請 19 位服務使用者進行為期三個月的統計，形式包括小組、活動和競賽等，建立服務使用者運動的習慣，推動他們使用樂齡科技健康運動器材，例如：「互動負重運動儀」、「身體成份分析儀」、「耆研樂動」和「單車機」等，比較他們在使用健康運動器材前後的生理和心理上的轉變。

服務使用者於秋意濃厚的大樹背景下使用「互動負重運動儀」，為身體迎來暖意。▶



▲ 在柔和的光線效果下，服務使用者使用「耆研樂動」作互動，彼此發放正能量，為宿舍帶來溫暖。



結果發現在生理方面，19 位參加者在使用器材後，當中 68.4% 的參加者同意使用「互動負重運動儀」後能改善痛症，例如舒緩腰椎盤痛楚；19 位參加者使用「身體成份分析儀」測量身體各方面比例，當中有 77% 的參加者能改善體內脂肪、62% 的參加者的綜合評分平均高了 2%，代表健康指數有改善。至於心理方面，透過使用「耆研樂動」器材，增加參加者互動和合力完成項目，19 位參加者在使用器材後，全部認同活動有助提升社交，增加與人的溝通和愉悅感，而且在專注於活動或遊戲時，有助減壓。

明愛景康居為中途宿舍，一直致力協助服務使用者建立正向社交支援，培養健康生活習慣，透過是次統計，對比數字前後變化，進一步了解樂齡科技健康運動器材對復康的幫助，令宿舍復康環境更多元化，幫助舍友在寒冷的冬季中也可以保持健康和快樂。

明愛及方大 倡深化政商校合作 培育多元賢才



香港明愛教育服務及聖方濟各大學於11月15日舉行了「商校同行，職學聯通：共啟多元成長引擎」研討會，匯聚商界、教育界及家長代表。研討會包括了多場演講及論壇，當中「商校同行，共建學生未來」論壇聚焦於三大核心議題：工作倫理與職業道德、中學至大學一條龍升學階梯、多元進出以拓寬學生發展路徑，使各界別人士對職專教育有更全面的認識。



同日亦公布了「職業專才教育調查」，結果顯示職專教育獲得各持分者的廣泛支持，與中學文憑試雙軌並行的模式更獲超過九成教師及家長認可，認為能對學生未來就業路向、工作倫理和專業道德帶來正面影響。明愛教育服務部長胡錦遠博士強調：「道德價值的塑造是職專教育中不可或缺的一環，因此明愛教育服務一向重視培育『賢才』，透過不同教學活動及實習體驗，強調工作倫理與職業道德的培育，讓學生成為才德兼具的人才。」

聖方濟各大學署理校長盧鐵榮教授對調查結果表示鼓舞，反映中學家長、教師及學生對職專教育持正面觀感，而大部分受訪者同意職專教育可以促進未來就業，反映現行的職專教育切合社會的實際需要，為各行各業培育具實踐經驗及專業知識的人才，令職專教育的畢業生在就業市場具競爭力。

盧教授提出，聖方濟各大學作為本港兩間應用科學大學之一，未來將透過應用科學大學聯盟，匯聚各間職專教育院校的力量，加強本地推廣的工作，提升職專教育的社會地位。盧教授說，欣喜政府一直以來大力支持職專教育，而應科大聯盟的正式成員必須為大學，認為職專教育具「大學」地位及「學位」之名，有助提升職專教育的認受性。



醫賢愛祿

的生命旅程

回首過去，人生的旅程如同波濤洶湧的海洋，讓我在其中翻騰、掙扎，卻也學會了在風浪中堅守自己的信仰。多年前，我被癌症的陰影籠罩，那段艱難的時光讓我深刻體會到生命的脆弱與珍貴。感謝上主的陪伴、家人的支持，還有我對生命的熱愛，最終讓我成功擊退癌魔，重新踏上了充滿希望的征途。

在「第二人生」中，我不只求獨活，更希望能為更多的人帶來啟發和幫助。2020年起，我與袁之彤助理校長一起開展生命教育，在校園推出「生命有價教育工程」，並創建「有價巴士生命體驗館」。這不僅是一個展示的平台，而是希望讓每位師生及訪客都能從中感受到生命的價值和意義。每次看到學生們在館內探索、思考，我的心中都充滿了暖意。

隨著時間的推進，我又渴望把生命的熱度落到實處，於是夥同謝嘉俊助理校長及相關團隊，開始發展醫護教育，並在2023年起率先推出「社區關懷暨醫護專才發展計劃」。這個計劃將全校的力量凝聚起來，全方位地為學生和社會人士提供普及與專才醫護課程，務求讓學校成為地區上的「醫療

保健教育樞紐 (Health Care Education Hub)」。過去一年，我校的師生已定期為社區人士舉辦多場「社區康健體檢日」活動，當看到坊眾的身體因我們的努力而受益，我便感到無比欣慰，這一切都與香港明愛「以愛服務 締造希望」的宗旨不謀而合。

回想年輕時，我曾已是故明愛總裁楊鳴章主教的學生，楊主教對 3L (The Last, The Least and The Lost) 學生的關懷和職先學校的理念深深感染了我，促使我在明愛中學任教逾二十五年。在這段歲月中，我見證了無數學生的成長與蛻變。每當我看到他們充滿朝氣的面孔，心中便湧起一股力量，驅使我繼續在這條教育的道路上前行。我想告訴楊主教：「我在實踐明愛使命之一：建立回饋精神啊！」

人生的旅程雖然充滿挑戰，但我始終相信，只要有愛、有信念，就能迎來希望的曙光。感謝每位同行者，你們是我心靈的醫護者和賢者，讓我們一起在主的愛內，乘風破浪；在生命的海洋中，共同追尋那份屬於我們的光明未來。

◀ 明馬的學生從師長熱心參與社會服務中培育醫護心腸

愛的真諦

「認識・體驗・實踐・傳承」

職業訓練及教育服務

明愛粉嶺陳震夏中學

6A班 李詩瑜同學

進行公益活動時，我感受到別人的快樂，亦感受到自己活著所發出的色彩。

這兩年，我參與了學校德育及公民教育組（德公組）舉辦的不同活動，印象最深刻的是探訪社區內的獨居長者。由於我的鄰居是一位婆婆，因此我不害怕與長者溝通，我更會帶領學弟學妹探訪長者，既可凝聚關愛力量，又可將服務精神傳承下去。我以身作則，盼望成為學弟學妹的榜樣，學懂體察別人的需要，並給予適時的幫助和關懷。看到別人的笑容，我也樂在其中，深深體會到「贈人玫瑰，手有餘香」的意義。從這些公益活動中，我受益匪淺，更確定未來為社區服務的目標。

義工服務不僅是奉獻時間，更加是一次自我成長的機會。我從中學會了傾聽和理解別人的困境，並於不同活動中找到自我的價值。每當看見自我的改變時，心中那份感動是無法言喻的。當你還在考慮自己能為這個社會作出甚麼時，不要害怕，倒不如嘗試踏出一步，伸出援助之手，永遠保持對這個世界的熱情，讓這份熱情化成冬日陽光，溫暖彼此的心田。



6A班 何毅茵同學

我從小便跟隨家人在社區中心做義工，加入德公組後，更有機會參與各類型的義工服務，令我成長不少。

我並不是第一次探訪低收入人士。我曾跟隨社工到街上探訪清潔工人，對他們每天日曬雨淋的工作並不陌生。他們在惡劣的工作環境辛勤工作，賺取微薄的工資來維持生活。他們默默付出，承擔著一般人難以想像的艱辛，維持著社會正常的運作。這些情景使我有更深入的反思：如何提升清潔工人的工作環境？如何扶助社會上的弱勢社群？經過多次的義工服務活動，我對這些問題有更深切的了解和關注。

這些年來個人的社會服務，或許對整體社會來說只是微不足道。但是若有更多人投入社會服務，便能凝聚更大的力量。我期望自己能盡一分力，讓社會變得更和諧、更有愛。展望未來，我會繼續參與更多社區服務，以基督愛人如己的愛德精神，幫助身邊的弱勢社群，感謝他們對社區的默默付出。



在德公組活動中，我學會了如何利用創造力，提升同學對社會不同階層的認識。這些經歷使我成為勇於挑戰及充滿同理心的人，亦因對社會能出一分力而感到自豪。

我和同學們熱心參與各類型義工服務，曾探訪獨居長者、派送物資給有需要人士等。在進行義工服務的過程中，我意識到一些社會問題，例如人口老化、貧富懸殊等。這些問題時刻提醒我們應常關心身邊的人。在探訪活動中，我深刻學到與人交流看似平常，但對某些被社會忽略的人來說，卻是彌足珍貴。我體會到社會、政府或是學校都不停強調關愛的重要性，因為只有群體的參與和努力，才能真正體現出香港的人情味，為社會添加溫暖。

我日後定必繼續參加義工服務，不僅是為了挑戰自己，更是希望身體力行見證關愛的重要性，增加社會對弱勢社群的關注，積極向他們伸出援手，發揚作為中華民族互助互愛的美德。

6A班 陳寶楨同學

康復心

明愛特殊教育服務參考 Robert K. Greenleaf 僕人領導 10 項特徵，包括：聽取心、同理心、康復心、警覺心、信服力、構想力、預視力、管治心、造就力及凝聚力，推展「匠人·牧人·僕人」領導培訓；邀請明愛特殊學校校監及校長透過說領導的故事，促進彼此反思如何在學校規劃發展及管理上，展現香港明愛使命的精神及香港天主教教育的核心價值。

蘇子博士認為要照顧身體健康狀況欠佳的羊群，讓患病受傷的羊得到醫治、讓體衰力弱的羊恢復健康；這種撫平別人創傷，使人恢復心理健康的心，稱為「康復心」。「康復心」是牧人領導其中一心，以實踐組織的使命。

作為校長，我的使命就是確保每一位體弱患病、長期住院並有多重殘障的嚴重智障學生都得到最好的身心靈照料。我每天都入班巡視，細看同行的伙伴與學生之間的互動，看看學生們有多愉快學習，亦看看伙伴們有多愛學生。我十分看重這「例行公事」，因為這是天主託付我，要我好好照料祂的羊。

如遇學生患重病未能回校上課，我也會抽空探訪，並問候家人，為他們加油打氣。家人都十分擔心子女的健康，探望時我會與家人傾談，了解他們的想法，他們很感激學校對他們的關愛，能願意理解和

明白他們的憂慮。正是我希望他們知道，他們身邊有很多人珍愛，要好好保重。

面對死亡從來不易，尤其是自己心愛的人。我會儘量出席每位學生的告別禮，我期望自己能陪伴學生的家人、陪伴學生的照顧者、陪伴我身邊同行的伙伴，照顧、關心和聆聽他們身心靈的需要，看看是否有需要作任何情緒上的疏導。家人們看到愛護自己孩子的教職員出席告別禮，也感到特別支持與安慰。

根據聖經記載了耶穌關心別人的痛苦憂傷，不但會撫慰他們心靈上的創傷，讓他們重獲心靈的平安，而且讓他們有所頓悟，明白苦難的價值，他日可成為別人的安慰者。我會以基督為榜樣，以「康復心」幫助別人走出傷困，分享從主而來的平康。



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
明愛學前教育及扶幼服務	明愛香港太平洋獅子會 幼兒學校	駐校社工：夫婦相處之道	2025 年 1 月 3 日、2 月 21 日、2 月 28 日（五） 4 - 6pm	學校	透過爸爸媽媽共同參與講座，了解及感恩對方的付出，共同為培養孩子努力。	
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	金蛇獻瑞慶團年 2025	2025 年 1 月 5 日（日） 11am - 2pm	翠苑酒家	為日間中心會員及院友舉辦團年飯活動。團年飯是中國一個特別有意義的文化習俗，象徵一家人團圓歡聚之外，更有除舊迎新，為新一年帶來好意頭的意思，希望明年會更好！	
明愛安老服務	明愛西貢長者中心	香薰 DIY 系列 一 面部精華	2025 年 1 月 6 日（一） 10:30am - 12nn	中心	以香薰精油及材料製作面部防皺精華，教授有關香薰知識之餘，以五感中的嗅覺放鬆身心。	
明愛安老服務	明愛西貢長者中心	靜心寫古字	2025 年 1 月 6 日（一） 1 - 2:30pm	中心	新年將至，學習以古字寫揮春，過程鼓勵靜心及提升自我覺察，並透過寫揮春為來年祈願，訂立一個新開始。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭 服務中心	家・多一點關懷 一 低糖芋頭糕	2025 年 1 月 7 日（二） A. 2 - 4:30pm B. 6 - 9pm	中心	製作賀年食品 - 低糖芋頭糕，分享佳節的樂趣。	
明愛安老服務	明愛西貢長者中心	融傭伴我心 一 文化大不同	2025 年 1 月 8 日（三） 2:30-3:30pm	中心	讓長者及外傭共同嘗試各自新年習俗，讓雙方體驗，互相分享。藉互相分享及理解促進溝通，提升認識。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	禪繞畫小組	2025 年 1 月 9 日至 2 月 13 日 （逢四，共五節）（1 月 30 日暫停） 11am - 12nn	中心	當我們透過繪畫的過程，特別是創作有規律的一筆一劃的圖樣時，能夠達到放鬆和專注的狀態，從而獲得內心的平靜。禪繞畫的特點在於沒有對錯或美醜之分，每一筆每一劃都是創作過程中不可或缺的一部分，這也讓我們學會接納自我和欣賞過程的美好。	對象：家長會員 名額：6 位 費用：\$200/位 查詢／報名：36110861
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭 服務中心	家・多一點關懷 一 低糖蘿蔔糕	2025 年 1 月 10 日（五） A. 2 - 4:30pm B. 6 - 9pm	中心	製作賀年食品 - 低糖蘿蔔糕，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	離婚諮詢站	2025 年 1 月 10 日（五） 7:30 - 9:30pm	中心	協助正考慮 / 辦理離婚之人士在離異的路途上，認清自己選擇的方向及未來需要面對的事情。活動將講解離婚的手續、離婚後的生活安排、相關社區資源。	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	「舞」出專注力	2025 年 1 月 10、17、24 日； 2 月 7、14、21 日（逢五，共六節） 4:30pm - 5:30pm	中心	幼兒跟從導師的指示一起動動手、動動腳，學習簡單的舞步，鍛鍊大肌肉之餘，同時提升聆聽指令的能力！小組同時設有家長組，認識一班同路人，互相分享交流、彼此支持。	對象：3 至 4 歲之幼兒會員 名額：6 位 費用：每位 \$420 導師：羅盈盈老師 備註：1. 在確認名額前，負責職員會致電家長會員了解幼兒是否合適參與小組。 2. 此活動不設減費； 負責職員：何姑娘、軒 Sir
明愛安老服務	明愛鄭承峰長者 社區中心（深水埗）	寒冬送暖 2024	2025 年 1 月 11 日（六） 時段 1：9am - 12nn 時段 2：2 - 4:30pm	長沙灣區	誠邀社區人士參加寒冬探訪活動，為區內獨居雙老長者送上關顧。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭 服務中心（東荃灣）	Lost to be Found 擁有・ 從失去開始 一 生命成長工作坊	2025 年 1 月 11 日（六） 2:30 - 4:30pm	中心	誠意邀請你騰出一點空間和時間，探索你的生命歷程，在失去與擁有之間找回你的平衡，為人生作出新的選擇	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭 服務中心	一星行山路線之旅	2025 年 1 月 17 日（五） 9am - 1:30pm	黃泥涌水塘 至大潭水塘	從沿途都是石屎路的旅程，可以放慢腳步和心情，讓整個人融入周遭的環境，暫時忘卻日常生活的愁煩，重新得力。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭 服務中心	親子遊樂場 一 一月新春齊齊整	2025 年 1 月 18 日（六） 10am - 12nn	中心	新年到，與孩子一同合作製作賀年糕點，將親子情帶回家中。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣 綜合家庭服務中心	東區戀人 一 星之戀（冬日版）	2025 年 1 月 18 日或 25 日（六） （視乎天氣預報） 4 - 9pm	中心	在夜色璀璨的城市，抬頭觀看夜空，縱使原是星光閃爍，大概也只能看到幾顆大行星。此活動分兩部分，上部分為課堂，深入淺出講解 88 個星座中，於香港的冬天晚上能以肉眼看到的星座。下部份為外出實習，一起到港島東區以公共交通工具可到達的觀星地點。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛啟幼幼兒學校	中華文化活動：利利是是	2025 年 1 月 22 日（三） 9:30 - 11:00am	學校	透過故事劇場，讓兒童認識春節的文化活動和傳統習俗，以感受節日的氣氛，並加深對中華文化的認識。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛打鼓嶺幼兒學校	喜氣洋洋迎新春親子活動	2025 年 1 月 25 日（六） 9:15 - 11:45am	學校	活動中展示「蛇年親子環保創作」及各班兒童在語文、圖工等方面的作品，還有兒歌朗誦、表演、及不同親子遊戲等活動，與家長一同高高興興、熱熱鬧鬧同迎新春。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛油塘幼兒學校	新春團拜	2025 年 2 月 6 日（四） 10:30 - 11:30am	學校	讓兒童認識和了解農曆新年的意義和習俗， 一同迎新春、感受新年氣氛。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛沙田幼兒學校	親親朋友遊藝會 （新春團拜）	2025 年 2 月 7 日（五） 9:30 - 11:30am	學校	兒童互相唱賀年歌曲及表演，共同感受新年的氣氛及認識中國傳統的節日。	

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
明愛學前教育及扶幼服務	明愛油塘幼兒學校	親子平和互動體驗坊	2025 年 2 月 7 日（五） 4 - 5:30pm	學校	以桌上遊戲作親子互動的媒介，讓家長和子女有更多的互相認同和強化親子的交流和關係。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	親子遊樂場 - 二月親子挑戰賽	2025 年 2 月 7 日（五） 10am - 12nn	中心	不玩遊戲機，有什麼好玩？其實家裡有很多物件，只要加點創意都可以好好玩。	
明愛家庭服務	明愛粉嶺綜合家庭服務中心	靜心曼陀羅	2025 年 2 月 7 日（五） 10am - 12nn	中心	曼陀羅 (Mandala Art) 源於梵語，意思是「圓形」或「中心」。曼陀羅通常是由一個中心點一層一層擴散出來，成為了規律又複雜的圖案。透過曼陀羅繪畫，參加者能體驗沉穩及專注，嘗試為將注意力帶到當下，為生活帶來一點謐靜時刻。	
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	恩暉年宵市場	2025 年 2 月 7 日、8 日（五、六） 全日	中心 4 樓花園	建立小型年宵市場，讓院友及會員可以感受新年熱鬧氣氛，及勾起與親友一同遊逛年宵市場的回憶，重溫共聚之樂。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	成為孩子的情緒治療師	2025 年 2 月 8 日至 3 月 29 日（逢六，共八節） 10am - 12nn	中心	教導遊戲輔導的技巧、玩具介紹、個案分享和角色扮演。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	加多一點甜 一 情人節士多啤梨凍餅	2025 年 2 月 8 日（六） 2 - 3:30pm	中心	夫婦一同製作甜品，享受甜蜜節日，共渡二人世界的時間。	
明愛家庭服務	明愛屯門綜合家庭服務中心	情點 2025	2025 年 2 月 8 日（六） 3 - 9pm	中心	情點活動中會安排不同環節，包括手工製作、燭光晚餐等，讓夫婦在充滿浪漫的氣氛下共渡情人佳節。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛翠林幼兒學校	親子共讀家長講座	2025 年 2 月 9 日（三） 2:30 - 4pm	明愛翠林幼兒學校體能室	透過分享優質繪本及閱讀資訊推廣親子共讀，並鼓勵家長把親子共讀的習慣融入日常生活中，為孩子們將來在學業及生活上成功鋪路。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	陶藝情緣	2025 年 2 月 9 日（日） 11am - 1pm	灣仔區 （待定）	常言道愛的語言其中一項是「真心的禮物」，藉着情人節的來臨，親手為對方製作一個雲石紋拉坯，附上真心及誠意於作品上，重回二人甜蜜時間，增潤夫婦之間關係。	對象：家長會員（夫婦） 名額：3 對 費用：每對 \$300 備註：此活動不設兒童託管。 查詢／報名：36193977
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	療癒香薰蠟燭工作坊	2025 年 2 月 13 日（四） 2:30 - 4:30pm	中心	透過「五感」製作療癒的香薰蠟燭，釋放壓力和情感，一同專注當下，專注自己。	
明愛安老服務	明愛李嘉誠護理安老院	新春團拜同慶賀	2025 年 2 月 15 日（六） （時間待訂）	明愛李嘉誠護理安老院禮堂	讓院友互相祝賀新一年的來臨，感受節日的歡樂，並增加與社區義工互動機會，保持院友與外界接觸。	
明愛安老服務	明愛中區長者中心	動物大使探訪	2025 年 2 月 17 日（一） 2 - 3pm	明愛中區長者中心	運用動物輔助治療的方法，喚起長者的記憶。例如：童年時期飼養的寵物，有助刺激認知功能。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛沙田幼兒學校	K3 日跳夜跳舞蹈劇場	2025 年 2 月 19 日（三） 10:30 - 11:15am	葵青劇院 黑盒劇場	互動故事劇場中，讓兒童透過各種身體動作的考驗，協助故事主角重新變回漂亮而巨大的魔怪，一起尋找星之布。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	殘疾人士照顧者加油站 - 大自然裡的滋養	2025 年 2 月 20 日（四） 2:30 - 4pm	中心	2 月主題：製作植物成長圖	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	親親你好嗎？ 夫婦親密感網上活動	2025 年 2 月 21 日（五）7:30 - 9pm	中心	小朋友呱呱落地的一刻，二人世界瞬間變成三人行。如何享受三人行的同時，又保持夫婦之間的親密感？透過網上活動，分享夫婦在育兒路上的角色轉變，以及促進夫婦關係的方法。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	姻愛奇遇記 II	營前活動：2025 年 2 月 21 日（五） 7 - 8:30pm 日營活動：2025 年 2 月 22 日（六） 10am - 4pm	中心	今年我們一班新婚夫婦一齊去個旅行，和你的愛侶做手工，玩遊戲，一同走過奇妙旅程，拉近之間的關係。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心（東荃灣）	找亮點～ 重寫生命故事小組	2025 年 2 月 21 至 3 月 14 日（逢五，共四節） 7:30 - 9pm	中心	1. 探索及解構你的生命歷程 2. 發掘生命故事中的亮點 3. 重新編寫你的生命故事	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	親子南丫島放電之旅	2025 年 2 月 22 日（六） 10am - 1:45pm	南丫島	由索罟灣通往榕樹灣的遠足徑適合一家大小輕鬆遊走，可帶領小朋友遠離市區和電子產品，發掘大自然和周邊的景色，為家庭留下美好的回憶。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛啟幼幼兒學校	中華文化日	2025 年 2 月 22 日（六） 9:15 - 11:30am	學校	讓兒童能親身體驗節日（春節 / 元宵節）帶來的歡愉氣氛及認識傳統節慶文化。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	觸感動樂親子按摩小組 （2025/3）	2025 年 3 月 7 日至 3 月 21 日（逢五，共三節） 5-6pm	中心	透過小遊戲及親子按摩，加強親子關係並認識按摩對親子的好處。	對象：4 至 6 歲之親子會員 名額：4 對 費用：每對 \$120 備註：請穿輕鬆便服。 查詢／報名：36193977

連結各方 ♥ 匯力量

bad day 電影節



明愛向晴軒與 MOVIE MOVIE 於 9 月 20 日至 28 日合辦「bad day movie festival」，透過電影節及分享活動推廣危機教育。每個人都有不如意的時候，從家庭問題到生活瑣事都可能引發負面情緒，但學會接納這些情緒可助我們度過 bad day。我們亦希望社會大眾可以從不同生活層面的渠道，獲得向晴熱線 18288 的服務訊息。

電影節精選五部電影，包括開幕電影《親密陌生人》探討人際關係信任；《橙油燈》描繪腦退化症患者的生活掙扎；《日麗》揭示父女之間的隱痛；《落葉》講述一對孤獨男女尋找溫暖；閉幕電影《飢餓教室》探討青少年精神健康。每場電影放映後設有映後分享環節，討論婚外情、愛情困擾、照顧者壓力、創傷及青少年精神健康等議題，總出席人次逾 520 人。

電影節周邊活動包括於太古城中心舉辦公共體驗活動 — bad day café、於 PMQ 舉辦社區放映活動，以及靜觀體驗和 coffee with strangers 為主題的教育工作坊，觸及人數近 5,000 人。



傳揚關愛 ♥ 齊分享

婚姻保養站



▲ 婚姻保養師準備開幕

嘉賓與家庭服務總主任
參觀不同攤位 ▼



婚禮當天的誓詞波瀾壯闊，但大部分時間挑戰婚姻的原來不是誓言中的生老病死，而是生活日常。「No Perfect Marriage」是我們的信念，因為我們自己、配偶和婚姻都有不完美的地方。

明愛荃灣綜合家庭服務中心（東荃灣）遂聯乘南豐紗廠、情感大學及 bad day 於 10 月 19 日至 11 月 10 日進行「婚姻保養站」企劃，在這個月內以「No Perfect Marriage」為主題舉辦一系列的活動和工作坊，讓到場人士透過展示的家居物品、模擬夫婦對話、心理測驗等，體會到婚姻日常雖不完美，卻仍能因為對不完美的接納而感到幸福。除此以外，中心與不同單位合作舉辦夫婦工作坊，讓夫婦們藉不同活動創造甜蜜回憶，同時學習對婚姻不完美的接納。



▲ 用心製作婚姻保養說明書送予參與夫婦

我們在這個月內接觸到不同夫婦，他們因這次展覽展示的日常生活中的「婚姻地雷」而會心微笑。能會心微笑，大概是因為明白婚姻雖然不完美，但仍然可以獲得幸福感覺。



▲ 當日到場參與嘉賓和夫婦大合照

白內障的迷思

1

什麼是白內障？

每個人的眼睛裏面都有一個晶體，好像我們平常使用的放大鏡一樣，用以令進入眼睛的光線對焦。當年紀開始大的時候，原本應該是清澈透明的晶體會開始變得混濁，這就是白內障。

稱之為白內障其實有少少誤導，因為隨著白內障開始成熟，不同的色素會積聚在晶體內，可以呈現白、黃、啡甚至接近黑色，越深色一般代表白內障越成熟。

2

白內障是老人的專利嗎？

白內障最常見的原因是退化，所以最常見於老人家身上。

不過亦有其他因素會加速晶體退化，包括長時間使用一些藥物例如類固醇，患有糖尿病而病情控制不理想，眼部受傷，眼睛內發炎，以及暴露於過多的紫外線之下等等。另外有些眼睛發育問題也會令白內障在兒童時期出現。

3

白內障有什麼症狀？

早期的白內障可能沒有什麼症狀，後來慢慢會出現眩光、影像模糊、變色，夜間視力下降，最後甚至差不多完全看不到。另外一個症狀特別常出現於近視患者身上，如果近視度數在短期內急速上升，也可能是白內障的徵兆。嚴重的白內障甚至有機會會引致青光眼，眼睛可以變得紅腫、劇痛，甚至短時間內失明。

4

白內障可以自己檢查到嗎？

白內障位於眼球內，不在表面，因此如果不是太熟的情況下，是不能自己檢查出來的。另外白內障的症狀和其他眼病都會有相似的地方，為免判斷錯誤而延誤其他一些重要眼病的治療，我們一般建議如果出現上述的症狀，最好找眼科醫生詳細檢查一下。

關於白內障

你不可不知的一些知識

5

白內障可以食藥醫好嗎？

暫時並沒有藥物可以醫治白內障，因此白內障主要是以手術治療。手術治療主要分為大傷口白內障摘除及微創超聲波乳化，配以人工晶體植入術。微創手術傷口少，手術時間短，風險低，成功率高，復原時間快，併發症也較少。另外，近年來也出現了以激光輔助的白內障摘除術，令過程變得更加規範化，準確度也更高，但暫時仍然需要在眼睛開傷口把白內障碎片吸出來方可完成整個手術。

6

白內障需要熟透才可以接受手術嗎？

這是一個非常大的謬誤。舊式白內障手術傷口比較大，併發症出現的機會比較多，因此以往的醫生會建議建議在白內障輕微的情況下避免接受手術。但隨著科技進步，微創手術的引入令風險大大減低。相比之下，接受手術的風險比白內障所造成的困擾要少得多，因此現在的標準建議是如果白內障對視力以致生活質素有所影響，就應該早點接受白內障手術。



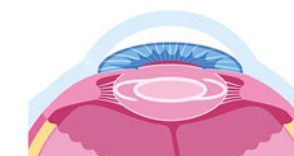
麻醉



白內障摘除



人工晶體植入



最後結果

7

做白內障手術有其他好處嗎？

做白內障手術，除了可以減少白內障引起的模糊問題之外，亦能通過選擇合適的人工晶體，減輕本身的屈光問題，例如近視、遠視、散光等，另外有一些新型的晶體利用一些光學原理可以有助減輕老花的情況，不過並不是每一個人都適合安裝這些新型晶體，需要一些額外的檢查以及和醫生商討達致一個最佳的醫療方案。同時，白內障手術也對某些類型的青光眼，例如閉角型青光眼有療效。



8

白內障會復發嗎？

一般而言，白內障不會復發。但是我們在做白內障手術的時候，會保留晶體囊用來放置人工晶體，而後囊膜因為是自己身體的組織，所以在一部分病人身上會出現混濁霧化的情況，但一般而言，這種情況可以通過簡單的激光治療處理。



Caritas IT CHAMPIONS

分享與交流

香港明愛是一個擁有眾多服務單位的大型慈善團體。這些服務單位由各自的 IT 員工提供支援。他們積累了寶貴的經驗和良好的實踐，可能是其服務單位獨有的，但對其他單位也可能有用。簡而言之，這些經驗和實踐是值得互相分享的。

此外，資訊科技辦公室 (ITO) 自成立以來，已經推出了許多 IT 倡議。這些倡議通常先由 ITO 主管在明愛協調委員會 (Caritas Coordination Committee, CCC) 或在定期舉行的服務主管會議上介紹，然後通過電子郵件傳達。然而，電子郵件並非傳達訊息的最有效方式，尤其是向前線同事傳達資訊的時候。



IT Champions

成立 IT Champions 的概念建基於以下兩個原因：

1. 幫助建立一個服務單位之間分享經驗的平台；
2. 建立一個溝通渠道，使 ITO 能夠有效地將機構相關的 IT 措施，傳達至服務單位的前線同事

IT Champions 可以來自各個服務單位，他們不一定是 IT 同事，也可以是願意學習和部署 IT 解決方案的文職人員。ITO 主管在 2023 年的 CCC 會議上進行了 IT Champions 的初步招募，後續的招募會通過電子郵件進行。

IT Champions 聚會

IT Champions 會定期聚會，旨在交流想法並互相了解情況，每次聚會約兩個半小時。早前已分別於 2024 年 4 月 15 日和 11 月 29 日舉行了兩次聚會。聚會由 ITO 主管主持，備有茶點招待，氣氛輕鬆融洽。

第一次聚會主要分享了康復服務推行活動目錄以及 ITO 為總部辦公室進行資料備份的經驗，另一亮點是參觀明愛總部的伺服器機房。



在第二次聚會上，網絡安全公司 Palo Alto Network 率先發表了有關「The Shifting Threat Landscape」的演講，隨後由 ITO 介紹總部辦公室部署威脅檢測機制和網絡保護措施的情況。

兩次聚會皆收到參與者的一致好評。

您也可以成為 IT Champion!

IT Champions 的成功取決於服務單位的參與和支持。有興趣成為 IT Champions 並已獲得管理層批准的同事可以聯繫 ITO Ken Chan，
電話：3589 2390，電郵：kenchan@caritas.org.hk。

廳堂甜品師

在共享廚房尋獲價值



廳堂甜品師 Kimmy 說：「我的雪花酥在明愛荃灣廳堂得到伯樂的賞識，他們的鼓勵讓我有信心鼓起勇氣去拼一拼，開創個人的事業。」

回想廳堂的同工跟 Kimmy 在年間這趟不一樣的旅程，真是不可思議。記得第一次跟住在劏房的家庭主婦 Kimmy 在廳堂聊天，她高高興興地分享自己用兩年心機專心鑽研的「一口雪花酥」，眼裡、嘴裡盡是一份打從心底湧出來的喜悅及滿足感。

那時候，廳堂正忙於籌備開幕禮，我們大膽地向 Kimmy 提出把她的手工美食當作送給開幕禮嘉賓的紀念品，她一口答應我們的邀請。隨即，她把自己珍而重之的製作工具帶到廳堂，並開始搜購各種製作「雪花酥」的食材，準備把廳堂的共享廚房變成自己的舞台，大展身手。她把每個工序都有條不紊地做得妥妥當當，然後一粒又一粒的「手工製雪花酥」就從廳堂的廚房誕生了。



▲ 廳堂服務使用者 - Kimmy 老闆

Kimmy 饋贈親手製作的「手工製雪花酥」禮品包，讓每一位出席廳堂開幕禮及感謝祭的來賓都感到一份暖意和驚喜。來自各方的欣賞亦讓 Kimmy 感到前所未有的自信和自豪。

在鼓勵之下，Kimmy 終於在 2024 年 5 月下定決心，踏出她創業路途上的第一步，辦妥了公司註冊，開展不一樣的創業生涯。她更與其他劏房婦女分享她的創業經驗，鼓勵大家一起讓更多人看見她們這群基層的努力和能力。

從此，我們身邊就多了一位老闆！她來明愛荃灣廳堂使用服務，從服務中成長，建立自信，相信自己能力。由一位居住在劏房的家庭主婦，變成一位老闆。這位老闆不僅有增加收入的機會，從而改善生活，更重要是她尋找到自己的價值及能力。現在她已可以站在眾多陌生人前去介紹作品及廳堂的服務。



Kimmy 製作不同
口味的雪花酥



恩遇 — 明愛失胎支援中心

結束也是開始

▼ 合作夥伴齊來支持「天使 BB 家長會」成立



承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，為期 3 年的賽馬會「小足·福」失胎支援計劃於 8 月 31 日結束。計劃能夠順利完成，實有賴合作夥伴及服務使用者的信任與支持！

在計劃結束前，中心舉行了「天使 BB 家長日」，多位合作夥伴及服務使用者聚首一堂，見證香港第一個「天使 BB 家長會」的成立！

承載過去累積的可貴經驗，恩遇 — 失胎支援服務於 9 月 1 日轉至明愛 8 間綜合家庭服務中心，繼續為失胎人士提供專業服務。



▲ 同事及義工攜手參與

榮譽顧問陳志明神父及
家庭服務總主任鍾凌慧女士 ▶



▲ 天使 BB 紀念品展覽



▲ 互動留言信箱



▲ 寫下對服務發展的期望



◀ 藝術工作坊：
永生花蠟燭

▶ 天使爸媽分享
片段首映



安老服務成立45周年 慶祝活動



明愛安老服務 2024 年 4 月踏入 45 周年，一連串慶祝活動亦隨即展開。打響頭炮的是 6 月 7 日舉行的職員聯歡晚宴，約 500 名來自不同單位及職級的同工聚首一堂享用筵席外，亦透過回顧過往大家同心協力、互勵互勉推動明愛安老服務的發展，重新得力繼續邁步向前。

在 10 月 17 日於荃灣西如心酒店宴會廳舉辦的「明愛長者暖萬心」是另一項重點慶祝活動，目的是感謝服務使用者、善長、合作夥伴及義工多年的支持。當日有約 1,000 名來自不同界別的朋友出席，活動內容豐富多元，包括互動遊戲、歌舞表演、讀劇、抽獎及頒發感謝狀環節。有賴由明愛長者聯會及同工組成的籌委會的精心策劃，一眾參加者都非常投入和享受，當合唱《明愛伴我行》時，所有在場人士均沉浸在明愛精神內，大家不分彼此，和諧共融。相信此活動可成為所有參加者一個珍貴的回憶，特別是陪伴及見證安老服務多年發展和成就的一群服務用者。

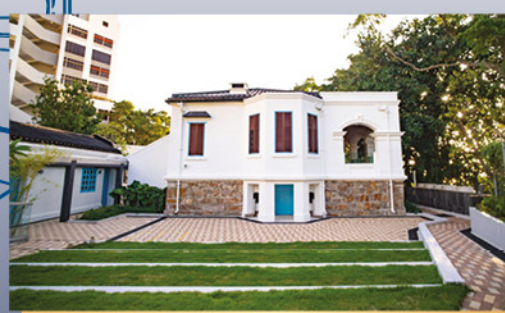
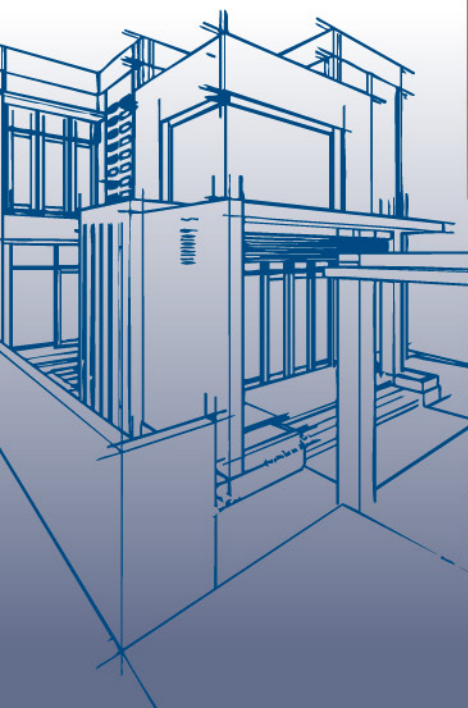
明愛安老服務將於 2025 年 1 月出版一本特刊，總結及重點分享安老服務 45 年來的發展和成就，以繼往開來的精神，持續向有需要的長者及護老者提供與時並進的服務。



薄鳧林牧場榮獲香港建築師學會主題獎

文物建築入圍獎

在 11 月 6 日舉行的香港建築師學會周年晚宴暨頒獎典禮中，由香港明愛及薄扶林村文化地境保育有限公司共同策劃及營運的薄鳧林牧場，獲得香港建築師學會主題獎 — 文物建築入圍獎。



明愛慈善賣物會

2024

—連三個周日在全港六個地區舉行的明愛慈善賣物會已經圓滿結束，吸引超過5萬7千人次入場。賣物會是明愛一項歷史悠久的籌款活動，一直以來得到一眾友好合作夥伴、堂區和學校的支持，為市民大眾帶來了無數歡樂的時刻，留下了許多美好的回憶。

雖然今年部分賣物會的籌備工作受到颱風吹襲影響，但在所有同事和義工的分工合作和齊心努力下，令活動得以順利舉行。參與者的熱情亦沒有被風雨所澆熄，全情投入在賣物會的各個攤位和舞台表演中，風雨中更見愛的傳承和樂助精神。現在立即和大家回顧六區賣物會的精彩瞬間！

港島區

銅鑼灣維多利亞公園



九龍區

界限街花墟公園



屯門區

屯門文娛廣場



荃灣區

沙咀道遊樂場



沙田區

源禾遊樂場



長洲區

長洲北帝廟遊樂場





「家電送愛行動」



豐澤及LG攜手送暖明愛荃灣廳堂



香港明愛一直與豐澤緊密合作，攜手向弱勢社群提供支援。這次豐澤義工隊就聯同LG義工隊舉辦「家電送愛行動」，並在9月27日來到明愛荃灣廳堂進行探訪活動。

當日，豐澤董事總經理區文慧女士、LG董事總經理Yuri Han女士、香港明愛副總裁麥冠達神父及傳訊統籌主管曾玉珍女士，亦出席了這個與劊房戶家庭同樂的活動。期間，青少年及社區服務高級督導主任彭智聰先生帶領參觀了明愛荃灣廳堂，介紹廳堂設施如何協助附近的劊房戶家庭。一眾豐澤和LG義工還和小朋友玩「大電視」遊戲，大小朋友打成一片，玩到手舞足蹈。最後，大家更一起享用了豐澤義工隊準備的小食，及劊房婦女親手製作的雪花酥。



在這次的「家電送愛行動」中，豐澤和LG送出超過40部家電予明愛服務的家庭，包括雪櫃、洗衣機、抽濕機等，幫劊房戶家庭改善居住環境，讓愛與溫暖在社區延續。明愛荃灣廳堂亦因此受惠，添置了三部電視機，讓有附近的鄰里街坊來到這個劊房戶延伸空間可以盡情享受，好好放鬆！



分享幸福滋味 傳遞窩心暖意

明愛快餐及餐廳一直不斷提升服務質素，在餐飲產品和種類上不斷推陳出新，在不同時段有不同優惠和推廣。尤其踏入年尾，大家都忙著和親朋好友見面聚餐，有見及此明愛快餐及餐廳亦貼心準備了各式美食，陪大家共迎佳節。

十字奶品分享日

10月時，十字牌在明愛餐廳外舉行「十字奶品分享日」，將優質乳製品帶到明愛，免費派發十字牌純鮮奶和乳酪。當日吸引了不少中心會員和食客排隊領取，亦對能夠試吃十字牌最新推出的乳酪蜜瓜和凝酪巨峰提子兩款新口味感到十分雀躍。部分十字牌產品現在亦有在堅道明愛餐廳出售，歡迎大家選購！



聖誕美饌 同慶佳節

聖誕佳節又點少得聖誕大餐，明愛餐廳提供聖誕及除夕半自助餐，準備各式美味佳餚，讓食客在美食和溫馨的節慶氛圍中，盡情享受聖誕和除夕的歡樂時光！



賀年美食 新春優惠

新春期間亦會推出應節賀年糕點及盆菜，更會於堂食餐點中增添中式賀年食品。若想與一班同事舉行新春聯歡、春茗聚會及周年晚宴，也可嘗試即將推出的歡聚午宴及晚宴套餐！

明愛快餐及餐廳將會隆重推出一系列早鳥優惠及會員額外獎賞，敬請密切留意！



如欲查詢，歡迎致電 2522 2839 與明愛餐廳職員聯絡！



明愛慈善抽獎券

2024 慈善抽獎券的抽獎儀式已於 12 月 6 日上午，假明愛大廈公眾會堂進行。在李福樹會計師事務所的見證和監察下，一眾嘉賓順利抽出 100 位得獎者，在此恭喜各位幸運兒。

今年售出的慈善抽獎券逾 67 萬張，所籌得的善款超過 \$1,300 萬元。慈善抽獎券能夠再次取得理想成績，全有賴所有堂區、天主教學校、友好合作夥伴和市民大眾的支持，亦少不了一眾明愛同工和義工在堂區、公用街道及屋邨屋苑積極售賣獎券。衷心感謝各界朋友一同發揚善心，推動善舉，明愛才能籌募到更多善款投放於轄下各項服務，讓更多有需要人士受惠，為社區注入更多希望與正能量。



步中情

2025明愛慈善步行預告

2010年荃灣城門谷運動場



▲來自明愛不同服務的參加者齊聚在城門谷運動場

2019年香港哥爾夫球會（粉嶺舊場）



▲「步」·「足」你大行動
參與的二人三足隊伍打破健力士紀錄

2023年清水灣鄉村俱樂部



▲這是明愛 70 周年誌慶其中一個重點活動

每兩年舉辦一次的明愛慈善步行是明愛大家庭的歡樂聚會，亦是與家人、同事、好友一起身體力行，用雙腳、以善心踏出愛的步伐的好機會。多年前步行籌款由分區舉辦，後於 2006 年轉由傳訊統籌辦公室負責統籌，並與明愛各單位攜手合作，使每次的步行活動不論在參加人數或籌款數字上都屢創佳績，留下不少難忘回憶。明年的慈善步行已定於 2025 年 3 月 29 日（星期六）假沙田馬場舉行，在迎接新一年步行活動的來臨之際，先帶大家回顧一下過去數年的精彩時刻！



2017年沙田馬場

◀浩浩蕩蕩的步行隊伍從馬場出發



2021步中情線上行

◀因疫情關係首次轉為線上模式

期待大家的參與
明年沙田馬場再聚！

日期：2025 年 3 月 29 日（星期六）

地點：沙田馬場

報名：1 月中開始接受報名

請留意明愛網站和社交媒體的最新消息

參加者
可獲精美
紀念品一份



看，一位貞女，將懷孕生子，
人將稱他的名字為厄瑪奴耳，意思是：天主與我們同在。

（瑪竇福音 1:23）