



明愛情報

以愛服務 · 締造希望
Love in the Service of Hope

<http://www.caritas.org.hk>

編號：11

日期：2014年3月14日



蛻 變



目錄

編號：11
日期：2014年3月14日

- P01 ■ 封面
- P02 ■ 目錄
- P03 ■ 楊鳴章神父
 - 『鳴誌』－「當甲木遇上了熱火」
- P04 ■ 明愛傳訊統籌辦公室
 - 綠茵場上展風采 球手雲集傳揚愛
 - 萬人萬心明愛心 一磚一瓦顯主恩
- P05 ■ 明愛國內服務計劃辦公室
 - 時代的變遷與信念的蛻變
- P06-07 ■ 明愛特殊教育服務
 - 你「情」我「報」
養耕共生：智障學童在生涯規劃上的蛻變
- P08 ■ 明愛家庭服務
 - 在服務中不知不覺地改變了自己
- P09 ■ 明愛其他社會工作服務
 - 人生中轉站
- P10-11 ■ 明愛行政事務辦公室 — 編輯部
 - 停一停·想一想
- P12 ■ 明愛職業訓練及教育服務
 - 在內地升讀大學是現今趨勢
- P13 ■ 明愛職業訓練及教育服務
 - 與台灣首府大學結盟 提高學生升讀大學機會
- P14 ■ 明愛行政事務辦公室 — 編輯部
 - 說說笑·講講理
 - 至理名言話你知
- P15 ■ 明愛康復服務
 - 服務使用者→義工→在職青年
這個蛻變· · ·
- P16 ■ 明愛安老服務
 - 積極投入 盡力而為 — 「尤尤」在參與中蛻變成長
- P17 ■ 明愛社區及高等教育服務
 - 全新形象 全新標誌
- P18 ■ 明愛醫療服務
 - 日常口腔護理小常識
- P19 ■ 明愛賓館及餐飲服務
- P20 ■ 明愛印刷訓練中心

「當甲木遇上了熱火」

我不是甚麼堪輿學家，也不懂術數命理，只是看見每年新春，專家們都在嚷著說流年，覺得很有趣。馬首是瞻，甚麼方向？馬到功成，誰的成就？馬上有這個、馬上有那個，不勞而獲？甲午年屬馬，馬的矯健、迅速、神勇，一如天上的龍，陽剛至極。可是，馬年立春的四柱，毫無陰柔協調：甲午、丙寅、丙午、辛卯，當中有三個木、四個火、一個金。甲木猶如破土而出的嫩芽，寅木、卯木猶如清晨曦中需要露水的植物，偏偏遇上了午間的熱火、璀璨的陽光。沒有水，而有辛金，豈不是有點辛辣、辛苦嗎？整體感覺頗有點熱火朝天，被勝利沖昏了頭腦之象。說不定還真有一個馬失前蹄，那就不太好了。

水生木，誰說沒有水？假如我們在困難中能相濡以沫，其中不是有水了嗎？雖則還只不過是一丁點，最少還能救命。只要我們在考驗中能堅持真理，這真理就如聖經中耶穌所說的：「誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」（若四 14）這就是我們渴求的水！

新春期間請接納我給大家說出的、上面一點趣味性、勉勵的話，就是希望大家都能在困難中不忘攜手相助。正是這種運用我們所擁有的一點精神資源，指出重要的方向，彼此互信、互愛、互相尊重、語言相通，達致諒解，能夠繼續服務社群。當今社會有各種各樣的噪音，當眾人都只求安定繁榮，卻忘記了「車如流水馬如龍」，只不過是門前的過客；當人們對物質鏗而不捨的追求、當社會貧富的鴻溝越扯越闊、當年青的一代投身社會卻不能向上游、當社會急速老齡化、當家庭和青少年的問題愈來愈多也愈複雜、當連小學生也開始濫藥和墮入網絡財色的陷阱時，明愛可以做些甚麼？

我們不能只滿足於表層的救援工作，同一樣的服務，我們與其他的社福機構有何分別？我們是否有更廣闊的視野？視野應該包括一種道德價值的培養，在員工與員工之間、員工與機構之間。就像今年啟思營的主題，面對社會裡的種種困難，我們首先要有真正的關顧之心，然後才能提昇，幫助弱勢社群往上游，最後讓我們彼此更認識天主，獲得湧流到永生的水泉。

我盼望 2014 年的明愛啟思營能夠理出一些蓬勃的朝氣，釐訂一些具體的工作計劃，讓我們的服務猶如朝聖者所走的道路，每一步都幫助人活出勇氣和尊嚴，獲得靈感和關愛，彼此都得以發展自己。

楊鳴章神父



二零一四甲午元宵

綠茵場上展風采

球手雲集傳揚愛

作為香港明愛的籌款委員會主席，工銀亞洲多年來為明愛舉辦了不同形式的慈善活動，凝聚社會各界的力量，其中一項很受歡迎的活動是高爾夫球慈善賽。踏進 2014 年，銀行便在粉嶺高爾夫球場舉辦了第六屆慈善高球日，讓合作伙伴愉快切磋，共襄善舉。1 月 17 日活動當日，百多名球手齊揮桿，顯愛心；友誼第一，比賽第二，寓慈善於運動。

今年無論是參加人數，或是善款數字均創新高，籌得善款逾港幣 120 萬元。今屆賽事亦增設女子組總杆獎冠軍及進步獎，以鼓勵球手和加添氣氛。頒獎典禮及支票頒贈儀式於賽事後舉行，香港明愛總裁楊鳴章副主教從工銀亞洲助理行政總裁宋萬海先生的手中接過善款支票，意味著更多弱勢社群可以從而受惠，活出豐盛的人生。



萬人萬心明愛心 一磚一瓦顯主恩



新劍郎與麥蔡文玉女士合唱一曲
< 滿江紅 >



一眾嘉賓及演出者拍照留念

文化傳承、愛心顯揚 — 由「明愛之友」主辦，聖瑪加利大堂粵曲班協辦的「萬人萬心明愛心」慈善粵曲晚會便是一個很好的例子。晚會於 2 月 17 日舉行，當晚的演出吸引了不少熱心教友、粵曲愛好者及善心人士到場欣賞支持，亦籌得善款超過 250 萬元（全數將用於各項明愛服務，當中主要是天主教大學的籌建）。大會很榮幸邀請到食物及衛生局局長高永文醫生蒞臨主禮，出席嘉賓還包括香港明愛理事會主席曾慶文神父、明愛總裁楊鳴章副主教、副總裁閻德龍神父及聖瑪加利大堂主任司鐸關傑棠神父。

音樂領導謝樹心老師特為晚會撰寫樂曲，演出的嘉賓紅伶包括陳祖澤博士太平紳士、梁乃江教授、新劍郎先生、廖國森先生、文劍斐小姐、梁胡桂文女士、王超群小姐、鄧美玲小姐、甘何淑儀女士、徐梁桂玲女士、吳張偉冰女士及麥蔡文玉女士等。精心的安排、豐富的樂韻，讓觀眾深深感受到粵曲文化這瑰寶的魅力！是次粵曲慈善晚會由構思、籌備至公演超過兩年光景。非常感恩能夠與「明愛之友」及聖瑪加利大堂同工、教友合作。在籌備的過程中，籌委會主席麥蔡文玉女士、大會總務張世任先生和張鄭雪菲女士對慈善活動的熱誠和幹勁、工作時的心思細密令我們獲益良多，實在是一個愉快而寶貴的經驗。期望日後大家有更多合作的機會，一起群策群力，造福社群。

時代的變遷 與 信念的蛻變

國內服務計劃辦公室因應國內一些社群的需要，透過教區組織，在助弱扶貧以至教育等各方面，向有需要人士提供適切的協助，改善他們的生活質素。

2013年8月，我們收到山西省一位神父的來信（見下文）。他述說在資助的項目中，如何得到啟發，並在具體生活中，實踐愛的信念，使別人得益，社群得益；自己的靈性，也得到長進。

香港明愛國內服務負責人：

您好！非常感謝明愛協助我們堂區成立了這個圖書館和自修室。在圖書館和自修室建立過程中，讓我明白了許多，也讓我的教友明白了許多！

我做神父已十年。這些年來，我以為「教會關心教友的信仰生活」就夠了，沒想到教會推行社會服務的作用，也可以這麼大。我原以為孩子們每天下午放學後到自修室寫作業，周六周日到圖書館看課外書，就達到了建立圖書館的目的。但後來我發現，圖書館還帶來了移風易俗的作用！

當孩子們寫作業和看圖書時，我察覺到孩子和他們父母的不同問題。因此，從2012年12月至今，我們因應他們的不同需要，舉辦了各類講座和培訓，例如：親子溝通、如何教育子女、如何教導反叛期子女、婚前培育、夫妻相處之道、婆媳溝通、更年期講座、服務留守老人等。參加人數超過1300人！

藉著培育，我看到孩子的健康成長和親子關係的改善；此外，也吸引了很多義工來參與我們的工作。凡此種種，令人欣慰！透過圖書館，還可以做更多有益社會的事情。我們一定會繼續好好使用它。再次謝謝您們！

山西李神父
03/08/2013



孩子在自修室學習



孩子學習孝道，為父母洗腳



你「情」我「報」

養耕共生：智障學童在生涯規劃上的蛻變

○ 訪問者

■ 郭永恒校長 張志明校長

近年，明愛特殊教育服務轄下的智障學童學校，在智障學童的生涯規劃上引入了嶄新的「養耕共生」(Aquaponics) 概念，為智障學童改變以往的學習模式，提供勞動參與的學習機會，讓社會人士改變對弱勢社群的看法。

最近，我們訪問了兩位智障學童學校的校長，分別是明愛樂義學校郭永恒校長及明愛樂勤學校張志明校長，與我們分享「養耕共生」這個概念。

○ 兩位校長，我知道明愛樂義學校和明愛樂勤學校都分別引入了「養耕共生」，其實這是一個怎樣的觀念呢？

■ 「養耕共生」是一種結合水產養殖與農業耕作，形成了共生共榮的永續有機生產模式。最重要的是，農業耕作不再需要大量施肥，水產養殖也不再需要時常換水，是一種節省資源的生產模式。魚的排泄物及飼料殘渣是植栽生長的最好養料，而植栽的根系與生菌又是水質處理淨化的最佳生物濾材，三者(植栽/生菌/魚)建立了一種生態平衡關係。



○ 推行這項「養耕共生」計劃又有什麼好處呢？

■ 大概有幾方面：

- 能有助回復生態平衡和減低環境污染
- 能減少資源損害、保障食物質素，既安全又健康，同時亦提供了世界增長人口的供養替代方案
- 能滋養心靈、孕育美善，有助建立和諧、尊重和互助的社會

○ 這個概念如何應用在學校裡？

■ 明愛樂義學校及明愛樂勤學校推行「養耕共生」，學生學習如何與大自然共處、擴闊生活趣味；發掘其潛能，使他們能體會到生命的意義及價值；建立自信，提升其生活質素；同時亦可讓學生學習自給自足，實踐健康飲食生活。



○ 為什麼「養耕共生」適合在特殊教育推行？

- 「養耕共生」適合我們一班能力稍遜的學生參與，例如：插苗、採收、餵飼等。事實上，有特殊教育需要的畢業生出路不多，真正能就業或繼續升學的少之又少。庇護工場仍以低技術及傳統的包裝、清潔等工作為主；成人康復服務因資源問題使畢業生未能持續發展，甚或能力倒退；留在家中更引發照護、經濟負擔等家庭問題。所以，推廣「養耕共生」，能為學生提供一些趣味性的活動，建立其情操，提高其生活質素，在餵魚、採收的過程中，能為他人、家庭或社區作出貢獻，建立自信和良好的人際關係。

○ 成效如何？

- 「養耕共生」系統尚在試驗階段，魚兒和植物的生長都不錯，效果尚佳。學生在餵魚及協助採收時，表現開心投入，之後他們更可享受魚湯和蔬菜。學校也曾招待外賓參觀，反應不俗。

學校將於本學年下學期製作小型「養耕共生」系統入課堂內，期望在學期末更能掌握這方面的成效。

另一方面，透過開發「養耕共生」系統，教職同工領略到自然界中微生物、植物、人類與整個自然界的互惠互維生態的重要性，增進及深化「分享」文化的實踐，擴闊了學校與社會外界的接觸，並從新領悟生命的價值。長遠而言，對教職員個人、學生都有潛移默化之效，對學校、社區未來發展有正面的影響。

○ 可否總結一下推行「養耕共生」有什麼得著？可有達到什麼目標？

- 兩校在推行「養耕共生」，都需要仔細的規劃及經營，讓學生體驗新的學習經歷之餘，又能回應學生在不同階段出現的需要，並實踐持續發展的理念和氛圍，讓校園日新又新是其核心所在！



增加學生的學習體驗，擴闊生活趣味，學習自給自足

在服務中不知不覺地改變了自己

學校社工和教師每天接觸學生，在學生的成長路上有着舉足輕重的影響。一方面，我們深信每位學生都擁有天賦的潛能；另一方面，我們跟他們一起訂立人生目標和方向，幫助他們發展潛能，積極面對挑戰，克服困難。

在學校服務的日子，看着學生畢業、成長中的蛻變，心中感到莫大的欣慰，而在服務中也不知不覺地改變了自己……

我在中三的時候加入了辯論隊，由於辯論隊常常借用輔導中心準備比賽，因此我認識了明愛駐喇沙書院的學校社工。我常常在等待預習的時候，與社工無所不談，話題包括校園生活、信仰、及社會服務等。唸中六那年，社工邀請我參加學校的朋輩輔導員計劃，我很想從書本中跳出來，從服務中體驗、在我的成長中留下多一點回憶，我便欣然答應。

在計劃中我負責協助一位成績稍遜的學弟，我充滿熱誠地想幫助這位學弟，但他的學習動機很弱，處處逃避。有一次，我邀請學弟見面並對他說：「李同學，我搵咗你好多次，你都唔覆我，我知道每當有歐聯比賽，你第二朝就遲到又或者唔返學，你咁樣落去唔係辦法嘍，唔通睇完夜波第二日就可以放假咩……不如嚟輔導中心等我幫你跟吓功課，等你可以追上功課的進度……」怎料我還未說完，學弟就對我說：「下次啦，總有機會嘅，你知唔知今晚曼聯對皇馬呀！」他就這樣揮袖而去，我心裡很不是味兒，為甚麼他不領我情呢！

之後，我在學校再遇上這位學弟，看到他坐在一旁很是苦惱，雖然不想再被拒絕，但我還是走上前對他說：「李同學，你坐喺度做咩呀？好似好唔開心，喺唔喺嘍晚曼聯輸波呀？」學弟說：「嘍晚曼聯贏波呀！但喺我就輸波呀……我今早被老師罰，因為無交功課，死啦！老師叫我明天補交。唉！我唔識做，實交唔到啦……」我告訴他，我可以幫助他。終於，學弟明白我的好意，並願意接受我的指導。他終於接受我的幫助，令我感到很高興。

這個從被抗拒到被接受的經驗，使我深深明白到自己雖有助人的意願，卻不能強加於別人身上。更不可堅持用自己的方法去幫助他，要站在他的位置，尊重他的需要。建立關係之後，還要耐心等待合適的時機，待他明白我的好意，事情才可以成就。

這件事令我對人與人的相處及助人的態度，有了新的體會，也啟發了我服務人的心志。我深深感受到上主的安排真是奇妙莫測，這次的經驗，讓我決定選修教育，為人師表，將服務他人的精神繼續貫徹實踐。



谷老師帶領學校醒獅隊表演

人生轉站

明愛培德中心為行為、情緒及受家庭問題影響的 16 至 21 歲少女提供住宿及照顧服務，在這裡，每個女孩都有屬於她們自己的故事。以下是其中一位女孩 Carol，與我們分享她在中心內的經歷。

W：筆者

C：Carol

W：住在明愛培德中心，和你以往的生活有什麼不同？

C：中心內，舍友要輪流下廚，每兩個星期都要到市場買菜及下廚。即使市場地面濕滑，廚房溫度超高，一切都需要親力親為。得到宿舍家長的指導，每個女孩子都會有一兩道拿手小菜。雖然這些經驗不能造就我們成為五星級大廚，但這些基本烹飪知識，在我們離開宿舍過獨立生活時，便大派用場！

W：那麼，在宿舍過的是羣體生活，你會否感到不習慣？

C：在這裡，我們不再是公主，沒有專人服侍！初時我也曾感到很難適應，因為每位舍友都有不同的性格及生活習慣。但我們要學習如何與他人相處、如何處理衝突、甚至在衝突發生前避免問題惡化，才能與其他人和諧共處。

W：這真是個不容易掌握的課題！現在你有何心得？

C：「互相遷就、包容接納」，是我得到的八字真言。

W：可否總結一下你在培德中心的經歷？

C：培德中心不單是一所「宿舍」，更是一所「學校」。這裡不會教你中英數通，卻會教你待人接物、照顧自己的實用課題。在這裡所學到的，確是畢生受用！

W：這些經歷如何幫助你面對未來的生活？

C：雖然這裡只是我們人生的一個中轉站，但我們知道上天一直眷顧著我們。每一個背負著千斤重擔的女孩，都因為有熱心助人的社工、體貼關懷的宿舍家長、與及舍友間深厚的友誼，而不會感到孤單徬徨。兩年的宿舍生活，已把我們裝備好，懷著勇氣踏入社會，開展人生新的一頁。

編者按：

在這裡，祝福每一位在明愛培德中心生活過的女孩子，她們的改變，給她們帶來新的希望，像蝴蝶的蛻變，破蛹而出，展翅飛舞……

你們不可與此世同化，
反而應以更新的心思變化自己
(羅 12:2)



停一停 · 想一想



在內地升讀大學是現今趨勢

隨著中學學制的改變，「其他學習經歷」成為每一位學生在高中學習的重要一環。同時，隨著國內經濟迅速發展，香港學生在畢業後前往內地升學或就業的機會亦大大提高。為增加學生學習經歷、對中國內地的民情、升學情況及就業機會有進一步的認識，明愛元朗陳震夏中學較早前參加了由永恆教育基金舉辦的「杭港青少年志願工作者雙向交流考察之旅」，增加學生對內地各方面發展的認識。

是次活動，香港學生除了前往杭州進行安老院探訪、擔當義務老師等義工服務外，還有機會與杭州青年專修學院的大專生進行學習交流。而杭州青年專修學院的學生更於2014年1月6日前來香港，並到明愛元朗陳震夏中學進行回訪交流。

當天，明愛元朗陳震夏中學校長鄭振發向學院的副校長、老師及學生講解香港的教育制度，而明愛元朗陳震夏中學的學生亦與來自杭州的大專生互相分享學習情況，大家聚首一堂，言談甚歡，場面溫馨熱鬧。中港學生除了有機會認識兩地的學習模式外，同學們更對兩地的民生、發展、生活模式等有更進一步的了解。當中我校學生楊同學表示，到內地升讀大學是現今趨勢，深入了解內地文化，有助同學將來到國內升學及發展。最後，兩地學生進行了一場籃球友誼賽，同學透過活動，增加了彼此之間的友誼。不少學生更在賽後留下聯絡方法，真正達到互相交流的目的。



中港兩地學生藉是次交流活動，進行了一場籃球友誼賽



明愛元朗陳震夏中學和杭州青年專修學院的一眾師生，於賽後合照留念



同學與長者閒話家常，十分投契



與台灣首府大學結盟 提高學生升讀大學機會

明愛元朗陳震夏中學師生到台灣
首府大學參觀及合照留念

明愛元朗陳震夏中學於 2014 年 1 月 7 日至 10 日，由校長鄭振發及另外三位老師帶領 38 位中六同學，前往台灣南部首府大學及義守大學進行考察。

與首府大學結盟

是次考察其中一個重點是與首府大學簽訂合作協議，所有由明愛元朗陳震夏中學校長推薦的學生，均可獲住宿費及雜費減免，成績良好的學生更可獲獎學金，讓有經濟困難的學生亦可有機會前赴海外升學，發展才能。



義守大學職員樂於解答學生的疑問



學生參觀義守大學的醫護學系

學生對義守大學醫科情有獨鍾

在考察義守大學時，學生都感受到濃厚的學習氣氛。部分學生在香港已報讀義守大學的醫科，他們透過是次考察，親身來到大學，了解大學的校園環境及教學設施，增強了對將來升學的信心。

校長鄭振發表示，台灣南部民風純樸，適合學生鑽研學問。此外，從經濟角度考慮，台南的生活指數較低，可減輕家長及學生在升學時的經濟壓力，讓學生更能夠專注於學業。

學生心聲

周冠瑤同學：台南地區民風純樸，富人情味，校園環境及設施亦很優良，是理想的升學地區。

郭凱晴同學：是次考察，增加了我對心儀學科的了解。

是次考察已刊登於 2 月 6 日的星島日報。

說說笑 · 講講理

幾十年後，小李和朋友閒來無事，聊到歲月不饒人。

小李說：「回想小時候，最快樂的就是兒童節了。」

朋友說：「嗯！再過十多載就是青年節了。」

小李說：「嗯！再過十多載就是父親節了。」

朋友說：「嗯！再過十多載就是老人節了。」

小李說：「嗯！再過十多載就是……」

朋友說：「……清明節。」



因為幽默 人生無限開闊
作者：馮國濤
出版者：達觀出版事業有限公司

幼蟲經過成長蛻變成為一隻漂亮的蝴蝶。歲月流轉，我們也從幼童長大、成為青年、老年……繼而逝去而歸於塵土。不過問題是究竟我們有沒有像蝴蝶一樣從舊我中蛻變成為新我？雖然說是過眼雲煙，凡事不必太著意，但對於人生的態度又是否應該是認真而不在乎？

希望每人都能抱著一種認真盡責的心態去處事和工作，以誠懇真切的態度待人接物；不計較箇中得失、成敗優勝，經過不斷的蛻變、成長……才能領悟生命的真諦。

至理名言話你知

這個世代的聰明不在於辨別是非，卻在於取巧。挖空心思找一些所謂正確的理由來支撐自己明顯錯誤的行為，為自己留有退路…… 這個世代的聰明在於分析而不在於關顧。這個世代的聰明也就成了它失陷的因由。

楊鳴章神父
(節錄自『鳴誌』-「整全的人生」)
二〇〇九年二月

事事好壞隨思想而定。

Nothing is good or bad, but thinking makes it so.

— 莎士比亞 (Shakespeare)

問及兩位石工的工作。一位回答：「我在鑿石為磚。」另一位回答：「我在建大教堂」。

Two stonecutters were asked what they were doing. The first said, "I'm cutting this stone into blocks." The second replied, "I am on a team that's building a cathedral."

挑戰是踏腳石或絆腳石，視乎你如何應對。

Challenges can be stepping stones or stumbling blocks. It's just a matter of how you view them.

書名：父親的智慧話片
作者：傑克森·布朗
出版社：躍昇文化事業有限公司

服務使用者→義工→在職青年 這個蛻變……

傑丰分享小時候的一些片段：「小學老師在黑板上寫了一個字，筆順跟媽媽教我的不一樣，我不能接受，硬要把它擦去。小息時同學搶去我的紙包飲品，我不知如何是好，情緒完全失控！」傑丰是一個固執、衝動、欠缺社交技巧的自閉症孩子，在訓練小組中，他經常因小事而發脾氣，比起其他組員，他需要更多時間來學習社交常規，才能適應主流學校的生活。

在明愛家長資源中心的支援下，一羣自閉症孩子的家長成立了全港第一隊由家長帶領的特能童軍，傑丰是其中一位成員。透過多元化的童軍活動，傑丰學懂自我照顧，亦學會關懷社會上其他有需要的人，在家長領袖的帶領下，傑丰和其他童軍參與了不少義工服務，協助中心推行社區教育活動、探訪長者、照顧弱能幼兒。他甚至在學校的共融活動中，分享自己的成長經驗，讓公眾能從另一角度來了解自閉症人士的潛能和貢獻。

去年傑丰成為明愛康復服務校本支援計劃的活動助理。傑丰在入職初期顯得有點緊張，不敢表達自己的困難，擔心自己的工作表現不符合要求。團隊同事很接納他，給他適當的協助和指導，讓他慢慢適應過來。現在，他很有自信地告訴別人：「我已經可以應付日常的工作，可以用不同的方法來處理問題，我和同事相處得很開心！」這些轉變看來沒有甚麼特別，但對一個自閉症青年來說，卻是令人鼓舞的突破。

轉眼十多年，傑丰由一位服務使用者，轉變成為明愛家長資源中心的義工，再透過個人的努力及在明愛服務的支援下，蛻變至成為自力更新的在職青年；從事事要接受別人的指示，成長至有能力去自主自決。傑丰的個人成就和改變，帶出了康復工作的目標，就是按照弱能人士在不同階段的成長需要，提供適切和優質的服務，使他們得到全人發展，融入社群生活，回饋社會。



傑丰已成為團隊的一分子，與同事合作愉快

積極投入 盡力而為

「尤尤」在參與中蛻變成長

「家有一老、如有一寶」，明愛香港仔長者中心有一位可人兒 — 尤玉琮婆婆，人稱「尤尤」，她今年已 83 歲，現在是中心「粵曲合唱團」的組長，帶領著廿多名組員，一同為自己的興趣發光發亮。

「尤尤」自小經常要到父親開設的辦館幫手，很多時也不能上學，雖說是小學畢業，所懂的字，其實不多。「尤尤」婚後一直相夫教子，萬事以家庭為主，社交圈子狹窄。直至她 75 歲那年，由「親家」介紹下到長者中心，最初只參加中心的時代曲班，後來與中心會員混熟，亦感覺到中心職員的關愛，漸漸再參加中文班、普通話及粵曲班。慢慢更投入於義工行列，參加中心的愛心組、成為接待大使及關愛大使等。

「尤尤」年輕時沒有學過粵曲，但於中心接觸粵曲後卻深深愛上，以往中心聘有粵曲導師，但後來導師有事不能任教，粵曲組便因而暫停。「尤尤」與一班志同道合的會員，遂向職員提議自組「粵曲合唱團」，實行自組、自教、自學，大家只有一個目的，就是希望粵曲組能夠繼續下去。

懷著一腔熱誠及戰戰兢兢的心情，「粵曲合唱團」於 2011 年 5 月成立，組員現時有廿多人，「尤尤」擔任組長，負責點名、安排每堂的曲目、維持堂上秩序、跟進組員學習進度，與及安排組員「交功課」等等，表現一絲不苟。

「尤尤」由最初只是被動地跟「親家」到中心，到現在成為中心的活躍義工分子，亦成為粵曲合唱團的組長，全憑一夥積極投入的心，再加上在中心認識了不少知心的老友記，大家互相支持及鼓勵，讓她更有信心及動力去追尋自己的夢。「尤尤」自問所懂的字並不多，但她說：「只要盡力學，學得幾多得幾多，得益的是自己。」

與尤玉琮傾談，實在是獲益良多，她的好學、主動及勇於承擔，令人十分佩服。尤玉琮很樂意與大家分享她的金句：「凡事也應盡力而為，不要給予自己太大壓力，只要盡了自己能力便已足夠！」



粵曲合唱團聖誕聯歡表演



尤玉琮在明愛莊月明長者學苑結業禮留影



粵曲合唱團課堂

全新形象 全新標誌



作為香港具規模的社區教育機構，明愛社區書院的使命是甚麼？

明愛社區書院一向以「實現終身學習理想，建構社區學院系統」為使命，並努力推動社區學習體系，將各種形式的、學歷與非學歷的教育帶給社會上每一個社群，為所有人提供高質素的教育服務。

明愛社區書院有甚麼新發展？

為配合本服務之新發展及讓公眾知悉本服務所提供之課程及資歷，本服務已率先於 2014 年 1 月 1 日將轄下所有專業及成人教育中心和社區進修中心更名為「明愛社區書院」。與此同時，充滿活力的「明愛社區書院」全新標誌亦已誕生。

明愛社區書院新標誌的創作理念是甚麼？

新標誌配以象徵友愛精神的心形圖案，一下就讓所有目光聚焦起來，並跟明愛社區書院的英文簡稱“CICE”前後交疊。整個設計直截了當傳達出社會上每一個社群都能夠按其才能，並在明愛社區書院的關愛下持續進修，實現理想。就像明愛社區書院努力推動社區學習體系，並將各種形式的教育帶給社會上每一個社群。無論長者、年青人、新來港定居者、需要職業訓練或再培訓的人士，都是明愛社區書院的服務對象。

明愛社區書院對前景有何展望？

上述轉變，標誌著明愛社區書院正式誕生，並為市民提供高質素的教育服務。要成功推行高質素的社區教育服務，有賴社會各界的共同努力和合作，只要各界群策群力，必定可以為下一代創造更美好的將來。



日常口腔護理小常識

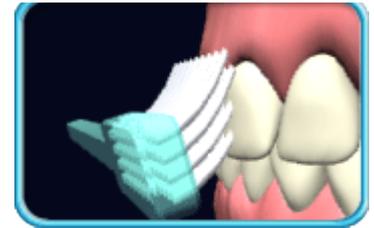
牙菌膜積聚可引致蛀牙及牙周病，因此要徹底清潔牙齒，並把黏附在牙齒、假牙或矯齒器上的牙菌膜全部清除。

第一步 清潔牙齒表面 — 刷牙



刷牙能清除牙齒表面的牙菌膜，我們該在每天早上起床及晚上睡前刷牙，徹底清除牙菌膜以防牙周病。

由於牙菌膜容易積聚在牙齦(牙肉)邊緣的齦溝內，因此刷牙時要把牙刷斜放在這位置。



牙刷斜放在牙齦邊緣

有次序地刷牙

1. 把牙刷斜放在牙齦邊緣，以兩至三顆牙齒為一組，用適中力度來回移動牙刷。
2. 然後刷牙齒的內側面，重複次序至全組牙齒。

使用牙線或牙縫刷

- 刷牙只能清潔牙齒表面的牙菌膜，要清除牙齒鄰面的牙菌膜就要使用牙線或牙縫刷。
- 先刷牙、再用牙線或用牙縫刷都能有效清潔牙齒。

刷牙時常遇到的疑難及它的解決方法

- 刷毛難以觸及某些牙面：
有些刷毛難以觸及的牙面，例如下排牙齒近舌頭的內側面及參差不齊的牙齒，是較難清潔的。解決方法是用刷頭細小的牙刷或單頭牙刷清潔有關部位。
- 刷牙時想嘔吐：
有些人刷牙時刷到某些部位會想嘔吐，要改善這情況，可選用刷頭細小的牙刷刷牙。
- 刷牙時牙齦出血及疼痛：
由於牙菌膜積聚引致牙齦發炎，刷牙時就會有牙齦出血及疼痛的情況。可選用軟毛牙刷清除積聚在該位置的牙菌膜，發炎的現象就會逐漸消失，牙齦亦會回復健康。

第二步 培養良好的飲食習慣



- 減少吃喝次數
- 避免吃喝高酸性的食物或飲品
- 避免吃堅硬的食物
- 避免吃黏性強的食物

第三步 定期接受口腔檢查



定期進行口腔檢查以便掌握口腔狀況，更可以維持牙齒良好狀態

(資料節錄自衛生署 口腔健康教育組牙齒俱樂部)

 香港明愛賓館及餐飲服務
Caritas Hospitality Services

www.caritas-chs.org.hk

網上預訂



明愛白英奇賓館

- 位處於油麻地優越地段，鄰近主要購物熱點及商業中心
- 步行至油麻地港鐵站只需兩分鐘

香港九龍油麻地石壁道4號
(油麻地港鐵站 C 出口)

T: (852)2388 1111

E: cblresv@bianchi-lodge.com



明愛賓館

- 坐落於九龍太子區，毗鄰聖德肋撒天主堂
- 乘搭港鐵，往來旺角購物區，只需七分鐘

香港九龍界限街134號

T: (852)2339 3777

E: reservation@caritas-lodge.com



明愛張奧偉國際賓館

- 位處於香港南區海濱沿岸，與海洋公園及珍寶海鮮舫咫尺之遙
- 賓館提供免費穿梭巴士直達中環機場快線香港站

香港-香港仔田灣街20號

T: (852)2903 0111

E: cocih@caritas-chs.org.hk

誠徵稿件：請大家繼續支持，踴躍投稿。
詳情請參閱《明愛情報》第2期。

註：稿件刊登與否，「明愛行政事務辦公室」有最終決定權及對稿件的最後刪改權。

《明愛情報》下次截稿日期

第12期《明愛情報》的截稿日期為2014年5月15日（星期四）

主題：「抉擇」

電子郵箱 stellalau@caritas.org.hk

《明愛情報》可在電子網頁 Web Site: <http://www.caritas.org.hk> 瀏覽

提供全新型號的 五色數碼印刷機 使影像更銳利一致



2014年明愛印刷訓練中心在Fuji Xerox的協助下，引入一部全新型號的五色數碼印刷機。提供鮮明的影像質素達2400 x 2400dpi精度使影像更銳利及一致。中間色調突出，文字清晰，中性色純淨，暗位細緻，高光鮮明與及極佳的圖像重現效果，極之適合製作現今甚流行的各式相片印刷應用。

備有透明乾式油墨選配組件，使彩色印刷品更為凸出；也可在圖案及文字上加上特別的光澤以增加視覺效果，又或為藝術效果或防偽用途的印刷品加上數碼水印。

為配合各院校印製成績表及任何證書，更增設Micro Text縮微文字防偽印刷術，由極其微小的文字構成，以至於肉眼難以識別。最常見於鈔票和銀行支票。防偽印刷的主要目的是防止偽造文書及塗改製造。



縮微文字防偽印刷術



歡迎大家，隨時致電印刷部向我們查詢！

聯絡資料

香港堅道二號明愛大廈D座291室
電話：2843 4734 傳真：2537 1231
電郵：enquiry.cptc@gmail.com