

米 明愛情報

以愛服務・締造希望
Love in the Service of Hope

春
・
醒
悟

第十五期
2015年3月
www.caritas.org.hk

明愛情報

以愛服務・締造希望
Love in the Service of Hope

第十五期
2015年3月

編輯組 - 行政事務辦公室

總編輯 Fiona Ngai
編輯 Claudia Chan
設計 Charles Soo

誠徵稿件

下期主題：「夏・創作」

截稿日期：2015年5月11日（星期一）

電郵至：claudiachan@caritas.org.hk

歡迎大家把自己的工作感受、日常生活體驗、生活小品、笑話等等，以輕鬆簡潔的手法，透過文字、圖畫、漫畫等，與大家分享。文字以400-500字為限，並附上相關照片或圖案，以增加閱讀的趣味性，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，發送到上述電郵地址。（主旨請用：「明愛情報」徵稿）查詢請致電 2843 4630 陳小姐。

註：

編輯組保留對來稿的刪改及刊登的最終決定權。

目錄

P01	■	封面
P02	■	目錄
P03	■	楊鳴章主教 ● 『鳴談』 - 「醒悟」
P04	■	傳訊統籌辦公室 ● 工銀亞洲熱心公益 積極回饋社會
P05	■	傳訊統籌辦公室 ● 《俏紅娘》慈善音樂劇
P06-07	■	編輯組 ● 你「情」我「報」 與新總裁一席話
P08	■	家庭服務 ● 沉淪毒海 難得悔改！
P09	■	康復服務 ● 心之悟
P10-11	■	編輯組 ● 停一停・想一想
P12	■	職業訓練及教育服務 ● 春風化雨扶幼苗
P13	■	職業訓練及教育服務 ● 春風物語
P14	■	編輯組 ● 說說笑・講講理 ● 至理名言話你知
P15	■	安老服務 ● 小莫小於水滴，漸成大海汪洋 - 「藍天大使」在社區
P16	■	國內服務計劃辦公室 ● 從不經意中醒悟過來
P17	■	特殊教育服務 ● 豁然開悟
P18	■	醫療服務 ● 愛自己，愛家人
P19	■	職業訓練及教育服務 ● 明愛汽車維修工場
P20	■	傳訊統籌辦公室 ● 2015 明愛慈善步行

「醒悟」

今天您怎樣待人、處事，多少總推使您的生命走上不同的軌跡。我們將永遠沒法全然洞悉和突破那遮掩在我們前面的「未明」；然而，這「未明」卻又是由我們的一言一語、一舉一動所塑造而成的。我們必須時常停下來自訟自承的問一問自己：我是否真的需要這樣做？譬如說：發這樣大的脾氣？堅決與對方對著幹？能躲得過去就躲過去？

自訟自承並不容易，必須對他所遭遇的任何不便、危害、欺凌、恥辱，或任何人的磨難，都能平和地接受。「或許我是罪有應得的」，如果真能這樣想，誰能比這個人更享平安呢？

也許有人會反駁我：「如果我的弟兄、同事磨難我，我在省察之後，發覺我的確毫無過錯，我為甚麼要自訟自承呢？」

我想：誰若懷著敬畏上主之心，經過審慎反省之後，總不會發覺自己是完全無罪的吧？他將會看到自己，或在行為上、或在態度上，給人動怒的機會。如果誰發覺自己在這些事上，雖然當時是無罪的，但也許在別的時候、或在別的事上，得罪了這位同事、弟兄。因此，為了這過錯，或是為了所犯的其他過失，應該受些苦。

又或有人問：當他安靜的坐著，有一個人突然來到，以傷害或侮辱的話激怒他，為甚麼他應責備自己呢？他由於不能忍受，便以為自己動怒、或心情擾亂，是有理由的；因為如果那個人不闖入、說話煩擾他，他絕不會失控。

其實，那個人並不能藉他所說的話，便把忿怒的情緒傾注入他心裡，而是揭露他心內已有的忿怒的情緒；這樣，如果他願意，便能為這事而悔改。對於那給予他這樣自訟自承機會的那個人，不但不該報復、凌辱他，反倒應該感謝他，因為此後誘惑不會再這樣困擾他。事實上他越進步，就感到越容易應付試探。人靈越向前邁進，便越勇毅堅強，能忍受所遭遇的任何困難；我們要感謝一切使我們感受傷害的人。

要醒悟，我想我們該從這裡開始。

+ 楊鳴章主教 
二〇一五年四旬期

工銀亞洲熱心公益 積極回饋社會

中國工商銀行（亞洲）有限公司（「工銀亞洲」）連續 16 年擔任香港明愛的籌款委員會主席。多年來，銀行積極參與各項明愛的慈善活動，當中包括贊助「明愛暖萬心」籌款晚會、代售明愛慈善抽獎券、參與明愛賣物會和慈善步行、探訪明愛服務單位、提供義工服務……等等。銀行同時透過不同的方式接觸多個贊助團體和商業機構，協助籌募善款之餘，亦把明愛的精神和理念傳揚至更廣的層面及更闊的界別。



工銀亞洲副行政總裁宋萬海先生（右）頒贈支票予香港明愛總裁閻德龍神父



▲「天糧」導師指導學員製作愛心曲奇

就如工銀亞洲今年初舉辦了第七屆明愛慈善高爾夫球日，成功連繫合作伙伴、商業客戶、社會人士以至國內機構，使到是次參與善舉的球手超過 100 位，籌得的善款更達 128 萬元，創出歷屆新高。銀行不扣除任何開支，把善款全數撥捐香港明愛，用以幫助有需要的家庭及弱勢社群。

工銀亞洲亦於去年聖誕期間，全力贊助香港明愛義賣曲奇。不同款式的雜錦曲奇由香港明愛的社會企業「天糧」烘焙製造，以精緻禮盒包裝在 12 月期間推出，深受明愛大家庭的朋友，尤其是堂區教友的歡迎。由於反應相當熱烈，數千罐限量版在聖誕節以前已全數售罄。「天糧」是香港明愛康復服務轄下的單位，旨為精神病康復者及弱能人士提供在職培訓及就業機會，以提升其獨立生活的能力。因此，一盒曲奇不單是一份對摯愛親朋的窩心禮物，更是對被受忽略的一群朋友的支持和祝福！

香港明愛期望能與各合作伙伴繼續同心同行、優化服務、造福社群；並協助有需要的人士克服生活中各種困難和挑戰，發展潛能，助人自助，從而活出豐盛的人生。

《俏紅娘》慈善音樂劇

歌舞連場 耀目全城

由「明愛之友」和香港話劇團攜手呈獻的《俏紅娘》慈善音樂劇於1月17日（星期六）晚上7時45分假香港文化中心大劇院舉行。此劇被譽為「充滿夢幻的音樂喜劇」，今次邀請到能歌善演的羅敏莊作為女主角，加上華麗的佈景設計、繽紛的服裝，實在是一個極盡視聽之娛的慈善演出。

「明愛之友」主席陳家駒太平紳士在致辭時感謝各界朋友的支持，特別是瑞華行多年來的鼎力贊助。他期望在未來「明愛之友」的活動中，能夠再與大家聚面，一起發揮明愛「以愛服務 締造希望」的精神，幫助社會上更多弱勢社群！

此慈善專場籌得善款超過港幣46萬元。在此，謹再代表各服務受眾感激善長及友好團體的慷慨捐助！



▲ 當晚演出完畢後，楊鳴章主教與「明愛之友」委員及一眾嘉賓到台上向話劇團表達讚賞和感謝

◀ 「明愛之友」主席陳家駒太平紳士（右）致送紀念品予瑞華行董事總經理呂瑞華先生，以感謝瑞華行多年對明愛的鼎力支持

你「情」我「報」

與新總裁一席話

閔德龍神父於 2015 年 1 月 1 日正式出任明愛總裁，我們特別訪問了閔神父，瞭解他的新工作之餘，亦祈求上主賜予他聖神七恩，以應付繁重的工作。



敬畏天主之神

「敬畏上主是智慧的開始」(德 1:16)。
祈求總裁這份服從、敬畏上主的心，
獲上主賜與智慧，令上下一心，發揮
團隊精神。



神父，請問你有沒有想過會當上明愛總裁？有否企圖推卸這個任命？



哈哈！當初加入明愛，對於做慣堂區牧職的我，已是很大的轉變，怎會想過擔任明愛總裁呢！身為修道人，服從是必需的，所以我沒有企圖推卸這個任命，但我曾要求湯樞機及楊主教考慮其他能勝任之人士，這純粹是從團體利益出發。最後，我以平常心接受新任命。



相比副總裁，你認為做總裁最困難的地方是什麼？



責任重，決策難，理財不易。由於一個決定可能對明愛有深遠的影響，要作多方面的檢視才可下決定。此外，明愛每年經常性開支超過 15 億元，要達到收支平衡不是一件簡單的事。

聰敏之神

期盼聰敏之神與他同在，
令掌財有方。

孝愛之神

希望整個團體與他一起懷著
孝愛之情，服務社群。



你對新工作有什麼期望？



群策群力，集思廣益。做總裁雖然有很多困難，在我身邊有很多具有相關專業背景的同事，協助我處理日常的工作，而我會以牧者的身份去帶領他們，好能掌握明愛的正確方向，充分發揮明愛的理念和精神。



你在明愛服務已有六年，覺得明愛有什麼轉變？



我在明愛只服務了六年，但明愛已經成立了60年，服務範疇愈來愈廣，服務受眾愈來愈多，運作上亦愈來愈有規範。可惜開始出現制度僵化的現象，是時候我們需要更新，慢慢改變一些陋習。

超見之神

願他獲超見之神眷顧，帶領我們改變陋習，更新團體。



剛毅之神

即使工作疲累，但希望剛毅之神能令他常懷剛毅，勇往直前。



在處理繁忙的工作中，難免感到疲累，你會用那個聖經章節來喚醒自己？



谷 6:50「放心！是我，不要怕。」耶穌看見門徒在顛簸的船上恐懼萬分，便走向他們，安慰他們。同樣地，當我疲累無助時，我知道耶穌在身邊，可使我安靜下來。意識與基督同在，是醫治百病的良藥。



請問你在工餘有什麼興趣？



看書，聽音樂，運動。我的興趣是很普通，但興趣不在乎是否特別。任何興趣都可以豐富生活，調節心情。如果是體育方面的興趣，不單祇鍛鍊身體，還可減少疾病；活力充沛，更能事半功倍。這不是一舉兩得嗎！當你的神經處於緊張的環境下就去做自己喜愛的事情，一方面可以放鬆心情，另一方面可以重拾信心。

明達之神

願明達之神帶領他，使他在努力工作（work hard）之餘，不忘盡情消遣（play hard）。



智慧之神

願智慧之神降臨，使他智慧地領導，喜樂地生活。



最後，請問有什麼說話想提醒明愛的員工？



以「真愛」為我們的受眾服務，時常懷著「喜樂」的心去事奉。正如楊主教在最新的年報中提到，科技進步再加上創新電子產品的出現，在人與人之間建立了一道無形的牆，阻礙人的交往，將人與人之間的距離拉遠。我們要積極在辦公室和服務地點建立良好的人際關係，以消彌彼此間的縫隙。

沉淪毒海 難得悔改！

我是一個喜歡自省的人。若說是喜歡，不如說是有需要。年少時，我在毒海中經歷不知多少個春天，也不懂得覺悟，到醒悟時，方發現自己的人生已過了 20 多載。

我小時候貪玩、懶惰、沒有責任感。中四輟學，從來只做自己喜歡的事。嚐過白粉以後，曾一度以終生食白粉為目標。當中雖曾經歷一貧如洗和被補，但始終不能脫離捆綁。過程中曾有一段時間赴澳洲升學，但最終浪費了父母近百萬元，更在澳洲因販毒而被捕。在被捕時，最擔心的不是前途，而是在牢房裡沒有白粉吸食。

我在坐牢期間，仍被毒品控制，即使明知針筒會帶來愛滋病或肝炎病菌，仍要追求吸食白粉的快感。在被押解出境的過程中，僅穿一雙拖鞋、背心和短褲回港，尊嚴盡失。縱然去到盡頭，仍未有醒悟。返港後繼續與白粉為伍，每天在公廁吸毒後，就躺在糞堆旁，自覺人生沒希望，只盼能吸食白粉至生命的終結。

最後，一次被補終帶來了覺醒，我被法庭判處三年感化令，在明愛黃耀南中心踏出了新的一步。雖然在中心也經歷過重吸

（曾經藉去急症室求診的機會偷食白粉），但我看到從前沒有看見過的盼望，中心的過來人舍監給予我很大啟發，鼓勵我效法他們，展開人生新一頁。中心的社工和舍監鼓勵我到正生

書院進修，他們讓我醒覺到，其實我是可以重新再來的。其後六年，在正生找到人生導師及同行者，更找到那位愛我的創造主。祂將我從糞堆中拯救出來，給我自信和盼望。

現時我十分享受生活。由從前不喜歡讀書和不負責任，到現在不停進修，對自己和家人盡責，更盡社工的責任。

我知道每天的自省能助我改進，也是我繼續行這人生路的動力！



▲ 接受楊主教頒贈保持操守超過 14 年之獎項



▲ 成家立室後，多了一份責任感

心之悟

手指每天不停地在鍵盤上飛馳，心思意念也不停地轉，在工作中奔跑卻似乎忽略了沿途風光……

那天，本要到訓練室找同事談公事，冷不防看見一位學員阿龍戴著紅色手套，正專注地抹拾，他的眼神是多麼的集中、神情是多麼的認真！瞬間一股很深的感動湧上心頭，淚水卻悄悄地在眼框內轉動……

展能中心內每位嚴重智障學員協助班務並不是新鮮事，他們在不同訓練或活動中也展現出自己的能力。但這事發生在阿龍的身上卻觸動了我——曾經，我們為他頻密的挑戰行為而感到苦惱，由他轉介到中心的這些年間，團隊各人絞盡腦汁地設計行為管理方案，醫生和心理學家也成為我們的伙伴，不同的策略嘗試、修正、再嘗試，就這樣一起走過了不少歲月。雖然不至於脫胎換骨，但今天的阿龍經已不一樣——他在指導下能參與訓練，並可以專注及獨立地完成一項事工。



也許，我們的服務對象不容易被人明白；也許，我們的工作果效不是顯而易見；但是，我感恩——能夠成為他們的同行者，能夠在服務他們的工作上有份。走在高速時代中，心靈的醒悟讓我們學習抓著身邊人的美善，那怕是頃刻風光，足以成為路途上的心靈驛站。

「所以，你們要醒寤，因為你們不知道：在那一天你們的主人要來。。。為此，你們應該準備，因為你們不料想的時辰，人子就來了。」

(瑪 24 : 42 - 44)



停一停・想一想

大自然的變化，四季的交替，各種自然界的韻律，以及我們自己生命的境遇都是生命的訊息，都在提醒我們一切均掌握在上主手裏，我們應在生命中尋求天主的旨意。「醒悟」就是提醒我們需反省、頓悟，能覺「今是而昨非」，深深體會人生命最重要的是甚麼？是名嗎？是利嗎？是權勢嗎？都不是！那麼我們每天形形役役究竟為的是什麼呢？

春天已經來了，大地復甦，鳥語花香，呈現出一片生機，萬物在明媚的陽光下欣欣向榮地生長。春天亦是我們應該警醒過來的时候，不要再希望「慢慢來」，而是要「積極」改善我們的生活、改善做人的態度、改善不正確的思想，熱切期待與基督相遇。每天找時間靜下來，可以幫助我們醒悟，幫助拉近我們與天主的關係，光照我們在紛亂的世界裏明辨方向。那麼，我們便能在接觸到的人身上，以及同伴們身上，重新看到耶穌。

求上主賜與我們一顆更新的心，以及：

- 智慧 – 明白那些是可以改變，那些是不可改變的；
- 理智 – 接受那些不能改變的，或者嘗試自我調節，
改變自己；
- 勇氣 – 改變那些我們能改變的。

願我們每天均作好準備，視該天為在世最後一天，活得出色，活得精彩！

讓我們每天早上以期盼的心情上班，與耶穌邂逅。每個晚上反省今天別人在我們身上認出主耶穌了嗎？

春風化雨扶幼苗

明愛屯門馬登基金中學 袁伯興老師

又見春天。

時光匆匆，轉眼在這亙古不變的校園建築物裡走過 20 年的歲月，看著幾番人事更替，學校的性質也由最初的職先中學，到本地文化中學，再發展為共融的平民化國際學校，一切似乎都在改變，但變歸變，對走在教育最前線的工作者，不變的是對學生的教與育，不變的是在不同階段的新挑戰，特別是來自不同國籍的基層學生，更要顧及其適切需要。

又見春天。

教師就像春天的和風與露水，滋潤那嫩綠幼苗。數月前，學校來了只會說阿拉伯語的也門三兄妹。由於父親沒有工作，他們連買書包、皮鞋和交通費都無法支付，故校方立刻啟動慈善款項以助燃眉。經濟問題得以解決，但語言障礙亦足以造成學習差異及影響人際關係。支援組遂外聘懂阿拉伯語的導師替他們進行課後中英文補課，周末亦安排回校參加功課輔導及興趣班。當然也要多接觸香港，認識地道文化，海洋公園、迪士尼樂園肯定少不了。幾個月下來，三兄妹表現勤奮，從最初對中英文皆一竅不通，到現在能用簡單語言溝通，甚至書寫，已是一大進步。

又是春天。

春雨剛下過，就讓這些原本無根的幼苗盡情地吮吸著春天甘露，在那明媚的春光下孕育著新的生命力！在有教無類和扶助社會的弱勢社群的原則下，我們希望能提供一片園地，讓有需要的學生前來學習，令他們感受到即使身處異鄉，也備受接納。



春風物語

明愛陳震夏郊野學園

經過嚴寒的冬季，春天的腳步又悄悄到來，生活忙碌的你，可有稍稍抬首，留意一下大自然的變化？

去年應嘉義南華大學邀請，郭志泰校長帶同兩位生物科老師前去台灣參與「國際生物多樣性日」的活動，出席多場研討會、更參加由學生舉辦的生物多樣性闖關活動、參觀了雲林成龍溼地國際藝術節、觸口自然教育中心及水雉生態教育園，與努力推行環境教育的朋友進行交流。

在與人的交流活動以外，郭校長和老師們亦在大學校園中尋訪其他朋友：早上看到大卷尾一家、路上悠然而得的泰國八哥和洋燕、為樹醫病的小啄木……中午有出來曬太陽的攀蜥、石龍子、向日葵上



▲ 水雉生態教育園



▲ 樹醫生小啄木

亮麗的金龜。太陽下山之後，陸續傳來大合唱，可是當你走近，他們又噤聲，直至你站定，彷彿融入了環境之中，他們又再次高歌：澤蛙、棕樹蛙、赤蛙、中國樹蟾、諸羅樹蛙、小雨蛙……光是很會唱的蛙家族已經人強馬壯！還有蟬的若蟲、螽斯、大頭蛇等等，晚上的大學可熱鬧了！

跟台灣朋友們講起短短數天的發現，他們好高興又詫異，說自己平時都未必有留意。其實這些可愛的風景，本就在你家的窗邊、樓下的花槽、每天經過的大樹上…但在自己熟悉的地方，我們常常只著眼於繁重的工作、公式化的娛樂，又可曾有放慢腳步，留意身邊的一切？反而外來者卻因為有新鮮的視覺，於是能發現別人日常中的不平凡。

春天來了，你可會跟大自然一起醒來，一起睜開眼，重新認識身邊的人和事？



▲ 中國樹蟾



▲ 攀蜥

說說笑、講講理

醒 悟

一對夫妻去看醫生，丈夫非常的安靜，但是太太卻喋喋不休的一直說個不停。

「醫生，我先生已經失眠了兩夜，該怎麼辦？」

「我開兩天份的安眠藥給您們帶回去，睡覺前吃。」

「醫生，我先生對安眠藥過敏，恐怕不太好吧！」

「沒關係，安眠藥是給你吃的。」

書名名稱：用幽默雕塑智慧

作者：賴淑惠



醒悟是對自己行為的反思和檢討，我們可能平時有很多毛病和問題都不能自覺。就如笑話中的太太，不知道自己問題所在；而她的問題可能祇影響一個人，對其他人影響不會太大。但我們可能犯上驕傲、自私、器量狹窄、得過且過，但求無過……等毛病。如果有以上行為偏差，所影響的便不止一、兩個人那麼簡單。剛踏進新的一年，希望大家都能醒覺起來，抽些時間作自我檢討。但願我們能醒悟過來，重新發力。

至理名言 話你知

沒有喜悅的人生，是沒有油的燈。

——（英）司各特



窗外，是奔流不息的車流，是熙熙攘攘的人群，是幢幢入雲的高樓大廈。我們完成了一天的工作，拖着疲憊的身驅回到家中。

猛然回想，今天是不是都沒輕鬆開心地笑過一次？何止啊，今天還盡是煩心的事情。如果真是這樣，當我們回顧一生時，發現自己就像工廠裡的一架機器，頂多也是一隻日日忙碌的螞蟻，悲淒之情自會油然而生直入骨髓。

從今天起，讓自己高興起來！不管你的物質狀況如何，不管周圍的事情如何，你都可以發現許多美好的事物，讓心中充滿喜悅。春去秋來，萬物更替，有什麼過不去的難事？不就是一點小事嗎？何必憂傷，何必着急。當你有了這種心態，就猶如有了油的燈，生命也因之更光亮。

書名名稱：不可不讀的名人名言
出版社：和平圖書有限公司

小莫小於水滴，漸成大海汪洋

— 「藍天大使」在社區

「藍天大使」義工隊是由明愛鄭承峰長者社區中心（深水埗）所培訓的義工組成，將愛與關懷傳遞予有抑鬱傾向的長者及居於私營安老院院友。中心本著以人為本的精神，鼓勵長者義工發揮潛能、服務自己生活的社區，建立互相關懷、和諧共融的社會氣氛，於2013-2014年度推行「耆義力量創晴天」計劃，透過多元化的介入手法去接觸上述長者，包括義工實務支援、配對關懷，並配以嶄新的香薰治療服務，幫助服務對象逐步走出陰霾。



▲ 藍天大使大合照



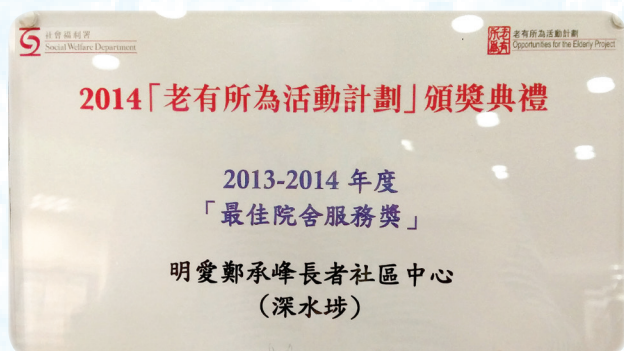
▲ 私院探訪



▲ 義工培訓

「藍天大使」於七個月內走訪了深水埗區內八間私院，其中一位義工分享到一次服務經驗，令她印象難忘。當她甫踏進其中一間私院，已嗅到一股異味而想轉身離開，唯當時有感欠缺尊重，於是無奈地繼續進行服務。而當日出席的院友大部份是伯伯，起初反應並不熱烈。但與義工接觸了一段時間後，院友的反應熱烈起來，直至活動完結時，院友反而顯得依依不捨，親自歡送義工們離開，並向義工連聲多謝。這次經驗令義工感受至深，明白到關愛別人是需要付出的，而真誠的付出是不會白費的。

雖然計劃經已完結，但關愛社區的精神不會停止，一次醒悟的歷程，叫「藍天大使」繼續發揮老有所為的力量，積極參與，繼續探訪有需要的長者，創建和諧社區。



▲ 「老有所為活動計劃」獎項



▲ 香薰治療

從不經意中醒悟過來

秋去冬來春又至，時光流轉不息。一天天的數算，更多的是營營役役、重重複複。然而，生活卻總在不經意間，給人帶來某些靈感，某些提示，某些轉機，祇要你慢下腳步，靜下來……你就可留意到這些契機。

河北一位陳修女從事了學前教育工作 10 年，於去年 12 月，參加了由明愛國內服務計劃辦公室資助的「西部陽光童趣樂園評估研討會」。該研討會聚集了國內學前教育、政府相關部門，以及公益領域內的專家，他們就中國農村學前教育的推行和發展，進行討論和交流。



陳修女在今年一月給我們的匯報中感動地說：

「這是我從事學前教育工作 10 年以來第一次參加幼稚園評估研討會活動，短短的兩天會議讓我感動，也讓我的心為之震撼，更讓我自覺慚愧。在服務貧窮弱小者、在人間播撒愛與希望上，我需向他們學習。心懷世界，走出自己的小天地，走向貧窮和最需要我的人群……。此次研討會為我園提供了很好的交流平臺，認識了更多的朋友，拓寬了管道，豐富了人力資源，在今後的工作中，我努力讓這個平臺發揮作用。再次感謝恩人們對我的培育和幫助！教育改變命運，我也會努力在學前教育上鞠躬盡瘁，為農村孩子創造一個更美好的未來。」

豁然開悟

明愛培立學校 龔玉蘭同學

記得早前閱讀時看到一句話：「敖不可長，欲不可從，志不可滿，樂不可極。」這句話是出自《禮記·曲禮上》，意思是說：驕傲的習性不可滋長，心裡的慾望不可放縱，人也不可自滿，享樂的行為不能過度——引伸出來的意思是人的慾望、行為要有規範，不可放縱。

當初讀到這句話時，我想起以前的一些朋友，使我對這話有所覺悟。那時我剛升上中學，認識了幾個新朋友。那時未算很熟絡，只知道大家都承受著很大的學業壓力。過了不久，其中一位朋友在班上得到全級第一名，自然意氣風發。家境富裕的她還請全班同學吃蛋糕慶祝一番，過程中她不斷讚歎自己如何聰明、嘲笑試卷太淺之類。同學聽了她說的話後都很反感，但她全然不知。自那天以後，她自以為高人一等，所以只挑選家境富裕的人做朋友。逐漸她因為輕視別人而令身邊的朋友減少，學習亦失去動力。傲慢終究令她失去了朋友，而第一名的地位繼而失去。假如她懂得不將傲慢滋長，接受身邊的朋友，學懂謙虛做人，那麼她就不會如斯下場了。

「敖不可長，欲不可從，志不可滿，樂不可極。」這話後來一直被我奉為座右銘，提醒自己，因為我知道自己並未達到要求，個人素養要有所提升，我也希望藉這話和身邊的人互勉。其實只要我們能靜下心細味每日生活的細節，就會發現其中所包含的智慧。



愛自己，愛家人

新的一年寶血醫院為你檢查血液提防“四高”
(四高：高血壓、高血脂、高血糖、高尿酸)

檢查項目

檢查內容

健康評估及跟進

醫生初步健康評估
血壓、脈搏檢查
高度及體重評估
醫生覆診跟進

血脂肪測試

總膽固醇 Total Cholesterol
高密度膽固醇 HDL-Cholesterol
低密度膽固醇 LDL-Cholesterol
三酸甘油脂 Triglyceride

肝功能測試

總蛋白 Total Protein
白蛋白 Albumin
球蛋白 Globulin
總膽紅素 Total Bilirubin
直接膽紅素 Direct Bilirubin
鹼性磷酸酶 Alkaline Phosphatase
谷丙轉氨酶 ALT (SGPT)

腎功能測試

肌酸酐 Creatinine

血糖檢查

糖化血紅蛋白 HBA1c

痛風檢查

尿酸 Uric Acid

身體健康報告

優惠價
\$698

以上收費只適用於門診部，收費及內容如有更改，恕不另行通知。
於同日進行或預約其他本院基本 X 光 / 化驗檢查者，可享八折優惠。

預約 / 查詢 (門診部) 3971 9910 / 3971 9980
九龍深水埗青山道 113 號 1 樓

明愛CARITAS

汽車維修工場

AUTOMOBILE REPAIRS & SERVICING WORKSHOP

明愛汽車維修工場特別為車主提供一項免費全車檢驗服務，與及汽車故障急修及拖車服務，包括取車及送客服務。為確保汽車一般性的操作或保養妥善，若發現汽車有任何不正常現象，應立刻修理，以保安全。

明愛汽車維修工場合資格之技師專誠為閣下提供下列各項服務：

- (一) 電子控制系統
- (二) 引擎
- (三) 波箱
- (四) 迫力
- (五) 轉向系統(軚)
- (六) 懸掛系統(頭擔)
- (七) 空氣調節系統(冷氣)
- (八) 七年車齡驗車服務
- (九) 車身修理 a. 燒焊 b. 噴油
- (十) 意外索償



A) 唧油、換油標準套餐

包 括	油格、燭油、清洗車底及引擎。
收 費	日本車: HK\$700.00 七人座位日本車: HK\$800.00 歐洲車廠*: HK\$900.00 BENZ(E系)*: HK\$1,100.00

B) 例行保養套餐

包 括	油格、風格、火咀及燭油，檢查及調教迫力及手掣、清洗車底及引擎。
收 費	日本車: HK\$1,200.00 (四汽缸) HK\$1,600.00 (六汽缸) 歐洲車: HK\$1,700.00 (四汽缸) HK\$2,000.00 (六汽缸) BENZ-E系 HK\$2,200.00
備 註	如更換頭尾迫力皮、選用原廠零件及材料，費用另議。

C) 多用途七人車例行保養套餐

包 括	油格、風格、火咀及燭油，檢查及調教迫力及手掣、清洗車底及引擎。	
收 費	本田 Honda、Mazda、Nissan、Toyota、Mitsubishi	HK\$1,400.00 (四汽缸) HK\$1,700.00 (六汽缸)

D) 引擎炭積清洗服務

包 括	空氣及燃油進口、生氣導管、燃燒室及活塞頂。	
收 費	HK\$1,000.00(四汽缸)	HK\$1,400.00(六汽缸)

* 歐洲車 - 包括平治、寶馬、富豪及福士等

為確保汽車性能良好，請作定期檢查。

地址：香港堅道2號明愛大廈D座二樓299室

查詢電話：25246961 / 56112816

辦公時間：星期一至星期六 8:30-5:30

交收車地點 ①天主教總堂廣場 ②汽車工場



凡明愛員工可享有

維修人工 **9** 折優惠

2015年

3月28日(六)

明愛 慈善步行

地點：沙田馬場

時間：下午2時

步行路線：

沙田馬場 > 香港體育學院 > 沙田划艇中心 > 翠榕橋
濱景花園 > (沿城門河畔) > 馬鞍山海濱長廊太極場
全程約2小時15分。途中設有不同分站，作為步行路線出口。

>>>>>>> 同心同行

造福社群

出席步行人士
均獲贈精美毛巾一條



鳴謝：香港賽馬會

匯泉國際有限公司

維他天地服務有限公司

步行報名表格可於各明愛服務單位索取

查詢電話：3589 2223

