

01	封面
02	目錄
03	主席的話 《鳴誌》 - 「冬茸與冬融」
04	總裁的話 《德·悟·得》 - 「共融的果效」
05	《愛·迪·生》
06	《愛·因·斯·坦》 專訪 - 許德輝先生
08	《愛·服務》 08 國內服務 - 共融互通 彼此學習 09 青少年及社區服務 - 基層飯局 10 安老服務 - 「家加樂傭融」計劃 12 康復服務 - 精神復康與共融 13 職業訓練及教育服務 - 不一樣的賣物會 14 職業訓練及教育服務 - 關愛少數族裔學生 營建共融校園 15 特殊教育服務 - 共融藝術 16 醫療服務 - 愛自己·愛家人
17	《愛·祝福》
18	《愛·分享》 18 - 19 明愛籌款賣物會

誠徵稿件

下期主題：「喜樂·生命」

截稿日期：2016 年 2 月 5 日（星期五） 電郵至：comoff@caritas.org.hk

歡迎大家把工作感受、生活體驗、小品笑話等等，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，發送到上述電郵地址。（主旨請用：「明愛情報」徵稿）查詢請電 3589 2525 黃小姐。

註：編輯組保留對來稿的刪改及刊登的最終決定權。

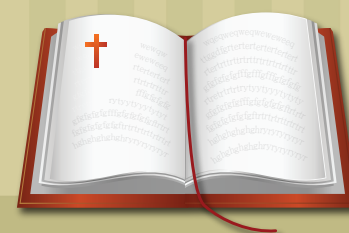
編輯組 傳訊統籌辦公室

總編輯 Michelle TSANG

執行編輯 Fion WONG 美術設計 Sophie CHEUNG 採訪校對 Cherry MAN



明愛情報亦可於網頁
<http://www.caritas.org.hk> 瀏覽



「冬茸與冬融」

我是個饞嘴的人，一聽說今期《明愛情報》想我寫「冬茸」，便喜不自勝的答應下來。

冬茸（冬蓉？）眾所周知出自冬瓜的果肉。冬瓜喜暖，華南、台灣、東南亞地區，幾乎整年都有生產，雖然大小品種不同，但一般都是深綠色的果皮，皮下是鬆軟多汁的白色果肉，本身味淡，不甜不鹹，但能與各種不同的食料配合，可葷可素，既可成為菜餚，譬如冬茸入饌，就有冬瓜茸羹、冬瓜茸玉米羹、什錦冬瓜羹、蟹粉瓜茸羹等；亦可成為甜品，譬如荷葉、冬瓜、蓮子、百合、赤小豆糖水，最宜暑熱節氣時飲用，冰凍而飲，固然暑氣皆消，即使熱飲，只要不太燙嘴，亦另有一番滋味，端的是難能可貴，不可多得的食材。

冬瓜成茸，須去皮、去瓢，蒸熟後輕壓成泥，用文火把冬茸在湯水內煮十多二十分鐘，放入各種事前已切碎的材料，加適量調味料，再次翻滾後，便可食用；若想濃稠一點，亦可倒入少許生粉水，煮成羹狀。從來沒聽說過冬瓜燒菜燒壞了的，有點像菜餚中的君子，能犧牲自我而不糟蹋別人。

我的食譜還只是開端，忽聽得原來題目應是冬融。這也無妨，冬茸本來就是冬融的最佳寫照。能與人融洽共處的，都是溫厚可親近的人。那能想像孤芳自賞、涯岸自高、睚眦必報的，能為人所欣喜？不論在哪一階層，無分輕、重、高、低，都有君子。君子即使外剛有則，內心到底仍有溫柔婉約的一面。

生於今日的世代，每天誰不面對生活和工作的壓力？我若把壓力向人宣洩，別人的壓力又向誰傾倒呢？肯犧牲一點自我，受一點壓，才可以與別人配合，組成出色的團隊。也不一定處處要突出自我，成功是大夥兒的事；把自己高高的掛在枝條上，不給人一箭射下來，肯定就是枯葉，奈不了多久寒風冷雨，遲早為風吹雨打去！

冬瓜茸營養價值十分高，糖與鈉的含量低，對血管硬化、肝硬化、高血壓、腎炎、水腫的病人都有很好的輔助食療作用，對於防止體胖、促進形態健美的人，尤為恩物。我常向朋友推介冬茸食譜，品嚐有益食物的同時，也應細味其中的意境。

我們明愛機構發展已六十多年，實在需要「冬茸」（融）！

+楊鳴章主教



二〇一五年十二月一日