

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

# 青春 無悔



## 明愛 ✦ 情報報

第 40 期

2021年6月

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

# 情 報 目 錄

第 40 期

- 03 總裁的話**  
《德·悟·得》 - 青春無悔
- 04 助總的話**  
《基督信仰分享》 - 彼此相愛(二)
- 05 《愛·迪·生》**
- 06 《愛·因·思·坦》**  
明愛安老服務(一) 用愛燃亮身心靈：「長者靈性的關顧」
- 08 《愛·服務》**
- 08 家庭服務及青少年及社區服務 - 讓夢想飛翔  
10 家庭服務 - 青春無悔—男性青少年戒毒中心學員的自白  
11 家庭服務 - 皇后山下 齊建新區  
12 職業訓練及教育服務 - 珍惜現在所有 令環境可持續地發展下去  
13 職業訓練及教育服務 - 青春無悔  
14 特殊教育服務 - 再見，學校  
15 醫療服務 - 寶血醫院獲李嘉誠基金會資助 置換全膝關節200名額爆滿
- 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》**  
抗疫不忘 Keep Fit 留家亦可保持身心健康
- 24 《愛·資訊》**  
全球與冠狀病毒有關的網絡釣魚電子郵件攻擊上升了600%以上
- 26 《愛·感恩》**
- 26 明愛男人節 2021：《相說》男士心聲攝影展花絮摘記  
27 學校夥伴逆境同行 有危有機攜手合作
- 28 《愛·祝福》**
- 28 學以致用 身心靈健康計劃如何實踐 4S  
29 網上體驗活動成效顯著 有助改善身心靈健康
- 30 《愛·分享》**
- 30 2020 年度明愛籌款運動閉幕典禮  
31 2021 工銀亞洲明愛「步中情」線上行

## 誠徵稿件

下期主題：「成人之美」

截稿日期：2021年8月2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  
編輯校對 TAM Ka Yi

美術設計 Una SIU  
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



## 青春無悔

人生可粗略分為兒童期、青年期、中年期及老年期四個階段，兒童期是人生起步點；青年期是學習和發展的階段；中年期是奠定一生基礎的時候，老年期則是把握並享受最後快樂無憂的人生。究竟哪階段是人生的黃金時期？其實，每個階段環環相扣，組成我們精彩的一生。

但人總是愛緬懷青春歲月。為什麼？青春尤如春天草木茂盛的時期，套用於人生，是我們由心理稚嫩走向成熟的階段，亦是我們精力最旺盛的時期，是一段很美好的時光，很珍貴的年華。這階段，我們擁有良好的體魄，充沛的活力，有父母的照顧，沒有生活的重擔，不愁穿、不愁吃，可以無憂無慮地享受每一天。

有人說：「青春」可以任意揮霍；事實青春並非無限。只是人往往不懂珍惜，待青春流逝，才驚覺歲月無情，追悔莫及。究竟如何度過青春歲月才可以「無悔」呢？我認為應該盡情享受學習的樂趣，好好了解自己的價值，勇敢地追求人生的目標與夢想，為未來人生賺取最好的「儲備」。

這「儲備」並非指名利財富，而是確立正確的人生觀、價值觀、追求知識學問、培養待人接物的良好態度，以及訂定明確人生目標，這些對塑造未來的人生至為重要。但是，要「無悔」，並不是每天匆忙追逐，而是好好細味每一天的生活、細味每一個經歷與考驗。過程中，須勤奮上進；甘於付出，勇於承擔責任，不輕言放棄；當中或經歷痛楚與無奈，或跌進失望與傷心；但經歷傷痛的洗禮，我們會學會堅毅。當然，許多人會慨嘆講時容易做時難，但只有實事求是，從失敗、痛苦、挫折中累積經驗，尋求突破；堅忍奮戰，才會見到成功的一天。

明愛是一個大家庭，很多同工都在這裡度過青蔥歲月，感恩得到你們對機構的忠誠服務，令明愛的服務不斷發展。我希望每位資深的同工，能好好扶持和指引年輕的一輩，做好傳承交接的工作。大家一起努力，使明愛保持「青春活力」，讓基督的愛傳送到社會的不同角落，特別是被忽略、被遺忘的角落去，為有需要的、無助的弟兄姊妹帶來溫暖和希望。



閻德龍神父



# 基督信仰 分享

## 彼此相愛（二）

基督徒如何實踐彼此相愛？

### （一）一顆愛心

若要彼此相愛，我們必須不斷祈禱，祈求上主賜給我們一顆愛心，好讓我們能夠去愛人。行動和愛心是密不可分的。我們應該先有愛心，後有行動。如果沒有愛心，愛德往往是不真實的，也大有可能是偽裝出來的，這便是假冒為善。當我們領受和感受到天主的愛時，很自然的也知道怎樣去愛人。耶穌為愛我們，甘願被釘在十字架上成為代罪羔羊。祂如此的愛著我們，我們也要努力學習怎樣相愛。有了天主的愛和生命住在我們心裡，我們便應該更積極的把這神聖的愛實踐出來，為天主作愛的見證。

### （二）一顆受教的心

耶穌在若望福音 14 章 23 節說到：「誰愛我，必遵守我的話。」基督徒應有一顆受教的心，和天主聖神保持密切的關係，好使信仰生命日趨成熟。當我們接受了耶穌成為我的救主，並受洗加入教會時，我們是否願意放下自我，讓耶穌成為生命的主來教導我們？要做到彼此相愛，我們必須改變自己，才能接受天主聖神的教導和帶領。讓我們每一天都能拿出一段時間來默想和自我反思，是否吻合天主的聖意，並與祂建立更好、更美、更親密的關係。

### （三）以愛還愛

若望一書 4 章 7 節說到：「我們應該彼此相愛，因為愛是出於天主。」天主是愛的根源。天主的愛充滿感動。讓我們學習活在愛中，不斷地供應愛的能量給身邊的人。因為我們認識了主的愛和生命，所以我們的生命也必然會流露著愛。就如聖若望所說：「凡有愛的，都是生於天主，也認識天主。」因為我們領受了神的愛，因此我們的生命就變得更豐盛、長進和成熟，我們就越能無私的去愛人。

### （四）聖神的幫助

為甚麼我們需要聖神的幫助呢？聖保祿宗徒在致羅馬人書中說到：「天主的愛，藉著所賜予我們的聖神，已傾注在我們心中了。」因為人的有限和軟弱，我們沒有能力去明瞭，也沒有力量去實踐天主的愛，因此，我們需要聖神的幫助，讓我們明白天主的教導與真理，使我們留心 and 明白神的旨意，好好實踐真理。當我們的生活由聖神帶領，我們的心思、意念和態度就會越來越肖似耶穌。讓我們每一天都能在聖神的陪同下，有更多的正能量去愛和服侍弱勢社群。

### （五）捨己為人的精神

若望一書 3 章 16 節說到因為耶穌為我們捨棄了生命，我們也應當為弟兄姐妹們捨棄生命。彼此相愛是要有實際和無條件的犧牲，要為別人犧牲自己所有的一切。簡單的說，你是否甘心樂意為了別人的益處而讓自己受損，甚至喪失寶貴的生命，而不求對方回報呢？我們不是與生俱來就懂得無私的施與，我們是因為耶穌先為我們捨命，祂成為我們的榜樣，令我們願意為他人犧牲。（待續）



# 愛·迪·生



不要讓人小看你年輕；但要在言語行為上，在愛德、信德和潔德上，做信徒的模範。 <弟茂德前書 4:12>



今期情報新增了兩個與生活息息相關的欄目——「愛·護理」及「愛·資訊」，目的是在介紹明愛服務和活動之餘，亦與大家分享日常醫療保健常識、資訊科技或其他潮流趨勢。希望豐富了的內容會讓大家更長知識，更喜歡這本每三個月跟大家見面的情報！

早前剛出席了一個獎學金頒獎典禮，簡單而有意思的儀式即時令我聯想到「青春無悔」這個主題，所以寫了這篇文章，也藉此表達我對一位故人的敬愛與懷念！

獎學金 (The Big Fish Award) 是以前任「明愛之友」主席林余麗玲女士(大魚)命名，頒發給中文大學社工學系優秀的學士生和碩士生。經過多輪嚴格挑選，最終有 4 位同學得獎。當天他們逐一分享心聲，在座的我真切感受到當中的衝勁和熱誠，投入和承擔。每個世代的年青人有著不同的特質，眼前這幾位未來社會主人翁努力為自己前途打拼，緊貼社會脈搏，主動積極求知，衷心希望他們不負林太家人給予的鼓勵和機會，在充滿無限可能的人生裡，傳承林太那份關心、愛心和上進心！

林太雖已離我們而去，但她豐盛而有意義的一生確實是生命影響生命的見證。她隨和友善，樂觀慷慨，笑容親切，充滿陽光，令人如沐春風。這位主席在你有需要時會給予支援打氣，有錯漏時體諒包容，能與她共事，同喜同悲是一份莫大的福氣。今次的頒獎典禮由她女兒之鴻代表家人致詞，十多廿載前，當之鴻還是小女孩的時候，已常陪伴媽媽出席活動，有時更負責上台獻花，很是可愛。現在的她已是一位亭亭玉立，擁有自己理想和事業的少女，猶如年輕版的林太，散發著母親純樸、美善的特質，大方得體，充滿愛心，活力和能量，真替在天家的林太感到欣慰和高興！

典禮前走在中大校園的草地上，不禁喚回中學暑假曾在中大宿營的片段。青春少年時，遙望天際星空的日子，總有不少難忘點滴！人們說歷史是沒有如果，只有結果。人生路上說無悔，談不悔真的毫不容易。對一件事、對一個人、對一個歷程，回想總覺有可以改善，做得更好的地方。要是回到當年再來一次，你、我又會怎樣度過那段青蔥歲月，作出怎樣不同的選擇？

不管「昨天」是否美好，也是一條回不了頭的單程路，所以很想對年青人說一聲，明天的悔與不悔，就決定於你今天的付出和抉擇。不是要滿足別人眼中的成功，也不一定要什麼不平凡的人生，但絕不可不懂得感恩和惜福。莫負青春，是要盡己所能，以乘風破浪的堅毅，廣闊的視野胸襟，憑著真、本著誠、懷著愛活出自己的一片天與地。

— 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



## 明愛安老服務(一)

### 用愛燃亮身心靈：「長者靈性的關顧」

長者年輕時為社會貢獻良多，但年老時往往被人遺忘，缺乏尊重和關愛。教宗方濟各為表對長者的肯定，把每年七月的第四個主日定為「世界祖父母和長者日」，並指年長是一份恩典，祖父母能把生活和信仰的經驗傳遞給青年，年輕一輩則要關懷長者。

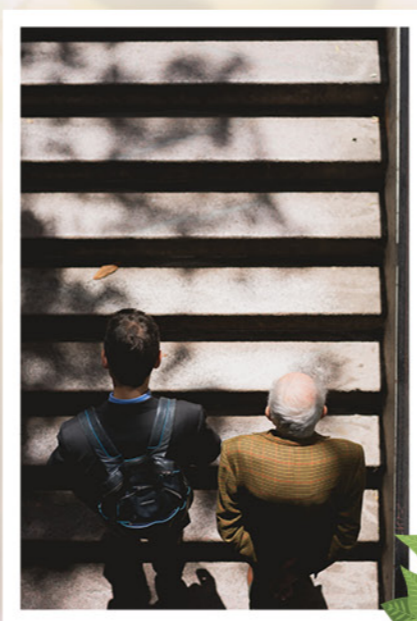
對於長者的關懷可分為不同方面，照顧他們身體和心理方面的需要當然十分重要，但靈性的關顧也不可或缺。靈性探討已是全球倍受關注的議題，有關長者的靈性需求與靈性照顧議題，不僅是臨終關懷或宗教信仰的核心，更應落實在社會工作與長者教育學習上。這也是明愛賽馬會照顧者資源及支援中心，和生命倫理資源中心正在籌備的靈性關顧周年研討會的主題。

在一個探討長者靈性需求的研究中，羅瑞玉教授訪談了 526 名社區長者，得出三個研究結果：

- ✦ 長者靈性需求涵括四方面：人與社會關係的締結、人對生命意義價值的實踐、人對信仰神靈的修養與人與宇宙自然間的融合
- ✦ 整體而言，長者對靈性的需求趨向重要到非常重要之間
- ✦ 靈性需要因其宗教信仰、教育程度、性別、職業狀況與共同生活者不同而有顯著差異，但不因年齡、有無子女、居住形態與婚姻等變項而有差異

根據研究結果，羅教授亦提出以下建議：

- ✦ 重視長者靈性需求，提供長者靈性照顧
- ✦ 以長者自主與獨立需求為服務重點，培養內省覺察的能力，提升長者尊嚴與價值感
- ✦ 關注長者之個別差異，提高長者靈性智慧的多元發展
- ✦ 深入探討與發展長者靈性需求相關議題，擴展對長者靈性的關注



對於實際從事社會工作的人士而言，較能貼近長者靈性所涵蓋者包括五項：

- ✦ 與他人關係作聯結
- ✦ 超越自我的存在
- ✦ 強烈的生存信念，面對挫折與逆境，抱持希望與信念
- ✦ 生命意義的追尋（終極關懷）
- ✦ 積極展現生命的價值，經由個人信仰或社會公益的途徑，展現高齡者的靈性

靈性健康對長者生命的意義，以及在長者生命歷程中所扮演的角色及任務甚鉅。而在長者心理健康與社會功能上，長者社會工作者如何運用靈性觀點，協助長者發展健康自我的概念，並讓生活變得充實便極為重要。靈性並不侷限於宗教信仰，還包括超越自我的存在、對意義的追尋、和他人的關聯感等要素，為長者服務專業提供了一個新觀點，並可從生命發展的歷程，協助長者重新探索自我價值及人生。



## 長者靈性的關顧

明愛安老服務針對長者身心靈的需要，多年來提供了各種服務，即使在疫情十分困難的時間，也不忘不休地提供適時的創新服務。筆者訪問了明愛安老服務總主任余美玉女士，從中認識了安老服務的工作及貢獻，看到一群默默耕耘的同工，更看到整個社會需要對長者服務的著重，對邁向熟齡人生旅程的態度轉化，以及對靈性關顧的重新演繹。在這過程中，明愛安老服務扮演著十分重要的角色，並已開展了許多新思維及新嘗試，慢慢改變整個社會對人生、對長者蛻變成智者這個過程的看法。

下兩期將為大家介紹明愛安老服務對長者靈性關顧所提供的支援，以及不同地區的長者中心的服務特色與重點。

# 讓夢想飛翔

青春是充滿夢想的季節，讓我們的夢想起飛，飛翔在青春燦爛的天空。

由明愛家庭服務和青少年及社區服務主辦、賽馬會慈善信託基金贊助，賽馬會「追夢者」成長計劃涵蓋 16 間明愛提供駐校服務的中學，將學生配對成為師友，然後透過網上小組、訓練工作坊及互動遊戲，提升學員的學習動機、改善他們的社交及抗壓能力。同時，學長透過簡單指導及經驗分享，讓學員培養良好學習態度、自我管理及讀書技巧。

計劃在短短的五個月內，配對超過 100 位中四至中五學長及 130 位中一至中三學員，推行超過 100 節網上核心活動，包括社交及情緒支援小組、自我管理及學習技巧小組等。計劃社工負責推行活動，學長協助帶領線上遊戲及討論，透過連串活動如禪繞畫、姆指琴製作、捕夢網製作及皮革製作等，提升學員上述所提及的各種核心需要。

學員在疫情下透過線上平台，嘗試不同新事物，加強自我認識，提升情緒管理技巧及自我管理技巧，利用這些軟技巧讓他們裝備自己，令追夢過程事半功倍。年青人在追夢過程中總是會跌跌碰碰，嚐盡甜酸苦辣。計劃讓學員在過程中建立一顆強大的心，認識成長心態、經歷失敗的滋味，從而學習目標調整、自我激勵、解難技巧、時間管理及情緒察覺等，加強他們面對困難的抗逆力。

在追夢過程中，青年人須自我探索，一關關衝破，有時須獨行，有時就像師友計劃般，有同路人相伴以行。期望青年人在計劃中能尋找到屬於自己的一把鎖匙，為自己的夢想解鎖，勇敢面對未來各種挑戰，讓青春無悔！



學生作品



心晴 GPS 馬賽克製作 — 線上小組實況



## 社工心聲

### 「青春無悔，結伴同行」

回顧這半年一路走來的無數個活動 — 「柴灣行路去大埔」、靜觀、芬蘭木柱、性格透視、流體畫、蠟燭擴香石、行山、西洋書法等等，想到能與他們一同分享雀躍、失落、悲傷，聆聽他們的秘密、夢想、擔憂，被信任然後同行，是種莫大的感動和滿足。

### 同行信念「螢火蟲」

「螢火蟲」信念如貫徹生命影響生命的觀念一樣，我們社工宛如小小螢火蟲，每個都「生來帶火」。每道光芒縱是微小，但當大家在各自的崗位努力照耀，就能拼出另一番景象。我們希望與服務使用者有心靈觸碰，成為他們的同行者，而他們又成為「他們」的同行者，這不僅是社工影響導師的生命，更是導師透過自己的改變，再影響學生生命的觀念。

### 「走過叫足跡…走不到叫憧憬」

《頑固》是一首陪伴我們成長的歌，地盤管工曾努力成為舞者、大排檔老闆娘渴望參加選美、大公司職員是棒球追夢者。可惜在現實中，他們放下了兒時夢想。在頑固的地盤工感染下，他們對夢想的渴求被發現及聽見。現實有很多限制，如何聽見年青人的夢想是青年工作者的挑戰，如何身體力行去推動年青人敢於追夢是我們當前的急務。但願「青春不老、勇敢追夢」，每個人都能夠揮灑青春的汗水，追求屬於自己的明天。

## #追夢者

## #dreamcatcher



新世界創新一班排連中學細路 超偉超熱熱是轉機 挺起胸膛 任未來不以預期 運用你的力量可以飛



# 青春無悔——

## 男性青少年戒毒中心

### 學員的自白

#### 明愛黃耀南中心外觀

明愛黃耀南中心住了一群男性青少年戒毒者，他們曾經歷吸毒、犯事，令家人傷心，朋友疏遠，失去工作，做了很多令自己後悔的事。與他們講及對「青春無悔」的看法時，他們有以下的回應：

- 學員一：「我今年 20 歲，如果我今年可以完成自己的目標，就真是青春無悔。」
- 學員二：「青春本是無悔，唯過後是否可承受，人人皆不同。」
- 學員三：「我選擇戒毒，『青春無悔』這四個字很貼切，希望更年輕的一代也早日脫離毒海。」
- 學員四：「青春無悔是承擔得起年少時所做的事，不會覺得後悔，當你想做時就要想一想結果，因為一個錯誤的決定有機會令你悔恨終生。」
- 學員五：「青春只是很短暫的時光，只要能放手做事，就算無悔。」
- 學員六：「青春無悔是不做一些令自己會後悔一生的事。」
- 學員七：「青春無悔是一個自己選擇的人生。」
- 學員八：「雖然年青時做過很多錯事，但所有事情都是人生經歷，所以青春無悔。」
- 學員九：「青春是人生成長的歷練，無悔是人生中的不可能，青春是心態，很多時，當我們遇到不開心的事情時，很容易意志消沉，迷失自我，但這其實是錯誤的，要樂觀面對，才是解決問題的首選。」



維修班學習

聽完他們的分享，令我們有很大的啟發。從以前犯錯至今天改變，他們經歷很多後悔莫及的事，但我們深信只要他們肯改變心態及行為，好好嘗試新的生活，透過我們在治療社區模式的中心生活，從規律生活及學習群體相處而改變壞習慣。他們亦可參加毅進計劃及禁毒基金贊助的維生素 C 計劃，積極學習家居維修、



2021 年週年耀南聲音樂會

剪接等工作技巧訓練。除此之外，還可以發掘音樂或運動等新興趣，接受家庭輔導修補家庭關係及改善溝通。我們亦鼓勵他們定下未來目標，勇於承擔，抱著積極的心態去面對將來，作出正確的選擇。相信他們必能由有悔的過去走到未來「無悔的青春人生」。



# 皇后山下

## 齊建新區

為配合人口發展，政府於新界粉嶺皇后山建設一個約三萬人口的新社區，並計劃於 2021 年底入伙。明愛粉嶺綜合家庭服務中心為了加強對新居民的支援，於 2020 年申請社區投資共享基金，並成功獲得撥款進行一個為期四年的計劃，名為「皇后山下，齊建新區」。是項計劃會聯同地區合作伙伴，藉推動新居民及義工的參與，加強居民間的連繫及解決困難的能力，共同建立對新社區的歸屬感。同時透過舉辦定期的發展性小組以及身、心、社、靈的活動，協助居民建立良好的鄰里網絡，發揮互助精神。



皇后山邨已差不多竣工



遠望皇后山新社區的山麗苑（圖左）及皇后山邨（圖右）



皇后山邨的入口及興建中的學校（藍色竹棚網）



中心職員實地視察皇后山背景為鄰近皇后山邨的山麗苑



製作皇后山發展記錄

# 珍惜現在所有 令環境可持續地發展下去

明愛陳震夏郊野學園 鍾智遠校長

「年青人是世界未來的主人翁」，這句說話相信都不需要再作任何解釋，但反而筆者有興趣的是，究竟屬於現在年青人的將來，究竟會是怎樣的？筆者初時看到「青春無悔」這題目時，想勉勵年青人作好「生涯規劃」，但再細想一番，若環境不能可持續地發展下去，年青人的將來還可做甚麼呢？



不知道大家每年二、三月的時候有否抬頭留意街道上木棉花盛開的情況？木棉是落葉樹，每逢冬天會變得光禿禿，到天氣回暖時就會先行開花，之後再長出葉片，這就是木棉樹每年的周期。但是隨著全球升溫及城市化，冬天再不寒冷，木棉樹亦被搞糊塗了。秋天之後總像等不到冬天，葉片不太懂得變黃及落下，而轉眼間，天氣已回暖，彷彿催促木棉樹開花。這種春暖花開，紅花長在綠葉之中的美麗景象，不知箇中原因的人會讚嘆，但其實木棉樹的生長周期已被人類的行為搞亂了。

天文台回顧 2020 年香港天氣時指出，去年是最「熱辣辣」的一年。全年酷熱（日高溫達到或超過 33 度）日數為 47 天，而熱夜（日低溫達到或超過 28 度）數目則為 50 天，均創下香港天文台自 1884 年以來的最高紀錄。同年夏季（6 至 8 月）亦是香港歷來最熱的夏季，平均氣溫、平均最高氣溫及平均最低氣溫分別高達 29.6 度、32.6 度及 27.7 度，亦全是有記錄以來最高。其中 7 月更成為有記錄以來香港最熱的月份，而酷熱天氣警告亦破紀錄地連續生效了超過 19 天。

筆者相信年青人都從不同途徑知悉環境正在轉變，引用上述兩個香港正在發生的事情，是為了讓年青人感受環境的轉變不是遙不可及，而是近在咫尺。

香港雖為彈丸之地，但生物多樣性卻極高，根據漁農自然護理署的統計資料，本港共有逾 3,300 種維管植物及 1,200 種動物，當中包括香港雙足蜥 (*Dibamus bogadeki*) 等香港特有的品種，以及香港茶 (*Camellia hongkongensis*) 等在香港發現並以香港命名的物種。此外，本港亦有一些全球瀕危物種出沒，例如黑臉琵鷺 (*Platalea minor*)、盧氏小樹蛙 (*Liuixalus romeri*) 等等。香港的面積雖不及廣東省的 1%，卻擁有當地逾三分之一的兩棲動物品種，及全中國逾三分之一的鳥類。亦因如此珍貴，作為年青人更須要學會珍惜，別讓牠們日後只出現於書本上。

筆者鼓勵年青人應為自己的「生涯」作規劃，為將來發光發熱作好準備。但同時，筆者更鼓勵年青人多走出戶外探索，多觀察身邊事物的轉變，多發掘有意義的事物，從而學會珍惜現在，為環境的可持續發展多出一分力。要令青春無悔，要身體力行，別等失去才後悔當初沒有好好珍惜。

# 青春無悔

明愛屯門馬登基金中學 吳少文老師

在校園中，最能感受「青春無悔」四字。屯門馬登的學生充滿好奇，有無限的活力，每一位學生都為自己不同的理想去拼搏、去奮鬥，學校中每天都上演著年輕人無悔「追夢」的故事。

夏天生 (Ahtsham Hafiz) 自中學開始已萌生服務社會的想法，在校方及老師的鼓勵下，不但經常參與民安隊活動，而且還成為了領袖生長。他在馬登的日子，奠定了穩固的知識基礎，並確立自己貢獻社會的人生目標。去年夏天疫情期間，他為民安隊擔任隔離營當值隊員，最後於 2020 年行政長官授勳儀式中獲頒發行政長官公共服務獎，達成了自己的目標。

李卓敏 (Tooba Kousar) 目標是成為一名出色的英語老師，堅信「教育是成功的關鍵」，她於 2015 年在馬登畢業，然後繼續在大學深造。她表示一直受到馬登老師的啟發，她能有今天的成就，很大程度是獲得學校的支持和鼓勵。她激勵學生利用青春去追逐夢想，成就一個更好的人生。

潘安娜 (Pun Anjila) 在初中階段已有「大學夢」，她曾是個缺乏自信的女孩，幸得母校一直為同學們提供在各地大學繼續深造的機會，才令她的「大學夢」得以實現。馬登與中國內地和台灣的大學有著緊密的聯繫，為馬登學生提供了入大學的好機會。最後她透過校長推薦計劃保送入讀中山大學旅遊管理專業，成功入讀心儀學系，達成「大學夢」。

在馬登的校園內，每天都上演著「追夢」的故事，青春是人生中最耀眼的時刻，趁這個時候去追求夢想，挑戰自己，青春才會無悔！在馬登的校園裡，我們看到了不同的奮鬥故事，努力為自己創造美好的明天。

# 再見，學校

明愛培立學校學生 靜賢

還記得那天由我踏進明愛培立學校校園後，我的生活就開始改變了。

初來報到的我，不愛說話，不結交朋友，其他人都以為我是「自閉兒」；但事實並不是這樣，只是我還不習慣和適應新環境，心情特別緊張。不久，我鼓起勇氣，主動和同學談天，且變得熟絡，我的生活就開始改變了。

這短短的一年間，發生了很多事情，數之不盡，有爭吵，有歡樂，有哭泣……多得老師和社工們悉心的教導，我學懂與人相處的技巧，還懂得彼此扶持，每天都生活得開心，我的生活就開始改變了。

每日的點點滴滴都令我成長了，由無知變得成熟，從互不關心學懂互相扶持，從經歷的過程，我的生活就開始改變了。

臨近畢業，有點依依不捨。初來報到時，每天總期待著離開的日子，但到了離別的日子，我卻又捨不得。非常感激校長、老師、社工和同學們陪伴我度過每一天、伴隨我成長。很感恩自己能來到明愛培立學校，認識到一班有心的教職員和同學。在這段日子的大小事情，都會深刻地烙印在我心裡，我的生活已經改變了。再見了，明愛培立學校。

「你交給我們一個迷途少年  
我們還給你一個可造之材」

明愛培立學校為一所由政府資助的特殊學校（群育學校）。  
凡因在學校或家庭面臨適應困難，而暫時不適宜在普通學校就讀的小四至中三女生，均可申請入讀。

# 寶血醫院獲李嘉誠基金會資助 置換全膝關節 200 名額爆滿

不少長者都有膝關節問題，但公立醫院資源不足，加上時間有限難以應付大量病人的需要，令手術輪候時間延長。醫管局數據顯示，目前有近三萬人正在輪候接受手術，輪候期三至七年不等，是輪候時間最長的其中一類手術。而患者很多時候因為經濟困難只能等待，長時間得不到治療令不少患者身心俱疲，生活質素大受影響。

有見及此，李嘉誠基金會資助寶血醫院，為有膝關節問題的病人置換全膝關節，縮短輪候時間，資助額為 2000 萬元，可為大約 200 名患者完成手術。

經醫生評估後選出 200 位最需要及適合進行手術的人士，接受全膝關節置換手術，目前大部分患者已經完成手術，餘下病人的手術期望於 8 月前完成。是次計劃中有不少患者都是在職中年，置換全膝關節不僅令他們不用再依賴家人照顧，更可重投工作崗位，服務社會。

完成了手術的鄭女士還未滿六十歲，從事照顧智障人士起居的工作已有十五年。她說膝關節痛楚令她工作及生活大受影響，很慶幸能得到李嘉誠基金會的資助，令她不再需要因為膝患而困擾終日。

鄭女士說：「在政府醫院排期排了七、八年還在等候，又經常聽到諸如我年齡不夠大，手術要留給年紀較大的病人做之類的說話。這次幸有此計劃，令我得到手術機會，實在非常感激李嘉誠先生。」

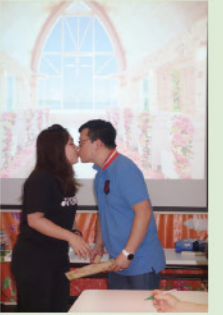
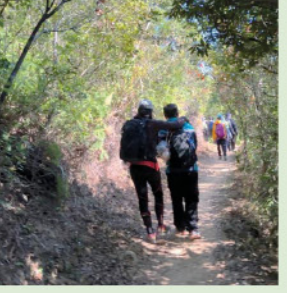



鄭女士她說手術後傷口癒合良好，目前可用拐杖協助走路，並表示康復後會繼續上班。

另一位接受手術的病人郭先生同樣表示感激，此計劃令他重拾生活質素，他希望康復後能恢復以往行山、騎單車等運動。

郭先生說：「非常感謝李嘉誠基金會資助此計劃，感謝醫生悉心安排手術，亦非常感謝寶血醫院全體醫護人員二十四小時無微不至的照顧，令我得以迅速康復。」

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
明愛職業訓練及教育服務	明愛粉嶺陳震夏中學	疫境傳情	2021年5月至7月	學校	1. 為長者開辦「永生花」、「夏日驅蚊包」工作坊 2. 製作福袋, 包括「夏日驅蚊包」及口罩送贈長者、失業人士及失聰兒童	
明愛安老服務	明愛臻藝坊	「WE LOVE」藝術義工計劃	2021年6月起	中心	培訓藝術義工, 將藝術的樂趣與療癒力帶進不同社群, 促進公眾的身心社靈健康。	
明愛家庭服務	明愛男士成長中心	賽馬會思達計劃 男士情緒小組 - 轉化情緒規條(第五期)	2021年6月1至22日 (逢二, 共四節) 8-9pm	網上或東頭社區中心	男士往往受到情緒規條所限, 很快便把情緒當成是人生的禁區, 竭力避免觸碰情緒, 以免情緒不穩或出現不恰當的表達。然而, 轉化這些規條能使男士更自在地表達感受及情緒, 讓自己活得更真摯實在。	活動查詢: 2649-9158
明愛家庭服務	明愛蘇沙侖綜合家庭服務中心	「愛與夢飛翔」心靈探索藝術小組	2021年6月2至23日 (逢三, 共四節) 7:15-9:15pm	中心	在晚上會發夢的你, 有想過你的夢與你內心的關係嗎? 表達藝術透過不同的藝術方式讓你安全地更近距離、用不同的角度去接觸你的夢境及內在感受, 絕不是去為你解釋夢境的意思。歡迎有興趣的朋友來探索自己夢境, 同時認識自己未曾接觸的內在部分。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙侖綜合家庭服務中心	「愛之語」Rock & Roll 夫婦小組	2021年6月4至25日 (逢五, 共四節) 7:30-9pm	中心	您和另一半能有效地感應到彼此身心靈連繫一起嗎? 透過短講、體驗練習, 學習「愛之語」應用日常於夫妻溝通, 讓你的親密伴侶感受欣賞及肯定, 從而潤澤細水長流的愛火, 鞏固相知相屬的婚姻關係, 共同成長。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	悠然說故事成長小組	2021年6月4至25日 (逢五, 共4節) 10-11:30am	中心	從兒時開始聽故事可能是與父母的親愛時間, 成長後說故事和聽故事可以有治療作用, 抒發心中揮不去的煩憂, 我們都有說故事的潛能, 從中尋找自己價值觀與盼望, 藉以舒緩心中的鬱結。	
明愛安老服務	明愛元朗長者社區中心 (天澤中心)	天澤及安泰軒共融體驗日	2021年6月23及30日(三) 10-11:30am	中心及安泰軒	長者與精神病康復者以製作小食為題, 互相分享生活經驗。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛聖方濟各幼稚園	中英文兒歌欣賞日	2021年6月24日(四)	學校	透過朗讀及頌唱兒歌, 培養兒童的自信及建立良好的自我形象, 提升兒童語文欣賞的情操。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛打鼓嶺幼兒學校	PAPA Zone爸爸孩子天	2021年6月26日(六)	學校	活動對象為父親, 透過親子遊戲活動, 為爸爸與孩子建立正面的親子關係。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛油塘幼兒學校	耀學園親子學習之旅(第4次)	2021年6月26日(六)	學校	透過簡單的工具及技巧, 繪畫心中美麗的圖畫。專注的創作過程為家長帶來喜悅和平靜, 達致放鬆減壓的效果。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛啟幼幼兒學校	「知壓減壓」家長講座	2021年6月29日(二)	網上	讓家長了解壓力的由來, 並找出減壓良方, 營造家庭和諧氣氛。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛胡振中中學	體育競技日	2021年6月29日(二)	學校	鼓勵學生積極參與康體競技比賽, 享受運動的樂趣, 並培養他們的體育精神。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛沙田幼兒學校	兒童創作故事繪本	2021年7月	學校	老師與高班兒童創作故事, 請兒童將故事內容製作故事繪本。	
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	喇沙書院視像(Zoom)探訪	2021年7月 3-4pm	中心	與學校合作, 為院友提供視像探訪活動, 院友可以在平板電腦中與學生互動交流, 學生透過表演、問答遊戲、個別訪談, 令院友得到關愛、關心, 度過快樂的下午。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛香港崇德社幼兒學校	2021「開心『果』月」	2021年7至8月	學校	透過活動培養兒童每天吃充足水果的健康習慣, 藉著「水果日記卡獎勵計劃」, 鼓勵兒童進食水果。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛胡振中中學	香港特別行政區成立日升旗禮	2021年7月2日(五)	學校	慶祝香港特別行政區成立日, 舉行校內升旗禮、奏唱國歌、升國旗及區旗, 提升國民身份認同。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛聖方濟各幼稚園	「爸爸孩子天」親子活動	2021年7月3日(六)	學校 / Zoom	活動對象為父親, 透過親子遊戲活動, 為爸爸與孩子建立正面的親子關係。	

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	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	夫婦溝通：從探索原生家庭開始	2021年7月9至30日 (逢五·共四節) 7-9pm	中心	透過了解自身和伴侶的原生家庭的溝通模式及成長，明白彼此的信念和價值判斷，從而學習駕馭自己的感受，達致個人表裡一致，增進夫婦間的溝通和關係。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙侖綜合家庭服務中心	婚姻「新」活：夫婦配音初體驗	2021年7月9至30日 (逢五·共四節) 7:30-9pm	中心	夫婦一同認識配音技巧，建立新的共同體驗，增進幸福感。透過活動，回顧日常溝通模式。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	「併蒂蓮」花夫婦製作坊	2021年7月10日(六) 2-5pm	中心	蓮花喻意吉祥。夫婦透過製作過程，在繁忙都市中感受內心寧靜，感受另一半的愛意。在製作過程中，每一片花瓣整合都代表一份心意，一份祝福。為夫婦增添祥和福氣，倍感甜蜜溫馨。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛堅尼地城幼兒學校	保護瀕危物種講座	2021年7月13日	學校	透過講座，讓高班兒童認識很多生物面臨絕種危機，加強兒童保護和珍惜萬物的意識。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛粉嶺陳震夏中學	震夏學堂(資優學生培訓)	2021年7月14至16日(三至五)、 7月22日(四) 2:30-5:30pm	學校	本課程為對數學有興趣之小學生提供一個初中幾何學的精練課程，內容包括畢氏定理，全等三角形等初中各種幾何定理。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛打鼓嶺幼兒學校	「家長情緒如何影響孩子學習」家長講座	2021年7月17日(六)	學校	幫助家長認識自己的情緒對孩子學習的影響，學習釋放情緒及與情緒正面相處。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙侖綜合家庭服務中心	「情緒小管家」兒童小組	2021年7月21日至及8月11日 (逢三·共四節) 10:30-11:45am	中心	齊來做個「情緒小管家」！透過不同的互動遊戲，讓孩子認識自己的情緒及學習有效處理情緒的方法，從而強化孩子的抗逆力。	
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	邁向小一適應活動	2021年8月	學校	兒童在校內進行模擬小一生活的活動，如：家課調適；模擬課室設置、常規和作息時間等，讓兒童體驗小學的生活，作好心理準備，適應未來小學的學習模式。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛柴灣馬登基金中學	馬登暑期學院	2021年8月	學校	本校學生擔任小老師，為區內高小學生提供暑期興趣班，教學相長。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	重溫溫馨甜蜜夫婦營	2021年8月21至22日(六、日) 2pm-翌日1pm	香港薄扶林賽馬會 摩星嶺青年旅舍	透過特別精心設計的活動，讓參加者重燃漸被遺忘的夫婦親密感覺。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛翠林幼兒學校	家長日暨美麗的回憶分享會	2021年8月中旬至下旬	待定	透過家校緊密的溝通及分享，讓家長更了解孩子的學習表現、需要及學校的教學特色，並掌握更有效能的方法培育兒童成長。	

# 連結各方 ♡ 匯力量

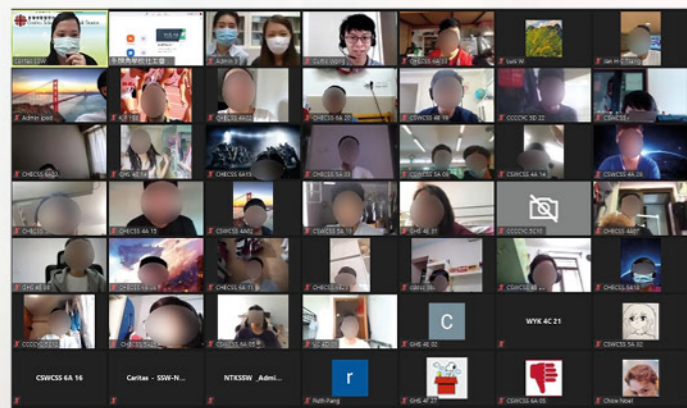
# 傳揚關愛 🤝 齊分享

## 中國工銀亞洲 ICBC 贊助 — 環保續Fun系列活動



家庭服務

承蒙中國工銀亞洲鼎力支持及贊助，26個環保續Fun系列活動得已於2019年8月至2021年3月期間在不同明愛綜合家庭服務中心、學校及其他服務單位順利完成，為803名服務使用者提供接近89小時的環保活動。社工以「環保4R」為基本原則，即「減少使用」(Reduce)、「物盡其用」(Reuse)、「循環再用」(Recycle)及「替代使用」(Replace)來設計多元性的環保活動，向社區人士傳揚珍惜地球資源，實踐環保精神的信息。請掃描二維碼了解活動詳情。



網上「聯校職業講座暨環保能源工作坊」

整個環保系列活動得以能夠順利完成，有賴不同友好團體協作。其中由明愛牛頭角學校社會工作服務負責的「聯校職業講座暨環保能源工作坊」，邀請了能源學會（香港分會）的工程師向學生講解能源及環保工程發展及展望，亦教學生們製作一個簡單版的無線發電裝置，使學生認識「環保」與「科學」是息息相關的，讓他們將環保知識及體驗應用於生活中。

社工亦鼓勵家長與孩子一起參與活動，透過環保活動過程促進親子關係。例如聖母無玷聖心學校舉辦的「親子環保工作坊」，讓家長及孩子一同製作天然潤唇膏，提升環保意識，一同享受親子時間。明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心舉辦的



工程師線上指導學生製作無線發電裝置



親子環保工作坊一家長及孩子一同製作天然潤唇膏



男士小組完成椅子製作，十分雀躍！

「環保就係話咁易！」親子工作坊，讓參加者合作將重用的玻璃樽或膠樽透過大理石彩繪增添色彩，賦予新的意義和價值。家長表示，此活動可讓他們與小朋友認識到環保原來可以很美麗，使心情也變得愉快。

另外，鑒於參加者喜愛動手製作，因此也舉辦了不同類型的環保DIY工作坊，增強參加者完成製作的能力感。例如明愛屯門綜合家庭服務中心的男士小組學會以入榫方式製作木椅，他們都為製成品感到十分雀躍，同時又學習珍惜木材的環保概念。



大理石彩繪令重用膠樽變得精美及實用



透過臉書分享環保活動花絮



# 抗疫不忘 Keep Fit

## 留家亦可保持身心健康

新冠肺炎疫情下，健身室關閉，戶外康樂場所亦暫停開放，不少人減少外出、居家避疫，運動量也直線下降。你是否也是其中一個？

亞洲運動及體適能專業學院進行了一項有關疫情期間運動情況的調查，於網上訪問了810名18歲以上人士，當中有超過一半受訪者自覺疫情期間有發胖及身體情況變差。有21%受訪者稱減少了8成運動量，47%認為減少運動量與運動處所及健身場地關閉有關，亦有38%稱是想避免與他人接觸。

### 抗疫健康兩不誤

「運動有助健康」是眾所周知的事。運動能夠提高身體免疫力，降低感染疾病的風險，適當的運動是日常生活中不可或缺的。尤其在疫情期間，大家在家工作或學習，需要同時應對來自工作、家庭、學業等多方面的壓力，難免會經常處於憂慮狀態，更加需要透過運動來幫助紓解情緒。

許多人在運動過後都會覺得身心舒暢，是因為運動能令大腦釋放安多酚，有助消除精神壓力，安撫焦慮及改善情緒。此外，運動亦可能促進新陳代謝，令身體更快排走過多的壓力荷爾蒙，有助提升睡眠質素。有了充分的休息，生理和心理都能回復至最佳狀態，面對煩惱亦能坦然無畏。

### 家居運動成為新常態

雖然現時疫情緩和，健身室、戶外康樂場所重新開放，但早前的健身室群組感染事件仍令人心有餘悸。若你想保持做運動的習慣，但又不想到戶外或健身室，進行家居運動成為了最好的選擇。做運動並非一定需要大型的器械，一些簡單的健身動作，或者運用啞鈴、彈力繩等輕巧器械一樣可以收身心健康之效。

現在為大家介紹幾個簡單的家居運動動作，建議每天抽半個小時一起跟著做，下班回家後不要再手機不離手，一起養成恆常運動的好習慣吧！

#### 1 開合跳

雙腳向外，雙手往上，跳起

好處：加強心肺功能，增強身體耐力

#### 2 掌上壓

手掌放於胸旁，略闊於肩膀。向上時吸氣，下降時呼氣

好處：鍛鍊全身肌肉，增進心血管健康

#### 3 上下擺腿

雙膝微曲，雙腳同時離地，左右腳輪流提起大約45度

好處：強化腿部及臀部肌肉，塑造身體線條

#### 4 弓步

前腳屈曲約90度，蹬直向後返回原位，並換另一隻腳重複動作

好處：鍛鍊下肢力量，加強平衡力





#### 5 登山跑

動作如同掌上壓一般，然後單腳屈曲抬起，往前靠近胸部，再往後放下，並換另一隻腳重複動作

好處：燃燒熱量，鍛鍊全身肌肉群

⚠️ 請注意，運動時務必斟酌個人體能狀況，如感到不適應即時停止，有需要時尋求專業人士協助 ⚠️

#### 在家運動的注意事項：

- 運動前後須進行伸展運動  運動前後切記要進行伸展運動，充分鬆弛和伸展肌肉，以減低肌肉酸痛及勞損的機會。
- 穿運動鞋  室內運動亦須穿上運動襪和運動鞋，以避免雙腳直接承受來自地面的衝擊，造成拉傷或關節韌帶扭傷等運動傷害。
- 保持環境通風  在家運動應選擇在良好的通風環境，不要在太冷、太熱、通風不良或密閉式空間進行。
- 補充水分  不論你在家進行哪種運動，運動時都需要補充適量水分，以防身體缺水。

# 全球與冠狀病毒有關的 網絡釣魚電子郵件攻擊 上升了600%以上

釣魚攻擊行之有效，持續發酵是因為網絡犯罪分子針對人們對疫情的已知、未知、恐懼、壓力，好奇心和迫切感下，利用疫苗相關的資訊進行電郵詐騙，令受害人在判斷電郵的真實性前已作出錯誤的反應。

著名安全專家Bruce Schneier曾指出：

## 人性弱點是網絡安全鏈中最大的漏洞

網絡釣魚(Phishing)是一種網絡詐騙。黑客藉由發出大量的惡意郵件作攻擊，誘使收件人打開郵件內的附件或連結。郵件一般會訛稱由信譽良好的商戶或機構發出，目的是降低受害者的戒心，將其導向虛假的網站以達到竊取用戶數據、帳戶密碼和信用卡資料等詳細信息。

有針對性的攻擊稱為「魚叉式網絡釣魚(Spear Phishing)」，是近年最為著名的企業網絡攻擊之一。黑客會先從社交媒體鎖定受害人並進行前期研究，從而製作出具說服力的郵件內容，使騙局看起來更真實。釣魚郵件往往帶有惡意程式，程式通過內嵌連結、二維碼(QR Code)或檔案散播。一旦錯誤點擊，惡意軟件即會自動下載並植入到受害人的裝置內，使黑客可隨時發起攻擊，進行駭客活動。

魚叉式網絡釣魚成功率達到70%

超過90%的電郵騙局都是通過網絡釣魚進行的。網絡釣魚還被用作間諜的工具，超過78%的國家級別的網絡間諜事件都使用網絡釣魚。既然網絡釣魚如此盛行，我們可以如何避免呢？



## 注意！網絡釣魚郵件具有以下特徵：

1

### 極端的壓迫感

郵件一般帶有威嚇字句，例如有可疑的帳戶活動，須要緊急處理，使收件人沒有時間去思考。黑客亦可能會要求接收者繞過標準程序或政策來達成特定目的。

2

### 要求敏感信息

要求收件人提供敏感信息，例如社交媒體帳號、密碼等資料來出售或作其他惡意用途。

3

### 通用的問候語或語言

由於釣魚郵件可能針對大量受害者，所以郵件內很少會提及收件人的名字，而且大多帶有通用的問候語或語言，如「您好」，「尊敬的客戶」等。

4

### 來源不可靠

郵件可能來自不可靠的來源，切勿被寄件者名稱蒙蔽。「寄件者」欄位可隨意更改，黑客可盜用官方機構的名義來發送釣魚郵件。在確認可疑郵件之前可先留意「寄件人」或「回覆」電子郵件的地址是否與該公司之名稱存在差異或使用個人的郵件帳戶。如仍對真偽存有疑問，可以致電該公司或同事進行驗證和確認。

5

### 破綻百出

郵件可能包含拼寫錯誤的單詞或不正確的文法。大多數大型信譽良好的公司在發送之前都會仔細編輯其信息。

6

### 中獎/折扣優惠

以中獎為題的電子郵件，利用人性的貪婪，貪小便宜的心態來進行詐騙勒索。

7

### 可疑的網站連結

許多網絡釣魚電子郵件都包含指向假網站的連結，誘使收件人點擊連結並在偽冒網站上提供個人資料及信息。如對連結有任何懷疑，點擊前可先將鼠標懸浮在連結上(切勿點擊超連結)，系統會彈出提示框顯示完整的超連結地址。如懷疑自己誤進仿冒的網站，在輸入個人資料之前，可先查看網站有否獲得數碼證書簽發，網址會以https開頭。

8

### 附件檔案

仿冒的電子郵件可能包含惡意附件，但Windows檔案總管預設了隱藏所有檔案的副檔名，所以附件為.exe、.com、.jar、.bat、.cpl、.scr、.js、.pif、.exe的執行檔、Office巨集檔或檔名為.jpg的檔案都可能隱藏了黑客攻擊。如錯誤點擊附件，當中的惡意軟件可能會感染電腦。

## 反制訣竅

亡羊補牢不如預先防禦，我們應時刻對可疑的電郵保持警惕，先冷靜判斷寄件者及外部連結網域資料，避免直接點擊附件和連結，並使用防毒軟件來過濾及隔離垃圾郵件。

## 遭到網上誘騙攻擊， 可以執行以下操作：

A

更改任何受釣魚攻擊影響的網站帳戶資料及密碼

B

在電腦上執行病毒掃描，檢查是否感染了惡意軟件

C

如信用卡信息不幸洩露，請立即致電信用卡公司通報

如果您懷疑在工作期間收到網絡釣魚郵件，請向IT支援同事尋求幫助。另可參閱eGarden內的電子郵件政策(Email Policy)

## 切記：知識是我們打擊 網絡犯罪分子的最大武器

「防騙易18222」反詐騙諮詢熱線



# 明愛男人節 2021:

## 《相說》男士心聲

### 攝影展花絮摘記

家庭服務

明愛男士成長中心是明愛家庭服務一項專為男士而設的專項服務。始於 2003 年的男人節，至今已跨越十八個年頭，以人的年齡來算也成年了！今年，男人節的主角就是男人自己，我們邀請男士以圖片說出自己心底話，讓社區有機會聽到更豐富的男士心聲。

在首階段地區初賽，我們透過各區參與單位成功收集超過二百張男士心聲照片。當中 36 幅入圍作品，在次階段複賽於大會 Facebook 公開展示，而其中三大參賽主題 Like 數最多的九張作品，就自動進入決賽，於 4 月 10 日假樂富廣場公開展覽並進行現場投票，選出男士心聲作品的最終三甲。



冠軍作品

來自明愛粉嶺綜合家庭服務

透過推動明愛男人節，我們希望傳達在兩性差異中達致性別平等的重要性，並鼓勵男士在群體中持續學習及成長。



亞軍作品

來自明愛男士成長中心



季軍作品

來自明愛展晴中心（戒賭輔導服務）

現場設有多個活動環節，讓人反思性別角色定型現象

#### 性別定型迷思



邀請觀眾共同重新思考  
性別定型迷思

#### 知心友 Challenge



二人一同參與活動挑戰  
對彼此的認識程度

#### 男生自選台



參加者拿起他認為的「男士應  
負責任波波」，看起來頗吃力



# 學以致用

## 身心靈健康計劃如何實踐 4S

家庭服務

明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)(下簡稱中心)的高級督導主任葉燮驥先生，於 2019 年獲派參加由香港賽馬會資助、中文大學主辦，為期七個月的 MEL 訓練課程，內容主要是教授項目監察 (Monitoring)、評估 (Evaluation) 及教學 (Learning)，強調分享、應用及整合機構運作。修畢課程後，葉主任獲中大邀請出席 2021 年校友網上分享會，講述學習心得。

分享會上，葉主任採用 4S 總結他的學習及實踐經驗，並列舉了中心身心靈健康計劃作為例子說明如何實踐 4S。

何謂4S?	身心靈健康調查如何實踐4S?
統計(Statistics)	收集調查數據，然後統計分析
成效(Social Impact)	調查結果以記者招待會及Facebook直播形式發佈，並獲得多份報章報導，成為疫情下首個由綜合家庭服務中心發表的影響報告
故事(Stories)	發佈會上訪問了一位網上身心靈健康工作坊的參加者，以故事形式肯定網上工作坊的成效
持續性(Sustainability)	中心重覆舉辦了4期，吸引超過130人參加，達至持續的效果

此外，葉主任將 4S 納入中心於 2021 至 2022 年度的中心服務指標和未來服務發展方向，旨在肯定中心服務成效，為受助人帶來持續改變，並鼓勵社區人士及早求助。



**Speakers:**

**Mr. Michael Ip**  
Senior Supervisor  
Caritas Hong Kong

**Ms. Fish Leung**  
CEO  
Family and  
Youth Development  
Wellness Centre

23 February 2021  
14:30 - 15:30  
zoom

**Alumni Live Broadcast**  
Sharing experience and application of MEL knowledge

Register now at  
<https://forms.gle/Rzac54Wa8MzEo8qB6>



MEL坊  
MEL坊  
MEL坊

畢業生分享短片一：MY 4S MEL JOURNEY

© 版權所有，不得錄影、錄音或轉載。

香港明愛家庭服務  
Caritas Home Service

# 網上體驗活動成效顯著

## 有助改善身心靈健康

過去一年，因疫情持續，明愛家庭服務轄下八間綜合家庭服務中心推出一連串創新的網上活動支援社區，為了解活動的成效，明愛家庭服務與香港大學社區醫學院及護理學院合作進行成效研究，獲選的兩個項目分別是「身心靈健康工作坊」及「禪繞畫工作坊」。

身心靈健康工作坊是一個兩小時網上體驗活動，每班約十人，參與研究的合共 65 人。工作坊旨在提升正面情緒和改善心理健康，活動內容包括拍打操、靜觀飲食、鬆弛和繪畫練習。港大

研究團隊採用三份標準化量表，分別進行前測、後測和一個月跟進測試，亦在活動後一個月舉行聚焦小組，收集參加者的回饋。研究結果發現工作坊能提升參加者的正面情緒，減少負面情緒，同時改善身體健康指標。聚焦小組結果則顯示，工作坊令參加者對身心靈健康更敏感，而在日常生活中參加者亦多了應用身心靈健康練習。

禪繞畫工作坊是一系列的三十分鐘網上直播體

驗活動，旨在提高參加者的專注度，並舒緩其情緒。港大研究團隊採用檢討問卷和深入訪談來收集數據，11 次的直播活動中合共有 294 人參與研究。研究顯示，參加者十分滿意工作坊的安排，表示學會禪繞畫的知識和技巧，提高了學習興趣，認為活動能改善個人及家庭幸福感。大部份參加者均表示會跟親友分享和推介禪繞畫工作坊。

總結港大研究所得，兩個網上體驗活動均有顯著成效，該研究報告發表於今年三月的國際會議上，成為疫情下綜合家庭服務中心首批發表的成效研究報告，其結果有助業界總結經驗和提升網上服務的成效。



# 二零二零年度香港明愛籌款運動閉幕典禮

攜手同心 共創佳績

善款超過3,878萬



## 慈善獎券 最佳銷售獎

	冠軍	亞軍	季軍
幼兒教育組	嘉諾撒聖心幼稚園	德望小學暨幼稚園 (幼稚園部)	聖保祿幼稚園
小學組	聖保祿學校(小學部)	嘉諾撒聖家學校(九龍塘)	嘉諾撒聖心學校私立部
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
聖堂組	聖母無原罪主教座堂	聖十字架堂	聖猶達堂
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	職業訓練及教育服務

\*已交由醫院管理局管理

# 2021工銀亞洲明愛「步中情」線上行

全賴有你

「步中情」線上行已經圓滿結束，各個獎項亦於二零二零年度籌款運動閉幕典禮中頒發。感謝工銀亞洲冠名贊助，清水灣鄉村俱樂部全力協辦是次活動，以及一眾善心機構積極響應，使活動取得美滿成績，籌到善款已達港幣290萬元。更加要多謝2,400多名參加者與我們一起「隨時隨地為愛起步」，身體力行為有需要的朋友送上祝福。期望疫情盡快過去，下次能與大家攜手同行，再創佳績！

## 「一馬當先」完成最高步行時數獎

	冠軍	亞軍	季軍
個人組	連素芬女士	劉燕鈴女士	彭玉霞女士
家庭組	愛心支持明愛 (YU SISTERS)	淘氣一家人	都會三人組
團體組	樂行小隊	古英華組	金燕舞蹈軒

## 「愛心滿分」籌款最高金額獎

	冠軍	亞軍	季軍
個人組	吳潔琛女士	梁樂健博士	彭碧璇女士
家庭組	愛心支持明愛 (YU SISTERS)	H&G Lam	林秀琴家庭組
團體組	普世基督徒默禱團體 (香港) — 主教座堂B組	STT-IT	Caritas Camps

## 「人強馬壯」最踴躍參與團體獎

冠軍	亞軍	季軍
明愛元朗陳震夏中學	明愛胡振中中學 明愛粉嶺陳震夏中學	明愛培立學校





鼓勵 · 嘉許 · 正能量

金曲 · 妙韻 · 齊欣賞

贊助：  
AMTD 尚乘

7835 333

當晚捐款熱線

(晚上 7:30 - 10:30)

# 明愛暖萬心

慈善晚會

2021.7.10(六)

晚上8:00-10:00

翡翠台播出

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

明愛網站  
捐款



中銀香港  
捐款易



八達通



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