

以愛服務 締造希望
Love in the service of hope



關愛同行 70 載
愛燃亮 希望照未來



明愛
✱
情
報

第 47 期

2023年3月

www.caritas.org.hk

情報目錄

第 47 期

03	總裁的話	《德·悟·得》 - 關愛同行七十載 燃亮希望照未來
04	助總的話	《基督信仰分享》 - 願上主祝福你，保護你
05	《愛·迪·生》	
06	《愛·因·思·坦》	關懷與圓融生命 邁向熟齡路上的靈性關顧（下）
08	《愛·服務》	
08	學前教育及扶幼服務	- 愛與希望樂同行
09	社區發展服務	- 明愛情繫心耕社區田園計劃
10	社區發展服務	- Go Green — 綠展外傭・「綠展義工計劃」
11	家庭服務	- 一元復始，「身心靈」更新 — 「源・點」服務啟動禮
12	康復服務	- 集體創作繪本展覽暨說故事大賽
13	職業訓練及教育服務	- STEM 學習編程「貓星人」助流浪貓
14	職業訓練及教育服務	- 舊美德、新裝潢
15	特殊教育服務	- 愛要及時
16	《愛·活動》	
20	《愛·同行》	
		連結各方匯力量 傳揚關愛齊分享 - 2023 香港明愛全港賣旗日
22	《愛·護理》	
		婦科病變多 定期檢查有保障
24	《愛·資訊》	
		認識電腦晶片 (Computer Chips)
26	《愛·感恩》	
26	明愛七十周年 昔日影蹤	
27	明愛知多少	
28	《愛·祝福》	
28	初心不老，青春常駐	
29	情永在	
30	《愛·分享》	
30	2023 香港明愛新春茶敘	
32	啟思營 47	
33	七十周年徽號投票 「心水設計」結果揭曉	
34	明愛七十周年活動預告	

誠徵稿件

下期主題：「同行共進 照亮人生」

截稿日期：2023 年 5 月 5 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, Noel KAN



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

德·悟·得



關愛同行七十載 燃亮希望照未來

時間就像滔滔東流的江河，從不止息的奔流大海。轉眼間，香港明愛紮根香港社會已七十年。在過去的日子裡，儘管歷盡社會、經濟、時代的變遷，不變的是，明愛仍然堅持與服務受眾、支持者、合作伙伴、義工等並肩同行，集合各方的力量，務求在可運用的資源內，提供廣而深，並切合社會需要的服務。我們不單為弱勢社群提供經濟或物質上的支援，更盡力照顧每一位受助者的身、心、靈的需要。回望過去成果，明愛總算不負所望。

明愛的英文「Caritas」，代表「光明博大的關愛之情」。在福音中，主耶穌多次的提醒我們：「你們是世界的光。你們的光當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們在天之父。（瑪 5:14,16）」主耶穌的囑咐，正是對我們委以重任，期盼我們以愛服務，為人們，特別為弱小弟兄姊妹，帶來光和溫暖，幫助他們在黑暗的處境中，仍然懷抱希望。

教宗方濟各紀念梵二 60 周年，在梵蒂岡聖伯多祿大殿主持感恩聖祭時，曾說：「懷著愛，為所有人著想。我們需要愛天主，以慈愛關懷所有的人，謙卑、喜樂和團結。我們要避免追隨世俗的進步主義，亦不能陷於傳統主義，或是懷舊的倒退主義，這些不是愛，也是不忠信。」教宗的話正好鼓勵明愛所有的同工，面對未來，要有完備的信心和希望。

今年是明愛踏入七十周年重要的里程碑。孔子曰：「七十而從心所欲」，這個「心」就是明愛創立時的初心、服務的核心、與各方人士同心、付出關心和愛心，為社會上有需要的人照亮前路，帶來希望。因此，我們以「關愛同行七十載 燃亮希望照未來」作為口號。在未來的日子，我們會持守初心，勇往直前、不斷求進，務求做到「那裡有需要，那裡就有明愛」。

祝願明愛大家庭的所有成員，包括每一位同工、服務受眾、善長，合作夥伴，以及熱心的義工朋友，讓我們「同心同德，共負一轡」，迎向 70 周年，充滿並散發上主的祝福與慈恩。



閻德龍神父



基督信仰 分享

願上主祝福你，保護你

文章的緣起要由伺服器房（Server Room）的祈禱祝福禮說起。

二零二三年二月三日，堅道明愛大廈舉行了由閻神父主持的祈禱祝福禮，地點是七樓的伺服器房。這場祝福禮由資訊科技辦公室安排，目的是為這伺服器房開幕，同時也象徵著香港明愛七十年邁向另一階段，逐漸步入電子化。

閻神父在這祈禱祝福禮中強調：教會為一個地方或一件物件祝福，目的不是我們中國人所說的「開光」或「作法」，以求趨吉避凶，甚或驅邪等概念；而是為祝福使用這地方或物件的人，讓人能記著自己是受天主所托，成為大地的管家，從而好好地利用這地方或物件。

神父為我們簡單解釋了祝福的意義；也許大家會問：誰可以施行祝福呢？

讓我們首先看看聖經。

在舊約中，有很多的祝福經文，最常用的是：「你們應這樣祝福以色列子民說：願上主祝福你，保護你；願上主的慈顏光照你，仁慈待你。願上主轉面垂顧你，賜你平安。」（戶 6:23-26）這是以色列人接受上主的祝福，好讓人在世上幸福地、平安地、喜樂地生活。以色列民族內，父親也會用這段經文祝福他們的孩子，好讓孩子在上主的照顧下成長。

按福音的記載耶穌也曾作為以色列人的師傅，祝福了小孩子（瑪 19:13-15）；也在升天前「舉手降福了他們」，即門徒（路 24:50）。

簡單來說，教會內施行祝福者可以是團體內有地位的人物，如神職人員；但更可以是接受祝福者的長輩，特別是父母。其實，教會鼓勵父母時常為子女祝福，如他們睡覺前、上學或上班前，又或是在生日和特別日子。父母可以為孩子覆手並在額前劃十字聖號；讓孩子得到平安，心靈感受到父母和天主的支持，得到力量面對一切挑戰和困難。

我們已粗略地瞭解施行祝福者不一定是神職人員，可以是父母或長輩。我在此大膽地提出一個問題，讓各位思考：我們工作上的上司，可以祝福下屬嗎？



盧伯榮神父

愛·迪·生



關愛同行 70 載 燃亮希望照未來



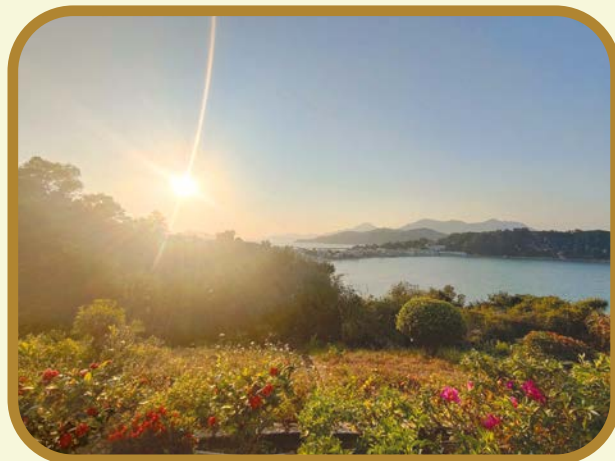
從去年開始，機構同工均為迎接 70 周年這個重要里程而積極裝備。管理層亦就如何面對挑戰和蛻變作出探討。到了今年啟思營更以「承傳與拓展」為主題，深入討論，檢視服務使命，旨在承先啟後，繼往開來。承傳和拓展都是經年累月，一步一腳印的成果。齊心建構實力，看指標成績，更寶貴是經驗的分享和累積。

由電子化、科技化演進至人工智能時代，確實是潮流大勢所趨。但儘管科技如何發達，怎樣與人類智慧競賽，總該是人在應用科技，而不是被它掌控，自身的努力仍是必須的基本功！「量變產生質變」：日子有功，滴水可穿石；只要有決心，鐵柱也可磨成針。憑毅力，認定目標，朝正確方向，持之以恆，永不言棄，必有所成！

《情報》在 2015 年 9 月由傳訊統籌辦公室接手時是一本 20 頁的刊物，到今期再新增 4 頁至 36 頁，默默耕耘，希望讓大家一點一滴，細水長流地了解明愛各項服務和新猷。這當然說不上是甚麼工程，但心思也是在固有基礎上豐富內容，在質、在量上的逐漸優化。今年四期的《情報》主題均圍繞七十周年，增加篇幅作有關報導。打頭炮的新環節為「明愛知多少」就是透過問答形式，輕鬆地考考大家對明愛多方面的認識。相信大家都是忠實讀者，大部分問題應該難不到你們的。除此之外，為使更多受眾能閱覽《情報》所載的資訊，我們自去年中已有電子版嘗試，今期更會正式推出。

現階段不同部門的同事正忙於籌劃各項慶祝 70 周年的項目。經過三年的疫情，萬分期待再度實體跟大家一起參與大型活動，見證力量凝聚，和諧共融的團隊精神；滿心興奮可再度一起在歌聲、掌聲、溫馨笑聲中共渡愉快難忘的時光。

70 年來，資深同事鞏固發展，穩住根基；新世代陸續加入，增添活力顯創意。「同行共進 照亮人生」——明愛人、明愛家、明愛心蘊藏著溫度、量度和深度。多麼珍惜和感恩彼此的相遇、相處和相知！



— 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



關懷與圓融生命

邁向熟齡路上的靈性關顧(下)



「寧安、善終、金齡路」研討會豐富內容

為期兩天的生命倫理中心第八屆研討會內容非常豐富，第一天上午的內容主題是關顧者和長者苦樂的心路歷程，當中包括老人科顧問莫俊強醫生分享「長者的靈性需要」；生死教育學會創會會長謝建泉醫生分享「信仰和靈性支援：圓與缺的故事」；香港明愛安老服務督導主任白玉珍女士分享「情繫今生，金齡滿恩」；嚴規熙篤會莊宗澤神父分享「熙篤靈修：如何紓緩現代老齡化的挑戰」；安貧小姊妹會劉筠琰修女分享「伴生陪走」。下午時間則集中發表問卷調查及聚焦小組報告，之後是堂區的心聲：集思廣益的環節。

接著第一天的討論，研討會第二天上午內容主題為天主教靈性資源與中國智慧。當中包括關俊棠神父分享「公教信仰與靈性修持：如何帶引我踏上金齡之旅」；聖母聖心傳教修女會林艾雯修女講述「四道人生的靈性與智慧」；天主教香港教區夏志誠輔理主教的「以退為進～淺談長者靈修」；以及本人分享「金齡路上：邁向圓融生命的發展」；最後由教區宗教聯絡委員會主席周景勳神父和明愛社區書院校監郭少棠教授一同討論「寧安、善終的跨文化反思：香港的經驗」。同時，夏志誠輔理主教主持星期日的感恩祭時也採用了圓融生命作分享。

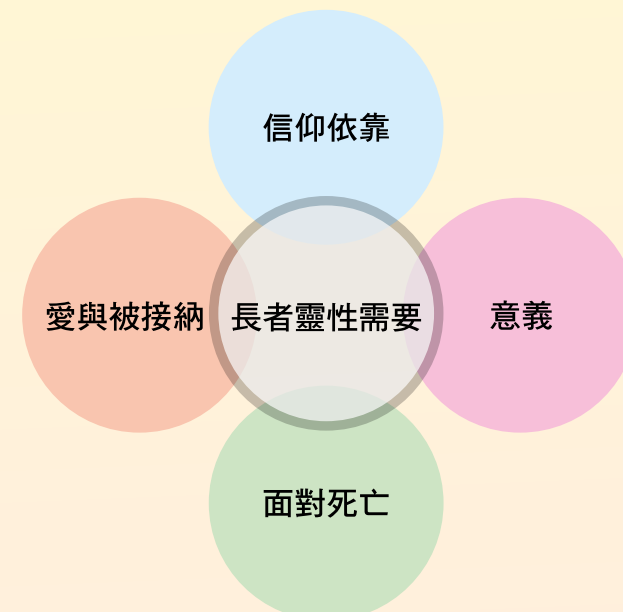


研討會最後環節的主題是「金齡天家路上靈性的補給」，以兩個圓桌討論形式舉行。第一個圓桌討論以「前瞻總匯：專業關顧者」為題；最後的圓桌討論以「共議同行：寧安善終金齡路的展望」為題。我們請來了天主教香港教區醫院牧民委員會教區代表

陳永超副主教、香港明愛總裁閻德龍神父、聖母無原罪主教座堂主任司鐸陳志明神父及天主教香港教區婚姻與家庭牧民委員會主席王展滔執事，參與研討會最後的環節。

圖一是研討會上正式匯報的結果分析及重要研究結果摘要，其中一個主要結果是對「長者靈性需要」的理解設計了一個分析模式。

於此模式下，長者靈性需要包括信仰依靠、人生意義、面對死亡、愛與被接納。靈性關顧亦可根據這些需要而設計合適的回應。



(圖一) 研究結果

至於問卷調查的研究結果撮要如下：

- 靈性活動最重要的元素為：祈禱、彌撒、與人修好、人生回顧和接納自己。
- 安老和善終的最重要元素為：心中有愛、宗教信仰、與家人定期往來、在沒有太大的痛楚中死去。
- 雖然長者仍視「死亡為一切的終結」，但老化促使他們有更多的宗教活動、對宗教更委身，對生活有更高的滿意程度。
- 女性對死亡有較高焦慮、有更積極的生活態度、需要宗教支持以及對生活有更高的滿意程度。
- 有較高教育程度的人雖然會更害怕老去，並且對人生的滿意程度較低，但會有較積極的生活態度。
- 兼職工作的人較害怕死亡 / 步向死亡和變老。
- 雖然退休人士認為「死亡是一切的終結」，但主婦和退休人士對生活的滿意程度較高。
- 天主教徒和基督教徒對生活的滿意度較高，並在痛苦中找到更多意義。
- 需要在工作場所照顧長者的人士對生活有較積極的態度，而在家中的長者照顧者則更需要宗教支持。
- 迴歸模型建議「歲數」、「教育程度」和「性別」是整體評估的主要預測變量。
- 雖然建議的模型在統計學上有顯著性，但R平方值不能提供高百分比的預測量度，「參加宗教活動」和「需要宗教支持」則除外。

有關問卷調查結果及聚焦小組結果的討論，分別從堂區、善會及不同持份者的角度回應了他們的意見，基本上確認了有關結果，尤其金齡路上長者靈性需要及關顧的重要性，並強調不少有待開拓的工作，包括跨代及跨宗教的協調和互動。

研討會後反思

研討會反思後的目標與方向，一是資源整合，包括匯集及統整教區和各方具成效及價值的資源；其次是深化網絡和機制，共議（同一信念及語言）同行（方向、目標），建立一個更共同的平台、合作網絡和試點，並在教區內外促進長者及跨代、跨文化和跨宗教的交流合作，同時發展成為靈性關懷知識的驅動、研究及開發，一起邁向圓融人生。

愛與希望樂同行

學前教育及扶幼服務

香港明愛學前教育及扶幼服務（下稱本服務）每年十二月均舉行「愛心與關懷運動」，鼓勵孩子將愛心化成行動，並牽動家長參與，和學校攜手培育兒童的愛德懿行。

適逢香港明愛 70 周年誌慶，本服務轄下 11 間幼兒學校/幼稚園以「愛與希望樂同行」為題，就著學校、家庭和社區三個層面，策劃了一系列多元化的活動，讓幼兒透過身體力行，認識天主的愛和效法耶穌樂於助人的精神，培養兒童愛德及常懷感恩的正向品德，並藉著關懷行動幫助別人，凝聚「愛」的力量，燃點身邊各人心中的「希望」，締造美好的家庭和社會。

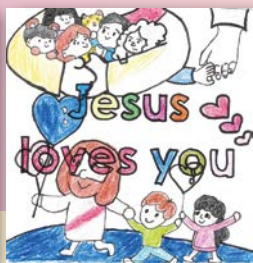
學校

學校方面，幼兒學校貫徹愛的教育，培養幼兒在生活中樂於助人，與人和諧共處，發揮彼此關愛的精神。老師透過「童心童玩童快樂」活動，讓年長的兒童帶領幼小一起遊戲、一起閱讀圖書，學習彼此接納和欣賞，感受遊戲中的喜樂。此活動讓兒童充份發揮關愛互助的精神和領導才能，也培養了孩子們從小愛護幼小的美好情操。



小心啊！讓我們合力運送小小的藍波波！

家庭方面，幼兒學校藉著親子互動，延續家庭融和培養幼兒懂得分享和感恩的心。透過「愛與希望由我畫」活動，幼兒和家長以「愛與希望」為主題，創作鼓勵的口號和用圖畫表達。幼兒在校內透過分享自己的創作口號和圖畫，也彼此欣賞同伴的作品，對愛與希望有更深刻的體會。每一間幼兒



三個候選的創作

學校/幼稚園更各自選出五份創作，讓家長與兒童、老師以至公眾人士投票選出受歡迎的六款創作，製作貼圖(WhatsApp Sticker)，宣揚愛與希望的正能量。

社區

社區方面，幼兒學習透過不同的關愛行動，敬愛身邊的長者，關懷和幫助社區有需要的人士，向社區宣揚分享、感恩和喜樂的訊息。在「燃點希望祈禱燈」的活動中，家長與幼兒發揮了豐富的創意能力，運用不同的環保物料製作祈禱燈，鼓勵家長與幼兒每天向天主祈禱，讓天主成為我們的倚靠；同時，當幼兒亮起祈禱燈向天父禱告時，就如燃點「愛的希望」，將喜樂、平安與愛傳遍每一個家庭。



看看我們製作的祈禱燈！

願「愛」的種子，從小植根於每一個孩子的心田中，
伴隨著孩子健康快樂地成長，逐漸萌芽、開花和結果，
孕育最真、最善和最美的孩子！

明愛情繫心耕社區

社區發展服務

明愛元朗鄉郊社區發展計劃

田園計劃



組員示範製作洛神花果醬

本計劃於 2022 年 10 月開始，希望能透過社區田園為村民提供一個聚會和分享的地方。在此，他們透過互相認識，分享及交流彼此的智慧、技能、心得等，利用社區原有的資源，發展所長，讓在地的智慧文化得以承傳。

計劃會邀請有經驗的老農夫分享耕種心得，在過程中，大家會了解到糧食是得來不易的訊息，希望大家能珍惜資源，愛護環境。此外，我們期望透過田友和老農的定期交流分享，有助彼此建立互助友好的睦鄰關係。

在社區田園裏，田友除了耕種，還會負責設計美化田園、建設田園設施、製作鄉村傳統食品、攝影及各項工作坊之指導工作，我們冀望透過社區田園帶給大家一個共融的環境，彼此都能有所得著，共同建立有益身心的社區生活。



老農分享種植技巧



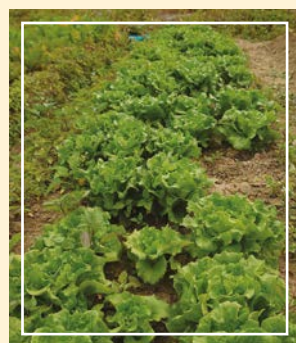
田友們努力開田



導師帶領小朋友認識洛神花



街坊利用廢木做成工具櫃



收割時候

GO Green

社區發展服務

→ 綠展外傭「綠展義工計劃」

綠展外傭・「綠展義工計劃」是明愛亞洲外地勞工社會服務計劃的全新計劃，透過一系列義工訓練、環保活動、工作坊，凝聚本地外傭力量，在我們的城市中實踐「乾淨回收」及「源頭減廢」。計劃由去年六月起，我們一眾綠展義工已走訪香港各地，進行不同的環保活動，當中包括環保升級再造工作坊、綠展義工訓練及大型街站。我們更在兩個月中，走訪了長洲和赤柱進行大型的海灘清潔，一眾義工在熱烈的陽光下大玩沙灘遊戲，落力地走遍海灘及小島進行清潔活動，收集了不少城市回收物！

雖然只有一天假期，綠展義工們仍然投入各種義務工作，不少人都對她們道謝！許多義工更在計劃中認識了一些新朋友，在保護環境之餘，更擴闊了社交圈子。她們更成為了環保老師，在外傭社區中宣揚環保訊息。在學習一系列環保知識後，她們還會回到家實行回收大行動。把家中可回收物品送到社區中的回收站，既充實又具意義！

當然除了一眾綠展義工外，我們的同工一樣投入！在夏天大家一起和陽光玩遊戲，不少朋友都在夏日的各種活動中曬得一身健康膚色。雖然是海灘清潔活動，但大家一起嘻嘻哈哈，共渡了愉快的星期天！現在，綠展外傭・「綠展義工計劃」已聚集了一班堅實的義工成員，如果下次你見到她們，一定要去找她們偷師，學習各類有趣又實用的環保知識。



← 綠展外傭合力清潔赤柱沙灘



→ 綠展外傭每月到中環遮打花園作環保回收及社區教育活動

一元復始

「身心靈」更新

「源·點」服務啟動禮



踏入 2023 年，正當「一元復始，萬象更新」之際，不妨照顧一下自己的身心靈，以煥然一新的狀態迎接新一年。明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務在 2023 年 1 月 7 日於聖博德學校舉行「服務啟動禮暨身心療癒活動體驗日」，邀請了明愛家庭服務總主任林綺雲女士，以及多間中小學校長及高級督導主任蒞臨出席。現場亦有約百名家長、師生和社區人士，一同在啟動禮見證服務開展和成果。

香港過去數年受到疫情影響，家庭和學校在生活 and 教學上面對不少挑戰。明愛家庭服務高級臨床督導主任伍偉溢先生在啟動禮上介紹了「創傷知情正向教育」(Trauma-informed Positive Education) 理論，講解如何在校長、老師、家長之間建立「品格優勢」(Character Strengths) 的共同語言，一同為我們的下一代營造愉快自主、正面積極的學習環境。



明愛家庭服務總主任林綺雲女士、多間中小學校長及高級督導主任，在啟動儀式中展示「源·點」服務理念，象徵服務支援家校的身心靈健康



參加者走進自我療癒的歷程，透過不同媒介享受一刻的放鬆與寧靜，覺察自己內心，並增進與家人之間的關係

在啟動禮當日，我們舉辦了多場以「身心療癒」為主題的體驗工作坊，包括音樂、園藝、藝術表達、香薰按摩、伸展運動。一眾嘉賓、師生、親子和社區人士走進自我療癒的歷程，享受一刻的放鬆與寧靜。參加者透過不同媒介，例如酒精藝術的圖案形態、園藝盆栽的植物紋理，覺察自己內心並表達出來。部分工作坊亦鼓勵親子互動，例如透過香薰按摩油互相按摩、透過樂器一同演奏，增進家人之間的關係。



計劃網站



計劃 Facebook



計劃 IG

集體創作繪本 展覽暨說故事大賽



計劃作品展覽

「繪本放送小耳朵」作品展覽



明愛全樂軒承蒙社會福利署殘疾人士藝術發展基金的資助，成功推行「繪本放送小耳朵」藝術與情緒教育計劃，並於去年假荃灣南豐紗廠以「希望」為主題舉行「集體創作繪本展覽暨說繪本故事大賽」。透過藝術學習平台連繫社區，促進公眾對精神健康的關注，欣賞復元人士的優勢與藝術才能。

計劃參加者於活動當天化身為小導師的角色，與社區人士分享繪本創作的技巧及面對負面情緒的方法，將藝術作品、知識和與技能與社區人士分享。活動當天以互動形式展出復元人士在課程中創作的繪本作品，計劃參加者更與現場人士集體創作「希望之樹」，共同探索與分享希望的泉源，傳遞正能量。



小導師分享



小導師分享繪本創作技巧

STEM 學習編程

職業訓練及教育服務

明愛胡振中中學
區嘉麗助理校長

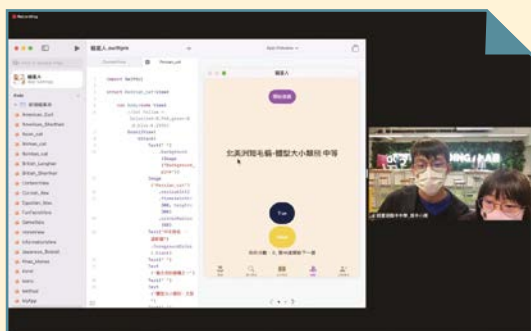
「貓星人」助流浪貓

香港，地少人多，貓也多。我們總能在街頭巷尾發現流浪貓的身影，牠們在街上生活艱苦，經常受到疾病、糧食不足、交通意外等威脅，每天都為了生存而奮力掙扎。

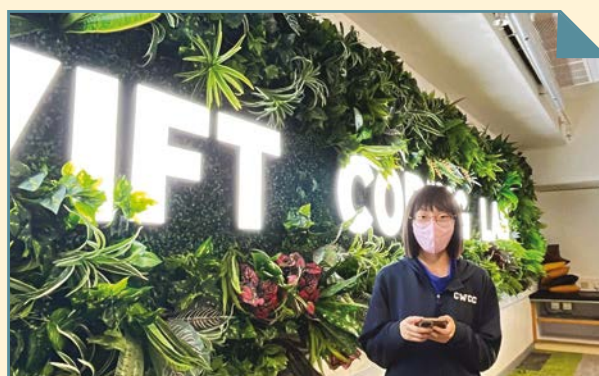
在我們學校旁的小路，也經常有流浪貓出沒，不少同學會和流浪貓玩耍，亦有很多路人會餵飼牠們。這引起同學們關注流浪貓的問題，並希望透過科技，喚起社會對流浪貓的關注。



同學於是在學校的 Swift Coding Lab 研發「貓星人」手機應用程式，歷經數月的努力，終於研發成功。「貓星人」的設計靈感來自同學們的親身經歷，很多時候我們遇見流浪貓，牠們大多都會因驚慌而逃跑，我們只能勉強捕捉到流浪貓的外型特徵。透過「貓星人」應用程式，使用者便可透過流浪貓的外型推斷其品種，從而了解不同貓的習性、喜好、性格等。「貓星人」更可發出不同的貓叫聲，讓流浪貓放下戒心與人交流。同學更花心思在「貓星人」裡設計了一些小遊戲，讓使用者透過遊戲再進一步了解不同的貓資訊。



科技不是冷冰冰的，學校透過發展編程，培養同學對自然及科技世界的興趣和好奇心，更鼓勵學生將知識學以致用，關心及愛護周遭的環境，學習善待及尊重生命，藉此實踐生命教育，並學習回饋社區，實現「關愛同行，燃亮希望」。



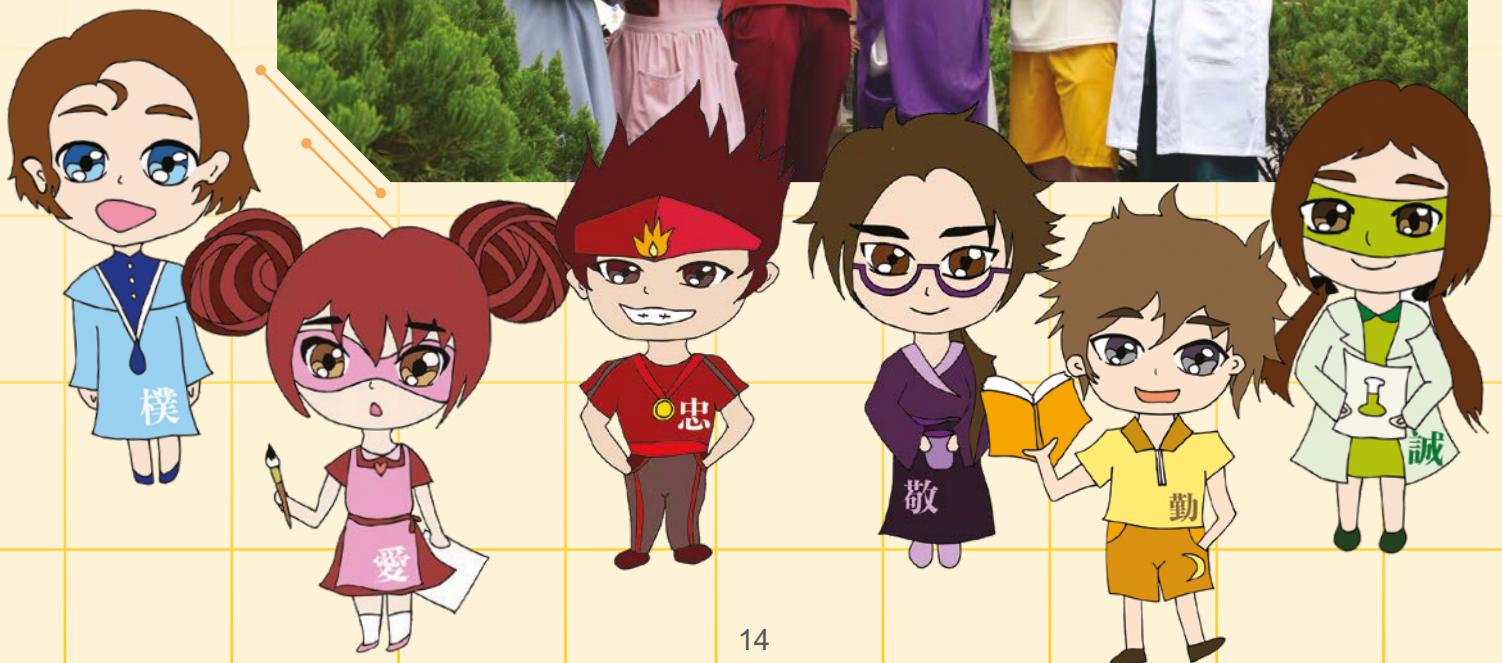
舊美德 新裝潢

忠、誠、勤、樸、敬、愛六項美德，是明愛學校校訓的主要成份，也著實是香港明愛對社會需要的關心。在沒有學位讓末後的孩子完成基本學業下，明愛開辦職先學校，為香港社會栽培了無數的製造業人材。忠、誠、勤、樸、敬、愛，顯然是以手作維生的製造業員工的美德；勤勤懇懇、踏踏實實，是一位出色的藍領。

近年，明愛教育部為這六項美德賦予新演繹，將 24 項品格優勢融入各項德性之中，跟天主教 5 大核心價值，以及教育局課程指引中的 10 項價值觀互相配合，從而令明愛的孩子立學為先、自我引領、慈愛充盈，這著實是對當下青年教育需要的關心。

為了令美德活起來，本校在今年的開放日組成了「明莊戰隊」，由當中的六位成員接待前來參觀的坊眾，讓美德更形象化地展現在參觀者面前。戰隊成員的造型是來自視藝老師的心思，「忠」戴火熱頭箍，「誠」則鍾情實驗，「勤」會手不釋卷，「樸」則一派儒雅，「敬」要時刻奉茶，「愛」則圍裙有心；角色所穿戴的，或文裝或武服，或禮袍或便衣，或古代或現代，不拘一格，紅、橙、黃、綠、藍、紫六色相兼。看著這些卡通造型，我們的孩子又嘗試在網上左右搭配，拼湊出相應的真人服飾，於是扮演的真人與紙版的卡通列在一起時，相映成趣。這著實是本校對當下坊眾參觀需要和學生學習需要的關心。

新演繹的內蘊和推介的手法，儘管變化出新，仍然保留數十年來勤懇踏實的本質；仍然是對社會由衷關愛的美德。明愛校訓「忠誠勤樸，敬主愛人」，雖新仍舊，歷久常新！



特殊教育服務

明愛樂勤學校
助理宿舍家長主管 嚴朗文

愛要及時

特殊教育是一份差遣，也是一份使命；這份差遣和使命殊不簡單，且任重道遠。每一位服侍有特殊教育需要孩子的員工、家庭成員和社會人士都是天父所揀選的天使。這群被揀選的天使都充滿愛和關懷，讓特殊教育服務滿溢著愛與希望的元素，為學生提供優質的教育和生活，讓他們活得有尊嚴、活得有質素。

香港明愛踏入 70 周年，就讓我們為大家分享「關愛同行」及「燃亮希望」的「愛」的故事。

「打……打……打……」這是他當晚第五次睡醒了，且不停用拳頭揮向自己的臉。近月，他的體重急降，日間表現疲倦、沒精打采，晚間入睡後又常輾轉反側，未能安睡。這跟以往搗蛋調皮的他有著翻天覆地的轉變。

清晨六時，更見他手腳冰冷且嘴唇呈微紫，護士檢查後發現他血氧值不足九十、血壓值更達中度高血壓水平；因此，立即安排他入院，送院不久，已安排他進入深切治療部留醫。

看著他急劇轉變的健康狀況，讓我覺悟到生命的脆弱，我亦不禁思索，假如……假如他真的離開了，我會怎樣呢？我會遺憾未有跟他拍很多照片，將最珍貴的那一刻保存下來；我會遺憾未有緊緊的抱著他、親親他、說聲「我愛你！」；我會遺憾因為工作、所謂的忙碌，而錯過跟他相處的機會，對不起！我會遺憾未有在他令我會心微笑時，說聲「謝謝你！」；我會遺憾未有向他分享我的心裡話，向他好好道別。

記得跟他一起踏單車、到游泳池玩水、參與質感體驗活動時，他享受參與活動愉快學習的樣子、嘖嘖嘖嘖的笑聲……我們說好的會再去呢？我知道他的夢想是到水上樂園、與爸爸一起參與外出活動、「遊車河」感受著涼風及衝刺的感覺。夢想縱使仍未實現，但我們也一直堅持走在夢想的道路上，我們還要一起去經歷呢！

幸好，醫院再傳來訊息，他被診斷為糖尿病一型，並因酮酸中毒而於深切治療部留醫，現在並無大礙，但往後需恆常地驗測血糖與注射胰島素。總算是不幸中之大幸，相信結合「校宿」各方的努力，定能讓他成為健康的糖尿病患者！

是次經歷提醒了我可以為「愛」而忙碌，但不可因忙碌而忘記「愛」。正如一句歌詞「『愛』一個字，也需要及時，只差一秒，心聲都已變歷史。」，大家也要記得愛要及時、行動要及時，切勿愛得太遲！

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
明愛安老服務	明愛天悅長者中心	「起動・靜養・身心靈」計劃 - 椅子瑜珈	2023 年 3 月 3 至 31 日 (逢五, 共五節) 2023 年 4 月 14 日至 5 月 19 日 (逢五, 共三節) 2:30 - 3:30pm	中心	透過學習椅子瑜珈, 鼓勵長者養成恆常運動習慣, 改善心理健康。	
明愛家庭服務	明愛賽馬會心泉發展中心	治療小組	2023 年 4 月至 5 月 (逢三) 7 - 8:30pm	中心	認識童年創傷的影響及調節情緒方法。	
明愛家庭服務	明愛天水圍統合家庭服務中心	爸 BAR 系列《匠心・傳情》 爸爸皮革小組 (A),(B)	(A)2023 年 4 月 12 日至 5 月 3 日 (逢三, 共四節) (B)2023 年 5 月 10 日至 5 月 31 日 (逢三, 共四節)	中心	「皮革」質材獨特, 不同的處理手法能帶出不同的風格。參加男士將能享受皮革製作過程中的愜意; 完成的皮革製成品, 適合男士本身、太太及子女平日隨身使用。鼓勵爸爸們報名參加, 給自己安靜歇息的空間之餘, 亦親手製作皮革用品向至親表達情意。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	家居擴香石手作	2023 年 4 月 13 日至 5 月 11 日 (逢三, 共四節, 4 月 20 日暫停) 10:45am - 12nn	中心	擴香石是使用天然石材粉加工製成的, 不需要點火或使用額外儀器, 便能散發香氛, 能放置在家居內不同位置, 環保又安全。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	我的小時光	2023 年 4 月 13 日至 4 月 27 日 (逢四, 共三節)、 5 月 16 日 (二)、5 月 18 日 (四)、 6 月 15 日 (四)	中心	在中心的家長角, 我們會與家長一同體驗製作鉤織、玩 Switch 以及親手製作並享用手沖咖啡, 希望與大家有放鬆休閒的屬於自己的小時光。	
明愛康復服務	明愛樂耆耆	閃耀生命: 表達藝術與智障人士 生死教育計劃	2023 年 4 月 14 日至 5 月 19 日 (逢五, 共六節) 2:30 - 4:30pm	明愛樂耆耆 荃灣本部	以表達藝術小組的形式, 幫助智障人士對接觸、認識與表達與死亡有關的情緒及需要, 協助他們可以從容面對死亡, 過更豐盛的人生。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛鯉魚門幼兒學校	和諧家庭小天使	2023 年 4 月 14 日至 5 月 5 日 (逢四, 共四節) 3:30 - 4:30pm	學校	透過不同遊戲培養兒童表達感謝的方式, 加強兒童對自己情緒的認識和學習如何處理負面情緒。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	煥然一「伸」(2023/4-6) 家長小組	2023 年 4 月 18、25 日、5 月 9、 23 日、6 月 6、20 日 (共六節) 10am - 12nn	中心	疫情之下, 家長面對轉變和對家人的擔心, 身心不免會感到龐大的壓力。我們邀請你, 在導師的帶領下, 透過伸展運動和瑜珈練習, 與自己相處, 好好照顧自己, 表達自己的感受和釋放壓力, 和同路人一起分擔, 繼續同行。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	媽媽抖下啦 藝術治療家長小組	2023 年 4 月 19 日至 6 月 7 日 (逢三, 共八節) 10am - 12nn	中心	透過表達藝術(視覺藝術、音樂、舞蹈、戲劇、寫作)創作, 讓照顧者提供喘息空間紓緩壓力, 同時藉由創作了解自己的身心需要, 並在創作和分享中, 尋找動力和支持。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛沙田幼兒學校	幼初班及幼兒班親子戶外學習日	2023 年 4 月 19 日 (三) 9am - 1:30pm	大埔海濱公園	藉著親子戶外學習日, 讓家長與幼兒運用五感探索生活中的事物, 建立難忘的珍貴回憶。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	「執行功能與學習」家長講座	2023 年 4 月 21 日 (五) 10 - 11:30am	中心	學校開始全日上課, 孩子面對學習及自理的困難, 原來孩子「甩甩漏漏」又「大頭蝦」與執行功能有關。透過家長講座初步認識什麼是執行功能, 以及了解如何為孩子訂立目標以幫助學校適應。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	與「自己」一起過好生活 - 身心靈的滋養	2023 年 4 月 21 日 (五) 7:30 - 9pm	中心	每一個人都是身心靈三者互動結合的完全個體。 「身」是指身體, 「心」是指心理和情緒, 「靈」是指靈性和生命價值。 (1) 了解身心靈的定義及之間的互動 (2) 覺察「自己」身心靈的需要 (3) 學習及發掘照顧「自己」身心靈的方法	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	夫婦藍染工作坊	2023 年 4 月 22 日 (六) 2 - 4pm	中心	與伴侶一同親自設計及創造不同的花紋圖案, 製作只屬於你們的藍染成品。 (每人可完成 2 件成品)	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	[開心製作・親子樂]活動	2023 年 4 月 22 日 (六) 2:30 - 4pm	明愛賽馬會 「源・點」家校 心靈支援服務中心	利用不同的物料如晶石等製作療癒小盒子。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛油塘幼兒學校	PAPA ZONE - 爸爸孩子天	2023 年 4 月 22 日 (六)	學校	透過父親與孩子一起進行活動, 創造美好的親子時光。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	理財策劃師 親子平衡小組	(兒童組) 2023 年 4 月 22 日至 5 月 27 日 (逢六, 共六節) 9:30 - 10:30am (家長組) 2023 年 4 月 19 日至 5 月 24 日 (逢三, 共六節) 10 - 11am	中心	孩子進入小學階段, 也慢慢學習獨立, 金錢管理也是其中一項重要的元素。此兒童小組讓孩子學習簡單的理財觀念, 如儲蓄、收入、消費、填寫收支表等; 同時, 也會舉行家長小組, 讓家長一起討論如何建立孩子對金錢管理的概念, 也加強親子溝通和互動。	

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
明愛康復服務	明愛家長資源中心	兄弟姐妹拍住上	2023 年 4 月 22 日至 5 月 27 日 (逢六, 共六節) 3 - 4pm	中心	「兄弟姐妹同心, 其利斷金!」這是一個挑戰兄弟姐妹之間合作的活動, 我們會透過不同的關卡、合作遊戲, 考驗小朋友與兄弟姐妹的默契! 除了從活動中學習互相溝通和合作的技巧, 亦希望小朋友發掘自己的優點, 從而彼此欣賞, 促進兄弟姐妹之間的關係。此小組同時設有家長組, 與家長共同探討父母與子女、兄弟姐妹之間的互動模式, 反思處理子女的態度和方法, 並與同路人分享和交流心得。 對象: 6 至 12 歲之兒童會員及其兄弟姐妹 名額: 4 對 費用: 每對 \$600 報名電話: 2843 4627	
明愛職業訓練及教育服務	明愛華德中書院	緣繩下降活動日	2023 年 4 月 28 日 (五) 11:25am - 2:35pm	學校	學校將舉辦高結構歷奇活動, 讓中四至中五學生勇於跳出框框、突破個人限制、挑戰自我, 加強正面及積極的人生態度及自信心, 達到歷奇為本輔導目標。活動由具認可的高結構技術教練及助教帶領活動, 讓學生在安全環境下學習不同的下降技巧及安全概念, 感受繩索技術活動的樂趣。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛粉嶺陳震夏中學	關愛週	2023 年 5 月 2 至 12 日	本校	本校德育及公民教育組每年均舉辦「關愛週」, 提升校園的關愛氣氛。在德公大使的協助下, 舉行一系列的關愛活動, 全體師生在歡樂的互動中, 互相分享, 洋溢著關愛氣氛。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛馬鞍山中學	乘風航	2023 年 5 月 2 日 (二) 2023 年 5 月 18 日 (四)	學校 賽馬會歡號	學校師生協助樂進學生舉辦「乘風航」活動, 透過服務增強自信心, 培育「關愛」、「責任感」、「承擔」等正確價值觀。	
明愛康復服務	明愛樂越家長資源中心	幼兒手指點點畫 親子活動	2023 年 5 月 5 至 19 日 (逢五, 共三節) 4:30 - 5:30pm	中心	利用我們的大小手掌作為畫具, 創作色彩繽紛的點點畫吧! 用手作畫不但能刺激兒童的感官發展及想像力, 更能提升兒童對藝術的興趣, 來一起與顏色玩遊戲吧!	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	母親節親子浮遊花工作坊	2023 年 5 月 6 日 (六) 10 - 11:30am	中心	透過親子一起製作浮遊花瓶和填寫心意卡, 創造一家人的美好回憶。	
明愛家庭服務	明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	JOY 種愛 - 親子園藝活動	2023 年 5 月 6 日 (六) 10:30am - 11:45am	中心	親子共同參與園藝創作, 享受彼此相處的時光, 並從活動中學習彼此欣賞, 表達感謝之情。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	親子嬰兒按摩班	2023 年 5 月 8 日至 5 月 29 日 (逢一、共四節) 2 - 3pm	中心	按摩是一種良好的親子互動。過程中, 父母可提升照顧嬰兒的能力感。嬰兒被揉捏不同部位時, 可達到鬆弛的狀態, 增進親子關係。所建立的親密依附及安全感, 對日後成長發展亦很重要。	
明愛康復服務	明愛樂揚家長資源中心	鹿角蕨上板工作坊	2023 年 5 月 9 日 (二) 10am - 12:30pm	葵興工作室	鹿角蕨是亞熱帶地區的植物, 外觀特別, 能為家居增添生氣。是次小組會於葵興工作室進行, 並由專人指導將植物上板, 完成品可放於家中牆上欣賞。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	Running Couple 4 & 5 - 出走情人 (中上環)	2023 年 5 月 13 日 (六) 3 - 5pm	中上環	我們又一起出走吧! 與伴侶商量如何以最短時間及最佳路線到達各個景點或檢查站, 並在富有文化或歷史的背景下, 以自拍留下你與伴侶的二人時刻。我們會將你們的自拍照製作成電子海報送贈作為最佳的紀念品。夫婦須一起參與, 活動須在戶外走動卻非競賽, 於中上環集合及解散。	
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	親子遊藝會	2023 年 5 月 13 日 (六) 10am - 12nn	待定	透過體驗親子遊戲, 欣賞藝術作品, 讓家長和孩子一起參與體能活動, 觀看展覽, 享受遊戲和美術創作的樂趣, 促進親子融和。	
明愛職業訓練及教育服務	明愛粉嶺陳震夏中學	北區小學籃球邀請賽	2023 年 5 月 13、27 日 (六)	學校	比賽舉辦目的為加強各小學師生與本校的聯繫, 同時藉此機會, 讓參加者走進本校校園, 了解本校的體育文化及親身體驗中學校園生活。	
明愛家庭服務	明愛荃灣綜合家庭服務中心 (東荃灣)	兒童為本遊戲治療家長小組 (2023)	2023 年 5 月 17 日至 6 月 7 日 (逢三, 共四節) 10 - 11:15am	中心	遊戲對兒童情緒的治療功能及相關的玩具。 「親子遊戲治療法」的原則、信念及技巧(進入孩子的內心世界、建立自制力及自尊)。 「親子遊戲治療法」錄影帶示範。 實踐親子遊戲過程。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	家加一點寧靜 - 手沖咖啡	2023 年 5 月 19 日 (五) 2:30 - 4:30pm	太子(明愛賽馬會 「源·點」家校 心靈支援服務中心)	透過自製手沖咖啡, 品嚐咖啡, 專注於自己的感覺, 重拾放鬆平靜的時光。	
明愛家庭服務	明愛屯門綜合家庭服務中心	傾聽男人『性』你問我答	2023 年 5 月 19 日 (五) 7 - 9pm	ZOOM	邀請性治療師作嘉賓, 以講座及互動形式, 探討中年男士的性生活協調和轉變。	
明愛康復服務	明愛家長資源中心	「舞」大「舞」細	2023 年 5 月 19 日; 6 月 2、16 日 (共三節) 5 - 6:30pm	中心	臨近考試季節, 除了努力讀書, 也要花時間照顧自己的身體, 動一動筋骨! 邀請家長和孩子一起隨音樂放鬆身心靈, 感受身體的節奏, 同時促進親子之間的互動。 對象: 6 至 12 歲之親子會員 名額: 4 對親子 費用: 每對 \$480 (費用已包括導師費) 報名電話: 2843 4627	此活動將申請 基金資助, 活動 費用將因應申請 結果調整。
明愛學前教育及扶幼服務	明愛油塘幼兒學校	「你明白我嗎?」家長小組	2023 年 5 月 20 日 (六)	學校	由幼稚園社工服務分享安全依附的關係, 令孩子體會愛和關心, 透過講座讓家長學習良好的親子互動模式。	
明愛學前教育及扶幼服務	明愛香港崇德社幼兒學校	大細路劇團 幼稚園巡迴教育劇場 《十四條腿音樂家》	2023 年 5 月 30 日 (二)	學校	透過欣賞教育劇場《十四條腿音樂家》, 培養幼兒藝術賞識的能力, 鼓勵創意及藝術發展。	
明愛家庭服務	明愛筲箕灣綜合家庭服務中心	《回憶 6》	2023 年 5 月 30 日至 6 月 20 日 (逢二、共四節) 10 - 11:30am	中心	悠悠一生, 你我相知相生, 過去的往事曰回憶, 把故事制成影片曰回味。在小組中, 我們將一同製作「回憶冊」以及「短片」, 重現婚姻中最窩心的回憶, 回味當中的甜蜜。	

連結各方 ♥ 匯力量

傳揚關愛 ♥ 齊分享

2023 香港明愛全港賣旗日

香港明愛全港賣旗日已經於2月18日（星期六）上午順利完成。當日，一眾義工在全港各區賣旗，當中包括許多長者和學生，更有不少家長帶同年幼子女一起力行慈善，實踐為善最樂的精神。

是次賣旗日透過線上及線下同時進行，市民除了在活動當日買旗支持，亦可以在明愛賣旗日網站登記成為線上賣旗義工及認捐金旗，並可使用不同電子支付工具進行捐款，讓愛心可以不受地域和時間限制，隨時隨地行善助人。

我們衷心感謝各界鼎力支持，特別是物流贊助商順豐速運協助運送賣旗物資。今次賣旗日的善款將用作支援護老者照顧晚年長者，支援受經濟下行影響的低收入家庭學生，以及提供特殊需要的青年服務，讓更多有需要的朋友能得到適切援助，建設一個充滿關愛的社會。



感謝順豐提供可靠的物流支援，讓賣旗日的物資能夠順利運送至各個單位



三間電單車會助明愛賣旗日籌款

在賣旗日的前一個星期六（2月11日），香港三間電單車會包括黑騎巡航會、杜卡迪香港車主會和香港偉士會，聯手參與為明愛賣旗日籌款。車隊由位於九龍的明愛樂恩學校出發、途經東涌的明愛華德中書院，最後抵達港島的薄鳧林牧場。行駛途程約150公里，而所籌得的善款全數捐贈香港明愛，身體力行，傳揚愛心。在此，再次感謝三間電單車會的大力支持！



感謝一眾同工的辛苦籌備



陣容鼎盛的義工團隊



婦科病變多

定期檢查有保障



嘉諾撒醫院

不少女士未必有定期接受婦科檢查的習慣，如子宮內膜異位症、子宮內膜癌、子宮纖維瘤、子宮內膜癌、卵巢瘤等，其時往往未必浮現任何病徵，或只有女士們可能習以為常的經痛，「忍痛能手」的女士因而忽略及早求醫。女士們即使沒感覺到任何不適，亦應定期接受婦科檢查，並慎選一個全面的婦科檢查，保障自身健康。

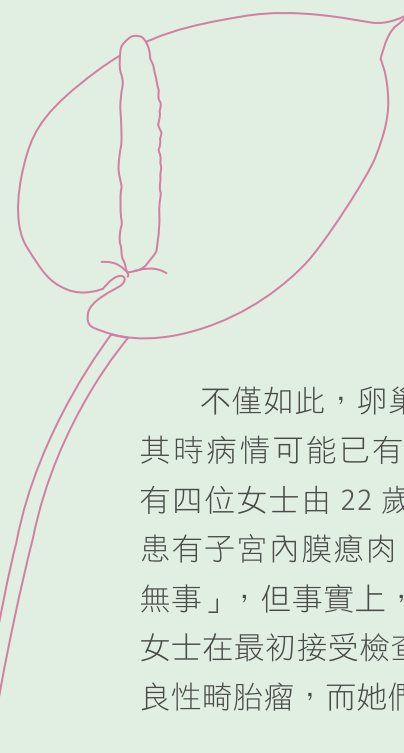
經期不適或是婦科疾病的警號

不少女士都有經期不適，對於每月一次的腹痛更是習以為常，但其實盆腔位置包含了多個生殖器官如子宮、卵巢等，劇烈、不尋常的經痛有可能是內部器官「求救」的警號；有些時候，更可能連明顯症狀也沒有。假如女士沒有恆常接受婦科檢查，就很有可能延緩病情早診早治的時機。



不同婦科疾病早期或無症狀

多數的子宮內膜癌和子宮纖維瘤均屬良性，而且未必出現任何症狀，前者還有機會出現經期淋漓不淨、行房後出血、停經後出血、經血量變多、不明原因經痛等；後者則可能出現月經血量增加、有血塊，甚至血流不止、腰背痛、尿頻或小便困難、便秘等。兩者症狀均容易為人所忽略。雖然兩者多屬良性疾病，但子宮內膜息肉也有機會演變成惡性子宮內膜癌，不容輕視。



不僅如此，卵巢癌初期病徵和腸胃不適亦常被混淆，患者往往在出現明顯症狀時才求醫，其時病情可能已有擴散跡象，增加治療難度。以嘉諾撒醫院的案例作為分享，過去一年，有四位女士由 22 歲至 62 歲不等均沒有任何病徵，但在接受全面的婦科檢查後，就分別發現患有子宮內膜癌、子宮內膜癌、子宮肉瘤及良性畸胎瘤。有些女士或以為年輕便「一定無事」，但事實上，年僅 22 歲、未有性行為的女士也可以患有子宮內膜癌，甚至有 29 歲的女士在最初接受檢查時更一度被懷疑是患有卵巢腫瘤，幸而在及時接受手術並檢驗後才確定為良性畸胎瘤，而她們同樣在檢查前沒有發現任何異樣。



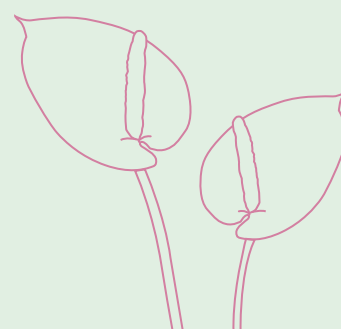
年輕也可患病

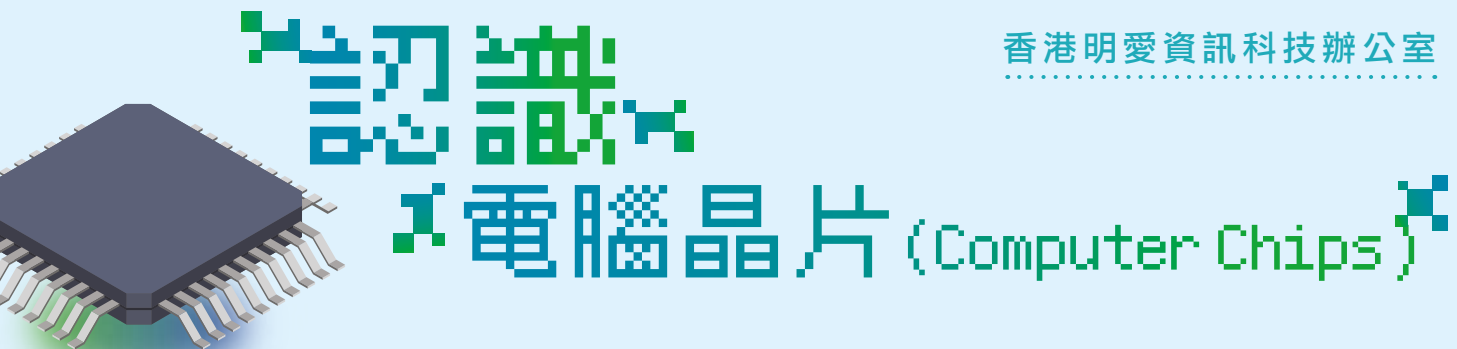
不少案例本身並無不適，卻在體檢時意外發現不同婦科疾病。若出現以下情況：小便頻密或常有尿意；感到下腹脹起或觸摸下腹時懷疑有硬塊；出現不正常的陰道出血；經血過多或經痛；患有子宮肌瘤、子宮纖維瘤或卵巢囊腫；未能確認子宮避孕器位置是否正常的情況，即使是年輕女性，也不應忽略。



慎選檢查套餐作全面評估

嘉諾撒醫院留意到，近年女士越來越關心自己的身體健康，安排定期體檢的趨勢有所上升。不過坊間部份檢查套餐未必全面，可能只集中檢查乳房及 / 或子宮頸。我們建議選擇檢查套餐時應挑選較全面的檢查，包括盆腔超聲波檢查，才能進行深入而全面的評估。另外，部分高危女士更應多加注意檢查的必要性，如有家族病史的女性就應加緊檢查相關的項目；曾隆胸的女士也有機會因填充物料阻礙而較難自行發現乳房腫瘤，建議定期接受檢查。





如今，我們幾乎每個人都至少擁有一部智能手機。智能手機實際上是放在口袋裡的強大電腦。你知道第一台電腦 ENIAC 是在 77 年前的 1946 年發明的嗎？它由 1904 年發明的真空管驅動。右表是 ENIAC 與 iPhone 14 Pro 的比較。對比令人難以置信。在這七十多年間，眾多傑出的科學家和工程師運用創意，並辛勤地使電腦計算能力急速進步。他們的發明促進了計算、電信、安全、人工智能、交通和現代軍事戰爭等方面的進步。

實現這些進步的背後就是處理器晶片。

摩爾定律 (Moore's Law)

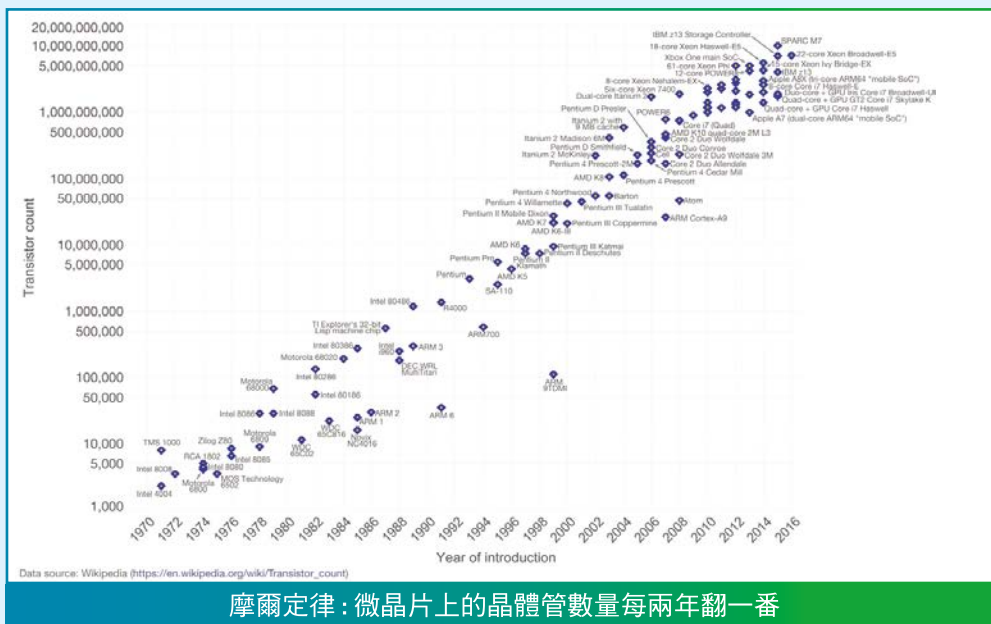
真空管操作起來很麻煩，而且經常會損壞。用真空管製造的電腦需要很大房間來容納。為了解決這問題，科學家在 1947 年發明了晶體管 (transistor) 來取代真空管。

隨後發明的集成電路 (Integrated circuits – IC) 是為了方便將晶體管封裝在一起。術語晶片 (chip) 是指一塊半導體材料 (通常是矽) 上的一組 IC。IC 是從晶圓 (wafer) 上切割 (chipped) 出來的，因此稱為 "chip"。

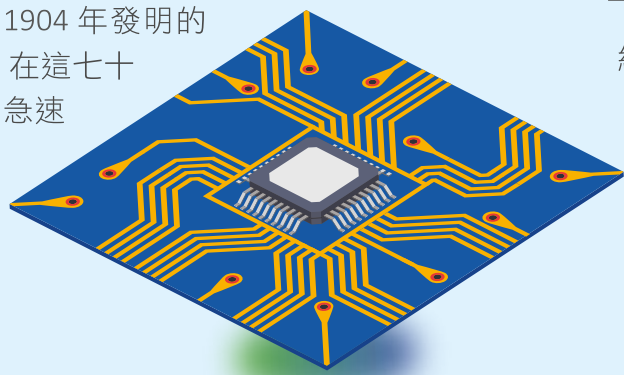
1965 年，快捷半導體公司 (Fairchild Semiconductor) 和其後英特爾 (Intel) 的其中一位始創人戈登摩爾 (Gordon Moore) 觀察並預測，可以封裝在 IC 上的晶體管數量大約每兩年翻一番。這成為了摩爾定律 (Moore's Law)。右圖顯示了從 1970 年到 2020 年每個晶片上晶體管數量的增加情況。

如果可以在 IC 中封裝更多晶體管，則可以提高電腦處理器的性能。這構成了在晶片上封裝更多晶體管的不懈努力的基礎。多年來晶體管密度的增加見證了摩爾定律。

然而，隨著晶體管變得越來越小並且尺寸下降到原子 (atom) 層面，物理問題 (例如量子隧穿) 就出現了。因此，自 2010 年以來晶體管密度增長放緩，所以摩爾定律可能很快不再適用。科學家們正在探索 3D 立體封裝技術、光學計算和量子計算等新技術，將計算機性能推向新的水平。



摩爾定律：微晶片上的晶體管數量每兩年翻一番



令人難以置信地縮小的晶體管

甚麼是晶體管？

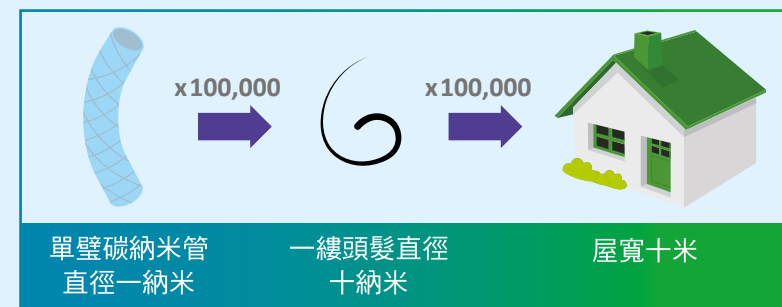
計算的核心需要數百萬個 1 和 0。它們是電流的表達式，可以打開 (1) 或關閉 (0)。晶片是一個由數百萬或數十億個晶體管組成的格框。微小的電子開關可以打開和關閉以處理這些數字，記住它們，並將成數以百萬計的 1 和 0 轉換成圖像、聲音和無線電波等現實世界的感覺。

iPhone A16 Bionic 處理器可以將 160 億個晶體管封裝在一起。這些處理器採用 4 納米 (nm) 工藝製成。

納米是用於測量構成處理器的晶體管的柵極 (gate) 尺寸。

究竟 1 納米有多大？

- 一納米大約等於你的指甲在一秒鐘內長出的長度。
- 右圖是對納米長度的另一種說明。圖中展示一根頭髮的寬度約為 100,000 納米。您現在可以想像一個 4 納米晶體管是如何的細微而聯想到晶片製造技術有多先進。



專業化

沒有任何公司甚至國家可以擁有製造電腦晶片所涉及的所有技術 (即是從晶片的設計到製造)。以下是一些國家的技術專業化。

光刻機

由於晶體管非常小，它們不是單獨製造的。相反，包含數百萬或數十億個晶體管的整個晶片是使用光刻工藝製造的。這個過程就像在一頁或一本書上打印文字。光刻就是利用紫外光「打印」或蝕刻電路和組件到晶片上。

光刻機非常昂貴。一台機器價值 2 億美元，包括超過 500,000 個組件。現今只有荷蘭的阿斯麥 (ASML) 可以生產這樣的機器。

代工廠

英特爾 (其處理器用於電腦) 和蘋果 (其處理器用於 iPhone) 等公司並不生產其處理器。他們只設計處理器晶片。製造則外包給專業公司或代工廠。製造晶片的工廠的建設和運營成本極高，這就是為什麼大多數處理器公司不製造處理器晶片而只是將任務交給代工廠的原因。現今主要代工廠是製造內存 (memory) 晶片的韓國三星 (Samsung) 和製造邏輯處理器晶片的台灣台積電 (TSMC)。

香港在 1960 年代扮演的角色

1963 年，快捷半導體公司在香港舊機場旁的恆業街租了一間拖鞋廠並僱用工人組裝晶片。當時香港裝配工人大部分是女工，工資僅為美國平均工資的十分之一，但工作速度是美國人的兩倍。女工們製作的錯誤亦比美國工人少。這就是快捷半導體公司選擇香港的原因。鑑於電腦在我們生活的方方面面都發揮著重要作用，所以大家都留意到各國都在試圖通過各種手段保持她們在電腦晶片技術方面的領先地位。





明愛七十周年

昔日影蹤

七十載重要歷程

明愛自1953年由天主教香港教區創立至今，由一個以救濟為主的福利機構，發展成為香港最具規模的慈善團體之一，全賴各界朋友的關顧支持、全體同工的共同努力。在這70年來，明愛與大家一同走過高低起伏，經歷香港的多次轉型和考驗。在承傳和拓展下，明愛在往後的日子將繼續緊貼時代步伐，在社會工作、教育、醫療護理等方面照顧市民生、老、病、死等人生各階段的服務需要，繼續與大家同行共進。

接著的數期情報將會繼續帶大家回顧過往的歷史照片，告訴你明愛如何一步一腳印走到現在。

1953年

明愛於公教進行社成立，初期主要為貧苦大眾提供救濟及康復服務，向弱勢社群提供援助。



1961年

舉辦首個四旬期捐獻及慈善周（賣物會）



「明愛知多少」

你或許在明愛工作了很多年，又或已參與過不少明愛舉辦的活動，看過不少期情報，但對明愛的認識有多少呢？現在就來考考你！今年一連四期的《明愛情報》中，我們將會準備一些關於機構和各服務的問題。今期首先有 10 條與明愛、傳訊統籌辦公室及《情報》有關的問題，你能夠全部答中嗎？



1

「香港明愛」於何年獲採用為 Caritas - Hong Kong 的正式中文名稱？

- A. 1953 年 B. 1959 年 C. 1961 年 D. 1974 年

2

根據 2021/2022 的周年報告，明愛在全港共有多少個服務單位？

- A. 270 個 B. 274 個 C. 278 個 D. 282 個

3

明愛自成立以來，先後在多個地區設立服務中心，為居民提供各類服務。以下哪個是明愛首個成立的服務中心？

- A. 堅道明愛服務中心 B. 堅尼地城明愛服務中心
C. 香港仔明愛服務中心 D. 牛頭角明愛服務中心

4

成立初期，明愛以慈善周的形式舉辦籌款運動，亦即後來的賣物會。那麼明愛首個慈善周是於哪一年舉行？

- A. 1958 年 B. 1959 年 C. 1960 年 D. 1961 年

5

「明愛情報」於哪一年首次出刊？

- A. 2010 年 B. 2011 年 C. 2012 年 D. 2013 年

6

「明愛情報」由 2015 年 9 月交由傳訊統籌辦公室負責，該期的主題是甚麼？

- A. 春·醒悟 B. 夏·創作 C. 秋·溝通 D. 冬·共融

7

「明愛情報」中，「愛祝福」、「愛分享」兩個欄目於哪一年首次刊出？

- A. 2013 年 B. 2014 年 C. 2015 年 D. 2016 年

8

過往由分區舉辦的慈善步行於哪一年開始轉為中央統籌？

- A. 2006 年 B. 2007 年 C. 2008 年 D. 2009 年

9

明愛慈善抽獎券是每年主要的籌款活動之一，請問 2013 年明愛六十周年的頭獎獎品是甚麼？

- A. 黃金拾貳兩 B. 黃金貳拾兩 C. 七座位多用途房車 D. 鑽石腕錶

10

聖誕曲奇義賣在籌款之餘，亦推廣了明愛天糧的品牌。請問第一次聖誕曲奇義賣是在何年舉行？

- A. 2011 年 B. 2012 年 C. 2014 年 D. 2016 年

初心不老 青春常駐

一級物理治療師
鍾念恩

不經不覺原來我已在明愛工作了21年，偶爾我也會反問自己：到底我這些年是怎樣「混」過去的.....

工作中尋找樂趣：樂趣總是在你毫無預兆下出現！

記得十多年前，某天在南區某私人屋苑，我用輪椅推著一位104歲的案主到花園進行復康運動及步行訓練，案主的兒子亦陪伴在側。因案主生病，已有段日子沒有到花園，所以當眾街坊見到案主出現時，即紛紛過來問好。過了不久，我聽到某街坊以充滿豔羨的語氣跟案主兒子說：「你哋就好啦，請到個姐姐咁白淨，廣東話又講得咁正.....」，案主兒子聽後隨即以既緊張又認真的聲線糾正該街坊說：「呢位係明愛姑娘，唔係工人.....」而我的即時反應是仍然表現專業的外表，但心中卻努力地忍著那湧到嘴唇，差點衝口而出的大笑，心想「正！咁大個女都未試過被人當做印尼人」。可能就是我這種樂天性格，將工作中所遇到的不同情況，都當作是工作上的樂趣，這算不算是敬業樂業呢？



推己及人：「有一日我都會老」

當我腦袋放空時，我也會想到我需要別人照顧的時候，期望照顧我的人會怎樣對待我呢？當我腰骨無力、膝頭痛，走路一拐一拐的時候，我希望會有人扶我一把，關心一下我為甚麼會走路走成這樣，「要不要看醫生？食藥？搽藥膏？」當我進食速度慢了，甚至會把餐桌、衣服都弄髒了，我希望別人不要催我、罵我，因為我絕對不是故意的；當我坐著無聊的時候，我希望路過的人會跟我愉快地打聲招呼，甚至過來握握我的手，拍拍我肩膀，我會感到我沒有被嫌棄..... 能夠在長者的角度和立場出發，做到「過得自己過得人」正是我能夠保持初心的原因。

不斷學習：學習新事物會讓人變年輕

持續學習一些跟工作有關的、無關的知識，都沒有所謂，說不定在你沒有預備的時候，這些新知識在工作上會大派用場。舉一個自己的真實經歷例子：最近兩年我開始認真接觸瑜伽這項運動，甚至還嘗試作空中瑜伽，當中有些我認為合適的招式，便會加插在中心舉辦的健體班之中，讓課堂內容變得更豐富有趣。

感恩過去遇到的人和事

對你好的人、幫助過你的人固然要感恩，那些你認為麻煩的人和事卻更加需要「咬牙切齒」地去感恩（你懂的！），因為正是這些挑戰和困難成就了現在的自己。

最後，我預計接下來的我還是會如上述般「混」下去，我深信這樣可保我「初心」和「青春」（的心態）常駐，而我會否能夠「混」到退休呢？大家拭目以待吧！



情永在

明愛東頭長者中心
督導主任 周偉基

清潔？他在行。水電維修？他也在行。與長者溝通，也難不到他。他是誰？他是明愛東頭長者中心的代表人物，人稱「發哥」的好前輩，深受會員和同事們歡迎和尊敬的陳天發先生。

發哥於 2006 年加入明愛東頭長者中心擔任服務員，直至 2020 年正式退休。發哥留給大家非常深刻的印象，他親切友善，做事認真，樂於助人，臉上總是帶著笑容，中心上下對他均讚不絕口，被眾人稱他為「東頭男神」。這個稱號並不是浪得虛名，他在工作期間，除了把中心內外打理得整齊清潔之外，他還樂於貢獻個人的專業維修技能，為中心甚至其它服務單位維修水、電等設施，只要發哥出手，很多問題都能迅速處理妥當。而最令大家敬佩和感動的，是他會自發地利用工餘時間，義務替有需要的長者維修或更換家居設施，發哥的體貼獲得不少長者的正面評價。

發哥在 2020 年正式退休，他表示過去十四年多在明愛的服務生涯中，感到很有滿足感和富有意義，每天與同事和長者相處，感覺就像一個大家庭一樣，彼此建立了一份深厚情誼。對於大家來說，印象最深的是發哥將近退休時，有不少會員前來向中心表示不捨，期望中心能繼續聘用發哥，可見發哥在長者心目中的分量。

榮休後的發哥仍然保持積極樂觀，同時抱著對明愛的一份情，每當中心有設施需要維修，發哥定必鼎力相助，彷彿從未離開過明愛一樣。從發哥身上，可以看到一種無私奉獻和以愛服務的精神。直至現在，發哥對機構、同事及服務使用者的這份情有增無減。

藉著這次分享，我們謹向發哥這份敬業樂業的服務精神致敬，並勉勵各位明愛人，以發哥為榜樣，持守著這份明愛服務精神，彼此打氣！



2023 香港明愛 新春茶敘

踏上復常之路，來自各界的合作伙伴終於能夠聚首一堂，慶賀新春。二百五十多位嘉賓和明愛同工出席於 2 月 3 日在明愛大廈五樓禮堂舉行的新春茶敘，互送祝福，十分熱鬧。

明愛理事會理事長天主教香港教區周守仁主教在致辭時表示「兔子在中國傳統文化中寓意吉祥、融和，同時也象徵著純真、可愛、活力和多產，這些特質值得大家參考和借鑒。今年是明愛七十周年，期待更多人能夠加入明愛的大家庭，一起扶助弱勢社群，共建一個充滿愛和希望的社會。」隨後，夏志誠輔理主教和明愛總裁閻德龍神父亦上台與周主教一起向嘉賓祝茶致賀，送上新年問好。



周守仁主教、夏志誠輔理主教和閻德龍神父祝茶致賀，送上新年祝福



周守仁主教帶著兔公仔向在場嘉賓拜年

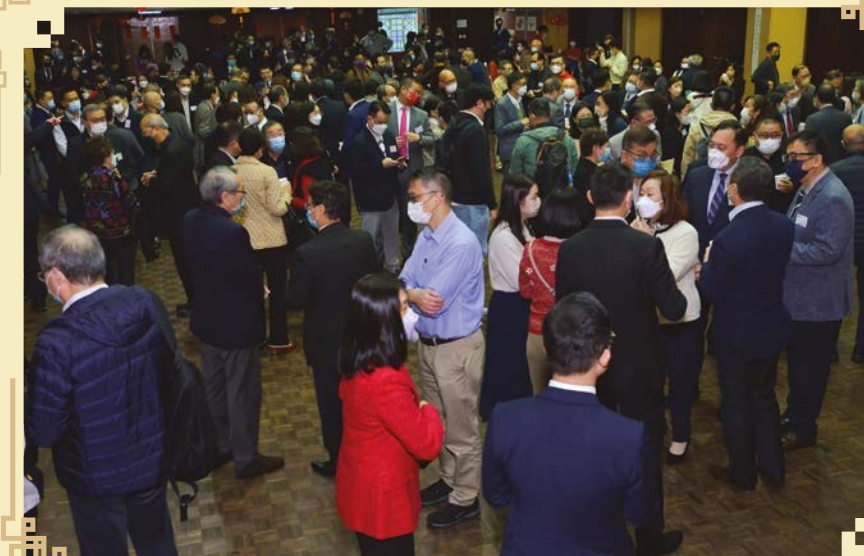
明愛沙田幼兒學校一班精靈活潑的小朋友為茶敘表演新年歌舞，可愛的演出增添節慶的歡樂氣氛。活動尾聲，嘉賓一邊交流敘舊，舉杯暢談，一邊欣賞由安老服務老友記巧手製作的新年裝飾和年畫，或在即影即有自助影相機前拍照留念。茶敘在一片歡聲笑語中，圓滿結束。



可愛的小朋友充滿活力地表演新年歌舞



嘉賓同事相敘，暢談甚歡



自助影相機前拍照留念



茶敘敬備茶點及糖果，以供嘉賓享用



啟思營47

啟思營籌備委員會

一年一度啟思營於 2023 年 2 月 21 日至 23 日在長洲明暉營舉行；2023 年是香港明愛慶祝成立 70 周年的大日子，所以今年的主題定為「承傳與拓展」，30 名明愛協調委員會成員從 4C 模式，包括：「核心價值 (Core VMV)」、「召叫 (Calling)」、「因時制宜 (Context)」及「建構實力 (Capacity)」，共同反思在個人層面及服務層面如何實踐明愛使命和精神，以及在面對外在的挑戰與困難時如何建構員工的實力。

在兩節啟思營的營前工作坊中，運用知識茶座策略，歸納香港明愛使命（扶助弱勢社群、發展人的才能、致力溝通和解、建立回饋精神）所帶出的明愛精神與文化，並訂定香港明愛「使命的詮釋」。

在天主眼中，人是尊貴的。本著基督的愛，明愛致力服務社會上有需要的人士，特別是「最末後無靠、最卑微無助、最失落無救」的一群，與他們同行共進及全面支援其在人生不同階段的需要，並協助發展人本有的才能，以轉化成爲充滿愛心、主動學習及具備領導才能的人。

明愛深盼人與人之間能克服分歧，並積極創造機會，透過聆聽、持續雙向溝通，以締造和而不同的關係。我們更與受眾建立彼此欣賞的態度及互助互勉的精神，共同成長，在不同層面作出回饋。

在三日啟思營中，透過靈修交談、說故事、聚焦討論等，最終匯聚集體的智慧，共議本年度啟思營的決議方案：



- ★ 透過明愛學苑，為明愛不同階層員工提供與明愛 / 天主教價值相關的課程
- ★ 透過明愛學苑提供靈性發展課程
- ★ 透過明愛學苑提供管理課程
- ★ 加強管理層與員工的溝通
- ★ 建立明愛政策的諮詢平台
- ★ 建立（非競爭性）肯定員工 / 表揚特色計劃的機制

明愛總裁閻德龍神父勸勉大家：我們都是被揀選的，這是一份差遣，服務是一份使命。在明愛工作需具備三心：

- ★ 開心：敬業樂業，員工能在工作中領略趣味，得到快樂
- ★ 真心：願意承擔，員工視明愛為家庭，用愛服務，凡事都多兩分「肉緊」
- ★ 入心：同行共進，員工需有那份與人一起的感同同理心

香港明愛踏入 70 周年，期盼藉著啟思營教我們反思，讓我們每位員工抱著「以愛服務締造希望」的信念，並藉著服務去行動，展現明愛為教會特色與愛德的團體。



七十周年徽號投票 「心水設計」結果揭曉

為迎接機構成立 70 周年，傳訊統籌辦公室與印刷訓練中心精心設計了多款各具特色的徽號，經初選挑出五款設計，並邀請所有明愛同事在 2022 年 10 月 12 日至 11 月 22 日期間進行投票。每人可投最多兩票選出自己的「心水設計」，以應用於一系列活動、宣傳和紀念品上。

活動收到 1,434 位同事的回應，合共 1,967 有效票。五款徽號各有支持者，部分設計的票數十分接近，以下是最終的投票結果，大家請看看得票最高的徽號是否也是你的心水之選呢？



徽號 (A)
466 票 (23.69%)



徽號 (B)
413 票 (21%)



徽號 (C)
133 票 (6.76%)



徽號 (D)
401 票 (20.39%)



徽號 (E)
554 票 (28.16%)

為表示對同事支持的謝意，我們準備了三份 \$300 禮券和七十份禮品包，分別送贈予選中得票最高徽號及參與投票的同事。所有得獎者已於 12 月由明愛助理總裁盧伯榮神父和麥冠達神父抽出。

在機構 70 周年這重要的里程，感恩有大家參與，倍添意義！除了徽號投票，今年亦將舉行多項活動，敬請留意。



助理總裁盧伯榮神父和麥冠達神父在總部同事見證下抽出得獎幸運兒



得獎者在總裁閻德龍神父
手上接過獎品

「明愛知多少」答案

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| 1. D | 2. B | 3. C | 4. D | 5. B |
| 6. C | 7. C | 8. A | 9. B | 10. C |

明愛七十周年活動預告

人生七十古來稀，縱使隨著醫療技術進步，七十歲的年紀在現代或者不如從前那麼罕見，但對於一間慈善機構來說，能夠扎根香港七十年實屬不易。為了慶祝這一重要里程碑，明愛將舉行一連串的籌款及慶祝活動，與各界友好共賀同歡。

步中情 — 工銀亞洲明愛慈善步行

由清水灣鄉村俱樂部全力協辦

清水灣鄉村俱樂部三面環海，入目盡是海天一色，無際的蔚藍。場地平時只開放予會員，難得有機會可以藉此一窺其貌，當然不能錯過！試想下在藍天白雲、風和日麗的早上，漫步在蜿蜒的路徑上，該有多麼的愜意清新。

步行路程大約 3 公里，沿途可飽覽清水灣一帶的優美景色，場內還會設攤位遊戲和即影即有拍照區，行善玩樂同時兼顧！更多活動詳情，請留意明愛網站和 Facebook 公佈的最新消息！

日期：6 月 3 日（星期六） 地點：清水灣鄉村俱樂部



社會工作服務部服務巡禮

明愛七十年來與香港同步不斷變遷，服務亦與時並進，積極回應社會需求。在 4 月和 6 月，社會工作服務部將於荃灣區及中西區舉行服務巡禮，向公眾展示明愛的發展足跡及最新服務。

荃灣區服務巡禮

日期：4 月 22 日（星期六）
時間：下午 2 時至 5 時半
地點：荃灣愉景新城一樓中庭
活動亮點：現場表演、攤位活動和互動工作坊

中西區服務巡禮

日期：6 月 25 日（星期日）
時間：上午 10 時至下午 2 時半
地點：待定
活動亮點：網上實境遊覽、寶藏獵奇活動、服務攤位、巴士巡禮

「明愛暖萬心」慈善晚會

「明愛暖萬心」慈善晚會自 1996 年舉行至今，已有 20 多年，每次都以精彩的演出讓觀眾進一步了解明愛的工作和使命，見證機構如何協助服務對象發揮潛能，活出豐盛人生。

今年適逢 70 周年，為了讓大家全方位了解明愛的工作，今年更製作多條 2 分鐘的介紹短片在翡翠台播出，大家到時記得留意收看！晚會內容當然會更加豐富，過往兩小時的節目將會延長至兩個半小時；也會延續「以樂會友」的傳統，邀請中、西樂團合作與一眾唱將共同演繹多首金曲。中西合璧，再創經典，萬勿錯過。

日期：7 月 8 日（星期六） 時間：晚上 8 時半至 11 時
播出頻道：無綫電視翡翠台





願我們的主耶穌基督的天主和父受讚美！
他因自己的大仁慈，藉耶穌基督由死者中的復活，
重生了我們，為獲得那充滿生命的希望。

《伯多祿前書 1:3》