

樂

鼓聲作動，水花四濺，
又到了龍舟競賽的好日子。



不過輸贏放兩邊，
快「樂」才是優先！

第115期
06/2018

跑

出溫總幹事

跑

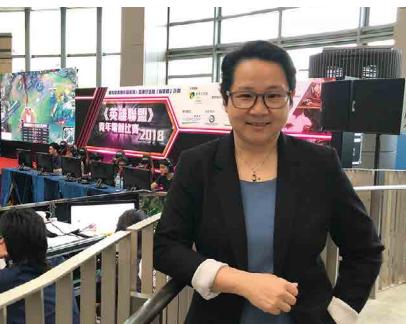
當面前沒有清晰的指示，需要勇氣與膽識去作出決定

她在2010年再次跑到十字路口，在這處，她需要考慮繼續選擇安穩及暢順的跑道，還是走入一條去向未明及具挑戰的跑道。憑著十多年的職業生涯，她已奠下十八般武藝的根基，於是她決定接受挑戰，跑到香港大學公共衛生學院，在這條新的跑道上，她有更嶄新的體驗，漸漸地，她學會更有系統地將理論、科學研究及實踐整合。

跑

到達終點，亦是另一個起點的新開始，繼續去追尋下一個目標

跑了一圈後，在2017年底，她終於返回原來的跑道，踏入跑道時，她察覺周遭的環境讓她有著一份親切感，不少熟悉面孔令她想起很多人和事，不禁令她想起「街坊精神」。她已經整裝待發，繼續在這條跑道跑下去，憑著「街坊精神」，與各隊友上下一心，再次努力為社群謀求福祉。



她

溫艾狄女士獲香港仔坊會社會服務管理委員會於2017年11月16日起委任成為第三任總幹事。出任此崗位，正如她從跑步得到的啟示。她與工作團隊會悉力以赴，洞察社區及街坊的需要，以正能量與毅力去面對每項挑戰，以勇氣與膽識去創造新的機遇，延續「關懷」、「樂助」、「方便」、「可靠」、「共享」的信念。



同樂至上！不講求輸贏的「龍舟哲學」

臨近 4 月，各隊龍舟健兒已在磨拳擦掌，紛紛為接下來一連串的賽事加緊訓練，屆時施展渾身解數，與其他隊伍一較高下。香港仔作為傳統漁港，據說舉辦龍舟競賽已有百年歷史。時至今日，龍舟競賽已由昔日的漁民活動演變成正規的國際賽事。

人稱「興仔」的郭滿興現為香港仔勁旅「宇宙燭業聯漁龍」（下稱聯漁龍）及「香港大學龍舟隊」教練，出身於漁民家庭的他從小就與龍舟結下不解之緣，回首已經 30 多年。訪問當天，他一直東奔西走，原來正在準備是日訓練後的燒烤同歡。他笑言：「玩龍舟最緊要開心！」



「興仔」大談自己的「龍舟哲學」。

不分時節，有心就可以玩

昔日龍舟競賽為漁民活動，以海為家的他們出船及回歸的時間均有所差異，一般練習次數甚少，只會於端午節前幾天回來過節時順道進行訓練。龍舟競賽現已發展為正規運動，逢星期二、四晚上及星期六上午，「聯漁龍」隊員便會聚集於鴨脷洲橋底下進行龍舟訓練，年中無休。每年 2 月開始便是維修及翻新龍舟的時節，負責此項工作的是年約 60 多歲的大師兄。原來龍舟隊不只船上比賽的隊員，亦有相當多的後勤默默支援。「大師兄、叔伯父、飲食部都是我們重要的一分子，所謂：『三軍未動，糧草先行。』往往於比賽時便會有一艘艘滿佈彩旗的船隻停泊於賽區之後，那是我們的『船上基地』，負責提供食物，讓隊員補充體力。」

如對「龍舟競賽」有興趣，又可以如何加入呢？「不害羞為首要條件，入門其實相當容易。現時混合賽事盛行，大部分人都玩 10 人龍舟，即是小龍，可以容易組隊。另外各大體育會及龍舟會都有開設入門班，可由此加入，或於 Facebook 專頁上聯絡各龍舟隊。」入門雖容易，但參加者必須付出大量時間參與訓練，才可成就隊伍。龍舟講求整齊劃一，如果稍有不整情況，便要重新開始。同心協力，互相遷就，享受過程最重要。



早於 2 月，「聯漁龍」一眾大師兄已將龍頭油得「龍精虎猛」，準備接下來的一連串比賽。



四出比賽，譜出異地情緣

由 80 年代開始，龍舟競賽已由中國的傳統習俗逐漸變成國際體育盛事，世界頂尖選手紛紛走到世界各地參加比賽，興仔就是其中一名。憶述起舊日往事，他娓娓道出那畢生難忘的回憶：「曾有一次到泰國比賽，香港隊因人數不足，需與菲律賓隊合組。與世界第一的印尼同場較量，結果出乎意料，勇奪第一。走出世界，慢慢明白到『同坐一條船就不應分你我』的道理。不同國家，不代表就是敵人，合作或許就是勝利的重要一環！」

世界各地佈滿他的足印，每行一步，生活圈子便越加擴闊。當年他只有 20 多歲，便代表香港到馬來西亞參加比賽，認識了很多志同道合的好朋友。即使相隔多年的今天，「興仔」帶領一群「香港大學龍舟隊」的年青人重臨舊地，與識於微時的好朋友相聚，才發覺熟絡程度不減當年，繼續一同把臂暢飲，笑談話當年。

不過，要數到人生最難忘的龍舟回憶：「其實是一次到澳洲比賽時認識到我的太太，更與其『拉埋天窗』呢！還記得於 1991 年尾到訪澳洲比賽，那時比較害羞，都不敢跟當地人交談，更遑論問路，因此便決定尋找亞洲面孔去發問，機緣巧合下就認識到我太太。她是澳洲華人，交談之間得知原來她是由香港移民過去，每年都會回港幾次，便大感親切。當然熟悉後更大有好感，將太太帶回香港一起生活！」

世代交替，年青一代冒起

2007 年為「聯漁龍」重要的轉捩點，由於隊員之間各有抱負，於是就在這一年，紛紛離隊，另起爐灶。唯獨只有「興仔」留下，因為他的想法始終跟大家不同：「龍舟從來都係玩咋嘛！」

2008 年，「聯漁龍」浴火重生，在「興仔」帶領之下順利重組。重組後的「聯漁龍」由大量年輕新勢力加盟，曾經不被看好，且經驗尚淺的他們透過「齊心就事成」的力量殺出一片天，拿下無數錦標的殊榮，令人刮目相看。旁人常說「興仔」思想很奇怪：「其實只是走得太前。重組之後什麼都不用管，什麼都可以嘗試！」對於「聯漁龍」現時有如此順利的發展，他突然認真地說道：「如果比其他人行得更多，結果會獲得更多。如果散播大量種子，不斷施肥，我不信連一棵花都開不了！」拋開「爭名奪利」的枷鎖，名正言順地將龍舟成為「比賽為名，去玩為實」的活動，收穫反而更豐富。

「香港大專龍舟錦標賽」於 4 年前正式開始舉辦，自此便成為每年一度大專界的盛事。以往「香港大學龍舟隊」的訓練不算正規，只透過隊員之間互相摸索及舊生指點。後來因「香港大專龍舟錦標賽」的出現而需提高其專業性，此時他們需要一位教練。比賽經驗豐富，又善於觀察他人優點的「興仔」就是不二人選。



年輕新一代撐起「聯漁龍」，全靠團結殺出一片天。



浴火重生的「聯漁龍」於各大比賽中屢獲殊榮。

時至今日，龍舟競賽已經科學化。除透過不斷訓練外，「興仔」還會觀看他隊比賽的 YouTube 片段，研究船槳長短、龍舟設計，更會與香港大學學生一起進行電腦分析、繪畫龍舟圖則、自製模擬器等。

「我只有小學程度，怎會想過能教大學生！但我知道，透過不斷學習才有進步，世界才會向前進！」

「香港大學龍舟隊」聚集不同國籍的學生為龍舟而努力，並一同出國比賽，「興仔」笑言外國學生比本地學生對龍舟的熱誠更大。「香港人較內斂，走出外國，他們才發現其他國家的學生與他們有所不同。與外國學校比賽，多有交換比賽戰衣的玩法。加拿大學生極為主動，比賽前已與我說道希望交換戰衣，但我的學生都不敢採取主動，最後失去交換的機會。由此，他們學習到其他國家學生的優點，對個人發展都甚有幫助。」

透過龍舟，他看到更大、更廣闊的世界。或許，常人總是認為龍舟競賽只是漁民之間的玩意，但只要多行一步，便會發現龍舟於世界上已演變成一種正規的運動，而此事實卻未必為人所知。「單從鴨脷洲大街海旁看過去，驟眼已有幾十隻龍舟。很多人說現有傳統很多已經沒落了，龍舟競賽卻反行其道，成為一種越來越普及的運動，更將此傳統蔓延到整個世界，據傳奧林匹克運動會都有意將龍舟競賽列入其中一個比賽項目呢！」



由「興仔」帶領的「香港大學龍舟隊」中有不同膚色的學生。



透過不同訓練，提高隊伍的整齊劃一度。



鴨脷洲大街有為數不少的龍舟停靠海旁。



從遊戲中變得不再嫉妒

家中多添一名成員，原是一件快樂的事情，不但令家中變得熱鬧起來，亦令子女多了一個玩伴。但如父母太專注照顧寶寶，較年長的子女會容易感到被忽視，加上親戚朋友的一句：「寶寶好可愛！」時更讓其不自覺地心生嫉妒！誠然，有不少家長面對着子女手足間的嫉妒問題而變得束手無策，以下節錄了一對家長的訪問，見證「兒童為本遊戲治療」如何為小朋友及整個家庭帶來改變！

66

C：輔導員**L：李生、李太**

C：李生、李太以往曾否聽聞「兒童為本遊戲治療」服務？

L：在小恩仍就讀幼稚園時，社工曾舉辦關於「兒童為本遊戲治療」的講座，當中感受最深刻的是「兒童為本遊戲治療」並不是只有問題嚴重的小朋友才可以參與，身心健康的小朋友亦可透過參與治療，協助他們「清理內心的垃圾」，對改善小朋友情緒會有很大幫助。

C：當初為何會讓小恩參與「兒童為本遊戲治療」服務？

L：小恩就讀幼稚園時，弟弟剛出世，認為「全世界都喜歡弟弟，都不喜歡自己」，因而情緒變得容易波動起來。後來，小恩升上小學，更為一隻「暖手器」而大發脾氣。

C：為何僅僅一隻「暖手器」就可使她大發脾氣？

L：有天，爸爸挑選了一隻「暖手器」予小恩作禮物，此舉已讓弟弟露出不悅神情。所以，爸爸只好另外挑選一隻予弟弟，單純地以為這樣便可滿足兩位子女的要求。不過，小恩竟認為弟弟擁有的比她好，一面倒地認為爸爸只鍾愛弟弟，於是要求爸爸再買一隻跟弟弟一模一樣的。爸爸當然不肯，結果小恩便大發脾氣。從父母的角度而言，小恩是在無理取鬧，只覺得爸爸給弟弟就是最好的，從不珍惜爸爸對她的心意。其實類似的事情不只發生一次半次，我們覺得小恩需要參加「兒童為本遊戲治療」，學習控制情緒。

C：小恩參與後有什麼改變？

L：我們覺得她較以往開心，比以前少發脾氣，亦對弟弟多了一份包容。有次，輔導員來電告訴我們，小恩想邀請弟弟參與其中一節治療，我們都感到很驚訝！

C：對，小恩確實有很大的轉變呢！回想起遊戲治療的初段，小恩對弟弟的確有嫉妒之心。尤記得她第一次參與遊戲治療時，是由媽媽與弟弟陪同前來，弟弟對遊戲室的玩具感到非常好奇，於是希望拿來把玩，但卻遭小恩阻止及警告他不能碰遊戲室內的玩具，只有她才有資格可以玩。後來，小恩慢慢從治療中學習到接納和欣賞自己，安全感逐漸提高。在其中一些節數中，媽媽亦有陪同參與，使她感受到父母對自己的關愛，學習對弟弟多一份包容及接納。後來，更主動邀請弟弟參與其中一節的治療，在遊戲過程中亦對弟弟無微不至。她能有這種轉變，我亦感到非常欣慰。

C：在遊戲治療中，有沒有一些令你們感受深刻的片段？

L：有，我最深刻是小恩在其中一節的遊戲治療中用泥膠創作了一件「玫瑰花 pizza」，十分美觀亦甚具創意。以往，我們一直認為小恩是沒耐性的小朋友，透過遊戲治療，我們對她真是刮目相看。此外，輔導員亦安排了一節輔導讓我們透過與女兒朗讀繪本去改善嫉妒的問題，又讓我們學習以「情緒溫度計」讓女兒學習紀錄自己每天的情緒轉變。

C：除小朋友有如此不同的改變外，作為家長，你們從中有沒有什麼得着？

L：當然有，我們反思到管教子女時應以「小朋友的角度」來看事情。以往我們不明白小恩經常發脾氣的原因來自「嫉妒」，覺得父母「唔公平」。有時小恩亦會要求我們去親親或抱抱她，我們只會採取拒絕態度，並教導小恩已經慢慢長大，應開始學會獨立處事。從輔導員身上，我們才領會到其實這是她的「情感需要」，於是安排單獨的時間與她相處，間中亦會親親或抱抱她，這些改變讓小恩變得更開心、更有自信，情緒亦變得穩定。

遊戲治療不但對小恩帶來改變，也為我們一家帶來改變。



撰文：霍海倫（尚衡成長及培訓中心輔導服務經理）

輔導員的話：

遊戲治療為何會對小恩一家帶來改變？因為在兒童為本遊戲輔導中，輔導員會與兒童建立一份信任、具安全感的關係，並透過遊戲讓兒童真實地表達內心的需要，如安全感、愛、自尊等。在治療中，輔導員着重協助兒童表達遊戲的情節內容、回應相關的感受、在遊戲中設限及透過遊戲提升孩子的自尊、自信的能力。輔導員亦會跟家長緊密溝通及安排面談，總結孩子的情況、進度或在有需要時提供額外的親子輔導。

尚衡成長及培訓中心乃一所自資的輔導中心，近年推出「兒童為本遊戲治療」輔導服務，深受區內家長歡迎。

如對此服務有興趣，歡迎於辦公時間內致電 2552 0994 予中心的輔導員查詢；亦可瀏覽中心網頁：<http://www aka.org.hk/hlec/index.html> 或 Facebook 專頁：「尚衡成長及培訓中心」了解詳情。



「兒童為本遊戲治療」輔導服務

專題報導



你的孩子有以下行為表徵嗎？

經常發脾氣

不願上學

其他情緒、
行為問題

因親人生病、
去世而出現的
負面情緒



適合對象:3-12歲兒童

沒有信心

經常焦慮、擔心

與兄弟姊妹
相處有困難

不合群、孤僻

因父母離異而
出現負面情緒

有特殊需要的兒童，如患過度活躍症、自閉症、亞氏保加症等

兒童為本遊戲治療能協助小朋友改善及處理以上問題！

「兒童為本遊戲治療」簡介：

當兒童遇到問題或困難時，未必能像成年人般有足夠的語言能力，將心裡的想法表達出來，但卻是在情緒、行為或種種身體不適表現出來。而「遊戲」往往是一個很好的渠道將兒童心裡所想及所感受的演繹出來。透過「兒童為本遊戲治療」能讓輔導員明白兒童的內心世界並提供一個安全及具接納的空間讓小朋友建立自尊、自信、創意、解難及適當處理情緒的能力。

所需治療時間：

因人而異，一般建議為10-12節，其間輔導員會跟家長緊密溝通及安排面談，總結孩子的情況、進度或提供另外的親子輔導。

輔導員為資深社工及擁有豐富輔導經驗，並曾接受「兒童為本遊戲治療課程」。

收費：

- 「兒童為本遊戲治療」輔導服務基本收費：\$1200
(包括1節60分鐘家長活動前面談+4節45分鐘遊戲治療+1節60分鐘家長總結面談)
- 其後每1節\$300，若以每五節一期付款，將可享9折優惠。

新價格生效日期為1.4.2017



福利服務諮詢會 2017

本會社會服務每年均舉辦福利服務諮詢會，旨為收集地區領袖、服務使用者及義工等不同持份者對本會服務的意見，而「福利服務諮詢會 2017」已於 2017 年 12 月 7 日晚上圓滿舉行。當晚有超過 60 多名來自區內互委會、業主委員會、本會社會服務屬下單位之服務質素小組、義工組及服務使用者等代表出席。本會理事長楊翠珍女士、管理委員會主席陳理誠先生率領一眾委員、理事及職員出席，聆聽坊眾意見及參與討論。

透過參加者給予的寶貴意見，經討論及整理後，本會社會服務將有以下的跟進事項：

(A) 中高齡人士就業服務

- ▶ 繼續推行由公益金資助的「『飛凡人生』中高齡就業服務」。
- ▶ 提供創業資訊和知識，協助 50 歲或以上求職者創業。
- ▶ 按 50 歲或以上求職者的工作能力，與合適僱主配對，讓求職者能擔任與其能力相乎的工作。

(B) 青少年創意媒體服務

- ▶ 推行創意媒體服務時，提供平台，讓青少年人與成年人一同參與和合作，促進互相溝通關係。
- ▶ 宣傳有關服務時，多用不同媒體及社交平台作宣傳。

當晚主要按服務類別及主題分為四個小組作討論，分別為：

- A 組：中高齡人士就業服務；
- B 組：青少年創意媒體服務；
- C 組：長者電子健康管理服務；及
- D 組：家居照顧服務。

(C) 長者電子健康管理服務

- ▶ 安排長者多接觸電子科技，並鼓勵他們使用能自行監察其健康的科技產品。
- ▶ 於長者中心設立鼓勵制度，鼓勵他們持續做運動。

(D) 家居照顧服務

- ▶ 定期於屋邨當眼處舉辦活動。除透過外展手法接觸較少到中心的長者外，亦藉此招募更多義工協助推行活動。
- ▶ 提供外傭訓練課程，增強其照顧長者的能力。
- ▶ 加強向社區人士宣傳長者社區照顧服務券的資訊。

本會社會服務承諾會努力跟進上述工作，並會在下次諮詢會中向大家匯報有關工作進度。



溫艾狄總幹事簡介本會社會服務未來的服務發展方向。



本會各委員理事細心聆聽各小組討論結果。



各小組討論氣氛熱烈。



家居照顧服務兩項新計劃

1. 新一期「離院長者綜合支援計劃」

本會社會服務再次成功競投上述計劃，合約為期3年（由2018年4月1日至2021年3月31日）。研究報告指離院後首48小時之介入對減低「不必要」入院非常重要，故計劃將引入「黃金48小時」之新服務特色，負責職員將於長者離院後立即進行跟進工作，以提供及時和適當的服務。



「離院長者綜合支援計劃」負責職員蓄勢待發，準備新一期服務。

2. 「關愛基金 – 支援身體機能有輕度缺損的長者試驗計劃」

本會社會服務承辦上述計劃，為正在輪候綜合家居照顧服務之長者及早提供所需的家居照顧及支援服務。合資格人士獲關愛基金資助後，按共同付款級別使用此服務，申請詳情可掃描本頁QR Code。



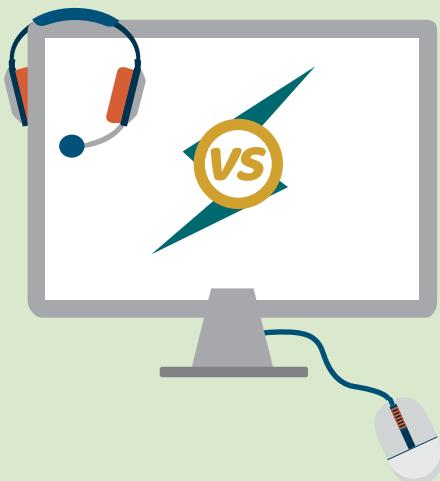
關愛基金新計劃為有需要之長者提供家居支援服務。

「賽馬會青創社區系列：香港仔坊會：『新媒體』計劃」 – 《英雄聯盟》青年電競比賽

本會社會服務屬下賽馬會綜合服務處承蒙香港賽馬會慈善信託基金撥款，推行為期3年的「賽馬會青創社區系列：香港仔坊會：『新媒體』計劃」，並將舉辦「《英雄聯盟》青年電競比賽」作為計劃的開展，鼓勵青少年發展個人潛能，並使社區人士認識電子遊戲的正面價值。決賽已於2018年4月28日假香港數碼港全天候廣場舉行，並設有多個電競體驗攤位，場面熱鬧！



兩位電子遊戲世界裏的英雄人物與眾嘉賓合照。



參加者全神貫注地與對手一較高下。

齊心支持 愛心滿載 「用心關懷·以心連繫」慈善籌款活動

本年度的所有籌款活動經已順利舉行，並得到各界善心人士踴躍參與，共襄善舉，為有需要人士帶來關懷及希望！本會藉此衷心感謝各位支持，有關各籌款項目資料詳見下表。

舉行日期	籌款項目
10-11/2017	敬老護老愛心券
14, 21/1/2018	「坊會盃 – 青少年慈善足球賽」
14/1/2018、25/3/2018	「用心關懷·以心連繫」慈善粵曲演唱會
18/3/2018	「足動愛」慈善步行

如欲了解更多詳情，請掃描此 QR Code 瀏覽本會籌款 Facebook 專頁！



上下一心勸售「敬老護老愛心券」，義工、職員均樂在其中。



表演者獻唱多首耳熟能詳的粵曲，令在場人士聽出耳油。

社聯會議暨「商界展關懷」 社區伙伴合作展 2018

由香港社會服務聯會舉辦之「社聯會議暨『商界展關懷』社區伙伴合作展 2018」，已於 2018 年 3 月 16 日假香港灣仔會議展覽中心圓滿舉行。本會社會服務於場內擺設攤位，與商界及社福界交流心得。期盼未來能與各界人士一同合辦更多有意義的項目，惠及更多有需要人士！



合作夥伴同成有限公司代表（左三至五、右一）到場打氣。



同工介紹中高齡人士的手作產品。

欲知更多，請掃描此 QR Code！

你亦可從以下途徑查詢：

電話：3550 5569

電郵：po.rd@aka.org.hk





香港仔坊會
AKA

用心關懷 以心連繫
Caring Hearts Connected

E	POSTAGE PAID HONG KONG CHINA 中國香港 郵資已付	Permit No. 特許編號 03046
---	--	-----------------------------



社區探秘



南區哥德式建築風格代表 - 伯大尼修院

每次乘坐巴士經過薄扶林，總會被那充滿着歐陸情懷建築的伯大尼修院吸引目光。原來伯大尼修院早於1875年由法國教會興建而成，為全港唯一新哥德式建築風格的活化古蹟。其中以小教堂尤為有名，裝潢古典優雅，陽光從彩色玻璃窗徐徐透入，氣派非凡。小教堂更開放予非宗教信仰人士租用作為舉行婚禮的場地，一圓女孩子的夢幻教堂婚禮願望！



欲知更多伯大尼修院的詳情，請掃描以下QR Code瀏覽古物古蹟辦事處網頁：



如 台端不欲繼續收到/改以電郵收取本刊物，請在適當方格內加上✓號，並填妥有關資料，寄回香港仔大道180號B「南社之音編輯委員會收」。

- 本人不欲繼續收到《南社之音》，請日後停止寄發。
- 本人選擇以電郵收取《南社之音》。

會員證編號/團體/公司名稱*:

姓名 :

聯絡電話 :

地址 :

電郵地址 :

簽署 :

日期 :

*請刪去不適用者



香港仔大道180號B



3550 5566



aka.org.hk



central@aka.org.hk (一般事宜)
LSG@aka.org.hk (整筆撥款津助事宜)

南社之音



香港仔坊會AKA

