



# 練習微笑



# 心靈 馬語

所謂練習微笑，不是機械地挪動你的面部表情，而是努力地改變你的心態，調節你的心情。

學會平靜地接受現實，學會對自己說聲順其自然，學會坦然地面對厄運，學會積極地看待人生，學會凡事都往好處想。

這樣，陽光就會流進心裡來，驅走恐懼，驅走黑暗，驅走所有的陰霾。

轉載自《坦然·自在·真實·零距離@快樂做自己!!》  
[http://jeffery03032011.blogspot.hk/2012\\_09\\_01\\_archive.html](http://jeffery03032011.blogspot.hk/2012_09_01_archive.html)



# 蒲 好點 去處



# 香港仔海濱公園

香港仔海濱公園於1992年落成啟用，海濱公園西面由香港仔魚類批發市場，沿香港仔西避風塘伸延，東至香港仔海旁道與觀海徑近逸港居及香港仔網球及壁球中心，全長約800米。並於2013年年初開始重建。

重建後的香港仔海濱公園除設有露天廣場、兒童遊樂場及籃球場等設施，沿途擺放富有香港仔漁民舊有生活色彩的銅像及介紹，另外亦設有輪椅通道及殘疾人士洗手間。公園內的通道寬闊，路面平坦，適合輪椅使用者遊玩。沿岸設有多個街渡及渡輪碼頭，提供連接鴨洲、南丫島及蒲台島的航線，亦有珍寶海鮮舫的駁艇。

想前往公園交通也十分方便，所有駛經香港仔的公共交通(如巴士、小巴等)皆可到達香港仔海濱公園。



路上設有鋪設盲人導路磚，方便視障人士

公園內所有的建築物，不論廁所及休憩區，均具有古雅設計



於廣場位置，設有專為訪輪船的游客，別具特色



公園內設有殘疾人士廁所，方便新舊人士



設有兒童遊樂場及健身區



沿路擺放具有香港人生活特色的銅像

TO BUILD A SOCIETY FOR ALL



傳送正能量  
展正向人生



曾建平先生與他的導盲犬Deanna合照

編委：徐群燕 李國新 麥可兒 陳千容 陳慧玲  
美術及承印：創思公司  
出版：扶康會康復中心  
印數：3000份

扶康會總辦事處  
地址：香港九龍深水埗  
樂年花園 保安道2A地下  
電話：2745 0424  
傳真：2786 4097  
網址：www.fuhong.org



第六期 2013年09月  
由余兆麒殘疾人士基金資助

扶康會康復中心  
地址：香港仔漁光道85號  
電話：2214 2501  
傳真：2870 1216

# 看不見的光明

曾建平

(視障人士、殘疾人權利公約監察及推廣委員會召集人、香港導盲犬協會副主席、香港殘疾協會主席、病人互助組織聯席主席)

採訪及撰文：李曉均

如果你最近有看電視、有用Facebook，就不難發現這對「一人一犬」的組合，在他們的身上，大家認識到什麼是「導盲犬」，這次的「封面人物」正是近期積極推廣導盲犬服務的曾建平先生KP(當然，訪問當天他的拍檔Deanna也在)。

後天的失明人士，原本習慣了用雙眼去生活及工作，一旦失去視力，以往視為平常的事都變得舉步維艱，KP自幼患上視網膜色素變性，在年少時期，視力雖然比較差，但未有影響讀書和工作。但到三十多歲視力逐漸衰退，失去視力令原本的生活出了亂子。KP因此情緒低落了一段時間「曾經試過因為睇唔清楚，想同一個女士握手，但碰到對方的肚。」KP接著便笑說「失明的初期的確會情緒低落，這是人性的表現！後來認識了其他的視障朋友們，從他們身上，我學到不同的方法取代眼睛去應付日常生活，而且科技的發達亦有很大的幫助，不久我又回復了像以前一樣的生活了！」

KP在退休後積極參與為視障人士爭取導盲犬服務及為病人爭取他們的權益的亦是「殘疾人權利公約監察及推廣委員會」召集人，KP說他最初只抱著學習與，但隨著對《公約》認識加深後，他認為《公約》有推廣的重要「《公約》疾人士來說是大事，但認識《公約》的人少之有少，而且條文又不容易明白，因此香港需要有人在推廣及教育。」在這幾年間，KP參與《公約》的推廣工作，包括有提供講座、成立互動方式表演的劇團，亦出版《公約》普及版，利用不同的方式和渠道，令更多人對《公約》初步的認識。

KP一直站在前線爭取殘疾人士的權利及推廣《公約》至今，他認為成績如何？「認識《公約》的殘疾人士和公眾都有增加，但對於《公約》的核心價值和原則，則仍是處於一知半解的階段。」KP無耐地說。民間團體由於缺乏資源和人力，而政府亦礙於對成本效益的控制，在實行《公約》時有一定的限制並且沒有被充分理解。直到現在政府、復康機構，甚至殘疾人士本身都會認為給予殘疾人士服務是「福利」，但我們都錯了，這其實是殘疾人士應有的「權利」，因為殘疾人士與大家一樣也是「人」，不可能因為殘疾而被剝奪應有的生活。



曾建平先生與他的導盲犬Deanna合照

工作，此外的心態參與對於殘

齊·建·共·融·社·會

-轉下頁-



# 看不見的光明 封物

最後KP寄語「大家不要用自己健全的角度去理解殘疾人士的需要，勉強殘疾人士去配合健全人士的一套，這其實是剝奪他們權利的其中一種。」香港暫時是全中國唯一有民間自發地參與推廣和監察落實殘疾人權利公約的地方，希望大家能珍惜這個機會，讓將來有更多殘疾人士認識和關心《公約》，KP亦希望將來有更多機構、照顧者、服務使用者和機構職員一起合作參與推動《公約》，令香港更能實踐《公約》內容，維護及保障殘疾人士權利。

言談間KP總是不經意地發放很多正能量，他認為生命裡總是有很多不同的挑戰，失明只是其中一種考驗，因此對他來說並不是大問題，人應該要更積極成熟面對逆境！此外，KP與他的導盲犬Deanna合作下，KP不受失明的影響，往任何一個地方仍暢通無阻，正正說出《公約》中第九條無障礙的信息「殘疾人士有權獨立生活和充分參與個人與社會各個層面的生活。為此，殘疾人士有權生活於一個無障礙的社會」



認識牠們的殘人，要求要與牠們合班

## 從心出發

**施偉德**  
(扶康會康復中心高級廚師)

## 小人物故事

採訪及撰文：李曉均

### 從廚師到康復師

人稱Billy的扶康會康復中心高級廚師靠著一雙巧手以及與團隊的共同努力，為康復中心三百多人提供膳食。「這真不是一件容易的事，與我以往的工作性質很不同，而且還需靠團隊一起通力合作才能完成。」

Billy在加入扶康會之前曾任職不同酒店和會所，亦曾為多間社福機構和僱員再培訓局擔任餐飲導師一職，教授學員們基本的餐飲認識和烹飪技巧。當時，除了一般的學員外，亦曾培訓一些智障或有學習障礙的人士，眼見學員憑藉不斷的嘗試及實踐，虛心受教，最終能達到目標時所帶給他的滿足感是不能言喻的。在擔任導師工作多年後，在機緣巧合下加入扶康會的大家庭，重新投入廚房工作。

### 開心職涯

在康復中心提供膳食，除要清楚中心內的日常運作外，還要了解服務使用者的需要，並以食物安全為首要考慮。由於康復中心十分重視服務使用者的食物營養，所以Billy也深深明白膳食質素對學員們的重要。因此，他需要面對的困難也不少，既要以普通家庭配料做出可口食物，也要根據不同樓層需要而製作特別餐，務求取得健康營養與味道的平衡。

雖然Billy認同工作的挑戰性高，但他從未有感到氣餒。「能夠為整個大樓提供膳食，得到的滿足感也十分大！」言談之間，很容易發現Billy對這份工作充滿使命感，「在這裡工作可以貢獻社會，為服務使用者出一分力，希望可以提高膳食素質，在工作中尋找意義和價值。」

### 發出心意

Billy深信能透過美食轉達廚師們對服務使用者的關懷，只有用心盡力，才可做出令人滿意的食物。他會定期與護士及服務使用者開會，了解服務使用者的飲食需要，他亦會親自往各樓層，諮詢服務使用者的意見，藉此提升食物質素。

### 我的未來食譜

Billy在工作中一直強調從心出發，用心服務，亦十分重視團隊精神，畢竟三百人的膳食必須大家有一致的目標才能完成。「廚房裡每位都是廚藝高手，每位都有不同專長，善於烹調中西美食，大家對工作充滿熱誠，希望能各施所長做好中心的膳食。」雖然有人說過在社福機構工作可能會令廚藝退步，但Billy表示這在乎個人的想法，只要抱著堅持和信念，做自己認為對的事情便不會後悔了。

在扶康會未來的工作，Billy依然有自己的目標和抱負，他希望廚房能盡量滿足服務使用者的需要，接納和聆聽大家的意見，努力改進，發掘新的食譜，務求令大家吃得健康又開心。正所謂「民以食為先」，飲食享受乃是人的基本需要，如服務使用者能享受到美味可口的食物，定能加添他們生活的樂趣。



## 什麼是...

## 《聯合國殘疾人權利公約》



《聯合國殘疾人權利公約》於2006年12月獲聯合國大會正式通過，《公約》是促進、維護和確保殘疾人士享有與普通人一樣的平等權利、自由及尊嚴。中國政府於2008年8月1日向聯合國交存了批准書，成為《公約》的第33個締約國，《公約》正式對中國包括香港和澳門特別行政區開始生效。



殘疾人士包括肢體、精神、智力或感官有長期損傷的人，這些損傷與各種障礙，可能阻礙殘疾人士全面參與社會。

### 《公約》建基於以下原則：

- (一) 尊重固有尊嚴和個人自主；
- (二) 不歧視；
- (三) 參與和融入社會；
- (四) 尊重差異及接受殘疾人士是人類多樣性的展現；
- (五) 機會均等；
- (六) 無障礙；
- (七) 男女平等；
- (八) 尊重殘疾兒童逐漸發展的能力及其獨特身份。

以上資料參考自聯合國《殘疾人權利公約》普及版  
[http://www.disabilityconvention.org.hk/big5/Disabilities\\_Convention\\_popularization/Disabilities\\_Convention\\_popularization.asp](http://www.disabilityconvention.org.hk/big5/Disabilities_Convention_popularization/Disabilities_Convention_popularization.asp)