

踢波洗躁減鬱 邊青創業重生

善導會助覓人生方向 資助成立體育會教少年練波

香港文匯報訊(記者 殷翔)一些青年對未來生涯規劃或欠缺明確方向,陷入迷茫,尤其更生青年及邊緣青年。香港善導會於2014年起推行「恆生青年前路探索計劃」,協助一班青年創業或就業尋找人生方向。有患躁鬱症的邊青參加該計劃後,將足球興趣變成事業,找到人生方向。

現年25歲的小虎雖然讀書成績一般,但操行不錯,直至13歲那年父親因中風突然去世,為他帶來沉重打擊。

當時他正讀中一,一下子喪失對學習的興趣,和一班邊青混在一起,經常曠課,結果被學校開除,要轉校重讀中一。但從此學業成績一落千丈,勉強升上中三便輟學,之後做過餐廳樓面,舞台燈光,及機場貨運員等,但感到人生無意義,情緒甚不穩定。

父中風兄跳樓 雙重打擊

20歲時,與小虎感情深厚的兄長突然跳樓自殺,令他遭受第二次打擊,不停有自殺念頭。之後,他才發現兄長生前有情緒病,小虎懷疑自己也有情緒病,主動求醫,但醫生只診斷他受親人離世影響,未有情緒問題。

此後兩年,他的情緒愈來愈不穩定,有嚴重自殺傾向之餘,亦十分易怒及有打罵他人的衝動,幾乎不能正常生活。最後才被醫生評估為躁鬱症,曾進精神病院住院10天,出院後需一直服藥控制情緒。

這段時間他靠對足球的熱愛支撐下去:「足球對我來講如宗教,每周一定要踢比賽。」經社工轉介下,他參加善導會「恆生青年前路探索計劃」,將

興趣變為事業,成功考取足總青年領袖證書,又修讀足總D級教練課程,去年在計劃資助下與拍檔創立體育會,為15歲以下的基層家庭兒童提供正統足球訓練,並逐漸疏遠以往損友。

創業被「睇死」 堅持終成功

他說創業初期被「睇死」,但堅持到底終獲成功。創業以來他感到生活變得有意義,情緒變得穩定,抑鬱狀況減少。

目前他主要是與學校接洽開班,運營狀況良好,還計劃進一步修讀體育高級文憑,「我還是比較喜歡教中學生,小學生太調皮,搞唔掂。」

善導會副總幹事李淑慧表示,該計劃為有志創業的青年提供培訓及最多5萬元的創業啟動資金。她說,不少受助青年都有創業想法,但並不實際了解創業所需條件。該計劃下,受惠青年參與「影子學習」,由行業的資深從業員帶領下開創事業。

迄今已有近600名青年參加計劃,當中70%為更生青年或邊青。

恆生銀行企業可持續發展部企業責任主管何卓惠表示,人力是香港重要的資源,邊青尤其需要幫助和支持,期待協助他們找到人生目標,重塑人生路。



小虎為青少年開班教足球。



泰仔為客戶用心製作甜品。

「泰仔」戒毒癮 創甜品網店暖人心

特稿

今年23歲的泰港混血女青「泰仔」,16歲那年讀中五,與一班損友在酒吧吸食可卡因時,被警方拘捕,還押兩周後,被判16個月社會感化令。她說:「這是我生命中最可怕的經歷,有兩年時間不敢看新聞,不敢聽收音機,總感覺會提到自己的案子。」讀完中六後她在酒吧任職調酒師,對晝夜顛倒、醉生夢死的生活深感迷惘。參加「恆生青年前路探索計劃」後,以自己深愛的甜品為事業,在網上為客戶度身訂做甜品。

她被還押在「大倉」兩周,獲假釋後,她徹底斷絕與損友的來往,堅決戒除毒癮,告訴自己絕對不可以再回到那種可怕的境地。

讀完中五後她在一間甜品店工作,雖然收入不高,但「找到自己一生最愛」,那就是各式各樣美觀兼美味的甜品。可惜甜品店之後結業,她重返校園讀中六,認識一名來自台灣的女同學,兩人約好將來去台灣開甜品店。但女友回台灣後卻

遭遇車禍身亡,她悲傷了很久都沒法平復情緒,感覺人生失去意義。

讀完中六後她在朋友介紹下學習調酒,成為一名調酒師。雖然收入不俗,但每天都要喝很多酒,又不時遇到酒客騷擾,長期晝夜顛倒。她告訴自己,不能再這樣下去。她在網上找到善導會這個計劃,鼓起勇氣申請。

她說,參加計劃後感到很快樂,有很多善良的人真心幫助她,讓她決心今後只和心地善良的人在一起,遠離心懷惡念的人。她去年在計劃幫助下學習製作各種甜品,並創立自己的品牌,專門在網上為顧客訂做甜品。每次她都盡量與客人多交流,藉此感受對方所需要的作品。

「經歷愈多 人生愈閃亮」

她的甜品品牌「v·hostar」,第一個字母紀念逝去的台灣朋友,ho是她的姓,至於star則源於她的人生感悟:「每個人都是一顆星,經歷愈多,愈閃亮。」

香港文匯報記者 殷翔



新界東聯網醫院推App 助關節復健。香港文匯報記者趙夢榮攝

新東醫網「體健通」App 3個月近7000下載

香港文匯報訊(記者 趙夢榮)由新界東醫院聯網研發的「體健通」App去年12月已經上架投入使用,日前App項目的相關負責人員向傳媒介紹程式的具體應用和推廣情況。據指,新界東醫院每年大約收診850個關節病患,但該應用程式上架3個多月以來,下載量已達到約6,800個,顯示除患者本人和家屬外,有不少物理治療師亦有下載,或有網友也在用。

據介紹,「體健通」主要面向關節骨折受損的老年患者,他們或未能接受系統復康訓練,通過App則可以看着視頻,在家進行家居物理治療。該程式研發用時9個月,由新界東聯網資訊科技統籌部和大埔醫院物理治療部共同協作開發,全部依靠醫療系統內部資源,物理治療師利用工作之餘幫忙拍片,編程亦未使用外判人手。

大埔醫院物理治療部部門經理劉福安表示,「體健通」手機程式可為患者及其照顧者提供物理治療康復運動的相關資訊,程式內有物理治療訓練視頻,患者可邊看邊做訓練;程式還設有提示監察和運動日誌等功能,讓患者可以按時完成每日的運動任務。

另外,照顧患者的家屬亦可以通過該程式了解對於病患的相關照顧技巧,如幫助患者完成從平臥到坐姿、從床邊到輪椅等轉移動作。

77歲的梁玉珍婆婆是該程式的使用者,她在今年2月不慎跌入院,右關節做了打釘手術,術後恢復並出院後,她一路使用該程式,自覺在程式的不斷提示下,比以往做復康訓練更勤奮,出院3個星期已經可以自己行路。

巧奪天工 美味淮揚

淮安非遺·美食精品香港特展

展覽時間
2019.04.15-04.19

展覽地點:
香港江蘇社團總會永久會址
(香港灣仔駱克道160-174號越秀大廈一樓)

公眾參觀時間
2019年4月16日-18日 10:00-12:30
14:00-18:00
2019年4月19日 10:00-12:30

4月16日-19日期間,每天參觀前五名
有精美禮品贈送,先到先得,送完即止

主辦:江蘇省海外聯誼會
香港江蘇社團總會

承辦:淮安市海外聯誼會
淮安市文化廣電和旅遊局

中國淮揚菜集團

協辦:香港淮安聯誼會



雲錦百米長卷《紅樓夢》部分
(百米長卷長128米,寬1米)



雲錦
(清代一品文官官服補子仙鶴)



大煮乾絲



淮安茶饊



瓷刻
(周恩來坐像)



淮安蛋雕
(生肖—豬)



盱眙龍蝦



虎頭鞋



淮陰布藝