

信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部



無聊

無聊——是勇於嘗試、用心探索——彭浩翔
Hong Kong Icon：抬棺材請願——古思堯
快樂的無聊主義者——郭孟浩
一個網上沉溺者的自白
從批評與拒絕開始——楊秉基 vs
感動我的事情將要發生——莫昭如



編者的話

《信念》今期的主題是「無聊」，這題目的靈感，源於大家在選題的「brainstorming」過程中，有位同事說了一個想法，我隨口說了句：「無聊！」其他同事聽了，就提議以此為題，最後竟獲一致通過。

「無聊」這命題怎足以成為專題內容呢？我們認為「無聊」二字可以是很具思考性、啟發性的，而且探討此命題頗有其正面意義。

我聽到一個從便利店出來的年輕女孩說：「我本來是沒有煙癮的，只是因為無聊才吸煙！」

無聊可以是萬惡之源，好些人因為無聊才沉迷上網、打機、沉迷色情網站、軟性毒品，甚至有少女因為無聊相約一起未婚懷孕……

但無聊也可有其正面意義，有孩子因為暑假無聊去做義工，因而各方面得到成長；有學生因為無聊而發明新工具、小玩意，因而得到發明獎；有主婦、退休人士因為無聊而創業，因而為人生再創出高峰；老人家因為無聊而去讀老人大學，或者回內地建學校，為晚年生活添上豐富、精彩的內容、意義……

由此可見，如果能夠趁著無聊的時候好好思考日後的人生、工作方向，也不失為好事一樁！👉

下期《信念》的主題是「慳」

各位有任何關於這題目的故事或見解，歡迎提供。



基督教香港信義會
社會服務部

督印人
倪江耀

編輯委員會

林兆秀
周淑屏
竺永洪
蔡嘉怡
廖得安

廣告及市場推廣

蔡嘉怡
張可盈
T: 3692 5468

封面及美術設計

Open the Close

相片提供

Sunny
許恬
Keswick
Michelle
Amanda

承印

日昇柯式印刷有限公司

信念電子版

<http://www.elchk.org.hk/service/Info/Magazine/index.html#m>

基督教香港信義會社會服務部總處

地址：香港九龍油麻地窩打老道
50A信義樓一樓

電話：2710 8313
傳真：2770 1093
電郵：admdept@elchk.org.hk
網址：<http://www.elchk.org.hk/service/>

本刊所有圖文均版權所有，未經本機構
許可，不得以任何形式轉載。

Contents

Feature

| | |
|----------------------------|----|
| 彭浩翔 — 無聊 — 是勇於嘗試、用心探索 | 6 |
| 古思堯 — Hong Kong Icon：抬棺材請願 | 9 |
| 蛙 王 — 快樂的無聊主義者 | 12 |
| 陳國文 — 「無聊」與生活 | 14 |
| 一個網上沉溺者的自白 | 16 |

Crossover

| | |
|--------------------------|----|
| 楊秉基 — 從批評與拒絕開始 vs | 20 |
| 莫昭如 — 感動我的事情將要發生 | 23 |
| 「淘大生命天使」 — 以有限生命作無限貢獻 vs | 26 |
| 「蔚藍行動」參加者 — 煮食促進家庭和諧 | 28 |

Column

| | |
|----------------------|----|
| 趙榮德 — 教育隨筆 | 32 |
| 袁文輝 — 生命因愛動聽 | 33 |
| 快 必 — 癲馬行兇發噏瘋 | 34 |
| 徐偉賢 — 好時代曲 Good Time | 35 |
| 李力持 — 力持己見 | 36 |
| 呂大樂 — 一球在手 | 37 |
| 蔡子健 — 子健照相館 | 38 |
| 司徒永富 — 職場信念 | 39 |

Service

| | |
|----------------------|----|
| Yo! 躍動計劃正式展開 | 42 |
| 智「正」家庭大賞 | 43 |
| 蔚藍行動 — 家家樂盈「營」親子烹飪比賽 | 44 |
| 從社區開始 — 「壹團和戲」 | 45 |
| 南涌 · 體驗大自然 | 46 |
| 「長青進修在信義08」迎新日 | 47 |
| 葵芳青年就業起點 — 「搵工全攻略」套裝 | 48 |
| 信義好事 | 49 |

Reader's palette



大個女 / 大個仔 / 反枱 / 零食黨 / 等待 / 相逢何必曾相識 / 對您愛不完 / 再見理想 / 容易受傷的女人 / 周星馳 / 張國榮 / 馬田史高西斯 / 依雲麥格高 / 里安立納度迪卡比奧 / 尚盧高達 / 艾慕杜華 / 冠比力克 / 岩井俊二 / 亂世佳人 / 情書 / 迷牆 / 迷幻列車 / 奇洛恐怖晚會 / 如果 · 愛 / 巴黎愛漫遊 / 美麗有罪 / 發條橙 / 亞甘正傳 / 重慶森林 / 彼頭四 / 綠洲樂隊 / 瑪莉連曼森 / 安息日第七 / 滾石樂隊 / 安迪華荷 / 夏卡爾 / 蒙特利安 / 歐基芙 / 米基朗開羅 / 波堤且利 / 拉斐爾 / 文藝復興 / 後現代主義 / 亦舒 / 白先勇 / 林燕妮 / 林峰 / 羅家良 / 鄭家穎 / 我和殭屍有個約會 / 無聊 / 信念 :P...。☺

瑪露迪

23歲 · 喜歡藝術，愛藝術，樂藝術……

<http://melodyloveart.mysinablog.com>

email: happiesmelody@yahoo.com.hk

誠徵畫稿

每期「信念」均會以圖像手法表達主題故事意念，歡迎對圖像創作有興趣的人士聯絡我們。

電話：3692 5468（信念編輯部）

「請願行為一定要有『三力』：
爆炸力、衝擊力、震撼力，否則做了亦無效！」

—— 古思堯

「你在小時候沒看過
《鐵甲萬能俠》嗎？」

—— 彭浩翔

「這類青蛙造型令人聯想到有生命、
有希望的東西，是很令人快樂的。」

—— 蛙王

「我相信世界上的第一幅畫都是因為無聊，
加上不斷嘗試創造出來的。」

—— 陳國文

「我在晚上如常打機，
忽然，我的右邊臉麻痺
了，嘴歪了，連口水從嘴角
流出來也控制不了。」

—— 阿民

Feature



無聊——是 勇於嘗試、 用心探索

——彭浩翔



彭浩翔導演的工作室名叫「光子力研究所」，甫進門筆者便問他名稱的由來，他反問筆者：「你在小時候沒看過《鐵甲萬能俠》嗎？」

創作點子良多的彭導演，在青少年時代做過許多父母、師長眼中的無聊事，他說：「當時在父母、師長眼中，所有與學業無關的都是無聊的。」而他，卻從這些無聊事中獲得創意與樂趣。



小學時代

他為自己所做的無聊事舉例，例如在讀小學的時候，一個要好的小學同學要往外國讀書，他和媽媽到機場送機。那位小學同學的媽媽頭上有不少白髮，她因為捨不得和兒子分開，哭得很厲害，他看在眼裡，竟說了句：「這真是白頭人送黑頭人『機』呀！」這句說笑的話聽在長輩耳中，他只有落得被母親痛罵的下場。

那時候，他常做的一件「無聊事」，是每逢天文台掛起八號風球，他就會和

在同一間學校就讀的哥哥，由九龍城步行回在觀塘的家。他們還會不走平時巴士行經的大路，故意走平時沒經過的小路。兩個小孩，在狂風中走三、四小時的路回家，在他眼中，是對生命中一切未知事物的探索，回看當時，他認為人生中不該只有一個方向、一種價值觀，所以這種大膽探索的精神是可貴的。

中學時代

中學時代，他過的是在別人眼中十分無聊、不長進、自己卻認為十分充

實、有得着的生活。那時他是「逃學威龍」，逃學的時間遠比上學的時間多，因此，他說認識他的中學同學不多，有些甚至不知道他是同班同學，因為看見他來上課的時間很少。

他不只自己逃學，還鼓勵其他同學逃學。他一腳把學校那生了鏽的閘門踢開，就帶領同學衝出去。當時，同一班的竟有三分之一同學逃了學，學校知道事態嚴重，就開始加強監察。他說這事情教訓他，逃學只該一個人逃，帶著太多人一定會誤事的！

他逃學去做甚麼呢？那時他每天都去凱聲、金聲戲院看電影，一天看七、八齣，而且是不用購戲票的。他會在電影散場時，由後門潛進戲院中，這樣就不用買戲票也可以欣賞電影了。

他天生異品，每齣電影只看過一次就能記得所有對白。那時租售影碟的店鋪，常在店外設有電視機播放錄影帶，他就和哥哥鬥快搶在演員之前說出他們要說的那些對白，每一次他都能比演員快數秒把對白吐出。

起步階段

中學畢業後，由於會考成績很差，家人頗擔心他的前途。當時他爸爸問他想做甚麼職業，他答想做導演，他爸爸嘆了口氣，說：「你還是去學修理冷氣機更實際點吧！」之後，他卻跑了去台灣讀僑生的先修班，因為他會考只有中文科合格，所以想在台灣升讀大學主修中文。可是，他才去了台灣半年，已把家人給他供讀大學四年之用的錢全花光了。

因為在到台灣之前，他曾經報讀過由林超榮教的編劇班，和林有點交情，於是在這緊急關頭打電話給林尋出路。當時林超榮剛加入亞視，便叫他回港當編劇，由此他就踏上了編劇之路。當時在亞視拍劇的資源十分緊絀，但正因為在這裡做編劇要「一腳踢」，要懂得慳，反而造就了他學識許多制作上的基本功，讓他懂得運用有限的資源拍一齣好戲。

他在亞視做編劇一做兩年半，在因緣際會之下，他寫的一本小說《全職殺手》引起了電影公司的注意，有幾間電影公司向他洽購版權，讓他開始認識到拍電影的門路，更讓他邁出了當電影導



演的第一步。

為了證明自己有當導演的實力，他拿了全部積蓄去拍自己的第一部電影《暑期作業》。當時投資了十二萬，得回的卻只是萬多元，但電影得到電影公司的賞識，於是，他找到電影公司投資他開拍第二部電影《買兇拍人》。

《買兇拍人》是彭浩翔頗有口碑的電影，但他的家人去看這齣電影時，仍是覺得無聊，因為電影中主角的行為有點像他平時所做的，他的家人看了沒有特別感覺，也不像其他觀眾一樣笑聲震天。到他開拍《大丈夫》的時候，雖然有些觀眾很期待看到他的作品，但電影的宣傳人員因為聽到監製的批評，所以在看電影試片時，就大肆批評電影無聊。然而，到了電影公映時，整個戲院響遍了年青人的笑聲，這些人才改口大讚電影拍得成功。

電影受到歡迎，有票房的支持，讓彭浩翔嘗到成功滋味，《伊沙貝拉》的成績斐然，更令他找人投資、找好演員、好製作人合作也較之前容易多了。他分析自己得到電影投資者支持的原因，指出是因為他拍的電影從來不會超





支，從不會超時，因為他身兼導演、監製之職，懂得控制成本，不會讓投資者擔心的緣故。

「有聊」、「無聊」

彭浩翔說他從不會批評某些人和事「無聊」或「有聊」，他認為每個人做事也可嘗試不同方向、不同方法，大家都是在做實驗，看看哪些做法可行、為人所接受而已。與其消極地批評別人無聊、否定他人的做法，不如互相切磋提供一些建設性的意見來改善吧！

他從前每天看七、八齣電影，有人說是無聊、說他不事生產，然而，就是這種對電影的狂熱，令他在電影工作上不斷付出。花十多萬元去自資拍一套電影，卻連二萬元也收不回來，之後再過着「數硬幣」乘車上班、吃午飯的日子，也有人認為都是他愛做無聊事的結果，然而，他為了電影工作捱更抵夜，能忍人所不能忍，那正顯示了他對電影的執著。

現在，時常有年青人拿著自己的作品到他的工作室找他，想藉此當上導演，但這些年青人之中，竟大多是不大看電影的，而且也不肯捱、不肯搏，他們口中說的愛電影其實只是愛那種大導演在電影頒獎禮中前呼後擁踏上紅地氈的光輝，

或者只追求結識、接近女明星這些「邊際利益」。這種只求成果、不肯付出的心態，跟他從前是完全兩樣了。

訪問到尾聲時，彭浩翔嘗試為「無聊」平反。他舉例說童年時母親曾迫他學畫畫，當時繪畫老師教他們素描，起初每一堂也是在「間格仔」，然後把這些格仔由淺色塗到深色。當時他覺得這樣做很無聊，但老師說這是練習把一張素描由最光塗到最黑的基本功，如果學畫的人掌握到這基本功，他畫的畫一定不會差到哪裡。

許多年之後，當他當上了導演，才領悟到這老師的說話，他無論構思劇本或導演一部電影，也要讓電影故事中有黑暗與光明的襯托，要有正面、反面的對比，認為這樣的故事才會好看。他領悟到當時老師教他練習塗黑格子這無聊頂透的事，原來是可以讓他在日後大有得著的。

2001年當導演至今已拍了七部電影的彭浩翔，正計劃作多方面的嘗試，創作不同於以往模式的電影，由小學時代每逢颱風就走路回家，到如今成為受到觀眾認同的導演，他勇於探索不同方向、敢於嘗試不同方法的精神仍然沒有改變。👉



1-2. 彭浩翔執導的電影「破事兒」劇照





快樂的無聊主義者——蛙王

訪問蛙王（郭孟浩）的原因只有一個——他夠無聊。

他的衣著永遠出位，扮相古靈精怪。

他搞行為藝術，要參與者扮鬼扮馬，將你變成一件展覽品。

他會要求遇到的每一個人戴上他自製的青蛙眼鏡，照一張相。

他有一間工作室（他自稱為博物館），存放累積了數十年的相片，用在街頭拾到的各樣東西進行創作。

但從那些青蛙的造型你可以知道，他很無聊，卻很快樂！



1. 蛙王的工作室內堆滿了各式各樣物件，它們夾雜著過去的紀錄、現在的展品以及未來創作用的材料。

垃圾、相片、三文字

甫進入蛙王的工作室，便看見由地面到天花板堆滿了各式各樣的物件，有發黃的報紙、陳舊的書籍、過時的玩具、顏色繽紛的布條、墨漬斑斑的廁紙、形狀各異的膠袋以及各式各樣不知名的東西，驟眼看上去，還以為是一堆垃圾，他卻稱這裡為一個博物館，形形色色各樣東西都一應俱全，順手拈來便可以即興創作。當他帶筆者參觀這個博物館時，我們走到一個角落，他在一堆相簿中隨意翻開其中一本，然後指著一些相片說：這是某年某月某日的一次展覽。

筆者驚訝他在這混亂中的有條不紊，驚訝他超凡的記憶、驚訝他的……

訪問還未開始，他急不及待向筆者展示了他的新作三文字字體——一種中文夾英文的字體，他滔滔不絕的解釋每個字的

特色，跟著翻開一本又一本相簿，向筆者解說某時、某刻、某個地方、某種創作、某個曾相遇的人。然後，筆者開始有些明白，為何這裡是一間博物館，因為裡面蘊藏了他的過去、現在及將來。

青蛙眼鏡十年計劃

蛙王早年到美國發展，當時受到一位在美國發展的華人藝術家的影響，從而發展出現狀的路向。

「我去了紐約 15 年，從 80 年到 95 年，當時我接觸了很多藝術家，其中一位名叫謝德興，當時我是他的助手。」

「他會全年只在做一件作品，例如 Time Clock 這個計劃，他每隔一小時會在打咭機上打一次咭，然後拍一幅自拍照，整整維持了一年。一年之後，這些相片串連成一段錄像，播放時你會看見

他原先的光頭會慢慢震出頭髮，還會生長到肩膀上。

他又試過全年居住在室外，還有文獻記錄，這些作品是非常難完成的，需要很強的紀律性和個人意志。後來他將自己以往的作品拍賣，籌得一筆可觀的收入，並用來建立一間工作室，免費借給貧窮的藝術家做創作。」

謝德興這種堅持的態度，深深影響了蛙王的發展路向，後來蛙王開展了「一秒鐘行為藝術」、「青蛙眼鏡十年計劃」等作品，你可以從中感受到那種堅持搞藝術的精神。

重覆就是痛苦

蛙王做多媒體創作，長期要找點子，他不諱言，對於一個藝術家而言，重覆自己是很痛苦的事，生存也會變得沒有意義。

「我是用意識流，常用攝影方式去思考。我玩的是正能量，屬於開創性的。你看這裡似乎全都是垃圾，大家不知道我在做些什麼，但若是正正常常的，便千篇一律沒有什麼變化。這類青蛙造型令人聯想到有生命、有希望的東西，是很令人快樂的。」

「做這些東西是要很有愛心和熱情的，我做這些無聊的事情，讓他人親身體驗無聊之後，可能給他們一個啟發一個新路向，這樣我便很開心。」

「行為藝術是有意念在背後支撐著的一種生活或動作。」

從飯勺到「任次元」創作

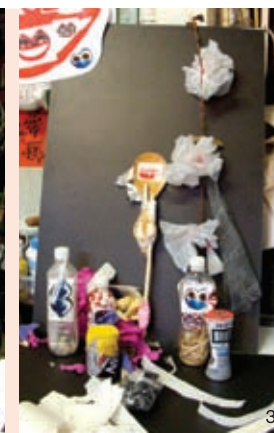
興之所致，蛙王即時在附近找來了一個飯勺，沒錯，是一個飯勺，然後用廁紙捲了幾圈，再找來自製的花球、膠水瓶、紙碎、掛飾等等，將一個飯勺變成一件「創作」。

筆者好奇地問：假如一個人沒有蛙王三十年的經歷，僅僅只是興之所致進行一個創作，哪兩件作品又有什麼分別呢？

「無生活經驗和無意識地創造的東西，創作人連自己創造出什麼也不清楚。」

「我是從一個起點，以一種有程序的方法去學習，以一種實驗精神去探索生命，再轉了一個圈回來的。」

蛙王所指的是經由二度空間的繪畫、浮雕、雕塑、環境去發生而演化到「無」的境界，再回歸到「平常心」的隨意性的「任次元」，這是一種經長時間處



於備戰狀態、理解和生活體驗才可以達到的隨意和偶然。

筆者雖然不太掌握蛙王所謂的「任次元」境界，但有一點可以肯定的，是蛙王在訪問中經常用「玩」這個字，而在他給我看的照片中，無論是成為他的展覽品的參與者或是參加學校集體創作的學生，你都會看見一張一張笑臉，就像他設計的青蛙眼鏡一樣，帶給人歡樂和源源不絕的點子。



行為藝術的定義

行為藝術是指在特定時間和地點，由個人或群體行為構成的一門藝術。行為藝術必須包含以下四項基本元素（時間，地點，行為藝術者的身體以及與觀眾的交流），除此之外不受任何其他限制。該藝術不同於繪畫、雕塑等僅由單個事物構成的藝術。

蛙王簡介：

蛙王原名郭孟浩，是多媒體的藝術工作者。1970 年畢業於葛量洪教育學院的美術專科，1980 年至 1995 年間遊藝紐約十五年。在過去三十多年，蛙王於本港及海外舉行展覽及從事行為表演，包括 1967 年葛師個人展覽、1979 年北京長城行為、1989 年至 1999 年《青蛙眼鏡計劃》及 2001 年《蛙王藝術館計劃》。蛙王獲獎無數，包括 1975 年及 1998 年市政局的藝術獎、1987 年美國紐約的最佳社區藝術團體獎及 1998 年香港藝術發展局的視藝成就獎等等。

2-3. 蛙王在採訪期間即興創作出的作品。

4. 蛙王自創的三文字字體，利用中、英文字組合而成。

5. 蛙王將每一個人都變成作品，並以相片紀錄。

6. 「玩」是蛙王創作的重點之一。





「無聊」絕不是一個貶義詞。

「無聊」在 Bill 的工作中是一種必需的元素，「它」很有用、很有意義……

「無聊是好有用的……我喜歡無聊，經常都處於無聊狀態。」Bill 因為無聊而踏上他的藝術創作之路，亦因為無聊的創意，為家人帶來快樂。在 Bill 眼中，「無聊」甚至會影響整體社會的發展。

很多人會將無聊與浪費時間劃上等號，陳國文(Bill)在香港從事了二十多年凹凸藝術工作，他重視「無聊」、喜歡「無聊」。他指出：「從事創作，一定要無聊！我相信世界上的第一幅畫都是因為無聊，加上不斷嘗試創造出來的。因為無聊的心態，願意進行無聊的思考，牛頓才會從蘋果由樹上掉下來這自然不過的事中發現地心吸力，所以無聊是很有用的。一個人要完全放鬆，把一切放低，讓自己跳出既定的框框，才能有閒心去發現新事物。」

訪問時適是黃昏，門外的夕陽把光照進來。Bill 說：「無聊就是我會坐在椅子上，毫無目的，看著陽光照進工作室的光線、門的影子與角度，再動動那扇門，看看對照進來的光線有什麼影響……」Bill 享受無聊，更笑言從事藝術工作因這份工作正容許他經常「無聊」。其實在 Bill 的生活各方面，「無聊」都有著不同的角色及作用。

工作——「無聊」帶來靈感

說起來，Bill 是因為無聊的關係而無心插柳地成為一位藝術家——Bill 本來是一位水電工程師，亦曾做過有關時裝、玩具的工作。後來在一次機緣下，Bill 看到業餘進修中心正開辦人像雕塑課程，當時他因為無聊，希望打發工餘的無聊時間，於是便報名試學，亦因而遇上他的啟蒙師傅，開展了他的藝術工作。

「無聊」給予 Bill 不少的創作靈感，他說：「有一次我坐下來，漫無目的，看見這兩個『拾鉗』（一種金工工具），突然覺得它們好像在對峙，再看一看，它們就像一對昆蟲，所以我便做出這件藝術品（見圖 2）。而這個在低頭思考的人，我給它名為『禪』（見圖 3），是當我在切割木片時，發現那塊木的剪影形狀像一個人在沉思，我覺得很有趣，於是使用不銹鋼做出這件藝術品，這亦是其中一件我最喜歡的製成品。」就是這樣，Bill 抱著無聊的心態，願意拋開日常的思維



1. Bill 喜歡看哲學類的書籍，更希望可在不久的將來出版自己的書。
2. Bill 因無聊帶來靈感而製成的作品。
3. 「禪」——其中一件 Bill 最喜歡的作品。

方式、接受新事物，便有更大的發揮空間、更多的創意意念。

家庭——「無聊」為 Bill 及家人帶來快樂

雖然 Bill 表示最常笑罵他「無聊」的人便正是他的家人，但「無聊」卻為 Bill 與家人帶來不少快樂。

Bill 的藝術創作並不受時間、地點限制。與家人用餐後，Bill 會將碟上的食物渣滓、骨頭等放在枱上，砌出一幅幅圖畫。起初家人都會笑罵他無聊，後來卻紛紛加入堆砌行列，為家庭聚會帶來不少歡樂。Bill 說，因著「無聊」的心，大家也比以往抱著較寬容的態度去看事物。曾有一次與家人在酒樓用餐時，場內的燈突然熄掉，後來發現原來是隔壁正在進行婚宴，關燈是為製造氣氛，但不知怎的影響到宴席以外的地方。Bill 知道後便帶頭與家人一起拍手大聲歡呼，在宴會場地之外為一對他們素未謀面的新人喝采祝福。

社會——「無聊」創意減退消極氣氛

03 年沙士期間，香港社會氣氛消極，走到街上，只見市民面上都戴著口罩，而口罩下是一張張擔憂的面孔。作為一位藝術家，Bill 選擇了以嬉笑的方式——在口罩上創作（見圖 6）——來消解沙士為他帶來的壓力。Bill 更會帶著這些口罩走到街上，為街上的人帶來歡笑。Bill 表示希望能透過這一點歡樂讓人們暫時忘卻口罩及沙士的存在，亦希望能刺激他們有更多的思考。Bill 更特別為母親節而創作了一個「口中含著康乃馨」的口罩（見圖 7），希望能令市民有一個難忘的母親節。

將來——給予下一代「無聊」的空間

在今天的社會中，很多小朋友都沒有了上一代兒童的童真，這是因為父母往往把子女的時間表填得滿滿的，不容許他們有一絲空閒的時間。雖然學習了不同課程的知識，但同時卻可能令他們失去了發掘自己興趣的機會。「小朋友天真、有童心，他們沒有成人世界的框框，沒有既定的思想，會以好奇心去發掘新事物，但成人往往對小朋友的這些舉動很不滿，認為他們是在浪費時間。其實我認為沒有任何東西是浪費時間的，因為你所接觸、體會到的，都會藏在你的潛意識內，在不知不覺間會運用出來。我建議家長多給小朋友一點時



間、空間，讓他們自己摸索、思考。雖然他們的行為在我們眼中可能認為很無聊，但這正是他們引發興趣、成長學習的重要一環。」

Bill 笑說慶幸自己是家中長子，兄弟姊妹眾多，而父母因為口奔馳而沒有太多時間照顧他，所以只要不是嚴重的犯錯也會由他做自己喜歡的事，給予他很大的空間，亦因而容許他有「無聊」的時間及思考。對於自己的女兒，Bill 同樣給予她很大的空間、自由，讓她自行選擇、做決定，發展自己的將來。

創作背後的願望

「相對於其他地方的人接受及支持本土的創新設計，香港人其實十分保守，並不容易接受新事物。假如香港人可以放下功利心、名牌效應，不要覺得沒有品牌的藝術品就沒有價值，那香港的藝術便有發展機會，更多的創意藝術亦會相繼出現。」

雖然 Bill 笑言從事藝術創作是因為這份工作容許他經常處於無聊狀態，但其實他心裡有一目標，那是希望這些藝術品能激發香港人思考，對他們有所啟發。「不論是展覽會、示範環節，或是在課堂上，我都希望有人會向我詢問，因為這代表了他們有思考、有感覺，這亦是對我的一份尊重。」雖然口邊經常掛著「無聊」，但 Bill 對藝術的堅持，絕不僅是無聊的玩意，而是有著一個使命、一個抱負。



4. Bill 因參加了一個人像雕塑課程而投身於藝術界。
5. Bill 隨身攜帶的匙扣，時刻提醒自己思考不同問題。
6. Bill 在沙士時製作的創意口罩 1。
7. Bill 在沙士時製作的創意口罩 2。

陳國文(Bill)簡介：

曾任藝術中心、視覺藝術中心的工作坊導師及駐館藝術家、藝術館的示範藝術家、幾間中、小學的駐校藝術家、教育學院客席講師。作品以雕塑為主，遍涉多個藝術範疇，曾舉辦多次個展及參與多個聯展，現職無聊創作人、藝術家。





一個網上沉溺者的自白



無聊時我會打機，無聊時我会上網。

無聊時我會控制不了自己，讓自己埋藏在一片光輝燦爛的歡悅中。

但最後你可能會發現，無聊時幹的事情並非無關痛癢的，過分的沉迷加上缺乏自制能力，會將無聊化成一瓶慢性毒藥，在不知不覺間蠶食你的身心，至死方休。假如你仍不相信這是時代的哀歌，且聽聽一個網上沉溺者的自白，看看其中有否你的影子？



我的名字叫阿民，我在公屋長大，今年十六歲，爸爸是中港司機，媽媽是家庭主婦。妹妹比我小4歲，成績比我好些少，不爭東西時我和她的感情還算不錯。我好像時下年青人一樣，不喜歡返學、默書、考試……阿爸阿媽說東，我便說西；Miss say yes，我 say no；總之成人世界認為好的，我就偏偏不做，眼見自己在學校成績不佳、運動也不濟，我經常想：要幹甚麼才可找到屬於自己的天堂？

屬於自己的天堂

升中那年的暑假，我們一家由元朗搬往天水圍，媽媽聽多了其他師奶的說話，最怕子女「上癮」學壞，怎知一台電腦悄悄地進入了我的家。起初安裝在廳中，後來媽媽經不起我的游說，那台電腦進駐我的房間，成為我的新寵。

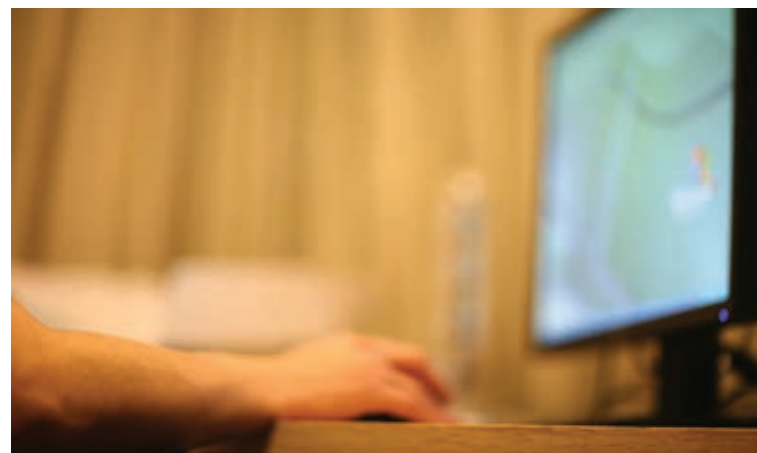
之後我每晚鎖上門睡覺，偷偷地開機上網，我開始接觸網絡遊戲 (on-line game)，從現實生活走進虛擬國度。我從

高頻閃動趣緻的畫面、配合手指頭極速「打！打！打！」，得到無限的快感和刺激；我從競鬥中「殺！殺！殺！」，殺盡天下無敵手，「升 Level」一級上一級，贏得很多虛擬武器、物件、分數……令我感到前所未有的滿足。

最高打到 70 多級

我在網絡世界中認識了一大班朋友，我們組隊五至六人，每日約定時間在同一地圖上馳騁，我們有著共同目標和任務，誓要打贏升 Level，我們最常玩「神之領域」，有記錄以來有人最高打到 90 多級，我們曾經試過打至 70 多級，都幾威水！

電腦這玩意，自從愛上之後，我便停不了。往後的日子我越玩越瘋狂，由最初十時上床睡覺，一直打機打至半夜三時……六時……當我打到天昏地暗時，全身的神經線彷彿被光影世界通靈上電；我的腦細胞也彷彿被怪獸攻陷了，打得七零八落，「上載」不到訊息；我的五臟六



腑被精神虛耗，響起「咕咕」的叫聲，於是我飲汽水，吃薯片……塞個半飽。待時間在滴滴答答中過去，太陽悄悄從東方升起，「天光?!」我忽然靈魂甦醒，急忙按下「交叉」掣走出一頁又一頁的螢光幕，上床倒頭便睡，一會後，才匆匆洗臉上學去。這種「度假 feel」的感覺好 happy！這狀況我足足維持了兩年。

電腦控制了我？

那年我由中二升中三的暑假，媽媽和妹妹回鄉探親，一去便一個多星期，爸爸一如往日沒幾天留在香港，那是我初次嚐到二十四小時「有王管」的自由。我試過最高記錄 4 日 3 夜沒睡覺，日以繼夜不停打機，每晚頂多睡一小時，打到頭昏腦脹時，我也搞不清是我操控著電腦，還是電腦控制了我？

不經不覺，原本五呎七吋高 154 磅的我，瞬間增至 200 磅，BMI (體重指標) 嚴重超標，多出來的脂肪都拜我在半夜打機時狂食即食麵、蝦片、薯條等垃圾食物所賜。

右邊臉麻痺了

我記得那是 9 月 1 日，剛開學，我在晚上如常打機，忽然，我的右邊臉麻痺了，嘴歪了，連口水從嘴角流出來也控制不了。天啊！怎麼辦？我患了甚麼病？「打機症候群」？是否好不了？我第一次感到恐懼。

媽媽帶我去看醫生，經初步診斷，說我患上腦癌，叫我三日後再來覆診，需要做電腦掃描才可確定。我立時被這個「癌」字——世紀絕症——嚇傻了，心情像被判了無期徒刑一樣難受。

彷彿過了三年

如果以「度日如年」計算，走過這

三十六小時我恍如過了三年一樣漫長。腦海裡有一幅難忘的片段：有一晚我夜半踏出房間，看見媽媽悄悄落淚，我即按捺不住撲入媽媽懷中痛哭。此情此景，令我第一次有生離死別的感覺。

三日後，平日連家裡那張椅子也坐不暖的爸爸趕忙返港，陪我一起到醫院看報告。我清楚記得爸爸紅着眼摸我的臉龐，那一刻，我感覺與眼前陌生的爸爸從未如此親密過。

當爸媽和我「三人行」接過報告，也同時接到生死籌，嗨！那是一支上籤！醫生說我並非患了甚麼腦癌，只是因為感冒菌入了 7 號神經線，致令神經線動不了，影響右邊臉的活動能力。沉醉網絡世界令我忘形，甚至連患感冒也不管，結果細菌到處竄，一擊即中，把我整個人打垮了，之後我住了一個星期醫院，接下來還有一連串的物理治療療程。

今日我總算撿回性命，但那病帶給我後遺症，就是當我淺笑時，我右邊臉那條 7 號神經線會不隨意地震動。這永恆的印記，是過去沉迷打機的苦果，提醒我以後不要再試。

180 度大轉變

經一事、長一智，我終於明白到打機並非最重要的，最重要的是與家人的關係。從此以後，我不再視電腦如生命，我不再沾手打機，電腦對我來說只是一台工具，我除了用它來做功課，還會用來做網頁。

我對爸媽的態度也起了 180 度轉變，當媽媽獨個兒坐在廳中看電視，我會走過去陪她聊聊天，珍惜那一刻短聚的光陰，有時亦會抽時間陪她行街、飲茶。

自從打機生活在我生命裡消失後，我還有甚麼呢？家人、朋友、寫作，還有我的初戀女朋友……我最近愛上了寫小說，我寫了一篇 3000 字的愛情小說，還有武俠小說……

我證實擴闊朋友圈子可以令我戒掉打機癮，雖然我不再沉迷打機，但我依舊上網，我有一個很好的網上朋友，她比我小一歲。記得那年因為成績欠佳未能原校升上中四，不知怎辦，她立刻幫我上網找學校，雖然我們從來沒有見過面，但感受到這份虛擬友情，如幻似真。

從旺角街頭演出到深水埗區社區文化發展，近年劇場與社區民眾產生了很微妙的關係。看畢好戲量藝術總監楊秉基和社區劇場革命者莫昭的訪問，或許你會認識社區劇場的另一面以及推動者如何以戲劇實踐自己的理念。

今期我們也訪問了淘大企業傳訊經理 Simon 以及「蔚藍行動」的徐太，了解「淘大生命天使」參與社會服務的經過和活動參與者的得著。



Crossover



楊秉基 • 莫昭如

從批評與拒絕開始

——楊秉基



決定邀請好戲量藝術總監楊秉基（Banky）跟另一個劇團做 CrossOver 的時候，8月24日事件還未發生（註1）。

隨著網民、公眾及話劇界的聲音愈演愈烈，另一個劇團又因好戲量的關係而回絕了邀請，這個訪問就在充滿批評與拒絕的情況下安排好。筆者心裡帶著很多疑問，例如好戲量究竟是一個團體？他們堅持的信念是什麼？8.24事件帶出了什麼反思？他們的話劇是藝術還是一種宣傳？為何會引起這麼多的爭議？筆者走進好戲量位於大角咀的排練室跟 Banky 來一個面對面的對談，希望可以解開心裡這些疑團。

楊秉基住在屯門，按他的形容，那是一個被邊緣化的社區，早年沒有社區中心，沒有太多機會接觸外界，及至96年的屯門區戲劇發展計劃開始，Banky 接觸到外面的世界，當時的導師對他說：「要學嘢就要主動，不是被動地等人入來。」此後，他經常到屯門以外的地方上話戲班，世界也從此變得不一樣。理大讀工程的三年，楊秉基認識了

莫昭如——香港民眾戲劇之父，Banky 知道戲劇不是只發生在劇場內，是可以在街上或任何一個角落，從此，他找到自己要走的路，並跟友好創立了好戲量。

動機？以人為本？

楊秉基曾經將一人一劇場加上論壇劇場演化出展望劇場，並以這種方式嘗試尋找一些問題的解決方法。

「不是停留了便算，除了分享，我們嘗試解決，所以我們要明白那故事的結構，原來你可以有另一些選擇——再深入一點。」

他不諱言，希望將問題提升到解決的層面，筆者原以為這也是 Banky 搞好戲量的動機所在——透過劇場的方式嘗試探求一些議題的解決方案。

但後來筆者發現，更有可能的是提供沒有對錯之分的選擇，然後將這個選擇回歸到觀眾或參與者本身。



註1：2008年8月20日，Facebook 內出現了「將好戲量踢出旺角」的群組，三日內有上萬人參加。好戲量藝術總監楊秉基於8月24日在旺角行人專用區舉辦了一場討論會，討論歷時5小時。

「例如《歌神英雄傳》中，三個不同時代（代表過去、現在、將來）的人，哪個才是對的？原來三個都是對的，沒有一個絕對的答案。」

好戲量自稱是獨立自主劇團，網站有以下的一段簡介：

「我們深信戲劇源於生活；戲劇不但使我們更了解生活，也能改變生活，為我們締造一個更美好的生活空間；我們更深信，戲劇必須『以人為本』，戲劇讓我們跟身邊的人溝通，讓生命觸碰生命……」

這種「以人為本」的溝通，彷彿是好戲量對大眾的一個宣言。

但在 Banky 的心目中，要改變社會，要使觀眾多走一步似乎才是他的本意。

「我認為社會需要改變。」

「我要令看好戲量的戲的人，在不同的情況下，願意多走一步。」

莫論好戲量的意圖是藉著戲劇提供選擇、尋求答案、與民眾溝通，還是想藉著這種種改變社會的現狀，但好戲量的出現卻引來話劇界的很多批評，Banky 對於這種批評自有一套看法。

邊緣化與戲劇的指標

「好戲量的出現，會被搞開戲的劇社視為一種挑戰，這是不對的。」

「可不可以具體一些，你所說的挑戰是什麼？」

「好像在一間學校裡，一個學生質疑他的老師。」

「話說回來，香港其實是很商業化的，假如你沒有觀眾、沒有影響力，他們會不會說我們的不是？這是由於我們有影響力，可以影響到年青人。再客觀一點，好戲量的觀眾也隨著好戲量成長，又會帶家人及朋友來看好戲量的戲，令到我們的觀眾層面愈來愈闊。當你有影響力的時候，也給社會批評得更多，因為你的影響力大了，其他人不想你有影響力。當你有影響力的時候，人們就會說……」

Banky 略帶一點憤憤不平：

「不如我再說多一點。本來好戲量是被邊緣化了的，而在這個邊緣之中，我們有機會接觸到另一個層面的世界，且會不停擴闊，當有機會擴闊到一個地步，甚至乎有可能成為一個香港戲劇的指標，到時，其他人便成了邊緣，所以他們便不喜歡。」



好戲量就是非典型

要說好戲量的出現、好戲量進駐旺角街頭，Banky 表示 03 年是一個轉捩點，那年，SARS 肆虐香港。

「03 年發生了很多件事，我們製作了《非典型廢人》。我們覺得大眾應該有些反思，所謂典型就是一個死的出路，當時所有專業的醫生都找不到解決辦法。」

非典型就是說給你聽，這個世界就是有很多可能性，你用盡一切辦法都摸索不到這個非典型在哪裡。

這情況像目前的好戲量，用平常的戲劇定義，好戲量究竟是什麼？這樣不是、那樣也不是，原來是非我族類。我自己希望可以有多些可能，在非典型肺炎裡面，好客觀地，並不是得一條路，非典型所以就這麼難控制。

他們不可以用某一條路來控制好戲量，所以就很難控制，所以他們現在用社會或法律來控制好戲量……」

「五年來沒有收過告票、沒有人被拉上警察局，其實他們是拿我們沒辦法的。但現在他們製造一些謠言來想打散我們，我覺得很可笑……」

訪問途中，Banky 多次將問題扯到 8.24 事件之中，似乎這事件對他的打擊實在不少。究竟這件事為好戲量帶來了什麼意義？

溝通 = 宣傳？

「談談 8.24 這件事情吧！這件事提醒了我們自己的就是『溝通』。」

「我們太在意觀賞我們的一群，忽略了沒有看我們的一群。傳統劇團只要有

1. 好戲量網站上寫出劇團的宗旨。

一、二千個觀眾便可以繼續申請資助，這樣很容易變成不長進。有沒有其他人批評他們？沒有，香港基本上是沒有劇評的，所以沒有進步。」

「所以，我覺得8月24日的事件，對好戲量來說是一件很幸福的事情。這件事是一個警號——原來我們的溝通不夠全面，我們怎樣跟不認識我們的人溝通，這是非常重要的。」

「當天的五個小時討論，其實是我們刻意的安排……其實都是用一個戲劇的方法，讓大家進入裡面……」

「客觀地說，這次討論是沒有用的，很多都是我們已經知道的意見。」

很難想像一個打著「以人為本」、注重跟大眾溝通的劇團，在街頭堅持演出了五年後才察覺「溝通」是問題，甚至因為「溝通」而引起一場風波。後來，從Banky解釋為何要做大量宣傳的時候，筆者才醒覺到Banky所謂的「溝通」，很大程度是屬於宣傳的一部分，這跟一般大眾說的「溝通」的定義有很大差異。

「對我來說，很多人可能沒有想過，為何好戲量有這麼多年輕的觀眾？而這班年輕的觀眾……」

「我用一個字眼來說明，可能會容易明白一些……」

「如果我要救這班年輕的觀眾，我首先要挑戰主流的傳媒、大眾流行文化……我一定要進入他們的位置。流行歌手話出來就出來，就是因為有很多媒介報導。」

好戲量要做的就是進入所有這些媒介，否則所有人都仍然覺得話劇是很悶的東西，跟他們距離很遠。」

「那些所謂宣傳，都是一些創作……我們要用網上的宣傳、要用Youtube、要有……流行歌手會做的，我們也要做，其實是挑戰……所以我們不是為了走商業，也沒有可能商業，我們根本是一個沒有錢的劇團，只不過我們營運的方法就是要「溝通」……既然一早就知搞話劇是不賺錢的，所以一開始便不想。能夠生存已經是一件好事，錢基本上是很次要的東西，我們只是將這些錢投放在這種營運方式上，讓事情更加好玩吧了！就是這樣一回事。」

解散？不解散？

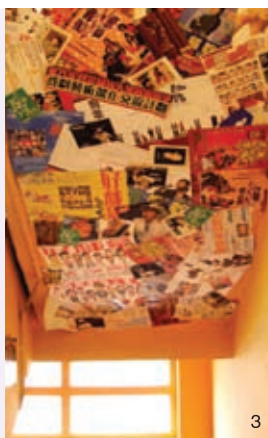
許多人都知道好戲量今年會解散，而



他們堅持了五年的理念，究竟會隨之而消失，還是會以另一種形式繼續？或許我們可以在Banky的回答中得到一些端倪。

「其實我們一早已決定在五年之後（即今年）解散，解散的原因是好戲量自稱獨立自主劇團，希望每一個人都是獨立的，真正的民主應該是尊重每個人的不同。……好難解散，如果我們現在解散，就正中那些想我們死的人下懷。我們原意是自己解散的。」

訪問結束後，同事想在附近再拍一些照片，然後，我們的好戲量所在的單位外面，發現牆上、樓梯底，都以鋪天蓋地的姿態貼滿了好戲量的劇照、宣傳品，拾級而上階梯的後方也鋪滿了宣傳品，偶然你會有種錯覺，彷彿這些階梯都是由這些宣傳品堆疊而成的。➡



2. 好戲量在旺角行人專用區演出。
3. 階梯背後貼滿了宣傳單張。

喜歡 vs 討厭

採訪一星期後，Banky主動打電話來說希望送出《駒歌》的門票給機構的義工及受眾欣賞。看完《駒歌》的人回來說，當中有很多粗話和長時間接吻的場面，有些擔心對青少年會有不良影響。後來得知，一些第一次看話劇的青少年說很喜歡，做過話劇的一位朋友卻說很討厭。

答案 vs 問題

筆者原先帶著問題去尋找答案，但跟楊秉基做完訪問之後，帶走的是更多的問題及矛盾。好戲量說的溝通跟大眾說的溝通在定義上有多少差異？他們的努力是將這溝通收窄，還是愈走愈遠？他們是被迫走向邊緣，還是自己定位為邊緣？8.24是一次真誠的溝通的機會，還是他們另一場自我宣傳實驗？突然發覺，訪問原來可以是沒完沒了的，討論亦然。

楊秉基簡介：

楊秉基於96年屯門區戲劇發展計劃中第一次做導演，考了三次AL之後入讀理工大學，後來進入演藝學院編劇系，並於01年畢業。楊秉基曾以《吉蒂與死人頭》於2000年戲劇匯演中獲得最佳優異編劇獎，該劇於七年內上演超過200場。楊秉基隨後創叫好戲量，但演出的質素及議題往往引起話劇界及公眾批評及討論。劇團長期於旺角行人專用區做戲，一做五年，常以鋪天蓋地的方式宣傳推銷話劇。好戲量曾演出過的劇目有數十齣之多，其中包括《陰質教育》、《歌神英雄傳》、《吉蒂與死人頭》、《駒歌》等等。

Crossover



採訪、攝影：Jonathan

楊秉基 · 莫昭如

感動我的事情 將要發生

——莫昭如



社區文化發展中心位於石硤尾的賽馬會創意藝術中心五樓，這棟藝術中心大樓原來是石硤尾工廠，上年開始改建成一個匯聚本地藝術及文化團體的地方，以廉價的租金招徠各藝術團體在此處發展及交流。

訪問莫昭如之前，筆者心裡盤旋著幾個問題：第一，如何從這位身經百戰的社區劇場革命者的敘述中，整理出一條脈絡，讓讀者了解他當前的想法？第二，話劇對他而言究竟是什麼一回事？第三，他怎樣看旺角街頭劇這種模式？又怎樣看好戲量引起種種爭議的這現象？

但跟莫昭如做訪問的時候，他的一雙眼像總會看穿你心裡所想，每一個從他口中吐出的句子，都像是幾經思索後尋找出最恰當的答案。

覺醒與賦權

「最重要是人民的覺醒，每一個人的覺醒、行動及參與，並覺得社會需要改變，而並不是你帶領著一班人，有五十

萬人支持你。」莫昭如開宗明義的藉著七·一遊行的例子，說明自己的理念。

「民眾戲劇並不是為民眾而演或是演一些涉及民眾關心的劇目及問題，而是民眾都參與演出。我們經常用賦權（empower）這個字眼，是要他們真正認識周圍，並且有能力用一些具創意的表達方法。」

莫昭如從搞「民眾劇社」到「亞洲民眾戲劇協會」，到現在的「社區文化發展中心」，一路走過來，他強調現在搞的是社區文化發展，涉及社區音樂、戲劇、舞蹈。

感動我的事情將要發生

「說回這個賽馬會創意藝術中心，他們希望是跟深水埗社區有多些交流，



而不是發展一處不食人間煙火的地方。」

「所以，他們搞了一個社區表演藝術節，並邀請我們來統籌。當中有 20 個節目，我們邀請了 20 多個表演團體（多是這裡的藝術團體或機構）參與，很多觀眾是來自這個社區的。」

「例如區內組織『勞資關係協進會』的合演團有一齣《我以前係工廠妹》，是由區內人士演出的；又例如 YWCA 的《深路歷程》，是探索深水埗區的歷史，這些都是這區獨特的演出。」

「有 12 個團體覺得應該有機會參與社區發展，所以邀請了我們幫他們搞活動，並成立了深水埗社區創藝資源中心，而感動我的事情可能是將要發生的……例如有一百人參與的 workshop……」

失明人士畫畫

我們談藝術，一般都會想起一些受過專業訓練的人員，以某一種技巧表達的結果。假如說戲劇只是一種形式去達到某種目的，那社區戲劇的藝術性又如何定位？莫昭如指出：

「這個問題有兩個角度去看：

1. 好的藝術和壞的藝術有它的主觀性。
2. 從美學角度，好 / 壞的藝術也可以有許多討論。」

「舉一個例子，你可不可以幻想一個失明人士畫一幅畫？」

假設一個失明人摸了一隻狗，然後畫一張狗的畫，你怎樣評價這幅畫的藝術性？」

但無論如何這也是一件很珍貴的作品。當然，技巧又是另一個問題。」

「今期《明報周刊》有一篇文章，說有一個演藝的學員說好戲量的演員在街頭聲嘶力竭地說話會很傷喉嚨，這是一個技巧的問題，是可以學習的。」

「而當你做民眾戲劇的時候，你便應該像菲律賓教育劇場 Peta 般，不單著重民眾的表達，也需要著重民眾表達的技巧。」

我們的取態不同

莫昭如致力在社區以劇場或其他的藝術模式去達到賦權的目的，那他會不會考慮在旺角街頭演出，他給答案是如此堅定：

「不會，我們的取態不同！」



「最近好戲量也成立了一間公司賣 T-shirt，我希望他們成功，可以有更多資源發展他們的戲劇理念。當然我不希望他們只成為一個 T-shirt 大亨。」

「他們有幾樣很突出，甚至令行內人側目的演出。由《陰質教育》到《駒歌》，我覺得這些都是他們想去的劇目，而不是迎合大眾的戲。」

「他們用很多的資源去做宣傳，去博取很大的觀眾群及知名度，這是他們採取的策略，他們在這方面是成功的。」

「我覺得他們不是在提出一些社會上最重要的議題。例如《誠徵女朋友》，我自己不太喜歡這名稱，究竟內容是甚麼？跟社會關注的情況有甚麼關係？」

或許他們認為男女朋友的關係都是很有意思的，但這樣長年累月地演出，這不是我會做的。在演出的技巧方面，尤其是聲線，要觀眾走到很近才聽到，那樣便不吸引。另外，他們未能充分做到街頭戲需要的——在服裝上可以更加吸

1. 民眾劇社的話劇劇本和莫昭如其他創作的記錄，都藏著莫氏的理念以及過往生命的痕跡。
- 2,3. 《或者藝術 或者革命》記錄了莫昭如的藝術實戰的心路歷程。



引，例如用面具、高蹺等應該已懂得的技巧，但他們永遠都是一個靚仔在聲嘶力竭地說話……」

提到好戲量，筆者想到有人曾說有演員強行拉女途人參與演出，究竟有沒有一種用強迫觀眾參與的戲劇形式？」

「應該設計到一個環境可以邀請觀眾參與，讓他們可以接受或拒絕。」

但也有一種叫 Invisible Theatre，觀眾參與了也不知情。」

「例如一男一女在地鐵車廂中，其中一個女的叫非禮，你會怎樣？」莫昭如問「我會幫那個女孩子。」筆者答

「最終揭穿了原來只是做戲，你會有什麼感覺？」莫昭如再追問

「我會覺得自己被玩。」筆者回應說「這是其中一個可能出現的結果，但原意是想討論某些議題，讓大眾思考。」莫昭如總結

藝術與貧窮

對於社區文化及藝術，莫昭如認為是愈來愈受大眾及不同界別人士認同的，搞的人也愈來愈多，他舉了灣仔藝術中心作例子。

「在 30、40 年前成立的灣仔藝術中心，當時是沒有想過在灣仔社區做任何事情，它基本上是跟灣仔社區割裂的，但現在的賽馬會創意藝術中心則不同。」

「最有趣的是，你會發現剛才提到的 12 個團體當中，有 7 個是來自扶貧組織的，這也印證藝術與貧窮很有關係，跟賦權有一個很有效的連結。」

如何讓大眾有 Empowering 的能力，似乎就成了莫昭如一生努力的一個指標。

臨走時，他用力地握著我的手向我道別，彷彿要告訴我「我還有很多精力，繼續去搞革命 / 藝術！」



繼續革命

離開社區文化發展中心時已是正午，陽光透過舊式石硤尾工廠大廈的天井傾瀉而下，照射著周圍純然由水泥鋪陳的工廠大廈的身體，顯現出一種特殊的寧靜，讓筆者想起莫昭如剛才說：感動我的東西將要發生——在這個充滿歷史片段的社區中發生。

莫昭如簡介：

民眾劇社發起人之一，現任社區文化發展中心總幹事。身兼寫作人、翻譯、劇場工作者、藝術節策劃，曾參與海內外多個藝術團體的演出及會議。1999 年獲香港藝術發展局戲劇成就獎。



淘大生命天使 • 蔚藍行動

「淘大生命天使」

——以有限生命作無限貢獻



淘化大同食品有限公司（淘大）以醬油、點心聞名，至今已有 100 年歷史。淘大的義工隊伍「淘大生命天使」雖然只成立了短短的 4、5 年，但不論對於內部員工或是整體企業形象，都有十分正面的影響。



1. 淘大員工參加烹飪班，並獲發修業證書。
2. 淘化大同食品有限公司企業傳訊經理 Simon。

「淘大生命天使」的成立

「淘大生命天使」的成立原來與信義會有著一段關係。○三年沙士期間，本會發起了生命天使計劃，在社會上引起了很大迴響。淘大參加了計劃中不同的講座後，亦希望在這個瀰漫著消極氣氛的社會裡出一分力，但因希望加入更多自己的特色，因而成立了「淘大生命天使」。本著「以有限生命作無限貢獻」為使命，淘大在公司裡招募員工參與。初期成員便只有幾位負責統籌的員工，後來其他員工、家屬相繼加入，成為現今有 30 位「天使」的團隊。

愛心滲透公司

小朋友、青少年、長者、有需要家庭、婦女，全都是「淘大生命天使」與不同社福機構合辦活動的服務對象。

除透過服務關心社會，公司的內部政策亦盡力配合，希望能幫助社會上有不同需要的人士；如公司的印刷、清洗工作服、清潔廠房等工作，甚至是每年送給員工的生日咭，均全部外判予社會服務機構，給予智障、殘疾人士等弱勢群體更多融入社會的機會。

很多有意投入社會服務的公司都遇上過一個問題：員工因個人興趣或專長，希望服務的對象也有很多不同類型，淘大也不例外，亦因而發展了不同的服務計劃。淘大企業傳訊經理 Simon 表示，這除了可配合到不同員工的興趣，亦達到一個意想不到的結果。他指出：「因為大家有各自的焦點及希望幫助的人，所以不論我們服務的是小朋友、長者或其他人士，我們參與的每一個服務、做的每一件事，都總有人欣賞、支持。」

與顧客的距離拉近

「當你懷著熱誠去為其他人服務，他們是感受到的，而且會十分欣賞。就像今次，婦女是我們與信義會合辦的『蔚藍行動』的服務對象。活動雖只進行了一半，但我切實地感覺到我們與參加者的感情加深了許多，甚至做到『零距離接觸』。例如有一次活動急需請他們參與幫忙，他們毫不猶豫便來支持捧場，這些都是用心服務所建立出來的關係。」大家的距離拉近了，婦女們亦對淘大有更深的認識及感情，從而成為了公司的顧客之一，更會向 Simon 提出對產品的意見。

關心員工

關心社會上有需要人士，源於關心員工及其家庭。淘大的公司政策對員工的照顧可謂無微不至，員工生日可享有



3. 淘大廚藝坊——除了進行烹飪班，廚藝坊亦可變作公司的會客室，將資源善用。

4. Simon 與「蔚藍行動」烹飪班導師 Irene 合照。Irene 是淘大其中一位員工的太太。

5. 「蔚藍行動」參加者正參與由營養師主講的營養健康講座。

6. 學員在淘大廚藝坊內上烹飪班。

自助午餐的生日派對、禮物及由智障人士親手製造的生日咭；公司定期舉辦員工旅行以及各式各樣球類及其他運動項目、節日派對等，讓員工及其家人共同參與，更會於節日派發應節食品如糰及月餅等。工作方面，公司定期舉辦員工表揚及分享會，更會每月舉行「關懷下午茶聚」，讓員工向公司反映意見、詢問問題，以及讓公司了解員工的工作困難；公司更特設工業安全獎金，以助減低工傷個案。Simon 分享說這一切都令員工引以為傲，公司內的員工士氣、歸屬感及凝聚力都十分強，而最重要的，是能夠令員工心繫公司。

經驗分享

Simon 分享經驗時表示，成立義工隊初期，要讓員工明白公司在做什麼與為什麼要做這一切是最困難的，所以在每一次活動前，公司都舉行簡介會，與員工直接溝通。參與過一兩次活動後，員工都受到感染，全心全意地去支持。有員工於分享會上表示，只是付出了少少時間，便已幫到很多人，自己亦有很大收穫，當見到服務受眾真心欣賞義工所做的，便感到一切都值得。曾有一位婆婆在義工探望她二至三次之後，對義工哭著表示感激，因為即使她自己的子女亦甚少探望她。

商界企業與社會服務機構，在工作模式及運作等方面都有很多不同之處。Simon 與多間不同機構合作，總結出的經驗分享是：只要企業有誠意，希望把事情做好，並與合作機構抱著同一個理念，坦誠溝通，分享期望、難處，問題便可迎刃而解。機構有其寶貴經驗，對服務受眾的習性、想法及需要都較了解，故我們會向機構提出建議，再由機



構與受眾商討後向我們反映意見，大家共同合作實行計劃。

總結經驗 行多一步

由最初全無經驗，只想盡一分力服務社會，到現在累積了數年經驗，回顧過往進行的計劃，Simon 認為可以由被動變主動，以更積極的方式去服務社會，於是與本會開展了「蔚藍行動」。「一直以來都是為較弱勢的社群提供支援，但我們意識到預防工作同樣重要。家庭主婦是每個家庭的重要成員，在家中擔當多個重要角色：她們既是妻子又是母親、女兒及媳婦。我們相信假若這些婦女能獲得適當的關懷和支持，她們積極及樂觀的態度將可感染一家人，從而減少家庭問題的發生。」計劃雖只進行了一半，但 Simon 稱已達到預期目標，成效令人滿意。計劃第二階段將邀請這班婦女成為義工，將愛心延展，薪火相傳。

「蔚藍行動」內容包括：

了解新事物、提昇廚藝技巧：廠房參觀、廚藝班。

家庭健康生活、愛護家庭觀念：健康飲食、家庭關係講座、社工分享與子女相處技巧、親子烹飪比賽。

增強自信、與人分享：為參賽者作採訪及拍照，連同參賽菜單編印成《電能創意新煮食菜譜》；計劃第二階段更會鼓勵她們加入義工行列。「蔚藍行動」計劃初期並沒預算興建廚藝坊，但由於淘大深信這是一個有意義及長遠的計劃，故特別撥款於廠房內興建「淘大廚藝坊」（見圖 3），讓參加者可於廚藝坊內參加烹飪班。



淘大生命天使 • 蔚藍行動

煮食促進 家庭和諧

徐太 (Flora) 是本會太和青少年綜合服務中心「一團好戲」的成員，育有兩名子女，在團員介紹下參加了淘化大同食品有限公司與本會合辦的「蔚藍行動」。



自言只懂照顧子女、與社會脫節了10年的Flora，在參與計劃後有不少得著，從不敢參加公開比賽的她，更在8月尾的「家家樂盈『營』親子烹飪比賽」中獲得親子組冠軍。

「我在朋友的支持下與七歲的小女兒一起參賽，當見到其他參賽隊伍的水平那麼高，真沒想過自己能夠獲獎。得獎令我很有成功感，亦更有自信。以前我因照顧子女而放棄工作，感覺與社會脫了節，什麼也不懂，亦不敢問，因害怕會出醜。參與了計劃後學到了不少烹飪技巧，我才敢參加比賽，現在我更敢於與人分享煮食心得。」除了可從媽媽Flora身上感受到獲獎的喜悅之外，她的女兒在得悉結果後亦高興得跳起來，回家即時告訴爸爸，徐生亦為他們感到驕傲，大讚妻子能幹。

「能煮一頓美味的晚餐，的確能增進一家人的關係。以前女兒從來不會幫手煮，現在兩兄妹會走過來偷師，亦會好有心機幫我伴碟。丈夫看見一些新款的菜式，也會笑說是『新品種』，更會豎起拇指表示好吃。」徐太說時笑得十分幸福。「以前兩個子女都會有些偏食，現在我懂得運用餸菜的顏色吸引他們，再加上他們有份一起煮，偏食情況改善了，大家也吃多了。從前我們週末總會外出食飯，但現在他們都對我說要回家吃我煮的，因為沒有味精，我亦較了解他們的口味。」Flora形容以前他們吃飯像是一個「動作」，而現在是一種「享受」。

除了家庭關係改進了之外，Flora

也認識了不少朋友。現在她到市場買菜都會碰到朋友，並會跟他們一起分享煮食心得。朋友有聚會、活動都會邀請她參與，改變了她一貫「買餸後回家」的刻板生活。「我認識多了朋友，亦見識多了，像上次比賽的場面我還是頭一次見，這些經歷讓我可汲取經驗，以後如有比賽，我也有信心參加了。」

Flora表示婦女在家庭中的角色很重要，就像一個負責在後台準備的人。「煮一頓美味的飯可逗一家人開心，話題亦多了。有時如家裡有爭執，煮一餐飯可緩和氣氛，是一個不錯的辦法。」

後記：

Flora於訪問中表示她在參觀過淘大的廠房後，清楚知道整個產品製造過程，因而對淘大產品的衛生及質素充滿信心，繼而轉用了他們的產品，更推介紹給身邊好友。相信這對淘大來說是一個意外的收穫，而更大的收穫，是與參加者（亦同時是淘大的顧客對象）建立了一段良好的關係。「上一次我試了一款淘大的產品，但覺得味道稍鹹，下一次活動時我要記著向Simon反映，因現在大家都注重健康嘛……」

Flora這句簡單的說話，卻正反映出一間企業最希望但又難於做到的事——與消費者之間有最直接的溝通，得到他們主動提出意見，了解他們的需要，這絕對是企業在用心履行社會責任時一種意外而又寶貴的收穫。



1. Flora與7歲的女兒於比賽時合照。
2. Flora與女兒的得獎作品——「『魚』塊生活添色彩」。
3. Flora在烹飪班中認識了一班志同道合的朋友。

青年就業起點 Youth E-Start

葵芳青年就業起點Y. E. S.

創業.....

宣傳.....

免費商務工作間及設施

商務會員資格：
18-29歲有意創業的人士

免費創業基礎課程

**接觸<<信念>>
數以萬計
讀者群**

地址：葵芳新都會廣場2期9樓907-912室
 網址：<http://www.e-start.hk> 查詢電話：3188 8070黃小姐

登記成為商務會員，即可在《信念》免費刊登您的業務廣告*，於全港超過100個派發點作宣傳，接觸數以萬計的《信念》讀者，助你拓展遠大前程。
 *廣告商受條款及細則約束，請參閱：http://www.eichk.org.hk/service/info/Magazine/yes_terms.html

聲明：
 1. 基督教香港信義會社會服務部及葵芳青年就業起點對任何因惠顧以上廣告商戶所造成的損失，無須承擔任何責任。
 2. 廣告若有任何爭議，商戶保留最終決定權。

趙榮德 — 教育隨筆

袁文輝 — 生命因愛動聽

快 必 — 癲馬行兇發噏瘋

徐偉賢 — 好時代曲 Good Time

李力持 — 力持己見

呂大樂 — 一球在手

蔡子健 — 子健照相館

司徒永富 — 職場信念



Column



直昇機家長

香港大學心理學系講座教授區潔芳表示：家長「超管教」子女，已經逐漸成為一個現象，不少父母在孩子成長期中，不知不覺習慣過度照顧及操控孩子的生活，令他們缺乏獨立自主能力，美國心理學者稱這種家長為「直昇機父母」(Helicopter Parents)。

你會問，子女長期活在「直昇機」下，會變成怎麼樣？告訴你，他們會對世界事物失去興趣。以下為一個例子：

有一次我替某機構主持一小學升學講座，講完後「例牌」請家長即席提出問題。有一名年約三十歲的女家長滿臉愁容的問我：「先生，我好擔心，我唔識點樣令個仔重拾讀書的興趣。」

「呢位家長似乎憂心個仔失去讀書的興趣，可否詳細講俾我聽為何有這個憂慮？」我說。

「可以，去年，為了個仔讀書讀得開心，我每晚在個仔睡覺之後便『審查』他的功課，有錯便改，因此他科科一百分，我以為個仔會讀得好開心。誰知個仔今年升小三，第一日便對我說不願做功課，也對讀書沒有興趣。我問他『為什麼沒有興趣，科科一百分也沒有興趣？』你猜他怎樣答？」

「佢會話『果一百分又不是我攞的！』」我答。

「對呀！他真的這樣答。請問我今年應怎樣做才對？我真的想個仔科科取一百分呀！」

「為什麼你想佢科科一百分呢？」

「因為取一百分令佢覺得『威』啲，佢『威』，我做父母的都『威』一啲啦！」家長答。

其實，該家長是典型「直昇機家長」，她「太熱中介入，視子女學習為己任」，這種做法有甚麼弊處呢？這樣做使子女失去責任感，因為事事有父母操心，久而久之，子女便放棄學習。

還有一樣更差的影響是孩子永遠不能從失敗中學習。要知道失敗是成功之母，孩子永不失敗，便不可能自己學習；不可能從失敗中學習的孩子，一旦遇上真正的困難，父母不在身邊，他又怎樣去解決呢？

好的家長，不會坐直昇機一分一秒監視子女，好的家長 empower「賦權」子女，讓他失敗，從失敗中學習，才会有信心接受挑戰！👉



趙榮德

現為輔導教師協會顧問、現代教育書院顧問，曾任喇沙書院副校長。關心香港教育，於《明報》、《星島日報》、《公教報》撰寫專欄，出版著作甚豐，有《不一樣的家長》、《趙 Sir 教英文》等。



我愛「無聊學」

有隻雌性的蜘蛛竊住枝樹枝！樹枝竊住蜘蛛絲知唔知係邊枝樹枝？點解蜘蛛絲會竊住蜘蛛絲唔會竊住隻蜘蛛？蜘蛛 B 加蜘蛛 C 再加蜘蛛 G 一齊吐出「無聊」的蜘蛛絲！

是否「無聊」得很？

「無聊」，很多人都會聯想起負面的詞彙，包括：精神空虛、愁悶、沒有意義的語言舉止等。但我喜愛「無聊」，因為對我而言，這代表難得的喘息空間。

當我達成某項目標，從忙碌及充滿壓力的工作中得釋放，如釋重負之後，便會與知己朋友相聚，「無聊」地「是但噏」大攞「棟篤笑」，來個人仰馬翻。其實，即使是風花雪月，與臭味相投的友人暢所欲言，互相「駁嘴」、「吹水」、「對隊」，亦需要發揮鬼馬的創意和豐富的想像力，運動一下大腦的神經系統，令它變得更為靈活。

忙碌的生活，常常使我們錯失了很多機會，讓我們浪費掉生命中很多美好的事物，甚至失去了難得的知己。相反，在「無聊」的時候，在無所事事的時候，假若可以結伴「無聊」，是一件相當開心的事；即使單獨一人，亦可以自尋樂趣，讓漫無邊際的思緒，在氤氳著淡淡茶香的空氣中浮游，做自己喜愛的事，充電一番，休養身心靈，為要承擔接下來更大的挑戰。

我相信，上帝造人，同時也為他製造了可以歇息的空間。所以，人需要有短暫的「無聊」，重整思路，平衡身心。

從流傳的電郵中看到這段「生命的啟示」，與大家一起分享，在「無聊」中得著樂趣：

上帝給我一個任務，叫我牽一隻蝸牛去散步。

我不能走得太快，蝸牛已經盡力爬，每次總是挪那麼一點點。

我催牠，我唬牠，我責備牠，蝸牛用抱歉的眼光看著我，彷彿說：「人家已經盡了全力！」我拉牠，我扯，我甚至想踢牠。蝸牛受了傷，牠流著汗，喘著氣，往前爬。真奇怪，為什麼上帝要我牽一隻蝸牛去散步？

上帝啊！為什麼？天上一片安靜。

唉！也許上帝抓蝸牛去了！好吧！鬆手吧！反正上帝不管了，我還管什麼？

任蝸牛往前爬，我在後面生悶氣，待放慢了腳步，靜下心來……

噢？忽聞到了花香，原來這邊有個花園，我感到微風吹來，原來夜裡的風這麼溫柔。

還有，我聽到鳥聲，我聽到蟲鳴，我看到滿天的星斗多亮麗。

噢？以前怎麼沒有這些體會？我這才想起來，莫非是我弄錯了！

原來上帝叫蝸牛牽我去散步！👉



袁文輝

現任影音使團總幹事，亦是使團創辦人，專責管理及訂定整體使團的發展路向。袁氏同時專職影音編導兼監製，以多媒體手法傳遞發人深省的福音訊息，監製超過十多齣福音電影。袁氏帶領他籌建的 24 小時基督徒電視台——「創世電視」，於有線電視 15 台播放已達三年，透過各類型福音節目傳遞生命教育訊息，發放上帝精彩之道。



無聊

1. 巴斯光年殺咗條龍之後變咗咩？
2. 咩植物識溜冰？
3. 皇后似咩？
4. 咩玩具唔可以喺船玩？
5. 讀完中五讀乜？
6. 食乜野昆蟲會瘦？
7. 用身體上邊樣野可以修飾雙手？
8. 1+1 幾時會=3？
9. 樹邊部分最得閒？
10. 達文西密碼上面是什麼？
11. 豬肉榮賣豬肉，菠菜蓮賣菠菜，咁衛蘭賣咩？
12. 鯊魚食咗紅豆會變咩？
13. 檸檬最怕咩生果呢？
14. 窩打老道的老豆叫咩名？
15. 小明點解會跳得高過飛鵝山？
16. 估一句英文：「ABABBBAAAAABBBA BAAAABBBBAABBBAAAAA」
17. 見到蟹講咩？

以上問題，一概稱為爛 gag，有識之士以此為無聊，像我一樣檔次的人十分喜愛得啖笑；像《信念》期刊另一位專欄作者李大導那《真係笑話》一樣，下筆開口也令不少有識之士視為無聊，卻藉免費報紙叫每天逼車上下班的朋友會心一笑。

或者就是這一剎那的鬆一鬆，使無聊成為有意義。

視無聊為無聊的人，或者是一些事事要求意義的人，而這意義是他／她在某框架和意識形態下所

理解的意義。厭煩這些無聊事的人許多時都會較為緊張、執着、難以放下身段、幽默感欠奉，請別忘記幽默感是極高層次的靈性素質啊！這是大師林語堂的見解，我在此盜用。說個笑話或無聊爛 gag，有時或許比長篇大道理更使人靈光閃一閃，將煩惱撥一撥。

在這高度現代性和急速發展的全球一體化世界，一分一刻一毫一絲都要計算準確，一丁一點都不能差錯，人活在此不得靜息的境界，有時是自我折磨，逼迫自己要正確、正常、正道、正派、正經；也逼迫別人要正確、正常、正道、正派、正經，容忍不到邊緣一點的、與自以為正確、正常、正道、正派、正經不同的他者。雖然口裡說尊重差異、接納多元，但做出來卻是剷除異己、視他者為畸型、病態、有罪、鬼上身。有時，這些想法在最講愛與真理的群體中最高為流行；當正確、正常、正道、正派、正經要坐在中心寶座上統攝世情時，無聊，就像清泉一道，滋養人心，問你死未？

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. 撒謊(殺龍)巴斯 | 10. 達文西密碼 |
| 2. 花·花式(識)濕水 | 11. My (真) love my fate |
| 3. 似廣場·皇后「像」廣場 | 12. 紅豆沙 |
| 4. 癩旋(船)陀螺 | 13. 柑·柑檸檸檬 |
| 5. 下午 | 14. 窩打老豆 |
| 6. 瘦·食「饞」瘦 | 15. 因為飛鵝山唔識跳 |
| 7. 毛髮·無法可修飾的一對手 | 16. Long time no C |
| 8. 錯果陣 | 17. 你唔好好扮嘅囉嘍！ |
| 9. 葉·葉德嫻(得閒) | |

答案



快必（譚得志）

美貌與智慧並重，英雄與俠義化身，信義會中心堂會友，得閒約我隊啤、打邊爐：takchitam@gmail.com



無聊 = 甜品？

社會對「無聊」這個詞語的解釋往往是指一個人漫無目的或做一些對人對自己沒有建設性的事情，又或是在打發時間上所做的事情都稱為「無聊」，但我覺得無聊與否有時是相對的。

舉例說一個男孩子追求一個女孩子的時候，當女方不喜歡男方，男方的追求行為對於女方來說只會是沒有意思和無聊的動作，但對男方來說，卻是很有意義的。又比如說，一個母親不明白孩子們為什麼這麼喜愛打電動，她覺得是浪費時間的，但對於她的孩子們，在遊戲中升上更高的級數是一種個人突破，甚至乎是成功的象徵，絕非一件無聊的事情。（我本人並不反對打電動，因為我覺得打電動可以訓練思考能力及反應，但當然太沉迷就不好了。）

「無聊」對我來說也可分成幾方面，分別是自己的無聊、對人有益的無聊和對人有害的無聊；自己的無聊最明顯的是，當我乘搭巴士時，每當巴士駛到高速公路經過旁邊的電橙柱時，我便會將兩隻手指放在窗旁，接著便仿效劉翔跨欄一般跨過電橙柱（其實只是將兩隻手指彈一彈起）。這個玩意我稱為「跳橙柱」，當我跟朋友分享時，發覺原來很多人也會在巴士上這樣做的，我覺得這個行為是一種頗私人的無聊。我亦從其他朋友中得知一些另類無聊行為，有些人連續一、兩小時在看螞蟻搬樹葉、有些看雲由一個形狀變為另一個形狀。很多女孩子喜歡

毛公仔，我有一個朋友對於某一類的毛公仔特別鍾愛，她很認真地對我說：毛公仔是會跟她對話的，晚上會等待她回家的。我聽到後對毛公仔跟她的關係感到大惑不解。我亦聽聞有人洗完雙手後，不用紙巾或乾手機弄乾，只是慢慢的看著雙手怎樣自然的乾。天啊，這真的無聊極了！另外，有一些是對人有害的無聊，比如是有些人沒什麼事幹，就去刺穿別人的車輪，又或是說一些話來戲弄人、奚落人，我覺得這些都是對人有害的無聊，不做為妙。還有一種無聊是對人有益的無聊，我所指的是閒時說一些笑話、一些爛「gag」或是猜謎語，我覺得這些都可以舒緩一些鬱悶、不愉快的情緒。

最後，我覺得「無聊」跟另一種行為也有一定的關係，那就是發「白日夢」。我曾經閱讀過一份報告，是由幾位亞特蘭大的心理醫生做的一個統計。當中發現，一個人偶爾發白日夢可以有助舒緩壓力，增加其創造力和生產力；我認為無聊跟發白日夢也有點異曲同工，適當的無聊，有如一款都市人為自己特製的免費甜品，只是要緊記「少食多滋味，多食壞肚皮」這個不變的道理！



徐偉賢 (Peco Chui)

<http://www.pecochui.com> • <http://hk.myblog.yahoo.com/pecocastle>

由幕後走到幕前的新進唱作人，○三年於英國皇家聖三一學院修畢鋼琴深造文憑。

憑藉其驚人創作力，及對原創音樂的熱誠，短短三年，被發行的作品超過六十多首；當中包括近期力作〈願我可以學會放低你〉（何韻詩），〈天公地道〉（陳奕迅）及早前電視劇《衝上雲霄》的主題曲〈歲月如歌〉。



無聊才快樂

在商業社會中，你猜誰最喜歡聽到「無聊」這兩字？答案是——不同行業的商人。

無聊嗎？上網、聽歌、行街 Shopping、看電影……總之無聊就花錢找節目吧！

從前「無聊」時，節目少得多，而且大部分是屬於非常無聊一類，例如在樓上向馬路投水彈，算是少年時比較「壞」的行為；又試過上山捉草蜢，爬山跌落坑渠，扮「飛髮」，呢公仔書睇，大多數是在家臨窗望街，邊望路人邊發白日夢，可以持續一個下午。

印象中最深刻一次是在中二，爸媽去飲宴，跟弟妹獨留在家，剛好電視播放那種「幻海奇情」式的劇集。年少無知又大發白日夢，覺得鬼魂很可怕，到晚上十一點多，弟妹都睡覺，剩下我一人等父母回家，時間過得特別慢，腦子胡思亂想，不知為何，居然想象死後的世界，越想越怕，越怕越想，靈魂有沒有？神在不在？……等等不能解答的問題。

結果越想越害怕，一個人哭了出來。此時父母剛好回家，也被我的舉動嚇了一跳。經過這一

次之後，開始認真接觸宗教、宇宙、生死……還去圖書館借一些關於鬼魂、神，甚至外星人等書籍來看。

可能在 13、14 歲這個年齡，開始對世界、對我、對存在等問題，有足夠能力去思考、去理解，雖然不是一時三刻可以找到答案，但日積月累，時光流逝，答案就會慢慢出來。回想起來，這一段少年的啟蒙時期，對成長非常重要。

尤其年紀小小已經回大陸旅遊探親，很早已經意識到世界非常大，也慶幸生於香港，享受到自由社會的好處。

現在全球經濟大海嘯，幾乎影響世界上每一個人，「無聊」可以白花時間在很多娛樂消遣事情上，但如果把握機會，在「無聊」時，想一些平時不會想的問題，認真地去計劃人生，命運中最精粹的一刻，就會在這時候慢慢展開。

從此你會發現——無聊才快樂 !!!! 🍀



李力持

著名導演，先後活躍於各媒體，包括電視、電影、電台、報紙、雜誌、互聯網等。受歡迎作品包括：《蓋世豪俠》、《他來自江湖》、《國產凌凌漆》、《黃飛鴻笑傳》、《食神》、《少林足球》及《妃子笑》等。偶然也在幕前演出，是新一代跨媒介創作人。



金融海嘯下的球壇

說實話，自從爆發「金融海嘯」之後，每次看見曼聯球衣前面那贊助商的商號時，總有一份難以形容的感覺。

曾經以巨額贊助費爭取在一個豪門俱樂部中搞宣傳推廣的大型金融機構，竟然如此不堪一擊，被人出資收購，慘淡收場。而上述情況已並非首個同類案例，之前贊助紐卡素的 Northern Rock 亦一樣是一個悲慘的結局。至於韋斯咸的贊助商 XL Holidays，近期也成為新聞焦點（當然，不是好消息）。究竟哪幾間足球俱樂部是贊助商的魔咒？這已成為了近期球迷之間的一個熱門八卦話題。

據早前 BBC 網頁上一篇文章所言，在眾多球會之中，最倒霉的應數查爾頓——先有經營體育用品的贊助商 Allsports 倒閉，往後接手的 Llanera（經營西班牙房地產）亦一樣走上結業的道路。接二連三的遇上贊助商在財政上出現嚴重問題，查爾頓的運氣可謂差矣。

曾幾何時，商業贊助是經營現代足球的一大要訣。在球員身價暴升的日子裡，球會基本上已不可能依賴球迷入場觀賞球賽的門券收益（畢竟球場的容量始終有限，就算進行擴建工程或索性蓋一個新的球場，仍然難以大幅增加收入），而必須開拓新的收入來源。對實力較強的俱樂部來說，它們可以有各種選擇：贏取歐洲大賽的獎金此其一，自行開拓收費服務（如網上廣播或自家製作的電視節目）亦是一條財路，至於銷售球衣、紀念品就更早已成為重點項目。但對於一般中游隊伍而言，則它們能夠

開源的途徑來來去去依然只不過是那幾條舊路（其中以收取電視廣播費用最為可觀），而找來商業贊助，在球衣上賣廣告乃目前各間俱樂部（巴塞隆拿除外）樂於採用，藉此增加收入的一種手段。當初使用這種開源的手法時，不無爭議，不過現在事隔多年，球迷早已習慣，沒有人會舊事重提，質問俱樂部的管理層是否有充分考慮，在接受某一間公司的商業贊助時，對球會的形象、文化所造成的影響。在過去一段相當長的時間裡，俱樂部管理層最關心的問題只在於能否找來大客戶，賺取大額贊助費之後，可以用來應付某些財政開支（如擴建球場）或提高軍費，招兵買馬，請來大牌球星加盟。甚麼贊助商的背景、形象或其他因素，都不如贊助費本身實際。得大戶垂青，哪一間豪門（目前恐怕只有巴塞隆拿除外）不會盡快認真考慮，接受贊助。

今天發生足球贊助商連環倒閉、出現財政困難，對足球界而言應該是一次警號。世界經濟進入了一個不穩定的周期，各行各業會否繼續在宣傳推廣上大灑金錢，誰也不敢太過確定。當然，以曼聯的名氣，轉換贊助商應該不會造成甚麼問題——或者這樣可以幫助提早換上另一位大戶，取得更大額的贊助費，但對一般俱樂部而言，市面銀根緊張，則肯定是一個大問題。球壇能否在全球經濟衰退的環境中捱下去，這是叫人擔心的事情。🍀



呂大樂

香港中文大學社會學系教授。近作有《玩具大不同》、《中產好痛》、《香港中產階級處境觀察》、《山上之城：香港紅十字會的故事》、"Consuming Hong Kong"、《四代香港人》、《號外三十》等。專欄文章散見於本地報刊。



生命之旅就像探險旅程一樣，
前路充滿驚喜和險阻，
但在路途上，
總會遇到跟你一起拼搏和
迎接挑戰的伙伴！



蔡子健

行年三十有多，仍然單身，於公仔箱打滾十數載，薄有名聲，
惜未能大紅大紫，冀能以本身僅有之才華造福社群。



誠信，在一念之間！

在中國大學的聯招考試中，曾出了一道誠信的寓言的論題，大意是這樣的：

一個年輕人行在人生之路上，隨身攜帶了七個包裹：健康、美貌、誠信、機敏、才學、金錢、榮譽。一天，年輕人來到一個渡口，上了船要船家把他載到對岸去，不久，天色驟變，頓時烏雲滿天，狂風大作，平靜的水面翻騰起來，船家對年輕人說：「先生，風急浪險，小船只能載兩個人和先生的六個包裹，所以先生必須扔掉一個包裹，否則有生命之憂。」年輕人哪一個也捨不得扔，船家見狀，催促道：「有棄有取，有失有得。」年輕人遲疑了一會兒，便把「誠信」扔在河裡。

在現實生活中，「誠信」並非沒有人重視，關鍵是在榮辱、金權的取捨之間，「誠信」往往被放棄或被「出賣」了，以求得到誠信以外的好處。只有從取捨的角度看，才能理解為甚麼京奧和「神七」所展現的強大，並沒有讓世人看得見我們偉大的一面，相反質劣造假充塞市場，「中國製造」等同劣假。毒奶事件似乎是必然的。國務院總理溫家寶一再痛心地说：「企業缺乏道德，缺乏社會公德，我們說句白話『就是沒良心』，很對不住大家。」

那麼，今天的誠信是甚麼時候殞落得無踪無影，缺德反成為普遍文化呢？答案是社會一面倒地

向錢看，錢比道德良心更重要！對喜歡賭博的中國人來說，那是一種賭運的心態，俗語說：「過了海便是神仙」，誠信早被拋諸腦後。

一個商人臨死前告誡自己的兒子：「你要想在生意上成功，一定要記住兩點：誠信和聰明。」

「那麼什麼叫誠信呢？」焦急的兒子問道。

「如果你與別人簽訂了一份合約，而簽字之後你才發現你將因為這份合約而傾家蕩產，那麼也得照約履行。」

「那麼什麼叫聰明呢？」

「不要簽訂這份合約！」

堅持個人的誠信，殊不容易，往往是在一念之間。



司徒永富

現任香港樹仁學院工商管理學系系主任（行政）及副教授，並於鴻福堂集團出任總經理。曾有多篇研究文章刊於國際學術期刊，他的學術研究範圍主要為創新管理、領導才能、組織文化及企業管治。



Yo！躍動計劃正式展開
智「正」家庭大賞
蔚藍行動 — 家家樂盈「營」親子烹飪比賽
從社區開始 — 「壹團和戲」
南涌・體驗大自然
「長青進修在信義 08」迎新日
葵芳青年就業起點 — 「搵工全攻略」套裝
信義好事

Service





Yo! 躍動計劃正式展開

1. 參加計劃的人員及大使來一幅大合照。
2. 高皓正先生跟各「Yo! 躍動大使」分享寶貴經驗。
3. 本會企業傳訊經理林兆秀先生(右)代表信義會致送感謝狀給鴻福堂集團總經理助理劉卓源先生。
4. 大使獲頒委任狀後跟高皓正先生合照。
5. 情緒健康工作坊
6. 領袖才能工作坊

由基督教香港信義會社會服務部舉辦、鴻福堂集團及攜手扶弱基金贊助的「Yo! 躍動計劃」，已於2008年8月8日宣佈正式開始，並於太和青少年綜合服務中心禮堂舉行開幕儀式。當天大會邀請到鴻福堂集團代言人及知名藝人高皓正先生跟與會者分享自身的寶貴經歷，並鼓勵各青少年珍惜是次計劃，積極參與及努力學習。

參加Yo! 躍動計劃的30名大使大部分來自太和、將軍澳及北區的基層家庭。

計劃的目的為：

1. 提供各種培訓及課程，培養青少年健康意識及心態。
2. 提供青少年參與籌劃社區活動的機會。

3. 向社區推廣健康常識。

「Yo! 躍動計劃」為期一年，當中包括各類培訓工作坊、課程、參觀、社區推廣、出版等項目，希望透過各種培訓及課程，培養青少年的健康意識及心態，並提供他們參與籌劃社區活動的機會，也可藉此向社區推廣健康常識。

隨著8月8日的開幕儀式結束，30名大使瞬即於8月份參加了為期三天的大使培訓工作坊，工作坊的內容包括領袖才能、營養保健及情緒健康三方面，旨在提升各大使在這三方面的能力，以應付日後的其他活動及推廣。工作坊的形式包括了講座、自我評估、小組討論、集體遊戲、分組演說等等，務求令參與活動的大使能透過工作坊提升自我之餘，更能體會合作精神。



智「正」家庭大賞 發放智障人士家庭「正」能量

本會天恩展能中心服務智障人士多年，發現智障人士家庭中潛在不少「家庭抗逆能力」的元素，包括正面積極信念、親密的感情關係、家人的性格及榜樣、善用家庭資源、家人間的彼此溝通支援等，這些家庭抗逆力成為智障人士家庭的「正」能量。

為了表揚及鼓勵智障人士家庭，本會舉辦了智「正」家庭大賞，由車淑梅、許鞍華及張超雄等知名人士從近六十個參選的家庭中選出「至親密合拍家庭」及「信念最強家庭」兩個獎項，並於十一月二十九日下午二時至四時假海景嘉福酒店舉行頒獎禮，分享他們如何在逆境中自強的「正」能量。我們很榮幸邀請到勞工及福利局常任秘書長鄧國威先生擔任主禮嘉賓，並有著名傳媒人「快必」擔任大會司儀，希望透過是次活動提升社會大眾對智障人士家庭的認識及接納、表揚整個家庭在照顧智障家人的努力，使之成為其他家庭的鼓勵。

以下是各評審的心聲：

「我十分榮幸受邀成為是次比賽的評判。在與入圍的家庭會面過程中，看見他們以樂觀的性格、無比的勇氣及美善的態度去克服困難，我覺得自己從他們身上學到不少，而我相信這次比賽亦能帶給社會相同的影響。」張超雄博士說。

「雖然評審團在商討比賽結果時意見是一致的，但這並不代表其他參選者有所不及，這只代表了大家所面對的情況不同。但他們那份堅忍的毅力與及我們對他們的敬佩絕對是相同的。」著名導演許鞍華小姐說。

「這次評審真難當，事實上，所有家庭都充滿『正』能量，克服了一次又一次的困難，所以這是一個沒有人落選的比賽，沒有失敗者，只有成功者。」著名主持人車淑梅小姐說。

「他們在沒有獲得任何服務的情況下，仍以責任感堅持照顧智障子女，愛護他們，視他們為珍寶，為他們爭取服務及福利，可見上一代父母所擁有的勇氣及毅力。」學前弱能兒童家長會主席許吳鳳清女士說。



1. 評審張超雄先生及車淑梅小姐聆聽參加者的故事。
- 2-3. 參選者向許鞍華小姐及其他評審分享自己的故事。
4. 評審與參加者合照。
5. 其中一位參選者家庭向當天評審張超雄先生及車淑梅小姐送出自己製造的書籤。



「蔚藍行動——家家樂盈『營』親子烹飪比賽」宣揚親子訊息



1. 周中師傅及其他幾位評判試味及評分。
2. 「親子組」冠軍——「『魚』塊生活添色彩」。
3. 「學員組」冠軍——「碧綠哈笑釀豆腐」。
4. 藝人高皓正先生、周中師傅及本會助理總幹事胡鄭素芳女士陪同嘉賓參與開幕儀式。
5. 婦女們與子女烹調佳餚。
6. 一眾嘉賓與表演隊伍合照。

由本會太和青少年綜合服務中心、淘大食品有限公司的「淘大生命天使」及中華電力香港有限公司（中電）合辦之「蔚藍行動——家家樂盈『營』親子烹飪比賽」已於8月29日假大埔超級城舉行，是次比賽旨在鼓勵家庭主婦與子女一同參加比賽以增進親子感情、培養合作性及加強彼此溝通，並透過參賽建立自信。

比賽以兩人為一組，參賽者需於限時20分鐘內創作一道健康有「營」之菜式，並配以一個含有喜樂和諧意思的佳餚名稱。當天比賽評判團陣容強



大，包括：名廚周中師傅、本會助理總幹事胡鄭素芳女士、淘大人力資源總監莊敏儀小姐、中電北區關係經理關信良先生及大埔民政事務助理專員何美智女士，他們按菜式的健康及營養價值、味道及香味、美觀及創意、烹調技巧及參賽者的協調及合作性等五方面選出優勝者。

名廚周中師傅稱：「是次比賽對一眾業餘參賽者而言可說是挑戰性甚高，然而各隊伍水準極高、勢均力敵，他們的參賽菜式在色香味各方面可謂媲美專業水平，實在教人喜出望外。」

此外，當日我們很榮幸邀請到藝人高皓正先生與我們攜手演出「愛家庭」廣播劇，宣揚親子訊息，高皓正先生其後更與觀眾分享他與家人的生活點滴、溝通及相處之道，令觀眾獲益良多。比賽當日更設有多個精彩的表演環節，由一眾小朋友及青少年擔當演出。



從社區開始——「壹團和戲」

《從64K開始》、《請勿超越黃線》、《新豐路有落》這三個話劇名稱讓你聯想到什麼？假如你住在大埔或北區，這些名稱很有可能勾起你某些生活上的點滴，「64K」是從元朗西到大埔墟的巴士路線，「請勿超越黃線」是用來提醒火車（港鐵）乘客的錄音片段，「新豐路」是上水某街道的名稱，這些都是我們熟悉的社區標誌。假如說這三齣話劇都是同一劇團——「壹團和戲」曾演出的劇目，想必大家都能體會到「壹團和戲」跟大埔及北區那一種密不可分的關係。

事實上，「壹團和戲」的成立跟本會太和青少年綜合服務中心也有著一段密不可分的關係。1999年12月，一班對話劇有興趣的青年人參加了太和青少年綜合服務中心舉辦的戲劇工作坊，在工作坊中，他們學到基本的戲劇歷史、理論、演技和舞台團隊合作技巧。工作坊結束後，青年朋友們建立了友誼和對話劇的熱愛，於2000年4月成立「壹團和戲」劇社。

「壹團和戲」成立之後積極參與演出以社區為題材的話劇，其中包括在本會「生命約章」活動演出論壇式互動劇

《走炭》、「我思我路」大埔公民教育計劃中演出《評平無祈》、「共建好鄰里由大埔做起」鄰里守望計劃中演出即場廣播劇、以大埔及北區背景為題材的《從64K開始》和《請勿超越黃線》等等。

為爭取更多的藝術發展資源，「壹團和戲」於2005年註冊為獨立劇團，致力參與文本和非文本的戲劇創作和回應社會現象。2006年，劇團獲選為2006/07年度康樂及文化事務署「北區大會堂節目夥伴計劃」之夥伴藝團，演出反映村校歷史意義的「吾村母校」、講述新界墟市的「白月光」和新界圍村宗族的「廖萬石堂」。2007年，「壹團和戲」應北區民政事務處邀請演出賀十周年回歸劇「新豐路有落」。2008年，「壹團和戲」獲選為康樂及文化事務署「北區大會堂場地伙伴計劃」之伙伴藝團，藉以推動大埔及北區的社區參與劇場藝術。

「壹團和戲」由社區工作坊發展成一個駐場劇團，八年的奮鬥和堅持固然值得欣賞，更難得的是劇團仍可保留那份對社區不離不棄的情，在區內以話劇的方式表達他們的所知所感。



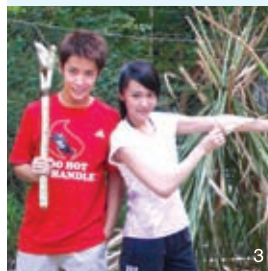
1. 壹團和戲《新豐路有落》全體製作人員合照。
- 2-3. 壹團和戲《白月光》劇照。
4. 壹團和戲《廖萬石堂》劇照。

「壹團和戲」近期活動：

「壹團和戲」近期活動包括：演出《請勿超越黃線》、演出話劇《北區人·香港事》第一部曲、「我心寫我區」話劇比賽2008、戲劇進階班、北區路牌攝影比賽、藝墟及學校巡迴工作坊等活動，如有興趣觀看演出或參加活動，可聯絡「壹團和戲」葉小姐，電話：8101 3200

「壹團和戲」這名字有兩個意思：

1. 指「壹」「團」在太「和」參與「戲」劇活動的青年人；
2. 在話劇製作中，台前幕後難免會發生衝突，要緊繫「一團和氣」，故劇社的英文名字是 Harmonic Theatre。



1-3. 著名藝人李逸朗及湯怡示範使用南涌戶外活動中心設施。

南涌·體驗大自然

步伐急速、生活忙碌彷彿就是現代都市人生活的一種特色，凡事講求效率、匆匆忙忙的我們，有時候連呼吸也似要比別人快，爭先恐後的奪取僅存的空氣。

都市人啊，你為甚麼而忙碌呢？有否想過放下忙碌、離開煩惱會是如何？

有沒有想過漫步郊野，體驗大自然給予我們的一份寧靜、自在及放鬆的感覺？

在南涌，你可以看看翠綠山巒與蔚藍天空、聽聽蟲鳥鳴叫、涼風輕輕吹過身邊，這裡彷彿是讓你更新的一處特別的地方。

南涌——一個在香港少數未被發掘的後花園，它位於新界東北鹿頸旁，面對沙頭角海，鄰近南涌郊遊徑及衛奕信徑等遠足郊遊路線；加上屏南、屏嘉石澗與下游池塘及河口等濕地生態環境，使南涌成為一個豐富而獨特的自然生態區域。

為了讓平日生活忙碌、步伐急速的都市人，體驗放慢腳步；在擁擁大自然的旅程中，學習欣賞及重新認識人與大自然微妙的關係，為心靈加入一份新力量，「基督教香港信義會南涌戶外活動中心」正好提供了一個體驗大自然的空間。

「南涌戶外活動中心」除了提供多用途活動室（20-30人用）、露天場地、歷奇設施等之外，也同時提供配合自然環境資源而設計的一系列服務及戶外體驗訓練，藉此提升個人的信心、解難能力、人際溝通及團隊合作的精神，有效應付這個紛亂世界的各樣挑戰，其中包括：

1. 自然生態導賞團
2. 團隊山藝 / 定向課程
3. 野外獵人體驗（工具製作、草蓆製作、柴火野外煮食）
4. 木棉樹之旅（攀樹及緣繩下降體驗）
5. 團隊建立歷奇活動（團隊歷奇訓練項目、攀澗、穿林、野外定向）➔



「基督教香港信義會南涌戶外活動中心」資料

地址：新界南涌沙頭角地段 75 號
聯絡：24621700（基督教香港信義會專業培訓中心）
網址：<http://ptc.elchk.org.hk/>

* 誠意為各工商企業、學校團體提供承包團隊培訓及各項野外訓練活動服務，並可提供折扣優惠。



「長青進修在信義08」迎新日



準時提交功課和積極參與，更要放低自己既有的包袱，才可以透過互動的學習氛圍而有所得著。

長青進修在信義的理念是為 50 歲以上的人士，提供一個可以幫助擴闊人生、締造精彩生活的課程。陳靜宜小姐打了一個很精警的比喻：「在足球賽事中，最精彩的是下半場或加時的賽事。」藉此鼓勵新一屆的同學們重拾理想，向精彩的下半場出發；而「長青進修在信義」則能提供一個讓大家擴闊社交圈子的平台。由於要切合同學自身的需要，長青進修會提供修課式課程，並讓同學自行籌劃活動、擬定行程及完成當中的計劃。

迎新日上，大會請來資深理財顧問文偉良先生及香港中文大學專業進修學院課程主任文婉瑩小姐，為各同學剖析當前的經濟大勢以及分享長者教育的遠景。文婉瑩小姐更指出因應時代的轉變及知識的有限性，鼓勵同學們應以與時並進的態度去學習，並在學習中尋找樂趣。➔

「長青進修在信義 08」迎新日已於 2008 年 10 月 18 日，假座香港中文大學專業進修學院圓滿舉行。當天是第五屆長青進修在信義的迎新日，會場內坐滿了來自全港、九、新界共二百多位同學，場面非常盛大。據統計，今年收生數目為 232 人，較上年學員人數多近三成以上，當中七成為女性學員。「長青進修在信義」由五年前只有兩班發展到現時有九班，而今年更因應社會的需求，加入文化及生態課程。

本會長者綜合服務區域督導陳靜宜小姐在致歡迎詞中表示，希望各位同學可以撕掉社會加諸同學們身上的無形標籤，例如男士不一定是鐵漢、女士不一定要柔情，而是需要尋找自己獨有的形象。對於為期一年的課程，陳靜宜小姐囑咐各新同學要有三個堅持：不走堂、

1. 信義會長者綜合服務區域督導陳靜宜小姐致歡迎詞。
2. 香港中文大學專業進修學院課程主任文婉瑩小姐致詞。
- 3, 4. 資深理財顧問文偉良先生分析當前經濟大勢。
5. 同學們進行小組討論。



葵芳青年就業起點 —— 「搵工全攻略」套裝



在金融海嘯的衝擊下，不少人對就業前景不太樂觀，對於一群正在探索就業方向的學生、準畢業生、在職青年及自僱人士，在尋找工作或轉職時更感困惑。由本會管理的葵芳青年就業起點 (Y.E.S.) 正是一所為 15-19 歲青年人而設的就業資源中心，自 2008 年 3 月啟用至今，會員人數已達三千多人。

為針對年青人就業的需要，本中心已推出「搵工全攻略」套裝，由專責導師提供擇業及培訓的專業意見，協助年青人制訂就業計劃以及將之實踐。

「搵工全攻略」套裝服務內容包括：

1. **職業潛能評估**：由香港中文大學設計，透過電腦問卷了解你的職業興趣、性

格特質、情緒智能、職業成熟度和創業潛能。

2. **擇業指導**：探索及尋找合適工作，落實就業計劃。

3. **面試體驗**：「見工」練習場，加送「求職秘笈」。

4. **培訓活動***：主題包括行業資訊、職業技能、求職技巧、名人分享、情緒及壓力管理、溝通及表達能力等。

5. **其他**：工作轉介及優先參與招聘會。

葵芳青年就業起點 Y.E.S.

地址：葵芳興芳路223號新都會廣場二期九樓907-912室

電話：3188 6534

電郵：mp_enquiry@e-start.hk

網址：www.e-start.hk

網上討論區：http://www.yesmp.co.cc/



1-3. 過往曾為葵芳青年就業起點當講者的包括蔡子健先生、李力持先生及張瑪莉小姐等。

* 最新培訓活動精選 (2008 年 12 月至 2009 年 3 月)

| 舉行日期 | 時間 | 項目名稱 | 講者 | 名額 |
|-----------------|-------------|------------------|-----------------|------|
| 10/1 (六) | 2:30-4:00pm | 戲劇人生杜琪峰 | 杜琪峰導演 | 50 人 |
| 17/1 (六) | 5:00-7:00pm | 商務禮儀 | 張瑪莉女士 | 50 人 |
| 19/2 (四) | 2:30-4:00pm | 職場心理測驗 | 李杼璇女士 (臨床心理學家) | 50 人 |
| 21/2 及 28/2 (六) | 2:30-4:30pm | 職場人際關係——九型人格篇 | 黃美儀女士 (九型人格執行師) | 25 人 |
| 24/2 (二) | 4:30-6:30pm | EQ快活人 | 顏小鳳小姐 (註冊社工) | 15 人 |
| 9/3 及 16/3 (一) | 4:30-6:30pm | 「小故事·大問」說話技巧訓練班 | 蔡萬禧先生 (註冊社工) | 15 人 |
| 14/3 (六) | 4:30-6:30pm | 打動僱主——面試工作室 | 本會導師 | 50 人 |
| 20/3 (五) | 4:30-6:30pm | 打動僱主——個人形象篇 | 黃國基先生 (註冊社工) | 15 人 |
| 21/3 及 28/3 (六) | 4:30-6:30pm | 「激發潛能」心理技巧及遊戲工作坊 | 梁玉蟾女士 (NLP執行師) | 25 人 |

名額有限，報名從速！另有其他免費培訓活動、課程及招聘會，詳情請瀏覽本中心網址。



信義好事



「長腿叔叔信箱」文字輔導服務 2009 年大型競技籌款活動

為籌募「長腿叔叔信箱」文字輔導服務運作經費，本會將於 2009 年 4 至 5 月期間舉行競技籌款活動，歡迎各大機構、團體、學校或私人組隊參與。參加隊伍最低籌款額為 \$3,000；個人參與最低籌款額為 \$500，本機構會協助個別參與人士組隊。

查詢詳情，請電 26732160 與陳姑娘或許姑娘 (Jenny) 聯絡或瀏覽以下網址：

<http://www.elchk.org.hk/service/unclelongleg/>

再培訓課程最新課程資料

本會於 2008 年 12 月至 2009 年 2 月推出的再培訓課程最新資料如下：

| 日數 | 課程 | 暫定開課月份 / 地點 (實際開課月份及地點會因收生人數有所更改) |
|--------------|--------------|-----------------------------------|
| 12天全日+ 8天半日 | 陪月員 | 11/12/2008 (屯門)、12/12/2008 (荃灣) |
| 10天全日+ 10天半日 | 初級秘書 | 13/1/2009 (大埔)、14/1/2009 (葵涌) |
| 14天全日+ 17天半日 | 初級美容師 | 8/1/2009 (葵涌)、23/2/2009 (葵涌) |
| 15天全日+ 20天半日 | 離院病人家居護理員 | 10/2/2009 (屯門) |
| 標準保安: | 保安 (大量職位空缺) | 標準保安: 10/12/2008 (荃灣) |
| 12天全日+ 8天半日 | 標準保安: 小學程度 | 高級保安: 6/1/2009 (荃灣) |
| 高級保安: | 高級保安: 中三或以上 | |
| 15天全日+ 9天半日 | | |
| 12天全日+ 9天半日 | 店務員 (大量職位空缺) | 10/2/2009 (葵涌) |
| 21天全日+14天半日 | 保健按摩 | 1/2009 (佐敦) |
| 14天全日+17天半日 | 社福活動助理 | 29/12/2008 (荃灣)、15/1/2009 (屯門) |
| 12天全日+16天半日 | 電子產品及電訊服務店務員 | 6/1/2009 (葵涌)、16/2/2009 (佐敦) |
| 12天全日+16天半日 | 物業設施管理 | 12/12/2008 (柴灣)、10/2/2009 (佐敦) |
| 10天全日+10天半日 | 課餘託管導師 | 5/1/2009 (葵涌)、11/2/2009 (大埔) |

*以上課程均為本會與僱員再培訓局合辦 (課程出席率達80%或以上可獲發證書及津貼。)

報讀就業掛鈎課程的申請人必須是 15 歲以上的失業人士、待業或失學人士，學歷在副學士程度或以下，並須具備就業意欲。

報名手續：申請人須親臨本中心報名

查詢電話：2454-4801 (屯門)、2656-3853 (大埔)、2612-1221 / 6570-9518 (葵涌、柴灣、佐敦、上水)



「葵涌關懷網」推出〈社會見居民計劃〉

「葵涌關懷網」現正推行〈社會見居民計劃〉，計劃目的是希望透過安排社工與居民會面，讓社工深入了解居民的需要和問題，並協助提供解決方案或轉介至適合的服務。服務包括為有需要的個人或家庭提供諮詢服務、個案輔導和轉介服務等。

服務對象：葵涌邨居民及其家庭成員
時間：逢星期五，晚上 7:30 至 9:30
查詢電郵：lcna@elchk.org.hk

服務簡介：

「葵涌關懷網」是本會「新來港人士樂聚軒」於 2008 年 4 月開始推出的服務，旨在透過外展手法，強化葵涌邨居民家庭關係及社區網絡。此計劃以主動接觸的方法，為居民提供保健服務、家訪、鄰舍關懷茶聚、情緒支援、社區資源及服務資訊等。



基督教香港信義會天恩堂

願耶穌基督的恩 常與您同在

崇拜時間：
週六晚上七時四十五分
週日早上九時三十分

地址：葵涌葵盛圍364號(葵興地鐵站D出口) 電話：2480 5833 網址：<http://gracetw.elchk.org.hk>



新興行



學生團體外展活動

印花 綉花 熨畫 廣告圓領T-shirt
制服反領Polo恤 V領便服衛衣衛衣褲 拉架貼身T-shirt

來款來樣訂造 價廉物美 起貨快捷

地址：深水埗石硤尾街22號(深水埗鐵路B1出口)

Tel : 2777 9923 Fax: 2788 0457

Email: sunhingt@netvigator.com

Web page: www.sunhingtee.com.hk



基督教香港信義會社會企業服務

CARE YOUR FAMILY SHARE YOUR LOVE



地址：港鐵元朗站S15-16號店(門市)
屯門建泰街六號恆威工業中心
C1座13樓C8室(辦公室)
電話：3526 1275 傳真：3526 1849
Email: care@elchk.org.hk

品牌背後——由「手指分隔墊」說起.....

中風後的患者，手指有可能因為長期彎曲而變形，因而令手掌長期受壓而造成損傷，為避免情況惡化，本會長者服務的同工於早期便使用「廁紙筒」分隔開患者的手指，發現效果良好，但廁紙筒易損壞及移位。經過不斷嘗試及改良，目前的「手指分隔墊」已大大改善了手指關節及筋腱彎縮的問題。



信義會@手指分隔墊

由生活細節開始
處處顯關懷.....

信義牌運用設計手指分隔墊的經驗，陸續設計及改良不同的產品，包括：



名稱：仿羊毛腳托
防止腳部因長期受壓而形成壓瘡



名稱：有帶透氣保護手套
防止雙手抓脫喉管、抓傷皮膚、傷害自己或他人



名稱：加墊盤骨帶
於坐着時提供保護作用，防止長者於輪椅滑落

承接訂造各類獎座及紀念品



款式繁多，未能盡錄。歡迎向本公司查詢及報價

凡惠顧康健用品滿港幣500元，憑此券連同收據可到門市換取信義牌手握墊一個(價值\$36)。影印本無效。
門市地址：港鐵元朗站S15-16號店
門市電話：2470 3110

憑此券訂購獎座滿港幣1000元，可享有九五折優惠。影印本無效。

地址：屯門建泰街六號
恆威工業中心C1座13樓C8室
電話：3526 1275



米施洛 • MSL
健康 Keep Fit 權威
Since 1986

冬日輕營價

每月只需千餘元

“米施洛，我的纖體之選”

10年來，我試過不同的「極速瘦身」方法，但都未能成功。參加《米施洛》後，學會均衡飲食，培養了有規律的運動及健康生活模式，令我一生受用。

“Kary，亞太區經理（銀行界）”

3個月健減 **26** 磅

| | 減肥前 | 減肥後 |
|--------|------|------|
| 體重 (磅) | 138 | 112 |
| 脂肪 % | 29 | 24 |
| 腰 (吋) | 31 | 25 |
| 肚臍 (吋) | 33.5 | 29.5 |

均衡飲食

適當運動

行為修正



米施洛 提供一站式健康纖體服務：

- 經驗營養師根據個人身體狀況設計飲食；
- 獨家免烹調 **廚房菜**，超過20多款選擇，有營好味；
- 多項配套服務：運動班、烹飪班、行為工作坊。

銅鑼灣 28902798 旺角 23841113 中環 25260888 荃灣 24052339 沙田 26072298 市務部 21163525 寶血醫院病歷部 31882323

其它優惠不可同時使用，如有任何爭議，米施洛擁有最終決定權。

www.mslhk.com

首50名
憑券免費享用
『綜合體重及健康分析』乙次
(價值：\$180)
優惠期至 2008年12月31日 # FA051108

捐款表格

本人願意捐款支持基督教香港信義會社會服務部作服務經費：

- 港幣 \$100 港幣 \$300 港幣 \$500 港幣 \$1000
 其他：港幣 \$ _____ (請註明)

如捐款欲作指定用途，請註明指定項目： _____

捐款方法

捐款人可直接將捐款存入本會戶口（恆生銀行：388-558025-668），並將入數紙連同本表格郵寄或傳真至本會。捐款人亦可郵寄支票至本會，抬頭請寫「基督教香港信義會社會服務部總處」，捐款達港幣 \$100，可獲發免稅收據。（地址：九龍窩打老道 50A 號信義樓一樓，請註明「信念編輯部」。傳真：2770 1093）

個人資料

姓名： _____ 電郵： _____
電話： _____ 傳真： _____
地址： _____

訂閱表

如欲訂閱《信念》，請填妥以下表格：

個人資料

姓名： _____ 電郵： _____
電話： _____ 傳真： _____
地址： _____

訂閱《信念》一年四期收費港幣 \$30，訂戶請將款項直接存入本會戶口（匯豐銀行：141-1-018789），並將入數紙連同本表格郵寄或傳真至本會。（地址：九龍窩打老道 50A 號信義樓一樓，請註明「信念編輯部」。傳真：2770 1093）

派發地點



(全線門市)



(中環、淘大、鑽石山、旺角、荃灣、元朗東、元朗西、馬鞍山)



道聲書局



(中環、銅鑼灣、紅磡、尖沙咀、油麻地、旺角、太子、觀塘、葵芳)



(中環、銅鑼灣、旺角、沙田、荃灣)



(筲箕灣、藍田、奧海城、深水埗、葵芳)



(中環、銅鑼灣、北角、尖沙咀、太子、九龍灣、荃灣、屯門、沙田)



(沙田、上水)

香港教育專業人員協會 (銅鑼灣、旺角)



(灣仔、何文田、荃灣、禾輦)

香港區

香港大學 香港大學明華綜合大樓 303 室、學生會
Fringe Club 藝穗會 (中環) 中環下亞厘畢道二號地下
香港社會服務聯會 (灣仔) 灣仔軒尼詩道 15 號溫莎公爵社會服務大廈
阿麥書房 (銅鑼灣) 香港銅鑼灣惠平道 52 號 2 樓 A 室

新界區

香港專業教育學院 (葵涌) 香港專業教育學院 (葵涌)
天恩堂 (葵涌) 天恩堂 (葵涌)
嘉湖·閣餐廳 (天水圍) 嘉湖·閣餐廳 (天水圍)
關懷社 (元朗) 關懷社 (元朗)
香港專業教育學院 (沙田) 香港專業教育學院 (沙田)
香港中文大學 (沙田) 香港中文大學 (沙田)

九龍區

道聲書局 (油麻地) 九龍窩打老道 50A 號信義樓地下
kubrick (油麻地) 九龍油麻地翠坊街 3 號駿發花園 h2 地舖
kubrick (觀塘) 觀塘道 418 號創紀之城 5 期 apm 6 樓 L6-1a 舖
匯豪山 (鑽石山) 蒲崗村道 99 號
基道書樓 (旺角) 旺角弼街 56 號基督教大樓 10 樓
翰林書店 (旺角) 旺角西洋菜街 74-84 號旺角城市中心 8 樓

田園書局 (旺角) 旺角西洋菜街 56 號 2 樓
香港專業教育學院 (黃克競) 九龍長沙灣荔枝角道 702 號學生中心 1 樓
誰是老闆餐廳 (荔枝角) 九龍長沙灣道 742-746 號鴻昌工廠大廈地下 A1 及 B 舖
香港理工大學 (紅磡) 香港理工大學學生事務處
香港浸會大學 (九龍塘) 香港浸會大學學生會、餐廳
香港城市大學 (九龍塘) 香港城市大學學生發展服務處

Canon

Delighting You Always



HF11 雙記憶全高清攝錄機 攝錄時間，無限伸延

融入EOS影像科技，真實無遺，重現原物細緻

• **雙記憶**：內置32GB Flash Memory 配合外置插卡，無限度增加拍攝容量，一拍再拍 • **輕巧**：加入體積極細的Flash Memory，拍攝容量大增的同時，機身依然輕巧，操作寧靜；震動環境下，仍能穩定極速快拍 • **細緻**：配以Canon享譽的12倍高清鏡頭，Full HD CMOS影像感應器，以及獨家研發的DIGIC DV II數碼影像處理器，錄像效果優質無瑕 • **清晰**：支援AVCHD格式的最高影像傳輸率24Mbps，由拍攝到成品，1920 X 1080全高清，畫質更逼真銳利 • **全面保障**：2年免費基本維修及意外保障計劃*



* 詳情請瀏覽 www.canon.com.hk

佳能香港有限公司 成員公司 ISO 9001:2000, ISO 14001:2004, OHSAS 18001:1999 及 COPC-2000® 顧客服務提供再標準認證 佳能香港有限公司 本地銷售辦事處 九龍紅磡會道10號匯豐銀行大廈19樓
Canon Image* 錄影攝影學院 九龍尖沙咀彌敦道216號10樓 Canon Pro Solution Hub 九龍尖沙咀彌敦道216號11樓 佳能客戶服務中心 九龍尖沙咀彌敦道216號11樓 | 熱線: 2191 2333

指定經銷商：A & A 2640 3633 | 新萬影畫 2877 2227 | 廣華影畫 2801 6422 | 萬老舖 2743 6611 | 中裕 2349 9111 | CMK 3101 8201 | 攝新 2783 2999 | 豐源 2555 0796 | 廣興 2177 7188 | 萬成 2396 2996 | 永成 2396 8885 | 善之興 2336 3386 | 惠光 2831 8073 | 勝利影畫 2367 2488 | 萬興 2152 0093 | 天祥攝影 2722 1265 | 德昌攝影 2723 1578 | 順豐數碼 2729 0199 | 德利電腦 2627 0687 | 澳門：美心(853) 2837 8850

FULL HD
1080