

信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部

行在光明，無懼黑暗——朱耀明

只要生命還有氣息，就有無限可能——胡麗芳

勇敢？我仍在學習當中——寶珮如

從89年的一個晚上到抗爭20載——曾健成

失明給他的挑戰——游偉樂

與痛同行痛而不苦——「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃

勇

勇

勇

勇





編者的話

Photo: ImageBase

勇，是一種品德，而不是一種天賦。古語說：「勇者無懼。」無懼，並不是面前的考驗不可怕，也不是我們的內心完全沒有恐懼，而是，內心有某些因素令我們戰勝了畏懼。

有些時候，那是由於對人類的大愛、為了公義的伸張、謀求同時代人的幸福、快樂。

有些時候，那是為了成為一個美好的見證、勇敢的先行者，令同途人得到鼓舞、激勵。

有些時候，那是為着自己的將來，剋勝己身弱點，跨過人生的難關，以活出更美麗、更堅強的人生。

本期《信念》的主題，就是為你訴說這一個個關於「勇」的故事。👉

周淑屏

信念

0 1 . 2 0 1 1
用 心 說 話



基督教香港信義會
社會服務部

自 1976 年，本會社會服務在基層地區紮根，關懷弱勢社群。多年來，本會超過 700 位員工的團隊，透過以人為本的精神、與時並進的態度及靈活創新的手法回應長者、青少年、復康人士、幼兒及社區弱勢社群的需要。未來，我們銳意拓展更多服務，處處顯出我們對社會的關懷。

facebook

請即加入信義達人 Facebook
(ccd@elchk.org.hk)，閱讀精彩內容，
收取《信念》最新出版資訊。

督印人
倪江耀

編輯委員會

林兆秀
周淑屏
蔡嘉怡
廖得安

廣告及市場推廣

蔡嘉怡
T: 3692 5468

封面及美術設計

Open the Close

承印

日昇柯式印刷有限公司

信念電子版下載網址

<http://www.elchk.org.hk/service/Info/Magazine/>

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/>

所有內容版權均屬本機構所有，歡迎轉載，但須於轉載前取得本機構同意。

Contents

Feature

朱耀明 — 行在光明，無懼黑暗	6
胡麗芳 — 只要生命還有氣息，就有無限可能	9
寶珮如 — 勇敢？我仍在學習當中	12
曾健成 — 從89年的一個晚上到抗爭20載	14
游偉樂 — 失明給他的挑戰	16

Focus

「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃 — 與痛同行·痛而不苦	20
----------------------------	----

Column

趙榮德 — 教育隨筆	26
快 必 — 癲馬行兇發噏瘋	27
徐偉賢 — 好時代曲 Good Time	28
呂大樂 — 一球在手	29
李力持 — 力持己見	30
蔡子健 — 理財有道	31
司徒永富 — 職場信念	32
查錫我 — 心靈成長空間	33

Service

基督教香港信義會社會服務部 2010 年感恩大會及週年聚餐	36
青少年服務現代化正式啟用	37
「CARE」小記者之『童心愛香港』計劃 — 從啟航到人物專訪	38
信義人運動日 凝聚掌聲與汗水 / 「生命農夫」中小學巡迴計劃	39
A-Space 青少年藝術訓練計劃 — Our Rock Story 6 / 《潘朵拉的盒子》音樂劇	40
第三屆童心同行步行籌款暨嘉年華 / 「參與世博，發現上海」計劃讓長者大開眼界	41
讓南涌大自然變成畫室及影樓 / 「生命故事 — 從人生回顧到人生圓滿」 — 令長者晚年回復生命色彩	42
《天使護航計劃》獲亞洲傑出家庭工作計劃 (3A) 銅獎	44
外界協作	46
信義好事	47
社區脈搏	48

Reader's
palette



圖：Simon
文：Jona

強者

在危急關頭，請將隱藏的勇氣釋放出來，
讓自己變成一個能夠拯救別人和自己的強者。☺

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)

「教會是彰顯上帝的公義和仁愛的地方，
如果我們因為承受不了沈重的政治壓力而退下來，
那麼我們怎樣面對教會中的夥伴、信眾，
又怎樣面對上帝？」—— 朱耀明牧師

「我十三四歲時連行五級樓梯的能力都沒有，
媽媽說：我連十多級樓梯也行不到，
將來的路怎樣走？」—— 胡麗芳

「當時我每晚都失眠，
想著自己可不可以工作？是否永遠都會這樣？
男友是否永遠都這樣不爭氣？」—— 寶珮如

「真正的勇氣是要在面對挫敗後，
能夠再一次立足。」—— 曾健成

「健全的人一開始就從十幾樓開始起，
失明人士卻要由最低層一層一層起。」—— 游偉樂

Photo: ImageBase

Feature 



只要生命 還有氣息， 就有無限可能



1

胡麗芳 (Madam Wu) 是香港第一屆女消防隊長之一，現任助理消防區長。

但「當上女消防員」並不足以見證 Madam Wu 的勇氣。Madam Wu 從小已勇敢面對生活上接二連三的困境，別人眼中一位健康勇敢的女消防員，背後卻有一個很不一樣的童年。

一次又一次的患病

出生時只有三磅多的 Madam Wu，自小體弱多病，十歲時更因患上腦膜炎而住了十個月醫院。Madam Wu 一直謹遵大人吩咐努力做運動以改善健康，可是十三歲時卻又患上了肺癆，在醫院住了超過一年。雖然每日需要食 28 粒藥、飲 3 公升水，更嘗過在沒有任何麻醉的情況下抱著雙腿抽骨髓……但身體上的難受仍不及心靈上的孤獨。Madam Wu 憶述：「病房內沒有其他小朋友，而由於工作關係及路途遙遠，媽媽只能一星期到醫院探望我一次。媽媽要做幾份工養家，又要照顧我，因張羅我的醫藥費將東西都抵押了……我覺得自己虧欠媽媽太多，不想再增添她的心理負擔，所以每次在她面前我都會笑，讓她不用擔心我。」

一次又一次的大病，對 Madam Wu 的打擊很大。她聽從醫生的話努力做運動卻又再次患病，她祈禱、背聖經、將僅有的錢捐獻卻仍得不到健康，對神對人都失去信心的 Madam Wu 相信凡事都要靠自己。

我會好好照顧弟弟

Madam Wu 家中有六個成員：爸爸、媽媽、兄姊、弟弟和她。嗜賭的爸爸不理會家庭，在兒時的 Madam Wu 眼中是一個自私、無責任心的人。她憶述：「爸爸生活豐盛，可以吃好的東西，有錢就拿去賭博，但我們卻要過著米缸沒有米，餓了就吃光酥餅浸水的日子。」雖有家人，但年青的他們並不戀家，甚至行了歪路，媽媽更因家庭壓力而患上精神病。目睹媽媽病發時一邊大喊一



2

1. 雖然自小體弱多病，胡麗芳憑個人的努力成為一名消防員。
2. 郭師姐和 Madam Wu (右) 是第一屆女消防學員 (這張照片收錄於 95 年香港年鑑)。



3



4



5



6

- Madam Wu 獲委任為香港精神大使時，弟弟和媽媽到場支持。
- Madam Wu 的毅力感染了她的弟弟，他暗自承諾要努力讀書，結果在澳洲以最佳的成績畢業並成為機師。
- Madam Wu 與陪伴她 20 多年的貓兒。
- Madam Wu 弟弟的兒時照片，他是 Madam Wu 心中的天使。

邊呼聲地大力拍打自己心口，Madam Wu 很痛心。由於醫生表示只有轉換環境媽媽的情況才有機會好轉，故當 Madam Wu 的媽媽問她：「如果媽媽離開你去醫病，你會怎樣？」Madam Wu 的回答是：「你放心吧，我會好好照顧弟弟。」對於當時只有十四歲的 Madam Wu 來說，這無疑是一個很大的承擔。但她為著回報一直照顧自己的媽媽，遂決定在媽媽病倒時擔起這責任，讓媽媽可以好好養病。「既然答應了，便無論用什麼方法都一定要盡能力照顧弟弟。」Madam Wu 說。

賣點心、修理電器、做小販、塑膠啤工、五金、摺紙皮盒、擔擔抬抬、剪線頭、穿膠花……Madam Wu 十多歲時便是一邊讀書、放假做兼職、一邊做家務及照顧比她小七年的弟弟。為令弟弟吃有「家」的感覺，Madam Wu 堅持自己煮飯給弟弟吃，所以年少的 Madam Wu 已學懂用僅有的資源煮一些有營養的食物給她疼錫的弟弟吃。但本身體弱的 Madam Wu 在這段時間患上胃下垂，中三時更發現有初期的鼻咽癌徵狀。Madam Wu 笑說：「上天很喜歡跟我開玩笑，除了臭味，我失去了對其他氣味的嗅覺及味覺。偏偏醫生叫我要多運用這僅有的嗅覺，使它不至於繼續退化。」只有小小年紀的弟弟陪伴，Madam Wu 縱使患病、面對不同困難亦沒有可傾訴的對象。幸好當時一名醫生知道 Madam Wu 的家庭環境，願收取象徵式費用為她治病，Madam Wu 才慢慢康復過來。

有家人就如沒有家人

「有家人就如沒有家人。」這是 Madam Wu 兒時的感受。多年來 Madam

Wu 所承受的就只能向媽媽臨走時送給她的一隻貓兒傾訴。可惜這位陪伴 Madam Wu 經歷 20 年高低起伏的知心朋友在 2001 年去世。Madam Wu 當時抱著貓兒下了一個困難的決定——把牠人道毀滅。Madam Wu 抱著牠，感覺牠的身體由暖變冷，傷心之餘亦勾起了 Madam Wu 種種不快的回憶。Madam Wu 說：「我由細到大從不曾求過爸爸做任何事，但當時我知貓兒不適，我又要工作，於是我求他不要出去打牌替我照顧一下貓兒，哪知當我回到家就看到貓兒躺在地上，爸爸出去了……我記得小時候有一次我要考試，我請爸爸幫忙照顧正在發燒的弟弟，但他仍然去賭，我還是要自己裝病向學校請假。一切不快的回憶一下子湧了出來。」貓兒的死令 Madam Wu 對爸爸、對人、對自己都很失望，於是拚命打籃球發洩，結果弄斷了腳，需要進行兩次手術。這對身為消防員及曾是香港籃球代表隊的 Madam Wu 來說又是另一打擊。雖然 Madam Wu 同時失去知己、失去對人的期望，更要擔心腳傷對工作、運動的影響，但入院的事 Madam Wu 只告知弟弟，因為她害怕通知家人後而他們沒來探望，自己會更傷心失望。

究竟我為甚麼生存？

Madam Wu 說：「我一直給人的感覺都是很堅強：我是一名女消防員、我照顧家庭、保護弟弟，別人有什麼煩惱都會找我。我看似過得不錯，有健康、有事業，雖然我曾救了很多自殺的人，在工作上不錯是有滿足感，但回到家裡就很空虛，究竟我是為了什麼生存？下一個目標是什麼？回想起自殺的人，那我豈不是比他們更應該要死？有



7



8



9

一年我生日時做了一個決定：當弟弟出身時我便會自殺，因為我真的很累，不想再過這種生活。」

但今天的 Madam Wu 卻重覆說著：「只要生命還有氣息，就有無限可能」。有這轉變，源於 Madam Wu 重新檢視自己的生命，她解釋：「我之所以一直生活得不快樂，是因為每當遇到困難時，自己都只著眼於失去的，卻從沒珍惜過擁有的。我有健全的四肢、眼耳口鼻，還有一直出現在我身邊的小天使，例如那位幫我的徐醫生、推動我繼續生存的弟弟等。而且如果不是我的病，我不會喜歡上運動；如果不是我的成長環境，讀文科的我不會對五金機械那麼熟悉而更有利於我的工作；如果不是上天讓我擁有 1.78 米的身高、沒有近視的一雙眼，我不可能做到消防員……這些都不是我說希望有便可擁有的。以前我一直認為一切都是憑自己的努力爭取回來，例如健康，但我從沒有欣賞過神賜予我的生命。」現在回想，Madam Wu 反而感謝神讓她一步步地經歷大小困難，她說：「困難是一個難能可貴的機會，讓我們可以檢視自己的弱點。只要我們珍惜這機會，從錯誤中學習、改善，便能成功。怨天尤人不會讓我們有進步，困難亦不會因此消失，結果亦不會因而改變。」雖然有些事是改變不到、控制不了，但 Madam Wu 會選擇盡全力去做好每一件事，其餘的便交予神分擔。

「我曾聽過一次講道提到人生有生老病死、悲歡離合、高低起伏……這就是人生。沒有人可以一帆風順、沒有人可以不用經歷病、死，我明白到以前我一

直求身體健康，其實這是沒有可能的。」

生命有無限可能

回看 Madam Wu 的成長經歷，將看似不可能的都做到了。由她從事一項對她來說像是沒可能勝任的工作，到今日她原諒家人並願意與人分享過去，這一切都見證著她勇敢面對挑戰、努力承擔的勇氣。Madam Wu 分享道：「我十三四歲時連行五級樓梯的能力都沒有，媽媽對我說：我連十多級樓梯也不行，將來的路怎樣走？媽媽的話讓我反省以後的路，所以我努力練習。我為自己訂下目標，只為每日可以有進步，那怕只是可多行一級樓梯。即使我最後仍不能完成十級樓梯那又怎樣？能行到七級、八級、九級已是進步了。這過程讓我明白到當訂下了一個目標，沒有所謂的成功或失敗，重要的是過程中如何推動你學習以及你是否明白當中的得著。」就是憑著這信念，Madam Wu 勇敢投考消防，因她相信嘗試是不用計較成敗得失的。

Madam Wu 樂於與人分享她的經歷，她相信世界上有億萬人，卻沒有任何一個人的故事是相同的，是因為每個人都有自己的責任、角色，讓大家可以從別人身上學習。她說：「看我由體弱多病到後來成為體育老師、香港女子籃球隊成員、消防隊長……即使撇開信仰的見證，我也希望能以身作則，讓我們的下一代從我的經歷中看到只要你願意去做、願意去經歷、只要你相信，凡事都可能。當你的生命還有氣息，就有無限可能！」



10

- Madam Wu 成為教官時攝。
- Madam Wu 經常與年青人分享自己的經歷。
- Madam Wu 在運動及消防方面都屢獲獎項。
- Madam Wu 於 2007 年出版的《戰火女將》一書中，講述她加入消防行列後的種種經歷。

11





勇敢？我仍在學習當中

——寶珮如

訪問寶珮如 (Baby) 之前，同事問筆者何謂勇敢，是否有痛苦經歷的人都可稱為勇敢？筆者回答：有很多人都有痛苦的經歷，但並非每個人都選擇去面對，甚至將經歷與人分享，變成一種積極的動力，在經歷過重大挫折後能從新站起來，本身就需要一種勇氣。經歷過意外、毀容、自毀、每日以淚洗面的日子，寶珮如憑著她自己的努力及信仰的幫助，逐步走向健康的人生，在別人眼裏坎坷的命運中展現了她勇敢的一面。



1-2. 靠積極的心態和信仰，Baby 重拾失落的笑容。

訪問當天，寶珮如坐在咖啡室一隅，驟眼看去，看不出她曾經因意外受傷而毀容，細心察看才會發現她的上唇因植皮的關係顯出了兩截稍微不同的顏色。言談間，她流露出一種藝人獨有的揮灑與自信。

翻查資料，寶珮如於八、九十年代曾演出過四齣電影、近 20 齣電視劇，以及推出過數張唱片，可說是當年當紅的藝人之一，但這已是十年前的事情，現在較少出現於電視螢幕前的她，變成自由身，活躍於各大活動會場、宴會場合以及海外登台演出，每逢節日尤其忙碌。她更積極參與各大慈善活動，以及在聚會中講見證，分享她的自身經歷。如今，寶珮如自認想法變得簡單很多，不會擔憂太多、想得太複雜，為的是想開心一點。她不承認自己勇敢，只是自己經歷過低潮，最終也能站起來吧！

「我不是勇敢，只是有一些經歷，曾跌進過谷底，在那一刻若自己不肯『硬淨』一點站起來，身邊的人怎樣幫也幫不到你，最終還是要靠自己。」「我不敢說自己勇敢，只是在學習當中。」寶珮如說。

一次交通意外

寶珮如所說的學習，相信要從 1999 年年尾說起，當時，因一次交通意外，男友受了輕傷，她卻弄至盤骨破裂，險些變成長短腳或跛子；她頭上顴骨以下的臉骨也完全碎裂，人中位置爆裂而導至毀容，當時她滿臉血漬，被送到醫院 24 小時後才有機會接受手術。她形容那一刻以為自己是發惡夢，希望可以早點甦醒過來。

為了避免臉頰下陷，她要在臉皮下套入鈦金屬網，托起碎骨，讓它復原。

在醫院內躺了兩個多月後，她終於可以重新走路，離院後她繼續接受了十多次面部整容手術，面部要戴著壓力衣年多，這一切身體上的痛苦可想而知。但對寶珮如而言，身上的痛苦反而是其次，在訪問中，她鮮有提及身上的痛苦，反而更多是經濟上、感情上，甚至是精神上的困擾。

對於娛樂圈出身的寶珮如而言，外表是她很重要的資產，所以她決定尋找整形醫生為自己的臉部整形。昂貴的手術費加上頓時失去了在娛樂圈的謀生能力，她的經濟一度陷入困境，再加上當時的男友生意失敗，更欠下賭債，導致債主臨門，這種種的擔憂與困擾使寶珮如在出院後的年多每日以淚洗面，每晚失眠。

「初時以為撞了車之後，我接受了這次意外，一切便完結，但原來還有經濟上、感情上（因前度男友不爭氣）的困擾。」「當時我每晚都失眠，想著自己可不可以工作？是否永遠都會這樣？男友是否永遠都這樣不爭氣？」

從惡夢中甦醒

結果在 2001 年 5 月的某一天，寶珮如因抵受不了這種種壓力和困擾，走到附近一間酒店，租下一間有海景的房間，然後將近三十粒安眠藥往口裡送，期望可以一死了之。結果，她睡了十一個小時，醒來後發現自己仍然生存。那一刻，作為基督徒的她埋怨神為什麼不讓自己就這樣死去，她突然想起聖經說過：「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了！」

「我發覺原來自己沒做過新的人，是因為自己沒有積極去面對任何事情，骨子裡仍然充滿負面的想法及依賴身邊所有事情。我對自己說：我要重新學習，我知道上天不讓我死是有原因的。那一刻我心裡充滿了喜樂。」回家的路上，她一直對自己說，要堅持信念。

之後，寶珮如積極去改變自己，每天跑步，準備迎接未來；積極看聖經，從中學習如何去愛，甚至決心以這種愛去感染男友。自此之後，寶珮如變得輕鬆及正面。此刻，她才真正的從意外的惡夢中甦醒過來，甚至及後她心愛的男友離她而去，她仍能坦然面對。

哭臉變成笑臉

2004 年，寶珮如準備將她的心路歷程化作文字，出版《一張寶貝的笑臉》，她坦言自己並不是如在螢幕面前所表現出那般善於辭令的人，對她來說，這確是一個考驗。初時遭到出版商的拒絕，但她抱著絕不放棄及一定做到的信念，結果找到一間出版商於 2004 年尾將書出版。她藉著書本分享自己的信仰及經歷，並感謝曾幫助過她的朋友，更將有關收益捐助「心晴行動慈善基金」，幫助有情緒問題的朋友。

「因為從前的我，是一個不積極、經常埋怨及以淚洗面的人，很多人都不相信我可以重新站起來，出了這本書之後，他們都對我改觀了！」寶珮如說。

出書的決定，除了讓人看見寶珮如的改變之外，更為她日後的幸福埋下了伏線。

不要擔憂太多

在剛過去的七月，寶珮如認識了現在的未婚夫，八月時他求婚，寶珮如想了沒多久，也沒有徵求朋友的意見便答應了，兩人計劃 2011 年 3 月結婚。聽到寶珮如親述這一切，筆者也感到愕然，她竟然這麼勇敢，跟一個只認識了一個月的男人結婚，但寶珮如其後的解釋，正好展現她勇敢面對生命的勇氣。

「我曾經有過兩段分別十五年和十年的關係，但這又如何？」「我覺得可以跟他走到終老！」寶珮如認為這是上天的安排，正如她現在生活的態度——簡單就好，不要太多擔憂，面對便是。

2006 年，於寶珮如講見證時，其中一位男士很欣賞她的勇氣，並買下了二十多本《一張寶貝的笑臉》，還在有傷患的情況下幫同事搬運書籍，這讓寶珮如留下了深刻的印象。四年之後，這位熱心的男士代朋友邀請寶珮如擔任活動的表演嘉賓，這男士正正是她現在的未婚夫，他同樣是一位虔誠的基督徒。

「我身邊的朋友說我比從前更漂亮，但現在的笑容是真實的，是從內心發出的。」從埋怨上天到極積改變；從以淚洗面到重拾笑臉，憑著信仰和積極面對逆境的勇氣，寶珮如重新站起來，將惡夢變成美夢。☺



3. 寶珮如幫助「心晴行動」進行義賣。

4. 寶珮如（右 2）宣傳「Super 疑似巨星演唱會」時攝。

5-6. 在《一張寶貝的笑臉》中，Baby 以八張臉孔插圖及文字剖白八種不同的人生經歷。





失明給他的挑戰



相信許多人也是看了電視、報章的報道而認識游偉樂的，他是全港第一位失明教師，也曾獲選為「再生勇士」。游偉樂告訴我，他本來是十分低調、不喜歡接受訪問的，但又是甚麼驅使他在這嚴寒且下著雨的天氣，自己又患了感冒的時候接受我們的訪問呢？他說：是因為他珍惜每一個讓社會大眾多了解失明人士的機會，還說如果十年八年後，沒有人會再訪問能從事健全人士工作的失明人士就好了，因為那象徵失明人士真正可以融入社會。



難得真正融合

游偉樂可以達到理想成為教師，令許多人覺得在我們的社會中失明人士被歧視的情況是不普遍的，卻原來他在排除萬難得到教席之後，仍要面對不少困難。

首先，是他獲得的只是短期合約的教席，在合約期滿之後他又再要面對找工作的困難。其次，是獲得第一份教席時，每次他進課室教學都要有其他老師陪同，校方還未有信心讓他一個人管理學生、課堂。還有，如果學生對有一位失明教師教自己感到不適應的話，他隨時有被刪減堂數或不獲續約的可能……

這位失明勇士所面對的各種難關，我們還是由他的中學時期說起吧！

自中學時代起，游偉樂已經要面對大大小小的考驗。在心光讀小學的時候，因為同學都是有視障的，相處當然

沒問題，老師亦很放心的讓他們自己處理生活和學習上的各種情況。然而，自中二開始他進入主流中學——聖保羅中學就讀，問題就出現了。

首先是人際關係的問題，他說連這麼愛說話的他，在讀中學時也曾經有一天只和人說幾句話的經驗，可見視障學生要融入主流學生的圈子有多難。原因主要是話題不同，普通學生的話題有關某些運動、打機等，失明學生若不能融入話題，就影響了溝通。

游偉樂認為老師、學校方面應多給機會讓失明學生與其他學生融合，而不是特別照顧失明學生。譬如，從前他就讀的中學的老師會讓他不要上地理、科學、體育等課堂，因怕他會有危險；做專題研習，他本應與其他同學組成一組，但老師會因擔心他和其他同學外出

開會不方便，而叫他自己一個人一組。

他認為老師應對失明學生有多點信心，放手讓他們與其他同學在學習及其他活動上自然融合。

升上大學時，游偉樂參與了所有迎新活動，和同學們一點隔膜也沒有。他說，那是因為大學生思想較成熟，容易互相接納，接受對方與自己不同。

視面試為考驗

游偉樂在排除萬難當上教師之後，因為當初只受聘為合約教師，兩年之後，合約完了，他要再找工作。找第一份工作時，他要面對寫數十封求職信沒回音、面試被拒絕等經歷；在找第二份工作時這些考驗又要重覆，游偉樂說：早已把求職、面試視為一個考驗自己、提升自己的機會。

游偉樂記得莊陳有先生曾提及在面試遭到拒絕的時候，他會不愠不怒地對面試者說：你不聘用我不要緊，但可以給我一點時間，讓我向你解釋一下失明人士的工作能力嗎？這會讓公眾更了解失明人士的。

游偉樂很佩服莊陳有先生的勇氣，他也以此勉勵自己，縱然面試會被拒絕，但他把面試視為一個社區教育、讓一般人多了解失明人士的機會。

由於他在求職信上列明自己是失明人士，所以獲得面試的機會是頗低的，寄出五、六十封信，通常只得幾次面試機會。他歸納了面試他的人有三種態度：第一種，是對他的問題避而不談；第二種，是認為他根本沒可能應付教師的工作；第三種，是和他很談得來，對他的毅力表示欣賞，但認為要聘用他卻有很大難度。

面試時，也曾有令他感到難堪的經驗。有一次，面試者甚至毫不保留地問他：「游先生，到底你知不知道教師這工作是要做甚麼的？」另一間學校的校長在和他談了近兩小時後，卻作出了這樣的總結：「游先生，我實在看不到有任何證據證明你可以在主流學校擔任教職！」

游偉樂感嘆說：「你不肯給機會讓我嘗試，我當然沒有證據可以證明我有勝任這工作的能力了。」他坦言：許多時，花在說服別人失明人士有解決問題

的能力，比實際花在解決問題上的心力要大得多。

他說：在街上面對旁人不合理的對待，就算不快也只是一瞬間的事，但對於面試他的僱主或未來僱主，那是會影響他的就業機會的，他一定要好好面對。他坦言視障人士做事要比普通人有十多倍信心、毅力，與其心有不甘地不停問「為何如此不公」，不如勇敢面對。他舉例說就像「起樓」一樣，健全的人一開始就從十幾樓開始起，失明人士卻要由最低層一層一層起，但這就是事實，要坦然地接受、面對。

化負面為正面

在聖保羅和心光學校就讀的視障「師弟」們都很羨慕游偉樂可以實現理想，成為教師，但有個別的「師弟」會沒有信心，認為視障人士能力有限，很難達到成功，游偉樂會這樣勉勵他們：

他說：其實每個人也有弱點、有及不上別人的地方，失明人士不應認為自己會有很多事情做不到，不應聚焦在自己的弱點上，不應讓失明局限自己，重要的是怎樣突破困難，發揮自己。

以他自己的經驗為例，曾經有學生認為失明老師會教不到他們，還將自己在學習上的問題推到這位失明老師身上。游偉樂會視困難為挑戰、學習的機會，他會耐心地與不滿的學生溝通，檢討自己的教學方法，還會多方設法令學生投入上課，提升學與教的果效。


他說：每次遇到難題、灰心喪志的時候，身為基督徒的他也會告訴自己那是神給自己的考驗，上帝一定有重大使命給他，才會給他這麼艱難的鍛鍊。



1. 游偉樂於2008年獲選為再生勇士。

2. 游偉樂期望十年、八年之後，沒有記者想訪問失明人士，那就代表失明人士真正可以融入社會了。





不少人經常「周身骨痛」，除了按摩推拿，市面上亦充斥著不同類型的紓緩痛楚產品，反映「痛症」影響著不少香港人。而患有長期痛症的長者，由於很多時被認為是無可避免的退化現象，故他們除了要面對反覆的痛症，痛楚影響到日常生活及自我照顧能力時會感到無助。本會「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃，便是為教導長者如何與痛同行、經歷痛而不苦的人生而設立的。

Photo: ImageBase



Focus



「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃

與痛同行 痛而不苦



「以前在中心經常聽到長者訴說身體痛楚不適，但我們往往只能回答：『看了醫生沒有？』『多點休息呀！』之後已想不出第三句可以回應的說話。」本會馬鞍山長者地區中心輔導服務主任冼鳳儀 (Sally) 解釋當初為何開展長者痛症管理方面的服務。



1. 「與痛同行」長者痛症管理小組協助長者建立積極思想。
2. 阿玲需要經常按摩患處舒緩痛楚。

「到他們看完了醫生回來，問他們情況怎樣，很多長者都會告訴我們：『醫生說我年紀大了，沒辦法，只能開一些止痛藥給我。』我們不時看到一些本來活躍於中心活動的長者，因受痛症困擾而少來中心；一些買了票去旅行的參加者亦對我說：『姑娘，我很痛呀！不能去了！』我們見到他們的情況卻無能為力，便反思：『真的沒有其他方法可幫到他們嗎？』於是我們翻看參考書籍，發現原來我們可以為他們做一些事的。」

社工 X 物理治療師

痛症一向被視為身體上的問題，因此長期痛症對心理及生活所帶來的負面

影響容易被人忽略。而有痛症的長者因多被認為是自然退化、無可避免的事，故他們更覺無助，他們的需要更容易被人忽略。

阿玲是本會「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃的參加者，雖然她本身樂觀積極，但面對痛症她亦難免顯得擔憂。阿玲憶述當時的感受：「我有肩周炎，睡覺時需要墊高手臂，晚上睡得不好而且會痛醒。之前對痛症不認識時，我會很驚。有一次聽到一位婆婆說她痛了十年，我以為自己也不會好的了。」

其實認識自己的問題對患有長期痛症的人來說是很重要的，因為當他們了解自己的情況後，便可減少不必要的擔



憂，而擔心及負面的情緒都會影響痛症情況，造成惡性循環。因「痛」而產生的「苦」會互相影響，心情不好時痛症患者會容易失去治療的信心及動力。所以社工可協助痛症人士學習面對長期痛症，改善因痛症而產生的負面情緒及建立與痛同行生活的動力。

「起初申請基金資助該計劃時都會被問到：『這些醫學上的問題，你們社工可以做些什麼呢？』『為何不把問題交予醫生？』我們發現大家對痛症的概念很多時都停留在『急性痛症』的概念，其實醫學已為長期痛症的患者做了一些事情，只是他們還需要學習如何與痛症一起生活、與它相處，好好照顧自己。」Sally 解釋說。「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃便是由社工與物理治療師跨專業合作，希望能幫助長者「打破痛鎖」及「與痛同行」。

照顧自己，幫助自己

「好痛！」、「非常痛！」、「痛到難以想像！」有一半正受痛症困擾的受訪長者會這樣形容他們的痛症，更有一成半有痛症的長者表示：「每當疼痛時，我會想死。」（信義會「長者痛症調查」（2005）計劃的參加者阿蓮便是其中之一。阿蓮形容曾試過痛到不想做人，她說：「很淒涼，因太痛無法坐得久，一餐飯要分兩次吃。」除此之外，阿蓮每天早上都需要花十多分鐘起床。她解釋：「睡醒後不能即時起床，要慢慢忍著痛移位，先坐

在床邊一會兒，再行到床邊的櫃旁，櫃旁長期放著一張木椅，當我扶著櫃邊行到門口時就可以坐下休息數分鐘。」

因小時候受傷而受長期痛症困擾的阿蓮，數十年來一直尋找不同療法希望改善問題，家中更備有各式各樣跌打酒、止痛藥膏等。中西醫、跌打、骨傷科、艾灸、脊骨神經科、針灸、推拿……幾乎有什麼方法阿蓮都會一試。雖然醫生曾兩度建議阿蓮接受手術，但因當年仍要照顧家庭，後來又因手術費高昂而且擔心未必能成功，阿蓮始終沒有接受。

「很多時我們都見到長者用很多錢四出尋醫，什麼方法都會一試。如果可以根治固然是好，但當那些方法未能奏效時，長者會由希望變成失望，負面情緒可能會出現。接受治療始終是較被動地等待醫生去為你推拿、為你針灸……但自己未能主動地幫助自己，因而會感到無力面對問題。另外有些長者對自己的痛症及處理方法有誤解，如他們覺得痛時而不痛，便認定自己是患上『痛風』；有些長者經常做運動，但那些動作卻可能對他們的痛症有負面影響等。所以我們常強調長者需要懂得照顧自己、幫助自己。」Sally 說。因此，計劃會著重讓長者認識自己的痛症、知道應做什麼相應的運動、在家中可用什麼方法舒緩痛楚，以及了解自己的生活習慣與痛症的關係等，希望長者在尋求治療之餘亦能學懂如何照顧自己。

3. 利用「面譜疼痛量表」讓長者表示出疼痛的程度。

4. 長者利用香薰治療舒緩痛症。

5. 痛苦概念圖，讓長者明白痛與苦互相影響的情況。

6. 本會馬鞍山長者地區中心輔導服務主任冼鳳儀向傳媒講解計劃內容。



讓業界一同推動痛症管理服務，令更多長者受惠。

計劃亦著重讓長者明白日常生活的細節與痛症的關係。從與長者的交談中，同事了解長者的生活習慣後，再向他們分析痛症與生活的關係，以小組互相分享鼓勵的形式去讓他們改變多年來的生活習慣。Sally 舉例說：曾有長者拖地後痛楚便會加劇，傾談間發現原來她用的是舊式地拖，因其重量而影響痛症情況，經組員提議更換地拖後，情況便有所改善。後來得知，原來長者的家人較早前已作出同樣建議，可惜她未有接受，小組的分享及意見反而能發揮更好的效果，讓長者接受建議。其實很多長者都會負責家中大大小小的家務，而且做家務的方法更已成為多年的習慣。我們會與他們分析「惡性循環」的概念（圖一），因應他們的情況給予改善的建議。看似微小的改變，但對他們管理自己的痛症卻有著重要的影響。

與痛同行、痛而不苦

阿蓮曾經是活躍的義工，但在痛症影響下減少了活動，日常家務都需交予丈夫；她更試過參加中心的旅行，但因



痛症影響行得較慢，當她到達景點時團員都已參觀完畢準備離開。Sally 表示像阿蓮的情況經常都會出現，這打擊了不少痛症長者外出活動的信心。計劃希望讓他們知道自己不是不能做家務，不是沒有辦法去旅行，只需因應能力調較一下，亦可與痛同行、好好生活。計劃會不時舉辦旅行讓痛症長者參加，以增加他們出外的信心。

阿蓮當初參加這計劃，只是被海報中「舒緩」二字所吸引，她說：「對於多年的痛症，我並沒有期望可以醫治好。參加計劃後我得到的比預期多很多，因我學懂如何真正放鬆、學會惡性循環的道理及如何做合適的物理治療運動。這些配合我在外間接受推拿治療有相輔相承的效果。」阿蓮更笑說：「雖然以前也會躺著休息，但現在懂得如何真正放鬆身體，更試過不知不覺地睡著了。」阿蓮現在的情況已有好轉，可以步行十多分鐘而不需休息，活躍的阿蓮更繼續做義工，筆者看見她日記本上的活動排得滿滿的。

而另一參加者阿玲則認為計劃中的支援及同事的關懷令她印象最深刻。直言心情會因著痛症情況而起伏的她笑著說：「姑娘會關心我們、嘘寒問暖，那種關懷好溫暖、親切，我完成療程時其實也捨不得走。那份溫暖對我們痛症患者有支持的作用。」雖然現在阿玲已沒有參加計劃，但她在計劃中認識了一班同樣患有痛症的朋友，一起學習柔力球、互相分享支持。

「參加者會成為朋友，有時下課後一起飲茶，又會分享中醫湯水茶療等的成效、心得等，形成一個互助網絡，他們從中知道自己不是孤獨地面對難以向人形容的痛症。」Sally 說。

這些看似微小的轉變，對長期痛症的患者而言卻有效地舒緩了他們的痛楚。香港理工大學的成效研究結果顯示，長者痛症管理小組讓長者得到「三減一加」效果——疼痛程度顯著減少、困擾程度顯著減少、疼痛負面想法顯著減少、處理疼痛的信心顯著增加。三年以來，整個計劃服務了二萬多人次，並期望能延續這些成果，讓有長期痛症的長者一起學習與痛同行，經歷痛而不苦的人生。



12. 長者透過人形公仔了解大家的處境和感受，知道並不是「有苦自己知」。

13. 長者齊做毛巾操。

14. 香薰按摩工作坊情況。

「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃

本會自 2004 年開始關注長期痛症的課題，透過一些小型基金及公益金的資助，推行了一系列的治療活動，希望能幫助長者「打破痛鎖」及「與痛同行」。於 2007 年，更成功獲香港公益金資助推展為期三年的「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃。計劃重點是以痛症管理小組，加上物理治療和針灸，輔以中醫茶療湯水、水中機能訓練及香薰治療等多元手法，協助長者以積極的態度面對長期疼痛所產生的負面影響。

公益金資助剛於 2010 年完結，為積極回應社區需要，本會現計劃將過去的工作成果延續，亦以此填補服務空隙。

歷「耆」60 步行籌款

本會將於 5 月 15 日舉辦「歷『耆』60 步行籌款」，讓參加者親身體驗長者每天生活上的不便，一起以身體力行方式支持，讓我們延續這項有意義的服務。

步行形式可選擇：

- 1) 以特製道具繫於腳上，體驗不良於行之長者步行（籌款額更包括一支「拐杖傘」以作輔助工具，我們鼓勵參加者於活動完結後捐贈予本會，以轉贈予有需要長者，倍添意義）
- 2) 配戴特製眼鏡，體驗視力退化之長者步行
- 3) 無障礙
(詳情請參閱封底廣告或本會網頁)

7. 參加者透過水中機能訓練鍛鍊、恢復及強化身體各部位的機能。
8. 物理治療及針灸服務。
9. 長者參加耳穴按摩工作坊。
10. 本會出版的《「緩痛綠洲」分享集》及《痛症管理——長者服務應用手冊》。
11. 書內配以圖片及相片講解。

為長者而設的緩痛方法

要令長者明白醫學的處理方法並不容易，但 Sally 覺得如長者不能理解並不是他們的問題，而是解釋方法不夠好。計劃中社工同事會與物理治療師及中醫師開會，商討如何運用一些長者較容易理解的方法向他們解釋痛症情況，如運用多些圖案，再配以例子讓他們明白。物理治療師會針對每個人的情況而教授動作，同事亦會為他們逐一拍攝下來，製成一疊步驟卡，好讓長者回到家中亦能按照自己的相片練習，再於月曆中記下，以促進他們養成運動的習慣。計劃亦出版了《「緩痛綠洲」分享集》及《痛症管理——長者服務應用手冊》，這是同事閱畢一些外國出版的痛症管理的書後，將資料消化理解再翻譯成中文，希望能作為業界同工的參考書，



趙榮德 — 教育隨筆
快 必 — 癲馬行兇發噏瘋
徐偉賢 — 好時代曲 Good Time
呂大樂 — 一球在手
李力持 — 力持己見
蔡子健 — 理財有道
司徒永富 — 職場信念
查錫我 — 心靈成長空間

Photo: morgueFile

文章僅代表作者意見，並不代表本會立場。



Column



學好英文的三個好方法

學生問我學英文有沒有 quick fix (速成)？

我說：「沒有！」其他科目可能有，但英文沒有，因為英文是語文 (Language)，而語文是技巧 (Skill)，學習語文是學習一種技巧，而學習技巧一定要有耐性、要有毅力、要有勇氣，像打太極拳、打乒乓球，一定要天天練習，持之以恆，才有所成，所以學英文沒有速成！

你會問我，可否介紹幾個學好英文的方法？

可以，以下介紹三個有人用過而成功的方法，你不妨選擇一個適合你性格的來試試：

第一個方法是 Read、Read、Read (大量閱讀)：大量閱讀可分兩種，第一種是大量閱讀同一作者的作品，第二種是大量閱讀不同作者的作品。我讀大學時識得一個英文能力奇佳的同學，他是中國人，但曾經擔任一份英文報章的總編輯，英文程度自是超人一等。我問他如何練好一手好英文，他說他曾經把柯南道爾 (Conan Doyle) 的福爾摩斯 (Sherlock Holmes) 原著全集由頭到尾精讀過一次，自此英文「脫胎換骨」；這是大量閱讀一個作者成功攪好英文的好例子。我教過一個血液有毛病的中一學生，他上課兩個月便要臥病於床半個月，但他考試的英文成績卻差不多是全班之冠。我問其原因，他答我：「我臥病於床那半個月，表哥天天送我三四本英文書，我無事做，便天天把書看完，結

果便不知不覺把英文水準提升了！」這是一個大量閱讀不同作者成功攪好英文的好例子。

第二個方法是每日朗誦英文報紙的「讀者來函」：話說有一次晚宴，有一成績十分「標青」的學生走來與我寒暄。我知道他是由另一間中文小學轉入喇沙中一的學生，我問他怎樣攪好他的英文，他答：我每日把南華早報 (SCMP) 的讀者來函大聲朗讀，讀足六個月，對英文自自然然有信心，自此對英文有興趣！他會考考到九優。

第三個方法是學好英文文法，那是於 1953 年獲諾貝爾獎文學獎的英國首相邱吉爾 (Winston Churchill) 講的。他在《My Early Life》中說，他因為薩默維爾老師每天教他不斷剖析英語用法 (practised continually English analysis)，結果攪好了他的英文。他說：“I learned it thoroughly. Thus I got into my bones, the essential structure of the ordinary British sentence.” (我徹底地學習，所以在我的骨子裡也烙上了一般英國句子的基本結構。) 識得怎樣做句，還怕學不好英文嗎？

以上三個方法，都是學好英文的不二法門，三個方法都有一個共通點：學好英文，要有耐性，沒有速成！👉



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。



《勇》

老規矩，本期信念主題為「勇」，就以勇為題寫篇小文。很容易，某些利益階層和既得利益者會說：「勇有時是匹夫之衝動」「能有按捺得住的力量才是真勇」。這些話在上一代人回應 80 後的時候聽過最多。的確，思考何謂勇時，這種「A 是勇麼？B 才是真勇啊！」的二元對立很容易出現。就如我以下要指出的：

那名叫龐一鳴的人去年年尾發起「一年唔幫襯大地產商的行動」，以身犯險告訴世人，香港大地產商壟斷的可怕情況如何無孔不入，期間更有人順道揭露了天水圍社區由籌畫、興建到今天，都因官商勾結而社區設施欠奉，種下天水圍悲情禍端。那一人獨挑地產商的龐一鳴固然夠勇，但那官商勾結、經濟傾斜，造成貧富不公的為政者和大商家更勇。龐一鳴在系統以外施展那慧直之力，無良官商化身成系統本身，理性地、靜靜地、文明地、秩序地把人閹割，更狠更勇！

那名叫羅國輝的神父，去年哈佬喂萬聖節時，指李老闆是魔鬼，居然敢直斥、暗寸香港首富是魔鬼，其功能與陳雲咒詛為富不仁者下地獄一樣夠勇。後來陳日君也勇埋一分，大爆當年李老闆笑口向自己示好，並表示天主教明愛若有什麼需要，請隨便出聲，陳樞機也真夠勇，以勇回勇說：「不想以後要收聲，所以不會向李老闆開聲。」如果李老闆向其他撲水的社福機構開聲，不知那些機構會緊守信義，還是背信棄義呢？羅國輝、陳日君夠勇嗎？似乎未算，後來教區副主教楊鳴章向李老闆道

歉，教區亦提點羅國輝日後要對言論多加注意。夠胆忘記自己天主教社會訓導的經年智慧、夠「薑」在經濟力量市場之神面前屈膝下拜，如此背信棄義，這才叫勇！

尋找挪亞方舟和影音使團事件也如照妖鏡般，照出勇者和比勇更勇的「絕對」勇者。李思敬和張祥志兩位希伯來聖經學者很勇地走出來，在不同場合以「尊重聖經重歷史意義而非單純歷史事實的記載方法」、「洪水故事的神學主題比其是否歷史，更為重要」、「聖經想表達這個文學信息，多於歷史史實的關注」、「聖經會用古代近東的神話去破除古代近東的神學」、「問聖經裡面有無神話是誤導的！要知道聖經點樣用神話。」但更勇的是，有機構「發爛渣信」至各教會呼籲杯葛《時代論壇》——這一直容讓各方公平辯論的平台；更更更勇的是有位先生為影音使團護航，以「低能」來形容李思敬和張祥志兩位希伯來聖經學者；而絕對地勇的是，這位先生心底是不認同影音使團的，他是我見過當下香港基督教界最勇的人！想深一層，這比他以前搞過的任何一場笑話佈道大會更搞笑。👉



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



擺獎

回望過去一年的樂壇，掀起了大大小小的風波，因電視台和唱片公司之間的糾紛，以致影響到各大頒獎典禮獎項的頒發，真的可以用「地震」來形容這種戲劇性的變遷。

對於每一位歌手來說，所唱的歌曲能感動人心，以致可以得到別人認同，是非常重要的，而獎項便好像代表和象徵著這一份認同，但奈何頒獎典禮的獎項有限，要讓每一位歌手都得到獎項（認同），絕對是沒有可能。

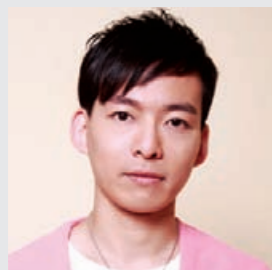
筆者從 2004 年成為樂壇新人開始至今，可說是十大最少獎項的歌手（哈哈！自嘲）。起初也會因此而感到灰心失望，並會問自己：已經付出過努力，為何連一個安慰獎也沒有呢？當時認為真的很需要獎項的認同，才算是對自己、家人及朋友的一個交代，但一路走下去的時候，慢慢明白到原來自己想得到的並非只是一個用塑膠或者金屬所造的獎座，更重要的是在別人心目中的聲譽和口碑是如何。

我假設我得到了很多樂壇的獎項，但原來對外來說我並不是那麼實至名歸的，我會更不開心，比起沒有獎項更失落；更諷刺的是，若我一心一意想創作一些可以感動人心並祝福別人的音樂，讓聽

眾聽後能得著更多正能量時，換來卻是反效果，我相信這個打擊比起沒有獎項來得更大。因此我感恩能透過音樂去真誠和自由地與大家分享我的喜怒哀樂，並在過程當中得到很多人的支持和真摯的回應，這對於一位唱作歌手來說，已是一件非常幸福的事。

話說回頭，我認為每一個人都有從上天而來獨有的恩賜（才能）。我認為我所擁有的恩賜根本不是屬於我的，而我所肩負的重任，就是作一個管家去好好的打理和發揮這種才幹，不是炫耀，而是分享；不是自卑，而是謙卑。

最後很想借用何韻詩於微博中對她歌迷的一段回應作結，我認為她這段說話很能道出每一位歌手和每一個熱愛生命的人的心聲：「我需要的肯定已經在你們的身上得到了，音樂的存在本身就是為了聽眾的共鳴，而不是獎項，是吧？新一年一起繼續做覺得值得的事，加油！」共勉之。👉



徐偉賢 (Peco Chui)

Official website: www.pecochui.com • Video Channel: <http://www.youtube.com/pecochui>

FacePage: <http://www.facebook.com/pages/-Peco/111438655243>

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〉。



曼城球迷的文化

早前曼城的表現平平，連場和波，一而再的在中游隊伍腳下失分，既未能表現出巨型班本色，又影響在英超爭標的前景。當球賽結束時，曼城球迷向領隊文先尼大倒采，場面頗為尷尬。發展至此，文先尼成為了本年英超中途被辭退領隊的熱門人選之一，據說一些博彩公司亦已為他定出盤口，估計他不易捱至季尾云云。

今時今日，一位領隊在聖誕節前被提早解約，絕對不是新聞。文先尼的處境之所以值得討論，基本上與他會否被辭退無關。我對上述情況感到興趣，原因是以往曼城球迷很少會這樣對待領隊和球員。

以前曾有人將曼城球迷的文化視為足球球迷文化中的一個典型——球迷所追求的，不一定是獎盃、榮譽，而是一份自我認同。試想自上世紀七十年代中期以來（1976 年奪得聯賽盃冠軍），曼城便沒有拿過重要的獎項。跟同市的班霸曼聯相比，確實有十分明顯的距離。而到過曼聯主場奧脫福的球迷都會知道，球場上有一個裝置，是諷刺曼城已有好多年未曾捧過獎盃。可以想像，在過去三十多年裡當一位曼城球迷，感覺並不好受。

但在這段時間裡，曼城的球迷似乎發展出他們獨有的一套文化。首先，每個球季的重點不在於最後的排名，而是曼徹斯特打吡大戰的賽果。對很多曼城球迷而言，季中的那兩場打吡戰，比較整個球季來得重要；只要能擊敗曼聯或給它在爭標路上製造麻煩，較諸在聯賽榜上排名略為提升一兩個位置，更有成功感。對他們來說，那兩場比賽就是整個球季的高潮所在。

第二，是曼城的球迷不一定要求球隊奪標而回。長期以來，他們最引以為傲的是，無論球會如何失意，亦堅持風雨同舟，支持到底。曾有人戲言，曼城球迷喜歡「享受失敗」；球隊表現未盡人意時，反而會令他們更覺球迷支持的重要性，同時也因而更為投入。在英國球迷文化之中，很重視這一種忠誠與堅持的性格，並視之為球迷對球會真情投入的表現。

但觀乎近日曼城球迷在球場的行為，恐怕他們過去所代表的一種球迷文化，已因為球會成為了豪門而有所變化。富貴班主大灑金錢，招兵買馬，將球會的定位完全改變過來。今天，經過一輪高價收購球星之後，球迷開始對球隊有所期望，而且愈來愈重視成績，要跟其他強隊爭一日之長短。球迷有這樣的期望，這本身並非一件壞事，但問題是在這個轉向的過程之中，一些舊有的文化元素迅速消失。當曼城在人腳上已可稱為強隊的時候，球隊踢不出應有的成績，便會令球迷覺得丟臉。這一種失敗較諸以往要在降班邊緣徘徊，更令球迷有挫敗感。在這樣的情況下，曼城球迷變得與很多大球會的球迷沒有兩樣，注意力都放在獎項之上，開始少談個性了。👉



呂大樂

香港大學社會學系教授。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。



我情願做「樓奴」！

上了某電視台的節目，既介紹古怪樓盤，又要嘉賓競價投標，結果我得第二名，沒有獎品。自問不是什麼投資專家，往往在競猜樓盤時，經常估低，估錯，答案揭盅，才知現時樓價真是天文數字，一千幾百萬，真不是一個錢。

自幼在紅磡山谷村長大，樓價高從來都是，當時房租不過百多元，但旁邊的私人樓已經由五六十萬到過百萬，要置業也是遙不可及。一家六口住在二百來呎的廉租屋，住了超過 20 年後，一家人才能集合眾人之力用十多萬首期，買了深水埗大南街的舊唐樓，裝修了三個月才能入住，總算是第一次有一間房。雖然環境不大理想，較嘈較不衛生，但總算有了個人空間。

後來政府推出廉租屋可以用綠表申請居屋，也省了好多年錢，才算第一次在將軍澳置業，也不過是三十來萬，住了幾年，後來以七十萬賣出，升值一倍多。

後來搬了去美孚，一直住到現在，個人覺得好幸運，也不是早知早覺，反正省下積蓄也沒什麼用，就在有需要時去置業吧，還親身往地盤考察，看方向看交通，非常認真嚴肅。

置業是純私人問題，也不能完全考慮當時樓市氣氛，氣氛好但沒錢，當有錢時又可能不是入市時機，很大程度跟運氣有關！

人人都想置業，個個處境都不同，人云亦云，不自量力，吃苦的是自己。現在沒能力在市區置業，就住新界，新界也沒有能力，試試回深圳吧，港紙貶值，人民幣升值，早買有着數。

對我公司的年青員工也如是說，有人說供樓變樓奴，但不供樓，去買波鞋買 iPhone，也是奴，反正是「奴」，做「樓奴」總有解放一日，做了「物奴」最後反而一無所有！

iPhone 4 現在炙手可熱，過兩年一錢不值呢！

有得揀，我情願做「樓奴」！👉



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。



100 分的態度

不知大家有沒有看過以下的內容：

如果把英文字母 A 至 Z，依序以數字 1 至 26 配對 ——

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

然後把不同的英文字詞裡的英文字母所屬的相關分數加起來，會得出很特別的效果。例如：

知識

K-N-O-W-L-E-D-G-E

$$11+14+15+23+12+5+4+7+5 = 96$$

努力工作

H-A-R-D-W-O-R-K

$$8+1+18+4+23+15+18+11 = 98$$

好運

G-O-O-D-L-U-C-K

$$7+15+15+4+12+21+3+11=88$$

態度

A-T-T-I-T-U-D-E

$$1+20+20+9+20+21+4+5 = 100$$

我們從以上數學運算，得到一個的結論
假設 100 是滿分的話，那麼 ——

只靠知識，

只靠努力工作，

只能讓你接近目標，分別是 96 和 98 分；

若然只靠好運，效果更差，只有 88 分。

而唯有你的做人態度，才能把你帶到滿分
「100 分」

投資理財亦是同一道理，大家必須要擁有正確的
理財態度，才可以令你達到滿分「100 分」的境地。

所以，請緊記：「要投資，先求知」；

多讀，多看，多聽，多想。

最後，如果你是信神的話，以下的算式可會有
另一啟示 ——

「神的愛」能達到多少？

L-O-V-E-O-F-G-O-D

$$12+15+22+5+15+6+7+15+4 = 101$$

「神的愛」能讓你超越巔峰！👉



蔡子健

曾踏足三十多個國家，工商管理碩士畢業，擁有特許財務策劃師的資格，希望能夠以自己的學識和經驗，啟發大家認識財務策劃的重要性，與及如何籌劃你的將來。



管好你的人

孔子曰：「為政以德，譬如北辰，居其所而眾星拱之」。這句說話的意思是：作為一個領袖，自己的才華和能力不一定是最強，但是領袖一定要有德行，善待人才。孔子以北斗星為例子：北斗星自己本身是不動的，但它旁邊有眾多的星圍著它轉動。這比喻領袖要像北斗星一樣，讓人才為自己効力。

說到用人之道，一則關於曾國藩「鑑貌辨色」的小故事值得我們細味，亦是頗具中國人特色的選賢哲學。曾國藩委派李鴻章訓練淮軍，有一天，李鴻章帶著三個人求見，請曾國藩給他們分配職務。曾國藩當時剛好出外散步，李命三人在外等候，自己則進入室內。

等到曾散步回來，李請曾傳見三人。曾竟說大可不必，並對李說：「站在右邊的是個忠厚的人，可委派後勤補給工作；站在中間的是個陽奉陰違的人，只能給他無足輕重的工作；站在左邊的是個大才，應予重用。」李驚問：「您是如何看出來的呢？」曾說：「剛才我散步回來，走過三人面前，右邊那人垂首不敢仰視，可見他恭謹厚重，故可委派補給工作；中間那個人表面上必恭必敬，但我一走過，立刻左顧右盼，可見他陽奉陰違，故不可用；左邊那人始終挺直站立，雙目正視，不亢不卑，乃大將之才。」

誠然，員工是企業重要的資源之一，如能妥善用人及管理人，就能使企業順利發展。但是，管人是管理學中最難的學問，因為每一個員工的性格、經驗、背景、想法都不一樣，很難「一本通書看到老」，找到一個能有效管理所有人的方法。

有些企業和管理人員均曲解了「管理」兩個字，以為管理就只是「管束」員工，讓員工順著公司的政策走。於是，他們便制定了各種各樣的約束制度，要求員工每個步驟、每樣事情都嚴格按照公司的標準，如：上班期間不能談話，限制上洗手間的次數、髮飾和儀容等。儘管管理學之父泰勒在1911年所提出的「科學管理原則」的確能夠提升企業效率，但這些制度卻規範了員工的工作模式，使他們坐如針氈，始終處於高度緊張的狀態。

良好的管理者先要和團隊建立信任，當團隊達至佳績時，要及時加以肯定。但是如果員工犯錯，最好的做法是調整注意力，先讓員工明白自己犯錯的原因，並提出改善辦法和給予員工補救的機會。這樣，員工對上司就可做到心服和口服。

簡而言之，要管好一個人，秘訣在於激勵而不在於制約。至於如何激勵員工，就要看那個人的取向，有人喜歡獲得上級的認同、有人需要用實質的金錢鼓勵、有人需要給他一個崗位，有人需要舒適的辦公室環境……。辦法是死的，人才是活的。切記：得人心，得天下！



司徒永富

現任香港樹仁大學工商管理學系系主任（行政）及副教授，並於鴻福堂集團出任執行董事。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。



存在主義心理治療之「自由」

人總是很矛盾的，特別是做父母。一方面，我們都希望孩子快高長大；另一方面，我們又希望孩子別長大得那麼快，因為孩子長大了，意味著孩子會慢慢離我們而去。

另外一個矛盾就是：一方面，我們希望孩子能夠學習獨立，可是另外一方面，當孩子懂得獨立思想的時候，我們又覺得孩子總是跟我們抬扛。你說左，他說右，你說前，他說後，我們自然覺得孩子不聽話，反叛！

其實，當我們瞭解孩子成長所經歷的心理變化，我們就不會因為不瞭解而產生誤會，甚至破壞父母和子女的親子關係！

追求自由是所有動物特別是人類的本性。小狗當被人在頸項上加上頸圈，會拼命的想掙脫；鳥兒在籠中總是想飛出去；人類更不用說，有人甚至認為「不自由，毋寧死！」。

「自由」是存在主義心理治療一個非常重要的課題。一方面，人不斷追求自由，進入青春期（十二歲到十七、八歲），心理學家稱之為動盪時期（turbulent years）的年輕人，對自由的追求特別強烈，他們不惜與父母公然對抗。為什麼會這樣呢？其實道理很簡單，這是每個人成長過程中必經的階段。但是另外一方面，當我們有了自由，我們又害怕自由，這聽起來很矛盾。在現實中，這種情況卻十分普遍。因為自由意味我們可以自己做選擇，同時我們也要為自己的決定負上責任，和面對我們的

決定所引起的一切後果。很多人就是因為害怕選擇的後果，而放棄自由，真是很吊詭！

作為父母，我們不應該不讓孩子做選擇，窒礙孩子的成長，而是應該教導孩子怎麼去做選擇。不少人因為害怕承擔自己做決定的後果，而採取拖延的策略，可是拖延的策略是最差勁的選擇，因為這樣我們只是把選擇的自由雙手奉上給別人、時間或者命運！我們並沒有經過深思熟慮，衡量每個選擇可能帶來的得失。

假如我們真的想追求自由，我們就應該有勇氣去面對和承擔我們所作選擇引起的一切後果。有些人當做了選擇一段時間後，會後悔之前的決定，因為事後發覺如果之前我們做另外一個選擇會更好！其實，這種想法沒有必要，也不科學，因為事後誰都是孔明；事前，我們都沒有預知能力。最重要的，是我們作決定之前把所有可能情況都考慮周詳，作出我們認為最好的選擇，還有，這個世界根本就沒有「如果！」。

存在主義心理治療的其中一項任務就是要幫助助人明白自由的意義，並鼓勵他們勇敢去做選擇。當你再聽到有人跟你說他沒有選擇的時候，希望你能讓他瞭解，他不是沒有選擇，他只是不敢選擇而已。



查錫我

十一歲受浸加入教會，曾任職廉政公署二十八年多，現為執業大律師和認可調解員。他一生經歷了大大小小的苦難，其中包括兩次婚姻挫敗，失去幼弟、長姊和父親，更得過肝癌，亦曾與數不清的在苦難之中的朋友同行，因此，他贏得了「苦難專家」的稱號。



Photo: Sundstrom

基督教香港信義會社會服務部 2010 年感恩大會及週年聚餐
青少年服務現代化正式啟用

「CARE」小記者之『童心愛香港』計劃——
從啟航到人物專訪

信義人運動日 凝聚掌聲與汗水

「生命農夫」中小學巡迴計劃

A-Space 青少年藝術訓練計劃—— Our Rock Story 6

《潘朵拉的盒子》音樂劇

第三屆童心同行步行籌款暨嘉年華

「參與世博，發現上海」計劃讓長者大開眼界

讓南涌大自然變成畫室及影樓

「生命故事——從人生回顧到人生圓滿」——
令長者晚年回復生命色彩

《天使護航計劃》獲亞洲傑出家庭工作計劃 (3A) 銅獎

外界協作

信義好事

社區脈搏



Service



基督教香港信義會社會服務部 2010年感恩大會及週年聚餐



基督教香港信義會社會服務部 2010 年感恩大會已於 2010 年 11 月 21 日（星期日），假信義中學禮堂舉行。當日的主禮嘉賓是基督教香港信義會監督戴浩輝牧師及社會服務部部長周兆真牧師。感恩大會上，社會服務部總幹事倪江耀先生致詞時鼓勵同工放眼未來，因應社會政治經濟的發展，共同凝聚力量回應社區需要。跟往年一樣，在感恩大會上頒發了多個服務獎項，包括：賣旗義工動員獎、五年至三十年的長期服務獎及優

秀職員獎，以表揚他們為本會作出的努力和貢獻。會上更特別表揚機構籃球隊勇奪第二十一屆社工機構籃球賽銀碟賽冠軍的佳績。

另外，本會週年聚餐於同日假座尖沙咀彩雲軒舉行，以單位的精彩表演、豐富美食、抽獎等招待本會各單位員工，以感謝他們為機構辛勤工作。今年聚餐更在會場中播放 11 條正能量短片，讓大家重溫過去一年由同事及部員參與製作的精彩片段，也藉以鼓勵同事發放正能量。大會更加插投票環節，讓同工一起選出過去一年「正能量短片」中最喜愛的影片及角色。在才藝表演方面，當晚分別有五個單位以話劇、歌唱、魔術、錄像形式表演，加上同工以各種有趣造型及扮相施展渾身解數，為當晚的節目增添不少歡樂氣氛。最後，由沙田及葵涌長者服務以精彩的演出，奪得當晚的才藝表演大獎。➔



青少年服務 現代化正式啟用

本會青少年服務現代化竣工後，三個區域的青少年服務最近分別舉行了開幕禮，以不同的主題展望將來，期望能利用嶄新設施配合創新的服務以邁向新里程。

屯門青少年綜合服務中心——創·夢成真

屯門青少年綜合服務中心於 2010 年 11 月 27 日（星期六）舉行了「創·夢成真」十週年感恩慶祝會。當日除了邀請這十年來緊密合作的伙伴，共同回顧協力的成果外，更邀請了多位地區部門首長擔任主禮嘉賓，包括：屯門民政事務專員張國財太平紳士、社會福利署屯門區福利專員梁桂玲女士、香港警務署屯門警區指揮官蔡建祥警司、屯門區議會副主席梁健文議員 M.H. 及本會社會服務部總幹事倪江耀先生，為中心主持開展新里程儀式。當日高朋滿座，超過 60 位嘉賓出席是項活動。

中心以汽球創製成一系列色彩繽紛的「夢想號火車」，正代表中心員工會全天候、無休止地繼續為夢想與理想馳騁於服務的「高地」，為有需要的群體傳送愛心、拓展潛能而努力，實現「創·夢成真」的願景與期盼。

天水圍青少年社會服務——同走過齊建造

天水圍青少年綜合服務中心及天水圍青少年外展社會工作隊於 2010 年 11 月 6 日（星期六）假天水圍青少年綜合服務中心舉行了「同走過齊建造」聯合開幕禮。大會邀得社會福利署副署長（服務）蔣慶華先生 BBS、房屋署高級房屋事務經理（元朗）郭煒昌先生、元朗區議會主席梁志祥 MH 太平紳士及基督教香港信義會青少年服務管理委員會主

席周錦紹先生蒞臨主禮，並得到不少社區內外的合作伙伴及關注青少年成長的人士到場支持。

開幕禮首先由青年歌手黃偉斌及馮樂敏合唱大會主題曲「同渡每一天」，隨後演出創作話劇「同走過齊建造」——一個十多年前遷進天水圍的家庭，縱使面對困乏、挫折，依然努力不懈地追尋希望的故事。話劇完結後，全場掌聲雷動。嘉賓與居民稍後更一起參與由義工們精心籌備的活動，讓來賓見證本會服務在天水圍區內植根 17 年的歷程。兩個中心亦同時出版「YES! I CAN! 2010 特刊」，匯集區內青少年及義工多個夢想、努力、轉化、從不可能化做可能的故事，把「YES! I CAN!」的精神傳揚開去。

尚德青少年綜合服務中心——以愛起動，燃亮生命

尚德青少年綜合服務中心於 2010 年 12 月 11 日（星期六）舉行「現代化工程竣工啟用禮」，以展現中心「以愛起動，燃亮生命」的發展方向以及慶祝中心服務社區近十年。啟用禮當日場面熱情溫馨，中心特別邀請了社會福利署助理署長（青少年及感化服務）馮民樂先生及本會總幹事倪江耀先生為主禮嘉賓，並由區域督導陳張秀雲女士及信義會恩澤堂聖禮牧師梁美英牧師一起陪同主持連結愛心的開幕儀式，且有六位區內緊密合作的伙伴拉花炮襄禮。當日出席的嘉賓約 70 多位，共同欣賞中心的青少年表演現代舞、雜耍及話劇，更有家長及青少年分享他們透過中心獲得的成長及改變，令人十分感動。典禮後更提供中心導賞，由中心的義工介紹各房間之特色及活動。➔

1. 於天水圍青少年綜合服務中心舉行的「同走過齊建造」聯合開幕禮中，眾嘉賓主持揭幕儀式。
2. 於屯門青少年綜合服務中心舉行的「創·夢成真」十週年感恩慶祝會中，本會總幹事倪江耀先生頒發致謝狀給合作伙伴。
3. 於尚德青少年綜合服務中心舉行的「現代化工程竣工啟用禮」中的雜耍表演。



「CARE」小记者之『童心愛香港』計劃——從啟航到人物專訪

由本會屯門青少年綜合服務中心主辦，屯門區公民教育委員會及屯門區小學校長會協辦的「CARE」小记者之『童心愛香港』計劃，今年再度成功獲得「公民教育活動資助計劃」撥款贊助。參與第七屆「CARE」小记者計劃的區內學校共有 10 間，超過 109 名學生，陣容鼎盛。今年的主題是「童心愛香港」，計劃希望培育兒童關心社區的人和事，推動參加者建立「香港人」的身分認同，並透過培訓、採訪、研習及撰寫報告活動達至上述目標。

在 9 月 25 日「啟航日」當日邀請到「想飛傳播」主席——劉倩怡小姐為大家分享人物專訪的經驗與心得。她以活潑、互動的方式，深入淺出地說明人物採訪成功的關鍵原因，並回顧過去一些獨特的採訪經歷，為 10 月的「訓練營」工作提供紮實而豐富的學習基礎。

隨著「小记者啟航日」及「訓練營」在 9 至 10 月期間順利完成，CARE 小记者於 11 月正式走進真實世界，以分組形式探索具成就或卓越精神的人物或品

牌，以三大主題走訪了六位出類拔萃的精彩人物，包括：

「香港傳奇」的南、北極探險家李樂詩女士及前香港單車隊代表洪松蔭先生。

「香港不倒翁」的香港失明人協進會會長莊陳有先生及前農場餐廳創辦人陳興濤先生。

「香港至尊」的鴻福堂行政總裁司徒永富先生及香港八和會館總幹事丁羽先生及理事鄧美玲女士。

透過上述六次專訪，所有小记者親身經歷真正的採訪，與受訪者直接對談，從中尋找他們所詮釋的香港精神，並製作成為專輯，競逐冠、亞、季軍及多項專題獎項。

「小记者頭條採訪」除了有真實的採訪演練外，它實在也啟動了「CARE」小记者「童心愛香港」計劃，踏進其核心的部分。這不單為小记者提供學習的黃金時機與精彩的人物對談，更使小记者從中感受觸動人心的「香港精神」。



1. 採訪完畢後，小记者與被訪者合照。
2. 劉倩怡於啟航日跟小记者分享人物專訪心得。
3. 南、北極探險家李樂詩女士。
4. 香港單車隊代表洪松蔭先生。
5. 香港失明人協進會會長莊陳有先生。
6. 香港八和會館總幹事丁羽先生及理事鄧美玲女士。
7. 鴻福堂行政總裁司徒永富先生。
8. 前農場餐廳創辦人陳興濤先生。



信義人運動日 凝聚掌聲與汗水

「信義人運動日」已於 12 月 19 日假信義中學順利舉行。是次運動日吸引了各單位組成 16 支隊伍參賽，參加者、支持者、工作人員超過 200 人。全日的比賽項目共有六項，包括跳大繩、拔河、四人五足、羽毛球、射籃及呼拉圈，分室內及室外進行。運動日當天陽光普照，各隊伍代表在同伴的打氣聲中竭盡所能施展渾身解數，使四處洋溢著一片歡呼聲及掌聲。其中跳大繩、拔河、四

人五足等比賽更充分顯示出各隊伍的團隊合作能力和精神。比賽由中午 12 時許開始，並相繼舉行各項目的初賽、複賽和決賽，直至傍晚舉行最後一項拔河決賽為止。各項賽事完結後，本會監督戴浩輝牧師頒發監督盃全場總冠亞季軍。在拍攝大合照後，信義人運動日也正式完滿結束，期望來年各同工繼續積極參與，創造佳績。

1. 各人以歡笑為信義人運動日劃上圓滿句號。
- 2-4. 運動日的精彩比賽情況。

「生命農夫」中小學巡迴計劃

由基督教香港信義會社會服務部、香港路德會社會服務處、Snazz Music 及 RoadShow 合力推動的 Life Fama Tour 計劃，已於 2010 年 9 月正式舉行，並陸續在半年內於 30 多間中小學巡迴舉行。Life Fama 即是生命農夫，顧名思義，整個計劃是要進入學校內作出澆灌生命、培養學生成長的工

作。計劃的一小時的活動，由生命農夫高皓正、狄易達、葉文輝（啤梨）透過音樂、分享、討論及遊戲等手法與學生作互動交流，散播「自強」、「尋夢」及「關愛」的種子。計劃至今已有約 10,000 位同學參與。如學校對此計劃有任何查詢，請致電 3692 5468 與本會同工聯絡。



1. 僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校的學生與生命農夫互動交流。
2. 「生命農夫」的計劃宣傳海報。



A-Space 青少年藝術訓練計劃 — Our Rock Story 6

由本會北區青少年綜合服務中心 A-Space 青少年藝術訓練計劃主辦的 OUR ROCK STORY 6 樂隊比賽，已於 2010 年 11 月 7 日晚上假北區大會堂舉行決賽，為是次活動劃上圓滿句號。

決賽當晚，於 10 月 16 日初賽中脫穎而出的 5 隊精英樂隊，在全場接近 200 位觀眾的熱烈支持及歡呼下使出渾身解數，令在場評判及觀眾目不暇給。經過激烈的比賽後，最終由 Jukator 奪得冠軍。

跟往年不同，今年的比賽主題是「搖滾自我」，我們相信每隊樂隊都有

自己的故事，而我們亦相信故事應該由他們主宰，所以我們安排了 25 分鐘的獨立表演時間，讓他們表演其原創歌曲，無論歌曲編排、燈光效果等等，都由樂隊自行設計，大大加強比賽的原創性。

A-Space 會繼續舉辦大型及具質素的青少年藝術活動，當中包括 12 月舉行的『A-Space Annual Performance 2010』，為青少年提供表現自己、發揮所長的平台，以建立其成就感及滿足感；同時亦在北區推廣青少年藝術，讓社區人士見證青少年的成長。



3

1. 樂隊 Jukator 於比賽中奪得冠軍。
2. 各參賽隊伍於台上合照。
3. 各隊於比賽中施展渾身解數。



《潘朵拉的盒子》音樂劇

《潘朵拉的盒子》音樂劇已於 2010 年 12 月 21 日於北區大會堂正式公演，當晚幾乎全場爆滿，參演的年青人表現落力，施展渾身解數，演出順利完成。為建立家長與北區青少年綜合服務中心的聯繫，演出當日中心更邀請演出者之家長欣賞演出。當晚，大約有三十位家長前來欣賞演出，於劇後分享自己對子女成功演出後的感受，場面感人。

一班擁抱夢想的年青人，由 2010 年 9 月開始付出心機、血汗、時間，為了踏

上舞台演出《潘朵拉的盒子》——一個由禁毒漫畫《死神·潘朵拉》改編的音樂劇。全劇透過一個簡單、生活化的故事，推廣遠離毒品的訊息，並告訴大家凡事總有希望，鼓勵大家不要放棄。是次音樂劇由北區青少年綜合服務中心及 A-Space (Achievement Space) 青少年藝術培訓計劃主辦，由中心話劇組夢工場成員擔綱演出，配合 A-Space 舞蹈組 HIA、Zenith 及 C-TAG 的舞蹈，集劇、舞、歌於一身。

- 1-2. 部分精彩演出片段。
3. 演員及各工作人員於台上大合照。



第三屆童心同行 步行籌款暨嘉年華

第三屆童心同行步行籌款暨嘉年華已於 10 月 31 日下午 2 時在沙田中央公園順利舉行。與上屆一樣，步行路線環繞城門河一週，並由本會總幹事倪江耀先生及區域督導黃陳麗群女士主持起步禮。

當日氣氛溫馨又熱鬧，許多參加者帶同家人及親友一同出席活動，出席人數超過 400 人。除步行外，活動內容還包括：小丑及雜耍隊獻技、舞蹈表演、人體彩繪、扭氣球，還有大受小朋友歡

迎的棉花糖及雪糕派發時間，而頒發最佳造型獎及即場贊助兒童表演的項目，更為大會帶來不少歡樂的氣氛。「青年會專業書院自在人生自學計劃——日間同學會」帶領 30 多位同學參與是次活動，奪得「最佳動員團體獎」。是次步行籌款的目的是為信箱服務籌募經費，最終籌得善款八萬五千多元，在此衷心多謝大家的愛心及支持。大會特別鳴謝港鐵公司「鐵路人鐵路心」義工隊派出廿多名義工協助維持沿途及活動秩序。

1. 本會總幹事倪江耀先生（左 4）及區域督導黃陳麗群女士（左 1）主持起步禮。
2. 嘉年華會中的小丑表演。
3. 當日有超過 400 人參加步行籌款。



「參與世博，發現上海」計劃 讓長者大開眼界

本會長者綜合服務於 2010 年 10 月獲香港政府政制及內地事務局贊助共十五萬元，讓長者參與上海世博交流活動，使社區中一群獨居或貧困的長者，有機會一嘗坐飛機的心願和大開眼界。其中，長者們對上海市退休教工服務中心的交流和表演特別感到新鮮。透過參觀

上海世界博覽館和城市規劃展覽館、乘坐磁懸浮列車等活動，長者更能認識祖國的發展、國力的強大。旅程中，同事、領隊和導遊們悉心照顧，加上團員互相關照，使整個旅程得以順利完成。最後，有份參與計劃的長者更以「美夢成真，欣喜若狂」表達他們對是次活動的感受。

- 1-2. 長者們參觀世博時攝。
3. 長者們於上海博物館前留影。
4. 長者一嘗坐飛機的心願。



讓南涌大自然變成畫室及影樓

本會南涌戶外活動中心於剛過去的11、12月份舉辦了兩個以大自然為主題的活動：南涌 @Nature Art Jam 及南涌 @Nature Photography，讓參加者以繪畫及攝影親近大自然。

南涌 @Nature Art Jam 配合四周自然環境的特色，讓參加者在大自然中享受繪畫的樂趣，參加者可透過循序漸進的方式，以顏色、線條及大自然體驗去創作自己的作品。

南涌 @Nature Photography 則是

一個結合理論及實踐的攝影課程。上午由資深攝影導師教授基本攝影知識及技巧；下午，在導師陪同下，即場教授大自然攝影的藝術。

本會會繼續藉著接近大自然的地利舉辦更多相關活動，讓大自然變成畫室及影樓，讓參加者享受置身大自然的樂趣。歡迎致電 24621700 或電郵 training@elchk.org.hk，查詢相關課程資料。



1. 上午學習攝影理論。
2. 下午到大自然中即場示範及指導攝影技巧。
- 3-4. Art Jam 適合大、小朋友參加，以繪畫表達對大自然的體會。



「生命故事——從人生回顧到人生圓滿」——令長者晚年回復生命色彩

本會長者綜合服務累積了多年的「生命故事」培訓及實踐經驗，最近再獲公益金資助，於2010年9月起推行為期兩年的「生命故事——從人生回顧到人生圓滿」計劃，透過直接服務及培訓，令長者晚年回復色彩，達致人生圓滿。是項服務的一大重點是為有志使用「生命故事」手法的業界同工提供支援，包括系統培訓、專業同行諮詢及故事書印刷資助。計劃已完成首屆義工及護老者培訓課程，更於2010年12月開展首屆

專業同工培訓，出席人次達110，超過85%參加者對課程表示滿意。

參加者在課程中有機會體驗人生回顧的過程，以了解服務對象作自我披露的困難與掙扎，而已完成課程的參加者，亦積極投入長者「人生回顧之旅」探訪工作，為長者製作獨一無二的生命故事。計劃將陸續推出護老者、義工培訓課程。如有查詢，歡迎致電 3124 7633 或電郵 lifestory@elchk.org.hk。

1. 義工們畢業後整裝待發，準備運用學習到的技巧幫助有需要的長者。
2. 在課程中，學員互相分享，親自了解自我披露的心路歷程。
3. 義工一起討論怎樣將長者的負面經歷「轉化」。

手繪布藝精品廊

基督教香港信義會
天恩培訓及發展中心

歡迎大量訂購 接受度身訂造

\$2起

商舖地址: 柴灣青年廣場3樓1號車仔檔 (港鐵站A出口)

查詢及訂購熱線: 2612 1221

http://hk.myblog.yahoo.com/elchk_comic

<http://comichouse.now.to/>



《天使護航計劃》 獲亞洲傑出家庭工作計劃(3A)銅獎

由亞洲區家庭研究聯盟（CIFA）舉辦的亞洲傑出家庭工作計劃（3A），已於2010年11月27日在日本東京舉行決賽及頒獎禮，本會生命天使教育中心憑《天使護航計劃》獲得銅獎。3A計劃今年首次在亞洲區舉行，計劃旨在嘉許能夠引發具創意的家庭工作手法或模式，並倡導、提昇或改善亞洲家庭生活質素及功能，兼且提供一個交流平台予各機構分享經驗。大會於是次比賽中共收到27份參選計劃，參選機構來自中國、台灣、馬來西亞、新加坡、韓國及香港等六個亞洲地區，經過兩個階段篩選後，八隊晉級隊伍於東京進行

決賽。結果，由香港家庭福利會（香港東區分會）憑《以家為本心理健康服務暨家庭綠洲計劃》奪得冠軍，來自新加坡的德教太和觀憑《家庭成就獎勵計劃》獲得亞軍，本會生命天使教育中心則以《天使護航計劃》獲得季軍。

《天使護航計劃》是本會生命天使教育中心為居於元朗及天水圍區，18歲或以下的懷孕少女提供的輔導服務，旨在幫助少女們面對懷孕所帶來的困擾與壓力，協助她們掌握更多育兒的技巧以能更好地擔當母親的角色，為自己好好地計劃未來，繼續發展自己。



1. 本會生命天使教育中心憑《天使護航計劃》獲亞洲傑出家庭工作計劃(3A)銅獎。
2. 各決賽參賽者於頒獎禮後合照。
3. 本會元朗區青少年服務及生命天使教育中心區域督導主任鄭惠卿（右2）於香港交流會上跟與會者分享計劃內容。

基督教香港信義會天恩堂

基督教香港信義會天恩堂

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：葵涌葵威園304號
電話：24805833
傳真：24289884
網頁：<http://gracetw.elchk.org.hk>

少女孕記

— 帶你走進年輕懷孕的世界

當大家對14歲未成年少女懷孕的新聞感到驚訝的同時，又有沒有真正瞭解過他們如何成長？當中遇到的憂慮和掙扎呢？《少女孕記》透過十四位少男少女的真實故事，讓大家走進這群年輕人的世界，了解他們的成長背景、成為年輕父母所面對的困擾和掙扎。

除了當事人剖白自己的心路歷程外，曾輔導過這班年輕人的社工會對每個個案作出回應。另外，四位知名學者，包括馬麗莊教授、曾潔雯博士、李文玉清博士及陳霍玉蓮女士更會作回應評論，期望讀者能以多角度探討年輕懷孕這個主題。

* 本書主角均來自信義會「天使護航」計劃的輔導個案。扣除成本後，部分賣書收益將用於資助支援年輕父母服務之用途。



書名：少女孕記
出版：基督教香港信義會社會服務部
對象：家長、老師、社工，以及所有關心青少年的朋友
售價：\$50（優惠價\$40），10本以上七折
查詢：致電 23321107 或
電郵 angels@elchk.org.hk 與賴小姐聯絡
訂購表格請參閱：<http://www.elchk.org.hk/service/>
（各大書店均有代售）

「天使護航」計劃服務對象為居於天水圍及元朗區內18歲或以下的懷孕少女或媽媽，提供輔導及支援。



外界協作



本會為深圳市社工機構提供顧問服務

本會與深圳市社工機構簽定合同書，成為對方的機構顧問。與本會結成伙伴合作的深圳社工機構是友愛社會工作服務中心，該中心會通過愛心超市、助學計劃及熱線服務為主要切入點，為深圳衛生工人提供物質、精神和社會層面的服務。憑著本會在香港擁有近 35 年的社會服務工作經驗，相信能為國內相關機構提供適切的專業意見，是次合作主要提供發展規劃、制度建設及團隊建立等方面的專業建議。

嘉信童心劃未來——南涌歷奇體驗之旅

由嘉華建材及攜手扶弱基金贊助的「嘉信童心劃未來」計劃，於 12 月 17-18 日舉行領袖團隊歷奇訓練營，生命師徒一起到南涌進行歷奇體驗。活動中，生命徒弟面對不同的挑戰項目如夜行山路及爬樹等，更與生命師傅一同進行團隊訓練、野外煮食以及一同創作油畫並互相贈送，表達三年來師徒之間的回憶及心意。



鐵路人、鐵路心計劃——沿途有你一天遊

本會沙田多元化老人社區服務中心與港鐵公司「鐵路人、鐵路心計劃」合作於 11 月 27 日舉行【沿途有你一天遊】活動，由 18 位 MTR 職員照顧 90 位 70 歲以上行動不便、體弱而少出外活動的長者到九龍寨城公園遊覽，欣賞園林美景；並特別安排長者在小濠灣車廠免費享用豐富午餐，乘坐迪士尼列車體驗列車之運作，讓 90 位長者能享受到愉快難忘的旅程。

「童一天空」計劃——鼓勵小朋友實踐夢想

由 NEO DERM 贊助，本會北區青少年綜合服務中心舉辦的「童一天空」計劃系列最後一項活動——「共童承諾」已於 2010 年 12 月 4 日舉行嘉許禮，當天共有 17 名 NEO DERM 義工參與，帶領小組分享以及與得獎者及其家人一起玩遊戲，大家有說有笑，氣氛既熱鬧又融洽。是次活動的目的是透過教導小朋友學習訂立目標和行動計劃，從而讓他們體會信守承諾的重要。



* 若商界及其他團體有意與本會合辦活動，歡迎致電 3692 5468 與本會企業傳訊部聯絡

信義好事

《少女孕記》—— 14 位年輕父母成長掙扎的故事

為讓社會人士對年輕懷孕少女及其家庭的需要有多些了解，本會生命天使教育中心將「天使護航」計劃（由攜手扶弱基金贊助）十四位學員的真實故事，輯錄成《少女孕記》一書。書中每一個故事都是年輕懷孕父母的真情剖白，再由負責社工加以回應。我們更誠邀馬麗莊教授、曾潔雯博士、李文玉清博士和陳霍玉蓮女士四位學者作回應評論。期望讀者透過此書能多瞭解青少年的心聲。扣除成本後，賣書部分收益將用於資助支援年輕父母服務之用途。

書名：少女孕記
出版日期：2010 年 12 月
出版：基督教香港信義會社會服務部
售價：港幣 \$50（優惠優 \$40，10 本以上七折）
查詢電話：2332 1107



Nature@南涌攝影班——捕捉大自然瞬間的美

本會專業培訓中心於二月份舉辦「Nature@南涌攝影班」，課程專為熱愛大自然，對行山及攝影有興趣的初學者而設。內容包括攝影基礎知識、攝影器材使用方法，以至掌握光線的技巧等。課程更安排學員到粉嶺南涌進行一天的實習課，鼓勵學員在大自然環境下，藉著攝影工具的輔助，盡情發揮個人創意和捕捉大自然瞬間的美。

上課日期：理論課：11/2、18/2；實習課：13/2
名額：20 名
費用：每位 \$500（二人同行可獲 9 折優惠）
查詢電話：24621700（朱小姐）
導師：蔡德鈿

* 課程費用已包括 13/2 實習課來回粉嶺至南涌車費。

「恩頤居」現已啟用

本會「恩頤居」已正式啟用，全院由專業團隊負責管理及提供服務，配備各種先進消閒及治療設施，位處地鐵站附近，方便探訪，住宿面積達 2,700 平方米，為長者提供 141 個宿位，更設有酒店式房間及空中花園等設施。

歡迎需要住宿照顧服務的長者或因健康欠佳、身體機能殘障需要全面照顧護理的人士申請各項服務。

地址：新界葵涌葵盛圍 364 號（葵興地鐵站 D 出口）
電話：2155 2828 | 傳真：26122339



按摩水池

恩頤居簡介及各服務申請表格，可於以下網址下載：<http://service.elchk.org.hk/Service/Elderly/unit.html#3a>

基督教香港信義會社會服務部

再培訓課程預告

因應就業市場的需求，本會現與僱員再培訓局合辦 ERB「人才發展計劃」課程，適合有意投身各行業的人士報讀。課程旨在提升學員在就業市場的競爭能力，從而提高學員的就業機會。熱門課程包括美容師、社福活動助理、醫護支援人員、陪月員、綜合藝術表演員、網絡安裝及電腦維修員、保安及物業管理員等。有意索取課程資料，請電 2612 1221 與本會培訓及發展中心聯絡或瀏覽 <http://gtc.elchk.org.hk/>。

* 歡迎 15 歲或以上，副學位程度以下之失業 / 待業人士報讀，出席率達 80%，可申領再培訓津貼。



ERB 是撥款及統籌機構，委託逾 70 間培訓機構開辦「人才發展計劃」課程



社區脈搏

社企努力經營，力求收支平衡

本會社會企業經理許恬莉小姐接受 TVB「新聞透視」訪問，分享營運社企的經驗。節目主要透視在香港三百多間社企中，僅三份一能收支平衡的環境下，社企面對的困難，並探討未來發展的方向。



檢討學券·忽略幼師

《東方日報》報道教育統籌委員會在學前教育學券計劃檢討報告中提出的改善建議，但卻忽略了幼師的兩大訴求，包括重新加入教師薪級表以及全日制學校資助不足的問題。報章更訪問了本會基恩幼兒學校校長盧麗芳，了解目前幼兒教師在沒有薪級表保障下導致流失率嚴重的情況，以及資助不足下經營全日制學校所面對的困難。



分享「男人之苦」

本會屯門長者綜合服務區域督導主任狄文少玲女士於香港電台節目《香江暖流》內擔任嘉賓，分享服務經驗，主題為「男人之苦」，講解男性長者一般會遇到的問題。



介紹「生命農夫」計劃

本會企業傳訊經理林兆秀及藝人狄易達於香港電台節目《笑容從家開始》內擔任嘉賓，介紹「生命農夫」計劃，計劃透過音樂、分享、討論及遊戲等手法與學生作互動交流，散播「自強」、「尋夢」及「關愛」的種子。

以上相關報道詳情，可參閱本會網站內《機構資訊》中《新聞發佈》欄目或 直接連結以下網址：
http://www.elchk.org.hk/service/Info/Press_release/

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 \$40，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）

索取地點

信義會屬下四十多個服務單位



道聲書局

新豐銀行 (灣仔、北角、佐敦)



(柴灣、筲箕灣、香港仔、中環、尖沙咀、旺角、九龍灣、黃埔、土瓜灣、大角咀、深水埗、荔枝角、元朗)



(中環、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、元朗)



(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)

香港教育專業人員協會 (銅鑼灣、旺角)



(灣仔、何文田、荃灣、禾輦、將軍澳)

香港專業教育學院 (摩理臣山、李惠利、黃克競、觀塘、屯門、青衣、沙田、葵涌)



(沙田、尖沙咀、九龍灣)

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

香港樹仁大學 香港樹仁大學學生事務處

新界區

天恩堂 (葵涌)

香港中文大學 (沙田)

葵涌葵盛圍 364 號

新界沙田香港中文大學范克廉樓地下

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

誰是老閩餐廳 (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

賽馬會創意藝術中心

《信念》亦可於以下地點免費借閱：

34 間香港公共圖書館

港基物業管理有限公司管理之部分會所 (泓景臺、灝景灣、麗港城 (1、2 及 4 期)、麗港城 3 期、翠擁华庭、盈暉臺、宇晴軒寰宇、慧景軒)

東區醫院、房協長者安居資源中心、中國佈道會基督堂



基督教香港信義會社會服務部

歷「耆」60

步行籌款



當你腳膝關節退化…
當你雙眼視力變差…
在鬧市中60分鐘的體驗步行，
讓你感受長者每日所面對的…

日期：2011年5月15日（日）

時間：上午10時正

地點：荔枝角公園（美孚港鐵站A出口）（待定）

報名截止日期：2011年5月1日

親身體驗：



視力模糊



行動不便

查詢電話：3692 5468

電郵地址：ccd@elchk.org.hk

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

受惠計劃



「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃

香港公益金會員機構

