

信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部



喜樂能!

嘴角上翹的力量！ — 車淑梅

「喜劇之王」眼中的喜樂 — 李力持

投行變廚房 — 飯局中的佳美信息 — 琳琳

大笑操 — 用笑傳播正能量的運動 — 何重恩

從負到正的快樂人生 — 姚穎詩

編者 的話



Photo: Guillermo Ossa

「由外而內，再由內而外」的喜樂

在電影《喜劇之王》中，周星馳引述了俄國方法演技大師史坦尼斯拉夫斯基的《演員的自我修養》一書中的經典說話：演技應該是由外而內，再由內而外的。這句說話其實是想闡述摹仿和同感的關係。但原來這句有趣且充滿哲理的說話也可以套用在喜樂之上。

今期訪問的大笑操團隊參加者，他們會先「笑」（無論是假笑或是真笑），營造一個喜樂的環境，藉此感染大家，最後使大家都能從內心發出真正的笑。這是一個很有趣的練習過程，讓人明白喜樂是可以感染和分享，而且是可以「由外

而內，再由內而外」的。這種方式也經常出現在生活上，例如扮鬼臉逗小朋友開心，也同時使自己變得更喜樂。

我們都喜歡接觸小孩或性格開朗的人，因為他們容易感染我們，帶給我們喜樂。但從別人身上感染到喜樂之餘，我們又願不願意先放下自己許多的執著，變回小孩，帶給別人歡樂呢？

我們著重自己內心的喜樂之餘，也不要忘記帶給別人喜樂，因為真正的喜樂不是獨個兒的，是可以分享的，也是應該內外兼顧的。☺

Jonathan

信念

0 4 . 2 0 1 2
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

車淑梅 — 嘴角上翹的力量	6
李力持 — 「喜劇之王」眼中的喜樂	9
陳彥琳 — 投行變廚房 — 飯局中的佳美信息	12
何重恩 — 大笑操 — 用笑傳播正能量的運動	15
姚穎詩 — 從負到正的快樂人生	18

Focus

「画宅」— 畫出夢想與機會	22
---------------	----

Column

趙榮德 — 教育隨筆	28
袁文輝 — 生命因愛動聽	29
李力持 — 力持己見	30
司徒永富 — 職場信念	31
黃國基 — 北斗北行	32
鄧駿暉 — 隨心發暉	33
鄭頌安 — 我 眾	34
張瑪莉 — 心路	35

Service

第二屆信義人運動日完滿結束	38
《Theatresports 潮爆劇場大比拼 2011》這些年，我們一起即興吧！/ 街舞起義 2012(HipHop Competition)	39
A-Space 周年公演《點呀？》/ 僱員再培訓局(ERB)第四屆「人才發展計劃」頒獎禮	40
和諧社區東港城年宵攤位 — 衝出北區，成果展現 / 長腿叔叔信箱服務「愛心盆菜宴」週年聚餐暨義工嘉許禮	41
「愛·連線」家長正能量學苑之活動巡禮、嘉許禮暨家長劇場 / 婦女縫製晴天娃娃為 311 籌款	42
元朗區 2011 傑出義工選舉 / 外界協作	43
信義好事	44

Reader's
palette



<http://www.kelvincollections.com>
轉載自《心靈萬花筒》萬年曆



經常微笑可以保持心境年青，
讓我們的每一天，從微笑開始！

*Always smiling can keep us in a cheerful frame of mind,
let's start everyday with a smile!*

你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。 腓 4:4
Rejoice in the Lord always; again I will say, Rejoice. Philippians 4:4

圖、文：芥菜種

芥菜種

芥菜種是一間設計製作公司，致力於生產優質的原創禮品。

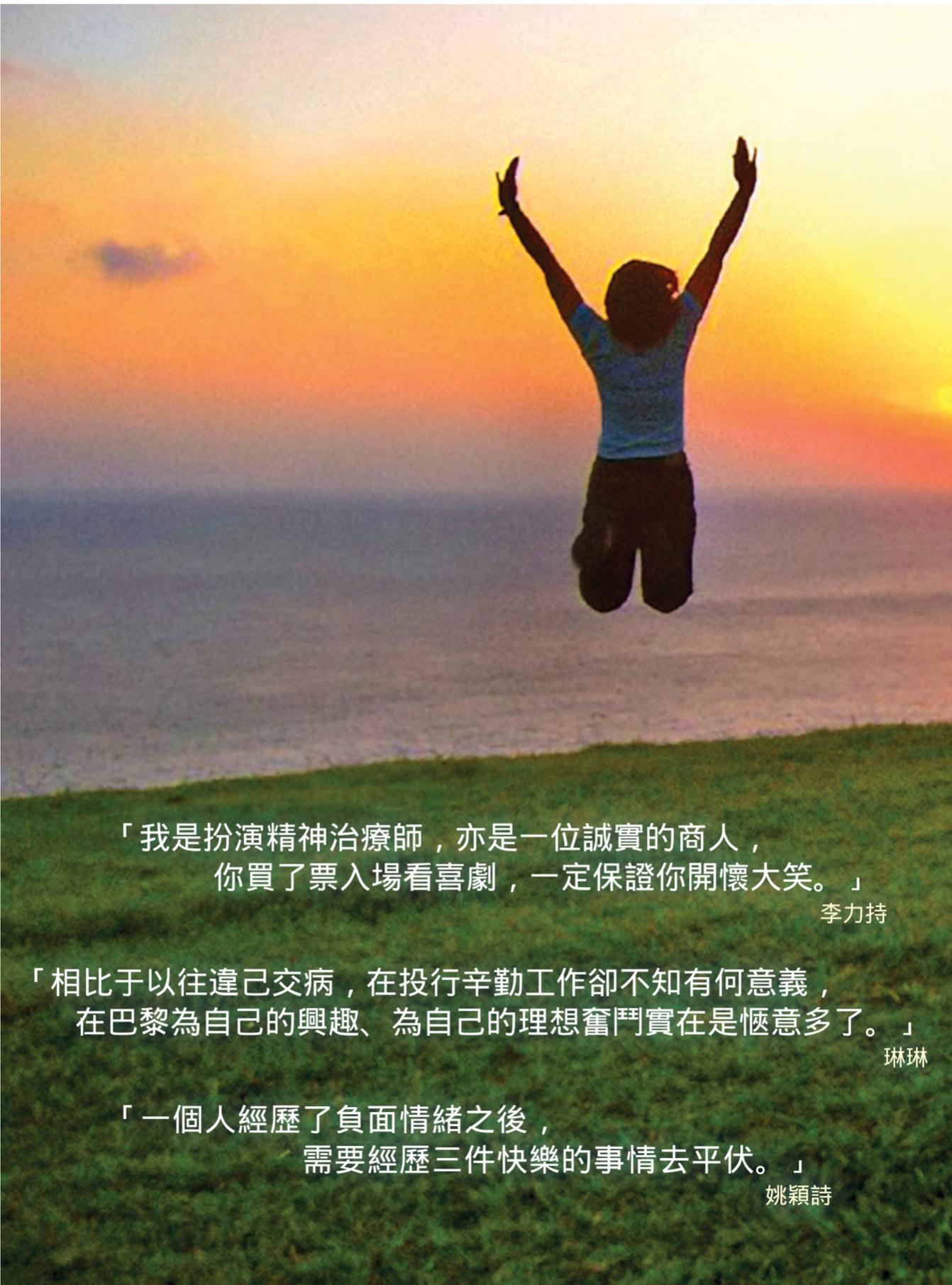
使命 「滋潤心田，傳遞關愛」：盼望藉禮品接觸人心靈的層面，
使乾涸的心得以潤澤，繼而推動人與人之間彼此傳遞關愛。

www.kelvincollections.com

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)



「我是扮演精神治療師，亦是一位誠實的商人，
你買了票入場看喜劇，一定保證你開懷大笑。」

李力持

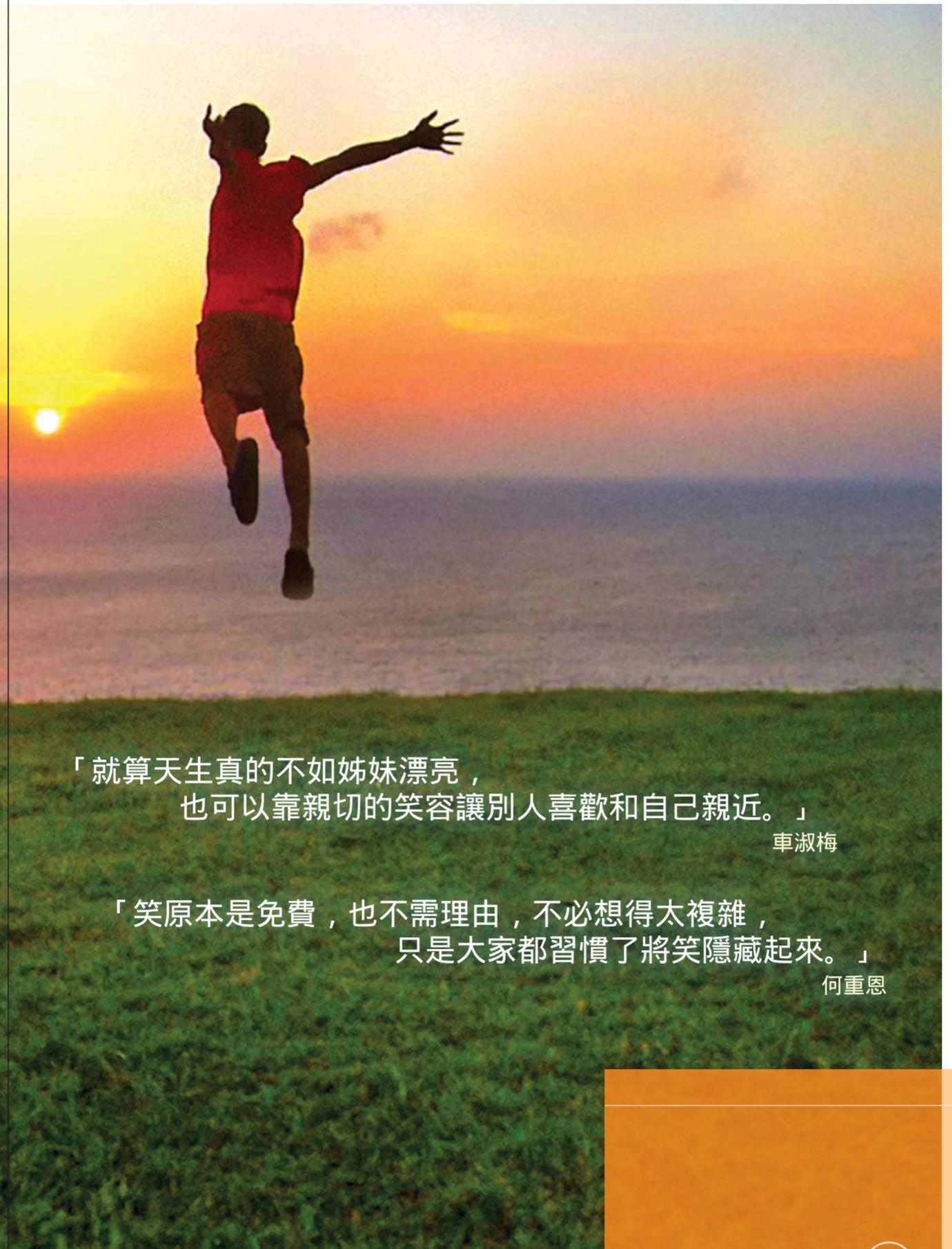
「相比于以往違己交病，在投行辛勤工作卻不知有何意義，
在巴黎為自己的興趣、為自己的理想奮鬥實在是愜意多了。」

琳琳

「一個人經歷了負面情緒之後，
需要經歷三件快樂的事情去平伏。」

姚穎詩

Photo: bingbing



「就算天生真的不如姊妹漂亮，
也可以靠親切的笑容讓別人喜歡和自己親近。」

車淑梅

「笑原本是免費，也不需理由，不必想得太複雜，
只是大家都習慣了將笑隱藏起來。」

何重恩

Feature





嘴角上翹 的力量

淑梅姐大部分時間臉上都有溫煦的笑容，嘴角幾乎永遠向上翹，這種樂觀、喜樂、自信是怎樣煉成的？是與生俱來的？還是因為含著銀匙出生、一路順風順景？



先苦後甜

原來，事實卻是完全兩回事。她自小家境貧苦且兄弟姊妹眾多，父母養不了這麼多子女，逼於無奈要將其中之一送給人撫養。當時父母問孩子哪一個肯去，幾個小孩面面相覷，當然沒有任何一個自願離開父母。年少的淑梅姐思考了一會，竟然肯自我犧牲，舉起小手，甘願當上被送走的一個。

被送給「契媽」撫養，生活本來不錯，但後來契媽要結婚了，又把她送回父母身邊。這於淑梅姐而言不知是禍是福，但由於曾被送走幾年，這令她的祖母感到和她的感情較薄，之後祖母在考慮讓其中一個孩子輟學養家時，偏偏選上了她。

問淑梅姐這會令她感到不公平、感到受委屈嗎？她說：當時才十多歲的她到了工廠勤奮工作，到發工資時會回家把全

部工資交給祖母，當祖母讚賞她「有用」時，她就會很開心。

那時她懂得開解自己境況只是暫時如此，是有機會改變的。工作了一段日子後，她爭取重回校園，為了自己的前途，爭取得到更高學歷的機會，之後一直讀到預科畢業。

年少時已十分懂事的淑梅姐這樣告訴自己：大家姐是家中第一個孩子，祖母、父母愛她是應該的；妹妹長得漂亮，長輩疼她一點也是理所當然。然而，她想就算真的如此，也有辦法改變、改善，攬鏡自照，她發現自己笑的時候、嘴角向上翹時的樣子會好看得多。就算天生真的不如姊妹漂亮，也可以靠親切的笑容讓別人喜歡和自己親近，而且也會讓自己的樣子變得更漂亮、更自信。

雖然如此樂觀，但年少時不被祖母重視，始終令她有點不能釋懷。某一次，妹



妹不小心讓介指掉在洗手間裏，正想蹲下身去拾時，卻被祖母喝止，祖母說：「你不用去拾，讓淑梅去拾吧！」這句話真是傷透了淑梅姐的心，現在說起時她還是眼泛淚光。

談起童年的點點往事，淑梅姐豁達的分享：她看過李怡先生寫的一篇文章，文章中李怡先生說到人生中有苦有甜，幸虧他的人生是先苦後甜的，也由於前半生各種苦味都嚐過，後半生再不怕吃苦，而且在相比之下，往後嚐到的都是甜的。

淑梅姐十分同意這說法，她把年少時的坎坷、不平轉化，透過諒解與豁達的心，將之轉化為正能量、轉化成溫煦且富感染力的笑容。

夢想成真

在聽眾眼中，淑梅姐是一位「快樂廣播人」，她亦有連續八年被選為最受歡迎節目主持的輝煌紀錄。聽淑梅姐細訴，原來她在入行後也有過坎坷的歲月。

她十二歲時在姐姐的鼓勵下參加了電台的說故事比賽，當時的制作人聽了她說的故事簡直驚為天人，於是馬上請她加入電台。然而，那時講故事的突出表現是在姐姐訓練下的成果，原來之前她因為與說客家話的契媽生活，令她滿口說的都是客家話，到加入電台做說故事的節目時，帶有客家話的口音成了障礙。漸漸，她由節目主角變成配角，再變成路人甲、路人丙。

這次嚴峻的考驗沒有把淑梅姐打敗，姐姐幫助她努力改進廣東話，又勉勵她「有志者事竟成」，因此，她再振作起來，並將姐姐視為「恩師」。

其實淑梅姐自小已喜歡聽廣播，成為播音皇后是她的夢想。讀中四那

年，她正式加入電台成為節目主持，由晨晨第一線至車天車地車淑梅，至周末碰碰車、往日的足迹等，憑著她專業的態度與充滿力量、喜樂的聲音，令她成為廣受聽眾歡迎的節目主持，亦讓她連續八年獲選為最受歡迎的電台節目主持。

談到淑梅姐與聽眾的關係，那真是既緊密又窩心的。她說到多年前在周末碰碰車、夢想成真環節中，有一對父母向她訴說三歲多的兒子因得了不治之症，只餘下半年的生命。孩子有一個夢想是到迪士尼樂園玩，可惜因為家境問題，讓他的願望落了空。淑梅姐大受感動並呼籲聽眾為孩子達成願望，之後，聽眾張生張太夫婦馬上驅車拿一張三千五百元的支票到電台交給她，還有許多聽眾陸續加入伸出援手。最後，不但讓那孩子達成心願到日本的迪士尼樂園玩（那時香港還未有迪士尼樂園），連他的父母、外祖母也可以一起去。

這事令淑梅姐深深感受到原來自己可以成為助人的橋樑，之後更不辭勞苦地藉著節目幫助有需要的人。正因為她的真心付出，令到聽眾對她真心愛戴，

1. 車淑梅因媽媽的勸說，毅然從工作崗位退下來爭取與家人相處的時間，圖為她與丈夫旅遊澳洲時攝。
2. 車淑梅一家四口在澳門過新年。
3. 車淑梅與香港傑出義工會到正生書院訪問。



4. 退休後的車淑梅間來在 Road Show 與名廚尹達剛師傅主持節目 煮場 作客

1992 年她獲選為十大傑出青年，提名她的正正是一位真心欣賞她的聽眾。

訪問淑梅姐時發生了一段小插曲，讓筆者感受到她和聽眾的緊密關係與真情交流。訪問時，淑梅姐接了一個重要電話，電話是一位聽眾打給她的，告訴她自己的丈夫已在醫院中進入彌留狀態。原來這位聽眾因為丈夫患病向淑梅姐傾訴，之後一直和她保持聯絡。這位聽眾告訴淑梅姐為了讓患了重病的丈夫得到好的休息，特別買了一張新床墊給他。可是新床墊有點問題、常發出怪聲，幾經與傢俬公司交涉，床墊的問題還是得不到改善，令夫婦倆大受困擾。淑梅姐知道後，仗義代他們打電話與傢俬公司交涉，第二天傢俬公司就送來了新的床墊。淑梅姐為能以電台節目主持的身分幫助人而感到欣慰。

教兒防老

淑梅姐年前從電台節目主持的前線上退下來，享受家庭生活及投入義務工作，這全賴母親的提醒。

母親和淑梅姐一樣是工作狂，以為工作最重要，陪家人的機會還有很多，是丈夫猝逝才令她明白世事無常和珍惜與家人相處機會的重要，於是語重心長的勸女兒多陪家人。淑梅姐於是毅然選擇退下來，快快樂樂做全職張太。

淑梅姐結婚二十八年，如今仍能和丈夫互相欣賞，相處仍保持新鮮感。她說以往工作壓力大時，會不經意地臉容繃緊提高聲線說話，影響二人和諧相

處。現在，她會用溫柔的聲線，甚至詼諧的態度去逗丈夫開心，也會衷心讚賞對方，例如會對丈夫說：「你今日很俊朗、很神氣……」，所以兩人相處甜蜜更勝從前。淑梅姐提醒說夫妻相處吵架難免，女士特別要注意不要提高聲線挑釁對方，吵架時雙方愈吵愈大聲肯定會傷和氣，反而忍讓一下聲量比對方小，架也許就吵不成。

對待子女也一樣，淑梅姐年少時因為長輩對待孩子不能一視同仁而吃了不少苦頭，到生兒育女後，她堅持要公平對待自己的一子一女，還注重溝通，讓子女完全明白她教導他們時的用心。

令人羨慕的是淑梅姐的兒子出來工作後，每月一發薪金就會馬上將四分之一月薪交給母親作「家用」，淑梅姐笑說兒子給家用比丈夫還要早、要準時。她指出從小已教導孩子長大工作後要給家用，因為這樣可以訓練他們有承擔。她還特別忠告為人父母者要多讚美子女，肯定他們的表現，放手讓他們發揮自我，給予無限支持。她認為你相信子女的能力，經常鼓勵、稱讚，會讓他們表現更好、更有成就；千萬別把子女的成績看得比家人的關係、家庭的倫理更重要，那麼將來子女也會孝順父母。

淑梅姐從電台工作中退下來之後，感覺是水到渠成、稱心如意的，丈夫說她連打瞌睡也是嘴角向上、笑意盈盈的。但她退下來之後仍然忙於義務工作，例如最近發起為公公婆婆家中更換慳電膽的服務，令他們從前因慳電費不肯開燈、本來漆黑一片的家大放光明。其實，淑梅姐每一個親切笑容與她充滿喜樂、正能量的心，也能為身邊每一個人帶來亮光和溫暖。☺



Feature

採訪、撰文：劉詩韻 攝影：Jonathan 部分相片提供：李力持



「喜劇之王」 眼中的喜樂

「沉默寡言，不擅與人溝通。」筆者從沒有想像過，此句評語會用於今次接受訪問的嘉賓身上，當年老師的一句話，激發他投身電視界，他就是李力持導演。



眼前的李力持談笑風生、幽默風趣，好一句「沉默寡言」，令人摸不著頭腦。今天他教授與人溝通的技巧，昔日的不足，今天成了卓越，是哪裡來的改變呢？抑或當年老師觀察錯誤呢？非也，李導演直言老師所說是對的，他的性格正是如此，這就更加引起筆者的好奇心。他曾拍攝很多喜劇，包括：《唐伯虎點秋香》、《喜劇之王》和《少林足球》等等，都是膾炙人口的作品，李導演亦出版笑話集，曾擔任電台主持，並到各大學及中學擔任講座嘉賓，老師的評語沒有為他帶來「認命的死局」；相反，無限可能性發揮了巨大的創造力，從零出發去構思概念，不斷地創作，直至製成品公諸於世，津津樂道與人分享，箇中的喜樂和滿足——筆者嘗試在字裡行間與大家一起去分享他的體驗。

珍惜人際關係帶來的喜樂

第一套由香港學界拍攝的高清大電影《四季人生》，由李導演做總導演，電影中除了幾位演藝朋友友情客串外，全是由師生同學親自演出，故事亦是改編自四位同學的真人真事，場景是班房改建的，由構思到籌募經費，拍攝至公演歷時共兩年。

「花上兩年時間，拍攝一套 90 分鐘的學界電影值得嗎？」筆者問。

「有心的電影，是值得花上時間的。」李導演答。

「那賣座的電影需要花上多少時間呢？」筆者問。

「大概兩至三個月，很正常的進度。拍好的電影，慢慢來，不用急，需要有點鋪排，就好像剛剛認識新朋友一樣，從簡單的自我介紹，彼此互相交流，



1. 李力持與仁濟醫院董之英紀念中學的師生合照，《四季人生》便是出自該校四名學生的真實故事。

大家一同尋找共鳴。」李導演輕鬆笑著回答。

接著，他說：「故事是同學的親身經歷，劇中的故事人物令人有親切感，小人物故事永遠是最吸引人的。好像近年叫好又叫座的《那些年》和《作死不離三兄弟》，它們的故事很真實，或多或少曾經發生在你、我、他的生命裡，這便是共鳴。我很珍惜人與人之間美好的關係，絕對是金錢不能買回來的。」

李導演與一眾師生一同努力，邁向同一夢想，歷時兩年。對一群青春歲月的中學生來說，將自己的成長故事記錄下來，竟然真真實實的在戲院放映，讀者不難想像同學們有多珍惜此片段，再過多十年八載，他們重溫《四季人生》，一幕一幕的《那些年》，記掛著當年他們不離不棄的三兄弟，同學們的友共情，就在李導演的電影裡延續下去。

感動不限於同學之間，筆者問：「你們的工作人員和演員有什麼感受呢？」

李導演答：「首映公演，大家非常雀躍，很興奮！我身旁有一位工作人員，問我拿紙巾，原來他在流淚！若第一次觀看，有感動很正常，但工作人員已對故事相當熟悉，仍然流下感動的眼淚，差點兒我也……」

李導演剛強的外表裏有一顆感性的心，他不時強調自己非常看重人與人之間的關係，享受大家一同發掘共鳴的樂趣，與金錢掛帥的價值觀剛好相反，他的人生觀便是喜樂的源頭。

掌握人生節奏的喜樂

時常聽到一句話：「人在江湖身不由己」，香港人為生計往國內工作，電影業也不例外，需要經常奔波兩地，看重人際關係的李導演，他會怎樣去面對呢？

他坦言：「我是很重視家庭觀念的人，若長時間要離開家人去外地工作，我不太願意。所以可擁有選擇權，有些工作不願做的，可以乾脆推了。能夠掌握自己生活的節奏多好啊！選擇做一些自己喜歡的事，安排作息的時間，多與家人共享天倫，享受當下的喜樂。家人齊齊整整，父母親、妻子和女兒同在，也不是必然的，珍惜擁有，現在每天也覺得很美。」

筆者問：「說了很多喜樂的分享，人總有不快的時候，有什麼事情會令你不悅呢？」

他說：「作為導演要極具忍耐力，情緒控制的能力要很高，在電影製作過程中會遇上不少預計之外的事情，時間和成本的控制很緊張，導演有責任使團隊發揮得最好。倘若自己經常也輕鬆不得，在繃緊的氣氛中怎能令演員自信地演出呢？盡量保持平常心去面對你預計不到的東西，我有時候也會為著小事煩躁，例如：與家人一起去午膳，為著一些等位的小事也可以鬧得不開心，事後也感到不值得。」

使人輕鬆的喜樂

看重與人的關係，掌握自己的生活節奏，李力持的生活態度也為他人帶來



正面的信息，而其中最具感染力的，莫過於他拍的喜劇。

「你一直很鍾情拍攝喜劇，有沒有什麼特別的原因呢？」筆者問。

他說：「我在扮演精神治療師，亦是一位誠實的商人，你買了票入場看喜劇，一定保證你開懷大笑，輕輕鬆鬆地離開，給你足本 90 分鐘的按摩，鬆弛緊張的神經啊！」

除了喜劇以外，還有在報紙上的笑話一則，也出自李導演的妙筆，在不同的傳媒平台上也扮演精神治療師。雖然沒有直接道出，但在他心裡或多或少有著帶給人正面思想、喜樂的使命感。無可否認，筆

者也曾是受惠者，證明他是誠實的商人，接受過他的精神治療，很有效啊！

讚賞別人的喜樂

筆者在數年前跟李導演認識，有幸與他合作演出音樂劇。剛剛見面時，他的表情頗為嚴肅，筆者鼓起極大的勇氣，主動自我介紹一番，不用四句話我們便破冰了！

他不吝嗇讚美別人，不時鼓勵別人發掘自己的潛質，實屬難能可貴！

訪問過程中，李導演豐富的面部表情，加上身體語言，渾身充滿喜樂的細胞，給人難以言喻的感染力。



2. 《四季人生》首映禮。
3. 李導演與一眾師生一同努力，邁向同一夢想，歷時兩年完成《四季人生》。





採訪、撰文：周淑屏 攝影：Jonathan 部分相片提供：琳琳



投行變廚房 ——飯局中的佳美信息

陳彥琳(琳琳)於美國喬治城大學主修國際政治及經濟，且於美國哥倫比亞大學取得政治學碩士學位。之後，她在紐約華爾街 J.P. Morgan Chase 及香港 UBS AG 投資銀行工作達七年之久。本來她的工作待遇在友儕中人人艷羨，是甚麼令她放棄事業，走出投行，走進廚房？



其實琳琳自小對烹飪很有興趣，在大學畢業後，也曾想過追尋理想去法國學烹飪，但因為父親希望她進入投資銀行工作，而在投行工作亦是令人艷羨的身份象徵，於是當時她就投身這行業。

錢非萬能

當上市公司有現金需要，就會聯絡投資銀行幫忙籌集資金。在投行工作壓力大，經常要捱更抵夜，所得到的回報是身份象徵、不斷上升的業績和優厚的花紅。然而，這一切並未能令琳琳在心靈上得到滿足，反而，一場金融海嘯令她深刻反思了自己的工作、人生。

金融海嘯中一個客戶的遭遇，令她深深反省到財富的不穩定，金錢並非萬能。二零零七年股市暢旺，有一位客戶向當時琳琳工作的投行買 Accumulator (累計認購期權)，雖然這是一宗大生意，但她和同事在分析過後認為這交易牽涉的金額太高，客戶又是用自己公司的股票去賭一鋪，風險太大，因而沒有接這單生意。到了零八年，那位客戶公司的股價已上升到 4.9 元，她和同事建議客戶沽出部分股票用作 Safety Cash，一旦被追仔展時也可用來補倉，但那位客戶因堅信股價可以升至 5.3 元而拒絕了。最後，金融海嘯爆發，那位客戶公司的股價跌至 1.01 元，

當然他買的 Accumulator 亦令他損失慘重，萬貫家財一夕蒸發。

由此，令琳琳明白到財富的不穩定、不可靠，金錢並非萬能，不能帶給人真正的滿足與安全感。這時，琳琳開始想到重拾理想去法國學烹飪，但當時她在投行的職位和收入是任何一個人都不容易下決定貿然放棄的。幸而，她得到丈夫和家人支持，於是毅然向投行辭職，當時上司不肯放人，著她先放無薪假去法國，修讀完烹飪再回去上班。

炒股炒菜

琳琳終於放下高薪厚職遠赴法國追尋理想。她在巴黎著名的 Le Cordon Bleu 法國藍帶烹飪學校攻讀，獲得 Distinction 的佳績，還得到「法國傳統佳餚班」的第一名。

在法國讀烹飪的生活其實也殊不容易，琳琳每天六時多起床，每天站上十小時學習，還要在老師嚴格的要求下奮鬥，但自言自中一起學習法文，開始嚮往法國文化的她一點也不以為苦。相比於以往違己交病，在投行辛勤工作卻不知有何意義，在巴黎為自己的興趣、為自己的理想奮鬥實在是愜意多了，琳琳說那時每一天也過得十分充實、快樂。

在烹飪佳餚中，於烹調技巧之外，琳琳也另有體會。少時對烹飪產生興趣，很大原因由於祖母造的蘿蔔糕。琳琳一家是潮州人，祖母造的蘿蔔糕別有風味，是他們一家人也愛吃的。因為祖母年紀漸大，琳琳在十五歲那年請祖母教她造蘿蔔糕，令這糕品的烹調手法不



1. 每當新年，琳琳也會用已離世祖母教她的烹調手法，親自為家人造蘿蔔糕以示紀念。
2. 琳琳在煤氣公司主持烹飪課程。

致失傳。如今，琳琳的祖母已經離世，每當新年和琳琳的爸爸思念起母親時，她也會親自為家人造蘿蔔糕，她說：這當中有爸爸的情意結。其實，在品嚐佳餚之際，家人們也在分享著天倫之樂。

琳琳擅長烹調法國菜，她指出法國菜和中國菜是世界上的兩大佳餚體系，其中有著共通之處。法國人花很多時間在「吃」上，吃一頓晚餐也動輒花上三小時，聖誕節等節日更是家人、朋友歡聚，分享美味佳餚的好時機。這其中，在分享美味佳餚的同時也分享愛、分享喜悅，是兩大體系的共通之處。

福音飯局

琳琳從法國攻讀完後，又回到原來工作的投資銀行上班，但從沈浸於追尋理想的滿足、喜悅中，再回到壓力大且不能從中找到意義的工作崗位上，令人彷彿由





3

3. 琳琳為 TVB 拍攝《香港美食 100 強》時攝。



4

4. 琳琳在 Table for Two (一個為國內和非洲兒童的營養膳食籌款的活動) 的開幕禮中, 擔任營膳大使和大會司儀。

5. 琳琳以 Alvina Cookery 為名的個人網站, 內有個人網誌和各種活動的資料。

天堂跌進地獄。在回到投行工作的半年中, 琳琳每天下班回到家也會躲在浴室裏哭, 身心的煎熬讓她透不過氣, 也令她感到生命失去了意義。

幸而這時一位在信仰上十分虔敬的長輩察覺到她的痛苦、掙扎, 這位屬靈長輩帶她到教會參加查經班, 讓她重新認識到聖經中神的話語的重要性。琳琳感到自己因而被重新建立了, 她認真地審視生命中信仰、家庭、事業等先後輕重的次序。漸漸, 她明白到神給與每個人不同的恩賜、天賦, 人只要跟隨神的旨意好好發揮去做榮神益人的事, 就能得到最大的喜樂。



5

至此, 琳琳辭去了投行的工作, 投入烹飪領域發展。因著她積極推動「愛煮·惜食」的飲食文化, 其熱誠獲得資深食評家唯靈欣賞並將之收為入室弟子。除了在煤氣公司的烹飪中心擔任導師之外, 她又擔任無線電視《新派煮意》的主持, 示範烹調法國佳餚, 又在《香港美食 100 強》節目中擔任嘉賓廚師, 示範簡單易造的法國菜。

談到法國菜, 琳琳說香港人對法國菜頗有好奇心, 教他們煮一味材料價錢不貴、易煮又有好賣相的法國菜, 是一個很好的切入點去向他們傳揚佳美信息。

除了當烹飪節目主持, 琳琳也出版了兩本食譜——《愛煮廚房——琳琳福音飯局》和《從華爾街走進法國廚房》。在《愛煮廚房》一書中, 她以「嫵嫵愛煮蘿蔔糕」配上「八福炒米粉」來帶出聖經中的「八福」, 藉此道出家人間互相關愛、團圓和睦的信息。

在另一本書《從華爾街走進法國廚房》中, 她又以自己在投行工作的經歷和讀者分享自己的心路歷程。琳琳說: 很多人聽了她的經歷都會引起頗大的好奇心——是甚麼令她放棄投行的高薪厚職, 由炒股變成炒菜? 為什麼她的神這麼厲害, 令她甘願放棄金錢和地位? 因為這些好奇與尋求, 她將之轉化為助人尋找生命意義的推動力。

琳琳指出聖經中說:「人活著不是單靠食物, 乃是靠神口裏所出的一切話。」(馬太福音 4.4) 她寄語重視金錢又愛飽口福的香港人, 多點思考如何追尋真我, 發揮天賦, 更進一步追尋生命的意義, 因為這些都是人生的喜樂之源。

Feature

採訪、撰文、攝影: Jonathan 部分相片提供: 何重恩



大笑操

——用笑傳播正能量的運動

1

逢星期六的早上, 經常有一班人在九龍公園內聚在一起, 做出各種古怪的動作, 然後嘻哈大笑, 像玩遊戲似的。路人總會好奇停下來探個究竟, 有些人會覺得有趣而即時加入他們。細心觀察, 你會發現他們無時無刻都在「笑」, 他們會扮小雞, 然後發笑; 指罵著別人, 然後發笑; 哭完轉換表情, 然後發笑, 甚至傻傻地望著別人發笑。原來對他們來說, 笑是沒有原因、沒有理由的, 笑是很簡單的, 而這每星期一次的活動, 就是讓大家一起笑的運動, 當中包括一些呼吸和伸展身體的環節。



2

1. 參加「吃皮」手作坊的畢業學員合照, 部分更組成「吃皮大笑團」繼續推廣大笑操。

2. 何重恩(左)將大笑瑜伽引入香港, 取名「吃皮大笑操」

這套運動原名為「大笑瑜伽」, 始創自印度孟買的一位醫生 Dr. Madan Kataria, 現時在全球 60 多個國家, 已有超過 6,000 個大笑俱樂部推廣這種發「笑」的運動。其中一個將這運動引入香港的人是香港電台節目推廣組總監何重恩, 運動被重新命名為「吃皮大笑操」, 他跟一班志同道合的朋友組成「吃皮大笑團」, 將這運動推廣開去。

用回饋的方式去慶祝

「吃皮大笑操」的出現可以追溯到 2008 年年尾, 當時何重恩及一些港台同

事捲入官司當中, 他經歷到一次意想不到的人生低潮, 本來以為預備踏上光明的仕途, 但忽然官司纏身。最後, 事情隨著法庭的裁決於 2008 年年尾告一段落, 此時, 有宗教信仰的何重恩跟太太商量後, 希望以一種回饋社會或上主的方式去慶祝, 藉此感謝他們不再捲入這些事情當中。當時的香港也經歷到金融海嘯的衝擊, 社會上充滿負能量, 於是何重恩跟太太商量後, 分頭邀請了各界朋友一起推動一項名為「開你的心行動」的計劃, 以「開心其實可以好簡單」這個核心理念, 在社區推動重建身心靈, 以開心正面的態



3. 給訓練員使用的手冊，詳列大笑操的十大笑招。
- 4.5. 2011年3月，大笑瑜伽始創人 Dr. Madan Kataria 來港教授大笑操。
- 6.7. 參加大笑操的人需要不停運動和發笑，消耗的體能也不少。

度去重建積極的生活，並引入重視「身心靈平衡三角」的健康概念，即人際關係、物質生活和身心靈健康。

一天早上，何重恩在電視上看見 Dr. Madan Kataria 在菲律賓帶領一班囚犯做大笑操，他心裡想：為何囚犯也可以這樣開心？於是他忽發奇想，將大笑操引入為「開你的心行動」中關於身心靈健康部分的元素。從民政事務局取得了資助後，計劃於 2011 年 3 月邀請了 Dr. Madan Kataria 來港教授大笑瑜伽。及後，學員又組織起來成立「吃皮大笑團」，在社區推廣大笑操，帶領大笑招式。到了 2011 年年中，他們與信義會合作，以「Hoho hahaha 笑聲救香港」計劃成功申請 Love Ideas HK 集思公益計劃的資助，由 2011 年 9 月開始推出為期一年的大笑操推廣計劃，內容包括在各區舉行大笑操培訓班、公園大笑操、大使訓練班，以及將於 2012 年 5 月舉行的千人大笑操等等。

用「笑」連繫社區 用「笑」去救香港

「Hoho hahaha 笑聲救香港」計劃的目的是以笑聲連繫社區，所以「吃皮大笑團」積極在社區推廣大笑操，又培訓大使在不同階層或地區做推廣工作。但他們如何用「笑」連繫社區？又怎樣用「笑」去救香港？

這方面可以從兩個方向了解。首先，大笑瑜伽的始創人 Dr. Madan Kataria 原本是一名普通科醫生，1995 年，他發現

他的病人中，出現很多不知名的病症，而且這些病人都是很不開心的，其後他發現用「笑」可以幫助這些病人，進而發展出大笑瑜伽這種運動。雖然有些人也聽說過有醫生用大笑操令患上抑鬱症的病人減少用藥，不過，何重恩強調大笑操這種運動並不是用於治療的，但做這種運動卻一定對身體有好處。

另一方面，我們也可以從參與大笑操的人士的分享，知道這種運動對他們起了什麼作用。

「我上星期才參與，一班人開開心心的玩，以為就此而已，但後來發覺在參加活動後的這個星期很有力量去做事，而且還做得很不錯，所以今個星期也繼續參加。」 Candy

「我參加了大笑操一個多月，認識了一些新朋友，原來這運動除了笑之外，還可以幫助鬆鬆筋骨，可以說是雙重收穫 (Double Benefit)。不常做運動的人，可能會喘氣呢！」 每年均參加馬拉松比賽的勝哥

「我是在老人中心教跳舞的，有一次我在中心教大笑操，那一班長者大部分都是坐輪椅的，其中一位伯伯一直都不肯笑，但幾經嘗試，最後我們終於引到他發笑，那一刻我們都覺得很開心。」 導師 Rebecca

「這個活動給我一個很新的概念，笑原來很簡單，只要你笑，其他人也會笑。初初我會裝笑，但後來自己真的笑了出來。你一笑就會變得積極，不會覺得這



世界太灰，因為有什麼困難也可以一笑置之。」 Suyi

「我跟媽媽一起來的，某程度上，這是我們每星期一次的親子活動。現在我們逛街偶然想起這活動的經歷也會不期然地笑了出來。」 Iris

「它的所有動作都很簡單，通過笑，又感染到其他人笑，亦會製造多巴胺這種腦內激素，對減壓很有幫助。例如剛才我們投入一個去旅行的感覺，抽離了現實，便忘記了不開心的事情。雖然其他運動也會產生多巴胺，但這種運動多了跟人分享的喜悅、支持、鼓勵和讚賞，可以得到更多的正能量。」 Hermia

「這運動對我來說是一種練習，並且是開啟我另外一種能量的鎖鑰。我是一個嚴肅的人，從前不怎樣笑，但現在我明白到只要你開心笑便有得著，只要你肯參與和練習，便可以衝破自己的障礙。」 Jenny

對於如何透過大笑操去改變充滿負面情緒的社區關係，何重恩也舉了一個例子。

「大笑操有些招式是笑著去指罵別人的，我們有些經營餐廳的朋友分享說，『當我想鬧員工的時候，便會想起這個練習，改為用笑去應對。』例如你經常罵人，只要改用笑容代替黑臉，便會有很不同的效果，人與人之間的關係便可以改善。」

用稱讚帶出正能量

從以上的分享，我們知道大笑操是一種運動，也是正能量的累積、雙重收穫、親子活動、減壓劑，也能幫助改善人與人的關係，這一切卻源於一個「笑」字，大笑操的理念只是要大家在這運動中「笑」出來，無論是假笑或是真笑，效果就自然

會出現。驟聽起來，有點像魔法一樣，簡單一笑，就能令心情愉快，甚至感染身邊的人。

對於某些人，開心或笑可能像商品一樣，要付出金錢來購買，例如看笑片、棟篤笑，又或購買一些自己喜歡的東西，來讓自己開心，但何重恩強調笑本身就是免費的。

「笑原本是免費的，也不需理由，不必想得太複雜，只是大家習慣將笑隱藏起來。大笑操的目的就是用笑令大家開心，再推動大家重新再笑，只要笑，自然就會開心。」

「我們扮鬼臉、扮獅子等等都是小朋友常做的動作，而這些動作原來就是最容易引我們發笑的。」

有人或會擔心源自瑜伽的大笑操，會有一些高難度的動作，但其實不是。整個運動以拍手、呼吸及讚賞作熱身，然後以不同的動作加大笑作練習，最後還有分享的環節。其中最特別的是當中需要參與者豎起姆指讚自己、讚人、讚大家，然後說 (Very Good! Very Good! Yeah!)，在這個充斥著批評和謾罵的城市中，他們以稱讚來帶出正能量。

何重恩表示他們跟其他大笑操的組織有些不同，他們都是免費在社區做推廣，資金全靠政府或其他機構的資助，而他們期望能做到在十八區也有大笑操的出現。事實上，他們亦曾在長洲、元朗和其他區域做大笑操，相信已距離這目標不遠。

「吃皮大笑團」以九龍公園作為基地，以將大笑操傳遍十八區為使命，不久的將來，你可能會聽見樓下的公園或某個室內場所，不時傳來陣陣笑聲。那時候，大家都相信簡單一笑會帶來魔法，使自己或身邊的一切變得美好。☺

8. 運動後有分享環節。
9. 何重恩跟各界好友合力推行「開你的心行動」，當中吃皮大笑團屬於「身心靈平衡三角」健康概念中，身心靈健康的推廣部分。有關「開你的心行動」可瀏覽社區導者學會的網站 (<http://www.clf.org.hk/>)





從負到正的快樂人生



「快樂，是陽光普照的清晨；快樂，是流水美妙的音韻……」許冠傑的歌聲在眾人耳邊響起，讓人勾起一幕幕愉快的景象，誰沒試過因天朗氣清的景致而覺得心曠神怡？誰沒試過聽到美妙歌聲而手舞足蹈？這都是大多數人曾經歷過讓自己快樂的事情。這是基督教聯合那打素社康服務聯合情緒健康教育中心臨床心理學家姚穎詩主持的「快樂方程式」正向心理工作坊中的一個環節，目的是利用這首名為《快樂》的歌曲，讓參加者重新思考快樂的意思。



快樂是一種正向情緒

作為臨床心理學家，姚穎詩經常為病人進行治療性的輔導工作，但她另一部分的工作，是向大眾推廣正向心理學，提升大眾的健康和快樂質素。前者是運用傳統心理學去治療有需要的人，後者是運用正向心理學提高人的健康指數，屬於預防性質。不過，姚穎詩指出正向心理學並不同於快樂心理學，快樂只是心理學上其中一種正向情緒。

假設人的快樂指數是由 -5 至 +5，0 是一個基本狀態（就像一個沒有病的人，但並不代表健康），-5 最悲觀，最差的情況可以達至自毀，+5 是非常積極樂觀的狀態。姚穎詩經常游走於這正與負之間，

當治療抑鬱症、焦慮症患者時，他們處於負數的範圍，姚穎詩會運用傳統的心理學將他們的指數由負數提升至零的基本狀態；而推廣正向心理學時，則將人從零的基本狀態提升到更高的正數狀態。

姚穎詩說她幫助的都是一些帶著很多問題來找她解決的人，在處理負面情緒問題的同時，她也希望發展出一些正面的東西。

只隨着單一的思路去行事

在治療方面，姚穎詩處理的個案中，很大部分都跟婚外情及工作壓力有關，有不少人涉及三角關係，治療經年仍沒法走出困局，即使離婚也沒有幫助。有些因

與上司產生磨擦而感到不快，甚至要求轉職，當中帶出人際關係和壓力處理不善，是容易造成抑鬱症或焦慮症的兩個重要因素。

姚穎詩分享了兩個印象深刻的個案。第一個是患了強迫症達 17 年之久的患者，他害怕所有細菌，經常不停沖涼及洗手，甚至不敢拾起掉到地上的錢。他主動求助加上家人的支持，最後選擇了最激進的方式面對問題——跟治療師一起抹地毯、鞋底、門把，甚至廁所，結果見了兩次面後，便治好了 17 年的沈痾。

「其實重點是讓時間過去，過了這個關口，當他意識到事實並不如自己想像般難以接受，便可以放鬆，可以接受。」姚穎詩說。

另一個個案是一個患有邊沿性人格疾患的人士，他的思維非黑即白，情緒波幅很大，一時很自大，一時很自卑，甚至在網上找工作也會感到害怕，並有自毀傾向。對於這個個案，姚穎詩要求患者學習和掌握 Self-Help 的技巧來改善問題，患者接受治療逾三年，情況仍在改善中。

有趣的是，觀察以上兩個案例，無論是不敢面對心理恐懼或非黑即白的思維，都是執著於自己的某種思想或觀點，而姚穎詩更表示，在她接觸的患者當中，幾乎全部都有欠缺靈活思考的問題，只隨着單一的思路去行事。她也表示在治療過程中，主動性及決心扮演著相當重要的位置，以上那個強迫症患者便是一個好例子。

錯用洗頭水當沖涼液

據姚穎詩表示，心理學上的這種適應性或靈活性十分重要。在正向心理學上，有不少練習讓人增加適應性或靈活性。例如有一個環節是學習用感恩和欣賞去代替埋怨的情緒，並學習經常用這種態度去對待自己及別人，從而提升快樂，不再執著埋怨的情緒。

姚穎詩舉了一個自己曾輔導的患者為例，患者曾看見過別人自殺，經過治療後，姚姑娘邀請她上正向心理學課，學習為自己寫感恩日記。她持續寫了半年，更因這個工作坊而認識了一班朋友，擴闊了社交圈子，變得比以往快樂很多，姚穎詩估計她的快樂程度已達到 +4。



除了利用感恩和欣賞的方法去達致快樂之外，正向心理學也幫助大家訓練多方性思維，以及用「靜觀 (Mindfulness)」等技巧去處理問題。「靜觀」是一種強調專注的哲學態度，通過靜觀練習，我們可以學習如何不斷游走於不同的事情而仍可專注於當下應要處理的事情上，從而提升內在察覺的能力，減少不快樂的機會。

「有沒有試過錯用了洗頭水當沖涼液？這便是因為不能注專，不能靜觀。」姚穎詩用這個例子說明我們在日常生活中經常會「分心」。

「一般人通常不清楚自身的狀況，包括情緒的反應，但這種練習可以幫助我們認識和改善這種狀況，有些人因為練習靜觀而減輕了痛楚的痛楚感覺。首先要讓自己靜下來、慢下來，才可以觀察到要看的東西。我們可以靜觀自己、身邊的東西，甚至人際關係。」姚穎詩解釋這種要靜下來、慢下來的練習，但她也承認繁忙的香港人要做到也是相當困難的。

「一個人經歷了負面情緒之後，需要經歷多少件快樂的事情才可以平伏？」在訪問結束前姚穎詩問了這樣一個問題。

「答案是三件。」她隨即提供答案。所以當人平日傾向正面，有負面事情來臨便容易去抗衡，推廣正向心理學就是為了提升人們的健康和快樂程度，做到預防的效果。👉

1. 姚穎詩和其他專家學者講解心理學的知識。
2. 姚穎詩主持的「快樂方程式」正向心理工作坊。
3. 於社區內舉辦關於心理健康的活動。



每個人都有夢想，本會「画宅」的一班年青人夢想是當漫畫家。因著相同的夢想，他們凝聚在一起，互相鼓勵。他們參加培訓課程，在工餘及課餘時間努力練習，不介意當義工為機構活動設計宣傳品、於嘉年華中發揮自己所長，不介意沒有豐厚的薪酬接受一些工作邀請，為的是爭取每一個裝備自己的機會，逐步邁向自己的理想。努力換來的，是他們在信心與性格上的進步，與及一個個更多元化的發展機會。

Photo: singhajaykr25



Focus



「画宅」

畫出夢想與機會



十多歲是尋找自我、尋找方向、追尋夢想的時期。不少年青人都有夢，有自己的理想及興趣，但要堅持理想絕不容易，在衡量現實情況後很多人都會迷失，甚至選擇放棄。「画宅」(註1)內的一班八十後、九十後年青人，他們的興趣是畫畫，夢想是成為漫畫家、插畫師。在香港這個創意產業難以發展的地方，他們都抱著一份信念、一份為自己興趣的堅持。

註1：「画宅」是由一班志同道合、同樣熱愛漫畫及繪本的年青人所組成。本會希望為他們建立創業的平台，透過售賣創意手繪製品如布袋、筆袋、筆記簿等，增加年青人對未來就業的信心及發揮創意設計的機會。

「画宅」的 facebook 專頁：
<http://www.facebook.com/HKDreamHouse>

「画宅」的 Yahoo! 網誌：
<http://blog.yahoo.com/HK-Dreamhouse>



1.「画宅」的年青畫家、導師永仁(最右)與本會同工於車仔檔前合照。

辛苦，但享受

「香港政府是不會投放資源支持創意產業的！」「香港缺乏平台讓我們去發展！」「我知道很難發展成一份有穩定收入的工作，剛起步更不能以此維生！」當問及這班年青人覺得在香港發展插畫事業的想法時，他們立即七嘴八舌的議論紛紛。從他們的答案，可知道他們對前景並不樂觀。只是他們沒有選擇放棄，反而繼續努力裝備自己，等待一個發揮的機會。「香港有幾位著名的插畫師，我們期望十年後可以像他們般成功。」這是他們的夢想與目標。

阿 Yo、Winnie、游美與馬騮都是曾就讀本會天恩培訓及發展中心「繪本及漫畫助理」證書課程的同學，雖然來自不同班別，但同樣對漫畫充滿熱誠，亦是「画宅」的核



心成員。除了阿 Yo 現正修讀有關設計的課程，其餘三人都有正職。一天工作過後仍要開會、練畫，「興趣」是推動他們的動力。縱然辛苦，但他們都十分享受畫畫的過程，尤其想起完成後會有人欣賞、喜歡自己的作品，便會變得更積極。他們笑著表示，在製作的過程中「極度有滿足感」，並期待有人會喜歡自己的作品。

邁向理想的第一步

一班志同道合、有共同目標、一起追尋理想的年青人能聚在一起，互相鼓勵，是「画宅」成立的目的。這班年青人表示「画宅」是推動他們保持創作的原動力，令他們不會以日常工作繁忙為藉口而變得懶惰，加上大家有共同興趣，讓他們減少了「孤獨」的感覺。有開會的場地、有社工從旁給予意見、有資源資助他們踏出第一步將自己的產品推向市場，這班年青人都十分珍惜。他們表示，在坊間報讀一個漫畫課程動輒花過萬元，所以知道這裡有免費「繪本及漫畫助理」證書課程都希望一試，學習一些基本技巧。馬騮更是辭掉原來的工作來追尋自己的理想。

「漫畫班很受歡迎，在為年青人開設的課程中以漫畫班的報名人數最多。我們見到有些學員並非純粹為興趣，而是以畫漫畫為志願。他們會捉緊每一個機會，一見到漫畫公司招聘員工，無論什麼職位都會申請。我們不想每一期課程完結後同學便各散東西，浪費了他們

所學，所以提供服務跟進他們完成課程後的去向，希望能凝聚他們在一起互相交流。」負責課程統籌的社工 Isaac 說。「成功凝聚在一起，下一步是希望可以發揮所長，擁有可以發表自己創作的平台。但十多歲的年青人未有足夠的資源，我們又不想他們因資源問題而失去機會、阻礙發展，所以我們會提供一些基本的資助，如年宵攤位的租金，但材料及其他成本費用都需要由他們自己支付。我們只是做一塊踏腳石，期望助他們有出頭天。」Isaac 解釋。

面對很多的第一次

「朋友和同學會羨慕我有機會將自己的作品推出市場。」「沒有想過有機會可實踐夢想。」「現在是一個讓我們慢慢磨練的時期，所以我任何機會也不會錯過。」這些都是「画宅」成員的感受。

能夠將自己的設計製成手作製品，並得到人欣賞及購買，相信為設計者帶



2.「画宅」的核心成員：(後排左起)馬騮、Winnie、婷、阿 Yo 與社工 Isaac (前排左起)游美與 Wing

3.「画宅」成員於嘉年華中與小朋友一起做手工

來的滿足感一定很大。「画宅」這些年來不論在青年廣場的車仔檔、年宵市場、ComicWorld 香港 31、香港動漫電玩節創意地攤，以及網上的銷售平台等等，在設計、買材料到銷售都由「画宅」成員一手包辦，社工只是擔當協助的角色給予意見。沒有任何營銷經驗的他們對如何入貨、定價、市場反應、銷售技巧等皆一竅不通，唯有邊學邊做。面對很多的第一次嘗試，能夠接觸不同的人，他們都表現得很雀躍。他們笑說當有人走過來看他們的產品時，他們都十分緊張，更會「眼金金」的望著對方，期待著對方的反應。

阿 Yo 表示令她印象最深刻的，是在動漫節時有兩位外籍人士走來地攤大讚他們的設計，更索取了卡片。雖然他們並沒有購買任何東西，但這個欣賞讚美的舉動已教阿 Yo 開心不已。游美分享有一次一位客人拿起她畫的袋子，還沒有問價錢便已掏出錢包付款購買，令游美意想不到且很開心。Winnie 則覺得當客人在揀選貨品時每一次拿起的都是自己的作品，可見他能認出並喜歡自己的風格，這已是對她的一種認同與鼓勵。有一些客人更會專誠到他們的 facebook 上給一個 'like'，這都給予他們一份滿足感。

除了售賣手作製品，他們還會善用自己的專長做義工服務，如幫中心設計單張、海報、揮春，於嘉年華中幫小朋友在手臂上繪畫圖案，為參加者畫人像畫等等。看見小朋友興奮的向他人展示自己手臂上的圖案，看見參加者開心的拿著自己的畫像回家，「画宅」成員都感染到這份喜悅。

將有共同夢想的人凝聚在一起

「難忘的是與他們一起經歷，由大家對營銷都沒有認識，到做出不錯的成果，大家一起嘗試，我看到他們在經歷低潮時會互相開解，沒有放棄，這是一班有共同夢想的人凝聚在一起的好處。在這一年中，他們的確進步了不少，除了自信心增強了，性格上亦有突破。如馬騮以前不太懂得與別人相處，現在已學懂聆聽別人的意見。其他成員亦因為需要參與直接銷售產品，都由以往不喜歡與陌生人交談，到現在擁有不錯的溝通表達能力。而且進步的不只是他們，因為他們還會將從其他地方學習到的知識、技巧跟大家分享，連帶我們中心同事都可參考他們的經驗。」Isaac 分享道。

不放棄任何機會，為自己的興趣而努力，成果亦逐漸展現出來。阿 Yo 剛

4.5. 游美的作品
6.7. 阿 Yo 的作品
8.9. Winnie 的作品



獲得僱員再培訓局頒發的傑出學員獎，亦在公開比賽中獲得冠軍，其漫畫作品將會被推出成為手機應用程式供下載。Winnie 與游美亦獲頒本會的優異學員獎項，表揚他們在學習上的表現及在義務工作上的貢獻。Wing 亦曾在比賽中獲獎，贏得機票……

「画宅」現在除了售賣學員的手作製品，中心亦努力開拓機會，讓更多人認識「画宅」，及提供平台讓他們嘗試在不同方面發展。在訪問期間，Isaac 便將這

段時間聯絡到的合作機會告知大家，詢問他們的意向。例如與報章合作繪畫書簽作贈品、與學校合作教班、與公司合作繪製場地佈景、四格宣傳漫畫，與及幫客人畫人像畫等等。縱然初嘗試時的薪酬回報未必很高，但他們都願意接受每一項工作，遇到一些新的項目時更是興奮地希望可參與。「機會是留給有準備的人」，「画宅」這班年青人縱使知道這條邁向成功的路並不容易走，但仍願意努力磨練自己，並期待著每一個發揮的機會。

10. Wing 的作品
11,12. 馬騮的作品



Top-up Bachelor's Degree with Excellent Career Prospects in Sociology, Counselling and Human Services

Australian Catholic University

- Australian government - funded university with renowned reputation for quality and innovative teaching
- Five-star ranking for graduate satisfaction according to Graduate Careers Council of Australia
- One of the highest graduate employment rates among the Australian universities
- Committed to student - centred learning
- Empowers students with a strong sense of social responsibility

Bachelor of Social Science (Reg.No.212064)
社會科學學士

A professional degree specifically designed for sub-degree graduates from social work and social science background

- For holders of Associate Degree / Higher Diploma in social science - related disciplines
- 8 modules to be completed by 16 months of part-time studies
- Intensive face-to-face lectures by ACU academics and subject specialists
- Supported by tutorials and web-based learning materials

Open for Application Now!

Caritas Institute of Higher Education
Centre for Advanced & Professional Studies
明愛專上學院 - 高等及專業教育中心
明愛專上學院前稱「明愛修誠學院」
Caritas Institute of Higher Education formerly known as Caritas Francis Hsu College

3653 6700
caps@cihe.edu.hk www.cihe.edu.hk
Rm 308, 18 Chui Ling Road, Tseung Kwan O
(Tiu Keng Leng MTR Station Exit A2)

It is a matter of discretion for individual employers to recognise any qualification to which this course may lead.

趙榮德 — 教育隨筆
袁文輝 — 生命因愛動聽
李力持 — 力持己見
司徒永富 — 職場信念
黃國基 — 北斗北行
鄧駿暉 — 隨心發暉
鄭頌安 — 我 | 眾
張瑪莉 — 心路



Photo: bortescristian

文章僅代表作者意見，並不代表本會立場。



Column



一個在五分鐘內令 「怪獸家長」開竅的故事

如果你問我，在我數十年教學過程中，最令我難忘的是哪些片段，我會毫不猶疑的答是使人開竅的故事。為甚麼開竅的片段這樣吸引我？因為開竅是一種「高層次教育」，而我深愛教育，所以使人開竅的片段特別難忘！

下面是我使一位「怪獸家長」開竅的故事。為甚麼那家長變成怪獸？因為他「出盡法寶」令兒子得獎！而我只用了五分鐘便把他「點醒」了！

那位「怪獸家長」是個專業人士，他對兒子要求甚高，年年都要兒子在學校取得全能獎（Best All Around Student）。他的兒子在我教的學校已連續兩年奪取該一級別的全能獎了，第三年他和兒子繼續努力，希望做個「帽子」戲法，連中三年！

爸爸和兒子一早知道學校重視哪些項目，學生便在那些重點項目全力出擊，誰知那一年突生變故，學校把某些科目的分數份量加重，就這樣一改，學生變成只能屈居第二。爸爸和兒子知道得不到第一後大怒，做爸爸的毫不客氣撥電話「聲討」修士校長。仁慈的修士校長連續被該家長「煩」了兩天，終於將「球」傳給我，他對我說：「彼得，這家長每天和我講半個小時的電話，一定要我把他兒子升上第一，使我完全不能處理其他學校工作。你快來幫忙，我把家長的電話號碼給你。」

我在了解這件事的來龍去脈之後，立即給家長電話，我知道這位家長是非常愛錫兒子的，因此，一開始我便這樣說：「T先生，我知道你好錫你的兒子，你的兒子亦都在學業和課外活動方面做得非常好。」

家長答：「係啦！」

「你兒子在中一、中二已經先後兩次取得全能獎，你想他在今年中三也取得這個獎，是人之常情，但……」在這裏我停了兩秒——「一個人不能永遠只有成功，沒有失敗的；如果要面對失敗，T先生，你想兒子早些失敗，還是遲些失敗呢？」

家長是個「話頭醒尾」之人，立即說：「你是想我不再追究？」

「不是，我想你為兒子好，讓他早些接受小型失敗，將來面對大型失敗時，自然會懂得面對！」

家長停了五秒，說：「我明白趙老師的意思，我不再追究，多謝你的解釋！」

如果你問我怎樣使該位家長開竅？答案是：我使他破除執著。他有甚麼執著？他執著一個牢不可破的信念——一個好的家長，必須盡一己所能幫兒子成功。我從他的角度，欣賞他的努力，但靜靜地告訴他，一個好家長，也可以是幫助兒子早些接受失敗的家長。他是聰明人，聽到我的弦外之音，如不讓兒子早些接受失敗，遲些可能傷得更慘，因此，他頓然開竅，接受我的忠告！

開竅是從對方角度看問題，關心對方，讓他從另一角度看多一些及看深一些。👉



趙榮德

現為輔導教師協會顧問，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。

電郵：chiu24@gmail.com



天梯的啟示

有一件發生在最近的事：在特首選戰風雲之前，在唐山大地震之前，也在林來瘋之前，一首歌、一個真人故事，曾經感動了中港兩地，讓人驚覺，原來日漸被遺忘的愛情童話，仍然在世界上有生存空間。

在上世紀四十年代，6歲的他，人細鬼大地喜歡上了大他10歲的少女；16歲的她結婚了，10年後，26歲的她因丈夫的逝去而成寡婦；當時，16歲的他決心要照顧她一生。為避眾人閒話，他帶她往深山居住；為方便她進出，他每日不辭勞苦開墾山梯，日久，逾6,000級的樓梯穩妥地鋪設在山嶺之間，就如小伙子的長久且穩健的深情，50年不變。說50年不變，只因他們的故事被公開了以後，小伙子（已變成老伯伯了）很快便因病去世，當年的寡婦，今天縱是有兒有孫，但仍然要再次承受夫逝的痛苦。

這故事的主人翁並非電視、電影中的俊男美女，他們很平凡，但這故事啟迪了先進的城市人，當拍拖兩月便分開、結婚甫兩年便離婚的自由時代，原來愛可以如理想般長久延續，是犧牲與付出，是廝守終生的誓約及行動。這份愛如此令人動容，以至有香港樂隊改編而成《天梯》一曲，風靡全城。該曲MV結尾一幕，是一對老人家夫婦笑著共坐，這情景很有味道，配合歌詞來看：「幾多對持續愛到幾多歲 當生命仍能為你豁出去」，「幾多對能悟到幾多精髓 能撐下去 竭力也要為愛盡瘁 抱緊一生未覺累」……令我思想到，今日有幾多人能為愛豁出去？有幾多人的愛能持續50年之久？老實說，不是太多人有這份膽量與恆心。

50年過去了，愛縱是真心，隨着人的逝去，也只能是50載的短短時光，剩下的「愛情證據」只有那6,000多級的樓梯，故事主角居住的小屋，也將會變成博物館，將這愛的故事陳列，作一份紀念。然而，這故事與《天梯》一曲，在這多變且快速的社會裏，又能在不斷湧現的熱議話題中生存長久？當話題一個緊接一個，而這份天梯之愛其實也受着時空限制而斷裂了，不禁想到，世間上有一份愛是永恆不變，且永遠都是如此重要的嗎？

當然有，《聖經》說上帝愛人，甚至以婚姻來比喻上帝與人的關係。上帝對人的生命無微不至地施予照顧與眷念，未有停止過供應，但人如何回應這份愛？就以以色列來說，他們經常離棄祂，轉而追隨假神偶像。上帝的愛更令人感動的是，這位丈夫仍然不離不棄，千方設法期待有日妻子能回轉歸向祂……

在《天梯戀曲》中，有小伙子為回應妻子的愛，以一把鋤頭，一下一下的開鑿出一條愛情天梯來；我們如何回應上帝的無比大愛？願意豁出生命去回報祂嗎？👉



袁文輝

現任影音使團總幹事，1989年創辦使團，專職影音編導兼監製，由最初幻燈製作到福音電視及電影製作，致力以具創意、多元化的影音媒體製作傳遞福音訊息，助人反省生命。袁氏除監製超過十多齣福音電影，於2003年籌辦本港首個24小時基督教電視台——創世電視，於有線電視15台、now寬頻電視545頻道及香港寬頻bbtv719頻道播放，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。



長者也有數碼生活

人年紀一大就對新事物害怕，像新的數碼相機、智能電話，無論你如何向身邊的長者推銷，都是枉然。

常說老人家只看電視又不動腦筋的話，會容易患上老人痴呆症，於是有專家勸長者打衛生麻雀，所以一些舊款遊戲機就成為我教育他們的方法，現在那款古老的任天堂紅白機還在運作，用來玩俄羅斯方塊。

去年換了一部 iPad 2，在那部舊 iPad 中輸入了一些新舊遊戲：泡泡龍、撞磚、Angry Bird、俄羅斯方塊等，也不用怎樣教老人家，現在他們閒時也會玩玩 iPad 遊戲，看照片已非常熟手了。

最近的新玩意是數碼收音機，平常要守候，等港台第 5 台下午才播出廣東大戲，現在數碼台就有一個 24 小時大戲台，粵劇、潮劇都有。

時代進步，由從前每星期等聽或睇一個節目，到今時今日，有一整個頻道 24 小時不停播……想想其實好可怕。

現在已很少聽電台，都是開車時才聽一聽，也不喜歡有 DJ 在亂說一通，後來才發現，其中有一個數碼台，全天候播外國金曲，沒有人聲，只是每隔半小時播播新聞，這在外國流行已久，今天香港終於有了。

當知道多了數碼廣播，覺得其實也挺有賣點，起碼益了一眾喜歡粵劇的老友記，令他們也可享受數碼生活！



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。



有品才會贏

在 2004 年，颶風查理吹襲美國佛羅里達州，這個超級颶風除了奪去寶貴的生命外，還帶來 10 多億的財物損失。除此之外，災難還引發一場關於定價道德的爭議。究竟企業是不是只是為了營利而生存呢？一個企業在社區中又應該擔當一個怎樣的角色呢？現在，讓我們一起回到 2004 年的 8 月份，看看颶風查理為我們帶來甚麼啟示。

颶風吹襲時正是夏天，狂風暴雨令奧蘭多市內停電，人們都不能使用空調和冰箱。當時，奧蘭多市內一個加油站卻將平時定價為 2 美元的冰袋漲價至 10 美元一袋。市民迫於無奈，唯有捱著貴價購買冰袋。又有一個情況是，部分房屋被折斷的樹木壓住，承包商竟然要求居民付上 2.3 萬美金才肯幫忙將樹木移走。一對年近八十歲的夫婦的房屋被風暴破壞，唯有帶著女兒住進旅館，付款時才發現平日價值 40 元美金的房租，此時卻漲價至 160 元一晚！

從經濟學的角度來說，價格是由需求和供給決定的。當災難過後，物資奇缺，價格上升，是很自然的定律。但在災難當下，企業妄顧人倫同舟共濟之情而發災難財，大幅抬價謀取暴利，這很明顯是非常傷感情的做法。企業就像個人，懂得立品比任何東西都重要。企業本來就是社區的一分子，當社區出現問題時，是不是有責任馬上施以援手呢？反言之，如果企業利用自己的優勢（例如災難後的产品壟斷）牟取暴利，讓人們的生活雪上加霜，我敢說這些企業一定不會長遠發展，社區也不會接納這種企業。

不少人（包括已故經濟學大師佛利民）會認為企業生存唯一的目的是賺取利潤，而且是最大的利潤，只要守法便可。但持不同意見的已故管理學大師彼得·杜克拉在《管理的實踐》一書卻提到：「獲利不是企業活動的主要目的，而是一種限制條件。」意即當企業能成功克服困難，獲得利潤，這時賺取利潤就不應再是營運的最大目標，反之追求的應該

是企業價值。誠然，我們必須承認不管你有多偉大的理想，只要不斷虧本，企業也不能持續發展。早年結業的甘泉航空便是一例，甘泉航空的創立原本是為顧客提供較廉宜的機票，但是由於巨額虧損，公司營運一年多便結業。因此企業獲取利潤是企業持續發展的先決條件，但卻不是最終目的；就如呼吸，是人生存的條件，但距離活得豐盛，可以相去甚遠。企業存在要問自己存在為人們帶來甚麼貢獻？貢獻越大，價值越大。

何謂企業價值呢？企業和人一樣，都應該有其價值的。社會上每個人各司其職，促使社會進步，失去任何人都會對社會構成損失。如果企業能夠做到這個效果，這企業一定會成為企業中的翹楚。《基業長青》作者吉姆·柯林斯的研究指出：「在大多數高瞻遠矚的公司的歷史中，我們並未發現『盡量擴大股東財富』或『盡量擴大利潤』是主要的動力或首要目標。對它們來說，業務不只是一種經濟活動，不光是賺錢的方法。在它們的歷史中，我們發現一些超越經濟因素的核心理念。」

在歐洲街頭有一份暢銷報刊《大件事》(Big Issue)，其創辦人因曾淪為流浪漢，令他深明流浪漢亦需要活得有尊嚴，所以他便實行把報刊分發給他們。從這天起，流浪漢的一雙手不再是伸手向人拿錢，而是用同樣一雙手分送報刊給路人而獲得報酬。一樣的金錢，分別是更有尊嚴，這份尊嚴是這位曾當過流浪漢的企業家給他們的。



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。



社會工作作為 社會管理的工具

整理機構五年策略發展計劃的同工意見時，目光停在一位同工對機構參與中國社會工作的意見；他的意見是：「小心淪為政治工具」。「政治工具」是一個帶有負面意思的詞彙，或許，我們可以用另一較為中性的字眼——政治功能——展開討論。

無可置疑，社會工作的開展，在中國是有極強的政治功能。事實上，中國政府對此也毫不諱言，被視為啟動社工服務的文件「中共中央關於構建社會主義和諧社會若干重大問題的決定」¹，便是把「建設宏大的社會工作人才隊伍」此政策宣示，放在「加強黨對構建社會主義和諧社會的領導」此一章節之內；內地在討論社會工作時，也往往為其冠上「創新社會管理」此名號，有別於我們慣以社會福利的角度形容。

不過，我們雖不習慣以政治功能去討論社會工作，但實際上，這並不是說香港的社會工作服務便沒有這方面的色彩——香港的青少年服務及暑期活動，其發展與政府對一九六六年暴動而作的檢討報告中，提出要让青少年發洩他們的過盛精力不無關係²；而在1978年開展的「鄰舍層面社區發展計劃」(NLCDP)，便有不少評論認為是一項政治功能極濃的服務——透過改善一些匱乏社區的居民生活狀況，使他們的不滿不會發酵成對社會以至政府的不滿——這小罵大幫忙的「安撫功能」，因上世紀七十年代香港正經歷一波又一波的社會運動，便被評為具社會控制的功能。

當然，內地的強調一黨專政的政治體制、政府人員公權力的約制不足、個人權利及被尊重的程度

較低……均對內地社工在堅持社會工作信念，及處處以服務對象需要為依歸上，有更大的考驗。參與內地的機構及社工工作約一年的時間內，也感到政府對機構工作的影響及限制，實在比香港大很多；有些時候，有些政府及地區人士，更對社工在宣傳及落實政府措施、「抑制」服務對象的一些不滿情緒等工作上，有很大的期望，亦因此一些社工（特別是於政府機構工作的社工），有時會被要求承擔一些「不一樣」的工作。

不過，面對「社會管理」的角色，也不一定就是違反信念。筆者就曾遇上這樣的情況：筆者督導其中一名在司法所工作的同工，一次他被領導要求立即去進行家訪，原因就是他們知道一位婦女因對其丈夫所涉的一宗案件處理不滿，準備「上訪」；因此，司法所便要求社工去進行「溝通」——簡單說就是了解、安撫甚至討論條件，讓她打消上訪的念頭。面對此「任務」，其實社工除了「溝通」以外，也可對該服務對象面對的困難作出關懷、協助面對及解決。

有時我會想：能以社工介入取代動輒出動城管與公安，也是社會管理上的進步，是較「以人為本」的手法吧！➡

1: 發表於2006年10月11日中國共產黨第十六屆中央委員會第六次全體會議

2: 《一九六六年九龍騷動調查委員會報告書》，建議提出：「要利用青少年活動疏導青少年過剩的精力，作為預防社會騷動方法之一」。



黃國基

投身社會工作二十多年後，現「轉移陣地」，大部分時間北上深圳，出任當地的社工督導及機構顧問。



小翠的故事

小翠愛紮馬尾，愛穿粉紅色的衣裳，是個樣子甜美的小姑娘。她很愛笑，但也很愛哭。

這半年來，我每個星期六早上都與小翠見面，她很少缺課，更是少有早到的學生。

有一次，我請班中的小朋友互相訪問，了解對方的喜好，同伴告訴小翠，她喜歡吃梨子，可是小翠遲遲未有動筆畫下來，最後同伴等到不耐煩，跑去問另一位同學了。

「為甚麼你不動筆？」拍檔姨姨問小翠。「我不懂畫。」於是姨姨在練習冊上畫了一個梨子，請小翠照着畫。可是當全班都完成活動（每人要訪問5位同學），小翠仍然緊握着筆沒有畫，反而面上多了兩道淚痕。

不論是連線、寫數字、填色，小翠都緊張萬分。即使我們坐在她身邊，一筆一筆地帶領着她，她也只會望着你，流下眼淚，但始終不動手。

原來問題並非在小組中獨有，在家中亦然。「孩子沒信心，最怕做數學功課，一見到數學功課就喊。」小翠的媽媽也沒女兒辦法。

小翠並非不懂得做練習，她是「不敢」做，她怕做錯，她怕被批評，她怕被同儕取笑。

當我們的能力被別人肯定，我們會同樣肯定自己和充滿信心，這就是「自信心」。

很多人認為現今的小孩愈來愈聰明，但有自信的卻不多，小翠不是獨有的例子，我亦教過不少不敢面對群眾的孩子。

試過有家長問我：「你們是否迫他們開口？」天啊！難道要我用槍指着他們的頭要他們說話？

當孩子有興趣，他自然會開口，最重要是我們能把握機會加以稱讚。哪怕只是極小的一步，已經能令孩子擁有成功經驗，建立自信。

時下父母都捨得花錢在孩子身上，但卻吝嗇對孩子的讚賞，怕會「讚壞」孩子。自己口中的孩子永遠是「乞兒仔」、「呆豬」，如果兒子是「乞兒仔」，父母是「乞兒公」、「乞兒婆」嗎？

去年有調查發現，每10名受訪家長就有3人每星期責罵子女超過5次，甚至連粗言穢語都說出口。稱讚呢？只有百分之九的父母，每星期讚賞子女超過5次。

早前在餐廳享用午餐時，鄰座的小男孩用牙籤砌出時鐘上的時、分針，請爸爸猜猜是幾點鐘。爸爸的答案是：「呢啲係豬先唔識！」

孩子滿心歡喜地「考」父母，亦是學習和鞏固知識的過程，卻被一盆冰水照頭澆下來，他們以後哪會有動機去學習？

自信影響學習動機和態度，適度的讚賞和鼓勵，猶如建立自信的強心針，有自信的孩子不會輕言放棄，會迎難而上，踏上成功道路的機會亦較大。

幸好，小翠的媽媽不是「責罵型」的父母，只是沒有鼓勵，我建議她多讚賞女兒，幫她建立自信，希望有助改善她的情況。➡



鄧駿暉

採訪社會福利新聞近十年，終於從前線退下，轉職網上新聞；同時展開幼兒活動導師的第二事業，期望有一天擁有屬於自己的教育中心。

電郵：fai8901@gmail.com



白兔的交叉

森林裡，白兔擁有一項特殊技能，就是腳步甚輕。縱然走近耳朵特靈的獵犬，也不會吵醒對方。每晚，白兔回憶當天發生的事情，想到不喜歡的動物，便會悄然走近牠們，在熟睡的動物臉上打上無法洗淨的交叉，以示不滿。

起初，臉上有交叉的動物均會成為被竊笑的焦點，白兔也會因而暗中歡喜。不久以後，「大花臉」卻變為大多數，看到他人臉上的交叉，他們不再大驚小怪。漸漸地，白兔心底浮起一個疑惑——難道古怪的是自己？

我們也是這白兔嗎？多少次，走過街頭，我們以重若千斤的目光，牢牢盯住一個陌路人，只因其嘴角上懸掛了半根煙；多少次，收看《勁歌金曲》時，我們隨口丟下一句「乜水呀？」，便隨手轉台，令一位新人「失蹤」。

一位行為藝術家曾告訴我，表演期間他曾遭到警察阻攔。警察說：他們採取行動，全因收到投訴有人不明白你在做什麼。

「不明白也是『抗拒』他人的理據嗎？」

我呢？我總害怕在人多的場合等候，舉例說，婚宴開席以前，賓客嘻嘻哈哈「吹水」，眉飛色舞地玩

智能手機，那時，我便想：這些瑣事也值得如此「雞啄唔斷」嗎？接下來，主人家例牌地播放新人的成長片段及接新娘的情況，那時，我又想：要知道的，早該已知道吧。還不知道的，大概也不會關心。就是說，若是知己，豈不早就對這些「趣事」瞭若指掌？其他的人嘛，他們大概不會感到興趣吧！

「不要太自我中心吧！」一次，我語重心長地勸說朋友，不知不覺，便想起自己對婚宴排場的想法。猛然發現，上述的否定，在某程度上，也跟自己的視力受到限制有關。正因為無法看到他人手機的畫面及投射在屏幕上的片段，我總是難以投入這些「吹水」飯局和播片環節，結果，那份局外人的感覺便暗地鼓動我，不斷否定這些讓自己不甚舒服的環節。

當然，既不是要處處迎合他人，也無需吞下對他人的意見，只是，當我們給某些想法畫上交叉時，愈是本能反應，愈是理直氣壯，我們愈需回過頭來，看看這個否定他人的自己。為什麼反應如此強烈呢？或者，我們會發現一個古怪的自己！➡



鄺頌安

喜歡故事，熱愛人。畢業於香港中文大學工商管理學系，曾出版小說《當被遺忘的遇上》、《我愛 I.P.O.》、訪問集《黑暗也能看見》，並因積極面對視障而獲頒「十大再生勇士」的獎項。現為報章專欄作家及溝通技巧導師。

電郵及 facebook：kenonkwong@yahoo.com.hk

網誌：<http://jcok301103.mysinablog.com/>



蛻變



昆蟲、人生、都市，都在經歷蛻變。
昨日卵子孵化成蟲，叫世人未敢全然親近，
誰會想到或相信，它可展翅高飛，引來欣賞讚嘆。
又如年輕人血氣方剛，不畏艱辛，
勇往直前，為前路而織夢。
悉力以赴，滄海也可變桑田。
當年的怕人毛蟲，已蛻變成彩蝶飛舞，
今天的她芳華正盛，艷羨目光匯聚。
生命就是一種歷練，
愈是經歷，愈是美麗！

「若有人在基督裡，他就是新造的人。

舊事已過，都變成新的了。」

(哥林多後書 5:17) ➡



張瑪莉

張瑪莉市場推廣(國際)有限公司執行董事、專業形象及國際禮儀學會會長、資深專欄作家與藝術創作者，現任新城 FM997「百分百張瑪莉」主持。自幼酷愛繪畫藝術，先後隨大師習中西畫。八十年代末期常以照相機描繪世情，足跡遍及各大名城古鎮。所獲獎項包括：香港小姐冠軍、香港十大傑出青年、十大愛心之星等。

網址：www.marycheung.com.hk

電郵：info@marycheung.com.hk

博客：<http://marycheung.wordpress.com>



第二屆信義人運動日完滿結束

《Theatresports 潮爆劇場大比拼 2011》

這些年，我們一起即興吧！

街舞起義 2012(HipHop Competition)

A-Space 周年公演《點呀？》

僱員再培訓局(ERB)第四屆「人才發展計劃」頒獎禮

和諧社區東港城年宵攤位 —— 衝出北區．成果展現

長腿叔叔信箱服務「愛心盆菜宴」

週年聚餐暨義工嘉許禮

「愛．連線」家長正能量學苑之

活動巡禮、嘉許禮暨家長劇場

婦女縫製晴天娃娃為 311 籌款

元朗區 2011 傑出義工選舉

外界協作

信義好事

Photo: Nat Arnett

Service





第二屆信義人運動日完滿結束

1. 各運動員、支持者和工作人員一起大合照。
2. 尚德青少年綜合服務中心獲得跳大繩冠軍。
3. 今屆全場總冠軍則由屯門青少年綜合服務中心及專業培訓中心組成的聯隊奪得。
4. 進入呼拉圈總決賽的三位美少女合照。
5. 乒乓球是今屆新增的比賽項目。
- 6-9. 其他比賽花絮

繼第一屆「信義人運動日」獲得信義會各單位熱烈支持後，我們繼續舉辦第二屆「信義人運動日」，並已於2月26日假信義中學順利完成。今年運動日的比賽項目包括羽毛球、乒乓球、跳大繩、拔河、四人五足、射籃球及呼拉圈等七項，再按項目分各組別比賽，並安排於學校禮堂及戶外操場進行比賽。當天天氣良好，吸引了各單位組成十多隊聯隊參賽。百多名參加者、支持者分佈於各比賽場地，或施展渾身解數，或竭力為

隊伍吶喊助威，四處洋溢著熱烈的比賽氣氛，亦充分體現各隊伍的團隊合作能力和精神。比賽由上午開始，相繼進行了各項目的初賽和複賽，決賽則移師到禮堂舉行，激烈的戰況隨著各運動員競逐各獎項而展開，各優勝者亦在眾人的歡呼聲中誕生。比賽後，我們邀請了信義會監督陳堅麗牧師及本會社會服務部總幹事倪江耀先生頒發各個獎項，而今屆全場總冠軍則由屯門青少年綜合服務中心及專業培訓中心組成的聯隊奪得。



《Theatresports 潮爆劇場大比拼 2011》 這些年，我們一起即興吧！

由本會北區青少年綜合服務中心主辦，北區青年活動委員會贊助之《Theatresports 潮爆劇場大比拼 2011》已於2012年1月20日順利完成。《Theatresports 潮爆劇場大比拼 2011》是Theatresports 潮爆劇場 2011 計劃的一部分，整個計劃由2011年9月展開。是次比賽邀請了澳門戲劇農莊Theatresports 亞洲區顧問李俊傑先生、北區青年活動委員會主席阮邦耀博士及北區民政事務處高級聯絡主任吳仲輝先擔任大會評判。參賽隊伍來自港、澳兩

地，比賽開始前大會更播出一個全由學員合力製作的MV。而比賽當日，每位參賽者都非常緊張，大家也希望為自己的區域爭光，把比賽氣氛推得更高。經過一輪激烈的比拼後，澳門隊伍「甜心交朋友」獲得冠軍及最具團隊精神大獎，而本港「讓血鴨飛」則奪得亞軍、最受觀眾歡迎大獎及最佳造型設計大獎，而另一隊本港隊伍「冰室保鏢」則奪得季軍，「祝君安好」就獲得最佳海報設計大獎。

雖然比賽已經結束，但Theatresports 活動不會就此完結，我們繼續一起即興吧！

1. 各參賽隊伍於比賽後合照。
2. 獲獎隊伍留影。
- 3-5. 各比賽隊伍的有趣造型。

街舞起義 2012 (HipHop Competition)

本會北區青少年外展社會工作隊於2008年開始舉辦「街舞起義」跳舞比賽，今年已經是連續第五年舉辦，大會主題為「愛生命·愛跳舞！」。在北區民政事務處及蓬瀛仙館的贊助下，外展隊已於2012年2月25日在粉嶺聯和墟社區會堂舉辦「街舞起義 2012」(HipHop Competition)，賽事共有二十隊約一百二十人來自全港的HipHop及JazzFunk組合入圍，分別以「新手組」及「公開組」競逐冠、亞、季軍。當日比賽氣氛熱烈，除了台上一班以街舞作為夢想的青少年以舞蹈盡展激情，舞台四周亦有接近300人次的觀眾不時以歡呼聲向台上青少年作出鼓勵。

當日大會邀請到跳舞組合EO2成員Eddie(彭懷安)擔任首席評判，聯同在舞界享負盛名的Lok@StudioDanz

和Lydia Baby-L@Locking4Life，為參賽者評分。經過一輪精彩賽事後，由蓬瀛仙館葉滿棠理事頒發新手組冠、亞、季軍及「愛生命口號創作獎」，得獎口號是來自Wild-D的「Love Yourself, Love Your Life!」，而三位星級評判則頒發公開組冠、亞、季軍獎項，各嘉賓及評判均對參加者的表現讚不絕口，希望各青少年能將跳舞的毅力和熱忱，推展至積極人生的價值觀。



1. 大合照
- 2,3. 參賽者在台上展出渾身解數。
- 4,5. 得獎與頒獎嘉賓合照。



A-Space 周年公演 《點呀？》

承接去年《潘朵拉的盒子》成功經驗，今年度 A-Space 周年公演製作了原創音樂劇《點呀？》，並已於本年 2 月 3 日晚上在北區大會堂演奏廳成功演出。《點呀？》是講述在一次任務中，故事精靈長差遣五個故事精靈進入故事中尋找病毒，令故事得以順利發展，但當中卻存在一個極大的陰謀……

該劇能成功演出，有賴一班年青人及具舞台經驗的專業人士積極投入參與。事實上，《點呀？》的劇本結構及歌曲比較《潘朵拉的盒子》更複雜，難度更高。因此，今次演出邀請了一位資深戲劇界人士「肥東」擔任導演，讓年青人有條理地



分析劇本及進行排練，而經過一連串刻苦的訓練後，他們的演技及歌唱技巧均得到提升；而後台方面，我們亦邀請到多位具舞台製作經驗的有心人協助，使舞台的佈景、道具及化裝等效果更具質素，而參與的年青人在當中均獲益良多。

今次成功的演出對參演的年青人來說別具意義。因為，最初他們對自己的信心不足，但經過社工及導師的鼓勵及提點後，重燃對話劇的熱誠，最後終能勇敢地踏上舞台全情投入於演出中，更贏得嘉賓及觀眾的掌聲。今次正面的經驗肯定可以成為他們繼續改善自己的動力，並為自己訂立下次演出更精彩的目標。➔

1. 全體人員在台上答謝觀眾。
2. 演出滲有大量舞蹈元素。
- 3,4. 台上精彩的演出。



僱員再培訓局(ERB) 第四屆「人才發展計劃」頒獎禮

由僱員再培訓局(ERB)舉辦的僱員再培訓局第四屆「人才發展計劃」頒獎禮，已於 2012 年 1 月 7 日假沙田大會堂廣場完滿舉行。今屆頒獎禮獎項數目合共 90 個，嘉許對 ERB「人才發展計劃」有傑出貢獻的僱主、學員、導師及委任培訓機構。

由本會天恩培訓中心提名的多個機構及學員，均獲頒不同的獎項，其中包

括信和護衛有限公司獲頒「ERB 優異僱主獎」，「繪本及漫畫助理證書」課程學員梁倬瑤獲頒「ERB 傑出學員獎」。而本中心更獲頒「ERB 課程管理獎」以表揚其在推動 ERB「人才發展計劃」的突出表現。

頒獎禮亦同場舉行了全日 FUN 嘉年華，由本會設立的「潮揮春」工作坊，由畢業學員向公眾呈獻有趣的互動手繪揮春創作活動及派發大桔，為新春增添氣氛！➔

1. 各得獎者上台合照。
2. 贈送揮春給嘉賓，以示記念。
3. 天恩培訓中心設立的「潮揮春」工作坊。



和諧社區東港城年宵攤位 —— 衝出北區·成果展現

本會北區青少年綜合服務中心的「合作社小組」為「和諧社區」計劃內的一個核心小組，一班婦女組員一直致力以一對巧手穿出不同的珠仔飾品，小至鎖匙扣、電話繩、吊飾，大至生果盤、紙筒，他們都可以製作，真是令人佩服！

以往合作社的製成品都會於中心及中文大學「女工同心合作社」寄賣，今次透過 Wasabi Creation Ltd 的穿針引線下，於農曆新年前在將軍澳東港城舉行的年宵攤位擺賣，2012 年他們終於可以衝出北區了！

今次的年宵攤位為期 9 天，由 1 月 14 日至 1 月 22 日，婦女看準新年檔期，以珠仔製成不同的應節飾品，包括：龍、桔、金魚、大大小小的花燈等，寓意「龍馬精神」、「大吉大利」、「年年有餘」，果然

極受歡迎，貨品熱賣！我們兵分兩路，有部分婦女在家中默默耕耘，不斷趕工製作，其餘婦女便在百忙中安排時間往東港城當值銷售，結果營業額衝破一萬大關，令大家都非常振奮！

綜合今次的經驗，婦女們其實需要的是一個「平台」及「機會」，在展示他們的能力之餘，同時讓更多人有機會去肯定他們的能力與付出。過程中婦女們嘗試面對群眾，學習銷售及溝通，踏出非常難得的第一步。雖然大家都非常忙碌，各人既要預備農曆新年前家中的細碎事務，又要抽出時間趕製貨品，又或是山長水遠由上水往將軍澳當值，但最令人感動的是，婦女們都深感在今次所得到的肯定絕對是物有所值的。盼望婦女的能力在社會上能獲得更多不同的「平台」及「機會」去展現！➔

1. 在將軍澳東港城舉行的年宵攤位現場。
2. 本會攤位吸引不少家庭及婦女選購。
3. 攤位內展出的各種飾物。

長腿叔叔信箱服務「愛心盆菜宴」週年聚餐暨義工嘉許禮

長腿叔叔信箱服務「愛心盆菜宴」週年聚餐暨義工嘉許禮已於 2012 年 1 月 8 日完結，今年的聚餐特設愛心盆菜宴，並選址大埔六鄉學習園地，讓一班義工及家屬走進大自然，在充滿陽光和清新的空氣的環境下進餐。嘉許禮除嘉許所有獲獎義工，肯定他們的貢獻外，更設有遊戲和大抽獎環節，當日大會以「All in Red」為愛心主題，共設 12 席，大家開心歡度了一個難忘的下午。是次活動收益在扣除開支後，餘款將全數撥作信箱服務經費。➔



1. 過百的長腿叔叔及友好一起大合照。
2. 大家舉杯互相祝賀。
3. 抽中禮物的幸運兒。
4. 今年的週年聚餐於大埔六鄉學習園地舉行。



「愛·連線」家長正能量學苑之活動巡禮、嘉許禮暨家長劇場

「愛·連線」家長正能量學苑之活動巡禮、嘉許禮暨家長劇場已於2月13日假屯門大會堂舉行。「愛·連線」家長正能量學苑是由屯門民政事務處資助，本會屯門青少年綜合服務中心主辦的計劃，旨在提升屯門區家長對青少年潮流文化的認識，特別是協助子女提升對抗危害精神毒品的意識及能力，並增強家庭的適應力和抗逆力。計劃由2010年5月開始至2013年3月結束，為期三年。

嘉許禮當天，本會邀得屯門民政事務專員張國財太平紳士及禁毒常務委員會主席石丹理教授為大會致辭，並聯同其他主禮嘉賓頒發嘉許狀。大會亦安排

由參加計劃的家長為各蒞臨的嘉賓介紹活動花絮及表達心聲。當天晚上，十三位首次踏上舞台的家長為大家演繹他們的「夢想」，並以劇場手法與台下觀眾分享他們對家庭、子女和人生的體會。演後更設有座談會，讓大分享感受及向家人致意。當小朋友及丈夫送花給家長演員時，場面至為溫馨感人。

計劃稍後會將以此13位家長的故事（或加入更多家長/濫藥青年/過來人的故事）為藍本，拍攝錄像/短片，為本區學校提供有意義的參考資料/教材，讓同學可探討為人父母的考慮及角色，亦為計劃作一總結。



1. 各嘉賓及家庭一起大合照。
2. 十三位首次踏上舞台的家長為大家演繹他們的「夢想」。
3. 當小朋友及丈夫送花給家長演員時，場面至為溫馨感人。
4. 台下嘉賓及觀眾熱烈讚賞家長們的演出。

婦女縫製晴天娃娃為311籌款

一年前的311大地震把日本東北部摧毀得滿目瘡痍，部分災民至今仍深受影響。本會北區青少年綜合服務中心的「合作社小組」，「和諧社區」計劃內的一個核心義工小組，有幸參與「日本ALIVE! 笑顏重現」的活動，婦女義工以一針一線親手縫製2,500個晴天娃娃，並於2月20日至3月20日在鑽石山荷里活廣場義賣，為「災後心理輔導協會」籌款，期望讓更多輔導員可以往日本協助災民走出311大地震的陰霾。婦女們因著一顆善心踴躍參與，更運用當年的車



衣經驗，互相配搭，由布料選取至製作程序，都仔細研究，積極提供意見以改良產品，生產出十分美觀可愛的晴天娃娃。

「合作社小組」成員主要是區內單親或新移民的婦女，他們雖然社會地位不高，但卻有一對巧手，憑精緻手藝服務社區。之前他們的穿珠賀年飾品亦曾於將軍澳東港城的年宵攤位擺賣，反應熱烈，足證婦女除了照顧家庭外，仍能開創自己的天地，並把愛心送贈有需要的人士，營造正面文化氣氛，為社區帶來溫暖與歡樂。

1. 婦女為商場製作晴天娃娃作義賣之用。
2. 由「合作社小組」的婦女親手縫製的晴天娃娃。



由社會福利署、元朗區推廣義工服務協調委員會主辦的元朗區2011傑出義工選舉頒獎禮暨10週年慶典已於2012年3月17日假東華三院郭一葦中學舉行。本會天水圍青少年綜合服務中心兩隊義工組Top Teen、Super Teen及各義工表現優秀，勇奪多個獎項，包括青少年團體組的冠、亞軍及五個個人獎項。

元朗區2011傑出義工選舉

1. 本會天水圍青少年綜合服務中心義工於義工選舉頒獎禮中合照
2. 青少年團體組冠軍 Top Teen 義工組
3. 青少年團體組亞軍 Super Teen 義工組

外界協作

Birthday Happiness 為小朋友舉行生日派對

一班來自慈善組織 Birthday Happiness 的外籍義工於1月20日到訪本會屯門青少年綜合服務中心，為一班低收入家庭的小朋友舉行大型生日會，小朋友們更邀請家人和朋友出席，一同慶祝。當天義工們準備了精緻美味的生日蛋糕以及派對用品等，與小朋友們一起玩遊戲，為他們帶來歡笑及難忘的回憶。



信和集團邀請家庭享用美饌及贈送賀年包點

新春期間，信和集團邀請本會基層家庭於1月14日到集團旗下之四間酒店（皇家太平洋酒店、香港黃金海岸酒店、城市花園酒店以及港島太平洋酒店）品嘗美饌，共賀新年。本會分別來自太和、屯門、尚德及北區青少年綜合服務中心，共二十多個家庭獲邀參加活動，共享一個難忘的開心盛饌。另外，信和集團義工於1月20日準備了二百多個龍陞包及龍情包以及其他賀年禮品，贈送給本會服務的長者及家庭，送上陣陣暖意，讓關懷及愛心充滿這個新春佳節。

* 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

本會新聘狄志遠先生為社會服務部副總幹事

本會已於 2012 年 2 月 1 日正式聘任狄志遠先生為社會服務部副總幹事 (Deputy Chief Executive)，協助推動本機構的服務及發展工作，工作範圍包括企業事務、中央行政、青少年及康復服務發展等。



五月千人大笑操

本會與吃皮大笑團成功申請 Love Ideas HK 集思公益計劃，並展開為期一年的大笑操推廣計劃，希望藉著大笑操運動推動開心文化及增加社區人士的正能量。計劃將於 2012 年 5 月 6 日，舉辦「吃皮大笑千人操」，集合學員和大使，向全港市民發放開心笑聲。活動始創自印度孟買醫生 Dr.Kataria，現已於全球 60 多個國家在超過 6,000 個大笑俱樂部中推廣。

舉行地點：信義中學

齊來實現小孩夢想 支持「童夢成真」計劃籌款劇

本會「長腿叔叔信箱」服務將於七月份舉行一連四場籌款劇，該劇原著為舞台劇 (Marvin's Room)，在芝加哥公演至今超過 20 年，並曾改編成由李安納度、梅麗史翠普演出的電影《一切從心開始》。是次話劇演出由 105 劇團製作，所有收益扣除成本將全數撥捐「童夢成真」計劃，協助弱勢家庭小朋友實現夢想。

籌款劇詳情：

日期：7 月 13-15 日 (星期五、六、日)

時間：7 月 13-15 日 . 7:45pm | 7 月 15 日 . 2:45pm

地點：紅磡理工大學蔣震劇院

票價：\$350 (VIP 區) 及 \$200 | 於 6 月 10 日前訂購，或購票 5 張或以上，可享 8 折優惠 (VIP 區除外)。

查詢及訂票電話：2673 2160

詳情請瀏覽「長腿叔叔信箱」服務網站 <http://service.elchk.org.hk/unclelongleg/>

* 歡迎各界贊助低收入家庭觀賞話劇或包場。



按摩水池

「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 (葵興港鐵站 D 出口)

電話：2155 2828 | 傳真：2612 2339

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>

(本會將於 4 月 28 日為恩頤居的擴建籌募經費舉行賣旗，請各界踴躍支持！)

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



(九龍、紅磡、荔枝角、九龍塘、黃埔、銅鑼灣、北角、杏花新城、新翠、天盛、大學、大埔、羅湖、機場)

信義會屬下四十多個服務單位



(柴灣、筲箕灣、北角、香 仔、中環、尖沙咀、旺角、九龍灣、黃埔、土瓜灣、大角咀、深水、荔枝角、荃灣、屯門)



道聲書局



(灣仔、北角、佐敦)



(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)

香港醫務及康復服務 (灣仔、何文田、荃灣、禾輦、將軍澳)

明愛專上學院 (將軍澳、堅道)

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)

商務印書館 (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) 葵涌葵盛圍 364 號

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) 旺角彌敦道 610 號荷李活商業中心 1523 室

芥菜種

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
香港理工大學學生會 香港理工大學學生會事務處
香港浸會大學學生會、餐廳 香港浸會大學 (九龍塘)
香港城市大學學生發展服務處 香港城市大學 (九龍塘)
賽馬會創意藝術中心 九龍石硤尾白田街 30 號

《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、麗景城 (1、2 及 4 期)、麗景城 3 期、翠擁华庭、盈暉臺、宇晴軒寰宇、慧景軒、柏慧豪園)
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

新界區賣旗日



為長者護理服務籌款

(擴建馮銜社會服務大樓三期)



齊齊出手 讓愛走動

2012.4.28

捐款及義工招募：2744 9662

機構網址：www.elchk.org.hk/service

賣旗籌款已獲社會福利署批准舉辦 (編號 FD/R028/2012)

電郵：charity@elchk.org.hk

全力支持：



新亞薑糖(香港)
有限公司



信念