

信念

07

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部

只

做使內心有火的事情——司徒永富

●

都市人的健康問題——「知而不行」——倪洛

人是甚麼？生命是甚麼？——關銳煊 ● 怡情養性的智慧——黃德如

不放棄 · 肯嘗試——蘇樺偉 vs 只有面對 · 才可克服——山度士

健康

The Health Issue





編者的話

上星期到醫務所做身體檢查，昨天打電話去問化驗結果，醫生說：「幾項化驗的報告也很正常，你可以暫時不用擔心了。」

放下電話，心頭一樂之餘，我想到：醫生也太「吝嗇」了，只說：「暫時不用擔心」，怎不說：「你不用再為此掛心了」，這不會更令我快慰嗎？

但是，想深一層，有哪個醫生可以擔保病人永遠正常、一輩子身體健康呢？明天的事誰知道，只要今天平安快樂，過好每一天就已經很好了。所以聖經說：不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。如果身上背着昨日、今日、明日的哀愁與憂慮，那是多麼痛苦的事？假如肩上背上如今的加上往後日子的重擔，那又會是多麼沈重呢？

所以，我們該藉着今天尚有健康的身與心，就要好好欣賞清風明月，為神造的天地萬物、四時景色獻上讚美感恩；也要與今天環繞在身邊的家人、朋友好好相聚，互相為對方加添點快樂而好好盡力、盡情。☺

下期《信念》的主題是「理想」
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
鍾穎嵐
T : 3692 5468

封面及美術設計
Open the Close

相片提供
司徒侃然
Penpower

特約記者
謝佩玲

承印
日昇柯式印刷有限公司

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

司徒永富 — 只做使內心有火的事情	6
黃德如 — 怡情養性的智慧	8
關銳煊 — 人是甚麼？生命是甚麼？	10
倪 洛 — 都市人的健康問題——「知而不行」	14
陳允灝 — 揀無可揀的醫生？	16

Crossover

杜 聰 — 承諾帶來了噩夢，噩夢帶來了互愛精神	20
梁玳寧 — 分享令身心更健康之道	23
蘇樺偉 — 不放棄·肯嘗試	25
山度士 — 只有面對·才可克服	27
山景·宜家 — 長者家、中國情	30

Column

趙榮德 — 教育隨筆	34
袁文輝 — 生命因愛動聽	35
快 必 — 癲馬行兇發喻瘋	36
徐偉賢 — 好時代曲 Good Time	37
李錦洪 — 閑人閑想	38
李力持 — 力持己見	39
呂大樂 — 一球在手	40
蔡子健 — 子健照相館	41

Service

家·添健康：天水圍家庭健康行動	44
「商界展關懷」嘉許典禮	45
Y.E.S. 葵芳新都會正式啟用	46
智障人士照顧者互助網絡 — 樂恩家長會	47
黃仁龍訪問天水圍 / 「鐵男才華」	48
信義好事	51

Reader's
palette



瑪露迪

23歲 · 喜歡藝術，愛藝術，樂藝術……

<http://melodyloveart.mysinablog.com>

email: happiesmelody@yahoo.com.hk

“怎麼辦？”

「健康身體來自飲食平衡？」

這是我的老牌氣……

曾經有一段日子，因為要工作，因為要上夜學，不得不遷就時間而經常進食快餐。一段日子後，竟發現體重增加，腰圍肥壯，手臂粗壯……才驚覺自己飲食失衡……。

注意健康的您，會否經常吃方便的食物，一邊吃，一邊喝，一邊跑；在逃避？每天逃避著一碗白飯及幾份蔬果……？

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）



「有公義心的人，
心裡才會有一把不滅的火」

—— 鴻福堂集團執行董事司徒永富

「問題是大部分人都是知而不行。」

—— 註冊營養師倪洛

「香港市民習慣了有問題才看醫生，
也習慣了被人服侍。」

—— 香港執業脊醫協會主席陳允灝

「人算甚麼？」

—— 城市大學應用社會科學系系主任關銳煊

「醫者和病患者之間講求坦誠相對。」

—— 註冊中醫師黃德如



Feature



只做使內心有火的事情



「我不會做一些我不喜歡的事情，
我只會做一些我認同及使內心有火的事情。」

鴻福堂集團執行董事司徒永富如是說。



這一把火，不但將涼茶文化從古舊的歷史中帶引到現代人的生活中，也叫司徒永富在人生不斷的跌宕中從新起步。

渴望「愛」的感覺

童年的司徒永富患上嚴重哮喘，經常吃藥，又有嚴重口吃，在缺乏關愛的環境中成長的他變成了一名街童，經常聯群結黨，做出偷東西、搶小朋友單車等非法行為，這一切只源於他渴望「愛」的感覺、喜歡一群人的感覺。原來在司徒永富 8 個月大的時候，他的媽媽已經去世，他的爸爸跟大哥為了生活去汶萊打工，直至司徒永富 12 歲時才回來。

「地底泥」、 「沒希望」

讀小學時，司徒永富因為當時的老師罵他「地底泥」、「沒希望」，為了不讓人看扁，所以他跟幾個同學自行另找學校，結果成功轉校，並得到好老師的幫助，終於考上中學。憑著這種不服輸的精神，司徒永富闖過了一次又一次的難關，最後升讀當時的樹仁學院，還到外國升學取得博士學位。

愛冒險、喜歡交朋友的性格使他認識了在銀行工作時的客戶，並開始了自己的事業，在極短時間內賺取了別人一生也賺不到的財富。然而，司徒永富的路一直不好走，以為踏上人生高峰，結



1-2. 引入「家」的感覺及樸素的情懷令鴻福堂煥然一新。圖為九龍站分店的环境。

果是失敗得更慘烈。在 97 金融風暴中，萬貫家財瞬間化為烏有，他破產了，一切又得從零開始。

山窮水復疑無路

在「山窮水復疑無路」的景況中的司徒永富，獲得他在銀行工作時認識的舊客戶邀請加入鴻福堂集團，目的是進行一連串的變革，這亦為司徒永富提供了另一次從新站起來的機會。

「當時鴻福堂在管理、生產、市場推廣上都有很多問題，也非常混亂。在加盟店中有人賣咖哩魚蛋、腸粉，甚至賣烟，鴻福堂變成涼茶士多舖。我們要做的第一件事是收回所有加盟店，甚至是一些賺錢的也要收回，在當時遇到很多阻力。」司徒永富講述起當初管理涼茶舖時所面對的困難。

「我的性格喜歡冒險，別人覺得無得做，我反而覺得有得做。」司徒永富說。

在 2003 年，鴻福堂終於收回所有 30 間舖，並全面發展自營的店舖，一切源於司徒永富那種不服輸的性格。

涼茶的集體回憶

如今，鴻福堂已成為一個無人不知的品牌，還注入「家」的概念。這理念



的衍生原來也是司徒永富渴望關愛、渴望完整家庭的一種延伸。

「可能由於我的童年缺乏愛，所以想在涼茶中加入集體回憶，勾起一些情懷。我想將涼茶聯繫到人們的集體回憶——媽媽煲的湯水，再伸延到我一直渴望的情懷——『家』的感覺。」司徒永富說。

為了配合「家」的感覺，涼茶也強調無防腐、無添加。而家庭是一個有着安全感和關愛的地方，所以店舖設計在裝修及燈光上也刻意調校到給人很溫暖的感覺。其他改革亦包括了將涼茶入樽，入超市、地鐵站，建立一個更年青化、普及化的時代。

「我想涼茶和熱湯在帶給人健康之餘，也可以透過經營的哲學，給都市人雪中送炭的感覺。我也想在人與人之間、員工和顧客之間傳遞一種樸素的情懷。因此，鴻福堂的九龍站分店提供書籍及心靈音樂給顧客。」司徒永富說。

一把不滅的火

筆者以為是不服輸、肯改變的性格使司徒永富每次跌到都能克服一次又一次的考驗，不過在訪問途中，他引用了《聖經》〈彌迦書〉的一段：「世人哪，耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。」

「有公義心的人，心裡才會有一把不滅的火。」最後司徒永富以肯定的語調結束這次訪問。



司徒永富簡介：

司徒永富為鴻福堂集團執行董事，現任香港樹仁大學工商管理學系行政系主任及副教授，香港樹仁大學企業及社會發展研究中心主任、北京大學國際經濟研究所特約研究員。



怡情養性的智慧

2002年，筆者有機會與黃德如 (Louisa) 在香港電台某節目環節內合作。作為傳媒人的她當時已經開始習醫，對食療已經很有興趣，並著有《醫食同源》一書。在預備今期主題時想起了 Louisa，知道她原來已經執業成為醫者，開始了關愛事業的另一章。



採訪、行醫

驟眼看來，採訪新聞和懸壺濟世是互不相干的兩碼子事，但是在黃德如眼裡，原來新聞採訪就是行醫的源頭起點，行醫和傳媒工作間有很多相關互通之處。最重要的是，透過行醫可以傳播和實踐關愛，這是她一直追尋的情操。由傳媒人變成行醫者並非 360 度的突然轉變，相反是很自然地配合自己的個性特質；一切並沒有刻意的計算，只是為了追尋個人理想和充實自己。還是記者的時候，有一次 Louisa 採訪了一位乳癌病人，那病人親口訴說自己在獲得中西結合醫療後，身體狀況有了好轉，生活

質素也大為改善，就是這次採訪引發了 Louisa 對中醫藥產生興趣和使命。

傳媒工作是一種講求溝通的行業，採訪及報道新聞是要將重要資訊向公眾傳播。黃德如入行後，主要是採訪醫療新聞，以深入淺出手法將醫護資訊告訴觀眾，一次富啟發性的採訪報道就奠下了她與醫護的不解緣。對黃德如來說，作為醫師和以往在大學接受的傳媒教育是非常配合的，記者是溝通者，現在身為醫護者也是要向病患者提供資訊，兩者可說是異曲同工。傳播教育的另一焦點是講求人際關係中的互信，對病人的關心亦講求醫患關係裡的高度信任。唯



1. 黃德如與國家級著名中醫韓明向醫師合照。
2. 黃德如與丈夫、兒子合照。



一的不同之處，是 Louisa 在醫患關係裡所擁有和找到的——關愛。醫者和病患者之間講求坦誠相對，充滿人情味並放下了人際間的保護罩，就是醫患之間的人情味道給了 Louisa 莫大的滿足感。

名醫、名言

談到健康，她強調的不只是藥物治療，更重要的是如何養生，怎樣能夠怡情養性。

她所接觸的病人，普遍遇到的問題是精神壓力和長期疲勞，對此，Louisa 有三大對症下藥的配方：其一是藥物治療，其二是足夠的聆聽。因此，她不會把看症時間編排得太緊密，好讓每位病人能盡訴心聲，將心中的不悅不快盡情傾吐，減輕心裡鬱結。其三是與病人分享養生之道。

Louisa 當然很樂意與《信念》的讀者分享一些怡情養性的智慧，但她強調這些生活智慧全都是來自她身邊多位前輩良師的人生領悟。第一位是張大釗

教授（香港中醫藥管理委員會中醫組主席），張教授的至理名言是：「最急的不一定是最重要」、「別人可做的自己就不要做」、「明天的東西不要今天做」。換句話說，健康生活是要有智慧地排列次序，應該尊重分工崗位，亦毋須杞人憂天地過於憂慮明天。

第二位是韓明向醫師（國家級著名中醫），他常常說：「不要用別人的錯誤來懲罰自己」，亦是提醒大家不應將過多責任放在自己身上，令自己透不過氣來。第三位是李誠教授（香港健康情緒中心主管），李教授的人生體驗是「比上不足比下有餘」，人要學曉知足常樂，應該多點定睛在開心快樂事上，這才可以減少累積負面情緒。

各位讀者，當大家對照自己的生活時，在以上的生命智慧裡得到什麼啟發和學習？Louisa 指出以上各位前輩的人生道理就是基本的養生良方，當然若再加上生活及飲食習慣能配合四季節候，每個人便會活得健康開心。☺

黃德如簡介：

前無線新聞部記者，現為註冊中醫師。近年專注鑽研中醫學術，於港大中醫學院習醫同時致力推廣食物的四氣五味、寒熱溫涼等知識。花了 6 年鑽研中醫的她，對食療特別有研究，不但出了 5 本養生專書，且常為報紙寫專欄。其中著作有《醫食同源》、《惜飲惜食》及《談情說食》。





關銳煊—— 人是甚麼？ 生命是甚麼？

筆者眼前的關銳煊教授看上去精神矍鑠，

粗略估計年齡大概是五十多歲，他卻說自己的實際年齡是六十一歲，但他常常對人說自己只有五歲，而出生日期是 2003 年 3 月 1 日。

爭分奪秒

關教授一直身體健康，工餘喜歡打羽毛球、籃球，從前他以為自己的體質在同系的四十多位同事中是數一數二的。他從沒想到一些連肉眼也看不見的細菌，已足以奪去他寶貴的生命。

2003 年 3 月 1 日，他早上起床之後感到身體有點不舒服，小便困難，於是他致電一位相熟的醫生，醫生囑他入醫院接受檢查。他進醫院經初步治療之後略為好轉，可是到了下午情況急轉直下，他感到全身冰凍，有一股寒冷由心底發出，傳遍全身，令他冷得渾身發抖，沒多久更陷入昏迷。

他的太太大驚失色，馬上找醫生為他進行急救。當時他發高燒至一百零四度，陷入完全昏迷，雙眼反白，已經進入了生死交界的彌留狀態了。因為他入住的醫院沒有醫療團隊為他進行急救，為他施救的醫生立即致電在公立醫院工作的同學，請他安排送病人進公立醫院的深切治療部進行急救。然而，剛巧這位醫生的同學放了假，這情況真令人心急如焚，因為通常醫生一放假就會外出旅行，還怎麼聯絡得上他？幸而打他的手提電話竟接通了，他竟人在香港，於是緊急安排病人在一小時內進公立醫院進行急救。



能夠在這危急關頭中找到人幫忙，已算是病人的一場造化，然而，更大的難關還在後頭。關教授當時的情況危急，根本捱不到等一個小時轉院，於是醫生決定為他打「強心針」，但在危急關頭竟找不著適用的醫療器材，那位醫生決定孤注一擲，在祈禱之後憑雙手的感覺去為病人找到動脈、靜脈，馬上為病人注射強心針。

在這救人的生死時速中，醫生為關教授注射了 1.5 公升的強心劑。這麼重的劑量，平常人的身體是負荷不了的，但他竟奇迹地能夠承受。轉院之後，他直接被送進深切治療部進行搶救，直至凌晨四時情況才略為穩定，但仍未脫離危險期。

回想當時的危急情況，令關教授不得不向上帝感恩。當時他的身體受了細菌感染，情況瞬間變得非常惡劣，平常人遇上此情況，細菌入了血，不消兩小時，肺部已會受到嚴重傷害，病人要插喉幫助呼吸，如果在插肺喉的 5 日內情況沒好轉，就肯定沒救了。那時候與關教授因相同情況同一時間入院的一位中文大學的教授，才四十多歲，卻沒他那

麼幸運，在病發五天後便返魂乏術了。關教授在深切治療部住了六天，在這六天之內，住在同一病房的四、五個病人也不幸辭世，關教授卻幸運地可以活著出來，這又是他生命中另一奇跡。

三月一日

在鬼門關的邊緣走了一回的關教授，對人生中許多事情的看法不同了。他是從事長者的社會服務研究的，平常他會勸喻長者應為百年歸老的事作好準備，因為沒有人會知道自己何時離世，對長者而言這更似乎是近在眼前的事。儘管他時常這樣勸別人，可是他自己卻從沒想過要為自己作好準備，因為一直以來死亡對他來說也是頗遙遠的事。誰知道，我們其實不能為自己活多一秒少一秒作出預測、決定，經過這一次，關教授甫踏出醫院就第一時間找律師為自己安排好一切；從律師樓出來那一刻，他感到前所未有的輕鬆，也感到這是生命的一個新開始。

從醫院踏出來他逼切要做的另一件事，是打電話給子女，因為子女在外國讀書，在病重的時候他不想將情況告知



他們，恐怕他們擔心。出院之後，他才打電話給他們好好訴說這次經歷。這經歷亦令他更珍惜與家人相聚的機會，他的兄弟姊妹多已移民，散佈於世界不同角落，這事之後，兄弟姊妹決定每年要來個家族大聚會，一起去旅行或參加遊輪旅行團，將可貴的親情來個重新整合。

大病初癒的數星期後，關教授已回大學上班。大病後的他工作更投入，從前為了正義感而堅持的原則現在會更堅持。有所不同的，是現在的他比得病之前更忙碌了，因為他要主持很多公開講座、教會的見證，分享他這一隻腳踏進了鬼門關，又奇迹地重生的經歷。

在公開講座或教會見證會中，他常會問會眾這個問題：「你猜我今年多大了？」會眾有答五十歲、五十多歲、六十歲的，但關教授會告訴他們：「我今年才五歲」，因為，他的新生命由 2003 年 3 月 1 日開始。

近數年來，每年的 3 月 1 日，關教授都會約會當時拯救他的醫生、幫助過他的朋友共五對夫婦一起慶祝。慶祝他在這一天重生，也為生命又加添了豐盛的一年而獻上感恩。

關教授說，如果現在上天隨時要他走、要他離開這世界，他也作好了準備，不會感到遺憾。身為基督徒的他形容「美好的仗他已經打過了」。在患病中，當時其實從不同層面看他也是沒可能生存的，但他卻奇迹的活了下來，所以之後的每一天也是賺回來的，每一天也該獻上讚美、感恩。

人算甚麼？

在經歷過生死之後，關教授會問：「人算甚麼？」人的力量其實很卑微，人可以改變的也十分有限。在顯微鏡下才看到的細菌入侵了人體，在十分鐘內已可以把人擊倒，奪走人的生命。人還有甚麼可誇可恃的呢？在病中關教授曾問他的主診醫生他是怎樣染上這些細菌引致如此嚴重的後果的，醫生回答他：「我怎麼知道？」這事情令關教授深深明白到生命並非掌握在人手中，乃掌握在神手中，人的力量不能令自己的生命加添一分一秒。可是，如果神也不放棄你，人就無權放棄自己，應該珍惜生命，努力活得更豐盛、更有意義。

關教授指出：「人人怕死人人死，年年難過年年過。」因此人應該謙卑、順服神，而且不要為明天憂慮，不要時刻只為自己着想，要多關顧別人，為其他人祈禱、代求。人人不為自己積攢、不自私，多關懷別人、幫助別人，關教授認為這就是中國人理想的大同社會的體現，也就是天堂在世間的縮影。☺



關銳煊簡介：

現任城市大學應用社會科學系系主任，於香港及海外多間大學進修，包括在路易斯安那州立大學 (Louisiana State University)，取得社會學 / 社會工作博士學位，關教授的研究興趣為老年學。

葵芳新都會廣場

3188 8070

青年就業起點
Youth E-Start

www.e-start.hk

前程
無限

免費設施及服務

- 職業潛能評估 ● 職場新星培訓
- 擇業指導服務 ● 專業設計基地
- 面試體驗服務 ● 會員獎勵計劃





都市人的健康問題 「知而不行」

倪洛，註冊營養師，於1986年成立香港首間目前最具規模的米施洛營養護康中心；多年來透過各種渠道，積極推廣均衡飲食的理念。10年前毅然退下「前線」工作，今次再度接受傳媒訪問，皆因「革命尚未成功」……



讀一篇有關營養師的訪問文章，或許大家會期望知道什麼是健康的飲食或有效的減肥餐單、什麼食物最有營養等……但其實大家真的不懂得回答以上問題嗎？在這個資訊泛濫的年代，在健康問題上，「知而不行」反而是大家需要關注的重點問題。

現今很多人都追求健康，但大部分只是著重於知識上的改善。其實要真正健康，並不需要成為一個營養專家，只要你願意坐言起行，保持健康其實一點也不難。倪洛已十多年沒有接受外界採訪，今次應邀接受本刊訪問，正正是希望跟大家分享這觀點。

走上營養師的路

二十多年前，當香港人對「營養」、「營養師」等名詞還是十分陌生的時候，倪洛已從加拿大修畢營養學回港，並創辦米施洛營養護康中心，在香港推廣營養健康及「預防醫學」的訊息。促使到倪洛從事這項當時甚少人認識的工作的，是她自小的個人經歷——「我家裡有很多病人。」

「在我的小時候，媽媽因過肥、高血壓、膽固醇過高等疾病影響而導致半身不遂，當時只有12歲的我便肩負起照顧她的責任。眼看著她十多年來也在痛苦中度過，作為她的照顧者其實也承受著不少壓力。其他家庭成員也曾患有糖尿病、精神病、癌症等，我因而深深地感受到「預防醫學」(Preventive Medicine)的重要性，亦希望讓大眾知道飲食營養對健康的影響，所以畢業後便回港創辦了營養護康中心，希望將西方的營養學改良後，應用到香港社會上。」

在這家庭病歷的背景中，倪洛可說是「高危」一族，基因上較其他人更容易患上某些疾病。倪洛自知這情況，不過她沒有選擇當一名醫生，因為她相信「預防勝於治療」——如有能力令自己及身邊人透過飲食及營養去預防疾病，比在他們有病時才為他們醫治來得更實際。走上營養師的路，讓她更有知識及能力去管理好自己的健康，這對她自己、她的家庭都會較好。的確，



倪洛每年的身體檢查結果都是令人滿意的。

個個都是營養專家

二十多年來，社會上對營養學的知識及觀念不斷進步，從前一位營養師的職責是讓市民認識什麼是營養、營養對健康的重要性等，但到了近年，知識的灌輸早已不再是重點，取而代之的是要讓市民明白「身體力行」才是健康之道。

「在現今的社會，每個人都幾乎是營養專家，其實不用營養師去教導，很多人都十分清楚保持健康的要訣。營養金字塔、卡路里、膽固醇等等大家都很清楚，要有均衡飲食配合適量運動大家都知道，但問題是大部分人都是知而不行。」

都市人生活繁忙，往往為了工作而沒有空餘時間做運動。對於這種情況，倪洛直言：「上天很公平，每人每天也有二十四小時，那為何我能夠保持每天早晚運動，而你卻只能呆在家裡看電視？這只是一個排序的問題，若你認為健康重要，便應列出去做運動的理由，而不是不做的藉口。」

自我管理——“M(y)anagement”

倪洛將健康比喻為一輛走在斜坡上的汽車，不進則退，而管理我們健康的人正是自己，因為我們往往是自己最好的醫生，因為我們比醫生更認識自己。正如倪洛所言：「名醫不及自醫，管理健康是自己的責任，不要把它放在醫生肩上。」

作為一位營養師，倪洛對自己、對家人的飲食及生活習慣的要求會否特別高？倪洛卻笑說：「你們吃的食物我也會吃，你們做的我都會做。我著重的是80-20原則——八成時間跟從飲食金字塔的指引，其餘時間便讓自己放任一下。其實凡事講求平衡，只要懂得中庸之道，便沒有所謂『好食物』、『壞食物』之分，我什麼都會吃。」

飲食、運動、心靈健康

要有健康的身體，除了注意飲食，還需要適量的運動配合及保持心靈上的健康。倪洛每天早晚均會帶同愛犬到山



徑散步，就這樣保持著每天約兩小時的運動，並持之以恆。除了行山，倪洛還喜歡看書，抄下甚至背誦一些發人深省的句子，從書中學到的人生哲理、生活態度都有助倪洛輕鬆面對生活上的煩瑣事。

作為一位香港及加拿大資深執業營養師、一間在香港歷史最悠久及最具規模的營養中心創辦人，以及多本書的作者，倪洛對自己三方面的角色有以下的總結：

「經營營養中心對比於經營自己的健康，我覺得自己於後者的成就較大，我相信管理好自己的健康是所有成就的第一步。」



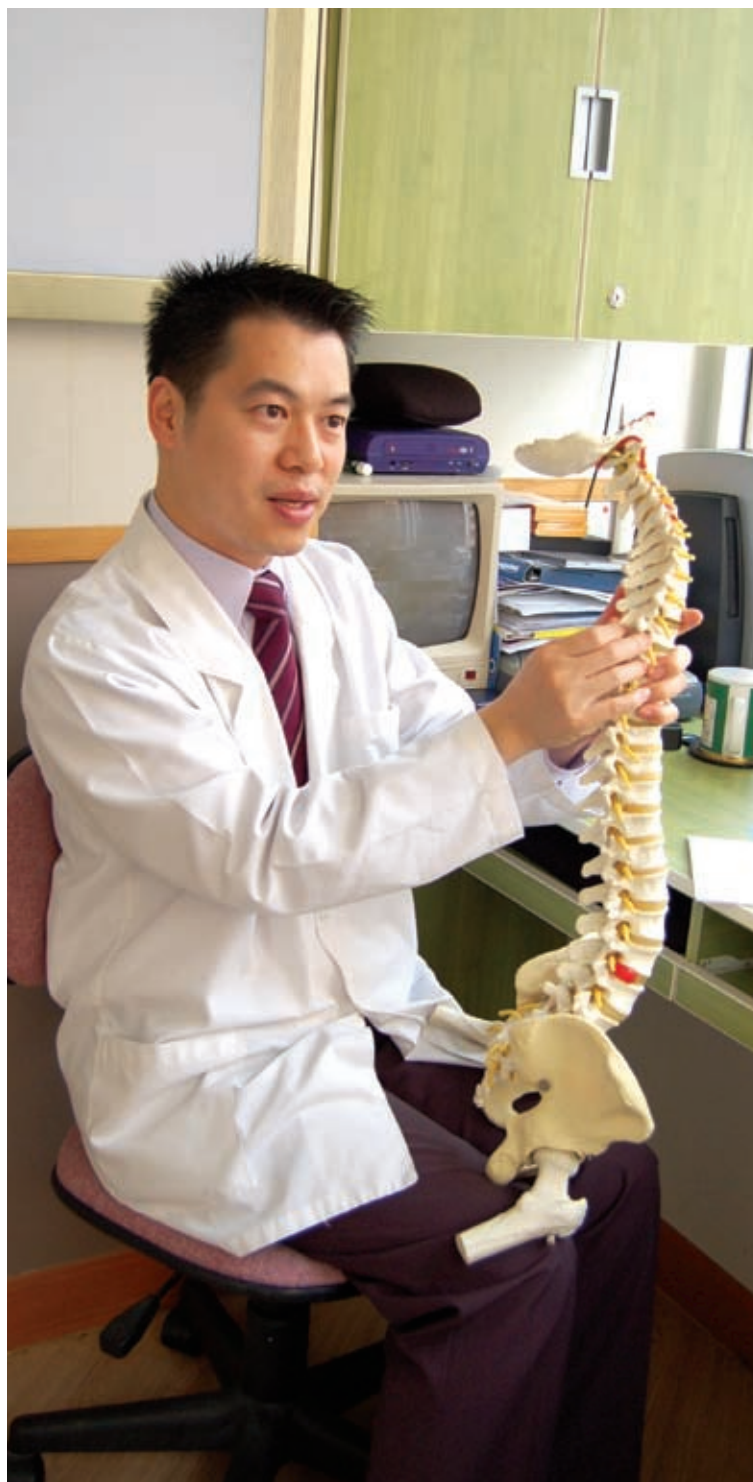
後記：

相約倪洛做訪問時，她建議的採訪地點是馬灣。

兩個多小時的訪問過程中，倪洛帶同她的愛犬與我們一起於山徑漫步。那環境清幽的小徑，正是倪洛每天早晚與愛犬散步、做運動的地方。相信不少搬進馬灣居住的人，都是受到那裡的天然環境所吸引。但綜觀各處，卻只有寥寥數人享用這優美環境。倪洛表示兩年多以來，她每天散步最多也只見過一、兩位晨運人士，亦只有約十分一的狗主會帶寵物散步。這現象，或許正好反映了都市人「知而不行」的情況。



揀無可揀的醫生？



數年前，筆者曾患有急性背痛，要物理治療師朋友糾正脊椎位置，自此便開始關心起工作時的姿勢是否正確，平日的運動量不足夠，也開始留意脊醫這個專門醫治脊椎問題的行業。

脊骨神經科是針對這些筋腱問題的一門學問，而香港人工作時間長又缺少運動，所以背痛、頸痛、手腕問題特別多，脊醫也順應潮流變得普及，但又有誰知道，原來十年前，脊醫在香港曾被人視為「揀無可揀」的醫生？

揀無可揀

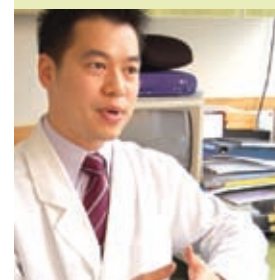
「10年前，大部分病人是在揀無可揀的情況下才看脊醫的，我們每次都要向病人解釋一番脊醫的工作，這跟外國很不同，在外國，人們會視脊醫為一門專業，跟醫生一樣。」香港執業脊醫協會主席陳允灝講述十年前從加拿大回港時面對的困局。

陳允灝於加拿大讀大學一年級期間，因運動拉傷了膝蓋，看過醫生，吃了消炎藥也醫治不好，後來經朋友介紹後看脊醫，才懂得做適當的運動，強化一組肌肉，來平衡及保護另一組肌肉及關節，復原後他便選擇了加入脊醫這一行。無奈返港後，由於港人對脊醫的認受性不強，迫使他要另尋生存之道。

宣傳與生存

「我們要自己搞宣傳和推廣，並且跟其他商戶合作，搞認可的產品、搞講座，透過傳媒開拓宣傳渠道，才能令脊醫及保護脊椎健康逐漸普及。」

有人或會認為醫生不應像搞生意般做宣傳，但無可否認，這種宣傳不但令脊醫行業有更大的發展，也令大眾關注自己的健康。而陳醫生治療的個案之



中，不少反映出社會人士對健康問題的漠視或疏忽。

「曾經有一個病人來看肩頸問題，醫治好了後，該名病人介紹公司的員工來看我，然後陸陸續續幾乎整間公司的員工都成為我的病人，後來我發現該公司的電腦鍵盤都放在辦公桌上，員工工作時的姿勢又不正確，所以所有員工的肩頸都出現了問題。」

「有不少病人坐著輪椅進來，自己步行離開，他們都是患上急性肌肉抽筋，加上平日少運動，肌肉鎖住了關節，因而拉至關節移位，只要令肌肉放鬆，便可以讓關節回復正常。這樣的病人我至少遇到十個以上。」

「退化以往是老人的問題，但如今都年輕化了，以往的肩周炎被稱為五十肩，指五十歲以上的人才會患上此症，但我遇到最年輕的病人只有27歲。」

陳允灝翻開檯頭上一份衛生署做的調查報告，報告內容是香港學童每年患上脊骨側彎的統計數字和比例。95-96年有2.57%，然後平均

每年遞增一個百分點，到06-07年是13.28%，則十個學童之中至少有一個患上此症。看著這份報告，令筆者驚訝的不是這些遞增的比例數字，而是驚訝在這十年內，我們沒有正視過問題的嚴重性，任由這問題禍延至下一代。

束手無策

雖然陳允灝醫治過不少病人，但他亦試過束手無策的時候，那個病人便是他自己的父親。

「06年尾，我的父親患有腰痛，經過一輪醫治後都沒有好轉，後來我再為他做磁力共振檢查，才發現脊骨有腫瘤，慶幸經過手術之後，他終於痊癒了！」陳允灝回憶起當時，還帶點感慨，認為自己可以為父親的檢查做得更好，只是因為他是親人所以掉以輕心。經此一役，陳允灝自言以後看病會更加謹慎，也對行醫的局限有更深刻的體會。

意識不足

如今脊醫已不再被人視為揀無可揀的醫治途徑，大眾對脊骨健康也愈來愈關注，但陳允灝指出，大眾對健康生活習慣的意識仍然不足。

「香港市民習慣了有問題才看醫生，也習慣了被人服侍，但脊醫的診治要求病人參與，要病人自己主動在生活上作出改變，例如注意均衡飲食、有充分的休息、適當的運動、正確的姿勢等等。在這方面，大眾意識仍然很低。」十年過去了，陳允灝仍然對推廣脊骨健康有所期盼，這種期盼的背後，是基於現代人生活的改變，也是他對城市人健康問題的洞察。

脊骨神經科

「脊骨神經科」的英文名稱 — Chiropractic 源自於希臘文，意思是「徒手治療」，至今已有一百多年的歷史，是西方科學化醫學中的一種醫療體系。醫治病人的理念是基於人的神經線、肌肉和筋骨的問題，大部分是源於脊骨位置出現偏差，所以只要將關節位置糾正，讓神經傳送得以回復正常，身體便可以自動復原。

陳允灝簡介

香港註冊脊醫、香港執業脊醫協會主席，現於報章撰寫專欄，推廣脊椎健康知識。



一個因為幫助別人而走進噩夢，一個從噩夢中驚醒而作出改變，同樣地，噩夢改變了他們的人生，更廓清自己應走的方向，且聽同樣曾獲選為世界及香港傑出青年的杜聰與梁玳寧如何道出他們的故事。

人生的跑道上最大的障礙是什麼？當你遇到障礙時，你會逃避事實？還是奮力完成上天為你安排的賽事？今期 **Crossover** 的被訪者蘇樺偉和山度士如何面對、接受和超越自身障礙的經歷，能否給你一點啟迪？



Crossover



杜聰 · 梁玳寧

承諾帶來了噩夢， 噩夢帶來了互愛精神



2001年，杜聰透過新聞媒體聽聞有關河南「愛滋村」的報道，為了知道更多，他便聯絡國內首先披露此事的高耀潔老師，經她的安排，到了河南的農村探訪染上了愛滋病的村民。

杜聰感嘆，他到得太遲了，許多村民已受到感染，有些已經發病，他到達那裏時，只看見滿目瘡痍和病危的人。他探訪過一些躺在家中床上的人，他們已在彌留之際，病得奄奄一息，可是，從他們的眼神中可以知道他們仍想生存、仍想活下去看着下一代長大。然而，到了這階段，一切已成了奢望，他們只可以躺在家中簡陋的木床上沒有尊嚴地等待死亡，然後，帶着內疚與怨恨離世。

杜聰說他不是醫生，沒有接觸彌留間的病人的經驗，那一刻，他深深感到恐怖與不安。然而，看着這些病人和他們可憫的樣子，他多麼盼望他們不會帶着遺憾離去，於是他對他們承諾一定會讓他們的孩子有機會讀書，他盼望這承諾能讓病者去得安樂。

多少個噩夢

杜聰在他的一篇文章中說，在加入援助河南愛滋村村民的工作之前，他是每晚也睡得安寧的，很少失眠，也很少造噩夢，可是，在接觸多了這些可憐的人、看見了許多慘況之後，他便開始經常失眠，常造噩夢。



1. 杜聰在北京人民大會堂舉行的「關注受愛滋病影響兒童」高層研討會中致辭。
2. 香港智行基金會2007年於安徽省合肥市舉行冬季大旅行。
3. 藝術治療活動中小朋友繪畫的作品。名稱：表情各異的臉孔。

夢中，他看見在彌留之際的病人那絕望、無助的眼神，還有那些年紀小小就感染了愛滋病的孩子被病魔折磨的摧淚情景……這些都成了他的一個噩夢。

噩夢對他而言雖然是一種煎熬，但也成了催迫他努力助人、解他人困厄的力量。他對彌留之際的村民承諾過要讓他們的孩子有讀書的機會，除了為了想讓逝者去得安心，還有是因為他認為這些「愛滋遺孀」是亟待人們伸出援手的。

這些村民留下的孩子們，他們有些飽受歧視——其他村民害怕他們也是帶菌者，恐怕受到傳染，對他們避之惟恐不及；孩子們部分保守、迷信的親族，會認為他們剋死父母，是不祥的孩子，因害怕他們會為家族帶來噩運，而對他們的慘況視若無睹。

當時地方官員將河南地區愛滋病的爆發視為國家機密，將這些人間慘況秘而不宣，且阻止外界人士接觸病患者及其遺孀，亦間接令這些小遺孀更徬徨無助、景況堪虞。



這些孩子之中，某些除了不得溫飽、備受歧視之外，還因不幸遭遇而產生心理問題——他們內向、自信心低落，有些還對社會及周圍的人充滿怨恨。讓這些孩子繼續受到心理問題所煎熬，對人們怨恨下去，會有甚麼後果呢？這肯定會為社會埋伏了暗湧和不穩定的因素。杜聰深深明白這一點，所以他除了致力於這些孩子提供接受教育的機會之外，還特別重視他們的心理關顧工作，希望化解他們心中的傷害、怨恨，令他們成為身心健康、有為向上的社會新一代。

多少人回來

面對這些人生苦難，杜聰也會沮喪、迷惑，產生「上帝在哪裏？」的疑問，他說：是一些堅強孩子的頑強意志支持他堅持下去的。

曾經有一個只有五歲大的孩子，因為不明白領取到的治療愛滋病藥物怎樣吃，而在大雨中獨自走了五里路去杜聰所在的地點去詢問他，是這孩子的求生欲望與堅強意志鼓勵了他，讓他時刻把這個情景視作他繼續下去的支持。

杜聰創辦的智行基金會致力為這些遺孀們提供接受教育的機會。起初，他們也曾想過籌款興建學校，讓這些孩





4



5

- 4. 杜聰探訪一名垂死的愛滋病患者——育有兩個小孩的母亲。
- 5. 跟申請教育基金的小孩進行面試。

子們入讀，可是，經過考慮之後，他們為了讓孩子融入社會、融入普通學校生活中，決定資助孩子入讀普通學校。智行的宗旨是親力親為，直接把資助學生的善款送到學生、家長或學校手中，不經當地政府或機構，這樣做雖然會大大增加了他們的工作量，但是這才能確保善長們捐出的一分一毫也用到孩子們身上。

智行基金會積極協助有需要的孩子，其目標不只是請人來幫助他們，還希望培養到遺孀能夠自助、互助，成為一個互助團體，令他們可以體現人間有情、相濡以沫的互助精神。杜聰希望這些原本缺乏愛的孩子，能夠在這個大家庭中找到愛找到家的感覺。

到了今天，智行基金會已經幫助了六千多名遺孀，他們之中，有些已經成了大學生，這些大學生許多也自願回來成為義工，幫助那些有相同遭遇的「弟弟妹妹」們，不僅為他們補習，還為他們策劃各種活動，充分體現了這大家庭的互助互愛精神。

智行基金會簡介：

智行基金會於1998年成立，「智行」的含義是把智慧付諸於行動。基金會在中國的工作包括針對弱勢群體的愛滋病預防、資助，照顧愛滋病人及其受影響的子女。自2002年起，基金會為華中地區受愛滋病影響的兒童提供援助，讓他們可以繼續上學。至今為止，智行基金會已經資助了約六千多名受愛滋病影響的孩子。

智行基金會網址：<http://www.chihengfoundation.com/>

杜聰簡介：

杜聰於香港出生，後隨父親移民美國，畢業於哥倫比亞大學，並於哈佛大學東亞研究所取得碩士學位，27歲當上了銀行聯席董事。2001年冬天第一次接觸河南的愛滋病人，於2002年在香港創辦智行基金會，致力在中國大陸從事愛滋病預防、保護弱勢群體權益、反歧視等工作。

多少得與失

杜聰傾盡所有去扶助愛滋遺孀，一直是全時間的無償付出，他說：這是因為他不忍心拿救助遺孀用的善款來給自己支薪酬。為了生活，他最近也找到一些有點收入的工作，讓自己可以繼續在智行工作，不問回報地付出。

失眠、造噩夢、沒有收入，且要奔波勞碌，這是為了甚麼？又有甚麼力量在背後支持他？杜聰說：堅強的孩子鼓勵了他、熱心的義工支持着他，令他更加堅強，更努力盡最大力量讓智行基金會繼續發揮人類互助的可貴精神。☺



杜聰 · 梁玳寧

分享令身心更健康之道



梁玳寧曾獲選為香港傑出青年、世界傑出青年，
她也是著名的專欄作家，在報章撰寫食經三十多年，
後來又寫有關飲食健康的專欄，至今已二十多年了。

1. 梁玳寧在「一手湊大」的「香港傑出學生協會」成立20週年誌慶中，以顧問身分接受紀念品。

問她為甚麼會有源源不絕的資料去寫這些健康飲食專欄，她說全因自己十分關注這方面的事，而且勤於蒐集資料，又認識許多世界級的專家、學者，因此可以取得許多寶貴的、第一手的資料。

她舉例說早在八十年代，她已經從研究人員口中得知胃病與幽門螺旋菌有關，而且得到治病的藥方，那時許多人還未有這方面的知識，她卻已憑這藥方幫助了許多朋友。

除了醫療研究之外，其實許多民間的驗方也值得與人分享。譬如她的菲傭教她用粟米煲水喝，這可以治療膀胱發炎、前列腺疾病，她向朋友、讀者介紹這款湯水，令許多人的病痛得以紓緩。

坎坷的命運

梁玳寧除了是傑出人士、專欄作家之外，在許多人心目中，她還是一個大善人，因為她參與了許多慈善團體的工作，為救助別人而不遺餘力。

有這一顆善心，源於她自己亦有坎坷的命運，因此能夠推己及人。

她是一個遺腹女，生下來已見不到父親，母親也在她兩歲時離世。她跟從養母長大，至十多歲剩下自己孤身一人。可是，禍不單行，年青的她當時染上重病，影響了學業，要停學、留班。

年青時代經過苦苦掙扎，她終於找到較安穩的生活，以為結婚之後可以得到幸福，可是，她的婚姻卻離不開離婚的下



2



3

場，令她在沉重的打擊之下，曾想過以自殺結束自己的生命、結束坎坷的人生。

現在回頭看，她知道當時自己是患上了抑鬱症，那時她由朝到晚睡在床上不肯起床，更不想面對自己的人生。然而，可以說是「置諸死地而後生」吧，自殺死不了之後，她覺悟到應該好好活下去，盡自己的能力去貢獻社會、幫助別人，為自己找着人生意義。

歷劫之後，她深感人生無常，人生中有有些事情我們可以透過改變性格去改變命運，但有些事情是憑人力改變不了的，那就要改變自己的心態，去接受事實、適應環境了。現在有些青年人喜歡自怨自艾，認為自己沒交上好運、很可憐，梁玳寧說該請他們去醫院跑一轉，看看醫院裡患了重病的病人，他們便該明白自己有多幸福了。所以我們該停止自憐、自怨，反而該學習關注身邊的人，想想怎樣帶給別人關愛與幫助。

青少年工作

梁玳寧亦將自己的人生體會、覺醒用來幫助年青人，貢獻社會。1985年，

她為獅球嘜慈善基金創辦了「香港傑出學生選舉」，以鼓勵青少年拓闊眼界、爭取傑出表現，同時組織這些傑出學生薪火相傳地為香港社會作出貢獻。1993年，她又創辦了全港學生「最佳進步獎」的選舉，獎勵在學業與修德做人方面有進步的學生。

梁玳寧在這些年間積極參與多種社會服務、慈善工作，近來更為杜聰創立的「智行基金會」搖旗吶喊，籌募善款去幫助中國的愛滋遺孤健康成長。

她分享說行善助人不只對別人有益，對自己也很有好處。行善助人令自己也得到歡樂，不只令自己臉上的笑容變得更美麗，而且心境快樂也可令我們的身心更健康。常行善的人身邊也會招聚許多樂於助人的人，這樣，在自己遇上困難時亦常會得到別人的幫助。

她歸納說：每天以笑臉待人、真心幫助人、努力做有意義的事，哪怕只是一臉笑容、禮貌地對問路的人作出指引，已經是做了一件足以令我們的身心更健康的好事了。☺

2. 梁玳寧所辦的青少年活動，總以有得玩、有得學為主題。
3. 「最佳進步獎」鼓勵學生求進，得獎者未必是名列前茅。
4. 「香港傑出學生選舉」選拔嚴謹，備受學界重視。



4



蘇樺偉 · 山度士

不放棄 · 肯嘗試

——世界紀錄保持者蘇樺偉



當身體由殘障變成矯捷，當運動由玩樂變成職業，當排名由無名次變成六項跑步世界紀錄的保持者，運動對他來說是什麼一回事？

讓本期 Crossover 的嘉賓——蘇樺偉與大家分享他的故事。

自小因痙攣的毛病影響身體平衡的蘇樺偉，在心光學校潘老師的推介及家人的支持下，開始接觸跑步這項運動。起初他參加跑步的目的只是想令身體健康，落場後發現這是一項「好玩」的運動，可以在場內跑跑跳跳，不亦樂乎，加上在練跑後身體明顯比以前強壯，就是「咳魔」也那追不到他，所以蘇樺偉便一直在場上奔跑。

放棄太容易，那為什麼要放棄？

可能是這種簡單的動機，讓蘇樺偉得以享受跑步之樂，所以當教練於九四年建議他由閒來跑跑轉為接受集訓時，十三歲的他欣然接受這項「挑戰」。

其實對他來說，這只是多玩幾天，不是什麼壓力、挑戰。當然，集訓的「玩法」跟過往的練習絕不一樣。集訓要在課後開始，每課需參與兩小時的訓練，而且一星期有數課練習，這「玩法」有它辛苦之處，甚至曾令蘇樺偉想過放棄跑步。

那時，蘇樺偉在想：「我自己不是著名運動員，又不為人所熟識，就算真的放棄，有什麼所謂？」正因為放棄太容易，這讓蘇樺偉感到參與比賽的壓力不大，況且他自覺身體自跑步後比以前健康得多，所以為何不讓自己多作一個嘗試呢？





嘗試是成功的要訣

正因為抱著這種心態，蘇樺偉每次落場都會努力嘗試，用盡力氣，跑完每項比賽。就這樣，他踏上了運動員之路，更因為他這種心態及精神，令他踏上冠軍台！一九九六年，蘇樺偉摘取了他第一面金牌。在這面金牌的鼓勵及肯定下，他不斷挑戰自己，作不同的嘗試，他在 100 米比賽勝出後，便嘗試 200 米比賽，甚至挑戰 400 米的距離，這正是蘇樺偉的信念——努力嘗試，不怕失敗！

蘇樺偉的金牌及世界紀錄，因著他的嘗試，一個一個的被他摘下來！他最興奮及驕傲的，可算是他於千禧年獲得的成績。二〇〇〇年的悉尼傷殘奧運會，他在準備十足下，勇奪三項個人

金牌，同時創下三項世界紀錄。他亦與隊友在 4 x 100 米及 4 x 400 米接力賽打敗其他國家的選手，贏得兩面銅牌！令他興奮的原因不單只是自己能創下如此驕人的成績，更開心的是他能與隊友合力奪取獎牌，而且是兩項賽事的銅牌。

他於這次奧運會經歷的是不斷地跑，特別是跑完五項類別的初賽後，他有機會入圍跑總決賽，在數日內不斷地跑，真的不容易。所以，當蘇樺偉在最後一項總決賽跑畢全程且得悉獲獎後，他最想的是「休息」！他說：「這樣跑法，真的好累，跑完所有項目，好想即時休息一大輪……」

運動的意義不止於健康

蘇樺偉最初參加跑步只是想令身體健康一點，從來沒想過要贏什麼獎項，沒想過在世界級賽事奪冠，更無法想像自己是世界紀錄的保持者！這種種經歷並沒有讓蘇樺偉自覺高人一等，相反因為跑步，因為參與比賽，讓自覺不懂與人相處的他學曉與人相處之道，讓自小不喜與人交談的他變得樂於認識新朋友。

在運動場上，教練教的不止於跑步技巧、提腿姿勢、換氣竅門，教練更會就他的言行舉止作出提點，教他做人的道理，因為沒有良好的做人態度，不懂與人相處，便不能成為出色的運動員。現在，蘇樺偉做人的宗旨是：「做什麼事都不要放棄，容易放棄的話就什麼都做不好。」

他的願望

對於已參加四次殘障奧運會的蘇樺偉，在備戰今年北京奧運時，他的願望是自己可以於 100 米賽事突破十二秒，取得十一秒尾的成績，他更祝願身邊的隊友成績有所進步，於中國國土上，為國家、為香港爭光！👉

蘇樺偉成績榜

年份	賽事	項目	獎項
1996	第一屆傷殘人士運動會	男子 4 X100 接力	金牌 *
1996	阿特蘭大傷殘奧運會	4 X100 接力	金牌
1998	英國伯明翰 98 世界田徑錦標賽	男子癱瘓六級 100 米	金牌 *
		男子癱瘓六級 200 米	金牌 *
		男子癱瘓六至八級 4 x100 米接力	金牌
2000	傷殘奧運會	男子 100 米	金牌 *
		男子 200 米	金牌 *
		男子 400 米	金牌 *
		男子 4x100 米	銅牌
		男子 4x400 米	銅牌
2000	行政長官社區服務獎狀		

註：* 在該比賽中創出世界紀錄



Crossover

撰文、攝影：keswick



蘇樺偉 · 山度士

只有面對 · 才可克服

——世紀球星山度士



臉上有著外國人的面孔，心中繫著香港人的情懷，
雙膝受過無數的傷患，雙腳裝上強勁的摩打，
他就是今期 Crossover 的被訪嘉賓 —— Lesile Santos (山度士)。

山度士在香港足球壇是無人不識的運動員，就是訪問當日，當山度士相約筆者於何文田水庫草場作訪問，一眾身穿足球衣的初中生發現我身旁的受訪者時，他們立時竊竊私語，討論這位香港一代球星！雖然山度士掛靴多年，他仍是大眾心目中的球星，更是所有個子短小的足球員的希望。

既然投身，就要面對障礙！

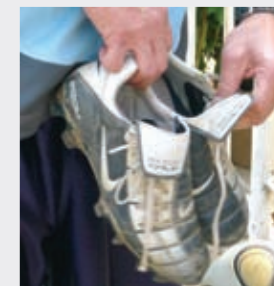
山度士是個不折不扣的球痴，他自懂性以來就喜愛足球，不單喜愛，更可說是瘋狂！這可能是遺傳細胞影響，因為他父親年青時是甲組球員，他的五位兄弟同樣熱愛足球，然而，只有山度士憑著他對足球的狂熱，促使他當上職業足球員，更令他當上地位崇高的「世紀球星」。

其實，生於足球世家，不等如山度士投身足球事業便暢通無阻，事實剛好相反！山度士自五、六歲開始便跟隨哥哥們

到球場打拼，但山度士的母親卻不想他們只顧踢足球而荒廢學業，所以兄弟們要想出不同的詭計逃出生天，奔向球場。山度士憶述一個有趣的方案，就是先把球鞋從窗口拋到街上，自己則施施然穿著拖鞋出門口，然後飛奔落街，拾回暫時棄置的寶貝，往球場飛去！一旦遇上任何損傷，更要佯裝無事，左遮右掩，待東窗事發才從實招來，因為不想被父母下禁制令，不准踢波！

他十二歲始加入港燈青年軍，十三歲轉投至夢寐以求的南華會青年軍，正式「上山」學藝，十五歲更晉陞為南華會甲組的球員，然而他的爸爸對此一直都不支持。山度士猶記得他爸爸更因此親自到南華會，為要逼他回家，要他好好完成學業，不准做足球員！這可見他當時投身足球的阻力不輕。

然而，山度士深信自己對足球的熱誠，可讓他解決任何阻力，所以他狠狠地向父親作出承諾：「我真的不是讀書





的材料，但我對足球是認真的！我應承你，我會做好自己，做出成績……」果然，山度士對足球的認真及付出，讓他於1990年當上足球先生。當接過獎盃的那一刻，見到父親眼中的淚光時，他知道自己無負對家人的承諾。

積極面對，絕不放棄！

山度士投身足球事業，阻力何止來自家庭！個子比一般球員要矮的山度士在足球事業上是一個傳奇。首先，他要克服自己的「短處」，在場上與比自己高的球員比拼。起初山度士便要學習接受自己個子不高這個事實，正面去面對它，克服與身材高大的球員碰撞時恐懼受傷的心理壓力。

其實，紙上談兵何其容易！山度士是經歷過無數次的碰撞、跌倒、爬起，要受過不少的挫折，才明白如何接受甚至轉化短處為強項。山度士解釋道：就如頂球是講求時間性 (Timing) 的，不是單純講究身高，於是他練好體能，加強彈跳力，努力練好頂球的時間性。因

此，他的短處並不會構成障礙，況且，山度士深明足球不是一個人的玩意，球場上是講求團隊、配搭，隊員的合作，更使司職中場的山度士，在球場上得到最大的發揮！

山度士要學習面對的，不止於天生的身高，還有在球場上經歷大大小小的傷患。山度士深明玩運動就有機會受傷，而足球更是極多身體接觸的運動，所以山度士以打仗比喻每次的出場，如果跌低，就要立即起身，不要「賴皮」，否則影響大局！而且更要學習如何「跌倒」不致加重受傷，這方面山度士可謂素有研究，因為好波的他，總是被「鏟」的對象，所以他要裝備自己如何面對這類「襲擊」，真的球場如戰場。

談到這裡，山度士講述最嚴重的一次受傷經驗，這次身受重傷令他需要暫停足球生涯達兩年之久。記得那時他代表南華會與星島對壘，他被對方一名外籍球員從後襲擊，以致左腳折斷——十字韌帶斷了、半月板爆了！那時，他還以為只是傷勢嚴重一點，他於場外包紮



後嘗試繼續作賽，誰知在數分鐘後當他用受傷的左腳斬球時，球未碰到他已倒下來，左腳好像斷開兩截一般，痛楚萬分。

因著這次傷患，他在香港尋遍名醫也不見好轉，很可能要因此停止足球生涯，最後幸得隊員提供資料，他到訪荷蘭的「足球專科」醫生，接受手術及兩個月密集的物理治療後，倘若他能通過終極測試，便可再落場踢波。山度士指所謂的終極測試，就是要他正式到足球場上，與數位高大的球員踢波，接受他們的襲擊，試試患處是否已康復，否則要即時進行手術，徹底醫治。其實，山度士的膝蓋上，已沒有一般人的十字韌帶，換上的是纖維。結果是山度士通過測試，可以回港繼續他的足球事業。

山度士坦言，面對斷腳而不能治癒的那段日子，他真的想過從此放棄足球生涯。最後，在家人及朋友的支持下，他努力面對，嘗試解決，學習不將問題放大，尋找出路。原來在外國的球壇，山度士這類的傷患是十分普遍的，就是古烈治、雲巴士頓也接受這位專科醫生的醫治，只是當時香港的醫術有所不及而已。

踢足球以外的智慧

山度士總結在球壇廿年的經驗，他最開心的是學習到做人道理，怎樣擁有良好的心理質素、獨立處事能力，與靠自己解決問題，不讓自己活在藉口底下。山度士就是靠著這份精神，讓他能與胡國雄等香港球壇名宿齊名，成為「世紀球星」。

「足球可以幫到人」

山度士喜愛足球不單只因為球是圓的，更因為它能幫助人成長。零五年當山度士從新聞報道中得悉七歲的賢仔被繼母買兇斬手一案後，他主動接觸輔導賢仔的社工，希望透過參與足球訓練協助賢仔成長。他甚至為賢仔代購一切裝備，包括球衣、護具、球鞋，以供他訓練之用。山度士更從山度士足球學校的精英班中，抽選兩位球員與賢仔多作傾談，支持他、鼓勵他，然後於球場上作訓練，協助他克服遇襲後的心理陰影。現在，賢仔已是一個熱愛足球的快樂少年。

Leslie Santos 山度士

擁有葡萄牙及英國血統，曾效力於港燈青年軍、南華青年軍、南華甲組、好易通甲組及晨曦甲組足球隊。現任康宏晨曦足球隊教練，並且開辦山度士足球學校，訓練下一代少年足球運動員。

山度士得獎無數，包括1988年首次取得「最佳青年球員」，於1990-91年度及1991-92年度連續兩屆取得「香港足球先生」獎項；1990-91年度、1991-92年度及1992-93年度連續三年取得「可口可樂傑出運動員」；1995年「皇朝盃」獲選為亞洲足球明星隊成員；更於2000年在「世紀香港球星選舉」中，獲選為「千禧香港球星」。當他效力南華時，取得多項主要錦標，如香港甲組足球聯賽冠軍、香港足球高級銀牌、總督盃及足總盃冠軍等；在轉會至晨曦後於2001-2年度為球會取得首個香港聯賽冠軍。

2002年5月1日，晨曦為山度士在旺角大球場舉辦告別賽，對戰南華，全場滿座，是次球賽亦是山度士最難忘的球賽之一。(資料來源：康宏晨曦)



山景 • 宜家

長者家、中國情



當筆者第一次踏進屯門長者綜合服務山景長者護理院，看見連接二、三樓通道的一隅，便頓然忘卻自己身處於一間長者護理院，彷彿是走進饒富中國傳統味道的書室，牆上兩行以紅花綠葉襯托的硬皮書，下面放了兩張配搭中式圖案椅墊的藤椅，一種親切、溫暖的感覺便油然而生。

1. 公眾人士可隨時取閱社會福利署推行十六項「服務質素標準」，以了解院方在管理及提供服務方面的質素及其監察制度。

2. 左起：宜家傢俖助理營業經理何敏莊小姐、宜家傢俖營業經理吳家明先生及山景長者護理院院長林冠愉女士。

一切變革源於林冠愉院長兩年前在電視上看到宜家傢俖的廣告——

始於電視廣告

「2006年我初初接手山景長者護理院時，這裡地方很小，環境也不舒適。於是我心裡盤算著如何改善這裡的環境。有一天，我在電視上看見宜家傢俖的廣告，標榜配合適宜的室內設計能改善居住空間，讓房間整潔之餘又能收藏更多物品。於是，我立刻聯絡宜家傢俖，並將需要改善的房間照片傳送過去，就此開始了彼此的合作。」林院長講述如何跟宜家傢俖合作的始末。

充滿書卷味

按政府的規定，每一間津助的院舍都必須將社會福利署推行十六項「服務質素標準」的政策及程序文件放在當眼



處，供院友及公眾人士等閱讀。在未改善院舍之前，這十六本冊子是放在小客廳的鋼文件櫃內，不大能引起人閱讀的興味，但如今經過一番改變之後，這十六本冊子不單使整間院舍充滿了書卷味，實際上也吸引了不少人士閱讀。

「現在閱讀這十六本冊子的人數比從前多了數倍以上。」林院長欣慰地說。她所指的十六本冊子原來就是那饒富中國傳統味道的書室內的兩行書籍。

另一方面，應院友的要求，第一期工程的設計也用了園林景色為主，所以院舍也放置了很多花卉作裝飾，連接二、三樓的樓梯更加上樹枝、葉子、花朵、雀鳥做裝飾，使整個空間添上了濃濃的園林氣息。

親自挑選傢具

最令院友高興的是所有物件及傢俖，他們都有份親自挑選，原來院友視護理院是自己的一個家，因為家人、朋友都會經常來探望，所以他們要親自挑選自己喜愛的一事一物，好讓他們生活在一個令自己滿意的環境中。「宜家傢俖的設計師何敏莊小姐 (Crystal) 和我想出了一個點子，就是帶他們到門市部選購一些自己喜歡和適合的傢具和裝飾。」林院長說。



3. 員工更衣室裝修後的環境。

4. 為護理院院友設計家居需要特別物料及圖案。

5. 長者到宜家傢俖揀選傢具時一起大合照。

6. 第一期工程以園林景色為主。

第一期改善工程於2006年年尾開始，但只花了短短的一個月便完成了，為的就是讓院友趕及2007年的新年，好讓他們及家人在新年時看到一個嶄新的居所。

第二期改善工程主要目的是為員工改善工作空間，例如將原來的更衣室變成可以洗澡、更衣、儲物甚至用膳的地方，讓員工有一個更舒適的休息間。如今醫生房及護士房變得整潔了，不但可以讓病人就診時心情輕鬆，也令員工處理工作變得有效率。

訪問時，第三期的工程剛剛開始，是要為老年痴呆區的院友提供一個更安全及親和的環境，院方邀請了青山醫院職業治療師莫靜敏姑娘一起商討區內的佈置與設備，莫姑娘給了很多寶貴的意見。

為了令院友不會經常出現「進錯房間，睡錯床」的事件，宜家的設計師以不同的顏色及圖案設計每間房及床鋪，使之容易分辨。另一方面，為了讓院友不會經常找到出口逃走，設計師又利用玻璃屋及園林的景色使院友不容易辨別出口之餘，又可觀看賞心悅目的景物。

此外，工程也包括了一個懷舊感官室。



4

整個院舍改善工程計劃分為三期

第一期的目標是改善院舍的幾個部分，包括標準十六閱覽區、三樓電視房、小客廳、走廊、大堂等五個地區。

第二期的目標是為現職員工改善使用空間如更衣室、護士站、醫生房。

第三期的目標是設計富有中國特色的老年痴呆區。

中式懷舊感官室

「懷舊的事物可幫助記憶，感官（如感覺、形狀、顏色等）則可以減慢長者記憶力退化的速度。」

原來坊間所買到的幫助懷舊感官的物件，都是從外國進口的，沒有為華人而設的東西，為了解決問題，林院長又想出新點子。

「我跟負責這次工程的設計師 Crystal 四處去找感官室的物件，但發現原來幾乎所有的專用物件都甚富西方色彩；例如他們會用的士高年代掛在房間正中央的閃閃球和粉色絲帶，但這些普遍適用於西方社會成長的長者，不適用於華人社區成長的長者。我們打算用中國傳統的物件，例如中式的花燈配以紅色對聯和鳳冠霞珮等東西，給長者一種富東方色彩的觀感刺激。設計這種中式感官室較具創意也較花時間，但我們認為這種富中國傳統意念的設計才適合我們的院友，才能真正的幫助他們。」

第三期的工程預計於三月尾完成，聽了林院長及 Crystal 的陳述，筆者更有興趣想看看完成後的懷舊感官室的模樣。肯定的是，因着山景長者護理院及宜家傢俖的員工以及參與工程的院友一起付出的心血和精神，山景長者護理院才能變成一個整潔又充滿傳統中國情懷的居所。



5



6

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

李錦洪 — 閑人閑想

李力持 — 力持己見

呂大樂 — 一球在手

蔡子健 — 子健照相館



Column





母語教學打擊中中生信心

如果你問我是否支持「母語教學」，我的答案為「是」！

「但為甚麼你寫文章反對香港的『母語教學』呢？」家長問。

我反對香港式的「母語教學」，因為香港推行母語教學進退失據，「拿起石頭砸自己的腳」。

政府是在九七年後推行母語教學的。政府推行母語教學，不是叫香港所有中學用母語來教學，而是說：「所有中學都應該用母語教學，如果想用英語教學的，要作出申請，證明它們有足夠英語水準，可以不用母語教學而用英語！」

結果大家都知道，只有 100 間中學申請成功，可以用英語教學，其餘 300 餘間不准用英語教學，只准用母語。

從公佈結果開始，香港中學便被二分，一為 EMI——用英語教學的中學，一為 CMI——用中文教學的中學；又從那一年開始，英中生立即成為「天之驕子」，中中生立即成為「二等公民」。為甚麼英中生成為「天之驕子」？因為他們是政府的「Chosen Ones」（選民）；為甚麼中中生成為「二等公民」？因為他們是「落選者」，是 Losers（失敗者）！

從 1998 年至今十年，「政府打擊部分中文中學學生自信心，影響的是生命中活生生的十年！」以上兩句話是中行政與政策學系教授曾榮光說的，他追蹤研究教學語言政策七年（1999 開始）眼看中中生在整個學習過程中被綁手綁腳，因而感慨不已！

「部分研究顯示，中中生的英文成績增值較英中低 20%；中中生會考 8 分兼中英文合格較英中生低 40%；中中生會考達 8 分或 14 分的機會較英中生低 45%。」

如果以上數據不會令你搖頭替中中生不值的，再看以下：

「中中生參加大學聯招，英文高考獲 D 級或以上的機會較英中少近 80%！」

以上研究結果，顯示一刀切把香港中學硬性劃分英中、中中，對中中絕對不公平及不利。

政府不會對以上研究結果視而不見吧？是時候改變「一刀切」這種制度了！



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。



可唔可以唔睇？

我是一個基督徒，亦是一個有血有肉的男性，我明白自己是一個容易受誘惑的人。

當我在街上見到報章雜誌的封面，又或者走進影碟商鋪，都隨時要提醒自己要目不斜視，偶有不慎，便會被那些性感誘人的劇照所吸引而多看兩眼。我亦是一個喜歡欣賞美麗事物的人，包括：型男美女、潮流衣飾和打扮，均能悅人耳目。

過去一個月，我真的感受到「慾照風波」在生活中無孔不入、氾濫成災，對普羅大眾造成精神上的污染和荼毒。無論是互聯網、報章雜誌、大氣電波、茶餘飯後的廣泛討論，每個焦點都形影不離，來得大量和氾濫，鋪天蓋地的報導有甚於「九一一」恐怖襲擊事件或者其他觸目的全球新聞。

身邊的朋友告訴我他們看過這些慾照後的感受。正如很多年青人以婚前性行為為自豪，恥笑循規蹈矩的同輩追不上潮流一樣，我雖然不至於被嘲笑，但仍有「落後」的感覺。當我有欲念想看看是怎樣的一回事之際，心中總會響起另一把聲音，如當頭棒喝：「那是載著不道德、羞恥行為的相片，比起在影碟商鋪或報章雜誌所展露的影像更為駭人，窺視這些相片亦是非常之不道德的行為！」

至今，我未曾觀看過這些相片，亦禁止自己想看念頭，因為這是源於集體犯罪的心態。雖然基於與好朋友關係，我沒有直言告訴好友：「你正

在犯罪！」但我為自己沒有跟隨大隊走、拒絕隨波逐流而高興，不是因為非禮勿視而顯得特別高尚，而是對得起自己的良心，深慶幸自己未因試探而陷入罪惡的網羅之中。

年青的一代要學習培養獨立的思考能力，並不是在法律上沒有問題，便將犯罪的行為以諸般的藉口合理化。很多人曾經天真或傻氣過，但卻要付上很大的代價，甚至賠上一生的幸福，造成無可挽救、長久不癒的創傷；權衡輕重，值得冒險去犯錯嗎？

我們要竭力逃避誘惑，慎思而明辨，不要讓腦袋充滿邪情私慾，變成低級趣味的人。天下間有許多有趣的事物等著我們去追尋，例如：知識、藝術、運動等範疇；而人之所以與動物不同，因為人有高尚的道德價值：誠信、尊重、分辨是非、勇於認錯，是成功人士必備的重要元素。

今次事件，我們目睹許多人犯上不同程度的錯誤，在黑白顛倒、人性醜惡、道德標準降到谷底的時代，混濁的心靈真的渴求清泉的洗滌。人誰無過？既已鑄成大錯，便要勇於面對過失，從跌倒處站起來。在黑暗迷茫的盡頭，人生總有遇著曙光的機會。



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。



灣仔的感動

「人盡其才，物盡其用，地盡其利，各取所需。」

是這十六字的精神吸引我走進灣仔皇后大道東190號「時分天地」這小舖。根據他們的小冊子內告訴我的背景是：1997年灣仔區正面臨一連串清拆重建、市區復甦與更新，然而，區內樓價也不斷攀升，仍居住於此的弱勢社群在祖屋（包括板間房及一般住宅）中受到嚴重的經濟壓力，再加上現時部分所落成的樓宇已逐步售出，較有經濟能力者將居於本區，因此未來將加劇在灣仔區的貧富懸殊局面。為了紓緩弱勢社群在灣仔區的經濟困難，此計劃希望透過「時分券」系統作為基礎，發揮「物盡其用、紓解貧困」的果效，一方面吸納擁有資源的居民付出物資，另一方面讓有需要者運用腦/勞力獲取所需並藉此增加就業機會。

這間專賣百貨店透過時分券系統，重新組織和運轉各階層資源，使區內人士建立社會資本（Social Capital）。昨天經過這小店，深深被他們的精神和正在營運的模式吸引着，不得不在今期《信念》告訴大家，也鼓勵各位有緣人打個電話去查詢、支持和了解（T: 9217 9970）。沒錯，是個9字頭的手提電話，聯絡人不怕公開，相信有心人不會無故滋擾，這個系統重視自主、透明、公開和具有民主的特性，反對各種形式的壟斷，也強調交換的目標非為金錢服務，乃以社群互相服務為本，鼓勵互助、團結、公平和重視生態，反對投機、純以利潤為動機及破壞環境為交換等行為。驟聽之下，簡直是天國在人間，人間有團契的實現。其信念比某些所謂福音派教會只顧傳福音以建立 Mega Church 追求耀目數字更令我擊節。雖然，我反對以有限的人世間代替無限的天國，雖然

我反對任何地上形式宣示天國就在此時完全實現，但這個「時分天地」精神，確實使我神往。許多教徒家有剩餘之物，卻會拿回教會（把教會當垃圾崗或寄存倉！），現在可以送去這裡給人以物易物，或以勞力易物。我們的世界是歧視努力高攀腦力的，只要你有腦，三兩個價位上落就夠你全年洗用；得舖牛力，只有去送一世石油氣，實在淒涼，但這個時分券制度鼓勵人以勞力獲取所需用的，他們堅信人盡其才，天生我才必有用，不應只用在教會的講壇上，當作三毫子一擔的所謂安慰與鼓勵的說話，他們堅信地盡其利。

這個計劃的環境保育精神也符合《創世記》一章上主吩咐人好好治理大地海陸空的原則（雖然教徒多停留在「生育眾多，遍滿大地」這句，然後叫人勁生仔，實在可悲！）那天踏入這間小店，看見許多舊物重新表現出其價值，使我想起復活節精神。復活節通常講戰勝死亡，會有人由環保角度講復活嗎？還有一點不可不告訴大家，這個計劃鼓勵彼此服務，這正是分享精神。世上沒有人富裕到不需他人服務，同時，世上沒有人貧窮到沒有能力服務他人，這分享精神使我領會到不亢不卑這句話。我馬上打了那個電話，告訴他們我也要加入這時分券制度，我有什麼可以服務他人呢？我也需要他人的什麼什麼服務呢？不知道了解和加入這計劃的教會有多少呢？或者：當教會想着傳福音，傳福音，傳福音，增加教友人數，購買巨大座堂「榮神益人」的同時，也可放眼看看這社區，裡面有我們的上主在其中。（寫本文後剛讀到老師龔立人教授在今期《時代論壇》〈社會企業與教會機構〉一文，其中有被啟發之聯想。）



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



《管·賢·樂》

剛剛過去的農曆新年期間，香港同時上映了兩齣值得去「看」甚至乎是去「聽」的電影，這兩齣電影除了故事本身吸引外，其音樂部分的運用都各具特色和佔很重要的比重，這兩齣電影分別是“Sweeney Todd”《魔街理髮師》和“Enchanted”《魔法奇緣》。

本身由音樂劇改編成電影版本的《魔街理髮師》內容是否血腥或三級，並不是我現在要跟大家分享和討論的重點，反而最令我感到震撼的地方是當中的音樂部分。由於改編自音樂劇的緣故，演員大部分的對白以唱的方式來交代劇情，欣賞他們的演技之餘，其實亦同時欣賞他們的歌藝。我之前沒有看過此電影舞台版的演出，但純粹看電影版所帶給我的感覺已非常滿足，每一個男女的獨唱和對唱部分都寫得非常精彩，歌詞充分地推進電影的情節，由歌曲所產生的張力把演員的情緒表達得更細膩，看畢整齣電影後，彷彿把我帶進一個用音樂溝通的世界。每一次看完此類音樂劇後，往往令我有一種衝動去把自己的說話譜上曲後唱出來，企圖把音樂劇的世界搬到現實世界中！

另外與大家分享的另一齣電影“Enchanted”《魔法奇緣》，無論是故事內容或音樂風格都與《魔街理髮師》有著極大的差別，《魔街理髮師》的主題是復仇，而《魔法奇緣》是以真愛為題材。如果以顏色來描述，《魔街》是灰黑色，而《魔法》則是彩色。

《魔法》雖不是由音樂劇改編而成的電影，但其一貫迪士尼的電影風格，美妙的音樂和歌曲均不可或缺，這次亦不例外。電影中，無論是充滿著歌舞場面的“The working song”或賺人熱淚的“so closed”，在編曲上都動用了管弦樂。談到這裡，我想提及無論是《魔街》或《魔法》，其運用的管弦樂分別營造了兩個不同的氣氛，甚至乎創造出另一種世界。《魔街》是一個充滿荒誕、廝殺、冷漠和恐懼的世界，而《魔法》則是一個充滿盼望、感動、夢幻和愛的世界，同樣是管弦樂卻帶出如此差天共地的分別。透過這兩齣電影的音樂，讓我想到將在五月份舉行的一場為關愛「零分同盟」籌款慈善演唱會，與一隊名為MYO (Metropolitan Youth Orchestra) 的青少年管弦樂團，一同以「夢想」為主題去演繹多首以管弦樂編寫成的歌曲。看過他們的排練之後，除了為到自己的作品可以被管弦樂團奏出而感動之餘，看著這班約五十人的中學生演奏時的認真，彷彿讓我看到他們的將來和他們各自理想達成的景象，如果說《魔街理髮師》式的音樂充滿絕望，《魔法奇緣》的音樂是夢幻，我相信這個與MYO一同演出的慈善演唱會所帶出的將會是「夢想成真」的畫面。



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〉。



懂得愛 · 愛得喜

近十年來我漸次擺下各種公職，更厭倦做掛名的顧名，專心做個自由傳播人，傳遞令人愉悅、和諧、正面的信息，讓人更走近真理，建立豐盛人生。

唯一仍然全情投入，十多年來未曾間斷參與的，是「家計會」教育及宣傳委員會的工作，堪稱是香港的家庭計劃與性教育的老兵。

雖然人在江湖，我更樂於隱藏在舞台背後，儘量低調，實事實幹，工作有成效，別人得益處，成為最大的回報，從不求掌聲更不愛曝光。最近卻罕有地承擔了家計會一項非常有意義的活動——「懂得愛·愛得喜」的舵手，並獲得多個關心下一代健康成長的機構同心參與，在價值混亂的社會，期許著一點燭光的燃亮，照出了愛的真諦。

我把活動定性為「廿一世紀新愛的教育」，讓年輕人知道如何去愛，自己愛得快樂，也讓周圍的人也感到快樂，讓愛情發出健康與美麗的花果，而不是悲劇的元兇。

活動的層面很廣，很活，很互動，特別讓父母子女一起參與，手拖手去上學堂，接受愛的洗禮、愛的教育。

我所尊敬的龍應台老師與兒子安德烈合撰的好書《親愛的安德烈》，有一段刻骨銘心的表述：「我知道他愛我，但是，愛，不等於喜歡，愛，不等於認識，愛其實是很多不喜歡，不認識，不溝通的藉口……」

愛，是需要終生學習的情操，愛的前題是喜歡、認識和溝通。☺



李錦洪

香港資深跨媒體工作者，近三十年傳媒工作經驗，出身星島報業，曾任職記者、採訪主任、主筆及總編輯。近十年轉戰電子傳媒，曾主持多個收視率極高的電台及電視節目，包括社會焦點電視論壇如「特首施政報告」及「財政預算案論壇」等。憑其學養口才，經常應邀為政府部門、公私營機構、教育及社會服務界開設說話溝通及演說技巧課程。
現任《基督教時代論壇周報》社長兼總編輯、香港電台「新聞天地」節目主持。



永遠 Missing You!!

永遠的開心果肥姐走了！但笑聲還在！！

佩服她的專業、鬥志、毅力……最佩服她一直為市民帶來歡樂！！

這些歡樂大部分都不用花費，是免費的！

肥姐終生為別人努力不懈地製造歡樂，特別是為那些沒有餘錢買 CD、唱碟、DVD 的基層民眾，甚至是整個華人世界，其力量又是持續不斷的，更值得令人敬佩。

反觀時下所謂娛樂公司、演藝人員，才不良藝不精，只會花大量金錢霸佔傳媒空間，其他傳媒又盲目附和，同謀策劃，一切唯利是圖。

慾照事件，令人痛心疾首，慘不忍睹，牽涉當中的藝人，居然還敢胆說要努力工作？！不分是非黑白！！道德混亂不堪！！

對比老一輩緊守崗位的演藝人員，現今的有些所謂「偶像」，根本就是「魔鬼」。

香港是一個小地方，哪有可能持續不斷去創造才藝出眾的明星藝人？商人又短視，永遠不會認真

去培訓演員的才藝。整蠱人就是攪笑，經常用傻笑來遮醜，唱歌走音，演戲求其，只懂不停攪緋聞、講是非；凡是明星後人、子女都有演藝天分，一捧就好，根本就是莫名其妙，亂七八糟！現今演藝圈嚴重青黃不接，無論電影、唱片製作都慢慢步向死亡。

中流砥柱的演藝人像張國榮、梅艷芳、羅文一個一個離去，現在連肥姐也走了，對演藝圈來說是雪上加霜！！我跟其他所有家長的意願是一樣的，再不要一些只有漂亮外表的所謂「偶像」，來毒禍年青人。

年青人也好應該認清這些娛樂明星，所謂「偶像」的真面目。

一個真演員、真藝人是要像肥姐一樣。肥姐，好懷念您，懷念您的髮型，懷念您的眼鏡，懷念您的笑聲，懷念您頑強的生命力，懷念您善良的心，永遠 Missing You !! ☺



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。



英格蘭足總盃的深層意義

我是觀看英格蘭足總盃長大的。當年本地電視台每星期在明珠台播英格蘭聯賽精華，人造衛星現場直接轉播的賽事——世界盃除外——就是足總盃決賽。

時為一九七三年，英格蘭足總盃決賽：乙組新特蘭爆冷一比零擊敗當年班霸列斯聯奪標。

當年列斯聯猛將如雲（包括了現時代領隊艾迪格雷），上陣的十一名球員全都是名字響噹噹、獨當一面的球星。賽前球迷一致看好，大多認為決賽之日只會是一場由比利布藍拿、阿倫奇勒等球星帶頭表演的好戲。可是，在溫布萊球場之上，列斯聯面對乙組的新特蘭卻一籌莫展。當日新特蘭門將蒙哥馬利如有神助，力挽狂瀾，而素來有重炮手之稱的彼德羅里馬又近射中楣，這就註定列斯聯大熱倒灶，飲恨溫布萊。

像一九七三年足總盃決賽般出現乙組新特蘭擊敗班霸列斯聯的賽果，聽起來似天方夜譚；二十多年前如是，今天不同級別的球會之間更趨強弱懸殊，就更難以想象。

但我們又不應忘記，在新特蘭之後，一九七六年有修咸頓勝曼聯捧足總盃，而一九八三年降班隊伍布萊頓以二比二賽和曼聯，也是一時佳話。當然，一九八七年的高雲地利城和一九八八年的溫布頓（以一比零擊敗當年勁旅利物浦）在足總盃決賽的表現，就更是球迷集體記憶的重要部分。到一九九〇年，曼聯於決賽苦戰水晶宮（結果重賽後

曼聯奪標），以後備身上場的依恩胡禮連入兩球，大家記憶猶新。

英格蘭足總盃賽事之所以在球迷心中佔據著一個特殊地位，除了是歷史悠久（是最早舉行的制度化比賽，比英格蘭聯賽早辦十六年）之外，還因為它代表了足球運動中的重要精神——競技。英格蘭足總盃的特色乃弱隊往往可以爆冷，甚至越級挑戰，創造不可能的賽果。由於足總盃以淘汰賽形式進行，那基本上一定是不分組別，沒有所謂強隊必勝的道理，場場硬仗。所謂爆冷，就是英國足球中鬥志、耐力與拼勁的表現。睇英國波的樂趣之一，就是要看看哪一隊有這份鬥志與拼勁，誰能夠戰至最後一分鐘，反敗為勝，而鬥志、拼勁與決心正是英國足球精華之所在。

但自一九九〇年起，過去十多年的英格蘭足總盃，基本上是曼聯、阿仙奴、利物浦和車路士的天下，只有一九九一年和一九九五年冠軍分別落在熱刺和愛華頓手中。這種強隊主導的趨勢，實非足總盃之福。今屆肯定會有非英超球隊晉身四強，提醒我們這項盃賽的傳統之餘，也叫人想起當前足球世界強弱懸殊的趨勢。英格蘭足總盃原來那種競技精神，值得我們珍重。



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。



物質生活的富足，也及不上一家人手牽手、健康快樂地走在一起，享受大自然的陽光與海灘！

珍惜眼前人！



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。

家·添健康：天水圍家庭健康行動

「商界展關懷」嘉許典禮

Y.E.S. 葵芳新都會正式啟用

智障人士照顧者互助網絡 — 樂恩家長會

黃仁龍司長探訪天水圍

「鐵男才華」

信義好事



Service





家·添健康： 天水圍家庭健康行動

「家·添健康：天水圍家庭健康行動」¹於2008年1月27日假天水圍公園噴泉廣場舉行閉幕禮，以嘉許各「家庭健康大使」及頒發利是封設計比賽的獎項。

當日社會福利署副署長馮伯欣先生、新鴻基地產公司公司傳訊助理經理溫師雁小姐、香港中文大學社會工作學系家庭及小組實務研究中心主任馬麗莊教授、本會總幹事倪江耀先生，以及家庭健康大使代表分別與居民分享他們對家庭健康²的體會及心得。同場亦邀得新進歌手區俊濤及多個區內組織表演，為是次典禮加添和諧及歡樂氣氛。

是次活動雖已正式完結，但大家已從中得到不少「家庭健康」的訊息，並將繼續實踐於生活中。一位參與計劃的家庭健康大使馮太太便希望與大家分享她的感受與得著：

已有兩位小朋友的馮太，與丈夫一家四口居住於天水圍，數年前開始成為信義會的婦女義工，後來加入了家庭健康大使行列，除參加計劃中不同的工作坊外，他們幾位婦女義工小組的成員亦因而再次聚在一起，增加了社區間的凝聚力。

「工作坊中透過小組討論、角色扮演等讓我們將日常遇到的困難、壓力表現出來，再由導師講解及大家分享經驗及解決辦法，很切合實際需要。」

「家庭大使之間的聯繫、分享，可以令大家都有

所體會，眼界亦拓闊了。其實大家有機會抒發自己的困難及感受，內心已感覺舒服了很多。現在我除了兼顧自己的家庭，還多了與朋友分享，比以前更開心，而我有些朋友的家庭關係亦因此改善了。」

天水圍雖經常被標籤為一個弱勢社區，有不同類型的家庭問題，但樂觀積極的馮太經常帶同兒子參與社區活動，讓他們多認識社區，認識不同人士的角色，她更經常勉勵兒子及其他居民要保持正面的態度。「貧窮不會遺傳，只要大家培養下一代立志、立品、有目標，其實很多事也是事在人為的。」馮太鼓勵大家碰到問題不要封閉自己，應與他人分享，或向社區、政府求助。「我們的社會是充滿愛心的，所以縱使遇到問題也不用害怕，要積極面對。」

「要建立一個健康的家庭，每一位家庭成員都十分重要，包括小朋友。他們也是家庭中的一分子，所以我們家中有什麼問題都是四個人一起商量面對的。」

每一個家庭都會遇到不同的困難，但正如馮太所說：「路是漫長、難走的，但最重要的是大家共同面對，憑著信念、信心，齊心協力共同面對難關。」➤

1. 於開幕禮中一眾嘉賓將代表家庭健康元素的顏色球傾注入象徵著家庭核心的心型箱內，為家庭健康添上色彩。
2. 家庭健康大使一同宣揚健康訊息。
3. 社會福利署副署長馮伯欣先生於閉幕禮中致辭。
4. 家庭健康大使馮太太與兒子合照。

1. 「家·添健康：天水圍家庭健康行動」由新鴻基地產獨家贊助，並由香港中文大學社會工作學系家庭及小組實務研究中心，以及本會天水圍青少年綜合服務中心合作推行，於07年10月至08年1月期間舉辦了多項不同的活動，包括家庭健康大使計劃、家庭健康展覽、教育講座、為支援有需要家庭而設的免費專業諮詢服務、利是封設計比賽等，參與人數超過10,000人。計劃藉此加強天水圍區居民認識個人精神健康及家庭健康的重要性，並學習如何實踐在日常生活中，從而建立一個健康、和諧的社區。

2. 「家庭健康」主要受著個人成長、財務、時間、凝聚力及社會資本五個互相關連的元素所影響。



由香港社會服務聯會舉辦的「商界展關懷」嘉許典禮，於2月21日假香港會議展覽中心舉行。由本會提名的十多間合作伙伴均成功獲頒「商界展關懷」標誌。在此謹向各合作伙伴一直的支持致謝。

以下是與各伙伴的合作簡介（排名不分先後）：

港鐵公司 MTR

義工協助本會進行多項活動，如攝影、秩序維持、遠足安全及活動後期工作等。

佳能電產香港有限公司 Canon

公司義工每月均會到中心為獨居或輕度抑鬱症長者舉行「開心生日派對」及「開心俱樂部」，並舉辦音樂治療、工作坊、狗醫生探訪等活動。

富寧物業管理有限公司

與本會緊密合作，積極提供就業機會予本會學員。

康宏理財服務有限公司 康宏晨曦體育會有限公司

在青少年北上濫藥的高危區域為他們舉辦一連串足球訓練，促使他們減少濫藥行為，提昇他們的身體運動智能及自我紀律。

許留山食品製造有限公司

除捐贈白米予本會長者中心外，亦與本會連續3年合辦徵文比賽，讓參加者透過文字抒發情感，每次比賽反應均非常熱烈，並定期安排本會中心青少年參觀許留山門市。

澳洲會計師公會香港分會 CPA

與本會合辦「童夢飛翔」學習獎勵及贊助計劃，以及「擁抱挑戰」計劃，讓家庭經濟匱乏的學童獲得足夠的學習和參與活動的機會，藉此擴闊視野。

永旺(香港)百貨有限公司 AEON

除捐贈不同類型物資予本會長者，更贊助本會舉辦「家庭鄰里關懷計劃」，為新來港居民服務。

亞洲保險有限公司 ASIA INSURANCE

「綠野深蹤」服務計劃為弱勢兒童提供多元化的體驗活動，宣揚保育訊息，並鼓勵參加者結伴同行、擴闊視野。

Neo Derm (HK) Ltd. NEO DERM

企業義工於節日探訪及舉辦活動予本會有需要之青少年及兒童，並贈予禮物及心意咭，讓他們感受社會的關愛。

Resort Clubs Limited RESORT CLUBS LIMITED

為本會社會企業服務提供場地，更於業務運作上提供專業意見。

AXENT Communications AXENT

為本會的市場推廣印刷品設計提供專業意見。

Deloitte Touche Tohmatsu 德勤

公司多年來與機構合作舉辦「長青傳動力」計劃，亦與本會屯門青少年綜合服務中心合作，接待屯門區低收入家庭之青少年參觀公司及與高層對話。

K.Wah Construction Materials (Hong Kong) Ltd. RW

與本會合辦「嘉信童心劃未來」計劃，以生命師徒配對為核心，輔以英語學習小組、戶外活動及家長培訓工作坊等，讓參與之企業員工為配對的小朋友給予支援與引導。



Y.E.S. 葵芳新都會正式啟用

最近你或會經常在電視、電台、地鐵海報及街上的橫額上接觸到「青年就業起點」的廣告。特首早於 2006-2007 年度的施政綱領中公布設立兩所青年就業資源中心，現名為「青年就業起點」（簡稱 Y.E.S.）。而位於葵芳新都會廣場的「青年就業起點」則由本會「基督教香港信義會社會服務部」管理，並已於本年 3 月 19 日正式投入服務。

Y.E.S. 是專為青年人提供一站式就業及自僱支援服務的資源中心，旨在建立一個「起點」，成為迎合青年人口味的聚腳地。透過切合青年人需要的個人化服務，提升他們的就業能力，協助他們在勞動市場打好根基，達至持續發展的效果。

「青年就業起點」的四項使命是：

- 成為一站式的就業平台，全面照顧青年人在就業上的需要
- 協助青年人發掘就業方面的潛能

- 協助青年人準確掌握就業資訊
- 鼓勵有潛質的青年人發展自僱業務

凡 15 至 29 歲及可在香港合法受僱和居住的青年人，無論是學生、待業者、在職青年人、青年生意人或曾參與展翹計劃及青少年見習就業計劃的青年人，均可成為 Y.E.S. 的會員，會費全免。

會員類別則分為兩種，包括為一般青年而設的「起點會員」及為有意或正在經營自僱業務的青年而設的「商務會員」，會員制度更設有積分獎勵計劃，藉此鼓勵青年使用 Y.E.S. 提供的服務及早為求職擇業鋪路。

以下為四月份的活動資料，歡迎大家致電或親臨葵芳 Y.E.S. 查詢及報名：

電話：3188 8070

地址：葵芳興芳路 223 號新都會廣場二期九樓 907-912 室

電郵：mp_enquiry@e-start.hk

舉行日期	時間	項目名稱	主辦機構/講者	名額
9/4 (星期三)	2:30-3:30pm	行業百科全書之美容業	天使化妝品國際有限公司	30 人
9/4 (星期三)	3:45-5:00pm	美容業招聘會	天使化妝品國際有限公司	30 人
10/4 (星期四)	5:00-7:00pm	燒起心志工作坊	呂宇俊先生	50 人
12/4 (星期六)	4:30-6:30pm	銀色旅途系列	DJ 啤梨	70 人
14/4 (星期一)	2:30-4:00pm	市場及薪酬趨勢工作坊	本會導師	30 人
15/4 (星期二)	5:00-7:00pm	見工經歷事件簿	呂宇俊先生	30 人
17/4 (星期四)	2:30-4:00pm	用誠意打動你的僱主工作坊	本會導師	30 人
19/4 (星期六)	4:00-6:00pm	廚王之路	周中先生	70 人
25/4 (星期五)	2:30-4:00pm	認清形勢——環境評估工作坊	本會導師	30 人
25/4 (星期五)	5:00-7:00pm	求職錦囊	周綺萍小姐	50 人
26/4 (星期六)	4:00-7:00pm	戲劇傳意工作坊	張堅庭先生	70 人
29/4 及 30/4 (星期二及三)	2:30-7:00pm	「高效能青年七大習慣」啟導工作坊	全球知名顧問公司代表	25 人
8/4、11/4、15/4、18/4	2:30-4:00pm	你係幾號【自我探索篇】(九型人格講座)	黃美儀小姐	20 人



採訪、撰文：Jonathan Liu / 部分相片提供：信義會天恩展能中心



智障人士照顧者互助網絡——樂恩家長會

常聽身邊朋友埋怨照顧仍未能自立的小朋友是多麼困難，並感到有很大的責任和壓力，但若然照顧的小朋友永遠也不能自立，你能想像要用一生時間去照顧他們所承受的責任和壓力又有多大嗎？智障人士家長或照顧者正正面對着這種壓力與擔憂。

為了建立智障人士照顧者的互助網絡，讓面對相同問題的照顧者互相幫助，基督教香港信義會天恩展能服務早於 1994 年成立「天恩家長會」，經過長時間的籌備，這個小組終於在 2007 年 8 月註冊成為獨立團體——「樂恩家長會」。註冊後的「樂恩家長會」加強了智障人士家長組織的獨立性，藉此可更有效地向政府爭取智障人士的支援服務以及建議相關的政策。

「家長組織協助的復康巴士接送服務，從成立以來從未發生過意外，也非常準時，這是因為家長彼此都認識，能夠更適切地了解接送對象的需要。」

「因為智障人士照顧者往往要承受很大的壓力，情緒也容易受困擾，所以我們經常做家訪，互相探訪，互相支持。」「樂恩家長會」主席葉其堯先生說。

事實上，智障人士照顧者面對的壓力問題，除了因為智障人士不容易被社會接納外，香港近年出現的老齡化問題也增加了照顧者的擔憂。智障人士面對老齡化問題所需要的心理及生理支援，往往有別於一般的長者。另外，智障人士的照顧者亦因年老或去世，而未能照顧他們，使智障人士年老時比正常人更為無依，加上政府提供的服務未有完整的政策配合，這種因老齡化所引致的擔憂，形成智障人士照顧者近年面對的一大壓力。

隨著「樂恩家長會」的成立，信義會以合作伙伴的角色，一起跟「樂恩家長會」分析政府推行的不同政策及服務。註冊為獨立團體的「樂恩家長會」則可以智障人士照顧者的獨立身分向政府表達有關需要。信義會協助家長組織在一起，透過集體力量，向社會及有關當局表達意見，期望能提昇智障人士及其家庭的生活質素。

「樂恩家長會」

地址：新界葵涌葵盛圍 364 號馮禧社會服務大樓一樓

電話：2418 9090

傳真：2419 2121

(歡迎致電查詢本會詳情或捐款資助本會活動)

1. 樂恩家長會旅行照。
2. 本會總幹事倪江耀先生（左二）出席樂恩家長會活動時合照。
3. 葉其堯先生在家長諮詢會議中發言。
4. 「樂恩家長會」主席葉其堯先生。

「樂恩家長會」以往的工作：

- 開展復康巴士接送服務
- 2003 年非典型肺炎期間與「天恩展能服務」攜手抗疾
- 成功爭取保留外展精神科到診服務名額
- 爭取保留天恩展能服務男宿舍
- 定期組織智障人士及家長旅行，聯繫家長會員
- 透過互相探訪活動了解家長的需要及近況

「樂恩家長會」的期望：

- (1) 香港成為一個和諧共融的社會：市民大眾能了解智障人士及其家庭的需要，並接納他們；
- (2) 智障人士能融入社會：智障人士在社會得到就業機會，能在社會支援下自力更生；智障人士在社會得到合適的照顧，融入社會；
- (3) 照顧者得到社會支援：政府給予智障人士照顧者充分支援，令智障人士及其家庭得到優質生活。



黃仁龍司長探訪天水圍

採訪、攝影：竺

律政司司長黃仁龍於三月四日探訪元朗區，參與元朗區撲滅罪行委員會會議，在了解該區的治安情況後，到本會天水圍青少年綜合服務中心參觀，與本會社工及青少年直接對話，了解本會在社區上所提供的各項社會服務。

其間青少年與黃仁龍司長分享在水圍的成長經驗，由少時遊玩至生涯規劃，特別是青少年在工作路上的經歷與發展。本會同工與司長分享本會於天水圍過去十多年的經驗，特別談及社會各界人士與本會協作，向有不同需要的人士（如低收入家庭、有就業困

難的青少年），舉辦度身訂造的活動計劃，讓社區活起來。

黃仁龍司長與年青人對話時，十分關心年青人對現時服務政策的意見，給予出席者印象最深刻的問題之一是「如果你們有權去規劃天水圍，你們最想改善、增設的設施是什麼？儘管分享……」，這時，年青人便你一言我一語地將自己的見解與司長交流。

最後，青少年將一件手繪 Tee 送給黃仁龍司長作禮物，將他們的夢想與司長分享，祝願所有年青人夢境成真。➔



「香港鐵男大賽系列之鐵男才華」 鐵男，你係得嘅！

採訪、攝影：Twinnie

由本會舉辦的「香港鐵男大賽系列之鐵男才華」決賽已於去年 12 月 8 日在旺角社區會堂舉行完畢。今次比賽的評審嘉賓有資深歌影視明星張雷先生、藝術義工團副主席陳文小姐，及大三元製作公司製作人莫文先生。

比賽最後由 64 歲的路頌平、陳嘉及 65 歲的陳鏡海分別奪得冠亞季軍。在決賽當天，無論是在台上台下，長者或出席者的反應都非常熱烈，開心的氣氛洋溢四周。

「鐵男才華」的舉辦目的是要讓 55 歲以上的男性長者有機會一展所長，建立自信，肯定自我。本會更希望藉此向大眾展示男性長者的無限活力，從而打破多年套在年長男士身上的負面形象。今年有 38 人參

賽，參加者要以自選項目作舞台表演，形式不限，而今年的參加者大部分以歌唱形式參賽。

以歌唱《草原之夜》一曲取得冠軍的路頌平，在活動完結後接受訪問時說：「今天很開心，信義會搞的這次活動能夠鼓勵長者走出家門、參加社會活動，對身體健康很有幫助，希望信義會搞多一些這類活動。」除喜歡唱歌外，他還會吹笛、玩魔術和拉二胡。亞軍得主陳嘉用二胡演奏《梁祝》，季軍得主陳鏡海則以口琴作演奏。

評審嘉賓張雷先生於比賽完畢後為大家獻唱歌曲，當他走到台下與觀眾作近距離接觸，更與大家握手共舞時，再度掀起活動的高潮。活動後他表示除了參加者外，在場觀賞的女士們也很投入，他鼓勵長者們多參與這類活動。➔



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>

嘉湖·閣餐廳
Kingswood Club Restaurant

嘉湖閣餐廳全新包場推廣
凡惠顧滿\$1000
即享八折優惠。

母親節特別呈獻
凡惠顧母親節晚餐，
即獲贈神秘禮品一份，
向母親展示愛意及感謝，
讓她吃在口裡甜在心裡。

地址：天水圍嘉湖會所P字樓
電話：2187 2384



康健用品開倉

輪椅大特賣
價錢由\$400起
歡迎各界人士、
院舍選購。

另備各種消毒防護用品及器材，
歡迎訂購及查詢。

地址：港鐵元朗站S15-16號舖
電話：3526 1275



基督教香港信義會
社會企業服務

如閣下對本服務有任何意見或查詢，
歡迎以下列方法聯絡我們。

電話：3692 5468
電郵：ses@elchk.org.hk

《信念》讀者優惠券

為多謝您的支持，憑今期《信念》，讀者於以下商戶惠顧，可享有該商戶提供的特別優惠，所有優惠詳請及條款，以商戶之最終決定為準。

* 排名不分先後



Genius Production

購買任何現貨可獲 9 折優惠，
滿 \$300 可免費獲贈 Genius Cat 水杯一隻
查詢電話：2427 2999
優惠期：1/4/2008 - 31/5/2008



Stream of Wisdom Language Center

首三個月可享有 9 折優惠
查詢電話：2375 1342
優惠期：1/4/2008 - 31/8/2008



太子眼鏡

憑本期雜誌親臨本公司配鏡框及太陽眼鏡均可獲『半價』優惠（隱形眼鏡及藥水除外）
查詢電話：2381 2963
優惠期：1/4/2008 - 31/7/2008



長者安居服務協會

憑券到「居家通長者家居用品店」購物滿港幣 100 元可作 5 元使用。
優惠條款：1. 每次只限使用一張。
2. 不適用於特價/公價貨品。
查詢電話：2952 1822
優惠期：1/4/2008 - 30/6/2008



香港商業專科學校

凡報讀本校之英語或電腦課程（電腦化會計課程除外）均獲 9 折優惠。
優惠條款：此優惠不可兌換現金。
查詢電話：2730 5653
優惠期：1/4/2008 - 31/12/2008



香港優越商會

《信念》讀者憑優惠券報讀，可以優惠價每月 HKD590 報讀「專業英語演講會話研討班」或「專業普通話會話研討班」，全課程為期 3 個月，共 12 堂，每星期一堂，每堂 2 小時，原學費總額需 HKD3,000，優惠後總學費只為 HKD1,770。
優惠條款：此優惠券不可以兌換現金。
查詢電話：2151 3336
優惠期：即日起至另行通知



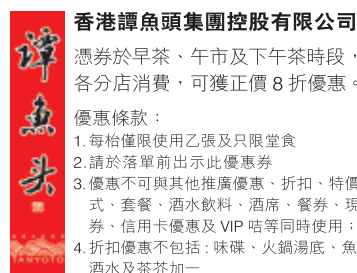
天行採購服務有限公司

(i) 選用本公司婚紗婚宴或化妝服務套餐滿 \$3,000，可額外減免 \$200（可同時使用其他優惠）。
(ii) 惠顧其他本公司服務滿 \$1,000 可獲 9 折優惠。
查詢電話：2325 9999
優惠期：1/4/2008 - 31/12/2008



道聲出版社

憑券於「道聲書局」或「道聲閣」購物滿 HK\$100 可作 HK\$10 使用
優惠條款：1. 每次限用一張
2. 主日學課程、影音產品及特價品不能使用
3. 不可兌換現金
查詢電話：2332 4248
優惠期：10/4/2008 - 31/5/2008



香港譚魚頭集團控股有限公司

憑券於早茶、午市及下午茶時段，於各分店消費，可獲正價 8 折優惠。
優惠條款：
1. 每枱僅限使用乙張及只限堂食
2. 請於落單前出示此優惠券
3. 優惠不可與其他推廣優惠、折扣、特價菜式、套餐、酒水飲料、酒席、餐券、現金券、信用卡優惠及 VIP 咭等同時使用；
4. 折扣優惠不包括：味碟、火鍋湯底、魚頭、酒水及茶芥加一
5. 優惠券只適用於香港譚魚頭集團
6. 譚魚頭保留隨時修改優惠內容而無需事先通知
7. 譚魚頭享有最終決定權及解釋權。
查詢電話：2893 9268
優惠期：7/4/2008 - 30/4/2008

使用條款及細則：

1. 使用優惠時，請出示《信念》第7期雜誌或有關優惠券（影印本無效）。
2. 提供優惠之商戶保留更改使用條款之權利而無須預先通知。
3. 提供優惠之商戶對使用優惠券所引起的爭議有最終決定權。
4. 基督教香港信義會對任何因惠顧商戶所造成的損失無須承擔任何責任。
5. 此優惠不可與其他優惠同時使用。

《信念》廣告查詢：3692 5468

Service



信義好事



『萬顆童心——畫出和諧家庭心』小學生繪畫比賽頒獎禮

信義會與信和集團合辦一項名為『萬顆童心——畫出和諧家庭心』小學生繪畫比賽活動，比賽反應理想，全港共有數十間學校合共二千名小學生參加，他們透過繪畫表達他們對理想及和諧家庭的心聲，而比賽的頒獎禮會於五月十八日舉行，得獎作品將於當日起至 15/6/08 於奧海城 1 期之香港藝術畫廊展出，歡迎市民參觀。

日期：2008 年 5 月 18 日 • 時間：下午 3:00 • 地點：奧海城 2 期
內容：由嘉賓鄧藹霖女士分享和諧家庭的心得、畫家陳冬梅即場繪畫示範、幼兒歌唱表演以及多個親子藝術攤位遊戲。

查詢：2673 2160

「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃

痛症纏身一直以來都是最令長者感到困擾的問題之一，長期痛症不單令長者在身體上承受因痛症所帶來的煎熬，個人的人際關係、精神健康也受到負面的影響。信義會最近獲公益金資助，推出一項為期三年的「緩痛綠洲」長者痛症管理計劃，於沙田、馬鞍山及荃葵區提供適切的緩痛服務，協助長者積極地「與痛同行」，經驗「痛而不苦」的人生。

重點推介服務：

「緩痛天地」物理治療服務：緩痛物理治療服務包括電療、冷熱療、手法治療及運動治療等。舉行地點為信義會長青成長坊（沙田瀝源邨綠泉樓地下）

身心力行課程：針對長期疼痛或其他長期疾病帶來的影響，組員從中學習自我管理的健康生活。

「與痛同行」小組：透過認知行為治療手法協助長者減低因長期痛症帶來的心理困擾。

查詢：2699 7558（計劃主任楊姑娘）/ 3124 7633（輔導服務主任冼姑娘）



「葵涌關懷網」計劃

因社區設施和社會服務極為不足，引致重建後的葵涌邨出現不少社區問題，居民曾以環邨遊行向政府表示不滿。最近，本會獲得香港賽馬會資助發展「葵涌關懷網」計劃，以回應葵涌邨居民的需要。計劃主要以外展、及早介入、居民互助網為重點工作手法，推行家庭關懷網絡服務，其目的是協助危機家庭掌控問題、結合有利資源網絡使家庭具自我洞悉及解決問題的能力。

服務內容：包括街站諮詢、居民茶聚及家訪、健康活動、互助小組、鄰里義工訓練及短期個案工作等。

服務年期：三年。

查詢電話：2410 0124（羅姑娘）

「創·建前程招聘博覽」

信義會將於五月份在水天圍舉行「創·建前程招聘博覽」招聘會，屆時將有十多間公司參與並進行即場面試，同時亦會提供大量暑期工職位，預計參與的行業包括：飲食業、零售業、個人服務業等。招聘會當日亦會提供不同就業計劃和課程資料，包括青年就業起點、展翅計劃及青少年見習就業計劃、僱員再培訓課程等。

日期：5 月 27 日（星期二）
時間：上午 11:00 - 下午 6:00
地點：天水圍天瑞社區會堂
查詢電話：3692 5468（黃小姐）



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》一年收費港幣 \$20，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)



三聯書店 (西環、中環、淘大、鑽石山、青衣、荃灣、元朗東、元朗西、馬鞍山)



(上環、中環、灣仔、銅鑼灣、紅磡、尖沙咀、旺角、太子、油麻地、長沙灣、觀塘、葵芳、荃灣)



道聲書局



(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)

商務印書館 (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)

香港區

香港大學 香港大學明華綜合大樓 303 室
 繆斯琴行 (中環) 中環域多利皇后街 9-10 號中商大廈 601 室
 綠田園咖啡 (中環) 中環皇后大道中 189 號地下
 Fringe Club 藝穗會 (中環) 中環下亞厘畢道二號地下
 循道衛理書室 (灣仔) 灣仔軒尼詩道 22 號衛蘭軒地庫
 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) 香港銅鑼灣恩平道 52 號 2 樓 A 室
 耀基物業代理有限公司 (北角) 北角電器道 153 號地舖

新界區

春田咖啡 (葵興) 葵涌興芳路 166-174 號新葵興廣場地下 1 號舖
 香港專業教育學院 (葵涌) 香港新界葵涌興盛路 20 號學生事務處
 奇妙旅程精品書室 (葵興) 葵興興芳路 166-174 號新葵興廣場 1 樓 17 室
 天恩堂 (葵涌) 葵涌葵盛圍 364 號
 挪亞書店 (荃灣) 荃灣悅來酒店悅來坊商場地庫 B101 舖
 ALLY 中心 (屯門) 屯門青山公路 250 號彩輝花園 E 座地下 17 號舖
 美門書坊 (屯門) 屯門包喜路 2 號柏麗廣場 1619-20 室
 宣道書局 (元朗) 元朗青山公路 1 號珍珠樓 10 號地下
 錦光生命書房 (元朗) 元朗教育路 18-24 元朗商業中心 3/F
 嘉湖·閣餐廳 (天水圍) 天水圍天湖路一號嘉湖山莊會所 P 字樓
 香港專業教育學院 (沙田) 新界沙田源禾路 21 號地下 039 室學生事務處
 香港中文大學 新界沙田香港中文大學范克廉樓地下

九龍區

天人中醫醫務所 (佐敦) 九龍佐敦彌敦道 381 號 381 廣場一樓 133 室
 道聲書局 (油麻地) 九龍窩打老道 50A 信義樓地下
 Kubrick (油麻地) 九龍油麻地眾坊街 3 號駿發花園 h2 地舖
 基道書樓 (旺角) 旺角彌街 56 號基督教大樓 10 樓
 靈風書室 (旺角) 旺角亞皆老街 50 號 3 樓
 榆林書店 (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
 恩慈書室 (旺角) 旺角亞皆老街 123 號地下
 堅信會計師事務所 (青洲) 青洲 339 號恆生青洲大廈 901 室
 明愛醫院病人資源中心 (深水埗) 九龍深水埗永康街 111 號
 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
 誰是老聞餐廳 (荔枝角) 九龍長沙灣道 742-746 號鴻昌工廠大廈地下 A1 及 B 舖

Jazz Café (荔枝角) 九龍荔枝角長沙灣道 792 號 2 樓
 恩福堂 (荔枝角) 九龍荔枝角長沙灣道 789 號恩福中心
 Kubrick (觀塘) 觀塘道 418 號創紀之城 5 期 apm 6 樓 L6-1a 舖
 豐盛汽車服務中心 (觀塘) 觀塘榮業街海濱工業大廈 A1 地下
 生命資源書室 (將軍澳) 將軍澳廣場 2 樓 2-091 室
 金路書屋 (將軍澳) 將軍澳新都城中心一期地下 47 室
 Artist Commune 藝術公社 (土瓜灣) 土瓜灣馬頭角道 63 號牛棚藝術村 12 室
 朗晴 (土瓜灣) 九龍土瓜灣譚公道 16 號地下 (5A 舖)
 越南亞呂 (紅磡) 紅磡黃埔街 42 號 A 地下
 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



(廣告) 資料由客戶提供

「健體助延年」計劃 免費長者體育訓練課程 歡迎50歲以上人士參加

1. 此計劃發起人—現任發展局局長林鄭月娥太平紳士為啟動禮致歡迎詞。
2. 啟動禮現場接近一千四百名參加者齊做「健體千人操」。

為鼓勵長者恆常參與體育活動，以建立健康的生活模式和提升體能，17 所在本港提供多項長者服務的社會服務機構共同合作，全力在 2007 年 1 月至 2008 年 12 月期間推行一項全港性的「健體助延年」計劃。本計劃由康樂及文化事務署和本港多個體育總會協辦。

此計劃由發展局局長(當時民政事務局長任秘書長)林鄭月娥太平紳士發起，並已於去年 5 月 24 日舉行啟動禮，當日上下午活動共吸引了三千多人參與。此計劃主要包括兩部分，分別為體育指導員訓練課程和長者體育訓練課程。體育指導員訓練課程的學

員由參與計劃的社會服務機構推薦參加，完成課程並通過考核的學員，將由有關服務機構安排任教長者體育訓練課程，學習不同運動項目的技術和比賽規則。

此計劃推行的運動項目包括門球、草地滾球、乒乓球、簡易網球、爵士舞及社交舞。長者體育訓練課程尤其適合 50 歲或以上對有關運動項目有興趣的初學者參加，並由上述受訓後之體育指導員任教，兩類課程費用全免，另外，計劃亦於全港 18 區舉辦不同的地區運動同樂日。如有興趣者，請致電 2580 7571 查詢有關詳情。

居家通 長者家居用品店

1 放大鏡趾甲鉗

-特設放大鏡，適合長者使用

\$18

2 開瓶器

-英國製造
-方便開啟不同瓶/樽裝容器

\$55

3 One-Touch 電動開罐器

\$149

-專利設計 一按即動
-簡單安全 不留鋒利罐邊

尚有更多貼心禮物如：多功能手杖、切藥丸盒、防滑寶及沐浴椅等。
歡迎蒞臨參觀選購或透過電話/傳真/協會網頁訂購。

地址：九龍油麻地駿發花園地下C2號(房協長者安居資源中心側)
 開放時間：星期一至六上午9時至下午6時 星期日 下午2時至6時(公眾假期休息)
 網址：www.schsa.org.hk/b5g/service/family.html

查詢及訂購熱線：**2388 6043**



高結正



保護我家 與流感抗戰到底

鴻福堂榮獲【**國家級非物質文化遺產**】涼茶秘方及專用術語認證，精選國家級涼茶，跟大家一同強壯身體增強免疫力，預防及對抗流感。



擁8條【**國家級非物質文化遺產**】涼茶秘方包括：鴻福堂涼茶/廿四味、感冒茶、雞骨草、夏枯草、祛濕茶、止咳茶、靈芝鹿苓膏、藥製鹿苓膏。

國務院頒發非物質文化遺產認定秘方編號143-150

幾乎有阿媽咁好 拜拜流感小貼士

打好基礎增強免疫力，足夠休息，勤做運動，注重衛生，預防勝於治療，拜拜流感話咁易！

www.hungfooktong.com



真心製造 · 自然流露



金牌獎狀
EXCELLENCE AWARDS