

信念

信 念 · 創 新 · 關 懷

信 義 會 社 會 服 務 部



這年 歷

極地夢想家等上太空回望地球——李寶蓮

華麗的文字旅行——金鈴

跟着視障人士去旅行——嚴俊安、劉誠君

義工x遊歷II求變——鄧緯榮

拍下不一樣的世界——張浩霖

DEPARTURE
APPROVED
67842



Photo: Pexels

編者的話

五個擁有不同身份的人物——冒險家、作家、視障人士、義遊倡導者、導演，因為各種原因走進陌生的國度，以不同的視角觀看世界。在旅途上，他們經歷過危險，達成過夢想，以影像、文字、觸感記錄迎來的衝擊與感受。最後，以這些旅遊經歷塑造了自己不一樣的人生。👉

Jonathan Liu



基督教香港信義會 社會服務部

基督教香港信義會社會服務部於 1976 年成立，是香港大型的綜合性社會服務機構，以創新的方式、關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。本機構現時共有超過五十個服務單位，由幼兒至長者，從家庭、學校以至職場，服務人次每年超過二百萬。

信義達人

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

陳麗群

編輯委員會

林兆秀、周淑屏、許恬莉
廖得安、麥運嫦、陳曉盈

廣告及市場推廣

廖得安
Tel：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/
publish1.php](http://www.elchk.org.hk/service/publish1.php)

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/>

《信念》49 期手機版



<http://goo.gl/2LAF4u>

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

李寶蓮 — 極地夢想家等上太空回望地球	6
金鈴 — 華麗的文字旅行	9
嚴俊安、劉誠君 — 跟着視障人士去旅行	12
鄧緯榮 — 義工 x 遊歷 = 求變	15
張浩霖 — 拍下不一樣的世界	18

Focus

「落得樓」服務 — 樓梯背後的故事	22
鞍山探索館 — 保育礦山原創紀念品	24

Column

趙榮德 — 教育隨筆	28
袁文輝 — 生命因愛動聽	29
司徒永富 — 職場信念	30
黃國基 — 北斗北行	31
潘狄思 — 愈食愈瘦	32
Mak Mak — 一秒感動	33

Service

信義角度	36
社關服侍	38
2018 周年感恩大會	39
信義啟航第二屆畢業典禮 / 「嘉信同步 再展關懷 2018」步行籌款	40
傳愛行動 2018	41
「感·觀·新世代」— 用新視角認識新世代 / 「同心·同行」— 基督教香港信義會六十五周年	42
外界協作	43

Reader's palette



圖、文：王亘一

我第一次的獨自旅行

為了改變自己內向的性格，挑戰獨自面對困難的能力，我計劃了在生日當天第一次獨自旅行。在旅途上，我因自己安排不善而要到處找地方過夜，因天氣太差無奈取消一天的行程，但也慶幸看到很多美麗的風景，認識到志同道合的新朋友，更發現自己因為這些經歷而變得開朗。旅行前我曾有過很多擔心，過後才發現一切並沒有想像中那麼困難。這就是我第一次的獨自旅行的經歷和感悟，你在旅途中又有怎樣的感悟和經歷呢？

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）

「北極是世界之巔，南極是世界盡頭，要做個
頂天立地的香港人，我當然會選世界之巔。」—— 李寶蓮

「那裡就像幾百年前的生活模式重現，
是一個浮在湖上的大花園 —— 一個桃花園。」

—— 金鈴

「台灣的捷運到了轉線站都有音樂播放，
這方便我們辨認是否需要轉線。」—— 嚴俊安

「有些人去旅行是着重於可以去幾多個國家或
景點，但我着重於可以聽到幾多個故事，借
他們的眼睛看世界。」—— 鄧緯榮

「當我收到監製的拍攝方向後，覺得去戰後的
國家是非常吸引的，因為這些地方存在很多
『未知』，而這些『未知』令到我們對這些國
家存在很多誤解。」—— 張浩霖

Photo: esudroff

Feature



極地夢想家 等上太空回望地球



2

小時候的寶蓮，常常聽到來自四川的馬老師說其家鄉人傑地靈，地球上也遍布名山大川；又聽到教英文的王老師說世界上有不同人種，學好國際語言英語可以方便與各地人溝通，兩位老師的循循善誘，豐富了小孩子對未知世界的想像，也奠定她往後「吾將上下而求索」的生命旅程。

老師啟蒙放眼世界

年青時已遊歷了七大洲逾百國家的李寶蓮，回想起自己早在就讀小二時已開始對世界充滿好奇，除了受到當時兩位老師的啟蒙外，也因她從小就很愛看書，特別是地圖、遊記和《十萬個為什麼》。她笑說：「我當時覺得馬可孛羅很英俊，又敬佩鄭和下西洋的雄才偉略。」

提到年少時常到書店「打書釘」，寶蓮笑指自己小時候不知道什麼是旅遊，只是想到如果有天可以親眼去到書中介紹的地方，親身感受兩位老師介紹的人和事，那會是十分美妙的事！

她與南北極地區的緣分也是從小開始的，讀小學時已從書本中得知地球上下有兩個點——北極點和南極點，又知道極地上居住了很多野生動物，當中包括她最愛的北極熊和身形細小可愛的南極企鵝。

寶蓮說：小時候感覺極地很遙遠，到訪極地是不可能的事，但她長大後投資有道及充分把握機遇，讓她不僅可以遊遍以前在書本上看過的地方，更在多次踏足南北極地區後，成功發展自己的極地旅遊事業，帶領客人探索南北極地區。



3

1. 太空館是寶蓮年少時最愛溜達的地方。
2. 中學時代已自己賺錢到台灣背包旅行。
3. 在挪威北極地區帶隊登陸後均須佩帶獵槍，以防遇上北極熊襲擊。



4 5

為探險增值自己

單看寶蓮不算高大的身形、白皙的皮膚和文靜的外表，很難想像她不僅是極地探索公司的老闆，更是親力親為在南極地區為旅客駕駛登陸橡皮艇，在北極地區帶着獵槍領旅客健行的探索隊工作人員。（註：由於在北極島嶼上健行有可能遇上北極熊，所以探索隊工作人員登陸後都會帶上獵槍以防萬一。）

事實上，寶蓮早在初中時已懂得不斷增值並為自己未來的探險旅程做好準備，她在課餘時參與各類運動，又進行體能及技能訓練，考取急救、歷奇及青年領袖等各式各樣的證書。

升上高中，放學後便是寶蓮課餘進修和為小學生補習的珍貴時光，她先後修讀晚間的珠寶設計和廣告平面設計課程，又在中六那年成功開設了人生第一間廣告平面設計公司，更聘用夜校的老師當其兼職員工。當許多年青人仍是處於懵懵懂懂的年華，寶蓮已向賺取自己人生的第一桶金進發。

這時候的寶蓮並沒有因為要應付繁忙的學習和工作而忘記初衷，她一心一意想着賺到足夠的錢便去旅行，所以即使在暑假用了大部分時間去做暑期工，一到假期末的最後三個星期，她又會背起大背囊出發，走遍中國大江南北及東南亞，讓以前書本上看到的景物活現眼前。

往後寶蓮在金融、地產方面投資有道，亦讓她兒時遊歷世界的夢想得以實現。她的足跡遍及七大洲，並多次參與南北極地區的探險旅程，從中認識到來自世界各地的探險家和研究人員。

以極地為家發揮所長

2005及2006年初次踏足南北極地，讓寶蓮萌生在極地或其附近地區居住和生活的想法。南極洲巍峨的冰川和無比純淨的景色固然令她

驚艷，但出門便可看到北極光及有機會與北極熊相遇的生活亦教她嚮往，在挪威北極斯瓦爾巴群島與南極地區福克蘭群島中作選擇，寶蓮最後選定前者作為第二家園。

她打趣說：「北極是世界之巔，南極是世界盡頭，要做個頂天立地的香港人，我當然會選世界之巔。」事實上，現在的她會根據極地的探險季度，南北半球兩邊走，帶領旅客乘坐探險船從挪威北部或南美洲之南端出發去探索極地。

寶蓮在2006年來到了斯瓦爾巴群島的首府朗伊爾城，嘗試在此定居發展。朗伊爾城位於斯瓦爾巴群島中最大的斯匹次卑爾根島上，島上六成的陸地面積被冰川覆蓋，是地球上有人居住的最北之地。島上擁有豐富的北極動物生態，除擁有「北極熊之都」的美譽，朗伊爾城與附近的新奧爾松更是各國研究北極的重要基地。

在挪威北極斯瓦爾巴地區生活超過十年，寶蓮目前在當地擁有數幢建築物，或作辦公室出租，或提供地方予世界各地的研究人員做極地研究。現時在她名下的探索公司有兩艘探險船，負責載攝製隊、科考團及旅客出海去探索北極地區，公司轄下另有四架觀光巴士和兩架小巴，一到

4. 一身紅衣的寶蓮在南極大陸遇上一臉好奇的少年皇帝企鵝。
5. 坐破冰船來到北極之巔。
6. 在挪威北極多年，已認了不少契仔契女。



6



冬日，她自己又會駕駛雪地電單車，帶客人到野地去追蹤極光。

現在寶蓮除了是在新奧爾松黃河站留守的中國科研人員以外，也是唯一長居於挪威北極斯瓦爾巴的華人。十二年來，她在當地社區已建立緊密的人脈網絡，既是為人熟悉的來自香港的商人和投資者，也是婦女會會長和歌詠團成員，朋友圈子闊，就連多年來認小朋友作契仔、契女的也有不少。

★ 愛上北極光與星河

回想起十二年前初來埗到，寶蓮說自己也曾經歷了不少困難，包括被當地人排斥，又試過被業主迫遷，幸好最終可以捱過苦日子成功定居下來。她視香港為根、挪威北極為第二家園，她愛北極長夜裡的星河和極光，也愛夏日的午夜太陽。

充滿童心的她在談到自己在冬日裡常常一開門便看到極光，興之所至可以隨時開船去追蹤極光時，還是一臉雀躍，偏愛純綠色極光的她說：「我覺得斯瓦爾巴的極光是最美的，因為很多時極光後面還有星河和月亮映照。」

★ 未來，這位極地夢想家仍有好幾個大計劃想實現，其一是在斯瓦爾巴開一間研究學院，為培養科學家出一分力。其二則是嘗試在南極地區越冬，也順道探訪許多從事極地科研的朋友。寶蓮相信，她十多年來多次前赴南北極地區，認識的科學家多達百人，邀請他們到斯瓦爾巴去當客席講師講學應該不成問題。



★ 排定隊上太空漫遊

「認識自己，認識地球」從小便是寶蓮的座右銘，走遍世界又踏足過南北極地區後，她在 2006 年分別以約十萬美元與二十萬美元的費用，報名參加兩個太空旅行團。提到當年的生活指數，有關報名費其實已足夠買一個兩房單位。寶蓮指自己當年經濟穩定，對比所花費用，她更關心的反而是體力問題，想到如不早日成行，將來年紀大了便未必可以應付。

儘管來到 2019 年，太空旅行團仍是只聞樓梯響，寶蓮早已為未來探險做足準備。近年她先後到美國及俄羅斯參加太空人訓練計劃，率先感受太空的無重狀態及學習上太空要注意的事項。

不少曾乘探險船到訪南北極地區的人都試過在大風大浪中暈船浪，寶蓮笑言，太空無重訓練才真正令人「暈到飛起」。比較俄羅斯和美國為普通人提供的太空人訓練，她認為前者提供較多元化的訓練項目。

★ 寶蓮希望，太空之旅可以在其有生之年及體力仍可應付時成行，她期待有一天可以衝出大氣層回望美麗的地球。從小已充滿探索精神的她認為，人生如旅程，重要的是不要讓人生白過！☺



7. 在極地船上與兩位學者合照。
8. 近年寶蓮的公司都有安排華人包船前赴北極。
9. 寶蓮覺得斯瓦爾巴的極光是最美的。
10. 下一站，太空！

Feature

採訪、撰文：周淑屏 / 相片由被訪者提供



華麗的 文字旅行



金鈴，天生好奇的旅行家，足跡遍及地球上逾百個城市，致力於用文字和相機為每個地方留下雪泥鴻爪。她的正職是護士，現在已晉升至管理層，在繁忙的工作與旅遊之間筆耕不輟，寫成自成一格的旅行小說，著作逾四十本。

第一部相機

旅遊作家是怎樣「鍊」成的？原來部分來自幼承庭訓。金鈴的媽媽從前在大學唸中文系，熱愛中國文學。成為全職家庭主婦之後，她悉心栽培子女，除了每個晚上為金鈴說《格林童話》的故事之外，到金鈴年紀稍長，她又找老師教她畫素描，藉此養成她良好的寫作底子和敏銳的觀察力。

在金鈴十歲的時候，母親竟然將自己一直珍而重之的相機送了給她。這是一部全手動的單鏡反光相機，快門、光圈、焦距也要自己調教。然而，這對一個只有十歲的小朋友來不是太難了嗎？金鈴的媽媽就是這樣手把手地教她，然後讓她自己去摸索方法。年紀小小的金鈴也不怕挑戰和挫敗，由是也培養出她對攝影的興趣，對日後旅遊和出版旅遊作品有莫大幫助。

除了自小聽母親說故事、學會攝影之外，有另一件事對金鈴成為旅遊作家有莫大影響。由於性格善於與人溝通又助人為樂，少年時代的金鈴一直視護士為將來的理想職業，所以升中四時她選擇了理科。可是，後來陰陽差錯，老師以她中文科成績好為由，要她轉讀文科。其實她也對中國語文、文學十分有興趣。因此，因緣際會之下，轉讀文科令她得以在中國文學上浸淫，更打穩了她成為作家的基礎。而因



1. 在金鈴十歲的時候，母親送了一部全手動的單鏡反光相機給她，自此金鈴愛上了攝影，每次旅行更會以影像作為記錄。
2. 金鈴特別喜歡到古文明的國度歷險，她的第一本小說也是根據這些經歷寫成的。圖為她攝於其中一座古城的相片。
3. 金鈴將自己在冰島的體會，寫進了這本暢銷小說《冰島女孩》。（本書入圍第二十八屆中學生好書龍虎榜——中學生最喜愛十本好書之一）



為文科一樣可修讀生物，對她日後成為護士也沒有影響。

第一本作品

自少便愛探索和觀察的金鈴，其後如願成為護士。而喜歡旅遊又喜歡寫作的她，雖然工作十分忙碌，但仍能每年抽時間去六至八次旅行，在旅途中每一晚回到酒店，她都會把當天的遊歷寫下來。

在朋友眼中她已是半個旅遊專家，經常向她查詢旅遊資訊。2001 年她去完絲綢之路之後，回來跟朋友分享經歷，很多朋友都興致勃勃想去，於是她索性把旅遊資料詳細寫下來，看着厚厚的資料，她想到不如拿去結集成書。剛巧看到一家出版社招募新進作家的廣告，便把書稿寄去。想不到出版社編輯上午收到投稿，下午就打電話給她要求合作出版！更令她意想不到的，是那本關於絲綢之路的書竟火速成為商務書店暢銷書榜上的暢銷書。



金鈴不想只寫旅遊書，她其實有許多創意未發揮，於是，接着她又將自己旅遊埃及的事跡加入愛情、歷史、科幻等元素，寫成自己第一本旅遊小說——《埃及猜情尋》。

因着不斷努力，她漸漸建立了自己的讀者群，有些讀者每年書展也會來捧場，多年間已建立了像朋友一樣的感情。而熱愛旅遊與寫作的金鈴，之後在 2002 年與朋友合資開設出版社「一點文化」出書，在 2007 年更在旺角西洋菜街開設了一間主賣旅遊書的書店——「自遊人書店」。她對推廣旅遊與寫作可謂不遺餘力，而難得的是她這兩門生意在結束計數時竟沒有虧蝕，且和合作的朋友也沒有吵架、絕交！

第一次歷險

旅途上當然會遇上驚險的事，這些事也成了她書中 容的取材。想不到被朋友奉為旅遊專家的她，也有被騙的經歷。

金鈴的人生第一次旅程是在讀中五時，和幾個女同學去參加廣東省三天遊，之後，是在 18 歲時和護士學校的同學揹背囊去歐洲遊遍六個國家。往後，雖然有許多次旅遊經驗，但「行船走馬三分險」，她也曾被騙及差點遇險的經驗。

1997 年她到埃及旅遊，在參觀金字塔時，前面有一條長長的隊伍，她排在隊伍中等了又等，已有點累。這時有一個穿着白色制服的警察騎着駱駝走近，向她介紹附近有一個皇后金字塔很少人去，但更值得參觀，還說可以帶她去。金鈴想去見識一下較少人去的景點，於是就跟他去了。誰知走着走着逐漸遠離人群，當那人想把她帶進一個人跡罕至的地方時，幸好她意識到事態嚴重，拔足逃跑，才避過這一劫。

另一次歷險是三年前去冰島旅遊，她跟着導遊自駕遊由首都向南部城市進發。接近黃昏時，導遊對她說：「今晚我們在這邊的小旅館休息，明早再出發吧！」金鈴想：再往前駕車不久就會到達她已預訂好的酒店，那酒店十分華麗舒適，為什麼要在這簡陋的小旅館度過呢？但她也明白當時郊外路上的風速很高，相等於八號、九號颱風，有些山路旁邊就是懸崖，在夜裡駕車往前是十分危險的，於是只好導遊的勸告，但對於浪費了一晚的酒店費用還是心有不甘的。

幸好第二天風和日麗，再沒有颳大風，他們可以順利出發。但在沿途的山路上，他們聽聞有些車昨晚在路上發生了意外，也看到一些撞壞了的汽車，金鈴才驚覺自己可能已避過了一劫，因此明白聽從導遊的專業意見是十分重要的。

一點建議

金鈴既是資深護士，又是旅遊作家，當然常被問到該帶甚麼去旅遊、在旅途上有什麼需要注意的。

首先，她說我們有些東西不一定要帶，相機方面，她通常只帶一機兩鏡，不一定帶三腳架。她認為太多裝備，

反而會因為背着的相機太重而不想多跑幾個景點，因小失大。她還會帶手提電腦、充電器、轉插器、SD 卡等。羽絨衣她通常也不會帶，因為就算很冷的地方室內通常也會有暖氣，只要帶能防風的 Gore-Tex 就可以了。她只會帶一個 20 寸的行李箱，背着相機，輕裝上路。作為一個護士，她認為帶備腸胃藥、消炎藥、防曬、防蚊用品已足夠。

其次，找一個好的旅行夥伴很重要，事先要好好選擇、溝通、瞭解大家對此次旅程的盼望、要求、各自在旅途上要負的責任，約法三章。金鈴說她這麼多年來的旅程都有好旅伴，令旅途的樂趣增添不少。

如果有其他人想像她一樣寫些旅遊文章與人分享，金鈴也有如下建議。用文字分享，文學修養很重要，她認為可多看書，浸淫於文字世界，亦可在旅遊前多認識那地方的文化、歷史，對寫作大有幫助。她指出自己每星期也會去圖書館，因此從不擔心寫作沒靈感。

她拍攝旅遊照片的質素除了好到可拿去出旅遊書之外，她更獲邀到外國參加影展，亦經常獲邀主持攝影講座。她說自己從不執相，按掣那一剎那已作好構思。她建議初學者去旅遊時可甚麼也拍，人、物、風景，多點鍛煉。她亦建議一開始不要買太專業、全手動的相機，因為一開始遇上太多困難，會容易令人放棄。

一個推介

聽完金鈴描述旅途精彩之處，也許你馬上想展開旅程，有關旅遊目的地她又有什麼好提議呢？

金鈴說她之前連續三年也去同一個地方——緬甸旅行，同一景點亦去了幾次，每一次和不同夥伴去也有不同感受。第一次是放鬆的旅行，第二次是帶了 22 個攝影團的團友去拍



攝，第三次則是 2018 年 11 月帶十多個醫護人員去服務當地人，主要是教小朋友洗手和與當地醫護人員交流。

給她最深刻印象的是那地方予人年輕有活力的感受，街上都是小朋友、年輕人，當地政局穩定，社會在全速發展中，有許多機遇。

緬甸以前和香港一樣，是英國殖民地，到那裏旅遊有再見到數十年前的香港的感覺。她最難忘那裏有一個世外桃源——茵萊湖 (Inle lake)。那是一個未被污染之地，是一個很大面積的湖泊，居民居住在湖上，像幾百年前的生活模式重現，是一個浮在湖上的大花園——一個桃花園，這於她來是罕見的寶地。

令她大開眼界的是湖上人搬屋時，竟是拖着整片田地、屋子在湖上運行，蔚為奇觀。這樣一個旅遊勝地，離香港不遠，花費不多，遊茵萊湖還可住在湖上的度假村，這就是金鈴的推介。



- 金鈴經常獲邀到國內辦影展和講座。
- 除了辦出版社和書店外，金鈴也經常於公開場合推廣閱讀文化和文學。
- 金鈴的第一本小說《埃及猜情尋》
- 攝於緬甸蒲甘古城
- 金鈴曾於 2017 年榮膺書展年度作家，展板上更以她拍攝時的姿態作招徠，因為她除了是知名旅遊文學作家，也是一位出色的攝影師。
- 攝於緬甸曼德勒
- 攝於緬甸。金鈴曾連續三年遊緬甸，同一景點亦去了幾次，每一次都有不同感受。
- 金鈴近年喜歡遊緬甸，更將遊歷寫成《緬甸華麗旅行》。



2

1. 香港失明人協進會項目協調主任劉誠君與嚴俊安在協進會內留影。
2. 在台北飛機巷感受飛機降落時的震撼。

患有嚴重弱視的嚴俊安帶着一班視障朋友遊走台北，「看」過包含着聲音、觸感與溫度的風景，經歷了充滿「突發事件」的驚險之旅。視障人士去旅行會「看」到怎樣的風景？且讓我們一一細味吧！

我只看見你的輪廓

今年 24 歲的俊安天生嚴重弱視，小時候他的近視度數高達 1,500 度，後來右眼弱視的情況愈趨嚴重，最終變成失明，現在他只能靠左眼僅餘的視力應付日常生活。「我現在只看見你的輪廓。」俊安現時的視力可以看見人的臉部輪廓、巴士到站時的影像，但仔細如顯示於巴士前的路線號碼則看不到，必須要借助手機鏡頭的放大功能幫助，手機也是他出外旅遊時不能缺少的工具。

2017 年年初，香港失明人協進會項目協調主任劉誠君與包括俊安在內的四位視障朋友去了一趟台北。自此，俊安便蠢蠢欲動打算再出發。俊安說自己也會跟家人去旅行，又會參加坊間機構為視障人士而設的交流團，但行程都是別人預先安排好的，不似自由行有很大的自主性。「誰想跟鴨仔團呢！」雖然有些擔心，但俊安還是在問准了家人後，於同年 7 月和一位視障、兩位失明的朋友組團再去了五日台北，這次沒有健視朋友同行，一切安排及導覽的工作便落在有台北自由行經驗的俊安身上。

防止「突發事情」發生

首先，為防止「突發事情」發生，俊安會托朋友以信用卡訂好入住的酒店並付足房價，確保到步之後不會臨時出現什麼狀況而使他們手足無措。「突發事情」是俊安日常生活的一部分，每天總會有一些不能預期的事情發生。



3

到達機場後，機場有專人為視障人士提供護送服務，協助他們進行檢查和過關程序，直至抵達台北機場為止。到達台北機場後，第一個難關便出現了，就是在行李輸送帶上找回他們的四件行李。對俊安這個旅行小隊來說，要在輸送帶上來回穿梭的總多行李之中，認出四件屬於自己的，是一件非常困難的事情。幸好俊安有了之前出外旅遊的經驗，在托運行李之前已經為他們的四件行李拍了一張照片，他們在運輸帶上看見相似的便拿下來確認，不到半個小時已經找回所有行李。

俊安也再次雇用上次在台北旅行時曾雇用的台灣司機，載他們去一些指定的景點，也順道請他擔任同團攝影師，雖然他們看不清甚至看不見，但旅行照對他們來說也是非常重要的，因為可以用來跟家人和朋友分享旅遊經歷。旅程中也有很多時候，只靠他們四人自己找路，這時就必須要用上手機的 Google Map 來找目的地和方向，用手機鏡頭放大影像來看路標和景物。他們就這樣去了九份、十分等地，還自己去淡水「看」夕陽。

難忘的台灣十分

「十分瀑布的聲音很大，我可以清楚聽到瀑布的水由上而下，感受到它的宏偉。十分的吊橋看起來像青馬大橋，我們走在上面，不停地跳動，好不興奮。在平溪放天燈時，火車一來，我們立刻收拾好東西站在路軌一旁，火車駛過時，很近，很大聲。」十分的景物讓俊安留下深刻的印象，俊安也喜歡帶朋友去台北市濱江街的「飛機巷」，近距離看松山機場的飛機升降，因為飛機經過上空時十分震撼。

讓俊安難忘的，還有台灣的交通。「台灣的馬路很闊，可以有多達十幾條行車線，我要用手機 Zoom 去對面的紅綠燈位，看見轉綠燈後便一伙人趕緊過馬路，最後也是趕不及，要中途站着，結果汽車都在我們的身邊駛過。」俊安在台灣最害怕過馬路，香港的斑馬線都有響號裝置發出「嗒嗒」聲輔助視障人士，但台灣是沒有的，所以每次過馬路，他們都要如臨大敵般打醒十二分精神。

值幾十萬的夕陽美景

「台灣的捷運到了轉線站都有音樂播放，這方便我們辨認是否需要轉線。」雖然每次旅程俊安都事先計劃，但搭捷運也試過遇上「突發事件」，他們一行四人原本要轉線至淡水，誰料搭上的列車是以中途站作為終站的，於是四個人又要跨過

3.5. 俊安在淡水拍的日落照

4. 俊安在十分放天燈的情況，當有火車駛進時，大家都要站到路軌兩旁。

6. 在心光盲人學校拍的日落照



6



三個月台去到最遠的一邊月台才能轉線到淡水。幾經折騰，大伙兒終於去到淡水，可惜已過了拍攝日落的最佳時間，但俊安仍然依照計劃在淡水看日落，拍了一幅合照留念。「我們會感受到夕陽的方向和熱力，跟一般人無異。」對於夕陽照，俊安有一種特別的情意結。

早在他自小四入讀心光盲人學校後，便經常在宿舍拍日落照。「夕陽照是價值幾十萬元的美景啊！我在心光讀書的時候，拍攝日落的日數肯定超過一千日，我隨手拿起一張日落相看，就知道是在哪一個季節拍的。」2012年，俊安要求媽媽買一部相機給他，讓他可以對着物件 Zoom in / Zoom Out，他認為這是模仿健視者看到的景象的最好方法。自此，俊安便經常用這部相機拍攝。

健視同行者的分享

除了家庭旅行以外，俊安第一次自由行是劉誠君帶他們幾個視障朋友去了一趟的台北之旅。劉誠君表示，坊間其實很少有專門為視障或失明人士辦的旅行團，更不要說自由行。前兩年，已經在香港失明人協進會工作了近七年的劉誠君心想，反正自己每年也會去旅行，倒不如跟視障朋友一起去吧！於是在2016年，他和一班視障朋友到京都自由行；一年之後，又帶了俊安一行數人去台北。「其實所有行程都是他們安排的，我只是幫手執行。」劉誠君與視障朋友一起去旅行時，會為他們清楚描述景物的尺寸、距離以至附近不同的事物，讓他們不用雙眼看也能感受當下的環境，俊安形容劉誠君充當了「他們的眼睛」。



在旅程中，劉誠君也會考慮有哪些地方適合視障人士參觀，例如為他們安排參加國立故宮博物院內的視障人士導賞服務，讓他們聽解說之餘，還可以親手觸摸仿製的展覽品如知名的翠玉白菜；參加盲人棒球比賽，利用會發聲的棒球讓視障人士知道棒球的距離，從而擊球；還去了一間由視障人士開的咖啡店。「你會聽到棒球從遠而近，而且上壘的壘柱是軟的，撞上也不會受傷。」俊安對這些新奇好玩的景點和運動記憶猶新。

不過，劉誠君表示健視的朋友帶着視障的朋友去旅行也有一定的限制，例如基於安全考慮，一個健視者不可以帶多過五位視障人士，當中更不可以是全部失明的，必須有一些視障朋友協助帶路或維持隊伍，視障朋友如懂得看文字（他們俗稱的開眼字）就更可以在旅程中幫上忙了。

在劉誠君第一次帶視障朋友去京都自由行之後，有兩個同團的視障女孩隨後也自己去了一趟旅行。而俊安嘗過自己去台北後，2018年8月又跟一位失明的朋友一起再去了一趟台北。



7. 2016年，劉誠君（右）帶了幾位視障朋友去了日本京都自由行。
8. 視障朋友在京都一嘗流水麵。
9. 俊安於國立故宮博物院參觀時，一邊聽解說一邊觸摸仿製文物。
10. 在台灣視障朋友的指導下體驗盲人棒球。

Feature

採訪、撰文：陳曉盈 / 相片由被訪者提供



「有些人去旅行是着重於可以去幾多個國家或景點，但我着重於可以聽到幾多個故事，借他們的眼睛看世界。」鄧緯榮 (Bird) 對世界充滿好奇，第一次旅行就選擇預起背囊做背包客去西藏，一邊遊歷一邊認識新朋友和當地豐富的人文故事。在旅程中，Bird 認識了曾參與工作營做義工的朋友，被其義工經歷所吸引，決定參與國際工作營，更將自己的義工遊歷經驗帶回香港，開辦「義遊」VolTra^{*}，讓香港人體驗不一樣的遊歷。

好奇探索

「我一直對世界充滿好奇，但因為自己窮，所以想去一些貧窮地方看看，便選擇去西藏窮風流。」Bird 本着「不期待甚麼，得到最多」的心態，刻意沒有計劃清晰的行程，與同學一起闖蕩西藏20日作畢業旅行。Bird 認為，出發前不應閱讀所有資訊，否則旅行等於驗證所讀的資訊是否正確。相反，保留一些未知的資訊，讓自己可以在旅程中探索，反而會得到更多。「我刻意 get lose myself，等自己經歷多點，這才是旅程。」在電話流動上網並未普及的年代，Bird 靠着一本筆記簿、一支筆，在大街小巷問路、寫地址、畫地圖，每一版都是用錢買不到的旅行歷奇印記，亦讓他認識到不同人，擴闊眼界。

在西藏之旅中，Bird 認識了來自上海的背包客大楊，他的旅行哲學觀更成為 Bird 的啟蒙老師。「大楊跟我說：

1. Bird (右) 因為參加工作營後有所啟發，決定在香港開設「義遊」，讓香港人能有義工 + 旅遊的體驗。
2. Bird (右二) 大學畢業後去西藏旅行。
3. Bird 第一次參與工作營，在蒙古照顧當地小朋友。

^{*}「義遊」Voltra 是在香港註冊的慈善團體，旨在香港推廣國際義工服務。



『Bird，自己一個人去旅行是人生必修科，你一定要試。旅行不需要用很多錢，因為愈窮愈風流。我曾經以二千元人民幣在越南玩了一個月。』其後，Bird 仿效大楊的方法，不但可以便宜地去旅行，亦讓他明白到：要把握機會，首先要有好奇心和冒險精神。

Bird 以背包客身份探索不同國家，走入社區，讓自己成為當地的一部分。「世界上有這麼多人，每個人都用着不同方式生活。若我永遠都以自己單一的方式生活，甚至以自己的視野去旅行，會非常的沉悶。」幾年後，Bird 希望旅程甚至人生都有改變，便效法在西藏之旅認識的另一位來自香港的背包客 Pink。當時，Pink 向 Bird 分享了她的參與蒙古工作營的經驗，如何在參與當地的社會服務時，將旅遊和義工結合，幫到人之餘，也幫助自己成長。

收集思想靈魂

身為生物科老師的 Bird 對生態充滿興趣，因此想參與印尼的保育海龜工作營。可惜，報名過程困難重重，通過日本、英國、海南島的國際工作營辦事處都

未能報名，他心想：「為何香港沒有國際工作營組織？」由是萌生了創立「義遊」的念頭。

之後，Bird 選擇仿效 Pink 參與蒙古工作營，在當地寄託中心所舉辦的夏令營照顧小朋友。在短短兩星期的工作營中，Bird 被當地的自然環境、小朋友的學習能力吸引，得了啟發。Bird 憶述，那班參與夏令營的小朋友經常與來自世界各地的義工接觸，他們與義工相處時，便自自然然學識了英語會話，根本不用刻意教，反而有老師向他們請教。「其實，學習與生活是一體的。當你玩得認真時，代表你在學習；相反，你學習得輕鬆，其實你在玩。老一輩人很喜歡學習，因為學習已融入於生活；相反，現今香港的教學模式是否最適合學生？現時，我已不是教師，但我仍抱着教育的心辦 VolTra，營造環境讓參加者自己去領略，多過我告訴參加者要學習些甚麼。」

除了當地小朋友令 Bird 有所反思，同行的義工也讓 Bird 的思考模式有所轉變，其中法國背包客



Benjamin 更成為 Bird 的好友。「Benjamin 教識我何謂『自由意志』，讓我用不同方法去看待和處理事情，多了一種思考工具。例如我要在香港開辦義遊，香港人必然會問 Why？但法國人就會問 Why not？只要跳出自己既有的思考模式，同一件事情會有不一樣的結果。」

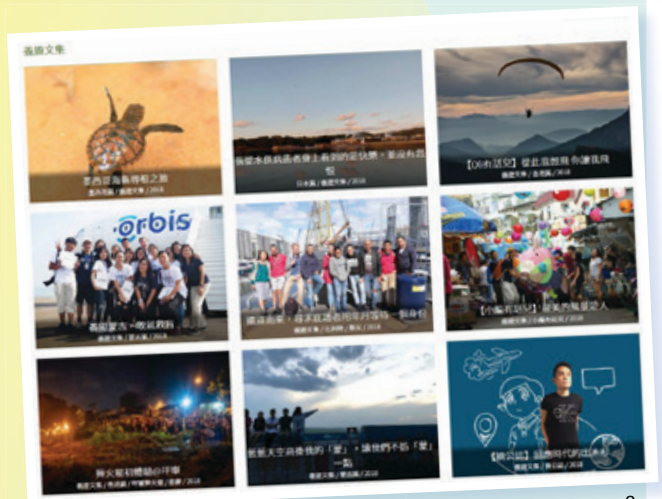
Bird 認為，每個人只有一個人生，全球 70 億人就有 70 億個人。在工作營中，Bird 認識到來自世界各地的義工，他們都有着獨一無二的故事。在相處時，Bird 就能收集不同的故事、思考模式。「雖然大家的價值觀不同，但我們可以互相尊重、想像對方的思考方式。同時，新的價值觀刺激了我的思考模式，猶如多了一個思想靈魂。」Bird 補充，其實每個人都是坐井觀天的，見識都被自己的生命長短所限制，就猶如偉大的愛因斯坦，他都不能知道世界上所有事情。因此，唯有認識多幾個朋友，借他們的眼睛看這個世界，再加多點想像力，讓自己的井口可以闊多一點點。

Bird 因着蒙古工作營種種的衝擊和感動，萌生了求變的心。「我望着星空說：『回到香港後要做些事，可能是驚天動地，可能是微不足道，但都是一些改變。』最後，辭去了教師工作，開辦了 VolTra。」Bird 相信，每一個 VolTra 的參加者都有一個求變的心，工作營就是一個讓人在探索過程中學習如何面對變化，走出自己的安舒區。正如自己和其他 VolTra 同事一樣，當離開香港，才會知道世界有很多的不同，並希望將這遊歷經驗帶給其他人，轉化成屬於各人的啟蒙故事。

世界公民

VolTra 自 2009 年成立至今，已提供了超過 4,000 個國際工作營。由當初幾個朋友以大學「上莊」形式發展至慈善機構，Bird 都希望參加者有着「三心兩意」：好奇心、同理心、求變心、全球意識、本地意識。「當有人問我是哪裏的人，我會答我是香港人，但當我和法國人、日本人、伊朗人相處時，其實大家都是世界公民。『世界公民』一詞不是要將自己變得偉大，而是要自己能在這偉大的世界上生活。」

義工和遊歷的經驗，就是讓人認識不一樣的人生態度，為自己甚至社區帶來改變。Bird 指出，曾經有一個修讀物理治療的參加者，參加了瑞士傷健共融的工作營後，對傷殘人士的觀念改觀。回港後，將自己對物理治療的專長帶入社區，開設 Wheel Power Challenge 組織，並舉辦傷健共融工作營，將「無障礙」、「傷健共融」的重要訊息帶入社區。「將世界各地工作營的衝擊帶回香港，幫助本地人，為香港和自己帶來突破，這就是義遊的價值。」



- 4,5. Bird 在「愛『肯』美——肯亞工作營」教導當地小朋友。
6. Bird 第一次參與工作營，在蒙古與當地小朋友合照。
7. Bird 於 2009 年成立義遊 VolTra，至今已提供了超過 4,000 個國際工作營。圖為義遊網站。
8. 「義遊」網站張貼了很多義工遊歷後的感受和故事。
9. Bird 在天馬行「甸」義地小隊中主持設計思維工作坊，教導義工「人本設計」思維模式。



「恐懼源於未知，所以我們將『未知』拍攝下來，讓觀眾發現真實跟原先想像的不一樣。」張浩霖 (Lam) 是電視台旅遊節目的攝影師兼導演，三年來走訪不同國家，以錄像讓人們認識「未知」，了解不一樣的世界。

初出茅廬的攝影師

三年前，主修電影的 Lam 剛剛大學畢業，為汲取拍攝經驗，義務幫一間學校拍攝瑞士交流團精華片段。「這是我第一次去歐洲，也是我第一次到海外工幹。想不到，這次經驗讓我有機會參與電視台旅遊節目的拍攝工作。」Lam 所拍的歐洲交流團片段獲在 ViuTV 工作的師兄賞識，推薦他做《歐遊全細界》的航拍及攝影師。對於初出茅廬的畢業生，這是一個很難得的機會，也讓 Lam 有一番體會。

拍攝行程其中一站在摩納哥，Lam 負責航拍和遠鏡拍攝。有一天，他自己一人在沿岸拍航拍時，突然被警察攔截，並要求他將相機拋進大海否則會被拘捕。當時，Lam 很驚慌，因為他在出發前已知道當地對航拍監管非常嚴格。「我當然不敢說自己是攝影師，靈機一觸便說自己是個數學老師，更不斷向警察解釋自己只是在影相，並將手機的預覽圖片給他們看，嘗試刪除手機中的預覽圖片和片段，藉此瞞騙他們。」雖然 Lam 成功瞞騙警察，不用被拘捕及銷毀相機，但之後卻被禁止在摩納哥境內進行任何拍攝工作。Lam 表示，歐洲國家對遊客犯錯的處分會較寬鬆，但若果在非洲國家，後果則不堪設想。「現在工作經驗多了，不再為求得影像而盲目冒險，反而會細心思考真正的需要和替代方法。遵守當地文化、規矩及不對他人造成影響反而更重要。」

其後，Lam 繼續為電視台拍攝多個旅遊節目？其中，在拍攝《404 不存在的國落》時，令他重新思考人與人之間的信任。「在一個陌生的地方，人們視我們為朋友，不但熱情款待我們，更關心我們的安危，令我很感動。」



陌生人的關心

《404 不存在的國落》記錄 5 個不被承認的國家，其中，位於非洲的索馬里蘭因為從戰亂中的索馬里分裂出來，當地政府為保障遊客安全，要求遊客必須聘請持有 AK-47 自動步槍的保鏢同遊。「我們將製作團隊分為兩個小組，我和監製、導演一組，主持和其他工作人員則是另一組。我的小組在行程中發生了意外，與前車隊伍失去了聯絡。事後聽同事轉達，當時同行的當地人比製作團隊更擔心我們的安危，四出到警署打聽有沒有亞洲人出事的消息，怕我們迷路、被拐、有生命危險，甚至被處決。」

Lam 憶述，負責接載他們的司機駛經一處地方，建議他們落車拍攝一座建築物，但當他們一影相，便有人從建築物衝出來，用棍毆打監製和導演。雖然 Lam 沒有被打，但被押進該建築物內。「原來這是一座監獄，絕對不可以影相。其後，獄警表示一定要沒收我們的相機和記憶卡。雖然我們有後備相機，但我們知道這對之後的拍攝進度有嚴重的影響，所以不斷求情，希望可以取回相機和記憶卡。」獄警當然不理會，更要他們交出護照。當 Lam 和團隊交出護照時，獄警的態度隨之變得友善，說：「Chinese! My friends!」（中國人！我的朋友！）Lam 指出，因為中國在索馬里蘭有投資，所以當地人對中國人比較友善，加上他們不懂分辨中國與香港，所以 Lam 和同事們才能在獄中得到較好的對待。

經過幾個小時的周旋後，Lam 和同事終於可以出獄，但 Lam 必須每天返回監獄報到。「同行的當地人覺得對不起我們，每天都送我到監獄報到，確保我們安全才放心。可能有人會認為落後國家有很多壞人，即使他們出手幫助都是為了得到回報。但事實並非如此，他們是出

於真心的。即使我們只是過客、陌生人，但他們對我們的關心和付出，早已超越了我們所預期的。」

未知與誤解

Lam 亦擔任旅遊節目《前前線》的導演，探索舊日戰事前綫的國家。「當我收到監製的拍攝方向後，覺得去戰後的國家是非常吸引人的，因為這些地方存在很多『未知』，而這些『未知』令我們對這些國家存在很多誤解。」Lam 表示，在出發去車臣之前他很擔心，因為以前從傳媒得知的車臣等同恐怖組織，但當正式踏入這個地方，發現事實並非如此。「在 6 日的拍攝行程中，我們從沒見過恐怖分子，遇到的女子亦不是從前所聽見的黑寡婦，每個當地人都十分好客。若果要我再去車臣，我都願意。」Lam 補充，節目有責任向觀眾講述世界的另一面，以拍攝「未知」的生活、文化來打破一些既有的恐懼。「雖然我們的觀眾只有 30、40 萬，但希望節目能成為種子，埋在觀眾心裡。只要有一日他們想了解更多，種子就能萌芽，改變他們的看法。我自己也是因為這些遊歷而對世界的看法有所改變。」

4. 戰爭過後的黎巴嫩

5. 在盧旺達拍攝《前前線》時與當地小朋友玩耍。

6. 自從拍攝旅遊節目，Lam 都會收藏拍攝過的國家的國旗，圖中展示了部分。

7. Lam 與《前前線》主持與戰鬥民族中的戰鬥民族——車臣的哥薩克人合照。



1. Lam 表示，在不同國家的當地人都讓他有所啟發。
2. 在盧旺達拍攝時，Lam 認識了當地國家公園導遊。
3. Lam 在車臣用航拍機時吸引了小朋友圍觀。

樓梯引領我們到高處，探索未知，沿着馬鞍山村內的樓梯可以走到鞍山探索館，找到饒富特色的手信，讓參觀者除了參加導賞團外，還可藉此認識鐵礦業歷史；樓梯也帶我們通往世界，但卻是行動不便者的羈絆，所以我們推出「落得樓」服務，幫助他們前往想到的地方，不再局限於自己的居所。



Photo: OrcaTec

Focus





「落得樓」服務

樓梯背後的故事



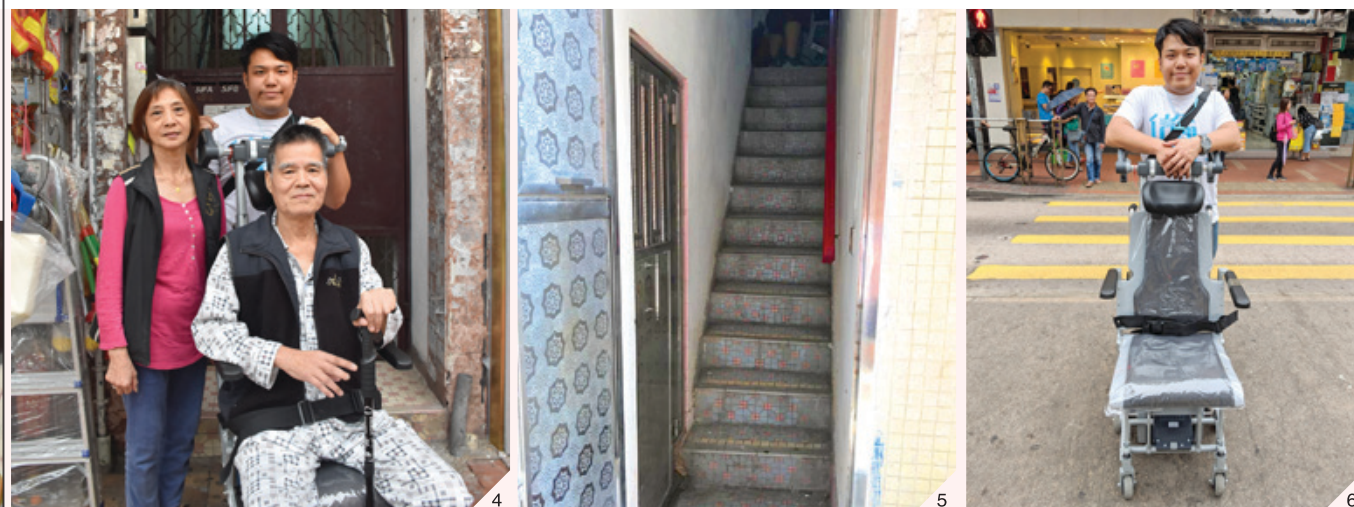
1. 阿豐指以往要用四人抬轎的方式，將人搬落街。
2. 由於現時的樓梯機非常小巧，狹窄的空間也可以使用，也不阻礙其他行人。
3. 樓梯機底部有制動裝置，防止滑前。

對一般人來說，上落樓梯可能只是一種日常小動作，在回家的途中、探望朋友的路上，都有機會上落樓梯，短短的路程一瞬間便過。但在行動不便的人士眼中，數級樓梯儼如一座高山，要翻越它更非一人之力能及，非得依靠別人費盡周章才能成事。家門前的一條長樓梯，更像一度緊閉的堅固鐵門，狠狠地粉碎他們出外的心願。

突然中風 致寸步難行

家住唐六樓的林奮去年五月突然中風，導致右半身失去知覺，入院住了約四個月，林太更需要辭掉工作照顧他。林先生以往負責家中飲食，經常上落六層樓梯，中風之後，行動不便的他連一級也走不到，後來醫護社工為他轉介到信義會的「落得樓」服務，利用預約好的樓梯機幫助他出門，再接駁至非緊急救護車往返醫院覆診。雖然只是每星期兩次，每程短短的十五分鐘，但假若沒有這部機器和操作員的幫助，中風後的林先生確實是寸步難行，更遑論要走出家門。林先生在使用「落得樓」服務的這段期間，很努力練習行路，漸漸由行不到到行走三層，經過三個月後，林先生雖然仍未能正常說話，但已能夠自行上落樓梯。

「沒有這個服務之前，我們以往要動用到二至四人協助受眾上落樓梯，也試過要合四人之力連輪椅將人抬落樓。」樓梯機操作員黃冠豐



(阿豐)表示現在使用的樓梯機型號既輕便又小巧，少於8kg重的樓梯機，可以靠一個人運送和控制，較以往減省不少人力資源。

受盡十二級樓梯的折磨

在服務經驗當中，許氏夫婦給阿豐的印象最為深刻。40多歲的許太由於身患多種長期疾病，需每天進行至少三次俗稱「洗肚」的治療以維持生命，高昂的醫療費用使他們的生活捉襟見肘，他們為節省金錢搬到元朗區偏遠鄉郊的村屋居住。他們的住處門前有一條十分陡斜和狹窄的樓梯，正常人上落也會感到困難。有一次丈夫陪太太覆診後回家，由於太太的行動能力每況愈下，加上重達180磅，許生陪她走完短短的十二級樓梯，竟用了四個小時，當時丈夫是又推又拉的將太太送回家中，受盡這十二級樓梯的折磨！

後來，經過阿豐和同事到現場視察和測試，確定樓梯機勉強可以應付，最終可以為這對夫婦提供服務。像許氏夫婦的情況其實並不罕見，除了要往醫院覆診之外，接受服務的有藉着樓梯機去拜祭祖先、與家人共聚晚宴，甚至只為享受一下戶外的陽光。看似是小小的心願，沒有樓梯機的幫助，卻什麼也做不成。樓梯機幫助他們重拾生活的樂趣，服務的價值更非單單照顧了行動上的不便，而是延展到滿足心靈上的需要。

支援新界區有需要人士

2018年5月才正式開始的「落得樓」服務由香港社會服務聯會牽頭，並獲得統凱瑟克基金和利希慎基金的支持，由四間社福機構合作推出一年的試行計劃，信義會是其中之一，服務新界區有需要的人士。據黃冠豐表示，服務除了與醫院連結，為像林先生一類的病患者提供支援外，也會接受社區上有需要人士申請，每次服務收費\$10，如有經濟困難更可獲豁免。

要操作樓梯機需先要接受訓練，了解這部機器之餘，也要學懂上、落樓梯，以及懂得平衡的技巧。「操

作員在操作過程中保持平衡是很重要的。」阿豐指機器底部有制動裝置，所以使用時會很安全，但上、下樓梯的平衡卻很重要，要靠操作員的協助。

「落得樓」服務推出以來反應非常踴躍，短短數月服務次數超過1,000，服務地區已包括屯門、元朗、天水圍、荃灣、葵涌、青衣、沙田等地，期望一年後可以繼續提供服務。



4. 林生、林太和樓梯機操作員阿豐(中)合照。
5. 這條十二級又窄又斜的樓梯令患病又不良於行的許太和照顧她的許生受盡折磨。
6. 阿豐每天帶着這部樓梯機在新界各處接送有需要的人士。
7. 坐樓梯機出席家人聚會
8. 坐樓梯機去大壽宴
9. 樓梯機上方有電子顯示屏提示正在進行的操作模式。



礦工工牌匙扣

鞍山探索館館長陳子恆說：「當初出品紀念品的構思，緣自探索館團隊希望製作一件可連繫礦山歷史的物件，讓來參與活動的朋友感到故事未完，可以把馬鞍山礦場和礦村的歷史帶回社區。」

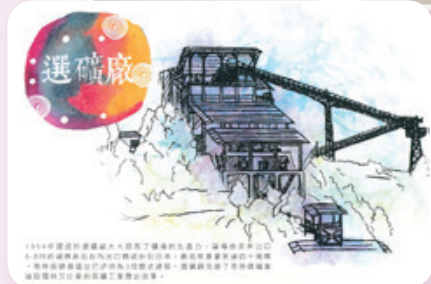
來參加導賞團的朋友都會聽過，礦工在進入礦洞前都要在崗位板上掛上自己的工牌，讓工頭掌握洞內工作礦工數目，探索館推出的第一件紀念品，正是送給每位導賞團參加者的礦工工牌匙扣。



《礦山記憶》

探索館團隊用了三年的時間策劃、搜集資料及走訪多位當年於礦山工作及生活的人士，當中包括礦工、修女、村校師生、礦場醫生及村民等，並以口述歷史的方式將他們動人的生命故事輯錄成書。

《礦山記憶：鐵，不一般的故事》記載一九四九至七六年間，三十多位「礦山人」在馬鞍山礦場的生命記憶，書中人充滿「守護」、「珍惜」、「自由」、「人權」、「愛」與「付出」精神的生命記憶，也是值得珍視的香港價值。《礦山記憶：鐵，不一般的故事》已於去年修訂後再版。



鞍山探索館

保育礦山原創紀念品



鞍山探索館就快四歲啦！由2015年初探索館已服務超過60,000人次。一直以來，礦山挑戰賽，又或是後來出版口述歷史書和是為了讓大家更了解香港這段獨一無二的鐵礦業歷史。

來到位於馬鞍山礦村的鞍山探索館，訪客除了可以親身走訪周邊的礦場和礦村遺址面為大家一一介紹。

鞍山明信片

設計精美的鞍山明信片一套有六張，主題包括有選礦廠、露天採礦場、信義學校、礦村、礦洞及信義會恩光堂。現在到訪鞍山探索館的朋友只要Like探索館的Facebook或跟隨其Instagram，便可以獲得印製精美的明信片一張。

陳子恆認為，每一個特別的地方都應該有一套自己的明信片，所以在開館之初，他們就專誠找來機構天恩培訓及發展中心的年青人鄭家曦(CO2)為探索館畫一套明信片。

1. 探索館團隊期望協助保留香港這段獨一無二的鐵礦業歷史。
2. 礦工值勤時用的工牌也是礦場故事的一部分。

礦斗車模型

參加探索館三個半小時的導賞團，會聽到導賞員說到許多礦場和礦村民的小故事，當中包括礦工怎樣駕駛礦斗車運送礦石。探索館找來「樂在棋中」合作開發紙製礦斗車模型，鼓勵家長與孩子一起砌模型和嘗試用模型車運送礦石，是很好的親子活動。



礦工Café手繪杯

來到鞍山探索館礦工Café嘆咖啡的朋友，都會被用來盛載咖啡的手繪杯吸引。這些手繪杯每一隻都繪上不同的礦場及礦村地標。主要負責製作手繪杯的探索館團隊成員陳凱琪表示，每次見有點咖啡的客人讚賞咖啡杯漂亮及詢問可否買杯，自己都會感到很開心和很有滿足感。

中學時有修讀藝術的凱琪喜歡畫畫，她很高興自己所學可以在探索館有所發揮。至於繪畫杯上圖案的靈感，很多時就來自其在礦村中的工作體驗。



礦石曲奇

礦石曲奇也是礦工Café獨一無二的產品，單單是它恍如真礦石的造型已夠吸睛。以竹炭粉、朱古力粒、低筋麵粉、雞蛋、牛油、砂糖及泡打粉製成的礦石曲奇，更是適合用來配搭咖啡的小餅乾。



陳子恆表示，馬鞍山地區盛產礦石，礦石曲奇的另一意義是教育來參加導賞團的小朋友要保育鐵礦，礦石不能拿走，礦石曲奇則可以。

3. 凱琪手上的手繪杯都出自其手筆。
4. 孩子們學習做礦石曲奇。

「棋遊馬鞍山」

鞍山探索館與桌上遊戲產品開發社「樂在棋中」合作開發的棋遊香港系列之一。玩家可以手執富有地區特色的棋子，在圖版中穿梭遊走，走訪包括110ML、240ML礦洞、選礦廠、信義會恩光堂、天主堂等二級及三級歷史建築。「棋遊馬鞍山」不單是一副棋，更是一份極具代表性的香港手信。

「棋遊馬鞍山」遊戲人數可以是2至4人，遊戲時間約



15分鐘，適合5歲以上的玩家。

趙榮德 — 教育隨筆
袁文輝 — 生命因愛動聽
司徒永富 — 職場信念
黃國基 — 北斗北行
潘狄思 — 愈食愈瘦
Mak Mak — 一秒感動



Photo: Skitter

文章僅代表作者意見，並不代表本會立場。



Column



一日讀兩間幼稚園 是虐待孩子！

「應否讓孩子一日讀兩校，上午讀免費幼稚園，下午讀要交費的私立幼稚園？」有家長問。

「萬萬不可！」我斬釘截鐵的答。

「為何不可？」家長鏗而不捨的追問。

「因為一日讀兩校，實際上是虐待孩子！」

「虐待孩子？趙 Sir 你言過其實啦！」家長答，「我係為佢好呀！我上午送佢讀免費幼稚園，等佢學多啲知識，下午讀私立幼稚園，等佢學好啲英文，咁樣學貫中西，將來至容易考到名小學呀！點算虐待孩子喎！！」

「你話一日讀兩間學校是為孩子好，其實係一廂情願。要一個三歲小朋友上晝返三個鐘，下晝又返三個鐘，一日返六個鐘已經好過分。你知唔知一個三歲小孩每次可以集中精神幾耐？」

「半個鐘？」

「冇。你睇佢平時玩玩具便知，至多 20 分鐘。佢每一節只可以集中 20 分鐘，你要佢一日集中六個鐘頭，你話佢邊會有心機學習！此其一。」

「但係返全日制嗰啲小朋友唔啱一樣都要挨咁耐？」家長不服氣反駁。

「其實正常的幼稚園應該係半日返三小時，不過香港大部分爸媽都要返工，所以迫住要送子女返全日。但全日與一日讀兩校有以下不同：（一）全日制中午時段在原校進午膳，食完之後又午睡半至一小時先至上課，而且下午大多數幼稚園不會再教書，只集中在唱歌、跳舞或繪畫，與一日讀兩校有天淵之別。（二）如一日讀兩校，小朋友便要在中午的一小時內，換校服（因上、下午校的校服不同），進午膳，趕搭車返學。我識得一個媽咪迫個女讀兩校，迫左半年，卒之有一日個女在公園食咗半碗飯，嘔吐大作，女兒氣若游絲的對媽咪說：『媽咪，我頂唔住啦！我唔想返學啦！』媽咪才如夢初醒，知道自己迫到個女病，而且唔中意返學，以上呢個活生生嘅例子清楚指出，個阿媽以為係為個女好，但其實佢係似啲雞農，天天叫個女張開口，把『知識』塞入肚中，你話佢係虐待個女？其實正正經經讀好一間幼稚園，一樣可以入到好學校㗎！」

「明白，明白，趙 Sir 你講得好啱，多謝指點迷津！」家長答。👉



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



祂的算術·你的祝福

《聖經》是上帝的話語，至今仍是影響世界文明的經典，一般人就算未必完全了解，但其中「五餅二魚」的故事，卻可以說是家喻戶曉、耳熟能詳。

《馬太福音》這樣記載：「耶穌出來，見有一大群人，就憐憫他們，治好了他們的病人。傍晚的時候，門徒進前來說：『這地方偏僻，而且時候已經晚了，請叫眾人散去，他們好進村子，自己買些食物。』耶穌對他們說：『不用他們去，你們給他們吃吧！』門徒說：『我們這裏只有五個餅、兩條魚。』」

看到這樣的情節，大家心中定會稀奇，這會是一條怎樣算的數？

各位，耶穌的門徒經歷了五千人吃飽的神蹟後，還剩下十二籃子的食物可以帶走，這意味着甚麼？這就是耶穌的算術！

耶穌施行的神蹟奇事之所以不斷出現，是因為祂非常知道人類習慣性地不相信有「超自然」的存在，用今天的形容詞來說，就是「很離地」、「不實際」！因為計不到也算不通！

門徒其實與我們一樣以「常理」去看耶穌，忽略了耶穌身上有着我們萬萬想不到的「可能性」，因為祂本身就是超乎常理，也是一位超乎想像的神，祂有祂高於我們的計算方法！

《聖經》記載耶穌來到靠近加利利的海邊，就上山坐下。有許多人到祂那裏，雖然大家對之前不

久可以餵飽五千人的五餅二魚的神蹟仍然歷歷在目，但門徒卻繼續用「常理」去問耶穌哪裏可以有足夠的餅去讓眼前的四千人吃飽。結果，耶穌又再重演一次祂的算術，神蹟又再出現。

每次神蹟的出現，都是耶穌和祂的團隊看見人的需要而發生，何時發生？怎樣發生？發生的效果多大？都是不能預知，主權源於耶穌。

就在這兩次擘餅的神蹟發生後，門徒竟然又再次忘記帶餅，耶穌藉此進一步解釋，要他們小心法利賽人和撒都該人的酵。酵就是指那種會感染、會蔓延和擴散的不信上帝的思想，就是那些看見耶穌行了甚麼都沒有反應的人，他們只會旁觀、只會批評、只會在雞蛋裏挑骨頭和搬弄是非，發生甚麼事都不會影響他們，因為從一開始他們就決定不會為天國的事情有任何付出和行動，就算他們熟悉《聖經》，也慣性出席聚會，但思想和行為一直都沒有改變。這樣的宗教人士大家最需要防避，因為天上的計算方式和地上的完全是兩回事！

主耶穌又說過：「凡為我的名撇下房屋，或是弟兄、姊妹、父親、母親、兒女、田地的，必要得着百倍，並且承受永生。」（《馬太福音》19 章 29 節）你懂得計算嗎？願意相信並且行動嗎？👉



袁文輝

袁文輝，影音使團總幹事，1989 年成立影音使團。從最初幻燈片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信息，助人反省生命；於 2003 年創辦本港首個 24 小時基督教電視台——「創世電視」，在 myTV SUPER 602 台、NOW TV 545 台、有線電視 15 台播放。除了影視媒體，更於 2006 年創立《天使心》月刊，是首本在全港便利店發售的基督教刊物。



虛懷若谷

奧美廣告公司（Ogilvy & Mather）是世界上其中一家最著名的廣告公司之一，寶馬、肯德基等國際知名的大企業也是它的客戶。在公司一次例行董事會議中，奧美廣告公司總裁奧格爾維在每位董事面前放置了一個相同的玩具娃娃。在場的董事們看着這些小孩子玩意，自然不明白總裁的用意。

奧格爾維就對着眾人說：「你們打開玩具娃娃看看，你會發現自己就在裡面。」聽到奧格爾維這樣說，有些董事更加忍不着笑了出來，我們又怎會在玩具娃娃裡面呢？

董事們還是打開了玩具娃娃，這時他們才發覺裡面還有一個玩具娃娃，他們更加一頭霧水地望着奧格爾維，奧格爾維就示意他們繼續打開玩具娃娃。結果，董事們發覺玩具娃娃裡面還藏有玩具娃娃，裡面的娃娃一個比一個小。最後，當他們打開最裡面的玩具娃娃時，奧格爾維就說道：「這個玩具娃娃才是你們，剛才你們拆開外面的玩具娃娃就是你們的下屬，你們的強大就是因為這些比你們還要能幹的下屬包圍着你們。」董事們聽到這裡就明白了奧格爾維這個生動的比喻，在管理學上稱這為《奧格威法則》。

領袖不是無敵的，領袖之所以能夠發揮到強大的影響力，全因他們有着吸引賢能圍着自己的魅力。奧格爾維利用玩具娃娃告訴董事們必需要謙虛，需要放下身段，樂於聘用比自己能幹的人，透過合作達到「1+1>2」，才能幹出更偉大的事情。在香港一個論

壇中，一位香港自命出色的企業家向馬雲發問，在發問的過程中，他不斷自吹自擂，說自己是頂級的企業家，在場的觀眾都不難理解這位企業家是否想透過誇張手法讓馬雲留下印象。

誰知馬雲聽完那企業家的話後，馬上就說：「一個出色的人永遠不會說自己出色，就算明知自己是第一也不會承認。」謙虛讓我們不會自我吹噓，讓我們做事更加貼地，更加願意跟其他人學習，在這個過程中讓自己得到進步，甚至「以力打力」，借助賢人的能力為自己效力。最後馬雲亦有補充：「當我們遇到困難時，我們也要表現得樂觀，想着自己也不是那麼差的。」因為樂天的精神可以讓我們有動力衝破不同的困難和挑戰。

《老子》：「敦兮其若樸，曠兮其若谷。」曠：空曠；谷：山谷。指胸懷像山谷一樣深廣，形容十分謙虛，能容納別人的意見。可惜這種「虛懷若谷」的處世精神，在現今職場，尤其在企業中有權有勢的高層之中，是愈來愈稀有了。👉



司徒永富

鴻福堂集團控股有限公司總經理兼執行董事

香港專業人才服務機構主席

著有多本管理學及心靈書籍，包括：《老闆要的不是牛》、《唔緊要——心中有富的人生智慧》、《教曉員工高飛——風箏管理學的5P魔法》



新服務設施參觀後記

12月初，我所督導的其中一間機構剛成功投標得到一個長者服務單位，機構負責人請我和同工一起去看中心的情況，並討論中心的服務推展。

我所見到的中心，佔了一幢新建的服務大樓的三層，面積達數千平方呎，除一般的休憩大堂、面談室、小組活動室等基本設施外，更有跑步機、飯堂、舞蹈室、電腦室，甚至可容納數十人的電影院/演講室，設施可謂十分完善，可以想像地方政府投入了不少資金，特別是整個服務區域其實只有千多名60歲以上的長者，這種長者設施的資源投放予人毫不吝嗇的感覺。

不過，有趣的是，其實中心的設施和相應的裝修都是在極超速下完成的。據中心的同工說，一週前，這裡還是一個剛建成但未有裝修的樣子，但因忽然知悉有「領導蒞臨指導」，所有裝修工程及物資購買，便忽然要在領導到來之前完成，同工也因而拋低所有其他工作，務求可讓領導看到一個美輪美奐的中心，最後，他們也「幸不辱命」。

其實這次經驗也不是個別例子。筆者也曾親歷一間中心因為要趕及讓領導主持揭幕，竟可以在兩、三天之內，由一間原本連牆壁也未油漆的房間，忽然完成油漆、清潔、購買書桌書櫃，以至即時採購了千多本書籍，使一個圖書室「突然出現」。

同工在拚命追趕，在極短時間完成中心硬件設置後，可能也不禁沾沾自喜，對自己的效率及工作「成果」欣賞不已，但我卻為此極為擔心。

一方面，中心的設施其實是否適合未來的服務應用？雖然中心在投標時已有一份服務計劃，但只是十分概略的方向，且不少同工也只是初到職，對服務

的構想亦未有很清楚的想法，他們在決定為中心購置設施時，其實只是多按「社區要求」（村委、政府官員等）湊合而成，而非因應服務對象需要及中心服務概念需要而決定。事實上，長者是否適合用現時幾部先進的跑步機？如中心未來沒有舞蹈訓練，那間花費不少的舞蹈室會如何使用？那可容納數十人的電影院/演講室所耗用的資源，對一間長者中心來說真的是有需要嗎？如果這些價值不菲的設施（未來還要涉及維修保養費用），若在未來用不上，豈不是浪費了資源，也佔據了中心的空間？（上面提及的「圖書室」的例子，後來便證實了匆忙添置的圖書很多都是不適合所服務的孩子閱讀的。）

另一方面，當地方政府投入了這麼多資源給機構，自然亦會對「成效」有所要求。他們甚至會覺得，已給了你他們心目中最好的東西（但可能只是領導的個人視角，而非服務對象的期望），中心應該很快交出成績，於是，中心又變成按「領導心目中的成績標準」去追趕「指標」，無暇顧及服務理念（甚至社工的專業要求）。在筆者督導的一間中心，就試過中心開幕一週後，因為來中心的人不多，領導要求中心多「安排」一些人來。當中心達不到他們心目中的「成效」，小則影響領導對機構的支持，大則讓領導感到社會工作其實是「無效」的。

有時我對國內社會工作的發展，最擔心的就是這份凌駕服務對象聲音、按個人喜好而設立的服務配套以至期望的心態，負責官員的「過度關注與個人意志」，好心卻易成壞事。👉



黃國基

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



冬日瘦身飲食秘訣

大家好，我是 Kay，很高興在這個專欄和大家見面，日後我會教大家一些「健康飲食」和「愈食愈瘦」的概念和方法，讓大家食得健康。第一次和大家見面，先分享一些冬日的瘦身飲食秘訣，好讓大家能夠齊齊瘦住過冬。

餐前一杯水

不要小看餐前喝一至兩杯暖水的威力啊！個人經驗分享：飯前或想吃零食之前，先喝一杯溫水或無糖花茶，之後胃口會大大減低，也不容易失控吃過量。此外，在寒冷的冬日，多喝熱飲不但能幫助我們驅走寒意，也有非常好的暖胃效果。喝水還能夠解決「假飢餓」的問題，當我們感到飢餓的時候，有時可能只是身體缺水而發出的訊號。與其立即找東西吃，不如下次先喝一至兩杯暖水試試看？

先吃菜再吃肉

在冬天，大家經常有機會吃火鍋，除了用料之外，多選清淡的湯底、使用左右分隔的鍋子、分開灼熟高脂肪的肉類和清淡的菜類，可以避免蔬菜吸盡肉類的脂肪而令人愈吃愈胖。除此之外，先吃一至兩碗蔬菜果腹，之後再吃肉，也有非常好的效果。醬料方面，盡量避開沙茶醬、沙嗲醬、麻辣湯底這些高鹽分

高脂肪，容易令人發胖及水腫的調味品；多選生蒜、蔥、芫荽、黑椒、指天椒、減鹽豉油等，以盡量品嚐食物的原味為首要條件。

適量進食高脂肪食物

吃低脂食品就會減脂肪這個想法其實是不盡正確的。在冬日，我們的身體有時會渴求一些高脂食品，若一味只吃低脂食品的話，一旦身體未能獲得滿足，可能有機會出現失控亂吃的情況。這時，我們應該選擇優質的脂肪為身體作適量的補充。牛油果、優質的黑朱古力、非油炸無調味的果仁等等都是優質之選。但請緊記，和其他有益食品一樣，我們進食的份量和次數也應該有所限制，否則也一樣會令體脂居高不下啊！

最後，預祝各位新一年萬事如意、身體健康、食極唔肥。🍀



潘狄思 (Kay)

身高只有 157 厘米的 Kay，30 歲前體重高達 154 磅。後來憑着「愈食愈瘦」飲食方法，成功在 6 個月內減去 40 磅，至今沒有復胖，脂肪比率更由癡肥級別的 43%，減至標準級別的 20%。近年醉心研究健康飲食，閒時愛下廚和在 Facebook 上分享食譜及推介健康食品。著有《愈食愈瘦》、《愈食愈瘦 2》及《愈食愈瘦 3》，其中《愈食愈瘦 2》榮獲第三屆香港金閱獎「最佳醫療健康書」的榮譽。

臉書：[fb.com/kforkitchenhk](https://www.facebook.com/kforkitchenhk)

電郵：info@kforkitchenhk.com



一秒感動



@ 南極洲

南極不是單一的白色世界，那裡的冰山有不同的形狀、不同的高度和深淺不一的藍色。在幾層樓高的冰山穿插，感覺就像置身一個冰之藝術館。

在南極盛夏長達 24 小時的日照下，我和其他南極探險團的成員乘坐橡皮艇穿梭於 Pleneau Bay 的美麗冰世界，同行貼心的阿根廷海鳥專家特別關掉橡皮艇的馬達，讓我們靜聽海水拍打冰山奏起的動人樂章。這時忽然有耶穌光穿過雲層隙縫，照在前方海面的冰山和小艇之上，眼前充滿生命力的震撼畫面，讓感動一下子溢滿我的心田。

耶穌曾對眾人說：我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。【約翰福音 8:12】🍀



Mak Mak

別號「冇腳雀仔」，由讀書時代至今一有假期總愛往外闖，大學畢業後先後從事傳媒及特色旅遊產品開發工作，現任職社會服務機構。熱愛自助旅遊，享受旅程中種種人和事，藉人與人、人與地之間建立的關係去反思生命、關心世界。過去曾遊歷近百國家，足跡遍及南北極地區，旅遊文章散見於各大報章及旅遊雜誌。



Photo: Larisa-K



信義角度
社關服侍
2018 周年感恩大會
信義啟航第二屆畢業典禮
「嘉信同步 再展關懷 2018」步行籌款
傳愛行動 2018
「感·觀·新世代」—用新視角認識新世代
「同心·同行」—基督教香港信義會六十五周年
信義好事
外界協作



Service



信義角度 透過分析社會現象 帶出本機構關注議題

倡議學堂

推動倡議是信義會多年來其中一個重要的發展方向，今年機構首次舉辦以同工為對象的倡議課程——「倡議學堂」。課程以推動同工分享、參與，實踐倡議者的角色為目的，設計上重視心態及文化的建立。「學堂」共有四節，包括：

- **第一課**由前城大高級講師莫慶聯主講「社工倡議角色的實踐」，他提出了尋找有潛質及倡導取向的同工，由微小的事件入手，加入培訓及定期 COACHING，日久自有成效。
- **第二課**的分享嘉賓是新福事工協會「拾平台」同工鄧永謙及趙日輝，他們透過「拾平台」推動關注「拾紙皮街坊」的工作，又與我們分享倡議工作上「與服務者同行」的重要性。
- **第三課**由香港社會服務聯會業務總監黃健偉主講「機構內推動倡議工作的空間及同工應有準備」，他強調

倡議中具體建議方案的重要，及同工要裝備自己對課題的認識。

- **第四課**的主題是「信義人的倡議推動」，由參與同工一起分享大家對在信義會推動倡議工作的經驗與期待。

整個「倡議學堂」共有 32 名同工參與，60 人次出席；課堂完成後，部分學員更會坐言起行，透過「信念同行·倡議基金」，在未來數月，實踐在服務中加入倡議的計劃。



輕度智障權益關注組十周年

本機構支持成立的「輕度智障權益關注組」剛於月前出版十周年紀念特刊，當中回顧了我們與一班年青學員同行的倡議道路。關注組成立於 2007 年，由一群熱心為智障及殘疾人士爭取權益的輕度智障年青人組成，目標是建立一個公平公義的共融社會。

過去十年，關注組成員積極組織及參與爭取智障及殘疾權益的行動，包括在 2009 年參與智障人士會議、2013 年向訪港的聯合國兒童權利公約委員會委員申述本港殘疾人士面對的問題、2015 年舉辦區議會選舉候選人論壇等，並多次就智障人士教育及就業的問題約見教育局及勞工及福利局的官員表達訴求。

為壯大爭取的力量，「輕度智障權益關注組」在這幾年間又與其他抱有共同理念的組織加強合作，組成聯盟及爭取陣線，如加入「永別康橋小組」，就殘疾院舍質素良莠不齊、政府缺乏監管等問題發聲；加入殘疾人士監察施政大聯盟，向特首候選人講解聯盟在智障人士就業、教育及傷殘津貼政策的立場；以及加入爭取殘疾人士就業配額制聯席，定期約見勞工局官員和每年出席 5.1 遊行爭取殘疾人士就業配額。

一路走來，關注組成員已累積愈來愈多自我倡導的經驗。未來，成員們將繼續為智障人士的權益發聲，更希望可廣招同路人一起努力。



十周年紀念特刊
<https://goo.gl/m7uusD>

1. 關注組代表月前會見兩位立法會議員尹兆堅（後排右 2）及梁耀忠（後排右 3），與他們交流意見。
2. 2013 年向訪港的聯合國兒童權利公約委員會反映意見。
3. 2015 年舉辦區議會選舉候選人論壇。
4. 不放棄！每年與爭取殘疾人士就業配額制聯席 5.1 遊行爭取就業配額。
5. 前城大高級講師莫慶聯（中）主講「社工倡議角色的實踐」。
6. 香港社會服務聯會業務總監黃健偉主講「機構內推動倡議工作的空間及同工應有準備」。
7. 新福事工協會「拾平台」同工鄧永謙（右）及趙日輝（左）分享「與服務者同行」的重要性。



「看見貧窮 1.2.3」



註 1：社福抗貧聯盟現有的成員機構包括：香港社會服務聯會；基督教香港信義會社會服務部；循道衛理觀塘社會服務處；香港婦女中心協會；香港聖公會麥理浩夫人中心 團體及社區工作部；仁愛堂社區中心；救世軍青年、家庭及社區服務；香港基督教服務處；新福事工協會；香港明愛青少年及社區服務。

社福抗貧聯盟
Anti Poverty Alliance

去年年初我們與其他機構組成了「社福抗貧聯盟」^{註 1}，並舉行了第一次的「民間扶貧高峰會」；與「官方」的「扶貧高峰會」最大不同的地方是，我們強調要讓市民大眾發聲，而非只有政府的「宣示」或「專家之言」；畢竟，市民才是直接受影響、有深刻體會的一群。

2019 民間扶貧高峰會

今年，「社福抗貧聯盟」再接再厲，推展「看見貧窮 1.2.3」計劃，讓市民更深入認識香港的貧窮面貌，發表他們對香港貧窮狀況感受的聲音，及對「抗貧」的看法。計劃主要包括 3/2019 的「民間扶貧高峰會」，及在「高峰會」舉行前的兩個多月，推行一系列的「抗貧行動系列」。

「看見貧窮 1.2.3」計劃詳情如下：

抗貧行動系列

為配合 17/3/2019 的「民間扶貧高峰會」，「社福抗貧聯盟」各成員機構會在 2019 年 1-3 月期間，舉行「看見貧窮 1.2.3」——抗貧行動系列。活動是透過提供一系列的貧窮體驗活動（如平等分享行動、劏房體驗團、拾荒／露宿體驗、收菜派菜體驗、討論會……等），讓參加者對香港的貧窮現象，有第一手的接觸及了解，也讓社會凝聚「關注貧窮」的氣氛。

2019 民間扶貧高峰會

日期：17/3/2019（星期日）

時間：下午二時至五時半

地點：（將於社福抗貧聯盟 Facebook 專頁公布）

「民間扶貧高峰會」主要有兩部分：

1. 民間扶貧公聽會（下午 3:00-5:30）

公聽會主題分為青年、照顧者、房屋及其他等四個主題；參加者除聆聽民間有關貧窮議題的聲音外，亦可預先報名就各議題提出政策建議。聯盟會邀請扶貧委員會委員出席，並就公眾的意見作出回應。

2. 抗貧自由約（下午 2:00-5:30）

參與團體會透過展示、活動、真人圖書館、攤位活動等等不同的形式的活動，就貧窮議題作出公眾展示，讓參加者更理解，也「看見香港的貧窮現象」。

有意參與民間扶貧公聽會的社區人士、關注團體及機構可致電
2864 2906 與嚴小姐聯絡

可先循此網址登記，再致電該活動的查詢電話確認。
<http://goo.gl/bCyehv>





社關服侍

實踐耶穌基督服務人群的精神

界限 Boundary

◎曾浩賢牧師

聖經中有一個常被稱為「好撒瑪利亞人」的故事，也是教會思考社關服侍（社會服務）時常被引用的故事。這故事的起首是有一個熟識猶太人律法的律法師來挑戰耶穌，打算以自己的學識來擊倒耶穌。當談到「愛鄰如己」這一條重要律法時，律法師便問耶穌：「誰是我的鄰舍呢？」

「誰是我的鄰舍呢？」這是一條有關「界限」（Boundary）的問題。在芸芸眾生之中，那些人才算是我的鄰舍，需要愛他們如同自己呢？而在社關服侍上，「界限」也是我們常常會面對的問題——誰是我們的服務對象呢？若這人有需要，但他不符合我們服務對象的條件，我們是否為他提供服務呢？

就着「誰是我的鄰舍呢？」這問題，耶穌用了「好撒瑪利亞人」這故事來回答。故事是有一個人在路上遇到強盜，強盜不單連這人的衣服也搶走，更把他打個半死才離開。之後，有一個祭司（註：祭司是猶太人的宗教領袖）經過，看到這個半死地躺在路上的人，他沒有伸出援手，反而是繞路而行。接著，有一位利未人經過（註：利未人是猶太人中被選召出來在聖殿中事奉的人），同樣地，他看見，又卻繞路而行。最後，有一位撒瑪利亞人經過（註：當時猶太人與撒瑪利亞人是不和的），他看見這人便動了慈心，不單幫他醫治包紮，更把他帶到旅店並託人照顧他。

為何祭司和利未人好像視而不見、繞道而行？有人說是因為忙碌，亦有人說是因為當時的宗教規定，若他們接觸死屍，便會被視為不潔一段日子，不能在聖殿中工作。但無論是忙碌或是宗教規定，這些便成了他們的「界限」，使他們沒有選擇去幫助。相反，那位撒瑪利亞人卻打破了傳統猶太人和撒瑪利亞人不相往來的「界限」，出手救助這個躺在路上無助之人。

說這故事，不是說作社關服侍的人不要設任何「界限」，甚麼都要做，甚麼都要幫。事實是每一個機構、教會和人都有其限制和角色，所以嚴格來說，「界限」有時是讓我們的工作有焦點且做得更好。然而，我們也要常常檢視自己的服務正受着怎麼樣的「界限」，是好的還是壞的？再者，「界限」會否設定得太窄太硬，導至我們的力量未能充分發揮？說到這裡，筆者想起因難民問題面對很大政治壓力的德國總理默克爾。在難民問題嚴重的時候，多國先後收緊「界限」，甚至拒絕接收難民，而德國國內要求收緊「界限」的呼聲也日漸高漲，但默克爾及其政府卻仍願意盡力接受難民，並呼籲各國分擔。筆者又想起一些開辦食物銀行的本地教會，他們除了派發受政府資助的食物給合資格申領的人外，也會自行籌措，為那些因種種原因未符合資格的人提供食物。

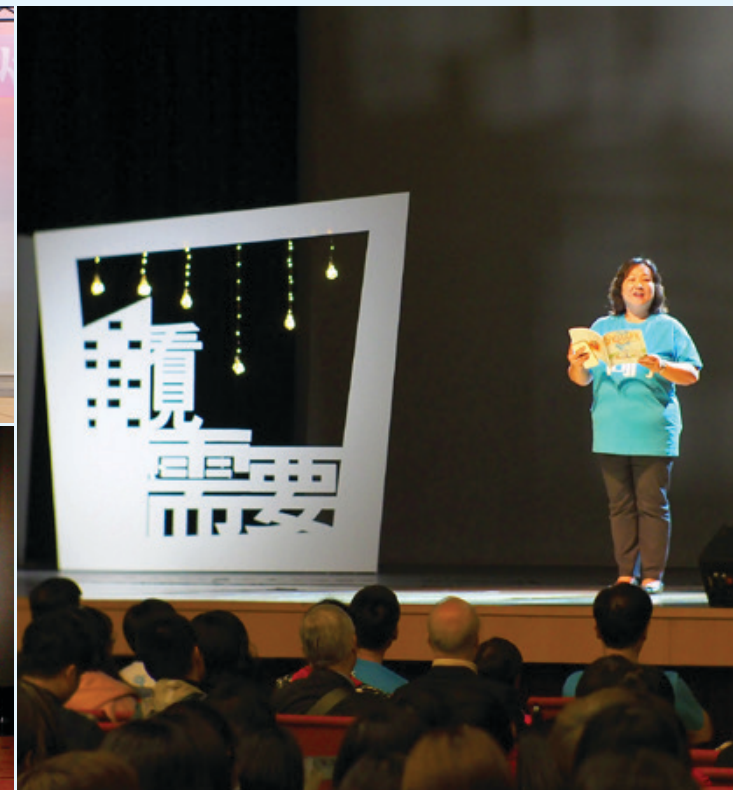
現有的「界限」（Boundary）是幫助還是窒礙？這是作社關服侍時常常要反省的問題。➤

作者：曾浩賢牧師

基督教香港信義會牧師、信義宗神學院助理教授（社關服侍學、實用神學）



2018周年感恩大會



本機構 2018 年度周年感恩大會已於 2018 年 11 月 25 日假沙田鄉議局大樓劇院舉行，今年大會以「看見需要」作為主題，透過三個真實的個案故事配以精彩的動畫，向台下觀眾展示受眾的需要如何在社區被看見，機構如何提供適切的服務，員工怎樣貢獻自己的一分力量，為受眾帶來新的希望。大會

佈景設計以燈泡作元素，以 Be the Light 代表「作時代的燈台」，傳達照亮他人生命的訊息。

為表揚各同工去年的努力，大會今年繼續舉辦第二屆「信義·果籽·賞」獎勵計劃，表揚三個傑出的服務計劃，包括：「美樂心弦」音樂治療計劃、「金齡圖書館」跨代生涯交流計劃，以及「外出易」陪診及護送服務。另外在頒獎環節中亦頒發了賣旗動員獎、胡鄭素芳紀念獎助學金、長期服務獎、優秀職員獎等百多個獎項，對員工的努力予以肯定。

今年的周年聚餐亦於同日晚上假旺角倫敦大酒樓舉行，由本機構總幹事陳麗群女士聯同各執行委員會主席、委員以及各出席嘉賓，一起向大家祝酒，感謝同工過去一年的努力。➤



信義啟航第二屆畢業典禮



1. 嘉賓與啟航第二屆畢業學員合照
2. 香港公開大學校長黃玉山教授致辭。
3. 畢業學生留影

信義啟航計劃於2018年11月27日在香港公開大學舉行第二屆畢業典禮，以鼓勵及嘉許完成計劃的76個學生。當日有過百位嘉賓同來慶賀，包括社會福利署助理署長（安老服務）陳德義先生、香港公開大學校長黃玉山教授、本機構長者服務管理委員會主席戴浩光先生、公開大學講師、僱主及畢業生家屬。

黃玉山教授在致辭時表示啟航計劃加強學生對護理方面的知識，提升工作質量，一方面為護理業界注入新血，同時帶領年輕人認識業界實況，協助有志從事護理服務的年輕人確定就業路向。黃教授更勉勵畢業學生日後在工作上盡責、細心地執行職務，致力給受助者提供貼心的護理，持續學習，力爭上游。

「嘉信同步 再展關懷2018」步行籌款

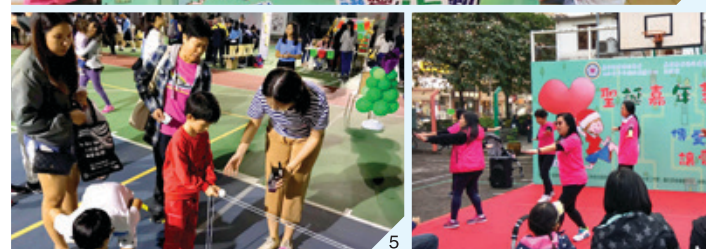


嘉華建材主辦的「嘉信同步 再展關懷2018」步行籌款已於2018年11月11日舉行，是次活動籌得款項將用於作本機構太和青少年綜合服務中心舉辦「嘉信同步再展關懷」兩年計劃，為大埔區內居住在惡劣環境及擠迫劏房或寮屋家庭，提供學習課程及訓練活動，增強家庭的能力，與社區重新接軌。

活動當天，一眾嘉華建材員工出錢又出力，由大埔嘉華混凝土廠出發，途經大埔海濱公園，最後到達信義會六鄉學習園地，全程約6公里。大會在終點更安排了不同的懷舊遊戲及大埔區內地道小食予參加者享用，讓大家體驗大埔區內特色文化，同時又享受一個愉快的下午。

1. 大埔海濱公園內留影
2. 參加者對大會安排的地道美食讚口不絕。
3. 完成步行後拍大合照。

傳愛行動 2018



本機構於2018年10月至12月在全港八區（包括荃葵青嶼、元朗、屯門、北區、沙田、港島、九龍及將軍澳區）舉行的「傳愛行動2018」已經圓滿結束。是次活動的主題為「傳愛行動，讓愛走動」，期望建立堂社合作的平台，在不同社區透過不同的活動，例如探訪、工作坊、嘉年華、競技、表演、分享、聚餐等，於社區內共建關愛文化。

2018年10月27日，首項活動「傳愛大步走」於葵荃青嶼區內展開，當天邀請了區內信義會堂會教友、學校學生家庭，以及社會服務部同工及服務受眾參與，參加者以隊制形式，在區內執行各項傳愛任務，完成傳愛之旅。

今年各區的傳愛活動，融入了不少社區特色和需要。在大埔區舉行的「大埔墟市日」就提供機會讓婦女製作花茶，發展所長，同時紓解社區人士的緊張情緒和壓力。港島區則舉辦了「讓愛走動巴士巡遊」，讓義工和參加者由西營盤及柴灣出發，乘坐開篷巴士在港島區內巡遊，最後於中山紀念公園匯合，舉行「傳愛行動感恩會」。元朗區舉行的「元傳愛」，透過家訪元朗及天水圍區內家庭和籌辦聖誕市集，將關心、生活必需品和玩具送到社區人士手上。九龍區的「專業培訓中心」導師教授「鴻恩堂」10多位教友「愛心大笑操」的技巧，隨後在院舍及社區內以「大笑操」為院友及社區人士帶來歡樂。屯門區則組織了17隊超過130人的「傳愛種子」，透過完成各種任務，在屯門區向各街坊傳遞關愛訊息。

正如我們的主題「傳愛行動，讓愛走動」，期望傳愛行動能帶動參與者繼續將關愛訊息於社區上傳播，共建關愛文化。

1. 傳愛大步走
2. 港島區巴士巡遊後參加者聚集在中山公園內拍攝留念。
3. 九龍區的「專業培訓中心」導師教授「愛心大笑操」。
4. 屯門區以「傳愛種子」向區內傳達關愛訊息。
5. 「元傳愛」攤位活動
6. 大埔墟市日讚美操表演



「感·觀·新世代」——用新視角認識新世代



1. CLAP Talks
2. 年青人透過展覽作品表達自己的想法。
3. 舞台劇《我們在終點出發》



「賽馬會鼓掌·創你程計劃」基督教香港信義會生涯規劃服務隊（新界西）於2018年10月19-27日舉行「感·觀·新世代」活動，以舞台劇、座談會、展覽及導賞團，讓公眾人士用新角度認識新世代年青人的生涯挑戰，並期望公眾能從不同角度了解年青人的故事，拉闊大眾對「工作、成功及人才」的定義。

大會於10月19-20日在沙田大會堂文娛廳舉行了3場舞台劇《我們在終點出發》暨座談會，並於10月20-27日同一場地的展覽廳舉行《放眼看自己》展覽及8場CLAP Talks，由不同嘉賓與青年人分享生涯故事，吸引過千觀眾參與。

*「賽馬會鼓掌·創你程計劃」是全港首個結合跨界別力量，全面協助15-21歲在學及待業待學青年規劃前路的项目。

「同心·同行」——基督教香港信義會六十五周年



1948年，一批湖北瀘口信義神學院的師生和家眷，坐上一列從武漢南下的列車到達九龍半島，再輾轉抵達沙田道風山。數年後，這批南來的「外鄉人」四處尋找及探訪與他們境況相近的「難民」，以福音安慰了飄泊的心靈，以服務和賑濟緩解不少家庭的困苦。1954年，基督教香港信義會在道風山宣布成立，正式以「難民教會」的模式輔助基層。

65年來，隨着社會的發展和需要，信義會積極興辦學校和投入社會服務工作，同時亦漸漸從基層「難民教會」蛻變成為具規模的教會，事工基址遍及各區各階層。為慶祝65周年，信義會將舉行一系列慶祝活動，包括：會慶啟動禮及步行籌款、綜合嘉年華、微電影製作及分享「信義人」的故事等，與信義會各信徒、教牧同工、服務受眾、學生、學校及社會服務部員工並肩攜手，積極迎向未來。

歡迎瀏覽以下Facebook專頁，了解基督教香港信義會六十五周年會慶活動詳情

六十五周年 Facebook

<https://bit.ly/2CcAp17>



外界協作



華懋行 2018

「華懋行 2018」已於2018年11月4日（星期日）在馬鞍山前鐵礦場一帶順利舉行，大會安排了15位信義會的金齡長者導賞員，利用導覽APP，以AR擴增實境及360度虛擬實境等方式，帶領參加者認識馬鞍山礦山的人文風物故事。是次活動由華懋集團全力支持，以「至愛我家」作為主題，吸引超過4,000人參與，當中不乏親子家庭，活動所籌得的善款將用作支持信義會鞍山探索館的保育工作。

培訓港式奶茶師·開拓職涯視野

菲仕蘭（香港）有限公司與天恩培訓及發展中心合辦的第三屆「新一代港式奶茶師傅訓練班」已於2018年9月至10月份順利完成，菲仕蘭（香港）同時透過青年職涯發展服務舉辦「師友計劃」，將「訓練班」擴展至中學生，讓他們增加未來職涯發展的體驗，更於11月17至18日舉行「港式奶茶日」慈善義賣銷售競賽。慈善義賣的收入將扣除成本捐贈予本機構靈活長者健康中心，支持鄉村長者支援服務發展之用。



童 SEN 同行親子——舒壓日營

英國保誠保險於2018年11月24日舉行「童 SEN 同行親子——舒壓日營」，邀請了葵涌區一班小朋友及其父母學習舒壓和相處之道。小朋友聽伴讀姨姨講故事、玩遊戲和畫畫；家長則體驗靜觀，放下照顧家庭和小孩的壓力，享受當下。各個家庭更一起畫圓圈畫（Circle Painting），讓親子們放鬆心情，學習在細微之處互相欣賞。

高衛以愛傳樂·萬歲宴 2018

高衛物業管理有限公司於2018年11月14日假馬鞍山海澄軒，再度舉辦「以愛傳愛·萬歲宴」，邀請近350位長者享用午宴。是次「萬歲宴」承傳「以愛和快樂」的主題，天恩培訓及發展中心的「派丑 Party Clown」畢業學員及香港青年才藝學院的青年人更擔任表演嘉賓，透過愉快的小丑互動、精彩的魔術表演，向長者傳遞快樂訊息。



其士「熱愛挑戰·歷奇探索體驗」

其士集團於2018年10月27日贊助屯門青少年綜合服務中心30個小朋友，參與香港挪亞方舟舉辦的「熱愛挑戰·歷奇探索體驗」活動，20多位其士義工陪同小朋友在「馬灣公園」和「挪亞方舟」多個景點進行解難挑戰，同時在遊戲中學習環境保育知識，藉此擴闊小朋友的視野及鼓勵他們接受挑戰。





災後「建」義勇為救礦山

超強颱風「山竹」破壞力驚人，本機構恩青營（鞍山探索館）也飽受不同程度的損毀。除了沙石、樹枝、玻璃碎片到處可見，鐵圍板及大閘亦被吹倒，需要閉館進行緊急復修。有見及此，日常負責建路築橋的「威勝利香港」及「盈發地基工程」，派出「威盈」義工隊工程師於災後第二日，前往本館歷史建築群，進行設施損毀復修評估，及後更提供專業復修方案、採購合適的工程物料，並於 10 月 8 至 16 日即展開緊急復修工程。再次感謝各位義工無私的付出。



香港無國界工程師「古洞寮屋維修及風災後支援」

香港無國界工程師早前為本機構古洞鄉村長者進行寮屋維修及防風義務工程。在 2018 年 9 月 15 日及 22 日颱風襲港前後，一班結構、機電、土木、電力、工程監督、測量師等工程師義工探訪長者，檢查寮屋狀況，改善固定電力設施及清理排水通道。颱風過後，多個自發義工組織亦一同協助清理倒塌樹木、修補長者住所的屋頂漏水等，一同為社區編織互助網絡。



「童」享喜悅・參觀米奇展覽

時代廣場邀請本機構北區及尚德青少年綜合服務中心近 100 個小朋友及其家人，於 2018 年 10 月 7 日及 13 日到場參觀「米奇 90 周年展覽」，欣賞原創人迪士尼先生的真跡、迪士尼的發展歷史及不同年代的卡通人物演變。小朋友更獲得豐富的紀念品，並與父母共進美味午餐，享受美好難忘的親子時光。



全球國際貨運有限公司 x 金齡薈：「探索古洞鄉村情懷」

全球國際貨運有限公司義工於 2018 年 10 月 6 日帶同葵涌區 20 個小朋友到訪古洞，認識 60 年代古洞小型工業、農業和社區歷史，包括到訪靈合長者健康中心，一同製作傳統茶糕；跟隨金齡薈導賞員，穿梭於村內大街小巷，走過菜站、醬油廠、昔日「扑扑齋」的私塾——仁華廬等等，認識這條擁有過百年歷史的鄉村，發掘社區內蘊藏的人情趣事。



「八十后體育會」義工中秋送祝福

2018 年 9 月 15 日中秋節前夕，「八十后體育會」義工們探訪葵涌區及屯門區長者近 70 個獨居或體弱長者，送上節日祝福。活動當日遇上超強颱風「山竹」的威脅，義工們協助長者家居做好防風措施，減低颱風對他們的影響，並協助了解各長者的狀況與需要，以讓機構為長者提供更適時適當的服務。



* 若商界及其他團體有意與本機構合辦活動，歡迎致電 3692 5468 與本機構企業傳訊部聯絡。

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

☐ 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（恒生銀行：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：_____

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：_____

地址：_____

訂閱《信念》一年四期收費港幣 \$60，訂戶請將款項直接存入本會戶口（恒生銀行：388-558025-668），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



（朗屏站、北角康澤、杏花新城、南昌站、寶琳站、恆福、駿景園、康城站、何文田廣場、鯉魚涌、西九龍中心、新九龍廣場、筲箕灣寶文街、東涌逸東）

信義會屬下五十多個服務單位



（柴灣、筲箕灣、北角、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、荃灣、屯門）



道聲書局



（灣仔）



（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）



全線農本方中醫診所

香港教育專業人員協會（旺角）

明愛專上學院（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）



（都會大廈、泓富產業千禧廣場、泓富廣場）

香港中文大學專業進修學院（中環、尖沙咀、將軍澳）

其他索取地點

香港區

香港大學（學生發展及資源中心）

香港上海印書館

森記圖書

香港樹仁大學學生事務處

森記書局（灣仔）

城邦書店

齡記書店

議員辦事處

區諾軒、羅健熙議員辦事處

九龍區

香港城市大學學生會（九龍塘）

小息書店

香港基督教新曙光教會

樂文書店

香港浸會大學學生會、餐廳（九龍塘）

天道書樓（新蒲崗）

基道書樓（旺角）

匯家山

香港理工大學學生事務處（紅磡）

田園書局（旺角）

榆林書店（旺角）

陳校長免費補習天地

玄舞湖舞蹈用品

議員辦事處

沈運華議員辦事處

陳汶堅議員辦事處

胡志偉議員辦事處

黃碧雲議員辦事處

胡志健議員辦事處

鄭景陽議員辦事處

涂謹申議員辦事處

新界區

青年學院（邱子文）

新景安老院

議員辦事處

朱順雅議員辦事處

林少忠議員辦事處

梁錦威議員辦事處

曾勁聰議員辦事處

溫和達議員辦事處

關永業議員辦事處

香港中文大學專業進修學院

光明書局

何杏梅議員辦事處

林卓廷議員辦事處

許銳宇議員辦事處

劉勇威議員辦事處

蘇嘉雯議員辦事處

嶺南大學

卓匯教育

吳劍昇議員辦事處

林紹輝議員辦事處

陳文偉議員辦事處

黃宇翰議員辦事處

鄭則文議員辦事處

天恩堂（葵涌）

樂活書緣

吳錦雄議員辦事處

林頌鎰議員辦事處

陳旭明議員辦事處

黃炳權議員辦事處

藍偉良議員辦事處

沈豪傑議員辦事處

林翠玲議員辦事處

陳美蓮議員辦事處

黃偉賢議員辦事處

鄭俊宇議員辦事處

周偉雄議員辦事處

區能發議員辦事處

陳諾恆議員辦事處

黃碧嬌議員辦事處

譚駿賢議員辦事處

《信念》亦可於以下地點免費借閱：

36間香港公共圖書館、港基物業管理有限公司管理的部分會所、東區醫院、房協長者安居資源中心、中國佈道會基福堂

主辦機構 Organizer



任務
TASKS

競走
RACING

探礦
MINE
EXPLORATION

有您，高山低谷跑過去！

香港礦山挑戰賽
Hong Kong Mine Challenge 2019

礦山保育・慈善籌款
Mine Heritage Revitalization・Charity

2019年3月3日
約定你!!

比賽範圍
Competition scope

馬鞍山村礦場一帶
The area around Ma On Shan
Mine field and mine village.

組別
Categories

*挑戰賽 - 18km
*Challenge Race - 18km

*公開賽 - 12km
*Open Race - 12km

體驗賽 - 8km
Novice Race - 8km

*個人男子組 / 個人女子組 / 團體組
*Individual (M) / Individual (F) / Team

適合6歲或以上人士參加
For person of age 6 or above

獎項
Awards

每組設有冠、亞、季軍
另設賽事最高籌款獎
Team Challenge Champion, 1st, 2nd
runner up & Highest Donation Reward

勝出最高籌款獎之隊伍可獲
「香港-日本來回機票」
The winner of Highest Donation
Reward will receive Hong Kong -
Japan round trip air ticket.

截止報名及日期
Enrollment Deadline

17/2/2019 (日Sun)

名額有限，額滿即止

Enrollment will be accepted on
a first-come-first-served basis.

查詢及報名
Enquiry & Enrollment

星期一至五 Mon to Fri 10:00-18:00

3421 1436

WhatsApp: 5740 7471

參賽捐款
Donation Amount

港幣\$360 / 人

HK\$360/participant



立即報名
Enroll now!

請登入 Please click in:
<http://gyc.elchk.org.hk/minechallenge>

香港礦山挑戰賽

鳴謝 Acknowledgment
(請名不分先後 in arbitrary order)

大會合作伙伴
Official Partner



大會贊助 Sponsor



特別贊助
Special Sponsor



特別贊助
Special Sponsor

