

信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部

垃圾 / 不是 垃圾



鞋盒、彈珠、機關槍 — 麥偉林

既復修舊物，亦復修心靈 — 復修冰室

Upcycle 設計師背後的人情故事 — 張璋晉

守護香港水域的女戰士 — Kitti

推動永續概念永不言倦 — 陳少華

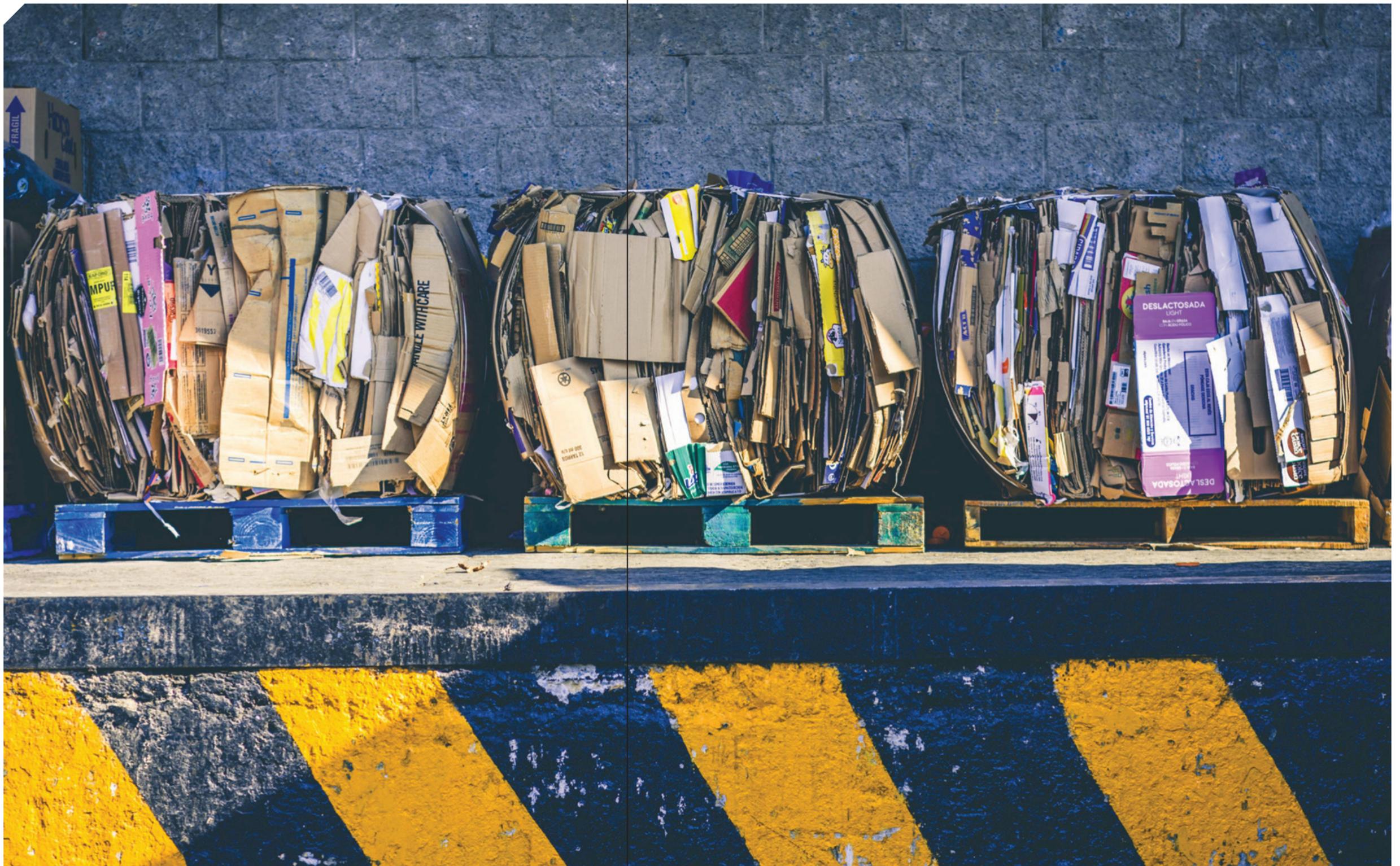


Photo: Alfonso Navarro

編者的話

有一些人常常抗拒不了大減價的誘惑，許多時消費都沒有經過深思熟慮，若他們聽了今期幾位受訪者，包括自發清潔海灘及海面垃圾的 Kitti、Upcycle 設計師 Kevin、環保爸爸 Norman、「復修冰室」一班義工和孜孜不倦地推動永續概念的 Match 的分享後，會否有多點深思、反省？

每個人的消費模式和行為都會為我們身處的社區和地球帶來影響，是時候停一停想一想：要怎樣做才可以讓我們城市的文化健康地永續下去？怎樣才可以為下一代留下一個不被過度耗用的地球？➡



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。

督印人

陳麗群

編輯委員會

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>

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》56期手機版



<https://bit.ly/35elEZ0>

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

麥偉林 — 鞋盒、彈珠、機關槍	6
復修冰室 — 既復修舊物，亦復修心靈	9
張瑋晉 — Upcycle 設計師背後的人情故事	12
Kitti — 守護香港水域的女戰士	14
陳少華 — 推動永續概念永不言倦	16

Focus

繪畫新生活	20
-------	----

Column

趙榮德 — 教育隨筆	26
袁文輝 — 生命因愛動聽	27
司徒永富 — 職場信念	28
鄭頌安 — 逆想天開	29
何重恩 — 重情重義	30
周淑屏 — 蠢出香港	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	37
35萬個口罩送贈予有需要人士 / 《信義同你3點3》——老友記的「新日常」	38
信義好事	39
社區脈搏	40

Reader's palette



圖、文：王亘一

將「不要」變成「有用」

不要的瓶子可以用來裝植物，廢棄的紙盒可以裝文具，甚至不要的瓶蓋都可以變成可愛的畫作。施一點魔法，便可以將「不要」的變成「有用」的物件，還可以跟小朋友一起利用廢棄物料製作玩具，共享親子時光。

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）

「如果不是為因為籽陶，我現在可能只會當一個設計師，然後安穩地生活。」

—— 環保爸爸麥偉林

「不丟棄舊物除了環保之外，更有懷舊、記念的深層意義。」 —— 「復修冰室」屈師傅

「產品設計師像廚師，要找材料去烹調，最簡單是從身邊開始去找，所以 Upcycle 變得理所當然。」

—— Upcycle 產品設計師 Kevin

「從前不是這樣的，從前這裏滿佈垃圾，甚至不能在此游泳、曬太陽……」

—— 海洋拾荒者 Kitti

「跟 NGO 合作與永續設計的理念一致，永續設計會利用被人所忽略的東西，而有效運用資源可以是人才、可以是物件，也可以是概念。」

—— KaCaMa Design Lab 創辦人之一 Match

Photo: Jilbert Ebrahimi

訪問內容純屬受訪者個人意見，並不代表本機構立場。

Feature



鞋盒、彈珠、機關槍

聽環保爸爸麥偉林 (Norman) 講環保、如何利用廢物製造玩具和樂器，就像聽一個童心未泯的「大細路」滔滔不絕地說各種新奇的事物，其間充滿了驚訝與讚嘆，好不吸引。製作環保玩具對 Norman 一家人來說是生活日常、是發揮創意的過程、是幫助孩子成長的契機，是 Norman 給兩個小朋友的珍貴禮物。

Norman 是一位玩具設計師，數年前建立「環保爸爸的設計生活」FB 專頁，引起不少迴響，後來大家都叫他做「環保爸爸」。Norman 在網上分享他和兩個兒子一起利用廢物創作的過程和趣事，也教大眾如何善用廢物發揮創意。一年前，他更決心辭去設計師工作，全情投入環保事業，為何會有這麼大的改變？我們先從鞋盒的故事說起。

鞋盒 —— 第一件環保玩具

家長多會在假日帶小朋友出外玩，買玩具更是指定動作。Norman 也不例外，從前他會這樣做，甚至會對各種玩具研究一番。假如你曾經在屋邨空地看見一個大人和一群小朋友圍着玩爆旋陀螺，那個大人可能就是 Norman。他會跟小朋友一起玩，又會研究怎樣用技巧和戰術挑戰比他們強的對手，樂此不疲。兩個兒子有一個喜愛玩具又是設計師的爸爸，不難想像家中的情況。跟其他家庭一樣，Norman 遇到一個令人頭痛的問題：小孩子總是把玩具到處亂放，不肯好好收拾。一天，Norman 用兩個鞋盒製作了一個停車場，讓兩個兒子將原本隨處亂放的玩具車泊進去，怎料孩子創意無限，當時只有 4 歲的哥哥和小他兩歲的弟弟用花瓶、拖鞋等物品

裝飾了停車場，甚至打造成一個城市的模樣，玩了大半天。Norman 發現，原來廢物造出來的玩具也可以給孩子發揮創意，既環保又具教育意義，第一件環保玩具就這樣完成了。「沒有鞋盒停車場，便沒有環保爸爸」Norman 指這件作品是他們的一個起點，隨後他們創作了更多有趣的玩具，包括用罐頭造的小電車、用衣夾造機械人、用餅乾罐造結他、用洗潔精桶造拇指琴、自製彈珠機等等。

彈珠 —— 燃起爸爸的那團火

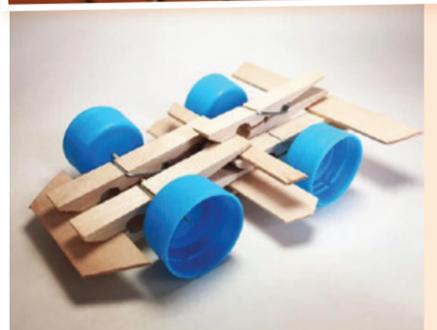
在眾多自製玩具當中，Norman 最難忘記的是一台自製彈珠機。幾年前家人去台灣旅行，大家看到一部舊式彈珠機，很是喜歡。但由於要購物到一定金額及補錢才能換購，加上彈珠機體積大，不便攜帶，所以最後沒有買回來。回港後，Norman 原本打算用裝修剩餘的木板及木條慢慢做，但有一晚，Norman 在家中看電視時聽到有人做木工的聲音，原來 6 歲的哥哥手揸螺絲批不停在木板上扭動，還製作出彈珠機的雛形。當時兩兄弟只會剪剪貼貼做一些簡單的製作，沒想到他們會為了一台彈珠機如此努力。看見這情景，Norman 再也按捺不住，和他們一起製作了一個晚上，結果完成了彈珠機 1.0。為何是彈珠機 1.0？原來兩個小朋友對自己的作品很有要求，完成 1.0 後，又再不斷優化、改進，結果彈珠機已發展至 4.0，作品甚至應邀放在錦田匯動文化館讓人參觀。「我們看到台灣的彈珠機是用間尺將彈珠彈出去的，回來後，我們研究出可以用魚尾夾加橡筋來做。」Norman 和兩個兒子不是依樣畫葫蘆般的去製作，而是經過各種研究和工序。「我們會先影相，然後做研究（通常是上 Youtube 找），交由設計師設計草圖，再由工程部製作，玩具玩爛了會被拆散後放入不同的回收箱，留待下次再用。」作為玩具設計師的 Norman 將

環保玩具製作過程分門分類。研究人員、設計師、工程師等等角色其實也都是他們三人分別扮演的。

機關槍 —— 失敗是很開心的事情

Norman 提倡自製環保玩具，製作過程既是親子活動，也不用花一分一毫，但令他意想不到的是他更從兩個兒子身上體會到另一層意思——經歷失敗是很開心的事情。「尤其是男孩子，他們都有一種不服輸的心態。」Norman 說兒子為了想辦法解決問題，到了晚上 10 時（平日要睡覺的時間），會請求媽媽再給他們多一點時間去研究，這種動力，難得在幾歲的小朋友身上看見。

兄弟兩人最近正研究能夠連環發射的玩具機關槍，屬於他們的運動系列（現在他們已將作品分為玩具、運動及家品三類），當中要用上不同的物料去製作，例如竹枝、筷子、橡筋等等，並且經常遇到難題，例如棒子太弱承受不了橡筋的拉力、摩打轉動不起來等。在製作期間，剛巧學校要求他們寫報告作為功課，他們就每天記下製作時遇到的問題、失敗的過程和原因作為日誌及功課。「原本我們用的摩打不夠力，但他們竟然觀察到別人用的電芯跟自己的不同，於是將兩顆 1.5V 電芯換成一顆 9V 電芯，結果摩打飛快的轉動起來了！」Norman 很欣賞小朋友能從觀察中獲得進步。「不過，因為摩打轉得太快，子彈不能適時地跌下來。」剛解決了一個問題，另一個問題又出現了，Norman 跟兩個兒子在解難的過程中，遇到一次又一次的失敗，再一次一次地嘗試。



1. 對於 Norman 一家，鞋盒停車場、彈珠機、玩具機關槍這三件環保玩具背後有着另一重意義。
2. Norman 一家的合照，右邊為小兒子籽陶。
3. 用紙皮製成的環保籃球機
4. 曾是樂隊成員的 Norman 最喜歡用不同的物料製作樂器。
5. 用午餐肉罐製成的電車
6. 用衣夾製成的機械人



「環保爸爸的設計生活」的緣起

說起「環保爸爸的設計生活」臉書專頁，Norman 原先只想在 FB 張貼一些相片及錄像，為小朋友做個記錄，留個美好回憶。誰料帖子一出便很受歡迎，很多人想了解他們的環保生活。Norman 索性將環保玩具製作系統化，在家裡放置了三個回收箱，分別放置木條、膠、金屬等不同物料，再將廢物製成玩具的過程，按自己做玩具的經驗，有系統地分成各個「部門」去處理，並開始定期拍攝關於自己和兩個兒子創作環保玩具的逸事，在網上分享。

小兒子——烙印在心裡的兩個字

Norman 在「環保爸爸的設計生活」臉書專頁上，張貼了各式各樣廢物再造的玩具和相關教材，還有他的兩個兒子利用廢物發揮創意的過程。兩個小朋友臉帶笑容，給人很陽光的感覺，但誰又猜想得到，6歲的細仔籽陶，出生時曾患有重病，幾乎活不過來。

6年前籽陶出生時，呼吸比正常嬰兒急促，醫生詳細檢查後發現他的其中一條心臟血管特別狹窄，結果前後做了五次心臟手術。沒多久，又發現他的腸道生了腫瘤，需要切除，手術過後也難保不會影響日後的消化系統。三年前，籽陶患上嚴重的肺炎，X光片照出肺部已嚴重損壞，更甚的是，因種種原因導致手術一再延後，Norman 和太太當時焦急如焚。在他們最絕望的時候，Norman 工作的機構和教會都一起為這個小朋友祈禱，希望神賜予他自癒的能力。後來奇蹟地籽陶的病情漸見起色，甚至不需動手術，康復速度之快，令眾人都感到驚訝。至今籽陶痊癒已兩年多，他現在甚至能跟哥哥打撻交。



有一次，Norma 在醫院跟一位弟兄傾訴，那位弟兄說了一句：「既然神將你的兒子交還給你，你便應好好養育他了。」「養育」兩字從此烙印在 Norman 心裡。

為了「養育」籽陶，Norman 義無反顧地放棄有穩定收入的设计師工作，讓自己有更多時間投入家庭和環保工作，目的就是讓小朋友從中學習到正確的價值觀和解難能力，建立好的品格和態度，也為孩子營造一個快樂的童年。

「如果不是因為籽陶，我現在可能只會當一個設計師，然後安穩地生活。」Norman 說。



- 籽陶高興地展示製作成果。
- 籽陶出生時心臟血管特別狹窄，結果前後做了五次心臟手術。
- 籽陶沈醉於自製的環保摺指琴。
- 「環保爸爸的設計生活」臉書專頁上載了很多 Norman 和兒子一起製作環保玩具的過程和有趣的生活片段。
- Norman 與兒子接受傳媒訪問後留影。

Feature

採訪：陳曉盈 / 撰文：周淑屏 / 攝影：賴偉忠 / 部分相片被訪者提供



復修冰室的概念緣於荷蘭阿姆斯特丹的 Repair Café。一位荷蘭女記者有見於社區中有垃圾為患、浪費物資的情況，於是設想聚集一班維修有心人，一起學習維修技能，為社區出一分力免費維修舊物，令其重生，令大眾反思過度消費的文化。之後，這個維修概念發展成一種運作模式，舉凡電器用品、書籍、首飾、衣服等的維修應有盡有，在全球已發展至有 200 多間維修工坊。

香港之所以有復修冰室，是「喜動社區」高級項目主任李劍曼 (Mandy) 的前同事認同這復修的概念，買下了 Repair Café 的版權，但未及開始推展這概念，這位同事已離職，Mandy 接手之後，覺得這概念可行且十分有意義，於是努力付諸實行。

「復修冰室」位於葵涌職工盟石籬培訓中心，是不少中年人職業再培訓的教室。計劃初期是由一隊外展維修隊免費上門為長者作家居維修。其後，得到蘋果基金支持，在 2019 年開始，每月有一至二次在大埔及石籬的職工盟培訓中心為市民提供電器及舊物維修服務，及後又得到區議會資助為油尖旺區提供服務。復修冰室由成立至今已維修了 547 件電器。

他們亦提供上門維修的服務，除了經非政府組織安排到長者、獨居人士家中幫助家居維修外，服務亦會遠至坪洲。Mandy 說那是因為他們社區中的師傅寧願去偷臺灣那邊工作賺多點錢，為島上長者服務的蠅頭小利沒人願意賺，於是復修冰室安排人員定期去幫忙。

服務使用者大多是口耳相傳，或從 Facebook 及傳媒訪問中知道有這服務，舉凡電風扇、電飯煲、電水煲、抽濕機、豆漿機

- 修讀維修課程畢業後，學員成為維修師傅，並加入復修冰室為有需要的基層人士維修家電。
- 義工到坪洲的獨居長者家維修家電。



3

等也會有人拿來修，而大型家電如冷氣機、電視機他們是不提供服務的，因為較複雜且難修理。而較昂貴的名牌電器他們亦不會修，因為他們的服務對象是負擔能力較低的人士。

睹物思人

談到為市民維修舊物的趣事、難忘事，Mandy 娓娓道來。其中，有婆婆用小手推車拿來一個古老風扇，請他們幫忙修理。這一番折騰，全為了老人家身體虛弱不能承受強風，新風扇風太強不是她那杯茶，舊風扇風不大反而令她感到最舒適，於是拿着舊風扇不遠千里而來。

有一位太太捧着一個舊電鍋來請他們維修，原來電鍋是她和丈夫一起買的，早前丈夫離世，睹物思人，她想把電鍋修好再用，作為對丈夫的紀念與緬懷。

還有一位在大埔居屋中獨居的婆婆，她的經濟能力不算太差，但負擔不起水電師傅獅子開大口的維修費用，經人介紹來求助。事緣婆婆家中的電錶跳掣，找了一個水電師傅來修理，但那師傅把電箱、電標都拆開了，說要付 6,000 元才能修好。婆婆付不起錢，師傅便只為她駁回電飯煲的電線，令婆婆大感無奈。她的兒子來為她用拖板勉強駁回平安鐘的電線，但電線駁來駁去，令婆婆有絆倒的危險。全憑復修冰室的師傅相助，只花一兩天就



4

5

- 復修冰室定期為街坊維修電器。
- Mandy 表示：復修冰室的成立不只为市民維修電器，同時能發揮學員所學的技能，將已損壞的電器重生。
- 蕭公子退休後迷惘了幾年，慶幸報讀維修課程後，讓他重拾動力。

為婆婆復修好全屋電線、電掣。完工後，婆婆除了付零件所需費用，亦捐了一些錢給他們。Mandy 說，原本他們不為較有負擔能力者提供服務，因為不想和坊間水電師傅爭生意，此次幫婆婆是「路見不平，拔刀相助」，所以亦會收回成本費用。

傳承下去

Mandy 說展望未來，希望復修冰室能夠發展成社會企業，學到有關技巧的師傅可訓練新人，服務自己的社區，傳承下去，希望將來每個社區都有復修冰室，居民不用長途跋涉跨區尋求幫助。如果發展成社企，可以由現在只有兼職員工變成有全職員工全心投入，發展一定會更好，而現在資源不足、地方不夠用的問題亦有望得以解決。

復修冰室的成立不只为有需要的市民服務，亦希望不要埋沒再培訓課程學員的技能。現在培訓出來的師傅之間十分合拍且有默契他們常互相幫忙，也會相約一起出去玩。Mandy 希望他們可以把學來的技能傳承下去，在培訓別人的同時也為自己增值。以下是兩位師傅的經驗分享。

樂此不疲 — 蕭公子

「復修冰室」的義務復修師傅大部分來自職工盟培訓課程水電維修班的畢業學員，活躍成員有十多人，多是退休後才開始學習與維修相關知識的。

其中，今年 71 歲的「蕭公子」之前做過電子業、二手車、運輸等生意。退休後賦閒在家，終日與狗為伴，感到十分迷惘，他笑說因為太閒而「食到隻狗又肥自己又肥」。在 67 歲那年他在 Facebook 上認識到職業



6



8



9



7

再培訓課程，於是馬上報讀水電維修課程，當時更是等不及他們寄報名表來，自己馬上乘車去報名的。他被取錄後回家馬上興奮地對太太說：「我可以去上堂啦！」

從小就喜歡在家中把電器拆拆裝裝，令爸爸常常感嘆「買了好東西回來就都被他拆散了！」他又喜歡去深水埗鴨寮街買些舊物回來拆拆裝裝，有時買多了怕被太太知道，只好放到床下避人耳目。

退休生活令他覺得很無聊，終日在家「眼光光」，他甚至幫附近相熟的收買佬做義工，幫忙裝拆收買回來的東西，一做做了兩年。報讀再培訓課程之後，令他感到如魚得水，更有相逢恨晚之感。他說在復修冰室工作可讓他實踐所學，和一班師兄弟大家有商有量，既有貢獻又可提升自己的技能，

於他而言，在再培訓課程中修讀的電工知識很重要，因為可以學得到知識而且可避免觸電的危險。現在他已考獲電工的「中工」牌照，又獲得失明互聯會聘用為半職員工，每星期三天為失明人士做家居維修，令他感到生活充實又有意義。

蕭公子在復修冰室服務非為賺錢，把別人拿來維修的東西修好帶給他很大滿足感。他說：看到別人拿回修好的東西開心地笑，自己便感到愜意滿足。

有一次，一個婆婆拿一部很舊的電視機來維修，說那是丈夫留給她的，很有紀念價值。為她修好電視後，她開心得不得了。有人用手推車帶來微波爐，他維修好後，那人開心地擁着微波爐拍照留念。又有人會在他們修好舊物後，買蛋糕請他們吃以作答謝。凡此種種，為蕭公子的退休生活加添了色彩，他希望日後可以有更多師兄弟加入這有意義的服務。

情有獨鍾 — 屈師傅

屈師傅是退休公務員，今年也是 71 歲。60 歲退休之後，他在再培訓課程中學過園藝、修理門鎖、水電、鐘錶等課程。他笑言修理門鎖很難有實習經驗，總不能開別人的門鎖實習吧！所以較難「上手」。修理鐘錶相

對較方便，可以去鴨寮街買些舊鐘錶來實習，需要的空間不大，而且修理成功有滿足感，因此他對此情有獨鍾。

屈師傅自言自小已喜歡做手作，別人在做維修工作時他愛在旁偷師觀摩。家居油漆、換水龍頭這些他沒學也懂得，或者看 Youtube 自己探索也行。但是報讀課程有專業師傅教，又有師兄弟互相觀摩，之後更可在復修冰室一展所長，當時令他樂此不疲。

屈師傅在復修冰室也有幫忙做家居維修，經常去失明人士互助會、獨居家庭甚至遠至坪洲，上至家居裝修、油漆，下至修理風扇、熨斗、電熱水壺，他說用學懂的知識去幫助別人，得到很大滿足感。

但是，他總說修理鐘錶才是他的老本行，也帶給他最大滿足感。有一次，有一個婆婆帶一個古老時鐘來請他修理，說這時鐘是她已過世的丈夫留下的，很有紀念價值。屈師傅看這時鐘就算去買另一個也只花一千幾百，但是紀念價值不可用錢來衡量。之後時鐘修理好了，看着婆婆開心的笑容，帶給他很大滿足感。

另外有一次，一位男士拿了 8 隻手錶來請他修理，原來他在 Facebook 看到復修冰室的資訊後，就叫齊老婆子女把壞了的手錶給他。屈師傅為他把手錶一一拍照，並告訴他這麼多手錶一時三刻修不好，要放下讓他慢慢修理。有些人拿來的手錶沒法修了，他會如實告訴拿來的人，有了屈師傅這專業人士為鐘錶宣佈死亡 (Certify Death)，拿來的人彷彿抒了一口氣，可安心把它們丟棄了。屈師傅說不丟棄舊物除了環保之外，更有懷舊、紀念的深層意義，所以他對修理鐘錶的工作情有獨鍾，從中得到很大的滿足感、成就感。

復修冰室由成立至今短短的一年間，有賴十位師傅為五百多件壞電器重生，既減少了堆填區的負荷，又減少浪費，更令每件電器背後的故事、感情得以延續。👉

- 蕭公子與其他師傅一起維修風扇。
- 蕭公子會親自尋找合適的零件。
- 屈師傅表示，維修舊物除了是環保，更有懷舊、紀念的深層意義。
- 屈師傅在維修鐘錶。



Upcycle 設計師背後 的人情故事

2011年，一個盛載白醋用的塑膠糧油桶，經過張璋晉 (Kevin) 改造，製成了燈箱喇叭 boombottle。他把這件作品拿到市集售賣，特別的外形和設計吸引了不少目光，最後變成 Kevin 的成名作。往後，他陸續利用廢料設計出一件又一件的作品。如今在灣仔「藍屋」的工作室內，Kevin 分享如何走上 upcycle 產品設計師的這條路，細味沿途遇上的人和事。

第一件 upcycle 作品

「當時在我工作的公司對面有一間舊式糧油舖，我看見店內用來盛載白醋的塑膠桶，剛好跟我正在公司設計的木箱喇叭都是 5 公升容量，於是我便問老闆要了幾個。」Kevin 隨後到深水埗購買材料，將塑膠桶改裝成他的第一件 upcycle 作品，並在朋友的市集攤位上售賣，結果反應出奇地好，每次也可賺到千元的利潤。因為這件作品，Kevin 更被邀請參與在德國柏林舉行的第 9 屆「DMY 國際設計節」。就這樣，Kevin 將自己製作的產品逢星期六、日拿到市集售賣，吸引人們的注意，也建立起人脈關係，包括賣家和提供廢料的供應商。後來，Kevin 決定辭掉工作，全情投入 upcycling 的產品設計工作，至今已差不多十個年頭。除了塑膠糧油桶製成的燈箱喇叭，Kevin 還用牆紙紙版造銀包，用電飯煲內膽造單車鈴，用遮骨和紅酒箱造拇指琴，材料都是人們掉棄的「廢物」，設計背後還有不少饒有趣味或值得記念的故事。

曾經有一位太太，知道 Kevin 會將電飯煲製成單車鈴，竟然從新界拿着兩個電飯煲到灣仔找 Kevin，為他提供製作材料；有一次，Kevin 在市集售賣牆紙紙版造銀包，忽然有一對夫婦走過來，原來他們新婚後的居所用的牆紙跟其中一款銀包是同一款式，於是高高興興地買了兩個銀包。

1. Kevin 展示了他的成名作——塑膠糧油桶製成的燈箱喇叭，以及牆紙紙版造的銀包。
2. 在遊行現場拾獲的遮骨製成拇指琴。
3. 電飯煲內膽製成的單車鈴。



4. Kevin 在「藍屋」的工作室內放滿回收得來的物料。
5. 利用壞了的單車輪吹製成的吊燈。
6. 工作室的牆上貼滿 Kevin 與每一位客人的合照。

Kevin 坦言，在大廠工作時，設計師只可當一個齒輪的角色，產品設計也主要受市場主導，容易失卻設計的原意。現在自己可以直接跟客戶溝通，與客人的互動和體驗都較為貼地。「我喜歡設計，就是喜歡過程中的互動和交流。」

物料是設計的起點

「產品設計師像廚師，要找材料去烹調，最簡單是從身邊開始去找，所以 Upcycle 變得理所當然。」Kevin 以烹飪比喻產品設計，讓人明白設計用的物料的重要性，Kevin 更直言物料是他創作的起點。Kevin 其中一件作品是用廢棄的電飯煲內膽改造成的單車鈴，那時 Kevin 和歌手黎曉陽希望可以找一些廢料做樂器，有一次兩人到回收廠時看見棄置的電飯煲，黎曉陽隨即敲打起來，發覺音色很不錯。Kevin 覺得既然電飯煲能造樂器，細如單車鈴又是否可以呢？於是他嘗試尋找可以製作的工具，結果找到一位造錶殼的金工師傅，原來他有一部機器可以將金屬壓成任何形狀。Kevin 將電飯煲內膽切割成一塊一塊，用這部機器製成單車鈴的形狀。在尋找工具的過程中，他發現香港有很多出色的工匠，有些日後更成了他的合作伙伴。Kevin 透過物料引發創意，繼而尋找需要的工具以及合作的夥伴。

別具意義的創作

在創作過程中可以發掘到物料的可塑性，作品的出現有時亦具有特別意義。

去年在 6 月 12 日反對「逃犯條例」修訂草案大遊行中，Kevin 利用在遊行現場拾獲的遮骨製成拇指琴。後來他在社交媒體上發帖文義賣拇指琴，上載了不到半小時，已接觸到 20 萬人，訂單隨即爆滿。在遮骨造的琴鍵上，還可以清楚看見在衝突中造成的印記，對於住在灣仔區的 Kevin 以至曾參與遊行的市民別具意義。

有一次 Kevin 在網上得知有人丟棄百多套軍用裝備，他即時安排運回工作坊，並將部分給了收集舊物的保育人士，其餘則改裝成日用的背囊。不過此舉卻遭到某些保育人士批評，說 Kevin 破壞了珍貴的歷史物品，因此引起爭議。原來這裝備是 1958 年製作，為前英國國防部步兵設計的，後來給了香港義勇軍使用。他現居於的「藍屋」其實也同樣遇到類似的問題，原本「藍屋」是沒有升降機和廁所的，但活化後的「藍屋」為方便居民，加設了廁所、浴室和升降機。保育和活化之間如何取得平衡，透過這次的創作，讓 Kevin 加深了體會。

不只銷售環保產品

雖然產品設計是 Kevin 的專長，但他表示如果只銷售環保產品，就如同自己之前在商業機構工作一樣，在推動環保的理念上是自打嘴巴的。所以他希望可以從教育着手，透過 workshop 形式教其他人製作。「在市場接觸到的客戶，看見我的作品便說：『我的家中也有這東西，可以怎樣處理？可以放到哪裡回收或再用？』」Kevin 與客人溝通時，明白到很多人也有心推動環保。

三年前，Kevin 帶着這個想法搬進灣仔「藍屋」工作室，亦仿效他在日本觀摩到別人可以將廢物分為 45 個種類的經驗，他在「藍屋」的建築群前空地建立起 9 個回收箱，每個箱都可以直接送往指定的回收場或再造廠，在社區推動更直接的環保流程。近年，他更會在社區和學校舉辦展覽和工作坊，讓人認識廢物再造，甚至將環保的理念實踐出來。





守護香港水域的女戰士



Kitti 從前住在市區，吃喝玩樂齊備，她自言從前是個購物狂，喜歡買衫，到現在衣櫃裏仍有逾一百件全新未穿過又別具型格的時裝，因為教英文而名聞遐邇、賺錢能力高的她，花費亦大，一天換幾次時裝盛裝外出，樂此不疲。

但自從遷居西貢之後，她的生活模式漸漸改變。喜愛潛水、行山、「網邊」的她，遷居西貢山明水秀之地。多親近大自然之後，她變得不愛花錢，而且早睡早起，每晚 10 時入睡，5 時早起。

這裏從前不是這樣的

她說也許因為自己有潔癖，在西貢游水、潛水時，發覺海邊滿佈垃圾，於是自 2011 年起，自發清潔海灘及海面的垃圾。Kitti 盡心盡力清潔海洋垃圾，她說這是服事大海，非服事人。她由沙灘、石灘開始清理，而由於有潛水牌擅長潛水，亦開始清潔海中的「鬼網」（被棄置的魚網）。此後，她划獨木舟去清理「鬼網」及海洋垃圾逾三年，有許多人追隨她的熱心而加入，而今她和「戰友」們已出動逾 300 次，將海洋垃圾清理得八八九九。如今，她看到清潔的海灘、海域會感到驕傲，當有人感歎於海濱的美麗時，她會說：「從前不是這樣的，從前這裏滿佈垃圾，甚至不能在此游泳、曬太陽……」

海洋垃圾無奇不有

三年來 Kitti 見盡的海洋垃圾無奇不有：發泡膠、膠袋、沙發、電視、雪櫃、衛生巾、死狗……而最多的是「鬼網」。

「鬼網」就是漁業的棄置魚網，對魚類及其他海洋生物造成很大的危害。問到垃圾的來源，Kitti 說大多是人為的，是有些人刻意掉進海中。以馬鞍山為例，從前整個海面都是魚網，她笑說好像一件藝術品——一個



- 1 Kitti (右 2) 與其中一班「戰友」。三年來 Kitti 組織了逾 300 次清理海洋垃圾的活動。
- 2 Kitti 展示一隻被「鬼網」纏繞著的馬蹄蟹，最後幫牠解困重獲自由。
- 3,4 在島嶼及海上發現的部分垃圾



「網的舞台」。同一個位置，這次二十多人去清理，雪櫃、電視機、60 多包棄網……，清理完之後，下次來又有，好像永遠也清理不完。

她常目睹人在海上棄置廢物，甚至有人會叫她把垃圾拿走，不然就拋到海中。她說有一次在馬屎洲執垃圾，拾到 20 多袋垃圾之後，一個肌肉男狂扯也扯不動，她卻能獨力承擔。而由於垃圾甚麼都有，海灘上又多蠔殼，她受傷是常有的事。

透過淨灘對環境多了愛

由於看到 Kitti 淨灘的成果且受到她的熱誠感召，參與淨灘的人愈來愈多。但 Kitti 對參與的人也有要求，她會問想參加的人平時有沒有做運動，懂不懂游泳、潛水、划艇，因為淨灘活動少一點體力、體能差一點也不足以應付。

就如被 Kitti 形容為 BB 級的西貢海下，33 人參加收集了 33 包垃圾，對愛運動的人而言已是一個挑戰。又如某次活動有 17 人，拾回 17 包垃圾，起初由一個有六舊腹肌的肌肉男和女朋友划雙人艇運幾包垃圾回來，但划不到一半已划不動，要 Kitti 為他分擔一半運回來。Kitti 說自己一個人「爆」〔運載〕十包垃圾是常有的事。淨灘辛苦還容易受傷，她致力確保參加者不會受傷，但常因太關注別人而忘記了自己，她早前被蠔殼刺傷了腳，幾乎要入醫院縫針，目前還在養傷。

除了淨灘，Kitti 還會帶領參加者去救海洋生物，救馬蹄蟹、龍蝦，通過淨灘，參加者眼見海洋飽受污染、海洋生物大受其害，很多都會學懂對大自然環境多了愛護的心，參加一兩次活動之後，回去已不會再用膠叉、紙碟、紙杯。



終於可穿比堅尼游泳

雖然 Kitti 十分硬朗，但早前遇上過健康問題，造成了不少困難。2018 年，某次帶領淨灘活動，一個參與者問她：「為什麼你的頸那麼腫？」之後還介紹醫生給她，及後看醫生發現有甲狀腺腫瘤。腫瘤令她吞口水也十分辛苦，更會呼吸困難，醫生告訴她嚴重的情況會窒息、要插喉。之後，有另一個淨灘的戰友介紹了一個醫術了得的中醫給她，經過一段時間細心調理，現在病情已有好轉。

同路人——淨灘戰友的支持對 Kitti 而言十分重要，她說籌備活動、管理參加者比淨灘的體力勞動更辛苦，加上時常要接受媒體採訪，實在令她心力交瘁。幸好有戰友幫助，為她分擔工作，所以 Kitti 開心地說，因為有人分擔，最近這次淨灘活動，她終於可以穿上比堅尼去游泳了。

凝聚更多有心人的力量

談到淨灘的得着，Kitti 說從中找到生存的意義，她說做人可以只顧吃喝玩樂，但是也可以選擇追尋人生意義、肩擔起使命。她會告訴淨灘活動的參加者，參與淨灘是無償活動，還要自己出錢買配備，但當清理完垃圾，回望清潔的海灘，就會知道自己做的沒有白費，看到回復美麗的海灘就是最好的回報。

Kitti 希望政府可以為海洋保護多做一些，例如禁止漁業用發泡膠；規定要登記才可以買魚網、加強管理魚排……

身為基督徒的她說：每次出發淨灘也會祈禱天父幫助保障大家平安，她是用事奉的心去策劃淨灘，希望自己可以保持無私奉獻的心，凝聚更多同路人的力量，為守護海洋作出努力。

5. 戰友用獨木舟將垃圾運回離島市區。
6. 戰友們合力清理海上最多的垃圾——「鬼網」（被棄置的魚網）
7. 把垃圾運回到岸上等待處理。



推動 永續概念 永不言倦



提到永續設計，你會否跟筆者一樣，大部分的印象還停留在如何拯救送往堆填區的廢物，給予它們二次生命，讓它再次成為一件有用的產品？永續設計不僅是設計能獲利的產品，還兼顧環保、社會責任、甚至是美感。

這次訪問的環保設計品牌 KaCaMaDesign Lab 創辦人陳少華，為大家拉闊想像，指出永續設計說的不僅是材料，還涉及人與地等社區資源的合理運用。哪怕是重用被忽略了的人力資源如車衣女工和庇護工場學員，重新留意社區內一些平日容易被遺忘概念的小細節，可以是一種永續設計，也可以涉及如何營造永續生活與社區，甚至是關乎如何讓一個城市的文化健康地永續下去。

KaCaMa Design Lab 在 2011 年由三位在理工大學商品設計系畢業的學生——陳韻淇 (Kay)、孫嘉希 (Catherine) 和陳少華 (Match) 創立，品牌名稱取自三人英文名的頭兩個英文字母。隨着 Catherine 定居外地，Kay 專注於營運另一社區服務，現在的 KaCaMa 主要由 Match 主理。

踏上環保設計之路

話說當年三人仍是設計學院的三年級學生，修讀其中一科名為「永續設計 (Sustainable Design)」。課程講授如何延續地進行設計，包括如何收集物料和運用物料，亦會教授如何善用社會上的資源，以幫助社會的整體發展。Match 說當時課堂要求學生分組以一種環保物料及與一間 NGO (非政府組織) 合作去設計一件產品。

他記得曾與同學在 2008 年北京奧運後期到一間環保產品物料廠參觀，在廠內看見海量的回收塑膠宣傳橫額，令各人甚為震驚，



心裡想如橫額不被利用，便只能被運往堆填區，而作為設計系學生的他們，是不是有一些事情可以做呢？

後來他與 Kay 和 Catherine 運用塑膠橫額及香港婦女勞工協會的車衣女工作為「永續設計」這科習作的主要元素，最終設計了 Living Pixel 燈飾，燈飾外面是橫額的白色背面，裏面則是橫額有顏色一面，因應每張橫額有不同顏色，會在燈光下幻化不同色彩。作品後來不但獲校方支持作少量生產，更有機會在外國展出，而三人亦在參與外國大型展覽後加強了做永續設計的信心。

Match 說：「當年和一班車衣女工合作有好大感受，她們本來就是車衫的，向她們詢問意見時可見她們有很大滿足感，但如果她們不車衫而去做清潔工或管理員，是不是很浪費？」

他又說：「跟 NGO 合作與永續設計的理念一致，永續設計會利用被人忽略的東西，而有效運用的資源可以是人才、可以是物件，也可以是概念。」KaCaMa 由創立自己品牌的一刻開始，便堅持這種生產模式，把大部分生產程序交由 NGO 及社企負責。

由產品設計到社區體驗

KaCaMa 自成立以來，曾利用不同廢料或回收物料創作出不少精美有趣而又能夠回饋社會的產品，為別人眼中的垃圾增添價值。但 Match 指出，其實回收及升級再造應該是最後一步，永續生活講求的是儘量減少使用，使用要合理及經過思考，如消費前再三思是否必要？是否公平貿易？是否採用天然物料？生產是否支持社會上的弱勢社群？還有就是物品破損了後會否維修？在丟棄前有沒有考慮過轉贈他人？到被回收時又有沒有妥善處理等。

Match 指永續是個涉獵廣泛的議題，眼見香港環保教育不足，近年 KaCaMa 除了繼續設計及生產環保產品，也舉辦了不少環保產品展覽及工作坊，目的正是推動可持續及永續生活的概念。Match 表示：工作坊讓參加者親身體驗，尤其是家長帶小朋友一起參加更有身教的作用，他說：「這些體驗過程有時比買一件環保產品更有趣。」

另外，KaCaMa 亦有舉辦社區教育的活動，推動人與人關係的結連。訪問之時，Match 剛與香港理工大學的五位同學，創作了三部分別以「寄情」、「觀察」及「玩樂」為主題的社區單車，靈感取自舊式流動小販車，希望在疫情過後能透過社區流動展接觸及連結區內不同人士，鼓勵大眾以不同角度去觀察我們的城市，發掘歡樂泉源。

疫情下的危與機

堅守信念的 Match 多年來一直因應不同對象及契機，不斷嘗試將永續社區的概念在香港推展。但長達數月的新冠疫情，又有沒有影響到他的工作計劃呢？Match 坦言，疫情確實推遲了一些產品的投產，但無礙自己和 KaCaMa 透過其他方式去推動信念。

他認為疫情製造了一個前所未有的喘息空間，讓很多人停下來重新思考什麼對自己最重要。「是金錢？是健康？還是家人？以前沒有停下來想過生活是否有選擇，而永續生活其中一個重點正正是提供選擇。」

他指疫情讓人思考到生活的可能性，例如是培養了許多住家廚神，而生活不一定要瘋狂消費，也可以是興趣的培養和提升，與人分享更多另類選擇。

至於疫情令 Match 個人感受最深和最頭痛的，是市場上及社區內突然增加了大量口罩和外賣餐具，而偏偏這些都是不能回收的物料。慨嘆之餘，他又不忘說要趁社會人士對環保設計接受多了，要多推廣環保生活，彷彿在他腦中，總有無數推動永續概念的點子。

- Match 說：「永續設計會利用被人所忽略的東西，而有效運用的資源可以是人才；可以是物件；也可以是概念。」
- Match (前排右 4) 和世界自然基金會帶學生坐漁船出海撈垃圾。
- 把被棄置的街頭廣告橫額循環再用，製作成每盞都獨一無二的「Living Pixels」燈飾。

- Match 期望多做一些社區教育活動，推動永續生活及人與人關係的結連。
- 透過社區單車，希望能接觸及連結區內不同的人，營造更有活力的社區。
- KaCaMa 與建築師 Hiram Wong 最近完成的室內設計作品 Climb & Boulder HK 室內攀岩場。
- 與聖雅各福群會合作生產的「蛋殼蠟燭」，不僅是回收廢物重用，更協助庇護工場的學員認識新材料和技術。

縱使香港市區有多發達，仍有一班獨居、雙老長者住在偏遠的郊區，面對着年老體弱、退休後沒有收入、缺乏地區支援等問題。今年信義會賣旗日將為鄉郊弱勢長者服務籌款，與他們一同繪畫新生活，善用他們的能力，規劃自主、具尊嚴的健康晚年。大家可以透過今期 Focus 對這些鄉郊弱勢長者有更深入的了解。

Photo: Lum3n



Focus





相信絕大多數香港人都未聽過古洞這個地方，古洞位於上水和落馬洲之間，自40年代起已有不少人居住，聚集成不同村落和小區。經過數十年的時間洗禮，昔日繁榮的鄉村和墟市，敵不過市區的發展，剩下一間間簡陋的小屋和空巢老人。

「五百多戶長者散居於古洞不同村落，有獨居、雙老、體弱、隱蔽長者……他們在家中面對四面牆，深居簡出，既缺乏社區支援，社交圈子亦逐漸收窄。因此我們成立『靈合長者健康中心』，讓他們可以得到多一點關心和支援，為單調的晚年生活添上色彩。」中心主任魏琦 (Edward) 說。

鄉郊長者跳出四面牆

每逢星期三，古洞石仔嶺的靈合長者健康中心都傳來一陣陣飯香和長者的歡笑聲。「我們會邀請長者來中心玩，一起上健體班、識字班、福音班，亦會開設社區飯堂，讓一班古洞長者可以開開心心聚在一起吃午飯。」Edward 表示，縱使

長者們在古洞居住了數十年，但因古洞範圍大，他們只會認識同村的左鄰右里。加上年青一代在市區工作，早已遷出古洞，令古洞剩下長者獨自在家中望着四面牆，缺乏愛和關心。因此，自靈合長者健康中心在2015年成立以來，中心職員不斷穿梭古洞各條村落和街市，關心長者需要。其中，權叔和權嬸就是在街市內認識中心職員，自此多了一個消閒好去處，也多了一個「家」。

在中心成立之前，權叔、權嬸和其他長者一樣，都是長時間留在家中，種蔬果、織藤帽、看電視消磨時間。他們亦因退休後沒有收入，甚少離開古洞到香港其他地區。自2015年中心成立後，權叔、權嬸的生活變得多姿多彩，他們經常參與中心活動、節日慶祝、生日會、外出參觀等等，與一班長者一起玩遊戲、包糰、做運動。同時，中心為長者安排不同晚年規劃、健康活動等等，讓他們有個充實的晚年。權叔曾在中心學習急救包紮、生死教育、口述生命故事等等，學懂面對自己的生死及回顧自己的一生。「這裏



的職員好好人，老人家又好好人。我們來到中心就很開心，學到很多新事物！」

權叔、權嬸和古洞長者們視中心為自己的家，亦將自己種的蔬果送來中心和大家分享，一齊食一齊開心。「我們種的農作物不是賣去賺錢，而是用來分享。他們常說我種的荔枝是最好食和買不到的。看到大家喜歡，我就開心！」除了自己受惠，權叔亦在中心做義工幫助其他人。他既為中心興建花園、水池，又協助中心將新

1. 靈合長者健康中心藉建立鄉郊長者支援服務，與區內弱勢長者同行，助他們規劃健康晚年生活。
2. 權叔 (左1) 和權嬸 (左2) 經常參與中心活動。
3. 權叔送上自家種的蔬果給中心和大家分享。



鮮的飯盒送給古洞的體弱長者，更到市區的商廈天台做天台農夫，分享數十年來的種植心得。「既然自己行得走得，當然要幫他們，這是很開心的事！」

「長者們只是來中心歇歇腳、閒聊一番已經很高興。」Edward 表示，中心為古洞長者建立社區支援網絡，讓他們有多一個社交地方，以保持身心健康。同時，中心亦為體弱長者提供送膳、陪診、家居清潔、探訪等服務，讓鄉郊長者能在社區安享晚年。在探訪過程中，中心職員看到不少長者的家中會放滿紙皮、爛銅爛鐵，知道不少長者因退休後沒有收入，而選擇以拾荒為生。因此，中心在 2019 年推出「從拾荒到拾方」計劃，支援古洞、上水、粉嶺的拾荒長者，提供工種培訓及技能發展，並希望他們能規劃自主及有尊嚴的晚年生活。

從拾荒到拾方

82 歲的木嬌住在古洞三十多年，退休前在地盤做雜工，負責碎石頭、搬水泥等種種體力勞動工作。「當時不覺辛苦，反而很開心，是我人生中一個快樂時段。」木嬌勤力盡責，一直得到老闆的欣賞和重視。可惜，達退休之齡時，身體壯健的木嬌亦不得不退下來，她慨歎：「沒有老闆願意聘請我。為了維生，只可選擇執紙皮。」

每天清晨 5 時，木嬌都會推着佈滿鐵鏽的手推車到古洞街市和垃圾站執紙皮。她將一個個紙箱剝開、壓平，並整齊地放在手推車上。大約 9 時多，木嬌慢慢地將一車滿滿的紙皮推回家，放在屋外，完成早上的工作。「我回到家就會吃早餐，之後落田、淋水、除雜草。如果有紙皮未執完，就要再去執多轉。」經過一早晨的體力勞動，木嬌吃過午飯後會稍為休息，下午 2 時

多又準時到街市、垃圾房，甚至到兩公里遠的洲頭執紙皮。傍晚時分，夕陽西下，伴隨著木嬌回家的是那沉重的紙皮車和疲倦的身軀。「我吃過晚飯後不是休息，而是要回街市清理地方，要保持街市清潔。」每天勞勞碌碌超過 12 小時，休息一會又是新一天的工作，她說：「每日生活都差不多，簡簡單單，也是開開心心的。」

木嬌的紙皮車在古洞不斷來來回回，看起來「收入豐富」，但與她付出的時間、勞力、汗水不成正比。「紙皮時多時少，回收價又不穩，試過得四毫子一斤。即使十日執了一千斤紙皮回來，最終只有四百元收入。」同時，日日彎腰執紙皮，對年老的木嬌造成很大的勞損，加上要用力將零散的紙皮用繩捆在一起，手指關節都疼痛起來。「我有一次想快快清理所有紙皮，一不小心就剝到手，流了很多血，入院縫了 10 針。」幸好沒有傷及動脈，在手筋旁的傷口對手部活動影響較低，傷口埋口後都能繼續執紙皮。

木嬌在靈合長者健康中心的社工邀請下，來到中心幫忙做送膳員義工，將新鮮的飯盒送給住在古洞的體弱鄉郊長者。她亦當茶果導師義工，到青少年中心教年青人做茶果。參與這些義工活動都能獲義工津貼，讓木嬌可以幫補家計。木嬌說：「做兩個鐘義工等於我執一星期紙皮。既不用彎腰又不用日曬雨淋，輕鬆很多。」Edward 表示，「從拾荒到拾方」計劃是針對拾荒長者的需要，提供工種轉化機會，讓拾荒長者參與飯堂服務、導師活動等，並獲義工津貼，以紓緩長者經濟與生活上的困難。同時，中心亦與區內學校和青年服務單位合作，招募義工為拾荒長者舉辦不同的活動，包括：為長者書寫生命故事、進行廚藝活動、帶長者到區外景點拍照遊玩等，豐富拾荒長者的生活模式。長者年老後會覺得自己沒有用，認為拾荒是唯一的方向。但只要讓他們多嘗試，就會發現自己仍有不同的能力，助他們晚年生活有多一個方向。

繪畫新生活

除了古洞，上水的街頭巷尾都會發現很多頭髮斑白的拾荒長者，彎着腰執紙皮，用力踩鐵罐。

多年來，住在上水鄉郊劏房的 78 歲林伯，每天都會來到上水舊墟一帶拾荒。「自己年紀大，無人請我打工，又要照顧患帕金森症的太太。為求生活，只能執紙皮。」他說。起初，林太的身體狀況仍未嚴重衰退，仍可跟林伯到街上執紙皮。林伯一隻手拖着太太，另一隻手拉着一大箱沉甸甸的紙皮，兩口子互相照顧，執得幾多得幾多。不論日曬雨淋，林伯只希望可以執多一些紙皮，賺多一些幫補家計。他不捨得花錢買手推車，只靠一條索帶，將幾十斤的紙皮拖去回收。辛苦了一個下午，手指和腰背都已痠痛，付出的汗水和勞力卻只換來十元八塊。後來，林太的病情轉差，連走路都困難，只能留在家中休息。林伯亦不放心太太長時間獨留在家，只能縮短執紙皮的時間，僅餘的收入又再減少。「天仍未塌下來，我仍有能力賺錢和照顧太太，不用申請綜援，可以自力更生。兩口子互相照顧，辛苦點都沒有所謂。」縱然林伯不介意拾荒為生，但卻在街上遭人白眼，說拾荒是下流工。他們賺取的每分每毫都是有血有汗，有着無限辛酸。

一年多前，林伯在執紙皮時遇到一個年青人主動幫忙，還關心他的拾荒狀況和生活需要。林伯口中的年青人是靈合長者健康中心的社工呂家進 (Tom)，他經常在粉嶺、上水、古洞一帶關心拾荒長者，為他們提供不同支援，並邀請他們來中心參加同路人小組，認識其他拾荒者，互相支持。「從拾荒到拾方」計劃中，中心幫助拾荒長者發掘專長，擔任義工，以技能賺取回報。林伯是計劃其中一位參與者，他體力較好，因此可以協助中心送膳給古洞區內的獨居長者，並獲得義工津貼。「派飯當然好，比執紙皮輕鬆得多。既不用彎身又不用體力勞動，且可以認識其他老友記。現時解決了兩餐溫飽，我已經很滿足。」對林伯來說，義工津貼雖然未必能應付生活支出，但可以用較短時間賺取合理的收入，既可以補幫家計，又可騰出時間照顧太太，他已經很滿足。Tom 表示，現時中心接觸了北區 40 多位拾荒長者，幫助他們由受助者變成施助者，以自己的技能幫助其他人，助人自助。同時中心亦會舉辦不同活動，讓拾荒長者認識同路人，互相支持，他說：「我們希望長者能自主規劃晚年，而不是在大眾價值觀影響下的晚年。希望他們重拾自己的方向，繪畫新生活。」



4. 「從拾荒到拾方」計劃為一班拾荒長者組成互助平台
5. 木嬌將紙皮紮好放在手推車上。
6. 社工 Tom 會陪同林伯執紙皮，關心他的近況
7. 林伯協助中心派飯給鄉郊體弱長者。
8. 即使再辛苦，林伯都繼續照顧太太。

信義會 2020 賣旗日

縱使香港市區有多發達，仍有一班獨居、雙老長者住在偏遠的郊區，獨自面對着年老體弱、退休後沒有收入、缺乏地區支援等問題。今年信義會賣旗日將為鄉郊弱勢長者服務籌款，與他們一同繪畫新生活，規劃健康晚年。

了解更多



<https://bit.ly/3ixlu3x>

成為線上賣旗義工



<https://bit.ly/36xcQQI>

趙榮德 — 教育隨筆
袁文輝 — 生命因愛動聽
司徒永富 — 職場信念
鄺頌安 — 逆想天開
何重恩 — 重情重義
周淑屏 — 蠢出香港
潘狄思 — 愈食愈瘦
Mak Mak — 一秒感動



Photo: Jeff Ma

文章內容僅代表作者意見，並不代表本機構立場。

Column





用15分選「夢校」前， 先考慮用20分選「母校」

從家長替子女選小學的態度，我發覺香港人越來越不喜歡替子女選自己曾經讀過的小學，即我們暱稱的母校，是香港人現實？還是失去了感恩這種美德？

舉兩個例子：

一個家長曾讀農圃道官小（農小），因此有20分，問我用20分（他兒子是天主教徒）報讀喇沙小學或香港區的聖若瑟小學好不好？

我問家長用20分報「農小」有何不好？家長答：他覺得「農小」無論在課外活動、成績與入大學率都比不上喇小及聖若瑟，況且農圃道這個名太「老土」，沒有喇沙及聖若瑟那麼好聽，所以想一試。

家長只看到「農小」的缺點，看不到「農小」的優點，那便是：

一、「農小」和喇小及聖若瑟一樣，可以有機會直升英中——伊利沙伯中學，而伊利沙伯亦有不少畢業生入到香港的大學；

二、用20分報農小有90%機會入到，但用20分報喇小或聖若瑟小學，一半機會都沒有。如果在正常情況下，報喇沙及聖若瑟一定要25分，用20分報，差不多是追一個Impossible

Dream，其實「農小」培養過家長成長，為何那麼快便忘記「母校」？

另一個例子更令我莫名其妙，有一個家長曾讀著名的浸信會沙田圍呂明才（沙呂）小學，卻嫌「沙呂」教學單調，她住91沙田校網，有25分，竟然問我用15分報41校網的嘉諾撒聖家學校是否明智？

我用莫名其妙來形容這位家長的選校方式，是因為沙呂在沙田91校網是所膾炙人口的小學，家長不但不欣賞、不感恩，更用「教學單調」來形容，真奇怪！從現實角度看，家長用25分報沙呂，機會無論如何比用15分報聖家大，兩所小學都有直升中學，但沙呂的中學入到香港的大學百分率會比聖家中學高，亦即是說，從任何角度看，家長沒有理由放棄替女兒報讀自己的母校，更何況，若然不顧一切去追求自己的「夢想」小學，萬一失手，仍然要用「0-1-1」及「叩門」報沙呂，這樣選校，是否多此一舉？

希望家長用15分選「夢校」前，先考慮用20分選培育你成長，無功都有勞的「母校」！



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



把「巨嬰」變成「精英」

看着「境界」網站上一篇名為〈離開上帝，你永遠都是個『巨嬰』！〉的文章，思考其中的主要信息：

這個新世代，「巨嬰」遍地！「巨嬰」是指「自我中心」，「本位主義」直指是「自私」的意思！作為基督教媒體，我們相信這一代人的世界觀被打碎了，需要給他重新塑造一個完整的，而亦只有天父能滿足我們時刻「抱抱我，看着我」的願望。

傳福音，就是關注人靈魂得救的一種「愛」的表現！「自私」的人，就是一種不會向人傳福音的人，他們雖然自己蒙恩得救，但對別人能否得救這問題不會上心、不會重視。這是今天教會的一種病態，稱為基督徒的人有很多，但不重視基督救恩的也有很多！這就是不成熟的「巨嬰」基督徒的壞文化現象。這現象比病毒感染還要命，人與人之間會交叉感染，如果全教會的人都是如此，教會數十年也不會有增長，就會變成病態教會文化了！

曾有不少牧者跟我分享，教會內積極主動傳福音的基督徒實屬少數，更甚者全教會的傳福音工作只落在每年一度福音主日的傳道人身上，久而久

之，教會群體便出現一群既不能生更不能養的「巨嬰基督徒」！

《聖經》形容基督徒都是天國的「精兵」，更應該是靠聖靈的能力成為傳福音的「精英」，對「巨嬰基督徒」來說，真理沒有改變生命深層的問題，我們需要在上帝面前重新成長一遍，這種成長必需在履行福音大使命上得到實現。

曾聽過福氣教會楊錫儒牧師語重深長的分享，主耶穌給基督徒一個「蒙福的命令」，是要我們都成為「既生能養」的基督徒，意思是我們要以「帶門徒的方式去傳福音」，也就是你生了他，你有責任去養他，有責任要令他成為下一個「既生能養」的基督徒，這樣教會才不至「失焦」，基督徒才能成長，教會才有能力為社會帶來祝福。

甚願與讀者一起努力，讓更多「巨嬰」成為「精英」，也願天父賜下平安，讓大家在疫情中得着身心靈健康！



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」，現在myTV SUPER 602台及創世電視Youtube頻道等平台播放。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。



成就有希望的團隊

劍橋大學的金允俊和俄亥俄州立大學的金俊海，曾經在一間韓國保健食品公司進行關於團隊之間批評的實驗。在實驗過程中，他們觀察產品開發人員在季度績效考核中接受由上而下、由下而上和同輩的意見回饋後的反應，並在他們接受意見後兩個月對他們的創作力進行評估。結果發現，曾經得到上司和同輩負面意見的開發人員，他們表現出的創造力下降了。相反，那些曾經受到下屬負面批評的開發人員，卻表現得更有創造力。

為什麼會出現這現象呢？工作人員認為權力和地位起着關鍵的作用，當下屬收到上司的批評時，就會不期然產生擔心和憂慮，因為上司能夠決定他們晉升的機會。而同輩是自己在工作上的競爭對手，他們對自己的批評也容易引起自己的信心危機和威脅。結果，員工只聚焦在解決由上司或同輩的批評帶來的心理壓力，例如建立更強的防禦系統、花精力在拉攏支持者、藉散播流言蜚語來轉移視線、甚或進行權力鬥爭，自然沒有什麼時間去啟發創造力，用積極態度來轉化批評為改善動力。相反，如果提出批評的是下屬，上司清楚無論下屬如何批評都很難動搖自己的地位（當然心中有鬼、自知靠旁門左道上位的除外），他們反而會被下屬的負評激發，投放更多時間將事情做得更好，從而用實力來鞏固自己的名聲，結果產生更大的創造力。

實驗也同時說明，在團隊工作中，適當的壓力（例如建設性的批評）能夠誘發出人們的創造力，對

持續解難創新大有裨益，然而關鍵是在於管理者如何營造歡迎「批評」和共同解難的文化。可惜，我目睹最多的團隊文化卻是每次做錯一分便扣十分，而做對十分只獎賞一分，不斷消磨工作的積極性，最後都把新意念完全磨滅，所以「多做多錯，少做少錯，唔做唔錯」、「持盈保泰」的工作文化比比皆是。

公元前3世紀，年輕的亞歷山大國王領軍東征。出發前，他把財產全部分給身邊的至親，有人跟他說：「你把全部東西送給別人，那你不是一無所有嗎？」亞歷山大卻回答說：「我不是一無所有，我還擁有最重要的『希望』。只要有希望，所有的東西都會隨之而來。」

可見希望對於出征者是如何重要，相反若團隊失去了成就事情的動力，希望也隨之而失去，眼前所有的也不會長久，只要逆境一來，一下子便會垮倒。👉



司徒永富

司徒永富博士，現任鴻福堂集團控股有限公司行政總裁兼執行董事、香港理工大學會計及金融學院實務教授，同時出任香港專業人才服務機構主席及教會關懷貧窮網絡執行委員會委員。



我的劇本誰來寫？

一個眼神就讓你神不守舍？半句說話就讓你牽腸掛肚？對方卻非你心所愛，可能只是泛泛之交！何解？

上世紀70年代，美國心理治療專家卡勒指出，每人心中都潛藏了五個能在不知不覺間影響我們思想行為的簡短劇本——要完美、要堅強、要快點、要取悅他人、要努力。

我認同人體內多多少少遺傳了完美主義的基因，追求完美時，待人以嚴，律己更嚴，且難以接受意見——只因這突顯了自己的不完美。

同事一句「我感受不到你對工作的熱誠」，他便踩盡油門，坐車、吃飯、洗澡、上廁所，一分半秒都榨乾抽盡，只為交出更好的簡報表，以挽回形象；配偶一句「你不够開心」，他便無時無刻撐起笑容，把滿心愁悶吞進肚腹，以打造樂觀的一張臉。

結果？前者，大量時間心力都耗在次要事件上；後者，情緒沸騰，卻只能夜半溢出，好些日子都早醒難眠。

金庸也曾寫出黃蓉唱元曲的「超時空情節」；張愛玲名言「生命是一襲華美的袍，爬滿了蝨子」，也曾被放在顯微鏡下討論——衣服上生存的應該不是蝨子吧！

文學家也難免有小錯和被質疑，更遑論我這非文科出身的文字工作者呢？事事馬虎，得過且過，固

然不值一提。但想想，若追求完美無瑕，只怕才高八斗，也只能推出數部巨著。

路漫長，差之毫釐，保齡遲早落坑，需要適時轉彎！

寫作導師娜妲莉高柏推廣「寫作練習」，鼓勵將創作人和編輯的角色分開來演，創作時，別管什麼文法錯字，邏輯情理，讓內心單純真實地呈現紙上。在《狂野寫作》中，她引述日本四大俳句詩人小林一茶的話——俳句選集《一寸又一寸》前言中指出：「不是天賦的才華，而是如實地掌握內心深處的經驗，使他得以保有他的素樸與人性。」

娜妲莉高柏繼續寫道：「這不但是小林一茶寫俳句的方式，也是他樹立風格的方式，平凡無奇。他不過充分了解到自己究竟是誰：一個擁有人類的經驗的人類。」

人生豈非如此？先不要全心追逐完美，也毋需力求討好他人，邊走路邊觀察，慢慢認清所想所愛，再逐步調整方向，提升質素，才能自在地走出心所嚮往的路。

若然只顧回應心底那些簡短劇本，我們就是在條件反射地演戲！但那還是我們真心喜歡的角色嗎？👉



鄺頌安

相信禱告，熱愛聆聽，國際教練協會認證精粹教練，十大再生勇士
電郵：chungonkwong@gmail.com
Youtube 頻道：視無限



「疫」來順受

相信沒有人能預計到這一年來的社會變化；社會運動、新型肺炎都深深影響着每一個香港人。生命因疫症受到威脅、經濟活動備受疫控的嚴重打擊，社會服務同樣也面對前所未有的挑戰。

義工朋友跟我打趣說：「連義工都失業了。」在疫情下，義工工作需求應該大增，然而供應受制於安全考慮，帶來前所未有的失衡情況。了解過不少義工的心態，在疫情初期，義工團隊眾志成城，派物資、探訪長者等活動不難召集人手。義工朋友們對自身安全的憂慮也不算大，只要做足防禦措施，戴個口罩就可開工。但疫情反覆，抗疫疲勞已蔓延到義工行列，加上第三波疫情大舉入侵長者院舍，對長者服務的安排，就形成了更高的難度。

疫情中，長者困在家中，遵照安全指引不上茶樓、不上街，長者中心的活動大部分都被取消，驟然改變了他／她們的生活習慣，特別是獨居及雙老戶。長者朋友健康狀況本來已不及年輕人，即使沒有傳染病，長期病患的情況都足以令長者們擔心，現在天天看着急升的染疫數字，又缺乏正常的社交活動，實在很不理想。

社會服務單位也很無助，每天都在觀望，長者中心無法開放，只能嘗試做到戶探訪、電話慰問，但這些工作也不是想做就做得好，特別是有規模的服務機構，凡事要跟隨指引，如社署的官方指引、法例上的指引、私隱條例等……。這些我都明白，

但如何取得平衡，以服務為先配合可行的安全措施，似乎是當下急需突破的方向。

所謂特事特辦、拆牆鬆綁不應只是口號式呼籲，更應實實在在落實到服務行為上。機構的領導人需要更多的智慧把四平八穩的規矩，以更有創意的去執行，如擔心私隱外洩，可否要求參與的義工都簽一份承諾書，在有充分理由的情況下，補充條例上不預期的需求，這就是特事特辦的具體表達。

如果我們一成不變地面對疫情，不單是長者服務，其他的服務對象，相信都無法等到疫情受控就已經崩潰了。同樣，向服務機構提供資源的負責單位及人士，也要多一點體恤，現今世代對任何事物都追求量化和機械式的核數，對社會服務已帶來很大的困擾，疫症當前，還在不斷追數加量，又是另一個極端。量度及評價社會服務的成效從不容易，正常環境下，根據協議的方案走沒問題，但疫症下如何履行承諾是艱鉅的任務，奉勸身居要職的朋友不要以己度人，要完成一個項目，有太多主觀及客觀的事情要兼顧，但願社會能和衷共濟，在義工無私的奉獻下，社會服務界相信一定能渡過難關。👉



何重恩

資深傳媒人、第四屆香港傑出義工、推廣義工服務督導委員會委員、義工服務推廣及宣傳小組召集人、路進會副主席、香港傑出義工會執委。



謙卑

恒常不變的工作做久了便容易因循怠惰，甚至習非成是，一些人被後輩稱為「老海鮮」，就是因為他們常搬出這一套「我在這崗位已幾十年了，從來都是這樣做，一向也沒有問題……」在公務員體系或大機構中這情況更是常見，在台灣也不例外。

初申請赴台時，經常要往返台灣設在金鐘的辦事處，不知是因為申請人太多抑或工作性質太單一，接觸過的一些櫃檯人員的態度都有點倨傲，問他們問題他們會說：「你不會自己先查過有關資料才來辦理申請嗎？」我心想：就是查過也不清楚才來問你嘛！

由於該處電話常沒人接聽，電郵回覆需時，跑上去問問題其實既無奈也很花時間，卻受到這樣的對待，真令人沮喪。心有不甘之下，上網及聯絡台灣總部多番查證，得到的說法卻與香港的辦事處不同，於是又跑上去問，得到的回應是：「我們一直都是這樣處理的，從來沒有問題，從沒有人好像你那樣質疑……」

又後來，我鍥而不捨，層層諮詢，甚至達於總統信箱，最後，那辦事處的當事人親自打電話來解釋，說會好好辦理。

赴台前驗身也因難重重，這邊醫院的員工似乎不熟悉有關程序，致有點甩漏，回港苦等報告的回覆是要我再飛過去複檢。其實只是一個小程序，在香港很容易辦理，問可否在香港做檢測有結果後傳過去，但是每次得到的回答卻是：機制如此，沒有轉圜餘地。

基於從不言從的性格，聯絡了其他有做這些檢測的醫院查詢，發現是之前這間醫院在程序上出

錯。綜合了一些資料傳給他們並放上他們的臉書，結果是他們一日之內馬上寄回合格檢驗證書，不用專誠飛過去了。

在台灣住滿一年，申請身份證時也是一波三折，辦事處的人說我們的資格不符合，退回申請不接受。我說我之前查證過是符合的，那位辦事處人員聽了，走出櫃位，搭著我的膊頭煞有介事地說：「我做這份工作三十多年了，有甚麼條例是不認識的？我說不能就是不能！」

如果我相信了她三十多年工齡的權威就慘了，結果是我再多番諮詢、找資訊，之後到了另一辦事處辦理就成功了！

這些經驗告訴我一個在聖經中常提到的道理，那就是謙卑。不要認為自己知道很多，自己不會錯，因此經常自我警惕不要再說：「我對此有多少年經驗……」就算教學生也是如此，遇有疑問要馬上找資料，多番考證後才定奪。

從前做編輯、校對時，也會不斷提醒自己：要求錯不是求對。不求校對完沒錯就收工，而是要求自己每校對一次也找到之前沒發現的錯誤。

謙卑說來很易，但做到很難，是學生要不斷學習的功課。👉



周淑屏

香港人，現居於高雄。文字工作者，從事寫作教學工作，已出版逾 120 本作品，兩度獲得香港中文文學雙年獎（兒童少年文學組）。



低碳瘦身

疫情期間，我和大部分人一樣，因經常留家抗疫而胖了少許。有見及此，我自9月1日起，進行了為期一個月的「低碳飲食」(亦即「低醣飲食」)，意思就是指「減少飲食中的碳水化合物含量，並增加好的脂肪和蛋白質的攝取。」我在第一個星期減了1.2公斤(即2.65磅)、第二個星期累減了2公斤(即4.4磅)！脂肪比率亦有相應下降，成功踢走了「疫情肥」。

但在深入探討甚麼是低碳飲食之前，在香港和台灣等地方，主流的營養師其實不太支持這個做法。因為這個做法偏離了大家在學校所學的食物金字塔——五穀類要吃最多的做法。不過，在2019年，美國糖尿病協會在糖尿病手冊上寫道：「對於有糖尿病或者有糖尿病前期徵兆的人，低醣飲食有機會幫你改善狀況！」

那麼，低碳飲食究竟是什麼？每天應該要吃多少碳水化合物？每日三餐應該怎樣安排？還有甚麼細節要注意呢？

成年女性，假設每日攝取1500卡的話，大概要吃20%的碳水化合物(低至5%的叫「生酮飲食」)，以支持腦部及各器官的運作，份量大概就是1.5平碗左右。但因為我們還會吃水果和含糖的醬料等等，所以保守起見，每天我只會吃一平碗的粥粉麵飯，或是薯仔、番薯、南瓜、芋頭、蓮藕或粟米等。

【Kay's 低碳 / 低醣飲食法】

1. 每日只選一餐吃高纖、拳頭大的粉麵飯或原型澱粉
2. 盡量吃無醣或低醣食物
3. 每天兩餐要有兩個拳頭大份量的蔬菜
4. 三餐要有一隻手掌大份量的蛋白質
5. 盡量選擇低醣款式的水果：蘋果、橙、奇異果等等



要留意「醣」是碳水化合物的總稱，當中包括單醣、雙醣、寡醣及多醣。因此，除了粥粉麵飯有碳水化合物，果糖、乳糖、蔗糖甚至豆類也會有。所以，如果在同一日裏面吃了一個拳頭大的粉麵飯，那麼，再配搭青豆、粟米、蓮藕或薯仔等食物的話，便可能會超過當日的碳水化合物份量了。

減醣飲食不是要我們戒吃澱粉，但應該盡量避免白麵包、烏冬、白飯等的「精製澱粉」，要改為多吃糙米、紅米、番薯、高纖意粉、南瓜等等的「原型澱粉」。

最後，世上沒有一種瘦身方法是適合所有人的。因此，大家可以先仔細認識不同瘦身方法的利弊，比較之後選擇適合自己的，再認真落實執行。有需要時，必先請教醫生或營養師。當然也非常歡迎大家到 Facebook inbox 我啦！



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

電郵：info@kforkitchenhk.com



常存喜樂@緬甸



緬甸孩子們的笑容，總讓我想起……

喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。(箴言 17:22)



Mak Mak

別號「右腳雀仔」，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，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。

信義角度

社關服侍

35 萬個口罩送贈予有需要人士 /
《信義同你 3 點 3》— 老友記的「新日常」

信義好事

社區脈搏

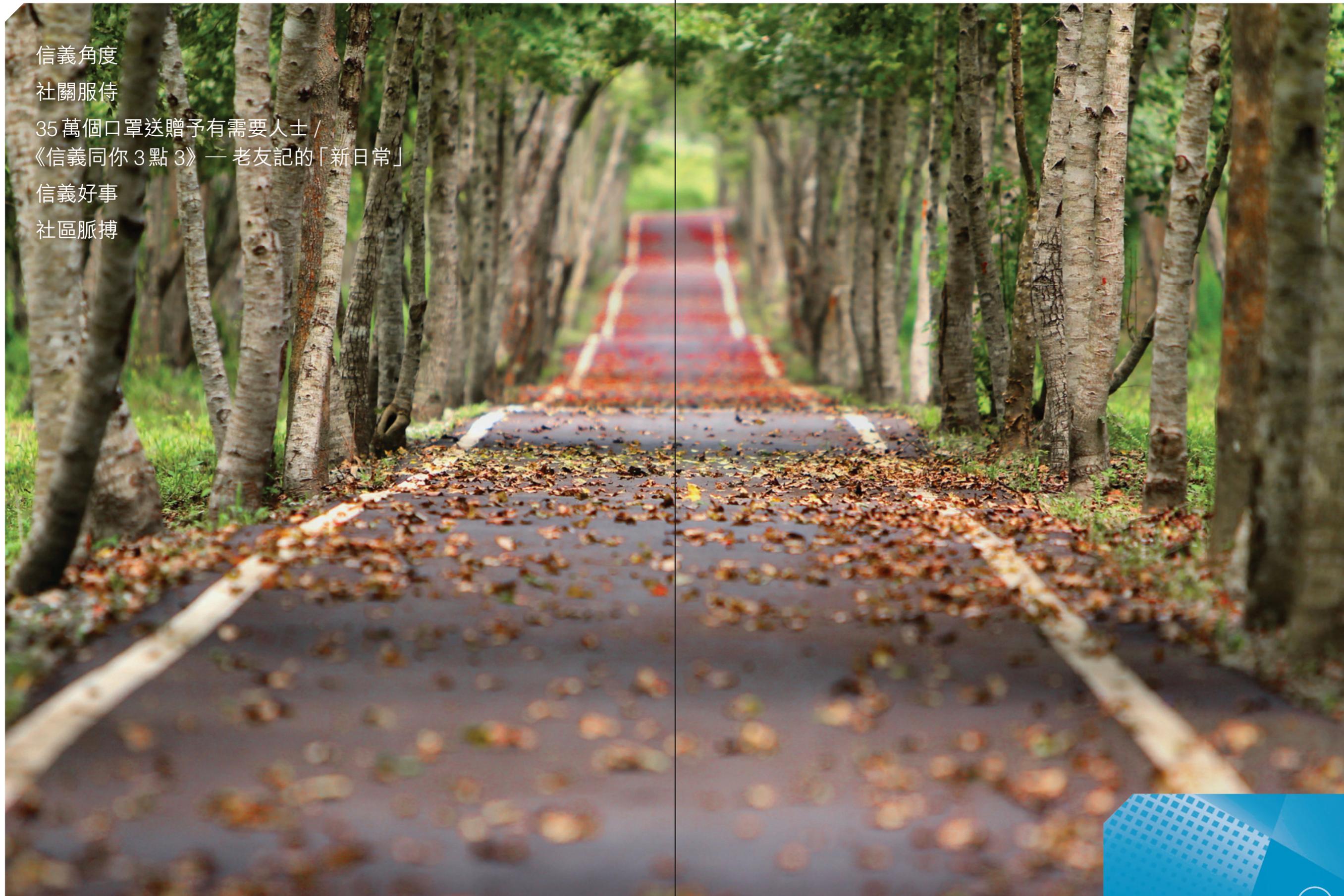


Photo: pexels



Service



信義角度

透過分析社會現象 帶出本機構關注議題

我們都是照顧者！

悲劇的發生，往往只揭示目前本港家庭照顧者缺乏支援、承擔沉重壓力景象的一角。隨着人口老化、少子化的社會趨勢，家庭已無力獨自承擔生活缺乏自理能力家人的照顧者責任。照顧者是誰，可能是你，也可能是我……。

數以十萬計的照顧者被隱形

現時政府沒有就照顧者作專門的統計，但由零散的數據中反映社會上有為數不少的照顧者。各方面的被照顧對象的數字加起來，不難想像至少有數以十萬計的家庭照顧者在社會上默默地付出，但照顧者又有沒有得到適當的支援？

203,700
與殘疾人士同住的照顧者
(2015年香港統計局特約調查「殘疾人士及其照顧者」)

133,400
居家長者需要別人協助起居生活
(「長者住戶調查」及「長者服務調查」，2014年，香港社會服務處)

175,600
與長期病患者同住的照顧者
(2015年香港統計局特約調查「殘疾人士及其照顧者」)

8,720
特殊教育學生(包括中小學)
(香港教育處, 2020)

>80%
在職護老者壓力大
(內務局, 2019)

404,900
0-6歲幼童
(內務局統計處綜合人口統計調查, 2018)



1. 由零散的數據可反映香港至少有以數十萬計的照顧者。
2. 頌安長者鄰舍中心護老輕鬆聚一聚，照顧者DIY小盆景。
3. 10月9日馬鞍山長者地區中心也有舉辦護老者喘息活動



從家庭照顧到社會照顧

本港的福利政策，向來側重被照顧的一方，至於照顧者的角色及需要，一直少有論述及研究。香港至今沒有就照顧者進行專門的研究，照顧者的數目只能從零散的數據中反映。早前政府宣佈委託香港理工大學開始進行照顧者的研究，這遲來的舉措總算是個開始。

參考世界其他地區的經驗，英國、澳洲、新加坡及台灣等地早有為照顧者制訂全面的政策，如澳洲的政策強調照顧者應受到社會的重視及尊重，並擁有參與經濟、社會和社區生活的權利和選擇。台灣會為照顧者及被照顧者設立雙個案，而《長期照顧服務法》，更有列明一系列家庭照顧者支持服務。這些政策理念皆肯定照顧者對社會的付出與貢獻，並重視照顧者的選擇。

十月大型「照顧者月」活動

說到底，在一個充滿關愛及重視人權的社會，不應該有人因照顧而淪於匱乏。回看香港的情況，政府在訂立「照顧者為本」政策的決心與工作，固然仍要加一大把勁；但要建立一個關愛照顧者的社會，提高照顧者自身和社會有關照顧者的意識，我們每個人也可以出一分力。



社關服侍

實踐耶穌基督服務人群的精神

可持續

Sustainable

2000年9月，各國領袖在聯合國舉行的一個高峰會上，制定了八個「千年發展目標 Millennium Development Goals (MDGs)」，旨在於2000至2015年間，各國能就這八個關於極端貧窮、愛滋病傳播、兒童及婦女權益等問題共同努力。十五年過去，有關檢討結果是令人鼓舞的，例如全球生活在極端貧窮線以下的人口，由1990年的十九億下降至2015年的八億三千六百萬；另在發展中國家中能入讀小學的人口比例，亦由2000年的83%增加至2015年的91%等等（詳情可參閱：<https://www.un.org/millenniumgoals/>）。本着這鼓舞的成績，聯合國各成員在2015年再次制定往後十五年的發展目標，並由八個增至十七個，稱它們為「可持續發展目標 Sustainable Development Goals (SDGs)」(詳情可參閱：<https://www.un.org/sustainabledevelopment/>)。而從MDGs至SDGs，我們不難發現當中有着理念上的轉變，亦可以說是進步，其中一個最明顯的便是強調了「可持續 Sustainable」這理念。

要改善問題有不同方法。要留意的是，有些方法雖然能在短期內帶來果效，但長遠而言是「好心做壞事」。以改善貧窮問題為例，若我們為提升貧困地區人士收入而在當地只顧發展工業或旅遊業，輕忽了環境保護，長遠便會為他們帶來更多的問題。這其實亦是實踐MDGs時得到的經驗和反省。因此，SDGs提示各國在進行改善時也要考慮其可持續性。當然，這提示不單適用於國際層面，也適用於每個地區內的社會服務機構，以至每一個願意為「改善」而努力的人。

對於要履行社關服侍(Diakonia)使命的基督教社會服務機構、堂會和基督徒而言，「可持續 Sustainable」也是我們要注意的事情。不是問我們的服務能否有資源去「可持續」，而是要問這些服務有沒有「好心做壞事」？我們如何才能讓改變有着更長久的果效呢？當然，基督信仰對人和世間問題的理解，會指導我們如何思考這兩條問題。例如，我們會在服務中強調全人關懷(Holistic Care)的重要性。為甚麼？一方面是理解到人的需要不會是片面的，而是由身、心、社、職、靈等不同層面結合而成的整體。另一方面，我們明白到世間有很多問題都是人為的，是自己或他者犯錯交織而成的惡果。因着貪念、自私、驕傲等，人往往在有意無意間為世界和他者帶來了傷害。而要改變這根源性的問題，基督信仰告訴我們要整全地關懷每一個人，至令他們的生命能夠一步一步地從「多顧念自己的生命」轉化至「多考慮他者的生命」(如用基督教的用語，便是「愛人如己的生命」)。而這種轉化，便能長久一些地為問題的根源帶來改善。因此，教會的服務必然是有着靈性關懷的向度，不是(亦不應是)為着教會人數增長，而是基於這是人生命中很重要的需要，也是解開世間問題和苦難的一個重要元素。➤

◎ 曾浩賢博士

作者：曾浩賢博士

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)

35萬個口罩送贈予有需要人士



「正點基層健康醫療基金」網頁



<https://bit.ly/350dQdm>

本機構自 2020 年 4 月起自資生產「正點口罩」(Positive Mask)，為社會及業界提供具質素且達國際標準的口罩，以保障大眾健康，並將「正點口罩」生產量的十分一捐贈予弱勢社群，銷售額扣除成本後亦會撥入「正點基層醫療健康基金」，用作增強基層市民對疾病預防的意識及推廣健康生活模式。

機構至今透過基金、「正點口罩」的捐贈，以及各界捐贈的防疫物資，向基層家庭、長者、殘疾人士、清潔工人、露宿者、各區疫廈居民免費送上超過 35 萬個口罩，並為有需要人士提供防疫物資。

我們十分感謝各界有心企業、團隊與義工紛紛出錢出力支援弱勢社群，與我們合作派發口罩及防疫用品予有需要人士。最後，我們鼓勵大家繼續幫助弱勢社群，將物資送給有需要人士，或捐款支持「正點基層健康醫療基金」，分享關愛。

《信義同你 3 點 3》— 老友記的「新日常」



多謝姑娘，好有創意，鍾意藝術！

每星期有直播 LIVE 運動，上課的動作都安排好，導師好友善，又耐心解釋，笑容親切，氣氛好好。

多謝你們安排音樂時間，令人心曠神怡，下週再聚！

你們的音樂令人好舒服，過了一個好開心、放鬆和輕快的下午，好像飲了一杯親咖啡。

大雨過後有彩虹，大家加油！

面對新型冠狀肺炎的反覆肆虐，長者中心因防疫需要而暫停開放，老友記的日常社交尤受影響，長期困在家中猶如「孤島」。因此，本機構長者服務單位由 8 月開始聯手製作節目《信義同你 3 點 3》，逢星期一至五下午三點十五分，在 Facebook 專頁直播音樂、飲食、藝術、運動等節目，每天與老友記相聚半小時，幫助他們輕鬆在家抗疫。漸漸地，節目成為了數百位觀眾與我們之間的橋樑，透過鏡頭一起唱歌、煮飯、畫畫、做運動。這種不受地域、環境限制的模式，形成了老友記的「新日常」。節目不單為長者提供防疫、健康及消閒等資訊，更重要的是讓大家在這環境中找到互相陪伴的空間，重建社交連繫。

隨着實體服務陸續恢復，《信義同你 3 點 3》的播放時間亦會有所調整。歡迎老友記繼續瀏覽各信義會長者服務單位 Facebook 專頁或到 Youtube 頻道收看。

隨着實體服務陸續恢復，《信義同你 3 點 3》的播放時間亦會有所調整。歡迎老友記繼續瀏覽各信義會長者服務單位 Facebook 專頁或到 Youtube 頻道收看。

信義同你 3 點 3
Youtube 頻道



<https://bit.ly/37jcYTT>

信義好事

信義會社會服務部新界區賣旗籌款——為鄉郊長者規劃晚年生活

基督教香港信義會社會服務部獲社會福利署批准，將於 2020 年 11 月 21 日（星期六）上午舉辦新界區賣旗日，但因疫情關係改以網上籌款，籌得之款項將用於「鄉郊長者支援計劃」。計劃其中一部分是支援拾荒長者，希望透過工種轉換，改善他們的生活，讓他們能夠安享晚年，希望各界踴躍捐輸。詳情請瀏覽右邊網頁。

「繪畫新生活」
籌款網站



<https://bit.ly/3ixlu3x>

照顧者月——感謝照顧者的付出

本機構於 10 月參與「照顧照顧者平台」舉辦的「照顧者月活動」，與多間機構攜手為全港照顧者打氣。活動包括派發「照顧者手冊」，為照顧者提供資訊和優惠；為照顧者提供「喘息站」，以感謝他們的付出；以及舉辦網上照顧者論壇。本機構亦在各區中心設立了多個照顧者喘息站，為照顧者提供喘息活動，讓他們享受輕鬆愉快的時光。我們期望活動能讓社會人士更多關注照顧者的需要。



Beans 捐贈飯券 為照顧者打氣

感謝 Beans Group Limited 董事及創辦人 Mr. Joe LAU 捐出 900 張待用飯券予沙田多元化金齡服務中心、太和青少年綜合服務中心及尚德青少年綜合服務中心，飯券將贈予有需要的照顧者及他們的家人，在疫情下為照顧者打打氣。

疫。不孤單，為您遮風擋雨

感謝威勝利香港、盈發地基工程有限公司義工隊於 2020 年 9 月 25 日到訪靈合長者健康中心，為鄉郊長者送上 120 把拐杖雨遮，更附上義工們親手寫的心意卡和燈籠，以表達佳節祝福和關懷。



毛孩大筴地

「毛孩大筴地」寵物市集將於 12 月舉行，今次繼續集寵物市集、草地派對、寵物資訊及領養日於一身，期待您的參與，並與毛孩一起度過愉快的假日。

活動詳情：

日期：2020 年 12 月 19 - 20 日（星期六及日）

時間：12:00 - 19:00

地點：大埔寶湖道六鄉學習園地

查詢：whatsapp 61154656 黃先生 / 余小姐

社區脈搏

年輕懷孕媽媽擔任朋輩輔導員，望以過來人身分聽人吐苦水

本機構賽馬會新世代爸媽支援計劃朋輩輔導員倩欣接受〈隱形香港〉訪問，分享年輕懷孕經歷。計劃社工在訪問中呼籲社會人士關注年輕爸媽的需要。



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

港台《開心日報》訪問新世代爸媽支援計劃主任方敏芝



<https://bit.ly/3jVukty>



曾年輕懷孕無同路人 首任輔導員媽媽：望以過來人經歷聽人吐苦水

是相對容易接受

港聞 now新聞



【疫下成疫廈】有送膳員無懼疫情堅持為有需要長者送膳

2020年8月23日 09:08 [f 分享](#)

【Now新聞台】疫情下多座大廈成為疫廈，不少非牟利機構都暫

送膳員無懼疫情堅持為有需要長者送膳

Now 新聞台拍攝本機構送膳員美如在疫情下仍堅持為有需要長者提供送膳服務，為他們送上生活所需和關心。



<https://bit.ly/3dpmhm2>

港台《開心日報》訪問沙田護老坊送飯服務



<https://bit.ly/33WB5Wd>

無綫《新聞透視》訪問本機構疫情下的長者支援服務

無綫《新聞透視》訪問本機構疫情下的長者支援服務，分享如何利用科技在疫情下支援有需要的長者。



<https://bit.ly/36ZOIHh>



上一頁：青年協會
下一頁：嘉德酒家
統計處資料顯示，二零一九年年中，本港六十五歲以上的人口達132.2萬人，佔香港總人口的百分之17.6。長者安老政策一直是本地關注的議題。然而，本港新冠肺炎疫情反覆，長者人口眾多的社

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)

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。電郵：admdept@elchk.org.hk）

個人資料

姓名：_____ 電郵：_____ 電話：_____

地址：_____

網上捐款/訂閱

愛心捐款



<https://bit.ly/3mylbaX>

支持《信念》



<https://bit.ly/2CzF2Vy>

訂閱《信念》



<https://bit.ly/3hmFshH>

索取地點



（朗屏站、北角康澤、杏花新城、南昌站、寶琳站、恆福、駁景園、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



道聲書局



（灣仔）



（筲箕灣、藍田、奧海城、深水埗、葵芳）

Beans

（九龍灣、將軍澳、馬鞍山、沙田、大埔）



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）

PROSPERITY REIT
（都會大廈、泓富產業千禧廣場、泓富廣場）

其他索取地點

香港區

香港大學（學生發展及資源中心）
香港樹仁大學學生事務處
城邦書店

香港上海印書館
森記書局（灣仔）
森記圖書

心事如塵茶食亭（鯉魚涌店）

議員辦事處

鄭麗琼議員辦事處
羅健熙議員辦事處

九龍區

香港城市大學學生會（九龍塘）
香港浸會大學學生會、餐廳（九龍塘）
香港理工大學學生事務處（紅磡）
Kubrick（油麻地）
小息書店

天道書樓（新蒲崗）
田園書局（旺角）
序言書室
基道書樓（旺角）
榆林書店（旺角）

樂文書店
匯家山

議員辦事處

沈運華議員辦事處
胡志偉議員辦事處
涂謹申議員辦事處
陳汶堅議員辦事處
黃碧雲議員辦事處
楊或議員辦事處
鄭景陽議員辦事處

新界區

青年學院（邱子文）
香港中文大學專業進修學院
嶺南大學
天恩堂（葵涌）

新景安老院
光明書局
樂活書緣

議員辦事處

何杏梅議員辦事處
吳劍昇議員辦事處
吳錦雄議員辦事處
周偉雄議員辦事處
林少忠議員辦事處
林卓廷議員辦事處

林紹輝議員辦事處
林頌鎧議員辦事處
梁錦威議員辦事處
許銳宇議員辦事處
陳美蓮議員辦事處
陳諾恆議員辦事處

程張迎議員辦事處
黃炳權議員辦事處
黃偉賢議員辦事處
溫和達議員辦事處
劉勇威議員辦事處
鄭則文議員辦事處

鄺俊宇議員辦事處
譚駿賢議員辦事處
關永業議員辦事處
蘇嘉雯議員辦事處

《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

繪畫生活 新生活

賣旗籌款2020

Flag Selling Fundraising Event

基督教香港信義會社會服務部

建立鄉郊長者支援服務

立即支持



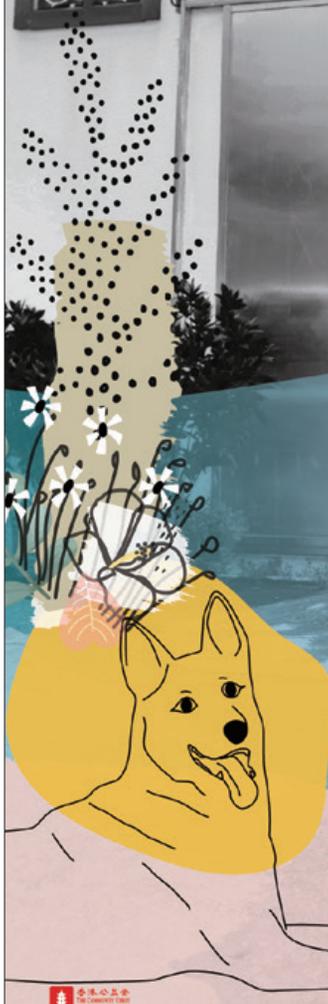
服務故事



☎ 3692 5468

☎ 5442 6344

信義會 · 賣旗籌款2020 · 規劃鄉郊長者健康晚生活



公開籌款許可證編號:FD/R021/2020



基督教香港信義會社會服務部
Evangelical Lutheran Church
Social Service - Hong Kong