

# 信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部

# 愚公移山

*The Foolish Old Man  
Removes the Mountains*



讓文字成為亮光祝福讀者——林慶儀

打破肥胖心理枷鎖 我有我規則——徐曉明

耕耘十年的溫柔抗爭——周思中

「喺坊𠵼𠵼」——看得到的回收再造過程——葉文琪

終有一天——黃村長與他的鎖羅盆復村期許——黃慶祥



Photo: 鞍山探索館提供 (馬鞍山鹿巢山大火後，鞍山探索館積極向公眾推廣愛惜山野文化，期望日後回復綠色山野。)

## 編者的話

相信大家一定聽過「愚公移山」的故事，這故事教導我們即使遇到多大困難，只要努力不懈，終有一天能解決如大山一般的困難。在香港，有一班人在默默耕耘— 希望恢復已荒廢數十年的鄉村、成立香港首間紙包飲品盒回收漿廠、開拓親子農場、創立女裝加大碼時裝品牌、獨資成立出版社…… 雖然過程中困難重重，但他們都不畏艱難，堅持下去，因為他們不只想做得好，更想為香港做有意義的事。👉

陳曉盈



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》57期手機版



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

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

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 黃慶祥 — 終有一天 — 黃村長與他的鎖羅盆復村期許       | 6  |
| 葉文琪 — 「咁坊 Mil Mill」 — 看得到的回收再造過程 | 9  |
| 周思中 — 耕耘十年的溫柔抗爭                  | 12 |
| 徐曉明 — 打破肥胖心理枷鎖 我有我規則             | 16 |
| 林慶儀 — 讓文字成為亮光祝福讀者                | 18 |

### Focus

|  |    |
|--|----|
| 「牙齒閃閃」牙科治療計劃 —<br>牙醫與戒毒者同行 消除身心障礙 重建健康人生     | 24 |
| i-Change 賭博輔導平台 —<br>戒賭服務引入 24 小時運作聊天機械人「阿信」 | 26 |

### Column

|                |    |
|----------------|----|
| 趙榮德 — 教育隨筆     | 30 |
| 袁文輝 — 生命因愛動聽   | 31 |
| 司徒永富 — 職場信念    | 32 |
| 鄺頌安 — 逆想天開     | 33 |
| 何重恩 — 重情重義     | 34 |
| 周淑屏 — 蠢出香港     | 35 |
| 潘狄思 — 愈食愈瘦     | 36 |
| Mak Mak — 一秒感動 | 37 |

### Service

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 信義角度                            | 40 |
| 社關服侍                            | 41 |
| 愛在疫情中 · 仍然要傳愛                   | 42 |
| 「樂 · 傳 · 承」 — 家家喜動計劃圓滿結束 / 信義好事 | 43 |

## Reader's palette



圖、文：王亘一

古人為了通行方便，用了很多時間將擋路的山移走，看似愚笨，但這種永不放棄的精神卻值得我們學習。就像現在將廢物更好的處理利用，來保護大自然的環境，也要有這種精神。

### 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）



「前人一級級梯田開墾上去，（梯田）養活我們一代一代人，看到這些祖先辛勤的痕跡，你說我又如何捨得放棄？」

——鎖羅盆村長黃慶祥

「通常較少後生仔會去買廁紙，如果看見後生仔拿着一袋廁紙，那九成是 Mil Mill 的出品，因為他們較有環保知識。」

——葉文琪，Mil Mill 品創辦人之一

Photo: Goumbik

「農夫每天既要照顧農作物，又要管理農地輪耕和分銷農產品。同時，面對變幻莫測的天氣、突如其來的昆蟲、野豬等不可控制的因素時，更讓自己學習解決及預防問題，每天都有新的任務去挑戰，是多麼的有趣！」

——「生活館」創辦人之一周思中

「My Rules 不僅是一個讓所有人肥妹仔也買到負擔得起靚衫的地方，也是一個互相取暖和給同路人正能量的地方。」

——大碼女裝 My Rules 品牌創辦人徐曉明

「其實這公司有 99% 是屬於神的，我只佔 1%，我只是在地上幫神管理，最終要交帳給神。」

——亮光文化有限公司創辦人林慶儀

訪問內容純屬受訪者個人意見，並不代表本機構立場。



Feature



採訪、撰文：Mak Mak / 攝影：Knight / 部分相片由受訪者提供



## 終有一天 黃村長 與 他的鎖羅盆復村期許



63 歲的鎖羅盆村長黃慶祥無懼攀山涉水，週而復始、年復一年的還鄉打理荒蕪了的鄉村，已經是村莊第 11 代後人的黃村長，希望歷代祖父輩努力耕耘、曾經盛極一時的鎖羅盆村，終有一天可以重新活過來。

鎖羅盆村位於沙頭角的深山，村民靠山開闢梯田耕種，又常到海裡去摸蜆捕魚。50 年代全盛時期曾住了 70 戶逾 300 居民，但戰後許多村民移居海外及到城市去尋找生計，加上六、七十年代時小孩讀畢村校小學都要到外面繼續升學，移離的人口愈來愈多，隨着 70 年代初最後一戶遷出，村莊至今已荒廢數十年，村民也只在春秋二祭回來祭祖。

### 深山裡的鎖羅盆

月前一個晴朗的週日，記者和攝影同事隨黃村長入村。這是我們第一次來到偏遠的鎖羅盆，但原來自 2007 年起，當時還未成為村長的黃慶祥已每逢週日也「還鄉」。起初是跟隨叔父回來清理村莊，近年則是只有一個人也會從沙頭角開快艇過來。今次幸好有他在中途站荔枝窩村碼頭接我們，不然我們從馬料水坐一個半小時街渡到荔枝窩後，還要再步行超過一小時才能到達鎖羅盆。

跟黃村長談起他這份復村的堅定心志，他說：「人到這樣的年紀，總是會思鄉。」接着娓娓道來他十多年前如何受長輩身體力行感染，加入復村的行動。2007 年村長一位已移居英國的 80 歲叔父回到鎖羅盆，看到家鄉一片凋零，到處是倒塌房舍和野草，森林中的頽垣敗瓦一片陰森恐怖，於是

1. 63 歲的鎖羅盆村長黃慶祥無懼攀山涉水，週而復始、年復一年還鄉打理荒蕪了的鄉村。
2. 由荔枝窩碼頭步行到達鎖羅盆要超過一小時。
3. 村內第一排屋的第一間便是村長的祖屋。



立志要整理好自己的家鄉，發起一班叔伯兄弟成立漁農牧業組，並以一萬元一股眾籌到 83 萬元成立復村基金。

這場在 12 年前發起的復村行動由僱工人大規模鋸樹及清理開始，從那時起，黃慶祥每逢週日便和一位堂兄跟隨該位叔父回到鎖羅盆身體力行協助清理。黃慶祥記得，有一次在現場設置了一部攝錄機長時間記錄，鏡頭下但見年邁的叔父不辭勞苦不停把樹木枯枝搬去燒，讓他大為感動，更忍不住反問自己可以為復村多做什麼？

### 復村之路甚艱難

那天我們在鎖羅盆碼頭下船，循小路入村前先到了離碼頭不遠的啟明學校舊址參觀。在 1965 年，7 歲時便跟家人遷到大埔居住的黃慶祥在這裡讀過一年級，而附近一帶更是 2008 年那次復村大行動的一個重要開發點。當時漁農牧業組打算在此搭建千呎房屋和另建溫室種植物，可惜因有蓋建築屬無牌非法僭建而必須拆卸，現址如今只剩下一堆荒廢了的棚架和建築基座。

另一方面，因為乏人作日常管理，大規模清理後重現的梯田景觀不久後再次被野生叢林掩沒，而當年培植的數百棵龍眼和荔枝樹也因日常無人打理而枯死，至今村內只剩下千多棵不用常常打理的柑樹和桔樹存活下來。

地點偏遠加上大多數村民都已移居海外，復村之路從一開始已是困難重重，就以那條從碼頭入村、日久失修的石屎小路來說，原來早在 9 年前已申請修路，第一階段即由碼頭至入村前的路段已於 4 年前修好，但第二階段至村口伯公壇的一段路，卻因屬私人田地和業權人分散而修築無期，一直爭取及奔走聯絡業權人或其後人的黃村長對此亦深感無奈。



提到復村計劃一直存在無以為繼的問題，黃村長表示，明白村民在復村的步伐上未必一致。他說：「有許多人認為要復村，先決條件是要有路（暢通的陸路交通），才有安全感可以回鄉，但我同小部分村民認為無路也可，只要有水便可以，無電可以用太陽能。想當年祖先一代也無電，一樣可以生存。」他認為，改善鎖羅盆交通可以循改善碼頭和挖深港口讓大船也可停泊下手，另外便是在村內設立一個適合長期作戰的長駐地點。

### 在伯公壇流下男兒淚

現時黃村長每次還鄉都是以即日來回的形式，巡視以外，也會打理祖屋和桔樹，而每次回來，他都會打掃村口的伯公壇和上香。伯公是客家人鄉村的神明，村民相信伯公保佑五穀豐收，四境平安。2018 年颱風山竹破壞了大樹旁的伯公壇，重修後許多村民回來慶祝，在破屋前擺設了 4 圍盆菜宴，又有舞麒麟，黃村長語帶哽咽說：「鎖

4. 2018 年伯公重修完工後安排了四圍盆菜宴。
5. 2018 年 12 月 30 日伯公重修完畢後拜神舞麒麟。
6. 2008 年復村大行動種下的桔樹果實纍纍。
7. 黃慶祥十年來都有回村貼揮春。
8. 想起復村之路的種種，黃村長不禁在伯公壇前流下男兒淚。



羅盆幾十年來也沒有這樣熱鬧了。雖然村裡現在已沒人居住，但伯公一直守護住條村。」回想起這半世紀也難得一見的盛況時，他更不禁在伯公壇前流下男兒淚。

別過伯公壇，繼續跟黃村長走訪村內的祖屋群及他平日打水的小溪。他平時最愛在自己的祖屋前生火，用煲滾的溪水來沖茶，然後一邊望着眼前舊日村裡的農地一邊慢慢品茗。正值桔仔收成的季節，黃村長也來到桔田摘桔和清理桔樹上的薇甘菊。途上遇上行山人士問路，村長不僅用心指引路向，更不忘介紹自己的家鄉，他說：「多些人認識我的家鄉一定是好事。」

還記得那天介紹到舊日的梯田勝景現已被雜草和叢林掩蓋，黃村長說：「前人一級級梯田開墾上去，(梯田) 養活我們一代一代人，看到這些祖先辛勤的痕跡，你說我又如何捨得放棄？」

### 退休後冀還鄉守村

自 2015 年當上村長後，黃慶祥一直用心跟進有關鎖羅盆一切對內對外的大小事務，更肩負維繫居於香港及海外村民的重任，每年的指定任務包括在村民回來做春秋二祭前僱人在村內做基本清理。採訪當日但見他一俟拍下照片，便急不及待與 Whatsapp 群組內的村民分享。他說，多得另一位叔父鏗而不捨嘗試聯繫村民，群組內現有 400 多人，當中四分之三的人都在海外。雖說能否找到多些志同道合的村民一起復村要看緣份，但早前有幾位居於外國的村民表示有興趣回來協助復村，還是讓黃村長感到欣喜。

今年 63 歲的他，年多後便退休，他說只要妻子不激烈反對，自己打算退休後回來長住。他計劃在祖屋範圍內設置一間可以移動的組合屋，再利用太陽能發電和溪水去解決水電供應問題。復村之路看來遙遙無期，即使要以個人之力去維修破爛不堪的祖屋也不見得容易，但黃村長相信，住下來可讓他有更多時間維修祖屋和清理雜草，這名鎖羅盆的現代愚公期望，終有一天復村可以成事！➡

9. 黃村長平時最愛在自己的祖屋前用煲滾的溪水來沖茶。
10. 當年漁農牧業組打算搭建的溫室如今只剩下一堆荒廢了的棚架。
11. 鎖羅盆村委會至今每年都用萬多元，請人回村清理由碼頭至村再到種了幾百棵果樹的私人土地。
12. 受前人感動讓黃慶祥立志復村。

## Feature

採訪：Jonathan / 撰文：周淑屏 / 攝影：陳曉盈 / 部分相片由受訪者提供



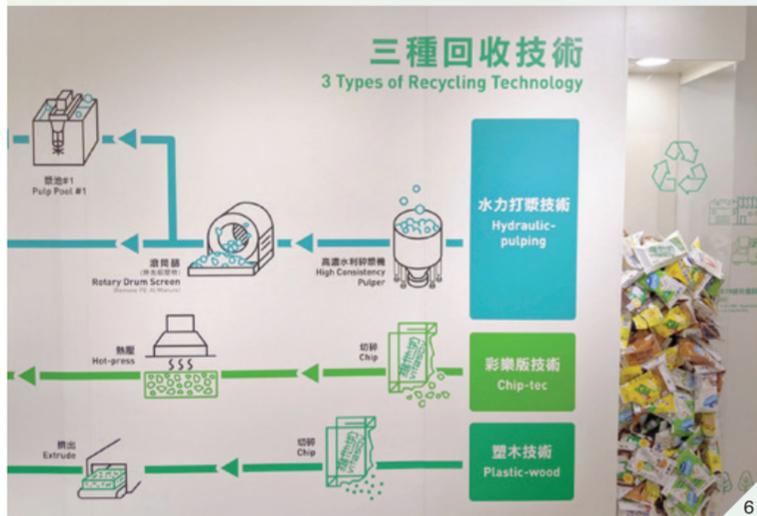
「嗚坊 Mil Mill」是香港首間紙包飲品盒回收漿廠，亦將廢紙運到越南合作的工廠製成再造紙巾，然後運回香港出售，還和各界合作實踐循環經濟概念。紙巾現在在一些小店和網店例如 HKTVMall 銷售，百佳的 Taste 也有售賣，銷售額頗為增長，由於是 made in Hong Kong 的品牌，也令他們有穩定的支持者。

### 創業艱難

Mil Mill 創辦人之一——葉文琪 (Harold) 和生意合作夥伴以前是做回收的，2009 年，他們創立資訊機密處理有限公司，亦即 Mil Mill 的母公司，提供機密文件銷毀處理服務，專做辦公室廢紙回收。他們只是中小企，只有幾個合夥人的個人投資，加上銀行貸款成為資本。十年前的廢紙業多數是傳到第二、三代的人去做的，營運的人學歷不高也比較傳統，是「收買佬」的經營形式，長遠來說沒有可為。Harold 和夥伴認為要以企業對企業 (B2B) 的概念經營，幫機構回收廢紙，也幫機構處理機密文件，用無線射頻辨識技術 (RFID) 處理，他們也推行減碳概念，這在十年前是很新的模式。他們期望運用專業知識能令行業提升，令這行業有更可為的發展。公司營運了六至七年也沒有賺錢，後來賺錢後，就申請回收基金和找廠房做漿廠。

其後，在 2019 年成立這間用循環經濟模式營運的紙包飲品盒回收漿廠，是希望起到示範作用，令垃圾變為資源，將廢紙回收後變紙漿，再將它變成製成品。他們滿腔熱誠地營運這盤生意，希望幫香港減廢，而建立紙漿廠的目的，是可以令回收再造的過程變成大家也可以看到的，成為環保教育。

1. Harold 相信香港人有意識將「回收」融入生活之中。
2. 紙包飲品盒打成紙漿後，再製成紙巾出售。
3. 因為廠房有上蓋，裝嵌整個打漿生產線也花了不少工夫。



### 覓地建廠

他們遇上的困難首先是找地方建廠花了許多時間。找到地方之後就要建廠房，國內起這些廠房限制少，但香港限制比較多。由於這裏是現成的廠房，他們已一早將限制給設計師參考，還要一面做一面改，例如將漿缸改矮一些，才符合廠房的高度，又因為廠房有上蓋，將吊車把漿缸吊上去，已花了許多時間。建立生產線的時候，由於香港已有 20 多年沒有造紙業，所以沒有人有經驗，幸好找到一班技師，他們是僅存的機械師傅。其實他們也沒有經驗，但覺得很有挑戰性很好玩，經過一番摸索，從大陸燒鐵，運下來再燒焊組合，才形成現在的生產線。運輸漿缸的過程也很複雜，慶幸有一位拖頭司機很有心，努力找沒有高度限制的行車路線，才順利把漿缸運到。Harold 很感激這一班師傅。

他們又花了七、八十萬改善機器、廠房，因為多大貨車出入，單單廠房門口的地也花了十至二十萬重鋪。Harold 說：「這裡的租約明年底屆滿，政府想收回這裏和隔壁，然後起微電子中心。這裏原來是空置了多年的廠房，我們修整了九個月才完工，花了很多錢和心力。為了將來能夠永續，要解決租約的問題，我們要提早去談續租。」

### 合作夥伴

建立廠房後，最大的挑戰是回收工作，他們找政府支持，黃錦星來主持廠房的開幕，也幫助他們找合作夥伴。其中他們找到維他奶這最大紙包飲品盒生產商幫助宣傳，讓他們可以進入學校回收小食部的紙包飲品盒。他們也和不同環保團體合作，全港大部分的環保團體都支持，例如環保觸覺、綠色力量，幫助他們在商場設立紙包飲品回收。

回收問題解決了，在他們的廠房成功生產紙漿後，又花了六個月時間，到大陸找海關檢定，得到非固體廢物證明，然後找廠商合作。大陸從未有從香港入口紙漿，廣東省也不喜歡入「濕漿」，原因是那不屬於海關固有的編碼。因此他們最遠要去到寧波找廠商，最終找到一間廠商合作，開始賣紙漿給東莞的紙廠。

### 滿途荊棘

政府的環保基金資助三百萬，但實際他們只拿了 90 萬，因為有些資助要完成了才可以拿到，但是他們的投資額已超過一千萬，那是他們用原有業務加股東的擔保向銀行貸款得來的。他們已預算三、五年內也不能賺到錢，要靠回收的收入來支撐。但自去年 11 月開始，廢紙回收也有赤字，因為廢紙量跌了三成，最高峰跌了五成，現在回復到八成。疫情的影響甚為嚴重，今年初的時候，他們很擔心週轉不到，其中一個月更要減人工，後來得到政府的津貼，員工薪金才回復正常水平。由於印尼方面的廠商不入廢紙，他們要另覓途徑，幸好找到越南廠商肯回收他們的廢紙，他們也向那廠商買廁紙的成品，成為 Mil Mill 品牌的廁紙。

### 創造空間

由於現在現金流很緊張，他們希望可以收多些廢紙、找多些業務機會，例如和小店合作，茶餐廳也多買他們的廁紙、餐紙。最近一年也得到很多年輕區議員支持，令到回收網絡有增長。年輕的區議員在辦事處設立回收點，推動循環經濟，更辦團購幫他們賣廁紙。

Harold 認為實踐循環經濟概念要成功，要有政府的政策的配合，例如垃圾收費和生產者責任制，成立回收基金，再將基金的錢放回回收產品上。荷蘭的循環經濟是全球最大的，他們因為有政府的政策創造空間，商界才可加入。而回收率的高低由市民的意識決定，他對香港人有信心，認為市民肯參與的話一定會投入去做。人們時常說南韓和台灣的環保回收做得很好，他聽到覺得很傷心，因為香港發展得慢，被其他地區趕上了，但這些與香港人的質素無關，需要政府的政策配合才能成事。

現在他們的廁紙市場佔有率連 0.5% 也沒有，Harold 希望五年間可以上升至 5%。生產紙漿售賣的部分遠遠談不上收支平衡，因為紙漿的價格很低。現在他們的廠房只處理十噸廢紙，但如果 24 小時運作，其實可處理 20 噸廢紙。他們希望可以成為一間可處理全港紙包飲品盒的廠房，長遠有自己的廁紙、影印紙品牌。希望大部分紙漿成品可以返回社區使用，市民知道那是自己之前拋棄的垃圾造的產品，會更加珍惜，這也是一種環保教育。

### 環保教育

Harold 認為香港人的消費模式需要改變，例如循環再用的 recycle 廁紙手感會比較差，也比較薄，顏色沒有那麼白，那是環境保護的代價。歐洲人習慣付此代價，但對香港人來說要改變需要較長時間。通常較少後生仔會去買廁紙，如果看見後生仔拿着一袋廁紙，那九成是 Mil Mill 的出品，因為他們較有環保知識。其實賣廁紙也沒有什麼錢賺，只是希望產品入屋可加強環保教育。

他們沒有資源投資超級市場的上架費、電子廣告宣傳費，現在只是同層認識他們，他們想有多些人知道有這間廠的存在。現時學校只幫助回收紙包飲品盒，他們希望以後可以賣廁紙給學校和教會。發展至今，他們的業務多了兩個途徑，其一是與大機構合作，例如和製造月餅的公司做月餅盒回收，那公司也向他們買回廁紙。又如南豐紗廠 The Mills 會讓他們收廢紙，他們也供應廁紙給南豐。另外一個途徑是和 NGO 有特別形式的合作，例如和元朗、屯門社區回收中心合作。

- Harold 簡介紙包飲品盒的組成物料。
- Harold 撕開紙包飲品盒，解釋當中使用的鋁、膠和紙三種不同物料。
- 教育中心內展示了三種回收技術。
- 廢紙經過運輸帶送入機器，進行打漿。
- 廠房內一袋袋「濕漿」，稍後會賣給造紙公司製紙。
- Harold 手上的手工紙，是利用回收物料製成，公眾可以參加工作坊學習製作。
- 教育中心內展示了再生物料製作的東西。
- Mil Mill 以再生物料製作的回收筒，已放置於全港多個收集點，回收紙包飲品盒。
- 公眾可以申請參觀 Mil Mill 的工廠及教育中心，Mil Mill 網站內有申請表可供下載。



## 耕耘十年 的 溫柔抗爭



「追求理想生活不是只用口說，也不是只羨慕別人，而是向他們學習，慢慢實踐理想，變成真的生活。」十年前，周思中（阿周）和太太李俊妮（Jenny）及一班參與守護菜園村運動的青年成立「生活館」，希望透過農業，默默耕耘，以自己雙手解決生活所需，出產本港蔬菜，讓更多人品嚐到香港農產品和認識土地的價值。近年，阿周、Jenny 與好友洪曉嫻（Kitty）都相繼成為父母，他們成立「生活 Kids Club」，希望讓下一代對香港土地有多點認識和關懷，視土地為自己的根源，在大自然中得到力量，健康成長。

### 充滿挑戰性的耕種修練

十年前，阿周、Jenny 和一班青年走在社運最前線，希望可以抗衡高鐵，守護菜園村，捍衛香港的農地。可惜他們敵不過高牆，菜園村最終也被清拆。「我們由憤怒、不服氣，繼而知道自己不可再停留在抗議、不滿之中。既然我們不喜歡這個城市的規劃和發展方向，那就要親自實踐自己理想的生活。」於是，阿周便和 Jenny、一班志同道合的朋友們一起在八鄉謝屋村租了農地，成立生活館，實現自己的生活理想。

「因為農村有城市人所謂的『不便』，因此村民更懂得運用知識和技能，鄰里之間互相守望，一手一腳建立自己的家園、農場。我很羨慕他們那股強大的力量，於是決定向他們學習，希望自己也可以慢慢成為有能力的人。」但對從沒接觸過鋤頭的阿周和一班青年來說，可以從何入手耕種呢？慶幸他們在菜園村認識了一位農夫，更視他為師

1. 阿周以耕種磨練自己，更希望以可讓香港的泥土愈來愈好，讓人們知道香港土地的價值。
2. Jenny（左1）、阿周（右1）和生活館的成員售賣生活館出產的蔬菜。
3. 生活館的農地。



傅，他教曉他們很多耕種和農務管理知識。阿周表示，農務是全方位學習，由泥土、播種、栽種、收成、出售、客源，全部都需要不斷嘗試才能明白箇中的技巧。「一直以來，我們都是不斷摸索，一邊犯錯一邊學習。即使面對一百個困難和錯誤，我們卻學到一百個解決方法。」

農夫一職是阿周一生中做了最長時間的工作，當中充滿着刺激、挑戰，他從不感到厭倦。「農夫每天既要照顧農作物，又要管理農地輪耕和分銷農產品。同時，面對變幻莫測的天氣、突如其來的昆蟲、野豬等不可控制的元素時，更讓自己學習解決及預防問題，每天都有新的任務去挑戰，是多麼的有趣！」

阿周和生活館一班農夫每天默默耕耘打理農田，就是希望能養出好土壤，配合有機耕種，將最新鮮、最健康的本地蔬菜送到消費者手上。消費者不是只用口「支持本地農業」，而是實實在在購買，才能支持農夫，讓他們能繼續打理農地，繼續種出本地蔬果予消費者，有着持久和穩定的循環關係。生活館成立至今，一直都為客人提供新鮮的蔬菜包。近年，生活館亦與不同小店合作出售蔬菜，希望讓更多人品嚐本地有機蔬菜，感受到他們辛勤得來的成果，改變對本地蔬果的誤解。「其實很多人未食過，亦不懂何謂新鮮菜。他們會以蔬菜的產地、包裝、銷售點作為品質的指標。他們以為大型超市的蔬菜總比街邊阿婆賣的好，但事實上阿婆賣的菜卻是最新鮮，剛從田裏摘出來的，反被認為是下欄菜。」阿周表示，雖然自己做了十年農夫，但卻是農夫一行中的幼苗，缺乏前輩們的經驗和自信。他坦言，很多消費者不懂得尊重農夫，甚至認為耕田是落後、低下的工作。因此，生活館除了出產農作物讓消費者認同本地農業之外，更在2014年起舉辦「有種電影節」，與不同團體合作，播放來自香港及

世界各地與農業相關的電影，喚起觀眾對食物和農業議題的關注，探討生活和生命最根本的意義。2019年更成立 Kids Club，讓小朋友也能感受到農田帶來的力量。

### 為下一代建立自由的空間

阿周和太太 Jenny 成為父母後，開始思考如何在工作同時可以照顧小孩，更讓小孩能在自由環境中探索世界，因此與好友 Kitty 萌生成立 Kids Club 的念頭，透過不同親子農務活動啟發家長和小朋友對大自然和土地的關懷。

Kitty 憶述，他們花了很多時間在八鄉覓地，輾轉之下找到在清潭路一塊被丟空數十年的農地。當時 Kitty 看到四周充滿泥濘、積水和雜草，還有一間破舊不堪的小屋，對成立 Kids Club 的可能性深感懷疑。但對阿周和 Jenny 來說，這地充滿生機和挑戰，水源充足，是種米的好地方，客家小屋復修後也很適合作親子教育中心之用。於是，他們決定租用此地，親自將一磚一瓦、砂石英泥搬入農地，自己抽走積水、淤泥、

4. 十年來，阿周默默耕耘，實現自己理想的生活。
5. Kids Club 希望以農務活動啟發小朋友對大自然和土地的關懷。
6. Kitty 希望 Kids Club 能讓小孩子在大自然中健康成長。
7. 阿周（左2）、Kitty（右2）與一班志同道合的朋友一起耕種，成立生活館和 Kids Club。





8

翻土，再聘請專門復修客家屋的師傅復修小屋，希望將這土地變回數十年前的樣子，繼續出產農產品，為小朋友締造與自然共融的成長環境。

Kids Club 以大自然為教室，透過親子種米、鹽滷豆腐等食農教育活動，讓大人和孩子一起體驗「從農田至餐桌」的過程。以稻米活動為例，參加家庭會由插秧開始，學習種植稻米、收割、打穀，認識稻米的生產過程。Kitty 表示，因種米過程長達 5 個月，因此有部分家長在報名前已擔心自己和孩子未能履行種植承諾。但當他們一來到 Kids Club，就會被山谷、農田包圍的感覺消除憂慮，孩子對大自然的一草一木感到好奇，也自自然然投入農場的活動。Kitty 表示，小朋友在過程中因為看到昆蟲產卵而認識了生態孕育，亦會因為看到磚頭而建起自己的小基地，這全是小孩子自由發掘和發揮的得着，大人不必事事指令。Kitty 憶述，有一次稻米早已被雀鳥食光，剩下稻草，於是她準備向小朋友說一番大人眼中的「大道理」，讓小朋友明白種植都有失收的時候，不用灰心，餘下的稻草等阿周和其他農夫收割就可以。但在小朋友沒有理會 Kitty 的大道理，繼續開開心心收割稻草。「大人眼中的成果是稻米，但小朋友眼中稻草已是成果，更能讓他們發揮使用鐮刀的能力，這才是最大的滿足。若果我當刻真的阻止他們割稻草，就是破滅了他們的滿足感。」

Kids Club 開辦半年多後，先後面對反修例運動和疫症肆虐，作為昔日走在社會運動最前線的青年，阿周、Jenny、Kitty 更反思自己可以為社會、為下一代做甚麼。他們選擇發聲，但同時繼續努力在田裡耕作，在自己的崗位上發揮最大的能力，照料香港的泥土，為香港人提供本地蔬菜，讓孩子們在香港的土地上找到自由的空間和空氣。「我們不知是否成功，但漸漸聚了一班同路人一起播下種子，總有一天會看到成果。」



9



10

8. 小孩在修復後的客家小屋旁耍樂。
9. 小朋友將自己親手種的稻米進行打穀。
10. 阿周希望自己，以及下一代都能從農務中享受大自然。

# 自立支援 3.19

## 亞太區研討會

香港首辦自立支援主題 **大型研討會** 日本、台灣、澳門、及香港專家聚首分享  
**長者照顧服務的推展經驗及認知障礙症照顧上的運用**



日期: 2021年3月19日(星期五)  
時間: 09:00-17:00  
形式: 實體開幕典禮及網上研討會

**主禮嘉賓**  
安老事務委員會主席 **林正財醫生 SBS JP**  
高錕慈善基金主席 **高黃美芸女士**

### 演講嘉賓



杜之風·上原 特別養護  
老人院正吉苑 院長  
**齊藤貴也先生**



日本安老介護服務機構  
「葵照護」創辦人  
**加藤忠相先生**



香港大學社會工作及  
社會行政學系系主任  
**林一星教授**



澳門明愛聖方濟各  
安老院 副院長  
**黃淑賢女士**



台灣自立支援照顧  
專業發展協會 理事長  
**林金立先生**



台灣自立支援學院 秘書長  
**廖志峰先生**

### 演講題目

長者自立支援與認知障礙症的先導實踐經驗  
講者 **加藤忠相先生**

「真·照顧時數」對長者服務的啟示  
講者 **林一星教授**

回家夢—自立支援實踐個案分享  
講者 **黃淑賢女士 梁燕玲女士**

自立支援介護的實踐經驗  
講者 **齊藤貴也先生**

自立支援對亞太華人圈安老照顧的影響  
自立支援在失智症照顧的運用  
講者 **林金立先生**

自立支援在台灣推動情況  
講者 **廖志峰先生**

詳情及報名：

費用：港幣290元(每位)

早鳥優惠：港幣190元(每位)

[報名早鳥優惠至2021年1月31日]

團體優惠：港幣600元(4位)

查詢：3614 5988(龍小姐)





世人多追捧苗條身形，長得肥胖有時會成為別人的訕笑目標。由細肥到大的 90 後女生徐曉明 (Gloria) 不僅可以做到不介意別人指指點點，更創立大碼女裝品牌，以個人經歷鼓勵同路人肥得漂亮。

### 創大碼女裝品牌

Gloria 位於油麻地商業大廈高層的女士服裝店跟一般服裝店最明顯的不同，是琳瑯滿目的各式女裝都是加大碼或以上的款式，XL 加大碼在這裡倒成了最小的碼數。在店裡還可以找到一些香港「土產」Made in Hong Kong 的服飾，只因 Gloria 在幾個月前突破性地為自家品牌開創了一條本地製衣生產線。

向 Gloria 了解她的時裝店與生產線前，先跟她談到她的成長故事。樣子甜美、擁有大碼以上身形的 Gloria 活脫脫就是品牌的生招牌。Gloria 指自己由細肥到大，是一個肥妹仔，直至初中時她開始介懷其他人怎樣看自己的身形，又常常會在窗邊哭整晚，害怕沒有人會喜歡肥胖的自己。她說：「唸中二、三時諗到，不如減肥啦，不然會被人叫山東婆。」當時的她重達 240 磅，她試過節食減肥、狂做運動，試過有人說三日只吃蘋果可以減肥，她也去試，甚至想過切肉和自殺……。

Gloria 記得，那時是減肥事業最蓬勃的年代，明星瘦身廣告橫行，肥胖彷彿就是罪！雖然那時的她已減了 100 磅至只剩下 140 磅，仍然覺得自己不夠瘦，人瘦了反而最抑鬱。

轉捩點是中四那年她開始養貓，她想到如果自己死了便沒人照顧貓兒，更忽然「開竅」，想到無論自己看上去多麼完美，也不能達到所有人的標準，心念一轉，即使服用抗抑鬱藥致體重回升，也



沒讓 Gloria 再感到難過。加上她當時的男朋友不介意有個肥胖的女友，也幫助她走過這段抑鬱的日子。

### 聽同路人訴心聲

這些過去讓 Gloria 更想以自身經歷去鼓勵同樣因肥胖而自卑或不開心的女生。本身在大學畢業後從事美容行業的她，因兼職當試身模特兒而接觸到製衣行業，又因自身經驗了解到肥人很難在香港買到靚衫，於是她使用積蓄開了一間專賣大碼女裝的小店 My Rules (我的規則)，打正旗號幫肥人扮靚，更鼓勵姊妹們不用介意世俗嫌肥愛瘦的眼光。

Gloria 說：開店前看到不少女孩因嫌自己肥去做傻事，甚至借貸數十萬元去瘦身，為的只因男朋友說一句嫌棄。她希望 My Rules 不僅是一個讓所有肥妹子也買到負擔得起靚衫的地方，也是一個互相取暖和給同路人正能量的地方。

打開 My Rules 的面書頁，會看到 Gloria 與人交流扮靚心得之餘，也會分享自己的經驗及聆聽別人的故事。另外，專門到店買衫和聊天的客人也有很多，Gloria 也不介意跟為了身材肥胖而有心結的客人聊上數小時。

她笑言自己好像變身為一個社工，她說：「我為自己感到驕傲，未見過人賣衫賣到咁有愛！」而聽見來自客人的迴響，說從未買過那麼合身和漂亮的衣服，或是第一次找到適合自己的長靴，也讓她感到滿足。

多客人捧場亦讓她可以在兩年前開業十個月後由小鋪搬到現在千多呎的大鋪，由「一腳踢」到高峰時僱用超過十個全職及兼職售貨員。不過，跟其他零售百貨及香港的整體經濟一樣，店鋪的經營接續受到社會事件及肺炎疫



情的衝擊。Gloria 指最大打擊是肺炎疫情，特別是限聚令和規定食肆堂食只能至黃昏六時，令生意更是慘淡。

### 開本土設計生產線

疫情及各地封關亦導致 Gloria 不能像以往一樣經常飛往外地試辦及訂貨，於是數月前這位年輕老闆娘毅然決定找來相熟的紙樣師傅及登報聘請車衣女工，又借用朋友的小工場，一條小規模的本土大碼女裝生產線正式投入運作。

服裝款式都是由 Gloria 親自設計後交資深師傅人手畫紙樣、剪布及出試辦，經試身修改至成品後再交車衣女工大量生產。十幾歲已在洋服店當學徒的鍾成達師傅，自韓戰後轉到製衣廠當紙樣師傅也有半個世紀。提到香港製衣業早已在北上和搬到東南亞後式微，年過七旬的鍾師傅笑言，幸好 Gloria 的生產線讓自己重拾由裁一塊布至造一件衫的滿足感。聽他說「做事不能求其，要過到自己」，便知道這位老師傅對自己的專業有多認真。

年屆 60 歲的女工玲姐，一年前因前僱主的公司陷財因而失業，幸而遇上 Gloria，重拾就業機會。做了 30 年製衣業的玲姐說自己很愛車衣這份工作。Gloria 則說雖然本地生產線成本比外地生產的高，但見客人喜歡本土生產的時裝，一班以前為香港貢獻良多的製衣業遺珠技能重獲發揮，感覺是做了很有意義的事。

面對疫境和逆境也未知會維持多久，樂觀的 Gloria 自言只好見步行步，她不諱言下一步可能要縮小經營規模，但對於在面對困難時仍有很多人支持自己，更有數以百計客人和支持者在 Instagram 給自己打氣，Gloria 說一定會努力堅持下去。

- 1 Gloria 希望這裡除賣衫外，也是給同路人正能量的地方。
- 2 老闆 Gloria 加上鍾師傅和玲姐組成一條迷你本地製衣生產線。
- 3 有半世紀資歷的紙樣師傅鍾成達強調做事要過到自己。
- 4 自家品牌服裝印上「MADE IN HONG KONG」招牌。

- 5 做了 30 年製衣業，玲姐最愛仍是車衫。
- 6 肥都要靚，My Rules 的廣告說出一眾肥妹的心聲。
- 7 樣子甜美、擁有大碼以上身形的 Gloria 活脫脫是品牌的生招牌。

吸毒者或賭博成癮者能迷途知返，應當是值得鼓勵和幫助的事情，奈何在更新路上，他們往往礙於羞愧和壓力，跌進不停重複的循環。今期 Focus 會介紹兩個為幫助成癮者克服身心障礙、重建更新信心的服務。五年前推出的「牙齒閃閃」牙科治療計劃，幫助戒毒者治療牙患，令他們重拾自信重投社會；最近推出的 i-Change 賭博輔導平台，則引入針對賭博成癮者而設計的聊天機械人「阿信」，降低求助的門檻和減少尷尬，引導成癮者踏出求助的第一步。

Photo: Ant Rozetsky

Focus





## 「牙齒閃閃」牙科治療計劃

## 牙醫與戒毒者同行

## 消除身心障礙 重建健康人生



五年前，梁玉娟 Agnes (當時的天朗中心主任，現為戒毒服務總監) 與同事四出尋找牙醫，希望幫助成功戒毒人士治療因吸毒引致的牙患問題，結果處處碰壁。最後，他們找到現代牙科集團器材總經理陳奕朗醫生 (Dr. Chan)。

現代牙科集團是義齒器材供應商，而 Dr. Chan 是一名牙醫，在了解需要後，他發覺接受治療的成功戒毒者，可以透過分享自身經歷鼓勵他人，影響可以更廣。因此，他以現代牙科的名義與戒毒服務合作，推出「牙齒閃閃」牙科治療計劃，聯同另一位牙醫 Dr. Yu 免費為已成功戒毒一年以上的戒毒者檢查及重建牙齒，接受治療的戒毒者亦同時需要參與義務工作，或協助宣揚禁毒訊息。計劃於 2016 年初開展，至今已接近五年，目前有 7 人完成治療，近 30 人接受治療當中。

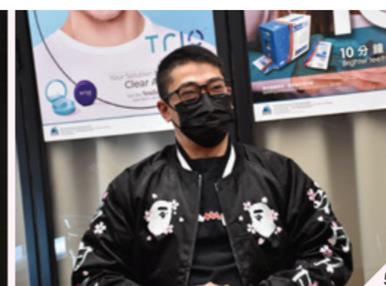
近期，Dr. Chan 更成立笑容由齒起 (Second Smile) 慈善團體，希望以可持續的方式幫助戒毒人士，同時能照顧其他基層青少年治療牙齒問題。

「牙齒對人是十分重要的。首先，牙齒不齊會影響說話能力；第二，牙痛會導致食慾不振，影響營養吸收；第三，影響自信心，沒有正常和整潔的牙齒會影響儀容，使人不敢開口說話，影響社交。」Dr. Yu 解釋牙患對人的影響，Dr. Chan 補充說：牙痛也會影響睡眠質素。

牙患影響身心，對於吸毒者更是嚴重，甚至左右其康復之路。

## 「我當時唔敢出街見人，唔敢講野」

「原先有一位成功戒毒的朋輩輔導員 Anna，在社區內分享和宣傳禁毒訊息，我們發覺她每次分享，說話時總是『就住就住』，後來知道她是不想讓



人看見自己的牙齒。」Agnes 解釋，近年的冰毒和咳藥水等毒品對吸毒者的牙齒造成嚴重的損害。即使成功戒毒，這種後遺症亦會對戒毒者的更新造成障礙。Anna 最嚴重時就只剩下四顆牙齒，後來接受治療後重展笑容，也積極展開新生。

其中一位接受治療的戒毒人士阿麒也有同樣的經歷。他 14 歲吸毒，21 歲時開始吸食冰毒，牙齒在數年間被嚴重蛀蝕，上排牙齒只餘 2-3 隻可用，門牙脫落，說話時漏風及噴口水，影響儀容。阿麒吸毒的壞習慣更導致妻兒離去。後來，他看見 Anna 因參加治療而回復自信，加上希望自己能為兒子建立一個正確的榜樣，決定參加計劃。

「我當時唔敢出街見人，唔敢講野，嘢唔到野，只可以食粥或餅乾。」阿麒過了幾年隱蔽的生活，後來得到社工的鼓勵，參加了「牙齒閃閃」計劃。在治療過程中，因為太多牙齒已壞死，要剝掉，再配上假牙。他經歷了十多次的治療，承受不少痛苦，但當戴上假牙看見自己露出的笑容，阿麒開心不已。阿麒在計劃中也擔任義工幫長者剪髮，做單車導賞員介紹社區風景，在人前分享自己的經歷，勸人不要吸毒，人也變得積極，生命起了很大的變化。

## 利用教學治療室診症

推行「牙齒閃閃」牙科治療計劃時，Dr. Chan 遇過不少困難，首先是人手和資源不足。他解釋：香港的牙醫比例低於外國，牙醫一般工作都很繁忙，這亦是 Agnes 尋找牙醫幫助時處處碰壁的原因之一。由於 Dr. Chan 本身是一位牙醫，開始時可以親自為戒毒者看症，後來他邀請了另一位牙醫 Dr. Yu 協助做手術。「在治療期間，口腔衛生非常重要。試過有戒毒人士因為未能適當地清潔口腔，原本已植好的牙齒也要拔掉再重新處理。」Dr. Yu 說：在治療過程中的口腔衛生對治療效果有決定性的影響。

其後，因為屯門診所不能再用作做治療，Dr. Chan 建議利用現代牙科集團的教學治療室，在閒置時為戒毒者治療，通常都會集中在一天內處理。不過，

礙於資源所限，每個個案的治療期也被迫延長了，那表示參加計劃的戒毒者需要忍受較長時間的療程，才能看見成果。Dr. Chan 期望透過「笑容由齒起」慈善團體的成立，可凝聚有心人，增加資源，加快療程。

## 防止掉進惡性循環

雖然計劃的參加者都體會到吸毒對牙齒的禍害，會為身心帶來嚴重的影響，但因為治療時間要為期半年至二年不等，有些人會因意志不夠堅定或各種原因再吸毒，海濱便是其中之一。

33 歲的海濱年輕時染上飲咳藥水的壞習慣，導致牙齒受到損害。因缺少前排牙齒影響儀容，所以他不敢笑、不敢說話，避免尷尬，又因咀嚼食物有困難而少吃肉。海濱於 2017 年接受治療，可惜早期因工作壓力關係再飲咳藥水。按計劃的要求，他需要停服毒品穩定後，才可再接受治療，結果於 2019 年年尾他重新接受治療。

有多年戒毒服務經驗的 Agnes 表示，不少吸毒者都會跌入一個不停重複的循環，「牙齒閃閃」計劃的目的，正是預防他們跌進這個循環當中。海濱是他們 2009 開始跟進的個案，他既愛家人，也很想戒除毒癮，無奈礙於他自我形象低，影響他戒毒的持續性。修補好牙齒對他來說是關鍵，有助他恢復信心，逐步學習面對未來的挑戰。

「雖然治療的過程很痛苦，但我想趁這個機會再次感謝兩位醫生幫我重獲新生。」——阿麒

「我覺得自己十分慶幸，得到兩位醫生的幫助，讓我在尚算年輕的時候仍有盼望，不會因為牙患而影響前程。」——海濱

在訪問過程中，阿麒和海濱不忘趁此機會感謝 Dr. Chan 和 Dr. Yu。他們無私和持續的付出，為不少戒毒人士帶來希望。

「健康的牙齒對戒毒人士是非常重要的，會影響重投社會的信心。但治療完成後，他們怎樣面對現實的困難和壓力，才是真正的挑戰。」Agnes 說。

「戒毒服務能夠成功，有賴社會上各個界別的協助，從醫、社、靈方面為戒毒人士營造一個理想的復康環境。」感激兩位醫生的付出，Agnes 同時也鼓勵社會各界積極協助戒毒服務，幫助戒毒人士重建健康人生。👉

- (左起) Dr.Chan、Agnes、Dr. Yu
- 3 Dr. Chan 和 Dr. Yu 為戒毒者檢查和治療牙齒。
- 4 Dr. Chan 在「牙齒閃閃」牙科治療計劃發布會上解釋毒品如何影響牙齒健康。
- 5 完成計劃的阿麒變得開朗，也積極投入義工工作。
- 6 海濱在治療過程中因壓力而再吸毒，之後重新戒毒一年，再次參加計劃。

「i-Change 賭博輔導平台」

## 戒賭服務引入24小時運作 聊天機械人「阿信」



疫情令不少博彩活動暫停，賭場收入大跌，但外地報道有指線上賭博收入以倍數增加。賭博成癮問題並未隨着疫情而消失，反而更有可能藉科技的便利、在家工作的恆常化而變得更隱蔽和普及。如何在新形勢中，協助一班賭博成癮者，相信是必不可少的服務課題。

本機構獲得平和基金資助，於2020年11月初推出「i-Change 賭博輔導平台」，正好對應這種愈趨普及的隱蔽賭博問題。據負責計劃的社工黃志慧表示，平台推出短短一個月左右，已接觸到不少賭博成癮者或家人求助。

機構以往一直提供戒毒服務，少有涉足戒賭這個範疇。但過往有些成功戒毒的案主會轉移到賭博問題，或同步有吸毒和賭博的情況，加上戒毒服務曾運用資訊科技來啟動服務對象的求助動機，因此衍生出發展「i-Change 賭博輔導平台」的構想。香港受賭博問題困擾的人士的求助率低於國外很多地方。羞恥感，怕被標籤/污名化等也常常阻礙他們及其家人向外尋求幫助。因此，「i-Change 賭博輔導平台」以24小時的支援的聊天機械人「阿信」，來針對賭博的核心問題：債務處理、自我評估及戒賭輔導三方面，為查詢人士提供全天候24小時的支援，進一步提高他們的求助動機。

除了「阿信」的24小時輔導諮詢外，計劃也包括真人輔導員在深宵網上支援（逢星期三、六及日晚上10:00至翌日6:00），以及提供個案轉介、電話諮詢、預約面談輔導、家人及小組輔導等，並在社區和學校進行預防教育活動，提醒大眾賭博問題的嚴重性。

有跟聊天機械人「阿信」傾談後留下電郵地址的，讓輔導員透過電郵繼續溝通，了解求助者因逃避賭債躲藏在家中的情況；有求助者因陷入債務問題，跟「阿信」和深宵輔導員對話後，最後獲安排在中心與社工面談的；也有因家庭成員賭博而受影響的求助者，透過平台聯絡到輔導員，詢問賭博上癮和被迫償的事宜，輔導員幫助求助者梳理情緒和傷痛，並陪同他們一家到地區戒賭中心，接受進一步協助。

以上是部分透過平台接觸到的求助者的例子，顯示以聊天機械人「阿信」為服務核心的「i-Change 賭博輔導平台」，能夠有效接觸隱蔽賭博成癮者，以提供進一步的輔導或協助。

期望在多方專業團隊協作之下，這種配合資訊科技建立的創新問題賭博輔導模式，能開創出新里程，幫助更多受賭博問題困擾的人士。



1. 聊天機械人「阿信」全天候24小時解答賭博問題。
2. i-Change 利用多個社交平台接觸服務對象，圖為IG上的貼圖。
3. i-Change 於去年11月初開始運作，收到不少求助者查詢。



# 堅持「信念」支持《信念》

自2006年起，由基督教香港信義會社會服務部出版的《信念》，每季都會以人物專訪分享值得大家關注的議題和故事，讓讀者多一點不同的思考空間、多留心身邊的人和事。當中每篇訪問，無論大人物或是小市民，都是屬於香港的故事。

我們堅持出版免費季刊，藉此讓大眾多一個渠道發掘生活上的點點滴滴，建立積極、正面的價值。

假如你認同我們的「信念」，請捐款支持《信念》的出版工作。



網上捐款  
<https://bit.ly/2CzF2Vy>

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: David Monje

文章內容僅代表作者意見，並不代表本機構立場。

Column



## 用「插班」來入讀心儀小學

有家長神色凝重，滿面愁容的走來找我幫手。原來她已替兒子報了六間直資和私立小學，但沒有任何一間小學通知她第二輪面試 (Second in)，面對似乎「無路可走」的困境，她問我「點算」？以下是我和該自困愁城的家長的對話，若各位想知道我給她甚麼意見，可以詳細閱讀本文：

「趙」為本人 「家」為自以為「無路可走」的家長

家：趙 Sir，目前情況惡劣，沒有一間直資和私立小學收我兒子，咁有學校收點算？

趙：喺香港，只要係合資格的小朋友，都一定可以入讀受資助的官立或津貼小學，唔知道你有冇幫佢參加小一派位？自行分配學位已於十一月二十三日放榜，派唔派到？

家：就係派唔到，個仔有學校肯收，我好徬徨！

趙：明白。你咁徬徨，係因為你以為天下咁大，竟然找不到一間小學肯收你個仔！其實不是如此淒涼，因為香港實行「九年強迫免費教育」，就算直資、私立小學唔肯收你個仔，只要肯讀官津小學，就一定有學位。你可以於開學前到教育局學位分配組或各區分署，請職員協助找學位便可。

家：但嗰啲學位一定係其他人揀剩嘅學校學位，我想搵啲好嘅學位！

趙：冇問題！我想你知道「辦法總比困難多」，你以為無路可走，其實是自己製造出來的。你嘅問題唔係有學校肯收個仔，而係有冇你心儀嘅小學肯收個仔。

家：係喎，我好似鑽咗牛角尖自己都唔知。咁點樣幫個仔搵間心儀嘅小學呢？

趙：搵間心儀嘅小學，先要個仔夠程度報考「中、英、數」三科筆試。因為我介紹呢個方法，叫做「插班」，而大部分名小學嘅「插班試」，都需要考中、英、數三科筆試及面試。

家：咁點樣申請考「插班試」？我未聽過有這種考試。

趙：「插班試」分兩種，一種係「隨意式」插班。當校長發現有學位空出時，便第一時間邀請申請插班嘅小朋友來學校考筆試。只要過了筆試及面試，便會立即被取錄。但因為冇人知道何時何日會有學位空出，因此家長便要在八、九月時，以「亂石投林」的方法向心儀小學寄出申請信，希望一擊即中。因為對手不多，所以「亂石投林」比較容易奏效。另一種方法，是在每年四至六月上心儀小學的網站下載插班申請表格報名。這個「正式」的方法，對手比較多，較難成功。不過無論對手多少，也總算有多一個入讀心儀小學的機會。

家：原來仲有呢啲招數可以入讀名小學，咁我都冇咁驚。等我同個仔攞好啲中、英、數，再用「亂石投林」去插班！

趙：希望在人間，祝你好運！

家：多謝趙 Sir！👉



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



## 變種病毒下的 2021 誰主明天？

新變種病毒首次於 2020 年 9 月被發現，英國政府科學顧問們繼續在監視和評估在英格蘭東南部出現的一種新冠新變種，該變種已被確認，名為 VUI。目前我們尚未對這新變種病毒有完整的掌握，最令人擔心的一點是，該病毒又發生突變，避開了疫苗對其產生的抗體作用，使疫苗失去功效。專家直言，變種病毒具有快速傳播的優勢，將能擊敗其他新冠病毒株，流行全世界。

全球 40 多個國家及地區已開始對英國實施旅行禁令，原因是英國境內出現一種變種冠狀病毒。最新的資料顯示，該變種毒株更容易傳播，但尚無證據顯示它更致命。隨著對英國實施旅行限制的國家列表的增加，世界衛生組織 (WHO) 也開始評估風險。

愛爾蘭、德國、法國、意大利、荷蘭和比利時周末陸續宣布緊急停止來往英國的航班，法國也開始對往來英國的貨物實施海運管制。但各地措施不同，有的只是短期管制措施。

世界衛生組織 (WHO) 公共衛生緊急計畫執行主任萊恩 (Michael Ryan) 表示，若民眾「忘了」2019 冠狀病毒疾病 (COVID-19) 的嚴重性，也沒從眼前的危機中汲取教訓，未來全球將再次面臨疫情大流行的風險。「我察覺到在發生創傷性事件後，全球人們似乎會忘掉這一切，這我能夠理解，因為我們都想忘掉痛苦與苦難，我們都想要往前走。」

他說：「但假如再讓這發生，就像我們在嚴重急性呼吸道症候群 (SARS)、新型流感 H1N1 發生之後所做的事一樣，假如我們繼續忽視新興、危險的病

原體能對人們造成傷害的事實，那麼我們此生將再次經歷相同甚至更嚴重的打擊。」

新冠肺炎 (COVID-19) 是一種從未出現過的「智慧」型病毒，不單有不少國家的經濟及民生受重創，更不斷重塑我們的生活模式，甚至影響我們的下一代。當人類用盡一切方法去堵截它的擴散，它總會像有一種能力跨過重重防護，襲擊人類，因此，更有人形容它跟聖經中所提及的末日病毒非常相似。

「你們可以從無花果樹學個比方，當樹枝發嫩長葉的時候，你們就知道夏天近了。這樣，你們看見這一切的事，也該知道人子近了，正在門口了。我實在告訴你們，這世代還沒有過去，這些事都要成就。天地要廢去，我的話卻不能廢去。但那日子、那時候沒有人知道，連天上的使者也不知道，子也不知道，惟獨父知道。」(聖經馬太福音二十四章 32-36 節)

2020 過去，新的一年悄然再臨，究竟，在天地之中，在歷史洪流中，誰可以掌管明天？👉



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。



# 以愛相連：溝通

相信大部分人都會同意，香港和整個世界都正值多事之秋，所面對的艱難是空前的。首富畢菲特說這是第二次大戰以來他未曾見過的困難局面，馬雲先生亦形容企業當前最大的挑戰就是生存。

要在這個「大時代」分享求生智慧和帶來正能量實在不容易，因為一些我們以為行之有效的理念、法則，在這短短半年間彷彿失效了一樣，而一些從來沒有想過會出現的現象，卻像雨後春筍般發放著光芒。舉個例子，以前我們認為工作必須要在辦公室中，但疫症來臨，人們不能回到公司，有些公司便索性推行在家工作。正當大家懷疑在家工作是否能夠達到相同的工作效率，不少正在實行在家工作的企業告訴我們，在家工作的成效很不錯，他們甚至願意將在家工作恆常化，Facebook 便已經宣布員工能夠在家工作至明年中。

單說以愛相連，是很抽象的，尤其在某程度的社交隔離下，更顯得要多行一步，尤其在信仰群體中。我認為要回歸最基礎的，就是「溝通」。是的，是「溝通」。例如你說你關心某人，你連他現在是否安好、在幹甚麼、落入甚麼境況也不知道，這種關心也顯得太離地和形式主義了。其實在疫情當下，不少人礙於種種原因，未能參與信仰群體的「好人好事」活動，但當見到這些送暖的畫面出現在教會網頁、Facebook 或刊物上，大家都會深受鼓勵，好像自己也有份參與。肢體亦可用其他方法守望，例如禱告、搜羅資源或金錢奉獻。這便是以愛相連的表達。所以，千萬不要少看溝通，這是有研究支持的呢！

多明尼加共和國有一間十分特別的製衣廠名叫 Alta Garcia，多明尼加是世界上其中一個最貧窮的國家，這裏有不少血汗工廠利用極廉價的工資聘用

員工，以便能夠用最低的成本生產出最多的衣服銷售。而上面提到的 Alta Garcia 希望能夠改變這個行業的經營模式，於是提出「生活薪金」的觀念，它為員工提供的工資比當地要求的最低工資高約 3.5 倍，以讓員工得到合理的報酬。

為了研究深入溝通對於人們決策的影響，研究人員在美國一間出售 Alta Garcia 產品的商店裏進行了研究，他們在商店內放置一部電視，分時段播放 3 段影片。

第一段影片：影片告訴消費者關於 Alta Garcia 提出的「生活薪金」，是為了表達公司對員工的關愛，而且員工確實從這計劃中獲益。

第二段影片：影片中告訴消費者「生活薪金」是這間公司履行社會責任的措施。

第三段影片：影片沒有提及「生活薪金」，只是拍攝着工廠附近工人的居住環境。

結果，研究發現觀看了第一段影片的消費者購買產品的機率比觀看第二段影片的消費者高 6%，比看第 3 段影片的消費者購買機會率更高達 19%。這個研究告訴我們，當我們做某件事時，我們對別人解釋得越詳細和深入，我們得到別人的認同機會就會越高。回到信仰群體，在這艱難的時期，我們雖然少了面對面聯繫肢體的機會，但不能阻止我們用「全管道」的方法去繼續以愛相連，其中的「黏合劑」就是溝通，溝通的方法多的是，關鍵是你願不願意和是否重視。☺



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。



# 轉行下一步

經濟不景，飯碗難保。轉行或許是一條出路。轉行？人與事均難以預料，內心怎不忐忑？

近日，替幾位年輕職人啟導，均談及轉行事宜。闖進從未踏足之行業，既為了探索方向，卻又擔憂，這自我認識之旅會否白白浪費時間呢？而他們願意離開舒適區、跳進新環境，全因認為新行業乃熱情所在。但入行後，面紗掀開，又有點事實與理想不符。全身而退？還是繼續下去？

教練啟導 (Coaching) 乃非主導性的助人技巧，教練相信被啟導者最明白自己處境，在被聆聽和理解以後，便能釐清思緒，並在適切的提問下，更深認識自己，繼而作出恰當決定。

面對上述處境，可以先從自我認知入手。「你喜歡怎樣的工作？什麼工作才算有意義？曾否做過一些事情，讓你深感滿足？」<sup>1</sup>

其中一人憶述，在學期間，曾親手策劃讓弱勢社群擺設攤位、接觸街坊的社區服務。老師，從反對到支持；參與者，從手忙腳亂到熱切自信，還有參與者和街坊的笑容……

談話間，她語氣漸變高昂——起初，當談及在新行業裡的限制，她還帶着疑惑呢！

那一刻，她較為準確地掌握了自己熱情所在。打鐵趁熱，我問：「在現時的崗位中，又曾否體會到類似的滿足呢？」她想到，自己如何發揮創意於教學當中，並興奮地說出好些例子。

那只是 20 分鐘的 Laser Coaching，她已能重新檢示其價值和意向，並發現動力所在。只要再提供幾個思考問題，她定能發現更多可能性和解難方案。

《覺醒教養，從 10 個練習開始》一書指出，「心理學研究顯示一個人如何反應挫敗，不僅取決於設定目標的類型，還依賴目標背後的動機。例如：自我確認目標 (self-validating goals) (證明個人能力的目標) 若遭遇阻力或挫折，將激勵個體更努力。」

這世代瞬息萬變，多少人又能覓得終身飯碗？當親朋好友正為着轉行與否而煩惱，不妨與對方探索一下其價值觀，先讓他認清「想要成為怎樣的人」。這樣，即使面對未知和風險，他也較有動力迎難而上。☺

注 1：啟導過程中，是逐條問題提出的，在此一次過列舉問題，只是方便閱讀而矣。



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



## 愛心故事

傳媒常常會把一些義工服務寫成愛心故事，用不同的形態、平台把正能量散播出去，希望讓大家都感受到人間有情。信義會出版的這本《信念》，當中也不乏這類文章，〈重情重義〉也是其中一篇。

我作為義務工作的推動者，加上多年在傳媒工作的經驗，自然也有參與相關的工作。在編輯和製作義工故事時，都會經歷很多悲與喜，悲嘆的是生命無常，喜悅的是人間有情。

30 多年前，曾為大型暑期活動「太陽計劃」帶着幾十位太陽使者，到澳門進行了一次愛心探訪活動，那次活動是鼓勵青年人參與社會，以義工服務為主題，但由於主辦單位是傳媒，探訪中所見所聞，都會記錄下來，並且會在傳媒中傳播開去，所以本質上也等同在媒體平台上製作的愛心故事。

想當年，我們帶着一班大學生，以太陽使者之名，在暑假中實踐善用餘暇的精神，舉行了大小各項活動，如與紅十字會合作做捐血宣傳、走進離島探望原居民，到女性戒毒中心交流等……。暑假結束前，我們把計劃推到高潮，組織了往澳門的交流團，行程中探訪了一個由教會主辦照顧弱智人士的院舍。30 多年前的社會服務自然不能與今天的相比，當時的院友被分配在用木板間隔的範圍內，在探訪過程中，我們看到工作人員用大盆餵食，以水喉幫院友沖身，讓我們同行的青年人感到不安。

透過這次探訪，讓年青人接觸社會悲情的一面，啟動人性的關心、憐憫之心和愛心。在行程中，我們更被邀請到澳門電視台分享這次澳門之行的經歷，從而把這個愛心故事廣泛傳播。好事不單要多為，更要用不同方法去傳揚，今天的說法是發放正能量。有人常堅持做好事要低調，出了心便是，但其實愛心故事在這冷漠的世代、人與人之間愈來愈疏離、無助感充斥的時候，是可以給予人莫大的安慰的。

寫到這裡，想起 30 多年前的這次探訪，當中有位參加的年青人叫阿 Dick，他的樣貌今天我仍能清楚記得。他是一個癌症病人，在整個暑假裡，他的積極參與帶動了其他太陽使者，大家共度了一個很有意義和快樂的暑假。阿 Dick 離開很久了，很遠了，太陽計劃也不再舉辦，但年青人熱心公益的故事，一代一代的承傳着，媒體也樂於報道，讓大家感受到人間有情。👉



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。



## 新住民

從外地移居香港的人被稱為新移民、新來港人士；香港人初來台灣的，則被稱為新住民。像香港一樣，台灣有一些社福機構會辦一些活動，幫助新住民適應新環境。

朋友介紹我到一間名為牧愛會的中心上國語班、台語班，班上超過一半是香港人。導師說：以前來上課的多是嫁來台灣的越南新娘、東南亞新娘，但今年起多了很多香港人。

上國語課很好玩，香港人通常分不清第一聲和第四聲，讀音笑死人，也常問一些奇怪問題，令導師哭笑不得。

班上認識了一些來自越南的同學，其中三、四個是剛嫁來台灣的越南新娘，兩個挺着大肚子來上課的，上了一半課堂便生產去了，一個還生了雙胞胎。他們多是廚藝高手，常煮一些好吃的越南菜帶來請同學吃，口福不小。

班上也偶爾有外國人，其中一個男士來自瑞典，娶了個台灣太太，放假來台陪妻女。他因疫情滯留，趁有空來學國語，香港同學就充當他和導師之間的繙譯。

中心還會舉辦一些活動，讓新住民多融入台灣文化。我也參加過兩次，其中一次是越南新娘穿上傳統越南服飾行 catwalk，瑞典男士則穿上燕尾服撐場，香港的同學也被臨時拉伏穿上禮服表演，我就在一旁當觀眾和幫忙做義工，這種活動讓人感到很有趣。

中心還有法律、消費者權益、親子教育等講座，更有台式料理一日課程等，對於初來乍到又沒工作的香港人來說，是解悶和認識新朋友的好去處。

對我來說，最大得着是認識了一班來自香港的朋友，大家互相幫助，過時過節一起開大食會，分享適應新環境心得。人在異鄉，有可以互相照應的朋友是很重要的。👉



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）。



# 減頭十磅的秘訣

新年伊始，先祝所有讀者新年進步、2021 健康第一！

不少讀者都問我，其實當初是怎樣開始減第一個十磅的呢？有見及此，由今期開始，我會和大家分享多個瘦身貼士，即使未能夠一下子減三、四十磅，都一定會越食越健康！

## 秘訣一：進食前，先喝水

不要小看「水」對瘦身的幫助，非常推薦大家每天喝 7-8 杯清水（清茶或清湯也計算在內）。餐前喝一至兩杯暖水，其實已經成為了我保持體重的秘訣。試過的朋友就會明白，餐前喝一至兩杯暖水，其實已經飽了一半，再開始進食的話，也很難把整份餐吃完呢！建議大家常備環保盒，把吃剩的份量打包，當下午茶或隔天的早餐也不錯。

此外，有時以為自己肚餓了，很想立即找東西吃，但其實可能只是身體發出缺水或缺乏睡眠的訊號。因此，我去到哪裡都會自備飲用水，就是要防止自己飲不夠水會亂吃東西。

## 秘訣二：先吃菜和肉，最後才吃碳水化合物

身體需要最少 20 分鐘才會有飽肚的感覺，因此，喝完水、清茶或清湯之後，建議大家可以先吃菜和蛋白質，最後才以碳水化合物的食物作結。這樣做的話，對血糖的波動最小，進食起來亦更加有飽足感。

另外，將碳水化合物放到最後才吃，血糖會比較穩定，身體亦不必分泌過多的胰島素，變相幫助我們分解脂肪，對瘦身亦會有幫助。

這個做法不單止適合想瘦身的朋友，若果你是糖尿病病友，根據這個進食次序而又控制得宜的話，血糖的波動相對較小，可避免血管硬化及心血管併發症等問題。

## 秘訣三：每日吃四至五餐

哈哈，是的，你沒有看錯！研究顯示，一日三餐有機會影響體重，因為餐與餐之間隔太久的話會更易使人肥胖。因此，可以考慮多喝水，手邊常備水煮蛋、茶葉蛋、優質牛肉條、非油炸原味果仁、非油炸米餅、黑朱古力、無糖豆漿、低卡咖啡、有機米奶或低脂奶等等的健康小食，那便可以避免邪惡零食的誘惑，但又不至於要餓着肚子瘦身。

好了，下期再和大家分享其餘的實用瘦身貼士啦。👉



### 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](https://www.facebook.com/kforkitchenhk)

電郵：[info@kforkitchenhk.com](mailto:info@kforkitchenhk.com)



# 海邊父與子@斐濟群島



教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。(箴言 22:6) 🍷



### 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，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

愛在疫情中·仍然要傳愛

「樂·傳·承」——家家喜動計劃圓滿結束

信義好事



Photo: pixabay



Service



## 信義角度

透過分析社會現象 帶出本機構關注議題

# 疫情突顯失業援助金的必要



政府 5 月推出「保就業」計劃，但先天缺陷是支援僱主，而非直接支援工人。

疫情「清零」的目標，未見有短期可達成的徵兆；踏入 2021 年，香港人仍要與疫症共存一段不短的時間，相信已是不爭的事實。過去一年，民生大受打擊，政府無疑推出了不少紓困措施，但不少都是應急思維，今天，實在要重新思索。

疫情固然影響了整個社會各方面，但對基層市民，特別是在經濟上的衝擊尤甚，他們所需的支援，也更急切。

根據政府 1/2021 公報的資料，2020 年底的失業率為 6.6% 或以上，是 16 年來的新高；就業不足率則達 3.4%，兩者加起來佔勞動人口近 10%，接近 40 萬人。

面對失業浪潮，政府去年 5 月推出「保就業」計劃。計劃旨在透過向僱主提供支付員工薪金的財政支援，以保留可能會被遣散的僱員。不過，計劃的先天缺陷是支援僱主而非直接支援工人，且也非針對受影響行業。

姑且不討論個別僱主可以一方面得到支援，另一方面透過計劃只求保持聘用人數但大幅減薪，甚至辭退原有工人，再聘請較低薪員工，令計劃保了就業人數，卻保不了僱員收入；不少評論也早指出措施只可「拖延」裁員，而不能真正「保就業」。

另一方面，非針對受影響行業的「保就業」計劃，也在政府一再強調抗疫造成龐大財政承擔/赤字下，出現大量的資源「浪費」：一些在疫下不受影響，甚至「受惠」的行業（如醫療、清潔、物業管理……等）也一律領取大量津助；甚至出現政府一方面向大型超市企業提供資助的同時，又要他們將津助部份金額「回饋」社會的矛盾局面。

當今天疫情持續，早陣子國泰航空大幅裁員，終結經營港龍，其實已是預警，政府必須改變支援基層僱員的方向。與其以「間接」的方法，透過僱主「保就業」，不如直接針對失業及就業不足的僱員，提供經濟支援。例如僱主必須依名單將「津助」給予受影響的僱員，或讓受影響工人直接申請經濟支援。方法可以討論，但目標必定要是直接支援收入下降的基層。

疫情下，雖然政府也暫時放寬健全人士申領綜援的資產限額一倍，但也只是針對「山窮水盡」的一群，而非惠及普遍市民，且綜援的負面標籤，使有需要的一群也往往卻步。為什麼政府可以慷慨資助全不受影響的大企業，卻不能直接支援受影響的基層？

長遠來說，政府應從今次的事件，認真考慮推行坊間提出多時的「失業援助金」或「失業保險」，讓市民有更大的經濟保障。➡



## 社關服侍

實踐耶穌基督服務人群的精神

# 不可或缺的培育

◎曾浩賢博士

近日在課堂上，筆者有機會與同學一起探討，由古至今教會種種理解和回應貧窮之向度。有些向度是本於某些教會認同社會主義制度 (socialism)，簡單來說就是主張建立一個資源共享的群體。有些向度是基於對資本主義制度 (capitalism) 的認同，就是強調努力工作和自由市場能為社會製造財富資源，使人脫離匱乏。當然，今天很多人都會意識到無論是社會主義制度或是資本主義制度，都有其限制和弊端。以貧窮為例，雖然這些主義和制度的設計本意是希望能解決此問題，可惜現實中卻有不少適得其反的例子。而對於剛才提到那些無論是認同社會主義或是資本主義的向度，它們都有一個共通點，就是認為在推行某種制度的時候，其成敗關鍵在於實踐制度的人。換句話說，要建立一個資源共享的群體，便須各人都有着一份願意分享並願意按自身能力工作的心意。要為社會製造財富資源，也須各人不會因貪念而實行壟斷和欺壓。明顯對於教會而言，要令人有這樣的素質，便要談到信仰，因我們相信並實實在在地經驗到，基督信仰能幫助人的生命得着正面的轉化。

大至一個國家，小至一個機構，都會有其選擇的制度。當這些國家或機構在實行制度上出現問題，並且每況愈下的時候，人們很自然希望尋求制度上的更新，甚至完全改變。誠然優化制度，或是選用一個較理想的制度會對問題有幫助，但如上文所言，我們必須明白無論採用那一種制度，又無論那制度的設計和初衷是如何美善，人很多時都會把它們弄垮，把它們美善的初衷變為滿足自我的工具。如此，在尋求制度能否更新或改變以外，我們更須考量如何培育人的素質、培育人的良知。說到這裡，筆者想起「人不為己，天誅地滅」這句耳熟能詳的話。雖然有人說這八個字的意思是指人若不為自己籌算，不以自己為先為重，便有違天理。但這兩句話亦有另一個解讀，就是「人不『為』己，天誅地滅。」意思是人若不做好自己，便會為世界帶來很大的禍害。

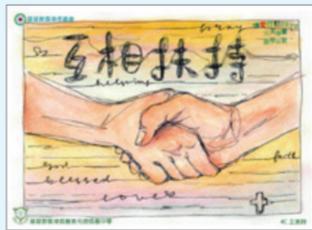
如果人們單單把焦點放在制度的更新或改變，沒有在人的素質與良知上下功夫，問題總是難以解決，或者只是把「問題甲、乙、丙」變為「問題丁、戊、己」而已。這樣，對於教會（包括基督教機構）而言，當社關服侍的目標是要為世間的苦難帶來盼望和改善，我們便要致力於人群大眾的生命轉化，讓人們更多地活出一種有愛亦有公義的生活。這亦再一次表明教會向人傳講信仰（以信仰轉化生命）與社關服侍並非兩個分割的事工，因為前者正是幫助後者有更好的實踐。當然，培育人的素質與良知並非基督教的專利，很多不同的宗教、學校、團體、家庭等等都在做這方面工作。而從改善人世間的疾苦而言，甚願更多團體、更多人與教會一起努力，一起更重視這種培育工作。➡

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）



# 愛在疫情中·仍然要傳愛



1. 探訪上水獨居或雙老長者，為他們送上抗疫禮物包。
2. 元朗信義中學同學為社區居民設計打氣卡。
3. 在社區內派發抗疫福包。
4. 製作影片，傳揚關愛。



藍田靈安幼兒學校由師生合作預備綠色小盆栽，讓小朋友寫上祝福字卡，透過義工上門探訪區內長者，播下愛心小種子及送上溫暖。而永生堂、鴻恩堂、馬氏紀念禮拜堂及金齡耆就攜手傳愛，在深水埗及鄰近區域派發抗疫福包。紅磡信義、深信學校及深信堂幼稚園，為鼓勵學生發揮創意，於10月份舉辦「傳愛行動」填色比賽，並將優勝作品印製成聖誕/祝福卡，派發給全校學生及區內幼稚園學生，讓他們將關愛送至親友手上。

每兩年舉辦一次的「傳愛行動」已進行至第三屆，並於2020年10月份正式啟動，預計活動於農曆假期前結束。今年活動連結了52個信義會社會服務單位、40間堂會、13間學校，超過100個堂社校單位合一服侍社區，數目是歷年之冠。

在疫情之下，各單位發揮無限創意，將關愛發放到全港九新界多個區域，其中包括荃葵青嶼、元朗、屯門、北區、沙田、港島、九龍及將軍澳區等。

因疫情反復不穩，荃葵青嶼、沙田、港島及屯門區的單位透過網上報佳音形式，以歌聲、舞動、小劇場、聖經的話語及祝福，傳揚耶穌基督的大愛，亦盼望在疫情下為大眾加添溫暖。

北區「傳愛行動」大使實踐關懷鄰舍使命，由青少年服務、外展工作隊及靈合堂招募義工（當中包括親子、婦女及青少年），探訪居住於彩園邨的獨居/雙老長者；外展工作隊更與頌主堂一起向社區弱勢人士盡顯關愛，於上水石湖墟為拾荒者、露宿者及清潔工等，送上抗疫禮物包，互相問候，彼此祝福。

元朗信義中學學生為元天區市民設計3款打氣卡，並由全校900位同學親手寫上祝福字句，再由區內教會及社服中心送贈予區內的街坊，為社區打打氣之餘，亦為心靈加油！

疫症當前，希望是次堂社校彼此集合資源，合一服侍，能為社區帶來祝福，也期望關愛的精神能在社區繼續廣傳，大家在逆境中互相扶持。



4



# 「樂·傳·承」——家家喜動計劃圓滿結束



1. 在山頂舉行的快樂家庭運動360——動得喜·在一起
2. 王賽明快樂家庭培育中心製作短片，總結計劃，並放上社交平台分享。
3. 快樂到家遊戲卡
4. 快樂家庭心聲暨工具冊

自2017年起，王賽明快樂家庭培育中心獲香港公益金資助，推行為期三年的「樂·傳·承」——家家喜動計劃，已於去年圓滿結束。計劃連結本機構六大區域（將軍澳、葵涌、大埔、北區、屯門及天水圍）的青少年及家庭綜合服務中心攜手推動，合作的學校、教會及社會服務單位共74間，各項服務累計服務人次接近3萬。

建基於有實證支持的「快樂家庭三大支柱」——快樂由自己做起、快樂技巧學習及營造快樂環境，計劃有效地支援有需要的家庭和培訓快樂領航員，協助父母建立正面角色及提升家庭快樂正能量，整體成效及反應良好，並得到社區人士高度的評價和支持。

面對疫情的挑戰，計劃更以彈性、多元和「入屋」的手法回應家庭的需要，包括以網上平台直播提供親子小遊戲及好去處；自家製作「快樂到家」遊戲卡，以五種「愛的語言」融入遊戲之中；「快樂家庭運動360——逆境自強」打氣短片，專訪演藝界人士鍾麗淇小姐分享自身育兒經歷及鼓勵社區人士積極面對挑戰；「快樂家庭心聲互動工具冊」，幫助家庭以精美手繪插畫傳情達意。

計劃雖已圓滿結束，但中心仍然以「看見需要、回應需要」為使命，繼續關注家庭成員的身心健康，致力培育健康快樂的家庭。

## 信義好事



### 「『寵』我同行」獲選為最喜愛的「滙豐香港社區夥伴計劃2020」項目

本機構獲「滙豐香港社區夥伴計劃」支持，推出「『寵』我同行」，希望提升公眾的身心靈健康意識，提倡對人、動物、環境友善，提高對被遺棄動物的關注。計劃獲滙豐香港員工投選為最喜愛的「滙豐香港社區夥伴計劃2020」項目。

### 自立支援亞太區研討會

基督教家庭服務中心、基督教香港信義會社會服務部聯同台灣自立支援照顧專業發展協會首次於香港舉辦自立支援亞太區研討會，邀請到來自台灣、日本及香港的長者服務機構，與業界分享箇中的推展經驗及運作模式，推動業界對「自立支援」照顧模式的掌握，提高本港長者照顧服務的品質，攜手締造一個尊重及關懷長者生活照料的环境。

活動詳情：  
日期：2021年3月19日  
時間：09:00  
地點：網上進行  
查詢：36145988（龍小姐）

自立支援亞太區研討會



<https://bit.ly/35Wv3Wc>



# 啱 一 啱 自助登記 培訓課程資訊網

**1 揀啱心水課程**

(識別圖中QR Code)  
即將開班課程

(識別圖中QR Code)  
ERB課程一覽表

**2 立即登記報讀**

(識別圖中QR Code)  
「特別·愛增值」計劃3課程  
全日課程

(識別圖中QR Code)  
部分時間制/  
通用技能課程

## 網上登記

於課程頁面按 **網上登記**，  
然後填妥聯絡資料，  
中心職員便會與你聯絡跟進有關申請。

申請人必須為香港合資格僱員，並須符合個別課程的入讀資格。

|                              |          |                |               |                |
|------------------------------|----------|----------------|---------------|----------------|
| 電話查詢(總線)<br><b>2612 1221</b> | 微信查詢<br> | Whatsapp查詢<br> | Instagram<br> | Facebook專頁<br> |
|------------------------------|----------|----------------|---------------|----------------|

<http://gtc.elchk.org.hk>

培訓中心地區：葵涌·深水埗·長沙灣·屯門·元朗·佐敦·沙田·石門·大埔·灣仔·天后·西灣河·柴灣

## 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、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



道聲書局



(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(廖理臣山、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)

## 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  
林紹輝議員辦事處

林頌銓議員辦事處  
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  
鄭俊宇議員辦事處

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



Chatbot 阿信

● 在線上

你好！歡迎嚟到 i-Change 賭博輔導平台，  
我叫阿信，你係咪想搵我查詢賭博債務問題？

15/01/2021 下午 10:00

我賭到欠落好多債...  
好想戒賭...但係...

15/01/2021 下午 10:01



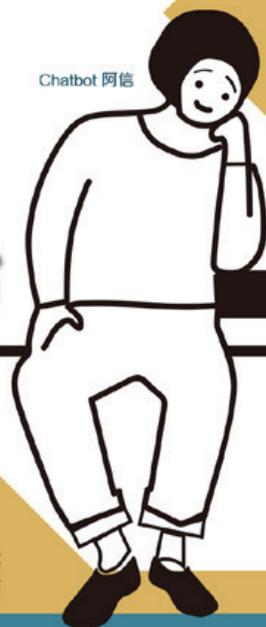
15/01/2021 下午 10:02

請輸入你的說話 ...

「我叫阿信，我相信人係可以  
自主，『賭』控制唔到人嘅。  
我相信每一位戒賭嘅朋友都  
可以更有尊嚴地生活，都可  
以擺脫「賭」呢個枷鎖。  
我相信你都可以！」

#搵我傾吓 #戒賭戒唔到  
#星期三六日深宵支援  
#社區及學校預防教育活動  
#個案轉介  
#個案、家人及小組輔導  
#中醫支援服務

Chatbot 阿信



# Chatbot 全天候無障礙支援 i-Change 賭博輔導平台

## 服務特色

- 24 小時全天候無障礙支援，協助查詢人士  
踏出改變的第一步
- 嶄新介入模式，提供令查詢人士安心的模擬  
真實對話
- 聯同具豐富臨床經驗的註冊中醫師，為合適  
戒賭之人士提供安神助眠及舒緩情緒的治療，  
以致提升其節制能力



24 小時網上輔導  
Chatbot 阿信



i.change.elchk

訂閱 Telegram 頻道



t.me/iChangeELCHK

基督教香港信義會社會服務部 i-Change 賭博輔導平台

地址：新界天水圍天晴邨天晴社區綜合服務大樓 1 樓 102 室  
電話：(852) 2893 8008 傳真：(852) 2893 8003



<http://i-change.elchk.org.hk>