

信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部

轉型

從沙中找到改變——鍾雪

放下光環 展現色彩——陳璋珩

放棄高薪厚職 走去揸小巴——李凱翔

廣告人揸刀割魚開直播——溫啟宗

轉型轉行 耍俾心機做咗先——張慧敏





Photo: Pixabay

編者的話

離開熟悉的工作，走進陌生的環境，伴隨而來的可能是未知、不安、恐懼與懷疑，但在今期專題的五位被訪者身上，你會看見更多的是信心、創意、勇氣與堅持，最後他們都能夠開創出屬於自己的一片新天地。他們的轉型原因各異，面對的困難也不盡相同，但他們的故事都教曉我們要勇於放下、重新學習、不怕付出，然後在未知的環境中學習前行。👉

Jonathan



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》59期手機版



<https://bit.ly/3yWWwU8>

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

鍾雪 — 從沙中找到改變	6
陳瑋珩 — 放下光環 展現色彩	9
李凱翔 — 放棄高薪厚職走去揸小巴	12
溫啟宗 — 廣告人揸刀割魚開直播	14
張慧敏 — 轉型轉行要俾心機做咗先	16

Focus

天恩培訓及發展中心 — 疫下、轉型、再培訓	20
樂活城 - 社會房屋共享計劃 — 從打工換宿到共享房屋	23

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
鄭頌安 — 逆想天開	31
何重恩 — 重情重義	32
周淑屏 — 蠢出香港	33
Mak Mak — 一秒感動	34

Service

信義角度	38
社關服侍	39
智愛承傳分享會暨體驗工作坊	40
植樹在礦山 / 「樂活城」社會共享房屋計劃分享會	41
信義好事	42
外界協作	43

Reader's palette



圖、文：王亘一

世界充滿不同的機遇，只要勇敢踏出一步，就能迎向不一樣的未來。

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）

「不知是否自己因為以前做護士，經常留意到晚期病人發呆的樣子，很想知道他們在想甚麼，在回憶當年嗎？自此，『回憶』成為我心中的重要一部分，很想記下自己的回憶，亦想以沙畫幫人們記錄回憶。」

——沙畫師 鍾雪

「自己一早已已有心理準備要放下教練的身分，學習怎樣才能好好聆聽客人的要求、做到客人的要求。」

——美甲師 陳瑋珩

「最慘淡的是開首的一星期，小巴士有很多人，但由於我經營的是新路線，乘客不敢上車，每班車只得一、兩個客，當時能賺回油錢已很滿足。」

——紅 Van 經營者 李凱翔

「每天漁民在場內忙翻天，我用了三個月時間都未能和他們混熟，更沒有學習的機會。幸好有一朝早，有一位店家主動問我為甚麼日日在魚市場內，我便告訴他我想學賣魚。」

——「泊檔」創辦人 溫啟宗

「未來的日子無人知，You have nothing to lose，點解唔去試？」

——企業顧問獵頭人 張慧敏



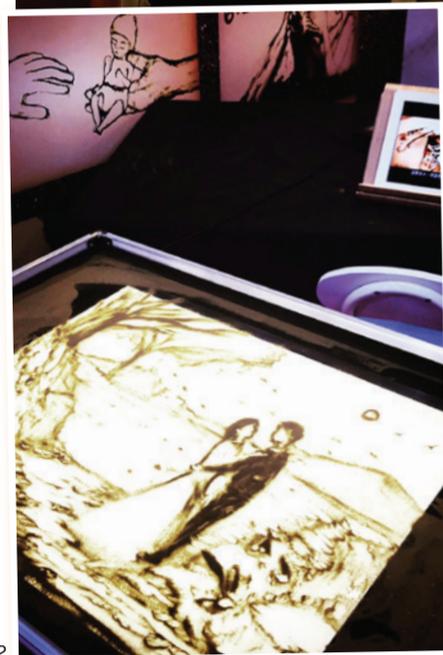
Photo: nubikini

訪問內容純屬受訪者個人意見，並不代表本機構立場。

Feature



從沙中找 到改變



「我做護士第十年時，開始思考自己會否在同一崗位再工作幾十年，之後決定暫時辭去工作，去旅行看看這個世界，希望為自己帶來一點變化。」鍾雪 (Snow) 在旅程中愛上沙畫創作，於是回港自學，更成為沙畫師，用沙記錄一段段珍貴回憶。

放下工作尋找新方向

「當年朋友想做護士，便叫我陪她報考護士學校，豈料我被錄取了，便順其自然入讀，畢業後成為護士。」Snow 坦言自己從沒想過當護士，但並不抗拒，喜歡面對病房和手術室中的不同挑戰，更喜歡與醫護團隊和病人溝通，協助病人盡快康復出院。護士工作時間不固定，又要輪班、返通宵，但對 Snow 而言反而更具彈性，收工後可以逛街，又可以報讀不同興趣班增值自己。有一次，Snow 經過一間畫室時被一幅幅油畫吸引，走入畫室拿起畫筆一畫，就愛上了。她表示，小時候曾經學過畫畫，但往往被同學比下去，又未曾被老師稱讚，自此便放棄了。「可能是小時候種下的種子，令我長大後依然很想畫畫。導師讓我重拾畫畫的信心，培養了藝術觸覺，也能放下護士工作的壓力。」Snow 亦趁工餘時間學彈豎琴、化妝等不同興趣，更與化妝班同學組成化妝師團隊，兼職負責新娘化妝工作。其後，Snow 更開了一間小型工作室租借婚紗，亦曾與朋友合辦本地牛奶糖生產，嘗試護士以外的不同工作。

1. Snow 希望以沙畫為人們記錄回憶。
2. 為新人繪畫成長片段。



Snow 享受做護士盡力幫助病人，她亦享受自己將不同興趣發展為兼職，從中找到不少工作原動力。但她更想走出自己的舒適區，放下工作外遊看世界，尋找不一樣的生活。Snow 表示，年青時已經很想參與工作假期見識世界，甚至已成功申請多國簽證，但因種種原因而選擇放棄。擔任護士一職十年，不時聽到同事吐苦水說還要待在護士一職二、三十年，令她重新思考自己是否都要待在護士崗位直至退休。剛巧，Snow 的男友亦想暫時停下工作，於是二人在七年前一同辭工離開香港九個多月，遊走了二十多個國家見識世界。同時，男友會為每個國家作曲，Snow 就會畫畫，串連成音樂影片，記錄當中的遊歷故事。旅途中，Snow 接觸到光影畫這門藝術，被其故事創作的方式所吸引，於是上網搜尋相關資料，卻發現了沙畫。原來沙畫不只是在燈箱上以沙畫畫，更能在畫中添加或撥開沙粒，成為另一幅畫作。一幅幅畫作串連在一起，就能變成動態故事。而且香港亦有人從事沙畫師工作，她相信可以跟他們學習，於是二話不說上網訂了一套工具，希望一回港就可以畫。

用沙記錄回憶

Snow 回到香港後才發現原來香港沒有導師教沙畫，她不想就此放棄，於是決定網上自學。Snow 坦言，在自學過程中會有不少挫敗，連沙的粗幼、燈箱質料如何影響畫畫過程都不懂分辨，只可在錯誤之中不斷尋找解決方法。「我深信世界上沒解決不到的困難，只要自己不斷嘗試，困難總會解決得到的。」Snow 補充，沙畫易學難精，隨手拿起一張紙、一堆沙就可以輕易畫出火柴人，但卻花近一年時間和心力才能畫出一幅富有神髓的沙畫。當時，Snow 沒想過會做全職的沙畫師，只是想將

興趣變得專業，與人分享自己的作品，但卻面對另一問題。「我是科技白痴，連影相、拍片都不懂，又不懂設立網上平台，如何讓人認識我的作品呢？」於是 Snow 繼續上網自學，由放置攝錄機開始，嘗試將自己畫沙畫的過程拍攝下來，並製作成影片，放上社交媒體讓人認識。漸漸地多了人認識 Snow 的沙畫作品，並邀請她到學校教學生，成為了她當沙畫師的起步點。

要令自己的才藝成為工作和品牌，對 Snow 來說是很困難的。她坦言，以前做護士主要護理病人，工作較為單一，也無需對外表現自己能力。但現在既要顧及沙畫創作，又要做品牌宣傳、與客戶溝通，全都是她不認識的範疇。起初都有點無從入手，只可一邊做，一邊摸索，一邊請教人。她亦主動聯絡傳媒、不同團體分享她成為沙畫師之路和作品，希望找到工作機遇，可惜未能成功。於是，她嘗試以婚宴入手，為新人製作成長片段，漸漸多了創作機會，也讓人們認識自己的作品。隨後，Snow 為不同公司製作沙畫廣告，亦為歌手演唱會表演沙畫藝術，成為了本港知名的沙畫師。

Snow 從未想過將自己的興趣化為專業，令專業成為工作。雖然她享受工作，卻因整天都忙於工作而沒有自己的時間，一整天都在回覆客人訊息、編寫故事、畫沙畫和剪片，加上要創作個人作品，好像沒有收工時間。但這些工作經驗令 Snow 比以前進步，更了解自己，懂得將自己的能力表現在客戶前，得到他們的信任。Snow 曾與社福機構合作，為長者及晚期病人製作生命回顧，以沙畫動畫展現他們人生回憶。「不知是否自己因為以前做護士，經常留意到晚期病人發呆的樣子，很想知道他們在想甚麼，在回憶當年嗎？自此，『回憶』成為我心中的重要一部分，很想記下自己的回憶，亦想以沙畫幫人們記錄

3. Snow 時常到學校教學生畫沙畫。
4. Snow 表示，沙的粗幼、燈箱的物料都影響繪畫效果。



6

回憶。」她指出，沙畫不只是單單一幅畫，更是以動畫形式表達當中的故事和情感。因此，每次與製作沙畫時，她都需要與繪畫對象多次傾談，了解背景，再編寫故事，配上音樂監製為故事度身編寫的音樂，成為一個屬於他們的獨有故事。「可能是做護士時常與人接觸，讓自己與人溝通時不會怯場，即使與長者和病人溝通，亦能得到他們的信任，讓我可以深入了解他們的往事，助他們尋回曾被遺忘的片段，從而整合一個圓滿回憶。以沙畫動畫永久保留他們的生命故事，使我的沙畫工作變得更有意義。」

用沙勾起共鳴

除了沙畫創作，Snow 最近亦設計了多款沙畫產品，有靜觀療癒之用。她指出，從事沙畫動畫和教學多年，想發展新的沙畫創作，於是參考外國的流沙畫產品，在木相框內加入顏色沙和液體，讓人們靜靜地留意沙的流動，沉澱思緒，特別是在疫情下紓解壓力，提升專注。「音樂監製經常跟我說，要多做一些可以影響、感染他人的事。我原先覺得這是太宏大的理想，但經歷疫情後，我也開始有這個想法。」Snow 表示，以前做護士時，是幫助個別病人；做沙畫師時，是為客戶製作沙畫回憶。她想令沙畫成為眾人的回憶

或感動眾人。於是，她開始製作個人作品，與公眾分享。將自己在生活上遇到的不同小故事製成沙畫短片，再添加不同道具，構成與別不同的沙畫短片。例如用沙畫畫出製造砵仔糕的過程，並使用真的紅豆、糧杯、打蛋器等烘焙工具，使畫面更真實和立體，成功得到網民迴響，勾起小時候食砵仔糕的片段。Snow 亦會畫電視劇《大叔的愛》劇情、Mirror、已故藝人張國榮肖像等等，引起大家共鳴。「這段時間大家都過得不開心，我希望可以跳出沙畫的創作，用雙手為大家帶來一點感動和歡笑，即使只有一秒，都能帶出心靈關顧，留下美麗回憶。」



7



8

5. Snow 為企業表演。
6. Snow 教長者畫沙畫。
7. 砵仔糕沙畫食譜。
8. Snow 畫電視劇《大叔的愛》，引起網民迴響。

Feature

採訪：Jonathan / 撰文：周淑屏 / 攝影：賴偉忠 / 部分相片由被訪者提供

放下光環 展現色彩



- 1,2. 中學期間陳璋珩兩度勇奪學界羽毛球精英賽男子單打亞軍。

陳璋珩讀小學四年級時加入學校羽毛球隊，六年級時代表學校參賽取得佳績，中學期間更兩度勇奪學界羽毛球精英賽男子單打亞軍。中學畢業後，他曾獲邀到香港體育學院參加訓練，有機會成為香港羽毛球代表隊成員，但他因為沒信心成為頂尖運動員而拒絕了。2005年他再次投入羽毛球運動，不久考取教練執照，成為全職教練。他自2011年開始擔任羽毛球教練將近十年，但卻在2019年來一個華麗轉身，轉型做與羽毛球教練風馬牛不相及的美甲師。

他放棄羽毛球教練的原因是練習場地的欠缺，因為運動發展蓬勃，室內體育場館有不同運動員爭相訂場，在求過於供之下出現炒場的情況。由於專門炒場的公司和個人相繼出現，他們訂場的方法很專業，而且轉手時收取高昂的費用，因此球類教練要負擔很高的訂場費用，教練費扣除訂場費用後所餘不多，令他萌生了放棄教練工作的想法。加上當時女兒剛剛出生， he 希望有穩定的收入，於是想轉跑道去尋找較穩定的工作。

放棄羽毛球教練的工作之後，他試過做司機、做地盤工作，轉了幾次之後，他希望可以找到合乎自己的興趣，有自由、有創意的工作。當時因為太太在美甲店工作，他有時到她的店裏，看到那些客人做完美甲之後很開心，令他覺得做美甲師和



3

做教練一樣，都是令人開心、滿足自己便會有成功感的行業，於是他決定嘗試做美甲師。初時只是抱着嘗試的心態，但後來越做越有興趣，覺得很有挑戰性，便全情投入這行業。

美甲似易實難

他指出做一套美麗的指甲不容易，要受很多訓練，看似簡單，其實很複雜。美甲的工序是：1) 修手皮，2) 造型，上色，做不同的花款，3) 修甲。他覺得其中最困難的是肌肉運用方面，美甲要用的是細肌肉，手指要很靈活。他多年來打羽毛球都是運用大肌肉，而且運用很大的力量，但做美甲師要運用手指，運用小肌肉，要用較陰柔的力量。

美甲的其中一個程序修甲也有分很多個工序，包括軟皮、推皮、剪皮、磨走死皮等，不熟手的話，這個工序也要花幾個小時，熟手的十分鐘內便能夠完成。此外，搽指甲油要搽得均勻、光滑是很困難的，初時他看輕這個工序，後來發覺搽指甲油要搽好邊位是很講究技巧和力量運用的。在磨甲這工序中，運用磨甲鑽要多操練才會純熟，用得好的會有很大的優勢。

他初期練習時會用假甲、人手的模型來練習，之後找來模特兒練習。初期他多是找來男性朋友幫忙，找男士練習的好處是男士的手和指甲也較大，練習時較容易，而且男士忍痛能力也較高，萬一不小心弄損了，他們也較能夠忍受。



4

美甲重視美感、藝術感，他覺得自己在這方面不是很有天份，但相信工多藝熟，認真探求，盡力跟師傅學習，一定會成功。他工作的美甲店中有很多大師傅，他們已從事這行業十多二十年，很有經驗，跟他們學習獲益良多。

學習調整心態

練習和真正跟給客人美甲是兩回事，因為客人有要求，令他感到壓力很大；客人不滿意的話，他會感到很煎熬。初期因為客人知道他初入行不是熟手，對他沒信心，要求達不到就會不滿意。遇到這樣的情況，他只好檢討自己，多練習，多累積經驗。

他在心態上是怎樣調適的呢？因為自己是運動員，他清楚任何新嘗試也會遇上失敗的過程，明白到如果一開始便成功的話，以後的路反而會更難行，因為會驕傲，不會虛心學習。所以他縱使遇上挫折，也不會感到太難受，因為他已有足夠的心理準備。如果遇上客人對他的工作不滿意，他會虛心檢討，再去觀察其他師傅怎麼做，向其他師傅請教，找出自己做得不好的原因，盡力去改善。他認為任何大師傅也是要靠浸出來的，要虛心學習才可以享受工作的過程。

正式從事美甲工作之後，很少顧客會因為他是男性而抗拒，因為在日本、韓國和國內也有不少男性美甲師，有些客人甚至會認為男性技師更加細心。美甲師這行業吸引他的原因，是美甲的美感，美甲的色彩世界千變萬化，顏色配對、設計不同花款加上科技日新月異，令他感到這一切也很新鮮。他舉例說例如指甲油現在流行會變色的，遇上UV光、冷熱改變也會變色，運用的閃粉也會變色、有鏽射的感覺。他會留意這些美甲科技的發展，也會上網留意美甲的潮流，令自己與時並進。

放下教練光環

做美甲師除了掌握純熟技術之外，和客人的互動也很重要。他指出美甲師要很有耐性，要有很高

5



6

的EQ。不同客人有不同的性格，有不同的要求，因此也會遇上不同的情況要應對。有些客人在來美甲之前，可能因為工作、家庭或者生活壓力，產生了不好的情緒，他就要想辦法幫他們平復情緒，讓他們平靜下來。他會盡力釋放出自己的正能量，去掩蓋對方的負能量，面帶笑容去面對，他認為自己的正能量要夠強大，對客人的情緒發洩也只是一笑置之。

他從前是教練，只有學生聽他講聽他教，但是，在從事美甲師工作的第一天，他已要自己將做教練的光環拿下來。以前是要學生聽他講，現在他要多聆聽客人的說話。他說自己一早已已有心理準備要放下教練的身分，學習怎樣才能好好聆聽客人的要求、做到客人的要求。他時常提醒自己不要將教練的心態、語氣帶出來，同事也有提醒他，加上自己時常檢討，已漸漸學會聆聽的技巧。

和客人相處，得到客人的信任是很重要的，只要你做到客人的要求，迎合其心意，客人就會放鬆心任由你發揮，所以他會盡力取得客人的信任。怎樣取得客人的信任呢？他認為技術熟練是很重要的，這騙不了人，技術到位，客人就會感到滿意。另外也要了解客人美甲的需要，有些客人是為了要出席某些場合、參加某些活動，專誠去做美甲，那就要問問她會穿怎樣的衣著、飾物，再作合適配襯，自己也要掌握時尚潮流，才能滿足客人的要求。

釋放出正能量

如能做出滿意的作品，會給他很大的成就感；和客人交流也令他心情很愉快，而且他是基督徒，他會在美甲課程中傳福音。他說美甲的過程是很方便傳福音的，他可以

跟客人分享自己的見證，分享在教會中的開心事，與及自己怎樣用宗教解決和面對困難。他會說出自己生命的改變——如果他不是信了基督教，可能現在的生活糜爛，沒有目標。在理財和處理情感問題上，信主後他有了很大改變，現在他有美好的家庭，有一子一女，覺得很滿足。

這裏有很多客人都是因為他們傳福音而返教會的，這公司的老闆和所有員工也是基督徒，員工之間關係很好，有共同信仰，遇上困難會一齊祈禱，在風浪中尋求神的幫助。他說：同事的代禱對他很有幫助，向同事傾訴，將自己的不滿和憂慮說出來，令他得到解脫。

疫情之下，美甲行業也有生意減少的情況，但是在這裏有很穩定的場地，有很好的同事，至於有多少客人、多少收入，就要看自己的功夫，靠自己的努力了。長遠來說，這工作也比做教練穩定，上下班時間也較固定，讓他有了多點時間和子女相處，改善親子關係。



11



8



9



10

3. 過往陳璋珩在羽毛球場上得到不少回憶、榮譽和獎項。
4. 陳璋珩夫婦與女兒合照，女兒的誕生也促使他決心轉跑道去尋找較穩定的工作。
5. 陳璋珩從事羽毛球教練近十年，可惜因炒場現象猖獗，嚴重欠缺練習場地而被迫轉型。
6. 陳璋珩覺得做美甲師和做教練一樣，都是令人開心、滿足，而令自己有成功感的行業。
- 7-10. 美甲的世界，色彩千變萬化，配合科技，款式也日新月異。
11. 修甲的部分工具，成為美甲師前都要純熟地掌握和運用。



1. Franki 放棄交通規劃的工作，一心經營另類的紅 Van 生意。
2. 利用 Payme 付款的 QRcode
3. 客人在 Whatsapp 留位

「香港有九成人是搭公共交通工具的，其中有一半人搭地鐵、35% 搭巴士、15% 搭小巴，包括綠 Van 和紅 Van，而紅 Van 只佔約 1/4 左右。近五至十年，巴士開了很多點對點的快線，地鐵堅尼地城、何文田站等相繼落成通車，令市民對紅 Van 的需求愈來愈少。」三十多歲的李凱翔 (Franki) 仔細分析香港的紅 Van 市場如何在各種公共交通工具激烈的競爭下日漸萎縮，而他卻偏偏放棄高薪厚職，為了追求創業夢，一個人投身這行業。

從薪高糧準到 7 x 24 的工作

在香港大學土木工程系畢業，擁有交通政策規劃碩士學位，更曾受聘於汶萊兩年做規劃及研究交通的 Franki，原本工作穩定、收入可觀，但他仍決定離開做了十年的交通規劃，於 2019 年 8 月轉行揸紅 Van。「現在我和太太還未有小朋友，我想趁自己還算年青時創業。」Franki 知道不少先進國家在交通運輸上已實行全面無現金化，反觀香港仍有很大的發展空間，所以希望經營不收現金的紅 Van 車隊。Franki 為這盤生意定了一些規則：不請亡命小巴司機、定時開車、只收八達通 / Payme 等電子付款、乘客可以透過 Whatsapp 預約，基本上是發展一個全新的營運概念。

從前坐寫字樓，上、下班時間固定，薪高糧準，放工便是私人時間，如今自己揸紅 Van 兼經營車隊，工作時間幾乎是 7 x 24，加上收入不穩，跟從前的工作相去甚遠。「最慘的是清晨 5、6 點，早更司機打來說不能上班，我便要安排司機或自己頂更。」Franki 說早起對他來說仍是辛苦的，尤其其他每天幾乎都要工作到十一、二點。採訪當日，見 Franki 手執兩部手提電話，一時要安排司機調更、一時又要回應來自 WhatsApp 客戶的查詢，忙得不可開交。

最慘淡的一星期

創業初期，Franki 主動向公共小型巴士總商會請教，從而了解行業以及建立人脈。之後，他租了一輛 19 座的紅 Van，自己做司機，減低成本及風險，營運麗城至荔



枝角這條路線，開業首星期令他印象難忘。

「最慘淡的是開首的一星期，小巴士有很多人，但由於我經營的是新路線，乘客不敢上車，每班車只得一、兩個客，當時能賺回油錢已很滿足。」Franki 講述當初的慘況，後來多了乘客上車，吸引其他乘客乘搭，才漸漸上了軌道。Franki 透過 Facebook 宣傳，利用 Whatsapp 與客人溝通和留位，累積了一班熟客。現在由麗城開出的早上班次基本上都已預約滿的。

用 Whatsapp 與客人溝通和預約是 Franki 引入的經營方式，可以幫助 Franki 掌握客量，有需要時，更可以幫助客人尋找失物。「有一次，一位客人在車上拾到一個錢包交給司機，司機再通知我，我隨即在 Whatsapp 群組內問有聯絡開的乘客，結果在 2 小時內交回給物主。」Franki 注重照顧乘客的需要和互動，在訓練司機時也特別提醒他們這一點。

管理者的辛酸

營運初期，因為超過九成乘客都有八達通，不收現金都不成問題，反而後期要管理司機和小巴，問題就多了。Franki 現在經營兩條路線，有 4 架紅 Van、20 多個全職及兼職司機，每日平均有 8 個司機負責不同的時段。司機有來自航空界的，有以往做兼職揸巴士的，不少是受疫情影響而失去工作。訓練司機和安排更表變成了 Franki 恆常要處理的工作。試過有司機經常在 Whatsapp 群組內吹水，甚至在有乘客的群組內講粗話，不熟路的司機又會行錯路線等等，問題層出不窮。不過當收到乘客對某司機的讚賞，Franki 也會傳送給司機。

由於現在聘請的司機大部分都是兼職，編更的時候 Franki 會特別關顧他們的需要。試過在農曆新年的時候，Franki 希望初一至初三仍能為客人服務，但大部分的司機都希望放假，結果 Franki 在這

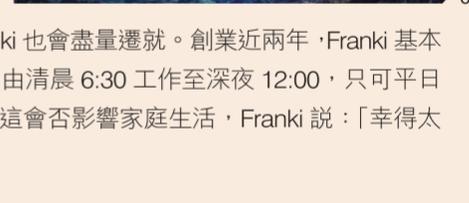
幾天自己揸車。到了復活節假期，又有很多司機希望增加工作，在編更上 Franki 也會盡量遷就。創業近兩年，Franki 基本上上星期返足七天，由清晨 6:30 工作至深夜 12:00，只可平日間或放半天假。問他這會否影響家庭生活，Franki 說：「幸得太大的體諒。」

開拓併車市場

固定的線路主要客源是平日返放工的乘客，而為了善用星期六、日的空檔，Franki 推出單程包車和併車服務。Franki 將公司取名「AN Bus」，全寫是德文「Auf Nachfrage Bus」，意思就是「On-demand Bus」。Frank 利用社交媒體如 Facebook 進行網約併車。他試過安排三家人一起去拜山，在網上併車後載人去看流星雨、行山、海灘等等，甚至在演唱會完結後安排客人回家。他打趣的說，還要幫客人策劃假日的節目呢！包車另一個特別之處是小巴頂前方的電子顯示屏可以按包車客人的需要換上各種祝賀的說話，這也吸引了不少人用作結婚的花車，既新鮮也多了一個打卡位。

問 Franki 如今很多人視紅 Van 為夕陽行業，他怎樣看自己的生意。他表示想利用科技吸引乘客，只要能夠提升效率，發揮紅 Van 的潛能，危機也會變成商機。Franki 最初為自己定了一年為目標，希望到時可以賺回自己的一份人工。經過近兩年的經營，如今，Franki 仍信心滿滿的說：雖然暫時仍未達到，但正朝着這方向繼續努力。有行家見到 Franki 的營運模式——利用 Whatsapp 幫客人預留座位，也曾向他請教。Franki 的營運模式開始得到別人欣賞，或能創造更多的合作和發展空間。

4. 小巴標榜不收現金，乘客可以用八達通或 Payme 付款。
5. 小巴頂的顯示屏可以隨客人的要求顯示訊息。
6. 安排併車去觀賞流星雨。
7. Franki 與乘客合照





廣告人揸刀 剖魚開直播



「公司規模縮減後，剛巧遇上疫情，令我的公司的生意跌到谷底，差點倒閉。但有幾位同事跟我打拼多年，不可解雇，於是我決定按樓套現，由廣告公司轉型網上直播賣魚，為他們再博一鋪。」温啟宗 (Stanley) 在 18 歲時以網上代購賺到第一桶金，自此開始了他的創業生涯，不管是金融或清潔，只要有錢賺的行業他都會嘗試，不斷創業、不斷轉型。

不斷創業做老闆

Stanley 憶述當年在外國留學時盛行郵購，但產品更新和送貨速度慢，往往未能第一時間買到新出的遊戲產品。喜歡研究電腦的 Stanley 發現當時互聯網未算很普及，沒有人做網購生意，於是他把心一橫以網購形式幫當地華人訂購產品，成功賺取第一桶金。這一桶金不但抵銷了 Stanley 多年來留學的生活費，更足夠供他帶回香港創業。

「那時候我以為賺錢很易，沒想到回來香港後卻處處碰壁。後來才明白自己沒有工作經驗，亦沒有業務管理經驗，更沒有人脈，怎談得上創業呢？」於是 Stanley 決定去有賺錢潛力的行業打工，學習箇中的技能和管理模式，為創業作好準備。「每個工種做了數個月後我就會辭職，轉工學習另一種新技能。但『客戶服務』和『營銷』是最難學習的一環，於是我特意去銀行工作，不斷打傳銷電話，洗樓找新客戶，學習如何處理客戶投訴，學了一年多才有所領略。」Stanley 花了五年時間學習，同時留意市場走勢，不斷開展有潛力的業務，生意五花八門，飲食、清潔、廣告設計、資訊科技等甚麼都做，最高峰時更擁有二十多間公司。

1. Stanley (右) 和設計師同事 (左) 一同轉型，開直播賣魚。
2. 「泊檔海鮮」在香港仔魚市場旁的舖位。
3. 泊檔海鮮社交媒體專頁有多達 15,000 人追隨。



而 Stanley 的媽媽卻一度抱怨他：「你好歹都是在外國大學畢業，明明可以有一份安穩的工作，為何不斷轉行，更要幫人抹屎坑？」Stanley 表示，自己親力親為工作，自己賺錢，總比打工開心。加上自己從事的所有行業都是圍繞着自己的強項：資訊科技。即使抹屎坑，也是他自己編寫網站、制訂落單程式，讓客人可以網上落單購買服務。

因為 Stanley 在資訊科技工作上表現出色，他曾接到不同大型網絡系統的生意，如研發澳門賭場系統、Yahoo 點擊廣告系統等等。自此，吸引不少客戶慕名而來，令公司收入大增。但排山倒海的工作卻令他失去了自己的時間，更失去了工作的動力，每天只為工作而工作。後來 Stanley 決定將公司規模縮小，集中做廣告生意，務求有足夠收入營運和給自己玩樂便算了。那時的 Stanley 頓然變得悠閒，每天都在玩樂之中，更差不多一年沒有正式工作，與行業發展脫節，他說：「市場會不斷轉變，不會因為你停而停，那時生意亦開始轉差。」

Stanley 重拾動力重返崗位後，繼續努力做資訊科技生意，同時開拓了「泊檔」網上購物平台，讓不同品牌商品加入「泊檔」平台，Stanley 和同事們會為產品設計宣傳、網上直播，更在商場開舖，讓更多人認識這些小品牌。事業重新上軌道時，遇上突如其來的疫情令生意銳減，連開直播送牛扒都沒有人買，令業務推至倒閉的臨界點。於是 Stanley 決定按樓套現，希望為公司尋找新的方向，為一同打拼多年的同事博一鋪。

轉型直播賣魚的新商機

「我認識一位海鮮批發商，他因為疫情令生意大減，於是我忽發奇想能否將『海鮮』加『直播』，成為新的商機。」Stanley 自言很喜歡食海鮮，但對賣海鮮、剖魚、烹飪一竅不通，於是他決定到香港規模最大的魚類批發市場學習，希望能學成歸來為公司帶來轉機。他每天凌晨三時由西貢住所出發，到達香港仔魚類批發市場，希望能請教漁民，繼而入貨出售。「每天漁民在場內忙翻天，我用了三個月時間都未能和他們混熟，更沒有學習的機會。幸好有一朝早，有一位店家主動問我為甚麼日日在魚市場內，我便告訴我我想學賣魚。」

店家主動教 Stanley 分辨海產種類、養魚、剖魚，更建議他在附近租下一個檔口練習，為日後公司發展做好準備。

但是公司同事卻為此議論紛紛，要負責設計、電腦程式、市場推廣、直播的同事每天凌晨四時到香港仔入海鮮、做直播，還要剖魚和送貨，與原本的工作模式有天淵之別。幸好，同事們最後都願意和 Stanley 邊做邊學習，大家已有的工作默契使事情發展得更順暢，令「泊檔」闖出新方向——「泊檔海鮮」，賣一些街市少見的海產，成為品牌焦點，超過 15,000 人關注其社交媒體。

相信只有自己能做到

每天清晨，同事們都會先到魚市場入貨，並化身小編開直播簡介當天的海產。早上九時會再開直播正式賣海產，與數百位網友一同挑選活生生的海鮮，並教他們如何簡單烹調，食出鮮味。在直播過程中，已累積了不少熟客，有些是經常去街市的主婦，亦有些是居港的外籍人士。賣海產直播過後，他們就會直播剖魚過程，一方面作介紹，另一方面更能讓客人吃得安心。其後同事就將已理清理好的海鮮及新鮮貝類海產包裝出貨，讓客人在購買數小時內可以收取貨品。

Stanley 和同事們清楚記得客人的喜好和買過甚麼海鮮，在直播時像朋友傾談多於硬銷產品。Stanley 自信地表示，雖然自己是海鮮界的初哥，但相信已是直播界的海鮮哥。因為要在行內找到懂得直播，又要識海鮮的人少之又少，更要懂得捉魚、剖魚、養海鮮，將活海鮮送到客人府上，相信行內只有自己能做到。Stanley 希望日後能令「泊檔海鮮」跳出直播世界，在地區開魚檔，讓更多人能買到新鮮海產。他亦為業務發展技能增值，成功考獲潛水牌、船牌，期望他日更可考獲捕魚牌和前往日本學習剖魚放血等課程。「知識就是能力，即使再遇上有任何變化，都可以作多一個準備，未雨綢繆。」

4. 「泊檔」團隊
5. 一部電話、一支腳架、一張價目表就能開直播。
6. 從魚市場入貨的海產會放入魚缸暫養。



張慧敏人稱「Son 姐」，是獵頭公司的創辦人兼 CEO，別號「職場女王」，以辛辣言詞論盡職場及怪獸家長見稱，又因廚藝了得及對食品品質的堅持，先後打正旗號主持烹飪節目及開店銷售由自己親手製作的食品。

跟 Son 姐做訪問，由她對失業高企，不少行業打工仔急需轉行、轉型的看法，談到她個人入行做獵頭公司、寫專欄、出書、教烹飪、以至開店做老闆的經歷，令人感到這位女強人無論做任何事，都是決定了便全力以赴的行動派。

轉行要抱積極樂觀心態

提到在疫情大時代中，打工仔忽然「無得撈」，「份工吊緊鹽水」的大不乏人，轉型轉行求出路成為許多在職人士的共同需要，Son 姐指出，轉工、轉行切忌先認定自己一定做不到，更切勿帶著之前一套去比較，應抱平常心、全新態度及積極樂觀心態去嘗試，「首先要俾心機做咗先！」她反問：「未來的日子無人知，You have nothing to lose，點解唔去試？」

她提醒有機會面試新工者，面試時不要表現得死氣沉沉，「千祈唔好似生意失敗或鬥敗公雞」，要知道即使以前未做過相關行業，公司仍願意給予機會面試，一定是看中面試者的某些特質，所以更要表達願意嘗試的決心。當然，在面試前做足有關公司及行業的功課，以及在整個面試過程保持禮貌必不可少。

學 Son 姐主動出擊

打工仔被裁後難免信心受到打擊，覺得在疫境或逆境下要找回一份工作不

1. Son 姐強調，打工仔不跟時代進步只會被淘汰，改變心態才有活路。
2. 由 2009 年出版《獵頭職場啟示錄》，Son 姐至今已出版了 8 本關於職場的書。
3. 提到人生路上難得與一對兒女同行走一段創業路，感性的 Son 姐眼泛淚光。



容易，Son 姐認為，逆境從來不是壞事，困難是學習的機會，這樣才能從失敗中一步步走向成功。她又指自己也是過來人，金融風暴時，其獵頭公司的工作也曾大受影響，甚至最近在疫境下決定與一對兒女一起創業，斥資在鬧市商場開設食品店售賣自家出品，也受到不少冷嘲熱諷。

Son 姐說：不會想到來自商場前輩的說話可以這樣難聽，他們質問自己憑什麼把自家製食品推出市場，又指一般人不會像粉絲般包容自己。面對刻薄批評，Son 姐即時也會不開心，但在沈澱後決心要做到更好，又反思有人放大弱點才可以讓自己正視。她說：「總會有人挑剔你，感到難堪後更要努力。」

回看 Son 姐過去的奮鬥史，積極之餘更會主動出擊。其中一次重要的叩門經驗，是多年前她準備出版新書，編輯提議她在《蘋果日報》寫專欄可以吸引讀者，於是她主動致電總機聯絡當時的報館高層張劍虹並獲回應，由此開啟了她在該報長達九年的「職場慧眼」專欄，並得到更多人認識，連同開始該專欄前出版的兩本書，Son 姐至今已出版 8 本有關職場的專書。

轉型要有犧牲準備

對於幾個類近近期其他受訪者狀況的案例，Son 姐就疫境下打工仔如何面對轉型挑戰提供了一些建議。原來坐辦公室做交通規劃，後轉行做紅 Van 司機，因為想連新年假期都服務到客人，於是大時大節都自己「頂更」，由此陪伴家人的時間大為減少……。

Son 姐建議：投入新事業當然要有所犧牲，而未作犧牲怎可先擁有？她說：「今日為自己打江山，建立業務基礎，有得忙即是有生意，真的睡着都會笑醒。應該知道上山固然辛苦，但希望上多些可以看遠些，沿途風光明

媚，這是必經階段。」她又以自己剛剛創業開始食品店為例，同樣要犧牲休息和睡眠時間。

調整心態十分重要

至於由球類教練轉行到太太工作的公司任職美甲師，公司裡面和行業內的前輩大部分是女人，作為新丁一名，如何適應截然不同的工作環境，又如何避免出現女尊男卑的心態？

Son 姐認為「沒有不合適的工作，只有不合適的心態。」她提醒切忌有「屈就做女人嘢」的心態，反之應用另一角度看，「物以罕為貴，呢個行業多女人做，如果我作為男人做得到又做得好係咪好叻呢？」

她建議轉行的同時也轉心轉念，抱另一心態看，會看到這次轉行不但因利成便幫到太太，又可以學識多一項技能，能證明自己也有一雙巧手更是值得開心。

居安思危，君子自強不息

在新冠肺炎肆虐下，旅遊業三分二從業員棄本行打散工過活，或轉做司機、保安、地產苦撐，Son 姐如何看旅遊業迎來如被海嘯嚴重打擊的狀況？

Son 姐指有沒有出路其實更視乎個人的特質和努力，她認識有導遊轉做「帶貨」做到風生水起，也看見有機場地勤被裁員後轉行兼職賣煲，因為肯努力及才華被人看見成功轉為正職。她反問：「做導遊的當初有沒有跟客打交道？還是每次收完小費便拜拜？打工仔被淘汰非因行業式微，反而更多是因為個人態度。」

Son 姐認為，做人要有自知之明，要清楚自己的強項，例如空中服務員英文好，可以考慮教授英語或從事有關顧客服務的工作；自知財力不夠的打工仔就要趕快重投職場。

她又提到，小時候其私人中文老師教授的「居安思危」和「人無遠慮必有近憂」其實十分有遠見，打工仔要避免被時代淘汰，就要做到與時並進，作好踏出一步的準備，記住「君子自強不息」，不要只懂得埋怨。

4. 2019 年 3 月獲邀出席香港中文大學聯合書院恒生樓宿生會的高桌晚宴，以『高低能』為題為學生講了一課。
5. 廚藝了得的 Son 姐將煮湯變為賣場，親力親為的她在訪問當天與兒子一起在店舖主場。



安居樂業仍是市民基本所需，但香港樓價高企，疫下失業率飆升，對基層的衝擊尤甚。今期 Focus 介紹的兩個服務，正好針對就業和住屋的需要。天恩培訓及發展中心在疫情下迅速應變，維持再培訓局課程的量和質，幫助不少受疫情打擊的學員重新出發；「樂活城」社會房屋共享計劃則透過家庭與青年共住的模式，提升基層生活質素。兩者都是為了回應時代及社會的變遷。

Photo: Bearded Texan Travels

天恩培訓及發展中心

疫下、轉型、再培訓



信義會
ERB 網上授課課程
現正接受報名

新冠肺炎疫情肆虐，信義會天恩培訓及發展中心 (GTC) 為了維持中心教學及服務質素，投入不少資源，為課程提供網上學習平台，協助學員成功轉型，也趁機將服務拓展至網上，對應未來的挑戰。

疫情下，航空和旅遊業成為重災區，不少員工相繼被裁，Ruby 和阿 Ming 便是其中之一，他們均透過 GTC 開辦的僱員再培訓局課程從新找到工作。Ruby 將興趣轉化為職業，踏足發展迅速的咖啡業，阿 Ming 放下身段，再培訓後重新投入職場，為家庭帶來穩定收入。

「我上年 10 月被裁，11 月完成課程，11 月尾已開始在這間精品咖啡店工作。」大學畢業後任職空姐的廖詠恩 (Ruby)，在被迫放無薪假的時候，按自己的興趣報讀了 GTC 開辦的僱員再培訓局 ERB「特別·愛增值」計劃^{註1}——咖啡調製員基礎證書課程，學習調製咖啡的技巧和知識，最後被導師推薦到一間精品咖啡店裡工作，至今已 8 個多月。現在，她以 Part Time 形式在咖啡店一星期工作四天，店內還有數名前空姐，跟她一樣透過再培訓局課程成功轉型。

註1：「特別·愛增值」計劃
參加者無指定行業或學歷限制，惟必須為香港合資格僱員，以及在 2019 年 6 月 1 日或之後失業、開工不足或被僱主要求放取無薪假期，並須符合個別課程的入讀資格。



1. 疫情爆發初期，再培訓局課程被迫暫停，信義會天恩培訓及發展中心 (GTC) 職員迅速應變，在短時間內應對新常態所帶來的挑戰。
2. 在疫情期間，GTC 繼續獲僱員再培訓局的嘉許，左右分別為優異及傑出導師獎得主，中間為服務總監（就業及社區服務）沈鳳儀代表機構領獎。



咖啡調製課程備受歡迎 就業主任協助學員提升信心

由面試開始，GTC 會安排就業主任跟進每一個學員，進行評估、提供課程及行業資訊、了解學員就業意向，與及在學員就業後作出跟進。負責跟進 Ruby 的就業主任是寧婷婷，她在班中鼓勵 Ruby 及其他學員勇於面對事業轉型，安排參觀活動、提供咖啡行業及招聘資訊，提升學員對加入行業的信心。她亦留意到像 Ruby 的前空姐學員都擁有很好的溝通技巧，而 Ruby 主動學習、願意改變，跟同學相處融洽，這些特質和學習態度都有助提高她受聘的機會。寧婷婷又表示，近年咖啡調製課程備受歡迎，因疫情關係，也多了不少航空業人士報讀，高峰期約佔全班三成。

因疫情關係，Ruby 初期要在線上學習，後期再到培訓中心上課，為期數月的全日制課程，內容除了咖啡調製技巧之外，也會認識咖啡文化歷史、行業實務、個人素養、勞工法例等。咖啡調製包括選咖啡豆、磨豆、沖洗濾紙、準備熱水、注水等程序，Ruby 分享她學習沖調的體會：「我覺得最難的是手沖的過程，將熱水注入咖啡粉的快慢、手勢、方法都會影響味道。即使是同一種咖啡豆，你沖的和我沖的味道都不盡相同。」

入職後，Ruby 由樓面、廚房、雜務等崗位做起，數個月後開始有機會手調咖啡給客人品嚐，每次都會很在意客人的意見，有空便會沖調咖啡給同事品嚐，聽取他們的意見，現在已對自己的出品頗有信心。「出色的咖啡師要了解自己的出品，調校出來的咖啡質素要穩定，也要有保證。」Ruby 現正朝著此方向努力。

咖啡業發展迅速 服務重視溝通技巧

推薦 Ruby 到咖啡店工作的課程導師鄧銳鏗 (Andy) 是資深咖啡烘焙師、導師及考官，六、七年前開始在 GTC 任教咖啡相關的課程，培訓過的學生接近六百

3. GTC 就業主任寧婷婷 (左) 見證前空姐 Ruby 在疫情打擊下將興趣變成新的事業。
4. 入職初期，Ruby 由廚房、雜務等做起，數個月後開始有機會運用不同的工具手調咖啡給客人品嚐。
5. Ruby 捧着自己親手調製的咖啡，經過不斷的練習，現在已對出品頗有信心。
6. 在疫情期間，GTC 優化了網上報名流程，以配合公眾透過網上查詢及報名。

人。Andy 表示，學員的主動性及掌握技巧的能力至為重要，Ruby 上課專心、理解及應變能力好，又經常練習。「Ruby 是已經 Well-prepared 的學員，所以給予工作機會。」Andy 認為沒有全面的技巧不緊要，但現在的咖啡店已成為供人互相交流和分享的服務性行業，尤其是精品咖啡店，店員需要向客人提供建議和資訊，所以主動性和願意吸收新資訊變得很重要。數年前開辦咖啡培訓班至今，市場從未停止過請人，學員日後也可以朝烘焙、研發、培訓導師等不同的方向發展。

聘請 Ruby 的精品咖啡店老闆 Terry 表示，他們聘請的員工當中，部分是 GTC 培訓班的學員，因為咖啡店是服務性行業，所以特別注重員工的溝通技巧。雖然近年香港有大量的精品咖啡店出現，但目前市場仍在發展階段，需要大量員工，而富經驗的咖啡師則仍非常缺乏。

疫情令基層受苦 就業解經濟困難

除航空業外，酒店業也受疫情嚴重打擊，阿 Ming (化名) 便身受其害，後來他透過 GTC 的協助走出逆境。從事酒店業二十多年的阿 Ming 因疫情影響被酒店辭退，他是家庭經濟支柱，家中有老有少，失業後轉為兼職侍應，收入大減，加上積蓄用盡，常與太太因經濟狀況爭吵，情緒深受困擾。後來阿 Ming 上網找到 GTC，再約見就業主任。面試過程中，就業主任了解到阿 Ming 的困境，亦得知他擁有酒店客戶服務的經驗，經過分析後，鼓勵他報讀已獲得香港學術及職業資歷評審局認可的保安課程，並向他分析行業前景。最後，阿 Ming 在完成課程後，透過中心就業主任轉介找得高尚住宅的保安工作，現有穩定的收入，家庭關係也得以改善。阿 Ming 的例子，正好展示了 GTC 如何在逆境中利用培訓課程及對就業市場的掌握，幫助基層解困。





新常態學習模式 課程以雙軌並行

GTC 主任鄭耐芳 (Vani) 表示很欣賞兩位學員能夠以新思維積極應對疫情帶來的突變。「放低過往的工作再培訓已經很難，加上要適應新常態的學習模式更是不容易。」

事實上，除了學員之外，GTC 也要面對新常態學習模式的衝擊。疫情爆發初期，再培訓局課程全面停課，GTC 採取了緊急的應變措施。「2020 年新年後，所有再培訓局課程必須停課，我們開始轉為網上授課。」Vani 說。這種轉變，並非如想像般容易，首先要決定哪些課程可以轉用網上教學，再諮詢每位導師，了解他們是否有能力和信心應付；再要製作影片、上課指引，教導學員、導師，以至同事在堂上使用網上授課的應用程式；還要配合網上教學需要，提升中心的設備和網絡質素，以至同事操作電腦的能力；甚至在符合防疫安全的要求下，開放部分培訓中心的房間，讓有需要的導師和學員借用。中心更推出網上學習導向課程給有需要人士，務求幫助報讀培訓班的學員在疫情下仍能以新的學習模式進修。據 GTC 的資料顯示，目前已有 70% 課程可提供有效的網上學習安排，有超過 95% 在學學員能掌握網上、實體雙軌並行的上課模式。

課程查詢數字急增 Chatbot 協助處理及分流

疫情前，GTC 透過擺放街站、在報章刊登廣告招生，疫情期間則主攻線上行銷，宣傳模式更多樣化，課程查詢人數遠超疫情前的水平。由於課程查詢人數較疫情前激增超過 3.5 倍，為應付大量查詢，GTC 優化

線上課程登記程序及跟進流程，亦加入了 Chatbot 協助處理查詢和分流，以回應需求。由疫情爆發至今，GTC 開辦的課程項目仍能維持疫情前的水平，開班數目更較疫情前上升 26%，這一切全靠 GTC 在疫情初期迅速應變，將服務拓展至線上的結果。Vani 表示，除了因為疫情加速改變之外，以往中心亦試過因缺乏教學場地而未能開辦課程，於是趁此機會作出轉變，迎接以線上、實體混合授課模式為主的未來趨勢。

Vani 表示，為基層及弱勢社群提供多元化培訓及就業服務一向是中心的目的，近年為配合社會需要，中心積極開辦再培訓局推出的「特別·愛增值」計劃課程，培訓的階層進一步擴大。在疫情影響下，報讀中心再培訓局課程人數呈上升的趨勢，由 2020 年 1 月起，約有 30,000 人次於中心網頁登記報讀課程，當中熱門課程包括咖啡調製員基礎證書及花藝等。由 2019 年 6 月至 2021 年 5 月為止，「特別·愛增值」計劃課程的報讀人數大約 10,000。

1998 年，GTC 於葵涌成立至今，自 2000 年開始受僱員再培訓局撥款委託開辦 ERB 課程，在全港開設了 21 個培訓點，舉辦 80 項培訓課程，涵蓋 15 個行業，有接近 70% 的畢業學員能夠成功就業或轉職，部分課程更高達 90%。中心過去亦屢獲培訓局的獎項，其中包括連續 10 年獲課程質素保證工作嘉許、5 年課程管理獎及各行業範疇的傑出及優異導師獎等等。



- 7.8. 重開實體課程後，GTC 加強防疫措施，也借助科技幫助學員在安全的環境中上課。
- 9. GTC 主任鄭耐芳 (Vani) 指在疫情期間，網上及電話查詢數字激增。
- 10. 利用 Chatbot 協助處理查詢和分流。
- 11. GTC 為學員製作的 Zoom 教學短片

Focus

採訪、撰文：Mak Mak / 攝影：Knight、Lily

樂活城 - 社會房屋共享計劃

從打工換宿到共享房屋



本機構由去年 8 月起推行由香港社會服務聯會主辦的「樂活城」社會房屋共享計劃。計劃位於大埔公路大埔滘段 4105 號的策誠軒，提供 51 個分為兩房及三房的單位，面積由 27 至 47 平方米不等，推出三個月內已達 100% 入住率，惠及 51 個家庭及 10 位年青人。計劃引入「打工換宿」的概念，亦同時為策誠軒其他香港房屋協會住戶提供社會服務及社區支援。

現年 24 歲就讀於專上學院社工系三年級的阿山，每個星期都會像隻忙碌的螞蟻，穿梭於多個地區……，到調景嶺的學院校舍上課、到上水的社福機構實習和回家探望家人、到大埔的青少年綜合服務中心「打工換宿」，協助中心組織活動，然後到每天結束時，他也會回到同樣位於大埔的社會房屋「樂活城」，好好休息和預備翌日新一天的忙碌。

自在自主生活

原來與父母同住的阿山，家中只有一房格局又佈滿雜物，一直缺乏私人空間。

自去年 11 月起入住位於大埔策誠軒的社會房屋「樂活城」，至今大半年，阿山直言「自己成個人都開心了！」他表示，以前從來沒有想過社會房屋可以有惠及青年的部分，計劃對自己的幫助很大，更

- 1. 樂活城 - 社會房屋共享計劃旨在建立一個快樂社區，於個人、家庭及社區層面推廣「樂活」的生活態度。
- 2. 位於大埔策誠軒的「樂活城」，共提供 51 個單位予低收入家庭及年青人住宿。
- 3. 阿山說打工換宿讓他的生活自在自主多了。



開心可以用知識換來居住權。阿山說：「現在自己能夠在『樂活城』與共住家庭共享一個單位，有自己的房間可安靜作息，也有自己的書枱方便做功課，同時可以透過打工換宿，協助中心組織活動每月賺得5千多元以繳付房租和部份生活費用，生活自在、自主得多了。」

阿山目前與一位媽媽和其兩個兒子共住，一下子要跟陌生人共住，初期阿山與共住家庭之間亦曾發生過溝通上的誤會，幸好在社工分別了解雙方的情況後再安排會面，透過讓雙方分享對事件的看法及感受，大家都能找出處理方法，更在社工鼓勵下訂立了家庭會議的常規，改善了溝通及各生活細節的協調。

反思與家人相處

阿山更在相處的過程中，察覺到共住家庭的小兒子需要多些學習支援，於是他鼓勵孩子的媽媽聯絡社工，讓社工跟進及給予支援，轉介合適的社區資源。

阿山形容自己由最初不習慣共住生活，現在漸漸適應，之前共住家庭的大兒子生日，更獲他們邀請一起吃蛋糕慶祝生日。現時家務主要由共住家庭的媽媽負責，阿山感謝其照顧，共住家庭的生活點滴亦讓他反思自己與真正家人的相處，阿山說：「在生活中看到共住媽媽的反應，會對自己媽媽了解多一點，了解媽媽對自己的叮嚀與擔心。」

打工換宿創新路

20歲的燕子是另一位透過打工換宿住進樂活城的年青人，她更將自己玩飛鏢的興趣和技能，轉化成為對計劃的貢獻。

在打工換宿的初期，燕子對所有工作都一竅不通，很多時都會遇上不同的困難，但從每次的經驗中，她也學到不同的知識，更改善了溝通技巧。

社工在偶然一次閒談中，知道燕子原來十分喜愛飛鏢活動，而且更曾在其他社福機構出任飛鏢導師，於是鼓勵她一步一步，由零開始在策誠軒開辦飛鏢班，由招生宣傳、場地佈置到課程安排，都由燕子一手包辦，遇上難題，她也會主動向計劃社工提出，並不斷作出改善。

燕子說玩飛鏢活動講求堅毅與專注，可以幫助小朋友訓練耐性。燕子在教授飛鏢技巧時，會細心觀察參加者的表現，由此了解他們的性格特徵。

飛鏢班自開辦以來，吸引不少小朋友和年青人參加，現在已成為樂活城其中一個受歡迎的特色活動。

「樂活城」三大特色

「樂活城」是新界東首個社會房屋共享計劃，由香港社會服務聯會主辦，香港公益金及社創基金贊助，本機構太和青少年綜合服務中心負責營運。統籌計劃的中心服務主任陸一心表示，中心在8年前開始推出支援劏房家庭的服務，為大埔區的劏房家庭提供家居改善及社區鄰舍網絡，直到去年開始營運「樂活城」，希望進一步幫助低收入家庭及年青人短期改善他們的居住環境和生活質素。青年可以「打工換宿」或「義工換宿」概念擔任「樂活大使」，服務社區和擴闊生活體驗。中心每月更會在一班樂

活大使的支援下，為所有策誠軒居民提供各式各樣的康樂活動，鼓勵居民參與並建立樂活社區。

計劃將社會服務的元素融入社會房屋，當中三個服務特色包括：1. 部份單位由家庭與青年共住，家庭和青年可互相照應，互補專長及技能，並能增潤家庭生活。2. 青年可透過打工換宿，在經濟、住屋及職涯規劃上得到支援。3. 透過社工個案跟進、鄰舍互助網絡、社區服務配套等，支援育有特殊學習需要學童的家庭。

紓緩迫切住屋需要

有兩個孩子的July以前住在九龍城的劏房，該個近200呎的單位不但有滲水問題，還會時常滲出陣陣霉味，但礙於以5千多元的月租很難找到面積相近的單位，加上房東幾年下來也沒有大幅加租，所以一家三口一住便是6年。

去年從新聞報道中得悉「樂活城」計劃，終於為他們遷出劏房帶來一個契機。July形容自己申請後的心情一直「囉囉嚟」，幸好最後申請獲批，並於去年10月底遷入新居，與年青人阿山共住一個三房單位。

住慣九龍區的July不諱言，離大埔市中心有一段距離的策誠軒確實比較隔涉，家人特別是兩個孩子至今出入還是有些不習慣，但她同時對新居寬敞的空間及週遭蒼翠的大自然環境讚不絕口。她說：「我們一家人身體都好了，以前在舊居不知是不是因為空氣污染的關係，細仔有時一日就流三次鼻血，現在再沒有出現這情況。」

關注住戶身心靈

陸一心指出，中心關注的不僅是基層的住屋需要，還有他們身、心、靈的發展。提到有特殊學習需要學童子女的家庭在申請入住「樂活城」時會獲得優先考慮，陸一心表示，中心一方面會在有需要時為學童轉介合

適的跟進服務，另一方面也會鼓勵家長加入中心的特殊學習需要學童家長小組，紓緩照顧者的壓力。

她又分享，中心由去年10月底開始，跟進一個家庭因家人突然病逝，媽媽面對家庭的突變並須獨力照顧子女而情緒不穩的個案。社工家訪時發現家庭入住「樂活城」一段時間，卻仍未執拾搬來的雜物和紙箱，加上要處理單位滲水問題，令媽媽感到難於應付。於是中心的同事連月來進行多方面的介入，一方面慢慢疏導媽媽的哀傷情緒和介紹大兒子出任中心的功課輔導班導師，讓他既可多參與社交活動，也可賺取一些津貼。另一方面，又組織一班打工換宿的青年幫助家庭收拾雜物和行李，方便單位進行維修及之後的清理。

陸一心表示，完成工程和執拾後，大兒子好開心「終於似返個屋企」，而得以重拾生活的媽媽就特別感謝中心提供多方面的協助，更表示如他們還住在外面而不是樂活城，也不知怎麼辦了！



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
Mak Mak — 一秒感動



Photo: Sai Kiran Anagani

文章內容僅代表作者意見，並不代表本機構立場。

Column



「就近入學」——一個家長容易忽略的選校概念

有家長問我：「你時常在網上或講座推薦就近入學這選校概念，其實這概念是否在幼稚園、小學一樣咁重要？又為什麼咁重要？」

家長問得好，亦都問得好細心，其實這個長期被家長忽略的選校概念，在幼稚園和小學都同樣重要，原因有兩個：

一、為幼兒的集中力：一般幼兒的集中力只有十至二十分鐘，家長只要留意幼兒玩一件玩具的時間便知道，通常他們玩了十分鐘便開始厭倦，不再玩下去，這證明幼兒的集中力只有十至二十分鐘，如果家長替他找的學校交通路程需要二十分鐘或以上，幼兒便會覺得疲累、懨懨欲睡，哪會有興趣上課！

二、為幼兒的安全：如果幼兒住在屯門或元朗而幼稚園在九龍城，就算有校巴也要一個多小時才返到學校，如果途中有意外，（其實香港曾經發生過幼兒從校巴「跌出車外」，幸後面無車，幼兒才避過一劫，不然便會被車撞倒），住在屯門或元朗的家長便「鞭長莫及」，唔知點算了！所以為了幼兒的安全，最好不要揀選太遠的幼稚園就讀。

以下有兩個朋友提供的例子，說明捨近而圖遠，把小朋友或幼兒送去老遠的學校讀書的壞處。本人有一個朋友，替一個讀名小學的學生補習，補了兩次，發覺學生每次都聽不入耳，坐在那裏無精打采，便問他為什麼會這樣。學生說他要大清早六點多鐘起床，七點鐘搭校巴，到八點鐘才拖着倦累的身軀返校，結果在校神不守舍，無心聽書。朋友聽罷便叫學生在梳化椅上睡半小時覺，再和他補習半小時，在有足夠精神的情況下，學生慢慢地成績從差轉好。

另一個例子，是有一個朋友選擇就近入學，在住所附近找了一所有宗教背景的幼稚園，他說這種幼稚園比較可靠，然後他們夫婦兩人每天都用一些時間陪伴小朋友做功課，朗讀中英文故事，日常生活亦鼓勵小朋友用英文和媽媽說心事，用中文和爸爸交談。用了這個方法，兒子便被附近的名直資小學取錄。

所以，為了孩子的安全和學習興趣，家長宜替子女揀選住所附近的學校就讀！



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



從〈追憶〉到〈萬物有時〉

偶爾重聽林子祥〈追憶〉這首舊歌，總被旋律及歌詞吸引過來。

這首歌是林子祥在 1984 年的創作歌曲之一，但當年並不十分流行，可算是滄海遺珠。當人生遇上一次又一次的歷練，錯失太易，愛得太遲，在我們的人生裏，這歌的餘韻總勾起親情這種割捨不掉的情意結。

每當夜闌人靜，回憶起童年時的光景，在幼小的心靈裏，父母親是每个孩子心目中永不會倒下的巨人；但當他們垂垂老去，我們才會驚覺，剎那光輝原來不是永恆。

這些時間，我們收到不少新聞消息，李香琴、譚炳文、李我、吳孟達……在過去一年都離開了。「離開」這個字常常在心中出現，很多人、事和物都離我們而去。今天翻開報章，會看到很多移民公司的廣告，可能你也會收到身邊朋友離香港而去的消息。

香港是我成長的地方，也是我最關心的城市，但隨着歲月，環境不停變化，當今天「消失」是一種新常態，剩下的便只有追憶。

當我們回饋父母輩曾經的努力、曾有過的光輝，讓香港成為東方之珠、成就今天的我們之時，我們看到父母輩年紀漸老，面對生老病死，我何曾讓他們認識生命的主宰？

最近，鄭秀文新曲〈萬物有時〉正在全城熱播，歌詞中看似是呼喊人生匆匆的無奈，但作為基督徒

的她，靠着上帝經歷過不少人生困難與抑鬱情緒。Sammi 在 Instagram 中透露，新歌歌詞與兩年前名作〈我們都是這樣長大的〉呼應，她解釋：「我們每個人都在各自的經歷中成長、掙扎、進步、希望或失落、變化，甚至必須正面迎向生與死。我們都是這樣長大的。最終我們也會慢慢發現，很多事情不能急於一時，很多事情我們找不到答案，但始終：萬物有時。就像這首歌的最後一句：人在經歷中，得失總有意思。」

Sammi 有兩句歌詞特別喜歡：「善萬物自有得着時，花開落有滄桑故事。」她提到每個人生命都會遇到各自的困難，一些滄桑無奈的事，「那一刻可能覺得很悲傷，不知怎樣應付，但隨着時間過去，時間會給你一個最好的答案。其實每個人在生命裏都會遇上一些無力時刻，希望這首歌可以給大家一個療愈作用，而不是一首普通流行曲。」

是的，在日光之下，今生之中，很多人和物會離我們而去，但如果我們的父母親能認識我們的主，他們會像一棵樹栽在溪水旁一樣，也唯有這樣，倚靠這位不會老的天父上帝，在祂有永遠的活水，他們才是真正的不會老。



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。



應對風險：細思慢想

2000年3月，美國新墨西哥州有一間半導體工廠因為被雷電擊中而發生一場小型的火警。這場火警的規模不大，廠方用了數分鐘就已經將火警撲滅，並且馬上向客戶報告了這場事故的緣起。由於這場火警規模不大，而且迅速被撲滅，廠方評估這場火警並不會對生產構成什麼重大的影響，只需一個星期便能夠重新投入生產。

而這間工廠的主要客戶就是愛立信，愛立信的採購人員確定了零件存貨足夠未來兩個星期的使用，於是認為這間工廠在一星期後能恢復生產，並不會對於他們的電話生產流程構成什麼重大的影響。因此，無論是廠方和客人都沒有對於這場火警作出其他跟進。

但過了幾天，工廠發現事情並沒有他們想像般簡單。生產半導體的工廠需要十分潔淨的環境，因為半導體是十分精細的產品，如果稍有不潔，將會嚴重影響產品的質素。這時，工廠發現火警為工廠造成大量塵埃，工廠負責人經調查才知道，要完全清理好工廠內的塵埃，需時數個月時間！事實上，在火警發生後，無論工廠和愛立信都曾經就事件的影響作出評估，起初評估工廠只需要停工一星期便可復工，但現在需要停工數月，這足以讓愛立信的生產中斷。結果，愛立信雖然已即時尋找其他廠商替代生產，但他們發現其他工廠的生產線已經排滿，沒有多餘的生產空間。結果，愛立信的新型號電話因為缺乏零件而延遲推出市場，損失達到4億美元，這也間接導至愛立信在一年後退出市場！

這個事例告訴我們，風險管理的重要不是單純在

於及時應對危機，更重要的是經過縝密思考而制定出來的方案和驚人的執行力。如果上述工廠在火警發生後，團隊能憑藉多年來生產半導體的經驗，知道需要極度清潔的工作間，他們就會意識到火警會對生產構成重大的影響，以便及早通報及預防。在這事例中，顯然團隊忽略了在危機應對中，必須所有涉事者和持份者的聲音和意見都要有機會充份表達，而在制定應對方案時也要充分演練，避免墮入低端錯誤。這種解難思考法在《快思慢想》一書中，作者諾貝爾經濟學得主丹尼爾·卡尼曼稱為「思考系統二」，即結合邏輯思考分析和多角度思考，設法將問題想得更有結構和有系統。

「不要急，但要快！」這是我經常掛在口邊的一句說話，看似戲言，其實作為一種善找機遇、應對多變環境和處理危機的態度是很有道理的。〈箴言〉19:2「…腳步急快的，難免犯罪。」〈箴言〉21:5「殷勤籌劃的，足致豐裕；行事急躁的，都必缺乏。」都道出了急會敗事，殷勤（快和周詳）卻很重要。《孫子兵法》說：「多算勝，少算不勝，而況無算乎？由此觀之，勝負見矣。」（《孫子·計篇》）也是同理。👉



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。



好好回味

坐一程車，多少人協助？受助於人，又意義何在？

「先生，你往那兒？」出閘時，港鐵職員問。得知我轉乘巴士，他陪同出閘，送到車站，且請求候車途人照應我一下。

初夏夕陽，暖入人心，下班的疲倦，全被老實的中年港鐵職員一「送」而去。

兩輛巴士到站。我站在隊尾，被車尾噴出的濃煙噙得好不自在。

請問那是幾號巴士？我問前面的途人，皆因共有三條路線的巴士均能送我回家，視障的我卻無法看清。他說：「978，你合適嗎？」

「可以的。」道謝後，我緊握手杖，在下車人流中逆流前行。

車門會否就在眼前關上呢？——正擔心之際，背囊被人一拉！原來，某同路人跟在背後，默默協助，免我受人碰撞。

成功了！車門仍然大開，冷氣溢出，爽！

右腳剛踏上巴士台階，手腕竟然被拉住。誰？

「你跟我乘坐76K吧。」聲音熟悉——正是住在同一大廈的女街坊。

「一腳臨門」，卻被阻止，本能地浮起不悅。女街坊卻說：「成坐76K，下車後不用過馬路，能更早回家。」

聽罷，我又重拾喜樂。

長篇大論，記一次坐車經歷，所為何事？一來，練習感恩，讓感恩成為習慣。研究指我們的大腦有負面傾向，容易受制於負面經歷或負面思想。相反，卻經常忽略正面經歷。另一些研究則顯示，負面情緒將導致免疫系統減弱、心血管系統受損，繼而縮短壽命。若想健康長壽，不妨經常記錄和回憶正面經驗，逐步改變大腦習慣，讓思想偏向正面。

二來，敘述自身經歷，有助於認識自己。當我回憶上述經歷，才發現自己仍然性急，且自以為是，那實在需要注意一下——若我們不曉得自己的習慣思維，便經常作出本能反應，只是，本能反應多數建基於以往的經驗，未必適用於眼前經歷。唯有覺察自身習慣，才能後退一步，看清現況，繼而作出更有效的回應方式。

今晚，就請放下手機，暫停連線，給自己30分鐘，靜靜回味一件好事，甚或記錄下來，從中更深發現自己吧。👉



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



幸福

義工能接觸到一般人接觸不到的世界，而這個世界裡面有很多真實的故事，看了感動人心，也讓一些活在幸福中的人，願意付出更多去幫助別人。

最近看電視，留意到一套名為〈幸福的繞道〉的電視單元劇，講述的是社會上的小人物，故事充滿正能量，他們找來了一些人物故事，其中有些人物說的話令我印象深刻。相信是因為劇集用了幸福為命題，所以特別多談到幸福的部分，例如：「簡單是福，目標達成是幸，不要強求，隨遇而安，幸福自然會來到你身邊。」也有人認為：「幸福是要有錢、有車、有樓。但經歷風雨，我認為幸福不是要有，而是要無。要無憂無慮，無牽無掛，才是幸福。」幸福同樣是：「在你覺得最黑暗的時候，它便會慢慢出現。其實幸福一直在身邊，只是有些時候你忘記了要用心去感受它。」

其中一集的主角，六十一歲的謝群香 (Ann) 數十年來飽受情緒困擾，試過多次自殺。Ann 兒時生活不愉快，認為父母重男輕女，身為長女的她，要協助照顧四名兄妹。一直渴望離開的她，二十歲就「奉子成婚」，兩年之內誕下一子一女。年輕的 Ann 自認「未玩夠」，五年後與丈夫離婚，並把子女交給媽媽及妹妹代為照顧。

期間，Ann 曾當收銀員、卡拉 OK 拳手、夜總會公關小姐。Ann 於 1994 年再婚，但這段婚姻只維持了短短一年。

從四十歲開始，Ann 的身體陸續出現很多毛病，加上當時要照顧年老的父母、與弟妹關係不和、與子女關係也疏離，Ann 多次企圖自殺。直至外孫女雪潼出生，Ann 擔起照顧外孫女的責任，令這位外婆重新體驗做媽媽的感覺。然而，她的情緒問題仍然反覆，一直要服用精神藥物。

Ann 前年獲分配公屋一人單位，從此更成了獨居人士。她感到孤單，更常常聽到怪聲。直至在義工朋友的鼓勵下，領養了唐狗「美金」，他們從此形影不離，「美金」令 Ann 放下多年來的怨恨及不快，領略到幸福的感覺。

故事主人翁能把怨恨、不快轉化成幸福的感覺，未必是需要接受過一個什麼療程，見過什麼大醫生，可能只是義工朋友耳邊一句具啟發性的說話，讀過一篇你和我都曾經看過的文章，也可能是像我看了一套能感動人心的劇集。👉



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。



安居樂業第一課

移居台灣之前，已經在高雄買了一間屋，那是「隔山買牛」。上了專供房屋買賣的 591 網，離港前有空閒便上網瀏覽出售房屋的照片。看中了幾間房子之後，加入了台灣人常用的通訊軟件 Line，用以向高雄那邊的地產經紀詢問樓房的詳情。

台灣的地產經紀稱為「仲介」、「房仲」，用 Line 聊了幾遍之後，和一名女仲介份外投契。台灣人都說南部的高雄人最純樸有人情味，那位仲介小姐親自去我感興趣的房子看房，拍了相片、影片給我看。最後，選了一間位於鼓山區的公寓三樓。仲介小姐說這公寓近山有自然風而且鳥語花香，看了相片、影片也覺得不錯，於是拍板，以 200 多萬台幣買了下來。（但是高雄的房價近年來不斷攀升，這兩年已翻了一翻，不可同日而語了！）

100 萬港幣在香港連一個車位也買不到，在高雄卻能買一間有三間房、兩個大廳、兩個露台共八百呎面積的公寓。公寓即沒有電梯的舊房子，類似香港的唐樓，買的是公寓三樓。台灣人說的三樓和香港人說的三樓不同，香港人稱地面一層為地下，上面一層是一樓；台灣人稱地下為一樓，上面一層就是二樓；所以台灣人口中的三樓就是香港人口中的二樓，只要走兩層樓梯就到了。

買這間位於鼓山區的公寓，是因為鼓山區就在鍾愛的鹽埕區隔鄰。鹽埕區是高雄市內一個很有懷舊氛圍的舊區，區內有許多開了數十年的古早味食肆。

然而，住下來之後，才發覺並非一切盡如人意。鼓山一路這邊是一個舊社區，聽鄰居說之前是政府起給軍人的家眷住的，居民多數沒甚麼教育水平。許多鄰居愛養貓養狗養鳥，但都不大管束，所以全天候鳥長鳴、狗狂吠、貓叫春的聲音此起彼落，有時貓狗的叫聲至深夜三、四時不止。除了動物的叫聲，還有對面鄰居每早七時聽佛經、下午有懷舊台語歌，聲量開很大，揚聲器放在窗邊卻又從不關窗。最令人難以忍受的，是住樓上四樓的鄰居大嬸愛打麻將，每逢入夜總愛開大門呼朋引類，然後是高跟厚底鞋踏步聲、拉枱凳聲、麻將牌落地聲，同樣是聲聲入耳、響聞遐邇。

許多人說台灣人有文化、有人情味，但也要看你遇上的是甚麼人。在台灣，如果被鄰居滋擾，除了可報警處理，還可以請里長幫忙作出調解。原來台灣的小社區都會劃分為幾條街一連、一個小區一里，有居民投票選出的連長、里長處理鄰里糾紛、區內小事務。有里長來敲你家的門，表示或許有鄰居投訴你了！入鄉隨俗，拜訪里長，和他打好關係，也許是在這裡安居樂業的入門第一課哩！👉

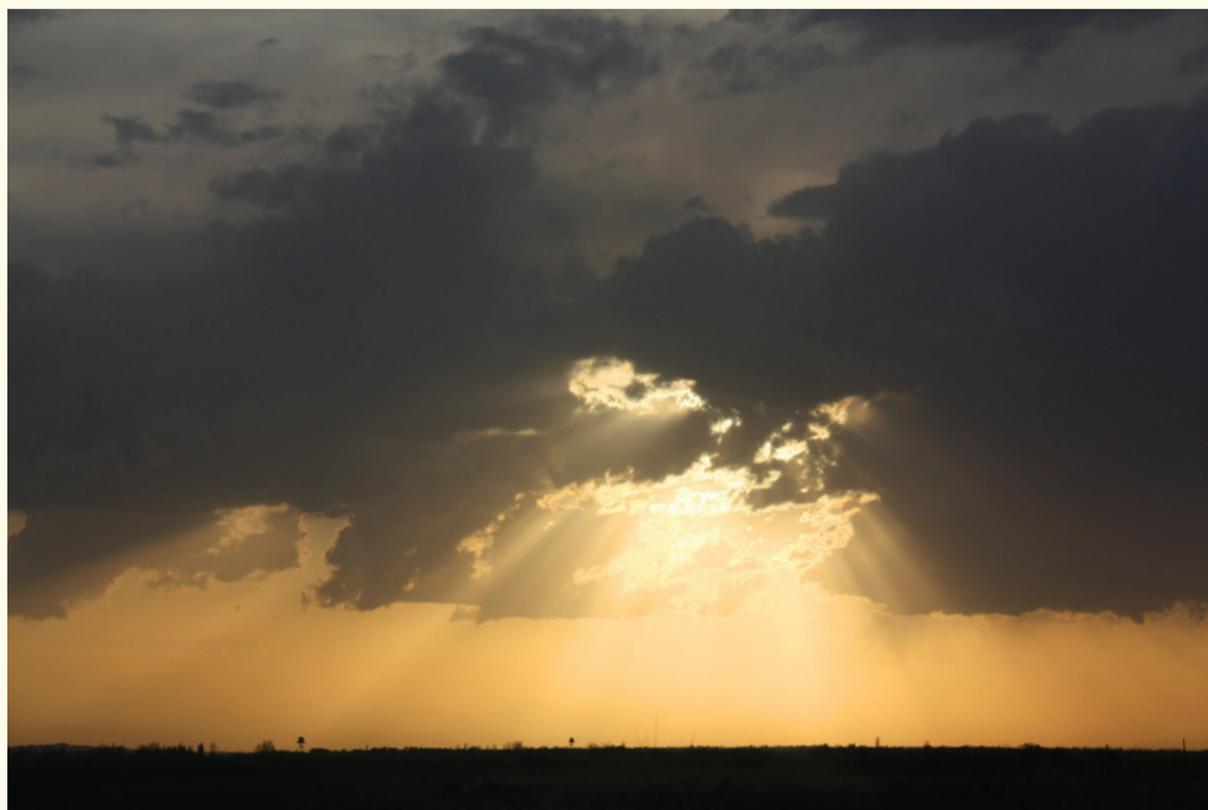


周淑屏

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）。



天眼@亞美尼亞



你們要向天舉目，觀看下地；因為天必像煙雲消散，地必如衣服漸漸舊了；其上的居民也要如此死亡。惟有我的救恩永遠長存；我的公義也不廢掉。(以賽亞書 51:6)



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。



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，讓讀者有不同的思考空間、多留心身邊的人和事。當中每位受訪者，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中的點點滴滴，分享積極、正面的價值觀。

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>

信義角度

社關服侍

智愛承傳分享會暨體驗工作坊

植樹在礦山

「樂活城」社會共享房屋計劃分享會

信義好事

外界協作



Photo: Engin_Akyurt

Service





信義角度

透過分析社會現象 帶出本機構關注議題

照顧照顧者是社會的共同責任



香港沒有一個照顧者的統計，但是：

- 香港的長者人口由 2006 至 2016 年上升了 36% 至 116 萬，其中逾 7 成是與家人同住；
- 殘疾人士數目由 2007 年的 361,300 人，短短數年間增加了六成，至 2013 年有約 578,600 名；
- 15 歲以下的人口，在 2016 有 83 萬，而 2015/16 年度特殊教育學生也有 7,700 人……

這群長者、殘疾人士及兒童的背後，是數十萬計的照顧者，他們默默地承擔著照顧角色，而面對的卻是各項社區照顧服務的供不應求！

香港社會服務聯會（社聯）今年初進行的《照顧者喘息需要研究》發現，他們每周照顧家人的時數，遠超過港人平均每周工時中位數的 40 小時，其中 35 至 54 歲組群照顧時數平均更高達 96 小時。調查亦顯示，六成以上的受訪照顧者「很多時候和經常覺得照顧工作令他們心理上精疲力竭、減少自身未來的發展機會、倍感壓力，以至疲憊不堪。」

照顧者支持了家庭，也承擔了應由社會提供的支援服務，但因他們「非受薪」，自身需要及壓力反被忽視，因此，社會應加強支援照顧者，以體現對他們的尊重及責任。

服務上，我們固然要提供一些喘息空間讓長時間照顧者「抖吓氣」，加強暫託服務，使照顧者可短暫離開照顧職責，重獲「私人時間」(Me Time)，以參與社交聚會、追尋個人興趣、學習或多點休息。

服務以外，政府儘快恆常化及改善現有的照顧者津貼，更是對照顧者的付出一種直接的肯定，避免他們因不能工作而陷入經濟困難。

香港民意研究所在今年 5 月中發表一項有關照顧者津貼的民意調查就顯示，大部分市民支持政府設置「照顧者生活津貼」，向有經濟需要的家屬提供現金援助；其中照顧長期病患 / 殘疾人士的家屬，及有特殊學習需要子女的家屬，更有高達 88% 及 84% 的支持；而要照顧 65 歲以上長者的家屬，亦有高達 74% 的支持。



被問到現時規定「領取綜援、長者生活津貼或傷殘津貼的人不能同時申領『照顧者生活津貼』」，支持與反對的受訪者比例是 28% 比 41%，另外 20% 表示「一半半」及 11% 表示「不知道 / 很難說」；這顯示不少市民已開始理解，支援長者 / 傷殘人士和支援照顧他們的照顧者不應混為一談，照顧者的付出和需要應被正視及肯定。

照顧照顧者應被視為社會的共同責任，特別是政府更應帶頭加強服務支援及改善照顧者生活津貼的力度。

1. 香港民意研究所在發布一項有關照顧者津貼的民意調查
2. 婦女參與新來港人士樂聚軒舉辦的喘息活動
3. 護老者的同路人小組



社關服侍

實踐耶穌基督服務人群的精神

初心

◎曾浩賢博士

繼 2019 年 11 月本會社會服務部轄下的社關服侍小組¹舉辦了《照護人～有您真好～》電影分享會²，小組在今年 5 月再次舉行了兩場電影分享會，共有 280 多位同事參與。今次觀賞的電影也是社企鐵樹銀花從日本引入香港放映的《照護人》，不過是第 2 集，名為《照護人～心中綻放的花朵～》。第 2 集的主角仍是大森圭，他已經從第 1 集的實習照護員（護理員）轉為正式的專業照護員，並且由小型長者護理機構轉到了一所大型安老院任職。

在在大型安老院，管理人員以效率和風險管理為優先，事事講求制度、程序和規則，不願意花人力資源去回應每個長者在身體護理以外的需要。大森圭因着這種不太以人為本的管理和照護模式大感困惑，他亦嘗試按着自己當照護員的初心，盡力去回應長者們的需要，希望他們在安老院中不單得着身體上的照顧，也在這裏得到尊嚴和快樂。當然，過程中碰釘處處，他亦因打亂了團隊的工作而受到埋怨和責備，只是他仍堅持這樣去作，並不放棄地邀請其他同事參與其中。

大森圭做了甚麼，故事的結果又如何，那就不在此劇透。不過當看完這齣電影，同事們分享箇中得着的時候，有不少人提到「初心」二字。明顯的，這電影正是鼓勵和挑戰我們每一個作社會服務（社關服侍）的人，要抓緊初心。

要談初心，自然要問問自己起初為何投身社會服務這行業。是純粹找一份養活自己和家人的工作，還是有着一顆關懷和服務弱勢社群的心？我們視每位服務使用者為一個讓你緊張他的福祉的人，還是只是一些個案和數字？我相信業界大部分同工都是前者，只是因着長年累月的辛勞、行政和追數壓力的消磨、不合理的批評與問責等等，讓人有時忘記了那份初心。

同樣地，從機構層面出發，作為基督教社會服務機構，我們作服務的初心是甚麼？其實《信念》這個「社關服侍」的專欄（不經不覺已是第 16 篇），正是希望協助所有關心或任職於基督教社會服務機構的讀者，明白和抓緊我們的初心是甚麼。用簡單的話來說，我們的初心就是讓人經驗一個身、心、社、靈全人關懷的福音，讓人經驗到耶穌基督的愛，在生活中得着前行的力量和盼望。聖經有句話我很喜歡：「所以，我們必須越發注意所聽見的道，免得我們隨流失去。」（希伯來書二章 1 節）世界有很多事情會讓我們的初心隨流失去，個人如是，機構亦如是，故我們需要不時反思，留意像大森圭這樣的人所帶來的「挑戰」，重拾或繼續抓緊初心，為世界帶來多一分歡欣和美善。

1. 社關服侍小組的設立，其中一項工作是在自身機構內推動員工認識、明白和抱持社關服侍 (Diakonia) 的理念來工作。筆者也是這小組的成員之一。
2. 相關分享可參考〈社關服侍——專業者的眼淚〉（《信念》第 53 期）。

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）



智愛承傳分享會暨體驗工作坊



1. 嘉賓分享環節
2. 參加者正體驗園藝的樂趣
3. 因受疫情影響，上午的服務分享改為線上舉行，吸引過百人參與。
4. 表達藝術治療師帶領參加者體驗及創作，分享當中運用於三代家庭的要訣。

2016年開始至今，由香港公益金資助的「智愛·承傳」資深父母耆隔代照顧家庭支援服務計劃已服務超過 2,000 個家庭，當中特別運用敘事治療、表達藝術及園藝治療等介入手法，為再次承擔照顧責任的祖父母提供多元化活動及支援，從中肯定他們在照顧崗位上的付出及增進三代連繫感。

總結多年經驗，本機構於 2021 年 6 月 30 日以網上形式舉辦分享會暨體驗工作坊。除了分享服務經驗及疫情下面對的挑戰與應變，幾位來自「香港家庭福利會」及「基督教協基會沙田家長資源中心」的嘉賓講者亦分享了有關服務「隔代照顧家庭」的不同手法，包括如何處理婆媳關係、照顧 SEN 學童的需要等，期望讓業界從多角度看隔代照顧家庭的需要，在疫情下為他們送上溫暖。

除了網上講座，沙田多元化金齡服務中心於下午舉辦兩場實體工作坊，讓參加者體驗「表達藝術治療」及「園藝治療」，導師亦分享運用於祖孫家庭之技巧及手法、線上及實體活動需留意的帶領技巧，為隔代照顧家庭打打氣。

為了解疫情對隔代照顧家庭帶來的影響及照顧需要的轉變，以及探討現今祖父母使用資訊及通訊科技 (ICT) 的狀況，本機構於今年 4 月至 5 月期間以方便抽樣法進行取樣，為 141 位祖父母及父母進行調查訪問，並於當日發布「隔代家庭於疫情下照顧模式及壓力轉變」調查結果。

結果顯示，祖父之照顧壓力比祖母為高，而同住照顧之壓力亦比非同住為高。調查亦發現受訪祖父母明顯有 ICT 方面的學習需要，他們使用 ICT 的效能感偏低，只有約兩成受訪者認為自己使用 ICT 的能力足以應付疫情下照顧孫子女之學習需要。

最後，下午的體驗工作坊圓滿結束，希望是次活動能讓大家多角度了解隔代照顧家庭的需要，也為承擔照顧責任的祖父母提供照顧技巧及手法，以分擔照顧孫兒的壓力。

「隔代家庭於疫情下照顧模式及壓力轉變」問卷調查報告



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



植樹在礦山



馬鞍山鹿巢山於 2020 年年初不幸發生嚴重山火，燒毀了 80 公頃林木，本機構鞍山探索館隨即在 2020 年 3 月推出公眾教育活動「山野大奇蹟日」，以清理山徑行動、植樹活動等，提升公眾人士保育山野的意識。

延續大奇蹟日的精神，鞍山探索館最近推出為期 5 年的植林計劃——「植樹在礦山」，在鹿巢山種植樹苗。活動邀請了方健儀小姐擔任礦山保育大使，並招募了近 700 位公眾、11 間慈善企業、不同山界團體和山野同路人參與，合力加快郊野復原。

2021 年上半年度，計劃已種植了 20 多個本地樹木品種，如木荷、楊梅等等，一共 900 棵的樹苗。經歷了四月的涼風與微雨、五至六月的旱季和黑色暴雨警告，雖然少部分樹苗難以捱過極端天氣，但大部分能順利落地生根，泥濘與週遭的土壤連為一體，在山上健康成長。明年，計劃會進行第二輪植樹活動，希望能讓焦土回復昔日的翠綠林木面貌。



- 1,2. 義工種植樹苗。
3. 方健儀小姐擔任礦山保育大使參與植樹活動。
- 4,5. 為嘉賓及義工送上紀念品。

「樂活城」社會共享房屋計劃分享會

本機構由 2020 年 8 月起於大埔策誠軒，推行由香港社會服務聯會主辦，香港公益金及社創基金贊助的「樂活城」社會房屋共享計劃，「樂活城」是新界東首個社會房屋共享計劃，計劃至今不僅為最少 51 個低收入家庭及 10 位年青人改善居住環境，更透過計劃內青年打工換宿的特色及社會服務的元素，全面關顧住戶需要，並推動樂活社區。

「樂活城」計劃至今得以順利推展，實有賴政府、各社區組織及地區人士的支持和參與。本機構特別於 7 月 10 日在太和青少年綜合服務中心舉行「樂活城」社會共享房屋計劃分享會，並邀得社會福利署署長梁松泰先生，JP、香港社會服務聯會行政總裁蔡海偉先生，JP、社會房屋督導委員會委員陸志聰醫生，JP、效率促進辦公室副效率專員李郭志潔女士，BBS、香港房屋協會總經理（物業策劃及發展）勞連發先生蒞臨，聯同本機構總幹事陳麗群女士主禮。分享會讓計劃持份者了解計劃的進展、成果及挑戰，更特別安排樂活城居民與嘉賓對談，希望透過集思廣益和連結力量，合力紓緩香港低收入人士的經濟、住屋及生活壓力。



1. 本機構總幹事陳麗群 (右 3) 與其他「樂活城」主禮嘉賓合照留念。(相片由社聯提供)
2. 分享會嘉賓及「樂活城」居民欣賞介紹計劃的短片。
3. 打工換宿青年阿山 (右) 向旁邊的總幹事陳麗群及其他主禮嘉賓介紹他在樂活城的生活。(相片由社聯提供)



信義好事

《疫光飛行》x 正點口罩



感謝香港社會服務聯會，訪問本機構「正點口罩」(Positive Mask)，介紹成立「正點口罩」的因由和過程，並輯錄於新書《疫光飛行》中。書中收錄了十個社會服務界的抗逆/疫故事，本機構能夠獲邀分享，深感榮幸。

2019年初，香港面對突如其來的嚴峻疫情，人心惶惶，當時防疫物資嚴重短缺且價格高企，為保障同工與服務使用者的健康以及為社福界供應具質素的口罩，本機構毅然成立「正點口罩」，過程充滿艱辛與感恩。現在疫情尚未完結，我們仍會本着「正確的事就要去做」的初心，透過「正點口罩」繼續分享我們的關愛與祝福。

(如欲了解或購買「正點口罩」，可參閱封底廣告。)

「商界展關懷」現正接受提名

本機構一直有賴各界熱心企業、團體和義工的協助，以行動關心弱勢社群。社會受疫情衝擊多時，對基層影響尤甚，幸好一眾企業及團體在多變的疫情下仍盡力履行企業社會責任(CSR)，以各種方式積極關心和回應社會需要。機構每年均會透過不同形式感謝合作夥伴，其中包括協助提名社聯舉辦的「商界展關懷」計劃。2021/22「商界展關懷」計劃現已接受提名，本機構誠意邀請商界企業及友好伙伴繼續與我們同行，透過舉辦活動、義工服務、選購社企產品、捐贈及活動贊助等，發揮社區互助精神。如對合作或「商界展關懷」計劃提名有任何查詢，歡迎致電 3692 5468 與企業傳訊部聯絡。



「商界展關懷」計劃 現正接受提名



鞍山 x Beans 探索馬鞍山礦場展覽

鞍山探索館與 Beans 合作，於剛過去的 7 月份的週末，在馬鞍山廣場內的 Beans 餐廳內舉行探索馬鞍山礦場展覽，讓顧客在享受美食之餘，同時可以探索香港獨一無二的鐵礦業故事。展覽設展品及工作坊，吸引一眾大人小朋友前來參觀，甚至化身礦工，了解鐵礦業歷史和工作。



外界協作



稷有您心·讓愛無懼 2021

「威勝利香港、盈發地基工程有限公司」義工隊親手包裹 100 多隻愛心糰，並於 2021 年 6 月 11 日轉贈予「靈合長者健康中心」50 位鄉村長者，疫中送暖。除此之外，義工隊還預備愛心福袋，送上時令生果、口罩及冰巾，希望讓長者在炎夏增添涼快感。

繽紛夏日「童」來展創意彩繪工作坊

2021 年 7 月 17 日，昇捷管理服務有限公司贊助新來港人士樂聚軒舉辦「繽紛夏日『童』來展創意」彩繪工作坊。由中心的伴讀姨姨為參加者帶來「朱瑞福的游泳課」繪本故事，為夏日活動展開序幕。企業更安排了 15 位義工陪同 12 位基層家庭兒童，一同創作以「夏日」為題的畫作，體驗 Art Jamming 創意之旅。



關愛社區·愛心飯盒

泓富資產管理有限公司於 2021 年 7 月 28 日，安排一班企業義工愛心速遞合共 190 份豐富午餐盒予長者院舍「恩頤居」，向為疫情中堅守崗位的醫護同工致謝；另外，企業管理層更一同到訪新來港人士樂聚軒，關心基層家庭及親手為家庭送上暖暖飯餐，盡顯關愛社區。

「其·樂融融綠色派對」

其士國際集團有限公司於 2021 年 7 月 31 日，贊助新來港人士樂聚軒舉辦「其·樂融融綠色派對」。公司安排 12 位義工陪同 20 位基層家庭兒童，一同親手製作卡通動物沙畫盆栽，為家居增添綠色新氣象之餘，亦鼓勵小朋友多欣賞綠色植物及學習栽種技巧。



* 若商界或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。

你好😊，我係
智能助理 Gracie

呢度係信義會天恩
培訓嘅WhatsApp
官方帳號，我可以
為你解答一般
*ERB課程及服務
查詢，請問你想查
詢什麼？

基督教香港信義會天恩培訓及發展中心

Hi Gracie，請問如何報名？

ERB特別愛增值計劃課程？

上課地點？

我係
智能助理

Whatsapp
問問我

Gracie



天恩培訓智能助理
Gracie
Whatsapp

*基本入讀資格：年齡在15歲或以上，學歷在副學位程度或以下的香港合資格僱員。報讀就業掛鈎課程的人士必須是失業、待業或失學。圖片只供參考。

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)

農本方

全線農本方中醫診所

明愛專上學院 (將軍澳)

香港專業教育學院 (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)

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

黎寶桂議員辦事處

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

吳錦雄議員辦事處
林紹輝議員辦事處
林頌鏞議員辦事處
梁錦威議員辦事處

陳美蓮議員辦事處
陳諾恆議員辦事處
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

《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、中國佈道會基督堂



Made in **HK** 香港製造

初心。「正確的事就要去做」

//Doing **Good** and **Be Positive**// Together

由基督教香港信義會社會服務部製造，
讓你和家人獲得最優質的口罩防護。

網上平台 

BFE+PFE+VFE ≥ 99%
(ASTM Lv. 3) 認證



防敏版 淺紫藍

防敏版 薰衣草

防敏版 晴空藍



加厚舒適耳繩



有效保護



柔順物料

「防敏版」顏色 | 晴空藍 / 淺紫藍 / 薰衣草

「普通版」顏色 | 晴空藍



高透氣度



闊身鼻樑條更貼面

 **立即訂購** 

推廣期內優惠 凡於信義CareMall網店惠顧各款口罩，
輸入優惠碼 (**POSITIVEMASK**)，可獲全單9折優惠。



「信義CareMall - 正點口罩 網店」
請掃QR Code進入網店



基督教香港信義會
社會服務部



網站 | <https://elcshk.wixsite.com/positivemask>
電郵 | positivemeshop@elchk.org.hk
查詢 | 3421-1436