

信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部

駕露營車遨遊台灣的「香港大叔」——謝至德

快樂時常都在，只在乎我們是否找得到——林珍真

在鬧市中販賣咖啡和獨處時光——Sophia

獨居劏房，走上治癒之路——彭麗芳

一個人的外賣店——賣雞煲 救貓咪——心田





Photo: Noelle Otto

編者的話

人類是群居動物，藉着合作抵禦各種環境的威脅，且可以有效率地執行集體行動。

那麼，當人選擇獨處、單獨行動時，又是為了甚麼？

為了安靜地自我沉澱、認識自我、調整後再出發？

因為獨自行動，是一種更方便、更愜意的行事方式？

是性格、環境使然？

凡此種種，也許你會在今期的專題訪問中找到答案。 ↗

周淑屏



基督教香港信義會社會服務部自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50個服務單位及30個特別計劃，服務範圍遍佈全港，由幼兒到長者，從家庭、學校以至職場，每年服務過百萬人次。

督印人

陳麗群

編輯委員會

周淑屏、許恬莉、廖得安
陳曉盈、黃詩雅、許莉霞

廣告及市場推廣

廖得安
Tel: 3692 5468

封面及美術設計

Open the Close

承印

日昇柯式印刷有限公司

信念電子版下載網址

[http://www.elchk.org.hk/service/
publish1.php](http://www.elchk.org.hk/service/publish1.php)

基督教香港信義會社會服務部總處

地址：香港九龍油麻地窩打老道
50A信義樓一樓
電話：2710 8313
傳真：2770 1093
電郵：admdept@elchk.org.hk
網址：<http://www.elchk.org.hk/service/>

《信念》63期手機版<https://bit.ly/3xFi1ua>

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。

信念

63

Contents

Feature

謝至德 — 駕露營車遨遊台灣的「香港大叔」	6
林珍真 — 快樂時常都在，只在乎我們是否找得到	9
Sophia — 在鬧市中販賣咖啡和獨處時光	12
彭麗芳 — 獨居劏房，走上治癒之路	14
心田 — 一個人的外賣店 — 賣雞煲 救貓咪	16

Focus

譜寫智障人士生命樂章的填詞比賽	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
鄺頌安 — 逆想天開	29
何重恩 — 重情重義	30
葉陳慢利 — 吃出健康	31
周淑屏 — 蠶出香港	32
Larry — 遊漫遊記	33

Service

社關服侍	36
「綠·藝·社區」— 透過環保藝術與社區連結	37
憑信啟程，以藝會友 / 屯門地區康健中心推出外展流動服務車	38
信義好事 / 外界協作	39
社區脈搏	40

Reader's palette

圖：Sheung Wong

文：Jonathan

我握著手杖，來到森林的另一端，探索一片無人之境，欣賞屬於我一個人的風景，那是別人沒法看見的色彩。

Sheung Wong

香港插畫師，2011年廣州美術學院油畫系學士、2014年版畫系藝術碩士。先天失聰，自小受父母熏陶喜歡畫畫。喜歡在數碼繪畫上加入版畫紙質、鉛筆及粉筆等營造手繪感覺。曾合作的國際品牌有Panasonic、美心、The Forest等。

Instagram: www.instagram.com/sheungillustration
Facebook: www.facebook.com/sheungillustration
E-mail: sheungillust@gmail.com

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）



「之前的五十多年，我覺得自己的人緣不好，朋友都是要我幫忙才會找我；現在就像是天父知道我人緣不好，所以給我這輛獨一無二的露營車，讓我有很多機會彌補過去和人交往的缺陷。」——謝至德

「我認為幸福不是被人定義的，單身也可以很快樂。」——林珍真

「我逐漸體會到，只有獨自一人時，才有勇氣直視內心，處理負面情緒。」——Sophia

「獨居後，我發覺自己有自信咗。當初以為一個人沒辦法搞得掂，原來是可以的。從前我擔心不夠錢、怕黑、怕蟑螂，現在覺得很多憂慮是不必的。」——彭麗芳

「很多人或會不明白為何要花這麼多時間和精神救助流浪貓狗，但你不理會牠們，牠們便會死。人可以自救，動物不可以。」——心田

Photo: S Migaj

訪問內容純屬受訪者個人意見，並不代表本機構立場。

Feature





駕露營車遨遊台灣 的「香港大叔」



謝至德 (Ducky Tse) 從事新聞及報道攝影 20 餘年，曾獲頒多項攝影獎，包括香港攝影記者協會授予 1994 年「全年最佳攝影記者」，後期從事當代藝術和策展發展。2019 年，謝至德完成了在香港最後的藝術策展工作「萬念·歸寂」後，選擇在台灣展開他的「滾動人生」。

離開・選擇

之前 Ducky 曾為參加攝影聯展多次踏足台灣，成為他移居台灣的契機。台灣給他的印象很深，他喜歡台灣的歌、台灣的書店、台灣人的慢活態度。三年半前即 2019 年 1 月，他以投資移民來台灣。來台灣的原因，是他不大喜歡香港的生活，覺得香港很逼挾，沒有足夠空間好好過活，可選擇的生活方式也很少，生活需求的成本很高。他也曾想過去美國、日本、英國，覺得那些地方也不錯，最後選擇了較近香港的台灣，因為語言容易溝通，生活水準、消費也比香港低。

來到台灣之後，他覺得這裡和他之前來台灣旅遊時的印象沒有什麼分別，他從來沒有尋找烏托邦的想法，預料來到陌生的地方一定會有不適應和不順利的事情。他只是隻身來台灣，太太沒有跟他一起來。他說因為太太比自己年青，有自己的理想和想做的事，還想留在香港。他的太太起初不太喜歡台灣，比較喜歡在中國大陸居住，但是最近因為留在上海時遇上封城，被困了 13 天，之後觀點改變了，稍後會來台灣生活。

改車・網誌

Ducky 到台灣後選擇落腳於台中，稍事安頓後，即開始動手改造一輛賓士 310 傳型車 (Mercedes-Benz 310)。他未來台灣之前的 2018 年已買了這輛車，是專誠乘飛機過去買的。當時已計劃做一個名為「滾動人生」的計



1. 「萬念·歸寂」攝影展

2. Ducky 向群眾講解「滾動人生」計劃。

3. 路上遇到愛狗的朋友。



劃，就是一邊改造這輛露營車一邊拍影片介紹台灣，他開設 Facebook 專頁及 YouTube 頻道，拍攝短片，用類似日誌的形式去介紹和分享他在台灣的生活點滴與感受，這是一個大膽的嘗試。

改造露營車的方法他都是在網上學到的，不太困難，他以「移動工作室」為概念規劃空間，將露營車送去烤漆及安裝空調後，便打造鋁製架構，再安裝木工陳設，同時配置電路、供水系統。為了作長時間旅行，更安裝了太陽能板、可生物分解的環保廁所及大容量冰箱。車廂內有廚櫃、洗手檯和熱水器、小書櫃和可變身床舖的桌椅。他花了六個月去改造露營車，做工細致，有專業水準。因為他是從事藝術的，對配色、材料要求都很高，所以能把這架車改裝得美輪美奐。

他改造這輛露營車也啟發了很多人，有些人更專誠來請他幫忙改造露營車。至今他已幫朋友改造了兩架露營車，其中一輛是住在他樓上的鄰居請他改裝的，那是一部藍色的露營車。他說：一般的露營車廠商都不會重視細節，而他為朋友改造露營車就像打造藝術品一樣，十分重視細節的精雕細琢。他花兩、三個月去為朋友改造露營車，只收取五萬多元的酬勞，如果在外國找技師改裝，應該要多付三倍價錢。另外，他還幫朋友改裝橙色和灰色的露營車，但是因為太花時間，他不想太投入於這些改造露營車的工作之上。

Ducky 說「滾動人生」的網誌不是成功的計劃，因為跟隨的人不多，也許是他的做法和時代脫了節，因為一個人的力量不大，而且不會有很大的精力和推動力，所以做得不算很好。雖然他的「滾動人生」計劃不算成功，但是在開了露營車三、四個月之後，因為他的露營車十分特別，去到哪裏也有很多人圍着觀看，想要進去參觀。多了人認識，他就為自己改了「香港大叔」這個名字，因為這個名字容易被人記得，令他覺得是一件賞心樂事。他說有些人很介意別人稱自己為大叔，他有一個六十幾歲的朋友還是很介意別人叫他大叔，而自己比那人年輕十年，卻不介意這個稱呼。

奇人・奇遇

他形容現在自己很懶，一半時間會留在家中看書、看電影、聽音樂和思考。他喜歡一個人生活，而駕露營車出外總會遇到一大班人，他會恐怕說錯話得罪別人。而且因為他只有一個人，在營地或遇上其他露營車友時，他們都會很照顧他，烹調很多東西給他吃，他會覺得自己在「呃飲呃食」。

這位「香港大叔」之所以漸漸成為代表香港的親善大使，他說是因為上帝很神奇。之前的五十多年，他覺得自己的人緣不好，朋友都是



4.5. 正在改裝車廂的 Ducky

6. Ducky 很享受在大自然駕駛露營車的樂趣。

7. 幫朋友改裝藍色小型露營車。

8. 露營車的內部

9. 露營車吸引不少人參觀。





要他幫忙才會找他；現在就像是天父知道他人緣不好，所以給他這輛獨一無二的露營車，讓他有很多機會彌補過去和人交往的缺陷。

藉着這輛露營車，因緣際會讓他認識了一個十分富有的大老闆，大老闆是住在他附近的，他最近搬屋時那個大老闆還找人幫他搬。還有一位是喜歡露營車的台灣知名藝人姚元浩，他最近在 Netflix 的節目《來吧！營業中》十分火紅，因為他也很喜歡露營車，在一次新竹市的露營車活動中，他主動走上去大老闆的車上拜訪，二人暢談對露營車的愛好。

Ducky 也在露營區遇到香港的一家六口，那是一個資深社工和太太帶着四個小朋友，其中最大的只有七、八歲，小朋友停學一年，他們一家就駕着露營車四處去，逍遙自在。還有一次遇上網紅的奇蹟，那是一對澳洲和法國男女網紅，他們開着英國 Land Rover 的四驅車環遊世界。Ducky 之前已很想認識這對夫婦，那次沒想到真的能遇上他們。世事就是這麼奇妙，他們的車剛巧泊在他的露營車旁邊，大家暢飲、暢談之後，這對夫婦還拍了一段影片介紹他的露營車。

香港・台灣

談到他在台灣遇上不適應的事，他說和台灣人合作會有困難，有些台灣人會容易鬧情緒。他遇上過一個台灣人和他合作時情緒病發作，因此合作不下去。當然也有一些不誠實的人，在買賣中做手腳，他認為是陰差陽錯才有此不好的經歷，他不會記仇，會真心寬恕那些人。他從來沒後悔來台灣，也沒很想回香港，就算台灣真的會有戰爭或遇上不測，他也不會後悔。他說有些人就算去到了天堂，也會覺得失落，因為他們將瑕疪放大，才會令到自己不開心。



他指出有些香港人愛投訴台灣多機車、交通不方便、和台灣人溝通困難、不習慣台灣人工作效率較慢等等，他認為不能要求別人改變，別人用這方式生活了數十年，也生活得好好的，為什麼要為你改變？他認為在台灣生活是小確幸，相對於其他地方，台灣治安好，生活也安全，而且有宗教包容，只是香港人不懂放慢生活的步伐，只要放下執著是一定能夠適應的。

夢想・失落

他這位「香港大叔」會向台灣人介紹香港的美食，介紹香港的美麗海灘，希望台灣人透過他更多認識香港，令他們覺得香港人很易相處，對香港人留有好印象。

Ducky 享受在大自然中駕駛露營車的樂趣，沒有計劃地自由旅行，累了就停車過夜。很多人來他的車參觀時都說很羨慕他的生活這麼優悠、這麼寫意。可是，他會告訴那些人其實自己的生活也有很多不如意，例如在家庭、婚姻和事業上，也曾有些不如意的經歷。那些人不會知道他有這些經歷，聽到他說的這些話會感到驚訝。他對人生的感悟是開心過後一定是痛苦，這是固定的模式。就如做完一個困難的項目之後，會感到十分失落，但是如果能看得開就會好過很多。

他現在住在台中鄉村的地方有 80 坪（約 2,800 平方尺），月租一萬四千元。這麼大的地方，足夠他泊四台車：一輛大露營車、一輛小露營車、一輛麵包車，還有一輛電單車。他自言現在的生活也不算是他的理想生活，他期望有自己的 Dream House，可是現在還沒有。然而他不會強求，他說人生最重要的是愛與寬恕，不要隨便批判人，而且喜歡和人分享快樂、分享正確的念頭，這樣就能感覺愜意。orangecolor

10. 在露營區和車友暢聚。

11. 在露營區遇上了來自香港的一家六口。

12. 停泊在不同的地方，透過窗外望到不同的風景。

13. 台灣知名藝人姚元浩到車上拜訪 Ducky。

Feature

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



1. 林珍真透過獨腳戲分享快樂的意義，成為母親之後更有一番體會。

2. 《我們很快樂》做了八次，每次的演出都會因應自己的成長或社會的狀況而有所不同。

林珍真曾任奢侈品牌公關經理，令不少女生羨慕，卻毅然辭職，走出舒適圈，踏上自編自導自演一腳踢的獨腳戲演員之路，且一做便是 8 年，在 2013 年開始的獨腳戲《我們很快樂》創出了 8 度公演的佳績，其後，她亦創作出另外四部獨腳戲。

林珍真說：如果有得選擇，不會做幕前演出，因為她原本只喜歡躲在角落裏沒有人看到。然而，由於她喜歡劇場的真實交流，和觀眾一起哭一起笑，所以留在劇場這一段長時間。對她來說，做獨腳戲像是赤裸地任人評頭品足，是很大的挑戰。

當初只是但求方便

挑戰這麼大，為什麼還要踏上這條路，選擇獨腳戲？她說：當初只是但求方便。

演出的開始，是在芥菜種舉辦的義匠工房，那裏聚集了很多基督徒藝人。以前她是做公關工作的，覺得這個工房很有意思，常參加他們的活動。有一位從事婚禮策劃的朋友策劃了一個音樂之夜，讓基督徒男女可以有約會的機會。當時接近情人節，身邊有很多單身朋友，面臨情人節這些朋友都會感到有壓力，因為其他人也會收花、會有約會。她認為幸福不是被人定義的，單身也可以很快樂。她希望搞一個活動，可以和朋友一起過，於是他們租了義匠工房那個地方。

其時她每一年也會寫年度大計，想做一些有意義的事，也便將這願望放在禱告中。她深感這次活動意義重大，於是全情投入籌備。她覺得這活動要有些開心的元素，所以寫了一個 40 分鐘的音樂劇，是關於一個有錢有地位但是沒有伴侶的女強人。在這個劇後設有短講，之後一起吃東西，節目很豐富。她覺得其中最美麗的事情，是有一個有拖拍的朋



4



5

友，推了男朋友的約會，帶了一個單身的朋友來參加。參加者在這活動中分享信念，有人同行，感受到愛和關係的建立。本來她以為只有三、四十人參加，後來竟有 100 人參加。有一些不認識的人前來多謝他，說這是過得最開心的情人節，所以她覺得這種活動很值得做。

第二年情人節，她就將這音樂劇搬到劇場裏面做，直至現在。在這段時間，她已成為了媽媽，也有讀書，還要兼顧這些獨腳戲。但是她沒有很擔心，因為她將她的想法在祈禱中告訴神，由祂開路。之前她是做全職公關的工作，曾有三、四年她是一面做全職工作一面做獨腳戲，每年做一個演出。當時她做了七、八年公關工作，想到如果繼續做下去，未來二、三十年也只是一個公關，只是會加人工、升職，但是沒有驚喜，於是想嘗試其他方面，作為一個生命探險，便毅然辭職。辭職後多了時間，她就多花時間在劇場上，並且舉辦了親子互動音樂劇場，也多了做獨腳戲。

劇名牽動觀眾的心

她寫的第一個劇本是《我們很快樂》，是寫了劇本後才想到名字的。她之前在化妝品行業做公關，每日接觸很多樂於活在花花世界的女性，她們穿好吃好，認識不少明星，出入高級的酒店，出外工作也會乘坐商務客位，令人羨慕，可是卻感到空虛，內心深處知道那些都只是過眼雲煙，感到好迷失，不知自己在追求什麼。她每天也聽到同事說想辭職，因為填補不到內心的那份空虛，她想將這些心靈空虛的故事寫出來。

那故事主角是一個心理學家，讀很多書，吃好住好穿好，有好的物質享受，有好的工作，但是心內有很多個

洞，例如和爺爺、前男友的關係很多也未處理。她用音樂來說故事，用音樂劇場的形式做獨幕劇，內容很多是講一個人的內心掙扎，例如遺憾，例如和男友分手後如何自處。這齣戲講的是一個女人想尋回自己的快樂，有些人常說自己很快樂，常催眠自己，但這是真的嗎？自己也不敢追問下去。這劇名扣到人心，牽動了觀眾的內心，因為他們也很想知道什麼是快樂。

獨腳戲就像聽朋友說故事

她選擇用獨腳戲的形式，是因為這形式純粹很多，只是聽一個人講故事，像偶遇到一個人，那人道出自己的一生，令你回想到自己一生中遇到的事情。首次在劇場演出，最先遇到的是預訂場地的困難，她當時在劇場上並不知名，在訂場方面遇到很大困難。後來有人幫忙穿針引線，她才預訂到麥高利小劇場。當時都是家庭式操作，舞台監督是丈夫的妹妹，也是沒什麼經驗的。音樂方面，就是她的丈夫在現場彈奏音樂。訂票方面，她是開 google form 給人報名，自己處理票務，再找朋友設計海報，一面做一面問一面學習。道具方面則是自己去宜家買和裝嵌，整件事是一個人去摸索怎麼做。

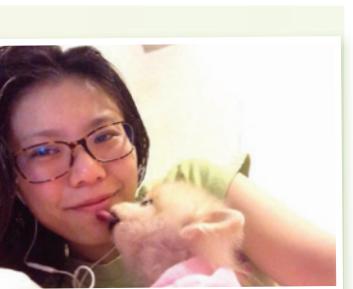
在和劇場的人開技術會議時，對方問她有沒有中休（即中場休息），令她一時語塞，她當時是連這個概念也沒有的。對方問她有沒有燈光設計師、有沒有 Light Plan，她說沒有。幸好對方肯幫忙，負責技術的幫她掛燈。在籌備的過程中她感到很孤獨，自己派單張，準備演出的時候也有人走進來問



9



10



11



12

她關於票務的事情，她也要逐一面對。有時她也會問自己為何要面對這麼大的壓力？為了什麼接受這麼大的挑戰？她給自己的答案是覺得演出這些獨腳戲很有意義，可以啟發別人，她對此有信念和使命感。

談到怎樣創作獨腳戲的故事，林珍真說她創作故事不是用時、地、人構思的，而是創造出角色之後，投入她的生活和工作的情況。是什麼造成今日的她？要觀察她的生活。她認為重要的不是「度橋」，因為縱使有一堆「橋」也不能吸引人，重要的是內容是否達到觀眾的心，可以令觀眾反思自己。很多觀眾看她的獨腳戲後覺得主角好像自己身邊的人，於是會帶家人、朋友來看，他們覺得看這獨腳戲就好像聽朋友說故事。

「遺憾」也是創作的一個成分

林珍真之前做了八次《我們很快樂》，觀眾的回應覺得她每次演出也不同，從中看到她的成長。雖然每次演出也不同，但每一次演出也有一個位很能感動觀眾，每次也聽到觀眾的啜泣聲。其中一個演出是一個人在房內對毛公仔講和男友分手的事，分手當天做了錯誤的決定，但是今天她也接受不到自己做錯了。擁抱錯誤是很困難的，重要的是要我們反思可否做好一些。這樣的情節很能引起觀眾的共鳴，很多人在一生中也作出過很多錯誤的決定，當時的決定錯了，但知道錯也不敢面對。

「遺憾」也是她創作獨腳戲的一個成分，曾經她最愛的一隻狗死了，那是很突然的事。那時她去度蜜月很開心，中途家人卻告訴她那隻狗死了。她去度蜜月之前，對那隻狗做了很多承諾，說如果我回來會帶你去什麼地方、跟你一起做什麼，但現在都變了廢

話，兌現不了。那半年內她也揮不走心中的內疚，說起那隻狗就會狂哭。她認為這種遺憾值得成為創作的一部分，這就會令那隻狗的死亡變得有意義，令遺憾變得有價值，也幫自己找到出口。於是她創作了第二齣獨腳戲《11520》。在這次創作途中，她也放進了其他朋友的遺憾，令更多觀眾共鳴。

將最脆弱的一面表現出來

獨腳戲中可以將自己最脆弱、最恐懼的一面表現出來，林珍真自言有時也會驚「真心換來狗肺」，但是她說完小朋友後，覺得恐懼感已沒有那麼大，因為生小朋友的時候，她過了人生一大難關，之後一切也可豁出去了，成為母親之後是可以很勇敢的。每次開騷前她也會請丈夫為她祈禱，之後內心就會鎮定很多。她也會跟自己說：你是做得到的！當然，宗教也對她很有幫助，給她很強的使命感，給她開路，讓她能勇往直前。

她演出了八次《我們很快樂》，內容是講快樂的；累積了更多人生經驗之後，她領悟到快樂不是具體的，快樂時常都在，只在乎我們是否找得到。在近年的演出中，她在結尾的時候不會給觀眾一個固定的答案，會留有空間讓他們思考，開放式結尾會給他們更多空間去反思自己的人生。?



6



7



8



13

4. 第一次在義匠工房的演出，分享單身也可以很快樂這個主題；意外地吸引了過百觀眾。

5. 林珍真說想將身邊心靈空虛女性的故事寫出來，後來成了第一齣獨腳戲的劇本。

6. 一年後，首次將《我們很快樂》搬到麥高利小劇場演出。

7. 完全沒有製作經驗的林珍真，全靠家人和丈夫的支持和幫助下，才能在麥高利小劇場順利演出。

8. 除了自己編、導、演之外，林珍真全靠劇場上的好拍檔「一舊飯團」的成員，才能持續演出至今。

9,10. 林珍真在不同年份演出的造型。

11. 林珍真與愛犬合照

12. 《11520》的劇照

13. 在演出《我們很快樂》這幾年間，林珍真成為兩個小孩的母親，也因此變得更加勇敢。



採訪、撰文：黃詩雅／攝影：黃詩雅／部分相片由受訪者提供



1. 因為想讓更多人體會獨處的好處，如是 Sophia 開了這間讓人獨處的咖啡店。
2. 獨處的時間，可以喝一杯手調咖啡，也可以閱讀喜歡的書籍。
3. Sophia 為客人沖調咖啡。
4. 玻璃窗旁放了裝飾品，窗外是喧鬧的銅鑼灣，與咖啡店恬靜的氛圍形成強烈對比。
5. 咖啡店門外掛上「告示」，提醒客人獨處時要「溫柔」一點，亦希望客人離開時有更多勇氣面對生活。
6. 有沒有獨處習慣的客人，在社交平台見到帖文被吸引而來。

銅鑼灣鬧市一隅，有一間只接待客人獨自到訪的咖啡店，不像其他裝潢精美的咖啡店，店主 Sophia 希望客人來到並不是打卡、與三五知己暢談，或者營營役役地工作，而是可以在這個空間獨處，聆聽內心的聲音，梳理和照顧自己的情緒和情感。

從傳播幸福到承載負能量

Sophia 是一個年輕的女生，大學畢業後努力打工，在去年四月開設咖啡店「heart in place」。Sophia 小時候就夢想擁有一間咖啡店，希望將快樂和幸福傳遞給身邊的人。隨着年紀漸長，她累積了更多人生經歷：家庭轉變、失戀、患情緒病、社會事件等，她分享道：「其中一個轉捩點是失戀，以前是愛情長跑，年少時已經開始拍拖，分開後便發覺自己不習慣一個人，但朋友也不可能二十四小時陪伴我，我發現自己似乎必須面對孤獨。」不同人生經歷交織在一起，令 Sophia 產生很大的絕望感，也不再像小時候充滿正能量，一方面她希望別人可以接納她的負能量，另一方面她也嘗試接受和理解別人的負能量。

獨處時，Sophia 聆聽到更多內心聲音，並去摸索如何跟隨這些聲音調整生活步伐。後來她更養成獨處的習慣，有段時間她每日會花上三、四小時獨處。獨處時實際上會做甚麼？Sophia 說：獨處時她通常甚麼都不做，容讓混亂的思緒浮上心頭，這些思緒就包括了平日忙碌中無暇處理的情緒和想法。對她而言，獨處是接觸自己感受的一段時間，「我可以表達很多個人想法，但假如你問及我的感受，我未必能即時回答，我需要時間沉澱一下。」

每個人都需要獨處

Sophia 逐漸體會，只有獨自一人時，才有勇氣直視內心，處理負面情緒。在她眼中，每個人都需要獨處，「見到身邊很多人不開心時，都是去尋找短暫的快樂，反而不太認真對待令他不開心的根源，很多時候大家都是冷處理或忽略。」Sophia 認為，有些事情若沒有及時處理，將來或會變成危機。



於是 Sophia 開始思考，到底有沒有一個地方可以承載社會的負能量，「我自己都需要一個讓我獨處、可以接納我負面情緒的地方，但我在香港找不到，於是想到不如自己創造這個空間。」Sophia 夢想中的咖啡店，就由一個傳播幸福快樂的地方，變成一個承載負能量的地方。於是她開了一間咖啡店，在社交平台上寫上「賣獨處時間的咖啡廳」，只接受客人單獨預約到訪，按逗留時間收費，收費包括了飲品和小吃，例如手沖咖啡、花茶、窩夫等，全部都是由 Sophia 親手製作。以逗留兩小時為例，就附送一杯飲品和一份小吃。除此以外，咖啡店亦歡迎客人自攜食物和飲品。

店鋪位於一幢唐樓頂層，推門而入，咖啡店與外面的喧鬧形成對比，兩側地台擺放了座墊和小茶几，陽光穿透玻璃窗照射着店內的植物。音樂、書本和文字充滿於整個空間，除了播放柔和的音樂，窗旁放置了一部鋼琴，客人到訪時可自由彈奏；Sophia 亦擺放了不少村上春樹的作品，供客人獨處時閱讀，牆上兩個月亮的裝飾，也是取自村上《1Q84》的情節。咖啡店約有十個座位，分佈在店內不同地方，有些是窗旁的高枱，有些在靠牆的一隅，座位之間留有距離，讓客人有自己的空間。

獨處的客人們

到訪的客人有男有女，來自各行各業，大多數人來到這空間獨處時，都會選擇寫字或閱讀。除了簡單接待客人，Sophia 亦會默默在旁觀察客人，有時候她留意到客人獨處後想找人分享，她便會主動上前與客人交流；有時客人臨離開咖啡店前，Sophia 亦會主動將她的觀察告訴客人。

Sophia 留意到，有不少客人會每個月甚至每周到訪，她就知道這些客人的生活不是只有工作。她見到有客人每星期都來看書，「他看書不是為工作需要，有時他會閱讀哲學類的書，就知道他是個對自己的思維有要求的人。」透過觀察和簡短的交流，她發現客人們都是重視生

活的人，「他們不只是想生存，他們並不滿足於只是三餐溫飽，即使他們未必富有到能建立自己的理想生活，但至少願意花時間、精力思考自己想追求哪種生活。」

經營了一年多，Sophia 都認得大部分客人，也曾和他們聊天，唯獨有一位客人，有一段時間都不願與 Sophia 說話，每次他離開時，臉上總是流露一絲不悅。Sophia 因此懊惱：「是不是我做了甚麼令他感到不舒適？」然而過了一周，那位客人再次到訪，日子久了，那客人才願意開口跟 Sophia 分享一兩句感受，到後來那客人漸漸開放自己，能坦然分享內心感受和想法。Sophia 這樣形容：「我覺得這段關係很珍貴，彼此的互信並不是建基於言語上的交流，而是大家都在這個空間，即使互不打擾，那份互信亦在無形之間建立了起來。」

除了本身已有獨處習慣的客人，Sophia 更希望透過咖啡店讓那些不承認自己需要獨處的人嘗試獨處，可是，她並不習慣向人解釋腦海裡的概念或想法。經營咖啡店的這段日子，Sophia 學懂了平衡取捨，「如果我堅持甚麼都不說，這些人就更難明白獨處的意義，所以我慢慢學懂溝通，就是用對方聽得明的語言去解釋自己的想法。」後來真的有沒有獨處習慣的客人，因在社交平台見到帖文被吸引而來，「他們最初見到會覺得頗有趣，但通常第一次來到，他們都會表示感到很不安、很奇怪，因為不知道獨處時要做甚麼，但可能有一些事物令他們喜歡這個空間，他們就會再次到訪。」Sophia 如是說。

在縫隙中找方法

在香港經營一個空間非常昂貴，最初籌備時 Sophia 已抱着賺不了錢的心態，但眼見這段日子有不少客人願意花錢花時間到這裡享受獨處，即使獨處不是主流的概念，她仍想一生做這件事，「我不會執着以同一模式繼續下去，只要前題是不會變成一件商業化的事，我希望保留以人為本的精神和人情味推廣獨處。」

Sophia 繼說：其實每個人心中都有信念，但實踐時或會碰壁，然後就會懷疑自己是否應該堅持，她認為這是成長的必經階段，她這樣勉勵自己和讀者：「因為現實世界不完美，當你遇到困難時，就在縫隙中找方法，使你的信念可以繼續下去。」



7



2017年10月的一個晚上，彭麗芳(Amy)剛從台灣旅行回港，走進家門的一刻，家人的情緒突然失控，對她不停指罵，她一直抑壓着的情緒也因此被牽動。Amy隨即再次收拾行裝，提着一個28吋的旅行喴，離開了這個家——Amy的家庭有家暴問題，為此她一直受到情緒困擾。



離家出走之後

離開之後，Amy為尋找適合自己的居所，一年內搬家五次，過程中，她深切體會到香港租金的昂貴，居住的環境也有層出不窮的問題。不過，最讓她感到困擾的是自己起伏不定的情緒問題和獨居時遇到的各種恐懼。她後來得知自己患了甲狀腺亢進——一種甲狀腺荷爾蒙過多所導致的疾病，因而影響心跳和情緒，現在仍要食藥控制。

2018年秋，Amy以月租\$6,500租住一間有60年樓齡，面積只有170呎的大角咀劏房，結束一年的飄泊生活。雖說是劏房，但不需與人共用走廊，也有自己的廚廁，這裡為Amy提供了足夠的私人空間。但叫Amy真正喜歡這裡的原因，是睡房內一扇通往藍天的窗戶，迎來秋日和煦的陽光。她第一眼看見，便選定了這裡，繼而開始長達近五年的獨居劏房生活。

劏房的獨居生活

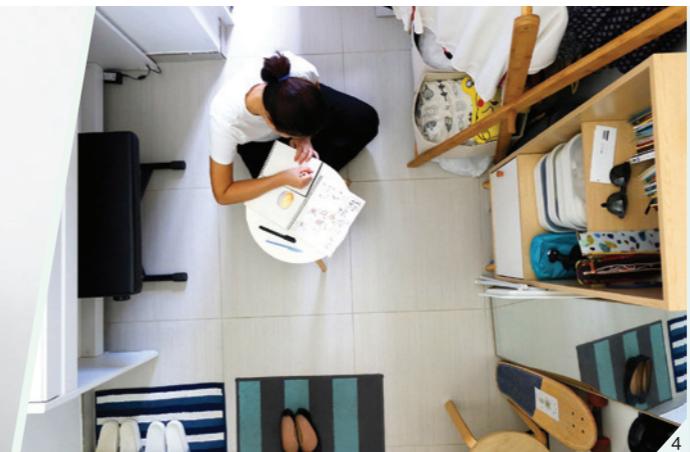
在別人眼中，劏房可能是一個不適切的居所，但Amy卻花了不少心思將它打造成自己理想的「家」，每天在這窩居愉快地生活。除了善用每呎空間，她還在客廳裡放置一部數碼鋼琴——彈鋼琴與聽音樂成為她治癒心靈的良藥。住在劏房的五年間，無論物品收納、家居清潔、門鎖更換、牆身翻新、各樣大小維修，以至對付討厭的蟑螂和小昆蟲，都得由她親手處理。她甚至要面對三間劏房共用一條渠所引起的污水倒灌問題，要聯繫其餘兩間劏房的住戶一起處理，折騰了整整三天。

一個人生活會感到寂寞，Amy也不例外，「搬出來的時候，初時我很怕寂寞，經常叫朋友出來飲嘢，不想靜下來，晚上也不肯睡。一個月有一、兩次情緒

1. 睡房內有一扇通往藍天的窗戶，Amy會在這裡生活和工作，也成為自癒的地方。

2. 2017年，Amy提着旅行喴，離開了住了二十多年的家。

3. Amy將一個面積只有170呎的劏房，打造成理想的「家」。



會突然崩潰。」為此，她開始看一行禪師的書，學習靜觀，以深呼吸控制紊亂的思緒，且學習獨處和如何接納自己、善待自己。

第一本著作帶來的意外驚喜

Amy將住劏房的生活點滴和自己的心路歷程，都寫進了她的第一本著作：《一個人住劏房：90後女生窩居之道》一書之內。書在去年十月出版，內容由如何選擇合適的劏房到實用的家居佈置，乃至情緒管理及女生獨居的注意事項都一一羅列。例如租劏房時不要揀開放式的，要揀一房的，這樣就可以省冷氣費；自己可以動手更換門鎖、修補牆身及油漆，可省回不少費用；定期為渠口注水可以防昆蟲入侵，以至因環境狹窄，如何在購買雪櫃還是洗衣機之間作出抉擇等等實際會遇上的問題，對於獨居於劏房的人而言，是非常實用的資訊。

為了收集讀者的意見，Amy特意開了一個IG戶口，令她意想不到的是，這讓她有很多機會與有類似經歷的人連結，也擴闊了她的眼界。

「透過這本書，讓我認識到很多原本在我生命中可能沒有交集機會的朋友。」

「原來香港有很多住劏房的獨居女孩，也有很多人的家庭出現問題。曾有一個患有抑鬱症

的女孩在情緒低落時找我，我幫她找到可讓她逗留的通宵營業Café，不讓她落單。」一班讀者漸漸變成了互相分享和支持的朋友，更吸引到不少媒體報道她的經歷。最近，她舉行了一次小型聚會，與讀者和朋友分享獨居劏房的苦與樂，是難得又愉快的經歷。

要對自己有信心

「獨居後，我發覺自己有自信啦。當初以為一個人沒辦法搞得掂，原來是可以的。從前我擔心不夠錢、怕黑、怕蟑螂，現在覺得很多憂慮都是不必的。」Amy經歷過以信用卡支付生活費的日子，一個人面對生活的困境和情緒問題，她深信沒有狀況比從前更差，希望可以趁年輕完成自己想做的事。今年5月，Amy辭去了城大的工作以及其他兼職，專心寫一本小說，這是她十歲時已有的夢想，小說是關於一個女子與自己和家人和解的故事，也是關於自己的過去。

採訪前的一個月，Amy住了差不多五年的劏房出現兩次爆水喉，她決定離開大角咀，搬到南丫島居住，租金相若，但住的空間卻比從前大近一倍，露台正對着一大片樹林，抬頭即看見藍天。她在IG也分享了搬遷的過程和新居的生活，仍是一個人獨居，但已沒有寂寞的感覺，換來的是每天迎來發現新奇事物的興奮。與大自然連結，身體也變得健康了。

問她經歷了這段獨居的日子有什麼體會，她說：「要對自己有信心，只要信自己就可以了。」



4. 勉房的客廳只容許放一張小小的工作檯。

5.6. 《一個人住劏房：90後女生窩居之道》有不少實用的資訊，例如鎖膽更換的步驟、女生獨居注意事項等等。

7. Amy將獨居劏房的生活記錄出版成書，卻意外地擴闊了眼界和認識到互相支持的朋友。

8. Amy獨居劏房的經驗吸引了一班女士參加了一次難得的傾偈會。(相片由「窗後巷 @windowandalley」提供)



採訪、撰文：Jonathan / 攝影：黃詩雅 / 部分相片由受訪者提供



走進心田位於大角咀的外賣小店，桌子旁放了一幅很特別的插畫 – 有五隻貓咪足球員在龍門前合照，左右兩旁有一煲雞煲和一盆辣魚蛋，上方寫着「多謝心田」。這是客人送給心田的畫作，將這間外賣小店創立的意義有趣地表達了出來。心田是一個足球教練，她一直致力救助流浪貓，這也是開設小店「我要辣魚蛋」的目的。



自小有飼養貓狗的心田，8年前受一對情侶所托，在他們出遊的幾天，幫忙餵飼街市附近的十多隻流浪貓。沒料到這對情侶像人間蒸發一樣，離開後就再沒有出現，也聯絡不上。心田不忍心拋下這些貓兒不顧，責任感的驅使下，她唯有獨力照顧。隨後，她開始自學如何幫助流浪貓，包括餵飼、捕捉、幫牠們絕育和尋找人領養，更在愛協領取了義工牌照，在指定的區域捕捉流浪貓，直至現在，過程中認識了不少像她一樣的獨立義工。

寧願自己一個去做

去年 2022 年 10 月，雞煲店之前的日本居酒屋店鋪老闆對心田說自己即將離開香港，問她有否興趣接手，但由於時間倉促，他只給了兩天時間她考慮。住在大角咀的心田，第一次光顧這間日本小店時已很喜歡，由於老闆留下了所有設備，心田很快就決定接手這間店鋪。由於心田自己很喜歡食雞煲，又喜歡烹飪，於是便決定經營雞煲店。達成開店夢想之餘，更重要的是想透過外賣雞煲和小食，幫助更多流浪貓，賺到的收入可以購買貓糧、幫流浪貓治病，店鋪也可以作為領養過程中臨時照顧的中途店。

頂讓小店時，心田已決定一個人經營，無論下廚、處理外賣訂單和照顧流浪貓，她都只是一個人去做。她閒來也會製作美味佳餚招呼朋友，由於對自己

1. 心田 8 年前已開始救助流浪貓，如今自營義賣外賣店以及照顧待領養貓咪。
2. 這幅客人送贈的插圖，有趣地描繪了心田的小店背後的意思。
3. 店鋪的招牌菜 — 麻辣雞煲
4. 店內另一受歡迎的食品辣魚蛋



的廚藝頗有信心，要求也高，所以希望一個人管理廚房，不假手於人。

主打麻辣雞煲、麻辣魚蛋

店鋪位於大角咀一舊式商場的地鋪，主打麻辣雞煲、麻辣魚蛋，客人透過 Whatsapp, Signal 等平台落單。每晚限定只做 20 個雞煲，辣魚蛋則隨時供應，有空間再製作其他小吃如碗仔翅、麵線等。喜歡烹飪的心田，憑不斷的嘗試也創出了不少受歡迎的產品，例如藥膳雞鍋和手工餃子等等。

店鋪開張以來，得到不少街坊和朋友支持，在疫情下外賣店的生意也十分理想。經營這小店，心田不無犧牲，尤其在五六日訂單滿滿的日子。她早上 10 點左右到街市買材料，回店後持續炒雞炒了 6 個小時，間或要招呼前來取外賣、閒聊、在店內看貓的客人，備醬料又用了個多小時，還未包括照顧店內的待領養貓咪，晚上去餵飼流浪貓，以及照顧家中的多隻貓狗，基本上在五六日，她每天只能睡 3 至 4 個小時。

分享美食與流浪貓資訊

外賣店招徠生意一般靠社交媒體和口碑，而在心田 FB 的專頁上，最常見到的就是關於店內自創的美食、關於流浪貓、關於客人傳來的關心。專頁得到不少支持者回應，也招聚了一班同樣愛護流浪貓、喜歡美食的客人和朋友。

訪問時，心田也分享了捕捉和照顧流浪貓的心得，例如太溫馴的貓咪在街上容易被欺負和受傷，所以需要捉回來被人飼養；家居窗戶必需要安裝窗網，才能避免貓兒跳出窗外受傷，這些都是她多年來照顧流浪貓的經驗。帶流浪貓看醫生的費用也不菲，「帶貓咪檢查每次就要三、四千蚊，最近芝麻（其中一隻流浪貓）



口腔發炎，醫治就要七、八千蚊。」每次看醫生，心田都會將貓咪的醫療費用收據上載上網，讓人查核。

感受到社區的人情味

3 個月前，心田在餵飼流浪貓的時候不慎跌傷了手臂，至今仍未痊癒。在社交平台上，看見心田受傷的貼文後，有很多人都特意前來主動請纓幫手或送上藥酒。有一個做廚房的客人走到店內問她要不要幫忙，心田感謝他的好意，但最終都婉拒了。知道心田經營此店不容易，不時又有客人遠道而來或以短訊表達對心田的關心，也有很多客人喜歡到店內關心貓兒的健康。

除了客人的關心，經營小店也讓心田體會到這個小區的人情味，開了小店之後，附近的店鋪常互相幫助，心田會將自製小食免費送予附近的店鋪分享，有需要時其他店鋪又會幫她收貨，這種社區情，以往未開小店時，是難以體會到的。

很多人或會不明白為何像心田的獨立義工要花這麼多時間和精神救助流浪貓狗，「你不理會牠們，牠們便會死。人可以自救，動物不可以。」心田表示，棄養動物和虐待貓狗的問題一直未有改善，很多問題都是人類造成的。?



5. 店內待領養的貓咪 (Creamy)
6. 訪問途中有客人到來買辣魚蛋，以自由定價作出捐助。
- 7.8. 心田去年初頂讓了這間小店來做外賣雞煲店，卻意外地感受到社區的人情味。





你對智障人士的印象是怎樣的？或許你腦海裏馬上出現很多形容詞，但可能不少均出自刻板印象。阿達、木童從前也沒接觸過智障人士，早前參加了葵涌地區支援中心的「星夢情真 III—生命·頌歌」，有機會與智障人士家庭進行訪談，然後再以他們的故事譜寫歌詞，並製成MV。

參與後，他們始發現智障人士可以是樂觀、友善和懂得關心身邊人，也有着獨特未被發現的潛能。看過接下來的故事，再細聽他們的樂曲，也許你之後看待智障人士的目光會變得不再一樣。

Photo: freepik

Focus





採訪：陳曉盈、Jonathan / 撰文：陳曉盈 / 攝影：陳曉盈、Yo Yo / 部分相片由葵涌地區支援中心提供

譜寫智障人士生命樂章的填詞比賽

「星夢情真 III」冠軍作品

《起跑以後》
(原曲：C AllStar 總有離開的時候)

也許已輸了
那份愚勇沒法制止
也許再一試
賽道長遠未到終點

起跑以後專心當前試煉
起跑以後堅忍從未變
起跑以後不介懷往事
只求全力爭先衝線



1. 為冠軍作品《起跑以後》拍攝 MV。
2. 兩位評審勤 sir (左) 和 Oscar。
3,4. 計劃參加者與智障人士家庭會面，了解他們多年來的生活和經歷。



無論你是否喜歡音樂，腦海裏總會有浮起幾句琅琅上口的歌詞，感動你的時刻。「星夢情真 III—生命·頌歌」藉着公眾人士與智障人士家庭交流，再以歌詞為智障人士家庭譜寫生命樂章，最後製作成音樂專輯，向社會大眾展現智障人士家庭的生命故事，希望成為感動你和我的作品。

智障人士家庭的辛酸

根據政府 2020 年的統計資料顯示，全港約有 9 萬名智障人士。雖然他們只是一小撮人，但卻被大多數人誤解，甚至歧視。「我最介意別人用奇異目光看着我的女兒……」寶玲媽媽帶着氣憤心情說出二十多年來，人們對患有唐氏綜合症的女兒寶玲的偏見。

在內地出生的寶玲，約半歲時，媽媽發現她跟其他孩子很不一樣，甚麼都不懂，於是媽媽帶着寶玲看醫生，最終被診斷患上唐氏綜合症。這個消息猶如晴天霹靂，寶玲媽媽終日攬着女兒以淚洗面，她說：「對着她真的會心力交瘁，但捱過一步又一步，一捱就捱了 27 年……」好景不常，在寶玲十多歲時，寶玲爸爸決定離婚，令寶玲媽媽的人生跌落深淵，更一度帶着孩子走到大廈天台準備一躍而下。幸好，她懸崖勒馬，決心照顧子女，更走出社區尋求支援。

在 2021 年，寶玲媽媽經社工介紹來到信義會葵涌地區支援中心，參與不同的講座、工作坊，學習如何照顧寶玲，亦為寶玲報讀不同的興趣班，助寶玲成長發展，讓她學懂守時和責任心。「寶玲一直以來都很依賴



我，我也以為她甚麼都不懂做。但自從她來到中心後，很感恩姑娘、阿 sir 發現寶玲的能力，很耐心地教她，讓她學習做一個有責任心的人。」

寶玲媽媽眠乾睡濕地養育寶玲成長，在很多人眼中是偉大的母親，但她坦言多年來她和寶玲卻受到社會不少白眼，令她身心俱疲。「有一次我帶寶玲去覆診，職員很不友善地看着寶玲，看了很長時間。那刻我真的很氣憤，隨即質問他：『你望完未？我們和你都一樣是人！』」寶玲媽媽毫不介意向任何人說出自己過往的傷痛，但十分介意別人對寶玲的不公平的對待，很想社會明白到殘疾人士都是社會的一分子。所以，當中心舉辦「星夢情真 III」時，社工陳文容 (Bonnie) 隨即邀請寶玲媽媽參與，希望可以與她一起帶出傷健共融的訊息，Bonnie 說：「很多智障人士家庭都因為社會的誤解而受到不公平的對待，但正如寶玲媽媽所指出『我們大家都是一樣的』，很希望藉今次活動讓參加者直接與智障人士家庭深入對話，在家訪時聆聽寶玲媽媽和其他家庭的過去、現在與未來，再以歌詞感動他人，將訊息傳遞。」

非一般的填詞比賽

「星夢情真 III」負責同工李詩雅表示，今屆「星夢情真」與過去兩屆最大的分別是加入了如家庭訪談、培訓、拍攝 MV 等元素，再以 MV 的形式，讓公眾看見智障人士有喜、有悲、迷惘、勵志的真實故事。計劃開始時先會由中心社工講解香港智障人士的狀況和分享個案等；繼而邀請流行曲填詞人李文曦 (Oscar) 教粵音、取材、填詞等等技巧；再由臨床心理學家指導參加者與智障人士家庭面談的基本技巧，探索他們的生命故事。最後社工會按參加者、智障人士家庭的喜好進行配對，安排他們進行兩至三次家訪，從而認識智障人士真實的一面。

今次計劃參加者來自不同階層，有大學生、文員、速遞員、家庭主婦等等。其中一位參加者阿達表示，平時返工對文件多過對人，很希望放工後能做多一些有意義的事，多認識社會和世界發生的事情，她說：「這個比賽與其他填詞比賽很不一樣，要先



上堂，再交流，後填詞，勝出的更能參與 MV 拍攝。這全是我工作和生活圈子以外的事，相信可以讓我學到不同的知識及技巧。」另一位參加者木童表示，「星夢情真 III」不是單純填詞比賽寫出自己的心聲，或代入角色寫感受，而是在填詞以外有更多的參與，既能學習，又能以自己的能力為智障人士送上一份貼心的歌詞，令填詞作品變得更有意義。

用我的能力實現你的夢想

阿達指出，求學時曾經認識一個輕度智障的同學，但大家只是點頭之交，認為他們都是較靜態、內向的一群。「在培訓時，社工講解了很多智障人士的狀況，臨床心理學家亦以三角形的比喻，教我們不要將既有價值觀套入事情上，嘗試退後一步，才會看得清楚。」阿達與長得矮小的智障人士在晴見面時，發現她很樂觀、友善和懂得關心身邊的人。「有一次家訪，社工刻意坐得較遠，讓我和在晴媽媽可以聊天。但在晴看見社工一人坐着，怕他孤獨，便笑着帶社工走過來，說要坐在一起。這一份單純、對別人無微不至的關心，在我的生活圈子中已經少之又少。想不到在晴教曉了我時刻對人保持關心！」於是，阿達在填詞時寫下「天生我未能長高只能仰望，都可以快樂簡單來做我」、「天生我未懂得太



5. 宝玲妈妈（左）很感激 Bonnie（右）對寶玲的關愛，所以立刻接受 Bonnie 邀請參與「星夢情真 III」作受訪家庭。
6. 計劃參加者與智障人士家庭會面，了解他們多年來的生活和經歷。
7. 評審 Oscar（左）與計劃參加者阿達（中）、木童（右）研究歌詞。



8

難哲學，Um… 但能憑開心走過」，和大眾分享在晴的樂觀，作品獲得了今次比賽的優異獎。

木童亦表示，她曾以為智障人士像電視劇中的角色一樣，往往需要別人幫助，沒有自己的想法，但原來他們每人都有獨特的一面，只待我們發掘。木童家訪的對象是獨自在宿舍生活的家茹，她的性格較為內斂，但一旦與人熟絡後便會興高采烈地說個不停。因此，木童和社工需要慢慢引導家茹，讓她消除陌生感。「很記得家茹經常向我說：『我很想贏出比賽，很想拍 MV！』」木童緊記着家茹的盼望，即使工作和生活忙碌，都努力填詞，為家茹達成拍 MV 的夢想。最後，木童的參賽作品《假使我不夠好》獲得了季軍，獲獎後可以與家茹一同參與 MV 的拍攝，讓家茹興奮不已。木童在歌詞上寫着「找出我自己方式快樂，寫出我自己一套傑作，開出我自己笑容哲學，總會成就精彩的我」，以鼓勵家茹縱然生活不如意，也要保持樂觀面對往後每一天，因為她有着自己也不察覺的正能量。

傷健共融的好例子

得獎作品的 MV 的構思、拍攝和錄音等等都由黃健勤（勤 sir）的音樂學校 ShowOff Academy 全力支持。勤 sir 指出，「星夢情真 III」不只是填詞比賽，而是以音樂感動別人，讓人們明白智障人士的生活。因此，勤 sir 在整個比賽中有關音樂的部分，例如音樂版權、MV 拍攝、派出學生錄製音樂等等，他都花了不少心力協助。「世界應是公平的，當我有能力時，就應該盡力幫助其他人，特別是智障人士及其照顧者，他們在社會上比我們面對更多



10



9

的困難，我們更應予以協助。」勤 sir 亦邀請了流行曲填詞人 Oscar、C AllStar 唱片製作人及監製阿簡協助為參賽歌詞評審，希望能選出最具代表性的作品。填詞導師 Oscar 指出，不少參加者在參與培訓班後仍為着歌詞創作多次聯絡他，希望做得更好，他說：「填詞不只是談語文、音樂造詣，而是對填詞內容的同理心及能否代入角色。所以今次參加者可以與智障人士交流，將他們的情感、經歷套入歌詞內，成功做到以舊曲新詞向大眾傳遞訊息。」

葵涌地區支援中心主任戴安雯 (Dianne) 表示，今次「星夢情真 III」與一般活動很不一樣，由對內提供服務予智障人士和家庭，轉為對外與公眾人士合作，並一同宣揚傷健共融的訊息。「今次的活動不是單以中心層面可以完成的事，如果沒有了伊利沙伯女皇弱智人士基金支持；ShowOff Academy、勤 sir、Oscar、阿簡等的協助；參加者的付出，智障人士家庭的故事都難以順利以 MV 形式與大家分享。這次社會上不同界別人士積極參與，成為我們的合作伙伴，使計劃能順利達成，也是傷健共融的好例子。」

智障人士是社會的一分子，他們的故事一樣能夠鼓勵和感動大家。歡迎大家瀏覽「葵涌地區支援中心」Facebook 專頁，欣賞 4 首填詞得獎 MV，看看智障人士、家人、得獎者、歌手的演出，細味當中的訊息，感受智障人士的生命樂章。❸



8. 計劃參加者與 Oscar 合照。
9. 從事音樂行業多年的勤 sir，邀請了專業人士協助推行「星夢情真 III」。
10. 木童（前排左 3）、家茹（後排右 2）和一班義工拍攝季軍作品的 MV。
11. Oscar 很欣賞計劃參加者能將智障人士家庭的故事融入歌詞中。

「星夢情真 III—生命·頌歌」季軍作品
《假使我不夠好》

填詞：木童 智障人士家庭：家茹
原曲：《總有離開的時候》(C AllStar)

簡介：從幾次交流中，木童觀察到家茹十分孤獨，期望跟世界交流，但有時未必知道該怎樣表達自己，希望這首歌能幫她寫出她內心一些想說但說不出的話，也希望通過這首歌鼓勵她，要一直保留那些在她的身上的正能量，就算生活中有很多不如意，或者自身受到多大的限制，也要保持樂觀面對往後的每一天。

帶走我所有 以後誰會伴我去走
抱緊我所有 渴望能夠盡擁有

假使我被周遭他人冷落
假使我未分清人善惡
假使我又躲到牆角落
可會陪着孤單（／不安）的我

派給我所有 似是無數病痛缺口
付出我所有 努力仍怕未會足夠

假使我極開心忽然冷漠
假使我慢吞吞難自覺
假使我未懂怎麼說道（／照料）失落
假使我露怪誕（／未控制）表情動作
假使我認知有時太薄
可會明白飄忽的我

找出我自己方式來快樂
寫出我自己一套傑作
開出我自己笑容哲學
總會成就精彩的我

夢想裡所有 信念常駐在我四周
世間裡所有 縱未如意未算糟透

即使我不夠 帶著微笑面對所有

「星夢情真 III—生命·頌歌」優異作品
《我的小小宇宙》

填詞：阿達 智障人士家庭：在晴
原曲：《總有離開的時候》(C AllStar)

簡介：每一個人都有一個小小宇宙，但智障人士的，未必有很多人明白。是，在晴比阿達想像中成熟，她會主動做家務；如果身邊有人被冷落，她會關心；她喜歡分享照片，傳遞快樂；她會跟媽媽說「謝謝」。希望更多人看到的，不再是標籤，而是智障人士的小小宇宙。

晾衫我得㗎 你別煩惱 盡快上班
地拖我識㗎 每日由我做魔法

天生我未長高只能仰望
都可快樂簡單來做我
天生我未懂太難數學
Um… 但能隨便開心的我

不知道點算 你話人會 隨時離去
剩底我一個 我就憑我活到千歲

天生我未長高只能仰望
都可快樂簡單來做我
媽媽教落堅忍可對付風浪
爸爸教落人人亦能大個
天生我未懂太難哲學
Um… 但能憑着開心走過

天生我未長高只能仰望
都可快樂簡單來做我
天生我未懂太難數學
Um… 但能隨便開心的我

換衫我得㗎 你別煩惱 盡快上班
抹窗我識㗎 每日由我做個魔法 woo…
返工我得㗎 你別嫌我或會出錯

基督教香港信義會葵涌地區支援中心

Facebook 專頁



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

Instagram



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



Photo: Pixabay

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
葉陳曼利 — 吃出健康
周淑屏 — 蠢出香港
Larry — 遊漫遊記

文章內容僅代表作者意見，並不代表本機構立場。





「自以為是」會使你成為傻瓜

如果你問我，小一自行分配申請最應做的和最不應做的是甚麼？我會答最應做的是：不明便要問；而最不應做的是：不要「自以為是」，因「自以為是」會使你成為傻瓜，甚至連累你的子女一世！

真係咁嚴重？珍珠冇咁真，以下為兩個現成例子：

數年前的七月，我在書展有一個「小一入學策略」講座，講座後有一個家長問了一個令我吃驚的問題，要我立刻回答，她的問題如下：

她是瑪利曼的舊生，女兒領了洗，如果替女兒申請母校瑪利曼，女兒便有 25 分，差不多有九成把握入讀；但她喜歡聖保祿學校（小學部），她的如意算盤是在自行分配階段申請聖保祿，就算失敗，仍然可以入讀瑪利曼，問我她的決定是否正確。

圍內人一聽便知道她是個初哥（新手家長），她以為自行分配和統一派位用同一個標準收生，即是用「世襲」和「計分」，她不知道只有自行分配是用「世襲」和「計分」，「統一派位」卻不用計分而是以「大抽獎」方式來派位的。所以如果不用 25 分來申請母校瑪利曼，女兒便好可能不能入讀了，因為她未必抽到支好籤。我解釋不能這樣填，之後她才恍然大悟，多謝我提點她。我對她說：「不要『以為』(never assume, because it makes a fool of you and me!)，因

為 assume 這個字便是由 ass+u+me 聯成的！不明便要多些問！」

另一例子發生在舊生會會友身上，五六年前，在公佈小一自行分配成績的晚上，有一舊生給我電話，說他兒子有 25 分，以為必然入讀喇沙小學，所以甚麼都沒做，但最後竟然榜上無名，問我怎麼辦？我問他有沒有申請私立小學，他說沒有，我勸他第二年六月放榜後去「叩門」。他說不想等七個月，我唯有叫他和家人一起祈禱，求主佑護，賜兒子一個學位。他聽後答：「好啦！」第二天早上，舊生天未光便向我報喜訊，說剛接到喇沙電話，問他是否有興趣去註冊，因有一個學生退學，我恭喜他並叫他帶齊證件。

其實在小一自行分配的計分制是有上限學額的（整個小一人數的 20 名），超過了這上限學額便要抽籤，舊生「以為」25 分是「天下無敵」，完全沒有作出準備，幸而得到上主庇蔭，才化險為夷！

所以，在申請自行分配過程中，不明便要問到明，千萬不要自以為是 (assume)，否則，做了傻瓜事小，累及子女前途事大也！



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



聖經預警：通靈危害生命

我們已經身處 21 世紀，不過無數學者及科學家對人類心靈的種種現象似乎仍是所知甚少。

2022 年，全球正進入極端不正常狀態，很多知識分子輕視的宗教迷信，竟然以嶄新的形態試圖吸引各年齡階層，電視台更以遊戲選秀的比賽形式比拼「通靈」能力！

越來越多人嘗試透過種種超自然的途徑與靈界接觸，古舊「通靈玩意」如神打、請神等紛紛以全新包裝出現，使招魂秘術大復興，還有種種聲稱擁有超自然能力、特異功能人士在節目中大展所長。不少專家學者對此已表示極度憂慮，指出通靈交鬼有機會影響人的正常思維，危害收看者特別是兒童和有情緒病患者的心靈，有牧者更告訴我們最近受靈界困擾而來教會求助的個案激增。

綜觀時勢，面對香港回歸以來媒體宣教策略的決定性時刻來臨，異教各派結合傳統文化與新科技打入香港及國內心靈市場，電視台竟將通靈邪術包裝成比賽遊戲節目，伺機危害人心。因此，影音使團決定在未來繼續建基於港，全力於鴻圖道 1 號基址建立創世電視「中華聖經文物館」此嶄新平台作福音部署，這正是影音使團以信心踏出歷史性的一步。

剛開幕的創世電視「中華聖經文物館」反應奇佳，短短三周已有逾千個朋友到場參觀，大受各界

好評，其中全球首部中文聖經《神天聖書》及由中國愛德基金會印刷第二億本中文聖經《和合百年典藏聖經》更是首度登陸香港，極度難得。我們盼望藉展館喚醒普羅大眾對《聖經》的認識與重視。

我們會用三年時間物色更大的地方，籌集資源建立基金，集結更多研究和保育文物專業人才的力量作規劃，並以宣教精神和福音使命的核心價值，去籌建基督教故宮博物館，「中文聖經文物館」在未來三年就是示範單位！

《聖經》是全球銷量最高的一本書，歷世歷代君王和學者都盼望參透當中的智慧奧秘，了解當中提及有關國家禍福之道。千百年來，傳教士帶着愛來到世界各地、來到中國，帶來了《聖經》。無論是《神天聖書》，抑或是《百年和合典藏聖經》，都離不開一個最重要的主題：上帝要救人，警示世人遠離通靈邪術之事，接受福音轉禍為福。

影音使團眾同工深深體會到，上帝的膀臂正配合創世電視的影視製作基地、典藏文物展覽及沉浸式福音演藝導賞，將強大的福音價值及感動向普羅大眾彰顯，我們亦相信，這是香港基督教媒體的責任與使命，為我們的城市帶來平安與祝福。❾



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。



蜜蜂管理學

管理學上有一種現象叫「華盛頓合作規律」，說的是：一個人敷衍了事，兩個人互相推諉，三個人則永無事成之日。有點類似「三個和尚」的故事，一個和尚挑水喝，兩個和尚抬水喝，三個和尚沒水喝。

不少管理人用最大的力度來提升人在組織內的效能，卻忽略了人力的無謂消耗，例如辦公室政治、山頭主義、不信任文化、溝通差劣等，換言之，管理的主要目的不是讓每個人做到最好，而是避免內耗過多。

然而在昆蟲界，蜜蜂可算是最有規模和懂得分工合作的群體，一個蜂群大約由四萬隻以上的蜜蜂組成，較大的族群更加有超過 10 萬隻蜜蜂。一個群體中的蜜蜂可以分為三個組別，分別是一隻具有生產力的蜂后、一群沒有生育能力的雌性工蜂，以及少數的雄性蜜蜂。這三組別的蜜蜂各司己職，盡力為族群爭取最大利益。蜜蜂族群有明確淘汰制度，蜂后如果未能勝任，也會被淘汰，讓有能者繼承自己的職位。工蜂需要進行最多的勞動工作，除了採花蜜外，更加需要建築蜂巢，遇到危險時需要群起保衛蜂后，以維持族群安全。

蜜蜂族群制度之所以行之有效，在於由上至下一心為着群體利益着想。蜂后雖然是萬人之上的角色，但如蜂后發現自己管理的族群變得過大，出現規模經濟失效的時候，牠們會主動帶領其中一半族群離開，並建立新的族群，餘下的族群則會交由新的繼承者管理，以確保每個族群的經濟效益達致最高。

蜂后一生還有一個偉大的任務，一隻健康的蜂后一般能夠控制族群兩至三年，當牠年老力衰的時候

候，牠的女兒就會將牠殺死，並將牠身體內的「蜂皇漿」分發給其他工蜂享用。蜂皇漿是一種營養極豐富的食物，能夠讓工蜂成長時間大為縮短。研究顯示，一般工蜂成長需要 21 日，但牠們服用了蜂皇漿後，成長時間能夠縮短至 15 日。蜜蜂族群就是利用這種高效率和願意犧牲的管理，讓族群能夠有效地成長和擴大。

當然，蜜蜂族群也會有一些陰暗面，一個族群只會有一隻蜂后，牠願意為團隊作出犧牲和奉獻一生。但如果團隊中有兩隻蜂后同時形成，在地位確立之前，牠們就會互相戰鬥，直至其中一方敗亡為止。表面上這樣的決鬥形式看起來很殘忍，但其實這也是維持蜜蜂族群高效率的方法。正所謂一山不能藏二虎，蜂后在繼位前先將對手解決，目的就是讓強者登上寶座，強者在繼位後一心一意為族群謀取最大利益，在接着的任期族群內的其他成員會絕對服從，直至蜂后年紀老邁，氣力漸衰時，才會取而代之。蜜蜂族群以有能者居之的管理傳統，讓蜜蜂成為了最高效能的昆蟲之一。

蜜蜂帶給我們的管理啟示，就是人多並不一定好辦事，只有當我們願意緊守崗位及全力以赴，避免爭逐內耗，才能有機會「齊心就事成」，否則還是流於口號式領導。?



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。



復常之前

疫情至今接近三年，失去親人、失去工作、失去跟同學相處的時光……許許多多，均無法追回，難道只能嘆息？離開黑暗，重見光明，大概無人不想！只是，我們的肉眼和心眼已預備好嗎？

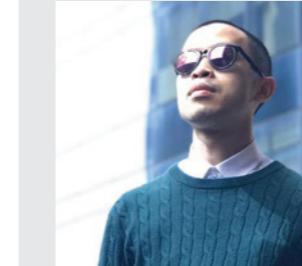
梅麥克 (Mike May) 三歲半時，因一次爆炸導致角膜受傷，繼而失明。靠着發聲的標示器，他卻能滑下山坡，並取得殘奧滑雪冠軍。四十多年後，他接受幹細胞治療手術，重獲光明。事件引來媒體報道，鏡頭下，脫去紗布那刻，他說：「光線瞬間襲來，影像轟炸眼睛。突然間，視覺資訊洪流開始了，氣勢難以抵擋。」

他無法理解接收到的資訊。孩子臉帶微笑地看着他，他卻嚇呆了，因他無法分辨哪個孩子是哪個， he 說：「我並無半點面容辨識的能力！」原來，失明多年，視覺皮質大多由處理聽覺、觸覺等訊息的細胞接管，降低了大腦整合視覺資訊的能力。壁畫、地板、大門、途人、汽車……他一一看清，卻又難以理解。更重要的是，「開眼」滑雪比「聽聲」滑雪更為困難，皆因在他雙眸裡，樹、人、陰影、坑洞並無分別。

手術後十五年，對於看懂文字或解讀表情，他仍感困惑。若要確認眼前的人或物，他會觸摸物件，或聆聽該物發出之聲音，藉此核對不同資訊。

復常如復明，表面看來「一天光晒」，誰知，默默養成的卻是新常態。假設一天，社交距離措施再放寬，門市人流是否就如昔日？事實上，許多市民早已習慣買外賣回家，「smart phone shopping」多於「window shopping」！假設一天，學校能夠全天實體上課，學生是否就能全情投入學習？事實上，許多學生早已變得「無機不歡」，只愛躲在手機後發送訊息。

「在蒙古草原，平安後面沒平安，危險後面有危險。」《狼圖騰》一書裡，姜戎如此寫道。今天，時代洪流急湍，變幻才是永恆，縱然景氣好轉，我們還得金睛火眼，察覺不同的微妙改變，才能調整心態，改變策略，繼續邁步崎嶇路上。?



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



香港義工獎

社會福利署因資源重組，2020年底結束了成立長達20年的推廣義工服務督導委員會，由社署主辦各項不同類別的義工嘉許獎項也因此停辦。自第五波疫情，各界人士繼續參與18區的義務工作，發揮了救急扶危的義工精神。

正當大家都懷緬過去義工們聚首一堂的大型義工頒獎活動之際，這個任務，現改由義務工作發展局（AVS）一力承擔。從前兩條腿由社署和AVS分辦的義工嘉許活動，如今由義工局統籌辦。

我在2013年獲選為AVS第四屆傑出義工，同屆還有歌手關心妍，我與心妍分享過一些參選義工獎的體驗，原來我們當初都沒想過去參賽，因有一種感覺：做義工應該低調，否則就有點沽名釣譽，我們都算是公眾人物，我同時也是一個公務員，做些義務工作份屬理所當然，何需表揚？

跟很多參賽者的故事一樣，我當年是受朋友所托，想找車淑梅小姐做提名人，誰知淑梅姐問我為何不自己報名參選？就在這種陪人參選的心態下，朋友落選，我當選了。淑梅姐當時說了一句：「獲獎

後要說好義工的故事，多一個身份，就能把故事說得更動聽。」

重組的「香港義工獎」於8月2日下午2時22分正式啟動，民政及青年事務局和AVS是主要合辦單位，顧問團由多名局長組成，督導委員會和各小組亦已準備就緒，其中有立法會主席梁君彥、行政會議成員高永文、林正財、港鐵主席歐陽百權，還有不少來自工商界和傳媒的代表，大家都期望能齊心合力把首屆的「香港義工獎」辦得好，為香港更立體地推動義務工作精神。

今屆選舉結果將於12月10日揭曉，看看到時會選出哪些得獎義工，又會帶來甚麼故事。?



何重恩

資深傳媒人、第四屆香港傑出義工、前推廣義工服務督導委員會委員、前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。



藍莓

我每天早餐的食物中一定會吃約四分一杯的新鮮藍莓，我養成這個習慣已經有約廿多年了，我不是特別喜歡吃它，而是因為藍莓有極之豐富的營養價值。市場上有時可以買到很甜很好吃的藍莓，但很多時候都是酸的多過甜的。

讓我們來談談藍莓的營養價值，然後你才決定要不要嘗試每天吃少量的藍莓。藍莓含有維他命C、E及B-胡蘿蔔素及花青素。我相信大家對頭三種的營養價值普遍都有點認識，但最後一種叫花青素的是什麼呢？花青素是自然界一種天然植物的色素，那些含有豐富花青素的植物或水果，一般都是較深的顏色。花青素是超級的抗氧化物，究竟抗氧化物又是什麼？對我們身體有什麼好處呢？我們人體是需要氧氣運作，新陳代謝的過程中，氧氣會產生一種名為「自由基」的高活性物質，這自由基會將細胞和組織分解，影響新陳代謝的功能，亦會同時引起不同的健康問題。如果能夠清除過多的氧化自由基，即抗氧化，大致來說，就是可以延緩各種老化會出現的徵兆。藍莓含有超級抗氧化物的花青素，是最強效的自由基清潔劑，可以提高現在疫情中最需要的免疫力，又可以減低體內各種發炎的病症，減慢因自由基反應而引起身體內器官退化的速度。

對女性來說，藍莓這個好處是每個女人都想得到的，那就是延緩皮膚老化，可以減少臉上的皺紋，使臉上皮膚有彈性及光彩，我相信比去美容院做美容更有效，不妨試一試，但要持久的食療才會有效。

藍莓還可以保護眼睛的視網膜不受傷害，有保護視力的作用，更有助對抗疲勞；它還有其他的好處，例如提高大腦活動，延緩老年人記憶衰退；可以幫助糖尿病患者調節血糖水平，因為它含有大量的果糖。

那麼每人每天應該攝取多少藍莓呢？根據美國的RDA指標，十八歲以上的成人每天可進食約半杯或74克，不要因為它有那麼多的好處便過量進食，如果一日吃兩杯，便會太多了，因為它含有很高的碳水化合物，很容易導致體重增加，以及引致體內血糖過高，甚至會引起肚瀉。

還有要注意的便是吃完藍莓後，謹記要刷牙，藍莓的果酸高，可能會腐蝕牙齒，長久對牙齒的外層會造成損傷。

藍莓最普遍的便是在菜市場上新鮮出售，有時季節不合適時會買不到新鮮的，那可以買乾的代替，在藥房也有藍莓丸出售。我在加拿大買過藍莓酒，非常甜及好飲，外國人用來作餐後甜品，晚上喝半杯可以有助睡眠，只是藍莓酒在香港不普遍，要經酒商特別訂購。?



葉陳漫利

70年代中在美國肯薩斯州立大學（Kansas State University）獲得營養及組織管理碩士學位，後考取成為註冊營養師，在北卡羅萊納州（North Carolina）州政府做營養師8年，後因興趣關係而轉行。現為香港晨曦會顧問。



任性的機車

台灣人稱電單車為機車，據說台灣是世界上機車密度最高的地區。根據行政院主計總處公布的2021年家庭收支調查，全台灣每一百個家庭擁有的機車平均數為152.16輛，高雄市以每百個家庭擁有188.15輛居於榜首。

為什麼台灣人那麼喜歡騎機車？朋友分析說騎機車花的油費比坐地鐵或公車費用還少，而且人們花一到兩個月的薪水就可以購買一輛能用上7至10年的機車了，十分划算。騎機車已經是台灣的一種文化，年輕人在剛滿18歲時，都想要有一輛屬於自己的機車，因此不少人會在剛滿18歲的那天去考機車駕駛執照，儼然成為證明自己長大的成年禮。

機車之外，還有不用駕駛執照就能騎的電動自行車，在台灣越來越普及，已突破49萬輛。這些電動自行車不用掛車牌，車身和外型幾乎和普通機車沒分別。它只比一般125cc的機車小一個碼，重量不到40公斤，時速低於25KM，屬於「慢車」，按照法例不可載人。由於輕巧方便、不需要駕駛執照，因而受到學生、銀髮族、外來工人喜愛，然而，隨著它越來越普及，交通事故也隨之增加。根據交通部的資料，集中在15到17歲青年引起的交通事故數字連連攀升，成為交通隱患。

機車數目如此多和普遍，「任性」駕駛者的出現是難免的，因此，機車超速、衝燈、違例轉彎、隨處亂停、在行人路上行駛等等的情況，已成了路上的「日常」，台灣人已習以為常，但外來者未必適應。有網友分享日台交流協會製作的「日本人在台安全指引」，指出：「台灣駕駛傾向車輛優先，而不是行人優先。不論何時，即使是綠燈過斑馬線，也應該確實注

意周圍車輛。請小心在行人面前勉強通過的右轉車輛，機車普遍會在人行道停車，機車在人行道騎行也時有所見，即使在人行道步行也需注意前後機車的騎行狀況。」以此提醒來台日本遊客務必提高警覺。

有網友播出一段一個高雄的老伯過馬路的影片，畫面中一個老伯走在斑馬線上，短短路程竟因為機車不斷竄出，讓明明能依綠燈過路的他停在原地超過20秒。而就在他快要抵達對面馬路時，卻一連有多輛機車「接力」違規紅燈右轉，之後老伯再花了近30秒才能過到對面。一般交通燈只有20至50秒讓行人過路，因此，老人家過馬路真是險象環生。老人家過馬路已是如此，那視障人士呢？抱歉，來台三年以來，我還未在路上遇上過視障人士！

正所謂入鄉隨俗，有許多來高雄不久的香港朋友都考了機車牌，享受過騎機車的方便的他們，早已回不了頭，正式加入成為「機車霸權」一族。我曾見過朋友一家四口兩大兩小騎在一輛機車上馳騁，至於機車上載大狗小狗、載大件行李，更是小事一樁！

至於我，面對機車霸權，早已練就無論走在行人路上、泊滿違泊車輛的路邊、交通燈綠燈的斑馬線上，都隨時警覺、閃避從四面八方竄出的機車的手，至於隨心隨意地安全逛街的樂趣？早已一去不復返了！

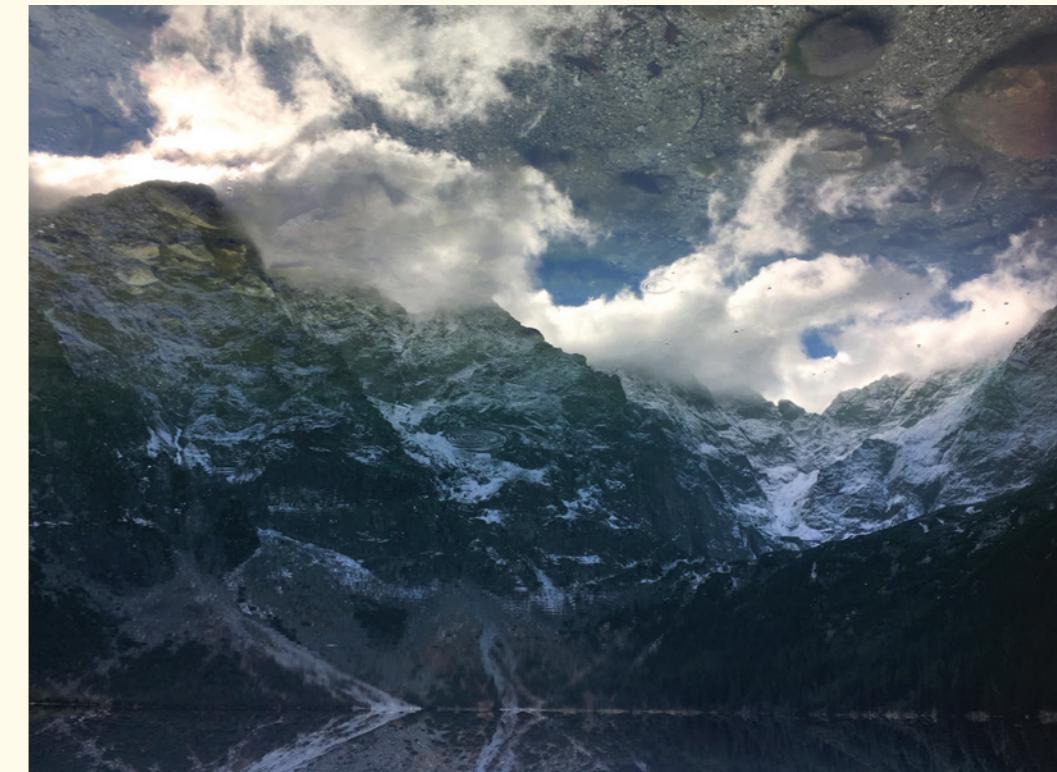


周淑屏

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）。



合理的方向

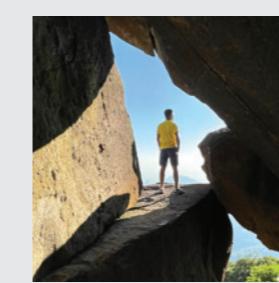


(攝於波蘭 Morskie Oko「海洋之眼」)

每個人都有不同的思考角度，就是因為觀點不同，所以才有火花、有進步。如果只剩下一種合理的觀念，或者就會看不出隱藏的趣味。

“The secret of success is to understand the viewpoint of others.”

亨利·福特，福特汽車公司創辦人



Larry

前線社工，青年工作者。喜歡走在大路邊緣，在地圖之外探索未為人知的故事。自由地活，隨心而行。



社關服侍

「綠·藝·社區」——透過環保藝術與社區連結

憑信啟程，以藝會友

屯門地區康健中心推出外展流動服務車

信義好事

外界協作

社區脈搏

Photo: Alexander Grey



Service



社關服侍

實踐耶穌基督服務人群的精神



Job, Career, Vocation

◎ 曾浩賢博士

早前信義會社會服務部社關服侍小組到了神學院退修，筆者跟參與者分享了三個字詞：「Job」、「Career」、「Vocation」。雖然不同字典對這三個字詞的解釋會有差異，但筆者想借用它們來形容一個人如何看待自己每天返工放工的這段時間。

「Job 工作」——指有些人視這段時間只是一份工。可能出於要養家餬口，可能出於要打發時間，可能出於要在人前有所交待等原因，他們需要有一份工作。一般而言，他們不會特別享受返工的時間，不會太感到這份工本身有何意義，也不會有熱情去做多一點，做好一點。放工、周末、紅假、出糧，可能是他們返工時最期待的事情。

「Career 事業」——指有些人視這段時間為可以在職場上發揮自己，實現自己期望和計劃的時間。他們一般不會滿足於停留現狀，而是希望在事業上有所發展，尋求晉升，以得到更好的地位和待遇。當然，他們願意為上述目標付上代價，就是在工作上做多一點，做好一點，而在過程中也會因着自己的期望和計劃得以實現而高興，享受工作帶給他們的自我實現。

「Vocation 召命 / 使命」——指有些人視這段時間為實踐召命 / 使命的時間。這些人的焦點都是「實現」，但不是實現自己個人發展與計劃，而是努力地實現這份職業的召命 / 使命。召命，是基督教常用的用語，意思是上帝

作者：曾浩賢博士

基督教香港信義會牧師，信義宗神學院院長



「綠·藝·社區」—— 透過環保藝術與社區連結



1

在家抗疫期間，許多兒童足不出戶，被迫留在窄小的家居網上學習，與社區之間的聯繫變得疏離。陽光房地產基金贊助新來港人士樂聚軒於2021年11月至2022年6月展開為期8個月的《綠·藝·社區》計劃，計劃於葵涌區內舉辦多場環保社區導賞團及藝術工作坊，讓基層家庭有機會體驗社區的綠色生活，並嘗試將環保藝術與社區連結。

一班基層家庭有機會參觀社區不同的環保機構，學習環保知識，其中他們到訪深水埗的「粒粒皆辛館」，了解減少浪費及惜食的重要性。另外，他們亦參與了環保藝術工作坊，包括親子紮染體驗、園藝盆栽、環保手工皂製作、咖啡粉囊再生藝術創作及環保玻璃馬賽克燈飾等，他們從中學習利用各種環保物料作為藝術創作的媒介，親手製作綠色作品。各個工作坊以藝術結合環保，讓參加者初嘗實踐綠色生活，不少參加的家庭亦表示，從創作過程中獲得滿足感，又學習到何謂「轉廢為能」，並嘗試將環保融入生活中。



2



3



4

- 透過各個工作坊，參加者初嘗藝術結合環保的綠色生活。
- 參與家庭到訪深水埗的「粒粒皆辛館」，了解減少浪費及惜食的重要性。
- 到了計劃的尾聲，新來港人士樂聚軒收集了參與家庭的環保藝術作品，於區內舉辦環保藝術展覽。
- 參加者用棄置的酒樽玻璃，拼湊成馬賽克燈飾。

憑信啟程，以藝會友



們也藉以發現子女的藝術細胞，學會從另一角度欣賞他們。展覽設有一幅打氣牆，讓參觀人士留下感想或對學員的打氣說話，有參觀人士尤其欣賞學員的藝術觸覺，透過畫作感受到學員的成長，亦從畫作的用色體會到學員的心境。

計劃期望藉着藝術創作和展覽，向大眾呈現殘疾人士的世界，以及照顧者的辛勞，宣揚關懷殘疾人士，推動傷健共融友善社區。◆



葵涌地區支援中心獲社會福利署殘疾人士藝術發展基金贊助，成立「信藝工房」，於2020年7月至2022年7月期間，招收了約80個學員，包括智障、身體殘障、自閉症及有特殊教育需要人士，參與一系列藝術培訓及創作活動。

今年7月底至8月初，「信藝工房」舉辦「這一站信藝工房：憑信啟程，以藝會友」藝術展覽，在美孚饒宗頤文化館展覽廳展出學員的作品，透過藝術表達他們成長的心路歷程，以及對周遭及世界的體會。

展覽除了展出學員的作品外，亦有不同藝術工作坊，讓學員和家長一同創作。工作坊為學員與家長營造親子時光，一同用輕黏土搓成不同的作品，同時家長



1. 學員嘗試透過藝術，用不同顏色表達他們的想法。
2. 展覽在美孚饒宗頤文化館展覽廳舉行。
3. 家長和學員一同參與藝術工作坊，享受親子時光。

屯門地區康健中心推出外展流動服務車



屯門地區康健中心自今年5月開幕以來，為屯門區市民提供一個專業、多元的健康管理服務。從8月開始，中心將電競單車和智能健康管理系統，以外展流動服務車的形式帶進屯門的各個角落，讓市民能即時體驗最新的智能運動器材，不少屯門區市民到流動服務車挑戰電競單車、腦力和肌力反應等等，以輕鬆方式建立健康起步點。市民亦可以即場進行健康風險評估，有需要時向醫護人員諮詢健康建議，或預約進一步的評估及疾病檢查。

屯門地區康健中心擁有跨專業團隊，提供個人化健康服務，並以六大醫學生活概念為基礎，由預防醫學起步，配合智能器械訓練，協助區內市民啟動健康生活新態度，規劃SMART健康人生。◆

1. 屯門地區康健中心推出流動服務車，以輕鬆方式建立健康起步點。
2. 市民在流動服務車進行健康測試。
3. 屯門區市民到流動服務車挑戰電競單車。

屯門地區康健中心
www.tmdhc.org.hk

信義好事

「從拾荒到拾方長者支援」獲頒「2022年香港十大優質社會服務計劃選舉」獎項

「從拾荒到拾方長者支援計劃」獲國際獅子會總會中國港澳三〇三區頒發「2022年香港十大優質社會服務計劃選舉」獎項。

拾荒長者一直靠着自己雙手清潔社區，並努力賺取金錢，卻常被社會標籤或邊緣化，即使遇到困難亦不知道如何尋求協助。因此，靈合長者健康中心自2019年起，以外展手法於古洞、上水、粉嶺街頭接觸拾荒長者，透過「晚年規劃」、「職能轉化」和「社區連結」服務，協助他們具尊嚴、自主地規劃晚年。當收到獲獎通知後，長者們都為計劃獲獎感到高興，更感謝評審對他們的付出作出認同和肯定。



外界協作



耕耘——綠色生活由您起

上水古洞正面臨重建發展，部分長者將失去田園耕作的機會，靈合長者健康中心幫助具農作經驗的長者，轉型為種植導師。6月18日，在泓富產業信託和星展銀行的贊助下，一班銀髮農夫將農作知識和心得和北區基層兒童分享，連同企業義工將蝶豆花移植到泓富產業信託的花園。8月20日，銀髮農夫更教授兒童以香草調製天然染料、加工製作特色砵仔糕，兩代人一起互相分享交流。



「砌」出和諧社區

靈合長者健康中心一直關注偏遠地區拾荒長者的生活狀況，最近與理工大學賽馬會社會創新設計院設計了符合人體工學的新式手推車，讓長者推手推車時可以更安全及省力。其士國際集團於6月18日派出義工隊協助組裝多架新式手推車，並送贈予長者，以改善他們的工作情況。義工亦與長者交流，關心他們的生活、回收狀況。



童想·童玩 祈願外出購物日

今年兒童節，北區青少年綜合服務中心邀請一班基層家庭兒童撰寫祈願清單，寫下想要的文具、玩具及喜愛閱讀的繪本類別。7月22日，昇柏營造廠（工程）有限公司贊助中心的基層兒童購買心儀書本及文儀用品，義工們帶着小朋友到誠品書店選購，之後更一起進行城市遊蹤，遊覽尖沙嘴不同景點。

* 若商界及其他團體有意與本機構合辦活動，歡迎致電3692 5468與本機構傳訊與協作部聯絡。



社區脈搏

葉氏化工匠人體驗計劃 後生仔學油漆工藝



2022年8月19日

《Recruit》報道葉氏化工與香港青年才藝學院推出「匠人體驗計劃」，該計劃由葉氏化工旗下駱駝漆 lemac 品牌的油漆師傅，向青少年傳授油漆工藝，並提供實習機會。

<https://bit.ly/3PQL6sU>



港台《開心日報》訪問 i-Change 賭博輔導平台



2022年7月27日

港台《開心日報》訪問天朗中心 i-Change 賭博輔導平台計劃主任莫偉豪，介紹這個全天候 24 小時開放的電子平台。使用者可以匿名方式與人工智能「阿信」傾訴或查詢戒賭資訊，所有內容絕對保密，有需要時更可約見個別輔導。

<https://bit.ly/3AV5Qvq>



港台《精靈一點》訪問疫情後離院長者支援



2022年6月20日

疫情下離院長者面對不少困難，本機構長者服務總監胡詠賢於港台《精靈一點》節目中介紹離院長者支援服務如何在飲食、日常生活、情緒照顧、覆診安排等方面，協助離院長者安心在家休養復康。

<https://bit.ly/3wBx1Zs>



港台《綠·遊蹤》訪問鞍山探索館館長 介紹礦場歷史及探索館的保育工作



2022年6月6日

馬鞍山村的鐵礦場具非常珍貴的歷史價值，探索館館長陳子恒於港台《綠·遊蹤》介紹探索館的歷史及文化保育工作，以及近年開展的與各方一同復育鹿巢山樹林的環境保育工作。

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



大埔樂活城為市民提供喘息空間 過渡房屋為市民注能量



2022年5月25日

本機構營運的大埔策誠軒「樂活城」社會共享房屋，除了改善居民的住屋質素，更為他們提供喘息空間，促進他們的身心靈健康，為他們的生活注入正能量。《香港商報》訪問計劃負責同事及共享房屋的居民，了解計劃詳情。

<https://bit.ly/3SCnb20>



相關報道亦刊於本機構網站「傳媒報道」內。

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



<https://bit.ly/355Afdm>



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



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

索取地點



HUNG FOK TONG
(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、鰲魚涌、西九龍中心、新九龍廣場、筲箕灣寶文街、東涌逸東)



道聲書局



青苗琴行™
(筲箕灣、藍田、奧海城、深水埗、葵芳)

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)

PROSPERITY REIT 澄富產業信託
(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

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)

天道書樓(新蒲崗)
田園書局(旺角)
序言書室
基道書樓(旺角)

議員辦事處
黎寶柱議員辦事處

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
林紹輝議員辦事處
林頌鈞議員辦事處

溫和達議員辦事處
劉勇威議員辦事處

《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

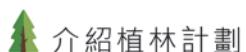


基督教香港信義會
社會服務部



樹苗護理日

16.10.22 (日) / 23.10.22 (日) /
29.10.22 (六)



介紹植林計劃



分享植林區工作的現況和展望來年的計劃目標



運用護理工具於植林區進行樹苗護理體驗



詳情及報名

森林旮旯墟

12.11.2022 (六) / 19.11.2022 (六)



樹苗護理體驗



自然工作坊



更多精彩活動



詳情及報名

愛樹請留名

2022-2025



有興趣接收最新的
植林活動資訊

留名

企業或團體如有興趣參與植林活動，
歡迎電郵我們查詢詳情。
gyc@elchk.org.hk

