

# 信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部

# 尋找

# 失去的

Lost and found

讓人擁抱幸福的玩具店 — 莊慶輝

讓長者重拾大快朵頤時光的軟餐 — 山景長者護理院

修復菲林電影 讓經典重現銀幕 — 鄭子宏·Kay

「塞翁失馬，焉知非福」— 以幽默面對苦難 — 黃俊良

尋找失蹤的行山人士 — 麟哥、雄哥



Photo: jittawit21

## 編者的話

人愈大，愈明白所擁有的不一定持久。我們都活在擁有、失去、再擁有的循環。但有些讓我們快樂、對我們重要的事物，若然失去之後能夠有機會尋回，確實會為我們的生命加添特別的意義。今期我們以「尋找失去的」作為主題，報道努力尋找已失去東西的故事。當中有舊日美好的回憶、有因意外或年老而失去的能力，甚至失去親朋的聯繫。尋找的過程並不輕鬆，卻令我們對「珍惜」二字有更深的體會。☺

\*《信念》下期將以全新的面貌跟讀者見面，專欄亦會暫停。

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://service.elchk.org.hk/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://service.elchk.org.hk/

《信念》66期手機版



<https://bit.ly/3NY1FUy>

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

- 莊慶輝 — 讓人擁抱幸福的玩具店 6
- 山景長者護理院 — 讓長者重拾大快朵頤時光的軟餐 9
- 鄭子宏、Kay — 修復菲林電影 讓經典重現銀幕 12
- 黃俊良 — 「塞翁失馬，焉知非福」 — 以幽默面對苦難 14
- 樹哥、雄哥 — 尋找失蹤的行山人士 16

### Focus

- 屯門地區康健中心 — 病人自強是預防慢性疾病的關鍵 20
- 賽馬會「學藝再玩」創齡藝術計劃 — 以藝術為長者中心帶來不同想象 22

### Column

- 趙榮德 — 教育隨筆 26
- 袁文輝 — 生命因愛動聽 27
- 司徒永富 — 職場信念 28
- 鄭頌安 — 逆想天開 29
- 何重恩 — 重情重義 30
- 葉陳幔利 — 吃出健康 31
- 周淑屏 — 蠢出香港 32
- Larry — 遨漫遊記 33

### Service

- 社關服侍 36
- 本機構推行「新田部屋」過渡性房屋項目 助基層建立新生活 37
- 「青少年疫後復常之社交適應」調查結果發佈 — 持續推出關注青少年精神健康的服務 38
- 「拾連」社區回收研究發佈會暨同樂日 39
- 創興銀行「耆趣賀端午香包」DIY 工作坊 / 泓富「軟餐製作工作坊」/ 其士集團「米埔紅樹林生態遊」小探險 40

## Reader's palette



圖·文：王亘一

即使年老行動不便，老人仍然渴望再次駕駛出遊，欣賞沿途風景，重拾昔日的騎士夢想，再踏上追尋夢想的旅程，這便是生命的意義。

### 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）

「玩具代表了香港過往的光輝，以及那個年代的幸福回憶。」

—— 幸福玩具店店主莊慶輝

「困難好像不少，其實我們可以不理，不理便不用做，但這裏的同事都很顧念院舍的長者，希望為他們做得更好。」

—— 山景長者護理院院長蘇小燕



Photo: Song\_about\_summer

「修復電影可以從兩個角度去看，一個是使從前沒法播放的電影，可以重新在電影院播放；另一個是從菲林這個媒體出發，將用菲林拍攝電影的感覺重現。」

—— 博亞電影修復所董事總經理鄭子宏

「跌低了努力再站起來！」

—— 截肢者黃俊良

「每次搜索都是爭分奪秒，要盡快找到失蹤行山人士。縱然他們不幸遇難，我們也希望找到他們的遺體，讓家屬在傷痛中得到安慰。」

—— 郊野義務搜索隊成員雄哥

訪問內容純屬受訪者個人意見，並不代表本機構立場。

Feature





## 讓人擁抱幸福 的玩具店

1



2



3

莊慶輝開設的幸福玩具店位於上環摩羅街附近的一條小巷——東街，東街上有不少頗堪玩味的小店——玩具鋪、咖啡店、懷舊店、排檔、餐廳及香料鋪，在在都讓人感受到老區的文化氣息。

莊慶輝的小店中放滿五十至七十年代的懷舊玩具，這些都是作為玩具收藏家的他的珍藏。他收藏玩具已長達三十年，主要收藏七十年代中期的香港懷舊玩具，在他的眼中，玩具代表了香港過往的光輝，以及那個年代的幸福回憶。

### 有玩具可玩就是幸福

莊慶輝出生於六十年代，那個年代許多家庭也比較貧窮，生活捉襟見肘，沒有餘錢買玩具給小朋友玩。當時小朋友的玩具多是父母親手做給他們玩的，例如一些用雪條棍造的小船、用菱角造的風車，還有用牛奶罐造的風火輪等等。家境稍為好一點的小朋友，可以玩兄姊玩過的舊玩具，但也只是一些平價玩具，多是一些香港製造的塑膠玩具，售價由五仙到兩毛錢不等。在那個年代，一些日資百貨公司售賣的玩具對小孩子來說當然十分吸引，但是窮家的孩子是可望而不可及的，父母都不會讓小孩進百貨公司看玩具，因為那些玩具實在太昂貴了。帶小朋友去，他們在百貨公司亂跑亂撞，損壞了那些玩具的話，父母可花整個月薪金



4



5

也賠不起。所以父母和孩子外出時，都會故意繞路，不讓小朋友經過那些百貨公司。

然而莊慶輝童年時也擁有過心愛的玩具，那是一個塑膠機械人，是母親花了十多元買給他的。當時普通人的薪金多只是十元一天，媽媽為他買了這個十多元的玩具，是非常昂貴的。為什麼媽媽捨得花錢買這個昂貴的玩具給他呢？因為當時他們剛搬了家，從前一起玩的鄰居都遠離了，他常常一個人感到寂寞，於是時常扭計要媽媽給他買玩具。媽媽看到他這麼可憐不忍心，於是大破慳囊用十多元買了這個塑膠機械人給他。他說當時的孩子有玩具可玩就很幸福了，因為玩具讓人感受到父母的愛，這會不會就是他的玩具店以「幸福」為名的原因呢？

八十年代末，當時才二十出頭的莊慶輝路過尖沙咀一間懷舊物品店，竟讓他看見一件兒時擁有過但又失去了的玩具，那是一輛鐵皮小車子，令他驚喜萬分。他馬上花了二、三十元買下來，這成為了他第一件收集的玩具，這玩具勾起了他許多童年回憶，令他萌生收集玩具的念頭，由是開始了長達三十年的收藏玩具歲月。

### 踏破鐵鞋無覓處

回想初期尋找玩具的狂熱情況，他無時無刻也想去訪尋舊玩具，無論和朋友逛街、吃飯或上班路過，都會去尋找玩具，一見到有舊士多、玩具鋪、文具店及香燭紙紮鋪，都會入內搜尋。別以為紙紮鋪不會有玩具出售，其實很多棋類玩具，或者和節日有關的玩具，例如燈籠、獅子頭、小龍船等再難找到的玩具，也能夠在紙紮鋪找到。

有時他會去一些舊屋邨或者即將遷拆的屋邨去尋找玩具，甚至是一些廢村、垃圾崗他都會去翻去看，花四、五個小時去紀錄和拍照。令他最驚喜的一次，是在調景嶺遷拆之前，他和朋友在那裏找到很多寶貝，有一些是和愛收集玩具的朋友找了幾十年也找不到的，例如一些小船、小兵、小車、鐵喇叭、跑馬車、彈珠機、小龍船等等，他見到十分興奮，立即找箱子來盛載，全部買走。

### 玩具圖鑑令人有跡可尋

不少人收集的懷舊玩具是歐美製造的精緻洋娃娃或日本模型，但莊慶輝愛收藏的，卻是國產鐵皮玩具，還有造工粗劣的港產塑膠小玩具。這些本地山寨廠生產的廉價玩具，成為從前小朋友接觸最多的玩具。這些他稱為「脆膠玩具」的，都是用一些很薄的膠片造成，硬膠空心，十分脆弱易破，但是這正是早年港產玩具的特色。莊慶輝說：「我最想收藏的就是這些，曾在香港流行過、出現過，是五、六十年代小朋友玩過、有共同回憶的玩具。」

港產塑膠玩具產量少，易碎易爛，可遇不可求，他舉例說這些其中有很多是「老翻」日本玩具的製作，例如超人頭怪獸身的玩具，或者有些玩具的人物是兩隻手都是左手或兩隻手都是右手的，可見粗製濫造的情況。另外有一些給女孩子玩的公仔，有衣



6



7

1. 莊慶輝搜集了舊玩具超過 30 年，並於上環排檔開了一間玩具店。
2. 昔日的玩具店。(相片來源：《香港玩具圖鑑》)
3. 昔日小朋友圍在一起玩玩具。(相片來源：《香港玩具圖鑑》)
- 4,7. 五、六十年代的「脆膠玩具」
5. 莊慶輝刻意收藏在香港流行過的玩具。
6. 昔日小朋友利用荷蘭水蓋自製玩具——斜斜。(相片來源：《香港玩具圖鑑》)



8



9



10



11

服和鞋讓小朋友幫公仔更換的，當時有些家長買不起公仔給小孩玩，只夠錢買一對鞋，小朋友就把兩隻手指穿在鞋上，扮作女士穿高跟鞋走路。這些玩具雖然都有些粗製濫造，但是充滿香港人的童年回憶。

莊慶輝的懷舊玩具藏品數以千計，他漸漸想到只將玩具裝進箱子裏藏起來，實在有點浪費，不如將這些玩具拍照，加上資料整理成書，就有意義得多。於是，在二零一七年四月，他和同為懷舊玩具收藏家的友人楊維邦合撰《香港玩具圖鑑》，介紹由五十年代末到八十年代的香港玩具，為的是要為每一件珍貴玩具提供清晰的產地及歷史資料。他期望記下香港重要的玩具歷史，為保留這些香港的歷史、文化出一分力。

#### 讓人擁抱幸福的玩具店

莊慶輝在 14 年前開了這間幸福玩具店，當時他在這附近從事機電維修的工作，通常是有工作才會出動，所以常在東街這一帶流連。他看着這條街的改變，檔攤少了，亦少了一些人來尋寶，但他很想將玩具的故事和一些珍貴的玩具介紹給人、和人分享，於是在這裏開了這間店。雖然小店的生意不是十分好，但收入足以餬口就足夠了，他認為人生不一定只想賺錢。他當然可以重

操故業做機電維修，每月有四、五萬元的安穩收入，但是他喜歡和別人分享，每天有人來這裏找玩具，和他聊天，也是賞心樂事。

舊玩具帶給莊慶輝很大的滿足感，他每天坐在这小店和途人談玩具說故事，也不時辦舊玩具展覽，希望讓家長和小朋友一起去認識這些舊玩具。他更希望客人來到幸福玩具店，可以找到自己曾經擁有過或曾經很想擁有的玩具，緬懷一下當年的生活點滴，可以在這裏重溫尋找幸福的樂趣，一起擁抱幸福。



12



13

8. 幸福玩具店既是賣玩具的小店，亦是展出香港五、六十年代玩具的小展館。
9. 莊慶輝與好友將多年來收集的玩具整理資料後，出版了香港首本玩具圖鑑。
- 10,11. 《香港玩具圖鑑》記錄了香港 30 至 80 年代的主流玩具及製造商的訪問。
12. 五、六十年代的「脆膠玩具」
13. 香港出產的洋娃娃

## Feature

採訪、撰文、攝影：許莉霞 / 部分相片由受訪者提供

# 讓長者重拾 大快朵頤 時光的軟餐



1

不少長者因為中風及健康問題，出現吞嚥困難的情況，只能吃糊狀或流質食物。他們往往不知道所食為何物，而且糊餐不是米色就是青綠色，加上糊狀的質感，常人看着就胃口大減，但卻是不少長者每天的膳食。

幸有軟餐的出現，大大提高了他們的食慾。軟餐軟潤易吞之餘，更還原菜式的外貌，色香味俱全，令一眾長者尋回吃喝的樂趣。他們由從前抗拒進食，到現在食指大動，又會化身美食家對膳食給予評價，恍若回到往昔能大快朵頤的時光。

#### 讓長者開懷用餐

山景長者護理院的院長蘇小燕（蘇姑）回想當初致力在院舍推動軟餐，是因為她的親身經歷。她記得一次與已離世的奶奶到中菜館做節吃飯，大家都吃得豐盛，而同桌的奶奶只能獨自吃着單調的糊餐。她就想：「如果同桌的我們，可以一起享用同樣的食物，我覺得這會是一個很美好的畫面。」

2018 年，她和院舍社工有機會到台北參與「亞太長期照顧發展策略國際研討會」，學習提倡不約束、不尿布及不臥床的「自立支援」長者照顧模式，以讓老人家有更自主的晚年生活。回港後，他們一邊在院舍推行嶄新的照顧模式，一邊思索如何做得更好，讓長者有更多的笑容，後來他們發現可改良院舍的軟餐。蘇姑說：「我試過那些糊



2

1. 過往吃糊餐時，不少長者都感到抗拒，但現在卻笑逐顏開地吃軟餐。
2. 軟餐賣相吸引，有吞嚥困難的長者看到也食指大動。



3

餐，總是同一樣味道，我也不敢吃太多，於是，我們就想可以做到菜還菜、肉還肉嗎？」她委派同事在外學習製作軟餐，其後院舍由最初一星期提供一餐軟餐，到現在一星期提供三餐，老人家進膳時變得更開懷了。

### 尋回一份回憶

製作軟餐時，只是把食物打碎再加入酵素，基本上任何食材也能做到吃時用舌頭頂着已會融化的效果。之後，再用模具把已軟化的食材倒模，就可重塑菜式本身的模樣。

但把菜式製作得美觀的重要性在哪？蘇姑緩緩解說道：「如果你每天都吃相同的一堆東西，又不告訴你是什麼，相信你也沒什麼食慾。長者看到軟餐至少第一眼就知道在吃什麼，若然他不喜歡吃魚也可以馬上告訴我們，這正正體現到人本自立。」

院舍的資深護士 Doris 指現時以模具製作軟餐的像真度很高，想得出的菜式都能做到，「我們之前煮過梅菜扣肉，長者一看到就會想起年輕時也愛吃，本以為不可能再吃到，現在竟然還有機會吃，相信他們同時尋回了以前的一份回憶。」長者還可吃到白切雞、燒鴨腿、茄汁大蝦、風味雞翼、鹹肉糰等，在吞嚥困難的情況下仍可吃到以前愛吃的食物。

### 花更多工夫都是值得的

製作軟餐的做法並不複雜，只需要在平常做菜的步驟之外多花點工夫。以製作風味雞翼為例，需要多做五個步驟，包括拆肉、剪碎、加入酵素後打成糊狀、加熱及入模。整個製作過程大約兩小時，但不少時間其實用於翻熱及待涼，實際製作時間大



4



6



5



7

### 「風味雞翼軟餐」主要製作步驟

1



把烹調好的雞翼拆肉。

2



把雞肉剪碎。

3



在肉碎中加入酵素，然後以攪拌機打成糊狀。

4



把糊漿加熱至稍稠。

5



把糊漿倒入雞翼模，待涼後倒出再裝飾即成。



概半個小時。製作軟餐主要有兩種方法，包括完全使用天然食材及使用酵素製作。製作方式主要視乎治療師建議及選取的食材，比方說蝦的膠質較重、黏稠度較高，單用天然食材就可做到軟餐效果，大部分食材則需要加入酵素製作。

問到廚師細鳳製作軟餐的困難，她坦言為了提升膳食的質素及外觀，工作量大了很多，平均比從前多花一個多小時煮餐。她以製作魚餐為例，他們往昔只會採用沒骨沒皮的鯪魚柳，現在卻多用鮫魚、三文魚及比目魚等海魚，蒸熟後要再小心翼翼地拆皮拆骨，生怕老人家會不慎吃到魚骨。而且，轉用海魚也需要花多些錢，蘇姑說：「困難好像不少，其實我們可以不理，不理便不做，但這裏的同事都很顧念院舍的長者，希望為他們做得更好。」細鳳搭腔說：「老人家說這些魚好吃嘛，我們都是想讓他們開心。」

使用新鮮食材製作軟餐，味道會更好，營養價值也會更高，因此能改善長者的身體狀況。疫情後，長者的身體恢復能力減弱，出院時體重也下跌了。但出院幾個月後，院舍長者的體力就得以回升，他們相信於飲食上居功不少，皆因軟餐對長者的的心情和營養吸收都有幫助。院舍亦將推出軟餐製作分享集，盼望把軟餐帶入屋，讓有吞嚥困難長者的家人學會製作軟餐，讓更多長者重拾飲食帶來的快樂，以及與家人同桌分享美食的時光。



8

- 蘇姑感激一班同事的付出，才能把院舍軟餐推陳出新，讓長者吃得滿足。
- 有吞嚥困難的長者看到梅菜扣肉軟餐時感到十分開心，因為他們本以為自己再沒機會吃到。
- 風味雞翼軟餐製成品
- 每逢節日，院舍更會製作應節食品軟餐，與長者共度佳節。
- (左起) 山景長者護理院院長蘇姑、廚師細鳳及資深護士 Doris



採訪、撰文：Jonathan / 攝影：許莉霞 / 部分相片由受訪者提供



## 修復菲林電影 讓經典重現銀幕



香港電影於七、八十年代發展蓬勃，高峰期年產量達300套之多，當中不少為人津津樂道的經典作品。這些數十年前用菲林拍攝的電影，假如原底片保存欠佳或因其他問題造成損壞，則需要經過修復及數碼化，才可以令作品重現觀眾眼前。近年在不少國際電影節中興起播放4K修復電影的熱潮，令電影修復工作受到重視。

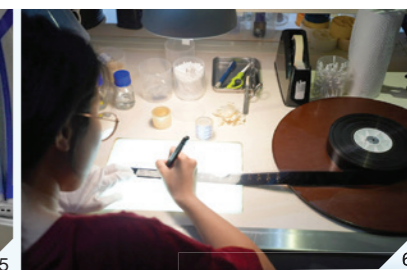
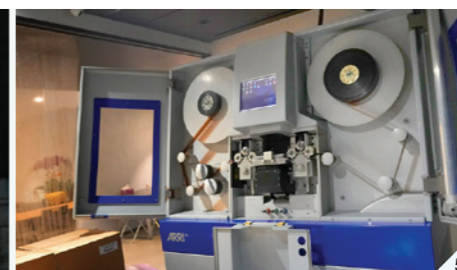
「修復電影可以從兩個角度去看，一個是使從前沒法播放的電影，可以重新在電影院播放；另一個是從菲林這個媒體出發，將用菲林拍攝電影的感覺重現。」博亞電影修復所 (L'Immagine Ritrovata) 董事總經理鄭子宏 (Bede) 強調他們的工作是將菲林拍攝的感覺和效果，在不添加任何東西的情況重現，這亦是意大利文 L'Immagine Ritrovata 的原意。博亞電影修復所是一間意大利公司，專門修復來自世界各地的電影，有些甚至是上百年歷史的電影作品。博亞電影修復所 2015 年在香港設立首個海外工作室，修復過的電影作品包括為人熟悉的《英雄本色》、《秋天的童話》、《花樣年華》、《胭脂扣》等等經典電影，其中包括今年 7 月底進行慈善放映的《李後主》4K 修復版。

### 三十年前的原底片

《李後主》是六十年代任劍輝與白雪仙主演的最後一齣電影，當年以自資形式製作，沒正式發行，只曾在 1968 年公映，以及 1990 重映，之後就再沒有在戲院放映過。數年前，修復所受委託修復這部電影。

「當時我們到銀行的貨倉裡找菲林的原底片，發現底片在沒有冷氣的房間內存放了三十多年，塗在菲林片上的藥膜已經變壞，令菲林失去彈性。」電影修復員 Kay 回憶當時尋找《李後主》原底片時的情況。後來，經過半

1. 博亞電影修復所董事總經理鄭子宏 Bede (左) 與電影修復師 Kay，見證多部經典電影被修復的過程。
2. Kay 進行後期的數碼修復工序。
3. 《英雄本色》是其中一齣博亞修復的經典電影。(相片由 Fortune Star 提供)



年的檢查和修補程序，最終確定原底片不能修復，只好另找其他拷貝，逐一拼湊成需要的畫面。過程中，需要將菲林運到意大利總部，處理黏作一團的菲林片 (因酸性物質溶化後導致的結果) 總共花了兩、三年才搜集齊影片的內容，再進行數碼化轉 4K 的工作。

以上提及因為保存不善導致菲林片需要特別處理的情況，在他們的經驗中並不罕見。亞洲地區最常見的問題是天氣潮濕，容易菲林酸蝕；歐洲則容易因天氣乾燥使菲林易碎。曾經有修復員發現膠卷酸蝕至與影片罐黏在一起，揭開影片罐之後他竟病了整整一個星期，懷疑是當中滋生的細菌導致。

### 漫長的修補工作

尋找可用的片源是修復電影的第一步，最理想當然是用原底片。一般製作公司通常會將原底片沖曬一個拷貝，將拷貝用作播放，將原底片收藏。但經歷了數十年之久，原底片可能已散佚，最終要使用其他拷貝來修復。

尋找到可用的菲林後，接下來的就是漫長的清理膠卷工作，首先會用人手逐格膠片檢查有沒有灰塵、破損或齒孔問題需要修補。香港的剪接師常用膠紙將菲林片接駁，經過這麼多年，膠紙都已老化，需要撕起再貼上特製膠紙，過程中要避免沾水，需使用超高濃度的酒精，以不損壞原本的膠卷為原則。做一本 (一本是儲存菲林影片的單位，每本約等於 12 分鐘的影片長度) 的電影菲林片，平均需要一天的時間，但修復員 Kay 也試過用了一個星期才能處理完一本損壞嚴重的膠卷。以往的電影播放一秒需要 24 格菲林，一部 90 分鐘的電影，動輒就要十二、十三萬格菲林，由此，可以想像需要花多少時間才能處理好這個部分。

完成修補的工序後，膠卷會被放進一部超聲波清洗機清洗塵埃、油漬、霉菌等等；然後再經影像掃描器進行掃描，將影像數碼化；最後經過數碼修復及音像修復等工序，有些會送回意大利總部處理，影片才完成修復。

Bede 強調其公司很着重保持菲林影片的原有影像，但這並不代表呈現於大銀幕前給觀眾欣賞到的，就是原汁原味的影片，又或能合乎影迷或觀眾的預期。有些原底片已經殘缺不全，修復後的影片

未必能達到理想的效果；有些影片導演希望更好地呈現某年代的感覺或風格，要安排調光師再處理；有些影片修復後呈現的穿崩位，可能會由影片持有者再進行數碼修改。

### 電影修復師的收穫

在修復所工作了 8 年的電影修復師 Kay 坦言自己喜歡電影，每年更有機會到意大利總部學習修復技術或欣賞已修復的電影作品，不過，令她最開心的是，在修復的過程中，她體會到電影修復就像文物修復一樣，盛載着世界不同地方某時代的生活文化。她舉例說她曾經修復一齣家傳戶曉的菲律賓喜劇 'Kakabakaba Ka Ba?' (英譯 'Does Your Heart Beat Faster?')，故事講述一班修女偶然得到一盒內藏毒品的錄音帶，之後被毒犯追捕，展開一場瘋狂追逐戰，當中的情節複雜但有趣，其實是諷刺曾經被日本 / 美國等統治下的實況。菲律賓在 80 年代電影業非常興盛，常以喜劇模式加入不少政治諷刺元素，當時菲律賓正值獨立時間，結束多年被殖民或獨裁的統治，各種創作百花齊放。藉着修復工作，Kay 有機會認識這部對菲律賓甚有意義的電影作品，為保存地方文化作出了貢獻。

另一個讓 Kay 感到欣喜的是，她曾經聽過不少經典電影的名字，但卻未曾在戲院看過，例如之前提過的任白的《李後主》、林青霞第一齣電影《窗外》等，之後在戲院看到自己有份參與修復的經典電影，總是有一份喜悅，當在大銀幕上看見當年年輕的林青霞主演《窗外》，更是驚為天人。當然，這齣電影的修復又是另一個鮮為人知的故事，可能只有 Kay 和工作伙伴體會得到，因為掌握修復電影的技術的人為數不多，Kay 便是其中之一。

4. 意大利總部每年都會舉辦電影會，播放修復好的電影。
5. 這部掃描機能將處理好的菲林片轉換成數碼影像。
6. 工作人員為修補的菲林做記號。
7. Kay 在修復時發現菲律賓導演 Mike De Leon 的作品都是家傳戶曉的，且很能反映當地方的生活文化。其中一部經典是《Kakabakaba Ka Ba?》
8. Bede 分享修復《窗外》的點滴。







採訪、攝影：許莉霞／撰文：周淑屏／部分相片由受訪者提供



黃俊良（阿良）從前是駕中型貨車的，在機場當貨運司機的工作。2019年9月，他從機場開車出三號幹線，車開到青馬大橋時，他聽到車身傳來特別的聲響，應該是車呔有問題，但是沿路都沒有安全的位置讓他停車察看，直到開到一處路肩，他便把車駛上去，開了死火燈，應該做的安全措施都做齊了，他就下車去看那條車呔。但是他只走到車尾，還未看到車呔，就已經被一輛大貨車撞倒了。他的左腳被大貨車的尾呔夾着，被拖行了十米，意外後路上留下了一條十米長的血路。

由於他被撞後已經沒有知覺，他笑說因而沒有什麼創傷症候群，之後他被送到瑪嘉烈醫院，因為左腳的傷太嚴重而要做截肢手術。他說截肢的過程好像造了一場夢，當他在意外後醒來時，對受傷的情況沒有什麼記憶，只是有醫護人員跟他說他要截肢，之後他再次醒來時已經完成了截肢手術。

### 不想成為別人的負累

手術後他醒來，見到他的女朋友便對她說：「我不想負累你，我們分開吧！」他和女朋友從相識到拍拖、同居到他受傷時已有14年。女朋友聽到就問他：「你想康復嗎？」他回答：「我是你的負累……」她笑說：「不是，我就把你當成一個工作上的要開展的計劃吧！我一定會幫助你康復的！」他的女朋友是一位社工，對人對事的包容度很大，她還用說笑的口腳安慰他說：「不要只想着失去了一隻腳，就把這看成中了六合彩吧！我們還要追討賠償哩！」

在意外中他除了腿部嚴重受傷，腦裏也有一些瘀血，幸而不太嚴重。住院時他是以豁達、幽默的態度去面對，他常常稱醫院的女員工為「美女」，和他們的關係也很好。截肢手術之後他要清理傷口的碎骨，那應該是很痛的，醫生問他想到手術室做還是在病房裡做，因為他不想再在手術室中被麻醉，所以堅強地在病房完成了。他的傷口要植皮，醫生說要在他的另一隻腳取出手掌般大的皮膚幫他植皮，他又幽默地問醫生：「聽說可以用豬皮代替的，是嗎？」

1. 雖然阿良失去一條腿，但無阻他勇於嘗試不同的事物，他揚言之後想試一次跳傘。
2. 阿良女朋友對他不離不棄，並在他復康期間給予支持及鼓勵。
3. 截肢後，阿良總以幽默感面對生命的遽變。
4. 他首個義肢做得不好，義肢與腳中間的空隙足以放進他的銀包。



### 跌低了努力再站起來

手術後他等了幾星期才可以轉去明愛醫院開始復康的療程，因為床位不足夠，護士詢問他何時才出院，他促狹地說：「你把那隻腳給回我，我就可以立即出院了！」看到護士的工作很辛苦，常常要追更，他常跟他們說笑紓緩一下氣氛。他記得轉到復康醫院時，他不是坐輪椅出去而是被安排躺在活動床上，他說當時有被推去火化的感覺，他寧願坐輪椅。在轉院時的車上，他看到車外的風景和風馳電掣駛過的汽車，他對自己說：「我一定要能夠再駕車出行！」

他第一次用的義肢是政府有免費名額資助的，可是那義肢做得並不好，他笑言義肢與腳中間有很寬闊的空隙，幾乎可以放進銀包和電話，穿上這義肢後，連大胖子的褲子也穿不上。他的第一隻可用的義肢是一位矯形師幫他做的，初時義肢只可以彎曲，但腳一曲他就會跪低，後來改良得安全一些，換了在合適的角度才可彎曲的，而且有一點阻力，令他適應得更好。當時他努力做運動，不想令肌肉萎縮，他也努力學習使用義肢。「跌低了努力再站起來！」他就是常常這樣勉勵自己的。

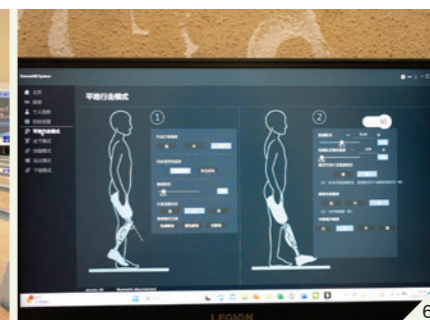
### 明白失去的已經失去

那位矯形師是截肢者協會義務矯形師，因為協會中有適合的設施——有樓梯有鏡等，適合他練習改善步姿，所以就介紹了他加入截肢者協會，他在這裏訓練了大半年，每星期也會去練習。

從前他用的是機械義肢，現在他會嘗試更換新的電子義肢。他說機械義肢和電子義肢的分別就好像是駕車的棍波和自動波的分別，即是需要用技巧和不需要用太多技巧的分別。現在科技進步，義肢的設計也改善了不少，他形容用機械義肢讓他可以尋回三至五成從前的步姿和形態，現在用新的電子義肢，應該可以尋回八成從前的步姿和形態。一些用機械義肢做不到的動作，用電子義肢也可以做到。他明白失去的已經失去了，現在極其量只可以做到八、九成從前可以做到的。

### 塞翁失馬，焉知非福

發生意外至今，常有一句話常出現在阿良的腦海中，那就是「塞翁失馬，焉知非福」。從前他是「月光族」，每天營營役役，金錢左手來右手去，但



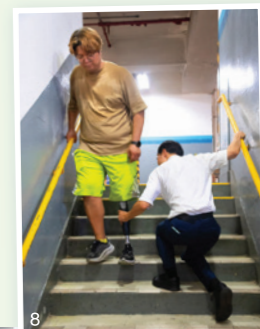
意外之後，他慢慢改變了。他說上天關了一扇門會給你預備一扇窗，他用了一年半的時間找到這扇窗。幫助他的其中一位物理治療師是保齡球教練，他問阿良有沒有興趣打保齡球，阿良當然說有，他從小熱愛運動，沒想到受傷後可重啟自己的運動細胞。至今他已打了保齡球一年多，這是他的新發展方向。

他現時還會積極參加外地的保齡球比賽，他是跟正規運動員的時間練習的，一星期練習二十多小時，賽前更會加操。他說幸好現在的老闆很通融，對他說：「你自己安排到時間就可以。」阿良說在香港很難找到這麼支持殘疾人士的老闆的了！

### 不會執着也不會怨恨

許多朋友也佩服阿良的豁達，欣賞他能夠放下自在。他形容每個人看事情有不同的角度，別人看我不行，但自己的看法不同。他是佛教徒，認為可能是過去對人有所虧欠，現在遇上意外是償還的時候。他不會執着也不會怨恨，他說如果自己有80歲命，難道要怨恨數十年嗎？那是很辛苦的，不應讓餘生受到意外的影響。事情既已發生了，他現在還年青，跌倒了可以再站起來。

他認為傷健人士看人生也可以很正面，有些事情他不做的話會後悔。他會堅持去做的事有不少，例如他已經再考到車牌，還想考電單車牌、的士牌；他想參加水上運動，還想去跳傘、乘熱氣球……他笑說：我希望訓練到可以單腳除鞋和幫穿義肢那隻腳綁鞋帶。他幽默地說：「就算在人生中遇上了挫折，也要勇敢地踏出第一步。也許因為我的身形較胖，有贅肉墊着，跌倒了也不會太痛，所以不怕跌倒，也是因為這樣，自己比別人康復得更快吧！」



5. 阿良在截肢後發展了打保齡球的興趣。
6. 矯形師會運用義肢軟件的數據，輔助截肢者試用新義肢。
7. (左起) 機械義肢和電子義肢
8. 阿良試用電子義肢上落樓梯時，矯形師在旁提供指導。
9. 採訪當日有四位矯形師及一位義肢研發人員，與阿良一起測試新的義肢。

## 尋找失蹤的行山人士



「每次搜索都是爭分奪秒的，要盡快找到失蹤行山人士。縱然他們不幸遇難，我們也希望找到他們的遺體，讓家屬在傷痛中得到安慰。」樹哥和雄哥是郊野義務搜索隊 (CVST) 的成員，每逢收到有人行山失蹤的消息，他們都不分晝夜上山搜索，即使事隔多年的個案，他們仍在搜索中。

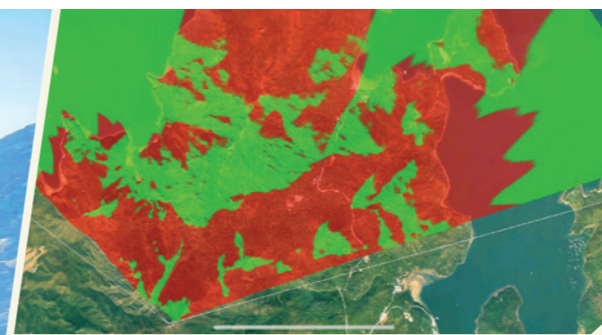
### 民間義務山野搜索隊

2005年，一名男子在西貢行山時失蹤，一群在互聯網上認識的熱心行山人士自行組成搜索隊，希望能找到該名失蹤男子。雖然搜索行動未能成功，但這群熱心的行山人士仍繼續參與多個搜索行動，並正式成立 CVST，集合各行各業人士的專長和力量，為市民提供郊野義務搜索服務。

熱愛行山的樹哥是一名退休水警，多年來的工作令他對山野環境、查案搜證，甚至分辨屍體氣味都很有認識。樹哥未加入 CVST 之前已經關注失蹤行山人士的新聞，會自行上山搜索。有一次，他和朋友來到八仙嶺尋找失蹤行山人士時，發現自己所獲的搜索消息往往滯後，亦不精準，簡直是大海撈針。於是他決定加入 CVST，希望能在搜索工作上更有發揮。

樹哥表示，CVST 隊員各有所長，每次收到有人行山失蹤的消息，所有隊員都會按自己的專業各就各位，爭分奪秒進行搜索。樹哥是前線的搜索隊員，他一收到失蹤消息後，便準備地圖、衛星電話、對講機等等，立即前往事發的山嶺進行搜索。「CVST 除了前線的搜索工作，我們更需要後勤隊友協助資料搜尋及整合，才能發揮最大的搜索能力。」樹哥指出，CVST 除了有一班野外搜索能力高的隊員，更有一班資料分析能力強的隊員，前往失蹤者家中尋找線索，如書籍、互聯網搜尋記錄、

1. 郊野義務搜索隊 (CVST) 會翻山越嶺搜索失蹤行山人士。
- 2,3. CVST 爭分奪秒搜索失蹤行山人士
4. 熱愛行山的樹哥是一名退休水警，多年來的工作令他對山野搜索富有認識。
5. 樹哥、雄哥會利用不同程式、數據協助搜索失蹤行山人士。



手機實時位置等等。同時，隊員亦會分析電話信號發射塔的數據、全球定位系統的資料，排除一些不可能的方向，再細心推敲並鎖定失蹤者可能出現的位置。「山野這麼大，官方搜救隊都無法在同一時間搜索整個山頭。所以 CVST 就是填補官方搜救隊未能前往的地方，集合團隊的力量爭取每個救人的機會。」樹哥說。

### 給家屬的安慰

每次搜救當然希望以最短時間找到生還的失蹤者，但受天氣、山勢、資料不足等等不可控制的元素影響，找到生還者的機會亦大大降低。

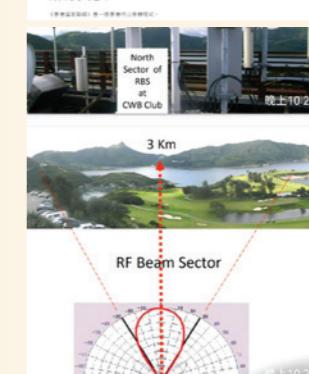
同樣是 CVST 前線搜索員的雄哥表示，他很理解家屬心急如焚、無助的心情。他說：拯救生命比自己休息更重要，所以每當 CVST 收到失蹤者家人的求助時，他都會在放工後上山搜索，爭取黃金時間救回生命。家屬面對家人失蹤時都會很自責、心情極度低落，甚至會求神問卜，發夢夢見家人在某某地方——這些「線索」、「證據」警方是不會受理的，但對雄哥來說這是新的搜索方向。所以，過了搜救黃金時間後，雄哥會按着家屬所指的方向上山搜索，甚至拍下短片向家屬交代。「找到當然最好，找不到都希望能安慰他們，令他們釋懷，減輕失去家人的傷痛。這是我們可以做到的事。」

雄哥補充，在 CVST 處理的個案中，只有找到生還者或遺體才算完成。所以在官方搜救行動結束後，CVST 仍會繼續搜索，尋找新的線索、規劃新的搜索區域等等。他指出，風向不同亦會影響聞屍臭的準確度；大雨過後失蹤者的隨身物、屍體可能被沖往另一處，或被沙泥掩蓋，所以，在沒有發生新的失蹤個案時，雄哥會與隊友重新搜索舊個案，亦會帶同新隊友學習郊野搜索，現場教導他們個案分析、環境觀察、分辨氣味等等。「自然環境的改變大，今次行過的山路，下次再行可能已經不同，所以我們更要熟悉山野環境，同時鍛煉體力，為下次搜索做好準備。」

### 平安上山落山

在疫情下，行山成為熱門休閒活動，可惜接二連三發生行山人士失蹤的個案。雄哥指出，不少市民都會跟隨社交媒體所指的「秘景」、「打卡位」決定行山路線，但這些資訊既不完整又淡化了最困難的路段，市民會誤解是輕鬆徒步的路。雄哥提醒，決定行山地點時，不要單靠簡略的網上資訊，要按行山地圖規劃路程。他推薦行山人士使用「香港遠足路線」手機程式，程式有提供離線地圖、行山路線，同時亦可自訂路線、推算需時、距離等等。雄哥強調，出發前必需通知家人行山路徑、所需時間，並於手機設定記錄實時位置及帶後備電源。出發後，按已規劃的路線前行，並需透過手機程式檢視 GPS 定位，減低迷路、發生意外的機會。

現時，CVST 約有一百位成員，而主力負責搜索約有二十多位。樹哥、雄哥與隊友不辭勞苦、日以繼夜自發上山搜索失蹤行山人士。他們都說 CVST 隊員很樂意盡一己之力幫助別人，但更希望日後不再有人行山失蹤，不需用到 CVST 的搜索服務，願大家可以平安上山落山。



6. 電話基站接收範圍，紅色是沒有訊號的位置，綠色是有訊號的位置。
7. 從電話基站收集數據，分析失蹤行山人士可能失蹤的位置。
8. CVST 的後勤隊員會收集附近商舖的閉路電視、電訊數據、互聯網搜尋記錄等等，然後定出目標搜索區。
9. 雄哥表示，每次搜索都未必能找到生還者，但希望能為家屬減輕傷痛，得到釋懷。
10. CVST 建議市民行山時可以使用「香港遠足路線」應用程式。
11. 電訊基站分析



近年，社福界有不少服務配合時代需要推陳出新，並嘗試以跨專業模式，為服務帶來新的可能。因應基層醫療健康藍圖而設立的屯門地區康健中心，結合了社會服務與醫療，連結不同領域的專業人士，照顧市民的健康之餘，也關顧他們的心理及社交需要，更有效提升大眾的全人健康。此外，金齡薈亦一改長者中心予人沉悶的形象，邀請不同範疇的藝術家進駐長者中心，啟發長者鮮被觸碰過的創作潛能，為他們的晚年生活增添色彩。

Photo: Ahmet Misirligul

**Focus**



## 屯門地區康健中心

# 病人自強是預防慢性疾病的關鍵



根據《基層醫療健康藍圖》的討論文件顯示，估計十多年後香港患慢性疾病病人的數目會增至 300 萬，佔總人口約 37%，這個數目仍未包括未獲診斷和治療的患者，實質患者人數可能是已確診人數的兩倍。

屯門地區康健中心執行總監林國偉 (Laurence) 表示，這個驚人的數字反映了整個醫療體系將要面對的沉重壓力，尋找和及早治療潛藏在社區的慢性疾病患者更是刻不容緩，這亦促使了地區康健中心的出現，針對性地處理，包括患有高血壓、糖尿病、退化性膝關節炎、腰背痛、中風、髖關節骨折及急性心肌梗塞後期等病症的市民的需要。

### 社會服務與醫療體系的結合

「在照顧市民健康的層面上，當市民生病的時候，會到醫院求醫，醫院就是主要照顧市民健康的地方；而社會服務則主力關注身體健康以外，例如心理治療、社交需要、醫療照護等，所以社區有青少年中心、長者中心等去滿足社會各類服務對象的需求。地區康健中心，在某程度而言是以上兩個體系的結合。」在社福界有豐富經驗的 Laurence 認為這種結合兩個體系的運作模式是醫療發展的大趨勢。

正因如此，屯門地區康健中心內有不同的專業人士照顧市民的需要，包括護士、藥劑師、營養師、職業治療師、物理治療師和社工等，以配合政府基層醫療健康藍圖上跨專業服務的要求。中心採用早發現、早治療的介入方法，加強市民的疾病預防意識和自我管理能力。Laurence 表示，市民只要能改變不良的生活方式，加強教育和自我管理，其實可以將病情逆轉，也有助延遲及減少因身體機能衰退而入院治療的需要，同時改善晚年的生活質素。屯門地區康健中心正好發揮連結醫療、社區的專長，有效推廣這個概念，透過不同的活動及小組推動市民積極參與管理自己的健康。



- 會員參加健康講座。
- 社區推廣用的外展流動服務車
- 屯門地區康健中心總護理經理卓衛 (Stella) (左) 與中心執行總監林國偉 (Laurence) 表示：中心雖然有不少專業人員協助市民，但關鍵仍是要市民積極改善生活習慣才能去除疾病危機。
- 中心設有自我體檢設備。

### 三層預防的概念

屯門地區康健中心總護理經理卓衛 (Stella) 補充，地區康健中心強調基層醫療的三層預防。第一層是健康推廣，讓市民明白及了解預防疾病的重要性，增加相關的知識。第二層是透過為每位會員進行初步健康風險評估；並邀請有高風險的會員參加篩查，及早辨別健康問題，以作出相應的跟進及治療。在這個篩查階段中，會員可以簡單被分為正常、病發前期及患病三個類別，中心尤其針對後兩者進行更多的跟進及協助，以幫忙此兩類會員作好自我管理。而第三層則是協助已患病的會員，包括由醫管局轉介到康健中心的會員，鼓勵他們參加病人自強計劃等小組及社區復康服務，由跨專業人士協助他們改善生活習慣，控制病情。不過，Stella 再次強調，能否改善健康或將病情逆轉，最重要的關鍵仍是靠市民積極改變生活習慣，否則不能打倒疾病。

「相較於世界其他地方，香港人的教育程度不算低，但健康素養 (Health Literacy) 卻並不高，原因是不重視疾病預防，健康保護知識也不足，結果待到患病才去看醫生，那時可能已是有點遲了。」Stella 補充說。

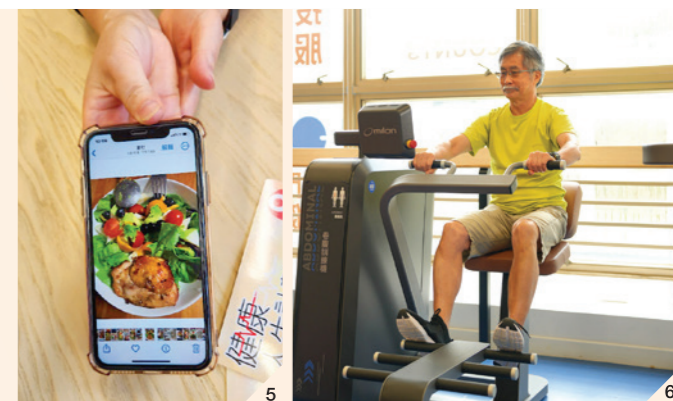
### 從調節飲食做起

市民能如何善用地區康健中心的資源改善健康？許小姐和忠哥的故事可以給讀者一些啟示。

許小姐和忠哥都是屯門地區康健中心的會員，同時亦有參加「病人自強計劃」。最近退休、58 歲的許小姐經營自己的生意已三十多年，在這段期間，她長年在外用膳，二十年前已發現自己患有高血壓，間或會頭暈等問題。看過醫生，食藥之後，感覺沒有大礙，便一直沒有認真處理，單靠食藥維持健康。後來，許小姐發展到有三高問題，經醫生推薦到中心，她參加了病人自強計劃課程，學習管理自己的健康。許小姐自去年 8 月開始改變生活習慣，多了運動，多了進食低脂、低鹽、低糖和高纖的食物，並依照藥劑師指引食藥。以往許小姐的血糖指數接近 10，現在已回落至 6 點幾，雖然仍未回復正常水平，但已有大幅改善。現在每次看醫生前許小姐都會約見中心的藥劑師，會看看有什麼建議。

許小姐平日每天吃六至七種補充劑，但大部分都是聽別人或網上的建議去決定選擇每日的進食次數。有一次，藥劑師看見這些補充劑後，跟她詳細分析當中的利弊，說明當中的互維影響，甚至指示她將一隻藥由每天進食一次改為每星期進食一次。許小姐能找到這位藥劑師提供意見自覺非常幸運，因此可避免自己因錯誤服用或服用不當的份量，引致不必要的健康風險。

69 歲的忠哥是一名退休教師，跟許小姐一樣，在 20 年前已發現自己患有高血壓一直食藥控制。他在



一次義工服務中被推介到中心，中心以智能運動器材鍛鍊控制慢性疾病，這亦吸引了他成為會員。忠哥在十多年前退休後，常做運動和健身，亦少出外食飯，間中只跟朋友飲茶，自覺生活健康、正常。怎料他在中心檢查後，發現自己高血壓問題仍然嚴重，原來問題出在飲食上。雖然不常外出用膳，但食物中的鹽及其他有害成分導致他的病況未有改善。成為中心會員後，忠哥特別留意食物的營養標籤和烹調方法，跟從營養師的建議調節飲食，經常食牛油果、沙律，以天然香料代替鹽，假如要落油，則會用噴壺。忠哥亦跟從物理治療師的建議，在家中拉筋、做運動保持健康，並且經常參加中心舉辦的各類健康講座及班組。

正如 Stella 所說，提升健康及減少疾病的最重要關鍵仍是靠個人積極改變生活習慣，地區康健中心只是提供一些資源給大家免費使用，早預防、早治療的健康文化，最終也是靠市民自己身體力行開始。

屯門地區康健中心 (<https://tmdhc.org.hk/>) 營運至今一年，中心的跨專業團隊由護士、專職醫療人員、藥劑師、社工及支援人員組成，為居民提供各項政府資助的基層醫療服務。中心設有智能復康區及智能運動區，應用創新科技，為會員提供具效益的慢性疾病管理服務及社區復康服務。此外，中心從區內或鄰近地區招募醫護人員，構建跨專業網絡，並協調區內其他提供社福及醫療健康服務的社區夥伴，為有需要的市民統籌服務轉介。截至 2023 年 6 月 30 日，中心會員人數有 15,390 人，參與病人自強計劃課程有 14,095 人次。中心未來更會陸續推出不同的手機 App、各類針對不同健康問題的活動，以及一人一家庭醫生、慢性疾病共同治理計劃，協助市民達到早發現、早治療的目標。



- 許小姐展示她平日進食的沙律餐。
- 忠哥在智能運動區內健身，設備會為每個會員做健身記錄，協助改善健康，控制慢性疾病。
- 患有高血壓的許小姐和忠哥均透過病人自強計劃學習管理健康。



## 賽馬會「學藝再玩」創齡藝術計劃

## 以藝術為長者中心帶來不同想象



在人生路上，有時會遇上意外，完全扭轉你的日常生活。85歲的玉群婆婆，5年前與好友在商場吃午飯，原本打算之後趁一田百貨減價去購物。豈料在用膳期間，她突然從座位滑了下來。送院後，她證實中風致左邊身癱瘓。為了回復往昔的身體狀況，她很努力做復康運動，現時已能坐起來。但原本愛好與朋友結伴行山的她，不能再像從前般活動自如，自我形象因而變得低落。

近來，玉群參與了賽馬會「學藝再玩」創齡藝術計劃學習陶藝，發掘到自己的藝術天分。她造的小公仔與不倒翁陶瓷有趣可愛，同時她製作的一對陶瓷碗亦被藝術家導師稱讚說是少有新手能造出個人風格。半生勞碌養大五個兒女的玉群，從未接觸過藝術，如今學會以製作藝術作品表達自己，重拾自信心。上帝關了一道門，卻為她打開了一扇通往藝術之路的窗。

## 積極推動「創意高齡」

玉群參加的「學藝再玩」計劃，是於本地推廣一個嶄新的概念——「創意高齡」(Creative Aging)。計劃安排了藝術家分別進駐信義會多間長者中心至少半年，讓會員接觸攝影、陶藝、舞蹈等藝術形式，探索自身的創造力，例如版畫藝術家會帶領長者製作版畫，刻劃生活所見所聞。透過推展計劃，讓藝術成為長者表達自我的方式。同時，過程亦促進長者的社交，減少他們的孤獨感，並讓他們學習到新的技能及知識。

金齡耆服務發展主任陳志強(Kelvin)談起當初推行計劃，是由於他這幾年為單位策劃「真人圖書館」時曾與藝術家合作，因而構想能否推展一個藝術計劃，帶來不一樣的服務。當他着手研究時，發現原來美國30年前已開



始推動「創意高齡」的概念，而紐約還有一個計劃每年會資助50位藝術家，分別到不同長者服務單位駐場進行藝術教育。Kelvin覺得這個計劃很有趣，因而仿效並在本地推行相近的計劃。Kelvin說：「香港的社工很多時都是為了處理長者的問題，而在服務中加入藝術元素。這次推行新計劃想撇開功能性的考量，看看能擦出什麼火花。」

## 從學習陶藝找回自我

初在中心小組上課時，玉群較少用能力較弱的左手，也很依賴身邊家傭及女兒的協助。其後，在職業治療師Yvonne的鼓勵下，她漸漸有信心放手創作，手部肌肉因而得到改善。在陶瓷藝術家賢仔上門授課時，她慢慢開始自己動手做陶瓷。有一次，玉群問賢仔：「怎樣才算做得好？我常常都覺得自己做得不好。」賢仔回答：除了技巧，最重要是造出一個獨特的形態。

玉群聽後漸漸不再與人比較，專注於個人創作，享受當下過程。她最喜歡的作品是五個如手指大小的人偶，象徵着自己五個子女。賢仔則很喜歡她造的一對水果圖案碗，兩隻碗厚薄均勻，且用色有意識地互相對應。玉群以藝術作品表述以前少有流露的內心世界，踏入耄耋之年依然保留童心。

長者上課時，照顧者也會一起陪伴學習，過程中亦令玉群與女兒的關係得到改善。知道玉群中風後，女兒特意辭掉全職工作專心照顧她。然而，兩人都是急性子，容易產生磨擦，而且，女兒很希望玉群的身體狀況得到改善，因而對她的復康訓練有較高要求，導致二人有時出現口角。一起學習陶藝後，二人多

了共同話題，有更多溝通，女兒也減少平日對玉群的嚴厲，緩和了兩母女的關係。女兒緩緩道：「我覺得造陶瓷時可以有時間靜下來思考，讓我發現內心有個想自己慢下來的想法。」共同參與藝術創作，其實也讓照顧者得到珍貴的喘息時間。

## 為長者中心帶來不同可能性

「學藝再玩」計劃的導向，與平常的中心服務有很大分別。社福界很多時安排服務會建立系統的方式改善服務使用者的問題，但這次計劃由藝術家主導，例如賢仔不會在意玉群的左手肌肉能力弱，反而思考如何讓她做到。Kelvin指出：「藝術家認為每個人總會找到表達自我的方式，因此會想方法先讓長者接納自己。」他記得創意舞蹈的藝術家很欣賞一位長者即使身體弱了，依然做到微妙的動作變化。他認為這是社福界很值得學習的觀察力，「其實除了改善還有很多可能性，還可以讓長者感受這刻的自己可以做的事。」

長遠來說，Kelvin期盼「創意高齡」的概念可以在香港落地生根。「有同事常說老了不想去長者中心，因為覺得那裏很悶，不適合自己。但如果長者中心是一個充滿不同可能性的地方，有各式藝術家提供不同的新嘗試給長者，就會很不一樣。」有研究指出創意活動能令長者的心理和生理更健康，有參與文藝活動的長者會較少生病。現時紐約政府每年都有常額資助予不同藝術家進駐長者中心，他希望香港有一天也能做到，為長者服務帶來不同的想象。



1. 玉群與女兒展示她們各自喜歡的陶瓷作品。
2. 雖然玉群的五個子女不是每個都常在身邊，但她有這些象徵着子女的陶瓷陪伴着她。
3. Kelvin介紹計劃的結構為「8+4+1」，首八課教授相關藝術項目的基礎知識，然後有四節讓長者自主創作，最後會設成果展覽。

4. 「學藝再玩」課堂的其中一節，學員會到藝術家的工作室上課。
5. 藝術家賢仔耐心教授長者陶藝。
6. 職業治療師Yvonne發現玉群學習陶藝後，手部肌肉漸漸改善。
7. 靈合長者健康中心的長者透過版畫創作，記錄古洞生活的美好。
8. 恩耀坊的長者與當代舞者探索身體律動。



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  
葉陳幔利 — 吃出健康  
周淑屏 — 蠢出香港  
Larry — 遨漫遊記

Photo: Vaclav Volrab

文章內容僅代表作者意見，並不代表本機構立場。



Column



## 「亂石投林」與「時來運到」

有家長在 7 月至 9 月問我還有甚麼方法入到心儀小學，我的答覆，在八月下旬到九月初，用「亂石投林」方式來尋找機會。

為甚麼八月下旬到九月初仍有機會？因為每年都有不少名校生開學前轉校，名校生轉到國際學校或移民，普通生轉入名校，因此這個月份的「音樂椅效應」令家長有機可乘。怎樣把握這個機會，我主張家長寫封求位信，介紹子女的成績和履歷，然後「亂石投林」，把全部心儀小學每間寄一封，只要其中兩三間有學位空出，校長自然會第一時間找你的子女面試，而只要面試表現優良，便會被取錄了。

其實「亂石投林」不限於報讀名小學，找工作也一樣，當畢業生從大學出來找一份滿意工作，也一樣將求職信十至二十封朝着心儀公司「亂石投林」，只要公司有空缺，自然會邀請你的面試，可以說「亂石投林」是主動家長及畢業生找學位和找工的不二法門。

主動的人用「亂石投林」。被動的人靠時來運到找工作了，我便屬於這種人。我的第一份工是「撞」翻來的。話說一天從巴士下車，車站企着喇沙一位舊同學，他見到我立即問我：「喂，有冇興趣番喇沙

教書，有便明天早上九時見校長修士！」我點頭答：「好，我明天回校見校長！」

翌日，依時去見喇沙校長。校長只問我是否喇沙舊生？是否天主教徒？是否在港大畢業？他問一次，我答 Yes, Brother 一次，連繼答了三次再取所有證件正副本出來，校長便叫秘書拿一份合約來，我立即把合約簽好，這樣便在喇沙教了三十多年，這不是「時來運到」是甚麼。

另一次更加特別，事緣編輯周淑屏，突然打電話來約稿，她替我出版了好幾本書，自然一口答應，後來才知道那本書的名字為「信念」，幸而題材任我揀，我亦可以在專欄寫一些自己喜歡的升學及升學與外的教育文章。有一次，有位名出版社的編輯，竟然說讀過我在「信念」寫的介紹我出書的文章，有興趣替我出書，這是意想不到的收獲。

周淑屏想起我，也不會替「信念」寫了十六年文章。這是最後一期文章，多謝讀者過往的支持，祝「信念」越辦越好！➡



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



## 佳美的腳蹤成就最美的身影

與梁藝齡 (Fiona) 相識近 20 載，她可以說是我的戰友。還記得最初認識她，她說希望全時間事奉上帝，也希望承傳喬宏叔傳福音的心志，當時她眼神流露出來的熱切，讓我知道上帝在她身上有特別的計劃。

由前往以色列拍攝創世電視的《地球深度行》開始，Fiona 拍攝了多部福音節目，漸漸在使團扎根，我看見的是一位熱愛福音的女性。後來她在澳洲拍攝期間遇到車禍，進了 ICU 三天，沒流過半滴眼淚，更以常人不可能的速度恢復過來，讓我看見一位頑強堅毅的女性。再到《挪亞方舟驚世啟示》，Fiona 勇字當頭，就跟我們爬上了海拔 4,200 米的亞拉臘山，尋找方舟存在的證據，這次我看到的是一位赤膽忠誠的女性。

直到在亞博舉行方舟佈道會，當 Fiona 看着千百人像潮水一樣湧到台前決志而激動落淚時，我便知道她內心最深處原來盛滿了對耶穌基督的愛。

我曾經思考，由基督徒藝人變為傳道人的 Fiona，她的生命閱歷似乎足夠豐盛了，還能有進一步的突破嗎？還能有更大的提升嗎？創世電視「中華聖經文物館」的出現給了我答案。

過去一年，Fiona 在文物館擔任發展總監，同時也是導賞培訓的負責人，由她做第一場導賞團開

始，那種極致的美麗逐漸成形，生命見證比以往更具感染力！

相信參觀過文物館的人都會認同我的看法，Fiona 的漂亮不是流於表面，不僅僅因為歲月沒有在她身上留下太多痕跡，而是一種由內至外散發出來的成熟和優美。她必須用心了解每件文物的故事，對宣教士的生命經歷有更多體會，才能說出那種感動，領人進入故事的內容。既然人們會被她的言行舉止所牽動，說明這不單是美貌的力量，而是生命影響生命的強大氣場。

不但是導賞，Fiona 還有培訓的潛質，即使是新加入的導賞員，她也有能力使新人投入並享受導賞的樂趣，這一年她更成功培養一群年輕的導賞員，將傳福音的棒傳遞給下一代。

為甚麼她擁有這股由內而外的感染力？我認為她有一套與別不同的思考邏輯，由仔細觀察事物，到花時間分析，這種技巧和能力正是今天所有教會和基督徒都需要操練和學習的，我們誠意邀請你來文物館，親身體驗這種感染力吧！➡



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。



# 共贏、共存、共享、共生

又是父母緊張安排子女升學的季節，找一間心儀學校讓小朋友「贏在起跑點」是不少父母心中的重中之重。但記得多年前一位好友決定把一對女兒從名校轉到另一間主張「愉快學習」的學校，因為朋友形容在名校所體會到的競爭、「唔輸得」的態度是「教壞細路」。他舉一例：有一次女兒在校際比賽拿了全港第三名，回到學校被同學戲言「Shame on you」，因為拿不到第一。

現實生活中也的確如此，例如媒體報道奧運時，多數只會集中報金牌得獎者，獲得銀牌和銅牌的參加者好像和落敗者沒有分別。2004年雅典奧運110米跨欄金牌得主是誰？相信絕大部分中國人都會知道是來自中國的跨欄選手劉翔創造了奇蹟。人們都將所有集中力放在獲得金牌的劉翔身上，完全忽視了銀牌和銅牌的運動員。提起游泳，大部分人只會想起來自美國的飛魚菲比斯，他在奧運會中取得了23面金牌，沒有多少人能夠列舉一、兩位和他比賽時屈居亞軍的運動員名字。

現實的確很殘酷，人們只會記得第一名的名字。這種判斷輸贏的態度，導致人與人之間競爭越來越大，構成「你死我活」的生態。輸贏的觀念牢牢地緊扣在我們的社會文化以至成長的過程。可是如要我總結一下經歷過的歲月，競爭性、敵我、我贏你輸的心態其實最終都是不管用的，除了令心理壓力奇重之外，好勝的態度只會讓人敬而遠之。何況，贏是當下的，誰能有把握王者可以無限延續，而且是會永無止境的無限擴大追逐，就好像亞歷山大征服大片江山，最後都是失敗告終。我認為隨着共享經濟的出現，互補（complementary）比競爭（competition）的思維來得更健康和更真實。即是放棄非贏即輸的觀念，追求共存更實際，盡量把相互可能的損失減到最小，目標

是尋求和對手一起獲得更大利益（這種利益不是從相互掠奪而生，而是從外部產生，例如顧客、擴大的市場）。我想，現在的地緣政治張力以至俄烏戰事，真正的解決方法，首要就是放棄敵我觀念。

說到共享，近年有不少源於「共享」概念的商業模式，例如共用工作間、共享廚房、共享工廠、網約民宿。一時之間，「共享經濟」變成我們生活的一部分。

在自然界，當一株植物單獨生長時，就會顯得單調矮小，但如果與眾多植物一起生長，就變成「數大便是美」，盤根錯節、枝繁葉茂。這就是著名的「共生效應」。這種現象也可在人類成長生態中找到，自1901年到1982年，英國的卡迪文實驗室先後出了25位諾貝爾獲獎者，他們用師徒的方法吸引人才，彼此分享經驗、智慧與工作成果，互相潛移默化，幫助彼此活出最大價值，這就是「共生效應」的經典例子。

被譽為「現代管理學之父」的彼得·德魯克有一句經典之言：「有效的管理者用人是着眼於機會，而非着眼於問題。」找到機會，及時與人合作，聯乘開拓，才是王道；今時今日，單打獨鬥已經過時；只有「自己贏」更是要不得，這種心態既享受不到與人分享成功的真正樂趣，亦永遠沒有人願意真心與其分享，正是「成功的失敗者」。



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。



# 唯獨你不可取替

據美國一所知名大學的研究指出，跟着受訓充足的人工智能投資，就能一年獲利約五倍。看來，好些飯碗都要跌碎了！想到這裏，不禁全身一顫！不單為自己，更為剛滿六個月的兒子，20年後，人類還需要工作嗎？

望望藍天，又拿出手機……「由於《信念》進行改版……66期將是最後一次刊出專欄文章。謝謝你一直以來的支持……」編輯在應用程式上寫道——這算是一個提示吧，就當暫時放下文字工作，再思前路。

細雨連連輕打玻璃，雷聲隆隆悶哮天際。心底卻響起詩歌：「一步一步，這是恩典之路……」

02年，大學畢業，視力開始衰退，身心未能適應，加上經濟不景，四個月的臨時工結束後，便加入失業大軍。三失——失學、失業、失視，我逃避社交，害怕在熱烈討論工作生態的好友面前啞口無言，孤獨卻又揮之不去。某日覆診後，醫生告訴我需要再動手術控制眼壓。坐在巴士上層，我好像平靜得很，淚水卻突襲流下。誰人明白我？無！

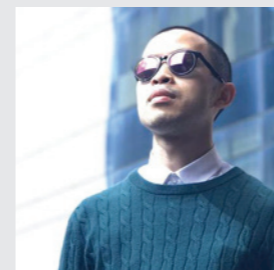
舞？出生便已700度近視，自小戴上反照出兩個光圈的超厚鏡片，根本不曾想過跳舞！但賦閒在家，總得找點事做吧？況且那是與視障人士一起學習和表演的藝術團體呢！

「你可以寫一個關於視障人士生活的劇本嗎？」拍攝那次舞蹈演出的攝影師竟然看中我？哈，我在公開考試中文寫作是不合格的！感恩的是，待業期間，從視障人士機構借來許多錄音書，隨時播放，閱書反而更多，文筆也有點進步！

寫了劇本，拍了短片，愛上了寫作。每天坐在電腦前，不知不覺，寫出數萬字。只是，無名小卒，哪來伯樂？那攝影師又出現了！

「有個海外組織即將退出在港服務，尚餘少量資金想要用於有意義的事上……」就這樣，錢送上門，我推出了自資小說。恰巧，一份免費報章面世，急需寫手，我這位銷量數百的新鮮人竟也獲邀！一寫十數載——多少知名前輩想要找個專欄，卻苦無出路！

巧合連連，這豈非天父的奇妙計劃？有一天，我或會被取替。但深信，造我的天父定然看見我的潛能，並為我另覓新路！感激《信念》多年來提供平台，讓我跟廣大讀者接觸。往後，在不同社交媒體上，我會繼續以「看見潛能」這帳號，跟大家分享更多生命經歷。後會有期！謹祝各位身心安康！



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





# 義工的信念就是愛

在《信念》分享義工精神是一種享受，因為義工精神本來就是一種信念！我自小在基督教家庭長大，唸的也是基督教學校，做義工都是在基督教氛圍下培育出來的教養。相信沒有人會反對義工就是一種愛心的傳遞，沒有愛心的服務，剩下來的就可能只有一種機心。

隨着社會的需求、政府的推動，今天參與做義工的、組織能動員的義工數量，自然比從前倍增。新一屆政府資助關愛隊，前題就是社會服務的補給，政府與社福界面對社會基礎的搖動、人口老化、青少年反叛等問題，應對人手與資源不足，要讓商界社會資本的投放，就是希望大量義工加入。

過去幾年，全球遭遇百年難遇的疫情，不論是守望相助還是自救行動，大家都直接或間接去服務他人，當然也有被服務的時刻。後疫情時代，百廢待興，社會重建也是義工大展拳腳的舞台。如果義務工作都有勞資雙方的話，勞方是義工，那資方是誰呢？有麪包師父也需要有麪粉才能製成麪包，提供麪粉的就是資方吧？這一範疇中，提供資源的大僱主必定是政府。社會資本累積是長遠投資項目，回報比例，都先會是整體社會得益，才會到個別投資者（參與者）。

做義工沒必要討論太多，隨心而發便可，可惜近年無論是大機構、學校，甚至是政府部門，在推廣義工精神方面，定下了不少指標。據說某些大學會要求學生在畢業前，必須有做義工的紀錄，我也接觸過不少要得到一個義工蓋章或一封證明信來做義工的年輕人，在有教無類的前題下，儘管有動機而來，但總算是一個好的開始。經驗告訴我，義工由初體驗到資深義工，是一個很長的過程，最初是朋友邀請、跟大隊……後來會習慣、愛上到上癮，最後就得出一種信念。

無論從什麼角度出發，無償去擔當就是做義工的簡單界定，但令你願意去無償工作，有不少原因，始終覺得推動義工精神，必須鼓勵從心出發。從心也有不同的情操，如果能從愛心出發，我個人認為是一個應有的層次，基督徒做義工的心，就是「我們愛，因為神先愛我們。」



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。



# 合桃

合桃擁有豐富的蛋白質、脂肪酸、亞麻酸、維他命 B6 及 E、膳食纖維及 Omega-3 等豐富營養成分。一安士的合桃大約等於 7 粒，含有大概 1.5 湯匙油，接近一碗飯的卡路里，一安士的合桃的纖維量，相若於一個奇異果或一碗菜心。

我自己每天吃 4 粒合桃，我選擇的合桃是沒有加工的，即是沒有鹽、沒有糖，也沒有烤過、焗過的。有烤過、有糖、有鹽的價錢比較貴，另外會加上更多的卡路里及不必要的鹽，沒有加工的合桃口感是會差一些。最近甚至有朋友送我一罐一百巴仙（100%）的純合桃粉，可以即沖即飲，也可以與鮮奶或豆漿混合一起飲用，非常方便。一罐有四百克，相信可以飲用一段日子，不必常去市場買合桃。

細小的合桃，每天按時吃適量有很多好的功效及好處，它會幫助降血壓、降血脂及降低壞的膽固醇，合桃內含有多元不飽和脂肪酸，是人體內無法合成製造的，而這脂肪酸亦是我們身體需要有助降血壓的。

合桃脫殼後，它的形狀似人的大腦，一直被認為是補大腦的最佳食物，普遍人認為是「以形補形」。合桃含有抗氧化物和亞麻酸，有效減少「自由基」對細胞的傷害，從而可以減少腦細胞的氧化，改善神經元之間的信號傳遞，從而增加神經元的生成，長期吃合桃會提高年輕人大腦的理解力，對長者來說有可能減慢腦退化症。2020 年美國臨床營養

學雜誌發表一項研究，吃合桃能減慢老年人的認知能力下降。

合桃本身的卡路里是不低的，但有研究表示癡肥的人每天吃合桃沙冰，可有助他們抵抗甜品的誘惑，從而幫助控制食慾而令體重下降。

有很多研究證明吃合桃可以預防腸癌、乳癌、前列腺癌及增強性能力等等，在這裡不詳細談論，總之每天吃上四至六粒合桃，可以幫助我們預防很多病症。

合桃是堅果中比較最軟熟的，比起杏仁、花生、巴西堅果、腰果等，它是最適合老人食用的，因為它是比較容易咀嚼咬碎的。但對堅果敏感的朋友要慎用，以免產生過敏，幼童及長者咀嚼有困難的要小心進食，沒有咬碎而吞嚥，很容易會卡在咽喉的位置，是非常危險的。

合桃除了當零食之外，還可以與蔬菜及肉類一起煲湯，甜品中也有加上合桃的，如合桃酥、合桃糊、合桃蛋糕等等，食用時可各適其適。



葉陳幔利

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。



# 再談圖書館

最近有暇出遊，因為不熱衷於逛街購物，故常徜徉於圖書館中，對高雄、香港、和歌山三地的圖書館留下不同的深刻印象。

造訪過高雄的幾間圖書館，都可以閒適二字來形容。鼓山圖書館有一個偌大的兒童、悠閒區，大人、小朋友脫了鞋上去坐着、躺着看書，也有人在矮茶几上做手工藝品，大家的動作都是慢慢的，臉帶笑容。鹽埕圖書館最多漫畫，小朋友沈醉其中，大朋友沈緬於追看漫畫的少年時代回憶中，各自埋首。

高雄圖書總館有足以徜徉半天的影音區、繪本區、新書展示區，還有天橋通往電影院。新書展示區猶如誠品書店的其中一層，書籍展示井然有序且頗有心思。較特別的還有一個「福袋區」，是愛書人把看過的書送出，喜歡的可帶回家。一個麻布袋內有一本書，看不到裡面是甚麼書，保持神秘感，拿回去打開可能會驚喜萬分。影音圖書館猶如家中的客廳，足以坐五、六個人的沙發、60-70寸大電視，一家人、三、五好友便可以舒適的坐下欣賞電影、演奏會，只差在不可以邊吃零食邊看及不可以唱K而已，說在這裡可以享受度假的心情絕不為過。

回到香港，到過一些地區圖書館，充分感受到其實用性。在這陣子 30 多度高溫下，想找個避暑

勝地，商場、食肆不宜久留，圖書館就是最好的去處。放眼都是老人家、中年人、外籍傭工，閱報、看書、打盹各適其適。距離約會尚有大半句鐘、自由行旅客逛累了，家傭還未到接少主放學或買菜時間，都可以來享受冷氣小憩一會，有時來憩息、避暑的人甚至比看書的人多。

說是最具實用性，亦因為圖書館多位處多功能建築物內，通常下面有街市，上面有體育設施，一家人一起來到，爸爸去健身、媽媽去買菜、哥哥去打波，妹妹去圖書館……於是全家人也找到樂趣。

到過日本和歌山市立圖書館，室內高樓底，舉目是十多呎高的書架，令人有高山仰止之歎。書籍分類精細，館員都穿着整齊的黑色套裝必恭必敬地服務借書者，讀者每有疑問都得到專業、認真的解答。圖書館中靜謐如深海，每個人都全神貫注地閱讀，在那裡，曾深深感受到對書籍的尊重、對學問的渴求。每翻開一頁書，都感到猶如打開一個寶庫，字字珠璣，璀璨奪目。👉



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）。



# 約定再見



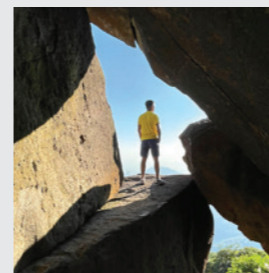
(攝於青海)

抬頭望天，是久違的機尾雲，帶着我們的願望與祝福航向遠方。

再見只是片刻，因為說好了再見，總會有重聚的一天。

"There are no goodbyes for us. Wherever you are, you will always be in my heart."

— Mahatma Gandhi 🍷



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。



Photo: Manu M Nair

## 社關服侍

本機構推行「新田部屋」過渡性房屋項目  
助基層建立新生活

「青少年疫後復常之社交適應」調查結果發佈 ——  
持續推出關注青少年精神健康的服務

「拾連」社區回收研究發佈會暨同樂日  
創興銀行「耆趣賀端午香包」DIY 工作坊

泓富「軟餐製作工作坊」

其士集團「米埔紅樹林生態遊」小探險

Service





## 社關服侍

實踐耶穌基督服務人群的精神



◎曾浩賢博士

「耶穌走遍各城各鄉，在他們的會堂裏教導人，宣講天國的福音，又醫治各樣的病症。他看見一大群人，就憐憫他們；因為他們困苦無助，如同羊沒有牧人一樣。於是他對門徒說：『要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們要求莊稼的主差遣做工的人出去收他的莊稼。』」（聖經馬太福音 9 章 35 至 38 節）

這段經文告訴我們甚麼？從直線理解，明顯是：「眼前的需要殷切，故要差遣更多工人收莊稼。」只是若從另一角度看，這段文字亦提示我們關於人的限制，就是在龐大的需要面前，一個人、一個堂會、一個機構，是無法完全滿足所需，無法完全改變現況的。筆者早前與同工到訪柬埔寨一個服侍當地女性的基督教機構，在短短十數年間，這機構已建立了兩所庇護宿舍，協助那些受性侵犯、人口販運或買賣婚姻的受害者；一所提供小學至中學教育的女校，以提升女孩子們的教育程度、自立和自我保護能力；一所社區中心，以進行家庭及社區教育工作。當地宣教士跟我們分享，在柬埔寨的文化和處境下，很多女性處於弱勢，很容易成為性侵犯和人口販賣的受害者，禾場很大。而且對於一些無法幫助的個案，例如有些女童突然輟學，是因順服父母之命要出嫁，從而讓

家庭經濟得到改善，這些都會讓他們感到非常無奈。

不少懷着滿腔熱誠的服侍者，都經驗過因着眼前的大山而感到 puzzle (困惑)，感到無力。日子久了，有些甚至會覺得氣餒，因為無論自己如何努力也不能改變甚麼，並萌生了放棄之念。若是這樣，請留意上述經文的提示，一個人、一個堂會、一個機構總有其限制，小團體處理不了大山般的問題是很正常的。相反，我們要把 puzzle (困惑) 轉化為 puzzle (拼圖)。試想像我們每一個人或小團體都是一塊或數塊 puzzles (拼圖)，單單看自己是看不出甚麼美麗的圖畫的。不過，只要各塊 puzzle 都努力做好自己的本分，然後當拼圖者把我們拼湊起來的時候，那就會漸漸成為一幅既美麗又有意思的圖畫。反過來，對於整幅圖畫來說，每一塊 puzzle 都很重要，也很美麗。正如剛才提到的那機構，誠然他們無法幫助所有在困境中的婦女和女孩，但他們卻每天服侍數百位女性，協助他們得着生活和生命的改變，難道這不重要和美麗嗎？中國人有句話說：「勿以善小而不為。」願我們都不會因善小而 puzzle (困惑)，反而願意成為一小片 puzzle (拼圖)，並鼓勵更多人參與其中。Puzzles 愈多，美麗的圖畫便愈顯明。➡

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



## 本機構推行「新田部屋」過渡性房屋項目助基層建立新生活



本機構一直支援基層住屋需要，在房屋局的「支援非政府機構推行過渡性房屋項目的資助計劃」資助，以及新世界發展有限公司借出地皮下，本機構推行「新田部屋」過渡性房屋項目，為輪候公屋 3 年或以上、居於不適切居所，或有逼切住屋需要人士提供短期居所。

新田部屋位於元朗牛潭尾，共提供 1,080 個單位，包括 706 個 1-2 人單位、342 個 3 人單位，以及少量 4 人或無障礙單位，預計於 2024 年第一季入伙。項目以「新活三部曲」為概念，希望住戶能居於「新環境」，開展「新生活」，以及建立「新生命」。

**第一步：新環境**——每個單位均配備獨立洗手間、浴室及煮食空間，單位選用木紋材質及純白色調設計，另附設一至二級能源標籤家電（冷氣機、熱水爐及抽氣扇），打造舒適、低碳生活的宜居空間。公共空間亦提供完善生活配套，包括社區便利店、康樂及運動設施、共融遊樂場、智能櫃等設施。

**第二步：新生活**——新田部屋的住戶來自不同背景，或處於不同人生階段，生活上有不同需要，因此，我們提供以人為本且多元化的社會服務，包括照顧者支援、健康護理、精神健康服務等，並

有社工團隊跟進個案及提供轉介服務，照顧住戶的身心健康。

**第三步：新生命**——住戶入伙後，我們鼓勵他們探索生命中各種可能性，項目將提供職業技能培訓及配對、理財規劃教育等服務，使住戶有資源和能力持續發展，增加轉型的機會。➡

「新田部屋」即將接受申請，最新資訊及詳情可參閱 <https://thestephk.org>



1. 新田部屋的鳥瞰預想圖
2. 新田部屋的室內環境預想圖
3. 新田部屋的預想圖



## 「青少年疫後復常之社交適應」調查結果發佈 —— 持續推出關注青少年精神健康的服務



今年3月1日起，本港撤銷強制佩戴口罩要求，但在不同界別的觀察及報道中，均發現不少學童選擇繼續佩戴口罩上學。有見及此，本機構近月進行了一項研究調查，研究以「佩戴口罩與精神健康——青少年疫後復常之社交適應」為題，旨在了解青少年疫情前後使用口罩的模式與習慣，以及佩戴口罩與社交焦慮的關係。是次研究中，共有10間中學、2間小學的學生參與，共收回2,564份問卷，從中，我們發現：

1. 受訪者於「青少年社交焦慮程度評估 SAS-A-SF」平均分為8.53分（滿分15分），偏高的分數顯示香港青少年的社交焦慮情況嚴重。
2. 是次調查發現，近4成受訪者有社交焦慮問題，其中近1成的社交焦慮問題嚴重。
3. 八成以上（83%）受訪者於「口罩令」撤銷後繼續戴口罩，成為青少年的新日常。其中，35%受訪者因長時間佩戴口罩而感到困擾，主要原因是戴口罩引致身體不適。
4. 因為外貌評價及社交困難而戴口罩的人數大幅上升，相關人士社交焦慮問題嚴重。

有中學生分享她觀察到身邊有些同學在除下口罩後，會逃避與人有眼神接觸，覺得被他人直視會感到尷尬及不自在，部分人亦有意無意地逃避與人溝通交流，因而減少了社交活動。綜合研究調查結果及青少年的親身分享，本機構有以下建議：

1. 提升青少年的自我價值，鼓勵他們減低對外貌評價的關注及從批判角度檢視自己，並以更包容的角度看待自身，從而學習欣賞自己的嘗試及努力。

2. 建立安全及包容的環境，減低青少年的焦慮。在學校及社區不同的成長系統中，可以提供積極的回饋及包容環境，讓他們發展歸屬感。
3. 減少聚焦在精神科疾病的問題，因應滿足青少年對安全感、愛、歸屬感、尊重和成就感等需求，運用正向手法來探索青少年自身的能力和價值。
4. 重建青少年關係網，讓受到社交焦慮困擾的青少年在有需要時可尋求身邊值得信任的人支援。同時，可為老師和社工提供更多培訓機會，以提高他們對心理健康的專業知識。

針對青少年社交焦慮的情況，本機構亦正推動為不同服務及活動提供支援，其中包括已於4月推出的「健康拆焦中醫青少年情緒健康社區支援計劃」

計劃透過中醫師、臨床心理學家、表達藝術治療師及社工之間的合作，及早辨識與介入有睡眠問題及情緒困擾的青少年。計劃發展夥伴及捐助機構為陳廷驊基金會。



1. 本機構就「青少年疫後復常之社交適應」，分享調查成果。
2. 基督教香港信義會元朗信義中學中五級的姜同學，認為戴口罩會進一步隱藏了社交焦慮。
3. 本機構服務總監侯詩雅，提到透過建立青少年的自信心，有助減輕他們的社交焦慮。
4. 基督教香港信義會元朗信義中學尹浩然校長，分享建立校園文化氛圍經驗。



## 「拾連」社區回收研究發佈會暨同樂日



於發佈會上，機構鼓勵各界積極建立回收友善社區，並提出以下建議：

1. 建議社福業界設立外展長者支援隊，尋找及連結區內回收長者，以加強對於基層長者身心靈支援。
2. 促請政府加強公眾教育，推廣「社區回收是環保工作」的概念，鼓勵「友善對待」，肯定回收長者對環保的貢獻與付出。
3. 鼓勵學術界推行社區回收工作者研究，完善有關本地社區回收工作資料庫，為日後的支援服務提供具參考價值的數據及分析。

本機構從2021年7月開展「拾連」計劃（社區回收職業支援服務計劃），接觸了北區、油尖旺及土瓜灣區逾200位社區回收工作者（又名：回收長者/拾荒長者）。繼2023年3月的「執紙之手——社區回收月」，以攝影展、手推車分享會、真人圖書館、回收街站等活動推廣公眾教育之後，計劃亦已於在2023年5月1日舉行社區回收研究發佈會暨同樂日，透過多元化的公眾活動，以及針對本地回收工作者的學術研究，肯定和感謝回收工作者在環保行業內的貢獻與付出，並鼓勵社會關注拾荒長者的工作環境及健康問題。

根據「拾連」計劃的評估資料顯示，拾荒長者在執整紙皮時要經常運用手綁紮紙皮，而且需要長時間彎曲腰部及運送沉重的紙品等，導致有9成參與計劃的回收長者手指關節有不同程度的變形及繃緊，8成的膝關節出現退化及有腳患問題，情況不容忽視。



1. 一眾計劃合作伙伴及嘉賓於研究發佈會上合照留影。
2. 「拾連」計劃提供的職安健課堂練習
3. 「拾連」計劃參加者分享計劃如何提供幫助。
4. 小朋友在社區回收同樂日中體驗撿拾紙皮的過程。
5. 《執紙之手——「拾連」社區回收職業支援服務計劃紀念特刊》

「拾連」作為社區回收工作支援服務的先行計劃，推行期間與香港理工大學共同設計回收工作者專用的手推車，減輕他們因工作帶來勞損的機會；亦為計劃長者提供職業及物理治療服務，舒緩他們的痛症；更與理工大學共同建立本港首個「社區回收資料庫」，為推動回收友善社區提供值得參考的資料。

為總結「拾連」計劃，機構特別印製了《執紙之手》特刊，向公眾免費派發。如欲索取，請致電：26712201，或透過以下連結下載電子版



<https://bit.ly/46Sayle>



## 創興銀行「耆趣賀端午香包」DIY 工作坊



1. 耆趣賀端午香包 DIY 工作坊

創興銀行於 6 月 10 日邀請太和青少年綜合服務中心的婦女會員擔任工作坊導師，與十多位企業義工一同到訪善學慈善基金關宣卿愉翠長者鄰舍中心，舉辦「耆趣賀端午香包」DIY 工作坊。活動以一對一形式陪同長者製作「端午艾草香包」，應節之餘又可作為驅蟲的小飾物。義工協助長者縫製香包時，長者就與大家分享包裹傳統糉子的經驗及生命故事。最後，義工隊向長者送上豐富的禮物包，在疫情復常後的第一個端午佳節送上祝福。

## 泓富「軟餐製作工作坊」

泓富資產管理有限公司於 5 月 6 日到訪山景長者護理院，舉辦「軟餐製作工作坊」。

先由院舍社工及言語治療師講解如何評估長者的吞嚥能力等資訊，再由廚師帶領企業義工，與社區護老者一同製作「茄汁大蝦」及「風味雞翼」軟餐膳食，給護理院約 100 位院友品嚐。

是次活動，除了讓參加者認識到有咀嚼或吞嚥困難人士的需要外，還希望將軟餐文化推廣至社區，讓更多受吞嚥問題困擾人士能夠重拾進食的樂趣。

1. 院友品嚐義工製作的軟餐
2. 照顧者和義工一同製作軟餐



## 其士集團「米埔紅樹林生態遊」小探險



1. 大家一起用心聆聽生態導賞員的講解。

太和青少年綜合服務中心於 5 月 13 日，獲其士國際集團有限公司贊助舉行「其士小探險：米埔紅樹林生態遊」。活動當天，「愛心騎士義工隊」派出 24 位企業義工，陪同 22 個中心小朋友一同品嚐港式點心後，便乘坐旅遊車到達米埔自然保護區，再由專業導賞員帶領大家遊歷區內不同類型的濕地，包括基圍（傳統蝦塘）、紅樹林及淡水沼澤等。大小朋友深入米埔后海灣「拉姆薩爾」濕地的核心區域，沿着浮橋穿過全港最大片的紅樹林，到達位於泥灘的觀鳥屋，親身感受豐富的濕地生物多樣性。活動期望透過從小教育，讓小朋友明白與地球好好共存及永續發展的重要性。

### 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機構。捐款人亦可郵寄支票至本機構，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/355Afdm>

#### 支持《信念》



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

#### 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



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 富源置業信託 (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)

榆林書店(旺角)  
樂文書店  
匯豪山

#### 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

林紹輝議員辦事處  
林頌鏗議員辦事處

溫和議員辦事處  
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、中國佈道會基督堂



# 一部·新生活



共提供1,080個單位

單位面積由172呎至355呎

輪候公屋/有逼切住屋需要人士可申請\*

\*申請資格詳情請參閱新田部屋網頁



新界元朗牛潭尾D.D.105地段  
(近米埔變電站)

查詢



<https://thestephk.org>



3598-2172



[thestep\\_admin@elchk.org.hk](mailto:thestep_admin@elchk.org.hk)



申請及了解更多



此項目由房屋局的「支援非政府機構推行過渡性房屋項目的資助計劃」資助



基督教香港信義會  
社會服務部