信念

2024 . 10 issue **69** TAKE FREE



例生

犢









Editors' Notes

如何提升《信念》的閱讀體驗?如何拉近與年青一代的距離?這是 近來《信念》團隊一直思考的問題。

這一期《信念》,我們在選題上嘗試吸引年青一代的目光,走 進他們的世界,在他們的故事裡尋找與大眾的交集和共鳴。

我們撰題「初牛之糟」,聚焦於「90後」和「00後」的新 牛代。他們擁有獨立的價值觀、追求自由、興趣廣泛、無畏無 懼,他們的選擇和道路,其實很能啟發年輕人探索自己的人 生,藉此以更寬廣的視角去探索夢想、職業及生活。

——奚嘉殷

訪問今期的 Crossover 受訪者 — 寫信先生徐伯 時,對於一些式微行業無以為繼,難免感到傷感。但在 Feature 的訪問中聽了受訪者 AA 的話,瞭解到一些老店的 第二、三代會以無畏的精神對店舖作出承傳和改革,而且 創意無限,這不禁又如看到點點引路的星光。前路或許難 行,但初生之犢不畏虎的精神總令人為之抖擻、動容。



電影《填詞 L》裡的主角羅穎詩表現得傻裡傻氣,發夢也 想着填詞,結果發生了很多有趣的事情,她也碰了一鼻子灰。 現實中的主角黃綺琳 (Norris) 說話時很爽直,沒有半點修飾。 當談到如何開始「發夢」的時候,她仍掩不住心中的興奮,你 可以感受到那種單純對填詞的鍾愛,和不計回報地付出的熱 情。這是初生之犢的一種特質,為鍾愛不懂畏懼,勇往直前。 在顯得事事計較的現實社會中,彌足珍貴。

---Jonathan

「我已經不年輕了!」訪問 Carman 的時候, 先向她解釋甚麼是初生之犢,這是她第一句回應 我的說話。但整個訪問下來,我認為她還是那麼 年輕,對生活和工作保持着拼勁,沒有一絲疲憊。 初生之犢對我來說就是無懼無畏的朝氣,或許有 時是因為「無知」,但更多的「不被束縛」。這 其實無關年齡,能做到,多好!









信念|創新|關懷







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 50 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,每年服務接近二百萬人次。

督印人 陳麗群

編輯委員會許恬莉、奚嘉殷、周淑屏、廖得安、許莉霞

廣告及市場推廣 廖得安

電話:3692 5468

封面及美術設計 zineforest studio

承印 新華印刷廠有限公司

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-樓

電話: 2710 8313 傳真: 2770 1093

電郵: admdept@elchk.org.hk 網址: service.elchk.org.hk



《信念》

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。

content

Feature

- 06-11 陳恩碩 因為好勝 所以無畏
- 12-17 黄綺琳 年少輕狂追逐填詞夢
- 18-23 糖水雄 快人一步,敢為天下先
- 24-27 Carman 走過一條條彎路,才真正認識自己

Crossover

28-35 隔代斜桿族

Focus

- 38-41 健康拆焦 | 中學生的自白——走過自殺邊緣 只盼有人能傾聽心底話
- 42-45 照顧者中心 | 從評估開始了解照顧者需要

Service

- 48 社關服侍
- 49 「種籽賞」基礎培訓課程

「健康拆焦」中醫青少年情緒健康社區支援計劃分享會

- 50 第七屆舞動全港・愛心接力 Show
- 51 「傳愛行動 2024」正式啟動
- 52 新田祝福禮
- 53 九龍倉置業 樂齡發展 植物拓印工作坊

其士國際集團有限公司 探索社區・搬出新旅程

54 亞洲金融 童心電影之旅

威勝利×盈發地基 植樹在礦山

55 仲量聯行 暖包草球工作坊

陽光房地產基金「童」眼看未來

Feature

初生生



Carman 孝久紅東夢







虚文處小夢



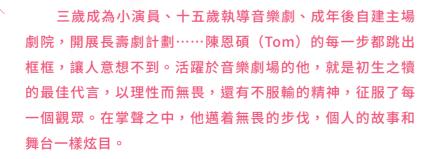
我不怕撞板

大家認識陳恩碩 (Tom),或許是因為《我們的青春日誌》,年 輕的他是創辦人及藝術總監,達成開演五百場的成就,贏盡堂聲。 Tom 三歲開始接觸音樂劇,一直為興趣而追夢,更參加兒童音樂劇 團,看完音樂劇後更馬上拉着家人排練。這是熱誠,更是勇於嘗試 的心,在 Tom 的心中,追夢的步伐從不猶豫,認定了便勇往直前。

也是這份精神,帶領着 Tom 在 15 歲時執導了第一部音樂劇—— 廣東話版《油脂》,成為本地最年輕的音樂劇導演。「最初我想在學 校禮堂籌備這套劇,可惜未獲批准,之後便尋找本地青少年實驗劇 團尋求合作,結果一拍即合。」 問他為何會有勇氣在被拒絕後另覓 場地? Tom 坦言:「因為好勝吧!我要證明給自己看,我是做得到 的!」

好勝是陳恩碩年輕追夢的原動力,為他帶來榮譽和機會,而這 次經歷,也令 Tom 感到做導演的滿足感較做演員大許多,協助他確 認自己的道路。不過他也明白,單靠好勝是不足夠的,因此他進修 了戲劇和哲學,為自己的劇場路打下更穩固的基礎。

「第一次執導時,大家都錫住我,但我知道自己空有演員的實 踐經驗,但對於舞台運作、燈光等還缺乏許多理論知識。因此我需 要一個學位,去彌補知識上的不足,讓自己在這條路上走得更遠!」







Tom 在倫敦求學的經歷,成為他創作路 上豐富的養分。

失敗讓我明白掌聲不是必然的.

Tom 在英國倫敦大學 Royal Holloway 修讀戲劇及哲學。倫敦濃厚的藝術氛圍讓他擴闊視野,讀戲劇讓他學懂如何分析和欣賞一部劇,讀哲學則讓他提升了自己的思維闊度、學懂問問題、解構每一個難關。這些經歷都成為了他創作的養分。

既學習理論,又不忘實踐,不過 Tom 也非就此飛昇,2015 年他 創作了首部原創音樂劇《血染謎情》,笑指這是自己的人生污點。「當 時的心態是想創作一部原創音樂劇,更自導自演,曲詞也是自己創作, 但最終完全駕馭不了!」 Tom 記得當時完全是一片罵聲,每天一起床 便看到社交媒體上的批評,而且批評不只來自外界,甚至連向來鼓勵 和支持的家人為之失望,這不禁令他反思:「點解我做唔好?我到底 差在哪兒?」

Tom 直言,面對失敗只有兩條路:要麼放棄,要麼超越,他選擇了向前。這一年,他才十七歲。「我 很慶幸在自己的十七歲遇上這次的挫敗,我不是一步登天,而是被人罵出來的!最重要的是,好多人 會覺得十七歲時能原創便是成功,會包容和鼓勵。這一次經歷讓我明白,鼓勵和掌聲都不是必然的。」

我用一套劇走了二十套劇的路

《血染謎情》讓 Tom 下定決心,要做好下一套音樂劇。在不斷鑽研後,他創作了《我和青天有個秘密》,由小黑盒劇場到一千位觀眾的新光戲院,共上演了36場。這次公演雖然業內獲得的評價不一,

但卻是一步一腳印地走向進步,其後, Tom 便創作出大受歡迎的音樂劇——《我 們的青春日誌》。

若說前兩套劇是 Tom 戲劇道路重要的里程碑,那《我們的青春日誌》更是其中精彩的一站,但精彩背後,也意味着更多的投入和辛酸。這不但是創作上的挑戰,更多是營運上的難關。「首先是場地。我們劇團想興建自己的主場場館,因為這才有條件發展為長壽劇,但當時所有坊間場地都不適合,最終只能尋找相對適合的



《血染謎情》劇照,這便是 Tom 口中稱之為污點的一套劇。



地鋪改建。」Tom 笑指他是開荒的第一人,最初大家連能否申請到牌照也不確定。

最終,他找了建戲院、建劇場的工程師逐個諮詢,找了一個又一個投資者,每周都是連續的工程會議,最後更面對疫情爆發,牽扯出更多運輸、物流的問題,連原定的記者招待會也幾乎趕不及。整個過程是關關難過關關過,Tom沒有妥協或放棄,他口中還是那一句話:「我不認輸,我要闖過去!」

獲他人的信任是日積月累的

點

我

唔

好

到

底差在

兒

陳恩碩

沒場地就自己建;不懂起場地就去學;不懂燈光就問。當 Tom 面對不同的難題時,他不妥協,未曾放棄,而是四周尋求解決的方法。就是這種人生態度,讓他們在有限的時間和預算內,終於建成了理想的場館。勇氣是成功的關鍵,但年輕的他周旋於一眾資深業內人士之間,憑依的還有努力以及準備。「由我加入這個行業開始,一直都遇到許多友善的前輩,例如是向海嵐、蔣志光、鄭丹瑞等。他們願意聽我說的話,但我也要有好的表現去說服他們。」

問 Tom 如何和這麼多不同的單位合作,有這麼多的前輩也有這麼多台前幕後 工作人員。他直言自己只能盡量做好自己。每一次入排練室前,他都會先做好準備, 在劇本中畫好需要的畫面、標記出每一個演員在每一秒的位置、思考每個角色每項 行動背後的原因。只有他做好準備,才能應對每一次合作的任何問題,讓對方相信 和肯定自己。

「我認為自己不一定是最有天分的,但我認為自己是最勤力的!」掌聲不是必然,他的努力和堅持,也終於換來滿場的掌聲。他認為作為一個製作人、一個導演,

8

最重要的工作就是溝通。「每天都要 和幾十個腦袋去溝通,去表達你的 想法,把心中整個劇的構思去表達 出來,讓大家能創造出你心中要表 達的事物和故事,同時也要和劇組

這麼多人溝通,了解他們的想法。許多時下決定只是一瞬間,但要獲他人的信任,卻是日積月累的。在外國留學時和其他人合作的經歷,讓我更懂得如何去進行協作,去聽取他人的意見。」

我想令音樂劇成為主流

在大眾眼中,《我們的青春日誌》無疑是成功的作品,不但是香港首套長壽音樂劇,口碑出眾,更成功公演了五百場,創下了多項紀錄。Tom 認為《我們的青春日誌》這一齣音樂劇的神奇之處,是在於每個觀眾會因應自己當刻的際遇感受,而產生不同的觀劇感受。因為雖然音樂劇重點描寫的或許是追夢和生活,但因為劇中展現了不同持份者在不同的人生階段所面對的不同問題,因此每一個坐在台下的觀眾都會看到自己的影子。當自己的經歷投射在角色上,大家都會不禁思考:「如果是我,會怎樣去調節自己的心態?怎樣去面對人生的難題?曾經的我,是怎樣想的?」

人生不能重來,觀眾看到的是曾經的自己,又或是平行時空下的那一個自我。 開場至今,不少人看了一場又一場,甚至有看了五十多場的忠實支持者,當音樂響 起,他們已想起那青春的一幕,帶着哭笑,沉澱,最後離開,把這份心情融入生活。

現在,Tom 已達成了他求學時為自己訂立的一個目標,便是把外國的長壽劇模式帶到香港,但他的志向不止如此,他更希望能把音樂劇融入香港人的生活,成為大家茶餘飯後的一個娛樂選擇,成為主流文化的一部分。「《我們的青春日誌》很成功,但這成功改變了音樂劇的生態嗎?那遠遠不及,我很希望能擴闊香港音樂劇的市場,不但是為了自己的劇團,更是為了許多開四、五場後便要休止的小劇團,他們的劇目未必不出色,只是少觀眾,口碑未來得及傳播開去。一直以來,上天都給予我許多機會和資源,我才有這麼多的計劃。但我相信,這些資源不應由我獨有的,我需要分享給更多人。」

爆炸戲棚剛完成了十年規劃,在下一個十年,陳恩碩希望能讓更多人認識音樂劇,因此他們將於下年推出另外兩套長壽劇,其中一套是《小男人周記》,他們更會在西環選址再建一個新的劇場。而《我們的青春日誌》,也將會邁向大銀幕。不

數字密碼

__ J

他,3歲開始 接觸音樂劇

他,15 歲執導 粵語版《油脂》, 成為香港最年輕的

公開演出導演

15

《我和青天有個秘密》 上演了 36 場

36

50

3

如

果是我

曾怎樣去

調

自

態

怎樣去面對

人生的難題

?

曾經的我

,

是怎樣

想

的

忠實的觀眾入場觀 看了 50 場 500

《我們的青春日誌》 公演 500 場 75,000

觀劇人數 達7萬5千多人次



《我們的青春日誌》就是由這片空曠的空間開始。

過這也一次再建劇場,他們有經驗,也更自信了,他笑言:「我找了同一個建造總監,現在只需關心用哪些布料,要哪些顏色!」

我的確較以前懂得敬畏。

除了發展更多的長壽劇,Tom 最近更開始了培育年輕劇場人才的計劃,親身挑選了新演員、編劇等不同範疇的人材,他堅信要改變一個行業非單靠一個人的力量,也不用靠一個人的力量,在他的身邊,在這個圈子,還有許多人懷抱熱誠走着,只等待大家相聚、靠攏、再一起發熱發亮。

回首 15 歲、17 歲的他,當然是初生之犢,但今年 26 歲的陳恩碩,雖然經歷了許多,但仍是一往 無前。「自幼家人便由我隨心闖蕩,給予我很大的的自由度,還有滿滿的愛和鼓勵。因此最初的我,的 確就是不畏虎!有甚麼要怕呢?只要我不怕輸,我堅持嘗試、尋求解決,我就能證明自己!慢慢,我 接觸到許多人,學到許多專業的知識,知道掌聲不是必然,我漸漸明白,為何大家會『畏虎』。」

現在,陳恩碩擁有自己的劇團,有亮麗的成績表,也背負了許多人的生計和期待,他說:「我的確較以前懂得敬畏。」但這一份「畏」只是讓他更成熟,在跳出框框、挑戰自己之前,更全面地做好 準備。

他寄語年輕人,要成為理性的初生之犢。可以越級挑戰,但永遠要學懂審視自己的問題,要把握每一個機會累積經驗,讓自己更加強大,而最重要的一點,是要大膽地去認識世界。

《我和青天有個秘密》劇照,這是 Tom 戲劇路上另一個里程碑,讓他更肯定自己的才華和努力。





電影《填詞 L》曾在香港掀起熱話,講述一個少女鍥而不 捨想成為專業填詞人,卻沒有成功的故事。在電影《填詞 L》 片尾出現了一幕讓觀眾感到震憾的畫面——向上滾動的製作 人員名單中,十多首電影歌曲的填詞人,都是黃綺琳這個名 字。黃綺琳 (Norris) 正是《填詞 L》故事背後的主人翁,也 是該電影的編劇和導演。







《填詞 L》劇照。

年少時的 Norris 擁有一種純粹為鍾愛的事情而勇往直前的幹勁,她自中學時期開始喜歡填詞,持續填詞近十年,但一直沒有達成心願——成為一個專業填詞人。不過她為了「入行」或令作品派台,做了很多她現在都不敢做的事情。這些瑣事卻成就她事業的一個高峰,更將以往的填詞夢以另一種方式開花結果。

一天做了/20 夏舒練習

「我覺得自己有點特別,卻又平凡。」她說小時候說話不會超過 10 句,也不主動,總是坐在操場 角落,觀察周圍。長大後才沒有那麼害羞,漸漸懂得和其他人溝通。她又以「古怪」(Odd)來形容自己。 她還說了幾件事情,以下一件最能代表她這種「古怪」。

「在小學的時候,有一次老師對我們說要在今年內做好一份作業,由第1頁做到120頁,我就記了下來。回到家中,我瘋狂地做起來,心想:為什麼這麼多?但我都不理,真的做了120頁。回到學校才知道原來老師是說今年內要做完,不是今天要做完。就這樣,我一天做了一年的份量。」

一個趕工去找我的五重的自己人

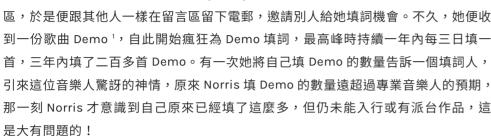
「填詞都可算是我放下了超過十年的一件事。如果說一開始怎樣發現自己喜歡填詞,這要說到中學時期。因為我們是天主教學校,很多聖詩都唔啱音。我和另一個同學經常改歌詞來玩,學校有些活動又有需要用到歌詞,而我發現自己這方面頗有天分,這個天分會令我有一種成功感。」黃綺琳說的同學(化名豬精)負責作曲,而她則負責作詞,化名「羅維絲」。

中四那年(2003 年),黃綺琳為中六的師姐們改編《半斤八兩》和《五星級迫爆》去參加敬師日的歌唱比賽。她去到一位師姐的家中,一個人躲在廁所裡寫着寫着,外面就是一班等着她交稿的師姐,最後她交出了作品,讓他們順利參加比賽。

「嘩!那一刻好有成就感。我覺得這件事就是我之後會做的事情,我長大了都會是一個趕工去拯救活動的人。」

三年內 填二百多首 Demo

這個想用歌詞去作出拯救的想法,驅使黃綺琳不斷努力 填詞和尋找發表的機會,甚至萌生出要成為「專業填詞人」為 目標,並透過各種渠道爭取填詞和將作品曝光的機會。2006 年, Norris 在作曲家及作詞家協會 (CASH) 的官網上看到討論



然而這沒有降低 Norris 對入行的憧憬,她繼續參加坊間的填詞比賽,甚至到 電視台做助導,希望尋找到機會成為有名有姓的專業填詞人。在這期間,她為了學 習填詞,報讀了三個填詞班,其中一個是由陳歷恆老師教的填詞課,從中她學懂 了「02493」2配詞技巧,解決廣東話要啱音的問題;另外在林夕的課堂上,她學到 「Phrasing」³的重要,提升了歌詞與旋律的配合度。學懂了這些技法之後,Norris 如 獲至寶,常常在生活中應用,甚至跟同學去卡啦 OK 的時候,也要迫他們用「02493」 將歌唱出來。這種滿腦子充塞着各種填詞的奇想的書面,在電影裡屢次出現。

「我上完那個課程回到大學的時候,真的見到朋友就教他們『02493』。我也對他 們說:『可以令我哭的只有兩樣東西,就是輸了填詞比賽和失戀。』同學們聽到後都 說我的人生很奢侈,『輸了比賽就哭,你真的沒有更慘的事嗎?』」



2. 02493 是粤語入音的一種技巧,先把 02493 其中一個啱音的數字填入旋律作為「假字」,再根據粵語聲調本身的高低音,分組配對以上數字的配詞技巧。

3. Phrasing 是指歌詞中詞語或詞組跟旋律節奏的配合,避免令詞語唱出時被拆開而引致「礙耳」的結果。



唱片公司傾合作。

這一行是否真的不適合我?

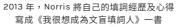
Norris 那幾年不停寫 Demo 和參加各種填詞比賽,最後終於在 2010 年的「〈填 tian〉2010 全港首個公開填詞比賽」中獲得冠軍,成功和一間大型版權公司簽約。

「當時就覺得,哇!我終於可以了!但原來簽完合約不代表你會有歌出到。其實你只 是去了另一個比賽,跟其他業內人士競爭。」在這段合約期間,Norris 的作品仍是沒有 一首能派台,曾經有三、四首她填過詞的歌曲派台,但最後播出街的都不是她填的版本。 然後, Norris 想,究竟我要比賽到何時呢?這一行是否真的不適合我呢?

直到有一次,公司的監製正在製作一張大碟,當時 Norris 填了一首歌,覺得不錯, 就沒有經過監製直接給了那位歌手,歌手看完之後不喜歡,還向監製投訴。監製找來 Norris 罵了一頓,說她這種做事方式不行,還說她寫的東西不夠好。這件事對 Norris 打 擊不小。那刻她開始懷疑自己是不是欠天分,花了這麼多年都沒法成功,究竟出了什麼 問題?拿了比賽冠軍,入了行,但還是跟業界有一段距離。最後她覺得自己已經去到要 面對現實的時候。Norris 沒有跟那間公司續約,加上當時忙於做編劇的工作,漸漸就放 棄成為專業填詞人的夢想。在訪問中,Norris 說當時是用了「放棄」,但現在回想起來應

該是「放下」,或不執着這個目標。

2013年, Norris 將自己十年間如何瘋狂愛上 填詞、想盡辦法入行,過程中種種跌跌撞撞的經歷 都寫成《我很想成為文盲填詞人》一書,當中還有 很多教人怎樣填詞的技巧和方法。當時,書印了 1,000 本,只賣出了100 本。想不到這本書在十多 年後被她與好友黃鐦改編成電影《填詞 L》,延續 了她放下了的填詞夢。





電影《填詞 L》的成功: 造就了電影原著的出版。

Feature



Norris 填寫的《填詞 L》主題曲——《填詞魂》 獲第 42 屆香港電影金像獎最佳原創電影歌曲 獎,旁為主唱及作曲謝雅兒。 (鳴謝:香港電影金像獎協會)

這一句是我寫來罵自己的

回望這段追夢的旅程,有什麼失去和得着? Norris 引用了以下《填詞魂》的一段歌詞回答:

「得不得到掌聲還是盡興 曾真心喜愛不遺餘力

誰叫我太執拗或好勝 最後沉迷到錯過風景」

「『最後沉迷到錯過風景』這一句是我寫來罵自己的,因為我只顧着填詞,卻沒有好好去看清楚這個世界或者身邊的人。我記得在 2010 年那年,在上海世博之後,我跟兩個朋友一起去上海旅行,所有活動都是一起進行的,但是某一天,我突然收到公司通知有一首歌需要填詞,於是我就跟他們說我要寫歌詞,便躲在房間裡寫了一天,沒有跟他們一起。當時的我還沒有放棄,覺得有歌詞我就會試。」

「學懂了什麼?我發現自己不斷發文、自薦,原來寄出的作品根本就是很差的,又或者寫錯了自己的名字,都沒有考慮得很仔細,只是衝動。學懂的就是,衝動是可以令你的行動力很強,但比較重要的是你本身的作品品質好不好,所以應該要用努力去改善品質,然後就靠偶爾的衝動和初心去令事情成功。品質比較重要,不然一味衝動就不好了,寄出的全部都是錯的,又寫得不好的,反而令你浪費機會。」

Norris 不斷透過電郵邀請 別人給她填詞的機會。

最 過 3言

 \Box

年輕時才會幹的事情

回想以往年輕時做過的事情, Norris 說現在應該有些都不會做。

「我想自薦這件事應該不會再做,我現在可能臉皮薄一些,以前是不怕將自己在中學改編的作品發給別人,還有直接找唱片公司傾,當時我一股腦兒帶着自己填的歌去臺灣跟唱片公司開會,我想現在未必敢,因為臉皮薄了,在街上賣自己出版的書也是。」

雖然 Norris 近十年的努力,沒有讓她成為心目中的專業填詞人,但這些年她一直在自己的電影作品或其他製作中填詞,從未停止過。因着電影的成功,Norris 說多了很多填詞的邀請。

「我希望有一個歌手或者一隊樂隊都好,想整張大碟都由我填,用填詞去做一 張概念大碟。不過現在這個世代都不是很流行出大碟,所以機會不大。」

在 Norris 的填詞生涯中,有兩首歌相信是能讓讀者了解她多一點的。

一首是她決定離開那間合約公司前填的《理想再見》,經過九個月,這首歌成 為她唯一一首可以派台的歌曲。

另一首是《填詞 L》的主題曲《填詞魂》,雖然她說這首歌填的時候有許多商業和電影上的考慮,不能完全反映自己的故事,但無疑歌曲最後一段,也正好代表她對過往「失敗」的追夢之旅,抱持的一種態度。

《填詞魂》最後一段歌詞

「情歌有我的失意信念和過錯 誰都跌入某些騙局換來重挫 就算傷心也算盡情活過 夢幻記憶混和 曾經有你的執拗故事才有我 成功太熱血小挫敗沒人說破 集結幾多支持 任你怎麼禁播 夢裡當天我有快樂過」 Norris 第一次參加填詞比賽的作品。

我見你發燒咳嗽 痰像有帶血的症狀 我怕你已經感染 應盡早到院求診 如患有 肺結核 無謂傳播給親友 人應當都很珍惜所有 抱緊週遭的一切 へ應萬都很珍酒所骨 池紫週週的一 如若有個健壯身體 雪堪 的解得妥 知否吸煙吸大多 後悔麼? 常點火 燃菓走 能享盡健康快樂 想到 也真開心 燃燒走太多! 而你卻整天咳嗽 人人都防備病菌 祈望你爽手面對 我愈看愈憂愁 個個怕會給威染 如像有就要即去驗 我確信醫生可以 幫助你搬走危險 其實有 肺結核 記緊服藥即可以 起素版樂即可以 人應當都很珍惜所有 抱緊週遭的一切 如若有個健壯身體 凡事也辦得妥 不需擔憂得太多 肺病能好轉 嘗試出來走走 離開這被窩 如果外面空氣濁 請你入屋躲躲 如細個有種卡介 你是有運的人 人人須防備病菌 還望你永久健壯 人應當都很珍惜所有 抱緊週遭的一切 如若有個健壯身體 凡事也辦得妥 不需擔憂得太多 肺病能好轉 嘗試出來走走 離開這被窓 如果外面空氣濁 請你入屋躲躲 如細個有種卡介 你是有運的人 人人須防備病菌 無人可怠慢 還望你永久健壯



你沒有聽過糖水雄這間糖水鋪的名字?你知不知道在佐敦的八文樓中 有這間小店?那麼,你有沒有品嚐過以下幾款創新食品?

朱古力忌廉脆皮燒賣

無肉燒賣炸至外層微脆, 蘸上砂糖和朱古力醬,還 配上忌廉,又鹹又甜的味 道卻出奇地配合。

亂咁嚟燒賣

魚肉燒賣切片,加入 XO醬、火腿絲、生 菜絲、菠蘿,然後炒 香,就成了香口又特 別的一道小食。

一樓一鳳陽粉

將腸粉與椰菜、火腿、菠蘿、XO醬等配料炒香,最後再加入爆炸糖,既有鑊氣又有爆炸的刺激口感。

此外,還有白果腐竹糖水沙冰、楊枝甘露沙冰、薄荷朱古力西米露、芒果七重奏等甜品,創意無限,大受年輕人歡迎。糖水雄還首創糖水、小食團購服務,全港各區甚至離島,無遠弗屆、遠近送到,成功吸納不少粉絲,甚至有客人較定四個鬧鐘務求搶先下單……

這些創新又成功的點子,原來都出自當時一個 20 多歲小夥子,許多人以為他就是糖水雄,但其實糖水雄是他的父親,他喜歡人稱呼他 AA。他這樣介紹自己的名字:第一個 A,是 26 個英文字母之首,也代表最優;第二個 A——ALPHA 是希臘語的第一個字母,象徵萬物之始。

事事要第一、要先人一步,難道就是 AA 做事勇敢向前、排除萬難的原動力?

父子

糖水雄的營業時間是下午五時至凌晨一時,每晚約六時開始,店外便會大排人龍,店內座無虛席,然而,誰會知道這間糖水店在四年前曾面臨要結業的 厄運?全靠 AA 將店舖起死回生,守住了父親一番事業。

AA 的父親雄哥早年跟大舅合夥頂手一間小店賣糖水,當時全檔只賣四、五款糖水,生意卻十分好,之後便轉至渡船角開店。大約八、九年前,AA 的父親和舅父因意見不合而拆夥,店舖歸舅父繼續經營。雄哥心生不忿,決定在舊舖附近另起爐灶。但是,由於新店位置偏僻,人流稀疏,糖水店出現虧損,情況持續了整整一年。

看到父親終日坐立難安,精神狀態瀕臨崩潰,當時 23 歲的 AA 決定回店舖 幫忙,大展拳腳,為的是守護父親的執著與尊嚴。



糖水雄在 2014 年 11 月開張,到了 2015 年後期,原本做 兼職羽毛球教練的 AA 看到店舖瀕臨結業,所以回來幫手,準

AA 和父母

18



備大刀闊斧改革。起初,他每天只回來客串數小時,但是他的工作效率能夠一人 頂三人。當時有五、六個夥記,但是客人很少,幾乎是白支人工,所以他要努力 節流。他又研究當時糖水的餐牌,認為是新瓶舊酒,最多只能吸引舊街坊,所以 銳意改革,務求吸引新客源。

首先,在宣傳方面,他在八文樓的8座樓宇之間派傳單,又放置易拉架宣傳,藉此讓街坊知道有這樣的一間糖水舖,但是反應只是一般。到了2015年11月8日,那是糖水雄開店的一週年,他找來幾個做模特兒的朋友(都是妙齡少女)在全個佐敦區派宣傳單張,以一元一碗紅豆沙作招來,當時的反應很好,附近的老街坊這才知道他們在這裏開了店,當日賣出二百多碗紅豆沙,賣到半夜才結束。

雖然這宣傳策略算是十分成功,但是來幫襯的都是街坊,對於店舖的生意幫助不算大。到了 2016 年 5 月,AA 回店舖全職幫忙,他原本只是想做兩三個月,令店舖的業績稍有改善,便做回自己感興趣的工作,但是改革一開始便停不了。當時他們的顧客中全是老街坊,年青的客人佔一成也不到,於是他苦思怎樣吸納年輕顧客。

同年 6 月,當時的天氣很熱,他的朋友就建議將傳統的糖水稍作改變,例如 把糖水變為沙冰,應可吸引到年青人。由是 AA 就發明了白果腐竹沙冰,又到處 去派傳單,徵求客人來免費試飲。但是可能由於客人怕喝了會拉肚子,所以一直 沒有人來試飲,直至後來《蘋果日報》的記者來試飲,還做了一篇專訪,才令這 款新的甜品有更多人認識,糖水雄的生意也好了起來。

2017 年,AA 又作出新嘗試,將傳統小食如碗仔翅、狗仔粉等作出大膽創新的菜式,吸引了更多客人。而 2018 年可說是糖水雄的重大轉變,他開始和不同的餐廳合作,互相有回贈的折扣給客人,他也和一些如 Benz、電單車的車會合作,提供八折、九折的折扣予他們的會員,以廣招徠。



品

0

個

發展

年紀輕輕的 AA 為什麼會有這麼多奇怪又 創新的點子呢?他說自己從前拍過電影又做 過不同行業的銷售員,少年時代時,姑姐曾經 叫他到她工作的店舖幫忙賣玩具槍,當時的店 主看到他年紀小沒經驗,本來不想聘用他,但 是他只上了兩日班,已經成了全店最好業績的 銷售員!他笑說自己可能有銷售和公關、推廣 方面的天分吧!



AA 和糖水舖的廚師

2019 年可以說是糖水雄發展的轉捩點,社會事件的發生令年青人開始關注和支持艱苦經營的小店,糖水雄亦因此多了許多年青顧客。到了 2020 年,新冠肺炎肆虐,政府宣佈晚上六時後禁堂食,令到糖水雄的經營模式有了很大的轉變。眼見當時很多人失業,AA 便組織了自己的車隊,請了一班車手和步兵,陣容包括教師、空姐甚至律師,他們幫忙到全港各區送外賣,也因此,令糖水雄的的顧客層面擴展到全港各區。

到了 2021 年,大膽破格的創新小食——朱古力燒賣、萬人迷糖水薄荷朱古力西米露面世,吸引了更多顧客。2023 年,隨着新冠肺炎不再那麼嚴重,堂食得以恢復,他就解散了送外賣的車隊,但是開展了糖水團購,更獲得極大成功。

團購

自從 2020 年晚市禁堂食後,AA 銳意做外賣生意,於網上接單,有自己的兼職車手和步兵團隊,其中多是能熬夜又肯賣力的年輕人。糖水雄的團購遍佈全港各區,無遠弗屆,甚至遠至離島。每當 AA 在社交平台上公佈會送貨到哪一區之後,每天四時就開始團購,到了一定數量就會截單。五時開始歸納訂單,五時半開始製作,六時半開始包裝,七時半就會出車送貨。如果訂貨量多,就會用三架車去送貨,量少就只出一架車,外賣員全是從前的客人或朋友。

到了 2024 年團購甚至佔了糖水雄的七成生意額,客人搶下訂單不成都會十分失望,成功下單、品嚐到美味的甜品就會像中了獎一般。其中有一位在屯門的客人告訴 AA,因為四時開始團購,他三時半就會較定四個鬧鐘,鬧鐘齊響他就去搶購,又有客人會專誠請一天假去等他的外賣。也有很多客人的溫暖舉動令 AA 十分感動,例如有一個姨姨會專誠由元朗的家跑到東涌去拿外賣,有一些客人是自己和親戚、朋友都是他的熟客,有時客人會自己烹調美食或者烘一個蛋糕送給他品嚐。

大部分客人都成為了他的朋友,其中有一個在日出康城的客人,送外賣時 AA 感受到他不開心, 於是花了半小時去開解他,之後每次送外賣到那一區,都會和他傾談,想不到送外賣也成了心理輔導 的時間。送外賣到了尾站,AA 又會和熟客一起吃宵夜,成了辛苦工作後的歡聚時光。

20



最近 AA 又有破格的新搞作,竟然是買糖水外賣送按摩,還有交友活動「糖水媒人所」。他說因為 2024 年 5 月後一些行業出現不景氣,少了很多客人,他便多些和其他行業聯盟。這位按摩達人從前和他合作過的,他在 Facebook 中如此縷述因由:

「兩年前左右因為爸爸的腳有靜脈曲張,那時他(按摩達人)無意中知道, 於是突然有個神秘客人在我舖頭門口丟低了幾對壓力襪。於是我努力尋人,他 終於肯和我相認,原來他經常都去派飯,還幫好多露宿人士洗傷口。最近他開 了一間治療中心,但可惜生意一般,所以我希望可以透過團購加插傳單幫到他, 可惜是事意願違。所以他希望搞一些活動班,可以令更多人認識……」

AA 又會幫忙從前合作過的車會宣傳他們的洗車、保養,這可以說是互相 幫助、互相宣傳吧!至於「糖水媒人所」的活動,他說是私心想幫自己找另一 半,另外可幫客人認識新朋友,也是好事一樁。

恆心

AA 說自己的創新意念全都是即興的,所以也沒有什麼長遠的計劃或打算。他說糖水雄在開張第一年是最大的危機,差點要結業,到了肺炎肆虐的時候,因為他行快了一步,將危機化為轉機,抓住了團購、外賣的救命草,那是幸運,也令到店舖得到了很大的發展。

雖然自恃年青力壯,但經營這店舖對他來說不是沒有壓力的,他會擔心 團購客量太多會做得不好,也會擔心客量太少會賠本。AA 也說出了心底話:

其實他不是很喜歡做飲食業的工作,他的 理想是拍電影和從事旅遊業。為了家人、 為了街坊、朋友、顧客的情義,他暫時放 下了自己的理想,但他認為這也是有很多 得著的。在送外賣的時候,他認識了很多 朋友,還見回多年沒見的中、小學同學, 這對他來說是很大的得著。



他



他寄語年青人做事要有恆心,從前他做什麼事也是三分鐘熱度,什麼運動他也喜歡——籃球、足球、柔道、跆拳道……可說是「周身刀無張利」。他在這九年間常常想放

棄,但是想到放棄了就什麼也沒有了,枉費了多年的努力,於是,為了糖水雄、為了守護父親的事業, 為了顧客的厚愛,他咬緊牙關撐了下來。

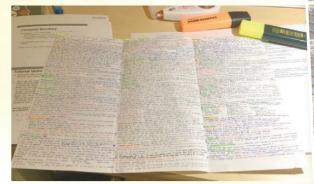
他相信只要不放棄,他會找到自己的人生 道路,終於會找到自己想做的。他相信執著不 放棄、全情投入做一件事,就會找到真正的出路、 真正的理想。





年青人在初踏足職場時,可能會感到迷失、迷惘,未知自己的長處,未找到適合自己的路。那麼,他們還可以無畏前行嗎?這一篇的受訪者 Carman,曾經長期沒有穩定的工作,在擇業生涯中持續左試右試,甚至連收數公司職員都試過,又曾經停工去泰國生活。就這樣,Carman 前後花了近十年,才找到自己心中的理想職業。驀然回首,Carman 看似走了無數彎路,但也正正因為走過這一條條彎路,她才能真切地認識自己,讓自己在其後的人生中無悔地走下去。

認識





不斷自學,偶而也難敵睡意

穩定, 有時也可能是災難

在求學時期,Carman 也曾抱著穩紮穩打的心態,她在中學時未有明確的發展方向,卻發現自己不討厭數字,又頗能應付和會計相關的課業。因此老師建議她向專業會計師的方向走,畢竟這是一份許多人眼中既穩定又有前途的職業。之後Carman 成功考入會計學系,在大學時期更找到會計師樓的兼職工作,畢業後順利進入了四大會計師樓之一。大概連她自己也萬萬想不到,這樣看似順風順水的開端,竟讓她走上迷宮一般的道路。

令 Carman 放棄高薪厚職的原因是一種發自內心的吶喊、一種對生命和生活的質疑,她說:「我記得很清楚,上班的第一天,我被告知全組人已飛往北京工作,隔天我也要前往會合。那是我人生第一次自己搭飛機前往陌生的城市,那年我才剛畢業。一到埗北京,發現大家每天都共用一個會議室工作,在一個完全沒有私隱的空間裡,每個人的每一個動作、每一句說話都和身邊的同事共享。每個人都背着重擔,還需要不斷加班,額外還要應付和自己說不同語言的客戶……每天都在崩潰的邊緣。」

Carman 承認,在十年後回想起來,她會認為這段經歷中有許多學習的機會,也促進了她的成長。然而,當年的她適應不了,每天上班、加班、回家洗澡、小睡片刻後又回到公司繼續工作,這種生活讓 Carman 喘不過氣來,覺得自己快要倒下了。她開始流淚、開始迷失,更開始有抑鬱的傾向。因此 Carman 選擇了離開,離開了這份她完全不適應的工作。她很清楚自己放棄了甚麼,但更清楚自己得到了甚麼——那就是重拾快樂的機會。

飄泊,有時學會更多

當 Carman 從四大會計師樓離職後,她曾回歸兼職的會計師樓工作,也曾於其他小型會計師樓任職,不過最終也因薪酬和待遇問題而離職。這時 Carman 意識到, 曾經以為很合適的道路,原來根本不適合自己。就這樣,在職涯剛要開始的階段,Carman 要再次出發發掘人生的方向。

24



她這樣形容當時一邊迷惘一邊嘗試的狀況:「我一直都感到迷惘,辭職後 試過許多不同工作,有喜歡但不適合成為長工的;有嘗試過但覺得不滿意的, 甚至連收數公司職員都做過。直到多年後才醒悟,發現自己其實喜歡和人溝 通、交流的工作。」

Carman 在收數公司任職時,每天都會打給不同的潛在客戶,問他們有沒有借過錢給他人、用不用幫忙追數等。在許多人眼中,這絕對是厭惡性的工作,但 Carman 反而為聽到不少有趣的人生故事而感到欣喜。她發現原來不少人香港人都有「被欠款」的經歷,更遇到不少人哭訴自己的遭遇。「許多人明知自己討不回欠款,但還是會打來傾訴。這令我了解到社會複雜的一面——每個人的生活都不易,各有難處!」

對 Carman 來說,她不害怕工作不穩定,也無懼新工作的挑戰,只害怕勉強自己。除了任職收數公司外,她還兼職做過救生員、外賣員、裝修工人等,有一段長時間成為了大家口中的斜槓族。由於缺乏穩定的工作,Carman 甚至連信用卡也申請不到。

「最初不了解自己,所以做了會計。之後的每一份工,我都了解自己多一些!而且幸好家人也沒有給我壓力,由我自己去探索和嘗試。那麼,在不用太 為生計擔憂時,為甚麼不重新找一份適合自己的工作呢?」



停下。 會發現生活的真諦

遊走於不同行業, Carman 漸漸 累積了本錢和人脈,於是她在 2018 年 嘗試創業,開辦了一間獨木舟教學活 動公司,教學員玩獨木舟,也為大家

不重新找一份適合自己的工作不用太為生計擔憂時,為甚

呢

提供有趣的體驗歷程。雖然由構思到教學都要一腳踢,但這可說是她職涯中最開心的歷程之一。只可惜計劃趕不上變化,疫情期間不斷變更的政策,令她的創業遭受挫折。

「我本身很喜歡戶外活動,所以會主動構思許多方便客人的活動,例如會在教學之餘主動 幫手影相等,也會不時舉辦不同的主題活動。不過疫情期間經常要面對多變的限聚措施,最後 實在難以維生,於是便結業,去泰國考潛水教練牌,在那邊逗留了近一年的時間。」

就是這一年,也讓 Carman 對生活有許多反思。 Carman 最初只打算在泰國逗留三個月,但最後由於一些突發狀況,她停留了近一年的時間。當時她定居於蘇梅島附近一個貼近鄉郊的地方,讓她對生活方式有很大的體悟。「我看着當地人的生活,他們其實不富有,沒有高人工、沒有很多積蓄也沒有退休金。但是他們就是樸實而快樂,不會像香港人那樣緊張,每日都錢、錢、錢,他們的生活態度讓我很震撼。」

也許,這種生活態度也正正是符合 Carman 的生活態度,如果只在乎人工和金錢,她便不會放棄會計師的工作。在 Carman 眼中,工作非單純是賺取金錢的途徑,還是生活的一部分。因此,她更願意花時間去嘗試,尋求心中的理想工作,也無懼每一份工作的挑戰。

理想,在努力後終會找到

Carman 由泰國回到香港,回首差不多十年過去了,她重新走上自己的求職路。由於她長期沒有穩定的職業,在求職時遭受不少質疑,許多人看到她的履歷便不給予面試的機會。但 Carman 沒有因此而氣餒,反而更具熱忱地去考取不同的專業資格,例如是安全運動課程、水中有氧運動教練、伸展教練、高級獨木舟救生員等。可見不穩定只是 Carman 的其中一個標籤,但更多的是積極、求變,以及時刻增值自己。

Carman 考取教練資格的努力沒有白費,今年她找到一份理想工作,也是令她想穩定下來的工作,就是在南區會所的康樂部任職。她的僱主正正看中了 Carman 有多項教練資格,以及樂於挑戰的精神。她如此作出總結:「應該由誰去界定『正常』的職涯呢?求職和人生其實都沒有標準答案,我覺得自己的生活也很精彩!」

許多人認為,Carman 離開四大會計師樓時,是因為年輕才能無畏。然而 Carman 前前後後也飄泊了一段頗長時間,與其說是無畏,不如說是她自己本身的人生態度。她的確不是那種早早便規劃好人生的人,她就如許多年青人一樣,會迷失、會迷惘。但在迷惘之中,Carman 仍然無畏,她無畏嘗試、無懼試錯,也無懼和別人不同。



教授百立板



「斜槓」一詞,指的是用 Slash(斜線或斜槓)來形容那些同時擁有不同職業的人。 因為具有多個職業的人,通常會用斜槓來分隔自己的身分、向他人介紹自己。

SLASH

28 SLASH

SLASH



族

SLASH SLASH

SLASH

SLASH SLASH SLASH

SLASH

SLASH SLASH SL

SLASH SLASH

SLASH

SLASH

SL

現在不少年輕人不再滿足於專一職業的工作模式,而選擇有多重職業及身分的生活,斜槓族所取的是一種多重事業的路向。然而,在六、七十年代香港尚未經濟起飛之時,身兼多職卻是為了養妻活兒而情非得已的景況。

00 後 Slasher Jeffrey Lee

今期,我們採訪了分別是 20 多歲和 90 多歲的隔代斜桿族,讓 我們瞭解一下他們各別的工作場景 和生活態度。

後 Slasher

00 後的 Jeffrey,屬於 1997 至 2012 年出生的 Gen Z 一代。生於 網絡盛行的這代人,普遍喜歡接觸新事物,以及追求工作與生活的平 衡。Jeffrey 就試過在一個月內做八份工作,同時還以駕駛的士實踐連 結不同人的社會實驗計劃。

同時從事 不同工作

Jeffrey 不找全職是因為他本身是修讀電影及演員課程的,畢業後也是朝 着狺倜方向發展,如果有全職工作就很難抽時間去試鏡。但他現在不只喜歡 做演員、也喜歡創作,所以想涉獵更多不同的方向,一份全職未必完全滿足 到他想做的事。

Jeffrey 試過一個月內最多同時做八份工作,但現在已收窄了範圍,因為 想專注在自己更有興趣做的事上。 他現時主要從事四份工作,第一份是在媒 體公司工作,負責幕前及前中後期的工作;第二份是駕駛的士,同時以此連 結不同的人;第三份是當 YouTuber, 拍攝駕駛的士的日常及其他生活日常; 第四份是當救生員,主要是增加多一份收入。現在 Jeffrey 已沒有再教小朋友 的興趣班及補習,因為時間始終有限,需要作出取捨。但有時他還會受邀請 和學生分享,例如這天就分享了當 YouTuber 的經驗, 並教他們如何拍片。另 外, 他還會做廣告演員, 但不是經常性的。

身兼多職 遇到的困難和艱辛

安排時間一定是最困難的地方,因為 Jeffrey 自覺本身是個較懶散及少作 規劃的人,後來他嘗試多用時間表及手機 Apps 幫忙規劃時間。此外,就是收 入不穩定,始終沒有一份全職,多勞才會多得。其實他現時的工作時數某程 度上比全職還要多,每星期各做一天救生員及的士司機,而每次的工時長達 十多個小時。同時, 他每星期只有一天休假, 但仍會在那天剪輯 YouTube 影 片。

選擇當的士司機 服務客人

這幾年 Jeffrey 見到很多有關自殺的新聞報道,自殺的人當中可能因為沒 有渠道分享或抒發而釀成悲劇,他就想到自己可不可以為此做些事呢?因此,

他去了考的士牌,從而實踐一個社會實驗項目。

當了的士司機後, Jeffrey 在的士前座背後掛了一 塊自製的板,讓乘客寫下自己開心或不開心的事,而下 一個乘客就算不想寫也可以看看,希望能透過這個行 動為人們帶來傾訴的平台及鼓勵。之後, 他更開設了 YouTube 頻道分享駕駛的士的日常,以此連結更多人。

Jeffrey 覺得藉此得到機會跟不同人聊天,他之前曾

遇上一個會看韓劇至凌晨三、四時的 70 歲婆婆、自己一個坐的士而有禮貌的小朋友,還有可以 深入討論社會現況的內地旅客等。Jeffrey 覺得挺有趣的,在駕駛的士的路涂上遇到不同的人, 可以跟他們交流,同時也了解到不同人的想法。



Jeffrey 自製了留言板放在的士中,歡迎乘客分享喜與悲

和客人之間 的互動、溝涌

Jeffrey 發覺很多香港人都很大壓力,有人訴說學業壓力很大,亦擔心自己的將來;有人則 表示不想上班,並在旁邊畫了一隻很厭世的貓;另外也有人鼓勵 Jeffrey 繼續拍多些影片,為他 打氣。除了寫在留言板上,還可以掃瞄 QR Code 在 Google form 填寫,可能因為平時不敢跟別 人說,有不少人打千字文抒發。他們大多都是分享自己的學業或工作壓力,甚或被人欺凌的情 況, Jeffrey 看到都會不開心。但不少人寫到最後都會表達謝意, 感謝他的行動讓他們得到抒發 渠道。

Jeffrey 現在每星期都會開直播,除了和觀眾聊天之外,也會打開乘客填寫的 Google form,跟觀眾分享當中的內容。 他也會分享自身的經歷作回應,例如向對前途感到迷茫的學生 訴說自己中學時也沒想像到現在會駕駛的士,所以其實不用太擔心,先專注在當下想做的事情 上就好,同時也讓自己嘗試不同的事物。此外, Jeffrey 也會訴說自己的壓力,他覺得人生就是 會有波折,繼續走下去,世界始終會給予相應的回應。

> 其實有些問題,很多人都會遇到。有時會有網民留言說曾 遇上同樣的問題,並分享他們如何處理。雖然 Jeffrey 不是社

工,未必能提供絕對正確的處理方法,但他可以做一個樹窿 去聆聽。 他也不肯定寫下回應的乘客有沒有看到影片,但 表格上留下了他們的聯絡,接下來他想用電郵回覆,給予 他們鼓勵。

竭力做好 這些工作

由於多了很多機會接受訪問,例如接受電視台、雜誌 及網媒等的訪問,這些機會讓 Jeffrey 可以向更多人分享自 己的想法,也得到支持,讓他感到有成就感。



Jeffrey 很期待接下來請觀眾坐的士的計劃。這個星期六,他答應了五個觀眾送他們到目的 地,並診那時候跟他們聊天及拍片。大部分受激的觀眾都還在讀書,正處於十多歲的迷茫階段, 那時他或可以用過來人的身分給予一些意見。

他指出堅持是最難的,因為 YouTuber 的收入要視平觀眾觀看影片的次數,因此有時可以是 沒有收入的,但又要持續出片以經營頻道。此外, 他需要花大量工餘時間做製作,少了約朋友 出去玩。 一條影片大概要剪 15 小時,而他一星期只有一天不用上班,那天就會花 8 至 9 小時剪 片,一星期又額外有幾天會在放工後剪片。他始終不是全職 YouTuber,所以覺得很不容易,而 且,付出的時間未必有回報,有時純粹是當作拍些影片給觀眾看。但 Jeffrey 感到已經相對幸運, 因為一開始已有不少回應,得到不少機會。

活在當下 的生活態度

Jeffrey 的生活態度或許是「活在當下」,很多時候,如果經常想着以前和將來,變相很 容易困住自己,反而把握當下的時刻會更好。Jeffrey的女朋友對他十分支持,她說當初喜歡 Jeffrey 也是因為聽到他分享的計劃,愛上他在分享時雙眼閃亮,這是最能吸引她的地方。她無 條件地支持Jeffrey,也給了他動力和意見。

有人會稱呼 Jeffrey 這代人作 Gen Z,工作的意義對他這代人來說較重要。以前的人更重視 謀生,或許沒太多時間想喜不喜歡,覺得有工資已經很好。但現在若一份工作的部分 內容他不是那麼享受時,也會有一種抗拒的感覺。

> 未考的士牌前, Jeffrey 有想過會做回全職, 因為他想給予女朋友幸福的將來。 如果生活不穩定,怎樣能實現呢?但女朋友仍叫他追逐自己想做的事,因為若轉 做全職,的確沒有那麼多時間做自己想做的事。

另外, Jeffrey 亦想在未來嘗試 Digital nomad (數碼遊牧) 的工作模 式,可以體驗不同地方的生活,時間又可以再自由些。他的女朋友其實也是一個 slasher, Jeffrey 和她對未來都有相同的想像,更想和她一起實現。現在他會在 既有的項目上繼續做,同時嘗試認識和學習更多,逐步開拓新的方向。



他之前會到學校教雜耍球。

為了多一份穩定的收入,他每星期會做



油麻地玉器市場內有僅存的寫信檔、為人報稅的檔口,其中一個檔主 今年94歲高齡的徐麟堂每天就在這裡開檔。「喜臨門中英文服務社」是他的 檔口,招牌「喜臨門」以毛筆人手寫上,招牌下寫上自己全名。

同時從事 不同工作

不說不知,原來徐伯既是市民的秘書,也是赫赫有名的粵劇大老倌。他曾 是嘉禾電影公司的基本演員、邵氏影業的龍虎武師,更曾從事過類似電影武術 指導的工作,又拍過電視廣告,可謂多才多藝、百足咁多爪!

六十年代,徐伯由一位律師樓的師爺帶入行,就在附近的雲南里開檔替人 寫信。那時多内地來的人找他們寫信回鄉,當年只是兩、三元寫一封信。除了 寫家書,全盛時期這些檔口還為人寫求職信、報稅、申請電話、水錶、廉租屋、 寫揮春等等。他就是靠在這裡寫信養大了兩子兩女。

徐伯還有一個名字——新羅品超,原來他在入行寫信前,是做大老倌演出 粵劇的,曾師從肖蘭芳(也是名伶芳艷芬、鄧碧雲、林家聲等的師傅)和羅品超。 由於戲行收入不穩定,娶了妻的他想安定下來,就來開檔寫信,閒時仍愛演粵 劇。他是八和弟子,為八和會館當了幾十年康樂主任,從前舊檔口的牆上還貼 滿他演粵劇的照片。

身兼多職 遇到的困難和艱辛

「小時候沒機會讀書,是到後來做大戲時抄曲才識字的。在我出生的年代, 看大戲是高消費娛樂,由於我的外公和阿姨都是做戲的,所以有時可以『拉衫 尾』在後台看戲,看到大老倌個個穿上閃閃生輝的戲服出台演出,好不威風 心生羨慕,令我在不知不覺中喜歡上粵劇。適逢鄧肖蘭芳開辦的劇院需要一個 學徒填補空缺,家人知我喜歡看戲和做戲,就在我十三、四歲時把我賣身做學 徒,正式拜師學藝,踏足梨園,由是醉心於粵劇藝術。」



徐伯的開山師父是著名反串男花旦鄧肖蘭芳,他尊師 重道,努力不懈勤練功架,擅演北派,唱做俱佳,深獲師 父器重。及後更得到著名粵劇宗師羅品超賞識,收為入室 弟子,得傳文武兼備的精湛技藝,行內人都稱呼他為「新 羅品超」。徐伯雖然做了大半生「寫信佬」,但最愛的仍 是粵劇,從粵劇大老倌、電視劇跑龍套,到在電影中任小 嘍囉,他都樂此不疲。

徐伯雖然是粵劇大老倌,但只是表面風光,實則收入







不定,難以養活一家六口。「那個年代學戲的除了天分還要有家底,置裝置行頭,全部都要用錢。 我雖然薄有名氣但收入不穩定,所以成家立室後便萌生退意。自己入行前唱戲,讀書少,多得人 稱『英文黃』的律師帶我入行,他是我的恩人,我始終不忘師傅的知遇之恩。師傅鍾意聽粵曲, 有一次我做神功戲,他入後台給我一張卡片自我介紹,由此大家成了朋友。他又問起我的生活狀 況,提議我不如做他的助手,他做師傅教我。」

徐伯學師時由學寫合約做跑腿開始,輔助師傅為客人解決不少法律問題,由於他自己讀書不多, 英文底子也不好,唯有硬着頭皮努力學習,由朝到晚看文件、讀報紙。入行初期,也曾受人白眼,「做 這一行怎麼說也是『踎街邊』,有心理關口需要突破。始終我在粵劇行內薄有名氣,淪落到在街邊 擺檔,會覺得羞家,身心都十分痛苦。不過你見到咁多叻人、猛人同你一齊坐在檔口謀生,就不會 覺得特別委屈,也沒甚麼好埋怨的。為了生活,我知道一定要靠自己,不可以怨天。」

選擇當寫信先生 服務客人

徐伯縷述:「早於四十年代,香港已經有『寫信佬』,到了五十年代,這個行業逐漸興起, 成為一個蓬勃發展的行業。那時我們由早上九時開始便為客人寫信,直至晚上十一時才收工,客 人還要排隊由街頭排到落街尾輪候。」

報稅是寫信檔主要收入來源,佔全年收入約八成,但報稅旺季只每年四至七月,其他日子要 靠填寫雜件幫補。當時幫忙報稅每天能賺取 300 至 400 港元,月薪更高達一萬港元,這對當時的 人們來說相當可觀。在那個一碗粉麵只賣兩三角錢的年代,一封書信盛惠一元二至五角,對普通 打工仔來說,可算是高收入一族了。

當時徐伯的師傅對他很好,讓他可隨時請假去演出粵劇,甚至請假半個月去走埠演出也沒問題,這讓徐伯在以寫信檔的工作養妻活兒以外,還可兼顧粵劇的演出,得以繼續當其大老倌過足戲癮。

和客人之間的 互動、溝通

一般中文書信以家書為主,而五、六十年代客人多以一些 「媽姐」為主。當時大部分的客人是家傭和水上人,她們多是隻身由內地來港工作,也有不少女客人的丈夫是越洋到美加或東南亞工作(俗稱「賣豬仔」)的。徐伯說:「她們一般只要求寫內容簡單的家書,多是問候對方、報平安,或是提出有關物質需求的。」

徐伯由此深深感受到當時人們為了生活流落異鄉的痛苦,他慨嘆:「有些女客人孤身來港當傭人, 感懷身世,一說到自己的辛酸史便哭過不停。我淪為街頭的『寫信佬』已經不好受,看見她們傷心, 令我自己也觸景傷情。」

因着寫家書,徐伯為客人解決過不少難題。曾經有些客人因受父母壓迫而想離家出走,來找他寫信時,他便會以「淒涼」的語調講出「十月懷胎」、「養育之恩」等說話打動他們,令他們打消離家的念頭。更曾有一位知名女藝人的母親因為藝人女兒戀上了癮君子,請徐伯幫忙寫信勸解。徐伯攪盡腦汁,寫出感人至深的字句,感動了女兒重投母親懷抱,終至破鏡重圓。

徐伯說:「對於離家出走的人,最傷腦筋的是運用哪些字句打動他們回家,要提到母親十月懷胎、供書教學的養育之恩,最後他們很多都肯回家的。一封寫得好的書信予人的感覺是真誠一點、親切一點的,而且可以永遠留為紀念……」

竭力做好 這些工作

徐伯寫情信的多年心得是要「避免深奧」他說:「應說的便說出來,不用刻意咬文嚼字。要打動 對方就必需坦白,用詞太深奥反而令對方難以吸收。」不單寫信,收到回信時,客人也找他將綿綿情 話讀出,由一面之緣、互相思念到廝守終生,他做了許多次月老。

專業寫信必備條件首先是好記性,要寫信給眾多收信人,需大概記得以往的談話,不然便會說話 重複。其次是多閱讀,要經常閱讀書報,好讓文筆進步。最重要的還是有熱誠,寫信不是搬字過紙, 更要替客人解決難題,難怪客人不會不滿其表現,還對他百份百尊重,付錢時還千多萬謝。

活在當下的 生活態度

九七回歸後,中文成為法定語文,政府文件均可以中文填寫,加上市民教育水準上升,寫信檔的 生意隨即一落千丈。進入電子世代後,人們可以透過網絡完成包括繳稅等,令這個行業的需求逐漸減少。寫信檔經歷了四度搬遷,直到搬到油麻地玉器市場這個現址,曾有的幾十個書信檔已所餘無幾。

徐伯指出:「現在的人文化水平高,有不懂的都可以上網查,我們的生意哪有得做?以前最高峯 這裡有近 40 檔寫信檔,後來檔主死的死、無做的無做,而且新客越來越少,冇人買冇人賣,只剩下 零星幾個老熟客幫襯。如今僅剩四檔書信檔,我自己還有氣力就做,做得一日得一日。」



對於寫信這行業式微,徐伯說世界變遷 由不得他留戀,只能豁達地說一句:「活在 這個年代就要適應這個年代的事情!」現在 喜臨門領的是政府特別發出的恩恤牌照,當 最後一代的寫信攤檔結業,也就是這個行業 終結的時候。

34

Focus

「健康拆焦」

情緒困擾的年青人提供諮詢和治療,其中一位參加者情緒健康社區支援計劃,為接近80位有睡眠問題和息;另外,推行了一年多的「健康拆焦」中醫青少年及支援服務,也向社區傳達需要關注護老者的明確訊個以照顧者為本的服務中心,為社區照顧者提供評估 「賽馬會照顧者中心」 今年七月,由「賽馬會護老導航照顧者支援計 會在今期 Focus 分享他的故事和治療成效。 正式啟用,這是 構首



中二那年,從小受母親嚴厲管教的 Oscar 頭一遭泛起自殺的念頭。

傾

聽

底

話

每晚飯桌上總會放置計時器,因為媽媽規定晚飯要在 20 分鐘內吃完。「嗶嗶嗶……」計時器像往常般準時響起,Oscar 還未把晚飯吃完,媽媽不由分說就氣沖沖地收起他的碗碟,繼而連珠炮發道:「飯又吃不完,考試又考不好,你到底想怎樣?你這麼沒用,將來可以做什麼?」這次 100 分滿分的期末英文考試,他得到7、80 分,在班上其實已算是不錯的分數。

瘦削的 Oscar 低頭默不作聲,媽媽又再咆哮:「你這樣是什麼態度?」 冷不防就猛力拉他進廁所,迅速關上燈及廁所門。但那刻 Oscar 的手還抓 在門縫間,「嘭」緊接就是他的慘叫聲,手指瞬間變得瘀黑,痛徹心扉。媽媽卻不以為意,繼續將他推進廁所,瘀黑的手指融入漆黑一片中,只剩下傷痛的啜泣聲。

兩小時後,門縫間終於透出一線光,媽媽說了句對不起,然後淡然道:「夜了,睡吧。」但 Oscar 怎會睡得着?他的淚水整晚都沒有止過,比起手上的傷,他心裏的缺口更像是黑洞般把他吞噬。



中醫師會為患有情緒病的青少年提供全方位治療。



「健康拆焦」計劃從中醫治療、心理及社交方面支援 受情緒困擾的青少年。

微笑面具的背後

有調查發現近兩成年青人在 2022 年曾受到至少一種精神疾病 困擾,而年輕人的自殺率近三年亦持續上升。數字背後,這些年輕 人都面對着堪虞的景況。

Oscar小時候父母離異,他跟了媽媽,小五時已比同齡人獨立。因為媽媽要上班,他年紀小小便要自己安排兩餐(還包括媽媽的晚餐),以及幫忙洗碗。在學業上,媽媽對他有很高的要求,期望兒子每次默書都能拿滿分,得到90分都會令她感到不悅,未溫習好就不讓他睡覺。後來,他如願升上區內不錯的中學。媽媽想他更專心讀書,變本加厲地禁止他大部分社交,不讓他參加課外活動,也不讓他使用社交平台,WhatsApp都是在監管下使用。Oscar苦笑說:「那時我很難融入班中的同學,覺得很不開心,但又沒有辦法。」

他在媽媽督促下對學業也有很高的要求,不時在默書前一天自 發温習至 2、3 時才睡。但翌日 6 時許,他總被媽媽提早拉起床, 着他背一次單字,在默書前確定他有沒有溫習好,令他身心疲憊。 他在回校的路途上會邊走邊哭,一見到同學就馬上拭淚,然後走到 一邊繼續哭。回到學校,他會裝作沒事展現笑顏,因為他生怕老師 問他發生什麼事。「其實我也覺得很累,有一刻我已經不想假裝下 去,不想上學和見人,但我仍着緊學業,所以就撐下去,但就撐到 自己病了……」

掉進了情緒黑洞

晚上,Oscar不時都睡得不好,半夜會醒來數次,睡不着就東 想西想。他經常擔心很多事情,特別是自己的學業,亦會想到未發 生的事,常處於焦慮的狀態。他嘆息道:「那段時間好像什麼興趣 都沒有了,覺得好像什麼都不喜歡,沒有力量去做好事情。」

有段時間,他的情緒像掉進了黑洞,明明覺得自己應該生氣或



傷心,但可能麻木了,已不 懂得反應。他有時逛街會突 然哭起來,或明明沒什麼開 心的事都會突然笑,情緒變 得紊亂。後來,他被西醫診 斷患上抑鬱和焦慮症。從中 一、二開始,他還會感到胸 口悶痛,或在學校突然暈倒,

一量就會不省人事,送院後需留院觀察七、八天。情況最嚴重要數中五時,每月都會量 一次,醫生認為最大可能是源自心理問題。由於教育局有規定最少上學天數,他住院日 數太多,就算學業成績達標,無奈中五還是要留級一年。留院的晚上,漆黑中最容易教 人胡思亂想,他很自責因為身體狀況弄至留級,這是他第二次泛起輕生的念頭。

走不出的陰霾

中五期間,Oscar 迎來一個轉捩點。媽媽離婚後,要他完全斷絕跟爸爸那邊的來往, 但有天她撞破他偷見爺爺嫲嫲,就當街大罵,並叫他搬到他們那裏住,不要再回來。對 他而言,雖然能脫離受嚴格規管的家,但要重新習慣新的生活模式也不容易。

去到新的家,他以為可以放鬆下來,但發覺依然感到有股無形的監控。從前在煎熬 的晚上,他有時會突然感到有人盯着他,是以會創作虛構的人物,來保護自己和幫他撑 下去,例如他會創作很勇敢及很堅強的自己。去到祖父母家,當一個人置身於黑夜時, 他有時仍會感覺到好像有雙眼睛看着自己,然後有的沒的批評他。即使離開高壓的環境, 他還未能完全恢復,仍存有很多恐懼。

彼此扶持走出低潮

後來,學校社工介紹 Oscar 參加「健康拆焦」中醫青少年情緒健康社區支援計劃。 當下他覺得既然已經不能再差下去,就即管嘗試參加。參與的年青人可以得到中醫師諮

> 詢及治療,以及參與運動、表達藝術、自我認識小組等, 幫助他們紓緩睡眠及情緒問題。

> 參加後,他覺得最大的改變是現在睡覺不再「紮醒」, 可以安穩睡到天亮,亦沒有再出現胸口痛和量眩。以前西 醫開的藥雖然也讓他睡得着,但第二天會很難醒來和變得 很累。學校會酌情讓他九時到校,但他還是沒有精神上課。 中藥藥性沒那麼強,在慢慢調理兩三星期後,他開始睡得 好,第二天又可以保持精神。此外,中醫師相信整體身體情

計劃其中有一個活動讓年青人邀請他們生命中重要的人相聚 見證他們的轉變。相中為 Oscar 的爺爺嫲嫲。

步 步 耙 好

況得到改善,情緒也會更好,因此還會向他提供全 方位治療,例如為他紓緩打籃球引致的肌肉痠痛。 更特別的,是這兒的中醫師知道年青人更需要心 理的支援,因此往往都會花大半小時跟他們聊天, 問候他們的近況,讓他們可以少有地放開胸懷跟 成年人訴說心聲。



在分享會中,年青人以短劇表達自己的感受。

若然說到最大的收穫,Oscar認為是結識到一群有相似經歷、志同道合的朋友。他記得之前 跟同學訴說自己失眠的情況,他們會問:「真的這麼辛苦嗎?我們打機都打到兩、三時,又不 見我們辛苦?」在計劃小組,他覺得終於有人明白自己。簡單的小組分享,看到身邊的人有共 鳴地點頭,終於不覺得自己是異類;一句發自內心的加油,已感受到相互間的支持。他們會一 起參加表達藝術小組,透過藝術學習釋放情感;也會共同參與各式運動活動,享受與人同樂的 滋味;還會一同認識自我,彼此扶持面對自己的內心。要一個人走出情緒低潮很難,但一班人 互相支撑走下去,好像真的可以你一步我一步地一起向前邁進。

全方位的支援平台

計劃社工白艾榮(小白)憶述常初推行計劃的觸發點,「疫情復常後,有很多學生自殺。 我記得兩、三個月間就有近八宗,同時這幾年持續有很多學生受情緒困擾。而根據我們前線所 觀察,看西醫這個方向有時不太有成效,一來學生因為副作用而不吃藥,二來他們覺得吃藥後 不是有很大改變。」因此,他們嘗試開拓一個新方向,提供中醫治療,並在一間中心同時全面 地給予心理及社交的支援。計劃本身定位是想作預防作用,沒想到收到的近 80 個個案,不少都 是重症的年青人,如 Oscar 般都患有嚴重抑鬱及焦慮。

最初社交的支援是想推動家長支援子女,但最後朋輩的支援卻成了年青人更大的動力。除 了小組活動,他們現時還會不時約食飯,以及繼續一起參加中心的其他活動,成為彼此的同路 人。不少本身指自己有社交恐懼的年青人,好像終於得到一個傾訴的途徑,逐漸學習打開原本 緊閉的心扉。計劃團隊期望能在下年年初或之前推行計劃 2.0,除了推出新一輪的計劃,亦構思 成立舊生會,讓有需要的年青人持續得到支援。

早前,計劃舉行了分享會,參與計劃的年青人演繹計劃主題曲《倦怠金魚症》,表達失眠 及情緒問題為他們帶來的困擾;又以親身經歷演出短劇,表達曾處於人生低谷的他們,渴望得 到身邊人的聆聽與支持。或許你和我也可以多走一步,學習聆聽年青人,令他們在身心俱疲時, 也可以知道能在身邊找到靠倚。



年。於 2023 年 4 月至 2024 年 10 月期間,近 80 位參與的年 青人,得到了中醫師諮詢及治療,以及參與表達藝術、運動



計劃社工白艾榮指失眠 是不少情緒病的其中-個徵狀,因此特別以處 理失眠為計劃起點。



開 始 照 顧 要



在「賽馬會護老導航照顧者支援計劃」¹的規劃中,全港將會有9間照顧者中心和10個服務點(租用不同場地作服務)陸續啟用,專門針對護老者和被照顧者的需要,提供評估和支援服務。今年7月開始,分別位於馬鞍山We Go Mall 商場及大圍新翠邨商場的兩間賽馬會照顧者中心²正式啟用,並由基督教香港信義會社會服務部營運。

「以老護老」成為社會的普遍現象,更不時出現護老者發生意外或悲劇的新聞。怎樣對這一班護老者作出支援,減輕他們的壓力,成為社會非常重視的議題,也是刻不容緩的工作。機構的長者服務因應社會人口結構的改變,已將社區護老者支援視為重點服務之一,過往已在各長者服務中心開展不同程度的照顧者支援服務,如今兩間照顧者中心的啟用,某程度上是將機構長者服務的服務範圍和對象進一步確立到護老者身上,提供更切合需要的服務的同時,也向社區傳達需要關注護者的明確訊息。



照顧者進行藝術工作坊,緩解壓力。

中心發給照顧者的會員證。

一成屬高危照顧者

「雖然兩間照顧者中心在今年七月才正式啟用,但其實我們早於去年十月已經用外展方式宣傳和提供服務。到目前為止,我們約有近300個會員。」服務總監(長者服務)胡詠賢 (Wing Wu)表示,中心跟香港大學秀圃老年研究中心合作,進行高危照顧者的篩查和輔導。評估及分析是賽馬會護老導航照顧者支援計劃的其中一個目的,也是照顧者中心用來安排服務的參考,有助制訂日後照顧服務的發展方向。

「成為中心會員之前,我們要先瞭解他們的照顧狀況,再進行一份自我評估問卷調查,總共有 22條問題。我們透過這份問卷去評估會員的照顧風險,再建議服務。」中心計劃經理馬凱茵說,透 過這份問卷可以為照顧者提供適切的支援服務。

「在 300 個會員當中,我們發現有近一成屬於高危照顧者。」馬凱茵補充,其中三條幫助識別高 危照顧者的問題中,都是跟關注自殺傾向和家庭暴力有關的。當遇到部分高危的照顧者,中心會轉介 至香港大學秀圃老年研究中心進行輔導和跟進,其餘類別的照顧者則按需要配對不同的服務或活動。

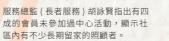
值得關注的留家照顧者

胡詠賢表示,政府暫時沒有一套特別針對照顧者的服務或支援政策。照顧者中心的設立,正好 作為收集數據和經驗的試金石,再按不同類別提供服務。作為一個以照顧者為對象的照顧者中心, 胡詠賢表示,機構特別關注照顧者的身分認同和健康需要。

「很多照顧者都沒有意識到自己的需求,社會對照顧者的關注亦非常少。照顧者往往忽略了自

己的健康和心理狀況,尤其是同時照顧多位家庭成員的時候。」胡詠賢說,很多時

候他們甚至不覺得自己是照顧者,也因此忽略了自己的需要。



中心計劃經理馬凱茵表示,近300個 會員中有約一成屬高危照顧者。 在推展服務的同時,中心發現有不少照顧者長期在家獨自承擔照顧工作,很少外出。「我們發現登記了的照顧者會員之中,有60%會來中心,但有40%完全未參加過活動。因此我們會做多一些外展工作,會聯繫教會或義工去探訪他們。」胡詠賢帶出一個關於社區照顧者的社會現象,也顯示了在服務開展期探索到的一點成果。為了配合此類照顧者的需要,機構亦會配合賽馬會友「伴」同盟護老者支援計劃,進行招募義工及替假護老者。

由於照顧者服務中心仍在起步階段,胡詠賢期望,在探索服務需要和收集服務數據分析的同時,能教育照顧者做好照顧規劃,當中涉及平安紙和預設醫療指示等具體項目,幫助照顧者和受照顧者規劃好未來。

兩間中心的定位和特色

大圍的中心設於擁有 40 多年歷史的公共屋邨內,馬鞍山的中心位處較多中產階層居住的區域內。然而,兩間中心的定位都是提供紓緩壓力和支援服務為主,分別以 Me More 和 Soul Chill 為主題,讓照顧者有一個專屬的空間,以及提供與社區連結的平台。

兩間中心也特別為照顧者提供照顧家庭成員的服務,例如舉行「平行小組」,安排 照顧者和被照顧者分兩組進行不同的活動或休息,當中可以讓照顧者認識同路人,互相 支援。另外,中心亦為有需要的照顧者提供暫顧服務。

賽馬照顧者中心(大圍)

賽馬照顧者中心(大團)的設計與屋邨名字「新翠」互相呼應。由踏入門口的一刻,翠綠的植物、柔和的燈光、淡淡的自然香薰、照顧者專屬的按摩椅、茶啡自主區、補眠區等等,由視覺到嗅覺均為照顧者及被照顧者帶來自在安穩的感覺,期望能成為照顧者的「避風港」,就算外面橫風橫雨,但內心依然泰然處之,「Chill」住面對,Keep 住「Soul Chill」。如果你都想為照顧者送上祝福,中心亦設有「祝福區」,可以讓其他人為照顧者以紙星星送上祝福,照亮他們。

地址:沙田大圍新翠商場二樓 19 號舖

電話: 2123 1171





賽馬會照顧者中心(馬鞍山)

賽馬會照顧者中心(馬鞍山)則着眼於照顧者在中心能夠享有「Me Time」,找回屬於自己的放鬆時光,讓自己回回氣,才可以「保守自己的照顧心」,更有動力地繼續照顧旅程。中心特設「Me More」專區,有吧檯及自主空間,裡面會播放輕音樂及投射大自然的美景,配以香薰,讓照顧者有平靜時刻,並設有書籍、編織用品、禪繞及繪畫工具等,供照顧者使用和做自己喜愛的事。另外,怡情雅座可讓照顧者與友共聚,加強同路人支援。

地址:馬鞍山保泰街 16 號 We Go Mall 商場 1 樓 103C 舖電話:2123 1933

我們都是照顧者



吳生,今年79歲,現正照顧患有認知障礙症的太太(69歲),自太太確診以來,已照顧了太太5年多。性格較內斂的吳生,原本參加了政府的「智友醫社同行」計劃,但隨着這個短期計劃的完結,最後參加中心特別為有認知障礙症家屬的男士開設的男士小組,更在小組中認識了三至四位同路人,互相支持。他在照顧者中心找到一個落腳點和休息的地方,且能安心讓太太參與興趣小組。

如霞,今年 62 歲,現正照顧 100 歲的媽媽,6 年前,當媽媽中風 及確診認知障礙症之後,她便開始全身投入照顧者的角色。在照顧的 路上,媽媽的情緒會起伏不定,造成很多尷尬又無奈的情況,她一邊 要按捺自己的情緒,但又明白媽媽的行為是不能自控。

看似唾手可得的「私人時間」,對如霞來說是十分奢侈的,現在 她差不多每天都會推媽媽來中心,然後自己坐在按摩椅上,或喝杯咖啡,或出外走走等。





勵嬋,今年66歲,現正照顧患有退伍軍人症的67歲先生以及患有精神疾病的62歲妹妹。自妹妹十多歲時確診有精神疾病,勵嬋便成為照顧者,照顧年資已經超過50年,也要經常面對社會上對妹妹的奇異眼光。

照顧者中心的出現,為勵嬋提供家以外的一個聚腳點,讓她找到同路人。 透過參與不同的中心活動,勵嬋比之前更開朗,亦明白照顧路上,她並非獨 自前行。

- 「賽馬會護老導航照顧者支援計劃」於多區設立以照顧者為本的支援中心, 預期五年內服務逾27,000名照顧者和15,000名有需要長者,同時提升社區 人士對照顧者的關注,推動照顧者友善社區。
- 2. 賽馬會照顧者中心(馬鞍山)及賽馬會照顧者中心(大圍)由「賽馬會護老 導航照顧者支援計劃」資助,基督教香港信義會社會服務部營運。提供服務 包括:照顧者需要評估及服務建議、社區資源諮詢及轉介、照顧者減壓活動 及閒暇空間、照顧技巧訓練、照顧歷程規劃及輔導及長者暫託服務等。



賽馬會護老導航 照顧者支援計劃

「健康拆焦」中醫青少年情緒健康社區支援計劃分享會「種籽賞」基礎培訓課程社關服侍 第七屆舞動全港·愛心接力 Show

「傳愛行動 2024」正式啟動

「新田部屋」入伙祝福禮

九龍倉置業 樂齡發展 植物拓印工作坊

其士國際集團有限公司 探索社區·搬出新旅程

亞洲金融 童心電影之旅

威勝利 × 盈發地基 植樹在礦山

仲量聯行 暖包草球工作坊

陽光房地產基金 「童」眼看未來



他

近日聽聞一件讓人氣憤和難過的事情,就是有一群成年人一起虐待一個少年

人,向他做了很多羞辱而且傷害的行為。而另一件叫人心傷的事情,就是這個被

虐待的少年人,卻不感到這些行為有甚麼問題,他認為只要這些成年人能給他錢

便可以了。對於此事,筆者盼望大家的心不會這樣想:這還算不算是虐待呢?因

有人為這個少年人的成長感到可憐,因為他的價值觀完全被扭曲了。是的,

試問要有一個怎樣的家庭和成長背境,才令他有著這樣的想法和價值觀呢?不過

我認為價值觀被完全扭曲的,明顯不只是這位少年人。這群運用金錢來引誘一名

少年人前來,讓他們作出集體虐待行為的成年人,他們所持的是甚麼價值觀?這

就是傾向顧念和滿足自己,多於顧念他者。若這傾向強烈,我們不單變得只顧自

己的事,不理會他者的需要,更有很大機會為他者帶來損失和傷害。例如一位富

人為要得著賺錢的成就感、有錢的安全感及能過更豪華的生活,便會不斷囤積財

富,有份造成社會的資源分配不均、貧富懸殊等問題。又如上述的一群成年人, 他們為滿足自己這扭曲了的癖好,便用錢買來一個少年人,對他進行傷害。他們

似乎沒有想過這個少年人的感受與未來,也沒有想過如果他們的孩子被人這樣對

4節),又說:「所以,無論何事,你們想要人怎樣待你們,你們也要怎樣待

人,因為這就是律法和先知的道理。」(馬太福音七章 12 節)這些教導其實

都不是甚麼新穎的理念,也不會遭到很大的公開反對,只是人們在個人和自由

主義下為自己定下的道德規範,令這些都變得離身和遙遠。如果大家記得,早

前與大家分享社關服侍的其中一項目標,是要建立一個包容的社群 (inclusive

community),請容許筆者再加上一個,就是建立一個更多地顧念他者的社群,

多顧念他者的需要、感受、想法和益處,願我們一起為此努力!

聖經教導「各人不要單顧自己的事,也要顧別人的事」(腓立比書二章

牛活於一個抗拒權威,非常著重自由和個人權利的時代,要找到一套大眾都 認同的道德規範,變得愈來愈困難。很多事情都變得相對,各人被鼓勵可按自己 的想法作出定義,例如剛才提到的「你情我願」,讓人合理化了很多一直以來被 視為不合理的事情。當然,筆者不是說個人自訂的道德規範一定會很差,結局必 定是人人都會胡作非為,變得大奸大惡。只是我們要明白及小心人的一個習性,

為這個少年人沒有被虐的感覺,屬「你情我願」。

種荒謬的價值觀又是怎樣被「孕育」出來的呢?

待,他們又會有何感受!

種 籽

為回應不斷變化的社會和服務 - 「種籽 出為期一年的全新計劃



2024年6月21日,機構於理工大學演講廳舉行了「種籽賞」的首個活動:基 礎培訓工作坊。當天有100多位同工參與,除了讓他們認識社會創新及創新設計思 維的歷史、理論和應用外,機構同工還有機會彼此分享與交流。

計劃分四個階段進行,並激請了香港理工大學賽馬會社會創新設計院作為培訓 機構。第一階段培訓於7月至9月期間,以「創新工作坊」的形式進行。跨服務、跨 專業的同工透過工作坊的分組討論、互動及創新實踐,引發出創新的服務點子。同工 完成各階段培訓後將會提交計劃書推行評審。勝出的「種籽賞」團隊成員,會獲得海 外交流機會。期待明年3月,在分享會上展示這趟創新歷程後的學習成果。

基礎培 訓 課 程

健 情 康 緒健 拆 焦 康 中 區支援 醫 青 少 計 年 劃 分

享

會



「健康折焦」中醫青少年情緒健康社區支援計劃,於2024年7月29日在香港 中文大學舉行發布會,分享計劃成果。當日很榮幸邀請到精神健康諮詢委員會主席林 正財醫牛 SBS. JP、立法會議員狄志遠先牛 SBS. JP,以及社會福利署助理署長(青 年及感化服務) 陳麗珠女士三位蒞臨主禮。

分享會當天邀請了不同的專業人士,分享如何以各自專長協助青少年走出情緒的 漩渦。其中,劉浩泉中醫師分享:「青少年利用中醫改善睡眠及情志,療效比成年人 為高,特別是治療患有躁鬱症、重度抑鬱等的青少年。」

當日,還有參與計劃的年青人演繹計劃主題曲《倦怠金魚症》,表達失眠及情緒 問題為他們帶來的困擾;又以親身經歷演出短劇,表達曾處於人生低谷的他們,渴望 得到身邊人的聆聽與支持。

賞

中港其物業等理有限公司会力支持的「第七层無動会港、愛心接力 Showu 於

由港基物業管理有限公司全力支持的「第七屆舞動全港·愛心接力 Show」於 2024年9月8日假馬鞍山新港城中心圓滿舉行。是次慈善舞蹈匯演的參加隊伍以芭蕾舞、K-pop、社交舞、肚皮舞等多種舞蹈形式表演,讓人大開眼界,更令現場座無虚席,即使在圍欄外、商場的其他樓層,都站滿了人,一同欣賞參加者的舞姿。一眾舞者既可向大眾分享他們對舞蹈的熱愛,又可為「新田部屋」——新田過渡性房屋項目的基層家庭兒童籌款,資助家庭添置傢具、提供課餘託管等服務。

慈善舞蹈匯演曾因疫情停辦數年,今年再次重啟,反應依然熱烈!是次活動共吸引近300名表演者參加,年齡介乎3歲到70歲。我們不僅目睹了青春的活力,還欣賞到長者們展現出不遜於年輕人的活力與熱情!部分參加者更是第一次參與公開演出,卻絲毫沒有怯場,實在勇氣可嘉。

黃日芝芭蕾舞學校踴躍參與,動員超過 50 名學員,奪得「最高動員人氣獎」。 籌款方面,由 BE Dance Academy 及屯門地區康健中心的蔡石玉分別奪得「最高籌款獎」及「個人最高籌款獎」。

最後,再次感謝港基物業管理有限公司的支持、多間舞蹈學校的精彩表演及各位 觀眾前來欣賞並慷慨捐輸!願我們齊心協力,讓「新田部屋」的基層兒童擁有更佳的 學習環境!





「傳愛行動 2024」正式啟

動

2024年9月13日,信義會堂社校各區代表濟濟一堂,齊齊聚集在信義樓參與「傳愛行動2024」的啟動禮,人數超過60人。傳愛行動是信義會每兩年舉辦一次的盛事,今年傳承過往「傳愛行動,讓愛走動」的主題,以具體的行動去實現愛,讓愛得以傳遞到各社區。



啟動禮當天,大會邀請楊有志監督為啟動禮致辭、梁美英副監督帶領祈禱, 為各信義人打氣。各區代表隨後使出渾身解數,以戲劇、數白欖、唱歌等形式, 向大家展現各區特色,並分享將在「傳愛行動 2024」舉辦的活動,讓彼此認識、 互相支持,營造出歡樂融洽的氛圍。

然後,各區代表把代表自己區域的地區板塊逐一拼湊成完整的香港地圖,意味着愛將傳遍全港。最後,由信義會監督、副監督、各部長及社會服務部總幹事張貼「傳愛行動 2024 Let's Go!」的字樣於地圖上,共同見證「傳愛行動 2024」正式啟動。

傳愛行動踏入第五屆,一直努力推動堂會、社會服務單位、學校之間的合作, 共同關懷鄰舍、合一服侍社區,以實踐耶穌基督傳揚福音和服務人群的使命。參 與傳愛行動的單位、受惠人數、服務地區,也在不斷擴展。即使在 2022 年受疫 情影響下,我們依然堅持舉行傳愛行動,改以網上形式傳遞愛。在緊接着的 10 至 12 月,將有超過 100 間堂社校單位,於各區舉辦不同活動,例如探訪、工作坊、 嘉年華、表演、聚餐等,於社區內建立關愛文化。





由政府資助的過渡性房屋項目「新田部屋」,已於2024年9月24日舉行入伙 祝福禮,向每位居民送上祝福,同時藉此機會感謝一眾有份參與新田部屋建設的單位 及機構。雖然活動開始前下着傾盆大雨,但隨着祝福禮的開始,雨過天晴,就如新田 部屋的建成歷程般,有賴各界伙伴的支持,才能跨過接踵而來的挑戰,使新田部屋順 利落成。

當天有逾百位來賓及居民出席,主禮嘉賓包括:房屋局局長何永賢女士、新世 界發展有限公司執行董事薛南海先生、周大福慈善基金理事古堂發先生、中央人民政 府駐香港特別行政區聯絡辦公室社會工作部四級調研員李越瀚先生、本會監督楊有志 牧師、本會社會服務部執行委員會主席郭耿明先生及本會社會服務部總幹事陳麗群女 士。七位主禮嘉賓在祝福環節中,將印有「新環境」、「新生活」、「新生命」及印有象 徵符號的紙箱,一同放置於典禮裝置上,向居民獻上祝福,展開嶄新的人生旅程。

典禮完結後,我們特意安排了導賞團,向來賓介紹我們的示範單位及服務設施, 其中包括新田部屋獨有的心靈花園,內設有卵石路步行徑、明陣,供居民休憩及反思。

除了滿足居民的住屋需求,新世界發展聯同周大福慈善基金、Microsoft 香港、 HKT 及 Pricerite 實惠,共同在創新科技、教育、醫療及緊急支援等四大範疇引入 創新方案,致力於打造全面的「智慧社區」。設施包括 020 家居用品自助購物點、 STEM 課程創新教室,以及 DrGo 遙距視像醫療諮詢服務等,提升居民的生活質素與 健康。由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助「賽馬會躍見新生活」計劃,協助居民 加強家庭能力、建立互助網絡、提升職業技能及培養理財知識,讓他們可以持續地 改善生活, 躍見美好未來。

「新田部屋」位於元朗牛潭尾,共有5座4層高住宅大樓,提供逾千個1至2人、 3 人及 4 人/無障礙單位,租金為 \$2,100 - 4,500,另設有租金津貼及其他優惠。年 滿 18 歲並已輪候公屋不少於 3 年或現居於不適切居所的香港市民均可申請入住。「新 田部屋」已於今年7月正式入伙,並繼續接受申請。

協 作 會 共

融

樂齡發展

植

物

拓

印

作

坊

龍 倉 置 業



2024年6月15日,九龍倉置業義工隊和馬鞍山長者地區中心合作舉辦了一場 植物拓印工作坊。九龍倉置業派出義工隊 10 人,陪伴 20 位中心的長者會員,一同 體驗植物拓印的樂趣。

是次活動由鞍山探索館的3位義工導師講解,讓長者同義工了解簡單的拓印染 技術、植物的種類後,便開始一同製作植物拓印環保袋。長者先揀選自己喜愛的花葉 素材,然後發揮創意,在布袋上編排拼貼出各式形態,接着與義工接力敲打素材,在 布袋上留下天然色彩的圖案和紋理。活動不但有助加強長者的手眼協調能力,長者還 可以向義工分享她們的個人作品和製作過程中的喜悅,更可以互相欣賞對方的創作, 促進長者的社交連結,提升生活滿足感。

\pm 探索社 或 際 品 有 搬 限 出 新旅 司

程



不少居住在古洞鄉郊的長者因為新的社區發展需要,正面對搬遷、適應新環境的 挑戰。感謝其士國際集團有限公司對靈合長者健康中心的支持,約10位企業義工於 2024年7月21日,陪同一班老友記來到機構新建的過渡性房屋「新田部屋」,了解 這項目周圍的環境、交通配套、單位、申請資格等,為他們日後搬遷提供多一個選擇。

當天下了驟雨,義工們全程細心陪同,形成傘陣,護送老友記落車、參觀「新田 部屋」,讓老友記在下雨的天氣下可以安全活動。

活動結束後,義工還和長者一起吃火鍋,送贈傢俱禮品券,與老友記彼此分享生 活近況,讓他們能暢所欲言,並感受到他人的陪伴及樂意聆聽,共度了愉快的一天。

亞

金

融

旅

環境保護

· 直樹在礦 植樹在礦

Щ

威

勝

利

24(三) 海大銀馬

觀賞電影除了是一種娛樂,更可以從中學習。感謝亞洲金融的贊助,樂聚軒於 2024年7月27日舉辦「童心電影之旅」活動,由亞洲金融的熱心義工陪伴超過20 名小朋友觀看電影《玩轉腦朋友2》,一邊食爆穀一邊欣賞電影。我們希望透過觀賞電影,從主角的情緒變化、成長歷程,讓小朋友初步理解「接納自己」的概念。情緒沒有好壞之分,它們都是生命的一部分,塑造了獨一無二的自己。

看電影前,小朋友和義工在中心一起玩集體遊戲、猜謎語,互相認識,一同度過輕鬆快樂的時光。最後,每個小朋友都收到一份開學禮物,希望他們能把當日的快樂延續到新的學年,並像電影中的主角般,更懂得面對自己的情緒起伏!



感謝威勝利香港及盈發地基工程積極參與鞍山探索館的「植樹在礦山」郊野公園 植林優化計劃,於 2024 年 5 月 5 日派近 30 名義工一起除草、挖洞,把本地原生品 種的樹苗種上鹿巢山植林區。完成種植活動後,一眾義工更一起品嚐鞍山特產——礦 石曲奇及腐乳饅頭,親身了解礦山的歷史和文化價值。

「植樹在礦山:郊野公園優化計劃」是鞍山探索館正在推行,為期五年的計劃, 在馬鞍山鹿巢山一帶進行植樹工作。希望透過與公眾、不同機構的合作,一起種植及 護理 20 多個本地品種的樹苗,保護翠綠的山野面貌。同時,大眾能從活動中認識種 樹的不同考慮,包括何時種、種甚麼品種、如何種等,增強保育意識。

礦山保育連結不同有心人及企業,現時計劃仍在進行,希望有更多團體參與植樹 工作,以協助保育香港山野。 健康生活

世 暖 包 草 球 工

作

坊

重

眼看未來

中量



2024年8月1日,近30名仲量聯行的員工參與本機構中醫服務舉辦的「暖包草球工作坊」。參與的員工按照中醫師的指導,把十款天然中草藥紮成草球。草球加熱後會釋出濃濃的草藥味,將草球放在痛處或所需位置上,並且輕輕按摩直至草球冷卻,可有助血液循環,改善風濕舊患、風寒咳嗽等療效。除了製作暖包草球,中醫師還介紹了有助放鬆及減壓的食療與穴位按摩。

機構重視每一個社區人士的身心社靈健康,我們希望藉着「暖包草球工作坊」, 讓參與者能從中了解更多中醫知識,製作暖包草球,並在日常生活中應用,讓身體達 致放鬆效果,並紓緩肌肉和改善疲勞,達到身心平衡。計劃更鼓勵參與者將所學與家 人、朋友或有需要的人分享,讓社區內更多人體會到養生之道。

陽光房地產基金



00

隨着電子產品的盛行,近視、散光等眼睛問題有年輕化跡象。視光專業及學者均 指出近視度數通常在 6-12 歲時增長速度是最快的,因此機構為回應基層家庭視力健康 需要,承蒙陽光房地產基金贊助,在北區開展「童」眼看未來——兒童視力支援計劃。

計劃於 2024 年 4 至 8 月推行多元化的服務,例如透過家訪評估家中環境及光線情況,就兒童的視力狀況提供減慢惡化的方法。另外,計劃為有需要的基層兒童,提供全面視力檢查驗眼服務,以及按建議配設「近視控制眼鏡」,還舉辦了中醫講座及視力保健講座等。

現時,已有 60 多個基層家庭參與計劃,當中 95% 兒童透過計劃找出眼睛有視力狀況,需要配戴眼鏡或進行訓練,更發現有近視以外的其他視力問題,例如遠視、視網膜問題等,當中有 86% 兒童獲贊助配置近視控制眼鏡,以控制近視度數增加。

54



鞍山探索館 x Lazzzy Work



礦山主題模



聯乘Boxset









詳情及訂購連結:

查詢: 34211436 / 23509728



鞍山探索館與香港原型師Lazzzy首度合作。 以有趣的微縮模型,帶領大家認識昔日礦山

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(恆生銀行: 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 可獲發免税收據。 (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:	5	雪郵:		電話:	

支持《信念》



訂閱《信念》



意見收集



新界區

青年學院(邱子文)

聖芳濟各大學

天恩堂 (葵涌)

新景安老院 光明書局

樂活書緣

香港中文大學專業進修學院

索取地點

地址:



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



香港專業教育學院(李惠利、黃克競、觀 塘、屯門、青衣、沙田、葵涌)



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 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

《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









新田過渡性房屋計劃

項目代碼 34

現正招租

歡迎輪候公屋/有迫切住屋需要之合資格人士申請



二級能源標籤 冷氣機

熱水爐

共提供1,080個單位,包括1-2人、3人、4人單位 面積由172-355平方呎,租金由\$2,100起 單位均備獨立煮食空間、洗手間、浴室、廚櫃

屋苑提供綜合社會服務及社區配套

· 接駁小巴·社區商店 · 職業技能培訓及配對

可代為申請「關愛基金」一次性搬遷津貼 金額由\$3,650-\$8,450

申請及查詢

6113-6864

2728-9600





新界元朗新田新潭路11號

名額有限,請即申請新田部屋



信念

信念|創新|關懷

2024.10 issue TAKE FREE











