

# 信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部

# 前 途

The Road Ahead

?

!

繪畫真正的人生下半場——黃國基

撫慰新迎口人生的掌控權——沈旭暉

讓青少年看到身邊的群體——梁柏堅

為學生引路，為教師發聲——譚進希

走自己想去走的路——陳一奇





Photo: Dan Freeman

## 編者的話

過去一年，逃犯條例修訂、新冠肺炎肆虐、國安法的落實，為香港人帶來前所未有的衝擊。移民公司數以倍數計上升的查詢數字，足以反映香港人對前景的焦慮。

今期《信念》以「前路」作為主題，邀請了幾位受訪者，分享他們對自己以至香港人的前路的看法。那是關於恐懼、關於青年人、關於教導、關於改變、關於香港的真誠分享，希望這些分享能鼓勵大家對未來仍抱持積極的態度和信心。👉

Jonathan





## 基督教香港信義會 社會服務部

基督教香港信義會社會服務部於1976年成立，是香港大型的綜合性社會服務機構，以創新的方式、關愛及以人為本的精神為基層及弱勢社群提供多元化的服務。本機構現時共有超過五十個服務單位，由幼兒至長者，從家庭、學校以至職場，服務人次每年超過二百萬。

督印人  
陳麗群

### 編輯委員會

周淑屏、許恬莉、廖得安  
麥運嫦、陳曉盈

### 廣告及市場推廣

廖得安  
Tel: 3692 5468

### 封面及美術設計

Open the Close

### 承印

日昇柯式印刷有限公司

### 信念電子版下載網址

<http://www.elchk.org.hk/service/publish1.php>

### 基督教香港信義會社會服務部總處

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

### 《信念》55期手機版



<https://bit.ly/2DUY9dF>

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

沈旭暉 — 重奪對自己人生的掌控權	6
陳一奇 — 為學生引路，為教師發聲	9
黃國基 — 資深社工的人生下半場	12
梁柏堅 — 讓青少年看到身邊的群體	14
譚進希 — 走自己想走的路	16

### Focus

「正點」口罩的誕生	20
「賽馬會樂齡新天地 — 健康新生營」 運動 150 分鐘 啟動健康下半場	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
周淑屏 — 蠢出香港	31
潘狄思 — 愈食愈瘦	32
Mak Mak — 一秒感動	33

### Service

信義角度	36
社關服侍	37
「山野大奇蹟日」提醒大家守護山野 / 社區脈搏	38
外界協作	39

## Reader's palette



我不知明天的道路，但仍相信路還在，亦會有同路人的陪伴，共同在逆境中尋找出路，創造不同的新故事。

### 作者資料

#### 山茶花 Camellie Ma

插畫及平面設計師，用畫作來說明自己的立場，以溫和的創作去挑戰主流及回應社會。希望我的作品能讓大家細味，感受及思考當中的含義及信念。

camellia.illustration

山茶花 meredo

cameliemama@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）





「在可預見的將來，工作將會有天翻地覆的改變。」

—— 國際關係專家沈旭暉

「我想繼承老師的教導，指引學生怎樣做一個無愧的

『好人』。」 —— 老師陳一奇

Photo: carloyuen

「社會工作未必可以解決問題，但即使解決不到問題也可學習與問題共存。」

—— 資深社工黃國基

「現代的青少年頗『兩極化』，有些人甚至也不思想，只依賴家人，另一些人被社會上的衝突逼他們成長，他們不會完全聽命於人，只在有需要時才會依靠家人。」

—— 出版人梁柏堅

「只要做自己喜歡的事，即使有多累都沒有所謂，最重要是那一份熱情。」

—— 港隊羽毛球雙打代表譚進希

訪問內容純屬受訪者個人意見，並不代表本機構立場。



Feature





## 為學生引路， 為教師發聲

陳一奇，中學中國語文、文學科教師、香港演藝學院藝術碩士、香港教育同行陣線過渡理事。

### 恩師

陳一奇現在於一間中學教授高中的中文及文學科，任教的學校是他的母校。他說：一直有和母校的老師保持聯絡，而回母校任教也一直是他的志願。在母校的七年中學生活中，他受到老師的影響很大，令他想繼承老師的教導，指引學生怎樣做一個無愧的「好人」。

對他影響至鉅的，是中六、中七時教他中文的蘇老師，蘇老師一直堅持要教學生「六四」的歷史，她的教學質素好不在話下，更會關懷學生，對學生有深入瞭解，在學生的成長中擔任重要的角色。及後，蘇老師因癌症逝世，令陳一奇在痛心之餘，為人師的心志也更堅決。

回想蘇老師教導他的點滴，他說自己中文科的成績一向名列前茅，在某一次測驗中，他沒有認真溫習，只靠一點小聰明和「吃老本」過關，成績雖然仍是頭幾名，但還是給蘇老師罵了一頓，因為蘇老師知道他沒有認真溫習，訓示他分數不是最重要，重要是自己付出多少努力，成績背後的因素更重要。嚴師出高徒，陳一奇成為老師之後，亦致力於教導學生追求分數之外更重要的東西。

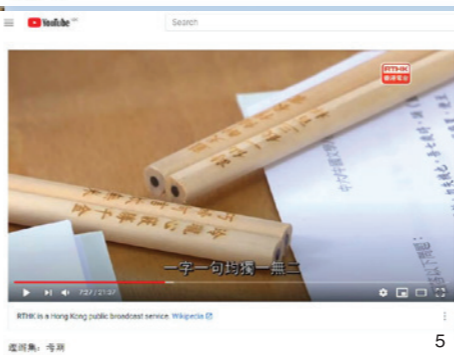


1. 陳一奇受中學老師的啟蒙，立志於母校任教，圖為他與學生在校內的合照。
2. 陳一奇讀港大時參加了校內劇社，從此醉心戲劇，圖為他過往演出的劇照。





3



4



7



8

### 保護

秉承師訓，陳一奇成為教師之後，致力於在教授知識之餘，亦教導學生待人處事。他說：求學不是求分數，人生是關於選擇的遊戲，懂得如何面對困難，負起自己的責任，在跌跌碰碰中成長，成為一個比昨天的自己更好的人，比學業成績好更重要。

他指出，現在網上的資訊發達，人們獲得知識很容易，知識愈來愈便宜，根本不需要有老師。如果老師只是傳授知識，存在價值會很低。學校的價值不單是知識的傳授，教師的角色是「學習促進者」，為學生篩選知識，促進他們學習，不只要學習學科知識，更要學習人生各方面的知識。

現今人與人之間的距離愈來愈遠，人與人之間互不信任，他認為學校應該提供一個安全的環境，成為一個保護網去讓學生作出各種嘗試，放手讓他們去追尋，而教師只是作為引導他們追尋理想的角色。

### 痛心

面對現在學生遭遇的種種困境，陳一奇痛心於一些成年人怎會忍心傷害年青一代，痛心之餘，更多是無奈。

他指出，老師的責任是保護學生，他會對學生說抗爭活動有危險，但總不能拉着他們不准他們去，學生要有個人的選擇，不受老師的侷侷。他說：不會有老師會叫學生去做危險的事，至今他沒有學生因抗爭活動受傷、被拘，但看到他校的學生有這樣的遭遇，他感到痛心。

前陣子因為疫情，教育局就文憑試的考試時間三番四次作出改動，亦令他感到憤怒又無奈。他不是因為當局更改考試的時間而憤怒，而是認為到了二月尾當局也沒作出決定，卻在臨考前6日才宣佈推遲一個月舉行，令考生無所適從。他指出考生花了這麼多時間準備文憑試，正是如箭在弦，但就因為當局不適當的舉動而受影響。他說：正所謂「一鼓作氣，再而衰，三而竭」，這怎能令學生不泄氣！

作為文憑試考生的老師，陳一奇在網上授課、和學生傾談之餘，又會親自駕車送筆記給學生，更用每個學生的名字作詩句，因應學生的性格、稟賦對他們作出鼓勵。他說：學生心中有太多積怨與鬱結，除了對政局問題常與家人看法不一致之外，因為不能上學又不能向老師、同學傾訴，加上沉重的考試壓力，很容易被壓垮。作為老師，他唯有多聽他們傾訴，多作鼓勵，因此他駕車親身為學生送上筆記，就是想和學生有面



6

3. 陳一奇在中學兼任戲劇導師，見證學生因學習戲劇而成長，圖為他與參加中文戲劇學會的學生合照。
- 4.5. 港台《鏗鏘集》亦有報道陳一奇如何為學生送上筆記和心思。
- 6.7. 在疫情期間，陳一奇會親自駕車送筆記給學生，更用每個學生的名字作詩句，因應學生的性格、稟賦對他們作出鼓勵。

對面接觸的機會，讓他們感受到關懷。他分析說其實對語文有興趣的學生不多，只希望自己的熱誠能夠對學生有潛移默化的作用。

### 發聲

最近，陳一奇參與籌組教育界工會，成為香港教育同行陣線的外務副主席，他認為教育界要多點聲音，教師要多點為業界發聲，也需要守護學生，例如之前文憑試中國歷史科的試題風波，對考生十分不公，且干預教育專業，這種干預在過去是很難想像的。

他指出教師群體原本較「斯文」，他們是一班讀書人，其中有些只純粹想做好傳授知識、教好學生的事。然而，面對種種干預及壓力，教師苦無渠道表達，由之前的教師集會，遊行，在橫風橫雨之下仍有兩萬教師出席，就可知道他們的憤慨。

作為工會的籌委、理事，其實他本來亦不懂怎樣搞工會，不懂甚麼政治手腕；負責外務的他，對於面對記者、公眾，起初也茫無頭緒。工會在去年11月籌組，到今年2月成立，但就遇上了疫情，令他們難以接觸會員，許多老師也未能完成入會手續，有些更未必知道工會的成立。

面對種種困難，陳一奇唯有讓自己沉澱思考，堅守良知，本着初衷，是其是，非其非。他說：黎明前是最黑暗的，逆境不是一時三刻能夠改變，希望同工和學生都能明辨是非，堅守信念。

### 底線

陳一奇讀港大時參加了校內劇社，從此醉心戲劇，之後更在演藝學院讀戲劇藝術碩士，主修戲劇教育。他在任教的中學中亦兼任戲劇導師多年，見證學生因學習戲劇而變得更有自信，在戲劇中找到

自我，藉此發光發亮。對於教育和藝術現在也受到打壓，他如何面對？他說：這是目前的大潮流、大環境，前景一定是灰暗、悲觀的，唯有抱着「話劇做得一套得一套」的心態去做。

他的學生對前景亦感到很灰，常會問：讀完大學之後能做甚麼？將來出來社會又會成為怎樣的人？在教育和藝術領域中，其實一直飽受欺凌與情緒勒索，他指出生活還要繼續，要相信「物極必反，否極泰來」。作為教師，他不願看到任何人流血，只要「留得青山在，哪怕沒柴燒」，在可努力的範圍內作出努力，在可行的環境中發揮最好，付出更多，這是他的選擇，亦是他希望以身作則勵勉學生的信念。



9

8. 2019年，喜愛戲劇的陳一奇於香港演藝學院完成藝術碩士課程（主修戲劇教育），並以優異成績畢業。
9. 穿着演藝畢業袍的陳一奇於校內與學生合照。





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



## 資深社工的人生下半場

黃國基 (KK) 於 1983 年在香港中文大學社工系畢業後入行，加入了香港基督教女青年會的社區發展 (Community Development) 部，然後 1993 年開始任職本機構，先後負責社區發展、就業服務、青少年服務、國內社福機構督導及倡議工作，直至 2018 年退休後獲機構續聘為半職同工至今，一做三十多年，從未離開過社工本業。

### 總結個人經驗的寄語

他說：「猶記得當年入職後收到的第一個信息，是社區發展 (CD) 已是夕陽工業。今天看來，社區發展作為一項服務確是愈來愈少，但社區發展在其他服務中作為一種介入手法卻是愈來愈多。」

由全職到半職社工，總結個人經驗，KK 個人認為作為一種着重宏觀介入及參與的服務手段，透過社會工作組織居民爭取利益並進行充權的過程，社區發展繼續在不同服務中發生，所以只要肯做，仍然會有空間。

提到香港各方面的自由空間都在不斷收窄，他勉勵後輩和同行在有限的空間仍要和服務使用者一起爭取，在生活上鼓勵公眾爭取權利、公義，而面對不會一成不變的政府，社工更要保持創意及彈性。

至於在爭取的過程中，受政府資助的社福機構可能有較大的顧慮，KK 建議可以改用社福機構結盟或民間關注組的形式爭取，他舉例指之前由約十間機構組成「全民撐退休社福聯盟」，向政府爭取全民退休保障便是一個很好的例子。

他說：「未來的倡議要更具彈性，夥伴要多，合作層面要闊，可以多與非傳統及有彈性的小機構合作。」

### 前任區議員談區議會

不說不知，原來 KK 曾在 1994 至 1999 年出任油尖旺區議員，他又怎樣看香港的地區議會運作？他覺得當下投身區議會又可發揮多大作用呢？

KK 指出，現實是區議會一直以來都沒有能力影響政府的政策，但在社區事務及居民的具體個案上，區議員卻往往能充當代議人，為街坊向政府爭取。他認為，現況下區議員仍可在協助居民個案方面發揮角色，他又建議新當選的議員可以多花時間在地區聯繫及組織居民、建立社區平台上。

他說：「一鼓作氣選議員不難，做議員更難，重要是深耕細作，勤力落區，繼續連繫街坊，切忌在當選後成為一個『消失的議員』。」

談到發展的空間，KK 帶點慨嘆說：「1994 年尚是年青的我決定參加區議會選舉，是因為想在香港回歸之後有位置作更多的參與；想不到的是，今天的限制如此大。香港人（特別是年輕人），在艱險中要奮進，要加油，也要萬事小心！」

### 從來沒有考慮移民

KK 的兒子已是中學生，KK 對香港現時正進行及未來將進行的教育改革也有自己的看法。他指出：「內地的歷史教育告訴學生列強侵華，然後一跳便去到 79 年以後的經濟改革開放，那中間的三反、五反，以及後來八九六四的歷史去了哪裡？」

猶幸香港畢竟是一個國際城市，仍有接收外面資訊的自由。他認為，父母不是要教育子女贊成或反對一件事，而是要讓子女知道現在發生什麼事情。從兒子還是幼兒的時候，KK 和太太差不多每年都會帶他一起去參加維園的六四集會及回歸後的 7.1 遊行。

KK 說：他個人從來沒有考慮移民，但基於希望兒子可多了解外面的世界及接受不同的教育方式，他會鼓勵兒子到外國讀書，但是否付諸實行，會由明年便升上高中的兒子自行決定。

### 思考退休後的路向

前年退休後，KK 一方面獲機構續聘為半職社工，另一方面又改以個人身分為國內社福機構做督導工作。隨着去年陸續結束與內地機構的合作，KK 開始思考個人退休後的路向，最後他與喜愛鑽研健康飲食的太太於去年底決定開設一間茶食店。

做過就業和青少年服務社工的 KK 指出，希望可以透過它幫助一些有經濟需要的人就業，特別是年青人，至於生意只要不用蝕本及可持續便好。

中年人也有自己的夢想，對於想在退休後開店的人，作為過來人的他有這樣的忠告：在新冠肺炎疫情下開店似乎有點冒險，但他相信，只要重視人與人的關係，憑良心做生意，便是真正的營商之道。

KK 和太太希望將這些相關的積極、正面信息散落社區，他們又計劃未來會利用小店打烊後的時間，在店裡多舉辦一些社區活動，推動人與人之間的聯繫與交流。

積極開展半退休後人生下半場的 KK，語重心長的說：希望每個人都可以在自己的崗位做一些事。他又指出：社會工作未必可以解決問題，但即使解決不到問題也可學習與問題共存。空間雖小，但他相信，總有空間可讓人繼續努力。是放棄還是仍為這空間努力，大家可以想一想……。



1. 2016 年在全民退保大遊行中代表「全民撐退休社福聯盟」上台發言。
2. 90 年代 KK (前排左 3) 在彌敦道靜坐，抗議水務工程影響附近商戶。
3. 與立法會教育界議員葉建源在「新學制中期檢討及前瞻」聚焦交流會。

4. 兒子還是手抱階段，KK 夫婦已帶他參加一年一度的 7.1 回歸大遊行。
5. KK 在熟習沖泡各式飲料的技巧。
6. KK 希望透過小店發放正能量。





1 梁柏堅表示需要同心協力與青少年面對前路。

2 引起爭議的《Breakazine》主題「勇氣不滅」、「催淚香港」。

3 梁柏堅與《Breakazine》的製作團隊

具基督教背景的突破機構於 1973 年成立，是一間非牟利的青少年文化、教育及服務機構，範圍涵蓋出版及媒體、人際及文化創意工作。我們訪問了突破機構的出版及媒體事工總監梁柏堅，他既是突破出版社的主事人，也是近期備受談論的青少年雜誌《Breakazine》的創辦人，他與我們談論青少年工作、《Breakazine》雜誌及出版社的前路。

## 整理生命

突破機構自創立以來，一直從事青少年事工，致力於幫助青少年對過去作出整理，對現在作出判斷，對未來作出探索。作為一個基督教機構，除了青少年事工之外，同工的靈性培育亦是一大重點。管理層帶領同工藉由討論、互動一同探索異象，對於當前的香港，他們領受到的方向是因為前路有許多不確定性，很難計劃前路，媒體工作的動盪難以避免，因此更需同心協力面對。

梁柏堅指出，突破旗下的刊物《Breakazine》在這時代發揮着記錄紛爭的作用，而突破的輔導中心則着重人際的工作，關注社會時局對青少年的影響，期望能藉此時機打開介入之門幫助青少年處理個人、家庭等各方面的困難，協助他們重新檢視、整理生命。

另外，突破於文創方面的事工，是在佐敦的突破中心設立文創單位。由於時下年青人很多也不會打一份長工，因而有一人多職的情況出現。因此，突破中心的文創工房以廉價的租金讓青年人在此試驗、創立手工藝品牌，為他們提供財務及訓練等支援，亦令他們之間互相交流共同向前探索，迎接挑戰。

## 回首過去

回首過去，梁柏堅指出，突破機構自 70 年代引入西方的輔導模式，當時並沒有其他機構開展這方面的工作，突破可說是先行者，在



當時發揮着類似「大台」的作用。從前沒有互聯網，要有「大台」才容易得到資訊。現在因為互聯網，得到資訊容易了很多，青少年也進化了，不需要大台，他們可以自己在全世界溝通、回應。他分析說現代的青少年頗「兩極化」，有些人甚至不多思考，只依賴家人，另一些人被社會上的衝突逼他們成長，他們不會完全聽命於人，只在有需要時才會依靠家人。他觀察到年青人跟長輩說話時，他們常會回應：「得啦得啦」，意思是這一刻不需要幫助，遲一些有需要時會自己找方法解決。

## 強調群體

為了幫助青少年在這紛亂的世代提高抗逆力，突破機構的方向是強調群體，讓青少年看到他身邊的群體，不要這麼快絕望。例如在旗下網站、雜誌、出版物中，常會分享為這個社會帶來改變的人物故事，讓青少年感到安慰、不再孤單，繼而有動力去找到有共同性情、志向的群體。

又如創作工作坊強調做手工藝的人之間的合作，他們並非純粹租戶或個體戶，而是互相幫助、互相鼓勵的群體。在這群體之中，一個人的困難不只是一個人去面對，團體互助便可以面對更艱辛的未來。

## 來龍去脈

近期引起關注的突破機構的年青人雜誌《Breakazine》，其實原本較少青少年主動看，但近期卻備受關注。對突破機構有點認識的人也許會知道該機構從前的《突破》和《突破少年》雜誌，陪伴過那年代的青少年成長，《Breakazine》正是承傳這個傳統。梁柏堅指出，從前的《突破》在 1999 年停刊，而在 2009 年《Breakazine》誕生，其契機是因應學生開展通識教育，青

少年被要求關心社會，而《Breakazine》就是讓他們用社會科學的角度看世界。雜誌主要以理性的分析、挖深的內容、冷靜的討論來為時代做記錄。目標是以較短篇幅、較活潑有趣的方法，讓青少年去關心世界、關注社會的重要議題。其中，亦帶出未來的向度，令年青人看到前路，知道如何走下去。

關於早前引起關注甚至圍攻的兩期《Breakazine》，梁柏堅娓娓道來前因後果。之前的一期主題「催淚香港」是探討如何有人性地看待生命，不要泯滅人性，要愛人，為別人流淚。之後一期的主題「勇氣不滅」，是探討「仁者必有勇，而勇者未必有仁」的命題，討論有勇氣的人不一定有愛，而有對人的愛才是真正的勇氣。可是，批評的人沒有瞭解清楚內容，便因為他們沒有鞭撻勇武、怪罪年青人而攻擊《Breakazine》與突破機構。

## 社會命題

梁柏堅解釋《Breakazine》並不是專注做政治題目，如果社會上仍有關於政治的命題需要年青人深入探討，他們不會迴避。至於面對壓力，雜誌會否減少談及政治，他說那不是他們決定的，而是由社會、年青人決定的。正如因為《Breakazine》受壓事件，令更多青少年留意這本雜誌，甚至找回從前的期數來看，令雜誌的銷量也上升了，青少年關注的命題，正正是《Breakazine》要探究的命題。

至於書籍出版方面，受到大眾書店結業、學校停課多時的影響，令突破出版社銳意發展其他銷售渠道，例如與 HKTV Mall 合作在網上銷售、自己做網店、開發獨立書店的銷售渠道等。他相信書的質素及和讀者的互動是最重要的，就如最近他們出版一位記者以文字記述邇來社會事件的《天愈黑，星愈亮》，就因與社會命題息息相關而成為暢銷書。

4. 突破書廊除了售賣書本外，亦設不同文化活動，為都市提供一個安歇的空間。
5. 為年青人提供一個共享工作空間，與同路人一起尋找自己的職志路向。
6. 透過不同活動幫助青年人探索未來的可能性。





相信不少人都希望找一份適合自己的工作，更希望找一份合乎自己興趣的工作，但往往都因不同的顧慮而事與願違，也令「興趣 = 工作」成為天方夜譚。但對譚進希來說，這並不是夢，而是走自己想走的路。

### 由打羽毛球到沖珍珠奶茶

27歲的譚進希是港隊羽毛球雙打代表，自小喜歡運動，讀小學時已是羽毛球、乒乓球、足球、田徑的校隊成員。在升中一時，他只能選擇一項運動專注訓練，在心愛的乒乓球和羽毛球中，他選擇了羽毛球，並完全投入其中。「放學後立刻到體院青年軍操練，第二朝早才回學校做功課，整個生活的重心由學業轉至羽毛球上。」中三時，譚進希成功加入了港青，並在一年後獲邀加入港隊。「相比其他運動員，我是較遲加入港青接受訓練的。我曾想過先完成中五會考才加入港隊，但有如此難得的機會，家人亦支持，就選擇暫停學業，加入港隊專心打波，成為職業運動員。」

在多年的訓練中，譚進希一直喜歡單打，但在比賽中雙打成績往往比單打好。因此，港隊教練多次勸譚進希改練雙打，但他卻堅決拒絕。「有一次，我在想：『我是喜歡單打還是喜歡羽毛球？』便發現自己真是喜歡羽毛球，無論單打或雙打，只要我可以繼續打羽毛球就可以了。」自此，他開始了羽毛球雙打訓練，出戰亞運、世界羽球錦標賽等不同大賽，更在2017年的馬來西亞羽球大師賽獲混雙季軍、2018年的新加坡羽球國際系列賽獲男雙冠軍。「我剛剛換了新拍檔，希望多加操練後繼續參與不同世界賽。自己年紀亦不輕了，希望在退役之前可以再參與亞運比賽。」



- 1 譚進希已達成兩個夢想：打羽毛球、開珍珠奶茶店。
- 2 出戰亞洲羽球錦標賽 (Photo by Edwin Leung)
- 3 2018年，譚進希(右2)代表香港出戰亞運。



在港隊的訓練中，每天都有體能、技術、力量訓練，為出戰各項大賽作好準備。而譚進希完成每日操練後都會飲珍珠奶茶，之後回家打機和休息。但由今年年初起，他操練後會立即來到荃灣的一間台式飲品舖穿上圍裙，走入廚房沖出一杯又一杯珍珠奶茶，打理舖頭大小事務。「我的興趣是打羽毛球、打機、飲珍珠奶茶。我已達成打羽毛球的夢想，而電競選手因年紀太大不適合，所以就選擇開珍珠奶茶舖。」

### 最重要是那份熱情

譚進希表示，他十分熱愛珍珠奶茶，差不多每日飲一杯。2018年，隊友潘樂恩開了珍珠奶茶舖，啟發了他做運動員以外的方向。「我向她請教了不少，才知運動員在空餘時間除教波和讀書，都可以開舖做生意。既然自己喜歡飲珍珠奶茶，又想做生意，不妨試試。」譚進希萌生這念頭後，曾經想親自到台灣將一個新的台式飲品品牌帶回香港，但礙於自己需要集訓，沒有時間處理，加上要考慮食材的存倉問題，因此改以加盟形式開店。「我試過全港十多間可加盟的台式飲品品牌後，發現『花斑茶社』的品牌形象、食材貨源、飲品味道都最適合我。」決定加盟後，譚進希開始找合適的舖位，但過程並不是想像般簡單。他原先想在人流夠多的荃灣路德圍找舖位，但因當區已經開了一間大品牌的台式飲品店，難以競爭，只好另覓地方。「賣珍珠奶茶最需要人流，但人流多的舖位租金自然貴，但飲品卻不能賣太貴，難以兩全。」譚進希花了近一年的時間，終於在荃灣西站上蓋商場找到合適的舖位，但卻要面對意想不到的問題：疫情、投訴。

「開張首幾天生意很好，但隨着本港疫情爆發，生意就一落千丈，捱得很辛苦。」商場人流



稀少，更沒有人願意除下口罩，邊行邊飲珍珠奶茶。在生意淡薄、營運資金不足下，譚進希只好放棄僅餘的休息時間，一練完波立即回舖頭，放假時亦全日在舖頭工作，減少營運開支。「亦因為疫情，三月時體院宣布暫停訓練，正好讓我有更多時間打理舖頭，處理開店初期不同的瑣碎事。」在疫情下，有些網店主動找譚進希幫忙寄賣防疫物資，如搓手液、酒精紙巾等等，但卻收到商場管理公司要求停止所有寄賣，表示租約規定不得售賣台式飲品以外的東西。「不單防疫物資，就連店內的裝飾也有規管。」

譚進希與本地插畫師合作，在店內加設繪馬場，讓顧客在許願牌上寫上不同心願或畫圖畫，但卻被管理公司要求清拆。「我已將許願牌拆下放入飾櫃內，但亦被指因收到投訴要清走。」除不能寄賣、掛許願牌，就連顧客送給他的手作擺設亦被管理公司要求移除。譚進希表示，自開業至今，差不多每天都會收到管理公司的短訊、電話，職員親自來舖內通知收到不同投訴或違反租戶合約等等，甚至收到管理公司發律師信。既要忙於為各羽毛球大賽作好準備，又要忙於舖頭營運，更要處理投訴和律師信，譚進希表示真的很忙碌，但沒有想過放棄，會繼續做下去。「只要做自己喜歡的事，即使有多累都沒有所謂，最重要的是那一份熱情。」



- 4 家人十分支持譚進希開台式飲品店。
- 5 原先的繪馬牆已拆下掛繩，改為一幅裝飾牆。
- 6 繪馬牆許願版被要求拆下，只可收在櫃內。
- 7 除了處理舖頭業務，譚進希亦會落手落腳沖製飲品。
- 8 隊友李晉熙(左1)、唐智朗(左2)、伍家朗(右1)來到譚進希的台式飲品店。



疫情爆發初期，口罩供不應求，但院舍及送飯等服務仍要繼續維持，有見機構和社福界同業為尋找口罩而費盡心思，機構決定自製口罩，起名「正點」，今期 Focus 會介紹當中的緣起。另外，建立恆常的運動習慣有助對抗疫症，機構最近亦推出了賽馬會樂齡新天地——「健康新生營」計劃，鼓勵 50 歲以上的退休人士以鍛鍊、實踐、傳承、回饋等理念，為自己和社區人士建立起健康、豐盛及具意義的生活。



Photo: Fauzan Saari







# 「正點」口罩的誕生



「那是農曆新年後，2月7、8日左右的事情。當時疫情嚴峻，全球正鬧著口罩荒，我們都擔心服務使用者和同事們沒有足夠的口罩使用，大家都在想辦法。當時，Schwinger 忽發奇想，跟我說了一句：『我們可以自己造口罩嗎？』我沒有反對，心裡想：凡事都有可能。」本機構總幹事陳麗群 (Queenie) 憶述年初時與助理總幹事黃智傑 (Schwinger) 的一次對話，促成「正點」口罩的出現。

## 既然買不到，就自己製造吧！

在疫情期間，機構的院舍及住宿服務（長者、復康及戒毒）均須照常運作，其他如上門送飯服務仍要繼續維持，口罩對前線員工的保護尤為重要，但當時機構的口罩存量估計只能維持約三十天，全球出現口罩荒令情況更加嚴峻。既然買不到口罩，不如自己製造吧！自製口罩的想法便在這種情況下萌生，希望幫助機構的服務使用者和員工提供足夠及有質素的口罩，也為社福界同業解困。

有了這個想法，Queenie、Schwinger 加上助理總幹事何顯明 (Patrick) 在內的三人總幹事團隊便迅速開始研究製造口罩的可行性，同時游說管治層支持這個建議，但一切都得保持低調進行。Queenie 直接向管治層講解他們的計劃，意想不到的是，建議在數天內便得到執行委員會的通過和授權，讓事情能更快的進行和落實。如此迅速地通過一項大型又要保密的計劃，在機構的歷史上絕對是史無前例的，完全是建基於大家有相同的使命和彼此的信賴之上。

1. 機構服務對口罩的需求殷切，為此總幹事團隊想盡辦法，最後決定自製口罩。
2. 前線員工在疫情期間為有需要的長者送飯。
3. 院舍服務在疫情期間照常營運，前線員工對口罩的需求殷切。
4. 製作過程一波三折，Schwinger 坦言為此經常半夜醒來。



## 「正點」—— 做正確的事

製造口罩必須要有無塵車間 (Clean Room)、口罩製造機器和原材料，剛巧有一位教會的弟兄認識個人護理用品公司 5100 Cosmetic Company Limited 的負責人，能提供約二千平方呎的無塵車間。當時有不同的商家聯絡過他們尋找商機，但負責人很認同機構製作口罩的理念，最後決定租用給信義會，亦提供人手和技術的支援。跟著，團隊亦進行購買口罩機和訂購原材料的工作，但由於很多不確定的因素，又要與時間競賽，每天都遇到複雜多變的問題和困難，致使團隊承受着很大壓力，Schwinger 更因壓力大而經常半夜醒來，擔心有負機構的期望。

二月購買口罩機，預算四月到港，卻面對不斷變化的物流政策，不知道能否如期付運；在購買熔噴布時，價錢不斷被搶高、貨不對辦等問題亦層出不窮；因疫情關係，內地的口罩機師傅不能來港，遇到機器出現問題，唯有四處找援手，甚至要自己親手找出解決方法。過程中就曾試過購買一噸熔噴布，但只有小部分能成功運到，到港後又發現不合規格，慶幸廠方最後也願意退貨。機器四月投產，為了在短時間內生產一定數量的口罩以滿足需求，機構長者團隊更調撥了部分人手，持續三個月在工人休假的日子充當臨時工人，負責生產線上各項工序，以加快生產。除了生產，所有設計、宣傳、運送、檢測等工作，都要靠不同部門的員工合力處理。

總幹事團隊想到口罩是為幫助同事及其他有需要的社福機構而生產的，幾經商議後，就採用了「正點」口罩 (Positive Mask) 這個名稱，代表要做正確的事，這也回應了機構近年「作時代的燈台」這個主題。

秘密籌備了兩個多月後，機構終於在 4 月 24 日向傳媒及各界發放製作「正點」口罩的消息，並且分階段接受訂購，分別向機構內部、社福機構、教會及學校供應，產量十分之一會贈送予基層。首批一盒 50

個口罩售 HK\$95，即每個售價低於 HK\$2，銷售口罩的盈利則會撥入「基層醫療健康基金」，以支援基層改善環境衛生，基金亦歡迎公眾捐款。

## 機構與過百團體受惠

「正點」口罩四月投產至今，已為機構內部以及超過 100 個團體供應口罩，推出至今仍不斷改進設計和材料，價錢也相應地作出調整。現在市面的口罩供應漸趨穩定，價錢也由高至 5 元一個回落，那麼「正點」口罩的使命是否也即將完結？

「製作『正點』口罩的初衷只是想協助服務和業界解決購買不到口罩的問題，我們亦希望有更多同路人加入，紓緩市面緊張的情況，並未有持續製造的計劃。」「現在我們每日的口罩生產量約為 2 至 3 萬，每月預計可生產 40-60 萬個口罩。首輪訂購很快便被認購一空，第二輪的則緩和了下來。」Schwinger 表示，原先預算 12 月會停止生產「正點」口罩，不過稍後開會討論再決定。

回顧整個「正點」口罩的製作過程，Patrick 表示這是一個很好的經驗。「要跳出專業社工既有的工作模式，去從事這種從未接觸過的生產工作，這的確是一種挑戰，但如果能將風險控制得好，我們也是可以踏前一步的。」

對於過程中遇到種種難關，除了靠機構管理層、員工互相協力，身邊不同友好和團體的協助之外，總幹事團隊也在過程中不斷禱告，團隊表示：「上帝就像開了一扇門，雖然門是窄的，困難也很多，但最終都能在堅持信念和使命的驅使下，成就上天的美意。」

- 5 工人在二千平方呎的無塵車間生產「正點」口罩。
- 6 Patrick 表示處理生產工序對社工來說確是一種挑戰。
- 7 Queenie 與 Schwinger 在研究一批口罩的質量。





「賽馬會樂齡新天地 — 健康新生營」

## 運動150分鐘 啟動健康下半場



根據世界衛生組織指引，成年人每周進行150分鐘中等強度帶氧運動，可以增進心臟、肺、肌肉和骨骼健康，甚至可以減少非傳染性疾病。

本機構的長者服務去年十月獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，開展為期三年的賽馬會樂齡新天地 — 「健康新生營」計劃。計劃著重從運動入手，於深水埗和大埔太和設立跨齡啟動熱點，為50歲以上人士及社區人士提供活動，培養他們持續運動的習慣，建立健康生活模式。

### 每周運動150分鐘

計劃鼓勵參加者透過有系統的訓練及記錄，培養持續每星期150分鐘運動的習慣，包括參加為期八星期的75分鐘紓痛伸展運動班，並在回家後完成75分鐘自主體適能練習。

負責監督計劃的服務總監（長者服務）彭慧心表示，長者服務在2014年成立社企金齡薈，正是希望匯聚及鼓勵50歲以上退休人士發揮所長，一同建構及享受健康、豐盛及具意義的生活模式，而以運動作為服務發展的主線，是要回應他們的基本需要。大家都相信要有健康的體魄，才能擁抱豐盛精彩的人生下半場，她說：「相信要先打造好身體，其他部分也可發揮得好些，譬如找到自己的興趣，也再有能力有信心去回饋及服務社會。」

她表示，機構發展金齡服務，同時希望鼓勵金齡人士服務社區，今次推出的「健康新生營」計劃，一方面聘用金齡薈在2016年訓練的伸展運動的導師，另一方面亦會鼓勵參加者在鍛鍊身體、建立健康生活模式之餘，多與人分享經驗，由照顧自己拓展至關心社區。

1. 「健康新生營」的目標是促進50歲以上人士及社區人士對健康身心的關注。
2. 服務總監（長者服務）彭慧心相信，金齡人士要有健康的體魄，才能擁抱豐盛精彩的人生下半場。
3. 永生堂主任牧師吳玉芬感恩上帝帶來這次堂社奇妙的合作。
4. 梁永康牧師希望鼓勵教會的金齡弟兄姊妹開展精彩的人生下半場。



她指出，這個為期三年的計劃有幾個階段的發展，「首先是希望參加的退休人士鍛鍊健康的體魄，讓自身得益；然後是認識多些運動的理念和身體力行實踐在日常生活中；第三階段則是嘗試將所學傳授給別人，同家人朋友講也同社區講；最後第四階段則是他能夠將經驗回饋社會，也令計劃可持續發展。」

### 堂社合作散播種子

提到今次計劃的其中一個特色，是可以充分利用教會及青少年中心閒置時間的空間，作為舉辦運動班和活動的場地，彭慧心對此表示十分感恩，她指有關做法不僅能夠有效運用社會資源，更促成機構（社會服務部）與教會堂會之間的緊密合作，「健康新生營」計劃其中一個啟動地點，正是基督教香港信義會位於深水埗的永生堂。

永生堂梁永康牧師表示，年前各堂會與社會服務部一起推動的「傳愛行動」，埋下永生堂與金齡薈合作的種子，正值堂會近年亦想協助一班準退休和屬於年輕長者的弟兄姊妹發展精彩的人生下半場，更希望雙方可以有更多合作。

他表示，社會服務部在堂會開展活動讓他們有機會接觸到比以前更廣闊的對象，弟兄姊妹對於有鄰舍由四方八面而來，以及有機會服侍更多鄰舍更是心感喜悅。

永生堂主任牧師吳玉芬就補充，堂會一直有研究如何善用閒置的場地，感恩是聖靈牽引帶來這次堂社的奇妙合作，特別是看到弟兄姊妹都歡迎有人使用堂會的場地，更對有社會服務部而非堂會的同工來到當中設立辦公地點，感到被激勵和觸動。

### 讓金齡導師發揮所長

走訪永生堂的當天，紓痛伸展運動班導師姚美華（Chris）正在用心指導運動班上的參加者。因受痛症困擾而提早退休的Chris，原打算專職照顧家庭，沒想過會當上伸展運動教練。2015年報讀金齡薈的伸展運

動班，成為Chris人生的轉捩點。課程不僅有助紓緩她的痛症，更令她驚訝於人體結構的奧妙，吸引她其後繼續修讀多個伸展課程及接受教練培訓。

Chris很喜歡自己現在伸展運動教練的崗位，她笑言可透過班組認識社會不同階層人士，更希望將自己所學實踐，推己及人讓更多人認識運動的好處。

參加者考儀就稱讚Chris肯用心指導每一位參加者，71歲的她說過去一年的政局發展與疫情都讓人失去方向及心情大跌，幸好持續運動可以讓她找回一些動力。以往亦有參加其他運動班的她又表示，特別喜歡今次的紓痛伸展班，因為能夠協助她了解自己身體的弱點。

住在永生堂樓上的發哥是永生堂的義工，也是紓痛伸展班的參加者。發哥表示，肺炎疫情肆虐讓他少了做運動，身體也轉弱了，現在疫情稍緩，回到堂會上堂及持續運動讓他「成身舒服晒！」

賽馬會樂齡新天地 — 「健康新生營」計劃強調健全的健康取向（Holistic Health Approach），除了運動訓練，更為參加者提供多元化體驗式活動，照顧身、心、社、靈等多方面的需要，而一系列的多元化體驗式活動將會由七月開始陸續推出。



5. 機構長者服務及教會永生堂的團隊合作愉快。
6. 導師姚美華用心指導每一位參加者。
7. 派駐永生堂的社工黃登保本身也十分熱愛運動。
8. 參加者發哥表示持續運動「讓自己成身舒服晒。」
9. 考儀說參加這個伸展班讓她更了解自己身體的弱點。
10. 為了保障學員健康及預防傳染，場地設有防疫隔板作隔離。



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



Photo: Serkan Goktay

文章內容僅代表作者意見，並不代表本機構立場。

Column





# 家長是「造王者」

有一位家長因為兒子派位不理想，擬往「叩門」，但又覺得有失尊嚴，為了糾正他的想法，我和他有了以下談話：

趙為本人 家為家長

家：我唔想去叩門，因為好似「沿門托鉢」去乞個學位咁！

趙：錯了，你是否知道小學校長非常想家長「叩門」？

家：校長見到家長「叩門」，應該覺得好煩，點解非常想見到佢地呢？

趙：因為小學校長嚟小一派位過程中，不但沒有參與，而且從「自行分配」到「統一派位」這兩個階段，都沒有話事權。

家：唔明，我哋家長將嗰張「小一申請表格」交俾小學，唔係由校長批准與簽收咩？

趙：當然唔係啦。表格所有資料應該由小學的文員核算嘅；核對完畢，亦應由秘書或文員蓋上校章。而統一派位，全部由教育局一手辦妥，校長似乎未出現過 (never come into the picture)。除非是「自行分配」階段 25 分嘅數目超過「限額」要抽籤，才勞煩教

育局代表來抽，由校長來監督。試過有一次，有老師找到校監替他兒子向學校寫介紹信，「自行分配」放榜竟然落空。老師走來問我點解校長唔俾面個校監，我告訴他，介紹信應該喺六月放榜日交俾校長，因為校長由九月至六月放榜前，都有權收生！

家：係咩？校長竟然一個學生都有權收？

趙：係呀！幼稚園校長、中學校長都有權收自己喜愛的學生，唯獨是小學校長，由九月至六月統一派位放榜前都有權收學生，直到「叩門」，校長先至有權收自己喜愛嘅學生。你話嘞，小學校長是否非常想見到來「叩門」嘅家長呢？

家：咁樣又似乎有啲理由！

趙：因為喺「叩門」這階段，校長才真正似一個校長，可以親自收一個自己想收嘅學生。之前，校長不似一個校長，換句話說，透過「叩門」，家長似乎是個「造王者」(The King Maker)！

家：如果係咁，我就唔怕去「叩門」了！多謝趙 Sir 指點迷津！👉



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



# 孩子，讓我愛

喬宏太太小金子給我講述了一段引自台灣女作家所寫的《守望的天使》故事，內容發人深省，很值得在此跟大家分享：三毛鄰居家的孩子湯米問她：「天使是悲傷的嗎？你說他們哭着？」三毛回答：「他們常常流淚的，因為太愛他們守護着的孩子，所以往往流了一生的眼淚。流着淚還不能擦啊，因為翅膀要護着孩子，即使是一秒鐘也捨不得放下來找手帕，怕孩子吹了風淋了雨要生病。」

有一天，被守護着的孩子總算長大了，孩子對天使說：「要走了。」又對天使說：「請你們不要跟着來，這是很討人嫌的。」天使彼此對望了一眼，甚麼都不說，他們把身邊最好最珍貴的東西都給了要走的孩子，這孩子把包袱一背，頭也不回地走了。可憐的兩個老天使，他們失去了孩子，也失去了心，翅膀下沒有了要他們庇護的東西，終於可以休息了。

每個人都擁有兩個天使，一個是父親，一個是母親。他們沒有會飛的翅膀，也沒有閃亮的光環，有的只是無限的關愛、無求的付出、無限的包容和無止境的守望。曾幾何時，我們依偎在父母的懷中，用小手握住父母的大手，感受到那份人間最踏實的溫暖。但等到我們的羽翼日漸豐滿，卻往往是迫不及待地掙脫愛巢，義無反顧地飛向自己的天空。留守空巢的，就只餘早已蒼老僵硬無力抖動的翅膀！

可憐的兩個老天使，就是我們的父母。我們每一個都是那些天使曾傾注全部心血、呵護、照顧、守望的孩子！為人子女者，在這稍縱即逝的短暫人生中，請不要錯過仍能有孝養父母的機會，不要讓

悔恨的一幕反複重演，因為再堅強的天使也有老去的一天！

祈願天父讓我們心中時刻保有一份歷久常新的孝心，父母守望的不過是子女的幸福。但願天下兒女都能珍惜擁有，及時行孝，用愛的回眸報答那永恆的守望，讓年老的天使能擁有幸福的晚年。

今年是全球抗疫的一年，多了時間和家人一起禱告、一起晚飯。我是個不太懂得表達情感的人，所以家人會奇怪為何每頓飯我都會說：「煮得很好味呀，很不錯呀！」因為對我而言這是個難得的時刻，感恩自己的孩子經已長大成人，能夠吃到孩子和太太一起下廚的飯菜，這種味道是天下間最好的味道！

當這陣子每次回到我媽媽家，也能吃到年老的媽媽親手煮出來的東西，我仍然滿心感恩地說：「煮得很好味呀，很不錯呀！」每次我都把握機會按着媽媽的手為她禱告，也讓她知道天父是誰，我愛對她介紹天父就是那位讓你成為我媽媽、讓我成為你兒子的那位。每次她聽後就很安靜地聽我為她禱告，這也是我很享受的時刻！👉



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。





# 危機也是轉機

當下的香港，疫情伴着社運而來，社會面對的震盪可說是一浪接一浪，徹底顛覆了日常生活、工作倫理以至營商環境的傳統智慧。但無論如何，任何危機的日子總會打沉一些行業，但卻會帶來一些企業冒起的機遇。就目前可見的情況，在「天災人禍」的背景下，似乎有一些行業是「得益者」，最少包括三類：

一、線上經營者：例如網購、網約服務等，尤其最近疫情期間，市民留在家中獲得產品和服務的需求大增。參考 2019 年的淘寶「雙 11」便可見端倪，其訂單創建峰值達到每秒 54.4 萬筆，成為全球最大規模的流量洪峰。

二、在線服務供應商：包括電訊、娛樂、遊戲軟件、提供線上會議和在家工作軟件方案等。加上 2020 年是 5G 全面商用之年，適逢疫情改變生活、消費、工作習慣，勢將為網絡範疇的營商帶來千載難逢的機遇。

三、個人營銷和個性品牌：網紅帶貨、網紅為粉絲定制產品或自家製就屬於這種模式。刻下很多網紅 / KOL / 明星，都開始擁有自己的固定消費群，甚至創造自己的品牌。

2003 年的 SARS 催生了淘寶、京東等互聯網巨頭，如今所謂線上線下經營模式，在國內即使沒疫情已發展得相當成熟。在香港，由於生活習慣和人口密集，所謂線上消費行為，一直都只是處於「欲拒還迎」的心理屏障。然而 2020 年當下的新官狀病毒，正催生着一大批知識付費達人，從原本線下的

模式轉而到線上。我可以預言，這不會是一時三刻的改變，即使疫情過後，也會成為新的消費習慣。

創新的點子，很少是無中生有的，不外是新的技術、新的發明、從人口結構轉移帶來新的需求、還有天災（例如瘟疫）、人禍（例如戰亂）帶來市場的空隙；然而有人會坐以待斃，有人會被迫改變，當然亦有小部分人眼光獨到，向來靜候時機，伺機進擊。

最後舉一個最佳的絕世創新好例子，它集各種創新點子來源於一身，就是已故喬布斯發明的智能電話 iPhone。iPhone 是傳統手提電話、相機、電腦、電視等功能的結合。細想一下，iPhone 裡面的個別功能並不真正是蘋果公司發明的。iPhone 的成功之處就是當它將其他產品最優質的功能引入後，它甚至比其他產品更加好用。例如有了 iPhone，我們無論在甚麼地方也能上網，不用待在電腦面前。有了雲端和智能手機，疫情雖然把實體社交活動隔離，但人與人之間的連繫卻是從沒有中斷，社會還是在運作。筆者能足不出戶，安靜地完成此文並送出，也要多謝喬布斯呢。👉



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。



# 走回頭路

山水各展秀美，流連忘返？人事逐一登場，樂此不疲？

跌一跤，才猛然驚醒，已不知身在何處！折返？還是不顧前因後果，繼續直衝？

這一年，我學習放鬆，以讓自己睡得香甜。期間，偶有往事浮現，嘴角不禁再三掀起。

又煮又洗，進食即食麵，相比享用杯麵的室友，我竟能更早完事？此事實引以為傲，亦多次公告天下。

大學，宿舍，為了省時，煮即食麵。我可不加味精，洗碗，就無需洗潔精；煮好，倒掉沸水，加進溫水，才算「即食」，隨便就是一餐。

那次，倒滿沸水於煲中，開始煮食不久，另一室友嘩嘩的踢着拖鞋出來，煮杯麵。如上法炮製，即食、即洗、回房。背後，還傳來杯麵被吸進雙唇的嗦嗦聲。不自覺地，我笑了！

原來，我甚輕視飲食這回事！順藤摸瓜，走進回憶隧道，依稀看見小六的我，為了早起讀書，不時在睡前喝杯水，以內置準確無誤又從不吵醒他人的生理時鐘。難怪如今睡眠質素始終欠佳——縱然晚上七時後盡量不喝水，儘管做運動、曬太陽、學放鬆……

一步一步，我遇見受訪時興奮自信的自己，上台領獎時血脈沸騰的自己，在書店拿起「親生」小說時一片空白的自己……最後，竟是他。

夕陽下，揹起書包，拖着斜斜的長影子，垂首獨步。列車巨響隆隆震耳，青年笑語遠近飄送，均與他無關。腦袋頂着什麼？因視力所限而難以主動攀談，罪名是被動；因病情不穩而需中途休學，繼而無法完成分組功課，罪名是別人的負累。

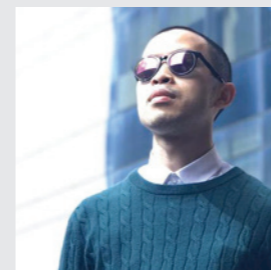
活在光纖世代，人流物流資訊流！誰不是被推着前進？為提升效率，養成習慣，遵循既定模式，滑過預設軌跡。只是，還記得嗎？為何踏上此道？

為了得寵，我自少發奮。為了打破被動的假象，不再成為負累，我既貪婪又吝嗇地爭分奪秒，免得錯過任何機遇。什麼美食酣睡，均可拋諸路旁。身體抗議？聽而不聞，直到多日夜半醒來，千百念頭飛舞腦海……

回憶中，走了這一趟，才曉得，害怕失寵的我從未體諒自己，總想每天也有點成就。

唯有發現，才能放下。你願意跟自己走一段回頭路嗎？

近日，竟能一覺睡上近六小時，久違了！👉



鄺頌安

生命教練、再生勇士；相信禱告中，生命滿有可能。愛聽、愛寫。





# 家庭義工

是上天的恩典讓我在義工路途上從不孤寂。相熟的朋友都知道我和太太常一起去做義工，這就是近年我們推廣家庭義工概念的一種實踐。我明白上天給我在義工路上有伴，並不是必然的現實。現實是很多家庭，都難以達成共識，有同一志趣去參與同一的活動，尤其是做義工。

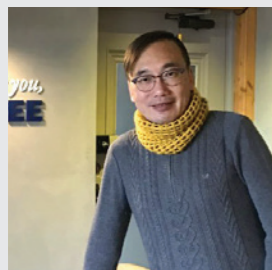
可能我家的結構比較簡單，只有我和太太兩口子，在溝通和協調時間上都較容易。但和大家的經驗沒太大分別，要讓另一半接受一種 highly committed 的義務工作，心裡總會問：為什麼？為什麼有時間不休息多一會？有時間不約朋友吃喝玩樂？當你越投入的同時，你的問題會越大，大家會問為什麼要花那麼多心力去做義工，卻疏忽了自己賺錢的那份工？為什麼放大假去做義工不去旅遊？在大節時寧願去服侍人而不是自己的家人？可能你會覺得我說得比較誇張，但義工精神與信仰無異，資深義工會告訴你，義工精神已恍如信仰烙印在他們的心，所以也有朋友說做義工會上癮，都是這種無形的動力驅使。

太太與我不一樣，不是從小就有機會加入義工行列，反而在工作上陸續接觸到不同的社福團體，後來也經常為公司設計不同的 CSR Program。所以，嚴格上她是以公私雙重身分開始加入義工行列。

從我太太的經驗讓我明白，做義工雖說是一種無償的付出，但要成功把一個義工牢牢扣緊，是需要有誘因的。相信談到這裡，會有一些義工和社福界朋友感到不舒服。事實上，有些朋友是從開始那天起，無需任何誘因，畢生以義工為己任。如果這種高尚情操能全民擁有，相信世界真的會變得很美好……

「好心有好報」這傳統的價值觀，就是最簡單而又廣泛為人接受的所謂誘因。我也是以這種常人心態去解釋上面的眾多「為什麼」，當我們無償付出時，都是因為希望好心有好報吧！

在家庭義工的組織過程中，我個人認為不應用大義凜然的理論去解釋為什麼。尤其是對子女，幸好現代年青人主動做義工的情況明顯有增加，在推動家庭義工這概念上，反而要靠年青人了！



何重恩

資深傳媒人、第四屆香港傑出義工、推廣義工服務督導委員會委員、義工服務推廣及宣傳小組召集人、路進會副主席、香港傑出義工會執委。



# 行路難

甫來到高雄，朋友就告誡：一定要買部電單車，單車也好，因為在這裡行路難。住下來之後，發現行路真的很難。

行路難的原因之一，台灣的過路規則和內地一樣，即使行人路燈轉綠燈時車輛也可轉彎。綠燈的時間短且轉彎的車輛多，也不見得會讓行人先過，所以過馬路要急急腳，而轉了紅燈也未能過到也時有發生。

其二是駕駛者比較隨意，衝燈、任何時間喜歡就 U turn 是閒事，過馬路要打醒十二分精神。我第一個月來高雄就目睹了五次不算嚴重的交通意外，高雄的朋友說：「沒事啦！習慣了便行。違反交通規則的人遇上執法人員會愈叫愈跑，而且罰則也不重。」

其三，據我的觀察，電單車是台灣人的「腳」，只要是人用腳可走到的地方也有電單車的蹤影，舉凡夜市、街市、公園、行人路，彷彿也是人和電單車並行的地方，行人要時刻留意讓路。

其四，這裡其實沒有所謂行人路，因為地下店主、屋主門外的地是屬於他們的，所以他們可以租給人或自己做生意，也可以泊車、種花、晾衫，有些更千方百計令人不能經過。加上因為是屬於自己的，

可以隨意加高、鋪設自己喜愛的地磚，所以一條短直路常是高高低低的，拖著行李走實在疲累。由於路上、路邊常泊滿車或放了雜物，行人常要走到馬路上，日曬雨淋、險象環生，不一而足。

其五，台灣人喜歡養狗，由於所謂騎樓是屬於店主、屋主的，有時路過會遇到惡狗撲出來或狂吠。

台灣朋友聽到我會走幾個地鐵站的路去買東西時，會大呼：厲害耶！相信其實在暗笑我蠢。我會告訴他們自己覺得駕電單車頗危險，容易有意外，他們都說：最危險是行路啊！

但我還是堅持着，因為我相信香港人長壽的其中一個原因是時常行路。不要說我不能融入當地生活，我有自己的堅持，所以卜居於地鐵站附近，尚幸高雄有頗完善的捷運、輕軌、公車系統，可以略為減輕行路難的苦況！



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）。





## 關於益生菌的二三事

六月中閱報時得悉，中國國家衛生健康委員會原來早在今年初，已將益生菌納入新型冠狀病毒的診療方案中。此外，中文大學醫學院陳家梁教授的研究亦發現，新型冠狀病毒的病人，體內缺乏一系列的益生菌，影響腸道健康及免疫力，或許是部分人染病及病情較嚴重的原因。

說了這麼久，其實服用益生菌究竟有什麼好處呢？長期食用的話，人體會否對益生菌補充劑產生倚賴呢？

益生菌的好處：

1. 平衡腸道內的菌群、改善健康及提升免疫力；
2. 預防、舒緩及治療濕疹；
3. 抑制腸道內壞菌生長，尤其在生病及服用抗生素時，身體的好菌會被破壞；
4. 預防及改善腹瀉 / 便秘問題。

那麼，服用益生菌會產生倚賴嗎？「長期食益生菌，身體會逐漸喪失自行製造益菌的能力。」這個說法絕對沒有科學根據。因為腸道內的細菌完全靠外界進入，服用益生菌並不會影響細菌的繁殖能力。除了每日食用益生菌，多吃乳酪或相關飲品亦有幫助。只要留意糖分及卡路里，小心選擇合適的產品，就可以達到相同的目標。

此外，初步研究亦發現，部分益生菌可以幫助我們減低食慾！意即服用益生菌不單能全面提升抵

抗力，還有助我們瘦身減磅！另外，益生菌有助排清宿便，如果有規律排便的話，小腹脹滯的情況也會有改善。

最後，大部分益生菌的最佳儲存方法是放進雪櫃。因為此類營養補充劑在開封後，容易被香港炎熱潮濕的天氣破壞其效能和穩定性。此外，服用時應以室溫水送服。總之，購買時多留意包裝上的說明便最穩妥。👉



潘狄思 (Kay)

身高只有 157 厘米的 Kay，30 歲前體重高達 154 磅。後來憑着「愈食愈瘦」飲食方法，成功在 6 個月內減去 40 磅，至今沒有復胖，脂肪比率更由癡肥級別的 43%，減至標準級別的 20%。近年醉心研究健康飲食，閒時愛下廚和在 Facebook 上分享食譜及推介健康食品。著有《愈食愈瘦》、《愈食愈瘦 2》及《愈食愈瘦 3》，其中《愈食愈瘦 2》榮獲第三屆香港金閱獎「最佳醫療健康書」的榮譽。

臉書：fb.com/kforkitchenhk

電郵：info@kforkitchenhk.com



## 懷抱希望

@ 斯里蘭卡



南亞大海嘯發生的翌年，我和友人一行四人來到斯里蘭卡受海嘯嚴重蹂躪過的沿海地區，路上看見不少受到破壞的村莊還是千瘡百孔，居民談到一年前發生的災難依舊心有餘悸。

猶幸災難過後，當地居民並沒有失去對生命的熱愛，在海灘上更不時可看到充滿生命力的景象。記得我們在海灘等待漁民拉起圍網的一刻，便看見他們無分年紀，眼中都是充滿熱切的盼望。

沒錯，即使身處逆境，仍要懷抱希望！👉



Mak Mak

別號「冇腳雀仔」，由讀書時代至今一有假期總愛往外闖，大學畢業後先後從事傳媒及特色旅遊產品開發工作，現任職社會服務機構。熱愛自助旅遊，享受旅程中種種人和事，藉人與人、人與地之間建立的關係去反思生命、關心世界。過去曾遊歷近百國，足跡遍及南北極地區，旅遊文章散見於各大報章及旅遊雜誌。





信義角度  
社關服侍  
山野大奇蹟日 —— 提醒大家守護山野  
社區脈搏  
外界協作

Photo: Herman.io



**Service**





## 信義角度

透過分析社會現象 帶出本機構關注議題

# 窮在香港 · 公平未來

改善貧窮需要一個公平的社會，讓每一個人都有公平的機會，讓每一個人的努力都得到合理的回報。香港的貧富懸殊多年來居高不下，且有惡化的趨勢；但香港人如何看我們社會的公平狀況？

「社福抗貧聯盟」<sup>1</sup>於2019年12月4日至2020年1月14日期間，向13間成員機構的服務使用者進行了「服務使用者就社會貧富平等及生活滿意度意見調查」，調查以便利抽樣 (convenience sampling) 方式，成功收回1,358份問卷。

### 欠缺公平 · 滿意度低

簡單來說，調查結果顯示「大部分受訪者對於香港社會不同階層在多方面的差距感到不公平」。而不令人意外的是，在收入及住屋環境上，認為不公平的分別高達92.8%及88.5%。

伴隨着不公平的感覺，受訪者的生活滿意度亦較低；具體受訪者的生活滿意度只有5.75分，比伊拉克、阿爾及利亞等地方更低。(見圖一)

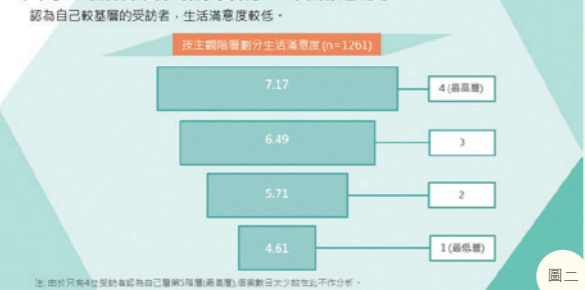
### 整體受訪者的生活滿意度



圖一

另一方面，認為自己處於較基層的受訪者，亦傾向對於香港社會及個人層面的各方面感到不公平。(圖二顯示出不同主觀階層受訪者的生活滿意度)

### 不同主觀階層受訪者的生活滿意度



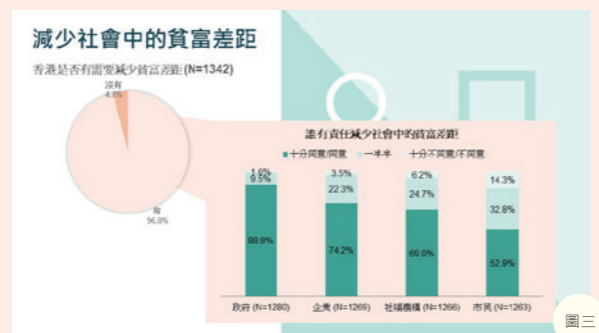
圖二

1. 基督教香港信義會社會服務部為成員團體之一

調查中一個值得留意的現象是，雖然如前面所說，大部分受訪者認為香港社會不公平，但他們在評價自己面對不公平的感覺時，評分卻相對低，這意味他們對社會的評語，並非基於個人際遇，而是一份「義憤」。另一方面，較高教育程度的受訪者，亦傾向對於香港社會在各方面感到不公平。

### 減少貧富差距之責

在回應「香港是否有需要減少貧富差距」(見圖三)的問題時，近乎所有受訪者(96%)均表示肯定；而近9成認為責在政府；其次順序分別是企業、社福機構、市民負責任。



圖三

具體而言，增加公營醫療服務、增加興建公屋，及增加公營牙科服務的診所、名額及種類是首3項受訪者認為要改善的政策。

### 公平未來

今天，公平未來到香港，但我們期盼，公平在未來可至香港。

「社福抗貧聯盟」提出以下建議：

- 1. 促進不同階層市民擁有相近的生活水平**  
為基層提供福利，拉近不同階層市民生活質素的差距，確保他們同樣享有可負擔的體面生活。
- 2. 提升基層市民的收入**  
增加基層市民的工資(例如提高最低工資)及改善社會保障系統(例如檢視綜援等現金援助計劃)，提高基層市民的收入。
- 3. 減少貧富差距**  
訂立扶貧目標，並考慮不同有效減少貧富差距的措施(例如檢視稅制等)。



## 社關服侍

實踐耶穌基督服務人群的精神

# 察覺不到 VS 愛心疲勞



◎曾浩賢博士

為何有些人會對社會或世界上的受苦者無動於衷，不去伸出援手？原因有很多，而其中兩個是：「察覺不到」和「愛心疲勞」。

「察覺不到」的意思是指有些人根本不知道社會和世界上哪裏有受苦者，也不會知道他們正面對着甚麼困難。這樣，他們自然不會有甚麼感動和行動。因此，不少社福機構和國際援助組織會透過媒體報道、參與體驗等方法來讓更多人「察覺得到」。在今時今日媒體資訊發達的時代，人因為「察覺不到」而沒有回應的機會其實相當低，除非我們是「刻意地察覺不到」。這就好像如果我們察覺不到在香港生活的窮人，往往是因為我們不太讓自己留意到每天所經過的地方，總有那些正在執拾紙皮，拉着一大串發泡膠箱的公公和婆婆。當然，「刻意地察覺不到」，有時是因為「愛心疲勞」。

「愛心疲勞」(Compassion Fatigue)可以說是「察覺不到」的相反。不是我們接收不到有關信息，而是收得太多，面對得太多，以至內心對這些問題感到麻木，又或是想讓自己的心留在安舒區中休息，於是便失去了那份感動，也不想去行動。估計對於那些任職於要經常服務受苦者的行業的人士來說(如醫護、社工等)，「愛心疲勞」是一種不陌生的經驗，至少筆者在昔日任職社工

時，都曾有過這樣的感覺。其實，有這感覺並非不正常的事，畢竟人的愛心都會因着對不同人、不同處境而有限制。再者，傾向遠離苦難亦可謂人之常情。不過，相信大部分人都不希望自己是一個麻木和對人失去愛心的人。無論自己或是以前的一些同事，都曾因為處於「愛心疲勞」這種狀態而感到矛盾和歉疚，會質問自己：「為何會這樣呢？為何如此沒有愛心呢？」

基督教社關服侍(Diakonia)要關注的對象是人，但要留意的是，這不單是關注那些面對需要和困苦的人，也應包括那些參與服侍的人。要明白到參與服侍的人都只是人，有其個人和處境上的限制，亦有機會出現「愛心疲勞」的狀態。因此，作為服侍者或服侍的機構，我們不宜對自己或他人有着過高的要求，要適度地讓心靈有安靜和休息的時間。當然，如果走向了另外一端，就是長時間「刻意地察覺不到」，那我們就需要作出生命的反省，重尋那份感動和服侍的熱誠。若要再從基督信仰的角度來多說兩句，就是愛心都是上帝的禮物，我們可以祈求上帝賜予我們更大和更深的愛。就好像世界宣明會創辦人皮爾斯(Robert Pierce)曾禱告說：「讓那些叫神心碎的事情，也叫我心碎」(“Let my heart be broken by the things that break the heart of God.”)。

作者：曾浩賢博士

基督教香港信義會牧師、信義宗神學院助理教授(社關服侍學、實用神學)





## 山野大奇蹟日 — 提醒大家守護山野



年初一場山火燒燬了馬鞍山鹿巢山 80 公頃林木，嚴重破壞了自然生態。因此，鞍山探索館推出公眾教育活動「山野大奇蹟日」，以公眾推廣、清理山徑行動、植樹活動等，提升公眾人士行山時「自己垃圾自己帶走」及「山野無痕」的意識。

2020 年 5 月 31 日，「山野大奇蹟日」招募了過百位義工，於在西貢、馬鞍山、城門水塘、大帽山和獅

子山以小組形式分成 8 條路線，沿途清理山徑，同時派發「背包提示帶」，提醒大家守護山野，自己垃圾自己帶走。在活動中，一共收集到 105.5 公斤垃圾，當中包括近 800 張紙巾、700 多個煙頭、300 多個膠樽、100 多個口罩，可見山野被破壞的程度。希望行山人士日後能自發愛惜山野，令垃圾和人為山火不再出現，回復綠色山野。➡

## 社區脈搏

### 唔係送外賣咁簡單

傳媒報道信義會送飯姐姐美如，穿梭於疫廈之間，為獨居長者送上飯盒與關愛的故事。



<https://bit.ly/31gclQH>



### 我有正能量：祖孫情深 隔代照顧家庭支援

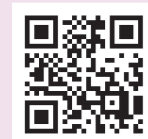
傳媒訪問本機構「智愛·承傳」隔代照顧支援計劃參與家庭，介紹隔代照顧需要和服務。



<https://bit.ly/2Cd9Trg>

### 足不出戶網上系統助康復 疫情下長者生活無限再動

傳媒介紹本機構「生活再動計劃」，在疫情期間風雨無阻照顧長者的身心健康。



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



相關報道亦刊於本機構網站「傳媒報道」內。



## 外界協作



### 機構參與「樂活城」社會房屋計劃

本機構於 2020 年 8 月起在大埔策誠軒推行由香港社會服務聯會主辦的「社會房屋共享計劃」—「樂活城」，提供 51 個單位予低收入家庭 / 年青人住宿，短期改善他們的居住環境和生活質素。年青人可以「打工換宿」或「義工換宿」概念擔任「樂活大使」，為社區服務，擴闊生活體驗。

### 自製環保 HK MASK 贈社區

感謝「社區醫療前行」的轉贈，合共 1,000 個剪裁好的 HK MASK 口罩布料已於 2020 年 5 月 20 日送至新來港人士樂聚軒及天水圍青少年綜合服務中心。中心招募近 20 位車工，由一班家長義工帶領中心年青人一起自製環保 HK MASK，派發給社區有需要人士，同心抗疫！



### 「耕耘·綠色城市初體驗」

泓富資產管理有限公司與靈合長者健康中心合作，於 2020 年 6 月 11、16 及 30 日邀請古洞銀髮農夫到觀塘泓富廣場的天台香草園給予意見和指導。是次計劃讓鄉村長者到市區大廈與都市人進行種植交流，大大提升鄉村農夫的社會價值，也促進鄉村與都市人彼此尊重及欣賞。

### 「糉有您心·讓愛無懼」

威勝利香港、盈發地基工程有限公司義工隊於 2020 年 6 月 19 日到訪靈合長者健康中心，探訪近 30 戶居住在上水古洞的鄉村長者，並送上親手包裹的愛心糉、鮮果及防疫風褸。縱使受疫情影響，義工隊亦希望將祝福送給長者，讓他們可以感受節日溫暖。



### 「『童』心智醒齊抗疫」海報填色創作比賽

早前由本機構舉辦、大新保險 (1976) 有限公司全力支持的「『童』心智醒齊抗疫」海報填色創作比賽 2020 獲 50 間小學支持及參與，得獎名單已於 6 月公布。比賽每一份作品都別具心思及創意，分享了不同防疫方法，鼓勵大家一起身體力行，做足防疫措施，繼續維持衛生好習慣。

\* 若商界及其他團體有意與本機構合辦活動，歡迎致電 3692 5468 與本機構企業傳訊部聯絡。





# 堅持「信念」支持《信念》

自2006年起，由基督教香港信義會社會服務部出版的《信念》，每季都會以人物專訪探討大家關注的議題，讓讀者有不同的思考空間、多留心身邊的人和事。當中每篇訪問，無論受訪者是大人物或是小市民，都是屬於香港的故事。

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

假如你認同我們的「信念」，請捐款支持《信念》的出版工作。



網上捐款  
<https://bit.ly/2CzF2Vy>

## 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)

如捐款欲作指定用途，請註明指定項目：\_\_\_\_\_

### 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）

### 個人資料

姓名：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

## 訂閱表

如欲訂閱《信念》，請填妥以下表格：

### 個人資料

姓名：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

訂閱《信念》一年四期收費港幣 \$60，訂戶請將款項直接存入本會戶口（恆生銀行：388-558025-668），並將入數紙連同本表格郵寄或傳真至本會。（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）

## 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



（灣仔）



（筲箕灣、藍田、奧海城、深水埗、葵芳）



全線農本方中醫診所

香港教育專業人員協會（旺角）

明愛專上學院（將軍澳）

香港專業教育學院（學理臣山、李惠利、黃克競、觀塘、屯門、青衣、沙田、葵涌）



（都會大廈、泓富產業千禧廣場、泓富廣場）

## 其他索取地點

### 香港區

香港大學（學生發展及資源中心）  
 香港樹仁大學學生事務處  
 城邦書店

香港上海印書館  
 森記書局（灣仔）

森記圖書

### 議員辦事處

鄭麗琼議員辦事處  
 羅健熙議員辦事處

### 九龍區

香港城市大學學生會（九龍塘）  
 香港浸會大學學生會、餐廳（九龍塘）  
 香港理工大學學生事務處（紅磡）  
 Kubrick（油麻地）  
 小息書店

天道書樓（新蒲崗）  
 田園書局（旺角）  
 序言書室  
 基道書樓（旺角）  
 榆林書店（旺角）

樂文書店

匯家山

### 議員辦事處

沈運華議員辦事處  
 胡志偉議員辦事處  
 胡志健議員辦事處  
 涂謹申議員辦事處

陳汶堅議員辦事處  
 黃碧雲議員辦事處  
 楊成議員辦事處  
 鄭景陽議員辦事處

### 新界區

青年學院（邱子文）  
 香港中文大學專業進修學院  
 嶺南大學  
 天恩堂（葵涌）

新景安老院  
 光明書局  
 樂活書緣

### 議員辦事處

何杏梅議員辦事處  
 吳劍昇議員辦事處  
 吳錦雄議員辦事處  
 周偉雄議員辦事處  
 林少忠議員辦事處  
 林卓廷議員辦事處

林紹輝議員辦事處  
 林頌鎧議員辦事處  
 梁錦威議員辦事處  
 許銳宇議員辦事處  
 陳美蓮議員辦事處  
 陳諾恆議員辦事處

程張迎議員辦事處  
 黃炳權議員辦事處  
 黃偉賢議員辦事處  
 溫和達議員辦事處  
 劉勇成議員辦事處  
 鄭則文議員辦事處

鄺俊宇議員辦事處  
 譚駿賢議員辦事處  
 關永業議員辦事處  
 蘇嘉雯議員辦事處

### 《信念》亦可於以下地點免費借閱：

36間香港公共圖書館、港基物業管理有限公司管理的部分會所、東區醫院、房協長者安居資源中心、中國佈道會基福堂



# 《礦山記憶 鐵，不一般的故事》

基督教香港信義會社會服務部 編著



基督教香港信義會  
社會服務部



【三十多位「礦山人」的礦山記憶】  
記載了一九四九至七六年間，  
他們在馬鞍山礦場的生命記憶，  
當中都蘊含著「守護」、「珍惜」、  
「自由」、「人權」、「愛」與  
「付出」的故事，這些是馬鞍山的，  
也是香港的。

◆ 更新排版

◆ 更豐富內容

◆ 極具收藏價值



現於網上訂購《礦山記憶：鐵，不一般的記憶》，  
輸入優惠碼，即可獲復刻LED燈礦工帽匙扣1個及  
礦山明信片1張。(數量有限，送完即止。)

網上訂購優惠碼(《信念》讀者優惠)

Belief

礦疫同行價 | \$100/本(原價\$118)  
立即訂購 | <https://bit.ly/2OuxnLb>



更多詳情：☎ 3421-1436

🌐 <http://gyc.elchk.org.hk>



鞍山探索館 | 🔍