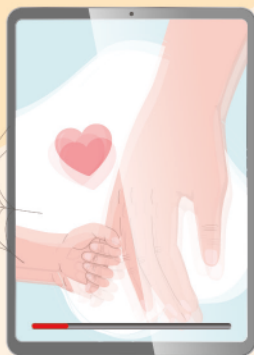




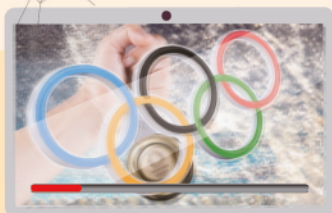
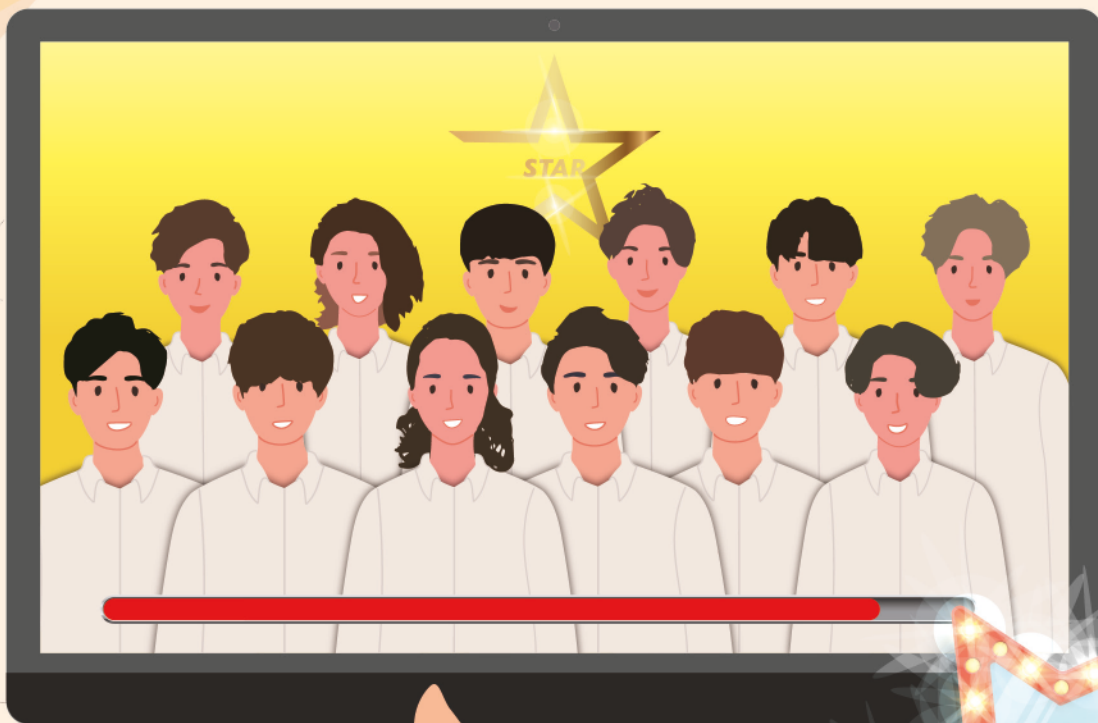
雙月刊免費派發
歡迎自由奉獻



燭光

140期
九月SEP
二零二一年

追星有時，放下有時



從Mirror、Error看造星文化
偶像文化的神學反思
自我認識及戀愛教育
教會及機構免稅資格的再思
「一切從簡」卻不簡陋的殯儀



總編手記

追星有時，放下有時 03

流行文化專題

從Mirror、Error看造星文化 04

我們與星的距離——

從遙不可及到觸手可及 06

時空中的永恆——偶像文化的神學反思 08

生命教育專題

建立良好親子關係秘笈 10

性教育專題

自我認識及戀愛教育 青少年夏令營 12

銀髮族的性與愛 14

社關時事專題

教會及機構免稅資格的再思 16

LGBT+專題

同運議程LGBT+ Agenda 18

光影園地

《醫生怎麼還不來？》(Toc Toc) 19

活動回顧

「一切從簡」卻不簡陋的殯儀 20

桌遊與情緒 22

機構快訊

明光社消息 23

請支持明光社

捐款方法

燭光



轉數快 FPS
收款人「THE SOCIETY FOR TRUTH AND LIGHT」
ID：9436635



郵寄支票
抬頭「明光社」或「The Society for Truth and Light」



銀行入賬
恒生銀行戶口：283-2-338830
滙豐銀行戶口：178-8-057477



繳費靈
請致電18033 或登入ppshk.com 轉賬奉獻，
「明光社」商戶編號：9436

捐款方法



捐款後，請將銀行存款單 / 網上捐款記錄 / 繳費靈付款編號 / 成功過數頁面截圖，連同姓名、電話、電郵、地址，透過電郵、傳真、郵寄或WhatsApp至6484 4429交回本社。每次捐款\$100或以上，可獲發免稅收據。
www.truth-light.org.hk/support/entry



PayMe
請掃描QR碼



信用卡
請於網上下載捐款表格，填妥信用卡資料後寄回本社。
www.truth-light.org.hk/mdonate1/input
(如選擇其他方式，可減省銀行手續費用)



e-Banking
可以個人往來戶口或信用卡捐款，部份銀行可於網上直接過數，部份則需親到該銀行填寫表格，詳情請向個別銀行查詢。



每月自動轉賬
請於網上下載自動轉賬表格或致電索取，填妥後寄回本社。

ISSUE NO.140 sep 2021

出版：明光社

地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：2768 4204 傳真：2743 9780

電郵：info@truth-light.org.hk

網址：www.truth-light.org.hk

facebook.com/Soc.of.TruthLight

督印人：雷競業博士

總編輯：蔡志森

執行編輯：陳希芝

編委會：傅丹梅、吳慧華、張勇傑、歐陽家和、郭卓靈、熊嘉敏

設計：王盧碧君

承印：新世紀印刷實業有限公司

顧問團：

蕭壽華牧師、何志滌牧師、梁林天慧博士、區玉君牧師、吳宗文牧師、胡志偉牧師、余達心牧師、翁偉業先生、羅秉祥博士、鄧偉棕律師、陳家樂律師、關德康律師

董事會：

雷競業博士、樓曾瑞先生、蕭如發牧師、康貴華醫生、關啟文博士、鍾穎欣校長、丘志強律師、梁麗娟博士、曾敬宗牧師、關鎮威牧師、吳浩然校長

義務法律顧問：

陳家榮律師

✦ 本刊所有文章，如欲轉載，請與本社聯絡。



追星有時，放下有時

蔡志森 總幹事

追星是不同年代不同粉絲的集體回憶，不過，對於信徒來說，將某些藝人捧為偶像，是十分敏感的事，當情不自禁受其吸引時，心裡或許會有些歉疚。利未記二十六章1節說：「你們不可做甚麼虛無的神像，不可立雕刻的偶像或是柱像，也不可在你們的地上安甚麼鑿成的石像，向它跪拜，因為我是耶和華－你們的神。」主要是想提醒我們不可以讓我們自己創造的神 / 偶像，取代耶和華神在我們心目中的地位。

其實追星也好、戀愛也好、對性、對金錢的興趣，甚或對子女的鍾愛也好，只要任何事物和人，若常常在我們的腦海揮之不去，成為我們生命中最重視的部份並轄制著我們，便是我們要警惕的事。不過，從另一角度來看，一個人有鍾愛的人和事，本身其實亦不是甚麼壞事，反而可以有一些令自己追尋的目標，願意努力的方向，以及與其他人可以有共同的關注和話題，促進彼此的凝聚力。

當政治環境和氣氛令人有點窒息，追追明星歌星、捧捧奧運選手、談談情說說性、多點享受親子的樂趣，轉移一下大家關心的目標，未嘗不是好事。因為政治若常在我們腦海揮之不去，其實政治就是我們的偶像。過猶不及，世上所有事物，最重要的是看得合乎中道，避免偏激，走向極端。時勢愈緊張，我們愈需要保持健康的心理狀態，有時盡情為自己所喜歡的人和事高聲歡呼吶喊，也很療癒。只要我們心中最重視的仍是神，沒有揮之不去的偶像，學會追星有時，放下有時，其實生活也可以很健康。✠

關注生命倫理 正視社會歪風



從Mirror、Error 看造星文化



今年7月，本地男團Mirror和Error一行16人到屯門一個商場，出席本地電視台ViuTV宣傳夏季與奧運相關的一系列節目。他們的支持者（fans）Nicole一家三口，天還未光就在商場門外與數百名支持者一起排隊等候。¹

對於Nicole一家來說，能近距離接觸支持的男團，可以給孩子很好的體驗。她說：「孩子想要得到一些東西，如果在學業和生活上都能兼顧的情況下，給他們機會去經驗一下也是好的。」他們早在排隊之前就花了好大段時間，準備他們帶去「應援」（表達支持）的大紙牌，他們將男團不同成員的相片貼在一塊大紙牌上，帶到現場高舉給自己的偶像看。要呆站在商場內等，對於才12、13歲的女孩來說，當然是種鍛煉，Nicole作為她的母親笑言，就讓她知道要見到偶像，做自己想做的事，過程不一定舒服，也不一定能成功的。同行的還有Nicole的小兒子。



Nicole的兒子手持由家人製作的大紙牌到屯門市廣場，希望偶像能看到（照片由受訪者提供）。

根據不同報章和網媒報道，那天有約5,000人出席活動，「企滿」商場三層樓。不少觀察本地文化的學者，早就將Mirror和Error走紅描述為「現象級」事件。不過今日的紅和80、90年代流行文化的紅，有著不一樣的展示方法。² 以往的偶像文化，不論是80年代譚詠麟、梅艷芳的輝煌時代，還是90年代的四大天王，往往都是買歌星的錄音帶，CD，去戲院看他們的電影，入場看他們的演唱會，但今時今日，網絡效應下早就沒有人買錄音帶和CD，電影院的螢幕也變小了，更多人回家看串流平台的電影，演唱會又受制於場地和限聚，偶像走紅，只要看他們所到之處都人頭湧湧，就可知道其浩大之聲勢。

除此之外，新時代的偶像，其支持者幾乎會包起明星廣告，7月初Mirror其中一位成員Anson Lo生日，其支持者就在尖沙咀黃金地段租下巨型廣告牌為偶像賀生日，該處一整週吸引很多人到場打卡拍照，過程中更吸引Anson Lo本人親自到場自拍打卡，事實上Mirror的支持者在其偶像生日，出新歌時，均會在巴士車身和車站賣燈箱廣告，這些廣告每個都數以十萬元計，曾經有人更砌出一條應援街出來，有傳媒形容之前姜濤於4月生日時，整個銅鑼灣變成了「姜濤灣」。³

如果你問這些男團的支持者，例如Nicole和家人，為甚麼會支持這些男團，他們會很直接回答，支持男團是因為這些新生代的男團成員不只是靚仔，還有很多優點，有刻苦的，有善良的，有溫柔的，有孝順的，又因著整個男團都是來自一個真人show《全民造星》，過程中清楚看到這些男孩子的成长，當中遇到的失敗，挫

折，以及他們如何面對一些困難，這對於支持者來說，就彷彿看到自己心儀的孩子長大、成功一樣的快樂。

同時，電視台亦因著明星由真人show節目出來，在安排他們參與不同的綜藝節目時，也同樣有考量過當中真人show的成份，今年更直接將團隊協作的活動直接拍成綜藝，整個造星的過程，就不是強調能歌善舞，相反在強調他們在學習，在成長，邀請他們的支持者來看他們學習的過程，接納他們盡力但不一定完美的演出，甚至透過節目，彷彿在邀請支持者一起見證，分享他們成長點滴。

如此，偶像明星就被形容為「平民化」，當中消費的產品就不再是唱碟，而是更多周邊的東西，例如明星出歌根本不用買巴士廣告位，自然有支持者買位為他們宣傳，甚至連MV也可以用眾籌方式去靠支持者支持來拍攝。明星偶像變成一個用者自付的產品，當中有的互動比以前單向的文化工業式的生產更切合支持者的需要。

難怪，整個社會都在問，究竟為何他們會受這麼多人的歡迎，答案顯然是：他們受支持者歡迎，而支持者有很多資源去捧紅他們。所以我們更加要

問的是：我們喜歡的東西，我們又曾幾何時付出過甚麼？如果偶像有價，信念要課金支持，你會願意付嗎？又或者倒轉問一句：我喜歡或相信的一件事，我要用錢來支持嗎？⁴

路加福音十二章34節：「你們的財寶在哪裡，你們的心也在那裡。」實在很值得大家細細閱讀。



Nicole (右)認為能近距離接觸男團，可以給孩子很好的體驗（照片由受訪者提供）。

2 曾曉玲：〈未來城市：社會學者看MIRROR、ERROR兩台發展又係咩料？〉，明報OL，2021年6月20日，網站：<https://ol.mingpao.com/ldy/cultureleisure/culture/20210620/1624127528905/未來城市-社會學者看mirror-error兩台發展又係咩料>（最後參閱日期：2021年8月24日）。

3 〔姜B誕〕姜糖豪花六位數賀偶像22歲生日 揚言要把銅鑼灣變成「姜濤灣」，香港經濟日報-TOPick，2021年4月30日，網站：<https://topick.hkett.com/article/2945735/>〔姜B誕〕姜糖豪花六位數賀偶像22歲生日%E3%80%80揚言要把銅鑼灣變成「姜濤灣」（最後參閱日期：2021年8月24日）。

4 〈青春有你與姜濤帶出的偶像新文化〉，獨立媒體，2021年5月10日，網站：<https://www.inmediahk.net/node/媒體/青春有你與姜濤帶出的偶像新文化>（最後參閱日期：2021年8月24日）。

1 洪曉璇：〈MIRROR&ERROR今殺入屯門 粉絲狂奔霸位震撼有如「動物大遷徙」〉，《香港01》，2021年7月23日，網站：<https://www.hk01.com/即時娛樂/654170/mirror-error今殺入屯門-粉絲狂奔霸位震撼有如-動物大遷徙>（最後參閱日期：2021年8月24日）。



我們與星的距離—— 從遙不可及到觸手可及



本地歌星、歌唱組合等偶像近來又開始紅了起來，人們瘋狂的去追星，炒賣演唱會門票、凌晨到商場「霸個好位」等第二天偶像的出現……這些情況彷彿在香港已很久沒出現了。但為何現在又會再次出現？現在的「星」與以往又有甚麼不同？他們是如何被捧出來的？時代的轉變，我們可以留意兩方面的演化：媒體與文化，它們的改變令造星文化的「主動權」也改變了。

從天際到咫尺

以往，在未有互聯網或互聯網的互動發展沒現在那麼強的年代，偶像的塑造過程可以說是由各大唱片公司、經理人公司所控制，它們與大眾傳媒機構的關係，影響著藝人們的形象及星途。藝人們的形象、歌曲，經由公司設計，再由大眾傳媒報道出來，這也是觀眾對藝人們所認知的訊息，觀眾對藝人的認識，也只限於收看這些媒體資訊。最多，也只是通過一些偶像同樂會，可以比較近距離與偶像互動，偶像也能透過這些聚會和粉絲交流。但，這些距離還是有點「遠」。

不過，透過互聯網社交網絡的逐漸發展，大家都有了發放訊息和互相交流的平台。偶像的生活，他自己可以每天發放，作為粉絲，可以在社交平台加入偶像的專頁、討論區，又可以在Instagram追蹤偶像。偶像每天可以主動發放訊息（當然不少專頁背後也可能有專業人員計算、設計應該發放的内容），回應社會及抒發感受。而「偶像」——這些以往是遙不可及的「天王」、「天后」、「巨星」，

現可以天天見到他／她的分享：工人姐姐煮早餐仍是煮得很不堪、做gym（健身）做到「爆汗」為了瘦身……我們可以看到歌神吃甚麼早餐，天后自拍大汗淋漓的相片，作為粉絲可以留言鼓勵他們，或者給一些「心心」，來個「讚」……最重要的是，曾是很遠距離的偶像，像「神」一般，現在卻讓人感到他們是「人」，有情緒、有好惡。

「真誠」的感覺才是最重要

美國女創作歌手Taylor Swift，亦是當今影響力巨大的歌手，在2008年甚至更早的時間，她已經開始用社交媒體直接與歌迷交流，更曾親自安慰被欺凌的粉絲。她說：「未來，藝人能拿到唱片合約是因為有粉絲——不是有唱片才有粉絲。」她洞悉了一個在網絡世代中的要訣，她的音樂帝國力量是來自於網絡粉絲大軍，她與這些粉絲的關係，不是高高在上，而是如「朋友」般的交流，她把自己的名氣「結合親密感與坦誠感」。¹亦因為這樣，亦有部份現時的「星」，也是在網絡上以自己的才華，吸引網民追蹤，再引起傳媒關注，這顛覆了以往由唱片公司招攬及宣傳新星的程序。

「主動權」流向觀眾

早年，韓國開始了《Produce 101》、《Super Star K》，前者似香港的選秀節目《全民造星》，參賽者透過不同類型的歌舞比試，成績優異者可以獲選組成組合出道，而後者則似香港的《聲夢傳奇》，透過歌曲比併以獲得經理人公司的合約。²這種造星節目加入了觀眾可在互聯網評分的元素，



截至今年8月，Taylor Swift的Twitter有高達8,800萬個跟隨者（圖片來源：Taylor Swift的Twitter）。

觀眾看著自己支持的少男少女從不太起眼，但透過節目的比併及地獄式特訓環節，慢慢蛻變走上成功之路，對他們的寵愛自然有增無減！對有關節目來說，觀眾的寵愛是收視率和點擊率的保證，而他們出道後的歌曲、電視劇及廣告都會有一定的支持度。這些情況，我們可以從兩隊男子組合Mirror及Error（成員均來自《全民造星》）出席於屯門市廣場舉行的電視台奧運宣傳活動可見一斑。

造星機制是否公平？

然而，將參賽者能夠升級的重任交給擁有雪亮眼睛的觀眾，「公平」便變得十分重要，正正因為觀眾相信自己追捧的小鮮肉和小女神的星途在自己手中，所以就會特別投入，為他們付出的，也可能特別多。內地選秀綜藝節目《青春有你》的投票機制與奶製品飲料掛鉤，粉絲需要購買該飲料，掃瓶蓋內的QR Code才可以投票，於是就有支持者斥巨資購入大量飲料，僱人開蓋掃碼，並把喝不完的奶直接倒掉，這剛好觸犯了中國的《反食品浪費法》。這種行為引起了輿論批評聲音：「把牛奶倒溝裡」、「別把青年人帶溝裡」。節目也在一片批評聲音下暫停。

而韓國方面，2019年也爆出了《Produce 101》系列曾偽造數據，影響了「練習生」（參賽者）的淘汰名單，製作人更被判罰款及有期徒刑。³我們可見這些造星節目背後的利益和商業瓜葛都可謂千絲



韓國選秀節目《Produce 101》系列曾鬧出數據造假的醜聞（圖片來源：Mnet TV的YouTube影片）。



內地節目《青春有你》曾引發浪費食物的爭議（圖片來源：iQIYI TW的YouTube影片）。

萬縷，背後投票機制亦可能與商業營銷模式掛鉤，粉絲盲目追捧偶像的情況也可以極之瘋狂。

節目有令人動容的一面

從正面來看，透過互聯網，我們與這些有才華的藝人、造星節目參賽者的距離真的拉近了很多，可以支持對方，甚至可互動溝通，透過這些機會，我們看到平凡的人能有機會透過磨鍊，一步一步發掘其潛能，當中付出不少汗與淚、衝破了恐懼與困阻，勇敢地踏上進步的階梯，能有機會被關注和發揮所長。那些無論是比賽片段或是真人show的片段被拍攝下來後，使觀眾看到，也令他們被感動。這不單使彼此的距離拉近了很多，相信也鼓勵了不少人，知道向著目標努力進發，平凡人也會有發光發亮的機會，令自己向星的距離邁進了一步。👉



¹ P·W·辛格（P. W. Singer）、艾默生·T·布魯金（E. T. Brooking）：《讚爭：「按讚」已成為武器，中國、俄羅斯、川普、恐怖組織、帶風向者、內容農場，如何操縱社群媒體，甚至……不知不覺統治了你》（*LikeWar: The Weaponization of Social Media*），林淑鈴譯（台北：任性出版，2019），頁258-259。

² 伍麒麟：《韓流是這樣煉成的！》（香港：天窗出版，2020）。

³ CHI：〈《PD》系列受偽造數據遭淘汰的練習生名單公佈〉，Kpopn，2020年11月19日，網站：<https://www.kpopn.com/2020/11/19/produce-101-series-contestants-who-were-eliminated-due-to-voting-manipulation>（最後參閱日期：2021年8月24日）。





時空中的永恆——偶像文化的神學反思

最近Mirror樂隊的爆紅，使人不禁反問：為何一樂隊可以忽然有這樣的魅力？這現象如何反映了人性的本質？

從基督信仰的角度出發，人們追求偶像可說是人性的自然流露。傳道書三章11節說：「上帝造萬物，各按其時成為美好，又將永恆安放在世人心裡；然而上帝從始至終的作為，人不能測透。」（《和修版·上帝版》）人活在時空之中，一切都在不斷改變，但上帝卻將一種對永恆的真善美的盼望放在人的心裡，讓人不能單單滿足於時空中的經歷，而是期待在時光中能體會到片刻的永恆。在教會的傳統中，敬拜正是永恆與時光交接之處。

無論有沒有宗教信仰的人，都自然對永恆有一份盼望。一場音樂會，固然是時空中的事情，但在激情的投入中，時間可以彷彿停頓，兩小時的音樂會，仿若片刻就過去。人們得到了感情的宣洩，也

得到了一份「不枉此生」的感覺。當然，這份感覺可能很快就會過去，人們再次回到自己平凡乏味的角色（例：一個微不足道的小職員、一個被學業壓得喘不過氣的學生）；但與偶像那位超越時空的同在經驗（當然偶像不是真的在時空中與粉絲們同行），給予人們生命中的一種重要性。

流行文化中的偶像通常有一種弔詭的現象：在現實中，這些偶像不斷轉換，但在某一偶像的粉絲的心中，往往保存一個不變的形象。對粉絲來說，偶像的意義不在於那有血有肉的真人，而是偶像所代表的一種理想。我年青時聽過一位女歌手偶像接受訪問，記者問她會如何報答粉絲對她的熱愛，她回應說：「我會盡力保持自己靚靚。」那時我心中想：「這麼弱智！」今天我對人生多了一份了解，才明白這答案並不弱智，她代表了年青活力、靚靚和成功。人們希望能超越現實限制而長久擁有這些美好事情，現實中既然做不到，就讓對偶像的投入

讓我們似乎擁有了；如果她不再靚靚，就會辜負了粉絲的期望。

我是快將「登六」的人，留意到近年來不少我成長時期的偶像歌手（例如陳美齡、葉振棠、溫拿樂隊）紛紛開音樂會，在宣傳海報中，往往把這些六、七十歲的老人家裝扮得歲月不留痕，我個人看來有種啼笑皆非的感覺。從另一角度看，他們只是在盡偶像應有的本份：偶像並不能提供真正的永恆，卻能提供某一代人的共同記憶。對我這一代的香港男人來說，那青春可愛的陳美齡或陳慧嫻是我們身份的一部份，那個70歲模樣的婆婆卻不是我們的共同記憶。每一代人有他們獨有的偶像，這些偶像對那一代人是一個永恆的記號，卻同時只是屬於某一時空中的一代。

人們心底內追求的永恆不是一個單調同質的永恆，或是一個失去自我與獨特性的永恆，而是一種能成就自我身份的永恆。每一代人，他們為了建立自己獨特的身份，就需要與上一代製造一個距離，所以文化中的偶像也隨著世代轉換。另一方面，神給予人的一個特性，我們的身份是要在人群中才能健康地建立，而偶像的特色就是他們能夠把同世代的人連結在一起，反映了那世代的人的共同價值。比如我這代人的偶像女歌手，多數有文靜單純的形象，反映了我這一代人對理想女性的價值取向，和今天年青人偶像就迥然不同了。

既然偶像有團結一代人的功用，社會或社群便要處理跨代偶像的問題；假如世代之間的文化偶像

沒有價值共通之處，社群就會失去內聚力而變得散漫，這也是為何有時政權也會關心文化偶像的形象。如果教會關心到教會內兩代人的溝通和信仰的傳承，同樣要留意流行文化偶像的轉變，以明白今天世代的價值觀，好讓教會的宣講的訊息不會在建築一些沒有必要的路障。

上文提到，敬拜是永恆與時空的交接之處，也提到偶像的追尋反映了人們內心在追尋同時建立自我獨特和群體性、既多元又能貫穿時空的永恆，現實中沒有一個偶像能同時俱備這些特性，所以人們有時會對偶像產生一種又愛又恨的關係。其實，在追求偶像的背後，反映了人對創造主的追尋：上主既是亙古不變，又是常作新事的那位，當我們的心靈與主耶穌結連，我們也與古往今來信徒的心靈結連，但同時上主又在建立我的獨特性。正如法國神學家巴斯卡（Blaise Pascal）所言，人的內心有一真空，惟有主耶穌能填滿。其他的偶像只是名不副實的代替品。

不過，這並非說文化偶像是邪惡的事情。人們追求在生活的不同層面（其他例子：觀賞大自然、閱讀文學）經歷片刻的永恆，是健康生活的一部份。比如我這代的電視主題曲，經常強調人生無常、親情可貴，算是對我們這代從貧苦中爬上來的人的一種鼓勵或慰藉；八、九十年代的Beyond樂隊，代表了九七疑雲下一種自強不息的香港精神。教會不應對偶像文化只提出負面的批評，而是應正面培育信徒有一種文化詮釋的能力，以致我們可享受流行文化而不會被流行文化所蒙蔽。✝

*"This desire, and this weakness cry aloud to us that there was once in man a true happiness, of which there now remains to him but the mark and the empty trace, which he vainly tries to fill from all that surrounds him, seeking from things absent the succour he finds not in things present; and these are all inadequate, because this infinite void can only be filled by an infinite and immutable object, that is to say, only by God himself."*¹

Blaise Pascal



¹ 巴斯卡的話這樣寫道：「這渴望和這軟弱向我們呼喊，這曾經在人身上真正的快樂，它的印記和無痕的足跡對他仍存在，人徒然地試著用身邊的事物去填滿它，尋找不存在的事物，他在現存的事物中找不到支援幫助；所有的事物都不夠好，因為這無限的空洞只能由無限和永恆的對象來填滿，就是說，由神自己來填滿。」英文原句摘自Blaise Pascal, Auguste Molinier and C. Kegan Paul, *The Thoughts of Blaise Pascal / Translated from the Text of M. Auguste Molinier by C. Kegan Paul* (New York: Thomas Whittaker, 1888), 95–96.



建立良好親子關係秘笈



身為父母，看著幼兒長大，心裡自然歡喜，不過隨著幼兒成長，教導子女的難題也會隨之愈明顯，例如「Trouble Two」（麻煩的兩歲）、「Terrible Three」（可怕的三歲）、「暴風少男、少女」（青春期），而健康的親子關係則能幫助家長面對隨著子女成長帶來的挑戰。筆者認為擁有良好親子關係的父母會具備一些特質：第一是「情緒穩定」，這樣子女才會願意親近；第二是「有商有量」，當子女遇到問題時會主動找父母幫手；第三是「有能力」，父母能引導子女一起找出解決的方法。培養親子關係最好由幼兒期開始，本文試著和讀者一起從日常生活小事，思考一下家長怎樣成為子女樂於分享的對象。

生活例子一：當幼兒跌倒了

筆者認為家長可透過說話和行動去建立出「情緒穩定」、「有商有量」或「有能力」的形象。若在街上見到幼兒跌倒，大家不妨留意一下家長及幼兒的反應，以及他們的互動。

避免說情緒化的話

首先家長可先扶起小朋友，檢查傷勢，表達關心；第二，假若幼兒不斷地哭，家長可一邊摟著幼

兒，一邊代幼兒說出心裡的感受：「你覺得好痛、好驚。媽咪會陪著你。」這樣，幼兒會感到「爸爸媽媽是明白我的感受。」令幼兒感到安全。筆者時常聽到「肉赤」的家長雖然心痛孩子跌倒，但還是忍不住要責怪幾句：「一早叫你拖著」、「已經叫你不要跑」，筆者明白家長愛兒心切，生怕孩子會再次跌倒，所以才說出這些責備的話，但情緒化的說話無助建立「情緒穩定」的形象。

合力解決難題

家長可告訴幼兒有甚麼方法可以處理傷口和弄髒了的衣服，並在過程中鼓勵幼兒一起參與，彼此有商有量，例如一起到洗手間清洗傷口、貼膠布等，這樣也能培養幼兒解決難題的能力，讓幼兒和家長一起成為「有能力」的人。

生活例子二：當幼兒拒絕承認做錯事

假如家長某天發現某件家居擺設爛了，在調查後發現是幼兒弄壞了，但幼兒支吾其詞，不想承認，家長該怎樣以說話和行動，去建立出「情緒穩定」、「有商有量」或「有能力」的形象呢？

以平穩的語氣講出想法

我們可試著請幼兒講出事實真相，例如對幼兒說：「欣欣，媽咪見到天使擺設的翅膀斷了，事情是怎樣發生的呢？」假若幼兒推卸責任，表現對抗或慌張哭泣，家長請以平穩的語氣講出心裡的想法，例如「工人姐姐說是你弄壞的，媽咪想知道事實，請你告訴我。」

引導幼兒尋求解決方法

家長可讓幼兒獨自安靜一下，給他一分鐘時間，請他想想有甚麼解決方法。同時家長要留在幼兒附近，不要讓幼兒感到被孤立或被遺棄。無論幼兒提出的方法是否可行，請家長以尊重的態度來聆聽，千萬不要取笑或嘲弄幼兒，以免傷害幼兒的自尊心。例如幼兒提議用膠紙將物件的碎片黏貼在一起，請家長和幼兒一起動手試試，如發現這方法不可行，家長可以引導幼兒思考，一起討論有沒有其他方法。

家長需與幼兒一同成長

人確實是有情緒的，當家長見到幼兒搗蛋，我們的心就會按捺不住，性情急躁的人情緒一下子便會爆發出來。假若我們想把握寶貴時光，盡早建立健康的親子關係，家長和幼兒的心都需要一同成長，

學習作出調整。假如我們希望子女在長大後與我們坦誠相對、有商有量、不作衝動的事、能冷靜地應對困難，我們就應先成為這樣的父母。這樣孩子在人生路上會得著父母的帶領，父母也會得著伴隨著孩子信任而來的幸福感。

筆者明白要刻意改變自己的做法、控制自己激動的情緒，實在是很不容易的事。有一句話說得很好：「女本柔弱，為母則剛；男本剛強，為父則柔。」父母的角色確實可以令人急速成長，甚至會令大家超越對自我的認識，發現「原來我也可以溫柔地照顧幼兒」，或者了解到「承擔一個家庭原來是要這樣」。我們很難明白為父為母的辛勞，但只要朝一日我們成為了別人的父母，我們自然能體察父母昔日的付出。我們既然能成為父母，只要我們願意並且虛心學習，總會有能力帶領孩子成為更好的人。願我們都能經歷到當中的幸福和滿足。❦



嘲弄態度會令孩子對父母失信心

家長對待孩子的態度，對孩子的成長是十分重要。有精神健康的專家指出，如孩子在家中遭到父母嘲弄甚至羞辱，會令孩子感到挫敗及壓抑自己的憤怒情緒，如果孩子持續的遭到父母輕看及嘲弄，這不僅會令他們對父母失去信心，同時也會對自己失去信心，他們會壓抑自己的挫敗感，更會對輕蔑、羞辱的行為視之為平常，更有可能做出欺凌同儕的行為。¹



¹ Ians, "Parents, know this risk before mocking your kids," ONMANORAMA, last modified July 11, 2019, <https://www.onmanorama.com/lifestyle/news/2019/07/11/parents-mocking-kids.html>.



自我認識及戀愛教育 青少年夏令營



今個暑假有機會為一間教會的青少年帶夏令營，與十多位年輕人在遊戲中認識自己，以及學習戀愛態度。首先，我派給他們每人一個面譜或人形木公仔，他們在面譜或公仔上隨意畫能代表自己的圖案，然後，逐一出來介紹自己，例如喜歡音樂的青少年會在面譜上畫上音符，喜歡簡潔及運動的只在木公仔畫上簡單的線條，這樣，大家便完成簡單的自我介紹。

青少年非常重視朋輩對自己的身份認同，因此，朋友的正面回饋對他們肯定自己的價值非常重要，要認識自己需要自我坦誠及透過別人的回饋，我嘗試用「周哈里窗」的概念幫助他們進行自我認識及回饋。

我是個怎樣的人

我用了社會心理學家Joseph Luft和Harry Ingham提出的「周哈里窗 (Johari Window)」概念，進一步增加自我及互相認識，周哈里窗將自己和別人對於自己的認識交織出四個區域，就是「開放自我」、「隱藏自我」、「盲目自我」及「未知自我」，這四個自我。在「我是個怎

樣的人？」的遊戲中，我設計了30個性格詞彙給參加者選擇，他們需要在這30個選項中，選擇一個形容自己的詞彙，例如：守時、有創意、可信任、健談等等，寫在紙上，不要讓人看見，而其他參加者也要選擇一至兩個形容別人的詞彙貼在他的背上，最後，所有參加者都要將貼在背上的詞彙取下來，對照這兩組形容詞，自己形容自己和其他人形容自己一樣的詞彙放在左上角是「開放自我」一欄，將別人有寫的但自己沒有寫的詞彙放在右上角是「盲目自我」一欄，將自己有寫但別人沒有寫的詞彙放在「隱藏自我」一欄，而自己和別人都沒有提及的一欄，就是「未知自我」，也就是潛質。這樣一來，每個參加者看著自己的「周哈里窗」，對於自己是個怎樣的人便會更為清晰，我們的目標是希望增加大家彼此認識，將「開放自我」一欄變得愈來愈大，縮小「隱藏自我」，要達到這個目標，需要減少自己及別人不知道的部份，藉由和他人對話增加互相了解 (參表一)，於是，我邀請參加者介紹自己，然後其他人給予回饋，這樣，每個人便對自己及別人了解多一些，促進大家的關係。

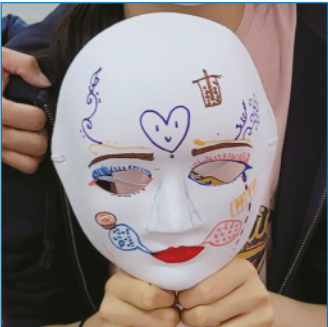
左上角是「開放自我」：表示自己和別人都了解的部份，例如我覺得自己是個很幽默的人，大家也都這麼說。左下角是「隱藏自我」：表示這是自己知道但別人不知道的部份，例如我其實很缺乏自信，但很多人都以為我充滿自信。右上角是「盲目自我」：表示別人知道而自己不知道，被蒙蔽看不見的部份，例如別人覺得我缺乏耐性，但我不自覺得。右下角是「未知自我」：表示自己和別人都不知道的部份，也就是潛質。

表一：周哈里窗 (Johari Window)

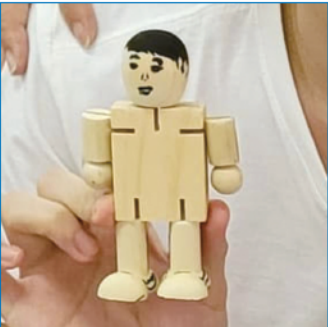
	自己知道	自己不知道
別人知道	開放自我	盲目自我
別人不知道	隱藏自我	未知自我



左為作者
右為參加者用面譜自我介紹



參加者的面譜



參加者自畫木公仔

分辨友情、曖昧、愛情、迷戀

青少年時期很渴望有同輩朋友，對於男女的界線可能不夠清晰，導致誤會頻生，影響彼此的關係。表二顯示著不同的關係，大家的情感、活動、距離、人數及關係也會有所不同，恰當的身體及情感界線對於一段關係非常重要。朋友間的友情，大家會保持正常的距離，朋友人數不限，情感界線清晰，多進行群體活動；在愛情和友情之間可能會有曖昧關係，大家的關係含糊不清，關係較友誼親密，但又未到愛情般親密，單獨及群體活動都會有。至於愛情，兩人互相傾慕，會單獨約會及有較親密的接觸，情感界線非常清晰，屬專一的戀人關係。至於迷戀則是單方面的傾慕，關係含糊不清，

人數也沒有限制，屬一廂情願及存在很多幻想，未必是事實，很多網上情騙便屬這類。

青少年間的相處，身體界線要清晰，避免不必要的誤會，甚至被告性騷擾，因此，為避免性騷擾或誤會，我會特別提醒他們相處時要留意大家的性別、關係、年齡、行為等等，例如：抱一兩歲大的BB姪女與擁抱一名陌生女性，後果將會有天淵之別。

健康的身體界線有助友情的建立，增加彼此的互信關係，有了信任關係，將來才有機會發展一段浪漫的愛情故事，而與人曖昧，彼此間有很多猜疑，容易令人以為用情不專，可能導致真正的愛情無法開花結果，豈不可惜？



表二：不同的關係

	友情	曖昧	愛情	迷戀
情感	純粹友誼	友誼加好感	互相傾慕	單向傾慕
活動	群體活動	單獨及群體	單獨約會	單向活動
距離	正常距離	較親密	較親密接觸	遠
人數	不限多少	或多於一	專一	不限多少
關係	清晰	含糊不清	清晰戀人	含糊不清





銀髮族的性與愛

根據香港政府公佈的2020年人口統計數字，香港60歲以上的長者人口約200萬，佔整體人口約27%，¹即每四個人當中，就有一位長者。社會對長者的關注，主要圍繞醫療和社區照顧層面，而長者在性方面的身心健康卻一直都被忽略。

一談到「性」，我們自然會聯想到踏入青春期的青少年和身心成熟的成年人，不少人認為人們到了某個年紀，就應該清心寡慾，再沒有「性」方面的慾望，若仍然專注於「性」，就是「老而不」²。但其實「性」是圍繞我們一生的課題，由出生到死亡，我們的生活都與「性」息息相關。

的而且確，男女身體的老化情況，都會影響長者的性生理狀態。男性在踏入30歲後，體內睪酮（男性荷爾蒙）水平開始每年下降約1%，所以年長

男性體內睪酮水平比年輕時為低，需要較長時間和更多刺激才能讓陰莖勃起，維持勃起的時間亦較短，甚至出現不舉的情況。當女性踏入更年期，體內的雌激素（女性荷爾蒙）水平同樣也會降低，除了會出現停經的情況之外，陰道黏膜層也會變薄，陰道分泌減少，引致陰道乾澀的情況。²

男性可能自覺性能力減退，而不滿意自己在性方面的表現，因而減少與配偶發生性行為。同時也有人因著不滿意自己的能力，而過份依賴藥物及所謂「補品」來提升性能力。女性也可能受傳統的思想影響，認為更年期停經後已不能生育，所以不應再有性生活，或認為若上了年紀仍有性慾是不正當的表現。此外，陰道乾澀的情況也會令女性在性行為時感受痛楚及不適，減低女性發生性行為的意願。³

長者的身體機能出現衰退是正常不過的事，長者需要明白及接納自己身體的狀況，但無需將「性」從日常生活中剔除。長者可誠實地向配偶分享自己的身體狀況，尋求彼此都合適的親密行為方式。在有需要的情況下，可向醫生尋求專業意見，使用藥物或選用合適的潤滑劑，讓夫妻間的性生活更和諧。另一方面，性交並不是性行為的唯一方式，從廣義的角度來看，擁抱、接吻、愛撫等親密接觸也是性行為的一種，長者可藉著這些不同程度的親密接觸來向配偶表達愛意，增進夫妻間的感情，享受愛與被愛的幸福感。

性並不是只有生理層面，除了身體接觸之外，心靈上的溝通也同樣重要。夫妻間對彼此的了解、關懷和接納，也能讓大家得到心靈的滿足。長者夫妻經歷數十年的婚姻，昔日溫馨甜蜜的相處往往變成稀鬆平常的生活，忽略了夫妻相處的情趣。但老夫老妻也可以過浪漫的婚姻生活，閒時手牵手去拍拖，一份小禮物、一紮小花束、一件對方喜愛的糕點，也能為平凡的生活添上色彩。長者們不妨花點心思，與配偶慶祝結婚週年，甚至補拍結婚照，維持溫馨的婚姻生活。

另一方面，因著不同的際遇，部份長者因喪偶、個人意願或未遇上合適的對象，而處於單身的狀況，但其實不論甚麼年紀，人都有愛與被愛的需要，但對長者來說，要發展一段新感情卻殊不容易。首先，不少長者的社交圈子狹窄，當中以男性尤甚，要結識新朋友已困難，結識伴侶更是難上加難。但就算遇上合適的對象，也可能礙於傳統心

態，認為年紀大了不要再談甚麼愛情，又或者慣了一個人的生活，不想作出改變。

儘管有家人或子女的陪伴，單身長者對愛情仍有期盼是正常的事。一段忠誠的親密關係既可以滿足個人對愛情的渴望，亦可以彼此為伴，互相照顧，一同經歷甜蜜美滿的晚年生活，這對長者的身心健康也有益處。但要注意的是，長者要改變生活習慣並不是易事，當長者學習與另一個人相處，會容易在各種生活習慣上出現分歧，他們往往比年青人需要更多時間來與伴侶磨合。要保持良好溝通，長者就得學習尊重伴侶的生活習慣，而不是將自己的一套強加於對方身上。

而對於喪偶的長者來說，或會覺得再發展新一段感情是有負於已故配偶，是不忠的表現。而且，他們亦會擔心子女對這段新關係的接受程度，讓晚年出現的良緣無疾而終。

不過，對已故配偶的思念，與發展新感情其實並沒有衝突，也不存在不忠的問題。如果長者在晚年找到一位相知相惜的伴侶，共度愉快的晚年生活，相信身邊的人也會樂於送上祝福。為人子女的，也應抱持開放的態度看待年長父母對愛情和可以互相扶持的伴侶的追求，多從父母的角度思考，了解他們情感上的需要，明白他們的想法及感受。父母與子女雙方亦可多主動分享自己對事情的看法，了解彼此的疑慮，尋求共識。⁴



拍攝婚照助長者重尋甜蜜時光

婚照可以說是現代男女結婚時的指定動作，一張平常的婚照捕捉美好的時刻，更成為彼此婚盟的見證。有些長者在年輕時因種種原因未有拍攝婚照，在台灣有團體就曾經為有認知障礙症的長者與他們的家人一起拍攝婚照，以幫助他們穩定病情，並藉此鼓勵長者追求幸福，以及向配偶表達愛意。有參與活動的長者，拿著花束向太太表達謝意，彼此都紅了眼眶，場面感人。⁴

1 〈表1A：按性別及年齡組別劃分的人口〉，政府統計處，2021年8月12日，網站：https://www.censtatd.gov.hk/tc/web_table.html?id=1A（最後參閱日期：2021年8月30日）。

2 Mayo Clinic Staff, "Sexual health and aging: Keep the passion alive," Mayo Clinic, last modified October 1, 2020, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/sexual-health/art-20046698>.

3 〈長者與性〉，衛生署 長者健康服務網站，2020年2月7日，網站：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/digestive_urinary_and_sexual_problems/elderysex.html（最後參閱日期：2021年8月12日）。

4 郭良傑：〈失智長者重拍婚紗照 用美好回憶追求快樂〉，東網，2019年9月7日，網站：https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/cnnews/20190907/bkn-20190907070024617-0907_00952_001.html（最後參閱日期：2021年8月27日）。





教會及機構免稅資格的再思

有九萬多會員的香港教育專業人員協會（教協）被內地官方媒體點名批評之後，香港特區政府立即與教協割席，而教協在短暫掙扎求存之後亦決定解散。連教協這有強大基礎的工會／民間團體亦無法承受龐大的政治壓力，其他民間團體對前面可能面臨的挑戰和壓力亦絕不能掉以輕心。

繼批評教協之後，有左派報章不點名批評：「個別披著宗教外衣的團體，打著宗教自由幌子，透過活動散播亂港訊息，煽動教友參與反中亂港活動，卻享受宗教團體免稅優惠，間接用政府資源支撐違法活動。」又重申：「政府不應以公帑支持反中亂港組織」。¹很明顯，教會及相關團體，過往或未來在一些社會事務上若未能符合官方的要求，亦有可能面對來自官方或非官方組織批評，而取消免

稅團體資格有可能成為其中一度重要板斧。

根據本港的《稅務條例》：「認可慈善捐款」是指捐贈給：「根據（稅例）第88條獲豁免繳稅的屬公共性質的慈善機構或慈善信託作慈善用途的款項，或指捐贈給政府作慈善用途的款項」。根據稅務局的文件，慈善用途的「四大主要類別」：「(a) 救助貧困；(b) 促進教育；(c) 推廣宗教；及(d) 可令社會得益但非屬以上任何一類的其他屬慈善性質的宗旨」。²現時香港的政治環境急劇變化，與過往行之有效和大家習慣的做法已經有很大的差異，作最好的準備、最壞的打算，是一個負責任的教會及機構領導層應有的態度，不要等困難突然出現的時候措手不及。

一直以來，不少香港的教會和基督教機構，除了著重傳揚福音和牧養信徒這些與宗教有很直接關係的工作外，同時亦會關心社會上許多有需要的弱勢群體，如貧窮人、基層、新來港人士、賭徒、吸毒者、傷殘人士、長者、病人、囚犯、甚至難民等等。而在關心弱勢群體的時候，很自然亦會關心他們要面對的社會環境，政策和法例是否公平，有沒有違反公義，偏離上帝的心意，涉及的不僅是宗教問題，更包括政治、倫理、道德和金錢等問題。而對於一些社團團體來說，關心政治更是順理成章，只不過絕大部份都僅限於政策倡議和立法修訂為主，絕少直接參與具體的政治運作，特別是選舉及助選的活動。但未來如何界定甚麼是「宗教活動」？何謂「必須是有益於香港社會」？以及由誰來解釋十分關鍵。

就算撇開政治問題會帶來的衝擊，教會仍然需要心理準備，將來宗教活動未必能夠享有和過去一樣的待遇，例如辦學的自由、以及對教學內容的自主。而社會服務與福音工作未必能兩條腿一起走路，任何涉及公帑的活動，也許無法同時傳揚福音，過往那種只要能提供優質的服務，便不會被質疑為何涉及宗教活動的日子，未必再能被默許。辦學團體和社福機構若有公帑資助，未必就一定可以免費使用學校和中心作為辦公室和舉辦與傳福音及宗教相關的工作。

至於宗教團體可以享有免稅優惠亦不是必然可以維持的，當然，一些愈關注社會和政治問題，經常就不同範疇作政策倡議，甚至批評政府的，被取消免稅團體資格的機會便愈大。也許是時候，教會和弟兄姊妹應全面反思，免稅優惠和奉獻之間的關係了。奉獻是信徒對上帝所賜予的恩典和命令，由心底發出的回應，不是出於勉強，乃是出於甘心。而在舊約和初期教會，更沒有奉獻可以免稅的觀念。

奉獻可以獲得免稅優惠，是香港及不少將宗教活動看為值得支持的慈善活動的公民社會，一直以來行之有效的做法，不過，隨著政治環境的變化，很多過往好像是理所當然的事，在未來不一定就可以「照版煮碗」。若果順從或緊跟政府政策，才是獲得免稅優惠的先決條件的話，教會和機構必須小意思量，究竟是本身的異象和使命重要，還是免稅團體的資格更重要？為了維持免稅團體的資格，我們的底線究竟在哪裡？而作為教會和機構的同工，亦必須撫心自問，若果失去免稅資格而需要裁員減薪，我們有堅持順從神不順從人的心理準備嗎？作為信徒，我們願意繼續奉獻支持教會和自己認同的基督教機構的工作，而不將免稅作為最重要的考慮嗎？教會、機構及信徒必須及早反思我們對奉獻應有的態度，以及願意為上帝付出多少？轉變有時比我們預計的來得更快更急。❗

扣不扣稅 還是當奉獻

不少信徒都持守十一奉獻的教導，將自己收入中的十分之一奉獻給教會，這都是很好的信仰實踐。利未記二十七章30節提到：「地上所有的，無論是地上的種子是樹上的果子，十分之一是耶和華的，是歸給耶和華為聖的。」此處經文並不是說，在奉獻完以後，這十分之一才屬於耶和華的，而是指在本質上它已是屬於耶和華，而以色列人把十分之一奉到聖所時，是把本來屬於耶和華的東西歸還給祂。³奉獻是對神的回應，也是感恩的表現，在疫情和經濟不景的情況下持守奉獻教導或許不容易，求神幫助我們學習將原本屬於祂的歸還給祂。



¹ 蔡樹文：〈透視鏡／與反中亂港組織劃清界線〉，《大公報》，2021年8月2日，網站：<http://www.takungpao.com.hk/news/232109/2021/0802/615792.html>（2021年8月27日）。

² 〈屬公共性質的慈善機構及信託團體的稅務指南〉，稅務局，2020年4月，網站：https://www.ird.gov.hk/chi/pdf/tax_guide_for_charities.pdf（2021年8月27日）。

³ 高銘謙：《利未記——神同在的會幕》，明道研經叢書3（香港：明道社，2020），頁632。



同運議程 LGBT+ Agenda

國際

2021年8月9日，美國德州北部的地區法院頒令，禁止美國衛生及公共服務部透過《平價醫療法案》強迫醫生及醫院在違反他們宗教信念的情況下為病人進行改變性別的程序，包括手術等治療。

男跨女跨性別者Elin Stillingen早前合法地更改了名字和社會性別，2021年7月17日，挪威一間路德宗教會為他舉辦了改名儀式，據悉這是北歐國家宗教場所首次舉行此類活動。

2021年7月21日，匈牙利總理Viktor Orbán宣佈就有關教育及保護兒童的法案進行全民公投，該法案將限制涉及同性戀和跨性別的教學內容，包括禁止學校向18歲以下人士「描繪或宣傳」同性戀和變性，教材不能有LGBT+（男女同性戀、雙性戀及跨性別等）人物或主題等。有關法案引發LGBT+群體反彈，7月24日於布達佩斯舉行了一年一度的LGBT+遊行，有媒體形容遊行是26年來最盛大。美國、英國、德國等逾40個駐匈牙利的大使館和外國文化機構早於7月19日聯署支持LGBT+人士和該次遊行。歐盟又警告匈牙利需糾正有關情況，Orbán指歐盟打算將匈牙利疫情恢復計劃的討論推遲兩個月，這很可能影響歐盟對匈牙利的撥款。



Viktor Orbán指歐盟打算延遲討論匈牙利的疫情恢復計劃（圖片翻攝自EU Debates | eudebates.tv的YouTube影片）。

為了努力加入歐盟，保守國家黑山於2020年7月承認同性伴侶民事結合。2021年7月25日，黑山

有官員宣佈，該國首次有同性伴侶透過民事結合註冊，她們是一對女同性戀者。

2021年7月13日，歐洲人權法院就三對同性伴侶在俄羅斯申請註冊結婚被拒而提出的申訴作出裁決，人權法院敦促俄羅斯在法律上承認同性伴侶的聯合。俄羅斯克里姆林宮發言人回應時重申俄羅斯憲法「不允許」同性婚姻。

2021年7月11日，以色列高等法院裁定，所有否定同性伴侶和單身男性擁有代孕權利的法例將在六個月後無效，有關裁決有利於LGBT+群體，並結束了長達11年的法律爭拗。

由2021年7月21日起，阿根廷人民的身份證和護照上性別一欄，除了顯示男、女選項外，亦會提供X選項。阿根廷成為南美洲首個國家，採納非性別二元的身份制度。

專門報道LGBT+運動資訊的網站Outsports指，今年的東京奧運會，有超過180名參賽選手公開表明自己是男同性戀、女同性戀、雙性戀、跨性別者、酷兒或非性別二元者，使今屆奧運成為有史以來最多性小眾參加的奧運會。LGBT+選手Alexis Sablone表示：「我希望這意味著即使在運動以外，孩子們不會在僅僅假設他們是異性戀的情況下長大。」來自新西蘭的男跨女舉重選手Laurel Hubbard因著兩舉285公斤的成績取得參加奧運的資格，但他在女子舉重賽事中最終三次試舉失敗，未能獲獎。

本地

港劇《大叔的愛》早前熱播，一男同性戀者在網上分享他跟男友交往兩年但不敢公開，直至發現該劇主角形象「入屋」，不少人對同性戀的刻板印象改觀，其父母亦有追看，他趁機向家人道出戀情並獲父母祝福，他希望這故事可鼓勵其他男同性戀者。👤

（資料截至2021年8月16日）



詳盡版



電影以輕鬆手法，帶出強迫症患者所遇到的困難。



幾位強迫症患者都有屬於自己的故事。



六個病人因醫生航班延誤而在診所裡等候。

《醫生怎麼還不來？》(Toc Toc)

——接納與同行，再困難的事也能面對

電腦預約系統出錯，把一群患有強迫症的病人安排在同一時間接受診症，而醫生亦因為航機延誤，未能準時出現，令這六位病人都在候診室等待，被迫忍受彼此的怪癖。在等待中，各人的強迫行為引起了誤會，亦產生了交流。最後，在未等到醫生到來的情況下，他們決定先來個臨時自救之夜。

★ ★ ★

這輕鬆搞笑的西班牙電影改編自法國同名的劇本，內容關注強迫症患者。電影讓我們看到這六名患者的日常生活，他們大多被自己不由自主的重複行為所困擾，甚至影響到社交或被人誤會，所以他們來到帕洛梅洛醫生的心理診所治療。他們的情況有清潔癖、強迫計算癖、儲存物件癖、反覆檢查癖、物件擺放整齊癖、從不踏在線上、重複說話或忍不住說髒話（妥瑞症）等奇怪習慣。

不由自主的重複行為

上述的習慣，如果不是做得過多或失控，其實是一些很不錯的習慣，甚至是強項：清潔整齊、清楚計算、節儉、行事小心等……但相關的行為做得過

多，其背後原因可能是因為一些強迫的觀念、憂慮或不安，令大腦形成自動迴路的狀況，不由自主地做出重複行為。

雖然是喜劇，但電影並沒有羞辱強迫症患者。電影讓觀眾以輕鬆的心情去接收患者日常要面對的尷尬及孤單。故事始於誤會，但大家卻由最初不能互相接納，甚至也不接納自己，羞於與人分享自己的困擾，然後慢慢做到了病友間的聆聽及鼓勵，他們最終都勇於說出自己的境況，甚至願意互相幫助，支持對方去改善病況。

專注力的轉移

改變習慣豈能一朝一夕？但他們卻願意嘗試，即使經歷失敗，他們卻發現了「轉移專注」，即大家在互相幫助的情況下，把專注力放在對他人的關心而非自己，從而減少病發的次數。在這經驗中，大家也能體驗到在幫助別人時，其實也在幫助自己。走在一起，就能一起經歷及一起發現，並數算改善了的情況和次數。

各人都會面對困難，但有同行者一起走、互相支持，我們就不會再單單看著自己的困難了。👤

「一切從簡」卻不簡陋的殯儀

致力推行「無言老師」遺體捐贈計劃，並得到社會正面回響的伍桂麟先生 (Pasu)，去年更獲得了香港紅十字會頒發的香港人道年獎。Pasu是生死教育工作者、遺體修復師及前香港中文大學醫學院解剖室經理，最近，他接受了社創基金的資助，於深水埗開設了社會企業「一切從簡」，為低收入家庭提供簡約、莊嚴而可負擔的「醫院直接出殯」服務以及相關支援。我們特地把每月一次的網上直播講座移師到該社企，在今年7月28日與觀看直播的朋友一起了解殯儀服務及生死教育。



伍桂麟先生 (左二) 與筆者 (右一) 和工作人員拍照留念。

走進一切從簡，感覺絕不似紅磡傳統的殯儀店，而像走進一間書室，「文青」風格的裝修，配上悅耳的音樂，令人感覺很舒服。Pasu說：「這就是為了讓長者及他們的子女在沒有壓力下上來看、談談及問問意見：『想這樣做、那樣做是否可以？』感覺似是『行街購物』，職員也只是介紹一下產品及服務而已。」Pasu就是要大家容易去接觸生死教育，把死亡臨到時大家要面對和談論的事，與我們的距離拉近許多。

Pasu認為人生比較重要的事，不外乎紅事、白事，所以殯葬對人來說是大事。而對基層來說，白事儀式花費不少，經濟有困難者可能會無法做一個莊嚴的告別禮。以往在解剖室工作的Pasu，面對無人認領、孤苦無依的死者，總希望顧及這些遺體的尊嚴，這個想法與現在成立社企一切從簡的目的——一脈相連。

辦紅事有Wedding Planner (婚禮統籌師)，辦白事，Pasu自稱為Ending Planner (或許我們可以稱他為臨終統籌師)，他建議我們不只要預備好身後事，還要做好生前規劃、臨終醫療指示等，他說：「由身體開始衰退就要開始計劃，尤其當家中有長者患病了，就應趁他/她還是清醒醒時，找個恰當的時間，大家輕輕鬆鬆地去講，是最好的。」

紛爭、過多花費往往因愛而起

Pasu分享到：「香港很多家庭，都未必在先人離世前已講好想如何辦理喪事，所以很多時候會引起家庭紛爭。」據他觀察，這些紛爭的出現，很多時是因為大家都想表達對先人的愛，但只用自己的角度去看、用自己的方法去愛，沒有好好表達和溝通，又認為兄弟姐妹所想的方法不夠自己的方法好。他表示假若先人知道大家這樣，可能會覺得很無辜。Pasu說：「因為先人生前沒講清楚就離開，家屬只是因為愛先人而起了爭執，影響了家庭關係，這完全是得不償失。」



生前告別禮、環保殯葬與悼念方式

Pasu認為：「在離開世界之前處理好關係，令自己無憾。」有些人知道自己患病而預計自己將離去，希望趁自己仍有精神而舉辦告別禮，與親友好好說出「四道」：道歉、道愛、道謝、道別。他認為若把心中的想法、心底話、介懷的事都說出來的話，以後所有被認為「大吉利是」、忌諱的說話都可以談，也自然可以把恐懼稍稍放下，去傾談有關喪禮的事宜。

簡約、環保的殯葬方式，是Pasu致力推廣的，在講座中，他亦為觀看直播的朋友介紹了很多不同的殯葬及悼念方式，如送別不足24週胎兒的方式、撒灰儀式及遺物轉化等，有關的殯葬或悼念方式，大部份都花費不多，亦很貼心。當Pasu被問及為何傳統喪禮往往花費巨大時，他回應指，這大多是因為先人生前沒有試過坦誠表達自己的意願，家人在沒預備之下面對至親離世，往往就會手忙腳亂，估計他/她想要甚麼！結果可能在一些殯儀店的推介下，不管甚麼都好、能做到的他們就做，亦會覺得用很多錢是理所當然，這才代表自己盡了孝道。顯然，如能及早在先人生前了解他/她的意願，就可以避免不必要的浪費及舉辦不合先人意願的告別儀式。

從遺體修復師到關係修復師

Pasu從解剖室走到社會前線幫助基層人士，希望能陪伴他們走一段難行的路，給他們知道有很多東西是可以選擇和預備的，他說：「雖然自己不是那些被服侍的人最熟絡的朋友……但仍能陪他們走一段路，並告訴他們未來的路可以如何走。當然，之後還是要他們自己自癒自救。」



Pasu介紹到不同類型的棺木。



枱上的長方形紙盒，可存放不足24週產胎兒的遺體。

作為香港僅有的兩位專業遺體修復師之一的Pasu，會盡力為一些嚴重個案做遺體修復，但他直言，如要追求再好一些，要付出的金錢與時間就會更多。他說：「遺體修補得再好，也不及關係的修補。家屬是否應想想為何他/她會選擇這樣的方式的離開？」所以Pasu也會細思如何可以幫助社會，令非自然的死亡及難以修補的遺憾能夠減少。

這次講座令筆者感到一切從簡不單幫助基層人士籌劃喪禮，而更能讓逝者的家人的心被安慰、能釋懷，在哀傷的日子不致迷失方向、一蹶不振。願主賜福這社企，使哀傷的人的心被光照、被溫暖，使更多關係能夠復和、修補。

想看足本講座，請掃描QR Code。

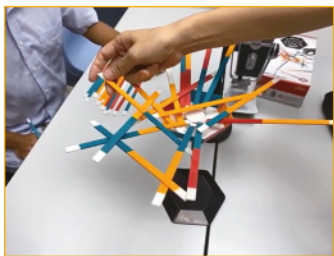


收看講座

桌遊與情緒

桌上遊戲在很多人眼中就是大富翁、層層疊，簡單的遊戲有時可以令人心底中不同的情緒、壓抑浮現出來，這是好事還是壞事？情緒出來之後，有沒有甚麼「手尾」要跟進？明光社在今年8月13日舉辦了「桌遊與情緒」網上工作坊，由Play n Pray桌遊事工的同工陳兆東牧師和小申分享如何從桌遊中處理情緒。

當晚，我們與現場參加者一行四人玩「籤籤入扣」桌遊，遊戲要求玩家在搖搖欲墜的紙製塔上放上膠籤，這些籤有著不同的顏色，玩家須依著籤的顏色放在同樣印有不同顏色的紙塔上，如果誰放籤上去後紙塔倒下，跌下的膠籤就會歸該玩家，當所有膠籤放完後手上最少膠籤的人為勝。



桌遊「籤籤入扣」

遊戲基本上是競爭遊戲，大夥兒都想贏，甚至會故意將籤放得很差，務求對方放籤後令整個塔倒下，所以很多時玩家被壓抑的情緒就會在遊戲中浮現。陳牧師說：「試過有人輸了會喊，又或者會即刻好唔開心，可能就會暫停遊戲，先處理情緒。」不過不一定有人喊才停，陳牧師說試過有人不斷對著其他玩家說：「跌、跌、跌。」其實這也反映玩家出現了很強烈的情緒。對於陳牧師來說，有情緒出現，是件好事。他指：「有時我們不知道甚麼時候他們會有情緒，但無論它出現的方式是甚麼，有

情緒出現，代表有機會處理，亦方便日後跟進。」

當玩家有情緒出現，陳牧師建議是可以暫停遊戲，讓玩家分享，先行抒發他的情緒。他說：「面對不同人對相同遊戲玩法的不同反應，我們先不做道德批判，相反去分析個情況，也讓他們自由發揮，但有些人會玩得好針對性，將內心壓抑的東西拎出來。我們傾向正面睇，學習愛佢，而唔係鬧佢你的信仰有問題，亦唔係審問佢，而係去了解佢生命發生緊乜嘢事。」至於下一步，可以事後再跟進，了解一下他的情況或交由牧者做關顧工作。

陳牧師強調，情緒沒有對錯，同時亦相信在好的情況下，上帝會提供足夠的資源，給人有能力自行透過情緒的表達做到治療心靈和安慰的效果。小申表示曾試過在一個遊戲後，大家互相分享自己家庭的難處。他說：「大家在安全的情況下，找到聆聽者去聽自己的故事，講到自己心裡面的鬱結，就可以成為同路人，互相扶持。」

歡迎大家掃描QR Code收看網上足本重溫。



小申、陳兆東牧師及筆者(左二、三、四)與現場觀眾及工作人員來一張合照。



收看工作坊

明光社消息

感恩與代禱：

1. 招聘

明光社招聘認同本社宗旨之熱心基督徒，求主為我們預備合適的人。

• 助理總幹事

關心社會、有志面對生命、倫理及信仰的整合，願意委身香港未來的挑戰。大學畢業，曾受社工或神學訓練為佳，最少有三年擔任管理層職位之經驗。主要工作是協助總幹事策劃及推展異象、統籌事工及督導員工、行政管理。具良好中、英文說寫及人際溝通能力，處事成熟。

• 項目主任(性文化)

大學或神學畢業，關心香港青少年受全球同運及性文化的影響，負責撰寫文章、到教會及學校主領講座、以及聯繫關心此議題之各界團體。

應徵者請將履歷寄到：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室副總幹事收，信封面請註明申請職位，合則約見。

2. 劊房家庭支援服務計劃

明光社已獲批成為「劊房家庭支援服務計劃」合作伙伴機構，計劃由香港社會服務聯會(社聯)與一企業伙伴策劃，以基層家庭青少年為主要服務對象，計劃為期兩年(分為兩學期)，期望透過五大主題活動導向，與伙伴機構攜手為居住於劊房家庭的青少年提供一系列多元化活動，以擴展他們生活體驗及視野，爭取向上流動的機會。求主透過這個計劃賜福予有需要的家庭。另外，為到未來將會處理大量的聯繫及配對工作，我們求主加力。

3. 有品上網叻仔叻女填色比賽

比賽已圓滿結束，本社收到逾千份參賽作品，結果將於今年10月中公佈，得獎者所屬的學校將收到有關通知，而頒獎禮將於10月底舉行。

應邀主領聚會(2021年7-8月；聚會形式：現場、直播、錄播)*

學校

大埔崇德黃建常紀念學校

中華基督教會基朗中學

妙法寺劉金龍中學

杯澳公立學校

迦密柏雨中學

基督教宣道會宣基小學(坪石)

博愛醫院歷屆總理聯誼會

梁省德中學

循道衛理聯合教會亞斯理衛理小學

華英中學

路德會呂祥光中學

樂善堂楊葛小琳中學

教會 / 機構

中華傳道會水基督教會

元洲邨浸信會

宣道會屯門堂

香港中華基督教青年會

天水圍天晴會所

香港紅十字會甘迺迪中心

恩群福音堂

荃灣潮語浸信會

基督教會志愛堂

基督教廣基堂

循理會沙田堂

傳恩浸信會

* 因受疫情影響，截至2021年8月底取消了學校、教會及機構聚會共77場。

財政收支報告(2021年7-8月)

收 入	HK \$
資助辦公室按揭	16,737
研究中心奉獻及活動收入	22,165
奉 獻	492,011
學校講座	65,500
其他收入	97,044
總收入	693,457

支 出	HK \$
辦公室供款及利息	112,755
研究中心薪金及活動	100,398
薪金及強積金	908,827
經常性	119,151
非經常性	17,003
總支出	1,258,134

** 上述數字不包括「再踏紅地氈前的一步：再婚的婚前輔導」項目收支 **

** 上述數字未經核數師審核，祇供參考 **

本期不敷 (564,677)

本年度累積不敷 (975,744)





有品上網 青少年品格培育計劃



華永會 BMPCPC
善美人生
Shine
華人永遠墳場管理委員會

品格教育動畫短片

超過20條短片已陸續推出，短片透過不同情景培育兒童建立良好品格，成為負責任的網絡使用者並學習保護自己。



有品上網叻仔叻女填色比賽

有關比賽已圓滿結束，稍後將公佈頒獎禮日期，而填色及漫畫冊非常受歡迎，只尚餘少量可供索取。

查詢：2768 4204 (鄧小姐)

鳴謝 華永會 - 2020年度慈善捐款 - 「生命教育」計劃贊助

最新短片



童途有愛：保護幼兒真心靈計劃 兒童福祉及發展資助計劃-由兒童事務委員會贊助

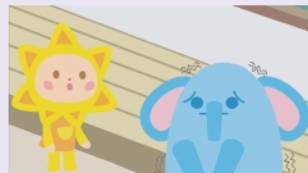
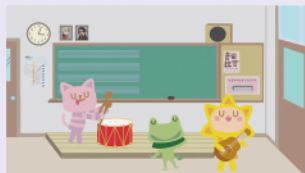
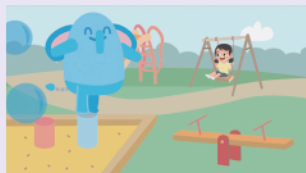


兒童事務委員會
Commission on Children

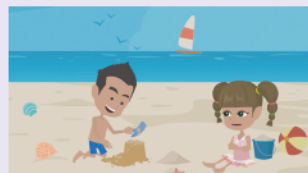
教育短片

適合幼兒及小學生觀看、富趣味及生活化的教育短片經已推出，短片可幫助幼兒認識身體界線、預防性騷擾和學習保護自己的意識。

幼兒親子性教育短片1： 拒絕壞接觸



幼兒親子性教育短片2： 如何回答子女的尷尬性問題



收看短片



查詢：2768 4204 (鄧小姐)



在此刊物或物品上／活動內表達的任何意見、研究成果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府或兒童事務委員會的觀點。

