

信念

信念 · 創新 · 關懷

信義會社會服務部

飲食

Food and
Drink

美味佳餚背後的方任利莎——方任利莎
人·情·味 許林士多的豆腐花——許毅文
細說一盅兩件背後的歷史——鄭寶鴻
吃出個未來——Kay
人活着不是單靠食物！——譚偉健





Photo: 陳曉盈

編者的話

飲飲食食，整天辛勞，為了果腹，人生亦不過如此！
飲飲食食，呼朋喚友，難得相聚，豪飲盡歡不為過！
飲飲食食，以愛入饌，汗水作佐，此生細味百千回！
美味佳餚是快樂之源，也是人生點滴，那些飲食背後的故事，
人生的甜酸苦辣，夠你品味、細嚐。👉

Jonathan

信念

0 4 . 2 0 1 7



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。

信義達人

請即加入信義達人 Facebook (ccd@elchk.org.hk)，閱讀精彩內容，收取《信念》最新出版資訊。

督印人
陳靜宜

編輯委員會
林兆秀、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/>



<http://goo.gl/GWUTJS>

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

方任利莎 — 美味佳餚背後的方任利莎	6
許毅文 — 人·情·味 許林士多的豆腐花	9
鄭寶鴻 — 細說一盅兩件背後的歷史	12
Kay — 吃出個未來	14
譚偉健 — 人活着不是單靠食物！	16

Focus

「慢飛兒」開創殘疾人士就業路	22
長者湯水會 — 飲出感情 滋潤心靈	24

Column

趙榮德 — 教育隨筆	28
袁文輝 — 生命因愛動聽	29
司徒永富 — 職場信念	30
黃國基 — 北斗北行	31
林庭光 — 運動迷·思	32
鄧駿暉 — 隨心發暉	33
鄭頌安 — 我 眾	34
張瑪莉 — 心路	35

Service

信義角度	38
四十周年閉幕活動 — 「信念同行 x 社會服務角色反思」體驗日	39
香港礦山挑戰賽 2017	40
「商界展關懷」社區伙伴合作展 2017 — 推動企業社會責任，與弱勢社群同行	41
邦民「躲避盤挑戰賽 2016-2017」	42
外界協作	44

Reader's palette



www.kelvincollection.com
文字：芥菜種編輯部

【飲食態度】

老人家常言，衣食在碗底，看你如何看待碗內餘下的食物，就知道你的食德，也知道你的為人了。

其實浪費食物不單止浪費金錢，更表示你連小事情也管不好，就別期望你可以管理大事情了。

所以，你的態度可能影響你的前途呢！

圖：LITTLE HALF

圖、文：芥菜種

芥菜種

芥菜種是一間設計製作公司，致力於生產優質的原創禮品。使命——「滋潤心田，傳遞關愛」：盼望藉禮品接觸人心靈的層面，使乾涸的心得以潤澤，繼而推動人與人之間彼此傳遞關愛。

www.kelvincollections.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）



「即使是一棵蔥，沒有了它，一碗陽春麵也不成陽春麵。不要介意自己是什麼材料，只要好好珍惜，烹調得法，都是美味佳餚。」

——方任利莎

「年少時，父母仍健壯，沒有想過接手士多。當長大後，看到父母年紀漸長，身體也轉差，就不忍他們留在山上經營士多。於是，我在 2000 年接手士多。」——許毅文

「那時候一盅兩件才收三毫，不像現在貴價點心可以收成四、五十蚊一碟。」——鄭寶鴻

「任何一味餸菜，只要我吃過一次，回家就能煮出有七、八成味道一樣的菜式來。」——Kay

「人生中有許多獎賞是金錢以外的。」——譚偉健

Photo: Brian Ching

Feature



方太（方任利莎）最小的女兒方寶妮 (Bonita) 用「硬淨」來形容坐在身旁的媽媽。方太的「硬淨」緣於兒時的經歷，有更大部分是因為要當好母親這角色。「想到兒女，我便不能放棄！」坦言自己並不特別喜歡烹飪，只是想為子女得到更好的，才走上一條教烹飪的路，憑上天給予的機緣加上自身的努力，她擔任了 20 年烹飪節目主持人，成為了家喻戶曉的烹飪專家。



2

長大了有本事，爭回來的東西才是你的

方太原籍江蘇宜興，生於北京，父親是民國大總統的得力愛將，有三個太太、十八個孩子。方太的親母是三太太，不幸在她八歲那年突然離世，自此，她在一個大家庭中嘗到各種嫉妒和爭鬥，童年過得並不愉快。有一次她跟同父異母的哥哥姐姐爭東西打架，給家中的工人責罵：「你真沒出息，爭這點東西！你現在穿的吃的都是你父親的，不是你的，有什麼好爭？要爭，就要爭氣！」「你要好好做人，長大了有本事，爭回來的東西才是你的。」這句說話像烙印般打在方太的心坎裡。

1948 年，父親帶着一家從上海逃難到香港，當時方太只得十四、五歲。從前家中有四個廚師專門煮不同的菜式，如今父親卻要親自落手製作，方太看見跟自己年紀相差四十多年的父親經常在碳爐前煮食，好不辛苦，於是自願幫手。小時候因父親的關係在國

內嚐盡珍饈百味，如今在父親指導下學會烹飪技巧，助她日後闖出屬於自己的一片天。

然而，由於在大家庭中生活得不愉快，為了想盡快離開，方太 18 歲時便嫁給了一個很喜歡自己的男人，還生了五個子女，但後來才發覺與丈夫彼此溝通不來。

上天恩賜的一份禮物

由於自己在童年時失去母親，方太特別關心子女的需要。組織家庭後，她要求自己盡力為五個兒女獻出愛及提供一切所需，不想兒女像她一樣缺乏母愛。在小女兒上小學後，方太希望掙多點錢，為子女的將來籌謀，所以便去信香港家政中心應徵當烹飪助理，就這樣開始教烹飪。後來，方太轉往超群家政中心任教，因超群家政中心的導師會輪流代替李曾超群在麗的電視《下午茶》主持烹飪環節，方太開始在電視上教烹飪。從麗的電視《下午茶》的兼任主持，到亞洲電視的《午間小敘》（後改名為《方太生活廣場》）獨力主持烹飪節目，繼而出版雜誌、食譜，為烹飪相關產品作代言人，甚至應邀到新加坡主持電視節目。八、九十年代的整整 20 年，「方太」變成了香港家傳戶曉的烹飪專家，成長於那個年代的人，大多嚐過方太傳授給自己母親的美味佳餚。

方太教授的對象都是一般家庭主婦，她堅持材料簡單，製作容易，方便繁忙的主婦。她也跟大廚學烹飪技巧，但更多時間是自己研究每款菜式的歷史與背景，以便在節目中分享。

「很多大廚烹飪技巧了得，但卻不知道每道菜式的背景，我卻會看書，找資料，研究當中的歷史。」「例如魚香茄子源自四川，因為位處較濕的盆地上，當地人很難吃到魚，但為了有『魚香』，他們會在一塊雕成魚兒形狀的木塊上淋上醬汁。」烹飪以外，方太亦在節目中加入不少飲食知識。

筆者問方太如何才能煮得一手好菜，她的答案並不是什麼技巧，而是要吃得多，嚐過好的東西，就會分辨什麼是好吃的。因為父親是一個很懂得吃的人，方太小時候已嚐盡各方美食，自然能分辨優劣。這確實是上天恩賜給她的一份禮物。



3



4



5

最難是她不讓我們照顧

有一段時間，方太要兼顧香港及新加坡的節目，又要辦雜誌，實在忙得不可開交，小女兒 Bonita 常說每天回家也只看見母親埋首工作。別以為工作忙碌方太便忽略家頭細務，她決定外出工作



6

1. 方太在 Bonita 眼中是一位十分「硬淨」的媽媽。
2. 方太與 1 歲的 Bonita。
3. 方太在新加坡電視台工作時攝。
4. 方太在亞洲電視主持節目近 20 年之久。
5. 與早年《午間小聚》的節目主持合照。
6. 人們以為方太已退出江湖，其實方太仍有出版食譜，這是其中一本最新作品。



7

時，已決心每天兼顧好家務，避免丈夫責難，這包括家人的一日三餐，她會煮好所有餸菜，吩咐家人弄熱來吃。另外，她也會跟子女們商量，表明外出工作是為了賺多些錢給他們日後的需要，但先要得到他們的支持，就是他們願意照顧好自己，學煮飯、洗碗，更要照顧好弟妹，否則她便不往外跑。結果大家都遵守自己的承諾，在媽媽外出工作時，學會自己解決問題，互相照顧。

方太就是這樣教導子女自理。其實，這種不靠他人，自力更生的性格處處展示於她的人生當中，以致晚年因勞損傷了脊骨，壓着神經線導致雙腳疼痛，也不願別人操心。

「朋友常問我：照顧媽媽最難是什麼？」「我說，最難是她不讓我們照顧。」Bonita說媽媽不肯用拐杖，更引用她常說的口頭禪：「我不是要日日出街，但我不要不能出街。」所以方太用盡所有方法，包括物理治療、針灸等等，就是要自己不用拐杖行路，也不想日後麻煩他人。

方太跟子女的關係非常要好，就如朋友般無所不談，即使子女身處外地工作，每晚也總會打電話來閒話家常幾句。她有些原則一定要求子女及孫兒遵守的，其中一樣是善待傭人。

「我的爸爸經常說：『怎樣也不可以對工人不好，不可以令他們感覺不公平。』，他們是離開自己的家人來服侍我們的。」方太講述了唯一一次孫兒被他爸爸打的事件，就是孫兒用腳踢工人，孫兒被訓斥；假如姐姐出外工作，被人刻薄，我們都會很傷心。

難捨的愛情與母親的尊嚴

方太跟丈夫沒有思想交流，丈夫是一個好人，但卻不是一個懂得照顧家人的人，結果他們在1982年離婚了。離婚多年後，方太



8



9

遇上了摯愛，相識三十多年，後來一起生活了十七年，彼此坦誠相對，互相尊重。2007年，摯愛不幸患病去世，因為不捨和傷心，他擺放在書房的東西，方太有整整兩年都不敢觸碰。

「當Uncle離開之後，媽媽很傷心。假如媽媽選擇跟Uncle一起去，我都會理解。」與母親一起生活的Bonita明白這種傷痛，更視Uncle為自己的爸爸一樣，很喜歡他，很敬重他。

一起生活了十幾年的伴侶的離開，為方太帶來無限的傷痛，但她沒有在人前要生要死，只是默默地讓時間沖洗這持續了近兩年的傷口，背後其實有一股更大的力量，讓她的難過不容易展露於人前。

「我是一位母親，要有母親的尊嚴，更不想影響到兒女。」在方太眼中，這是母親的尊嚴；在Bonita眼中，這是成年人的修養。

「這個世界有不同的人，也有不同的材料。只要烹調得好，哪怕是青菜、蘿蔔都一樣好吃。即使是一棵蔥，沒有了它，一碗陽春麵也不成陽春麵。不要介意自己是什麼材料，只要好好珍惜，烹調得法，都是美味佳餚。」方太藉烹飪比喻人生，而她的美味人生何嘗不是烹調得法所使然呢？

7. 方太娓娓道出如何走上20年教烹飪的道路，又如何教導兒女應有的處世之道。

8,9. 方太與讀者聚會，並一起製作菜肉雲吞。

Feature

採訪：陳曉盈、Mak Mak / 撰文、攝影：陳曉盈



人·情·味

許林士多的豆腐花

「裝滿點，沒有問題。」許林士多第二代負責人許毅文將一碗碗滿滿的豆腐花奉上客人面前。屹立在西貢嶂上四十年，許林士多養活了兩代人，亦滋養了人與人之間真摯的情感，這碗豆腐花豆味濃，人情味更濃。

由耕地變士多

嶂上是多條行山路線之交匯處，不少行山人士喜歡在許林士多食碗豆腐花、紅豆沙，飲杯五花茶、紫背天葵，歇一歇腳再上路，許林士多就成為山上重要的補給站。而為這個補給站補給物資，就靠許毅文用擔挑，默默地將黃豆、汽水、即食麵等等由山腳抬上300米高的嶂上。

50年代，嶂上是一片農地，家家戶戶都以務農為生，許毅文父親許林亦在村內開墾耕作。「爸爸好像超人，養豬養雞、種果種稻米，甚至自己用泥鑿開一個比籃球場更大的魚塘養魚，一切都難不到爸爸。」許毅文憶述，當年只有8歲的他已經與兄妹一同幫父母搬豬糠、雞料上山，亦搬農作物落山往市區擺賣。「每逢農曆新年前，一家總動員不斷上山落山，搬百幾二百籮年桔上貨車，運去果欄賣個好價錢。」

70年代，香港經濟轉型，農業式微，嶂上村村民都落山往市區打工，只剩下許林一家。與此同時，麥理浩徑啟用，吸引不少人行山。「當時，很多行山人士走過來問我們有沒有售賣水、食物等等。因此，爸爸萌生了開士多的念頭。」許林一手將雞寮改建為士多，並售賣簡單的飲品和食物，包括：磨黃豆煮豆漿，將自家種植的竹蔗、茅根製成竹蔗茅根水。「後來，爸爸想到，既然有用山水煮成的豆漿，為何不做山水豆腐花呢？於是，爸爸找朋友教他做豆腐花，並不斷嘗試。」當時只有十多歲的許毅文亦從旁學習，掌握做豆腐花的竅門。山水豆腐花就成為嶂上特產，也成為許林士多的賣點。



2

1. 許毅文穿着「白飯魚」，膊頭擔起近30公斤的物資沿山路上山，不單講求體力，更講求堅毅，傳承父業。

2. 許毅文重視環境，不忍行山人士將從市區帶來的汽水罐隨處丟棄，破壞環境。十多年來，收集了行山人士遺留下來的14,000個鋁罐，並與義工一同將鋁罐帶下山回收，強調「自己垃圾自己帶走」。許毅文在次是回收行動中與環境局局長黃錦星合照。



接手士多

許毅文 17 歲時離開嶂上往市區工作，每逢周末假日都回老家幫父母打理士多，搬運黃豆、汽水等物資上山，也在山上斬枯木作柴火，減輕父母的工作量。「年少時，父母仍健壯，沒有想過接手士多。當長大後，看到父母年紀漸長，身體也轉差，就不忍他們留在山上經營士多。於是，我在 2000 年接手士多。」

每次入貨，許毅文都依然選擇昔日父親入貨的店舖。「是老主顧，老闆看着我長大，看着我接手，大家關係好好，價錢並不是入貨時的考慮因素。」入完貨後，許毅文先將貨運去山腳，暫放在昔日父親搭建的大箱內，再將物資分批用擔挑上山。「每次約抬 30 公斤，所以每天都要來回多次才能將所需物資抬上山。」每個見過許毅文用擔挑抬物資上山的行山人士，都會對他有深刻印象，包括藝人周潤發。「我曾在上山時與發哥碰面。之後，他特意來士多找我，並送來兩個軟墊，希望能讓我抬擔挑時不用這麼辛苦。」發哥的小小心意，加上不時拜托其他行山人士路經嶂上時問候他的近況，對許毅文是一大支持。

四十年間的人情味

除了搬運物資，許毅文亦要在山上斬枯木生火煮豆漿。「煮豆漿忌猛火，也忌火力只集中一點位置。因此，柴火相比石油氣爐火力溫和均勻，煮出來的豆漿最好。」將煮滾後的豆漿撞落石膏粉，約半小時就能凝固成許林士多著名的山水豆腐花。「有很多行山客都跟我說，若沒吃豆腐花就好像沒有來到嶂上。」

許林士多內每一物件，由牙籤至雪櫃、汽水至數十公斤黃豆，一一都是許毅文沿山路抬上山，付出無限汗水，但他從不計較，所售出的食物和飲品更比市區食肆便宜。「我不需交鋪租，又不需交水費，所以可以賣便宜一點惠及客人。」許林士多雖不能讓許毅文賺大錢，但仍可養妻活兒，足夠生活，更贏得不少友誼。「有行山客幫我搬物資上山，亦有行山客見我應接不暇時主動幫手煮麵、招呼客人，更有行山客送給我一張描繪我做豆腐花過程的卡通插圖……」雖然許林士多位於偏遠的山上，而且大多數客人都是歇一歇腳就離開，卻與許林士多維繫真摯情感，標誌着 40 年間許林和許毅文的堅持和毅力，全都是不能用金錢去衡量的人情味。☺

- 許林士多每逢週末和假期營業。
- 士多內每一磚一瓦，都由許毅文由山腳逐一抬上山，再逐一搭建，前後足足用了一年的時間。士多上的帳篷是行山客出錢出力幫手搭建的。
- 許毅文與香港山藝協會總教練 Sunny Leung 在山上認識，已成為好友近十年。Sunny 更親手繪畫一張許毅文做豆腐花的插圖送給他。
- 士多內貼滿了許毅文與一眾行山客的合照，當中包括藝人周潤發。

1 搬運物資及材料



入貨後，許毅文將包括做豆腐花需用的物資搬上車，運往西貢高塘。



先將物資運去山腳，暫放在昔日父親搭建的大箱內，再分批用擔挑抬上山。



用擔挑將重達 30 公斤的物資沿山路運上士多。

2 製作豆腐花



浸豆 — 將黃豆預先浸泡一晚，並沖水去除豆青味。



磨豆隔渣 — 將黃豆放入磨豆機，加水磨成漿，再以布袋隔渣，滲出豆漿。



煮漿 — 留起少許生漿，其餘倒入鍋裏以柴火煮滾，過程中不時攪拌避免豆漿燒焦。



一碗只售 \$12 的山水豆腐花大功告成。



加粉、待凝固 — 將粟粉開水加入煮滾的豆漿中，並將早前留起的生漿加入石膏粉，撞入豆漿，凝固半小時。



細說一盅兩件 背後^的歷史

一盅兩件，是很多港人星期日的指定動作，多得香港歷史博物館名譽顧問鄭寶鴻的介紹，才知道從前上茶樓飲茶比現在還要普遍，點心中蝦餃跟牛肉賣同一個價錢，而市民大眾上茶樓不僅為了飲茶，生意人還可以做買賣和互通消息。

舊照片記飲食業發展

鄭寶鴻對香港的歷史文化素有研究，他的著作甚豐，其中《香江知味：香港的早期飲食場所》、《百年香港中式飲食》與去年出版的《香港華洋行業百年——飲食與娛樂篇》都記錄了豐富的香港飲食文化和歷史。戰後出生的鄭寶鴻小時候常跟爸爸和家人上茶樓和飯店「開飯」，曾經試過由嘆早茶到飲夜茶，一日「幫襯」五間茶樓和酒家。他表示，五、六十年代上茶樓飲茶比現在普遍和經濟得多，一條街可以有二、三、四間茶樓，但六十年代中期以後很多舊樓被拆，不少茶樓也隨之結業，點心價錢也不斷上漲。他說：「那時候一盅兩件才收三毫，不像現在貴價點心可以收成四、五十蚊一碟。」

蝦餃跟牛肉同一售價

提到現在很多茶樓會標榜蝦餃是特點，比屬於一般點心的牛肉的售價可以高出一倍，鄭寶鴻指出，其實以前蝦餃跟牛肉的價錢是一樣的，蝦餃所以漲價，或多或少與商人巧立名目有關，加上後來又有食家說「食蝦餃抵食過牛肉」，更推高蝦餃的售價。他說：「成日話海鮮貴，但其實你細心諗吓，去酒樓叫籠籠仔蝦又收得你幾多錢？」他又表示，以前飲完茶去櫃面「埋單」容易「計到數」，不像現在又收小費又有酸菜



茶芥。他認為，點心價錢很多時只有四分之一是成本，更多是鋪租或是巧立名目。

一個地區茶樓數目的多寡，也有其經濟和歷史因素。鄭寶鴻表示，那時候港島區茶樓的數目遠比九龍和新界為多，是因為英國人最早發展香港島，港島是經濟活動最密集和頻繁的地區，而九龍則被英國人刻意用來分隔中方的影響力，加上以前交通沒有現在方便，所以九龍的發展比港島慢，至於新界的發展就更落後。

另外，五、六十年代的茶樓也有高、中、低檔之分，高檔茶樓會以特色點心如灌湯餃、上湯蒸粉果作招徠，其中位於今日中環連卡佛樓上的建國酒家賣的黃沙潤燒賣就很受歡迎。

既飲茶也互通有無

中檔茶樓在社交活動甚至是經濟活動中扮演重要的角色，據鄭寶鴻表示，中檔茶樓的顧客多是白領，其中有若干界別人士會在茶樓「留位做生意」，例如地產經紀手上有幾個「盤」會在茶樓見客人，鐘錶或首飾經紀下午會上茶樓向金鋪工場收貨。他又表示，茶樓當時是「互通有無」及交流訊息的地方，一句「你聽日下晝兩點上嚟蓮香搵我啦！」就代表有生意傾了。時至今日，歷史悠久的陸羽茶室中，每日仍會見地產經紀「圍埋一檯」，只是情況沒有以前普遍。

至於地踏茶居則是平民化的茶樓，多開設於中下階層或鄰近街市的住宅區。這些茶居有不少是由刻苦耐勞的潮州人經營，所以又被稱為潮州茶居。鄭寶鴻指那時候的地踏茶居著重供應餅食和糯米雞等飽肚的食物，一隻糯米雞的份量幾乎可以足夠一家四口吃。

現在自製點心的酒樓愈來愈少，鄭寶鴻慨嘆，現在很多連鎖集團酒樓賣的點心都是在內地製作後運來香港，「食落便知味道唔同」。他表示，幸好近年多了一些強調自家製點心的小廚出現，才多了可以品嚐點心的好地方。

酒樓設宴與塘西風月

現在飲茶的地方多數以酒樓為名，到底茶樓和酒樓又有甚麼區別呢？鄭寶鴻表示，最初茶樓經營時間為凌晨四時至下午四時，而酒樓經營時間則是下午五時至凌晨二時，漸漸地茶樓和酒樓都延長了服務時間，加上六十年代中期以後，很多位於



舊樓的茶樓隨樓宇拆卸結業，所以酒樓便自然承接了茶樓茶客的生意。

邊看鄭寶鴻收藏的舊照片邊聽他說歷史，才了解到原來二十年代石塘咀酒樓林立，區內有妓院五十多家，酒樓、酒家也有廿多間，是塘西風月的全盛時期。他表示，除了商人會在塘西設宴「傾生意」，一眾富裕的尋芳客也常在區內飲花酒。

他指出，以前尋歡作樂很多時不是「即晚風霜」，尋芳客很多時會呼朋引類，在酒家的廳房訂下宴席。有時候他們為討妓女歡心，甚至會花上幾百元，即相等於現在的幾萬元擺下「霸王夜宴」，宴請全間妓院的妓女。

聽他娓娓道來香港開埠以來一些中式飲食業的故事，讓筆者長了不少知識。鄭寶鴻笑言，他自己一開始也純粹想捕捉成長片段，想不到「玩玩吓」竟收藏起愈來愈多香港的舊風貌和歷史。難得的是，這位收藏家不但著書與人分享珍藏，更不時主講公開講座，藉老照片為大家說故事。

1. 鄭寶鴻喜歡研究香港的舊風貌，不時借老照片為大家說歷史。
2. 三本保留香港以前飲食業風貌的著作。
3. 60年代的點心女郎。
4. 塘西夜景，左邊有香江酒樓及妓寨歡得、賽花、詠樂、倚紅和共和酒樓，右邊有金陵酒家。攝於1925年。
5. 歷史及文化資深學者鄭寶鴻收藏了許多有關香港中式飲食場所的舊照片。
6. 香港現存歷史最悠久的茶樓，位於中環威靈頓街的蓮香樓是其一。



採訪、撰文：周淑屏／攝影：Funny／部分相片提供：Kay



吃出個未來

Kay 的家可說是烹飪世家，她的父母經營的是茶餐廳和為船廠工人提供伙食的生意。母親烹飪技術高超，父親在她少年時已教她割雞，那麼她現在的優秀廚藝都是得自父母真傳？她說：完全不是那回事！

肥人

Kay 說爸媽忙於營生，根本沒時間教她烹飪，就算在家煮食時，父母只會「霸住」廚房，不讓排行最幼的她進去「搞搞震」。

那麼，她的廚藝又從哪裏來？她答：天分。自小吃盡珍饈百味的她，未吃一味餸菜前，單是用鼻子嗅嗅，就能辨別出那是用了甚麼材料、調味料造成的。更厲害的，是任何一味餸菜，她只要吃過一次，回家就能煮出有七、八成味道一樣的菜式來。

因為愛煮、愛吃，而且有一個十分欣賞她的廚藝、每次都把她煮的餸菜百分之百吃完的丈夫，廚藝愈來愈好之餘，副作用是愈來愈胖。

煮人

她和丈夫從前也很喜歡吃「肥膩嘢」— 東坡肉、咕嚕肉、橋底辣蟹、薑蔥蟹等等也是他們的至愛，相比於怎樣也吃不胖的竹條身型的丈夫，Kay 卻

是一吃就胖那類型，於是，體重漸漸由 120、130…… 進展到高峰期的 150 多磅。

愛吃、長胖又不愛做運動，Kay 變得體質虛弱、百病叢生，去找醫生看看。一看，不得了，醫生說她只有三十歲的年紀，卻有四、五十歲的體格，把體質弄得如此差，身體會有許多毛病，而且還會增加患癌的機會。

醫生勸她減肥，最少要減 20 磅。雖然醫生也建議了一些減肥的方法給她，但也比較空泛。為了自己的健康着想，Kay 痛定思痛，開始努力尋求健康之道。

不太熱衷做運動的她，開始努力鑽研健康飲食的書，她拼命搜羅有關烹飪、營養學、保健、養生的書籍，研究出健康餐單，努力烹調出健康而又不失美味的菜餚。

因着烹飪的天分與付出不懈的努力，早午晚的健康飲食加上輕量運動的配合，Kay 在短短半年內減去 40 磅，成了體態窈窕的減肥達人。



作家

喜歡和別人分享的 Kay，將她的健康美味食譜放上 Facebook 與人分享，因為照着食譜能輕易烹調出健康美食，加上看到 Kay 減肥前後驚人對照的相片，她在很短的時間內吸引到萬多個追隨者，成了臉書上的紅人。

隨後，雜誌、報章的訪問紛至沓來，包括《忽然一周》、《飲食男女》、《新假期》等等，三個月後，更有一間出版社邀請她寫作健康食譜出版。

Kay 從來沒想到自己會成為作家，她花盡心思去寫，當時還要上班、加班，她利用下班、捱夜的時間去寫，花了五、六個月，才把食譜寫成，趕及在書展之前出版。

食譜甫出版就成了暢銷書，在很短的時間內再版，這本書《愈食愈瘦》至今印了五版，還在 2016 年得了金閱獎的殊榮。

商人

除了在 Facebook 上分享食譜，Kay 也會推介一些健康食物，但追隨者常投訴那些食物很難買到、很快賣完。思前想後，Kay 索性自己做起網購來，健康食物、保健產品、健身小器材、收腰褲等，推出之後反應極佳，經常供不應求，她還要在附近租一個小貨倉來放貨品。

Kay 對選擇貨源很謹慎，除了外國的朋友幫忙搜羅，她也經常到本港或海外的食品展找供應商。找貨源、拍商品照、聯絡顧客、收貨、寄貨都是自己一手包辦，想不到會殺出一條血路。現在，她放棄了正職，專心經營網購生意，也有不錯的收入。

除了網購，她也成了一些廚具品牌的代言人，常應一些商業機構之邀開班授徒教烹飪。

說到成功之道，Kay 說是：誠實加努力。她是幾乎全日 24 小時也會回覆網友的問題。向網友推介健康食物與健康生活之道，最開心的不是賺錢，而是有人相信自己。有讀者跟她的書去吃健康食物，很快就瘦了十多磅；網友跟她的食譜烹飪，從此不再外出用餐，天天自己烹飪與家人分享——這都成了她的滿足感之源。

除了和讀者、網友分享，Kay 更以美味食物和親友分享。記住親友愛吃甚麼、對哪些食物有敏感，過時過節送的禮物都



是自己親手烘的蛋糕、曲奇——都是美味佳餚。

好吃、健康、十足心意，愛，亦在其中。

Kay 於網上開設了一個 K for Kitchen 瘦身廚房的網誌，分享自己研製的食譜。
<http://kforkitchen.blogspot.hk/>

1. Kay 說為了幫自己減肥鑽研健康飲食，結果在短短半年內減去 40 磅。
2. 喜歡吃「肥膩嘢」的 Kay，從前高峰體重重達一百五十多磅。
3. Kay 利用對食物的感覺和廚藝的天賦，製作出不少美食，與人分享。
- 4.5. Kay 也開烹飪班，獲不少學員讚賞和支持。
6. 喜歡吃的 Kay，廚藝也十分了得，圖為她製作並推介給讀者的各種健康美食。
- 7.8. Kay 將自己的健康烹飪心得在網上分享，繼而出版書籍，並獲得香港金閱獎。



人活着不是 單靠食物！



譚偉健，自 2005 年至 2014 年一直在飲食雜誌工作。未在飲食雜誌工作之前，他是體育記者，當時有運動家身形，腰藏六塊腹肌，但自從做飲食雜誌以來，他一下子肥了二十多磅。工作壓力大，又長胖長肉，有沒有後悔？他說有許多寶貴經驗是自己可以袋落袋的。

食物零距離

自從 2005-10 年，《飲食男女》每期的〈老字號〉幾乎都是他寫的，他清楚記得 2010 年 10 月 1 日是他寫的最後一期。〈老字號〉是寫香港飲食業老字號的傳統與人情，讀者眾多。有些讀者不用看撰稿人，看了他寫的第一段稿就知道是他寫的；有些讀者讀每一期雜誌認為最好看、最打動自己的，一看撰稿人名字，也必定是他。

寫了那麼久，有那麼多支持者，為何又捨得放下不寫呢？因為譚偉健已經晉升到管理層，要訓練新同事接手自己的工作。

然而，當上管理層，多數是和下屬開會、寫稿、指導新同事，坐在辦公室中太久了，他感到和外面的世界彷彿隔了一層，有了距離。看到同事交來的稿，都是他人的第二手資料，不是自己的第一手採訪，總覺得有點不是味兒。從前是自己親身上陣打擂台，現在只是批評別人的稿，不能上前線

做自己的工作，漸漸，他對辦公室中的工作有點厭倦，於是，毅然辭職。

一層樓首期

譚偉健說：寫飲食稿的人一定要鍾意食、識食，食過的就知道好與不好。他當飲食記者時，雜誌會提供「試食費」，他會先去找目標，然後試食幾次，覺得有採訪價值，便會在編輯會上向上司、同事推薦，大家都同意便開始採訪工作。

他自言當時每年隨《飲食男女》出版的《我們的星星食肆》(是品評香港好食肆的一本刊物)，其製作的認真程度比米芝蓮更甚，單是製作期間付出的試食費，已足夠支付一層樓的首期。

採訪的記者要不停試食，有時一個人去試吃火鍋，叫了滿桌子的食物，夥計也擔心他吃不完，他只好說：「今天心情不好，要暴飲暴食減壓！」

寫一篇好的飲食稿不容易，一篇稿雖然只有六至八頁，但付出的心血一點也不尋常。

找到採訪目標之後，要先去踩線，用眼看、用咀嚙，還要用心觀察，看清食物、環境與人物的關係，才能寫出一篇融會了人、地、情的好文章。採訪初期，他不會帶攝影師到食肆，只是自己跑幾次去和店主建立關係，在取得對方信任之後，才有把握可以做到好的採訪。

他有無數次被驅趕、被粗口問候的遭遇，令他印象難忘的是訪問余均益醬料店。

店主一直拒絕採訪，三年間每幾個月去一次放下名片，希望店主改變主意，但都不奏效。有一次，路過時看到店外放了一個宣傳用的易拉架，從前作風老派的店東是不會用這些宣傳工具的，一定是有了第二代人接手才有此新氣象，由此有了接受訪問的契機。

老店中的義

訪問「老字號」食肆，就像打開一瓶醇香的舊酒，瓶內會漫出馥郁的酒香。

老店的老價值是忠誠與刻苦，還有家人、兩代人之間的情與義。

他給我們講了老字號九龍城義香豆品店的老故事。採訪完這豆品店之後，他和店主成了好朋友，這是難能可貴的。

這是關於一家人的情義的故事，主角是媽媽和一雙兄妹。若干若干年前，本來是小販的媽媽為了子女有個立腳點，有了入鋪的打算，於是頂了親戚的豆品店來做。

只有媽媽一人當然負擔不了豆品店繁重的工作，於是，其中一個兒子留下來幫手，然而，他是從第一天上班已後悔接手，一直後悔到今時今日的。

這兒子一心往外跑，為了鋪子，為了母親，卻要留在沒有空調、每天熱到汗流浹背的店子裏。他每天在店裏工作也是「黑口黑面」的，甚至記者訪問他時，他也是黑着臉說：「阿媽叫我不出門口，就算門外有一大塊黃金，我也不會走出門外去拾！」

就是一份孝道，多麼不甘心也好，他也會守住店子，守護母親。

女兒是豆品店的門口掌櫃，說話粗聲粗氣，卻最有義氣。

小時候，母親做小販時，每次被差人拉，都是她去認罪、交罰款，因為當時年紀小，法官會輕判她。



長大之後，她嫁了一個賣雞的男人，本來可以離開豆品店照顧家人、打理夫家業務，她也曾想過走，可是，一想到自己走了兄長就要一人硬撐、母親也沒人幫忙，她就走不了，選擇留下。

譚偉健形容這作為女兒、妹妹的女漢子最有同理心，於是她成了一家人的核心、豆品店的擎天之柱。

一家老字號之所以能流傳下去，不只是手藝的傳承，還有犧牲與成全。現

1. 譚偉健說：找到採訪目標之後，要先去踩線，用眼看、用咀嚙，還要用心觀察，看清食物、環境與人物的關係，才能寫出一篇融會了人、地、情的好文章。
2. 雖然是副總編，譚偉健跟同事就像朋友般經常玩埋一堆。
3. 曾經訪問過的老店，偶爾也會回訪，像上環瑞記茶檔，譚偉健至今也是常客。
4. 帶女兒去採訪中環老字號大牌檔勝香園，檔主 Irene 因當年訪問成為好友。
5. 為了訪問余均益醬料店，譚偉健不惜花了三年時間尋找一個契機。





今社會裏不少人都只顧自己的利益，不理會別人的死活，然而，老字號中的兩代情，就包含了互相顧念、守護、犧牲自己、成全對方的情義。

飲食是幌子

譚偉健說：每個人背後都有動人的故事，只在乎有沒有人去發掘；大部分人都是平凡人，所以看到平凡人背後的感人故事情節，都會有共鳴，都會有得着。

他形容飲食只是做幌子，要帶出其中的人情。他相信大部分從事飲食的人都不會是沒良心的，因為食物吃進人家肚子裏，影響他人的健康甚大，不可造次。

他從事飲食雜誌記者之後，從飲食中反思了人與人之間的關係、自己與家人之間的關係，由是獲益良多。

譚偉健是基督徒，他寫的第一期〈老字號〉的第一句，便是聖經中的句子：「人活着不是單靠食物。」他認為食物能夠將人與人之間的關係拉近，是表達愛與關懷的最佳媒介。

他指出：一篇好的文章中有許多層次，可以放進多少意義，就看寫的人的功力，至於看的人可以看到多少、得着多少，就要看讀者的功力了。

寫飲食訪問讓他有許多得着，他說：人生中有許多獎賞是金錢以外的。


7. 譚偉健借九龍城義香豆品店的故事，帶出互相顧念、守護、犧牲自己、成全對方的兩代情義。
8. 訪問於牛池灣的新龍城茶樓進行，在充滿人情味的舊茶樓聽各式老店的飲食故事。





信念¹⁰⁰

精選超過 100 篇來自雜誌《信念》的文章，透過香港知名人物及基層市民的採訪故事，讓大家了解堅持信念、關懷弱勢的精神。


受訪名人包括：鍾一匡、陳念慈、林穎施、何靜瑩、袁彌明、張秀賢、項明生、丁錫全、陳莊、梁國雄、程翔、張潤衡、李力持、梁繼璋、張瑪莉、胡鴻烈、朱耀明、洪松蔭、劉以達、梁紀昌、彭浩翔、阮兆輝、高皓正、司徒永富、許鞍華、李樂施等等


 有公義心的人，心裡才會有一把不滅的火！——司徒永富

在寬恕中，接納是最重要的一部分，接納自己，接納別人，這樣，大家才可以一起成長。——張瑪莉 

 白天能看到光原來是一種非常珍貴的恩賜。——程翔

抗爭本來就是一種常態，只是社會太扭曲吧了！——梁國雄 

 平凡不要緊，但不能平庸。——何靜瑩

我常常對人說，慶幸人生最困難的時刻，我在小時已經經歷過了。——洪松蔭 

請即下載
<http://goo.gl/GWUTJS>



基督教香港信義會社會服務部

就在今年，給老爹老媽一份獨一無二的父母親節禮物！

榮獲社聯「卓越實踐在社福」獎勵計劃十大卓越服務獎

富經驗社工與長者訪談4至8次，進行人生回顧

以文字及相片作為紀錄，為長者撰寫個人生命故事

支援長者疏理情緒，重尋人生智慧

生命故事之旅 (製作生命故事)

優惠價: \$3,500起

(原價: \$4,800起)



Shirin將「生命故事」作為父親節禮物送給爸爸，並接受《信念》雜誌訪問

成效:

- ✓ 舒緩長者抑鬱情緒
- ✓ 傳承及優化智慧
- ✓ 為長者晚晴作準備
- ✓ 促進跨代的連繫



信義會生命故事計劃

網址: <http://lifestory.clchk.org.hk> 查詢: 3124 7633 Whatsapp: 6421 1534



一杯精品咖啡、一碗中式湯水，代表東西方各異的飲食文化，也代表着兩種截然不同的關懷之情。慢飛兒咖啡為殘疾人士帶來自力更生，持續工作的機會，幫助他們發揮所長，融入社群。湯水會將長者帶回社區，叫他們晚年仍可活在鄰社互相關照的環境，得到心靈的滋潤。當我們悠閒地喝着咖啡，或以湯水滋潤了臟腑，可會想想也有別人需要我們關心呢！

Photo: Felix Brönnimann



Focus



「慢飛兒」開創殘疾人士就業路



本機構康復服務自 2014 年 10 月中與台灣愛恆啟能中心簽署慢飛兒咖啡香港代理合約，正式成為慢飛兒咖啡香港地區的總行銷代理，讓香港的朋友們也能在享用有機及公平貿易咖啡的同時，鼓勵殘疾人士就業。



專責發展慢飛兒項目的康復服務顧問李志雄（李 Sir）表示，機構與台灣「慢飛兒」合作的構思始於 2011 年，當時藉着兩岸四地康復服務交流的機遇認識了愛恆啟能中心主任兼慢飛兒的創辦人戴耀賽，受到他的奮鬥故事所感動，也認同他倡議有身心障礙人士自力更生的理念，所以在 2014 年正式引入慢飛兒咖啡。

締造香港的慢飛兒故事

戴耀賽從年少時已因自己是白化症患者，害怕父母擔心而備受壓力，他深深明白到有身心障礙人士能夠達致自力更生的重要性，而這想法亦促使他在完成大學社工課程後，向讓有身心障礙人士透過生產建立事業的方向邁進，並成功創立慢飛兒品牌，包括庇護工場及社會企業。

李 Sir 表示，機構希望承傳台灣經驗之餘，也想締造更多香港的慢飛兒故事。他指出，機構引入慢飛兒的其中一個契機是，康復服務葵涌地區支援中心服務的輕度智障人士中，有一班年青學員無論在工作或學習上都有能力，相信給予適當的培訓，能鼓勵他們自力更生。

李 Sir 認為，咖啡的製作過程着重記憶與實際操練，符合一些殘疾人士的特性，而咖啡師的專業形象，亦可協助提升服務對象的形象，擺脫一般人認為殘疾或智障人士只適合從事勞力工作的想法。



他指出，台灣僱用有身心障礙人士以釋放勞動力為主軸，認同他們的工作能力，香港卻將殘疾人士歸入福利系統，他們要在香港公開就業可謂困難重重，所以機構希望引入慢飛兒及其背後的故事，可以協助啟動氛圍，讓更多社會人士認同殘疾人士的工作能力，予他們更多機會。

慢飛兒產品主張〈一杯咖啡·三份關懷〉，包括保障貧窮農民獲得合理收入，支持公平貿易產品；不破壞雨林環境，響應保護地球，以及協助殘疾人士自力更生，為他們帶來持續的工作機會。

李 Sir 表示認同產品背後的主張，而機構代理慢飛兒的 100% 收益都會用作支持康復服務的發展。事實上，香港的慢飛兒服務團隊就聘用了兩位輕度智障的年輕人，27 歲的宇洋是其中之一。

宇洋磨豆送貨一腳踢

從特殊學校及技能訓練中心畢業後開始正式工作，宇洋的就業路並不順利，他先後做過十份工作，包括辦公室助理、廚房幫工、信差、清潔、跟車……等等。提到每份工作都做不長，而且很多時是不愉快地離職，宇洋認為，殘疾人士要在香港的就業市場找工作十分困難，而以前的僱主給他的感覺很多時是關懷不足，沒有體恤殘疾僱員。

在同學介紹下，他在信義會的服務單位找到一份清潔工作，更參加了葵涌地區支援中心為殘疾人士開辦的咖啡班初階，並在 2015 年正式加入了慢飛兒團隊，一方面半職繼續做單位的清潔工作，另一方面半職負責慢飛兒磨咖啡豆、送貨、展銷等工作。本身也愛飲咖啡的他笑言，自己小時候已開始飲咖啡，他說：「媽咪曾經問我，點解你在 BB 兩、三歲時已經識飲咖啡？」

曾經有機會在公開活動中示範手沖咖啡，又試過在送咖啡到客戶公司時被職員稱呼自己為「慢飛兒王子」，宇洋表示，這些都為他帶來一份滿足感，而慢飛兒倡議讓有身心障礙人士自力更生的主張，也讓自己更投入工作。

宇洋認為，沖泡咖啡常會重複步驟，熟能生巧，而磨咖啡豆只要掌握到技巧，便容易做到。他未來希望可以繼



續進修咖啡知識和沖泡技巧，特別想學習如何製作藝術咖啡。

未來冀擴大市場優化培訓

李 Sir 表示，慢飛兒未來發展的方向包括擴大品牌的市場接觸面，透過公平貿易聯盟等渠道，在香港和澳門多做展銷，亦會加強發展機構內部、政府部門和其他非政府組織的市場。他提到其中一個願景，是仿效美食車，發展「慢飛兒單車」，在固定地點出售和宣傳產品。

另外，機構康復服務亦會繼續與澳門大學和特殊學校合作，舉辦更有系統的課程，為有身心障礙的年青人提供咖啡師入門培訓及進修機會。李 Sir 希望，未來會有更多僱主願意僱用殘疾人士，讓他們一樣可以發揮所長。

1. 李 Sir 與宇洋在推廣慢飛兒的攤位上，做出心形手勢。
2. 有商業機構到訪，宇洋以熟練的技術即場示範沖泡咖啡。
3. 葵盛圍「天恩培訓及發展中心」展銷慢飛兒產品。
4. 台灣慢飛兒團隊包括創辦人戴耀賽（中）早前來港，與香港團隊交流分享。
5. 宇洋及一班學員前年跟專業咖啡師李錦輝學習手沖咖啡。
6. 宇洋代表慢飛兒接受商業機構的捐款。



長者湯水會

飲出感情 滋潤心靈



住在水圍天耀邨的寶珍晚上如常上班，但每逢星期三，她早上收工後不是回家休息，而是走到信義會天水圍青少年綜合服務中心，會合一班義工，從中心走十多分鐘到天盛街市買材料煲湯。自從天耀邨街市關閉後，居民都抱怨這是附近唯一的選擇。

幾個義工返回中心的廚房，將剛買回來的新鮮材料製作足夠 40 人分量的湯水，長者會準時下午兩點到來享用。為了湯水會，寶珍甚至逢星期三請假，好讓自己連續工作後有時間休息。「有人話我傻，放工為何不回家休息，還這樣辛勞，也賺不到錢。」寶珍笑笑自嘲一番。

為獨居及雙老煲湯、解困

負責湯水會的張艷珺姑娘（本機構天水圍青少年綜合服務中心的社工）表示，六、七年前，中心透過社區投資共享基金在區內建立婦女地區網絡，並成立義工團隊，希望利用婦女擅長的技能貢獻社區，同時擴闊他們的視野。由於有很多長者住在附近的天耀和天慈邨，不少更是獨居或雙老，而大部分長者為了省錢，加上行動不便，很少會自己煲湯，所以中心便成立長者湯水會，定期為區內長者提供新鮮滋潤湯水，也讓他們趁機多到外面走走，見多些鄰舍。

「我們希望湯水會是持續的，能夠與長者建立深厚的關係，這有助我們了解和關心他們的需要。」「由於場地及資源有限，每個月只能服務約 80 至 100 名長者，他們可以隔一個星期到中心飲湯。而我們也會特意挑選一些獨居或雙老一起居住的長者。」張姑娘表示選擇一些特別有需要的長者，是希望在每月的探訪中，了解他們的狀況，有需要時加以幫助或轉介到其他相服務機構，這亦是社工和義工們最終想達到的目的。

1. 湯水會靠一班義工的無私付出才能持續下去。
2. 一碗滋潤湯水藏著義工們對長者的關心。
- 3-5. 義工們早上到街市買材料，然後回到中心製作，直至下午分發給長者享用。



到湯水會飲湯的長者平均年齡都在七十歲以上，有些更達九十多歲。98 歲的盧伯伯與太太居住在附近，他每天出門只為取免費報紙回家看，由於街市離居所頗遠，每次他都會買足夠一星期食用的餸菜。他坦言只有兩人同住所以很少煲湯。他數年前開始到湯水會飲湯，喜歡這裡的湯水，喜歡這裡的熱鬧。除了飲湯之外，義工會安排長者在這裡玩玩遊戲、唱唱歌，讓他們感受當中的熱鬧氣氛。前年盧伯伯開始雙腳行動不便，要靠拐杖走路，但仍堅持每次都來。雖然只逗留短短不到一小時，已為他孤單乏味的生活添加了不少生氣。

義工的關懷與長者的心聲

鳳英是籌劃湯水會的其中一位元老，參加湯水會的長者都早已成了她的朋友，她積極招攬有心的義工入會幫手，月卿便是其中之一，現在已成了其中一位主力負責煲湯的義工。幾個義工談起煲湯總有不絕的話題。「春天要去濕，夏天要降火，秋天要滋潤，冬天要進補。」寶珍對時令湯水十分了解，並且經常建議不同的款式。因為擔心患痛風的長者不適合，所以材料都不會加入豆類，每次分湯前也會給長者說明材料，避免他們喝到不適合的湯水。

煲湯及預備材料也非常花時間，例如用上雪蓮子做材料，便要浸製 8 小時再煲，但最難的一次算是煲杏汁豬肺湯，豬肺要預早訂，買回來後要灌水洗淨多次、切件、隔乾水分再爆水，杏仁則要打爛再磨成汁，當中所花的功夫一點都不簡單。

除了煲湯，義工都很掛心獨居的長者多愁善感，都會想辦法叫他們來飲湯。「曾經有位婆婆在丈夫過世後很憂鬱，我們鼓勵她到湯水會見見其他人，經過一段時間後見她開心很多，人也開朗了。」有時一些貧困家庭的長者過世，義工甚至會為他們

辦理身後事，打點一切，關係就如親人一般。

湯水會的資源來自私人捐獻或政府資助，在有限的資源下每次煲湯的材料費只有二、三百元，義工每次要用來買煲給四、五十人喝的湯水材料，有時甚至會用自己家中的資源。「由老有所為計劃資助的經費只可用到三月底，之後便要靠之前儲下為數不多的私人捐助，現在我們也正物識其他可申請的資源。」張艷珺姑娘說。70 多歲的郭先生一人獨居，從湯水會成立已開始參加，他最擔心湯水會不能持續，即使日後縮減至每月一次，他仍願意到來，不想湯水會就此結束。

義工們盡心製作的湯水除了滋潤年邁長者的身體，持續的噓寒問暖也滋潤了他們的心靈。

查詢電話：24462023（張艷珺姑娘）



- 6-7. 長者在湯水會飲湯、唱歌、玩遊戲的情況。
8. 張艷珺姑娘表示目前仍在努力尋找下年度的資助。
9. 喝完湯、玩完遊戲，大家來一幅大合照。
10. 資金充裕時，也會為長者舉行生日會。

趙榮德 — 教育隨筆
袁文輝 — 生命因愛動聽
司徒永富 — 職場信念
黃國基 — 北斗北行
林庭光 — 運動迷·思
鄧駿暉 — 隨心發暉
鄺頌安 — 我 | 眾
張瑪莉 — 心路



Photo: jean-pierre duretz

文章僅代表作者意見，並不代表本會立場。



Column



港華轉直資的原因 「為己多過為人」

之前傳統名校香港華仁書院擬轉直資的消息，在各大報章頭條均有報道，不少家長都對這間樸素校風的、名人輩出的學校竊竊私語，以下是兩位對港華有認識的家長的對話。

家 1 — 反對者 家 2 — 贊成者

家 1：港華無風起浪，辦得好地地，竟然想申請由補助轉直資，唔知為乜？

家 2：為紀念創校一百週年，為財政自主，同埋為進一步發展學校理念囉！

家 1：我唔同意，香港華仁素來以樸實無華出名，而直資卻是貴族學校，將樸實無華改為貴族名校絕對是為金錢、為財政自主要出賣學校的靈魂，是離經叛道、天地不容的！

家 2：嘩！你想多咗啦！港華呢次是有備而戰，佢地喺 2015 年成立一個「創校百週年組」，由校監周守仁「預飛」，做咗半年嘅可行性研究，分析過由補助學校轉做直資學校嘅利弊、研究過與直屬小學脫離直屬關係嘅好壞，現在覺得時機成熟，先至公諸於世，開始收集持份者嘅意見。

家 1：我覺得成事機會不大。一來因為社會仍然對直資抱負面態度；二來因為最後一間成功轉直資嘅協恩中學，已經係五年前嘅 2012 年啦。喺 2013 年申請嘅聖保祿中學與聖士提反女子中學都相繼被「Ding」，可能教育局唔再批准傳統名校轉直資啦！

家 2：未必。果陣政府唔批，因為兩間學校都有持份者反對：一為家長、一為學生，而家港華靜雞雞做，家長又似乎冇乜反對聲音，我就話機會好大喇。家長最大反應，係轉直資就唔可以有教無類，只收有錢仔，其實港華的學生，有不少已經屬有錢一族，轉直資除咗灣仔區，重可以收其他窮的區，咁樣就更加有教無類啦！

家 1：你打橫來講，窮區的學生冇錢交學費呀？

家 2：直資學校規定要將 10% 收嘅學費撥出來作獎學金啲。

家 1：10% 咁少，都算推廣有教無類精神？絕對係自欺欺人。

家 1：事實如此，你唔信都有法。

家 2：除非港華轉直資後，肯撥 30% 學費出來作獎學金，否則，用有發展、有教無類呢個籍口來轉直資，幾難有人信！👉



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



你的心態創造你的世界！

有這樣的一種說法：「世界上所謂的民族性只是社會概念，其實人類無種族之分！只有心態之分！」大多數科學家開始相信，區別人類種族的那些標準實際上與生物學概念幾乎沒有什麼直接的關係。

但不幸的是，大部分人類心態偏好關注外表或其他細節的差異，誇大所謂「種族」差別的意義，在不同的處境中有着種種因政見、宗教、利益甚至喜惡不一樣而出現的「種族鬥爭」！

最早宣布破譯人類基因密碼的專家說，基因圖譜並未顯示「種族」之間有何差異。這表示我們都是有着共同的起源、共同的祖先，人類只有一個種族！

如果全球人類皆源起於一個大宗族、大家庭，那地球村內理應是同舟共濟、血脈相連的共生圈吧！

然而，可悲的是罪世浮生，人類體內的罪惡基因也世代相傳，既沒有因着科技文明的先進而改變，也沒有在歷史上汲取教訓！今天世界局勢的瘋狂警示、軍備競賽如箭在弦、恐襲甚至反恐襲的恐怖，以至互聯網新媒體世代突顯了更多新形式的爭端、標籤、惡鬥甚至集體欺凌！

《聖經》中所記載人類第一個家庭問題「手足相殘」仍然不斷重演！在《創世記》中該隱因為獻禮物給上帝不及弟弟的好，而大動殺機，狠心殺了弟弟亞伯後，上帝對他說：「你作了什麼事呢？你兄弟的血有聲音從地裏向我哀告。」這不單是一個詢問，乃是一個對犯罪者心態的責問。

該隱殺亞伯，就是心態錯誤的典型，人為何明知付不起錯誤的可怕代價仍要決意犯錯？就是心態陷入瘋狂的可怕！動殺機是因為爭寵、心生嫉妒？是利益衝突？還是……

「一生的果效由心出發！」地球村內大家血脈相連，禍福與共！無論是國家領袖、權貴政要，還是平民百姓家，每個人都需要為自己的心態負責，多作自我檢查、護理和強化都是非常重要的！《聖經》的內容全都針對人的心靈而寫成的，耶穌基督吩咐跟隨祂的門徒履行往普天下去傳福音的大使命，要被聖靈保惠師所充滿和引導，也是要教人以祂的心為心，生命便不再一樣，可以更新變化！

心態既是天國的入口也是地獄的門檻！

不是你死就是我亡，用嫉妒之火毀滅自己和別人的世界是一種心態！

珍惜彼此成為雙贏的合作伙伴，創造榮神益人的世界又是另一種心態！

用什麼心態去面對天地的主宰、對親人、對鄰舍；在愛與恨、在建與毀中作怎麼樣的選擇，這就決定了你的人生、你的世界！👉



袁文輝

現任影音使團總幹事，1989 年創辦使團，專職影音編導兼監製，由最初幻燈製作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訊息，助人反省生命。袁氏監製過超過十多齣福音電影，且於 2003 年籌辦本港首個 24 小時基督教電視台——創世電視，於有線電視 15 台、now 寬頻電視 545 頻道及香港寬頻 bbtv719 頻道播放，透過各類型福音節目傳遞生命教育訊息，發放上帝精彩之道。



說話的威力

記得童年時每晚和爺爺用餐，總得花上個多小時，他邊食邊說着兒時生活的艱難和如何逃難到香港胼手胝足地走過痛苦歲月，最後當然是一連串勸誡，勉勵我努力讀書，要出人頭地的「訓勉」，坦白說，話雖然說了很多遍又重重覆覆，直至今日，沒有特別的一句話我能銘記於心的；爺爺的形象，對我來說，是一個「長氣」、「囉唆」的老人。

成長以後，我遇到了好幾位循循善誘的老師，對我也諸般鼓勵，但我還是「左耳入、右耳出」，沒有一句說話是上心的。直至有一天，一位代課老師在他最後的一堂課中，向我們這班沒甚長進的學生，拋下一句：「你們都是爛泥，沒有希望的！」便離開了課室。這句看似簡單但「由衷」的說話，對我來說，卻是空前的震撼，我對自己說：「我不是爛泥！」然後我在學期尾用盡各種方法，力求轉校，決心離開這片爛泥的土壤。

誠如聖經箴言 12:18 節：「說話浮躁的如刀刺人，智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。」但說話是否刺人或是良藥，往往不一定是說話者本身能控制，而是聽者的感受，所以說話的確是一生人學不完的艺术。

在第二次世界大戰時就有一個著名的例子。當時在位的美國總統是羅斯福，而薩斯克是總統的經濟顧問。薩斯克預計第二次世界大戰將會將美國拉入戰爭的包袱中，而且德國正在研發核科技，如果美國不馬上加快在核武上的研發，很有可能會在戰爭中失利。

薩斯克多次勸告羅斯福應加快核科技的研究，可惜羅斯福始終不太重視。直至一天，羅斯福有點

不耐煩，就決定讓薩斯克翌晨作最後一次關於核武的建議，如果還是說服不了他的話，從此以後就不要再提這議題。

這天晚上，薩斯克良夜未睡，因為他只餘下一次機會，終於他想到了了一個方法了。第二天，他走到羅斯福面前，只說了一句話：「如果當年拿破崙聽從那美國發明家福爾頓的建議，建立一支蒸氣艦隊，相信歷史就要改寫了。」羅斯福停了一停，他馬上明白薩斯克暗示自己是拿破崙，他顯然被這句說話觸動了，重新審視和展開了核武的研究，最終研發出原子彈，結束了第二次世界大戰！

一句有力的說話，能夠比得上千軍萬馬；在我們中國歷史中，也有這樣的例子，戰國時趙國積弱，卻有一塊曠世奇玉「和氏璧」，當時強國秦國君主得知趙國有這寶物，就向趙王假意以秦國的城池換取璧玉。趙王當然知道秦王只是以此為借口騙取璧玉，這時趙國有一名書生叫藺相如，他甘願帶同璧玉入到秦國，最後憑着他一人的口才，迫使秦王放他回國，更加打消奪取璧玉的念頭。這就是原璧歸趙的故事。👉



司徒永富

鴻福堂集團控股有限公司總經理兼執行董事

香港專業人才服務機構主席

著有多本管理學及心靈書籍，包括：《老闆要的不是牛》、《唔緊要——心中有富的人生智慧》、《教曉員工高飛——風箏管理學的 5P 魔法》



經濟成長與快樂指數

中共中央港澳工作協調小組組長張德江先生日前表示，再過兩年，恐怕深圳的 GDP 會超越香港，這評論 / 估計引起不同的討論。

有人以此警告香港「政治化」的後果，也有人認為以深圳與香港的人口懸殊，這其實不代表什麼；不過，無論如何，香港過去的經濟成長，不能否認是「得益」於內地早年的封閉，但在改革開放二十多年及內地城市在各方條件優勢下，香港在國民生產總值 (GDP) 上，要維持過去的領先，已是愈來愈困難，甚至不可能。

不過，其實另一個值得我們深思的是，GDP 的競逐，就是香港「成功」的象徵？

筆者數年來參與內地的工作，因職務關係，對一般市民的生活狀況有些認識。在與居民交往中，實在不難看到內地居民也感受到自己的生活水平，因經濟的發展，不住提升。不過，同一時間，也感受到他們在生活及工作上，面對種種的無奈：社會上大小事務因缺乏規章與透明度，往往只是「領導說了算」，因而衍生了「人事關係」重於一切及種種不公平的現象；缺乏法治觀念及可信賴的司法制度，使人際間缺乏信任，為保障自己只好「自私自利」；監管評審制度往往淪為只重形象包裝及文字報告，使「假、大、空」成為常態……

在工作上接觸不少年青的社工，深感他們對上述現象表現出不滿，但也因知道難以改變而表現出強烈的無奈。但更無奈的是，他們自己也常常不可避免主

動或被動地在工作以至日常生活中，「融入」這樣的「文化」。

旁觀內地社會，有時總會政治不正確地「慶幸」香港因百多年的殖民地歷史，讓我們有着不一樣的社會制度與文化：獨裁的政治制度卻讓一般人仍享有自由，法例嚴苛卻因政府「節制」而不至人心惶惶，司法與廉潔的制度讓社會有可依賴的規範……當然，我們不會忽略貧富懸殊、地產霸權、勞資不平等及各種不合理社會制度所產生的不公義，但整體而言，我們珍惜這制度，也因此，「一國兩制」成為了共識。

文首提及張德江的觀點，這是否正確的預言我不知道，不過，更讓我關心的是，作為特區，我們的價值是在經濟上的領先？抑或，我們更應以相對優越的社會制度與文化素質，與國家同行，實現全面的現代化，而不會「窮得只剩下錢」。

可惜，香港近年的變化，卻叫人擔心：制度崩潰、有權用盡、社會撕裂……不知何時開始，成為這城的關鍵詞。

行文之際，傳來另一條消息：聯合國「可持續發展網絡」剛發表了「2017 全球快樂指數」，在調查的 155 個國家及地區中，香港排名 71；跟分別排名 26 及 33 的星加坡及台灣比較，落後甚遠，反而和排名 79 的中國十分接近！👉



黃國基

投身社會工作二十多年後，現「轉移陣地」，大部分時間於國內，出任當地的社工督導及機構顧問。



肌肉量不足的三大線索

我有一位女客人跟我做運動已經十多年，早幾天她跟我投訴她的下背痛反復出現，但她每星期都有足夠的有氧運動、肌力訓練及柔軟度訓練，而訓練計劃也有針對其背痛問題，理應對背痛有舒緩作用，但她並沒有明顯改善。我問了她三條問題後，終於也找到了些線索，關鍵在於「肌肉量」。

問題一：你現在的體重是多少？

一直以來，這位女客戶都偏瘦，BMI 一直低於標準水平。正常水平不應低於 18，但她長期處於 17-18 左右，我有好幾年沒有問她的體重是多少，畢竟我第一天認識她，曾經認真處理過她體重過輕的問題，也幫助她的體重回復正常水平。但我再問她體重是多少，我真不敢相信是如此的低，BMI 竟低於 17，只得 16.8，所以，我相信她的背痛有大部分原因來自於腹背肌肉量不足。

問題二：你最近容易感到疲倦嗎？

這種疲倦並不是運動後的那一種，運動後疲勞一般三天可以恢復過來。我指的是長期性的，沒有精神狀態或是有賴床問題，為什麼？這是因為代謝力下降所致。肌肉量是其中一個新陳代謝率的指標，如果肌肉量比率低於 30% 以下，好容易會出現代謝力不足，有很多慢性疲勞綜合症患者都有肌肉量不足的情況。

問題三：你最近會否怕冷？

身體有 70% 的熱量會以熱能來維持體溫，20% 是機械能，即是日常活動及運動，10% 是食物熱效應。由於維持體溫佔了大部分熱量消耗，換言之，肌肉量的多少也決定了維持體溫的能力，若肌肉量下跌，怕冷的情況就容易出現了。

為什麼這位女客人會忽然肌肉量流失呢？原因可能有兩個：1. 她的年齡開始進入更年期，這個時期會因為荷爾蒙影響而加快肌肉流失。2. 她一年前開始停止飲用牛奶，而沒有在其他渠道填補足夠蛋白質的吸收。

我們每天需要吸收一定數量的蛋白質來維持正常代謝運作，每天每一公斤體重就需要 0.8-1.0 克蛋白質，若是你的體重是 50 公斤，你每天就需要 40-50 克蛋白質來維持身體的肌肉量。➡



林庭光

香港伸展運動學會會長、前香港三項鐵人代表隊成員、FoodyFree 健體操技術顧問、奧美迪抗衰老保健學會課程總監，對運動治療、馬拉松訓練、游泳、瑜伽等均感興趣。曾走訪澳洲、法國及荷蘭等國家，修畢伸展及運動治療學有關課程，返港後成立伸展運動學會，為運動愛好者提供專業意見，並致力研究運動對人體的影響，包括提高運動表現、療愈、抗老，以及解決情緒及痛症等問題。



孩子的心事

列車慢慢駛進隧道，外面的風景換成一片漆黑，唯一不變的是車廂內的寧靜。我坐上這列西鐵列車，由市區出發到屯門上課。這是我跟小孩的第一次見面，心情難免緊張，他會是一個怎樣的孩子？他有甚麼喜好？他會喜歡跟我這位哥哥嗎？我為他準備的玩具又是否合他的心意？想着想着，列車離開了隧道，漆黑又變成了風景，還有絲絲雨點灑下來。

最近開始登門上課，即是「一對一」的課堂，不再局限於以往的小組形式，對我來說是個新嘗試，因為我要跟每個孩子建立更深厚的關係，要為他們「度身訂造」合適的課程，並時刻與家長保持聯絡，了解孩子的進度。導師與孩子的關係，往往是課堂成功與否的關鍵，如果孩子抗拒我，恐怕即使我如何努力，都無法令他們建立信任，更何況希望令他們進步。

雖然家長的期望各有不同，但因應我的工作背景和教學經驗，家長大都希望我能提升小朋友的說話和溝通能力，不過接觸過不同的孩子後，我深深感受到孩子最需要的，或許是一份關心，一份真摯的關心。

午後的列車乘客不多，但幾乎人人都拿着手提電話，自顧自地做「低頭族」。這個現象很常見，智能手機的年代，whatsapp、微信……運用資訊科技最方便了，何需見面？本來是帶有情感的對答，如今卻變成冷冰冰的文字，即使用上幾多個 emoji (表情圖案)，恐怕亦難以百分百表達情意。

雙職父母愈來愈多，孩子就交給祖父母或傭人照顧，爸爸媽媽回家，匆匆吃過晚飯洗澡，就與孩子展開「功課大戰」。答錯了、寫得不漂亮、做得太慢……父母跟孩子沒有其他話題，只有功課，做完

了已是深夜，於是大家又匆匆就寢，一天完了，可惜沒有幾多句真心溝通的話語。

孩子處於成長階段，面對外來環境的衝擊和變化，都希望得到父母的支持和指引，當他們求助無門，唯有將各種情感和思想收於心底，小秘密漸漸變成心事，亦同時拉遠了孩子跟父母之間的距離。

當我這種「外人」來到，頓時成為孩子傾訴的對象，孩子跟我分享了很多小秘密，他們很放心地說出這些平時難以啟齒的故事和經歷，我亦樂意聽他們的心事，亦願意成為他們的「保險箱」，保護他們之餘，亦為他們保持着這些小秘密。當然最理想的情況是，父母能夠聽聽這些秘密，與孩子一起去經歷、分享、解決，但要達到這一步，似乎還需要一些時間。父母可會願意停一停對孩子的咆哮和催趕，靜下來聽聽他們的心中話？

「下一站是屯門……」列車到達終點了，孩子的住處距離車站有十多分鐘路程。當我踏足這個陌生的地區，站在十字街頭尋找前路，也像孩子在成長道路上一樣，渴望這時會有明燈出現，告訴我應該如何前進。➡



鄧駿暉

新聞工作者，專注採訪社福新聞，工餘時間教導有特殊教育需要的小朋友，希望有一天擁有教育中心，協助更多有需要的小朋友和家長。

電郵：fai8901@gmail.com



拐彎發現新大陸

黑暗看似可怕，似乎什麼也被吞噬無蹤，但若穿越黑暗，絢爛的另一片天就必展現眼前。

二十年眨眼閃過，與青光眼共處，總算苦中有樂！讓我拿起白杖，和你並肩重踏這段與眾不同的霧中路。

中二確診青光眼後，每隔數月，總得到訪醫院。慈母呢？她當然如影隨形。巴士上，我喜歡摟着她的肩，有時，她會在我肩上打盹。一次又一次，我凝視她的髮線；年復一年，絡繹青絲稀疏了、變白了。頭上冷氣吹送，緊靠母親的我，一顆心卻如沸水裡的片片檸檬，熱騰騰地跳動着……小學時，第一次動手術。當晚，年輕的姐姐伏在病床邊，通宵守候；又一次手術，出院時，寡言的哥哥緊握我手，走在午後金黃日光中！

愛，一點一滴，滋養我心，讓我學會體諒他人感受、接納別人軟弱；縱密雲籠罩，我仍見一線曙光，依然深信太陽的微笑即將再現。

手握白杖，走在街上，偶有途人前來相助。起初，我不以為意，皆因一聲再見便各走各路。後來卻發現，陌路人性格各異，大意的、細心的、緊張的、溫柔的……甚是可愛。於是，開始跟他們多聊幾句，談談自己的心路歷程，說說眼患常識或協助視

障人士的方法。最後，報以真誠的感激。數分鐘路程以至半小時車程，雙方也聊得愉悅。在繁忙的現代都會裏，我們習慣躲在智能手機之後，互不理睬。但作為視障人士，看似軟弱的我卻能瞬間融化冷漠。閒聊間，為活在壓力下的都市人送上欣賞和鼓勵，實在是我的福氣！

大學畢業後，修讀工商管理的我未能適應視力衰退，因而無法覓得全職工作。迷惘間，參與了一個藝術課程，並認識了拍攝錄像的朋友。在他的鼓勵下，我寫出自身經歷，並拍成短片，以作公眾教育。後來，我更推出小說。而因着視障人士這個特殊身分，新發行的報章更邀我撰寫專欄，分享獨特生活經驗。另一方面，我修讀了好些身心靈課程，除了處理視障帶來的情緒困擾，我也掌握了不少心靈工具。於是，以「矇眼」體驗活動為基礎，我亦開始教授溝通技巧和情緒舒緩。

柳暗花明又一村！不錯，視障人生路曲折，但拐彎轉角後，在人際關係裡、在生活中、在事業上，我也能發現新大陸，並享受耕耘所得的成果。☺



鄺頌安

喜歡故事，熱愛人。畢業於香港中文大學工商管理學系，曾出版小說《當被遺忘的遇上》、《我愛 I.P.O.》、訪問集《黑暗也能看見》，並因積極面對視障而獲頒「十大再生勇士」的獎項。現為報章專欄作家及溝通技巧導師。

電郵及 facebook：kenonkwong@yahoo.com.hk

網誌：http://jcok301103.mysinablog.com/



地球怒吼



饑民狼狽地吃飽了一頓救援機構送上的食糧，生命得以延續，多活一天，又可以繼續等吃？

然後……
又是明天。

饑饉竟然發生在今天物質豐盛的時代，是不是莫大的諷刺？
那邊廂饑民餓得朝不保夕，這邊廂過胖的孩子拼命減肥節食，食客開盡冷氣打邊爐。
人若要自毀真是何等容易！
臭氧層的缺口不斷稀薄，大風雪、大地震、水災、火災此起彼落，燃油和資源被白白地浪費掉，樹木給砍伐，滑坡一坡接一坡。
野心家燃起的烈火，令樂土頓變成焦炭步向滅亡，明天還有甚麼？
我們還會有明天嗎？
在可見的日子裏，你我可能有機會也跟饑民一樣，過著為要延續生命不斷等食的日子！
我們的孩子，他們明天會是怎樣！

「你們看那天上的飛鳥，
也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，
你們的天父尚且養活他。
你們不比飛鳥貴重得多嗎？」
(馬太福音 6:26) ☺



張瑪莉

張瑪莉市場推廣(國際)有限公司執行董事、專業形象及國際禮儀學會會長、資深專欄作家與藝術創作者，現任新城 FM997「百分百張瑪莉」主持。自幼酷愛繪畫藝術，先後隨大師習中西畫。八十年代末期常以照相機描繪世情，足跡遍及各大名城古鎮。所獲獎項包括：香港小姐冠軍、香港十大傑出青年、十大愛心之星等。

網址：www.marycheung.com.hk

電郵：info@marycheung.com.hk

博客：http://marycheung.wordpress.com

信義角度

四十周年閉幕活動 —

「信念同行 x 社會服務角色反思」體驗日

香港礦山挑戰賽 2017

「商界展關懷」社區伙伴合作展 2017 —
推動企業社會責任，與弱勢社群同行

邦民「躲避盤挑戰賽 2016-2017」

信義好事

外界協作



Photo: Daria-Yakovleva



信義角度

透過分析社會現象 帶出本機構關注議題

全民退保 — 無「窮」行動

「全民退保」是本機構近年比較深入而持續跟進的倡議工作，1/2017 政府施政報告再一次否定了民心所盼的「2064 全民養老金方案」。

然而，**粗暴的否決不會終止爭取的行動。**

※ ※ ※ ※ ※

讓我們回顧大家一起「爭取全民退保」的足跡：

2014

- 周永新教授團隊公布受政府委託進行的「香港退休保障的未來發展研究報告」，建議推行全民性的「老年金」退保方案，但遭政府冷待。
- 進行機構內同工對報告書建議的「老年金」退保方案意見調查。

2015

- 推行「為什麼要有全民退休保障？」探索計劃，推動會員認識及表達對全民退保的意見，涵蓋長者、青少年、康復等不同服務的 11 個小組參與，歷時近半年。
- 分別邀請周永新教授、黃洪博士及黃於唱博士講解退保問題。
- 180 位學者提出「全民養老金方案」。
- 22/12 政府宣布就退休保障進行半年的諮詢活動。

2016

- 在會內各單位巡迴介紹全民退保的重要性及「全民養老金方案」。
- 同工及服務使用者代表兩度參與立法會公聽會。
- 與其他七個機構 / 單位合組「全民撐退保社福聯盟」，並於 14/2 在旺角行人專用區進行大型宣傳活動，在 18 區進行逾 200 場街站中，收集了超過 15,000 份支持全民保的意見書。
- 加入「爭取全民退休保障聯席」，參與請願及協助推行多場諮詢會；與服務對象一起參與 19/6 的大遊行及 20/11 的汽車遊行。

2017

- 16/1 施政報告罔顧民意，宣布只推行有經濟審查的退休保障方案。
- 政府的方案：主要只是建議增加一層高額「長者生活津貼」，讓資產不多於 \$144,000 的單身長者每月可得 \$3,435。
- 同一時間，亦提出將長者綜援的申請資格由 60 歲收緊至 65 歲。

※ ※ ※ ※ ※

雖然從實質結果來看，全民退保的訴求未有達成，政府最後堅持己見，以「經濟審查」的角度出發，只推出「多加一層長生津」的方案，讓大部分長者仍要生活在財政不足的壓力下，但在爭取全民退保的過程中，我們取得不少成果：更多服務對象以至市民了解全民退保的重要性，明白到退保不單是一個「長者需要」；機構及單位、同工對倡議的工作有更大的認同，不少服務對象的參與意識亦得以提高；社福團體 / 機構間在倡議工作上的合作更形密切……。

爭取全民退保，只是一個階段的終結，未來，我們仍會和民間團體及其他社福機構繼續合力爭取，亦會以「貧窮」為主軸，延續會內的倡議工作，包括關注長者綜援年齡的收緊、弱勢群體（如智障人士）的利益、「劏房」的住屋問題等。

讓我們一起，向未來的無「窮」行動進發！➔



信義角度 Facebook



2

- 19/6/2016「全民退保」大遊行
- 18區萬人寫信撐退保

1



四十周年閉幕活動

「信念同行 x 社會服務角色反思」體驗日



由本機構與香港理工大學社會政策研究中心合辦的「信念同行 x 社會服務角色反思」體驗日已於 2017 年 3 月 4 日在香港理工大學順利舉行，當日邀請到不同範疇的學者與業界一同探討社福界如何發揮和持守應有的角色，在挑戰中實踐信念。

體驗日共舉行了 6 場講座，包括邀請蔡元雲醫生談處身改變的世代，宗教、教育及青少年培訓工作如何革新；鍾劍華教授提倡社會制度的公義和倡議；方敏生教授介紹僕人式領導的哲學、理念及信念；司徒永富博士分享做人處事的理念；黃陳麗群女士分享如何在機構服務中實踐信念；陳廷三博士提倡以平地化及情境化在社會工作上實踐信念。講者擲地有聲的演說，均獲得觀眾們熱烈的讚賞。

除了講座，大會設有 10 個體驗工作坊，讓參加者體驗及分享包括青少年、長者、戒毒、倡議等多個範疇的創新服務心得，共同發掘創



5



6

新思維。在理大校園亦設有 7 個互動展覽區，包括欣賞信義男爵樂團現場音樂演奏、寫信給長腿叔叔訴心聲、繪畫代表快樂家庭的圓形彩繪、感受劏房家庭的居住環境等等，讓參加者認識以不同媒介及手法推廣服務。

是次活動為社會服務部四十周年閉幕活動，共吸引 300 多名學者、業界同工出席，一同交流及反思如何在服務中堅守信念，與服務受眾同行。➔

1. 演講嘉賓留影。
- 2-3. 體驗日工作坊。
4. 向公眾展示劏房居住環境。
5. 參加者展示標語支持大會主題：信念同行。
6. 男爵樂團演奏，展示嶄新長者服務模式。



香港礦山挑戰賽 2017



1. 參賽者起步一刻。
2. 嘉賓在台上主持起步儀式並為參賽者打氣。
3. 到達 checkpoint 報到。
4. 參賽者衝線一刻。
5. 參加者於比賽後留影。

由本機構鞍山探索館主辦香港首個以礦場為主題的慈善大型比賽——香港礦山挑戰賽 (Hong Kong Mine Challenge 2017)，已於 2017 年 2 月 26 日順利舉行。活動當天早上氣溫雖然寒冷，但仍無阻參賽健兒勇闖礦山，賽事共吸引接近 150 支隊伍超過 500 人參加。

大會邀得環境局局長黃錦星先生、本機構總幹事陳靜宜小姐及助理總幹事林兆秀先生作主禮嘉賓，並陪同多位嘉賓主持起步禮，為參賽隊伍打氣。8 公里的公開 / 企業賽及 3.8 公里的親子賽三個組別，相繼於早上九時及九時半從馬鞍山郊野公園出發，參加者沿途經過選礦二廠、信義會恩光堂、昂平高原、露天採礦場、240ML 礦洞範圍、馬鞍山郊遊徑等馬鞍山獨特的自然美景及歷史建築，最終返回馬鞍山郊野公園結束。大會於終點設置多個遊戲及表演攤位，與眾同樂。

挑戰賽要求參加者化身成礦工，走上 70 年前礦工的工作及生活路線，並完成不同的任務，希望藉此讓參加者認識珍貴的馬鞍山礦村歷史，體會昔日礦工及礦村村民的生活點滴和他們的堅毅精神。

在籌備過程中，遇上不少挑戰，但同時亦獲得來自各界的支持，使活動能順利舉行，在此致以衷心感謝。活動籌得經費會用於活化計劃的社區教育工作上，令社會人士更關注礦村保育及相關的人文歷史。

香港礦山挑戰賽 2017 部分獲獎隊伍資料

獎項	獲獎隊伍
企業賽冠軍	HK Discovery (1 小時 18 分 50 秒)
公開賽冠軍	鐵 +2 航空公司隊 x s+s Team Garlic (1 小時 8 分 13 秒)
親子賽冠軍	郭家領導人 (28 分 46 秒)
公開賽最高籌款	長跑長友
親子賽最高籌款	FUN Team

香港礦山挑戰賽網址：<http://gyc.elchk.org.hk/minechallenge/>

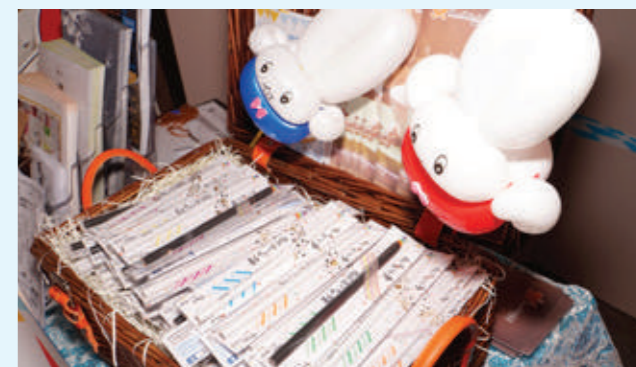


「商界展關懷」社區伙伴合作展 2017 — 推動企業社會責任，與弱勢社群同行



於 2017 年 3 月 10 日，本機構再次參與「商界展關懷」社區伙伴合作展，以「我的未來不是夢·我認真過每分鐘」為主題，重點介紹本機構創新發展的社企服務。在過去 40 年的社會服務中，我們接觸了不同區內的失業、待業及就業困難弱勢社群，發現他們有着不同的興趣，只要透過適切的培訓，給予他們機會實踐技能，就可讓他們展現自信的一面。例如：社區婦女學扭波，化身為小丑，將快樂種子散播每個角落；智障人士學磨豆、沖咖啡，成為「慢飛兒」咖啡推廣大使；青少年學跳舞，參加進階訓練成為助教及資深導師，於各區傳授舞藝等。為此，我們積極發展創新「社企服務」，期盼透過商界的支支持，包括愛心購買及協助宣傳，讓他們的夢想成真，認真地過每分鐘。

再次感謝各界好友伙伴多年來積極支持及參與本機構的義工服務，提供資源及機會予我們的服務對象發揮所長，同心為凝聚社區關懷而努力。今年，本機構成功提名 80 間企業獲「商界展關懷」標誌，以表揚商界過去的努力、用心回饋社會並一同分享做義工的喜悅。盼望我們能與各界好友繼續推動企業社會責任，與弱勢社群同心同行。



邦民「躲避盤挑戰賽 2016-2017」



躲避盤運動是一項嶄新的體育運動，由日本及台灣興起，近年傳入香港。躲避盤可說是閃避球的安全版，以軟飛盤取代皮球，容易上手也安全。運動主要訓練運動員投擲與接盤的技巧，對於體能的要求不高，因此適合男女混合作賽，而且在小型的場地也能進行練習。

去年4月起，邦民日本財務（香港）有限公司與本機構北區青少年綜合服務中心一起向中小學推廣躲避盤運動，至今年3月份，活動已為近500名小四至中三學生提供躲避盤訓練，並於3月4日舉行邦民「躲避盤挑戰賽 2016-2017」。比賽當日吸引了超過200名學生以校隊形式參加及其家長觀賽，邦民亦組織義工隊一同參與，所有參賽健兒都全力以赴，使賽事熱鬧非常。

是次計劃包括各種躲避盤的體驗班、訓練班、裁判班，以及安排賽事，希望透過專業的訓練及比賽，加強學童的自信心、意志力與專注力，亦希望能藉此提升他們的團隊精神及體能，並紓緩其學習壓力。參加計劃的學校分別來自北區、大埔、將軍澳等地區，接觸層面包括基層、新來港及南亞裔的學生。

由2009年起，邦民日本財務（香港）有限公司已經與本機構合作，服務基層家庭兒童，透過才藝培訓、實地考察、親子戶外活動等培養學生積極面對人生的態度，其中包括「愛童行」關愛兒童計劃。

1. 挑戰賽當日吸引超過200人參加。
2. 得獎隊伍獲獎後拍照。
3. 參賽者比賽時全情投入。
4. 在學校進行訓練及比賽。



基督教香港信義會天恩堂 (廣告)

天恩家庭歡迎你
早午晚堂崇拜適合你

週六晚堂
晚上07:45 - 09:30

週日早堂
早上09:30 - 11:00

週日午堂
早上11:30 - 12:45

地址：葵涌葵盛圍364號
電話：2480-5833
網頁：<http://gracetw.elchk.org.hk>

基督教香港信義會康復服務

贊助：伊利沙伯女皇弱智人士基金

星夢情真 II 星級人生

歌曲創作及舊曲新詞創作比賽

星級評審

【星夢情真 II 之「星級人生」歌曲創作及舊曲新詞比賽】透過歌曲創作與大眾一起宣揚「積極人生·無懼殘障」的信息，藉此提高公眾對智障人士的關注，提倡傷健共融。

截止報名日期：2017年5月13日·下午5時

兩個參賽組別各設以下獎項
冠軍：\$2,000禮券 亞軍：\$1,000禮券 季軍：\$500禮券

頒獎禮
City Walk 2 (待定) 6月17日 (星期六)

以下為舊曲新詞比賽的歌曲名單

- 【青春常駐】張敬軒
- 【原來他不夠愛我】吳業坤
- 【陽光點的歌】吳業坤
- 【無盡】Supper Moment
- 【幸福之歌】Supper Moment

歌手 Eddie

音樂唱作人 徐偉賢

報名方法

以手機掃描 QR Code:

或進入網址：
www.facebook.com/dreamcomestrue2017 了解詳情，及填妥報名表格！

查詢：梁冠祺先生 / 阮雅怡姑娘 3586-9466 / kcdsc@elchk.org.hk

外界協作



「因為有米所以派米大行動」2017

八十后體育會已是第3年舉辦「因為有米所以派米大行動」，是次超過100位義工於2017年1月19日走遍葵涌、屯門及沙田，探訪本機構100個長者戶，讓獨居或行動不便的長者都能感受社區人士的關愛。

其士·職場與戰場 War Game 同樂日

天水圍青少年綜合服務中心及其士集團於2016年12月18日聯合舉辦「職場與戰場 War Game 同樂日」。當天約有20位「愛心騎士」配對25位天水圍區中學生，透過 War Game 活動及分享，讓中學生對工作世界有更多認識和啟發，了解如何裝備自我，為將來就業打好基礎。



泓富·都市綠悠遊 X 油畫派對

於2016年12月11日，泓富資產管理有限公司為太和青少年綜合服務中心18名小朋友舉辦了一個「都市綠悠遊 X 油畫派對」，參觀泓富位於官塘的綠色花園，包括：綠牆、天台花園及水種有機農場等，從中認識環保新概念。其後，大家進行 Art Jamming 自由創作，活動完結前小朋友更收到小盆栽作禮物，喻意繼續栽種，實踐綠色生活。

豐盛創建「愛心情獻樂葵盛 2016」

豐盛創建機電工程有限公司義工隊於2016年12月3日在葵盛宿舍舉行「愛心情獻樂葵盛 2016」，與一班老朋友（中度智障的舍員）相聚。當天義工教舍員做「健身六式」，提倡「每日操一操，身體自然好」的概念，大玩集體遊戲、唱卡拉 OK，場面十分熱鬧。舍員更特別預備了一份親手製造的手工「皂」送給各義工，感謝義工多年來為葵盛宿舍舍員送上的關愛。



高衛愛心特工隊「愛心聖誕童樂日」

高衛物業管理有限公司與太和青少年綜合服務中心於2016年12月3日合辦「愛心聖誕童樂日」，派出愛心特工隊與超過30位區內小學生舉行聯歡派對，齊玩集體遊戲及聚餐。小朋友與特工隊全情投入各項互動遊戲，歡笑聲此起彼落，氣氛熱烈，最後更由特工隊送上聖誕禮物包，提前歡度開心溫馨的佳節。



* 若商界及其他團體有意與本會合辦活動，歡迎致電 3692 5468 與本會企業傳訊部聯絡。

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 \$40，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、鯽魚涌、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



(柴灣、筲箕灣、北角、香港仔、中環、尖沙咀、旺角、九龍灣、黃埔、土瓜灣、大角咀、深水埗、荔枝角、荃灣、屯門)



道聲書局



(灣仔、北角、佐敦)



(中環、銅鑼灣、旺角、沙田、荃灣、元朗)



(筲箕灣、藍田、奧海城、深水埗、葵芳)



全線農本方中醫診所

(何文田、禾輦)

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 (摩理臣山、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)

香港中文大學專業進修學院 (中環、尖沙咀、將軍澳)

其他索取地點

香港區

香港大學(學生發展及資源中心) 香港上海印書館 森記圖書
香港樹仁大學學生事務處 森記書局(灣仔) 森記書店
城邦書店 齡記書店

議員辦事處

區諾軒、羅健熙議員辦事處 鄭麗琼議員辦事處
許智峯議員辦事處

九龍區

香港城市大學學生會(九龍塘) 小息書店
香港浸會大學學生會、餐廳(九龍塘) 天道書樓(新蒲崗)
香港理工大學學生事務處(紅磡) 芥菜種
陳校長免費補習天地 田園書局(旺角)
Kubrick(油麻地) 玄舞湖舞蹈用品

序言書室

香港基督教新曙光教會
國風堂
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 袁海文議員辦事處
胡志偉議員辦事處 陳汶堅議員辦事處
胡志健議員辦事處 黃碧雲議員辦事處
涂謹申議員辦事處 鄭景陽議員辦事處

新界區

青年學院(邱子文) 新景安老院
香港中文大學專業進修學院 光明書局
嶺南大學 卓匯教育
天恩堂(葵涌) 樂活書緣

議員辦事處

朱順雅議員辦事處 林少忠議員辦事處 陳旭明議員辦事處 黃偉賢議員辦事處
何杏梅議員辦事處 林卓廷議員辦事處 陳諾恆議員辦事處 鄭則文議員辦事處
吳劍昇議員辦事處 林紹輝議員辦事處 曾素麗議員辦事處 譚駿賢議員辦事處
吳錦雄議員辦事處 林頌鏞議員辦事處 程張迎議員辦事處 蘇嘉雯議員辦事處
李卓人議員辦事處 范國威議員辦事處 黃宇翰議員辦事處
周偉雄議員辦事處 區能發議員辦事處 黃炳權議員辦事處

《信念》亦可於以下地點免費借閱：

34間香港公共圖書館、港基物業管理有限公司管理之部份會所、東區醫院、房協長者安居資源中心、中國佈道會基福堂



基督教香港信義會社會服務部



港

賣旗日

6.24



#為康復服務籌款

#FlagDay #2017年6月24日 #星期六 #07:00-12:30 #Fundraising
#智障人士生涯規劃 #RehabilitationService #高齡智障人士雙老住宿計劃
#出錢出力 #VolunteerEnrollment #義工招募 #TakeAction

Enquiry 查詢

- 九龍窩打老道50A信義樓一字樓
- 3692 5468
- charity@elchk.org.hk
- http://service.elchk.org.hk/
- 信義達人專頁

Donation 捐款方法

滙豐銀行HSBC: 038-7-070667
(如索取收據,請連同聯檢方法交回入數紙)

劃線支票:
抬頭註明「基督教香港信義會社會服務部總處」

Online Donation 網上捐款



Volunteer Enrollment 義工報名



公開籌款許可證編號:FD/T004/2017

