



May 2026

168期

# 燭光

## 全心保存善的我



資本主義下的AI科技發展幻象

謹慎地與時並進運用AI

從全紅嬋網暴看青少年面對的數碼壓力

香港性罪行法例：性別不公、定義模糊與改革滯後

拒絕啃老：從訓練孩子自理能力開始

## 總編手記

全心保存善的我 03

## 媒體專題

資本主義下的AI科技發展幻象 04

香港AI教育應何去何從？ 08

## 社關時事專題

謹慎地與時並進運用AI 10

## 生命教育專題

當掌聲變成攻擊

——從全紅嬋網暴

看青少年面對的數碼壓力 12

當孩子開了Google Chat群組 14

## 性文化專題

香港性罪行法例：

性別不公、定義模糊與改革滯後 16

## 婚姻家庭專題

拒絕啃老：從訓練孩子自理能力開始 18

## LGBT+ 專題

同運議程LGBT+ Agenda 20

## 光影園地

《正義女神》中的濁流與清泉 21

## 活動回顧

為退休作超前部署——夫妻關係及日常安排 22

## 機構快訊

明光社消息 23



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](http://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](http://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

可以個人存款戶口或信用卡捐款，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.168 may 2026

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.for.TruthLight

instagram.com/truth.light.hk

youtube.com/@truthlight1997

督印人：雷競業博士

總編輯：蔡志森

執行編輯：沈雅詩

編委會：何慕怡、吳慧華、張勇傑、郭卓靈、熊嘉敏、呂英華

設計：鄧樂婷

✦ 本刊所有文章，如欲轉載，請與本社聯絡。

顧問團：

蕭壽華牧師、何志滌牧師、梁林天慧博士、康貴華醫生、

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、吳浩然校長、竺永洪先生、關啟文博士、

鍾穎欣女士、樓曾瑞先生、蕭如發牧師、丘志強律師、

梁麗娟博士、曾敬宗牧師、黃靜雯校長、黎家翹牧師、

廖廣申醫生

事工顧問：

傅丹梅女士

義務法律顧問：

陳家榮律師



蔡志森  
總幹事

## 全心保存善的我

《問我》對不少上世紀七八十年代的香港人來說是一首很有共鳴的歌曲，當中「無論我有百般對或者千般錯，全心去承受結果，面對世界一切，那怕會如何，全心保存真的我」以及「願我一生去到終結，無論歷盡幾許風波，我仍然能夠講一聲：我係我」更是家傳戶曉。不過，保存「真的我」固然重要，但更重要的是保存心中那一點的善和美。

面對世界和香港很多不公平不公義的事，我們可以看到不少的官員、領袖和權貴都是十分「真」的，就是真心地自我、自大和自私；「真的我」不會自動等如「善的我」。在這樣的前提之下，大家可以想像由人精心創造、又有人的樣式的AI，裡面應該也蘊含不少真正有問題的「我」。要善用AI便要更多了解AI，善用其長處，避免受其短處所影響。今期《燭光》會和大家思考在社會、教會、機構和教育層面應如何面對發展神速的AI，以及如何在應用科技時保存更多人性的善。

當下的α世代、甚至不少Z世代都可說是互聯網和AI的原居民，他們一出生已與高科技難分難解。這種方便和快捷也間接影響了他們的成長，不知不覺之間，情緒固然容易受社交媒體影響，自理能力若不特別培養也會變得愈來愈差勁。以前的父母若擔心子女學壞便會限制他們出外，但今時今日只要駁通互聯網，心懷不軌的壞人和喜歡欺凌的壞朋友、陌生人都可以不請自來，防不勝防。很多事父母不主動做，快孩一步，恐怕將來只會更擔驚受怕。當然，很多威脅青少年的網絡欺凌和性罪行，單靠父母也是無法完全防備的，需要政府真的急市民所急，主動及迅速地不斷檢視現行法例的不足，與時並進，才能讓市民無論歷盡幾許風波，仍然可以保存「善的我」。

燭光  
— 總編手記



呂英華 / 項目主任 ( 流行文化 )

# 資本主義下的 AI 科技 發展幻象



燭光  
—  
媒體  
專題



相信不少人在這個AI高速發展的時代下，寄望著將來有一天會是如此：不再擔心AI搶走工作而變成無業遊民，而是在AI取代勞動後，可以享有毋須辛勞、不用朝九晚六的生活，舒適地度日。這的確是一個合理的預測，因為AI的強大已是有目共睹，特別是一些代理功能，例如近期內地興起的「養龍蝦」（OpenClaw）項目便是明證。

然而，即使科技發展真的進步到人類可不再需要工作的程度，人類就真的「不需要工作」嗎？顯然，在仍處於資本主義下的社會中，這個願景只會

是一個幻象（illusion）；再退一步，即使撇開體制不談，單就人類的本質來說，完全不工作其實是違反人的本性。到底原因為何？

## 體制下的系統性矛盾

如果讀者清楚了解資本主義的運作邏輯就會明白，資本主義的本質是將生產力最大化，從而創造更多資本來維持交換系統。而生產力的產生，則需要勞動者不斷提供勞力以換取薪酬，成為一個薪金勞動者（Wage labor）。馬克思在《1844年經濟哲學手稿》中提出，所謂勞動異化（Alienation），

就是指人們所作的勞動與勞動成果沒有直接關係，而僅僅是獲取薪金的手段。<sup>1</sup> 我們生活在現代資本社會，對於這種勞動成果與自身脫鉤的現象已經習以為常，但人埋藏在心底裡想要與勞動結果連結的渴望其實仍然存在。然而，當一個人想要從事能滿足這種渴望、但薪金較低的工作時，則會被人認為不智或不切實際。

馬克思在《資本論》中亦早已剖析機器與工業的本質。他指出，工業發展的目的並不是為了減輕工人的勞動負擔，而是為了縮短生產所需要的時間，從而延長工人為資本家創造「相對剩餘價值」的時間。<sup>2</sup> 因此，機器成了資本剝削工人的工具，其方式就是將人「機器化」。也就是說，在一個高度資本主義的社會下，勞動者若失去生產力，便會遭到淘汰。這解釋了為何AI發展至今，即使已具備全面取代人類勞動的潛力，勞動依然會存在，這就是資本主義體制下的系統性矛盾。



## 資本主義下的虛假需求

正因這個系統性矛盾，故此，在科技的籠罩下，必然會出現虛假需求，以維持資本主義的運作。筆者姑且將這些虛假需求分為三個層次：

1. 消費慾望的虛假需求：這個概念由法蘭克福學派代表人物之一馬庫色（Herbert Marcuse）所提出，他將人的需求分為兩個層次，分別是真實需求（True needs）和虛假需求（False needs）。<sup>3</sup> 前者意指人維持生存的需求，例如衣、食、住、行及自由狀態發展個人潛能；後者則是那些由特定的社會利益從外部強加於人的需求，例如時尚潮流、週期性更換電子產品等等。這種虛假需求的出現，在馬庫色的眼中，是一種緩解勞動異化的補償機制，將自我實現的慾望轉移到物質，讓人失去對資本主義剝削的反抗意識。
2. 為鞏固權力而出現的虛假勞動需求：日本思想家柄谷行人分析馬克思想法時，提出了社會中的四種交換模式。其中，「交換模式B」是指主權者「掠奪再分配」的模式。套用到今天的資本主義社會，稅收便是其中一種掠奪再分配的模式，而「交換模式C」（貨幣與商品）與「交換模式B」則是互相依存。<sup>4</sup> 一般而言，各種「再分配」的福利都會設立底線，確保人們不會將「領取福利」視為比「工作」更好的選項，從而迫使人為了重新進入「勞動-消費」系統而必須再投入工作，藉此維持統治階級的權力合法性。例如，有些政府寧可翻修一些

1 卡爾·馬克思（Karl Marx），李忠文譯：《一八四四年經濟學哲學手稿》（台北：暖暖書屋文化出版，2016），頁108-109。

2 Karl Marx, *Marx's Capital: A Student Edition*, ed. C. J. Arthur (London:Lawrence & Wishart, 1992), 113.

3 Herbert Marcuse, *One Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society* (London:Routledge & Kegan Paul, 1964), 22.

4 柄谷行人，林暉鈞譯：《力與交換模式》（台北：心靈工坊，2023）。

並未損壞的道路，創造一些無意義的勞動，也不願讓人民享有閒暇，這當然亦不排除有官商勾結的情況：即政府無論如何都要展開巨額工程，間接讓承辦商受益。

在資本主義下，勞動本質上是一種規訓人民的方式。簡單來說，假若人不需勞動便能得到想要的，資本家與勞動者之間便不存在權力差異。馬克思主義學者威克斯 (Kathi Weeks) 指出，資本主義下的工作其實不止在於生產，更是一個主體化 (Subjectification) 的過程——即訓練出「聽話」的公民。同時，體制亦恐懼人們擁有不被工作佔據的自由時間，怕人開始思考政治、社會運動及現有體制的合理性問題。<sup>5</sup> 而AI發展卻有可能讓人創造更多閒暇，這正是政權有所恐懼的。

3. 個人為了表現自己的價值而創造的虛假需求：英國著名人類學家格雷伯 (David Graeber) 在《狗屁工作》一書中，便將這種形式的虛假需求描述得非常到位。他認為，現代勞動最荒謬的地方，不在於我們的勞動力被剝削了，而是在於我們被迫參與了一場「假裝自己很有用」的集體精神妄想。<sup>6</sup> 這種情形在AI的高速發展下顯得更為嚴重，即為了證明自己無法被AI取替，在資本主義下，身處其中的勞動者其實深知自己的工作並沒有意義，但也必須拼命向體制證明「我很忙、我無法取替」。絲毫「相對空閒」的話都不敢說出口，甚至將簡單的工作複雜化，製造繁瑣程序，將某些工作打造成只有自己才能夠完成，從而鞏固體制中的

權力階級以及自己無可取替的職位。格雷伯毫無隱藏地宣稱這些都是「狗屁工作」，因為它們是沒有實質貢獻，也沒有必要性；諷刺的是，當事人自己是心知肚明。<sup>7</sup> 而這些思考模式，在今天就是一種「必要」的職場生存技巧。

以上種種的虛假需求，由宏觀的整個經濟體系，到微觀的實際工作環境中都可以得知，世界正有一大堆毫無意義的勞動正在進行中。而這些毫無意義的勞動，無論是政權或個人，都視之為鞏固自身存在價值的工具。甚至在這種無堅不摧的體制下，勞動的最終極目的就是「消費」。當AI發展至有足夠能力完全替代人類勞動的時候，或許亦會被體制限制用途，強迫公民勞動以進入「交換模式」，人亦必須透過消費來購買AI使用權。

### 個體的生產與創造渴望

馬克思對資本主義其中一項批判，就是人在薪酬勞動下無法達到自我實現的境界。所謂自我實現，本應是滿足一種創造的慾望；然而，由於生產程序已經被異化，個人的創造慾已被埋沒，甚至讓人遺忘了自己是一個渴望創造的個體。古有笛卡兒所言的「我思故我在」，若換作馬克思，他或許會認為「我勞動故我在」——即人應該是一個勞動主體。

《心流》一書的第四章指出，人需要為了活動本身而行動，才能真正感受到「內在動機」；而所謂的外在動機，就是跳過了活動本身的吸引力，純粹為了金錢、名譽等目的而去做。作者認為，人類的心智如果沒有目標，就會陷入混亂、焦慮和無聊。由於「創造」本身需要高度專注，當人全程投

5 Kathi Weeks, *The Problem with Work: Feminism, Marxism, Antiwork Politics, and Postwork Imaginaries* (Durham: Duke University Press, 2011), 54.

6 David Graeber, *Bullshit Jobs: A Theory* (New York: Simon & Schuster, 2018), 16.

7 David Graeber, *Bullshit Jobs: A Theory*, 17.

8 米哈里·契克森米哈伊 (Mihaly Csikszentmihalyi)，張瓊懿譯：《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》（台北：行路出版，2019）。

入創造時，自我意識會消失，對時間的感知亦會改變，從而達致內心一種極度和諧的狀態，這便是「心流」。<sup>8</sup>當然，筆者並不是要討論如何進入心流，而是想指出人本身就嚮往心流，而要達到「心流」，便需要作出相應的「勞動」——這意味著人不可能無所事事，而是必須透過「創造」這項行動來實踐自我。

即使是存在主義哲學亦指出，人有一種內在、需要自我實現的本質。數年前電影《靈魂奇遇記》便套用了海德格 (Martin Heidegger) 及佛蘭克 (Viktor Frankl) 等存在主義哲學家的想法，哲學與心理學都同樣認為，人必須在「創造」中活著。

### 更少工作時間，甚至不用工作？

儘管當代社會與早期資本主義批判學者所處的時代背景差異甚大，但他們所批判的資本主義核心問題並未消失，僅是轉變了存在形式。以格雷伯在《狗屁工作》中的論述為例，他於書中開篇引用了經濟學家凱因斯 (John Maynard Keynes) 的預言：隨著科技進步，20世紀末的歐洲國家應能實現「每週15小時工時制」。格雷伯指出，單就科技發展的客觀條件而言，這項預言完全具備實現的基礎。<sup>9</sup>

如果套用到今日或未來AI和科技的發展，每週縮減工時是絕對更有可能實現。然而，現今社會未能大幅縮減工時的原因在於：科技發展的紅利並未用於解放勞動力，反而被轉化為維持甚至延長勞動時間的工具。為了填補並合理化這些被刻意延長的工時，現有體制不得不創造出大量缺乏實質意義與生產力的「狗屁工作」——亦即筆者開首提到的，在資本主義體制下，人的勞動不斷遭受剝削，被榨取「剩餘價值」。

故此，AI發展到最後是否能夠解放勞動力？答案顯然是否定的。在資本主義社會背後那股看不見的「力」推動下，大多數人始終只能在一些「虛假需要」上努力，僅是為了維持體制不致崩潰。而且，即使有希望脫離資本主義的「勞動——消費」邏輯（未來除了虛假需求，可能更需要消費來購買AI服務），人為了真正實現自我，仍需要尋找自己「創造的意義」，因而從事「有意義的創造」，而不是寄望於一個「無所事事」的未來。🌱



9 David Graeber, *Bullshit Jobs: A Theory*, 7.

# 香港Ai教育 應何去何從？

Ai Chatbot



香港教育努力追上時代步伐，政府亦迅速意識到數位教育的重要性。在人工智能 (AI) 教育方面，教育局於2025年推出「智」啟學教撥款計劃，資助每所中小學50萬港元，透過AI提升教學效能，該撥款不單可購置AI軟硬體、訂閱教學平台，亦可資助學生參加相關培訓活動。<sup>1</sup> 這種自由運用的撥款模式雖能激發創意，讓每間學校發揮校本特色實踐AI學習，然而欠缺統一規範卻帶來隱憂。事實上，不少學生在AI的應用時間及技能上，有時甚至超越老師；根據調查發現，現時教師使用AI比例達91%，學生更高達95%。

## 普及背後的教學隱憂

誠然，本港學校在AI硬件設施上突飛猛進，但卻在「跨學科系統化融入」的深度上潛藏隱憂。目前，大部份學校把AI素養 (AI Literacy) 僅侷限於電腦課。學生會用AI做功課，但也衍生出過度依賴、學術誠信受損及私隱安全等問題。有報告顯示，超過九成的本地師生均有使用AI工具，但逾七成教師擔心這會削弱學生的解難能力，更有23%學生承認若無AI協助便難以完功課。專家憂慮，過度依賴會積累「認知負債」，削弱學生的解難能力 (71%教師擔憂)、批判性思維 (63%) 及創意 (59%)。<sup>2</sup>

1 〈教育局通函第221/2025號〉，《香港教育局通函》，2025年12月16日，網站：<https://applications.edb.gov.hk/circular/upload/EDBCM/EDB-CM25221C.pdf>

2 彭彥怡：〈調查揭7成教師憂學生依賴AI削弱解難能力 23%學生無AI難以完功課〉，《香港01》，2026年1月13日，網站：[https://www.hk01.com/article/60312398?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/60312398?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

這種情況不僅出現在中小學，高等學府亦未能倖免。近期便有大學的博士生論文，被發現引用了大量由AI虛構的文獻，出現嚴重的「AI幻覺」(AI hallucination)，直接衝擊學術誠信。<sup>3</sup> 面對AI浪潮，各國的教育正面臨翻天覆地的演變，我們不妨窺探一下芬蘭及新加坡的做法，以此帶來反思。

### 他山之石的實踐啟示

連續八年蟬聯全球最快樂國家的芬蘭，其應對AI的策略是「社交第一、數位最後」。當地教育界深信，如果孩子科技浪潮中忘記如何當一個「人」，將是非常悲哀的事，故此他們認為數位工具僅是輔助學習的手段，以人為本的社交互動才是確保在AI時代保持快樂與競爭力的關鍵。芬蘭的學校將社交能力與創造力排在數位能力之前，教導孩子真誠互動，避免科技帶來的孤獨感。<sup>4</sup> 面對AI深度偽造，芬蘭將媒體素養教育下放至三歲的幼稚園，並將AI素養納入學校課程，以提高學生對虛假資訊的辨識能力。<sup>5</sup> 學校又會教導孩子如何看著對方的眼睛說早安、如何在犯錯時真誠道歉。由於芬蘭政府早已洞悉過度數位化的負面影響，故減少數位裝置的使用、回歸紙本，做到全民性的「社會免疫系統」。

再看新加坡的情況，他們強調實驗、重視過程。透過《2030教育科技總藍圖》<sup>6</sup> 與「國家數位素養計畫」<sup>7</sup>，推動系統化的AI學習。當地政府為中小學生提供5-10小時的AI課程模組，不只教寫程式，更強調動手實驗，例如親自訓練智能機器人，使它對外部訊號做出反應，讓學生在「發現、思考、應用、創造」的架構中適應數位時代。<sup>8</sup>

要在AI時代培育下一代，香港的學與教模式應從「結果導向」轉向「過程導向」。為確保學生成績能反映真實學習狀況，而非AI的生成結果，學校應推動跨學科運用AI，而非侷限於電腦科。以芬蘭的經驗為例，推動跨學科的AI融入，學生可運用AI進行前期數據分析，而教師則將評分重點放在學生如何轉化、篩選並重組龐雜資訊，使AI成為深化學科知識的輔助。

此外，我們亦應改革評分的標準，面對學生依賴AI才能成功課的現況，證明傳統的「結果導向」評分已過時。參考新加坡強調「動手實驗」的理念，我們可以在日常課業中增加「人機協作過程」的透明度，要求學生提交作業時附上與AI的對話歷程，並要求他們以文字或口頭方式進行反思，例如分析AI的回答有無盲點、自己可如何修正錯誤，從中增強及鍛鍊學生的批判性。

香港在追趕AI教育的同時，也需要確立學生「以人為本」的道德觀。AI只是幫助整理資料、尋找答案的工具，但無法代替人與人之間的真實關係。香港的AI教育正處於十字路口，究竟應該何去何從？事實上，學校並不缺乏購買AI工具的資金，缺乏的可能是一套能守護學術誠信、引發深度思考，並鞏固人性價值的AI教育方案。如果教育局能把資源投放在針對本地學生現況的AI教育工具上，定必對下一代有更大幫助。我們要將目光從「AI」放回「人」身上，令學生成為AI的主人。🌱



- 3 林遠航：〈港大論文引虛構文獻 葉兆輝致歉：博士生用AI沒檢查 非誠信問題〉，《香港01》，2025年11月9日，網站：[https://www.hk01.com/article/60292757?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/60292757?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)
- 4 黃惠群：〈芬蘭直擊！全球最快樂國AI時代繼續快樂的秘方：AI要強，先學看人眼睛說話〉，《商業周刊》，2026年3月18日，網站：<https://www.businessweekly.com.tw/focus/indep/6021698>
- 5 〈芬蘭培養學童識別深偽 將AI素養納入課程〉，《明報》，2026年1月7日，網站：[https://news.mingpao.com/ins/國際/article/20260107/s00005/1767716424309/芬蘭培養學童識別深偽-將ai素養納入課程#goog\\_rewarded](https://news.mingpao.com/ins/國際/article/20260107/s00005/1767716424309/芬蘭培養學童識別深偽-將ai素養納入課程#goog_rewarded)
- 6 阮孝齊：〈新加坡2030教育科技總藍圖(EdTech Masterplan 2030)中科技與教育的交織規劃〉，GEL-NET，2025年3月28日，網站：<https://www.gel-net.com/post/202503-03>
- 7 郭伯臣、張道宜：〈中小學數位學習政策比較：日本、韓國、新加坡與臺灣〉，國家教育研究院《教育脈動》第21期，2025年9月，網站：<https://pulse.naer.edu.tw/Article/Detail/17c0000-56bb-0050-0dc7-08ddb95ed63>
- 8 〈新加坡推出人工智能教育計劃2025年所有中小學生提供5到10小時AI課程〉，AI Base，2024年10月9日，網站：<https://news.aibase.com/tw/news/12217>



# 謹慎地與時並進 運用AI

AI發展的速度實在太快了！當大家仍在猶疑是否使用某種AI工具的時候，它可能已經出了幾次新的型號了，比手機的更新更快更多。當教會和機構面對AI的迅速發展時，往往容易有兩極的反應，有些視之為大好的機遇，希望與時並進，善用這工具以更低的成本發揮更大的影響力，有利福音工作的發展。亦有人擔心AI會取代了人與人之間的直接溝通，令人陷於虛擬的世界而迷失方向，但現實是對一些新事物的神學反思往往需要一些時間，而AI的發展卻從不等人，以至當大家得出某些看法的時候，很容易已變成明日黃花。

筆者雖然並非使用AI的常客，但十分鼓勵和支持同事學習和更多使用AI，過去幾個月曾參與多次有關AI的培訓和研討會，亦樂意投放資源為同事購買AI工具，經過這一連串聚會，有一些領會想與像我一樣對新媒體和新科技較為生手的教會或機構主管分享，希望大家能夠一起謹慎地與時並進運用AI。

## AI只是工具不是朋友

首先，我們必須清楚AI只是工具，它不會成為我們真正的朋友，更加不會成為我們的伴侶或者心

**靈的導師**。其實，AI雖然能夠與我們互動，但它只不過是一個設計成樂意投我們所好的「擦鞋仔」，它有大量資料、知識但不一定有智慧，更沒有敏銳的感情，是不能夠取代我們身邊的家人朋友的。我們的腦筋肯定轉得不夠AI快，但我們要記著自己才是主人，就像一個有錢人可以請比自己學歷和經驗高得多的職員為自己打工，但對方不會倒轉過來成為我們的老闆，防人之心與防AI之心都是同樣不能缺少的。

### AI很快所以用時要慢

其次，AI的特點就是快、而且超快，但正因為它超快，我們便不用和它鬥快，反而急事要緩辦，在輸入任何（特別是個人的或敏感的）資料之前，都要先停一停、想一想，就好像大家用手機發出任何訊息之前，都要明白這好像射出去的箭、講出口的說話一樣，都是無法收回的，AI已經為我們節省了大量時間了，又何必和它爭朝夕呢！此外，若果是一個開放性的系統，根本不應該隨意輸入任何個人的或敏感的資料（例如同工、奉獻者和服務對象的資料、機構的銀行和財務資料等），最理想的當然是放在獨立的電腦系統之內，令AI和非授權的同事根本無法接觸。要使用AI Agent（代理人）時更要加倍小心，不能授予太大的權限，否則隨時會幫倒忙，手尾長，必須千叮萬囑同事要謹慎處理個人和敏感的資料，有些錯誤一旦發生（如資料外洩）是無法挽回的，會嚴重打擊教會或機構的公信力，信心的建立需要很長的時間，但破壞卻只需一秒鐘。由於犯錯很容易、後果卻很嚴重，因此，想同事更多使用AI，必須先投放更多資源讓同事接受培訓，因為讓一個不懂駕駛的人去試新車是不負責任的行為。

### 善用AI更要善用人氣

要善用AI，另一個必須注意的是有關版權和責任的問題，當大家使用AI協助撰寫文章、預備講章、製作簡報（PPT）或者短片的時候，作出適當的備註讓其他人知道是應有之義，而當中使用的圖片和音樂

會否涉及版權亦需要多加留意，此外，香港雖然沒有肖像權，但若使用其他人（不論是否公眾人物）的相片或商標來作參考或加工都是要額外小心的，特別是當相關的內容會涉及一些負面的信息或商業利益時，否則只會惹來投訴、索償甚或官非。

當任何機構開始大量使用AI的時候，也難免會涉及一個同工們很關心的問題，究竟AI會否取代一些同工的職位呢？這是一個作為決策階層應該及早思考的問題，究竟AI是協助我們將一些事工做得更快更精彩，還是為了節省人手和成本？當AI協助我們在整理資料、設計海報、製作短片、翻譯文件等等事工上節省了大量的時間之後，我們是將省下的人力和時間用於發展其他新的事工，還是想精簡人手？我們是滿足於AI的「快靚正」，還是追求在事工內保存更多的人情味和溫度？究竟有甚麼是機構獨有的，AI無法取代的特點？若果一切都可以由AI取代，恐怕我們原來一早已缺乏了人情味和溫度，變得有點冷冰冰了。

無論任何時候我們都必須記著AI只是工具而不是真正的同工，它無法取代人與人的互動關係，人才是我們最看重的價值，有「人氣」的事奉才是最有深度和溫度的事奉。當科技發展迅速的同時，我們看見很多使用AI的科企急不及待為了節省成本而大幅裁員，便可以想像這些科企未來的產品只會愈來愈「無人性」，而作為教會和機構，我們最能夠吸引人的是愛和關心而不是快捷和創新，唯有明白自己的核心價值才不會迷失在科技正在狂奔的高速公路之上、甚至車毀人亡。🙏





# 當掌聲 變成攻擊

## ——從全紅嬋網暴看青少年面對的數碼壓力

近月，全紅嬋被網暴的事件引起了廣泛關注。她在接受中國《人物》雜誌專訪時曾落淚，懇求外界停止對她及其家人的攻擊，而網民的評論亦影響到她的自我形象與日常生活，令她承受了巨大壓力。在社交媒體中，每人都可能成為被談論甚至攻擊的對象，不只是名人，當然名人較容易被看見，相關平台或執法部門也可能會較快介入制止。但此事值得家長詳加了解，因為它揭示了一種網絡暴

力，不少青少年也可能正於數碼環境中承受著壓力與欺凌。

### 從榮耀到被圍攻

全紅嬋作為奧運金牌得主，自出道以來備受矚目。然而，隨著年齡增長與身體發育，她的外貌與體型變化成為部份網民攻擊的焦點。更有報道指有畸形「飯圈文化」形成網絡群組，長期對她進行侮

1 朱浙萍：〈摔殺棒殺映射病態網絡文化〉，《浙江日報》，2026年4月8日，網站：[https://zjrb.zjol.com.cn/html/2026-04/09/content\\_3895791.htm?div=1](https://zjrb.zjol.com.cn/html/2026-04/09/content_3895791.htm?div=1)





辱與謾罵，甚至制定規則允許針對她進行攻擊（「禁止人身攻擊（除全紅嬋外）」）。這些言論不僅涉及外貌羞辱與中傷，還涉及對其人格尊嚴的踐踏，而且還波及家人朋友。<sup>1</sup>

全紅嬋接受雜誌訪問中懇求外界停止對她及其家人的攻擊，可見她所承受的心理壓力已幾達極限。事件曝光後，一個名為「水花征服者聯盟」的280多人微信私密群組對話截圖開始在微博等平台瘋傳，網民亦紛紛轉發截圖並強烈譴責。及後，培訓全紅嬋的廣東省二沙體育訓練中心向公安機關報警，當局迅速介入，拘留涉案群主並處罰相關人員，社會輿論亦普遍表達對她的同情與支持。

### 內地「飯圈」文化：捧殺與棒殺的兩極拉扯

說到內地的「飯圈文化」<sup>2</sup>，原指粉絲圍繞偶像形成的社群，但隨著社交媒體的發展，其運作邏輯逐漸變得極端。全紅嬋所面對的「飯圈文化」，就是「造神」與「毀神」的兩極拉扯：在剛奪得冠軍時，人人稱她為「天才少女」；但到了因發育而導致技術狀態出現波動時，就惡言相向。

另外，在競爭劇烈的體育領域中，運動員不只是競技者，也會被賦予明星屬性。粉絲之間可能不會單純支持，會透過比較而形成「捧一踩一」的對立現象，以「維護偶像」為名，對其他運動員進行攻擊，將這種行為視為「忠粉」表現。而社交平台的演算法偏好爭議與衝突，使極端言論更易傳播，容易進一步激化網民情緒，失去理性判斷。

### 社交媒體對青少年的身心影響

從全紅嬋這個案例來看，對家長而言，更值得關注的，是這種網絡生態對發育及成長中青少年的影響。十多歲的青少年，根據艾瑞克森（Erik Erikson）的心理社會發展理論，正處於尋找自我認同，探索「我是誰」的關鍵階段，對外界有關自己的評價極為敏感。當他們長期接觸充滿比較、批評甚至羞辱的內容時，容易產生焦慮與自卑，有可能會

陷入迷惘與角色混淆，未能確立人生目標和價值觀。

全紅嬋因體型變化而受到攻擊，正反映出社會對外貌的單一標準，這種標準會被青少年內化，有可能會影響其自我價值。當「被看見」與「被認可」掛鉤，青少年可能會逐漸忽視現實生活上的真實需要及自我感受，轉而為了獲得關注及迎合主流審美與評論。當自我價值建立在外界回應上時，遭遇負評便會容易陷入情緒波動。

### 應對網絡討論文化與年齡限制的思考

幸好，內地主流媒體與社會輿論普遍仍會呼籲抵制畸形的「飯圈文化」，強調理性支持、同理心及尊重，網絡言論應有界線及負責任。因此，網民應藉由培養網絡素養及建立理性的討論文化，意識到其言論會對所評論的人產生影響，在發表意見前，應思考其必要性與後果，亦應知道要負責任。如見到不當言論或網絡欺凌，網民亦可善用平台的舉報機制，以阻止事件惡化。

而對於社交媒體使用設立年齡限制，近期多國已開始實施及探討如何作出限制及保護青少年，這的確是一個值得審慎討論的問題。青少年在心理與認知上尚未成熟，較易受外界影響，適當的年齡門檻或分級制度，將有助於降低風險。

總括而言，培養網民（不單是青少年）的媒體素養教育，讓他們理解網絡信息的運作方式、學習辨識偏見與操控，並培養同理心與自我保護能力是極為重要的。全紅嬋的經歷提醒我們，即使是為國爭光的金牌得主，也難以避免受到網絡暴力的傷害。對香港家長而言，這不單並非遙遠的個案，更是一面鏡子，反映出網絡暴力如何給青少年造成壓力及負面影響。社交媒體應該是被善用來讓大家互相溝通，而不應成為造成心靈傷害的平台。📢



<sup>2</sup> 「飯圈文化」：飯圈是網路用語，指粉絲圈子。「飯」源自英文「fans」的音譯。分析指出，飯圈文化只是表象，背後反映的是中國競技體育系統資源的高度集中性與競爭的激烈性。（摘自中央社2026年4月13日報導）



# 當孩子開了 Google Chat 群組

香港不少高小學生都會用Google Chat來建立群組，講八卦、問功課、閒聊，就像成人版的WhatsApp。其實這是一個相對安全的社交媒體演練場：平台透明、人際單純、犯錯成本低。現在的安全，正是為未來的複雜做準備。調查顯示香港兒童首次擁有智能手機平均年齡僅9歲，幾乎所有青少年在14歲已擁有手機。<sup>1</sup> 趁孩子還未轉向更隱密的工具，讓他們在有跡可循的環境中學習數位規則，家長可以把握三個具體方向。

## 一、預先教育：建立明確規則

有調查發現53%香港家長表示憂慮子女使用互聯網的安全情況，例如子女會否接觸陌生人的訊息或兒童不宜的內容等。<sup>2</sup> 這情況可能反映出小朋友對

網絡風險的認知不足。家長應該主動和孩子討論，在Google Chat的對話串裡會獲得大量資料，包括影像、文字等。特別要指出以下重點：

- ◆ 不分享家中環境的影像，以免暴露住址、生活作息等資訊；
- ◆ 不分享身體任何部位的影像，因為網上的影像無法收回，也可能被截圖或轉發；
- ◆ 不轉發別人的影像，尊重他人私隱；
- ◆ 不要點開奇怪的連結或訊息；
- ◆ 群組裡的發言會留下紀錄，不要胡亂說話。

1 〈港童9歲獲智能機較預期早4年 9成家長撐校園「零手機」〉，《東方日報》，2025年10月19日，網站：[https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20251019/bkn-20251019161319958-1019\\_00822\\_001.html](https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20251019/bkn-20251019161319958-1019_00822_001.html)

2 〈【網絡危機】手遊課金錢財損潛伏不良意識內容 專家分享4式助兒童健康上網〉，《TOPick》，2021年11月29日，網站：<https://topick.hket.com/article/3119237>





## 二、成為「可以商量的大人」

很多孩子不願跟家長談群組的事，是怕家長反應過度——直接罵人、沒收手機，因此家長不妨主動表明立場：「如果你在群組裡看到或收到讓你不舒服的東西，隨時跟我說，我們一起商量。」這個信任通道需要在小學階段就建立。關鍵是讓孩子明白：家長不是來當閉路電視的，而是來當一個可以商量的大人。

家長也可以分享自己的經驗，例如，跟孩子聊一聊自己使用WhatsApp時遇到的奇怪事情：收到陌生來電、說得出你姓名的推銷電話、自稱政府部門的訊息。藉此讓孩子明白：有些來電和訊息可以選擇不接不回，感到奇怪不妨先停下來，有需要才回覆，是保護自己的選項。

## 三、低調觀察：選擇性介入

在群組裡，我們有時會看到某些孩子搶著當「群主」。群主擁有「踢人走」、設管理員、改群名、刪訊息等權力——這其實是小學生版本的微型權力遊戲。群組裡也難免出現小爭執，有人亂講話被冷落，有人亂tag人被罵，甚至有小圈子的排擠。面對這些情況，家長不必每次都跳進去「主持公道」。這是最難做到的一點。

在小學階段跌跤，代價較小，讓孩子自己去經歷「這樣回應會有甚麼後果」，比任何理論都更有效。當然，這不代表完全放手不管。家長需要持續保持關注，如果出現人身攻擊、明顯的情緒困擾（例如因此不想上學、失眠），那就需要即時介入。但大部份時候，孩子們自己會解決。這種「選擇性介入」的態度，反而能培養孩子的「數位韌性」，在沒有大人監督的情況下，自己判斷甚麼該做、甚麼不該做。

### 常見的難題

然而，即使建立了信任通道，實際執行中還是

會遇到兩個常見的難題。第一個難題：當別人家規不一樣的時候，孩子很可能會問：「為甚麼其他同學都可以，但我不可以？」家長需要誠懇地承認每個家庭的規則和價值觀不同，應由那個家庭自行設定，同時解釋自己家庭訂這些規則的原因，例如保護私隱、避免風險、為長遠的安全著想。

第二個難題是孩子想合群的壓力。小學階段的孩子非常重視朋輩認同，渴望和大家一樣，如果因為遵守自家規則而感到壓力或格格不入，家長應主動告訴孩子：「請你一定要告訴我，我們可以一起討論有沒有調整的方式，不要自己悶在心裡。」讓孩子知道規則不是鐵板一塊，家長願意聆聽並成為後援，而不是另一個壓力的來源。

### 不只是螢幕：真實的連結才是根本

討論完具體的數位規則之後，我們需要回到一個更根本的價值觀：社交媒體只是溝通方式之一，永遠無法取代真實世界中的連結。面對面的對話、一起活動——這些看似平凡的時光，才是孩子情感連結的真正來源。

然而，這並不只是孩子的生活課題。有調查指出，超過八成家長曾因手機使用問題與子女發生衝突，<sup>3</sup> 又有調查指54%家長最擔心子女沉迷電子產品。<sup>4</sup> 這些數字提醒我們：需要雙方共同練習節制。我們可以和孩子一起思考：每天花多少時間在群組上是合理的？甚麼時候應該放下手機，專心陪伴身邊的人？如果過度使用群組，讓家人或朋友感到被冷落、被忽略，那就失去了科技原本的美意。凡事有節制，真實的連結才能穩固。面對子女的群組，家長最重要是讓孩子知道：家裡有人願意聽他分享那些不知如何形容、感到「怪怪的」不安時刻，這可能就是數位時代最堅實的安全網。🌱



3 同1

4 〈調查：逾七成家長憂慮子女成長-最擔心情緒健康〉，《AM730》，2026年4月21日，網站：<https://www.am730.com.hk/本地/1026043/調查-逾七成家長憂慮子女成長-最擔心情緒健康>



# 香港性罪行法例： 性別不公、定義模糊與改革滯後

筆者在學校主持性教育講座時，常向學生講解香港性罪行法律，而學生的反應往往是大呼不公。這種情緒絕非無理，因為香港現行法律確實存有過時觀念，導致執行上出現嚴重的性別不公。

根據《刑事罪行條例》第118條，強姦罪在法律定義上，犯人必然為男性，受害人必然為女性。這意味著法律上「男性不能被強姦」。若女性強迫男性進行性交，律政司僅能以最高刑期十年的「猥褻侵犯」罪處理，遠低於強姦罪最高可判處的終身監禁。

《刑事罪行條例》第124條，即坊間簡稱「衰十一」的「與16歲以下女童非法性交」罪同樣限制了性別身分，犯人必然是男性，受害人必然是女性。當一對未滿16歲的男女發生性行為時，法律上男方干犯的是「非法性交」，女方則為「猥褻侵犯」，且現實中通常只會控告男生。

類似的性別偏見亦見於與精神上無行為能力的人士相關的性罪行，《刑事罪行條例》第118E條「與精神上無行為能力的人作出肛交」、第118I條「男子與男性精神上無行為能力的人作出嚴重猥褻作為」，以及第125條「與精神上無行為能力的人性交」，法例亦設定犯人必然是男性。

另一個學生關心的內容是何謂同意，但其實現時本港法律並沒有「同意」一詞的定義，甚至在強姦罪的法例條文中列明，若被告能證明自己真確相信投訴人同意性交，即使該信念是錯誤的，陪審團也必須裁定罪名不成立。

香港的性罪行法律過時已是不爭的事實，香港法律改革委員會（法改會）轄下的性罪行檢討小組委員會亦早於2012年起陸續進行了四份公眾諮詢，就改革《刑事罪行條例》中的性罪行提出初步建議，以下是過去四份公眾諮詢的主要關注範疇：

## 第一份：《強姦及其他未經同意下進行的性罪行》（2012年）

- ◆ 建議將「強姦罪」性別中性化，即男性也可成為強姦受害者，並就涉及性的行為訂立「同意」的法定定義

## 第二份：《涉及兒童及精神缺損人士的性罪行》（2016年）

- ◆ 建議不分性別地將所有針對兒童及精神缺損人士的性行為刑事化

## 第三份：雜項性罪行（2018年）

- ◆ 建議訂立針對露體、窺淫、獸交、戀屍行為的罪行

## 第四份：《性罪行檢討中的判刑及相關事項》（2020年）

- ◆ 研究如何改革和改善香港性罪犯的治療和自新，以及檢討性罪行定罪紀錄查核機制

法改會亦分別在2019年和2022年發表《檢討實質的性罪行》報告書和《性罪行檢討中的判刑及相關事項》報告書。兩份報告書提出超過70項建議，包括改革強姦及其他未經同意下進行的性罪行、涉及兒童及精神缺損人士的性罪行、雜項性罪行及性罪行檢討中的判刑等。其中《檢討實質的性罪行》建議將「同意」定義為：「自由地和自願對涉及性的行為給予同意；並且有行為能力對涉及性的行為給予同意。」但有關注團體批評，建議未有明確指出脅迫、神智不清、非法禁錮、濫用權勢等情況下的同意無效，亦未清晰界定「不反抗不等於同意」，擔心未能堵塞上文提及「錯誤但真誠相信」受害人同意發生性行為的漏洞。<sup>1</sup>

現行法律框架另一弊端是在持續性侵犯案件中，受害人需要就每次獨立性侵犯事件舉證，但在兒童性侵犯個案中受害人案發時普遍年幼，加上事隔多年，受害人難以區分每次侵犯細節，導致不少個案難以檢控，或僅能以較輕罪名起訴。對此，團體建議增設「持續性侵犯兒童」獨立罪名，並降低舉證門檻。<sup>2</sup>

截至現時為止，只有第三份公眾諮詢中涉及窺淫罪的建議被落實成為正式法例，但筆者相信原因是當年小學試題外洩案的終審法院判決，令以往律政司常引用以檢控偷拍罪行的「不誠實取用電腦罪」失效，政府才有效率地為窺淫罪立法，填補法律漏洞。

2024年12月時任署理保安局局長卓孝業回覆立法會議員狄志遠提問時曾表示，「政府計劃在2025年內就落實兩份報告書所涉及的法例修訂建議進行公眾諮詢，並會適時將修訂建議提交立法會審議。」<sup>3</sup> 2025年10月保安局局長鄧炳強在立法會保安事務委員會政策簡報會中表示政府計劃於2026年第一季就性罪刑法例修訂建議諮詢公眾，目標是在本屆政府任期內完成立法。<sup>4</sup> 但筆者執筆之時已是2026年4月，仍未見政府有任何諮詢工作。

法律的初衷應是守護所有人的尊嚴與安全，公眾仍在等待那份遲到的諮詢文件，香港的性罪行條例何時能真正與時並進，仍是一個未完成的課題，希望不要到了出現嚴重的案件之後才忽然覺得有修例的必要。🚩



1 〈保安局擬推性罪行修例建議公眾諮詢 婦團倡訂明無反抗不構成同意〉，《香港01》，2026年2月15日，網址：<https://www.hk01.com/article/60322668>

2 同1

3 〈21歲以下「裸聊」勒索案增加 去年有444宗 保安局擬明年就性罪刑法例諮詢〉，《星島頭條》，2024年12月18日，網址：<https://www.stheadline.com/politics/3411855/>

4 〈保安局局長在立法會保安事務委員會政策簡報會開場發言〉，《香港政府新聞公報》，2025年10月3日，網址：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202510/03/P2025100300250.htm>



## 拒絕啃老： 從訓練孩子自理能力開始

近期社會熱議一宗演藝圈的家族糾紛，八旬老父痛心感慨自己淪為子女眼中的「人肉提款機」，這場風暴令大眾反思：為什麼四肢健全、早已成年的子女，會變成財富上的寄生蟲？其實，「啃老」的悲劇往往並非一日之寒，其根源往往藏於我們習以為常的日常生活細節中。

要探尋這種依賴心理的起點，我們不妨觀察一下身邊的寫照。曾經在某個公共場合，看見一個高小的孩子，四肢健全，智商沒有問題，完全有能力自己吃飯穿衣，工人卻追著孩子餵食及離開時幫他穿衣著鞋，到底為什麼會這樣？香港獨有特色，幾乎家家有外傭，戶戶有港孩。家長想用盡外傭，要求外傭全天候照顧小主子，小至食飯飲水，大至收拾玩具功課，

一切都由工人代勞。這造成孩子欠缺自理能力及責任感，當上學時沒有帶功課或文具，孩子並不覺得是自己的責任，只會指責是工人的疏忽。

**孩子欠缺責任感及無法自理，完全是父母的責任。**自理能力是邁向獨立及成熟的必經階段，中國人有一句說話「養兒一百歲，長憂九十九」，顯示父母對子女永遠不放心，永遠操心子女的事。有句說話叫「全能父母養出無能子女」，由於父母事事代勞，孩子便甚麼也不用做，變成甚麼也不懂的寄生蟲。日本近年的「啃老族」正反映父母過度照顧子女出現的社會現象，如果不想將來被啃老，現在就要開始訓練子女獨立。一般生活自理能力，應在小學畢業前完成，家長可按孩子的年齡逐步訓練。



## 訓練不同年齡孩子的自理能力

### 嬰兒 (0-2歲)

孩子約四至六個月大可以訓練用杯子喝水及用湯匙吃副食品。家長可以買有斜吸咀及有兩個握把的膠杯給孩子用，教他用雙手握緊杯子飲水。孩子用湯匙進食時會弄髒桌面及衣服，家長可以在桌上鋪一塊膠墊及用吸盤固定膠碗，令孩子可以自己動手吃。初期可以選擇一些較濃稠的食物，孩子容易掌握，成功率較高。如果孩子一直失敗而感到洩氣，家長可以拿一隻相同顏色及款式的湯匙舀起食物，和孩子玩交換湯匙的遊戲，這樣孩子便可以自行進食了。

### 學前 (2-5歲)

兩歲後，子女便需要為來年升讀幼稚園作準備，因此，這一年最重要的任務是訓練孩子戒掉尿片，並學習自行如廁。父母訓練孩子戒片，首先是要留意男孩女孩的不同。女孩子坐著小便，會較快掌握；相反，男孩子要學習站著小便，要遷就座廁的大小、高低及距離，所需要的技巧則較多，需要較長的時間及較多練習才不致弄濕地面及褲子，因此父母需要更多的耐性。

另外，家長亦需要接受在孩子未完全可以掌握膀胱的控制前，很多時會有尿床的情況，家長要半夜起床為孩子換褲、換床單及被套，這都是階段性的。可以先由日間戒片開始，晚上睡覺時仍使用尿片，日間成功後再進行夜晚的訓練。記得睡前盡量減少飲水，給孩子穿安睡褲，或在床上孩子躺著下身的位置鋪一張吸水墊，減低換床單及被褥的勞累。家長只要堅持一段時間，孩子告別尿片後，家長便可以過上省錢及安睡的日子。

### 初小階段 (6-9歲)

一般來說，小學前的孩童已懂得個人清潔，如刷牙、沖涼、大小便後的清潔等等。加上已入讀小學，孩子應懂得用筷子進食及懂得自行穿脫衣服，並懂得分辨平日穿著的校服與有體育堂時要穿的運動服。此外，也應懂得綁鞋帶，能自己按科目執拾書包及文具，且懂得自行沖涼、洗頭及吹乾頭髮等等。

家長要幫助孩子掌握這些生活技能，目的在於幫助孩子邁向成熟，養成獨立自主不依賴別人的生活。家長可以先由穿校服開始，開學前帶孩子到學校參觀，讓他觀察學校學生的衣著，再去買校服。取校服回家後，分開校服和體育服，再到鞋襪，教導孩子分辨衣服的前後和內外，避免穿錯鬧出笑話。然後叫孩子自行換上校服及穿上鞋襪，孩子可能會扣錯鈕或鞋帶綁了死結。這時，家長可以示範如何扣鈕，如數清楚鈕扣的數目和鈕孔的數目要一樣，如有五粒鈕表示要扣五次，這樣即使扣錯也能及時發現糾正。另外，如果褲子上有拉鏈，要教他如何將褲子拉鏈稍微向外才拉起，避免夾傷自己。家長最好能示範，然後鼓勵孩子自己穿。

### 高小階段 (10-12歲)

這階段的孩子，應該懂得一些簡單的煮食及協助簡單家務，如抹枱、掃地及摺疊衣服等等。很多家長擔心孩子入廚房會有危險，因為有刀有火，孩子容易受傷，但孩子總有一天要自己煮食。家長可以由一些較簡單的煮食開始，如煲水、沖茶、煮杯麵，再到煮飯，以及較複雜的煎蛋、煮麵、炒菜、焗蛋糕等。目標是培養孩子在沒有成年人的情況下，能安全地煮食。

此外，孩子應可以自己執拾書包及自發溫習。初小時，家長一般會和子女一起執拾第二天上課的文具及書本作業，以及為他們預先溫習默書測驗；到高小時，家長要學習放手給子女自己做。即使發現有遺漏，也盡量不要插手，容許孩子在過程中學習及承擔後果。家長「放手」及「忍心」是孩子成長的關鍵。

從孩子呱呱落地開始，家長的角色便一直在轉變：由照顧者、訓練者，到同行者，最後成為被照顧者。因此，家長最重要的任務是訓練孩子獨立，學習為自己的生活負責，建立自理能力。長大後不但能照顧自己，甚至有能力和照顧家人及幫助有需要的人，為社會作出貢獻。👉



# 同運議程

## LGBT+ Agenda



### 全球

#### 英國

4月16日報導，**威爾斯聖公會**通過法案，將同性婚姻祝福儀式永久化（此前2021年臨時措施允許祝福）。143名成員壓倒性多數投票通過，個別神職人員可選擇不提供。祝福措辭將納入《公禱書》。

**英國女童軍組織**要求跨性別成員9月6日前離開，因最高法院裁定平等法例中的「性別」指生理性別，此前已禁生理男性加入。

#### 美國

司法部依據**特朗普**行政令按出生性別隔離囚犯。2025年政府轉移跨性別囚犯至哥倫比亞特區巡迴區，法官發禁令。2026年4月17日，聯邦上訴法院推翻裁決，判定18原告囚犯未能證明轉移構成「殘酷且非常規的懲罰」。

4月20日，**美國最高法院**拒絕受理麻薩諸塞州家長的上訴。家長主張學校人員鼓勵學生更改代名詞與姓名前須取得家長同意，認為學區做法侵犯其憲法第十四修正案所保障指導子女成長的權利。

4月6日，**美國教育部**終止與五個學區及一所學院保障跨性別學生的協議，取消尊重學生偏好姓名、代名詞及使用符合性別認同洗手間的要求。受影響包括賓州德拉瓦谷學區（已撤銷保護）及加州沙加緬度聯合學區（仍支持LGBTQ+師生）等。

**美國第九巡迴上訴法院**拒絕重審跨性別權益案，維持保護跨性別者進入性別隔離場所的裁決。韓裔水療中心「僅限生理女性」規定被要求刪除。法官Lawrence VanDyke提出強烈異議，抨擊自由派多數「集體喪失理智」。水療中心允許術後跨性別女性進入，但禁止未接受手術者。

3月26日，**國際奧委會**批准新政策，從2028年洛杉磯奧運會起，女子組比賽僅限生理女性，並透過SRY基因篩查驗證。此舉旨在保障公平、安全與完整性。法國於27日反對，稱檢測具歧視性、違反法國法律，且忽略雙性人群體。國際奧委會表示，針對性發育差異運動員可有「罕見例外」。紐西蘭奧委會則支持新政策，認為經廣泛磋商，有助提升女子賽事參賽資格的清晰度與公平性，將與各方合作推進落實。

#### 塞內加爾

3月11日，位於西部非洲的**塞內加爾**國民議會以壓倒性多數通過一項法案，將同性性行為的最高刑期提高一倍至10年，並將任何宣揚同性戀的行為定為刑事犯罪。該法案目前正等待總統簽署。🚫

（資料截至2026年4月26日）



詳盡版



郭卓靈 / 項目主任 ( 傳媒及生命教育 )



言官審理案件十分嚴謹，貫徹其金句：「法律係道德嘅底線，班細路你啲家唔教，你將來先阻止佢咗，就已經太遲。」



所謂「虎毒不吃兒」，專為惡人打官司的高淑華曾遞清水給其子高成彬，勸誡他行為要檢點。



高成彬成為膽大包天的變態殺手，除了兒時經歷過創傷外，其母多番為惡人成功洗脫罪名的壞榜樣，亦是原因之一。

## 《正義女神》 中的濁流與清泉

女法官言惠知（言官，余詩曼飾）因錯判一宗兒童墮樓案而造成悲劇，決意申請調任為少年法庭裁判官，要在青少年還能受教之時，小心追查每單案件，以便正確教導他們走向正途。

繼《新聞女王<sup>2</sup>》後，電視台再度推出改編自中港真實案件的法庭劇《正義女神》，該劇除了幾位主角演技出眾、以及是藝人許紹雄的遺作受矚目外，由女演員反串飾演14歲陰險且具反社會人格的男學生高成彬（劉倬昕飾）更是一大亮點。除了收視成績，筆者認為劇中對「家庭教育」的探討及父母面對孩子犯罪的態度，最值得大眾反思。

根據香港《少年犯條例》（第226章），處理16歲以下青少年犯罪的重點在於教化而非懲罰。少年法庭審訊不對公眾開放，僅限家長旁聽。劇中透過約20宗案件，揭示了錯誤的家教方式：有些父母過度溺愛，甚至偽造證物助孩子「走精面」逃避法網，使其漸成惡霸；有些則施加過高壓力或情緒勒索，導致孩子心理失衡而犯案。這些「愛他變成害他」的例子，讓人看得唏噓。

此外，劇中有不少篇幅，深刻呈現了校園欺凌的殘暴。學生因恐懼淪為目標而選擇沉默，成為「集體幫兇」；校方則為保校譽而掩蓋真相。現實中，香港校園欺凌問題確實嚴峻，有研究顯示本港學童受欺凌率曾位居全球前列。

雖然有人能「出淤泥而不染」，但更多孩子因原生家庭或曾被欺凌而身心受創，需用一生去治癒。劇中「言官」對繼女的態度，以多溝通與信任的方式，在女兒惹上官司後願意放下工作，全心幫她打官司、調查案件，與其他法律界同業對親生孩子犯案時的多疑或縱容態度，形成強烈及鮮明的對比。

最後，筆者發現此劇有一特色，有些角色（如言官、鄭官）常常飲用清水，彬母高淑華（陳煒飾）亦曾遞清水給其子勸誡他，這除了部份是植入式廣告，似乎隱喻著「以水洗清罪惡」，與之前跟大家分享過的印度電影《失竊風雲》（Maharaja）中主角在面對嚴重罪行時亦會飲用大量清水的做法相似，大家在追劇時，不妨留意編劇這番心意。❶

# 為退休作超前部署

## 夫妻關係及日常安排

明光社在3月13日舉辦「為退休作超前部署—夫妻關係及日常安排」講座，由明光社前董事梁林天慧博士 (Mary) 主講。她以自身經驗和多年從事輔導的視角，強調「退休不是停止，而是再啟程」。

在退休適應上，Mary指出「日對夜對」的相處考驗夫妻協調與分工，因此建議先釐清個人最重視的價值，再把旅行、學習或服務，設計成可完成的專案，例如以探訪親友來修復關係，把行程變為愛與陪伴的具體行動。身心健康方面，提醒年齡帶來的體能改變，鼓勵多做運動（如拉筋、游泳、讚美操），並依家族病史及心血管風險調整強度；飲食上晚間宜清淡、少量，避免宵夜，以維持代謝與睡眠品質。

若需協助照顧孫兒，應量力而為、清晰協調雙方期望；若無此安排，可把時間投注於探訪長者、義工與查經小組，在穩定的生活節奏中，建立支持網絡。Mary特別強調應從多方吸收資訊與主動查核事實，並鼓勵學習新語言、園藝與閱讀，讓腦袋保持活躍。

婚姻與關係經營方面，Mary指出退休後的夫妻相處容易放大差異：有人偏向宏觀、重原則與責任；有人重視細節、情緒與秩序。與其嘗試改造對方，不如練習理解、忍耐與調節——在分工上給彼此施展空間，適度放手、互相補位。她說可借助MBTI等人格分析工具，藉此了解伴侶是「思考先行」還是「感受先行」，喜歡進行規劃或率性而行，同時避免用原生家庭的權力模式壓過對方。她提醒良好的婚姻是靠個體成長與溝通能力，而非年份累積。面對全球「晚年離婚」趨勢，更要問：「我們的婚姻有沒有一起進步？」

降溫，當出現情緒時可暫離現場，深呼吸和避免使用極端語言。若暫時無法得到共識，可留待稍後再談，溝通過程中也需避免打斷與指責。她鼓勵以深度對話重建連結，可每週安排一次外出約會，透過共同關心的公共議題來降低防備，同時擴闊視野，培養盟友感。晚間靈修方面，Mary提供了「ACTS」祈禱架構（Adoration讚美、Confession認罪、Thanksgiving感恩、Supplication祈求），以信仰整合日常與情緒，並藉由日常讀經深化靈命。

\*文章部份內容由AI協助整理



梁林天慧博士表示退休後夫妻相處會放大差異，鼓勵大家要練習理解、忍耐與調節。



明光社總幹事蔡志森先生（左）致送感謝卡給梁林天慧博士（右）。

## 感恩與代禱：

### 1. 「網絡守護行動」計劃

感恩獲兒童事務委員會批出「網絡守護行動」計劃，透過到校舉辦「模擬網上交友工作坊」幫助學生認識網上交友的潛在風險，以及「網絡欺凌互動劇場」提升學生對網絡欺凌的認識，加強同理心；並製作「網絡安全公眾教育影片」。求主使用此計劃，讓明光社與學校成為合作伙伴，藉著計劃推動健康網絡文化，一起幫助青少年在複雜的網絡世界中學懂保護自己。

### 2. 開心鹽田親梓遊

3月底與「香港恒生大學教與學發展中心服務學習計劃」合辦此活動，主要服侍明光社一直關心的基層家庭，提供優先報名名額給「明光之友」，讓家長遠離喧囂，與孩子一起探索歷史和文藝創作，當日共有14個家庭參加。



### 3. 主領崇拜講道或社關主日

面對世界和香港變幻莫測、令人不安的前景，我們的總幹事蔡志森先生和多位畢業於不同神學院的同工，很樂意到各教會主領社關主日，以及在成人或青少年崇拜講道，分享我們多年來在社關議題上的領受和體會，並怎樣在紛擾的世情之中持守信仰的立場；盼望能激勵大家堅守不離地的信仰，一同成為活在人群中的教會。歡迎聯絡我們（2768 4204 鄧小姐）。



詳情

### 4. 同工消息

項目主任（資訊科技）鍾禧納弟兄於2026年4月到職，求主使用鍾弟兄恩賜，讓他與同工有美好的搭配。

## 應邀主領聚會

（2026年3-4月；聚會形式：現場、直播）

### 學校

九龍塘學校(小學部)  
 上水宣道小學  
 五旬節聖潔會永光書院  
 仁濟醫院王華湘中學  
 仁濟醫院林百欣中學  
 仁濟醫院第二中學  
 元朗公立中學校友會小學  
 天主教郭得勝中學  
 天主教領島學校  
 文理書院(九龍)  
 匡智屯門晨崗學校  
 匡智屯門晨輝學校

何明華會督銀禧中學  
 佛教茂峰法師紀念中學  
 沙田官立中學  
 沙田循道衛理中學  
 拔萃男書院  
 東華三院邱子田紀念中學  
 金巴崙長老會耀道小學  
 保良局唐乃勤初中書院  
 皇仁養生會中學  
 迦密唐賓南紀念中學  
 香海正覺蓮社  
 佛教正覺蓮社學校  
 香港中國婦女會  
 馮堯敬紀念中學

香港四邑商工總會  
 陳南昌紀念學校  
 香港紅十字會甘迺迪中心  
 香港真光中學  
 培僑小學  
 張沛松紀念中學  
 救世軍中原慈善基金學校  
 陳瑞祺(喇沙)書院  
 博愛醫院歷屆總理聯誼會  
 梁省德中學  
 循理會白普理基金循理小學  
 港大同學會小學  
 雷色園主辦可譽中學  
 暨可譽小學

聖士提反女子中學  
 聖公會聖十架小學  
 聖公會聖三一教堂  
 聖公會聖西門  
 呂明才中學  
 聖公會聖馬太小學  
 聖方濟各英文小學  
 聖母無玷聖心書院  
 聖保羅書院小學  
 嘉諾撒書院  
 嘉諾撒聖心書院  
 福德學校  
 德萃小學  
 鄧鏡波學校

寶安商會  
 王少清中學  
 寶覺中學  
 獻主會聖母院書院  
 耀中國際學校  
**教會／機構**  
 九龍城福音堂(得寶堂)  
 大圍平安福音堂  
 中華宣道會大坑東堂  
 中華基督教會梅窩堂  
 中華基督教福音堂  
 中華聖潔會  
 元洲邨浸信會

牛頭角浸信會  
 竹園區神召會榮恩堂  
 金巴崙長老會耀道堂  
 宣道會大澳堂  
 宣道會北角堂  
 -媽咪新天地團契  
 香港扶幼會則仁中心  
 香港聖公會弘道堂  
 恩福堂  
 基督徒會堂  
 基督教宣道會加恩堂  
 崇真會筲箕灣堂  
 富山平安福音堂  
 銅鑼灣浸信會

## 財政收支報告

（2026年3-4月）

收入	HK \$
資助辦公室按揭	19,000
研究中心奉獻及活動收入	93,955
奉獻	1,143,281
學校講座	93,100
其他收入	77,750
<b>總收入</b>	<b>1,427,086</b>

支出	HK \$
辦公室供款及利息	119,578
研究中心開支	85,688
薪金及強積金	836,683
經常性開支	199,936
非經常性開支	16,320
<b>總支出</b>	<b>1,258,205</b>

\*\* 上述數字不包括「明光大步走籌款」及未經核數師審核，祇供參考 \*\*

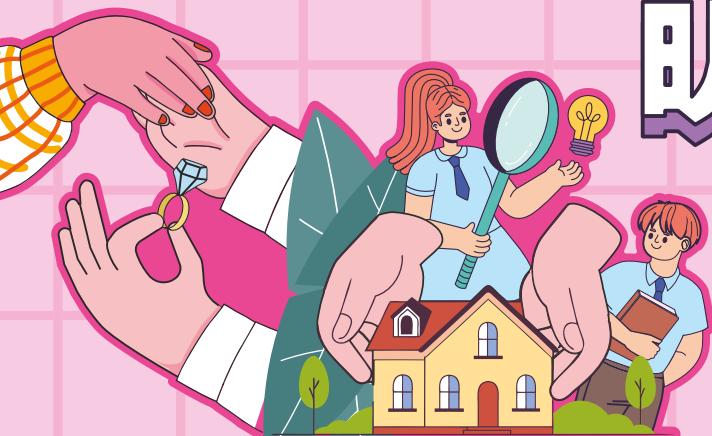
本期盈餘 168,881  
 本年度累積結餘 254,156



# 明光社到校 教育工作坊



同一時間最多可提供四班性教育工作坊



現今社會性觀念開放，青少年性行為、色情沉溺、懷孕等情況日漸普遍。為此，明光社致力推行有價值的性教育，宣揚健康正確的性觀念。

本社由2011年開始重點推行性教育工作坊，透過互動幫助學生建立正確的性觀念，引導學生以正確價值觀反思愛、婚姻與性的關係。15年間已提供超過1,800場性教育工作坊服務。

我們深信性教育就是價值教育。為著學生的福祉，我們致力給予正確而清晰的方向，強調愛情、婚姻和性之間的緊密關係，引導學生建立正面健康的性觀念。我們期望藉著導師分享與生動互動，激發學生反思相關議題，為他們的成長提供正確價值觀的闡釋與指引。

## 性教育工作坊熱門推介

男女有別， 互相欣賞	認識和欣賞兩性差異，學習兩性間的互動與合作	P.1-P.3
認識性騷擾	認識何謂性騷擾及其影響，學習處理性騷擾的方法，培養尊重別人的美德，共建和諧校園	P.4-P.6
迷戀與曖昧關係	學習與異性朋友相處時應有的態度及技巧，訂立清晰的情感關係及界線	F.1-F.3
愛、婚姻與性的關係	分析婚前性行為的原因和後果，從而了解愛、婚姻和性的關係，學習拒絕婚前性行為的技巧	F.3-F.6



歡迎預約

明光社每年應邀到學校/機構/教會約500場講座，包括性教育、新媒體及傳媒素養、生命教育等題目，歡迎查詢。



2768 4204 鄧小姐