



Sep 2026

170期

燭光

處變可以不驚
卻不能不變

守得住的底線——當AI走進小學課堂
在性教育裡遇上沉默與迴避
大病後的生命學習：活在當下的加減乘除
合一就是搭建互相關心支持的平台
學術關懷與傲慢——從辨識到回應

總編手記

處變可以不驚卻不能不變 03

媒體專題

懂AI的人會取代不懂AI的人

——專訪香港資訊

科技教育領袖協會主席黃健威 04

守得住的底線——當AI走進小學課堂 06

性文化專題

在性教育裡遇上沉默與迴避 08

接納而不認同：

如何與子女談同性戀與跨性別議題 10

生命教育專題

大病後的生命學習：活在當下的加減乘除 12

社關時事專題

合一就是搭建互相關心支持的平台 14

學術關懷與傲慢——從辨識到回應 16

LGBT+ 專題

同運議程LGBT+ Agenda 19

光影園地

反斗奇兵5——孩子逐漸失去玩及想像的能力 20

活動回顧

面對返工壓力，怎樣重新得力？ 21

在癌友的康復路上獻上戲劇療癒 22

機構快訊

明光社消息 23

請支持明光社

捐款方法



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.170 sep 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

督印人：竺永洪

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



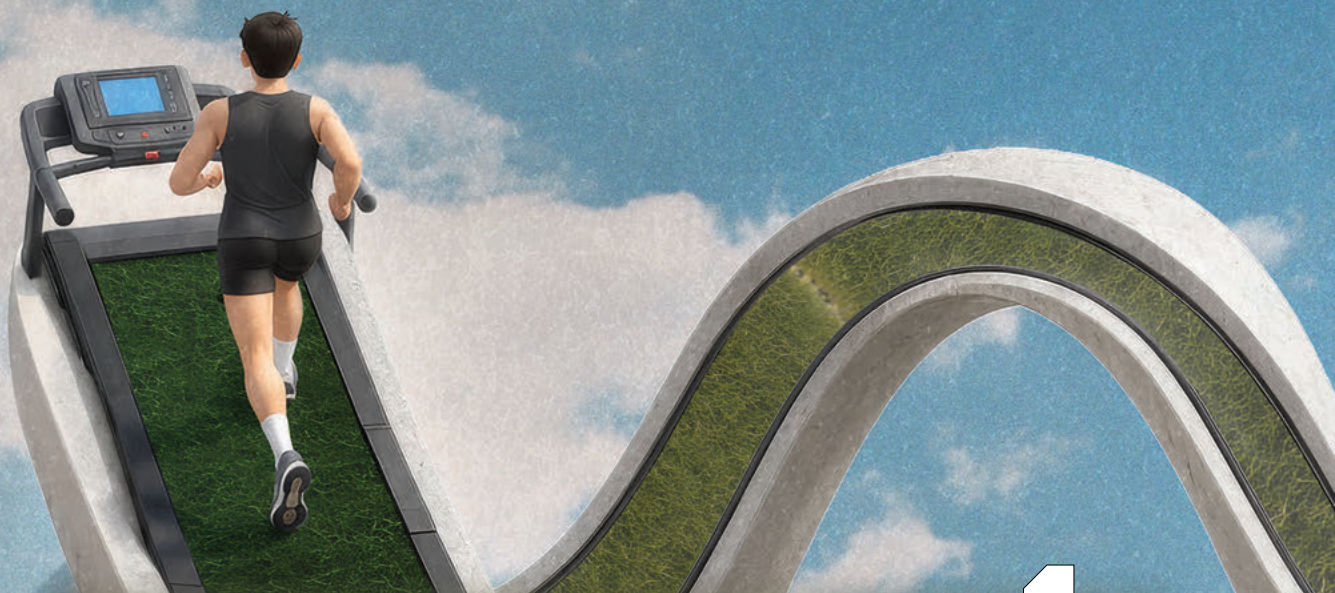
facebook.com/Soc.for.TruthLight



instagram.com/truth.light.hk



youtube.com/@truthlight1997



蔡志森
總幹事

處變可以不驚 卻不能不變

這個世界太多變化，而且變得太快，我們都像站上了已有預設程式的跑步機，很多時都身不由己，只能疲於奔命地繼續按著既定的程式向前衝，沒有機會停下來想一想，究竟自己應該怎樣處理和回應問題才是最好的方式，更放棄了改變既定環境和模式的可能性，結果可能是焦頭爛額。其中一個近來最令人憂慮的現象就是不知如何迎接AI新世代，不少人恐怕跟不上大隊、甚至會被取代，不少家長和教師亦為下一代憂心忡忡，但所謂關心則亂，今期《燭光》會和大家分析作為家長及教師應如何協助學生和子女面對AI，以及有甚麼應該守住的底線，希望可以讓大家處變不驚，然後找到適合自己和下一代的應變方式和速度。

除了AI之外，在性文化的問題，家長和教師也要面對很多變幻莫測的衝擊，一不小心處理或急於表達自己的看法，便可能會與下一代產生很大的張力、甚至衝突。在中國傳統文化薰陶下要談性教育、同性戀以至跨性別等議題時總會很容易感到尷尬，如何打開話匣子或回應他們的提問，需要的不單是知識，更重要的是態度和技巧，明光社同事的實戰經驗也許可以協助大家作出一些有效的轉變。

當然，人要面對最大的煩惱和變化不一定來自下一代，更可能是來自自己。返工可能有壓力、患上重病可能身心都面對重大挑戰、甚至煎熬。惟有我們懂得順應變化而作出適合的調整，才能更好地跨越挑戰。明光社的事工顧問會透過她個人與癌病共舞的經歷，和大家互勉。此外，對有些人來說，最會為自己及他人帶來煩惱、甚至滋擾的，莫過於自身的傲慢，這對於學者或以為自己是學者的人來說，是一個更大的考驗。

最後，不單是個人，其實教會亦需面對急速改變的世界。真理雖然永恆不變，但處境和需要卻可能天天在變，過往賴以成功的踏腳石，甚至會變成今天的絆腳石。在沒有大台的年代，我們更需要的應該是平台。❏

燭光——總編手記





懂AI的人會取代 不懂AI的人

專訪香港資訊科技教育領袖協會主席黃健威

「唔識？問AI啦！」當孩子遇到不懂的功課，拿起平板或手機，很快便可以得到一個看似完整的答案。當人工智能（AI）走進了校園，亦走進了孩子的學習日常：幫忙整理資料、解釋概念、製作內容，甚至協助教師準備教材的時候，家長自然也會有疑問：AI究竟是在幫孩子學習，還是在替孩子思考？家長自己的位置又在哪？為此，我們專訪了香港資訊科技教育領袖協會（AiTLE）主席黃健威先生（Albert），與我們談談教師、學生、家長可如何面對AI的發展。

「全知」的AI來了，教師不用教了？

答案當然不是。Albert形容，科技一直存在於教育現場，從黑板、投影機到PowerPoint與教育電視，早期多輔助「教」的一端；如今技術成熟，愈來愈能支援「學」，乃至促成自學。AI技術縱然是更新換代、速度加快、能力增強與普及化的延續，但非顛覆式的新物種……無論變得如何，其發展亦不是要取代教師，最核心的事情也沒有改變——教育仍然是如何引發學生主動學習的興趣，以及教師如何進行教學上的專業反思。

Albert認為，教師心態決定科技應用成敗。盲目追新會疲於奔命；若視科技為解題工具、圍繞學習目標設計活動，壓力可轉為助力。核心在於專業教學與理解學生，科技不能自行引發興趣，教師的引導與課程設計才是關鍵。

他舉了一個例子，指出教師不必「全知」（也沒可能全知）。面對學生拋出各種最新、連教師也未必掌握的新問題，可將挑戰轉為探究，向學生指出科技日新月異，鼓勵他們搜集資料於下堂分享。教育工作者的職責是引導方法、維持動機，而非充當萬事通。

現時AI當然可作為「每名學生1對1的助教」，協助核對答案、提供解釋、回應大量個別疑問；但Albert指出，若只讓學生用作生成答案的工具，教與學將流於機械式，果效也不好。所以，效益取決於教師如何設計探究型、具意義的任務與引導。

學生與AI共存的心態與能力轉型

Albert觀察到年輕一代將AI視為理所當然的工具，日常使用時往往享受多於恐懼；但臨近升學就業階段，難免會對職涯變動感到焦慮，擔心翻譯、手繪等相關工作被取代，甚至因而改變志向。他同意AI將淘汰大量簡單、重複性工作，如：基礎程式碼、稿件撰寫、上色、重複測試等，部份的模式與程序正慢慢改變甚至失效。

縱然面對這樣的職場變革，Albert認為學生在學習上仍需要時間摸索，尋找自己的性向與合適的路。因為只有扎實地學好基礎、鑽研技巧並活用科技，才能成為高瞻遠矚、具創造性與具理論深度的專業人士，如真正的藝術家，不是簡單叫AI生成普通的圖像……這才較難被取代。

「AI不會取代人，但『懂AI的人』會取代『不懂AI的人』。」正因為AI的發展迅速，學生若要保持競爭力並與技術共存，Albert建議他們應建立運用、駕馭及改良AI的能力。因此，「能力」並非消失，而是「轉化」——舊技能雖在式微，新技能卻隨之崛起。其實有效運用AI，很需要語文與結構化



香港資訊科技教育領袖協會（AiTLE）主席黃健威先生。

表達（如撰寫精準提示語）等高階能力，才能產出理想的結果。

家長從監督者到共同探索者

正因為科技不斷在進步，家長需主動擴闊視野，認識AI。但Albert不建議家長要充當一個「全知者」，把他們的問題扛在肩上。反而可以扮演引導者，與孩子像朋友一樣相處，共同發掘、探索新知。

當然，家長也可善用AI輔助，補足自己的知識。過去家長習慣盯著孩子、檢查功課，但隨著孩子長大，課業內容可能會超出家長能應付的範疇。此時，家長可以善用AI工具來幫忙輔助解答或提供結構化內容，讓自己從「監督者」解放出來，轉而有更多空間能與孩子進行深度的內容討論。

最後，Albert亦不忘提醒，家長擁有寶貴的「人生經驗」，可加以運用，以協助孩子分析與判斷AI答案的對錯，培養其不盲從、能獨立思考的能力；另外亦應帶著審慎的態度陪伴孩子一起檢視所學，引導他們在經歷不同事情後進行自我省思。

面對AI的浪潮，學生與青少年雖然首當其衝，但靠著教師善用AI提升教學質素及個人化導引，以及家長一同探索發展、鼓勵與適時放手的成長空間，青少年將會有更多自學自強及發揮創意的機會。我們亦希望社會能給予新一代更多機會，無論是職場發展還是創意探索。🌱





守得住的底線 ——當AI走進小學課堂

人工智能 (AI) 已經走進兒童的日常生活。香港教育局在2026年公佈數字教育發展藍圖，¹ 並推出人工智能素養學習架構及小學「人工智能初探」課程，正式把AI教育帶入小學課堂。對家長而言，真正值得思考的問題，或許不是「孩子應否學AI」，而是：在孩子的判斷力仍在發展的階段，應該用甚麼方式、甚麼次序去教？

框架的設計特色：由認識到反思，逐步建立

根據發展藍圖，現時的框架有一個明顯特點，就是它並非把AI教育簡化為「學用ChatGPT」。課

程由淺入深，涵蓋認識AI、認識其基本運作概念、應用與實踐，以及反思與建立正確態度。低年級學生會先接觸生活中的AI基本功能、生成資料與應用例子、通訊科技如何推動AI發展；高年級則進一步學習AI收集數據、提示詞運用、機器學習，以及了解AI的局限及如何善用AI等內容。

這種設計讓孩子毋須一次過吸收大量抽象概念，而是隨年齡逐步加深理解。課程也沒有把AI當成純粹的「工具使用課」，而是讓學生意識到它可能有數據偏差（小五），並學習監察和檢查AI的

1 《中小學數字教育發展藍圖》，中華人民共和國香港特別行政區政府教育局，網站：<https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/primary-secondary/applicable-to-primary-secondary/it-in-edu/debp.html>（最後參閱日期：2026年8月25日）。

判斷及生成結果（小六）。同時也讓學生了解為甚麼AI可能會出錯，提高警覺及反思：「我應否相信它？」

比「懂AI」更重要的，是「數碼自主性」

然而，若從兒童發展的角度出發，小學AI教育的首要目標，其實應該是學習及實踐「數碼自主性」不在於孩子懂多少科技，而在於當科技愈強大時，孩子仍然有能力自己思考、判斷、選擇，並為決定負責。

由於孩子的腦部仍在發展，各項能力仍需要透過運用來建立，這包含四個要點：

- 1) **先自己思考**：孩子遇到問題時，理想的學習循環應是「先想、再問、比較、改進」，而不是「一問就抄」；
- 2) **懂得判斷資訊**：AI的答案流暢完整，卻不一定正確，孩子需要學會追問「我為甚麼相信這個答案」（查證及判斷）；
- 3) **知道甚麼時候不用AI**：有些事情值得慢慢想、慢慢練習，有些問題更應該與人討論，而非事事交給AI；
- 4) **保留決策權**：AI可以提供建議，但「AI說了甚麼」與「我該怎麼做」始終是兩回事，孩子最終仍要自己作選擇，並承擔相應的負責。

換言之，AI素養不應只是懂得使用工具，更應該是懂得駕馭工具並為最終決定負責，不把思考及責任都外判出去。

仍有可完善的空間

由此看來，現時發展藍圖框架的方向仍有優化的空間，亦需要家長適時的配合。藍圖目前的路徑大致是：認識AI→理解運作→應用→反思限制與倫理，由「AI」出發。但對小學生而言，或許更值得參考的次序是：我遇到甚麼問題？→我自己怎樣想？→我需要甚麼幫助？→AI可以怎樣幫忙？→答案是否可靠？→我如何作最後判斷？——由「人（我）」出發。

不過，考慮到孩子尚未足夠成熟去完全自主思考，他們是否有足夠能力去駕馭？我們亦要問：「孩子是否因為用了AI而變得更會思考？」小學生仍在建立語言、專注、自我控制及人際溝通等能力之時，閱讀、遊戲或人際互動的時間是否會被奪去？

家長可以怎樣做……？

面對這套框架，家長不必急於追趕進度、搶著讓孩子更早學懂AI，反而可以在家庭中建立一個不易被AI取代的學習環境。

具體而言，當孩子用AI完成功課後，可以多問他們「你原本是怎樣想的？」、「哪部份是你自己的想法？」、「你同意AI的答案嗎？為甚麼？」。同時，亦可建立「先自己試」的家庭文化：孩子遇到難題時，先問他試過甚麼方法、覺得問題出在哪裡，而不是立即替他找答案。家長也可與孩子一起「找AI的錯」，建立健康態度——AI有用，但答案仍需要人判斷。此外，亦要刻意保留沒有AI、甚至沒有螢幕的時間，讓孩子閱讀、書寫、繪畫、自由遊戲、戶外活動，與人相處。這些看似「過時」的活動，其實正是孩子保持堅韌性、身心與情緒得以紓緩的重要途徑，因為身體與心靈互相聯繫、彼此影響。

面對科技發展，把AI納入小學教育，無疑是對時代變化的必要回應。但教孩子認識多少AI知識未必是最重要，筆者認為如何把「先思而後用」作為教育核心，才是關鍵。未來真正有競爭力的孩子，不一定是懂用AI的孩子，而是即使AI再強，仍然知道甚麼該自己想、甚麼可以交給機器、甚麼需要問人，以及甚麼決定必須由自己負責——這就是數碼自主性，也是AI時代小學教育最值得守住的底線。🌱



在性教育裡 遇上沉默與迴避



面對青春期的孩子，無論是家長還是教育工作者，是否常有一種無力感？有時滿腔熱誠地表達關心，換來的卻是簡短的回應或沉默。對前線工作者而言，每次走進課室帶領講座或小組，其實也充滿未知與挑戰。

最近，筆者帶領了四次中學性教育小組，主題分別是：性騷擾、迷戀與曖昧關係、即食戀愛，以及男女身體界線。要讓年輕人不抗拒這些話題，甚至願意分享想法，實在是一門不容易的學問。這是因為性教育從來不只是生理知識，它本質上牽涉到深層的內在探索：如何掌握友情與愛情的界線？在人際關係中，我有權利表達自己，還是只能一味忍

讓？對理想情人的期望與現實考慮該如何取捨？戀愛是追求短暫的刺激，還是等待長久的真愛？

「沉默」是在保護私隱領域

正如心理學家艾瑞克森 (E.H.Erikson) 指出，青春期的核心任務正是尋找「自己在別人眼中的形象，以及他在社會集體中所佔的情感位置」。¹ 上述這些關於愛、價值觀與關係界線的考驗，正是他們建構自我的重要議題。對於成長中的青少年而言，這些都是內心極度重要、卻極不易向人打開的「房間」。我們不妨回想一下，在過往與年輕人相處的過程中，是否也曾遇過各種試探與防備？

1 〈艾瑞克森(E. Erikson)人格發展論〉，教育百科，網站：https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/WikiContent?title=%E8%89%BE%E7%91%9E%E5%85%8B%E6%A3%AE%28E_%E4%BA%BA%E6%A0%BC%E7%99%BC%E5%B1%95%E8%AB%96

因為這些「房間」極度私密，青少年往往會用防備來保護自己。在小組互動中，導師通常容易與神情輕鬆、主動有眼神交流的學生建立連結，展開話題。但人群中，總有些學生刻意迴避，表現抽離，提不起半點興趣。帶領者難免會感到挫折，懷疑自己的講解是否太過沉悶。

其實成年人面對某些問題時，同樣會有不想回答的時候。對於過往失敗的經驗，或是內心深處對佔有慾、性、金錢與名譽地位等慾望的真實想法，成年人會將其鎖在祕密的大門後，只願向極少數信任的人打開。年輕人與成年人一樣，有保護個人私隱與內在世界的需求，差別只在於成年人已學會了用圓滑的交際手腕把問題帶過；而年輕人感到「被迫」要交出答案時，「沉默」或許就是他們用來保護自己的方法。

接納年輕人的不回應

明白到這一點，我們便能釋懷。初次接觸或談論敏感話題時，他們實在沒有具體理由去討厭眼前的成年人。他們拒絕的，也許只是「參與當下這個活動的邀請」，而不是拒絕建立關係。心理學家羅傑斯 (Carl Rogers) 強調溝通需要「無條件的積極關注」的概念，這意味著我們在聆聽時，必須放下批判與說教。² 因此，我們可以默默留意那些抽離的孩子，不勉強他們開口，**並在心裡建立一個假設：不管他們看起來多麼漫不經心，其實他們都在聆聽。試著接納他們的不回應，給予他們「留白」的空間。只要保持平常心，這份關愛依然有機會悄悄走進他們的心。**

感到安全自在 才能有效溝通

除了沉默，青少年也常常會拋出一些看似搗亂、甚至帶點冒犯性的問題。例如在講解性騷擾課題時，曾有同學突然大聲問：「如果我在街上褲子突然鬆了、跌了下來，露出內褲，我算不算性騷擾別人？」引來全班哄堂大笑。另一次，有位學生問：「我因為生得矮小，坐著的視線剛好正對著你

的上半身，我這樣看著你已有半小時，是否性騷擾？」

這些突如其來的「挑戰」，在與年輕人的日常相處中屢見不鮮。成年人可能感到被冒犯而急於說教。我們不妨設定一個假設：**學生正在學習新課題，他們只是在用自己的方式，進行一場「安全測試」，看看打開這扇門會不會招來責罵。**

面對這些情況，成年人可以盡量配合主題來幽默回應，引導他們思考生活的場景。對於跌褲子的提問，可以笑著提醒：「若真如此，首要的是立刻把褲子穿好，保護自己。」對於嬌小學生的疑問，則可藉機引導：「你還在成長階段，未來還會漸漸長高。而我們是有直覺去分辨含性意味的視線，還是普通的注視。大家只要用平常心與別人相處，如有誤會，儘早澄清——正如你現在勇敢發問一樣，就是一個好方法。」

輕敲心門：「你願意聽聽我的想法嗎？」

當防護卸下，最美好的連結便會發生。當看見年輕人專注聆聽、認真思考，甚至在活動結束後留下來探討個人處境時，那份信息被成功接收的滿足感是難以形容的。這不僅是一堂課，更是一次寶貴的生命交流，彼此在對方的生活中留下片段。在這個對話空間裡，成年人獲得了一張珍貴的邀請函：**「你願意聽聽我的想法嗎？」或「我可以再提問更多嗎？」實在是一件非常美妙的事。**

有時成年人聽到某些生命故事，可能會習慣性地分出對或錯。這時我們不妨提醒自己：**正因為大家擁有不同的想法，作出了不同的選擇，才會有獨一無二的人生故事。**我們不是要找對錯，而是與眼前的年輕人一同累積人生經驗和選擇的智慧。盼望你我在將來，能繼續收到更多對話的邀請函，一起拓寬視野，共同成長。🌱



2 〈輔導技巧〉，香港青年協會，網站：https://wpc.hkfyg.org.hk/_%E8%BC%94%E5%B0%8E%E6%8A%80%E5%B7%A7

接納而不認同：

如何與子女談同性戀 與跨性別議題

面對近年社會上日益開放的同性戀及跨性別風氣，不少家長難免感到不安與疑慮。性別多元的觀念已滲透媒體、網絡與校園，孩子往往在少年甚至兒童時期便接觸到相關資訊，這些訊息或多或少會影響他們的成長與價值觀。

父母不能因不安而選擇逃避，更不應單憑家長權威否定子女成長中的困惑。我們雖然不認同同性戀或跨性別的行為，也反對社會大力推廣相關風氣；但同時必須教導孩子尊重他人。因此，我們鼓勵家長以「接納而不認同」的態度，與子女討論這些議題。

建立安全的對話空間

當孩子提起同性戀或跨性別話題，甚至表達對這些理念的認同時，家長的即時反應至關重要。若立刻大驚失色、嚴厲斥責，甚至扣上「不道德」或「變態」的帽子，對話的門便會立即關上。孩子以後只會把想法藏在心底，或轉向同輩與網絡尋求答案。家長應保持冷靜，細心聆聽子女的想法，即使與自己不同，也要讓他們知道家庭是一個可以安全討論敏感議題的地方。父母可以心平氣和地詢問：「你是從哪裡聽到這些資訊的？」「你的朋友和同學怎麼看呢？」甚至可以主動提起話題，告

訴孩子：社會上有些人與大多數人不同，有人會喜歡同性，也有人認為自己是另一個性別。我們應尊重他們，但這並不代表必須認同。

劃清「尊重」與「認同」的界線

今天社會往往把「尊重」與「認同」劃上等號，認為不認同對方的行為，就是不尊重或歧視。父母需為子女釐清這兩個概念的差異。首先要讓孩子明白：無論一個人的性傾向、性別認同或生活方式如何，他們都是社會的一份子，是我們的鄰舍，應享有基本的人權與尊嚴。因此，我們不應對他人作出任何形式的欺凌、言語或肢體暴力。

不少年青人在中學階段已經「出櫃」，子女的同學或朋友當中，也可能有同性戀者或跨性別人士。若子女對現今社會開放的性別意識形態有所保留，與他們相處時可能會感到不自然。父母可提醒子女：每一個人都是獨特的，人與人之間存在分歧是理所當然的事。建立關係時，應看重共同的興趣、想法與價值觀，而不是把差異放大。若子女有宗教信仰，也毋須隱藏自己的身份。基督徒與性小眾，同樣可以成為好朋友。

但尊重並不等於要放棄自己的信念去認同對方的一切。我們可以向子女解釋：「我們尊重別人的選擇與生活方式，他們可以是我們的好朋友、好同學、好鄰居，但這並不代表我們必須認同他們的想法和生活，也不代表我們需要改變自己對男女、婚姻與家庭的看法。」

子女自己出現困惑時

若孩子開始表達「我可能喜歡同性」或「我覺得自己是另一個性別」，家長最容易出現的反應是驚恐、憤怒，或立刻否定孩子的感受。這些情緒只會加深孩子的孤獨感。此時更應先接納孩子的情緒，讓他知道：「無論你怎麼想、怎麼感覺，爸媽都愛你，這份愛不會因為你的困擾而改變，任何時候你想和我們分享，我們也很願意聆聽。」

在情緒穩定後，才慢慢引導孩子分辨「感受」與「事實」。可以溫和地說：「人的情緒和想法有時會很混亂，尤其是青春期荷爾蒙變化大的時候。喜歡同性或覺得自己是另一個性別，是目前的感受，但不一定等於永遠的身份。我們可以一起慢慢看清楚，不用過早替自己貼上標籤。」

培養批判性思考與以身作則

今天的媒體與網絡，往往把「性別流動」以及「性傾向是天生」等想法視為唯一正確的科學結論。家長要幫助孩子學習分辨資訊來源：哪些是科學共識，哪些是意識形態的倡議。家長不妨如子女一起討論歐美國家的一些現況：為甚麼近年自我認同為跨性別的青少年人數急劇上升？為甚麼許多國家開始對未成年人的變性手術採取更審慎的態度？以自我宣稱作為性別區分，對社會又有甚麼影響？重點不在於把父母的立場強加於子女身上，而是聆聽他們的想法，並提供不同資料，讓他們從不同角度思考。

身教比言教更重要。孩子最容易從父母的日常言行中學習。若父母本身對婚姻與性別角色有清晰明確的實踐，如夫妻互相尊重、家庭氣氛穩定、重視責任與承諾，孩子自然會感受到傳統價值並非壓迫，而是一種能帶來幸福與安全感的生活方式。

「接納而不認同」不是妥協，而是愛的表達。接納孩子的困惑與情緒，尊重每一個人的基本尊嚴；同時堅守自己對性別、婚姻與家庭的信念，並溫柔而堅定地傳承給下一代。家長不必害怕這些話題，因為逃避只會將孩子的教育拱手相讓給網絡與他們的同輩。願我們都能在家中創造既安全又有原則的對話空間，讓孩子在愛與真理中成長。🌱



大病後的生命學習： 活在當下的加減乘除

人生風暴

2022年初舉家移民開展新生活，對未來充滿美好想像，未料在年中，一場生命風暴無預警下降臨——向來身體健康的我，確診了乳癌第三期。那一刻，覺得自己和死亡很近，眼淚不自控地流下，腦內一直在想：如果我死了，丈夫和孩子怎麼辦？

病中看見神的看顧

在異地面對如此重症，全家都很徬徨，只能向神禱告求平安及引導。帶著憂慮返教會參加崇拜時，奇妙的事發生了：坐在我後面的女士，竟是即將治療我那醫院的放射科主管！她詳細告訴我治療流程及注意事項，並留下私人電話號碼以便我聯絡；更不可思議的是，當天牧師講道是《約翰福音》11章、有關拉撒路復活的故事，當讀到第4節，耶穌說：「這病不至於死」(This sickness will not end in death)。我感到這是神要向我說的話：叫我不必擔心，主必醫治。

星期二見醫生時，更奇妙的事又出現。醫院為我安排的腫瘤科醫生是39年前移英的香港人，亦是

該醫院裡年資較深的醫生，他的出現給我一份莫名親切感。他第一句說的話是：「Don't worry, it is curable (不要擔心，這病是可治癒的)」這句話給了我極大的平安與喜樂，因為它與主日的信息完全呼應，讓我確信神一直在工作。

失去健康才懂得健康的可貴

醫生很快擬定治療方案，因腫瘤較大，需先打8針化療（每三星期一針），再做手術切除腫瘤，接著電療15次與打18針標靶藥，整個療程歷時超過兩年，隨後還要連續五年服藥防止復發。

9月8日下午打第一針化療時，電視突然播出英女皇逝世的消息。看著新聞，內心震撼：連國家元





首也無法逃避死亡，我的治療能對抗死亡嗎？思緒隨即被護士打斷，告之我第一針已順利完成。隨著化療副作用浮現，身體出現很多變化，包括頭髮掉光、手指腳趾甲變黑，便秘與腹瀉交替，口腔生痂滋痛楚難耐。最嚴重時，曾腹瀉數小時無法離開馬桶，身體虛弱到連水龍頭也扭不開，手指麻木到拿不穩咖啡杯而倒瀉，走幾級樓梯便喘氣，甚至因打升白針引致背骨劇痛而無法入睡。這些折磨讓一向樂觀的我，有時也會情緒低落，全靠神、家人及朋友的陪伴及鼓勵，才能渡過。

康復後，有些東西能復原，有些後遺症卻不可逆轉，如手臂血管收縮引起的痛、手指麻痺、視力變差及終生不能捐血等。然而，失去健康卻是通往重視健康的路徑。如今我更珍惜健康，每星期抽3至4天跑步，飲食上多吃新鮮的原型食物(From Ground to Mouth)，減少吃加工食物，努力把健康贏回來。

對受苦有更深刻體會

患病令我變得軟弱，卻加深了我的同理心。例如掉光頭髮後冬天怕冷要戴帽睡覺，使我更能體會脫髮者的焦慮及禿頭者的痛苦。患病期間，平時樂觀、說話滔滔不絕的我，有時情緒低落整天一句話也不想說，很多朋友寄短訊問候、送花送禮鼓勵，甚至約我去行公園、飲咖啡，分散我的注意力，怕我在家會「鬱到病」。這些經驗，令我更明白病人的需要，往後有家人或朋友患病時，更懂得主動關心及慰問，將自己的經歷成為別人的鼓勵。

經歷死才懂得如何生活

患病雖然辛苦，卻能令生命成長。我領悟到死亡令一切歸於無有，愛、恨、嫉妒都不再存在，既然如此，凡事毋須太執著，一切隨緣，平常心看待得失成敗，凡事不強求，別人對我好，固然開心，若有人對我不好，不會和他爭論，轉身離開就是了，何必浪費時間及口舌去強求不愛你的人愛你。以前看不過眼的事，例如孩子房間混亂，現在變得釋然，只要求保持廚房及客廳等共用空間清潔即可，其實一家人的關係比整潔更重要。我也更珍惜

及享受每天與家人吃飯、旅行與相處的時光。

患病時常感到力不從心及無能為力，每每思考康復後如何活出神喜悅的生命？病情穩定後，除明光社及原先的輔導工作，我亦在一間慈善機構做義工，並擔任基督教華僑佈道會(COCM)的義務輔導員，也在教會外展英文班擔任助教，接觸未信者，希望帶領他們認識主耶穌。現在的生活充實而有意義。正如《雅各書》三章13節 (The message譯本) 的教導：「好好地活、智慧地活，謙卑地活」(Live well, Live wisely, Live humbly)，這樣便不枉此生。

生命中的加減乘除

兩年多的抗癌路，令我體會到生命無常。沒有人知道明天將會如何，疾病及死亡可以突然臨近，想做的事、想去的地方不要等待，立即去做，不留遺憾。

對生命我有兩點深刻反省及領悟：

- 一) 如果有些事做了將來會後悔，我堅決不做；
- 二) 如果有些事現在不做將來會後悔，我立即去做。

其餘的，我用「加減乘除」來總結：

1. 加多一點關心家人朋友，珍惜仍可相見的日子。
2. 減少憂慮與計較，憂慮無法使壽數多加一刻，只會徒添煩惱。
3. 乘機多做運動及作健康飲食，使身體骨骼、肌肉、細胞活躍起來。
4. 除去不必要的物質。生病時，物質不能減少痛苦；當死亡臨到時，甚麼也帶不走。

最後，凡事信靠那位賜生命的主，祂是我患難中隨時的幫助。✚





合一 就是搭建 互相關心支持的平台



第一次參加華福大會是**1976年**在**香港九龍城浸信會**舉行的**第一屆會議**，當中不少聚會是公開給所有信徒的，當時仍在唸中學的我參與了多次的公開聚會，令我十分鼓舞。於是，**1981年**我和另外兩位仍在唸大學的弟兄在門訓師傅的鼓勵下，正式報名參與了在新加坡舉行的**第二屆會議**，成為少數最年輕的參與者，大開眼界，除了聽到不同地區的華人教牧和領袖分享之外，也近距離觀察他們的行事為人，在大會安排的宿舍，一名年長的牧者見我們

三個年青人席地而坐，也主動坐下來一起交談，討論信仰和人生的問題，令我們十分感動，他就是當年已著作等身的唐佑之牧師。之後再參與華福大會已是**2006年**在**澳門**的事，當時有份在大會和一些專題中分享有關傳媒和同性戀的議題。

轉眼20年後今屆再參與在東馬古晉舉行的華福大會，自己已成為資歷深厚的參加者，也是極少數曾參與第一、二屆大會的前輩，歲月催人，以前在



全球華人教會都有知名度、受尊崇的牧者和領袖已大部份退下火線、甚至已經息勞歸主，今屆許多講員（除了香港區的幾位）對我來說都是新的面孔，但整體來說今次大會是值得欣賞的，因為的確讓人看到新一代開始接棒並承擔更多的重任，令我感受最深的是看到不同地區的華人教會都有新一代興起，而大家亦愈來愈著重職場的事工，以及對福音的本質和宣教的工作不斷反思。

不過，雖然由一開始華福已強調整全使命，但不少的華人教會（包括香港）對關心社會和職場的事工就如對環保一樣，也許不會反對但又不見得十分重視和積極參與，不少教牧和弟兄姊妹的視野仍然停留在本身的堂會，甚至將自己的堂會就等同於整體教會，所以弟兄姊妹的奉獻和事奉崗位都是以自己的堂會為優先，這從弟兄姊妹最積極奉獻的多是與購堂有關可見一斑，而在對外的事工亦以支持直接傳福音或者服侍一些弱勢群體為主，至於要影響社會文化和職場的生態仍然不是重要的考慮。但福音若不只是告訴大家將來有永生，而是今生可以活得更豐盛的話，教會就必須積極在職場和社會上活出見證，關心影響眾人的問題，而這個態度不需要華福大會發表任何新的宣言和統籌，不同地區的教會群體都可以按自己的情況自發地參與。

教會真正的問題往往不是不明白大使命、大誠命和大任命，而是是否願意將感動化為行動，以及是否選擇性地回應上帝對我們的呼召。個人認為華福大會最重要的不是聯合全球華人教會合作做一件或一些大事，更不是統籌大家一起建立一個具影響力的大台，而應該是一個讓不同地方華人教會可以互相認識、互相鼓勵和學習、自發尋找合作機遇的一個平台，正如過去幾年我和香港基督教機構協會（簡稱ACO）的幾位董事，努力想做的就是讓ACO成為一個平台，ACO不是要聯合所有香港的基督教機構做一件或一些大事，而是希望透過總幹事之間的經常交流、分享和代禱，讓不同機構之間加強合作，善用資源、發揮更大的協同效應。其實我們既然是不同的肢體，領受不同、恩賜不同、接觸的受

眾不同，應該一起以國度的胸襟去看待其他堂會和機構，大家願意互相關心、支持和彼此鼓勵，有需要時可以一起合作或者共用一些資源、介紹對方認識一些可以合作的伙伴和關心的對象、甚至是支持者，這就是互為肢體。

合一最重要的不是大家要有共同的計劃、聯合的事工，而是彼此相愛，讓未信的人看到我們是一個很特別的群體，因著耶穌就算各自有不同的負擔，仍願意互相關心和支持，眼耳口鼻的合一不是變成同一樣的器官，而是互相配搭起來構成一張可愛的臉、與其他肢體一起成為一個健康的身體，合一是由合群開始，奇妙的工作是由我們的頭主耶穌帶領，其他任何肢體都不能代替其地位，我們也許很喜歡做到或看到大事，但更重要的其實是做對的事，每個肢體按其職能發揮作用，願意放下私心、協助其他肢體有效運作，不越俎代庖、不勉強他人做自己最關心的事工，可能就是最佳的配合方式。

其實這個世界、在我們身處的地區、在我們的身邊和我們的堂會，值得我們關心的事有許許多多，而不同的堂會、機構和聯合組織的出現，正正是為了回應不同的議題，在教會的圈子經常有一個現象，有些人很熱心地關注某個議題，彷彿就認為全世界的教會群體和弟兄姊妹都應該關心同一個議題，擁抱同一個異象，並且不放過任何的機會推銷自己的異象和機構，結果只會令人厭煩！想要合一首先應學會欣賞和尊重，不要將自己和自己的堂會、機構或聯會看得太大和太重要，不要常常想著如何令別人與我合一，而是要有願意放下自己、支持其他人和機構的異象和使命的態度和胸襟，合一就是搭建互相關心支持的平台，深願華福大會繼續成為各地華人教會合一的平台。✚



學術 關懷 與 傲慢

——從辨識到回應

燭光——社關時事專題

數月前，筆者與一位友人談及某教授退休的原因。筆者轉述教授親口所說的理由，友人卻只說「要看處境」，並認為教授不過是到了退休年齡。筆者指出教授早已達退休年齡，而且相關理由也是教授本人所述，友人仍堅持己見。筆者因此感到疑惑：若友人另有「內幕」，為何教授本人又有另一套說法？更耐人尋味的是，整個討論中，筆者不斷提出問題，友人卻既沒有追問筆者所提供的理由，也沒有針對佐證作出反駁，只是一再重申自己的結論。這雖然是一件小事，卻讓筆者開始思考：甚麼是傲慢？也許，傲慢未必出於惡意，而是一種只在乎重申結論，卻不在乎是否需要說服人，也不在乎是否可能被說服的狀態——討論對這樣的人而言，重點從來不是逼近真相，而是確認自己原本就是對的。

傲慢不只見於日常，也存在於學術論述。網紅 Sigma_hk 回應好青年荼毒室白水「將男性困境歸咎於父權」的言論後，製作了女權主義系列影片，並自費出版「解毒」書籍。其中一段影片批評一位港大性別研究教授的社交媒體發言。Sigma認為：教授聲稱反對身份偏見、追求包容，實際發言卻預先按男性身份推測其思想，並對男性在課堂中的缺席採取與女性缺席不同的標準。¹

Sigma指出身份政治容易出現的盲點：把受壓處境化為認知特權，一面反對身份偏見，一面又按身份審判異見者。當理論自認比當事人更了解其處境，關懷便由同行變成代言，甚至管治。他認為，有毒女權主義的傲慢，更在於理論的自我封閉：接受理論的人，成為理論正確的證明；拒絕理論的人，則被解釋為「受特權蒙蔽」——不論哪一種反應，理論本身都不會被推翻，這正是自我封閉最典型的特徵。²



當然，Sigma所討論的有毒的女權主義，只是學術傲慢在近期公共討論中一個較明顯的例子，筆者並無意在女權主義上有更多的著墨。

不過，近來不少人在討論達克效應（Dunning-Kruger effect），這與學術傲慢的話題大有關聯。一般來說，達克效應，通常講述一些能力較低的人，往往充滿著不知道從哪裡而來的自信，即在能力不足的前提下，大幅高估了自己的能力；而真正能力高的人，反而對自己不太有自信。² 當然，達克效應也不能只得出這兩個結論，經過時間的演變，有人將它的理論改編為四個階段：

1. 愚昧之峰（Peak of "Mount Stupid"）——剛接觸一點知識，便自信爆棚
2. 絕望之谷（Valley of Despair）——遇到挑戰時，發現認知有限，信心下降
3. 開悟之坡（Slope of Enlightenment）——透過持續學習，信心與能力逐步回升
4. 穩定之台（Plateau of Sustainability）——有成熟的能力與相應的謙虛和自信

這四個階段未必是線性遞進的過程，但如果一個人願意放下最初的自信，學會如蘇格拉底所言，承認自己的無知，並持續走下去，或許終有一日能走到相對穩定的階段。這是一條不容易走的路，筆者自己也還在途中。

回到網絡日常所見：不少言論的作者，對某個領域其實所知有限，卻習慣以近乎專家的姿態去評斷該領域的對錯。這類批評與善意的提醒最大的分別，往往不在於說了甚麼，而在於語氣裡帶著的更多是一種居高臨下的優越感，而非真正想釐清問題、促進理解的意圖。那麼真正的學術關懷，到底

應該是甚麼模樣？面對這類傲慢的言論，我們又該如何回應，才不會讓自己也不知不覺落入同一種姿態？

真正的學術關懷

筆者認為，學術研究始於一個人對一個研究範疇的感動，想要了解更多。

這種感動之所以珍貴，正正在於它尚未預設答案。學者Simone Weil在論及學習時提出，真正的專注（attention）是一種罕有的慷慨——它要求人暫時懸置自我，把注意力完全交付於對象，而非急於用對象去印證自己早已相信的結論。而關懷的第一步，就是承認對象比自己的理論更大、更複雜，隨時可以推翻自己原先的預設。⁴

這可借用Martin Buber的「我—你」（I-Thou）與「我—它」來理解。⁵ 當學者把研究對象（可能是文本、現象，還是活生生受苦的人）純粹當作驗證理論的材料，對象便淪為「它」；真正的關懷，則容許對象的複雜性挑戰自身的預設。正如Edward Said在《東方主義》中所批判，西方論述往往以自身框架界定東方，壓過東方人的自我表述；教會內若僅憑福音派、靈恩派或基要派背景，便斷定一個人的思想與行為，亦有類似盲點。這樣，人的主體性就被抽空，作為物件被歸納至一套系統之內。

真正的學術關懷，說到底，其實就是回到簡單的邏輯，就是「愛」本身，因為沒有愛就沒有真正的對話。對話：不是罵走相反意見的人，也不是居高臨下的施捨與代言，而是承認對方（不論是研究對象，抑或被理論所描述的人）擁有詮釋自身處境與經驗的能力，甚至比研究者更要了解真相。學者應對活生生的人表現出關懷，而不是找對象證明自己的論點，否則關懷就異化成了傲慢。

2 Sigma_hk：《傲慢的腐敗：有毒的女權主義》（香港：自行出版，2026），頁148。

3 Kruger, J., & Dunning, D., "Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments," *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, no. 6 (December 1999):1121–1134, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1121>.

4 Weil, S., *Waiting on God* (London: Collins, 1951), 66-76.

5 Buber, M., *I and thou*, trans. R. G. Smith (Edinburgh: T&T Clark, 1937)



面對傲慢的言論如何自處？

如今網絡不少以為自己洞悉了真理的言論，他們想要的不是真理，而是要在爭論中取得「勝利」。筆者發現在這個情況下，最大的誘惑往往不是沉默，而是「以牙還牙」，用同樣斬釘截鐵的語氣，居高臨下的姿態來回應。但往往這種方式，只會掀起不必要的情緒，因為他們不可能被說服。而傲慢的人多半因為缺乏安全感，企圖透過「爭贏」或「貶低他人」來獲得優越感和掌控感，此時，「爭論」對於真相並無幫助。

真正有效的回應是，與其急於說服對方，不如先問問題。真誠的提問，本身就是一種尊重：它預設了對方的想法值得被理解，也預設了自己有可能因為對方的答案而改變想法。這正是Simone Weil所言的專注。如果真的要戰，也不要為「主講人」而戰，要為「旁觀者」而戰，既然主講人無法被說服，那麼就寫給觀看這場對話的其他理性旁觀者看，如此，你的溫和與對方的暴躁會高下立見。

學術傲慢若與制度權力相連，便不能只靠對話技巧應付。當身份偏見使發言者的可信度被不合理地貶低，便涉及Miranda Fricker所說的「證言不正義」：一個人的論點被輕視，不是因為內容站不住腳，而是因為說話者在權力結構裡的位置——學生、junior學者、非本行研究者。⁶ 因此，判斷理論是在回應現實還是鞏固權力，可看它是否容許最缺乏話語權的人提出反證，促成修正，甚至推翻結論。

回到文首那位友人：他或許從未察覺，自己與那位教授、與那套自我封閉的理論，共享著同一種姿態——一種不容許自己被推翻的姿態。學術的關懷與傲慢，分野始終不在立場，而在於是否仍願意被事實、被異議、被活生生的人所修正。這條界線，筆者仍在練習跨越，或許終我一生，都只能持續練習。❖



⁶ Fricker, M., *Epistemic injustice: Power and the ethics of knowing* (Oxford: Oxford University Press, 2007)

同運議程

LGBT+ Agenda



全球

美國

人權戰線 (Human Rights Campaign) 於8月3日對特朗普政府提起集體訴訟，挑戰聯邦員工健康保險計劃中「禁止性別肯定治療」的規定。美國政府日前宣佈，聯邦醫療補助計劃 (Medicaid) 與各州兒童健康保險計劃 (CHIP)，將於10月13日起分別停止給付未成年人及未滿19歲的性別確認手術和荷爾蒙治療。目前全美至少27州已立法禁止未成年人進行性別肯定治療，其他未立法的州，許多大型醫院亦自主停止部份療程。

6月30日，聯邦最高法院以六位保守派大法官的多數意見裁定愛達荷與西維吉尼亞州「禁止男跨女參加學校女子體育隊伍」無違憲，且未抵觸《教育法修正案第九條》。原告為16歲的Becky Pepper-Jackson。

國家女子籃球協會 (Women's National Basketball Association, WNBA) 現行勞資協議僅規定「女性球員有資格參賽」，未明確定義性別。8月7日，前NBA球員Enes Kanter Freedom和Royce White宣稱以女性身份參加WNBA選秀。球員工會發聲明強調包容多元，但拒絕被當作政治棋子。

7月上旬，兩名男跨女Parker Tirrell和Iris Turmelle撤回對總統特朗普「將男性排除在女子體育之外」行政命令的訴訟。

7月22日，華盛頓聯邦地方法院法官Ana Reyes就國防部長Pete Hegseth推動的「軍隊鞏固篩查與治療新政策」與「跨性別軍人禁令」之間的政策矛盾提出質疑。

6月24日，聯邦法官Katherine Polk Failla暫時阻止德州檢察官獲取紐約醫院跨性別患者醫療紀錄，並批評政府意圖「醜化並消滅整個跨性別群體」。

7月29日，數名在囚男跨女的代理律師指出，特朗普政府將他們移轉至隔離囚禁單位的行為違反法院命令，並敦促法官強制執行。

6月12日，馬里蘭州聯邦地方法院首席法官George L. Russell III駁回對平等就業機會委員會 (U.S. Equal Employment Opportunity Commission, EEOC) 的訴訟。原告、馬里蘭州LGBTQ+倡議組織「自由州司法」 (Free State Justice) 指控EEOC拒絕執行跨性別員工職場保護措施。法官裁定法院缺乏管轄權且原告不具起訴資格；判決書指，雖然EEOC政策轉變「深具干擾性」，但屬行政自由裁量權，法院無權審查。

6月25日，美國同性戀權利運動家James Dale起訴國防部，要求澄清其與美國童軍組織 (Scouting America) 簽署的協定是否禁止跨性別成員加入。

本地

香港保安局7月就「完善性罪行法例」展開公眾諮詢，擬完善訂立逾50年的舊法律。文件採納法改會建議，強調性罪行無分性別及避免基於性傾向而作出區別，本社認為肛交對人體 (不論男女) 所帶來的生理創傷風險 (如粘膜撕裂) 及傳染病傳播風險，遠高於陰道性交。因此，法律因應行為本身的健康與安全風險而作出不同的規範，是基於與「性」有關的行為種類而非「性傾向」，將兩者混為一談，忽視不同行為的生理健康風險，並非科學與理性的立法態度。此外，本社建議提升涉及兒童性罪行的「同意年齡」至18歲，並建議制定獨立的「持續性侵兒童」罪。👤

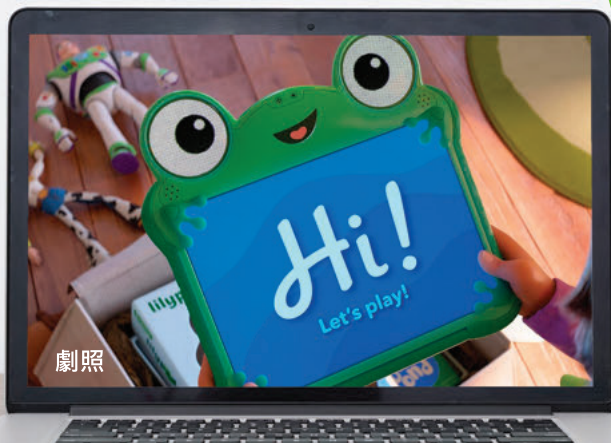
(資料截至2026年9月1日)



詳盡版



郭卓靈 / 項目主任 (傳媒及生命教育)



寶妮收到莉莉平板，放下了玩具。



莉莉平板向翠絲與紅心（馬）展示，她正在幫助主人寶妮建立友誼。



寶妮玩「玩具」的行為，與其他玩「莉莉平板」的孩子與別不同，甚至為此被欺凌。

反斗奇兵5

——孩子逐漸失去玩及想像的能力

時代轉變，眾玩具的主人寶妮一直找不到朋友，為了與同學建立友誼，開始接觸「莉莉平板」（Lilypad），傳統玩具面臨史無前例的「失寵與淘汰危機」。由牛女翠絲帶領其他玩具，聯同胡迪與巴斯光年，迎戰高科技的挑戰。翠絲於過程中釋放了過去被遺棄的心結，而寶妮亦透過玩具的幫助，與鄉村女孩布蕾茲相遇，一起重拾對實體玩具的熱愛，眾玩具重新找到定位。

《反斗奇兵5》（Toy Story 5）由華特迪士尼影業和皮克斯動畫工作室製作。從前三集，不同年代的玩具陪伴主人安仔度過童年；第四集聚焦於玩具尋找自身價值與自由；來到第五集，玩具再次要面對改變，並面臨前所未有的生存危機——這一次的對手不是霸道的新玩具，也不是無情的垃圾回收車，而是一台名為「莉莉平板」的平板電腦。當小主人寶妮被繽紛的螢幕與精準的演算法牢牢吸住，那些曾陪她天馬行空的翠絲與巴斯光年，只能無奈地被塞進車房的紙箱中。

玩，是孩子建立信心、認識世界的重要方式。想像力可在遊戲中被點燃：一個娃娃能成為故事裡的英雄、一個小木盒就能成為演出的舞台……孩子在虛構與真實之間自由穿梭，學會創造規則、解決問題、面

對失敗。這種「假裝」與「相信」的過程，正是韌性與創作力的搖籃，能把腦海中的畫面轉化成實際的動作與故事，把抽象的思維變成可觸摸的能力。更重要的是能夠「一起玩」——當孩子在遊戲中與友人一起嘗試、反覆調整、再次出發，能使他們學懂合作、互相了解、尊重及彼此體諒。

但當寶妮拿到莉莉平板後便立刻沉迷其中，原本與翠絲、巴斯光年一起天馬行空的遊戲時間迅速消失，玩具們只能眼睜睜看著她整天滑動螢幕、在線上與同學聊天。莉莉平板以無限內容與即時滿足，輕易吸引了寶妮的注意力，卻也讓遊戲從「主動創造」變成「被動消費」；從肢體與想像的自由探索，變成手指在螢幕上的重複滑動；從期待面對面真實互動與自由表達，變成對話框裡難以觸摸的友誼，以及渴望被認同的無形壓力。

面對科技，新一代孩子可能失去的不只是玩具，更是培養韌性與創作力的練習場。《反斗奇兵5》用溫柔卻尖銳的方式提醒我們：科技日新月異，它們可以被更新，變得更有趣、更具吸引力，但絕不能取代童年最珍貴的禮物——用雙手與想像去創造世界的能力，以及與他人真實相伴的深厚關係與溫度。❖

面對返工壓力， 怎樣重新得力？

早前筆者有機會到商區福音使團交流兩星期，體會到該機構一直關心現代人在職場中的生命狀態。交流期間，總幹事周小珊 (Suzanne Chow) 分享了機構的「職場門徒宣教培育課程」。這課程主要為基督徒而設，旨在幫助他們在工作中思考信仰與生命的關係。其背後觸及的核心問題，例如在壓力下如何照顧自己、如何停下來整理內心，以及如何分辨自己真正重視的方向，對每一位在職人士而言，都是值得反思的重要課題。

Suzanne特別分享，對基督徒而言，靈修、祈禱和讀經是與上帝連結，並在忙碌中尋找方向的重要操練。她以自己過去在職場打拼的經驗為例，觀察到許多人靠意志力硬撐，最終身心俱疲。她指出在職信徒的三大危機：「頭腦與內心失連」、「群體關係疏離」及「靈命與事奉割裂」，點出了**普遍的職場困境**——許多人外表依舊專業，內心卻早已麻木疲累，極需真正的休息。

尤其值得深思的是，Suzanne提到「不同的疲勞需要不同的休息方法」。例如，肌肉疼痛、睡眠品質差，需要的是「身體休息」；若因習慣討好他人、隱藏真實感受而心累，便需要「情緒休息」；當對工作失去熱情時，則需要「創意休息」。這提醒我們，**休息並非單純停止工作，而是要先辨識自己疲勞的根源，再對症下藥，才能有效地恢復力量。**

在商區福音使團的這兩星期，讓筆者體認到，工作佔據了我們大部份的時間，它不僅是生計，更關乎我們的身心、價值觀與人際關係。對基督徒來說，信仰是尋找力量的泉源；而對每一位在職人士來說，願意停下來審視壓力、人際關係與生命方向，本身就是重要的生命課題。若你正處於壓力之中，或想在職場信仰整合中尋找同行者，商福的「職場門徒宣教培育課程」可成為一個起點，歡迎進一步了解：<https://www.central-gospel.org.hk/> 



在癌友的康復路上 獻上戲劇療癒

明光社近年每逢暑期都有個「傳統」，就是會派部份項目主任到不同的基督教機構「交流」，藉此了解該機構的服務、文化及受惠者的需要。是次筆者再有交流機會，去到為癌病患者、照顧者及康復者的機構——「護心喜藥團」了解及服侍。

「護心喜藥團」是由余德淳博士和五位患有不同癌症的基督徒於2020年創立，於2021年底正式註冊成為香港政府認可的慈善機構。其宗旨是透過癌症過來人的生命互動交流及長期同行關懷，使癌症患者在困境中得著鼓勵並重新得力，正向面對病患，一同實踐「喜樂的心乃是良藥」，促進癌症病患者身、心、社、靈的全人健康。¹ 他們透過專科小組的關懷、醫療服務轉介、療癒興趣班與活動，以及支持有經濟困難的癌病患者家庭等服務，陪伴癌友及其家人走過漫長的治療與康復過程。

筆者於是次交流中，很感恩獲得他們的信任，能在其中心「舍下」拍攝五週年宣傳片，並有幸聆聽了KC及淑慧兩兄妹在舍下獲得療癒、關愛，甚至信主的感動故事。

另外，筆者亦有機會為對戲劇有興趣的會員舉辦戲劇體驗班，以及進行「一人一故事劇場」(Playback Theatre)演出。在短短兩堂的戲劇體驗課程中，學員們學習了一些劇場基本知識，體驗投入戲劇創意遊戲、形體合作，並進行個人故事的創作與演繹。不少參與者事後表示還想學習與體驗更多呢！

最後，筆者邀請了幾位演員與樂師，為癌友舉行了以「起落·喜樂」為主題的一人一故事劇場。我們為每位傾吐心聲的分享者，以即興戲劇演繹其故事內容，作為送給他們的禮物。本以為大家會分享很多醫



一人一故事劇場的演員正演繹分享者的故事。



透過戲劇遊戲「花藝雕塑」，建立參與者形體模仿力，亦為他們帶來歡樂。



參與者藉戲劇創作，訴說自己的故事及抒發情感。

療過程的高低起伏，但沒想到將大家的故事串連起來的「紅線」(即故事與故事間的連繫)，最後都漸漸導向與家人之間十分寶貴及叫人珍惜的親情與愛。

感謝主，回看這次交流，不單讓筆者對癌友了解更多，更看到他們的愛心與堅強。也感恩能運用自己多年所學的應用戲劇方式去服侍他們，並看見他們有進一步了解及體驗的興趣。求主繼續賜福予舍下，讓有需要的朋友透過舍下得到關愛及適切的幫助，也感動更多有心人，為他們提供更多元化的療癒活動。💧



1 「護心喜藥團協會」網站：www.healingjoy.org.hk/

感恩與代禱：

1. 明光社主領崇拜講道或社關主日課程

透過主領崇拜訊息、社關主日學課程、團契專題講座，幫助信徒在紛擾的世情中持守信仰，一起成為活在人群中的教會。明光社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，歡迎與我們聯絡。



詳情

2. 「網絡守護行動」計劃開展

隨著社交媒體及網絡平台的普及，青少年因心智未成熟，容易深陷網絡詐騙、交友陷阱、私隱外洩及網絡欺凌等重重危機，嚴重影響其身心健康發展。

感恩明光社獲兒童事務委員會「2025-26年度兒童福祉及發展資助計劃」資助，全力推行「網絡守護行動」。透過多元化的體驗活動，提升學生的網絡安全和反欺凌意識，並在校園內培養互相尊重、具同理心並負責任的網絡文化。求主使用此計劃，在現今複雜的網絡文化下，讓青少年懂得保護自己、尊重他人。

3. 感恩以下董事、同工、義工榮獲香港基督教機構協會第十六屆「基督精兵獎」不同的獎項，藉此恭賀各位，祝願他們事主得力！

- 生命事奉獎：丘志強律師 (董事)
- 傑出義工獎：陳永浩博士
- 事奉優異獎：何慕怡姊妹、韋佩文姊妹
- 新晉青年事奉獎：呂英華弟兄
- 二十年忠心事奉獎：鄧玉瑩姊妹
- 十年忠心事奉獎：黃鈺琮姊妹
- 五年忠心事奉獎：韋佩文姊妹、熊嘉敏姊妹



4. 同工消息

活動幹事黃嘉麟弟兄於2026年7月到職，求主加力，並讓他與同工們有美好的配搭。



財政收支報告

(2026年7-8月)

收 入	HK \$
資助辦公室按揭	4,600
研究中心奉獻及活動收入	12,780
奉 獻	986,419
學校講座	55,000
其他收入	67,308
總收入	1,126,107

支 出	HK \$
辦公室供款及利息	119,578
研究中心開支	200,732
薪金及強積金	849,799
經常性開支	171,656
非經常性開支	51,778
總支出	1,393,543

** 上述數字未經核數師審核，祇供參考 **

本期不敷 267,436
本年度累積不敷 368,867

再婚不再分

「基督徒再婚婚前輔導」 技巧訓練課程 第七屆

85折

早鳥優惠 \$850
10月20日前報名
二人或以上：每位 \$800



報名

離婚漸漸成為一個普遍現象，簽紙離婚可以終止一段在法律上的婚姻關係，卻不可止息婚姻破裂留下的傷痛，尤其對子女的影響。

當離婚人士預備再婚，我們希望透過有基督教信仰元素的再婚婚前輔導，徹底處理前段婚姻留下的影響，避免重蹈覆轍，為將來的婚姻打好基礎，並協助子女適應再婚家庭的生

活，再次建立合神心意的婚姻。

明光社已於2023年製作一套再婚的婚前輔導教材，並已出版成書《恩典重臨：基督教再婚婚前輔導》，此書並於2024年獲第十屆金書獎。本書的兩位作者將在是次訓練課程中，與參加者分享進行再婚婚前輔導的內容、技巧及心得。

課程內容：

1. 基督教對婚姻、離婚及再婚的教導
2. 《我與你》的關係 (I-Thou relationship)
3. 婚姻期望
4. 前段婚姻的未了之事及影響
5. 解說T-JTA性格分析
6. 溝通與衝突的處理
7. 原生家庭
8. 繼子女的親職及生育計劃
9. 性與婚姻
10. 婚禮籌備及責任分配



日期：2026年11月10日及17日（逢星期二，共兩堂）

時間：下午2:30至6:00

導師：傅丹梅女士、韋佩文女士

《恩典重臨：基督教再婚婚前輔導》作者
此書榮獲第十屆金書獎「教會及佈道事工 I」

對象：牧師、傳道、導師、社工、輔導員

形式：網上教學 (Zoom)

費用：\$1000 費用包括一本《恩典重臨：基督教再婚婚前輔導》



參加者完成後可獲發出席證書！

查詢：2768 4204 (鄧小姐)