



明光廿五載
社關情未改

燭光

146期
九月SEP
二零二二年

學會分辨也就學會生存



社交媒體造就了仇恨言論
閱讀網絡新聞要小心
你的樣子如何，你的日子也必如何？
跟孩子談談情、說說愛
信徒回應社會議題應有的態度

電子版雙月刊
歡迎自由奉獻

總編手記

學會分辨也就學會生存 03

傳媒專題

社交媒體造就了仇恨言論 04

閱讀網絡新聞要小心 06

性文化專題

命名、分類與歧視 08

性教育專題

你的樣子如何，你的日子也必如何？ 11

生命教育專題

跟孩子談談情、說說愛 13

社關時事專題

信徒回應社會議題應有的態度 16

LGBT+專題

同運議程LGBT+ Agenda 18

光影園地

電影小組：電影類型十講

第二講：成長的儀式 19

活動回顧

忙碌・靈修・靜觀 20

與基層家庭同度暑假 22

機構快訊

明光社消息 23

請支持明光社

十捐款方法



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。

燭光

ISSUE NO.146 sep 2022

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：何慕怡、吳慧華、張勇傑、郭卓靈、熊嘉敏、

呂英華

設計：王盧碧君

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、吳浩然校長、竺永洪先生、陳明泉牧師

事工顧問：

傅丹梅女士

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。



學會分辨也就學會生存

蔡志森
總幹事

《難為正邪定分界》是40年前的流行曲，但當中包含的矛盾歷久常新，這個世界太複雜，人心狡詐、資訊氾濫、再加上我們自己的情緒和經歷、以及種種似是而非的邏輯，往往很容易令我們墮入迷宮，被其他人、甚至被自己所欺騙，因此，學會分辨、學會分析，才能夠令自己不會那麼容易變成糊塗人，更不會輕易被人愚弄。但無論我們多謹慎，有時亦無可避免會犯錯，不過，錯了一次、兩次尚情有可原，倘若一錯再錯，別人不取笑、甚至不指責我們，恐怕自己亦無地自容。當然，若果你覺得錯是自然不過、甚至「理曲氣壯」、享受「執迷不悟」的話，今期《燭光》對你恐怕並無幫助！

在互聯網已成為我們生活的中心，沒有手機出門舉步維艱的年代，要學習分析和分辨，必須先從社交平台開始，特別是網上一些「不能不看」、「又爆又吸睛」，令人按捺不住要盡快昭告天下的訊息和新聞，不改掉「不想執輸」的心態，恐怕以訛傳訛只會是我們的宿命。要令自己學習停一停、想一想，靈修和靜觀會是一個不錯的入門，能夠「靜」就有更大的空間、更多的時間讓自己「觀」。惟有學會觀察自己、觀察別人，我們才不會單單被自己和別人的表面所蒙蔽，正如人與人之間的愛和感情有很多不同的種類和層次，從小學會分辨便能建立更健康的人際關係。而作為信徒，當我們學會觀察世情，我們才有能力去回應繁複的世情，對社會問題表達意見的時候有理有節，而不會令人覺得我們閉門造車、自言自語，有能力在紛亂的世情之中站立得穩，不會那麼容易沒頂。❖

燭光——總編手記





社交媒體造就了仇恨言論

互聯網發展至今，無可否認，它用於傳播訊息、互動交流，是十分有威力的工具。然而，當發佈者惡意地利用它去發佈虛假的資訊，而接收者又沒有戒心，未對訊息加以查證就相信並於社交媒體分享，因虛假資訊廣傳而造成的負面影響就會變得巨大。

聯合國大會在2021年曾表示對「仇恨言論在世界範圍內呈指數級傳播和擴散 (the exponential spread and proliferation of hate speech)」的擔憂，議決了要打擊「歧視、仇外行為和仇恨言論」，並宣佈2022年6月18日為首個「打擊仇恨言論國際日」，¹而在今年聯合國亦為此召集了一次非正式的高級別會議。聯合國秘書長古特雷斯 (António Guterres) 在會議中表示「仇恨言論煽動暴力，破壞多樣性和社會凝聚力，威脅國際社會渴望加強團結的共同價值觀和原則。互聯網和社交媒體助長仇

恨言論，使其跨越國界傳播。在新冠疫情期間，針對少數群體仇恨言論的傳播進一步證明，許多社會極易受到仇恨言論所宣揚的污名化、歧視和陰謀的影響。」²

社交媒體如facebook、Instagram、YouTube、WhatsApp等……人們自行結集了很多不同的群體，網絡便利了各有不同喜好的網民，他們各自組成交流意見及觀點的平台，自行創作內容，並且在平台上發佈。因著社交媒體「演算法」的發展，它把社交媒體的用戶喜好計算出來，把他們喜歡看的內容推送給他們，也就慢慢令用戶一味接收單一立場訊息，這亦成為了人們缺乏機會接觸和接納多元意見內容的其中一個重要原因。「在長期接收價值觀相近的聲音下，造成社會上的意見容易變得兩極，形成『回(迴)聲室效應』(echo chamber effect)」，「非友即敵」的氣氛就容易形成。³

1 "International Day for Countering Hate Speech," United Nations, last modified June 18, 2022, <https://www.un.org/en/observances/countering-hate-speech>.

2 〈古特雷斯呼籲警惕互聯網和社交媒體助長污名化和歧視〉，香港電台、yahoo! 體育，2022年6月19日，

網站：<https://hk.sports.yahoo.com/news/古特雷斯呼籲警惕互聯網和社交媒體助長污名化和歧視-195923216.html> (最後參閱日期：2022年9月1日)。

3 潘嘉樂：〈淺論社交媒體對社運的影響〉，眾新聞，2019年7月10日，網站：<https://www.hkcnnews.com/article/21960/社交媒體-社會運動-通識科-21960/淺論社交媒體對社運的影響> (最後參閱日期：2022年9月1日)。



這種「同聲同氣」的氛圍，喜歡就喜歡，不喜歡就一起不喜歡，在「迴聲室」裡會比較容易出現對同一目標群起指責、謾罵或欺凌的情況。網絡上的欺凌者由於可以隱藏自己的真實身份，也可能因為本身與被欺凌者沒有真實地接觸過，他們或會因為誤信錯誤的資訊，而肆無忌憚地在網絡上羞辱別人。有別於昔日報刊上的猛烈抨擊文章，網上的一篇仇恨言論文章往往可以長久留存，更可被瘋傳，對當事人的傷害可以是很大和很長久的。

為甚麼會有「仇恨言論」的出現？其一大可能是人們想抬高自己，再針對與「自己」不同的人給予負面的評價。因此，在種族、性別、性傾向、膚色、信仰、出身等不同的背景下，都有可能出現區分「自己人」與「他人」的情況，人們會透過文字、照片或符號來貶低與自己不同的人。而仇恨言論亦容易因個別的事件被推論到該人士所屬的群體，當事件進一步發酵，該族群就會被抹黑，若有人再加鹽加醋，事件就會在網上流傳，形成網絡上的「仇恨言論」。⁴

如上文所言，社交媒體中的「迴聲室」和「演算法」就是很好的養份去滋養這種「排外」的心態，人們亦樂於逗留其中，亦因而缺少了接觸與自己不同的聲音。那麼，我們可以如何對抗「仇恨言論」？其實「仇恨言論」是一種「斷言」，很多時都不是基於事實，只要我們客觀的從多角度去觀察事情，理性地找出理據（如歷史或數據分析等資料），就能反駁這些「斷言」。

如何能避免自己不知不覺成為了「斷言者」？我們要避免讓自己身處於「新聞孤島」中，即只從社交媒體中獲得極端、片段式的媒體內容，因為這些群體所傳的資訊，很可能早已作出篩選，刪除了一些「自己人」不喜歡的新聞來源和報道，就像刪除政治觀點不同的網友一樣，群體只是「一言堂」，說來說去都只是一些和應自己的言論。

就如聯合國所提及：無論是國家、公司、媒體、信仰領袖、教育工作者、文明社會中的行動者（actors of civil society）、仇恨言論的受害者、青少年或者是任何一個人，我們在道德上都有責任去反對、打擊仇恨言論。然而，我們在行動之先，首先要習慣小心辨別和查證資訊，亦要了解資訊的影響力，並擴闊自己的視野，以免我們在社交媒體及網絡上誤傳訊息。若凡事只認為自己才是對的，以自己的立場為先而不願意看其他的資訊，就容易在網絡上誤信流言，並出言傷害了別人也不自知。❗



資料庫

新冠疫情引爆仇恨言論

「2019冠狀病毒病不會理會我們是誰，我們住在哪裡、相信甚麼，或者有什麼區別……然而大流行卻持續地引發仇恨、仇外、找人作代罪羔羊與散佈恐慌行為的海嘯。」聯合國秘書長古特雷斯在2020年5月曾公開表示，新冠疫情引發仇恨行為。他指出反外地人的情緒在網上和街上升溫；新移民和難民被歸咎為病毒源頭，甚至被拒絕而無法接受治療；有可恥的網絡迷因提出長者是無關重要、可有可無的；有記者、醫療人員等因他們的工作而成為眾矢之的。他呼籲國際社會抵制仇恨言論。⁵



4 泰森〔M. Theisen〕：《向下扎根！德國教育的公民思辨課7-「過濾氣泡、假新聞與說謊媒體——我們如何避免被操弄？」：有自覺使用媒體的第一步》（*Nachgefragt: Medienkompetenz in Zeiten von Fake News: Basiswissen zum Mitreden*），王榮輝譯（台北，麥田出版，2019）。

5 António Guterres, "We must act now to strengthen the immunity of our societies against the virus of hate," accessed September 2, 2022, <https://www.un.org/en/coronavirus/we-must-act-now-strengthen-immunity-our-societies-against-virus-hate>; "UN chief says coronavirus is unleashing 'tsunami of hate'," Middle East Online, last modified May 8, 2020, <https://middle-east-online.com/en/un-chief-says-coronavirus-unleashing-tsunami-hate>.



閱讀網絡新聞要小心

「英國牛油貴？」「林鄭也移英？」網絡討論區不記名秘密留言區常常有未經證實的故事，以前這些留言討論區的內容，不會隨便被放在報章上，但今時今日大家習慣在網上看新聞，不少新聞網站也會將這些「討論區故事」一字不漏的用寫新聞的方式放在網站上，供網民轉發、留言。這些用新聞寫作手法寫的文章表面上「似層層」，但其實不知真偽，這類「新聞」是如何扮出來的？我們可以怎樣用幾招簡單的方法拆解？

大家讀中學時，也學過寫實用文，老師會教大家怎樣寫「新聞稿」吧，就是將一件事用「新聞稿」的方式寫出來，這類文章不外乎有幾個特點：

1. 倒金字塔式：先將最爆炸的內容寫出來，例如：英國機場疑似出現前特首林鄭的蹤跡；英國牛油價格創歷史新高；中國經歷60年來最大熱浪……等等。
2. 引述各方消息：新聞不是一篇記敘文，作者甚少以第一身寫作，通常會引述不同的消息，例如：XX網站有網民發帖，或據某某留言區的討

論……等等，然後開始引述對方言論，甚至加插短片。

3. 加入不同意見：新聞有時為求多角度，會加入不同的人對事件的「回應」，寫完事情的來龍去脈後，就會找相關人士「似層層」地就上面引述的事件作出回應，並提出意見，有時可能因為截稿時間太短，部份文章直接找幾個比較出位的留言放在文中，就扮有各方回應。

如此說來，如果討論區有一個精彩的主題，用這個方法撰寫一篇幾百字的短文，要爆點有爆點，要故事有故事，要回應也有回應，這種稿件寫來毫不費力，而且本小利大，一旦內容爆起來，會帶動大量流量，幾乎無本生利。不少傳統媒體也大量生產類似的網站和社交網絡平台專頁，有時傳統新聞和網絡新聞同時在相同的平台出現，一不留神，就會被這些由網絡討論區的討論改篇成的新聞所影響，以為這些也是有確鑿事實的新聞。

討論區的內容可以變成新聞嗎？當然可以。不過，我們會問其內容是否真確，所以記者理論上有



責任做大量的查證，包括：

1. 故事有找回當事人做訪問嗎？
2. 作者所說的故事是真的嗎？有沒有查證？
3. 如故事涉及第三方，被指責的人有回應嗎？
4. 故事提及的事件，還有其他目擊者，或者具名的消息來源證實嗎？
5. 如果新聞是引述自另一個傳媒，該傳媒原本的報道是怎樣？該傳媒本身具公信力嗎？

如果不時閱讀網絡新聞兼細心的人，應該很容易就能分辨到，某些網媒根本不求甚解，不會做任何查證，有一些網媒是認真做查證的，也有一些網媒，常常寫「本網曾經找有關人士但未果」等等，當中有多少人是真心查證，多少是走過場寫幾句說法增加說服力，大家可以自行判斷。

新聞公信力，往往需要時間建立的，閱讀傳媒的能力也如是。面對真假難分的新聞，網絡有句話說「切勿跟車太貼」，意思是事情往往還有很多可以發展的方向，不要太快跳到結論。記得之前有傳媒轉載外國傳媒稱英國某個牌子的牛油以一公斤近10英鎊（約90港元）的價錢發售，以證明當地通脹嚴重。事件曝光後，不論是英國人還是香港人，也問同一個問題：真的嗎？但後來大家卻發現，事情的確是真的，但同樣也有三英鎊一公斤、六英鎊一公斤的牛油在同一間超市販賣，而且該牌子的牛油價格，很快就回落了。

可見，閱讀網媒的報道，除了留心事情有沒有核實外，最好還要看看該傳媒有沒有跟進報道，如

果事情有改變他們還會報道嗎？如果發現他們只是作譁眾取寵的報道，大家看多了，也只是被這些事情的表象吸引，難以對議題有深入的理解，要學習做理性分析，有時學會辨認哪個傳媒的資訊比較可靠、可信和深入，可能是最基本也是最重要的第一步。



資料庫

新聞來源變得模糊

英國牛油價格上漲的新聞，除了外國傳媒有報道，也有網民在facebook發帖文和應，令事件進一步廣傳。社交網絡平台的出現的確便利了網民彼此之間的聯繫，除了分享生活點滴，不少用戶更會在平台中分享新聞或對時事的看法。在美國，2021年就有調查發現48%的受訪美國成年人，他們是經常或有時透過社交媒體接收新聞。¹有學者就指出，社交媒體令資訊來源變得模糊，新聞機構可以在自己的網站、社交網絡平台發佈新聞，但有關的報道也可能純粹是一則普通帖子，經轉發再送達到用戶面前。平台的用戶如果想弄清楚資訊的來源，需要一層一層追蹤、翻查訊息的來源；不過在大多數情況下，用戶在分享訊息前，都很少會核查資訊的來源。²

1 Mayson Walker and Katerina Eva Matsa, "News Consumption Across Social Media in 2021," Pew Research Center, last modified September 20, 2021, <https://www.pewresearch.org/journalism/2021/09/20/news-consumption-across-social-media-in-2021/>.

2 Edson C. Tandoc Jr., Zheng Wei Lim and Richard Ling, "Defining 'Fake News'," *Digital Journalism* 6, no.2 (August 2017): 139, <https://doi.org/10.1080/21670811.2017.1360143>.



命名、分類與歧視

社會的爭議，有時小事很容易化大，中學生可以向平等機會委員會投訴自己不能像女同學一樣留長頭髮，認為這是對男性的歧視。在英國，猴痘在同性戀族群中傳播，但當地的新聞從業員和發言的醫生，總會煞有介事的強調，這說法並不是一種歧視。我們為一件事定性、命名，為一些類近的東西分類，有時是歧視，有時卻不是。這是因為龍門任人搬，還是其他原因？我們可以避免命名和分類嗎？

聲稱自己有性別焦慮的中五男同學，較早前向平機會投訴男生在學校不能留長頭髮，至截稿前事件仍在調停中，尚未有結果，但事件在教育界引起了頗大關注，立法會議員、香港教育工作者聯會副主席鄧飛接受傳媒訪問時，一時說制定校規時未必與性別定型有關，一時又說學校是照顧未成年人的地方，不用事事緊貼社會潮流，應當審慎地保守少少，但又強調，假如平機會要求學校「與時並進」，校方也會跟從。

鄧飛的答案顯然是「此地無銀」，學校應當審慎保守，男女顯然有本質上的分別，所以服飾上要求也有不同，這也很合理，但鄧飛一時說不是性別定型，但又同時說萬一法庭和平機會說要放寬相關規則，學校也會跟隨，這就說明他未必會捍衛一些基本價值，其回應令人失望。

參考平機會在2014年推出一份名為《種族平等與校服》的指引，當中就指出穿著校服的好處，可推動學生的紀律和正面行為，並指在個別情況下可作出彈性安排。而在有關規則的考慮因素中，包括了保持衛生和安全，所以可以規定留長頭髮的同學必須紮頭髮等等。可見如果同學有特殊需要，只要符合學校整體對校服等方面的要求，根本不用出動「性別歧視」這樣的字眼，也可以好好處理問題。

性別歧視、男女、性別焦慮，這些字詞在事件中出現，近年在一些社會運動中，透過字詞定義的改動，或者創造新詞，改變人對事物的想法，甚至成為抗爭的工具，同時，又有人因此為到這些字詞的使用爭持，企圖「正名」，以捍衛一些想法。原本所謂的咬文嚼字，到今日已經成為抗爭和表達政見的工具。

舉個例子，疫情初期，我們會叫新冠肺炎做武漢肺炎，之後又有英國的新冠病毒變種、非洲變種等等，其實命名的原則本來是那個病的發源地在哪，就將之命名，本意是為了方便大眾記憶和了解事件，以前也有很多疾病以地方命名，例如香港腳，那是一個通俗的說法，平常是沒有人深究的。

不過在凡事正名的世界，有地方認為這種說法有歧視疾病的發源國家之嫌，再加上病毒的源頭本來就充滿爭議，一個簡單的命名最後變成政治事



件，世界衛生組織最後宣佈將有關傳染病命名為 COVID-19，即2019冠狀病毒病，而變種病毒株則以希臘文字母排序來命名，所以這幾年的病毒就是 Alpha、Beta等變種，沒有了原本的地域作為變種命名之說，到今日就沒有人知道不同變種的來源，只知道變種有一個沒有意思的名字。

有時，命名之爭是因為大家對名字背後的意思有極大爭議，例如我們今日用「大陸」還是「內地」來形容中國，往往代表一些政治立場，我們用「抗爭者」還是「暴徒」，「性工作者」還是「妓女／男妓」，「變性人」還是「人妖」等等。有時我們會對一些已知有問題的東西正常化，例如若將「賭博 (gambling)」改稱為「博彩 (gaming)」，就將事情的負面觀感降低。這些詞語未必同時成雙成對的出現，但有時我們會發現因著某些詞語令某一群族的人有不好的感受，所以有些人就用了一個中性，甚至正面的詞語，取代一個相對負面的詞語來形容某一群人。

這種命名之爭，時常在我們的生活中出現，某些字詞的改變，若不細心留意，一旦變成了日常生活中的常用字，某些意思就植根在我們的日常生活中，潛移默化成為難以改變的價值觀。有些人為了對這些存在已久的價值觀提出抗議，往往會創造新詞，表達不滿，例如以前的「人妖」，今日會稱為「跨性別者」，男扮女裝的以前是「易服癖」，今日是「變裝女皇」，凡此種種將舊意思洗刷的新詞，人會因為該名字改得好，對它所指的人或事物減少了抗拒感，問題彷彿就不存在似的，到後來如果有人用回以往有負面意思的字眼，就會被批評不包容，甚至是對小眾的欺凌。

有人甚至質疑，這類將不同群族分類的字眼，一出現就產生歧視。早前猴痘的傳播，有外地傳媒發現不少受感染的人同時參加了同性戀者主持的派對，而猴痘是透過面對面等接觸傳播，當中包括了性接觸，不少人自然會聯想到就是在這些同性戀派對往往也會涉及濫交等問題，但當傳媒的報道有「同性戀」社群三個字，就得非常小心，強調並不是歧視同性戀者，但事實卻是如此如此。

這情況跟處理愛滋病感染的情況類似，明明我們發現香港感染愛滋病人數的比例上，透過同性性接觸而受感染的數字比異性性接觸高，但我們也不大可以說同性戀者是高危群族，改為要說沒有安全性行為和沒有穩定性伴侶的群族最危險，但有趣的是，當局並沒有提供沒有安全性行為和沒有穩定性伴侶的群族的感染數字。

大家當然相信愛滋病是透過不安全性行為傳播，但大家會不禁問，為何我們平日已有的分類，到了某些時候，我們卻二話不說，將這些分類「放埋一邊」，原因就是這些分類會傷害某些人。以前社會性別分男女，但自從跨性別成為新詞語，社會又要打破二元定律，所以愈來愈多情況在索取個人資料，問及性別時，會改為以下形式提問：「如果你願意，你會怎樣形容自己？A.男性（或跨性別男性）、B.女性（或跨性別女性）、C.性別非二元（non-binary）、D.不便透露。」

分類，初時往往是因著方便，例如以性別分類，就將人類簡單分類。分類有時則是為了更快認識一個人，或為了方便討論和管理，例如某個議題，是與某一類人有關。我們使用正確的分類，就





能更有效的討論。分類本是合理地將東西分開，以方便處理，但不會因此而破壞人的獨特性。

不過，若有人將分類變成標籤，甚至將人污名，這當然是錯誤的行為。一些男女過份概括的描述，例如女性開車一定差，或男性不善於理解和表達，即使此現象在統計學上過關，我們也不應該但凡見到一個女生，就假設她開車一定差，同理也不應該假定某一個人屬於某一個族群，就一定有某個特性。分類是一回事，標籤是另一回事。

更嚴重的是，若果因著對個別人士的標籤，就對他們有差別對待，這當然就是明顯的歧視。換句話說，若不明就裡，但凡看見男性，就指責他們是濫交，或者但凡看見某種政見的人，就直接指責他們不理性，其實這件事本身也是頗非理性的。所謂歧視既然是指不合理的差別對待，這種情況本來就不應出現在社會中。

可惜的是，要人將分類和標籤這兩種狀況分拆開，並不容易，再加上我們的分類和命名，可能一早就有意無意的滲入了一些想法在當中，這些潛移默化的東西，就更難消除。有時我們會斬腳趾避沙蟲，寧願對一些人少說一些話，怕動輒得咎，久而久之，反而產生一些更不健康的情況，最後那個被標籤的人，表面可能沒有受到歧視，甚至被過份禮遇，但他們內心知道，這種「禮遇」其實只是為了避免麻煩，到最後有關人士根本不會獲真誠相待。

可見分類和命名一樣，當中並非如想像中客觀和全面。分類的方法即使有多科學，始終還是只能展示事物的某一個部份而已。命名也有其局限性，字詞的意思始終有限，當我們用了一個很概括的方式去描述一個抽象的東西時，總是有所取捨，而且

過程亦有主觀見解在其中，如果我們不加留意就會被牽著鼻子走，隨時令我們對某一事物喪失了客觀的看法。

說到底，這些都是一些我們使用的語言和思考方式的限制，每一個人本來都是獨一無二的，但人類的智慧有限，始終只能用語言去描述、命名或為不同的人事物分類，以方便討論。我們可以做的，最終還是學習尊重每一個人的獨特性，相信上帝創造每個人均有所不同，每個人獨特之處是人類語言不能言說得清楚的。

當我們去描述人、事、物時，嘗試在概括的過程中，考慮一下字詞引申的意思會否對人造成冒犯。同時，我們或者要有更大的包容，理解到別人其實和自己一樣，也只能用有限的詞語去表達他的意思，所以我們可以請他澄清自己的觀點，而不是一開始就指責對方是標籤，或者是歧視。

當然，我們明白，有時有些人企圖用語言藝術去「漂白」一些不對的事，這時我們只需溫柔的指出問題就好了。但願在這個充滿矛盾紛爭的世代，我們能互相尊重，慢慢聆聽和溝通。💡





你的樣子如何， 你的日子也必如何？

「你的樣子如何，你的日子也必如何。」這句看似是開玩笑的句子，多多少少也反映出現實世界的殘酷，因為我們或多或少都會先入為主地因一個人的外表，對他的人格性格產生一些既定的想法，阻礙我們真正了解對方，心理學上稱之為「暈輪效應（Halo Effect）」。

認知偏誤影響人的判斷

暈輪效應又可稱為光環效應、光暈效應或月暈效應，它是一種認知偏誤（cognitive bias）的心理現象，指人們會將對一個人某方面的認知和判斷，推論到認知對象的其他方面。

美國心理學教授Richard Nisbett和Timothy Wilson曾進行一個經典的實驗。¹他們先錄製兩段由同一位比利時籍導師用帶有歐洲口音英語接受訪問的

影片，一段以親切友善的態度回答問題，另一段則以冷淡疏遠的態度回答。他們同時將學生分成兩批，一批收看親切友善態度的影片，一批收看冷淡疏遠態度的影片，最後收集學生對導師的意見。收看親切友善態度影片的學生認為導師的外表、態度和口音都是吸引的；而收看冷淡疏遠態度影片的學生卻認為同一位導師的外表、態度和口音都是令人討厭的。兩批學生基於對影片中導師的初步印象，擴建到對他個人方面的其他評價。這明顯是一個以偏概全的想法，但我們也難免會出現這種偏見。

如果我們對某人的初步印象良好，那對他其他方面的評價也會傾向良好，會認為他正直、善良、誠實、勤奮等；反之，如果我們對某人的初步印象欠佳，對他其他方面的評價也會傾向欠佳，會認為他自私、貪心、虛偽、懶散等等。如果一位樣子



¹ Richard E. Nisbett and Timothy D. Wilson, "The halo effect: Evidence for unconscious alteration of judgments," *Journal of Personality and Social Psychology* 35, no. 4 (1977), 250–256, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.4.250>.



俊朗的男士行路不小心碰到一位女士，這是「浪漫邂逅」，但換成一位樣子普通的男士，這是「行路唔帶眼」，再換成一位樣子猥瑣的男士，則會變成「非禮」。

除了人際關係方面之外，暈輪效應也會影響我們生活的其他層面。那如果我們樣子平凡，是否就意味著我們必定輸在起跑線上呢？

樣子以外的因素

雖然樣子是天生的，但外表所包括的除了樣子，還包括身形、髮型、衣著、眼神等等元素，這些都構成了我們的外表，而初步印象除了受外表影響，肢體動作、說話、態度、甚至體味，也會影響別人對我們的觀感。所以我們可以加多注重儀表和說話的表達方式，努力建立他人心中良好的印象。

整潔的樣子、合適的服飾、友善的眼神、親切的笑容等等都能帶給人良好的觀感，與人溝通時也要注意禮貌和態度，也可利用語氣和聲調來增添說話的感染力，好好利用暈輪效應，在別人心中建立良好的印象，這對我們在各方面的發展都有幫助。

但我們同時要明白暈輪效應只是一種認知偏誤，路遙知馬力，日久見人心，時間久了，自然會察覺到外表以外的特質。天生麗質是上天的恩賜，但如果空有外表，卻無實際的內涵，儘管能贏在起跑線，即使有再好的機會恐怕中途也會被取消資格。就如在面試時成功讓考官留下良好印象，求職成功，但原來自己根本沒有能力勝任那個崗位，又或自己的工作態度惡劣，即使外表再好，應該也過不了試用期。所以我們在努力建立良好印象的同時，也要用心增添個人的內涵，在品格、知識、能力、技巧、態度上長進，這才有能力跑到終點。

我們在善用暈輪效應之餘，也要注意自己其實也會受到暈輪效應的影響，以致看不清對方的真貌。尤其在人際相處上，人們往往都會容易被別人的外表吸引，產生好感，在未深入認識對方時已喜歡上對方，但其實喜歡的只是自己對對方的片面認知，或是投射出來的美好想像。如果在未深入認識

對方以先就展開戀情，甚至輕率地發生性關係，但在繼續交往時才察覺對方並不如想像般美好，最終只能讓戀情終結，這樣會令雙方都不好過。

客觀的認識能讓關係更持久

喜歡一個人是感覺，愛一個人是決定。當被對方的外表吸引時，更要意識到暈輪效應的存在。大家不妨先按捺自己的情緒，以朋友的身份與對方相處，慢慢觀察及了解對方的想法和性格，讓自己能比較客觀地認識對方的整體，然後才決定是否跟對方發展情侶關係，相信這會讓大家能更順利地攜手跑到終點。❶



資料庫

對外觀抱負面看法 有損心靈健康

總覺得自己的外觀不夠好會令心情欠佳，在英國，一項調查就反映了有關情況。該調查在2019年進行，負責調查的團體訪問了1,118位13至19歲的青少年，有37%的受訪者為自己的身體意象（body image），即他們對自己體形的觀感，而感到不開心，31%受訪者甚至為自己的身體意象感到羞恥。而在4,505位成年受訪者中，也有34%受訪者為此而焦慮，35%受訪者因而感到憂鬱。² 負責調查團體的發言人指，人們在社交媒體平台如Twitter和Instagram，每年分享數以十億計的照片，這反映社會愈來愈受消費主義影響，並且以名人生活為導向，以及愈來愈注重外表。他們建議政府實施新的行業守則，以防止社交媒體公司推廣一些內容會令人對身體意象產生負面觀感，令情況進一步惡化。

2 "Body image report - Executive Summary," Mental Health Foundation, accessed September 7, 2022, <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/body-image-report-executive-summary>.



跟孩子談談情、說說愛

人需要愛，因此在不同的人生階段，對愛都有不同的體會和需求。從小時候開始，我們就需要父母肯定的愛、兄弟姊妹的手足之情；在青年期，我們開始著重同伴的友情，以及對異性的愛情。父母與子女談談情、說說愛，當然可以從小開始。本文會就著兒童對於愛常常作出的提問，分享一些回應方法。

小故事一：男同學都喜歡欣欣

五歲的欣欣雀躍地向媽媽說一個秘密，她認為全班的男同學也喜歡她，想跟她結婚。媽媽看著她一臉認真的樣子，感到女兒悄悄地長大了，她亦開始留意異性。媽媽順口道：「嘩！不過你不能和全班男同學結婚啊！那怎麼辦？」欣欣想了一會，說：「可能我會和陳霆欣結婚，因為我們的名字都有『欣』字。」媽媽聽完後啼笑皆非，不知怎樣回答。

家長的回應：「你喜歡和他做朋友」

與人交往時，特別是初相識的朋友，如果對方跟自己有些共通點，例如住在同一個屋苑、彼此

有相近的興趣、養同類型的寵物……這些相似之處就會成為話題，大家會顯得份外投緣，這都是發展友誼的美好開始。無論發展友情或愛情，都需要時間和心思，以觀察對方的品格、性情，是否如自己心中所想。故事裡的欣欣覺得陳霆欣或許是個理想的結婚對象，家長可以問她：「除了名字之外，你和陳霆欣有傾談過嗎？你們會傾甚麼話題？」家長要引導幼兒在生活事件中去思考對方的品格，例如欣欣說她知道陳霆欣很喜歡踏單車，就算跌倒也會再次練習。家長可以這樣回應：「陳霆欣面對困難也不會放棄，真的好厲害！所以你欣賞他的堅持，喜歡和他做朋友。」

幼兒之間的友情通常都很簡單直接，就算互不認識的小朋友也可以一起追逐玩耍，大家離開之時也是互動完結之時。隨著幼兒日漸成長，家長可教導他們學懂怎樣和別人「做朋友」，例如每星期見面一次的教會朋友，除了一起玩耍之外，還有甚麼是值得幼兒注意的呢？我們可以引導幼兒留意對方的性情、喜好，假若大家意見不同的時候，又可以怎樣處理和協調。這些對幼兒學習發展長遠的人際





關係，都是很重要的。

小故事二：爸爸和寶姐姐只是朋友

六歲的裕朗指著爸媽的結婚照片，問爸爸：「為甚麼你和媽媽結婚，但不和寶姐姐結婚呢？」寶姐姐是爸爸和媽媽的共同朋友，所以裕朗在父母的朋友聚會中，已見過寶姐姐幾次，也間中聽父母提起她。爸爸回答說：「我和寶姐姐只是朋友，不能和她結婚，而且我也不愛她。」裕朗說：「寶姐姐也來過我們家啊，如果你和寶姐姐熟一點，你會愛她，和她結婚嗎？」爸爸和媽媽相視苦笑，不知怎樣回應。

家長的回應：「結婚是爸媽一起作的決定」

與人建立關係都是由做朋友開始，多點見面的確能增進彼此的認識，或許能慢慢發展成好朋友。其實發展和維繫人際關係，都需要彼此有相同的意願和投入，故事裡的寶姐姐和爸爸早已經是朋友，但是要發展成為要好的朋友，甚至情侶，不僅要投放時間去經營彼此的關係，也需要爸爸和寶姐姐有共同意願。家長可以告訴孩子，無論發展友情或愛情，都不能勉強對方。因為爸爸和寶姐姐均沒有意願和對方拍拖，因此選擇繼續做朋友。而爸爸和媽媽在做朋友的過程中，不但彼此吸引，更希望能和對方白頭到老，建立家庭，因此爸爸和媽媽在合適的時間決定結婚，這是爸爸和媽媽一起作的重要決定。

當與人相處時，有時小朋友會側重自己的感受。當自己想和對方玩時，別人就一定要配合，當不想玩時，就突然一聲不響地跑開；這些都不是理想的情況。家長可以教導小朋友學習社交技巧，包括如何和別人建立朋友關係，例如禮貌地問對方：

「我們可不可以一起玩啊？」有時別人不想其他人加入，我們也不能強迫對方接受。家長可以鼓勵孩子不用氣餒，陪著他試著找其他朋友玩耍。當要離開的時候，家長可教導孩子和其他小朋友說再見，相約下次見面時再一起玩。一般來說，小朋友們只顧著玩，或許對這些問候和道別都沒有特別的感受，也不怎麼重視，但其實幾句簡單的問候，都有助孩子在日常生活中掌握社交技巧。這對孩子發展友情，或者長大後發展愛情，都有所幫助，並且能讓他們享受與人相處的快樂。

小故事三：時時都要黏著媽媽的韻婷

四歲的韻婷非常喜歡媽媽，很希望媽媽每一秒都留在她的身邊陪著她、和她玩。媽媽陪伴韻婷玩煮飯仔遊戲，不知不覺地已到了約定的遊戲結束時間。因為媽媽要預備午餐，於是媽媽提議韻婷自己玩，韻婷卻鬧起情緒來，並說：「你不陪我玩，即是媽媽不愛我了。」媽媽苦惱地唉了一聲，不知怎樣回答。

家長的回應：

「媽媽暫時不在你身邊，依然很愛你」

無論是幼兒對父母的依賴，或是情侶間對彼此的掛念，這都是人之常情。但部份人卻愛到發狂，只希望和心愛的人時時刻刻都黏在一起，甚至容不下任何人跟所愛的人有任何接觸。這種病態的想法不但令自己失去朋友，也會讓對方感到窒息和壓力。故事裡的韻婷認為愛就等於要每分每刻都待在一起。媽媽可以告訴韻婷，就算媽媽暫時不在身邊，依然非常愛她；而且暫別過後，她們很快又能相見，所以韻婷是能夠忍耐和等待的。

家長需要幫助孩子學會健康地投入不同的群體



資料庫

中，也需要幫助孩子在獨處時學習放鬆自己，而不會有被遺棄的感覺。家長可以按著孩子的年紀，提出一個合理的自由時間，並告訴孩子在自由時間裡，大家可以做自己喜歡的事，例如預備午餐、畫畫、看電視、呆坐……只要是在安全的情況下，大家都可作出自己的選擇，而且不被打擾。故事裡的媽媽需要幫助韻婷建立安全感和自信心，媽媽可以這樣對韻婷說：「現在是自由時間，你可以自己決定想做的事。」媽媽可讚賞和肯定韻婷能夠獨立地作出決定，並且開心地度過這個自由時間，這對於孩子能夠發展健康的人際關係是很重要的。

愛是一種力量

當長大後，我們或會發現世事未能盡如人意，或曾經歷心靈破碎的時候，對於要教導孩子關於愛的課題，家長可能會感到力不從心。其實愛是一種力量，能讓人覺得有自尊，也能幫助受傷的心康復和痊癒。我們不能抹去曾受過的傷害，但因著親人的愛、朋友的愛和社會各界的關注，情況是可以改善的，而且最壞的處境亦會成為過去。筆者勉勵大家一起引導孩子發掘世上各種形式的愛，例如一句問候、一個微笑、一聲道謝，讓孩子在愛中成長，變得柔韌有力，將來有力量去面對人生各種挑戰。❦



孩子愛黏著爸媽 源於與生俱來的保護機制

幼童愛黏著爸媽，一旦與父母分離便會感到不安，就像上文提到的韻婷，一旦與媽媽分開就覺得她不愛自己了。有臨床心理學家表示，六至九個月大的嬰兒會對陌生人和陌生環境產生警覺和拒絕接近，而18個月大的嬰兒，若與主要照顧者分開，或會出現情緒失控的情況，這都是正常的，是幼兒與生俱來的保護機制。她指，這種因著與主要照顧者分離而產生的焦慮，稱為分離焦慮，多出現在三至五歲的小孩身上。¹不過，孩子總要學獨立，步入校園便是一個好開始，在學習獨立的過程中，他們可能都會出現分離焦慮的情況，有幼稚園的校長就建議家長，在跟孩子分離前，先預告自己會離開，這樣能給孩子一點適應的時間。她又告誡家長，不要對孩子說：「你再喊我就唔要你」、「你唔想返學，以後都唔好返」，因為這些強硬語氣的說話，只會令本來已欠缺安全感的孩子更害怕。此外，讓孩子多接觸新面孔，鼓勵他們向人打招呼，這都有助他們適應新環境。²



1 〈【拆解兒童分離焦慮症】註冊臨床心理學家：4個方法可改善〉，Oh！爸媽，2018年7月30日，
網站：<https://www.ohpama.com/319795/親子教養/親子教養/拆解兒童分離焦慮症-心理學家：4/#page2>（最後參閱日期：2022年9月7日）。
2 〈分離焦慮症拆解大全 | 校長分享6招 助孩子輕鬆開學〉，SundayKiss，2019年8月14日，
網站：<https://www.sundaykiss.com/育兒/開學-分離焦慮-鄺雪霖校長-320393/>（最後參閱日期：2022年9月7日）。



信徒回應社會議題 應有的態度

較早前，無線電視翡翠台播放的《通靈之王》節目引起了一些社會人士的關注，因為該節目將通靈交鬼當作比賽，除了主持人之外，還邀請嘉賓以專家的身份評論參賽者通靈能力的真偽，直接向觀眾肯定及宣揚有關通靈能力和行為的真確性及可信性，間接就是向觀眾推介通靈交鬼的神秘力量，本社就此向通訊事務管理局（通訊局）投訴，並且要求無線停播相關內容。

有人問我們：電視節目從來都有涉及靈異和鬼神的內容，今次大家為何「另眼相看」，特別投訴這個節目，是否有雙重標準？站在宗教自由的立場，為何大家要干預其他人的信仰呢？而在今時今日言論自由和新聞自由的空間正收窄的時候，投訴

及向電視台施壓又會否令傳媒在創作自由上有更多掣肘呢？對於以上的提問，我們十分理解，而在投訴的時候已考慮了如何作出平衡。

首先，包容不等於縱容，自由社會亦有底線，大家可以討論底線在哪裡，但不能見到明明對年青人和社會風氣有害的事情卻視若無睹，噤若寒蟬，連批評和投訴也不敢提出。當批評和投訴時，最重要的是提出相關的理據和法例，而不是只表達一些情緒性的言論。今次我們作出投訴主要不是有關節目內容涉及靈異和鬼神，因為這類內容在電影、電視和不同的藝術創作中常有出現，作為信徒我們雖然不認同，但在自由社會，只要有關內容沒有違反法例，我們亦只能教導子女不要仿效，呼籲市民大

眾慎思明辨，或者不要收看，正如很多電視節目對婚姻家庭、性關係、賭博、投機、物慾、暴力和仇恨等等的看法我們都未必認同，但不等如便要投訴、甚至要求禁播。不過，通靈交鬼卻是非常危險，家長們不能掉以輕心，雖然該節目開始時有警告字眼指出有關行為並非精密科學，但不過是例行公事，因為主持和嘉賓不斷以權威的姿態告訴觀眾真有其事，明顯是掛羊頭賣狗肉。

正如有節目就算在開始前有吸烟危害健康的警告字眼，但在節目內卻不斷分享吸烟的樂趣和心得可以嗎？若所有年齡人士都可以買到的報刊，內容含有嫖妓指南，分享嫖妓心得應該禁止嗎？一方面提醒大家吸食大麻的害處，另一方面又詳細分享如何向海外郵購大麻產品合宜嗎？若果在電視教導觀眾如何玩碟仙、筆仙、神打，然後叫青少年不要模仿是否已經足夠呢？今次投訴，我們是根據通訊局的《電視通用業務守則 — 節目標準》（《電視節目守則》）第3章「一般節目標準」中第11點「迷信」一項，當中提到節目「不得鼓吹對觀眾有不良影響的迷信及超自然事物。以算命、風水、神秘學、占星術、骨相學、掌相學、占卦學、測心術、測字、招靈術等為主或與此有關的節目，不應鼓勵別人把該等活動視為一種普遍被接受用以闡釋生命的方法，也不應使人覺得該等活動為精密科學。」此外亦提到「持牌人亦應小心謹慎，以免節目引起觀眾不必要的情緒困擾，例如令觀眾特別是兒童及青少年觀眾過度恐懼及憂慮。」

一直以來，我們也強調當對傳媒的報道或節目作出批評時，必須提出相關的公共理據，因為傳媒是公器，涉及的不是教會內部的爭議，因此，必須提出公眾人士關心和認同的理據，而不是單從信仰的角度出發，若純粹關於信仰的看法主要應向信徒表達，難以要求政府部門和傳媒機構跟隨。當作為公共事務去討論的時候，大家應先了解相關的法例、守則和操守指引等等，因為單純批評的話當然可以只講述個人意見，但若要求刪除某些內容、甚

至禁播就必須提出公共理據。

對於今次無線推出的節目，我們之所以表達強烈關注，是因為該台是所有年齡人士都可輕易接觸，以及仍有一定影響力的主要免費電視台，所謂能力愈大、責任愈大，在法例的要求會比其他傳媒更嚴格。雖然根據過往的經驗，通訊局的效率很慢，不過，投訴雖然未必能即時阻止節目出街，但投訴的另一個目的，是希望電視台在日後製作同類型節目時知所警惕，畢竟電視台對觀眾意見和公眾輿論亦不能完全視若無睹。在重視消費者權利的年代，我們完全有權以消費者的角度表達意見；而作為家長，大家由於關心青少年及兒童的福祉而積極表達意見，更是義不容辭。❗



資料庫

違反《電視節目守則》 會遭判罰

《電視節目守則》是通訊局根據本港法例第562章《廣播條例》第3條而發出。凡持牌的電視節目服務所包含的材料，都必須遵守有關規定。通訊局有權對違反守則規定的持牌人作出適當的處分。過去，曾有電視台，安排藝人在一個節目中食某連鎖快餐店的食物，期間因明顯地展示了快餐店的品牌標誌而遭投訴。通訊局最後裁定電視台違反了《電視節目守則》及《電視通用業務守則 — 廣告標準》的相關條文，並判罰款15萬元。¹ 另外，曾有供成人觀看的收費電視頻道播放一節目，內容涉及強姦情節而遭投訴，通訊局最後裁定節目違反了《電視節目守則》，因當中的暴力行為屬過長及過份詳細，節目也違反了守則中對描繪強姦及極度色情材料的規定，通訊局向有關公司發出嚴重警告。²



1 周潔媚：〈台慶節目硬銷炸雞廣告被裁違例 通訊局罰無線15萬元〉，《香港01》，2016年5月24日，網站：<https://www.hk01.com/社會新聞/22605/台慶節目硬銷炸雞廣告被裁違例-通訊局罰無線15萬元>（最後參閱日期：2022年9月8日）。

2 〈通訊事務管理局處理的投訴（於二零一七年十二月二十八日公布）〉，通訊事務管理局，2017年12月28日，網站：https://www.coms-auth.hk/filemanager/listarticle/tc/upload/1592/20171228CA_TC.pdf?page=2&zoom=100,116,97（最後參閱日期：2022年9月8日）。

同運議程 LGBT+ Agenda

全球

國際泳聯於2022年6月19日宣佈，禁止那些已進入青春期中第二階段或在12歲後更改性別的男跨女泳手參加女子組賽事。國際泳聯指，由於青春期中男性和女性之間出現「表現差距」，因此有必要使用性別，以及與性別相關的特徵來確定符合參賽資格的條件。國際泳聯主席提到，必須保護運動員的參賽權利，但也須保持賽事的公平，尤其是在女子組賽事中。國際泳聯又指在未來的比賽項目中，考慮開設「公開」組，讓未符合男子或女子組參賽資格的人士參賽，有關的安排引發了跨性別人士參與運動項目的爭論。美國奧委會主席在6月23日表示，對於跨性別運動課題，沒有完美的解決方案。

國際欖球聯盟將與來自八個國家或地區的隊伍合作，在2022年10月舉行的世界盃聯盟式欖球女子賽事中收集數據，以制定一套標準，以平衡個人參賽權利和所有參賽者的安全。聯盟在6月21日宣佈，在完成進一步研究，使聯盟能夠實施正式的跨性別包容政策前，男跨女的選手不能參加女子組賽事。

世界跨性別健康專業協會在2022年6月中，把接受荷爾蒙性別轉變治療的建議最低年齡，由原來的16歲降至14歲，一些涉及轉變性別的手術則建議在15或17歲時進行，比之前的指引提早了約一年。

2021年，美國有20名來自不同州份的州檢察長對兩個聯邦機構（教育部和平等就業機會委員會）提訴，因在該年兩個聯邦機構依照總統拜登的指引，指「1972年教育修正案第九條」和「1964年民權法案第七條」應擴展至保障同性戀者及跨性別者的權利，提訴的州份認為政府侵犯了各州監管公共工作場所和學校的權力。2022年7月15日，一名聯邦法官發出初步禁令，暫時阻止了拜登政府將對公民權利的保護擴展至LGBTQ（男女同性戀、雙性戀、跨性別及酷兒）學生和工人。

澳洲欖球聯賽球隊Manly Warringah Sea Eagles的七名球員，拒絕參加2022年7月28日的賽事，因他們被要求穿上印有彩虹條紋的球衣，以表示支持LGBTQ+人士參與運動項目。



澳洲欖球隊Sea Eagles要求球員穿以上款式的球衣，以示對LGBTQ+人士的支持（圖片來源：9 News Australia的YouTube影片）。

2019年，波蘭許多地方政府通過決議，宣佈自己擺脫了「LGBT意識形態」，稱自己為「非LGBT」區，他們的原意是要禁止同運人士在學校推廣同性戀和性小眾的身份。波蘭人權監察申訴專員為此向波蘭的法院提訴，原審法院裁定相關的地方政府必須廢除九項決議。極端保守的智囊團和相關市政府等組織隨後提出上訴，2022年6月28日，波蘭上訴法院駁回其中四項上訴。

2019年13對同性伴侶分別入稟日本大阪、東京等地的地方法院，指《民法》、《戶籍法》等規定「不承認同性婚姻」是違反了日本憲法，大阪地方法院於2022年6月20日裁定有關規定合憲，原告的律師團表示會上訴。而東京地方法院將於11月公佈判決。

（資料截至2022年8月17日）



詳盡版

郭卓靈 / 項目主任 (傳媒及生命教育)

劇照

Arthur跳起「小丑」舞來。

劇照

生活艱難，但Arthur仍強迫自己笑臉迎人。

劇照

一塊藍色帆布令品文 (左) 的家變得陰沉。

燭光——光影園地



電影小組：電影類型十講 第二講：成長的儀式

是次分享的電影類型是「成長的儀式」。根據電影編劇指南《先讓英雄救貓咪》一書所指，「成長儀式」的故事都是關於痛苦和折磨，通常是指「人生」的外力，是「看不見的、模糊的，或是因為無以名狀而無從掌控的」，但衝擊著我們的「怪物」（困境）。¹而主角們都有逃避問題的傾向，但到後來他們總得接受真正的解決方法，在痛苦中成長，而往往，他們需要改變的不是世界，而是他們自己。8月電影小組講座中，資深影評人王初福先生以兩部精彩的獲獎電影《小丑》（Joker）及《瀑布》作為例子，為我們解釋這種電影類型。

兩部電影的主角在故事中一開始已患上精神病，但因著他們面對不同遭遇，他們成長後的結局亦大為不同！《小丑》的主角Arthur自小患上罕見的精神病，在壓力下會不能自控地大笑，但他一直都很努力，想生活重回正軌，並透過扮演小丑的工作將快樂帶給人們。但他的社區、工作、家庭不單未能支援他康復，反而令他面對更多壓迫：被欺凌及出賣，並因而失去工作。他還被三個「父親」傷害：在精神上被偶像傷害——當紅清談節目主持人Murray在節目中公然嘲諷他；親生父親遺棄他；在

收養家庭中，他被養父毒打虐待，造成他的精神問題。面對著比自己更瘋狂的社會，Arthur最後發現用「以暴易暴」的方式去對待他不認同的人，是最令他舒暢，能使他跳起「小丑」舞來。

而《瀑布》中的媽媽羅品文，因丈夫有外遇而離婚，使她獨力支撐家庭，過大壓力令她失去了高薪厚職及患上了精神病，但電影中品文所處的家庭、社會都對她很友善：她的女兒小靜會與媽媽共渡康復時光；家庭傭工、病友、新工作的工友與上司等都對她很好，給予她一家支援與接納，以致品文能放下過去並漸漸康復。小靜也能從中成長，變得成熟。

兩個角色似乎最終都「成長」了，接納了自己所處的困境，但小丑卻因著缺乏愛、關懷和理解而使他走進最後的瘋狂，而品文卻因為有家人的陪伴和社會的接納，讓她慢慢好起來。筆者和初福都認為這兩個故事都是各走極端，我們所身處的社會沒有那麼極端的壞，亦沒有那麼理想的好，但值得我們深思的是，如何可以使這世界向好的方向走，就像那塊蓋著品文家外牆的藍色帆布，只要能被拉下來，外間溫暖的光就能透進心窗。❗



收看講座

1 史奈德（B. Snyder）：《先讓英雄救貓咪：你這輩子唯一需要的電影編劇指南》（*Save the Cat!: The Last Book on Screenwriting That You'll Ever Need*），秦續蓉、馮勃翰譯（台北：雪夢千里文化創意事業有限公司，2016）。

忙碌・靈修・靜觀

道風山基督教叢林聯繫靈修導師彭順強博士，20年前已開始研究基督宗教靈修傳統，近年來發現「靜觀」(mindfulness)很盛行，便研究坊間的「靜觀」，他一面惋惜更正教失去了基督宗教的靈修傳統及靜觀(contemplation)的藝術，一面肩負起把這些傳統介紹給更正教信徒的使命，於是他建立了一套名為「整全基督教靜觀」的練習。¹ 2022年7月22日的晚上，由本社主辦的「明光社25週年呈獻系列：忙碌・靈修・靜觀」網上講座中，彭博士擔任分享嘉賓，介紹了不少為人忽略的珍寶。

基督宗教的靈修及靈修傳統

彭博士指出，基督宗教的靈修可以很複雜，但最簡單，就是與三位一體的神建立關係。與三位一體的神建立關係既是一種學問，也是一種操練。基督宗派，指的是天主教、東正教及更正教，歷世歷代都有不少靈修偉人朝這方向出發，發展出不同的靈修傳統。

從宏觀的層面來看，靈修的重點開始時是以基督為中心，過聖潔的生活，後來著重默想及神秘經驗。當修道院相繼出現，靈修的重點則強調道成肉身的服侍，如方濟會。宗教改革後，信義會及改革宗等強調以《聖經》為中心的靈修。其後的依納爵靈修，則通過想像進行屬靈操練，從而提升靈性。聖公會強調以敬拜為整個靈性的核心。到了18世紀，英國有清教徒的出現，美國有貴格會，德國有敬虔主義，而英國的循道主義，強調生命的改變。

至於拉丁美洲及南非的解放，強調靈性是全人的改變，包括政治及社會制度。近年比較突出的是靈恩運動，強調聖靈大能。

以依納爵《神操》為進路的「屬靈導引」，現今在教會非常盛行。《神操》著重用情感去經驗《聖經》中的耶穌，鼓勵人用五官去想像，著重經驗耶穌及神，而不是用理性去理解經文。例如閱讀耶穌平靜風浪的經文，人們可想像在風浪中如何害怕，繼而想像耶穌走在船頭平靜風浪。另外，依納爵主張通過感受「神枯」及「神慰」來明白神的旨意。「神慰」指愈來愈感到自己靠近神，在明辨一件事情時經歷神慰，這可能反映人需要去做那件事，相反，如果感受自己遠離神，這便是「神枯」，反映那不是神的旨意。

坊間的「靜觀」及其危險之處

彭博士分享到坊間的「靜觀」(mindfulness)由卡巴金(Jon Kabat-Zinn)創辦，在跟從禪師及佛學大師學習打坐後，他把打坐去宗教化，然後再帶進世界。卡巴金曾在美國的電視節目上推銷他的著作，由於「靜觀」強調有治療及減壓效用，當時又有大學參與推廣，讓人感覺很科學，慢慢便盛行起來，甚至連香港的學校也曾推動它。

坊間的「靜觀」源於佛學，本身是一種無神論，主張活在當下，以及不批判，在「靜觀」的過程中放下腦海中出現的思緒或感覺，這的確可以令人鬆弛及感覺良好，不過，以人作為中心的「靜

¹ 本文所提的基督宗教，包括東正教、天主教及更正教。另外，為免混淆，在本文中，凡指基督宗教的靜觀(contemplation)，都不會加上引號，但若指其他宗教所提的「靜觀」(mindfulness)則會加上引號「」。



觀」，其危險之處在於人們只著重發現自己，慢慢變得自我中心，覺得社群不太重要。它最大的危險在於操練「靜觀」到可達神通，即是通靈，可帶來一個嚴重的後果，便是「請來易，送走難」。對此，基督徒要非常小心。

這樣說來，是否所有「靜觀」都很危險，包括基督宗教的靜觀，都會招惹邪靈？當然不是，信徒要了解基督宗教的靜觀與坊間所推行的「靜觀」大大不同，其差異在於基督宗教的靜觀建基於《聖經》、神學中的神觀及人觀、救恩和復和、有悠久的傳統及著重服務社群等，更重要的是，**基督宗派的靜觀以神為本，相信聖父、聖子、聖靈同質，亦有其獨特性。**信徒操練靜觀，除了可以了解自己，還可以了解神，與神建立美好的關係，發現神在人生生命中的旨意。這是一種堅持用信心及愛心去經歷



彭順強博士介紹了基督宗教的靈修傳統及靜觀（照片由分享嘉賓提供）。

慈愛的神，而不是去「通」不放過人的「靈」。

整全基督教靜觀

彭博士也介紹了「整全基督教靜觀」，它是一套讓人可安全地進行操練的靜觀模式，透過4CD造就人的身心靈社。第一個C為歸心禱告（Centering Prayer），先讓人的心歸向神。第二個C為認信及認罪（Confessions），人可以在神面前認罪及訴說人生的遺憾，求神憐憫，得著釋放。第三個C為意識（Consciousness），意識到自己的思想、感受，思想自己的思緒，默想自己的感受，然後順勢進入第四個C，即對禱（Conversation/Colloquy）之中，把這些思緒帶到耶穌面前，與耶穌對話，學習聆聽祂的回應。最後一個是D，明辨（Discernment），明辨可以是走進福音書中遇見耶穌，看看耶穌的心意，另一個做法是把耶穌帶入生命處境中，聆聽耶穌。

想要操練靜修，除了持之以恆，也要相信，神是活著的神，今日仍會與人對話。聖靈是會工作的，祂會觸動信徒的心。我們亦要相信耶穌答應過常與我們同在，直到世界的末了。

歡迎大家透過QR Code，收看講座，亦誠邀大家閱讀〈基督宗教也有靜觀……我有話說〉一文，²請到：<https://www.truth-light.org.hk/nt/article/基督宗教也有靜觀……我有話說>，收看文章。



收看講座



2 吳慧華：〈基督宗教也有靜觀……我有話說〉，明光社網站，2021年2月2日，網站：<https://www.truth-light.org.hk/nt/article/基督宗教也有靜觀……我有話說>（最後參閱日期：2022年9月9日）。

與基層家庭同度暑假

感恩在不同基金的資助下，這個暑假本社舉辦了三次的戶外親子活動，包括：南丫故事花園、認識荃灣社區遊及大澳水鄉遊，在活動中我們能服侍基層家庭。

南丫故事花園

在2022年7月23日，我們和參加者一同坐渡輪到南丫島，由於大部份家庭都是首次坐渡輪，小朋友都不禁讚嘆大海的景色。當天的活動包括：親子繪本閱讀、五感體驗、社區探索等。在「放魚籠」活動中，小朋友要將一個放有食物的魚籠放入海中捉魚，有小朋友沒有把繩子綁緊，令辛苦製作的魚籠沉到海底，雖然捕魚失敗，但他們都沒有哭鬧，反過來安慰家長。縱然當日的天氣炎熱，但眼底所見大家都沒有埋怨，家長們既溫柔又堅持，而小朋友則帶著珍惜的心參與活動。

認識荃灣社區遊

7月30日我們到了浩海立方，探游館參觀，在裡面有讓人置身深海的感覺，大大小小的水母，透過七彩的光線變得生動有趣。在導賞員講解下，參加者可以認識水母的種類、豐年蝦的生命週期，更可戴上VR（虛擬實境）眼鏡感受深海潛水樂趣，並透過AR（擴增實境）眼鏡與深海動物互動。資助機構細心地安排了親子STEM模型時間，讓家長和孩子一同砌太陽能車和潛艇。同日下午，義工招待孩子和家長一起午膳，和到六廠紡織文化藝術館參觀，在



在浩海立方，探游館的幻彩燈光下，參加者如置身在深海中。

荃灣區漫遊令他們都很感動，因為素未謀面的教會義工，騰出整個下午陪伴他們，參加活動的孩子更有機會幫忙派口罩予區內長者，祝福社區。

大澳水鄉遊

8月22日我們去了大澳水鄉，在34度高溫下，參加者乘著海風，坐著小艇，希望能見到粉紅色海豚，不過最後因水流問題跟牠們緣慳一面。隨後導賞員社工帶領大家走訪了大街小巷，參觀富歷史感的教堂、唯一的基督教小學等。此外，他們更有機會入棚屋參觀，一眾家長購買了被稱為「一日鮮」鹹魚、小魚乾、蝦米等回家，看到家長及孩子也盡興而歸，心裡感恩也滿足。

實習同學的活動後感

實習同學陳穎淇因著參與活動首次踏足南丫島，讓她有機會了解島上居民的生活與文化，透過活動她更了解到原來基層家庭成員是如此的愛著對方，也觀察到小朋友藉著活動擴闊視野。📌



家長和孩子都很努力製作用作捉魚的魚籠。



在炎熱的天氣下，參加者撐著傘參與大澳水鄉遊。





明光社消息

感恩與代禱：

1. 履新

助理總幹事何慕怡姊妹及項目主任（流行文化）呂英華弟兄已於2022年8月1日履新，願主大大使用兩位之恩賜，並讓他們透過服侍，榮神益人！

2. 立志闖里程碑計劃

香港置地集團公司夥拍香港社會服務聯會推出「立志闖里程」計劃，本社是計劃下的其中一個執行單位，本計劃藉著連串多元化的免費活動，服侍基層家庭，特別是幫助住在劏房的學童，擴展其視野及增加生活體驗，啟迪他們成長。

3. 《不捨得怎放手——偶像文化路人手冊》經已出版

本書冊為讀者探討偶像文化為何在今日出現、偶像的壓力與成長、選秀節目與粉絲經濟、偶像文化與社會、流行文化的神學反思及它與牧養工作的關係。歡

迎以成本價連同郵費，索取這本適合教牧同工、導師、信徒及青少年閱讀的書冊。

4. 2022週年研討會文集（電子版）

《無牆無盡——善用恩賜的斜槓事奉》

本文集收錄了新一代事奉者的分享，闡述他們為何走上斜槓事奉，還記載一些由教牧與機構負責人撰寫的文章，講解神國度的事奉觀及如何在有限的資源下締造一個友善環境，以幫助弟兄姊妹投入事奉。

5. 招聘

• 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，負責撰文、主領講座及聯繫關心此議題之各界團體。應徵者請將履歷寄到本社，詳情請參閱本社網頁。

應邀主領聚會（2022年7-8月；聚會形式：現場、直播、錄播）*

學校

上水官立中學	東莞同鄉會方樹泉學校
大埔浸信會公立學校	東華三院羅裕積小學
大埔循道衛理小學	金巴崙長老會耀道小學
才俊學校	金文泰中學
中華傳道會李賢堯紀念中學	宣道會鄭榮之中學
仁濟醫院羅陳楚思小學	香港四邑商工總會陳南昌紀念中學
石籬天主教小學	香港神託會培敦中學
佐敦道官立小學	祖堯天主教小學
何明華會督銀禧中學	馬鞍山崇真中學
拔萃男書院	馬錦明慈善基金馬陳端禧紀念中學

教會 / 機構

基督教宣道會宣基小學（坪石）	九龍城福音堂得寶堂
救世軍田家炳學校	中國基督教播道會太古城堂
梨木樹天主教小學	中華傳道會上水基督教會
博愛醫院歷屆總理聯誼會	元洲邨浸信會
梁省德中學	竹園區神召會榮恩堂
循理會白普理基金循理小學	赤柱浸信會
舊色園主辦可譽中學暨可譽小學	基督中心堂（旺角堂）
聖公會聖本德中學	基督教香港信義會宏信堂
樂善堂楊仲明學校	基督教香港崇真會筲箕灣堂
	基督教會忠愛堂

* 因受疫情影響，2022年1月至8月取消了學校、教會及機構聚會共 57場。

財政收支報告（2022年7-8月）

收 入	HK \$
資助辦公室按揭	6,132
研究中心奉獻及活動收入	70,152
奉 獻	542,403
學校講座	48,600
其他收入	94,182
「保就業」計劃工資補貼	140,000
總收入	901,469

支 出	HK \$
辦公室供款及利息	115,102
研究中心開支	114,911
薪金及強積金	900,310
經常性開支	102,738
非經常性開支	18,644
總支出	1,251,705

** 上述數字未經核數師審核，祇供參考 **

本期不敷 (350,236)
本年度累積結餘 345,192

二十五載社關情 守護孩子與家庭

2022年12月31日星期六
上午7時至中午12時30分時段內

查詢：2768 4204（賴小姐）

招募賣旗義工
明光社港島區賣旗日

詳情



童途有愛：保護幼兒身心靈計劃



兒童事務委員會
Commission on Children

兒童福祉及發展資助計劃由兒童事務委員會贊助
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。



大手牽小手：保護兒童家長支援手冊

本手冊專為幼稚園與初小學童的家長而設，幫助家長了解本港兒童遭受性侵犯的情況，並協助家長洞悉子女的徵兆，以便及早介入幫助面對性侵犯的孩子。本手冊亦詳細列出兒童性教育的重點內容，助家長進行家庭性教育，讓子女建立保護自己的意識。如欲索取《大手牽小手：保護兒童家長支援手冊》，請掃描以下QR Code登記。

詳情



查詢：2768 4204（江小姐）

費用全免
數量有限
先到先得



（製作進行中）