

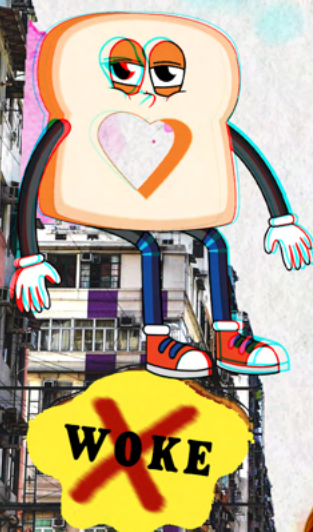


Jan 2025

160期

燭光

在幻覺中醒覺



愛情既要浪漫也要麵包
原生家庭對婚姻的影響
堂會與機構互為肢體共渡時艱
對覺醒文化的反彈
爭議不斷的兒童跨性別治療

總編手記

在幻覺中醒覺 03

性教育專題

愛情既要浪漫也要麵包 04

婚姻家庭專題

原生家庭對婚姻的影響 06

生命教育專題

欺凌，從另一個角度去想…… 08

青少年不能或缺的生死教育 10

社關時事專題

堂會與機構互為肢體共渡時艱 12

性文化專題

對覺醒文化的反彈 14

爭議不斷的兒童跨性別治療 16

LGBT+ 專題

同運議程LGBT+ Agenda 18

光影園地

玩轉腦朋友2 (Inside Out 2) 19

活動回顧

要破的又豈止是地獄 20

如何處理家庭留下的創傷？ 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



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.160 jan 2025

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：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：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、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、陳明泉牧師、關啟文博士、吳浩然校長、蕭如發牧師、康貴華醫生、鍾穎欣女士、丘志強律師、梁麗娟博士、曾敬宗牧師、竺永洪先生、黃靜雯校長

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

燭光
——總編手記



在幻覺中醒覺

許多人每天都在追逐理想，對人生、愛情、自我、未來、社會、信仰……而理想與現實、幻覺與醒覺之間，有時可能只是一線之間。

愛情是浪漫的，但生活是現實的，不懂得為人生作好規劃的情侶，最終恐怕亦無法將愛情當作麵包。當要進入婚姻的時候，對自己或對方若缺乏了解，包括原生家庭的狀況和影響，恐怕只會在日常相處中常常碰壁，小則家嘈屋閉、大則各行各路。對於青少年來說，除了愛情以外，現代社會令他們多了許多不同煩惱，例如性別角色和性別身份，當鼓吹性別自主的狂飆掀起，原本毋庸爭拗的「阿媽係女人」問題，忽然變得莫測高深，究竟性別自主是醒覺還是幻覺？本已煩惱不絕的少年維特，現在有更多莫名其妙的難題！至於生死，就如地獄一樣，對許多人來說更是一個測不透的謎，恐怕不是看完一套電影就可以破解，以為自己已「破了地獄」、懂得生死，難保所看見的不是幻覺。

另一方面，有時學校的校長老師、家長和教會的領袖，本來應比年青人成熟及有經驗，亦不自覺陷入一些迷思之中，例如當校方和家長在處理學生之間的欺凌問題時，便容易因為角色和期望而出現偏差，只看到自己想看或期望看到的事。至於教會群體，有時亦須常常反思，特別當遇到困難時，不要只思考如何繼續下去，更要思考為何繼續下去，有資源而不善用未必值得慶幸，有困難但清楚本身召命，誰又敢說困境不是祝福？說了一大堆，都不是幻覺，而是今期《燭光》的內容，希望能夠為大家帶來一點醒覺。❗



愛情既要浪漫也要麵包



隨著生活水平的提升和消費觀念的變化，年輕人在談戀愛時如何合理管理財務及開支，已成為一個重要課題。本文邀請了資深財富管理規劃師、認證家族傳承規劃師周鴻斌先生，分享在戀愛中明智消費和理財的心得。

拍拖理財智慧，貴乎用心和坦誠

對於許多年輕人來說，金錢不僅象徵擁有購買力，更代表自己有選擇權。在戀愛初期，費用的分擔方法常常成為話題。周鴻斌認為，金錢確實是製造浪漫的一個元素，但如果只用金錢來購買物質，這份浪漫可能是短暫的。真正的浪漫來自於用心的付出，比如在特別的日子準備一個蛋糕，或是一起重遊對大家有特殊意義的地方，這樣的約會才能讓彼此的心更靠近。無論是採用「AA制」（平均分擔費用），還是共同決策攤開支的模式，重點在於雙方坦誠地分享財務狀況和消費習慣。當意見不合時，應該避免其中一方強迫另一方接受自己的想

法，而是應該找出雙方都能接受的折衷方案，這樣才能讓戀情平穩發展。

不健康的理財觀念

在職青年中，常見的不健康理財觀念，包括過度消費、使用金錢長期缺乏規劃，以及輕視賺取金錢的努力。周鴻斌觀察到，許多年輕人被社交媒體影響，容易受到即時滿足的誘惑，比如玩電子遊戲時課金、網購，或入住酒店打卡，然後在社交平台上分享高消費活動，這樣的行為可能導致過度消費，甚至入不敷支。

現今的父母通常都會妥善照顧年輕人的衣食住行，讓他們不必憂柴憂米，擔心生活開支，再加上電子貨幣的便利，如日常用的八達通、信用卡等，讓年輕人在不知不覺中就消費了。這種生活模式，較易令年輕人的理財觀念變得短視，更有可能在未來造成經濟困境，年輕人一旦面對突發事件，例如

失業或要應付緊急醫療開支，便會感到不知所措。周鴻斌指出，如果將這類不健康的理財習慣帶進戀愛甚至婚姻裡，建立家庭後的開支只會愈來愈多，帶來更大的經濟壓力。因此，年輕人應該踏實地檢視自己的消費模式，並建立「先儲蓄後消費」的理財習慣，這樣才能令未來的生活保持穩定。

信用破產影響深遠

有些人過於重視生活享受，甚至寧願借貸度日，還款時也只是償還信用卡的最低還款額，為了延長還款期而支付利息。這種理財方式，可能會導致個人信用破產。周鴻斌特別提到，信用破產會對個人和戀愛關係帶來深遠的影響。當一方因無法償還債務而申請破產，不僅會重創其個人信用，連未來的財務活動也會受到限制。個人的信貸報告會分為正面資料、負面資料和破產記錄等，信用卡逾期還款的記錄會在欠款全數繳還後保留五年，而破產記錄在破產令頒佈後會在環聯信貸資料庫保留八年。對情侶而言，信用破產意味著未來共同購房或支付其他大額開支時，銀行可能會拒絕貸款，這將影響他們的人生規劃。

這些理財不善的問題並非一朝一夕出現，若情侶間有人因金錢問題而感到焦慮，甚至有賭癮或購物成癮，應盡快尋求協助，改變不健康的消費習慣和制定可行的還款方案，以免囤積更多的債務。事實上建立良好的理財觀念和習慣，不僅能幫助個人管理財務，也能為進入婚姻、建立家庭做好準備。

財務規劃可穩定家庭關係

周鴻斌因工作的緣故接觸過許多不同年齡層的客戶，透過他們的生命故事，他看到穩健的財富對不同人生階段及家庭的重要。他有不少已婚客戶會為年幼的子女制定教育基金，確保孩子未來有較佳的經濟條件去發展，背後原因是出於父母對子女的愛。對於一些年齡較為成熟的客戶，他們已經儲蓄了一筆財富，希望在沒有工作收入的情況下，依然可以獲得一些被動收入，與另一半共度快樂的退休生活。另外，一些高資產淨值的家族則會透過「家



周鴻斌先生指，信用破產會對個人及戀愛關係帶來深遠影響。

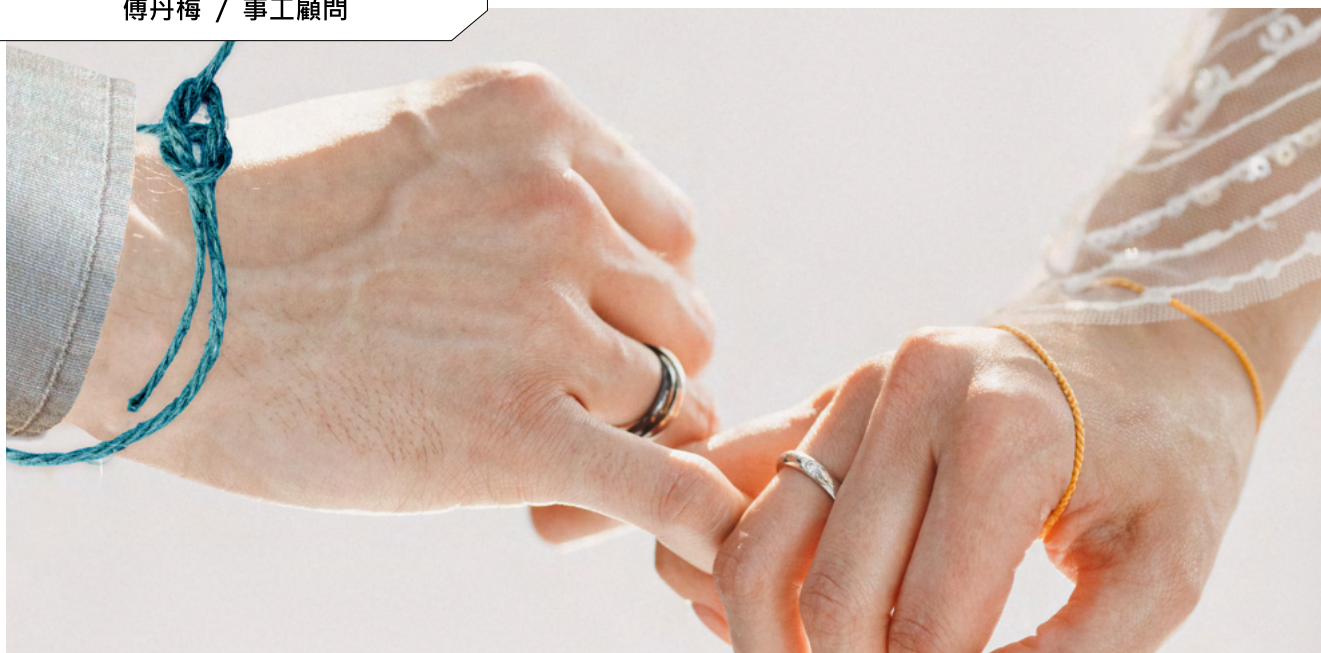
族辦公室」來成立家族信託基金，由具有法律約束力的受託人來執行既定的財務指示，避免夫婦或兄弟姊妹因爭奪巨額財富而起衝突，也讓下一代繼承上一代人留給他們的財富和祝福。

有計劃地理財除了可讓生活得到保障，更可將財富延續給下一代，相反如果理財不善，即使擁有再多的財富，也可能在一夕之間失去，更會導致家庭成員之間的對立。對於一般家庭而言，若父母無法應付日常開支，家庭成員之間難免會互相指責，這背後的原因通常與過去累積的財務壓力有關，或因家中經濟支柱失去工作，家庭便會一下子失去收入來源。因財務問題令家庭成員持續引發衝突，往往會令愛情和親情都磨光。

結語

無論在單身、拍拖、結婚、退休等不同人生階段，金錢的角色都不能被忽視。當兩個相愛的人結婚後，二人便會成為一體，他們會為所組織的家庭進行財務規劃，以為伴侶和孩子提供生活所需。祝願所有情侶能就著消費和儲蓄預算充份地溝通，一起為未來建立堅實的基礎，讓甜蜜的愛情更加穩固！





原生家庭對婚姻的影響



原生家庭像DNA，無形地影響著婚姻

原生家庭是指每個人自小長大的家庭，當中包括父母及兄弟姊妹，在一些三代同堂的家庭，更包括祖父母。每一個家庭都有其獨特的運作模式，包括明言或潛藏的規則、價值取向、生活習慣、角色、責任、權力分佈、溝通、情緒表達、衝突處理及傳遞愛意等方式，每一個家庭成員均受到以上模式所塑造。俗語有云：「有其父必有其子」，每個人的性格、思想、行為和態度都或多或少帶有父母（原生家庭）的影子，它們就好像我們的遺傳基因（DNA）。原生家庭的影響在兩個人結婚後會更明顯地浮現出來，筆者在輔導的過程之中曾遇到不少這樣的個案。

例如有一位來自幸福家庭的女士，她與原生家庭的家人，包括父母、祖父母、兩個哥哥及一個妹妹的關係都很好，家人會互相幫助，即使有衝突也會拿出來討論，尋求解決辦法及和好，很珍惜家

人間的親情，每逢節日或家人生日，都會一起食飯慶祝，在這樣的環境下長大的她很有自信及性格樂觀。她的丈夫卻相反，丈夫的原生家庭，爸爸有賭博的問題，媽媽情緒不穩定，經常無故打罵他們兩兄弟，爸爸沉默寡言，基本上不大理會他們，不會打他們兩兄弟，但亦不會阻止媽媽打他們，因爸爸覺得媽媽打孩子都是為了教好他們，而爸爸媽媽亦經常因為錢銀問題爭吵，兩兄弟每天都是戰戰兢兢地生活，有甚麼需要都不敢說出來，生怕說錯話或做錯事而惹來媽媽一頓毒打。丈夫在這種環境下成長，性格變得孤僻及沉靜，為人亦較為悲觀，除了和弟弟的關係比較好外，一家人的關係都是較為疏離。

他們兩人因為性格的不同而互相吸引，他們結為夫婦，婚後這些原生家庭的影響慢慢地浮現出來，造成彼此的關係疏離及隔膜。妻子有感丈夫遇到問題時不會和她商量，凡事都自己決定，不像她

的原生家庭那般凡事大家有商有量，當兩人發生衝突時，丈夫多數會選擇沉默及逃避，不肯正面解決問題，她經常要猜測丈夫的想法，令她感到很累及沮喪，加上丈夫為人敏感及情緒化，令她感到很難與他有效溝通，她很渴望丈夫能像她的爸爸對待媽媽那樣，主動關心她及表達對她的愛意，生日時會主動安排慶祝活動，而不是像現在這般，需要她提醒丈夫才記得她的生日，還要自己訂位才能一起到餐廳食飯慶祝，漸漸地她對這段婚姻感到失望，萌生離婚的念頭。丈夫卻覺得他們的婚姻很好，沒有問題，很少吵鬧，他自覺自己是一個有責任感和顧家的丈夫，比起他父母的婚姻好千萬倍，直至太太提出離婚，他才如夢初醒，驚覺原來他和太太對婚姻生活的期望有著這麼大的差距，而這些差距都是無形中受到大家的原生家庭的影響而不自知。

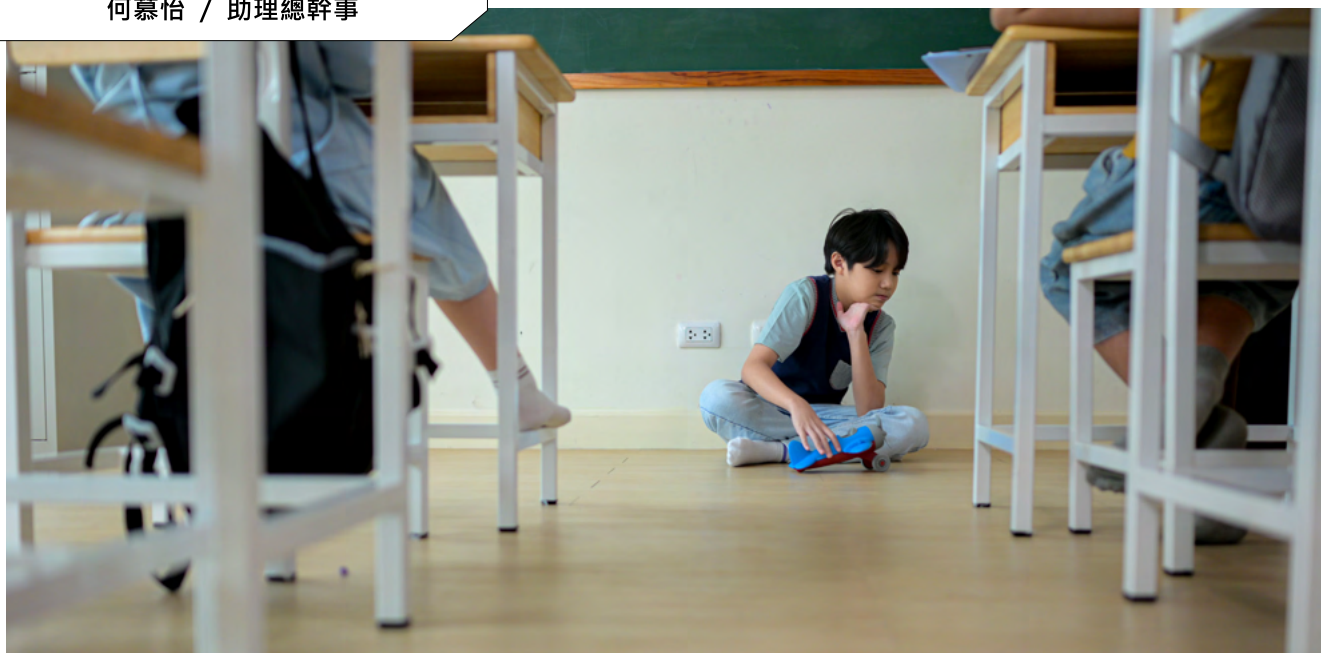
原生家庭像未剪的臍帶，造成有形的影響

有時原生家庭亦會直接影響一段婚姻，這是由於夫婦雙方或其中一方仍未在心理上或情感上離開父母，對父母仍有很強的情感依賴，他們的關係就好像未剪斷臍帶的孩子和母親的關係，一切需要仍要靠母親供給，這就是所謂的「媽寶」。這類人在生活各方面仍未能獨立做決定，仍好像結婚前，凡事尋求父母的意見，當配偶的意見與父母的意見不同，本來應尊重配偶的意見，但媽寶卻仍好像婚前一樣對父母的意見言聽計從，覺得父母不會害自己，都是為他們好；長此以往，配偶會感到自己的地位每每不及丈夫或妻子的父母，心中覺得不忿及不公平。其中一個個案是，丈夫的父母希望他們婚後可以住近父母方便互相照顧，妻子希望可以搬去校網較好及較近工作地點的地區，丈夫最後決定於父母居住的屋苑購買一個兩房單位，父母亦拿出50萬元借給他們作為樓宇首期，妻子並不同意，覺得丈夫的決定非常不尊重她，她在丈夫心目中的地位也很低，加上她不能決定居住地點但卻要協助供樓，覺得很委屈，丈夫卻覺得太太斤斤計較，不懂感恩，這件事在他們的婚姻埋下了怨恨的種子。隨著時間的過去，丈夫凡事聽從父母忽略太太意見的

做法，最終令太太無法忍受，要求離婚，她覺得丈夫的父母就好像他們婚姻中的第三者，處處介入他們的婚姻生活，令她成為這段婚姻中多餘的人。

舊約聖經創世記二章24節提到「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體」，同樣的經文在新約聖經馬太福音十九章4至5節也在耶穌回應法利賽人有關休妻的提問時被引用，「耶穌回答說：『那起初造人的，是造男造女，並且說：「因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。」這經你們沒有念過嗎？』」可見，夫妻二人在婚後要脫離父母，過獨立的生活。這並不是說婚後不需要理會父母，而是優先次序的問題，配偶的意見應先於父母的意見，這樣，夫婦才能同心經營這個新家庭。而作為父母的，當子女已成年並已成家立室，便要懂得放手，與子女建立一條清晰的界線，除非子女主動提出需要幫忙，否則，應盡量避免干預他們的生活，容讓他們可以真正的獨立。🕯





欺凌，從另一個角度去想……



校園欺凌情況在香港時有發生，曾有調查指香港校園欺凌問題亦是全球最嚴重的地區之一，若不妥善處理會導致學童心理質素受到影響，甚至出現自殺等危機。無論欺凌者、被欺凌者、學校、家長在欺凌事件上都有很多迷思，當事情真的發生了，學校或會像驚弓之鳥，希望盡快擺平事件，家長又怕得罪學校而啞忍，被欺凌者恐懼告訴老師反遭責罵而沉默不語，要校園變得和諧，各人必須調整自己的角色，才可讓學童有一個快樂的童年。本文將列舉一些欺凌的真實情況，而中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）校長黃靜雯博士則會作出一些回應，透過她的經驗，拆解被欺凌者、學校和家長的迷思。

情況一：同學受到欺凌，但不敢對老師說，因怕「攞大件事」，又怕遭到老師的責罰。

學校的迷思：黃博士提議學校應追尋學生不敢告訴老師的原因，真實的原因可能未必是怕「攞大件事」，這只是掩飾真正原因的藉口，例如學生其實是怕受到老師的責罵，又或怕要好的同學被罰。

學校要了解學生不願表達的原因，嘗試協助學生釋懷，令他對學校有安全感。調查的過程並不是為了向家長交代，最重要是保護小孩不會持續被欺凌。

若學生害怕被老師責罵，這種情緒不能忽視，學生可能有類似的經歷，心裡有陰影。若學生是怕得罪好朋友而影響關係，學校應教導學生先放下「說出真相就影響朋友關係」的觀念，因為你的人生可以有很多不同的朋友，或者你現在也有很多朋友，而且，亦要向學生解釋，若他真的當你是好朋友，便不會傷害你，做出如此行為。接著，老師也可引導學生思考好朋友做錯事，身邊的人會希望他會變好，告訴他可以改善的方法。在處理的過程中，有些人可能會被罵，但長遠來說對他是有正面影響。此外，學校亦要向同學表達欣賞，因為他向別人的好處去考慮及出發。

被欺凌者的迷思：自己被欺凌，但不願意對老師說，因為怕老師反過來鬧自己，又或是怕對方受罰。黃博士認為同學應換個角度去思考，這是幫助

對方明白這樣做不妥當，他可以透過這件事令對方知道自己做錯。

情況二：學校得知欺凌事件，是否交給訓導主任處理最適合？若發生欺凌事件，是否應由女社工輔導女同學，男社工輔導男同學較好？

學校迷思：學校若知道有關欺凌的事件，通常學校答應家長三日內會調查並回覆家長，跟進事件的工作一般會分成兩部份，一是要作真實性的調查，二是學童情緒的處理。由於被欺負的同學會有恐懼，處於下風，情緒可能未紓緩，此時，學校切忌把事件當作同學之間玩耍看待。黃博士稱，老師應該與學童作分開面見及調查，不要安排欺負者與被欺負者一起作「對質」性的溝通，因為弱的一方很難在強的一方面前說出真話。最好能有兩位老師進行獨立的調查，兩位老師不會預先交流，而對同學的提問是一樣的，並抽取一些見證事件的同學來問，有交叉檢查的作用，從中了解個案的真實性，收集足夠資料後才進行正式會議，商討跟進對策。

家校合作十分重要，家長與班主任聯絡，班主任應成為調查的核心成員，保持與家長的溝通，有需要社工及訓導主任亦可協助，若有需要交給第二位老師處理，第二位老師最好也聯絡家長，以索取家長第一身的感受、憂慮及情況。調查結束後，主導的老師應主動與家長溝通，把結果告訴家長。由於學校未必能聘請一男一女的社工，若不是嚴重的風化個案，社工必定有其專業的能力可以應付，無分男女。

情況三：家長知道子女被欺凌，向學校投訴會否培養子女投訴文化？

家長迷思：家長可以用身教去教導子女認識投訴的界線，例如一個管理員在當值期間睡覺，我們應該如何做？若果不投訴，大廈的住戶可能會有安全的危險，所以在這樣的體驗下，引導子女思考投訴是出於好意。家長亦可以教導子女如何向老師表達自己的感受，一些具體句子、表達方式都可以令他們易於表達自己。黃博士舉例，家長可教導子女說話不要含有判斷性，不要說人家轉述的事，只說自己親眼見到的事情，如：「我見到有同學這樣做」、「我覺得都需要話俾老師聽」、「我親耳聽到有人取笑他」等等。此外，家長亦可教子女在甚



黃靜雯博士表示，老師處理欺凌事件時，應對涉事學童作分開面見及調查（照片由受訪者提供）。

麼情況下告訴老師，例如最好在沒有人的地方，因為若有同學聽到，有機會增加心理壓力。若是低年級的學生或較害羞的學生，家長可以與他一起同行，說：「不如我先與老師說，然後你再講。」切忌對老師說：「你罰這位同學吧。」因為罰與不罰最終是由老師去判斷。

情況四：學生不願與老師分享，家長可以如何做？

學校迷思：若學生不願與老師分享，這已是信任的警號，在同學心目中，老師在學校很有權威，故學校要建立關愛的文化，促進良好的師生關係。透過學校的成長課，便是好的機會讓學生分享生活點滴，遇到與價值觀違背的事情，老師便可以加以指正。黃博士稱，學校要刻意安排班主任課，生命成長課，這些課堂可以讓學生與老師有時間溝通對話，表達心聲，不可只追趕課程。

總結

有時，學校因經驗及人手不足，未必能處理所有情況，家長也可以尋找專業的意見，並與學校合作，多體諒。當然，家長也要特別留意小朋友，若放學後發現他們身體有瘀傷、指甲印等，就要加以警覺。學童未必有判斷輕重的能力，他們或許以為是小事而不與身邊的大人說，但有些事，若不說只會加重其嚴重性，故此家長要與學童多溝通，最好是由大人去判斷事件的嚴重性。❗





青少年不能或缺的生死教育



在電影《破·地獄》中，有不少「金句」，其中一句是：「人一出世就在倒數」。對於較為年長的朋友來說，在年月的流逝中會發現自己的身體在經歷轉變，人不會一直的年輕，總會有一天由壯健慢慢的衰老、身邊的親友慢慢地離開……歲月在教導人慢慢地去接受及面對老、病、死，如能自我反思、與人討論、或找方法去了解，這會是接受「死亡教育」的一種方式。但青少年呢？他們仍在成長階段，身邊的同學、環境都是充滿朝氣，仍有很多時間可以追夢，甚至揮霍，「死亡」彷彿離他們很遠。

然而，了解「死亡」對於青少年來說其實也是重要的，因為不少人了解到生命有限期，才會珍惜光陰，找人生目標及方向，而且，並不是每個人都可以經歷到老、病。當「朝見口晚見面」的同學或

老師，甚至是至親的家人突然因意外、急病或輕生等原因離世，面對一些不可預知的狀況，對青少年來說，他們會感到很突然，亦會手足無措，不懂如何表達感受和消化事件。而華人社會普遍對「死亡」這題目採取避而不談的態度，視之為忌諱，青少年心中即使帶著很多疑問、恐懼、哀傷的情緒，亦可能不懂抒發。

香港學校的課程涉及眾多課題，能給予「生命教育」的空間不多，亦沒有完整的框架及內容要求，要找尋機會與學生探討「死亡」更是不容易。在教育局網站中有一份名為「推行生命教育初探」的教材，¹ 當中提到「幫助學生建立正面積極的人生觀，加強他們面對逆境的能力……探索生命的價值和意義，建立珍惜自己、關愛他人和環境的信念和行為」，這些都是學校應該做的事情，以助學生尋

1 張永雄：〈推行生命教育初探〉，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/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/NewWebsite/Life_understanding/edb_02.pdf（最後參閱日期：2025年1月9日）。



找到做人的方向。教材中的生命教育內容，是從積極人生的方向中去讓學生認識生命、欣賞生命、尊重生命及探索生命等。雖然教材中有提及「生死教育」，並將它列舉於生命教育相關價值的範疇中，但之後並未有提供應用、內容、相關價值觀及它對學生的幫助。

2024年9月，民間智庫MWYO青年辦公室連同香港生死學協會發佈《香港中學生看生死研究報告》，² 當中有受訪學生表示，因覺得生命不到自己控制而感到無奈，亦有受訪同學指有認真想過自殺是解決問題的方法。報告又依據受訪學生對死亡態度的總平均分指出，學生對死亡的態度傾向接受，受訪學生中有人表示對死亡產生較強烈恐懼和擔憂，亦有部份學生逃避去想死亡。報告指出「學生的心理健康自我評價與其生命意義和死亡觀呈統計學上顯著關係，反映良好的生死教育有助於提升學生的心理健康，減少自殺念頭和行為的產生。」³

那麼「生命教育」、「生死教育」及「死亡教育」又有甚麼不同，青少年可以如何學習及理解呢？香港生死學協會會長梁梓敦先生曾在其著作中指出，不少學者或機構對於「生命教育」的定義有不同的說法：如透過觀察與分享對生、老、病、死之感受的過程，並從中體會生命意義及存在價值，培養尊重及珍惜自己與他人的情懷；或教導人珍惜生命、開展生涯、實現生活、豐富人生；或引導人們從醫學、生物學、心理學、社會學、政治學、人類學、歷史、宗教等脈絡去理解生命意義及生命現象，及找尋多元化的方式來展現生命意義。⁴

有部份生命教育工作者會採用的教育模式是將人作為核心，探討人與他人、環境、自己及宇宙／信仰的關係，有關死亡的課題就會放在人與宇宙的範疇中，當中會包括靈性超越之途徑、尋找永恆價值、生命歸宿等內容。⁵ 而「生死教育」是「生命教育」的其中一個主題——死亡是生命裡的一個階段，但它不等於整個生命教育。梁梓敦就指出「死亡教育」是教導學生認識和探討死亡，從死看死；但「生死教育」是教導學生先了解死亡，然後反思生命的價值和意義，從死看生才是生死教育的最終方向。他認為生死教育是一種方式，讓人透過了解死亡，經討論及反思後，而達到「及早預備」和「活好當下」為目的。⁶

如果暫時校園未有空間觸及這題目，就由家庭或教會開始，與青少年談論「死亡」而毋須忌諱，透過不同的材料，如名人離世、災難或自殺新聞、歷史事件、家居環境生態、電影、文學作品、歌曲等，都可以是很好的題材來展開對話，來讓他們表達感受，說說他們學校或同學的故事，師長亦可以趁機了解他們對死亡的想法，並把自己的經驗與他們交流，回應他們的疑問，與他們一起反思。❖



2 王晉璇：〈香港欠缺生死教育 學生如何學會面對死亡和失去？〉，《香港01》，2024年10月10日，網站：<https://www.hk01.com/深度報道/1057152/香港欠缺生死教育-學生如何學會面對死亡和失去>（最後參閱日期：2025年1月10日）。

3 王晉璇：〈香港欠缺生死教育〉。

4 梁梓敦：〈導讀：生死教育是甚麼？〉，載伍桂麟等編：《生死教育講呢啲》（香港：明窗出版社，2020）。

5 梁梓敦：〈導讀：生死教育是甚麼？〉。

6 梁梓敦：〈生死教育，What's next？〉，香港社會服務聯會，網站：https://www.hkcss.org.hk/upload/pr/PB33/專題文章5_生死教育Whats%20next.pdf（最後參閱日期：2025年1月10日）。



堂會與機構 互為肢體共渡時艱

燭光

社關時事專題



時勢艱難，經歷了社會運動和三年疫情之後，再遇上經濟不景，過去一年，不單不少連鎖店、酒樓和戲院要結業，一些堂會和機構亦面對愈來愈大的財政壓力，再加上一些過往有心有力的奉獻者（如教師、社工、醫護等專業人士）的退休潮和移民潮仍未完結，雪上加霜，不少機構需要大刀闊斧節流（包括減薪、裁員、搬去較細和租金較便宜的辦公室、以及削減某些事工等等）。我在機構事奉25年，經歷過沙士、雷曼兄弟破產、社會運動和疫情等種種情況，今次的情況看來更為嚴峻，估計對不少堂會和機構來說，仍有一段頗長的時間要面對財政壓力。不過，作為領受異象和使命而創立的團體，只要行在上帝的心意之中，深信上帝會用出人意料的方法供應各堂會和機構所需。

因此，在考慮任何應變方案之先，必須重新思考堂會和機構在當前的社會環境，究竟如何繼續持守成立時的異象和使命是最重要的，因為一些事工在成立的時候可能有特別的需要，當時移勢易，若有關需要已不存在，堂會或機構已完成了歷史的使命，光榮地退下火線並不是值得羞愧或難堪的事，若仍有心志事奉，上帝自會讓大家看到新的召命，按著時代的變遷而更新變化，因為，沒有異象，民就放肆。作為一個使命團體若只為了維持日常運作，同工卻渾渾噩噩是沒有意思的，也浪費了支持者的奉獻。有些人因為對自己創立或事奉了大半生的堂會或機構有些情意結，就算組織已長期陷入困境仍不想結束是沒有必要的；我們只是管家和僕人，上帝才是老闆，祂在不同的時代會興起不同的人和群體以不同的

方法去服侍祂，我們若將堂會或機構當作個人的成就或產業，反而是自高自大，求主給我們能看清時勢，知所進退。

除了結束營運之外，其實共享資源、甚至是合併也是善用緊絀資源的好方法，香港一個彈丸之地，竟然有1,300多間堂會和數以百計的福音機構。當中一些小堂會因為人口老化、沒有新人加入等因素而餘下幾十會友，當中甚至沒有傳道牧者；有些老化的機構平日甚少活動；也有些機構的事工大同小異，卻各自要負擔幾名同工和辦公室的開支，實在吃力不討好。現時是加強堂會和堂會、機構和機構、以及堂會和機構之間合作的大好機會。

一直以來，很多堂會在星期一至五都浪費了大好的地方，重門深鎖，一些機構卻要捱貴租，彼此共用地方（無論是誰租或奉獻給誰），也是雙贏的方案，但就像非到疫情大家不願意主動學習透過網上直播聚會和開會一樣，大家都很少主動求變，也許現在是時候在非自願但不反對情況下認真地考慮一下了。其實加強合作是雙贏的方案，讓堂會和機構彼此找到合作的伙伴，因為很多時堂會缺乏接觸不同對象的網絡，機構則缺少人力和金錢，兩者可以互補不足，香港寸金尺土，若能省下一筆租金及共用辦公室的器材，小數怕長計，亦十分可觀。

對於一些坐擁大量資金的聯會機構或有可觀的購堂或其他儲備的堂會來說，在現時的环境，增加對不同機構的奉獻、設立一些基金讓不同機構申請、甚至短期免息貸款給一些週轉有困難的機構，比起建堂或儲蓄有意義得多。向誰多給就向誰多要，希望各聯會或大堂會的領導層能有更廣闊的國度觀，將所有主內的群體看作肢體，「我們俊美的肢體，自然用不著裝飾；但神配搭這身子，把加倍的體面給那有缺欠的肢體，免得身上分門別類，總要肢體彼此相顧。若一個肢體受苦，所有的肢體就一同受苦；若一個肢體得榮耀，所有的肢體就一同快樂。」（林前十二24-26）我們都只是神委託的管家，所有資源都

是神交給我們好好運用，它們都不是團體或個人的財產，財主進天國的困難，在於不願將財寶分給有需要的人，無法積聚財寶在天國，也許這也是主耶穌對所有較為富裕的聯會或堂會的提醒。

另一方面，當社會經濟出現困難的時候，一些有穩定收入的弟兄姊妹應該更多留意自己的堂會和不同機構的需要，為了支持自己認同機構的事奉和服侍的群體多走一步。此外，不少弟兄姊妹沒有結婚或沒有子女，若能及早為身後事作規劃，將自己的住宅和其他財產在安息之後，將一部份奉獻給一些自己認同的機構，這些奉獻能對機構的財政起到穩定的作用，而這樣做也是一件美事，可以在自己走完了在世的旅程之後，將祝福延續下去。教會群體就是靠一代一代人的忠心事奉而傳承下去的。教會也好、社會也好，不同的時代都會面對不同的挑戰，比起戰亂、逼迫、洪水、地震、瘟疫或在曠野飄泊來說，我們現在面對的其實又算不得甚麼，只要眾教會和弟兄姊妹都願意跟隨主的教導去事奉、奉獻和對有需要的弟兄姊妹伸出援手，神自然會透過奇妙的安排，供應眾堂會和機構的需要。✚



對覺醒文化的反彈

覺醒 (woke) 這個詞剛開始用於公開言論時，它往往穿插在正義之聲之中，提醒人要消除一切對黑人的歧視問題，而「覺醒」，是指要在社會上對黑人的歧視與壓迫保持清醒，不要讓一些風氣使得人們對歧視問題變得麻木。這些語言令人覺得，「覺醒文化」的確是一個好東西，它讓人時刻警惕不公義的事在發生，既然如此，為何又會有許多人發起反覺醒 (anti-woke) 行動呢？為何知名富商馬斯克會說覺醒文化「殺死了」他的兒子，且誓言要摧毀覺醒文化呢？

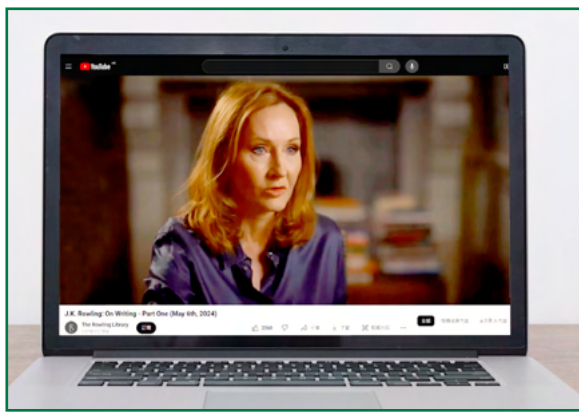
被騎劫的覺醒

覺醒文化要人意識到周圍的歧視以及不平等等事件，特別在「黑人的命也是命」 (Black Lives Matter) 運動後，當中「保持覺醒」 (stay woke) 成為政治左派的用語，之後亦輾轉被附加了許多新的意思，漸漸它也成為了一眾LGBT+ (男女同性戀、雙性戀及跨性別等) 群體的政治用語。時至今日，覺醒文化正為「多元文化」發聲，就如今天的DEI (即多元 [Diversity]、公平 [Equity] 及共融 [Inclusion]) 元素擴散至不同的媒體，連一些電子遊戲也受覺醒文化影響。

當「覺醒」一詞被騎劫，引發了大規模的「取消文化」現象，而取消文化，就是指一班激進的覺醒者嘗試摧毀一些他們認為「政治不正確」的言論，試圖抵制、刪除一切與他們相左的意見或

意識形態。著名小說《哈利波特》系列的作者羅琳 (J.K. Rowling) 在2020年介入了爭取跨性別權益者與性別批判女權主義者之間的爭論，羅琳曾在社交媒體發文暗示女人一詞已被模糊，有人認定她在否定「男跨女」跨性別者不是真正的女性，更指她淪為「反跨性別運動的激進女性主義者」 (trans-exclusionary radical feminist，簡稱TERF)。羅琳其實是同性戀運動的支持者，但因不認同跨性別意識形態便備受批評，更成為取消文化的受害者。主張多元的LGBT+群體，往往以歧視作為武器，排斥一切與自己意見不同的人，想取消他們的發言權，只要有一點不認同，就想辦法將這些人驅逐，這樣到底是多元，還是專制？

覺醒主義 (wokism) 圍繞著平等、公義等範疇的社會問題，特別是要捍衛少數族群，例如反對種族主義、性別歧視以及爭取LGBT+群體的權利。而覺醒的原意是反歧視，但LGBT+群體卻將「歧視」演化為他們「爭取權利」的工具。歧視原意是指基於不正當理由，差別對待某些族群以及限制他們的權利。在過往的種族隔離政策中，許多的黑人受到勞役以及不人道的對待，所以人們需要覺醒，關注受到歧視的黑人，讓他們重獲作為人的基本尊嚴。而LGBT+群體則再進一步，除了要求消除歧視，更爭取他們想要的權利，例如同性婚姻、以自我稱聲明方式變性等等。當然，一切侮辱、人身攻擊以及不合理對待別人的行為，的確是需要正視及糾正



著名作家羅琳因不認同跨性別意識形態而備受批評（圖片來源：The Rowling Library的YouTube影片）。



面對兒子改變性別，馬斯克形容兒子被覺醒病毒「殺死了」（圖片來源：TED的YouTube影片）。

的；但如果連合理差別對待也不接受、將不認同其理念視作歧視，甚至要刪除他人的聲音，這樣的行為同樣是對別人權利的踐踏，無怪乎有人形容這種覺醒文化為思想病毒。而不少人反對性小眾群體爭取某些權利，並不是出於仇恨又或恐懼，而是擔憂社會的婚姻制度和家庭價值遭到破壞，兒童不能健康地成長。

是人們覺醒了，還是潮流所使然？

馬斯克曾在一篇訪問中如此說：「我基本上失去了我的兒子」，他稱兒子被覺醒病毒殺死了，更發誓要摧毀覺醒病毒。馬斯克的其中一位兒子接受了更改性別的治療，馬斯克稱自己被騙去簽署一些文件，讓未成年的兒子接受變性治療，當時他誤以為若不簽署，兒子便可能會自殺。患有性別焦躁症的人是否必須要接受更改性別的治療？若不接受治療，他們的自殺率真的如聲稱的那麼高嗎？英國政府的一份獨立報告指出，欠缺有力的證據證明患有性別焦躁症的兒童和青少年有自殺風險，而提出這種說法的研究，其方法論也很薄弱。

覺醒文化之所以被稱為文化，因為它是一種潮流。不少的青少年受到朋輩的影響而選擇變性，但一些年日後，有些青少年便開始後悔，希望能回復本來的原生性別。一項有關覺醒文化的研究，研究人員引用了不同的調查報告，其中一項由ListenFirst公司進行的調查發現，自2020年4月至7

月，社交媒體推特（現稱X）充斥著大量附有「取消文化」內容或hashtag（標籤）了「取消文化」的帖文。當覺醒成為潮流，甚至成為一個不能遭到批評的意識形態時，它便失去了本來的意義。當一切政治不正確的言論都不能講出口，不能做相關的研究，而政治正確的覺醒思想不斷呈現在電影、電子遊戲、社交媒體中，不少人開始「忍受不了」這股DEI氛圍，社會的反彈自然隨之而來。事實上，被騎劫的覺醒，明顯有著濃厚的後現代味道，它神聖化了個人感覺，就是「我的變性欲望被壓抑，我感覺到不開心，所以他人一定要配合我，消除我的不開心」的幼兒式彆扭。當感覺代替了邏輯，當感覺凌駕於社會利益之上，這根本無法有溝通的可能。

真正的覺醒應該讓人意識到不少的種族受到不合理的差別對待，以及產生的人道危機；虛假的覺醒則是任由人以歧視作為武器來攻擊不認同自己的人，它也誤導一些兒童和青少年認為覺醒才是真理，因此做了無法逆轉的決定，並且後悔莫及，它更令社會飽受了覺醒思想壓迫，最後引致大規模的反彈。❗





爭議不斷的兒童跨性別治療



在過去的10年間，跨性別運動席捲全世界，有些國家已經修訂法例，容許市民按其性別認同，毋須任何醫療證明和手術便可更改他們的性別。雖然如此，但仍有不少跨性別人士會選擇進行不同程度的醫療程序，如荷爾蒙治療或性別重置手術，讓身體呈現出他們期望的另一種性別的形態。

荷爾蒙治療是透過用另一生理性別的荷爾蒙讓服用者的體型和聲線出現變化，而性別重置手術則是不可逆轉的外科手術，女性轉為男性的完整性別重置手術包括切除乳房、子宮和卵巢，及建造陰莖；男性轉為女性的完整性別重置手術則包括切除陰莖和睪丸，及建造陰道和乳房。

無論其他人對跨性別的想法如何，如果跨性別人士是年滿18歲的成年人，他們是有權決定自己的身體接受任何程度醫療程序的。但如果跨性別人士是未滿18歲的兒童，接受醫療程序的決定權究竟應該歸跨性別兒童，還是他們的父母呢？法例應該容許還是禁止跨性別兒童接受相關的醫療程序呢？

以藥物延緩青春期的發育

當兒童進入青春期，身體會因著生理性別發育而出現第二性徵，當中一些轉變出現以後便難以改變，如男女骨架的生長。對跨性別者來說，他們希望可以透過服用荷爾蒙逆轉有關轉變，因此一些極端性別意識的人士積極推動性別肯定治療 (gender-affirming care) 的方針，建議患有性別不安症 (又稱作性別焦躁症) 的兒童服用青春阻斷劑 (puberty blockers)，使身體保持「兒童」的形態以延遲其生理性別第二性徵的發育。當該兒童確定其性別認同後，就讓他們接受不可逆轉的外科手術，切除健康的乳房或下體性器官。

青春阻斷劑是治療性早熟的藥物，作用是阻礙青春期過早出現，這類藥物不是為了阻礙正常青春期出現的荷爾蒙激增情況。青春阻斷劑其實會影響使用者的骨質密度和心理健康，令他們容易出現情緒不穩定的情況。除此以外，青春阻斷劑是否真的能幫助患有性別不安症的兒童呢？

英國禁止向未成年人士提供青春期阻斷劑

英國國民保健署 (NHS) 在2020年委託英國皇家兒科和兒童健康學院前院長Hilary Cass醫生主持一項獨立審查，就署方向對性別認同或性別有疑問的兒童和青少年提供的服務作出建議。2023年6月，英國國民保健署發出新的指引，由原先醫生可處方青春期阻斷劑給患有性別不安症的兒童，改為在未來只容許醫生向參與性別認同服務臨床研究的兒童處方有關藥物。

2024年4月，Cass醫生發佈獨立審查的最終報告指出，雖然相關領域已有大量研究，但那些研究的質素未達標準，意味著沒有可靠的證據來做出臨床決策；而現時人們仍未掌握到青春期阻斷劑對性別不一致的兒童和青少年的長期影響，因此無法確定它們是否安全，也不知道哪些兒童可能會從中受益。對於兒童和青少年的跨性別認同狀況，臨床醫生也無法確定哪些兒童及青少年的跨性別狀況會一直維持。

雖然審查報告對於跨性別狀況及治療方法提出了許多不確定因素，但為了保障未成年人士的健康，英國政府仍在2024年12月宣佈，禁止提供青春期阻斷劑予18歲以下的青少年和兒童。而被診斷為患有性別不安症、符合各種臨床標準並年滿16歲的人士，仍可接受荷爾蒙治療，這亦是依據英國政府容許年滿16歲人士可自行決定接受何種醫療程序的規定，因此這些青少年毋須家長同意亦可接受有關治療，不過，只有年滿18歲人士才可以接受性別重置手術。

禁制治療與否在美國觸發分歧

而在美國，不同州份對是否容許未成年的跨性別人士接受性別肯定治療存在極大的分歧，有17個州或特區為了跨性別治療立法，除允許使用青春期阻斷劑外，更容許未成年人士接受性別重置手術，雖然未成年人士要先得到家長同意才可接受治療，但家長往往被告知手術是子女唯一的出路。與此同時，也有26個州立法限制未成年的跨性別人士接受性別肯定治療。現時美國社會關注有關議題的人士都因為一宗審訊而將焦點落在田納西州。

2023年，田納西州通過了SB1法案，禁止醫療保健者為未成年的跨性別人士提供性別肯定治療，當中包括青春期阻斷劑、荷爾蒙治療和性別重置手術。隨後拜登政府管轄的司法部認為，該法案違反了美國憲法的平等保護條款，遂向州政府提出訴訟。司法部及跨性別青少年等人士就案件上訴至美國最高法院，法院已在2024年12月4日開庭審理案件，預計在2025年6月，法院將公佈裁決。

美國有20多個州份都有通過類似田納西州的法例，所以這次審訊的結果不只影響田納西州，還會影響其他州份，法院會為限制未成年人士接受性別肯定治療的法例是否違反憲法作最後裁決。現時最高法院共有九位大法官，六位是保守派人士，三位是自由派人士。估計在保守派佔多數的情況下，最高法院會維持田納西州限制未成年人士接受性別肯定治療的法例，至於其他州份的情況，則會由州政府或美國國會討論和作決定。

在前總統奧巴馬及拜登統治時期，美國由自由派主導了社會文化的走向，極端的性別意識盛行，《美國醫學會雜誌》(JAMA) 在2023年發表的研究顯示，在2016至2020年，美國有3,215位12至18歲的青少年接受了乳房或胸部的性別肯定手術。但在這一兩年間，保守勢力在歐美抬頭，社會輿論亦開始轉趨認同保守派。美國整形外科醫學會 (ASPS) 在2024年更發表聲明，表示透過胸部與生殖器手術作為長期治療青少年性別不安症的方法，其成效存在相當大的不確定性。

2017年，特朗普就任美國總統大概一個月就廢除了奧巴馬時代通過的跨性別廁所政策，該政策容許跨性別學生在公立學校依照性別認同使用洗手間，而特朗普在2025年1月20日一上任後就簽署行政命令，強調美國官方政策只有兩種性別：男性和女性，這項行政命令自然會引起跨性別群體的反彈，未來或會觸發更多訴訟的出現，相信在美國社會有關跨性別的爭議仍會持續下去。🌱



同運議程 *LGBT+ Agenda*

全球

2024年12月4日，美國最高法院開始審理田納西州禁止未成年人接受性別肯定治療的法例，外界估計法院可能會支持該項禁令。

2022年，一群來自美國威斯康辛州的家長向該州學區Eau Claire提訴，指控學區發出指引，鼓勵員工與學生討論跨性別事宜，違背了憲法保障的父母權利，下級法院曾判家長們敗訴，家長們上訴，2024年12月9日，最高法院駁回了有關上訴。

2024年11月25日，美國的地方法官S. Kato Crews拒絕了一項請求，該請求旨在阻止一名聖荷西州立大學的男跨女跨性別排球員參加美國西部山區聯盟的賽事，有九名現役球員入稟法院，認為容讓他參賽會對女性運動員不公平，有關請求最終遭法院拒絕。

2024年12月13日，美國喬治亞州有共和黨參議員建議，該州應制定法例禁止男跨女跨性別者參加高中及大學的體育運動項目。

2024年12月12日，英國歷史最悠久的高爾夫球會——皇家古老高爾夫俱樂部推出了一項新的競賽政策，表明男跨女跨性別運動員不再可以參加女性專業和精英高爾夫球錦標賽。

2024年12月11日，英國草地網球協會更新了規則，禁止男跨女跨性別運動員參加全國性及協會轄下的女子組賽事，新規則於2025年1月25日生效。

根據西班牙媒體在2024年10月的一篇報道，西班牙球會歐霸體育會與特拉薩球隊在加泰隆尼亞的女子足球聯賽中對賽，歐霸體育會在賽事中勝出，但隊內有兩名接受過性別轉變治療的女跨男球員，二人臉上均長出了鬍鬚。當地有議員公開對賽果表示不滿。

2024年8月，聯合國推出了一份名為《暴力在體育運動中侵害了婦女和女孩》報告，指截至2024年3

月30日，有超過600名出生時為女性的運動員在400多場不同項目的運動比賽中，因與跨性別運動員（生理男性）競賽而失去了獎牌。

本地

政府就公屋、居屋政策及本港的遺產繼承條例被指對同性伴侶不公平的司法覆核案提出上訴，終審法院在2024年11月26日裁定政府敗訴。在房屋政策方面，終院判詞指，在海外締結且有效的同性婚姻是公開作出的承諾，並超越純粹的同居關係，法官認為它與異性婚姻無異。《基本法》第三十七條雖規定惟有異性伴侶享有受憲法保障的婚姻權利，並獲得婚姻的法律地位，但同性伴侶向房委會提出申請的權利，不涵蓋在相關法律地位內。在遺產法例方面，終院法官認為海外註冊的同性婚姻與異性婚姻無異，而《無遺囑者遺產條例》和《財產繼承（供養遺屬及受養人）條例》的立法目的，與生前贍養責任無關，只關乎死者無遺囑下的財產分配。律政司指同性伴侶無法在香港合法結婚，故與異性伴侶有別，法官認為這是循環論證，有關理據正是針對同性伴侶的差別待遇。就上述案件，終院均判政府敗訴。特區政府表示會仔細研究判詞並徵詢律政司意見，以決定適當跟進行動。📌



終審法院就有關同志權益的公屋、居屋及遺產案作出裁決，裁定政府敗訴（圖片來源：香港終審法院網頁）。

（資料截至2024年12月23日）



詳盡版



郭卓靈 / 項目主任 (傳媒及生命教育)



基本的情緒遭到阿焦囚禁，令韋莉失去自我。

玩轉腦朋友2

INSIDE OUT 2

——在不安裡忠於自己

韋莉搬到三藩市兩年了，她與同學貝兒和姬絲成為了冰球好手。而她的情緒控制台出現了「青春期」警報，之後消極的阿厭、內向又害羞的阿慙、容易焦慮的阿焦、經常羨慕其他事物的阿羨來到了控制台前。韋莉即將升上中學，她很想進入心儀的火鷹隊……阿焦為了未來「計劃」竟把基本的情緒們都困起來，由於「自我意識」被改變，韋莉開始做出與以往不一樣的行為：偷看教練筆記，並與舊隊友的關係變得緊張……

猶記得第一集《玩轉腦朋友》在九年前上映時，看著主角韋莉的幾個情緒在「腦海」中影響著她，有主導的情緒阿樂，亦有被壓抑的阿愁，故事場景十分有趣，而且還讓觀眾學習到基本情緒的神奇運作，當面對環境改變，會容易出現負面情緒，而如果有情緒被壓抑，又會產生出新的問題。明光社當時邀請了拉法基金臨床心理學家葛琳卡博士來到電影小組，分享壓抑情緒的問題。

於第二集，韋莉因著升學，再次面對與冰球隊



新出現的情緒包括阿慙、阿焦、阿羨及阿厭。



阿焦掌管了情緒控制台，令其他的情緒不能展現。

友分開的不安，也因著想追隨明星球手阿V，而希望進入火鷹隊。阿羨的慾望及阿焦的操控，令韋莉逐步改變。電影使觀眾知道青春期的焦慮會令青少年想得太多及可能引發的風險。這也使韋莉收起了以往的自己（情緒及自我），做出一些有違自己價值觀的事情。結果，這令她在球場上變得急躁，撞傷了好友，不知所措的她出現了恐慌狀況。

最後是甚麼緩解了韋莉的焦慮（擺脫阿焦的操控）？是阿樂回來與阿焦好好溝通，使阿焦知道不需要去改變自己，反而應該接納自己、了解自己的過去，如能接納自己的好與不好，了解自己的信念及自我認知，便可以繼續成長，成為一個更好的自己。

兩集的《玩轉腦朋友》都是很好的電影，它們使筆者想起兩本書：《點解學校無教過情緒科》及《點解學校仲未教情緒科》，作者崖柏為臨床心理學家，於書中分享了一些有關情緒調節、人際關係、創傷自癒等內容，可以為仍在「社會大學」讀書的朋友補補課吧。❶

要破的又豈止是地獄——

由《破·地獄》看宗教禮儀背後的文化及意義交流會

香港電影《破·地獄》自去年年底開始成為了城中話題，引起了大家對喪禮儀式、家庭關係、生死教育等的討論。一部以道教喪禮儀式為背景的电影，對於部份基督徒而言似乎是忌諱，難以開放討論。明光社為此也要「破一破」忌諱，與中國基督教播道會恩福堂於2024年11月27日在恩福中心合辦了一次交流會，請來愛百合機構牧養總監吳思源先生及中國神學研究院教授（神學科）雷競業博士擔任嘉賓，藉電影與參加者分享有關基督教殯儀及「四道人生」。當晚活動約有350位參加者出席。

喪葬禮儀的五大要素

思源在當晚帶大家從電影看喪葬禮儀的療癒意義，他認為一個好的喪葬過程能為生者帶來療癒，讓他能夠重新再出發。不單是基督教，他指任何喪葬禮儀，都包含了「緣」、「殮」、「殯」、「葬」及「續」這五個要素。

對於「緣」，思源認為作為禮儀師、牧師或善別小組的組長，能服侍一個失去家人的弟兄姊妹，都是一個「緣」。只要好好把握機會就能幫助他們，反之，如果把握得不好，就會成為他們關係中或信仰上的絆腳石。他形容一件死亡事件就好像有人揭開了一個地毯，內裡封塵了幾十年的恩怨、不開心、苦澀、矛盾，一旦揭開就有許多東西會顯露出來，由用甚麼儀式、由誰帶領、家產等一連串問題都可能引發爭論，這個「緣」就是要把握機會好好處理。

「殮」是遺體肉身的處理，有分「小殮」，即化妝、換衣服，及「大殮」或「入殮」，即將遺體放入棺材的儀式。「殯」禮是一個禮儀，思源認為在世的家人都是持份者。他比較了道教與基督教的殯禮，前者有喃嘸師傅「破地獄」，帶領家人於儀式中為亡者做點事，這種參與及溝通會為家人帶來安慰及釋懷，反觀基督教的安息禮，很多時都未能讓家人參與其中，窒礙了他們表達感受及釋懷。不過思源亦表示，近年基督教喪禮都有點進步，家人可以在中間分享、搜集亡者相片並剪輯、播放、彈奏音樂或獻唱歌曲等，讓家人有機會為亡者做點事情。而講道方面，如果只在開始及結束時提及亡者的名字，中間完全沒有提及與亡者有關的內容，他認為這種安排不好，因為安息禮應立體全面，在溫度、厚度和深度上多做一點。

他亦分享到「葬」這個要素，香港大多數情況是用「火葬」，較少情況用「土葬」，對基督徒來說，兩者在意義上不會有很大分別，因為這不影響信徒的復活應許和事實。而「續」（aftercare），即指在所有忙碌的儀式過後，在世的人要面對失去亡者的生活，這才是真正哀傷的開始，因此輔導、哀傷治療、教會的跟進及繼續紀念亡者等，都是重要的。思源最後總結，喪事是亡者家人的椎心之痛，不能掉以輕心，鼓勵參加者要珍惜相遇這緣份，努力對喪親者給予幫助。



吳思源先生（左）與雷競業博士擔任交流會的嘉賓，與參加者談生死。



約有350位參加者出席了當晚的交流會。

電影裡的「四道人生」

雷競業博士指出基督教的其中一個特色，就是常常強調從「死」去思想「生」，既然信徒知道有一天要離開這個世界，死後會有審判，便應該從這個角度去反省人生。

他透過電影《破·地獄》分享了「四道人生」。第一個「道」就是「道別」。《破·地獄》以兩場葬禮作為起首和結尾，來了一個首尾呼應。「執骨」及「破地獄」的儀式在告訴觀眾，「道別」應該謹慎、有秩序，並且很尊敬地跟亡者告別。雷博士亦分享到，「道別」時，無論在戲裡還是戲外，都不能急，當中是有一個過程的。如電影中有位孩子死了多個月，媽媽（韋羅莎飾）要找專人把屍體防腐及包好，雷博士認為媽媽伏在兒子的棺木上哭了出來，表示她那時才能跟兒子道別。電影除了談及「死別」，也提到「生離」，文玥（衛詩雅飾）的哥哥志斌（朱伯康飾）與爸爸Hello文（許冠文飾）也沒有好好的道別，他在爸爸病倒後才告知妹妹自己要移民，引起了衝突。雷博士指有特別離都要經過幾個階段，包括否認、憤怒、討價還價，最後才能接受。

第二道是「道歉」。雷博士認為學習聆聽上一代的「道歉」是一種功課，電影中的Hello文是上

一代的中國男士，很多東西都不懂說，包括「道歉」，作為子女要學習感受他們的道歉，他們的一些行動，其實是在表達一份歉意。就如Hello文願意乖乖的坐著讓女兒為他洗頭，不罵人、不說女人骯髒，這也可說是一種道歉。

第三道是「道謝」。雷博士認為電影中沒有很明顯地提及「道謝」，他認為人與人之間的「地獄」就是有很多牆，道謝的說話可以破去人與人之間一些隔閡，尤其應對家人多說道謝的話。第四道是「道愛」。有關「道愛」，雷博士認為道生（黃子華飾）起初不想要小孩子，是因為被「死」所影響，到最後他改變了懂得珍惜當下，並接受了新生命到來。

雷博士建議基督徒去思考甚麼才是活得精彩的生命，他認為有機會去愛和接受愛的生命是精彩的；而他的家庭、女兒們可以讓他學習如何去愛。最後，他以一首英文歌曲 *If Tomorrow Never Comes* 作結，¹ 這首歌鼓勵人們珍惜每日活著的日子，並多些對所愛的人表達自己心中的感受。

誠邀大家透過QR Code重溫當晚講座。



收看講座



¹ My Music Lover, "Garth Brooks - If Tomorrow Never Comes (LIVE) Lyrics 1989", YouTube, last modified September 19, 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=ib71HRznJd0>.



如何處理家庭留下的創傷？

家庭應該是子女的溫室，奈何在有意無意之間，不少家庭帶給子女的卻是傷痛經歷，這些負面經歷伴隨孩子成長，有可能影響他們日後的人際關係，甚至出現精神或心理障礙。為了不讓童年期的負面經歷蠶食人生，我們該如何幫助自己，又如何成為其他受傷之人的同行者？明光社於2024年11月6日下午舉辦了網上專題講座：「如何處理家庭留下的創傷？」，並邀請了建道神學院輔導系副教授劉佩婷博士擔任嘉賓，講解如何妥善處理心中的傷口。

若在原生家庭經歷了一些心靈的創傷，這可能會永遠存在的，劉博士建議有這樣經歷的人可以寫日記，既可抒發自己的感受，又可以自我安慰。事實上，這些難以啟齒的經歷，不是人人聽後都懂得去回應。她以自己為例，她曾在童年時有不快的經歷，也嘗試與朋友分享，但對方有心無力，聽一些又不聽一些，最終未能掌握整個故事。長大後，她發現自己也可以幫助自己，自己的故事不用向其他人交代，而且還可以在日記內關父母，抒發情感。在整個過程中，她一邊寫日記，一邊發現對自己的認識加深了，原來自己的內心除了對父母有憤怒外，更加還有傷心。當然，朋友是必須要有的，但他們不是輔導員，她稱：「朋友的存在證明你是正常人。」因為在家人面前，或會有很多不平等的關係、地位和權力的比較，有些人還需要長期與父母保持距離。然而當與朋友在一起，卻沒有這種扭曲的關係，這會令人有一種做回正常人的感覺。

劉博士建議，用新的角度去看自己的成長經歷。若小時候曾被父母責打、精神虐待，我們不要責怪父母，而是認定我們有責任去重整自己的傷痕。人在成長中，忠誠是十分重要。在小時候，父母是人效忠的對象，但去到某個年紀，就要重整效忠的對象，這個人可能會是你的丈夫、家庭，故此人與父母的關係是短暫的，就如聖經所說：「人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體」。我們長大後，忠誠的對象應是上帝。父母也是人，他們都是有限，會令人失望的，所以，我們要重新調整方向，回到上帝那裡。信徒或會有不幸福的成長經歷，惟有透過上帝的介入，才可以轉化，令它成為一個有力的見證。❗



劉佩婷博士建議，用書寫日記的方法來抒發感受。



感恩與代禱：

1. 請記念明光社需要

在退休潮、移民潮和經濟不景三重夾擊之下出現結構性奉獻下滑，令明光社在2024年經常出現銀行戶口只餘下約一個月開支的嚴峻情況，但我們不想減少現時十分重要的服侍，包括往學校主領大量性教育和傳媒教育工作坊，為對離婚、再婚感困惑人士提供的輔導服務、關心基層家庭和兒童的事工、以及就社會倫理問題公開發聲的工作。我們除了努力開源節流，也請眾教會和弟兄姊妹支持我們的事工，在禱告中記念我們的需要。



捐款支持

2. 九龍區賣旗日 急需招募賣旗義工

2025年2月1日（星期六）是明光社九龍區賣旗日，當日**是農曆年初四，招募賣旗義工倍感困難**，誠邀大家於當日早上抽兩小時，成為賣旗義工，為我們籌募經費。



義工登記

3. 聖誕探訪

2024年12月20日，基督教宣道會恩澳堂的同工及執事與本社同工一起探訪本社服侍的基層家庭，在聖誕期間送上點點暖意。



4. 同工消息

項目主任（基金及拓展）林浩揚弟兄已於2025年1月到職，求主使用弟兄的恩賜，助我們開拓資源。

5. 招聘同工

誠邀認同本社宗旨之熱心基督徒加入，現誠聘：行政幹事／助理幹事、會計幹事（全職／兼職）及兼職庶務員，應徵者請將履歷寄到本社，詳情請參閱：<https://www.truth-light.org.hk/recruit/entry>

應邀主領聚會

（2024年11-12月；聚會形式：現場、直播）

學校

大埔循道衛理小學
中華基督教會基朗中學
中華傳道會劉永生中學
元朗公立中學校友會小學
天主教伍華中學
民生書院
何明華會督銀禧中學
佛教沈香林紀念中學
沙田崇真中學
沙田循道衛理中學
拔萃男書院
拔萃男書院附屬小學

東華三院邱金元中學
東華三院馮黃鳳亭中學
東華三院黃鳳翎中學
東灣莫羅瑞華學校
保良局唐乃勤初中書院
保祿六世書院
迦密梁省德學校
迦密愛禮信中學
香海正覺蓮社佛教正覺蓮社學校
香港真光書院

香港路德會馬錦明慈善基金馬陳端禧紀念中學
浸信會呂明才中學
張振興伉儷書院
港大同學會小學
順德聯誼總會李兆基中學
喬色園主辦可立小學
新生命教育協會平安福音中學
聖公會基樂小學
聖公會聖十架小學
聖公會聖西門呂明才中學

聖公會蔡功譜中學
聖公會諸聖中學
樂善堂梁銑琚學校
樂華天主教小學
寶安商會王少清中學
寶血女子中學
耀中國際學校（中學）

教會／機構

中國基督教播道會太古城堂
中國基督教播道會窩打老道山福音堂

竹園區神召會榮恩堂
佐敦浸信會
東華三院
恆青浸信會
香港細胞小組教會事奉訓練學院
基督教香港迦南堂
基督教聖恩會
基督教關懷無家者協會
將軍澳基督教錫安堂
灣仔浸信會

財政收支報告

（2024年11-12月）

收 入	HK \$
資助辦公室按揭	4,700
研究中心奉獻及活動收入	20,290
奉 獻	1,255,003
學校講座	67,200
其他收入	56,478
總收入	1,403,671

支 出	HK \$
辦公室供款及利息	121,357
研究中心開支	83,955
薪金及強積金	845,538
經常性開支	183,625
非經常性開支	26,564
總支出	1,261,039

** 上述數字不包括渣打香港馬拉松慈善跑、賣旗收支及未經核數師審核，祇供參考 **

本期盈餘 142,632
本年度累積不敷 (295,734)





渣打香港馬拉松2025

堅守信念 明光同行

— 慈善跑 —

2025年2月9日 (星期日)

Standard Chartered
Hong Kong Marathon
渣打香港馬拉松 2025



明光社獲「渣打香港馬拉松2025」慈善計劃批出35個10公里賽事名額，透過所籌得的款項，可在中、小學校推行有價值的情性教育，讓青少年學習彼此尊重，健康成長。請掃描QR Code贊助慈善跑選手。



捐款贊助選手

主辦



愛·童行 畫出彩虹計劃

資助



兒童事務委員會
Commission on Children

童行有你
WALK WITH KIDS



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。

生命教育 短片

這系列的生命教育短片適合高小至初中學生收看，透過發生在幾位主角身上的小故事，引發學生思考如何運用時間、善用零用錢和培養好習慣，期望短片能幫助學生建立正確價值觀和良好品格。請掃描QR Code收看兩條生命教育短片。



收看短片



查詢：2768 4204 (鄧小姐)