



Jul 2025

163期

燭光



本末倒置 話完美

肌肉不會背叛人？——淺談健身與失戀
「腦殘」遊記——短視頻對兒童的影響
完美與是且之間，助孩子掙脫完美枷鎖
教會與家庭從不對立
明光社性教育願景分享會

總編手記

本末倒置話完美 03

流行文化專題

肌肉不會背叛人？——淺談健身與失戀 04

「腦殘」遊記——短視頻對兒童的影響 06

生命教育專題

完美與是旦之間，助孩子掙脫完美枷鎖 08

孩子不想上學了 10

商業代孕引爆的倫理爭議 12

婚姻家庭專題

原生家庭如何影響人際關係及婚姻觀 14

社關時事專題

教會與家庭從不對立 16

光影園地

《哪一天我們會紅》 18

LGBT+ 專題

同運議程LGBT+ Agenda 20

活動回顧

明光社性教育願景分享會 21

繪本有助宣揚正向教育 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.163 jul 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、何志濂牧師、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

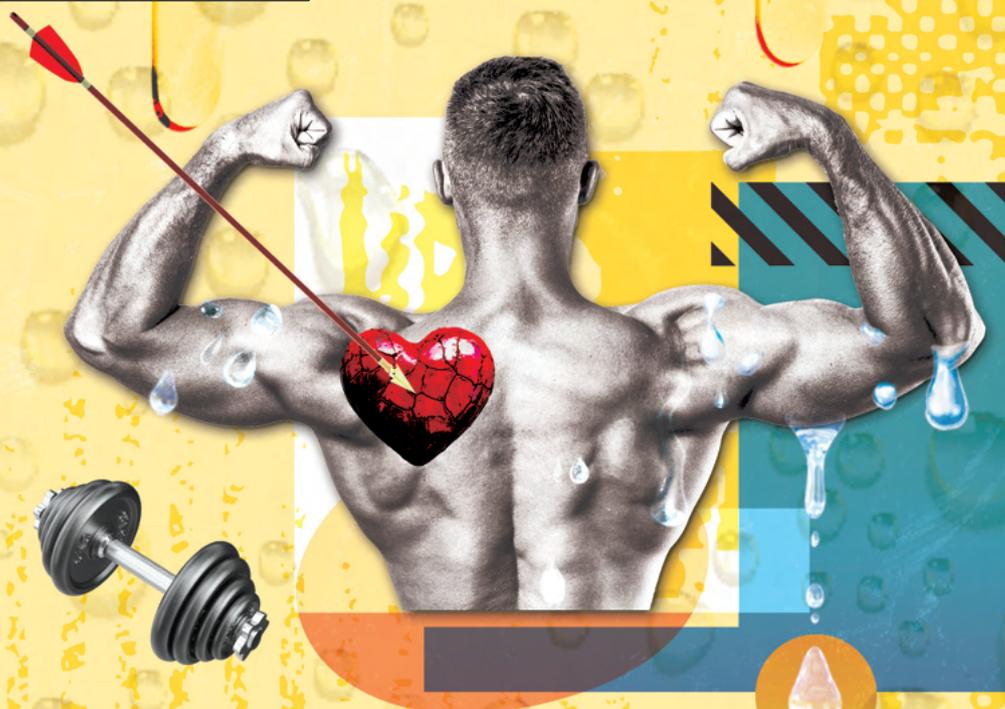
本末倒置話完美

許多人心裡都渴望完美，甚至終其一生追求完美，但現實是世界從不完美，而人為了追求完美往往犧牲了一些本來也很美的事物、或者間接地傷害了他人（特別是自己所愛的人）。正如父母愛子女是十分自然的事，但當父母想為子女打造完美的未來時，卻為他們帶來很大的壓力。而一些夫婦認為有子女才能令人生和婚姻關係完美，不惜使用一些倫理上有爭議、自私的人為方法，例如買精買卵借肚代孕等，罔顧了被當成貨物或寵物的嬰兒將來會對身份感迷惘、以及被人為剝奪在親生父母照顧下成長的基本人權，將自己的完美建築在他人的困苦之上。

做父母的當然想將最好的、最完美的給予子女，但期望愈大壓力愈大，近年香港學童的自殺、抑鬱和不想上學的情況令人關注，與父母的完美夢想背道而馳。其實，有時做父母根本毋須刻意做一些事去影響子女，因為每個人在潛移默化之中就受著原生家庭的影響，這樣說不是要做父母的掉以輕心，而是期望父母知道，要引領子女，就要以身作則，用榜樣而不是外力去催逼子女，讓他們知道怎樣走當行的路，比起甚麼贏在起跑線更重要。

最後，傳統教會對牧者、長執和信徒都有很高的期望，希望大家全然委身、盡心盡性盡意盡力愛神，卻容易忽略了當事人和其家人的需要，變成對家庭不友善，將愛神與愛家人對立起來，將優劣次序當成不可並存的選擇題，這是十分可惜的，有時所謂完美不是追求單一事件的極致，而是學會兩全其美，不要本末倒置而已，所謂「物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」（《禮記·大學》）





肌肉不會背叛人？ ——淺談健身與失戀

香港現今的健身文化可謂非常蓬勃，雖然自1986年開始營業的大型健身中心舒適堡 (PHYSICAL) 在去年結業，但健身氣氛仍未見減退，甚至某些健身中心分店愈開愈多，不少香港人也都擁有健身中心的會籍。不過，以筆者的經驗和觀察，願意花時間健身的人，並不全然為了追求健康，更多的是基於其他實在的原因，而健身亦與其他運動有著重大的分別，其特點引人反思。

健身運動的興起

其實香港的健身文化早已開展，其起始點在上世紀80、90年代，當時不同地區已出現一些大型健身中心，分店亦遍佈中環、銅鑼灣、尖沙咀等地區。而健身中心為要招攬會員，不少健身教練亦

開始在街頭推銷各類型健身計劃。正因為街頭推銷的出現，健身業予人的印象漸漸變得負面。雖然健身文化以不同的形式存在著，但健身從業員使用的推銷方式讓人聯想到「傳銷」，就是萬一被健身中心纏上，便「萬劫不復」。舒適堡便曾一度實行硬銷的手段，有媒體稱，舒適堡過去要承擔分店的租金、人手以至水電煤的龐大開支，維持營運的成本自然就轉嫁到消費者的身上，當中的健身教練需要跑單，久不久便有會員「被說服」為幾百堂健身課付費，類似的「割客」新聞並不罕見。

不少關於健身教練硬銷的投訴出現，有些更跑到報章上，「健身」的負面形象與「傳銷」、「保險」等行業的不良銷售手法幾乎畫上等號。但儘管

如此，香港健身場地的規模和會員的人數在2000年代或以後仍不跌反升。單看如此的社會現象，腦袋不禁會冒起了數百個問號，亦即是代表有其他更重要的因素使得人們在「行頭複雜」的健身文化下，仍然選擇健身。

不少人會說，健身不就是與其他運動一樣，就是一項能夠提供多巴胺，且有益身心的運動，如同有人選擇跑步，有人選擇踩單車一樣，健身運動就只是其中一種選擇；而實際上似乎不是如此，至少從表面來看，健身比起其他運動更快更容易看到成效，只要願意在剛開始的肌肉敏感期投放時間，不出數個月便能看見肌肉的線條浮現。

面對塵世中的變幻

人渴望永恆不變，卻活在時間的流變當中，不論生活環境還是人際關係，總有可能出現變化，而面對變化卻會令人無所適從，因為無法把握所有的變化。而當有人想在塵世中抓緊永恆不變的事物時，便容易因著抓不住而感到失落，就如傳道書所述，都是虛空、捕風。人抓不住充滿變幻的世界，抓不住人際關係，人最常遇見的，其實就是人際關係的問題，與家人、朋友、伴侶等關係的問題，難怪心理學家阿德勒會認為，幾乎所有的人生問題，都是人際關係的問題。而健身運動似乎讓人更容易掌握當中的變化，更能讓人從失落中恢復過來。

或許從與伴侶分離的情景開始談人際關係的問題，會更容易理解關係轉變對人的影響。早在2017年的時間，香港樂隊C AllStar的成員陳建安推出了一首名為《煉獄健身室》的歌曲，其主題是講述一個失戀的人，透過「地獄式」健身訓練，從失戀的痛苦中獲得釋放，當中的歌詞這樣寫到：「毛巾濕，淚水先乾透，自信方可再生」、「太多怨恨，何妨來煉獄洩憤，用身心虛脫，來換暴漲青筋，記起你便回來除掉戀愛癮」、「日子將有功，等每塊肉捱夠痛苦，就免疫你的可惡」、「情感偏像虧本生意，被騙子都帶走，因此我慢慢練出寬肩虎背，別人難偷，只有這套肉身的盔甲，才是我真擁有。」

歌詞中所帶出的主軸訊息，就是人需要利用健身訓練所給予的痛苦來掩蓋心靈的創傷，看見肌肉的變化，從而慢慢重新建立自信。而將時間投資在健身訓練上，比起投資在人身上更有回報，強壯的身軀才是人在變幻的世界中能夠真正擁有的東西，無怪乎會有人說出「人會背叛你，但肌肉卻不會」這一類的話。那種耕耘與收穫不對等的失落隨著音符在空氣中飄散，其實不少情歌也有這樣的表達，如曹格的《背叛》其中一句歌詞：「儘管我細心灌溉，你說不愛就不愛」，就表達到關係的不對等，以及不是努力就能夠成功維繫彼此感情的遺憾。

一項調查指出，在1,700位在過去五年曾經經歷分手的受訪者中，有82%在分手不久以後花更多時間健身，當中多數人會長期維持這種生活方式。某程度上，「失戀」可能就是通往健康的其中一種路徑。一些健身網紅就製作了相關的迷因（meme），展示出分手前和分手後身形的分別。前述的調查又指，只在分手後首個月增加了健身時間的受訪者中，當中有31%的動機是「想要在前度面前炫耀自己的改變」，而神奇的是，這些人的健身時間隨後又會回到原先的狀況，反映了如果健身只為了報復前度，而不是為自己而進行，當事人的動力反而會減退，無法持之以恆。

相信健身運動能夠短時間內提升人一定的自信，助人重建自尊，故此對於人際關係的挫敗，有著一定的療癒效果。正因為健身運動能夠令人對身體變化有著某程度的掌握，訓練重量的提升與肌肉帶來的成就感，能提升人的自尊感，比起人際關係的莫測變幻，更容易掌控，符合人性的渴望，就如《煉獄健身室》的歌詞中所提及，情感關係會被奪去，惟有肌肉才不會被他人所奪去，對於一些選擇去健身的人來說，操練身體是最好的情感出口，也是將混沌的思緒重回秩序的方法。🔥





「腦殘」遊記 ——短視頻對兒童的影響



2024年牛津詞典的年度字為「Brain Rot」（大腦腐化），廣東話可以用「腦殘」來表達；它的出現，是因為過度吸收無關痛癢、沒有挑戰性的網上資訊內容而導致人的思想與智力退化。那麼人們在網海中「遊歷」了哪些資訊以致腦殘？也許「短視頻」是其中一種讓人腦殘的資訊。

參考維基百科的資料，「短視頻」是指短至15秒，長至約三分鐘內的短片。短視頻平台如抖音（國際版為TikTok），還有Instagram中的Reels、YouTube裡的Shorts都相當普遍，它們成為了青少年日常生活中不可或缺的一部份。有不少兒童、青少年在下課後都會上網觀看短視頻，當作是輕鬆的娛樂。然而，亦有報告指出短視頻的快速節奏與高刺激性質的內容可能引發「TikTok腦」及

「大腦腐化」現象，對未成年人的認知、心理及行為發展可能構成威脅。

甚麼是「TikTok腦」？

先說說TikTok，香港用戶則會使用「抖音」，其實大致上是同一樣東西，只是抖音用戶看不到TikTok平台上的內容。它們是短視頻社交平台，其用戶數量龐大，與facebook同為受歡迎的社交媒體，TikTok是以「精煉」的短片來吸引用戶注意，當中的內容可說是沒有多餘，而且濃縮、絕不沉悶，而且播放的模式有如玩老虎機一樣，令人感受到中獎的興奮，隨機一個接一個的短片頻頻出現，由於不知下一個內容是甚麼，讓人持續期待。

而TikTok就曾建議短視頻的最佳長度為21秒至

34秒之間，指這個長度的短片能引起觀看者的高度注意力，而於2022年，有統計指用戶平均每天花95分鐘時間在該應用程式上，即每天觀看約160至270個短視頻，甚至更多。有研究人員就嘗試了解用戶在使用應用程式時的腦部狀況，腦掃描顯示，用戶在觀看迎合個人喜好的短片時，其腦部與成癮相關的區域會處於高度活躍狀態，研究也發現有些用戶難以控制自己何時停止觀看它們。¹

當用戶連續觀看短片時，大腦會釋放大量「多巴胺」，他們會想繼續追求更多短暫刺激和愉悅感；而當不看短片時，多巴胺的減退會令人感到失落，用戶如渴望再次得到刺激，獲得更多的多巴胺，就要再看短片，情況就如「上癮」一樣。

這種情況就被稱為「TikTok腦」或「抖音腦」，這類用戶對於無法獲得即時快樂、滿足感的活動，如閱讀、學習新事物、練習樂器或做運動等，會欠缺參與的意欲。由於兒童、青少年腦部的前額葉仍未發育成熟，會比成人更易對收看短片上癮，其專注力及耐力會被削弱，對學習容易失去耐力。²

熱爆兒歌潛藏的風險

另外，有些高刺激性短片也可能對兒童認知、心理和行為帶來潛在風險。早期由美國公司創製的CoComelon兒歌短片，被指剪輯手法令影片的節奏太快，平均每個場景只有一至兩秒，令幼兒沒法掌握，要目不轉睛地盯著影片追看，而由於影片的畫面色彩鮮豔，對幼兒的刺激也過強，其視聽效果完全奪去孩子的專注力，更可能引發成癮行為，導致「抖音腦」出現。據報章報道，有家長試圖停止播放CoComelon短片，孩子因而表現得焦躁或出現敵對行為，專家稱這是戒斷症狀。³

其實這類短片深受歡迎，家長選擇讓孩子觀看，是因為它們既短兼有教育意義，就如CoComelon系列短片，其內容不少是改編自兒歌，重複唱頌可以豐富小孩子的詞彙，學習與生活相關的字詞，並建立健康的習慣。在CoComelon系列中，擁有超過71億觀看次數的短片Bath Song，它不單是一首與Baby Shark旋律結合而成的歌曲，更有趣地教導了小孩子洗澡時應該清潔的地方。

必須控制螢幕使用時間

世界衛生組織（WHO）於2019年曾就兒童的成長需要提出以下建議：

1. 不足1歲的嬰兒：不建議他們接觸螢幕；
2. 1歲的兒童：不建議兒童久坐不動地看螢幕（如看電視或視頻，玩電腦遊戲）；
3. 2至4歲的兒童，久坐不動的螢幕時間不應超過1小時，少則更好。坐著時，兒童最好與照顧者一起閱讀和有故事時間。所有孩子都應該有與人互動及身體活動的時間，並應有優質的睡眠時間。⁴

專家都在提醒大眾要為孩子訂立合適的生活作息規則，如果我們這幾代人都完全無戒心、無警惕地繼續長時間使用手機、觀看螢幕，被其影響，人們的集中力可能會愈來愈差，難以實踐長遠目標，甚至無法集中注意力學習，問題可算是影響深遠。而對於小孩子來說，更可能影響其腦部發展，影響更是終身不能逆轉的，家長和老師，實在不能不察。❗



1 Nathan Crispo, "TikTok Brain: Can We Save Children's Attention Spans?" Richmond Journal of Law and Technology, last modified March 6, 2024, <https://jolt.richmond.edu/2024/03/06/tiktok-brain-can-we-save-childrens-attention-spans/>.

2 〈【睇片成癮】兒童沉迷睇短片會睇壞腦？ 患「抖音腦」如染毒癮驚揭4大後果〉，香港經濟日報 - TOPick，2023年8月21日，網站：<https://topick.hket.com/article/3596248>（最後參閱日期：2025年7月9日）。

3 李綉珊：〈兒童節目 | 專家指Cocomelon節目1原因如興奮劑上癮 恐致兒童暴怒嘍哭情緒不穩〉，香港經濟日報 - TOPick，2025年4月20日，網站：<https://topick.hket.com/article/3903684/>（最後參閱日期：2025年7月9日）。

4 〈為了健康成長，兒童需要少坐多玩〉，世界衛生組織，2019年4月24日，網站：<https://www.who.int/zh/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>（最後參閱日期：2025年7月9日）。





完美與是旦之間， 助孩子掙脫完美枷鎖

香港青少年的精神健康已經響起了警鐘。在2023年公佈的「香港青少年精神健康調查」顯示，影響年輕人精神健康的三個主要因素，分別是學業成績（95.1%）、家人期望（93.7%）與家庭關係（92.2%）。這不僅是冰冷的數字，更是無數深夜書桌前疲倦身影的真實寫照，亦令親子關係處於巨大的張力之下。

「贏在起跑線」的觀念深植於香港教育的土壤。大學熱門科目的學額僧多粥少，不同學科畢業生的社經地位與薪酬懸殊，驅使許多家長將學業成績視為家庭的核心投資，爭入名校、密集補習，讓大小興趣班填滿日程，都成為了家長的具體行動。當補習進修成為風氣，「不進則退」的焦慮亦隨之出現。部份家長半推半就地捲入競爭漩渦，深恐片

刻鬆懈便導致孩子成績下滑，前程大受影響，層層疊加的壓力掉落在父母、孩子的肩膀上。

壓垮人的完美主義

父母愛惜孩子，為了孩子的將來未雨綢繆、出錢出力，而孩子亦渴望回應父母的期待，令雙方常不自覺地背上了完美主義的枷鎖。有學者列出了三種完美主義的面貌，它們分別是自我導向、他人導向及社會期許完美主義。

如果孩子背負自我導向完美主義的枷鎖，他們會將極高的標準內化，嚴苛審視自身。一些深夜苦讀至崩潰仍自責「未夠好」的中學生，或因一次測驗失手便全盤否定自己的高小生，便是典型的例子。他們的內心總是迴盪著「我必須滿分」，當不



能達到這極高標準時，就自覺羞恥，甚至厭惡自己。背負他人導向完美主義枷鎖的父母，會將不切實際的期望投射於孩子身上，例如孩子數學考試得了92分，父母仍會死盯著8分失分，給孩子傳遞出「你達不到要求」的訊息，直接影響親子的情感依附關係。至於受困於社會期許完美主義枷鎖的父母，盲目地相信「社會只接納完美的人」，他們認定「非band 1學校不可」，或強迫孩子參加毫無興趣的STEM（科學、科技、工程及數學）課程，只因他們深信「人人都在上這些課程」，其背後邏輯是「不完美會立即被淘汰」，他們盡全力迎合社會的期望，以換取認同。

消失了的遊戲時間

為追求成績，部份家長以過量補習擠壓孩子，令他們喪失了自由遊戲時間。聯合國兒童基金會香港委員會建議，兒童每日應享有多於一小時的自由遊戲時間。然而香港基督教女青年會的一項調查發現，在約1,000名受訪小學學童中，僅不足半數學童達標，每日有多於一小時自由遊戲時間，24%學童每日遊戲少於一小時，9%更完全沒有遊戲時間。「自主」是自由遊戲的重要元素，遊戲由孩子主導內容及人數，亦毋須追求特定成果；這與目標導向的興趣班，本質上截然不同。上述調查更發現功課時數是影響兒童社交能力的其中一項生活元素，而功課時數愈少，愈能對學童社交能力造成正面影響。如此看來，學習時數與遊戲時間確實需要取得平衡，讓孩子有充足的機會在遊戲中掌握社交技巧及減輕生活壓力。

追求進步跟高標準、完美主義存在關鍵差異，追求進步鼓勵成長，完美主義卻帶來窒息和壓迫。家長需敏銳辨別，孩子的努力源於熱愛與好奇，抑或出於恐懼或焦慮？當孩子呈上成績單時，父母的反應是關懷的擁抱，抑或是永不滿足的挑剔及有保留的讚賞？

是旦主義的三重智慧

完美主義或帶來短期成效，卻侵蝕身心健康，更令親子關係備受分數戰的衝擊。難道這些真是

家長所期待的嗎？當家長感到迷失之時，「是旦主義」（Sidanism）以三重智慧提供了轉念之路，以「接納真實」（acceptance）、「跳過執念」（jump over the problem）、「活在當下」（mindful life）幫助人調整一下想法。

父母可以怎樣應用是旦主義？父母得「接納」孩子是獨立個體，有其優勢與局限，也要接納自己並非超人，無法掌控所有變數。如果孩子的數學邏輯思維薄弱卻有豐富藝術天份，作為父母，與其努力改變現狀，強求孩子成為「全能」學生，不如是旦地接納孩子的天賦特質。「跳過執念」的智慧是指假如難題如山攔路，像孩子遇上難以學懂的方程式，與其死纏令父母跟孩子都身心俱疲，不如戰略性繞道而行，稍作休息，這非放棄，而是相信人們擁有的心理調節力，在共享雪糕、漫步公園之際，答案或於放鬆時自然浮現。最後是「活在當下」的智慧，父母需掙脫「未來成功學」的單一劇本，珍惜與孩子相處的時光。週末拋開功課進度表，是旦地躺於草地上觀賞白雲；晚餐時餐桌上不談成績分數，輕鬆地聊聊今日發生的無聊趣事。成功不必狹隘地與名校光環、獎牌數目畫上等號，從容地享用一碗熱粥、共創一幅充滿童真的塗鴉，皆是當下值得欣賞的小美善，其實父母跟孩子何需科科滿分才能展現笑顏？

給孩子最珍貴的裝備

面對人工智能（AI）浪潮，今日所謂的熱門工種或他朝的夕陽產業。父母能給予孩子最珍貴的裝備，絕非成績分數或獎牌數目，而是堅實的親子關係所帶來的情感支持，培養孩子有穩定情緒與善待自己的智慧，並且能夠明白即使生命有起伏，仍可豁達面對。這些珍貴特質正是AI無法複製的核心競爭力。親愛的家長，讓我們鬆開完美主義的枷鎖，我們養育的是孩子，而非一張成績單，守護孩子的內在光芒，遠比執著分數更能為其照亮前路。🌱





孩子不想上學了



你有沒有遇到孩子要求不上學的情況？當孩子揉著太陽穴說：「今天頭有點痛，我想請病假，不上學了。」這句說話有如一個需要解碼的訊號，孩子真的病了？還是孩子不想上學？表面是身體不適的陳述，卻可能隱藏著複雜的情況。若此類情況「不斷發生」，頻率漸增，父母便要提高警覺，以探究孩子不想上學背後的原因，因為這有可能是「拒學」行為的初始徵兆。

拒學的情況自疫情後十分普遍，由伯特利輔導中心出版的《輔聲》，去年也用「學童曠課探射燈」為題作專題探討，當中的文章提到疫情後的校園，很多學生都出現曠課、拒絕上學及不肯回校的情況。有作者提到出現此情況，有機會是跟學童不適應校園生活、功課壓力大、與同學相處有困難及與精神健康狀況有關，例如抑鬱症、焦慮等。孩子提出不想上學只是一個徵兆，家長要及時了解其背

後真正的原因，才可以對症下藥。事實上，在疫情期間，很多時候家長都比較謹慎，偶有少許病徵，都會因安全起見而不讓孩子上學，這或許會讓他們以患病作為逃避上學的藉口。

解構「不想上學」背後的訊息

孩子不想上學，父母不應單純以為他們是「懶惰」或「只想玩手機」而責罵他們。這不僅無助於解決問題，更可能關閉溝通大門。家長要嘗試理解孩子在學校遇到的困難，與孩子建立關係，並一起與孩子尋找可行的應對之策。不想上學的成因有很多，而最重要是帶領孩子建立正面的思維。如何幫助孩子建立正面的價值觀，可以參考以下模式。

一、成為孩子的觀察者與傾聽者，試著了解孩子的感受

1. 按下「暫停鍵」：聽到孩子說：「頭痛不想上

學」，先深呼吸，壓下內心的焦慮或惱怒，避免第一時間質問：「你是不是在裝病？」或斷然拒絕：「不行，一定要返學！」

2. 表達關心，開啟對話：溫和、接納地問：「聽起來你很不舒服，頭痛是怎樣的感覺？」、「除了頭痛，還有沒有其他不舒服的地方？」、「最近在學校，有沒有甚麼事讓你感到有點累或有壓力？」從以上的對話，讓孩子感受到父母的關心，而且是關心「人」，並不是關心「不想上學」一事。
3. 接納情緒：當孩子開始表達自己內心的感受，儘管聽起來不合理，也不要反駁或急於給建議。專注傾聽，讓孩子知道他們的感受被聽見、被認同。
4. 用時間改變思維：每天製造更多親子時間，讓孩子多分享學校點滴和內心感受，透過傾談，嘗試把孩子內心的負面感受轉化，而關係的建立是解決問題的好幫手。

二、成為「希望翻譯員」，轉化負面言語，走向正向思維

中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）校長黃靜雯博士在明光社舉辦的一個網上聚會中，教導父母認識正向教育，助孩子建立正面思維，其中一項技巧是由大人（父母）充當「希望翻譯員」一職。她說，當孩子陷入困境時，言語常充滿負面思維（如會說自己「永遠學不會」）。黃博士提出「希望翻譯員」角色，可以將孩子絕望的語言，翻譯成充滿可能性和希望版本的語言。

實戰範例

孩子說：「數學很難，我永遠學不會！」

父母可以透過希望翻譯步驟將負面思維轉化。

第一步：肯定努力。父母可以對孩子說：「我看到你每天都很認真練習。」

第二步：替孩子重建句子。父母可以為孩子重建句子，如說：「『永遠』這個詞聽起來好有趣，我們試著換個詞看看？將『永遠學不會』換成『我暫時學不會』，你的感覺有沒有不一樣？」

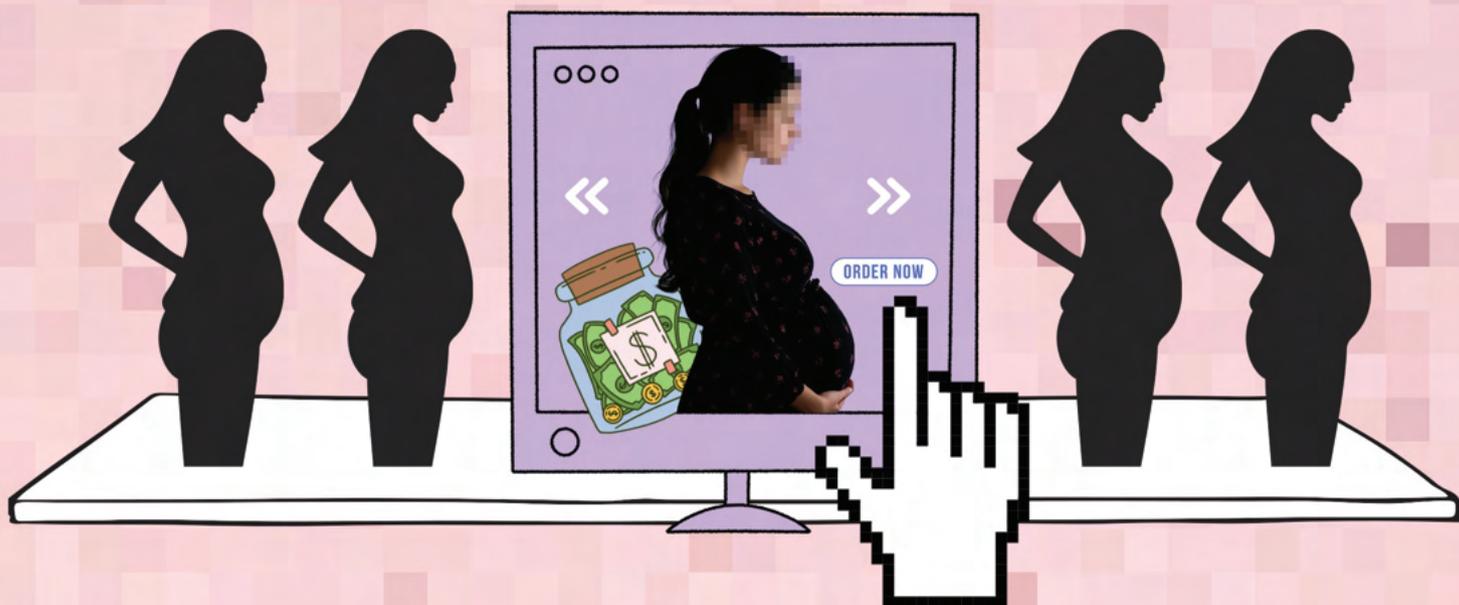
第三步：行動與支持。父母可以問孩子需要甚麼具體的支持，如說：「你覺得在『暫時還沒掌握』的階段，哪一類的『幫手』是你最需要呢？是專門對付計算題的『計算超人』？還是擅長解應用題的『應用題忍者』？」

在翻譯的過程，家長不要否定孩子的感受，而是把他們的感受化為正面的訊息，由不可改變的方向，轉化為可改變、可行動的方向，並建立具體目標。黃博士又以搭地鐵作為人生的比喻。乘地鐵時要學懂轉線，即是要調整自己的方法，在轉線的過程中，學童需要指示、尋找資源，讓他們知道對的方向，有時候，他們也會有機會「搭錯車」，但這並不重要，因為人生總有失誤，學童需要學習調整自己，雖然搭錯車會令路途變得長一點，但他們總能到達目的地。她形容一個小孩的抗逆力，就像一棵小樹苗，它需要雨水（挑戰）、陽光（鼓勵）及支架（成人支持），才能長得壯健。

結語

孩子的一句「頭痛不想上學」，是敲響警鐘，亦是開啟深度對話的契機。家長的角色，並不只是解決「不上學」這個問題，而是要成為孩子面對逆境時的「希望翻譯員」與穩固的「支架」，給予他們支持和鼓勵，幫助他們轉化思維、學習應對逆境的技能。❖





商業代孕引爆的倫理爭議



代孕作為一種人工生殖技術，為不孕夫婦提供生育的可能。本港一位知名YouTuber曾公開表示太太進行過多次人工受孕都未能成功懷孕，所以他們決定聘請代母產子，他先在台灣進行檢查及存留精子，再使用亞洲年輕女性捐出的卵子，運送至美國，由於美國不少州份的商業代孕是合法的，因此代孕公司會為他們聘用代母產子。事件在網絡引發了代孕母的倫理討論，有人認為用代母產子是一件殘忍的事，但該位網紅則回應指自己已選擇了一個完全合法的地方做這件事，又曾表示不強求別人認同其決定。筆者理解他們的難處，本文並不是針對個別人士的選擇，只是想就代母產子這議題進行討論。

一、卵子購買與代孕服務：對貧窮女性的剝削
卵子購買和代孕服務的本質，是將女性身體與

生育能力商品化，商業性質的代孕服務令代母被矮化為生育工具，也令生育的神聖受損，更踐踏了人類的尊嚴。

使用代孕服務者，可透過人工受精或體外受精兩種方法獲取嬰兒。如透過體外受精（試管嬰兒）方式，需要由男性捐出精子及由女性捐出卵子，讓精子卵子在實驗室裡結合，然後培育成胚胎，再植入代母的子宮裡。男性可透過簡單的自瀆行為捐出精子，但女性如要捐出卵子則需接受入侵性手術，醫護人員會預先為女性打排卵針，待卵泡成熟後進行取卵手術，捐卵者要先接受麻醉，醫生隨後使用取卵針穿過她的陰道壁，抽取卵巢內的卵泡液，再在卵泡液中取出卵子。手術存在一定程度風險，也會有副作用，所以一般人不會無償捐贈卵子。香港容許人合法地捐贈卵子，但禁止有人向捐贈者提供

金錢回報，但不少國家或地區的捐卵者可收取金錢方面的補償，如台灣的《人工生殖法》便容許捐卵者領取新台幣99,000元以內的「營養金」，即約港幣26,000元補償，差不多是當地一般市民兩個多月的薪金。

香港禁止商業代孕，但在美國不少州份、烏克蘭、俄羅斯等國家，商業代孕是合法的，費用動輒過百萬港元，而代母可獲的報酬僅佔一部份，雖然金額始終有限，但這對不少基層女性來說已是一筆十分可觀的收入。因此，捐卵者和代母通常來自貧窮的低下階層，高額報酬成為她們參與此類商業活動的主要動機，以經濟誘因令貧窮女性捐出卵子及成為代母，其實是對她們的剝削。捐卵子過程涉及荷爾蒙治療，長遠來說可能導致健康風險，如令捐卵者患上卵巢過度刺激綜合症（OHSS），對她們的身體構成潛在威脅。代孕母親則需經歷懷孕及生產過程，承擔身體和心理的雙重負擔。

二、胚胎處理：對生命神聖的侵害

透過體外受精方式令女性受孕，過程通常會製造多個胚胎，醫生會從中選擇一些胚胎，並將多個胚胎植入代孕母親的子宮，以增加著床（胚胎附著在子宮內膜上）的機會，未被醫生選上的胚胎則會被冷凍或銷毀。當多過一個胚胎成功著床，醫生就會進行「選擇性減胎」，移除過多的胚胎以確保剩下的胚胎能健康成長。自受孕一刻受精卵即具備生命的潛能，應被視為具有道德地位的個體。選擇性減胎扼殺胚胎的生存權利，實質與墮胎無異，違背了生命神聖的原則。

將胚胎冷凍的處理手法亦會引發倫理爭議，胚胎作為潛在生命，不應被視為工具或商品，將冷凍胚胎無限期儲存可能導致其被遺忘或最終遭到銷毀，這種做法等同於剝奪生命的發展機會。

三、三個母親令孩子陷入窘境：家庭結構的破壞

理想的家庭應以自然生育和單一父母為基礎，代孕卻將生育過程碎片化，削弱了父母與孩子之間的自然聯繫。體外受精的方式受孕可能導致孩子擁

有三位母親，生物學的母親（卵子提供者）、代孕母親（懷胎者）和法律上母親（撫養者）；如果使用他人捐贈的精子，孩子則會有兩位父親，即生物學的父親（精子提供者）和法律上父親（撫養者）。如孩子知道自己處於如此複雜的親子關係中，對孩子的身份認同和心理健康自然會構成一定程度的負面影響，他亦無法與生物學的父、母或代母建立情感上的聯繫，這會令他產生困惑。如果孩子的身世一早就被公開，孩子也有可能要承受來自外間的壓力。

女性在懷孕過程中會與胎兒產生深刻的生理和情感聯繫，代孕母親自然也不例外。代母分娩後被迫與嬰兒分離，可導致一定程度的心理創傷，這亦是一個不人道的安排。外國亦曾發生不幸事件，代母產下的其中一名嬰兒患有唐氏綜合症，結果嬰兒慘被購買代孕服務的夫婦棄養，最後需由代母承擔撫養孩子的責任。

人工生殖技術雖為不孕夫婦帶來生育希望，但代孕的商業化卻引發深遠的倫理問題。這不僅涉及對貧窮女性的剝削，也傷害到具有生命潛能的胚胎，還會對家庭結構和孩子心理帶來創傷。即使在某些國家代孕是合法的，但其道德爭議仍不容忽視，社會應重新審視其正當性，並尋求以人類尊嚴為本的生育方案。❗





原生家庭如何影響 人際關係及婚姻觀



原生家庭是每個人學習及成長的第一個場所，家庭成員間的互動、關係，以至家庭的一些習慣及傳統都會在不知不覺間塑造了各成員的性格、價值觀、行為模式以及與人的關係，這篇文章將談談原生家庭對於一個人的人際關係及婚姻觀的影響。

食飯與人際關係

一對初相識的夫婦邀請我到他們家裡吃午餐，這個突如其來的邀請令我有點受寵若驚，當然立即答應，他們預備了豐富的烤羊肉及焗雜菜，跟主人家一起享受完美味的午餐後，便一邊享受甜品，一邊閒聊，當我問他們為甚麼會接待一個初次見面的人到家裡用膳時，才知道原來這是女主人的家庭傳統，她爺爺及爸爸都是牧師，她哥哥也是牧師，自

爺爺嫲嫲那一輩開始，他們都會按聖經的教導，接待客旅到家裡吃飯，這個做法已經成為他們家族的傳統，到她女兒已是第四代了。只需要一餐飯便拉近了我們的距離，彼此多了認識及了解，促進我們之間的關係，他們經常這樣做，因此收穫了很多珍貴的友誼。

我另外一位相識了30年的朋友，她從來都不會邀請我或任何人去她家作客，因為她媽媽有潔癖，擔心客人會將病菌帶回家，還要求每個人回家後要立即洗手洗腳換衣服，即使她因為經常使用有酒精的消毒液而導致有主婦手，她媽媽也不肯改變這個做法，我這個朋友也學習了媽媽的做法，與朋友外出食飯時一定要選高級餐廳，她認為這樣才可以保

證食物安全及環境衛生，剛坐下，她便會拿出一大包消毒濕紙巾將整張枱抹一遍，再用滾水將所有碗筷沖洗一遍，然後要求朋友用消毒液抹手後才開始吃飯，由於她的這些要求及做法，令朋友們都很有壓力，導致她只有很少的朋友。

在原生家庭學到的待人接物處事方式，往往會延續到一個人成年後的人際關係中，孩子透過觀察父母／祖父母如何接待客人或在飯桌上參與溝通，可以培養溝通及建立人際關係的技巧。人際關係中有一種吸引力法則，人們會不自覺地喜歡與自己價值觀及興趣相近的人，所以那些願意開放家庭接待朋友的人，自然會吸引那些很願意接待人的人，而這類人的人際關係自然也會較順利。

蒸魚與婚姻觀

靜宜很喜歡吃蒸魚，她有一個習慣，就是會將一條魚斬開一半，之後才拿去蒸，我好奇問她為甚麼要這樣做，她說她也不知道，只是跟隨麻麻的做法，以為必須這樣蒸魚。麻麻告訴靜宜，他們以前是住在小艇上的水上人家，由於艇上空間小及狹窄，當年用火水爐煮食，不能用太大的鑊，否則鑊容易失平衡傾倒，引起火災，家家戶戶都因此用細鑊，不過由於鑊太小而無法原條魚蒸，水上人便會先將魚斬半，然後才放入鑊去蒸。靜宜現在所用的鑊比當年所用的大超過一倍，放原條魚入鑊蒸綽綽有餘，她亦早已不再用火水爐了，根本不存在擔心煮食鑊傾側引起火災的問題。

怎樣蒸魚是小事，只是，我們對於家庭中的一些習慣及教導，長大後如仍未能獨立思考，則可能會耽誤自己一生的幸福。欣欣家裡很有錢，有十多層樓收租，她父母自小灌輸給她的觀念是，一定要嫁給一個比自己更有錢的男人，否則，那人跟她結婚大有可能是貪圖她的錢，而非真心愛她，如跟這樣的人結婚，婚後她不但要養他，倘若離婚還要分他一半身家及支付贍養費，非常不化算。因此，縱然欣欣曾遇過幾個非常好的男士，也談過幾場戀愛，可惜，每次都是因為對方的財富不及她，而未能走到結婚這一步。古人認為婚姻講求門當戶對，

「竹門對竹門，木門對木門」，雖然有它的道理，但不是每段婚姻雙方都要具備旗鼓相當的財富才可以幸福，一段婚姻是否幸福涉及很多因素，包括對方的性格、人品、興趣及價值觀，還有大家對未來的生活規劃及期望是否一致等，經濟只是其中一項條件，並非唯一。欣欣的理想生活很簡單，就是能遇到一個心愛的對象，結婚後能生兒育女，可惜，她今年已經48歲，生育恐怕是沒有可能了，結婚則仍有機會，只是，不知道未來她是否能遇到適合的結婚對象！

那麼，欣欣是否要抱怨父母，導致她將近半百歲仍是單身？事實卻不然，因為每個人要為自己的決定及行為承擔責任。年幼時，很多決定都是父母為我們做的，但當我們長大成人後，便應該懂得獨立思考。對於父母及祖父輩的一些教導及祖訓，需要有所覺醒，才能去蕪存菁，分辨哪些原生家庭的教導能帶給自己正面影響，將之保留甚至將之變成代代相傳的家族傳統；至於那些造成負面影響的教導，作為成年人則要有勇氣作出割捨及改變，學習新的知識，並有新的作為和行動，不再受原生家庭羈絆。

學習取捨和承擔後果

當我們能意識到父母的某些教導及做法，受他們那一代的社會、文化及歷史背景影響，那些對於他們是有效的，他們將曾經成功的經驗傳授給我們，是希望能保護我們，免我們受到傷害或走冤枉路，他們的原意是好的；但時代不斷在變，他們的一些做法可能已經不合時宜，因此，我們只需聽聽就算，不要將之視為金科玉律。至於如何取捨，全憑我們自己決定，然後為自己的選擇承擔後果，不能總是將責任推給我們的原生家庭。👉





教會與家庭從不對立

傳統上去評估傳道牧者是否忠心和委身事奉，往往是看他／她是否終日忙於事奉、廢寢忘餐、隨傳隨到，不會計較薪酬、時間和福利，甚至願意「拋妻棄子」，為了事奉而將妻兒（或夫女）暫擱一旁。更重要的不只弟兄姊妹對牧者有此期望，不少牧者亦不覺得這類期望有問題、甚至以此為榮。倘若這些牧者是獨身的還好，起碼不會冷落妻兒，可以像天主教的神父修女一樣了無牽掛，全心事奉。但既然不少傳道牧者選擇結婚，並且生兒育女，若果因為疏忽照顧家人而令配偶和子女經常埋怨、甚至討厭教會，這恐怕並非教會之福，反而有失見證。

當然，今時今日有些教會又抱怨有些同工過份著重薪酬福利、工作時間及假期，並且斤斤計較，莫說有急事時不會隨傳隨到，亦不願意額外做一些

與原定職務無關的事，似乎鐘擺有時又由一個極端擺去另一個極端，牧職好像變成了一份工作而不是一個需要高度委身的召命。

為了推動教會，令教會與家庭之間能夠有更好的協調，做到榮神益人，讓人看到教會不單在口頭上重視家庭，而在許多安排上亦身體力行，令教會的同工和所有事奉者不會顧此失彼，明光社生命及倫理研究中心今年推出的研究及週年研討會，特意探討教會的家庭友善政策這課題，調查對象包括教牧同工、長執、領袖和一般信徒。結果顯示大部份受訪者（約七成）認同所屬堂會是家庭友善教會，在為「所屬堂會了解家庭友善措施的重要」表達評量同意程度時，在1分（最低）至7分（最高）之中，大部份受訪者給予5分或以上。同時，大部份受訪者普遍高度認同促進家庭關係和諧是基督教核心

信仰和價值觀，而且教會有責任推廣家庭價值。受訪者亦認同教會有責任維繫家庭生活，以及認同教會應致力為同工提供家庭友善的環境，但所屬堂會對此的重視程度、資源投放、以及措施力度均有改善空間。

在分析推動家庭友善政策的困難時，受訪者認為堂會未能推行家庭友善措施的原因，以教會財政、同工數目、行政體系、以及堂會所持的神學觀念這四個因素為主。另外，研究結果亦顯示，長執（僱主）比教牧同工（僱員）對於執行家庭友善政策，持有更開放態度，令人欣慰。不過，近年在移民潮、退休潮和年青人離開堂會現象的影響下，不少堂會的奉獻都下跌，若果堂會需要交租或仍然要供樓，面對的情況會更加嚴峻，對改善同工待遇可能有心無力。其實，若果堂會和機構本身資源有限，作為同工的當然要諒解；若果有能力，那麼給予同工合理、足以應付現時一般生活水平家庭開支的薪酬是應該的，不應因為同工是參與全職事奉就理所當然地壓低其薪津，教會與家庭從不對立，應該共創雙贏。而大家在考慮堂會和機構的家庭友善政策的時候，不要只將重點放在金錢上，更重要的是信念，當大家真正擁抱家庭友善的時候，許多方法就自然出現。

其實許多家庭友善政策的重點，不一定是金錢而是同理心，要主動為同工的不同需要多走一步。例如考慮同工不同的家庭崗位而採取彈性的上班時間，如方便同工送年幼子女上學、照顧家中的長者、晚上為家人預備晚餐等等，只要不會妨礙一些必須的工作，同工早一點或晚一點上班下班又有甚麼問題呢？當同工因為子女考試、陪家人覆診或處

理一些私人事務，讓他們彈性地請半天甚或一兩小時的假又何妨呢？很多同工都想儲些假期陪伴家人或去旅遊，毋須動輒請一天假對他們來說是一種方便，而行政上亦不見得十分繁複，何樂而不為？此外，疫情期間大家已習慣在家工作和網上會議，若同工有特別需要，又不影響必要的工作，每星期有部份時間在家工作，有些會議不用專程回堂會或機構開，只需網上討論，就可以令一些同工節省不少交通時間。

一些堂會很多時星期六、日都要求同工當值，希望他們可以有更多機會接觸弟兄姊妹，但現實上卻未必有弟兄姊妹踴躍出現，而同工卻少了參與家庭活動的機會。其實星期六上午堂會一般沒有活動，何不讓同工放假呢？而星期六、日下午雖然活動及會議較多，但若多於一名同工有需要，可以讓他們輪流放假陪伴家人（特別是年幼子女），就算只有一名同工，每個月起碼讓他／她有一兩個星期六或日下午休息陪伴家人，也是眾眾應該接納和體諒的。

其實不只同工，長執或熱心服侍的弟兄姊妹也可能因為事奉而「拋妻棄子」，堂會在安排活動的時候，應多考慮讓他們全家人可以一起參與，以及避免在星期六、日召開一些冗長的會議，很多安排最重要的是多考慮參與者的需要，作更多彈性（或人性化）的安排，而不是將堂會的事工放在最高的位置，堂會是為人而設，不應令堂會的活動成為扭曲人性、破壞家庭的罪魁禍首。家庭友善不是一句口號、也不是一些規條，而是鼓勵大家由心出發，將維護和提升家人之間的關係，常常放在心間，成為我們作出任何決定時的重要考慮因素，只要大家真心重視家庭，友善的政策自然就會出現。❖



郭卓靈 / 項目主任 (傳媒及生命教育)



無景深頻道的成員，為求流量漸漸忘記初心。



凌老闆 (左) 與況哥的對話帶有警世意味。



偽裝自己有多重人格的Bobby。

哪一天我們會紅 YouTubers的初心與流量的衝突

ViuTV時有出品一些內容貼地、有深度的電視劇集，今年5月中開始在電視播出的15集《哪一天我們會紅》(*Where is My Fifteen Minutes*) 劇集是其中一部。該劇以香港年輕人希望在網絡上成名的故事為主線，聚焦經營YouTube頻道背後的追夢、友情、競爭與網絡世界的挑戰。故事圍繞三位電影系學生Michelle、Gthan和Jacky創辦的YouTube頻道「無景深」，與另一頻道「層層疊」的競爭。通過幽默、諷刺和寫實的敘事手法，該劇深入探討了YouTube生態的改變、觀眾心態與網絡欺凌等議題，反映青年人於數碼時代的夢想追逐與所付的代價，劇集以兩條頻道的對壘，呈現了

YouTuber之間的競爭、網絡瞬間轉向的殘酷實況與人性的掙扎。

劇集的英文名稱 *Where is My Fifteen Minutes* 源自於藝術家Andy Warhol的名言「在未來，每個人都能成名15分鐘」¹，的確有不少青少年很想成為YouTuber，透過影片呈現自己，想被看見、認同及關注。然而，短暫贏到like (讚)，與能夠獲得subscribers (訂閱者) 及長期維持view數 (觀看次數) 則是兩回事，如果頻道想要在YouTube裡「生存」甚至獲利 (即有廣告收入)，有可能就會連最基本的人性、初心都會漸漸被磨掉及遺忘。

1 <【哪一天我們會紅專訪 (下)】當個沒人認得自己的演員 做好功課成就每個角色>，LINE TODAY，2025年5月22日，網站：<https://today.line.me/hk/v3/article/YagyjnB> (最後參閱日期：2025年7月24日)。

金句譜寫實況

該劇第一集的主題：「Follower (追縱者) 就係你嘅價值！Subscriber就係你嘅戰鬥力！」，反映了現時網絡常見的情況，而製片的YouTuber堅持的往往不是影片的質素和深度，而是以胸部及臀部作為賣點吸引觀眾 (Gthan的想法)。如他們亦認同劇中金句「YouTuber精神：view數越大，責任越大，責任就係服侍觀眾！」的話 (「無景深」Anna的理念)，製片者會失去了把關的功能，會為了追求觀眾流量，而把質量降低，以討好大多數只想被娛樂的觀眾。

另外，對於一些想追求藝術感、拍攝有質素內容的製片者來說，他們可能要面對的就是低流量，少人關注及沒有話語權的情況。YouTuber想要有腰骨，堅持自己的理念，生存便會變得困難，可能要打工兼職才能支持頻道的運作。

虛假的人設與關係

如果單靠訂閱者及廣告收入來維持營運的話，為了迎合觀眾口味、滿足其好奇心、吸引廣告商落廣告，YouTuber少不免要有一套人設 (人物設定)。就如劇中的Yannis由「無景深」過檔到「層層疊」，老闆況哥為她創作了一個新的人設，待她再離開「層層疊」時，她就需要放棄建立多時、廣為人認識的形象，其收入、公眾支持度都會被影響，要放棄或放下就需要勇氣。相對來說，另一人物Bobby於YouTube中多年來謊稱自己有多重人格，他以此形象做直播，一直小心翼翼不讓人設「解離」崩壞，以防頻道消失及追縱者數目下滑。但當他向公眾坦承他是專業演員兼沒有精神分裂時，網民及haters (惡意攻擊者) 在留言中表達出對他的不信任、質疑及謾罵令他陷入瘋狂，究竟他應繼續做戲挽回支持，或是選擇被人遺忘？既想做回真正的自己，又得面對廣大網民，實在不易。

此劇更講述到情侶相互利用的情況。士多甩與格拉底為了營運頻道表面恩愛，但實在男方因受不了女方的橫蠻無理而出軌，女方就算知道也啞忍。

「層層疊」的況哥與Kimchi這對情侶在分手後，於網上直播公開數落對方的不是，有人甚至為了自保形象而抹黑前度患有精神病，哪怕會讓對方聲譽受損，更引發網絡欺凌。

為求生存而忘記初心

此劇還有很多諷刺的小故事，如粉絲死心、虐貓事件、廣告費爭議等，可以讓觀眾了解到YouTube業界中，KOL與粉絲、與同業或同業老大哥之間千絲萬縷的複雜關係，當中往往牽扯到利益。劇集也揭示到在此業界中，爭到流量就可以得到話語權，這裡沒有永遠的支持者，因為網上風向飄忽不定，萬一捉錯風向或得罪網民，頻道就會陷入危機之中。

特別要一提凌老闆的出現，他只在劇中出現過一次，他與況哥對談，指出以往「內容為王」(Content is King) 的快餐世代已過時 (相比拍劇集、電影，YouTube短片其實已是速食快餐)，現在的觀眾不是想吃快餐，而是想要娛樂，追求驅動多巴胺的「垃圾」。凌老闆提出若一條「舔廁板」的10秒直播片能獲得的流量比花100小時製作的高質量短片高，那為甚麼仍要浪費時間創作。況哥則比喻「垃圾」內容如同毒品 (實在是指現在不少人正沉迷的短視頻)，侵蝕觀眾的思考能力和耐心，影響創作者放棄深度創作。這一觀點不僅諷刺了網民的品味，也揭示了現實中YouTuber在流量壓力下的創作困境。

此劇恍如當前網絡文化的一面鏡子，具娛樂性之餘，也帶領觀眾思考真我與人設之間的價值衝突，在面對網絡謠言時自己是否能持守重要的同理心及人性？隨著現實與虛擬世界的界限愈見模糊，網絡成名的背後往往要付巨大代價。網絡的未來，會否如凌老闆所指，本來已沒甚麼養份的快餐短片，將會進一步變成零養份的即食餐，新一代網民的專注力會否變得短暫，甚至喪失耐性？值得我們反思及警惕。❗



同運議程 *LGBT+ Agenda*

全球

由美聯社-NORC公共事務研究中心在2025年5月進行的調查顯示，約有一半美國成年受訪者認同特朗普總統處理與跨性別議題相關政策的手法。約半數受訪者反對聯邦醫療保險 (Medicare) 和聯邦醫療補助計劃 (Medicaid) 等政府保險計劃，涵蓋為19歲或以上的跨性別者提供性別肯定治療 (如荷爾蒙療法 and 變性手術)，另有約三分之二人反對為19歲以下的跨性別者提供此類治療。

美國的皮尤研究中心在2025年5月公佈的民調指，受訪的美國LGBTQ+ (男女同性戀、雙性戀、跨性別及酷兒等) 族群認為，社會對跨性別者的接受程度較對男、女同性戀者或雙性戀者為低。

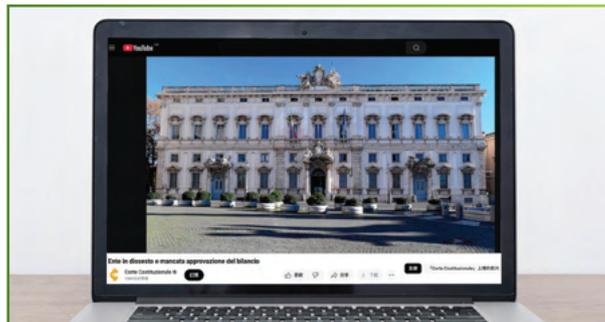
美國內布拉斯加州州長Jim Pillen在2025年6月4日簽署了一項法案，禁止男跨女跨性別學生參加女子組運動隊。

美國政府實施了禁令，禁止跨性別者在軍中服役。2025年6月7日有報道指，據國防部粗略估計已有逾千人申報了其跨性別身份及自願離開軍隊，但也有跨性別軍人表示會留在軍中繼續抗爭。

美國地區法院法官Jon Tigar在2025年6月9日頒佈裁決，阻止了政府在發放聯邦撥款時加入條款，以實施反對多元化及反對跨性別的行政命令。他指，聯邦政府不得強迫受資助者停止推動多元化、公平與包容 (DEI) 計劃，或要求受資助者停止一些肯定跨性別者存在的計劃。

國際男女性戀協會歐洲分會在2025年發佈的「彩虹地圖」顯示，馬爾他、比利時、冰島、丹麥和西班牙在LGBTQ+ 權利方面，在歐洲各國中排名第一至第五位。

意大利憲法法院在2025年5月22日裁定，女同性戀伴侶若在海外透過體外受精生育子女，二人在意大利均可在法律上獲承認為孩子的母親，即使其中一人與孩子並無血緣關係。



意大利憲法法院的裁決涉及女同性戀者撫養子女的權利 (圖片來源：Corte Costituzionale的YouTube影片)。

英格蘭足球總會在2025年5月1日宣佈，由6月1日起，跨性別女性 (男跨女人士) 將不得參與英格蘭女子足球賽事。

英格蘭和威爾斯板球理事會在2025年5月2日宣佈，禁止男跨女運動員參加所有級別的女子板球比賽。

本地

女同志R和B在南非結婚，並在2020年接受了「互惠體外受精」，由R提供卵子與男性捐贈者的精子結合成胚胎，再植入B的子宮，由B懷孕並在港誕下嬰兒K。R在港法例下，並非K的法定父母，二人入稟法院，高等法院於2023年按《父母與子女條例》裁定R為嬰兒K的「普通法下的父母」，卻不能成為法定父母。二人再入稟，要求政府准許R在嬰兒K的出生證明書上被列為父母。高院在2025年6月4至5日聆訊。代表政府的資深大律師黃繼明指，「伴侶關係」複雜多變，定義模糊，難以明確界定標準，武斷劃下任何界線會造成不公。若法庭接納「伴侶」關係為法定父母條件，會「引發一連串麻煩」。若法庭接納申請，日後或會出現「三名家長」的局面。法官高浩文將於8月22日前頒下判詞。





明光社性教育願景分享會

明光社在2025年5月23日在訓練中心舉辦了一次性教育願景分享會，邀請了觸動輔導中心性治療及家庭治療總監程翠雲姑娘分享Z世代成長的挑戰，而另一位講員私人執業律師丘志強先生，則講解到青少年容易觸犯的性罪行，當日亦有同工介紹到本社為學校主領的性教育工作坊及講座。

Z世代泛指約在1997年至2012年出生的人，這一代的人在互聯網、智能科技普及的環境中成長，是真正的「數位原住民」，他們對不同科技產品的使用具備一定程度的敏感度。但程翠雲姑娘認為不應單純地以出生年份來劃分誰是數位原住民，因為除了出生年份，小孩成長的家庭環境，也會影響他們對這世界的理解。程姑娘認為Z世代既依賴科技又渴望真實，既焦慮未來又積極行動。她呼籲在場老師理解Z世代的成長背景，持開放態度並尊重其價值觀，以助彼此建立互信，共創雙贏。

丘志強律師表示本港的性罪行分為三類：第一類是「非自願的性罪行」，在未得他人同意下侵犯他人的性自主，如猥褻侵犯罪、強姦、窺淫罪等；第二類是「為保障易受傷害人士而訂立之性罪行」，如與13歲或16歲以下女童非法性交、促使

21歲以下女童在香港或外地與第三者非法性交等；第三類是「為維護公眾道德而訂立之性罪行」，如與賣淫相關罪行、亂倫、獸交等。丘律師鼓勵老師成為學生的支援，並教導學生一旦遇到性騷擾及性侵犯，要拒絕沉默，勇敢說不。

筆者亦在當日介紹到本社致力推行的情性教育，它宣揚正確的性觀念，重視生命的尊貴、愛的承諾及性的委身，並肯定「婚姻」與「家庭」在社會中的功能，以回應現今世俗文化的挑戰。本社項目主任（性教育）熊嘉敏女士與筆者一同進行了簡單有趣的教學示範。❖

自2011年開始，本社便為各中小學主領性教育工作坊，至今已累積超過1,600場，我們除了同一時間最多可提供四班工作坊服務之外，也可為學校提供不同主題的學生專題講座、家長講座和教師訓練。歡迎致電2768 4204，或掃描QR Code，了解詳情。



程翠雲姑娘呼籲老師尊重Z世代的價值觀（照片由講員提供）。



丘志強律師介紹到本港三類的性罪行（資料圖片）。



繪本有助宣揚正向教育

在基金項目贊助下，明光社出版了生命繪本《總有出路》。為了介紹這本繪本及推動正向教育，本社於6月24及25日舉辦了兩場「正向教育線上導師訓練」，分別邀請了中華基督教會臺灣小學（愛蝶灣）校長黃靜雯博士，深培中英文幼稚園校長黃月麗女士及綠腳丫親子讀書會創辦人及《總有出路》繪本顧問柯佳列先生在當中擔任講員。

黃靜雯博士分享到構建小學生抗逆力的黃金三角；她認為孩子的抗逆力像一棵小樹苗，需要有陽光（鼓勵）、雨水（挑戰）和支架（成人的支持）才能健壯成長。她鼓勵參加者，只要多給孩子自行經歷、逐步嘗試和重組的機會，他們就會愈敢面對挑戰。

而黃月麗校長認為正向教育理念中，好奇心、心流（享受所做的事）、成長思維（擁抱挑戰）、感恩和仁慈（愛人愛己）對幼稚園階段的學生成長最為重要。從認識自己、親身經驗，到表達感受和

欣賞他人，都是孩子必修的課題。透過一些由孩子主導活動，老師和家長可以更多的聆聽孩子的聲音和發現其潛能。

柯佳列先生則表示，兒童正處於自我探索的階段，而閱讀繪本可為他們提供一個探索自己的空間。而一個良好的共同閱讀（共讀）過程，能讓大人與孩子有一個平等對話的空間，讓孩子可以表達看法和心情，也體會到自己的聲音被聽見和受到關注。

他提到，閱讀繪本有助建立兒童品格，又鼓勵老師成為孩子與繪本之間的橋樑。他介紹《總有出路》的故事先從一個困局開始，幾位主角都迷了路，故事的發展會引導讀者尋找答案和出路。而三位主角有著不同的性格，讀者會對他們產生「認同」，從中看到自己。從三位主角的經歷，孩子會有所「投射」，想辦法為他們解決問題。孩子亦可以從故事中「領悟」到不同的路都能到達終點，並學習在面對困難時保持積極。👤



黃靜雯博士分享到構建小學生抗逆力的三個重要元素。



黃月麗校長指，孩子主導的活動可讓師長聽見孩子的聲音。



柯佳列先生鼓勵老師們成為孩子與繪本之間的橋樑。



詳盡版

感恩與代禱：

1. 《總有出路》生命繪本

明光社獲兒童事務委員會「兒童福祉及發展資助計劃」的贊助，推出了「『愛·童行』：畫出彩虹」計劃，以及製作了一本名為《總有出路》的生命繪本，故事嘗試讓孩子明白在面對不同的關口時，他們或會感到徬徨、迷失，但只要擁抱希望、拒絕放棄，便會有力量突破困難、跨過逆境。本社印製了1,500本《總有出路》免費派發給幼稚園、小學老師及家長，求主使用。

2. 明光社學校專題講座

明光社每年約獲140間學校邀請提供約350場講座及工作坊，題目包括性教育、媒體及資訊素養、生命教育，當中服務了約36,000人。本社可同時派出四名同工為全級各班同學主領性教育工作坊，藉著互動教學，引導學生建立正面健康的性觀念、反思相關議題，以及認識正確價值觀。

3. 《家多一點——家庭友善在教會》文集（電子版）

文集主要探討家庭友善措施在香港教會實踐的可行性，以及這類政策可以如何在基督教機構、基督徒主管手上推行。透過陳永浩博士、陳傳華博士、司徒永富博士、蔡志森先生、吳慧華女士所撰寫的文章，以及一位義務傳道人和一位神學生的分享，與讀者一同反思家庭友善在教會所面對的挑戰。



下載

4. 同工消息

- ◆ 活動幹事譚穎琛姊妹於2025年7月到職，求主加力，讓她與同工有美好的搭配。
- ◆ 事工統籌梁鈞陶姊妹於7月離任，感謝她的服侍，願主親自報答她的勞苦。

應邀主領聚會

(2025年5-6月；聚會形式：現場、直播)

學校

上水宣道小學	沙田循道衛理中學	順德聯誼總會翁祐中學
中華基督教會協和書院	東華三院蔡榮星小學	聖公會將軍澳基德小學
中華傳道會李賢堯紀念中學	東華三院羅裕積小學	法團校董會
中聖書院	金巴崙長老會耀道小學	路德會聖馬太學校 (秀茂坪)
五旬節林漢光中學	保良局唐乃勤初中書院	瑪利諾神父教會學校
仁濟醫院林百欣中學	保良局羅傑承 (一九八三) 中學	鳳溪第一小學
天水圍循道衛理中學	香港青年協會李兆基書院	鳳溪第一中學
天主教伍華中學	香港紅十字會雅麗珊郡主學校	廠商會中學
天主教柏德學校	香港耀能協會賽馬會田綺玲學校	德貞女子中學
打鼓嶺嶺英公立學校	基督教中國佈道會聖道學校	
何文田官立中學	救世軍田家炳學校	
何明華會督銀禧中學	循理會白普理基金循理小學	
佛教何南金中學		
佛教黃鳳翎中學		

教會／機構

中國基督教播道會太古城堂	基督教牧鄰教會
中華基督教福音堂	基督教宣道會以琳堂
中華聖潔會	基督教宣道會加恩堂
牛頭角浸信會	基督教香港迦南堂
西環平安福音堂	基督教新蒲崗潮人生命堂
保良局兒童住宿服務	基督教會恩雨堂北角堂
紅磡基督徒會堂	賽馬會馬可紀念之家
香港信義會鴻恩堂	
香港細胞小組	
教會事奉訓練學院	
香港聖公會基督榮光堂	
柴灣平安福音堂	
基督教中華宣道會耀頌堂	

財政收支報告

(2025年5-6月)

收入	HK \$
資助辦公室按揭	4,600
研究中心奉獻及活動收入	21,065
奉獻	645,898
學校講座	58,700
其他收入	58,009
總收入	788,272

支出	HK \$
辦公室供款及利息	120,078
研究中心開支	199,316
薪金及強積金	814,320
經常性開支	164,378
非經常性開支	12,089
總支出	1,310,181

** 上述數字未經核數師審核，祇供參考 **

本期不敷 (521,909)
本年度累積結餘 38,233



總是社關情

「總是社關情」影片系列，由本社總幹事蔡志森主持，透過訪問來自不同界別的嘉賓，了解他們的工作、所服侍的群體、面對的挑戰，以至他們對香港的情懷。



收看影片

係咁嘅傾一傾

「係咁嘅傾一傾」Podcast音訊系列，幾位主持人會就著城中熱門話題、大眾關注事件、人氣劇集，以至信仰成長及教內議題來進行討論，並在當中分享一些倫理反思。



收聽音訊

係咁嘅傾一傾

暑期褪網2025 親子無手機晚餐

唔碌手機2個鐘 共進晚餐心接通

活動內容：

1. 在7月16至31日期間選一晚放下手機，與家人共進晚餐。
2. 在8月15日前提提交一篇300字短文，分享進餐時的感受。

歡迎幼稚園、小學及中學學生與家人參加，另設團體報名，參加者可獲電子證書，而提交的短文如獲選為優異作品，更可得精美禮品。

截止：2025年7月31日



詳情及報名

