

新報人

香港浸會大學傳理學院新聞系學生刊物

十一月號 **03** 期
2015 - 16 年

新聞專題・退出民主黨 青年黨員另覓從政新方向
人物・我的媽媽是女俠 武俠界「女金庸」—鄭丰



外籍囚犯感不公
冀爭取獄中人權

新聞專題

退出民主黨 青年黨員另覓從政新方向

P.3

數碼廣播未普及 議員批政府欠計劃

P.6

外藉囚犯感不公 冀爭取獄中人權

P.8

人物

我的媽媽是女俠 武俠界「女金庸」—鄭丰

P.11

讓小孩在大自然中做夢—校長小雨

P.14

文化

被時代選中的磅巷

P.16

麵粉公仔或失傳 融入創意闖新路

P.19

盛載舊歌的唱片舖

P.22

教育

「優」學體驗 學生重拾學習樂趣

P.24

聽障≠語障 聾童3歲前可學口語

P.26

醫療

新興精神治療 冥想助抗抑鬱

P.28

環保

賦予廢物新生命 由松果而起的拾「坊」

P.30

註冊報紙一二四二號
第四十六卷 2015-16 年度十一月號
督印人 李月蓮
顧問 黃天賜
總編輯 王丹麟
副總編輯 劉卓瑩 梁銘恩 趙雅婷
網絡版主編 郭燕美 羅霽穎 杜世安
美術總監 鄭子峰 李卓穎 李咏潼
資料庫 區芷君 潘希橋
公關 林嘉淇 宋亮凝
宣傳 羅世娟 黃韻盈
發行 林詠雪 麥智軒

編輯 區芷君 鄒詠詩 張馨文 郭雅揚 郭燕美 林嘉淇 林美欣 林詠雪 李晟謙
廖欣楊 羅世娟 羅霽穎 麥智軒 潘希橋 宋亮凝 杜世安 黃芍淇 黃韻盈

記者 陳子楠 朱潔玲 龔閏通 何郁慧 許卓非 劉詠芯 李慧娜 李雪瑩 彭愷欣
申開顏 黃心悅 黃好婷 黃金棋 容如意 陳凱晴 陳穎詩 林子晴 姚慧儀
許芳文 馬婉婷 黃凱恩 陳綺雯 彭 忻 華鎧瑩 葉懿德

出版及承印 香港浸會大學新聞系
出版及承印地址 九龍塘香港浸會大學
電話 3411 7461
傳真 3411 5079

網址 <http://sanpoyan.journalism.hkbu.edu.hk>
社交網站 <https://www.facebook.com/Sanpoyanpage>





退出民主黨

青年黨員另覓從政新方向

繼黃成智被民主黨革

除黨籍、狄志遠退黨後，民主黨 7 位 80 後、90 後的年輕黨員，包括鄺智揚、黃浩鋒及現任沙田區區議員麥潤培等亦於區議會選舉前宣布退黨。退黨者指民主黨的種種人事問題令人心灰意冷，諸般黨務又令他們分神，退黨以後，他們反而能夠專注社區工作，循新方向實踐理念。有學者認為未來青年人大多都不會加入政黨，轉而以公民社會的形式參與政治。

退黨者：黨內未能實踐抱負

「退黨七子」聲明中最受注目的是麥潤培不被新界東支部推薦出選區議會一事，麥的議員助理、退黨者之一的李志宏被問到這是否他們退黨的主要原因時指，這件事只是其中一個問題，退黨的最根本原因是一直未能成為民主黨的基本會員。李以自己為例，「明明民主黨中委已啟

動黨籍轉換機制，但新界東支部卻稱沒有收到指示」，以致他入黨兩年也只屬贊助會員，沒有投票權。

除了不能成為基本會員外，黨內的人事問題也令他們心灰意冷。另一位退黨者黃浩鋒覺得黨內、尤其是新界東支部，有用人唯親的情況。「我覺得可能是黨想扶植一班『自己友』去做社

區主任，於是不接納麥潤培推薦的人，變相我們得不到足夠的資源，自然很難實踐心中的抱負。」他稱另一位退黨者徐嘉輝一直專注服務社區，但申請社區主任一職卻被拒，令他感到難過及不解。

然而，民主黨新界東支部主席周錦紹卻直斥李及黃的言論與事實不符。周否認黨內有用人唯親的情況，他聲稱麥潤培曾在公開場合表明徐嘉輝不適合做社區主任，支部在內部審核時便建議先觀察徐的表現再作考慮，根本不存在只提攜「自己友」的問題。至於他們未能成為基本會員，是因為當中常委召開會議啟動黨籍轉換機制時，有不少反對的聲音，事情之後就不了了之。

「退黨七子」中資歷最深、唯一不屬新界東支部的鄭智揚，目前為天水圍社區主任，11年前已經加入民主黨，雖未能在2007年當選區議員，但仍專注社區服務。他覺得自己在黨內做到的東西有限，以2013年元朗、屯門區爆發水貨客問題為例，他曾將此問題帶入民主黨的內部會議，但未有獲得正面回應及跟進。「即使我想繼續跟進這件事，但因為黨沒有表示支持，變得有心無力。」

年輕人自發參與地區事務

雨傘運動後，政治環境不明，鄭智揚指傳統的代議政制出現了崩解的現象，政治氣候在短短70多天改變了，他坦言在這個情況下退黨，是要重新思考實現抱負的方法。「80年代提倡



的代議政制，是政黨去取一個共識上的凝聚，但現在越來越多青年朋友自發參與，他們已不會單純聽政綱，然後授權一個人幫市民發聲，反而是想直接參與討論。」他認為現在的年輕人有心有力，縱使老一輩會覺得他們偏離了舊有政黨模式，但個人很欣賞他們的創意及思維。

黃浩鋒和李志宏一向有幫忙青少年團體青靜動力工作，接觸較多年輕人，他們認同年輕一代投入政治的渠道已改變。黃指很多年輕人都選擇自行發展一些組織服務社區，效果勝過加入政黨，雖然資源較緊絀，但有決心的話市民會看得出。李志宏也十分欣賞他們用不同的方法去接觸政治，不像以前只有投票和加入政黨。「我不認為只有加入政黨才可以宣揚自己的理念，反而很欣賞那些願意自己站出來的人。」

民主黨

THE DEMOCRATIC PARTY



· 黃浩鋒指退黨後少了黨務要處理，可以集中資源服務社區。



· 李志宏指的確是多了年輕人投身政治，但他們的目光並非為了加入立法會，反而是想做好社區工作。

學者：民間組織或取代傳統政黨

香港中文大學政治與行政學系副教授馬嶽表示，香港的政黨不多，且大部分都是走選舉路線，只有想進入議會的青年人會加入政黨，否則都會以公民社會的形式參與居多。他又指，香港民主發展停滯不前是導致青年人尋找新方向從政的主要原因，雨傘運動過後，青年人意識到政黨和議會的功能逐漸減退，想嘗試新的方法宣揚民主理念，例如自發舉辦活動或創立團體，在不久的將來，這些民間組織有可能取代傳統的政黨。

馬預計，未來或會再有大型抗爭出現，屆時不再有黨束縛，反以獨立身分參與。李志宏指，未來會將重心放回地區，做一條連接前線和市民的橋，因他上年親身到佔領區後發覺，「市民和抗爭前線有一條很大的空隙，市民不了解前線的抗爭理念，所以我想用自己的經歷和市民分享，勝過站在最前方。」而黃浩鋒則希望透過服務社區，宣揚民主理念，他指畢竟區議員在地區有一定影響力，會更加明白市民真正所想。受訪的3位退黨者坦言退黨後自由度大了，不會有其他人去阻止、左右自己。鄭智揚比喻退黨者只是換了另一條跑道去跑，「並不是反方向跑，大家的目標都是一樣，希望香港能實現民主。」

(麥潤培為沙田利安選區候選人，該區另有民建聯的羅棣萱，以及江卓偉參選。)





DBC 數碼電台現時擁有 7 條數碼廣播頻道，是本港擁有最多數碼廣播頻道的營運商。

數碼廣播未普及

議員批政府欠計劃

早前開台僅兩年的香港數碼廣播有限公司（DBC）公布將裁減員工，新聞部更有約 30 人被裁。DBC 曾發表聲明指數碼聲音廣播不受政府重視，業界面臨經營困難。同時，政府表示提前檢討數碼聲音廣播發展，有行內人士建議政府應作主導，制定完善的發展計劃；但亦有意見認為節目內容才是吸引聽眾的主因。

覆蓋率未符預期

根據政府 2009 年提交立法會有關數碼聲音廣播的參考資料摘要中提到，目標在 2013 或之前將數碼網絡擴展至覆蓋全港 95% 的地區。商務及經濟發展局局長蘇錦樑曾表示，全港有 7 個山頂發射站，11 條政府收費行車隧道內已安裝數碼廣播轉播系統，數碼聲音廣播網絡覆蓋率已達約 85%。然而，本港 5 條私

營收費隧道，包括東區海底隧道及西區海底隧道等、公屋及港鐵等地方，仍未有全面的數碼廣播轉播系統覆蓋。

立法會資訊科技界議員莫乃光批評政府推廣數碼聲音廣播欠計劃，「業界面對的最大挑戰是數碼聲音廣播服務不夠普及，導致行業得不到市民支持。」莫認為，政府有必要盡快推出配套措施，解決覆蓋率不足和宣傳效果不彰

的問題，讓投資者安心投入資金發展。

宣傳欠成效 市民感陌生

蘇錦樑曾指，政府推出數碼聲音廣播政策以來，已花費約 690 萬元推廣數碼化廣播技術，包括開設專題網站、拍攝電視宣傳片等，同時在全港各區巡迴宣傳香港電台數碼台啟播，又指政府於 2012 至 2014 年內進行兩輪宣傳推廣工作，向市民介紹數碼化廣播技術。

就讀香港浸會大學的劉皓晴一家五口每日均收聽模擬廣播節目，是香港電台的忠實聽眾。雖然香港電台數碼台早於 2011 年下旬投入服務，但劉家無意改變收聽習慣。劉皓晴解釋，全家人均對數碼聲音廣播感陌生，不了解其與傳統電台節目的分別，亦不知數碼化廣播技術能支援圖像傳輸。本身有駕駛習慣的劉父則認為車用數碼收音機售價數百元十分昂貴。

鄭經翰：節目質素主宰收聽率

入行超過 15 年的小巴司機黃先生表示，模擬廣播和數碼聲音廣播節目內容欠缺吸引力，即使小巴內有模擬廣播接收器，他仍選擇以手機收聽網絡電台 D100。「我覺得它的政治節目內容較豐富，說話較正路、客觀。其他台內容平平，所以我很少聽。」黃強調，觀眾最著緊的就是節目質素。



羅樹基表示，業界不介意投放金錢和資源提高發展規模，但政府的配套及推廣政策才是關鍵。

D100 創辦人鄭經翰認為「所有傳媒的死因都是內容」。他解釋，鳳凰優悅發展受挫與香港的普通話聽眾少有關。對 D100 的發展，大班自言有信心，指「我們的節目有聽眾支持、有群眾力量。」

DBC：政府部門欠交流礙發展

DBC 突然宣布大幅裁減人手，其時任新聞台台長羅樹基坦言消息來得突然，不清楚當中詳情。羅認為政府需要擔任行業的領導者(leading role)，從根本解決政策短視的問題，「政府沒有對數碼聲音廣播發展作完善規劃，不時出現幾個政府部門缺乏溝通（的問題），阻礙行業前進。」

他以通訊事務管理局不負責道路交通事宜為例，致數碼廣播節目推出超過 3 年，本港進口車輛在今年 9 月才獲准安裝數碼收音機，直言「現時行家都十分灰心，行業很難持續發展下去。」根據道路交通（車輛構造及保養）規例第 37 條，駕駛者座椅前面的任何地方不得裝有視象顯示器，故以往駕駛者大多只收聽模擬廣播。

莫乃光指政府應加強宣傳力度，鼓勵市民使用數碼收音機，他指收聽設備的優劣會影響聲音質素，但家庭主婦和長者等主要電台聽眾甚少接觸新科技，要他們購買能接收數碼聲音廣播的新收音機，會使其收聽意欲降低；莫提倡政府協助業界推廣。

數碼聲音廣播知多點

數碼聲音廣播相較傳統模擬廣播（即 AM 或 FM 廣播）具備更優質的聲音及畫面質素，接收更穩定，聽眾配置屏幕的數碼收音機可同時接收聲音、文字及圖像訊息。



外籍囚犯感不公 冀爭取獄中人權

黑人民權領袖及前南非總統曼德拉曾寫道：「一個人只有進過一個國家的監獄，才能真正了解這個國家。」有外籍釋囚人士透露在獄中感到備受歧視，但礙於弱勢只能噤若寒蟬。人權律師認為，保障在囚者的人權有助其更生，但亦有釋囚親歷外國監獄自由的危機，直言開放未必一定有益。

據懲教署資料顯示，截止 2014 年年底，本地在囚人士佔了超過 7 成，來自內地、澳門及台灣的囚犯，與其他國家人士分別佔 12% 和 15%。在這多元種族聚集的地方，中外待遇差別成了首當其衝的問題。

膳食不合背景 外籍囚犯感歧視

來自巴基斯坦的尋求庇護者 Ali Sher（化名），於 2004 年及 2009 年因違反入境條例，兩度判監 1 年，他聲稱在獄中基本上是挨著餓度過，曾有外籍囚友投訴食物份量不足，隨即被帶往見獄醫，經過一輪驗血及處方撲熱息痛藥物後，最終亦不了了之。

Ali Sher 又透露，曾有以米糧為主食的非洲裔在囚人士，主餐只獲配薯仔。香港社區組織協會社區組織幹事練安妮指，組織曾與懲教署商討薯仔轉米飯的可行性，但礙於署方餐單固定，除健康或宗教理由，一般不能更改。練安妮建議署方重新檢視獄中的人口比例，以制定更適合在囚人士生活習慣及基本需求的餐單。

在獄中自覺是弱勢社群的 Ali Sher 亦有不少切身體會，講述被歧視的經歷時仍深深不忿，如受到中國籍囚友的冷待，「監獄有兩部電視供囚犯看，通常各自播放中英文頻道，但中國籍囚

犯有時會霸佔兩部電視，我們也不敢作聲。」

曾囚英牧師：監獄開放帶來陰暗

1982 年在英國被判殺人罪名成立，判囚終身的沈鵬牧師，入獄 15 年後獲特赦回港，他被囚禁於英國高度設防監獄 H.M. Prison, Wormwood Scrubs 時，親友探監要隔著玻璃，但其後去到較低度設防的監獄時便毋須分隔。他在囚時正值英國改革監獄規限，當時在囚人士受惠於開放的新措施，可以入廚房煮食、在電話亭排隊打電話，部分監獄甚至容許囚犯擁有囚室的其中一條鎖匙，如懲教人員沒上鎖，他們可以用自己的鎖匙自由出入。

沈鵬不否認監獄變得開放，對囚犯有所益處，但自由帶來光明，也同樣帶來黑暗，「自由度越高，新人在獄中就越慘。」電話亭開放的同期，亦開拓了他的生意，「那時我開始賣毒品，去到下一間監獄時我更從事（毒品）批發」。

私營監獄欠威嚴 越趨嚴格管暴力

隨著英國監獄開放、人權意識提高，沈鵬更見證了一名囚友的「蛻變」過程。該囚友在出獄幾個月後再次回到監獄，當時監獄修改規則，

強調在囚人士與懲教人員間的平等共處，彼此用名字相稱、不再需要叫編號或警官。他原本對懲教人員態度敬畏三分，改例後的態度卻 180 度大逆轉，甚至對懲教人員呼呼喝喝。沈鵬慨嘆部分在囚人士得寸進尺，懲教人員威嚴減弱，部分私營監獄的職員更淪為保安般缺乏威嚴。

懲教署數據顯示，2014 年共有 567 宗監獄暴力個案，主要涉及在囚人士打架或襲擊他人，較 2013 年增加 18.9%。英國關注監獄制度慈善機構 Prison Reform Trust（監獄改革信托）數據指出，英國 2014 年的監獄衝突數字比 2013 年上升 35%。有退休懲教人員認為，近年在囚人士在監獄的犯法活動有上升趨勢，包括透過各種方式藏毒，署方嚴苛的管理方法屬迫不得已，而中外文化不同，本港難以「照辦煮碗」，將外國監獄的管理模式在港套用。

雖有投訴機制 囚犯感投訴無門

根據現時機制，在囚人士如有不滿，可向懲教署或外界作出書面或口頭投訴，但有人曾向香港社區組織協會抱怨投訴無門。協會負責人練安妮表示，有囚犯怕被懲教人員標籤為「滋事份子」而放棄投訴，或有懲教人員要求投訴者不要再找該機構。Ali Sher 指他在獄中一心只想盡快離開，不欲其檔案因留有投訴紀錄而惹來麻煩。

《監獄條例》雖賦予太平紳士權力巡視監獄，但有退休懲教人員透露，有關檢查難以觀察獄中真相，「太平紳士經常都來，懲教署人員大概會估計到什麼時候來，我們會整理的好一點讓他們看到獄中好的一面。」

懲教署回應本報查詢膳食問題時重申，署方會因應在囚人士的健康、膳食和宗教需要，考慮每宗個案，重視種族平等，會以公平、合法和合理的原則確保在囚人士得到適當待遇。此外，署方強調會為懲教人員提供外語培訓，促進與外籍在囚人士的溝通。羅湖懲教所主管黎偉強表

示，太平紳士巡視時有關在囚人士可以自由作出投訴，不受署方人員的限制。

人權律師：增人權有助更生

曾短暫入獄的社民連成員陳德章認為，香港奉行精英主義，囚犯權益易被忽視，包括膳食等基本權益。法政匯思召集人兼律師文浩正認為，在囚人士的人權受到《基本法》及《香港人權法》第 6 條的保障，他同意監獄限制人的自由作為懲罰，但適當的放寬規限，更能收懲教之效。「本港涉及在囚人士的案例較少，爭取檢討監獄條例有難度。但在自由與自律之間，給予在囚人士多一點人權有助其更生。」



· 香港社區組織協會社區組織幹事練安妮認為，懲教署人員多按規矩辦事，較少反思相關條例是否與時俱進。



· 社民連立法會議員梁國雄曾因示威多次入獄，他認為改善在囚人士生活水平，可靠外人接濟或者署方支出。

武俠界「女金庸」——鄭丰

我的媽媽是

女俠

今年8月，有武俠界「女金庸」之稱的鄭丰出版了第5部武俠小說《生死谷》，內容盡演血腥殘酷的刺客之道。而現實生活中，鄭丰卻是個育有5個孩子，溫柔而開朗的全職媽媽。為了照顧孩子，她辭掉銀行董事做全職媽媽；為了子女能接受更好的教育，她遷離台灣定居香港；為了成為子女認可的「武俠媽媽」，她慢慢改變寫作風格，只盼能得到其讚賞。

► 陳宇慧，筆名鄭丰，08年憑處女作《多情浪子癡情俠》聲名鵲起，榮獲紅袖添香網站和中華書局聯辦「2006武俠小說大賽」冠軍。

作品慘遭子女「嫌棄」

鄭丰憑處女作《天觀雙俠》（又名《多情浪子癡情俠》）一鳴驚人，獲倪匡盛讚為「數千年來首位女性武俠作家，開創武俠新紀元！」惟她的子女並不支持，更潑了不少冷水。鄭丰又氣又笑地指：「當時我受到很大的打擊，老大和老二都不看我的書！」她甚至試過「利誘」兒子們，但亦無功而回，「500塊看一本，軟求硬逼，他們都不看。」她憶述當時只能笑罵道：「你們兩個不成材的傢伙，媽的書不好看嗎？」孩子們就告訴她說「太難啦」、「沒意思啊」，還提出各式各樣的批評。

這讓鄭丰反思到，自己的早期作品因襲舊式武俠的格式，門派眾多，人物龐雜。如《天觀雙俠》中，一個幫派就有「甲乙丙丁戊己庚辛」共八個壇主，導致青少年讀起來非常吃力。「每出現一個人名，子女就來問我重不重要，要不要記住。」鄭丰笑著回憶，「配角太多，又刻畫得淺，子女覺得煩，就看不下去了。」她汲取「教訓」，從《神偷天下》開始減少人物，重點塑造幾個主要角色，集中筆力刻畫人物性格。

改善寫法 邊寫邊請子女看

武俠小說的古典用語也令子女難以閱讀，因此，鄭丰特別為青少年寫了《奇峰異石傳》。她一邊寫一邊給自己的子女看，將他們看不明白的用語改成簡單白話，也不再引用《易經》般深奧的古籍經典。結果，鄭丰還是未能完全挽回「武俠媽媽」的尊嚴，「老大看了第一部就不看了，不過還好……」鄭丰高興地補充，「最後老二都看完了！」

比起母親的小說，鄭丰的兒子們更喜歡看英文小說，因其情節緊湊，一開頭就能吸引讀者。鄭丰指傳統武俠小說是先交代一大堆背景，寫一大堆配角，「可能到100多頁才漸入佳境，小孩子沒有耐性看。」雖然遭受子女們的抨擊，

她卻因此做出改進，明白「吸引讀者一直看下去，是小說家的責任」。此後，鄭丰一直告誡自己，「開頭要吸引人，情節要緊湊，不要拖拖拉拉！」

武俠媽媽也忐忑

幸而三女兒是「武俠媽媽」的忠實粉絲，她得意地說：「老三看我的書最多，最喜歡看我的《靈劍》，而且看得很仔細，發現錯字都會拿來告訴我。」隨著子女漸長，鄭丰意識到他們會看自己的書，因此「有些情節就不能寫」，她腼笑道，「如果孩子拿來問我，會讓我尷尬的。」

學校圖書館有鄭丰的小說，子女的同學讀到她的作品，有褒有貶，他們都會回來告訴媽媽，還經常會問：「媽媽出不出名，媽媽的書賣得好不好？」有時，她也會忐忑不安，不知道子女們「看到同學在讀媽媽的小說時，是感到尷尬還是光榮呢？」

為孩子 從台灣定居香港

鄭丰和丈夫多年前到香港工作，起初卻未打算定居於此。後來她感覺台灣的教育讓人「無所適從」，最終定居香港，讓孩子入讀私立學校。

台灣自90年代初推行一系列的教育改革，考試方法、教學模式和教材等方面均有大變動，引起許多爭議。她認為，教改後台灣的教育「狹隘到讓父母很著急。」她帶點生氣地說：「整年歷史課都在教台灣台灣，第二年還是在教台灣台灣，好像外面的世界不存在，讓孩子浪費了很多時間。」

為讓子女接受更好的教育，她毅然選擇到香港，為子女報讀自行編寫課程大綱的私立學校。她認為，私立學校能夠培養小朋友獨立思考的能力，並了解大陸、台灣、香港和世界的文

化，開闊視野。

寫武俠有趣 當母親更有趣

寫武俠當然是充滿樂趣的。鄭丰還記得以前有個長期讀者，一定要約自己出來見面。「原來是他看我的小說太多悲劇結尾，怕我有抑鬱症」，她哭笑不得，「見面聊了很久，他才放心。」

被問起「當母親」和「寫武俠」哪個更有趣，她卻毫不猶豫說：「當然是做媽媽更有趣啦，看著孩子慢慢成長，這個過程是無比充實有趣的。」

成為母親多年，她也有了自己的「育兒心經」，「每個孩子都想媽媽最愛自己，他們會偷偷跟你說『只要多愛一點點就好』，但我絕不能顯露出一點點不公平，否則會傷害到孩子。」談及孩子，她的神情愈發溫柔。「老大已經15歲，馬上就會離開我們去大學」，她輕聲嘆息，「和孩子朝夕相處的緣份其實很短暫，他們會一個一個慢慢離開你。」

「我已經在憂慮，當孩子們一個個長大，離開我們，自己要怎麼度過空巢期」，鄭丰開玩笑似的說，「我和老公兩老怎麼辦，是不是要多養些貓貓狗狗？」說罷，鄭丰亦不禁大笑，也許是在掩飾自己對孩子的不捨。誰也想不到，豪氣四溢的武俠小說背後，作者卻是個心思細膩，多愁善感的全職「媽媽」。



《多情浪子癡情俠》（上）雖是鄭丰的成名作，但《靈劍》（左及右）才是三女兒最喜歡的作品。

讓小孩在大自然中做夢 校長小雨

著名詩人泰戈爾說過，教育目的在於向人傳遞生命的氣息。位於屯門井頭上村的鄉師自然學校裏，山坡上的校園回響著清脆鳥鳴聲，一班學生在雨後的操場上揮舞著雨傘玩樂。環顧四周，沒有老師嚴厲的責罵聲。站在一旁，穿著白色T恤、格仔長裙，腳踏人字拖的校長小雨說，學校摒棄傳統教學模式，不設校服和校規，強調學生自主，從大自然中學習。社工出身的小雨，當初憑著一股熱誠執起教鞭，9年過去，歲月或在臉上留痕，但她仍然堅信「學校是一個讓人發夢的地方」。

從城市社工走到自然老師

「我其實很喜歡做社工，與老師一樣都是一份給人希望的工作。」小雨說，現今孩子飛翔的翅膀被制度栓住了。她經常反思：為什麼學校不停製造失敗者之際，又聘請社工去輔導他們？她接觸過一些在學習過程遇到挫折的學生，悲觀得叫自己「阿笨」、「阿蠢」。小雨嘗試透過輔導活動來重建他們的自信，但她大嘆可惜，「我讓他們建立了一點自信，但回到學校後又給人打倒了，那我還能怎麼辦？」她形容，當社工的時期是一段努力把沉重的石頭推上，卻又見它不停滾下來的日子。

▲自然學校裡大家都有一個由自己取的自來名，學生都以「小雨」稱呼校長，十分親切。

鄉師自然學校

在吃力的日子時，一份報章招生廣告讓她慢慢走上教育的路途。小雨抱著對大自然的好奇和嚮往，報名參加了「情意自然教育導師」培訓，並在自然協會中認識了一群老師。他們舉辦活動時，留意到孩子對自然的渴慕和家長對自然教育的認同，便萌生起以自然教育、學生自主的教學出路，一起創立了自然學校。

懷著熱誠 跳出個人框框

小雨回想，當初成為自然學校的一員並不只是想滿足家長或學生的需求，還有對教學的熱誠。她說最初的理想，就如追夢一般，但尋夢都有現實的考量，不禁問自己「我究竟可以教什麼？」縱然擁有自己的專業，小雨從不怕跟在別人身後觀察，借用不同人的目光看世界。小雨對中國語文很感興趣，常跟著創校校長知秋去拜訪香港教育學院中文系高級講師黃潔晶，探討語文教學。憑著對中文科的狂熱，小雨毅然辭去社工的工作，一切由零開始，成為自然學校的中文老師。

「很多人說我是一個冒險家，跳出一個專業，重新建立另一個專業。」當然，冒險的旅程不會只有一個關卡。自然學校沿用一間舊村校舍，小雨說當初開課時間倉卒，只能用一個字「亂」字來形容。校舍很多地方已荒廢良久，禮堂裏充斥著垃圾及雜物，整間學校只能開放3間課室供學生使用。甫踏進陌生的環境，老師仍未心安、學校的制度及運作模式仍未確立，師生共同處於一個混沌的狀態。「我們甚至掙扎，在一個強調自主的空間中，我們是否應該打上課

鐘聲。」就在這紛亂之際，小雨便要迎接第一次被觀課的考驗。然而，她形容那次觀課的表現就是「爛！」學生放任地奔跑說話，沉醉於自己的世界，小雨根本無法吸引他們的注意，就連請他們回到課室也有困難。她內心存在一個更大的矛盾，「究竟如何拿捏管理學生及讓他們自主的界線？還是連管理這個字眼也不應使用？」

不講功勞 只望孩子成功做夢

不同的經歷與反思使自然學校從一片混沌中，蛻變得規律而不失自主。上一秒，學生還在操場上盡情跑奔你追我趕，下一秒，鐘聲響起就懂得自動回去上課。走到今天，自然學校與小雨似乎已經找到自主與規律的平衡。從一個老師被遴選成為校長，她坦言最初不太享受這個位置，「我是一個不喜歡階級的人，但我理解有一些工作要這個職位才能完成。」她笑言特別不喜歡自己獨佔一間工作房，所以特意把東西搬在一邊，讓其他同事可以進來討論聊天。「學校是一個讓人發夢的地方」，她不希望自己的角色是一個校長，而是一個隊長，一個把隊員的夢想聚集後實現出來的隊長。

從社工走到校長，當她回想有沒有有一些深刻的事或是強大的目標時，小雨說，「我的人生與我的名字——小雨很相配，一滴一滴地落在地上……我是大自然裡的小雨點，雖然是不自覺一小點一小點的，但最後回看，原來也儲下了一杯水。」

在瞬息萬變的香港，慢活或許已是奢侈品。沿著皇后大道中，一路由中環摩天大廈林立的石屎森林走到上環海味街，映入眼簾的景色，漸漸由玻璃幕牆變成唐樓、舊舖，彷彿叫人放下腳步，與這裡的古舊氣息同呼同吸。但上環緩慢的生活節奏，終究還是敵不過時代的變遷。政府計劃在上環一條古老的行人樓梯街——磅巷興建自動扶手電梯，工程無可避免損害附近的歷史文物，包括評為二級歷史建築的圍牆和石牆樹，電梯的必要性備受質疑。有居民擔心磅巷的改變只是發展的開始，該區文化將因此人面全非，人情味盡失。

被時代

Pound
4-6 磅

► 磅巷標誌性的粉紅色外牆。

慢活節奏 成就獨有魅力

磅巷位於瀟灑著恬靜氣氛的上環，與鄰近的商業樞紐截然不同。沒有摩登建築，穿過舊式樓宇的街道，走進磅巷，會看到香港首個公共浴室及於1894年改建的卜公花園。磅巷花崗岩樓梯連接著荷李活道和醫院道，平日人流不多，據記者觀察，使用的高峰期在上下班時段，有大概20人同時上落樓梯。

選中的

Lane
巷 26-30

居民質疑政府誇大需求

然而，政府於 2012 年提出中上環興建扶手電梯計劃。路政署初擬於樓梯街興建電梯，但因樓梯街於 2009 年被評為一級歷史建築，經多番變故後，改為發展磅巷。項目方案指出，工程須拆除見證 1894 年鼠疫的磅巷公廁及浴室，和具有歷史價值的廣福義祠，引起大眾爭議及保育人士關注，而今年 4 月，路政署遂發表優化方案，減低對古蹟的影響。不過，仍有不少上環居民對於計劃感到疑惑。於上環長大，居住近 40 年的 Katty 表示，這個社區正需要樓梯大道，「磅巷只是一條很短的路程，我不認為一條機械化的電梯適合這區。」

磅巷是慢活的象徵。磅巷旁邊的「廣福義祠」，是香港最早期寺廟之一，總傳來濃烈的香燭味；「水月宮」內的義工，整天都與街坊們自顧自的聊天；舊式茶餐廳「科記咖啡茶室」門前養著的花貓，成為了途人寫真對象；「新波記茶餐廳」的伙計黎叔，愛主動與人搭訕。居民都悠然自得，不慌不忙，兩間舊式茶餐廳更會於星期日關門休息，樂得清靜，體現真正的慢活態度。

電梯對社區的必要性亦備受質疑。根據路政署的設計圖所示，磅巷扶手電梯並不接駁皇后大道中及半山區，亦遠離上環港鐵站出口。居於上環 8 年的磅巷關注組召集人楊子傑（阿傑）認為，政府發展中上環扶手電梯項目的原意，是解決半山區交通問題，但事實上扶手電梯最高點只是連接到般咸道，故把扶手電梯長延至磅巷，以紓解半山交通的說法成疑。他直斥工程毫無意義，「最理想是直接興建一條能接駁中環港鐵站至半山中心的扶手電梯，現在在中間起一條短的電梯，僅長 240 米，是『兩頭唔到岸』。」

阿傑亦批評，路政署計算扶手電梯用量時，加入了荷李活道及醫院道兩條橫街的人流，企圖誇大預計人次，「不可能每日有 1 萬人使用」。根據路政署圖則顯示，扶手電梯入口為太平山街，阿傑質疑「來往荷李活道橫街的人根本不會行上山。」至於扶手電梯落成後，能吸引更多人到訪磅巷之談，他更感無稽，「行樓梯的人數本已不多，興建扶手電梯只是『製造需求』，根本是本末倒置，毫無邏輯可言。」

施工恐破壞獨有文化

基於對項目的種種不解，上環居民及保育人士成立了磅巷關注組。他們強調並非反對建設，而是認為現時扶手電梯計劃不單不能惠及上環居民，更為該區內帶來壓力。扶手電梯不合理地被引入，讓街坊聯想到緊接而來的，是地產商的收購工作及翻新工程。

區內有不少標誌性的歷史建築，如廣福義祠、百年台階、花崗岩石級、古樹、石牆，多年來陪伴上環居民成長。阿傑說，「縱使 100 年不變，居民也是生活得好好的，茶餐廳、舖頭堅持星期日休息，從不催谷生意。」他擔心，隨著石牆被拆去，小店難抵貴租，老字號將不敵淘汰，「社區『謝了就是謝了』。」磅巷附近的卜公花園，常有居民流連乘涼，Katty 批評，政府與發展商從不考慮社區文化，「如果工程上馬，會擾攘數年，花園會被掘爛，整個太平山區寧靜的氛圍也會遭受破壞。」Katty 與阿傑均慨嘆，象徵著急速的扶手電梯，與該這區幽靜、悠閒的感覺相違，方案一旦上馬，整個社區將會被改頭換面，社區也會失去原有活力。



左、磅巷關注組召集人楊子傑認為扶手電梯項目是「多餘」的。

右、行走上環磅巷的主要為附近居民。

麵粉公仔或失傳 融入創意闖新路

麵粉公仔是50及60年代流行的玩具，但隨著政府在70年代整頓市容，麵粉公仔現已鮮有出現在街頭，只當作祭祀品，使一眾製作麵粉公仔的「麵人」把作品公諸於世的機會不再。在無人入行之際，麵人更矛盾的是：寧可讓麵粉公仔不復存在，還是將他們的製作秘方普及化？

► 現時做的麵粉公仔題材較貼近生活，比用傳統的手法做卡通公仔更受歡迎。



麵粉公仔，又稱麵塑，是中國民間傳統藝術之一。香港浸會大學視覺藝術院助理教授梁美萍說，最初麵粉公仔只用於祭祀和廟會，到了5、60年代，逐漸演變成小朋友的玩具，多以傳統中國人物為題。但如同其他「老藝術」一樣，新一代都不願入行，學製麵粉公仔。

麵粉公仔是由麵粉加入顏料後捏出來的不同造型。製造麵粉公仔的人在行內被稱為「麵人」，接觸麵粉公仔17年的羅仲文師傅是香港麵人之一。他說，初接觸麵粉公仔時，發現很有挑戰性，因為市面上買不到現成的麵粉團，一定要用特定的配方，「若學不會做麵粉團的配方，是無法製作公仔的。」他指，製作麵粉公仔的配方，價值可達十萬八萬，且難以到手。利用配方製作的公仔，可以保留達十年，不會發霉，令麵人不輕易把配方傳出去。

香港中文大學文化管理碩士及學士課程主任何慶基教授認為，麵粉公仔工藝後繼無人是因年輕人不願意學，「花了那麼多時間學卻沒有發展機會，令年輕人不願意入行。」梁美萍則認為，傳統工藝失傳最大問題是香港社會對傳統文化不帶欣賞的態度、不帶保留的概念。

「以教育宣傳麵粉公仔不知可以啟發多少人，但總比不播種好。」梁美萍相信學做麵粉公仔可培養小童的創意，加深他們對立體的掌握，「平時小朋友看到的公仔是平面，在做麵粉公仔的過程中，小朋友要運用想像力把角色以立體呈現。」

為令麵粉公仔工藝得以傳承，羅仲文與其他麵人會到各區中小學或機構，任教麵粉公仔工作坊。學校亦會在藝術文化周會或與傳統文化主題相關的活動上邀請麵人到校表演及教學。羅仲文說，學生都很感興趣，當他們能夠弄到公仔時，顯得很雀躍。

羅仲文在9月受邀到路德會呂明才中學教授為期10星期的麵粉公仔班。課程前5堂以卡通主角為主，後5堂則是傳統故事人物，參加者是本地的非華裔學生。該校負責非華語課程統籌的老師郭玉平表示，參加者雖在香港出生，但對中國傳統文化及工藝了解不深，藉此讓他們學習和體驗，更了解中國傳統故事。

何慶基指，政府應多鼓勵學生接觸傳統工藝，資助麵粉公仔班，令更多年輕人認識麵粉公仔。



• 羅仲文正在教路德會呂明才中學學生做麵粉公仔，他說學生都對麵粉公仔很有興趣。

雖然可讓新一代接觸麵粉公仔，但羅仲文仍未找到接班人，「若學生有熱誠，喜歡麵粉公仔和樂意學，我願意收他為徒。但不會因為快失傳了，就哀求學生成為我的徒弟，勉強他們是沒有意義的。」羅仲文坦言，若除非找到很適合的徒弟，願意無條件教導他，但這類學生越來越少。

近年的作品多以卡通人物為主，他笑說，「現今流行的事物，過了一段時間也會變成傳統，要有生存空間，就要懂得變通。用同樣的技術，製作傳統的人物，沒人認識也沒人願意學。」他認為以卡通人物作麵粉公仔主角，會吸引年輕人注意，「至少他們知道做出來的角色是什麼，繼而才會了解什麼是麵粉公仔。」

羅仲文籌劃用2年時間，把做麵粉公仔的過程拍成短片放上網，吸引年輕人學，「每個月做兩、三件作品，再提供一些簡單的麵粉配方，令麵粉公仔變得普及。」他指，公開的麵粉配方是最簡單的，無法使作品色彩斑斕。他承認，若麵人不公開全套配方，麵粉公仔或會絕種。



• 現時做的麵粉公仔題材較貼近生活，比用傳統的手法做卡通公仔更受歡迎。



• 製作麵粉公仔除材料精緻外，麵人手法亦要相當精關，才能掌握細緻位的製作。



• 羅仲文當麵粉公仔是一種藝術，一種嗜好，生活負擔無需放在藝術上。

麵人：麵粉公仔雖小 製作具挑戰

小小的麵粉公仔，除了麵粉團要特別配方可製成外，其造型、輪廓比例及色彩配搭等都要特意學習，甚至連角色性格、歷史背景皆要了解，才能動手製作。羅仲文解釋，「麵人可在角色形象上作創作，但也要根據人物歷史背景。」麵粉公仔的細緻令人嘆為觀止，他說堅持製作全因其獨特性，「外國人也有雕塑，但不會用麵粉創造藝術品。麵粉公仔與別不同，普通市民亦比較容易接觸。」



盛載舊歌的唱片舖

隨著科技進步，音樂漸趨數碼化，聽歌再沒有時間地點的限制。然而近年復古風越吹越盛，不少人「古老當時興」，重回唱片與黑膠碟的懷抱。這些實體唱片不但貯存了經典的音樂，也是時代回憶的載體。

一文化一記者、攝影：葉懿德
編輯：鄒詠詩

深水埗的九江街上，有一間毫不起眼的二手唱片舖，日間大門深鎖，黃昏才營業至凌晨。這裏沒有店名招牌，以街名為記，開業4年間吸引不少愛好者慕名而來。

舊唱片載滿童年回憶

4年前，時任唱片舖老闆決定轉行，眼看無人收留的二手唱片將淪為「孤兒」，Joyce與丈夫於心不忍，遂接手至今。日間二人均有正職，下班後又要趕來開闢營業，Joyce堅持下去的最大動力，或許是唱片中那濃濃的童年回憶。

80年代是香港樂壇百花盛放、輝煌全盛的時期，成就了不少經典巨星如梅艷芳、張國榮等，Joyce稱小時候沒有甚麼嗜好，放學後喜歡相約三五知己流連唱片舖，「有時看見唱片包裝精美，就情不自禁想把它據為己有。」然而，當時仍是學生的她零用錢不多，往往要「死慳爛慳」才能買到一隻「心頭好」。她憶述，曾為了購買偶像的唱片，足足一個月以麵包當正餐，「當年哥哥（張國榮）一隻碟都要8、90（元），在那年代是好大的數目。」

「90後」成新客源

「唱片珍貴在於它可以親身接觸。」這些

舊唱片不僅是她的成長印記，更能幫助人們追尋當年對某些歌曲或歌手的美好回憶。

近年懷舊熱潮不散，就連「90後」亦蜂擁而至，搜羅經典唱片。「尤其在雨傘運動時，特別多年青人找Beyond的唱片！」Joyce笑道。二手唱片的愛好者無分年齡，5吋圓盤中不僅蘊藏著濃厚的集體回憶，更有其獨特的社會意義，讓舊人回味之餘，亦是新一輩追尋經典金曲乃至香港精神的途徑。

收藏者：唱片是音樂的完整體驗

廣東歌的忠實支持者黃先生（Steve）已光顧該店近4年，每次來到都愛與老闆兩夫婦閒話家常及分享市場情報，與一般老朋友沒兩樣。Steve多年來有收藏二手唱片的習慣，現已有近500隻珍藏。他認為唱片是實實在在可捧在手心的物件。播放唱片，人們可邊感受旋律的高低起伏，邊翻閱歌詞簿，咀嚼歌詞的一字一句，他認為這才是享受音樂的「完整體驗」，是網上聽歌永遠也比不上的。

唱片多因長年收藏而較殘舊，出售前必需悉心檢查唱片，更換已損耗的膠盒並進行消毒。Joyce稱，近來不少行家覺得工作沉悶且收入微薄，難以應付高昂租金，紛紛萌生去意。她指一



▲二手唱片舖日間大門深鎖，黃昏始營業至凌晨。

隻二手唱片成本 5 元，慨嘆「究竟要賣幾多唱片才能負擔租金」。

二手黑膠碟價值升

然而，憑藉實體唱片懷緬當年也可豐儉由人。6、70 年代，黑膠碟曾叱吒一時，雄霸音樂市場。何逸君（Sam）自 1998 年起在鴨寮街排檔賣二手黑膠碟，時至今天，他在南昌街的地舖連閣樓收藏了逾 20,000 張黑膠碟，吸引不少黑膠愛好者前來尋找心頭好。

Sam 表示，二手黑膠碟買少見少，近年價值急速上升，「10 年前一張普通的張國榮黑膠碟可能只售約 30 元，今天的價錢則是當年的 20 倍。」雖然市面上有售再版的黑膠碟，但他批評新黑膠質素參差，音質難與舊版比較，因此即使傳統黑膠碟價值不菲，仍受到樂迷青睞。他認為黑膠本身就是一件藝術品，可以捧在手上仔細觀賞，極具收藏價值，加上音色真實自然，層次感豐富，聽者甚有置身現場之感。

Sam 亦留意到近年客源有年輕化趨勢，該店亦不乏大陸及外地捧場客，「很多喜歡音樂的人都想透過二手黑膠碟認識過去樂壇的輝煌時代。」他指，人們尋到渴望以久的稀有舊黑膠碟的那種滿足感，是不言而喻的。



上、店舖每晚均吸引不少途人駐足停留，尋找心頭好。

中、Sam 投身二手唱片業多年，對每一張黑膠碟也愛不釋手。

下、張國榮首張英文大碟（左）及譚詠麟 1991 年演唱會大碟（右）為鎮店之寶。



● 「優」學體驗 學生重拾學習樂趣

上學時間，一班小學生竟然在同德大押、元創坊，甚至遠至蒲台島探頭探腦？原來有家長因看見子女學習沉悶及艱辛，不愛上學，甚至厭惡學校，於是構思讓他們休學1年，以全新方式學習融入社區，讓他們重新愛上學習。

曾任中學教師的何美儀，眼見小六畢業的兒子兩年前因學業壓力過大，身體開始出現毛病；每天上學前總是莫名其妙的頭痛；又因功課量過多且難度高，憤而扔筆。她認清兒子對學習感到厭惡，亦無法跟上中學學習進度，故此決定讓他休學1年，透過另類方式，讓他重拾學習興趣。

何美儀聯同幾位感同身受的家長和生命導師，發起名為「優學體驗年」的休學年計劃，目前共有6位小學生參與，其中2位已完成小四課程、4位已完成小六課程。

親身體驗 提升學習動機

社區探索是計劃的重心，小學生現時1星期約3至4天會外出作社區學習，而每次探索都讓小朋友自己乘車到集合點，讓他們學懂基本

生活技能及時間管理。何美儀笑說兒子趙子翹，每次出發前也會與她討論車程，表現興奮。例如他從經驗得知，早上某些車站會特別擁擠，就會早點出門在其他轉車站轉車，「因為他希望自己每次也能準時到達。」

社工出身的何潔瑩是計劃的生命導師，負責帶領小朋友出外探索。她認為社區探索是要小朋友主動去思考和討論，由他們發掘問題和知識。發現問題時，導師會帶領小朋友做檢討，有別於傳統學校教育常見的「老師講，學生聽」。

她曾帶小朋友到訪面臨清拆的灣仔同德大押及已活化的元創坊，認識香港歷史建築特色，以及歷史建築三級制。後來有家長告訴她，平日寡言被動的女兒，看到新界古舊建築時，主動詢問該建築是否屬於第三級，「這反映社區學習能令小朋友把知識放入心，不像課本看完就忘記，



何潔瑩帶領學員到石板街，讓小朋友認識香港的一級歷史建築，感受歷史留下的足跡。

也提升了學習動機。」

一次他們到蒲台島做社區探索，何潔瑩指小朋友親身看到未受污染、景色優美的蒲台島，就明白到為何有人反對在島上興建骨灰龕場。他們發現到小島只有 10 多個原居民，沙灘上卻有很多垃圾，隨即自發拾起垃圾，希望為小島出一分力。

子翹很享受休學年的課外學習，喜歡在無壓力環境下學習，對於可以親身接觸不同的地和人感到很有趣，「今年很開心可以在天堂（休學年）上課，但下年就要回到地獄（中學）了！」

學者：傳統教育忽略心理發展

香港教育學院幼兒教育學系資深助教繆慧碧認為，「優學年」體現了教育家約翰·杜威「最好的教育是在生活中學習」的想法，「帶小朋友到社區學習能夠讓小朋友與不同社會人士交流，更能提升社交技巧，學會能幫助自己生活的技能。」她指老師應是多元角色，除了傳授知識外，更是輔導者、觀察者、鼓勵者等角色，「仍有很多老師投放很多心機在學生上身，惜工作壓力繁重，很多時候會偏重於教育，沒法把每個角色都做好。」

身為家長的何美儀認為學校教育要求學生短時間內要學懂不同知識，惟這些知識「點到即止」。她又指老師除了傳授知識外，更需照顧小朋友的心理發展，因為教育應以孩子成長為本。

教育局不鼓勵休學

優學年計劃進行得如火如荼，但原來未獲教育局認可。教育局回應指學校教育能提供廣闊和有系統的正規課程，及豐富的學習經歷，故不鼓勵亦不批准任何學生休學的申請，要求家長盡快安排子女復課。

然而何美儀認為負責跟進他們的教育局缺課組負責人「很有心」，在他們遞交參與休學年的學童名單後，有跟進小組與他們討論整年的學習計畫，「他們的著眼點在於小朋友 1 年後能否返回主流學校學習，為我們提供意見，感覺他們都想休學年成功。」

何美儀更指現時已有幾位家長查詢，讓其孩子下學年加入計劃，她亦希望計劃可以延續下去，「要讓小朋友在快樂環境下學習，無論老師或家長都要放下贏在起跑線上的心態」。她期望可獲資助，繼而將計劃由中產家庭推展到基層家庭，令更多的家長及孩子受惠。



宣美語言及聽覺訓練中心內設有不同類型模擬場所，透過互動學習，加強孩子的表達能力。

● 聽障≠語障 聾童3歲前可學口語

聽不到，是否也一定不能說話？現時融合教育下，大部分聽障學童配戴助聽器後，可入讀主流學校。為聽障孩子而設的早期教育及訓練中心負責人認為，聽障孩子也有學習說話的權利，應該盡早給予他們學習口語的機會。只要把握在3歲前訓練口語，聾童也能如普通人般以口語作表達。

根據衛生署資料，聽障兒童接受兒童體能智力測驗評估後，專家會提供建議，並轉介至其他服務，如接受口語或手語訓練。至於是否利用孩子的剩餘聽力，加設助聽器，則由家長決定。

聽障不等於語障 社會存誤解

宣美語言及聽覺訓練中心創辦人龐劉湘文指出，社會上不少人認為聽障兒童一定無法說話，其實他們雖然聽不到，但聲帶並沒有缺陷。

現時兒童的聽力問題，早至3個月大已被發現，只要把握機會及早接受聽覺及語言訓練，聽障童一樣可以像健全人士般以口語溝通。龐更說：「0至3歲是學習語言的黃金時期，愈早開始訓練愈有效。」

9成聾童訓練後可說話

聽障兒童學會說話，要透過語言、發音、智力等密集式訓練。龐劉湘文坦言，單單是一個詞語，也許要練習幾百遍，「學習一個新詞語，對他們而言十分困難，因為部分詞語口型很相似，例如爸爸和媽媽，要教導他們推理分析，才可令他們明白當中的分別。」

記者採訪期間，一名接受了3年多訓練，患嚴重聽障的男孩，在語言訓練課堂上與老師進行互動學習，並跟隨指示，順利把積木放在合適的位置。

經過多年訓練後，中心接近9成的孩子也學會說話，入讀主流學校。面對其他聽力正常的



同學，龐指職員會教導聾童向他人解釋自己的聽力問題，「透過教導和灌輸正面的意識，讓孩子懂得說『我的耳機不是玩具，因為我聽不清楚，所以才戴著耳機』。」

聽障人士慶幸學懂口語

患有中度至嚴重聽障的施浩南，20 多年前也曾在宣美接受口語訓練。數年後就如普通學生一樣入讀主流學校，更曾入讀香港科技大學。回想昔日在宣美受訓的日子，他坦言很慶幸，也很感激當初母親的決定，「天生的聽力問題無疑是一種不幸，但後天的訓練令自己能透過口語正常溝通，是十分幸運。」

他說不能想像不能以口語表達自己，「如果當初沒有接受口語訓練，應該會是另外一個世界，可能會難以透過言語表達，學習這條路也會走得更困難。」雖然部分發音如「s」音，施政報告的「施」字，他仍未能掌握，但多數情況他也能正確表達所想，不會對生活構成不便。

錯失學習口語時機 可以手語輔助

現時針對聽障孩子的口語訓練中心不多，而且並非所有人受訓後也能顯著改善說話能力。香港中文大學手語及聾人研究中心主任鄧慧蘭

表示，大多聽障學童均有語障問題，若小時候錯過了學習口語的機會，長大後在欠缺手語支援下，他們將難以理解課堂內容。

鄧慧蘭直言語言需要理解，「聽到聲音不等如聽到語言。」聽障兒童需要分辨哪些聲音是語言，從而理解，再去學習表達。鄧建議聾童若錯過了學習口語的最佳時期，父母應讓孩子學習手語。



· 宣美語言及聽覺訓練中心創辦人龐劉湘文希望，所有聽障學童均能獲得學習口語的機會。



左 冥想在西方大行其道，不少英、美企業引進作員工培訓。（受訪者提供）
右 靈哈嘉瑜伽定期舉行免費靜坐班，推廣靜坐冥想。

有醫學研究指出，進行冥想有助身心健康，例如可舒緩頭痛、心胸鬱悶、高血壓等，甚至協助治療抑鬱症。不少國家已將其應用於精神治療，香港亦有醫院以此治療情緒病。不過，不是每人都適合這項治療，自學冥想更存在一定風險，學員有機會在過程中產生幻覺，後果不容忽視。

冥想派別五花八門，在香港較為普遍的有「靜觀」、「超覺靜坐」及「靈哈嘉瑜伽冥想靜坐」3種，分別在於其「入靜」的方法。冥想的初學者宜先訓練體質，或在靜坐前練習瑜伽動作，以平衡身體，而且較易入靜。

用5分鐘吃一顆提子乾，過程中要盡量體會每個細節。香港瑜伽教練總會主席鄧意蘭指清淡的飲食、入靜時採用腹式呼吸、播放輕音樂等方法亦對靜坐有幫助。

行走、坐著、站著亦可的冥想

靜觀主張以五官感受萬物，欣賞世界的美好；超覺靜坐透過閉目凝神，靜坐入靜；靈哈嘉瑜伽冥想靜坐在入靜過程中，則需配以手部動作，並以自然元素輔助（如火元素是指於靜坐時燃上一根蠟燭）。

除了靜坐，站著、躺下、行走中也能進行冥想。如靜觀有一經典練習：吃提子乾，學員

研究指可減低抑鬱病發率

「靜觀」是近年主流的冥想派別，針對它的科學研究超過300份。城市大學應用社會科學系助理教授盧希皿於2012年進行研究，臨床實驗結果顯示參與者的抑鬱水平，在參與8星期的靜觀課程後有明顯改善。

精神科醫生曾韋僑指靜觀可改善抑鬱症患者的病情，病發率更降低一半。他解釋，抑鬱症患者容易產生負面情緒，靜觀可使患者以第

新興精神治療 助抗抑鬱

冥想

一醫療一記者、攝影：容如意
編輯：林嘉淇

三者的角度，察覺自身不斷浮現的思緒，好比看一齣電影般，從而對事情產生新看法。

冥想有助放鬆 舒緩身心症

有指冥想可改善情緒的問題，亦能舒緩頭痛、心絞痛等身心症。身心症泛指心理壓力影響身體變化，或各項免疫系統而引起的痛症。超覺靜坐的導師周鈺明本來是註冊教師，生活壓力沉重，更患有心律不正。她回想自己學習冥想後，身心比以往輕鬆，心律不正的情況亦有所改善。

曾韋僑及盧希皿不約而同指出，這類病症的成因大多與情緒有關，如頭痛 7 成主要是由精神壓力和情緒緊張而造成。若情緒能放鬆，自然能夠舒緩痛症。

除了各種壓力引起的症狀，冥想亦有利心臟健康。雲哈嘉瑜伽冥想靜坐的資深學員 Alex 稱自己患心臟先天缺損，但自從練習靜坐冥想，心臟情況有所改善。導師 Lily 指人的情緒和生理健康互相影響，透過冥想可感受體內的能量流動，察覺身體哪個部分出現問題，重啟

動身體的自我治療能力。

而美國國家衛生總署的研究指出，靜坐可降低交感神經系統激活，減少壓力荷爾蒙的數量，從而降低高血壓、減少動脈硬化。

初學者不宜自學 有機會「走火入魔」

盧憶述曾有學員表示在家進行過長時間的靜觀，感到身體經常「搖搖晃晃」。他指，靜觀每日早晚進行 10 至 15 分鐘便足夠，不宜過長。曾亦坦言靜坐冥想需要技巧，初學者或情緒病患者不宜在家自學，而且不是每個人亦適合進行靜坐冥想，尤其精神分裂者，因他們容易在過程中產生幻覺。若曾有創傷經歷，或會在靜坐時陷入悲傷畫面，不能自拔。

部分教授冥想的團體可能要求學員念念有詞、或在心中想著某畫像。鄧意蘭提醒初學者，這些行為會引起雜念，嚴重者更會導致情緒混亂，即俗稱的「走火入魔」。她認為靜坐冥想最重要的是學員心無雜念、無求，才能發揮最大效用。

	靜觀	雲哈嘉瑜伽冥想靜坐	超覺靜坐
起源	源於 19 世紀末緬甸佛教	古印度傳統醫學演變而成	原為古印度高僧的日常修行方法
理念	專注、覺察自身	與內在「真我」自然接軌	超越思想最精細層面，進入完全寧靜狀態
入靜方法	站立、躺臥、步行	配以手部動作及自然元素	閉目凝神
科學研究結果	抗抑鬱、焦慮等精神健康問題	舒緩慢性病，例如哮喘、高血壓	改善心臟健康、失眠



Jessica 和 Dexter 會在工廠大廈附近「拾荒」，並把「廢物」化身成生活用品或藝術作品。

賦予廢物新生命

當你看見長短不一的樹枝、菱角不齊的木板、皺巴巴的大紅燈籠等廢物堆滿一室，或許會以為這裡是垃圾場。然而，對「拾坊」的創辦人來說，這些卻是一件件的瑰寶，擁有無限的可能性，「我們創立『拾坊』，是想以藝術講環保。環保從來都不僅是一種概念，而是一種生活態度、一種你可以選擇的生活方式。」

「又執到寶！」江卓姿（Jessica）指著一堆魚缸零件興奮地嚷道。她是「拾坊」的創辦人之一，看到「垃圾」就會靈機一動，說要把它們變成首飾。每天晚上 11、12 時左右，就是 Jessica 與另一名創辦人李彥錚（Dexter）「尋寶之旅」開展之時。

樹枝造檯燈 充滿藝術感的「垃圾」

「拾坊」的工作室位於荃灣工廠區，這裏每天都有林林總總的垃圾被棄置，Jessica 笑言只要於垃圾堆中隨便翻一翻，都總會「執到寶」，「每次都想著不要浪費，結果就拾了很多東西回去。」那些被選中的「幸運兒」隨後會跟著兩位「伯樂」，來到前身為天台空置小屋的工作室接受大改造，化身成不同的生活用品或藝術品。

將垃圾循環再造是典型的環保概念，而「拾坊」的兩位創辦人，突破地為「環保」一詞注入了藝術元素。Dexter 與 Jessica 都是藝

術工作者，「拾坊」只是他們的副業。話雖如此，為了賦予「廢物」新生命，他們每天都投放許多時間與心血在「拾坊」上。

即使只是一枝小樹枝，其改造過程也毫不容易。「把東西拾回來後，我們多半都要自己稍作處理才可以用，比如說，樹枝拾回來後也需要曬乾或風乾後才可以使用。」Dexter 解釋，他們利用搭棚所剩下的竹，在工作室裏做了一個風乾架，將一束束樹枝倒吊風乾。風乾程序完成後，創作才能正式開始。例如將樹枝重新組合，加上小小的電池，一盞別具特色的檯燈就此面世，而這件作品，更為他們帶來「年度最佳手作設計師」的榮譽。

工作坊傳遞環保概念

「拾坊」由一顆松果開始。Jessica 透露自己自小就喜歡拾東西回家，一次她在大嶼山遠足，途中看到遍地松果，不禁蠢蠢欲動，結果竟撿了 200 個松果回去和 Dexter 分享。當

由松果而起的

拾「坊」

初他們只是用松果隨意地做手作，碰巧有朋友對他們的創作十分感興趣，更邀請他們到手作市集開班教學，令他們萌生了成立「拾坊」的念頭。Jessica 憶述：「接受朋友邀請後，我們才開始設計『拾坊』的標誌、專頁，『拾坊』是在短短 1 星期中打造出來的。」

「拾坊」，顧名思義，先拾東西，後進行工作坊。比起拾的過程，Jessica 與 Dexter 都認為工作坊才是「拾坊」的精華所在。他們認為只有親手去將「廢物」變成一件有用的物件，才能切實地使人真正明白何謂環保。

兩人很少提及「環保」兩字，但選擇身體力行去實踐環保。Jessica 表示不會強調環保，而是希望透過工作坊，令學員思考一樣棄置物的其他可能性，「他們製作完松果後，回家後，未必會跟我們做相同的事，但他們下次要棄置一隻湯匙前，會先思考其他的可能性，原來我

們所指的垃圾或許並不真的是『垃圾』。」「拾坊」傳達的就是這種對「垃圾」的新定義。

環保概念逐漸植根

對於 Jessica 和 Dexter 來說，環保不僅是一個概念，更是一種生活態度。創立「拾坊」後，他們自身的生活模式也有所改變。Jessica 指自己本來非常習慣在開空調的環境下工作，「創立『拾坊』後開始思考，其實很多東西不是必需的。沒有空調，人就會自然調節自己的體溫去適應環境。」

他們的親友亦逐漸地被感染。當初 Jessica 的媽媽對「拾坊」沒有好感，亦不明白為何她要拾垃圾。不過 Jessica 指媽媽已慢慢在接受，「現在她掉什麼東西前，都會先問我這些東西我需不需要，雖然媽媽不自覺，但環保已經融入了她的生活模式。」



/ 1. 「拾坊」標誌所用的環保紙，亦是廢紙循環再造而成。/ 2. 種子紙是「拾坊」工作坊的其中一個手作，用紙代替泥土種植。/ 3. 拾回來的「廢物」除了做藝術創作外，還會成為工作室內的各種工具、容器等。/ 4. 工作室內林林種種的「廢物」，全部都是日常生活中被掉棄的物品。/ 5. 把松果重新上色，搖身一變成為別緻的裝飾品，松果頂端還會掛上一張小便條，記下拾到松果的地方。

唯 真 為 善

薪 火 相 傳

獅子山下獎學金 2015 至 16 年度作品題目：後雨傘時代的核心價值

截止日期：2016 年 2 月 19 號

遞交作品方法、作品格式及評分標準請留意 facebook 公佈

