

成長中的障礙賽



成長中的障礙賽





編者序

成長中的障礙賽

蔡志森
明光社總幹事

一代不同一代，當世界的轉變速度愈來愈快，不同世代面對的挑戰差異可以很大，無論是在上世紀 70、80 年代香港經濟起飛時成長，或是千禧年前後較富裕環境下成長，以至過去幾年在社會運動和疫情陰霾下成長的青少年，所面對的挑戰截然不同，作為父母、老師和導師的，大家的成長經驗恐怕難以成為主要參考。過去幾個月，香港學童自殺的情況令整個社會都震驚和傷心，究竟青少年面對的嚴峻挑戰是甚麼？他們的抗逆力出了甚麼問題？家長、老師和所有關心青少年的社會人士又可以做甚麼？這是大家都十分迫切想探討的。

在美國，一個關注精神健康議題的網站指出，現時青少年經常面對的問題主要是受社交媒體的影響、自我形象低落、外貌遭負評、同儕壓力、欺凌、學業上的挑戰、外在各種壓力、與性相關的危險行

為、藥物或賭博的沉溺行為、抑鬱和焦慮等。¹ 就以上各點，本書希望可以幫助各位關心下一代的朋友，了解青少年在成長中所面對的種種障礙，並以合宜的方法和態度協助他們跨越這些障礙。

本書收錄有關沉溺行為的文章，主要是回應青少年沉迷電玩的情況，另外，亦收錄了有關靈性支援的文章，讓家人、朋友可以幫助青少年面對各種衝擊。作為教會群體，我們相信如果青少年能在靈性層面得到餵養，由聖經真理導引他們，便能更堅實的成長，即使面對再混亂的世代，走進了人生低潮，他們也不會失卻盼望。因此，本書的最後一個部份為信仰支援，盼望透過相關文章，回應青少年在靈性方面的需要。盼望本書，能為青少年，以及他們的同行者帶來一點幫助。



1 LCPC, "12 Common Teen Issues & How to Support," Choosing Therapy, last modified May 4, 2023, <https://www.choosingtherapy.com/teen-issues/>.

目錄



編者序：成長中的障礙賽	蔡志森	3
一、 社交媒體的影響		
莫讓社交媒體主導自己的一切	郭卓靈	8
二、 自我形象低落		
自拍、直播者的自我形象與感覺	郭卓靈	13
三、 外貌遭負評		
你的樣子如何， 你的日子也必如何？	張勇傑	19
四、 同儕壓力、欺凌		
了解欺凌背後	郭卓靈	25
五、 學業上的挑戰		
活著才能反敗為勝	吳慧華	32

六、外在各種壓力

與在學青年同渡成長壓力 郭卓靈 37

七、與性相關的危險行為

當青少年遇上色情資訊 張勇傑 43

八、沉溺行為

機友的樂與怒
——打機、課金與成癮 呂英華 49

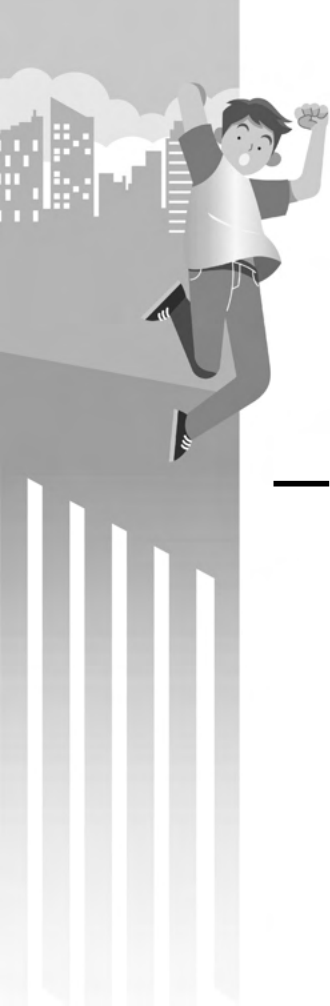
九、抑鬱、焦慮

助年青人走出情緒幽谷 張勇傑 54

十、信仰支援

與受困擾青少年同行的教會 吳慧華 59

重新敘事，重尋生命意義 郭卓靈 63



一、社交媒體的影響

莫讓社交媒體

主導自己的一切

成長中的障礙賽

莫讓社交媒體主導自己的一切

郭卓靈

明光社項目主任（傳媒及生命教育）

在馬來西亞曾經有一名少女於網上社交媒體 Instagram 發帖文，詢問網民她應該選擇活下去還是死亡，竟然有近七成網民投「死亡」一票，而少女亦「順應」了民意，在數小時後跳樓自殺身亡。¹ 事件震驚了當地，筆者也深感惋惜，大好青年就這樣了結自己的生命。

片面式交流

社交媒體對青少年影響日趨重要，因為他們與成年人的互信感正在消失，² 他們轉而投入在網絡與網友、朋友遠距離地溝通，彼此互動的方式以簡單的分享、給讚等為主，留下的只是一些片面的印象。

-
- 1 〈IG 投票定生死 69% 粉絲投「死」 大馬少女跳樓自殺〉，《香港經濟日報 - TOPick》，2019 年 5 月 16 日，網站：<https://topick.hket.com/article/2351391/IG投票定生死%E3%80%8069-粉絲投「死」大馬少女跳樓自殺>（最後參閱日期：2024 年 2 月 9 日）。
 - 2 劉子維：〈分析：香港為何學生自殺事件不斷〉，BBC News 中文，2016 年 3 月 18 日，網站：https://www.bbc.com/zhongwen/trad/china/2016/03/160318_ana_hong_kong_youth_suicide（最後參閱日期：2024 年 2 月 9 日）。



筆者認為是「片面」，因為社交媒體讓用戶可以自由編輯內容，組成不同的社群，而用戶的網友數目大都為數不少，大多會上載美好的生活、飲食照片，配以一兩句正面說話，簡單反映一下近況，很少會深刻描繪自己內心，鮮有分享真實人生中不可避免的低潮，只報喜不報憂。又或讀者們都不多會於這類平台作深入的回應交流，只給個讚、大笑或鶯鶯樣子作為回應，帖文如能寫一兩句子回應實在已算不錯。或者說，這類平台也不適合作詳盡的交流、傾談。

然而，如上文提到青少年與成年人的溝通日漸減少，社交媒體對他們的影響力卻與日俱增，甚至會塑造他們的價值觀。不少網紅，為了賺多幾個讚，不惜以出位的言行來博取網民點讚。³ 由於兒童及青少年心智未成熟，如身旁沒有人指導他們何謂正確，他們可能會認同當中的行為，甚或模仿。

而價值觀方面，不少人會在社交媒體分享美好的事物、美麗的外表，而 P 圖（用修圖程式「執相」）也變得普遍，這其實反映我們所見到的，很多時都是扭曲了的訊息。片面的美好，過於完美的樣子，會令不少瀏覽的人將自己現有的處境與網友所分享訊息作比較，並對自己的生活、外表產生不滿或感到沮喪抑鬱。

3 張君堯：〈全球每年 400 人因「自拍」而死 新研究：22 歲女性受害最深〉，TVBS 新聞網，2023 年 12 月 4 日，網站：<https://news.tvbs.com.tw/world/2318815>（最後參閱日期：2024 年 2 月 9 日）。

數年前在香港曾有一項調查指出有 18% 受訪中小學生每日花七小時或以上瀏覽及使用社交媒體，同時有 32% 受訪學生每日社交媒體「在線」的時間達九小時或以上，更有 11% 受訪學生表示「全日在線」。⁴ 機不離手、常常「在線」的情況，除了佔據青少年的休息時間，令他們常感到疲累之外，他們亦因為長期困於網海內，令他們的世界和眼光變得狹窄。

回應及責任

試想想當你的世界由互聯網佔據，分享的渠道、資訊來源、交友、關係建立等等都依賴社交媒體，那麼它的重要性就會不斷提高，你的存在感也要靠它建立。當你分享的東西沒有人點讚，沒有人回應，自我的存在感與價值也容易降低。這正好解釋了為何網民的負面回應，可以對一個少女的心靈、生死有如斯巨大的影響力。

所以大家要小心於網上回應別人的分享，網絡欺凌、刻意以言語傷害別人等行為當然十分要不得，但當見到你認識的人分享有關尋死、生無可戀等的帖文，可以主動私訊回覆當事人，與對方溝通了解其情況，不要批評並仔細聆聽，提供支持及陪伴。如你不懂如何

4 鄭曉斌：〈調查：逾三成中小學生日花 9 小時社交媒體「在線」 近七成感疲累〉，《香港 01》，2018 年 7 月 22 日，網站：<https://www.hk01.com/> 社會新聞 /213694/ 調查 - 逾三成中小學生日花 9 小時社交媒體 - 在線 - 近七成感疲累（最後參閱日期：2024 年 2 月 9 日）。



回應，聯繫其家人或通報社交媒體安全中心也是一種方法，⁵ 因為他們可以較容易找到當事人正在上網的位置，並作出相應的跟進。

逃出網海，回歸現實

是時候要主動走出困局，在網海以外的世界進發，要令人們（不單是青少年！）知道：社交媒體不是一切、網絡不是一切！**不應讓自己全時間沉浸在網海內，應與家人、友人有關外溝通，爭取更多能夠建立真實關係，獲得感情支持的時間。**社交媒體用戶亦應自我提醒，在閱讀分享内容時，要知道分享美好一面是大家慣常的行為，不必以自己的生活、外表與他人比較，自我的價值也不應建立於他人的回應上。

筆者使用社交媒體的心態就是看看感興趣的群體最新消息、分享自己的快樂、說說近況，也替他人美好的生活而高興。僅此而已。

（本文原載於第 127 期〔2019 年 7 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）



5 Dan：〈如何回應在社交媒體上的自殺帖子：學會回應在社交媒體上的自殺帖子可以挽救一個有自殺傾向的人的生命〉，MyTherapy，2019 年 4 月 17 日，網站：https://www.mytherapyapp.com/zh_TW/blog/social-media-suicidal-post（最後參閱日期：2024 年 2 月 9 日）。



二、自我形象低落

自拍、直播者的

自我形象與感覺



自拍、直播者的 自我形象與感覺

郭卓靈

明光社項目主任（傳媒及生命教育）

大家是否喜歡自拍呢？在自拍及分享的過程中，你的感覺如何呢？當中的開心和滿足是來自覺得自己將相片拍得很好？還是來自別人按讚或文字回應？這些網絡互動又能否滿足人與人之間溝通的需要呢？

英語 selfie（自拍）一詞早在 2002 年已在網絡出現，在 2012 年其「人氣」愈見高企，¹ 在 2013 年更成為了牛津詞典的年度詞語（Word of the Year 2013）。² 因著社交媒體的興起，selfie 被媒體、普羅大眾廣泛使用。

就算閣下不是自拍愛好者，相信身邊總有一、兩位常常在不同的環境都喜歡自拍一番的親人、朋友吧。他們總是會偶爾拿出手機，甚至「自拍神棍」進行自拍，之後就會以「P 圖」（用修圖程式）為相中人美肌、美顏，再放上社交媒體分享，盼望得到友好的回應及稱讚。

1 "Selfie' Named Word of the Year," VOA News, last modified November 19, 2013, <https://www.voanews.com/a/selfie-named-word-of-the-year/1793416.html>.

2 "Selfie named word of the year for 2013," CNN, last modified November 20, 2013, <https://edition.cnn.com/2013/11/19/living/selfie-word-of-the-year/index.html>.

男男女女都有自戀的一面

Selfie 一族似乎以女性居多，有調查數據顯示，女性在各種社交媒體上發佈自拍照的平均頻率差不多是男性的兩倍，這是否表示自拍、發佈的頻率愈高就是更加自戀呢？根據美國一份在 2015 年於學術期刊出版、有關兩性自戀情況的研究顯示，一般而言，男性比女性自戀，³ 男性的自戀主要體現在壓榨他人和對權力渴求的行為上，而在虛榮心、自我炫耀方面，兩性之間沒有甚麼明顯的差異。⁴ 而女性之所以更喜愛拍照分享，是因為它能「強化外貌吸引力」這種對女性重要的特質。

以往，我們的照片，多是由攝影師或別人拍攝，無論是角度還是效果，都不是自己所能控制。但現在，**通過手機自拍、高質素的前置鏡頭及修圖應用程式等硬件和軟件**，人們可以在社交媒體分享自己認為最美的一面，自由掌控自己的形象，有人稱之為「印象管理」。⁵ 如上文提到，男、女為求提升自己的外貌與吸引力，他們可以用美

3 Emily Grijalva et al., "Gender differences in narcissism: A meta-analytic review," *Psychological Bulletin* 141, no.2 (March 2015): 261–310, <https://doi.org/10.1037/a0038231>.

4 同上。

5 Placing Individuals & Brands in the Digital World, "I Made Me: A Look At Online Impression Management" Medium, last modified January 20, 2021, <https://dyi9.medium.com/i-made-me-a-look-at-online-impression-management-f1dbfb4c2ad5>.



圖工具甚至改圖工具，令自己看起來更美，因為當中的美肌、縮小、放大等功能，令人的皮膚、身形、面貌等都可以虛擬地「改善」了許多，⁶ 筆者會稱之為「虛擬整容」。

是印象管理還是喬裝騙局？

當然每個人都有自由於網上分享自己的相片，可以是感性的、性感的、神秘的、美豔的、冷酷的……更重要是透過分享照片，得到別人認同的感覺，希望別人按自己的期望來認識自己、回應自己、也有不少人在當中建立形象。眼見眾多友人的社交媒體相片都充滿「仙氣」，欲在芸芸眾生中被人關注、讚賞，有些人自覺外表比其他人優勝，所以發放出來的相片必然要有一定水平，起碼也不能比別人的差，更不能將自己醜化，為了「生存」，不少人會 P 圖修改自己的相片。

這種「理想形象」在面對面見到當事人之前，或許還可以令人充滿幻想及期盼；但當你真的看到了當事人，無論是外表、談吐、性格等等，這一切都呈現在人前時，以往的幻想也可能隨之破滅。所以這種「喬裝」也只限於網絡當中出現。

6 何樂高：〈【超多圖】P圖前後的絕望真相 網民：超越喬裝，完全是詐騙〉，《香港 01》，2017 年 6 月 24 日，網站：<https://www.hk01.com/> 熱爆話題 /100009/ 超多圖 - p 圖前後的絕望真相 - 網民 - 超越喬裝 - 完全是詐騙（最後參閱日期：2024 年 2 月 9 日）。

互動中的寂寞

網上直播也是現今社會流行的現象，除了部份人想以此來建立知名度、賺取金錢，實在亦有不少人是沒有太多計劃，喜歡用直播分享自己即時的心情、所處的地方及場景，以及自己的想法及一舉一動。電影《圓美圈套》（*The Circle*）中社交媒體公司 Circle 有句口號是：“Sharing is caring”（分享就是關心）。直播能令觀看者有一種參與其中的感覺，直播者亦可以一邊分享，一邊看到別人的回應，這種虛擬交流亦是一種互動，觀看者的反應，也可能會影響著直播者的行動。

社會學家 Robert S. Weiss 於 “The Fund of Sociability” 一文指出：「與他人的關係是不可或缺的，如失去它們會令人感到痛苦。」⁷ 當我們於網絡互動中體驗過互相關心、讚賞、分享心事……我們大多都不想失去當中的親密感或信任，雖然我們在理智上知道網絡的關係是虛擬的，並不穩固。而我們想抓緊虛擬關係的背後原因，可能是源於我們在真實生活中感到寂寞：缺乏分享的對象，生活中缺少被關心的感覺。

7 Robert S. Weiss, "The fund of sociability: Relationships with other people are essential and their loss can be traumatic," *Trans-action* 6 (July 1969): 36–43, <https://doi.org/10.1007/BF02819883>.



當一些家長批評子女經常留連在網絡世界中，寧願與陌生人溝通也不願與家人傾談的時候，不知道這些家長有沒有真誠地關心子女，耐心聆聽、接納他們的想法，用愛去擁抱他們呢？

（本文原載於第 121 期〔2018 年 7 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）





三、外貌遭負評

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？

張勇傑
明光社高級項目主任（性教育）

「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而對他的人品性格產生一些既定的想法，這些想法或會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

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>.

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，但人總難免會出現類似的偏見。**

如果某人令別人留下良好的初步印象，那麼別人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，如果某人令別人留下的初步印象欠佳，那麼別人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。如果一位樣子俊朗的男士行路不小心碰到一位女士，這是「浪漫邂逅」；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呢？

樣子以外的因素

雖然樣子是天生的，但外表除了包括樣子、五觀，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，努力在他人心中建立良好的印象。



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。

但暈輪效應只是一種認知偏誤，路遙知馬力，日久見人心，時日久了，其他人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，如果未能好好把握機會，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，大概也過不了試用期。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。

在善用暈輪效應之餘，其實也要注意人們會受暈輪效應的影響，以致看不清別人的真貌。尤其在人際相處上，人們往往容易被別人的外表吸引，產生好感，在未深入認識一個人時已喜歡上他／她，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。當被某個人的外表吸引時，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，慢慢觀察及了解這個人的想法和性格，讓自己能比較客觀地認識他／她的整體，然後才決定是否跟他／她發展情侶關係，相信這會讓大家能更順利地攜手跑到終點。



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，一項調查就反映了有關情況。該調查在 2019 年由一個英國慈善組織與一間市場調查公司進行，調查訪問了 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）感到不開心，這反映他們對自己體形的觀感傾向負面，31% 受訪者甚至感到羞恥。而在 4,505 位成年受訪者中，也有 34% 受訪者為自己的身體意象感到焦慮，35% 受訪者因而感到憂鬱。² 負責調查的組織指，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。³

（本文原載於第 146 期〔2022 年 9 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）

- 2 13 至 19 歲青少年受訪者來自英格蘭、蘇格蘭及威爾士；成年受訪者則來自全英國，參 "Body image report - Executive Summary," Mental Health Foundation, accessed February 14, 2024, <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/body-image-report-executive-summary>.
- 3 Haroon Siddique, "One in eight UK adults have suicidal thoughts over body image – poll," The Guardian, last modified May 13, 2019, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/may/13/body-image-survey-one-in-eight-uk-adults-suicidal-thoughts>.



四、同儕壓力、欺凌

了解欺凌背後



了解欺凌背後

郭卓靈

明光社項目主任（傳媒及生命教育）

在港現況

在約三年的疫情期間，學生們已習慣透過網絡溝通，疫情過後，當他們再次回到校園，不少學生待人接物的社交技巧都有所倒退，在朋輩社交的適應上出現了很多問題，以致產生焦慮情緒。青少年的社交壓力及欺凌的問題，對他們的影響可以持續一輩子，甚至有些因此而輕生，實在需要大家高度關注。長期研究欺凌行為的**香港城市大學社會及行為科學系副教授馮麗姝教授（Annis）**，在此為大家分享有關欺凌行為的形式和種類，以及對學生成長上的影響，她亦為師長們提供了建設性提議和意見，以協助及培育青少年的成長。

根據經濟合作與發展組織（OECD）在 2017 年發表的調查發現，香港的中學生自評受到校園欺凌的比率，是全球最高，大概平均每三人就有一人於受訪前一個月內曾遭受多於一次的欺凌。¹

成長中的障礙賽

1 〈港生自評受欺凌 比率全球最高〉，《香港經濟日報》、yahoo！新聞，2017 年 4 月 21 日，<https://hk.news.yahoo.com/港生自評受欺凌-比率全球最高-225531579.html>（最後參閱日期：2024 年 2 月 6 日）；"PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being," OECD, last modified April 17, 2017, <https://www.oecd.org/education/pisa-2015-results-volume-iii-9789264273856-en.htm>。

Annis 指出，本港校園的欺凌情況的確是十分嚴重，兩項本港調查都反映了有關情況：獅子山青年商會聯同香港家庭調解協會在 2019 年抽樣訪問了 600 多名小學生，發現超過三成七的學童於受訪前一年曾遭遇同輩欺凌，有 4.8% 的受訪者更萌生自殺念頭；² 騰龍青年商會在 2020 年發表的調查顯示，近四成半受訪的本地學生曾遭網絡欺凌，而在受訪家長中，有超過一半認為子女曾遭網絡欺凌。³ 可見香港無論是校園欺凌或網絡上的欺凌情況實在都需要迫切的關注，不能掉以輕心。

欺凌和攻擊的形式

Annis 認為實體和網絡欺凌，兩者有著很大的分別。實體欺凌的形式，包括肢體攻擊（如：拳打腳踢、掌摑、推撞、扯頭髮）、語言暴力（如：恐嚇、粗言穢語、中傷、譏諷、挖苦、改花名）、關係上的攻擊（如：搞小圈子、說是非、排斥）及性暴力（如：強迫拍攝裸體照片、性侵、勒索）等。

2 陳淑霞：〈調查：37.8% 小學生過去一年曾遇校園欺凌 14.3% 被打 4.8% 欲尋死〉，《香港 01》，2019 年 4 月 28 日，網站：<https://www.hk01.com/社會新聞/322882/調查-37-8-小學生過去一年曾遇校園欺凌-14-3-被打-4-8-欲尋死>（最後參閱日期：2024 年 2 月 6 日）。

3 黃凱迪：〈遏制網絡欺凌 旁觀者宜出手〉，《香港經濟日報》，2020 年 9 月 17 日，網站：<https://paper.hket.com/article/2754990/遏制網絡欺凌%20旁觀者宜出手>（最後參閱日期：2024 年 2 月 6 日）。



而網絡欺凌的形式包括造謠、抹黑、起底、改圖等，受害者的個人資料及私隱被人轉貼、瘋傳，因此欺凌的「時間」不限於上學時間，而是 24 小時不斷於網上發生，加上這些資料不能刪除及下架，根本無法可以阻止瘋傳，就算學生因而轉校了，但起底、恐嚇的事情仍然繼續發生。Annis 稱：「香港有關網上欺凌的法例保障不多，亦未能跟上互聯網和 AI 的發展。」她指出外地政策上有不同對應的策略，如澳洲，有法例規管網絡供應商必須於 24 小時內刪除嚴重人身攻擊傷害性的內容，否則會負上法律責任。

攻擊者和受害者的種類

Annis 指出不要單看欺凌和攻擊行為的形式，而要辨別出欺凌者的種類，分別為**反應型攻擊者（Reactive Aggressor）**與**操控型攻擊者（Proactive Aggressor）**。⁴ 她形容反應型攻擊者對周遭環境非常敏感，容易因一些字眼或相片而感到遭別人挑釁，因而怒氣填胸，立即在毫無思量下就衝動地回應，出言侮辱及咒罵他人。他們並不是欺凌者。Annis 稱操控型攻擊者才是真正的「欺凌者」。他們是有居心地作出欺凌，有目的、有預謀，懂得選擇弱者，並在冷靜的情緒下進行。他們於網絡上會隱藏自己身份，不易被發現，並

4 〈欺凌的定義〉，有教無「戾」校園欺「零」計畫，網站：<https://www.cityu.edu.hk/projectcare/tc/definition.html>（最後參閱日期：2024 年 2 月 6 日）。

透過裸聊、裸體照設下陷阱「捉人痛腳」，然後以起底、勒索等方式去獲取利益和金錢。反應型攻擊者與操控型攻擊者的比例為9:1，可見「校園暴力」佔了90%大多數，而「校園欺凌」僅佔10%而已。

而受害者方面，也分為**退縮型受害者（Pure Victim）**與**攻擊型受害者（Aggressive Victim）**。退縮型受害者會指責自己因無力面對人際和欺凌問題而產生抑鬱和悲傷的情緒，他們會逃避人群，躲在家中不想上學。相反，攻擊型受害者則憤世嫉俗，很多事情都會覺得不公平並會不停地投訴，他們會以激進的行為和方法去表達，並要求對方必須付出極大的代價。而這種過激的想法和要求，也容易引起別人的反感，令事情及人際關係更為惡化。

攻擊者需要認識自己

處理兩種不同類型的攻擊者，Annis 認為無論是反應型或操控型攻擊者都要幫助他們認識自我。首先，對於反應型攻擊者，需要幫他們了解哪些訊息或字眼是特別容易讓他們感到自己被別人挑釁，讓他們理解到網絡的訊息很短，字數有限，所以很容易產生誤會，請他們不要妄下判斷，別人未必有心去挑釁及捉弄他們。師長也可以幫助他們拉闊思考，想想當時前後的訊息和情境，有甚麼其他線索及可能性，助他們減少及控制自己的怒氣。另外，提升及強化他們溝通及解難的技巧，讓他們學習提問及澄清事情，而不是立即反擊及侮辱對方，這都對反應型攻擊者有幫助。

而操控型攻擊者方面，要讓他們知道網上有關勒索、抹黑及起底等行為，都要承擔法律後果，並且了解到虛擬世界是非常實在的，犯罪



者不能逃過法網。事實上他們的聰明智慧是可以放在利人亦利己的事上，而非鋌而走險，做出違法的事情，這都是不值得的。另外，**操控型攻擊者於線上根本看不到受害者的樣子，此舉更使他們輕視了受害者的感受，不知道受害者因為被欺凌而嚴重抑鬱，甚至有自殺的念頭和計劃。**因此，提升操控型攻擊者的同理心是十分重要，這使他們可站在受害者的角度來感受他們的困擾和無助，令他們不再危害受害者的性命。

受害者需要學習與人相處

對於退縮型受害者，Annis 認為要幫助他們重建自信心，肯定及發揮他們的優點及長處，確立自我的價值，並協助他們與態度積極及正向的同學逐步建立友誼，也可以透過「大哥哥姐姐」計劃為他們配對一位朋輩導師，讓他們對學校有更多安全感和歸屬感，使他們不會畏懼上學及在學校時不會感到孤單無助。透過訓練，可以讓他們不再逃避且更願意與人交往，相信自己是有能力處理和面對人際關係，以及提升社交技巧。

至於攻擊型受害者，則要令他們反思一下他們平日會將責任歸咎於他人而沒有反省自己，以及總是先指責及投訴別人的態度，從而作出改善。幫助者可以鼓勵他們先不要辱罵他人及將憤怒發洩於別人身上，並以平和的心情及語氣對別人表達自己的期望及感受，讓人明白：「我並不喜歡以這個方式『玩耍』，我也不容易激動和情緒化，既然不是那麼『好玩』，不要再這樣騷擾我了。」

最後，Annis 與香港城市大學研究團隊在校園中推動「網樂共享研究所」（Cyber-Joy Enjoy Lab），⁵ 於網上提供許多預防網絡欺凌的寶貴資源，供老師和家長參考，如想進一步認識網絡欺凌，可瀏覽：<https://www.cityu.edu.hk/cyber-joy-enjoy-lab/zh-hant>。她提醒到：「網上社交平台應是一個快樂共享的空間，而非單方面去操控別人，把個人的開心建立在別人的痛苦上，網『樂』共享才是使用者的初衷！」



5 〈網樂共享研究所 Cyber-Joy Enjoy Lab〉，香港城市大學，網站：<https://www.cityu.edu.hk/cyber-joy-enjoy-lab/zh-hant>（最後參閱日期：2024 年 2 月 6 日）。



五、學業上的挑戰

活著才能反敗為勝

成長中的障礙賽

活著才能反敗為勝

吳慧華

生命及倫理研究中心高級研究員

一直以來，亞洲的某些地區，如日本及香港的學生，都要在學業上承受極沉重的壓力。緊密的課堂、繁多的作業及課外活動、頻密的測驗及考試、再加上父母或學校的期望，真的讓學生都喘不過氣來。假如學生在校園裡還要面對人與人之間相處的問題，又或者不幸成為了被欺凌的對象，校園生活對他們而言恍如人間地獄。

眾所周知，日本的自殺率在亞洲地區屬前列份子。日經中文網的資料顯示，日本政府在內閣會議上通過了 2023 年版《自殺對策白皮書》。2022 年日本的自殺人數為 21,881 人（較 2021 年增加 874 人），當中的男性有 14,746 人（較 2021 年增加 807 人），是 13 年來首次增加，女性有 7,135 人（較 2021 年增加 67 人），連續三年增加。此外小學、初中、高中生自殺人數更高達 514 人，創歷史新高。¹ 再看看香港的情況，根據香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心的統計，2023 年 8 月至 10 月，香港共錄得 22 宗涉及 18

1 〈日本 2022 年近 2.2 萬人自殺，中小學生人數創新高〉，日經中文網，2023 年 10 月 23 日，網站：<https://zh.cn.nikkei.com/politicsaeconomy/politicsasociety/53816-2023-10-23-10-55-55.html>（最後參閱日期：2024 年 1 月 31 日）。



歲以下人士或大專學生企圖自殺個案的新聞報道，較 2022 年同期的 11 宗增加一倍，² 到了 2023 年 11 月中，個案更增至 23 宗。³

復常後功課壓力大

人的本能是求生而不是求死，青春無敵，究竟是甚麼原因讓這一班學子選擇死亡而不是求生？是學業壓力？是校園欺凌？是家庭問題？是感情問題？還是如港大防止自殺研究中心總監葉兆輝教授所指：「由於疫情關係，學生於兩年內幾乎沒有上課，復常後功課壓力倍增，適逢 10 月和 11 月是考試季節，學生在功課及考試雙重壓力下容易做出傻事」？⁴

如果真的是因著考試壓力而尋死，這種重視學業成績的壓力，又是從何而來？是源於自己，本身已是品學兼優的學生，感到自己做得不夠好？是源自父母，學生無法承受父母對自己過高的期望？是源自老師或其他同學的眼光，不知道如何自處？還是源自對現今社會的失望，學生認為自己將來沒有前景？無論如何，一個人決定自殺，通常都是對人生絕望到一個地步，「認為」自己無法改變面前困境。

2 〈香港數據顯示學生自殺率趨升，陸台兩地亦錄得類似危機 | Whatsnew〉，端傳媒，2023 年 11 月 9 日，網站：<https://theinitium.com/article/20231110-whatsnew-hongkong-youth-mental-health>（最後參閱日期：2024 年 1 月 31 日）。

3 〈開學至今 23 宗學生輕生響警鐘〉，星島網，2023 年 11 月 13 日，網站：<https://std.sheadline.com/daily/article/2556351/> 日報 - 港聞 - 開學至今 23 宗學生輕生響警鐘（最後參閱日期：2024 年 1 月 31 日）。

4 同上。

想法能改變心態

如果一個人深信自己無法改變面前的困境，這種想法足以讓人產生極大的憂慮，甚至絕望。但問題是，困境是真的走不出來？還是只是人們過度擔心，「認為」自己走不出來？被稱為美國現代成人教育之父的卡耐基（Dale Carnegie），當年面對美國大蕭條，他因為股票失利而令大部份的儲蓄都化為烏有，他冷靜下來分析最壞的情況會是怎麼樣？他想到最壞便是去餐廳洗碗，住別人的宿舍。他說當他想到這裡，人便平靜了。又例如在美國創立 Evans Products 公司的 Edward S. Evans，他在成立公司之前，曾一度陷入債務危機，加上在經醫生診斷後，他得知自己的生命只餘下兩星期，一連串的打擊竟讓 Evans 下定決心不再擔心了，他的心態改變了反而令他恢復健康，他可以重投工作並還清債務，甚至能用剩下來的錢及精力創辦公司。

別獨自面對難題

這裡並非鼓勵大家漠視周圍環境對人情緒或身心靈的影響，只是想說，有時環境固之然對人不友善，但深陷其中的人往往受困於負面情緒，只看見眼前的「死胡同」，卻忘記了退一步，其實有海闊天空等著自己。如果壓力來自學校，可以向父母傾訴嗎？如果壓力來自父母，可以向信任的老師尋找幫助嗎？如果壓力來自父母、學校，又或是自己，可以求助於成熟的朋友、專業人士，甚至是不認識自己的熱線輔導員或網絡電台的主持嗎？如果學生擔心自己的出路，畢業後是否可以嘗試先尋找臨時工，再等機會發揮自己的專長



嗎？當真的感到生活太累，可以嘗試找一個空間稍為喘息一下嗎？

「停一停，想一想」，不單可應用在養寵物一事上，也可以應用在人生抉擇上。

生命比學業，甚至比一切成就珍貴。以中國象棋打個比喻，即使學業或成就再怎樣重要，極其量都只是「車」，然而生命本身才是「帥」，被人抽了車，還有機會可以反敗為勝，若自己先放棄了帥，便一定「輸硬」。





六、外在各種壓力

與在學青年同渡成長壓力



與在學青年同渡成長壓力

郭卓靈

明光社項目主任（傳媒及生命教育）

每年的8月中旬，面對著新學年、新挑戰快要開始，學生們應該都會有點緊張，感受到壓力吧。相信未開學之前，家長們心中都可能開始籌算著應如何幫助子女一同預備及面對開學的挑戰，如何關心子女的情緒健康。

曾經處理過不少家庭、婚姻及青少年問題，具有多年精神科診療經驗的方若君醫生，在此會為大家分享她的見解和心得。

情緒健康

在精神科醫生的眼中，情緒健康並非代表不會不開心、不會哭，方醫生認為，對應外在因素而產生不同的反應，如開心、不開心、緊張、焦慮、害怕、憤怒等不同的情緒，都是正常及健康的。

「如果有良好的情緒健康，當遇到外在環境的轉變、壓力，就算有短暫的情緒反應，但不至於影響生活裡的重要範疇，如上學、工作、社交、家庭，這些都被視之為健康的情緒。」方醫生分享道：「哭不是不好，也不要不接受憤怒，不要以為這些情緒就是負面，因為這些都是正常會有的情緒反應。」

健康的身心，當受到壓力時，會有一些情緒反應，如傷心會哭，憤怒會罵人，如能懂得用適當的方法來發洩，和人傾談、做一些自己喜歡的事或運動，也可算是找到協助抒發情緒的渠道。

青少年常見的壓力來源

雖然學業是其中一個壓力來源，但青少年的壓力不單來自學業，也可以是自己給自己的，也有家長施加的讀書壓力。方醫生亦認為同學之間的相處，如有同學社交能力不高、不夠成熟，甚至遇到欺凌的情況，這也會成為其中一種壓力。而升學、就業、家裡的經濟壓力、自己的能力等，加上不同的矛盾及不確定性，亦會形成其他壓力來源。

如情緒未能表達及抒發

青少年和父母的相處、面對父母的婚姻問題、父母離異，也會給他們壓力。當家長、老師、朋友未有察覺到當事人心中的困擾，當事人自己亦未必夠膽說出來，覺得問題難以啟齒，又不懂得如何處理，情緒長期未能表達、被壓制、沒處理，就會引致困擾及抑鬱，形成病態，如抑鬱症、焦慮症。

如果情況再極端一點，青少年就會有自殘或輕生等傷害自己的念頭或行為，也可能會有成癮的問題，如酗酒、吸毒、購物癮、性上癮、暴食或厭食症等問題，他們也有可能將憤怒的情緒向外宣洩，以致出現傷害他人或破壞物件等行為。參照方醫生接觸過的個案，在學青少年情緒問題比較容易引致飲酒、接觸毒品、自殘（未必是致命的傷害，如用刀割手、打自己、「搵」自己等）。

在學青少年的年紀是「唔大唔細」，未必有足夠的成熟度去處理自己的問題。方醫生認為，家長、老師有時是出於關心，但如果手法



只是問長問短，就會讓青少年覺得師長只想管束他們，容易與他們渴望一定程度自由度及自主權的想法產生衝突。

家長的角色及注意事項

作為父母或照顧者，對青少年的成長擔任了很重要的角色，所以他們要保持敏銳度。在重要階段，如升學抉擇、就業、開學的時間，學生面對巨大轉變會令自己壓力增加，在開展這些重要里程碑時，方醫生建議家長要主動留心子女是否有一些困難或情緒反應，家長可先簡單地和子女傾談，有耐性地慢慢引導他們，以適當的語氣並在適當的場合，心平氣和地了解他們的想法。

如果家長觀察到子女無緣無故地哭、不開心、對原來喜歡的活動和嗜好失去興趣，胃口欠佳或暴食，並出現失眠等情況，就要小心，因為警號可能已響起，家長要留意孩子是否有情緒方面的困擾。

當孩子出現情緒問題

方醫生分享她的一位年輕病人的經歷：吃不下東西、睡不了覺、瘦了很多，亦沒精神，當事人不知自己有問題，但父母很快就來尋求協助。醫生發現他其實面對著很多問題，包括自己升學有困難、他和家長的關係，以及父母離異所衍生出來的問題等。該少年不能開口和家人說，亦因為大家的關係已令他難以啟齒。而如果家長沒辦法全盤掌握情況，有時會需要家庭以外的人士或專業人士聆聽當事人的心聲，成為各方的橋樑，協助溝通，因為當中可能牽涉到父母之間、家庭成員與孩子之間的溝通問題。

方醫生透露，該少年後來確診患上了抑鬱症，有頗嚴重的厭食問題，但經過多方面的協助，如精神科醫生開的抗抑鬱藥物紓緩情緒，暫時讓他有安眠藥、鎮靜劑等藥物來協助減輕症狀，亦有心理專家在中間評估情況，精神科醫生也有在輔導上做了功夫，指引該家庭如何有效溝通，令家人之間的溝通及關係改善了，另外又逐步處理該少年的升學困擾，這都令他的病情受到控制。

慢慢聆聽、勿急於表達

家長緊張子女，是出於關心，但生活壓力，急速的生活節奏，卻會令人充滿壓迫感，說話語氣也許會變重，一回到家就說這裡不對，那裡不妥，連串的質問，會造成緊張氣氛，欠缺了關心的語氣，難以讓子女平靜分享，亦容易產生抗拒。**方醫生強調，與子女溝通很需要耐性，並要在平靜的家庭氣氛及雙方都有足夠時間的情況下進行，最好家長別急於問太多問題、講太多價值觀迫令子女接受，否則會令他們覺得厭煩和抗拒。**

「關係不是要到發生問題，出現了情緒病才去經營。當問題已發生，情況就會變得複雜，難於處理。」方醫生建議家庭如想改善溝通，可以在習慣及模式上作出一些改變，家長可以嘗試撥時間專注與子女好好相處，一起建立一些興趣，如行山、騎單車等，多給子女空間自由地抒發感受，建立互信。當有天他們真的遇到困難時，才會不怕對家人說。



冰封三尺非一日之寒

對於近年開學不久，便發生不少學童自殺事件，方醫生認為冰封三尺非一日之寒，她相信學生自殺不是因為開學時一剎那面對壓力，而是長久以來，他們累積了很多問題、困擾未能紓解所導致。如學生一向情緒穩定，獲父母關心，遇到事情會願意與人分享，他們未必會在開學遇上壓力時，動輒選擇自尋短見。

關心、溝通應由平時做起，方醫生建議家長，在暑假時多讓子女自己決定做他們渴望和有興趣的事情，放鬆一下，或安排一些家庭活動，讓一家人一起參與，製造多些溝通機會。

（本文原載於環球天道傳基協會的《明報》「談天說道」福音專輯〔2019年8月19日〕，其後曾作修訂。）





七、與性相關的危險行為

當青少年遇上色情資訊



當青少年遇上色情資訊

張勇傑
明光社高級項目主任（性教育）

隨著網絡的發展，人們隨手都能獲得各式各樣的資訊，包括色情資訊，而這類資訊也在網絡世界中流通，外國某著名色情網站 2019 年的總瀏覽次數高達 420 億，¹ 即是平均每日有 1.15 億的瀏覽次數，而這只是網絡上其中一個色情網站的數字。

雖然網絡色情也受法例的監管，但當中有不少灰色地帶，讓網絡中存在著大量超出法例尺度的色情資訊，而這些資訊是青少年及兒童群體很容易接觸到。根據香港《淫褻及不雅物品管制條例》，任何人向 18 歲以下人士發佈不雅物品即屬違法，但香港家庭計劃指導會發佈的「2016 年青少年與性研究」顯示，3,907 位受訪的中一至中六學生中，59% 男生及 33% 女生曾觀看色情物品，而在有觀看色情物品的受訪者中，在受訪前一個月觀看色情物品多於 15 次的男生更高達 21%。² 此外，外國有調查發現初次接觸色情物品

成長中的障礙賽

-
- 1 "The 2019 Year in Review," Pornhub INSIGHTS, last modified December 11, 2019, <https://www.pornhub.com/insights/2019-year-in-review>.
 - 2 〈「新聞稿：二零一六年青少年與性研究」報告〉，香港家庭計劃指導會，2017 年 6 月 12 日，網站：<https://www.famplan.org.hk/zh/media-centre/press-releases/detail/fpahk-report-on-youth-sexuality-study>（最後參閱日期：2024 年 2 月 14 日）。

的男生的平均年齡為 13 歲，更有受訪者早在五歲時便首次接觸色情物品。³

接收色情資訊與性態度之間的關連

荷蘭阿姆斯特丹大學學者 Jochen Peter 及 Patti M. Valkenburg 檢視 1995 至 2015 年有關青少年使用色情資訊的學術文獻，⁴ 歸納出經常使用色情資訊的青少年特徵，它們分別為：青春期後期的男性；感官刺激尋求者（sensation seekers）；以及家庭關係薄弱。兩位學者指出不少研究都試圖尋找使用色情資訊與放任性態度（permissive sexual attitudes）之間的聯繫，而其結論是接收愈多色情資訊的青少年，對性方面的態度會顯得略為不嚴謹。⁵ 研究又指使用色情資訊的青少年有較高機會出現性行為、性濫交及性侵犯的情況；而當中使用色情資訊的男生與作出性侵犯行為有較為強烈的關係，相反，使用色情資訊的女性則有較高機會出現被性侵犯的情況。

3 Katie Silver, "Men's sexist attitudes 'shaped by first exposure to pornography'," BBC NEWS, last modified August 4, 2017, <https://www.bbc.com/news/health-40814082>.

4 Jochen Peter and Patti M. Valkenburg, "Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research," *The Journal of Sex Research* 53, no.4–5 (March 2016): 509–531, <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441>.

5 研究指放任性態度是指對情侶關係以外的性行為持正面態度。



隱藏在色情背後的問題

筆者曾向所認識的學校社工了解青少年接觸色情資訊的情況，得到的回應都是「不清楚」，因為學生都不會隨便與他人談及自己收看色情資訊的習慣。觸動輔導中心性治療及家庭治療總監程翠雲姑娘過去曾為不少受色情問題困擾的人士進行輔導，她表示有接觸色情資訊的青少年為數不少，但到了沉溺程度，不能自拔甚至影響生活的，其實不算太多。

在程姑娘接觸的個案中，最年幼的個案當事人只有 14 歲，當事人由開始接觸色情資訊，發展到生活受影響，繼而要尋找協助，往往都經歷了數年的時間。程姑娘表示不少個案的當事人在高小階段，甚至小學三年級，已開始接觸色情資訊。

對於沉迷色情，有人會用「對性好奇」或「好色」來解釋，最初接觸色情資訊時真的可能與這些理由有關，但長時間沉迷色情資訊的背後原因就不是如此簡單。程姑娘指出收看色情資訊只是人們逃避問題及壓力的一個方法，當收看色情資訊漸漸成為習慣，形成心癮，迫使人投放更多的時間在色情資訊上，結果就更沒有資源及動力去處理個人內心隱藏的問題。雖然色情滿足了慾望，但對生命中真正的問題卻無半點幫助。

當色情資訊成為青少年日常接收的資訊，而色情資訊中又存在著不少極端的性行為，如多人性交、性侵犯、甚至人獸交等，這又會否影響人們的行為及思想呢？程姑娘指出部份收看色情資訊的人會嘗試與戀人實踐色情資訊中的行為，而這些行為有可能超越了對方能

接受的程度。而在她的輔導個案中，會作出極端性行為及嘗試嫖妓的人其實不多，但她觀察到有不少人會冒著犯法的風險，在公眾場所作出偷窺及偷拍的行為，以滿足自己的慾望。

程姑娘直言不論男女都有機會受色情資訊困擾，但男女卻會衍生出不同的問題，男性主要集中在處理性慾方面問題，而女性則比較複雜，常糾纏於情感與性慾之間。她表示不少女性個案中，當事人會相約網絡上認識的男性進行性行為，同時投放了情感期望在其中，希望發展關係，但無奈那些男性為的只是性滿足，令女方的付出得不到回報。

程姑娘重申收看色情資訊及其他衍生的行為都只是表徵，要真正處理的是隱藏在個人內心深處的問題。每個個案隱藏的問題都不同，要在輔導過程中慢慢找出問題核心，才能對症下藥。而她強調，當事人願意尋求協助是最重要的一步。

父母避免苛責子女收看色情資訊

不少父母發現子女收看色情資訊時，都會感到不知所措，程姑娘認為收看色情資訊並不是十惡不赦的行為，提醒父母們最重要的是控制好自己情緒，不要作出太強烈的反應，因為這只會增加子女的罪惡感，亦增加子女對色情資訊的好奇心，隨時造成反效果。父母要正視子女收看色情資訊的情況，但不要責備他們，而是要了解他們收看的原因，及提醒他們注意色情資訊中扭曲了的性觀念。如自覺無力處理，程姑娘建議可以尋求合適的外人介入，如社工、牧者、子女信任的親友等等。



要完全阻止青少年接觸色情資訊或許是「不可能的任務」，但父母絕對有能力減低色情資訊對子女的影響。程姑娘鼓勵父母將家庭塑造成一個開放談性的環境，期望當子女面對性困擾時，父母能成為他們傾訴的對象，這無形中令子女不需要向外間尋求不當的協助，這其實已可大大降低各種危險的情況出現。

（本文原載於第 133 期〔2020 年 7 月〕《燭光》，其後曾作修訂。）





八、沉溺行為

機友的樂與怒

——打機、課金與成癮



機友的樂與怒

——打機、課金與成癮

呂英華

明光社項目主任（流行文化）

「打機」，在部份家長眼中，仍然好像是十惡不赦的行為，是萬惡的根源，特別面對在學時期的子女，有些家長認為打機與否是影響成績的最致命因素。就算沒有這麼極端的想法，人們普遍都對打機有一些負面印象，諸如影響學業、沉迷在虛擬世界裡、不切實際、容易令人脾氣暴躁、引發沉溺問題等等。的確，在電子奶嘴的時代，手機或電腦遊戲都是網絡原居民的日常娛樂，當失去這些娛樂，便會無所事事，正因如此，沉溺的狀況便變得嚴重起來。

打機是否十惡不赦？

其實就著「打機」與否的話題，都很容易成為父母與子女之間發生衝突的源頭。在上一輩的年代，關掉總電源、將電源線鎖起來或剪斷電源線，都似乎是有效即時阻止孩子打機的方法，但往往都令孩子氣憤不已，在極端的情況下，甚至有孩子因為父母禁止自己打機或課金而導致暴力事件、甚或慘案的發生。在明光社主辦的一個有關打機的講座中，¹ 分享嘉賓徐世諾先生（世諾）跟許多時下年輕人一樣有打機習慣，他憶述自己中學時期曾經因為打機與父母發生

1 明光社：〈打機多面睇——機友之日常〉，facebook，2023年1月16日，網站：<https://www.facebook.com/Soc.for.TruthLight/videos/1232078331074596>（最後參閱日期：2024年1月31日）。

衝突，當時的場景是他正在玩戰略型電子遊戲《英雄聯盟》，這類遊戲的特點是：時間長、需要與隊友合作對抗敵軍隊伍、遊戲不能夠隨時暫停。每當臨近午餐或晚餐時，若然世諾正在玩這個遊戲，他不能夠隨時暫停立刻去吃飯，也不能離開遊戲，因為團隊少了一個人會有很大影響，離開或會被隊友責罵，當他不能抽身離開遊戲，而全家人在等他吃飯時，大家都能夠想像會發生衝突。

說到底，孩童、青少年打機本身有沒有問題？打機，看似是一項娛樂消閒活動，除了會令人感受到開心和愉悅的情感外，好像沒有好處。但其實遊戲本身也能夠訓練到孩童的「控制力」和「記憶力」，這對腦部的發展有一定的好處。² 除此之外，**明光社前項目主任歐陽家和先生（家和）**在同一個講座中指出，家長觀察子女打機也能幫助自己了解子女的特質，例如子女在遊戲中喜歡扮演狙擊手，代表孩子喜歡在安全的地方與人對抗，又或者子女喜歡扮演輔助隊友或提供治療的角色，可能就有助人的特質，子女可以在遊戲中認識自己，家長又可更認識子女。不過，縱使家長明白打機本身並非一無是處，但是打機成癮問題的確令家長頭痛，只要上網搜尋一下，就會發現不少的家長不斷尋求方法處理子女打機成癮的問題，有孩童因打機而令成績退步，甚至有孩童因過於沉迷而令脾氣變得暴躁，或有暴力行為。

2 〈該讓孩子知道嗎？研究稱每天打機 3 小時 這「2 項能力」表現更好〉，中天新聞網、《香港 01》，2022 年 11 月 9 日，網站：<https://www.hk01.com/> 親子/830324/ 該讓孩子知道嗎 - 研究稱每天打機 3 小時 - 這 -2 項能力 - 表現更好（最後參閱日期：2024 年 1 月 31 日）。



課金成癮引發財務問題

打機所附帶的另一個問題，就是課金問題，即是在玩電子遊戲期間付費。現今世代，使用電腦玩遊戲的青少年已經少之又少，進入智能手機的時代，就是一切在電腦上玩到的遊戲都能夠在手機上進行。隨身攜帶的手機令遊戲不限在家中進行，在街上、等車、乘車等等的時間都可以玩。跟電腦遊戲相比，手機遊戲有一個更大的不同之處，就是課金功能，雖然電腦遊戲都可以課金，但只是少數，而手機遊戲幾乎全都有課金機制。消費者委員會亦曾指出，部份手遊在遊戲內大肆宣傳課金內容，包括首次儲值優惠、不斷彈出課金獎勵的頁面、推出限時抽獎物品讓人很想課金直到抽到為止，遊戲透過這些方式吸引人大量課金。³ 而現實中，小朋友、青少年課金成癮的新聞亦有不少，有些小朋友會為課金問題與父母爭吵，因為父母不願意提供金錢讓他們課金，有些小朋友則偷偷用父母的手機玩遊戲，再用父母綁定在手機的信用卡瘋狂課金，金額可高達逾萬元，也有青少年為了課金而欠債。

溝通方為良策

面對打機與課金問題，從來都不應該一刀切地認為有關行為必然會帶來負面影響，其實適當的娛樂活動或消費都沒有甚麼大問題，但

3 歐陽德浩：〈消委會 | 揭五大推銷課金手法 「叫我官老爺」累積課金高達 480 萬〉，《香港 01》，2021 年 1 月 14 日，網站：<https://www.hk01.com/> 社會新聞 /574281/ 消委會 - 揭五大推銷課金手法 - 叫我官老爺 - 累積課金高達 480 萬（最後參閱日期：2024 年 2 月 20 日）。

當去到一個極端的狀態時，一切看似正常的活動都會令人陷入沉溺和成癮的狀態，一旦沉溺，便需要花上不少的時間，才能讓成癮者走出來。家和在講座中有提到其中一個解決孩童打機與課金問題的方法——就是「溝通」，家長可與子女協商打機時間和課金金額，讓他們知道自己可以玩，可以課金，但不可以太過份，若然全然的禁止，只會加劇父母與子女之間的衝突。他又指出，在子女打機時，父母宜了解子女玩的是甚麼遊戲，到他們想課金時，家長也需先了解購買到的虛擬物品是否真的有助提升遊戲體驗，如果是用於抽獎，宜制定金額的上限，抽不到就算了。另外，他認為值得為取消遊戲中的廣告課金，因為不少廣告內容都很敏感，不適合兒童觀看。

最後，有資深社工指出，在處理青少年過於沉迷網絡世界的問題時，往往令人容易遺忘最根本的人與人相處之道——溝通。其實家長需要放下「說教」的模式，以朋友的身份與子女有商有量，在適當的時機與子女進行雙向的傾談，讓青少年明白家長其實是守護者。⁴ 傳統的管教方式，效果已經不太顯著，要讓關係變好、有效教導子女，父母需要付出相應的努力，溝通與身教扮演著重要的角色。



4 伍婉嫻：〈如何戒斷網絡沉溺？〉，載鄭健榮等編：《上癮：沉溺行為與治療（增修版）》（香港：麥餅文化，2014），頁 146-147。



九、抑鬱、焦慮

助年青人走出情緒幽谷

成長中的障礙賽

助年青人走出情緒幽谷

張勇傑

明光社高級項目主任（性教育）

近日社會出現不少年青人自殺的個案，不禁令人惋惜，亦令社會關注年青人的精神健康狀況。很多人都想了解年青人自殺的原因，是教育制度出現問題，還是社會大環境的改變？是學生面對情感困擾，抑或遇上校園欺凌的情況？

精神科專科醫生陳玉麟在明光社主辦的一個講座中表示，沒有人可以真正了解年青人自殺的原因，因為自殺不是剎那間的行為，而是非單一原因促成的過程，但很多時自殺都與精神健康有關，加上現今年青人往往都處於絕望孤立的處境，因此如能加倍留意他們的精神健康狀況，及早找出面對這方面問題的年青人，便能及早提供治療。

陳醫生表示超過九成的自殺者都患有精神疾病，可是超過八成的自殺者都沒有接受治療。而現在全球約有 10 至 20% 的青少年都出現精神健康問題，比率遠高於成年人的 10.7%，而近半精神病患者早在 14 歲開始便發病。

患者對人對事失去興趣

社會對受情緒困擾年青人存在不少誤解，認為他們懶惰、軟弱、逃避現實，但實情是情緒病讓他們失去學習和社交的動機。陳醫生指出情緒病有別於一般的疾病，病徵可能不明顯，但也可能會有較明顯的生理症狀如心驚、肚痛等，這都是受情緒影響導致。若能察覺出情緒病的早期徵兆，如性格顯著改變、情緒波動、對人對事都



失去興趣、出現自殘行為等情況，及早介入跟進，可減低當事人因情緒病對其家庭、學習、工作及感情等生活範疇的影響，以及減低自殺的風險。

而在眾多情緒病中，陳醫生認為抑鬱症是需要特別關注的。**人總會有不開心的時候，但抑鬱症的情緒低落則會持續一段很長的時間，患者心情煩躁，逃避正常的社交生活，拒絕將困擾自己的事向人分享，腦海裡不停想起很多不愉快的事，覺得自己沒有價值，失去對生活的希望，甚至有自殺的念頭。**

抑鬱症患者的情緒會持續低沉，而患上躁鬱症的人則會出現兩極的情緒變化，在經過一段時間的抑鬱後，會出現躁狂的興奮狀態，情緒高漲，充滿自信，也會容易動怒，但不久又會回到抑鬱的狀態。

除了抑鬱症，焦慮症也是廣為人熟悉的情緒病，**陳醫生表示廣泛性焦慮症的患者會長時間感受到憂慮，早上一睜開眼，滿腦子都是憂慮，總覺得將有重大危機臨近，常常被不安的情緒籠罩著。**不安的狀態，會令患者無法集中精神，而身體的肌肉亦會處於繃緊的狀態。

陳醫生指出精神健康出現問題的朋友都不會主動見醫生，所以如果察覺到身邊有人受到這方面的問題困擾，便要鼓勵他們見醫生接受合適的治療。

網絡遊戲成癮

另外，原來網絡遊戲與精神健康是有關聯性的，陳醫生指出上網時間愈長，精神健康狀況會愈差，而網絡遊戲成癮更會導致較多的抑

鬱徵狀，網絡成癮的高危群組，其心理韌性會較低，這表示他們面對壓力的能力較弱。而年青人正處於成癮的高危期，很容易對事物著迷，愈早接觸令他們成癮事物，日後成癮的情況愈嚴重，因此不能忽視網絡遊戲對年青人精神健康的影響。

不少人都有玩網絡遊戲的習慣，但要到哪個程度才算是成癮呢？陳醫生表示如果 12 個月內都無法控制自己玩遊戲的頻率、時間或強度，並視遊戲是生活中的優先考慮，即使這種持續的習慣對當事人、其家庭、社交、學業或工作都造成了嚴重損害，他仍繼續玩遊戲，便可將此情況視作網絡遊戲成癮。

網絡遊戲為年青人提供一個脫離現實的場景，當生活不如意，就可進入網絡世界，不用理會現實世界的煩惱，但一旦習慣了用這種方法逃避現實，往往令人陷入另一種狀況，就是分不出現實和虛幻。網絡遊戲看似令人快樂，但當事人仍要處理現實中的孤單感覺，愈沉迷網絡遊戲，就愈少時間與人有真實的接觸，網絡遊戲不知不覺地蠶食了個人生活，只要返回現實世界，就更覺憂鬱和焦慮。

由於情緒與網絡遊戲成癮息息相關，兩者有互為因果關係，因此，年青人情緒方面的問題可成為戒癮的切入點，因為問題浮現才能讓他們身邊的人察覺到問題的存在，並為他們提供支援。陳醫生直言當成癮行為出現才處理的話，要戒癮是困難的，所以更好的方法是及早預防網絡遊戲成癮的情況出現。

陳醫生提到，不少網絡遊戲成癮者性格都比較自卑、孤獨、沒有朋友，所以才會寄情網絡，也有年青人利用遊戲來逃避家庭問題或社



會的絕望感。因此，如果要關心這一代年青人，就要明白他們面對的困難。陳醫生慨嘆今天的年青人面對很多的創傷，人與人之間的關係割裂，朋友的離開亦令他們倍感孤單，社會欠缺上流機會令他們看不到出路，社會和家庭環境往往令他們感到壓抑、焦慮、被否定、被遺棄。

歸屬感與心理韌性

成年人不能幫助年青人解決一連串的問題，但可以培育年青人的心理韌性，以幫助他們面對壓力。肯定他們的能力，培養他們的社交技巧，助他們建立足夠的朋輩支援，都有助培育他們的心理韌性。陳醫生指出，對於年青人來說，父母或其他主要照顧者的角色都很重要，除了提供身體上的照顧外，心靈上的照顧也是不可或缺的。如果能讓年青人知道他們是屬於某一個家庭或群體，便可以透過建立歸屬感，增強他們的心理韌性；相反，如果社會充滿爭拗，要培育年青人的心理韌性則會比較困難。

最後，陳醫生指出要為有成癮、情緒問題的青人提供治療，需要一個全人治療，在生理、心理、社會及靈性方面給予支援和關懷，除了藥物及心理的治療之外，社會及靈性方面的支援也有幫助，而靈性上的治療不限於宗教層面的事情，建立個人的價值，追尋人生意義與目標，都能為人的靈性帶來更新。





十、信仰支援

與受困擾青少年同行的教會
重新敘事，重尋生命意義



與受困擾青少年同行的教會

吳慧華

生命及倫理研究中心高級研究員

或許以前的年輕人是「少年不識愁滋味，為賦新詞強說愁」，但今時今日，學業上的挑戰、社交平台等種種壓力，都足以讓年輕人「早已識盡愁滋味，未賦新詞亦說愁」，年輕人的愁是真實的，每一位年輕人面對的問題或許並不相同，但相同之處在於無論身處哪一個社會階層——基層家庭、小康之家，又或是富有人家，都得面對一些不能逃避的問題。社會視年輕人為寶貴的資產，教會何嘗不想好好牧養下一代，但面對受情緒困擾的年輕人，教會可以如何牧養他們？另外，教會是否必須投入大量的人手，才能夠支援受情緒困擾的年輕信徒？**馬鞍峰香港教會主任牧師李志剛博士**在此分享他的經驗，希望能為大家帶來啟迪。

成長中的障礙賽

讓群體成為組員的支援

馬鞍峰香港教會（下稱馬鞍峰）的全職受薪同工只有 10 幾人，卻要面對 2,000 多名會眾，其中不少是年輕人，除非有些信徒只適宜透過個人輔導的形式支援，如果以一位牧者每次服侍一位信徒這種較為傳統的輔導形式來幫助年輕人，牧者一定心力交瘁，所以馬鞍峰會用群體的模式來解決個人的問題。歡躍新生事工（Celebrate Recovery）本由美國馬鞍峰教會開創的，當中提及一些步驟，與幫助成癮者的「戒酒無名會」12 步驟有些相似，不過教會在其中加入了八福的聖經元素。這 12 步包括了「我們承認自己無力控制自己犯錯的傾向，我們的生活已經變得難以管理」；「我們開始相

信，有一股比我們更強大的力量（神）可以讓我們恢復理智」；「我們決定將我們的生活和意志交給上帝照顧」等。

每一位成癮者，甚至有自殺傾向的年輕人，都可以在自願的情況下參與歡躍新生事工。與「戒酒無名會」一樣，馬鞍峰的歡躍新生事工是以同行者的形式來支援有需要的信徒。各人根據自己的癮癖，男女分開加入不同的小組。雖然人們知道歡躍新生事工是為到受情緒困擾的信徒而設，但參加小組的年輕人都不會覺得難受或有負擔，相信這與馬鞍峰所推行的四個核心 R（Relax，Relational，Relevant 及 Real）有關。

四個核心的 R

先談第一個 R 是 Relax（放鬆），馬鞍峰營造了一個很輕鬆及自在的環境給信徒參與聚會，即使年輕人在敬拜時玩手機，也不會被人沒收手機，也不會被人投以怒目。教會給予年輕人自由，一開始，他們或許不太清楚崇拜意義，也不能投入在敬拜當中，但他們選擇在教會玩手機，而不是在家中玩手機，這已經是好事，日後他們或會投入敬拜，甚至願意參與事奉。按照他們的步伐給予他們時間及空間是很重要的，歡躍新生事工願意給予年輕人時間和空間，基本上這項事工的牧養工作為期一年，如果組員仍覺軟弱，可以按著自己的情況留下來。

第二個 R 是 Relational（關係的），每個人都不想成為孤島，而是希望與人結連，即使在教會玩手機的年輕人，其實也想與他人結連，否則他們乾脆留在家中玩手機便可以，也不會回來教會。只要



他們感到自由及安全，在他們參加活動時，他們會很深入地分享自己的感受。**關係是重要的**，歡躍新生事工雖然沒有為情緒受困擾的年輕人提供專業服務，但它提供的是同伴彼此的支援，讓組員在一把保護傘下彼此保護。

第三個 R 是 Relevant（相關的），教會今天談的道，需要與日常生活相關。道是很有威力的，但有威力的道如果用很沉悶的方式去表達，也會失去功效，**道不用長篇大論，簡單地點出重點便可以，也不必提供一個絕對的答案**，就如耶穌會用比喻，祂知道群眾能夠聽多少，並引導他們去思考。神的話語是有能力的，歡躍新生事工所採取的 12 個步驟，每一個步驟都會有對應的經文。

第四個 R 是 Real（真實），馬鞍峰對領袖的要求很高，這裡指的不是靈性要夠高，而是要夠真，**合資格的領袖，他們樹立的榜樣是知道自己是罪人而不是聖人，願意把自己真實的一面呈現在弟兄姊妹面前，他們敢於與人分享自己的過錯及如何被神改變**。同樣，馬鞍峰也是要求參與歡躍新生事工的事奉人員，必須在組員面前真實地呈現自己，作為一名重生的基督徒，他們需要分享自己過去的軟弱，例如坦言自己曾有自殺傾向，又或是其他癮癖等，他們都靠主得勝了，而這些經歷更可鼓勵其他組員。當領袖或事奉人員如此透明，其他參與者便不會因為加入小組而感到難堪。

謹守保密原則

另外，歡躍新生事工要求每一位組員為其他人保密，組員分享的內容都絕不能外傳，每個人的故事只能留在小組中。馬鞍峰在這方面

極度嚴格，若有人令其他人的事情外洩會被勸告，若屢勸不改，他們只能離開教會，因為人的話語不但會拆毀人，也會扼殺會眾對教會的信任，馬鞍峰絕對不能容忍這種刻意的人為傷害。

要回應年輕信徒的心靈需要，傳統的教會有不同的模式和做法，馬鞍峰根據本身的獨特之處，為青少年提供了安全及透明的空間，讓他們在分享自己的問題之餘，也可以投入事奉，例如教會為想參與拍攝或敬拜事奉的年輕人，提供器材及導師，幫助他們發揮恩賜。**參與事奉其實亦有助改變他們過往的世界觀，建立健康的形象，這一切對於受情緒困擾的年輕信徒來說，都有極大的幫助。**





重新敘事，重尋生命意義

郭卓靈

明光社項目主任（傳媒及生命教育）

看到不少年輕人輕生的新聞後，與專於輔導，推動靈修和屬靈導引的彭順強博士（Daniel），¹ 談及如何幫助青少年面對生活與學業壓力或親友離別等逆境，他指出與青少年以敘事治療法（Narrative Therapy）的方式傾談，可能會令他們有所啟發。

生命意義可重新改寫

Daniel 認為每個人做事背後都在尋找自己的身份（identity），思想自己生命的意義在哪裡，亦為著自己生命的意義和價值而存在。如環境已變得很荒謬，預計將來「客觀的世界」也會變得很灰暗，如疫症、戰爭等事件未終結又連連發生的時候，我們既不能改變環境，就要找一個「主觀的意義」出來。

「這是很主觀的，面對同一件事，每人找出來的『意義』都不同。」導師要問當事人當時基於甚麼意義或價值而生活，而當下的自己正在擁抱甚麼價值而成為現在的自己？在 Daniel 的回憶中，以往的導師向不同的人提問後，綜合出來的原因和價值，多數是因為「愛」

成長中的障礙賽

1 彭順強博士為信義宗神學院神學博士、加拿大英屬哥倫比亞大學 Regent College 神學碩士及香港理工大學社工碩士，曾任中國宣道神學院講師及該學院基督教靈修學碩士課程統籌。現任加拿大華人神學院溫哥華特約教授，是推動靈修 YouTube Channel「彭博靈修」創立人。

或「有意義」，才能叫人好好活下去，並且可以為他人而犧牲，其價值觀與基督教十分接近。

「身邊的人可以幫助一個人去創造意義或帶來一個意義。」Daniel 提到一個人的故事及其生命的意義可以再改寫。「找出曾在當事人生命中有重要貢獻或曾為他帶來啟迪的一些重要的人，歸納他們如何在當事人的生命構成意義或價值，成為當事人的參考、比較和對話，幫他再重看自己的人生。」

「敘事」三個重要方向

Daniel 認為當事人要學習聆聽，才能知道其他人如何看生命。不是他自己，也不是他生命中出現過的某個人，而是其他身邊的人如何看生命，這是值得當事人參考的。不同人的意見、故事，放在自己裡面，可作比較及「對話」。如提出一些問題：為何一些人會比較積極？為甚麼有些人在面對坎坷經歷時接受到，並可以發奮面對呢？就讓別人的故事回應當事人，讓當事人繼續發問，繼而「對話」。

Daniel 指出，「敘事」有三個重要方向：第一，幫當事人了解自己的價值觀，發現自己一直重視的意義、在堅持甚麼；第二，一些曾在當事人生命很重要，建立過他，啟發過他的人，看看這些人今天對當事人有甚麼意義；第三，身邊的人有甚麼聲音？有沒有不同的想法？他們如何做？他們又會怎樣回應當事人現時的做法？當事人可在當中「對話」，尋找啟發。



這種方法能為當事人製造多幾個向度看自己的生命，不再單單困在自己的看法中，而是能夠拉闊視野，幫他重建他的生命與價值。正因為這是從自身故事開始，加上以往重要的人及身邊的人的故事，所以這是以多角度、重疊別人故事去看自己的生命，並為自己的生命重寫另一個版本的故事。

「每一個人的生命中都有一個或多個主導的故事（dominant story），而敘事治療法就是幫人去找出生命中另一個有可能性的故事（alternative story），不一定要跟著以往主導的故事前行。」 Daniel 解釋，因為這些主導的故事往往有很多問題和困難存在，如能夠引導當事人去看故事的另一面，便有幫助。「就是從上述三點：自己的價值、曾建立當事人生命的重要人物的生命，以及現在身邊的人各樣不同想法，參考他們的故事，發掘出自己另一個故事的可能性。」 Daniel 認為這些 alternative story 是集合不同人的故事及看法的參考，這些參考在感受上比較能觸動情感；因為當中可能與當事人的故事有很多相似的情況，是他真實故事的另一個面向和可能性。

從閒話家常出發

這類把生命故事化並重寫的敘事治療法被稱作「治療」，是否一定要有專家在場才能進行？ Daniel 認為其實誰都可以問，就是看到一個朋友很不開心，都可以問問對方：「在你的生命裡，有甚麼讓你覺得開心的故事？這些事對你現在有沒有啟迪？」、「你的生命中有沒有人能啟發你呢？他們的故事是怎樣的？」、「你身邊有人

的際遇和你很相似，但他們面對的方法和你又有何不同？」又或者問「有甚麼價值讓你覺得重要？有甚麼值得堅持？」等等。這些都是閒話家常的話題，但又可以是好的開始，讓他自己去深思和發現自己更多。他更提出，就算是在發問的人，也可以分享自己的故事，聆聽對方的故事，互相影響。

發問、聆聽與分享，這些都是大家能做到的，分享故事（有時間、地點、人物）和交流的方式應該十分適合年輕人。過程中不會說教，只希望與對方互動和讓對方獲得啟發，改寫並使之產生新的、較少問題的生活敘事，以支持當事人生活中較喜歡的價值觀、行動和方向。

當人們能夠看到自己的方向、價值觀、覺察到自己以往的特定生活與思考方式，傾談者可以協助當事人脫離他認為會讓自己與他人的生命枯竭的生活與思考模式，並能讓他對未來產生好奇心，想知道自己還可能成為怎樣的其他面貌及發生甚麼事情，好奇還能變成怎樣，繼而發展出主動塑造自己生活的行動，相信自己能夠依照自己的目標而生活。



有關「敘事治療」的書籍，大家可以參閱：

1. 康姆斯、佛瑞德門〔J. Freedman and G. Combs〕。《敘事治療：解構並重寫生命的故事》（*Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*）。易之新譯。台北：張老師文化，2005。
2. 懷特〔M. White〕《故事·解構·再建構：麥克·懷特敘事治療精選集》（*Narrative Therapy Classics*）。徐曉珮譯。台北：心靈工坊，2018。
3. 列小慧。《敘事從家庭開始：敘事治療的實踐歷程》。香港：突破，2009。

（本文原載於環球天道傳基協會的《明報》「談天說道」福音專輯〔2023年2月27日〕，其後曾作修訂。）



請支持明光社

明光社是一個關注傳媒、性文化及社會倫理的非牟利團體，本著基督教信仰，藉研究、監察、教育及出版等工作去關心社會、服務人群。過去 20 多年，感恩神藉著不同人士的捐獻，支持本社的事工發展。為回應多元性文化的衝擊，捍衛家庭價值，因應網絡及流行文化對家庭帶來的挑戰，我們希望能在青少年的事工上做得更多，並服侍更多的學校和家庭。如果您希望為社會帶來健康、正向的訊息，幫助年輕一代建立正面的情性價值觀，請支持本社的事工。

捐款方法：

1. 郵寄支票：抬頭「明光社」或「The Society for Truth and Light」

2. 轉數快 FPS ID：9436635

收款人「THE SOCIETY FOR TRUTH AND LIGHT」

3. PayMe

請掃描 QR Code



PayMe

4. 銀行入賬

恒生銀行戶口：283-2-338830

滙豐銀行戶口：178-8-057477

5. 其他捐款方法：信用卡、繳費靈、

e-Banking 或每月自動轉賬

詳參：<https://www.truth-light.org.hk/support/entry>



捐款方法

請將支票、入數紙、成功過數頁面截圖、網上捐款記錄或繳費靈付款編號，連同捐款人姓名、電話、電郵、地址，透過電郵（info@truth-light.org.hk）、郵寄（香港九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室）或WhatsApp（6484 4429）寄回本社，每次捐款\$100或以上可獲發免稅收據。



燭光專題 8

成長中的障礙賽

作者：郭卓靈、張勇傑、吳慧華、呂英華

編輯：蔡志森、何慕怡、陳希芝

設計：王盧碧君

出版：**明光社**

香港九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室

電話：(852) 2768 4204

電郵：info@truth-light.org.hk

傳真：(852) 2743 9780

網址：www.truth-light.org.hk

facebook.com/Soc.for.TruthLight

instagram.com/truth.light.hk

youtube.com/@truthlight1997

承印：新世紀印刷實業有限公司

© 明光社

2024年3月

印刷數量：3,200 本

國際書號：978-988-76655-6-4

版權所有 All rights reserved

