

INVISIBLE



拾壹卷



樂
Joy



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY

國際學院
College of International Education

閱讀能發現真趣及新奇
思考能打開心扉創造善與美

樂
Joy



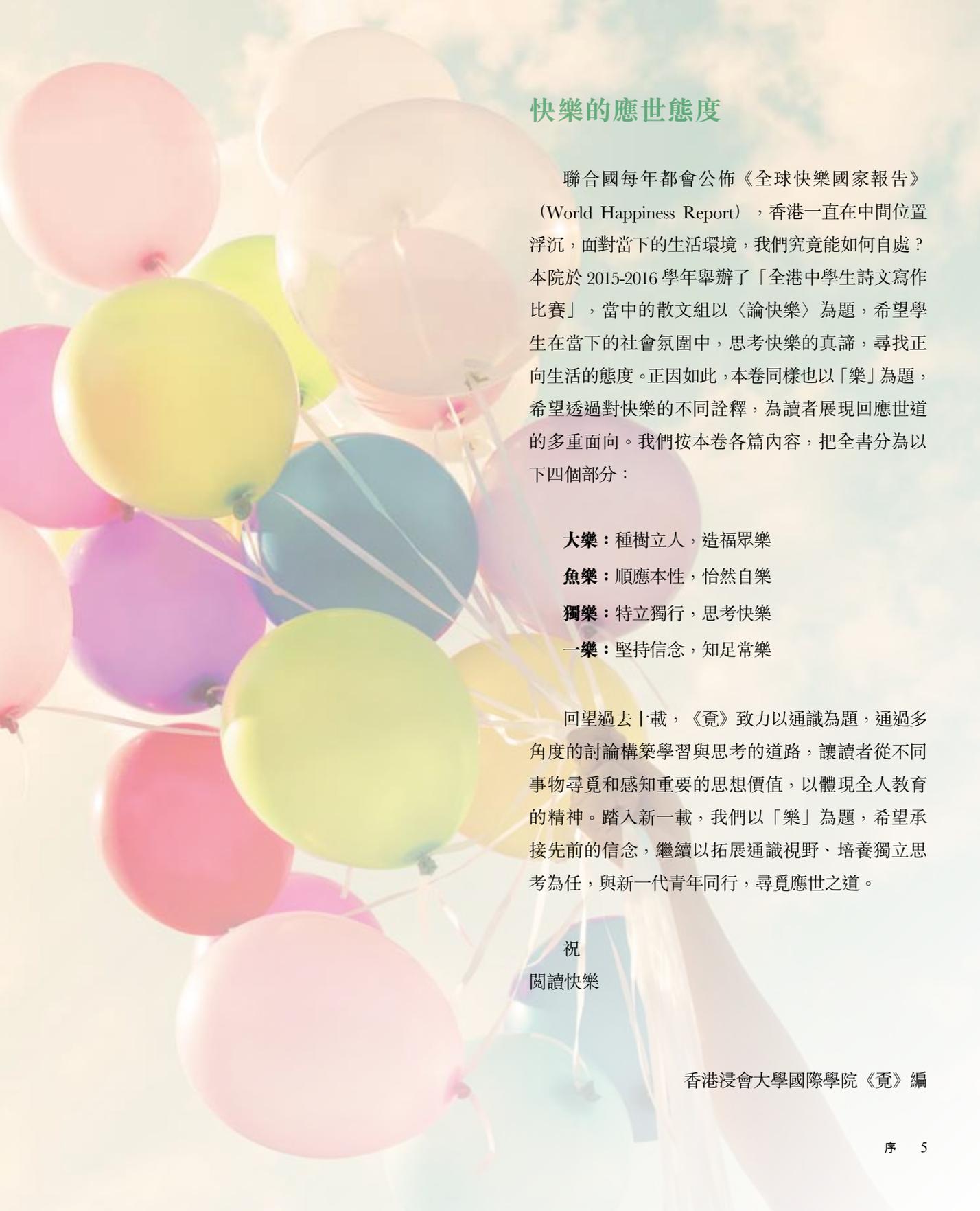
序

樂

何謂「快樂」？

快樂，幾乎是每個人都追求的生存意義。盧梭（Jean-Jacques Rousseau）告訴我們「每個人都想要快樂，但要得到快樂，我們首先需要了解快樂是甚麼」。孔子認為快樂是「飯蔬食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在於其中矣」，這正是指快樂不在乎富貴貧賤，而來自無憂自若的人生態度，所謂知足常樂，無求品高，就是此意。當然，莊子知魚之樂，通情知物，則更能領略「齊一」的自然本相。中國傳統思想較重視處世忘憂的精神境界，正有別於西方思想的底蘊。於古希臘時期，伊壁鳩魯學派（Epicureanism）將快樂視為生活的本質和善的標準，認為快樂是「身體的無痛苦和靈魂的無紛擾」，重視心靈和肉體的雙重滿足，所以人們應當盡情享樂，樂到苦除，同時達致靈欲所求。及後，西方哲學家對快樂的想法則更趨形而上，如亞里士多德（Aristotle）認為快樂來自靈魂的德性，而康德（Immanuel Kant）則認為快樂必須是理性的。在快樂的字典裡，琳琅滿目的解釋，總是叫人津津樂道。

每個人都追求快樂，那麼，世上有沒有恒久可享之樂呢？在求取與獲得的落差之間，似乎存在著許多的苦悶與憂愁，所以許多人認為快樂就是糖衣誘惑，常叫人以長久之苦來換取片刻之樂。難怪張愛玲慨嘆「長的是磨難，短的是人生」，所以，「凡事牽涉到快樂的授受上，就犯不著斤斤計較了」。不論是獨樂樂，還是眾樂樂，能快樂就是最好的祝福，那怕是明如水清如鏡的歲月，還是亂如麻的世道。



快樂的應世態度

聯合國每年都會公佈《全球快樂國家報告》(World Happiness Report)，香港一直在中間位置浮沉，面對當下的生活環境，我們究竟能如何自處？本院於 2015-2016 學年舉辦了「全港中學生詩文寫作比賽」，當中的散文組以〈論快樂〉為題，希望學生在當下的社會氛圍中，思考快樂的真諦，尋找正向生活的態度。正因如此，本卷同樣也以「樂」為題，希望透過對快樂的不同詮釋，為讀者展現回應世道的多重面向。我們按本卷各篇內容，把全書分為以下四個部分：

大樂：種樹立人，造福眾樂

魚樂：順應本性，怡然自樂

獨樂：特立獨行，思考快樂

一樂：堅持信念，知足常樂

回望過去十載，《覓》致力以通識為題，通過多角度的討論構築學習與思考的道路，讓讀者從不同事物尋覓和感知重要的思想價值，以體現全人教育的精神。踏入新一載，我們以「樂」為題，希望承接先前的信念，繼續以拓展通識視野、培養獨立思考為任，與新一代青年同行，尋覓應世之道。

祝
閱讀快樂

香港浸會大學國際學院《覓》編

目錄

Content

《樂 Joy》

4 序——樂 《覓》編

樂

大樂

- 10 點點滴滴談「歡樂」——專訪香港浸會大學持續教育學院蘇偉文院長
- 16 瞬間快樂——專訪攝影大師水禾田
- 22 快樂的傳媒人——專訪何家達、曾志豪
- 28 潘步釗博士跟你「論文說樂」
- 34 快樂之純粹·絕對值——專訪羅啟康校長

樂

魚樂

- 40 捉得到的快樂——專訪「新青年理髮廳」
- 46 與電影人談快樂——專訪曾翠珊導演
- 50 尋文覓字的工作——專訪匯智出版有限公司主責編輯羅國洪和《字花》執行編輯譚穎詩
- 54 在水鄉裡尋覓快樂——專訪演藝人何駿怡
- 58 夢·初心——專訪賀峰老師/導演
- 62 性本愛丘山·「敲」進快樂門——專訪作家黃可偉
-

獨樂

獨樂

- 68 彩虹的天空——尊重不同，接納他人
- 72 錯誤的快樂——談欺凌者心態
- 76 Žižek on Happiness — Do we really want to be happy?
- 80 Repression and Happiness —The Sickness of Joy
- 84 What can the government do to make Hong Kong a happier place? —Happiness in Hong Kong and Norway
- 88 Mickey Mouse Monopoly —The Master Storyteller

樂

一樂

- 92 快樂可以練回來 ——專訪快樂教練麥誌成先生
- 96 走過痛苦，領悟快樂：《刀下留人》現實版——從接生與送生中窺見快樂
- 102 甘味人生——專訪金雀餐廳老闆朱應良先生
- 106 悅己樂人——專訪唐加威
-



大樂



點點滴滴談 「歡樂」

——專訪香港浸會大學持續教育學院蘇偉文院長

蘇院長笑言快樂的定義是很個人的、主觀的。對於他，快樂能用《尚書》的「民訟自若，是多盤」來定義。他直言：「舒適就是一種快樂。可隨心所欲，就是開心快樂。」他憶起曾有一位禪師說過：「累時可以睡、餓時可以吃、冷時有衣服穿、不用擔憂生活就是一種快樂。」可見，只要胸襟廣闊，自然隨性，便能快樂。

訪問及撰文：黃敏惠、李莉筠、黃穎珠、陳秀雯（CIE 同學）

「每日仍有生命氣息，感受到陽光，有活力工作，我便很快樂。」蘇院長的快樂秘訣是知足、感恩。校園生活讓蘇院長感到快樂奇妙，因為大學永遠充滿著一班 18-22 歲的青年，讓校園滿有生命力和熱情。蘇院長笑言，人到了某一年紀時，看見生命的熱誠、年輕的活力，便會不期然地感到這種氣氛有一份很特殊的吸引力。

蘇院長認為快樂是長遠的，並不著眼於目前。學生面對期考、接踵而來的功課、小組報告時，當下會很痛苦，但咬緊牙關捱過去，發覺自己能做到了，成長了，又會很快樂。他認為人的信念與快樂緊密聯繫。態度積極的，自有快樂的人生。他不信命運，認為命運是掌握在自己手中。在不如意時，要與命運較勁，不能屈服。

面對學習，院長告訴我們，不要太執著，太計較，要輕輕鬆鬆的。我們的壓力多來自各式的挑戰。切記別負面地想這是障礙，要正面地看它。「做錯了，那又如何！要視它為一個學習的過程，從錯誤中學習。」院長以物理學中「曲線」在近距離看是彎曲的、拉遠來看則變成直線為例，說將來我們回顧現在，眼下的困難都會變得微不足道。

至於工作方面，蘇院長認為工作很有趣。因會遇到未接觸過的事；若遇到不足，則又可視為學習的過程。所以，工作其實是領薪學習，怎不讓人快樂？當然，若同學目前只有兼職工作，非自己所想的，便會較辛勞，不容易有這種感覺，也難以達到這個境界。

能當上本院院長，蘇院長笑言很愉快，因為能經常看到充滿活力、朝氣的面孔。「可能大家現在未能明白，但我看到年輕人的朝氣是很快樂的。年輕人的笑容很真實，臉上總是開懷的，沒有一絲的虛偽。」

人生不可能一帆風順，總會有高有低。蘇院長認為人生的逆境很多，而最大的便是家人的離世，因會傷痛一段日子，只能讓時間去慢慢減輕傷痛。「與其於事無補的憂心惆悵，不如做得更好、活得更開心，才是對逝者最好的補償。」蘇院長釋然地說。

蘇院長曾有過很窮困的日子，他笑言：「我 18 歲才知道世上原來是有床的，那種感覺非常不同。但其實也沒甚麼大不了，一切都會過去的。」他用「柳暗花明」的道理來勉勵年輕人應積極灑



脫的面對逆境，不用害怕。「一切都是學習的過程。人應該嘗試著『don't take it too serious』，做得不好的，就當作是學習的過程，這其實也挺快樂的。你不知道今天所做的事情、決策，可能是前人種樹後人乘涼，也可能是今天積下的福，多年後會開花結果。」

蘇院長也不喜歡比較，「人比人，比死人，你永遠都會找到比你優秀、聰明、富有的人。如果一直這樣比較下去，那一定不會快樂。誰說你不優秀？」可能同學的成績達不到入讀所謂「神科」的要求，讓他感到自卑、不高興，可是入大學只是起跑線，而人要到最後才可以蓋棺定論！我們要贏在終點線。人一生不斷有很多新的關

卡，而只要努力爭取，大家最終定會找到自己的路向。「既來之，則安之」，不應為一點小事而太過介懷，讓自己的人生充斥著負面的情緒。

「如何贏在終點線？」蘇院長認為以入讀大學是終點的觀點太狹窄了！終點應是一個可以發揮自己所長的舞台。例如有人喜歡體育、音樂、藝術等等，只要他們有發展空間，將來便有成就，故不能用他們當初的成績來衡量。

談到近期的大學生輕生問題，蘇院長認為先要了解問題的因由。若是情緒上的，應找專業社工幫忙；若是學習問題，可找老師幫助。同學要明白課程結構設計時的考慮因素，遇到自己不喜



歡的必修科，要長遠些看，更要珍惜現在的修讀機會。看事情不應太負面，要多與人商量傾訴，多做些紓緩壓力的活動，不要躲在角落裡「屈住啲嘢響心」、「鑽牛角尖」，這樣會很容易讓負能量充斥。

蘇院長樂意與年輕人對話，了解新一代的思想。他接受年輕人的衝動、不成熟的特質，欣賞他們對理想的熱情追求。

然而，他認為年輕人應該要有一點壓力，甚至有點挫折，這可能是一件好事，因為嘗試過，經歷過，才能學會豁然開朗。「成績不好，就信誓旦旦說下次會認真上課、要『爆4』，可最後

又是如此！但這就是人生，這就是你。我們要認清自己，坦誠面對自己，那心結便容易打開。打開了就自然沒事。人很簡單，快樂也很簡單。」

他支持年輕人的拼勁，認為成年人與年輕人的矛盾，源於成年人要求年輕人走上他們所期望的道路，也慣用成人的角度去評論年青人。他認為要給年青人機會去嘗試，別太早給他們下定論，他們才能學習。

談到現今社會令年輕人有很多局限，如難以買樓、環境污染等，蘇院長認為年輕人仍是有機會的，但要發掘自己的道路；他鼓勵年輕人要敢於「創新」，因為創意重於物質的價值。

他更指出不同年代的人與新一代是互相影響的：「年輕人享受到前人努力的成果，也要承擔前人發展的後果（如污染）。不要因此而不忿，與長輩衝突，而是在前人的智慧中，尋找解決方法。要向前看！每一代都有難處，但每一代都有發揮的空間，只在乎你找不找到那條道路。」接著，蘇院長再次鼓勵年輕人：「不要總在抱怨，要在挑戰中學習；態度正面，才有美好的前景。」

面對香港快樂指數下跌的趨勢，蘇院長認為也許是因為香港社會存在貧富懸殊、資源分配不均的問題，令低下階層生活很困苦，但富裕的人卻愈來愈富裕，擁有更多的權力，造成社會上「朱門酒肉臭，路有凍死骨」的極端現象。但蘇院長直言世界沒有絕對公平。「作為公民的一分子，我們只能為社會爭取更多平等的機會。若每個人都有機會，即使在競爭中拿不到別人那麼多，但只要知道這是自己能力不夠，人就會心服。」例如學業成績，如你自知資質不及人，你不會因努力但表現不如人而不服，但一定會因別人用不光明的途徑（如請老師吃飯）拿好成績而不服！



蘇院長認為政府可以擔當一個分配角色，讓弱勢社群有多些平等機會，如社會上有人彷彿努力做也是徒勞無功的，社會的怨氣自然會愈積愈多了。蘇院長更坦言不介意多交些稅，讓社會有更多資源、機會給予年輕人。他希望藉此減低社會因不公平而造成的對立面。☞



後記

整個訪談期間，蘇院長就像個和藹可親的父親般與我們聊天。他透過自身的經歷、實踐與分享，呼籲年輕人要相信自己，給自己發展的機會。同時也勉勵年輕人少些抱怨，多些從人生的挑戰中學習，並尋找其中的快樂。快樂很簡單，簡單便是快樂。壓力不可怕，可怕的是沒有勇氣面對壓力。我們希望大家記得蘇院長的寄語，要抱著正面的態度生活，社會才有美好的前景。人生，是一門高深的科目，我們時刻都在領悟箇中的道理。



瞬間快樂

——專訪攝影大師水禾田



「捕捉註定的一剎那」，即用攝影尋找、記錄特有的瞬間。相信每一個熱愛攝影的人都擁有過「瞬間快樂」：令眼前的事物在瞬間「停留」。攝影師所記錄的，可以是日出東山，可以是流星墜落、海浪湧起、候鳥展翅……人們經歷的每一秒，每個「瞬間」，都是生命中的一道風景。所有的風景串連起來時，便構成了觸動人心的記憶和難忘的經驗。藉著攝影，人們把他們見到的、感受的一切記憶、經驗都展示在世界面前——這次，由攝影師水禾田帶領我們，把他遇見的人和事、他感受到的快樂以及種種真摯的生命記錄，一一鋪展在我們面前。

攝影之緣

小時候的水禾田，興趣其實是畫畫。七十年代初，他在香港工業專門學院（今天的香港理工大學）學習美術設計。後來社會環境變了，設計行業的職位愈來愈少，水禾田認為設計行業的發展潛力不大，於是，毅然走上攝影之路。「為甚麼不繼續畫畫？因為畫畫這些不用去學也是可以的，只要有紙、筆，一面牆、一塊布都能畫。但是專業的攝影卻不然，你需要一部機器，掌握其中的技術。」因此，他放下了畫筆，下定決心去學一樣新的事物。水禾田笑言：「以為自己會一輩子幫別人拍證件照。」但是，隨著自己對攝影愈來愈認識，人生閱歷越來越多，他對攝影竟產生了一種使命感。

水禾田

原名潘炯榮，於1946年出生，是本地著名的攝影大師。他於1988年獲得香港藝術聯盟第一屆攝影家獎，曾從事廣告製作、電影攝影、編導《中國民間》記錄片及影集等工作。他曾前往絲綢之路、黃河、大運河、衣索比亞、印度等多地遊歷，以照片記錄當地文化，經驗豐富，作品屢獲好評。2013年，加拿大公民及多元文化事務部長授予水禾田嘉許獎狀，表彰其在攝影藝術上做出的貢獻。水禾田曾舉辦攝影展《人生》、《大陸風光》等，拍攝主題以人文風貌為主。攝影集有《童真》、《上善若水》、《人間》等。



水禾田擁有的第一部相機，至今仍在用。



不丹純樸的孩子讓水禾田留下深刻印象

甚麼是攝影？

我們與水禾田於一家茶樓裡相見，茶樓裡沸沸人聲，碗筷不斷碰撞，人來人往，水禾田卻是最鎮定的一個。他的眼睛堅定有神，手邊放著三四本攝影集，與喧鬧的環境有些格格不入。他彷彿把繁囂都隔離了起來。水禾田認為快樂從心，生活是，喝茶是，攝影亦是，所以他總是不慌不忙，回答我們的問題時，他就像在閒話家常似的，平淡而有耐心。他指出，要談攝影的快樂，必先弄清楚攝影究竟是甚麼。

對水禾田來說，攝影可以分成三種。

第一種是可以賺錢的，商業化的。攝影師需要根據人們的要求去拍攝，人家要他拍甚麼，他就拍甚麼。在水禾田眼裡，這樣的攝影只是工作而已。

第二種，是自由創作。水禾田熱愛創作，並且對創作十分執著。他說：「因為我很喜歡，你可以不喜歡。」攝影是他心靈世界的純藝術，能夠帶給他許多快樂。「我喜歡拍得模糊的，你不

喜歡也不打緊。」快樂在水禾田的世界裡非常簡單，當他能夠自由、自主地拍攝時，他就會快樂得像個天真的小孩。

除了以上兩種攝影之外，最後一種便是水禾田非常重視的公益性攝影。水禾田從事攝影工作數十年，內心雖有為藝術執著的一面，但也有對社會的回饋的一面，當他發現攝影可以造福社會時，便振奮不已。因此，他多次舉辦慈善攝影展，籌款幫助社會上的弱勢群體，消除人們對這些群體的偏見。他也曾經探訪過一群天真活潑的弱智孩童，並為他們快樂的瞬間留下了動人的記錄。

水禾田的攝影心得

水禾田說，攝影是困難的：「好比站在平衡木上，要一步一步來，而且每步都要小心翼翼。站錯了，就會被扣分，即使站好了，也可能會跌下來。」攝影師要拍出滿意的作品，相當不容易，因為他們要在合適的「瞬間」按下快門。同時，攝影師也要具備敏銳的觀察力，捕捉那個「瞬間」。水禾田追求真實的記錄，不刻意美化，也不醜化。記錄是為了保存歷史，因此他不贊成後期修圖。「如果你經常修圖，就不是歷史了，好比歪曲事實的文章。」

我們在網上觀看水禾田的作品時，發現他經常拍攝風景與人物，因此以為他是為了記錄風土人情而展開攝影生涯；當他翻開攝影集後，我們才知道，他所呈現的「記錄」，都是社會實況的反映。他藉自己的心靈和慧眼，四處「記錄」人世間的真实面，希望獲得觀者的關注和反思。

水禾田既然是攝影大師，想必是用很昂貴的相機了。細問之下，原來他對相機的價錢和品牌全不在乎。他最初花了一百三十元買來的菲林相機，一直使用至今。

我們與水禾田的談話期間，他的神態始終流露著一種久經滄桑之後的穩重和平靜。他說：「我記得一個攝影大師，布列松（Henri Cartier-Bresson）說過這麼一句話，『攝影，就是捕捉那註定性的一剎那』。我水禾田這個『小師』呢，也有一句，『小機影大事，大機影小事。』這是我拍了數十年相片後才感悟出來的道理。」簡潔有力，反璞歸真，這就是水禾田的攝影宗旨。

攝影的快樂 創造剎那的快樂

水禾田的快樂，得先從由「無」變「有」說起。他認為，要拍一幀好照片，重要的是攝影師的觀察力，能不能捕捉那一瞬間。不過，在捕捉之前，要先對攝影有認識。「全部都要手動，光圈、距離、快門等，這些元素都湊在一起，看到



攝影與小孩，都能帶給水禾田無比的快樂。



汶川教攝影

了你想要的景物後，才能拍，才能捕捉最重要一剎那。」或許這一系列的動作會令人感覺很麻煩，但這個正正體現了攝影師對拍攝的一絲不苟。攝影師會慢慢地思考，每一步都小心翼翼，追求精益求精。當他們的眼睛對上鏡頭，為的就是期待一個「瞬間」的誕生。從光怪陸離的世界中把「瞬間」的影像化為實體，它對水禾田來說，是第一層次的快樂。

當他入到黑房，用藥水沖洗照片時，他總是抱著一種難以言喻的期待。他認為人生一定要有「期待」，沒有期待，是不會有快樂的。他還感嘆，現在的人，多數用電子器材，如數碼相機、智能手機來攝影，就缺乏對每張相片的思考和珍惜。以前，玩攝影的人都十分珍惜每張相片，因

為每一格菲林都是用錢買來的，所以，拍照的人在按下快門前，必會思考自己究竟要拍甚麼。「如今人們隨意就拍了，裡面就少了一種尊重，覺得甚麼都無所謂。」水禾田說的尊重，就是了解自己攝影的本心——你先去了解攝影是甚麼，再思考自己到底想拍甚麼，而不是把攝影視作盲目的消遣物，「人影我又影」。一個真正認真看待攝影的人，才會重視每張照片背後的思考與意義。

記錄剎那的快樂

水禾田說，攝影有時不僅是捕捉，更是一種對世界的記錄，只要能把真實情況記錄下來，便是快樂，這是第二層次的快樂。水禾田曾從事電影工作，當過攝影指導，因此他有機會隨著工作團隊到世界各地去。他曾拍攝大運河的記錄片，



不丹的孩子對攝影這種陌生的事物似乎很有興趣，稚氣的臉龐上寫滿了好奇。

在華南水災的時候探訪災區的兒童，也曾隨同拍攝隊到不丹，拍下當地的風土人情。「我去那裡拍電影，順便拍照，卻發生了一件令我很開心的事情：我看到幾個學生經過，他們從老遠走來，我一直在用長鏡頭拍他們。我不確定，他們是否知道我在拍他們。我拍好了，他們就走過來，對我說：『謝謝你。』」那個道謝是水禾田意想不到的，為甚麼被人拍，還會跟人道謝呢？換作是香港人，也許會不喜歡這種行為，對你大罵一頓，說你侵犯他的私隱，但不丹的孩子卻純真和善，令水禾田為之感動。

還有一次，水禾田到黃山拍攝，當時一同上

山拍照的團友因天色不好，沒有陽光，竟就不拍了；但水禾田卻認為，任何時間都是可以拍照的，因此，他拍照時，從不刻意追求某個特別的時機。水禾田也很重視對事物真實的記錄，譬如，他會細心觀察黃山上的樹，樹枝上有一顆顆小水珠，他就捕捉了下來，並且趣味盎然。攝影需要一顆會觀察的心，有了這顆心，攝影師才能從不同角度觀察世界，拍下別人看不到的情景。

凝聚刹那的快樂

水禾田曾以弱智兒童為拍攝對象，並出版了《童真》攝影集。他在《童真》開卷寫著：「獻給天下間的父母。」他認為弱智兒童跟一般小孩

沒甚麼不同，他們也有童真和快樂，於是，水禾田付出了比平常多幾倍的心思拍攝，跟那些弱智兒童相處，嘗試理解他們。當小孩放下防範的心後，水禾田便可把他們的喜怒哀樂捕捉下來。

他說：「我們從事文化藝術的人，要運用我們熟悉的東西（攝影）去感覺，捕捉剎那間的真情，從而讓更多人感受到攝影藝術的獨特之處。當我明白弱智兒童也有天真爛漫的一面時，我就想去拍他們。全部照片，都是獲得他們家長的同意才拍的。每個家長一開始時都說：『有甚麼好拍的呢？他們這個模樣，會流口水，一點都不可愛。』我卻認為這些都不是問題。他們都是單純的孩子，有天真可愛的一面，但卻被歧視，被嫌棄，因此我更要拍他們，要把他們最開心的瞬間拍下來。」

水禾田慢慢翻開這本攝影集，低聲念出一段：「你不去溫暖孩子的心靈，卻來恥笑孩子們，滾開吧，可能你不懂得甚麼是愛。」由此聽來，每一張照片，都蘊含了他對孩子們疼惜的愛。在鏡頭下，每一張孩子的笑臉都溫柔可愛，讀者也會因為他們的表情而由衷一笑。水禾田不僅僅是因拍攝成功而快樂，更因為孩子的快樂而快樂。水禾田希望大眾可以從他的攝影中感受弱智兒童真實的一面，並且放下偏見，明白這些兒童跟別的孩子一樣，都擁有快樂成長的權利。

水禾田希望藉《童真》推動大眾關心、幫助那些在社會上被忽略的群體，這就是公益性攝影，它為水禾田帶來最高層次的快樂。☞

後記

在這次訪問中，我們了解到攝影大師水禾田多年來的攝影生涯、攝影的心得以及攝影帶給他的快樂。水禾田說過，「相機可以帶我去看這個世界。年紀大了，經歷多了，我就發現自己應該做些甚麼，應該拍些甚麼。我也會思考如何用影像啟發人們，令他們知道更多，開心更多。」水禾田不單單只是拍攝，他還會認真審視我們身處的社會，並以影像作出回應。水禾田熱愛攝影，也重視攝影，因此他說：「不用問哪張照片帶給我最大的快樂，因每一張都能令我快樂。」

每個「瞬間」都是獨一無二的，你再也看不到兩張一模一樣的照片。在千萬個「瞬間」面前，作為觀者的我們，雖然無法直接感覺攝影師按下快門時的「瞬間快樂」，但也可想像：「咔嚓」一聲，在世界上遊走的一個光點、一個時刻，驀地靜止下來，如同魔法。夢寐已久的事物，就蘊含在影像之中。

在水禾田的攝影中，不難發現他鏡頭下的事物都是美好的。鄉村的孩子們同時展現不同的笑顏，這是多麼難得的一瞬間！



左起：水禾田、蔡婷婷、李慶餘老師、趙芷萱

快樂的傳媒人

——專訪何家達、曾志豪

傳媒人的工作從來都是吃力不討好，工作辛苦之餘更飽受批評，究竟是甚麼原因驅使他們堅守崗位，繼續在社會執行第四權呢？透過兩位傳媒人：攝影記者何家達和電視及電台主持人兼專欄作家曾志豪的分享，希望讓大家以新的視角審視艱辛和備受批評的媒體工作者，從而領悟傳媒人的快樂。

訪問及撰文：何家寶、張美婷、李睿哲（CIE 同學）

何家達（右一）拍攝囚車的情況。攝記為了成功拍攝囚車內的囚犯，經常不惜一切衝出馬路，險象環生，可見攝記的工作絕對不輕鬆。



何家達

2007年從樹仁大學新聞及傳播系畢業後即加入新聞工作行列，曾先後於《東方日報》和《星島日報》擔任突發和專案組記者，一年後轉投《明報》，開展攝影記者的生涯，四年後轉到《蘋果日報》。



何家達(中)拍攝六四晚會。他在訪問中提及使他成為記者的原因，就是當年感受到傳媒在六四事件的影響，因而覺得記者的工作十分有意義。

無懼艱辛 盡其責任

俗語有云：「記者要有鐵腳馬眼神仙肚」，聽起來絕對是一份徹頭徹尾的苦差，近年甚至受激進人士的恐嚇，更要擔心自身安危。表面上看似找不到理由讓新聞從業員堅持下去，更遑論吸引年輕一代入行！但偏偏就有一班新聞工作者，總是走到最前線，為社會大眾報道最新的時事，究竟他們是如何找到支撐點，在苦中尋樂，讓自己堅持下去？

何家達雖然只當了攝記八年多，但他已經深深感受到當中的辛苦。他於訪問中坦言這份工作沒有一刻不是辛苦的，除了每天要背著數公斤的器材到處跑外，有時心靈上亦會受到很大的衝擊。

何家達剛畢業就經歷了一段情緒低落的時期。當時他要報道一宗關於少女企圖自殺的新聞，他成功拍攝到該女子的容貌，並被報館以大

篇幅報道，在社會引起一陣漣漪，最終該名女子再次輕生，並且不幸離世。何家達明白該名女子的決定與其報道並無絕對的因果關係，但他一直怪責自己，認為其報道令事件雪上加霜。他說：「我明白有很多原因令她決定自殺，但我覺得自己的報道或許也加強了她自殺的念頭。對於這件事，我一直耿耿於懷。」

數到最刻骨銘心的經歷，是當年被派到四川拍攝地震災情。當時他剛轉到《明報》當攝影記者不足兩個月，就已經被派到汶川拍攝大地震的新聞。他坦言當年經驗尚淺，簡直是「未學行就要跑」。到了四川，何家達親眼目睹街上屍橫遍野，一片頹垣敗瓦。後來更在當地醫院看到倖存者因喪失親人而崩潰，心情難以平復，技術發揮亦未如理想，不過卻令他思考了很多有關生命的問題，「看到當時的慘況，我也忍不住流淚，但礙於職責，也得強迫自己舉起相機拍照，因為我明白自己要盡記者的責任，

將當地的情況給香港人知道，讓更多人可以伸出援手，幫助這些有需要的人。」他認為這就是記者的責任和使命。

他指出當攝影記者，除了體力要求比文字記者好之外，工作量也絕不比文字記者少，反而有增無減，再加上作息不定及工時長，與家人和朋友相聚的時間變得少之又少，實在不容易在工作和生活中取得平衡。何家達認為現今攝影記者的工作已經不單只是拿起相機拍照，以他現時的工作為例，除了硬照，很多時也需要拍片，並作簡單的採訪和文字報道。加上互聯網普及，報道沒有篇幅上的限制，因此，攝記要一眼關七，務求

為讀者交代更多和更完整的相片。由此可見，隨著讀者的要求變得愈來愈高，現今的攝影記者需要身兼多職。

活在當下 享受工作

何家達自小沒有甚麼夢想，但自從中學時看過老師播放六四的記錄片後，開始覺得以新聞揭露社會不公的工作很有意義，於是決定於大學修讀新聞及傳播系。他曾於大學修讀新聞攝影課程，加上自小受爸爸的薰陶，一直有攝影的嗜好，因此撒下對新聞攝影的種子。

當上攝影記者後，開始有人留意自己記錄的

何家達（左一）到災區拍攝的時候，試過冒著嚴寒在街上過夜。



曾志豪

畢業於浸會大學傳理學院，曾短暫當過記者，後來於香港電台和《蘋果日報》當節目主持人和專欄作家，他最廣為人知的一項工作就是於〈頭條新聞〉節目內扮演太監小豪子的角色，以幽默諷刺的形式道出社會時弊。



曾志豪於香港電台主持電台節目《瘋 show 快活人》

影像，因而得到不少滿足感。後來更體會到上述難忘的經歷，促使他不斷思考自己的工作 and 人生，並進一步發掘和了解新聞攝影，因此對新聞攝影工作愈來愈沉醉。即使當攝記會受到種種的煎熬，何家達深信工作辛苦更顯得成果可貴，只要知道自己的工作有價值，自然能夠學習接受和堅持下去。他亦用電影“Dead Poets Society”的名言：“Carpe diem”（活在當下）來勉勵年輕人多做自己喜歡的事，不要留下遺憾，也不要因為太著重物質的回報而放棄追尋夢想，最緊要活得充實和有意義，自然會活得快樂。

堅守原則 接受批評

專欄作家和時事評論員未必需要像前線新聞工作者般刻苦耐勞，他們的角色是要以獨到的眼光和尖銳的觀點，為讀者提供分析時事的不同角度。可是，正因為他們的敢言作風，經常惹來不少持不同立場的人士抨擊。為人熟悉

的電台和電視主持人兼時事評論員——「小豪子」曾志豪，一直以幽默諷刺的手法分析社會時事，但究竟在電視機後的曾志豪是否如此樂觀快樂？

曾志豪自小希望成為一位小說作家，後來因向報館投稿並獲登出作品而對報館和新聞產生興趣，因此於大學決定修讀新聞及傳播系。他一直以來都有一份以傳媒人為社會把關的使命感。他認為政治不能避而不談，尤其大氣電波廣播佔用公共資源，因此更必須談一些有意義的話題。但正是這份執著，為他帶來不少麻煩。

曾志豪自 2008 年由比較嚴肅的香港電台一台轉到以年輕人為對象、節目內容生活化的香港電台第二台，並開始主持電台節目〈瘋 show 快活人〉。此電台節目話題輕鬆，很少談及政治，曾志豪一時間難以適應，當他嘗試講政治話題時，聽眾甚至覺得反感，更有聲音希望他不要主



曾志豪 (左) 於化妝間準備錄影期間與同事有講有笑，相處融洽。

持這節目。面對聽眾持續的批評，曾志豪不斷嘗試拿捏一個平衡點，希望可以討好聽眾的同時亦可以堅持自己的原則，可惜都不成功，令他感到十分沮喪。

除了面對聽眾的批評，曾志豪也要面對持不同立場人士的抨擊。曾志豪主持的電視時事評論節目〈頭條新聞〉經常以幽默的形式諷刺中共政府、批評中共官員，這些言論令親中人士反感，卻不等於為他贏得其他立場人士的掌聲。例如：他曾在報紙專欄支持簡體字和批評香港人以「蝗

蟲」的稱號稱呼內地遊客，卻惹來本土派的批評。可見新聞工作者的難處。他於訪問時稱，作為時事評論員，觀點不能被民粹主義影響，不能盲目支持或批評任何一方，只有冷靜為社會大眾分析時事，才是時事評論員該做的事，因此有時受到正反兩方的批評也在所難免。他坦言，一開始面對這些批評確會十分在意，更試圖主動反駁這些聲音，但後來領悟到反對的聲音源源不絕，根本沒有可能回應每一個人，所以要學懂如何肯定自己的工作，接受別人的批評。他說：「儘管有很多人會不同意你，但你只要知道自己所做的是

正確，那就不需要介懷別人的評語，而且我深信一些說話是應該要說出來的。」

認識自己 敬業樂業

從曾志豪的言談中看出他真的很熱愛自己的工作，也很快樂。他覺得自己的工作很有意義，很有影響力，故此很享受自己的工作。即使身兼多職，並要同時照顧家庭，曾志豪卻毫無怨言，也沒有想過放棄任何一份工作。



曾志豪(右)錄影《頭條新聞》的情況

對於尋找快樂，曾志豪認為我們要先清楚了解自己想要甚麼，並將自己的想法提煉至最單純。何謂「最單純」呢？他以工作為例，很多人都覺得自己所做的工作並不快樂，因為自己所做的職業並非理想中的那一份。曾志豪卻認為我們不應被工種網綁自己，只要該份工作的性質與自己的目標相同便可以很快樂。他以幫助人為例，很多人都認為幫人一定要做義工，其實未必，做一名社福機構的員工也可以幫助別人。既然目標相同，為何不做一份令自己快樂的工作呢？

在香港這個現實和功利的環境之下，很多人選擇向現實低頭，不願捱苦，甚至過分介意別人的意見而放棄追尋夢想，放棄自己喜歡的事物，但亦有人選擇堅持。何家達和曾志豪在入職初期，都曾面對不同程度的困難和內心的掙扎。但內心的那團火，驅使他們往前行，從中知道自已的位置並找得快樂的泉源。其實，人生匆匆數十年載，我們何必斤斤計較！擁有自己喜歡的，說難不難，說易也不易，若你願意爭取和堅持，總有一天你會美夢成真。古語有云：「鍥而不捨，金石可鏤」，古人誠不欺我也！

潘步釗博士跟你 論文說樂



撰文：鄭樂賢、劉柳珊、楊寶怡、郭嘉燕

潘步釗博士一向熱心教育和寫作，經常與學生分享他的學習和寫作心得。去年，他為本院與浸大饒宗頤國學院合辦的「全港中學生詩文寫作比賽」擔任散文組評判，更為高中學生主講了一場「論說文的欣賞及創作」。本文正是以這講座內容為題，分享潘博士的精彩演說。

張開感官，展現個人想法與創意

潘博士認為一篇好的論說文不完全等同於一篇優秀的論說文，因為優秀的論說文應能產生衝擊，帶出新的思考方向。這正如西方主張「不要再發明車輪」的觀點一樣，車輪的發明雖然偉大，但車輪已被發明，再發明已經少了一份衝擊與創新，變得意義不大。要寫一篇優秀的論說文亦如出一轍，例如已經有千千萬萬人論說要「孝順父母」，若再繼續論說，只會墮入過於普遍和難以觸發新思考的陷阱，儘管你的作品描述得多麼精彩，但已是陳腔濫調，很難成為一篇優秀的作品。那麼，怎樣才能寫出一篇出色的論說文？潘博士指出，就是要「寫出對生活的感受」。作家揮筆的時候，或多或少都會透露出自己的人生經驗、生活感悟、哲理思考和精神價值，這也是文學吸引人的地方。所以，潘博士認為，好的論說文必

須兼備良好的論說手法和獨特的創意，在寫作技巧中，語境和用詞固然重要，但在眾多的論說文中，能脫離千篇一律的固有寫法，在文中展現出個人想法和創意，更為重要。

對於相對沒有太多人生經歷的中學生或大學生來說，潘博士坦言要他們於寫作中展現獨特創意是十分富挑戰性的，而觀世和思考的方式，也會直接影響他們寫論說文時的見解。潘博士笑言，不少同學都對作家有所誤會，覺得作家要經歷得多，人生要活兩次才能寫出好文章。他分享自身創作經驗時，明言自己的經歷並不一定比別人多，但卻十分重視生活的敏感度。潘博士鼓勵同學在創作時要「張開感官」，才能令自己的論點變得獨特。例如，他某次生病時，因為身體所承受的痛苦，令他漸漸感到青春不再，擔心自己

潘步釗博士

裘錦秋中學（元朗）校長，有多年的寫作及教育經驗，著作豐富，貫古通今。曾研究唐宋元明文學，著有《一本讀懂中國文學史》、《跟名家學寫作》、《脂粉與顏色——散文寫作技巧談》等；創作方面，曾獲市政局中文文學散文獎，另著有詩集《不老的叮嚀》，散文集《今夜巴黎看不見日落》、《方寸之間》、《邯鄲記》、《美哉少年》等等。



終有一天連鄰近的火車站也不能徒步前往。回想年輕時，能在球場上奔跑的日子，確是快樂無比；到了中年，當自己能碰上踢足球的機會就已很滿足；而現在只要能猜想自己老年時可以健康地走路，就已經感恩快樂。潘博士以自己在不同年齡時對快樂的定義為例，帶出快樂可隨著年紀、環境和外界因素而轉變。所以，只要換轉一下看事物的角度，仔細觀察生活，並於自身感受中加入創意，便能展現獨特的個人想法。

「快樂」需要靈性、思想和情感

由於「全港中學生詩文寫作比賽」的散文組題目是「論快樂」，潘博士就以此題目為例，作進一步解說。他明確指出，若要談快樂，必先要

知道，甚麼是快樂。他舉了一個哲學思考的例子：蘇格拉底畢生痛苦且絕望地推著巨石，這是一種永無止境的折磨，但一頭豬雖然甚麼都不知道，卻擁有了快樂。這是一種怎樣的快樂呢？他更直接問同學：「你願意做痛苦的蘇格拉底，還是一頭快樂的豬？」

潘博士笑言，若快樂沒有智慧，不用思考，即使做一頭快樂的豬，也是沒有意思的。人之所以特別，正是因為他與動物的本能有所不同。動物的本能只限追求溫飽，但人能思考，能判斷，並有道德情感。即使做一頭豬是快樂的，人也不會滿足，所以就算如蘇格拉底一樣痛苦，也寧願做一個會思考的人，這是因為蘇格拉底在一息之

間的智性快樂，抵得上一頭豬一生沒有感受到的快樂。如此，潘博士輕鬆地為他的文章建立了論點：快樂是需要靈性、思想和情感。

先有自己論點，避免拾人牙慧

為了掌握文章論題，同學必定會上網搜尋不同資料或相關題目的文章。透過閱讀佳作學寫作，更是初學者的圭臬。潘博士指出，每每說到「快樂」，大家必定會想起一篇文章——錢鍾書先生的〈論快樂〉。但潘博士提醒大家，若以此佳作學習寫作，大家很容易會被這篇文章規範起來：「你不是錢鍾書，他也不是錢鍾書，錢鍾書只有一個！」寫作的時候，同學需要探求自己的

觀點，應先有自身的論點才找支撐的論據，若本末倒置，就很容易迷失自我，人云亦云。

潘博士引用〈論快樂〉中「永遠快樂」這句話，指出這論點不但渺茫得不能實現，並且荒謬得不能成立。快樂是短暫的，決不會永久；我們說「永遠快樂」，就如說「四方的圓形」、「靜止的動作」同樣地自相矛盾。快樂在人生裡，好比引誘小孩子吃藥的方糖，幾分鐘或者幾天的快樂，可能賺取了我們活一世所承受的許多痛苦。快樂需要建立在理性思考之上，我們不應過分追求長久的快樂，因為事實並非如此，從來沒有「永遠快樂」。





「古今中外」並非金科玉律

論點以外，論說文的論據也極為重要。潘博士指出，同學每每在揀選論據時，都會被「古今中外」所規限，因為同學普遍認為，一篇優秀而有說服力的文章，所用之名言論據，必然是包含「古今中外」的。潘博士同意在論說文中套用古今中外的名言例子，確能增加文章的說服力。但他也強調，這並不能成為寫作的定律，因為這可能會使文章失去了寫作的個性：「嚴格來說，沒有一篇文章會是純抒情，純描寫，甚至純議論，我們在寫作的時候並不會刻意提醒自己：『我正在寫論說文』。若是一篇優秀的文章，你會發現你不能就此區分它的體裁，因為它既能『說之以理』，也能『動之以情』，不應該有特設的界

限。」所以論說文也可以有描寫、抒情的故事內容作論據。

以上論點，也許學生會感到迷惑，皆因在學校的時候，老師為了讓學生對文體有基礎認識，皆會為學生選擇易於分辨體裁的文章，讓學生認識各文體的特點。於是，便有了描寫文的寫作方法、記敘文的六大要素等寫作公式，讓同學習慣書寫前思考這是一篇甚麼文類的文章，以便代入公式寫作。但如此一來，文章便被局限了，也難寫出佳作。

「主見」見真章

作文公式確是為了測試學生的基本水平而特

地安排的，有時，也難免令學生疑惑。在文學創作與公開考試作文之間，如何取得平衡，兼收並蓄，實在也常是老師教寫作課時思考的問題。潘博士認為最重要的因素是有「主見」。不論在作文比賽或考試，學生常為了迎合評改者的看法，執意寫「他們怎樣想快樂」，而不是寫「自己的快樂」，因而喪失主見，欠缺獨特性，不能吸引和感動讀者。因此，潘博士呼籲同學，不要「為論而論」，必須要有自己的感受和想法，才能突出文章的獨特性和個人質素，讓讀者留下深刻的印象。



最後，潘博士提醒同學應有兩支筆，一支用於應付考試，在受限制下寫作；另一支用於文學創作，不受任何局限，可隨心所欲地創作。他認為寫作沒有特定的規律，正如快樂也沒有規律，學生需要有獨立思考，找出屬於自己的快樂，並在文章中寫出自己對生活的感覺，以示反思及反省。

後記

潘步釗博士在講座中分享他賞析論說文的角度，並通過生活例子與同學分析寫作論說文的要素，同時亦廣引古今文章作深入淺出講解，帶領觀眾賞析優秀的論說文。他認為論說文要包含作者的寫作個性，觀點要獨特深刻，而作者的觀世閱讀、思考感受和情操胸襟，也是缺一不可的。他建議同學要多閱讀、多思考、多關心世界，在老生常談中嘗試找到一點啟發。

是次講座共有六百多名中學生及大專學生參加，取得十分正面的回應。他們認為講座內容豐富，生動有趣，主題實用，清晰易明，更讚揚講者學識淵博，能讓他們全面認識講題。

快樂之純粹 · 絕對值

——專訪羅啟康校長

每個聰明人都知道人生是美好的，人生的目的是獲得快樂。但最後只有「傻瓜們」才會快樂。我們將如何來解釋這個問題？

——奧爾罕·帕慕克《純真博物館》

訪問及撰文：李詩婷、黃曉欣、王芷綺、何迦帖（CIE 同學）

羅啟康

靈實恩光學校校長，從事特殊教育多年。一九八三年畢業於樹仁輔導系，因在實習期間遇上智力有問題的孩子，因而萌生從事特殊教育的念頭。自一九九一年開始，成為嚴重智障兒童入讀的靈實恩光學校校長。



快樂是甚麼？要詮釋這兩個的字就得進入生活的森林去探索，許多人會在途中迷失，像一隻惡狼，疲倦的眼睛佈滿了血絲，越疲累眼神越是發狠；不過也有人很快能找到它簡單的屬性，發現它早就平平淡淡地藏在生活中，細水長流；亦有人偶然遇見未知的那個它，像打開裝滿星空的盒子，獲得無限驚喜；其實，快樂本無色相，只源自人的樂觀心態，它就像一面鏡子，你笑它也笑。

純粹的快樂——化學？

快樂未必等同享樂，也並非緣於某些玩具或某一種生活模式，而是一種快感，那快樂的成分是甚麼？

化學上解釋是：快感是一種可以獨立存在的感覺，因為快樂的感覺有百分之九十以上是多巴胺和血清素產生的。換一句話說，追求快樂，可以有不同方式，有簡單的、另類的、粗暴的，甚或叛逆的、或違法的，提升大腦分泌多巴胺，例如：

美食，可以提升多巴胺到 150%。

性愛，可以提升多巴胺到 200%。

可卡因，可提升多巴胺到 350%。

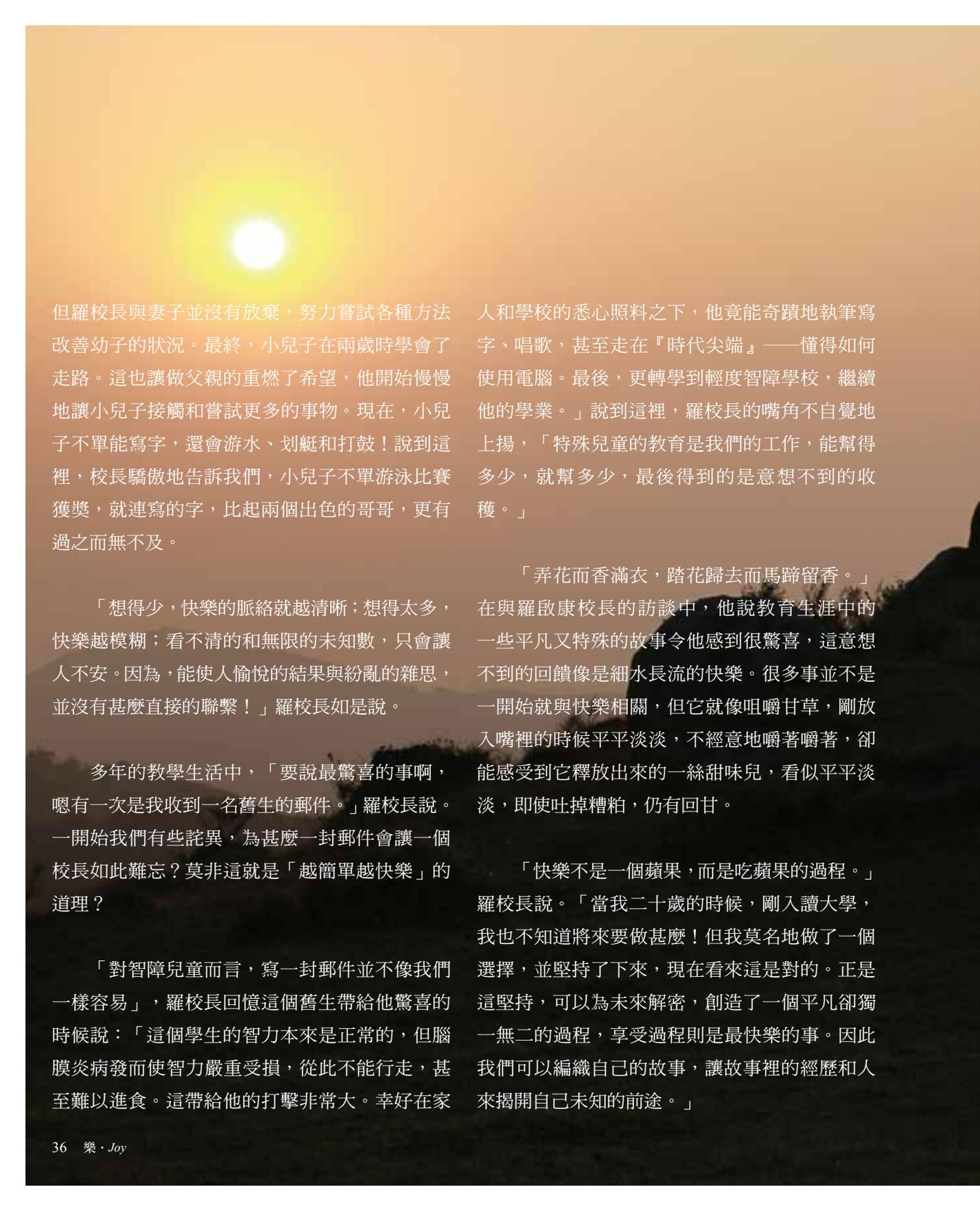
冰毒，可以提升 1200%多巴胺水平。

然而這「純粹」的快樂，它的詞義裡似乎多了點空虛和罪惡感，少了點滿足。

快樂的近義詞是「簡單」

招收嚴重智障學童的「靈實恩光學校」校長羅啟康在教職外還有另一個身份——面譜症小學子的爸爸。他培養大兒子與陪伴小兒子的經驗，讓他對快樂有了深刻的反思：「隨著人愈長愈大，認知能力愈來愈高，思想就愈來愈複雜，對未來亦愈來愈憂慮，甚至忽略了、阻礙了行動。」在羅啟康校長看來，這是許多人不開心的原因。「期望越小越快樂。」是羅啟康校長在這次訪談中提及得最多的一句。他認為智障兒童想法很簡單，只要我們給他們一些愛吃的東西，他們便已經很滿足、很快樂，咯咯地笑。相反，很多人常常不快樂，是因為他們常會反覆琢磨某些事，而這臆測通常都是煩惱的源頭。

但不一樣的經歷，卻給了他一個獨特的視角，體會到快樂與簡單之間的聯繫，就是這樣簡單而堅定的信念，最終竟改變小兒子的命運。當年，他與家人興高采烈地迎接第三個愛情結晶的時候，卻得知兒子得了面譜症，這個殘酷的消息讓他深受打擊。醫生的一句話：「不要期望他能夠行走」，似乎扼殺了這個嫩芽的所有發展可能。



但羅校長與妻子並沒有放棄，努力嘗試各種方法改善幼子的狀況。最終，小兒子在兩歲時學會了走路。這也讓做父親的重燃了希望，他開始慢慢地讓小兒子接觸和嘗試更多的事物。現在，小兒子不單能寫字，還會游水、划艇和打鼓！說到這裡，校長驕傲地告訴我們，小兒子不單游泳比賽獲獎，就連寫的字，比起兩個出色的哥哥，更有過之而無不及。

「想得少，快樂的脈絡就越清晰；想得太多，快樂越模糊；看不清的和無限的未知數，只會讓人不安。因為，能使人愉悅的結果與紛亂的雜思，並沒有甚麼直接的聯繫！」羅校長如是說。

多年的教學生活中，「要說最驚喜的事啊，嗯有一次是我收到一名舊生的郵件。」羅校長說。一開始我們有些詫異，為甚麼一封郵件會讓一個校長如此難忘？莫非這就是「越簡單越快樂」的道理？

「對智障兒童而言，寫一封郵件並不像我們一樣容易」，羅校長回憶這個舊生帶給他驚喜的時候說：「這個學生的智力本來是正常的，但腦膜炎病發而使智力嚴重受損，從此不能行走，甚至難以進食。這帶給他的打擊非常大。幸好在家

人和學校的悉心照料之下，他竟能奇蹟地執筆寫字、唱歌，甚至走在『時代尖端』——懂得如何使用電腦。最後，更轉學到輕度智障學校，繼續他的學業。」說到這裡，羅校長的嘴角不自覺地上揚，「特殊兒童的教育是我們的工作，能幫得多少，就幫多少，最後得到的是意想不到的收穫。」

「弄花而香滿衣，踏花歸去而馬蹄留香。」在與羅啟康校長的訪談中，他說教育生涯中的一些平凡又特殊的故事令他感到很驚喜，這意想不到的回饋像是細水長流的快樂。很多事並不是一開始就與快樂相關，但它就像咀嚼甘草，剛放入嘴裡的時候平平淡淡，不經意地嚼著嚼著，卻能感受到它釋放出來的一絲甜味兒，看似平平淡淡，即使吐掉糟粕，仍有回甘。

「快樂不是一個蘋果，而是吃蘋果的過程。」羅校長說。「當我二十歲的時候，剛入讀大學，我也不知道將來要做甚麼！但我莫名地做了一個選擇，並堅持了下來，現在看來這是對的。正是這堅持，可以為未來解密，創造了一個平凡卻獨一無二的過程，享受過程則是最快樂的事。因此我們可以編織自己的故事，讓故事裡的經歷和人來揭開自己未知的前途。」

樂觀能抗衡不快樂

天色未必常晴，可能有點灰，也可能會下起雨；快樂很短暫，但樂觀是人們快樂的源頭，逆境裡的中流砥柱。

「在面對與骨肉訣別時，有一位母親的態度讓我深省。」羅校長說。智障兒童是一群特殊的天使，常有學童在學期間離世；在常人的眼中，這樣的場景，除了悲傷，還有心酸：把一個孩子拉扯到這麼大，他就這樣無情地走了。這個孩子離世時，年僅二十二歲！她卻說：「這二十二年是賺回來的！我的小朋友剛出生不久，醫生便說他撐不過二十四小時。但他撐過了！過了一段日子，醫生又說他只能活兩年，他又活過來了！他一次又一次地打破預言，一共活了二十二年！」她堅定地、帶點驕傲地說。她聚焦在自己所擁有的，並以笑容來面對生活這面鏡子，反擊自然的不公。她並沒有因為孩子智力低而埋怨太多，而是欣慰兒子從死神手中贏了二十二年的生命，因而釋然，替自己稀釋難過。

「一切都不是必然的」，羅校長沉默了一會，感同身受地說。「即使你熱愛生活，可不如意仍然十有八九，把喜與悲加加減減通常得出來的都是負數，唯有用樂觀來為它取個絕對值。」



課室陳設簡單，但這裡的學生，一點也不簡單。



羅校長是一位慈祥的父親



魚樂

專訪「新青年理髮廳」

「捉到」的快樂

急促的節奏、繁忙的生活、巨大的經濟壓力，讓香港人難以放慢腳步，快樂好像只是少數人專享的奢侈品，更遑論花時間去尋找快樂。在這個金錢掛帥的地方，偏偏有三位年青人與主流背道而馳，甘願放棄穩定的收入，投身音樂創作，只願做個開心快活人。我們特意找來「新青年理髮廳」與大家分享快樂的秘訣。

訪問及撰文：楊竣全、陳極彰、何浚豪（CIE 同學）

「你有沒有找到了想要的快樂， 還是已經忽略了生活的感覺？」

——《24》



《新青年理髮廳》

本港獨立樂隊組合，於2013年成立，成員包括歐陽、發仔、Showroom。香港紅磡寶其利街有一間名字叫「新青年電髮廳」的舊上海式理髮店，他們希望組合的創作像「新青年」這名稱一樣歷久常新，因而命名。

社會對年青人總有一籬筐的規條與界限，要求他們跟著一定的軌跡前行。人的價值往往與金錢掛鉤，例如大學選科要選賺錢能力高的行業，畢業後必定要找份月薪萬多元的工作，否則就是「廢青」。年青人活在這個框框中，從來沒有想過自己真正想要的是甚麼，哪種生活才能令自己快樂。「新青年理髮廳」的三位成員卻與主流背道而馳，堅持自己的想法，不願受社會束縛。他們認為快樂是個人的，並沒有一個既定的方程式，也沒有標準答案。

「新青年理髮廳」的三位成員 Showroom、歐陽和發仔均不是科班出身，他們在大學裡分別主修工程、社工、設計，與音樂毫無關係。雖然不是經訓練的音樂人，但他們對音樂的熱誠卻不比其他人少。三人放棄大好前途，選擇成立組合樂隊創作音樂，堅持在音樂中尋找快樂，拒絕被

現實同化。在音樂創作與現實矛盾之間，他們清楚了解自己的理想，縱使收入比他人低，卻從不感到糾結。面對金錢掛帥的現實，以及音樂創作所帶來的衝擊，他們仍然緊記初衷，希望能在音樂創作中找到屬於自己真正且實在的快樂。正如發仔所言：「我發覺原來每做一樣事也可以發展出另一樣新的事，其實這工作有很多可能性，其實香港都有很多可能性，只要你相信。」

在「新青年」的字典裡，快樂等於思考並付諸實行。大概是因為這份勇敢，他們敢於嘗試一般人不敢做的事，不追求安穩的人生，只渴望捉得到想要的快樂。在急速的城市生活中，他們選擇放慢腳步，不怕落後於人，只為保留一點空間仔細聆聽心中所想。快樂，從來都是自己定義的，何必讓社會定義我們快樂的方程式？



「都市呼吸聲，又會是誰想聽？ 走過急速旅程，要得到甚麼高興？」

——《敢動》

在「新青年」的作品中，我們總能感受到快樂。他們表示初期創作音樂主要為了滿足自己，在音樂創作過程中享受快樂。但現在他們更希望透過音樂讓自己和聽眾有一種連繫，帶動一些想法上的交流，從而產生共鳴，把快樂傳送給聽眾。三人曾在地鐵車廂中為陌生人演唱《敢動》，鼓勵他勇敢面對自己的想法，尋找快樂。這次經歷讓他們認清以音樂傳播快樂，正是他們追求的目標。

有別於主流歌曲，「新青年」的歌不以情

愛為主題，反而全都是三人的生活軼事，以及對生活的感受。寫歌就像寫日記一樣，記錄他們經歷過的一點一滴，而他們選擇在茶餐廳、劏房等「另類」場地舉行演唱會，亦是為了紀念這些陪著他們長大的地方，同時希望讓觀眾有更深刻的感受。遇到靈感乾涸的時候，他們會視之為一次經歷，學習先放下，嘗試多點感受生命，思考如何帶出生活的細節，讓聽眾產生共鳴。他們指「新青年」不只想分享好的作品，還想分享自己的想法。好動的三人坦言「吹水」是他們的嗜好，這同時也是另一個尋找靈感的方法。但他們強調並



「要相信你相信的世界，哪怕旁人說你太壞。跳出這個預設的邊界，讓我一反常態。」

——《飛向理想的世界》

不會藉著「吹水」找靈感寫歌，因為這會令整件事情失去意義，聊天本應是輕鬆的事情，不應帶有目的。三人都喜歡跟陌生人搭訕，交流中有感受的話，才把所想寫成歌曲記錄下來。別人分享的故事有可能是自己未曾經歷過的，在聊天過程中，可更明白別人的想法，這種得著絕對是單獨一人所不能獲得的。

歐陽提到他曾在中環碼頭遇上一家人，交談之下發現他們的女兒患有白內障。他為女孩唱了《隨風》以作鼓勵，女孩緊緊抓住了他的手，讓

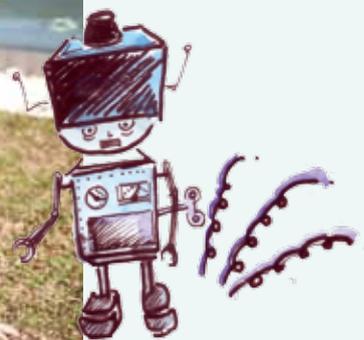
他對快樂有更深的體會，「那刻我覺得自己似乎沒有不快樂的資格，當下就釋懷了，原來快樂就是簡單、知足」。平凡人的日常生活，往往充滿了各種想像不到的奇妙故事，發掘這些故事，正是「新青年」最喜歡的。

「新青年」成立三年以來，一路上面對讚賞，同時亦要面對批評，他們深明兩者必然共存，故此並不太在意。Showroom 談到現在凡事都會想多一點，多想為甚麼要做，甚至「不快樂也要堅持去做，因為我知道這些事情對我來說是有價值的」。相比追求虛無飄渺的讚賞，他們認為有清晰的目標更重要，因為他們並非為了被人肯定才投身音樂。



發仔 /

快樂是需要去思考的，即使過程當中未必每分每秒也快樂，但我深信最後也會獲得獨有的天空。



Showroom /

現在的我即使不快樂也要堅持去做，因為我知道這些事情對我來說是有價值的。



歐陽 /

在這世界裡尋找自己舒服的一種生活方式，這樣比純粹做自己喜歡的東西更重要。

「隨風，飄到那裡就那裡，今朝有酒今朝醉。」

——《隨風》



他們分享了兩則小故事：「新青年」曾經收過聽眾的訊息，表示聽過三人的音樂後毅然決定流浪，去找尋自己想要的方向；另一名聽眾表示自己聽完《24》這首歌後，獨自在地鐵車廂中哭了起來，解釋原來自己剛好 24 歲，那段時候遇到許多不開心的事情，大哭過後亦因此釋懷。聽眾的回饋讓他們發現原來自己一直在做的事，真的會影響別人，使他們有更強的使命感，提醒自己不可以輕易放棄。

從初成立這隊組合開始，外間一直將「新青年」與「My Little Airport」作比較，指出前者不賣唱功。他們認為唱功的追求不過是為了討好別人，發仔覺得唱歌音準固然重要，但歌曲最重要的是內容，因此他們不會花太多時間去研究唱功。Showroom 更指「雖然難聽是客觀的，但好不好聽很主觀的」。例如《這個家》一曲，他們即使知道有些部分走音也照樣推出，因為他們認為音樂最重要的是那顆真誠的心。「倘若太注重唱功的話，整個討論也可以是一次世界大戰，技巧優劣、有否飆高音……好聽就是有故事在其中，林雪唱歌也可以非常好聽的，對不對？」「真心是無敵的，必定能夠吸引聽眾。」

也許正是這種特立獨行，讓他們可以自由追求和表達快樂，只要忠於自己，便無須介意外界目光。☁

後記

在「新青年」身上，我們看見他們那種率性的心態。並不是說他們沒有要求，而是他們比別人更懂隨遇而安。也許，正是這種的隨心與直率，他們更懂得如何捉住快樂。生活從來都不容易，人生路更沒有可能全無挫折，「新青年理髮廳」的例子告訴我們，憑著獨立的想法，在掣肘重重的我城，按自己的想法去生活正是尋找快樂的最可靠方法。





作者會把自己的故事寫成書，導演會將自己的故事拍成電影和大家分享，曾翠珊導演就一連拍了四部和自己成長背景有關的電影。在這四部曲中，最為人熟悉的相信就是《大藍湖》：一部讓曾翠珊在第三十一屆香港電影金像獎獲得最佳新晉導演獎的電影。在電影界頗有成就的曾導演一直醉心電影創作，但想不到的是，這位全心全意投身電影界的香港新晉導演，小時候竟然沒有以當導演為夢想。

訪問及撰文：彭霞、林榮妙 (CIE 同學)
拍攝：盧映君、林鈞浩 (CIE 同學)

曾翠珊指自己小時候從沒考慮以導演為夢想，成為導演只是機緣巧合。小時候學過演戲的她不易害羞，以致樂於與人分享，而母親也會帶她四處旅行，令她很想了解這個世界多一點。「可能是這些養分在不知不覺間培養我成為導演，又有可能是在我唸完電影學院的聲音設計與混音課程之後，遇上攝影機的普及，突然想通過拍攝來說話，或者，拍攝只是純粹地想要記錄身邊的人和事。」連曾翠珊自己也沒有準確的答案，不過她總結，人生路上的許多選擇，並不需要有複雜的原因，簡單、快樂、覺得對又想做的事，就應去實踐。

童年快樂與長大後的快樂

談及「快樂」，每個人也有自己的看法，和《大藍湖》的女主角張麗儀（唐寧飾）一樣，曾翠珊自小生活在西貢蠔涌村，故此對快樂有與別不同的看法：「小時候跟大自然距離很近，在山裡跑來跑去，玩的東西也不花巧。現在的孩子可能不時會得到父母的禮物或獎勵，但我們小時候只是玩玩花草草、蝌蚪等，我自己的快樂其實是很簡單的，跟家人一起、與我愛的人一起，就已經很快樂了。」她還說：「那種快樂發自內心，是心境平和的快樂。小時候吃東西、和朋友一起就已經很開心。見到其他人開心，我又會很開心。」

曾翠珊

2001年畢業於香港演藝學院電影電視系，主修音響設計。2005年完成香港城市大學創意媒體學院碩士課程。首部劇情短片《寂寞星球》獲第十屆香港獨立短片及錄像比賽（ifva）公開組銀獎。其後作品包括劇情短片《楓丹白露》。首部長片《戀人路上》被台灣南方影展評為「最佳劇情影片」，2001年完成第二部長片《大藍湖》。她憑此片榮獲2012年第31屆香港電影金像獎最佳新晉導演獎，而該片也獲選為香港電影評論學會2011年度推薦電影。同年亦獲2011香港藝術發展獎藝術新秀獎。近年的《河上變村》亦屢獲好評。



可能很多人也是這樣，很簡單就已經很快樂。」

可是，當人成長後，看待事物的角度變得不一樣，看待快樂的定義也自然不一樣。曾導演認為小時候的快樂是很當下的，「例如抱住一個人、有人陪伴你、有人請吃東西，或者大家一起玩鬧，就已經是快樂。」可是長大後，會發現快樂是需要沉澱的，雖然形式仍是簡單或安靜，但當下的瞬間不會立刻知道那是快樂，需要自己去消化及了解後才會明白。

必要的負能量？

曾導演自言是個比較敏感和情緒化的人，時而熱情、時而安靜。生活於繁囂的都市中，很多時候也會有不快樂、甚至負面的情緒浮現。然而她認為這份負能量其實非絕對的壞，甚至是有益的，重點在乎是否能取得平衡，她舉例說：「例如大豆本來很有益，但喝太多豆漿其實是不好的；中醫學裡面有些藥材可能有毒，但（以它用藥）其實又會幫到人。這個平衡看似很簡單，但其實是需要很多時間才能掌握，也是每個人都需要去學習的，而我也正在學習當中。」

曾導演認為負面情緒往往是好作品的誘因，因為受到極度創傷之後寫出來的東西往往更有深

度，她直言：「不少人說創作人需要貧窮與飢餓，要有飢餓才可以創作。像梵谷、蒲松齡這些創作人往往都生活艱苦、仕途坎坷，最重要的是自己如何運用那種情緒。」

曾導演認為控制負面情緒的方法是「用自己的理性去控制感性」，這樣可以令不快樂的情緒不致泛濫，然而這方法有利也有弊。「就好像一些政客或作者，他們控制情緒令自己收放自如，大方得體，不會得失任何人，但做創作的人，若事事都太平衡，反而難以有好作品。」她強調說：「這種收放自如看似很完美，但其實這種完美又是不是你想要的呢？所以首先要懂得面對自己、接受自己。」言談間，她提及自己很尊重的李安導演，因李導演正好擁有這份因人生閱歷豐富而來的特質，令他的作品能同時呈現東方的愛與感性，以及西方個人主義的理性與宏觀，這正是她很想學習的。

面對壓力

「電影創作中，有三成是創作，有其他七成都是人際交往」。曾導演作為一個電影工作者，需要面對不同群體及崗位，受到的壓力並不少。這些壓力有時候是從外而來，有時是自己給自己的。她認為成為導演並不一定要很樂觀，反而要

明白積極面對情緒的重要，並且要有好的心理素質。「我不是個百分百樂觀的人，其實人不需要百分百開心，也可以有悲傷，最重要是要懂得面對、理解自己的不快樂。」

她更指出，現今流行的社交媒體往往充斥著「被和諧的」、歡樂的訊息，一旦說些不快樂的訊息就會被認為是發洩負能量。她認為：「這樣導致負面情緒沒有出口，變相令人變得孤寂，令不快樂的人不敢發言，被排斥，也令不快樂成為了一種 Shame（可恥）。但這是不應該的，因為每個人都有權利不开心。」

當遇到壓力，曾導演選擇以做運動和充足的睡眠來紓解，她也認為用開玩笑來面對也是個不錯的選擇。「我記得以前看侯孝賢導演的《好男好女》，當中一首歌的歌詞是：『讓昨天的悲傷成為談笑的內容』，當下的不快樂在往後想起來，其實就只是個笑話。」

談夢想

雖然導演這份工作並不是曾導演的兒時夢想，但她認為努力創作，回饋香港電影界正是自己的使命所在，所以她會繼續朝著這個目標一直進發。談到夢想，曾導演也有自己的見解：「一

生人做一件事就已經很足夠了，因為專注做一件事，其實是對人耐力的考驗。電影學生可能從一開始就朝著電影創作這個目標進發，但有些人中途有任務在身，可能是家庭壓力或需要供樓，生活上的各種問題令大家走了不同的道路。可以繼續走的人才會走到最後，但這不等於他是一個天才，這是考驗大家有多堅定，再配合一點運氣、機緣而已。」

曾導演給浸大同學的寄語：

「聆聽自己的聲音，相信，就去做！」

——曾翠珊導演 25-4-2016



曾翠珊（左）與訪問小組合照

尋文覓字的工作



專訪匯智出版有限公司主責編輯羅國洪 和《字花》執行編輯譚穎詩

香港浸會大學國際學院人文及語言學部中文組於2016年3月3日舉辦以「編輯」為主題的專業中文講座，邀得羅國洪先生和譚穎詩小姐擔任主講嘉賓。

許多人一直認為文字是冗長的、閱讀是沉悶的，每每坐在書桌前昏昏欲睡；但對於文字工作者而言，文字可能有著難以言說的感染力。在文字的世界裡，他們可以自由地創造自己的天地；讀者的感情受作者動人的筆觸所影響，讀到有趣的地方便興味盎然，讀到傷心處時又不禁潸然淚下。熱愛文字的人想必把興趣寓於工作，不論是編輯或是創作。是次訪問邀請了羅國洪先生和譚穎詩小姐分享他們在編輯工作上的經驗，以了解書籍和文學雜誌出版的流程和工作上的困難，以及他們在文字中所得到的快樂和滿足感。

訪問及撰文：伍淑媛、伍雁玲、彭潔瑜、聶詩雯、陳加欣（CIE 同學）

書籍和雜誌的編輯工作

書籍和雜誌出版流程相似的地方，就是二者都需要五、六次，甚至上十次的校對。羅先生表示，一本書的出版，是需要時間和多次的校對，由一開始的審稿和排版，到後來由編輯和作者無數次的校對，都是為了將一本「書」準確無誤的交到讀者手中。譚小姐則表示，雜誌和書最大的不同，就是雜誌每個月都要出版，所以時間比較緊促。雜誌的編輯們不僅要和作者有良好的溝通，也需要找不同的設計師，以符合當期雜誌的風格和主題。

在做這個訪問之前，得悉匯智出版有限公司於2015年12月26日的香港中文文學雙年獎頒獎禮中，獲頒四個獎項，包括：朱少璋的《梅花帳》獲散文組首獎，王良和的《破地獄》獲小說組首獎，劉偉成《陽光棧道有多寬》獲新詩組首獎，以及黎翠華的《記憶裁片》獲小說組首獎。這實在可喜可賀。恭喜羅先生時，他表示：「近年匯智出版愈來愈多文學作品，這次同時獲頒四個獎項，不單止是出版社的功勞，更是作者辛勤寫作的成果。獎項所得的獎金是歸作者所擁有的，出版社只得一個獎座，但這已給我們很大的鼓舞和肯定。」相信，除了作者的努力，編輯的慧眼其實也同樣重要。

崎嶇的出版之路

羅先生提到，文學書籍出版在香港是屬於小眾出版，他難以改變大勢，他只能小心處理好每一本書籍的出版，作為對應的策略。但值得教人反思的是，如何區分大眾出版和小眾出版？小



羅國洪

香港浸會大學中文系文學碩士，資深編輯，曾與朱少璋合編《文學·十年》一書。現任匯智出版有限公司主責編輯，以出版本地優秀文學書籍為主。

眾出版在港難以發展時，是否代表它的價值在下降？譚小姐的回應正正回答到這些問題。她指出香港的文學雜誌市場並不龐大，不止《字花》，其他文學雜誌也在市場上面對同樣的困難，人們更在社會種種的電子產品引誘下，對文學及書本的興趣每況愈下。譚小姐說：「對此早已有覺悟，但不會因此而遷就大眾，要辦好一本文藝雜誌，必須有所堅持。」

談及向內地開拓市場，兩人均稱這並不容易。就以近日社會對繁簡體字的爭議為例，已令兩位編輯遇到困難。羅先生指出，兩地的讀者對象、輿論、市場、出版程序和版權處理都大有不同，難以顧及兩地的讀者，所以匯智都較少為打進內地市場而出版簡體字書籍。譚小姐也同意他的觀點，她指出《字花》雖是獲資助的本地文學雜誌，卻不能運進中國境內，即使有內地市場，但雜誌曾多次被扣押而未能成功送達。

除了繁簡體字的爭議之外，出版的題材也是另一個棘手的地方。羅先生表示其出版社早期在選擇出版題材的時候，往往會以較有把握的財經類作為主打，例如匯智出版社第一本出版的書籍



就是介紹窩輪投資技巧的《炒輪心法》。其實，出版社要在找到穩健的財政來源後，才有選擇出版題材的能力。要出版作為小眾的文學類作品，正正需要以上提到的先決條件。羅先生指出，匯智出版社未來會嘗試繼續出版更多的文化或文學類型的書籍。

對於文學雜誌《字花》來說，每期題材自然已有一個既定的框架。來稿雖然同樣都是文學類，但譚小姐在挑選出版用的稿件時，也會遇上各種困難的情況。她提到近年學生要擔心的事情愈來愈多，令寫作的人亦愈來愈少。《字花》收到的學生來稿大多都是新詩，其次是散文，最少的是小說。這種現象也可見同學們即使投稿，亦大多傾向寫字數較少的文類。譚小姐表示香港青年之中不乏擅長寫作的人，只是真正會下筆的人太少。其實只要學生願意寫，他們就已經是「精英」了。面對這條崎嶇的出版之路，香港的確需要更多投身寫作的青年。

跟文字打交道做朋友

談及在這資訊爆炸的年代，有不少人都認為文字沉悶時，譚小姐卻分享她獨特的體悟——她自己在文字工作裡所找到的快樂秘訣。她笑道：「文字本身並不沉悶，但文字工作卻是另一回事。」譚小姐稱這是一個讀圖時代，隨着科技資訊愈來愈發達，人們的閱讀習慣趨向片段式、影像化的閱讀，對「慢」下來已變得沒感覺，這是環境的影響。然而，如何面對文字在洪流中所受的威脅？她指出：「題材追得上現在思考的問題，才是解決方法。」譚小姐分享自己如何從文字中尋找快樂，其中一個方法便是從舊題材裡尋找新活力，例如故事新編，她舉出某期《字花》的主題便是用現代武俠的方式來表達佔領時期的情況，她又鼓勵讀者嘗試從「我」的自身經驗，以聯想創作的表達方式和主題。

而擔任編輯已有二十多年的羅先生，又是甚麼吸引他繼續投入文字工作呢？羅先生的回應十



參與講座的師生

分有趣，卻是他的真心話。他說選擇當編輯不僅需要語文基礎，更需要耐性，需要跟文字搏鬥、打交道和做朋友。從羅先生的話中，我們可以得知他的快樂來自於他視文字為朋友。兩位文字工作者都告訴我們，文字並不沉悶，文字可以成為你的朋友。

寄語後進

現時有許多的年輕人想要加入編輯這個行業，譚小姐表示，除了有文字的根基、耐心和毅力以外，更加需要的是體力。因為編輯是長時間工作，雜誌每個月都要出版，所以編輯大部分的時間都在工作，較少假期和休息的時間。羅先生就用了「未雨綢繆」四個字來提醒現在想要入行的年輕人，因為編輯的工作充滿很多的未知數，需要時常提醒自己。另外，他還提到編輯需要有良好的交際能力，尤其在文學圈子中。因為出版一本書是需要作者來寫，編輯需要與作者建立良好的關係。



譚穎詩

香港浸會大學中文系哲學碩士，曾獲青年文學獎及大學文學獎。作品散見於《字花》、《月台》、《城市文藝》及報章等。現為《字花》執行編輯。

有人說香港文學沒有市場，很多人不理不睬，然而一直有人默默從事著文學工作，推動本土文學。羅國洪先生表示希望將來有機會出版更多優秀的本土文學作品，推動本土文學發展。譚穎詩小姐則希望年輕一代多創作，現今年輕的一代在寫作上所花的時間較少，所以她鼓勵年輕人積極參與創作。編輯小組對兩位訪問嘉賓對工作和推動本土文學的熱誠深感敬佩，亦希望各位讀者對編輯工作有更深的認識，並在文字中找到自己的快樂。☁

訪問小組與羅國洪先生合照

後排：羅國洪先生
前排左起：彭潔瑜、伍雁玲、陳加欣、伍淑媛、聶詩雯



訪問小組與譚穎詩小姐（左三）合照

在水鄉裡尋覓快樂

——專訪演藝人何駿怡



何駿怡，自小便熱愛音樂及演出，在英國修畢戲劇課程後，便回港投入演藝工作，現為演員、歌手。曾在電影《不是白癡》中飾演一位智障人士，並因此成為第35屆香港電影金像獎入圍電影的男主角。

訪問及撰文：陳諾怡 (CIE 同學)

攝影：陳朗生 (CIE 同學)

若說追求理想會令人生出欠缺的感受，那麼每個人在自己最感興趣的事上，都會感覺到匱乏。我們對自己感興趣的事，會不停學習，讓自己對它認識更深，但越是用心，就越感受到自己的不足，於是，我們就只得更大的勇氣和力量，繼續學習和追求。可是，我們最重視的興趣，就如既神秘又吸引的水鄉威尼斯一樣，只會令我們迷失。事實上，我們都在屬於自己的美麗水鄉裡尋覓，但道阻且擠，我們總在不知不覺中迷失，更會開始質疑自己。

是次專訪，我們邀請了一位選擇把自己的興趣作為職業，努力奮鬥超過十年的「尋路者」。他的經歷，會教曉我們如何才能從迷失中找到明確的方向，也讓我們明白熱誠與堅持的重要。這位「尋路者」曾擔任監製、演員等崗位，更是第35屆香港電影金像獎的入圍電影《不是白癡》的男主角——何駿怡。

「做藝術根本也擔心不來」

於英國修讀戲劇的何駿怡，在訪問之始便自我介紹說：「我是一位演員。」他又說演戲應該是一項藝術，一項專業。「為甚麼最初選擇從事電影行業？」記者問。何駿怡想了想，表示自己小時候對音樂和演戲兩方面皆感興趣，甚至在十六歲時獲邀簽約出唱片，但他自稱當時「年少

無知」便拒絕了。「有沒有後悔當時的決定？」記者續問。何駿怡立即肯定地說「不」，又指出自己決定向哪一行業發展，首先要考慮的是自己的興趣，繼而考慮在興趣之中，何者較為「易行」，最後，他選擇了演戲。「所謂的『易行』是指前景嗎？」面對這問題，何駿怡再次否定，他指出「做藝術根本也擔心不來」，因為藝術本來就不是賺錢的工具，並不可以「前景」作考量要素。而他口中的「易行」，其實是發展上的可行性，或可說是他對自己在該行業有發展下去的信心。從何駿怡放棄走「音樂路」的決定可知，他對演戲的熱情和自信遠遠比其他興趣要大。演戲，彷彿就是「命中注定」的。

相信自己，忠於專業

何駿怡除了演劇外，更曾是一間上市公司的持牌人，從事影視、娛樂方面的幕後工作，業務非常理想。然而，後來公司卻因面對財政困難而面臨倒閉危機，令何駿怡陷入人生最大的困境，更對自己的工作和目標感到迷失。何駿怡表示自己曾「瞓街」，更曾想過輕生，這段頹廢的時期持續了一、兩年。有天，他問自己「我最擅長是甚麼？」他發現，自己最擅長的就是演戲。於是，他從迷失中走出來，並堅信自己的興趣和專長終有被人賞識的一天，他憑這信念把自己撐起來，

再次積極於幕前演出。何駿怡多年來堅持參與電影製作，已不單是追求興趣這麼簡單，而是忠於自己的「專業」，亦是對自己信心和肯定的表現，而忠於自己和肯定自己，就是他的快樂之道。

最快樂的製作

「哪部作品令你感到最快樂、最深刻的？」記者問。何駿怡回應道：「沒有。因為演戲時，我不是自己。」他又指出一位好演員的演出應是「只見角色不見演員」。他又補充，演出時感到「開心」，乃因自己能與對手有良好的互動，「開心是源於演出前沒有刻意與對手溝通或預先『夾定』，但又能在開拍後自然地演繹。」因此，參與一部作品開心與否，就取決於對手的質素，以及自己和對手對劇本、故事和人物設定的了解。談及最欣賞的對手時，何駿怡表示有很多位，「他們都經驗豐富，亦具備演員操守。」例如郭鋒、李楓等。他又提及一次與郭鋒演對手戲時的有趣經歷：本來只有三句對白的一場戲，因為導演沒有叫停，他們把該場戲足足演了十分鐘，可見他們的專業和認真。

目標：建立本土電影平台

何駿怡現時開辦了「演員（開竅）進修班」，教授一班希望在這行業上發展的演員。課堂模式

與一般戲劇課程不同，除了演技訓練外，何駿怡更著重學員是否了解演員的身份，包括演員應有操守、責任和待遇。另外，他表示自己正籌劃製作一部電影，又表示希望未來能在創作上擁有主導權，不受限制。他指出自己的理想是「讓香港人看本土電影」，而他所說的「本土電影」不單是指「本土製作的電影」，而是「拍給香港人看的電影」。現時較少人願意投資拍攝本土電影，而資金不足，正是製作本土電影的一大障礙；此外，香港現時放映本土電影的戲院不多，也令本土電影難以深入民心。就以在2011年上映的《大藍湖》為例，縱使導演兼編劇曾翠珊，憑此電影獲得第31屆香港電影金像獎最佳新晉導演獎，但是電影首天上映卻只有4,516元的票房，原因是放映的戲院不多，以致觀眾根本沒有機會接觸、認識，更別說欣賞該電影了。因此，何駿怡計劃在未來爭取一條院線，可於一年內播映六部本土電影，建立一個穩定的本土電影平台，讓香港觀眾有多點選擇，同時也希望擺脫現時只講求經濟效益的「主流」電影造成的壟斷局面。

迷失過後，方向才更清晰

何駿怡從幕前走到幕後，跌倒過又站起來，最後重新檢視自己的定位，並為自己建立更大的信心。在言談間可見何駿怡不止對自己的興趣充

滿熱誠和自信，更流露出他對自己在演藝事業上發展的決心。「如果可以從頭開始，你仍選擇投身電影行業？」記者問。「我會選擇演戲。」何駿怡堅定地回答。他又補充，他也會參與監製、編劇的工作，原因是自己在這行業裡十數年，見證著一些朋友成名，也目睹過一些朋友不斷在等待機會，最後卻只能灰心地放棄。他尊敬前輩，亦不吝嗇提攜後輩，希望以自己的付出，為電影界帶來更好的改變，令電影業界百花齊放。

何駿怡的經歷卻證實了：在迷失的路途裡總會徬徨，但不代表沒有出路。我們想放棄，只因缺乏信心。因此，何駿怡認為努力堅持下去，忠於自己的專業與目標，路途上又能找到同路人，

就可找到快樂。總言之，只要不忘當初滿懷期望地闖進水鄉的那顆初心，終能欣賞得到最壯麗的風景，擁有最豐盛的收成。☞



何駿怡與陳諾怡

A close-up photograph of a hand pointing to a detailed architectural drawing on a piece of paper. The drawing shows a complex structure with many lines and details. The background is a textured, light-colored surface.

夢·初心

——專訪賀峰老師／導演

初心，是快樂和衝勁的代名詞，是追夢路上的起動器，於我們的成長路上畫下一道又一道青春的印記。然而，當年歲漸長，我們還記不記得初心的快樂？還會隨著當初的衝勁去追夢嗎？

訪問：盧映君、杜境語、林鈞浩、陳曉欣（CIE 同學）
撰文：盧映君、杜境語（CIE 同學）

賀峰先生告知我們，初心的快樂其實從沒有遠離，早已深刻地印在心中，只是等待再被燃點。只要堅定不移地向著標杆直跑，成功不會遙不可及，快樂總會在我們身邊。

以快樂成就他人之樂

賀峰先生是一名中學教師，也是香港影藝聯盟的主席，二者都需要投放不少心思和時間。賀老師怎能在忙碌中堅持兼顧二者？只因電影讓他快樂，並借此表達自己：「快樂不是來自於物質，而是來自於成功感，是心靈上的滿足也是唯一的原動力。」賀老師說自己不善於與人溝通，可是他卻能通過編劇來呈現曾讓他感動的故事，引起觀眾共鳴，啟發他們人生。「從編劇、拍攝、演出到後期製作，過程中雖然辛苦比快樂多，但完



賀峰先生成立香港影藝聯盟，又舉辦香港學界電影節，藉此發掘及培養青少年的創意及創造力。

成後得到的成果所帶來的滿足感及成就感，便知道一切都是值得的。」

賀老師於小四時初次接觸影藝工作，與父母一起充當無綫電視《歡樂今宵》的臨時演員。「還記得那時是許冠傑當紅的年代，當時我扮演許冠傑的小粉絲在街上接受訪問。記者問我是否喜愛許冠傑的歌，小時候的我毫不猶豫地回答：『歌神的歌曲既生動又動聽。』年少的我不懂作為演員的樂趣，沒有因這次的接觸而從小立志成為一名演員，但長大後回想起這段經歷，才明白當中的樂趣。」賀老師對影藝工作的熱情雖未因此而萌芽，但卻成為他日後發展道路上的伏線。大學畢業後，他決意當一名教師，並接受校方的安排，擔任校園電視台的責任老師，為學校拍攝不同活動的記錄短片。

賀老師笑言當年還不是科技發達的年代，沒有先進的設備，沒有高解像度的機器。初次接觸拍攝及後期製作的他，總是在課餘提著攝影機，記錄學校的一點一滴；再用電腦把這些零星的片段拼湊成永恆的記憶。在記錄這些影像的過程中，賀老師萌生了對影藝工作的初心。



賀峰

賀峰先生畢業於中文大學統計系，現為中學教師。他於2004年成立香港影藝聯盟，致力推廣電影及藝術文化，積極帶動學界影視藝術教育的發展。曾參與的影視作品有：《天知道》、《十年》、《愛·回家》、《我的跟班同學》、香港教育電視等。



《天知道》、《我的跟班同學》為賀峰先生的電影作品；《天知道》更成功打入康城電影節。



從校園電視台到電影大銀幕

校園電視台成為賀老師銀色夢想的起步點，拍攝宣傳片已經不能滿足他對影藝的熱情，於是在 2004 年他成立了香港影藝聯盟，希望推動影視藝術教育，培養青少年的創意及創造力，提升他們的文化素養：「成立香港影藝聯盟的目的，是讓更多人獲得接觸影藝的機會，發掘具天分及有夢想的年青人，為香港帶來更多獨立的電影。」

賀老師笑言自己沒有機會在小時候便燃點初心，因而起步點比別人遲；為了讓青少年及早接觸及實踐所想，分享從事影藝工作的快樂，他便舉辦香港學界電影節：「電影界有香港國際電影節 HKIFF，大學有大學全球華語電影節 IFBA，為甚麼中學沒有？」這個為中小學生而設的香港學界電影節，已是第十一屆了！

初心漸息？快樂依舊！

初心的快樂帶領賀老師走上影藝之途，但他也坦言，多大的衝勁也有機會被迎面而來的風雨磨滅，迷失初心：「拍攝電影最基本是需要劇本。創作是快樂的，但沒有靈感時，便會阻礙整個流程；可是若交給別人創作，又會與自己的想法不符，而且編劇的工作量大，教師的工作又忙碌，讓我很難有時間靜下來寫劇本。」

拍攝的過程有很多外人難以理解的辛酸，而資金及時間是當中最大的困難：「由於資金的限制，演員不能找著名的，工作人員也只是兼職，我自身亦要身兼多重角色，包括導演、編劇及副導等。大家需要『夾檔期』拍攝，齊人拍攝便成了一件難事。後期製作也會面對不少困難，不眠不休數十天工作是平常事。在這些辛苦的日子裡，人漸漸會忘

記一開始是抱著多大的快樂來拍攝的。」

初心的快樂是起初的動力，卻不是堅持到底的因素：「開了頭便要完整收尾。團隊成為了完成的動力，因為不能白費他人的期望。」賀老師表示拍攝是一個團隊的工作，通過互動拉近彼此距離，辛勞不少卻仍能堅持，只因前路有人守候。「拍攝的過程中，初心被困難埋沒，雖然不能成為完成作品的推動力，但作品完成後，每當得到讚賞鼓勵肯定，就會回想起初心，便更有信心去製作出更大規模、更有水準的電影。」在追夢途中，賀老師聚集了一群同樣愛好影藝的師生，一起參加不同的影藝活動。他至今參與過不同的電影、電視劇及廣告製作，而近期製作的《天知道》更打入康城電影節，為他的人生增添色彩。

身兼數職，自勵互勉

賀老師說他如果沒有當教師，便不會接觸影藝行業，也不會有今天的成就，更談不上初心、夢想：「我沒想過放棄教學工作。校方給予良好的環境及時間讓我有機會到康城參加影展；學生又不時在互聯網中轉發我的作品，讓我得到不少鼓勵。當獲得賞識時，快樂總是圍繞著我打轉，知道初心並沒有白費。作為老師，更可以教學的途徑協助學生追尋夢想，我會與學生分享自身經驗，分享追求自身夢想過程中的快樂，鼓勵他們。」教學與拍攝，二者從來都不是對立的關係，對賀老師來說，二者更是不可或缺的，賀老師笑道：「拍攝是需要龐大的資金，而教師有穩定的收入，讓我可以實現夢想。」

賀老師表示影藝工作對青少年各方面都很有幫助，如創作時要和人溝通，編劇要寫作，拍攝時要處理及管理不同事情，後期製作則要精通電腦，任何位置都能讓青少年學習。賀老師鼓勵有興趣影藝工作的年青人踏出第一步，但也要有心理準備，因為這工作不能有穩定的收入和即時的相對成果：「夢是需要付出不少時間精神才能成功追上。夢想是很難得到的，而快樂是要自己爭取的！」賀老師語重心長，與我們互勵互勉。☞

後記

我們還記得年少時的初心嗎？有多少人能隨著初心選擇自己的終生事業？有多少人沒有隨波逐流，願意放棄一份高薪厚職去尋找初心的快樂？

負責是次文稿的兩位同學，幸運地在跌碰中找到了自己的初心：希望成為婚禮統籌師及歷史研究學者。他們於新學年便會由傳理學系，分別轉讀婚禮統籌學院及歷史學系，為實踐初心踏出了第一步，結果雖然是未知數，但卻一定是快樂的，就如賀老師的寄語：「有夢想去追求才會快樂，追求夢想不一定會成功，但不追求肯定不會成功。」

別隨波逐流，找回初心，快樂不會離你很遠。

性本愛丘山 「敲」進快樂門

——專訪作家黃可偉

訪問及撰文：余綽然（CIE 同學）



每個人對工作都有不同期望，有些人會以薪高糧準作目標，有些人會以興趣為職業，有些人會以救急扶危作終生志願。擁有碩士學歷的可偉，選擇當一位自食其力的作家。究竟每天在電腦前敲的每一個字，帶給可偉怎樣的快樂和滿足，以致他願意一直堅持下去？

以筆耕種出快樂果實

由決定要成為作家那天開始，可偉默默地對着鍵盤七年，終於敲出了他專屬的創作空間。當中每個跟隨自己心意敲出的文字，都是讓他遠離生活煩躁的步伐。藉着文字來表達自己，以文字創造一個自己喜愛的世界，是可偉最大的快樂。

可偉也認為，寫論文也是創作的一種，因寫論文涉及資料的分析與評論，這都是作者一字一句雕琢而成的心血和結晶，論文的完成，給他心靈上無限的滿足。

除了心靈上的滿足外，每一個獎項、前輩的珍視和讚賞，都推動他創作一篇又一篇的作品，結果他的快樂一級又一級的提升。

除了筆耕外，可偉亦與友人創立出版社——練習文化實驗室，並擔任副總編輯。可偉創業，並非為名為利，只是希望透過與喜愛文學創作的同路人合作，為香港文學出一分力。在訪問中，可偉屢次提及「夢想」二字。他認為夢想十分重要，是人的動力所在。但追求夢想，亦要有客觀環境支持：如家庭、金錢、選擇前途的自由等等。可偉自言，他不單沒有家庭負擔，更得到家人的支持，可以自由地追求夢想和幸福。此外，他更希望可以幫助其他文學路上的追夢者，讓大家可以把作品彙集成書。當然，透過出版，與別人分享寫作的滿足感，亦是可偉的快樂泉源。

在寫作以外，可偉亦從生活大小事中找到各樣的愉悅。可偉不刻意追求物質享受，相反，簡單如做運動以鍛鍊身體、透過閱讀來放鬆身心、



黃可偉 (WONG Ho-wai Tomaz)

於香港 1981 年出生。2003 年畢業於香港中文大學中文系，2007 年獲香港科技大學人文學部文學碩士，2012 年獲同系哲學碩士。現為自由寫作者，2014 年開始擔任香港《線報》(Line Post) 專欄作者、2015 年任香港練習文化實驗室 (Culture Lab+) 副社長。2016 年 5 月出版首本本土小說《田園誌》。

與家人享天倫之樂等，都可以令他感到快樂。他認為每樣事物帶來的快樂都無法割捨，皆因每一種快樂都是獨特的，無可取代。

從大自然悟出快樂

「現在回想，我就覺得那時為了可以操縱一個空間的快樂，點燃野草，令到荒地生境盡毀，那是多麼愚蠢自私，幸好當時沒有人命損失，否則我定會終身不安，不過再想深一層，難道又沒有別的生靈因我們的火死去嗎？……中三已是年紀不小，早已知道縱火不對，不過我依然幹下壞事，這種以破壞自然獲得快樂的惡行，在小學時也發生過。」

——節錄自《山之悅》(黃可偉作品)

我們或許都會因滿足一己私利、希望獲得一刻快感而傷害他人，甚至將快樂建築在他人的痛苦之上。這些行為確如可偉在《山之悅》所言：「『性本惡』可能真的比較靠近人間真相。」然而，可偉在訪問中道出性本善的真諦。我們的一時快感和自私，可能是出於一時的「性惡」；但正因我們會在反省後，感到內疚和後悔，這就是真正的「性善」。只要我們懂得反省，就能開始學習善待身邊的人，從而得到快樂。



「《論語·雍也》載：『智者樂水，仁者樂山』，看來孔子也認同智者與仁者都喜愛大自然。我非智者，亦非仁者，但也愛山愛水。有朋友說我天天游泳，應該愛水多於愛山了，事實卻不然，我愛山有甚於愛水。……千禧年前後，我考入中文大學，大學三年都住宿舍，不常回家。中大固然是我深愛之地，我的房間遙望八仙嶺與吐露港，踏出宿舍即是林木處處的校園，身在深山生活，自是另一種快樂。」

——節錄自《山之悅》

可偉在作品中，提及大自然所帶來的喜悅，也說明了快樂的道理。可偉自小與山有緣，除了

曾於獅子山腳下生活外，亦曾居於看到山景的地方。小時候，每當他在窗邊做家課時，總會不時遠望山色，為繁重的學業生活加添生氣，並享受從自然環境而來的舒適。高中上地理課時，可偉開始關心大自然和環保的議題。後來，可偉更在依山而建的中文大學宿舍生活，令他更能享受貼近草木、遠離人煙的靜謐。

「這時我忽然一喜，香港的山水雖然不停受威脅，被破壞，但大自然畢竟仍然很頑強，縱使在惡劣市區也會在不經意之處生出點點生意，而且正因其微小，壞人不覺，摧花之手不會著意毀滅她們，她們既是倖存卑微角落，又是自在地成長。這樣看來，又不用絕望於美麗的山山水水與生靈了，威脅雖多，她們自有自己的生存之道，山水不致滅絕，那是綠苔帶來的快樂。」

——節錄自《山之悅》

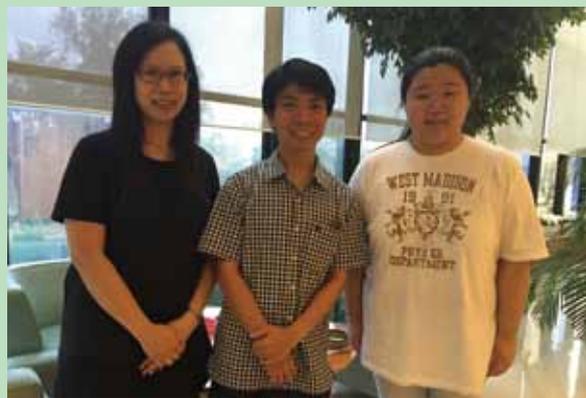
大自然的力量既無可估量，更永恆不息；但大自然亦會經歷滄海桑田，或遭人移山填海，當中的變化讓可偉明白，變幻並不可怕，反而更應順應和享受變動。「世事無常」和「變幻原是永恆」彷彿是老生常談，但卻是不能改變的現實。我們面對變遷時，多半抱有惋惜之情，但可偉卻強調「坦然」和「放下」，認為我們只要坦然面

對每一次變化，眼前所見的，就是新希望，是一個讓人體會新事物的契機。

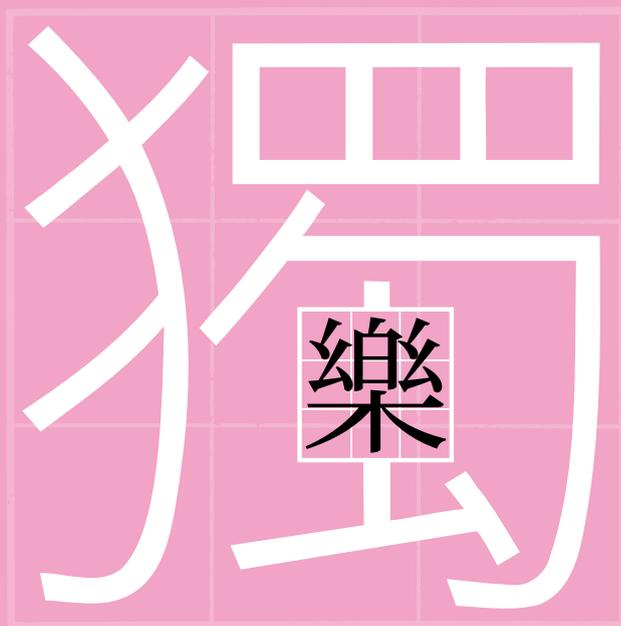
「這個我出生成長的小城政府不仁，惡人當道，愈來愈沉淪，令人頹喪，不過看到外國人推崇小城的大自然，那也是苦中的小快樂。」

——節錄自《山之悅》

可偉認為，假如我們能將生命所擁有的一切人事物，視為快樂的泉源，生活便會變得簡單。可偉告訴讀者，若我們能將每一種變幻，理解成「得有時、失有時」的道理，將會更易放下執著。筆者也認為，若我們願以這樣的態度作為生活的態度，便能如可偉的文字創作一樣，可以敲出自己的快樂之路。☞



採訪小組與作家黃可偉合照（中）



獨樂



彩虹的天空

—— 尊重不同，接納他人

對於普羅大眾來說，快樂可能是唾手可得的，可是對於社會上某些小眾來說，快樂可能是需要經過長期努力才能獲取的一個認同，如智障人士、傷殘人士，都需要付出比常人更多的努力，才能達到目標，而對同性戀者來說，這句話也十分真實，因他們不僅是小眾，也往往備受歧視。

訪問與撰文：田楚楚、張紫婷、梁思行、張淑娟 (CIE 同學)

傳統華人思想認為男婚女嫁才能組織快樂幸福的家庭，否則便是有違倫常，因此，許多同性戀者至今仍活在惶恐不安之中。我們不禁要問，同性戀者是否也應享有戀愛的自由與快樂？我們對於他們除了多點諒解外，是否還可以相信不論是誰，都一樣可以活得精彩、一樣活出「彩虹」。

同性戀者的愛情與快樂

我們平日對同性戀者的了解，只局限於大眾口耳相傳和媒體的報道，可是又有多少人真正了解他們呢？於是，我們找到幾位同性戀者，並邀請他們接受訪問，他們分別是小希、小俊和 Tony。

小希告訴我們，他和男朋友拍拖時，雖然要偷偷摸摸，但也十分快樂。他向我們透露，可能是因為同性的關係，令他們可以更深入地了解對方，更容易相處。俗語說：男女有別，男女之間的不同思考方式，可能會導致雙方發生衝突，若大家的性別相同，便可以設身處地站在對方的立場思考，誤會和矛盾也會相對減少，相處便會更

加融洽。
小希的愛叫人尊敬，而另一位同性戀者小俊的愛情卻教人羨慕。



「有一次和男朋友外出吃飯，本想坐下後和他聊一下我們去旅行的事，可是坐下後，卻為著誰要結賬而爭吵起來，結果我們把正事忘得一乾二淨，而且他還因為我像女人一樣記著這些小數目而嘮叨了我一個晚上。」小俊說。

情侶間的爭吵，本就是不足為奇，可是若發生在同性戀者身上，外人都會視之為驚扭、嘔心。小俊說，旁人看到他們一些親暱行為，多會投來奇怪的目光，這時他男朋友多會握著他的手說，只要他倆開心就好，慢慢地，小俊也不再介意旁人的眼光。

訪問期間小希和小俊不約而同地說的一句話：「其實兩個人在一起，就是最快樂的時光。」

小希

90 後男性，性格文靜，中學時發現自己性取向為女性，在兩年前左右「出櫃」，成為同性戀者。由於曾與兩種性別的人談戀愛，故對於兩種性別的戀愛方式也有個人的見解。目前在穩定交往中。

小俊

90 後男性，好動，多年前已成為同性戀者。他身邊的同性戀者朋友及異性戀者朋友各佔一半，目前單身。

愛情中的快樂是不管遇到甚麼風風雨雨，依然與對方相知相守，這種快樂是否只有一男一女、一夫一妻才可享有？

同性戀者不時會面對別人奇異的目光，不少同志會選擇逃避，可是另一位同性戀者 TONY 卻選擇坦然面對，他說：「我曾經和一個男生在深夜時結伴回家，我們互相傾慕，看見地鐵站的人已經很少，便放膽地手牽着手，一蹦一跳地在路上一邊走，一邊笑，雖然不少人看到我們時，都投以奇怪的目光，但這些目光都不能阻止我們享受愛情的快樂。」

TONY 這樣看待同性戀者的快樂：「其實我們的快樂很簡單，不過是想找一個我愛的，而他也愛我的人，同時我們的愛也可以得到身邊的人認同。不過，快樂對我們來說，真的遙不可及，原因就是我的對象與我的性別剛好一樣，僅此而已。」在 TONY 眼中，社會的主流價值扼殺了同性戀者不少的快樂。他說：「在常人眼中，他

們認為一男一女才是正常的關係，而同性戀者是怪人，可是我認為，愛情不應分對或錯。」



愛情是快樂的，它讓人享受人與人之間最親密的關係。然而，這種快樂，是否可延伸至同性的戀人中？我們為何要接受他們相愛，又或為何不能接受他們相愛？

上帝也愛同性戀者

同性戀者渴望得到社會接納和認同，渴望因此得到快樂，而有宗教信仰的同性戀者又能否得到快樂呢？我們邀得

了傳道人阿雲接受訪問，我們直接問他：

「為何教會反對同性戀者？你認為同性戀的基督徒快樂嗎？」

雲傳道表示，很多人認為教會歧視和打壓同性戀者，其實不然，站在基督教立場來說，同性戀者和其他人一樣，都曾犯罪，需要神的拯救，教會之所以反對同性戀，因聖經指出它是罪，與貪婪、姦淫這些罪的性質一樣，當這些罪被合理化，便會影響下一代，也有違聖經

的倫理觀，因此教會必須站出來發聲，並闡明聖經的立場。

雲傳道感慨地表示對於基督徒的同性戀者，他們追求的不是快樂，而是從神而來的平安及喜樂。她曾牧養過兩名基督徒同性戀者，她也很歡迎及樂意跟他們相處、聽他們傾訴。雲傳道表示，快樂可以很簡單，同性戀者受到他人認同、三五知己一起聚會，也可以感到快樂。由於她曾接觸過同性戀基督徒，明白他們要的是心裡的平安及喜樂，這種平安喜樂由神而來，不會因外在環境改變而消失，亦因他們曾嘗過這種內在的平安喜樂，所以一直沒有離開教會。

後來，其中一位同性戀者，明白神對他的愛遠超乎他所想所求，因此他決志要愛神多於愛自己，並決意不會讓自己在性關係上沉溺；立志後，他努力學習轉變自己的性取向，結果，他每一天都經歷神所賜的平安和快樂，這讓他感恩不已。

TONY

90 後青年，人緣甚佳，朋友眾多，除了家人外，他身邊的朋友差不多都知道他的性取向，他亦不介意向身邊人說明自己是同性戀者。他曾經和異性談戀愛，而是次經驗讓他發現自己的同性戀傾向。



由此可見，基督徒不是不尊重別人的快樂，只是他們太想向人分享神的愛，尤其是像聖經所說的「罪人」，信徒希望帶領罪人脫離罪的轄制，從而享受在基督裡的快樂。也正因為這個希望，他們才會在同性戀這個話題發聲，目的其實是希望同性戀者可以過一種討神喜悅的生活。

愛的彩虹

所有人都會因找到真愛而快樂，基督徒如是，小眾如是，同性戀者亦如是。誠然，同性戀者在法律上所要求的權利和他們所追求的自由，在華人地區確實需要多花時間去處理與解釋，旁人或許不理解，但我們是否可以嘗試去理解他們，明白他們的掙扎，就如我們會嘗試去理解智障人士、傷殘人士或小動物一樣？如果天空中的彩虹代表上帝的祝福，而同志組織的彩虹標誌則代表和平、平等，我們相信，能達致彩虹的不同意義，最大的力量就是以愛互相接納，唯有這樣，彩虹才會更加閃爍悅目。☁

雲姑娘

於屯門區內某教會事奉達六年，主要服侍對象為青少年，並負責帶領不同年紀的中學生團契。她曾牧養數名同性戀基督徒，並一直陪伴及了解他們。



錯誤的快樂

——談欺凌者心態

談到「快樂」，我們會聯想起「童年」、「夢想」、「自由」等充滿正能量的詞彙，但我們又有否想過，快樂也可以包含負面的行動？快樂當然是人之所求，然而獲得快樂的方式，卻可以是件可怕的事，其中一種最常見的方式，就是欺凌他人：利用他人的痛苦，換取自己的快樂。

撰文：黃凱宏、黃燕琪、何珮婷、伍儀霖、倫浩（CIE 同學）

2006年，《太陽報》頭條報道天水圍香島中學的校園欺凌事件；2010年，觀塘功樂官立中學「夾手指」欺凌事件，轟動本地教育界；2015年，中華基督教會基真小學五年級生遭受欺凌而跳樓自殺……。然而，它們也許只是冰山一角，因為許多欺凌事件，還沒有被揭發出來。

我們對「欺凌」這詞彙並不陌生。談到「欺凌」，大家或會想起校園發生的不幸事件，但事實上，欺凌事件每日都會在社會發生，甚至出現在我們身邊。從欺凌所得的快樂，是一種畸形的快樂，但無奈的是，幾乎每個人都有欺凌或被欺凌的經驗，甚至有意無意地成為欺凌事件的參與者。人對這種畸形快樂的追求，從未間斷。

甚麼是「欺凌」？

學者 Olweus（1993）指出，欺凌有兩個特點。第一，雙方之間存在一種不平衡的力量，即一方比另一方強，弱的一方並無「還擊之力」。第二個特點是「持續性」，欺凌的行為是不斷重複的，並且持續一段時間。

有一研究發現，年紀較小的學童，因體形較小、認知能力較低、社交技巧較弱和情緒較不穩定，因而較易被人欺凌（谷傳華、張文新，2003）。欺凌少則牽涉兩個人，多則涉及整個班

級，或一大群人，以「人多欺人少」的方式欺凌別人。除了欺凌者與被欺凌者外，還有一些旁觀者。他們因不想成為下一個受害者，因而成為被動欺凌者，從旁協助或支持欺凌行為。

典型的欺凌，可分為身體上直接的暴力欺凌，以及直接或間接的言語欺凌。前者對被欺凌者的傷害固然直接，暴力對被欺凌者的身體、心靈均可造成巨大的創傷。後者雖沒對被欺凌者的身體造成實質損害，但對受害者的精神傷害卻有過之而無不及。言語欺凌，是指使用辱罵、恥笑、中傷、譏諷、恐嚇等方式來傷害他人，而間接的言語欺凌，則指透過造謠、分化等方式使受害者被孤立、杯葛等。肉體與言語欺凌的分別，在於言語欺凌不需面對面便可令人受到傷害。時至今日，很多人將間接欺凌的平台擴遷至互聯網，因而衍生「網絡欺凌」問題。欺凌者在網絡上可以隱藏身份，對比現實世界，肆意傷害別人就更容易。

畸形快樂

研究顯示，欺凌者的特徵是較衝動、有強烈控制他人的慾望、對自己有較主觀的看法、身邊通常都有一群支持他們做法的朋友，且對受害者缺乏同理心（黃成榮、盧鐵榮，2002；Olweus, 1978, 1994）。以獲得快樂為目標的欺凌者，是將自身的快樂建於他人的痛苦上，換言之，從欺凌過程中所得的快樂，乃源於受害人所遭受的痛苦。

曾有一名十二歲女童，因長期被多名同學排斥、欺凌，本來樂觀的她，變得悶悶不樂，最後選擇跳樓輕生，令人難過、嘆息。出言侮辱、排斥杯葛的欺凌方式，對被欺凌者的心理造成極大傷害。欺凌者透過侮辱、排斥同學，以滿足他們的扭曲心理，讓自己得到愉悅感。同時，受害者不斷因欺凌者的行為而屢受傷害，最後釀成悲劇。

除了刻意及任意傷害欺凌對象外，有時候，人亦會不自覺做出欺凌行為。如早前有報章報道消防員集體欺凌同袍，當這些欺凌者受內部調查時，竟然聲稱將忌廉蛋糕抹在同袍的肛門，是小事一樁。欺凌者通常缺乏易地而處的同理心，他們或將自己的「底線」強加於人，並低估欺凌行為的嚴重性。在認為「不會對別人造成傷害」、「純粹玩一下」的心態下，對受害人作出各樣「自己可接受」的行為，從中獲得快樂。

欺凌所得到的快樂，既短暫亦病態。人的慾望無窮無盡，往往會因一時的快樂或刺激而成為欺凌者。欺凌者為要滿足內心的慾望，便透過傷害別人的方式來獲得快樂。為了分享這份快樂，欺凌者會慫恿其他人加入這個殘酷的「遊戲」。以香港人氣討論區「高登討論區」的「起底文化」為例，欺凌者透過披露別人的私隱而令對方受困擾，並從對方的困擾得到快樂。網民甚至會慫恿他人，提供受害人的個人資料，以加深「起底」行為給對方的影響。一旦有旁觀者覺得這行為有趣，便加入「起底」的欺凌行列，當中更不乏純粹「貪得意」的、認識受害者的人。這種從附和而來的快樂，源於他們的扭曲的心理慾望。當欺凌者不斷放大受害人的弱點，附和的快樂感會愈加強烈，從眾者或會因此而增加。欺凌者的快樂，除了建築在他人痛苦上，還來自自己內心的寂寞和恐懼，然而，欺凌別人所得的快樂十分短暫，過後內心倍感空虛，欺凌者只得想盡辦法擺脫這種失落感，而方法就是不斷施虐，從中滿足自己的慾望，並獲得刺激和快樂。

總結

欺凌是錯誤的行為，但因欺凌者與被欺凌者存在體形、能力、人數上的差異，被欺凌者往往不可能憑一己之力解決問題。若家長得悉孩子被欺凌，就不應繼續讓孩子孤軍作戰，以為他可以自行解決問題，並期望他可在過程中得到有助個人成長的經驗。相反，家長應盡快向校方反映，並親自跟進，以確保孩子可以完全脫離被欺凌的處境。

而若遇上欺凌事件，我們先要避免成為被動欺凌者或是欺凌行為的協助者。任何人加入欺凌者行列，不論是支持欺凌者的行為、在旁嘲笑，或是置若罔聞，皆會對受害者造成極大的傷害。不參與欺凌事件，是幫助受害者的第一步。當然，若能主動關心被欺凌者，聆聽、陪伴和理解他們，或可令欺凌者稍稍收斂，但要避免與欺凌者有正面衝突，以免他們的欺凌行為變本加厲。

其實，從欺凌中獲得的快感，是一種畸形且扭曲的快樂；不顧後果、滿足自己的慾望，是自私的行為。「君子去仁，惡乎成名？」仁者，愛人也。在任何情況下，我們都不應透過欺凌別人而獲取滿足。真正的快樂從來不假外求，我們不需要從他人身上取樂，任何對別人造成痛苦的快樂，都是不該的。只要了解快樂的本質，便能明白欺凌是件不要得的事。☹

參考書目

黃成榮、盧鐵榮 (2002)。〈從香港中學教職員問卷調查看學童欺凌現象與對策〉。《教育研究學報》，第 17 卷，第 2 期，253-271 頁。

谷傳華、張文新 (2003)。〈小學兒童欺負與人格傾向的關係〉。《心理學報》，第 35 卷第 4 期，101-104 頁。

Olweus, D. (1978). *Aggression in Schools: Bullies and Whipping Boys*. Washington: C.L. Hemisphere Press.

Olweus, D. (1993). *Bullying at School. What We Know and What We Can Do*. Oxford, UK: Basil Blackwell.

Olweus, D. (1994). *Bullying at school: basic facts and effects of a school based intervention program*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 1171-1190.

Žižek on Happiness

— Do we really want to be happy?

By Chow Cheuk Sze Tracy (CIE student)





Slavoj Žižek is a Slovenian-born political philosopher, cultural critic, Hegelian and Marxist scholar, and Lacanian Psychoanalyst. He is interested in ideology, Marxism and Psychoanalysis and he has produced numerous essays and roughly 25 books in 10 years, providing many critical explanations and opinions about theories. Due to his polemic views and comments, he is famous for sparring and picking fights with other philosophers or scholars and the way he speaks is hyperbolic and almost manic. For example, the recent fight with Noam Chomsky has aroused people's attention. Chomsky comments that Žižek "cites nothing" to justify his claims, as well as that of Lacan and Derrida. Žižek fights back by saying that he does not know anyone more empirically wrong than Chomsky. Žižek is both liked and hated. When he talks about happiness, he is typically paradoxically fun. He makes an interesting point that happiness is not about fulfillment, but about infinitely reproducing desires. In this sense, he claims that we do not really want to be happy. In the following, I will focus on Žižek's opinions of happiness and explain his view through different examples, such as general thoughts of happiness, consumerism, and pop culture.

According to Slavoj Žižek, "happiness was never important. The problem is that we don't know what we really want. What makes us happy is not to get what we want. But to dream about it. Happiness is for opportunists. So I think that the only life of deep satisfaction is a life of eternal struggle,

especially struggle with oneself. If you want to remain happy, just remain stupid. Authentic masters are never happy; happiness is a category of slaves" (The Guardian, 2014). Žižek has the tendency to exaggerate and shock people about what he wants to talk about. It is a clever and political way because now everyone listens to soundbites only. He emphasizes that happiness is not simply about fulfilling. During the process of making ourselves happy, happiness is not what we want to achieve. We actually not-so-consciously want to stay stupid and dream of our desires. Once our desires are fulfilled, it also means the end of our dreams. Also, sometimes we seem to have gotten what we desired but we may still be unhappy because our desires are unconscious and sometimes we do not really know what we want. Therefore, the only way to be happy is to keep dreaming our desires without fulfilling them.

As stated above, Žižek says that "authentic masters are never happy", which can be explained by theories of the Frankfurt school. They distinguish between authentic and inauthentic culture. Authentic culture is a sort of high culture which challenges conventional thinking and it brings out problems and conflicts in ideologies. So our responses to authentic culture are complex and it provokes active thinking. Thus, we will not feel satisfied and fulfilled because the authentic texts are challenging our beliefs and we will feel depressed when we discover that it is against what we believe. We tend to reject things that

are unfamiliar to ourselves. Conversely, inauthentic culture is like pop culture or even low culture which are formulaic and repetitive. We will have false fulfillment when we over-consume inauthentic culture. They encourage passive consumption and conditioned responses. Therefore, Žižek says in the above quotation that constructing or consuming authentic culture cannot make us happy because it won't make us feel comfortable. But most of the time we do not want heavy stuff after a long day of work and all we want is to relax. We have a good laugh at Stephen Chow's slapstick humour and we are happy. When our brains stop, we are happy and content, not unlike death.

In Hong Kong's consumer culture, capitalism seems to work exactly like how desire works in Žižek's Lacanian psychoanalysis. Žižek explains the problem of (un)happiness in a capitalist economy through the Lack and the three registers: the Real, the Symbolic and the Imaginary. According to Lacan, there is a lack when we are born because we begin to be aware of a difference in being a subject and an object. Nutrition is not automatic anymore, unlike in the mother's womb. We yearn for 'the plenitude' or 'objet petit a', dreaming of going back to the original state. The ultimate desire is the desire to return to nothingness, which is impossible except in death. We are doomed to keep repeating the cycle of desire and failure.

Reality is a fantasy we construct in the registers

of the "Symbolic" and the "Imaginary" to mask the "Real" of our desire. "Fantasy" locates the subject that desires and specifies the object to be desired so we learn how to desire through "Fantasy". It stages desires and gives them shape and form and thus people have the illusion of happiness after achievement. However, we will only feel anxious and depressed because we get too close to the "Real" if the desire is gone. "Desire" is never fulfilled or fully satisfied and it is endlessly reproduced in our "Fantasy".

Kenneth Benjamin, the Founder and Chief Happiness Officer of Happiness International, holds the opposite view. He says that "happiness is when your life fulfills your needs. In other words, happiness come when you feel satisfied and fulfilled. Happiness is a feeling of contentment that life is just as it should be. Perfect happiness, enlightenment, come when you have all of your needs satisfied. While the perfect happiness of enlightenment may be hard to achieve, and even harder to maintain, happiness is not an either/or case" (Happiness International). It shows that the fulfillment of our goals and aims is the way to help us be happy and desire is the first step of achieving happiness. But it is not just about fulfilling all desires but also about cutting down desires, similar to Buddhism. According to Bhikkhu (2006), "all phenomena, the Buddha once said, are rooted in desire. Everything we think, say, or do — every experience — comes from desire. Even we come from desire. We were

reborn into this life because of our desire to be. Consciously or not, our desires keep redefining our sense of who we are.”

Žižek would reject both claims by Kenneth Benjamin. Žižek thinks that having desire is already happiness itself and the fulfillment of dream or desire would only lead to unhappiness. Happiness is not about fulfilling but dreaming. Nowadays, many commodities aim to fulfill and reproduce our desires through different customizations, for example, the healthy and low-fat drinks, moisturizing lotion with function of healing skin allergies like Eczema. Through advertising, marketing and media industry, “compulsive shoppers” are produced by creating a “Fantasy” of incessant shopping for things we do not need. In the “Real”, only the waste of mass production is produced and we always throw away the products that are still useful and new because we need to shop more. As long as we do not see the waste we will feel good, just like what Žižek says about toilet – we feel fine when we flush and we do not really want to know where the shit goes. Therefore, we can see that the result of the attempt of fulfilling desire may be unsatisfactory and only remaining in “Fantasy” and “Desire” can make you happy. Once you have fulfilled one desire, you start to find another desire and it will never end. Buddhism and Lacan actually recognize the illusiveness of "objet petit a" that desire produces more desires because of the pursuit of the forever

disappearing “objet petit a”. However, Buddhism dismisses it as just an illusion to be abandoned, whereas Lacan sees value in the place that the “objet petit a” occupies. Lacan is more life-affirming than Buddhism.

Desire is not the source of happiness but desire is already happiness itself. If we have almost fulfilled our desires, we would be sweating in anxiety: we get too close to the repressed “Real” which we refuse to accept. Happiness is to keep the desire alive and never to be content. ☹

References

- Bhikkhu, T. (2006). Pushing the Limits: Desire & Imagination in the Buddhist Path. Retrieved from HYPERLINK "<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/pushinglimits.html>" <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/pushinglimits.html>
- Murphy, R. (2015, June 16). Unpacking Zizek on Happiness. Retrieved from <https://www.linkedin.com/pulse/unpacking-zizek-happiness-he-staying-while-rich-murphy>
- Storey, J. (2009). Cultural Theory and Popular Culture: An Introduction (5th ed.). Harlow: Pearson Longman.
- Žižek, S. (1991). Looking Awry: An Introduction to Jacques Lacan through Popular Culture. Cambridge, MA: MIT Press.

REPRESSION AND HAPPINESS

—The Sickness of Joy

By Chan Cheuk Ling Angelica (CIE student)



Sigmund Freud was the father of psychoanalysis. He played an important role in the fundamental development in psychology that had very much constructed the way we understand the human psyche now. His theory is still highly relevant at this day and age, especially concerning the tripartite – ego, id and superego. He was the first who systematically explained our actions and thoughts according to the subconscious, which raises the problem of free will. His theory is the cornerstone of theorising irrational actions and immoral thought. By comparing Grimm’s folklores and Disney’s sanitised versions based on Freudian psychoanalysis, we would be able to gain insights into what happiness is, given the pervasiveness of Disney fairytales being the first steps to grasp what it means to be “happy” for many children around the world.

Happiness always seems like a basic human nature that everyone strives for, but Freud problematises such simplicity. Happiness can only be achieved by a precarious balance between id, which follows the pleasure principle, and ego, which follows the reality principle. Sigmund Freud claims that our “soul” develops a defense mechanism to

cope with our desires and social expectations to reduce anxiety arising from the clash of different demands.

A slight imbalance of the tripartite may result in pathological states, such as hysteria, which interestingly gives the illusion that the sufferer is being very happy. Hysteria is an example of what can be called “the sickness of joy” that can be easily mistaken as happiness. The hyper-euphoric feeling that a hysterical person experiences, usually accompanied by uncontrollable laughter, was originally attributed exclusively to female and evil possession. Freud explains that happiness is built on how the energy of libido is suitably channeled to socially acceptable ends. However, in some cases the drive of libido is so strong that its eruption will cause anxiety. Even if id’s demands are completely satisfied according to its pleasure principle, it does not follow that the person concerned is truly happy. The over-fulfillment of id’s wants may result in hysteria. Ego has to put up a meticulous defense mechanism so as to achieve what we usually would consider as “happiness”.

For most children, happiness can be found in the fairy tales they grow up with. Psychoanalyzing fairy tales reveals the complexity of happiness as a psychological state. In most fairy tales, we can easily observe a pattern of how people strive for their happiness. A happy ending is epitomized in the standard fairy tale with the expression "happily ever after". They invariably start with a beautiful setting and the happy ending somehow seems absurd because it is so unreal and surreal. Such absurd endings only remind us of how far away real life is from fairy tales. By contrasting Disney's versions and the original Grimm's, I aim to reveal that the former offers a kind of distorted happiness.

Grimm's original folklores do not differ much from Disney's except for the blood and gore. One prominent example is the demise of the evil queen in Grimm's Snow White:

... And when [the evil queen] went in she knew Snow-white; and she stood still with rage and fear, and could not stir. But iron slippers had already been put upon the fire, and they were brought in with tongs, and set before her. Then she was forced to put

on the red-hot shoes, and dance until she dropped down dead (Grimm, 1857).

The "happily ever after" is completely offset by this violent retribution. It seems to testify to the Freudian balance of the tripartite: in Grimm's universe, the "happily ever after" is founded on the repression of the obverse: the blood and gore of retribution. The happy marriage between Prince Charming and Snow White is achieved at the cost of a suitable level of repression of the violent other. In this sense, the Disney "clean version" appears more "sick": happiness can be achieved without any repression. Disney is telling us that there is nothing to repress.

Contrary to common belief, repression is normal and it takes place in everyone's mind according to Freud. It is a mechanism we use to cope with our desires from the id and rules and regulations in the superego. A defense mechanism is a psychological strategy that reduces anxiety arising from unacceptable stimuli.

Similarly, the original blood and gore are also absent in Disney's Cinderella. The original Cinderella seems to know witchcraft and summons pigeons for help. At the end of the story, the two mean stepsisters attend her wedding but pigeons peck out their eyes as some kind of punishment. Again, the princess's gory revenge offsets the "happily ever after".

Fairy tales and folklores are mostly one-dimensional. The characters are either good or evil. There is no in-between. Invariably they tell the moral of "what comes around goes around." Undeniably the evil characters in Snow White and Cinderella do deserve punishment, just as Snow White and Cinderella deserve their happily-ever-after. But still it seems that their 'punishments' are rather excessive, bothering on sadistic torture. They should be punished in some way. But to pluck out their eyes and make them dance on burning iron shoes until they die? Their happiness demands that the villains be punished excessively. ☹

References

- Freud, S., & Bonaparte, P. M. (1954). The origins of psychoanalysis (pp. 355-445). Imago.
- Freud, S. (1972). Civilization and its Discontents.
- Freud, S. (1992). The ego and the mechanisms of defence. Karnac Books.
- Grimm, Jacob and Wilhelm Grimm, Sneewittchen, Kinder- und Hausmärchen, (Children's and Household Tales -- Grimms' Fairy Tales). Berlin, 1857, no. 53.
- Grimm, Jacob and Wilhelm Grimm, "Aschenputtel," Kinder- und Hausmärchen [Children's and Household Tales -- Grimms' Fairy Tales], 7th edition (Göttingen: Verlag der Dieterichschen Buchhandlung, 1857), no. 21, pp. 119-26.



What can the government do to make Hong Kong a happier place?

— Happiness in Hong Kong and Norway

By Yeung Siu Ming Matthew (CIE student)



Over the past few years, the atmosphere in Hong Kong has become tense among different parties representing different interests. In 2014, James Tien, Honorary Chair of Liberal Party, suggested that C. Y. Leung consider resignation if disharmony continued. There are a lot of voices against some of the government plans or policies such as the North East New Territories Development plan and the Copyright (Amendment) Bill 2014. Some protesters are getting more and more aggressive when compared to past protests when they express their dissatisfactions and opinions, such as the umbrella movement and the fish-ball clash in Mongkok. Youngsters seem to be the majority in these clashes and protests, which attest to their growing frustration with the government. They do not think government has shown enough care and support. The rocketing real estate market and the authoritative government make young people in Hong Kong deeply unhappy. Suicide cases are also rising too. All these make us doubt the relationship between happiness and capitalism as a global trend. Hong Kong youth feel that they are enslaved in this system. The predicament is also reflected in many surveys and researches on “happiness index” recently.

Norway has always been ranked among the top 5 happiest countries. Norwegians also possess similar rights and freedom as Hong Kongers. Both places seem rich, but why is there such a huge difference in happiness index?

Free market is one major reason that creates the problems of Hong Kong brought along by the inequality in the economy. The wealth gap is continuously widening: the poor getting poorer, the rich getting richer. Hong Kong’s laissez faire means zero governmental intervention. People have their freedom to buy and sell their businesses and monopoly would naturally result. For example, Mr. Li Ka Shing dominates the entire telecommunication company industry. 3HK, CSL, 1010, and Sunmobile are under his name. He controls over 65% market share. This kind of condition would maximize manipulation and exploitation of the poor. One major problem in Hong Kong is the high prices in the real estate market. Hong Kongers cannot even satisfy their basic needs so it is only natural that everyone is unhappy. Hong Kongers are getting angrier by the day at the failure of C. Y. Leung’s team.

Hong Kongers may learn a thing or two about happiness if they look at Norway as an example. Norway is the fourth happiest place in the world, according to World Happiness Report 2016 by John Helliwell, Richard Layard and Jeffery Sachs. The report mentions that the GDP of Hong Kong and Norway are similar, but Norway offers more social support for its people. The Norwegian government aims to reduce the workforce and to advocate gender equality. The government controls major industries so that they can allocate benefits to its citizens. They have excellent health care services, such as “The Private Doctor System”. It is about allocating all Norwegians with a permanent doctor. The doctor would be able to tend to individual needs throughout their lives. Norway pays good money to ensure everyone’s medical bills are taken care of. In the housing aspect, according to Cooperative Housing International, 80% of the population in Norway own their own houses. The formula to happiness seems simple enough: a good doctor and a good house.

Norwegians would always think of the common good first. However, the Hong Kong government is always about money. Hong Kong provides more support to businesses, instead of securing the basic needs of its citizens. Health care and housing are always major worries in Hong Kong. The recent “Belt and Road” plan further infuriates the public. The government does not only fail to help Hong Kongers, they even invite outsiders to settle in Hong Kong for development. Since 2015, Hong Kong people are doubting the validity of the “One Country, Two Systems” policy, the true meaning of the Basic Law and its original propose. The first three chief executives of the HKSAR seemed to be blurring the “two systems” and steering Hong Kong’s administration format closer and closer to that of China. The interest of the PRC seems to have taken centre stage instead of the public interest of Hong Kong people.



The unhappiness of Hong Kong is obvious wherever we go: elderly grabbing paper boxes in the streets and people working two or even three part-time jobs just to make ends meet. It seems that happiness is the price to pay if we want to remain “the freest market in the world”. Hong Kong’s success has always been largely due to luck but are we running out of it? Maybe the government has forgotten that the freest market is possible only through slavery. 獨樂

References

World Happiness Report 2016 Update! (2016). Retrieved January 31, 2016, from <http://worldhappiness.report/>

Cripps, K. (2015, December 16). Best country in the world to live? Still Norway. Retrieved January 31, 2016, from <http://edition.cnn.com/2015/12/16/travel/undp-most-liveable-country/>

Living conditions in Norway. (n.d.). Retrieved February 18, 2016, from <http://www.nortrade.com/career/work-live-in-norway/living-conditions-in-norway/>

Helliwell, J., Layard, R., & J. S. (n.d.). World Happiness Report 2016. Retrieved June 19, 2016, from <http://worldhappiness.report/>



MICKEY MOUSE

—The Master Storyteller

What if I told you Disney is toxic? Because instead of your body, Disney targets your mind and moulds the way you perceive many collective ideas, including love and happiness. It is an insidious kind of education and entertainment we receive at the earliest stage of our lives. Disney is one of the very few images that would immediately come to some people's mind when the topic of happiness is discussed, ridiculous to a point where enjoying Disney movie becomes a form of conformity. Who grew up without watching at least one movie from Disney? You must be thinking: It's just a film... what does it have to do with politics or gender or race?

While it is true that Disney creates childhood culture all over the world, its enormous success, it is fair to say, is built on a mask of innocence, magic and fun. Disney, a huge part of the American culture and the American identity, carves a tool out of undeveloped minds, cleverly separates homogenisation and cultural imperialism while promoting a dictatorship-like co-operative culture. Because of the romance of magic and youth, we never question Disney. But what is Disney?

Disney represents an unlimited co-operative power that influences media in a worldwide scale. Disney owns TV and radio networks that target both children and youngsters, as well as cable systems, internet sites, music studios and production companies in every continent, and not to mention the theme parks. Disney has also

bought American Broadcasting Company (ABC). With such a subsidiary news source and so many channels to control the media and the products we consume, Disney controls what goes into our head and shapes the world we are exposed to. As a result, our worldview is very limited and cloned, dominated by co-operative interests by spreading cultural imperialism as modernity.

When we have a storyteller that holds such a tight, influential grip over our generation and the next, we need to seriously examine what sort of stories they are feeding us. Are these stories we want our kids to hear? Is the Disney idea of happiness what we want our children to achieve? If we don't question, we are giving Disney a permission to paint our future for us. And once we start asking questions, it is very likely that we realise the roots of the problem are not only the products but the presentations of gender and race, as well as the inappropriate historical reconstruction within the stories that will build a gap between what we are taught to perceive and the reality.

Disney helps us construct a belief system of race and gender. Perhaps it is not Disney's intention to create racism or gender misrepresentation, it is crucial that we understand a mass majority of people in Disney and Hollywood with great decisional power and ownership power. The all white-male team of scriptwriters is not making it any better. In terms of creative work, their internalised values is

MONOPOLY

By Leung Tsz Ching Emily (CIE student)

bound to come out in some way.

An interesting thing about Disney is that the woman image has never really changed throughout the years. You still have the damsel-in-distress and highly sexualised seductress with big breasts and tiny waist and fluttering eyelashes. Even in animal forms, there are still this very curvy fish in *Fantasia* (1994) and the rabbit in *Bambi*. Disney presents femininity through these characters, but they are not able to reflect what women are really like in reality. With a reconstructed idea of femininity and the repackaged, commercialised idea of woman, they are able to sell more products to kids who are figuring out how women should look like in order to obtain profits.

The behaviour of a woman is also altered in the animations. In *Aladdin*, Princess Jasmine tilts her body and acts like a seductress to distract the dangerous villain Jafar. This gives kids the idea that you should use your body to get what you want, even to manipulate people. Another example is that when the Little Mermaid Ariel gives up her voice to get the man, the only thing she has left to attract him is her body. Is this how we want our children to perceive their body? As a tool?

When you look at *Beauty and the Beast* from the angle of family violence, the abuse is horrific. The Beast screams at her, imprisons her and physically keeps her father away from her, isolating her from the normal society.

His behaviour is absolutely abusive. Yet Belle excuses him and his abuse, tames his temper and perceives him as emotionally vulnerable. It is a dangerous way to overlook abuse by covering it with romance.

There is a hidden power geometry within the stories we are told at a young age. It is not a straightforward, instant influence, and the effect isn't immediate. It is the images children and people are getting used to and when people are not filtering when they receive, those stereotypes are very likely to become their worldview.

Happiness is a very complicated thing. We spend our entire lives trying to be happy but happiness always remains illusive. Disney, more than anything, is perhaps just a mind game constructed by business people, motivated by profits, an ideological ploy that cares nothing about children's happiness. Are you a blind follower, or have you started to see the schemes behind this master storyteller? 🐭

References

Sun, C.-F., Picker, M., Fordham, M., Mizell, L., Berkower, R., Inouye, N., & Media Education Foundation. (2002). *Mickey Mouse monopoly*. Northampton, MA: Media Education Foundation.

Schweizer, P., & Schweizer, R. (1998). *Disney, the mouse betrayed: Greed, corruption, and children at risk in the secret world of Disney*. Washington, DC: Regnery Publishing.



一樂

快樂可以 練回來

——專訪快樂教練麥誌成先生



2016年3月15日，聯合國發表了最新一份《世界快樂報告2016》，香港在一百五十七個國家或地區中排行第七十五位，比上一年下跌三位，綜觀這份報告，香港多年來的快樂指數只跌不升。雖然香港是個已發展城市，經濟繁榮，生活安穩，但香港人仍不快樂，究竟有沒有解決的良方？

近年，香港社會出現了一個新行業，名叫「快樂教練」，顧名思義，快樂教練會助人掌握通往快樂的鑰匙，也會教人從一個全新的角度看快樂，讓人明白快樂並非虛無飄渺，而是可以掌握的。

訪問及撰文：黃月瑩、張曉彤、劉嘉雯、陳樂怡、王偉韜 (CIE 同學)

我們這次訪問了資深的導師級快樂教練——香港基督教女青年會龍翔綜合社會服務處社工麥誌成先生，就由他告訴我們甚麼是快樂教練，快樂教練又如何幫助香港人吧！

甚麼是快樂教練？

快樂教練的理念源自正向心理學，是香港獨有的課程。快樂教練分為四個級別：初級、中級、高級、導師級。初級課程主要教導學員獲得快樂的方法、快樂教練的理念，中級和高級的課程會更深入地了解快樂之道及快樂教練的理念，導師級的課程則要求學員把所學實踐出來，如：參加實習、任教課程、做短講、帶領小組等。

自 2008 年，黃大仙區議會便開始撥款資助有關快樂的活動，如舉辦嘉年華、向長者送暖、快樂教練培訓班等。現時，快樂教練的訊息已在黃大仙、西貢、上水傳播，未來更會拓展至屯門、中環、西環、深水埗等地區。

快樂教練秉持並宣揚一套助人變得快樂的理念，名為快樂七式，內容包括：感謝與讚美、健康樂悠悠、敬業樂業、嘉言善意、為善最樂、常懷寬厚、天倫情話；快樂七式主要改變學員個人心態，幫助學員從正面去看待自己以至生活中的不同人與事。

麥先生直言快樂教練課程的真正目的是改變學員們的心態和思考問題的角度，它不單是讓學員明白何為快樂，更要幫助學員獲得心理上的慰藉，使他們明白快樂其實是可以通過自我調節而

獲得。他認為不少快樂的理念都不難實踐，例如「嘉言善意」就是抱著真誠的心，多說鼓勵性的話；「天倫情話」就是和家人相處時，多點表達關心。這些理念簡單而實用，對快樂指數不斷下降的香港人甚有助益。

快樂教練如何助人走出鬱結

麥先生認為快樂教練能改變人心，令人變得喜樂，可是，這種改變不能馬上立竿見影，而是要從生活細節上慢慢累積，慢慢作出改變。曾有幾位坐輪椅的學員來上課，許多學員看到他們時，都不願意與他們閒談，令他們有點心灰意冷。麥先生明白殘疾人士要融入社群並不容易，於是建議他們嘗試以快樂七式中的「嘉言善意」轉變自己心態，以正面態度看待這件事。他說：「關係是雙方共同建立的，既然對方處於被動，那麼就讓自己採取主動，向對方釋出善意，這樣就不難結交到朋友。」那幾位殘障學員依照他所說的方式嘗試，結果真的在課堂上交到不少朋友，他們十分感謝麥先生。



麥誌成

香港基督教女青年會龍翔綜合社會服務處註冊社工，主要負責青少年發展工作，2008年正式接觸快樂教練課程後，便積極地在不同社區舉辦相關講座，並開辦快樂教練證書課程。麥先生現時亦為「快樂人生社區健康推廣計劃」的導師，努力在不同社福機構及學校推廣精神健康的訊息。

另外，麥先生也記得有一位女學員因親人離世而十分傷心，她最初上課時，臉上沒有一點笑容，可是在修讀完兩年的快樂教練課程後，最終也走出了親人離世的陰霾，變得更積極快樂。這位女學員說，快樂教練課程令她學會從另一個角度思考問題，逝去的親人如果仍在，也會不忍心她如此難過、哀慟，明白這點後，她便決意重新振作，也決意要活得快樂；參加快樂教練課程，她的情緒得到疏解，失眠狀況也得到了改善。

在短短十年間，快樂教練的學員從二十多位學員到三萬多位，發展速度甚快。麥先生表示，他將會著力更新課程設計，並增加課堂內容，讓學員能更深入接觸快樂七式，可以助己助人。

快樂七式對香港學生的助益

有鑒於香港人越來越不快樂，輕生案件與倫常慘案與日俱增，麥先生認為快樂七式正是解決港人不快樂的良方。他認為，香港人不能快樂起來，多半是因他們習慣鑽牛角尖，若懂得運用快樂七式中的「嘉言善意」來思考，以開放和理性的角度分析問題，明白「天無絕人之路」，並多對自己說具鼓勵性的話，便會發現事情並不是壞得無可救藥。

香港學生也同樣面對巨大的壓力。自在 2015 年新學年起至 2016 年間，共有三十五人輕生，輕生者由小學生至大學生都有，快樂七式又能否對他們有所幫助？麥先生認為香港的學生不僅給自





己很大的壓力，他們的家人、朋輩甚至社會，也同時給他們許多壓力，他建議學生們應該學習分辨壓力是來自於自己、家人還是朋友，找到來源後，再針對壓力來源作出適當的處理。

如果壓力是自己給自己的，那就得檢討自己訂立的目標是否太大太高，因為一個根本不能實現的目標，只會徒增挫敗感，導致煩惱和抑鬱，麥先生建議，學生不妨把這些太大太高的目標修訂為不同的短期目標，這樣，目標便可在短期內實現，從而獲得成就感，之後再一步步朝著更遠的目標邁進，才不會令自己承受過多的壓力。當然，在訂立短期目標後，學生應該將壓力視為動力，努力往目標前進。

如果你發現壓力是來自家庭，那就得想想家人施加壓力的原因，家人可能是擔心你的前途，或者對你的成績期望過高，這時候，不妨用快樂七式中的「天倫情話」，向家人說明自己對未來的想法與目標，當彼此有了深入的了解後，體諒也會相應增多，壓力也會自然減少。

麥先生又建議，學生在面對朋輩壓力時，可以活用「天倫情話」這一式，向身邊值得信任的家人、朋友、社工傾訴，並聽取不同的意見，這有助他們從多角度思考問題，避免鑽牛角尖；當事人也可從別人身上吸取正能量，讓自己能在學業路上繼續前行。此外，學生也可以多參加社區或學校舉辦的活動來擴闊朋友圈，並與這些朋友互相激勵，一起向目標進發。

最後，麥先生指出，快樂取決於個人的心態以及如何看待事物的態度，快樂七式並非解決問題的方法，而是訓練學員從不同角度思考問題的鑰匙，讓他們能以快樂的角度看待生命中不同的事件；換言之，快樂與外在環境無關，若能選取看事件的角度，即使在一個客觀條件未如理想的情況下，都可感到快樂和滿足。☺





走過痛苦，領悟快樂： 《刀下留人》現實版

——從接生與送生中窺見快樂

電視劇《刀下留人》播出不久後，旋即被網民封為神劇。該劇集沒有大卡士，也沒有鋪天蓋地的宣傳，有的只是生與死的愛恨交纏。男主角是一名劊子手，負責送走生命；女主角是一名接生婆，負責迎接生命。送走生命固然痛苦，但迎接生命也不見得一定愉快，女主角就面對過高齡生產、難產、兵凶戰危下催生等等的情況。今天的香港，也有接生的人和送生的人，他們又是怎樣由苦得樂？就讓我們一起看看現實版的《刀下留人》吧！

訪問及撰文：李嘉欣、何靖怡、譚曉盈（CIE 同學）

迎接生命的人

生命來臨的痛

要迎接一個新生命並非易事，孕婦會經歷種種不適，如：血糖過高、水腫、作嘔等，而且十月懷胎期間，也有不少風險，如：胎盤前置、羊水栓塞、甚至流產等。助產士的角色就是陪伴在孕婦身邊，關顧她們的身心，陪伴他們度過迷惘的時刻。正因助產士要迎接一個又一個生命到來，所以對生命的苦與樂有與別不同的看法。

我們有幸訪問了張昕小姐（Amy），她在聖德勒撒醫院當助產士接近二十年，經驗豐富，她坦誠地告訴我們產房工作的苦與樂，也毫無保留地與我們分享了對生命的看法。

助產士的工作包括產前檢查，懷孕中的護理、情緒支援、心靈關顧、教導母親育兒知識、協助分娩、提供產前及產後講座等。這些工作已十分繁重，再加上輪班制和懷孕期間會出現很多令人始料不及的問題，令助產工作百上加斤。Amy 特別指出，催生過程可能長達十小時，助產士也因此得站在孕婦身邊十小時，而且孕婦進入產房後，醫護人員便不可有任何失誤，否則母親和胎兒就會有生命危險，所以助產士的心理壓力十分巨大，她們的工作可以用痛苦來形容。

Amy 坦言最難受的時刻是面對孕婦的家庭問題，曾經有孕婦在懷孕期間與先生離婚，也有孕婦在分娩前丈夫突然去世，結果她們都要在抑鬱中產子，完全感受不到生命的喜樂。此外，種種先天疾病，如：唐氏綜合症、地中海貧血病、甚

至畸胎等，都會為生命帶來種種不幸，也令醫護人員傷心不已。

Amy 特別強調，分娩的痛楚，真的高達十級，她更見過不少難產或胎死腹中的事件，可見嬰兒平安出生並非必然的事。

生命來臨的樂

然而，這些不愉快的經歷卻加強了 Amy 對工作的使命感，她明白助產士不單是一位醫護人員，更是每位準媽媽的同行者。她立志要用自己的專業知識去協助孕婦，為她們舒緩身體上的不適，並舒緩心靈上的鬱結。Amy 十分珍惜每次與孕婦見面的機會，因她可關懷她們身心的需要，又可以用過來人的身份為她們解答問題，如：腰痠背痛、食慾不振時應怎辦等。她也認為，陪伴孕婦進入產房，不是例行公事，而是一個陪伴準媽媽度過最無助時刻的機會。

不少準媽媽在分娩前，內心都會忐忑不安，她們擔心的問題包括：自己是否可以承受十級痛？嬰兒是否健康？會否有併發症？Amy 這時會大派定心丸，告訴她們醫護人員會陪伴作側，與她們一起走過迷惘的日子。此外，Amy 也是兩位孩子的母親，所以她會分享自己的經歷，告訴準媽媽只要慢慢學，甚麼問題都可以解決。幫助孕婦走出陰霾，讓新生命順利誕生，這令 Amy 在工作中找到快樂與意義。「若只為錢，根本就不能做助產士這麼多年。我一直堅持下來，就是因在工作上看到使命，也感到迎接生命的喜悅。」

小生命不單令媽媽得到滿足，甚至爸爸也會被深深感動，因小生命的到來，代表著一個家變得更完整，他盛載著的是上一代的祝福與期盼，也是醫護人員努力守護的未來。



左起：李嘉欣、張昕小姐、何靖怡、譚曉盈

新生命的到來固然令人高興，但有生必有死，而棺木就是人最後的一張床，在棺槨蓋上的一刻，人的一生就畫上了句號。

送走生命的人

生命離開的痛

陳正方先生 (Square) 在大學時主修中國經濟學，一直想在跨國大公司工作，好見識這個社會。2013年，他於城大畢業後，竟真的讓他有機會在美國大公司任職，他也做得十分投入，但一年後，因父親年事已高，他不得不繼承家族生意，只好毅然辭職，幫爸爸打理長生店，成為一個買賣棺材的生意人。

Square 最初繼承父業時，心中有千萬個不願意，因為不單要接觸一般人都敬而遠之、避之則



不同款式的骨灰盅

吉的棺木與屍體，更因製作棺木的廠房都設於內地，所以他由星期一至五都要留在內地廠房中，孤身在外的感覺並不好受。而且內地廠房交通不便，膳食欠佳，互聯網速度慢，工人的態度不友善，都令他心靈痛苦不已。

長生店的工作亦令他在社交上遇上許多不便，遭人白眼。在某年的大年初一，Square 與爸爸到一間茶樓用膳，但因為老闆知道他的職業，所以拒絕讓他進入，更無禮地對他說：「今天，誰都可以進來，惟獨你們不能進來！我就是不做你們的生意！」

他又憶述某次與舊同學聚會，對方看到他名片上的職業時，便不禁皺眉，對他的職業嗤之以鼻，並勸他離開這行業。



長生店的工作不單遭人白眼，而且也吃力不討好。Square 憶述一次難忘的經歷時，說：「在把棺木搬運到殯儀館時，難免會有一些碰撞，某次，因為一副價值十多萬元的棺木被刮花了，我必須要立即走到殯儀館的後巷，把被刮的地方修補過來，但那條窄巷早就放滿了先人的遺體，並發出屍臭。我就是在這條窄巷中，逼自己完成工作。而且先人的家屬又在旁監看著，生怕我弄不好似的，整個環境都充滿了敵意與不安，我只想盡快離去！當時的我認為，這行業只有痛苦！」

長生店的工作，讓 Square 每天都要面對生離死別，看到別人淒然落淚，內心也會感到莫名的酸楚與哀痛。數年前，他做了一副令他刻骨銘心的棺材，因那棺材只有一張書枱那麼長。事緣幾顆碎石不知何故，從山坡滾下來，一輛汽車剛巧駛過，結果玻璃剎那間被打碎，一位坐在前排

的小女孩，一邊快樂地唱著歌，一邊期盼著上課，可是一顆碎石在毫無先兆的情況下，先打碎玻璃窗，再打進小女孩的頭顱，歌聲與期盼就此終結，一條小生命也就此消失。Square 一邊造棺材，一邊想著生命的脆弱，不禁傷感起來。「飛來橫禍，一條小生命就此結束，生命確實不在我們手中。想到這裡，我的心就會痛……。」

因生命消逝而感悟到的樂

Square 表示，單是他的店舖，每天就有約六十副棺木要送往殯儀館去。躺在裡面的，不乏年青才俊、商界領袖、明日之星，他們在生命正要綻放之時，就撒手塵寰，令人惋惜。但正因生命短暫而脆弱，猶如曇花一現，他才學懂了珍惜每一天，也明白了珍惜眼前人的重要。「死神會在我們想不到的情況下來臨，他來了，便沒有人可以趕他走。因此，我們應該多謝上蒼給我們的每一口氣，每一下心跳，更要視每一天都是祝福。」Square 感觸地說。



這麼窄的棺材，是否真能承載起充滿苦樂的人生？

既然打理長生店的工作如此辛苦，為何要繼續待下去？「大概是因為父親年事已高吧！」Square 答道。然而，長生店的工作，也有令他快樂和欣慰的地方，如當時間緊迫時，他會「披甲上陣」，把棺材拼砌出來，讓客人一家都鬆一口氣，也讓先人可以入土為安，這種滿足感是從事其他行業的人感受不到的。兩年前，他把機器引入廠房，縮減了人手和棺木的製作時間，父親對他的決定讚不絕口，令他感到成功的快慰。而他最快樂的回憶，就是有人要求他在短時間內製作一副價值不菲的上等棺木，他日以繼夜地完成了這「作品」，在喪禮結束後，竟有十多人走到他的店鋪前，一字排開向他表達謝意，他才知道躺在棺材裡面的，原來是某位名氣甚大的澳門富

商。此事不單令他感到自豪，也令他的家人感到安慰。

從事這份工作，亦令 Square 更清楚看到連繫人與人的不是血脈，而是情義。許多人哭著進來長生店，說自己如何孝順，如何不捨，但選擇棺木時，卻偏偏不顧家人反對，一定要選最便宜的。這樣的情況見多了，Square 才發現人情比紙還要薄。然而，某天，一班和尚憂心忡忡地走進來，要買一口最上等的棺木。當他們知道上等棺木要十多萬時，便立刻掏腰包籌錢，誓要把棺木買下來，但他們並不是要買給自己的親人，而是要買給他們的老師。細問之下，原來這口棺木並不是用來土葬，而是用來火葬的。這班和尚與



西式棺材



上等棺木價值數十萬，所以要用毛毯蓋著，避免刮花。

老師並無血緣關係，但卻願意把十多萬元的棺木燒掉，這是許多孝子賢孫都不會做的事，這也令 Square 看到了人世間的溫情，人性光輝的一面，他的心中也感到無比溫暖。



陳先生細心講解棺材的構造

Square 最初十分抗拒這一行，但現在已欣然接受，因他明白只有習慣送走生命的人，才會懂得珍惜生命，才會認真感受生命中大大小小的喜悅。生命的消逝，固然令人痛苦，但若明白死亡乃是自然定律，才會懂得好好過每一天，讓生命無憾。Square 就是因有這種感悟，所以再

不認為這行業只有痛苦，相反，他發現許多人世間的欣慰與釋懷，都得從痛苦中走過才能獲得，他說：「正因見得痛苦太多，我才明白甚麼是快樂！」

後記

走訪了兩位職業完全相反的人物後，我們深深體會生與死乃人生必經階段，人們既無法掌握，也無法逃避，我們唯一可做的，就是接受生命中的痛苦，因為痛苦愈大，快樂也會愈多，就像母親分娩時，雖痛不欲生，但這種痛苦卻是她最難忘、也最甜蜜的回憶。有生必有死，死亡雖然為人帶來無比傷痛，但它卻讓我們明白生命究竟有多脆弱，教導我們珍惜眼前人。訪問過後，我們會珍惜每一天，珍惜每個在我們眼前出現的生命。



同學們在長生店裡，真的聞到棺材香。陳先生告訴她們，這其實是上等木材發出的香氣。



——專訪金雀餐廳朱應良先生

金雀餐廳於 1962 年開業，直至 2015 年 9 月結業的五十多年，都風雨不改的屹立在銅鑼灣，默默觀看香港的人事變遷。從餐廳股東之一、大家暱稱為朱老闆的朱應良先生的訪問中，我們明白到生活的「貧與富」不在於物質的多寡，而在於自己的想法。朱老闆於 2003 年入股金雀餐廳後，他的飲食理念得到不少客人認同，他更從中找到了快樂泉源。這十多年裡，他有過艱難的時間，也得到金錢上的回報，但最重要的所得，卻是對人生的反思，對真正的快樂生活的思考。

訪問及撰文：陳凱瑩、許曦文、郭玟萱、蘇津慧 (CIE 同學)

榮幸與你共度花樣年華

金雀餐廳伴隨香港人走過花樣年華，見證了香港的振興衰落。它現在暫時結業了，讓很多人緬懷不已，因為它是許多香港人的集體回憶。餐廳的成功令不少商人都想向朱老闆請教經營之道，而朱老闆認為要成功令客人一再光顧，靠的不僅是食物的滋味，而是那滿滿的人情味，當中的真誠含着人與人之間的關懷、理解與尊重。而這也正是朱老闆多年來堅持經營的原因，也是他其中一個快樂的來源。

朱老闆與夥計們不是冷冰冰的僱傭關係，而是一隊合作無間的團隊。他認為員工只要盡責、履行本分便可。「你好我好大家好」是他與員工的相處之道，也是他的營商格言。他的同理心換來了員工十多年來忠心耿耿的追隨。朱老闆憶述餐廳於沙士期間一直虧本，但這段期間，員工卻一直不離不棄，無懼停薪或餐廳結業。朱老闆也不把員工的忠誠當作必然，而是懷着感激，把它當成是福份。他甚至形容夥計才是他的「老闆」，打趣道：「他們幫我賺錢嘛！」

朱老闆堅信對夥計和客人真誠是經營餐廳最重要的方針。他經常和客人在談笑間建立起密切的關係。朱老闆拿餐廳的招牌菜羅宋湯為例，表



朱應良

金雀餐廳股東之一。他於沙士期間入股金雀餐廳，十多年來一直用心經營，直至2015年餐廳結業。經營期間，朱老闆除了得到寶貴的營商經驗外，更獲得了無可替代的快樂。從朱老闆的快樂之道，我們可以知道工作和快樂的關係就好像咖啡和糖一樣：快樂能成為堅持的動力，繁複的工作總有其樂趣。

示每一碗也「落足料」，不偷工減料是對客人的信用。他又叮囑員工要用心服務客人，仔細觀察客人的需要：遞上食物時會提醒客人小心燙口，又提醒孕婦小心腳步等。這都讓客人看在眼內，故即使沙士期間，客人也來光顧。這對當時陷於低潮的金雀餐廳來說，是一個莫大的鼓勵。就是當中的人情味，讓他們即使面對逆境，也甘之如飴。「移民了的客人，念念不忘足料的羅宋湯，也會『山長水遠』回來。」朱老闆說起從前的點點滴滴，臉上總是掩不住的高興。



受訪過程中，朱老闆回想起當年臨近結業時，不少熟客都專程回到金雀餐廳再次回味。

餐廳最後營業那天，不少客人特地回來找朱老闆聊天，又笑言如朱老闆另起爐灶，再遠的地方也會去光顧。朱老闆又提醒記者要待收市後才採訪，以免騷擾客人。如此種種，皆可見朱老闆與客人間真摯的連繫與關懷。金雀餐廳的人情味，在現今的社會真是難能可貴。

堅持便可跨過 2046

朱老闆一直用心經營，每天早上七、八時便回餐廳，又會親自採購食材，希望自己的「用心」能「抓住客人的心」；而他也得到客人的肯定，顧客津津有味的表情，讓朱老闆明白自己的堅持、用心並沒有白費：「食客臉上的滿足感就是我的最大的快樂泉源，他們認同食物的味道，證明了他們也認同我的飲食理念，這是最為滿足的。」

可是「堅持」並不容易，2003年沙士期間，市道低迷，金雀面臨經營困難，營業額下滑，但朱老闆沒有放棄，而是樂觀面對：「我一直提醒自己要以樂觀的心態去面對所有事，我相信每一件事都對人生有重大的影響。」倘若當初金雀的股東在面對困難時放棄了，那金雀便沒有後來的起死回生，更不能有今天的成就。

現今不少人創業，可是結果並不理想。朱老闆對此表示：「並不是因為沒才能，而是因為『心』不定。」朱老闆表示無論做任何事，都要堅持初衷，耐性也是重中之重。若凡事半途而廢，莫說成功感，可能連最基本的快樂也得不到。朱老闆建議大家選擇比較熟悉或有興趣的行業來嘗試。他微笑道：「畢竟快樂便是做自己喜歡的

事。」他認為只要是喜歡的，人們便能盡情投入，那成功與快樂就會在前方。

然而有時因為種種的原因，年輕人可能也要先選擇自己不大喜歡的工作。朱老闆勉勵這些人要刻苦耐勞，別害怕辛苦，別把工作當作「散工」，他語重心長的說：「在人生中，學懂把握機會也是重要的一環，埋怨並不會令人成長。」他認為與其抱怨工作辛苦和薪金低，不如珍惜這份工作的機會，把握現在，把它看作是學習的機會，從中找尋自己的定位，再在當中找尋快樂和滿足感。

結語

單純的「人情味」以及努力不懈的「堅持」一直支持著朱老闆。然而，現實世界卻在不斷改變。「一字記之曰：快！跟以前相比，現在的香港卻是太冷漠了！」朱老闆慨嘆現今的人都追求快餐式的生活，「人情味」經常作為各種廣告的噱頭而為人「熟悉」，可是諷刺的是，這份簡單的感動卻因難以在香港這個「各家自掃門前雪」的環境中體現而顯得陌生。快餐文化與機器主導下，店員除了問人數和點餐外，不會做「多餘」的交流；顧客也不介意，因為大家也只想盡快用餐。即使是一個點頭微笑，或一句感謝，都彷彿

會佔去很多的時間。香港人就是如此忙碌，好像花幾秒鐘去打個招呼也是奢侈。這樣的話，人和人之間的關係又怎能不疏遠呢？金雀餐廳這種舊式餐廳如此讓人嚮往，想也是因為仍有人想從中找回令人緬懷的人情味吧！

後記

訪問刊登之前，喜聞金雀餐廳已於原址重開，這不但令一眾食客十分雀躍，也令香港人的集體回憶得以延續。就讓我們一起走到 2046，見證香港人不同時期的人情與快樂！



全體組員與朱老闆的合照



悅己 樂人

——專訪唐加威

甚麼是快樂和理想？除了在作文課勉強湊合出來的內容，你，有認真想過嗎？今天的年輕人似乎都不敢擁有夢想，甚至消極面對未來，如果能靠一己之力滿足三餐一宿，已算是符合社會要求和家人期望，「快樂」二字顯得既遙遠又虛無。那麼對成功人士來說，「快樂」是否就較容易緊握於手中？擁有的金錢名譽地位越多，是否就越快樂？唐加威（Dicky）年青時積極尋求通往夢想的大路，成功後即以自身優勢來幫助別人追尋理想，與他們共享快樂。從 Dicky 身上我們看到在現今社會中少有的大愛，他的快樂哲學是先完善自身，才能獲得更多能力助人，由此達致雙重快樂，這正是最值得我們學習的一種態度。我們希望可借鑑 Dicky 對快樂的看法及其助人的經歷，以至他給青年人尋覓自我和追求理想的建議，讓大家學習如何悅己樂人。

訪問及撰文：黃思銘、胡靜嫻（CIE 同學）

快樂之道：態度為首

一個人如果能達到工作上訂下的目標，空餘時亦能做自己想做的事，可以決定自己的人生，這應該是不少人眼中快樂的指標。事業有成、家庭美滿的 Dicky 也認同他是快樂的。但要數算人生中最快樂的時期，Dicky 卻第一時間想到了他的求學階段。「雖然讀書有成績的壓力，但卻沒有經濟上的困難，同學之間的相處自有其開心之處。」回憶起學生時期，Dicky 露出燦爛的笑容，跟我們分享那些無比快樂的時光：由中學步入大學的一瞬、能夠入讀心儀大學的一瞬、符合父母及自己期望的一瞬……



唐加威 (Dicky)

畢業於英國雪菲爾大學，曾任職製造功能性塗料國際公司亞洲分行總經理，並兼任商界組織副主席、英語學習營項目總監，以及扶青機構創辦人。Dicky 工餘積極投入義工工作，例如負責 Junior Achievement Company Program。

那些電影中描述快樂的經典畫面在過去十年好像已變得不再真實，今天的年輕人再難以感受當中的快樂，到底是時代變了？還是人變了？其實凡事都有兩面，有正必有反，只視乎我們怎樣選擇。Dicky 曾提及到「正面動機」的概念，例如工作很忙、感到壓力大的時候，回想一下，這不就是大家信任自己的證明嗎？同一件事情可以選擇不快樂，可以選擇放棄，但又會有甚麼好處呢？相反，選擇快樂，選擇堅持，你可以繼續得到大家的信任和支持，自己不也會感到快樂嗎？Dicky 認為「快樂與否只在於自己如何取決」，不同的人、不同階段有不同的快樂，從幼童時的無憂無慮、到成長時的深思熟慮，以至老年時的安思不慮，快樂並沒有單一或固定的標準，「態度」才是王道。

Dicky 指過去十年間全球環境都起了極大變化，世界上不同國家的經濟甚或政治體系皆出現變更，香港也在制度上經歷不少的改變，令現在的生活變得「難捱」。以往香港社會氣氛一向平和，除了沙士時期和金融風暴外，經濟發展穩定，年輕人有明確的、可努力前進的道路，所以不會有太多的怨氣。相反，現今的年青人因資訊發達變得見多識廣，渴望更多，當現實生活受限而不能滿足時，怨氣亦隨之增多。但他認為現在

的青少年比上一輩有更大的優勢去追求快樂。他們沒有沉重的經濟負擔，應可擁有更大膽獨特的思維，更敢於追求所想。若要獲得快樂，不能只怨天怨地，應要自己想辦法，山不轉路轉，世界不轉我轉，以此態度追尋屬於自己的快樂。現時的年青人衡量快樂的標準往往在於有沒有一個屬於自己的小天地——一個住宿單位，但明顯地能達到這個標準的人並不多，難道我們因此就不能快樂了嗎？「有瓦遮頭」又是否可以保證我們快樂？Dicky 身為過來人，則認為年輕人應該要有自己一套的快樂標準，更要相信快樂是由自己建立的。如果只按照別人的標準，為了他人的說話而付出青春、付出時間，得到的也不見得會令自己真正快樂。快樂是應由自己內心所發，而不是由環境來衡量。即使沒有只屬於自己的小窩，仍能活得快樂。

快樂之本，尋己助人； 快樂之最，攀高山以扶人

個人的快樂在乎得到的更多，眾人的快樂卻在於分享的更多，達到心中所求後而幫助別人便是「以你所得於他所獲」，「哪怕只是一秒或一句說話能讓別人受益，那便值得。」這是 Dicky 一直奉行的信念，也是堅持的動力。Dicky 多年來幫助無數的年青人實踐夢想，以他的經驗、人

脈作為年青人的資本，協助他們開創自己的天地。

青少年都愛追夢，有毅力和志向的年輕人都會努力朝著標竿直跑，但並不是人人都有機會踏上跑道，夢想與現實往往差那麼一點點距離，Dicky 正擔當著聯繫者的角色，幫助年青人拉近與夢想的差距。

Dicky 提到在曾合作過的學生中，有一位男同學立志成為機師，雖然這位男生參加了航空青年團，但可以學到的知識及實踐的機會仍然很少，實踐夢想的起點在哪方仍是個問號。碰巧 Dicky 認識一些當機師的朋友，就決定從旁協助，主動成為兩者之間的橋樑，讓機師朋友與那位男同學見面。「對我而言，令二人相遇是一件簡單的事；但對那位同學而言，這個機會非常難得。」

這位同學不但可以與機師交流，更意外得到了一次在空中翱翔的體驗，親身感受在高空中的自由與責任，提前嘗到了夢想的甜美。Dicky 謙稱只是給了這位年青人一個小小機會，為他提供一個溝通渠道；如何把握這個機會，向夢想邁步，仍需要他自身的努力。Dicky 笑言，看到那位青少年這麼燦爛的笑容，亦讓他感到非常開心，而



這正是他「悅己助人」的最佳例子。

作為一位成功人士，Dicky 交遊廣闊，各行各業都有極佳的人脈，他善用自身的長處，將身邊的朋友介紹給有意於在不同專業發展的學生，讓他的朋友可以為青少年提供意見，協助他們找到自己的出路，縮短尋找跑道的時間，讓他們「贏在起跑線」。

Dicky 熱心助人，投入青少年義務工作多年，他分享這也是他的快樂之源。助人為快樂之本，

但獨樂卻不及眾樂，要尋找快樂，我們應如何辨先後？Dicky 選擇先圓獨樂，後達眾樂。Dicky 在訪問中問了我們一個問題：「你站在甚麼一個位置？」「位置」指的不單是成就，更是助人的能力和範圍。扶老人家過馬路是助人，援助別人發展未來也是助人，他指出助人雖不論才能優劣，但我們要思考怎樣幫人更有成效。這也是為何他選擇先圓獨樂、後達眾樂的原因。只因他想站在一個更高的位置，以更好的條件來幫助有需要的人。



他在扶青的經歷中發現，不少青少年對未來欠缺清晰遠景，抗逆能力不足、思慮亦欠周詳。細想之下，我們好像真不知從何時起開始視勤學與奮鬥為苦惱，視逸樂與無智為快樂。反觀 Dicky 除了正職外還同時參與幾項扶青計劃，又發展屬於自己的公司。與年青人相比，他充滿衝勁，對未來有清晰及美好的盼望。誠然，將一個成功人士與剛出茅廬的少年對比，的確不公；但與上一代的青年相比，現代青年擁有更優越的物質條件，更豐富的資訊，更多的支援，何解對未

來的信心與動力卻更小？

不少人都會說是社會環境及經濟條件令我們的未來變得暗淡無光，但回想上世紀，社會不及今天開明，人們知識水平普遍不高，年青人的前路理應比我們更灰暗，為何卻能孕育出那麼多的成功人士？ Dicky 在訪問中提到：「社會給予怎樣的環境是一回事，你是否能從中得到快樂又是另一回事，不應局限於環境，而應取決於人。快樂既源於己取於己決於己，便應責於己始於己尋

於己。」面對眼前阻路的大山，我們除了埋怨外，是否更應問問自己有否愚公移山的堅毅，或是開創前路的能力？

就像面對考試壓力，Dicky 就分享了其獨特的看法。若我們視考試為一個沒有選擇的工作，當然倍感壓力，抗拒面對；但如果能夠想明白考試的辛苦是在為自己的未來提供更多可能性，我們其實是在選擇自己的未來：要去多遠，要爬多高。人生就像攀高山，過程艱辛是必然的，但爬上山峰後看到的風景卻非平地可媲美。你想在哪個高度看你的未來？又想從哪個角度表現人生？追尋快樂，要有遠大的目標，更要有正確的心態。



正如 Dicky 所言：「快樂應是如人飲水，冷暖自知。你的快樂，旁人又如何知曉明瞭？你的快樂皆由你所尋所思。只需做你所想的事，走你所想的路。敢想敢做，不慮不怯。你希望人生是怎樣的劇本，便自己一步步計劃及實踐，到時候再以你的能力幫助更多人。」尋己助人，悅己樂人，正適合我們在奮鬥和開創前路時作自省和審思。☞

後記

面對每天排山而來的壓力與期望，快樂看似遙不可及。Dicky 的故事教會了我們一件事：快樂其實很簡單，就是在於生活中的「選擇」。面對困境，可以自怨自苦自憐，也可以自強自重自助，苦樂往往只在一念之間。知足可常樂，貪多則遠樂。或有人會說一時的歡欣易得，長久的喜樂難尋。誠然，以攫取的方式取得快樂，只會得到一時的滿足；唯有以互助的方式分享快樂，才可享有更實在、更長久的喜樂。利己與利他並不是全然對立，而是可以二者並存的。這不也正是一種選擇嗎？你，選好了嗎？

《覓Invisible》拾壹卷

樂 JOY

顧問

蘇偉文教授 (香港浸會大學持續教育學院院長)
劉信信博士 (國際學院總監)

老師編輯組

梁萬如博士 鄭瑞琴博士 謝芷芳老師 李慶餘博士 林惠文博士
林嘉穎博士 邱月兒博士 麥欣恩博士 陳倅嫻老師
Mr. Dickson Cheung Ms. Carol Cheng

學生編輯組

王芷錡	王偉韜	田楚楚	伍淑媛	伍雁玲	伍儀霖	何迦帖	何家寶	何浚豪
何珮婷	何靖怡	余綽然	李莉筠	李詩婷	李嘉欣	李睿哲	杜境語	林鈞浩
林榮妙	胡靜嫻	倫浩	張美婷	張淑娟	張紫婷	張曉彤	梁思行	許曦文
郭玟萱	郭嘉燕	陳加欣	陳秀雯	陳朗生	陳凱瑩	陳極彰	陳樂怡	陳曉欣
陳諾怡	彭霞	彭潔瑜	黃月瑩	黃思銘	黃敏惠	黃凱宏	黃曉欣	黃燕琪
黃穎珠	楊竣全	楊寶怡	趙芷萱	劉柳珊	劉嘉雯	蔡婷婷	鄭樂賢	盧映君
聶詩雯	譚曉盈	蘇津慧	Chan Cheuk Ling	Chow Cheuk Sze				
Leung Tsz Ching	Yeung Siu Ming							

攝影

CIE師生

設計顧問

Marco Wong

承印

匯智出版有限公司

出版 香港浸會大學國際學院 (College of International Education)
出版日期 二零一七年一月
地址 沙田石門安睦街8號
電郵 cie@hkbu.edu.hk
網址 <http://www.cie.hkbu.edu.hk>
國際書號 ISBN 978-988-14115-0-1

感謝所有支持《覓Invisible》出版的朋友！
All compliments shall go to those who have offered us support!

*It is better to be a human being
dissatisfied than a pig satisfied; better to be
Socrates dissatisfied than a fool satisfied.
And if the fool, or the pig, are a different
opinion, it is because they only know their
own side of the question.*

— *John Stuart Mill*

ISBN 978-988-14115-0-1



9 789881 411501