



拾肆卷



糖果

Sweet



香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



COLLEGE OF 國際學院
INTERNATIONAL EDUCATION

閱讀能發現真趣及新奇
思考能打開心扉創造善與美

糖果

Sweet



拾肆卷

序

Home, Sweet Home

在人的五感中，味覺是反應最快的感官，而甜味是大腦最快能辨認的味道，因為分辨甜味的味蕾主要分佈在舌尖及前舌面，最快接觸到食物。甜味最能喚起多巴胺，故也是最叫人感到快樂的味道，怪不得甜點一向是最受歡迎的。宋代王灼於《糖霜譜》早已記載唐以前的蔗糖生產歷史及其民間智慧。蘇軾於〈送金山鄉僧歸蜀開堂〉謂：「冰盤薦琥珀，何似糖霜美」，黃庭堅亦於〈頌答梓州雍熙光長老寄糖霜〉說：「遠寄糖霜知有味，勝於崔潔水晶鹽」，蘇黃二公皆以糖霜喻友情，高誼萬里，濃情則更勝糖霜滋味。

糖，不止受歡迎，更是生活中的奢侈品，是富貴人家、階級身分象徵。英國政治學家霍布斯（Thomas Hobbes, 1588—1679）稱甜（sweetness）是一種「高貴」的味道（high quality of tastes），正好帶出甜蜜與階級的關係。飲食人類學之父西敏司（Sidney W. Mintz, 1922-2015）更於《甜與權力——糖在近代史上的地位》（原著“*Sweetness and Power: The Place of Sugar in Modern History*”）一書中，從一粒糖窺探生產、消費、權力、貧富之真相，瞭解甜慾於人性和社會權力塑造之關係。美麗有罪，奢侈顯惡，糖成為日常生活必需品之前，它竟支配著奴隸買賣、殖民侵略、霸權利益的權力演進。甘苦與共，又多一重新義。

甘露滋心，有誰不會喜歡呢？只是，甘瓜苦蒂亦平常。張愛玲兒時視繼母帶來的喜糖為賄賂

之物，把它吃過精光。然而，口中的甜又能抵銷心中多少的苦呢？日本人在亂世中製作超甜的和菓子，就是為了叫大家在苦難中牢記著甜味，彷彿就像高畑勳電影《再見螢火蟲》中，小妹節子搖動水果糖鐵罐子的聲音，連同清太回洞路上聽到鄰家傳來意大利女高音 Amelita Galli-Curci 於 1928 年演唱的《Home, Sweet Home》（1823，Sir Henry Rowley Bishop 作曲，John Howard Payne 填詞），歌聲幽婉連綿，念茲在茲，安撫著沉睡中的靈魂。回首遙望，不論鳥兒有否來訪，笑容豈能依舊，大抵，沒有甚麼地方比家，更甜。

本卷以「糖」為題，藉各式甜點——不論是擇善固執的信念、解難抗壓的正念，還是夕陽餘暉的紀念——展現生活智慧，尋覓不同的價值觀念和冷暖世情。全書按各篇主題，分成以下四部分：

葡萄糖：生活能量，精神養分

爆炸糖：保持警覺，自我保護

麥芽糖：手藝傳承，感恩緬懷

烏結糖：陰晴圓缺，聚散有時

首部分以「葡萄糖」為題，內容以受訪者分享堅持、信念、初心等正能量為主，讓讀者抖擻精神。第二部分「爆炸糖」的文章探討了資訊泛濫的糖衣陷阱，如調查偏頗、廣告誤導等問題，希望讀者保持警覺，保護私隱。第三部分以匠心手藝承傳為題，黏著回憶的情味就像懷舊甜點「麥

芽糖」那金黃色的糖膏一樣，叫人珍惜當下。第四部分以「烏結糖」作結，取其諧音「了結」，受訪者分享如何斷捨物與情，走出陰霾，重拾自由和快樂，感受雨後晴天的可貴。

時移世變，亟望甘霖。過去一年，大家走過漫長的路。路漫修遠，編輯組希望在這上下求索的途中，透過各篇文章展現不同的觀點和視野，讓各位讀到箇中滋味，甜在嘴裡，潤於心田。

香港浸會大學國際學院《覓》編

目錄

Content

《糖果 Sweet》

- 4 序 —— Home, Sweet Home 《覓》編

葡萄糖

- 10 靈動若水 擇善堅持——專訪香港互動事務商會會長司徒廣釗先生
- 16 「派糖」解困 良藥或砒霜？——專訪香港科技大學經濟學系榮休教授雷鼎鳴博士
- 20 世界觀、責任感、道德觀——專訪資深領袖訓練導師龔炳輝先生
- 24 回憶的沙漏——專訪資深兒童節目監製曾廣平先生和讀書人書店創辦人黃毓麟先生
- 30 興趣其實可以當飯吃——專訪漫畫家Cuson先生和文地女士

爆炸糖

- 38 數據主義下的糖衣陷阱
- 42 包藏陷阱——被懶人「包」了的我們
- 46 電子煙：糖衣？毒藥！——情緒、壓力與舒緩
- 52 The Abandoned Pet and The Mermaid
-

麥芽糖

- 56 童年玩伴——專訪玩具醫生李肇澤先生和鄭永康先生
- 64 傳統唐餅的傳承與活化——專訪順香園餅家老闆馬馳先生
- 68 是非成敗轉頭空 青山依舊在 夕陽糖果手工紅
——專訪手工糖師傅Cody
- 72 Spoiling and The Surprise

烏結糖

- 76 心靈糖果「斷捨離」——專訪心靈治療師周華山先生和
收納師林翠君小姐
- 82 百味匯成一點甜——專訪九十後創業情侶 Candice 和 Ryan
- 86 1+1 = 甜蜜 ?——專訪香港公教婚姻輔導會社工
呂清華小姐和黃潔明小姐
- 90 Jazz Age Sweeties: F. Scott Fitzgerald's *The Great Gatsby*
-



葡萄 萄 糖

靈動若水 擇善堅持

——專訪香港互動事務商會會長
司徒廣釗先生





媒體與我們的生活息息相關，緊扣著社會的每一個角落，大至國際時事、社經資訊，小至日常購物、娛樂消閒，無一不是透過媒體送到我們眼前，在「得數據者得天下」的今天，傳播行業的確舉足輕重。廣告作為媒體的一分子，如何靈活變通，點石成金，將資訊包裝成外觀亮麗的糖果，吸引受眾的眼球？而傳媒人面對激烈的市場競爭和動盪的社會氛圍，又如何擇善固執，謹守傳媒的道德底線？我們有幸邀請司徒廣釗先生（Ralph）接受訪問，與大家分享他在傳媒行業的經歷。Ralph 從事廣告業多年，由廣告人到傳訊顧問公司創辦人，見證香港傳媒的變遷，我們從他身上，看到傳媒人的靈活與堅持。

訪問及撰稿：李嘉盈、梁倬嘉（CIE 學生）

攝影：羅心茹（CIE 學生）

司徒廣釗先生 Mr. Ralph Szeto

現任香港互動事務商會會長，2008 年創辦數碼及社交媒體傳訊顧問公司 CMRS。1993 年畢業於香港浸會大學人文學系，1999 年完成香港浸會大學傳理學文學碩士。2018 獲香港浸會大學傳理學院頒發「傑出傳理人獎」。2019 年獲委任為香港浸會大學國際學院諮詢委員會主席。

Ralph 從事廣告業二十多年，見證本港傳媒的發展。

愉悅共鳴 製造完美

Ralph 從事傳媒行業已有二十多年，見證香港媒體的成長與變化。

從前，社會大眾對廣告的認知只是華美的包裝，廣告的意義只在突出產品的賣點，以不同手法吸引受眾的目光，從而提升銷量，這就是廣告點石成金的法術。誠然，往日消費市場資訊流通有限，消費者只能被動地接受廣告。「以前的媒體形式比較固定，群眾可能三個小時看電視，兩小時聽收音機，之後又可以看看報紙。廣告創作人相對比較容易捕捉消費者的接觸點，再據消費者的興趣決定廣告方針，以增加消費者對產品的認知，較易令他們有傾向性地去購買相關產品。」因此廣告片段製作及考慮因素相對簡單，「以前一個電視廣告三十秒，很容易就完成。一條廣告片大概拍了一百萬，就已經可以接觸好多人，成為大眾傳播，Mass Communication。」

但隨著網絡發展，消費者接觸的資訊更快更多，選擇自然更高，市場的需求亦變得愈加複雜。「包裝對於廣告而言固然是主要的環節，但是有些時候，亦需要考慮到產品和服務的本質。尤其在現今資訊發達的年代，我認為廣告現在有更重要的功能，是將產品服務的信息轉化到不同的平



台，以接觸不同的消費者。」與過去比較，現在的消費模式相對較為複雜，消費者大多會在購物前做好資料搜集，從不同的討論區或格價網了解產品的特質和評價，才下決定。部分科技產品，如智能電話，消費者甚至在產品開售前，已接收了不少相關資訊，例如電話的外觀設計、新增的功能、配套設備等。因此作為營辦商、廣告及促銷公司，在設計廣告時的考慮因素亦增加不少，例如要考慮市場間的競爭、實用性等，不再僅僅是宣傳商品這麼簡單。

現今的廣告要找出產品的價值，從不同角度滿足消費者，為他們帶來愉悅和共鳴，製造完美的消費經驗。就如同糖果，亮眼的包裝只是展現它們價值的其中一種方法，而非它的真正價值；糖果的最終功能，應是滿足消費者，為他們帶來快樂。比如爆炸糖，甜美之餘帶有刺激性，適合不同要求的消費者。那麼就可以因應各人口味的變化，進行調味設計，具體地將特有的甜味傳達到適合的人口中。廣告要發揮到真正的功能，就不能單單宣傳和包裝產品，而是要審時度勢，考慮不同的因素，放大產品的特點，這樣才能收到最大果效。

迎難而上 與時並進

回顧過去二十多年，Ralph 經歷不少風浪。投身廣告行業多年後，他毅然離開當時任職的國際廣告公司，從跨國公司高層變身為傳訊公司的創辦人。創業初期即遇上金融風暴，合伙人亦在短時間內退出，面對種種難題，Ralph 仍堅毅向前。是甚麼讓他堅持在這個甚受社會經濟狀況及氛圍影響的行業繼續奮進？Ralph 說：「由當時到現在，支持我一直向前的，是『相信』！」正如他相信社交媒體可以發展，也將會改變一個人的習慣。隨著社交媒體逐漸普及，各類軟件相繼流行，令他更加相信可以發展下去。就是憑藉這份信念和獨到的眼光，Ralph 將事業推上一個又一個高峰。



Ralph 認為廣告創作要“Be Water”，如水般靈活。



訪問充滿笑聲，盡現廣告人的風采。

談到廣告業的未來發展，Ralph 認為是兩個關鍵詞：「一是『個人化』，另一是『數據化』。」他坦言，媒體現在的發展其實挑戰頗大，廣告公司所提供的服務不能再單一，需靈活多變，切合不同消費群體的不同需要。

Ralph 認為現在的媒體是散件式的，就如免治牛肉，它依然是一塊「好靚嘅牛肉」，但仍然要因應不同媒體出現的模式去斬碎。故此不能把同一篇文章發佈在不同的社交平台上，因為不同的社交平台有各自的特色，必須配合不同媒體的特性，度身訂造切合特定群體口味的廣告，提供「個人化」的消費經驗。Ralph 指現今的廣告需要“Be Water”，因應不同媒體平台的多樣性，作出剪裁，再配合相應的手法，把廣告滲入消費者的生活中。

與此同時，隨著網絡發展，媒體可以收集到消費者的大量數據，從而掌握群眾的喜好、習慣等資訊，亦有利於廣告人投消費者之所好。新的消費模式，如網上交易，令廣告業面對新挑戰。即時交易，亦代表著客戶很快就可以知道廣告的成效。「將來的 5G 就會更加快，5G 不會改變到所有消費者的接觸點，但會快，快了很多，也 streamline 了很多，因為它已經知道了很多東西，也串流了很多東西在一起。所以業界現在已經開始討論將來 5G 的廣告會是怎樣，要怎樣發展。」

如水靈動 擇善堅持

廣告業競爭激烈，Ralph 認為懂得「執生」也很重要。他指出「營運上要找對目標，比如我們適合為企業客戶提供服務，這選擇無關對與錯，只是我們不適合為中小企業服務，便要集中

在大企業客戶對象，也要在資金方面有所衡量。」靈活變通，因時制宜，隨時觀察市場走勢，以緊貼潮流大勢，這些都是成功的廣告人和傳訊公司老闆需具備的條件。

受眾透過媒體接收資訊，傳媒如何篩選、演繹，以及發放資訊，直接影響大眾的認知，作為資訊的傳遞者，Ralph 如何在「真象」與「包裝」中取捨？

Ralph 指傳媒有他們的使命，也有不同的功能，有些是追蹤報道，有些是提供娛樂。正如廣告作為媒體的一分子，所發揮的功能絕對不只是提供亮麗的包裝吸引消費者這麼簡單。廣告不但能提供資訊，更能提供娛樂，讓大眾隨時緊貼最新動態。而媒體的價值也不止娛樂大眾，更重要的是讓大眾知所未知，引起共鳴和認同。

面對社會上種種的挑戰與競爭，Ralph 認為，傳媒有著它不可取代的位置。「媒體是信息的載體，有其社會責任。因為它始終是經大氣電波傳播給大眾，是用了公共財產去完成的一件事。所以當中必要符合法例、義務及責任，以及社會的價值觀。」他又強調，無論廣告媒體的模式如何改變，當中有些東西依然存在，例如堅守公義、

保障弱勢社群等，都是媒體人的核心價值，也是他們堅守的原則。

部分媒體以主觀立場先行，而置客觀事實於後，作為受眾的我們，應更小心謹慎，作多角度思考。資訊發達，影像比文字更加普及，但「影像行先」令傳遞的訊息變得碎片化，使人難以辨別資訊的真偽，不能清楚知道事情的前因後果，觀點也就可能變得偏頗。我們每天都會接受不同的訊息，在資訊爆炸的年代，更要以客觀的態度對待每一件資訊，了解事情的前因後果，也要多溝通，避免偏聽偏信，人云亦云，更要學習如何取捨，擇善堅持。📺



Ralph 接受國際學院學生訪問。

「派糖」解困 良藥或砒霜？

——專訪香港科技大學經濟學系榮休教授雷鼎鳴博士



「派糖」一詞在香港流傳至今已十餘年，從詞意上來看，原指一些甜頭，後被媒體用來代指香港政府為了照顧社會不同層面的群眾所實施的「一次性舒緩（困）措施」。香港政府於2014-2015年度的《香港財政預算案》中曾表示，「派糖」主要是協助市民減輕眼前的經濟壓力。然而這項措施究竟是為市民帶來短暫的「甜頭」？還是實質的幫助？長遠來說，「糖」吃多了又會否對民生造成不良影響？香港科技大學經濟學系榮休教授雷鼎鳴認為，這項政策有利有弊，不過，從社會影響力而言，則負面多於正面。

訪問、撰文及攝影：成澤丹，洪嘉裕，曾貝伊（CIE 學生）

雷鼎鳴教授表示，一項政策的好壞要視乎其短期內所造成的效應和長遠發展的潛力。他解釋，「派糖」這項政策實際上存在兩種概念，包括現時較為常見的福利津貼和政府的長期投資。在福利津貼方面又可細分為兩種措施，即近年來香港政府派的全民津貼和有關減稅等單次的福利政策；另一概念則是指政府用於長遠計畫中的開支，例如填海基建，而這項投資短期內市民不會受益，可是從長遠的角度來看則是有利於民生的。

他舉了個例子：近年民眾呼聲最高的「全民津貼」，雷教授將這種行為看成是「還富於民」的舉動。從短期的效應來看，普通市民可以自由使用這筆津貼，以緩解燃眉之急，不過該政策也有負面影響。他說：「這必定會成為政府開支的一部分，支出會因此而增大，對於政府將來的財政儲備是有壓力的。雖然現在來看，政府的財政儲備仍算充裕，財政儲備有過萬億港元，但這只



雷鼎鳴教授

香港科技大學經濟學系前系主任及榮休教授。現任香港特區政府長遠財政工作計畫小組成員，曾任美國紐約州立大學經濟系副教授、香港特區政府長遠房屋策略委員會委員、香港特區政府就業專責小組成員、香港特區政府強制性公積金上訴委員會成員。

是表面現象，也是短暫的現象。」因此政府若實施長期「派糖」政策，此舉所產生的負面影響大於正面。

雷教授表示，他從來都不贊成「派糖」這項政策。理由是長遠來說「派糖」措施對社會的正面影響較小，負面影響較大。因為「派糖」原先屬於財政開支的一部分，而香港現時人口老化嚴重，工作人口減少，庫房收入減少，這對未來的財政儲備將造成很大的壓力。



香港現時正面臨人口老齡化問題。

香港地小人稠，房屋問題是近年政府急待解決的問題之一。

從「派糖」形式來看，若真要「派糖」，那麼他個人更傾向於選擇單次津貼補助而非成為長期福利政策。他認為，單次津貼補助並非屬於「經常性開支」，而長期的福利政策年年皆有，故短期而言，政府的財政儲備仍算充足。若從長遠來看，政府的財政開支勢必增加，其財政儲備將存在壓力。

「派糖」爭議不斷，如何化解是關鍵

近年來香港社會紛爭不斷，早在 2014 年雨傘運動開始，乃至近年反修例運動，社會出現嚴重撕裂，對政府極不信任，「派糖」措施是否能夠解決現今社會上存在的民怨？雷教授則抱持懷疑態度。他認為政府若想透過經濟手段化解社會矛盾的話，是不太可能的。他說：「『派糖』措施的受益者並不認為『派糖』能夠解決現今香港存在的政治對立情況。」他又指出，現時對社會有不滿聲音的多為年青人，而他們並非是這項福利政策的受惠群體，還有，現時的政策在照顧老年人方面的福利也不多，因此政府若想單靠「派

糖」措施解決民怨的話，未必能有明顯效果。因此「派糖」對大部分市民而言沒有作用，或許亦是導致現時民怨沸騰的原因。

除了對政策的不滿外，房價長期居高不下，一屋難求也是民怨根源。香港寸金尺土，房子天價，一般年輕人根本無法負擔如此高昂的樓價，導致生活水平偏低，故此積累了極深民怨。政府若想以「派糖」解決民怨，可說是治標不治本。倒是一些填海造地的方法更有效，例如近年計劃投資萬億的「明日大嶼」工程，他相信這能增加土地儲備，以供興建房屋，增加供應量有助降低



政府在財政預算案裡推行的各項「派糖」措施。

樓價。他認為，填海、發展基建，這種長遠的發展策略，會比起「派糖」效益更大；市民接受單次的「派糖」措施，亦可能基於對政府不信任的心理，他們認為有現金在手，比起投資基建，受惠更實在。雷教授認為，政府不可以一股腦兒「派糖」，否則會留下嚴重的後遺症。

說到民眾爭議「派糖」政策會否培養出一群懶人呢？雷教授表示，應該小心翼翼地看待政策。他說：「我相信是有這種可能的，但可不可以減少這種情況，則要看政策是如何設計的。」說到此處，他以歐洲個別國家的福利政策為例，說明如果有其他政策的輔助，在一定程度上就能有效阻止養懶人這種情況發生。他又說道：「就算它（政策）怎麼設計都好，是不是這麼容易就能化解呢？這也未必！」

財政危機或存，預防準備為先

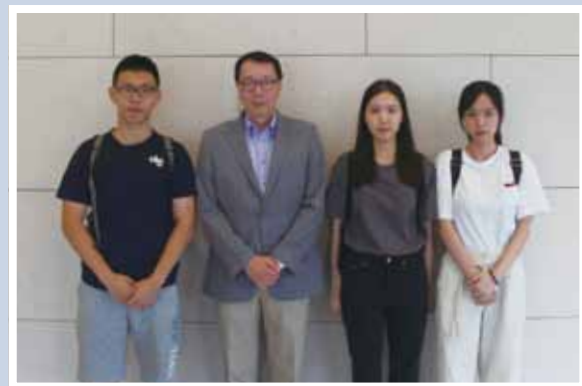
中國有句俗語：「長貧難顧」，又謂「授人以魚，不如授之以漁」。正如派糖政策，政府不能一直照顧基層市民，應以長遠政策作為主要方針。正如雷教授所言，這種措施長遠將增加政府開支，可能出現財政赤字的情況，有違香港政府一直以來審慎理財的理財哲學，他以北歐芬蘭為例，由於政府投放大量金錢在民生福利方面，近年已面對破產危機，香港政府應以此為鑒，要小心開支過大的問題，以免面臨破產危機。

想要達到長期惠民之效，政策的落實則需秉持長遠發展的原則，而針對政府長期以來所推行的「派糖」措施而言，雷教授則認為實行長遠的、



唐樓和劏房隨處可見，居民生活水平較低。

可持續的政策是至關重要的一環。他以「全民退休保障」為例，指出其並不符合可持續的原則，因此是行不通的。因為香港的人口結構中，年青人與長者的比例懸殊，受撫養的比例出現問題，繳稅的人少，勢必造成稅率高的情況，最終導致社會上人們對政策接受程度低，政府將面臨「破產」的局面。總括而言，政府「派糖」的最初目的是想減輕市民的經濟壓力，甚至安撫市民，舒緩市民對政府不滿的情緒。然而「派糖」所帶來的好處只是短暫的，卻可能造成嚴重的後果，增加政府財政壓力，就如糖果一樣，雖然味道甘甜，但吃多了也可能潛藏健康危機。政策亦是如此，能夠長遠發展，才可達到惠民紓困的目的。☞



雷鼎鳴教授（左二）與國際學院學生合照留念。



世界觀、責任感、 道德觀

——專訪資深領袖訓練導師龔炳輝先生

翻開龔炳輝（Andy）的履歷，實在教人驚訝！從事青少年工作接近三十載，只服務過兩個機構——明愛長洲營和香港青年獎勵計畫，但他的義務工作卻多如天上繁星，而且大部分都是制服團體，計有交通安全隊、基督少年軍、香港航空青年團……難道 Andy 有制服情意結？究竟他為何對青年培訓工作有如此濃厚興趣？

訪問、撰文及攝影：林惠文（CIE 老師）

微笑、誠懇是糖果

龔先生微笑著回應：「青年培訓可以帶來很大的滿足感。猶記得多年前帶領一班學生展開為期三天兩夜的領袖訓練營。我帶著自己的小組進行各種挑戰自我的訓練活動。在過程中，有一位女孩顯得與別不同：她比較內向和被動，並不熱衷參與眼前的活動。這位女孩雖然沉默，但也有把我的說話聽進耳內。有很多人以為制服團體的導師必定是目露凶光且不苟言笑，但我並不是這樣對待年輕人的。微笑、誠懇是跟年輕人溝通的一顆『糖』，這顆『糖』是送給他們最好的禮物。經過兩天的相處，來到訓練營最後一天，大家已建立了一份情誼和已有一定程度的信任。我藉著這顆『糖』，與這位女孩打開了話題，其後更突破了她的心防，讓她把積累多年的鬱結，盡情傾吐，跟著她彷彿整個人也輕鬆了。為了能夠幫她走出陰霾，我把當中關鍵的問題，轉告其學校的老師，讓學校跟進。」雖然只是三天兩夜的訓練營，但 Andy 可以幫助這位女孩放下抑壓。這些訓練除了可以達到一些預期的目的，它的影響力也可以很深遠，甚至是終身的，而且充滿奇異恩典。

另外，Andy 深信每一個人均有其獨特的恩賜，是需要去發掘的；每個人均有其獨立思考能力，但需要有正能量的思維；透過鍛煉和學習，得以培育個人品德和身心發展；「生命影響生命」是他堅實的信念。透過活動幫助年輕人認識自我，釋放潛能，從體驗學習培養自信心和提升抗逆能力，訓練正向思考，重組個人裝備，提升個人素質。他引用一位德國著名教育家哈恩（Kurt

龔炳輝先生 Andy

從事領袖訓練逾三十載，曾培訓的團體包括：社區中心、制服團隊、政府部門、大學、中學、小學及商業機構等，總人數逾三萬。現擔任香港基督少年軍隊長、新界東北區助理指揮官、訓練委員會委員；同時也是香港航空青年團的中尉及香港營舍總會內務副主席。2005 年獲英國愛德華王子頒發「國際金章持有人」傑出服務獎。



Andy 服務年輕人的初心，從未忘記。

Hahn, 1886-1974) 的名言：「無論曾經在千鈞一髮之際拯救同伴脫險的經驗，抑或只是在實境中預備隨時拯救同伴脫險的訓練，都能令年輕人內在的『生命均勢』出現轉機，最終培養出悲天憫人的情操。」（The experience of helping a fellow man in danger, or even of training in a realistic manner to be ready to give this help, tends to change the balance of power in a youth's inner life with the result that compassion can become the master motive.）因此，一直在這圈子服務年輕人。雖已近三十個寒暑，當中既有汗水，也有淚水，但 Andy 的信念依然未受動搖，更未萌退意。

尊重差異是糖果

長期從事年輕人的訓練工作，有否感到不同年代的年輕人，有著不同的特質？Andy 認為每

個年代都有其自身的問題和機會。至於不同年代的年輕人特質，他指出：1997年是一個很重要的分水嶺！在1997年前，有很多新移民到香港生活。礙於當年內地整體的生活環境，大部分的新移民抵港後都很拼搏，而且有堅忍不拔的精神，因此很快融入本地生活中。當時香港的年輕人也很簡樸，思想也很單純，只懂聽命於父母，很少會主動問「為甚麼」。所以從事培訓青年工作相對簡單，只須提出一個要求或指令，毋須太多的解釋或指引，學員會自行思考解難方法，期望達到導師的要求，以完成訓練。1997年後，由於香港受亞洲金融風暴影響，財富急速減少；加上2000年科網泡沫和2003年爆發「沙士」疫症，香港經濟更是步入寒冬。在另一邊廂的中國，經濟高速增長，發展一日千里。這個時期的年輕人都受到不同程度的衝擊，形成心態上的差異。除此以外，隨著社會氛圍改變，批判風氣漸漸於社會滋長，威權漸漸受到挑戰。以往家長十分放心把孩子交給教育機構培育，也不反對長輩施行罰則；然而今時今日則不同了，無論家長或年輕人，他們習慣了問：「為甚麼」。這是一個轉捩點。

年輕人及家長習慣了問「為甚麼」，背後有一股無形的助力。Andy說：「大家還記得2000年時候，香港社會都沉迷在『.com』的煙霧裡，大家都在討論網絡的威力，各個公司行號都想架設專用網頁，接觸更多客戶。互聯網的確把全世界的距離拉近了，各式各樣的資訊都可以從網絡上取得。同時社交媒體也在此時興起，年輕人喜歡新事物，霎時間多了很多世界各地的朋友，大家互相交流，也互相影響，年輕人的視野得



制服團體有助年輕人展現自信，也可服務社區。

以拓寬，同時批判精神也強化了，不再做『Yes man』，而是經常掛在嘴邊『Why』。」Andy認為這是一種好的轉變，年輕人能建立獨立思考。

探索意義是糖果

當這種「Why」的文化盛行起來後，負責培訓的機構和導師也要預備更多的資料，包括願景、活動目的、效果、活動內容、應變措施等，以滿足家長和學員的「求知慾」。這些都是好的，培訓機構也願意提高訓練的透明度。然而機構所提供的這些資訊，到底有多少家長或學員能夠明白？他們有「知」的權利，但沒有「探究」的義務，一切責任都落在機構或導師身上。Andy舉例說：「現時很多年輕人都曾參加過歷奇活動，有些活動內容大同小異。年輕人手持著導師發給的活動大綱，很快就知道該項目的遊戲規則，甚至有些學員會說：『Sir，這活動我已參加過N次，目的是訓練學員的協作和溝通能力！』的確，這訓練目的是協作和溝通能力，但他們有否想過不同時期、不同階段及不同經歷，同一個訓練模式，也可以得到不一樣的結果？我相信有10%的員會知，其他的人，只知其訓練模式而已，甚至只來

『打卡』或湊熱鬧，根本不會思考其背後的意義，更談不上影響力。『形式』是表面的，年輕人應該探索活動背後的意義，方能有所啟發。」

協作、解難、溝通是糖果

說到歷奇訓練，Andy 馬上澄清這個概念：「歷奇訓練並不同領袖訓練！自從社會興起這股『歷奇』熱潮後，坊間的歷奇訓練機構，多如雨後春筍。但很多人都不知道領袖訓練和歷奇訓練的差異。歷奇訓練始於十多年前，由一所基督教青年培訓機構發展起來。它透過一些集體活動，訓練協作、解難和溝通的能力等，而導師的資歷方面未有太大的規範，而且他們也較年輕。其好處是大家都是年輕人，易於溝通，活動可以看到即時的效益。至於領袖訓練，則著重反思和事後跟進。它讓學員找到自己的問題，透過資深導師與學員深入的傾談，為學員『查找不足』，強化信心。不論歷奇或領袖訓練，兩者都是藉著野外活動，在陌生環境，挑戰學員，從而找出問題，惟前者完了活動後，並無任何跟進；後者則以活動作為一個爆發點，引領學員思考，再透過生命導師作深入分析問題，並提供解決方案。『跟進』是必不可少的元素！」

體諒、包容、關心是糖果

年輕人既然有世界觀，也懂得問「為甚麼」，從互聯網上又可以輕易獲得知識，那麼，這代的年輕人應該較上一代人更易踏出康莊大道。Andy 又以招牌的微笑回應道：「表面上可以這樣說，但我們的社會並非單單講求成就，除了金錢和社會地位外，人與人之間的相處，還需顧及彼此感

受，體諒別人。這就是道德觀的問題。例如：你買了一台大馬力汽車，透過手冊，你可以懂得如何操控和保養它。但無論手冊或汽車銷售員，都沒有告知你不應在夜深時分駕著愛車在街上呼嘯而過，擾人清夢吧！」少子化的社會，年輕人都成為家庭的焦點，部分小朋友更是萬千寵愛在一身，成長過程缺乏德育訓練。因此，建議年輕人多觀察、體諒、包容和關心別人，凡事三思而後行，那一定有更美好的人生。

作為兩女之父，Andy 珍惜與她們相處的時間，並會就地取材，與女兒探討當前的問題，引導思考不同面向的答案。作為資深的年輕人生命導師，初心依然在腦裡滾動，無時無刻都想為年輕人提供無價的糖，讓他們的人生更甜！🍬

後記

在訪問前，我並不認識 Andy，全賴朋友兼舊同事的引薦，才有這個訪問。我只知 Andy 從事青年人培訓工作近三十載，而且是多個制服團隊的成員。聽到制服團體這個名稱，我的腦內不禁泛起昔日的回憶：「一個命令，一個動作！合理的要求是訓練；不合理的要求是磨練！聽懂了沒有？」但是經過兩個半小時的交流，大家從兒時記憶、社會轉變、年輕人面對的境況，到將來一代人的路，都誠懇地交換意見，Andy 並不如我想像中嚴肅。他很緊張年輕人，希望他們能站在前輩的基石之上，啟發下一代人。同時，大家都祝願香港能早日走出陰霾，迎向更美好的明天，尤其我們的社會未來棟樑——年輕人，能闖出一片新天地！

回憶 的 沙漏



——專訪資深兒童節目監製曾廣平先生 和讀書人書店創辦人黃毓麟先生

兒童電視節目和兒童刊物，像糖果一樣，總叫孩子看得眉開眼笑。筆者還記得兒時放學後最急切的，就是回家看《放學ICU》。那一小時的卡通動畫和主持分享，是回家後的放電時光，舒緩功課壓力的一顆糖果。還有跟學校訂購的《木棉樹》和《兒童科學》，都是小息時跟好友並肩速讀的心靈讀物。可惜，時代轉變，《放學ICU》最後也停播了，《木棉樹》也剛停刊了，兒時集體回憶中的片段，就像寒冬裡，從口中呵出的那口氣般，溫熱而稀薄，逐一悄悄在空中飄散。兒童節目和兒童刊物，在這個訊息爆炸的年代，還能燃起孩子們的期盼嗎？

採訪及撰文：周子璇、陳子詠（CIE 同學） 攝影：伍家良（CIE 同學）



「愛」是入行的初心

曾廣平先生入行時，《430 穿梭機》已快結束，他入兒童組後不久，兒童節目便轉成《閃電傳真機》，並由他擔任導演約五年。曾先生後來轉做監製，也一做十多年。他指兩者的工作性質完全不同，而他更喜歡當監製。因為監製要為節目未來動腦筋，考慮人事安排，挑戰更大。曾先生笑言：「我喜歡談笑和聊天，如果要選一個節目的話，兒童節目便最適合我。」喜歡小孩子使他樂於工作，而工作中他又有很多機會和小朋友相處，能經常與他們聊天。「他們喜歡聊天的話，我就會走過去和他們一起聊天，聊到他們都不敢和我搭話。」能做兒童節目這麼久，曾先生靠的就是一直以來的初心：愛看兒童節目，愛小孩子。

曾先生尤其珍惜小觀眾的回饋，他指以前小孩子很喜歡給他們寫信。節目改動了或者加入甚麼元素，他們都會來信發表意見。小主持更會收到很多影迷來信。這讓他們明白到要為兒童的

曾廣平先生

前香港無綫電視台節目監製，從事兒童節目製作行業超過三十年，一直對發展兒童娛樂及教育事業不遺餘力，積極回饋社會，關注兒童生命成長。他曾協製之兒童影視節目多不勝數，包括《閃電傳真機》、《放學ICU》等，這些節目均成為香港青少年的集體回憶。

快樂把關，因節目是小觀眾童年生活中重要的部分，於是，他們更加投入製作，形成一個良性的循環。

在工作生涯中，曾先生亦有不少失望及遺憾的地方。高層最關心的是盈利增長。於是，資源投放的重心首先是劇集，其次是綜藝節目，兒童節目只能放到最後。曾先生憶述：由《閃電傳真機》到《至 net 小人類》到《放學ICU》，資源愈來愈少，因而難以拍攝外景！「始終要投放資源，兒童節目才能夠做得好，例如薯片的製作過程，你不去實地拍攝，小朋友又怎麼知道呢？」這種「睇餸食飯」的困境，曾先生說結果是難以製作內容更豐富、更高質素的節目，對此，他倍

感無奈。曾先生更指出兒童節目會令小朋友對電視台有歸屬感和感情，「如果不重視兒童節目，那麼何來感情呢？」這對商營電視台是沒有好處的！此外，人事問題更令他頭痛。導演、助導之間能否合作；家長之間又比較誰的孩子演出多少，演些甚麼……曾先生形容自己有時要如調解員一樣，幫他們調節矛盾、平復情緒，引導他們從另一個角度看待事情。

然而，曾先生最關心的，仍是節目能不能給小孩子帶來正能量，以及有沒有娛樂性。「小孩子看完開不開心，我最關心就是這一點。」他覺得小孩子上課已經很辛苦、很累，故希望節目能夠令他們開心放鬆，和帶些正能量給他們，讓他們在享受之餘又能夠學習。這就是為甚麼半個小時的兒童節目裡有那麼多環節：小知識點、魔術、《問問 Master Joe》、英語和普及閱讀等，這都是務求令小朋友能在放鬆之餘學到更多。曾先生的最大目的，是使小孩子快樂。



小主持 大主意

《430 穿梭機》已有小主持加入；到《放學 ICU》，他們更成為節目的一大特色。曾先生指出：「其實小演員的作用是很大的，兒童節目內如全是成年人，小觀眾是很難感同身受的。」他不希望小孩子經常在電視裡看到和他們年紀相差很遠的哥哥姐姐，因為這很容易產生距離感。小主持可以令小觀眾覺得自己也是節目裡的一分子。「兒童節目最重要的就是小主持，小孩子要覺得小主持和他們是朋友才有興趣去看。」為了達到這一點，曾先生會拍些短片去介紹他們的性格，讓小孩子覺得電視機內的人物是活著的。主持之間的互動，又令他們的形象變得具體，令觀眾覺得親切。他直言不喜歡「讀稿機器」，「如果主持之間不會說笑話、沒有互動，只是單純推進節目流程，那是很可惜的。」他希望兒童節目的角色有血有肉，使節目更吸引。

曾先生更透露了一個秘密：原來家長會以「功課不好就不可以再錄影」作為讓小主持能否拍攝的條件。這樣，小演員便會兼顧學業和拍攝工作。而事實上，各小演員的成績都很好呢！



曾先生曾獲各大報社採訪。

兒童節目的出路與曙光

曾先生慨嘆現時的兒童節目，只是製作一個娛樂節目放在兒童時段播放，而不是專門為了兒童設計的，再加上今天小孩子的娛樂也愈來愈多樣化，所以現時兒童節目的收視率很低，但曾先生仍然抱持樂觀態度。他說要孩子又有遊戲又要學到東西，始終都是要靠電視節目。「電視節目當中，兒童節目最重要，由過去到將來都一樣。」他覺得兒童節目的出路在於與時並進，只要捉緊時代脈搏便不會被淘汰。例如加入體感遊戲（VR），或者用熱門的社交媒體來和觀眾互動，做更多現場性、實況類的節目等。放映時間也要配合觀眾的生活方式，如果放到他們補習後播，效果應會更好。

糖果，即使不再是我們熟悉的味道，始終還是甜的。我們只要簡簡單單，抱著最原始的初心，找回那個一聽到節目主題曲便忍不住手舞足蹈的自己，便能再次領略。一如曾先生所言，時刻記住簡單、純粹的快樂，這才是一生的追求。



曾廣平先生與國際學院學生在石門校園前合影留念。



一進門就看到台灣兒童文學作家王文華夫人的題字，增添書店品味和氣質。

黃毓麟先生

讀書人書店負責人。從事兒童閱讀推廣工作多年，致力培養兒童的閱讀興趣。此外，他也以「怪獸叔叔」身份主持兒童電台節目「怪獸叔叔講故事」，並經常獲邀到中小學主持閱讀講座，深受聽眾和孩子歡迎。

堅持為孩子選一流好書

怪獸叔叔黃毓麟先生從事兒童閱讀推廣工作多年，既開辦兒童電台節目「怪獸叔叔講故事」，又走訪各中小學主持閱讀講座，不論家長還是小朋友，全都是他的粉絲。他開辦的讀書人書店，隱在都市一隅，書香滿室，都是黃先生靜靜為孩子選擇的好書，門前掛著「讀一流書做一流人」的大字書法，正是他對閱讀質素的堅持。

讀書人，既是主體，也是客體。黃先生賣書的第一個原則，不止為推廣閱讀，更要求高質素的閱讀。黃先生選書由自己開始，只要是他讀過、



怪獸叔叔時常與區內學校合辦閱讀分享會。

覺得好的書，他都會大力推薦，再看該作者的其他書，乃至書系和出版社。一般人選書會先看簡介，甚至主觀地看看封面設計是否吸引，再決定要不要看或買這本書，黃先生則有另一番見解。例如，店內有本書叫做《無敵懶惰蟲》，很多家長甫見到這本書的名字，就會馬上跟孩子說：「啱晒你睇！」即是憑書名聯想到小朋友平日太過懶惰和不夠勤奮，但其實這本書的內容是說主人翁因為沉迷電子產品而成為一個懶惰的人。所以他認為，雖則一部本書的簡介可以概括很多東西，但最重要的還是內容，單純看簡介絕對不足以判定一本書孰優孰劣，更不能知道內容到底是甚麼，故此他語重心長說：「看書是賣書的首要基本步，這才可安心給小朋友看。」

他選書的第二原則，就是書的內容必須具有一定的闊度，就算是天文地理，小朋友也應該涉獵一下，看書這件事就似吃飯，只吃單一的食物就不能吸收到充分的營養，小朋友知識廣度也無法擴闊。他進一步說明：「這些標準不只適用於賣書，家長挑選讀本給孩子的方法也不過如此，要按小朋友的年紀、心智、性格來選擇，最好是



自己讀過的書，才能更好地和孩子一同閱讀，給他們最適切的講解。」這份賣書人的堅持，黃先生視為重要的職責，滋養孩子的思想，任重道遠，好書如飴，正因為「知識就是力量」。可是，如不懂得挑選合適的讀本，自然會對讀者帶來負面的影響，猶如糖果蛀牙一樣。他憶述在學校做家長講座時，曾經有家長問道，為何自己的小朋友作文時經常寫一些有關「屎尿屁」的內容，他便追問該名小朋友平日會讀甚麼書，家長則回答說是香港出版的漫畫《爆笑校園》。黃先生知道此書內容情節是以輕鬆和搞笑故事為主，夾雜一些廣東話俗語，對初小學生來說，語言可能比較粗俗。他認為，小朋友看這本書是沒有錯的，這本兒童讀物的內容也是沒有錯的，看完之後借用一些內容去寫作文也是沒有錯的，而真正的錯誤是

出在家長身上。家長過分放心讓孩子自行選擇讀本，沒有關心孩子應該接觸甚麼內容，更沒有引領孩子閱讀，造成閱讀偏食問題。他指出，培養孩子喜愛閱讀不是以「我今日買咗幾多本書畀我個仔」為標準，有家長陪伴的親子閱讀也不是以「我個仔坐係我隔離睇書」為標準，而是真正地花時間陪著孩子閱讀，以合適的內容加上適當的討論，這才是親子閱讀的含義。黃先生又慨嘆，現在的家長沒有那麼多時間去「把關」，小朋友選錯了書，結果一定跟吃糖蛀牙一樣。

引導思考，遠比說教重要

很多人都過分強調故事的「說教」目的，經常要孩子功能化地指出故事寄寓的「道理」。黃先生到小學分享故事時，面對台下的大班小聽眾，他一定不會用「故事教訓」的形式去強行作思想灌輸：「教訓人是最無益處的！反而，讓小朋友透過故事發展來延伸思考的過程，更值得被重視，思想上的成長就是聽完故事以後的得益。」誠然，自己的感受和理解，才是最重要的成長過程。他還笑說，經常在分享會中面對過百名孩子，但他們都很投入，定必聚精會神地聆聽，說到關鍵處還會緊張得咬牙切齒，講座完結時，他們還會熱情地跟他擊掌，這都叫他樂上半天。而講座最開心的一刻，便是分享過後，老師和家長反映，說孩子很喜歡他介紹的書，又或者問有沒有更多好書可以推薦。他更雀躍地說：「試過在小學講故事時，講到一本逾十萬字的小說，其後校方反映學生非常喜歡看這本書，該校圖書館中這本書的預約手續已排到明年了。」他很驚訝：原來小學程度的讀者，只要有好的介紹，同學口耳相傳，

竟然也可以熱切追捧這麼多字的書。此後，他就更重視導讀的力量，深感老師和家長如果有時間幫小朋友做導讀，對小朋友來說，其實是十分幸福的事。

還有一次，有位家長拿著一疊書來問他：「黃生，我想問呢啲書啱唔啱我個仔睇？對唔住，因為我唔識字。」黃先生直言，這位家長雖然目不識丁，但能夠向陌生人坦誠，更為了自己的孩子不恥下問，自己當刻感動非常。黃先生用心經營的不只是「怪獸叔叔」這個角色，又或是自己的書店，而是生命教育的工作。他笑言，自己絕對稱不上是「推廣圖書」，也不希望其他報章雜誌如此形容他，這樣是把他說得太偉大了。他指出，做人直到離開世界前最後一天，都要對自己有要求，雖然未來他也會逐漸減輕自己的工作量和強度，但是他仍堅持選好書和做導讀的工作。他在採訪結束前寄語青年人，不讀書的人的腦袋就好像石頭，轉也轉不出甚麼想法；而讀書的人，不應該迷信書本，也要嘗試應用知識。☞

後記

跟兩位受訪者傾談，讓我們感受到堅持初心，原來就是很簡單的快樂。每天生活都有不同的任務和壓力，有時，也可找回那個一聽到節目主題曲便忍不住手舞足蹈的自己；重看曾令自己廢寢忘餐的好書，追憶自己曾有過的熱情，為自己添上新的能量，繼續前行。

你又有多久沒有再打開糖紙，一嚐童年甘飴？

興趣 其實可以 當飯吃

——專訪漫畫家 Cuson 先生和文地女士



「工作」對每個人都有不同的意義。有人認為工作是乏味的、勞碌的、無可奈何的，好比粗糙的黑麥麵包，能裹腹，對身體有益，但不可口；反之，精緻的法式甜點不但賣相佳，使人心情愉悅，更美味吸引。如果能以「甜點」作為我們的職業，相信會是不少人的理想生活。這次我們有幸邀請到本港著名漫畫家盧熾剛先生（Cuson Lo）及文地女士（文地貓）兩位接受訪問。在他們心目中，「工作」代表甚麼？有甚麼意義？以興趣為職業又是否真的這般理想？兩位將會和我們分享全職漫畫家的苦與樂，以及漫畫家與讀者的緊密關係。

訪問及撰文：薛永豪、張栢深、林樹正、鍾競（CIE 學生） 攝影：洪嘉裕（CIE 學生）

放棄安穩 追尋理想

受訪的兩位漫畫家 Cuson Lo 和文地，都在 2011 年辭去原有的工作，投入全職漫畫家生涯。Cuson 在廣告公司工作了近二十年。他指當初想找一些關於繪畫的工作，便在廣告公司擔任視覺傳遞員，負責在廣告拍攝前繪畫草圖。這工作雖然能一展他的繪畫才能，但畢竟是在畫別人的東西，而且作品只會給客戶和同事看，難有機會面向大眾。直至 2008 年，他畫了一張關於奧巴馬當選的插畫，得到報社的賞識，更獲得合作機會，於是便萌生作出改變的念頭。最終在 2011 年，Cuson 決定辭去工作並成為全職漫畫家。

而文地在成為全職漫畫家之前，是一位雜誌編輯，負責廣告專輯。當時她已經一邊應付全職的編輯工作，一邊畫畫出書，這樣的情況持續了好幾年。文地認為她的全職工作已經很忙碌，下班後還要畫畫，實在太過疲累。她覺得有必要作出取捨，最後決定辭職，成為全職漫畫家。文地認為編輯和畫畫的工作性質極不相同，雖然以往也會替報章雜誌繪畫插圖或漫畫，但始終是一件「任務」，在創作上有一定的限制，較難畫自己想畫的。而成為全職漫畫家，不論在創作理念上，還是日常生活和工作時間上，都有較大的自由和空間。



盧熾剛 Cuson

自稱「怪叔叔」，為香港新一代漫畫家。從事漫畫插畫工作多年，作品以諷刺荒誕及黑色幽默著稱。現在為「半自由」身，為報章駐報插畫漫畫家。2010 年出版第一本書《我的港女老婆》，連載至 2017 年，作品大受歡迎。



文地

於香港浸會大學傳理學系畢業。畢業後在雜誌社工作，期間為不同雜誌繪畫插畫，其後成立自己的獨立工作室。2006 年出版第一本書《他她牠的床》，至今共出版 21 本作品，最近更榮獲香港出版雙年獎。



Cuson 擅長創作政治漫畫，就像這張「放棄」，甚能表現他的風格。



面對困境 甘之如飴

全職漫畫家在很多事情上擁有自主權，包括工作時間、客戶類型，更重要的，是 Cuson 和文地都非常重視的「創作自由」。要換取自由，也要付出相應的代價，沒有公司、上級的規限，同時也代表沒有穩定的收入和支援。

在成為全職漫畫家之後，Cuson 和文地的生活都起了很大的變化，也面對了不同的困難。Cuson 說在第一本實體書出版之前，他有過一段漫長的等待時間。在這段時間中，他不禁對自己有所質疑，到底是否自己「唔夠料」，故此未能吸引讀者和客戶的青睞？文地則說在剛剛成為全職漫畫家時，既要面對客戶，又要負責創作，孤身一人工作令壓力倍增。加上二人轉職時，香港剛經歷金融風暴，經濟還未復甦，客戶未必願意

投放資金於藝術創作上。但兩位都認為因為畫漫畫是自己的興趣，無論有甚麼困難和挑戰，都甘之如飴，不會輕言放棄，面對這些難以控制的困難，只好以樂觀、積極的心態來面對，相信自己，繼續努力。



Cuson 人如其畫，充滿幽默感。

讀者回饋 動力來源

創作人都希望作品能得到大眾歡迎，受人肯定，讀者的回饋正是創作人的最大動力。兩位漫畫家都非常重視讀者的意見，但談到與讀者相處之道，卻有不同看法。

Cuson 認為漫畫家不宜與讀者太過親密，亦不宜太過疏遠，保持適當的距離最好。他每年除了在書展與讀者會面簽名外，並不會特意舉辦見面會。但他也提到有一些忠實讀者會與他私下聯絡，如在某年的動漫節認識了讀者 Jimmy，此後每年這位「忠粉」都會到場支持，二人後來更成為好友。可見 Cuson 其實非常珍視讀者的支持與鼓勵，只是希望能給雙方留有一個舒適的距離。

文地也認為漫畫家與讀者的關係並不需要刻意去經營。她在訪問中表示與一些讀者已相識多年，看著他們從學生長大成人，再成家立室，彼此關係並非刻意經營，而是順其自然地一起成長，建立友誼，互相鼓勵與支持。

二人與讀者交往的取態不同，但作品卻有共通之處——取材自真實生活。Cuson 的作品主要分享日常生活趣事，也有諷刺時弊的政治漫畫；文地則主要與讀者分享工作、愛情的點滴，面對社會事件也會積極表態。香港人每天面對龐大的生活壓力，看漫畫時得到的一點歡樂，就像喝中藥後的嘉應子，中和了生活中的苦澀，帶來一點甜味。如果漫畫內容與自己生活息息相關，就更



能引起共鳴。但讀者背景各異，喜好不同，對作品也會有不同意見。Cuson 指雖然不少追蹤他的粉絲與他立場一樣，但一些惡意或針對自己的留言也是無可避免的。他與我們分享了一則往事，讀者的回應帶給他很大的衝擊。他曾經在社交平台上載一幅具爭議性的政治題材插畫，結果導致兩派意見不同的讀者爭吵，最終他決定抽起並刪除該插畫。事後他自我檢討，承認自己未夠成熟，在繪畫時常被情緒主導創作內容。他認為：「每人都擁有自己的意見，但並不代表等於大眾的意見。」所以不同的聲音對他來說未必是一件壞事，反而成為他的插畫家生涯中不可缺少的養分。

文地則表示讀者的回覆形形色色。有的找她傾訴，有的向她請教畫畫，有的更希望藉她的手畫出自己的故事。因此她認為大部分讀者的回覆都是友善及幽默的，也從讀者的回應中獲得畫下去的動力。例如在社會動盪的時候，大眾的心情容易起伏，當文地在畫作上流露出對社會的不滿



時，讀者都會給予她支持和鼓勵，替她打打氣。文地說這確有助她放下過去的不快，並繼續昂首前行。跟 Cuson 一樣，文地認為面對惡意留言，不理會是最佳做法，因為與對方繼續爭辯下去



Cuson 在訪問時送給同學留念的作品。

也沒有意思，只會浪費時間。但若回應帶有攻擊性、恐嚇或無理取鬧，當然要加以阻止。

其實，兩位漫畫家都認為自身的作品對讀者而言亦包含著一種使命感，特別是面對現時香港的社會氛圍，作品拉近了作家與讀者之間的距離，打破那道無形的牆，令雙方關係更為密切，知道大家站在同一陣線。Cuson 與文地都指出這種使命感乃是自然而生的，特別在社會動盪、大家情緒都很起伏的時候，自己的作品能夠為讀者發聲，甚至有助讀者清楚了解事件發展，便會覺得能夠為讀者們在這無助的氛圍中帶來安慰，透過作品令大家一笑，讓人嚐到「苦中一點甜」。



國際學院學生到文地工作室實地探訪本地漫畫家的工作實況。

結語

我們在成長的過程中，挫折不斷，理想似乎與我們漸行漸遠，「以興趣為職業」似乎是遙不可及的事，現實中的困難和挑戰往往令人卻步，最後我們只能跟隨社會的步伐來規劃人生，隱藏或忘記自己的初心，選擇乏味的「麵包」。但透過兩位本土漫畫家的訪問，讓我們認識到兩位成為漫畫家的路程並不是一帆風順的，當中曾遇上很多不為人知的困難，但兩人都能堅守自己的初心，亦慶幸有一班讀者從旁支持，讓他們願意付出一切，追求理想。二人費盡心機創作，為的只是希望讀者能夠會心一笑，在這殘酷的現實中獲得一點溫暖的安慰及支持。最後，Cuson 提醒大家要相信自己，「天生我材必有用。不可只顧自身利益，要為了自己所信的事物勇於表態及發表自己感受。」文地則鼓勵青年人「好好記住當下的自己，有態度有堅持的自己。在快速的成長之下，有天會突然遺失了自我。因此要記住狠狠地心底裡找回這個自己出來。」這次訪問讓我們重燃希望，要時刻提醒自己像 Cuson 和文地般，保持初心，即使前路充滿荊棘，仍要努力為興趣和目標奮鬥。☘





爆炸糖



數據主義下的 糖衣 陷阱

在數據主義下，我們日常生活大小事情都涉及大數據，例如登記成為會員的個人資料，或瀏覽網頁而產生的 Cookies。可是我們有沒有想過，因一時的優惠或方便，而忽視個人私隱的重要性，可能會帶來預期以外的後果？

撰文：羅仁駿、李慧琳、任志成、陳日（CIE 學生）

從會員優惠到選民權利

現時不少商店或機構都設有會員制度，為了吸引廣大的市民登記成為會員，他們會提供不同的折扣或免費禮品，顧客買滿一定的金額後，便可登記成為會員，進而享有不同的優惠及折扣；又如不少地區社會服務中心，很多時候以送贈日常用品、免費提供健康檢查服務或低廉的娛樂享受，吸引同區住戶提供個人資料，登記成為會員。

申請成為會員所需提交的個人資料，當中包括姓名、年齡、居住地址及身份證號碼等，其實這些都是我們的重要隱私，若我們忽視個人資料保安的重要性，某些不法之徒便可能乘虛而入，違法使用我們的資料。過往便有不少有關無良商戶非法「轉售」客戶資料的新聞報道，甚或有機構違規使用市民的個人資料，奪取其應有的權利。民主黨中西區區議員甘乃威便於 2019 年 7 月收到市民求助，該市民懷疑自己的身份證資料被盜用，在不知情的情況下被登記成為選民。為防止有人偽造選民資格，影響選舉公義及合法性，政府於是推出「選民資料網上查閱系統」



民主黨甘乃威收到市民求助，懷疑被盜用身份，上環居民「被登記」為屯門選民。（圖片來源：明報新聞網）

（www.voterinfo.gov.hk），讓市民可透過使用該網站搜尋資料，以確定自己是否一名已登記選民，以及查閱在選民登記冊上的現有登記資料，防止假選民的出現。

蠱惑的大數據：真假信用

個人私隱除了包括上述的個人資料外，其實也包括個人的生活習慣，而這些也是不少商業機構用來制訂公司商業策略的重要因素。《雙 11：全球最大狂歡購物節，第一手操作大揭密》一書便以全亞洲最大網上購物平台淘寶為例，指出客戶在網上購物時所產生的「大數據」是商家制訂營銷策略的好幫手，它收集了消費者所有搜尋、購買的紀錄，淘寶便能按照紀錄了解消費者的習性，從而在消費者瀏覽購物網站時，推薦更多不同商戶的同類型產品，刺激消費者的消費意欲。

為了增加盈利，商家會透過「人海戰術」來進一步推高銷量，他們先製造大量假用戶，再利用這些假用戶為自己的商品按讚或留下好評，做出假數據，推高自家品牌形象，使消費者誤信商家的好評度，繼而選擇在這些商戶購物。長遠而言，在夾雜真假客戶的情況下，便會不斷累積真假好評，這些商戶的信譽度便會持續居高不下；而在相同價格的情況下，消費者定必會選擇信譽度較高的商店購買產品，讓商家獲益。作為銷售平台的淘寶，則會收集及整合所有消費者的資料成為大數據並加以使用。淘寶透過收集消費者的消費行為來進行數據分析，不但可得知產品的受歡迎程度及市場狀況，更可以推測消費者的未來行為，並據有關分析開發新產品。阿里巴巴的

「天貓新品創新中心」的運作模式便是透過分析 6 億名用戶資料，仔細洞察消費者習慣，再打造「爆品」推出市面；配合數據所制訂的銷售策略，當中包括：有利的定價、銷售客群、促銷時間等資訊，如此等等皆是利用大數據把自身的利潤最大化。

資訊單一化：不良的瀏覽習慣？

大數據所「操控」的不單是網上購物平台，我們日常使用瀏覽器時所產生的 Cookies，其實也留下了我們的個人資料。大家有沒有想過為何瀏覽網頁的時候，瀏覽器上的廣告往往剛好是我們上一秒正在搜索的商品？這是因為我們瀏覽網頁時，會留下一些 Cookies，瀏覽器就會收集這些資料而去推測我們喜好的東西，從而不斷於網站展示與之前瀏覽相關的產品，刺激我們的購物慾。

然而，我們受大數據操控的不僅僅是商品廣告，還有資訊上的全面性及廣泛度。由於大數據會收集及分析大家的動態，再根據用戶的瀏覽習慣進行篩選及資訊排序，久而久之大家就會只看到單方面的資訊，繼而進一步影響用戶的瀏覽習

慣。以修訂《逃犯條例》社會運動為例，若我們以往瀏覽的資訊內容的立場多是支持政府的話，瀏覽器便會根據我們的瀏覽習慣推測我們的「喜好」，在下次搜尋同一主題時，便主動提供立場相同的資訊內容，反之就只會提供立場相反的內容。在這個情況下，我們所得知的資訊便有欠全面，並不可能宏觀、客觀地審視事情的所有資訊，這樣很容易被傳媒的立場影響我們的思想。這也是數據主義所帶來的陷阱——資訊單一化。

Facebook 與不同手機生產商共享用戶資料

Facebook 也是我們日常使用的網絡平台，Facebook 作為全球最大的社交平台也存有私隱風險，值得我們注意。你曾否試過在 Facebook 上載相片，然後 Facebook 便會自行透過人臉辨識功能自動標記不同人物？該功能方便家不用再一張張照片人手標記，但背後所根據的數據分析卻可能伴隨私隱安全的問題。

Facebook 分別於 2018 年 3 月及 6 月，被揭發在未經用戶授權的情況下，分享及轉售用戶的資料予第三方，當中涉及至少 8700 萬名用戶個人資料。根據《紐約時報》指出，Facebook 與不同的中國電信公司簽署了《數據分享協議》，在用戶不知情的情況下，將部分的用戶資料分享給華為、聯想（Lenovo）、OPPO 及 TCL 這四家公司。Facebook 其後回應這是為了擴大應用程式接觸面，才與不同手機生產商共享用戶數據，而其中一間中國電信公司華為則否認收集及儲存臉書用戶資料，稱資料僅用於改善用戶的使





用體驗。可是，Facebook 並不能於中國境內使用，其收集意圖明顯不是用於分析 Facebook 用戶的使用習慣。在用家不知情下，個人資料卻輕易落在其他人或國家手中，收集數據背後的目的更成為一種迷思。

現時 Facebook 擁有超過二十億用戶，華為則是另一個中國大型的資料庫，它們共享資料庫後，中國的數據庫也會隨即增大。據英國媒體 BBC News 中文所報道，中國現時不少監控系統也有人臉辨識功能，配合「社會信用體系」，當中涉及大量私人數據搜集，包括位置信息、私人消息、財務狀況等，可以配對市民的房產、親戚、好友等資訊。在共享資料的情況下，即使我們未曾踏足中國大陸，但因為曾使用 Facebook，有關部門便可能已擁有我們的個人資料。由於「自動人臉識別」侵犯用戶的個人私隱，美國聯邦貿易委員會（FTC）便於 2019 年 7 月向 Facebook 罰款 50 億美元，Facebook 亦於同年 9 月宣佈取消「自動人臉識別」功能，用戶可選擇維持開啟設定或是關閉，以確保使用者的私隱。

總結

生活在數據主義時代，大數據已佔據了我們生活的大部分。大數據就如一把雙刃刀，我們需要小心使用。我們不應輕易盲從數據，只著眼數據所帶來的好處，而令自己的思想怠惰。反之，我們除了應該小心保護自己的隱私，更應仔細思考不同機構收集數據背後的目的，避免造成思想盲點，誤墮圈套，這也是消費者或互聯網用戶的基本責任，值得我們多加注意。

參考資料

1. 秦嫣：《雙 11：全球最大狂歡購物節，第一手操作大揭密》，（台灣：遠流出版，2017 年）。
2. BBC News 中文（2017）：〈中國的人臉識別監控系統有多厲害？〉。檢索日期：2019 年 7 月 19 日，網址：<https://youtu.be/XHNQ6fwMf3Y>
3. 明報新聞網（2019）：〈上環居民「被登記」屯門選民有人報稱居診所〉。檢索日期：2019 年 9 月 2 日，網址：<https://news.mingpao.com/pns>
4. HKET（香港經濟日報）（2019）：〈fb 宣佈取消「自動人臉識別」功能 照片不再自動建議標記用戶〉，檢索日期：2019 年 9 月 6 日，網址：<https://topick.hket.com/article/2445791> INSIDE 網路趨勢觀察（2018）。〈阿里巴巴不只雙 11 還用大數據幫你打造暢銷商品〉，檢索日期：2019 年 9 月 12 日，網址：<https://www.cool3c.com/article/139120>
5. 紐約時報中文網（2018）：〈Facebook 與至少 4 家中國公司共享數據〉，檢索日期：2019 年 8 月 3 日，網址：<https://cn.nytimes.com/technology>
6. Google（2019）：Google ads（谷歌我的商戶），檢索日期：2019 年 8 月 12 日，網址：https://ads.google.com/intl/zh-TW_hk/start/how-it-works/display-ads/
7. Romm, T., "Facebook's handpicked watchdogs gave it high marks for privacy even as the tech giant lost control of users," The Washington Post (April 2018). Retrieved August 12, 2019, from <https://www.washingtonpost.com/news/>
8. Transcript courtesy of Bloomberg Government, "Transcript of Mark Zuckerberg's Senate hearing", The Washington Post (April 2018). Retrieved August 25, 2019, from <https://www.washingtonpost.com/news/>



包藏陷阱—— 被懶人「包」了的我們

在這個信息爆炸的年代，我們每天能從不同渠道接收到數以千萬計的信息。可是，信息那麼多，人的大腦卻只有一個，而當中有一些事情性質卻十分複雜，各家各派各有其說詞，難以一時三刻消理解。為迎合受眾的需要，坊間便出現了一些資訊懶人包，讓受眾用最簡便的方法釐清事情的來龍去脈。但方便的背後，會不會隱藏了甚麼隱憂呢？

撰文：甄鴻亮、伍家良、林銘深（CIE 學生）

甚麼是懶人包？

《PTT 鄉民大百科》一書指出，「懶人包」一詞是出自台灣有名的網上社群平台「批踢踢」。為了讓新加入的平台用戶能順利跟上話題，一些資深用戶便把之前所有相關的重要資訊全部匯集成一篇文章，讓人快速了解事情的發展，這就是我們常見的「懶人包」了。這樣方便的資訊工具其實在幾年前已經在我們日常生活中出現，只是各有不同的形式，例如有受年青人歡迎的影片類，如「5分鐘看完2019不覺得你猜的到最後誰擊敗兇手的電影《九龍不敗》」；傳統的文字類，如「紙本式港澳通行證失效？一文了解內地9月起實行新規」；亦有宣傳效果極佳的圖文類別，如「實境遊戲是甚麼？怎麼玩？圖文懶人包帶你一次看懂！」

糖衣包裝 包藏陷阱

如前文所述，懶人包通常用作整理大量凌亂資訊，方便受眾在資訊爆炸的科技時代快速閱讀，是以懶人包多以圖文及問答形式發佈，其簡短程度正好適合都市人在網上瀏覽的閱讀習慣。

由於要剪裁大量資料，因此製作者在製作懶人包時，可能會按個人喜好和立場過濾及挑選資訊，因此懶人包的內容或有失偏頗。

個案一：公共措施

以醫療改革為例，醫委會於2017年提出改革，根據醫委會的文件，醫委會原是由提名產生的10名醫生委員、4位業外委員（由特首委任）及14名醫生委員（選舉產生）組成，其後修改為現時由24名醫生委員及8位業外委員組成，當中4位業外委員由行政長官提名，另外4位業外委員則由病人組織及消費者委員會兩方委任。為使市民更容易理解醫療改革的複雜內容，建制派及民間組織皆分別製作了相關的「醫改懶人包」。

根據民建聯的《醫委會改革懶人包》的內容，政府所委任的人選須由各界提名方可任命，「委員由不同組別及機構提名，不存在政府操控」，可見改革的內容是為了避免1999年瑪麗醫院事件出現，其目的是為了加強問責性與透明度，以

回應社會訴求。然而，根據醫學界民間組織杏林覺醒的懶人包所提供的資料，我們卻看到了不同的信息：根據杏林覺醒所提供資料，醫委會處理的紀律聆訊19宗個案中，有17名醫生罪名成立，成功起訴的個案達90%，而當中更有15名醫生被



圖文類的懶人包，主要以圖片為主，輔以極其簡短的文字介紹。（圖片來源：聚樂邦/ 洪麗婷）



民建聯表示相關修訂是回應社會訴求。（圖片來源：民建聯 Facebook）



杏林覺醒就各個不同的專業監察機構的紀律處分個案進行比較。（圖片來源：杏林覺醒 Facebook）

除名，可見是次改革並非單純為了加強問責而進行。改革後，醫委會有權直接掌控香港醫生的註冊及評核，反映出醫委會的權力不單限於紀律聆訊，更有權力就相關議題進行投票。是以杏林覺醒反對是次改革的內容，認為這「只是政府以此作為藉口，粗暴操控醫委會」。

個案二：商業用途

部分懶人包也會應商業機構的邀請而製作，但因涉及利益，內容便容易出現偏頗及誇大成分。以旅遊類懶人包為例，網上的旅遊懶人包不再局限於旅遊聖地、秘景，有關住宿出租的懶人包亦多如雨後春筍，當中的內容除了包含對住宿條件的客觀描述外，也會加插製作者的個人感受，而這些個人觀點往往影響受眾對該住宿的觀感。部分以廣告營銷為主的懶人包更會利用不同機會，透過這些懶人包來吸引讀者，增加住宿的曝光率。如〈【日本懶人包】京阪好住好食私房

大推薦〉一文的作者，分別介紹了當地的民宿及旅館，並以住宿的位置為賣點，向讀者大力推薦。除個人評點，作者更於懶人包中附上住宿的官方網站圖片，吸引受眾入住，而當中的文字內容更多為「絕對是你的最佳選擇」、「京都一定要來這裡」等語句，語氣極具宣傳目的。

這些旅行懶人包雖然提供簡要資訊，幫助受眾設計行程，但同時亦有引導成分，導引受眾到懶人包所推薦的商戶消費，讓商戶與製作者有機會從中獲利。雖然跟從懶人包的推薦並不會導致損失，但單從利益角度來看，懶人包已變相成為產品推銷宣傳途徑，不再只是單純方便讀者。

「品嚐」懶人包法則

香港出版學會於 2018 年的研究調查指出，香港人的閱讀習慣已與以往的不同：他們或因「無時間或工作太忙」，或因認為「網上閱讀已足夠」

而改變閱讀習慣。普遍受訪者基於時間限制，已轉為網上閱讀，而講求「快捷」、「簡便」的懶人包正好滿足現代人的需求。可是部分懶人包卻可能因為個人立場而變質，甚或因為商業利益而成為傳銷工具，人們在網絡上閱讀和搜尋資料時又往往不會多加思考，以方便快捷作為第一優先，不少偏頗甚至錯誤的資訊得以廣傳，導致惡性循環。那麼我們應當如何看待這種風氣呢？我們又應如何解讀市面上的懶人包呢？


雖然懶人包的出現，幫助整理了大量凌亂資訊，方便讀者閱讀，「快、靚、正」的包裝完全符合現代人的口味，但這種閱讀文化對我們是否真的有利？香港生活節奏急速、網上資料豐富，我們應該從多種渠道接收多方面的信息，例如：我們可追蹤多個資訊接收平台，了解不同立場的意見，仔細留意不同平台所發佈的懶人包內容有甚麼分別，是否存在誇張失實等問題。我們也應該以冷靜客觀的態度，理性分析網上所接收的資訊，辨別事情的真偽及可信程度：例如我們也可先篩選當中的消息來源是否可信，確定沒有商家或其他人士從中得益，才確信懶人包所發佈的內容。如是這般，變質的懶人包自然不能再披上那糖衣包裝了。

懶人包是世代的產物，其內容篩選、字詞運用，一方面方便都市人更容易了解身邊發生的事情，但另一方面也有機會讓受眾跌入陷阱，未經深思便將懶人包的內容全收進腦中，盲目跟從製作者的立場思想。只有社會大眾自動作出改變，才可避免形成扭曲的閱讀文化與生活態度。我們


要小心撕開懶人包外層的包裝，不要口不擇食，而是應細心挑選，確保當中的資訊內容客觀真實，才加以咀嚼，這樣方能讓懶人包充分發揮其應有的功用，真正方便大眾。☞

資料來源

1. Ffaarr：《PTT 鄉民大百科》，香港：時報文化出版企業股份有限公司，2013年。
2. 谷阿莫：〈5分鐘看完2019不覺得你猜的到最後誰擊敗兇手的電影《九龍不敗》〉，2019年9月20日，下載自YouTube，2019年9月20日。網址：<https://www.youtube.com/watch?v=VX448pn9IGA&feature=youtu.be>
3. Maia：〈實境遊戲是甚麼？怎麼玩？圖文懶人包帶你一次看懂！〉，2018年12月26日，下載自聚樂邦網頁，2018年12月26日。網址：https://www.clubon.space/realitygame_intro/
4. 邱靜汶：〈【逃犯條例·懶人包】煮一個杯麵時間 解讀修訂內容〉，2019年6月9日，下載自香港01，2019年6月9日。網址：<https://bit.ly/2mM2zLf>
5. 羅保熙：〈【戰火下閱讀】改善本港閱讀風氣？專家：闖出個習慣來〉，2018年5月2日，下載自香港01，2018年5月2日。網址：<https://bit.ly/2PeDzd3>
6. 立法會秘書處議會事務部2：〈《2017年醫生註冊（修訂）條例草案》委員會報告〉，2017年。下載自香港特別行政區立法會網頁，2018年3月21日。網址：<https://www.legco.gov.hk/yr16-17/chinese/bc/bc55/reports/bc5520180328cb2-1075-c.pdf>
7. 香港醫務委員會：〈香港醫務委員會組成〉，下載自香港醫務委員會網頁。網址：<http://bit.ly/2Pnv9jO>
8. 香港01記者：〈【3分鐘懶人包】醫委會改革與你何干？〉，下載自香港01，2016年7月23日。網址：<https://bit.ly/2XCVZnw>
9. 民建聯：〈醫委會改革懶人包〉，2016年7月8日，下載自民建聯Facebook專頁，2016年7月8日。網址：<https://bit.ly/2zOMwMx>
10. 杏林覺醒：〈醫委會改革——懶人包系列〉，2016年6月28日，下載自杏林覺醒Facebook專頁，2016年6月28日。網址：<https://bit.ly/294cllc>
11. 醫生註冊條例，2018年6月29日。下載自香港特別行政區立法會網頁，2018年6月29日。網址：<http://bit.ly/2zt8TKB>
12. Tina@ReadyGo：〈【日本懶人包】京阪好住好食私房大推薦〉，下載自ReadyGo，2019年7月2日。網址：<https://bit.ly/2Z88rfo>



電子煙：
糖衣？毒藥！
——情緒、壓力與舒緩



青年人每天面對形形色色的挑戰，近至家庭、朋友、學業、戀愛，遠至社會氛圍、未來發展，都可以是壓力的源頭。面對壓力，有的人感到憂鬱，有的人感到焦慮，有的人感到憤慨。我們該如何面對這些情緒呢？小孩子不快樂時只要一顆糖果就可以尋回笑臉。那已長大的我們，又要吃多少甜食才能平復心情？日常生活中，不少人錯誤地以不同的方式舒緩不安情緒，例如近年流行的「電子煙」，雖然能提供一時的快感，但卻會令使用者身心受到不同程度的傷害。到底我們應如何面對情緒？感到壓力時又該如何舒緩呢？

撰文：司徒穎恩、黃柏熙（CIE 同學）

認識情緒 提升抗壓力

壓力是生活中不可避免的，好的壓力固然可以成為推動力，令我們以更好的狀態處理事情；壞的壓力則會令我們產生不同徵狀，例如頭痛、失眠、精神不能集中、情緒不穩定等。如果我們未能承受壓力，甚至有機會患上精神科疾病，如焦慮、抑鬱等。長期受壓力亦會令到身體受影響、免疫力下降、膽固醇上升等。壓力與情緒有直接關係，到底情緒是甚麼呢？美國著名作家兼心理學家 Daniel Goleman 在《情緒智商》中把情緒定義為「感覺及其特有的思想、生理與心理的狀態，以及相關的行為傾向」；Lazarus 和台灣學者張春興都有類似的解釋，並指情緒是一種反應，它會因為內外環境轉變、刺激而產生生理、主觀意識和行動傾向。壓力和情緒息息相關，如何做到減少負面情緒的出現呢？那我們就要增加抗壓力。

抗壓力也可以叫抗壓性，一般被定義為遇到困難時我們處理事件的能力。George Mason 大學的教授與資深科學家 Todd Kashdan 曾說，抗壓力的高與低會影響一個人會不會有效地運用自己的好奇心，或是遇到困難的時候會否喪失鬥志。抗壓力高的人可以在受壓情況下控制自己的行為，而不會受情緒牽動；相反，抗壓力低者在受壓時，則有機會不自覺地做出一些「小動作」，例如不少人在感覺到緊張、焦慮時會肌肉繃緊、失眠、咬手指。

電子煙愈趨普遍 吸食者包括小學生

如何舒緩情緒及壓力是現代人的重要課題。有人會做運動，也有人會打電動，近年更有不少人會選擇吸食電子煙，吸食者更不乏中小學生。食物及衛生局於 2017 年訪問了 4.4 萬名高小學生及中學生，發現有 1.4% 高小學生曾吸食電子煙，更有 8.7% 中學生表示曾吸電子煙，且有 0.8% 坦言仍有吸食。調查亦指分別有 0.1% 小四至小六生及 2.5% 中學生有吸煙習慣。以上數字反映了吸食電子煙的情況普遍。

電子煙，又稱電子尼古丁傳送系統或電子非尼古丁傳送系統。它不會燃燒或使用煙草，而是將含有丙二醇、植物甘油、食用香精或尼古丁的煙油汽化，再傳遞予使用者，故不會產生二手煙、煙灰、煙蒂等副產品。由於電子煙的煙油不含傳統煙草的 4000 多種化學物及 40 多種致癌物，一般使用者認為電子煙較香煙更健康、更環保。英國衛生署就曾於 2015 年提出報告，指電子煙的



市面常見電子煙（圖片來源：香港吸煙與健康委員會「加熱非燃燒煙草製品資料概覽」）

傷害比傳統煙草少 95%，且每年幫助兩萬名吸煙人士戒煙。正是這種論調令電子煙愈來愈普及。

糖衣為表 毒藥為實

電子煙被包裝成潮流產品，宣稱害處較少，同時採用與傳統煙草不同的名稱，以及與一般的科技產品無異的簡潔包裝，大大減低市民（尤其是青少年）對其害處的警覺性。香港吸煙與健康委員會曾進行「控煙政策調查 2015」，發現年輕吸煙者（15-29 歲）使用電子煙的比率（15.8%）明顯較 30 歲以上的人士為高。而受訪者亦表示使用電子煙的主要原因包括好奇和時尚。而且電子煙含食用香精，可製成不同口味，讓吸食者維持新鮮感，也更易入口。市面發售的電子煙包裝別致，部分更與化妝品、文具的外觀相似，亦完全沒有危害健康標示。電子煙的味道與外形平易近人，就像包裝美觀吸引、味道可口的糖果一般，故輕易成為不少人眼中無傷大雅的舒壓方法，或是煙草的替代品。

事實上，電子煙含有海量的有害化學物質，包括：多環芳香烴、多溴聯苯醚、甲醛、甘油、重金屬（錫、鎳、銅、鉛）及微量尼古丁。而這些化學物質會引致心血管和呼吸道疾病及癌症等問題。現時香港市面上銷售的電子煙卻大多聲稱不含尼古丁，故不受《藥劑業及毒藥條例》（第138章）所規範。店舖甚至毋需領取任何牌照即可向任何人出售電子煙；加上電子煙的補充裝（俗稱煙彈），不但可從門市購買，於電子煙的包裝上更附有網上店舖的連結，用家足不出戶亦可購入。在難以監管的網絡世界中，青少年亦能更輕易接觸電子煙。

既然電子煙只是蓋上糖衣的「身心榨取物」，到底甚麼活動或行為才是真正處理情緒的方法？



正視問題 尋求幫助

遇到壓力時，最簡單的方法就是尋找幫忙。尋求精神科醫生的協助、使用精神藥物控制情緒、找社工輔導等都是有效的方法，可惜大眾往往不願意嘗試求助。2013年有研究調查指，香港有15%的人患有不同程度的精神病，當中三分之一人並沒有求醫。不少人擔心被標籤，即使患病亦不願求醫。故此大部分港人選擇自行解決或逃避情緒問題，且未有仔細考量所使用方法的好與壞，這不但會使情緒問題惡化，更有機會患上嚴重的精神疾病。

除了精神科醫生，心理諮詢師是另一個可幫助受情緒困擾人士的專家。如果患者出現精神心理問題，精神科或者心理科皆會受理。若明確達到精神心理障礙的程度，則以精神科為主，心理諮詢為輔。若只是輕微的精神心理問題，則可尋求心理諮詢師的幫助。

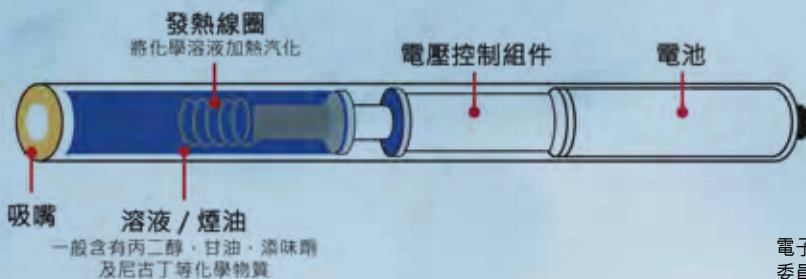
此外，每一所學校也有自己的社工團隊，同學們可以放下成見，與老師、社工傾訴一下自己遇到的難題。他們也有專業的意見可以提供，但要踏出這一步，相信亦有一定的心理負擔。所以可以先與家人、同伴說出自己的煩惱，他們未必能夠給予一個最好的解決方法，但卻可以令自己正視問題。

如果遇到壓力的人是身邊的朋友，我們可以多關心他們，讓他們知道自己是受重視的。我們也可以用多一點時間，作為聆聽者，讓他們訴說自己的不快。我們可以多留意他們的優點、讚賞

他們，提升他們的自信，使他們相信自身有足夠的能力去處理問題。

同時亦可以諮詢長輩，從而得到不同的看法和建議。畢竟長輩的人生閱歷比同學多，所以亦可給予同學適當的指導，讓朋友能夠更容易處理困難，減少壓力的產生。更可以作為一個引導者，去幫助朋友從失敗中學習或者調節情緒。更重要的是，當朋友遇到困難時，不要先批評後指導，以免他們心中建立起防線。可以先與他們商討解決方法，待他們冷靜後再批評錯誤之處。

遇到困難時，獨自承擔並不會顯得更有能力，有時候反而會適得其反，所以溝通便是最好的良方。☎



電子煙構造圖（圖片來源：香港吸煙與健康委員會「另類吸煙產品資料小冊子」）

心理健康資訊

香港健康情緒中心

香港健康情緒中心是一個以香港中文大學醫學院精神科學系為首，配合一群專業人員而成的組織，專為情緒健康問題提供教育、治療及研究。大家可以在以下網址，回答簡單問題，進行有關驚恐症、經常焦慮症、強迫症、創傷後情緒病、社交焦慮症、鬱躁症，以及抑鬱症的初步檢測。<https://www.hmdc.cuhk.edu.hk/test/>

香港心理衛生會

香港心理衛生會成立於 1954 年，是一個以推廣心理衛生為宗旨的非牟利社會服務機構。該會透過多元化的心理健康資訊、教育培訓、出版刊物及義工服務等，以促進社會人士對精神健康的關注。大家可以在以下網址，進行簡單的壓力測試。

http://www.mhahk.org.hk/chi/sub4_1_info_b5_1.htm

DO'S & DON'TS



DO THIS!



NOPE!

1 朋友唔開心，我可以點呀？

 真心聆聽佢哋 

 鼓勵佢哋將唔開心嘅事情 —— 慢 —— 講出來

 留意佢哋有冇自殺嘅危機，例如傷害自己，或者講低壞言。如果有，就同佢哋一齊去尋求協助

 唔理佢哋

 漠不關心

 聽完就算 

2 我可以同唔開心嘅朋友講咩嘢呀？

 令佢哋覺得有希望，同佢哋講：

『雖然你而家個問題未能夠即時解決，但係你可以逐少 —— 逐少 —— 咁將佢化解。』

 比佢哋覺得有人支持同埋關心佢哋，同佢哋講：

『我會陪住你去解決你嘅問題。』 

 否定佢哋嘅感受，唔好同佢哋講：

『咁好小事嘍，唔使唔開心喇！』

 批評佢哋嘅反應，唔好同佢哋講：

『人哋同你講笑話，你咁都唔開心，咁小器解！』 

3 朋友對我嘅關心問候無反應，我可以點？

 話比佢哋聽你會陪住佢哋，同佢哋講：

『等你想講嘅時候，先講講，我會陪住你，到時再向我講喇。』 

 急於去令到佢哋講嘢，唔好同佢哋講：

『你唔講，人哋點知你唔開心啲咩啱喇！』 

衛生署學生健康服務
http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health.html

好心情@HK
<http://www.joyfulathk.hk/tc/index.asp>

參考資料

1. 聯合情緒健康教育中心：〈情緒是甚麼？〉，下載自聯合情緒健康教育中心網頁，2019年8月。網址：http://www.ucep.org.hk/cognition/health_mood.htm
2. 香港吸煙與健康委員會：〈全面禁止電子煙及其他新煙草產品保障公眾健康防患於未然〉，下載自香港吸煙與健康委員會網頁，2018年6月15日。網址：<https://www.smokefree.hk/>
3. 香港大學李嘉誠醫學院護理學院及公共衛生學院、香港吸煙與健康委員會：〈支持全面禁制電子煙控煙政策調查2014〉，下載自香港吸煙與健康委員會網頁，2015年7月。網址：<https://www.smokefree.hk/>
4. 星島日報：〈世衛發表報告指電子煙有害健康 無助煙民戒煙〉，下載自星島日報網頁，2019年7月27日。網址：<https://hd.stheadline.com/news/>
5. 星島日報：〈調查指 15% 港人患可確診精神病 當中 3% 屬嚴重程度〉，下載自星島日報網頁，2018年6月15日。網址：<http://std.stheadline.com/>
6. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218
7. McNeill, A; Brose, LS; Calder, R; Bauld, L; Robson, D. Evidence review of e-cigarettes and heated tobacco products 2018 (PDF). UK: Public Health England: 175. February 2018.

「我朋友」唔開心，可以點做？（圖片來源：衛生署「好心情@HK」單張）

Lai Wing Yi, Cheryl (CIE student)

The Abandoned Pet

People are used to looking at the world from their own perspective, so why not try to experience the world by using a pet's viewpoint? I hope humans can take their pets' feelings into account and show more respect to them. Pet owners should bear basic responsibilities. Putting ourselves in our pets' position can enable us to understand them better and know that what they really need is simply love and care from owners. The desires from humans are materialistic and unlimited but the needs of pets are simple and few. Keep the promise and spend more time with them, and that is all they need. Please do not smash their pure and sweet world.

When the day you brought me home,
I became a member of your family.

One day,
I asked for a play with you
as I normally do,
but you always seemed to be busy.

I did not notice when the time was
that everything going to be changed,
and you started to neglect me
in the corner,
the dark and silent corner.

You have sworn to
love me and take care of me
for the whole life.

My world is not as brilliant as yours.
A warm family,
your beloved spouse,
and precious friends.

Please remember,
without you,
I am nothing.

Please,
do not leave me
abandoned.



The Mermaid

The mermaid only appears in a fake fairytale which always ends with a sweet and beautiful ending. Of course, the perfect ending is always what readers long for. However, nothing can break the rules of nature. When it comes back to reality, the fate of the mermaid seems to be destined to be bitter. The mermaid is as bright as the most resplendent pearl until she tries to land on the forbidden place that she should never try nor wish to reach – the land where the prince that she is dreaming for lives. An ending could only be sweet when the natural rules no longer exist, like if plants do not need water and humans do not need oxygen anymore. Nevertheless, with the cruel facts of reality, the pearl eventually loses her luster and disappears in the sea where she could never meet the prince. When we are not remaining in ourselves, sweetness can only end up in bitterness.

She is swimming in the sea,
with golden scales
shimmering as a bright pearl
under the sunlight.

As the most resplendent pearl
in the sea,
she is trying to land on
the forbidden place.

The pretty and low wish
would come true
when one day that
 plants do not need water, and
 human does not need oxygen anymore.

Finally, the doomed wish
finishes with a stranded dim pearl
with luster lost
swallowed by
 the deathly still sand,
 where the prince
 could never ever see her.



麥芽糖



童年 玩伴

專訪玩具醫生李肇澤先生和鄭永康先生

玩具是我們童年的重要伙伴，它伴隨著我們成長，承載著我們的童年回憶，連繫著我們回憶裡的人、事、物、情，實在令人難忘。科技發展日新月異，日漸普及的電子產品愈趨低齡化，電子遊戲在新一代兒童的生活裡，能否取代傳統布偶、家家酒、機械人等「童年玩伴」的地位呢？我們特意訪問了玩具醫生李肇澤先生及鄭永康先生，討論玩具與人的關係，並了解他們對電子產品愈趨低齡化的看法。同時，我們還訪問了合共二百位年齡介乎 6 至 25 歲的兒童及青年，探究實體玩具和電子遊戲與童年回憶的關係，不同年代的「玩玩具」習慣。

訪問、撰文及攝影：陳凱雯、陳春榮、張信諾（CIE 學生）

以專業守護童年回憶

隨著時間過去，相信有不少人會想將破舊的玩具復修，以尋回記憶中它的模樣，而玩具醫生正正是復修我們童年玩伴的重要角色。

李肇澤先生在二十年前於中環太子大廈開設玩具店，但很多客人問他會否提供玩具保養服務，他逐漸發現了客人們的需要，基於滿足顧客和售後服務的心態，就展開了玩具醫生生涯。他笑言，只要有愛惜玩具的心和簡單的技巧，每個人都有能力修補玩具，但要成為「專業」的玩具醫生，就必須要有判斷力：「作為一個專業的玩

具醫生，應該為顧客安排明智的維修方案，而不是客人告訴你怎樣做你便照做。」曾經有位小朋友拿著一隻布偶來找李先生，請他拆掉布偶身上縫得歪斜難看的縫口，李先生沒有應小朋友所言下手，而是先了解那個縫口的由來。小朋友當時

李肇澤先生

玩具醫生、玩具收藏家及玩具商人。這二十年來主要修復玩具熊、鐵皮玩具等非電子玩具，亦有應邀擔任工作坊導師，教授玩具保養和修復之技巧，積極推廣珍惜玩具的理念。



表示縫口是嫵嫵縫的，李先生知道這縫口是很有意義的，便沒有為他拆除，並向小朋友及其母解釋：「這是個一百萬簽名，很珍貴的，怎可以拆除？」李先生深信修復玩具的意義在於修復破損的部分，同時保留歲月留給玩具的痕跡，使它保持顧客記憶中它的模樣，所以修復的宗旨是「維繫現狀而非還原」，畢竟它是無法變回一件「完好無缺」的新玩具。李先生明白玩具本身與回憶的連繫，一直從人文關懷的角度思考，判斷玩具身上「瑕疵」、「缺陷」的價值，幫顧客作最適合的選擇。所以，就算玩具再髒，他也不會胡亂清洗，布偶少了一隻眼睛，他也不會擅自補上。李先生不只運用他的專業技術復原了滿載委託人回憶的玩具，更站在人文關懷的角度擔任回憶承載體的守護者。



李先生用愛心與耐心，一針一線，慢慢將布偶修復至物主記憶中的模樣。

通過跟各式各樣的委託人接觸，李先生深切體會到「玩具的世界是很公平的，不論富貴還是貧窮，大家玩的可能都是同一種玩具。」作為玩具醫生和喜歡玩玩具的人，他特別關注「求診者」的心情，抱持「一視同仁，盡心拯救」的態度，所以從中建立了不少友誼。他更將這些友情、委託人的童年回憶和感人故事





李肇澤先生著作。

輯錄成書——《玩具醫生——那些玩具教我們的事》，讓更多人見證玩具的奇妙力量。

從玩具維修看環保與教育

香港天氣潮濕，電子產品容易受潮失靈，小零件出現的毛病有時是很容易修理的，但很多人因為沒有相關的維修知識，簇新物品也只能一丟了之。鄭永康先生曾修讀有關電子的課程，畢業後投身電子產品檢測工作，每天都長時間對著各式各樣的電子零件。他說電子樣品經測試後都會被棄掉，而他基於好奇，還會把這些產品拆開來看，觀察電路板的內部結構和嘗試重組。他在兩年前開始幫朋友修復電子玩具，日子久了，許多朋友也表示在香港很難找到玩具產品修理，故鼓勵他接受更多人的委託，所以他便開始在社交媒體分享自己替小型電子產品維修的片段，並踏上玩具醫生之路。

鄭先生感嘆電子玩具因受潮而扔掉，既可惜也不環保。很多所謂「壞」了的電子玩具，其實



李肇澤先生（左二）與國際學院學生合照。

只是其中一條電線鬆了，又或是電池發霉至電解液滲漏，令電池插座上的金屬片無法正常運作而已，大部分情況下只要將鬆了的電線焊接好、將電池座上的金屬片用溶液清洗乾淨，電子產品便可以重獲新生。

早年義務維修玩具時，鄭先生曾收過委託人親手寫的心意卡，看到他們的笑容，就有一份莫名的滿足。有時上門維修玩具，也順道幫忙修理



鄭先生以自己的專業為環保出一分力，鼓勵大眾以修理代替棄掉。



小型家電，只要在他能力所及的範圍內，他都十分樂意幫忙。此外，他也曾協助社福機構修理二手玩具，支援玩具捐贈，讓更多低收入家庭兒童享有完整的玩具，減少了玩具棄置，亦能夠教育小朋友珍惜和分享自己擁有的東西。他希望有更多機會與其他致力於義務維修和關注環境議題的單位交流，合辦工作坊教授基本維修技巧，從而加強社會對電子維修的認識，鼓勵大眾以修理代替棄掉。

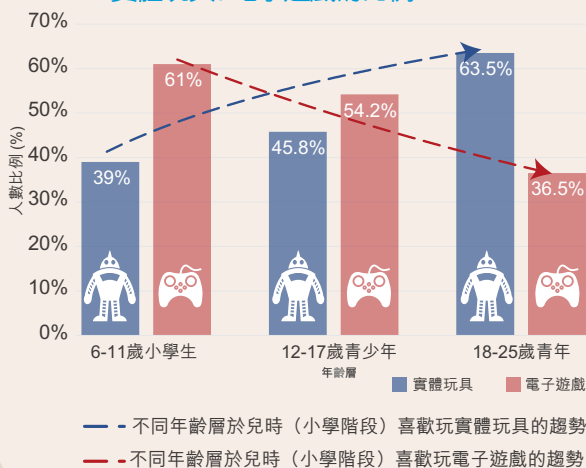
談及近年兒童玩具的轉變，鄭先生慨嘆近年愈來愈多生產商將玩具視作教學產品，以迎合家長望子成龍的心態，然而，當玩具不再是單純給予兒童快樂、不再以讓兒童感知世界為出發點，這對兒童童年會有怎樣的影響呢？尋找在兒童吸收知識與建立自我需要之間的平衡，相信是不少人關注的議題。

任何玩具也是童年玩伴

從掌上電子遊戲機到具連線功能的電玩遊戲，從家用電腦到智能手機，電子遊戲在近十年來有極速的發展，幾乎讓每位兒童都曾感受過電玩的樂趣。為了進一步了解兒童對兒時玩具的態度，我們訪問了合共二百名小學生（6-11歲）、青少年（12-17歲）及青年（18-25歲）。根據問卷調查所得之數據，有六成受訪小學生表示，相對於實體玩具，閒時較喜歡玩電子遊戲，有近54%受訪青少年及36.5%青年則表示在小學階段比較喜歡玩電子遊戲（圖一）。面對先進的科技，當下的小學生必然較以往小學生更喜歡玩電子遊戲。但也並非每位小朋友都「機不離手」的，某些實體玩具對當代兒童仍然有一定的吸引力。

面對電子遊戲日趨普及，李先生則保持開放的心態，認為不同時代的人自然有不同生活習

圖一：三個年齡層於兒時（小學階段）喜歡玩實體玩具/電子遊戲的比例



慣，而其中一位受訪者則表示電子遊戲本身也有時代轉變的象徵性，如 80 後玩魔獸世界、90 後玩跑 Online、千禧後玩英雄聯盟。那麼，到底電子遊戲能否承載兒童的童年回憶？李先生抱持樂觀心態，認為任何玩具也是童年的玩伴，一樣能承載著童年回憶。他還記得在中學時代，任天堂推出了一款外表像鐘、有鬧鐘功能的遊戲機——Game and Watch，這款遊戲代表的不僅是他的童年回憶，更是他和雙親相處的回憶。而



鄭永康先生（左二）與國際學院學生合照。

鄭永康先生

從事電子產品測試十多年，最近兩年開始維修電子玩具，並透過社交網站分享維修玩具的過程，致力推廣以修理代替購買的環保觀念。

李先生兒時的電子玩具。



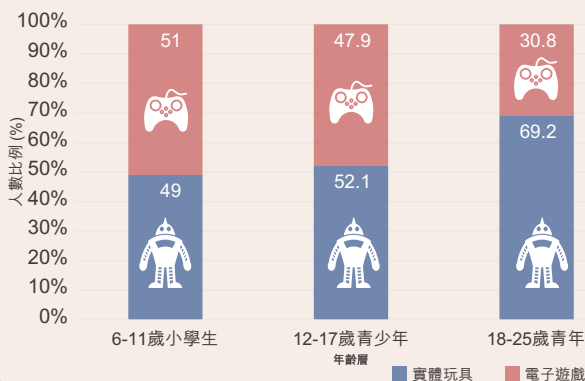
鄭先生在訪問當天，還帶了他兒時玩過的一部

遊戲機給我們看。這是一部

操作簡單、畫面只有黑白兩色的遊戲機，但卻令他十分著迷，每天放學都趕回家捧它，還會跟家人朋友比賽高下。李先生和鄭先生的經歷讓我們肯定，任何玩具也是見證成長的童年玩伴。

問卷結果也顯示，有逾五成小童、逾五成青少年及逾三成青年受訪者，表示電子遊戲能代表自己的童年（圖二），部分受訪青年指隨著年紀增長，愈來愈少時間玩電子遊戲，因此電子遊戲也代表著昔日無憂無慮的時光。此外，也有很多

圖二：三個年齡層認為實體玩具/電子遊戲對其童年具有代表性的比例



受訪者表示，以前玩過的遊戲機，現在大都結束營運了，像逝去的光陰一樣一去不返，使他們很感觸。遊戲機日新月異，看到蛋型遊戲機他媽哥池推出新型號，受訪者便感覺到自己已經長大；也有受訪者表示「我以前每天放學後也會跟朋友在跑 Online 上見面」。根據問卷調查結果，就受訪者小學階段最常玩的電子遊戲而言，逾九成小童、近六成青少年及近五成青年受訪者較常與別人一起玩（圖三），可見電子遊戲也連繫了兒童間的友誼。



兩位小學生回應問卷調查內容，頭頭是道，非常認真。

圖三：三個年齡層於兒時獨自 / 與別人一起玩電子遊戲的比例



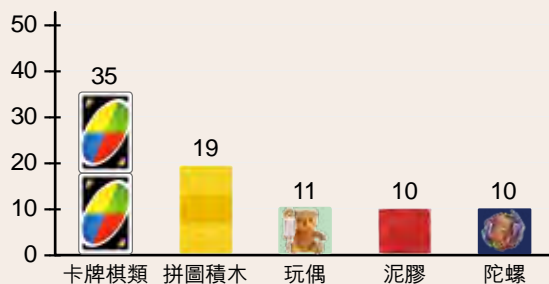
也說過，看著殘舊的布偶，他們可以從縫口、污跡、外露的棉花想像到布偶與物主的回憶，想像到布偶的歷史，這是遊戲機所欠缺的親切感。不同於實體玩具，電子遊戲只存在於遊戲機、電腦和智能手機裡面，我們觸不及、嗅不到，李先生認為無論電子遊戲再好玩，我們也無可避免地需要實際存在、觸手可及的物件讓我們投放情感，那個物件可以是遊戲機或者與遊戲相關的商品，即使 Candy Crush 很好玩，遊戲開發公司也會推出周邊商品。於調查訪問中，有 39% 兒童表示閒時較喜歡玩實體玩具（圖一），而整體受訪兒童最喜歡玩的實體玩具，就是卡牌棋類、拼圖積木和玩偶（圖四），有趣的是，這三類玩具也是最受青少年及青年所喜愛的，即使時代改變，電子遊戲一天比一天豐富多彩，實體玩具依然最得人心。

此外，李先生和鄭先生亦指出，玩玩具其實是進行人格投射和人格塑造的過程。李先生認

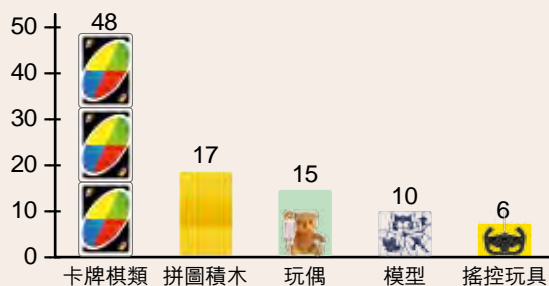
戲有益：玩具在兒童成長裡的重要性

玩具不僅帶給兒童快樂，還讓兒童發揮創造力，刺激他們的創意思維。相對而言，電子遊戲較實體玩具預設了許多規則，規範了兒童在遊戲中之操作，缺乏了發揮想像力的空間。電子遊戲像即食罐頭，其道具、情節都是既定程式，如「海底漫遊」的遊戲只會出現海豚、鯊魚等幾種海洋生物；「特種部隊」的遊戲內容則離不開槍林彈雨。回想一下我們兒時用顏色紙摺衣服給芭比娃娃；用黏土捏成的蔬果放到玩具廚房裡「烹調」；在街頭玩掃帚曲棍球等情景，不但讓我們發揮創意，還滿足了我們的感官需求。李先生和鄭先生

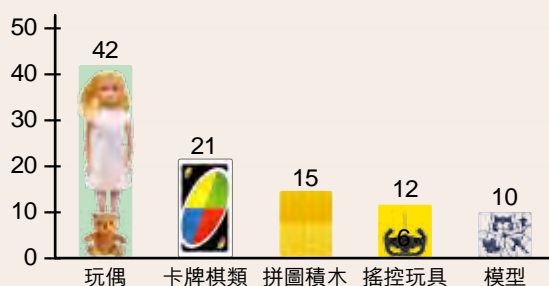
圖四 (a)：6-11 歲學生於兒時（小學階段）喜歡玩的實體玩具種類



圖四 (b)：12-17 歲青年於兒時（小學階段）喜歡玩的實體玩具種類

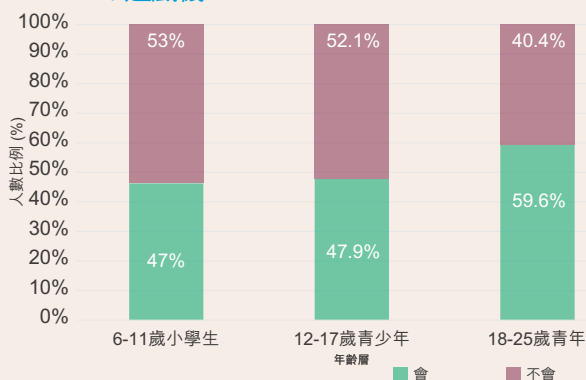


圖四 (c)：18-25 歲青年於兒時（小學階段）喜歡玩的實體玩具種類



為兒童玩玩具時會經常會配上角色扮演，所選玩具也能反映其內心世界，又或是培養了其學習興趣，甚至影響了其志向和就業路線。「我年輕時某段時期很喜歡搖滾音樂，於是買了這個電結他模型掛於家中一隻玩具熊身上，將它打扮成搖滾小熊。如果我喜歡中樂，就不會買電結他，可能

圖五：三個年齡層會否請人幫忙修補破損玩具 / 遊戲機



是買古箏或者琵琶了。」李先生以自身經歷說明人的成長與玩玩具習慣互相影響的關係。鄭先生也有類似的見解，他一直保留著兒時很喜歡的那部掌上遊戲機，深信自己喜歡修復電子產品跟這部遊戲機有密切關係，更珍而重之。最後，問卷問及玩具修復意向時，近六成青年表示會修理有損壞的玩具，比受訪小學生及青少年高一成（圖五）。隨著年紀漸長，人們開始會藉不同事物拼湊童年回憶，對於在童年出現過的玩具更為珍惜。

結語

雖然電子遊戲和實體玩具是不同的媒介，但它們給我們的快樂並沒有差異，與朋友一起玩橋牌跟與朋友一起玩線上遊戲所獲得的快樂可以一樣多，征服一千塊拼圖與刷新遊戲裡的紀錄所獲得的成就感也可以一樣大；由魔獸世界到英雄聯盟，由康樂棋到魔力橋，即使時代不同、媒介不同，它們也連結著每一個玩家，象徵著珍貴的友誼和厚重的回憶。☞

傳統唐餅的 傳承與活化

專訪順香園餅家老闆馬馳先生



隨著時代進步，科技發達，環球美食看似變得唾手可得，我們只要使用電腦或手機的應用程式，世界各國的不同食品便可於數天內送到我們跟前；可是另一邊廂，本土的地道小食反而難以尋獲，傳統味道往往只能憑藉祖輩的回憶想像回味，而當中所承載的不但是味道，更有幾代人的集體回憶。在新舊交替急速的時代，我們應如何傳承傳統美味中的人文意義？順香園餅家老闆馬馳先生，便希望通過參加活化工廈計劃，傳承本土唐餅甘甜美味中的傳統價值。

訪問、撰文及攝影：潘靜雯、馬曼霞（CIE 學生）

伴你成長順香園

提起甜食，大家想起的是市面上林林總總的西式糖果？還是不同口味的蛋糕、冰淇淋？大家又知不知道香港有哪些傳統甜食？60、70年代，馬仔、雞仔餅、核桃酥等唐餅便是香港小孩的零嘴。各式各樣的唐餅各有風味，各領風騷，各有各的捧場客，而順香園的「蜜糖馬仔」則獨佔鰲頭。於80年代，不單港九新界，連梅窩、長洲、大澳、南丫島等地區，都可以找到順香園「蜜糖馬仔」的蹤跡。

馬馳先生接受訪問時表示，唐餅在60、70年代開始興起，四處可見唐餅的蹤影。至70、80年代，香港的唐餅廠房已多達二三十間，而且這些廠房每日都馬不停蹄地趕工出貨。當時手製唐餅工廠於各區林立，手製唐餅可以說是陪著香港人長大的，已成為香港老一輩人的集體回憶。在唐餅的全盛時期，順香園每天都需供應數十板「馬仔」給本地食客，然而隨著工廠集體北移及日漸機器化，手製唐餅在市面上已是買少見少。順香園全人手製作的「蜜糖馬仔」多年都得到不少人的喜愛及支持，即使沒有專門店，但每日仍能吸引不少老饕為它遠道而來。為甚麼順香園的「馬仔」能讓人「食過番尋味」，吸引如此多食客？馬老闆自豪地表示食客如此支持順香園，不外乎三大原因：材料好、全人手及日日新鮮製造。有些顧客更是順香園的長期支持者，馬老闆道：「熟客都是麵包店，自己本身做批發，和他們都合作了三四十年了！至今仍會有些客人上來我們這裡買餅和拍照。」

馬馳

原籍海豐，於70年代來港生活。年少時於叔父的春香園餅家學師，學有所成後，便與幾名製餅師傅於80年代合資開辦了順香園餅家，擁有五十多年的製餅經驗。順香園現時位於火炭工廠區，是香港為數不多的唐餅工房，也是全港唯一一間供應全人手製作馬仔的製餅工房。

堅持從來不易

順香園一直能有穩定的客源，一切歸因於馬老闆的堅持——堅持用上佳材料、堅持全人手和堅持每天新鮮製作。但要做到這三個堅持容易嗎？馬老闆斬釘截鐵地說：「不容易！」堅持，說起來簡單，卻只有時間能證明，馬老闆使用了三十多年來證明。馬老闆堅持全人手製作，堅持真材實料，堅持傳統味道，堅持香港製造。

以順香園的招牌產品「蜜糖馬仔」為例，由最初麵粉原材料到最後出現金黃色的馬仔製成品，當中每一步都得靠老經驗的製餅師傅全人手製造，由揉麵粉到煮麥芽糖膠再混合堆壓，當中步驟瑣碎繁複，每一塊馬仔都是師傅的功力所



除街坊麵包店外，順香園也有和其他店舖（如「士多 Ztore」）合作，授權出售由順香園製作的唐餅。（圖片來源：士多 Ztore）

在，也是其心血結晶。製餅師傅每天準時清晨六時便要回廠房工作，數十年始終如一，風雨不改。但馬老闆不怕辛苦，只怕不能給大眾品嚐唐餅的傳統味道。所以即使製餅有多辛苦多累，成本壓力有多高多重，馬老闆也不曾放棄手製唐餅，更不想因辛苦而轉為機械製餅。

馬老闆認為機械做的始終不如手製的好吃：「手製當然比機造好吃萬倍啦！」因為手製較機械製造多一份人情、多一份集體回憶，更多一份傳承。內地的成本雖低，但馬老闆卻不敢將香港傳統味道交給別人。馬老闆要求高，寧願自己辛苦些，也不願意委曲求全。在本地傳統手製唐餅工廠逐漸息微的今天，猶幸在火炭工廠區的一隅，馬老闆依然對手工製唐餅不離不棄，堅持為大眾保留一份傳統原味道，當中的集體回憶及意義，十分值得現今一代去了解 and 認識。

傳統美味 手手相傳

為求傳承傳統美味，馬老闆努力保持使用手製方法製作唐餅，希望為香港留下珍貴的傳統味道。馬老闆回想最初，順香園對他來說只是一間為求養家餬口的工作場所，但三十多年後的順香園已被賦予了另一種意義——保留僅存的傳統味



道。馬老闆親歷製餅行業的興盛衰落，見證順香園剛起步之時，香港還有許多製餅師傅。但隨著行業轉型、工廠北移，馬老闆看著一間間廠房關門結業，心中自然感到無奈、惋惜。在時代轉動的齒輪中，馬老闆為傳承香港的傳統味道，毅然決定配合時代的發展，參與活化工廈計劃。他以工廠為活化點，打開了餅房的大門，讓人近距離觀看餅房的運作過程。一是藉此吸引年輕人的注意，找新血加入傳統行業，二是馬老闆想告訴大家：「我不怕被人看，順香園所用的都是真材實料，絕無添加其他東西！」



近年政府積極推廣工廈活化計劃，希望靈活地運用工廈空間，發展文創產業，令更多人認識本土文化。火炭工廠區也因此大面積地進行活化工程，不少火炭工廈都轉型，成為不同文化產業

的活動場所，推廣不同的文藝活動。順香園所處的工廈經過活化後，面貌已與以往的不同，進駐了很多本土藝術家；而順香園則保持初心，繼續經營手工唐餅餅房，並與本地不同的機構合作，開放給大眾參觀，讓參與者進一步了解香港製餅業的歷史及文化。這也是馬老闆的底氣，身體力行地向人們展示：「看！這是我所寶貴的、更是值得保存的傳統技藝。」開放工廠，無私地讓大家知道香港的傳統手藝，是香港人為之驕傲的傳統文化。然而這驕傲中滲透著絲絲的無奈和惋惜：源自本土傳統文化沒落的無奈，來自於無人繼承可能結業的惋惜。

唐餅工房現時除了要考慮西式糖果興起的競爭，還要面對手製唐餅師傅流失的問題，「以前的『馬仔』師傅都退休了，現在我們就只剩下一個『馬仔』師傅。」馬老闆直言老師傅已逐一退休，可是卻沒有年輕人入行，而這個傳統行業最需要的就是人手。順香園現在的「馬仔」師傅更是香港碩果僅存的手製「馬仔」師傅，若一直沒有人傳承箇中手藝，手製「馬仔」在未來便會成為絕響。馬老闆一副看開了的道：「無辦法，做



香港社會企業「街坊帶路」帶領導賞團，到火炭工廈參觀順香園開放給大眾參觀的餅房。



馬馳先生（右）與國際學院學生合照。

『馬仔』太辛苦了，天一光就要起身，對著大火爐尤其現在的天氣（夏天）好容易渾身是汗，是濕完又濕，沒有甚麼年輕人願意捱，不是一般人能夠忍受。」正是因為缺乏新血的加入，馬老闆又不忍心讓傳統行業沒落，於是他一直堅持經營順香園，並參與活化計劃，讓唐餅愛好者可以在這個機器化的年代，覓得傳統味道的小天地。馬老闆不期望將來有人能承繼餅房，只希望人們在未來不要忘記，香港也曾有過讓我們為之驕傲的本土唐餅。☞

後記

中西甜食各有特色，而手製唐餅比機械製成的零嘴糖果更具深層意義。我們所吃的唐餅都是老師傅豐富經驗的結晶，沒有這班老師傅就沒有入口甘香鬆化的「馬仔」；沒有上代人的堅持就沒有味蕾上的滿足，更沒有觸動人心的集體回憶。因此我們應珍惜這些所剩無幾的傳統產業，去找尋逐漸失落的傳統味道，給它們一份支持，同時思考當中的傳承意義——這也是為甚麼馬老闆至今仍堅持手製唐餅的原因——一起努力保留香港傳統文化特色。

是非成敗轉頭空 青山依舊在 夕陽糖果手工紅

——專訪手工糖師傅 Cody



手工糖果店的製糖師傅 Cody 花了一年時間於澳洲學習製作手工糖果，回港後從事手工製糖已有九年多。在這九年間，他成長了不少，也累積了豐富的製糖經驗及心得，他表示：「學習製糖只需一年的時間，工作一年更已可被稱為『師傅』。」當我們好奇已成「師傅」級人馬的他，會怎麼看待造糖這門藝術，他竟回答說：「手工糖於我而言，相當於我的情人，也是藝術的一種。」原來在他的眼中，造糖過程縱然辛苦，但是已經成為他生命中不可或缺的一部分。

訪問、撰文及攝影：黃紫滢、吳紫萱（CIE 學生）

Cody 回想起以前香港還沒有興起手工糖這種工藝時，顧客只能去超市或便利店購買糖果。然而，這些製成品卻未必獲得每位顧客的歡心。他的糖果店正是抓住了這個商機，先是向澳洲的公司取得特許經營權，後再把手工糖這門手藝引入香港。剛開始時，顧客出於好奇心，又因為店舖有即點即製、度身訂做的特別服務，也能讓客人親臨工場，體驗糖果的整個製作過程，甚至能夠邊吃糖邊和師傅聊天，令彼此更熟絡，建立起友誼，所以很快便吸引了一批「忠實鐵粉」。這讓 Cody 沉醉在成功的夢境中。

然而，一件事的成功也預示著另一件事的失敗。正所謂「花無百日紅」，在目前這個商業利益掛帥、科技競爭激烈的香港社會，他們開始面臨租金高昂、舖位面積不足以及廚房供水系統等等的問題。隨著時間流逝，顧客對手工糖也不再好奇，就算是「鐵粉」，也被其他新興玩意的「磁鐵」吸走。這導致 Cody 的手工糖果店流失大量因新鮮感而被吸引過來的顧客。

為此，他們改變經營策略，制訂了一套獨特營運方式：先從包裝著手。當客人達到一定的消費金額，便能獲得公司設計的糖果袋；他們也會設計特別顏色，配上不同圖案的糖果袋。其次，與時並進，跟隨社會潮流來造糖。在宣傳方面，利用現時的多媒體及社交平台，將最新的資訊帶給顧客，也會舉辦 DIY 工作坊、現場表演和邀請當紅的 Youtuber 參與造糖，增加在市場的影響力和潛在顧客群。除此之外，公司也打算拓展外地市場，並選擇在人流較多和交通方便的地方開



造糖過程縱然再辛苦，但是已經成為他生命中不可或缺的一部分。



手工糖於 Cody 而言，相當於他的情人，也是藝術的一種。

店。例如澳門，主要靠旅遊業帶動經濟，顧客的消費力也會較強，故手工糖店對象多是酒店住客和百貨公司顧客，讓多點人認識他們的手工糖果店。

眾所周知，顧客愈來愈關注食品安全，嚴謹的食物監管能保障消費者食得健康和安心，使客人對品牌更有信心。Cody 表示：「由於他們的糖果店是澳洲品牌，所以糖果的大部分原料也是



廚房供水系統的問題，曾困擾 Cody。



改變經營策略，制訂了一套獨特營運方式：客制化包裝。



簡單的包裝。

從澳洲進口，而澳洲對食物的管制比香港嚴謹，這也是他們其中一個賣點。」

在競爭愈來愈激烈的糖果市場上，手工糖的獨特之處讓其在香港的糖果市場上佔有一席之地。消費者買現成糖果時，側重於品嚐糖的味道。然而製糖師傅能夠根據消費者的需要，在手工糖裡加入圖案或者文字，消費者在滿足味蕾的同時也能夠收到信息。吃糖就會變成一件有趣的事情。比如，如果有人想要對好朋友說一句：「sorry」，但又難以開口，那麼可以送他一盒「sorry 糖」來表達歉意。在長達九年的製糖工作中，Cody 認為他為客人製作的喜糖是他的得意之作。例如結婚用的糖果，客人會要求在喜糖上加上新人的名字或是心形圖案，用來向親友傳達新人成婚的喜悅和甜蜜。而有些印在喜糖的獨

特文字或圖案則展現了新人的個性。個性化的喜糖成為了婚禮的亮點和新人的獨特回憶。Cody 說到「因為結婚是一對新人一生中最重要的一件事情，因此他感到製作喜糖是一件很神聖的工作。他會盡力把糖果做好，讓客人吃得開心同時又留下珍貴的回憶。」每當客人在 Facebook 上留言，稱讚 Cody 做的喜糖味道很棒並且製作很精美時，Cody 就會得到很大的滿足感！

另外，當收集客人的回饋和與客人閒聊時，Cody 發現糖具有一定的調節心情作用。根據科學分析，吃糖確實能夠在生理和心理方面給人帶來快樂。吃糖之所以使人快樂，科學上這樣解釋：「由於人類的舌頭和口腔裡佈滿了四十到一百五十個味覺細胞構成的味蕾，所以當吃到含糖的食物時，食物中的糖分会刺激舌頭上的甜味



牆上貼著粉絲的留言，證明這一瓶一瓶的糖果是誠意之作。

接收器，迅速給大腦皮質一個刺激信號，刺激信號激活了大腦內的獎賞系統。這個獎賞系統，主要是由多巴胺神經元組成，當吃到甜食時，多巴胺神經元就會分泌多巴胺，讓人感受到幸福、滿足和愉快。」雖然糖在生理上讓人感到愉快，但是 Cody 根據客人的描述和自己的觀察，他認為手工糖給人們帶來心理上的快樂會更多。他說：「剛開店的時候，很多客人都會來到店裡觀看糖的製作過程。在製作糖的過程中，客人能夠看到五顏六色的糖膠在我的手上翻轉、揉捏。這過程會給客人一種視覺享受。」手工糖是一項傳統的手藝，延續至今，它已經不只是製作出來的糖果，更是一種藝術品。它的外形和味道都有製糖師傅的心思，體現了他們嫺熟的工藝和用心。因此，常有消費者看到五顏六色、設計精美的糖果裝在罐子裡捨不得品嚐，而拿來當藝術品一樣觀賞。

在開始做一件事情的時候，總會經歷很多失敗。但是要學會從失敗中汲取教訓並且堅持做下去，才有可能做得愈來愈好。Cody 說：「在剛

剛開始接到訂單時，雖然我認真地為客人製作糖果。但還是免不了因為達不到客人的要求而遭到退訂！」雖然他感到沮喪，但是他憑著對手工糖的熱愛依然堅持下去。在九年的時間中不斷地積累經驗，反覆練習，現在 Cody 的製糖手藝已經達至另一境界。☞

後記

在採訪中，我們在製糖的桌子前觀看 Cody 把「福」字刻在糖上。從糖條的側面看，「福」字不僅完整而且沒有扭曲。手工製作和機器製作最大的不同在於手工製糖很難做到每一顆糖都一模一樣。切糖時，由於力度和角度問題，糖的切面和長度都會有所不同。所以每一顆糖都是獨一無二的。我們在切好的糖中發現，儘管每顆糖都不盡相同，但是刻在糖裡的「福」字都是完好的。

從 Cody 的奮鬥過程中，深深體會到楊慎《二十一史彈詞》的頭幾句：「滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄，是非成敗轉頭空。青山依舊在，幾度夕陽紅。」



Cody 盡力把糖果做好，讓客人吃得開心，同時又留下珍貴的回憶。

Wen Yi Hui, Andromeda (CIE student)

Spoiling

This poem is telling a story about me and my boyfriend, it is about long-distance love. In this case, our habit is to talk about our separate lives with some funny things in the understandable and enjoyable way to connect with each other. We also have to schedule our time to meet each other and have a date. As a result, we would keep the video call on the line until we wake up every morning. So, I came up with the idea to write our daily life down when seeing his sleeping face and hearing his breathing at night. Though there would be lots of conflicts and misunderstandings in our everyday life, I still believe that the sweetest part of a relationship is accompanying your beloved in every moment.

You were running towards me
while wheeling away a giant suitcase,
whisper around my ears
How hard when you fell asleep alone
How nervous when I walked down the dark street.
Shining stars in your eyes,
larks were singing when you called me babe.
Holding my hand to my favorite restaurant
A telepath, without saying
Braised pork, Hot-and-Sour Soup and steam fish
in my eyes, hands and stomach.
you still smiled,
the chopsticks haven't been drenched.
Staring at me as the camera
To capture how I devoured the dishes.
You said you would recall them at night,
Laughing me as a greedy cat,
Kneading my bread dough face.
Would you have a sweet dream
while remembering these
in your one-meter-long bed?
You said yes,
Happy times valued much than deluxe suite.

The Surprise

This poem is about my junior high school life. Every morning I had to be swift of foot or even trot to catch the bus because my school was in the other district. What's more, my heavy schoolbag was like 200kg pressing on my shoulder, so that was my most embarrassing moment in the junior school. One day, as I watched a bus drive away while waiting for the traffic light, I was down in the dumps. However, when going to the station I observed the flowers were blossoming along the street and those great trees were so green that they created a welcoming environment. It definitely cheered me up. Even more surprisingly, when I got to the station, the next bus arrived, too. I always kept this ordinary incident on mind and wrote a Chinese composition about it as well. Consequently, once I knew that I needed to finish a set of poems I got the inspiration from it immediately. I believe that it is essential to appreciate every delightful but small moment in life, so I try my best to live with my heart. Simple pleasures can only be purchased with mindfulness. I think this is how the sweetness is reflected in life.

Wearing the greasy hair,
Mum's gripes around my ears,
5 kg on my shoulders,
footsteps stopped
Tail gas went on a rampage
God!
The school bus was over there
Like a drunk man
Went swaying and crossed the road

everything back on track
after the red and green rules
being down in the mouth
heaviness in my head
straying off the beaten path
stepping over the untrodden earth
lush green vegetation cleaned the air I breathed
masses of red morning glory sounded
cheerful morning chorus
looked up in a sudden
touching the electricity and being connected
Oh! It was my bus!





The background of the image is a light green color, featuring a repeating pattern of almond nougat sticks. Each stick is rectangular and light beige, with several almond slices embedded within. The sticks are scattered across the frame, some oriented horizontally and others vertically, creating a textured, patterned effect.

烏結糖



心靈糖果

「斷捨離」

——專訪心靈治療師周華山先生和收納師林翠君小姐

在繁華的都市中，每一個人都被物質所包圍，身份地位更是由金錢支配著。城市人為此拼命地追求物質生活，但是當他們得到想要的東西後，真的變得更快樂嗎？怎樣才能讓城市人快樂呢？我們發現「斷捨離」的生活逐漸流行，過著「斷捨離」生活的人雖然沒有大量的物質，生活卻過得快樂和滿足。我們疑惑：到底「斷捨離」的生活是否城市人心靈的糖果？是否所有人都可以做到？

訪問、撰文及攝影：洪迅智、葉家鴻（CIE 學生）

「斷捨離」是甚麼？

「斷」＝斷絕不需要的東西。

「捨」＝捨去多餘的廢物。

不斷重複「斷」和「捨」，到最後達致的狀態就是：

「離」——脫離對物品的執著。

總而言之，就是利用收拾家裡的雜物（看得見的世界）來整理內心的廢物（看不見的世界），讓人變得開心的方法。「斷捨離」好比糖果，為人的心靈帶來甜蜜。

放下執著 內心自在

周華山博士近年投入全職義工生活，身體力行地過著「斷捨離」的簡樸生活，但是在他年輕時，卻沉醉於物慾之中，認為擁有外在的物質正是快樂成功的象徵。那麼當下對周博士而言，甚麼才是快樂呢？他認為內心能夠恬靜閒適，放下多餘的執著，這便是最大的快樂。放下了對眾多物質的貪執，放下多餘的物質後，才能看清自己真正的所愛和方向，不再迷惘；放下外人對你的無理指責，放下纏繞心中的私怨，才能開心安樂。這樣安然的心境，周博士認為人人都可以做到，具體的方法便是從家裡的房間開始「斷捨離」的生活。

由外到內 由淺入深

周博士認為物質世界與內心世界是有一定關係的，調整心態需從物質世界開始處理，只要能夠斷除對物質的執念，心靈上的偏執自然也能乘風而去。當然，周博士同意放下是一件不容易的

周華山博士

心靈療愈機構「自在社」創辦人。英國約克大學社會學博士，曾先後在香港理工大學和香港大學，教授社會學與心理分析課程。出版多本文化研究著作，如《周潤發現象》、《閱讀性別》、《活出我自在》等。



周華山博士近年投入全職義工生活。

事。起初一定會不習慣，所以他十分推薦大家以「斷捨離」的生活作為入門。周博士說：「這種方法只要你想，你就可以馬上做。就如，看一看自己的錢包，內裡充塞著紙幣、零錢、名片和零碎的收據，看到這些當刻不重要的零碎雜物便痛下心腸馬上丟掉。長遠下去，家中雜物消去的同時，心中的雜念也會逐漸散去。」周博士指出，捨棄雜物並非浪費的表現，而是那件物件已經完成了使命，是時候離去而已。「斷捨離」的生活並不是要人捱窮，只是要人捨棄多餘的事物。假如要你過著甚麼都沒有的生活，這是沒意義的。

「斷捨離」的生活可從簡單做起，由錢包到房間，由房間到心靈，循序漸進。所以周博士相信大多數人都能慢慢適應這種生活。

年輕人對此或會疑惑：真的能輕易放下嗎？周博士回答：「心態並不在於年齡，年輕人可以有高修為。年長的也可以很執著，比如有些老人因為買貴了一些東西便耿耿於懷。所以年齡並不是重點，關鍵是你的出發點——只要你願意改變，心態總是會改變的！」

得到與失去

周博士笑言過著「斷捨離」的生活後，得到了很多滿足和喜悅，遺忘了很多的悲憤。他認為「斷捨離」讓他的心不再被雜物蒙蔽，他明白了快樂的根源其實就是自己內心所愛的東西，而不是刻意去得到別人所推崇的物質和潮流。不然即使你得到了很多「別人羨慕」的東西，你也只會擁有一刻的快樂，最後心裡仍然得不到滿足，這都是因為自己受物慾所困。我們相信只要大家肯去丟掉多餘的雜物，也能找回自己真正的所好，過著心靈滿足的生活，猶如糖果帶給我們的甜蜜。



周華山博士接受國際學院學生訪問。

周博士亦坦言自己的工作不時會遇到挫折和受到別人攻擊。處於低潮時，「斷捨離」的放下心態往往能引領他走出谷底，重新上路。周博士指他身為情緒輔導員，每天都要處理許多「負能量」，有時會遇到一些沒法開導的、或無從入手的受困人士；有時甚至受到一些人的惡意中傷，這都令周博士大受打擊。若然這種情緒一直在周博士的心中纏繞下去，自己一定會心灰意冷雄心盡消，根本走不下去。這時從「斷捨離」修練出

來的放下心態，正好讓他放下這些無力回天的事情、無理的攻擊、斬不斷理還亂的愁緒，讓他跌倒後可以更快地站起來。周博士認為學懂放下的自己較以前的自己堅定了許多，抗壓能力也提升了不少，這令他在情緒輔導的工作上減少了很多困擾，讓他的事業不至於半途而廢，有了更多的心神放在自己的技巧上，實在大有裨益。

城市人心中的甜糖

倘若將工作帶給城市人的壓力和疲乏當作人生的「苦困」來看待，那麼，讓人放下愁緒、找回自身興趣的「斷捨離」，也可算是人生的甜糖嗎？周博士回應道：「可以這樣說！而且『斷捨離』的心態也可以在工作上實踐，例如釐清自己的工作範疇、權責、分清生活與工作的界線等，適當地放下不屬於你的或多餘的工作，這樣才是對自己最好的。」

城市人工作忙碌，工時長，總不免會感到內心空虛，感覺自己活得像機械人般；有時還要被上司指罵，真的讓人心力交瘁。若我們能夠在公餘的時間忘記工作上的煩惱，找回自己的興趣，那總算是為充滿苦楚的人生添上一點甜，而「斷捨離」也許是那顆帶給我們甜味的糖果。

若說「斷捨離」這種極簡主義生活方式是太過學術或「離地」，甚至老套，那就大錯特錯了！這生活方式卻是走在潮流尖端，在日本早已盛行，只是近年才在香港引起討論。

行事果斷 感染別人

林翠君 (Sharon) 任職數據分析師多年，如大多數上班族一樣，享受物質性的高消費生活。然而於 2016 年到東京公幹後，發現「斷捨離」的創始人山下英子小姐所提倡的「斷捨離」生活形式和理念，受其極簡主義生活和收納文化所吸引和啟發，回港為自己實踐「斷捨離」生活。兩年後更辭去「高薪厚職」的工作，在香港創立首間收納公司 Home Therapy，以「收納師」身分為有需要的人提供上門收納服務。

「斷捨離」到港的「日子」尚短，不少人對這種文化缺乏認識，甚至連 Sharon 的家人一開

林翠君小姐 Sharon Lam

香港收納服務公司 Home Therapy 創辦人。90 後大學畢業生，畢業後任職數據分析師。在一次日本公幹，認識到「斷捨離」文化，其後考獲日本收納檢定協會的收納專業驗證。



“Clear your place, Clear your mind” 是收納師常說的話。

始也不是完全接受。Sharon 的家人覺得斷捨離和收納服務與清潔相差無幾，視收納師工作如同家務助理一樣。事實上，兩者大有不同。家務助理重視「清潔」和家務，以不同的工具抹灰塵、去污漬，也可熨衣、煲湯、煮飯，主要是按客人要求處理家務。收納師則重視「收納」，協助整理物件，教導客人有關物品分類的方法，更重要的是為客人建立家居或辦公室收納系統，培養其「斷捨離」的習慣，以提升生活品質。收納師認為收納整理是個人化和情感化的過程——由外到內，從根本去審視和決定物品的去留。

現在 Sharon 的房間十分簡潔，就像日本和式的房間佈局。但 Sharon 分享自己起初作「斷捨離」時，清理了家中 80% 的物件，母親形容她的行為很瘋狂，全因她們的價值觀有所不同。Sharon 的媽媽認為房間應有大量儲物空間，而且丟棄東西十分浪費。她們雖然在意見上出現分歧，但沒有不和。Sharon 選擇透過溝通和行動，向媽媽介紹「斷捨離」。她明白到上一代物資短缺，現今物資卻出現過盛的情況，兩代人少不免會有不同的



Sharon 任職數據分析師，在一次日本公幹，認識到「斷捨離」文化。看法。她認為每件物品都有其價值，強調「斷捨離」可優先把物品捐出或者出售。餘下不能再使用的物件才棄掉。後來，Sharon 的媽媽受到女兒感染，對「斷捨離」產生興趣，而且看到自己凌亂的房間與 Sharon 簡潔的房間形成鮮明對比，決定與 Sharon 一同「斷捨離」。

放下包袱 拾回自己

Sharon 笑說「我以往跟其他香港人一樣，一款衣物買了不同顏色，覺得錢可以買到快樂。」接觸「斷捨離」後，真正了解自己喜歡的東西，更清楚每件事物的價值，而且她知道慾望和物質得到的快樂十分短暫。相反，過著極簡主義生活，能令她感受到實在和持續的快樂。離開物質生活的她，重新認識到真正的自己，增強自信，不會再容易受外界影響。她舉例指自己現在不會受商店的推銷優惠或廣告所影響，如 70 元一件衣服，100 元 3 件衣服的優惠，都只會買一件，原因是她只需要一件。再者，人們購買產品，若只著重價錢，就會得不償失。因此，透過「斷捨離」，從清理和收拾物件，也能學會重質不重量，釐清每項物件的價值，以及分辨需要和想要的概念。

入口甘甜 回味無窮

Sharon 提到“Clear your place, Clear your mind”，正是收納師常說的話，意思指整理外在環境後，做事也會很有條理和組織。工作枱上凌亂的雜物容易令人分散注意力、產生負能量，阻礙工作，甚至令工作效率下降，而「斷捨離」能使人精神振作、專心工作。

「斷捨離」能帶給 Sharon 自由，也就是她所謂的快樂。昔日 Sharon 為金錢工作，過著刻板 and 充滿物慾的生活，從不感覺自由。後來她接觸「斷捨離」並樂在其中，心靈感到滿足。

在 Sharon 的客戶當中，有很多都是因生活出現變化，而希望透過「斷捨離」，重新開始。例如有剛經歷大手術的，也有與交往多年的男、女朋友分手的。此刻，「斷捨離」就像人們失意時吃下的一顆糖果，勉勵他們，好讓他們振作，並清走人生的負能量。剛開始「斷捨離」時，會感到不習慣，例如丟棄舊情人所送的禮物後或會感到可惜，不過這些負面情緒只會短暫出現，其後會確信自己的行動，定能換來日後快樂和舒適的生活。她相信「斷捨離」能讓人擺脫過去，放下負擔，令人繼續向前走。

藉「斷捨離」所獲得的快樂，是不能從別的地方得到的。它能直接清除心靈上的「雜物」，讓人能感受到最真摯、最真實、最長久的快樂。它帶來的好處更能在家庭、工作、感情上體會出來。「斷捨離」是一種特別的糖果，需要慢慢細味，才能感受真正的甜。☺



林翠君小姐與國際學院學生合照。

百味匯成 一點甜

——專訪九十後創業情侶 Candice 和 Ryan



憑著相互的信任，一句「我們還年輕，仍輸得起」，兩位九十後毅然踏上創業之路。女店主 Candice 剛畢業便與男友 Ryan 在西貢開始他們的小生意。以往拍拖的時候，他們只會忙於發掘香港的特色景點，以及不同的美食，但如今他們卻把心思都放在這間位於西貢的店子，即使已下班，他們仍忙於鑽研新菜式，研究市場推廣策略。經營飲食從來就沒有休息時間，這條創業之路充滿艱苦與爭吵，但是換來的是彼此更深入的了解。

訪問、撰文及攝影：林英榕、林銓嫻、麥嘉蕙、李景玉（CIE 同學）

創業之路——學習同行

情侶創業在外人看來似乎是一件很甜蜜的事，年紀輕輕便當上老闆就更是讓人羨慕。然而想像縱是美好，現實卻往往不似預期。Candice 和 Ryan 無論在感情還是事業上，都並非一帆風順。從白手創業，直到生意漸上軌道，他們一路走來的路並不平坦。開店後，租金、食材供應商、目標顧客等等一大堆問題擺在二人面前，儘管忙得喘不過氣，兩人卻從未想過放棄。「本身我們只想做甜品店，但後來發現只做甜品不易經營。」於是，Candice 和 Ryan 把心一橫，由原來的甜品店改為台式小食店，除了提供芋圓等甜品外，還在餐單加上滷肉飯和紅燒牛肉麵等台式料理。此外，由於西貢居民著重健康與食物質素，為了吸引目標顧客，所以每隔數月，他們便會在菜單內加入新元素，增加店舖的新鮮感及競爭力。問 Candice 為何有勇氣踏上創業之路？她毫不猶豫答道：「從沒有啊！他想做，我便陪他做，我們還年輕，仍輸得起！」



用心製作，才能得到顧客青睞。

輕描淡寫的一句「輸得起」，背後卻隱含著 Candice 對 Ryan 的支持：縱使看不清前路，也鼓起勇氣一起嘗試。也許在很多人的眼中，那是初生之犢的青澀，是不識好歹的莽撞，別人總認為年輕人應該腳踏實地尋找一份穩定的工作，但 Candice 和 Ryan 卻不這樣想。他們相信年輕便是最豐厚的本錢，與其隨波逐流，不如放手一搏，和情人走一條屬於自己的路。



店內的代表作：手工芋圓。

Candice & Ryan 與國際學院學生由甜品談到情感之路。

創業前後——從執著到釋然

Candice 和 Ryan 在創業前，只是一對普通的情侶。吃喝玩樂是戀愛生活的一切。Ryan 表示：「當時的想法是——年青人就是這樣子的，吃喝玩樂就是一整天！」但當浮現創業的想法後，兩人開始有了「共同目標」，並決定實踐。他們之間的關係也漸漸地出現了變化。創業並不是兒戲的事，面對創業，有許多問題等著他們解決。要處理的問題愈多，他們的矛盾也愈多。「以前哪有這麼多爭執？現在基本上每日都要吵一輪。」Ryan 無奈笑道。雖然二人的出發點都是希望讓店變得更好，但卻各持己見，有時甚至冷戰收場。

「她的性格剛烈火爆，情緒波動也大。」Ryan 這般形容女友的性格。至於談到自己的性格，Ryan 則笑指：「我？我真的 BE WATER 啦！」一人如水，另一人如火，最理想的情況自然是水乳交融，相輔相成。由於兩人的性情迥異，二人之間漸漸多了隔閡，瑣碎的小事如同細碎的

沙石，慢慢堆積成一塊磐石壓在彼此的心頭，直讓二人難以呼吸。Ryan 指自己不善於表達，往往會把意見和想法藏於心裡。Candice 則恰恰相反，遇上看不過眼的事情便要發聲。兩種截然不同的性格讓二人之間堆疊的情緒無處釋放，直到情緒爆發，二人才發現問題所在，並決心尋找出路。

他們已忘記了甚麼事情，可是抑壓已久的情緒，終於在某一個時刻忽然爆發。「我已經忘記了是甚麼事。」「我也忘記了。」兩人不約而同地表示忘記了當初衝突的原因，只記得當時 Candice 負氣離開，而 Ryan 則沉默不語。憤怒如暴洪般沖崩了忍耐的堤壩。可幸的是，爭執並未沖散二人關係，反倒為他們撞開了一道溝通的大門，讓感情昇華到另一境界。

「現在回想，其實不發一言，或發脾氣都解決不了問題。」Ryan 說道。Candice 則在一旁點頭和應。「其實我們現在仍會因小問題而爭吵，

但卻很快便會忘記。」 Ryan 笑言。阻水不如疏水，從強自忍耐到開心見誠地溝通，Ryan 和 Candice 正正詮釋了「執著不如釋然」。讓 Ryan 和 Candice 感情昇華的並不止於學會溝通，更重要是他們拾起了願意為對方改變的心。

情侶感情之挑戰與昇華 ——百忍成「甘」

「問題天天都多」，雖然爭執一直都有，但在爭執的過程中 Ryan 和 Candice 有更多體會。以前只懂吃喝玩樂，出現問題時只選擇啞忍。現在，他們已學習到要分享自己的想法，接受另一方的意見，取長補短，以達成共識。他們以認真的態度面對，互相配合、遷就、理解，力求做到最好。

Ryan 和 Candice 認為，維繫感情之道就是先「忍」後「說」。男店主 Ryan 笑道：「沒有別的方法，只有忍耐！」當爭吵發生時不吭聲，給予彼此冷靜的時間，這是「忍」。但當大家都冷靜下來後，便需要正視問題，所以他們其中一



俗語有云：二人同心，其利斷金。

Candice & Ryan

九十後情侶，創業前，Candice 從事新聞工作，Ryan 則從事食品貿易工作，其後，二人毅然放棄現有工作，抱住年輕就是本錢的心態，在西貢開設台式食品小店。在創業過程中，生意和感情都受過很多考驗。現時店子的生意尚算穩定，二人的感情也增進了。客人最欣賞芋圓仙草、黑糖桂圓和台式小食。

方會主動發聲，讓大家可以溝通及思考解決方法。此外，他們更會找一個適當的時間，把問題再討論一遍，達成共識。

「忍到就一世啦。」 Ryan 說。這句看似輕描淡寫，卻蘊含著一個一生的承諾，相信每對情侶都渴望與愛人長相廝守，白頭到老。但現實中，一件小事都能成為矛盾與爭執的爆發點。假如我們為了面子或不服氣而據理力爭，讓最親密的人變成陌路人，這不是很可惜嗎？生活是百味雜陳，憑著忍耐和溝通，靠著「忍」，Ryan 和 Candice 才能互相扶持走到今天，甘苦與共。

情侶創業的風險可不單單是金錢上的損失，更可能賠上愛情。然而，Ryan 與 Candice 卻從未擔心過事業會拖累愛情。Ryan 與 Candice 表示：「開店後每天也會吵架，就是誰要洗碗也可以大吵一頓。」然而，當問及會否因此而傷害感情時，Ryan 卻毫不猶豫地搖頭說：「我們不相信事業與愛情要靠犧牲一方去成就另一方，反而是相輔相成，感情與事業都需要經歷才有進步。」更多的見面時間，造就了更多的爭吵，卻也讓他們對彼此多了一份依賴。辦法總比困難多，一同去闖難關，彼此的關係更趨穩定。☺



1+1= 甜蜜?

——專訪香港公教婚姻輔導會社工
呂清華小姐和黃潔明小姐

「我請在座各位見證，我願意以你為我的合法妻子 / 丈夫，我願對你承諾，從今天開始，無論是順境或是逆境，富有或貧窮，健康或疾病，我都永遠愛你、珍惜你直到地老天荒。我承諾我將對你永遠忠誠……」一對情侶從相識到相愛，拍拖到結婚，一步一步邁向人生另一個階段。雙方手牽手踏進教堂，承諾守護對方一生，希望如童話故事中的公主與王子，從此過著幸福美滿的生活。可是現實又是這樣嗎？根據政府統計處 2016 年的婚姻統計資料，有 50008 宗的結婚登記，同年亦有約 17000 宗的離婚登記個案，比 1991 年多出兩倍。婚姻，究竟是愛情成熟的甘甜果實，還是終結愛情的催化劑？

訪問、撰文及攝影：陳曉彤、林進雄 (CIE 同學)

荊棘裡成長

以往，婚姻的最終目的就是要傳宗接代、繁衍子孫，因古時中國人視家庭為一個整體，也是一個經濟單位，在這種思想框架下，當夫婦面對家庭問題時，往往會顧及家庭體面而選擇較謹慎保守的處理方式，希望大事化小，甚或沉默啞忍種種問題，但這樣就會令夫婦缺少了心靈上的溝通，未能真正關懷、愛護和體諒對方，以致一段關係容易陷入谷底。若不及時處理種種不滿情緒，就有機會在一段關係中埋下一個又一個的計時炸彈。這些炸彈一旦爆炸，便會引致家庭破裂，夫妻爭吵不斷，小孩成為磨心等。

當然，一段感情若要開花結果，並不只取決於一個因素，個人的性格、社會的氣氛、成長的土壤亦十分重要。家庭背景和社會經歷都會影響一個人的處事方法和價值觀，並進一步影響人與人的關係。「性格一凹一凸的情侶反而會更加吸引對方。」社工呂清華姑娘說。以「內向與外向」的性格為例，假若一對情侶一方外向，而另一方內向，就意味著一方比較主動，有較多話題；而另一方則比較被動，少發言，但會回應他人的話題。一凹一凸的性格可互補，從而減少言語之間的衝突或相處上的沉默，使一段關係更容易長久走下去。

另一個容易影響夫婦關係的因素就是家庭及成長背景。呂姑娘指出，成長背景會深深影響一個人的價值觀及為人處事的方式，「譬如一個出生於離異家庭的小孩，因自小缺乏家庭溫暖，長大後很可能會對組織家庭失去信心。父母離異

呂清華

註冊社工，目前擔任香港公教婚姻輔導會認可的家庭支援及輔導服務協調主任，專責婚姻輔導。

黃潔明

註冊社工，目前擔任香港公教婚姻輔導會的婚姻和家庭調解員，專責婚姻和家庭個案。

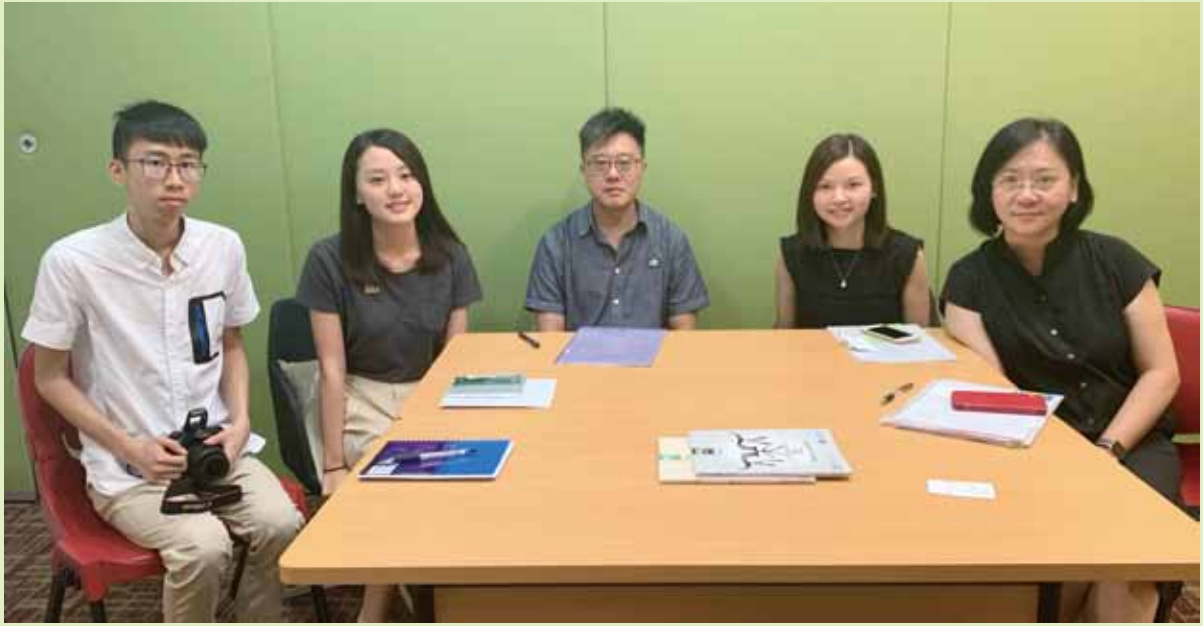
兩位社工處理過不少家庭離異的個案，經驗豐富，是解決婚姻問題的專家。

的問題往往會在孩子心中烙下一道永不磨滅的傷痕，甚至會影響小孩的一生。若父母爭吵不斷，孩子會自然成為這段關係的磨心。在不愉快家庭中成長的小孩，情緒容易受困，患上情緒病，如焦慮症、抑鬱症等的機會也會比別人高。這些孩子也會對婚姻失去信心，甚至對於組織家庭這個行為感到不寒而慄。」

兩位社工表示，由於受影響的小孩們認為婚姻不可信，所以長大後對婚姻和另一半也不會忠誠。即使有部分在破碎家庭長大的孩子，有機會可以重建家庭，過新的生活，但許多案例顯示，破碎家庭的傷痛往往會一代傳一代，令孩子在感情上成為失敗者，害怕組織家庭，被困於囚牢中，活在自己的陰霾下。

冰封不止三尺

由於古今婚姻的目的已大大不同，因應不同的社會因素，現代婚姻面對不少衝擊，如在經濟方面，現今百物騰貴、房屋天價，一個家庭的支出難以由一人獨力承擔，故出現了雙職父母、多代同住一屋等現象。父母都要外出工作，以致無



呂清華姑娘 (右一)、黃潔明姑娘 (右二) 與國際學院師生合照。

暇照顧子女；由於缺少溝通，子女與父母的關係自然變得疏離，家人間的矛盾便容易增加。多代同住一屋則會因價值觀不同而造成衝突，幾代人的矛盾若未能疏導，處於衝突矛盾中間的夫妻便很容易成為磨心，這很可能會令夫妻關係破裂。加上現今社會重婚現象日漸普及、兩性的自主能力各有提升，令人們對離異的顧忌減少，這些也是導致現今離婚率較以往高的原因。

其實在夫妻離異前，問題已逐步浮現，如起初大家會爭吵不斷，隨著時間過去，夫妻的不和升級，關係變得僵化，家庭氣氛緊張，兩人對彼此的關係感到心灰意冷，甚至無意修補嫌隙，最終無法挽回，覆水難收，抱憾終生。夫婦離婚，這不只二人的事，還涉及整個家庭，財產分配、撫養權等細節，這些也不是一時三刻就能達成共

識的。這期間夫婦或會因情緒問題而影響工作，甚至無心照顧小孩等，影響十分深遠。此外，受訪者指出孩子若長期得不到父母的愛與關懷，也較容易誤入歧途，結交損友，甚至產生錯誤的性觀念，以成為別人的性伙伴 (Sex Partner) 來填補心中的寂寞和孤單。

愛的元素周期表

傷過，痛過，失望過，又是否一定要放手？有沒有機會從頭開始？「曾經有一個個案的夫婦以前經常為家中的大小事、教育子女等問題起爭執。當他們發現到問題的癥結後，縱使中途曾想過放棄，但因為依然深愛對方，也珍惜他們之間的回憶，所以雙方盡力想辦法解決問題。他們一起參加婚姻輔導，共同報讀興趣班等，希望藉此促進雙方關係。到了最後，這對夫婦比以往更恩

愛、更甜蜜。我們也為他們感到高興。」社工呂清華姑娘說。一段曾經破裂的關係比起一段從未破碎過的關係需要時間和心力去經營，但當雙方都願意一起牽手跨過難關，往後的感情定必會更深厚。其實，沒有吵鬧的關係不一定甜蜜，經常吵鬧的關係又不一定苦澀，重要的是，找到彼此的需要，並且互相遷就和體諒。

「婚姻關係美滿與否，全在乎於雙方用甚麼方法維繫。」呂清華姑娘說。每一段關係都會有甜蜜和傷心的時刻。在甜蜜幸福的時候，固然希望與對方一生一世，永不分離；但當面對傷心沮喪的時候，是否應選擇放棄呢？建立一段愛情從來也不是件容易的事，從拍拖到結婚，就如一段長跑。長跑並不是追求在短時間內有驚人的爆發力，而是在長時間內有持久的耐力。在現實生活中的長跑，或許一面獎牌、別人的稱讚是你在長跑的動力；在愛情、婚姻中的長跑，日常生活中每一點看似微小但甜蜜的回憶便是我們在跑道上奔跑的動力。當我們有一天走到終點，回望曾走過的路，縱使疲倦、艱苦，但也會慶幸自己沒有選擇放棄。



辦公室一角的大海報，正正反映婚姻真諦。

那麼，如何才能完成一段愛情長跑？其中又需要甚麼元素呢？呂姑娘表示，不論是情侶還是夫妻，都必須懂得體諒對方的難處、聆聽對方的需要、關心對方、表達自己的需要及難處、對另一半忠誠。這五大要訣缺一不可。這些元素看起來只是一些很基本的要求，並非甚麼驚天大秘密，但又有多少人能有一段關係中持之以恆地實踐出來呢？當我們能完成這五大基本元素後，下一步就是要認識自己和對方。

兩位社工提及坊間有不少心理測驗，如：九型人格等，可讓我們更了解自己。雖然這些測試未必能百分百反映出我們的性格，但已經足夠讓我們了解自己隱藏的部分。若雙方對自己及對方的個性都有所了解，便能減少不必要的爭執，即使要面對一些無可避免的爭拗，也能快速找到處理辦法，讓這段關係能變得長久。兩位受訪者又介紹了一個名為 FOCCUS (Facilitating Open Couple Communication, Understanding, and Study) 的婚前問卷。這問卷大約有 150 條問題，可讓一對準新人更懂得欣賞對方，並了解自己，有助建立更美好的婚姻關係。

愛！我還愛！如何愛？

兩位社工最後語重心長地提醒大家，不少夫婦在子女出生後便會把所有心力都放在子女身上，以致忽略了另一半的需要，夫婦關係也變得冷淡。因此，即使小生命降臨了，夫婦也要多花時間關心另一半，珍惜兩人獨處和溝通時間。世上從來都沒有不勞而獲的幸福與甜蜜，要有收成就必先要花心機灌溉與經營。☞

Jazz Age Sweeties: F. Scott Fitzgerald's *The Great Gatsby*

By Leung Yi Yan, Kelly (CIE student)



Literature reflects the history of its era. The United States fought in WWI as a member of the Allies and contributed to the victory against totalitarianism. Through the signature of the Treaty of Versailles in 1919, it gained economic benefits as one of the "Big Four" member in the Paris Peace Conference. The sugar of economic bloom was then sprinkled across America and made it great until today. Men, having access to easy money, were also enjoying the privilege of being a superior member of the society as breadwinners. In comparison, women were less critical than men, as though with a mounting position through the grant of political powers like the right to vote in the 19th Amendment to the United States Constitution (Quffa 146), it was not unusual for men to have mistresses for 'sweets' besides tedious work: women to men are but sex objects and possession. Women are sweets for lust; and the United States, as a metropolitan society, is but a "whited sepulchre" (Conrad 110). While women are sweets to men; wealth and position are sweets to women, but the sweetness at first bite could conceal its poisonous and bitter reality. F. Scott Fitzgerald's *The Great Gatsby* reflects how women were treated unequally during the Roaring Twenties. The following examines Tom Buchanan's relationships with Daisy Buchanan and Myrtle Wilson in terms of Tom's treatment of them as possessions, and how he maintains the relationship with them. It is observed that women in America during the 1920s were in an inferior position — in which gender inequality in America was still deep-

rooted despite its modernity.

Daisy and Myrtle are similarly the possessions of Tom. Daisy, as Tom's wife, had established quite a stable marriage relationship with Tom. Tom only sees Daisy as a trophy for the competition among men, due to her popularity. Comparing the time before and after he won the argument with Gatsby over Daisy: Tom "exploded" (Fitzgerald 84) and spoke "savagely" (85) towards Gatsby when he was fighting for Daisy, and also insulted Gatsby as "Mr. Nobody from Nowhere" (83). After defeating Gatsby, Tom "talked incessantly, exulting and laughing" (87) on their way back to Long Island. The behaviour was similar to that when he is competing on the football field. He devastates others then cheers excitedly after winning the championship trophy. The comparison above brings out that Tom merely perceives Daisy as one of his trophies showing that he had gotten the most popular girl in Louisville. Though people could not directly see through the splendid wrapping of Tom and Daisy's marriage, if they unveiled it, they would see how ugly the candy inside is. Standing in the substandard side of the marriage, Daisy was nothing but a trophy to Tom.

The adulterous relationship of Tom and Myrtle is a display of Myrtle being sexually possessed by Tom. Although being "the first sweetie [Myrtle] ever had" (24), and Myrtle retains the hope that Tom would divorce Daisy someday to marry her instead, Tom is ignorant about the love that grows

in her. However, that is not in Tom's view. His love for Myrtle would never go more in-depth to a psychological level; and he never showed his affection towards Myrtle, and he never cares about her as he (in securing the trophy) does to Daisy. Myrtle, pathetically, was just a bonus sweet to Tom; while his desire could be universally imposed on any women on his will. There is an Asian saying that "a woman becomes a man's when they have sexual relationships", Myrtle, as Tom's mistress, had been sexually possessed by Tom, yet she could never reach his heart even though she stares at Jordan (whom she mistaken as Tom's wife) with eyes "wide with jealous terror" (79). It is not sure whether she is attracted by Tom so profoundly, but her love and jealousy towards Tom could never bring her to a higher position in the society than being Tom's mistress, his plaything. Myrtle craves to get to her desired sweet by climbing up the social ladder, which leads to her tragic death, when she tries to get to "Tom's car" (which Daisy was driving insanely). Her love and desire to attain a superior position in the society, or in her relationships was never fulfilled.

Tom only loves Daisy and Myrtle for they are a trophy and a plaything to him. They bring glory and sensual pleasure that his corrupted nature had been wrapped under his power as a powerful man in society. Daisy and Myrtle, as women, were treated as subhumans as they meant merely possession to Tom in different forms. Sweets are made for the

enjoyment of men when they consume, but become futile if they are not enjoyed as they are supposed to.

Tom's "love" for Daisy and Myrtle is superficial, which is conveyed through details throughout the novel. Daisy is a girl who lusts for money. Her desire for money is seen as follows:

She wanted her life shaped now, immediately – and the decision must be made by some force – of love, of money, of unquestionable practicality... There was a wholesome bulkiness about this person and his position, and Daisy was flattered. (Fitzgerald 96)

The above quote demonstrates how Tom got Daisy. Daisy is thirsty for money; she hopes to find someone who comes from the same world of "old money" as her. Tom came from a prosperous family and was famed as a national football player, which was the exact sweet of wealth and position that she lusted for. She chose Tom over Gatsby to get to her instant sweet. Tom's family had already slipped down to an "anticlimax" (6), but he still managed to keep Daisy by his side by their social connections. The fact that their reputation may be lost within a night amongst the higher society deterred them from divorcing. Standing on Daisy's viewpoint, she has to stick to Tom so that she can remain in her ignorant castle and enjoy a luxurious life doing nothing day-by-day. Tom needs Daisy to maintain his "family

steady" (Li and Jia 877). In this sense, to Tom, their marriage is just a thing that he can buy with money, instead of with his sincere love towards her. He looked down to their marriage as just an exchange of business, rather than something meant to be sacred.

Ironically, as a sweet to Tom, Myrtle's aim to become superior was a poison to her life. Myrtle is but a mistress who hopes to jump high through Tom, in exchange for his sexual pleasure. Tom enforces his male desire of seeking physical pleasure on Myrtle (Li and Jia 877). Tom treats Myrtle a little bit more than a mistress. He provided her with a luxurious material life, such as a flat in New York and would join the party in the flat even after "they had both disappeared" for sex (20). This act of Tom was no different to finding a prostitute and paying her after gratifying his sexual desire. He seeks sexual pleasure from Myrtle and "yawned audibly and got to his feet" (22) in the party at Myrtle's flat after disappearing. He immediately loses interest in Myrtle after he enjoys the "sweet" sex with Myrtle. Later, Tom sobs for Myrtle when he knows that she was dead (90), hinting that he might possibly have some other feelings for Myrtle. However, that feeling just lasted for a moment. In a later conversation between Nick and Tom, he referred to Myrtle's death as "run over a dog" (114). He belittles Myrtle in front of Nick, to whom he need not conceal his emotions as Nick knows his affairs, but he did not intend to defend her, or show any sympathy. Tom

and Myrtle only built their relationship on top of their sexual, bodily relationship, which was over following the physical death of Myrtle.

Even though Tom's method in keeping his relationship with his wife and his mistress are seemingly different, they have a similar atmosphere of exchange. Tom and Daisy make use of one another's wealth and social status; while Tom and Myrtle exchanged sexual pleasure with material wealth. Women are weak in a sense that they can never be "superior" without men, and this is the reality of gender relationships in 1920s America — women are of inferior position.

Tom's violence in his relationship with Daisy and Myrtle is also distinctive, partially because of their socio-economic status. Daisy, as a member of the "old money" class, had inherited enormous wealth and social connections. Even with a wealthy and socially-connected family, Daisy was still an inevitable target of discrimination as a woman. Tom imposed psychological violence on her. He treats Daisy with a dismissive attitude, and there were not many scenes in the novel of them communicating, indicating their distant relationship. Tom ignores Daisy's suggestion for going to town, and that does not make sense if a man is treating a woman sincerely — he can refuse but never ignore. This could be further elaborated through the scene when Pammy, Tom and Daisy's daughter was born. The

fact that Tom betrayed Daisy, having a mistress "was insisted upon wherever he was known", that it was an open secret that Daisy understood well that she is but a trophy to be displayed in Tom's house. A man will never cheat on his wife if he is sincerely in love with her. Tom was "God knows where", probably meeting his mistress (Fitzgerald 13) when Daisy was giving birth to Pammy. He looked down to Daisy, by supposing that she was a "beautiful little fool" who thinks that he was just off to work. Tom received phone calls a lot, which he openly picks up as if Daisy does not seem to be aware that he was talking to a mistress. Men disregard women's intelligence, supposing that they do not think and observe deeply. Tom psychologically tortured Daisy, which made her unhappy with the marriage though she had once been in love with Tom. The sweetness of love gradually vanished with the chronic violence in the marriage.

On the other hand, Tom was comfortable to unveil his brutal nature in front of Myrtle, as she is from the "no money" class. Tom need not be afraid if anything happens, even if Myrtle dies. They were in a secret relationship that no one (except Nick and Myrtle's friends and Catherine) knows. He could stand away from any incidents or any physical wound of Myrtle as they were not expected to have any connections. Thus, he reveals his real personality. In a discussion between Myrtle and Tom, Myrtle teased Tom for sticking to Daisy too much and called her name "Daisy!

Daisy! Daisy!" (25) directly, instead of mentioning her "Mrs. Buchanan". Her words angered Tom, as she disrespected not only Tom but Daisy and their marriage. Facing a woman who was "no-one", he can release his impulse. So, he "broke her nose with his open hand" (25), making her "face bruised and her nose swollen" (100). Sadly, Myrtle could not revolt from his violence. She was a woman without money, and she could never upset Tom so that she would lost her chance to get to her candy — a higher socioeconomic status. Thus, she tolerated the costs for climbing up, not only because she was poor, but also as a woman, she was always being looked down on.

Though there is gender inequality in American society, women from different social class receive different treatment. Tom's offences to the women were different. Daisy was only scolded in one sentence "crossly" by Tom when she described him as a "brute of man, a great, big, hulking physical specimen" (10). Tom did not impose physical cruelty on her, as he relied on their marriage and her family for his own sake. He was afraid of losing the economic privilege from Daisy, so he dares not hurt her. Nevertheless, Daisy, if without family privilege, would end up the same as Myrtle in the same case of offending Tom - physically beaten up, never having the power to fight against patriarchy. Myrtle's social position was futile in helping her in her relationship with Tom, through which she hopes to be more superior. In the American society, capital

and masculinity are shields against violence; and one should climb higher so that there are fewer people above them, and more people below them. Myrtle had no shield nor power. Her identity as a woman pushed her down further in the social hierarchy. She could always be dominated but not dominating. In summary, although women are inferior themselves in the American society, there is another hierarchy among women, in which the richer are less inferior, but in all sense, never as superior as men.

In conclusion, Tom Buchanan's relationships with Daisy Buchanan and Myrtle Wilson portrayed that women in American society were of an inferior position. The *Great Gatsby* successfully portrayed the conflict between genders in a love relationship. Men are always stronger, and women have no choice but to fit in the patriarchal society that they had built. Brutally, a fundamental key to success is to be a man; otherwise, it is rare for a woman to climb up the social ladder and reverse the situation of women being discriminated against and downtrodden. The mention of Ella Kaye's story in Chapter 6 ignites the hope for women to fight for gender equality, yet it is just a spark. Women remained inferior not only in the world in the novel but also in American society. ❷

Works Cited

- Conrad, Joseph, and Cedric Thomas Watts. *Heart of Darkness and Other Tales*. Oxford University Press, 2008.
- Fitzgerald, F. Scott. *The Great Gatsby*. Wordsworth Editions Limited, 1993.
- Li, Bao-Feng, and Xue-Ying Jia. "On the Confrontation Between Masculinism and Feminism in The Great Gatsby." *Sino-US English Teaching*, vol. 12, no. 11, 28 Nov. 2015, pp. 874–880, doi:10.17265/1539-8072/2015.11.011.
- Kuffa, Wedad Andrada. "A Review Of The History Of Gender Equality In The United States Of America." *Social Sciences and Education Research Review*, vol. 3, no. 2, 2016, pp. 143–149.
- "Treaty of Versailles." *Encyclopædia Britannica*, 22 Jul. 2017. academic-eb-com.lib-ezproxy.hkbu.edu.hk/levels/collegiate/article/Treaty-of-Versailles/75152. Accessed 19 Apr. 2019.
- "World War I." *Encyclopædia Britannica*, 10 Jan. 2019. academic-eb-com.lib-ezproxy.hkbu.edu.hk/levels/collegiate/article/World-War-I/110198. Accessed 19 Apr. 2019.

《覓Invisible》拾肆卷

糖果 *Sweet*

顧問

鍾志杰博士 (香港浸會大學持續教育學院院長)

老師編輯組

梁萬如博士 鄭瑞琴博士 謝芷芳老師 林惠文博士
林嘉穎博士 李慶餘博士 陳倅嫻老師 Dr. Kiu Yue

學生編輯組

司徒穎恩 任志成 伍家良 成澤丹 吳紫萱 李景玉 李嘉盈 李慧琳
周子璇 林英榕 林進雄 林銘深 林鏞嫻 林樹正 洪迅智 洪嘉裕
馬曼霞 張信諾 張栢深 梁倬嘉 陳日 陳子詠 陳春榮 陳凱雯
陳曉彤 麥嘉蕙 黃紫滢 曾貝伊 黃柏熙 葉家鴻 甄鴻亮 潘靜雯
薛永豪 鍾競 羅仁駿 羅心茹 Wen Yi Hui, Andromeda Lai Wing Yi, Cheryl
Leung Yi Yan, Kelly

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 二零二零年五月
地址 沙田石門安睦街8號
電郵 cic@hkbu.edu.hk
網址 <http://www.cie.hkbu.edu.hk>
國際書號 ISBN 978-988-14115-3-2

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



A charm from the skies
seems to hallow us there,
Which, seek through the world
is ne'er met with elsewhere;

Home! home! sweet, sweet home!
There's no place like home,
there's no place like home.

— John Howard Payne

