



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新  
care for all excel in all

主立  
濟世

2023 年

ISSUE 13

孤讀



- 02 **編者的話**
- 04 **人間拾遺**  
06 大樹的啟示：不再隱蔽 孤獨中重生  
10 濫藥背後：刺蝟的孤獨  
14 95 歲的獨居人生：我還有誰呢？
- 18 **詞與物**  
18 孤獨博物館  
22 分享孤獨  
24 《孤獨中藏著一首歌》
- 26 **如是說**  
專訪黃蔚澄博士：正視孤獨 支援隱蔽
- 30 **鎂光燈外：專訪精神科醫生曾繁光**  
制度內外 一團火打破精神病標籤
- 34 **深度分析**  
當「孤獨」成為流行病
- 39 **結語**
- 40 **服務介紹**  
Get L.O.S.T. 青年輔導服務 輔導有「價」 伴青年走出迷失
- 43 **本季記事**  
43 深滙樂 Teen 會「花開花落」作品展 青年從花藝自我探索  
老有所為活動計劃：三代同堂廚神大賽  
本處同工參與韓國 ICBA 國際交流會 研討「遊戲障礙」  
44 調查：近兩成兒童因升小壓力拒絕上學 本處倡提供社交情緒訓練  
本處同工獲頒第 6 屆安老服務傑出員工  
45 近百企業代表出席微電影《初心大盜》首映禮  
46 出版《再見 Mr. Drug——重「敘」希望的故事》  
兒童復康服務於「衡坊」培訓計劃奪兩獎  
「2023 年卓越實踐在社福獎勵計劃」兒童之家服務奪兩獎  
47 調查指四成護老者感高壓 本處試行商社合作推社區暫託服務  
香港公益金與「數碼創新 Teen」交流
- 48 **同行者**  
與青年同行「試」拍片 媒體人：創作沒有高低對錯

## 抑鬱有藥， 那孤獨呢？

疫情三年以來體會人與人之間的疏離，全球各地都關注孤獨的問題。今年由美國外科醫生團隊組成的「醫務總監」發表一份名為《我們的孤獨與隔絕流行病》的報告，指嚴重的孤獨感會導致過早死亡。研究社會痛苦 (social pain) 的美國神經科學家 John Cacioppo 死後，其遺孀經歷沉重的痛苦和孤獨感，於是她決定繼續探索與亡夫生前一起進行的研究作為人生目標，研發能治療孤獨的藥物，減輕痛楚。遺孀說：「如果我們能夠成功減弱孤獨的人心中的警報系統，就可以讓他們與外界重新聯繫，而不是離開人群。」但是，藥物是否真的能夠改變一個人面對孤獨的處境呢？

進深思考，有沒有人能逃離孤獨呢？如果沒有，為甚麼人必須經歷孤獨？我們又應否視孤獨為一種病？而以藥來「解決」或「消除」孤獨，又是否恰當？我們帶着這些疑問開展「孤讀」這個專題，訪問身處孤獨的人、精神科醫生、臨床心理學家，同時從語言學、歷史、社會學等不同方面探究孤獨。我們並不認為一個專題幾篇故事就能輕易地連結孤獨的生命，讓孤獨的人不再孤單。但想帶出，孤獨向來是一種被忽視的情緒，因為它並不在心理學傳統理論中「人類六大基本情緒」當中。因此，它需要正名，從這裏開始談一場孤獨，解讀孤獨。



## 變形記

今期「人間拾遺」訪問三位人物：17歲青年在小學時承受很多委屈，升中後決定退學隱蔽在家達四年；30歲女生童年時經歷創傷，幾年前抑鬱病發，多次試圖輕生；95歲的隱蔽長者，經歷戰亂，一次又一次失去親人，被孤立，被遺棄。他們仨都經歷大大小小的創傷，獨特的經歷讓他們的步伐有別於他人，頻道難以接軌。

在《寂寞的誕生》一書中，情緒與醫學文化史學家Fay Bound Alberti說：「一個人是否感到孤獨，關鍵在於有沒有選擇。」「人間拾遺」的三位人物，正正覺得自己處於沒有選擇的境地。青年人有感成長中被剝奪表達情感的空間，努力只是為了滿足大人的期望，他說：「即使我選擇隱蔽在家，也是一種選擇。」患情緒病的女生坦言，她會隨身攜帶各種藥物，當可怕的情緒來襲，「沒有人能幫助我時，我仍有第二個選擇。」尋死不是為死，而是一種可掌控的安全感；至於獨居的長者，他說順應天命，亦只是他唯一的選擇。然而，世界大多的人只會閱讀表象，責怪他們逃避、不自愛、悲觀；又或是太輕易拋下一句「你仍可以選擇」。正因為外在的世界不安全，他們才用孤獨來創建自己的舒適圈，結果便與他人漸行漸遠。「人間拾遺」讓我們閱讀別人，更重要是閱讀自己。

反覆思考他們仨的故事，就想起卡夫卡的《變形記》。深受傷創的人如同故事中的主人翁，從不安的夢中醒來忽爾變成一隻甲蟲，他們看似沒有選擇，人生不能復原，必須經歷無人懂讀的孤獨。不論是年輕人還是老人，他們都正在努力從過去的碎片中拼湊自己。而我們又能否以溫柔為他們創建一個空間、給予一份信心？期待身處孤獨的人有天能破繭而出，重新編寫與甲蟲不一樣的結局。





## 大樹的啟示：

# 不再隱蔽 孤獨中重生

Ken今年17歲，中一那年他退學，隱蔽在家約有四年。訪問那天，他低頭凝視手中一疊厚厚的獎狀和證書，連聲嘆息，流淚，他對攝影師說：「你可以拍這疊獎狀的厚度嗎？」這些獎項是他從小學四年級至六年級三年間奮鬥得來，「我是被逼成為喜歡讀書的孩子。」他還記得退學那天心中所想：「未來事，未來算。我知道退學路很艱難，但不被理解的路更難走。」他需要在一個人的空間重整自己。

昔日，Ken不懂表達自己，只會哭；這年他參與本處「破格」隱蔽青年生涯發展服務，在不同人身上學習詞彙，拼湊自己。他一次又一次反覆訴說自己的經歷與成長，就像一個曾經失去聲音的人恢復說話能力，他要為自己的故事撰寫一個最細膩的版本。

## 小學的孤獨與無助

「我的故事從小學四年級說起。」Ken說。那年，社工邀約他面談。他甫進社工室，社工不發一言，他大感疑惑，一直在等社工開口。誰知，半小時過去，二人也沒有說話。最後，社工指Ken或有自閉症傾向。「我呆了，很震驚，這個評價令我受很大傷害。」Ken說，他不懂反應，哭個不停。他覺得社工的評估欠缺理據，因此他看成是一種無理的批評和錯判，「直至我小學畢業再也沒有見過這個社工，當時也沒有任何關心或跟進，我覺得很荒謬。」

「自此以後，我討厭這間學校。」Ken說。他還受過很多冤屈。五年級時，一位新來的體育老師來代課，老師指摘他和同學在課堂上談天，還當眾把他推倒在地上。眾目睽睽，他哭了，還未收拾好情緒，課堂的鐘聲又響起，整個世界彷彿甚麼事情都沒有發生過似的。他強忍淚水，「那時，我覺得有情感都是一件錯事，會影響別人。」Ken說。相類的事情還有許多，他形容每次被老師誤解時，就像面對一個巨人無法還擊，心中積累的冤屈糾纏成為一個繭。



## 努力，為撕去標籤

Ken說小學時未曾感受到別人的關心，「所有人只會關心我的學業。」他想，「只要自己做得更好，就不會被別人批評，也不會再受傷害。」Ken以為只要努力讀書，就能撕去那些討厭的標籤。終於，他升上一間校譽良好的中學。但是，他第一次考試的成績不理想。「我記起小學時成績不好曾被老師當眾責罰，我記起那種羞愧的感覺，我不懂得處理，所以逃學。」兩、三天過後，社工前來家訪了解他不上學的因由，「我其實沒有選擇。」Ken續說：「除了升讀一間好中學，成績優異，難道還有其他方法證明自己是一名好學生嗎？」





## 兩種孤獨：

### 孤立與選擇

中學社工問 Ken：「你想怎樣？」當時他不懂回答，因為小學時從來沒有一個大人問過他這道問題。「社工給我一個概念叫『自己』。」他反思，「這些一直支撐自己讀書的原因是否如此重要呢？」當他想到若要完成中六公開文憑試才能證明自己，「實在太遙遠了！」單是回顧高小三年所承受的壓抑已讓他痛苦不堪，「我不能想像如何捱過六年，以兩倍的時間達成下一個目標。我沒有信心，我退縮。」他說。

「我只是知道自己很疲累，很辛苦。我需要停下來，需要一個人的空間，讓我整頓好自己重新出發。」然而，中學社工家訪讓他感到壓力和焦慮，彷彿自己築起的圍牆被推倒，也讓他覺得整頓都是一種錯誤，「我想把自己再縮小，與他人分開。」所以他退學。他明白中學社工是真正關心他。但對方的出現，總是勾起他小學時在社工室所受的傷害。所以，社工按門鈴那刻，Ken 崩潰了。他對自己感到惱怒，原來一直被過去扯着自己的後腿，「我怎能讓過去影響自己呢？」

他體會到人生的兩種孤獨，一種是被環境所逼，一種是選擇。他小學時所受的孤獨感屬於前者，因為沒有被聆聽的空間，就像全世界只剩下自己，也沒有途徑讓他認識自己和情緒。Ken 曾跟精神科醫生分享經歷，「我其實只是想有人教我怎樣表達自己，有甚麼詞彙可以描繪內心的感受。但他們只會教我深呼吸，我感到很氣餒。」他一臉苦笑。

「我太累了，覺得心灰意冷，所以選擇孤獨。總好過一次又一次溝通無果後帶來的傷害。」所以他選擇隱蔽在家，「我不再需要為滿足別人的期望而勉強自己。我想逃避就逃避，雖然是無奈的選擇，但至少我可以選擇。」



## 改變： 一棵樹的啟示

有一天，Ken 醒來後看見窗外的樹。一夜之間，樹葉全都凋落，剩下光禿禿的樹枝。他看着清潔工人毫不留情地把落葉掃進垃圾箱，他害怕，「我看見自己的未來。」他想要改變卻沒有方向，就像在沙漠中沒有明確的引路。Ken 獲轉介至本處「破格」隱蔽青年生涯發展服務，社工 Kit 指起初認識 Ken 時，「他像一個洋葱，以一層又一層的外衣包裹自己的內心。」

Kit 笑指 Ken 是一個「很難約的人」，「多次邀約他吃飯，他都請我吃檸檬。」Kit 逐層剝開 Ken 的外衣，「我還記得他第一次在我面前流淚，但說不出流淚的原因，談及過去感受，他只說很驚恐。」後來，Ken 在輔導過程中，從社工身上學習到不同詞彙來表達自己，現在他能夠有條不紊地說自己的故事，「我正在縫補、拼湊自己的過去。」Ken 強調。

後來 Ken 告訴社工 Kit 不應約的因由：他中一便退學，在成長過程中幾乎沒有體驗過社交生活，不適應跟家人以外的人共膳。不過，Kit 說：「現在約他吃飯，他會爽快地答應了。」Ken 回應：「我在這裏感受到被聆聽和理解，很享受，而且很珍惜。」他經常提及「428」是突破自己的一個關卡。今年 4 月 28 日，「破格」舉辦「與青年 Chill Talk」活動，邀請民政及青年事務局、基金會、合作伙伴一起參與工作坊。當中兩位曾在隱蔽狀態的青年與嘉賓分享心路歷程，燃點 Ken 心中的勇氣，「我也想分享自己的故事。」Ken 說。



## 咖啡店實習

### 重拾信心

「我很想感受投入是一件怎樣的事。」Ken說，因為投入對他而言很陌生。有一次，他去看舞台劇，一位演員聲嘶力竭的演出觸動了他，「即使演員是飾演虛構的人生也如此竭力，那何況是真實的人生呢？我深受啟發，也渴望自己能投入和享受自己的人生。」

Kit說，從前的Ken經常戴着口罩，即使吃飯也只是微微揭開口罩進食。「後來他在咖啡店實習四天，回來後脫下口罩，笑容滿面，就像變成另一個人。」Kit憶述。「破格」以生涯發展作為介入框架，配合興趣為本、技能培育，再輔以商界協作，推動青年人朝向有意義連結發展。這一年，中心社工教授青年咖啡沖調的基本知識，與咖啡店合作為青年提供實習機會。Ken主動提出參與咖啡店Another Shot實習。咖啡店負責人之一Billy憶述Ken一道有趣的提問：「如果客人不喜歡你沖調的飲料，你會忠於自己，還是跟著潮流走？」Billy理解Ken問題背後的掙扎。另一位負責人Sunny亦說：「他發問，是勇於面對並尋找解決的方法。」Billy和Sunny的輕鬆、幽默成為Ken一面鏡子，Ken說：「原來人可以有不同的面向。」昔日，他為了符合大人的期望而壓抑自己，如今像一個被釋放的汽球飛上雲霄，Ken說：「我欣賞自己仍未放棄，即使有不同的經歷，也不代表應該放棄。」

## 讀夜校

### 為未來作準備

Ken說：「我希望能成為一個有行動力的人。」現在的他有很多想法，但仍在摸索實踐的方式，「我才剛整頓自己的過去，剛認識現在的自己，但尚未接觸未來。所以，我只是相信自己，未來可以作出適合自己的選擇。」談到現在和未來，他從憂傷轉為堅定的語調，就像變調的樂章。他偶爾仍為「失去」的三年感到惋惜，但已開始為未來作出準備，並到夜校重新學習，「我仍有現在可以努力和改變。」

Ken跟咖啡店老闆分享家外那棵大樹的落葉，但咖啡店老闆卻有另一看法——大樹在任何環境中仍能重生，令Ken恍然大悟。面對未知，他不再恐懼；面對生命種種疑問，他不再壓逼自己，「這是學習的過程，我會去尋找答案，交給未來的自己。」他的春天已經來臨，大樹在不知不覺間長出綠葉，「我終於可以笑，可以流淚，可以欣賞沿路的風景。」



# 濫藥背後：刺蝟的孤獨

卡夫卡《變形記》中的推銷員，從不安的夢中醒來發現自己變成一隻甲蟲，從此他就得面對生命再無法掌控的無力，以及難以被理解的孤獨。阿柔（化名）在童年時經歷創傷以後，就成為那隻甲蟲，那傷疤甚至無法於最親的家人前坦露。「我四、五歲時已經知道孤獨的存在。」她形容那時期的孤獨一浪又一浪使人窒息，「它不斷在我身邊，有時我意志較堅定，可以take control；但有時候它厲害一點，它便會take control。」她這樣說，彷彿把孤獨說成是一個人，又或是一個有靈魂的影子，一直對她窮追不捨。



## 吃藥，

### 只是一種儀式感

幾年前，阿柔抑鬱症病發，伴隨幻聽。半夜時分，一把男人的聲音會叫她去死。「我覺得很煩，很累，很辛苦。」她知道那影子又會硬闖進來，於是她以藥加酒，「這樣可以『扑暈』自己，不用再等。」那種痛苦半秒難耐，「如果我不吃藥，那聲音會愈來愈大。」阿柔說孤獨會以不同形式偷襲，有時是一股空虛感，像浪一般突然襲向她，她需要依靠不同藥物來應付生活。

阿柔多次自殺，「因為我不想再感覺到任何東西。」她就像一個不斷在逃命的人。「真的很累，逃脫不了創傷回憶，也不知道自己可以往哪裏去？」為了從創傷中掙脫，她嘗試各種方式，服用精神科藥物、中醫針灸，甚至一些新興藥物。「好難飲，飲完之後好似死亡的感覺，不斷嘔吐，全身抽搐。」然後，腦中會湧現很多虛幻與現實交錯的畫面，而大部分是與創傷有關，有些則難以解讀。不過，她說除了死以外，其實也帶着一份期盼，希望能夠把生命中零零散散的部分重整拼合成為一個完整的自己。但經歷過七、八次的「瀕死」，她知道那並沒有帶來重生。

## 孤獨，

### 為保護自己

「有時候我覺得吃藥只是一種儀式，至少有些事情可以做。但過了一會兒，那個浪又會突如其來湧來。而孤獨的感覺從來沒有消失過。」阿柔說。今年初，她經轉介接受本處PS33深水埗中心藥物濫用者輔導服務。社工阿芝說：「她知道濫藥對自己身體造成的影響，同時也想獲得自由。」她亦開始尋找藥物以外可以讓自己感到安全的地方。「我會自己一個人去攀石和衝浪。」在石牆上，她只需要專注思考下一步，「這個地方好像一個氣泡，無論是昔日的創傷還是現實的痛苦都無法進來。」衝浪時，阿柔全神貫注地看着海，等待一個適合衝下去的浪，世界就只有自己和大海，「那又是另一種可以保護我的感覺。」對她而言，孤獨和浪一樣有兩面，有時是一種突如其來的衝擊，有時則是一道屏障。

她問：「你聽說過兩隻刺蝟的故事嗎？」德國哲學家叔本華於《附錄與補遺》中以刺蝟來比喻人建立人際關係時的一種情境：天氣寒冷，兩隻刺蝟想靠近彼此互相取暖，可是當碰在一起卻被對方刺傷，因此還是保持一段距離。「這就像我和人之間的感覺。我用孤獨將自己和世界分開，保護自己免受傷害。」她說。





(資料圖片)

## 沒有一個可以對話的人

「其實我已經沒有朋友。」阿柔續說，「朋友以前……有很多批判，有段時間我經常出入醫院，他們怪我沒有好好地吃藥，會好惱。」她明白朋友的焦急也是一種愛，但不解卻會帶來更沉重而強烈的孤獨感。「後來朋友選擇離開，我不明白，也不知道怎樣說，我會癩，但又不想癩他們。起初我會覺得不開心，但後來我覺得某程度上也是一件好事，如果他們不在我身邊，我就不會使他們擔憂。」她曾計劃要在生日當天離開世界，「那刻覺得自己很失敗，我知道自己不是世上最悲慘的人。但那種孤獨，並不是因為身邊沒有人明白，而是沒有一個人可以對話。」所以，她選擇生日那天離開世界，「好似想自己從來沒有出現過。」

父母一直不知道她多次自殺，直至精神科醫生告訴父母。阿柔憶述，「見醫生那天，他強逼我留下家人的聯絡方法，否則不讓我離開。」父母得悉後衝進房間緊緊地摟着她，「那刻，我其實覺得很overwhelming（難以抵擋的壓逼）。因為從小到

大，我和家人從未如此親密。」大概是成長中不能言說的創傷和這幾年游走在生死的邊緣，成為她和家人之間的一道牆。「他們想去彌補……只是我不知道怎樣面對家人。」那種赤裸的衝擊，就像一個長年在黑洞裏的人，突然被拖出去攤曬在刺眼的陽光之下。

「我理解醫生的擔心，但我不知道可以再信任誰。」阿柔很憤怒。她坦言，這兩、三年割腕的程度愈來愈深。有次她在醫院裏割腕暈倒了，還傷了肌肉。精神科醫生指摘過後卻沒有伴隨關心。她說，割腕是想掩蓋內心的痛，也是給自己的懲罰。可是，她把痛苦呈現得如此具象，醫生們卻不理解。阿柔說每次覆診，醫生公式化的提問讓她感覺很冰冷，「他們只是不斷填表，做評估，像機器。但是，我是想接觸一個有血有肉的人。」她說，「起初我見醫生時會哭，覺得怎麼說他們都不明白。現在我覺得只要把感受說出來，已經做了自己可以做的事，別人的明白是一種bonus。」

社工：

## 正因為人的複雜性，才可繼續探索

社工阿芝點點頭，回應她：「這種想法也很好啊！」這一年，阿柔願意繼續接受藥物濫用者輔導服務，大概是找到一個願意與她對話的人，讓她有一個空間，仍能擠出一點動力和希望以重整自己。阿芝分享自己對孤獨的體會，「每一個人都會跟孤獨相處，但需要一種距離，而如何拉近拉遠，讓自己有一個舒服的空間，就是一種藝術。」阿柔說雖然不喜歡孤獨的感覺，但已慢慢地習慣它的存在，「它讓我漸漸與世界脫軌，於我而言其實沒有所謂。不過，如果我仍想在這個世界玩這場遊戲，孤獨會成為一個障礙，也因為它，我無法跨過一些關口。」是的，孤獨之所是孤獨，因為真是一種很矛盾的感受。阿芝回應：「我覺得不是要排除孤獨，因為生命中除了孤獨，還有很多無法排除的東西。但正因為人這種複雜性，才可以繼續探索。」仍可探索，也是一種機會。

阿芝補充，人有不同面向、感受和層次，而不是人人都能夠了解到每一個部分。而輔導就是一個探索的過程，讓阿柔在安全的環境自我了解，重新接觸自己的情緒，同時檢視藥物對個人的影響。阿芝

說，起初阿柔只是接受輔導，到後來她願意參與不同興趣小組。在小組當中一步一步與人建立信任，「起初她未必能夠分享到內心的感覺，到後來她會主動分享一些感受。」阿芝把阿柔每一個細微的改變都放在心內，「阿柔在小組中多了連結，在戒藥上也多了一份堅持。」也許，希望不一定是尋找，而是一點一點地累積。現在，阿柔在生活上遇到難題，或有想不通的地方，她不再以自殘的方式面對痛苦，卻會選擇給阿芝一個電話。阿芝說：「她願意尋找alternatives（其他選擇），多了一個可以改變的可能性。」縱然阿柔不能夠想像在未來能蛻變成怎樣，但她願意改變的心卻是堅定不移。對阿芝而言，這就是希望。

筆者問阿柔，為何會願意接受訪問，而最想分享的是甚麼。她坦言：「即使我仍然感到痛苦，但也希望其他在痛苦中人可以找到出路。」其實，此話也蘊藏一份信念，她相信出路不是天方夜譚。本文為保護受訪者身分而使用代名。而給她阿柔的名字，因為她有一顆良善的心，但願溫柔的她被世界溫柔而待。





## 95歲的獨居人生：

## 我還有誰呢？

「榮叔，你的雪櫃沒有插電啊！」筆者疑惑地說。95歲的榮叔（梁榮）回答說：「冇嘢要雪藏，一個人有多餘的食物。」榮叔沒有結婚，一人獨居。他的家細小而整齊，一張枱，一張椅子，一張床，床上摺疊好的棉被很工整，彷彿長闊的比例經過精心量度。榮叔的家沒有電視，他說：「我的眼睛不好，有電視也看不到。」雖然還有一部收音機，卻經常失靈播放着無意義的雜音，偶爾能夠接收到頻道的訊號，那就是非常幸運的一天，「那天，我就能聽聽外面的世界正發生甚麼事。」



## 失去與人連結的動力

1998年，榮叔於元州邨剛重建落成時便搬進來，在這裏生活了二十多年。筆者問：「你上次外出、離開元州邨是甚麼時候？」他思索一會，回答說：「兩、三年前了。那次在社工陪同下到旺角更換身分證。」除此以外，就是疫情期間確診在醫院住了70天。平日榮叔只會在樓下散步，在茶記吃一個包；偶爾會懷緬中環，他從前在文華酒店附近的印刷廠上班，「以前酒店外面只有一條馬路，現在都填海了，康樂大廈的位置原是一遍大海。」70年代興建的康樂大廈曾是香港第一幢摩天大樓，成為當時香港最高的建築物，1988年改名為怡和大廈。榮叔說：「見證一幢又一幢高樓大廈興建後清拆又重建，四周的環境都改變了，我都認不出來。」社會面目全非，找不到歸屬 (sense of place)，最讓他感到安全的地方就是自己的斗室。他怎樣度日呢？「打掃啊，抹地囉，如果唔係有咩做？」榮叔說。

在保安的轉介下，本處元州長者鄰舍中心社工Michelle認識了榮叔。她說：「從起初認識榮叔至今，他多次說自己生活沒有目標。」昔日，他為自己拼搏工作而自豪，如今社工提出陪伴他重遊舊地，他卻沒有動力。「這也讓我們擔心他因為沒有目標，漸漸失去與他人連結的動力，從而變得孤獨。」

## 長命百歲

### 一定是福氣？

年近百歲，榮叔對於世界的變遷，時代的輪轉仍感到無所適從。他說：「我的退休金不多，不足40萬元，原本預算足夠十年的生活費。」誰能預料，他退休後數年，物價瘋狂上漲翻了幾倍，退休金只夠他生活五年。他常常說自己很勤力工作。在仍有早報晚報的年代，榮叔在印刷廠從早到晚趕印報紙，「就連吃午飯的時間都沒有，星期六日也要上班。」「我從十幾歲做到70幾歲，足足工作了60年。」榮叔說。所以，他有時難免會想，一生為口奔馳，工作勤奮，沒有馬虎過活，明明如此努力，為何晚年的生活會是如此，「現在的菜十幾蚊斤，買平的菜來吃，沒有菜味，像吃草一般。」跟榮叔聊天，問他現在的生活，他總是說起從前。在訪問當中，我們也為榮叔的努力，以及對家人的愛與付出給予一份肯定。

榮叔深深嘆一口氣，說：「長命百歲不一定是好。有經濟能力，有別人支撐，便不會憂心。倘若沒有經濟能力，還要為生活勞碌，誰敢說長命百歲一定是福氣？」







## 沒有家人

### 靠誰支撐？

「別看我現在很精神，有啲嘢你估唔到。」說罷，榮叔拉起上衣，讓我們看看他貼在背上的藥敷貼，「現在我洗澡也不能轉身，想要拿起肥皂和毛巾都很吃力。」他再伸出左臂，「你瞧，我的手臂已經不能伸直。」

榮叔說：「我沒有結婚，沒有子女，唯有自我照顧。」問他曾否想過結婚，榮叔起初搖頭說不，說年輕時工作忙碌沒有相親的時間。後來，他才說：「是想過結婚，但後來被騙去六、七萬元，人也不見了，之後不再追求婚姻。」

榮叔並非從來都是一個人。他的妹妹在戰亂中喪生，和平後他和母親、哥哥來港定居。70年代媽媽離世，後來大哥一次跌倒後也不在了，就連嫂子也在車禍中喪生。直至現在，母親離開50年，他仍會思念她：「老媽子不在了，我還有誰呢？」侄兒（大哥的兒子）是榮叔最後一根稻草。他續言：「原本我想，侄兒還在的話，我的生活還有人支撐。不過，他也不在了，我還有誰呢？」

「我還有誰呢？」這句話他說了兩遍。

侄兒於2015年離世，榮叔當時身在醫院。他出院後打電話又四處查找侄兒的妻兒，可惜遍尋不果。榮叔遺憾未能送別摯親的侄兒，他指着牆上的掛衣架，那是侄兒替他安裝的。「所以，有時我會想，點解只得我一個人生活？為甚麼最親的人都消失了？」他說夜闌人靜就會不由自主地鑽進漩渦，然後他拍拍胸口，說：「你知道嗎？有時想得太多，頭和胸口都會痛。」



## 順應天命

榮叔早就過了知天命之年，他說：「順應天命，人始終一死，但願沒有痛苦。」Michelle 理解榮叔的孤獨：「他不斷面對失去，斷去社交網絡。他現在的生活沒有方向，沒有重心，沒有可牽掛的人，也沒有選擇。」榮叔說：「不知為甚麼，以前即使吃不飽也覺快樂。」此話讓人深思。他家中的牆上沒有照片，只掛上一個月曆，每過一天便畫上一個記號。或許是為了讓自己在長久的日子中，也不致於在世界的運轉中完全迷失，也是他仍努力生活的證明，「童年時為了避空襲，在山上過夜，連棺材也睡過，一個人再辛苦也要撐下去。」

榮叔說這兩、三年很多相熟的鄰居也悄悄地離開，不知是移民還是到了更遠的他方。他緬懷從前公屋的喧鬧，「家家戶戶打麻雀、有電視聲，小朋友在樓層間跑來跑去。現在就算我打開門，其他鄰居都

關上門。」雖然榮叔不常出門，卻是全樓層唯一半掩着門的人，他心底其實渴求與人連結。Michelle 說：「我經常跟榮叔說，我願意陪伴他走得更遠。」她希望可以幫助榮叔重建支援網絡。

如何幫助長者重拾希望感？臨床心理學家黃蔚澄博士指即使在隱蔽狀態中的人，心底裏仍渴求與人連結。幫助隱蔽長者，「陪伴」是最直接的方式。Michelle 說：「我經常讓他知道我們沒有遺忘他。」在定期探訪以外，天氣轉變或過時過節定必關懷慰問。訪問那天，榮叔早就打開家門等待我們到來。這份期盼，也是一份生活的希望。Michelle 分享，現在榮叔若有事需要幫忙會致電中心社工，「他會打電話來，我真的很開心。」希望是不受年齡所限的。Michelle 在榮伯身上，就像在石洞的裂縫中看見了曙光。



# 孤獨 博物館

## 孤獨： 一種現代的情緒

英國性別、情緒與醫學文化史學家 Fay Bound Alberti (Alberti) 在《A Biography of Loneliness》一書中指，在18世紀末之前，公開發表的文本中甚少提及「孤獨」(Loneliness)，甚至追溯至16、17世紀，「孤獨」只是「單獨」(Oneliness)的意思，卻非指向一種心理狀態或帶有負面的情緒經驗。最經典的例子有1719年的《魯賓遜漂流記》，當中竟然沒有任何文字提及主角感到孤單或寂寞，這是現代的讀者無法理解。對比之下，2000年經典電影《劫後重生》則借鑑《魯賓遜漂流記》，描述主角被困荒島，因沒有人陪伴自己說話而在排球上畫了一張臉並取名Wilson，電影認定了人內在的社交需要。

披頭四成員保羅麥卡尼在1966年創作的《Eleanor Rigby》中提問：「所有寂寞的人，他們都是哪裏來？」究竟是誰發明了孤獨？為何孤獨會伴隨社會進步而生？當中的過程是怎樣呢？

## 從工業革命 到世界大戰後的當代寂寞

Alberti指「Loneliness」一字自1800年代作為一種可辨識的經驗出現，而從那時期至今，孤獨與社會環境、政治的發展密不可分。工業革命在18世紀發生。人們離開農村到城鎮工作，重新適應機械式的工廠生活以及狹窄幽暗的居住環境。據歷史記載，在1840年代的利物浦，有四萬人居於地窖，每個地窖平均有六人共住。這種生活帶來的孤獨感，香港人應該明白。狄更斯於1837年創作《苦海孤雛》，正是揭示當時低下階層的苦況以及面對工業化的徬徨。

隨著理性與自我意識的啟蒙，人們開始反思傳統社會的規範，不甘成為體制的工具。因此，世俗主義在18世紀以後興起，人們可以將孤獨的感受宣之於口。Alberti指，當人從集體意識中掙脫，將焦點放於個人身上，就要重新尋找新的歸屬以免除疏離感。

## 「靈魂伴侶」的兩面

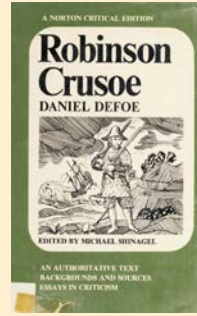
18世紀末至19世紀初是資產階級革命和解放運動高漲的年代，催生了追求自由情感表達的浪漫主義文藝思潮。有趣的是，「靈魂伴侶」一詞正是這時期出現，由浪漫主義詩人Samuel Taylor Coleridge第一次使用，詞意為「使我完整的人。」當現實困苦，人就追求愛情，一種精神的結合，將憧憬投放在靈魂伴侶身上。然而，「靈魂伴侶」直至現在仍影響着現代人的愛情觀，「追求靈魂伴侶無疑是加重人的孤獨感。」Alberti說。

從歷史上看，每當社會面對重要的變革，關於孤獨的討論也隨之而起。如前文提及披頭四《Eleanor Rigby》一曲，描述一個孤獨者的哀嘆，也是對英國戰後生活的回應。Alberti指當社會逐漸都市化，也代表愈來愈多人開始獨自生活。而當時英國貧窮的問題愈趨嚴重，各種社會弊病隨之而來，披頭四讓社會大眾關注當代寂寞的問題。

## 16世紀

### 「孤獨」指單獨的意思

16世紀，「Oneliness」孤獨一字是描述一個人獨處，或身處人跡罕止的地方，而非指向情緒經驗。



《魯賓遜漂流記》中沒有任何文字提及主角在荒島生活感到孤單。  
(Defoe, Daniel, 1975. Robinson Crusoe. New York: Norton. Internet Archive)

## 19世紀初

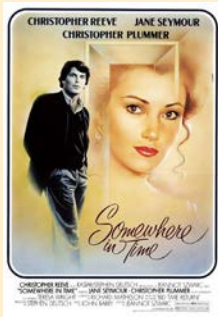
### 孤獨作為情緒經驗

從1800年代起，「孤獨」這個詞彙的使用率開始增加，並作為一種可以辨識的情緒經驗出現。

## 浪漫主義時期 (1820-1918年)

### 「靈魂伴侶」 加重現代人寂寞感

據歷史記載，靈魂伴侶一詞是由浪漫主義詩人Samuel Taylor Coleridge首次使用，詞意為「能使自我完整的人」。這一詞在20世紀早期的英文刊物開始普及。



1980年電影《時光倒流七十年》可說是關於靈魂伴侶的經典愛情作品。(官方電影海報)

## 1933年

### 哲學家對孤獨的追求

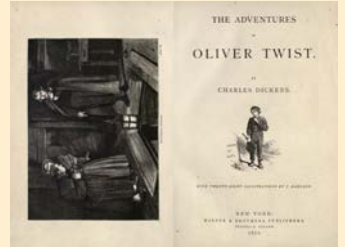
海德格寫下了《創造性的地景：為甚麼我們留在鄉間？》這篇文章，解釋為甚麼他拒絕了柏林大學教席的邀請，以及選擇「歸隱」的生活。海德格提出農村和城市都是「孤獨」的生活，分別在於前者是在獨處中透過思考而獲得滿足，而在城市卻是不懂獨處反倒孤獨。

## 維多利亞時期 (1830-1900年)

### 社會工業化

Fay Bound Alberti指19世紀西方從農業社會變革成工業社會，且日益偏重科學、哲學，社會聚焦在個體而非集體、自我而非全世界，因此催生了現代寂寞。

狄更斯創作的《苦海孤雛》揭示當時低下階層的苦況以及面對工業化的徬徨。  
(Dickens, Charles, 1872. The adventures of Oliver Twist. New York: Harper & Bros. University of California Libraries)

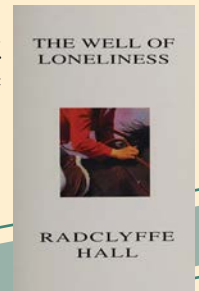


## 1928年

### 同性戀小說《孤寂深淵》成為禁書

1928年英國作家Radclyffe Hall所著的女同性戀小說，出版後即被列為禁書，當中描述上流生活的一名女同性戀者被社會孤立。

(Hall, Radclyffe, 1928. The well of loneliness. New York: Quality Paper Back Book Club. Internet Archive)



## 各地低欲青年的現象

近年亞洲各地都出現青年低欲的現象。據調查指，2020年，中國家庭住戶超過4.9億，其中一人戶超過1.25億，佔比例逾25%；台灣2016年30至44歲適婚年齡卻未婚的人口，接近二百萬人，約有35%人士未婚；而日本政府預測，單身家庭或獨居人口數量到2025年時，將達到1,996萬戶，佔總人口16%的比例。各地都出現不同的詞語來泛指這群主張「不結婚」、「不生子」、「不買房」的低欲望青年，如日本「悟世代」、台灣「厭世代」、韓國「全拋世代」、中國的「躺平族」，年輕一代以消極的生活方式來抵制在社會生存的無力感。然而，連結是人與生俱來的內在需要，這群「厭世」的年輕人如何面對孤獨呢？

## 單人經濟的出現

2011年，日本經濟學家大前研一針對「網絡化、少子化、老齡化」社會現象提出「一人經濟」的消費概念。如日本出現各式各樣的出租服務，而當中最受歡迎的是「聚會部隊」，「出租人」扮演朋友替自己舉行派對，還會負責幫助客戶在社交媒體上按讚衝人氣；而近來一套爆紅韓劇《假面女郎》，亦正講述現今的年輕人，不論是網紅身分的「假面女郎」還是男忠粉，都在虛擬世界上以隱藏的身分互相尋求慰藉，以填補現實生活中的孤獨感。甚至日本一份「與AI人工智能戀愛」調查報告顯示，逾半受訪的日本男性中願意和AI談情說愛。但值得深思的是，無論是「單人經濟」的服務，還是網絡世界，它們讓人逃離孤獨，還是更為孤獨呢？Alberti說：「社交媒體創造共同價值。線上社群透過共同的理念來組成，但同時也藉此與他人分隔，如果社群媒體是個人參與世界唯一的方式，人們將會感到更加孤獨。」

## 逃離還是擁抱孤獨？

近年社會吹捧一種「擁抱孤獨」的風氣。在日本、韓國愈來愈多專為一人顧客而設的餐廳，一人烤肉，一人omakase。然而，是否每人都能像《孤獨的美食家》一樣獨自一人也能享受美食？《日本時報》報道，大阪大學人文學科副教授木村友美認為：「很多獨居長者每天只吃一塊麵包充飢。獨食的長者攝取量較少，心理健康也較差。如果人們能一起吃飯就最好不過！」一人獨酌，帶來的是幸福還是孤獨？以Alberti一句話來總結：「一個人是否孤獨，關鍵在於有沒有選擇。」

《假面女郎》Netflix官方劇照



## 1960年代

### 美國心理學家：孤獨也是一種能力

美國心理學家 Clark L. Hull 在「孤獨」提出一種新討論，主張孤獨是人類狀態不可或缺的一部分，且兼具正面及負面，能夠引起未曾探索過的情緒經驗深度。

## 2003年

### 社交媒體產生錯失恐懼症

2000年初期，美國風險投資者 Patrick J. McGinnis 在哈佛大學讀書時期提出「FOMO」錯失恐懼症 (Fear of missing out)，指年輕人害怕錯過朋友的動態、社會大事而感到焦慮。2004年《North Coast Journal》指 FOMO 與孤獨感、缺乏歸屬感、社會認同的情緒相關。



(資料圖片)

## 2018年

### 韓國興起 YOLO 族

YOLO 原出自加拿大饒舌歌手 Drake 在 2011 年推出作品 The Motto 其中一句歌詞：「You only live once」。2018 年，韓國興起 YOLO 文化，主張擺脫社會傳統枷鎖，擁抱孤獨，享受一個人生活。

## 2019年

### 疫情下的孤獨危機

2019年底新冠疫情爆發，隔離措施讓人陪感孤獨。2022年，香港有調查指超過三成長者在新冠第五波疫情下感到抑鬱、焦慮或孤獨。



## 2001年

### 單身女性經濟

美國經濟學家 F.T. McCarthy 於 2001 年在《經濟學人》雜誌中首次提出「單身女性經濟」概念，認為單身高薪女性是各大行業最理想的消費者。

## 2011年

### 「一人經濟」的出現

日本經濟學家大前研一針對「網絡化、少子化、老齡化」社會現象提出「一人經濟」的消費概念。

## 2012年

### 「孤獨的美食家」開播

「孤獨的美食家」是 90 年代的一部漫畫，而電視劇則從 2012 年開播至今播放第十季，描述一位中年大叔每天下班後穿梭小巷尋找美食，讓觀眾感受一個人吃飯的快樂，被形容為能療癒心靈的電視劇。



《孤獨的美食家》第十季官方海報 (TV Tokyo)

## 2018年

### 英國任命首位「孤獨大臣」

2017 年英國孤獨委員會發表調查報告，逾七成的社區醫生表示，每天有五分之一的患者是因孤獨來就診。2018 年，前英國首相文翠珊任命孤獨大臣。



2017 年，英國成立孤獨工作委員會 Jo Cox Commission on Loneliness. (官方圖片)

## 2021年

### 日本成立「孤獨與孤立對策擔當室」

日本政府在 2021 年宣布成立「孤獨與孤立對策擔當室」，並新設「孤獨與孤立事務大臣」職位。

# #毫無 安全感

「我記得於2020年1月28日那天下午，我有一位舊同學兼好兄弟突然離世。」

Luke 26歲

# #像流落荒島的

「人會感到孤獨，因為生命中總有些事情總要一個人面對。」

孤獨的男人 34歲

孤獨的人，都經歷別人的不解，總覺得自己與世界格格不入。但是，正因為每人都是獨特，才會感到孤獨。因應各人的感知、經驗、境遇，對於孤獨的體會也有所不同。即使有同路的人，也不會有相同感受的人。所以，人感到孤獨不是一件很奇怪的事，而我們應學習如何接納自身或別人的孤獨感。今期「詞與物」以問卷形式收集讀者對於孤獨的經驗，當中有照顧者、喪親者、情緒病患者，細閱各人的分享，便會發現孤獨感並不是難以理解。

# 「小貓」

# #鴉雀無聲 #崩潰

「一個人最害怕病發，不敢臥床休息，怕沒法子再起來；也怕想自殺的感覺，怕情緒突襲，想放負卻又怕別人擔心或誤會，怕在這些時候感受不到上帝同在。想放聲大哭，身邊沒有人給我擁抱安慰，沒肩膀倚傍讓我盡情發洩。」

Ball 57歲（抑鬱症患者）

「一直很努力，卻工作不快樂，家庭不快樂，好想停下來整頓，但生活仍要繼續，感覺像漂浮在海中心就只能游，期待有一個岸，卻連一根浮木都沒有。每天未能疏理情緒又要笑著回到家，好像無處容身。」

敏 30歲 (照顧者)

# 無處容身

# 無聲吶喊

# 被捲進漩渦中，

「我感到孤獨是因為摯親離世，永遠聽不到她的聲音。」

栗子頭 30歲 (喪親者)

用盡力氣卻無法擺脫

#

# 像走進樹洞中，

無

無人幫助，明白

「最害怕一個人面對家庭關係的問題。說好共同承擔，卻只有我一個人處理，感覺沒有人明白我的處境。」

June 29歲

「獨力照顧兩名孩子，有一股沉重的孤獨感，咩都做得唔好。即使姐姐住在家樓下，也感到非常孤獨。」

寶媽 36歲

助

# 渴望是痛苦的來源

# 不被諒解

「明明付出所有的能力照顧末期病患的年長父母，卻被別人指摘做得不足。眼見不顧家的哥哥，卻沒有人說他的不是。」

灰影 40歲 (照顧者)

# 不屬於這個世界

「世界上最孤獨的事，就是在一群人中卻沒有想真正關心的人，也沒有真正關心我的人。」

Jay 30歲





## 《孤獨中藏著一首歌》

今期「詞與物」以問卷的形式收集讀者對於孤獨的經驗，以及分享一件在孤獨中陪伴自己的事物，很多人選擇聽一首歌。有讀者分享陪伴他面對孤獨的是花灑，生活中沒有空間讓自己的情感流瀉，就只能讓花灑聲帶着淚一同流走。是的，孤獨很矛盾，在孤獨中往往需要一個人獨處的空間。為此，我們將讀者分享的歌曲和故事，設計成一張仿真的專輯《孤獨中都藏著一首歌》，但願音樂能給你一個人的空間。當身邊無人能曉，一首歌，能給予一份共鳴；當無法言狀，一首歌能唱出心中的吶喊；當身處喧囂卻感到孤獨不安，一首歌能為人築起圍牆；當然，在漩渦中欲求出口，一首歌能給予希望。

詞  
與  
物



## 《生命咖啡館》

一位母親分享，照顧輕度智障女兒的壓力讓她情緒爆發，不敢向家人分享自己患上情緒病，像鑽進了黑洞。後來，她透過閱讀繪本等不同書本得到正能量，當中《生命咖啡館》讓她深受啟發。



## 《花灑》

一位讀者分享：「想放聲大哭一場，身邊卻沒有人給予擁抱和安慰。」而他在生活中卻缺乏一個可以釋放情感的空間，就只能以花灑掩蓋自己的淚。



## 《好累鴨》

一位照顧者分享，他孤獨的感受源於家人的指摘和不解，「我覺得自己不屬於這個世界，自己只是一個灰影。」而他只有破舊發黃的鴨子聽他的心事，接收他的眼淚。



## 《Running Man》

一位讀者在於家中感到孤獨，獨力承擔照顧責任讓他感到無助。他會看綜藝節目來排解孤獨。

如是說



## 專訪 黃蔚澄博士

香港大學社會工作及社會行政學系  
副教授及臨床心理學家

站在香港大學某教學樓長長走廊的盡頭，那是黃蔚澄博士辦公室門外，只見一個孤獨身影從遠處的茶水間逐步走近，這位「與孤獨為伍」廿多年的學者其實並不孤獨，他說要保持精神健康也沒甚麼特別秘方，「簡單而言就是要與人連繫、經常運動、吃好睡好。」黃博士在辦公桌前坐在健身球上笑說。

## 正視孤獨 支援隱蔽

# 從孤獨到一人之境

說黃蔚澄博士 (Dr Paul Wong) 與孤獨為伍，其實是指他一直研究孤獨及相關的精神健康課題。他16歲到澳洲念心理學，畢業論文就是以孤獨、絕望及自殺等為研究題目。「念本科時我真的很寂寞，當年赴澳留學的亞洲人不多，而為了保住獎學金，我唯有把所有時間放在學業上，減少與人接觸，沒有朋友，因此覺得好悶，好寂寞。」黃博士說。或許就是這種親身感受，教他特別關注精神健康問題。「後來在澳洲升讀研究院，也不用再死讀書，加上結識到朋友，開始做回一個人。」他笑說當時與朋友玩樂太多，由最初的孤獨變成追求 me time，「因為朋友愈來愈多，我反而想靜靜享受一人時光。」

談及孤獨，黃博士說它是一種主觀感覺，即使身處人群之中，仍然可以感到孤獨。「那亦是影響生理、心理、社交健康的重要因素。」他說，有研究指過分寂寞等於每天吸十多支煙，對健康造成影響。而孤獨又會令個人情緒低落和緊張，影響社交生活，「嚴重的更會引發常見精神病，如抑鬱症、焦慮症等。而孤獨跟自殺也有很大關係。」如此看來，「孤獨」對我們真的影響深遠，不過黃博士提醒要釐清兩個概念，「心理學會把 loneliness 與 solitude 區分，雖然一般都譯作孤獨，但兩者意思不同。」他說難以找一個詞語去翻譯 solitude，「勉強翻譯的話，就是享受一個人的時光或者 me time。」

## 別人孤獨與我何干？

近年世界衛生組織調查發現，中國、歐美等地有兩至三成長者感到孤獨；香港也有調查指超過四成青年感到孤獨。身兼本處隱蔽青年服務顧問的黃博士說：「孤獨的人很多時候都想逃避與人溝通，隱藏自己。」而互聯網、社交媒體令這種情況更趨嚴重。「社交媒體分享的大都是開心和成功的故事，以顯示自己有很多朋友。但當你寂寞、又不想讓人看到時，就會逃避與人接觸，久而久之更會患上抑鬱，而大部分青年人都是這個樣子。」他說，長者比青年更易感到孤獨，因為他們身體上的限制更大。當他們寂寞時，卻因為身體虛弱，加上未必能跨越樓梯、斜路等障礙，難以上街走動，接觸外面的世界。

對於本港隱蔽人士的數字，政府沒有正式統計，黃博士估算約2%青年處於隱蔽狀態，「但我不會因為比例小而認為情況不嚴重。」他解釋，隱蔽青年對社會造成莫大損失。首先，他們因長期躲在家，身體機能轉差而增加醫療開支；其次是他們無法工作和生產，在老人化社會下進一步削減人力資源；再者，政府要處理隱蔽問題，得花資源找他們出來；此外，照顧者面對沉重壓力而需要支援，這些也是成本；最後，他們不會生育下一代。黃博士認為，「青年處於隱蔽狀態而無法重投社會，是一種慢性自殺行為。政府應盡快計算隱蔽青年對社會帶來的成本。」





## 支援隱蔽需對症下藥

本處自2000年起關注隱蔽青年現象，曾為他們開展不同形式的輔導計劃，及至2016年更納入常規青少年服務，並定名為「破格」隱蔽青年生涯發展服務。「可惜政府只當隱蔽青年工作為一般青少年服務，但這是不公平的，因為工作員要花很長時間才能與服務使用者建立關係，如果資助額只計算服務名額和次數，相信隱蔽服務永遠也不會做得好。」黃博士慨嘆。現時政府又把隱蔽青年列入「網上支援服務」，「政府覺得青年人隱蔽在家一定是打機成癮，但從沒想過隱蔽背後可以有很多原因，也可能跟上網無關。」他認為政府必須聆聽業界意見，對症下藥，否則這情況將會對社會造成極大損害。

黃博士建議，政府除要調查香港隱蔽人士的情況外，更應參考其他國家或地區的做法，為隱蔽人士提供適切支援。「以韓國為例，今年5月就公布了一系列支援隱蔽青年的措施，包括給他們生活費，幫助他們找工作等。」黃博士說。日本的經驗更為豐富，其政府每年對隱蔽青年的服務投放大量資

助，除了由志願機構提供介入及支援服務外，政府還專為隱蔽青年設計升學及就業輔導服務。「新加坡亦正視隱蔽青年的問題，例如政府會因應他們的身心健康而考慮豁免當兵；歐洲國家則從失業的角度去看待問題，因此會為他們提供工作機會。」他期望政府用心聆聽業界的建議，向外國取經，落實研究如何推展隱蔽支援服務。



這幅貼在黃博士辦公室的圖畫，告訴我們即使找不到朋友，動物也可以陪伴在旁。他說動物甚至能幫助隱蔽人士重投社會，這也是他推廣動物輔助治療的原因。

# 抗「獨」良方：連繫與運動

被問及如何對抗孤獨、保持精神健康，黃博士說：「人際關係和運動最為重要。」人類是社會性動物，需要群體生活，沒有人可以單靠自己過活。他說，「大部分人都想與人連結，隱蔽青年也不例外。」但建立關係需要時間，而且要看有沒有共同興趣，這是人與人之間連繫的基礎。因此黃博士提醒我們，「早點培養不同的興趣是好事。有些人終生以工作為唯一，一旦失去了工作就連身分也失去。」沒有興趣，亦難以與人連繫。此外，恆常運動對保持身心健康極為重要，「做運動會令人累，可以好好睡覺；而喜歡運動的人自然也會注重飲食健康。」因此他經常推廣這種健康的生活方式。

談及運動，黃博士說除了健身和跑步，他還喜歡「行街」。所謂「行街」，其實是用雙腳走遍全港，並用相機把本港歷史記錄下來。他坐在健身球上一臉認真地說：「我希望做本地遊領隊，並且成為副業。」他試過從香港大學走到筲箕灣，又走遍了新界西。「香港有很多歷史正逐漸消失，青年人未必能再接觸得到，這些歷史包括環境、建築，甚至文字記載。」他發現不少青年對香港的認識都很片面，例如帶他們參觀孫中山紀念館，他們只知孫中山先生的事蹟，但不認識紀念館本身的歷史。「如果我們希望青年愛這個地方，就要讓他們重新認識這裏的歷史。我深信『行街』可以讓市民重拾愛香港的興趣。」他一臉自豪地說。

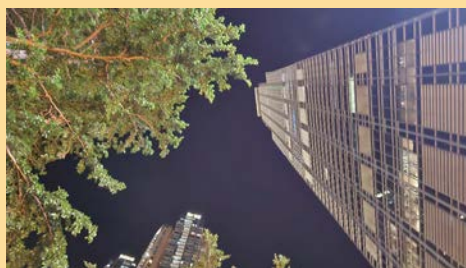
## 邊走邊拍， 黃博士鏡頭下的香港：



新舊交織：毗連黃大仙祠新落成的過渡性房屋。



一人時光：尖沙咀一片繁華中的寧靜角落。



和平共處：誰說大樹和大廈不能共處？

(以上圖片由受訪者提供)



躲狗狗：抬頭望天，偶爾發現小狗躲在雲中。

## 總結：

從孤獨到隱蔽，兩者都不容忽視，期望我們每人、政府及各界都能正視問題，攜手合作，對症下藥，減輕它們對香港帶來的損害。



## 專訪精神科醫生 曾繁光



影片故事

甫踏進曾繁光醫生的辦公室，偌大的一幅畫映入眼簾。對一般人而言，這幅畫隨意混搭不同的線條及顏色，說白點就是一片凌亂。曾醫生笑說：「我畫畫時單純有種感覺：我離開了有許多框框及制度的地方，去到自由自在的天地，所以這幅畫名為《美麗新世界》。」他在2010年某一個晚上完成這幅畫作，翌日他的私人診所開張，為他20多年的公營醫療服務生涯正式畫上句號。

# 制度內外 一團火打破精神病標籤

## 別人笑他太瘋癲

1986年，曾醫生開始精神科醫生的工作。回望當初為何選擇精神科，沒有偉大的原因，只因他在1979年參觀青山醫院時，聽見一位醫生呼籲：「你們年輕人將來有誰在醫學院畢業後，記得來青山做，我們很缺醫生。」後來，他在醫學院讀書，身邊的同學希望從事內科、外科，以至婦產科，卻偏偏沒有人選擇精神科。「我覺得這件事真的有问题，那不如我去做吧！」曾醫生憶述，「所有人都瘋狂取笑我，那個年代就是這樣。」

近半個世紀過去，精神科醫生不足的問題獲得解決了嗎？「今時今日，精神科病人有甚麼投訴？一樣是要等很久。」曾醫生說，優質的醫療服務有兩個重要條件：第一是容易得到治療，「病人等了兩年（才獲治療）就變成『陰質』服務，等待是很痛苦。」；第二是對用家友善，「有些病人投訴說：『我見醫生不夠五分鐘，而醫生大多數時間只看着電腦，見了三次也不認得對方』。」過去五年，公營精神科病人數目持續上升，但精神科醫生維持不足400人。他建議，政府採取短、中、長期措施，短期內招攬退休醫生或私家醫生，加開晚間或假日的門診服務；中期資助學生到海外醫學院升學或直接吸納海外醫學院畢業生；長期則需加強培訓本地人才。

年度	公營精神科病人數目	公營精神科醫生數目	醫患比例
2018/19	261,800	351	1:746
2019/20	270,700	370	1:732
2020/21	275,800	384	1:718
2021/22	288,900	366	1:789
2022/23	296,900	381	1:779

## 近五年公營精神科醫患比例

參考：《明報》整理自醫管局資料



## 制度內敢於發言

同樣未獲解決的問題，還有社會對精神病的污名標籤。曾醫生初入行時有一位病人於康復後重投社會工作，卻依然受到歧視，結果這位病人選擇輕生。「當時我很生氣，世界不應該如此。這團火令我開始執筆，寫關於精神健康的事情。」自此以後，曾醫生走進鎂光燈內，不時接受傳媒訪問，評論政策。這對在公營體系內工作的醫生絕不簡單。「我知道會令政府及醫管局尷尬，但原來人生就是這樣，我夠膽搏一搏。」他一搏就是數十年，「一個人的力量改變不了社會，但一個人堅持這樣做，就會有多些人跟着做，最後才有很多人一起改變社會。」

今年中，一宗涉及精神科病人的兇殺案轟動社會，精神病隨之成為眾矢之的。「絕大多數的傷人或殺人事件，行兇者都沒有精神病。」曾醫生直言，「你說精神科病人暴力，我就會說沒有病的人更暴力。」最讓他感慨的是，社會仍是待事情發生了，才懂得關注問題，「香港的精神科服務從來都是用鮮血和生命來推動，死了人就說一些話，做一點事。」曾醫生強調，即使是最完善的服務也不能完全避免暴力問題，而更重要的是，完善精神科服務是要讓所有病人得到更好的照顧及治療，而非單單為了解決暴力問題。



## 制度外 細心問診

在公營服務打滾20多年，曾醫生除了診症，亦參與行政、培訓及研究等不同工作。「突然有一天，我覺得自己每一年都在重複上一年的事情，如果我不改變就會burn out（身心被掏空），遺害人間。」為了找回生命力，他決定私人執業，徹底擺脫制度的規矩及枷鎖。

在制度內，一個醫生要在一個上午的三小時內會見30個病人，如果效率太低，影響午飯時間，護士、病人都會給醫生臉色。在制度外，曾醫生能夠投入更多時間會見病人，感受病人的快樂與痛苦。「我比較喜歡了解病人的生活細節，例如上班怎麼樣、下班去哪裏遊玩、有沒有去日本旅行等。」他說，「我在病人的生活中，更能夠看見他的精神狀況及康復情況。」



## 分歧下找共通點

面對近年疫情、社會紛爭及經濟下滑，香港人的精神健康備受關注。曾醫生表示每當社會發生事故，整體社會的焦慮、抑鬱情緒確會有所增加，但相信經歷許多風雨的香港人總能夠適應改變，「人生一定會有上有下，上的時候我們很享受，下的時候我們要好好活着，處理好生存才能說生活，沒有生存就沒有生活。」

經歷社會事件後，曾醫生寄語大家，面對意見分歧時，最重要是保持氣量，多一點聆聽，互相了解，尋找共通點。「雖然我不同意，但我知道你為甚麼會這樣想。」他說，「雖然你覺得他們的說話很討厭，但你都要聽，可能看到討厭的東西中都有可取的地方。」

經過三年的疫情，人們改變了生活習慣。在家工作、網課、網購及使用即時通訊軟件等等已習以為常，人與人之間的實體接觸隨之減少。世界衛生組織在2021年表示，多達兩至三成居住於中國、歐洲、拉丁美洲和美國的長者感到孤獨。雖然香港是全球居住密度最高的城市之一，每人所佔用的空間很少，理應人與人之間有着密切的接觸。偏偏在這個城市內，不同階層、不同年齡的市民都曾感到孤獨。由於孤獨與身心健康有密切關係，「孤獨」不再單純地被視為個人問題，而是值得公眾關注的公共衛生議題。英國及日本更設立孤獨大臣，由國家層面制訂政策以應對狀況。

## 當「孤獨」成為流行病

1 你多常會因為需要單獨做很多事情而感到不快樂？

2 你多常會覺得沒有說話的對象？

3 你多常會覺得自己如此孤獨而難以忍受？

4 你多常會覺得沒有人真正了解你？

5 你多常發現在等待別人打電話或寫信來？

6 你多常會覺得自己是完全地孤單？

## 你有多孤獨？

7 你多常會覺得自己無法與你周圍的人接觸和溝通？

8 你多常會渴望能有同伴？

9 你多常覺得自己難以交到朋友？

10 你多常會覺得你被他人排擠或拒於門外？

以上問題參考自加州大學洛杉磯分校孤獨量表 (UCLA Loneliness Scale) 而設計



## 甚麼是孤獨？

根據美國心理學會，孤獨 (loneliness) 的意思是：由於獨處或自覺孤獨，而產生的情感和認知上的不安。心理學理論和研究提供了不同角度去理解孤獨。社會心理學強調，當渴望親密和陪伴的需求得不到滿足時，就會導致情緒苦惱的經驗。個人對社交關係的不滿意與實際個人社交互動的數量並無直接關係。而認知心理學認為，自我期望與實際社交關係之間的落差會產生不快和令人不安的體驗。至於存在主義或人文主義的心理學家則認為，孤獨感是人類無可避免的痛苦經驗，但有助加深對自我的認識。孤獨可以細分為「情感性孤獨 (emotional loneliness)」及「社交性孤獨 (social loneliness)」。前者是源於缺乏與重要他人或親密他人的緊密情感連結，主觀地感到自己孤身一人；後者則源於與他人缺乏有意義的社交連結或社交網絡不足。

神經學家 John Cacioppo 認為孤獨是人類進化的產物。幾千年來，人類都是依靠群居生活以增加生存機會。孤獨就如同饑餓、口渴一樣的生存機制，驅使人類要保持人與人之間的連結。在大自然世界裏，有些動物在沒有父母的照顧下能獨自成長；有些動物則在父母的身邊下成長，到一定歲數後才離群獨居；亦有一些動物一直過着群居生活。人類是群居動物，自出生起，我們與父母和兄弟姐妹一起生活。我們重視人與人之間的社交關係，不論是與父母、兄弟姐妹、朋友、同學、伴侶、子女的關係。當關係出現問題，需求得不到滿足，會使我們感到困擾，生活失去平衡。孤獨感，正是人與人之間的關係出現狀況，感到不被理解，或得不到關心。即使與家人同住、正在戀愛中或在社交平台上有很多朋友，但仍然感到孤獨。因此孤獨感是一種主觀的心理狀態。

## 年青人、長者同感孤獨

一說到孤獨，大眾普遍在腦海立即浮現出孤獨老人的影像。我們亦經常在媒體上看到「獨居長者」、「隱蔽青年」等等的名詞。究竟香港的孤獨情況是怎樣？長者及青少年的孤獨感是否較嚴重？由香港社區組織協會聯同香港中文大學社會工作學系進行的「基層長者戶需要研究2023」，發現受訪的基層長者在孤獨量表中平均達9.2分，屬於嚴重程度的孤獨感。可見，有相當程度的長者正受孤獨之苦。至於青年人，香港青年協會2021年進行「青年孤獨感」調查發現，超過四成的受訪青年「感到孤獨」。

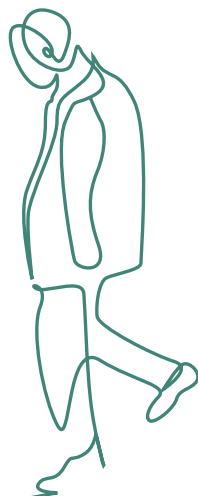
英國廣播公司(BBC)曾經進行一個有超過5.5萬名來自世界各地受訪者參與的「孤獨實驗」調查，發現年青人比長者更感孤獨。在75歲以上的受訪者中，兩成七人表示「經常或總是感到孤獨」。這個比例與世界衛生組織的數字相約。至於孤獨比例最嚴重的年齡組群則是16至24歲，多達四成人「經常或總是感到孤獨」。調查亦發現，當被問到在人生那個階段感到孤獨時，最多受訪者回答是青年時期。調查團隊推斷，16到24歲是人生歷程中的過渡時期，升讀大學、進入職場、離開熟悉的生活圈子等等，面對未知的將來，重新尋找自己在社會中的定位，種種的挑戰令這個群組的青年人容易感到孤獨。

## 一個人不等於孤獨

一個容易與「孤獨」混淆的概念是「獨處(solitude)」。獨處是獨自一人但不會感到孤獨，能享受當中的平靜，是一種心滿意足的狀態。相反，孤獨的人即使置身人群當中也一樣感到孤獨，感覺自己被孤立，感受不到與他人有具意義的連結，渴望社交接觸。另一個相近的名詞為「獨居」。隨著人們壽命愈來愈長，不少長者面對子女成家立室，老伴過世，不得不過着獨居生活。雖然不少獨居長者因體弱，欠缺社交生活，沒有家人支援，感到孤獨無助。但獨居不一定感到孤獨，在長者中心裏，不時會遇上參與義工服務、每星期到教會、積極參與社交活動的獨居長者。他們會告訴你，雖然一個人生活，但生活充實、自由，一點也不孤獨。在家訪中，亦會遇到雖與家人同住，但彼此之間沒有交流，與鄰舍關係冷漠，沒有任何社交生活的孤獨長者。

或許你覺得孤獨只是一種感受，只要學習跟孤獨共處就可以了。然而，孤獨會影響我們的身心健康及行為，更會逐漸演變成慢性孤獨。孤獨等同每天吸

食15支香煙，並會增加死亡風險。不少研究發現，孤獨會危害身體健康，增加罹患心臟病、中風、關節炎、糖尿病、癌症、認知功能缺損的風險。孤獨亦影響睡眠質素，並與憂鬱、焦慮、甚至自殺有關。孤獨令人減少運動、更常吸煙、酗酒、甚至染上毒癮。此外，慢性孤獨令人變得難以與人交談、無法維繫原有的社交網絡、缺乏自信、思想負面、不注重外表及個人衛生等等，形成惡性循環，令原本孤獨的人更難與人建立有意義的聯繫。



## 正面應對孤獨

暫時香港沒有一個大型調查去了解整體市民的孤獨狀況，但後疫情時代的香港社會面對人口老化、經濟復常步伐放緩、人口外移等情況，相信不少市民飽受孤獨之苦。社會不應將「孤獨」視為個人問題，亦不應誤以為「孤獨」只存在於長者及青年組群。正因為每個人都有機會在某個人生階段上受「孤

獨」影響，適當的支持將有助受孤獨困擾的朋友走出幽谷。每個人的孤獨感都有所不同。世上並沒有一條神奇藥方可醫治社會孤獨。英國廣播公司的「孤獨實驗」調查綜合受訪者的意見，整理了以下幾項對抗孤獨的方法：



1. 投入工作、學習或興趣活動，分散注意力



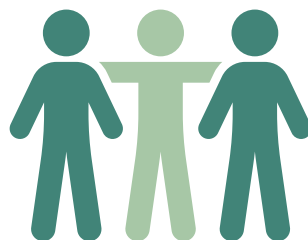
2. 參加社交團體或開展新的社交圈子



3. 不能改變外在環境，就改變自己心態



4. 嘗試主動與人打開話題



5. 與家人及朋友分享心事



6. 學習欣賞別人善意的一面



7. 靜下來思考一下為何自己感到孤獨



8. 接受現在，讓時間沖淡孤獨感



(資料圖片)

神經學家John Cacioppo則提出以「EASE」去應對孤獨，重新建立社交連結。

**E**

**Extend yourself :**

逐少在安全的環境下拉闊自己的社交。

**A**

**Have an action plan :**

相信自己有能力改變現狀，踏出第一步，按自己的能力及感覺，慢慢參與活動，與人接觸。

**S**

**Selection :**

重質不重量，建立有意義及雙方都感滿意的真實人際關係，更勝過在社交平台上的「朋友」。

**E**

**Expect the best :**

社交滿足感讓我們變得更樂觀及有良好的抗逆力，欣賞生活美好的一面。同時，亦不會害怕被人拒絕。

如果以上的方法都無助紓緩孤獨，那麼，你需要的是接受別人的幫助。孤獨並非個人問題，需連結社會上不同界別的持份者，共同關注「孤獨」議題。當人人都願意關心身邊人，自然能令整個社會擺脫孤獨感。

參考資料

1. American Psychological Association. (2023). APA Dictionary of Psychology. [https://dictionary.apa.org/loneliness?s2=P1029444033\\_1683504008631244295](https://dictionary.apa.org/loneliness?s2=P1029444033_1683504008631244295)
2. BBC. (2023). The Anatomy of Loneliness. <https://www.bbc.co.uk/programmes/m0000mj9>
3. British Red Cross & Co-Operative Foundation. (2016). Trapped in a Bubble: An Investigation into Triggers for Loneliness in the UK. [https://assets.ctfassets.net/5ywmq66472jr/5tKumBSI00suKwiW06KmaM/230366b0171541781a0cd98fa80fdc6e/Coop\\_Trapped\\_in\\_a\\_bubble\\_report.pdf](https://assets.ctfassets.net/5ywmq66472jr/5tKumBSI00suKwiW06KmaM/230366b0171541781a0cd98fa80fdc6e/Coop_Trapped_in_a_bubble_report.pdf)
4. Cacioppo, J. T. (2008, December 12). Easing Your Way Out of Loneliness: What can be done to escape the grips of loneliness? Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/connections/200812/easing-your-way-out-loneliness>
5. Hammond, C. (2018, February 14). Five myths about loneliness. <https://www.bbc.com/future/article/20180213-five-myths-about-loneliness>
6. Hammond, C. (2018, October 1). The surprising truth about loneliness. <https://www.bbc.com/future/article/20180928-the-surprising-truth-about-loneliness>
7. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
8. World Health Organization. (2021). Social isolation and loneliness among older people: Advocacy brief. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>
9. 香港青年協會青協 (2021)。青協「uTouch 網上青年外展服務」公布「青年孤獨感問卷」調查結果。 <https://hkfyg.org.hk/en/2021/03/23/utouch-2/>
10. 劉嘉年 (2021)。老年孤獨、社交孤立與健康。 *生活科學學報*, 23 (1), 1-25. <http://ir.nou.edu.tw/bitstream/987654321/20908/2/B2301-%E8%80%81%E5%B9%B4%E5%AD%A4%E7%80%A8%E7%A4%BE%E4%BA%A4%E5%A4%E7%AB%8B%E8%88%87%E5%81%A5%E5%BA%B70726.pdf>
11. 香港社區組織協會 (2023)。基層長者戶需要研究報告發佈會。 <https://soco.org.hk/2023/e5%b9%b4%e5%9f%ba%e5%b1%a4%e9%95%b7%e8%80%85%e6%88%b6%e9%9c%80%e8%a6%81%e7%a0%94%e7%a9%b6%e5%a0%b1%e5%91%8a%e7%99%bc%e4%bd%88%e6%9c%83/>

# 結語

臨床心理學家黃蔚澄博士說：「沒有人能靠自己而活。」英國著名作家Neil Ansell在八十年代為了「慳租」而居於深山農舍，五年來沒有人在他的門前經過。他雖能適應獨居生活，但覺察到內心的變化：「我對自我的認同感逐漸淡忘，因為我無法從別人身上看到自己的鏡像。」失去連繫，也失去自己。

回應此書開首的提問：「為甚麼人必須經歷孤獨？」或許，我們能視其為一種本能，讓人有連結的動力。反之，外國科學團隊研究藥物讓人「無痛孤獨」，它似乎只會讓人對自身及世界無感，卻不能帶來希望和轉機。再者，將孤獨病態化，對感到孤獨的人而言，這更是多重的否定。他們如何接納自己的情緒呢？

常聽見有人會說「你真係好難理解！」「點解你唔睇開啲？」「點解你唔正面啲去睇？」但這些話只會把人愈推愈遠。讓孤獨的人感到難過的是，他們心底裏渴求連結卻沒有可以對話的人，面對溝通失效、他人的不解、批判和傷害，只能選擇孤獨作為暫避的港口。

而身處水深火熱之中，除了等待環境的轉變，如何與孤獨共處？黃博士分享：「關係和運動最重要。」不妨探索不同的興趣、一個人才能做的事，又或是一種新的生活方式。就如「人間拾遺」中曾在隱蔽狀態的青年學習沖調咖啡，他雖沒有愛上咖啡，卻找回動力和信心；患抑鬱症的女生愛上攀石，縱然情緒猛獸不輕易離開，但至少她可以找到一刻的平靜。或許有天在不知不覺間，面對世界的心境也轉變了。

韓劇《氣象廳的人們》中有一句對白：「換季時總是充滿不確定，不過如同春天會過去，炙熱的夏天會到來一般，等待充滿不確定的時期過去，不知不覺中下季的花朵就會盛開。」穿越過孤獨的人都是溫柔而堅毅，等到冬季的來臨，或許一朵薔薇會盛開！



## Get L.O.S.T. 青年輔導服務 輔導有「價」伴青年走出迷失

「在我接受輔導之前，我是活在未來，時刻擔心未來的事。」大學生 Alice 說，「今天，我才學會活於現在，放下對未來的焦慮。」本處兒童及青少年服務於今年 5 月推出「Get L.O.S.T. 青年輔導服務」，以專業輔導手法陪伴青年人面對成長階段的迷失，Alice 亦是服務使用者之一。「輔導有價，不是金錢的價值，而是成長的價值。」跟進 Alice 情況的深中樂 Teen 會社會工作人員翁嘉茹（阿翁）說，「每一個成長階段都有迷失的時候，但許多時候沒有梳理清楚，一直迷失下去。我們希望陪伴青年人經歷成長。」



Alice

社工  
翁嘉茹

## 擴闊青年人心靈空間



在過去一段時間，Alice 面對各種問題：與父母關係疏離、弟弟患病、對男友的不滿……她曾和身邊人談這些事，但始終找不到出路，直到今年暑假得知「Get L.O.S.T. 青年輔導服務」。「多一個渠道也不是壞事，本來也不抱太大期望。」她說，「我沒有預期第一次見阿翁就會哭起來，她陪我經歷了情緒這回事。」

和 Alice 聊天，不難感受她是一個理性、有責任心的女孩——井井有條地說出自己的故事，處處為弟弟籌謀，用心規劃未來。然而這份理性反過來將她的情緒埋藏在深處，「我從小便常常和父母吵架，到小五時開始明白，即使表達感受，都不會有人明白及回應。」久而久之，她在家中封閉自己，「當

阿翁在輔導中形容我是孤單時，我受到很大的觸動。」相比理性地尋找解決方法，Alice 感到阿翁更關心她的情緒，「我一直積壓的情緒就如同氣球一樣，阿翁戳破了這個氣球。」Alice 過去視情緒為洪水猛獸，缺乏情緒經驗，所以阿翁嘗試多讓她分享感受。「經過三節的輔導，Alice 更能夠接納自己的情緒。」阿翁說，「她的心靈空間更廣闊。」

「每個成長階段都有許多不確定，令人感到迷失。」Alice 說，「但如果我們不執著於處理這些不確定，其實就不會迷失。」面對父母、弟弟及男友的各種狀況，她不再執迷於預防每一個問題或凡事要達到自己的要求，而是懂得放下焦慮，重新專注現在，「步步難，步步行，一直走下去。」





## 迷失中找到轉化機會

「Alice是了不起的女孩。」兒童及青少年服務督導主任、「Get L.O.S.T. 青年輔導服務」召集人敖愷翎 (Apple) 說，青年人在成長遇到的問題，有時候不單要理性的解決方法，更需要覺察情緒轉變，「人生不會一帆風順，我們為了將來花很多力氣，卻忽略當下的情緒需要。Alice在輔導中多了這份覺察，相信能夠陪伴她面對將來更多考驗。這亦是我們輔導服務希望帶給青年人的經歷。」

兒童及青少年服務總監蔡慧儀 (Susanne) 補充，「當青年人開始步入社會，扮演成年人角色時，有許多地方需要適應。」她說，「每一個人的成長都是向前走，很少回想過去發生的事情怎樣塑造我們。我們的輔導服務不是要為單一問題找答案，而是幫助青年人找回成長日程，了解問題的根源。」

## Get L.O.S.T. 的意思

**Get** 得，在乎如何去找着

**L** Lost/Loss 無論是迷失或失去

**O** Opportunity 只要願意掌握機遇

**S** Support 接受被遇見與支持

**T** Transform 生命轉化就在眼前

在迷失 (Lost) 之中，青年人在輔導服務找到了解自己的機會 (Opportunity)，接受社工、輔導員或其他同行者的支持 (Support)，讓生命有所轉化 (Transform)。Apple以一個個案為例，那位青年人一直以逃避方式面對人生中的困難。而在輔導過程中，Apple協助他覺察自己過去一直不敢面對的焦慮情緒，讓他釋放及表達感受，令他有空間及勇氣面對困難，而非只是逃避。

## 推動專業輔導服務普及化

青少年綜合服務的對象年齡為6至24歲，而「Get L.O.S.T. 青年輔導服務」則涵蓋18至35歲的青年人，較常規服務增加了25至35歲的對象。Susanne解釋，這個年齡層既是人生中容易迷失的成長階段，亦是現時社會服務明顯的服務空隙，因此希望照顧他們的需要，以試驗性質地將服務延申至這個年齡層，不過現時只會以有限額地提供服務給予這個年齡層。

Apple表示，「Get L.O.S.T. 青年輔導服務」的人手均來自本處包括深中樂Teen會在內的四間青少年綜合服務中心，而同事都是自願參與，大家一方面希望學習專業的輔導知識，另一方面期望推動輔導服務的發展。「不是有嚴重問題才需要服務，即使是一些生活困擾、成長疑難，只要青年人想找人聆聽及感受自己的經歷，都可以尋求輔導。」她說，「我們不是要創造奇蹟，只要給予陪伴已經足夠。」

## 深滙樂 Teen 會「花開花落」作品展 青年從花藝自我探索

本處深滙樂 Teen 會於 8 月 19 日舉辦「花開花落作品展暨升級禮」。由深滙樂 Teen 會統籌的「花遇」青年團隊 (Geranium) 自 2021 年成立，起初以花藝創作為興趣試點，鼓勵青年持續探索生涯發展的不同可能性。適逢團隊成立兩周年，亦獲得「賽馬會鼓掌·創你程計劃」Youth 叻實踐基金支持，讓青年透過不同體驗，更了解「花藝師」的行業，從中增進自我探索及了解。

藉是次作品展，青年邀請親友及過往合作伙伴出席，見證他們的成長。兩位青年代表於台上分享加入「花遇」團隊後，由以往習慣隱藏個人情感，逐漸於花藝創作過程找到舒適的情緒出口，讓他們深深感受到花藝創作不單是一門興趣技能，更是一個療癒心靈的過程。

團隊更首次嘗試製作大型花藝作品，再次成功突破自我，並呈現「與花遇見」的個人蛻變歷程，借助「花開」、「花落」的生命力敘述他們生涯發展的成長故事，成就出色、香、味俱全的展覽暨升級禮。



## 老有所為活動計劃： 三代同堂廚神大賽

參考外國著名廚藝比賽節目及廚房教育理念，本處元州長者鄰舍中心於 8 月中舉辦社會福利署 2022-2024 年度老有所為活動計劃——「元來我可以」之「孫·爺·子」廚神大賽，當日共招募七對三代同堂的參加者，利用指定食材在限時內製作一款精美的蛋糕，並為其創作名字，以加強長者與家人的互動，共建美好的親子時光。有長者分享：「今次是我人生第一次三代同堂一齊比賽，一齊煮食」、「平時飲茶後回家都是各有各看手機、電視，很久沒有一起長時間聊天說笑，並做蛋糕！」

## 本處同工參與韓國 ICBA 國際交流會 研討「遊戲障礙」

本處「網開新一面」- 網絡沉溺輔導中心主任鄧震宇 (Joe) 於 8 月到韓國出席第八屆「International Conference on Behavioral Addictions」。Joe 在演講中分享「網開新一面」的服務模式和成效，同時針對遊戲障礙與世界各地的學者進行交流，是次研討會對相關服務發展帶來新視野。



# 調查：近兩成兒童因升小壓力拒絕上學 本處倡提供社交情緒訓練



本處於今年進行「支援SEN兒童升小的社交情緒適應」調查，以問卷訪問347位有特殊學習需要兒童的家長（SEN）及158位服務SEN兒童的專業人員，並於8月29日發布結果。

調查發現逾兩成SEN兒童因升讀小學而面臨嚴重學習壓力，更有兒童因而曾「拒絕上學」。而不少家長表示子女升小所帶來的照顧壓力非常高，調查亦顯示相對學業表現，SEN兒童如有較高的社交情緒能力，更能減輕兒童及其家長的學習及照顧壓力。調查獲傳媒廣泛報道，引起社會關注SEN兒童升讀小學的困難。

本處建議政府、學校及學前復康服務機構加強升小適應課程的社交情緒支援，同時設立家長支援暨互助小組，並促進家校溝通合作。

了解更多



另外，本處早前獲織樂慈善基金贊助，設立「小升星幼小銜接支援計劃」，專門為升小的SEN兒童及其家長提供社交情緒支援，有效幫助兒童管理情緒及與人互動，計劃亦引入CASEL社交及情緒教育理論，製作及派發5000份家居學習教材套給就讀K3至小二的SEN兒童及其家庭，在升小路上一起同行。

## 本處同工獲頒第6屆安老服務傑出員工

本處持續照顧及健康服務高級職業治療師劉德宏先生（Dennis）獲頒第6屆安老服務傑出員工選舉「傑出員工（專業組別）」殊榮。Dennis 致力為長者提供以人為本服務，在服務內積極推動應用樂齡科技，提升服務效能和質素，深得評審欣賞。他認為：「樂齡科技能提升復康治療的趣味，對長者持續進行復康訓練起鼓勵作用。」該獎勵計劃由香港安老服務協會與香港職業發展服務處合辦，旨在表揚有卓越表現的安老服務人員，推動安老服務的專業發展。



# 近百企業代表出席 微電影《初心大盜》首映禮

本處於9月22日舉行微電影《初心大盜》首映及服務巡禮。近百名來自超過50間企業及慈善基金會的代表出席，包括屈臣氏集團、港鐵、香港迪士尼樂園、新世界發展、太古可口可樂、迪卡儂、香格里拉集團、鄭志剛鄭余雅穎基金及擇善基金會等。一眾企業及慈善基金會的代表於活動中與本處員工就社會服務的發展深入交流。本處期盼透過活動促進「商社合作」，跨界別深化社會服務，讓更多有需要人士獲得適切支援，建立可持續發展的社會。



## 梁仲恆：從微小工作創造大價值

《初心大盜》由本處出品，梁譽執導，梁仲恆、蔡蕙琪、鄭子誠主演。劇情講述一名電影導演為本處拍攝微電影，在資料搜集過程中，探訪不同服務單位，了解社會服務的點滴故事。梁仲恆表示在拍攝過程中印象最深刻的是本處綜合家居照顧服務隊的照顧員，他最初以為照顧員只是「打份工」，「但她們對這份工作原來充滿熱誠和自豪感」，希望大眾不要把自己看成微小，相信微小的工作也能創造大價值。

## 「商社合作」深化社會

本處於首映禮後舉行以「機會」為主題的服務巡禮，介紹與商界合作的「機會」，例如提供場地及義工支援幼兒及長者活動，讓照顧者獲得「喘息機會」；安排職場體驗及師友計劃，為青少年提供「成長機會」；結合不同專業，探索新服務的「共建機會」等。

本處總幹事翟冬青於活動致辭時表示：「服務處多年來持守『社會服務實驗室』的精神，倡導創新的服務模式。現時，我們許多服務受政府資助，但同時亦有不少服務因着企業伙伴、慈善基金會及公眾的支持才得以運作，令我們能夠維持及發展各種非政府資助的社會服務，尤其支援那些未能受益於主流社會服務的群體，例如隱蔽青年、留港長者、護老者等。」



《初心大盜》現已於本處的YouTube頻道免費放映：





## 出版《再見 Mr. Drug——重「敘」希望的故事》

八十年代，本處PS33藥物濫用者輔導中心成為全港第一間非住院式戒毒治療康復輔導中心。多年來面對嚴峻的戒毒輔導挑戰，本處同工不斷尋求突破，包括引入敘事治療作為介入手法。《再見 Mr. Drug——重「敘」希望的故事》由本處賽馬會日出山莊院長夏民光博士主編，並匯聚了一眾同工寶貴的經驗與智慧，結集成書，從理論出發，透過真實個案分享，一方面以敘事治療的觀點重新檢視吸毒行為及主流戒毒介入方法，同時分享創新的實踐方式，如「迴響團隊」的設計以及創意藝術，幫助康復者重塑身分認同，並發掘生命中正向經驗、希望感以及可能性。

## 兒童復康服務於「衡坊」培訓計劃奪兩獎

兒童復康服務團隊推行「升小SEN兒童社交情緒適應 - 家長效能培訓小組」，在賽馬會「衡坊」培訓計劃中獲得「最優秀項目」(Best Project) 及「我最喜愛項目」(Most Favourite Project) 兩個獎項。「衡坊」於9月29日舉行社會服務評估比賽，30隊不同機構的參加者分享及展示他們的項目評估成果，競逐獎項。



## 「2023年卓越實踐在社福獎勵計劃」兒童之家服務奪兩獎

本處兒童住宿照顧服務以「兒童之家服務從發展為本至依附為本的蛻變」項目在香港社會服務聯會舉辦的「2023年卓越實踐在社福獎勵計劃」中奪得「卓越社會服務獎」及「卓越實踐指標獎 - 效能」。



兒童之家的同工嘗試透過實踐依附理論及創傷復原理論，為入住兒童提供穩定的生活和培育，並且重建他們的安全感及建立其能力感。服務亦着重協助家庭增進連繫，及為兒童建立社區結連，讓孩子建立正向的人生。

# 調查指四成護老者感高壓 本處試行商社合作推社區暫託服務

香港人口持續高齡化，政府推動「居家安老」。然而，社會欠缺完善的暫託服務，令配合「居家安老」的護老者承受沉重壓力。本處於今年進行「社區暫託服務調查」，以問卷訪問499名護老者，並於10月22日舉行發布會。

調查發現護老者及長者對暫託服務雖有需求，但欠缺認識，而現時正規暫託服務在地點、時間、申請程序等多方面均未能配合他們的需要。

就此，本處建議政府加強關於暫託服務的公眾教育，並善用科技完善支援配套。同時，本處於今年5月起與深水埗多間商戶開展名為「角落休息暫」的計劃，試行「商社合作」的長者社區暫託服務，期望招募更多商戶及義工加入。有意成為義工或提供暫託空間的人士可致電服務處查詢熱線：98430631。



了解更多

# 香港公益金與「數碼創新 Teen」交流

香港公益金於10月26日與由社會創新基金支持的「數碼創新 Teen」計劃進行師生交流，了解他們的學習經歷和得着。楊同學分享，計劃讓他學會電玩遊戲製作，在分享作品的過程中也獲得不少成功感。另一位黎同學亦分享，計劃讓他尋找到未來發展方向，他更立志成為遊戲設計師，更獲家人支持。

香港公益金名譽副主席葉志衡博士和執行委員會委員張永銳博士對計劃成效給予肯定，讚賞同學的表現並加以鼓勵。於今年1月開展的「數碼創新 Teen」讓初中學生從電玩中發掘對遊戲製作及編程的興趣，提升他們的學習動機及數碼智商，並運用科技來回應社會問題，成為數碼創新者。



了解更多





## 與青年同行「試」拍片

### 媒體人：創作沒有高低對錯



左起：Shiny、Jack、天朗、Katherine、阿余、阿范、森Sir

在多媒體製作公司創辦人區漢森（森Sir）答應和四位青年人合作拍攝微電影時，相信他沒料到，在這條同行路上，有所成長的不只是青年人，更包括他自己。「對他們來說，拍攝微電影是新的嘗試；對我來說，教授新人也是新的嘗試。」森Sir說，「青年人最啟發我的，就是創意。」



四位青年人分別是與「毒舌大狀」一樣口若懸河的石天朗（天朗）、對電影創作充滿熱誠的劉家余（阿余）、偶像派演員陳伯豪（Jack）、喜愛打乒乓球的范國雄（阿范）。去年底，本處觀塘樂Teen會在「立志啟航」青年獎學金計劃的支持下，獲香港社會服務聯會邀請舉辦不同活動予青年人體驗，而天朗與阿范正是參與其中一場多媒體拍攝工作坊時認識森Sir，為一場熱血的電影夢打開序幕。

## 由夢開始

### 敢試敢創

在工作坊以後，森Sir為「立志啟航」不同的活動擔當攝影師，天朗因而有機會繼續與森Sir交流，漸漸萌生起拍攝微電影的念頭。及後，天朗找來過去在學校合作拍攝影片的阿余，一同邀請森Sir加入製作團隊。阿范與Jack後來亦獲邀成為演員。而天朗則兼任導演與演員，阿余擔當編劇。「人生其實很短暫，世上有多種職業、興趣，我覺得嘗試是很重要。」天朗說，「我不想為成為社會的一粒螺絲，只『做死』一件事，反而想嘗試、體驗多一點。」

電影故事靈感來自天朗的一個噩夢。在夢中，媽媽成為法官不斷指摘身為被告的天朗。基於此靈感，電影講述一名基層家庭出身的中學生喜歡打乒乓球，但不獲媽媽支持，兩人因而爭吵，後來中學生發噩夢被送上法庭受審。最終結局則留待微電影上映後由觀眾自行揭曉。暫名為《情尋》的微電影在8月開始拍攝，預計於2023年底上映。



「我們最希望做到的是，幫助青年人達成夢想。」協調「立志啟航」活動的觀塘樂Teen會社會工作人員馬曉晴（Shiny）說，「所以我們才找來森Sir等不同伙伴，結合各個持份者的力量。」在四位青年人中，阿余對媒體創作最具興趣，亦視之為未來目標。「我有段時間曾經猶豫，未來的路要怎樣走。」他說，「感謝森Sir及天朗等朋友陪我一齊『癲』，我會朝媒體創作的目標進發。」



## 全情投入 走入法庭拍攝

旁人看這四個男孩拍攝微電影，或以為他們只是「玩票」性質。事實是，他們的認真讓森Sir及本處同工均感到驚喜。曾有一晚，天朗與媽媽吵架，翌日便致電森Sir，表示電影中母子爭執的一幕不像真實情況。天朗解釋，在他們拍攝母子爭執的劇情中，演員的情緒未達到真實吵架的腎上腺素飆升。森Sir接到這個電話的當下感到很開心，因他感受到青年人在攝影中學會觀察生活，「我們業界有些人入行十多年，都未必做到這一步。」

談及電影拍攝最困難的一幕，當然是法庭戲。場地已是一大挑戰。他們曾經想過自

行搭景，但為了呈現最真實的效果，最終堅持尋找真實的法庭。支援拍攝的觀塘樂Teen會隊長趙娟容 (Katherine) 說：「我告訴他們，只要你們想到，我們就一起去做。」在Katherine的協助下，他們租用前粉嶺裁判法院。

Katherine十分欣賞幾位青年人的行動力，服裝、道具、演員招募等各項工作均由他們一手包辦，亦充分展現熱誠與才華。她補充：「感謝森Sir願意付出寶貴的時間，和我們一起將不可能化成可能。」當今天的社會對青年人有許多標籤與指摘時，其實他們所缺少的，只是一個發揮的機會。



## 由拍攝到人生 同行成長

在近半年的拍攝工作中，四位青年人所得到的不僅是拍攝知識及技巧，還有在成長路上走前一大步。森 Sir 記得在最初的多媒體拍攝工作坊中，邀請一眾參加者介紹觀塘樂 Teen 會，當時各人匯報的內容都差不多，唯獨是天朗以地產商宣傳樓盤的方式介紹。「那時天朗的組員都推說這是他一個人的想法，與其他組員無關，因為大家都怕錯。」森 Sir 說，「我想讓他們知道，創作沒有對錯。所以我會放手讓他們去做。」

森 Sir 的放手，讓四位青年人在跌碰中成長。天朗繼續勇於嘗試；阿余走向創作夢想；阿范在戲裏戲外均堅持打乒乓球；Jack 更加在愛情觀上有所得着。在拍攝的那段日子，Jack 剛好遇到一些感情挫折，森 Sir 隨即由拍攝導師搖身變成「人生導師」，分享不同世代的愛情觀。他說：「我有時會開啟『阿叔模式』，分享人生常談，希望給他們啟發。」

「我跟他們說，凡事非唯一，非第一，只其一，即是說我們沒有一定正確的公式，亦沒有任何人是排第一。」森 Sir 說，「他們很多的創意是我從未想過，我們其實在互相影響，在他們成長的同時，我也成長了。」



如欲透過各式伙伴協作活動，共展所長，發揮協同效應，為社會不同有需要人士創造機會，歡迎與本處企業拓展部聯絡。

電話：27316298 (曾小姐) / 27316362 (鍾先生)

電郵：partnership@hkcs.org



清音

# ISSUE 13

2023 年

督印 翟冬青  
主編 何鳳娟  
執行編輯 陳芷慧 鄭梓冲  
編輯委員會 何鳳娟 孔憲正  
梁文珊 李庭蕙  
譚嘉媛 黃敬安  
陳芷慧 鄭梓冲  
撰文 陳芷慧 鄭梓冲  
譚嘉媛 黃敬安  
攝影 譚滴雯 張偉樂  
設計 花帶桔  
印刷 以林工作坊有限公司



訂閱《清音》電子版  
請即掃描二維碼提交表格，  
緊貼最新的時代清音！

## 《清音》意見調查

我們希望能獲得您的意見，  
請即掃描二維碼填寫問卷：



所有文章歡迎轉載，惟必須註明出處。  
相片版權所有，不得翻印。

## 請支持我們的服務 Support Us

### 1 網上捐款

[www.hkcs.org/support/online](http://www.hkcs.org/support/online)



### 3 現金捐款（香港適用）

**7-ELEVEN.**

請向收銀處出示此條碼

7-11 (HSBC)



3591 0000 0000 0013 2

### 2 支票抬頭：香港基督教服務處

捐款可憑本處正式收據申請稅務減免（請提供您的姓名及聯絡方法）

詳情請瀏覽：[www.hkcs.org/support](http://www.hkcs.org/support) 查詢電郵：[giving@hkcs.org](mailto:giving@hkcs.org) 電話：2731 6369  
親臨本處查詢：香港九龍尖沙咀加連威老道 33 號 6 樓

HKCS is a registered charity and a company limited by guarantee.  
香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司





《清音》網上版

地址 香港九龍尖沙咀加連威老道 33 號

電話 2731 6263

傳真 2731 6363

電郵 [info@hkcs.org](mailto:info@hkcs.org)

臉書專頁 [www.facebook.com/hkcs.org](http://www.facebook.com/hkcs.org)

網址 [www.hkcs.org](http://www.hkcs.org)

