電子版雙月刊　歡迎自由奉獻

燭光

明光社
Jul 2026
169期



抽完又想再抽！——抽盲盒是軟性賭博？

提醒孩子慎防網上性誘識

始終不變的愛：築巢、離巢、空巢

建立AI應用的安全網

新世代對教會的期望與觀感

目錄

總編手記
在急變中尋找規律 03

生命教育專題
抽完又想再抽！——抽盲盒是軟性賭博？ 04
從千年的當然，
到一瞬的茫然：芙莉蓮的時間神學 06

性文化專題
提醒孩子慎防網上性誘識 08
解開尷尬：堂堂正正地談性 10

婚姻家庭專題
始終不變的愛：築巢、離巢、空巢 12

媒體專題
建立AI應用的安全網 14

社關時事專題
新世代對教會的期望與觀感 16

LGBT+專題
同運議程LGBT+ Agenda 18

光影園地
《雙囍》——「夾心」環境中的內在小孩 19

活動回顧
「睇波踢波不賭波」呼籲未完 20
「星際喵語：愛之重啟」性教育桌遊 21
從忌諱到釋懷：Death Cafe 22

機構快訊
明光社消息 23

請支持明光社

捐款方法

轉數快 FPS
收款人「THE SOCIETY FOR TRUTH AND LIGHT」
ID：9436635

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

銀行入賬
恒生銀行戶口：283-2-338830
滙豐銀行戶口：178-8-057477

繳費靈
請致電18033 或登入ppshk.com 轉賬奉獻，
「明光社」商戶編號：9436

PayMe
請掃描QR碼

信用卡
請於網上下載捐款表格，填妥信用卡資料後寄回本社。
www.truth-light.org.hk/mdonate1/input
（如選擇其他方式，可減省銀行手續費用）

e-Banking
可以個人存款戶口或信用卡捐款，部份銀行可於網上直接過數，部份則需親到該銀行填寫表格，詳情請向個別銀行查詢。

每月自動轉賬
請於網上下載自動轉賬表格或致電索取，填妥後寄回本社。

捐款方法
捐款後，請將銀行存款單 / 網上捐款記錄 / 繳費靈付款編號 / 成功過數頁面截圖，連同姓名、電話、電郵、地址，透過電郵、傳真、郵寄或WhatsApp至6484 4429交回本社。每次捐款$100或以上，可獲發免稅收據。
www.truth-light.org.hk/support/entry

ISSUE NO.169 jul 2026
出版：**明光社**
地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室
電話：2768 4204 傳真：2743 9780
電郵：info@truth-light.org.hk
網址：www.truth-light.org.hk
facebook.com/Soc.for.TruthLight
instagram.com/truth.light.hk
youtube.com/@truthlight1997

督印人： 雷競業博士
總編輯： 蔡志森
執行編輯：沈雅詩
編委會： 何慕怡、吳慧華、張勇傑、郭卓靈、熊嘉敏、呂英華
設計： 鄧樂婷

✦本刊所有文章，如欲轉載，請與本社聯絡。

顧問團：
蕭壽華牧師、何志滌牧師、梁林天慧博士、康貴華醫生、區玉君牧師、吳宗文牧師、胡志偉牧師、余達心牧師、翁偉業先生、羅秉祥博士、鄧偉棕律師、陳家樂律師師、關德康律師

董事會：
竺永洪先生、吳浩然校長、曾敬宗牧師、關啟文博士、鍾穎欣女士、雷競業博士、樓曾瑞先生、蕭如發牧師、丘志強律師、梁麗娟博士、黃靜雯校長、黎家翹牧師、廖廣申醫生

事工顧問：
傅丹梅女士

義務法律顧問：
陳家榮律師

燭光



在急變中尋找規律

蔡志森 總幹事

所謂變幻原是永恆，特別是在科技發展快如閃電的今天，期望眼前擁有的可以永恆不變是愚不可及的事，不願與時並進、正視變化的人只會自尋煩惱，但在變化的過程之中，卻又要保持冷靜和清醒，不能隨波逐流，更不能將人生遇到的問題都當作盲盒，以自己的人生作賭注，甚至享受並沉迷於這種僥倖的賭博心理。又例如當全世界都爭相使用AI的時候，卻必須先學會制定一些守則，因為一次意外足以致命，一不小心只怕成也AI、敗也AI。

會變化的不止是科技，其實人的變化也是很大的，青少年在成長階段，在性的生理和心理都會面對很大的變化，引起他們對自己和異性的好奇，容易被別有用心的人引誘，因此，堂堂正正地與他們談性，避免他們遭受「網上性誘識」是十分重要的。其實青少年成長得很快，做父母的往往在捨不得他們長大的時候，他們已經長大了，如何面對築巢、離巢和空巢是為人父母必須有心理準備的功課。而作為基督徒父母、導師、教牧，要關心青少年的不單是性的問題，更要關注他們對教會和信仰的期望，避免出現大量離堂的情況，這也是今年生命及倫理研究中心週年研討會的主要內容。

今期《燭光》除了和大家探討上述的種種變化之外，更希望透過動漫《葬送的芙莉蓮》和大家從詰問「時間究竟是甚麼？」開始，思考如何跳出自我，主動了解與我們不同的他者，迎接人生的種種變化，在急變中尋找人生的規律，認真思考傳道書三章11節：「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生（永恆）安置在世人心裡。」的意思。

郭卓靈 / 項目主任（傳媒及生命教育）

抽完又想再抽！
——抽盲盒是軟性賭博？

早前，筆者在商場閒逛時，被一間盲盒店的人潮所吸引。走進看看，發現自己喜歡的動畫推出了新的盲盒系列。看著一個個設計可愛的角色，加上價格不算昂貴，筆者也忍不住買了人生中的第一個盲盒。

有趣的是，付款前明知不可能知道盒內是哪個角色，卻仍把不同的盒子拿起來秤一秤，希望能挑中自己喜歡的款式。打開盒子的一刻更是莫名緊張，心臟也不禁卜卜地跳快了一些。當看到抽中的是「胡迪」時固然開心，但腦海隨即浮現另一個念頭：「如果是阿愁就更好了。」於是，想再買一盒的衝動突然冒起，但又出現了「可能又會抽到重複啊！」的思想在拉扯。那一刻，筆者才意識到，這看似普通的購物過程，與「搏一鋪」、有機會「失敗」的賭博心態有幾分相似。

近年盲盒文化席捲全球，從商場的販賣機、專門店、便利店，再到網上社交平台，發售盲盒的地方愈來愈多。不少人將盲盒視為興趣和收藏文化的一部份，當中的確有其樂趣。然而，當年輕人成為主要消費群體時，我們或許也需要了解這些產品背後的吸引力究竟從何而來。

不少人認為盲盒與賭博不同，因為購買者最少能得到一件實體商品，而不是單純輸贏金錢。不過，**若從心理機制來看，兩者確實有一些相似之處：參與者先投入金錢，再等待未知的結果；得到心儀款式時感到興奮，抽不到時則希望「再試一次」。正是這種期待與失落交替出現的過程，令人難以輕易停下來。**

心理學家斯金納（B. F. Skinner）的**「斯金納箱實驗」(Skinner Box) 或許能幫助我們理解這種現象。研究發現，當白老鼠按下按鈕便能獲得食物時，如果每次都有獎賞，牠很快便失去興趣；相反，若獎賞並非每次出現，而是隨機發放，牠反而會更頻繁地按動按鈕，希望下一次獲得回報。而人類也有類似傾向。當我們期待得到獎賞時，大腦會分泌多巴胺（dopamine）。有趣的是，真正令人興奮的往往不是獲得獎賞的一刻，而是等待結果揭曉的過程。換言之，人們享受的不只是得到禮物，而是那份「不知道會抽到甚麼」的期待感。**

盲盒正正利用了這種「不確定獎賞」機制。消費者永遠不知道自己會抽到普通款式，還是夢寐

以求的隱藏版。每一次拆盒，都像一次小型冒險；每一次未能抽中心儀款式，又令人覺得距離目標只差一步。事實上，商家十分了解這種心理。除了推出不同角色和系列外，許多盲盒還設有機率極低的隱藏版，讓消費者渴望自己成為抽到的幸運兒。若曾經抽到稀有款式，那份興奮感更容易留在記憶之中，驅使人再次購買，希望重溫相同的感覺。久而久之，吸引人的未必只是公仔本身，而是追逐下一次驚喜的過程。

對成年人而言，這或許只是可控制的娛樂消費；但對於仍在建立價值觀的青少年來說，情況卻值得關注。今年初，有大學研究團隊聯同社會服務機構進行調查，發現超過七成受訪中學生曾參與和盲盒機制相似的虛擬抽獎活動，超過一半曾付費購買虛擬商品，而接近一成更達至「問題賭博」的程度。研究亦發現，花費較高的參與者，其心理困擾、自殘及自殺意念風險亦較高。[1] 雖然研究主要針對網上抽卡和虛擬盲盒，但其反映的獎賞機制與實體盲盒其實頗為相似。

人的腦袋裡有影響我們做選擇的兩個系統：「獎賞系統」 (Limbic & Reward System) 和「認知控制系統」 (Cognitive Control System)。[2] 當處於青春期時，獎賞系統會受到性荷爾蒙影響，而變得對「賺到、贏到、被讚賞」等獎勵和刺激感覺有強烈反應，所以會令青少年有追求獎勵（reward-seeking）的衝動行為；而另一方面，青少年的前額葉卻相對發展較緩慢，以致其「認知控制系統」中的風險評估與長期規劃的能力，未能有效控制其衝動行為。

家長應留意，盲盒機制影響的不只是消費習慣，更可能塑造青少年的金錢觀。金錢在盲盒文化中，往往被視為購買「機會」的工具；花費未必能帶來相應價值，卻能換來一次刺激和期待。若孩子從小習慣這種模式，容易忽略努力、耐心和延遲滿足的重要性，甚至誤以為許多事情都可以透過運氣獲得。青少年正處於探索自我和建立身份認同的重要階段，亦較容易受到朋輩文化和社交媒體影響，進而產生「別人有，我也要有」的心態。

面對盲盒熱潮，我們毋須將所有收藏和娛樂活動妖魔化。需要關注的，在於孩子是否理解背後的運作模式。家長除了關心孩子花了多少錢，更可以藉機與他們討論機率、風險和消費選擇。例如一起討論抽中隱藏版的機會率、商家為何採用隨機銷售的方式，並引導他們思考花費是否與實際價值相稱等，以幫助年輕人認識廣告、獎賞機制及消費心理的影響。這些對話都有助孩子建立更成熟的消費觀念和批判思考能力。

人生裡讓人珍惜的收穫，往往是來自努力、節制和成長，而不是一次幸運被抽中的機會。



讓人抽完想再抽的盲盒公仔。



網上有隱藏款放售，售價比普通款高幾倍。另盒中顯示，抽中盲盒隱藏款的機會率是1/108。

1 〈虛擬盲盒｜研究指7成青年曾接觸　有人曾花9萬抽卡　須借貸渡日〉，香港01，2026年3月12日，網站：https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/60329940/

2 〈令人難以抗拒的盲盒真相〉，MamiDaily 親子日常，2026年1月12日，連結：https://mamidaily.com/article/239517/令人難以抗拒的盲盒真相

呂英華／項目主任（流行文化）

使用AI協助製圖



從千年的當然，到一瞬的茫然：芙莉蓮的時間神學

有人認為《葬送的芙莉蓮》（下稱《芙莉蓮》）是一套很沉悶、節奏慢的動漫；有人則認為《芙莉蓮》以反套路的故事開展，慢慢透過主角芙莉蓮在時間之中的反思過程所帶出的意義，才是這套動漫的精髓，甚至稱之為神作。故事展示了在無比殘酷的時間流逝中，所經歷的，就是不斷面對失去，再回想起何謂重要之事。為了這份體悟，芙莉蓮踏上了旅途，為的是尋找靈魂眠地再見勇者一面，彌補起初不懂得珍惜的時間。

時間在《芙莉蓮》之中，是一個重要的主題，因為在動漫中主要去體驗的，就是芙莉蓮對時間的感知與意義的發掘。那麼，**時間是甚麼呢？奧古斯丁非常精準地描述到我們對時間的感知經驗：「沒人問我，我倒清楚；一旦問我，想解釋時，我便茫然。」**在芙莉蓮的故事中，或許我們能夠從中有一些信仰上對於時間的反思。

精靈與人類的時間觀

在討伐魔王的小隊，由不同種族的勇者組成，而不同種族的壽命亦有不同，故事中最大對比的種族便是精靈的千年以及人類的百年，相差十倍的壽命上限。

芙莉蓮作為擁有千年壽命的精靈，數十年對於她來說自然是不值一提，亦不需要刻意去珍惜，甚至到討伐完魔王後，與人類勇者欣梅爾相約了50年後再會面，但到了50年後，芙莉蓮到村莊探望欣梅

爾時，只有芙莉蓮的外貌沒有絲毫改變，而欣梅爾卻成了一位連走動都需要拐杖的老人。**對於人類來說，50年後再見，已經是一個非常長遠的時間，但對於精靈來說，可能只是等同於5年，她當初並沒有思考過，其實同伴們的壽命正在倒數；甚至到了欣梅爾入土為安的一刻，她才開始思考著他的過去，更哭著說：「我明明知道人類的壽命很短，為甚麼我卻沒有嘗試去好好了解他呢？」**

從物理學上，時間這個概念其實相對客觀，特別在現代化的社會下，我們較常使用時鐘時間（clock time）來量度及管理時間，不過，人在體感上，對於時間的感知，其實是主觀的。在客觀上理解時間流逝時，我們自然會認為我們還有很多時間，例如以為距離中學畢業還有6年，但不知不覺間就已經到了要考文憑試的時間；又例如畢業時跟同學說過的「keep in touch」，升學後，或許已經不曾再會面；當我們以為父母仍然年輕時，不知不覺間看見他們的白髮滄桑，才發現可以陪伴他們的時間其實不多，然而，仍有不少人寧願花更多的時間在社交媒體上，也不在吃住家飯時放下智能手機好好吃一餐飯。**我們沒有千年的長壽，卻容易以為自己時間很多，可能直到某些人、事、物突然消失（如親人離世、朋友移民），才驚覺有些「日常」其實是無法重來的「無常」，成為了現代版的芙莉蓮。**

為何我們都渴望永恆？

這是我們多多少少都會問的問題。我們想要青春常駐、關係長長久久，從古時皇帝都想要長生不老藥開始，人類似乎由始至終內心都有種對永恆的渴望，就如欣梅爾知道自己的命數有限，故此拼命在短暫的歲月中留下足跡（在經過的村莊興建自己的人像）、建立羈絆等。

關於這個問題，基督教其實提供了一個有趣的答案。在傳道書三章11節中提到：「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生（永恆）安置在世人心裡。」這段經文指人的靈魂其實有一個原廠設定，上帝在創造的時候，已經將永恆的渴望安置在人的心內。即是說，我們活在有限的時間（肉體），但心裡面有著對無限的渴望，所以我們本能地渴望愛可以延續，記憶不會消失。

不過，更深層地問：這是否反而使人更痛苦？有限渴望無限，根本就是一個持續性的痛苦！對芙莉蓮來說，時間是近乎無限的資源，任何事情都會覺得隨時做都可以，可以甚麼也不急著做，結果造成了漫長歲月中的空白與麻木。**而正正因為人知道時間有限，所以提醒自己珍惜當下的每一刻，認清生活中甚麼才是無可取替的，故此，從信仰的價值來看，「有限」不單止不是痛苦，反而讓人追求有深度的人生與人際關係。**

在沒有信仰的世界眼光中，尤其在強調效率的資本主義與網絡社會裡，時間往往與金錢和生產力劃上等號。我們甚至習慣用網絡流量來衡量自己度過的時間是否有價值。若死亡只是一死百了的虛無，那麼那些無法產生經濟效益的「無所事事」，便成了可恥的浪費。**然而，從聖經的價值觀來看，時間其實是上帝賜予人的禮物，使人在有限的時間之中追求關係與意義；死亡不但不是終結與虛無，而是一種過渡，不但是追求關係的長久，更是對於將來與逝者和上帝相遇的永恆盼望，就如芙莉蓮前往靈魂眠地，想要再次遇見欣梅爾一樣；平凡毫無生產力的日常，就是上帝賜予人「安息」的時刻，「無所事事」其實是真實的休息的一環。**

回到奧古斯丁的詰問：「時間究竟是甚麼？」我們毋須在智力上完美定義它，只需在其中去愛。**短命的欣梅爾用愛驅動了千年精靈，讓芙莉蓮學會珍惜尋花與賞日出的日常。上帝賜予我們有限的壽命是一份禮物，使我們學會擁抱與珍惜。**願我們不必等到喪禮，才驚覺日常的無常。今天就放下手機，陪家人好好吃頓飯。在平凡中種下不平凡的愛——因為唯有愛，能跨越時間，通往永恆。

熊嘉敏／項目主任（性教育）



提醒孩子慎防網上性誘識

兒童網上性誘識是指18歲或以上的性罪犯透過互聯網認識17歲以下的受害人，逐步建立信任，最終進行性侵犯。[1] 根據保安局最新數據，2025年全年錄得100宗相關案件，而2026年首四個月已達40宗，[2] 最年幼的受害人僅9歲。警方指出，犯案者多透過社交平台、網上遊戲等途徑，先與兒童發展「情侶關係」，誘使他們發送私密影像，再勒索或進一步侵犯 。[3]

這些數字背後，是以為自己在「交朋友」、「談戀愛」的孩子。他們不知道，螢幕另一端的「好友」，正一步步設下陷阱。作為成年人，我們無法24小時監控孩子的螢幕，但我們可以在事情發生前，和孩子好好討論、聆聽、溫和提問，引導孩子了解網上交友的安全做法。

情境一：可以問你地址嗎？

孩子在網上打機時，認識了一個隊友，感覺就像平日會見面的朋友。大家慢慢聊起寵物趣事、喜歡的動漫、愛聽的音樂，一切都很自然。然後，對方開始發送一些有趣的圖片或影片過來，提議：「不如我們做好朋友？」、「我想網購10箱你最喜歡的零食，你把地址給我？」

我們可以這樣問孩子：

- 網友送的東西，可以接受嗎？
- 如果對方先把地址告訴你，你會透露自己的地址嗎？為甚麼？

1 〈網上性誘識兒童首四月錄40案 年內就兒童用社交媒體更新健康建議〉，《香港01》，2026年5月20日，網址：https://www.hk01.com/article/60351742

2 〈網上性誘識4個月40宗 救助兒童會憂升勢持續〉，《明報》，2026年5月21日，網站：https://news.mingpao.com/pns/%e6%b8%af%e8%81%9e/article/20260521/s00002/1779299567441

3 〈網上性誘識兒童發展情侶影私密照 年紀最細僅9歲 警顧家長留意避陷阱〉，《星島日報》，2026年4月27日，網站：https://www.stheadline.com/breaking-news/3566387

我們要讓孩子明白，保護個人資料（地址、就讀學校、姓名等）就是保護自己的第一道防線。壞人往往用「送禮物」、「做好朋友」來博取信任，一旦掌握了個人資料，孩子就失去了安全距離，因為對方有機會找到自己。

情境二：交換寵物照片？然後呢？

網友說：「我們交換寵物照片吧！」接著又說：「不如也交換佩戴了手錶的照片」、「今次交換私密部位的相片。」對方可能說：「我們是情侶啊，這很正常，我不會讓其他人看。」

我們可以這樣問孩子：

- 為甚麼對方要從寵物照片慢慢變成身體照片？
- 怎麼確定對方不會把照片給其他人看？
- 如何取回已傳送的照片？
- 情侶間應否傳親密照片？

身體每一個部位都需要保護，不存在「只露一點沒關係」。對方循序漸進地提出奇怪的要求，可能已觸犯了《防止兒童色情物品條例》。[4] 網友傳來的照片可能是假的，但孩子冒著的風險卻是真的。我們要讓孩子明白，任何令你尷尬、不舒服的要求，不管對方是誰，都有權拒絕。

情境三：這是我們的祕密，你敢說出去？

私密照片已經發送出去了。網友威脅：「明天要拍更多，不然我把你的照片放上網！」網友當然不會說，孩子也不敢說，怕被爸媽責罵——那麼，誰會發現？直到照片在網上流傳，已經很遲了。

我們可以這樣問孩子：

- 如果對方知道有大人支持和保護你，還會這麼囂張嗎？
- 爸媽會因為這件事就不再愛你嗎？

壞人最怕的，就是孩子有信任的大人。他們會用「祕密」來隔離孩子與可信任的大人，讓孩子孤立無援。要讓孩子知道：即使當時做錯了決定，愈早說出來，傷害就愈小。爸媽永遠會幫忙，不會放棄自己。

真正的友情和愛情 既合理又合法

孩子認為網友真的把自己當成好朋友，或是愛上自己，因而答應對方奇怪的要求。我們要溫柔而堅定地告訴他們：**健康的關係，建基於互相尊重；不強迫對方做不願意或尷尬難受的事，更不會要求犯法行為，包括要你用傷害自己的方式來證明忠誠。**如果有人越過這條合理合法的界線，例如要求你拍私密照、威脅你要保守祕密，那並不是愛，而是操控。

爸媽愛的保證

我們要承認現實生活中，有些壞人手法極其高明，懂得心理操控，甚至以團隊運作，連大人都可能會上當。然而，很多孩子不敢告訴父母，不是因為他們不怕壞人，而是害怕父母的反應：怕被罵「蠢」、「不聽話」，怕令父母失望。我們無法為孩子杜絕所有試探，因此有效的親子溝通是很重要的保護。

請找一個安靜的時刻，對孩子真誠地說：**「無論發生甚麼事，儘早講出來，不要獨自承擔。有些人看似不會責備你，卻做傷害你的行為，那不是真正的愛。我們可能會著急，但我們永遠愛你、支持你。你永遠是我們的孩子，這份關係不會因為你做錯任何事而改變。」或許爸媽這樣說會覺得難為情，但孩子真的很想親耳聽到這些話。**當父母主動說出這份保證，你就會成為孩子最早願意傾訴的對象之一，成為孩子最實際的保護。

4 《防止兒童色情物品條例》，《家庭社區法網》，網址：https://familyclic.hk/zh/topics/child-and-youth-affairs/childrens-protection-and-welfare/the-prevention-of-child-pornography-ordinance/

張勇傑 / 高級項目主任（性教育）

解開尷尬：堂堂正正地談性



筆者接觸不少前線老師，他們都認同「性教育」的重要性，但卻不知如何開口。講得太露骨怕會教壞學生，講得太含糊又好像沒教過，最怕是不懂如何回應學生古靈精怪的問題。

筆者作為一位在中學時修讀生物科、大學主修生理健康相關學科的理科人，回想自己剛剛「入行」在學校推行性教育時，也一樣感到無比的尷尬。隨著經驗一點一滴累積，現在已能輕鬆自在地和學生談性教育。我的經驗告訴我：**性教育，只要我們堂堂正正地談，就一點都不需要尷尬。**當教的人能夠理直氣壯、不卑不亢地面對這個課題時，學生自然也會收起嬉皮笑臉，用嚴謹、尊重的態度來學習。

以下是筆者多年來在學校進行性教育的一些心得：

1. 用詞精準，拒絕「花名」與「暗號」

坊間不少人在提及生殖器官或生理現象時，喜歡用代名詞，例如把陰莖叫作「啫啫」，把陰部叫作「Gap」，用「咩野」來代替「性行為」，甚至使用一些粗鄙的代名詞。我們固然不可使用那些粗鄙的用詞，但其他代名詞也應

避免使用，因為**這種遮遮掩掩的態度，正正是向學生傳遞一個訊息——這些部位和現象是骯髒、羞恥的，所以不能直呼其名。這只會助長台下學生起鬨和尷尬的氣氛。**

我們需拿出專業態度。精子就是精子、陰道分泌物就是陰道分泌物、月經就是月經。當學生使用俗語時，如「扯旗」，我們可以簡單作出修正：「同學，你的意思是陰莖勃起，對嗎？」我們也要明白，愛撫、高潮、口交、射精這些用詞只是描述一些人與人之間的行為和生理現象，**當老師能面不改色、字正腔圓地講出這些醫學與科學名詞時，學生會感受到這是一堂嚴肅的性教育課，玩鬧的心態自然會收斂。**

2. 從「禁忌」走向「保護與尊重」

不少人一聽到性教育，腦海中浮現的就是性器官、性交、避孕，按此思維引申的內容自然會傾向「不准這樣、不准那樣」的恐嚇式性教育，如：性行為會懷孕、會染性病、甚至觸犯法例等等，學生只會感到反感與抗拒。不是說以上那些提醒不重要，而是我們可**將焦點放在「愛人與自愛」、「尊重身體與界線」等主題上，讓學生明白我們的身體十分寶貴，值得被尊重與保護，所以要學習如何在親密關係中負責任。**除此之外，性教育亦包含自我認識、性別角色、人際關係、戀愛價值觀、傳媒素養以及尊重生命，當教學目的提升到「生命價值」的「品格教育」時，尷尬感自然會減退。

3. 善用「第三人稱」與情境

很多老師感到尷尬，是因為害怕學生將話題聯想到個人私生活上。筆者在另一機構工作時，曾目睹有頑皮的學生向另一同事提問：「Miss，你是否處女？」當時同事靈機一動：「不是呀，我是金牛座的。」同事的急才換來同學的掌聲。

面對這種刻意的試探，我們**千萬不要表現得面紅耳赤或厲聲斥責，可心平氣和地簡單回應：「老師的個人私生活不是今天的課堂探討範圍。」當討論一些親密行為時，可善用個案分析，討論個案中的他／她作出抉擇時，需要考慮哪些責任和後果。**

4. 承認盲點，與學生一同尋找答案

面對學生千奇百怪的性提問，老師不需要勉強自己成為「性學專家」。我們可坦然承認自己的不足：**「你提到的這個詞語，老師也是第一次聽到。不如這樣，老師先記下來，回去搜集一些專業機構的資料，下一節課我們再客觀分析，好嗎？」**這不僅化解了當下的尷尬，更示範了何謂「健康的資訊素養」。但因網上資訊良莠不齊，要避免叫學生自行上網作出搜尋。

5. 清楚明確的「課堂守則」

筆者有一個習慣，如果講座涉及一些比較敏感的內容，會在正式開始前與學生訂立「課堂守則」。例如在講解香港性罪行法律時，我會說：「各位同學，今天我們要討論不同性行為的合法性，所以會提及人與人之間不同程度的性接觸，請同學以正面及尊重的態度來去討論。」

這個簡單的開場白建立了一個開放和認真談性的空間。當學生發現老師不是來訓話的，而是來和他們認真探討性話題時，那些隔閡與尷尬自然就會煙消雲散。

願筆者一些小小心得，能幫助各位老師與學生堂堂正正地談性，共勉之。

傅丹梅 / 事工顧問

使用AI協助製圖



始終不變的愛：築巢 離巢 空巢

近月在跑步徑旁邊的河流，看見一對天鵝在築巢。不久，巢上出現八隻天鵝蛋，天鵝媽媽每天都在巢上保護那些蛋。有一天，天鵝蛋孵化出幾隻小天鵝，淺灰色的小天鵝很可愛。天鵝爸媽有時會與孩子們在巢上休息，有時會在河裡尋找食物給小天鵝。當小天鵝不斷長大，牠們大多數時間會留在水中悠閒地游來游去，或在陸上曬太陽，離巢的時間愈來愈多。最近已很少見天鵝一家在巢上，相信這個巢已完成了它的歷史任務。

人類在養育孩子的過程中也差不多，**會經歷築巢、離巢、空巢這些階段，每個階段父母都以不同形式愛子女。**

築巢期：照顧者

這時期的父母正等待第一個孩子的誕生，開始為這個即將誕生的孩子預備居所。小至嬰兒房的佈置，大至將來讀書的校網選址，家長都小心規劃，務求**為孩子編織一個最好的巢，就是家，讓他可以**

有幸福的童年，快樂地成長。這個階段便是築巢期，父母擔當照顧者的角色。孩子在各方面都極依賴父母，不論是生活起居上、情感上、學業上及經濟上，都需要父母的供給，父母付出時間、精神及經濟於培育子女上，平日除了努力工作賺錢養家，晚上還要陪孩子溫書做功課，假日則要帶他們去參加不同活動，務求培養孩子德、智、體、群、美各方面的發展，身、心、社、靈都健康。家長大部份時間及心力都用在孩子身上，對自己的需要較為忽略，對子女是那種犧牲的愛。

離巢期：守護者

孩子在父母的愛及悉心照顧下在這個家慢慢長大，有一天，因著讀書的緣故搬離這間屋，可能是搬到大學宿舍住，更有些是中學時已到外國升學，不再與父母同住，只在學校放假時，才會回家與父母同住一段時期。另一種情況是，孩子因為工作的緣故，搬去另一個城市居住，這個情況在歐美國家非常普遍。雖然孩子經常不在家，但這個巢仍是孩子的避風港。孩子面對生活的挑戰及挫折後，仍然可以回家，與父母一起吃飯、休息，獲得心靈及其他實質的幫助。

這時期**孩子開始進入離巢期，家長的角色由照顧者變成守護者，家為孩子提供一個可以遮風擋雨的地方。**家長亦不需要像以往那般忙碌地照顧孩子的需要，可以有多些時間照顧自己的需要，對孩子的愛亦由事事勞心勞力，變成默默守護，成為孩子永遠的後盾。

台灣歌手潘美辰《我想有個家》歌中有幾句歌詞很好地表達了對家的描述：

「我想要有個家 一個不需要華麗的地方 / 在我疲倦的時候 我會想到它 / 我想有個家 一個不需要多大的地方 / 在我受驚嚇的時候 我才不會害怕」

家是孕育孩子成長的地方，不需要又大又華麗，只需要有家人的愛及溫暖。在疲倦受驚的時候，能成為孩子的避風港，讓他可以在那裡休息再遠行。

空巢期：顧問

直到有一天，孩子結婚了，就會徹底搬離這個陪伴他成長的家。孩子已長大，對父母的依賴及需要進一步減少，但遇到一些重大的事情時，仍會尋求父母的意見或幫助，父母的角色進一步變成生命導師或顧問，這時期被視為空巢期。

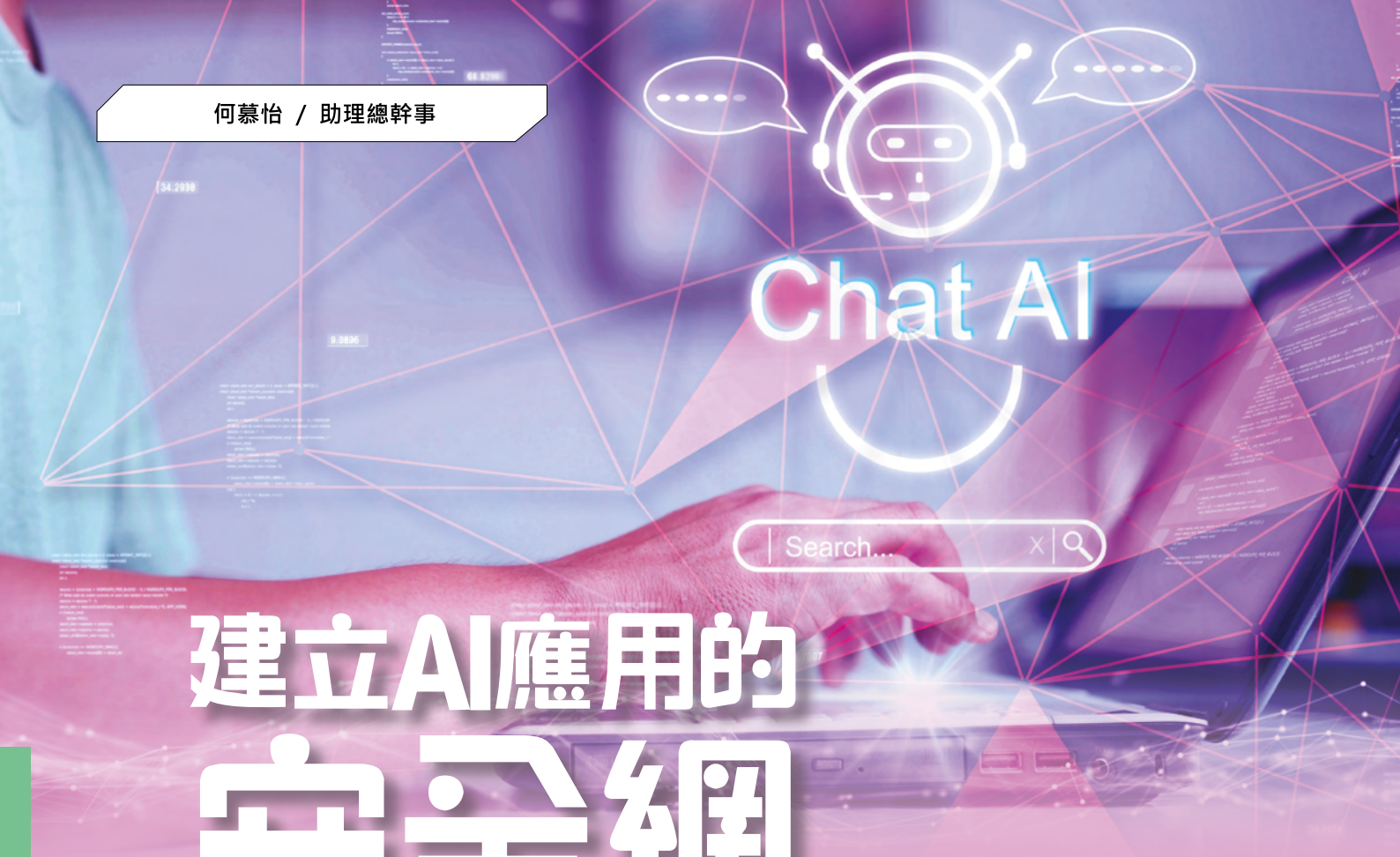
這時期的父母，心情是矛盾的。一方面既希望孩子能獨立有自己的家庭，卻又捨不得孩子離開，總想有他們的陪伴。這時期的父母，大多已接近退休年齡或已經退休。子女獨立成家是好事，沒有了孩子的纏絆，家長的角色由以往專注規劃孩子的未來，變成規劃自己的未來，可以和配偶想想退休後的生活，如何享受人生。**父母對子女的愛，透過放手，讓孩子為自己的生活做決定，在需要時，提供一些意見給他們參考。**

總結

家這個巢由孩子的安樂窩，變成避風港，最後成為家人間的聚腳點；家長的角色也由照顧者變成守護者，到最後成為孩子的顧問。雖然角色及重要性一直在變，但這份愛卻始終如一。

看著孩子一天天成長，陪伴他們走過一些挑戰，見證他們變得成熟、穩重、獨立，有自己的事業家庭，是作為父母最大滿足感。這個巢卻一直擔當凝聚家人的角色，偶然可以回家懷緬一下，說說童年的趣事，聊聊未來的計劃。父母及孩子的角色一直在變，有一天，角色互換，孩子成為父母的照顧者、守護者及顧問；然後，也許有一天，你的孩子也開始面對築巢、離巢、空巢，愛就這樣一代一代傳承下去。

何慕怡 / 助理總幹事



建立AI應用的安全網

人工智能發展急速，利用AI工具確實能令工作更有效率，但也存在私隱與道德的風險。當機構管理層仍在猶豫是否應該讓同工用AI來工作時，同工可能已暗地裡悄悄應用。香港個人資料私隱專員指出，**不論公司是否知情，一旦有員工因使用AI導致個人資料外洩，僱主都有終極的法律責任。**[1] 此外，AI雖然看似無所不知，卻經常產生「幻覺」（Hallucinations），**即是說它可以一本正經地捏造資訊或引用不存在的資料，若同工缺乏警覺地使用AI，或會造成嚴重的失誤。再者，AI生成內容的版權歸屬在現今法律下仍充滿灰色地帶。**凡此種種，筆者鼓勵機構應儘快訂明AI的使用守則，確保同工在應用時有準則可依，避免觸犯法例。

制定守則的第一步，是要**建立清晰的資料分級制度**，我們既不能一刀切地禁止向AI輸入任何資料，也不能毫無保留地全盤托出，故此機構應教導同工按資料的敏感程度，採取相應的保護措施：

LEVEL 1：公開資料

這類資料包括機構網站的公開內容、已向外公開、不存在洩密風險的資料。守則可列明這一類資料可以向AI輸入，不過同工仍須遵守內容審核及版權要求。

LEVEL 2：內部非公開資料

即仍未公開的機構內部資料，但不涉及敏感與機密的內容，這類資料機構可在守則中按實際工作

1 〈員工私下用AI倘資料外洩 僱主有終極責任〉，《星島頭條》，2025年6月4日，網址：https://www.stheadline.com/daily-hongkong/3461444/員工私下用AI倘資料外洩-僱主有終極責任（最後參閱日期：2026年6月17日）。

的需要讓同工使用AI。同時，守則必須明確規定，**避免不必要地上傳完整原文或過量內容，落實「最少揭露原則」。**

LEVEL 3：敏感及機密資料

機構應完全禁止同工輸入任何此類資料於人工智能系統。第三類的資料包括：**高度敏感資料（如內聯網非公開資料、未來機構決策及方向）、可識別個人資料（如捐款者、同工、服務對象的名字、身份證號碼、地址、聯絡電話等），以及機構的機密資料（如董事會會議記錄、財務報表、合約細節等）。**

以上的分類，可以讓同工識別資料的機密性，不會因一時方便而透露敏感資料。守則亦要對同工接觸AI工具作嚴格的規範。**機構應只允許同工使用經批准的AI工具及平台來處理工作，而同工因工作而需要運用的AI戶口亦必須以機構的電郵來註冊**，這樣，一旦需要危機管理，如資料外洩，機構也可以找回相關資料，作出補救措施。

此外，機構亦應嚴禁同工將未經授權的AI應用程式或外部整合功能，直接插入機構的內聯網、核心資料庫或財務系統。對於一般的日常查詢，不再需要的紀錄應儘快刪除；**但若生成內容涉及重要文件、專案項目或較高風險的用途，則應要求同工保留基本的使用紀錄（包含AI工具名稱、輸入資料類型、輸出用途及審核者）**。因為我們要確保重要的AI輸出「可追溯、可審核」，可在日後進行責任釐清與事故處理。此外，守則亦須列明如何處理內部資料。若同工必須使用AI協助梳理資料，**必須在輸入前進行「徹底的匿名化」，所有可直接或間接識別個人或機構身份的內容，必須被刪除或以代號取代。**同工使用生成式AI工具時，**必須於帳號設定中關閉「將對話內容用於模型訓練」。另外，機構應優先考慮具備「不保存資料」或「承諾不作模型訓練用途」的選項，從源頭切斷資料外流的風險。**

AI雖然是好幫手，但它絕對無法承擔專業責任，守則的確立是要提醒同工「人類問責」的原則，假若因AI的幻覺、演算法的偏見而波及對外發出的文字及圖像，**最終是需要負責的同工承擔責任。AI生成的所有內容，必須得到同工的把關、審核，才可以對外發出，因為這絕對會關係到機構的聲譽及對公眾造成重大的影響。機構亦需要提高透明度，並建立版權機制**，例如，若一份文件或圖像有超過某個百分比由AI參與生成，同工應主動向主管報告，並評估是否需要在文件中註明「內容由AI輔助生成」。

最後，當同工發現自己誤將機密資料輸入AI平台，或懷疑發生資料外洩，**守則可幫助他們掌握即時的應變措施，包括立即停止使用該AI工具，第一時間向主管報告，同時截圖保留相關紀錄以便後續調查。**

透過明確的資料分級、嚴格的安全設定、不可妥協的私隱底線，以及清晰的問責機制，機構不僅能有效避免法律與公關風險，更能讓同工在一個安全、受控的環境中探索AI所帶來好處。在推行守則前，務必舉辦內部培訓，讓同工充分理解每條規範背後的意義。總括而言，機構必須及早制定「人工智能使用守則」，與同工建立審慎、具批判性、可問責及可追溯的使用原則，並培養負責任的AI素養。

蔡志森 / 總幹事

新世代對教會的期望與觀感

香港教會的聚會人數不斷下降，年青人流失、離堂已成為十分嚴峻的挑戰，這也是**明光社生命及倫理研究中心**今年週年研究的題目。與過往主要是量性調查不同，今年是採用深度訪談的質性調查，訪問了16位曾離開教會的18至30歲年青信徒，包括9女7男，10位是第一代信徒，6位是信二代，有9位已沒有參與教會聚會，有11位的信主年期是10至20年。調查的完整報告稍後會公佈，本文主要是分享調查的幾點觀察及回應。綜合16位受訪者對教會有五點期望，認為教會應該有以下的特點：

一）教會應是牧養蒙召參與上帝使命的群體

教會不是一個社交俱樂部，而是牧養被上帝呼召參與上帝在世上使命（包括敬拜、塑造、見證、服侍等）的群體。**當年青人經歷教會牧養是具參與性的，他們不是消費者而是門徒，他們就更願意留下。**當教會讓年青人感覺只是為了維持教會活動而出席，而不是參與使命，年輕人往往會逐漸疏離。

二）教會應該重視處境性塑造的牧養

教會應該透過聖經、禱告、聖禮、群體與實踐，在處境及時間中塑造信徒而不是僅僅透過教導。**當年青人在實際處境中經歷被塑造，培養出屬靈習慣，他們會留下參與以及回應呼召。**如果教會主要只是提供講授而缺乏實際處境性的塑造，年輕人可能會認為信仰不過是「知識」、「離地」，而不是「生命」。

三）教會應重視在聖靈中與上帝相遇的牧養

信仰不應只是倫理或文化層面的，也是屬靈的，上帝可藉著聖靈工作，讓信徒在處境中與上帝相遇。**當教會讓年青人在處境中有空間沉澱、反思，並透過禱告、見證、哀歌、盼望、被光照、降服及與聖靈對話，讓他們「真實地活出信仰」，年輕人會被吸引並留下。**如果教會未能與年青人的處境接軌，屬靈生活被簡化為教義式、甚至是情緒操控，年輕人便會對教會生活逐漸冷淡而離開。



四）信徒需要有歸屬感的教會生活牧養

聖經將教會描繪為彼此互相依賴的「身體」；歸屬感不僅是情感上的安慰，而是屬靈上的聯合與連結。當年青人**感覺真正屬於教會群體的一份子，不單有友誼、能彼此接觸及接納、被聆聽及被看見，並被賦予有尊嚴的角色，他們會留下。**如果接納是有條件的（如必須出席聚會、守規矩、完全按照教會固有的方式參與等），他們可能因覺得不被接納而離開。

五）年青人喜歡以僕人領導方式牧養

新約將領導描繪為僕人式的牧養，謙卑地服侍、引導、保護、督責與培育，而非支配。**當領導值得信任、透明、言行一致、屬靈成熟，親力親為的服侍，年青人會願意留下。**當年青人覺得領導者嚴厲、虛偽、隱瞞，或缺乏憐憫的道德主義，會使年青人遠離並損害教會的公信力。

當然，這次質性研究的一些觀察並無意／亦不能代表大部份年青信徒對教會的期望和觀感，不過，聆聽他們的故事和心聲，可以讓大家對如何牧養年青信徒會有一定的幫助和提醒。其中有幾點值得香港眾教會的教牧同工及長執認真思考：

一）教會必須正視年青信徒嚴重流失的事實

根據香港教會更新運動每5年一次的教會普查可以看到，經常聚會的信徒在10年之間已經由30.5萬跌至19.7萬，15至24歲年青人的流失更為嚴重。**筆者過去二十多年經常到不同教會講道，看著不少教會的會眾日漸老化、愈來愈少年青人參與聚會，實在令人感慨，教會若不重視年青人的需要和期望，就算未至於要關門，但西方一些偌大卻暮氣沉沉的教會可能就是我們未來的寫照。**

二）教會應以宣教的心態看待青少年的牧養

作為宣教士，要贏取未得之民，最重要的就是要放下本身的優越感和文化生活習慣，願意學習對方的語言文化和生活方式，在甚麼樣的人當中就作甚麼樣的人，無論如何，總要救些人。**想明白年青人的需要和期望就必須願意放下身段，聆聽他們的聲音而不是老氣橫秋地教訓甚至責備他們，要求他們無條件地跟從和順服教會一些傳統和規定。**一代不同一代，期望教會的領導層在不再年青的時候亦不會忘記自己曾經年青過、反叛過。

三）牧養年青人並不是只能依賴年青的牧者

不少教會都希望能夠聘請年青的傳道人去牧養年青人，因為大家同聲同氣，而且生活習慣相近，方便回應他們的需要。但**不少受訪的年青人最重視的卻不是年紀，而是對方是否願意聆聽和同行，他們在生活和社會上遇到許多問題，但教會日常的教導又未能回應他們處境的時候，他們最需要的是有人能夠明白而不是怪責他們，陪伴他們前行。**牧者不可能事事都有他們滿意的答案，但真誠的關心他們是會收到的，若果牧者能坦誠地分享自己的軟弱和感受，他們會更受用。

四）教會牧養不能離開信徒面對的實際處境

其實不單年青人，**所有信徒都會期望教會的牧養能夠幫助他們面對日常的挑戰和衝擊，例如社會公義、貧富懸殊、性別議題、男女關係、離婚再婚、職場倫理、科技發展和社交媒體等等，教會的牧養是貼地還是離地，最後可能會變成他們去留的選擇。**

此地不留人，自有留人處。不過，既然這教會是我們的家，但願我們都能同心協力維護這個家，並且愛上那些未回家的人。

資料整理：吳慧華 / 生命及倫理研究中心高級研究員

同運議程 LGBT+ Agenda



全球

美國

蓋洛普（Gallup）在6月3日公佈的民調顯示，美國人對同性婚姻的支持度經歷多年上升後陷入停滯。目前65%成年人支持其合法化，低於2022至2023年間71%的峰值，主要原因是共和黨人支持率急劇下滑。

2026年5月20日，**美國眾議院**通過新法案，規定公立中小學必須先取得父母同意，方可更改學生的代名詞、性別標記或偏好姓名，否則將失去聯邦經費。同時，法案亦明文禁止學校將聯邦教育資金用於「教授或推廣性別意識形態」。

2026年5月7日，**美國聯邦法官**Colleen McMahon裁定，特朗普政府大規模取消人文學科撥款的做法「非法」且「違憲」，事緣政府效率部（DOGE）的年輕職員未審查申請材料，即使用ChatGPT以「多元、平等與包容」（DEI）相關理由取消撥款。

美國司法部為調查跨性別醫療，接連向全美醫院索取未成年患者機密資料。5月，紐約大學朗格健康中心（NYU Langone Health）證實收到大陪審團傳票，因州法規定須先通知患者，院方遂公開此事，引發私隱憂慮。此前，司法部的行政傳票已遭羅德島等七家法院以「權力過大且不值得信賴」為由撤銷，迫使當局轉向保守的德州申請強制令。6月，加州聯邦法官再裁定暫緩交出醫療檔案。

愛達荷州原定7月實施全美最嚴格的浴室禁令（H.B.752），規定跨性別者若使用與出生性別不符的浴室（涵蓋私人企業設施），最高面臨五年監禁的重罪處罰。六名跨性別居民隨即提告違憲。6月16日，聯邦法官Amanda Brailsford裁定初步暫緩執行該禁令，讓當地跨性別者暫免於如廁被捕的恐懼，可維持正常公共生活。

澳洲

男跨女Roxanne Tickle遭女性專屬平台封禁而提告。2026年5月，**澳洲聯邦法院**終審駁回平台方上訴，裁定法律性別不限生理屬性，確認封禁構成「直接歧視」並判賠兩萬澳元。

匈牙利

匈牙利新總理Peter Magyar在4月上台，終結前朝16年執政。為修復歐盟關係並解凍遭凍結的數十億歐元資金，新政府承諾改善人權。5月12日，司法部長提名人Marta Gorog宣佈，將依據歐洲法院裁決，修改前政府限制LGBTQ內容的違法法例，強調匈牙利須承擔責任，確保國內法律符合歐盟共同價值觀。

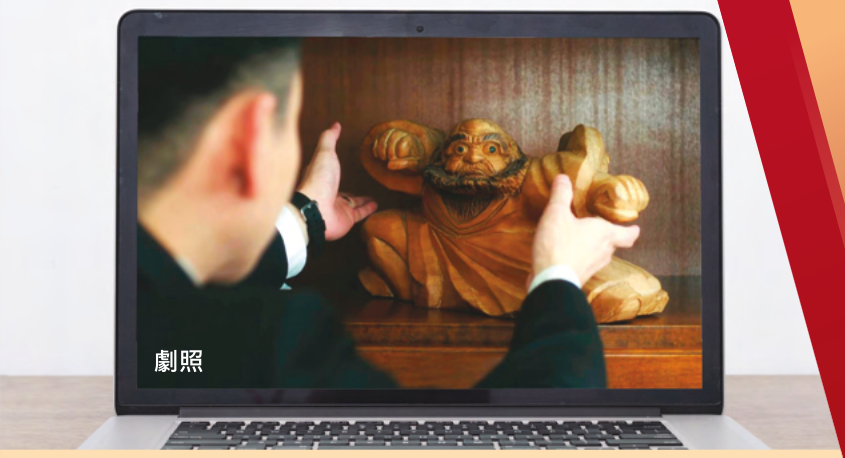
本地

政府在2025年提出的《同性關係登記草案》遭立法會否決，反映性別議題阻力大。大律師公會主席毛樂禮強調，行政替代手段難符終院要求，政府仍有憲制責任提新方案。平機會主席亦指，目前反性傾向歧視立法困難，社會仍須凝聚共識，性小眾受歧視時僅可嘗試引用《殘疾歧視條例》處理。

（資料截至2026年6月17日）

詳盡版

郭卓靈 / 項目主任（傳媒及生命教育）



家中達摩像，代表著至今仍影響著庭生的父親權威與家規。



渴望得到母愛的小庭生在等媽媽電話。



兩人在一天內舉行瘋狂的雙婚禮。

《雙囍》——「夾心」環境中的內在小孩

準新郎高庭生（劉冠廷飾）與女友吳黛玲（余香凝飾）結婚，庭生不想得失其父母 —— 一對已離異多年及水火不容的父親高盛宏（庹宗華飾）與母親白雁心（楊貴媚飾），所以堅持要於同一天、在同一家五星級飯店同時舉辦了兩場不可讓父母知道對方存在的秘密婚宴。

《雙囍》是2026年上映的台灣劇情喜劇，由《孤味》導演許承傑執導。內容笑中有淚，除了有滿滿的笑料外，還深刻探討了原生家庭如何深遠地影響著「內在小孩」（inner child）。透過主角高庭生婚禮當天的故事，帶出華人家庭中常見的討好模式、童年情感創傷與最終的自我和解。順帶一提，《孤味》一片於2021年奪得台灣影評人協會最佳劇本，內容是透過籌辦父親的喪禮來探討離婚家庭中母女們的情感衝突，及面對各自的內心和解。而《雙囍》則把鏡頭轉向婚禮，呈現「成家」之前先面對「原生家庭」的課題。

故事中，庭生為滿足父母雙方的要求，勉強安排雙婚禮所造成的混亂，揭示出他的童年——父母的離異令他常夾在兩者中間。作為兒子的身份，他常要討好雙方家庭及滿足長輩的期待，長期壓抑自己的感受，並為避免衝突而犧牲真實的自我。**這種父母關係緊繃的原生家庭容易讓孩子成為「夾心餅」，孩子的生存本能會叫他學習「讓大家都好」，而忽略了自身需求。故事反映著許多子女在「孝順」的壓力下，要無奈地自我壓抑。父母雙方未解的恩怨，無形中傳遞給下一代，持續地成為了子女的心理負擔。**

成長後是否能改善？電影給了大家一些啟發。新娘黛玲對庭生的成長與家庭背景感到好奇，無論多忙都要去看看、了解他的成長，這是一種陪伴他去檢視自己，讓他感到被明瞭的一種做法。而當庭生「遇見」兒時的自己（小庭生落淚的回憶），並對他說「這不是你的錯」時，心理學中就是與「內在小孩」相遇，檢視、接納並安慰自己內心的方法。

電影在應用物件作象徵來深化主題相當出色：長期擺放於庭生屋裡的「達摩」木雕，代表著他自小在家要面對父親的權威、家庭規矩與監視，至今仍影響著他；**墨魚麵**是電影中貫穿全片的重要母題，既是童年幸福回憶（被關心的感覺）與愛情定情物，也是對父親權威的反叛（牙醫父親討厭弄髒牙齒與黑色）；還有**飯店秘道與溜滑梯**，亦是象徵庭生的潛意識探索通道與重訪童年。這些物件不僅是道具，更成為連結過去與現在、體現衝突，與內心被療癒的過程，都變得具體可見。

何慕怡 / 助理總幹事

睇波踢波不賭波 呼籲未完

四年一度的世界盃雖已落幕，但熱賽期間全港瀰漫的睇波與賭博狂熱仍歷歷在目，預計今屆的投注額也將推上另一高峰。事實上，在鋪天蓋地的博彩資訊下，青少年及家長極易受到誘惑。為了在父親節前夕向家長傳遞健康訊息，**明光社聯同基督教基協堂及工業福音團契問題賭徒復康中心**，特別於6月14日舉辦了「睇波踢波不賭波」專題講座及立願禮。

明光社總幹事蔡志森在講座上表示，希望政府和馬會不要將賭風熾熱的責任推卸給外圍。**自2003年賭波合法化之後，每年合法賭波的投注已由161億元增至上年度的1,728億元**，他呼籲**政府必須加強監管，馬會亦應減少宣傳**。雖然很多人認為今時今日還反對賭波沒有用，但蔡志森強調，基於對香港的愛，以及看到太多因沉溺賭波而家破人亡的個案，故此仍然是知其不可而為之。

為了讓會眾更科學地理解賭博的禍害，明光社董事、精神科專科醫生廖廣申隨後從醫學與心理學的角度，深入剖析了賭博成癮的駭人真相。他指出，**成癮（包括病態賭博、毒癮、網癮）在本質上是一種「慢性復發性的腦部疾病」，是多巴胺與認知偏差的「魔鬼陷阱」**。廖醫生解釋，大腦內設有「報償系統」（Reward Center）。當人類進行進食、戀愛等有利生存的活動時，大腦會釋放「多巴胺」（Dopamine）帶來滿足感。而**當人沉迷賭博時，「輸贏的不確定性」會刺激大腦大量釋放多巴胺與內啡肽，帶來極大的興奮與快感，這種生理獎賞機制會驅使大腦不斷尋求重複刺激，形成類似物質成癮的依賴性**。

當日亦有兩位過來人親臨分享因參與賭博而影響人生的經歷。47歲的文聰，因賭而曾經坐牢兩次。他由98年世界盃開始賭波，他直言，因為24小時可以賭波，所以他當年全程投入其中，不單輸掉時間、家人和自尊，甚至輸掉了所有的金錢。當時，家人已把畢生積蓄借給他還債，合共超過100萬元。為了賭，他與家人關係破裂，最終與太太離婚。自賭波合法化後，他更可以光明正大地賭，他說：「我可以賭得更容易，不用一分鐘便可把銀行戶口的錢轉去馬會，令我賭癮更嚴重。」另一位過來人Peter 亦親身剖白十多年的賭波經驗。Peter 自小熱愛足球，大專時期因同儕影響開始賭博。身邊朋友偶然贏錢的經歷給了他「假希望」，令他愈賭愈大，甚至為了尋求更多賭本而放棄大學學業，踏進社會全職工作。為隱瞞家人及追回賭本，他開始向財務公司借貸，陷入惡性循環。最瘋狂時，他曾在賽事最後幾分鐘再加注一、兩萬元。回想上屆世界盃期間，本已欠下十多萬元債務、一心想還債的Peter，因身邊的賭博氣氛再次失控，結果欠下了更龐大的債務。

明光社強烈呼籲全港的父親應以不少過來人的故事為鑑，沉迷賭博最終只會奪去家庭、前途、親情，甚至是生命。一群父親在父親節即將來臨之際一起立願並由衷地喊出他們的心聲：**「睇波唔賭波，闔家樂趣多；睇波又賭波，全家必坎坷。」**



明光社、基督教基協堂與工業福音團契問題賭徒復康中心一眾代表，以及兩位過來人，一起立願並呼籲「睇波踢波不賭波」。

張勇傑 / 高級項目主任（性教育）



「星際喵語：愛之重啟」性教育桌遊



明光社在兒童事務委員會兒童福祉及發展資助計劃的資助下，製作了一套名為「星際喵語：愛之重啟」的性教育桌遊，並在本年3月至5月期間舉辦了7場桌遊導師訓練，培訓了約200位桌遊導師。我們亦到過多所中學和教會進行桌遊工作坊，藉此桌遊與青少年一同談情說性。

「星際喵語：愛之重啟」性教育桌遊共有**18張「角色卡」、197張「情感關鍵詞卡」和一套7張的「關係界線圖卡」。角色卡包含不同特質並富香港特式的男女類型，如「將軍澳男神」、「元朗乖乖女」、「觀塘觀音兵」、「尖沙咀公主病」等；「情感關鍵詞卡」包含豐富的人物特徵，當中有正面，也有負面。「關係界線圖」卡則羅列出不同親密程度的身體接觸。**如欲了解桌遊玩法可掃瞄二維碼觀看教學影片。

導師可藉「情感關鍵詞卡」的正面和負面特質，**與學生討論他們的擇偶條件，或反思自己的性格，幫助學生認識健康良好的性格特質才是建立長久穩定關係的基石。透過不同的角色，也可引導學生思考這些「刻板印象」是否能反映人的真實面貌**，如形象正面的女神背後會否是一位「綠茶婊」，「宅男」又是否必然不修邊幅和不擅交際。

學生需要在遊戲中排列「關係界線圖卡」的親密程度，我們沒有提供標準答案，任由學生自行討論他們心中的身體親密接觸的次序，導師可藉此**了解學生的想法，並引導學生思考自己的界線，若有戀愛關係的話，可接受甚麼程度的身體接觸，而如果伴侶與自己的界線不同的話，應如何處理等等。**

歡迎有意使用此桌遊與年青人討論性教育的公眾人士，免費索取「星際喵語：愛之重啟」性教育桌遊，有興趣者，請掃瞄二維碼作登記。



一眾青少年工作者學習使用桌遊與青少年談性。



學生在課堂上玩桌遊玩得興高采烈。

郭卓靈 / 項目主任（傳媒及生命教育）

從忌諱到釋懷：Death Cafe



「死亡」，一直是華人社會極力避諱的話題。但若能早一點了解家人的身後意願，彼此非但能更珍惜當下，亦能減少日後的遺憾與追悔。為此，明光社於4月24日晚在旺角良亭雅敍Pavilion Cafe舉辦了一場Death Cafe（死亡咖啡廳），講述「如何與家人談生論死」。活動由資深生死教育專家黃民牧師主講，在輕鬆、充滿咖啡香氣的氛圍中，和與會者共同探討如何「破除忌諱」這一生死議題。

講座開始，黃牧師即點出核心痛點：在華人文化中，「死亡」被視為「不吉利」的禁忌，大眾甚至會以「阿Q」的心態在生活中避開「4」這數字，而這些逃避的態度，往往正是家庭關係留下遺憾的根源。他結合了多年牧養關顧經驗及觀察：許多長者在臨終前，**最遺憾的不是死亡本身，而是未能與家人說出「四道」：道愛、道謝、道歉、道別。**有時，子女會出於孝心，常以「你會活到120歲」等話語打斷父母談身後事，表面雖是安慰，實則剝奪了長者表達意願與規劃生命的自主權。

黃牧師指出，長者的**死亡焦慮主要來自三個層面，並建議透過以下方式協助長者：**

死亡焦慮三層面：	建議協助方式：
1. 未明死亡意義	協助長者尋找生命的終極價值，明白死亡並非終結
2. 過去遺憾	透過溝通處理心中未達到的夢想，或未處理的矛盾或遺憾
3. 未來恐懼	消除對醫療方式或遺產紛爭的憂慮

黃牧師就上述焦慮提供了一些開啟對話的策略，強調生死話題不應沉重。他建議可透過《禮儀師之奏鳴曲》與《不老騎士-歐兜邁環台田記》等電影討論死亡意義及長者仍想達到的夢想；又或借影星新聞如曾江「希望死得舒服、不成為負擔」的例子，輕鬆進入身後事或醫療指示等話題。

此外，一些生命教育桌遊及實體手冊也是好工具，幫助大家跟著內容提問，與長者傾談，回顧人生，引導長者從童年的快樂到晚年的成就，給予正向評價。同時，與長者訂立「平安三寶」（持久授權書、預設醫療指示及遺囑），亦可以增加長者在法律與尊嚴的保障，減輕對未來的恐懼。

在總結中，**黃牧師認為生死教育的最終目標是追求生命的優良品質（Quality of Life & Death）。他分享了五個值得我們實踐的觀點與智慧：學習接受限制、珍惜回顧人生、分享生命故事、發現有限中的無限、保持平靜感恩面對死亡，最後在信仰引領下，平靜走過死蔭幽谷，為生命畫上圓滿句號。**



生死教育專家黃民牧師鼓勵與會者要主動創造機會和長者談生說死。

明光社消息

感恩與代禱：

1. 明光社主領學校講座

明光社推出「價值觀教育」系列，涵蓋「性教育」、「媒體及資訊素養教育」和「生命教育」，旨在成為學校的最佳伙伴，攜手培育兼具良好品格與思辨能力的下一代，建立學生的核心價值觀。

講座內容緊密對應教育局《價值觀教育課程架構》中的首要核心價值觀，從多個貼近青少年生活的切入點出發，為學生帶來實質益處。

詳情

2. 生命及倫理研究中心2026年度研討會「這教會非我家？教會對新世代信徒的意義」文集 ｜ 免費索取，自由奉獻

近年香港教會崇拜人數顯著下跌，信徒「離堂」現象備受關注。本文集結集了多位學者、牧者與專業人士的文章，從實證訪談、牧養反思、教會觀重構及心理健康等角度，探討新世代信徒為何離開或留下的複雜心路。書中亦收錄離堂青年的心聲，並提出具體的牧養轉化建議。

免費索取

3. 基層家庭服侍





感恩明光社能成功申請不同的活動門券，讓孩子與家人歡度暑假。

- 成功申請500張迪士尼門券，於7月舉行「2026親子樂遊迪士尼」，與8間教會合作，服侍約150個家庭。
- 獲社聯批出150張書展門票，派發給35個家庭。

4. 同工消息

活動幹事譚穎琛姊妹於7月離任，感謝譚姊妹的服侍，願主親自報答她的勞苦。

5. 明光社招聘

- **活動幹事（合約）**

高中或以上程度，能獨立工作，需協助舉辦活動，處理文書、報價、行政、各項查詢及聯絡；分析及整理評估表，熟悉MS Word的基本應用及中、英文輸入法等，需外勤及協助庶務，可即時上班優先。請將履歷電郵info@truth-light.org.hk.

應邀主領聚會 （2026年5-6月；聚會形式：現場、直播）

學校

十八鄉鄉事委員會公益社中學
中華基督教會協和書院
中華基督教會基慧小學
中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）
仁愛堂田家炳中學
仁濟醫院第二中學
元朗公立中學校友會小學
天主教領島學校
王肇枝中學
匡智屯門晨輝學校
何明華會督銀禧中學
佛教中華康山學校
沙田崇真學校
沙田循道衛理中學
東華三院港九電器商聯會小學
東華三院黃鳳翎中學
保良局田家炳小學
迦密柏雨中學
迦密唐賓南紀念中學
香港中國婦女會馮堯敬紀念中學
香港仔浸信會呂明才書院
香港青年協會李兆基書院
香港紅卍字會大埔卍慈中學
香港華人基督教聯會真道書院
循道衛理聯合教會李惠利中學
港澳信義會慕德中學
嗇色園主辦可譽中學暨可譽小學
慈雲山天主教小學
聖公會林護紀念中學
瑪利諾神父教會學校
鳳溪第一中學
樂善堂楊仲明學校
鄧鏡波學校
獻主會聖母院書院

教會／機構

教育局
赤柱浸信會
東華三院兒童之家
香港信義會福樂堂
香港細胞小組教會事奉訓練學院
荃盛浸信會
基督教香港迦南堂
基督教基協堂
基督教敬拜會(荃灣區)
綠楊浸信會

財政收支報告 （2026年5-6月）

收 入	HK $
資助辦公室按揭	4,600
研究中心奉獻及活動收入	32,963
奉 獻	691,213
學校講座	71,800
其他收入	67,378
總收入	867,954

支 出	HK $
辦公室供款及利息	119,578
研究中心開支	114,335
薪金及強積金	833,114
經常性開支	154,114
非經常性開支	2,400
總支出	1,223,541

** 上述數字未經核數師審核，祇供參考 **

本期不敷 355,587
本年度累積不敷 101,431

家庭修復藍圖：

童年經歷

遇上LGBTQ+文化

費用全免



講員：Joe Dallas

國際資深家庭與生命復原
輔導權威Joe Dallas來港親授
抵禦文化洪流的秘訣

(即場粵語傳譯)

回應嘉賓：溫南聲先生、康貴華醫生、鄭安然先生

對象：教牧同工、信徒及所有有興趣人士

第一場：

講題
家庭與童年經歷如何決定性地影響成長

日期：10月2日(五)
時間：下午7-10時
地點：恩福中心14樓

第二場：

講題一
幫助家庭走上真正自由的修復之路

講題二
拆解當代文化對家庭和青少年成長的衝擊

日期：10月3日(六)
時間：下午2- 6時
地點：恩福中心7樓

網上報名

播道會恩福堂、維護家庭基金、香港性文化學會、明光社　合辦

查詢：2768 4204