

NETWORKING VOICE 滋心話集

第十卷
第三期
(2004年9月)
(總31期)

紅絲帶中心出版

前言：十載耕耘十載「誠」

編委會

「愛滋病與我何干？」是NETWORKING VOICE（那時還未有中文名）創刊號的專題，轉眼已是十年前的事了。首兩期的中文打字和排版工作還由編委會親力親為呢！當時每期約出版數百份以測試這份刊物的重點對象：青年工作者及老師的反應，慶幸讀者的回響十分熱烈，訂閱表格從郵箱和傳真機湧進來，令我們幾位編委興奮莫名。最令編委會振奮是某讀者短短的一句話："A Timely Publication on AIDS for Youth Workers!"（意譯：這是一份給予青年工作者愛滋病資訊的適時刊物！）

到1999年，NETWORKING VOICE有自己的中文名：「滋心話集」，出版次數為每年三期，每期印發超過五千份，寄送給本地、國內及海外青少年服務團體和學校超過2,000所，個人訂戶超過1,000。過往十年探討的專題共30個，刊登的文章超過100篇，撰稿人或團體超過50位。這些成績固然令編委會萬分雀躍，對各位的支持與鼓勵，編委會致以衷心謝意。

十載耕耘十載「誠」，支持我們繼續出版的就是這份「誠意」，真誠為青少年工作者和老師提供有關性及愛滋病教育的資訊，盼能拋磚引玉，引發讀者回響以作交流。同時亦要多謝各位讀者「誠意」接受這份刊物，好讓它繼續茁壯成長。就讓我們昂首邁向另一個十年吧！



目錄

頁數

前言

十載耕耘十載「誠」 1

今期專題

何謂生活教育? 2

專題文章

· 存在的空虛VS生命的意義 3

真情告白

· 愛情、友情如何定分界? 4-5

香港愛滋病病毒感染 及愛滋病統計數字

5

青年工作者手記

· "Say No" 變變變 6-7

滋心小園地

漫畫一則 7

Networking Box

同行工程 8

「青年使命」愛滋病教育資助計劃 8

編輯委員會

主編

何志安 (香港城市大學社會科學學部)

編輯

張韻琴 (佛教黃鳳翎中學)

梁月嫦 (香港愛滋病基金會)

麥錦儀 (註冊社工)

黃美玉 (衛生署特別預防計劃)

電子郵箱: rrc@dh.gov.hk

網址: <http://www.aids.gov.hk>

《歡迎自行影印或自網上下載以作廣泛流傳》

電話: 2304 6268 (與黃姑娘聯絡)

傳真: 2338 0534

今期專題:

何謂生活教育?

何志安博士
香港城市大學社會科學學部
講師

「生活教育 (Life Education, LED)」常常與「個人成長教育」、「生命教育」、「情感教育」、「藥物教育」、以至「性教育」...等聯在一起,或許這些都是「生活教育」的主要成份。「生活教育」是一個基本和重要的人生教育,確認青少年正處於一個成長歷程,他們需要從日常生活體驗中(如在學校、家庭、朋友、傳媒或週遭環境的影響下),建立自己的看法和價值觀,從而獲得所需的生活知識和技能,當中包括自我認識和概念的建立、情緒管理、與人相處技巧及面對逆境與解決問題的能力。有些學者認為「生活教育」除了前述的技能外,還包括掌握終生學習的技能和培養積極的處事態度,為日後的個人事業作好準備。可見「生活教育」的範圍非常廣泛,所涉獵的課題亦很多,因此教育團體建議把「生活教育」融入正規課程中,由小學至中學,分階段及有系統地教授相關的內容,培育青少年健康成長。

「生活教育」的推行應從日常生活中體驗出來而不是直接傳授,因此教學模式應透過不同的體驗活動如角色扮演、情境遊戲、討論等,讓青少年從參與活動的過程中掌握箇中的生活技能。在活動設計上應配合學員的成長需要去設計及編排,著重生活化,以漸進和累進方式來推行,並把學習範圍擴闊到課室以外,透過參觀、訪問或服務來豐富學習經歷。

推行「生活教育」時,施教者應營造自由開放的氣氛,運用溝通、引導和鼓勵的技巧,並利用不同的生活情境,引導學員討論和分析,鼓勵他們參與和表達想法,積極聆聽,反映感受和協助學員反思「生活教育」活動背後的目的及意義,促進他們的成長。

近年多個教育及社會福利團體積極倡議在中小學全面推行「生活教育」,因為他們相信「生活教育」所教授的基本生活技巧如自我概念、情緒管理和解決問題等,能有助於減輕青少年自殺、校園欺凌、青少年犯罪、濫用藥物、高危性行為等常見的青少年問題。因為這些問題的共同成因深信與自我形像的低落、不懂得處理負面情緒和解決問題等因素有關。在中小學的正規課程中,有系統地推行「生活教育」,正是刻不容緩。



存在的空虛



生命的意義

基督教香港信義會
生命天使教育中心
中心主任（訓練）梁玉娟小姐

我們經常看到有些關於年青人的負面報導，曾經看過以下一些報導：「12歲少女有10個性伴」、「有45%青少年表示有三個或以上的性伴，18歲以下青少年中有37%已有性經驗」。不知道這些報導是否過份誇張，亦有人開玩笑地形容現時的青年是『七失青年』—「失業、失學、失魂、失身……」。這樣的標籤無疑讓我們想到年青一代的需要，V.E.Frankl（存在主義精神醫學家）說人在尋求人生目標方向時，若受到挫折，求意義的意志很容易會被求享樂的意志所取代。當人感到存在的空虛，便會產生縱慾的心態，在性行為方面造成性濫交的現象。究竟我們這一代又是否特別空虛呢？

尼采曾經說過：「懂得為何而活的人，幾乎任何痛苦都可以忍受。」或許我們可以這樣說：「沒有目標方向的生命，不能夠忍受任何的痛苦及挫折。」青少年的生命是否又是不堪一擊呢？性濫交的現象或許正好反映了青少年的自尊感（Self-esteem）在確立過程中的缺乏、空洞，就是失卻了生命的意義感。

自尊感的五個元素

根據美國著名學者羅帕·理遜納（Robert Reamer）的理論，自尊感是由五大元素所組成，分別是安全感、獨特感、聯繫感、能力感和方向感。

一 安全感：青少年在成長的過程中，需要感受到自己被接納，加上父母清楚而明確的規範，才能培養出個人的責任感。試想如果父母「係又鬧，唔係又鬧」，子女會感到無所適從、不被愛，常常會認為自己容易犯錯，不信任自己，也不信任別人。他們對情感亦會欠缺責任感，只愛放縱，亦不理會後果。

二 獨特感：青少年需要父母給予他們正面的回饋，他們要被接納和關懷，以致他們能辨別自己的強處和弱點，認識自己，愛自己及明白個人獨特之處，讓他們感到受重視和被欣賞。相反，青少年若在苛責的環境中長大，他們會容易自暴自棄，他們亦容易對感情操縱或過度依賴，藉著性來肯定個人的價值，造成性濫交。

三 聯繫感：青少年需要在與朋友、家人的關係中得到認同、支持及欣賞。試想像一個年青人不斷被人否定，沒有被給予機會及在一個沒有接納和支持的環境下成長，他們或會不惜追求一切，以不斷更換伴侶以獲取更多的愛和認同，建立不設實際的聯繫感。

四 能力感：是年青人肯定自我價值的重要評估指標，是指對確認個人的能力和優點，發展解決/應付問題的技巧，並對他們加以讚賞。然而很多青少年，對性抱隨便和開放的態度，一方面是受友儕和一些扭曲的性價值觀影響，誤以性伴侶人數多寡來肯定個人的能力/價值，更以同一時間能處理錯綜複雜的感情關係而引以為榮。

五 方向感：是指知道人生意義和個人目標/方向，確立發展計劃，展開行動。當一個人失卻人生意義，連半點的挫折也承受不到的時候，生命變得只尋求享樂，不願承擔任何後果，正如性濫交行為，他們往往貪圖一時的快樂，而忽略了未婚懷孕、性病等等的風險後果，最後換來更強烈的空虛。

重尋意義感

要讓我們這一代成為懂得自尊、自重、負責任的社會新力軍，以上的五個元素真是缺一不可！確立了自尊感，年青人便不再扭曲人際關係，不再以性濫交換取肯定及愛。標籤可以撇掉，故事可以重寫，生命意義更加可以重尋，協助青少年認識自己，欣賞個人的獨特性，並體驗生命本質的意義，讓青少年重新掌管個人的生命，重拾自我決策的能力與權利，建立健康快樂的人生。





如何定分界？

本刊編輯
麥錦儀

前言：

好朋友突然對你格外溫柔、體貼，含情脈脈，你會如何定出是愛慕，還是表錯情？若然好朋友真的向你示愛，但你又覺得不適合發展愛情，你會如何處理？一班中六同學就以上話題作出了一番討論，摘錄如下。（他們的名字均是化名）：

愛情似在虛虛實實間……

- 記者：當有好朋友對你忽然體貼起來，你會有什麼反應？
- Candy：女仔會感應到有D唔同，不單友情咁簡單。
- Jo Jo：是，總是覺得有D嘢。
- 記者：有什麼行為會令你們覺得對方對你有意思？
- Jo Jo：例如佢會「借D意」遞杯水給我，眼神跟以前的不同……。
- Cookie：他們的語氣會溫柔好多，常多借故接觸我…。
- 記者：男同學，你們認為女同學們所講的是否接近你們的「有意思」行徑？
- Joseph：我都會做類似行為，若覺得好朋友可以發展成情侶，會特意借故多找對方，例如借東西、幫助佢，以求能多D接近佢，語氣自然會溫柔D，多D留意佢。
- Steve：我首先會借故問佢有沒有男友，若然是單身，會試探佢喜歡甚麼類型的男仔，又同佢多D二人相處，同佢傾心事。若佢都肯同你傾心事、秘密，即表示她對你放下防線。然後我便會找機會向她表白。
- 記者：對她的態度跟對好朋友有甚麼分別？
- Steve：會好唔同，多D關心及留意佢，語氣會溫柔些。

辨認愛情的被動與主動

- 記者：咁女孩子通常如何回應？
- Jo Jo：若認定某個男性朋友喜歡了我，我都會俾機會佢，例如：同佢出街時我便穿少D衫，會同佢去海灘漫步，若然大風，會希望佢除下外套借給我「褻」住，以及「行埋D」，若然對方不借衫，又行得好開，即是表錯情，失望之餘我會再接再勵，期望下次會遇到個合適的男朋友。
- Cookie：若有男仔對我照顧有加又溫柔，無論我喜不喜歡他，我都會有飄飄然的感覺。
- Katie：我就認為應表態，疏遠佢，始終避忌D好。
- 記者：女同學會否主動表態？
- Jo Jo：不會，不過會令對方知我留意佢，等佢表態為止。
- Cookie：我會主動約佢，當作表示我肯接納佢，但不會講出口我喜歡佢。
- 記者：點解女孩子都不肯明言？
- Katie：唉，女孩子若不拒絕男孩子，即表示對他有好感，準備接納佢囉！

愛情不應與面子掛鈎

- 記者：為何女性應該被動？
- Daisy：欸！女孩子表態，會好「冇面」。
- Katie：我們的傳統社會一直都這樣教育我們：男孩子面皮厚，女孩子要矜持嘛！
- Cookie：係呀，男孩子天生要追女孩子。
- Candy：女孩子表錯情會好「冇面」，自尊心受創呢！
- 記者：難道男孩子無自尊心嗎？
- Jo Jo：總是覺得男孩子會好快復原。
- Steve：梗唔係！男女皆有自尊心，這對男孩子很不公平。何況古語有云：「男追女，隔重山；女追男，隔重紗」，性別並不重要，重要的是大家是否相愛，若乜都計較，例如面子問題，就不是真心喜歡對方。

表錯情的話...

- 記者：若果表錯情，原來對方的溫柔及關心只是純好朋友表現，你們會如何反應？
- Candy和Cookie：會疏遠佢一段時間囉！
- Jo Jo：少搵佢，感覺okay才做朋友。
- 記者：咁感覺如何？
- Candy：會冇心機囉！
- Jo Jo：我不會冇心機，因若喜歡一個人，不會諗回報。
- Steve：表錯情會好「瘀」，再見面時非常尷尬，避免眼神接觸，不敢立即找佢，等過一排冇事，再傾番偈。
- Jo Jo：我會用平常心面對，扮冇嘢囉，一生人「大把」「瘀」事啦，一單半單，小事喇！

下期預告

香港愛滋病毒病毒感染及愛滋病統計數字
截至二零零四年六月三十日

		感染總數	愛滋病人數
性別	男	1,920	595
	女	464	94
種族	華裔	1,658	538
	非華裔	726	151
傳染途徑	性行為	1,893	612
	· 異性	1,329	465
	· 同性	462	117
	· 雙性	102	30
	注射毒品人士	74	11
	輸入血液/血製品人士	68	20
	母嬰傳播	15	6
	不詳	334	40
總數		2,384	689

附註：

人類免疫力缺乏病毒（HIV）之主要傳播途徑是透過性接觸（包括同性或異性的）、共用針筒（如注射毒品人士）及由受感染母親傳給嬰兒。

在二零零四年第二季共有七十三個新感染個案，當中五十三名為男性，二十名為女性。

在二千三百八十四名受愛滋病毒病毒感染人士中，百分之七十九是透過性接觸感染，而其中的百分之七十是透過異性性接觸傳染。七十四名感染個案為注射毒品人士。

衛生署愛滋熱線2782211為市民提供及安排免費、不記名、保密的愛滋病輔導服務，並於適當時安排愛滋病毒抗體測試。

有關愛滋病病毒/愛滋病資料每季均有公佈。同時，市民可在以下網址：<http://www.aids.gov.hk> 瀏覽有關愛滋病資料。





"Say No"

變變變

香港愛滋病基金會
高級項目主任(教育)
梁月嫦

經典 "Say No" 法

「拒絕技巧」常常是生活教育中不可或缺的部份，談起 "Say No"，不知大家會不會想起以下的經典對話？



A：「如果你真係愛我，應該唔介意同我上床！」

B：「我唔同你上床，唔代表我唔愛你；如果你真係愛我，就唔好逼我。」



我常在想，究竟上述A跟B的對話是在甚麼時候進行的呢？會不會是在A的家，當時家中只有AB兩人，二人靠著看電視之際，A希望有進一步的親密行為，B好像不想，然後A說：「如果你真係愛我，應該唔介意同我床！」，接著B說：「我唔同你上床，唔代表我唔愛你；如果你真係愛我，就唔好逼我。」最後，AB二人繼續看電視。

只可惜，現實環境中的年青人，往往不如A和B一般理智。所以，單憑教導他們一兩句 Say No 的對白，未必能真正協助少男少女面對性的試探……

創意 "Say No" 法

過去數年，在工作中不斷跟年青人討論面對性試探的問題，發現他們的 "Say No" 方法，似乎又跟我們心目中的那些有點不同，以下摘錄了數個他們最常用的方法：

- 我今日唔方便！（月經）
- 將佢困入洗手間，叫佢自己「搞掂」！
- 將自己困入洗手間，等對方「冷卻」慾念！
- 搵佢一巴掌
- 借故斟水，乘機行開。
- 話肚餓，要佢同我落街食宵夜。
- 立即離開案發現場！
- 話佢知我有性病！



當然，以上的方法，一些是認真的，一些是胡亂說的；有些有效，有些無用。但同樣給了我們一點提示，因為他們的方法，正反映出他們的處境。面對「性」的考驗，相信不是每個年輕人也有足夠的理智去思考 and 討論「你是不是真的愛我？」；所以，他們多選擇使用拖延、避開、發難等策略，縱使不算最理想的辦法，最少能幫助他們拒絕某月某日的一次性行為。

"Say No"的再思

那麼，"Say No"還是性教育中重要的一環嗎？當然是！

只是，我們可考慮貼近年青人的需要，令"Say No"變得多樣化，我們既保留理智的層面，例如：討論愛與性的意義；亦不妨加入一些實用的元素，例如：談談"Say No"的「時間」、「位置」、「聲調」等等。



談"Say No"的時間，主要是回應「上得嚟！都預嚟！嚟！喇！」的假設。部份年青人（尤其是男孩子）認為「個女仔明知得我一個人嚟屋企，咁佢都上嚟，即係預嚟同我做喇！」。女孩子又是否抱著同樣的想法？當知道自己跟對方在愛與性的步伐不一致時，那麼"Say No"的最佳時刻，會不會是在入門口之前？

談"Say No"的位置，主要是探討兩性身體間的化學作用。這個課題較為敏感，需要導師與青少年之間的相互信任，青少年願意坦誠分享自己的親密底線。在討論中帶出身體接觸所帶來的親密感覺，往往容易令人在半推半就之間發生了性行為。從各方面的資料中得知，許多年青人的性行為都是「沒有預計的」、「那刻很有feel」、「胡里胡塗地做了」。究竟，在實際的情況下，"Say No"是不是如想像中容易？"Say No"的警覺，又應從那一個位置的身體接觸開始？

談"Say No"的聲調一般是透過角式扮演進行，讓年青人在模擬的處境中示範"Say No"，在一輪嬉玩與笑聲之後，大都得出以下結論："Say No"時最忌細聲、害羞、矯揉、笑、嗲聲嗲氣等等，因為對方會把以上行為解讀成「欲拒還迎」，令人更想有進一步的行動。所以，要拒絕，便要堅堅決決的拒絕啊！

理論也好，實用也好。我們都希望幫助青少年建立信心與能力，在成長路上遇到種種「性」的挑戰，能誠實面對自己的感覺，評估行為的後果，作出何時和怎樣說「可以」或「不可以」的明智抉擇。





只要你關心愛滋病病毒感染者／愛滋病患者或參與相關的活動，又或身體力行，推動愛滋病教育，你便可成為「同行」工程的一份子，並獲得由38位本港及國內著名藝人合力演出的「愛在陽光下」音樂電影及由劉德華先生和鄭秀文小姐合唱的主題曲「同行」錄像光碟一隻。

「同行」工程參加辦法

1. 任何人士只要在2004年內參與任何與愛滋病有關的活動，填妥以下參加表格。郵寄（連同貼有\$2.2郵票的15.2厘米 x 22.8厘米回郵信封）^{附註一}或親自交回紅絲帶中心（地址：九龍聯合道東200號 橫頭壩賽馬會診所二樓），經「同行」工程負責人審批後，紅絲帶中心便會為參加者送上錄像光碟一隻。
2. 截止日期：二零零四年十二月三十一日
3. 每人只可參加一次，錄像光碟送完即止。
4. 參加表格可自行影印、從 www.27802211.com 網站下載或親臨紅絲帶中心索取。

「同行」工程參加表格

參加者姓名：_____ 性別：男 女
 年齡：_____ 聯絡電話：_____

電郵：_____
 （作為日後「同行」工程跟進活動，例如歌星簽名會，聯絡之用）

曾參與有關愛滋病活動（可選擇多項，需由機構蓋章／活動負責人簽名以茲證明）

- 任何有關愛滋病服務的活動，例如：嘉年華會、步行籌款等。
- 主動關心愛滋病病毒感染者／愛滋病患者，例如：參與服務愛滋病病毒感染者／愛滋病患者的義務工作。
- 捐贈物資或金錢支持全球從事愛滋病工作的機構^{附註二}。
- 其他 _____

聲明：以上資料只作「同行」工程聯絡用途

機構蓋章／活動負責人簽名

機構名稱：_____

日期：_____

附註一：香港以外地區的參加者，請隨回郵信封附上相等於投寄40克重量的郵資國際回郵券 (International Reply Coupon)

附註二：物資或金錢捐贈予本港或海外（例如：Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria）機構均可，參加者只需將收據副本連同表格寄上，無需機構蓋章。

「同行」工程主辦機構：紅絲帶中心

查詢電話：2304 6268

電郵：rrc@dh.gov.hk

傳真：2338 0534



「青年使命」愛滋病教育資助計劃

（本資助計劃全年皆接受申請）

這計劃在1991年開始推行，旨在鼓勵青少年策劃及推行愛滋病教育，而透過參與，期望他們能從中獲得有關預防愛滋病、性及藥物濫用的知識，並建立與別人分享經驗和合作的精神。本資助計劃推行至今，由青少年們推動的愛滋病教育活動均相當成功，他們別具心思，充份反映其活力和創意。自2003年1月開始，紅絲帶中心接辦「青年使命」愛滋病教育資助計劃；前主辦單位為愛滋病預防及護理委員會轄下青少年專責小組。

紅絲帶中心現邀請本地青年、學生、團體及機構報名參加。

請從速加入「青年使命」愛滋病教育資助計劃的行列，在青少年群體中推行愛滋病教育活動，一同實踐紅絲帶中心的使命「加強社會力量 引發迴響 正視愛滋病」。

宗旨

1. 喚起青年人對愛滋病的認識及關注其對社會的影響。
2. 鼓勵及推動青年人策劃有關愛滋病的宣傳及教育活動。

1. 申請組別：

- (一) 學生組：包括大專院校、工業學院及中學的同學，成員人數不少於五名；
- (二) 機構組：包括學校、青少年中心、社區中心、外展社會工作隊、青少年綜合服務隊、學校社會工作部或社會服務機構均可申請，成員人數不限。

2. 申請類別：

(一) 標準類別 (最高資助額上限為港幣3000元)

以下為必選項目，可全選或選擇其中一項：

- 參加紅絲帶歷程一百
- 講座（有關愛滋病知識）

以下項目可全選或選擇其中最少兩項推行：

- 展覽
- 遊戲（例如：攤位遊戲、嘉年華會等）
- 工作坊
- 比賽（例如：繪畫、問答、標語設計等）

紅絲帶中心提供展板和專業支援，以助申請機構/學校推行「青年使命」愛滋病教育資助計劃。

(二) 創作類別 (最高資助額上限為港幣7000元)

申請學校/機構可以自訂創新形式推行愛滋病教育工作，形式不限，惟需要經審批程序，以作決定。

歡迎蒞臨紅絲帶中心索取參加表格，查詢電話：2304 6268

有關詳情及申請表格亦可瀏覽以下網址：
<http://www.info.gov.hk/aids/chinese/yfs.htm>

愛滋病教育資助計劃 紅絲帶中心主辦