

宏恩，是時候洗腳了。



洗女包 Bella：罰自己留堂？
洗仔包 Herman：石硤尾三味
洗仔包 Donald：感覺自由

罰自己留堂？ 撰文：劉潔迎

中學時，每當唔使測驗考試，放咗學就會一大班同學約唱 K、睇戲、行街。學校搞嘅課外活動除非被迫要參加，如果唔係，係絕對唔會見到我嘅身影。睇玩埋一齊嘅同學，都認為放咗學仲困咗學校入面對住老師，係好傻嘅一件事。平日上堂已經好長，放學仲留咗學校即係罰自己留堂。

參加課外活動，即係罰自己留堂

到出咗嚟社會工作，午飯時都會同一班年紀相約嘅同事食飯，大家都會講下自己讀書時嘅趣事。久而久之，就發現自己比起其他經常參加課餘活動嘅同事，我嘅校園生活原來少咗好多色彩，即使有某幾個同事從未搭過飛機出國，佢地知道嘅事都比起同齡嘅人多。再回望自己讀書時期，只有唱 K、睇戲、行街，總會覺得唔夠完美。

Work hard 之餘仲要 play hard

正正因為咁，當上年有幸重返校園，我同自己講一定要好好享受大學生活，除咗爭取好嘅學業成績，有時間一定要參加活動。我深深體會好多嘢係讀書時期先會接觸，於是就決定咗我四年大學生涯嘅目標，就係 work hard 之餘仲要 play hard。

喺宏恩呢一年我履行咗自己嘅承諾。每當學校有電郵通知新活動，不論舉辦地點喺校內或校外，只要安排到我都報名。每次出席完活動，心入面都有呢句讀白：「好彩有報名嚟玩啫！」每次都帶走好多嘢，雖然唔係實質嘅嘢，賣唔到錢，但同金錢相比，呢啲嘢更係無價，而且無人可以攞走。講緊嘅就係人生閱曆，即係從經歷中得嚟嘅知識。

有氣有力，點解唔為社區做啲嘢？

參加咗咁多活動，民社嘅糧友行動特別難忘。嗰度做食物回收嘅人係一班媽媽同埋公公婆婆，有部分人雖然受薪，但人工係好少。班媽媽假若喺出面搵份唔使走嚟走去仲有冷氣涼嘅收銀員，薪金一定比呢度高。另外，班公公婆婆出嚟做義工，當時我好奇到底佢哋點解願意喺大熱天時又經常畀陌生人指罵嘅情況下都為一班社會弱勢去做呢啲吃力不討好嘅工作？

細問之下，有位婆婆除咗喺民社分發食材，每日仲喺不同嘅機構做義工，幫人理髮啦，教人織冷衫，仲喺其他機構煮下飯。佢話，以前好鐘意打麻雀，日日都打，不過後來忙住做義工四圍去，已經無打好耐。我問，點解願意放棄打麻雀日日走去做義工？婆婆就開始同我講故事：事緣某日有個老友記話佢個髮型好靚，問佢喺邊剪，佢就答：「我自己剪㗎你喜歡嘅幫你剪吖！」之後一傳十、十傳百，好多公公婆婆都搵佢剪頭髮，咁佢就開始咗做義工幫人剪髮。佢話有能力幫人，識到朋友唔打麻雀都無所謂啦！

婆婆嘅故仔令我既感動又羞愧：感動嘅係雖然一把年紀，但因為認為自己仲有能力，佢願意放棄鐘意嘅嘢，將自己有嘅技能去幫人。呢份為人著想嘅心意同不計較回報嘅付出，喺現今樣樣都講求高利益、高回報嘅社會上已經少之又少。同時，我對以往只顧吃喝玩樂、對社會嘅事漠不關心嘅態度覺得好羞愧。我問自己，點解要由一班應該好好享受退休生活嘅公公婆婆去為社會做事，而唔係由我哋呢班有氣有力嘅青年人去做？呢一次經驗，令我對人生有好大反思，我亦都睇到社會係好需要人企出嚟幫助弱勢。



第一次食物回收出隊。



畀好多鼓勵同支持我嘅導師
(左 Ada@ICAC；中 Kanis)。



跟我一同成長嘅戰友。

用吃喝玩樂嘅時間換取人生道理

回望 year one 嘅校園生活，比起中學時係多咗好多色彩。短短一年嘅社區服務，令我知多咗好多嘢，令我成熟咗好多，分析事情懂得更深入從多角度去了解。喺服務中學嘅嘢，係無可能單靠上堂睇書就可以體會到，作為未來嘅社工，有同理心係好重要，但當你無親身經歷過，又點會明白服務使用者嘅感受呢？對我嚟講，社區服務唔係我願意花幾多時間去幫助幾多人、為其他人做幾多嘢，而係我願唔願意用吃喝玩樂嘅時間去換取由社會唔同嘅人同事所教授嘅人生道理。

新學年，一樣會堅守住 work hard play hard 嘅信念。

石硤尾三味—— 人情味、香港味、勞動者的美

撰文 & 攝影：關學軒

車仔麵價廉物美，大件夾抵食，不用 40 元就可以填飽肚。
老闆看似隨手一抓，羹內的分量卻絕對十足，童叟無欺。
車仔麵伴我成長，本土獨有，是我們的集體回憶。
拍攝時我觀察良久，漸覺老闆一氣呵成的煮麵動作是一種舞——勞動者之舞。
車仔麵除了是味覺的盛宴，更是視覺的盛宴。
在這舊邨舊店，學生竟是常客。
新和舊本應相對，但在這裡卻融和一起，不分彼此。這，就是石硤尾的特色吧！



01



02



03

感受自由

撰文：鄭尚正

上年 8 月，我在柬埔寨租單車遊覽城市，發覺單車文化非常普及，市民多以單車代步，上學或上班皆與朋友一起。那裡的路線沒太多限制，單車可以自由選擇方向行走，比香港更自由。柬埔寨村莊居多，讓我踏單車時能夠享受自然風景以及了解村民生活。

我覺得，單車代步不該僅在外國發生，其實在港也可嘗試。

外國可以，為何香港不可？

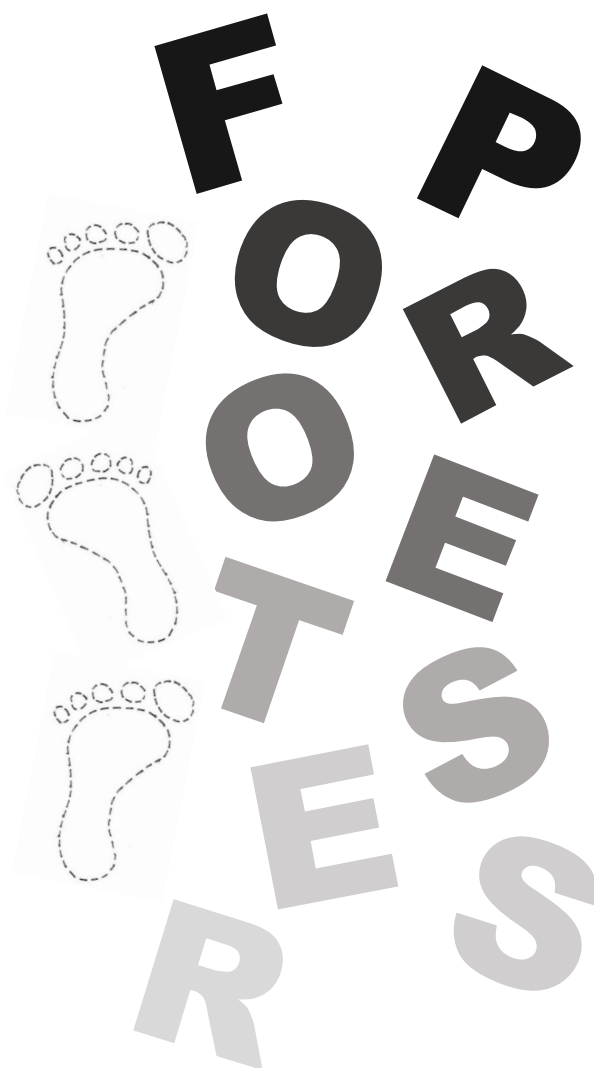
於是上個學期開始，我每早 8 時 45 分，便從慈雲山的家踏單車返學，需時約 40 分鐘。這段旅程可謂驚心動魄，車輛有時會忽然從我側面駛過，有的大聲「響咬」便從後超前。因此，我間中須停下來先讓汽車駛過。即使如此，由於我喜愛刺激，所以仍享受其中。不過，香港有些路段只准車輛行駛，例如天馬苑至聯合道一條天橋，行人與單車禁

止進入，我唯有繞道才可抵達聯合道。這反映了單車在馬路行駛的限制，也證明市民生活節奏急促，單車的速度因及不上汽車而被淘汰。

即使限制處處，不少人仍堅持。首先，踏單車可自由決定何時停下，想去那地方就去那地方，不受路線規限。其次，幾乎所有交通工具都有玻璃與外界隔絕，但單車可與外界連結，前進時會感受到身邊環境是自己一部分，不像低頭族只專注於網絡世界。現在，市區越來越多交通，擠塞情況非常普遍，令市民花很多時間。繁忙時候，車廂內與人擁擠，一旦不慎碰撞，隨時要受別人怒視。

單車文化，始於道路規劃

現時單車只是一種消閒活動，市民多在假日才與朋友到新界使用，絕少人會以單車代步。如果政府提倡單車文化，在市區上規劃單車路線，鼓勵市民把單車融入生活，不單幫助市民減壓，同時讓人感受自由和身邊環境，享受生活一刻。



01 在柬埔寨踏單車讓人享受自然。

02 天橋只准汽車駛進，行人及單車須繞路。

03 我的黃 bicy。