



北宣家訊

428期

二〇二五年・六月



文 馬大



「Hello，早晨！」我不是在跟晨運客、朋友或同事打招呼，這句話，是向今早迎我而來的清晨說的。每天醒來的第一刻，確值得我們去打個招呼，因為能有生命氣息醒過來、享受新的一天，確實是恩典。

對於罹患重病、不確定能否有第二天的人，清晨是彌足珍貴，他們會比任何人都懂得去欣賞日出所帶來的盼望。

至於健康的人，在大清早欣賞的，豈只限於晨光與日出？他們可以享受到草木呼出的第一口新鮮氧氣，也可以一邊晨運，一邊觀賞造物主美妙的四時節奏、或是只有黎明時分才可見到的人生百態。

也有人選擇額外早起，目的只為協助教會的清晨事奉，例如預備豐富的早餐，讓回來晨更祈禱的人有一些美味的早點，然後飽足地回到公司的工作間，開展新一天的運作。

「早起的鳥兒有蟲吃。」的確，遲起，真會錯過許多不為人知的樂事。7月的晨更祈禱會即將來到，我們不如也早點起來，一起去迎接這五天的福樂吧。

本期摘要

- 5 晨更早餐大軍
- 8 愛在單身的日子

- 11 真實的世界可制止虛擬世界的傷害嗎？
- 14 漫談潮語

入院前親自拍攝的日出

破繭後的清晨

文 羅啟仁

清晨五點半，鬧鐘響起，提醒我是時候按著每天緊湊的時間表，準備開始食藥及飲營養液！我之前在醫院住了13個月，多次與死亡擦肩，回家至今已有一年多，現在竟可以在家中用胃喉進食，行動自如，也可以按著喉嚨的切口說話溝通，我委實經歷了天父奇妙的的拯救！

常人眼中的清晨，可能只是社會經濟活動的開始，看似是必然的，平凡的；但對我而言，這卻是寶貴的，也是我動力的泉源，清晨讓我享受到生命的氣息，推動我仰望天父的恩典，展開祂賜下的新一天生活。我每次看著漆黑的天際漸露曙光，彩霞捧出一輪朝陽，心中便不禁會湧出對天父創造的讚歎，也更溢出難以言表的感恩！

以胃造口的喉管直接進食，頗為需時，我會爭取時間，同步默禱、看看靈修小品及經文、欣賞窗外的景色、閱讀新聞，又或

與朋友及病友聯繫。在清晨時靈修，感覺就如飲下「清晨的甘露」（詩篇一一〇3），好比我最近學習用口吞嚥少量清水時嘗到的甘甜潤澤，使內心舒暢。

清晨也是沉澱和反思的好時間。住院時，我的身心極端軟弱，如困繭中。回家後，仍要面對無盡的複診及復康訓練，前面的路更不知能夠走到多遠，但此刻我的感覺是幸福的。我深知道生命的主愛我，我知祂握著我手，又賜下不離不棄的親人、不斷鼓勵慰問的團友及朋友。

最近我又一次走近死亡邊緣，然而在我不知道危險的情況下主已拯救了我！我不知主仍會留我在世上有多久，我只盼望能活出有盛載力的生命，也能回應聖靈的感動，鼓勵自己一步一步前行，並善用在地上生命不同的角色，以生命影響生命，關心身心軟弱者及其照顧者，與他們分享有主同行的寶貴！



文 常綠

自 我有了早起練跑的习惯，就渐渐发觉清晨好像是我所住社区的一面滤镜，让我察觉到白天无法看到的景象、或是被白天的热闹掩盖的人和事。

在春夏季节，我一踏足户外热身，就会听到俗称「升key雀」的噪鹃和「固固姑」的珠颈斑鸠迎接我，牠们放声大叫，在没有人声掩饰下显得份外嘹亮。但是一到冬天，雀鸟都冬眠了似的，整个空间鸦雀无声，只余飒飒的风声。

要出外跑步，还得上观天象。如果乌云密布，表示可能会下大雨，我也会干脆不练。又或是碰上灰濛濛的大雾，行人路盖上薄纱，练习时便要额外注意路况。冬季的早晨往往会是纯粹的漆黑，而街灯有时也会在日出前就关掉，教人伸手不见五指，但月亮不时会在黑茫茫的空间中照耀大地，为我提供一丝光源。一旦等到日出，阳光便洒落一地，而金黄色的天空也

会十分漂亮。看著天色多端的變化，也是練跑時的無窮樂趣。

在我準備起跑的時候，空氣是清新的。但沒想到越乾淨的空氣，反而越讓人察覺到其他異味，例如煙味。清晨人少時分是吸煙的好時機，在社區內的停車場或車道，不少人抽煙後才上班。縱然你看不到，氣味卻縈繞身旁。

起跑後經過的，大多是悠閒的晨運長者和行色匆匆的上班族或學生，這景象我並不感到稀奇，倒是在回收桶收集塑膠樽的人、以及推著裝滿清潔用品的手推車的洗車師傅讓我注目，他們叫我知道原來有很多人在城市的每一角落默默耕耘。他們在寧靜的清晨才能展開工作，而他們的努力使得白天的運作看起來一切妥當，也看起來理所當然。早起練跑雖是為強身健體，但也讓我看得清有人在努力，並懂得感謝他們的付出。

黎明時分的

相遇



文 Eric Ho

九年前曾到台灣登雪山，這段記憶至今仍深深刻在心裡。那一夜凌晨，我和幾位同行者戴上頭燈，默默地踏上漆黑的山路。山上空氣冰冷稀薄，我們身體疲憊，每一步都像一場艱苦的考驗，但我們心中卻有一種莫名的盼望，總感到有一股力量吸引著我們往高處走。

當我們抵達主峰時，天邊已漸漸泛出微光。不久，太陽從雲海中緩緩升起，橘金的光芒開始散發在山巒上。我深深地吸了

一口氣，彷彿天地都靜默了下來。高山、雲海、晨曦，每一樣都是如此壯麗而有秩序，那一刻我頓時領悟，這一切不是隨機的偶然，而是出自造物主奇妙的設計。

站在晨光之中，我心裡充滿感恩，因為我能在上帝所造的大自然美景中與祂相遇。在城市的忙碌與繁囂裡，我們難以察覺上帝的創造，但在眼前這幅美麗的圖畫中，我看見祂無聲卻壯麗的榮耀。

每早晨都是新的

文 溫室小花

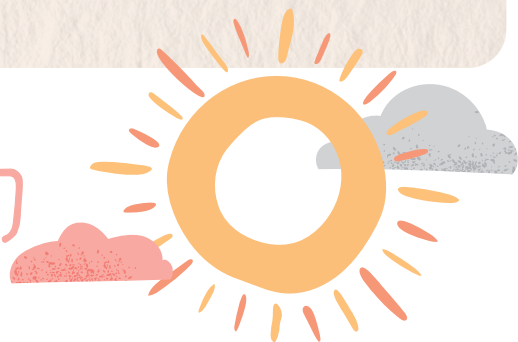
我的住處鄰近清水灣道，駕車前往大坑壩只需15分鐘，那邊是觀賞日出的勝地呢。

有一次趁家人外遊，我邀請了幾位團契姊妹來我家住宿一晚，隔天載她們去看日出。根據我的經驗，水平線上經常有厚雲濃霧，但沒想到那一天竟然視野清晰！大家看著溫暖的晨光漸漸照遍大地，正在讚歎這眼前美景之時，住在東區半山的姊妹卻輕聲說：「其實從我睡房的窗，每天都看到日出……」我們怪她大煞風景，紛紛

說：「跟我們一起看，是不同的啊！」

我突然醒悟：城市人不常有機會看日出，所以對於良辰美景總會嘖嘖讚歎，跟同伴一起觀賞，就更顯得特別珍貴了。但日出日落本是大自然定律，神造的白晝黑夜每天循環不息、分秒不差，明明日出和晨光每天都一樣，卻

又「每早晨都是新的」，這正是上主信實的憑證啊！



晨更 早餐大軍

文 家訊記者

半年一度的晨更祈禱會，預告會為弟兄姊妹預備「簡便早餐」。但簡便原來不「簡單」，負責的團隊一連五日，晨早六點半，捧著一鍋鍋、一袋袋沉甸甸的食物回到教會，有煮好的，有到場製作的……

以下原汁原味刊出一支早餐隊每晚收到的隊長提示，從中可見這項服事的心思心意。



第一晚

Dear team :

感謝主，今天的早餐事奉非常順利，大家經過上次經驗已很純熟迅速完成煲粥及熱狗的製作。今次在餐桌上加上小花束🌹，加了不少分，很開心感恩🙏。

明天需要三個電飯煲的鹹豆漿，一個電飯煲的甜豆漿。蝦米、榨菜及肉鬆配鹹豆漿，另備新鮮油條。

還要一個電飯煲及電磁爐用來翻熱腸粉，配甜豉油及芝麻醬。

外帶早餐是蛋沙律包加水果一份，希望會友祈禱會之後享受早餐及分享主愛。

今晚早點休息，明天見，💪 加油第二天！





第二晚

Dear team :

今天的早餐銷路好好，鹹甜豆漿很快「售罄」，腸粉配秘製醬汁也很受歡迎，多士的銷情也突飛猛進，茶水檔的奶茶也被讚頂呱呱！

明天需要三煲蛋花牛奶麥皮，一煲鹹麥皮加免治豬肉。茄汁焗豆，加菠蘿蓉，到時用熱水坐暖。煙火腿片熱水坐暖，開邊擺放 serving tray。

外帶：吞拿魚沙律三文治加焗蛋。

各位而家門手機去瞓覺，明天見。



第三晚

Dear team :

今天新出品的免治豬肉鹹麥皮，非常受歡迎，下次再做要加份量了！提子麵包、車輪包、特級煙火腿和秘製茄汁焗豆，也讓弟兄姊妹喜出望外！不能不提茶水掌門人的奶茶越拉越精彩。還有在嚴寒天氣下一杯貼心的紅棗杞子特飲，溫暖了被服事的群體 🍵🍵🍵！

之前三天較豐富，明天準備清淡一點的白果腐竹粥，燒賣配自家珍藏辣椒油，滷水蛋200隻。

天氣寒冷，體會大家要同溫暖的床鋪 say goodbye 一早回來預備，求主賜福這個星期的祈禱會及早餐團契，無論食嘅做嘅都咁喜樂蒙福，阿們 🙏！



第四晚

Dear team :

第四天，身體有點疲累吧？不像前幾天一躍而起了！肉體也許因年紀一天比一天毀壞，期望身心靈能夠一天新似一天。

今天五煲清淡香綿的白果腐竹粥，弟兄姊妹吃得津津有味，添完一碗又一碗！燒賣不需任何調味也深受歡迎，還有浸了整晚的五香滷水蛋，super delicious 😊！

弟兄姊妹一個欣賞的眼神，一個滿足的笑容，一聲感謝，都令我們感到溫暖，雖然每日早起，披星戴月的趕回來預備，也覺得非常值得。

明天是第五天了，期待大家抖擻精神，作最後一天的服事。幾日以來大家都懂得各就各位，彼此配搭、包容、接納及互相補位，非常難得及感恩。

明天餐單：粟米鯪魚球粥，芝士火腿濃湯通心粉，烘焙達人自家烘出的提子包及車輪包。

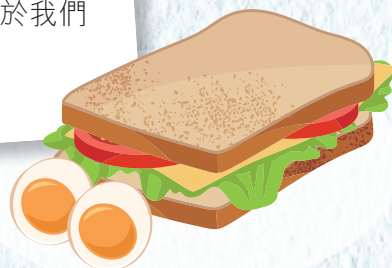
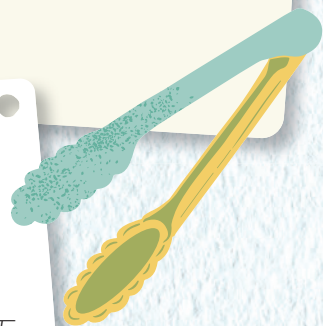
外帶是芝士火腿三文治加焗蛋，祈盼趕著上班、來不及「堂食」的弟兄姊妹，拿著這個三文治袋，滿滿載著愛心及暖意回公司。

第五晚

大家要畀個like 👍 自己！

靠著主耶穌的恩典和對弟兄姊妹的愛，完成了五天的服事，也算是一把年紀仍能勝過的挑戰，你哋係得嘅！🙌🙌

衷心感謝你的參與 🍷，將一切榮耀頌讚歸於我們的天父上帝，阿們！



7月初的晨更祈禱會，你也來參加吧！
正堂有祈禱靈宴，副堂有小小愛筵。

愛



單身者的掙扎

單身者面對很多掙扎。從外在而來的，有父母親人的壓力、朋輩壓力、社會的標籤、教會的壓力、以及來自情慾及未信者追求的試探；而自我而來的壓力包括低落的自我形象、孤單感、遺憾感，這一切都會影響自己和神的關係、自己和別人的關係，也影響自己的情緒。

需要思想大扭轉

有掙扎是正常的，恨嫁恨娶也絕對正常。但根據聖經教導，結婚並不是人生必經之路，單身信徒並非不完整！婚姻是由兩個完整的人結合成為一體的，所以即使未婚也是一個完整的人。主耶穌就是完美的單身者。

聖經點講單身？

聖經說，單身是一種恩賜，與結婚恩賜不相伯仲。哥林多前書七7說：「我願意眾人像我（單身的保羅）一樣；只是各人領受

神的恩賜，一個是這樣，一個是那樣。」

所謂單身恩賜，是指單身的天職、身分、角色、狀態是一份禮物，可讓人藉單身的狀態來榮耀神。單身者與已婚者都要透過他們的身分，支取神的恩典而履行單身或已婚的「使命」。

聖經點講完美人生？

聖經說，完成神所託付的使命、榮耀主，就是完美人生。主耶穌一生單身，在十架上離世前祂說已完成神的託付，已經榮耀神（約十七4）。我們倘能完成神在我們人生中的計劃，生命活得精彩，人生便完美。

神呼召我們每一人作信徒，都有其重要的人生目的，就是要我們越來越像主耶穌，從而生命越來越光彩，能反映神最初造人的榮耀（參羅八29-30）。這就是完美人生。

怎樣活出單身的完美人生和使命？

你要信任神對你的愛，你要信任祂要把最好的給你，要以信心把前途和婚姻交託給

在單身的日子

講員 馬楊詠嫦博士

撮錄 張慧敏、毛明

祂，並且觀察神在你身上的工作及恩典，然後多讚美祂、感謝祂。你要讓天父編寫你的美妙生命故事。

天父為我編寫的美妙人生故事

我21、22歲已想結婚，但不想與未信主的人結婚。到了23、24歲，同學同事陸續結婚，我心裡就很難受，會埋怨主。26歲那年，我參加一個夏令會，講員提到約翰福音十一章拉撒路離世，馬利亞很難過，埋怨耶穌若早點到來，她的弟弟便不會死。當時她不知道耶穌很快就叫她弟弟復活，耶穌為了愛馬大、馬利亞，便行使愛的主權，要將最好的給她們，也甘願被她們埋怨。

我聽到後彷彿看見主將心挖了出來讓我看，告訴我神其實是在行使愛的主權，讓我知道暫時單身是有目的，要我信任祂，並叫我不埋怨，祂會將最好的給我。我頓時大哭了一場，求主赦免我埋怨祂，並立志要信任主因為愛，所以我身上行使主權，暫時令我單身，而當中一定有最好

的目的。我於是立志要靠主過一種開心、豐盛、滿足的單身生活。自此我有很大的改變，不再像過往那樣以為人生就是要等待另一半出現。我開始積極過單身生活，做該做的事。後來神呼召我作傳道、讀神學，繼續成長。我發覺主的愛真的滿足了我空虛的心，給我動力。

這個轉捩點之後我並非沒有掙扎，但我的態度改變了，我知道要把握單身的生活去榮耀主，去履行神給我的特別使命，其中之一就是服事單身者。我舉行講座、鑽研單身神學、撰寫關於單身的理論。

結果，神在我55歲時帶領我進入婚姻，這是我始料不及的。神讓我結婚，是因為祂在我身上有特別的旨意，就是要透過我表明，神為人預備的婚姻是沒有難度的，我們只管信任祂。

我是在多年前讀博士課程時認識我丈夫的，他是蘇格蘭鴨巴甸大學的教授，但當時我們並沒有發展感情。在那時，不論是



大學的設施、當地的天氣和環境，都很不理想，我多次想離開蘇格蘭，但我很清楚是神帶領我到這裡求學的，也相信神有祂的心意，所以我便順服地留下來完成課程。畢業後，我回港服事了十多年，之後才和我的丈夫發展關係。

我的婚姻表明，神要成就的不管有多難，祂也能預備。神在每個人身上的工作很獨特，祂是無所不能的。所以，單身者可以放心。

但我沒想到，我結婚四年半後，天父便接我丈夫回天家，我當然很傷痛，但仍相信神為每人所編織的人生故事都有其目的。祂讓我體會喪偶之痛，因此我今天不單是服事未婚單身者，也能服事喪偶單身的。

喪偶的日子並不容易，但神奇妙地醫治了我。當丈夫離世一年多後，有一次我要重回鴨巴甸，我因為不再有丈夫同行而非常傷感。當時我在機上心想，以後不要再來這傷心之地。抵達後的星期二，我要帶領一班普通話人士查考啟示錄二十一章，當中提到新天新地，只有名字記在生命冊上的，才能進入新聖城。當時有兩位未信主的朋友同時問我，她們的名字怎樣才能記在生命冊上，我說只要相信主耶穌便可以。她們便即時在20多人面前決志，流著淚真誠信主。我感到很震撼，我並沒有佈道的恩賜，不常能帶人信主，但在這個培靈查經聚會中，居然輕易帶了兩個人信主。

我醒覺到神要我回到這傷心之地的用意，祂要我知道有很多事要我辦，要我在這裡

結很多果子。神用這方法醫治了我，讓我看見我的人生不是就此完結，而是要展開豐盛的新一頁，前面仍有很多精彩的事情等著我。

傷痛就此慢慢地過去。神後來呼召我到愛丁堡成立神學院，即是基督教國際培訓中心，至今已至五週年，有第一屆的畢業生。

天父為每個人都編織美妙的生命故事，你要讓神在你身上工作，祂會給你獨特的使命。

接受清潔的愛

此外，單身者要做醒，要接受清潔的愛，要學習主耶穌建立健康的友誼關係，從而可以與朋友分享秘密，有他們的愛同行。我們要以真誠的愛關心及聆聽其他肢體，向可以信任的肢體開放自己，分享自己的軟弱和需要，互相扶持。如此生命就能更豐盛，並得著聖靈的力量去愛別人、為主作見證。

總結

我們要靠著聖靈的力量去發揮單身的恩賜，不需要倚賴婚姻去得到感情的滿足，倒要建立健康的友誼，靠主學習接受愛和付出愛，正面地影響周圍的人。我們不需倚賴婚姻去肯定自我價值，而是要在主裡得著愛的滿足，以喜樂的單身生活見證主是我們的一切。我們要從主領受人生使命，善用單身的自由和時間裝備自己，服事人。

〔本文撮錄自去年11月3日的單身事工講座「愛在單身的日子」，講員馬楊詠嫻博士為播道神學院第五任院長，現任英國愛丁堡基督教國際神學院（前為培訓中心）院長。〕



真實的世界 可制止 的傷害嗎？



文 陳劍雲牧師

近來與教內同道談論的話題，離不開一本書和一套網劇——社會心理學家喬納森·海特（Jonathan Haidt）所著的《失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫》（The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood is Causing an Epidemic of Mental Illness）、以及劇集《混沌少年時》（Adolescence）。兩者的共通點很明顯，就是給青少年心理健康和人際關係敲響了警鐘。

喬納森·海特的研究發現，不分國家地區，青少年的焦慮和抑鬱情緒都在同步上升。青少年心理健康急劇下降，成因何在？海特認為，2010 年至 2015 年間開啟了一場「童年大重塑」，在這段時間裡，童年生活從以「玩耍」為主變成以「手機」為主，「童年大重塑」正在傷害我們的孩子。自一〇年代初起，手機由有需要時才會拿出來，變成了無處不在的平台。那些裝有數百個應用程式的智能手機、以及所有與互聯網連接的個人電子產品，包括筆



記本電腦、平板電腦、與互聯網連接的遊戲機，把年輕人的時間塞得滿滿的。各家公司使出渾身解數來吸引用戶的眼球。海特介紹了十多種干擾兒童社交和神經發育的「大重塑」，它們對孩子的影響包括睡眠不足、注意力分散、數字上癮、孤獨症、社交傳染、社交比較、完美主義。

青少年從「現實世界」被吸引到了「虛擬世界」，除了會出現嚴重的心理困擾和情緒病，還有甚麼壞影響？海特在該書第八章指出，以手機為主的生活不僅讓青少年，而且讓我們所有人的精神都退化了。這裡所說的「精神」並非指任何超自然的事物，而是指那些能讓我們昇華、引領我們超越自我的行為和事物；與之相對立的是那些讓我們墮落、讓我們只顧損人利己的行為和事物。這一點，正與《混沌少年時》的故事緊扣。

在《混沌少年時》劇中，13歲的 Jamie Miller 因涉嫌謀殺同學 Katie Leonard 而被捕。Jamie 殺人的證據確鑿，只是警方起初對他殺人的動機茫無頭緒。Jamie、Katie 以及警探 Luke 的兒子 Adam 都是上

同一間中學。Luke 去到學校進行訪查，卻因為錯誤解讀 Katie 與 Jamie 的社交網絡互動，而變得好像瞎眼蒼蠅，毫無頭緒。Luke 的兒子忍不住要指點一下 Luke，他才發現，Jamie 深受校園霸凌和社交媒體上與「非自願單身者」(incel) 次文化相關的內容影響，而 Katie 正是其中一個參與欺凌的人。

《混沌少年時》向我們拋下一個核爆般的信息：在虛擬世界發生的互動正在扭曲網中人的身心，並危害社群關係與安全。編劇筆下的 Jamie 父母，並不是那些忙於追逐名利而疏忽孩子的人。在劇中，Jamie 曾說：「我爸脾氣很差，但他從來沒有打過我媽。」他的父親 Eddie 確實沒有家暴，而且會帶孩子參與不同活動，希望能支持孩子身心健康成長。不過，在家中，他說的話就是結論，情緒一來就暴怒，壓倒對方後，才願意道歉。

與 Eddie 和 Jamie 對照的，是劇中另一對父子：警探 Luke 和兒子 Adam。Luke 是個警探，但他不像 Eddie 一樣是個絕對的權威人物。他尊重妻子的意見，試圖戒煙，用



蘋果代替香煙，是個溫和且願意溝通的男人。其實，Adam也跟Jamie一樣曾遭霸凌，但Adam並沒有走上仇女的道路。有評論如此說：「Jamie 看到的世界是『男人掌控一切』，而當現實不符預期，他憤怒、迷失，最終走向最糟糕的結局。Adam 看到的則是『關係可以是平等的』，因此他雖然經歷了傷害，卻沒有選擇報復世界。」¹

弟兄姊妹，種的是甚麼，收的便是甚麼。在工作和日常生活中常對著手機的你和我，要追求怎樣的改變？我們的言行給孩子怎樣的影響？面對手機為主的童年大重塑，我們會怎樣重塑孩子的成長環境呢？求主引導我們走上正確的道路，並建立與下一代親密同行的關係。

1 Archie Lin：「《混沌少年時》讓人不安的不是社群媒體，而是那些『你以為沒問題』的家庭日常」，見<https://www.marieclaire.com.tw/entertainment/tvshow/85294/adolescence-insight>



新教牧 簡介

文 楊時彥牧師



我是1980年決志信主的，母會是中華基督教會公理堂。過去我是在南丫島發電廠工作，直至2000年蒙召進入播道神學院進修，畢業後，我分別事奉了三間教會，最長時間的是宣道會黃埔堂的服事（共16年）。感謝主帶領我今年5月初加入北宣傷健群體牧養科，並定於週六下午堂崇拜服事。我的太太和兩個兒子也在北宣家聚會。

漫談

潮

××××××
××××××
××××××



三五口



不必扮潮

文 Timothy

是咁的，收到邀請要寫一篇關於潮語嘅文章，我心諗，關我蛋治咩。九十後嘅我去到越嚟越多GenZ參加嘅TC5崇拜，已經被歸類係一條廢老（仲要特別kam），去Lighthouse或者The Ark團契搵人寫好過啦，可能大把人有心想做基督教界KOL。不過諗深一層，佢哋寫你都唔會明，代溝實在太大，總係需要中間有人做翻譯嘅角色。好多Uncle Auntie其實仲有心去關心今時今日嘅年輕人，只係呢幾年一切變得太快，好多野都無從入手，只好一齊躺平。我都會諗，喺我崗位有冇辦法做到個橋樑令到大家有返溝通？有呢個諗法已經打敗左99.9%香港人啦係咪？但講到潮語，邊可能唔牽涉粗口呢？要喺教會刊物解得你明又唔1999真係有d難，點部署？





看到這裡，恐怕你只會覺得不知所云；每句不重看三兩遍，根本就看不出是出自何經何典，但這確實就是我們日常的對話，或者在社交平台發文的格式。要跟年輕人溝通，想要明白他們的vocabulary確實可以理解，但這並不難，而且我敢說——毫不重要。不要妄想只要扮成年輕人說話的方式，就能跟他們打成一片，鸚鵡學舌反更惹人討厭，好像對嬰兒說話那樣嚷著「吃奶奶」、「喝水水」，爽的是自己，聽的只覺得被冒犯。

我想說，真正把兩代人隔在鴻溝兩邊的，不是語言，而是缺乏尊重。你從來都有張中和。



有人說新一代是無約束無規矩的一代，是不聽老人言、總要重新define norms的一代。我卻比較悲觀，認為他們才是身上被加諸最多枷鎖（甚至詛咒）的一代。試想想他們的人生，去過無數面試、比賽、補習班，每日的行程連吃喝玩樂都被規劃好了，但又可曾有人問他們一句是否喜歡？是否覺得累？有沒有人給他們選擇，今天想休息還是想去游泳班？只把他們當成寵物訓練，高高在上的用自己的經驗打倒他們，要他們按社會對他們的期望發展，只用了十年、20年時間就把他們對80年生命的熱情榨乾榨淨。他們連認識自己的時間都沒有，連自己喜歡甚麼都說不出，連一次聽自己心聲的機會都沒有。一到成年，便拆牆鬆綁——

「我只想睡。」

「你是對的，總之我是錯的，我是廢青。」

終於，網絡世界成了他們逃離現實荒謬的一扇窗和一口香煙，同溫層的大家年紀相若，能互舔傷口。當代潮語是我們築起的「牆」，是我們自己人的印記，多「低質」也不要緊，只有我們自己能懂，大人模仿不來。你不讓我講粗口，但我們的潮語全都是粗口，反正你都聽不懂。我將來不想當醫生律師，我想當YouTuber；我把自己跳舞的影片上載到抖音，起碼還有人給讚。不是年輕人不能成長為大人，是他們拒絕成為他們所認識的那些大人。他們不按章法和無理取鬧，是對身上無法掙脫的束縛的反抗。然後終於有長輩來問我們，如何「翻牆」來接觸我們，想了解我們的流行文化，就像研究員在觀測猴子一樣……Thanks, but no thanks.

我斗膽在這裡提出一個破局的可能。想要兩代重新建立互信，其實主動權仍在長輩。縱然今日年輕人在很多的現實困境中，但他們大多都不成正比地很浪漫，仍然擁抱正義、自由、和人類的可能性。我猜他們想親近的，不是一個講耶穌的長輩，而是個像耶穌的人。若你能放下那些經驗資歷的包袱，在年輕人眼前不亢不卑的行出信念，年輕人自然知你咩Qua Li，跪低叫大佬，也不知不覺學了你講那些八十年代的潮語。（歡迎加入青年科和少年科作信徒導師。）

潮語大解話

整理 | 九十後小薯



被上文的潮語弄得頭昏腦脹？這些潮語大部分催生自網絡文化，亦借網絡之力流傳甚廣。說實話，每一代均有屬於自己的潮語，我也不理解甚麼是「唔湊米氣」，甚麼是「牛精佬」。若然不明白，何不放開心胸討論？或許會成為溝通的良機。在此盡力解釋每個潮語，以下例子皆為虛構，不影射任何人士或機構。

是咁的：

通常用於天馬行空、「無厘頭」網路文章的開首，例如：「是咁的，我家寵物昨天開口說話了。」

關我蛋治：

「關我咩事」的粗話。

九十後：

上世紀九十年代出生的人，與下文「八十後」同理。

GenZ：

Generation Z的簡稱，泛指九十年代中後期至千禧一〇年代初期出生的人。

廢老：

形容不事生產、抱殘守缺、年紀較大的人，與下文「廢青」相對應，例如：「他退休後便整天窩在家裡，真是一個廢老。」

Kam：

行為怪異、令人尷尬，例如：「呢個人咁kam，唔好理佢啦。」

KOL：

Key Opinion Leader，關鍵意見領袖，例如在社交平台或報章撰寫評論文章的人。

躺平：

源自大陸用語，意思是不在生活和工作上努力，例如不結婚及不尋求升職加薪。

打敗左99.9%香港人：

非實際統計，旨在自嘲，例如：「我與某明星合照，打敗了99.9%的粉絲。」

1999：

由「講嘢一舊舊」衍生而出，形容說話含糊不清，辭不達意。

點部署：

即「如何部署？」例如：「明天要帶領查經，但尚未準備，點部署？」

張中和：

普通話「尊重我」的諧音。

翻牆：

繞過網絡防火牆，訪問被其封鎖的網站。可引伸為越過鴻溝、接觸另類文化之意。

Qua Li：

qualifications的縮寫，料子、資格。

北宣家訊 2025年6月 第428期

編委：何浩正、葉自菁、林心心、伍佩華、溫皓嘉、游善書、余敏聰

出版：基督教宣道會北角堂 | ☎ 2979 3600 | ✉ info@npac.org.hk

設計：MI Design & Production 濠一設計坊

本刊文章版權屬本堂所有，如欲轉載，請與本堂辦公室聯絡



網上版



Facebook



Instagram