


Devotion
Thinking
Development
We Gather
We Share

紀念特刊



<http://hisn.deaf.org.hk>



 香港聾人福利促進會

目錄 Contents

聽障青年支援網絡HISN成立簡介，宗旨，組徽	2
目錄	3
序：香港聾人福利促進會執行委員會主席 李嘉輝先生	4
序：香港聾人福利促進會總幹事 黃何潔玉女士	5
主席的話：聽障青年支援網絡HISN主席 俞斌先生	6
社工及幹事的話	7-9
聽障朋友分享：	
商界：李嘉耀 寄語年輕一代：只要肯登攀	10-12
商界：陳德賢 業精於勤 荒於嬉 行成於思 毀於隨	13-15
工程界：袁淑鈴 用心領悟 知識之聲	16-17
醫護界：張志剛 真誠待人 接納自己	18-20
藝術界：司徒世偉 你看得出來嗎？	21
大學及大專：劉曉彤 Be Strong!	22-23
大學及大專：黃曉晴 If you think you can, then you can!	24-25
大學及大專：莫萃欣 敞開心扉 活出真我	26-27
中學：潘淑萍 堅持 讓夢想成真	28-29
中學：梁雅婷 紅蓮上的蔭蔽	30-31
會員心聲	32-34
活動回顧	35-38
未來展望	39

統籌：俞斌
 編輯：陳焯穎 李素心
 設計：陳凱燕
 協助：何佩珊社工 司徒世偉

成立簡介



聽障青年支援網絡 (Hearing Impaired Support Network) 於二零一一年五月成立，由一群來自不同主流學校的聽障青年組成，旨在將來自不同主流學校的聽障青年凝聚在一起，透過不同的聚會和分享活動，互相認識，彼此支援大家所面對的困難，並從中建立深厚的友誼，在助人自助的生命中成長。

與此同時，希望透過聽障青年支援網絡(HISN)，共同建立一個不分彼此的平台，透過不同的餘暇活動及義務工作，給予聽障青年適當的機會挑戰自我，從中學習瞭解個人的潛能和取得成功感，同時也能為社會作出貢獻。

HISN 宗旨

眼在看、心在聽；聽障事、齊分享

- 凝聚來自不同主流學校的聽障青年，互相認識，交流自身的經驗及心得，並從中建立深厚的友誼，在助人自助的生命中成長，貫徹「眼在看、心在聽；聽障事、齊分享」的宗旨；
- 設立各式各樣的平台，鼓勵及加強聽障青年間的彼此支持及支援，使他們能互勉互勵，自強不息，培養自尊自重的精神；
- 提供機會予聽障青年策劃，推行各項社會活動及交流活動，擴闊聽障青年的視野，從中汲取社會經驗，培育及訓練聽障青年的領導才能及社會責任感，為現今社會發展作出貢獻。



HISN組徽

來自不同主流學校的聽障青年肩並肩，手牽手面對共同的困難，並團結在一起互相扶持，發揮助人助己的精神。

色彩繽紛的組徽，正正展現出年青人的活力、積極及創造力。

**李嘉輝先生**

香港聾人福利促進會
執行委員會主席

很榮幸今次能夠為「聽障青年支援網絡」的書刊寫序。

按照政府現行的政策，聽障學生多被安排入讀主流學校，目的是讓他們提早與主流環境接觸，日後更容易融入社會。但當中難免遇到很多困難，例如配套及支援不足、部份主流學校教師及員工並沒有相關培訓及經驗教導聽障學生，因此，聽障學生在學校生活中極需要支援。香港聾人福利促進會對此非常關注，一方面對聽障學生給予支援，另一方面，不斷向政府爭取合理資源，改善教學設備，加強教師培訓，甚或耳蝸儀器補給等，全方位協助聽障學生在主流學校學習。

聽障青年支援網絡乃由一群在學及已畢業的聽障學生於2011年成立，目的是凝聚聽障學生及畢業生，支援聽障青年，互勵互勉，發揮自助助人的精神。由於大家年齡及經驗相若，對切身需要及遇到之困難感同身受，故能提供更適切的支援，成效顯著，有目共睹。

聽障學生在溝通及吸收資訊方面可能比一般學生遇到較多困難，最終影響他們的學習興趣及成績。可幸香港是一個多元化的城市，社會上有很多不同選擇及機會，傳統的學業成績高低並不代表一切，學業成績與事業成就亦沒有必然的關係，亦有些行業是在校園內較少接觸的，例如美容、設計、廚藝等，但正所謂「行行出狀元」，最重要是認清自身的長處，投身合適及喜歡的行業，盡展所能。青年人只要專注，加上持續進修及學習，相信日後必可幹出一番事業。

最後，我謹此勉勵各聽障人士，不要放棄，只要努力不懈，互相扶持，必定能夠創造更美好的未來！

**黃何潔玉女士**

香港聾人福利促進會
總幹事

聽障是「看不見」的障礙，正因為聽障人士外表與一般人無異，社會人士很容易忽略他們的需要，同時，由於聽力困難，聽障人士未能完全接收生活上的資訊(尤其日常生活、工作間的對話內容)，往往引起不少誤解。

教育局在1997年推行融合教育，大部分聽障同學分別到不同的主流學校讀書，漸漸亦有愈來愈多的聽障同學入讀大專；正因為社會大眾對聽障人士的偏見或了解不足，而教學資源和配套至今都未臻完善，不少聽障同學在求學過程都遇到很多困難和挑戰。而一群來自不同主流學校的聽障青年，感到支援十分不足，故希望把聽障同學凝聚一起，除可彼此支持和鼓勵之外，亦能團結力量促使有關當局改善現行主流教育的不足之處。

本著助人自助的精神，聽障青年支援網絡出版了這本「We Gather We Share」紀念特刊，旨在為每位聽障朋友打打氣，保持樂觀的生活態度。我鼓勵已閱畢本書的聽障朋友能積極開拓生活空間和社交圈子，也可以從其他聽障朋友的分享中，汲取經驗；雖然困難未必可以立即解決，但有著同行者的支持和鼓勵，當你在求學、工作及生活上遇到困難時，也必能欣然面對！

恭賀聽障青年支援網絡成立一周年及成功出版「We Gather We Share」一書。

主席的話

俞斌
主席



時光飛逝，轉眼間HISN已成立一年多了，由最初只有數十位會員，發展至今已近百位會員，讓我有機會親身認識來自不同主流學校的聽障青年，與他們一起共事、一起玩樂、一起學習、一起成長，那份滿足感，都是我們筆墨難以形容。

成立HISN是有其本身的價值和意義，除了將分散於不同主流學校的聽障青年凝聚在一起外，也希望透過不同的活動，讓他們能找到身邊的同路人，使他們之間能互勉互勵，發揮助人自助的精神。一直以來，外人對於來自主流學校的

聽障朋友不甚了解，因此我們透過與外界的團體合作，籌辦不同的交流活動，例如「You can! We can!」、「無聲世界 用心傾聽」、「社會專題研究暨師徒計劃」及「共融團隊挑戰日」等等。透過與健聽朋友之間的交流，讓外人對聽障朋友有充分了解及認識。與此同時，我們亦舉辦了不同類型的活動，適時給予機會讓聽障朋友發揮潛能，舒展才華，例如邀請擁有地質導賞經驗的HISN會員擔任我們西貢地質海岸公園遊的導賞員，使會員能充份發揮其專業知識。

在這段期間，我非常感謝 Love Ideas ♥ HK的贊助，使很多活動得以成功舉辦。除此之外，也特別多謝何姑娘，兩位副主席及幹事們的努力，他們抱著謙卑學習的態度和樂於奉獻的精神，一起合作。在籌備成立HISN過程中，是非常艱辛，遇上很多障礙，從千頭萬緒到化零為整，大家共同克服了不少困難，創立了HISN這條路。我也特別多謝一些熱心的會員，為HISN注入了不少支援和力量，包括協助設計海報、成立HISN網站，以至籌備活動和書刊。沒有他們的協助，相信HISN未必能發展得如此快，也更令我深信，儘管他們都帶著聽覺上的障礙，他們同樣擁有其出色的能力，只是沒有機會給予他們發揮，沒有一個舒展才華的地方。

是次籌備書刊的主題是：「We Gather We Share」。我們希望透過書刊，像尋找他鄉的故事一樣，邀請來自不同主流學校的聽障青年，透過他們的獨特筆觸，細訴他們的生活點滴，也細訴著他們如何努力克服自身的聽覺上障礙，融入主流學校和社會。同時，更希望給其他聽障青年和家長作為借鏡。我知道，他們的路是不易行的，但並不表示他們沒有能力。我期望大家都能在他們身上，學習到如何自強不息！

希望我們HISN能體現真正的團結，我知道我們有些地方並不是做得盡善盡美，但是我們希望你能諒解，能夠短時間內成立HISN而又能不斷地發展，是十分不容易的事。期望你們繼續支持HISN，深信未來能吸引更多聽障青年加入及協助，讓HISN能茁壯成長，去發展我們同舟共濟的精神，而我們之間的友誼能維繫到永遠。

社工的話

何佩珊
社會工作員



記得HISN成立之始，由7位幹事組成，成立三個月後會員人數達40人，一年後已經接近過百。HISN有如此佳績，實在有賴幹事們的努力、腦力和勞力！驟眼看陣容不斷擴大，要關注每位會員的需要和發揮各人的才能，肩膊總得要承擔得起。而事實上幹事與會員們都各具才能，充滿熱誠，絕不遜色於一般青年，更有過之而無不及！HISN的成立就像蒲公英一樣，把彼此互助互勵訊息飄揚，把聽障青年在生命中努力奮鬥的精神散落處處，降落在我們的社會、我們的社區、我們的生命裡頭。

能夠成為HISN的工作員，伴隨著彼此的成長，心感榮幸！特別是在這一年間，7位幹事除了成為我工作上的伙伴外，更成為了我的天使，互相扶持。同時也為我帶來了90多位新朋友、新面孔，豐富了我人生的閱歷，為我現在與未來的社工路上寫上了美好的回憶與經驗，過程是甘苦的，結果是甜在心頭。

在此，衷心祝福HISN茁壯成長，大鵬展翅，光芒不減！

人生的旅程是「停留·再出發」，下一個旅途是如何精彩，就視乎你能否鼓起勇氣向前走。不管路有多崎嶇，請努力為未來塗上色彩！

幹事的話

陳焯穎
內務副主席



因著凝聚來自不同主流學校的聽障朋友的理念，我們走在一起，創立HISN。這一年，很感恩，有何姑娘、主席和幹事們的努力，以及會員的支持下，才有今天擁有近百會員的HISN，深深感受到大家熱誠的Heart！

這份熱誠，這份感動，驅使我繼續向前的動力。縱然籌備各式各樣的活動的背後，所做的協調工作並不容易。但每當看到會員臉上的微笑，分享參加活動後的感受，自己也會感到莫大的滿足感。同時，收到會員的建議及需改進的地方，也會提醒自己，希望下次可以做得更好，可以令他們大呼Impressive！

只有在不斷地嘗試和實踐，才能汲取新知及累積經驗，並知道能有所改進。我也在不斷地學習，取他人之長，補自己之短。透過邀請會員參與籌備活動的工作，讓他們的專長得以發揮，走進社會，服務他人。故此，未來會努力提供更多機會，向社會大眾展現會員的Strength！

經驗是累積而來，實力是磨練而成。在此勉勵聽障朋友們，不論前路有多艱險，凡事均要抱持一個信念 - Never Give up =)

幹事的話



林蔚朗
外務副主席

回憶當初希望透過一個平台給予社會上來自不同領域的聽障青年凝聚一起的機會，籌備之初，有幸得到香港聾人福利促進會社工及現任幹事們的幫助，成立HISN大家庭，我也很榮幸被邀加入HISN並委任為副主席一職。

加入HISN後，除了最初的宗旨外，我感受到各幹事們每次組織活動皆盡責、積極及認真，也知道策劃活動有賴各幹事們互相溝通、磨合，故每次舉行活動，都能感受到成員之間團結友愛的氣氛及投入感。

我能與HISN一起成長，分享他們的苦與樂。這份真摯的友情，這份互動的感動，正是我作為幹事的樂趣所在，不管將來是順境或逆境，我們也一起並肩作戰，風雨同路。

過去一年，我為HISN籌備了首個大型X'mas Party並擔任司儀和統籌。此活動不單給予我一個機會去挑戰自己口才，更讓我學習如何籌劃大型活動。原來要帶動五十位會員一起慶祝當中是有很大的學問的，幸得到其他幹事協助使此活動順利完成。在籌辦過程中，最能體會到Team work精神，不單見識到各幹事們的專業長處，也體會到大家默契無私的奉獻。那感覺很溫暖，明白自己不再是孤單作戰，而是有一班戰友在你背後默默地支持你。那不是靠花言巧語，而是從心裡能感受到的友情的真誠。成為HISN的幹事，最大的得著是除了可以嘗試多方面不同工作實踐，更特別是可以學習處理人際關係和溝通技巧。



陳凱燕
幹事

鄭智彬
幹事



日復日埋首自己的工作，在空餘時間仍不忘HISN的工作，偶然抬起頭來，才驚覺時光飛過，原來HISN已成立一年了。回首過去的日子，百般點滴在心頭。

一年了，已一年了，很高興見證著HISN由其餘七位幹事與我一起的努力。猶記得當時只為籌備一個組織名字，大家都提出各樣千奇百怪的名字來，有些名字更使我們哭笑不得。到現在HISN已在各會員心中預留一個重要的位置，我們所花的心血並沒有白費。

熬過一年之艱苦努力，並在李嘉誠基金贊助下，舉辦過不同類型的活動，會員都踴躍參加，最值得高興的事，是會員的人數持續增加。而在計劃整個活動過程中，各幹事都忙於迎接新挑戰，穩守自己的崗位，一方面充實自己，另一方面與會員一起繽紛同樂，也一起盡訴自己心中碎事，互相扶持。可見各會員身心都得以舒展，而我自己，也開懷不少。

回首往昔之時，亦在期望未來各會員及幹事能繼續互相扶持，為自己也好，為HISN也好，都是同樣地付出一分念，一分力。相信我們的默默耕耘下，貫徹「眼在看、心在聽；聽障事、齊分享」的宗旨，並建立深厚的友誼。



曾垂允
幹事

幹事的話

「生命滿希望」這一句說話一直伴著成長，我相信每個人都可以有快樂的人生，快樂與否在於你內心是否得到滿足。但我發現許多聽障人士總因為自己的一點缺憾而自怨自艾，我希望透過在HISN的工作，讓他們更認識自己，擴闊他們的生活圈子，從而提升他們的正能量，彼此支持。

記得在HISN成立的初期，我總是帶著「一個都不能少」的理念去招募及維繫一班會員，因為我深信團結就是力量，每個人的力量很少，但只要每個人都抱著永不放棄的精神，帶著正面信息和態度去感染每一位，成功就會到來，好讓大家都清楚未來目標和肯定自我，這樣我們的聲音就可以在大社會中發揮作用，讓大眾人士了解我們聽障人士的需要。而且，我認為每一位聽障人士都需要幫助，都需要大家的支持與鼓勵，尤其當他們遇上困難而徬徨無助的時候，更是我們HISN發揮作用的時候。

最後，我希望能以我們HISN樂觀的信念，去影響其他聽障人士，積極面對每一個難關。



黃維翰
幹事

不經不覺在HISN擔任幹事已有一年光景了。擔任這崗位令我見識廣博，獲益良多，學習到一些自己從未曾接觸到或意想不到的事，當然最高興的也是認識了一班活潑開朗且「好玩得」的聽障朋友。在統籌活動期間，工作辛苦但又充滿挑戰性，每一次都在挑戰自我的腦筋極限。透過與其他幹事們努力合作，再加上社工何姑娘的協助，一起絞盡腦汁構思好玩且難忘的活動給各位會員朋友，好讓大家在開心歡愉的氣氛中聚會交流，然後帶著笑哈哈的笑聲離開。看到活動舉辦成功的感覺真的非筆墨所能形容呢！Yeah！



李嘉耀
新興機構副董事

寄語年輕一代： 只要肯登攀

我出生於七十年代的香港，兩歲時，一場高燒及未經證實的腦膜炎導致雙耳聽力退化，多年來聽障程度一直維持在90至105分貝之間。那時候的助聽器性能比現在落後很多，聽障人士學習條件也差很多，主流學校普遍不會接收聽障學童，當時聽障生的教育程度比健聽朋輩低一大截，語言能力也有限，老闆經常覺得他們愚蠢，所以大多從事低層工作。在我三歲準備進入特殊學校時，遭到當時校長拒絕，建議我入讀主流幼稚園。從此我便在復聽、學唇語、求學、就業開展了不一樣的人生路。

求學最大的困難是如何跟上進度，成績一旦落伍便有退回特殊學校學習之虞。因此每天放學後都得花上比同學多三、四倍的努力去複習及預習課業，星期六、日也要繼續補習，周而復始。當時年紀小，以眼代耳，用眼費神，每天固定有二小時午睡，以致社交活動也比同學少。中學階段我轉往英國讀書。異鄉的學習環境，教會了我要刻苦自律外，足夠休息及社交娛樂也十分重要。我也學會了給自己定下高中低優先次序：學業上，基礎知識要打好；生活上，要睡好、不要過慮、多抽時間與家人相處、常與益友良師為伴，處事



嘉耀工餘愛學瑜伽，領略了「練習、堅持、心中常喜樂、作息有定時」等道理。

也要對得起自己的良心良知。其後，我進入英國Warwick University主修財政學士及加拿大University of British Columbia深造工商管理碩士，並在當地考獲資訊科技(I.T.)從業員文憑。大學上課的環境不一樣，我會找別人幫忙隨堂做筆記；遇有小組討論，便請同學複述或在筆記簿電腦上打Notes及筆談。圖書館更是聽障學生的知識寶庫，豐富的館藏可彌補聽課不清楚而錯失資料的問題。在不斷的努力下，到畢業時取得好成績及在學時表達出全人發展，才會更容易獲得機構青睞。

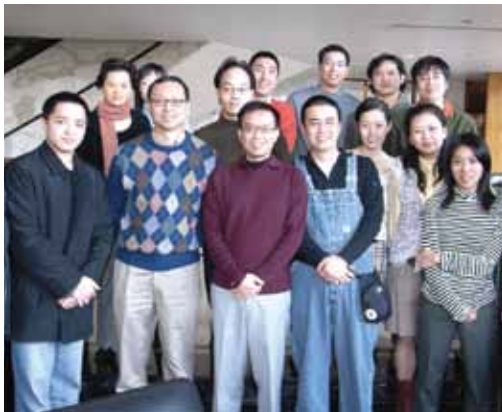
畢業後投身社會，我認為有幾點需要特別注意的：在編寫履歷(CV)時記得留下電郵及說明電話號碼只限接收短訊、面試時不忘提醒對方自己是聽障、請求對方說慢些但不需大聲、讓對方明白自己需要看口語及唇讀、自備筆和紙以備有需要時筆談，這些都是走進職場前應有的準備。

當年互聯網剛起步，通電話仍佔工作大比重。為解決這問題，入職不久我便請求上級作出少許組員合作上的調動，例如電話溝通工作讓健聽同事負責，其他文書事宜由我來負責，即使只是影印或檔案備份等輕閒的工作我也願意做。我就是這樣和同事相互合作，慢慢累積更多工作經驗，並考取了會計師資格，以及成功轉型為I.T.人，再揮舞於投資行業間。

社會上普遍存有一種錯誤觀念，就是聽障人士應避免修讀或應徵一些聽和說都吃重的行業，諸如醫生、律師、教師、推銷員等。許多家人及朋友都覺得，聽障人士從事不用對外溝通的文職崗位是最適合的。作為過來人我覺得這想法大錯特錯。我認為，無論讀書或工作，最重要的是要徹底了解自己的興趣和擅長的科目，再根據自己的能力作抉擇。當然，聽障人士有其本身的限制，從事那一種工作都一定會遇到阻礙。關鍵在於我們要如何面對這些困難？如何以最大的決心向別人證明自己的能力？許多朋友會猶豫：我既聽不清楚，口齒又不伶俐，那有能力成為專業人士？事實上，勇於面對和解決這些困難就是你的責任，也是彰顯你的決心和毅力的時刻。我身邊一些聽障朋友已向我證明，聽障並不會妨礙他們成為律師、獸醫、企業家、音樂人等成功人士。他們每個人起先都以自己的興趣和志向為目標，努力不懈地學習，除鞏固專業知識外，也比常人加倍努力去學習聽說讀寫，在工作崗位積極尋求方法解決聽不到帶來的困擾。例如在商務上可以和善於推銷的朋友合作，將對外聯絡游說和對內研究方案的事務分工，也多善用通訊科技(如Email)和客戶溝通。有趣的是，我和我的聽障朋友都發現，和不熟悉的人聚在一起天南地北，我們或許無法百分百理解談話內容，因為話題太陌生，加上東一句西一句也使我們無法專心聆聽。可是，一旦談話內



負笈英倫成了嘉耀人生的轉捩點，從此改變了他的人生及世界觀



日常業務繁重，仍不忘與公司同仁作樂



與太太及兩千金的家庭照

容涉及我們的專業，我們便會自動調好頻道，對答如流。這是因為我們對自己專業的知識有充分理解，對別人的提問和意見較容易舉一反三，大腦也會自然篩選和過濾談話內容，這種情況在那一個行業都如此。

無可否認，聽障人士的絆脚石是口語聽講能力。但是，口語聽講只是語言的一部份。工作多年每天接觸大量Email和往來文件報告，都讓我認同良好的中英文撰寫能力是不可或缺的。學好英文及普通話也是全球化商務的重要一課。聽障人士除了工作上要比別人更專注和加倍努力外，工作的心態也要成熟，不要抱有過於主觀的思想，也就是所謂工作EQ。如果你在工作態度上惡劣，得不到同事的認同，拒絕與你合作，或是三天兩頭就請假不上班，那縱使你有再好的學歷或是無人能及的專業能力也是枉然。在尊重他人底下，小事忍讓，大事堅持原則，認清自己的長遠目標，也應該抱有廣闊胸襟，嘗試在香港以外的地方發展。我的一位聽障設計師朋友，在港累積工作經驗後，毅然勇闖上海自立門戶，至今薄有成就，為我們樹立了好榜樣。我在英國居住八年，加拿大八年，在加國已有家庭及事業的基礎，仍決定回港接棒新事業，才造就今天的成果。

當然，人生也有讓我們失望的時候。在工作單位上，儘管我已很熟悉公司業務，但談到若有工作拍檔需要突發的人事更替，仍被質疑是否該改由另一位資歷淺但健聽的同事代替經驗豐富的聽障人士出任。同樣的事也曾發生在我認識的一位長輩身上，他多年來十分認同及欣賞我的處事能力，一直對我讚賞有加。出乎意料的是，一次我被邀請出任慈善基金的董事局成員，這位長輩卻希望我放棄是次委任，理由純粹因為我是一名聽障人士。對於這種一方面既肯定你的工作能力，另一方面卻因為聽障緣故否定你的價值，即使那發生在我們最親近的家人、朋友身上，我們也應挺身而出，不要啞忍，為自己爭取合理對待。

我在事業上打滾近二十年，謹附上二十八字訣共勉之：千里之行，始於足下，無論求學，抑或就業，裝備自己，認清目標，奮發向上！

業精於勤 荒於嬉 行成於思 毀於隨



陳德賢

歷新管理顧問公司董事

各位弟兄姊妹，你們好！能夠為你們寫這份分享，實在感到高興和榮幸。且聽我娓娓道來屬於我的故事。

我的童年

「... 陳德賢！陳德賢啊！你是魂遊還是聾的！為什麼上課總是不專心，叫你也聽不到！你是聾的嗎？」幼小的我，對這種當眾的辱罵，同學的恥笑，都不太瞭解。只記得，一天媽媽帶著讀小一的我去醫院驗耳。測試結果，聽力師發現我左右耳可能有一定程度的損失，但因為年紀太小，加上說話能力正常，所以當時並未能確診及適時治療。

70年代，社會對聽障的認識不深，關注聽障人士的需要也不多。老師的反應是：「如果父母認為子女聽覺有問題，可以考慮轉讀聾啞學校，但我看你兒子情況不太壞」；父母的反應是：「我的兒子，能說能聽，多半是年紀太小或是上課不專心罷了」。就是這樣，我被安排在主流學校長大。

依賴記憶學習發音

我的耳疾，開始的時候還好，發育時期也有過正常的時候，但跟蕭芳芳一樣，耳鳴一天比一天厲害，後期聽障也變得更嚴重了。

當功課開始變得沉重，為了追上成績，主動出擊是我唯一出路！為了更方便看老師嘴型，我跟學校提出坐中間第二排位置。為了備課，我必須把握下課一刻，急步追上老師詢問下一課內容，好讓我上堂時不用聽到全部也能大概知道內容。還有，在課堂上所抄寫的，滿滿的都是從老師話語中體會到的心得，當我平日能把課文融會貫通，到準備考試的時候，便不用牢牢记了。

發音亦是我學習的另一個挑戰。記得小學二年級的ruler一詞，由於R字需要把舌頭捲起來而我根本聽不到也做不到，被媽媽罵，被爸爸打，一遍又一遍練習才能把字讀出來。我很清楚自己有些音域是聽不到的，只可以憑著不斷的嘗試，當正確的發音讀出來了，自己便牢牢記著喉嚨震動的感覺，舌頭捲動的形態，然後好好收藏，下一次便從記憶寶盒再拿出來使用。任何語言，對我來說都是努力苦練回來的。



一歲時與父親攝於藹寧園



父親，姊姊和七歲的德賢



與姊姊攝於中環皇后像廣場



陳德賢一家四口齊扮鬼臉，和樂融融



三代同堂

成功非僥倖，勤儉與才能

父親給我的教誨對我一生影響深遠，其中一課，是有關 10 乘 10 的道理。

他說，一生的成敗，受制於很多複雜的因素。簡單而言，有 10 分是人「可以控制」得到，另有 10 分是人「不可以控制」的。

舉個例子，要在考試中考取好成績有兩個基本因素：

- (一) 讀書用功，這是人「可以控制」的部份：
你可以自由選擇 10 分用功，七成（即 7 分）用功，又或者凡事一半一半（俗稱「Hea住做」）；
- (二) 天資聰敏，這是人「不可以控制」的部份：
假若你天資聰敏，強記書傳，過目不忘又能學以致用，恭喜你！你是天才，有 10 分。一般人來說，有 7 分。

用功跟天資是相輔相乘的。那 10 分用功且 10 分聰明的，很容易拿到 10 x 10 的 100 分了；相反，若只是 7 分用功 7 分聰明，得分 49，也是說不及格了。

我從中的體會是，成功還包含不同的參數，像是人際關係、時機等，有些我們可掌握的，有些則不能。所謂成功的方程式其實亦即所有「可以控制」和「不可以控制」因素的相乘。對任何人而言，要取得合格的成績，在你「可以控制」的範圍若能 10 分用功，你必定可以取得 70 分以上。對於聽障人士而言，聽障，屬於「不可以控制」因素的一小部分，但並不必然因此拉低了這個分數。剛好相反，我們會比健聽人士更專心，更加留意到周邊事物的改變。這部分的得分，也正好平衡了聽障的失分吧！

「二十而冠，三十而立，四十不惑」

父親自小對我訓示：男子二十歲即表示成人，開始進入社會學習；到三十歲要能獨立自主，並已經確定自己的人生目標與發展方向；四十歲，他對於人生當能追求的事物都看得透徹清晰，能堅守自己的價值觀。受父親薰陶甚深，是以當我二十歲完成文憑課程，第一天上班與外籍老闆見面後，已決定要在三十歲前坐上這大班椅的位置。

在我確立目標後，入職首三年一直不辭勞苦幹著人家怕煩怕累的工作。我會早半小時上班，晚半小時下班。晚上再趕往進修高級文憑課程，直到十時半才能回家吃晚飯做功課，就寢已是凌晨一時多。為了準備到英國上大學，我還兼職為地盤量物料工量，每晚額外工作兩三小時。那段日子每天工作到凌晨四時，第二天早上七時起床，一過三年。辛勞有價，我為此賺到了二十萬儲蓄，並考取了部份專業試，終於能夠前往英國完成學位。學成歸來，我一如既往勤儉工作，努力考取專業執照，爭取工作經驗，建立人脈，就在二十九歲那一年，我開創了自己的測量師行。

父母對我的思想教育，其中最重要的，是要我養成一個有承擔的人。承擔，在於能面對外來及內心的壓力、挫折，經常自省，並提昇為生命的膽識及智慧，才能扛得起應承擔的責任。如果沒有承擔，我們只會不斷逃避，做事因循及欠擔量。工作這些年，我有很深的感受。現今一些年輕朋友在學業有成後，仍然依靠父母，漫無目的，渾噩地過活，對個人、家庭和社會均缺乏承擔。他們的思想簡單、

沒有責任感和不懂自我反省，很多時候都不願吃苦，更甚的是到了三十歲也未能照顧自己的生活，那就更談不上為人丈夫、父親去照顧別人了。

「塞翁失馬，焉知非福」

各位聽障的朋友，相信你們也有你的一個故事。雖然身體上的一個缺憾真的影響了語言、學習和其後的一切。我在這裡鼓勵你們，失馬可能是福氣。記着，不要以為天生聽障就要求家人、朋友、社會遷就你，這世界「沒有優待」更沒有「免費午餐」。要成功，必須努力勤奮，而且要節儉及時時刻刻鍛鍊自己，要有 10 分的努力、10 分的準備。當時來運到，10 分的機會將會在你面前出現。你今天的付出和努力，必然獲得回報，好讓我們一天有了財富，把這份信心，愛心和造就別人的盼望播放在每一個天空。我亦想對父親的教誨獻上我畢生的感謝，作別人的光和鹽，把這美好的人生哲學存留下去。



陳德賢相信團隊力量，其管理顧問公司特別重視員工關顧及社會關懷。



袁淑鈴

助理工料測量員
理工大學測量學(兼讀制)

於理工大學取得測量學高級文憑後，淑鈴並未停下求知的腳步，現正半工讀學士課程。

用心領悟 知識之聲

孩提時，我本是健康的一個小女孩，直至升上小學便被驗出弱聽。四年前接受醫生建議進行了左耳人工耳蝸手術，手術後因血塊觸及了神經線，左面癱瘓了一段時間，接受了大半年的物理治療才得以康復。然而，無礙我喜歡結交朋友的性格，因擴大社交圈子可從不同的人身上得到對生活不同的啟發，令自己思想保持正面和積極。學業方面，小學時多數感學習自如，成績往往名列前茅，直至聽覺問題惡化後，學習再沒有之前般輕鬆。不過，幸得到家人和師長的支持和鼓勵，付出比別人多一些努力，克服了障礙，終取得理工大學的測量學高級文憑。

成長是人生最重要的一環，人要進步就要不斷主動學習，吸收新知識，在學如是，工作如是。可是，吸收知識和累積經驗都得靠聽得多和看得多，少了健全的聽覺確實造成很多生活的不便，

路行起來都較別人難。我與他人中間就好像多了一堵無形的牆，並不是每一個都願意遷就有需要的人，用心把說話重覆一次。尤其在香港，是個著重效率、溝通的商業大城市，令這堵牆更覺顯著。而我可以做的，就是努力打破隔膜，樂觀面對各種挑戰。要克服困難，建立自信心實在少不了家人和朋友的支持和幫助，例如弱聽對語言學習會有些影響，家人便會在平常的交談中糾正我的發音。他們也讓我覺得自己過著與他人沒兩樣的生活，身邊的人都沒有放棄自己，我又怎會有勇氣令他們失望呢？

「辦法總比困難多」，人生路上經歷了一次又一次的挫折，便學懂了遇上不順意的事時不要灰心，要冷靜地想辦法，主動地尋求協助。印象最深的一次是人工耳蝸手術後，因左面癱瘓而需花時間進行物理治療，但我並沒有因這件事而氣



工作期間有需要到工地視察實際情況



與HISN朋友開開心心燒烤

餒，手術後更一邊做言語治療一邊繼續預備會考。加上老師及同學在我復課後都義不容辭地幫忙，照顧我的需要及提供協助，使我在那次會考獲得不錯的成績。

人工耳蝸的確令我聽覺改善了很多，但是仍需在比較寧靜的環境下才可輕鬆地與人溝通，否則會很吃力。事實上，我在學校聽講課時的吸收能力都是少於一半，尤其我就讀的是以英語為主要教學語言的學校，英語的音域變化較小，聽起來比廣東話吃力。幸好老師都會特別用心照顧像我這樣的學生，例如配置一個較前的座位及在我需要時重覆要點。除了功課，老師們更會關心我學習以外的事情，讓我明白，每個人總有不完美的地方，這是特點而不是缺點。

在各方面的眷顧和自己不斷的努力下，我完成了測量學高級文憑課程，投身社會的第一份工作就是擔任助理工料測量員。工作範疇主要協助處理工程上工料計算和合約上的工作，如建設項目的投標、資金預算、成本控制、編製工料清單、價值評估、處理合約糾紛，並為投身測量專業擔任技術員崗位作好準備。出來社會工作後，完全感受到學校和公司兩個世界，在學校裡總會得到照顧，在社會則要發揮個人的獨立性。因為工程運作和變數都跟金錢有很大關係，所以在工作時要「眼觀四面，耳聽八方」，亦因如此，我要更用心留意工作環境有關的事物，拿出更多勇氣接觸工作上的人和事，將勤補拙令自己工作上有更好的表現。只要有勇氣和決心朝向目標進發，你會發覺自己的能力並不一定會遜於其他人。

香港的競爭力長期佔據亞洲榜首，為了提高自己的競爭力，我正在修讀兼讀制測量學學士學位課程，以加深對工料測量的知識。知識是永遠學不完的，現在辛苦半工讀全為了提升學歷，自我增值，一邊工作賺取學費之餘，亦可對課程更有投入感。所學的都是平日或將來在工作上有機會接觸到的，令學習時更易明白掌握。而且在課堂中認識到不少同學都是從事相關行業，對人際網絡有一定的幫助，打探到更多有關行業的資訊。

人生總有高低起伏，成長的過程有喜有悲，我們都望能夠與人分享自己的經歷。因緣際會之下，我有幸參加了HISN的活動。HISN凝聚了一眾同聲同氣的畢業生，透過活動讓會員建立友誼，我們之間都有共同的特點，會互相明白，體諒。HISN每一次的活動都有其意義，如「無聲世界 用心傾聽」讓健聽朋友理解我們的處境，減低日常生活中的誤會。歷奇訓練營讓我們學習堅毅的人生態度，並發揮團結合作精神。HISN有很多會員已有一定的人生體驗，加入HISN必能有所得益呢！

寄望各位畢業生，努力克服障礙，關關難過關關過，life is full of surprise! 樂觀的人自會發掘到每件事的得著！人人都是平等的，上天給你條件總有祂的原因，所以人不應懷疑自己的能力，路是光明的抑或灰暗的，是靠個人的意志行出來。不論是弱聽的，健康的，都應該自食其力，回饋社會，做一個殘而不廢的人。

HISN tells us ... You will never walk alone!



張志剛
物理治療師

真誠待人 接納自己

哈囉，大家好，我是Peter，現職物理治療師，很榮幸有機會在此與各位聽障朋友和家長們分享我的經歷。

我自小便患有輕度聽障，一直都在主流學校讀書，和聽力正常的同學們一同學習。從外表看來我與常人無異，故此，有時候會被人忽略了自己的困難，與人相處也引起許多誤會。小時候我並不懂向老師表達自己的需要，有時被編於較後的座位，使我不能完全清楚老師的說話。到我懂得向老師反映並獲安排坐最前排的位置時，又惹來同學誤會我扮專心、離群和爭取表現。高中時有些課堂可讓同學自由選擇座位，而年青人多愛坐在較後的位置，這使唯一坐於最前面的我有種被孤立的感覺。我也試過因聽得不清楚，對同學的說話沒有反應，讓他們誤會我性格高傲而疏遠我，或因我發音不正而遭取笑，這些種種，都使年輕的我倍感難受。但隨著年紀漸長，我學懂了有需要向同學解釋我的情況，這一方面可以打開自己的心扉，不至耿耿於懷，另一方面多溝通也使他們明白我的處境，加以體諒，減少誤會。



有幸參與2009年東亞運動會義工



我想大部份聽障朋友和我一樣，學習時最大的困難莫過於英文這一關，因它有太多高頻的音調，聽起來模糊不清，也常常出現甩漏的情況。那時升讀英文中學，大部分課堂都以英語授課，一開始真的不能適應，也曾感到氣餒。為了克服困難，家人和教育署的督學建議我購買一部小型的錄音機，有需要時把老師的講課錄下來，晚上溫習時重聽，這真的很有幫助。為了加強對英語的熟悉感，我在學校訂閱了英文報紙，加上那時擁有電子辭典機，我便養成了看報紙查字典的習慣，還有點兒上癮，樂此不疲，這大大增加了我對英語的熟悉和興趣。此外，我也學習英語拼音法，配合電子辭典的發音功能，使我更能掌握英語的讀音，彌補了聽不清楚音調的缺陷。到我上大學的時候，因講堂的地方寬敞，教授講課的聲音變得鬆散，再加上教授中有外籍人士，課程也涉及很多未接觸過的英語醫學名詞，初時會有些困難和不習慣，但配戴了助聽器及自己努力將勤補拙，最終都能夠適應下來。總括而言，在整個學習階段，我覺得勤力是很重要的，我清楚知道自己要付出的努力會比別人多。對於英文學習，就更不要害怕，要對它產生興趣，將它日常生活化，那便能好好掌握這個語言。在學習過程中，遇到困難時要尋求相關的協助，不要怕給別人知道自己的問題，我們需要先接受自己的缺陷，才能讓別人知道如何去了解和協助你。

感恩一路走來得過不少援手，我一直希望從事一項能幫助別人而又有意義的工作。物理治療師一

職，既是專業的醫療學科，也符合我樂觀助人的性格。大學時我曾到醫院實習，當中的經驗更加深我矢志成為專業物理治療師。我的工作經常要與人接觸，像是病患康復者、醫護人員、管理層，甚至是社會上各方面的人士，因此性格必須細心、有耐性、友善，能與整個服務團隊溝通合作。由於服務對象不乏老弱病患康復者，或自理能力較弱的殘疾人士，在進行手力治療技術去幫助他們清除身體內的廢物，如痰涎、水腫等，便要有不怕髒的心理準備。更重要的，要常懷積極樂觀的心，為別人帶來正面的信息，鼓勵患者撐過人生的低潮。聽障未必是我工作上最大的障礙，與人溝通除了運用雙耳，也可利用身體語言表達，眼觀四面，用心相對。大學畢業至今已工作了六年多，由始至終我都堅持一個信念，就是真誠地待己待人，我接納自己，不介意讓人知道我有聽障。我知道一旦僱主不介意聘用聽障人士，而你又證明有能力勝任工作，你必會獲聘。工作的時候，我必會戴上助聽器；同事說話時，我會留心地聽；開會時我更會坐近發言者旁，有需要時會請他們重說一遍和把聲線提高一些。我深深體會到，開心見誠讓同事知道自己的難題是使工作時更愉快和順暢的不二法寶。每當我看到患者經我檢查及評估後找到合適的治療方法，或是治療過後讓患者減輕了痛楚，使他們日常活動能力得到提昇，這些都使我獲得莫大的工作滿足感。



志剛一直有志於醫療服務工作，入讀理工大學康復治療科學系並順利畢業



閒時愛旅遊豐富自己見聞

我想鼓勵在學的聽障朋友，你們一定要有不要放棄的心，要接受自己的聽障，只要你肯努力，任何困難都可以解決。你們也要打開自己的心扉，真誠結交健聽的同學，這會使你的求學路上多了同行者，多一點色彩。另外，我也想強調家庭的支持對聽障人士的求學路是很重要的，因家庭是聽障者最大的動力和後盾。當年我求學時，父母給予我無限的鼓勵，會不時糾正我的讀音，會與我一同溫習，也會聆聽我在學校時遇到的困難，使我很強大的動力並養成健康的心智，到現在我仍很感謝他們。故此，希望各位聽障孩子的家長們，給你們的孩子多一點愛心和耐心，你們是他們最好的後盾和成長的同行者。

我很高興能夠加入HISN這個大家庭，在這裡大家可以互相支持和鼓勵，給予我一種很溫暖的感覺。透過大家互相分享彼此的經驗，也使我從中得到一些啟發，獲益良多。這一次真的感謝HISN，讓我有機會和各位聽障朋友分享我的經歷，希望大家懷着信心，繼續努力，前路是一片光明的。



「藝無疆：新晉展能藝術家大匯展2012」入圍作品

你看得出來嗎？

從外表上來看，聽障人士跟健聽人士並無顯著分別，他們的學習、工作及思考能力也與常人無異，只是聽覺能力較常人弱而已。因此，社會大眾不要對聽障人士存有歧視態度，應該一視同仁，也鼓勵大家抱著包容與耐性，主動學習與他們適當的溝通方法，也給予學習與工作的機會，使兩者互相得益，達至雙贏局面，我們才能共建「聾健共融」的和諧社會。



司徒世偉

攝影愛好者

會員司徒世偉熱心義務工作，閒時熱愛攝影，曾於各大攝影比賽中獲獎。作品多以關心社會，正面人生為題，現為香港聾人福利促進會聾影社社長。

Be Strong!



2011年參加香港聾人福利促進會主辦的「聾」行天下-天津之旅，滿載了快樂的回憶

劉曉彤
理工大學生物科技系

我叫劉曉彤，在理工大學讀生物科技系二年級。我先天性嚴重失聰，雙耳的失聰程度都超過一百分貝。即是說，如果除下耳機的話，行雷或飛機經過的聲音都聽不見。也因為這樣，每晚我都能睡得很安穩。

從小，媽便把我送到主流學校讀書，希望我能夠融入普通人的生活。因為自己的不同，面對的挑戰比身邊的同學特別多，每一天都讓我過得不平凡。

記得第一天開學，我梳起頭髮紮著馬尾。進入班房的時候，雙耳立即聚焦了眾人的視線。有同學更走來問我：「你耳朵上面的是什麼東西？」「你是不是聾的？」我感到侮辱，很想找個洞藏進去，整天上課也沒有在留心，舉目四看，觀察他們的耳朵，才發現為什麼只有我帶著助聽器呢？加上他們看我的奇異目光，漸漸也懷疑自己是不正常、奇怪的異類分子。



周曉彤愛與愛犬耍樂



先天雙耳嚴重失聰，無改其開朗愛笑的性格，是大家的開心果



誰能按捺得住美食的誘惑呢？

上學的日子，曾經自卑得經常裝不舒服來逃避上學，最後還是被家人發現了。媽鼓勵我不要放棄，她說：「他們是不明白啊！所以才會好奇地看著你。你應該大方告訴他們，你是因為聽覺比較差，所以要帶助聽器，就像一些人有近視，所以要帶眼鏡，都只是很普通的一回事。」「你沒有不同，他們做到的事你一樣做得到，只是你要花比較多的時間和努力，懂嗎？」我含淚問：「是嗎？我真的可以？」在她的懷抱裡，我忍不住放聲大哭，想把心裡所有鬱悶都隨著眼淚流走。她溫柔地在我耳邊說：「不要哭了，我相信你一定可以很勇敢的」嗯，只要有母親在，我什麼都不怕了。

在主流學校讀書，對一個聽障的人來說，是一件不容易的事。當我很用心聽卻聽不出一個字的時候，這種感覺真的很無助。幸好，我在班裡認識到一些很好的朋友。他們很樂意給我支援，例如會抽時間和我復習課堂的內容。其實學業上的困難，只要用心就一定克服得到，辦法離不開多備課，多溫習，多看參考書等等。反而是人際關係上、心理上的困難，對我而言才是更大的挑戰。因為在主流學校學習，大部份時間都是跟健聽同學相處，聽障的問題令我與某些人溝通特別困難，例如沒有「口型」或是說話很急速的同學，我幾乎完全聽不到他們說什麼。有時候一班人圍在一起你言我語，我很難跟上談話內容。曾經因為這樣，讓我感到自卑，甚至變得有點孤僻。幸好，我也遇到一些很好的同學。記得有同學跟我說：「你聽不見但仍然很努力讀書，不怕困難，是我應該向你學習的地方。」「你

不是孤獨的，如果你願意給予機會我們了解你，我們一定會遷就你的。」慢慢地我放開了自己，積極表達自己的需要，更發現原來身邊的人都很樂意去幫助你。我學會了不要因為怕麻煩到別人而把自己收起來，其實接受別人的幫助也是另一種幫助。儘管我在聽覺方面有所不足，但我還有很多方面的能力去幫助他人。

我覺得聽障是一種比較隱閉的缺陷，只要頭髮蓋著耳機，別人便很難察覺到。也因此，我曾經以為有聽障問題的人不多。HISN令我發現原來還有很多很多與我面對同樣困難的人。我參加過他們的一些活動，認識到很多聽障的朋友。和他們聊天的時候，聽到他們說中自己的內心感受，這種共鳴令我很窩心。原來，不是只得我一個人。我很希望能有更多聽障人士認識到這個網絡，當有人陪伴你時，路也變得沒那麼難走了。

朋友，聽障令生活不時都會遇到很多挫折困難，但不要灰心，這不是因為上帝嫌棄你、厭惡你，而正是因為上帝愛你，想你有成長的機會，所以要狠心地讓你跌倒，要你受一點傷，感受一點痛，你才會懂得更堅強。



黃曉晴

亞太聾人運動會香港羽毛球隊代表
香港大學附屬學院生命科學系

If you think you can, then you can!

我來自一般平凡家庭，兩歲時發現雙耳患有先天性嚴重弱聽，均有96分貝，需配戴助聽器來協助聆聽。即使我每天都戴著助聽器，但由小到大習慣看口型來明白說話的內容，導致在聆聽上的訓練不足夠。這使我不論在學業、人際關係或其他方面，都造成極大不便，有時還引起別人對我的誤解及歧視，讓我感到十分無奈。

中學時，尤其是在會考及高考時，由於老師要趕上課程，上課時說得特別快，這令我看口型的過程十分吃力。但我沒有為此而放棄，反而更積極預習，複習，做練習。當我一有不明白的地方，我會抄下來留在下課時先與同學討論，最後才一起問老師。在說話方面，母親自小不斷訓練我讀報紙好練發音，我也得到老師的鼓勵及協助，嘗試在高考報考中英文口試挑戰自己。我認為最重要的，是時時刻刻堅持一個信念：「冇野係唔得的，機會係要爭

取，問題係自己肯唔肯克服！」。經過一番努力，我的會考成績高達19分，高考中文口試中更獲得A級成績。暑假後我將升上香港大學附屬學院的大專二年級。我相信自己的努力及恆心是沒有白費的！

有時候，人們會因缺乏對弱聽者的基本認識而作出不公平的評價及觀點，如有數位陌生的同學曾問我：「你來自哪一個鄉里？為什麼你說話時有雜音？」我感到無奈，但沒有因此自責或怪責他們，只笑著答：「其實我在香港出生，只是因天生有嚴重弱聽的障礙，很多時都要看口型，缺乏了對耳朵的訓練，以致我說話有點不清。如果我說得不清楚，歡迎你隨時糾正我的發音。」漸漸地，愈來愈多同學了解了我的情況，均樂於糾正我的發音。然而，這更推動我要努力改善說話，減少與人產生溝通上的誤會。我相信，即使生活上經常遇到不如意及無奈的事情，只要我不把弱聽這個缺憾當成人生

的遺憾，反而把這些困難及逆境當作人生磨練的機會，我的人生一定比一般人過得更精彩！

自小我便很喜歡跑來跑去，尤其喜歡球類活動，所以我愛上了運動。即使我耳朵不靈，說話不清，一向樂觀好動的我，愛向運動方面努力，發掘興趣及潛能，更藉運動讓我有目標及信心。我最喜愛的運動是足球及籃球，可是這兩項運動都需要團體合作，曾經我因聽不到隊員的叫喊而影響比賽，為此不得不放棄參與學校的籃球隊，但這並無阻擋我對運動的熱情。我轉往田徑發展及擔任羽毛球校隊成員，亦幸運地被選入了羽毛球港隊。多年來我積極參與運動比賽，認識了更多朋友，在運動會及校際比賽中獲得不少獎牌，更得到老師的肯定，取得全校最佳女運動員的榮譽。這給我很大的鼓勵，又再次證明NOTHING IS IMPOSSIBLE！也許每個人喜歡的運動各有不同，最重要的是要相信自己的能力，並付出比一般人還要多的努力及時間在自己喜愛的運動上發展。

此外，我也克服了膽怯的心理障礙。每天勤讀報紙，兩度嘗試參加中文雙人朗誦比賽，又擔任女班長及碧海社幹事。中六那年為了挑戰自己，首次參加中英文單人朗誦比賽，最終也取得良等成績。我的說話能力不但因此大大改善，成績也得到家人及更多的老師同學認同，後來更兩次被邀請擔任週會及畢業禮的司儀。其實，參加朗誦比賽目的不只要挑戰自己極限，更要向他人證明，沒有任何比賽及活動是健聽人的專利，只要我們想，就去吧！“If you think you can, then you can!”我相信把這個座右銘來當作自己的推動力是沒錯的！我深信每個人都有其成長經歷及長短處，「天生我才必有用」，最重要的是你怎樣看待這些經歷，抱著怎樣的態度去面對人生中的逆境，用最大的能力盡量把優點發揮出來，改善缺點，使自己能適者生存，享受最精彩的人生。這個世界還有很多奇蹟等我們去遇上，所以只要敢想，就努力去做吧！

未來我期望我不只可以升讀心儀大學，將來成為化驗師、可以繼續在羽毛球有更大的改進，為港隊取得更多更好成績，我更希望有更多像我一樣有夢想的人能夠不理世俗人的眼光，衝破自己的障礙，完成美夢。



入選香港羽毛球隊後，曉晴到過不少國家作賽，也結識了許多好朋友



2010年在眾多健兒中脫穎而出，獲得「屈臣氏集團香港學生運動員獎」



為鞏固會話能力，曉晴鼓勵自己參加朗誦比賽，更獲老師信任擔任學校司儀



曉晴熱愛田徑，也喜歡球類活動，是校際比賽的常勝將軍，在學以來獲獎無數





莫萃欣

香港專業教育學院幼兒教育

課堂上學習護理幼嬰

敞開心扉 活出真我

Hi! 我叫 Joanne，是先天性輕度至中度弱聽，現在正修讀幼兒教育課程。「弱聽」這兩個字，對於中學時期的我來說尤其討厭，它帶給我無數的難題，它讓我自卑。每次聆聽考試，我總是要自己一個待在一間房間考試、聽CD，當其他同學問起，我也不知如何回答；上課時，如果老師忘記帶「咪」上堂，說話聲音又小，我便真的不知道老師說什麼。另外，在學校裡絕大部分的同學都不知我是弱聽的，我也不願讓他們知道，因為我不知會否有同學用異常的眼光看待我，而我只希望能夠像平常人一樣生活。無論如何，「我是弱聽人士」這一點是

鐵一般的事實。像我總是聽不到背後的叫喊，總是不能與朋友在耳邊說悄悄話，甚至聽不到別人說話時，總是需要裝明白等等，這都對我的社交生活有一定影響。如何克服這些困難？其實我也沒有什麼好法子，不外是靠自己多努力，加上家人和朋友的幫助，多學習觀看別人的口型、唇語，聽不到時多加猜想。在課堂上，需要依靠同學間互相幫助，如借抄筆記等；在社交上，聽不到背後的叫喊，我便依賴他人告知、與朋友一起時，多站在最後方，當朋友轉頭呼喚我時，我便容易覺察、而我則一定避免悄悄話，直接看著朋友的口型，已能明白他們



熱愛大自然，萃欣參與生態遊時攝



2009年萃欣參與香港聾人福利促進會主辦的「聾」行天下—西安古都探索之旅時攝



到幼稚園交流學習時，和同學一起手製的感謝卡



實習時幼兒送的畫作，萃欣愛不釋手

的對話。雖然經常依靠口型、唇語來了解別人說什麼，我認為也應多用耳朵聆聽，如果耳朵常常被忽略，聽力也會越來越衰退。

曾經我真的對自己失去信心，但人長大了，眼界也變得開闊。生活總是會過去，對於再次想起「弱聽」這兩個字，我已沒有太大的感覺。這就好像近視一樣，帶助聽器又有什麼了不起？就算別人歧視，又怎樣？生活還是繼續。現在的我也沒什麼忌諱，最重要是自己知道了佩帶助聽器不論對讀書或社交都很有幫助，所以讓同學看到也沒所謂了。他們看到會好奇，會詢問，我也照著實話說，反正我都看開了。我希望與我一樣同是弱聽的朋友，一定要勇敢面對自己的困難，也不要因為弱聽而自卑，我相信每一個人都有長處。無論如何，我一定會支持你們的。身旁有弱聽朋友的家長或同學，我亦希望你們不要帶著一種異樣的眼光看待他們，請在他們需要你的時候幫助他們。

最近，在朋友介紹下知道有HISN這個組織。初初加入HISN時，我只把它當作一個認識弱聽朋友的平台。但到我參加了HISN所舉辦的「同舟奇遇聖誕夜」和「無聲世界，用心傾聽」活動後，我覺得除了讓我認識到很多朋友，最重要是大家可以互相交流。尤其在「無聲世界，用心傾聽」這活動裡，我真的沒有想過有機會和健聽人士分享自己的人生經歷，交流自己在生活上所遇到的困難，讓其他人更加了解弱聽人士的世界，這真是一個很好的經驗。我很開心可以加入HISN這個大家庭，我感受到弱聽朋友的熱情，互相的鼓勵也令我更加接受自己是弱聽，在活動中能讓我找到真正的自己。各位與我一樣同是弱聽的朋友，加入HISN吧，你會有意想不到的收穫；各位健聽人士，希望你也能敞開心扉嘗試了解身邊弱聽人士的世界！

七年的母校生活留給淑萍不少珍貴回憶，
也十分感謝師長對她的栽培和愛護



潘淑萍
德貞女子中學畢業生

堅持 讓夢想成真

「當時大家都懷疑，像我這樣的人還能接受教育嗎？」—海倫凱勒
不論海倫凱勒或是其他聽障人士，都因為深知自己聽力不及別人好，所以曾這樣想。

你們曾想過這個問題嗎？

小時候，我是一個健聽的人，與其他人沒有任何分別。直到兩歲的時候，我突然發了一場高燒，變成弱聽，右耳屬中度聽障，而左耳則正常。由於右耳要戴上助聽器，我感到非常自卑，沒有主動把情況告訴老師，常常以頭髮遮住這部位。為了不想被同學嘲笑，我更一度除下助聽器，這使我聽不清楚老師的講解，漸漸失去學習動機，成績不斷退步。

不過，一件事改變了我的人生。

升讀中學前，我忽然兩耳失聰，墮進無聲世界的深淵，萬分徬徨。幸而治療後，右耳雖失聰，左耳是中度聽障。自此，我領悟縱使聽覺變差，自己仍然比很多人幸運，因為可以繼續求學。



淑萍被邀請乘搭直升機，既能了解直升機服務行業，又能欣賞香港景緻，是一個難忘的體驗

我一直在主流學校讀書，遇到很多困難。幸好，母校德貞女子中學一直為我提供學習支援，我被安排坐在老師桌前第一行，方便聽老師的講課和唇讀。雖然我聽力不及以前，有時候甚至聽不到老師講課，但當我遇到課題不明白的時候，待老師下課，我會請教老師和同學。我還接受學校提供的言語治療服務，改善讀音問題。

在會考和高考的公開試中，我向考試及評核局申請特別考試安排，獲准豁免語文科聆聽考試。至於語文科口試我也獲特別安排，與三位考生一同應試，他們得知我的情況，在說話的時候，會臉向我讓我看清楚唇讀，使我能順利完成口試。

我明白聽障使我的學習能力與健聽學生有差別，但是我認為在求學生涯中，既要勇於作出嘗試，更要從錯誤中學習，就如我發出錯誤音節，常成為別人的笑柄，但是我不會因為怕給人取笑就不敢說話，反而要勇於請教他人，改善自己讀音。因為這樣，我在校際英文朗誦節比賽獲得優異成績，會考中文科說話能力更達5*級。

今年五月，高考結束，我的聽力再次突然急速下降。我從來沒想像過在關鍵的時刻會遇到這個情況，而且大學面試通知陸續有來，我一直擔心這會影響我面試的表現。我曾想過缺席所有面試，深思熟慮後，我認為面試對每一位學生來說，都是一個非常難得的機會，我不可以因為失聰而放棄任何機會，於是我硬著頭皮參與每一個面試。我期望在面試中，能告知大家我的理想，我期望成為一位社



校內中國文學科活動，淑萍全情投入，熱情參與



「小六學生生活體驗日」活動中，淑萍擔當人文學科司儀，主持當天學科活動

工，憑自己的經歷和堅持不懈的信念感染他人，讓他們的人生充滿希望。

兩個月後，我左耳聽力到了嚴重聽障程度。在寂靜的一個月期間，經香港聾人福利促進會社工何姑娘介紹下，我加入聽障青年支援網絡(HISN)組織，認識了許多聽障朋友，共嘗他們甜酸苦辣的經歷，聆聽更多關於聽障支援的資訊，這讓我煩躁的心靈找到安慰，更重燃我的希望，我要努力追逐自己的夢想。我期望HISN日後可舉辦更多聯誼活動，讓更多聽障人士了解其他人的經歷，藉此借鏡，克服人生考驗。

我的高考成绩不算突出，但已足夠我入讀香港專業進修學院的社工系高級文憑課程。未來，我會在餘暇時參與義務工作，接觸不同類型的弱勢社群，了解更多關於他們的生活，擴闊自己人生經驗。

人生像馬拉松，在跑步過程中，不時會遇到突如其來的挑戰，有時挑戰會令你歡喜，有時令你沮喪，但，從那裡跌倒，就從那裡站起來，不要放棄，為自己人生而堅持，去迎接下一個挑戰。請相信自己，你可以為自己人生創造佳績。

我深信，無論怎樣，只要堅持，總有一天夢想會成真。

梁雅婷

博愛醫院歷屆總理聯誼會
梁省德中學三年級

紅蓮上的 的蔭蔽



雅婷從小接受美術訓練，自始嶄露頭角，獲獎無數。談及自己的作品，雅婷一臉自信光芒。



雅婷獲頒獎狀以示嘉許



2012年母親節卡設計比賽季軍作品

一片溫暖的粉紅色，一支燦爛綻放的康乃馨，一對母女閉上雙眼相對著，她倆面帶微笑的神情，洋溢出無比的幸福，令旁觀者都能感受到她們的溫馨愛意。

這幅畫作，是17歲深度聽障少女梁雅婷參加香港聾人福利促進會2012年母親節卡設計比賽的季軍作品。由於學校功課繁多，雅婷僅用了一天時間繪畫，才能趕及限期前遞交，籌備時間雖然倉促，但雅婷的藝術才華已充份表露無遺。雅婷小時候已在香港創意畫室接受美術訓練，並開始嶄露頭角，獲獎無數。小學三年級的時候，她憑一次圖書閱讀封面設計比賽獲得第一個獎項，自此加強了自信心，並立下志向在美術方面發展。

訪問當晚，雅婷剛剛完成學校考試，記者問她考得是否順利，她一臉靦腆輕微點頭，繼而露出甚感擔憂的表情，記者好奇追問下，原來她的化學與物理科目考得不理想，除了溫習時間不足，也背不熟內容。雅婷輕聲地告訴記者：「化學與物理有很多方程式與原理，甚為艱深難記，上課時聽不到老師的解說，因此時常不明所以。」幸好學校老師待她很

好，在課餘時間，老師時常不厭其煩地為她輔導功課，她很開心遇到心地良好的老師。

除了化學與物理，英文科也是雅婷最難應付的一科，因為英文發音變化多，她掌握得較弱。雖然學校可以豁免英語聆聽的分數，但也要她修讀，因此不得不硬著頭皮去「聽」。

雅婷的同學待她不錯，時常幫助她，又肯跟她分享課堂筆記，彼此相處十分融洽。雅婷最擔心的是，萬一學期考試未如理想，令她未能升讀中四，便要跟一起成長的同學分開，她將要重新認識新同學，而且他們不了解她的聽障問題及相處方法，間接影響到她的學習表現與進度，可以幫助她的人將會變得更少。念及此處，雅婷不捨之情已情溢於表。

過去，她曾遇上不愉快的經歷，話說當時中一，某同學不懂得如何跟聽障同學溝通，說話節奏很快，重複多次都未能讓雅婷聽到，便很大聲地用不禮貌的語氣對待，甚至排擠她，令她甚感委屈。幸好雅婷EQ甚高，縱使這個經歷帶來不愉快的回憶，但她從沒有記掛在心上，反而盡量不去多想，以免影

響自己學習。戴著助聽器的雅婷想與普通人一樣生活，她不希望別人用不友善的目光投向自己身上，成為眾人注目的焦點，更不喜歡被別人討論，有時在街上看見別人竊竊私語，一度懷疑別人在說自己，因此感到很焦慮。

雅婷小學的時候，曾使用FM機輔助上課（編者按：FM機是袋裝傳話器，聽障學生可直接在接收器聽到老師的聲音），但升了中學之後，便沒有再使用，因她不想給同學有「個別被照顧」的印象。現時，她使用的是掛耳式助聽器。

雅婷是一位開朗的女孩，年紀輕輕已甚懂事，梁媽媽慶幸女兒乖巧聽話，她憶起當初發現雅婷聽不到聲音的時候，情緒依然激動。梁媽媽眼泛淚光告訴記者，那時候很不開心，又不想接受現實，甚感徬徨無助，為此留下不少傷心流淚，但她沒有放棄尋求醫治的機會，甚至不斷向有關部門求助，最後安排當時二歲多的雅婷，入讀本會的白普理特殊幼兒中心，接受訓練。現在亭亭玉立的雅婷，咬字清晰，說話有板有眼，這全是梁媽媽對女兒無微不至悉心照顧的結果。梁媽媽看著坐在身旁的女兒，一臉欣慰。

冰心曾經這樣形容她的媽媽：「你是荷葉，我是紅蓮。心中的雨點來了，除了你，誰是我在無遮攔天空下的蔭蔽？」在梁媽媽的眼中，雅婷就是她的紅蓮，她只希望女兒健康成長，朝著自己的理想發展，便心滿意足了。雅婷的夢想，便是入讀大學進

修美術，發展她的興趣。記者問她是否希望達到畢加索的成就，雅婷聞畢哈哈大笑，她說畢加索是天才，自己萬萬及不上，話雖如此，記者從她的表情還是看得出，她對美術有著一番熱誠，可以想像得到，她會為自己的夢想堅持到底的。

訪問到了尾聲，記者請梁媽媽與雅婷勉勵同路人，梁媽媽深呼吸了一下，繼而語重心長地說：「有時候，我感到不開心，因為女兒在外面難與人溝通，但我要多加了解女兒的情緒，伸出援手。照顧女兒曾有過艱辛的時候，可幸的是得到香港聾人福利促進會社工協助，對他們訴說後我得到開解，變得積極了。所以，家長應多多主動找老師與社工等專業人士商量，尋求支援。」雅婷望著媽媽，深受感動，她勉勵聽障讀者朋友：「聽障人士較別人付出更多，而且自己也要主動，不要怕蝕底，更應將勤補拙，補充自己的不足。」

HISN衷心祝福雅婷，未來朝著自己的夢想繼續進發。

（編者按：特別鳴謝會員司徒世偉進行採訪及撰文）

會員心聲

HISN已一歲大，我謹祝生日快樂，健康成長。

HISN的成立，回應了社會長期對弱聽人士的忽視，使他們在孤立無助的處境下，得到援手。

在健聽世界裡，人家見你能說話，並不會特別遷就；在聾人世界裡，他們見你不懂手語，造成了一個溝通上的障礙。因此，我們這群在主流學校讀書的「聾人」，夾處於健聽與聾人之間，形成一個既特別又尷尬的「種類」。

HISN除了幹事及職員的共同努力之外，俞斌主席的付出更是功不可抹，全靠他的魄力與堅持，才能使HISN的構思得到落實，為弱聽朋友提供一個團聚支援的地方。

HISN好比少林寺木人巷，它是一個培養自信心的訓練場，只要你夠膽量去試，有勇氣去做，HISN都會全力配合去支援你。因此，我鼓勵各位會員朋友，積極參與活動，關心服務社會。

一人之力微薄，眾志始能成城，共勉之。



司徒世偉

最難忘的活動是和香港聾人福利促進會新界中心諾融社一起交流，並從中察覺到聾健之間很大的落差。諾融社內多是健聽義工，而HISN全都是聽障會員。因為背景的不同，了解到對方的不同。無論在分組活動或是群體活動，在討論如何解決難題、怎樣克服去達到任務目的時候，作為聽障會員，往往處於被動位置，少有機會發揮個人的提議、意見，那刻我很想向聽障朋友疾呼：「別人的意見未必最好，自己的意見也未必最差！」。

要特別多謝HISN，讓我們聽障會員有機會變得更主動，更勇於表達自己的意見。我樂意繼續參與HISN活動，因為可以透過這些活動，見證每個會員朋友的轉變。雖然每一次見面看到的轉變都很微小，可是這些變化累積起來，到下一次再見面時，便表露無遺。HISN活動讓每個會員朋友建立更多的自信心，那是我樂於見證的轉變。希望HISN繼續努力，讓會員明白，別人的意見未必最好，自己的意見也未必最差。最重要的，是勇於表達自己的意見，捍衛自己應有的權利。



邱貝珍

我於去年一次上網瀏覽時發現成立不久的HISN，被其簡介及宗旨吸引，加上本身從無聽障方面的朋友，因此即時申請成為本會會員。在HISN中我結識了不少和我一樣有聽覺障礙的朋友，從交談、遊戲、分享中，了解到聽障朋友在生活上的事情與困難，也因部份會員使用手語，而激發我學習手語的興趣。

一次機緣，我受邀參與HISN的網頁更新及技術支援部份，除了為會員帶來更佳的瀏覽體驗，也提昇了我的網頁知識。在編寫過程中，我與負責幹事不斷溝通和協調，提出不少建議均被採納，最終完成目前作品，獲得了讚許及工作以外的價值，建立了大家之間的默契和團隊精神，也為HISN的發展帶來進步。

希望將來HISN會員可透過本會平台主動參與，發揮個人所長，推動自己及HISN成長與進步。

HISN已成立一週年，在此祝HISN生日快樂，並繼續發揚HISN精神，凝聚本港聽障青年，互助互長，成為社會上有活力的一群。



何建豪



大家好！我感謝HISN讓你們了解身為聽障人士的感受。我出生後即失去聽力，但父母和醫生在我一歲時才察覺。我左及右耳的聽力損失同樣接近120分貝，耳機只能助我安全過馬路及了解不同程度的噪音。我長住加拿大的多倫多，畢業於約克大學，後回流香港找工作，現職文員。一個良師鼓勵我加入HISN，希望我多結交聽障朋友。透過HISN我們可以參加各種戶外及義工活動，同時也見識更多外面的世界。

我印象最深刻的是一次在香港大學進行的義工活動。這次活動邀請香港大學學生和聽障義工在大學附近進行一些有趣遊戲，引導學生想像聽障人士如何在常人的世界生活。我很開心能與那群年輕人分享我在海外求學及工作的經歷，最重要是他們願意花時間和聽障義工對話，我希望他們透過那一次活動能多關心及支持香港的傷健共融。

我認為HISN已成為不同背景的聽障朋友瞭解彼此的地方，希望HISN將來和聽障學校及主流學校進行更多交流活動。



林曦雲



李栢寧

一個小小的偶遇，也是一種緣份。
我是一個深度聽障的學生，自中學會考後，便去了設計學院修讀廣告設計。緣份奇妙的安排，讓HISN在一年前出現在我的生活中。

起初接觸HISN時，我既有猶疑、疑慮，亦持觀望的態度。畢竟天下事何其艱難，豈會為一人之事而易乎？後來接觸的時間長了，了解愈多，令我深有感觸。在人生的路上，也許他們只是與你擦身而過，但是此時此刻你可盡情放下在世間的憂慮，拋開既有的顧忌，感受有朋自遠方來的樂趣。

在這一年內，我參加了不少HISN活動，既有戶外活動，亦有交流活動及義工服務等等。也許它們看來沒有什麼特別，對我來說，就像人生的一面面鏡子，讓我重新認識了自己，彷彿春暖花開，面向大海的清涼氣息，令人不禁珍之、重之、回味再三。

放眼於將來，我期望HISN會辦得愈來愈有聲有色，也許將來有一天，我們會與不同地區的聽障朋友進行交流，不但豐富我們的人生，亦燃亮他人的生命。



感恩HISN給我機會擔任紀念特刊編輯，由什麼也不懂去慢慢摸索，到看著書刊成功出版，不單豐富了自己的實踐經驗，還因此與幾位聽障朋友結緣，細聽他們的人生故事。在訪談以外，真切地得到他們對我的勉勵及支持，我所獲得的，是我當初答應參與這份任務時始料不及的。

HISN成立的日子雖短，幹事及會員卻都顯露出年青人特有的朝氣蓬勃，「好像早上八九點鐘的太陽」，和煦的陽光令人溫暖，令人精神振奮。籌備活動的幹事既認真又謙虛，參與活動的也都帶著真誠坦然的心與人分享。這也許是因為我們都習慣在主流社會裡接受自己的孤獨感，一旦遇到志同道合的朋友，互相切磋、彼此扶持的感覺溫暖而誘人。

這本小書結集了一些聽障朋友的心得。也許，同樣在主流學校讀書的你此刻並沒有什麼撐不下去的事，但我還是想介紹給你，給剛巧路過的陌生人，或許，某個時刻它能扶你一把；或許，有天你也和我們肩並肩走下去。

HISN，一周年快樂！



李素心

活動回顧：

「無聲世界·用心傾聽」與香港大學學生交流



「共融團隊挑戰日」與諾融社義工交流



「You can · We can」與基督教家庭服務中心中學生進行交流



「齊心·挑戰·歷奇訓練營」 領袖及團隊訓練



西貢地質海岸公園遊 與會員暢遊大自然，建立友誼



「同舟·奇遇·聖誕夜」 與會員共渡佳節，留下美好的回憶



「型友·迎新日」 加強HISN凝聚力



社會專題研究暨師徒計劃 與學生們進行社會專題討論



「全校參與 無人負責」 融合教育研討會
向社會人士表達聽障人士在學困難，爭取支援



英語面試技巧訓練課程 為會員提供英語培訓，增強競爭力



未來展望



聽障青年支援網絡(Hearing Impaired Support Network)由二零一一年五月成立至今，把來自不同主流學校的聽障青年凝聚在一起，努力實踐HISN成立的理念。去年我們的工作重點在於凝聚聽障青年力量，鼓勵及加強聽障青年間彼此的支持與支援，透過各種各樣的活動建立友誼。

未來一年，HISN有幸繼續得到李嘉誠基金會舉辦的「香港仁愛香港」-「Love Ideas ♥ HK集思公益計劃」的資助，獲得十萬元的金額，可繼續推行各樣對聽障青年身心裨益的活動，發掘及發展他們的才能，實踐HISN的理念。

未來發展目標

鞏固會員網絡

我們的會員人數由成立後首季40人，增至現在的100人，人數的遞增，意味著來自主流學校的聽障青年對這類型的支援服務有一定需要。而這種聽障青年朋輩式的服務與支援是HISN獨有的，也正是回應了社會的所需。故此HISN在發展的同時，會繼續努力維繫及凝聚會員，了解他們的需要，為他們提供適切的服務。

深化會員之間的友誼

我們的會員來自五湖四海，要達到互助互勵的目的，其中一項重要工作是要提供機會讓他們互相了解，加強彼此聯繫及深化友誼，認識各人的強項，這樣才能有效地發揮互助互勉功能。

發掘會員才能

我們深信每個人均有其長處和強項，只要提供機會讓他們了解自己，即使是殘疾人士也會有出色的表現。因此，我們未來會提供更多的活動，讓會員認識自己，發掘個人長處與才能，增強自信心，以達到自助的效果。這是我們HISN未來一年重要工作的一部份。

發揮會員所長

去年，部份會員透過HISN活動個人強項及才能得到展現，他們不僅能發揮自己，表現自我獨特的一面，個人自信心因此而大增，亦願意為其他聽障青年提供服務，這對於他們的成長有很大的裨益。我們希望日後繼續透過不同形式的活動，讓聽障青年的才能得以發揮，提升其自信心，獲得朋輩的認同，成為同路人的借鏡，並得到社會大眾的認同與肯定，達到正面影響力。

發揮會員領導才能

青年人具有活動力及無限的潛能，聽障青年亦不例外。我們希望提供機會予聽障青年參與策劃、推行各項活動，擴闊他們的視野，從中汲取社會經驗，培育及訓練他們的領導才能及社會責任感，為現今社會發展作出貢獻。

向大眾推廣聽障青年的專長

社會大眾一般對聽障人士存有誤解，不明白他們其實是與一般人無異。HISN希望未來可以與不同的大專院校合作，提供機會讓健聽青年對聽障青年有較深入的了解，達致傷健共融目的，以共建無障礙友誼為最終目標。



香港聾人福利促進會

將軍澳社交及康樂中心

聽障青年支援網絡

地址：將軍澳尚德村尚美樓六樓

電話：2711 1974

傳真：2761 4390

網站：<http://hisn.deaf.org.hk>

電郵：hisn@deaf.org.hk

版權所有，未經書面授權或同意，不得在任何地方及媒介
轉載本書部分及全部內容。

鳴謝：

Love Ideas ♥ HK

集思公益計劃資助項目

香港仁愛香港