



P/071026-065

崇真家書（82）

各位家長、各位同學：

頃閱翁靜晶女士的〈Haters「忘我」境界〉（《信報》，2026年9月8日）：

「自從有了互聯網，全人類的生活模式便發生了巨大變化。以往無法當面說出口的話，只要躲在鍵盤背後，就什麼都說得出來。當人們失去了道德規範的約束，又能輕鬆逃避法律責任時，往往會展現出無限的醜惡。人與人之間的唇槍舌劍成了家常便飯，出口傷人更變成一種毫無成本的變態自娛。正因如此，許多人在不知不覺中，心態早已扭曲……將快樂建立在別人痛苦之上，能為他們帶來一種扭曲的成就感。沒有真本事的人，只能搞暗算、打游擊，發動各種網路恐襲與無差別攻擊……每當社會上出現一個焦點人物——特別是一個帶有瑕疵的人——這些人便會蜂擁而上，發起瘋狂圍剿……酸民一天不罵人就過不了日子，這早已成為他們的日常習慣，以及消費他人的娛樂方式。為別人帶來痛苦，自己就能獲得莫名的快感，如果這不叫變態，那什麼才是變態？Haters（仇恨者）最痛恨的人，其實就是他自己。要對付這個心頭大患，唯一辦法就是忘記自己，將注意力轉移到別人身上。」（節錄）

我想起早前一間非政府機構（NGO）的幾位社工曾向我說：「其實時下很多年青人很害怕上社交網站，但他們又無法控制自己不上，尤其是一些匿名的聊天室，他們很擔心自己的名字或容貌給人放了上去『公審』。」「萬一打開的時候看見自己的照片，那怎麼辦好呢？」我答道：「所以現在很多人都很焦慮；越上網，越焦慮。」我曾在網上瀏覽過幾篇有關不幸消息的報道，發現部分留言真的令人心寒！心想，如果當事人家屬看見，豈不是構成二次傷害？為甚麼要在素未謀面的陌生人傷口上灑鹽？人不是有惻隱之心嗎？為何看到有人受苦，不但不加以安慰，反而透過集體譏諷來落井下石，甚至竟笑了起來呢？

如果我們社會的少年人是這樣子，人類的未來就不堪設想了！各位同學，耶穌教導我們：「所以無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。」（馬太福音7:12）又說：「你們不要論斷人，就不被論斷；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕……因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。」（路加福音6:37-38）意思大概是：不要常抱著自以為是的心態，惡意批評別



崇真書院

TSUNG TSIN COLLEGE

9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
新界屯門良才里9號



FAITH · HOPE · LOVE

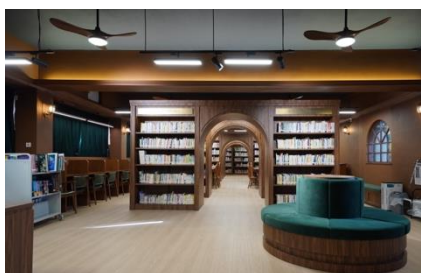
校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

人，倒應顧己及人，並要學習諒解和寬恕，免得受神的審判。既然我們都不想成為被「公審」的對象，我們也不應該這樣去對待別人；惻隱之心，只要稍作換位思考，便能領悟了。如果我們對自己或現況不滿，應正面和積極面對——循合法、合情、合理的途徑，上下求索，而不是無緣無故把自己的不滿和情緒無差別地發洩在別人身上，為他人帶來苦痛。

社會發展至今，攝影及錄音裝置隨身可攜，人工智能隨時可用，社交媒體隨處可上；唯有善用科技，尊重自己和別人，並為人帶來真正的益處，方為正道。作為父母師長，我們也應以身作則，時刻傳遞良好的價值觀。

臨近中一至中五級上學期統一測驗和中六級第一次模擬考試，同學應用功溫習，鞏固第一學段所學。過程中，同學須認真處理課文中不明白的地方；如果明白了，就要進一步提升自己至「熟練」的境界；還要學習小心——小心審題，小心作答（有時明明懂得答案，但因考試技巧欠佳而失分）。同學應視這次測考為「身體檢查」：若果「身體健康」，就繼續努力鍛鍊下去；萬一「體檢報告」亮了警號，就要正視，屆時老師也會幫助你的。

家長晚會（中一）於上星期五（10月2日）圓滿結束，共有110位家長出席，老師和校長分享了「陪伴子女適應學習」的秘訣。我指出，最好的學習是「同學想學習」和「找對方法使自己不斷進步」。校園增添了不少溫習設施，同學可「無處不溫習」。老師是非常樂意幫助同學的，中五及中六級已展開了「補課生涯」，惟各位同學才是學習的主人，大家要努力加油！本星期五（10月9日）晚上，學校將舉行家長晚會（中六），時間為晚上七時至九時，主題是「迎戰文憑試及畢業後的多元出路」，鼓勵家長踴躍出席。



圖書館



考試資源及自學中心



地下有蓋操場（食堂）

順祝各位
身心康泰 學業進步

區國年校長
二零二六年十月七日