

使命：「創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。」

2013 年 7 月

46 期



香港童軍總會
童軍知友社

社訊

情緒是可以管理的

目錄

編者的話	胡偉明社工	p2
主題文章：	情緒是可以管理的	蔡宗輝總編輯 p3
總編會客室人物專訪	綜合教育中心經理鄭敏怡小姐	p7
青少年服務	賽馬會啟業青少年服務中心 「無窮樂搖滾」音樂訓練計劃 知友數碼快線 I STATION (啟業童學站) 賽馬會朗屏青少年服務中心 「躍動孩子心」計劃	黎澤民社工 p11 陳錦榮社工 p13 王麗賢社工 p14
學校社會工作服務	「元」途有你－四川生活及交流體驗 I Have a Dream	李寶枝社工 p15 謝彩虹社工 p17
綜合教育服務	復活節課程 劍橋小學英語考試講座	鄭敏怡中心經理及郭志華先生 p18 莫綺婷助理中心經理 p19
其他資訊	癸巳年新春團拜 無障礙網頁設計金獎 元朗公立中學公益活動－氣功養生講座 公益活動－器宇軒昂口才培訓日	p20 p22 p23
各單位聯絡資料 / 編輯委員會名單		p24

◎ 編者的話

胡偉明社工

生活在香港這個多元化的社會，每個人要扮演的角色也愈來愈多。不論任何年齡，都要面對不同程度的壓力，壓力能否有效調適亦直接影響情緒的穩定。因此要掌握減壓方法，有需要認識如何管理個人的情緒。情緒有如變幻無常的天氣，當個人遇上不同的境況，會有正面的情緒（愉快、幸福、滿足、興奮）或負面的情緒（委屈、焦慮、傷心、驚恐）表現。如果個人經常出現負面的情緒，且是持續不斷的，對個人身心健康都會產生不良的影響。

本期社訊以「情緒是可以管理的」為主題，總編輯蔡宗輝先生介紹何謂情緒、它的產生及對人的影響，並闡釋管理情緒的「四放」和「六妙方」。當中討論的概念都是清晰易明，方法都是實用的。讀者可細味其中的內容，而於日常生活中加以運用。

今次總編會客室專訪嘉賓，邀請到本社綜合教育中心經理鄭敏怡小姐接受訪問。鄭經理介紹教育中心的發展經過、教育中心同事團隊的努力奮鬥經驗、開辦的課程如何配合政府的再培訓方向和回應學員的需要等，都能夠使讀者進一步認識教育中心的服務，讀者可報讀教育中心合適的課程，為自己進一步增值。





主題文章：情緒是可以管理的

總編輯
蔡宗輝先生

近期最震撼的新聞，要算是肢解父母的倫常慘案，更嚴重的，這案不是個別事件，在同一個月內，逆子弑父弑母的案件，接二連三。這種犯案模式，已超越了倫常道德的崩潰，而是一種病態。早前在荃灣區也發生了桃色血案，一名男子情人節未能約會女友，凌晨夜訪女友寓所，卻發現另一男子身處室內，即時醋意大發，在廚房取出菜刀和利剪將情敵刺傷，逃去無蹤。這種刺傷情敵行為，對失去的愛情於事無補，女友更不會因此重投懷抱，一旦弄出人命，就更要為這段褪色的感情，付出沉重代價，由此可見，控制情緒有多重要。現今失業人士有增無減，人浮於事，即使隨時面對危險的警務工作，也愈來愈多人爭奪，去年萬多人申請做警員，僅得八百多人獲聘，今年的警員招募，競爭同樣激烈，負責招募新血的警司指出，現時年輕人應付壓力的能力較差，建議投考者要改善個人的心理質素。可見穩定的情緒，在現今社會可以是突圍而出，甚至是致勝的關鍵。

今日，無論任何年齡，幼至初小學生，長至八九十高齡，都面對不同程度壓力，而大部份的壓力來源，是家庭功能失衡，未能對家庭成員發揮保護港、安樂窩的功能，更甚者，家庭本身成為壓力源頭，對家內各人，日夜煎熬，至壓力達臨界點，一發不可收拾，可見情緒智商(EQ)，比智能智商(IQ)更為重要，以下，就讓我們談談情緒的管理。

情緒對生命的影響

「因搓麻將食“爆棚”，太過興奮導致心臟病發送院不治」，「一名中學生因父親不滿沉迷打機，拔去電源線，以鐵鎚打傷父親後腦，送院危殆」，「一名大學三年級醫科生，因學業壓力跳樓自殺」，「一名區議員在獲委任太平紳士後不足一年，因生意失敗，燒炭自殺身亡」，「六名女士，在週末夜狂歡飆車，失控撞向停在路邊貨車，造成兩死四傷慘劇。」以上都是發生在我們身邊的真人真事，都是因為情緒失控，既傷害自己生命，也傷害別人生命，可見EQ的確比IQ更重要。

情緒影響健康

中國幾千年的智慧，在書成三千多年的黃帝內經，指出了多種病變是源於過度的情緒，比如：狂喜大樂傷心臟，經常發怒傷肝臟，憂思煩惱傷脾胃，愁苦悲哀傷肺臟，驚慌恐懼傷腎臟等，由於情緒鬱結，氣滯血瘀於臟，造成細胞缺氧死亡，因而在臟內產生毒素，形成潰瘍病變，甚至轉化成癌。無論古今，都印證了多種疾病都源於情緒。現代生活緊張，壓力沉重，我們更有迫切認識情緒，從而控制情緒，以求達至身心健康。



認識情緒

情緒，乃源自心中「有所感受」的心理反應，感受可以分為三類，就是苦受、樂受、不苦不樂受。一切情緒都是由自我中心出發，可稱之為我執，樂受者，是指合於自己需求的順境，引發愉快、高興、輕鬆、幸福、滿足、正面的情緒。苦受，是指不滿足自己需求的逆境，引發焦慮、憂愁、悲傷、憤怒、不平、煩躁、厭惡、震驚、負面情緒等等，至於不苦不樂受，是指暫時與自己需求無關，平靜，冷漠，渾噩的一種情緒。我們就是由自我（我執）作為出發點，以上述三類感受，去面對感受（受），思考（想），意志（行），認識（識）和物質（色）。

認識情緒的產生

當我們從五官接收到訊息，我們的情緒記憶庫（杏仁核/海馬回）會作出反應，七情由是而生，訊息傳送到大腦皮質層，作出理性分析和理解，然後綜合情緒及理性作出反應，激發連串的賀爾蒙分泌，至此，情緒引發一連串生理反應，包括呼吸與循環系統、肌肉、內臟活動變化，引發反應如：心跳加快、呼吸急促、胸悶、胃痛（痙攣）、顫抖、流淚、發笑、尖叫、怒吼等等。明白這個情緒產生的過程，有助於我們對自己的狀態警醒，能即時為自己的情緒作出暗示，提升掌控能力。

察覺並控制情緒

認識了情緒的產生，我們也可藉此觀察自己內在的反應，體察自我的情緒狀態，從而合宜地表達抒發自己的感受，所謂合宜的表達和抒發，是不應對自己及他人做成更惡劣的結果。一般來說，舒解情緒的方式有正面與負面，正面的例如痛哭、逛街、聽音樂、與朋友傾訴；負面的如喝酒、飆車、濫藥、抽煙等等，很多時，負面的方法使人暫時逃避痛苦，往後卻帶來更大痛苦，所以，我們宜多學習正面處理情緒的方法。

以「四放」去管理情緒

所謂「四放」，就是放鬆、放下、放開和放空。放鬆，要學習身體放鬆、心情放鬆，改變身體的狀態，能使由外向內調整情緒，相反，當情緒改變，亦有助調整身體狀態，這就是為甚麼有些人在調整好情緒之後，腰頸骨痛隨即消失的原因。建議有助放鬆的行動包括：深呼吸、靜坐、聽悠閒柔和的音樂、選擇做一些能使你專注的興趣活動，例如書法、寫畫、手工藝、陶藝、舞蹈、攝影等等，能夠專注的，忘我的活動，就有助於放鬆。

放下，就是捨得，要學會捨得，不捨就不得。且看我們自己家裡的雜物，有多少是長年放著，沒用塵封，我們捨不得丟棄，雜物佔用了有用的空間，也增添了整理的煩惱，我們對耿耿於懷的事，何嘗不是如此。塞翁失馬、焉知非福，比如很多青年人，面對失戀的煩惱，覺得天掉下來，面對人生逆境，覺得挫折無助，就是放不下面子，放不下自尊，心內長久背負著舊包袱，無法



前行。放下，更有另一層意義，例如放下貪念、放下好逸惡勞，放下目前的逸樂，為更美好的遠景奮鬥。能有放下的勇氣，才可面對將來，昂首闊步。

很多人怕放開，因為怕失去，無論是感情、財產、權力，明知已變質，時移勢易，仍然抱殘守缺，其實放開，不一定會失去，抱死不放，失去的更多。這種情況，在親子關係中屢見不鮮，有些父母，因放不開子女而障礙成長，放不開兒子而導致婆媳關係惡劣。適當時候，要學會放開，放開胸襟，能接納更多的人、事、物，從而得到新的成長。放開成見，從而會發現各人都總有長處，可以學習，吸收新知。

至於放空，是把自己的思維拋開，使自己不宥於有限的經驗框框，但空，不等如“沒有”，從人的心性而言，放空是一種謙卑，放空自己，才有空間接受新意。情緒來時，與其把自己困於小室，目光視野狹小，就是不夠放空，倒不如投身大自然，看看一望無際的草原、森林、天空，上高山、出大海，擴闊思想和思維空間，感受大自然的永恆和人的渺小，到這時，你或許會驚覺眾多困擾人生的事，大部份都是微不足道，過眼雲煙。空間，容讓你思緒澄明，細味人生的價值。

管理情緒六妙方

除了四放之外，情緒管理還有六個妙方，包括：定義、轉換、改變、設定、選擇和接納。

妙方一：定義，解讀事件的真義

很多時人無法阻止事情發生，但可以把事情帶出意義。比如，很多家長都會望子成龍，期望子女能直上大學，但現實是能上大學的學生畢竟有限，因未能上大學而及早踏足社會，實幹地工作，對子女的人生其實有很實在的好處，對人格的成熟有很大的助力，家長如能這樣想，相信對子女的學業表現，容納度會擴闊很多。有人視為“倒楣”，“麻煩”的事，但態度正面的人會看成“際遇”和“機會”，最經典的例子是非洲推廣運動鞋的故事，兩位推廣員被派到非洲，第一位推廣員一下機便向總公司報憂，因為觸目的都是習慣不穿鞋的非洲人，認為無生意可做。第二位推廣員抵達非洲，隨即向總公司報喜，因為看見非洲人大部份沒有穿鞋，認為市場潛力龐大，同樣的事情，正面抑或負面，就是靠解讀事件的真義。

妙方二：轉換，轉換心中的畫像

人腦對畫像記憶牢固，對不愉快的畫像，印象深刻，面對負面情緒時，要學習修改腦中存留的畫面，創造正面積極有活力的記憶。在這方面的轉換能力，我最欣賞迪士尼，能把眾人喊打的過街老鼠，變成人見人愛的米奇，而近日浮游於海運碼頭的橡皮鴨，也是成功轉換的好例子，轉變心中的畫像，能使你的情緒空間更為寬敞，對逆境更有能力面對。



妙方三：改變，改變內心的對話

自我對話，能決定人生的品質。無論發生任何事，我們都問自己：「我該如何面對、如何處理，使事件更加圓融、更加美好？」再問自己：「從這件事件中，我學到甚麼功課和教訓？」當我們面對情緒，面對逆境，能從正面方向提問，我們的情緒也會因而作出正向的改變。

妙方四：設定，設定學習楷模

很多人在情緒低落的時候，都會找相同經歷的人傾訴，但必須注意這位過來人是否已重新得力站起來，物以類聚，悲觀生悲觀、樂觀生樂觀、長舌配“八卦”、火爆配衝動，所謂“塘水滾塘魚”，是沒有出路的，因此，要傾訴、要學習，要設定積極的學習楷模，不要靠同病相憐找出路。

妙方五：選擇，選擇智慧的行動

國內達人秀有位在雷擊中失去雙手的鋼琴王子劉偉，用一雙腳彈出醉人的樂章“夢中的婚禮”，技驚四座，評判問他怎可能做得到如此從容，他說當年失去雙手，父母很難過，但他認為，既已如此，要麼趕快死，要麼努力活，他選擇了努力活。悲觀者選擇哭，期待歡樂從天上自動掉下來，樂觀者選擇有所回應，視每天都為新的一天。我們總不能使用一成不變的方法，去面對一件新事務卻期待出現不同的結果，這是愚昧，不是智慧，智慧的選擇，是積極有建設性的實際行動。

妙方六：接納，接納自己的情緒

聖經的箴言 4 章 23 節這樣說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心出發」。面對緊張、憂慮、壓力時，除了有所行動，更需要學習心意的更新、變化。接納自己的情緒不等如停滯不前，與其怨天尤人，不如積極面對，尋找出路。

總結

情緒，是內心對身外事物的回應，要處理情緒，需要的是智慧，曾經有人問一位大德和尚：「關於人性，最讓您感到驚訝的是什麼？」大德：「人類，為了賺錢，他犧牲健康。為了修復身體，他犧牲錢財。然後，因為擔心未來，他無法享受現在。就這樣，他無法活在當下。活著時，他忘了生命是短暫的。死時，他才發現他未曾好好地活著。」究竟我們該如何看待我們的生命呢？很多壓力和情緒，能放得開、放得下、放得鬆、放得空，其實可以泰然面對的。困難是不會因憂慮而解決，要解決困難，還是要有積極的實際行動，但在行動之先，我們需要學習，管理好自己的情緒。





總編會客室人物專訪—— 綜合教育中心經理 鄭敏怡小姐

位於柯士甸道香港童軍中心的8樓，是童軍知友社的綜合教育中心，這個中心既沒有落地鏡屏舞蹈室，也沒有Band房，連可靈活運用的活動室也沒有，每個課室，都只有枱椅，先天條件似乎局限了可開辦的課程種類，然而，這個中心的課程卻很受歡迎，業績比很多市場同業要好，究竟箇中原因何在，總編會客室，今次請來接受訪問的嘉賓，正正是童軍知友社綜合教育中心經理鄭敏怡小姐：



編：這個綜合教育中心運作了多久？

鄭：延續教育中心在1995年成立，至2004年正式向教署註冊，成為學校，並易名為綜合教育中心，至今已有十多年。

編：由未註冊至正式註冊，是一個重要的轉變，其實註冊後與以前有何不同呢？

鄭：註冊後我們有一些課程會在教育局登記，我們也必須界定綜合教育中心的發展方向，例如選擇走學術路線，抑或是興趣路線，初期我們的課程較為簡單，一般是英文，普通話班，其後政府為協助失業人士，推行了再培訓計劃，我們亦開始投辦相關再培訓課程，當時主要是辦標準保安課程，由於口碑不錯，也開始推展供小朋友參加的學術課程，後來更在學術以外，再加上珠心算及藝術課程，興趣班等等。為配合綜合教育中心的理念，我們認為課程應涵蓋更廣闊，其時，再培訓局的資源亦有增加，我們的選擇可以更廣泛。隨著市場需求的轉變，我們的對象再由中年男士擴展至中年女士，相關課程例如：陪月、按摩、插花等等都相繼開辦，當時市面上沒有太多機構辦是類課程，我們也因此結集了一班學生。

編：看來綜合教育中心有相當多的課程是給一些中年轉業或失業人士進修，而且能帶給他們有正面的果效，既能協助參與者就業，也帶給他們成功感，以當時市面上絕大部份課程都為小朋友而設，而綜合教育中心以中年人為服務對象，加上配合政府的再培訓方向，實在是掌握了很好的時機。



鄭：當時，綜合教育中心以成人為主要服務對象，後來，隨著新一代父母的教育水平提高，他們對子女教育的要求亦相應提高，他們為子女尋求的，已超越一般社區中心的課程，他們期望的，是一些有證書、有質素保證的課程，那時坊間有很多選擇，有些課程很昂貴，有些又便宜得很不合理，對這新一代的家長來說，課程能否給予他們信心就很重要了。童軍會一向的健康形象，及我們多元化的證書課程，吸納了很多學生，例如劍橋英語，當時有不少學校以劍橋英語為英語能力的評估標準，因此很多家長慕名而來，而我們也算做得頗成功，課程由幼稚園至中六都有，這種學習階梯在坊間並不常見。從那時開始，我們決定在小朋友課程上再加把勁，我們以能持續性的課程為主，使參加者能不斷進級，後來，有家長提議綜合教育中心開辦在長假期中的興趣課程，以減輕他們對小朋友照顧的壓力，我們也因此在此期間設置一些特別課程，一來可協助家長照顧小朋友，同時也可以帶給小朋友多元興趣，這樣下來也做得有聲有色。

編：例如那些課程呢？

鄭：例如在復活節做復活蛋，過年學習寫揮春、述說新年故事，暑假期間舉辦興趣日營，在家長來說，我們解決了他們要為子女編排活動的煩惱，而小朋友在活動中除了興趣得到發展，亦有兼顧學術上的補給，免使其於長假期後做成功課脫節，我們以合理收費，迎合市場需要，因此頗受歡迎。可以這樣說，由幼兒至長者，綜合教育中心都有適合他們參與的課程，而且範圍亦十分廣闊，這也是我們較為滿意的地方。

編：我發現有些地方頗為有趣，現代兒童及青少年，如一旦沉迷上網，就很難回頭，但看來在這綜合教育中心參加課程的兒童和青少年都不是這樣子，對嗎？

鄭：我們這些課程的服務對象主要是由K 2至小五，真正踏入青少年期的學生其實不是太多，而參加者及其家長都期望參與一些星級補習班，而能留下來的可能是因為對我們的課程有信心。我們一開始是以持續性課程為主，我們看著很多小朋友成長，對他們來說就等同回校上課，只是地點在我們這裡，到綜合教育中心上課成為他們生活中的一部份，而家長則覺得我們的課程有助小朋友的學業，小朋友也學得很開心。我們的導師都很有經驗，他們會因應小朋友的特性去改變教學方法，導師的配合其實是很重要的。

編：看來這正是綜合教育中心的強處，就是比常規學校有彈性，而且能因材施教，導師有空間以不同方法授課，也因此，小朋友樂意把到中心上課變成他們生活的一部份，他們樂於學習，同時在這裡所學到的又真能有助於他們的常規學習，得到正面果效，這正是綜合教育中心獨特之處，實在很不錯呢，而妳在帶領這個綜合教育中心已有好幾年，這個綜合教育中心對妳來說，有沒有一些較深層的觸動呢？

鄭：我記得8年前我來到這裡，感覺是非常單調，課程種類很少，十隻手指就數完了，現在就豐富得多了，也因此參與人士的類別也更豐富，這個綜合教育中心的成立，除了期望把有童軍特色活動帶給群眾，亦希望非童軍人士受惠，以成人課程來說，有見過不少參加者初來的時候也不太清楚自己的需要，透過我們耐心的傾談，了解他們的期望，他們因此報讀了課程，其後能成功創業，



或找到自己的定位，尤其一些中年婦女，子女長大了，她們會因角色轉變而失落，覺得自己沒有功能角色，也有些因為退休而感覺茫然，而在他們完成課程後，他們有些找到工作，有些找到發展方向，他們也會介紹朋友來上課，自己也會繼續參與其他課程進修，這些正面改變對我來說是一份滿足感，也有些來自破碎家庭的婦女，為獨力照顧小朋友而擔憂，及後因修讀課程而找到工作，改變了整個生活，甚或鼓勵她們的小朋友來報讀其他課程。我們的課程對她們有幫助，而她們的經歷同樣幫助我們，從她們身上我們也獲益良多，這可說是我多年來的得著。

編：這個綜合教育中心為有需要的人提供了機會，透過這個機會重新得到力量，讓她們有力氣繼續往前走，由此可見，教育中心在這些環節是做得很成功。看來也得力於課程多元化，面對眾多課程，妳如何作篩選？準則為何？

鄭：由於我們課室的設計就只是一個個的框框，所謂技能性的就只有一個電腦室，我們只有檯椅，舞鏡也欠奉，因此，甚麼跳舞體操的活動我們做不到，我們較難做到一些動作大的活動，然而我們仍能就著環境限制作出多種變化。

編：這正是我認為成功的所在，為甚麼呢？比如說，現在很多青少年服務單位，設備走在時代尖端，但他們所做的很多是同一個模式，例如跳街舞，**Break Dance**，夾 **Band**，在香港任何一個角落，在青少年中心都可以看到這些，這些活動看來被解讀為百搭方法，可協助青少年面對所有問題，無論吸毒也好、援交也好，都是來跳街舞，無心向學也好，都是來打 **Band**，這個百搭方法實在太神奇了，這現象在青少年服務界有一窩蜂的趨勢，這其實是業界一個盲點，相反，妳們這個綜合教育中心並沒有這個框框，雖然限制是有的，妳既沒有攀石牆，也沒有舞蹈室，但妳們能夠在限制中創出多元的學習和興趣的路線，這真是很成功，我亦相信妳和妳的同事在這些創意上是花了很多心思。

鄭：可能是因為我們要自負盈虧吧，做不到的必須要變，走不通的我們就不再浪費時間，話說回來，我和我的團隊，其實也頗厚臉皮，我們曾失敗過無數次，一些在外很成功的課程，例如那些文憑課程，商業課程，亦曾花大量資源作宣傳推廣，結果仍是失敗，看見工聯會無火煮食大收旺場，我們嘗試卻一敗塗地，我們必須承認及接受，有些課程不適宜於這裡開辦，而我們亦很決斷，我們會作不同嘗試，所以，成功的背後其實經歷過不少失敗，但我們的團隊從沒有放棄，我們願意為多方嘗試，在失敗過程中，我們對服務對象有更深入的了解，有助我們為往後的服務定位定得更精準，提供的課程更能切合用家的需要。我們會變化服務提供的方法，使服務既能滿足用家需要，同時也適合我們的條件去做。

編：這是很好的經驗，在策略上能靈活應變，亦有一班願意屢敗屢戰的好同事，這個成功實在得來不易，而剛才看到成功的背後，除了童軍會的正面形象，更重要是前線同事的投入，願意嘗試，不怕失敗，這都是成功的重要因素。



鄭：除此之外，家長亦是一大助力，家長是我們的朋友，我們用作宣傳的經費不多，每當家長在接孩子放學，也就是我們建立關係的好時機，透過傾談讓我們更掌握外間的需要，從他們的角度，讓我們更能緊貼時代的步伐，家長實在幫了很大的忙。

編：這正是因為妳們能以服務對象為朋友，能以友善自然的互動，這也是成功的因素。這條路妳已走了多年，當中起起跌跌，到現在已算是穩定發展，再往前走，妳會有那方面再值得嘗試探討和發展呢？

鄭：其實，香港現在的教育市場已不再局限於小學，如今幼稚園、甚或幼兒階段已開始積極備戰，家長都期望子女所學的都有認受性，能有助子女銜接小學，甚至有助出國讀書，因此，現在我們正在構思如何去強化我們的幼兒課程，希望能幫助小朋友成功入讀好學校，同時在成長過程中有所得著。

編：這的確是一個值得探討的方向，與此同時，我們也見到家長的壓力日增，我們在地區中心，經常見到有些家長，對子女有過高的要求，子女各科平均有八十多分，仍受責罵，其實這樣下去會把孩子糟蹋，再惡劣發展會迫使孩子走上歧途，脫離家庭，而家長本身亦很有可能遭受精神困擾，因此，如妳所述，家長對子女的要求，是未來幼兒課程發展的基礎，但家長受壓力，同樣是值得關注的。

鄭：的確值得留意！

編：家長對子女成長需要的認識，也是一個值得探討的問題，這些屬於輔導性的範圍，其實童軍知友社有很多社工都可以幫上一把，市面上一般綜合教育中心，不會有社工支援，但童軍知友社的綜合教育中心，就有這個優勢，家長在子女參加教育中心課程之餘，更能定期參與社工的輔導講座，相信這不但可以成為教育中心的特色，同時也為課程增值呢！

鄭：這很值得考慮！

後記

教育本身，在乎內涵，科技次之，從鄭敏怡經理的經驗，我們可以感覺到各項課程得到口碑支持，是源於課程本身的優良素質，加上前線同事的積極求變，屢敗屢戰的精神，此外，能視服務對象為朋友，用心聆聽，真誠地為課程參加者的需要細心思考，精心設計，綜合教育中心有今天的成績，實在得來不易，相信在未来的日子，鄭經理的優秀團隊，仍會每創新猷，讓我們拭目以待，並預祝綜合教育中心業務蒸蒸日上，造福社群。



賽馬會啟業青少年服務中心

「無窮樂搖滾」

音樂訓練計劃

黎澤民社工

我們相信年青人擁有不同的潛能，只要能夠加以發掘及提供培訓機會，他們便能健康成長，更可以回饋社會。

然而，在現實生活中，青少年的潛能發展往往因為家庭的經濟環境差異，有著完全不同的際遇。有見及此，童軍知友社承蒙觀塘區青年活動委員會撥款超過七萬元資助一項名為「無窮樂搖滾」音樂訓練計劃，旨在讓區內有需要的青少年免費學習樂器及夾 BAND 技巧。計劃由 2012 年 9 月開始，直至 2013 年 2 月結束。期間舉辦了 9 個樂器訓練班、及成立兩個夾 BAND 小組、舉辦一個音樂會及出版一本計劃心聲集。整個計劃的參與人數達 340 人，參與不同音樂會的觀眾人數達 500 人次。

參與樂器培訓及夾 BAND 小組的青年人，經過差不多五個月的操練後，終於在 2013 年 2 月 3 日晚上，在觀塘翠屏道的基督教家庭服務中心禮堂順利完成計劃的重頭戲—「無窮樂搖滾」音樂會。



當晚參與表演的樂隊有五隊之多，各人均施展渾身解數，讓每位觀眾感受到音樂的力量！無論青年的表演水準如何，我們亦深深感受到年青人站在台上的滿足感及成就感，音樂真的讓我們走在一起！或許夾 BAND 的人就是希望被觀眾欣賞、歡呼及肯定吧！當晚的觀眾人數超過 200 人，各人均投入音樂會的氣氛，場面熱鬧非常。

我們十分榮幸可以邀請到著名 DJ、資深音樂人 —— 區新明先生作為表演嘉賓。區先生是著名樂隊小島及凡風的核心成員，是 80 年代樂隊潮流的領導人物之一。區先生當晚除了演繹自己的歌曲之外，亦即場與一隊樂隊夾 BAND、JAM 歌，表演十分精彩！



知友數碼快線 I STATION (啟業童學站)

陳錦樂社工

信息共融基金會，是受香港特別行政區政府資訊科技總監辦公室委託，由 2011 年起，推行為期五年『一家一網 e 學習』上網學習支援計劃，即『上網樂與腦』計劃。目的在於協助合資格家庭購置價格相宜的電腦及上網服務，並為他們提供上網學習上的支援及輔導。

童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心，亦於 2013 年 2 月起成為觀塘區其中一個地區上網學習中心（該項計劃，本中心命名為 I STATION），目的為合資格的會員提供各項支援服務，如電腦室開放服務、電腦培訓班、電腦及上網購置服務等。

本中心除了服務合資格的家庭以外，亦為合資格的南亞裔家庭提供服務，不如聽聽他們對該項計劃的意見；

受訪會員：簡天敏（巴基斯坦籍女士）

工作人員：你覺得 I STATION 計劃申請手續方便嗎？

簡：申請手續很簡單，對我們南亞裔人士來說亦不太困難，在中心職員清楚的講解下，我們都能掌握到計劃的內容及所提供的服務。

工作人員：I STATION 計劃有什麼地方幫到你呢？

簡：該項計劃為我們解決了買電腦的煩惱，以一個較合宜的價錢購買到手提電腦，而所購買的手提電腦亦安裝到學習上所需要的軟件，一方面可以減輕經濟負擔，另一方面亦對學習上有莫大幫助。

期間本中心亦舉辦了不同主題的電腦培訓班，以下是電腦培訓班的上堂情況：



除了上述的服務外，本中心亦為 I STATION 的會員舉辦親子同樂日，使家長們平日能學習電腦，亦可促進親子關係。





賽馬會朗屏青少年服務中心 「躍動孩子心」計劃

王麗賢社工

「專注力缺乏症 / 過度活躍症」（簡稱 AD/HD）包括了兩個主要特徵：(i) 缺少注意力；(ii) 過度活躍及衝動。他們的視覺、聽覺或感官連繫方面的集中力較弱，這些情況為兒童帶來學習、社交、家庭生活及行為方面的障礙，使他們在成長過程中不斷遇到挫折。

而缺少注意力，做事遺漏細節等，更往往引起這類兒童與家人的衝突。這些兒童無論在學業成績、課外表現都未能反映他們的實際能力。大部份家人無法了解他們難以集中注意力學習的原因，而很多時傾向認為是他們「懶散」、「無心裝載」等。即使家長明白箇中原因，亦感到束手無策，不知應從哪方面著手去改善他們的注意力。



童軍知友社賽馬會朗屏青少年服務中心正回應此社區需要，於 2007 年開始為「專注力缺乏症 / 過度活躍症」學童及家長提供「躍動孩子心」服務，內容包括：

- (一) 小組培訓：內容分為三個階段，主要目的為學童於手、眼、感官上進行培訓，同時在情緒及社交技巧上提供教導，除學童外，計劃亦會為有關家長提供支援，幫助家長如何有系統地協助子女進行日常專注力的培訓。
- (二) 教材套：從工作經驗的累積，我們了解到「專注力缺乏症 / 過度活躍症」學童家長往往在管教子女上常常感到力不從心甚至束手無策，有見及此，我們將於 2013 年 9 月推出以遊戲為主的教材套工具，教材套目的是為有關家長提供手、眼、感官上培訓遊戲工具，期望家長可以利用有關工具，加強親子關係之餘，亦可有系統地協助其子女提升專注能力，給家長一個較全面而實用的教材工具。
- (三) 講座：不少社區人士對「專注力缺乏症 / 過度活躍症」學童仍存在不同迷思，抱着「從認識到接納」的信念，我們將於 2013 年 10 月舉辦專題講座，目的讓社區人士對「專注力缺乏症 / 過度活躍症」增加了解，從而擴大接納程度，亦期望通過講座，讓社區家長、教育界人士，社會工作者聚首一堂，互相交流分享服務心得，豐富彼此經驗，造福服務對象。

總括而言，面對「躍動孩子心」服務，我們正不斷進行反思與改進，在未來日子裏，我們將會繼續累積寶貴經驗，不斷改革服務，務求努力為這群服務對象提供更適切與全面的服務。





「元」途有你 —— 四川生活及交流體驗

李寶枝社工

元朗公立中學駐校社工與該校全人發展組為 39 名中二至中五學生，於 2013 年 3 月 16 至 19 日合辦「元」途有你 — 四川生活及交流體驗。此活動旨在讓參加者從別人的處境體會個人的幸福，從而珍惜生命、遠離毒品。其次，活動並期望參加者能擴闊視野，從交流中了解他人的文化，並投入參與義工活動。

四日三夜的行程中，參加者到了「512」汶川大地震遺址參觀，參加者身處頹垣敗瓦廢墟中，除了震懾於大自然的破壞力外，更重要是透過在他鄉的經歷，讓他們反思自家的幸福，為自己能生活安定及身體健康而更愛惜生命、遠離毒品。





除了參觀遺址，參加者還前往由香港特別行政區政府全資捐助重建的樂英中學及興賢小學作觀課交流及義工服務。參加者從活動中體會到農村生活與城市生活的分別，並了解部份村童每天縱使需要步行兩小時回校，但仍堅持天天上課、努力學習，從中激勵自己要更善用時間和珍惜學習的機會。





I Have a Dream

謝彩虹社工

加拿大神召會嘉智中學駐校社工與學校於 2013 年 2 月 26 日舉辦了「I Have a Dream」活動。全校同學一同參與這個活動，透過職業性向測驗協助同學認識自己適合的職業類型，亦讓初中同學藉瞭解自己將來的職業取向而作為選科的參考。此外，在活動過程中同學能認識不同工作的入職要求。透過模擬面試的影片播放，與同學討論面試準備、態度、技巧及臨場應變等，均能進一步協助同學確立自己的就業目標。在活動中，同學透過穿著不同行業的服飾，引發同學對從事不同職業的夢想。活動能協助同學對未來的職業或升學取向有初步的概念。





復活節課程

鄭敏怡中心經理 及 郭志華先生

近年本中心以持續學習方式，於特別節日期間以不同主題舉辦集學術教育及趣味藝術於一身的學習營讓各學生報讀。

今年復活節特備課程中以『2013 Easter Kids Fun』課程最受歡迎，主要目的是提供一個既有教育意義，又富趣味性的節目給一群幼稚園學生。學生們在短短兩天內，學習了六種不同類型的課題。此課程之報讀反應十分熱烈，共吸引了四十人報名，中心更特別加開兩班以滿足家長的需要。

此外，假期間亦舉辦了廣受歡迎的 LEGO 及普通話日營等課程，學員能於遊戲中學習到編寫程式、普通話日常用語、兒歌及話劇等知識。課程更鼓勵學員間之互動，結識更多朋友，增加溝通技巧，令學員有個寓學習於娛樂的快樂假期。





劍橋小學英語考試講座

莫綺婷助理中心經理

本中心舉辦劍橋中小學英語課程至今已逾 11 年，此課程多年來深得家長及同學的支持，同學於劍橋英語公開考試中亦屢獲佳績。為了讓家長對公開試有更深入之認識及了解，中心於 3 月 3 日舉辦了首場「劍橋小學英語考試講座」，當天共約 80 人出席，報名情況熱烈。課程設計及主任導師 Miss Lo 於講座內向家長講解包括考試形式、計分方式、考前準備及考試策略等內容。家長對講座之內容深表興趣，於問答環節中更踴躍發問。講座後更有家長即時為子女報考及報讀課程。





癸巳年新春團拜

「童軍知友社癸巳年新春團拜」已於 2013 年 2 月 17 日（年初八）在香港童軍中心 11 樓集會堂舉行，約有 130 人參加，當中包括本社會務委員、總監、旅團成員及領袖、同工及其親友。當日除了舉行切金豬儀式外，並由本社社長杜淮峰法官向在場人士獻上新春獻辭及舉行了長期服務獎勵頒發儀式；於參加者享用自助午膳後，當然不能缺少新春遊戲環節，是次遊戲把所有在場人士分為 4 組，以訛傳訛形式傳遞新春祝賀詞，並由最後一名隊員把祝賀詞寫於揮春上，各參加者均全情投入，與會務委員及總監打成一片，歡笑聲不絕；壓軸環節是新春大抽獎，合共超過 70 份獎品均由本社會務委員及總監慷慨贊助及捐出，整個活動在一片喜氣洋洋的氣氛下渡過；在此感謝荃灣第 42 旅派員於活動當日提供協助。







無障礙網頁設計金獎

政府資訊科技總監辦公室和平等機會委員會合辦無障礙網頁嘉許計劃，希望透過表彰採用無障礙網頁設計的網站，推動更多企業和機構在其網站採用無障礙網頁設計，讓社會各階層包括殘疾人士，更方便地獲取網上資訊和使用網上服務。童軍知友社總社、賽馬會啓業青少年服務中心、賽馬會朗屏青少年服務中心、學校社會工作服務及綜合教育中心之網頁均榮獲「無障礙網頁設計金獎」，頒獎典禮已於 2013 年 4 月 15 日在政府總部舉行。



元朗公立中學公益活動一 氣功養生講座

今年5月4日，元朗公立中學家長教師會、元朗公立中學校友會，特別邀請童軍知友社蔡宗輝督導主任，為他們主講氣功養生公益講座，蔡主任以黃帝內經及老子道德經的內容，闡述中國幾千年來對疾病和養生的理念，並即場帶領觀眾作基本氣功練習，此活動除得到元朗區內多位校長支持，副童軍知友社總監（青少年服務）吳國棟女士及執行委員會副主席岑文光律師亦到場參與，岑副主席更協助示範基本站姿。現場反應熱烈，參加者坐滿了整個大禮堂。



岑副主席協助示範



執行委員會副主席（左三）與副童軍知友社總監（青少年服務）（右二）在元朗公立中學公益活動氣功養生講座中留影



聽眾坐滿整個大禮堂，可見人人都關心健康



即場練習基本站姿

公益活動一 器宇軒昂口才培訓日

今年3月16日，童軍知友社蔡宗輝督導主任應屯門區社會福利署之邀，為區內10間中學，共170多位學生，舉辦「器宇軒昂口才培訓日」，整日培訓以互動形式進行，百多位同學都有機會公開演說，學員除了有機會即時練習演說技巧之外，亦有機會演繹大會指定閱讀文章，從中領悟正面價值觀和對時下青少年行為作批判，各校同學積極參與，討論熱烈，活動十分成功。



蔡宗輝督導主任演繹演說元素



訓練以小組互動形式進行，百多位學生都有機會演講



這位同學表現最為出色



演講席位有限，機會要靠自己爭取



經過一天的培訓，演講已開始有板有眼

童軍知友社各單位聯絡資料

總社辦事處

地址：九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心 8 樓 814 室
電話：2957 6355 傳真：2302 1661
電郵：foseo@scout.org.hk
網址：http://www.sahkfos.org

香港童軍總會 — 綜合教育中心

地址：九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心 8 樓 818 室
電話：2957 6499 傳真：2302 1410
電郵：ec@scout.org.hk
網址：http://www.scout.edu.hk

賽馬會啟業青少年服務中心

地址：九龍啟業邨啟祥樓 1 至 4 及 10 至 27 號地下
電話：2754 9561 傳真：2756 4413
電郵：kyadmin@sahkfos.org
網址：http://www.kyit.sahkfos.org.hk

賽馬會朗屏青少年服務中心

地址：新界元朗朗屏邨賀屏樓 216 至 225 室
電話：2475 5441 傳真：3005 4922
電郵：admin@foslpit.org
網址：http://www.foslpit.org

學校社會工作服務

地址：新界元朗水邊圍邨盈水樓平台 201 至 203 室
電話：2443 3640 傳真：2443 2522
電郵：fossswu@netvigator.com
網址：http://fosssw.sahkfos.org

編輯委員會

監督及出版：童軍知友社
特別顧問：楊毓照太平紳士
顧問：楊嫻麗女士、譚步宏先生
主席：岑文光律師
負責總監：梁淑英總監
總編輯：蔡宗輝先生
委員：胡偉明先生、蔡慧煌小姐、鍾詠雯小姐、莫綺婷小姐、梁翠媚小姐