



香港童軍總會
童軍知友社

社訊

58期

2020年7月



使命：「創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。」

目錄

編者的話		P.2
童軍知友社總監分享	顏明仁博士	P.3
總編會客室人物專訪 「活在當下 迎接未來」 為香港醫護人員點讚	蔡宗輝	P.5
疫情下的教學點滴	任剛	
自由呼吸的可貴	梁淑英	
口罩下的笑容	唐日星	
疫情下誕生的小生命	天琦爸爸	
發現新的生活模式	李佩賢	
疫情下的小趣事	劉玉鳳	
我成為密切接觸者	Kris	
家中的婚禮	Bon & Vicki	
網上靜觀運動小組	鄧穎琪	
初領	曾海澄	
主題文章 口罩下的笑容	岑佩儀總編輯	P.11
童心抗疫 關懷弱勢社群		P.14
單位動向 賽馬會啟業青少年服務中心	Open Up 「喜」動正向生命計劃	馮藹照社工 P.18
賽馬會朗屏青少年服務中心	「樂・活」TEEN 地 — 幸福士多	周雯影社工 P.20
學校社會工作服務	聖公會白約翰會督中學 — 當遇上…色彩小組	吳美慧社工 P.21
綜合教育中心	僱員再培訓局 — 兼讀制花藝課程	莫綺婷助理中心 P.22 經理
	僱員再培訓局 — 個人素養基礎證書（兼讀制）	李珮詩課程主任 P.23
各單位聯絡資料 / 編輯委員會名單		P.24

編者的話

陳潔瑩 社工

2020 年初，新型冠狀病毒在全球肆虐，香港同樣受到疫情打擊，市民戴上口罩防禦抗疫。本期社訊以「口罩下的笑容」為主題，內容響應總會於 1 月開展的「童心抗疫」計劃，希望在抗疫路上，能與社區人士同心同行。

本期特別邀請童軍知友社總監顏明仁博士在 11 月卸任前撰文獻辭，顏博士分享在本社服務期間適逢社會運動和疫症事件，在處理「人事」和「財務」方面均面對巨大的挑戰，而顏博士帶領本社渡過種種挑戰，總結八年工作中為本社帶來服務的擴展和穩固的財務盈餘，並得到業界認同讚賞的成果。

今期的「總編會客室人物專訪」，以「活在當下 迎接未來」為題，邀請本社總監、委員、童軍領袖、單位同工及服務使用者撰文分享在抗疫期間因病住院、留家抗疫的體驗、小生命的誕生和難忘的生活點滴。

今期的主題文章「口罩下的笑容」，展現很多疫境無情但人間有情的美事。在抗疫期間原以為人人戴著口罩又足不出戶，人際關係自然會疏離及增加衝突，但我們發現不少的鄰舍和親子關係反而因疫情而增加了溝通，親子關係更親密了不少，而人與人之間互相幫助，在透過不同的網上軟件尋找出一條新的生活模式，保持接觸，在口罩下展現笑容，發揮守望相助的精神。

本社各單位於 1 月開始展開一系列的「童心抗疫 關懷弱勢社群」大行動，派發「童心抗疫包」及「童心抗疫保健包」等予獨居長者、少數族裔人士、清潔工、無家者及其他有需要人士。同時綜合服務中心保持清潔衛生的環境，並分階段復課，而三個青少年服務單位建立社交平台，發佈帖文與青少年保持聯繫，並為中六 DSE 考生打氣。

單位動向報道，啟業青少年服務中心舉辦「Open Up『喜』動正向生命計劃」，透過舞蹈和戲劇向全港青年人帶出正面的生命意義；朗屏青少年服務中心舉辦的「幸福士多」，協助學生以積極的態度面對不同挑戰及轉變。聖公會白約翰會督中學舉辦「當遇上…色彩小組」，透過療愈藝術協助學生有效地表達個人情緒和感受。綜合教育中心繼續為社區人士提供裝備自己的課程，包括「兼讀制花藝課程」及「個人素養基礎證書（兼讀制）課程」。

童軍知友社總監 顏明仁博士 獻辭



本人自 2012 年接任為童軍知友社總監後，得到委員、義務總監和領袖，以及專業社工和職員支持，大家同心協力，推行社會服務和童軍工作，讓本社的服務得到大家稱讚和擴展業務，這一切，都是集體努力的成果。然而，於 2020 年 11 月，本人將遵照本會的「政策、組織及規條」規定，制服成員的年齡規限而卸任童軍知友社總監一職。

離任前，在撰寫此篇文章時，本人思量自己在本社有何貢獻？

在腦海中即時想起在多年前，我曾經引述過童軍創始人員登堡撰寫的《Rovering to Success》和 1957 / 1964 年出版的《Running a Senior Scout Troop》兩本書的內容，提議本社成員在推展服務時，不要忘記童軍運動中的三個要配合成員的年紀發展和有先後層次的詞語，它們是準備 (Be Prepared)、見多識廣 (Looking Wide)，以及朝向成功 (Rovering to Success)。同時，我們也要留意童軍運動的精粹，它就是要要有 Happiness，要成就 Happy，童軍運動重視培育參加者成為快樂的人。童軍知友社是童軍總會的成員，我們的服務宣言是「創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群」，與四項童軍訓練的重要目的有關係，分別是品格和機智 (Character and Intelligence)、手藝和技能 (Handcraft and Skill)、健康和實力 (Health and Strength)，以及服務他人和公民 (Service for Others and Citizenship)。在我擔任童軍知友社總監期間，我們提供的服務確有以上項目的和精粹，並能夠適時回饋社會需要和主動為社會服務。我引以自豪！



回想在這八年服務年期中擔任本社無薪領導人，除要向不認識童軍知友社業務的童軍成員介紹和澄清本社服務外，也要不時處理內部人事糾紛和監督日常業務運作，當中最具挑戰的主要還是「錢」和「人」。

首先以「錢」一項來稍加說明，以自己曾經主持和負責的童軍知友社成立 45 年和 50 年的大型慶祝活動來說明，雖有挑戰，但都能一一克服。以 2019 至 2020 年的童軍知友社金禧紀念活動為例，我們一共舉行了 25 項活動，參加人數超過 4,600 人次，是年募集贊助經費約 80 萬元，扣除支出後，仍有少許盈餘。這些非經常的募捐活動能夠成功，並不是我「口甜」，而是因為在過往活動中，本社謹慎理財的態度和安排有意義的活動，讓委員和支持者看到參與者都從活動中得到 Happy 而慷慨地支持。

再以 2019 年中開始香港受到社會運動和疫情影響為例，本社業務單位在邊服務邊關門下，我們沒有收縮，反能擴展。以全年總收入約為 \$6,250 萬元，當中 75% 來自政府撥款，總支出約為 \$6,000 萬元，尚有結餘。於世界和香港經濟踏進寒冬下，未來三年，本社預見資助仍在可控範圍內，可以說是財政穩健，不用仿效別的社會服務組織裁員，員工可以安心工作。

在「人」方面，以 2020 年 4 月底為例，本社有全薪職員 111 人（社工 80 人）、中心會員 25,385 人、社務委員 91 人，及總監和領袖 17 人，相比 2012 年的全薪職員 102 人（社工 50 多人）、中心會員 20,007 人、社務委員 71 人，及總監和領袖十多人，人數增長方面是肯定的。

我必須重申，以上的數字絕非憑我一個人的努力達到，全賴本社職員、專業社工、委員和制服成員等的共同合作成果，也是讓我在卸任後感到安心的一些回憶數字！



為香港醫護人員點讚



疫情期間，好好照顧自己，減少社區感染的機會，已算是對社會負責任，躺著也是對社會作出貢獻。這樣說不無道理，當你體會到醫護人員在前線奮戰，日夜辛勞，普羅大眾能照顧好自己的健康，已是很大的幫忙。

年紀大，機器壞，在母親節前兩晚，突然後腰痛得冷汗直流，連續嘔吐七、八次，十分嚇人，立刻驅車往急症室。急症室內只有幾位輪候者，平日要等五、六個小時的流程，竟在四十五分鐘內完成分流、照X光、心電圖及安排住院留醫。

病房內連我共五位病人，左右兩床躺著的都插著喉管，左邊病人整晚不停自言自語，甚是干擾；右邊那位原來是個街頭流浪者，大小失禁。吸引我注意的並非病人的身份和行為，而是醫護人員的態度，無論是醫生、護士、助護及庶務員，令我感到年輕、有活力、喜樂且有自信，面對病人的需要和憂慮，都能細心及有耐心，並予以尊重，顧及病人的尊嚴，幽默地處理，沒有因病人的身分而有所差異。從我作為一位服務使用者、長者的心態而言，我感覺到新一代的希望，感受到香港醫護人員的專業水平，我衷心感恩，要為他們點讚。

面對來勢洶洶的疫情，他們站在最前線；面對失衡的環境，他們仍持守專業精神；面對工作壓力，他們亦無怨無悔，堅守使命，香港醫護，堪稱忠誠勇毅的典範。

青少年服務發展小組委員會委員 任剛

疫情下的教學點滴



作為大學教師的我和同學們共同抗疫，亦共同克服網上教學的挑戰。受到各種家庭環境的影響，同學們一般都選擇關閉視像鏡頭上課，以致我最初於網上教學時，常感到若有所失，好像面向無聲的屏幕對著「空氣」說話，雖然會想方法引發同學互動或露面，但與昔日在課室裏觸手可及的互動情形大相逕庭。尤其我負責教授有關輔導技巧的學科，一向重視人際互動，無論一個眼神、一顰一笑或身體語言的觀察都是教學的一部份，可想而知轉為網上演繹後，有如削足適履般不便。就算對於一向習慣網絡生活的年青學生而言，突然要以網上平台匯報功課及學習，都感到極具挑戰。

誠然，以我網上授課的親身經驗為例，其實「網課」亦帶來一些良性變化，例如以往有些較文靜、害羞的同學，反而因為不用「亮相」而善用一些即時文字傳訊功能，以文字積極表達意見；又因為教學軟件附有投票功能或有趣的表情符號 (Emoji)，促進了師生之間的聯繫。我亦經常運用這些功能向同學們表達關心，例如：「祝大家身體健康、口罩常滿 😊！」

自由呼吸的可貴

留家抗疫期間，我曾因胃部劇痛，惟恐是心臟病發，因兩者徵狀近似。雖然擔心急症室有高風險傳染，但在萬般不願意下，也只好硬著頭皮穿著全副武裝（包括防疫帽、眼鏡、口罩、手套及風褸等）到急症室求診。到達急症室時，發現原來醫院的防疫工作做得非常好，在大堂等候的病人較平日稀疏，大家都自覺地分隔坐，診症時醫生及護士的細心檢查，讓我感到非常安心。



最終醫生建議我留院觀察，院方會安排所有留院病人，在進入病房前先照肺及驗血，疫情期間這個程序使我更安心。留院期間，病床有足夠的距離空間，病人需要 24 小時佩戴口罩，但戴著口罩睡覺是難受及不舒適的，呼吸困難更難以安睡，唯有間中偷偷拉開口罩呼吸幾下後再戴上。躺在病床的我在想，再難受也只是兩天吧！無法想像當疫症初期被留在郵輪上隔離的人士，他們除了時刻也要佩戴著口罩外，還要憂慮何時才能離開，心情是多麼難受；還有在病房內忙個不停的醫護和其他工作人員，她們需要長時間佩戴著口罩甚至面罩、手套、保護衣等，並要在巨大的壓力下堅守崗位，不停地照顧病患者，她們的辛勞和毅力真的讓人十分敬佩。經過這次特別的經歷，我發現原來能自由地呼吸是如此可貴，希望大家能快些除下口罩，相視而笑，一同自由地呼吸新鮮空氣。

口罩下的笑容

繼 2003 年的疫症後，2019 年末又來了一場更兇猛的疫症。這場疫症影響更大，覆蓋範圍更廣闊至全世界大部份地區都受波及，也令不少人失去生命，經濟也受到衝擊。

疫症影響當前，隔離措施是有效阻隔病毒蔓延的做法，但也令世界上很多人感覺失落，失去了生活的自由、失去了與朋友溝通的樂趣、也失去了工作帶來的安慰感，令很多人面上掛上落寞愁容，鬱鬱寡歡。

其實我們也不必過於失落，疫症當前，影響固然有，但君不見新聞片段上，全球仍有不少人能自得其樂，例如有歐洲市民在家中露台自彈自唱，自製娛樂；也有人通過視像軟件，分享多樣家裡自我娛樂資訊，如做運動、骨牌陣及與寵物比賽等。大家都帶著不少歡笑聲與別人分享自製的樂趣，希望別人也感受到在家也不是只有自己一個人，這真正體現了英國著名足球隊利物浦的球隊格言 “You'll Never Walk Alone”（你永不會獨行）。

另一方面，很多人經過這次疫情都做出一些不同的思考，例如有些人過往的人生願望是去世界哪裡旅行，但經過這次的社區隔離體驗後已改變，不再是享樂上的願望，因為他們發現疫情的關係而減少人們外出，碳排放大幅減少，空氣變清新，令原來已嚴重生病的地球回復健康，所以有人新願望是致力於環保事業，這也是疫情帶給我們的正面影響。

所以，人生是半杯水，是滿是空，全在乎你心態如何。人生，當你覺得失落絕望時，其實可能機遇就在後頭，這人生不是空，反而是滿的。大家為彼此互相拍手打氣，互贈一個笑容，互相說一句努力加油！



天琦爸爸

疫情下誕生的小生命

在今年2月中，疫症開始在社區爆發，更奪去無數人的生命，大家紛紛從世界各地搜羅有效的口罩及消毒用品。面對疫症的我多了一份擔憂及害怕，害怕太太和腹中孩子會因為自己一時疏忽而受到牽連。因此，每日都跟進疫情最新狀況，期望會有「見頂」的一日，而我的精神狀況及情緒亦到達臨界點，幸好得到同住的家人理解，避免外出及每次外出會購買一星期的糧食，比平常花更多時間進行家居清潔，以防受到感染而影響到胎兒。



在3月7日晚上，太太已做好所有防疫措施去醫院等待小生命的誕生，由於疫情嚴重，醫院拒絕非孕婦人士進入產房，原定會入產房陪伴太太生產的我，只可以返回家中等待。不能夠親身見證BB的誕生，不能陪伴太太渡過這段痛苦的時刻，對我來說是一個遺憾。

BB終於在翌日出世，雖然我只能從電話中聽到BB的喊聲，但這一種不能言喻的喜悅，可以令我暫時舒緩這段期間所帶來的壓力。之後，我只可以每日透過電話與太太通話，而我與兒子第一次見面已是在他出院的那一天。

家中多了一位成員，亦多了很多歡樂，每日見證小朋友的成長，可以說是疫情下的小確幸。初為人父的我，每日都不斷學習照顧及解讀兒子的訊息，雖然耗盡我所有精神及耐性，但能見到他滿意的笑容，辛苦也是甜的。希望這個在疫情下誕生的小生命能夠平安健康地成長。

家長 李佩賢

發現新的生活模式

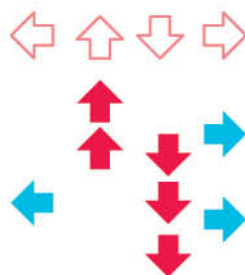
在新型冠狀病毒疫情之下，為減免傳播及感染風險，我和家人盡量在家中自我隔離，頓時有一種失去自由和沒有個人空間的感覺。亦體會到病毒可以使人類短時間病重和死亡，我們比平日更注意潔淨家居和注意個人衛生，以及增強個人免疫力，明白到減低傳染是個人的責任。

留家防疫期間，要安排兒子的功課學習及娛樂活動，在他不聽管教時，我就有點壓力和開始出現情緒。初時我只能透過網路與人分享和溝通，難免會感到有點悶悶不樂，但經過一段無所事事的日子後，開始覺得要轉變一下室內活動的模式，為加強生活趣味，我和兒子從網上學習各式各樣的烹調方法，如製作木薯珍珠、燉蛋、肉燥飯等；兒子亦參與線上Scratch編程，而我則參加了線上學畫畫；同時，我們趁平日的時間到野外走走，以踩滑板車代替乘搭公共交通等活動……煞時心情也變回開朗和活躍。我體會到個人行為有助帶動負面情緒轉化為開朗，主導自己的生活，也可以主動傳訊息關心朋友、師長及親友們，使別人多一點溫暖！



疫情下的小趣事

非常時期以安全、健康為大前提，香港人各出其謀，在不同場所設立不同的防疫措施，有些防疫措施卻令人撲嗤一笑。在我上班的商業大廈，管理公司在升降機做了一個簡單的佈局，讓上班一族在密閉空間繼續保持社交距離。每次升降機門打開，大家都不禁相視而笑，走進升降機後，各人都自覺地自己找一個位置，然後按箭咀方向「面壁思過」，大家彷彿站在曾經風靡一時的跳舞氈上，這個有趣的聯想讓我樂上半年。



會員 Kris

我成為密切接觸者

2020 年初，疫情肆虐全球，大家爭相搶購口罩，甚至連廁紙也頻頻缺貨，市民大眾人心惶惶，城市裡瀰漫著緊張的氣氛。我雖然也感到疫情的可怕，但認為只要做好個人衛生，就可以避免染病，所以從沒想過會發生在自己身邊，原來是這麼近。

在那天慶生聚會結束後，得知其中一位朋友確診，讓我方寸大亂，除了懼怕的同時亦責怪自己。透過不停與朋友討論、預約病毒檢測、諮詢衛生署，試圖讓自己心裡的不安平復下來。

焦慮的情緒令我寢食難安，尤其是在等待衛生署安排入隔離營的那幾天，每天的工作便是致電衛生署詢問入營時間，但當時正值疫情高峰期而導致營位緊張，未能得到準確的答覆或安排檢測的途徑，心裡更是不安。

終於等到入隔離營當天，拿著早幾天已準備的行李、穿著能包覆面貌的連帽外套、懷著一顆焦慮到極點的心，等待衛生署職員到來為我檢測體溫，再登上旅遊巴。但受到連日來的焦慮與不安影響，加上擔心鄰居的目光，緊張的心情令我的體溫過高，衛生署的職員拒絕讓我到檢疫中心，要求我直接到醫院作詳細檢測，最後我只需要在家中完成十四天的隔離檢疫。

在與家人一起家居隔離的十四天，讓我有久違的時間與家人相處，雖然不能外出，但在家中一起煲劇、聊天和宵夜的時間是從未有過的，讓我感受到有家人的支持與安慰是這般溫暖而可靠，共渡時艱是這般簡單而充實。

這次經歷亦讓我有時間自處，與不安對抗、安撫、然後與它共存，讓一直對未知及不掌握而恐懼的自己有了一番新的體會，學會欣賞難關中處處美好的事。

讓我再選擇一次，或許我還是會赴約，因為人生充滿著許多未知數，或許我很努力想控制它、扭轉它、改變它，但最重要的是，當我遇上它的時候要如何勇敢地迎接。



Bon & Vicki

家中的婚禮

2020年4月5日，我們在170多位親友的「見證」下註冊成為夫妻。能夠與喜歡的人結為終身伴侶，當然是件非常高興的事，但我們想分享的並不是我們的愛情故事如何浪漫，而是想分享「見證」是如何溫馨。

在2020年1月下旬開始，香港飽受新型冠狀病毒的影響，我們如大多市民一樣為張羅口罩及面對疫情而感到焦慮，籌備婚禮的工作亦因而完全擱置，只盼望疫情盡快過去。隨著疫情日漸嚴峻，我們愈來愈緊張和擔憂，不知如何是好。一方面因為婚禮改期的程序繁複，須協調的單位多不勝數，所以希望婚禮如期舉行；另一方面，縱使我們已準備各種的防疫物資，仍然擔心因人多聚集，而令到賓客及親友因出席而染病，我們是多麼難辭其咎。我們在這樣的掙扎和矛盾的心情下，渡過了整個三月，每天與多間婚禮籌備相關的公司及親友溝通協調，充斥各種擔憂與不安，使人十分疲憊！

4月將近，限聚令的公佈反而令我們有點釋懷，所有公司單位及親友亦明白一般形式的婚禮已不能舉行，縱使有觀禮人數的限制，亦無阻我們期盼迎接婚禮各項挑戰的心。故此，我們在短短數日內籌備一個在家中舉行的簡單註冊儀式，決定在避免親友增加患上惡疾的風險下，如期舉行婚禮，並邀請親友以線上視像會議的形式出席我們的婚禮。

婚禮當天，新娘還在化妝，一眾親友已在鏡頭前靜候婚禮的開始，有的家庭更盛裝打扮出席（後來我們才知道有的親友是隆重的上衣配搭家居褲，很有趣！）。有這麼多親友出席確實是意料之外，而且大家臉上掛滿笑容的祝福，彷彿為我們撥走疫情下的陰霾。從簡的婚禮沒有司儀，卻有各人的參與；沒有既定的流程，在輕鬆隨意的氣氛下與親友互動，隔著熒幕都能感受他們帶給我們的暖意。

由1月下旬開始，我們停止社交活動、幾乎天天留在家中，又要繼續籌備未知能否如期舉行的婚禮，焦慮和鬱悶的情緒不知不覺累積下來。直到婚禮完成，並且見到一張張熟悉的面孔，那種如釋重負和充滿力量的感覺才湧現，原來人與人的連結是多麼有力量，看似很簡單和基本的連結，但其實是最具力量的。期待疫情過後，可與親友們見面，來一個擁抱互相祝福。



網上靜觀運動小組

2020年，「停課」、「社交距離」、「留家抗疫」等詞語一直在耳邊響個不停。身為一名大專生，整個學期留家抗疫和進行網上遙距課程，當中有著很深的體會。疫情減少了人與人之間的接觸，沒有了上學小夥伴的陪伴，沒有了朋友相聚的輕鬆時光，令抗疫期間更為苦悶。

香港的莘莘學子每天都要對著電腦數小時進行網上學習，一方面擔心學習進度，另一方面又擔心疫情發展。此外，每天檢查身體狀況是否正常和有沒有做好家居清潔等等，已經成為日常工作。在疫情期間，整個人比平常更為緊張，實在身心俱疲。

俗語有云：「有危才有機」。這段期間，我靜下來細心一想，其實這次疫情給了我們一個機會去留意身邊的人和事。我發現其實自己微小的力量也可以有很大的貢獻，加上透過人與人之間的互動，幾份微小的力量聚集起來就足以為其他人的世界添上色彩。有見及此，我和童軍知友社馮姑娘一起構思和籌備了一個網上靜觀運動小組。小組透過視像通話應用程式「見面」，嘗試讓留在家中的大家放鬆身心，我們也希望藉着支援參加者的情緒需要，從而協助他們渡過這段艱難的日子。帶領這個小組對我而言是一個新嘗試，而這個嘗試增加了人與人之間的溝通，在互相支援的過程中，讓我們為彼此的抗疫世界添上了色彩。

在大家互相交換抗疫物資的時候，我們發現其實自己身處一個充滿愛的社群，當收到朋友訊息的時候，發現其實身邊有很多關心自己的人；當大家都留在家中時，會發現多了時間和家人相處，或重新拿起家居電話與朋友通話。

疫情雖然拉遠了人與人之間的社交距離，但卻拉近了人與人心靈上的距離。放眼未來，希望人與人之間拉近了的距離，不會再次變得疏遠。



會員 曾海澄 (Jessica)

初領

在這數月疫情肆虐期間，因政府頒布的限聚令，我們須要長時間留在家中，若然外出，我也會特別注意個人衛生。這是一場「長假期」，以往面對假期，我們總是開心的，但如今每天眼見世界各地人民因疫情所困，確診數字每日不斷上升，不斷有患者因肺炎而死亡，我們的心情就相當沉重。我們開始擔心身邊的朋友與家人的健康，被憂慮充斥著腦海，我寧願這場「悲慘的假期」可以快點完結。

疫症期間，電視節目報道不少醫護人員的辛酸。在這場戰役，醫護人員猶如士兵，親身上陣與肺炎戰鬥，他們背負著救人的責任，也承受著有機會感染肺炎的壓力，願醫護人員能安全地戰勝這場戰役。

在這場疫症中，我們明白到生命的脆弱，不少長者因感染肺炎後便驟然去世，更有不少名人巨星也因肺炎而逝世，所以我們應珍惜生命，珍惜當刻擁有的事物。復課將至，希望這場疫症能及早結束，可以與長久未見的朋友們再聚。

透過童軍知友社社工，疫症期間我積極參與在社區派發物資的活動，探訪清潔工人並派發口罩給他們，看到他們在疫情嚴重和天氣酷熱下仍緊守崗位，為我們對抗這次疫情，實在非常值得我們欣賞。



口罩下的笑容

岑佩儀總編輯

2020年1月25日庚子年大年初一，香港政府宣佈對新型冠狀病毒感染的應變級別提升至最高級別緊急程度，全城抗疫戰正式開始，至今已經差不多半年。

在世紀病毒威脅下，生活多姿多彩、平日放工與親友聚餐、遇上長假期總愛到外地旅遊的香港人，也只能乖乖留在家中待疫情過去。在足不出戶的情況下，大家有不少新發現、體會甚至反思。

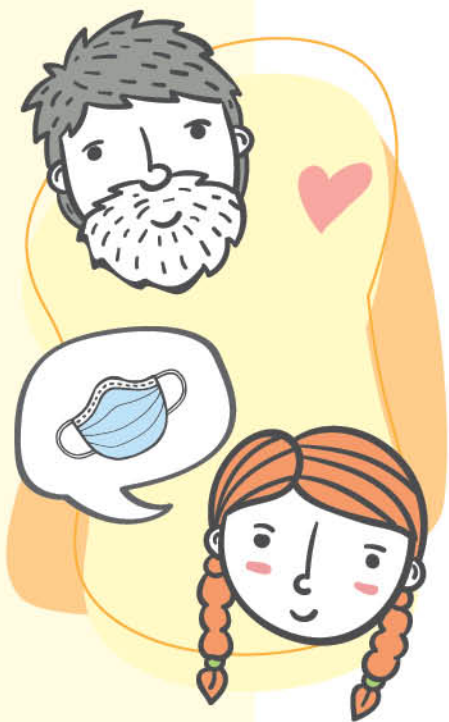


足不出戶的發現

很多香港人經常早出晚歸，住在同一屋簷下平日都是各有各忙，能夠每晚同枱食飯已經是十分難得。以往只有在八號烈風或暴風信號或以上的情况下，才會全家齊齊整整地留在家中。在疫情最嚴峻的時候，很多公司響應政府呼籲，安排員工留家工作，加上停課在家，這種「無縫接觸」的情況，維持了最少三星期以上。

留家抗疫促使父母與年青子女的相處互動增多，突如其來的無縫接觸讓父母對子女有不少新的發現，甚至改善彼此關係。以本社一名就讀中三的青年會員為例，她與父母同住，父親為巴士司機，母親則是幼稚園庶務員。踏入中學後，父母與女兒很少溝通，關係較為疏離，女兒的成績一般，父母經常投訴女兒用手機上網，疏於學業也不願意幫手做家務，女兒亦埋怨父母只懂批評自己。

在疫情期間，女兒擔心父親在工作期間受感染，會經常叮囑父親要佩戴口罩和使用酒精搓手液，又為父親在網上張羅口罩。女兒主動關心，讓父親感到窩心，而且女兒用心在網上為父親張羅並成功購買口罩，這些舉動讓父親感受女兒對自己的關心外，更讓父親發現女兒的「辦事能力」。以往，彼此間只有批評，但經過疫情洗禮後，不但增加對彼此的了解、甚至多了一份欣賞，關係較以往密切。





美好回憶的累積

留家抗疫期間，父母為了讓子女可以健康地打發時間，他們盡力為子女安排一些適合在家中進行而又有益身心的活動，並開始參考網絡上所介紹的各式各樣親子活動。

在眾多親子活動中，以親子美食製作最受歡迎。家長只需要按照網上食譜或短片示範，專注於材料份量、時間控制，總能有似模似樣的製成品誕生，完成後還可以一邊享用合作的成果，一邊回味製作過程的點滴。其實，不論親子活動是甚麼形式，父母或會在過程中，發現子女原來已長大了不少，而這些生活點滴也會成為日後寶貴而美麗的回憶。



體會互相守望的精神

疫情初期，即時通訊軟件 (WHATSAPP) 最常收到朋友傳來的短訊是「你是否有足夠口罩？」、「那間公司將會在何時開賣，記得去排隊」、「若你不够口罩，我讓部份給你」、「大家加油，一定撐得過」。這些短訊內容雖然簡短，卻讓人感到無限的暖意。

互相關心又豈會只限於自己認識的人！2020年2月初是社區極度缺乏口罩的時期，在公共交通工具上，不時見到美麗的畫面。車廂內，有乘客主動向用紙巾掩著口鼻的陌生人送上口罩，相信當時大家也沒有充足的口罩，但仍然願意分享，以行動關顧毫不相識的人，令人感動之餘，可能會感動到身邊其他人，同樣在外出時多備一個口罩，向有需要的人送上關懷。

同時，很多社會各界善心人士均各出其謀，傾盡全力張羅口罩、漂白水及酒精搓手液等防疫物資，為的是一群素未謀面的人，包括基層家庭、獨居長者或少數族裔家庭，他們是缺乏資訊、欠缺渠道或甚至無法負擔高昂的價錢去購買防疫物資的人士。其實，行善的何止大財團、富有人家或名人，還有很多普通市民，三五知己結集自己擁有的人力物力，購置防疫物資和親自送到弱勢社區派發，也許規模少，但所見到的關愛力量卻同樣強大。

正所謂「勿以善少而不為」，不論是一句關心的說話、一個隨身口罩，還是派發防疫物資包，香港人互相守望的精神，在危難中表露無遺。

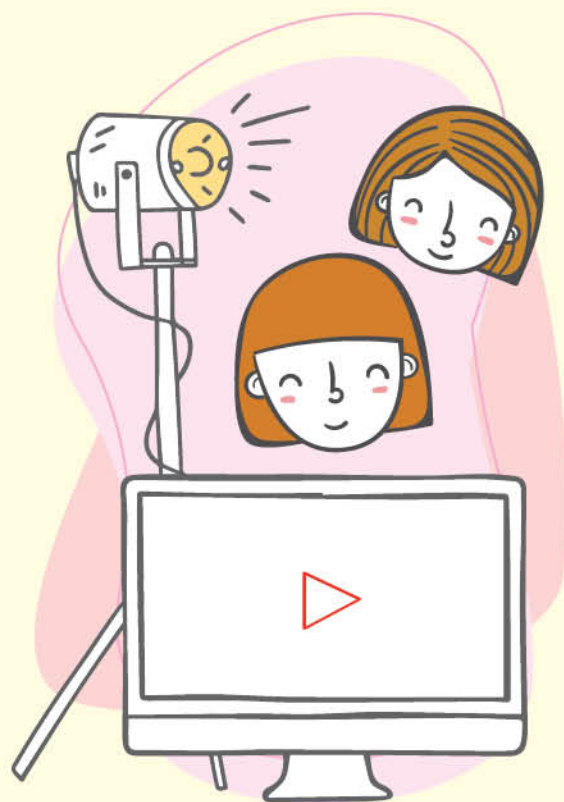


在限制下尋找出路

人人留家工作、在家學習的同時，作為以人為本的社會服務提供者，在無法提供面對面的實體服務情況下，我們善用網絡科技和不同的社交平台，為留家的青少年及其家長繼續提供服務。

疫情所引起的擔心和不安、長時間留家且缺乏社交活動所引起的抑鬱和煩躁，各種負面情緒交雜，容易引致精神健康或家庭問題。所以，我們在社交媒體貼文，以文字、圖片及影像，反映大家的憂慮、恐懼、焦慮和抑鬱的情緒，並以同行的角度，給予鼓勵。同時，輔以私訊及電話熱線形式，為特定的服務對象如應屆公開試考生提供線上輔導服務。

我們更嘗試拍攝不同主題的短片，以回應不同需要，包括抗疫資訊、趣味技能分享、關顧精神健康、升學面試攻略等；除了同事自己粉墨登場外，還邀請友好伙伴、青年及家長會員利用手機，各自在家進行拍攝，然後經後期製作，再經社交媒體及即時通訊應用程式發放，觀看人次也較預期高，總觀看人數達 55,500 人次。



同時，利用線上視訊會議軟件，與特定服務對象進行即時互動服務，例如深宵外展同事無法落區工作，改於深宵時段在網上舉行互動遊戲，與服務對象保持聯絡，以免冷卻已建立的關係。同事也藉此了解他們的近況及需要，若有需要便提供緊急支援服務。另外，負責有特殊教育需要學童服務的同事，於網上定期進行小組活動，透過鏡頭與學童玩遊戲、重溫專注練習，甚至一起做健康伸展操，希望學童可以保持規律生活、加深停課前的學習記憶外，也為家長營造一小時的喘息空間。

疫情下，我們面對著很多的限制，但所謂心境不轉人自轉，大環境雖暫時仍未能改變，但我們可以懷著謙卑的心，從小處著手，善用資源、發揮無限創意，為自己尋找出路。也許，我們仍然未能除下口罩，自由地呼吸空氣，但至少我們可以在口罩下保持笑容，迎接未來，重回軌道上的生活。





中心同事把漂白水入樽，準備派發給有需要的社區人士



社工在進行「躍動孩子心，在家抗疫」網上小組，為小朋友示範手工活動



本社總監、委員及義工們一同準備防疫包

童 心 抗 疫 關 懷 弱 勢 社 群



2020年初，新型冠狀病毒疫情在全球肆虐，香港同樣受到疫情打擊，市民面對抗疫物資短缺，人心惶惶；有見及此，本社響應總會「童心抗疫」計劃，於1月開始於各服務單位開展「童心抗疫」計劃系列活動，希望在抗疫路上，能與社區人士同心同行，略盡綿力。

我們推行一系列「童軍抗疫 關懷弱勢社群」活動，當中包括製作布口罩、製作酒精消毒搓手液、漂白水、訂製口罩收納套裝及暫存口罩夾等防疫物資，並聯同社區不同持份者所捐贈的口罩，送給有需要的人士，如區內的少數族裔人士、貧困或低收入家庭、獨居長者、清潔工、無家者及應屆DSE考生等。我們合共派發了約2,500支的酒精消毒搓手液、1,600支的漂白水、64,400個外科口罩、300多個布口罩及36,000個口罩收納夾，服務超過7,200人次。



「童心抗疫挑戰60秒」的得獎者收到禮物後，開心拍照



▼ 暫存口罩夾



◀ 疫情初期，由於較難買到的防疫物資，中心同事與本社總監一同製作酒精消毒搓手液

▼ 口罩收納套裝



獨居長者及有需要家庭

在口罩嚴重缺貨期間，鑑於口罩價格持續高企，基層人士實在難以負荷，同工及學生親手製作布口罩，向長者及基層家庭派發，以解燃眉之急。同時，向他們派發「童心抗疫包」及「童心抗疫保健包」，送贈日常清潔用品及保健食品予區內有需要的家庭，並預留部份給各校有需要的學生及家庭。



社區人士領取童心抗疫包



▲ 愛心布口罩



▲ 關心社區人士抗疫情緒



▲ 義工上門將防疫物資派發到各有需要的階層

少數族裔人士

少數族裔因言語不通而未能有效掌握疫情資訊，所以我們便主動前往牛頭角及觀塘區的清真寺，將防疫物資直接送到少數族裔人士常去的地方，並與寺內的主持互相交流，更了解他們於疫情期間所面對的困難，讓我們能提供適切援助，從而實踐無分你我，「童心抗疫」的精神。



▲ 於觀塘及牛頭角區的清真寺派發防疫物資



▲ 本社總監、委員及義工一同向少數族裔人士派發防疫包



▲ 少數族裔會員透過網上小組加強對防疫信息的認識



▲ 透過派發防疫包，發揮「無分你我、童心抗疫」的精神

清潔工及無家者

防疫最前線除了醫護人員外，還有一群默默耕耘的清潔工，在欠缺口罩等防疫的基本裝備下，他們仍然每日辛勞地為市民保持社區清潔，因此，我們走到垃圾收集站及街頭，向清潔工和非常缺乏支援的無家者派發口罩及酒精消毒搓手液等防疫物資。



▲ 義工將防疫物資派發到各有需要的階層

▼ 青少年義工於高溫下向垃圾收集站內的清潔工人派發防疫包，慰問近況，並逐一介紹防疫物資及健康訊息。義工表示雖然有點累，但學習到原來日常生活中的小關懷也能為有需要人士帶來溫暖。



▲ 義工上門將防疫物資派發清潔工



◀ 希望防疫打氣包內的用品可以幫助到學生安全及安心去考試

應屆 DSE 考生

香港中學文憑考試前夕，為了讓 DSE 考生能有足夠的防疫裝備進入試場，保護自己免受病毒感染，我們透過網上登記配合定點派發方式，向 DSE 學生派發防疫打氣包，打氣包內除了口罩、酒精消毒搓手液及消毒劑外，更附有打氣小禮物及打氣金句心意卡，鼓勵他們與身邊好友互相打氣。



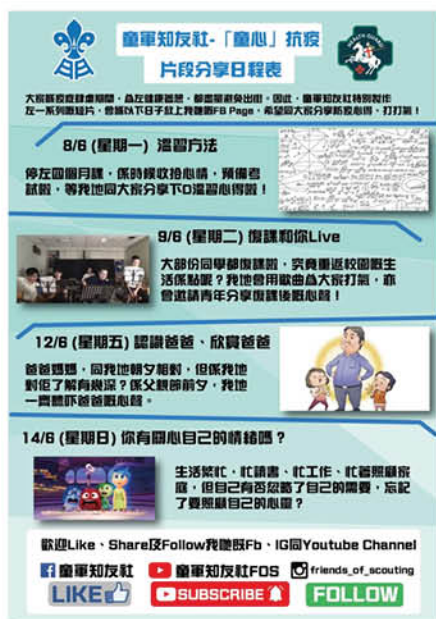
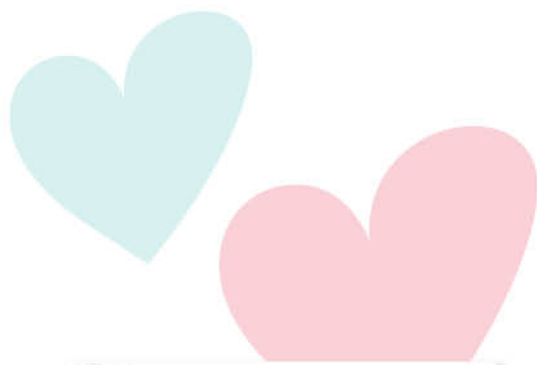
◀ 社工在深宵時段於網吧向青少年派發防疫包，並了解他們的近況及鼓勵他們佩戴口罩



▲ 社工於元朗文化康樂大樓門外向已登記的學生派發防疫打氣包

◀ 社工向學生介紹防疫打氣包內的物品

停課期間，三個青少年服務單位利用社交平台 Facebook 及 Instagram，透過發佈帖文維持與青少年的聯繫，傳遞心靈關懷訊息，亦為他們提供抗疫資訊、生涯規劃資訊、DSE 考生情緒支援、留家親子活動等資訊，並透過網絡應用工具，為特定服務對象繼續提供網上小組及面談，在疫情的限下繼續為青少年及其家庭提供服務。



▲ 利用社交平台，傳遞心靈關懷訊息

綜合教育中心 — 同心抗疫

隨著疫情漸趨穩定，綜合教育中心的課程亦將分階段復課。為保障學員、導師及職員健康和安，中心嚴格執行個人衛生及環境清潔措施，包括：中心範圍設有酒精消毒搓手液、消毒地氈、丟棄口罩專用垃圾桶。學員上課時須要量體溫、佩戴口罩、填寫健康申報表及座位間設有透明膠板等。



▲ 學員座位之間加設膠板，加強環境清潔



▲ 於走廊放置消毒地氈及丟棄口罩專用垃圾桶，保持地方清潔

OPEN UP「喜」動正向生命計劃

鳴謝 民政事務局贊助

馮藹照社工

30 位來自不同背景的青年人分別接受戲劇及舞蹈的技巧訓練，學習相關的知識，一起走過 185 日。他們在經驗獨白演出及街頭快閃表演後，再共同自編自導自演一齣舞台劇，透過舞台演出給全港青年人分享，有關自己如何尋找生命中的希望、個人在過程中的成長得著、自己面對困難的意志及對生命正面的看法。

面對現今青少年的困境，以戲劇及舞蹈作表達可讓青年人從非學術性的訓練中擴闊視野，並從中發掘個人潛能，找到自我的價值及重新對身份的認同。最後再透過工作坊分享，與約 200 位觀眾直接作深情的交流，以青年人的角度及語言，將正向生命的訊息，包括如何接納及表達個人情緒、如何尋求協助及積極面對困難的方法等，帶給其他青年並引起共鳴及啟發。



嘉賓與青年人一同分享



計劃的花絮展覽



青年人構思的舞台



將情感以舞蹈表達出來

舞者 — 陳天姿

我喜歡透過跳舞將全身力量完全釋放出來，不但可以淌一身汗，還可以在不開心的時候，將所有負能量發洩出來！力量爆發、辛苦過後，整個人覺得精神百倍，我又可以充滿力量地面對新一天的挑戰！

助理舞台監督 — 張佳靈

上年我擔任演員，從演繹不同的角色中，認識到人是受著不同的背景、文化、性格或職業影響的。今年，我負責後台工作，感覺截然不同，我要更專注及謹慎去學習配合不同崗位及角色，有系統地管理每幕演員及每一件道具的出場次序。讓我明白到「沒有一個角色會是配角」，每一次成功的演出，需要台前幕後每個人共同努力，每個人在自己崗位上都是主角，一個也不能少。雖然辛苦，但我覺得十分有滿足感！



青年人運用舞台將積極面對困難的訊息帶給觀眾

舞者 — 黃栩彤

我沒有編舞經驗，開始時會想不到與歌曲有關聯的動作，經過導師指導後能想出很多動作了。但總覺得自己做得不夠漂亮，與隊員不停地學習、嘗試、修改，在最後踏台板綵排時還在完善舞步中。堅持不一定成功，但放棄就一定失敗了。

演員 — 陳靖茵

從小學開始我就一直好想嘗試做戲劇，參加了這個計劃，我發現製作一齣戲劇並不是想像中那般容易。「台上一分鐘，台下十年功」，大家需要一起構思劇本、同時擔任台前幕後人員，需要付出大量時間排練、互相配合。我從中深深地明白要付出才会有回報，不是因為看到希望而堅持，而是堅持才會見到希望。

舞者 — 陳嘉怡

我學習舞蹈已有幾年，從原本只當作一種放鬆活動，到現在會慢慢認真地看待這件事，過程中我發現自己有很多需要學習的地方，例如：對待跳舞的態度、人與人之間的相處，還有學習對人要「有交代」的責任心。我一開始是因為要表演而把舞步記好，但現在除了留意怎麼才能把動作記清楚外，還懂得享受跳舞的過程及學懂如何與別人相處。



舞台劇中滲入舞蹈表達出愛與希望

演員 — 何睿凌

在舞台劇綵排時，我意識到時間的重要性，每一分每一秒能令我牢記台詞，又或者將台位排得更好。最重要和最有趣的是我覺得當一上台代入角色、進入狀態後，能找到自己喜歡戲劇的原因及自己最初參與的原因，就是「演」，演就對了，我發現這件事情真的好有趣。

舞者 — 陳希穎

對我來說，困境是一個突破自己的機會，每次困境的過去都是對自己、人生帶來新的體驗。像跳舞一樣，當你跳過了困難的動作，你就會覺得自己其實並沒有那麼弱，然後給予自己希望與自信，這又是新的自己。

演員 — 蘇子軒

在生活中，我凡事都怕尷尬而有很多事情都沒膽量去嘗試，例如沒膽再去參與朗誦，是在我中一那年，曾因為朗誦時背錯文章而受人嘲笑，從此不敢再次站在台上。這兩年，劇團讓我成長了很多。在戲劇訓練過程中，在導師及團員間的鼓勵和支持下，我再次嘗試出現幕前，並成功克服心魔，重新享受在舞台上演出的樂趣！

以大合演為整個舞台劇畫上完美句號



「樂·活」TEEN地——幸福士多

周雯影社工

青少年面對成績及學歷上的追求外，也要面對成長上各種不同的挑戰，實在不容易。我們希望透過「幸福士多」，協助學生建立積極的態度來面對不同的轉變及挑戰，擁有健康快樂的人生。活動以流動的「幸福士多」作招徠，讓學生們按次序完成三個部份，包括：

「放下憂愁」：學生寫下困擾的事，然後放入燈泡，寓意將「困擾的事」暫且放下。

「迎來盼望」：學生可以有一次扭蛋的機會，扭蛋內藏有其他同學的祝福小禮物，寓意事情總有「盼望」。

「回望過去」：學生可於一個月之後到中心取回燈泡，回顧之前「困擾的事」，社工可與學生分享及整理感受。

去年，我們於東華三院盧幹庭紀念中學「擺檔」。學生反應十分熱烈，短短 1 小時，已有 70 多名學生參與。負責老師表示十分欣賞「幸福士多」活動，認為意念獨特，能為參與學生帶來正能量。

我們相信用文字或畫像方式記下困擾自己的事情，可以抒發感受和整理個人思緒；並鼓勵青少年遇到困難時，要適時與人分享或尋求協助；同時，只要青少年願意，寓意盼望的扭蛋，也會為他們帶來別人的祝福和鼓勵。



「幸福士多」流動車



學生於紙上寫下困擾的事，然後放在燈泡內，寓意將憂愁暫時放下



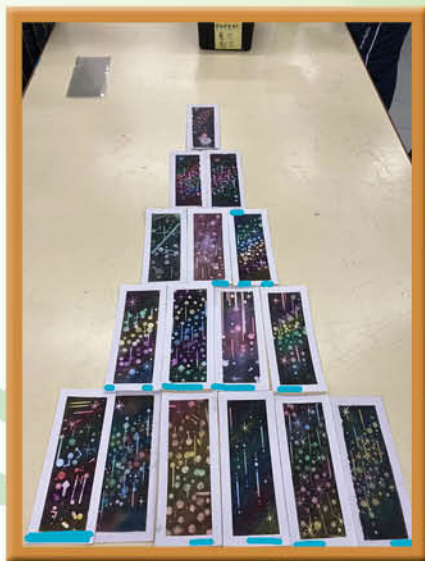
放下憂愁，再扭出小禮物，寓意對未來的盼望

聖公會白約翰會督中學 — 當遇上…色彩小組

吳美慧社工

你曾想過手指尖可以用來做什麼？原來可畫出美麗的圖畫，在畫畫過程中讓你自由選擇喜歡的顏色、安靜地與自己內心好好相處，同時透過不同的顏色表達你的現況、心情等，像是一場奇妙的旅程啊！

學校社工於 2019 年 10 至 12 月期間，在校內舉辦「療愈藝術小組——和諧粉彩」予學生，學生可自行選擇喜歡的顏色繪畫，由心出發，過程中將當下的心情以顏色展現。小組內結合不同年級的學生一起學習、創作，藉著畫畫過程中呈現自己的內心世界，同時透過互相分享以增進自我認識、學習欣賞自己，最終期望學生在小組中能達到提升精神健康的自癒能力。



僱員再培訓局 — 兼讀制花藝課程

莫綺婷助理中心經理

中心舉辦的「僱員再培訓局 — 兼讀制花藝課程」一直深受學員歡迎，自 2011 年開辦至今已有超過 4,000 位學員畢業。花藝設計課程系列發展至今共九項課程選擇，分別為：

1. 花藝設計及應用 I 基礎證書（兼讀制）
2. 花藝設計及應用 II 基礎證書（兼讀制）
3. 花藝設計及應用 II（節日花飾）基礎證書（兼讀制）
4. 花藝設計及應用 II（葬禮花飾）基礎證書（兼讀制）
5. 花藝設計及應用 III 證書（兼讀制）
6. 婚禮花飾與宴會佈置 I 基礎證書（兼讀制）
7. 婚禮花飾與宴會佈置 II 證書（兼讀制）
8. 婚禮花飾與宴會佈置 III 證書（兼讀制）
9. 婚禮花飾與宴會佈置 III（教堂場地佈置）證書（兼讀制）



學員入讀條件只需是現職園藝 / 花藝業從業員或有意轉職環境服務業，通過中文入學筆試，便能就讀花藝設計及應用 I 基礎證書（兼讀制）課程，修畢後就能繼續報讀其他進階花藝課程。

此系列之兼讀制花藝課程涵蓋內容甚廣且非常實用，學員於課堂中從學習最基礎的處理鮮花基本步驟、花束設計、鮮花籃設計、花瓶擺設、產品展示技巧、櫥窗佈置等知識，到學習較進階的新娘捧花設計、鮮花花車佈置、拱門製作、葬禮花飾的設計及製作技巧、教堂婚禮花飾佈置項目的實務技巧等知識，學員於完成課程後定必能將課堂上學習的各種知識及技巧應用於自身之園藝及花藝業工作上，學以致用。



僱員再培訓局 — 個人素養基礎證書（兼讀制）

李珮詩課程主任

學習個人素養 氣質「升呢」

當我們身處一些社交場合時，也需要注意一些社交禮儀，這便是素養的表現。從個人修養的角度來看，可說是一個人的修養和素質的外在表現。

如要提高個人修養、加強自身氣質，就必須充分自我認識到自己的不足之處，時刻保持良好心境，並要訂立長期學習計劃，提高工作能力的學習途徑，且要學會靈活運用，才能做到學以致用。

若你想提高個人素質和改善人際關係，不妨考慮報讀由僱員再培訓局資助的「個人素養基礎證書課程（兼讀制）」，課程旨在讓學員認識及運用基本個人素養的技巧及知識，以提升個人素質，使你的氣質「升呢」！



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：fos@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 6495/2957 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：九龍九龍灣啟業邨啟祥樓 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



賽馬會朗屏青少年服務中心

地址：新界元朗朗屏邨賀屏樓平台 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：sswadmin@sahkfos.org
網址：http://fosssw.sahkfos.org



編輯委員會

監督及出版：童軍知友社

主 席：周炳朝律師

副 主 席：蔡宗輝先生

顧 問：楊毓照太平紳士

負 責 總 監：梁淑英總監

總 編 輯：岑佩儀小姐

委 員：陳建偉博士、丁偉明先生、胡偉明先生、
陳潔瑩女士、湯雯慧女士、周雯影女士、
莫綺婷女士、梁翠媚小姐