使命：「創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。」

香港童軍總會
童軍知友社

社訊

69期
2026年7月

青年人眼中的精神健康



- 總編會客室人物專訪：註冊表達藝術治療師　張文茵博士
- 主題文章：青年人眼中的精神健康（周倩文社工、馮藹照社工）

目錄

編者的話			陳潔瑩社工	P.2
總編會客室人物專訪	註冊表達藝術治療師　張文茵博士		岑佩儀總編輯	P.3-6
主題文章	青年人眼中的精神健康		周倩文社工、馮藹照社工	P.7-11
單位動向	總社	香港童軍 115 周年認可慶祝活動 —— 童軍活動 115 體驗正向生活工作坊	薛衛東總監	P.12-13
	賽馬會啟業青少年服務中心	中心開放日	曾勵生社工	P.14-15
		粵港澳大灣區職業機遇探索 2026	陸　悠社工	P.16-17
	賽馬會朗屏青少年服務中心	周圍唱	郭善宜社工、蘇天欣實習社工	P.18-19
	學校社會工作服務	「甜甜 • 蜜蜜」蛋糕製作活動	關淑梅社工	P.20
		攻防箭團隊建立工作坊	黃旭怡社工	P.21
	綜合教育中心	「零存整付」證書計劃——物理治療助理基礎證書	葉曉琳課程主任	P.22
童軍旅速遞	荃灣第 42 旅	港台童軍跨海結盟	郭靈琳旅長	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

今期的主題文章以「青年人眼中的精神健康」為題，訪問了一群於 2025 年 9 月至 2026 年 4 月期間完成「SOUL Keeper義 • 遊 • 團」服務計劃的青年人。透過他們從參與「SOUL Keeper精神健康守護者證書課程 Level 1」訓練、前往台北進行考察的經歷，以至籌辦「關顧青少年精神健康」為主題的義工服務攤位活動，讓讀者了解青年人如何理解、感受及回應青少年精神健康議題，並且如何將情緒從「看不見、說不出、聽不到」轉化成被「看得見、說得出、聽得到」的重要性。

今期總編會客室人物專訪，十分榮幸邀請到註冊表達藝術治療師張文茵博士與我們分享她對青年人「看不見、說不出、聽不到」—— 簡稱「三不狀態」的觀察和見解，以及表達藝術如何協助青年人走出情緒困局，並提供建議給家長、老師或關心青年人的同行者，如何能做到與青年人達到共情、同步、同行，重新連結的目標。

今期單位動向包括：總社舉辦的「香港童軍 115 周年認可慶祝活動 —— 童軍活動 115 體驗正向生活工作坊」；賽馬會啟業青少年服務中心介紹的「中心開放日」和「粵港澳大灣區職業機遇探索 2026」活動。賽馬會朗屏青少年服務中心舉行的「周圍唱」活動；學校社會工作服務舉辦的「『甜甜 • 蜜蜜』蛋糕製作」和「攻防箭團隊建立工作坊」；綜合教育中心舉辦的「『零存整付』證書計劃 —— 物理治療助理基礎證書」課程，以及童軍旅速遞有荃灣第 42 旅的「港台童軍跨海結盟」台中探索活動分享。

總編會客室 人物專訪

岑佩儀總編輯

註冊表達藝術治療師 張文茵博士

今期《總編會客室》邀請到從事社會工作及表達藝術逾三十年的張文茵博士 (Dr. Fiona Chang)，與我們分享她對青年人「三不狀態」的觀察，以及表達藝術如何協助青年人走出情緒困局。



張博士是香港表達藝術治療界的先導者。她擁有超過二十年的表達藝術治療臨床與教學經驗，致力於推廣結合視覺藝術、音樂、舞動、戲劇及創意寫作等多元媒介的心理治療模式，促進個人、家庭、小組及社區成長。

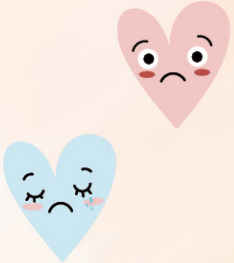
她擁有香港中文大學社會福利哲學博士學位。她是國際表達藝術治療協會 (IEATA)[1] 的閃亮星註冊表達藝術治療師 (REAT)[2]、香港註冊社工及香港表達藝術治療協會創會主席。目前擔任香港中文大學 (CUHK) 社會工作學系兼任講師，曾任國際表達藝術治療協會 (IEATA) 執行聯席主席，現為「藝術在醫院」(Art in Hospital) 副主席。

近年，不論在青年人工作或社福界，談及青少年精神健康時，常會以「看不見、說不出、聽不到」—— 簡稱「三不狀態」—— 來形容青年人面對的情緒困境與結構性處境：

看不見：情緒與需要未被真正看見

說不出：有感受，卻不敢或不懂表達

聽不到：即使開口，也未被真正聆聽



[1] 國際表達藝術治療協會（International Expressive Arts Therapy Association, IEATA）
[2] 註冊表達藝術治療師（Registered Expressive Arts Therapist, REAT）

【總編】
張博士，您服務青少年多年，如何理解香港青年人在情緒上經常處於「看不見、說不出、聽不到」的狀態？您覺得「三不狀態」是否已成為當今青年人的常態？

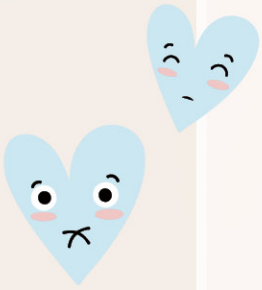
張文茵博士

近年有不少關於腦神經發展的研究指出，青年人的杏仁核發展速度較前額葉快。雖然兩者都與情緒有關，但功能並不一樣：杏仁核像一個「情緒反應器」，負責產生和放大情緒；前額葉則是「情緒調節器」，負責理性思考、自我控制與情緒管理。

當青年人接收到外界刺激時，由於杏仁核發展較成熟，情緒很容易被快速啟動；但前額葉尚未完全成熟，情緒調節能力有限，他們容易表現得較為衝動、不夠理性，情緒總是走在前面。

青年人外表看起來成熟，但內在發展其實仍未到位。當情緒湧現時，他們有時會走向兩個極端：
一是情緒爆發，即激烈發脾氣；
二是過度壓抑，因為害怕被標籤為太情緒化、失控，寧願把情緒收藏起來。
無論是爆發還是收藏，其實都容易落入「看不見、說不出、聽不到」的狀態 —— 對自己的情緒看不透、無法說得清楚完整，甚至寧願不說出來；旁人未必懂得聆聽，只觸及表層情緒，卻忽略情緒底下那些零碎、複雜又重要的內在感受。

為何「看不見」？



從少年到青年階段，正在探索身份認同中成長時，自然在意別人如何看待自己。有些年青人未必想成為焦點，有些看重私隱，希望擁有自己的個人空間。這些因素都會促使他們發展出較強的自我保護，不容易被人真正看見。

為何「說不出」、「聽不到」？

疫情加上社交媒體和網上電子遊戲盛行，人與人的面對面互動大幅減少，青年人的社交模式與表達能力因此受到影響。網絡資訊泛濫，我們的大腦每天需要處理大量視覺與聽覺刺激；加上城市人長期睡眠不足，專注力與耐性下降，導致有「爆谷腦」現象，即是表面上好像甚麼都吸收，但實際上未必能真正消化與理解清楚。

試想想，當青年人在未能認清自己內在感受時，身邊的成年人自然更難理解他們，而青年人覺得「無人明我」，對別人的反應更為敏感，情緒容易失控，成年人的情緒也被牽動，覺得難以應付。雙方難以好好溝通，誤解便不斷累積，最終形成惡性循環，令青年人與成年人的關係愈走愈遠。

【總編】
在您的服務經驗中，青年人陷入精神健康困境，原因較多來自內在狀態，還是人際關係？

張文茵博士

其實，兩者本身是交織着的，視乎個人性格、社交能力和周邊環境。有些青年人較能以言語表達自己，有些則不擅於表達內在感受。無論是有意識或無意識的傾向收藏自己，都能夠在關係中慢慢掌握溝通的方法。

當青少年「說不出來」時，身邊的人往往會以既定印象理解他們，例如：「你一向都係咁」、「你唔會做到的」、「你唔願意試啫」。這些前設令對話難以展開。

很多青年人會覺得，即使說了，也只會被質疑、被否定，為免再受傷害，逐漸轉為沉默不語。

我曾舉辦親子小組，聽到有家長說：「佢點可能做到？佢得嘅話，就唔係而家咁樣。」那一刻，青年人唯有止語，板起臉孔，示意受委屈，宣洩失望。最親的人不給予信任和機會，正正將青年人肯嘗試溝通的動力也拿走了。

我常鼓勵成年人以「不知道」的態度與青年人相處，越放下過往的印象，越能給予機會和空間去聆聽、去關懷。當感到有支持時，他們便能放心說話。



藝術乃溝通的入口，情緒的出口

青少年愛以藝術作為非慣用的新語言去表達。藝術是不用直白、無需刻意的創意表達，提供想像、意喻的空間，容易把人帶進「不知道」又想知的狀態，增加對話的意欲和趣味。

當我們處於「不知道」的狀態時，例如去明白一幅畫、一段聲音或一個動作，便會自然產生好奇，而非立即下判斷。這正正呼應了人本心理學的核心精神 —— 真誠的關懷和接納。

在藝術創作中，大家有一個共同目的：創作、嘗試、表達與連結。許多慣常的防衛與情緒反應，反而會在過程中自動放緩，新的溝通模式正在孕育中。

【總編】

當青年人有很多「堵塞」的位置，說不清、表達不到時，表達藝術治療如何幫助他們突破？

張文茵博士

表達藝術是一種藝術媒體交替的取向，不同青年人對藝術的偏好各不相同：有人熱愛音樂，有人鍾情視覺藝術，有人擅長文字。讓他們依照自己喜好和自身經驗作選擇，自主創作非常重要。當能以自己安心、熟悉的方法表達，理解自己也會變得容易得多。

而且，藝術不需要即時用語言和思考去理解。曾有人對我說：「藝術最大的好處，是暫時不用溝通。」畫紙、樂器、戲劇角色等，都是情緒的容器，盛載那些言語有限的表達。當情緒先被承載，人自然會以較佳的狀態溝通。

【總編】

您有沒有遇過一些青年人會直接拒絕參與，說自己「唔識藝術」、「乜都唔得」？

張文茵博士

有的。這時我會先尊重他的意向和建立好關係，再一起探索用藝術的可能性。「願意嘗試」本身已是一種學習。從我的經驗來看，每位青年人其實都喜歡學習，只要找到合適的、有趣的方式，他自然願意去試。

許多阻隔都來自「我唔會」、「我無創造力」、「會唔會俾人笑」這些自我否定的內在批判。我會以鼓勵、支持與引發好奇心的方式，讓青年人從「自主選擇」開始創造機會給自己。

我會強調在藝術世界裡沒有對錯，追求美是人的本性，也是藝術的療癒泉源，當然美感是主觀的，我們要學習如何看自己創作的美善。例如畢加索的畫，有人會問「畫緊乜」，但其作品給予人想像的價值；又或者一條香蕉用膠紙貼上牆，也能成為價值不菲的藝術品。希望青年人能夠勇敢的肯定自身的創意和價值，放下別人貼在自己的標籤，為自己重新定義，創造更多的可能性。選擇掌握在自己手裡。

【總編】
青年人都有一個特性，縱然願意創作，但是當邀請他們分享的時候，他們也是很難將內在那個真正的自己表達出來。

張文茵博士
表達藝術可在三個層面進行：個人、小組及社區。青年人若不願意參與，可先明白他們的關注與顧慮，源自怕悶、缺乏自信，還是怕被批判？然後與他們共建安全感，在合適的層面提供度身訂造的表達藝術活動。

「信任」在小組工作尤其重要。若小組因不和、欺凌而缺乏互信，分享便遇上挑戰。藝術的好處是騰出空間，讓組員專注當刻的創意自療過程，享受各有私人空間但又感到有同伴支持的創作氛圍。

分享環節可用「合創畫廊」的形式進行，互相尊重、平等相對是從觀賞作品開始。青年人可找一個有意思的位置展示自己的作品，然後有儀式感地將身份由創作人轉為觀賞者。

開始觀賞展覽時，我會邀請參加者離開房間，準備成為觀賞者後，再踏進展覽區。我的身份也從表達藝術治療師轉為策展人，給予此簡介：「歡迎來到這個畫展。每一件作品都很獨特，我們不需要猜創作者想表達甚麼，只需看看哪一件作品與你產生共鳴、勾起聯想，或讓你覺得很貼近……」

在這有心思的安排下，青少年往往更容易投入，分享在藝術裡有共情的體驗。他們不一定是在談論自己的作品，而是從別人的作品說起自己的故事；同時，創作者亦會很有興趣聽別人如何理解自己的作品，從中交流想法和想像，得以啟發，相互聆聽，連繫內心世界，雙方的理解加深，關係便自然走近。過程中，大家的內在聲音都得以被真正看見和聽見，那巧合的共情，令青年人感到不孤單。

【總編】
最後，您會給家長、老師或關心青年人的同行者甚麼提醒？



張文茵博士
我想邀請他們：
第一，沒有人喜歡被說教。與其急着單向教導，不如帶着藝術般的好奇心，先聽、先了解。

第二，多留意青年人的非語言訊號。當他們衝動時，可能會亂說話或發脾氣，但表情、動作、整體狀態和創意表達，往往比語言更到位。

第三，請教青年人。當他們感到自己的想法得到重視，會感到被尊重，也會發現自己是有能力的。

最後，也要記得照顧自己的情緒。體諒情緒高漲的青年人未必能應付和承載成人的情緒。當我們願意共情同步、以愛同行，連結自然會慢慢重新出現。

藝術裡有許多可能性，期盼大家的生活中注入更多的創意和想像力，與青年人一齊改寫下一個生命章節。





青年人眼中的精神健康

周倩文社工、馮藹照社工

青年人眼中的精神健康 ——「看得見、說得出、聽得到」

近年來，社會各界對青少年精神健康議題的關注日益提升。不論是教育工作者、社工與青少年工作者，抑或精神健康範疇的學者與專業人士，均提出了不少建議，並透過舉辦研討會、工作坊等不同方式，期望回應青少年自殺率上升及各類情緒困擾日趨普遍的現象。

然而，在眾多討論與介入之中，我們往往較少真正從青年人的角度出發，更少直接聆聽他們親口分享 —— 在他們眼中，「青少年精神健康」究竟是甚麼？

今期主題文章，我們訪問了一群剛完成本社於 2025 年 9 月至 2026 年 4 月期間，舉辦的「SOUL Keeper 義 • 遊 • 團」服務計劃的青年參加者，嘗試透過他們的經歷與反思，了解青年人如何理解、感受及回應青少年精神健康議題。

計劃簡介｜從學習到實踐的三個階段

「SOUL Keeper 義 • 遊 • 團」計劃分為三個階段：

第一階段，計劃成員參與「友善社區 —— SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程（Level 1）」，認識青少年精神健康守護者的理念，學習「自我關懷，彼此關顧」的概念，從而成為自己及他人的精神健康守護者。

第二階段，計劃成員於香港及台北進行考察、體驗與學習，了解多種關顧青少年精神健康的方法，並將所學與實踐結合。

第三階段，由計劃成員構思及籌備以關顧青少年精神健康為主題的義工服務，並於「香港童軍 115 周年國家安全暨軍樂匯演嘉年華」中，以「情緒放大鏡 —— DeeDee 偵探社」形式，向到場的參與者傳遞「自我關懷，關顧彼此」的訊息。



接受 SOUL Keeper 證書課程（Level 1）的訓練

「看不見、說不出、聽不到」
—— 你們的理解與體會是甚麼？



從腦神經科學角度認識情緒

Angelina FUNG

到訪國立臺灣師範大學期間，大學生代表設計了一個以情緒與精神健康為主題的遊戲，其中一個環節要求我們在不提及特定字詞的情況下形容情緒。這讓我深刻體會到，「看見」和「說出」自己的情緒，其實比表面看起來困難得多。透過這次體驗，我不但更理解情緒表達時會遇到的困難，也學會運用不同方法來表達和抒發自己的情緒。



動物輔助治療 —— 體驗無聲陪伴

謝子軒 Gary

探訪台灣的財團法人精神健康基金會時，我第一次如此具體地理解情緒與腦科學之間的關聯。這份科學視角幫助我更客觀地「看得見」自己與他人的情緒起伏，同時亦減輕了我表達時的焦慮。

當我不再把情緒視為「不理性」，反而理解它有其生理與心理基礎，我不再因恐懼而「說不出」，而是能更有條理地與他人分享內心感受，真正做到「說得出」。



到訪兒福聯盟，取得義工服務的靈感

林俊孝 Presley

在台灣考察時，我們參與了動物輔助治療的體驗活動。儘管動物不會說話，但那份無條件的陪伴與接納，卻大大降低了我的社交焦慮與防禦感，讓情緒更容易轉化為語言。

這次體驗讓我反思：有時候，我們也可以像動物一樣，靜靜地陪伴在他人身邊，已經是一種非常重要的支持和安慰。

同時，經過「SOUL Keeper義 • 遊 • 團」計劃的半年培訓與實踐，我逐漸能夠更清楚地表達自己的情緒與需要，不單有勇氣抒發自己，也懂得如何讓身邊的人明白該如何支援我。

劉羽深 Carson

探訪台灣的兒福聯盟為青年提供的情緒支援服務後，我更理解「看得見」自己情緒的重要性。他們設計的情緒圖卡，讓我體會到：情緒不只是反應，更是一種需要。這次經驗亦啟發了我和隊員以「情緒卡牌」為基礎，設計一套文字化的「情緒小卡」，透過肢體語言與面部表情的變化，引導青年人覺察自身的感受與狀態。

我們的反思……

李子羚 Elaine

在參加「SOUL Keeper 義 • 遊 • 團」計劃前，我對情緒的理解其實相當表面。培訓過程中，我才逐漸明白：很多時候不是不想說，而是真的「說不出」—— 情緒太模糊、太複雜，或在追求「正能量」的氛圍中顯得不被允許。

- 「看不見」：最令人擔心的，往往不是看似低落的人，而是那些表面過得很好的人。
- 「說不出」：即使我們隨時都能聯絡他人，內心的孤獨感卻依然難以言喻。
- 「聽不到」：當過度專注於「我應該成為誰」，便會聽不到內心真實的聲音。

我們經常迎合外界的期待，卻逐漸失去感受自己真正喜惡的能力。參與計劃後，我才真正看見同輩中最常被忽略的，是那些看似微不足道、卻長期累積的「平庸的痛苦」。我們總以為只有巨大的悲劇才值得被視為情緒議題，卻忽視了日常生活中，因比較、迷惘與自我懷疑所產生的微小裂縫。若不正視這些「看不見、說不出、聽不到」的細節，它們最終可能演變成無法忽視的鴻溝。

如今我明白，擁有負面情緒是正常的，釋放它們亦然。真誠地表達情緒，不是軟弱，而是一種力量。

鄭熙 Hebe

在計劃內，我們分成數個小隊，初時小隊成員經常都處於「說不出」的階段，心裡雖然有很多想法，卻因為害怕不被認同而不敢說出口。作為小隊長，我習慣替大家發言，但培訓後我開始反思：會否正因如此，剝奪了他們表達的空間？

後來我們學習互相鼓勵，把所有想法說出來，一起整理與完善。這個改變，讓我深刻明白到在與朋友溝通與互動中，彼此給予空間，讓情緒被「看得見、說得出、聽得到」有多麼重要。

我想對其他青年人說：「請說出來吧，你的感受真的很重要。」

許樂堯 Percy

經過半年的培訓，我不但對情緒有更深入的理解，也學會如何辨識他人話語背後的需要，並作出合適的回應。這段經歷讓我深刻體會精神健康的重要性。

Angelina FUNG

過往我對青少年精神健康的理解，只局限於自己和朋友的情緒反應。但計劃讓我看見，情緒其實極為多元，影響亦遠超想像。原來，面對負面情緒並非只有一種管道，而是一個值得我們在日常生活中不斷關注的議題。



透過小手工，了解大腦情緒和理性思考區的分佈



財團法人「張老師」基金會的工作人員，帶領參加者體驗青少年精神健康活動

義工服務中的自我療癒

蔡維庭 Waiting

在設計攤位遊戲的過程中，我發現自己其實同樣存在「說不出」的狀態。透過遊戲，我不但引導小朋友說出感受，也逐步療癒了自己。

黎峻機 Angus

於攤位活動中，鼓勵參加者與情緒小精靈互動時，每個人對同一情緒都有不同理解。這種多元詮釋，讓我意識到：幫助情緒「看得見、說得出、聽得到」，往往只需要一句真誠的對話，而那本身也是一種雙向的療癒。

劉羽深 Carson

在義工服務中，我們向大眾傳遞「情緒無好壞、不作批判」的理念，讓我跳出以往只用「喜怒哀樂」理解情緒的單一框架，對情緒的多樣性有了更深層的認識。



義工服務：情緒放大鏡 —— DeeDee 偵探社

由「三不」走向「三得」

鄺世峻 Andy

完成這次計劃後，我希望能以自己的方式，繼續幫助更多人做到：「看得見、說得出、聽得到」。

「我可以用畫畫、音樂、文字、遊戲 —— 任何屬於我們的語言，去表達情緒。我希望社會不只是鼓勵青年人『求助』，而是願意投放資源，建立由青年人主導的溫柔空間。」

由「三不」的當事人，成為「三得」的引導者，或許正是青少年精神健康最真實、也是最有力量的開始。

我們最想對家長與老師說……

- 請理解，青年人從「說不出」到「說得出」之間，需要時間與陪伴。
- 請避免急於給答案或方案，重點不是立刻解決問題，而是讓我們感到被聽見、被理解。
- 當我們沉默時，不一定需要被追問，而是有人願意坐近一點陪伴。

真正的關懷，是用心聆聽，為情緒留一個安全的空間。

受訪成員名單

王顥臻、李子羚、李恩彤、李鴻博、吳穎晴、林俊孝、洪錦英、范子朗、許樂堯、蔡維庭、劉羽深、黎峻機、鄧咏珊、鄭熙、謝子軒、鄺世峻、蘇晞敏、羅泳強、Angelina FUNG



出發前往台灣考察

香港童軍 115 周年認可慶祝活動——

童軍活動 115 體驗正向生活工作坊



向參加者推廣童軍活動

署理助理童軍知友社總監
（社會服務及外部協調）
薛衛東先生

你有沒有想過，週末可以不必被困在補習班和手機屏幕前？

為慶祝香港童軍 115 周年，童軍知友社籌辦了 115 小時正向生活體驗工作坊，這六個不同類型的工作坊，是一把把打開新世界的鑰匙，讓你親手觸摸那些在課本裡永遠學不到的風景。

「攝影工作坊」教會你如何利用鏡頭、光源去看清世界。當你趴在地上只為捕捉露珠折射的晨曦，當你學會等待最佳光線，你收穫的不僅是構圖技巧，更是對生活細節的敏銳感知。每一次快門，都是與世界的深刻對話。



介紹攝影技巧及相關用品





完成攝影工作坊後，獲發參與證書及紀念品







攝影體驗







原野烹飪過程



學習使用生火工具

「原野烹飪工作坊」，火的控制權交到你手上。這裡沒有即食文化，你要由拾柴枝生火做起，學習觀察火候，用最原始的炭灰和紙箱，烤出外脆內軟的麵包、焗出一鍋熱氣騰騰的菠蘿飯、燒出不一樣的燒雞及烤魚。當焦香的氣息在林中飄散，你才明白，耐性是成就一餐美味最關鍵的佐料。

想征服天空？「模擬飛行工作坊」讓你安坐駕駛艙。面對密密麻麻的儀錶板，你不再是乘客，而是肩負整架飛機安全起降的機長。從讀懂航圖到與虛擬塔台對話，團隊間的精密分工，讓你提前體驗在高壓下保持冷靜與專業精神。

「繩藝工作坊」看似簡單，實則是邏輯與空間感的極致訓練。一條普通的繩索，在領袖手中像魔術般化為牢固的藝術品或危急時能救人一命的繩結。當你成功用繩結編出一個吉祥結，這是對同伴的一個祝福。當你能用繩及竹子紮出一座先鋒工程瞭望台時，那種結構力學在指尖流轉的實在感，比任何電玩都震撼。



正在聆聽領袖講解原野烹飪的技巧及注意事項

而「皮工工作坊」是一場與時間的對話。當你把一塊粗糙的皮革，經過裁切、打孔、一針一線耐心縫合，變成一個能陪你走遍山野的皮包或零錢包，你會發現，原來專注地做好一件實物，能帶來如此純粹的成就感。

地面的探索同樣精彩。「露營工作坊」會教你與自然共生 —— 如何選址避風、如何搭建穩固的營幕等。在滿天星斗下，與同伴圍著營火唱歌聊天，學會照顧自己，也學會照顧身邊的人。最後，你學會用另一種眼光看世界：一片葉脈的紋理、隊友燦爛的笑容、營火跳動的光影，都成了值得被定格的永恆。

這六個童軍工作坊，不僅是技能的簡單堆砌，它們拼湊出的，是一個更獨立、更自信、更懂得生活的你。童軍不用你交出一張漂亮的成績單，只要你願意踏出這一步，就能告別虛擬，擁抱一個充滿汗水、溫度與探險的真實世界。無論是想征服天空、親近大地，還是單純想成為更厲害的自己，童軍的大門永遠為你敞開 —— 加入我們，從一個工作坊開始，解鎖你的無限可能。

攝影工作坊 — 2026 年 4 月 18 日
原野烹飪工作坊 — 2026 年 5 月 23 日
模擬飛行工作坊 — 2026 年 7 月 18 日
皮工工作坊 — 2026 年 9 月 12 及 19 日
繩藝工作坊 — 2026 年 10 月 24 日
露營工作坊 — 2026 年 10 月

若有興趣參加工作坊，請與啟業中心或朗屏中心了解詳情及報名！

中心開放日

曾勵生社工

社區的活力，往往藏在鄰里間的互動之中。中心於四月份舉辦了開放日，希望讓附近的居民更認識中心的服務。當天，共有 160 個家庭來到中心，當中包括了華裔與南亞裔的街坊，在不同文化的交織下，讓這個午後顯得格外溫暖且有意義。

跨文化藝術與飲食體驗

踏進中心，空氣中飄散著陣陣的特殊香氣。南亞裔義工們熱情地穿梭其中，向大家分享自家飲食文化，更提供一些健康的發酵小食供大家品嚐，華裔家庭第一次嘗試酥脆的印度小食 Pani Puri 及醇厚的香料茶。此外，不少家庭參與了 Henna 手繪，體驗植物染手繪的過程。這份印記不只留在皮膚上，更在孩子心中種下了一顆文化共融與藝術欣賞的種子。透過這些直接的接觸，讓不同族裔的鄰里有機會互相了解。



品嚐南亞小食









Henna 手繪活動





朱古力畫花體驗





VR 遊戲體驗

在遊戲中凝聚家庭力量

共同完成目標，是凝聚家庭力量的最好方式。新興運動「躲避盤」與 VR 冒險遊戲，讓現場充滿親子合力過關的歡呼聲。「朱古力畫花」體驗則讓家長看到孩子專注創作的模樣，隨後一同分享那份手作的甜蜜滋味。在動態流汗之餘，「情緒不倒翁」活動引導家長慢下腳步，專心傾聽、辨識並接納孩子內心的想法與感受，讓心靈得到真正的放鬆。





自我關懷 —— 情緒不倒翁

感受當下：Mindfulnana 的五感練習

在繁忙的都市節奏中，學會放鬆是家庭共同的課題。透過「Mindfulnana 五感體驗」，親子們在導師的引導下進行靜觀呼吸，並專注地品嚐香蕉雪糕。那一刻，中心沒有嘈雜的聲音，只有親子間同步的呼吸與對當下美好的共感，讓身心都得到了真正的休息。



五感體驗學習





新興運動（躲避盤）

社區連繫與未來展望

這次開放日，不只是迎來了熱鬧的人潮，更見證了 71 個家庭正式加入成為中心會員，這份信任對我們而言，彌足珍貴。

本中心一直致力成為一個充滿活力，包容每一種文化的溫暖平台。無論是想尋求專業的家庭支援，還是希望在繁忙生活中找一個放鬆的角落，我們都歡迎您的參與。期待在未來的成長路上，能與更多家庭攜手並肩，共同創造更多美好的回憶。

粵港澳大灣區職業機遇探索 2026

陸悠社工

為了讓青年人親身感受大灣區蓬勃的發展與多元職業可能性，本社承蒙民青局賽馬會青年生涯規劃計劃 2025-28 資助，於 2026 年 4 月 2 日至 8 日期間舉辦了「粵港澳大灣區職業機遇探索 2026」，帶領 32 位學生到深圳進行參觀及工作體驗。

「粵港澳大灣區職業機遇探索 2026」行程十分豐富，正式進行大灣區探索前，我們除了為學生提供模擬求職面試外，亦為他們提供聯校小組訓練，讓他們互相認識，並提升他們的工作態度，為接下來的工作體驗做好準備。

活動期間，我們一同參觀比亞迪博物館，了解新能源汽車產業鏈；參觀香港中文大學（深圳），體驗校園環境及了解升學資訊；並遊覽甘坑古鎮，認識古鎮旅遊發展，體會傳統的客家建築與現代文創的結合，讓學生了解到大灣區企業的發展及生活文化。



青年人遊覽甘坑古鎮



青年人參觀全球首家人工智能 6S 店，了解深圳人工智能的發展



青年人整裝待發，準備迎接客人

讓學生最期待的是為期四天的工作體驗，學生分別在深圳龍崗國際藝術中心、龍崗星河 WORLD COCO Park 及龍崗萬達廣場進行工作體驗。工作崗位包括顧客服務、活動助理、攝影助手等。學生親身接觸及服務客人，體驗到職場工作的真實情況及困難，亦從中學習到團隊協作、解難能力等技能，對學生來說絕對是一個難忘的經歷。



於工作體驗期間，青年人有機會參與店舖運作



青年人專心地聆聽比亞迪博物館導賞員的講解



透過音樂與歌聲展現
青春活力與凝聚力

周圍唱

郭善宜社工、蘇天欣實習社工

在節奏急速、壓力充斥的生活環境下，青年人尋找減壓和照顧情緒的方法各有不同。有人喜歡與人互動，透過圍爐取暖、與朋友分享來獲得支持；有人則重視自我空間，選擇靜觀、運動流汗、或靜靜地看一套電影；亦有人專注於小手作，如和諧粉彩、流體畫或禪繞畫，從創作中沉澱心靈；也有青年人喜歡與動物互動，從陪伴與連結中獲得力量，讓內在回復平靜。無論形式如何，目的都是讓身心得到紓緩與療癒。

音樂作為世界的共通語言，不僅能跨越文化與背景，更蘊含紓緩壓力、放鬆心情及治療心靈的力量。有見及此，朗屏中心於 2026 年 4 至 5 月期間舉辦了「周圍唱」活動，招募一群對音樂有興趣的青年人，組隊嘗試以 Busking 進行表演。參加者大多互不相識，亦從未參與過 Busking，對他們而言，這既是挑戰，也是一次突破自我的機會。

在活動的前期準備中，青年人需要共同討論歌單選擇、演出分工、表演形式及合唱協調等細節。社工在過程中刻意營造安全與被尊重的討論空間，鼓勵青年人勇於表



Cafe 環境氣氛一流，
青年人全程投入



享受舞台的一刻

達想法，同時學習聆聽他人意見，並以欣賞與包容的態度進行協調。這些互動不但提升了他們的溝通能力，也促進彼此之間的信任與合作，為團隊建立穩固基礎。

「周圍唱」活動的成效在內外兩方面皆具意義。對參加者而言，站在街頭演出讓他們獲得實在的成功感與自信心，肯定自己的能力與存在價值，同時透過音樂抒發情緒，為自己帶來療癒；對觀眾而言，青年人真誠的歌聲與旋律，往往引發共鳴，為繁忙的生活帶來片刻放鬆與溫暖。活動分別於 4 月 10 日在中心半開放場地，以及 5 月 9 日於啟晴邨內的一間 Music Cafe 舉行，青年人不但與現場街坊互動，更透過 Instagram 直播，讓更多人一同感受音樂的力量。

透過「周圍唱」，音樂成為一種連結人心，陪伴情緒的媒介，讓青年人在城市一隅，以歌聲與世界溫柔相遇。

幕後花絮大公開！無論台上表演還是台下綵排，朗屏中心周圍都可以是我們的專屬舞台





演出前綵排



大合照留念

「甜甜 • 蜜蜜」蛋糕製作活動

關淑梅社工

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學學校社工在2026年2月舉行「甜甜 • 蜜蜜」蛋糕製作活動，讓同學在考試前可以放鬆身心，釋放壓力。

同學於甜品製作過程中，發揮個人天份和創意，更可以學習互相合作及主動溝通的社交技巧。

活動中，同學以兩人一組，親自挑選食材、完成每個製作步驟和裝飾。最後，每組同學均製作出獨一無二的美味蛋糕，與朋友和家人分享，十分甜蜜！



同學間互相合作，一步一步製作出美味的蛋糕



同學揀選喜愛的材料，專心裝飾蛋糕



與好朋友一同製作蛋糕，互相分享



攻防箭
團隊建立工作坊

雙方來回攻防，箭落四散

黃旭怡社工

聖公會白約翰會督中學學校社工於 3 月 18 日舉辦「伴我同行朋輩支援計劃」攻防箭團隊建立工作坊，邀請輔導學長與中一學弟妹一同參與。活動旨在加強朋輩溝通，提升團隊合作能力，讓同學在遊戲中建立友誼。



參加攻防箭的同學正在熱身、專心拉弓、瞄準目標

活動對戰期間，氣氛熱烈，同學們紛紛戴上護具、專心拉弓瞄準對手與靶心，場內歡呼聲此起彼落。



同學有策略地分工攻守，互相補位，默契十足，展現團隊合作精神

中場休息時，輔導學長主動帶領學弟妹商討戰術調整，展現領導才能。比賽中，有人默默執箭，有人負責進攻。經過幾輪刺激對戰，勝出的一隊興奮擊掌，成功感滿滿！

是次活動能讓參與的隊員發揮潛能，透過互動的過程，建立深厚的友誼與信任。



同學對戰並以帳篷為掩護，勇敢拉弓迎戰



同學中場進行戰術檢討，討論激烈

「零存整付」證書計劃—
物理治療助理基礎證書

葉曉琳課程主任

綜合教育中心自 2020 年起成功獲僱員再培訓局資助，持續開辦「物理治療護理技巧（兼讀制）」系列課程。透過課堂講解與實務訓練，協助學員掌握物理治療護理相關工作的基礎知識及實務技能。中心亦安排學員外出參觀，讓學員親身了解物理治療助理的實際工作環境與職務內容，從而提升其日後投身相關行業的能力與信心。

另一方面，「零存整付」證書計劃旨在鼓勵因照顧家庭而未能修讀僱員再培訓局全日制課程的市民，靈活安排時間進修及獲取認可資歷，以及協助發掘潛在勞動力。學員成功完成數項指定兼讀制課程後，可向最後一項「零存」課程的培訓機構，申領相應的全日制課程同等資歷證書。



學員到物理治療診所參觀



導師向學員示範物理治療的步驟

港台童軍跨海結盟：荃灣第四十二旅台中探索之旅

郭靈琳旅長

為促進跨地域文化交流，於四月底本旅有5名童軍及深資童軍成員，跨海赴台參加由臺中高工複式童軍團主辦的「台港童軍聯誼露營」。在為期四天三夜的露營中，兩地伙伴建立了深厚情誼。

首日抵台後，我們隨即展開城市探索，走訪彩虹眷村與臺中國家歌劇院。翌日移師日月潭，伙伴們頂著晴空踏單車、乘船遊覽水社及玄光寺，並在一中街展開美食大挑戰，體驗當地飲食文化。第三天則融入童軍技能與團隊合作，上午進行追蹤旅行，下午前往國家漫畫博物館闖關，隨後更前往全聯福利中心挑戰限定金額食材採購，齊心協力完成自炊晚餐，並在晚上的營火晚會中達到交流最高潮。

最後一天，童軍們齊聚挑戰高疊盤攀登與攀樹活動，展現童軍勇於冒險的精神。這次難得的跨海交流，不僅精進了彼此的童軍技能，更讓台灣與香港的童軍文化深度激盪，為兩地伙伴留下珍貴的青春回憶。



前往充滿日式建築文化的國家漫畫博物館，參與闖關挑戰



全員在日月潭玄光碼頭前大合照，高舉的手勢象徵兩地童軍的團結互助



與臺中高工複式童軍團開心合影，拉開交流序幕



台港伙伴在日月潭遊船上，展現燦爛的笑容



伙伴們齊聚臺中國家歌劇院



兩地童軍在色彩繽紛的彩虹眷村前合影，盡顯青春朝氣



台港童軍在日月潭畔，準備挑戰自行車環潭一日遊

各單位聯絡資料

社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

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：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：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：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：lpadmin@sahkfos.org
網址：lpit.sahkfos.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：fosssw.sahkfos.org

編輯委員會

監督及出版：童軍知友社
主　　席：周炳朝先生
副 主 席：蔡宗輝先生
顧　　問：楊毓照先生, MH, JP、梁淑英女士
負責總監：李錦榮先生
總 編 輯：岑佩儀女士
委　　員：陳建偉博士、丁偉明先生、胡偉明先生、
周啟賢先生、伍桂霆先生、陳潔瑩女士、
馮藹照女士、蔡慧煌女士、莫綺婷女士、
黃眉繡女士

社訊已上載於總社網址（www.sahkfos.org）內以供瀏覽，如有任何寶貴建議，歡迎電郵至 fos@scout.org.hk