



香港童軍總會
童軍知友社

社訊

59期

2021年1月

疫情下，

尋找快樂



@choielke

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	陳潔瑩社工	P.2
總編會客室人物專訪 童軍知友社總監徐小龍	岑佩儀總編輯	P.3
主題文章 疫情下，尋找快樂	岑佩儀總編輯	P.7
學童電腦支援計劃	丁泓銳社工、陳婉琬社工、楊翠瑚社工	P.10
單位動向 總社	2019/2020 年度社務委員會周年會議 2020/2021 年度社務委員會就職典禮	P.11 P.11
賽馬會啟業青少年服務中心	「戲」出望愛 — 促進青少年精神健康計劃 「Cheer 嚟·心呼吸」網上平台	郭曉怡社工 黎澤民社工
賽馬會朗屏青少年服務中心	「心康·你得」生命教育計劃 「友愛同行」— 社區共融計劃	周雯影社工 黃楚彥社工
學校社會工作服務	伯特利中學 — 園藝治療體驗之減壓工作坊 南屯門官立中學 — 心意互傳送	植嘉穎社工、陳俊浩社工 陳筠儀社工、梁珮文社工
綜合教育中心	ERB 課程管理獎（由僱員再培訓局頒發） 咖啡拉花藝術基礎證書（兼讀制）	鄭敏怡中心經理 張梓欣課程主任
童軍旅速遞 荃灣第 42 旅	網上集會樂趣多	郭靈琳旅長
會務委員及總監名單 / 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

自新型冠狀病毒從2020年初在全球肆虐，至今已接近一年，雖然疫情仍未緩和，但各人在抗疫期間都採取了新的工作或生活模式來應對。繼上一期的社訊主題「口罩下的笑容」後，今期續以「疫情下，尋找快樂」為題，分享本社各單位如何在持續的疫情中尋找快樂的生活模式。

今期的「總編會客室人物專訪」，邀請了新任童軍知友社總監徐小龍先生接受專訪，讓大家加深對徐總監的認識，並了解他對本社未來發展的計劃。

今期的主題文章「疫情下，尋找快樂」向大家介紹尋找快樂的五個方法，包括：「學懂感恩和習慣欣賞」、「多做滋養性活動」、「學懂容讓，放下執著」、「活在當下」及「助人為快樂之本」。在新常態生活模式中，上述五個方法可調整我們的生活和心態，以尋找快樂。在疫情下，資訊科技成為了學生「停課不停學」不可或缺的主要資源，電腦及Wifi供應變成在家學習的主要設備；有見及此，本社舉辦了「學童電腦支援計劃」，為低收入或有需要家庭學童提供免費電腦及基本技術支援。

今期的單位動向報道，本社特別關注大家在長期抗疫疲勞的情況下的精神健康，因此各單位舉辦了不同的活動，包括：網上平台及心靈小手工製作等，為社區人士帶來精神上的快樂。當中，啟業中心舉辦「『戲』出望愛 — 促進青少年精神健康計劃」及「Cheer嚟·心呼吸」網上平台活動，分別以舞蹈及戲劇的形式拍成網上短片，並於網上平台向社區人士發出積極生活態度的訊息；朗屏中心舉辦「『心康·你得』生命教育計劃」，透過「活出真我」工作坊及「Imperfect Bear 信箱」，以書信方式傳遞關愛的訊息；另外，舉辦了「『友愛同行』— 社區共融計劃」，於疫情下為區內的少數族裔及華裔青少年提供一個互動平台。伯特利中學學校社工舉辦「園藝治療體驗之減壓工作坊」，讓教師們在過程中紓減壓力；南屯門官立中學學校社工舉辦「心意互傳送」活動，由學生設計以「積極人生」為主題的心意咭送贈予全校師生，以表達鼓勵及關懷。綜合教育中心積極為社區人士提供進修課程，獲發「ERB課程管理獎」，亦舉辦「咖啡拉花藝術基礎證書（兼讀制）」的新課程。

欣逢新春佳節，社訊編輯委員會謹祝各位新年進步、身體健康、家庭幸福、萬事如意。



總編會客室 人物專訪

童軍知友社總監
徐小龍

岑佩儀總編輯



徐小龍先生於2020年11月9日起調任為童軍知友社總監，希望透過今次的總編會客室，加深大家對徐總監的認識。

總編

相信童軍知友社（下稱知友社）的會員希望認識新任的負責總監，你會如何向他們介紹自己？

徐sir

我父親幫我改了一個很好的名字「小龍」，這個名字與我的外形有著很大的反差，所以於社交場合中，容易讓人有深刻的印象。

我是一名註冊建築測量師，與產業測量師、土地測量師不同，我的工作由樓宇興建之前至竣工階段，以至房屋管理和樓宇檢驗及維修，無論大小建築工程，均需參與和監督每一個重要環節，由樓宇出世至它拆卸之前也是由建築測量師負責，我的工作好像一名「樓宇醫生」。

中學時期，我的家庭出現巨變，由原本小康之家，轉變為要一面讀書，一面兼職補習和賣電腦，以賺取學費和生活費。也許當時曾經被人幫忙，很明白在困難時候，有人「扶你一把」的感覺，所以在大學畢業後，便加入不同的青年組織，做很多義務工作，透過不同的活動場合，與青年人分享自己想法和意見，讓他們可以多一個角度去思考和參詳，希望他們減少走冤枉路。

總編

參與義務工作多年，你有沒有計算過自己曾有多少個義務公職，以及你現任的義務公職有幾多個？

徐sir

我沒有認真計算過，記得起初加入青年發展委員會，每個委員每年也需要進行利益申報，當時我申報了七十多個公職，聽起來也很誇張。後來委員會改為只需填報於執行管理上角色相關的公職，估計現有十多個較活躍的公職在身。

總編

於其他訪問中，你曾表示義務工作佔了你七成的時間，忙碌的你是如何平衡工作、家庭及義務工作？

徐sir

相信那個是數年前的訪問，我認為最重要是如何平衡工作及家庭。現在我大約有九成時間投放義務工作上，餘下的時間則投放在工作、家庭及個人身上。

我有兩個壓縮工作時間的特質，第一個是我處事很少拖延，一般會即時處理及回應，不論是做決定、文件處理或聯絡工作。第二個特質是我同時兼顧多項工作的能力高，好像電腦般同一時間運作數個視窗，同步處理不同的事工。

這兩個特質讓我縱然有很多工作，也能於很短時間內完成，以便有更多時間去處理義務工作，但又不影響自己的工作。我的工作大多是決策層面，前線工作多數交予同事負責，加上科技發達，我無需長時間留在公司，也能夠隨時支援同事工作。

這些特質讓我可以兼顧多個團體的義務工作，例如星期日我上午要主持會議，下午要出席典禮及致辭。對於主持會議，我很快便能進入狀態，無需翻閱會議文件，坐下來便記起上次會議的內容、今次會議目的和重點。當會議臨近結束時，我腦海便會浮現下午典禮致辭的講稿。在我駕車前往場地途中，便構思如何演說更能引人入勝，當到達場地便能流暢地完成典禮致辭。同一天要出席四、五個活動場合是常見的，這些我都可以應付自如。

家庭方面，我與太太有默契，盡量配合我於義務工作方面的時間，而且義務工作時間透明度十分高，讓太太可以很放心。子女年幼時，我會爭取與他們相處的時間，例如接載他們出席興趣班和教堂，現在他們已長大也有自己的天地。至於我自己則很享受在忙碌中度過，一樣接著一樣的事工，追趕的感覺很充實。

總編

你於總會服務多年，哪個事工讓你感到最深刻？

徐sir

最深刻的一次，應該是我再次「空降」，這次是成為內地事務總監，由於當時的內地事務總監升任為副香港總監，也許總會認為我在各青年團體及內地人脈網絡和背景對內地事務署的發展有幫助，所以邀請我出任內地事務總監。

我正式上任數星期後，接到一位新界地域交流團負責領袖電話，表示自己身在福建莆田車站，原定與150名童軍成員乘坐火車回深圳，但遇上颱風，當地交通停頓，火車班次臨時取消，預計兩天後才恢復行駛，他們現在身處火車站內，整個車站內充滿著等待的乘客，他們休息的地方也不足夠，而且缺水缺糧。她先向一名曾服務於國際及內聯署（現已改為「國際署」及「內地事務署」）的領袖求助，該領袖建議他聯絡我，認為我可以提供協助。

了解事情始末後，我便立即聯絡北京的朋友，透過他的協助，我聯絡上福建莆田青年聯合會主席，主席表示於颱風期間，法例不容許大型車輛於道路上行走，所以無法安排旅遊車接載交流團成員，但最感動的一刻就是，主席提議發動青年聯合會的青年委員，每人駕駛自己的私家車到火車站接載交流團成員，結果數十部私家車到達莆田車站，分批將150名童軍成員接載到附近酒店，還免費安排他們入住及用餐；當然，最後他們安然回港。

在這件事上，我在內地的人脈網絡發揮了很大的功效，也讓內地事務署的領袖對我另眼相看、心悅誠服，之後我們亦合作無間，所以這個是我最深刻的事工之一。

總編

於現時的社會環境和氣氛下，接手成為一個青少年社會服務單位的總監，對你而言是否一個大挑戰？

徐sir

我欣然接受這個崗位及挑戰，由於我身任青年發展委員會委員，也經常接觸到很多與青年有關的議題，就青年政策給予意見，甚至到前線接觸青年人聽取他們的意見，所以我對於青少年服務都不覺陌生。

面對現在的社會環境，我抱著一個信念，就是盡量在限制下做到雙贏甚至三贏局面。

記得很多年前，我公司接了一項工程，為一幢大廈提供可以抗禦八號風球的防風天花工程，這是一項很專業的工程，當時判予一間上市公司負責，於工程開始前兩星期，上市公司代表帶同律師突然來到我寫字樓，表示按上市條例，他們不可以接一項利潤少於25%的工作，所以會毀約亦準備與我打官司。相信一般人即時反應會是大動肝火，但我選擇平心靜氣，向對方表示清楚他們的決定是不會改變，詢問會否有其他的方法解決當時的困境，對方沒有回應便離開，但後來他們折返了，並向我表示毀約是他們不對，但他們真的不可能完成這項工程；最後，他們向我介紹一位師傅，有賴這位師傅的協助，有關工程也能順利完成，而該名師傅亦與我合作至今。當時我沒有選擇大發脾氣或對簿公堂，而是嘗試於限制下，尋找其他解決方案，相信於帶領知友社的發展中也可善用這樣的處理手法。

總編

你對於知友社的未來發展有何計劃？

徐sir

每次轉崗位到一個新的部門，我首先會好好了解部門的情況，看看如何將其優點再加以發揮，並嘗試加入新的元素，讓它有更好發展。

以內地事務署為例，我上任的時候，他們已定期舉辦交流團活動，對象主要是童軍團或深資童軍團的成員，而我希望參與的年齡層可以擴闊至樂行童軍成員，剛巧當時政府鼓勵香港青年到內地進行工作實習，我便引入有關資源，開展了內地工作實習計劃，除了內地事務署外，青少年活動署和知友社也有一同參與；第二年，我又再加入新元素，利用自己於香港女童軍總會的義務身份，連繫男、女童軍會一同進行內地工作實習，效果相當理想。

我相信每個團體或部門也有自己的強項和優點，只要加以善用發揮，以及結合新的元素和資源，它定能有更好的發展。知友社於社福界及學校界別，不論服務的質素和行政交代上，也有很好的名聲；反而知友社於總會卻似是一個「神秘部門」，至今仍然有很多童軍領袖對於知友社工作感到陌生，只知道它是由社會福利署資助，主要服務對象是非制服青少年。我希望在活動層面，增加我們工作的透明度，嘗試於活動中加入童軍元素，甚至與總會不同部門加強合作，讓大家認識我們的工作，以打破「神秘」的印象。

總編

今期我們的主題「疫情下，尋找快樂」，平日忙碌的你，臉上總是掛著笑容，可以分享一下你尋找快樂之道嗎？

徐sir

好好享受一頓美食，就是我尋找快樂的方法，很多朋友都知道我很喜歡吃蟹，喜歡程度簡直是瘋狂級別，所以吃蟹是我最直接感到快樂的方法。

我很樂意成為一個快樂的泉源，在好多總會會議後，我也會統籌晚膳甚至編寫菜單，希望大家在會議上舌劍唇槍後，也好好享受一頓豐富晚餐，天南地北互相談天說地，透過食物與他們一起分享快樂。

我覺得快樂可以感染身邊的人，若能保持心境開朗，身邊的人會感到舒服和沒有壓力，亦自然會感到愉快。因此，無論在工作或義務工作上，我都會保持心情愉快，不會將負面情緒帶到工作間，以免影響與我合作的同事。

後記

徐總監總是笑容滿面，談笑風生，從上述分享見到，在面對困難和逆境時，他仍可處之泰然，以正面積極的態度去解決問題，在限制下尋找解決方法，以做到雙贏局面。

疫情下，人人憂心忡忡，大家盼望可以除下口罩，恢復正常生活。客觀而言，抗疫之路似乎仍有一段很長的路要走，我們無法改變外在環境因素，但可以改變自己的心態、增加理解事情的角度，在限制下，嘗試尋找出路、尋找快樂！



童軍知友社總監會議大合照



疫情下，

尋找快樂

岑佩儀總編輯

「快樂」是一種感受、一種當人們遇上不同的人 and 事而引發出來的情緒反應，最常見表達方式就是笑。「快樂」與「幸福」的英文同樣是“Happiness”，當我們尋找快樂的同時，也是在尋找幸福。

由聯合國發表的「世界快樂報告2020」(World Happiness Report)，按照每個國家的人均消費力、人均壽命、社會支援、自由度等，從而對全球156個國家進行統計評估，結果芬蘭連續第三年蟬聯成為最快樂的國家，跟隨其後是丹麥和瑞士，而香港則排名第78位。

正向心理學家馬丁·沙利文博士(Martin Seligman)的著作《真正的快樂》中，提出一條「快樂方程式」： $H=S+C+V$

H：Happiness（快樂指數）

S：Set Range（與生俱來的快樂度，即人的個性）

C：Circumstances（生活環境及個人際遇）

V：Voluntary Activities（個人自主能力、即人的態度、想法及行動）

他指出人快樂與否，有50%是來自天生的個性，有些人會較容易開心、有些人則較為憂鬱。個人的自主能力則佔40%，自主能力包括對事情的理解、思考模式、處理問題的態度及行為模式等。外在的生活環境及個人際遇，在方程式中則只佔10%。

由此可見，快樂是一種選擇，並且掌握在我們手中。人生際遇高低起伏，難免有喜有悲，外在的環境和際遇我們無法控制。不論你是一個樂觀的人，還是悲觀的人，最重要的是學懂調節心態、想法和行為，這樣可以令自己生活愉快。

沙利文博士認為從感官上獲得的即時快樂，如享受悅耳的音樂、欣賞喜愛的電影等，這些是最簡單讓人感到快樂的方法，所需付出不多，但這種快樂卻是短暫，容易達到飽和點，需要繼續不斷尋找，才可以維持愉快的感覺。

較高層次的快樂是可以投入生活，為目標付出努力，過程中獲得滿足感，例如：於工作上參與大型計劃，過程中付出時間、精神和心思，當有關工作完成時，所獲得的滿足感較單從感官上獲得的快樂持久；或於參與義工服務上，能為有需要的人提供協助，讓生活變得更具意義和價值。這些途徑所獲得的滿足感及意義，都能夠讓我們的快樂更持久。

快樂似乎是一種選擇之外，也是一種學習。我們可以從日常生活中著手，對生活持正面態度，用心觀察細節，尋找和學習快樂。

學懂感恩和習慣欣賞

學懂感恩和欣賞身邊的人和事，是尋找快樂的第一步。寒冷的日子裡，早上仍在被窩的你，皮膚感受著棉被內外溫度的差異，除了感恩自己仍然活著外，還要感恩自己在一個安全且和暖的環境中好好休息。在上班的路途上，雖然感到寒風刺骨，但頭上燦爛的陽光讓你感到溫暖，放慢腳步欣賞沿路的景物，陽光下的路邊小花似乎特別嬌艷明媚，再吸一口涼氣令人清醒心神。走進鐵路站時，有其他乘客替你拉著門讓你通過而心存感激，以這樣的生活態度，你便能帶著欣賞、感恩和微笑，開展忙碌的一天。

多做滋養性活動

日常生活我們進行很多的活動，有的是滋養性、有的是消耗性。滋養性活動能補充能量，讓你感到內心平靜和集中精神；消耗性活動則為消耗能量，讓你感到內心緊張和疲累。活動屬於滋養性或消耗性是很個別化，每個人也不同。例如：閱讀一本好書對你而言是充滿能量的活動，但對於部份人卻是令其身心疲累的活動。

那麼，我們可以按著自己的喜好盡量減少進行消耗性活動，惟有些活動在日常生活中難以避免，例如：參與工作會議和做家務。可慶幸的是滋養性活動所帶來的平靜和能量是可以累積的，所以善待自己，日常多點進行滋養性活動以累積內在能量，避免內在能量跌至低點甚至消耗盡時才補充，這樣更能保持快樂感。

學懂容讓，放下執著

不如意的事情往往無可避免，面對著我們無法控制的事情，嘗試採取不逃避、不對抗的態度，接納這個經歷，保持心境平靜，容讓事情就是這樣的，我們無法改變。學懂容讓更能讓你內心保持平靜，不容易埋怨自己、怨恨別人，當然適時也需要抒發一下情緒，於靜下來時便有足夠的能量，從限制下尋找出路。

同時，不要太在意於小節上，也不要將事情的缺點一直放大，增加自己對事物的彈性，訓練自己從多角度思考，當遇上問題時，不要只執著問題，而是著重怎樣解決問題。這樣，感受快樂的能力也會提升。



許多人喜歡懷緬過去，總是想著過去如何美好，比較現在的不順遂，讓自己處於不快樂的狀態，或者沉溺過去的失敗，對過去感到內疚和懊悔。相反，有些人卻一直追求未來的快樂，原本為未來訂下計劃是好事，但過份憂慮未來，卻影響了現在的表現。

學習活在當下，專注此時此刻的自己，覺察自己的需要，珍惜現在擁有的一切，無需為無法改變的過去而自責、也不用為未來過度憂慮。當你能全心全意投入和享受你現在的每一刻，快樂和幸福必定會經常出現。

助人為快樂之本

若你能全情投入一項自己喜愛的活動，便能感受到當中的愉悅感，當定下的目標經過努力而達成，所獲得的滿足感是不言而喻。若想將這份實踐自我的滿足感和愉悅長久地維持，可以嘗試參與義務工作，不論是何種義務工作，除了享受過程中的快樂之外，更讓你的生活變得更具意義和價值，便會感到快樂。

也許快樂無需刻意尋找，只要活在當下，專注現在，細心感受，觀察此時此刻的狀況，懂得欣賞自己和別人，懷有感恩的心，即使疫情下，快樂仍時刻在我們身旁。

參考資料：

1. 香港正向教育，〈活得幸福 活得快樂〉。取自<https://www.positiveeducation.org.hk/2539/happiness-flourishing/>
2. 蘋果新聞 (2020)，〈【你快樂嗎？】2020年最快樂國家排名出爐 芬蘭第一香港跌兩級 台灣成亞洲最快樂〉。取自<https://hk.appledaily.com/lifestyle/20200327/VLUM4QCIGFVDY6KM6PEN6TEKKU/>
3. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Segal, Williams & Teasdale(2013)
4. 愛德華FUN電影 (2016)，〈《尋找快樂的15種方法》教你15種簡單方法，讓自己更快樂！〉。取自<https://edwardmovieclub.com/hector-and-the-search-for-happiness/>
5. 知識家 (2015)，〈學會放下，才能活在當下！〉。取自<https://www.knowledger.info/2015/01/31/learn-to-let-past-go-and-live-your-life/>

學童電腦支援計劃

丁泓銳社工、陳婉琬社工、楊翠瑚社工

2020年因新型冠狀病毒疫情肆虐，令學生有一段時間不能回校上課，中小學為了「停課不停學」而使用網上教學，務求對學生學習的影響減低，讓身處不同地方的學生仍能透過科技繼續學習與互動；可是，並不是每一位香港學生的家中都擁有電腦作網上學習之用。隨着網上學習模式成為「新常態」，部分學生缺乏合適的設備進行網上學習，這樣將影響他們的學習效能、功課成績及健康狀況。因此，本社推行「學童電腦支援計劃」，向公司企業募捐二手電腦，為服務使用者提供免費電腦及基本的支援，為資源匱乏的兒童及青少年解決數碼鴻溝的障礙，亦為環保出一分力。

計劃於2020年11至12月期間進行，接獲507份申請表格，第一階段為107個家庭提供42部手提電腦和65部桌上電腦。受惠家庭大部分居住於元朗、屯門、觀塘、葵青及荃灣區，其中約七成受惠者為中學生，三成為小學生。



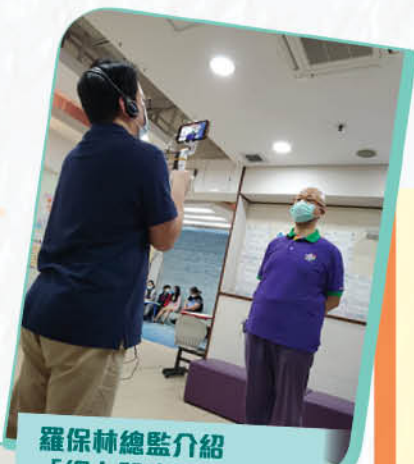
馮志豪總監協助包裝電腦供家庭領取



徐小龍總監拍攝短片，介紹計劃重點



安排少數族裔同事協助講解



羅保林總監介紹「網上問功課計劃」

未能於第一階段獲配贈電腦的家庭，期望於第二階段（2021年1至3月）能成功配對。同時，為配合新常態學習模式，於第二階段準備開展「網上問功課」環節，現正招募青年義工輪流當值，為有需要學生提供網上功課指導服務。

於2020年12月12日，九龍區50個家庭已於啟業中心領取電腦；當日，徐小龍總監、羅保林總監、馮志豪總監及房順亮總監到場協助，更即場拍攝短片呼籲更多公司企業捐贈二手電腦，以及鼓勵青年人加入成為「網上問功課」義務導師。



等候領取電腦期間，社工了解他們在疫情下的學習狀況



社工向家長講解安裝電腦的注意事項



2019/2020 年度社務委員會周年會議

本社「2019/2020年度社務委員會周年會議」於2020年7月10日在香港童軍中心11樓周湛樂集會堂舉行，會議上通過了2019/2020年度周年報告書及財務報告、2020/2021年度財政預算、2020/2021年度社務委員名單及委任核數師。新一屆社長及主席分別由彭偉昌高等法院上訴法庭法官及岑文光律師擔任。

顏明仁總監表示今年的周年會議於疫情下能順利完成，有賴各委員及總監的共同努力，為本社緊守崗位，相信在這未來的日子，本社的服務定能有更卓越的表現。



香港總監劉彥樑先生



會議開始前合照



彭偉昌社長主持會議

2020/2021 年度社務委員會就職典禮



主禮人葉永成主席致勉辭



兩任童軍知友社總監合照

本社「2020/2021年度社務委員會就職典禮」於2020年11月6日在香港童軍中心11樓周湛樂集會堂舉行，由本會執行委員會主席葉永成太平紳士，SBS, MH及香港總監劉彥樑先生擔任主禮人。當晚除了頒發委任狀及長期服務獎勵外，適逢顏明仁總監於11月8日將榮休，卸下童軍知友社總監職務，劉總監特意向顏總監致送了一份精美的紀念品，以肯定顏總監對本會的貢獻，並感謝顏總監多年來的付出及努力。



劉彥樑總監向顏明仁總監致送紀念品

「戲」出望愛

促進青少年精神健康計劃

鳴謝 民政事務總署贊助

郭曉怡社工

來自不同背景的青少年於2020年8至12月期間在啟業中心進行了短片籌備及舞蹈訓練，並於12月20日舉辦了「精神健康社區體驗日」，透過戲劇、舞蹈體驗、關注個人精神健康的網上攤位活動及表演，以紓緩個人壓力，希望在疫情下向觀眾帶出主動表達自己及關心別人的訊息。



12



參加者於短片小組內分享創作意念

短片小組

在導師教導下，短片由青少年籌備、撰寫劇本、進行演出訓練以及拍攝，創作出幾段以青年人角度及語言的短片，將精神健康訊息，包括：精神病及情緒的概念、如何表達個人情緒等，在短片中向其他青少年傳遞及引起啟發。

跳舞小組

由一群熱愛跳舞的青少年組成，透過舞蹈編排，從中表達自己的情緒，發揮潛能，培養積極和不怕艱難的正面態度。



練舞情況



一人一故事劇場體驗工作坊

進入想像的空間，透過「第一次」、「節日」和「我的2020」三個主題，訴說自己的故事，與別人分享，同時讓自己有機會反思在這多變一年的學習，回顧珍重的人事物，豐富生命經驗。



參加者參與工作坊的花絮



反應熱烈，收到三千多份參賽作品

口罩套填色設計比賽

在疫情下，個人衛生及防疫意識很重要。因此，本社推行「口罩套填色設計比賽」，以向社區推廣防疫訊息，讓更多人關注個人衛生及健康。活動反應非常熱烈，超過三千名中、小學生參與！



童軍知友社總監徐小龍先生（左）與觀塘區青年活動委員會主席蔡捷成先生（右）為「口罩套填色設計比賽」擔任評審



網上攤位體驗



社區體驗日合照



網上表演

「精神健康社區體驗日」的精彩片段，可以登入此QR code的網址重溫



* 負責社工：

郭曉怡姑娘、袁詠嫻姑娘、黎澤民先生、曾煒生先生

* 協助推行青年：

跳舞組：

(Atom)

李卓琳 唐乙玄 何穎翹 梁芷晴 黃愛兒 邵嘉盈 劉凱晴 蘇曉蓉 伍慧蕎

(Variant)

曾穎茵 梁倩霖 植愛嵐 楊倩琦 陳嘉怡 陳天姿 朱慧滢 葉玉英 梁心怡

劉采希

短片小組：

張佳靈 蘇子軒 蘇子瑩 林煌熙 鍾幸怡 溫承璋 黃俊軒 陳貞盈 尹曉晴

黃韻儀 陳英來 鄭浩男 崔家浩 王顯樂 何睿凌 馬偉雋

「Cheer嘢·心呼吸」網上平台

黎澤民社工

本社一直關注青少年「精神健康」的需要，過去曾多次成功獲得民政事務局及青少年發展委員會的贊助，推行不同計劃，旨在以生動及活潑的手法回應青少年的需要。踏入21世紀的資訊年代，影像、網絡、KOL、網上社交平台等均為現今青年的主要生態圈。有見及此，啟業中心特別建立了一個以關注精神健康為主題的網絡頻道「Cheer嘢·心呼吸」。

為何要叫做「Cheer嘢·心呼吸」呢？“Cheer Up”是為青年打氣，同時亦帶出「嘢一嘢」談天說地的意思！為大家「打氣」、與大家在網絡世界「傾談」就好像「呼吸」一樣重要！因此，「Cheer嘢·心呼吸」就這樣成立了！

由2020年5月開始，短短六個月已就著「關注精神健康」一題，製作了超過40條短片，當中包括：紓緩壓力、珍惜生命、欣賞自己、守門人技巧、為考生及復課打打氣、藝術與減壓及認識情緒病等題目。同時，我們一班熱愛音樂及藝術的中心社工，更舉辦了多次直播節目，與觀眾分享關注精神健康的訊息。



「Cheer嘢·心呼吸」YouTube 短片列表



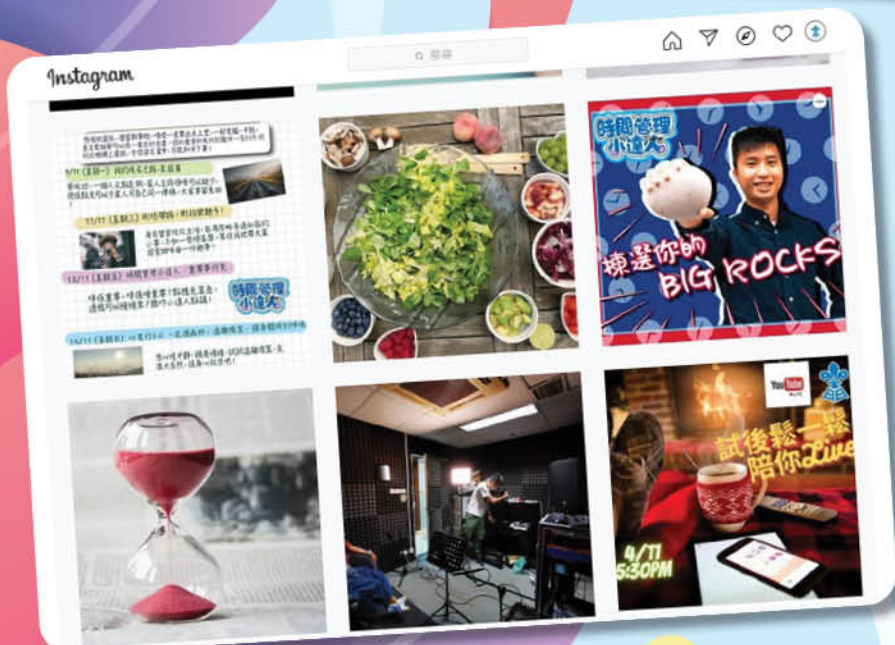
我們一眾同事及青年人花了很多心思，為大家製作短片及網上活動，目的是鼓勵更多人關注「精神健康」，就好像我們的頻道名稱一樣：「由心出發，為自己打氣，為他人打氣，就好像呼吸一樣重要！」

歡迎各位瀏覽我們定時分享有關精神健康為題的網上平台——「Cheer 心呼吸！」

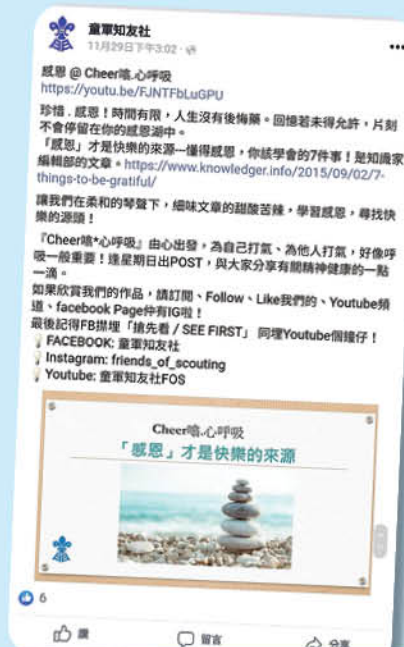


「Cheer 心呼吸」網址：

<https://sites.google.com/view/fosmentalhealth/index>



定期於Instagram內分享「關注精神健康」



「感恩@Cheer 心呼吸」短片於 Facebook專頁分享

「心康·你得」生命教育計劃

周雯影社工

朗屏中心獲華人永遠墳場管理委員會贊助，於2019年10月起推行「心康·你得」生命教育計劃。

青少年面對成長的各種挑戰，協助他們在成長中學習尋找自己、肯定自己，建立正面的生活態度。在網絡、社交媒體主流的年代，我們期望可以透過書信的往來和文字的力量，帶回多一點人與人之間真摯的互動。本計劃的兩個重點活動，分別是「活出真我」工作坊及「Imperfect Bear信箱」。

「活出真我」工作坊

青年人於中學時期，正值尋找及建立自我價值的時期，我們期望在課堂學習以外，透過體驗活動及短片分享，讓學生認識自我，明白自己是獨一無二的個體及肯定自我的價值，建立正面而積極的人生觀。



收到很多學生的來信，“Imperfect Bear”會逐一回覆啊



「Imperfect Bear信箱」

向區內的高小學生及中學生派發信封及信紙，鼓勵他們在面對家庭、學業、人際關係或成長困擾時，寫信給“Imperfect Bear”分享感受。

“Imperfect Bear”中文可譯成「不完美的熊」，我們想透過“Imperfect Bear”帶出每個人雖然是不完美，但卻是獨一無二且珍貴的，希望藉此鼓勵青年人多些欣賞自己，並學習接納自己的不足。

在過去一年，我們曾到元朗區內不同的學校進行服務，學生的反應十分熱烈，特別是「Imperfect Bear信箱」，我們共收到約200封來信，信件內容包括：學生為自己訂立目標、向“Imperfect Bear”分享生活點滴、學生想認識“Imperfect Bear”等。所有來信是由“Imperfect Bear”親筆逐一回覆，以文字作交流，一字一句都是代表人與人之間真摯的互動。我們期望在疫情肆虐下，真摯的互動能讓大家感受到溫暖的關懷和點點的快樂。



到校宣傳的“Imperfect Bear”及收集郵箱



學生們，齊來寄信吧



於學校的午息時間舉行“Imperfect Bear”信箱活動，學生反應熱烈



「友愛同行」—— 社區共融計劃

鳴謝民政事務總署

黃楚彥社工

朗屏中心於2020年下旬舉辦「友愛同行」——社區共融計劃，為區內的少數族裔及華裔青少年提供一個互動平台。計劃中之一的「同行者」義工計劃是招募華裔青年義工成為同行者，藉著與少數族裔兒童進行各項朋輩活動，從而加深對彼此文化的認識，建立友誼。

受疫情影響，於整個暑假中，華裔青年義工與少數族裔兒童只能透過網上進行互動。於9月底，他們終於迎來第一次「見面」，這種真實感是網上活動無可比擬的，背後包含著「等待」、「期待」以及「快樂」。

11月初，第一個戶外活動終於成行。經過大半年的「隱居」生活，義工及兒童都十分珍惜這次外出活動的機會，面上的口罩亦難掩他們的興奮之情。在這艱辛的一年，「快樂」的機會像是得來不易，大家也十分珍惜共聚的時光。我們期望在2021年能毫無顧慮地感受這種不分種族、相伴同行的「快樂」。



華裔青年義工與少數族裔兒童一起製作中秋節燈籠



華裔青年義工與少數族裔兒童進行赤柱定向活動



伯特利中學 — 園藝治療體驗之減壓工作坊

植嘉穎社工、陳俊浩社工

自疫情肆虐以來，學校經歷了漫長的停課，面對健康的隱憂、教學模式的轉變，以及因停課而積壓的進度等一連串的挑战，老師們一直承受着沉重的壓力。

2020年11月6日，適逢學校教師發展日，我們應學校的邀請，為老師們舉辦了一個減壓工作坊。是次工作坊將靜觀元素糅合園藝治療手法作介入，由三分鐘呼吸練習為始，到以學校自然景物作五感（視、聽、觸、味、嗅）體驗，透過讓老師們專注於大自然為五感帶來的刺激，感受此時此刻的感覺，暫時放下日常的包袱，並對自身內在多一点認識及理解。最後我們以製作心靈小綠洲——微盆景作結，目的在於延續植物的治癒力量於生活當中，亦為自己的精神健康添一層保護網。



參加者投入盆景製作，
感受植物的治癒力量



參加者進行三分鐘呼吸練習

參加者的精心傑作



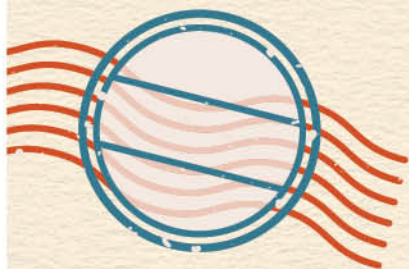
社工親身示範製作微盆景



“創造屬於自己的
心靈綠洲，延續
治癒力量”

南屯門官立中學 — 心意互傳送

陳筠儀社工、梁珮文社工



受新型冠狀病毒疫情影響，全港學校停課。停課不但改變了學生的學習模式，長時間留在家中亦意味與外界保持距離，彷彿人與人之間多了一層隔膜。

然而，這亦是讓學生體驗關愛別人的契機。疫情期間，我們邀請學生設計多款以「積極人生」為主題的心意咭，分別在2020年6月及10月復課期間派發，向學生表達鼓勵及關懷，期盼學生在關愛氛圍下，抱著正面的態度共同面對新挑戰！

於疫情期間，向全校學生派送這5款由學生製作的心意咭，表達鼓勵及關懷：



ERB課程管理獎

(由僱員再培訓局頒發)

鄭敏怡中心經理

本中心於僱員再培訓局「ERB年度頒獎禮2019-20」上獲頒「ERB課程管理獎」，以表揚中心提供質量並重的培訓課程和服務，協助學員通過培訓增值自強。今年受疫情影響，失業率上升，本中心受惠於僱員再培訓局為特別受疫情影響而失業或開工不足人士，推出的高津貼計劃。計劃下之課程報名反應熱烈，尤其以護理課程最受歡迎。因應市場需要，中心將全面調配人手集中開辦更多僱員再培訓局課程。



「ERB課程管理獎」獎座



「個人素養基礎證書（兼讀制）」上堂花絮



「兼讀制花藝課程」學員作品

咖啡拉花藝術基礎證書 (兼讀制)

張梓欣課程主任

「咖啡拉花藝術基礎證書（兼讀制）」課程為僱員再培訓局之技能提升課程，亦是中心之新課程。凡已完成僱員培訓局「咖啡調製員基礎證書」課程或現職咖啡調製工作人士均可報讀，其課程內容包括：咖啡沖調及打奶技巧、咖啡拉花基本技巧及原理、咖啡拉花藝術基本及進階圖案等。

此課程為僱員再培訓局2020年7月推出之「『特別·愛增值』計劃2」下之課程，為協助失業或就業不足人士提升技能、自我增值及投身職場，凡學員符合資格並出席率達八成，便可於課程完結後獲發放特別津貼。

中心開辦此課程之時間雖短，但畢業率也達九成，學員能透過此課程加深對咖啡或藝術的興趣，從而增加日後投身咖啡沖調工作的機會。



咖啡拉花練習



打奶技巧及咖啡沖調練習



學員之咖啡拉花作品

荃灣第42旅 — 網上集會樂趣多

郭靈琳旅長



參與網上集會的各領袖及成員

雖然受新型冠狀病毒疫情影響，學校宣佈停課，但本著童軍的學習不受形式所限，故此安排網上平台讓童軍們繼續集會。

集會以互動活動為主，每次集會都設有主題，包括：旅行日、網上密室逃脫、童軍知識問答、網上收買佬、認識飢餓等，內容有趣，也能學到知識。



學習不同的童軍知識



氣氛高漲的「網上收買佬」活動



於8月1日「世界童軍日」進行新奇有趣的「童軍知識問答」比賽



網上集會的小遊戲

社長：

彭偉昌高等法院上訴法庭法官

副社長：

馮和順先生
歐陽卓倫太平紳士
勞國康先生
陳永祥先生
李鳳翔先生
余錦榮先生
陳永雄先生
郭志成先生
陳俊達榮譽院士
吳振雄先生
葉啟亮法官
周碧淵女士
唐一瀚先生
姚恩平先生
陳啟銘先生
曹信恩先生

名譽顧問：

趙不求先生
周湛榮太平紳士
陳柏泉先生
梁雲生太平紳士
楊寶坤太平紳士
羅仁禮太平紳士
陳樹鏌太平紳士
周炳朝先生
杜淮峰先生
張念平先生
吳亞明先生
顏明仁博士

法律顧問：

王建明大律師
陳國雄律師
嚴元浩律師
鄧國偉律師

執行委員會

主席：

岑文光律師

副主席：

譚鉅龍先生

秘書：

吳龍昌先生

司庫：

鄭國強先生

委員：

顧家哲先生
盧偉誠先生
葉建生先生
陳樹鏌太平紳士
梁士雄先生
陳立志先生
蔡宗輝先生
周炳朝先生
顏介中先生
鍾明浩先生
黃文泰先生
黎培榮先生
葉志成先生
陳岳鵬先生
吳亞明先生

財務小組委員會主席：

周兆熙先生

青少年服務發展 小組委員會主席：

邱浩波太平紳士

教育委員會主席：

林建華博士

公共關係及社會服務 小組委員會主席：

余錦榮先生

童軍旅團協調 小組委員會主席：

陳永祥先生

香港總監：

劉彥樑先生

副香港總監（活動與訓練）：

吳家亮先生

童軍知友社總監：

徐小龍先生

副童軍知友社總監（常務）：

陳立基先生

副童軍知友社總監 （青少年服務）：

羅保林先生

助理童軍知友社總監 （青少年服務）：

馮志豪博士

助理童軍知友社總監 （活動及財務）：

邱祖耀先生

助理童軍知友社總監（公關）：

梁淑英女士

助理童軍知友社總監（教育）：

李啟明博士

總幹事：

李思行女士

副總幹事：

謝潔怡女士

督導主任（啟業）：

鄭仲文先生

督導主任（朗屏）：

岑佩儀小姐

督導主任（學校社會工作）：

鍾詠雯小姐

綜合教育中心經理：

鄭敏怡女士

行政主任：

陳青霞小姐

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



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



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



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



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