



香港童軍總會
童軍知友社

社訊

61期
2022年1月

使命：「創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。」

愛·別離



總編會客室人物專訪：刊物編輯小組委員會主席 周炳朝律師

「齊步110，分享你我他」— 忠孝節團集會

「110暖在心資源共享計劃」

目錄

編者的話	陳潔瑩社工	P. 2
總編會客室人物專訪 刊物編輯小組委員會主席 周炳朝律師	岑佩儀總編輯	P. 3
主題文章 愛・別離	岑佩儀總編輯	P. 6
單位動向 總社	2020/2021 年度社務委員會周年會議 暨 2021/2022 年度社務委員會就職典禮	P. 9
	「齊步 110・分享你我他」 — 忠孝節團集會	陳立基總監 P.10
	「110 暖在心資源共享計劃」	黃羨殷社工 P.12
賽馬會啟業青少年服務中心	「Cheer 嚟・心呼吸」 青少年精神健康計劃	袁詠嫻社工 P.15
	「聆聽童心事」 精神健康計劃	馮芷悠社工 P.16
賽馬會朗屏青少年服務中心	《你是我最好的朋友》繪本分享	蔡慧煌社工 P.18
	愛大自然・室內森林漫遊體驗	廖凱兒社工 P.19
學校社會工作服務	加拿大神召會嘉智中學 — 迷你羅馬炮架工作坊	盧煦銑社工 P.20
	圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學 — 身心靈健康計劃 — 「芬蘭木柱」體驗活動	鄭曉鋒社工 P.21
綜合教育中心	職業治療助理基礎證書課程	鄭敏怡中心經理 P.22
	咖啡烘焙基礎證書（兼讀制）	張梓欣課程主任 P.23
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

最近因社會變遷，例如：親友移民、搬屋、轉校或照顧者離任等不同程度的別離，往往令未懂表達感受的孩童帶來沉重的傷痛。今期以「愛・別離」為主題文章，分享為孩童在別離前作好準備，如：提早預告、聆聽陪伴、安排道別活動、進行適切的生命教育及繪本分享等，讓別離不再害怕，反而更懂得珍惜彼此的愛。而「總編會客室人物專訪」則邀請了本社刊物編輯小組委員會主席周炳朝律師為我們分享與父親及侄兒離別的感受。

為慶祝香港童軍 110 周年紀念，本社特別推出一連串活動，其中舉辦了「齊步 110，分享你我他 — 忠孝節團集會」活動，以童軍團集會方式讓參加者體驗少數族裔人士的忠孝節日，以促進彼此間的互相學習和尊重，以及文化交流。而本社另一個 110 周年紀念活動是「110 暖在心資源共享計劃」，希望青年人可以透過一系列的技能訓練，以「平等分享」作為主軸，以「分享」取代「施予」，讓每個人的資源物盡其用，和有需要的人共享，並將受助轉變為互助。

今期單位動向有啟業青少年服務中心舉辦的「Cheer 嚟・心呼吸」 青少年精神健康計劃，透過靜觀及自我關懷訓練，讓青年人能感受和接納個人情緒，而「聆聽童心事」精神健康計劃以訓練家長成為子女的 SOUL Keeper，守護子女的精神健康。朗屏青少年服務中心的《你是我最好的朋友》繪本分享和「愛大自然・室內森林漫遊體驗」，透過講故事義工訓練小組連繫著人與人之間的關係，無論相隔多遠，只要仍有愛的存在，別離也不懼怕。學校社會工作服務舉辦的「迷你羅馬炮架工作坊」和「身心靈健康計劃 — 『芬蘭木柱』體驗活動」，鼓勵學生暫時放下平日繁重的學業，減輕學習上的壓力。綜合教育中心舉辦「職業治療助理基礎證書課程」和「咖啡烘焙基礎證書（兼讀制）」課程，增加學員日後的就業能力及機會。

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

總編會客室人物專訪

刊物編輯小組委員會主席 周炳朝律師

岑佩儀總編輯



攝於 2019 年 7 月 12 日「金禧紀念晚宴 暨 2019/2020 年度社務委員會就職典禮」

總編：事務律師是否你第一份工作？

周律師：我第一份工作應該是升中學那一年的暑假，在家中樓下賣豆腐芽菜的小販檔做暑期工，每天在檔口做幫工，負責叫賣收錢，黃昏檔主下班後，他將餘下的貨尾交由我處理，若能賣出利錢便歸我，當時所賺的錢也足夠交學費，所以我第一份工作應該是小販，中學畢業後也有到工廠做暑期工，賺取零用錢。

中學畢業後，第一份全職工作就是於運輸署擔任三級文員，即是現在的文書主任，之後我考入徙置事務處，任職徙置區區長，負責管理黃大仙區內事務。後來我轉職成為司法書記，在法庭工作，在上司推薦下我獲得政府資助到大學攻讀法律課程，後來成為檢察官。在律政署工作大約十三個月後，覺得自己三十歲出頭仍然很年輕，加上當時還未結婚，沒有太多顧慮，於是“膽粗粗”放棄「鐵飯碗」的工作，毅然接受新挑戰，離開檢察官崗位，開始私人執業律師生涯，在三間律師行累積工作經驗後，便成立屬於自己的律師行至今。

總編：你有沒有特別難忘的別離經驗？

周律師：最難忘別離的經驗有兩次，一次是父親離世，另一次是侄兒離世，兩次的經驗不太一樣。

小時候，我與父母及兩名兄弟同住深水埗的唐樓，當時還有其他親戚同住。印象中，父親患病一段頗長時間，五十年代香港社會環境較貧乏，資源有限，公立醫院床位很少，藥物也很缺乏，除非家境很富裕，否則一般市民患上重病或長期病，很多時也是在家「自然療法」養病。父親在家中養病一段時間，在我8歲時的某一個晚上，父親在家中離世。

還記得父親離世前數天，他身體變得很虛弱，在彌留期間不斷喘氣，當時全家人也陪伴在父親身邊，包括母親、兩名兄弟及同住的多名親友，我還記得當父親呼最後一口氣時，全家人放聲痛哭的一刻，場面十分震撼，印象深刻。當時三年級的我已有死亡概念，明白死亡不會逆轉，父親患病一段長日子，而且彌留了數天，應有充足心理準備，但與至親永別一刻真的很難過，這是最深刻且最難過的別離經驗。

讓我感到最惋惜和震撼的別離，就是我親侄兒離世，侄兒在英國長大，一直很優秀，考獲政府獎學金後，於大學讀醫學研究博士課程，第二年開始他經常胃痛，起初以為只是一般胃痛，直至後期檢查時，才被診斷患上末期肝癌，當時醫生指情況很差，沒有太多治療方案，只建議他回家休養，在家人提議下，他回港嘗試以中醫治療。

就在侄兒回港的晚上，我邀他和一眾親戚到酒樓聚餐，大家高高興興為他洗塵。豈料翌日就接到他的母親通知，侄兒在家中暈倒送院，留院後一天便離世。那天晚上的歡迎宴，竟變成訣別宴，也是我與他最後一次見面。他的離世，我感到非常震撼和惋惜，畢竟他只有二十三歲，實在很年輕，這個年紀應該是燦爛人生的開始，一個如此年青且優秀的青年人，理應可以擁有美好的將來，沒想到他的生命如此短暫。

雖然他留院的時候，我也有到醫院探望他，可惜陷入昏迷狀況的他，已無法與我們溝通，所以無法與他好好道別。回想起來，感恩在他離開人世前，可以與他同枱食飯，他還盛讚當晚餸菜相當美味，尤其那味燒雞，他表示在英國生活多年，未曾嚐過這麼美味的燒雞，在他離開前能品嚐一頓美味的中菜，和親人聚首一堂談天說地，大家度過了一個愉快的晚上，也是傷感中的一點安慰。

總編：今期社訊的主題「愛・別離」，你對別離有何看法？

周律師：人一生中定必會遇上很多次別離，有暫時的、有永遠的，別離讓我們學習珍惜和感恩。例如我剛才分享自己工作經驗，因為轉換工作而離開熟悉的工作伙伴和環境。另外，我的哥哥與弟弟，分別在我小學五年級和任職徙置區區長時期，到英國讀書並留在當地工作，這些都是別離的經驗。這些別離也是暫時別離的例子，只要願意行動，保持彼此連繫，縱然分隔異地總有一天重聚，正如我們兄弟三人，以往分開在不同地方努力打拼，現在哥哥留在英國定居，弟弟則已退休回港生活，我們定時也會與哥哥視訊聯絡，珍惜大家相見的時光。

至於父親久病去世和侄兒驟然離世，則是永遠的別離，感受當然來得更為深刻。父親離開前一段長時間的相處、與侄兒一個晚上的相聚，這些相聚相處值得我感恩，也讓我更懂得珍惜與親人、朋友相處的時間。

同時，我感恩自己的成長過程沒有太多挫折，雖然父親早逝，曾經歷母親要變賣家當維持生計的時間，但很幸運我畢業後進入政府工作，遇上好好的上司，在他推薦下，獲得政府資助栽培成為律師，之後成立自己的律師行，又建立自己的家庭，兩名兒子也長大成人，現在還有一名很可愛的男孫呢！

總結

訪問開始時，周律師表示自己沒有太多別離的經驗，最深刻的是兩名至親離世，後來他分享成為律師及兄弟三人成長過程時，發現轉換工作或兄弟出國讀書，其實他與別離不經不覺已有很多次相遇。當別離是無法避免，我們就要學習珍惜與重視的人相處相聚的時刻。因為有愛，所以別離時感到不捨和難過；縱使別離，我們用愛彼此維繫、珍惜相處時光，就是今期主題「愛・別離」想帶出的訊息。



攝於 2015 年 3 月 29 日「45 周年紀念活動——競技同樂知友日 2015」

愛·別離

岑佩儀總編輯



所謂「天下無不散之筵席」，人的一生與不同人相遇、相識和別離；在不同成長階段必定會遇上大大小小的「別離」。小如畢業、搬屋和轉校，大如家傭離職、出國升學或移居外地等，有些離別是短暫的、有些是長時間的、有些更是永遠的。不論貧賤富貴，或是男女老幼，也無法迴避「別離」這東西。

別離不是成年人獨有，年紀小小的兒童也會經歷和面對。成年人擁有一定的表達能力，可以通過歡送聚會、互相送贈禮物、心意卡等，分享彼此間的不捨之情，於過程中療癒因別離帶來的失落。反之，兒童在面對別離時，他們可能不明白別離會帶來失落，缺乏足夠的詞彙表達內心的感受，甚至沒有足夠的時間和機會，處理因別離引起的各種情緒。



我們較容易忽略成長階段的「小別離」，由幼稚園升上小學、由小學升上中學的階段，人們往往聚焦兒童，如何面對新的環境和對轉變的適應，較少關注與他們一同成長的同學和老師之間的別離情緒。

另一種「小別離」就是搬家，在熟悉的居住環境，兒童上學路途中每天打招呼的鄰家姨姨和同齡小伙伴、管理員叔叔和居所附近茶餐廳的送餐嬸嬸，他們都已與兒童建立了一定的感情和聯繫。搬家隨之而來的就是轉換學校，與畢業離校不盡相同，畢業離開母校夾雜著成長的歡欣。相反，轉換學校的傷感情緒會較強烈，不單是轉校的學童會有這份感受，別離是雙向的，所以面對有同學要轉校，其他學童同樣需要面對這份分離的情懷。



另一種常見的「大別離」容易被忽略，就是家傭離職。不少雙職家長會聘請外籍家傭，協助處理家務及照顧子女，當家傭離職時，兒童的情緒反應來得特別強烈。對於兒童來說，家傭不單是一個照顧者，也是一個日夜相處，與他們建立了穩定感情的成年人。當這名成年人將要離開自己的生活環境，他們內心會出現不捨和不安。



近年，香港移民及外國升學潮再次湧現，不少兒童需要面對離開自己熟悉的成長環境，與祖父母、好朋友、同學和老師分別，當中的不安實在難以想像。別離所帶來的不安、焦慮、失落和傷心等情緒，若被忽視或沒有好好處理，可能引發分離焦慮的情況。

面對各種別離，作為家長應如何協助子女面對，以及順利渡過這個過程？



提早預告

不論是搬家或移民，家長往往因為擔心子女與好朋友分別而太傷心，會選擇到最後一刻才通知子女，以為可以縮短子女傷心的時間，減低分離情緒的影響，而事實剛好相反，每個人面對分離和失去，也需要時間處理，兒童同樣有這個需要，家長適宜提早預告，清楚傳達別離的訊息及意義，確保子女有充足時間理解和消化，給予空間讓他們表達自己的感受。同時，可以利用大型月曆，以倒數形式，顯示別離的尚餘日子，讓子女提早做好心理準備。



用心聆聽

當家長告知子女別離消息時，不要只著重實務上的安排，忽略聆聽子女的心聲和感受。作為家長要時刻記著，聆聽不是為了回應，而是為了理解。家長需提供安全環境，引導子女表達他們對別離的感受及想法，從中了解和感受，不建議以「好快會無事」、「過一段日子就會習慣」作回應，建議家長以「你唔捨得同好朋友分開」、「你會好掛住佢」來代替，作為回應子女情緒的說話，以示明白他們的失落和傷心，效果更佳。在面對離別的傷感時，父母的陪伴最為重要，給予適當的回應加上一個擁抱，讓子女知道父母會陪他們一起面對別離帶來的失落，這是在別離課題中重要的一環。



好好道別



若能安排一個好的道別活動，有助子女處理自己的情緒，例如與子女一起製作道別卡，以文字或圖畫表達感謝和道別之意，由子女親手送贈予道別的對象；或者安排一個歡送聚餐，加入有象徵意義的活動環節，例如一起為對方製作小禮物，然後互相送贈，讓子女與好朋友可以藉著小禮物傳遞道別和祝福的訊息。

生命教育

若兒童能早一點認識何謂別離，認識別離會為人帶來傷感、不捨和失落等情緒，以及可以引導他們為道別做準備，這樣對他們的成長有所裨益。我們可以利用兒童動畫、電影或繪本的故事情節，為兒童進行生命教育，讓他們學習有相識相聚，就會有再見，再見並不是結束，而是我們懷著掛念之情，等待再次見面。



面對別離，我們會感到失落、不安和傷心，內心全是苦的味道，我們如何面對這些別離所帶來的苦？最好答案，就是愛。因為有愛，別離時才會覺得苦，同樣，因為別離，我們可以重新感受和體會愛。人與人之間，不論相隔多遠，只要彼此之間存有愛，在愛以外加「多一點珍惜」，珍惜現在，努力維持大家的連繫，縱使面對分離和道別，也不須害怕。這就是我們的「愛·別離」。

參考資料：

- 1 媽媽寶寶 (2021)，〈學習道別！吳品萱：習得如何好好說再見，友誼會變成記憶裡的永恒〉。取自 <https://www.mombaby.com.tw/articles/9918878>
- 2 healthy:D (2021)，〈移民潮 | 父母必看 5 個紓緩小孩焦慮情緒的方法！研究：遷居的壓力近乎父母離異、僅次於喪親〉。取自 <https://www.healthyd.com/articles/expert-blog/移民潮-紓緩小孩焦慮壓力情緒方法-心理學家>
- 3 萬叔的心 Café (2020)，取自 <https://www.facebook.com/1487001218268053/posts/2550866425214855>



2020/2021 年度社務委員會周年會議 暨 2021/2022 年度社務委員會就職典禮

本社「2020/2021 年度社務委員會周年會議 暨 2021/2022 年度社務委員會就職典禮」於 2021 年 7 月 9 日，在香港童軍中心 11 樓周湛榮集會堂舉行。是次活動以實體及視像形式同步舉行，共 60 名委員及總監出席。會議上通過了 2020/2021 年度周年報告書及財務報告、2021/2022 年度財政預算、2021/2022 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。

徐小龍總監表示接任童軍知友社總監 8 個月，在疫情的影響下，經歷了停課及青少年服務中心暫停對外開放等挑戰，本社除了盡力為服務對象提供線下的實體服務外，更努力拓展線上服務，擴大服務平台。經過同工們一番努力，本社於各網上媒體所累積的點擊率超過 12 萬，本社將繼續為有需要青少年提供優質服務。

隨後舉行的就職典禮由香港總監劉彥樑先生擔任主禮嘉賓，進行了委任狀及獎勵的頒授儀式。劉總監指童軍知友社一直是總會非常重要的一份子，儘管面對疫情的種種挑戰，深信未來定能如總會周年主題「竭盡所能 服務社群」一樣，群策群力，與年青人一起「童」行。



岑文光主席致謝辭



彭偉昌社長主持會議



劉彥樑總監致勉辭



彭偉昌社長、徐小龍總監及岑文光主席合照（由左至右）

2020/2021 年度社務委員會周年會議 暨 2021/2022 年度社務委員會就職典禮



「齊步 110, 分享你我他」



忠孝節團集會

陳立基總監

為慶祝香港童軍 110 周年紀念，本社於 10 月 31 日假大潭童軍中心舉行了「齊步 110，分享你我他 — 忠孝節團集會」活動。此活動為「和平使者計劃」核准活動，童軍成員完成服務及簡單登記，便可佩戴和平使者章。

是次活動以童軍團集會的方式進行，讓參加者體驗少數族裔人士的忠孝節日，並讓非童軍參加者領略童軍活動的樂趣。當日由青年義工和童軍領袖帶領，集合華裔青少年、南亞族裔青少年和童軍共 300 人參加。活動邀請了平等機會委員會主席朱敏健先生為主禮嘉賓，尖沙咀清真寺教長 Mr. Yasir 及香港總監劉彥樑先生亦有到場支持。是次活動有賴啟業中心的社工與本社旅領袖及總監的支持，才得以順利完成。



徐小龍總監致謝辭



平等機會委員會朱敏健主席致辭



出席嘉賓大合照



尖沙咀清真寺 Mr. Yasir 教長致辭





了解少數族裔文化



體驗童軍集會



體驗文化活動



進行祈禱儀式



製作愛心福袋

當日氣氛熱鬧，參加者獲益良多，活動由本社的少數族裔參加者和童軍成員一起策劃，讓少數族裔親身參與步操、繩結等項目，培養他們對童軍運動的興趣，期望他們能成為本社各旅潛在的生力軍。另一方面，Yasir 教長在活動中帶領一眾少數族裔參加者進行祈禱儀式，並讓本地參加者參與，令童軍成員和本社會員認識少數族裔文化、禮儀及慶典，深入了解忠孝節的內容，從而促進彼此間的互相學習和尊重；同時鼓勵參加者在日常生活中發揚共融的精神，把活動中製作的忠孝節福袋送給有需要的人，令文化交流融入生活中。



110 暖在心資源共享計劃

黃羨殷社工

總會踏入 110 周年紀念，本社籌備了 3 個慶祝活動，包括：「齊步 110，分享你我他」、「學童電腦 110 支援計劃」，以及於 2021 年 6 至 12 月期間舉行的「110 暖在心資源共享計劃」。

計劃目的

「110 暖在心資源共享計劃」希望透過一系列的技能訓練，發掘及強化青年人的能力，並了解弱勢社群所面對的困難，從而讓他們回饋社區不同階層的人士，建立友愛互助的社區面貌。計劃以「平等分享」作為主軸，以「分享」取代「施予」，讓每個人的資源物盡其用，和有需要的人共享，並將受助轉變為互助。

計劃為青年人提供訓練包括：認識何謂「平等分享」、探訪劏房戶及低收入家庭、了解社區上不同的弱勢社群、學習策劃、組織及推行平等分享活動、學習拍攝及剪輯影片等，期望年輕人分享自己的時間、技能及生活智慧，明白到任何人都可以是受助者及分享者。



籌委會成員及平等大使合照

平等分享概念

平等分享是一種心態，每個人因應自己的資源及能力去付出，將你所擁有的與人分享，不一定是物資的分享，你所擁有的技能也可以成為分享的橋樑，例如：教長者操作智能電話、教小朋友手工藝、教少數族裔兒童中文等，並沒有受特定服務對象所限制。社會資源有限，大多數人會選擇將這些資源分配予已被標籤的人身上，如露宿者、獨居長者，又或是街上「執紙皮」的長者等，但事實上社會有需要的人比想像的還要多，例如疫情開始後，外出時會忘記帶口罩的你、上車後發現沒有攜帶紙巾的我，或者是家庭有突發需要的他等，都是「有需要的人」。計劃希望透過平等分享，讓大家明白到每個人都可以是受眾，減低社會對於「有需要」的標籤。



平等大使講解「平等分享」概念

小組導師訓練日 (2021 年 6 月)

計劃共招募了 16 名中六畢業生及大專生擔任小組導師，協助小組進行策劃及組織平等分享活動。訓練日主要簡介計劃內容，並讓小組導師了解平等分享概念。

平等分享大使訓練工作坊 (2021 年 7 至 8 月)

工作坊共有 66 名中學生參與活動，成為「平等大使」，過程中讓「平等大使」了解計劃理念外，亦讓他們於社區進行探索，學習觀察「有需要的人和事」。



平等大使對平等分享的看法及對計劃的期望

長沙灣兼善里探訪活動(2021年7月)

為了讓「平等大使」更了解社區狀況，計劃準備了一系列社區探訪活動，其中包括聯同合作伙伴明愛社區發展服務的「明愛職工發展計劃」同工及街坊義工隊探訪兼善里，與街坊進行訪談，了解該區社區資源、樓層衛生及街坊生活環境和狀況等。「平等大使」事前準備心意卡及「環保馬桶清潔球」，為探訪兼善里劏房戶及低收入家庭作準備，並分成三個小組於不同日子進行探訪，學習關懷社區及聆聽他人的需要，並將社區資源的資訊給兼善里街坊分享，包括現有對劏房戶及低收入家庭支援及津貼等。



環保馬桶清潔球



兼善里探訪活動

平等分享大使小組及技能訓練 (2021年9至10月)

「平等大使」學習義工技巧期間，先鎖定服務對象，繼而制定服務內容，讓服務內容更適合他們的需要。同時，小組亦為小型地區共享街站及平等分享藝墟日作準備，希望將計劃中所學到的技能，以及收集到的物資分享予有需要的街坊。

參與「齊步110, 分享你我他——忠孝節團集會」(2021年10月31日)

小組導師與「平等大使」一同參與「齊步110, 分享你我他——忠孝節團集會」活動，從活動中認識少數族裔的文化，並透過與少數族裔參加者互動，增加對少數族裔人士生活和需要的了解。

平等分享小型地區分享日——共享街站(2021年11月)

「平等大使」經歷兩個月的籌備工作，最終在11月舉行了兩次「共享街站」，藉此向社區宣揚平等分享概念，並將事前於社區收集的物資以地攤形式與社區人士共享，建立社區互助和共享的氛圍，也期望受眾反思「需要」與「想要」的分別，學習將資源留給有需要的人。另外，街站亦提供兩個手作工作坊供街坊參與，分別是「酒精墨水畫」及「環保水彩工作坊」。「酒精墨水畫」是讓參加者於製作過程享受獨處的時間，感受藝術所帶來的療愈感，而「環保水彩工作坊」則以收集到的過期或二手化妝品加工成水彩，讓參加者反思購物的需要。



平等大使學習製作酒精墨水畫



參加者學習酒精墨水畫



酒精墨水畫製成品

平等分享藝墟日 (2021 年 12 月 5 日)

「藝墟日」透過進行物資及技能平等分享，深化街坊對平等分享的概念，同時凝聚社區互助與共享的力量。「平等大使」經過大約半年的義工及技能訓練後，將所領會及學習到的分別於街站及藝墟日回饋予社區人士。有別於小型地區共享街站，藝墟日包含更多「平等大使」所關注的服務對象，例如：動物權益及少數族裔文化，低收入家庭或單親家庭小朋友，期望社區一同關注身邊不同有需要的人士。藝墟工作坊包括：手繩製作、酒精墨水畫、環保水彩畫、小巴牌製作、Henna Painting 及「只送不賣」地攤，每個工作坊都由「平等大使」學習過後再教授參與活動的街坊，期望將平等分享概念帶給他們。作為「110 暖在心資源共享計劃」的完結，藝墟日是推動社區中共享互助氛圍的一小步，歡迎各位一同實踐及宣揚平等分享！



徐小龍總監參與其中



計劃籌委會成員向羅保林總監及馮志豪總監講解活動安排



徐小龍總監為童軍成員打氣



參加者於「只送不賣」物資分享區域，選取合適及需要的物資



童軍成員教授參加者以漁翁結製作手繩，並提供額外材料包，鼓勵他們向友儕傳授。



義工教授如何用過期化粧品製作環保水彩畫

參加者心聲分享



想了解更多內容及花絮，可瀏覽 <https://www.rshare-fos.com>。



「Cheer 喻·心呼吸」

青少年精神健康計劃

袁詠嫻社工

在疫情下，生活形態有所轉變，青少年面對停課後要不斷追趕課程內容，對未來方向產生困擾，甚至對未來缺乏目標及期望。為此，本中心舉辦「Cheer 喻·心呼吸」青少年精神健康計劃，希望透過靜觀（Mindfulness）及自我關懷（Self-Compassion）訓練，讓青年人能感受和接納個人情緒，透過守門人（Gatekeeper）訓練青少年的多元發展，利用這些自我滋養工具，讓青年能夠有與自己相處的空間（Me Time），並透過街頭展覽及推廣精神健康日，將「關懷身邊的親人和朋友」訊息從街頭及網絡媒體帶到社區，引起大眾關注精神健康的重要，從而建立關愛社區。

在個人層面上，我們運用了 SOUL Keeper 的理念。SOUL 是靈魂的意思，具體是指一個人的精神健康。SOUL Keeper 亦即是靈魂（精神健康）的守護者。

SOUL 包括四大基本元素：

S - Support，為自己或他人發掘及建立支援的網絡

O - Observe，培養觀察自己或他人情緒狀態及內在需要的習慣

U - Understand，對自己或他人情緒及內在需要表示理解，持開放及接納的態度

L - Listen，聆聽內心的聲音，培養自我關顧的習慣及聆聽別人的需要

本中心透過一系列的 SOUL Keeper 訓練，結合青少年的多元發展，包括舞蹈、戲劇、一人一故事劇場、感官藝術（禪繞畫、香薰治療、流體畫、頌鉢及和諧粉彩），透過這些自我滋養工具，讓兒童及青年能夠有與自己相處的空間（Me Time），把重點回歸自身，學習自我關顧的概念，照顧自己的精神健康。

在社區層面，計劃在籌備至推行都與一班參與 SOUL Keeper 訓練的青年一同籌劃，將他們的意見及想法融入計劃，協助一同推行各項關懷社區精神健康的活動，包括街頭展覽、社區藝術裝置，以及推廣精神健康日，讓守門人及精神健康的訊息以體驗的形式將關愛的氛圍由自己開始，帶入社區，成為其他人的 SOUL Keeper，推廣關注精神健康的訊息。



流體畫體驗



頌鉢小組體驗



舞蹈小組訓練



禪繞畫體驗



舞台劇花絮

「聆聽童心事」精神健康計劃

馮芷悠社工

兒童的精神健康

兒童在成長過程中承受著不同的壓力，包括學習上的轉變、課業上的跟進、朋輩的相處等。若兒童出現不同的情緒時未能有適當的空間及途徑去抒發，長期會對兒童的身心發展有負面的影響。而在疫情期間兒童的情緒健康未有空間及途徑抒發的情況更為顯著，眼見兒童的精神健康未能得到合適的關顧，讓我們更確立家長在兒童的精神健康發展上的角色。兒童的精神健康需要由兒童身邊最親密的人——家長來守護。有見及此，啟業中心於2021年初開始推行「聆聽童心事」，希望能從家庭層面出發，訓練家長成為子女的 SOUL Keeper，守護子女的精神健康。

計劃成果

在家庭層面，整個計劃於2021年初開始推行，當中有接近300個家庭參與當中。在計劃的過程中，我們舉辦了讓家長及兒童相處的活動，提升家長及兒童的交流，如親子瑜伽、母親節親子曲奇製作、親子尋蛋挑戰、父親節親子網上挑戰及親子繪本發佈會等。這些活動當中亦滲入 SOUL 的技巧及元素讓家長能從中學習及應用。參加的家庭亦有分享在家中實踐 SOUL 的技巧，其中有2個家庭的分享最為深刻。其中一個家庭提到，在家中與孩子相處時運用了 SOUL 技巧後，更能理解孩子行為背後的情緒及其需要，滿足孩子的情緒需要後，孩子便更容易與自己溝通及妥協共同訂立的決定。



童聲同戲 — 陪我講故事暨親子同樂日

另外，中心亦推出了《SOUL Keeper 知心繪本 — 爸爸的神奇背包》，希望家長及兒童工作者能透過繪本為媒介，在日常生活覺察兒童的情緒狀態。《SOUL Keeper 知心繪本 — 爸爸的神奇背包》不同於其他故事性的繪本，它是一本工具繪本。除了故事部份，讓家長與孩子學習處理故事中主角出現的情緒外，亦增加供家長使用「家長小心靈解說」部份，該部份亦是此繪本的核心部份。希望家長能在解說中更明白運用 SOUL 技巧的方法及語句例子，學習如何慰問及回應兒童當刻表達的情緒。

計劃展望

「聆聽童心事」第二階段計劃現已繼續推行，我們期望關顧兒童及青少年的精神健康能持續於家庭的層面推行，讓家長成為子女的精神健康守護者。

¹ SOUL Keeper 理念可參照本社訊第 15 頁之「Cheer 嘢·心呼吸」青少年精神健康計劃內文。



家長於同樂日中作分享



親子瑜伽活動



“Cooking mama” 活動



於同樂日推出《SOUL Keeper 知心繪本 — 爸爸的神奇背包》，並即場分享故事內容



親子尋蛋定向活動

《你是我最好的朋友》繪本分享

蔡慧煌社工

近期移民潮再次湧現，即使年紀輕輕的小朋友也要經歷和面對與親友、同學、老師或朋友「分離」，小小心靈亦產生不少情緒，內心充滿不解、困惑及不捨。曾看過一本書這樣說的，每個人在人生旅途上，就像一輛在路軌上行駛的列車，旅程有長有短，期間有很多乘客不斷地進出穿梭，有些逗留在車上的時間較長，但亦有些乘客不知為何，停留片刻便匆匆離開，作為車長無法預計車程和控制乘客的去留，也不知他們會在何時下車，一切看似無奈，但這就是人生！

「生離死別」不是成年人的專利，年紀輕輕的小朋友也會經歷。有見及此，朗屏中心在過去亦舉辦與生命教育相關的活動，例如：講故事義工訓練小組。以訓練義工與小朋友說故事的技巧，以及舉辦學校成長課，教育小朋友如何面對離別及表達情緒。

預計於 2022 年初出版的《你是我最好的朋友》繪本，描述主角「小兔兔」要移居他鄉，因而與好朋友「熊啤啤」分別的故事。我們邀請一位婦女義工充當插畫師，以插畫形式呈現故事主角離別前後的感受，讓小朋友學習當面對分離時，如何表達自己的情緒，同時，明白愛要及時，珍惜擁有，鼓勵他們透過簡單文字、書信、圖畫向身邊人表達感恩、關懷和愛，並由一群婦女義工，以聲音導航，演繹故事內容。

故事其中一段讀白：「這個世界上，有一條『隱形的線』連繫著人與人之間的關係，不論彼此去到哪裡，相隔多麼遠，只要仍有愛的存在，彼此都能透過不同的方式，繼續維繫這份情誼。」只要有愛在，別離又何妨！



認識兒童的情緒



婦女義工創作的繪本插圖手稿



講故事義工訓練小組於網上學習說故事技巧



「冷靜瓶」製成品

愛大自然 · 室內森林漫遊體驗

廖凱兒社工

疫情已持續了一段很長的日子，在活動形態的改變下，大家都在適應這些新常態，並尋求不同的放鬆方法，為求在口罩生活的日子下可以抒解鬱悶的心情，達致身心健康愉快，朗屏中心於是展開一場室內的森林漫遊。

透過融入大自然的元素，在室內進行五感體驗的活動，首先邀請參加者閉上眼睛，將注意力放在自己的呼吸上，接觸自己的身體感覺，慢慢平靜下來，然後聆聽大自然與環境的聲音、聞聞樹葉與乾花的氣味、觸摸和觀察大自然的東西，過程中讓參加者自由去打開五感知覺，並感受自己當下的心情。

植物拓印活動

縱使這次活動在室內進行，參加者仍然可以與大自然有不同程度的接觸，打破既定的形式。參加者選擇喜歡的植物，透過植物天然染料的特性，將天然顏色拓印到環保袋上，製作出獨一無二的圖案。



透過觀察及接觸植物，培養欣賞大自然及珍惜擁有的態度。



植物拓印活動作品

在過程中，五感體驗更深刻，參加者在按壓葉片時，可以留意葉片的形狀、質感、顏色和葉脈，他們有些留意到顏色及葉脈上的獨特、有些則對於植物的氣味，各有喜惡，不同的感覺也是可以的。這些經驗不就是從打開五感，到接觸自己，再接納自己的感覺，是一個漫長的過程，種子亦由此而發芽！

參加者用五感細心觀察屬於大自然的一草一木，發現這些植物都各有獨特與生命力，藉此提醒我們要珍惜這個環境帶來的處處生機，愛護現在擁有的自然環境，讓愛自然的種子能延續下去。同時，在忙碌的都市中，有一片綠洲能讓親子享受相處的時光，珍惜當下，並延續到關懷身邊的家人及朋友。



參與之親子家庭讓自己的步調放慢，合作完成植物拓印環保袋！

加拿大神召會嘉智中學 — 迷你羅馬炮架工作坊

盧煦銑社工

2021 年疫情反覆，面授活動難以如常舉行，學生課後生活乏味。為了讓學生一嘗歷奇活動的樂趣，學校社工與香港基督教女青年會梁紹榮度假村合作，舉行網上迷你羅馬炮架工作坊，在導師指導下，學生掌握簡單繩結，發揮創意，便能在家中自製玩具。



導師正教授打結方法，一步一步指導學生



學生初次認識羅馬炮架，順利完成製作



學生發揮創意，改裝迷你炮架



學生順利完成製作羅馬炮架，向導師展示作品

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學 — 身心靈健康計劃 — 「芬蘭木柱」體驗活動

鄭曉鋒社工

疫情逐漸舒緩，學生雖重返校園復課，但疫情帶來教學進度的影響仍在，學生星期六回校補課及外出補習以追回學習進度情況普遍，然而因遵行防疫措施，課外活動亦大減，令學生壓力無從發洩，情緒會出現問題。

有見及此，學校社工於校內進行身心靈健康計劃，鼓勵學生暫時放下平日繁重的學業，讓他們體驗不同的活動，過程中除了學習新技能、發展新的興趣外，亦有助學生調整心態及減輕學習上的壓力。

最近，學校社工於校內舉行新興運動「芬蘭木柱」。「芬蘭木柱」以先取得 50 分為勝，參加者需於每回合鎖定目標，拋擲木棋擊倒目標，以獲取訂下的分數。過程中，學生能透過拋擲木棋發洩日常累積的壓力及負面情緒，但更重要是體驗「芬蘭木柱」的要領，讓學生明白全神貫注、靈活變通地達成目標的重要性，學習於壓力中察覺當下狀態，調整自己。

透過身心靈健康計劃，讓學生持續參與不同的體驗活動，推動他們遠離壓力來源，更透過體驗學習鼓勵學生調整心態、照顧自己的需要，協助學生於疫情中達至身心靈的平衡。



學生專心聆聽導師講解「芬蘭木柱」的玩法及規則



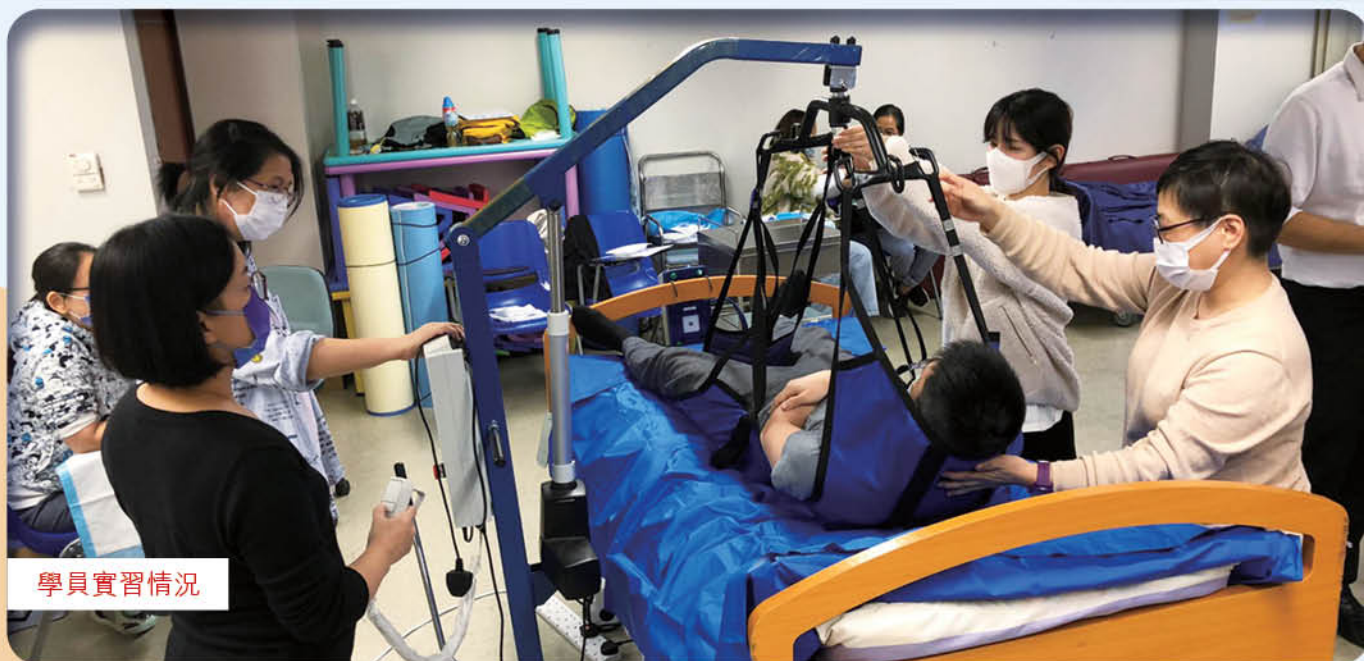
學生專注鎖定目標，準備拋擲木棋



學生對準目標拋擲木棋，獲取指定分數

職業治療助理基礎證書課程

鄭敏怡中心經理



學員實習情況

綜合教育中心自 2017 年起成功獲得僱員再培訓局資助舉辦「職業治療助理基礎證書課程」，本課程旨在協助學員掌握職業治療助理相關工作的基本知識及實務技能，導師透過不同活動演說課題，亦不忘與學員分享了一些實際體驗。本課程設有全日制及兼讀制，以配合不同有興趣人士的需要。

疫情下失業率上升，惟護理行業人手長期短缺，部份失業或開工不足人士把握僱員再培訓局資助的機會，積極學習新技能，期望能提升個人競爭力，為投身復康行業作準備。



學員上課情況

咖啡烘焙基礎證書 (兼讀制)

張梓欣課程主任



咖啡工場實習課



「咖啡烘焙基礎證書（兼讀制）」課程為僱員再培訓局之技能提升課程，亦是中心本年度新舉辦之課程，凡完成僱員再培訓局「咖啡調製員基礎證書」課程後或現職或曾從事咖啡調製工作人士均可報讀，其課程內容包括：咖啡生豆認識、烘焙咖啡的原理及實務技巧、咖啡烘焙的品質監控等。

此課程為僱員再培訓局 2021 年 7 月推出之「『特別・愛增值』計劃 4」涵蓋課程，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 60%，課程完結後可獲發放特別津貼。

中心開辦此課程時間雖短，但畢業率卻達九成，學員可透過此課程認識咖啡生豆及辨識瑕疵豆、咖啡烘焙的原理及基本技巧、掌握咖啡烘焙機的使用方法及咖啡烘焙的品質監控等，增加學員日後投身咖啡行業的就業能力及機會。



咖啡烘焙 — 期末實務試



辨識咖啡豆



咖啡烘焙機



學習咖啡烘焙機的使用方法

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
吳振雄先生
周碧淵女士
姚恩平先生
陳啟銘先生
曹信恩先生
譚鉅龍先生
陳玲女士
譚浩青先生

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
羅仁禮太平紳士
陳樹鏌太平紳士
周炳朝先生
杜湛峰先生
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：
岑文光先生

副主席：
郭志成先生
葉啟亮裁判官

秘書：
黎培榮先生

司庫：
林炳玉先生

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
葉志成先生
吳亞明先生
吳龍昌先生
顏秀峰先生

財務小組委員會主席：
鄭國強先生

**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

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@fospit.org
網址：http://www.fospit.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
編輯：陳建偉博士、丁偉明先生、胡偉明先生、
伍桂麟先生、陳潔瑩女士、陳雅芝女士、
吳欣怡小姐、莫綺婷女士、梁翠媚小姐

