



與情緒共處

青少年精神健康研討會暨工作坊

為加強不同界別的合作，以回應香港日益嚴峻的青少年精神健康挑戰，童軍知友社聯同香港理工大學護理學院於2025年12月18日舉辦了「『與情緒共處』青少年精神健康研討會暨工作坊」。研討會邀請了精神科專科醫生、學者、專業治療師、校長及社工等多位專家，就「跨專業協作於分層護理模式中促進青少年精神健康」主題，共同探討青少年精神健康所面對的挑戰。講者們亦分享了如何透過靜觀、表達藝術及多元媒體等跨專業介入手法，協助提升青少年精神健康的顯著成效。

文 童軍知友社 廖志文

及早辨識及介入

研討會首先由副童軍知友社總監（青少年服務）馮志豪剖析青少年精神健康服務的挑戰及出路，介紹SOUL Keeper系統在分層護理模式中的辨識功效。及後，由精神科專科醫生黃宗顯分享跨界別合作的重要性，強調及早辨識及介入，有助青少年獲得最大的精神健康支援。

探討虛擬實境靜觀成效

在跨界別合作上，香港理工大學護理學院與本社合作，進行了為期八周的研究，探討運用虛擬實境靜觀課程（VR-MBI）以改善受焦慮徵狀困擾的青少年精神健康狀況。研討會上，香港理工大學護理學院副教授過培健及博士後研究員曾栢力分享了研究的正面成果，而負責籌備及推行靜觀介入輔導課程的本社社工馮譚照則分享了前線經驗，以及該輔導對改善青少年精神健康的成效。

多元科技與表達藝術的應用

除了靜觀介入手法外，皇仁舊生會中學校長許建業亦向參加者分享了在中學層面推廣SOUL Keeper計劃的成效，展示如何結合多元科技提升學生對情緒辨識的覺察力，以達至「及早辨識、及早支援與介入」的目標。最後，註冊表達藝術治療師張文茵講述如何運用表達藝術創作，協助青少年辨識情緒需求及表達內在困擾，並提供情感容器以調節情緒。



曾栢力博士分享科技與靜觀結合的實證效果



實踐體驗工作坊—
如何運用繪本協助小學生或幼稚園
學生表達情緒



實踐體驗工作坊—
如何運用表達藝術讓有特別學習需要 (SEN)
青少年接觸個人情緒

實務工作坊

繼上午內容豐富的研討會後，下午的實務工作坊同樣精彩。由本社的前線社工帶領參加者透過親身經驗，掌握如何運用多元科技以支援青少年精神健康，當中包括：靜觀對焦慮青少年的介入手法、運用表達藝術讓特別學習需要（SEN）青少年接觸個人情緒、運用多元工具協助青少年認識及辨識情緒、透過eMotion體驗工作坊提升持分者及早識別有精神健康需要學生的能力，以及運用繪本協助小學或幼稚園學生表達情緒。

攜手建立精神健康友善社區

在未來日子，本社將繼續透過「友善社區—SOUL Keeper精神健康守護者」計劃，結合童軍手法、表達藝術及多元媒體，培養青少年及社區持分者關懷自我與他人，協助青少年從情緒「三不狀態」（看不見、說不出、聽不到）轉化為「三得狀態」（看得見、說得出、聽得到），攜手建立精神健康友善社區。如大家同樣關心青少年的精神健康，並想了解更多「友善社區—SOUL Keeper精神健康守護者」計劃，可透過下方二維碼瀏覽計劃網站。



「友善社區—SOUL Keeper
精神健康守護者」計劃網站



實踐體驗工作坊—
靜觀對焦慮青少年的介入手法



實踐體驗工作坊—
如何運用多元工具讓青少年認識及辨識情緒