



香港童軍總會
童軍知友社

社訊

63期
2023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。」

心靈樹
窿



總編會客室人物專訪：公共關係及社會服務小組委員會副主席 胡定邦先生

主題文章：心靈樹窿

目錄

編者的話		陳潔瑩社工	P. 2
總編會客室人物專訪	公共關係及社會服務小組委員會副主席 胡定邦先生	岑佩儀總編輯	P. 3
主題文章	心靈樹窿	陳潔瑩社工	P. 6
單位動向	總社	2021/2022 年度社務委員會周年會議 暨 2022/2023 年度社務委員會就職典禮	P. 9
		「童心守護計劃」流動宣傳車及攤位巡禮	童心守護者 P.10
		第一屆特殊教育需要訓練班	倪淑儀社工 P.12
	賽馬會啟業青少年服務中心	表達藝術於精神健康的應用	馮芷悠社工 P.14
	賽馬會朗屏青少年服務中心	「靈」靜共享展關懷行動	蔡慧煌社工、黃靖雯社工 P.16
	學校社會工作服務	童心守護計劃「心命守門人」專業講座—— 「如何從依附關係改善青少年精神健康問題」	吳麗華社工 P.18
		元朗公立中學——朋輩輔導學長訓練 「樹洞襟章及心靈語錄」分享活動	陳潔瑩社工 P.20
	綜合教育中心	聖誕特備課程	鄭敏怡中心經理 P.21
		僱員再培訓局——資訊科技應用課程	張梓欣課程主任 P.22
童軍旅速遞	十八鄉第 22 旅	B 仔中秋露營	何靜茵童軍團長 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

更正
啓事

第 62 期社訊 P.12 相片描述「時任公務員事務局局長聶德權先生到場鼓勵及支持童軍領袖及義工成員」應為「政制及內地事務局副局長胡健民先生到場支持，為童軍領袖和義工成員打氣」

編者的話

陳潔瑩社工

2020 年初，新型冠狀病毒在全球肆虐，香港經歷了三年多的疫情，各人都在疫情下採取新的工作或生活模式來應對，人人戴上口罩、網課學習模式、活動減少，人與人之間的隔膜增加，疫下增加了不少情緒或精神健康方面的問題，不難發現身邊有不少需要關心的青少年。面對這群重新回復面授課的青少年，我們往往不懂得如何展開關心的第一步，如何進入他們的心扉，成為他們的樹窿，陪伴他們走過陰霾，為青少年建立一個心靈樹窿守護他們的精神健康和心靈需要。本期社訊以「心靈樹窿」為主題，內容以分享本社各單位以不同的介入手法成為青少年的心靈樹窿和守護者。

本期的「總編會客室人物專訪」，邀請了公共關係及社會服務小組委員會副主席胡定邦先生進行專訪，讓大家透過胡先生的分享，認識他在任社工期間對守護青少年心靈健康方面的工作。

今期的主題文章「心靈樹窿」向大家介紹心靈樹窿的由來，成為青少年的心靈樹窿的方法和守護青少年心靈健康的「童心守護——心命守門人」計劃。

今期的單位動向報道，本社特別關注守護青少年精神健康的活動，剛舉辦「『童心守護計劃』流動宣傳車及攤位巡禮」在港九新界宣傳「童心守護計劃」及「第一屆特殊教育需要訓練班」活動，讓童軍領袖學習如何帶領有特殊學習需要的學童。賽馬會啟業青少年服務中心舉辦「表達藝術於精神健康的應用」，以藝術治療的形式支援有情緒需要的青少年。此外，賽馬會朗屏青少年服務中心舉辦「『靈』靜共享展關懷行動」，透過流體畫作為介入手法，推廣關注精神健康的訊息，鼓勵參加者關注自己及身邊人的精神健康。學校社會工作服務舉辦「童心守護計劃『心命守門人』專業講座——『如何從依附關係改善青少年精神健康問題』」及元朗公立中學舉辦「朋輩輔導學長訓練『樹洞襟章及心靈語錄』分享活動」，從學校層面支援教師及學生成為心靈樹窿，守護在學青少年的精神健康。綜合教育中心舉辦「聖誕特備課程」及「僱員再培訓局——資訊科技應用課程」，為青少年紓壓及提升技能。

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

總編會客室人物專訪

公共關係及社會服務小組委員會副主席 胡定邦先生

岑佩儀總編輯



胡定邦先生於 2022 年 7 月加入童軍知友社，擔任公共關係及社會服務小組委員會副主席。胡先生既是一位資深社工及青年工作者，也是一位傳道人，並於香港基督教少年軍擔任義務領袖多年。

總編：胡生，你好！歡迎你加入童軍知友社的大家庭，以及接受我們的訪問。作為新加入的成員，你會如何介紹自己，讓讀者認識你？

胡先生：我本身是一位退休社工、青年工作者，曾經於 YMCA 任職社會服務總監、內地督導工作，亦曾擔任香港基督教懷智社會服務處總幹事。同時，我於香港基督教少年軍服務 46 年，曾經擔任不同崗位，如前執行委員會主席和前亞洲區會長，近年退下來，現在擔任亞洲基督教少年軍國際事工委員會主席一職。

我擔任亞洲基督教少年軍副會長及會長多年，2021 年 12 月正式退下來。為了有更好的承傳，我從以往忙碌的會議工作中退居二線，希望有更多機會參與其他社會服務。

總編：你加入童軍知友社的經過是怎樣？

胡先生：我加入童軍知友社的經過，由一個「飯聚」開始。退休生活其中一項日常活動，就是與不同朋友聚會。話說有一天，我與童軍屯門東第 41 旅旅長鄭藍藍先生相約於總會 8 樓聚餐。

與鄭藍藍先生結緣，早於我在 YMCA 工作時，基於我認為制服服務對青少年成長很大幫助，著力於機構推動制服服務發展，當時我成立了制服團體聯盟，包括童軍、女童軍、少年軍、女少年軍、紅十字會、聖約翰救傷隊，我與領袖們經常一起舉辦活動，所以與他們十分熟絡，包括鄭藍藍先生這位引薦人。

聚餐期間，鄭藍藍知道我從很多義務崗位退下來，建議我考慮加入童軍的大家庭，相信基於我的社工背景，他說不如推薦我予童軍知友社負責總監徐小龍先生，我打趣說：「若對方肯收留我的話，當然好啦！」

剛巧當晚遇到香港總監劉彥樑先生，鄭藍藍向劉總監說起我願意加入童軍大家庭，劉總監立即表示歡迎，就這樣便被正式邀請加入香港童軍的大家庭。他很客氣，當晚還送了一本關於童軍歷史的書給我。就是這樣我就加入了童軍知友社。

總編：作為資深社工，就著近數年青少年精神健康議題，你有何看法？

胡先生：和富社會企業於10月公佈「香港整體開心指數調查」結果，今年的整體開心指數中，12至18歲的受訪者分數最低，整體分數由2021年6.29分下降至今年的5.93分。當看到這段新聞，我感到嘆息，自己做了多年青少年工作，很不想見到這個情況。

在精神健康議題上，我認為專注力、抗逆力、個人成就、與別人關係等等，也是重要保護因子。這些因子需要經過不停的實踐和累積，才能有助青少年精神健康。實踐過程中可能會失敗，卻是磨練和累積的必經階段。

現在衡量一位青年人是否有成就，往往與他學業成績掛勾，青年人容易缺乏成功和認同感，其實若能培養他們發展自己興趣技能，讓他們從中獲得認同感，會有助提升抗逆力。

早前，我出席一間Band 3中學舉辦的「咖啡拉花比賽」頒獎禮，得獎者是應屆的中學文憑試考生，而頒獎嘉賓是咖啡公司負責人，在頒獎的一刻，負責人表示由於他很欣賞得獎學生於比賽期間的專注和用心，所以決定臨場多加一份獎品，就是其公司的聘用合約一份。整件事不論是對於得獎者、對現場的學生或甚至是我，也感到鼓舞。對於學業成績表現並不理想的青年人，有甚麼是較被人認同來得更好的禮物呢！青少年若能發掘自己的興趣，透過自己喜愛興趣，加以培訓及投入，讓他們從中獲得成功感和認同感，對青少年成長來說，是重要的一環。

總編：你認為制服團隊訓練，對於青少年成長有何幫助？

胡先生：首先，我認為制服團體中義務領袖與青少年成員的互動是最珍貴。青少年成員每星期一次集會，在領袖指導下進行各種學習，除了學習生活技能、紀律解難、與人相處、群體生活外，還有培養正確價值觀。領袖與成員之間的關係，亦師亦友，在青少年成長階段，能在無私領袖的指引下成長，確能做到生命影響生命，所以我認為制服團體對青少年成長有很大幫助。

於鼓勵青少年關心社會及協助他們建立國家觀念方面，制服團體也有優勢。關心社會是制服團體一個重要訓練目標，相信這方面毋庸置疑。至於建立國家觀念，制服團體也是一個理想和合適的平台，參與制服團體活動，往往不是兩、三個月的時間，而是以年計的參與，有足夠的時間讓成員有充裕時間體驗和認識，但如何執行則需要思量。

以轉換中式步操為例，步操是制服團體訓練的靈魂。回歸初期，大家曾經有疑問，制服團體的步操方式需要轉用中式步操嗎？當時制服團體互有默契，就是待紀律部隊轉，制服團體才跟隨。沒有想到原來紀律部隊已經靜悄悄準備好，今年陸續轉用中式步操，社會部份聲音希望制服團體盡快跟隨，我覺得轉用中式步操，無傷害性，換另一角度青年人學習多一樣東西，惟於回歸初期未有推動，現在可能有較大抗拒，不宜操之過急。向青年人灌輸國家觀念，同樣需要時間，按部就班。

另一方面，制服團體可以為青少年帶來一個國際視野。一般非牟利團體，在政府資助下，也許每年會舉辦數個交流團，與世界各地的青年人進行交流活動；同樣，制服團體定期會舉辦大露營或參與於世界各地舉行的大露營，兩者最大的分別，在於交流的形式及深度有所不同。前者，交流活動參觀體驗為主；後者則會與不同國家的青年人，留在營區

胡先生（續）：共處生活數天，交流的深度及所建立的網絡堅固程度也不同。青年人不但可以從中擴闊視野，建立好國際人脈網絡，對於青少年日後發展，亦會有很大幫助。

最後，透過制服團體的活動，對於青少年精神健康也有所幫助。我們常說笑領袖們是「虐待狂」，當然不是真的虐待，而是運用較為嚴厲的訓練手法，讓青年人稍為吃苦。新一代年青人，家庭的照顧和保護很足夠，他們生活裡無需要自己想辦法解決困難的機會。制服團體成員參與露營、宿營或遠足活動過程中，他們會經歷很多困難，需要他們想方法去解決。領袖透過上山下海的方法，運用簡單的材料，可能只提供數個大膠桶、幾條繩、幾支竹，製造不同活動挑戰，藉以提升他們的面對逆境及解難能力，我認為物質豐富的年代成長的青少年有這個需要，以累積解難及提升抗逆能力。

現在制服團體，基於管理方法不同，可能成員少了感受原始的樂趣，然而方法不同，但領袖對成員的關懷則從未改變，仍然是一個讓他們安心表達和分享的庇護所，領袖與成員所建立的良好關係，則是這個庇護所的基石。

總編：今期社訊主題為「心靈樹窿」，你有成為別人「樹窿」的經驗嗎？當時情況是怎樣？

胡先生：我有一個類近的經驗，有一次集會期間，有一個男隊員氣沖沖回來，一言不發坐在一旁，我走到他身旁問他發生甚麼事？他晦氣地回答：「唔關你事！」，我沒有即時回應或追問，容讓他繼續「撚爆爆」坐在一旁。相隔一會，我再問佢，佢晦氣地問道：「你信唔信我呀？」，我笑著回應說：「我都未知你發生甚麼事，你咩都未講，我就話信你，你都唔信啦！」，他笑了一下，然後分享他到來集會前所發生的事情。原來他放學時與老師發生衝突，他令老師受傷，他表示因此感到很失落。

當時我覺得他那句「你信唔信我呀？」，其實背後所需要是一個抱著非批判性的態度、願意聆聽的同行者；另一方面，我這個領袖與他有著很好的關係，這個關係發揮很大效用，讓他放心與我分享他的困難及煩惱，相信這個就是你所指的「心靈樹窿」吧！



心靈樹窿

陳潔瑩社工

何為心靈樹窿

「樹窿」，意指在地上的樹木洞穴不作任何回應，默默接收人們傾瀉下來的一切心聲。

樹窿每天屹立在地上，聆聽每一位路人的心底話，默不作聲的只管聆聽和接收而沒有作出回饋。

不知道大家有沒有當「樹窿」的經歷？

當純粹的樹窿只能是單向的，一邊滔滔不絕地傾倒；一邊無盡包容仿如黑洞地接受。

樹窿和人的分別在哪裡呢？分別並不在於默默傾聽這點，因為相信有人不喜歡給予意見，擅長聆聽，再給你一個大大的擁抱，兩者的分別在於交流。

「心靈樹窿」意指願意去聆聽、接納、承載、陪伴他人的心事，同時人與人之間是雙向的交流和會作出回饋的，關係的建立必須要是雙方的。



心靈樹窿的誕生



香港過去三年多受到新型冠狀病毒肆虐及衝擊，青少年的生活形態產生了巨大的變化，網課取代了傳統實體課堂的模式，人人戴上口罩，見不到大家的面容。課外活動停止，互動聯繫減少，人與人之間的隔膜增加，網課或線上活動模式令青少年與同儕間的互動和溝通減少，缺乏彼此互相認識的機會。

對於還在成長發展期的青少年來說，長期缺乏與朋友的互動，加上疫情下家長面對不少經濟及生活壓力，或會疏忽了青少年所面對的困擾。青少年在家與父母的磨擦增加，在學校與師長的接觸減少，這不利的情況下導致青少年在家庭和學校兩個主要系統中都感受到「孤立」的情況，出現無助感。這種無助感會對生活產生各種不安和焦慮的情緒，嚴重的會出現抑鬱及自我否定的想法，否定自我的存在價值，更甚者會出現傷害自己的傾向或行為。

最近疫情緩和，不少學校陸續恢復全日實體授課，青少年在以上心理不佳的情緒下復課，未能即時適應轉變，亦會帶來學習適應、朋輩社交及精神健康的不同壓力。

當青少年想與人傾訴時，他們需要的是「聆聽」和「陪伴」，「支持」和「鼓勵」，而不只是「意見」和「道理」。因此我們要學習成為青少年的「心靈樹窿」去「聆聽」他們的心事，「陪伴」他們走過成長路，「支持」他們面對困難，「鼓勵」他們走過逆境。



成為心靈樹窿、心命守門人 “SOUL KEEPER”

作為前線的青少年工作者，我們要及早做好預防青少年精神健康危機爆發的工作，本社各單位為疫下青少年的精神情緒健康舉辦了「心命守門人計劃」，透過“SOUL”心靈元素、“SOUL KEEPER”三部曲及派發「心連心襟章」和《心靈語錄》活動，鼓勵大家成為「心靈樹窿」的守門人，守護青少年的心靈及精神健康。



“SOUL”心靈元素

“SOUL”是四個滋養心靈的基本元素：支持 (Support)、觀察 (Observe)、理解 (Understand) 及聆聽 (Listen)，運用不同的媒介，如 AR / VR 及兒童故事繪本，認識六個主要情緒：憤怒、哀傷、害怕、藐視、不知所措及快樂，提升個人對自己及別人精神健康的覺察能力。



“SOUL KEEPER”三部曲

“SOUL KEEPER”三部曲 —— 透過「一問」：向你關心的人問候；「二應」：作出同理心的回應；「三轉介」：向專業人士求助，期望能以最快的方法守護有精神情緒健康問題困擾的青少年，成為他們的守門人。



「心連心襟章」

「心連心襟章」是特別設計的兩個心相連襟章，可以將「小心」送給想關心的青少年，意思將關心送出並成為對方的「心靈樹窿」，聆聽他／她的心事。透過派發「心連心襟章」給全港中學的輔導師生，鼓勵各校的大哥哥大姐姐、朋輩輔導學長和輔導老師能善用「心連心襟章」主動關懷身邊的青少年。



《心靈語錄》

《心靈語錄》是設計成四合一的繪本，每頁設有不同的關懷金句，可以撕下來成為書籤送給想關心的對象。每頁故事亦可剪貼成名信片送贈給想關心的人，貼在隨時看到的地方，給他人或自己一點鼓勵。每頁繪本亦可親筆寫上一字一句，關心身邊有需要的青少年朋友。最後，繪本以口袋裝設計方便攜帶，不但可以隨時隨地隨意隨地在車上或在餐廳慢慢細閱，亦能夠隨時隨地成為自己或別人的「心靈樹窿」，守護青少年的精神健康。



現在就讓我們展開「心靈樹窿」之旅，主動去守護身邊青少年的精神情緒健康，成為他們成長中的「心命守門人」。

2021/2022 年度社務委員會周年會議 暨 2022/2023 年度社務委員會就職典禮

本社「2021/2022 年度社務委員會周年會議 暨 2022/2023 年度社務委員會就職典禮」於 2022 年 7 月 8 日在香港童軍中心 11 樓周湛樂集會堂舉行。是次活動以實體及視像形式同步舉行，約 70 名委員及總監出席。會議上通過了 2021/2022 年度周年報告書及財務報告、2022/2023 年度財政預算、2022/2023 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。



彭偉昌社長致歡迎辭



岑文光主席致謝辭

徐小龍總監報告本社為慶祝總會踏入 110 周年紀念，籌備了 3 個慶祝活動以照顧不同需要的青少年。此外，面對疫情反覆，本社仍能以正面思維來面對各項挑戰，不但透過不同途徑提供服務及回應青少年精神健康的需要，而且積極與外界機構合作，更參與及組織多項抗疫服務，並獲主辦單位頒發感謝狀，全有賴各會務委員、總監及同工們的支援。



時任童軍知友社總監徐小龍先生，MH 報告 2021 至 2022 年度社務

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。劉總監表揚本社積極參與總會「童心抗疫」計劃及自發組織抗疫服務，發揮眾志成城，團結抗疫的力量，為年青人作了良好的榜樣，還讓更多人認識本社及童軍運動，深信未來本社的服務定能再創高峰。



劉彥樑總監致勉辭



周年會議進行中

「童♥守護計劃」流動宣傳車 及攤位巡禮

童心守護者

現時青少年精神健康的問題日趨嚴重，為引起社會人士對青少年精神健康的關注，及加強社區人士對本社服務的認識，從2022年起本社積極推動「童心守護計劃」。首先，於2022年8月4日至6日期間，本社透過流動宣傳車走訪港九新界，向青少年及公眾人士推廣「童心守護，關注青少年精神健康」的訊息。



我們邀請了深受青年人喜愛的本地插畫家「含蓄 Humchuk」設計流動宣傳車車身，車身為透明車廂及配置特大螢幕，造型富有特色及跟貼潮流！在各個停泊點，我們無間斷地播放服務宣傳短片，派發宣傳單張及推廣以精神健康為主題的紀念品。車上設有互動遊戲，包括情緒扭卡機、郵筒傳送心意卡等，讓青少年及公眾人士學習認識情緒外，也提醒他們適時向家人及朋友表達關愛的重要。



本社於活動最後一天，在樂富商場舉辦了「童心守護計劃——攤位巡禮」，並邀請到立法會議員梁毓偉太平紳士及青年發展委員會委員陳穎文女士親臨現場，與一眾青少年及家長參與各項攤位體驗活動，包括虛擬實境 (VR)、擴增實境 (AR)、藝術活動及繪本伴讀等，活動讓父母與子女增加溝通的機會及認識如何守護青少年的心靈。現場亦設有大型展板，向區內人士詳細介紹各單位的精神健康服務。巡禮活動深受家長、青少年及小朋友喜愛，當日合共超過 200 人次參與，反應非常踴躍。



本社將繼續不遺餘力，宣揚童心守護的訊息，以關懷和支持的態度，關注青少年的精神健康，引導他們建立積極的人生觀及促進健康成長。

如欲緊貼童軍知友社的活動動向，請留意以下網上社交平台：



www.facebook.com/SAHKFOS

www.instagram.com/friends_of_scouting

第一屆特殊教育需要訓練班

倪淑儀社工

本社定期與訓練署合作，為童軍領袖們舉辦不同主題的訓練班，讓他們認識及了解特殊教育需要學童的特性及需要，協助不同類型的學童參與童軍運動，以強化生活技能、社交技巧及解難等的能力。



「第一屆特殊教育需要訓練班」著重深入淺出的分享，我們把課程分為四個晚上進行，內容相當豐富，包括：童軍運動與特殊教育需要的關係、認識特殊教育需要學童的特性、應用行為分析與特殊教育需要學童於集會時的安排、特殊教育需要學童與 TEACCH (自閉症結構化教學法 Treatment and Education of Autistic and Communication Handicapped Children) 集會設計、以及最後的實務應用課等。



講者透過日常生活例子，領袖們具體地了解學童的行為情緒表現及需要，使抽象的理論更貼近生活及集會，參加者更易掌握實際的技巧。大會更會透過不同的練習，如：影片、工作紙、個案研習、角色扮演及集會設計等，以豐富課程內容外，亦有助參加者把學得的知識帶到小隊集會時使用，真正達至學以致用。



表達藝術於精神健康的應用

馮芷悠社工

表達藝術是甚麼？

表達藝術是一個運用多元化媒介表達言語及非言語的介入手法，在運用不同媒介表達的過程中促進個人的成長及療愈過程 (Malchiodi, 2003)。在表達藝術中，藝術的形式可以非常多元化，包括：身體律動、繪畫、塗鴉、音樂、戲劇等。

運用藝術創作與創作人的內在聯繫，轉化當刻的感受及思想；從而達致治療效果 (Rogers, 2016)。因此我們相信表達藝術與情緒健康有著密切關係，表達藝術亦有助青少年的情緒表達及抒發，從而讓青少年在過程中照顧自己的精神健康。



表達藝術如何應用於精神健康

啟業中心以藝術方式舉辦促進青少年表達及抒發自己情緒的活動，包括：流體畫、酒精墨水、戲劇及音樂等，例如酒精墨水小組的參加者分享創作的過程中，透過運用不同的顏色，以及嘗試不同顏色的融合變化，可以留意到自己當刻或近日的一些情緒狀態，如當感到緊張、害怕或擔心時，會運用冷色調的顏色。同時，參加者亦會就作品與自我內心連結，進而聯繫到自己的近況或個人經歷，並在表達及分享這些連繫中得到一些抒解及啟發。

無論是那種形式的藝術，創作的過程都能讓人能抒發自己有可能未察覺的情緒，而創作後的梳理及整合則讓人覺察自己當刻或近日的情緒狀態。

中心動向

中心未來亦有不同藝術媒介活動，期望能夠讓青少年透過不同的藝術媒介抒發自己內心的情緒。除了以上提及的藝術媒介，中心亦讓藝術元素電子化，製作了應用程式，進一步讓青少年透過電子程式認識自己的情緒，並關顧自己及他人的精神健康。如《SOULKeeper 知心繪本——爸爸的神奇背包》電子繪本，當中除繪本外，亦有賽車遊戲及冷靜瓶活動，讓青少年學習情緒管理。

如對中心的藝術活動有興趣，可與啟業中心職員了解更多。



參考資料

Malchiodi, C. A. (2003). Expressive arts therapy and multimodal approaches. *Handbook of art therapy* (pp. 106-119). New York and London: The Guilford Press.

Rogers, N. (2016). Person-centered expressive arts therapy: A path to wholeness. In J. A. Rubin (Ed.), *Approaches to art therapy: theory and technique* (pp. 230-248). New York: Routledge.

「靈」靜共享展關懷行動

蔡慧煌社工、黃靖雯社工



婦女義工調配顏料中



青年義工專心製作獨一無二的流體畫



流體畫作品



親子流體畫工作坊 - 婦女義工示範

朗屏中心聯同元朗區四個社會服務單位，一同舉行「『靈』靜共享展關懷行動」，並獲社會福利署元朗區福利辦事處「善待心靈，元滿共享」計劃贊助。

「『靈』靜共享展關懷行動」希望藉著分享不同紓壓方法，鼓勵參加者注意精神健康，懂得關懷自我。活動以流體畫作為介入手法，朗屏中心派出青年及婦女義工，參與聯合流體畫義工培訓工作坊。工作坊分為兩部份，第一部份，由社工負責，讓參與的義工們，體驗三分鐘呼吸法，如何達至個人放鬆效果；第二部份，由元朗大會堂賽馬會元朗青少年綜合服務中心派出義務導師，向義工展示和教授流體畫基本製作方法。義工們學有所成，再於各服務單位，以才藝共享的方式，宣揚關注精神健康的訊息。



青年義工觀察流動著的顏料變化



利用熱力風乾中

於 2022 年 12 月，婦女義工由學員再化身成為義務導師，協助社工推行親子流體畫工作坊。工作坊以有特殊學習需要學童的家庭為對象，由婦女義工負責教授流體畫製作，社工則與參加者進行三分鐘呼吸法練習，讓他們在放鬆的同時，亦感受流體畫所帶來的治癒性，輕輕打掃自己內心的灰塵。藉此鼓勵家長日常照顧子女的同時，也要關懷自己。

青年義工則化身為推廣大使，推廣關注精神健康的訊息。透過運用流體畫技術製作匙扣，並連同減壓錦囊，派發給社區人士，鼓勵他們關注自己及身邊人的精神健康，成為大家的心靈守護者。



與作品大合照



童軍知友社 學校社會工作服務

我願成為你的樹洞

作服務

心命
守門人計劃

學校社會工作服務

童軍知友社

童心守護計劃「心命守門人」專業講座——「如何從依附關係改善青少年精神健康問題」

吳麗華社工

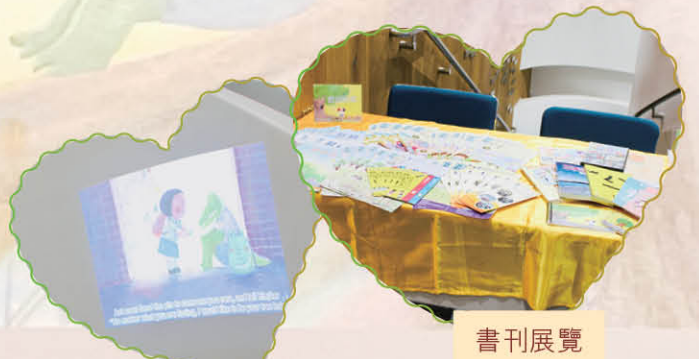


交流青年服務心得

2022年12月9日，本社學校社會工作服務單位假香港童軍百周年紀念大樓舉辦了「『心命守門人』專業講座——『如何從依附關係改善青少年精神健康問題』」。我們十分榮幸邀請到時任童軍知友社總監徐小龍先生，MH、執行委員會主席岑文光律師及青少年服務發展小組委員會委員文家安先生蒞臨出席專業講座。

心命守門人計劃

學校社會工作服務於2022年開展「心命守門人計劃」，透過樹洞襟章及《心靈語錄》的發佈，鼓勵全港青少年成為朋輩的樹洞，為同學的負面情緒提供一個出口。此外，作為青少年工作者，我們更希望將守門人的概念，推展至成年人身上，因為無論是在教育或是社會工作方面，他們必定更能勝任守門人的角色，因此我們萌生了舉辦專業講座的想法。



書刊展覽

計劃宣傳短片

專業講座簡介

在互相支持及陪伴的關係中，我們了解到協助青少年建立安全依附的關係，能有效放大其正面情緒狀態及調節其負面狀態，對青少年的精神健康有正面的作用。故此，我們邀請了著名學者潘偉儀女士 (Esther POON) 擔任「如何從依附關係改善青少年精神健康問題」的講者，潘女士是家庭治療師、資深心理治療師及培訓顧問，具有豐富治療、教學及培訓經驗，對自我成長及轉化負面情緒尤有心得。她在講座中向參加者分享依附經驗對大腦構造、情緒及人際關係的影響、情緒關係中的依附元素及如何透過建立安全依附密碼，幫助青少年的情緒及精神健康。



參加者投入參與講座

專業講座內容分享 —— 自主神經系統與安全依附的關係

專業講座內容豐富，潘女士先從案例、角色分析練習及實驗研究影片環節中，協助參加者了解人在面對威脅時，自主神經系統中三種基本的反應，即三個“F”，Fight（戰鬥/對抗）、Flight（逃避）及 Freeze（凍結）。不安全依附的經驗，將終生影響塑造心靈的功能。青少年的精神健康，關鍵在於他們面對的壓力是否過於所能承受的，以及是否有安全依附的關係支持著，讓他們即使面對壓力，也能有動力前行。



個案分析及角色體驗



文家安先生與同工一同
體驗運用觸摸支持方法

參加者體驗運用觸摸支持方法



潘女士示範自我放鬆練習 (Self Touch)

專業講座內容分享 —— 建立安全感的密碼

潘女士亦分享了在多元迷走神經理論中 (Polyvagal Theory)，透過溫和的面容、慰藉的語調及用心專注的態度等，能有效建立安全依附的密碼，是我們助人者對青少年的感通，帶來超過言語的安全感。

最後，潘女士示範了觸摸支持方法 (Touching) 的運用，參加者隨後積極嘗試體驗及練習，親身感受能量流動對促進放鬆感覺及改變情緒狀態的作用。

精彩金句回顧：

「人最需要做聽見、被看見。
(Being Heard and Being Seen)」

「人生裡找到明白及支持自己的人，
是自我成長的動力。」

問卷回饋 —— 節錄部分參加者意見

- ▼ 講座十分專業，講者能清晰表達，兼有互動性。
- ▼ 講座的示範環節，非常精要。
- ▼ 幫助我重新認識及理解同理心。
- ▼ 講者真誠分享，並用不同媒介，如影片、個案分析、實例等，講座內容清楚易明。



學校社會工作服務同工大合照

元朗公立中學 —— 朋輩輔導學長訓練 「樹洞襟章及心靈語錄」分享活動

陳潔瑩社工

於 2022 年 8 月 4 日，學校社工與元朗公立中學舉辦了「朋輩輔導學長訓練 —— 元中輔導學長樹洞襟章及心靈語錄分享會」。

活動中透過短片介紹「心連心樹洞襟章」和《心靈語錄》的應用方式，鼓勵輔導學長在開學初期，運用《心靈語錄》和送贈「心連心樹洞襟章」來展開行動，主動關心身邊有情緒低落的學生或學弟學妹，關愛由校園做起。



《心命守門人——心靈語錄》



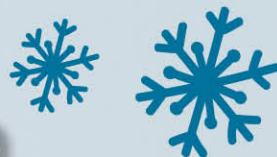
心連心樹洞襟章



元中輔導學長領取「心連心樹洞襟章」及《心靈語錄》



聖誕特備課程



鄭敏怡中心經理

近年綜合教育中心都以持續學習方式，在特別節日期間舉辦不同主題且具備學術教育，及趣味藝術元素的學習課程給各學員報讀。今年聖誕節，中心亦準備多項以「冬天特色」作為主題的課程供學員選擇。

特備課程中以「我要高飛去」的課程最受歡迎。每節課堂均有不同理論解說，並配以DIY工作坊。課題能夠豐富小孩子對航空及航天的知識庫，刺激其小宇宙的發揮。

我要做個
飛機師！



僱員再培訓局 —— 資訊科技應用課程

張梓欣課程主任

單位動向

綜合教育中心舉辦之資訊科技應用課程屬僱員再培訓局通用技能課程，一般以晚間制模式上課，凡待業或在職的合資格人士均可報讀。

資訊科技應用課程包括：「文書處理基礎證書（兼讀制）」、「試算表基礎證書（兼讀制）」、「倉頡輸入法基礎證書（兼讀制）」、「互聯網應用基礎證書（兼讀制）」及「演示軟件應用基礎證書（兼讀制）」，全年均接受報名。

本中心開辦資訊科技應用課程已有十年以上，學員畢業率達九成，透過課堂練習及生活上之應用，學員可以對軟件的操作更加熟悉及更純熟地運用，不但能提高學員的就業能力或提升競爭力，亦有助學員日後於工作或生活上使用更得心應手。



22



十八鄉第22旅——B仔中秋露營

何靜茵童軍團長

十八鄉第22旅童軍團及幼童軍B團，於2022年9月10至12日期間，趁著中秋佳節到蔡志明聯光童軍中心舉行「B仔中秋露營」。當日共有15名隊員及5名領袖參與，活動過程順利，其中由童軍團成員擔任小導師，指導幼童軍成員有關露營活動知識，包括搭建帳篷、衣物架紮作及生火方法等，並一起進行原野烹飪活動。活動的最後一天，更有12名新幼童軍成員加入，並於營內完成宣誓禮。



學習生火技巧由理論開始



成功生火



討論如何擺放枯枝有利生火



從實踐中學習



使用刀具要小心



燒雞製作進行中



幼童軍宣誓禮



精神奕奕大合照

香港童軍總會 童軍知友社 2022 至 2023 年度

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
陳永雄先生
吳振雄先生
姚恩平先生
陳啟銘先生
譚鉅龍先生
陳玲女士
譚浩青先生
陳炫亨先生
江瑩瑩女士
唐一瀚先生
程容輝先生

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
陳樹鏢太平紳士
周炳朝先生
杜滄峰先生
吳亞明先生
顏明仁博士

法律顧問：

王建明大律師
羅保林大律師
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：

郭志成先生
葉啓亮裁判官
余錦榮先生

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
陳樹鏢太平紳士
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

署理童軍知友社總監：
陳立基先生

副童軍知友社總監
（常務及社會服務）：
陳立基先生

副童軍知友社總監
（青少年服務）：
馮志豪博士

助理童軍知友社總監
（策劃及拓展）：
陳國權先生

助理童軍知友社總監（常務）：
張俊平先生

助理童軍知友社總監
（社會服務及外部協調）：
邱祖耀先生

助理童軍知友社總監
（社會服務及內部協調）：
梁淑英女士

總幹事：
李思行女士

副總幹事：
王婉玲女士

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://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://fossw.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：lpadmin@sahkfos.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
委員：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
蔡慧煌小姐 莫綺婷女士 黃眉繡小姐

