



香港童軍總會
童軍知友社

社訊

65期
2024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。」

SOUL Keeper



精神健康守護者

總編會客室人物專訪：執行委員會主席 余錦榮先生

主題文章：自我關懷 彼此關顧

目錄

編者的話		陳潔瑩社工	P. 2
總編會客室人物專訪	執行委員會主席 余錦榮先生	岑佩儀總編輯	P. 3
主題文章	自我關懷 彼此關顧	馮藹照社工	P. 6
單位動向	總社	2022/2023 年度社務委員會周年會議	P. 11
		2023/2024 年度社務委員會就職典禮暨周年晚宴	P. 12
		介紹 2023/2024 年度新委員	P. 13
		韓國夢想交流 2023	團長丘信強總監 P. 14
	賽馬會啟業青少年服務中心	Smarteen 小領袖海上訓練營	梁彥喬社工 P. 17
		讓每一個人都能成為彼此的 SOUL Keeper!	郭彥佐社工 P. 18
	賽馬會朗屏青少年服務中心	香薰減壓工作坊	廖凱兒社工、蔡慧煌社工 P. 20
	學校社會工作服務	明愛元朗陳震夏中學 —— 「滑板體驗小組」	麥翠晶社工 P. 21
		籃球體驗班元朗公立中學 —— 「滾軸溜冰樂繽紛」	陳潔瑩社工 P. 22
	綜合教育中心	聖誕特備課程	鄭敏怡中心經理 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			

編者的話



陳潔瑩社工

2

過去數年的疫情，為香港市民的精神健康帶來前所未有的影響，而學童也不例外，在復常的適應上也面對較大的挑戰，從媒體上可留意到在開學後不久的短短數個月內，學童自殺的個案有上升的趨勢。本社亦十分關注青少年的精神健康情況，在去年 10 月分別於社區及 42 所中學，以隨機抽樣問卷調查的方式，邀請中一至中六學生填寫「簡式健康量表 BSRS-5」，了解他們的精神健康狀況，共收回 2,005 份有效的問卷，調查結果顯示近一成受訪者有自我傷害的念頭，當中八成不會與朋友及家長分享。此外，22.44% 及 23.49% 受訪學生有輕度至中度情緒困擾，8.58% 有嚴重情緒困擾，調查結果反映香港青少年潛藏的自我傷害意圖情況相當嚴峻。今期的主題文章以「自我關懷 彼此關顧」為題，介紹滋養心靈四元素——「S-Support 支持、O-Observe 觀察、U-Understand 理解、L-Listen 聆聽」，以及如何及早識別有情緒支援需要青少年的首要元素——「1 問、2 應、3 轉介」技巧訓練，以回應青少年情緒精神健康的需要。

今期總編會客室人物專訪，社訊編輯委員會十分榮幸邀請了童軍知友社執行委員會主席余錦榮先生為我們分享 22 年來與知友社結識的淵源及成為新一屆童軍知友社執行委員會主席的人脈連結和由來。余主席在專訪中表示十分重視青少年的精神健康，並希望知友社以「友善社區——SOUL Keeper 精神健康守護者計劃」為未來的重點發展方向，認為這是一個很值得發展的計劃。

今期單位動向有總社舉辦的「年度社務委員會周年會議、就職典禮暨周年晚宴」和「韓國夢想交流 2023」；賽馬會啟業青少年服務中心舉辦的「Smarteen 小領袖海上訓練營」活動和「讓每一個人都能成為彼此的 SOUL Keeper！」；賽馬會朗屏青少年服務中心舉辦的「香薰減壓工作坊」；學校社會工作服務舉辦的「滑板體驗小組」和「滾軸溜冰樂繽紛」體驗活動，以及綜合教育中心舉辦的「聖誕特備課程」。

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

童軍知友社執行委員會主席 余錦榮先生

岑佩儀總編輯



今次總編會客室主角余錦榮先生，於 2023 年 7 月 15 日榮任新一屆童軍知友社執行委員會主席。余先生由 2002 年開始加入童軍知友社，先後出任副社長及執行委員會副主席等職位。

總編 余生，你加入童軍知友社（下稱知友社）已經 22 個年頭，你與知友社有何淵源，為何會加入知友社？

余生 初中的時候我曾參與校內的童軍旅團，讓我對童軍運動有一定的認識，後來因忙於學業，自高中起便沒有再參與童軍活動。緣份就是這樣奇妙，基於太太與前知友社總監陳樹鏌太平紳士份屬同事，我與他便成為好朋友。於 2002 年，我的公司業務擴展，需要在佐敦附近尋找一個方便泊車的地方，陳樹鏌太平紳士為時任知友社總監，他知道了我的情況後，建議我考慮使用香港童軍中心停車場，以及介紹知友社讓我認識，更引薦我以委員身份加入知友社，不經不覺地便結緣至今。

總編 與你首先結緣是知友社哪個委員會？

余生 我最早加入的是公共關係及社會服務小組委員會（下稱公關小組），當時小組主席是楊家持先生，他很愛護知友社，對知友社的工作非常上心，我從他身上學習到很多；我加入公關小組長達 20 年，期間曾擔任過委員及副主席，並於 2015 年開始出任公關小組主席，並成為執行委員會委員；在 2005 年我答應擔任副社長一職後，我也不捨得離開公關小組，除了我覺得只擔任副社長會欠缺一點投入感之外，最重要是我在公關小組工作感到非常開心，與楊家持先生、其他委員和總監合作無間，建立起深厚的友誼，於是我開創了既是副社長又是委員在身的先河。

總編 余生是否很重視人與人之間的連繫？

余生 是的，我剛剛出來社會工作時，公司的前輩教我做人的道理，他說「學做事花一個星期或幾個月始終會上手，但學做人就是一輩子的功課」，我秉持這個理念，很注重與身邊人的關係。

總編 你加入知友社後，分別與四位不同做事風格的知友社總監合作，包括陳樹鏌總監、顏明仁總監、徐小龍總監及陳立基總監，在不同事工上與他們合作，你覺得如何？

余生 四位總監各有風格，他們不但稱職，而且對童軍事工充滿熱誠，讓我很感動。他們每一個人投放在知友社的時間，還較他們正職工作時間長。陳樹鏌總監是公務員出身，明白管理需要由一個架構開始，所以他在位的年代，較注重架構建立和整理，他將政府制度的優點帶到知友社，為知友社建立一個好的基礎；這個基礎讓接手的顏明仁總監，有足夠的「底氣」和條件，讓服務開始專注於地區和專業領域上的發展，顏總監帶領知友社將專業化形象建立起來；同時，他很重視知友社與總會的連結，在這方面下了不少功夫。

在疫情下接手的徐小龍總監，進一步將知友社的專業，與社區其他團體組織連繫起來，讓外間對知友社有更多認識，在疫情期間有如此成績，實屬難得。而新任的陳立基總監，於他擔任副總監時我們已經常合作，是一位很有熱誠及幹勁的總監，他對知友社的服務有很深的了解，與前線員工、各級總監和會務委員亦有一個很好的工作關係，相信在他的領導下，知友社定會有更進一步發展。

總編 知友社 35、40、45 及 50 周年紀念活動，余生也曾擔任晚會籌備委員會的召集人/主席，要統籌這麼大型的活動，會否很辛苦？哪一次是您印象最深刻的？

余生 最深刻的應該是 35 周年，擔任綜合晚會統籌小組委員會主席，時任總監為陳樹鏌總監，當時還獲頒發總監感謝章。有了那第一次的經驗，往後的周年紀念誌慶活動，慢慢便駕輕就熟。及至於 40 周年誌慶紀念活動，我更與太太共同擔任當年晚會暨就職典禮籌備委員會召集人，所以這次周年活動也深刻和有意義。

作為一個活動統籌，我運用自己的人脈網絡，尋找合適資源，為前線工作人員提供良好條件去完成事工；我認為一眾前線工作人員，他們所面對的挑戰更大，尤其會面對很多突發情況，需要他們處理及解決，所以我希望可以提供充裕的資源，讓他們更能得心應手。

當然，周年晚宴活動其中一個挑戰，就是晚宴筵開席數，我們當然希望筵開圍數與周年數字相同，要達到所期望的席數，的確需要花點心思。我很感恩在過往的周年活動中，大家很願意幫忙，尤其各位副社長、會務委員及總監們，大家也很賞面，讓晚宴籌辦得非常成功和熱鬧。



2015 年 競技同樂知友日

宴晚心札

ONG

GALA DINNER

THE FRIENDS
OF SCOUTS



2015年45周年誌慶晚會

2019年金禧紀念晚宴

總編 現在上任主席這個職位，你對自己有何期許？

余生 擔任公共關係及社會服務小組委員會副主席的時候，我處於學習階段，沒有太多主意。及至由顏明仁博士出任總監的時候，發現作為由政府津助的非牟利機構，在財務運用上有較多掣肘，少不免會影響了效率；當時我與顏博士商討，決定設立一個基金，可以供總監在有需要時運用，並給予在使用上的彈性。現在我出任主席一職，希望這個方針可以繼續，而且只有我一個人的努力是不足夠的，我會發動其他人士加入，進一步支持知友社的發展。

同時，知友社前線同事工作氛圍很好，歸屬感強亦很團結，我希望能夠保持同事們這份歸屬感。若果機構有內耗情況，會影響服務的發展；反之同事投入度高、士氣好的話，服務就可以在無後顧之憂的情況下發展。

總編 知友社現有服務，你認為哪些服務最有發展性？

余生 現今青少年需面對不同的生活壓力，如學習、社交和家庭等方面，而社會亦非常關注青少年精神健康的情況。近年來知友社推行「友善社區——SOUL Keeper 精神健康守護者」計劃，我認為這是一個很值得發展的計劃，若需要其他外援，我會在執行委員會層面上全力鼓勵及配合，希望知友社有更好、更到位的發展。



自我關懷

彼此關顧

馮譚照社工



你對上一次擁抱自己，是甚麼時候？

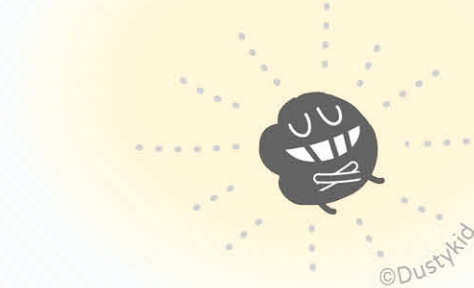
擁抱可以是肢體上抱着自己的動作，亦可以是滋養心靈的行為，這些都是自我關懷的表現。自我關懷 (Self-Compassion) 是現代心理學一個重要的概念，由美國心理學家 Dr. Kristin Neff 提出，意指待自己猶如對待最要好的朋友般，帶著不批判和友善的態度，關懷自己，通俗地說是「愛自己」。自我關懷包括三個重要元素：普遍人性觀 (Common Humanity)、善待自己 (Self-kindness) 及靜觀 (Mindfulness) (Germer & Neff, 2013)。三者環環相扣，是一個協助我們建立自我關懷的系統。自我關懷的主要目的是希望我們養成善待自己的好習慣；同時，在認知的層面上，我們知道普遍人性觀是實踐自我關懷的原因；最後，配合靜觀有助我們掌握實踐時應持有的態度。

你，對上一次擁抱自己是甚麼時候？



普遍人性觀 (Common Humanity)

明白所有情感都是屬於自己的，不單止快樂，傷心、失意、沮喪等負面情感都是我們靈魂的一部份。



靜觀 (Mindfulness)

偶爾要靜下來，探望內心，才能聆聽靈魂真正的聲音。



善待自己 (Self-kindness)

對自己好一點，做一些會令內心喜悅的事，例如：疲累時放下工作，讓自己到郊外野餐。



S.O.U.L 滋養心靈四元素：



支持 (Support)

善待自己，即便你不完美，拋開習慣性自責的思維（莎魯·艾札迪，2020），每一個人都值得被愛。然而，我們應如何為自己創造一個溫暖、安全和有支持的環境？我們可以從日常生活中，有意識地去尋找及建立專屬的心靈支援網絡及方法，如發掘傾訴對象去分享快樂及分擔憂慮，為自己尋找紓壓的方法，創造愉快片刻。



觀察 (Observe)

自我關懷的關鍵是學會面對內心的真實情緒，既不壓抑也不放大。靜觀正正就是一種觀察自己情緒和心靈的練習，而非批判的態度，有意識地留意思想和情緒的流動，減少被負面情緒影響。透過靜觀，我們可以觀察個人的喜惡、社交狀態和情緒起伏，認識自己的內心世界，有助我們真正做到關懷自己。在處理負面情緒時，靜觀讓我們以接納、開放的態度正視困難帶來的感覺，幫助我們活在當下，實踐自我關懷。



理解 (Understand)

我們常常認為表達傷痛便等於軟弱，往往需要找一個能克服自己的原因。當我們從宏觀的角度理解人性時，就會明白犯錯和失敗是人類普遍經歷。普遍人性觀是一種認知，理解每個人都會經歷傷痛和失落，這是作為人必須面對的。當我們意識到自己是個「人」時，我們較容易接受自己的不完美和脆弱，將傷痛視為生活的一部份。短暫的傷心和失落是很正常的，但這並不代表自己比其他人軟弱。每一個人都會有情緒波動、衝動和力不從心的時候。遇到困難、苦惱和失敗是正常的，我們不但無需責怪或懲罰自己，反而要對個人的情緒需要，甚至整個人（不論美醜）持開放及接納的態度。



聆聽 (Listen)

普遍人性觀提醒我們，每個人都具有弱點和不完美之處，我們不需要因經歷挫敗而自責，反而要以善待自己的態度面對。善待自己需要實踐，過程中我們需要聆聽自己內心的想法，學習培養自我關顧的習慣，用心聆聽個人的情緒感受，不用太早作出判斷。我們就像對待朋友一樣照顧自己，接納情緒，正面面對問題，不要過度苛刻自己。當我們面對失敗和傷痛時，以溫柔對待自己，體諒困境，明白每個人都具有脆弱的一面，不要壓抑傷痛或自責。



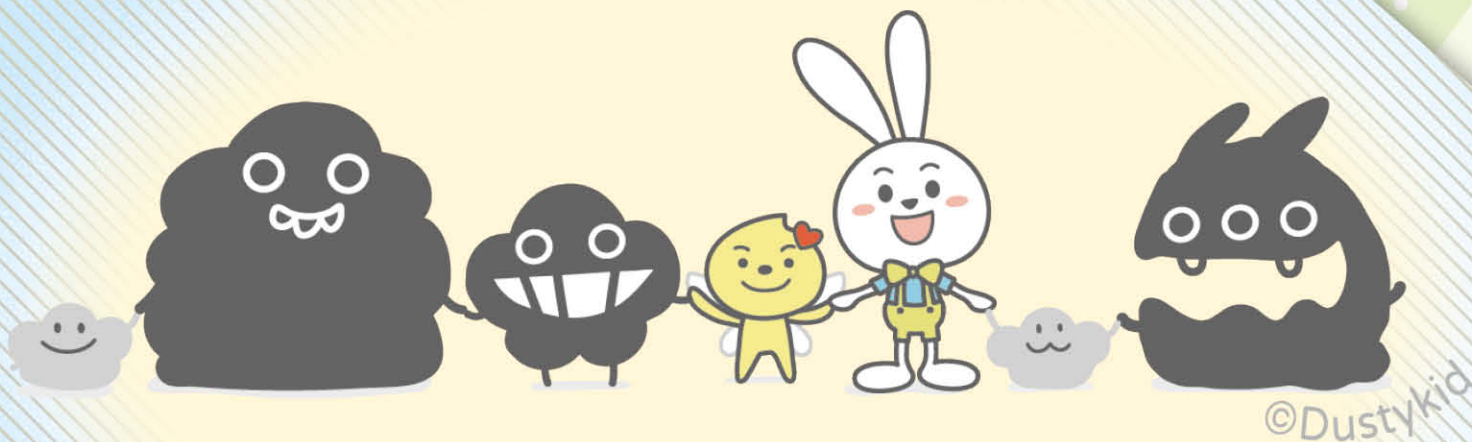
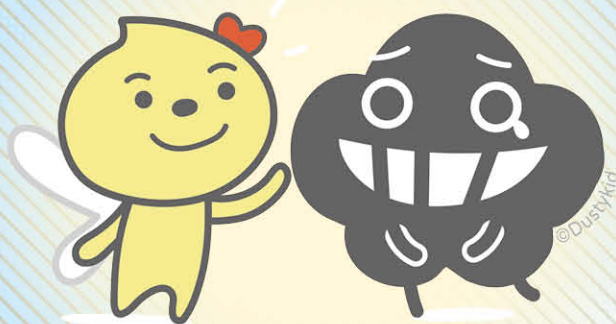


成為彼此的 SOUL Keeper 精神健康守護者



本社於過去五年，持續推廣及發展青少年精神健康服務，希望可以喚起社區對青少年精神健康的關注，曾推出的計劃如「以愛守望」、「心康·你得」、「暢遊心靈」及「Cheer 喻·心呼吸」等；近年，本社更集中推廣「守門人」概念，並以「友善社區——SOUL Keeper 精神健康守護者計劃」，鼓勵不同持份者加入 SOUL Keeper 行列，成為青少年的精神健康守護者。

透過推出各類型訓練課程，鼓勵社區上各持份者，運用上述四個滋養心靈的基本元素，好好關顧自己，更學習覺察身邊其他人的精神健康狀況，抱著「及早發現，主動關懷」的態度，持續留意自己或他人的情緒狀況，繼而成為彼此的 SOUL Keeper 精神健康守護者。



如果我們都能成為彼此的SOUL Keeper，
就能建立精神健康友善社區！

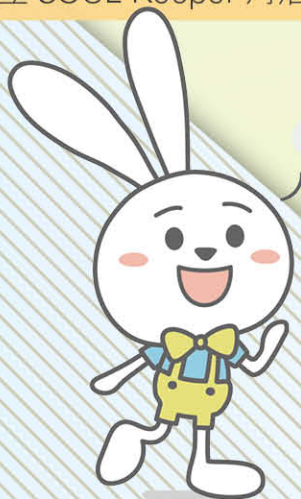
SOUL Keeper 守護三步曲「1 問 2 應 3 轉介」

倘若發現身邊朋友的精神健康狀況出現不平衡，我們就應該立即行動，運用 Keeper 守護三步曲「1 問 2 應 3 轉介」，以達致「及早介入，陪同轉介」，共同建立精神健康友善社區。

「1 問」即是主動慰問，表達願意瞭解及聆聽的意願。我們簡單的一句話，對於精神健康失衡的人，猶如救命繩索，及時拉他們一把。當得到他們的信任後，我們便可以進一步關心。若對方沒有回應，亦沒有關係，我們可以繼續保持聯絡，讓他們知道自己並不孤獨。「2 應」的技巧則協助我們透過適當的回應，讓對方知道有人願意支援和陪伴。我們慰問的目的是表達關心，讓對方分享自己的感受。故此，聆聽和陪伴才是回應的重點。即使我們甚麼也不做，只是陪伴在旁，靜下來慢慢聽對方說，陪對方吃點喜歡的東西，笑一笑，便已經可以讓他調節情緒。當我們遇到不懂應對或情況比較嚴重時，則可以應用「3 轉介」的技巧，例如對方長期處於負能量的狀態，就不能單靠個人的力量處理，需要向信任的成人或專業人士尋求協助（如社工、老師、輔導員、精神科醫生或家長等）。



設立 SOUL Keeper 角落，展示活動成果及輔助工具



你還好嗎？



由家庭出發，培養家長成為子女的精神健康守護者

透過專業培訓掌握「SeeU · SOUL」AR 應用程式



透過表達藝術工具協助兒童
表達自己的情緒感受

從遊戲中學習，認識
SOUL Keeper 四個滋
養心靈的基本元素



當人人都成為彼此的 SOUL Keeper，以愛守望，我們便能在社區建構出一個安全且富支援性的網絡。以這個強勁的心靈支援網絡，照顧彼此的精神健康！



從普及層面推廣，每一個人都可以成為 SOUL Keeper

參考文獻

- Barnett, J. E., Johnston, L. C., & Hillard, D. (2006). Psychotherapist Wellness as an Ethical Imperative. In L. VandeCreek & J. B. Allen (Eds.), *Innovations in clinical practice: Focus on health and wellness* (pp. 257–271). Professional Resource Press.
- Germer, C.K., & Neff, K.D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867
- Richard, A. A., & Shea, K. (2011). Delineation of Self-Care and Associated Concepts. *Journal of Nursing Scholarship*, 43(3), 255–264. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2011.01404.x>
- 莎魯·艾札迪 (Shahroo Izadi) (2020 年 10 月 7 日)。善待自己，即便你不完美：拋開習慣性自責的思維，從 10 張探索地圖中自我覺察、無痛改變，活成自己喜歡的模樣 [The Kindness Method: Change Your Habits for Good Using Self-Compassion and Understanding]。王念慈譯。奇点出版。（原著出版於 2019 年）

2022/2023 年度 社務委員會周年會議

本社「2022/2023 年度社務委員會周年會議」於 2023 年 7 月 15 日在香港童軍中心 11 樓周湛樂集會堂舉行。會議上通過了 2022/2023 年度周年報告書及財務報告、2023/2024 年度財政預算、2023/2024 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余錦榮先生擔任。



彭偉昌社長主持會議



陳立基總監報告會務



委員及總監大合照

2023/2024 年度 社務委員會就職典禮暨周年晚宴

「2023/2024 年度社務委員會就職典禮暨周年晚宴」於 2023 年 7 月 15 日在香港童軍中心 8 樓總監俱樂部舉行，由時任香港總監劉彥樑先生擔任主禮人，共有 113 名委員、總監、職員及其親友參加，筵開 10 席，眾人共度一個愉快的晚上。

除了頒發委任狀及長期服務獎勵外，適逢前執行委員會主席岑文光先生卸下主席一職，並改任名譽顧問繼續服務本社，晚宴上由時任香港總監劉彥樑先生及總會執行委員會主席葉永成先生一同代表本社致送紀念品，以感謝岑先生多年來對本社的貢獻及付出。



余錦榮主席致謝辭



送贈紀念品予
前執行委員會主席岑文光先生



頒發長期服務獎章及獎狀



本社執行委員會委員獲頒委任狀

介紹 2023/2024 年度新委員

鄭月朝先生 (亞朝)
傳訊、公共事務及社會
服務小組委員會委員



個人背景：

曾於 1968 年至 1972 年期間，擔任香港童軍總會康樂輔導部童軍團副團長。

於 1970 年起，分別於香港電訊公司及美國伊諾州 PartyLite 公司任職，負責技術支援工作逾 50 年。

對未來 / 童軍知友社的期望：

期望童軍知友社能輔導更多青少年活動，帶來福祉。

鍾志源博士 (Stanley)
青少年服務發展小組
委員會委員



個人背景：

- 荃灣聖芳濟中學校長。
- 香港教育大學特殊教育需要與融合教育中心顧問。
- 香港特別行政區政府醫療輔助隊長官聯會高級顧問。
- 香港童軍總會大嶼山區務委員會副會長。
- 香港輔導及心理學會榮譽顧問。

對未來 / 童軍知友社的期望：

期望童軍知友社能為青年人創造機會，透過提供不同參與活動的機會及義工服務等，使其充實及發揮潛能、助人自助，服務社群。

熊志忠先生 (Leo/CC Hung)
青少年服務發展小組
委員會委員



個人背景：

在專上院校界別工作超過 30 多年，現職明愛社區書院校長，亦曾任兩屆毅進文憑課程管理委員會主席。

對未來 / 童軍知友社的期望：

一向關心青少年的升學和就業問題，希望透過終身學習的理念，協助年青人發揮所長，為他們的未來發展尋找出路，回饋社會。

周啟賢先生
刊物編輯小組
委員會委員



個人背景：

剛從教學工作退下來，樂於繼續服務社會。近 40 年來，一直在旅團服務，同時參與香港聖約翰救護機構的義務工作。

對未來 / 童軍知友社的期望：

很高興加入童軍知友社，參與刊物編輯小組委員會的工作。冀本社的刊物繼續將有用的知識和資訊傳到目標對象，以知識助人。

韓國 夢想交流2023

團長丘信強總監

為了擴闊青年人的眼界，本社定期舉行海外交流活動，以往曾經舉辦台灣、馬來西亞及韓國交流活動。疫情後，本社於8月1日再次舉辦交流團出發前往韓國進行七日六夜的交流活動。是次交流團共有27名青年人參加。

「韓國夢想交流2023」行程非常豐富，除了參觀東大門設計廣場(DDP)、清溪川博物館，認識新舊文化交替和變遷外，參加者亦有機會到訪成均館大學，及由該校就讀英語系學生，為他們講解當地青年的學習文化及留學資訊；同時，在環保團體協助下，參加者亦可參與當地街道清潔義工服務，於弘大街頭協助清潔街道，藉此認識韓國的垃圾分類及回收安排。

令參加者表現最雀躍的行程，莫過於到訪於韓國全州市進行的「第25屆世界童軍大露營」。到達營地時，參加者到訪及光顧由香港代表團所負責的小食攤檔，品嚐港式美食。此外，參加者參與營地內其他攤位活動，從中認識來自不同國家的童軍成員，童軍成員亦相當熱情地與參加者合照、互相交換社交媒體聯繫方式；更以交流團成員設計的紀念章及自製紀念品，與各國童軍成員交換特色紀念章，親身體驗童軍獨有的文化及樂趣，對於參加者來說絕對是一個難忘的經驗。



出發前，參加的青年人就著所屬小隊所訂立的交流主題作出匯報



整裝待發，懷着興奮的心情準備出發



青年人與來自世界各地的童軍合照





青年人參與當地義工服務，分成多個小隊，幫忙清潔韓國的街道



團員們專心地聆聽由當地大學生帶領的校園導賞



童軍知友社總監陳立基先生與青年人共進晚餐，一同品嚐韓國傳統石頭鍋飯



出發前，大會安排數次團前聚會，讓參加的青年人互相認識，並分成四個小隊，每隊訂立專屬的交流主題，主題包括飲食文化、娛樂文化、建築及城市環保。青年人於行程中，透過親身體驗、觀察或與當地人互動，以搜集資料。回港後，經過4個月整理和籌備，於12月16及17日分別於本社朗屏中心和啟業中心，舉行「韓國夢想交流2023嘉年華」與社區人士分享他們的所見所聞。

嘉年華花絮

嘉年華圍繞四個主題，以展覽、攤位遊戲及體驗活動形式進行展示，兩天的活動超過 200 位社區人士參與。童軍知友社總監陳立基先生、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（社會服務及外部協調）邱祖耀先生、總部總監（會員發展及教育）唐日星先生及助理總部總監（傳訊及夥伴協作）林子競先生親臨為青年人打氣，除了參與攤位遊戲和體驗活動外，總監們更細心聆聽青年代表講解他們所見所聞，以及行程中的得著和反思。活動在一片歡樂聲中完滿結束。



社區人士體驗製作韓式食品



青年人透過攤位遊戲與社區人士分享各種韓國文化



青年人展示於童軍大露營中所換到的紀念品及徽章



Smarteen 小領袖海上訓練營



梁彥喬社工

2023年暑假，Smarteen小領袖聚集在王兆生領袖訓練學院參加「小領袖海上訓練營」，活動旨在培養小領袖們的團隊精神和溝通能力。他們經歷了一系列刺激的歷奇活動和訓練，其中包括具挑戰性的流水柱。在過程中，小領袖們展現了優秀的團隊溝通能力，各組員經過充分商討後，共同決定利用身體不同部位阻塞流水柱上的小孔，成功讓乒乓球浮出柱外，表現出他們在解決問題時的創造力和對團隊目標的奉獻精神。

此外，小領袖們共同製作木筏並一同出航。雖然遭遇大浪的挑戰，但在小隊長指揮下，全團成員齊心合力，成功克服困難，安全地返回岸邊。這個過程教會了他們領導者的決策能力以及對團隊成員的信任和依賴的重要性。

透過海上訓練營，Smarteen小領袖們不僅提升了領導才能、團隊合作和應變能力，更鞏固了彼此之間的友誼，成為更自信、更具領導力的小領袖，為未來的冒險和挑戰做好充分準備，激勵他們以更優秀的表現引領和影響他人。



同心克服挑戰



一起克服流水柱挑戰



合力運送竹筏材料



合力完成竹筏製作



竹筏出航

讓每一個人都能成為彼此的 SOUL Keeper !



郭彥佐社工

無論處於怎樣的生活環境，青年人的健康成長與精神健康有着密不可分的關係。因此童軍知友社推行「友善社區——SOUL Keeper 精神健康守護者」計劃，希望在持份者的預防教育訓練上，加入具創意性的活動，以達致「及早識別青少年的情緒需要 / 危機；及早介入，並加以支援」，培養青年人成為自己的精神健康守護者，關懷自己，並進一步關懷他人。

計劃亦向有志於服務青少年的持份者提供協助，以成為青少年的 SOUL Keeper，共同創造關懷氛圍及環境，為青少年共建精神健康友善社區。

童軍服務一直都關心青少年成長，而對青少年精神健康發展更是非常重視。因此香港童軍總會訓練署及發展署與本社合作，舉辦「友善社區——SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程」，為童軍領袖提供培訓。受訓領袖學習運用不同工具，例如 SOUL Keeper 守護遊戲（VR 虛擬實境）、「SeeU · SOUL」AR 應用程式（AR 擴展實境）、心靈互動畫冊等來推行課程或活動。領袖成功通過筆試及實習兩部份，便能成為一位合資格的教練或導師，一同肩負起責任——將 SOUL Keeper 服務擴展至不同的童軍旅及全港中小學，繼而讓 SOUL Keeper 網絡擴展到社區不同的人士，真正做到如本文標題所述的「讓每一個人都能成為彼此的 SOUL Keeper」！

透過靜觀練習學習自我關顧





學習運用「SeeU·SOUL」AR 應用程式



學員們正在接受訓練



由 Lv2 準教練，帶領 Lv1 學員透過 SOUL Keeper VR 守護遊戲，學習 Keeper 守護 3 步曲——「1 問 2 應 3 轉介」，守護自己守護他人



由 Lv3 準導師，帶領 Lv2 學員學習教授 SOUL Keeper VR 守護遊戲

* 友善社區——SOUL Keeper 精神健康守護者

完成 Level 1：成為關顧自己及照顧他人的「SOUL Keeper 精神健康守護者」。

完成 Level 2：成為「SOUL Keeper 精神健康守護者」教練，可舉辦第一級訓練班及簽發第一級證書。

完成 Level 3：成為「SOUL Keeper 精神健康守護者教練」導師，可舉辦第二級教練訓練班及簽發第二級教練證書。

* 本計劃網站：

<https://kyit.sahkfos.org/recommend/soul-keeper/>



香薰減壓工作坊

廖凱兒社工、蔡慧煌社工

近年社會倡議大眾關注精神健康，而照顧者因長期擔任照顧工作者的角色，其身心疲憊及壓力亦是關注議題之一，根據香港社會服務聯會（社聯）在 2021 年 2 月至 3 月期間進行了《照顧者喘息需要研究》，受訪對象主要為護老者，以及同時照顧父母及子女的照顧者，研究報告結果反映全職照顧者的每周照顧時間中位數，是一般在職人士工時中位數的 2 倍，可見受訪者十分缺乏自主時間及休息，同時，近八成受訪者亦表示要短暫離開照顧工作是非常困難的。

有見及此，朗屏中心透過社署的「守護大使計劃」及「齊撐照顧者行動」，推出以關顧照顧者為主題的親子活動、香薰減壓家長工作坊等，向有特殊學習需要子女的家長推廣關顧自己的訊息，亦藉著一系列活動讓她們學習如何運用不同方式和社區資源，以紓緩親職壓力。

於 2023 年 11 月所舉辦「香薰減壓工作坊」，家長體驗以嗅覺感受香薰的氣味，從中選擇自己喜歡的精油與乾花，製作香薰浴鹽、乾花擴香石掛飾與香薰冰山蠟燭等。邀請家長以嗅覺、視覺及觸覺的活動放慢節奏，專注此時此刻的感覺和感受，享受自主的時間與空間，達到放鬆心情的效果，並透過「自我關顧輪」與家長檢視自己的身心狀況及需要，增加與自己的接觸，提升「自我關顧」的覺察能力。從工作坊的體驗中，鼓勵家長照顧自己的情緒，可從生活中的小點綴與改變開始。

為了讓家長們可以全心全意投入參與，中心於相同時間為子女舉辦平行活動，並邀請子女製作心意卡，以感謝父母無微不至的照顧。



家長體驗聞香薰，選擇喜歡的精油及乾花，全神貫注地製作乾花擴香石掛飾



家長和小朋友齊利用永生花和香薰精油，製作聖誕擴香石掛飾



由守護大使帶領親子學習靜觀呼吸、放鬆動作

參考資料：香港社會服務聯會（社聯）(2021)。《照顧者喘息需要研究》調查結果報告。

明愛元朗陳震夏中學

「滑板體驗小組」

麥翠晶社工

由 2022 年開始，明愛元朗陳震夏中學的同學開始參與滑板訓練，透過同學們不懈的努力，他們已經掌握了平穩上、下滑板，側壓板轉向過彎等基本技巧，並能透過滑板活動建立滿足感及成就感。而他們的成功體驗更吸引了不少同學加入滑板小組，一同踏上滑板，學習「乘風破浪」！



參加者學習滑樓梯的技巧



參加者在滑板公園練習
花式高度滑落技巧



參加者在校內練習上板

元朗公立中學 —— 「滾軸溜冰樂繽紛」

陳潔瑩社工

單位動向



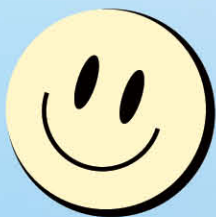
參加者學習控制滾軸鞋煞停的技巧



參加者練習圍圈花式

BACK TO 80s Party

元朗公立中學於 2023 年 7 月舉行元中輔導學長 —— 「滾軸溜冰樂繽紛」活動，24 名輔導學長前往長沙灣「賓仕滾軸溜冰場」學習室內滾軸溜冰。學長們佩帶裝備及穿上溜冰鞋，在教練的指導下跌跌撞撞、學習平衡、互相扶持，不用一小時就學會了獨立在場內滑溜，各自離開扶手圍欄，在場內逍遙自在地奔馳，十分寫意！最後，學長們嘗試挑戰自己，突破難度，在教練的指導下做出不同的花式動作，如：圍圈轉、蹲坐及自轉等花式動作，成功完成所有花式動作，帶著自信和滿足的心情與教練們拍攝大合照，完滿地結束活動。



22



全體參加者與教練大合照

聖誕特備課程

鄭敏怡中心經理



近年本社綜合教育中心以持續學習方式在特別節日期間舉辦主題不同、集學術教育及趣味藝術於一身之學習營。今年聖誕節，亦準備多項以「創意發揮」為主題的課程供學員選擇。

特備課程中以科學系列課程最受歡迎。課程強調融合科學、技術、工程、數學及藝術五個元素，透過實踐動手製作科學模型，激發兒童觀察、思考、質疑、反思及判斷的能力，滿足兒童對新奇事物與知識的好奇心及求知慾。



社長：

彭偉昌高等法院上訴法庭法官

副社長：

馮和順先生
歐陽卓倫醫生, MH, JP
勞國康先生
陳永祥先生
陳永雄先生
吳振雄先生
姚恩平先生
陳啟銘先生
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, MH
周湛葵博士, OBE, LLD, JP
陳柏泉先生
梁雲生先生, JP
羅仁禮先生, MH, JP
陳樹鏢先生, SBS, JP
周炳朝先生
杜濞峰先生, GBS
吳亞明先生
顏明仁博士
岑文光先生

法律顧問：

王建明先生
羅保林先生
陳國雄先生
嚴元浩先生, SBS
鄧國偉先生

執行委員會

主席：

余錦榮先生

副主席：

郭志成先生
葉啓亮先生

秘書：

黎培榮先生, MH

司庫：

林炳玉先生

委員：

顧家哲先生
盧偉誠先生
葉建生先生
陳樹鏢先生, SBS, JP
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
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：
邱浩波先生, GBS, MH, JP

教育委員會主席：

林建華博士, SBS, MH

傳訊、公共事務及社會服務

小組委員會主席：
吳龍昌先生

童軍旅團協調

小組委員會主席：
陳永祥先生

香港總監：

黎偉生博士, IMSM

副香港總監（管理）：

盧建業先生

童軍知友社總監：

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

（常務）：
陳國權先生

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）：

岑佩儀女士

督導主任（學校社會工作）：

鍾詠雯女士

綜合教育中心經理：

鄭敏怡女士

行政主任：

陳青霞女士

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



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



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.foslpit.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



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
負責總監：梁淑英總監

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、
伍桂麟先生、周啟賢先生、陳潔瑩女士、
陳雅芝女士、蔡慧煌女士、莫綺婷女士、
黃眉繡女士

