



香港童軍總會
童軍知友社

社訊

66期
2025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。」

誰是
照顧者？



總編會客室人物專訪：副童軍知友社總監（青少年服務）馮志豪博士

主題文章：照顧照顧者

目錄

編者的話	陳潔瑩社工	P. 2	
總編會客室人物專訪 副童軍知友社總監（青少年服務）馮志豪博士	岑佩儀總編輯、馮志豪博士	P. 3-5	
主題文章 照顧照顧者	蔡遠寧博士	P. 6-9	
單位動向 總社	2023/2024 年度社務委員會周年會議	P. 10	
	55 周年紀念晚宴暨 2024/2025 年度 社務委員會就職典禮	P. 11	
	介紹 2024/2025 年度新委員	P. 12-14	
賽馬會啟業青少年服務中心 植根祖國 放眼世界	唐日星總監、馮藹照社工、 陳家淳社工、廖志文社工、 李建鈺社工	P. 15-17	
	SOUL Keeper 精神健康體驗館	廖志文社工、楊卓鋒社工	P. 18-19
賽馬會朗屏青少年服務中心 「五感減壓泡泡浴球」家長工作坊	曹綺雯社工	P. 20	
學校社會工作服務 「Give me FIVE」自我關顧系列	吳麗華社工	P. 21	
	「愛自己」午間減壓攤位活動	陳潔瑩社工	P. 22
綜合教育中心 咖啡調製員基礎證書	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

編者的話 陳潔瑩社工



「誰是照顧者？」過去數年香港社會發生照顧特殊學習需要者、長期病患者、殘疾人士和長者的照顧者，不敵長期承擔照顧者的壓力，導致身心俱疲，甚至發生不幸事件。這些照顧者的需要及支援服務備受社會關注。而照顧者的定義和角色也同時受到社會的討論，究竟誰是照顧者？

現時照顧者角色包括：父母、老師、子女、兄弟姐妹，他們的需要實在不容忽視。家居照顧及社區照顧模式均值得我們去探討，現行香港關懷照顧者的支援服務能否有助紓緩照顧者的壓力？又能否足夠為照顧者的精神健康帶來支援網絡呢？

社訊編委會感謝香港能仁專上學院社會科學副教授蔡遠寧博士在本期社訊以「照顧照顧者」為題發表主題文章，內容分享如何界定照顧者的角色、探討關懷照顧者的需要和社區支援對照顧者提供的服務，以了解作為不同角色照顧者的需要。

今期總編會客室人物專訪，社訊編輯委員會十分榮幸邀請到副童軍知友社總監（青少年服務）馮志豪博士為我們作分享他在帶領童軍運動和服務童軍知友社的淵源及經歷。另外，馮博士向讀者分享了他對「照顧者」的定義和曾經作為年青照顧者的感受和得著。最後，馮博士勉勵現今青年人可擔當照顧者的同行者和倡導者的角色，透過傾聽和陪伴，讓照顧者感受到有人同行，從而減輕他們的壓力，讓照顧者不再孤單；同時，運用年青人對科技的熟悉，幫助照顧者尋找相關的支援服務和資源，倡導照顧者的需求，提升社會對照顧者角色的認識。

今期單位動向有總社舉辦的「55 周年紀念晚宴暨 2024/2025 年度社務委員會就職典禮」和「介紹 2024/2025 年度新委員」。賽馬會啟業青少年服務中心介紹「植根祖國 放眼世界」北京及新加坡青少年交流團活動和「SOUL Keeper 精神健康體驗館」。賽馬會朗屏青少年服務中心舉辦的「五感減壓泡泡浴球家長工作坊」。學校社會工作服務舉辦的「『Give me FIVE』自我關顧系列」和「『愛自己』午間減壓攤位」體驗活動。綜合教育中心舉辦的「咖啡調製員基礎證書」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

岑佩儀總編輯、馮志豪博士

副童軍知友社總監（青少年服務）馮志豪博士



總編 相信制服成員對你有很多認識，你會如何介紹自己予社訊的讀者？

馮博士 多謝社訊的邀請，讓我有機會向讀者介紹自己。我是一名有著 33 年童軍領袖經驗的中年人，目前在童軍總會擔任副童軍知友社總監（青少年服務）及助理國際總監（常務）。在過去的歲月中，我曾在本會擔任多個不同崗位，包括超過十年的區總監和廿多年的旅團領袖，這段經歷讓我對童軍運動有了深刻的理解和熱愛。

作為兩名兒子的父親，我十分重視家庭和教育。在超過 30 年的社工生涯中，我主要從事青少年及學前教育的督導工作，這讓我也能夠直接參與和影響年輕人的成長。我曾在不同的大專院校任教，並且負責行政工作，其中包括在明愛社區書院擔任副院長（學術）及目前在香港能仁專上學院擔任專業學院副院長和學生事務長，並教授社會工作學士課程。

我是一個熱愛創新和開拓新事情的人，在社工界和大專院校工作期間，我推動了多項創新項目，例如成為第一批開辦鄰里支援幼兒照顧計劃的機構，協助香港資歷架構撰寫《能力標準說明》，以及推動新的職業專才教育課程等。這些經歷不僅豐富了我的專業背景，也深化了我對社會服務的熱誠。

在工餘時間，除了擔任童軍領袖外，我也積極參與社會事務，擔任多個政府和法定機構的工作，例如分區委員會委員、淫褻物品審裁處審裁委員，以及社會工作者註冊局學歷評審小組的成員。此外，我還擔任不同機構的義務工作，包括伯特利中學校董、和富領袖網絡分會召集人、藍如溪盛成皿教育基金董事及其他社福機構的委員會成員等等。

這些經驗讓我更加了解社會的需求，並激勵我繼續為社區服務。希望能與大家分享更多的故事和經歷，並共同推動社會的進步。

總編 你與 FOS 有何淵源？

馮博士 我與知友社的淵源源自於我在將軍澳一個旅團擔任領袖的經歷。在訓練班中，我結識了許多不同的領袖，並藉由他們的介紹，成為當時和樂青年中心的東九龍第 106 旅幼童軍團副團長。在此期間，我在香港理工學院修讀社會工作，畢業後我只面試了一份工作，就是童軍知友社。獲得錄用後，我被派駐到和樂青年中心，除了平時的社工工作外，還擔任童軍旅團的協調職員。

隨著政府推行青少年綜合服務，我的工作安排變更，最終被調至啟業青少年綜合服務中心，離職後仍然在童軍會的不同崗位服務。其後，在王建明大律師的牽線下，我重新回到童軍知友社，以義務人員身份服務。我在不同崗位上積累了一些經驗，並始終致力於利用自己的專業為青少年提供支持，協助專業領袖更好地服務他們。



總編 作為一位資深的社會工作者及教育工作者，你如何理解何謂照顧者？

馮博士 目前政府和業界對照顧者的定義為「與被照顧者同住、有親屬關係及非受薪」。根據國際照顧者聯盟 (IACO) 的定義，照顧者是指為家人提供無酬照顧和情感支援的人。對我來說，照顧者可以分為正規和非正規兩類。

正規照顧者

正規照顧者通常是以受薪的方式提供照顧服務，例如社工、醫護人員和傭工等。他們接受專業培訓，具備相應的知識和技能，以確保提供高質量的照顧服務。

非正規照顧者

非正規照顧者則多為被照顧者的家庭成員、伴侶、親屬、朋友，甚至是鄰居。這些照顧者需要持續及定期地向被照顧者提供無償的照顧或支援。他們的角色同樣重要，並在被照顧者的生活中扮演關鍵角色。

照顧者的角色與挑戰

無論是正規還是非正規照顧者，我們都可能會面臨相似的挑戰，包括情感上的壓力、時間管理的困難以及身體上的疲憊。因此，了解照顧者的角色和挑戰至關重要。我們需要學會如何應對這些壓力，尋求必要的支持，以確保自己和被照顧者的身心健康。



總編 你會擔當照顧者角色嗎？從第一身的角度，分享當時的情況，你所面對的困難是怎樣？如何克服？

馮博士 正如前段所說，我們每一個人都有機會成為照顧者。我自懂事以來，家母一直體弱多病，經常需要進醫院接受治療，加上家中其他成員也有不同的健康狀況，這讓我在幼年就開始擔任照顧者的角色了。

在這個過程中，我面臨了許多困難。有時，當某些電話號碼響起時，我心中總會感到驚慌；而在醫院陪伴的過程中，體力的透支也常常讓我感到疲憊。面對患病的痛苦，我時常感到無能為力，這些情緒也經常困擾著我。

面對這些挑戰，我學會了尋求支持。除了與他人交流感受和分享困境，來自朋友和家人的理解與支持讓我感受到不再孤單。此外，我也主動尋找資源，學習一些小技巧以應對照顧工作中的挑戰，並參考他人的應對策略。

在照顧的過程中，我逐漸明白人生會面對各種挑戰，並學會如何正向地面對不同的情緒和壓力。我開始定期安排自己的時間，為自己留下一些放鬆的空間，例如閱讀、運動或與朋友聚會，這些活動有助於我保持身心的平衡。

最終，這些經歷讓我變得更加堅強，也讓我深刻理解照顧者的角色和挑戰。我學會了珍惜與家人相處的時光，並在照顧中找到了成長的機會。這些經歷不僅塑造了我的性格，也為我未來在社會工作和教育領域的發展奠定了堅實的基礎。



總編 從助人專業角度而言，你認為青年人在支援照顧者方面，可以擔當甚麼角色？

馮博士 既然每人都可能是照顧者，青年人同樣地有機會成為照顧者的同行者。我認為，青年人在支援照顧者方面可以擔當多重角色。首先，青年人可以成為情感支持者，透過傾聽和陪伴，讓照顧者感受到有人同行，從而減輕他們的壓力，讓他們不再孤單。此外，青年人還可以在日常生活中提供實際的幫助，例如協助照顧者處理一些實務工作，這不僅能減輕照顧者的負擔，也能增強家庭或社區的凝聚力。

其次，青年人可以作為資源連結者，利用他們對科技的熟悉，幫助照顧者尋找相關的支持服務和資源。此外，青年人還可以倡導照顧者的需求，提升社會對照顧者角色的認識。透過這些方式，青年人在支援照顧者的過程中，不僅能增強自身的社會責任感，還能為促進社會的整體福祉作出貢獻。



照顧照顧者

題目沒有重覆——本文是探討如何照顧照顧者？我們首先需要界定一下誰是照顧者 (Carer 或 Caregiver) 。

誰是照顧者？照顧誰及照顧甚麼？

我們一般的了解是父母、長輩（如祖父母）、兄姊（照顧弟妹），但亦可以是子女（照顧父母、祖父母）等，故此可以說除了幼兒、兒童外，任何家庭成員如有需要都可能成為照顧者。照顧者除了老齡化外，亦有「幼齡化」的趨勢，在內地留守兒童——父母離開家庭前往大城市工作，留下子女在家的現象中，經常出現由大幾歲的兄姊照顧弟妹。所以很多家庭成員已從事「照顧工作」。而隔代照顧 (Inter-generational Care) 是可以雙向的——祖父母輩照顧孫輩或互換角色。

那照顧包括甚麼？最基本的是照顧日常生活所需及活動 (Activities of Daily Living (ADL))，以致被照顧者能按他們的發展階段 (Developmental Stage) 進行他們的活動，如學習、上學、工作、社區活動、出行等。假如被照顧者有特別的需要，如本身有殘疾、長期病或特別學習需要 (Special Education Needs (SEN)) 等，要照顧此等人士的範疇可能會更多及深入，我們會將日常生活所需及活動 (ADL) 的不同方面，透過量表 / 問卷或評估臚列出來，然後看看家庭的照顧者能否應付，或需要社會福利機構 / 專業人士的服務，目的是協助被照顧者具備獨立生活技能 (Independent Living Skills)，如自行飲食及梳洗等，能夠獨立生活，及履行其在成長中的發展任務 (Developmental Tasks)。

很多時照顧下一代或上一代均被視為天職，但隨著文化、傳統及社會的轉變，這些「應份事」已不能視為天經地義，如很多年青父母早已表示沒有養兒防老的傳統想法。畢竟，下一代的工作和發展面對種種挑戰，再加上香港樓價和租金昂貴，年青人能夠自給自足已經不錯，父母已不會再期望他們供養了。

我們必須特別關注一些家庭照顧者——兄姊。父母經常向他們說：「你做大的，你照顧一下弟妹」。父母看來是大兒子 / 女兒理所當然的責任，但對這些兄姊來說可能構成莫大或不必要的壓力。兄姊第一個問題就是那誰照顧我？我們必須明白此等大兒子 / 女兒本身亦面對其自身成長的挑戰，如學習、功課、考試壓力、交友、戀愛等，再要他們照顧弟妹有時會令到他們百上加斤。而如果弟妹是上文提及有特殊照顧需要的，那可能使他們的壓力倍增，加上他們不太明白弟妹的殘疾、症狀（例如過度活躍症的弟妹為何總無法停下來），心裏會出現不同的反應，如焦慮和煩躁等，所以兄姊作為照顧者是值得我們關顧的，例如為他們舉辦兄弟姊妹小組（*Siblings Group*），從而提供協助。可惜的是社會福利機構很多時因為資源不足，忽略了此等年青照顧者。

以上照顧者模式屬「以長護幼」。作為大兒子 / 女兒很多時亦肩負照顧祖父母甚至父母的任務，此外還協助家務，責任繁重。關於子女的長幼次序影響其成長的研究眾多，當然作為兄弟姊妹之首，因為家庭及社會的期望會被培養成為領袖，具備領導能力，但父母不宜向他們指派過多的照顧任務。



值得高度關注的照顧模式

香港的老齡化嚴重，政府統計處的數字顯示，香港 65 歲以上的長者會由 2021 年的 20.5% 增至 2046 年的 36%（政府統計處，2023）。換言之，約 20 年後香港人中每三位便會有一位是長者。所以「以老護老」（長者互相照顧）、「以老護殘」（殘疾或患有長期病人士）、「以殘護老」及「以殘護殘」的照顧模式可能相當普遍。事實上在復康界中，此議題已討論了很長時間，隨着殘疾人士及精神康復者年事漸長，他們的父母更甚。父母繼續從事居家照顧（Home Care）已感吃力，他們更憂慮的是當他們百年歸老，誰照顧他們的兒女？我們經常看到無法照顧或單是擔心無法照顧而出現的家庭慘劇，對作為國際城市及富裕的香港來說已不斷響起警號。此外，有些家庭模式我們要特別留意，如單親或「假單親」——父母當中一位經常不在香港 / 不在家，或基本上沒有 / 無法履行父母的責任，及單身 / 獨居人士，此等家庭的子女及他們自己的照顧模式是怎樣？家居照顧及社區照顧（Community Care）是否足夠？對於長者來說，政府的政策是「原居安老」（Aging in Place），但首要的條件是上述的照顧者能支持長者，使其在熟悉的社區環境，在家中安老。而獨居或患有長期病的長者當然是最需要我們關注的。



照顧者的壓力與負擔 (Burden of Care)

「照顧者的壓力是由照顧的持續情緒問題和身體壓力引起的。壓力大的照顧者可能會感到疲勞、焦慮和抑鬱。照顧者的負擔是指為長期患病、殘疾或年長的家庭成員提供長期護理的照顧者，感受到的多方面壓力水平。它是對與照顧體驗相關的生理、心理、情感、社會和經濟壓力源的多層面反應」 (Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care, 2023)。我們都明白壓力不一定是負面，事實上當父母看到兒女長大及學有所成，或子女能照顧及陪伴年事甚高的父母走完人生最後的一程，有尊嚴及有質素的生活，得到的滿足感相信大過所付出的。然而，當照顧負擔過大，如照顧者本身的生理、心理及社交受到嚴重影響，或被照顧者未能有效履行其發展階段的重要任務，我們便需要尋求援助。復康服務其中一個原則是「正常化」(Normalization)，意思是務求使殘疾人士能過與一般人（沒有殘疾的人士）的生活，如學習、工作及社交生活等，假如被照顧者明顯地無法參與此等活動（如因沒有人陪同他們外出而長期留在家中），照顧者便要想找一些「外援」。以一般人過的日常生活來作為一個「正常化」測試還是有其意義的，例如我們都喜歡吃酒樓、餐廳或外賣食物，但一位年青人最近和筆者分享其成長過程，說他在中小學階段是沒有父母照顧，長期吃飯盒。我們便可以看看讓青少年長期吃飯盒此照顧模式是否可以接受，或是探索一下有沒有其它照顧「飯盒子女」的方法。

關於照顧者方面，照顧殘疾人士及長期病患者的人士被諭為「潛藏的病人」(Potential Patient) 或「隱蔽的病人」(Hidden Patient)，意思是此等照顧者因為過度及長年屢月的照顧工作，身心出現不同的問題、困擾及疾病，所以如何支援照顧者、減輕他們的照顧壓力、負擔是刻不容緩的。

照顧照顧者

政府及非政府機構近年已意識到支援照顧者的重要性。政府已推出「為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃」、照顧者資訊網 (www.carers.hk) 及 24 小時照顧者支援專線 (182183)。而社會福利機構亦相繼推出不同的服務及措施，以支援不同類別的照顧者。至於要照顧有特殊學習需要的殘疾人士、長期病患者或患認知障礙症的人士，建議照顧者先參考這方面的資訊，因為照顧者需要一些措施及具體的知識才能更有效的照顧他們，如使用行為管理的方法，怎樣照顧他們的病患及起居生活等。如能掌握多一點具體的知識及技巧，照顧壓力會相對減少。當然，照顧者本身如何作身心紓緩，尋找歇息空間，甚或使用暫顧服務 (Respite Care Service)，使自己「身心社」三方面得到平衡，除了減低自己的照顧壓力外，更能延續照顧的「工作」。

三職母親的日常

在這裡和大家分享一位母親的日常工作及她如何找空間歇息。她除了母親的角色外，有全職工作，並於晚上進修。在得到僱主的支持下，她可以早一點上班及於下午四時半下班。放工後她喜歡逛逛超市，她熱衷格價，她還有幾位「戰友」，一同分享市場貨品價格資訊，自得其樂。逛完超市後她會回家安頓好兒女，跟着便回校上課。她表示回家前那段“Me time”，是她放工後及迎接照顧任務及進修前的一個珍貴的小休機會。

此例子有幾點啟示——她有一位採用家庭友善政策的僱主，讓她有彈性上班時間；她在忙碌的日程中找到歇息的空間及策略。不同人士對減壓有不同的方法，只要照顧者找到一個適合自己、方便及有效的方法便是減低照顧壓力的好方法。

家庭作為支持照顧者的單位

分析及討論社會政策時，我們很多時會從三方面入手——分別是政府，市場及家庭（State-Market-Family）。政府與非政府組織按社會政策為有需要的人士提供服務，角色與責任無庸置疑。市場是指有經濟能力的市民在市場購買服務，如聘用外籍家庭傭工、聘請補習老師及讓在學子女下課後參與興趣班等，從而減輕家庭照顧的負擔。至於家庭，一直被視為是社會最基本的單位，此論調雖然有點老生常談，但不同的專業人士如社工、老師等仍然深信家庭的重要性，可能我們目睹不少的家庭失去原有的功能，導致眾多的家庭糾紛及青少年問題出現。故此，如我們能夠維護家庭，也許已強化家庭照顧者的支援。

結語

照顧可以是 24 小時及無償的，大部份照顧者都不計較及任勞任怨的照顧身邊需要照顧的家人。隨着香港人口老化急劇及家庭結構的變遷，交通便利（會否出現更多跨境工作的父母 / 照顧者或跨境學童？），對照顧的挑戰可能愈來愈大。家庭照顧者站在照顧的最前線，是家居及社區照顧的第一道防線，政府及各界必需大力支援。如此防線不穩，大部份基層市民會依賴政府及社福機構提供援助，而政府所需的經費只會有增無減，長遠恐怕無法持續。

本文希望能引發如何照顧照顧者此議題作進一步思考，集思廣益，為默默及辛勤工作的照顧者提供應有及更多的支援。



參考：

- 政府統計處 (2023)。2023 年香港統計月刊專題文章。政府統計處。
https://www.censtatd.gov.hk/en/data/stat_report/product/B1120015/att/B1120015092023XXXXB01.pdf
- Jockey Club CADENZA e-Tools for Elder Care (2023). Handout — Caregiver Stress — Chapter 2.
https://www.cadenza.hk/e-tools/zh/pro/caregiverstress/handouts/Handout_MOOC_13_Chapter_2c.pdf

2023/2024 年度 社務委員會周年會議

本社「2023/2024 年度社務委員會周年會議」於 2024 年 7 月 19 日在香港中區大會堂低座 2 樓美心皇宮舉行。會議上通過 2023/2024 年度周年報告書及財務報告、2024/2025 年度財政預算、2024/2025 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。



委員及總監們大合照

55周年紀念晚宴暨

2024/2025 年度

社務委員會就職典禮



「55周年紀念晚宴暨 2024/2025 年度社務委員會就職典禮」緊接周年會議於同一場地舉行。為慶祝本社邁進 55 周年，晚宴以「友伴同行 55 周年」為主題，當晚筵開 40 多席，超過 550 名成員、合作伙伴及嘉賓共聚一堂。晚宴由民政及青年事務局副局長梁宏正太平紳士，BBS 擔任主禮嘉賓，隨著莊嚴的風笛聲，一眾嘉賓進場，為社務委員會就職典禮及晚宴揭開序幕。

在就職典禮中，除頒發委任狀之外，還頒發長期服務及童軍獎勵予多年致力服務本社之委員、總監及領袖。晚宴節目非常豐富，包括由本社總監及委員領唱社歌、轄下三個青少年服務單位的服務及活動花絮短片分享、由啟業青少年服務中心的青少年樂隊表演及分享本社與青年人同行的經歷，以及各青少年服務單位傑出義工獎勵頒發等，現場的氣氛相當熱鬧。



介紹 2024/2025 年度新委員

個人背景：

曾經參加青年商會及菁英會等青年團體的活動，以往未有太多接觸及參與童軍活動的經驗，會多加學習童軍知友社的各項工作及組織文化。



本人從事長者服務相關的行業，主要替照顧者安排看護上門在家提供長者照顧及復康的服務。如長者在家中照顧有困難時亦會就入住安老院提供意見及諮詢。

對未來 / 童軍知友社的期望：

希望能夠透過參與童軍知友社的活動多認識不同範疇的朋友，多了解社會發展情況，繼續支持童軍知友社不同的活動。

**黃文瀚先生
(John WONG)**
副社長

個人背景：

- 現時為香港註冊建築師
- 建築學碩士及法律學學士學位
- 任職發展商項目副總經理，主責項目從投資、設計、建造至銷售交付的全週期管理

對未來 / 童軍知友社的期望：

希望童軍知友社為更多青少年服務，社務更上一層樓，社友團結齊心，於社福界更廣為人認識。

**袁旭昇先生
(阿昇)**
副社長

個人背景：

- 幼兒教育及家長工作
- 教育局幼兒教育諮詢委員會委員
- 香港童軍總會領袖訓練主任

對未來 / 童軍知友社的期望：

非正規教育不易見到大成效，但必須嚴謹及精確，為教育產業補不足。期望知友社的教育委員會的角色是：「能以有限的能力創造無限的可能作為抱負」。



**唐少勳女士
(Mary)**
教育委員會委員

(以上資料由相關委員提供)



**李家禧先生
(Dominic)**
教育委員會委員

個人背景：

- 曾任聖方濟各大學協理總監及東華學院副教務長（管理入學收生、學生行政、公共關係、市場推廣、及就業發展等範疇）
- 啓彥意比思教育基金教育發展委員會主席
- 全球職涯發展師 (GCDF) 及職涯服務規劃師 (CCSP)
- 英國特許高等教育專業人員協會院士 (FAHEP)

對未來 / 童軍知友社的期望：

很榮幸能夠加入童軍知友社，參與教育委員會的工作。希望憑藉過往的工作經驗和人脈網絡，協助推動童軍知友社的教育服務、課程發展及收生工作。期待與各位委員及同工攜手合作，優化現有課程的質素，並開發更多創新項目，滿足不同年齡層的學習需求，為更多青少年和社會人士提供更豐富和多元的學習機會，幫助他們實現終身學習的目標，健康快樂成長。

個人背景：

從事人力資源管理工作超過 20 年，在過往的 10 個年頭亦擔任過教育中心之管理和營運工作。希望通過參與教育委員會的工作，服務社會。

對未來 / 童軍知友社的期望：

希望童軍知友社能在一眾總監、領袖和委員的無私奉獻和大力支持下，能在這多變的社會環境中，促進不同背景、種族、宗教等的青少年之健康成长，並通過教育提供青少年所需的知識和技能，為社會下一代帶來福祉。



**潘瑋瑜女士
(Pansy)**
教育委員會委員

個人背景：

- 會計師
- 東九龍地域 - 署理副地域總監（行政）

對未來 / 童軍知友社的期望：

通過舉辦更多公開活動和服務，提升童軍在社區的影響力。

**蔣紹恒先生
(Jeff)**
財務小組
委員會委員



(以上資料由相關委員提供)



個人背景：

- 公立醫院骨科專科醫生
- 小學時曾經做過幼童軍，現在是聖約翰救傷會公關及外務委員會主席及聖約翰救傷隊新界總區行政分區總監督

王顯強醫生

(HK Wong)

傳訊、公共事務及
社會服務小組委員會委員

對未來 / 童軍知友社的期望：

希望延續幼童軍的志願，繼續盡一己之力服務社會。

個人背景：

資深婦產科護士，現專科輔助生育，曾於香港聖約翰救傷隊參與義務工作



陳笑蘭女士

傳訊、公共事務及
社會服務小組委員會委員

對未來 / 童軍知友社的期望：

很高興可以參與童軍知友社的工作，希望藉此可以培育更多優秀的年青人。



個人背景：

- 高級財富管理經理
- 室內設計公司董事
- 認可信託策劃師
- 認可遺產規劃師

吳佩珊女士

(Sharon)

傳訊、公共事務及
社會服務小組委員會委員

對未來 / 童軍知友社的期望：

期望能夠將童軍知友社給更多人認識，和更加多不同機構或社企合作，從而能夠幫助更加多不同類型的青少年社群。

個人背景：

- 廣告攝影師及導演
- 曾任香港專業攝影師公會會長
- 生死學協會委員

對未來 / 童軍知友社的期望：

透過童軍知友社提供不同類型的青年服務，幫助更多年輕人，發揮創意與時代一同前行。



伍桂霆先生

(Teddy)

刊物編輯小組委員會委員

(以上資料由相關委員提供)

植根祖國

放眼世界

在全球化迅速發展的時代，跨文化交流變得越來越重要。本社於暑假舉辦了兩個交流團，其中 20 名來自 12 間中學的學生參加了「香港青年看祖國 北京學習交流團」。使青少年得以深入了解祖國的歷史文化和創新科技發展，啟發他們思考個人生涯規劃的目標及計劃。此外，20 名來自 9 間中學和 1 間大專院校的學生參加了「綠惜新港交流團」，通過與新加坡青年人的交流和參觀不同的環保團體，從而了解推動環保的政策和提升公眾的環保意識。



嘉年華，邊玩邊學習



認識汽車與科技的結合魅力



與中關村負責人交流如何培訓人材



團員用心講解後，與童軍知友社總監及委員一起合照

飛機圖案 增強文化認同感

參加「植根祖國 放眼世界」的交流活動，讓青少年能深入理解自身文化根基，增強他們對祖國的認同感與自豪感。

兩團學生在出發前進行資料收集和分析，對北京的歷史文化及科技發展有基本概念，並探索香港的環保工業與政策，為實地探訪和體驗做準備。新加坡團員對香港環保業有了更深入的認識。而北京交流團的團員參觀了故宮和長城等歷史古蹟，親身感受到祖國的輝煌歷史和文化。



居庸關留影


拓展國際視野


「讀萬卷書不如行萬里路」，這句說話能在這兩個交流團中得到了充分體現。北京交流團的團員參觀了兩所著名大學和三間卓越企業，在清華大學和首都師範大學的各類實驗室展示了專業儀器，激發了大家對探索未知領域的興趣，親身體驗祖國濃厚的學習氛圍。團員探訪阿爾特汽車技術股份有限公司，了解該公司在科技創新領域的最新成果，感受到汽車與科技的魅力。隨後，參觀瑞薩半導體（北京）有限公司，團員對當代科技的迅速進步有更深認識，了解到創新技術的發展越趨成熟，能全方位提升城市的發展，讓生活更便捷。最後，團員到訪中關村青創（北京）國際科技有限公司，探討如何培育人才，有助未來的科技發展。

新加坡的團員則展開一場綠色之旅。他們參觀 Jurong Pioneer Junior College，與當地學生交流環保政策，發現當地校園環境是環保的模範。接著，探訪 Nature Society Singapore 並前往烏敏島，團員在清理垃圾時成為「環保尋寶者」，發現了不少有趣的物品。最後，他們參加 Green Nudge 舉辦的社區活動，認識附近的環保設施，並在 HDB Hub 深入了解新加坡如何通過智慧的城市規劃和住房政策，讓市民享有舒適的居住環境。



了解 Jurong Pioneer Junior College 的環保設施



參觀 Green Nudge，了解當地機構
如何在民間推動環保意識



在 Green Nudge 職員帶領下，
了解社區回收設施



與 Nature Society 職員參觀烏敏島，
了解生態保育的重要性



參加者在烏敏島上
進行義務清潔活動

單位動向 - 賽馬會啟業青少年服務中心



團員秉持童軍服務社群的精神，分別到訪北京的護老院進行探訪與表演，更深入地了解「老友記」在護老院的日常生活，傳遞溫暖；亦前往新加坡的烏敏島參加義務清潔活動，學習自然保育的重要性。回到香港後，我們舉辦嘉年華會，向青少年和家庭分享所見所聞和感受，希望能推動社會的進步和發展。當天約有 50 個家庭參與嘉年華會，團員在愉快的氛圍中分享旅程中的經歷和喜悅，進一步宣揚交流團「植根祖國 放眼世界」的信念。



與老友記一齊做手指操



團員向老友記送上親手畫的祝福書簽



對青少年而言，參與交流團不僅是一次文化的體驗，更是一個全面成長的機會。通過交流活動，他們能在全球化浪潮中嘗試找到自己的定位，成為具有國際視野和文化自信的人才。



透過遊戲，向參加者傳遞環保訊息



團員分享

這趟旅程讓我看到新加坡有很多特別的環保措施，例如組屋內的垃圾回收通道，可以把回收物資由高層下滑到地下的回收站。經過交流團後，我的環保意識提升了，我會自備水樽，亦會把膠樽清洗乾淨回收。這個旅程亦令我認識了很多新朋友，留下了很多美好的回憶。



李慧兒

我們到訪了中關村青創中心，認識到許多港人到北京創業的成功案例，發現港人於祖國發展有著巨大的商機。許多知名科技企業龍頭皆與中關村有聯繫，亦見識到內地的高端創科產業發展蓬勃。我希望日後能到北京創業。



譚坤宇

這次交流不但認識了很多好朋友，更增加對環保的了解。認識到新加坡的環保政策，發現其利弊，使我能更客觀地對比香港的環保措施。

黎卓霆

在交流過程中，我明白到主動學習可以增強學習效率和效果。與被動學習相比，主動學習可以令人更主動思考和吸收知識，從而可以更有效地理解和掌握知識點。這種主動參與的學習方式能夠增強知識的吸收，除了能提高學習成績，還能培養關鍵的思維和解決問題的能力。

羅泳強

SOUL Keeper

自我關懷、彼此關顧；守護自己、守護他人

精神健康體驗館

廖志文社工、楊卓鋒社工



精神健康守護者體驗工作坊暨問卷調查發佈會

青少年精神健康是近年最多人關注的議題，無論是情緒病、精神壓力，還是自傷自殺的問題，都令人十分擔心。然而傳統的宣傳及教育手法不足以應付時代的變化，本社同工致力將精神健康服務，結合多媒體科技、靜觀及表達藝術，整合為「友善社區——SOUL Keeper 精神健康守護者」計劃。計劃旨在加強關注青少年精神健康教育工作，培養青少年及其他持份者成為「SOUL Keeper 精神健康守護者」，關心自己的精神健康，達至「自我關懷、彼此關顧」的目標。

為了更有效回應社區內不同青少年及持份者的需要，本社於啟業青少年服務中心設立了「SOUL Keeper 精神健康體驗館」。以體驗館作為訓練基地，讓青少年認識不同的情緒及處理技巧；同時，體驗館亦為青年人及其他持份者提供多元化的服務及培訓，當中包括童軍領袖、專業人士、青年工作者及家長等，讓他們加入「SOUL Keeper 精神健康守護者」的行列，在社區建立一個強而有力的支援網絡，成為「SOUL Keeper」與青年同行，達至「及早辨識、及早介入、及早支援」的目標。



SOUL Keeper 精神健康守護者證書課程（中學）



Be a SOUL Keeper 講座 (小學)



SOUL Keeper 精神健康體驗館開幕

藝術體驗活動



單位動向 - 賽馬會啟業青少年服務中心

作為精神健康訓練基地，體驗館除了原有的多元藝術、靜觀體驗、「SOUL Keeper」系列工作坊及證書課程外，亦推出「SOUL Keeper 拯救任務——解謎遊戲體驗」，透過結合 AR 擴增實境技術、CAVE 沉浸式四維體驗及逃出密室式解謎概念，讓參加者走出傳統的單向學習模式；於嶄新的互動場景下，體現「自我關懷、彼此關顧」的概念，學習四個滋養心靈元素，及「1 問、2 應、3 轉介」的技巧。體驗館除了教育及培訓層面，亦提供「靜觀介入輔導服務」，針對有焦慮症症狀的青少年，以個案及小組形式，配合靜觀介入手法，支援青少年的精神健康。

另一方面，為了打破地域的限制，體驗館亦提供流動體驗服務，為大專、中、小學生及其他持份者提供與體驗館類同的體驗。此外為了加強互動性，本年度更推出「SOUL Keeper 精神健康守護者——教育劇場」，透過戲劇與劇場活動，反思自身的生活經歷，加強「自我關懷、彼此關顧」的概念，及早辨識自身及他人的精神健康狀態，並於需要時懂得求助。



SOUL Keeper 精神健康守護者
證書課程(家長)



「SOUL Keeper 精神健康體驗館」以「自我關懷、彼此關顧」的理念為基礎，在社區上推行不同導向的精神健康服務。無論你是青年人、持份者或是照顧者，相信體驗館必定能為你提供合適的服務及訓練，與青年同行，共同建立友善社區，成為彼此的「SOUL Keeper」。如對服務有興趣，歡迎瀏覽以下社交平台或計劃網頁。



童軍知友社
Facebook



童軍知友社
Instagram



「友善社區——SOUL Keeper
精神健康守護者計劃」網頁



五感減壓泡泡浴球 家長工作坊

為響應社會福利署「齊撐照顧者行動」計劃，本中心舉辦了「Chill 吸旅途」服務開放日暨喘息活動之「Chill 吸」五感減壓泡泡浴球家長工作坊，目的是為照顧者提供服務資訊及喘息之餘，更希望他們在參與過程中，身心得以放鬆。

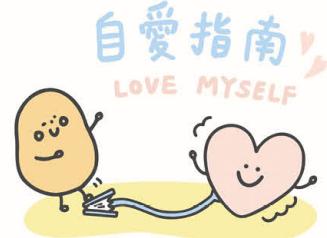
在製作五感減壓泡泡浴球前，社工與參加者進行了「生活壓力指數」小測試，大部分參加者分享在照顧及管教子女時，都會出現不同程度的壓力。當中有部分參加者，更是首次放下照顧子女，騰出時間參與中心的家長活動。

社工先透過五感（視、聽、觸、嗅、味覺）的靜觀方式，讓參加者先放鬆心情，然後製作減壓泡泡浴球。參加者十分投入參與，樂在其中。他們分享在活動後，壓力指數較活動前下降很多，覺得自己親手製作的成品很漂亮，整個過程感到十分療癒和放鬆，同時亦讓他們明白安排「Me Time」對自我關懷的重要性，在照顧家庭的同時，亦要為自己加油和打氣。



製作泡泡浴球的過程

Give me FIVE！ 自我關顧系列



童軍知友社學校社會工作服務
The Friends of Scouting School Social Work Service

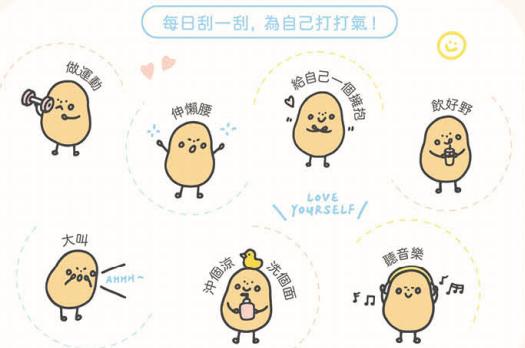
Give me FIVE 自愛指南

Give me FIVE 打氣咗系列



Give me FIVE 五感盒系列

Give me FIVE 遇見自己刮刮卡



老師收到五感奇遇記



學校社會工作服務開展「Give me FIVE」自我關顧系列。期望提升老師、家長及學生的「自我關顧」能力，學懂與自己相處，建立舒適的生活習慣，並將關顧訊息傳達到校園內，以鞏固學生的支援網絡。

本社向青少年及教育工作者派發「Give me FIVE 五感奇遇記」自我關顧套裝，透過視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺的靜觀體驗活動，讓大家在繁忙的工作中找回片刻的寧靜，並附有小冊子及鼓勵小卡，提供了不少「自我關顧」的建議。



學生收到五感奇遇記

「愛自己」

午間減壓攤位活動

學校社工於元朗公立中學舉行三項午膳減壓攤位活動，分別是「愛自己」天然植物敲拓染筆袋工作坊、「愛自己」咖啡渣心形仙人掌淨化吸濕驅蚊手工製作及「愛自己」擴香精油輕黏土工作坊。

透過午膳攤位活動，學生能自由參與製作天然植物敲拓染筆袋、擴香精油輕黏土，過程中讓學生能學會自我欣賞，放鬆情緒，舒減壓力，提升自癒能力，促進校園正面情緒。



「愛自己」擴香精油輕黏土工作坊



陳潔瑩社工

「愛自己」咖啡渣心形仙人掌淨化吸濕驅蚊手工製作



學生正學習如何製作咖啡渣擺設



「愛自己」擴香精油輕黏土學生製成品



「愛自己」天然植物敲拓染筆袋工作坊



咖啡調製員

張梓欣課程主任



Frappe



導師於堂上講解茶葉種類及特點

基礎證書



課堂實習 - 花茶沖泡



課堂實習 - 半自動咖啡機的操作

「咖啡調製員基礎證書」課程為僱員再培訓局之就業掛鉤課程，目標是讓學員認識基本的咖啡知識及文化，調製基本咖啡及其他飲品的技巧，以投身咖啡調製員或相關工作。符合資格之學員，於課程完結後更可獲僱員再培訓局發放培訓津貼。

本中心由 2018 年起開辦此課程，畢業率達 90% 或以上，就業率也達 70% 或以上。而於近年，課程內容除咖啡的基本知識、沖煮咖啡的工具及材料、不同沖煮咖啡的技巧、半自動咖啡機的操作及花式咖啡的調製、咖啡店的運作及咖啡調製員的角色外，亦增設了「茶葉種類及花茶沖泡方法」內容，以貼近時下養生趨勢。

學員完成課程後亦可報讀相關增修課程，如「咖啡拉花藝術基礎證書（兼讀制）」課程及「咖啡烘焙基礎證書（兼讀制）」課程，以加深對咖啡的興趣，從而增加日後投身咖啡沖調工作之機會。

Cappuccino



課堂實習 - 手沖咖啡



課堂實習 - 手沖咖啡

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
譚浩青先生
陳炫亨先生
江潔瑩女士
程容輝先生
黃文瀚先生
袁旭昇先生

名譽顧問：
趙不求先生, MH
陳柏泉先生
梁雲生先生, JP
羅仁禮先生, MH, JP
陳樹鍊先生, SBS, JP
周炳朝先生
杜桂峰先生, 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
陳樹鍊先生, SBS, JP
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, BBS, 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

署理副童軍知友社總監（常務及社會服務）：
邱祖耀先生

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>



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.foslpit.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：梁淑英女士

總編輯：
委員：岑佩儀女士
陳建偉博士、丁偉明先生、胡偉明先生、
周啟賢先生、伍桂霆先生、陳潔瑩女士、
馮蕊照女士、蔡慧煌女士、莫綺婷女士、
黃眉繡女士

