

使命：「創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。」



# 社訊

68期  
2026年1月



放下手機的快樂 

總編會客室人物專訪：梁淑英女士 及 李錦榮總監

主題文章：放下手機的快樂（程衛強心理學家）

封面照片：伍桂霆先生

編者的話		陳潔瑩社工	P.2
總編會客室人物專訪	梁淑英女士及李錦榮總監	岑佩儀總編輯	P.3-5
主題文章	放下手機的快樂	程衛強先生	P.6-9
單位動向	總社	2024/2025 年度社務委員會周年會議	P.10
		2025/2026 年度社務委員會就職典禮暨周年晚宴	P.11-12
		介紹 2025/2026 年度新委員	P.13
	賽馬會啟業	靜觀 eMotion 體驗工作坊	馮藹照社工 P.14-15
	青少年服務中心	「擁抱 heART 情」青年精神健康計劃	袁詠恩社工 P.16-17
	賽馬會朗屏	尋找生活中的幸福感	蔡慧煌社工 P.18
	青少年服務中心		
	學校社會工作服務	聯校乒乓球友誼賽	何蔚澄社工 P.19
		心靈加油站	林頌君社工 P.20
	綜合教育中心	殘疾人士院舍保健員護理技巧增修證書(兼讀制)	鄭敏怡中心經理 P.21
童軍旅速遞	東九龍第 138 旅	親子靜觀表達藝術體驗工作坊	王淑娟小童軍團長 P.22
	十八鄉第 22 旅	第二十三屆旅務委員會周年大會暨	高兆基旅長 P.23
		新一屆旅務委員會就職典禮	
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

今期的主題文章以「放下手機的快樂」為題，邀請了香港註冊心理學家程衛強以心理學分析及大腦生理成長發展的角度，剖析成年人或家長，從以下 6 個方法協助兒童和青年人以「替代」和「同行」的方式，來取代經常放不下手機的情況：1.「用活動填滿」空間、2. 建立「無輸入」的習慣、3.「用對話代替指令」、4.「創造成就感的活動」、5. 加強「真正的人際互動」及 6. 建立「靜觀與情緒覺察能力」。透過這 6 個方法學會放下手機，回到自己，快樂其實就從那個「放下」手機的動作開始。

今期總編會客室人物專訪，十分榮幸邀請到新任刊物編輯小組委員會負責總監李錦榮和前任負責總監、現任顧問梁淑英，與我們一起回顧過去十年編輯小組的發展、合作點滴，以及現有的挑戰和展望。

今期單位動向包括：總社舉辦的「2024/2025 年度社務委員會周年會議」、「2025/2026 年度社務委員會就職典禮暨周年晚宴」和介紹新一年度的新委員。賽馬會啟業青少年服務中心介紹「靜觀 eMotion 體驗工作坊」活動和「『擁抱 heART 情』青年精神健康計劃」。賽馬會朗屏青少年服務中心舉行的「尋找生活中的幸福感」活動。學校社會工作服務舉辦的「聯校乒乓球友誼賽」活動和「心靈加油站」午間體驗活動。綜合教育中心舉辦的「殘疾人士院舍保健員護理技巧增修證書(兼讀制)」課程，以及童軍旅速遞由東九龍第 138 旅舉辦的「親子靜觀表達藝術體驗工作坊」和十八鄉第 22 旅舉行了「第二十三屆旅務委員會周年大會暨新一屆旅務委員會就職典禮」活動。

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。



岑佩儀總編輯

## 梁淑英女士及李錦榮總監

今期總編會客室邀請了兩位嘉賓接受訪問，一位是前刊物編輯小組委員會負責總監梁淑英，另一位則是剛接棒擔任負責總監的李錦榮。

梁淑英（下稱 Jenny）於 2025 年 7 月底正式榮休，卸下制服，繼續以顧問身份於刊物編輯小組委員會（下稱「編輯小組」）為童軍知友社（下稱「知友社」）服務。而李錦榮（下稱 Jimson）則由 2025 年 6 月起委任為助理童軍知友社總監（策劃及拓展），並於同年 10 月起正式接手編輯小組的工作，成為新的編輯小組負責總監。



Jenny（左）及 Jimson（右）



Jimson



你如何加入童軍知友社 / 編輯小組？

### Jenny

我加入知友社前，是港島第一九三旅的幼童軍團副團長，後來由當時知友社公關小組委員會的負責總監王建明邀請，以委員身份加入當時的公關小組。

於 2001 年起以總部總監身份加入編輯小組，當時的負責總監是丁偉明，及至 2015 年丁偉明退休，我便以助理童軍知友社總監身份，成為編輯小組的負責總監，直至 2025 年 7 月底再以顧問身份，繼續留在編輯小組與大家一起工作。

### Jimson

我於數年前參與總會的會所及演藝事務工作，當時和負責總監羅保林合作亦相當愉快，年初當知道他將調任至知友社時，我便和他商討希望日後也可一同服務童軍運動。有幸獲他同意，故此於 2025 年 6 月起出任助理童軍知友社總監（策劃及拓展），並於 10 月起接手 Jenny 原本的工作，包括成為編輯小組的負責總監。



2025 至 2026 年度社務委員會就職典禮暨周年晚宴  
(上排左 4 為 Jimson，下排左 4 為 Jenny)

Jenny 原來你加入了編輯小組已經十年，過去十年，有沒有一些深刻的事情讓你很難忘？

### Jenny

編輯小組的工作，主要負責編製和出版年報、社訊及周年特刊等工作，過去較為特別的是，曾經與編輯小組成員用了足足四、五小時，一起討論稿件的安排和校對，連晚飯時間也過去。自此以後，我和小組主席周炳朝在會議前，為編輯小組成員準備咖啡和茶點供大家享用，希望大家更有士氣地工作。

編輯小組成員就好像一家人，沒有職位階級之分，大家可以在沒有壓力下提出意見，彼此有商有量，我認為這樣工作的效果是最好的。

於 2010 年「香港童軍一百周年紀念大露營」，我們負責售賣紀念品。由於當時科技、通訊及物流均沒有像現時便捷，我們於香港完成紀念品的設計後，需要分多次前往大陸廠房訂貨、看貨版及取貨等。還記得其中一次到廣州取貨物後，乘坐回港的火車已滿座，我們只能在車卡與車卡之間的地方席地而坐，回想起來真的不容易。不過，當年我們所售賣的紀念品十分受歡迎，營期仍未完結，所有紀念品已經售罄。記得時任副童軍知友社總監陳立志表示我們賺了 70 萬，有好成績固然高興，但最開心一定是我們一班總監、委員、旅團領袖和同事，分工合作、群策群力的過程，雖然辛苦，但非常開心和滿足，現在回想起仍很感動。

Jimson 剛剛加入知友社的你，有何目標或期望？

### Jimson

知友社與總會其他單位最大的不同是職員團隊主要由社工組成，工作範疇主要在社會服務方面。於制服服務方面，則以協助模式呈現。

我其中一個目標就是鞏固及促進會友委員、領袖和職員三方，在制服服務上，更緊密地合作與溝通。同時，鼓勵領袖多做後勤支援，希望三方共同努力，使大家工作更順暢、舒服。

兩位的交接工作順利嗎？

### Jenny

我認為良好溝通是成功交接的關鍵，所以很樂意與 Jimson 分享我過往的經驗和做法，讓他參考，希望他少走「冤枉路」。整體來說，我們工作交接的過程很順利。

其實，好有趣，連續三名負責總監的英文名第一個英文字母也是「J」。我從丁偉明 (James) 手上接過棒來，現在我 (Jenny) 再將棒交到 Jimson 手上，真的很湊巧。



愛心月餅童製作 2017  
(左為 Jenny)



童軍知友社金禧紀念晚宴暨 2019-2020  
年度社務委員會就職典禮 (右為 Jenny)



2025 至 2026 年度社務委員會就職典禮暨周年晚宴

### Jimson

交接相當順利，在正式交接前，我已開始與 Jenny 溝通。雖然我在總會服務已很多年，但知友社的運作對我來說也有些陌生，我知 Jenny 和大家則對知友社很熟悉，知道那些做法會對知友社獲得更好效果，所以我除了聆聽前人經驗，也會認真思考有沒有可以做得更好的地方。



香港童軍 105 周年紀念大露營（上排右 7 為 Jenny）

現在我需要時間去摸索知友社，了解每位同事的長處、短處、合作方式及團隊傳統，同時我希望可以在不破壞良好傳統的基礎上進行創新，當然很需要 Jenny 和編輯小組團隊多給予意見和回饋，我非常願意聽取大家的意見。



### 你預計編輯小組未來會面對甚麼挑戰？

### Jenny

過去數年，隨著時代和科技的進步，我們就著出版紙本刊物方面有所討論及掙扎，每年印製刊物的數量也在減少，以電子版本代替，經網上或手機閱讀電子版，不論於儲存或搜尋上也非常方便，而且可以減少使用紙張，我認為這是一個進步，我們也應該與時並進，逐漸減少印刷品，避免浪費。不過紙本可以提供一種「情懷」，我們有不少忠實讀者還是較喜歡閱讀紙本，所以我希望可以有一個過渡期，在使用電子版的同時，仍保留印刷少量紙本，照顧不習慣使用電子產品的年紀較長讀者。

### Jimson

現今世代，傳統紙本書刊的成效較為有限，投入大量心力和資源於製作內容上，但實際會完整閱讀的人不多，對年輕人的吸引力也持續下降。

我建議將資源從成效低的傳統出版刊物，轉移至更有效的方式，例如考慮製作影片、網上即時訪問等；也可以將長篇內容拆分成多篇短文，定期在網站或社群媒體發佈，以達到更密集的宣傳效果。增加圖畫、相片等視覺元素，減少純文字，目標是用標題和幾張圖就能吸引讀者；相信讀者對於閱讀文字、欣賞相片各有喜好。



甲辰年新春團拜（左 2 為 Jenny）

另一方面，知友社最大特色就是結合「社會服務」和「制服服務」兩大元素，目前編輯小組所出版的刊物，內容較偏重社會服務，可能由於制服服務的稿件，需要依賴童軍旅供稿，而童軍旅領袖對於供稿一般有所保留。為鼓勵領袖供稿，我建議簡化內容提交流程，可改用 50-100 字的簡短文字搭配四五張圖片來介紹，相信這樣較容易推動童軍旅領袖供稿，達到各個童軍旅之間可以互相分享和學習的目的。

小結：很高興前任及新任總監一同接受訪問，讓我們可以從傳承交棒作為核心，從而回顧過去十年編輯小組的發展、合作點滴，以及分享他們對未來工作的挑戰和展望。

# 放下手機的 給父母與 真正「放

程衛強先生

香港註冊心理學家、英國特許心理學家、註冊靜觀導師

當我們說「放鬆」，很多人第一時間會想到：滑手機、看短片、刷社交平台、回訊息，彷彿只要手指動一動，大腦就能休息一下，但事實上，你可能也察覺到——當放下手機的那一刻，內心不但沒有放鬆，反而更空虛、更焦慮，更不知下一步要做甚麼。

在這個節奏極快的城市裡，每個人都被推著往前走。學生忙功課與考試；上班族忙報告與會議；家長更是三頭六臂，在工作、家庭、子女之間來回奔跑。當身心已經疲累，手機變成了我們的「快速止痛藥」，在零碎時間填補空白。乘車時滑一滑，排隊時滑一滑，睡前再滑一滑——好像一旦停下來，大腦反而更不懂得安靜。

但心理學告訴我們，滑手機其實不是休息，而是一種「高輸入狀態」。短片、訊息、圖片、比較與情緒衝擊一秒接一秒湧進大腦。你以為自己在放鬆，但大腦的處理器較上班時還要忙。久而久之，我們失去靜止的能力：不能靜靜吃一餐飯、不能坐車發呆、不能睡前放空兩分鐘。這就是為甚麼「滑到深夜」後會特別空虛，因為那不是休息，只是不斷輸入而已。

# 快樂： 年輕人的 「鬆」指南



## 孩子為什麼更難放下手機？

現代孩子面對的世界，相對我們成長的年代更吵鬧、更刺激。社交平台的演算法每天推送數以千計的短片、遊戲更新、通知聆聲；同學之間又常以社交平台作溝通主場。對他們而言，手機不只是娛樂，更是歸屬感與社交連結。

加上多巴胺回饋循環的影響——每一次滑到新內容就釋放微量快感，大腦就會想要「再來一點」，自然更難停止。孩子不是「自控力差」，而是他們的腦部仍在發展，尤其是負責控制衝動的前額葉皮質仍未成熟，因此更容易被吸引、被牽著走。

換句話說，「放下手機」對孩子來說並不容易，需要大人的陪伴與引導。

家長如何鼓勵孩子放下手機？不是禁止，而是一起做選擇。

如果家長只是單純說「不要玩手機」、「快點放下手機」，孩子會覺得被奪走自由。真正有效的方法是：用「替代」和「同行」取代「禁止」。



## 1. 用活動填滿，而不是用規則限制

手機不是問題，「沒有其他選擇」才是問題。

孩子放下手機後要做甚麼？家長可以主動提供替代選項，例如：

- 一起做簡單運動（例如：10分鐘伸展、散步）
- 一起煮晚餐、做甜品、準備第二天早餐
- 家庭桌遊時間
- 週末的小任務（例如：去公園尋找5種不同葉子）
- 一起聽音樂、聽podcast、畫畫

**關鍵在於「一起」。孩子願意放下手機，多半不是因為規矩，而是有人陪伴。**

## 2. 建立「無輸入」習慣，降低大腦噪音

家長可以和孩子一起練習：

- 睡前10分鐘不看螢幕，只做呼吸練習
- 飯桌成為「無手機區」
- 搭車時望望窗外，而不是滑手機
- 每天一段「靜靜時間」：畫畫、寫字、拼拼圖、整理書包

**這些「無輸入」的片刻能讓大腦清理垃圾、整合思緒，是提升情緒穩定與專注力的關鍵。**

## 3. 用對話代替指令

家長可以問：

- 「你覺得滑手機後，心情會更輕鬆還是更累？」
- 「如果今天不用手機，我們可以做些甚麼你會覺得開心？」
- 「你覺得睡前玩手機會影響你第二天精神嗎？」

**讓孩子懂得察覺自己的身體與情緒，較單向地訓話更有用。**

# 青年人呢？ 除了手機，他們需要 甚麼來支持成長？

青年階段的大腦正高速發展，自我概念、人際關係和目標感都在形成。他們真正需要的不是更多資訊，而是更多「現實世界的經驗」。包括：

## 1. 能創造成就感的活動

- 學習一項技能：例如攝影、烹飪、樂器、運動
- 參與義工活動
- 完成一項小專案或作品（例如短片、畫作、手作）

這些是手機無法提供的深層滿足感。

## 2. 真正的人際互動

社交平台很多「互動」，但很少「連結」。

青年人更需要：

- 朋友一起面對面聊天
- 一起運動或打球
- 一起跑步、踏單車、戶外活動
- 與家人一起煮飯或計劃活動

這些互動能建立安全感、  
自我價值與情緒復原力。

## 3. 靜觀與情緒覺察能力

青年人常覺得焦慮、壓力、比較心強，若加入簡單的靜觀練習，例如：

- 3分鐘呼吸
- 靜觀步行
- 靜觀飲食（吃東西時不滑手機）

能讓他們不被外界訊息牽著走。

### ✧ 放下手機，不是拒絕科技，而是重新選擇生活。

無論是孩子、青年、還是成年人，真正的放鬆不是滑到停不下來，而是給大腦一個安靜的空間。

### ✧ 放下手機，不是離開世界，而是回到自己。

當你願意放下那個螢幕一小段時間，你會發現：

- 你聽得見自己的需要
- 你看得清孩子的表情
- 你更能享受當下
- 幸福原來一直在，只是被通知聲蓋過了



快樂，其實就從那個「放下」的動作開始。





# 2024/2025 年度 社務委員會周年會議

香港童軍總會 童軍知友社  
2024至2025年度社務委員會周年會議



本社「2024/2025 年度社務委員會周年會議」於2025年7月11日在香港童軍中心11樓周湛樂集會堂舉行。會議上通過了2024/2025 年度周年報告書及財務報告、2025/2026 年度財政預算、2025/2026 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。



# 2025/2026 年度 社務委員會就職典禮暨周年晚宴



「2025/2026 年度社務委員會就職典禮暨周年晚宴」於周年會議後在香港童軍中心 8 樓總監俱樂部舉行，由香港總監黎偉生擔任主禮人，共有 118 名委員、總監、職員及其親友參加，筵開 10 席，聚首一堂。當晚除了進行委任狀頒授儀式外，更頒發了功績榮譽獎勵、長期服務獎勵、義工嘉許狀及木章。





頒發委任狀



頒發木章、童軍獎勵及長期服務獎勵

# 介紹 2025/2026 年度新委員



**梁耀偉先生 (Ricky)**  
童軍旅團協調小組委員會主席

## 個人背景：

- 公務員
- 新界地域助理地域總監（專責）

## 對童軍知友社未來的期望：

期望透過童軍旅團協調小組委員會，使童軍知友社屬下的旅團發展蓬勃，開拓更多旅團及增加旅團人數及支部。

## 個人背景：

- 香港童軍總會訓練隊領袖訓練主任
- 汽車生產商區域經理

## 對童軍知友社未來的期望：

希望童軍知友社為更多青少年服務，為社會作出不同階層的服務，提供更多社會需要的訓練，給所有人都可以得到，社務更上一層樓，社友團結齊心，於社福界及社會更廣為人識。



**盧緒章先生 (Ben)**  
童軍旅團協調小組委員會委員

## 個人背景：

- 註冊護士
- 香港急症科護理學院院士
- 紅十字會耆英團團員

## 對童軍知友社未來的期望：

榮幸能夠參與童軍知友社傳訊、公共事務及社會服務小組的工作，希望通過小組的工作使更多青少年認識和參與醫療及護理專業，服務社會。



**陳德發先生 (Raymond)**  
傳訊、公共事務及社會服務小組委員會委員

## 個人背景：

- 社工教學
- 社工實習督導

## 對童軍知友社未來的期望：

發揮取之社會，用之社會的原則。我們應積極回饋社會，為經濟弱勢群體提供優質服務，幫助他們改善生活條件，促進社會的和諧與發展。透過組織活動，我們可以實現更大的影響力。



**陳玉嬋博士 (Catherine / Cat)**  
青少年服務發展小組委員會委員



**蔡遠寧博士 (Ray)**  
青少年服務發展小組委員會委員

## 個人背景：

- 以社區發展模式於衛生署衛生防護中心與跨專業團隊推行健康推廣
- 社會服務管理
- 社會工作教學
- 曾任監護委員會、健康護理及促進基金小組委員會、及安老事務委員會長者學苑發展基金委員會之委員

## 對童軍知友社未來的期望：

期望透過童軍知友社委員會之工作，為青少年，特別在精神健康方面提供服務。

(以上資料由相關委員提供)

# 靜觀 eMotion 體驗工作坊

馮藹照社工

## 提升持份者及早識別和支援有精神健康需要學生的能力

青少年經常使用「emo」一詞來表達他們的不快和低落。然而，除了要理解他們的潮語，持份者還需具備甚麼相應的技巧，以協助青少年應對情緒需求？

友善社區——SOUL Keeper 精神健康守護者計劃秉持「及早識別、及早介入並加以支援」的理念，致力於為青少年建創一個支持性環境。計劃其中一個重要特色是推動全民參與「Train the trainer」，邀請及鼓勵各界持份者共同編織青少年精神健康的安全網。

本社聯同香港註冊心理學家程衛強，在香港童軍總會舉行「靜觀 eMotion 體驗工作坊」。此次工作坊的目的是支援青少年精神健康的各方持份者，包括社工、老師、輔導員、家長及童軍領袖，藉此提升他們的介入技巧。工作坊以青少年面對的精神健康挑戰為起點，深入探討及早辨識情緒需求和全民參與預防的重要性，以提升參加者對青少年情緒支援的敏銳度。

參加者在工作坊體驗了多項靜觀活動，學習身體感覺、情緒與想法之間的關聯。透過這些活動，他們不僅增強了自我覺察能力，也掌握了如何協助青少年避免情緒陷入漩渦的方法。參加者普遍反映，他們不僅認識了靜觀理論，更重要的是掌握了介入青少年精神健康的具體技巧。



社工分享協助青少年及早發現和自我關懷的技巧



簡介現時青少年的精神健康挑戰



靜觀聆聽，用頤鉢形象化情緒的流動



簡介 9 個靜觀態度，分享與青少年講述心態的技巧及方法



靜觀伸展，探索身體的局限



靜觀五感體驗活動——神秘袋，辨識身體感覺、情緒感受和想法念頭三者分別



靜觀體驗活動「PASS A CUP」，覺察內在機制——自動化思考模式

## 參加者分享

### 輔導員：Creamy

青少年的情緒需要「被聽見」是非常重要的，工作坊啟發我思考，如何能幫助家長理解青少年的情緒需求，繼而促進親子間的關係。

### 社工學生：Katrina

這個活動讓我對兒童及青少年的情緒需求有了更深刻的認識，也深化了我對靜觀的理解。工作坊的互動性非常高，例如神秘袋的體驗活動，讓我發現靜觀與想像是截然不同的概念。這打破了我以往的迷思，我明白到靜觀並不總是需要安靜。我計劃將學到的靜觀技巧及態度應用到實習的小組中。

### SOUL Keeper 導師(LV3)：Tigger

工作坊分享了許多實用的案例，讓我學習到如何應用靜觀的態度。特別是在案例分享中，我發現青少年的需求並不是想像中那麼難以理解。啟發了我在陪伴青少年時，需要根據他們的特性及狀態作出調節。

### 童軍領袖：Susan & Yuki

我們能夠學習到支援青少年的技巧，希望能將所學的重要資訊及青少年精神健康的知識帶回區會及旅團，擴大整個保護網，讓更多童軍成員能夠參與支持。





社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

鳴謝  
Acknowledgment



# 「擁抱 heART 情」 青年精神健康計劃

袁詠僖社工

## 以藝術連繫心靈 學習與情緒做朋友

在這個資訊爆炸的年代，手機螢幕往往佔據了我們大部分的時間——訊息、社交平台、追不完的更新，讓心靈不知不覺間變得疲倦。當我們願意稍稍放下手機，給自己一點停下來的空間，才會發現情緒其實一直在身邊，需要被看見和被照顧。

面對青少年精神健康的挑戰，承蒙民政事務總署資助，本社於 2025 年推出「擁抱 heART 情」計劃，透過表達藝術與多元媒體，協助兒童及青年探索情緒、學習表達自己感受，從而與他人連結，彼此關顧。計劃以「學習與情緒做朋友」為主題，結合藝術創作、音樂、表演及靜觀元素，讓參加者在創作與體驗中探索心靈、感受情緒，實踐「自我關懷、彼此關顧」的理念。

### 兒童合唱團

#### — 以歌聲傳遞關懷

兒童透過合唱團訓練，學習抒減情緒壓力，並且在音樂的共鳴中建立信任與支持。合唱團以「關懷與愛」為主題，讓孩子感受身體每個部份的發聲，用純真的歌聲表達感受、傳遞情感，同時在舞台上建立自信，以歌聲提升社區人士對情緒的關注，體驗「與人連結」的力量。



### 藝術創作活動

#### — 用色彩訴說心情

在藝術創作工作坊中，兒童以繪畫、拼貼等方式自由表達情緒。社工引導兒童透過藝術創作去表達他們眼中不同情緒的色彩與形狀，從創作過程中學習辨識、接納與表達感受，讓藝術成為他們理解自己、紓解壓力的重要媒介。



## 頌鉢體驗

### — 感受當下，聆聽內心

透過頌鉢聲音的震動與共鳴，兒童學習放慢節奏、專注當下。活動結合呼吸練習與靜觀體驗，幫助他們舒緩情緒、提升專注力及情緒敏感度，讓孩子在寧靜中與自己對話，培養心靈平衡與安定。



## 青年劇本創作及表演

### — 以故事探討精神健康， 用舞台引進共鳴

青年參加者透過劇本創作，從自身經驗出發，探索精神健康與人際關係議題。導師引導他們透過角色與情節表達壓力、情緒與生活的關連，並於分享中互相支持。劇本創作讓青年以文字及戲劇反思生活，從創作中發現力量，並透過社區演出，把訊息向公眾人士推廣，與社區連結。



## 舞蹈小組

### — 以身體釋放情緒

舞蹈小組鼓勵青年利用身體語言表達情緒與內在節奏。導師以動作引導及帶領參加者釋放壓力，感受身心連結。舞蹈不只是表演，而是一種情感流動的過程，讓青年在律動中找到自由與自信。



## 藝術連繫社區

### 擁抱心靈健康

「擁抱 heART 情」青年精神健康計劃以藝墟作為活動總結，與計劃活動互相呼應，從音樂、視覺、聲音、文字到身體律動，帶領參加者全方位探索情緒世界。「擁抱 heART 情」不僅是藝術體驗，更是一場心靈旅程——讓兒童與青年在創作中學懂自我關懷，彼此關顧，從而向社區推廣對情緒健康的關注，推動「藝術 x 心靈 x 社區」的融合發展，建立可持續的精神健康文化，讓「自我關懷，彼此關顧」成為社區共同的語言，從心出發，擁抱 heART 情。

# 尋找生活中的幸福感

蔡慧煌社工



10月1-31日於中心外牆舉辦《星之花》大型展覽，為社區發放正能量

近年，在香港這個繁忙的城市裡，傳來一則又一則令人心碎的報導，訴說照顧者日復日，年復年，守護在親人身邊，漸漸被身心疲憊所吞噬，出現不同程度的焦慮、抑鬱，甚至輕生念頭。每年10月是「照顧者月」，旨在提醒鄰里互相守望，多留意區內弱勢社群，多一點關懷身邊的照顧者。

有見及此，朗屏中心 Smart Teen 少年義工組與鄰舍輔導會富泰鄰里康齡中心的長者義工合辦為期一個月的《尋找生活中的幸福感——星之花》大型展覽，藉此讓區內居民明白快樂是源於生活的每一個小片段！透過分享幸福的事情，一起為社區發放正能量，提升彼此的快樂指數。同時，邀請超過80名區內居民即場填寫許願卡，為自己或身邊人送上祝福，並寫下屬於自己的「小確幸」！藉著分享，把快樂的種子，散播到每一個角落！提醒大家多留意身邊事物，常懷感恩的心，幸福就在咫尺。



參加者投入參與，由長者義工和少年義工一起帶領的《星之花》工作坊



街坊即場填寫許願卡，為自己或身邊人送上祝福

嘉智中學及基朗中學的社工在進行友誼賽，將場內氣氛推至最高點

# 聯校乒乓球友誼賽

何蔚澄社工

本社於 2025 年 7 月舉辦了「聯校乒乓球友誼賽」，邀請了明愛元朗陳震夏中學、加拿大神召會嘉智中學及中華基督教會基朗中學參與。活動旨在提供平台讓學生展示技能，提升自信，並促進校際交流，建立友誼。

比賽當日氣氛熱烈，學生積極投入，場內掌聲不絕。社工及教師亦一同參與，增添歡樂氣氛，促進師生互動。最終由加拿大神召會嘉智中學奪得冠軍，隊員表現穩定，配合默契，贏得讚賞。

是次活動不僅是鍛鍊技術，更能培養尊重、合作與欣賞的精神，讓學生在交流中成長，為成長歷程添上寶貴一課。

基朗中學的學生與社工正在討論比賽策略



陳震夏中學與基朗中學的首場對戰，兩校代表在聽從裁判的講解



活動順利完結，各位得獎學生、老師、社工及教練一起大合照

# 心靈加油站

林頌君社工

中華基督教會基朗中學學校社工在 2025 年 8 月舉辦「心靈加油站」藝術小組。透過製作星空瓶、擴香石、馬賽克創作及彩沙瓶，讓同學能建立正面情緒，學習放鬆減壓的方法，有助她們面對開學後的壓力。

於小組中，同學分享她們對新學年的期望，並探討開學可能會面對的挑戰及應對方法，為新學年做好準備。



同學專注製作彩沙瓶



同學的藝術掛飾製成品



參與藝術創作的過程



製作擴香石，完成後滴上有助放鬆的精油



透過遊戲卡牌，讓同學討論面對不同挑戰時的處理方法及資源運用

# 殘疾人士院舍保健員 護理技巧增修證書 (兼讀制)



鄭敏怡中心經理

香港人口老化問題嚴重，大部份安老院舍 / 殘疾人士院舍出現嚴重的人手短缺情況，因此中心的護理課程需求甚殷。本社獲僱員再培訓局撥款開辦「殘疾人士院舍保健員護理技巧增修課程」，此課程同時獲社會福利署（下稱社署）認可，完成課程並能達至所列明之出席率及成績要求，均能夠申請註冊成為殘疾人士院舍保健員，以任職於社署轄下的殘疾人士院舍。

課程內容需安排學員到殘疾人士院舍參觀及實習，讓學員更了解院舍的運作及體驗日常保健員工作的情境，達致課程成效。大部份學員完成後均表示獲益良多，對投身護理行業加深了認識。



上課情況



到院舍參觀

# 東九龍第 138 旅—— 親子靜觀表達藝術 體驗工作坊

王淑娟小童軍團長



劇場時間，透過肢體語言進行互動，學習以接納的心態去回應孩子



視覺藝術畫創作，親子合作繪畫快樂時光

在 2025 年 11 月，本旅小童軍團與啟業中心合辦兩場親子靜觀表達藝術體驗工作坊，吸引了 12 對親子報名參與。在工作坊的過程中，小童軍和家長透過互動遊戲、音樂、戲劇及視覺藝術，一起探索親子溝通的元素與技巧。

活動過程輕鬆有趣，讓每對親子都享受在一起的愉快時光。透過這些富有趣味的活動，他們不僅學會了如何有效地表達自己，更體會到親子溝通是一門藝術。親子互動過程中，有些訊息可以直白地表達，而有些則需透過身體語言和情感表情來細細感悟。

家長在這個過程中扮演著至關重要的角色。他們學會帶著好奇心去聆聽，並用不批判的態度觀察孩子的情緒需求。在這樣的交流中，家長以接納的心態來回應，這種互動不僅拉近了彼此的距離，更加強了親子之間的信任與理解。



音樂遊戲，學習懷著初心去聆聽孩子心底話

# 十八鄉第 22 旅——

## 第二十三屆旅務委員會周年大會暨 新一屆旅務委員會就職典禮

高兆基旅長



好開心喎！



嘉賓們合照留念

本旅於 2025 年 11 月 15 日假洞梓童軍中心舉行「第二十三屆旅務委員會周年大會暨新一屆旅務委員會就職典禮」，我們很榮幸能邀請楊毓照和戴耀華繼續擔任本旅旅務委員會的會長及主席，並由朱翠玲及王子英出任秘書和司庫一職。

感謝助理香港總監（童軍知友社）羅保林及十八鄉區副區總監林漢勝到場支持，並為我們頒發委任狀予會長及主席。同場，我們向各支部成員頒發「最佳隊員」、「最高參與活動」、「制服整齊」及「最高出席集會」四個獎項，嘉許成員們於過去一年的努力。

周年大會及就職典禮結束後，隨即進行兩日一夜的全旅活動——「太陽之狼」，活動由深資童軍團負責籌劃，並由各支部領袖分工帶領原野烹飪、燒烤及營燈會等，出席成員和家長均樂在其中，期待參與下一次「太陽之狼」。



原野烹飪名物——「燒雞」



周年大會進行中



翌日活動開始前會議



童軍崇拜會

**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  
陳永雄先生  
吳振雄先生  
姚恩平先生  
譚浩青先生  
陳炫亨先生  
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  
陳樹鏌先生, SBS, JP  
周炳朝先生  
杜淮峰先生, 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  
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：**  
陳永祥先生

**司庫：**  
林炳玉先生

**委員：**  
顧家哲先生  
盧偉誠先生  
葉建生先生, SBS, JP  
陳樹鏌先生, SBS, JP  
蔡宗輝先生  
周炳朝先生  
顏介中先生  
鍾明浩先生  
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：**  
梁耀偉先生

**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：**  
羅保林先生

**副童軍知友社總監**  
**(青少年服務)：**  
馮志豪教授

**助理童軍知友社總監(常務)：**  
陳國權先生



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

**助理童軍知友社總監**  
**(策劃及拓展)：**  
李錦榮先生

**總幹事：**  
李思行女士

**副總幹事：**  
王婉玲女士

**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

**署理督導主任(啟業)：**  
林嘉惠女士

**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：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：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：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：lpit.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：fossw.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、梁淑英女士  
負 責 總 監：李錦榮先生

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、  
周啟賢先生、伍桂靈先生、陳潔瑩女士、  
馮藹照女士、蔡慧煌女士、莫綺婷女士、  
黃眉繡女士

