

主辦



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

贊助



華人永遠墳場管理委員會

The Board of Management of
The Chinese Permanent Cemeteries

始於 SINCE 1913

少年 滋味

生與死紀念冊



目錄

1	編者的話
2 - 3	計劃目標
4 - 6	生命導師訓練計劃
7 - 11	同行之學校
12 - 13	生命歷程體驗
14 - 15	墳場靜思生與死
16	心靈小故事 — 尋找銀戒指
17 - 19	人際靜觀體驗營
20 - 22	少年滋味生與死亦師亦友Buddies計劃 (跨境篇)
23 - 24	正向心理小貼士
25	機構簡介及各服務單位資料

者的話



2015/16 學年，學生自殺個案較上升，引起社會各界關注。而2016 年上映的電影《少年滋味》在萬，音樂會有笑淚，作者聽人向死而活，生人思考，壓力中已存題生代出的少年人，他做什麼？希望餒、活動，精彩有滋有味，令人感到有正而死亡去了此計劃以人為安靜、諱，亦明白人死為少年滋味生與死。

除了活動的設計，我們也期望以朋輩輔導的形式令中學生可以有心同行者，透過共同參與活動，建立真誠和和諧的關係，我們教授參與的同學，可分得婉計同學移少年之同事，分享困難及文化進行生命導師計劃，同時，亦明白跨身綜合服務中心的中學生的極需支援，得到機構在上水的賽馬會「亦師亦友」buddies 計劃。同時，亦明白跨身綜合服務中心的中學生的極需支援，得到機構在上水的賽馬會「亦師亦友」buddies 計劃。

為配合核心項目，計劃亦設計了推廣正向心理、正向人生的活動，包括中學講座，標語設計比賽及紀念冊。於每年 DSE 放榜亦是應屆考生最需要情緒支援的時候，故計劃亦加入熱線服務。

期望此計劃能將正能量的種子廣泛地植於年青人心中。



計劃目標

培養「正向心理」：

透過正向心理的體驗活動，協助參加者思考生與死，學習欣賞與感恩生命，建立正向的人生態度。

學習減壓：

促進參加者掌握應對生活壓力的技巧，如靜觀、平安愉悅的心境，領悟不徐不疾的生活態度。

支援跨境及新移民的青少年：

協助北區跨境及新移民的青少年建立朋輩支援網絡，促進他們在受情緒困擾困時得出協助。

以生命影響生命：

香港教育大學的學生與中學生同行，透過分享，互相鼓勵及支持，鼓勵中學生以積極的人生態度去面對人生不同的挑戰。

計劃內容

「生死教育」講座：

於香港教育大學的文學及文化學系推行講座，裝備準老師成為未來的「生命」教育工作者。另外，亦於 22 間中學推行生死教育講座。

「正向人生」標語創作比賽：

鼓勵思考積極訊息，傳播正向的生活態度。

「生命導師」訓練課程：

招募香港教育大學的中文系準老師及在北區的師友參加「亦師亦友」buddies 培訓計劃，接受 24 小時的培訓，內容包含生死教育，精神健康急救，正向心理學和朋輩輔導技巧等，裝備參加者成為生命教育的傳訊人。

「亦師亦友」buddies 計劃：

甄選曾接受訓練的準教師及北區的青年友師，配對 6 間中學的同學成為伙伴。透過計劃的小組及活動，建立互信互勵的師友關係，令中學生感到「我是有人關心」。活動包括：

- i 參加生命歷程體驗館。
- ii. 墳場靜思生與死。
- iii. 人際靜觀體驗營。

明心窗熱線服務：

在 DSE 放榜時段，提供熱線輔導服務，為應屆考生及其家長提供升學及就業資訊，主要是情緒輔導，鼓勵來電者積極面對挑戰，尋索適合自己的出路。

紀念冊：

製作「少年滋味生與死」紀念冊，整合計劃的內容及作品，將在嘉許禮派發；及送給參與計劃的中學的高大學生。

嘉許禮：

總結計劃的成果。邀請曾參與的年青人、社工、老師、出席，分享參加者在計劃中的得著；及頒發嘉許狀肯定同學的參與。同時，會頒發獎項予「正向生命」標語創作比賽的得獎者。

生命導師計劃



初切言到每「態重少例，多以舒適親的感到以表些分青例，釋已可心最種的感如少會這理，釋已可心度有他，很都信是處著到自時關態便意問通，我相年何得醒心到師音去提溝通，請我少如大體提關導聲細話樂達次等是提有議題還對是仔說人表每等別了也功問，讓印象我的讓笑、賞特除已打精神，讓深和，他們也微笑讚，練自拍情緒，見Hugo的帶面話如何，同動常人的最和，他們也帶面話如何，同動常人的訓練感覺從感面話如何，同動常人的訓練Piano的達壓話謝待另，手邊soften次到服表有說」感謝。情手有心心這聽舒適沒次我示度要年做還闖用服。

對面聽和極
後被聰積
之到過向
在感透正
學，方，更
所讓想養
訓練，們慢
著出來，他慢
帶揮分享
能發意分
自己時願的
望年並納思
期青心接的

[illegible]



[周詩雅]

較一習瞭緊選方
會了學地或程壓
機救的處時課解
個救論身平助捷
一急理設在助捷
了精神、去士援便
給了概念人的到簡
程健康除一些得些
課健識通健康習精
急對認們神實過學
康地我精下透為地
神系基外需情我，在更
精為個之解急讓式，時

[何多加]

“靜心傾聽”是我在這個課程中學到的
一大要事。耐在地聽別人的說話，往
不加批判。這件難事修讀這課程期
不住也是知到更難受。他們以聆聽自
我了解嘗試體會良伴以及生活之中
案之舒緩痛苦實踐於生活之中，幫助更多的人。

[陳怡華]

對於精神病人，人心益普遍，「了人我協助，讓生供援助，
對見患不願，預防這課使業助他們！有身必要，淺出，導師講解，
關而「上徵提，供專鼓勵他們！有身必要，淺出，導師講解，
忽視」，病們問身邊精神急，能入淺！
醫人，為察他為後助，著在獲益匪淺！
training deep

[陳善儀]

一下生導師計劃基礎証書課程，而有
已經告落難然名字叫證書課程，而有
但實我一經歷的並非一般和的課程，
是一些次又對生命很深刻。我記得第
一次與Hugo導師見面，他帶領我們
了個早操，早操的動作（果我沒有
蟲變成一隻蝴蝶在飛舞，我自來可
錯）作的感生，起學課的小小寧寧，
動我的學正心做個領會的不我的極
我一堂跟我們如何當中的我因為正
器跟學習動帶給我們極、的各位
個活會積邊、的各位
程」體到影我神，也





[易嘉儀]

整個課程是在輕鬆的氣氛下完成的。在開始之前，卻又困難重重。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。

[羅紫依]

原以為課程會很枯燥，但當我們開始了，才發現課程很有趣。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。

[黃敏]

我很慶幸自己能參加這個課程。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。

[游惠珊]

身為一名老師，我深知課程的重要性。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。在課程中，我們遇到許多困難，但當我們遇到困難時，我們會互相幫助，共同克服。



同行之學校

文理書院(九龍)



德愛中學



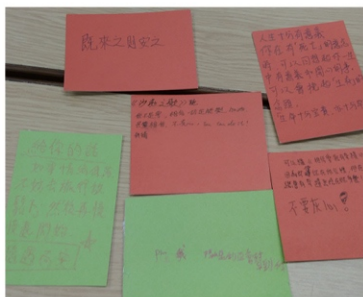
潔心林炳炎中學



宣道會鄭榮之中學



五旬節中學



生命歷程體驗

「生命・歷情」體驗館讓同學在六十分鐘內，體驗生老病死。

同學經歷四個區域：

(1)登機區：

即人生起步點

(2)成長的抉擇：

透過問卷，同學要作出選擇

(3)命運大考驗：

同學面對不同的考驗，如生病、傷殘、失明，負上家庭重擔等等。他們最終會選擇放棄還是勇敢面對呢？再經過時光隧道去到

(4)安息地：

臥在棺木內，同學會想起甚麼人，在回顧過往的人生，究竟有何得失，有何仍想去做。經歷完畢，同學分享在過程中經歷人生的各個階段，明白生命的無常及死亡的必然；知道時間的寶貴，會好好珍惜身邊的人和事。同時，學生預視了人生將經濟不同考驗，增加了正能量去面對，及會與家人、朋友互相扶持。





墳場靜思：生與死



「今夕吾軀歸故土，他朝君體也相同。」

墳場靜思，主要是想讓學生思考生命的意義。

當日社工的身份是領航員，同學登上的是「生命列車」。在旅遊巴士上，領航員講述了赤柱軍人墳場的歷史和一個生命故事，引導參加者預備一顆尊重的心，進入墳場展開「與你一刻」，和逝世者交流時刻。已逝同學的任務就是要寫信給逝世者，其對象可以是「認識」的軍人，想想有甚麼感謝的話，或對不起，或是自己的感想和期盼。另一任務就是為自己寫墓誌銘，透過思考怎樣過自己的人生，來以一句話總結自己的生命。

任務完成後，彼此進行了小組分享。各同學在優美及互信的氣氛下，娓娓道出了一個又一個的生命故事。死有輕於鴻毛，重於泰山。同學領悟生命只有一趟，要好好活在當下，需要好好珍惜。

雖然年輕人有著「唔知死」和喜愛尋求刺激的心，科技與娛樂亦充斥著他們的生活空間，但當他們靜下來與逝世者作出聯繫的時候，那份尊重生命的態度，卻絕對能叫人讚嘆不絕。



心靈小故事： 尋找銀戒指



故事是這樣開始……

很久很久以前，在遙遠的一個村落，住著一對恩愛的夫妻。結婚多年，太太很希望為丈夫生一個小孩。她日夜祈求老天爺，終於如願以償，村裡的人也替他們高興。好景不常，嬰孩病了，一睡再沒有起來，醫師宣告死亡。婦人不甘心，抱著嬰孩屍體，到處哀求別人醫治他。每個人看見已死去的嬰孩，也都只是搖頭嘆息。婦人哭得死去活來，最後有村民提議婦人可以試試尋找一位居於深山的大師。

婦人滿懷希望，攀山越嶺，終於尋見了大師。大師看了看嬰孩，再看了看婦人，便說：「好，我可以救活孩子，但妳要先往山下向別人取一隻銀戒指。」婦人心想一隻銀戒指，不值很多錢，應該容易辦得到的。她正準備下山之際，大師告訴她說：「妳別忘了問銀戒指的主人家中有沒有親人或者性畜離世。如果有，這隻戒指便不可以取了。」婦人點頭明白，放下已死去的孩子，喃喃絮語，匆匆下山。

一家又一家，好不容易找到一戶人家有銀戒指，正於歡喜之際，她想起大師臨別的話，便連忙問主人家中有沒有親人離世。主人沉默了一會，然後說出自己親人離世的故事，當說到傷心處之時，講者和聽者的淚水也不由自主地滑下。婦人身同感受，謝別了這戶人家，又再嘗試往另一戶找。如是者，直到日落西山，婦人仍未成功取得銀戒指，因為每家每戶也曾有至愛離世。聽著許多故事，婦人漸漸明白了，並且決定回山上找大師。當她再次看見大師，便含笑點頭，謝謝大師的指點，然後領回嬰孩，回到家鄉與丈夫一同把心愛的孩子埋葬。

生離死別，每天每時每刻也會發生。是的，很不捨得，但生命本是如此。有人說生命不在乎長短，在乎你有否認真活過，你同意嗎？

珍惜每一天。Present is a gift.

人際靜觀體驗營

與中生間六來少年等候，年村，沙青，年，卻因著「沙溪不認，烏互然，我們雖然，早他們，大清早，天，大，五月，五，的，大學，的，活動，的，教，和，陽，學，死」

「你好，我叫Piano。」「你好，我叫Hugo。」我們在玩交換身份遊戲。透過互動，大家認識來自不同學校的學生。最後我到底是叫Ada，還是Sam!?嘻嘻哈哈地開始人際靜觀日營的序幕。



「留意自己的呼吸。」「慢慢的呼，慢慢的吸。感受一下自己身體的反應…」原來第一次意識到自己的呼吸是很奇妙的！



「我看到夢娜麗莎。」「我看到愛因斯坦！」為什麼我們看著同一幅圖畫，卻有著不一樣的解讀。

二人一組，其中一人需閉上眼睛，另一人不准看在他自己手上的物件，但卻需仔細描述--「這物件好似石頭，但質料不是石…」最後同伴可以看物件，答案令人出乎意料！

哦！原來是觀點與角度不同。要認清物件的本相，時而行近，時而行遠。眼看未為真，虛心聆聽別人的意見，嚐試從別人的角度看，又是另一番體會。這豈不是人與人之間的相處之道嗎？





茶點時間，飲飲食食，重新得力。在輕鬆環境氣氛下，參加者互相交談，拍照留念。實踐人際相處的技巧。

體驗活動時刻，大家四出尋覓生命素材，重塑生命故事。原來我們當中有很多藝術家。



最後是「我的曼陀羅」，同學手拿紙碟，繪畫出自己的人際關係狀況，然後互傳，彼此添加正能量的色彩。

嘻嘻哈哈，夕陽西下。愉快的開始，愉快的結束。今天我認識了你，妳，您。最大收穫是我對自己認識了更多。



少年滋味生與死亦師亦友 Buddies計劃(跨境篇)

得到聖公會陳融中學的支持，一班有志回饋母校和社會的校友，聯繫上校內的跨境新來港或有需要的學生，經歷不同的項目，發揮「師」「友」關係，結伴成長。

每月聚會內容豐富，當中包括由師友籌劃的派對、充滿活力的城市定向以及讓運動細胞得已激活的運動會等。在活動過程中，各友師擔當著生命導師的身份，與參加者並肩進行不同挑戰，藉以讓參加者學習減壓及解決困難的方法和技巧。除此之外，為了鼓勵參加者積極服務社會上有需要人士，我們探訪了耆院舍，與長者一起玩遊戲、做運動和大抽獎，讓同學更多認識長者的快樂活力的一面，從而強化他們的正向人生價值觀。



師友用心準備派對小食，透過派對內的活動，與參加者建立師友關係。我們的友師真是多才多藝，透過製作韓式食品，與他人一起分享喜悅。



由師友與參加者組成的隊伍，一起參與與城市定向活動，讓跨境或新來港的學生與者認識社區資源。活動中，參加者需要與不同國籍的人士進行溝通，考驗參加者在面對困難之下學會面對及克服困難。

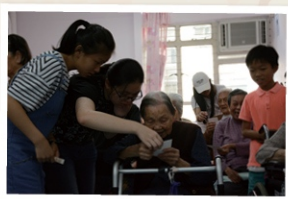


圖中看到參加者在社區定向探索，部份參加者更是第一次接觸香港島，在師友的陪同下完成多個高難度的任務。





院舍的長者也很「精靈」，在學生的帶領下一一起做運動和玩遊戲，發揮他們關顧他人的心。



聚會活動中，師友們擔當生命導師角色，與聚參加者一起參與活動，讓參加者感受到師友間的關懷。由於所有師友也是聖公會陳融中學的舊生，因此師友於第一次活動時已產生了共鳴，希望透過「師兄師姐」的照顧能加快適應新環境，且以積極態度面對未來各種挑戰。



正向生活小貼示

觀察身體



體驗專注

我們可以透過一些重複、不需要思考的活動令自己體驗到專注，讓自己的思想變得澄淨，例如打毛線、跑步、走路或禪繞畫等等。

靜心聆聽



嘗試靜下心來留意身邊的聲音，喚醒五官的敏銳度。我們平日在不同場景都會聽到超過十種聲音，我們卻只留意得到五種，原因是我們耳朵有選擇性注意力。

伸展身體



我們可以伸展身體令自己放鬆，其中一個最簡單的方法為<海星式伸展>，躺在地板上將身體用力展開，再放鬆，將所有壓力轉移到地板，釋放自己。

腦部清倉



靜坐是進入正念的方法，不過首先要做<腦部清倉>。用一張白紙寫下所有在思考的關鍵字，不需分類或回看，清空腦袋。靜坐時姿態要保持放鬆，背部伸直，手放於腿上，肩膀放平，眼睛輕輕閉上，由五分鐘開始，再慢慢加上去。

慢動作



嘗試用慢動作的方式，全心全意、全神貫注地做一個平日經常做的活動，例如洗碗，走路上班等，仔細觀察，將思緒放在每一個細節上，讓我們感受當下。

腹式呼吸



呼吸反映人的情緒，而腹式呼吸能幫助人緩和情緒，要一邊呼吸，一邊將手放在肚子之上，感受呼吸帶來的起伏，深深地、慢慢地吸，肚子要微微隆起，再慢慢地呼出。細細感受呼氣、吸氣時的感覺，放鬆自己。

細細品嚐



全心全意地品嚐食物，首先觀察食物的顏色，光澤，想到它的來源和經歷，再聞聞它的味道，最後才慢慢咬碎、細細咀嚼，令我們發現食物的原味，不再忽略<吃>這個動作。

觀察情緒



寫下煩惱

面對負面情緒的時候，我們會愈想愈多，鑽牛角尖。我們可以在紙條上寫下自己的煩惱，然後在睡覺前把這些紙條鎖入一個盒子裡，和煩惱保持距離，得以睡個好覺。



寧靜一分鐘

在上學或做功事之前，嘗試播放一分鐘的寧靜音樂，閉眼、深呼吸、合掌、放鬆、寧靜下來、靜心回到原點，切換到學習模式，更快能進入狀況。



感恩三件事

這個練習是要在面對痛苦時，即時為首先想到的三件事感恩，這些可能是小事，但都可即時調整自己心態，更為現狀感到滿足，將眼光聚焦在自己所擁有的之上。。





就讓我們繼續
感受生命每一
勇敢面對每一
善與悲的天。

Present is a gift.

香港青少年服務處服務單位

單位	地址	電話	傳真
總辦事處	香港北角百福道21號16樓	2366 7271	2721 3563
綜合家庭服務			
紅磡綜合家庭服務中心	九龍紅磡邨紅磡樓地下	2761 1106	2715 4033
臨床心理服務	九龍紅磡邨紅磡樓地下	2761 1106	2715 4033
綜合家居照顧服務			
沙田綜合家居照顧服務中心	新界沙田馬鞍山利安邨利興樓地下G2室	2640 1008	2683 5345
大埔綜合家居照顧服務中心	新界大埔大元邨泰榮樓地下11及12室	2667 7616	2661 9648
兒童之家	於九龍及新界區設立9間兒童之家 九龍啟業邨啟盛樓地下G4室	2750 7913	2755 3137
寄養服務	九龍啟業邨啟盛樓地下G4室	2750 7913	2755 3137
綜合青少年服務中心			
賽馬會大埔綜合青少年服務中心	新界大埔廣福邨廣仁樓220-229室	2653 8514	2638 5370
賽馬會天平綜合青少年服務中心	新界上水天平邨天明樓地下105-113室	2679 7557	2671 2206
賽馬會麗城綜合青少年服務中心	新界荃灣麗城花園第1期第3座平台	2414 8283	2412 3570
賽馬會方樹泉綜合青少年服務中心	九龍紅磡黃埔花園第2期18座地下及1樓	2356 2133	2334 9963
賽馬會恒安綜合青少年服務中心	新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心2-4樓	2642 1555	2643 0476
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心	新界粉嶺聯和墟和滿街9號御庭軒政府大樓2樓	2668 2138	3125 4677
課餘託管服務	於各綜合青少年服務中心均設有課餘託管服務		
大元課餘託管服務中心	新界大埔大元邨泰榮樓地下24-26室	2660 6572	2660 8254
兒童及青年中心			
成和青少年中心	香港跑馬地桂成里二十號誠和閣地下	2572 2311	2572 3115
學校社會工作服務	為全港40所中學提供駐校社工服務 請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563
地區青少年外展社會工作服務			
大埔地區青少年外展社會工作隊	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
馬鞍山青少年外展社會工作隊	新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心2樓	2328 6903	2328 6523
深宵外展服務			
星島計劃 - 大埔及北區深宵外展社會工作服務	新界大埔富亨邨亨裕樓地下23-26室	2667 7780	2667 7149
濫用精神藥物者輔導中心			
心弦成長中心	新界荃灣大河道99號16樓03-04室	2402 1010	2614 2695
特別計劃			
賽馬會鼓掌・創你程計劃 香港青少年服務處生涯規劃服務隊(新界東)	新界沙田火炭山尾街18-24號沙田商業中心10樓18室	2420 3522	3020 6224



工作小組：許棉文(社工督導)
鄧鳳英(社工督導)
謝黛霞(計劃統籌/學校社工)
邵淑琴(學校社工)
何銘熙(註冊社工)

鳴謝：「華人永遠墳場管理委員會」（華永會）贊助

香港教育大學文學及文化學系副主任葉倬璋博士及助理教授李婉薇博士
協作推行「生命導師」訓練課程

「正向人生」標語創作比賽標語評審：
香港教育大學文學及文化學系助理教授李婉薇博士
生命熱線執行總監吳志崑先生
香港青少年服務處社工督導許棉文先生

協作中學：
五旬節中學
潔心林炳炎中學
文理書院(九龍)
德愛中學
宣道會鄭榮之中學
聖公會陳融中學

多位默默協助推行本計劃的同事及老師致謝。

