

月球上的人  
KEEP BY NAR TO THE CENTER

2019.5.15 (三) 2:30-4:00 PM / 九龍佐敦吳松街 191 號突破中心地庫

# 青少年精神健康放映分享會

● 「逆休息」文化與青少年怠倦研究發佈會 ● 《缺氧女孩》短片首映、導演分享及校長嘉賓分享等

嘉賓——何玉芬博士(迦密愛禮信中學校長、香港輔導教師協會副主席)  
陳志堅先生(聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學副校長)

 突破  
BREAKTHROUGH  
主辦

 CWM / Nethersole Fund  
世界傳道會/那打素基金  
贊助

## 突破機構 2019-20 年度 事工分享

查詢電話：2632-0754 ( Annie Yiu )

# 目錄

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 前言                               | P.2     |
|                                  |         |
| 家長 / 老師講座、工作坊                    | P.3     |
|                                  |         |
| 青少年職志出路：                         |         |
| A. 生涯探索系列                        | P.4-5   |
| B. 師徒創路學堂 2019 - 「職場遊學。探索實踐」獎勵計劃 | P.6     |
| C. Trial and Error Lab HK        | P.7-8   |
|                                  |         |
| 青少年社區參與及創新解難：                    |         |
| A. MineCity 共建城市日常               | P.9     |
|                                  |         |
| 青少年短片資源分享：                       | P.10-11 |
| A. 《缺氧女孩》短片放映及分享                 |         |
| B. 《行一條新路》紀錄片放映及分享               |         |
|                                  |         |
| 青少年培訓及歷奇體驗：                      |         |
| A. 「凝青青年培訓計劃 #當挑戰成為習慣」           | P.12    |
| B. 逆旅先鋒 – 全人歷奇籌款活動               | P.13    |
|                                  |         |
| 「『逆休息』文化與青少年倦怠」研究報告撮要            | P.14-15 |
|                                  |         |
| 突破精選書單                           | P.16-19 |
| 突破書籍 學校/教會訂購表格                   | P.20    |

親愛的校長 / 老師 / 教牧同工：

## 「月球上的人」青少年精神健康放映會

自 1973 年起，「突破」一直致力栽培青少年，從雜誌、書籍及影音媒體工作，到輔導、培訓、體驗等近距離的同行，就是希望陪伴他們在成長和挑戰中找到真我，建立羣體，活出積極的人生。

面對未知的將來，年輕人難免感到焦躁不安，而「突破」向來相信每個孩子的生命都是獨特而寶貴的，如何在營營役役的生活日常中，爭取心靈和發展的空間，看來是青年工作者的當前急務！

於是，我們進行了一項有關青少年倦怠的研究，了解「休息」的觀念如何影響他們的生活、心態外；並且通過「月球上的人」計劃，嘗試與大家從不同角度探討學生的情緒健康問題。

一直以來，「突破」十分重視夥伴合作，當中包括學校、教會、機構、商界也同時透過分享經驗或研究成果，深化彼此的學習。過去，我們曾推出不同的先導計劃，例如「成長的天空」及「創意通識學習計劃」等，得到不少學界的認同和支持，附上來年的一些工作和出版計劃，期待你們的參與和支持。

在此風雲色變的世代，我們在不斷摸索，實驗和反思中前行，深盼各位能就我們的事工提出寶貴的意見，繼續為香港這一代，一起創路同行！



你的同路人

「突破」總幹事  
2019 年 5 月 15 日

# 家長 / 老師講座、工作坊

|    | 項目及內容   | 安排詳情  |
|----|---|---|
| A. | <p><b><u>青少年家長講座</u></b><br/> <b>可選主題：</b><br/> <b>主題一：當子女說你好煩——機不離手篇</b><br/>           &gt; 了解現今青少年網絡行為模式<br/>           &gt; 如何處理子女上網行為和親子衝突<br/> <b>主題二：當子女說你好煩——如何與青少年溝通</b><br/>           &gt; 了解青少年情緒的需要及轉變<br/>           &gt; 掌握與子女溝通的秘訣<br/> <b>主題三：引發子女成長動力</b><br/>           &gt; 如何提升子女自尊自信，建立健康自我形象<br/>           &gt; 如何提升子女學習動力<br/> <b>主題四：喜怒無常？——協助子女管理情緒</b><br/>           &gt; 認識青少年抑鬱、焦慮和憤怒等情緒的徵狀<br/>           &gt; 如何紓解子女的壓力，協助子女管理情緒<br/> <b>主題五：如何跟子女談情說性</b><br/>           &gt; 如何跟子女談戀愛觀、性觀念和網上交友<br/>           &gt; 如何處理子女結交異性</p> | <p>地點：到校<br/>           時間：1.5 小時<br/>           對象：中學生家長<br/>           收費：\$2,700<br/>           人數：50 人<br/>           聯絡人：鍾小姐<br/>           (電話：2377-8511)</p> <p>*「主題一」講座獲基金贊助提供優惠名額(收費\$1,000)。名額有限，有意請致電查詢。</p> |
| B. | <p><b><u>「當子女說你好煩 —— 如何與青少年溝通」家長工作坊</u></b><br/> <b>工作坊內容：</b><br/>           1. 認識青少年子女的成長需要<br/>           2. 掌握與青少年溝通的秘訣<br/>           &gt; 善用同理心和「我」的訊息</p>  | <p>地點：到校<br/>           時間：2 節，每節 3 小時<br/>           對象：中學生家長<br/>           收費：\$6,000<br/>           人數：32 人<br/>           聯絡人：鍾小姐<br/>           (電話：2377-8511)</p>  |
| C. | <p><b><u>「老師鬆一鬆，與火柴人玩遊戲」工作坊</u></b><br/>           工作坊透過《火柴人驚怒哀樂遊戲咭》帶領老師直接與情緒玩遊戲，親身經歷情緒表達、彼此聆聽及接納的力量，體驗遊戲中的釋放與樂趣，有助與學生一同分享與經歷，勇敢面對情緒。<br/> <b>工作坊內容：</b><br/>           1. 還原基本步，學習紓緩情緒練習，進入身心靈平靜安穩的狀態<br/>           2. 學習辨識情緒及分享《火柴人驚怒哀樂遊戲咭》的創作理念及玩法<br/>           3. 遊戲咭體驗活動及應用交流</p>   | <p>地點：到校<br/>           時間：2 小時<br/>           對象：老師<br/>           收費：\$3,600<br/>           人數：60 人<br/>           聯絡人：鍾小姐<br/>           (電話：2377-8511)</p>  |

# 青少年職志出路

面對科技日新月異，工作模式不斷轉變，我們亦需要再思升學及就業輔導服務如何更貼近社會和青少年的需要。「突破」除提供生涯探索的服務，亦開設了針對文化創意產業及社會創新的另類職志服務。

## A. 生涯探索系列

生涯規劃是關乎人生於世的定向，並非單純的升學及就業輔導，更重要是幫助學生確立獨特的真我、訂定人生目標，從而發揮所長，培養品格，在事業發展上找到回應世界需要的使命，惠澤社羣。

|                              | 項目及內容   |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 選項一 | <b>使徒行者系列* (45 分鐘)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 如何發展有使命感的事業夢</li><li>➢ 經濟掛帥的社會氣氛如何影響生涯規劃的考慮</li><li>➢ 香港社會對成敗的錯誤觀念</li></ul>   |
| <input type="checkbox"/> 選項二 | <b>「劃出未來」講座* (45 分鐘)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 如何從自我認識開始規劃未來</li><li>➢ 認識職業中的社會使命觀</li><li>➢ 如何釐定目標、計劃及行動</li><li>➢ 生涯規劃上常見的心態阻礙</li></ul>                                  |
| <input type="checkbox"/> 選項三 | <b>性格透視講座* (1.5 小時)</b><br>除「劃出未來」講座內容外，還包括： <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 簡單測試學生的職業性格取向</li><li>➢ 思考影響生涯規劃的內在及外在因素</li></ul>   |
| <input type="checkbox"/> 選項四 | <b>生涯仄徑微電影分享會 (1.5 小時)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 放映 3 齣微電影：《年少浮生》、《常餐》、《收割者》</li><li>➢ 映後分享：年輕人面對 DSE、投身職場搵工、搵快錢誤入歧途；如何走出生涯仄徑？</li></ul>                                    |
| <input type="checkbox"/> 選項五 | <b>自我認識工作坊* (3 小時)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 透個走站式團隊活動認識個人能力、性格、與人相處的模式，以及自我認識對生涯規劃的重要性</li><li>➢ 校方可選定其中一個主題：個人能力探索或職業性向測試</li></ul>                                       |
| <input type="checkbox"/> 選項六 | <b>模擬職場工作坊* (3 小時)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 反思擇業的條件考慮及價值觀</li><li>➢ 透過模擬職場攤位活動，體驗求職面試及不同工作的性質</li><li>➢ 透過與嘉賓對談，認識不同行業的實況、要求的個人素質等( 每次約有 10 位不同行業的嘉賓，盡量按學生期望安排 )</li></ul> |

( 下頁續 )

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 選項七 | <p><b>成長小組*</b> ( 總共 8 次 , 每次 1.5 小時 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 針對留班生或低動力的學生而設</li> <li>➢ 處理成長障礙、提升自我形象及創路動機</li> </ul> <p>註：小組完結後可轉介學生接受個人或家庭輔導</p>     |
| <input type="checkbox"/> 選項八 | <p><b>創路達人日營</b> ( 7 小時 )</p> <p>日營可就以下不同類型的學生需要設計訓練內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 需要提升動力、自信及發展潛能的學生</li> <li>➢ 中三選科學生</li> <li>➢ 高中 JUPAS 選科學生</li> </ul> |



## B. 師徒創路學堂2019 - 「職場遊學。探索實踐」獎勵計劃

「遊歷職場，展現真我」

師徒創路學堂超過十年以上的時間，過往主要服侍一班考完 DSE 的學生。今年有新的方向，對象是中四升中五的學生，透過獎勵計劃，自定學習進度，確立自己身份，從而重新定位、規劃未來。

- **職場遊學** -- 鼓勵年青人在不同的職場環境探索學習，體驗「探索->調整自我->自主選擇->投入實踐」的「身份建立」歷程，認識自己的興趣、能力、價值觀及性格；
- **創路達人** -- 透過自主選擇項目，配以導師及專業人士的協助，合力完成所選項目。

計劃時間：2019 年 6-11 月

完成後的期望：1) 幫助參加者建立整理學習經驗的模式  
2) 增加個人成功的經驗，建立自主學習的動力及提升解難能力。

適合參加對象：年齡滿 16 歲以上，中四升中五低動力和成績稍遜的同學；  
有意藉工作體驗及營會認識自己的年青人

本計劃內容包括：

| 項目                               | 內容   | 時段                                      |
|----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 職場遊學預備班 | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 時間管理、溝通技巧</li><li>➤ 認識自我、正向思想</li></ul>  | 2019 年 7 月                              |
| <input type="checkbox"/> 職場遊學    | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 突破機構工作體驗 (4 日)</li><li>➤ 新鴻基體驗 (12 日)</li><li>➤ 認識另類職業 (3 日)</li><li>➤ 工作體驗整理</li><li>➤ 師徒啟航會面</li></ul> | 2019 年 7 至 8 月                          |
| <input type="checkbox"/> 創路達人    | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 「想·創·造」自主選擇項目</li></ul>  | 2019 年 9 至 10 月                         |
| <input type="checkbox"/> 生命營會    | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 啟航營(初期)</li><li>➤ 挑戰生命營(中期)</li><li>➤ 生命定位營(後期)</li></ul>  | 2019 年 6 月<br>2019 年 8 月<br>2019 年 10 月 |
| <input type="checkbox"/> 典禮      |  | 2019 年 7 月&11 月                         |

## C. Trial and Error Lab HK

Trial and Error Lab HK是突破機構在2016開展的新式職志服務 ( Vocational Service )，透過共享工作空間、培訓工作坊、中學合作計劃及其他創意活動，分別凝聚18–35歲以投身文化創意產業為目標的青年朋友，協助他們發揮自己對工藝、設計和多媒體行業的興趣和潛能，拓闊職業空間，發展可持續的個人事業，成為一班敢於嘗試的文化產業新力軍。

### 1. 中學實驗室伙伴計劃

2014年起，教育局開始持續資助中學提供「生涯規劃」課程。此類型課程主要支援青年人投身傳統行業，以傳統的「職業階梯」( career ladder ) 去計劃職業道路。面對廿一世紀的轉變，這類型的課程未必能支援學業成績未達標、或想發展另類行業的青年人。故此，Trial and Error Lab 期望透過「中學實驗室伙伴計劃」與學校合作，提供講座、工藝技術示範及小組教學，並由較年長和經驗較豐富的現職手作人或設計師作為導師，分享他們的跌碰過程，教授實用的工藝技巧，讓中學生能更深明白本地文化創意行業，提供一個可持續發展的出路。

本計劃內容包括：

|                              | 項目及內容   | 安排詳情                                      |
|------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 選項一 | <b>「升學及就業輔導組」老師交流活動</b><br>分享新生代自由工作者 ( Freelancers/ Slasher ) 的狀況和職業市場轉變分析，香港文化創意產業發展的方向和可能性；同時，亦向老師預先了解該校學生的才能和興趣，調節之後的活動內容。                              | 免費  |
| <input type="checkbox"/> 選項二 | <b>多元出路週會或講座</b><br>以週會形式分享「Trial and Error」精神及「多元職業出路」，讓他們了解並非「一試定生死」，並同時分析新世代的工作故事，擴闊他們對於職業的想像。   | 週會: \$800/次(50分鐘)<br>講座: \$500/次(50分鐘)    |
| <input type="checkbox"/> 選項三 | <b>工藝技術示範及體驗</b><br>以小組或小班形式，由「駐場實驗伙伴」作為導師，示範工藝技術，學生們可以選擇參與2至6小時(可以分幾節課業進行)的工作坊，親身學習及鑽研工藝；伙伴們亦會與學生分享他們創業的故事，撞板經歷和堅持的原因。                                     | 每小時\$100/位<br><br>-最少20位同學參與<br>-每節課最少兩小時 |
| <input type="checkbox"/> 選項四 | <b>Trial and Error Lab 及突破文化空間實地參觀</b><br>由實驗室管理員介紹 Trial and Error Lab 運作，與現場工作的駐場伙伴交流，並了解共享工作空間如何刺激更多合作，讓各人的錯誤經驗可以交流，並激發更多創意。最後邀請他們填寫「嘗試支票」，把自己未來想嘗試的事寫下。 | \$20/位<br><br>-最少20位同學參與                  |
| <input type="checkbox"/> 選項五 | <b>參與 Trial and Error Lab 成果展</b><br>經老師及導師評估，讓部分有興趣的同學參與「實驗成果展」，在這個市集與其他的手作人、工藝師一同交流，並   | \$500/檔(兩日租金)                             |



|  |                                 |  |
|--|---------------------------------|--|
|  | 面向公眾，讓他們測試自己的工藝水平，既能提升自信也能認識市場。 |  |
|--|---------------------------------|--|

我們建議學校至少參與以上的 3 個選項，讓同學可以有較為全面的體驗，亦能有更多空間思考和與工藝師們交流。

## 2. 老師發展日 或 家教會工藝體驗

中學生們面對前路選擇，需要來自老師、家長的支持和理解，並沿路給予意見和鼓勵。我們特別為老師或家長羣體提供小組形式的工藝體驗，他們不單可以學習青年人喜歡的工藝技術，作為團隊合作和關係建立的活動；我們亦會安排青年工藝師分享他們的職志故事，亦可以由突破輔導中心的同事講授與學生或孩子討論前路的溝通技巧。

本體驗活動可以獨立為每間學校，不同老師和家長的需要設計，配合以下目的：

|                              | 項目及內容   | 安排詳情                 |
|------------------------------|---|----------------------|
| <input type="checkbox"/> 選項一 | <b>「未來工作想像指南」分享講座</b><br>本講座由突破書誌 Breakazine 及 Trial and Error Lab 的同工講解未來工作模式及行業類型的趨勢，透過多媒體影像，與老師、家長互相交流預備如何與青年人共同面對未來的就業挑戰。 | 講座: \$800/次(60 分鐘)   |
| <input type="checkbox"/> 選項二 | <b>「與青年人談未來」家長溝通技巧講座</b><br>本講座由突破輔導中心的輔導員同工，以《當子女說你好煩》系列影音及文字教材為工具，講授與青年人談職志、未來等的實用溝通技巧。                                     | 講座: \$1800/次(60 分鐘)  |
| <input type="checkbox"/> 選項三 | <b>與青年工藝師交流及體驗活動</b><br>與青年工藝師或設計師對談，了解他們對前路及職志的看法。另附加 1 – 2 小時的工藝活動體驗，讓老師和家長可以享受藝術和手作的樂趣。                                    | 每小時\$100/位<br>-最少兩小時 |
| <input type="checkbox"/> 選項四 | <b>為學校慶典製作別具特色的產品</b><br>讓家長、老師或學生一同上工藝課，為學校的特別活動製作產品作義賣或籌款，同時亦可為校園生活留下回憶。  | 每小時\$100/位<br>-最少兩小時 |



# 青少年社區參與及創新解難

STEM 教育在學校的正規課程越來越重要，然而在科技知識以外，我們更重視的是以科技連結生命及社區，讓青年人能由線上走到線下，在與社區街坊交流後能有生命成長。

## A. MineCity 共建城市日常

「突破」相信青少年是帶動城市創路、社區發展的重要力量。故青少年的「生涯規劃」，除了「職能」、「個人」向度外，更應有「社羣」向度；在社羣孕育職志、按職志共建社羣。面對舊社區人口老化、新移民增加、低收入家庭、種族歧視等社會議題，藉賦權(Empower)青少年，並讓他們的熱情與創造力為城市帶來不一樣的想像 ( City Imagination )，為舊社區的社羣共融 (Community Inclusion) 多走一步，並提出方案，嘗試以創意為社區解難 (Creative Initiation)。

|                              | 項目及內容  | 安排詳情  |
|------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> 選項一 | <b>MineCity</b><br>以小組形式進行，與年輕人走訪並認識社區，發掘社區不同面貌及需要，透過設計思考(Design Thinking)的理念與流程、僕人領袖理論(Servant-Leadership)及創意媒體(Creative Media)的運用，幫助參加者在線上呈現心中理想社區地圖，在線下深化社羣群共融及創意解難；為社區及青少年的生命，帶來盼望、同行、創路。<br>形式：<br>6次小組、2次社區探索旅程、2次社區體驗旅程、Minecraft 社區地圖製作等 | 日期：2019年10月至2020年8月<br>收費：\$50位<br>對象：全港中小學<br>人數：20人@學校      |
| <input type="checkbox"/> 選項二 | <b>MineCity 社區體驗工作坊</b><br>以佐敦為基地，與年輕人親身走進城市/社區的新與舊、貧與富、東與西、發展與傳統、規劃與混雜、管理與人情；認識城市與社區，發現個人與社羣，探索共融與創新。並以 MineCraft 為平台，整理社區體驗並於網上重新建構社區模樣。   | 日期：學校與「突破」洽談<br>時間：半天/一天<br>收費：\$50位<br>對象：全港中小學<br>人數：20人@學校 |



# 青少年短片資源放映及分享

|                  | 項目及內容   | 安排詳情  |
|------------------|---|---|
| <p><b>A.</b></p> | <p><b>《缺氧女孩》短片放映及分享</b></p> <p>片名：《缺氧女孩》<br/>           導演：周冠威、伍嘉良<br/>           片長：7 分鐘<br/>           語言：粵語對白，繁體中文/英文字幕<br/>           類型：劇情片<br/>           製作單位：突破機構 影音及文化媒體部</p> <p>內容簡介：真人真事改編。一名中學生因學習及家庭壓力受情緒困擾，感到孤獨無助。某天她突然於課室中情緒崩潰，身邊的老師同學又如何回應？此片帶出年輕人面對情緒困擾，尤如獨個兒飄上月球，感到窒息無助；但要是能給予適切關懷，就有如把他們拉回地球，並提供氧氣。</p> <p>本講座由突破機構影音及文化媒體同工負責，透過播放短片《缺氧女孩》、街頭訪問短片，反思生命意義與增加聆聽文化。</p>              | <p>科目：生命教育<br/>           日期：由學校與「突破」洽談<br/>           時間：50 分鐘<br/>           對象：高中生</p> <p>週會: \$800/次(50 分鐘)<br/>           講座: \$500/次(50 分鐘)</p> |
| <p><b>B.</b></p> | <p><b>《行一條新路》紀錄片放映及分享</b></p> <p>片名：《行一條新路》(Go Alternative)<br/>           片長：22 分鐘<br/>           語言：粵語對白，繁體中文/英文字幕<br/>           類型：紀錄片<br/>           製作單位：突破機構 影音及文化媒體部</p> <p>簡介：《行一條新路》(Go Alternative) 是一齣紀錄片，把堅持在非主流職志尋夢的四位青年人故事，以寫實角度表達他們經歷堅持、忍耐與竭力尋找認同的過程，努力不懈為理想站穩住腳，用興趣化成生活核心與經濟來源。我們冀盼以此紀錄片，向大眾灌輸鼓勵青年人尋夢的信息，同時也為時下青少年奠下堅持理想、不容放棄的價值觀。</p> <p>內容：以「路 / Go」作為四位青年人故事的貫穿。</p> <p>(下頁續)</p> | <p>科目：生涯規劃<br/>           日期：由學校與「突破」洽談<br/>           時間：50 分鐘<br/>           對象：高中生</p> <p>週會: \$800/次(50 分鐘)<br/>           講座: \$500/次(50 分鐘)</p> |

內容：以「路 / Go」作為四位青年人故事的貫穿。

1. 阿翼—— Youtuber，一條看似遊戲人生的路 喜歡打機的阿翼，一次偶爾自拍打機心得的短片上載到社交媒體，竟獲得大量網民關注。經驗的累積，慢慢讓他發現到，要是能分享一些信息正面的遊戲攻略和態度，是幫忙年輕人成長的另一種途徑。畢業後他跟朋友自組公司，成為全職 Youtuber。看似遊戲人生的路，他的工作態度，卻比很多主流職業的打工仔來得嚴謹和認真，為什麼？

2. Otto —— 籃球教練，一條永不放棄的籃球路 Otto 熱愛籃球，中學時曾經參加香港男子乙組籃球聯賽，每天也花大半天苦練球技；他以為自己一直可打上甲組甚至港隊；可是卻發現球員間的競爭與個人主義，並不是他想追求的。後來他因公開試而漸漸把職業籃球員的夢想拋諸腦後，大學畢業後於商界工作，卻愈來愈懷念籃球為他帶來的滿足感。他如何尋回籃球夢，並以籃球去跟本地與少數族裔的少年人同行？

3. 游老師 —— 作家，一條未願意停下的寫作路 作家，亦為中學老師，已出版第八本著作。在忙碌的教學生涯中，她堅持寫作，並獲得好評及獎項。每天朝七晚九的教學工作，是她所愛；但她同樣熱愛寫作。她如何堅持不停創作，並在兩者中取得平衡？

4. 心悅 —— 插畫師，一條探索生死的路 創作人心悅，一直醉心電影工作，但經歷過許多事情後，她發現自己心底最想做的，其實是參與生死教育，讓每個人也能好好面對生命和死亡。她近年全職成為生死教育的插畫師和義工，放下電影夢，是為了什麼？

本講座由突破機構影音及文化媒體同工負責，探討青年人多元的發展出路，擴闊他們對於職志的想像。

# 青少年培訓及歷奇體驗

面對社會急速的變化及扭曲的文化和價值，青少年的無力感上升，迷失個人身份與方向。故此，我們期望透過領袖培訓及歷奇體驗，更新青少年的個人身分、召命、關係及價值，提升自信及抗逆力，成為新一代關愛的僕人領袖。

|    | 項目及內容   |
|----|---|
| A. | <p data-bbox="320 465 1070 510"><b>「凝青青年培訓計劃 #當挑戰成為習慣」</b></p> <p data-bbox="320 551 1461 730">我們看到跑步潮流既興起及香港積極發展跑步運動，此計劃正正藉這一個正面的潮流文化去感染青年人，學習運動精神永不放棄的寶貴人生觀，及運動背後有條理的生活計劃時間的重要。計劃正是要針對現今青少年的缺乏自信的無力感、面對重重壓力而想休整生命作出步伐調整的青年人而設計。</p> <p data-bbox="320 790 1461 969">透過 10 公里長跑訓練，讓青年人挑戰自我，透過完成目標距離提升他們的自信，增加面對困難和管理壓力的能力。運動精神不單展現在競賽場上，更學習全面調整生活作息及平衡去達到運動效果，也讓青年人混亂的生活方式加入調整，使生活工作有時，休息也有時。</p> <p data-bbox="320 1030 1461 1115">同時，亦會於暑期舉辦一系列歷奇課程，包括運動攀登、高結構挑戰網、山藝訓練及緣繩下降技術，挑戰青年限制，也讓青年人尋找自我，在不同課程中發揮潛能。</p> <p data-bbox="320 1176 1461 1305">「凝青」計劃後半部分關鍵是凝聚和培育有心志的青年成為服務其他青年人的羣體，讓他們接受裝備培訓，不單建立個人生命，面對生命的壓力和挑戰，更成為建立他人生命的力量。</p> <p data-bbox="320 1366 699 1406"><b>第一階段 (2019 年 7-8 月)</b></p> <p data-bbox="320 1413 778 1453"><b>10 公里跑步訓練及多元挑戰課程</b></p> <p data-bbox="320 1514 743 1554"><b>1. 「凝青」跑步挑戰自我訓練</b></p> <p data-bbox="320 1561 1461 1646">一個為期 5 節的專業跑步訓練，使參加者掌握基礎長跑知識，以 10 公里為參加者自己定下目標。</p> <p data-bbox="320 1653 1414 1693">上課日期：19/7、26/7、9/8、16/8、30/8 1900-2200 沙田源禾路體育館</p> <p data-bbox="320 1753 1023 1794"><b>2. 「凝青」暑期多元挑戰課程 (自選參與 1-2 個)</b></p> <p data-bbox="320 1800 1461 1886">透過具挑戰性的多元課程學習欣賞自己勇敢挑戰，不怕困難，更加在課程中尋找自己特質及潛能。</p> <p data-bbox="320 1892 592 1933">課程包括以下部分：</p> <ul data-bbox="320 1939 1262 2078" style="list-style-type: none"><li>a. 「攀領」青年(運動攀登) 一級證書課程 (17/7、20/7、28/7)</li><li>b. 「飛躍」青年(高結構挑戰網)技術證書課程 (3/8、10/8、11/8)</li><li>c. 「緣聚」青年緣繩下降技術證書課程 (18/8、20/8、22/8、25/8)</li></ul> <p data-bbox="320 2085 1286 2125">(所有課程上課時間為平日晚上 1900-2200，星期六、日 1400-2200)</p> |

## B. 逆旅先鋒 – 全人歷奇籌款活動

逆旅先鋒 - 「突破」全人歷奇籌款活動自 2002 年舉辦至今，一直深受青少年、老師、家長、青年工作者以至商業機構的支持。每年活動吸引近 600 位參加者，逾一半為 18 歲或以下的青少年。大會更邀請身處逆境的年輕人參與（例如家境困難的青年、殘疾青年、戒毒康復者等），希望他們能在過程中建立更強大的信心和毅力，亦會邀請熱心人士或團體配對贊助，讓青少年知道社會上有人關心及願意與他們同行。

今年活動將踏入第 18 屆，我們期望透過野外歷奇旅程的體驗及團隊合作，為參加者帶來身、心、靈的鍛鍊，且凝聚同行伙伴，堅固人際支援網絡，以致能夠迎向人生的挑戰，同作逆旅中的先鋒！

### 活動目的

- 建立**同行和堅持**的精神，激發超越自我的勇氣，提升青少年的抗逆能力
- 為突破機構的青少年工作發展籌募經費

### 活動特色

- **非競賽**的歷奇籌款活動，注重讓參加者從體驗中學習和成長，而非追求爭勝
- 以**小組形式**跨越大自然艱辛的環境及完成歷奇任務，學習互信和彼此服侍，體驗團隊精神
- 旅程中提供**心靈支援**（例如聆聽及疏導參加者的情緒，以正面說話、詩歌或禱告鼓勵打氣等），讓參加者經歷被款待及尊重
- 從**身、心、靈**的向度出發，經歷全人成長

活動日期：2019 年 11 月 23 - 24 日（星期六至日）

活動地點：沙田及馬鞍山一帶

組合要求：每隊 3-6 人

活動組別：設有不同難度的路線及歷奇項目，可按能力及興趣選擇組別

籌款要求：不同隊伍屆別的參加者有指定籌款要求

活動專頁：<https://www.facebook.com/InnerChallenge/>

備註：2019 年活動詳情於 8 月正式公佈



## 「『逆休息』文化與青少年倦怠」研究

### 抗拒休息難為生活減壓 4成青少年休息後有罪疚

近年青少年自殺問題時有出現，青少年精神健康再次喚起大眾關注。突破機構於2018年10月至12月期間進行了一項名為「『逆休息』文化與青少年倦怠」研究。結果發現，青少年有倦怠（Burnout）傾向——近4成半為應付學業或工作而身心俱疲、近2成半更認為即使自己盡了力亦愈來愈難達到學習或工作要求。同時，數據亦顯示普遍青少年處於「逆休息」狀態——指的是青少年怯於或抗拒休息（43.1%），嚴重者更會於休息後感到內疚（39.5%）。研究進一步顯示，「逆休息」會減低休息對紓緩精神壓力的作用。此狀態下，卻使休息本末倒置，反而成為青少年的壓力來源，情況令人關注。

是次研究以街頭問卷形式於港九新界訪問10-29歲青少年，成功收回1,221份問卷。受訪男性為46.3%、女性則為53.7%，平均年齡18.5歲。53.4%受訪者為中學生。

#### 研究主要發現：

##### 一、青少年有倦怠傾向 4成5為應付學業工作身心俱疲

研究發現，受訪青少年日睡6.6小時，時數比美國國家睡眠基金會的建議低至少2小時（註1）。與此同時，數據顯示青少年有倦怠（Burnout）傾向，達2.9分（5分最嚴重）。同時，44.0%受訪者因應付學業或工作使身心俱疲，23.8%受訪者更表示即使盡力，仍覺愈來愈難達到學習或工作要求。過往不少學術研究指出倦怠會形成抑鬱，因此，有倦怠傾向是抑鬱的信號。研究反映本港青少年正面對巨大壓力，令他們感到疲倦、無力。

##### 二、抗拒休息 4成青少年玩後感內疚

休息的目的是透過遠離日常工作來放鬆身心，所以休息定義其實很廣泛，睡眠是一種，也可以是休閒玩樂（如：打機、閱讀）、甚至是無所事事。然而，抗拒休息的觀念會將休息的好處消耗淨盡。抗拒休息的人，會傾向視休息比工作次要，甚至於休息後感到內疚。這種狀態，我們稱之為「逆休息」。

研究發現，逾4成受訪青少年表示頗多或經常進行休閒玩樂（個人/群體）活動，惟同時有4成（39.5%）表示後悔用了時間去休息，為玩樂而內疚。此外，青少年的休息觀呈「條件性」及「貶抑」傾向。4成受訪者認為「未做晒嘢唔敢休息」，反映他們認為自己在有條件下才能休息，呈「條件性」休息觀。55.4%受訪者更認為即使「好劬」，但會擔心因休息而「迫唔切」學業/工作進度，反映青少年視休息為次要，貶低其價值，休息觀呈「貶抑」傾向。

青少年對休息有負面傾向（如休息是次要），加上玩樂後會感到內疚。這一切構成了「逆休息」狀態。即使青少年有機會休息，他們亦未能享受休息帶來的減壓。

### 三、本地社會文化營造休息觀 內疚感降低休息效力

研究又發現，79.7%青少年認為社會以成績 / 成就定義人的價值。經過多元迴歸分析，這類功能主義的人觀會顯著加強青少年「逆休息」的狀態。可見，社會氛圍對青少年的休息觀念構成重要影響。數據顯示，即使休息（睡眠 / 休閒玩樂）能減低青少年倦怠傾向，「逆休息」會明顯減低休息對倦怠的果效。換言之，青少年愈為休息而內疚，其精神壓力會愈大。

### 總結：休而不息 心態更重要

研究結果顯示，大部分青少年沒有足夠睡眠，加上普遍青少年有倦怠傾向。縱使數據反映青少年能透過休息紓緩精神壓力，但近4成青少年對休息具負面觀感，而受社會文化影響的休息觀念更削弱休息的作用。

突破機構事工研究發展經理陳競存認為，休息的必要性毋庸置疑，然而在香港這崇尚效率與功能的社會文化下，休息往往被視為奢侈品，甚至被標籤成懶惰、弱者的表現。是次研究揭示這種文化令休息失去了應有的調適效能，反而為青年人帶來焦慮和壓力，甚至有機會導致各樣身心疾病。社會各界應該合力糾正被扭曲的休息觀，讓下一代得到真正休息的機會。

突破輔導中心高級心理輔導員廖暉清認為，家長及老師要特別留意富有責任感、有完美主義傾向及經常擔心成績表現的青少年，他們有些表現優秀，但內心卻承受著不許失敗的心理重擔，休息反而令他們更焦慮不安。其實休閒玩樂有助鬆弛大腦神經，增添快樂感及舒緩情緒，恰當的休息觀有助現今的青少年身心靈健康發展。

< 完 >

註：

1. 對照美國國家睡眠基金會的研究，6-13 歲青少年需日睡 9-11 小時、14-17 歲則為 8-10 小時、18-25 歲及 26 歲以上同為 7-9 小時。是次研究發現，香港 6-13 歲青少年日睡 7.5 小時、14-17 歲則為 6.7 小時、18-25 歲及 26 歲以上分別為 6.6 及 6.4 小時。

2. 如欲了解詳細研究數據，請瀏覽：


[http://www.breakthrough.org.hk/ir/Research/66\\_Rest\\_2019/](http://www.breakthrough.org.hk/ir/Research/66_Rest_2019/)



# 突破精選書單

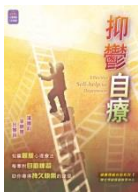
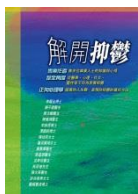
## 一、助人成長 / 生涯規劃

| 選項                              | 內容  | 作者  |
|---------------------------------|---|-----|
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <p><b>做自己的生涯規劃師</b> (定價: \$88)</p> <p>作者指出人首先要確立自己的人生目標, 才能確立不同的標竿和懂得如何規劃學涯和職涯。本書正是要讓青年人成為自己的生涯規劃師, 思考這條自己獨有的人生路要怎麼走。</p>             | 張文彪 |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <p><b>青年工作的10個啟示</b> (定價: \$72)</p> <p>本書匯聚梁永泰 40 年的青年工作經驗, 指出做青年工作要注意的 10 件事。這 10 件事是一般青年工作未必提及, 尤其是社會及世界大環境對青年成長的影響, 還有青年人的特質等。</p> | 梁永泰 |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <p><b>敢夢想飛—Young life 召命導航手冊</b> (定價: \$88)</p> <p>書內與青年人看看自己的處境, 由聆聽到落實、由落實目標到計劃、由計劃到調整, 走出自己的路。</p>                                | 蔡元雲 |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <p><b>生命軌迹—13個助人自助的成長關鍵</b> (定價: \$98)</p> <p>從一個人的過去、現在與將來, 個人與自己、他人與環境的關係, 探尋成長契機。</p>  | 區祥江 |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <p><b>現實, 我受夠了—應對無力感的6個關鍵</b> (定價: \$88)</p> <p>本書先由對青年人最感無力的工作開始, 然後回到生活習慣, 最後是想像未來。時間是由過去、現在至將來。本書以論述文章組成, 輔以心理測驗及個人與故事例子。</p>    | 伍詠光 |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <p><b>無法預知的遠方</b> (定價: \$68)</p> <p>中學副校長陳志堅老師不單關懷在校的學生, 更關心畢業後學生的去向與發展。他花了長時間訪問其中七個畢業生, 寫成感人的故事。</p>                               | 陳志堅 |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <p><b>守護孩子的老師</b> (定價: \$68)</p> <p>透過老師與學生同行成長、共同突破困境的生命故事, 看到老師承擔使命, 成為守護孩子成長的人; 讓學生看到, 無論生命多困難, 也能茁壯成長。</p>                      | 黃潔雯 |

|                                 |   |  |     |
|---------------------------------|---|--|-----|
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  | <b>輔導小百科 (增訂版) (定價：\$88)</b><br>這本書給予讀者多一些輔導常識、發問技巧，令讀者助人有方。此外，亦有輔導科老師應用本書為入門教科書，幫助學習者認識各種輔導類型和專業技巧，助學習者掌握基本功。 | 區祥江 |
|---------------------------------|---|--|-----|

## 二、情緒輔導

| 選項                              | 內容  | 作者                   |
|---------------------------------|---|----------------------|
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <b>情緒有益 (定價：\$88)</b><br>有說，情緒沒有好壞之分，現實卻否認這說法。兩位資深輔導員以多年在輔導室的經驗，分享與情緒相處的十種秘訣，同時探討五種總被認為「負面」的情緒，讓讀者擺脫情緒的羈絆，輕鬆生活。   | 李兆康、<br>區祥江          |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <b>快樂軌迹——10個正向心理學的生活智慧 (定價：\$78)</b><br>正向心理學提出，人的快樂有四成建基在個人的活動上。本書提出十個習慣，只要你改變個人對生活、生命與待人自處的態度，就可追求超越環境的心靈喜樂。   | 區祥江                  |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <b>誰偷走了我的快樂——應對負面情緒自助手冊 (定價：\$98)</b><br>作者是本港著名推動正向心理學的學者，按此學說鋪陳如何建立快樂人生，具說服力。每個情緒處理方法都有學術理論及實驗根據，有力而可實踐。  | 湯國鈞、<br>李靜慧、<br>李智群  |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <b>焦慮自療 (定價：\$98)</b><br>焦慮就像你身體內的警鐘，如果你的焦慮情緒問題嚴重，一定要尋求專業治療。本書幫助你認識焦慮的本相，並與你分享處理恐懼和憂慮的自助方法，過自信和積極的人生。   | 湯國鈞、<br>江嘉偉、<br>陳佩珊  |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <b>喜樂工程——以正向心理學打造幸福人生 (定價：\$98)</b><br>本書分基建篇及開展篇。基建篇介紹達到快樂感、愉快感的方法，包括積極樂觀的思維、常存感恩與知足、神馳(投入及體驗生活)、建立及發揮良好品格。開展篇是幫助人達到生活及生命意義，好像如何追求理想與相標、建立美好人際關係，及尋索人生意義與靈性生活。 | 湯國鈞、<br>姚穎詩、<br>邱敏儀等 |

|                                |   |   |                     |
|--------------------------------|---|---|---------------------|
| <input type="checkbox"/><br>_本 |  | <p><b>抑鬱自療 (定價：\$98)</b></p> <p>本書強調的是健康情緒要自助，除了介紹治療抑鬱症的自療理論，還為度身訂造思考題、練習題，供希望擺脫抑鬱困擾、追求健康情緒的讀者使用。</p>   | 湯國鈞、<br>李靜慧、<br>呂慧詩 |
| <input type="checkbox"/><br>_本 |  | <p><b>解開抑鬱 (定價：\$98)</b></p> <p>本書集合多位專業人士，包括醫生、心理學家、專業治療師的知識和心得，從醫學、心理、社交、靈性等不同角度看抑鬱，解構不同人生階段所面對的困擾。不論是小孩、少年、中年或老年，都可能有「抑鬱」危機，而當中的成因、表徵及治療方法亦有所不同。本書有助讀者了解「抑鬱」，誠意向各位導師、社會工作者及家長推介。</p> | 李耀全等                |

### 三、個人成長

| 選項                             | 內容  | 作者   |                     |
|--------------------------------|---|--|---------------------|
| <input type="checkbox"/><br>_本 |   | <p><b>無朋友 (定價：\$78)</b></p> <p>每一個人都有朋友。但，不是每一個朋友都能走到最後。我還有朋友嗎？誰是我的朋友？</p>   | 周偉豪、<br>廖暉清等        |
| <input type="checkbox"/><br>_本 |  | <p><b>勇敢做自己 (定價：\$88)</b></p> <p><b>獎項：香港金閱獎「生活百科組」最佳書籍</b></p> <p>本書以「做自己」為主題，引用心理學祖師之一阿德勒的學說，並其他心理和輔導學說，輔以輔導個案和真人故事，探索為何人無法真誠活出真我。</p>   | 伍詠光                 |
| <input type="checkbox"/><br>_本 |  | <p><b>我要真關係——在人際中解結與成長 (定價：\$88)</b></p> <p><b>獎項：香港出版雙年獎「出版獎」</b></p> <p>我們與人相處，總會碰上一些關係死結，你也遇過嗎？作者透過四套關係理論，為你解結。</p>                     | 區祥江                 |
| <input type="checkbox"/><br>_本 |  | <p><b>改寫未來的9種生存力 (定價：\$88)</b></p> <p><b>獎項：香港金閱獎</b></p> <p>這一代青年人抱持理想，對社會和世界有很多想法，但怎樣才能改寫歷史，創造世界？本書嘗試由青年人遇上的困境出發，鼓勵青年人培育個人能力，可以創造時代。</p> | 區祥江、<br>周偉豪、<br>區穎珩 |

## 四、家長教育 / 特殊教育

| 選項                              | 內容  | 作者          |
|---------------------------------|---|-------------|
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <p><b>當子女說你好煩——與青少年溝通的技法和心法</b><br/>(定價：\$98)<br/><b>獎項：香港出版雙年獎「出版獎」</b></p> <p>本書傳達與青少年子女的溝通技巧，如何處理情緒，以期達到心平氣和的彼此聆聽、彼此瞭解，在暴風期下共建彼此支持的親子關係。並透過實例，讓家長得到共鳴，重思自己的生命和成長，重燃對子女成長的盼望。</p> | 伍詠光、<br>葉玉珮 |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <p><b>我家孩子不一樣——特殊教育需要子女的家庭經驗和治療</b><br/>(定價：\$98)<br/><b>獎項：香港出版雙年獎「出版獎」</b></p> <p>本書涉及的是比較普遍的範疇，病症包括：亞氏保加症、自閉症、讀寫障礙、抑鬱症等；而涉及的青少年困境包括：欺凌、流連街頭等問題；相關的家庭也包括：貧窮、假單親、父母分隔兩地、隔代照顧等。</p> | 羅健文         |
| <input type="checkbox"/><br>_ 本 |  <p><b>兒童及青少年心理個案——專家會診及治療</b> (定價：\$98)</p> <p>由資深心理治療師以香港的兒童及青少年精神和心理疾病為案例，說明相關診斷，分享支援家庭的方法。</p>  | 羅健文         |

為鼓勵學校/教會替同學集體訂購，我們特別推出單本訂書即享 8 折優惠，同一款書籍訂購滿 25 本或以上，更可享 7 折優惠。

購滿 \$800 (折實價) 享免費送貨服務 (偏遠地區除外)，詳情請參考附奉訂購表格。如欲訂購，請填妥訂購表格及書籍訂單目錄，於 **2019 年 9 月 30 日** 前傳真至 2632-0807 或電郵至 [mktfax@breakthrough.org.hk](mailto:mktfax@breakthrough.org.hk)。

更多書籍介紹，歡迎瀏覽：<http://www.btproduct.com>。

訂書查詢，請致電 2632-0701 或電郵至 [sauying@breakthrough.org.hk](mailto:sauying@breakthrough.org.hk) 聯絡鄧小姐。

# 突破書籍

## 學校/教會訂購表格

(傳真訂購：2632-0807)

學校名稱 (中文)：\_\_\_\_\_

送貨地址 (中文)：\_\_\_\_\_

聯絡老師 (中文)：\_\_\_\_\_ 手提/學校電話：\_\_\_\_\_

聯絡電郵：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

傳真頁數：\_\_\_\_\_ (連同此頁)

~~~~~

### 學校/教會訂購細則及方法

訂購辦法：請於訂購單填妥訂購數量及此訂購表格，傳真回 2632-0807 或電郵至  
mktfax@breakthrough.org.hk 致市場部收。

截止日期：2019 年 9 月 30 日

付款方法：以劃線支票付款，抬頭「突破有限公司」或「BREAKTHROUGH LTD」。

支票背面請寫上發票編號。賬期為送貨日起計 15 天。

支票郵寄地址：香港沙田亞公角山路 33 號突破青年村(財務部收)

訂購查詢：2632-0701 (鄧小姐) / sauying@breakthrough.org.hk

送貨安排：(1) 購滿 HK\$800(折實價)，可享有免費送貨服務。

〔東涌、馬灣及離島區送貨，請參閱第(4)項〕。

(2) 本機構約於 10 個工作天內將貨品連同發票送抵訂戶。

(3) 訂購 HK\$800 以下，須支付 HK\$50 運輸費安排運送。

(4) 偏遠地方送貨安排：

東涌(逢星期五送貨)及馬灣區(只可 4:00pm 前送)

須加收一程橋費(\$50/程)

離島區 (離島包括長洲、大嶼山、坪洲、

愉景灣、南丫島)：運輸費 HK\$50 送到

由訂貨者指定的船運公司(購物滿 HK\$800，豁免收費)。

(5) 如貨品暫缺，恕不另行通知，一切以收取產品數量為準。

此欄只供突破內部填寫

傳真日期：\_\_\_\_\_

送貨日期：\_\_\_\_\_

結賬期：\_\_\_\_\_ 送貨日起計 15 天

備註：同款突破書訂 25 本或以上 7 折

落單同工：\_\_\_\_\_

A/C Code：\_\_\_\_\_

SI 單 No.：\_\_\_\_\_

DM 編號：

VS-DMBPP1906 \_\_\_\_\_

VS-DMBPS1906 \_\_\_\_\_

總本數：\_\_\_\_\_