

[即時發佈]

啟勵扶青會「齊來茁壯」青年社區精神健康計劃嘉年華 強化社區對青年精神健康和情緒管理的認識

【2025年4月30日，香港】由 [啟勵扶青會](#) 主辦，並由 [領展「愛·匯聚計劃」](#) 資助的 [齊來茁壯－青年社區精神健康計劃](#)（「齊來茁壯計劃」或「計劃」）於2025年4月25至27日期間假樂富廣場A區美食坊及B區舉行 [「齊來茁壯」青年社區精神健康計劃嘉年華](#)（「嘉年華」），活動邀請了參與計劃的學校和學生參與攤位製作、表演及帶領工作坊等活動。

齊來茁壯－青年社區精神健康計劃自2023年起推出，是一個為期兩年的計劃，旨在透過進入學校及社區，為社區帶來一個正面及快樂的氛圍，並透過多層支援模式，促進青年的身心靈健康。計劃以九龍區為試點，主要針對該區中學生。

計劃的核心活動包括：

- **青年諮詢委員會**：兩屆的青年諮詢委員會共有25名年青人參與課程及活動規劃，確保計劃內容切合現今青年所需所想。
- **社交情緒學習課程**（簡稱「SEL課程」）：課程專門為香港學生而設，協助他們認識和管理情緒，提升人際關係，並有效預防精神健康問題，間接改善同學的學業成績，並為學生個人發展打下堅實基礎。課程推行至今有約20間九龍區中學，接近5,000名學生參與。
- **朋輩支援大使訓練證書課程**：透過訓練，強調朋輩之間互相鼓勵、彼此共勉的力量，讓學生發揮互助精神，成為彼此成長中的重要支柱。
- **「齊來茁壯」青年社區精神健康計劃嘉年華**：通過公眾活動提升社區對精神健康的關注及教育，並透過工作坊和互動攤位提供精神健康資源，有助於減少精神健康的污名化，使青年更願意、更容易去尋求和獲得必要的支援。

此次嘉年華吸引超過9,000人次到場，參加者不僅能參與多樣化的活動，還能深入了解精神健康及社交情緒學習的重要知識。每日舉行約40場工作坊，每日參與人數超過200人次，活動涵蓋從靜態的繪畫、沙樽、串珠，到動態的普拉提、瑜伽及雜耍體驗等。此外，嘉年華還特別安排了10場舞台演出或演講，包括中學生雜耍表演、青年個唱及專家講座，旨在讓參加者在輕鬆娛樂的同時學習如何調節情緒。

嘉年華的另一亮點是設置了情緒扭蛋打卡裝置，旨在鼓勵參加者學習辨識及表達自己的情緒。此裝置成功收集到超過1,400顆寫有參加者情感抒發的扭蛋。情緒本身無分好壞，每種情緒都具有其獨特的功能和價值。通過認識和適當地調整自己的情緒，我們可以將情緒轉化為推動自我成長的力量，從而培養出更積極和健康的生活方式。

多界共同參與 加強社區參與 關注青年精神健康

領展「愛·匯聚計劃」作為齊來茁壯計劃的資助機構，除了出資幫助啟勵扶青會執行計劃的各個核心內容外，亦派出員工擔任嘉年華的義工，身體力行，支持啟勵扶青會在社區推動更多人關心青年福祉及精神健康。

領展資產管理有限公司企業社會責任助理總經理陸嘉儀為嘉年華開幕禮致辭時表示，齊來茁壯計劃的社交情緒學習課程能夠填補目前青年精神健康服務在預防及教育工作方面的缺口，而計劃當中的青年賦能項目，即成立青年諮詢委員會，為計劃提供建議及進行活動籌備工作的部份，與領展「愛·匯聚計劃」青少年培育的理念不謀而合。

潔心林炳炎中學是參與齊來茁壯計劃社交情緒學習課程的學校之一，潔心林炳炎中學校長劉瑤紅博士亦為嘉年華開幕禮擔任致辭及剪綵嘉賓。劉博士在致辭時提到 SEL 課程對學生成長的重要性，更表示學校已經趁此機會重整了生活教育課的安排。劉博士表示：「過去一年裡面，我們和啟勵扶青會為中二到中四的同學帶來了系統化的社交情緒學習課程，而在各位專業導師的悉心指導之下，同學掌握了五個核心的社交情緒技能，包括自我認知、自我管理、社交意識、人際關係和負責任決策。（計劃）正正配合學校近年發展正向教育的理念，培養我們的學生具備成長型思維，勇闖未來各項挑戰。我看到今天的嘉年華凝聚到社會不同的力量，而這些力量鑄造了共同關注青少年情緒健康一個很重要的時機。」

精彩嘉年華活動 傳播身心靈健康及情緒管理訊息

啟勵扶青會亦在現場設置了攤位，進行明信片寄送活動，準備於本年的世界精神衛生日（10月10日）前夕寄出，提醒參加者注意自己的精神健康。另外，嘉年華亦佈置了教育展板介紹社交情緒學習相關的基礎知識，例如 SEL 的五大支柱、調節情緒的方法「RULER」等。

啟勵扶青會行政總監侯仲銘表示：「感謝領展的支持，讓我們可以推行齊來茁壯計劃。我們非常珍惜每一個可以與社區人士交流，鼓勵他們一起支持年青人的機會，今次嘉年華提供了很好的平台，讓我們將青年精神健康的話題帶入社區，令更多人理解和知道精神健康其實可以是日常的話題；身體出現毛病，可以積極求診，精神健康出現問題，亦可以積極求助。我們期待有日終能消除社會對精神健康的避諱，讓有需要的年青人不再羞於啟齒，得到所需要的支援，調整好身心靈之後，能夠重新出發，盡展所能。」

齊來茁壯計劃預計將於本年 9 月正式完結，侯仲銘希望有份參與計劃的所有人，不論是參與 SEL 課程的學校和學生，還是參與嘉年華的市民，都能夠體會到社交情緒學習的粹粹，並繼續在日常生活中實踐有關的技巧，延續「齊來茁壯」精神，支援年青人的成長。



「齊來茁壯」青年社區精神健康計劃嘉年華開幕禮邀請了六位嘉賓參與剪彩儀式，從左至右分別為：齊來茁壯青年社區精神健康計劃青年諮詢委員會代表王安喬同學、啟勵扶青會行政總監侯仲銘、領展資產管理有限公司企業社會責任助理總經理陸嘉儀、潔心林炳炎中學校長劉瑤紅博士、香港社會服務聯會共創（博施匯）主管關韻唐、啟勵扶青會董事會成員魏余雪奕。



情緒扭蛋機吸引不同年齡層的公眾人士參與打卡，為期三日的嘉年華共收集超過 1,400 顆寫有參加者情感抒發的扭蛋。



啟勵扶青會邀請不同學生、青年以及關注青年精神健康的友好企業各自設置攤位，
分享自己對精神健康和情緒的理解、處理和管理方式，
讓更多社區人士從嘉年華中得到新的知識及體驗。



嘉年華每日舉行約 40 場工作坊，透過不同手作或活動，讓參加者學習調節情緒的技巧和方法，
放鬆身心靈，工作坊每日參與人數超過 200 人次。

請瀏覽 <https://bit.ly/TWF-carnival-highres> 預覽及下載更多高清圖片。



關於啟勵扶青會

啟勵扶青會是本港非牟利機構，自 1991 年起，我們旨在扶植青年裝備所需技能、知識及機會，推動朋輩間互助精神。我們致力啟發青年潛能，帶他們走進一個讓其盡展所長的世界。我們與學校及夥伴機構合作，為本地 14-24 歲的華語、少數族裔以及英語青年，提供三項核心服務項目：藥物及酒精意識、精神健康、正向青年發展。更多詳情請參閱 KELY.ORG。

媒體查詢

倫芷羚 June Lun

傳訊及資源發展經理

Communications and Development Manager

+852 2521 6890 | +852 9580 3014 | junelun@kely.org

徐穎彤 Sidney Tsui

助理傳訊及資源發展經理

Assistant Communications and Development Manager

+852 2521 6890 | +852 5372 7137 | sidneytsui@kely.org