

青牧

134 期
通訊



基督教青少年牧養團契

Christian Fellowship of Pastoral Care for Youth Ltd.

中國香港特區九龍鑽石山鳳德邨紫鳳樓地下4-5號 G/F., No. 4-5, Tsz Fung House, Fung Tak Est., Diamond Hill, Kln, HKSAR.

電郵: pastoral@p-care.org.hk

網址: http://www.p-care.org.hk

電話: 2322 1243 傳真: 2322 0229

執董的話

關注青少年 精神健康



黎永開先生 執行董事

香港大學於2019至2022年間進行全港首個青年精神健康流行病學調查，以獲得的統計資料推算，有六分一青年人受到精神疾病的困擾；令人擔心的是有19.4%人過去一年曾有自殺念頭、5%有自殺計劃，並有1.5%曾企圖自殺。

青少年的精神健康問題不容忽視，因為在當今社會中，青少年面臨著多重的壓力與挑戰，這些因素影響了他們的心理狀態和生活質量。

基督教青少年團契始終秉持「關注生命，全人牧養」的理念，專注於關懷在囚青少年的需要。每週一的祈禱會成為同工們事奉的力量源泉。我們深知，禱告不僅是言語的表達，亦是積極的行動（Praying is Acting）。

在過去的兩年中，禱告會經常為一些青少年的困境祈求，無論是仍在服刑的或已刑釋的，許多人都身受精神健康問題的困擾。其中一位青少年因母親的情緒病而遭受虐待，導致其出現自毀的傾向。另一名青年在獲得工作後，卻因精神科藥物的副作用，無法準時起床，經常遲到。更有住在中途宿舍的服務對象，因患有思覺失調需要同工的特別照顧與支持。為了增進同工們對精神健康的認識，團契特別安排了一個精神健康急救課程，目的是提升同工對精神疾病的理解和應對能力。

在輔導青少年面對生活中的困難，並促進他們的精神健康方面，聖經的真理為我們提供了重要的指引：

1. **身份的確立**：聖經告訴我們，每個人都是依照神的形像被創造的（創世記 1:27），這賦予了我們內在的尊嚴與價值。這種認識能夠幫助青少年建立健康的自我形像，減少因社會壓力和自我懷疑所帶來的心理困擾。
2. **心靈的平安**：耶穌在約翰福音 14:27 中宣告：「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。」這種平安

非世人所能賜，而是源於與神的親密關係。腓立比書 4:6-7 中提到，信徒不必為任何事憂慮，而應在每一件事上，藉著禱告和祈求向神陳明所需，便可獲得超越理智的心靈平安。青少年在面對學業壓力、人際關係和未來不確定性時，倘若能通過祈禱與讀經，便能尋獲內心的寧靜。

3. **社會的支持**：教會及基督徒團契提供了一個互助的社群，這對於青少年的精神健康至關重要。希伯來書 10:24-25 鼓勵信徒彼此相顧、互相扶持，不可停止聚會。這樣的社群不僅能提供情感上的支持，亦能施予靈性的引導。
4. **行為的指引**：聖經的教導幫助青少年樹立正確的道德觀和行為準則，以避免因道德迷失而引發的內心痛苦。例如，箴言 3:5-6 教導我們應全心信靠耶和華，不可倚靠自己的聰明，在一切所行的事上都要認定祂，祂必指引我們的道路。
5. **困難與挑戰**：聖經中的人物，如大衛，面臨諸多生命挑戰，無論是與歌利亞的對抗、逃避掃羅的逼害，或是成功追擊亞瑪力人以救回被擄族人，他都依靠神的力量與智慧，最終克服困境。這些故事激勵青少年在面對生活的挑戰時，學會倚靠神，堅持信仰。雅各書 1:5 提到，若有人缺乏智慧，可以向神求，神必賜下智慧。這提醒青少年在面對精神挑戰時，應尋求智慧與指導，以作出明智的選擇。

綜上所述，基督教的信仰提供了寶貴的資源，幫助青少年建立健康的自我認知、尋找心靈的平安、獲得社會的支持、指引正確的行為準則及面對困難的勇氣。因此，教會與信徒應繼續致力於關注並支持青少年的精神健康，以促進他們全面的成長。

群體的起點 牧養

陳偉海先生
項目幹事

當未成年人在判刑前，通常需要選擇在羈留所等待「3C」報告，「3C」包括「勞教中心」、「教導所」和「更新中心」。這些院所也是青牧同工多年來不斷探訪的地方。

三月份，周二團契除了恆常的活動外，還開展了五次「跑步班」，又和周六的學青團契合辦「水上活動」。新活動吸引了許多新舊朋友，而這個月的「3C」各有代表，以下是他們的故事。

阿晴(化名)：因一時貪財犯事，經歷困難後，與家人的關係反而加強了。從覺得家人煩擾，到如今關心家人的健康，他在院所訓練的日子中成長了許多。在院所期間，得知他喜歡運動，且在跑步方面有不俗的成績。為了增強他的自信心和成功感，已計劃邀請他一起跑步。熱愛跑步的他，在經過了兩次跑步班並與成員熟識後，開始擔任小助教，做拉筋示範。院所探訪中，我看到不少年輕人表面上似乎渾渾噩噩，但一旦找到了興趣話題，便變得口若懸河。我期待在跑步班中的快樂，能幫助阿晴持續參與青牧的其他活動。

阿奇(化名)：因一時貪玩而犯事，父親對自己的疏忽管教感到愧疚，於是積極與青牧合作，邀請阿奇參加活動。他性格跳脫，與人溝通需要時間，因此透過活動吸引他。獨木舟是他久未接觸的活動，觀看他熟練地控制獨木舟，令我感到驚喜。在完成上半場後，他表示累需要休息，但在同工的鼓勵下，他願意繼續參加下半場。正如他犯事的根本原因 - 渴望獲得別人的讚賞。在院所探訪中，我見到一些行為獨特的年輕人，這可能是他們認為吸引別人注意的方式。然而，真正能夠接觸他們內心的人，是那些懂得他們優點的人。願青牧的同工能夠真誠地欣賞，幫助阿奇找



▲ 阿晴示範拉筋動作



▲ 阿奇父子在青牧合照



▲ 阿勤直立板上的英姿

到自信，發展健康的社交生活。

阿勤(化名)：因一時無知而被人利用，卻因為害怕家人擔心而選擇獨自處理，導致觸犯法律。受訓期間，家人的支持，讓關係更密切。他熱愛刺激，水上活動的邀約對他來說再合適不過。在活動中，他也是少數幾位沒有跌入水中的參加者。雖然他表面開朗，卻喜歡報喜不報憂，例如在水上活動當天因遲到而道歉，卻不想解釋原因。經過同工的關心和引導，才得知他前一晚因身體不適而未能入睡。院所進行家長活動時，經常看到他們在家長面前輕描淡寫地面對自己的問題，原本是不想讓家人擔心，但卻不知道不願道出真相反而讓家人更為擔心。

與他人進行坦誠的溝通並不是一件容易的事。有時候，對方雖然願意開口，但卻未必能夠清晰地表達自己的感受。在這種情況下，我們需要用心去聆聽，捕捉他們話語中的弦外之音，並引導他們表達出心中的想法。

我們可以這樣做：

- 用眼睛去觀察阿勤對家人的改變，以及當他提到跑步時的雀躍表情。
- 用嘴巴先暫時收起對阿奇特別行為的評價，然後專注找出他值得欣賞的地方。
- 用耳朵去聽出阿勤說話中的語調和用詞，理解他背後的情感。

善用「眼」、「口」和「耳」，將有助於我們建立更深厚的關係。這是一門需要終身學習的技巧。當牧養開始後，下一步我們需要實踐「因材施教」，因為每個人都是獨特的。



請支持青牧的您，於晚上十時三十分（或睡前）異地同心，用五分鐘為青牧的侍奉資源需要代禱，求主按時供應。

虛位以待

青牧基金 青牧事工 事奉良機

1. **監獄牧者、傳道人**：發展監獄被囚及更生人士之續願，牧養青少年被囚者及邊緣家庭，帶領福音聖工、發展團契、建立整全牧養。牧師或神學訓練優先。
2. **辦公室幹事**：負責行政及會計事務，熟悉中英電腦文書處理。

須具異象及服侍神心志，純粹搵工免問。

請將履歷連同親筆撰寫事奉感言，郵寄本會：九龍鑽石山鳳德邨紫鳳樓地下4-5號行政部。（資料只供招聘用）

如有查詢 2322 1243 行政部梁姑娘/葉姑娘。

牧場概覽

二零二四年至二零二五年度

七個監獄司錄

赤柱監獄
石壁監獄
塘福懲教所
荔枝角收押所
白沙灣懲教所
東頭懲教所
壁屋監獄

八個青少年院所

壁屋懲教所
沙咀懲教所
勵志更生中心
勵新懲教所
勵敬懲教所
豐力樓
勵行更生中心
教導所

七個外展牧場

社會福利署
屯門兒童及青少年院
香港扶幼會
盛德中心及學校
長康宿舍
元洲宿舍
香港青少年培育會
陳南昌紀念學校
白普理宿舍
戒毒院舍
明愛黃耀南中心

財政狀況

二零二五年一月至三月收支表

奉獻芳名，恕不細錄，願主報答

項目	收入	支出
1. 經常費（奉獻及凱瑟克基金）	\$2,439,688.32	\$1,330,588.35
2. 家長支援中心	\$84,500.00	\$87,711.10
3. 中途宿舍 / 監獄牧養（奉獻及香港公益金）	\$446,000.00	\$1,384,750.60
4. 折舊		\$43,146.45
總收入 / 支出	\$2,970,188.32	\$2,846,196.50
承上結餘		\$76,884.93
合計盈餘		\$200,876.75

支持青牧

回應：

(一) 請用劃線支票，抬頭請寫「基督教青少年牧養團契有限公司」或 Christian Fellowship of Pastoral Care for Youth, Ltd.

(二) 請直接存入恆生銀行「242-0-022119」儲蓄戶口或中國銀行（香港）「030-5671-0516448」儲蓄戶口，並將入數單據寄回，以便記錄及發回奉獻收據。憑「青牧」收據可申請豁免稅額，謝謝。



Donation - Fellowship

姓名（中文） _____
地址（中文） _____
電話 _____ 所屬教會 _____

「青牧」全體同工芳名

創會會牧：蔡元雲醫生

顧問：郭志權博士 蘇穎智牧師
胡丙杰牧師 林誠信牧師
朱活平牧師

董事會

主席：李志華院長
副主席：伍偉光先生
財政：林平春先生
文書：盧耀博士
董事：黎永開先生
龍紹榮律師
林綺華校長

非全職團牧：李賢義牧師

義務法律顧問：蘇龍律師事務所

義務核數師：吳孫劉會計師事務所

義務醫事顧問：陳以誠醫生
梁啟源牙科醫生

諮詢委員：屈偉豪博士 黃廣興博士
黃進展先生 黃成榮教授
王祖興博士 李敏聰牧師

財務委員：李慶堂先生 李建英先生
林本禮先生 黃國新先生
盧耀博士 陳維德先生

海外聯絡員：郭煒成牧師 關利興先生

執行董事：黎永開先生

行政主任：葉芳姑娘

傳道幹事：馬劍強牧師

牧養幹事：梁蕙詩姑娘 楊美媚姑娘
陳忠先生 劉志超先生
蔡淑珊姑娘 羅俊德先生

項目幹事：許立成先生 陳偉海先生
周靜嫻姑娘 鄭家晴姑娘
黎淑文姑娘

辦公室團隊

辦公室幹事：梁惠芳姑娘
黃英芬姑娘
葉詠儀姑娘
李佩珊姑娘

助理幹事：袁文憲先生

青年見習員：曾駿祺先生

庶務員：郭月薇女士



出版：青牧編輯組

設計及印刷：榮峯設計印刷公司 92517962

從破碎中 重新建立

劉志超先生
牧養幹事

自 2023 年 12 月開始在塘福懲教所開辦第一期「心安念穩」小組，到今年 3 月已舉行了八期。同工們得到李sir指導，並伙拍專業的輔導學教授，在塘福懲教所及石壁監獄開辦的小組。青牧開辦小組的目的不是為了講授一套理論，小組的目的是與在囚所員一起學習認識自己，怎樣作抉擇，從而重訂自己的目標。縱使身在不如意的困境，仍能內心平靜安穩積極向前行。

阿晨（化名）——他參與小組時表現主動積極，願意聆聽學習。並且，提出了好點子讓組員們對主題多一點學習。在四次小組後筆者約見他作個別面談。過程中對他有更多的認識。知道他個性是多為人著想，希望身邊的人因他而快樂。而且，他重視他人對他的評價，引導他認識自己內心對「被讚賞、被需要」的取向。所以縱使家人來探望他，他也是選擇報喜不報憂。阿晨認為他可以掌握了一切，無論家人或女友的生活，他都可以安排妥當，不會因他的入獄而擔憂。

但是，好景不常，在一次探訪裏，見到他比過往消沉。他告訴筆者，他女友突然提出分手，令他難以接受，情緒大受打擊。筆者便在情感的事上為他作輔導。他說自己為女友做了甚麼，為她解決了不少問題。筆者嘗試在面談中直指他的要害，筆者引導他思考，他在這段感情中的角色是甚麼？是職涯顧問？是人生教練？他的女友需要的是甚麼？他可以是女友的同行者嗎？他這段時間在囚中掙扎著流露傷痛的一面或是樂觀的一面。指出他面對的難不單是情感的創傷，更要面對自己的思考行為模式所遇到的挫敗感覺。面談過程中，漸漸調整對話焦點：他要在人面前顯示剛強一面，所以，人與人相處，不需要「表裏如一」。阿晨認為，他選擇要成為強者，不應該凡事「表裏如一」。在數次探訪對話中，筆者察覺到他執著那份剛強，掌握一切的態度，也使他在院

所內，常與囚友產生不和。筆者便藉此與他一同探討過去發生的事，與他期望有何差異。

這是筆者從引導如何應對所遇到的事情著手，作為牧養策略。「心安念穩」小組其中一課題：遇上困境時，可以以 3A——察覺（Awareness），接納（Acceptance），行動（Action）——來面對。筆者嘗試引導他回想與女友、家人及囚友之間相處的互動，能否察覺當中的張力。這份張力，怎樣令他與他人之間築起了圍牆。第二步是接納，這是阿晨較難處理的一個問題。他未能完全接納他的處事觀念與方式，阻礙著他與他人的關係。所以，日後跟進面談會多探討這方面的。在「心安念穩」的小組內容中，其中一個講題：人能感受到「快樂」包含了三種成份：先天的遺傳佔百分之五十，後天遭遇的事情佔百分之十，其餘的百分之四十便是「怎樣面對遭遇的事情的態度」。這便是第三個 A——行動。當他認知道自己的不足，他便可以選擇怎樣作行動。

《聖經》希伯來書十二章 6 節：「因為主所愛的，他必管教，又鞭打凡所收納的兒子。」上帝愛我們，在我們不同的處境中管教我們。當阿晨以自為一切盡在掌握中，卻接連發生不同的意外事件，正正挑戰他以為有把握的事。舊約先知以利亞在他事奉高峰時，卻不能承受敵人言語的挑戰，突然選擇放棄一切。但是上帝從沒有放棄他，藉不同的現象，讓他體驗上帝仍在掌權。並且，上帝仍然微聲向他說話，仍然差遣作事。先知面對的挑戰是上帝給他的管教課題。上帝讓先知在四周的震撼中經歷上帝，先知也在上帝的管教過程中，經歷了上帝的愛。筆者同樣相信阿晨面對的連翻挫敗裏，上帝也是以微聲來管教他。



荒漠中之甘泉

馬劍強牧師
傳道幹事

《荒漠甘泉》是一本廣受歡迎的靈修書籍，書名源自以賽亞書三十五章六節：「在曠野必有水發出；在沙漠必有河湧流。」意味上主在苦難中賜下安慰和供應。青少年長時間在壁屋懲教所還押，心靈的折磨，精神的煎熬，往往比皮肉的痛苦更加錐心。青少年在壁屋這片乾涸的沙漠中，能否找到讓他們喘息的甘泉？

感恩！青牧在壁屋的『荒漠甘泉』小組已開辦到第七期。今年度起，我們邀請了去年義工訓練班畢業的其中四位義工前來協助。四位義工均是各有專長的熱心姊妹，他們第一次正式夥拍同工進入院所服侍，而且不只是一次過的任務，而是連續四星期，每星期一次與同一班青年人面對面接觸傾談。義工在小組中分享他們的工作經驗，生活智慧，以及人生目標等，更重要的是義工讓年青人感到被重視和被接納，最後彼此還建立一份情誼，為日後持續牧養關顧打好基礎。

在完成整個小組活動後，義工們沒有像下班那樣，將年青人置諸腦後。相反，他們持續關心年青組員的近況：「牧師，謙仔的法庭判決結果出來了嗎？請代我問候謙仔和安仔。」「牧師，上次提到想寫卡片給兩位組員，如果程序不太複雜的話，能否麻煩您幫忙轉交給他們？」

青年對義工的關心有何回應？我親自向他們了解：

安仔（化名）很感謝義工耐心的聆聽，（年青人很需要被聆聽，也是他們感到被尊重的主要原因）。安仔形容自己在獄中的思想已閉塞，很多事情都想不通，看似無路可走，但經義工的開導後，因為有了方向感，現在心情也放鬆很多。



▲ 義工探訪前懇切禱告

謙仔（化名）覺得義工很親切，也很感謝義工對他的鼓勵。謙仔記得義工的說話：要珍惜生命、珍惜所擁有的；更加記得義工為他祈禱時的感覺，就像一位朋友陪伴在側。謙仔最後表示很想擺脫舊有的生活模式，不想再吸毒，希望有新開始。（請為謙仔禱告）

阿政（化名）衷心感謝義工教曉他正確的謀生之道。曾經，阿政因自覺學歷不足、缺乏經驗而認為人生別無選擇。但義工分享自身奮鬥經歷，如何憑著堅韌不拔的精神，一步一腳印達致安居樂業，阿政深受啟發，重新看見了人生的可能。

阿雄（化名）長期與家人關係緊張，即使在獄中家人探訪時，也常與家人發生爭執。他提到義工是循循善誘地勸導他要學會珍惜這段親情。與義工傾談後，阿雄心情放鬆，對自己的表現也有反省。

阿琳（化名），他很多謝義工願意抽出時間與他交流，他覺得義工的思維縝密、反應敏捷，還教他怎樣在狹小地方進行原地跑步訓練，義工的建議讓他獲益良多。

以上是節錄其中幾位組員的心聲，從年青所員的回饋可見，儘管義工團隊是首次進入懲教院所服侍，其專業表現與青牧同工相比毫不遜色。這充分證明去年的義工訓練計畫不僅方向正確，更成功培育出一批能與青牧協同合作的神國人才。對義工而言，這次體驗也讓他們關心被囚青少年的渴望和負擔得到實現。

事實上，荒漠甘泉，不僅是懲教院內青少年所渴求的，也是許多面臨人手短缺的教會與機構所需要的。上帝奇妙地使用義工團隊，既滿足了所內青年的心靈需求的同時，也補足了青牧事工的人手需要。義工團隊可以說是沙漠中的水泉，你會考慮成為其中一分子嗎？

彼此接待

工作·生活



▲ 成長路上遇上生命師傅

葉芳姑娘

整全牧養是漫長的同行旅程，由隊工在院所探訪辨別需要，介入過犯反思、人際關係，靈命塑造，無不關乎生活態度及內在價值觀的重整！我們透過院內、外不同事工，及個別的逐一跟進，每次生活場景的相聚，都是洞悉「生活態度」的「機會」，讓我們透過相處參與生命塑造的工程。感謝天父給我在同行良仔的成長上有份。

一個黃色暴雨警告的下午，我和良仔來到台式咖啡店。曾在餐飲行業工作了一年的良仔，今天應邀來「試工」。踏進餐廳，燈光、音樂和香氣，令人感到心情放鬆的感覺，坐下等待店長期間，他一臉正經說道：「這地方給我很親切輕鬆的感覺，如果老闆給我機會的話，就算是兼職也好！」這話反映了青年單純的心態，他焦點不在「多少收入才考慮」，而是在參與及學習存積極的期待。

良仔隨即在店長的安排下，進行「即時試工」！他走進廚房，為我們調製特飲，我和店長在接待客人位置繼續交談，清楚看見他的一舉一動，他操作咖啡機非常熟練。未幾，一杯色、香、味俱在的咖啡呈現眼前。我感到欣喜，不是因咖啡在味覺的作用，而是被青年沉實、殷勤及實力而感自豪，我從店長對望的神情中看到相似的反應，可以百分之百肯定良仔定能通過這面試。

看著眼前的咖啡，美麗的拉花圖案，令我想起與良仔相識的回憶：

良仔給我們深刻的印象，是在懲教署更生伙伴嘉許禮，他代表青牧監獄事工在台上與音樂導師，及演藝歌手同台表演，

▲ 一杯色香味俱全的熱咖啡
滿載了良仔的心意

▲ 每一步驟也全神貫注

他神情自若，在獨奏結他的部分演繹出歌曲《不再猶疑》原有的神髓。自此，我們彼此認識的範圍隨著連繫的伙伴而進一步拉闊，與他交談如朋友，我將支持他工作及進深音樂的朋友介紹給他，他亦將身邊影響他成長的「好友」介紹給我，當中有陪伴他走過「街童」及「反叛」期的外展社工。

良仔連清潔也一絲不苟，安頓好了廚房雜務，便加入我和店長的閒談。店長對良仔昔日誤入歧途的故事感好奇，我們談的焦點並不是在「做過甚麼錯事」，而是「艱難中深刻的體會」。良仔對如今更生人士的身份並無忌諱，並且認為挫折及過犯的身份令自己成長，體驗了蒙恩助和拯救的真實。良仔為自己能及早改過感恩，他經歷過以聖經教導來禱告的力量，很珍惜身邊對他不離不棄的信徒領袖和朋友，這些是令他堅強面對艱苦候審歲月的秘訣。

朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。（箴言 17:17）主耶穌與門徒同行的旅程，留下美好的待人接物的榜樣，我們在牧養的職事上，也正體驗與人生活及彼此接待的美妙。因為我們的相遇並非偶然、天父引導的羊群，使我們增添生活見識，也使心靈對團契的渴慕得到滿足！

1. 為李牧師、馬牧師，別在監獄及院所的司鐸牧養禱告，求主保守牧長，出入院所步履平安，滿有力量，成就主喜悅生命職事。

2. 記念「心安念穩」及「荒漠甘泉」小組牧養的延伸續願，求主加力予牧長、兄弟，洞悉羊群心靈狀況，作適時餵養。

3. 雙親節臨近，隊工正協調籌劃各親子及家長活動，記念隊工默契配搭，以愛感染生命，引導家庭共融。

4. 感謝天父引導，團友們藉查經班及詩歌敬拜服侍成長。求主加添我們隊工靈命培育及宣講恩賜，引導信徒生命紮根於神。

5. 感謝主興起熱心肢體，在青牧事工不同層面參與，奉獻寶貴時間及其專業才能。記念配搭，建立聖工。

回應表

欲免錯失最新消息

請即填妥剪下寄回

- (一) 閱讀青牧通訊心有感動
 (二) 願意為牧養事工多代禱

- (三) 對青牧事工增加了認識
 (四) 樂意參與奉獻支持青牧

新讀者登記

姓名(中文) _____ 電話 _____ 傳真 _____

地址(中文) _____

所屬教會 _____ 所需數量 _____