

# 拓恩

108<sup>期</sup>  
5.2026



# 希望

# 拓思

《拓思》德育期刊，讀者以中、小學及幼稚園老師為主要對象，每期均探討不同德育課題，內容理論與實踐並重，供前線教育工作者作為品德教學參考之用。

## 編者的話

現今社會環境急速變化，部分人認為自己的努力不被看見，遂選擇以「躺平」的態度面對，作為表達對自己、對身邊的人、學校或社會失去希望的回應。第 108 期《拓思》的主題是「希望」，藉著不同作者的分享文章，勉勵讀者和年青人以正面積極的方式應對轉變和挑戰，讓內心的希望之光引領前行。

### 名譽顧問

麥偉強先生  
廉政公署  
社區關係處處長

程介明教授  
香港大學  
榮休教授

李榮安教授  
新加坡成人學習學院  
前任院長

### 執行編輯

廉政公署  
社區關係處青年及德育組

### 編輯委員會

徐葉慧蓮博士（主席）  
香港教育大學  
宗教教育與心靈教育中心  
名譽特別顧問

馬鎮梅女士  
英華小學  
創意及出版總監

陳志邦博士  
香港中文大學商學院  
副教授

游欣妮女士  
宣道會陳朱素華紀念中學  
圖書館主任

司徒瑞萍女士  
東華三院洪王家琪幼兒園  
校長

張志儉博士  
香港大學教育學院  
榮譽助理教授

黃靜雯博士  
中華基督教會基灣小學（愛蝶灣）  
校長

## 徵稿

- 凡與中、小學及幼稚園德育工作有關的文章（包括教學心得、感受分享、德育資訊介紹、校園生活趣聞等）一律歡迎，文章字數請勿多於八百字。
- 來稿請附姓名、地址及聯絡電話。
- 稿件恕不退回，編者對來稿有刪改權。
- 來稿請寄：北角渣華道 303 號 8 樓廉政公署社區關係處青年及德育組。（電話：2826 3374）

- 本刊所載的文章純屬作者個人意見與觀點。
- 版權為廉政公署所有，學校可翻印作非牟利教學用途，但必須清楚註明作者及其出處。

# 希望是一種選擇

陳志邦博士

P.04

## 拓思交匯點

- 04 ● **希望是一種選擇**  
陳志邦博士
- 08 ● **希望「被看見」**  
李慕蓮牧師
- 12 ● **從信任到希望**  
馮超惟先生
- 16 ● **一路清潔，一路成長：  
從迷惘中找回希望**  
譚志舜先生
- 20 ● **燃點希望：  
優質生涯教育，開啟青年可能**  
「賽馬會鼓掌·創你程計劃」(CLAP@JC)
- 24 ● **傾聽「躺平」背後的世代心聲**  
張家業老師
- 28 ● **漫畫 - 就把今天當作起點**  
關海泓老師

## 教室密語

- 30 ● **為 AI 時代的學生  
點燃永不言棄的希望**  
梁嘉齡校長
- 34 ● **掌舵人生 乘風破浪**  
陳道沛校長

## 輔導心聲

- 38 ● **通往舞台的道路**  
沅瑩
- 41 ● **讀者回應 (選錄)**

## 廉署動態

- 42 ● **小啡豆兒童劇場**
- 44 ● **公民教育資源中心  
「堅守誠信·共建廉潔未來」  
專題展覽**

## 希望「被看見」

李慕蓮牧師

P.08



# 希望是一種選擇

## 我們常常問別人：「希望究竟是甚麼？」

有一個著名的鞋業故事：同一家公司派兩位業務員去一個不穿鞋的部落推銷。第一位回來說：「完全沒有市場！這些人根本不穿鞋，生意絕無希望。」第二位卻興奮報告：「天大的商機！我發現了一整個部落都不穿鞋，我們可以賣給他們！」同一部落、同一情況，心態決定了結果——挑戰在消極眼中是絕境，在積極眼中卻是巨大機會。

一位香港藝人曾說：「眼前的石頭，是絆腳石還是跳台，全看你的心態。」他把每一次挫折都視為成長機會，從而找到屬於自己的成功之路。這些故事告訴我們，希望不在環境，而在我們如何看待挑戰。

希望是甚麼？這其實是一個「心態決定結果」的問題。

說有希望的人，積極，聚焦在好事情。

說無希望的人，消極，聚焦在壞事情。

## 希望，是心態

所謂「心之所在，能量隨之而來」。有希望的人，面對困難時會想：「我還能做些甚麼？」他們看到問題，也看到機會；感受到壓力，但同時也找到前進的力量。相反，說無希望的人，容易停留在無奈和失望之中，只看到周圍的灰暗。久而久之，心裡的力量被消磨，眼中就再也看不到光。

這讓我想到「想一二」這句話。古人說：「人生不如意事十常八九，不可全跟他人說，只能想一二。」生活中有八九分的不如意是正常的，但只要留下那「一二分」值得記住或感恩的事，就足以讓人重新出發。「想一二」不是逃避，而是一種心態的選擇。在黑暗中，盯著那一點光；在風雨裡，記得那一絲暖。當我們願意這樣「想一二」，希望就有了種子。

「想一二」其實正是「說有希望」的行動方式。它教我們不要被負面事物佔據全部的注意力，而是主動尋找值得相信的部分。考試成績不理想時，或許能想：「至少我明白了自己不足的地方」；



社會環境不容易時，或許能想：「仍有人努力，有人關心這城市。」這些念頭看似微小，卻會一點一滴地改變我們的心境，讓我們的目光重新聚焦在光明的一面。

所以，「想一二」不只是個生活態度，更是一種持續保持希望的能力。當我們能在十之八九的不如意中，仍然找到那一二分的好，這份「想一二」的力量，會讓我們在最艱難的時候，仍然能挺直腰桿，對自己、對身邊的人、對這個世界，繼續懷抱信心與希望。

一位騎單車上學的少年途中爆胎，修不好又要遲到，路人嘲笑他。他沮喪推着車前行，卻突然停下腳步，原來平時飛騎而過的小路，竟藏着滿山杜鵑花海和晨霧繚繞的樹林，還有遠處海灣的日出。他從沒注意過這些美景。他「想一二」：「爆胎雖然麻煩，但至少讓我發現了這一路的美麗。」推車走完全程，他不僅準時到校，還在日記寫下：「原來慢下來，才能看見原本錯過的風光。」從此，每次騎車他都故意放慢速度，欣賞沿途風光。

我們可以放棄一些選擇，但不能選擇放棄。

所以當有學生問我：「你覺得我們這個世代還有希望嗎？」我理解這個問題並不是在問我的意見，而是問我的選擇。也許我的意見和我的感受並不一致，但我的答案必須是——「我選擇見到希望！」



## 面對變化，不「躺平」

近年社會變化急速，年輕人面對學業壓力、經濟不穩、甚至未來的不確定，難免會感到無力。網絡上流行的「躺平」心態，其實是一種保護機制——當努力看似沒有回報時，人們自然傾向放下。但問題是，「躺平」不會讓世界變好，只會讓自己離夢想更遠。

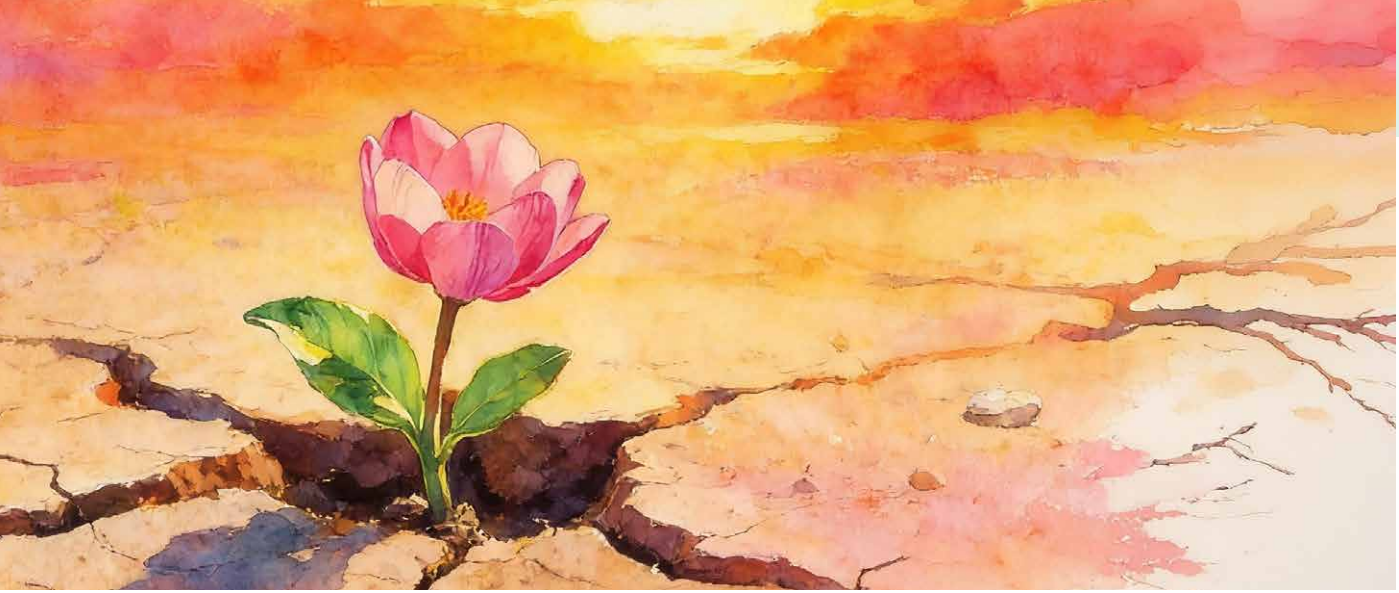
美國藝人 Jimmy Dean 說：「我們無法決定風的方向，但可以調整風帆的角度。」社會會變、環境會變，但你唯一能控制的，是自己的態度。當你願意調整思維，從抱怨轉向行動，從絕望轉向學習，你就已經走在希望的路上。

## 把希望變成習慣

每天早上醒來，我會問自己：「今天有甚麼可以讓事情變得更好一點？」不必是大事，也許只是少埋怨一句、多感謝一個人。希望從來不是突如其來的奇蹟，而是無數微小選擇的累積。

當時九歲的兒子跟我說：「爸爸，我覺得許多事情都有解決方法，有時候解決方法不一定很完美，可是不完美的方法也可以應付一段時間，再找更好的方法。」我聽了之後，心裡泛起一絲感動，因為兒子這麼小年紀就展現出這樣的成熟與正面態度。那時家裡不巧遇上一連串小問題：車子後方的煞車燈無法關掉、上網的光纖線被螞蟻破壞、媽媽意外把水倒入地上的電源插座，幸好防短路裝置即時啟動截斷電源，避免更大麻煩。這些看似麻煩的事，兒子卻用「想一二」的心態面對：「至少煞車燈還亮着提醒安全、光纖壞了手機還有流量、水災沒燒壞電器。」他的話讓我明白，即使生活十之八九不如意，那一二分的解決方案，就是希望的起點。

這份「再艱難也不放棄」的精神，不只屬於大人，也應深植在年輕一代心中。每一次考試失利、每一場比賽落敗、每一個人生挫折，都是我們練習「想一二」、選擇希望的機會。



### 希望，從小地方開始

希望並不一定是宏大的願景，它可以從一個簡單的行動、一句關懷的問候開始。一位學生在籃球場默默撿起散落的垃圾，沒有拍照、也沒有人誇獎：原來希望就藏在這樣的舉動裡。因為當有人仍願意為這個地方盡一分力，就可以為社會帶來希望的光明。「希望」不是抽象的名詞，而是具體的行動力。它可能是一位學生選擇努力準備考試、是一位老師在繁忙中仍關心學生的心情、是一位年輕人在工作壓力下仍選擇對人微笑。當每個人都在自己的崗位上盡心盡力，這個社會就能累積出堅韌的力量。

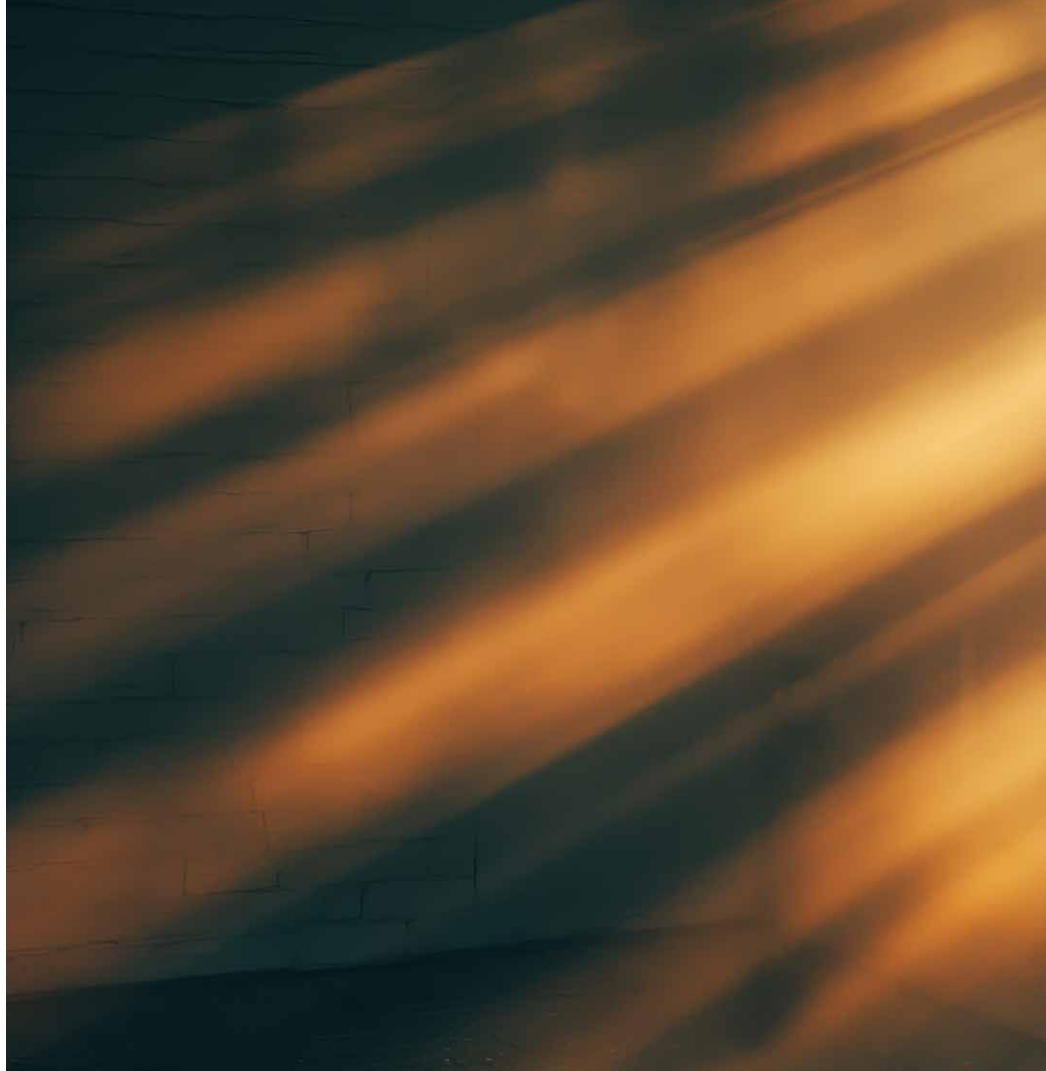
### 結語

希望不是逃避現實的幻覺，而是一種面向未來的勇氣。當我們選擇行動、選擇相信、選擇不放棄，便已經為自己及這個社會注入新的能量。我相信，希望從來不在別人手上，而是在每一個選擇「不躺平」的你和我之中。

不是因為看見希望所以堅持，而是因為堅持所以看見希望。

不論社會環境如何變遷，年輕朋友們，請記得練習「想一二」。在十之八九的不如意中，總有一二分值得感恩的亮點——也許是一堂好課、一位關心你的老師、一個能發揮專長的社團。做好一些，做多一些。當你開始行動，自然會看見希望的光芒，也會找到屬於自己的發光位置。社會需要每一位選擇希望的你，未來正等著你們去點亮！

# 希望「被看見」



你的路必像黎明的光，越照越明。（箴 4:18）

卓妍（化名）被母親逼著來面談，原因是她已經三個星期沒有上學了。父母每天用盡辦法也無法令她肯起床上學，這情況在中四那年曾出現過一次，一「躺平」就過了三年「隱蔽」的生活。後來，因為教會導師的關懷和鼓勵下，卓妍才願意再次上學及與人接觸。今次媽媽害怕她又再「無限期躺平」，急急帶著她向教會求助。

## 會面

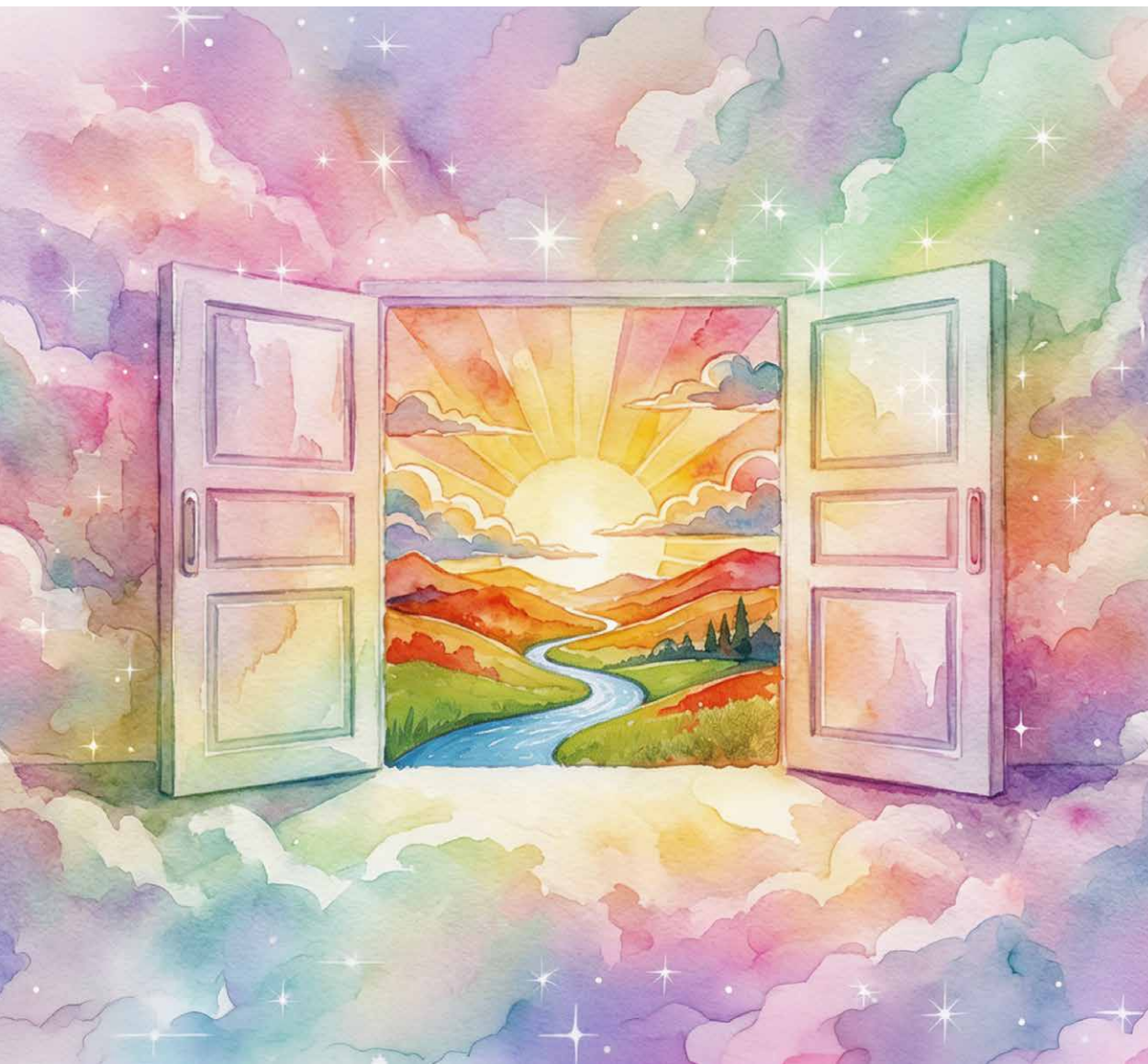
二十歲的卓妍，身材瘦削，有點凌亂的長頭髮遮掩了半張臉。才剛坐下，焦慮的媽媽便急不及待向我數落女兒又再不肯上學的煩惱。家中兩位姐姐都「好合作」，按父母期望順利完成大學課程，並開始在社會上工作；唯獨這最小的女兒讀書不成，一次又一次令父母失望擔憂，他們覺得無法接受女兒這種「不爭氣」的表現。媽媽投訴完了，卓妍卻木無表情，雙眼只盯在自己的手機上。憤怒的母親忍不住又咆哮著：「你看她就是這樣裝聾扮啞！」我輕聲試探著卓妍：「媽媽看來很緊張你啊！」卓妍尷尬地苦笑一下說：「她總是這樣囉囉唆唆，超煩人。」我立即



接上去：「我也想聽聽你自己的想法。」卓妍偷望了我一眼，跟著垂下頭嘆了口氣，幽幽地吐出了這句話：「真的……不想上學了。」這句說話引爆了久藏在媽媽心中的怒火，指著垂頭喪氣的女兒大罵：「我只是要求你努力讀書，有多困難呢？你兩位姐姐都可以讀完大學，就是你最無出息！難道你想做廢青？」當我還來不及安撫這位激動的母親，砰一聲她推開門就想走了。臨走前只丟下一句話給我：「我無辦法了，交給你吧！」這道門就像關上了卓妍和媽媽的希望。

### 心結

母親走後，卓妍頭垂得更低，不久，淚珠已滴在她的衣服上。良久的沉默後，聽到卓妍顫抖的聲音：「我真的有努力過，可是我完全聽不明老師講課！媽媽總是不信，認為是我找藉口懶惰。」我輕輕拍了一下她的手，「你一定覺得很委屈了！」原來，因為卓妍的父母都沒有上過大學，所以十分期望自己的子女必須大學畢業，才算是出人頭地、光宗耀祖。卓妍自從升上高中後，父母也不惜一切送她去收費高昂的補習班，期望女兒可以在成績上有所突破。可惜，在中四時，卓妍抵受不住壓力，一度情緒崩潰，把自己關在房中，抗拒上學和接觸其他人。一躺平就過了三年，好不容易，在教會的導師關心和引導下，卓妍才願意嘗試轉去職業先修學校學習。之後父母覺得她成績進步了，強逼她再向升學之途進發，就在她升上專業教育學院後一個月，卓妍再次躲在房中不肯上學，這才出現了開頭的一幕。



## 聆聽

為了化解卓妍的自卑感，我說：「卓妍，由中四停學後你再願意重新去上學，重新接觸人群，你好勇敢啊！」卓妍立時抬起頭來，咀角微笑了一下，娓娓道來：「當年教會有一位導師是工程師，他年輕時也是個不喜歡讀書的人，即使他不能在主流學校升學，也可以學自己喜歡的技能。我覺得他是我的榜樣，所以在他鼓勵下，我又嘗試繼續學習。」為了給她肯定，我說：「我看到你重返校園之後兩年來的努力！你在各方面都很有進步啊！」卓妍有點不習慣被稱讚，無奈地搖著頭說：「都沒用啊，達不到媽媽的期望！」再細問之下，原來在升學頭三個星期，卓妍已經發現課程完全超出她的理解能力，內心的恐懼再次令她陷入迷茫，在開學一個月後就開始躲在睡房中，不肯上學及接觸其他人了。父母為此大動肝火，覺得女兒再次躺平，不思進取。父母越是罵得狠，卓妍越是逃避抵抗，終日蜷縮在床上裝睡，彼此關係更加緊張對立。



## 點燃希望

我認真地聆聽著，期望能為這個對自己失去信心，對前途失去把握的女孩找到一線希望！我說：「看來在升學的路上，你遇到的困難真不少啊！」卓妍點頭認同說：「都不是我想學的東西，難上加難。」我立即引導她找出自己心中熱忱的夢想：「其實你有甚麼夢想嗎？」聽到這個問題，卓妍眼神充滿了期望，卻無奈地說：「有的，但媽媽都不認同，替我選了一科我沒興趣的！」我好奇地追問下去：「如果你可以為自己重新選擇，你想學甚麼？」卓妍說：「我想學做甜品師！」彷彿這是個一直存在她心中已久的夢想。「哇！很不錯啊，一個充滿創意的甜品師，可以令客人吃得快樂，還可以自己開店做老闆，還可以……」我繪聲繪影地引導卓妍幻想著一個成功的甜品師的貢獻與成就。她十分留心聽著，眼睛漸漸充滿了盼望的光芒，表示十分希望嘗試做自己有興趣的事。接下來，當然是引導她在選擇改變人生航道上，學習慢慢調教與搜集可行的方法與策略，看見她十分認真聆聽的態度，並表示會按建議嘗試一步一步去做。我的心此刻也同時被燃亮起來，這個曾被標籤為「愛躺平」、「不爭氣」、「無前途」的年青人，在仍「有夢想追求」的盼望下，再次拿出勇氣與動力來，無悔地為自己青春的人生，重新計劃奮鬥的新里程。在她身上，我深深感受到一個曾受挫折、失去盼望的女孩何等需要被鼓勵和接納，盼望有時很小，但足夠照亮明天。

## 選擇與希望

在世界上，怎樣的人生才算圓滿或成功？這絕對是一個見人見智的選擇；但相信每個曾經為生命努力奮鬥的孩子，都一定希望「被看見」、「被肯定」和「被接納」！盼望作為父母、老師、人生導師等角色的我們，能多看見每個生命本身的獨特意義及其天賦與能力；透過適當的信任與放手，在這份共情溫暖的澆灌下，深信每個成長中的孩子，也能綻放出屬於他們自己生命中的精彩與光芒。

# 從信任到希望



「現在的年輕人很難帶，怎麼激勵都沒用。」

「他們就是不主動，好像都在躺平。」

從事培訓工作二十多年，我聽過無數次這樣的困惑。表面看是「躺平」，深入看，背後是雙重失速：內在動力流失，對環境與未來的信任感、希望感也一併被磨蝕。年輕人不是不想努力，而是找不到努力的內在意義，也不相信環境值得投入。要回應躺平世代，我們需要兩把鑰匙：幫助他們找到內在動力源，並重建真正的信任關係，帶來希望的道路。

## 被標籤的年輕人，還是被誤解的動力？

十多年前，我為展翅計劃的年輕人設計五天四夜的歷奇訓練營。帶領這些在學校被標籤為「不投入」、「難管教」的年輕人，前兩天確實充滿挑戰，有些學員更用消極態度保護自己。我選擇不急著用獎懲推動，而是觀察：他們真的缺乏動力，還是我們沒找對方法？

轉機出現在第三天。當我引入不同類型的活動時，學員們的反應截然不同。有些原本沉默的年輕人對新器材產生強烈興趣，主動詢問、嘗試 — 他們需要「好奇心」和「掌握新技能」來啟動動力。有些年輕人在團隊活動中突然活躍起來，他們的動力源是「人際連結」和「團隊歸屬感」。還有一位最被動的學員，當我給他明確的任務角色時，展現出驚人的責任感 — 他需要「清晰的框架」和「穩定的預期」。

五天後，這群所謂的「問題少年」展現出驚人的投入和能力。他們需要的不是更多管控或獎勵，而是真正的理解和信任，讓他們重新相信：原來自己仍有價值、仍有希望、仍有未來。

## 每個人都有自己的動力配方：M.S.G. 動機源

為甚麼同樣的激勵方式對有些人有效，對有些人無效？答案在於：每個人的內在動力源不同。我設計了「M.S.G. 動機源」工具，歸納出九種常見的動力類型：



那些看似「躺平」的年輕人，不是沒有動力源，而是他們的動力源從未被看見、被理解，讓他們頓失希望。

## 從動力到信任：4C 信任建立模型

找到動力源只是第一步。如果環境中缺乏信任，年輕人依然會選擇躺平。信任的建立來自四個關鍵要素：

### Care 真誠關懷

真正的關懷是願意深入理解對方的動力源。當你能準確說出一個年輕人的動力來源，他就會感受到「被看見」。展翅營中，當我根據每個學員的動力源調整活動時，他們開始相信：這個教練是真的在乎我。

### Competency 專業能力

光有關懷不夠，你還要證明你懂得如何提供有效支持。當那位需要「Order」的學員看到我為他設計清晰的角色、當需要「Relationship」的學員看到我刻意營造團隊連結，他們開始相信：這個人不只懂我，還有能力創造適合我的環境。

### Commitment 長期承諾

很多年輕人失去信任，是因為經歷太多「三分鐘熱度」的支持。真正的承諾是長期、穩定的投入。展翅營後，我持續追蹤學員的發展，他們逐漸相信：原來真的有人願意陪我走一段路。

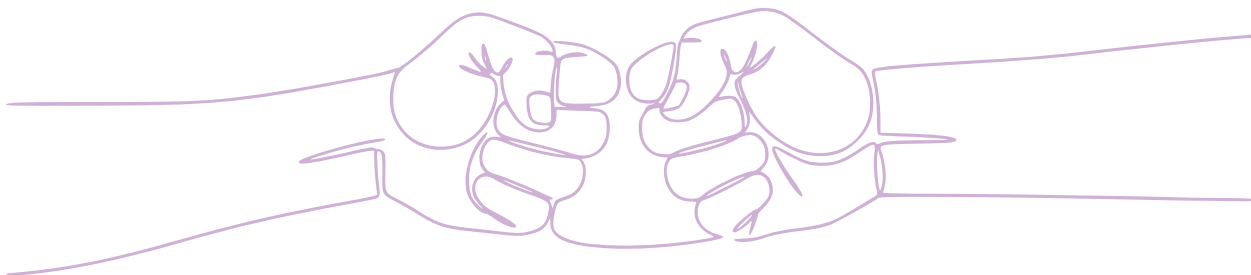
### Consistency 行為一致

當你說一套做一套、對不同人用不同標準，信任瞬間崩塌。我對所有學員都用同樣的原則——理解他們各自的動力源，並據此調整方式。這種一致性，讓他們相信：這是真誠的，不是演戲。

## 案例：當理解遇見信任和希望

曾有位年輕主管抱怨團隊不主動、不學習。深入了解後發現，他看重「Influence 影響力」和「Goal 目標突破」，所以用「挑戰任務」、「競爭排名」來激勵團隊。但他的團隊成員大多重視「Order 穩定有序」和「Relationship 關係連結」——他們需要的是清晰指引和團隊支持，而不是高壓挑戰。

當他開始理解 M.S.G. 和 4C 模型後，他調整了方式：識別每位成員的動力源、提供適合的支持、建立定期跟進機制、對所有人用同樣的「因材施教」原則，為團隊各成員帶來一起進步的希望。半年後，團隊表現完全改觀。不是團隊無能，而是領導者還沒學會真正的「理解」和建立專業的信任關係，團結成員共同建構希望與未來。



## 實踐指南：找到動力、重建信任、帶來希望

無論你是教師、家長還是領導者，都可以透過以下方法實踐：

識別動力源的三個簡單提問：

① 甚麼時刻最有動力？

回想最投入的經驗。

識別「動力殺手」。

想清楚甚麼真正重要。

② 甚麼情況最想放棄？

③ 甚麼能讓人堅持到底？

建立信任關係（4C 實踐）：



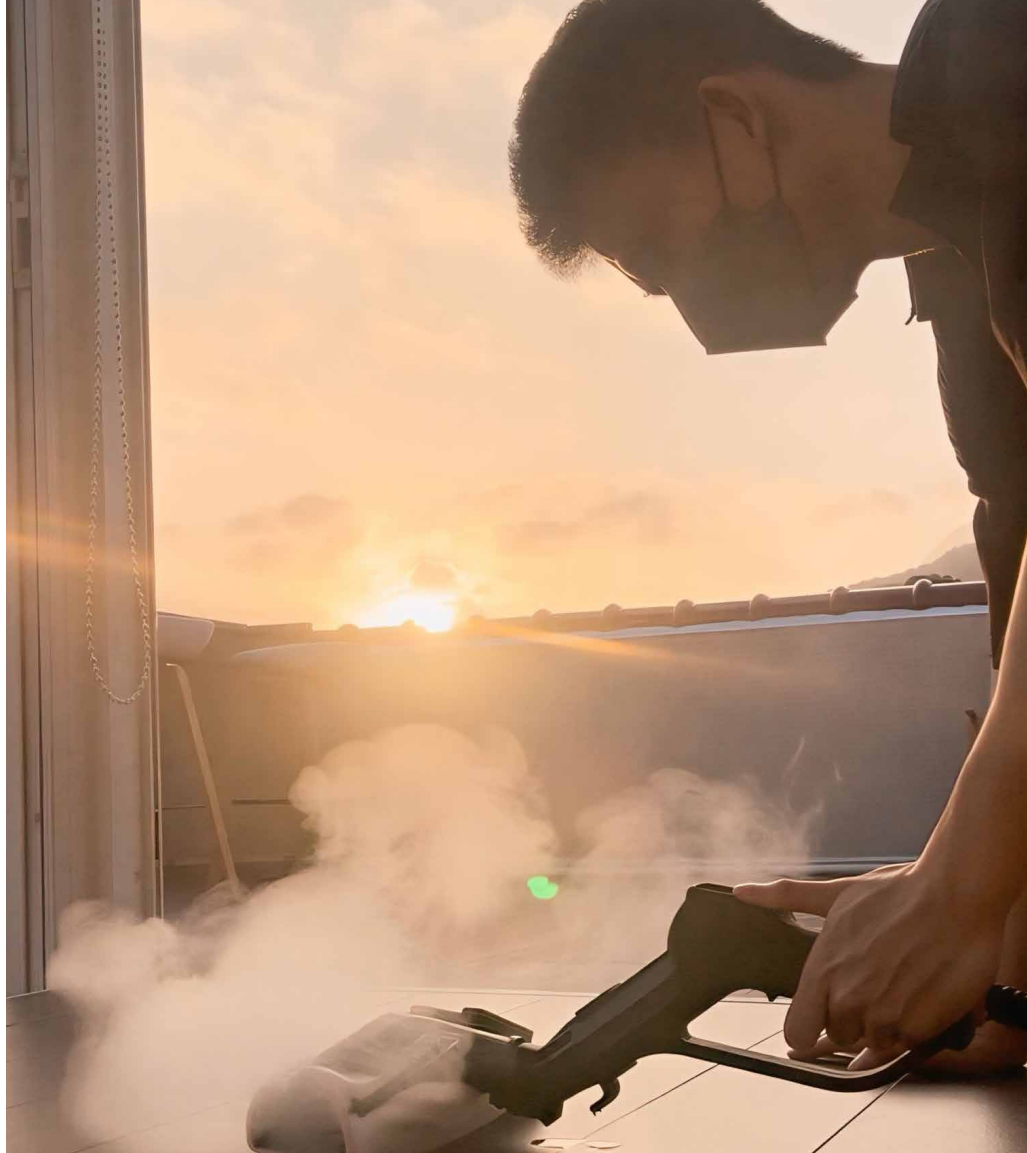
### 躺平是信號，不是終點

躺平的年輕人，不是缺乏潛力，而是找不到內在動力的意義（動力流失），也感受不到環境的真誠和公平（信任破產），選擇失去希望。但躺平不是終點，而是一個呼救的訊號 — 他們在說：「請看見我，請懂我，請給我一個值得相信會有希望的理由。」

當我們學會理解每個人獨特的動力源，當我們用「Care、Competency、Commitment、Consistency」建立真正的信任，年輕人就會發現：原來我不是沒有動力，只是還沒找到屬於自己的動力配方；原來這個世界還有值得相信的人和事，還是會有希望的。

激勵不是蘿蔔與棒子，而是理解；信任不是口號，而是行動。當年輕人找到屬於自己的動力源、感受到值得信任的環境，他們的行動就不再依賴外在的獎懲。這時候，堅持不再是咬牙硬撐，而是自然而然的選擇 — 相信希望。誠信不是因為怕被抓或要獎勵，而是源自內心的篤定。當有人真正懂你、當環境值得信任，站起來去實踐希望，其實是一件自然而然的事。

# 一路清潔，一路成長： 從迷惘中找回希望



(相片由作者提供)

我是 Jason，今年二十四歲，是一位「零零後」清潔公司創辦人，帶領着一支十五人的團隊。

很多人聽到我做清潔，都會問：「是不是因為讀書不好才做這一行？」但事實完全相反，我在大專體育系讀書的時候，每一個學期都是全級第一，還獲得優異成績。

家人、老師和同學都對我投身清潔行業感到可惜，有人甚至對我說：「做清潔仔、幫人洗廁所，有甚麼前途？」

我明白他們不是想侮辱我，只是覺得這一行不容易，想嚇怕我，想我放棄。但我心裡很清楚，這一行是有發展空間的。於是我下定決心，咬緊牙關，全力投入這個行業。



## 從「兼職清潔」開始，摸索出自己的路

入行完全是意料之外。當時朋友問我：「要不要幫忙做兼職清潔？」我想嘗試新東西，就答應了。

第一天上班就犯錯 — 清潔時漏掉一個地方，被人責罵。也試過通宵工作二十個小時，日出做到日落，再由日落做到日出。幸好有女朋友陪我一起撐過去。那段時間雖然辛苦，但正因為這些經歷，我學會了堅持、責任與團隊合作。

慢慢地，我開始發現清潔並不是只靠體力的工作，它是一門講求誠信與信任的行業。

為甚麼說需要誠信？因為這個行業很特別 — 你可以做到七成功夫，客人也會覺得「算了，夠乾淨」。但這樣做，公司永遠不會進步，也收不到更好的服務費用。相反，只要有一次做得不好，口碑便會迅速傳開，整個信譽都會被破壞。

所以這份工作沒有「做一半」的選項，要生存下去，就一定要做到最好。

## 從恐懼中學會面對人

創業初期，我最大的敵人不是工作，而是恐懼。以前我有社交焦慮，要我和客人說話，手都會顫抖。

但作為老闆，所有問題都必須由我親自解決，不能逃避、不能推給員工。慢慢地，工作逼着我去面對那些從前會逃避的場合，例如主動和客人溝通、接受媒體採訪。

起初真的很害怕，但當我一次又一次踏出去，經驗愈來愈多，我開始主動承擔。如今面對客人，不論是開心或不滿意，我都會親自安撫處理。

我覺得這是一種身份帶來的力量 — 作為一個老闆，責任感慢慢令我成長。由一個害怕說話的人，變成能夠冷靜處理事情的領導者。每一次解決問題之後，我都覺得自己更踏實、更有成就感。

## 用信任與堅持建立品牌

創業初期，我事事親力親為 — 接單、落單、執行、收款都一手包辦。雖然每天忙到深夜，但覺得很踏實，因為這條路是我自己選擇的。慢慢地，公司進入軌道，團隊擴展到十五人。我不想做一個只會下命令的老闆，而是和員工一起努力、一起成長。

我們的用心，換來了客人的信任。有客人曾經找過其他清潔公司，花了一萬多元清潔一次，但效果不理想，最後又回來找我們。也有客人為了等我們出班，寧願暫時搬進還沒清潔的房子住一晚，只想預約我們的時段。

這些信任不是靠宣傳得到的，而是一份又一份的工作，用努力與誠意一點一滴積攢出來的。同時我透過與團隊一起克服種種困難，為自己選擇的道路帶來希望。

## 保持學習，追求進步

我從不讓自己停下來。經常研究外國清潔團隊的運作、學習最新技術、試用日本和歐洲的清潔機械等等，只希望讓我們的服務越做越專業。

我曾接受網上平台專訪，又上電視節目分享創業故事。第一次在街上被人認出，那一刻不是覺得「出名」，而是覺得自己的努力被看見。

有客人對我說：「沒有考慮過其他公司，只想找你們。」我聽到時會心一笑 — 因為我一直希望，能建立一間專業、有態度、有尊嚴的清潔品牌。

公司發展穩定，收入比以前想像中高得多，足夠維持團隊運作、購買新器材，還可以照顧家人。這種穩定與自由，是幾年前的我從未想過的，而我當初選擇清潔工作時的希望與期盼，在我和團隊的努力下，慢慢演化成現實。

### 給正在迷惘的年輕人

很多年輕人會說：「我還沒找到自己想做的事，很迷惘。」

我想說，迷惘並不可怕，它是尋找的開始。

我中學時想過做護士、消防員；讀體育系時以為會做教練；也曾想過開健身產品公司。結果，我走了一條完全沒想過的路。

所以千萬不要太急。每一次嘗試、每一段錯路，其實都會讓你更了解自己。你不需要等到「準備好」才出發，因為當你肯踏出第一步的那一刻，你已經贏了。



### 尋找屬於你自己的力量

清潔這份工作讓我見識到很多不同的人。

有些年輕人學業可能不太好，但做事特別有責任感、肯學、肯捱，反而在工作上發光發熱。讀書成績不好不代表你不行，只是你的強項還沒被發現。別因為成績而氣餒，更不要覺得自己輸了。

人生有很多條路，有人靠知識，有人靠實踐；最重要的，是找到屬於你自己的力量。





## 小結

清潔工作帶給我的，不只是收入，而是一種能幫助別人「重整生活」的滿足。當我見到客人透過我們的努力而露出笑容，我就會提醒自己：希望，其實就存在於每一份用心裡面。

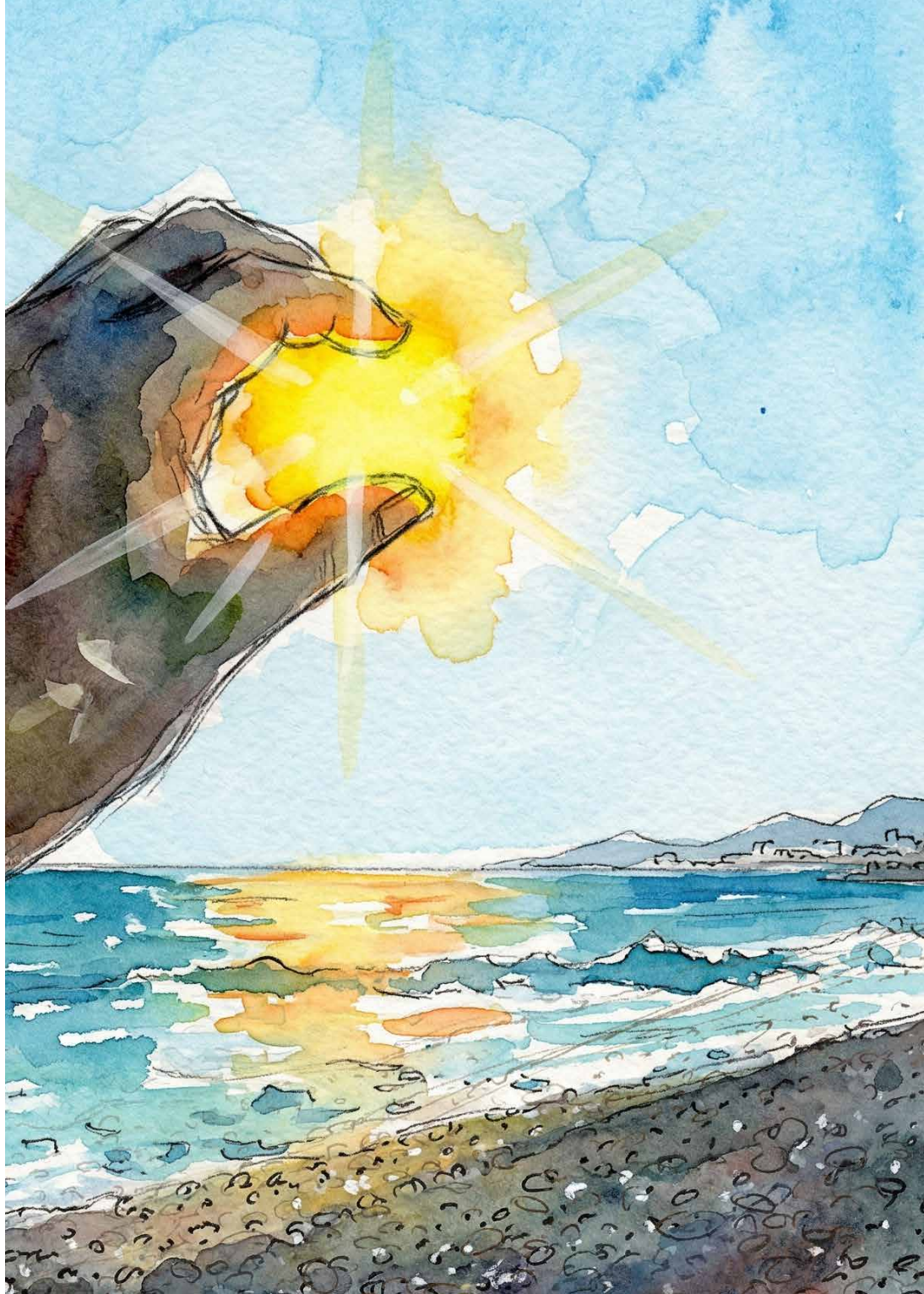
科技發展愈來愈快，人工智能和機械人可能改變不少行業，但我相信，只要保持學習、勇於嘗試、相信自己，走哪一條路，都可以活得精彩。

我希望我的經歷能讓年輕人明白：

*迷惘也不代表沒有希望，要取得成功，從來不會只有一條單程路。*

只要肯行、肯試、相信自己，每個人都可以走出屬於自己的光，在社會上發揮所長。

# 燃點希望： 優質生涯教育， 開啟青年可能



「賽馬會鼓掌·創你程計劃」(CLAP@JC)透過凝聚學校、商界及不同持份者的力量，以及引入「香港生涯發展自評基準」(Hong Kong Benchmarks for Career and Life Development, HKBM)，促使學校更有系統地推動生涯發展教育。在 HKBM 的指引下，學校能夠因應學生的多樣需要，設計並提供真正優質的學習經歷，讓每一位青年在成長路上，都能夠獲得適切的支持與啟發。更重要的是，這些經歷不僅裝備學生應對當下的選擇，更在他們心中播下希望的種子，讓他們對未來帶着清晰的目標、堅定的信心，以及無限可能的期盼。

## 跨界協作，構建可持續生涯教育生態

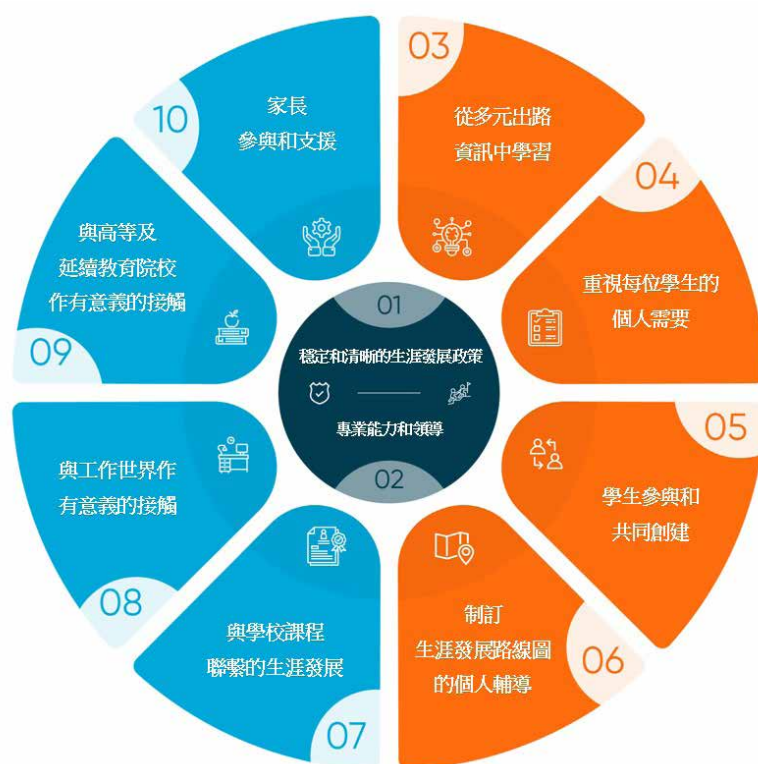
CLAP@JC 為香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助的十年計劃，旨在連結學校、商界及社福機構，構建可持續的生涯發展體系，幫助青年順暢過渡從學到職的階段，並鼓勵青年人活出無限可能，活出他們獨特的人生。

CLAP@JC 於 2020 年 9 月開展「香港生涯發展自評基準」（HKBM），並由香港教育大學聯合策動，分三期支援共 145 間網絡學校。學校運用 HKBM 作為自我完善框架，在跨界別合作下建立優質、可持續的生涯發展措施。

### 系統化藍圖：HKBM 定義何謂「優質」

由 CLAP@JC 推展的 HKBM，定義「世界級」學校生涯教育，為學校提供完整自評工具。它並非僵化清單，而是涵蓋十大範疇的系統框架：

- 核心（基準 1-2）：  
訂立清晰政策，提升教師專業能力與領導。
- 學生為本活動（基準 3-6）：  
提供多元出路資訊、照顧個別需要、學生參與共建、個人化生涯導航。
- 促成有利環境（基準 7-10）：  
連結學科與生涯、有意義的職場與專上教育體驗、家長參與及支援。



（圖片由作者提供）

HKBM 將生涯教育從「個別活動」提升至「全校參與」策略層面，透過「規劃—實施—評估」的持續改善循環，引導學校系統化地裝備學生，助學生不僅「升學就業」，更能「規劃人生」，建立正面的前路觀。

## 從課堂到職場：創造「有意義的職場體驗」

優質資訊是起點，但真實觸動來自親身體驗。CLAP@JC 憑藉多元化的商界網絡，鼓勵學校按學生需要提供不同層次的職場體驗，助他們了解職場所需態度和技能，啟發事業路向。它們包括：

- 行業參觀 / 深度研討會：業界從業員分享行業真實挑戰與趨勢。
- 職場影子計劃：學生跟隨從業員工作半天至一天，近距離觀察。
- 工作實習機會：短期實習，讓學生在督導下完成實際任務。

這些體驗的核心，在於建立「連結」：將學科知識與職業應用、個人興趣與社會角色、校內學習與校外世界連結起來。每次「與工作世界有意義的接觸」，都可能成為學生人生中的重要錨點——讓他們在迷茫中找到方向，在困惑中看見希望。

### 案例啟示（一）：電商直播間的「職場體驗」

三位來自粉嶺救恩書院的學生透過 CLAP@JC「行業義工網絡」的電商企業活動，親身體驗電子營銷與「直播帶貨」運作。從前只知這是網上流行的風氣，不少網紅及明星參與其中。透過實際體驗，讓他們直接認識到當中的流程和運作。在專業團隊指導下，他們輪流擔任主播、中控、拍攝等崗位。這不僅是職業認知，更是一場深刻的自我潛能探索。

鄭同學在主播崗位上找到了一份珍貴的自信，她發現自己有不錯的演說及表達能力，並能夠冷靜應對直播中的突發狀況，如誤會了中控的折扣提示，加大了優惠，都能及時扭轉。活動啟發了鄭同學未來朝傳媒或市場推廣等方向發展。馮同學則在角色輪換的過程中，發現自己具備「靈活多變」的特質與解決問題的能力。無論擔任主播、中控還是拍攝崗位，她都能勝任自如；遇上冷場時，更懂得適時提示主播、帶動氣氛。這次體驗讓她開始積極思考，如何將這些優勢轉化為未來的專業競爭力。而原本只對攝影感興趣的黃同學，也在嘗試不同角色後，發現自己能夠駕馭多樣任務，從而學會了不再自我設限，更勇於探索未來的各種可能性。



(相片由作者提供)

## 案例啟示（二）：從迷失到堅定的生涯重生

黃同學曾因老師的嚴厲批評而信心盡失，輟學近一年，人生陷入絕望邊緣。轉到香港扶幼會盛德中心學校後，老師的悉心教導讓他重拾課本，也重新點燃了他對未來的微弱盼望。

初到新校時，他仍是迷失的一群。即使學校近在咫尺，他卻不時乘的士上學，彷彿連這短短路程也不願踏足。班主任沒有責備，而是循循善誘，鼓勵他每天走路回校，計算步距和時間，感受身體的變化。他踏出第一步後，不知不覺開始早起，認認真真計時，自自然然走路。體魄健康了，零用錢省下了，上學態度變了。更重要的是，他開始看見改變的可能，看見希望的曙光。

師生信任日漸深厚，他嘗試踏出舒適圈，參與 CLAP@JC「拉闊生涯支援服務」。在補習中心完成兩天助教實習，成為他生命的轉捩點。實習期間，一名小學女生提問時，導師只叫她「記住就行，不用問太多」。這一幕觸發他深刻反思：「教育不是打擊好奇心，而是讓孩子成為更好的自己。」那一刻，他找到了自己的使命，決心成為一位能為學生點亮希望的教師。



這次體驗帶來根本改變。他不再徘徊於輟學邊緣，選擇完成中學教育並應考文憑試。透過學校提供的多元學習機會，他深入探索自我、認清志向，為未來確立清晰目標。他有這樣的願景：有朝一日，他要成為那位點亮學生的老師，將曾經獲得的希望，傳遞給更多曾像他一樣迷茫的年輕人。

黃同學去年以良好成績完成副學位課程後，現正於香港都會大學修讀數據科學及人工智能榮譽理學士學位課程，朝著夢想邁進。他的故事見證著一個道理：當青年獲得適切引導與機會，即使曾經絕望，也能重拾希望，並將這份希望化作照亮他人的光。

### 結語：為未來播種，讓希望萌芽

上述案例雖背景各異，卻共同印證 CLAP@JC 的核心理念：有效生涯教育是「賦能」與「啟發」的過程。生涯規劃教育的最終目標，不是為青年「安排」位置，而是賦予他們「創造」未來的信心、能力與視野。當學校、商界與社區攜手，為青年創造一個豐富多元的探索空間，他們自會發現內在的光亮，對未來懷抱希望，堅定前行。



# 傾聽「躺平」 背後的世代心聲



編者按：作者邀請學校內五位高年級同學撰文，從中學生視角分享對「躺平」的看法，並由老師逐一回應，及撰寫活動後與老師們的反思作後記。

## 同學 A

我認為「躺平」是一種對抗情緒，當一個人所面對的壓力超過自己所可以接受的範圍或單純想避免一些責任時，人會自然而然的保護自己，於是選擇所謂「躺平」的方式來逃避。

然而，很少人能夠真正的「躺平」，而是帶著逃避的心態不斷拖延，形成了看似「躺平」的現象。這更像是人們在快節奏社會中，面對源源不斷的難題時，為自己建築的「避難所」，暫時脫離現實。但是責任與難關不會因為「躺平」而消失，問題只會不斷堆積，因此「躺平」所帶來的負面影響一定是較大的，它會加劇困難，形成惡性循環。

## 老師回應

你提到要「將大難題拆解」、「不再放任問題堆積」，這便是從「無力感」走向「積極解難」的過程。你理解到，勇氣並非不恐懼，而是懂得將「一座山」拆解成「一步路」。你能夠將「積極的自我關愛」與「承擔責任」兩者結合，並看到它們並非對立，而是相輔相成。有了這份覺悟與清晰的方向，老師相信你已經找到了建立「人生補給站」最重要的藍圖。

 同學 B

「躺平」這個詞近年越來越受到我們這一代的關注。對我來說，「躺平」就像是一種面對壓力的選擇或態度。現在的社會競爭很激烈，學業、工作讓人感到壓力很大。很多人拼命努力，想要追求更好的生活，但也有人選擇放慢腳步，讓自己休息一下。「躺平」並不是放棄，而是一種自我保護的方式，讓自己不被外界的期待左右。「躺平」想反映其實幸福不一定來自於物質的豐富，而是來自內心的平靜與滿足。每個人都可以有自己的生活節奏，只要自己覺得快樂就好了。適時的放鬆可以幫助我們調整心情，也讓我們更懂得珍惜當下。「躺平」並不代表退縮，而是懂得如何用更理智的態度面對人生。

 老師回應

非常欣賞你這篇溫和而堅定的文章。你深入地反思「躺平」這個詞語，賦予了它一個非常積極且成熟的定義。

首先，你提到要主動尋找「自己的生活節奏」，這正正是「活出真我」、為自己人生作主的寶貴勇氣。其次，你重視「內在價值」，你了解到到幸福感的來源是「內心的平靜與滿足」。你能夠向內探索，發掘自己真正的快樂泉源，是十分重要的。最後，你明白「適時放鬆」是「珍惜當下」的一種，是一種理智及懂得愛護自己的人生策略，能做到理智的自我關懷，非常難得。

 同學 C

「躺平」意思是指人退出激烈競爭、選擇簡單度日的態度。在現今資訊豐富、生活節奏急促的環境下，許多年輕人即使拼命努力，也難以實現傳統社會上定義的成功，因此許多青少年選擇與其在無止境地追逐別人定義的成功，不如選擇一種輕鬆的生活方式享受人生。

我認為「躺平」並不是消極的觀念，更不代表放棄，反而是一種由自己主導生活的方式，即自己決定何時休息、何時奮鬥的生活方式，更是讓自己放慢生活腳步、給予自己空間與時間解決問題的方法之一，使我們能清晰自己所追求的方向與目標。

因此，我認為「躺平」不是消極或負面的行為，而是一種在繁忙生活中給予自己的喘息空間的方法，使人得到反思的時間，重新審視自己的生活方式，讓人找到自己獨有的生活節奏。

 老師回應

你沒有被這個詞語的表面意思所局限，反而提出了一個非常正面且重要的觀點。

你所形容的「躺平」，其實並非消極的放棄，而是一種「積極的自主」。你將其定義為「由自己主導生活的方式」，並看到「休息」與「奮鬥」均是自主的選擇，而非被動的反應。你將這個「喘息空間」視為一個自我反思的機會，用以「清晰自己所追求的方向」。

這樣看來，這不但不負面，反而是一種更成熟、更具勇氣的「自我關懷」（Self-Care）及尋找人生意義的表現。老師為你深刻的見解感到驕傲。

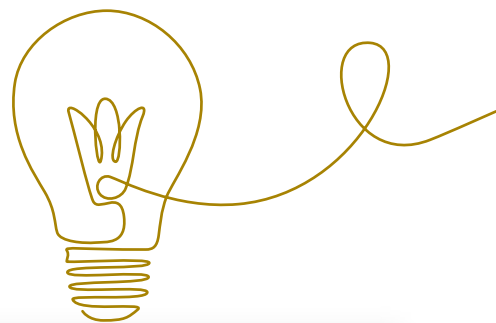
## 同學 D

我覺得「躺平」這一詞更像是在表達現今的年輕人不想再被傳統社會的標準以及舊觀念綑綁，而並非世俗所認為的「為偷懶找藉口」。

在我看來，「躺平」的意思是指在這個快節奏、充滿壓力的社會裏，年輕人透過短暫的休息恢復精力，正如有人說：「休息是為了走更長遠的路」，又或者是年輕人不再循規蹈矩，不再被社會所定義的標準束縛。

其實回望以前的社會背景，在資源缺乏，網絡通訊不發達的時代下，努力讀書升學，努力工作升職加薪似乎是成功的唯一途徑。你不追求升職加薪，不努力不拼盡命工作，不努力學習就是錯的。可是在這個多元化的社會，這些已經不是衡量成功的唯一標準，所謂「條條大路通羅馬」——以學生為例，考得上大學固然好，考不上大學仍然有其他路可以走，可以先讀副學士再升上去，再不然也能在中學畢業後從一些工作的基層做起，一樣可以過上安穩的生活。

對於現在的年輕人來說，成功不止一條路徑。成功的定義有很多種，你是否成功取決於你如何定義成功。當我們不再用傳統社會的尺子衡量成功，我們便掙脫了傳統社會的束縛，翻開時代的新篇章。



## 老師回應

你沒有停留在「躺平」的字面貶義，而是深入地拆解了這個詞語背後，反映的其實是年輕一代對「自主」與「真我」的深刻追求。你所說的「不再被社會所定義的標準束縛」，真正體現了「批判性思考」的價值——敢於質疑「憑甚麼」，然後去尋找屬於自己的答案。

另外，你對傳統單一成功標準作出反思，並引用「休息是為了走更長遠的路」，亦將這個概念提升到「自我關懷」與「抗逆力」的層面。這種策略性的「停一停」，並非放棄，而是為了積蓄能量，走更適合自己的路。

## 同學 E

如今許多年輕人選擇「躺平」，認為躺平是面對社會壓力的一種解決方式，可以以此來逃避競爭及壓力。但躺平不僅是對現實的逃避，更是對自己潛力的放棄。面對高房價、就業壓力，放棄並不是一種長久的解決辦法，只有挑戰自己，挑戰困難，超越極限，才能激發出自己的潛力，實現成長。

社會環境雖不可控，但自身是可控的，我們可以自己決定自己的人生，躺平會使人喪失前進的動力，陷入一個惡性循環，只有去面對自我的不足，一步一步改善，才能體會到奮鬥後的喜悅與滿足。

所以，「躺平文化」雖是對現狀的反應，但不能解決根本問題。

希望大家在做出決定之前，先謹慎衡量一下自己真正想要甚麼，而不是盲目跟趕潮流，或為了融入社群，最終後悔莫及。

## 老師回應

你準確地看穿「躺平」作為一種逃避的本質，然後鼓勵大家「挑戰困難」、「一步一步改善」，這種「堅毅」的價值，正正是通往「奮鬥後的喜悅」的必經之路。

你提到「社會環境雖不可控，但自身是可控的」，這句話很有力量。你所提倡的，並非被動地被環境支配，而是主動掌握自己人生的決定權，讓自己跳出「惡性循環」的關鍵。

更重要的是，你最後提醒同學要「慎思明辨」，不要「盲目追趕潮流」。這份獨立思考，正正是建立個人價值觀的基石。你能夠將這些價值扣連起來，看法非常成熟！



## 傾聽「躺平」背後的世代心聲 看見青年的內在光芒

在細讀了同學們關於「躺平」的徵文後，我們整個德育及公民教育組的同事，都經歷了一次非常深刻的觸動與反思。當我們圍坐分享彼此的感受時，發現大家的心情一致：我們彷彿在「聆聽」一個個真摯、甚至承載著重量的內心世界。

誠然，在邀請同學撰文之初，我們曾擔憂會看到許多「放棄」或「擺爛」的消極聲音。但事實完全相反，我們讀到的是他們對自己人生的極度在乎。無論是嚴厲批評「躺平」為逃避，還是將其重新定義為「自主」的同學，他們都在努力掙扎一個核心問題：「我的人生，到底應該如何度過？」

同學對這份人生的認真與執著令我們非常動容。同時，這份認真也突顯了一個我們必須正視的世代落差。在學生的文字中，我們讀到「躺平」是「尋找生活節奏」的自主選擇；然而，社會普遍將「躺平」視為放棄或擺爛的負面標籤，兩者存在著顯著的認知差距。我們普遍認為，年青人的「躺平」實質上是對社會「無力感」的一種回應。當傳統的成功路徑——如拼命讀書、努力晉升都變得遙不可及，年青人陷入了「無論多麼努力似乎都不足夠」的疲憊。

因此，「躺平」與其說是消極放棄，不如說是他們在這股社會洪流之中，一個保護自己免於溺水的本能反應。這個關鍵的認知落差，促使我們整個團隊深刻反思：作為老師，我們的角色到底是甚麼？我們真正了解我們的下一代嗎？

我們的角色，絕不應該只是一個單純的「評價者」。「堅持」、「奮鬥」等價值觀固然重要，但如果我們僅是單向地灌輸，而忽略了學生面對的真實困境與掙扎，那麼我們的「教育」就很容易淪為空洞的「說教」。我們認為，我們更重要的責任，是成為一個「聆聽者」和「同行者」。我們應該先放下既有的預設與標準，去真正理解學生的期望與恐懼，然後陪伴他們，在「理想」與「現實」之間，找出一個可以安身立命的平衡點。

我們深信教育的使命，是為年輕人守護他們內在的火種。同學們在文章中所展現的獨立思考、對內在價值的重視，這些本身就是他們最珍貴的光芒。今日的迷茫，並不代表未來就是一片黑暗。我們相信，今日的「停一停」，不是放棄，而是在積蓄能量；今日的「慢」，是為了將來能走得更穩、更遠。作為老師，我們應該對學生保持信心，守護並陪伴他們，直到他們找到一條真正屬於自己的道路，讓他們用自己的方式，活出那份內在的光亮。

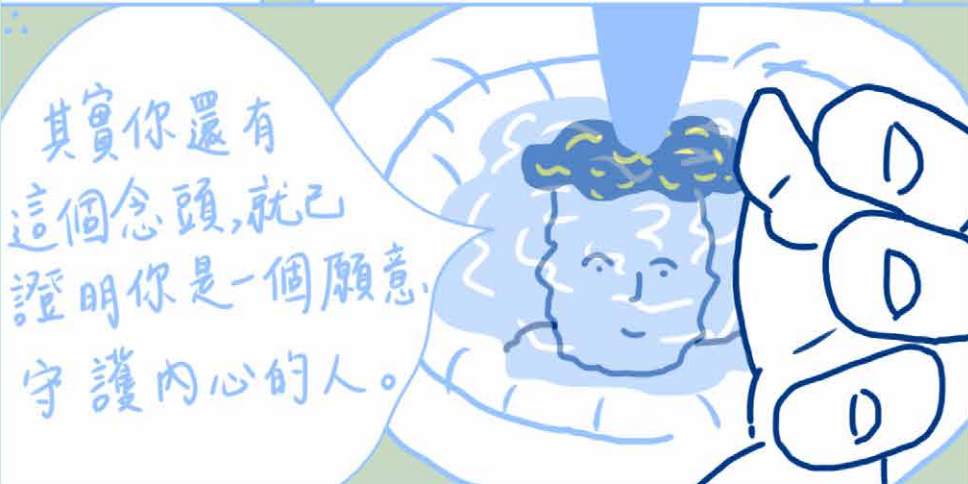
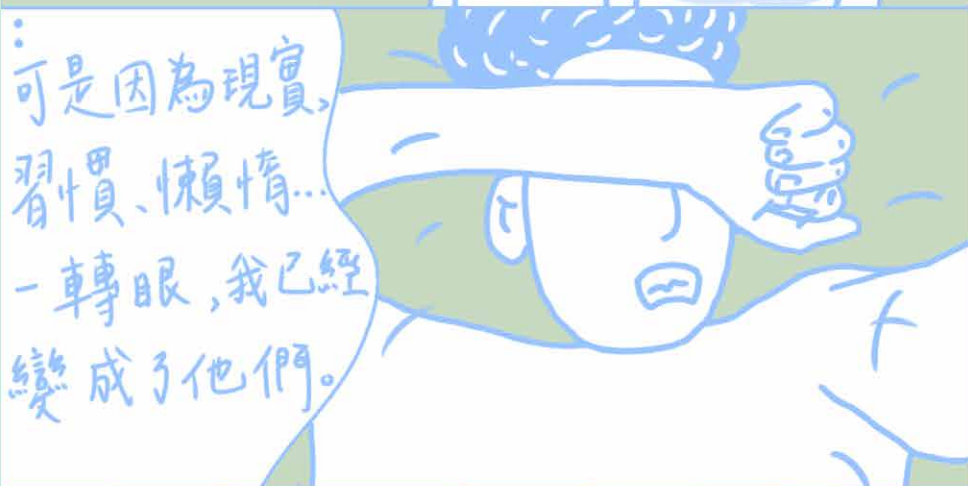
# 就把今天當作起點

## 漫畫要旨

一名男子在鏡前凝視自己，憶起曾經說過絕不成為自己討厭的大人。淚落之際，水中倒影浮現另一個自己，溫柔擁抱著他……

## 導讀問題

- 你曾否有過這樣的念頭：「長大後絕對不要變成某種討厭的大人」？現在的你，覺得自己正在靠近還是遠離這個想法？
- 漫畫中「水影中的自己」象徵甚麼？這個意象讓你覺得感動或有共鳴嗎？為甚麼？
- 如果今天的你能像漫畫裡一樣擁抱自己，你想對他說甚麼？又想聽他說甚麼？



(漫畫由作者提供)



(相片由作者提供)

教室密語

# 為 AI 時代的學生 點燃永不言棄的希望

/ 梁嘉齡校長 /  
高雷中學

## AI 時代的曙光

我們正處於一個前所未有的時代——人工智慧的浪潮席捲而來。這可以成為平等教育的曙光：免費的「私人導師」近在咫尺，能為學生答疑解惑、翻譯語言、整理資訊，甚至傳授程式設計技巧。我們相信，在這個時代，只要具備主動自律、待人接物與良好品德，每個學生都有機會「贏在終點線」。

然而，這道曙光也伴隨著陰影：AI 會讓我們變懶嗎？我們會淪為它的奴僕嗎？若有一天 AI 消失，我們是否還有獨立運作的能力？

這些問題的關鍵不在科技本身，而在於我們如何塑造未來社會的主人。在高雷中學，我們堅信教育的核心使命始終如一：不是被 AI 主宰，而是以教育願景引領科技應用。我們要為每位學生點燃希望，讓他們以堅毅拒絕「躺平」，走出自己的道路，成為 AI 時代的未來領袖。

## AI 新賽道的導航系統

在 AI 的新賽道上，學生如何不只跟隨，更能引領方向？關鍵在於：為他們啟動「人生的導航系統」。

要駕馭 AI，必先裝備自己。學生需要專業知識、高階思維，以及與 AI 有效溝通的能力，才能下達精準指令，創造有價值的成果。這意味著，我們必須持續學習，拒絕懈怠。



但比技術更重要的是「AI 素養」——它植根於亙古不變的道德價值。我們教學生辨別真偽、尊重版權、保護隱私，並養成主動自律的態度。否則，在這場 AI 競賽中，他們極易在關鍵的彎道迷失方向。

因此，學校不只是傳授知識的場所，更是孕育未來的土壤。我們刻意培養學生的溝通、協作與領導力，更在他們心中種下關心他人、貢獻社會的正確價值觀種子。唯有讓學生擁有完整的「人生導航系統」，才能在 AI 的浪潮中穩握方向；唯有讓教育回歸「以人為本」，才能為學生點亮希望，為社會開創未來。

## We Love, We Can: 以關愛點燃希望，以陪伴堅定前行

這一切教育的根基，都源自高雷中學的 DNA ——「We Love, We Can」。這不僅是一句口號，更是全體教師將「希望」化為行動的信念。

我們深信，真正的希望，萌發於被看見、被理解、被真心關愛的土壤。因此，我們實行雙班主任制，讓老師如同家人般陪伴學生整整三年，關心他們的學業、情緒與成長。從中一級中秋搓湯圓的溫暖，到中六級踏單車看日落減壓的陪伴——正是這些日常中的微小確幸，匯成了學生心中「我不孤單」的信念。

畢業時的不捨淚水，與畢業後頻頻返校的期盼，正是這份關愛所點燃的、永不熄滅的希望之火。

## 人人有機會：讓希望紮根，讓每個孩子都能閃耀

宏大的希望，更需要堅實的舞台。在高雷中學，我們通過「人人有機會」的課程與策略，將希望轉化為每一個學生觸手可及的成長體驗：

### 多元學習，點燃自信的火花

我們相信，希望始於「被發掘」。因此，人人學才藝、全校參與聯課活動，從中樂、舞蹈到無人機、機器人，每一個同學都有機會站上舞台——從中一家長晚會的「自信初啼」，到「高雷 1Take」年度盛事的綻放，我們希望讓每位同學都能親身體驗「我能發光」的成就感。



走出課室，拓寬希望的眼界

我們每學期舉辦全方位學習日，讓全體學生走出校園，應用所學。同時組織全級內地交流團及多元境外交流活動，讓學生的腳步邁向更廣闊的世界。因為我們相信，希望孕育於對未來的想像——而世界，就是他們最好的課本。



陪伴成功，也教會從挫折中站起

我們希望教給學生的，不僅是成功的喜悅，更是面對失敗的勇氣。不論是老師七日六夜陪伴學生奪得全港數學建模比賽冠軍，還是在每一次失利後並肩複盤、重新出發——這一切，都是為了點燃那一份「永不言棄」的希望。



希望的見證：

從「不可能」到「我做不到」的三個故事

理論與政策若沒有生命的見證，將是蒼白的。以下是高雷中學如何將「希望」化為現實的縮影：

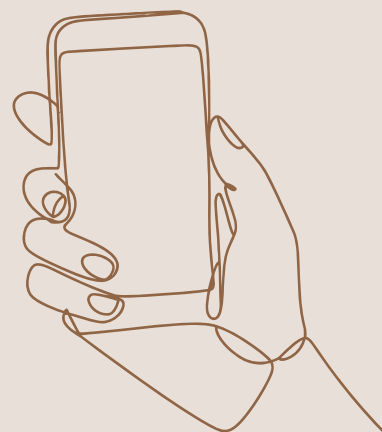
甲同學：從自我放棄到全班第一

我永遠記得，開學初那位在茶水間門口，靦腆地問我能否資助他車費回家的男孩。他為了儲錢請媽媽吃「烤牛肉」慶祝生日，寧願步行。這份孝心令我動容。然而，同一位男孩，在入學時曾對我說：「這些遊戲太無聊」和「我的英文很差，不要對我抱任何希望。」

是甚麼改變了他？是老師們看見了他行為背後的渴望與困境。我們努力為他處理與媽媽溝通的問題，持續地鼓勵他。漸漸地，希望的火種被點燃了。他的英文成績躍升至全班第一，自信也與日俱增。當他的小學校長再次見到他時，驚訝於這巨大的轉變，感動得流下眼淚。這正是「信自己做不到，對自己有要求」的最佳寫照。

冼星朗：從校園走向世界舞臺

我們的學生冼星朗，憑藉開發關注情緒健康的手機應用程式，在來自全球五萬名競爭者中脫穎而出，躋身全球前五十名，更獲得了蘋果公司 CEO Tim Cook 的接見。他的故事告訴所有學生，只要擁有解決問題的熱情與創意，校園的實驗室也能成為改變世界的起點。



### 陳景莉：跨越語境障礙的學霸

陳景莉同學從內地中四來港插班，初時英語是她的巨大障礙。但她沒有「躺平」，而是通過「煲美劇」這種主動而有趣的方式沉浸於英語環境。最終，她在 DSE 奪得 6 科 33 分的佳績，成功入讀香港大學的理學士（計量金融）並獲獎學金。她的經歷證明，起跑線的落差可以被努力與正確的方法彌補。

這些真實的「Legends & Heroes」，讓其他同學堅信：「It is possible!」

### 信自己做得到，對自己有要求

我熱愛登山、探洞、溪降與攀岩，曾經登上全歐洲及全非洲的最高山峰。這些歷程教會我：勇敢面對高度與難度的挑戰，學會品嚐失敗，最終才能體會「堅持到底」後那無與倫比的成功滋味。

這正如我們教育事業。我們為學生提供的，正是一個充滿自由與空間的「學習登山徑」。我們把學習還給學生，通過「燃我亮點計劃」，從中一開始，學生便為自己設立目標；通過全方位生涯規劃，引導他們選擇適合自己的出路，而非別人眼中的最好出路。



我們在高雷中學傾注心力，期望種下的不僅是知識的幼苗，更是「信念」的種子。令我無比欣慰的是，這顆種子已在許多同學心中生根發芽——他們不僅認同我的信念，更將我們今年的口號內化為行動的準則。這句簡單卻充滿力量的話，正是希望結出的最甜美果實，也是我們能贈予孩子面對未來一切挑戰的無價寶藏：

「信自己做得到，對自己有要求。」



(相片由作者提供)

### 教室密語

## 掌舵人生 乘風破浪

/ 陳道沛校長 /  
香港航海學校

曾有學生認真提問：「校長，為甚麼我們要這麼努力讀書？讀書是為了甚麼？」

這個提問背後，隱含著時下青少年對未來的迷惘。當大眾討論「躺平」現象時，若能細心觀察，便會發現年輕人缺少的未必是能力，而是動力。在茫茫大海航行，若看不見港口，任何方向吹來的風都只是逆風；航行缺乏目標，只會讓人感到疲累與虛耗。故此，教育工作者的任務，除了灌輸知識，更重要的是協助青少年定下那塊人生的「壓艙石」。





### 目標的可視化與實踐是動力之源

總覺得年輕一代需要的不是說教，而是一個「看得見」的未來。以海事學習教育為例，枯燥而平面的理論灌輸往往缺乏吸引力，但當學生走出教室，親身登上遠洋船，看見那浩瀚的海洋、先進的導航設備與巨型引擎時，眼神便會流露無限的好奇，學習的引擎自然會啟動。

### 營造目標的氛圍

目標的確立，需要與身處的環境和生活經驗產生連結。筆者感恩能任職一所具悠久海事和紀律傳統的寄宿中學，學校就地取材，憑藉本身的基礎及與海事業界和紀律部隊的聯繫，有序地安排不同年級的學員參觀不同工作環境和體驗，特別是海事和紀律部隊相關的實務運作，讓學生在體驗中感悟專業的價值。為了讓目標具體化，學校亦舉辦僱主見面會或舊生分享會——當看見背景相若的學長，憑藉努力成為船長或紀律部隊長官，那份「前景」便不再是遙不可及的幻象，而是真實可尋的航道。目標一旦落實到具體的工作環境與職業階梯，學習的動力便不再需要外在的推動，而是源於內在對未來生活的投射與渴求。筆者任職學校的畢業生，雖然考入本地資助大學的不多，但全部目標清晰，掌舵著自己的生涯路向，對未來充滿盼望，不少在工作期間透過進修，最終取得學士學位，令人欣慰。





### 陪伴導航，培養專業和奉公守法素質

由確立志向到達到目標的航程漫長，青年的成長需要長時間的陪伴與帶領。學校引入相關領域的翹楚，設立「青苗計劃」支援學生，言傳身教，鞏固目標，非常關鍵。看見前輩們對工作的熱誠與對誠信的執著，學生自會在潛移默化中建立正向價值觀。近年科技日新月異，人工智能輔助導航已成趨勢，但因海洋的變數大，船長的獨特性始終不易取代。全球九成物資依賴海運，船長肩負的是整條船的安危與鉅額貨物的運轉，這份任重道遠的責任，靠的是內在的自律與誠信。

在一望無際的大海上，沒有監控，也沒有紅綠燈。一份專業的承擔，體現於在無人看見的時刻，依然堅守原則，嚴格執程序，不存僥倖，不走捷徑，確保乘客與貨物到達目的地。這種植根於心的紀律，是專業人士最寶貴的身價，亦是香港成功的密碼：勤勞、廉潔、拼勁、認真，以及那份在風暴中百折不撓的精神。

總括而言，家長與青年工作者，宜以策略性的眼光，帶動青年探索世界。青少年是我們的未來，我們應給予信任，只要幫助他們確立目標，輔以陪伴、信任與機會，這群青年定能在時代的風浪中握緊舵輪，守正行遠，開創屬於他們的航程，為香港和國家注入正能量。

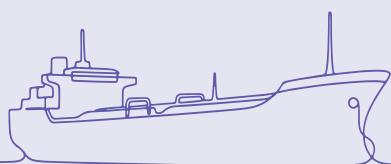




## 時代機遇與專業定力

香港是一個多元而幸福的地方，我們擁有不同的辦學團體，各自按照不同的教學理念為學生提供不同的出路。隨着國家不斷進步，大灣區的發展機遇展現出強大的互補優勢，機會處處可尋。儘管當前社會對整體經濟存在憂慮，但從歷史的視角看，經濟起伏僅是週期性的循環。在低潮時沉潛用功，在專業領域上努力，常懷感恩和積極的心，多一份家國情懷，方是應對時代變局的應有態度。

筆者有幸在一所獨特的中學任職，翻看學校的歷史，最早一批的畢業生大多是無父無母的孤兒，他們縱然一無所有，但憑着堅毅、能吃苦和一份赤誠之心，最終憑着一己專業，有的擔任了海事處副處長，有的擔任了領港會主席，有的擔任國際船長，成就非凡。「將相本無種，男兒當自強」，他們可以成功，每位年青人同樣可以成功！





# 通往舞台的道路

個案處理 及 個案分析

/ 沅瑩 /



阿儀（化名）為一名正就讀中二的少女，去年由內地來港與家人團聚，並於同年入讀香港的中學。外展社工於區內球場首次接觸阿儀時，她正與其他青少年在場內逗留，表現隨和，願意與社工交談，外表看來並無明顯情緒困擾。然而，在初步接觸中，社工留意到阿儀對學校生活缺乏投入，對未來亦未有清晰方向，日常多以「無所事事」形容自己的狀態。

阿儀表示，自己於內地完成小學至中一課程，來港後需重新適應新的學習環境。開學初期，她已開始出現經常缺課的情況。社工曾嘗試了解她是否因語言或學習模式不同而感到困難，惟阿儀回應指班上亦有不少同學能以普通話溝通，語言並非主要問題。相反，她對上學本身缺乏動機，亦未能從校園生活中獲得歸屬感或成就感。

在校內，阿儀甚少主動與同學建立關係，亦未有參與課外活動。她對大部分學校安排的活動感到「無興趣」，日常生活顯得沉悶而空洞。雖然她亦意識到這種生活狀態令自己感到無聊，但同時卻缺乏動力作出任何改變。隨着時間推移，阿儀缺課的情況愈趨嚴重，逐漸形成逃避上學的模式。

在建立一定關係後，社工進一步了解到阿儀在校內曾多次與同學發生衝突。這些衝突多源於同儕之間的言語批評或意見分歧，阿儀在面對他人意見時情緒反應較為強烈，容易感到被冒犯，繼而以激動方式回應，最終導致爭吵及關係破裂。每當出現衝突後，她往往選擇切斷聯繫，進一步孤立自己。

在介入初期，社工並未急於處理阿儀的缺課問題，而是以建立關係為首要目標，嘗試了解她的成長背景與個人經歷。社工以「同行者」的角色與阿儀對話，強調並非要強迫她作出改變，而是希望與她一同理解困難的來源，並探索可能的出路。這種不批判、以理解為本的態度，有助降低阿儀的防衛，讓她逐漸願意分享內心感受。

在多次對談中，阿儀開始講述其家庭狀況。她提及家中存在較明顯的重男輕女觀念，自己在家庭中長期感到被忽視，情感需要未能被回應。這種經驗使她逐漸內化「自己不重要」的信念，對自我價值產生懷疑。此外，她亦分享在內地就讀小學期間曾遭受同學欺凌，這些負面經歷對她的自尊及人際信任造成深遠影響。

在關係逐步建立後，社工嘗試為阿儀創造一些低風險、具意義的正面經驗。首先，社工邀請她參與社區義工活動，與其他青少年一同向區內清潔工派發紀念品及小食，並表達關心與感謝。在活動過程中，阿儀表現投入，能主動協助分發物資，亦願意與受惠者簡單交流。活動後，她表示感受到自己「有用」，亦首次體會到被需要的感覺。

其後，社工與學校進行協調，為阿儀安排參與校內的舞蹈班。起初，阿儀對參與新活動仍存有猶豫，但在嘗試後，她發現自己對舞蹈產生興趣，並願意持續練習。隨着技巧提升，她不但能穩定出席課堂，更成功參與校內表演。這次經驗為她帶來重要的成功感，亦讓她在群體中找到一個相對安全的位置。



透過與阿儀深入討論其成長歷程，可見她長期在家庭與校園中感受到被忽視與被否定，逐漸形成低自我價值感。在重男輕女的家庭互動下，她未能建立穩定的自我肯定；而過往被欺凌的經驗，更進一步削弱她對人際關係的安全感。對於自我價值感偏低的青少年而言，他人評價往往被放大解讀，對批評特別敏感，亦較難以平常心回應不同意見。

因此，當阿儀在校內面對同學的批評或衝突時，容易以防衛性甚至攻擊性的方式回應，以保護自己脆弱的自尊。這種反應雖然能短暫減輕內在不安，卻往往引發更多衝突，進一步強化她「不被接納」的信念，形成惡性循環。

在介入過程中，社工並非單純糾正阿儀的行為，而是嘗試從她的角度理解其反應背後的情緒與需要。即使未必認同其觀點，社工仍以接納及不批判的態度聆聽，讓她感受到被尊重與理解。這種關係基礎，有助減輕她對外界的抗拒，亦為後續介入創造空間。

另一方面，由於長期缺乏正面的人際經驗，阿儀逐漸傾向逃避社交互動，以避免再次受傷。在這個情況下，上學被視為高壓及高風險的環境，其動機自然大受影響。若未能打破這個循環，青少年容易失去接觸外界及嘗試新事物的動力。

因此，青少年工作其中一個重要方向，正是為他們建立能被看見、被肯定的「舞台」。在本個案中，社工透過社區義工服務及舞蹈活動，為阿儀提供展現能力的機會，讓她在安全環境中累積成功經驗，並重新建立與他人的正面連結。這些經驗不僅有助提升自我效能感，亦為她重投校園生活奠下基礎。



# 讀者回應 (選錄)



第 107 期的  
所有讀者回應



第 108 期  
讀者回應表格  
(2026 年 7 月 3 日截止)

「信任」是人與人建立關係的重要課題，期刊中有不少動人文章，亦教曉人如何與人建立互信關係，很有意思。

## 張淑萍

佛教沈香林紀念中學輔導主任

透過小故事帶出「誠信」、「守諾」、「負責任」的核心價值，引導教師反思如何在生活中實踐信任。

## 陳曲

中華基督教會基新中學助理校長

黃成榮教授在本期《拓思》探討中西文化中的信任價值觀，文章展現信任在教育與社會中的重要性，豐富了信任的理解和應用。

## 李兆庭

青衣商會小學教師

有心理學家介紹信任的根基，能讓教育工作者多反思，與學生互信的關係尤其重要。

## 程寶儀

寶覺小學主任

信任包含誠實、負責任，強調道德自律與人際承諾，而關係的建立是相輔相成，值得反思。

## 麥瑩珠

香港浸信會聯會  
香港西北扶輪社幼稚園校長

很喜歡黃傑龍先生、吳思源先生兩位의分享，他們由餐飲及安息禮儀服務角度談誠信、信譽、信任，具體而貼地讓人深刻了解「信任」是建立關係的重要基石。

## 梁語彤

文理書院（九龍）訓育主任

內容多元，圖文並茂，滲入正確價值觀。

## 潘建聰

基督教女青年會丘佐榮中學訓育主任

信任是人際連結、社會穩定與經濟交易的基石，故一旦信任失效，便導致社會失衡。看畢今期《拓思》後，對信任有得一層的理解，多一份反思。

## 宋凱琪

嗇色園主辦可信學校訓輔主任

《拓思》的內容生動有趣，每位筆者闡述的故事栩栩如生，如同身臨其境，實在很扣人心弦，值得欣賞，使人自省。

## 張文雅

香港東區婦女福利會幼兒園教師

欣賞今期的內容全面，期刊中透過不同文章多角度印證了信任是人在一生成長中的核心意義，提醒需保持信實的初心。

## 劉美玲

香港基督教服務處觀塘幼兒學校教師



## 小啡豆兒童劇場

廉署深信倡廉教育應從小做起。在幼童階段開始培養孩子的好品德，有助他們長大後能更堅定拒絕貪污的誘惑。

廉署於 2025/26 學年繼續為幼稚園學生舉辦「小啡豆兒童劇場」，透過互動戲偶話劇與延伸學習活動，培養幼童的正確價值觀。本學年合共舉行了 30 場演出，包括年初於港、九、新界不同場地完成的幼稚園專場，以及 5 月份加開的 3 場公演，累計逾 140 間幼稚園、超過 5,000 名師生及家長參與。



劇場全新主題曲「一起『誠』諾」的 AI 動畫短片已上載至廉署「德育資源網」，歡迎老師及家長陪伴小朋友輕鬆聽、一起唱，透過音樂深化「誠實」價值觀。





## 參與廉政公署活動後感

基督教樂道幼稚園 何敏茵校長



基督教樂道幼稚園學生繼去年參與「小啡豆兒童劇場」後，今年農曆年初五再次來到廉署大樓，在「小獅躍馬賀新春」活動中活潑地舞動 BB 獅，與社區人士同賀新歲、共慶新春佳節。表演結束後，同學與小啡豆開心會面、親切合照。

猶記得當天兒童劇場的情景，學生主動擁抱小啡豆卡通人物、積極互動，滿面喜悅。孩子們十分喜愛小啡豆與豆豆們，劇場以生動有趣的故事，引導幼兒認識廉署所推廣的誠實、負責任等重要價值觀，幫助孩子建立對廉潔品格的初步認知。

老師們一致認同，戲偶話劇以幼兒容易理解的趣味形式，將抽象的廉潔概念轉化為生活化情境，貼合幼兒學習特點，讓孩子在輕鬆互動中自然培養正向價值觀，是適合幼稚園學童的優良品德教育活動。

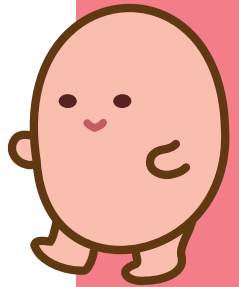
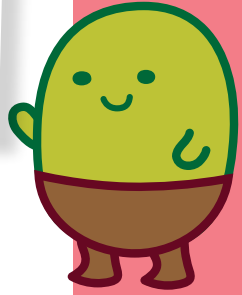
我期待孩子們日後繼續參與廉署德育活動，培養良好品格。



立即登記訂閱「德育資源網」，緊貼劇場活動的最新消息及報名詳情：



廉署動態



## 公民教育資源中心 「堅守誠信· 共建廉潔未來」專題展覽



廉署於 2026 年 4 月至 6 月，在公民教育資源中心舉辦「堅守誠信· 共建廉潔未來」專題展覽，向公眾介紹廉署的多元反貪工作。展覽亮點包括：

- **豐富展覽內容：**探索最新倡廉資訊，了解廉署在本地及國際層面的反貪工作；大型「打卡」裝置：大型招牌「廉署咖啡杯」及特色牆坐鎮場內，讓你盡情打卡留念；
- **「小啡豆」親子專區：**場內設有「小啡豆」主題親子角落，小朋友可以參加填色及摺紙遊戲，又可以親子共讀繪本，讓兒童以輕鬆有趣的方式學習正確價值觀；
- **互動體驗「未來信箱」：**互動體驗「未來信箱」誠邀你為未來的自己許下一個「誠」諾！投稿更有機會獲得廉署咖啡換領券。



是次展覽免費開放予公眾，無需預約，歡迎老師帶同學生一起前往公民教育資源中心參觀，感受廉潔氛圍！



**展覽日期：** 2026 年 4 月 1 日至 6 月 29 日  
**展覽地點：** 香港柴灣柴灣道 238 號青年廣場 7 樓  
公民教育資源中心  
**聯絡電話：** 2802 0131  
**開放時間：**  
星期一至日 上午 9 時至下午 6 時  
公眾假期 休息

更多展覽資訊：



匯聚廉署德育製作 建立教師網上社群



德育  
資源網



請即登入網站訂閱通訊，  
獲取「德育資源網」  
最新消息。  
<https://me.icac.hk>



[www.icac.org.hk](http://www.icac.org.hk)



ICAC Social Media Hub  
廉政公署社交媒體平台