



YOUTH GLOBAL NETWORK  
青年全球網絡



JUN  
2025

無  
感  
覺



的  
一  
代

# 聯席會長的話

## 「無感覺的一代」：年輕一代精神健康的重要警號

### 何謂「無感覺」？

「唔知道啊!」、「無感覺啊!」、「好麻木!」是年輕人常常掛在口裡的表達。麻木是人的一個很重要的防衛機制，當人面對強烈負面情緒而產生的自然反應，目的是保護人免受更深的傷害。但是，若一個人長期處於觸發強烈的負面情緒的環境，便會出現「長期情緒麻木」(Prolonged Emotional Numbness)。筆者在前線的青年工作經驗發現，「長期情緒麻木」是現代年輕人精神健康出問題的重要警號。

### 麻木隱藏了核心的需要

情緒麻木引致一個很常見的問題，就是人不單單祇是對帶來痛苦和負面的人和事麻木；同時也會失去了感受快樂和正面的能力。當情況持續會帶來一個更嚴重的問題——令人忽略了引發情緒麻木的根源問題。當人的深層核心需要(Core Needs)未被滿足，人會經歷深層的核心痛苦的感受。這些感受往往是非常強烈的負面情緒。根據著名的心理學理論「選擇理論」(Choice Theory)，人有五種核心的需要：生存(Survival)、愛與歸屬(Love and Belonging)、權力/控制(Power/Control)、自由(Freedom)與歡樂(Fun)。若果一個人長期未能滿足這五種核心需要，他們往往不能持續承受太多強烈核心痛苦的情緒，因而產生「長期情緒麻木」。

### 長期情緒麻木的後果

曾經有一個年輕人充滿著滄桑感地告訴筆者：「當你受傷太多次之後，最後會變得麻木，對所有的人和事也失去了感覺。」長期的受傷引致長期情緒麻木，而這種狀態讓人感到空虛，與自己和他人的情感連結逐漸割裂，並且忘記了照顧自己的核心需要。當年輕人越麻木的時候，越想選擇在社交上抽離，避免與人建立真實的連結，因為他們害怕受到二度傷害。同時，他們可能沉迷於社交媒體的肯定，通過別人的「Like」和評論來尋求短暫的認同感與存在價值。此外，網絡遊戲的沉溺提供了一個逃避現實的空間，某些人甚至可能跌落不同的沉溺行為，包括透過濫藥來麻痺情緒，尋求瞬間的解脫。長期情緒麻木會引致人經歷無助感(Helplessness)和無望感(Hopelessness)。因此，長期情緒麻木是一個非常重要的警號，提醒我們年輕人可能會有自殘的行為，甚至更嚴重的會有自殺的念頭和計劃。因此，我們絕對不能對情緒麻木這訊號掉以輕心。





### 抗衡長期情緒麻木，連結年輕人核心的需要

為了針對無感覺一代的需要，YGN一直致力透過舉辦不同的活動與課程，目標是幫助每一位年輕人從麻木中走出來，重新發現自己獨特之處與生命的熱情，從而探索一條屬於自己的路徑。除了Alternative咖啡學校的咖啡與甜品烘焙課程外，YGN也會透過編程與生命的培訓和帶領年輕人到海外深度服侍與交流。



在今期的通訊中，我們的義工和服務參與者分享了如何用不同的方法去抗衡「麻木化」的衝擊，無論是年輕人透過創意思維與數碼編程的學習滿足了自由創作帶來的歡樂和能力感，或是專業教師學習成為一個聆聽和同行的「好友師」，令不同家庭背境成長的年輕人能夠經驗愛與歸屬的關係，或是一個年輕的城市人遠赴坦桑尼亞親身體驗了一個返璞歸真、重新體驗自己與環境、文化、社區保育關係的轉化生命之旅。

再次衷心感謝各位同行者一直與我們一起與年輕人同行，特別是這個長期處於「無感覺」的新一代。

你的弟兄  
蔡暉明







## 重拾人生的五種基本需求

### 咖啡與甜品烘焙課程：

#### 滿足核心需要的生命裝備

Alternative咖啡學校一直透過專業咖啡的培訓去協助年輕人重新振作，尋找不一樣的路徑。最近我們也開始以甜品烘焙，結合創意、技術與生命體驗的課程，讓年輕人可以重新找回生命的熱情，滿足心理學中提到的五種基本需求：生存與安全感、愛與歸屬、力量、自由與歡樂。

### 滿足自由與歡樂的需求：

#### 創作屬於自己的咖啡與甜品

咖啡與甜品烘焙是一門結合創意與自由的藝術。當掌握了基本的知識與技巧後，我們鼓勵學生將個人風格融入咖啡沖煮和甜品製作，從選擇咖啡豆、研磨粗細到甜品的種類、食材、味道與裝飾也可以由他們自由創作和決定。這種過程讓學生不僅滿足了自主性的渴望，還能感受到快樂與成就感。當他們看到自己親手製作的作品時，那種驕傲與滿足能激發他們對生活的熱愛，幫助他們走出麻木感，重新感受生命的色彩與歡樂。

### 滿足愛與歸屬的需求：

#### 建立信任與人際連結

年輕人不僅僅是學習專業咖啡和甜品烘焙的技術，更有建立生命品格的課程讓他們在一個充滿支持與關懷的環境中成長。每一位導師都會用耐心和同理心，幫助他們逐漸克服麻木的感覺，建立信任的關係。這種師生之間的連結，讓年輕人感到被接納和理解，進一步滿足他們對愛與歸屬的需求。

### 滿足力量與能力感的需求：

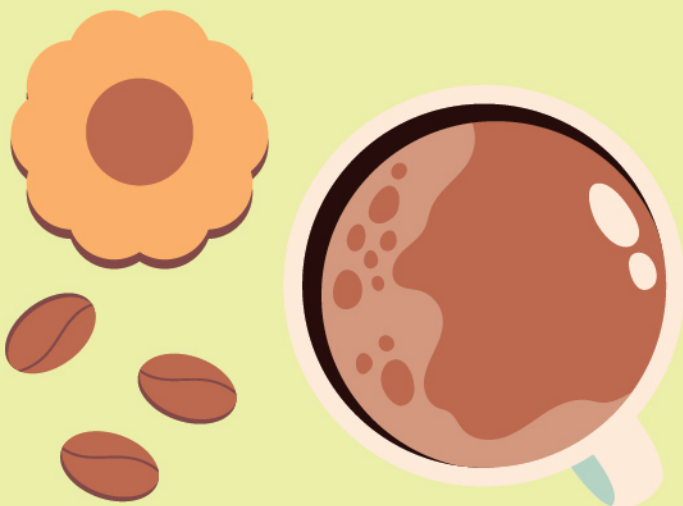
#### 從學習到掌握的成就感

許多年輕人之所以感到麻木，是因為他們缺乏對自己能力的信心，或者感覺無法掌控自己的生活。我們的課程通過循序漸進的技術教學幫助他們建立效能感。從咖啡拉花到甜品烘焙和裝飾，學生逐步掌握專業技能，並在實踐中完善自我。當他們發現自己能製作出專業水平的咖啡和甜品，特別是當他們的作品在社交媒體受到朋友讚賞，甚至看到咖啡室的顧客親自讚賞或拿著他們拉花的那杯咖啡拍照打卡的時候，那種掌控感與成就感讓年輕人重新找回自信。

### 滿足生存與安全感的需求：

#### 專業技能與生涯探索的選擇

這課程不僅是興趣的建立，更是能學以致用的專業裝備。年輕人能夠得到國際認可的專業資格，為自己的未來提供更多選擇與裝備。更重要的是，我們的群體讓年輕人跨越長期情緒麻木，重新與自己連結，建立更健康的自我形像和安全感。以致他們有動力和勇氣去踏出「麻木」的安舒區，尋找和踏上不一樣的路徑。





▼ 模擬咖啡農處理咖啡豆的方法



▼ 學生們享受着自由創作的快樂



▲ 不同花式的甜品，突顯了孩子們的創意



▲ 學習和認識沖煮咖啡的基本技巧



## 友師同行 – 摘星之旅



### ▲ 與中聖同學一起探索社區作街訪

「每個人都是獨一無二的」，各人有自己的故事和經歷。當大家望著同一個天空時，孩子們仿似一顆一顆閃爍著的小星星，每顆都是獨特的，將來不但可以照耀著社會，更可以照亮著彼此的前路，給大家溫暖和幸福。

在師友同行計劃中，非常感謝青年全球網絡(YGN)及教育大學合作給予我此機會，參與中聖書院和元州院舍兩個項目。身為一位教師，首要面對的挑戰是先改變自己成為一位亦師亦友的「好友師」。從前是單向式，先為學生訂立學習目標，設計課堂活動，運用不同教學策略，讓學生一步一步掌握學習重點和技巧，融入生活。而現在是雙向的，先與學生建立互信，透過活動，大家互相支持和鼓勵，結伴同行，一起解決困難，一起共同成長。



### ▲ 陪伴和鼓勵同學作課堂簡報







學生們也很坦誠地分享其溫暖家庭的大小事，與父母的關係；另有院舍的學生也願意分享其原生家庭的往事和在院舍中的照顧者和舍友的關係是何等親密，如何一起經歷日常生活中的喜怒哀樂。他們對父母或院舍爸爸所給予的愛表示感謝。

「改變」是由耐心聆聽他們的心事開始，陪伴是一起面對無法預計的難題「挑戰」，互相「學習」用不同的方法解難，互相「尊重」是了解和接納彼此不同的想法和感受。當中除了有助提升個人的自信心，亦建立了良好的「互信」關係，彼此抱著「感恩」之心，珍惜同行戰友一起走過的路，分享成長中的一點一滴和成功路上的笑與淚。

在這計劃中，我好像經歷了一趟「摘星之旅」，看著每顆一閃一閃的小星星，彷彿在有笑有淚的世界之中，努力地尋找自己成長的天空，期盼每一位孩子也能遇見懂欣賞他們的人，發現其獨特光芒，一起變得更光更亮。最後，我衷心鼓勵大家參加師友同行計劃，讓溫暖延續下去，讓友愛生生不息……。



▲ 與同學一起共學，製作手機App



▲ 與同學社區探索後一起晚膳







## 手機應用程式創新比賽 – 學生成長故事



▲ 當日決賽的所有參賽者、評判、老師、家長及工作人員大合照

「比賽剛開始時，我對時間沒有太大的概念。當發覺距離展示應用程式日期還剩下十天時，我開始感到壓力和焦慮，擔心程式不能正常運作。幸而後來有多一星期給我反覆測試和修改，令我更有信心相信在比賽當天一切都會順利進行。」在 youCodia「Code An App Culture」手機應用程式創新比賽中獲得小學組金獎的拔萃女小學學生 Valerie Lau 娓娓道來在創作過程中的體驗。這個比賽旨在鼓勵學生親身動手，體驗編寫應用程式的樂趣。

Valerie 的家長表示為女兒感到驕傲的並非單單是她得了金獎，更重要的是她能夠從設計至製作，獨自完成整個手機應用程式作品。當初參加比賽是因為以熊貓為主題的手機應用程式競賽相當吸引。由於他們對此一竅不通，於是放手讓女兒自行學習和嘗試，只在旁提醒遞交作品的截止日期。這段過程不但鍛鍊了 Valerie 的獨立處事能力與解難技巧，更提升了她的自信心。他們領悟到更重要的一點是，家長的角色是「支持」孩子發展自己的興趣遠比要孩子跟從家長的意願去學習什麼東西來得更有效。因為她們看到女兒對有興趣的事情充滿動力，只需從旁協助，孩子自然會主動面對挑戰。而電腦科老師 Miss Lau 亦功不可沒，她在 Valerie 準備過程中給予寶貴意見，協助她梳理思路，提升表達能力。





Valerie在分享得獎心得時，表示很高興能在比賽當天完美地展示作品。這次比賽不僅讓她探索了更多程式設計的可能性，更大大提升了對編程的興趣和自信心。這正好體現了我們舉辦是次比賽的目的宗旨：「讓孩子在支持下自主學習，從錯誤和挑戰中成長，並發掘無限可能。」youCodia期望透過持續舉辦創新活動，凝聚更多有志青少年，攜手培養香港未來的科技人才，讓創意與熱情在社區每一個角落綻放。



▲ Valerie在比賽中贏得運算思維組金獎



▲ Valerie分享她設計的手機應用程式APP





## 在坦桑尼亞的旅程反思：保育、文化與個人成長

### 引言

我在坦桑尼亞的旅程是一次徹底的蛻變。從達累斯薩拉姆熱鬧的街道，到桑給巴爾純淨的海灘，我見證了人類發展與野生動物保育之間那微妙的平衡，這正是坦桑尼亞的獨特之處。這趟旅程挑戰了我原有的觀念，拓展了我對保育的理解，也讓我更深刻體會到社區與自然環境間錯綜複雜的關係。

### 社區參與式保育

當地社區深度參與保育工作，並直接從旅遊中獲益。我造訪了一個靠近保護區的村落，看到旅遊收入用來資助學校與醫療服務，證明保育不僅能支持生計，也能維護生物多樣性。

### 旅遊與保育的平衡

在桑給巴爾，負責任的海洋管理保護著脆弱的生態系統，但旅遊業的成長也帶來環境挑戰。坦桑尼亞努力在維護自然美景與促進經濟發展間尋求平衡。

我特別感動於與一位沿海社區長者的對話，他描述了傳統漁業如何透過季節性限制和禁忌，避免在繁殖期捕撈特定魚種，這些長期以來的做法本身就包含了保育理念。如今，這些經驗正被正式納入海洋保護區的管理中。

### 坦桑尼亞的孩子們

與坦桑尼亞村莊裡的孩子們互動，是一次溫暖人心的體驗。他們展現出的喜悅、堅韌以及與大自然的深厚連結令人印象深刻。透過簡單的遊戲——撿拾樹枝、認識植物、模仿動物——他們展現了直覺式的生態素養，這是許多都市化社會早已失去的能力。這次相遇讓我反思，每天與自然世界的互動所帶來的價值，是單靠教室教育無法取代的。



▲ 雄偉的獅子－這種頂級掠食者既強壯又脆弱，面臨著棲息地喪失和人類與野生動物衝突日益嚴重的威脅。

食物為我提供了窺見坦桑尼亞文化與永續性的獨特視角。當地的烹飪方式強調全動物利用，凸顯減少浪費的重要性。這些經驗也讓我看到，永續性深植於傳統之中，挑戰了我們對現代食品系統「進步」定義的既定印象。





▲ 在監獄島遇見過百年的阿爾達布拉老龜



▲ 與阿爾達布拉老龜合照

我在坦桑尼亞的時光，徹底改變了我對消費和物質需求的看法。見證那些擁有豐富文化生活和緊密社會結連的社區，擁有的物質卻遠少於我慣常所擁有的，讓我開始質疑自己許多消費的必要性。旅途中幾乎沒有廣告和購物機會，給了我心靈空間去思考什麼才是真正帶來幸福和滿足的事物。

#### 面對環境責任

這趟旅程讓我正視自己的環境足跡，尤其是飛行所帶來的碳排放。目睹珊瑚白化，聽聞降雨模式改變，讓氣候變遷變得具體而真實。然而，負責任的旅遊能支持保育與文化交流。未來，我希望能做出更永續的選擇——停留更久、選擇環保住宿、補償碳排放。

當我返回故鄉，我期望把在坦桑尼亞學到的課題融入日常生活，並分享不只是照片的深刻體悟。支持社區參與式保育，倡導原住民主導的計劃，將讓我與這段旅程中遇見的人與地方持續連結。這不僅僅是一次旅遊，而是徹底改變了我對保育、社區以及我們在自然世界中位置的看法——這是我永遠心存感激的寶貴體驗。





# 財務摘要

本摘要截至2025年5月31日(財政年度為每年之7月1日至翌年之6月30日)

事 工	收 入 (港元)	支 出 (港元)
青年本地發展(錦田項目專款)	3,052,755	3,052,755
咖啡與生命事工專款	5,268,142	5,185,182
青年全球發展(基金)	149,720	693,126
編程與生命(數碼成長創路計劃)	4,539,648	4,319,598
蔡廖水玉助學基金 / 蔡曾以琴慈善基金	131,017	170,000
常務經費	2,339,444	2,097,103
總數 :	15,480,726	15,517,764
(虧損) :	(37,038)	

\*各基金或專款乃按捐款者之意願支持相關項目的長期事工。(未經審計財務資料)

## 支持及回應

誠邀各位與我們同心同行，建立使命青年群體。

我願意支持：

- ☐ 咖啡與生命      ☐ 編程與生命      ☐ 青年全球發展  
☐ 青年本地發展(錦田)      ☐ 常務經費      ☐ 蔡廖水玉助學基金      ☐ 蔡曾以琴慈善基金

姓名：(中文)\_\_\_\_\_ (英文)\_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_

機構名稱：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

我 ☐ 願意 / ☐ 不願意 (只選擇一項) 收到「青年全球網絡」的資訊包括通訊、報告、活動/課程/服務推廣及邀請、籌款、招募、意見收集等。除上述用途外，「青年全球網絡」不會以任何形式出售、租借或轉讓您的個人資料予任何人士或組織。如以公司名義，請標明公司名稱及聯絡人姓名。【上述通訊資料如有變更，請通知我們。謝謝！】

捐款方法：捐款超過HK\$100可獲發免稅收據

1. 劃線支票，抬頭請寫：「青年全球網絡有限公司」或「Youth Global Network Limited」

2. 直接存入「青年全球網絡有限公司」銀行戶口

• 渣打銀行 003-574-1-108758-1 • 東亞銀行 015-157-68-00454-5

3. 轉數快FPS ID：9651084

4. PayMe



5. 信用卡：請從本人的信用卡扣除港幣\_\_\_\_\_元  
作為「青年全球網絡」的捐款

☐ Visa    ☐ Master Card

信用卡號碼：\_\_\_\_\_ 驗證碼(簽名欄最後3位數字)：\_\_\_\_\_

信用卡有效日期：\_\_\_\_\_月/ \_\_\_\_\_年

捐款支票或存款收據請連同上表寄往「九龍佐敦吳松街191號 突破中心14樓」

\*為更快傳遞訊息及節省郵費，我們鼓勵大家以電郵方式收閱此通訊。

有興趣者請電郵至 enquiry@ygn.org.hk



YOUTH GLOBAL NETWORK  
青年全球網絡

### 董事會 成員

主 席	陳立業 先生
司 庫	張 勁 先生
秘 書	林 凌 女士
董 事	陳家耀 先生
	梁玉嫻 女士
	孫 豫 女士
	何世敏 博士
首 任 及 榮譽會長	廖銳昌 先生
	蔡元雲 醫生
聯席會長	曾育彪 博士
	蔡暉明 博士
	陸少彬 先生

香港九龍佐敦吳松街191號  
突破中心14樓  
14th Floor, Breakthrough  
Centre, 191 Woosung Street,  
Jordan, Kowloon, Hong Kong

☎ (852) 2885 8599

☎ (852) 9545 8577

✉ enquiry@ygn.org.hk

🌐 www.ygn.org.hk

