



YOUTH GLOBAL NETWORK
青年全球網絡



JUN
2026

為年輕人 建立一個家



為年輕人建立一個「家」



最近，香港知名記者及作家譚蕙芸出版了一本關於自己原生家庭的書。她將家庭形容為一頭「巨獸」，並勇敢而誠實地面對原生家庭留下的傷痕與枷鎖。我在前線服侍和輔導年輕人接近三十年，對於華人家庭有時如同一頭「巨獸」的形容，深有同感。我逐漸發現，沒有真正「有問題」的年輕人，只有身處於問題家庭，以及充滿問題的教育制度、文化和社會環境中的年輕人。青年全球網絡（YGN）一直相信，青年事工不只是舉辦活動或提供個人輔導，更重要的是回應問題的根源——為年輕人建立一個「家」。

我們相信「家」是一個讓人被愛與接納、被看見與肯定、擁有自由與選擇、感到安全與被保護，並能享受喜樂與成長的地方。在家中，我們可以展現脆弱、接納彼此的不完美，找到自己的位置與身份；同時學習彼此付出、承擔和相愛，而不只是接受別人的愛與照顧。

父子籃球營中的歡樂、修復與成長

每年，我們的籃球事工都會舉辦一次別具意義的「父子籃球營」。在兩日一夜的營會中，約十對父子與教練團隊一同生活，參與體能訓練、親子活動、籃球訓練、團隊比賽、「男人之間的深情對話」（Men's Talk），以及父子籃球賽。在這個資訊爆炸、生活節奏急促、學業及考試壓力沉重的社會中，父子能夠暫時放下工作、功課、手機及日常生活的繁忙，專心相處兩日一夜，是一件十分奢侈而珍貴的事。對開始步入青春期的男孩子而言，這不只是一個籃球訓練營，更是一個難得的成長空間。他們有機會與父親、教練和其他男孩子一起生活，在紀律、挑戰、合作、遊戲和對話之中，學習責任、尊重、勇氣、堅毅，以及如何逐步成為一個成熟、有承擔，也懂得表達感情的男人。

A basketball is positioned in the bottom right corner of the page, resting on a light-colored wooden floor. The floor has a visible wood grain pattern and some white court lines. The background is a warm, orange-toned image of a basketball court.

基本核心需要 (Basic Core Needs)

「基本核心需要」是指一個人在健康成長及完整發展的過程中，不可或缺的身、心、靈上的需要。空氣、食物和水，是維持身體生命的基本核心需要。當這些需要得不到滿足時，生命會迅速受到威脅。然而，心靈上的基本核心需要卻有所不同。當年輕人長期缺乏愛、接納、安全感、意義、自由和歡樂時，他們並不會立即失去生命，但內在的世界卻可能逐漸枯萎，並在日後出現不同程度的情緒、行為、人際及身心健康問題。年輕人可能仍然上學、考試，甚至取得優異成績，但內在的活力、喜悅、盼望與自我價值，卻可能一點一點地流失。這可以被形容為一種緩慢而長期的生命枯萎。

青年成長的五項核心需要

綜合不同心理學理論及多年青年工作經驗，我認為年輕人在成長過程中有以下五項重要的核心需要：

1. 愛與接納

讓年輕人知道，即使自己不完美，仍然值得被愛和被接納。

2. 肯定與能力感

幫助他們看見自己的努力、長處和潛能，建立「我是有能力的」信念。

3. 安全與保護

提供一個可以安全地表達情緒、犯錯、失敗和重新嘗試的環境。

4. 目標與意義

幫助他們明白，生命不只是追求成績和成功，更是發展自己的專長、服務他人和尋找方向。

5. 歡樂與自由

讓他們有空間休息、玩耍、探索、創作和作出合適的選擇，保持生命的活力。

當這五種核心需要長期未能得到滿足，年輕人可能逐漸失去安全感、自我價值、學習動力和生活力，並出現不同的情緒及身心健康困擾，甚至會出現自殘和自殺的危機。

🏀 歡樂與自由：可能是最被忽略的成長需要

在這五種核心的需要裡，歡樂與自由，可能是香港青少年最缺乏的基本需要。每當我到學校舉辦活動、講座或進行輔導時，我經常會問學生：「你在學校最享受的是甚麼時候？」無論是低年級或高年級、男生或女生、成績較弱或成績優異的學生，絕大部分人的第一個答案都是：「放學的時候！」排在其後的，通常是午膳、小息、體育課或視覺藝術課。

這個看似簡單的答案，卻值得我們深入反思。如果大部分學生最期待的是離開學校，這可能反映現時的教育環境過度重視成績、競爭和成果，卻未必能夠充分回應年輕人在成長過程中的情感、關係和生命需要。當學習只剩下功課、考試、排名和對未來的焦慮，年輕人便可能逐漸失去對知識的好奇、對生活的喜悅，以及主動學習的內在動力。

🏀 創造另類的學習與成長環境

因此，YGN的事工並不只是提供活動，而是有意識地回應年輕人的五項核心需要，為他們創造另類的學習及成長環境。我們在設計活動和課程時，會思考：

- 年輕人能否在這裏感受到愛與接納？
- 他們能否發現自己的能力與價值？
- 環境是否足夠安全，讓他們可以犯錯和繼續嘗試？
- 他們能否看見生命的方向和意義？
- 他們是否有空間去歡笑、遊戲、探索和自由成長？

在兩日一夜的父子籃球營中，其中一個最令人滿足的地方，就是我們能夠為父子創造一個充滿歡樂與自由的空間。父親與兒子可以一起奔跑、流汗、比賽、失敗和歡笑。在暫時離開工作、功課及電子屏幕的環境中，他們重新看見彼此，也重新享受彼此的陪伴。在球場上，他們不只是父親與兒子，也可以成為隊友、同行者和彼此生命中的支持者。



Men's Talk：從承認傷害到關係復和

父子籃球營的重頭戲，是讓父親們參與「男人之間的深情對話」(Men's Talk)。他們會暫時與兒子分開，騰出一段時間進行真誠而深入的交流，坦誠分享作為丈夫和父親的苦與樂，包括工作壓力、家庭責任、中的掙扎，以及在養育兒子過程中所面對的困難與無力感。隨着分享逐漸深入，許多父親都願意承認，自己在成為父親的過程中並不完美。他們或曾因情緒失控、過度嚴厲、工作繁忙、缺乏陪伴，或不懂得表達愛，而在無意間傷害了兒子。傳統男性文化往往鼓勵男人表現堅強、隱藏情緒，卻甚少教導父親如何表達脆弱、歉意和愛。然而，真正的成熟並不是從不犯錯，而是有勇氣面對自己的限制、承認曾經造成的傷害，並主動修復關係。

在 Men's Talk 的過程中，不少父親也會流下男兒淚。原來，許多男士同樣感到孤單和疲累，因此，能夠彼此聆聽、理解和支持，是一份非常寶貴的經歷。最後，每位父親都會錄製一段短片，向兒子說出平日難以啟齒的心底話。他們會表達對兒子的欣賞、肯定和愛，也會為過去曾造成的傷害真誠道歉，並請求兒子的原諒。

有些父親會說：

「爸爸很愛你。」

「對不起，過去有些時候，我沒有好好聆聽你。」

「我知道自己曾經對你太嚴厲。」

「無論你的成績或表現如何，你仍然是我所愛的兒子。」

「希望你可以原諒爸爸，讓我們重新開始。」

一個擁抱，重新連結父子的心

在營會最後一個環節中，我們會將這些寶貴的短片播放給兒子觀看。短片播放後，父親會走到兒子面前，給他一個深情的擁抱。不少平日不習慣表達感情的父子，在那一刻都流下了「男兒淚」。那不是軟弱的眼淚，而是充滿著愛、饒恕和接納的眼淚，整個場面非常溫馨而感動。我們亦深信這將會是這些父子畢生難忘的重要記憶，因為大家的核心需要在那一刻得到真正的滿足。



結語：建立讓生命重新成長的「家」

YGN盼望透過不同形式的青年工作，為年輕人建立一個「家」——讓他們在安全的關係中被看見、被接納、被肯定，重新發現自己的能力、生命方向，以及生活中的歡樂與自由。

「一間」社區文化空間：重新感受生活與連結社區

經過半年籌備，「一間」社區文化空間正式開幕，成為結合精品咖啡、黑膠音樂、烘焙酸種麵包、記錄社區文化與故事的空間。我們盼望青年和街坊在繁忙生活中放慢腳步，重新喚醒感官、情感與記憶，在美好、良善與真理中，建立人與人、文化與社區之間更深的連結。

Cook to Care：讓被忽略的青年重新被看見

Cook to Care 透過烹飪、社區探索、戶外活動及友師同行，陪伴住宿院舍的男生建立心理社會能力。一個生日蛋糕、一句真誠欣賞，甚至一次安心玩耍的經驗，都能讓他們放下防衛，重新感受到自己被看見、被接納和被肯定，並逐步找回失落的童真、自信與盼望。

從父子籃球營、「一間」社區文化空間，到 Cook to Care，活動形式雖然不同，背後卻承載着同一個信念：年輕人的成長不只需要訓練和要求，更需要愛與接納、肯定與能力感、安全與保護、目標與意義，以及歡樂與自由。

父親一句真誠的道歉、一個深情的擁抱；友師一次專注的聆聽、一句由衷的欣賞；社區中一杯咖啡、一段音樂和一個可以慢下來的空間，都可能成為青年生命中的重要轉捩點。

這正是YGN所盼望建立的「家」：不只是一個實體空間，而是一種關係與文化——讓每一位年輕人都能夠被看見和接納，並能夠有勇氣和能力去探索和實踐屬於自己的生命旅程。





▲ 蔡暉明聯席會長向來賓致歡迎詞及講解YGN在錦田的青年工作發展

經過半年的工程和籌備，「一間」社區文化空間終於在上月（5月2日星期六）正式開幕了！當日，超過60位貴賓、街坊、朋友帶著期待與好奇，來到這個位於平凡村屋的二樓空間，與我們展開一場「漫漫」之旅。「漫漫」長路，一起「慢慢」走過。由衷感謝每一位的支持，讓這個為社區和青年而設的空間得以延續下去。

「一間」我們繼續在錦田市營建的一處社區文化空間，承載著社區故事、文化連結，與身心靈建立的多元空間。它結集多重身份包括：咖啡空間、黑膠唱片廳、酸種工坊、文化和故事空間等。我們希望打造這裡成為大家逃離都市急速的節奏、重新細味生活的真諦——味蕾、耳朵、記憶與情感，經歷「美好」、感受「良善」、思考「真理」。

開幕式當日節目豐富，讓到場的朋友們收穫滿滿。一如既往，我們為訪客提供咖啡與甜點，並精選錦田市多間民族小店美食，把錦田的在地味道與故事，分享給每位到訪的朋友。

在酸種披薩工作坊，大家親手搓麵團，深入了解酸種發酵的過程，感受並反思麵團發酵過程的變化，與自身狀態之間的微妙連結。透過雙手與時間的對話，感受慢的溫度與力量。



▲ 麥焯恩（左一）透過錦田的民族美食，向來賓介紹錦田的在地味道與故事

在黑膠唱片廳沉浸在高音質的溫暖聲音裡，感受音樂，喚醒深層的情感與記憶，了解音樂歷史和文化。



在故事房，幾位朋友預約了一段30分鐘的專屬時光，經歷一個故事「最慢的時光」。跟隨聲音導航，重訪內心的記憶，飛抵遙遠的想像，重新找回好好度日的力量。

對於正在成長中經歷痛苦的青年而言，重生之路漫漫。但正如這次開幕所展現的，我們可以由重新感受生活中的零碎事物開始。在這日，見證大家一同經歷並投入於這個空間，成為我們一個美好的起點。

未來期待能在「一間」與你們繼續並肩，帶動青年和街坊共建這個地方，連結在錦田的人和事物，創造更多可能性！



▲ 嘉賓們合力製作不同風味的披薩



▲ 酸種披薩工作坊 - 講解酸種的製作

▼ 與來賓齊齊落手做酸種披薩



一個生日蛋糕的距離

我們眼中的理所當然，是他最大的願望

對你來說，生日有一個蛋糕，是一件平常的事嗎？

在我們最近舉辦的一次戶外活動(Cook to Care)中，社工悄悄地告訴我們，明天是其中一位宿舍男生的生日，而他唯一的生日願望，就是想收到一個生日蛋糕。對大部份人而言，這不過是理所當然的日常；但對於這位在男童院宿舍長大、沒有家人在身邊照顧的年輕人來說，擁有一個真正屬於自己的蛋糕，已是最大的奢求。當我們捧出蛋糕、大家一齊唱生日歌時，他臉上那份單純和滿足的笑容，讓我們深刻感受到陪伴的重量。

這是我們為男童院青年設計的烹飪與師友同行計劃。這裡的男生的成長背景都比較複雜，各人因著不同原因入住，有些是沒有家人、有些則是家裡無力照顧、也有些是因著各種個人問題等。我們希望透過八次烹飪班、兩次社區探索 and 一次戶外活動，配合友師的互動，陪伴他們成長，建立心理社會發展（Psychosocial Development），去彌補他們在成長過程中失去依附關係的缺口和建立安全感。

在接觸的過程中，我們看見了許多被隱藏的真實模樣。在一次烹飪班裡，他們邊煮食邊和友師閒聊，緊繃的防線漸漸鬆開。有的分享自己在IVE學習3D打印時，創作了多少珍貴的作品；另一個則害羞地談起自己學了十年舞獅。當友師由衷地讚嘆並追問細節時，他們越說越興奮和雀躍——那是久違了的自信正在重建。





▲ 學員們專心聆聽烹飪老師的指導

另一次外出買食材，一位平日在課堂上專心認真的男生，一進超市竟然興奮地推著手推車扮演「賽車手」，在貨架之間「飛馳」，像個孩子般。我對驚訝的友師說：「那是因為他在你身上找到了安全感。因為被你接納和包容，他終於不用假裝成熟，可以做回真實的自己，補償過去童年缺失的玩樂經歷。」

在社會的角落裡，這班年輕人微小得被人忽略。但透過友師的介入，我們不單「看見」他們的長處，更看見他們是真實存在、需要被愛的人。那些看似微少的關懷，在他們心中有著極重的份量，他們經歷到「被肯定」與「被接納」，這有助於建立安全感與價值觀，讓成長更穩固。



▲ 友師與學員一同製作



▲ 同學發揮創意，把片皮鴨點綴得可愛



如何透過「烹飪」去「關懷」？

Cook To Care 幸福味「導」的背後理念

在香港，我們正留意到一個日漸浮現但仍未被廣泛關注的現象——越來越多年輕人因情緒困擾與焦慮而逐漸遠離校園，甚至完全停止上學。根據2023年衛生署學生健康服務報告，約四分之一的香港中學生出現具臨床意義的焦慮或抑鬱症狀——而這正是導致拒學的主要因素。疫情過後，這類情況更為明顯，不少青少年既無法回到傳統學習環境，也未準備好踏入職場，容易在過渡期中迷失方向。

根據一些國際研究指出，對這些處於風險中的年輕人而言，一段穩定而真誠的成人陪伴關係，往往是改變的關鍵。只是，在香港，專為這群「對上學卻步」的青少年而設的師友支援仍然十分有限。

因此，我們推動「Cook to Care 課程及師友計劃」，希望以一種溫和而具連結感的方式，重新打開與青少年的對話。烹飪是一種不需要太多言語、能讓人自然投入的活動——透過一起準備食材、煮食和分享食物，友師與學員之間的信任可以慢慢建立，讓年輕人在沒有壓力的環境中重新感受到被理解與接納。

「Cook to Care」整體成效顯著，不僅提升舍友的烹飪技能及自信心，亦成功激發學習興趣及促進日常應用。同時，計劃透過師友互動建立被重視及被支持的環境，強化自我認同及社區連結，最終達至極高的83.3%整體滿意度，對舍友的全人發展具正面影響。

目前YGN服務的青少年對象包括：香港扶幼會轄下的則仁中心、長康宿舍、盛德中心及元洲宿舍。這些宿舍專門支援在學校或家庭面臨適應困難、情緒行為需要特殊輔導，介乎7至18歲的男青少年。

財務摘要

本集要截至2026年4月30日（財政年度為每年之7月1日至年至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）	2,597,574	2,597,574
咖啡與生命事工專款	5,019,350	4,731,264
青年全球發展（基金）	130,008	316,906
編程與生命（數碼成長創造計劃）	2,022,380	2,266,113
蔡廖水玉助學基金 / 蔡曾以琴慈善基金	113,455	181,000
常務經費	2,471,680	2,063,001
總數：	12,354,447	12,155,858
盈餘：	198,589	

* 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）

青年全球發展事工已於2025年9月結束

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
 ● 滙豐銀行 004-521-051268-838

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」

*為更快捷遞訊息及節省郵費，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 何世敏 博士 梁玉嫻 女士 廖銳昌 先生 孫 豫 女士
首任及榮譽會長	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

