



中企新風采

近年本港社會日益關注青少年精神健康。據香港大學於2023年5月發布的調查數據顯示，16.6%的青少年在過去一年中曾出現抑鬱、焦慮等症狀。新一代青少年面臨愈來愈多心理健康方面的挑戰，如何提升社會各方對精神健康的認知及關注，並為有需要的青少年提供及時的支援及輔導，已成為香港社會的重要議題之一。

大公文匯全媒體記者 葉紫翎



▲中信證券國際、保良局代表、一眾在場學生及義工在台下進行大合照。



▲青年表演者結合沙畫與音樂的「共感·同行」演出。受訪者供圖

中信證券國際攜手保良局 推「共感·同行」活動鼓勵互助精神健康計劃 惠及逾10萬香港青少年

為提升青少年精神健康服務的支援，保良局攜手中信證券國際連續兩年推出青少年精神健康計劃，今年主題在去年「同行」概念的基礎上，升級為「共感·同行」，鼓勵青年人透過共同經歷，學習設身處地思考他人的處境，感受他人的情緒。在5月3日舉行的「共感·同行」青少年精神健康計劃啟動典禮上，中信證券國際作為活動贊助方，向保良局交贈了善款支票。據了解，項目預計可以惠及線上及線下共近10.2萬人次。

貫穿「同行者」理念 為他人着想

「共感·同行」計劃將會持續至2026年5月，其間共分為四個階段：首階段為啟動禮及入校活動，透過音樂會、繪畫、運動等形

式傳遞精神健康訊息；第二階段將舉辦「共感·真人圖書館」及同行體驗工作坊，邀請曾受精神健康困擾的青年導師分享經歷，並栽培「精神健康青年大使」；第三階段聚焦媒體創作，舉辦精神健康短片創作比賽；最後以社區成果展暨頒獎禮作結，展示青少年作品成果。各段活動均貫穿展示青少年合作成果。各階段活動均貫穿「同行者」理念，鼓勵青少年互相支持。

鼓勵短片創作 傳遞健康信息

保良局青少年事務部服務經理趙綺雯表示，期望透過這個計劃，提高「同行者」的參與度，全方位支持青少年心理健康發展。她續指，今年的計劃新增了精神健康媒體創

作比賽，鼓勵青少年透過創作短片，利用社交媒體向社區傳遞精神健康關注的信息，共同打造一個更健康和諧的香港。

趙綺雯補充道，保良局也積極開展禁毒教育服務，旨在促進學生的身心健康。保良局在17間中學開展禁毒教育，並受保安局禁毒署委託，製作動畫和短片向學校推廣禁毒知識。團隊目前也在開展大學的禁毒教育網上學習項目，鼓勵青年積極參與健康生活，提升身心素質。

此外，保良局還推出了名為Y Plus+精神及情緒健康入校支援先導計劃，進入全港中學推廣精神健康，通過角色扮演及偵探遊戲形式在校園內宣傳。目前，該計劃仍在進行中。



▲保良局青少年事務部服務經理趙綺雯表示，保良局除了推出精神健康計劃外，亦積極推行禁毒教育服務，全方位支持青少年心理健康發展。大公文匯全媒體記者葉紫翎攝

學生心聲：音樂體育助放鬆心情 緩解壓力

「共感·同行」青少年精神健康計劃啟動典禮的其中一個亮點是青年表演者結合沙畫與音樂的「共感·同行」演出，以藝術形式演繹情緒管理之道。此外，派發的互動紀念品「共感·同行卡」設計巧妙，可摺疊成握手或讚好手勢，寓意「共感連心，互助同行」。

典禮儀式完成後，參與活動的學生分組體驗四大特色工作坊，包括編織盤競賽、沙畫創作、禪繞畫設計以及非洲鼓合奏，而中信證券國際企業義工亦全程參與，與學生交流，真正實現「共感」與「同行」的意義。

朱敬文中學的蔡同學和林同學對沙畫活動印象深刻。蔡同學表示，沙畫演出的歌手唱得非常有感情，讓她能夠深刻感受到歌曲中的情感。通過此次活動，她學到了如何通過音樂和體育來放鬆心情，認為這些方法非常有效。

「與親友多溝通很重要」，蔡同學分享道，「當遇到不開心的事情時，及時向家人朋友傾訴能獲得安慰和很好的情感支持。」兩位同學還透露，為幫助同學們緩解考試前壓力，學校計劃在考試季來臨前可能會利用最後一堂課的時間舉辦放鬆的音樂會。

認識新朋友 有助改善溝通

在活動現場，就讀保良局馬錦明夫人章

馥仙中學的朱同學和陳同學接受大公文匯全媒體記者訪問時表示，在學校中，老師確實會告訴他們什麼是精神健康，但由於時間和資源有限，老師可能沒有足夠的時間去開展這些活動。今天來到這裏，親身體驗後，更加理解了精神健康的重要性。

朱同學特別提到，在活動過程中，她認識了一位新同學，這樣的交流活動能夠認識更多朋友，對改善溝通能力是十分有益的。儘管活動節奏較為緊湊，但朱同學認為這種高效的互動模式反而有助於更清晰地表達個人想法，同時增強了對同伴的關注。她分享道，即便是簡單的一聲稱呼，比如親切地叫出同學的名字，都能有效拉近彼此距離，促進更深層次的交流。

通過此次活動，陳同學也受到啟發，認為家庭溝通同樣重要，家中小朋友與父母之間應該有更多的交流，才會了解彼此的想法。通過這次活動，她希望能與父母分享自己的體驗，並鼓勵家長們要積極調整溝通方式，為孩子的成長做出改變。

保良局李城璧中學的張同學和黃同學也分享了他們的感受。張同學表示，他們剛剛體驗了沙畫活動，並觀看了媽媽和小朋友的表演，感到非常輕鬆。他認為，沙畫不僅是一種富有創意的藝術形式，更是一種能夠放鬆心情的方式。黃同學補充道，在緊張或焦

慮時，學會放鬆心態尤為重要，尤其在面對學習壓力時，可以通過聽音樂或畫沙畫來緩解壓力。畫沙畫需要耐心和輕柔的觸碰，這個過程可以讓身心得到放鬆。

與家人參與禪繞畫 加深了解

與此同時，保良局青少年事務部服務經理趙綺雯分享了一個令人動容的故事。現時就讀小四的陳同學曾向他們透露，她與父母和妹妹的關係不佳，甚至不太喜歡女孩。然而，通過參加同行體驗工作坊，她和家人一起參與了禪繞畫活動。在這個過程中，她與家人分享了自己的感受，並意識到父母並非只疼愛妹妹。這次經歷不僅改善了她與妹妹的關係，還讓她後來成為精神健康推廣日的義工，向公眾分享有關精神健康的小貼士。這正是保良局與中信證券國際合作取得成效的生動體現。

趙綺雯強調，保良局與中信證券國際可以繼續發揮各自優勢，推動社區人士關注青少年的精神健康。中信證券國際可持續提供資源支持精神健康計劃，而保良局可以善用他們在社會服務領域的專業，開發更多針對青少年精神健康的專案及活動。她指出，這項精神健康計劃不僅可在教育層面推廣，還可以擴展至職場和社區，讓更多人認識到關心自我及他人精神健康的重要性。

增設「真人圖書館」邀「過來人」分享經歷

中信證券國際作為活動贊助方，將全程參與四個階段的活動內容。中信證券國際首席運營官、人力資源部主管及總辦主管王婷着重介紹了今年新增設的「共感·真人圖書館」項目。她表示，「共感·真人圖書館」的概念源自丹麥，強調每個人都如一本書，青少年可以通過面對面的對話與交流，去理解他人的故事，從而啟發自我認知。希望通過「真人圖書館」，邀請曾經歷過精神健康或情緒困擾的青年人與參與者展開對話，分享他們對負面情緒的認識和應對方法，並提供改善精神健康的建議。這些「過來人」擁有與參與者相似的背景，更容易建立共鳴，幫助青少年具體學習察覺自己的情緒，及早發現問題，並進一步預防精神疾病。

與此同時，中信證券國際的義工也會參與擔任「真人圖書」，以個人發展和職場適應為切入點，與剛踏入職場的青年交流如何預防或應對工作帶來的精神困擾，保持良好的心理健康。這一跨年齡層的交流活動，促進了不同年齡群體之間的相互學習與理解。

義工代表：多關心身邊的人

活動現場，熱心公益的中信證券國際義工代表陳先生分享了他的參與感受，作為一名父親，他特別有感觸：「看到孩子們綻放的笑容，我感到很開心，體會到了活動的意義。」他生動地比喻道，香港人喜歡爬山，「同行」就像爬山一樣，有同伴的旅程總是更輕鬆愉快，「共感」則是指與孩子們建立同理心，讓彼此的旅程更加順利舒適。

談到堅持做義工的原因，陳先生真誠地說：「雖然身體會累，但心靈的滿足讓人忘記疲憊。」他呼籲社會各界都要重視青少年心理健康，因為香港人的精神壓力普遍較大，經濟壓力尤其明顯。他希望每個人，不論是作為家人、朋友還是老師，都能夠多關心身邊的人，讓孩子們能夠健康成長。他說：「我們現在關心年輕人，等我們老了，他們也會用同樣的愛心回饋社會，一代接一代。」這種代代互助的精神，正是「共感·同行」計劃最珍貴的價值所在。



▲中信證券國際、保良局代表及義工合照。大公文匯全媒體記者葉紫翎攝

從小事做起 強化對長者關懷

中信證券國際參與香港民生領域建設的腳步遠不止於此。中信證券國際首席運營官、人力資源部主管及總辦主管王婷介紹稱，特區政府致力於完善養老事業和產業政策，追求「家社融合、老有頤養」。中信證券國際始終心繫長者，從小事做起強化對長者的關懷。公司與保良局於2023年攜手推出「暖心長者熱餐支援計劃」，為生活困難的獨居老人提供一日三餐的平價營養膳食，幫助他們降低生活開支的同時，確保均衡營養。此外，公司義工隊定期拜訪有需要的貧困長者，送上節慶食品 and 關愛。該項目持續約8個

月，累計受惠人次達到4.31萬，真實有效地改善了經濟困難和行動不便長者的生活質量，同時加深了公司、慈善機構與社區之間的紐帶關係。

捐贈圖書 助力兒童教育

王婷指出，推動義務教育的優質均衡發展與普及心理健康教育等民生話題始終是社會關注的重點。中信證券國際積極助力香港教育發展，致力於實現普惠公平、幼有善育。2024年，公司向書伴我行（香港）基金會捐款，並將於今年聯合推出「書伴我行共融閱讀計劃」。該項目針對有特殊教育需求

的兒童定製共融閱讀培訓，包括內部培訓、精選書單與專業閱讀資源，並與專門機構合作推出書包圖書館及陪伴閱讀項目，通過圖書捐贈和故事工作坊為孩子們提供豐富的資源與陪伴。

此外，中信證券國際還贊助香港兒童教育和康復機構協康會的「協康慈善運動同樂日」，當日籌得超過百萬港元善款，所有款項將用於支持低收入或特殊需要兒童家庭的及時評估與專業治療培訓。「未來，我們將繼續推動香港青少年兒童發展、關懷長者等多個領域的工作，服務本地社區，創造社會價值，共同建設美好的香港未來。」

►在親身參與後，同學們更加理解精神健康的重要性。

大公文匯全媒體記者葉紫翎攝



▲中信證券國際義工與學生分組參與特色工作坊。受訪者供圖