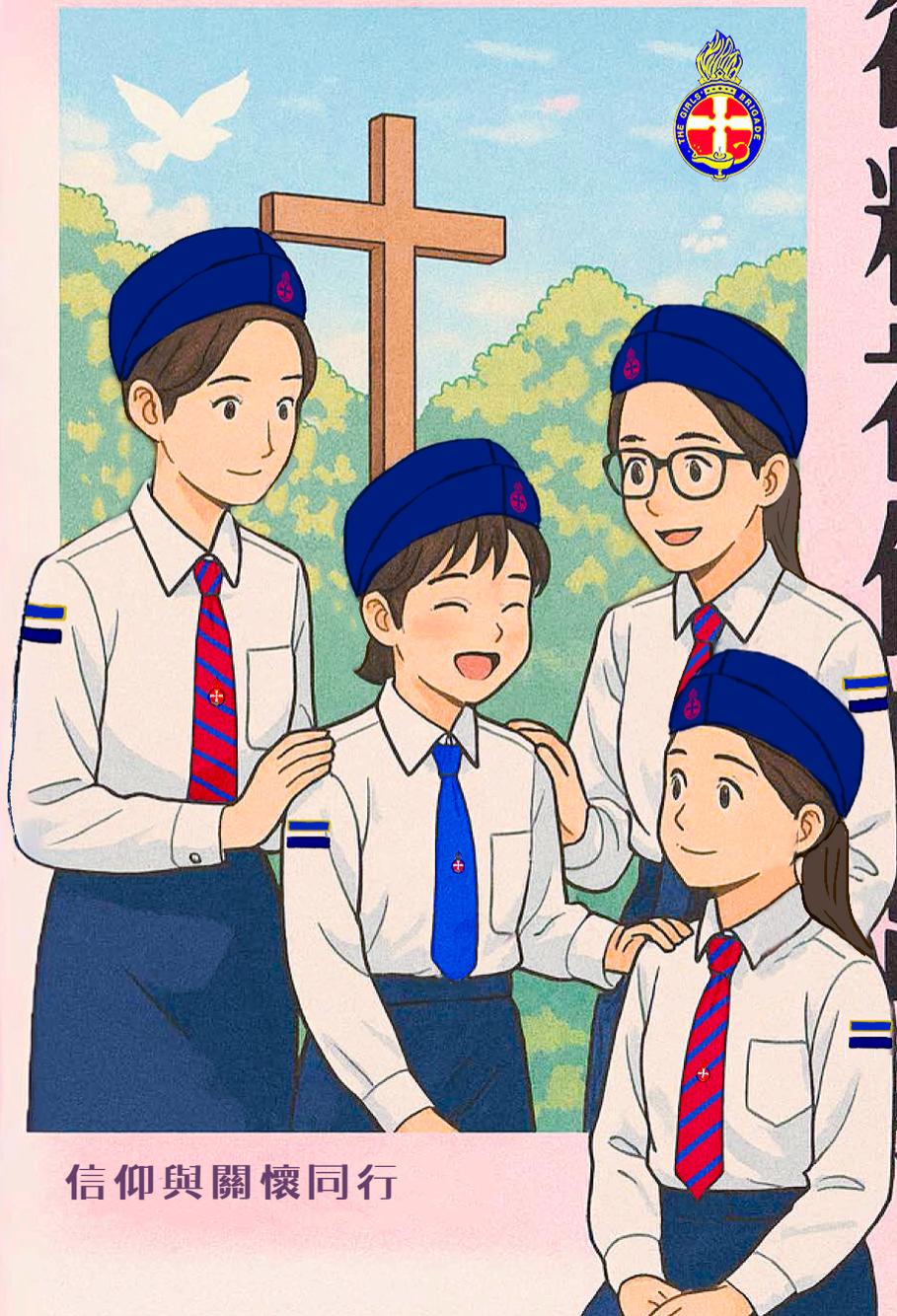


GBHK

珍·言

2025 | 第二期

女生心靈的守護者



從精神健康出發

信仰與關懷同行

編者的話

從精神健康出發

精神神，過日辰。

在女性的成長路上，心、身、社、靈的健康發展，一直受香港基督女少年軍所關注。現代社會急速發展，透過數碼科技的連繫，人與人的距離看似緊密，卻又是遙遙千里，不可觸及，再加上不可預期的人際和社群變化，每顆心靈都受着不同程度的壓力，精神狀態並不理想。本期「珍·言」正是以精神健康為題，在醫療、食療、運動和支援上作出分享，彼此提點，營造一個健康的環境和平衡的生活節奏，建立關顧的網絡，彼此支持，共度健康人生。

我和我的隊員

——精神健康篇

— 蕭海暉女士（拓展委員會主席）
精神健康急救（MHFA）導師

我們的隊員快樂嗎？

看見她們在集隊前後趕往不同的補課和活動班組、經常都處於測驗考試的周期、睡眠不足、笑容不多，有時候我感受現在的孩子比我年幼時更困難。眼見這年代青少年精神健康的嚴峻，更關心我們的隊員成長，盼望在她們成長的階段成為她們的幫助。

近年來，香港兒童及青少年的精神健康問題備受關注，多項研究顯示情況嚴峻。香港中文大學「兒童情緒健康調查」（2024）以1,200名小四至中三學生為研究對象，發現小學生情緒問題增加，約15%出現焦慮症狀，包括害怕上學、睡眠問題；其中家庭衝突是重要成因，父母離異或經常爭吵的孩子，情緒困擾比率較高。香港大學「青少年精神健康追蹤研究」（2023）以3,000名中





學生為研究對象，發現約 25% 受訪學生有明顯抑鬱或焦慮症狀，較疫情前（2018年約15%）上升。學業壓力 仍是最大壓力源，近 40% 學生表示「每天感到極大壓力」；此外女生比男生更受影響，可能與社交壓力、自我形象問題有關。作為 G.B.導師，我們有機會以一“課業以外”/“家人以外”的成年人接觸我們的隊員；我們可以關心她們不同的項目、狀況；我們可以沒有預設的了解她們的內心，這也是我作為 G.B.導師其中一件令我感恩的事。

** 資料節錄自Yahoo新聞於《兒童情緒健康調查2024》及引自明報《調查指逾兩成中學生抑鬱 創4年新高 有女生因學業壓力大自殘》部分文字介紹。

如何從生活細節辨識隊員的需要

作為導師，我們可以透過日常觀察，留意隊員的行為及情緒變化，以下是一些常見的警號，包括：

情緒

持續低落 / 易怒、過度自責、突然信仰懷疑

行為

缺席聚會、拒絕參與、自傷痕跡、飲食異常

認知

說「我是負擔」
「沒人會在乎我」

身體

黑眼圈（失眠）、不明原因疼痛

如遇有以上的情況，可以關心的態度了解隊員，嘗試關心她們近日在學習、家庭關係及朋輩的情況，細心聆聽她們的說話，不要急於判斷，因每個人對事件的觀點和價值觀不同，先了解她們的想法，建立信任才可步一進支援和幫作。



作為精神健康急救 (MHFA) 導師，我嘗試以精神健康急救的框架，讓 G.B. 導師應用在支援隊員。

評估風險

詢問自殺念頭 (直接但溫柔)

關心隊員狀況: 學習壓力 / 家庭關係 / 友儕相處

“遇到困惑/艱難的時候，有沒有向神禱告求幫助?”

非批判傾聽

用開放式問題

細心聆聽、不急於給意見；同理心、共情

“主為我們成為人，要與我們一樣經歷人的高低起跌，要與我們相近，祂能明白和幫助我們。”

給予支持

提供社區資源資訊

在分隊中建立支持的組別，增加相似背景的隊員彼此分享加力；強化導師與隊員的信任和支援；連結教會/學校輔導網絡等

專業協助
鼓勵尋求

解釋「看醫生如同骨折需治療」

導師陪同隊員與家人分享隊員的狀況；在合適的情況下鼓勵隊員/家人接受進一步專業服務。

自助策略

建議運動、藝術表達

讓隊員建立與主親密的信仰關係；
在分隊建立關懷接納的群體

讓我們一起守護我們的隊員，憑著主的愛，與她們一起克服成長中的高低起伏。



兒童及青少年的精神健康需要全社會的關注，而作為G.B.的導師，我們有獨特的機會陪伴她們成長。透過細心觀察、真誠關懷和適切支援，我們能幫助隊員在信仰和生活中找到力量，面對挑戰。

從中醫角度

看精神困擾與舒緩之道

-- 陳澤鵬註冊中醫師
(醫學博士)

中醫認為，精神困擾多與心、肝、脾三臟失調息息相關。心主神志，若心血不足或心火亢盛，便容易出現心神不寧、焦慮及失眠等症狀。肝主疏泄，當情志鬱結，肝氣不暢時，則易引發煩躁與抑鬱。脾主運化，思慮過度則會導致脾氣虛弱，氣血生化不足，進一步影響心神，使人精神疲憊。此外，外因如壓力與情緒波動，內因如臟腑功能失衡，皆可能導致精神失調的出現。

解困之法

中醫講究「調神養心」，重點在於平抑心火、疏肝解鬱及健脾益氣。調理方法應配合情志疏導，如保持樂觀心態、規律作息與勞逸結合。適度運動，如太極或緩步行走，有助於氣血流通，並穩定心神。在飲食方面，可多攝取蓮子、百合等寧神食材，或選擇玫瑰花、合歡花（9-15克）泡水作茶飲，以達養心安神、舒肝解鬱之效。若再配合中醫湯水或穴位按摩，效果更為顯著。



百合蓮子 安神湯

功效

養心安神、清熱解鬱、補益氣血，適合因情緒困擾、失眠及煩躁而需調理者。

做法

1 將所有藥材洗淨，浸泡約30分鐘。

2 把材料與1500毫升清水同放鍋中，先以大火煮沸，再轉小火煮約45分鐘。

3 視口味加入少量冰糖或蜜糖，稍煮即成。

4 建議於睡前一小時溫服，效果尤佳。

材料

百合	30克
蓮子(去芯)	30克
茯神	15克
合歡花	6克
紅棗(去核)	6枚
冰糖或蜜糖	適量 (可按喜好添加)

穴位按摩建議



手腕橫紋
小指側凹陷處

神門穴

按摩方法：以拇指輕揉或按壓2-3分鐘，早晚各一次。
功效：養心安神，緩解失眠與心悸。



腕橫紋上兩寸，
兩筋之間

內關穴

按摩方法：以拇指輕揉或按壓2-3分鐘，早晚各一次。
功效：寧心安神，疏肝解鬱，舒緩胸悶。



足背第一、二趾間
縫隙後約1.5寸

太衝穴

按摩方法：用指腹輕揉或點壓2-3分鐘，早晚各一次。
功效：疏肝解鬱，調整情緒。

** 以上圖片由編輯委員會提供

注意事項：

按摩時力度以產生酸脹感為宜。孕婦及體質虛弱者應謹慎操作，並建議先諮詢專業中醫師意見。

結語：

中醫認為「心靜則神安，神安則病少」。在面對精神困擾時，應從情志疏解、氣血調和與健脾養心等多方面著手。日常生活中，配合食療、茶療及穴位按摩等方法，不僅能有效緩解症狀，亦有助於身心重獲平衡，以更安然自在的姿態迎接生活中的各種挑戰。

身體缺的不是藥。是營養

大家精神嗎？大家健康嗎？

今期「珍·言」預備了一則輕鬆插圖，讓讀者察覺到「身體缺的不是藥·是營養」，就從生活中注入多一些營養的補充，平衡身體所攝取的，做一個有朝氣、有活力的夥子。 ** 以下圖片由編輯委員會提供



疲勞

維生素B
鐵、鎂



核桃、桃子
柳橙、杏仁



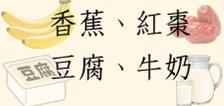
憂鬱症

維生素B
維生素D、鎂
菇類、堅果
麥、高麗菜



失眠

維生素B
維生素D、鎂



香蕉、紅棗
豆腐、牛奶



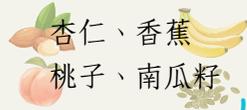
皮膚痕癢

維生素D
維生素B、鋅
南瓜、菇類
蛋黃、胡蘿蔔



頭痛

維生素B12
維生素B6、鎂

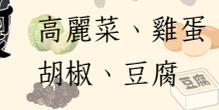


杏仁、香蕉
桃子、南瓜籽



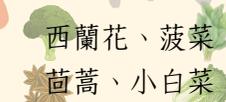
嘴脣乾裂

維生素C、鐵
高麗菜、雞蛋
胡椒、豆腐



流鼻血

維生素K

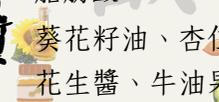


西蘭花、菠菜
茼蒿、小白菜



頭皮質

維生素B7
脂肪酸
葵花籽油、杏仁
花生醬、牛油果



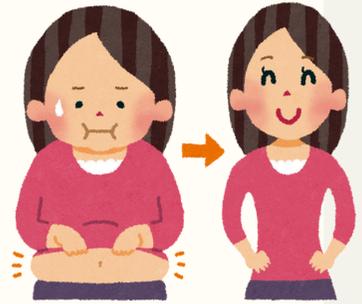
預防關節退化

小編感謝一位現職物理治療師劉先生分享一個值得留意之題材，讀者可以從生活中理解及實踐，使身心靈健康達至優化。

隨著年齡增長，關節退化是許多人難以避免的健康問題，特別在一些承重的部位，如膝關節、髖關節和脊椎。關節退化不僅會引起疼痛、關節僵硬，還會限制我們日常的活動能力，導致生活質素降低。雖然退化是不可避免的，然而我們可以透過建立良好的生活習慣，以便我們有效延緩關節的退化及減少對我們生活的影響。

首先，需要保持適當的體重

由於關節退化最常發生在負重的部位，當體重增加，關節的磨損便會加快，久而久之便會形成炎症的發生。因此，維持理想體重能有效減少關節的負荷，並改善關節活動能力。



第二，要進行適當的肌肉強化運動

適當的運動能增強關節周圍的肌肉力量，減少關節在活動時受到的壓力，例如：進行大腿、臀部及腰部核心肌肉的強化運動。而長者在選擇運動的時候，也應盡量避免高衝擊性的運動，以防止關節受傷。這時候水療運動會是一個不錯的選擇！



同時，應在日常生活中妥善保護關節，避免受傷

我們需時刻保持良好的姿勢，例如搬運重物時應保持腰背挺直，以及善用輔助工具，以減少重複的負重工作所引致的勞損。另外，盡量避免長時間維持同一姿勢，建議定時轉換姿勢及活動關節，或進行簡單的伸展運動。

雖然關節退化普遍發生在長者身上，但正所謂「預防勝於治療」，大家應該在年輕時做好關節的保護，才可以有效減慢退化。

2025 活動回顧

G B H K Events Review

G.B. Connection (II) - V.I.P. 28/6

「不變、多變、應變」

講員：G. B. 榮譽顧問-蘇成溢牧師



蘇牧師透過分享初期教會的異象，教會先賢的初心與遠象，一個「不變」的使命；如何應用在今天這「多變」的國家、香港、福音禾場等場境，作出貢獻。香港基督女少年軍作為福音機構及其導師們又能否作出「應變」的定位，掌握G. B. 的獨特性，堅守不可缺的核心價值，反思及仰望上主帥領？

與你共度一宵



日期：9月20日至 21日

地點：烏溪沙青年新村

內容：城市遊蹤、集體遊戲、晚會



感謝主讓活動在颶風天氣下順利進行，不同分隊的導師和隊員藉今次活動增進感情，互相認識。

國安之生態安全 齊齊識多D

23/7

是次活動透過導賞教育及參觀展館，讓隊員及導師能夠對生態安全有進一步的學習和認識。當日參觀了多個大自然展館，例如：大熊貓之旅、南極奇觀、北極之旅等，真的是大開眼界，同時感受到神創造中的偉大呢！



65週年活動預告

GBHK Events Preview

為慶祝香港基督女少年軍踏入65周年，總部將舉行一連串慶祝活動。

01 G.B. O-Day

活動將以體驗日的形式向社會推廣香港基督女少年軍，讓更多不同機構、學校、團體及街坊認識我們。我們會把 G.B. 日常集隊生活濃縮在不同攤位活動當中，包括步操、靈修、獎章課程活動等。內容十分豐富&精彩，邀請各分隊隊牧、導師、隊員攜同親友一同參與，體驗G.B.的生活，帶領更多女性加入G.B.大家庭。

活動詳情：

日期：2025年12月13日

時間：下午2時30分至5時30分

地點：大埔循道衛理小學

分隊報名連結：

<https://forms.gle/fpPekTgQcSPArjph9>

02 65周年設計比賽 填色/橫額設計比賽

以設計比賽的形式邀請隊牧、導師、隊員一同為65周年加上色彩。是次比賽將設卡牌填色/設計比賽及橫額設計比賽，各分隊隊員可以個人或分隊形式參與比賽，一同以顏色展現G.B.的活力。

遞交作品截止日期：

2026年4月30日（待確定）

活動詳情稍後在GBHK網頁公佈



報名QR CODE



03 活動預告時間表

請大家預留以下時間，活動詳情請稍後留意總部公佈之資訊。

2026

- 1) 導師 Camp @ 梅窩
(5月23-25日 / 6月19-21日)
- 2) G.B. 競技日
(9月底至10月初)

2027

- 1) 步操比賽 (3月)
- 2) 感恩崇拜 (6月)
- 3) 六十五周年感恩聚餐 (10月)

新同工介紹

-- 事工主任



Winky
王愷琳

加入GBHK的契機是？

我一直希望投身服務女性的NGO工作，而GBHK是個很好的平台讓我實現理想，關懷以及事奉不同年齡層的女性。

同工工作中有令你有不一樣的體會/經歷嗎？

可舉例活動作說明。

作為負責D&P（分區發展及活動策劃）範疇的同工，我協助並支援各導師籌辦各分區聯合活動，而當中最印象深刻莫過於新界西的芬蘭木柱分區活動。活動打破年齡界限，邀請教練帶領不同組別隊員學習及體驗芬蘭木柱。透過隊員們歡樂的笑聲以及此起彼落的打氣聲，讓我體會到不同年紀所需求的其實同樣簡單，或許平凡日常中的一點快樂回憶已經足夠。

對未來在G.B.的發展有什麼期望嗎？

期望同工與導師、隊員能夠繼續互相扶助，守望，彼此成就，以活出豐盛生命。

有沒有什麼想與我們的讀者說的？

很感恩可以在G.B.與大家相遇~

加入GBHK的契機是？

想運用自己的恩賜回饋給帶領着我成長的G.B.。

同工工作中有令你有不一樣的體會/經歷嗎？可舉例活動作說明。

剛成為同工的我還在摸索中，但G.B.這個大家庭的關愛和支持，讓我更能發揮自己的長處。仍是隊員時，我機緣巧合地加入了編輯委員會，每次開會都獲益良多，同時她們亦鼓勵讓我可以發揮所長，在排版編輯甚至文字工作中幫手，將自己的創作化為現實的滿足感，真的十分神奇，亦讓我了解到在一個包容和願意給機會的機構下工作，才是我想做的工作，因此決定加入。現時主要處理G.B.的編輯宣傳工作，希望日後在G.B.可以有更多不同作品跟大家見面。



Daisy
陳可盈

第二分隊

有沒有什麼想與我們的讀者說的？

如果你有能力或恩賜請不要吝嗇，G.B.一定有空間讓你發揮自己的光芒。

對未來在G.B.的發展有什麼期望嗎？

希望G.B.可以推廣發展得愈來愈好，讓更多人認識我們和神的恩典，所有G.B.Girls都可以好好地成長，以自身成為神最好的見證。



— 2026 —

齊 · 燃 點

— 主席蔡天惠女士

上期「珍·言」提到，耶穌叫門徒「來跟從我」，是對所有人的呼召。門徒聽見後就跟隨耶穌。下一步是什麼呢？耶穌就帶著門徒走入人群當中，宣講真理，治病趕鬼。耶穌**看見**了當時以色列人的需要，然後以傳道、醫治、趕鬼的能力**服侍**社會上有需要的人。聽見真理的人、被**服侍**的人，就透過這些經歷**看見**上帝的大能與慈愛。

我們不是人人都有治病趕鬼的恩賜，但主已經賜下各樣的才能，讓我們能夠**彼此配搭**，一起服侍我們的鄰舍。恩賜並沒有具體的形狀－教導是恩賜、煮飯款待別人是恩賜、有聆聽別人心聲的耐性也是恩賜……無論年紀、崗位，若我們願意，總能看見服侍的機會。

英語有句諺語，叫‘Action speaks louder than words’，直譯的話就是「行動比說話更響亮」。我們當然應當宣揚主愛，而最實際的做法莫過於學效主基督服侍他人，讓周圍的人切身感受福音。

「找尋、**事奉**、及跟隨主」不只是一句格言，而是我們對主呼召的真實回應。

還記得我們徽號的意義嗎？我們仰望上帝，接受從祂而來的燈油，聚合愛的火焰，照亮他人。我們不是靠著自己行善，而是被主耶穌的愛所打動，心裡很想分享這份愛，才甘願燃燒自己，在付出的同時經驗上帝源源不絕的恩典與愛繼續流入我們生命中。

求主幫助我們，**燃點**起對祢和對鄰舍的愛。願天父的慈愛常充滿我們的心，使我們像耶穌基督一樣作僕人領袖，謙卑服侍。願聖靈感動我們，看見別人的需要，以天父的憐憫溫柔地扶助眾人。我們的燈需要油，求主祢加給我們，使我們服侍別人之餘也生活有力。奉主名求，阿們！



反思問題：

在個人、分隊、分區、以至整個G.B.，我們可以如何服侍社區？
和你的分隊顧問、導師、隊員討論一下吧！

但那等候耶和華的必重新得力。

他們必如鷹展翅上騰；

他們奔跑卻不困倦，

行走卻不疲乏。

(賽40:3)



聯絡方法 CONTACT

電話 Tel : +852 2694 9321

WhatsApp : +852 6501 7226

傳真 Fax : +852 2602 7663

電郵 Email : hq@gbhk.org.hk

地址 Address : 九龍油塘高怡邨高志樓地下一室

Unit 1, G/F, Ko Chi House, Ko Yee Estate, Yau Tong, Kowloon, Hong Kong.

Facebook : 香港基督女少年軍

The Girls Brigade Hong Kong

IG : [gbhk_1962](https://www.instagram.com/gbhk_1962)

Website : www.gbhk.org.hk



Facebook



IG



Website

珍言籌備成員

編輯委員會：麥樣愛、黃翠賢、李耀強、王敏嫻、沈嬋倩、許淖儀

同工：陳可盈



中華人民共和國
香港特別行政區政府
民政及青年事務局



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY



社
HKCSS
機構 會員
AGENCY MEMBER



政府資助 機構
Government-funded
organization