

優質友師的六大素質

優質友師之所以被稱為優質，因為這樣的友師擁有以下六大重要的素質。而這六大素質又來自三個層次：在個人層次，他們擁有愛心與智慧，良好的態度和陽光的性格。

在關係或者人際的層次，他們懂得溝通與體諒別人，這是人際技巧。同時亦願意與少年人共同經歷，這是需要願意投資時間及開放自己，接納友員，讓他走進自己的生命才能成功建立深厚關係。

最後在社會層次，優質的友師能夠無私奉獻，陪伴少年人成長，澆灌關愛予少年人成長的環境，包括他的家人和朋友。最終以自己擁有的社會資本，無私地投資在今日的友員成為明日的友師而努力。

由此可見優質友師從個人、人際及社會三個層次各有兩種獨特的素質，內容如下：

1. **愛心智思**——愛心出發，智慧導引
2. **陽光性格**——陽光態度，樂觀性格
3. **善於溝通**——善解人意，溝通有道
4. **關係深化**——共同經歷，深厚關係
5. **關愛成長**——澆灌關愛，陪伴成長
6. **社會資本**——投資社會，共享資本



優質培訓課程 支援師友同行

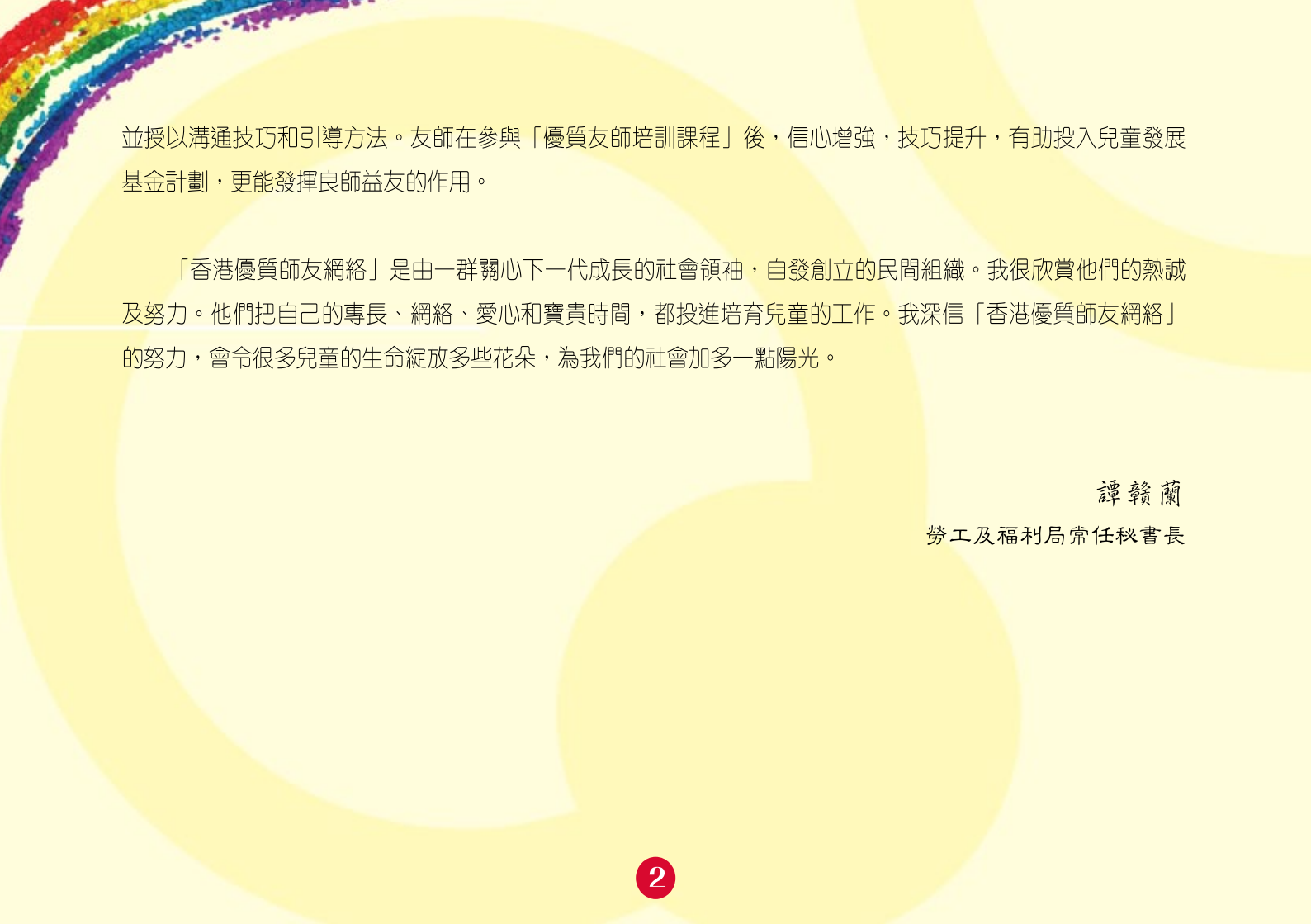
兒童是社會的未來。小孩子在成長過程中，如果有一位良師益友同行，肯定有莫大裨益。

兒童發展基金在 2008 年成立。基金撥款推行計劃，促進 10 至 16 歲基層家庭兒童的長遠發展。基金至今已推出三批合共 40 個計劃，參與兒童超過 4,000 人。基金剛在今年 9 月 27 日推出第四批共 21 個計劃，預計可惠及 2,200 多名新參加者。



其間，我們委託了香港理工大學擔任顧問，進行追蹤研究，以評估首批計劃。顧問肯定了基金計劃的成效。顧問報告指出，兒童發展基金計劃有三大元素：個人發展規劃、目標儲蓄及師友配對，其中師友配對為參加計劃的兒童配對友師，向參加者提供指導，以便制訂及實行個人發展方案。良好的師友關係有助參加者提升個人抗逆力，改善家庭關係和妥善規劃未來，令參加者的非金融資產增加。計劃要求參加者與友師定期會面及溝通，有助建立良好的師友關係，而友師與參加者亦能促進彼此參與計劃的程度。

「香港優質師友網絡」舉辦的「優質友師培訓課程」，為友師提供有力的支援，加深友師對青少年的了解，



並授以溝通技巧和引導方法。友師在參與「優質友師培訓課程」後，信心增強，技巧提升，有助投入兒童發展基金計劃，更能發揮良師益友的作用。

「香港優質師友網絡」是由一群關心下一代成長的社會領袖，自發創立的民間組織。我很欣賞他們的熱誠及努力。他們把自己的專長、網絡、愛心和寶貴時間，都投進培育兒童的工作。我深信「香港優質師友網絡」的努力，會令很多兒童的生命綻放多些花朵，為我們的社會加多一點陽光。

譚贛蘭

勞工及福利局常任秘書長

亦師亦友 長線同行

「扶貧委員會」公佈貧窮線：有 130 萬市民活在貧窮線之下，其中有 20 萬是 18 歲以下的兒童和少年，我們不能只作旁觀者。

政府的「兒童發展基金」和我們聯同商界共建的「兒童發展配對基金」是回應有需要的家庭的「物質貧窮」。

「香港優質師友網絡」招聚及培訓友師與少年人同行三年是回應少年人的「生命貧窮」和「網絡貧窮」：少年人成長需要友師以愛心關懷及以身作則，陪伴同行，讓他們的生命得到進一步的孕育；同時擴闊他們的視野，及社交網絡，讓他們升學及就業的路更加廣闊、並得到多方的支援。

向各位這一屆結業的友師致敬、致謝及祝賀，您們的委身及堅持與少年朋友同行三年，將會在生命互動交流中讓少年人的前路充滿盼望；我深信您們亦經歷喜悅和生命的滋潤。

香港新一代的兒童即使今天貧困，亦可以跨代脫貧，再將自己的力量貢獻社會——這是一個正在逐步成真的夢！



香港優質師友網絡主席

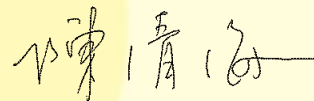
開發多元課程 普及友師培訓

自「香港優質師友網絡」(QMN)與香港理工大學專業進修學院(SPEED)於2011年11月起合辦「優質成長嚮導系列1:成為青少年的優質友師」課程後,我們的首批八班友師學員已陸續畢業。我很高興見證著這群熱心友師除了學習到嚮導知識外,亦在當友師的過程中,得到自我生命的成長。事實上,友師培訓並不限於學院內,把友師培訓普及化,是QMN的重要使命。



隨著QMN逐漸在社會上建立口碑,過去一年多,不少非政府機構、義工團體,如義務工作發展局、少年警訊、街坊工友服務處,以至澳門的師友計劃營辦單位,均曾邀請QMN的導師為機構開辦普及的短期友師培訓課程。為了使更多友師有機會得到專業的訓練,QMN只收取象徵式的導師費。此外,QMN又因應需求推出半年制的較短期課程,讓有興趣接受友師培訓的公眾人士多一個選擇。近期我們更開辦了全港首個「優質支援督導師」課程,讓完成基礎友師培訓的友師學員繼續作進階學習。

正值愈來愈多學員畢業,我們於年初首屆結業禮後,開始構思成立一個QMN同學會,定名為「友師薈」。我們期望,「友師薈」能夠凝聚一群熱誠與知識兼備的資深友師,攜手推動師友計劃,繼續為青少年的成長作出貢獻。



「香港優質師友網絡」董事、「兒童發展基金先導計劃評估研究報告」首席研究員

友師薈主席林韻儀女士獻辭

各位朋友：

我們是一群畢業於「香港優質師友網絡」舉辦訓練課程的同學。於2013年4月份時，組成了同學會，命名為「友師薈」(Mentor Mix)。

友師薈的會徽是由兩個心形圖案相互聯繫組成，充分表達我們希望為友師建立交流渠道，並互相支援的主要宗旨。在你做友師的同時，凝聚資源，擴展師友文化。

友師薈將舉辦經驗分享會及交流等活動提升友師的質素；同時亦提供多元化的康樂活動，以增進各會員的互相了解。

願各位友師們，堅守助人的信念，與你的友員共同成長。友師薈歡迎你的加入，與友師薈一同以生命影響生命，彰顯師友文化。



林韻儀
友師薈主席

前言

作為優質友師培訓課程的導師，我自己也身體力行，報名成為友師。

香港優質師友網絡在過去兩年共開辦了八班優質友師培訓課程，訓練了超過120名友師，參與師友計劃的服務。從以下分享，讓我回憶起在課堂上跟他們分享知識的片段，我感受到他們的生命滿有動力，亦能把我所傳授的知識學以致用。

在以下的友師故事裡，我看到戰戰兢兢的成年人從與友員的共同經歷中，增潤了彼此的關係，並建立了互信；也許有些青少年對於友師的關懷，反應未算熱烈，但只要成年人肯堅持、給點耐性，總會出現「頑石點頭」的一刻。我亦看見成年人如何善用自己的人際關係網絡（非金融資產），為下一代製造發展機會。

時間是建立關係的寶貴資源，當友師善用他的時間，造福的不只是一名青少年；當友師願意付出時間，與友員一同體驗，自然地，他會成為下一代的榜樣，開拓少年人的眼界。

此外，友師的中介角色，也會在友員的成長環境內顯現，特別在家人關係方面，促進他們之間的良性互動。最後，我看到生命影響生命工程的延續，今日的友員，成為他朝的友師。友師的心願，莫過如此！



我與友員紫龍（左）

香港優質師友網絡首席經理 城市睦福團契將軍澳區友師

1. 愛心智思 篇

- 愛心奉獻四千金——有心人能服侍更多人

2. 陽光性格 篇

- 第二任友師不易為——堅持不懈，終能打動友員
- 對你不離不棄——無限的耐心，換來生命的成長

3. 善於溝通 篇

- 頑石點頭——主動溝通的成果
- 為我婚禮當姊妹——開放生命的重要時刻
- 調解——與友員的家人作溝通的橋樑

4. 關係深化 篇

- 我們的第一次合作——共同經歷，深化關係

5. 關愛成長 篇

- 當秋惠遇上 Hazel——愛心澆灌，個人化成長目標
- 派米——成長崎嶇路，一起走過

6. 社會資本 篇

- 今日友員 明日友師——成長目標，勇往直前

友師故事 1：愛心奉獻四千金

Annie 有四個學業表現良好的友員，於是她著力尋找機會擴闊友員的視野，也藉此平衡友員的學習生活；Annie 察覺到友員的媽媽獨力照顧兒女，擔子不輕，在關心和讚許友員的媽媽之餘，也鼓勵友員做蛋糕慰勞母親，跟友員母親建立了不錯的關係。



Annie 早於「兒童發展基金計劃」第一批次推出時，就報名成為友師，現時有四名友員，第一名友員小燕已於今年升讀大學物理治療系，第二及第三名友員鈴鈴和潔華均升讀中五，而第四名友員阿敏則是新移民，去年從鮮魚行小學畢業後，升讀協恩中學。

Annie 雖然有四名友員之多，但巧合地，四名友員都是學業成績不錯的學生。小燕是第一屆中學文憑試的白老鼠，她全部科目都取得 5* 的成績，獲母校頒發全額獎學金讓她到英國升讀醫科，可是因為家裡的經濟無法負擔她在英國的生活費，最後她決定留在香港修讀物理治療。



友員的學業都不用 **Annie** 掛心，**Annie** 可以時常帶友員出外活動、做義工，讓她們有更多接觸社會的機會，認識不同的人，以擴闊她們的視野。例如小燕平日讀書的時間長，較少運動，**Annie** 就帶她去攀石、踏單車，這些活動幫助小燕跨越自己的安全網（comfort zone），嘗試更多不同的事物。而潔華在 **Annie** 的引導下，則有機會接觸到社企和公平貿易，並對公平貿易產生濃厚興趣。**Annie** 的友員也互相認識，潔華的英文科成績較弱，**Annie** 曾安排小燕為潔華補習英文，讓較高年級的友員，成為較低年級友員的「補習友師」。

另外，由於 **Annie** 的其中兩名友員均來自單親家庭，跟隨母親生活。**Annie** 意識到，對友員家庭的支援也是十分重要，因此她也關心友員的母親，協助促進她們的親子關係，更會在友員的同意下，探訪她們的母親，

處處讚許她們的付出並給予鼓勵，漸漸跟她們的家庭建立了良好的關係。

小燕是一名大家姐，除了兩名弟弟在香港生活外，還有一名妹妹在鄉間。媽媽要照顧三姊弟，擔子一定不輕。有一年的母親節，Annie 跟小燕一起做了一個蛋糕，讓小燕和弟弟拿回家送給媽媽，小燕媽媽看見後十分欣慰。鈴鈴的媽媽只有一名女兒，因此對她管教甚嚴，但她很支持及鼓勵鈴鈴跟 Annie 一起參加活動。

Annie 工作的公司十分支持員工參與義工活動，「兒童發展基金」的師友計劃是其中一個重點社會企業責任項目。她自己是負責企業社會責任的部門主管，因此更加以身作則投入服務。過去，她曾組織一個名為「跑去你屋企」的活動，為參加「兒童發展基金」計劃的友員籌募每人四千八百元的目標儲蓄配對金，29 名友師總共籌得二十多萬元善款，順利完成任務。除了為友員籌款，公司也定期舉辦活動，讓友師和友員一起參加。

今年，公司更組織了第一支商界知識型義工隊，名為「社企商策義工隊」，主要是將個人較擅長的營商知識及管理經驗與參與的社企分享，檢視社企運作，提出建議，幫助社企持續發展。Annie 也帶友員到她相熟的社企參觀和光顧，讓她們加深對社企的認識及了解其運作。Annie 認為，能跟一群志同道合的同事一起當友師，分享當友師的體驗和交換心得，為她的友師生涯增添了不少樂趣。她更參加了「優質支援督導師培訓課程」，期望擴闊下一站服務社會的領域。



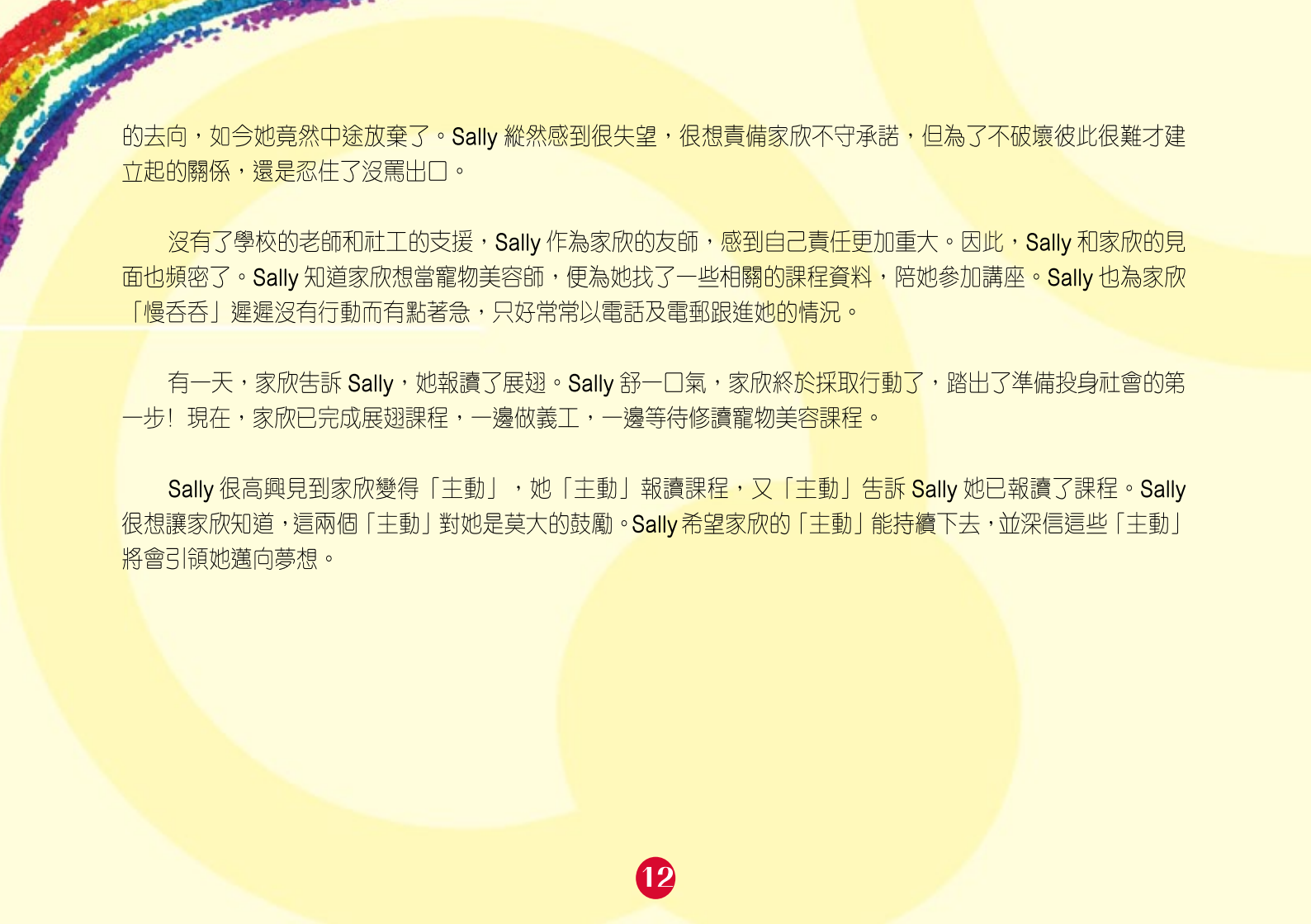
友師故事 2：第二任友師不易為

第二任友師不易為！Sally 需要付出更多的耐心，改變家欣對友師的想法，取得她的信任，然後才能跟家欣建立關係。家欣不再上學，Sally 感到自己的角色變得更加重要。Sally 堅持自己要做好友師的角色，在持續的努力之後，家欣終變得「主動」，令她感到莫大的鼓舞！

Sally 是家欣第二任友師，她與家欣建立關係的時候，家欣已參加了計劃一段時間。因此，家欣對友師這個角色的期望，最初總認為 Sally 是不太認真的。

家欣的性格比較被動，加上她對友師的想法，令 Sally 跟她建立關係的進展緩慢。在這個階段，Sally 不肯定自己所做的，對家欣有什麼意義，但她想，既然決定了當友師，就要做好這個角色，好好完成它，因此她仍堅持定期與家欣見面。當家欣不說話時，Sally 會跟她分享有關自己的一些事情和想法，先讓家欣了解她。漸漸地，家欣開始習慣這種相處模式，開始預期這位友師久不久便會找她聊天；漸漸地，在見面時，她也多了跟 Sally 說自己的感受、家庭和好惡。此時，Sally 感到家欣對她的信任正一點一點地建立起來。

2013 年初，Sally 因事出國，差不多兩個月沒有跟家欣見面。回港後再找她，她竟然跟 Sally 說自己已沒有上學了。家欣曾提及自己認為上學沒有意義，但彼此在言談間似有共識，家欣會完成 2013 學年才決定下一步



的去向，如今她竟然中途放棄了。Sally 縱然感到很失望，很想責備家欣不守承諾，但為了不破壞彼此很難才建立起的關係，還是忍住了沒罵出口。

沒有了學校的老師和社工的支援，Sally 作為家欣的友師，感到自己責任更加重大。因此，Sally 和家欣的見面也頻密了。Sally 知道家欣想當寵物美容師，便為她找了一些相關的課程資料，陪她參加講座。Sally 也為家欣「慢吞吞」遲遲沒有行動而有點著急，只好常常以電話及電郵跟進她的情況。

有一天，家欣告訴 Sally，她報讀了展翅。Sally 舒一口氣，家欣終於採取行動了，踏出了準備投身社會的第一步！現在，家欣已完成展翅課程，一邊做義工，一邊等待修讀寵物美容課程。

Sally 很高興見到家欣變得「主動」，她「主動」報讀課程，又「主動」告訴 Sally 她已報讀了課程。Sally 很想讓家欣知道，這兩個「主動」對她是莫大的鼓勵。Sally 希望家欣的「主動」能持續下去，並深信這些「主動」將會引領她邁向夢想。

友師故事 3：對你不離不棄

雖然樹根多次遲到、爽約，但阿 Ben 每次跟樹根見面都對他諄諄教誨，希望有一天能打動樹根立心改善；樹根的性格孤僻、被動，不擅與人溝通，即使如此，阿 Ben 仍一直陪伴同行，友誼之手終得到回應。

阿 Ben 認識了友員樹根一年半。回想起第一次在中心與樹根見面，他就遲到了四十五分鐘。此後友員遲到、爽約的問題，一直困擾著阿 Ben。阿 Ben 一直很耐心地跟樹根講道理，告訴樹根自己每次跟他見面，都是在百忙中抽出時間；而將來樹根投身社會，也始終要適應準時上班，冀望滴水穿石，把守時的觀念漸漸栽種在樹根心裡。經過一年半的諄諄教誨，樹根近來上學已少了遲到。

樹根父母離異，他跟隨母親生活，母親對這相依為命的兒子照顧周到，對樹根的期望很高，惟卻無能力了解他的內心世界。樹根的性格孤僻木訥，不善表達自己，與母親缺少溝通，終日沉迷打電腦遊戲，今年升中四的他，學業成績亦欠佳。

阿 Ben 心裡很關心樹根，每次跟樹根一起參加活動，在休息環節，樹根總是獨坐一旁默不作聲，不與其他參加者交流，此時阿 Ben 都主動走到樹根身旁，跟他聊天，嘗試打開他內心的密室。即使不得要領，仍會耐心地鼓勵他、找話題跟他聊，渴望能夠正面地影響他，至少讓樹根知道 Ben 哥哥關心他，希望樹根從他的誘導中得到啟發，重整生活的紀律和動力。

阿 Ben 亦關心樹根的媽媽，除了有空便到樹根家進行家訪外，每次致電給樹根，亦跟他的媽媽聊上一段時間，了解她跟樹根的關係。在樹根心目中，他視阿 Ben 為友師，不是很熟落，但比生活中大多數是「君子之交」的朋友親近一點。雖然樹根平日喜歡獨來獨往，但近來他對 Ben 哥哥伸出的友誼之手已開始有所回應。在一次中心舉行的聖誕聯歡會中，他跟 Ben 哥哥有傾有講，玩得很高興呢！



友師故事 4：頑石點頭

當友師感到與友員的關係難有寸進時，
友員的一次主動聯絡，
已足夠證明友師在友員心中有一定的位置。



阿媚的友員阿靈是一個文靜慢熱的女孩，初時跟她對話，她的反應總是十分冷淡，回應是一句起兩句止。在為期三年的師友計劃裡，每次都是阿媚單方面聯絡阿靈，她從不主動接觸阿媚，但阿媚仍然對她不離不棄，定期約她見面和邀請她參加活動，跟她聊天，希望她感受到友師的關懷。

直至有一次，阿靈竟然主動致電給阿媚，此舉肯定了阿媚在阿靈心中的位置。話說有一天中心舉行清潔沙灘活動，阿靈和阿媚都報了名參加。阿靈家住天水圍，阿媚則居於市區，因此兩人被安排乘搭由不同地區出發的旅遊巴前往活動地點。那天早上，阿靈準時到達登車的位置，發現那裡竟然一個人也沒有，情急下，她致電阿媚求救，問她應該怎樣做。

阿媚接到阿靈的電話，心裡欣喜，雖然只有唯一的一次，但她認為只此一次已足以證明，之前對阿靈付出的耐心都沒有白費，因為在阿靈需要援助時，會選擇致電給她，反映在阿靈的心裡，一直有她這位友師存在。雖然現在師友計劃已經完結，但阿媚仍會間中發短訊給阿靈，關心她的近況。阿靈在阿媚的引導下報讀了一些攝影課程。有一次，阿媚發短訊給阿靈，鼓勵她若有滿意的作品，不妨傳來分享，阿靈罕有地回應說好，還加送了表示開心的表情符號，令阿媚感到十分舒快。

友師故事 5：為我婚禮當姊妹

開放自己生命的重要時刻，為友員提供難忘的生活體驗。

Sandy 與友員佩盈一見如故，她感覺佩盈比實際年齡成熟，因此她們有很多共同話題。甚至 Sandy 將於今年 12 月結婚，也邀請了佩盈當她的姊妹。

佩盈是一個電影愛好者，幾乎每次 Sandy 跟佩盈見面，活動都是吃飯和看電影，也會看歌劇和打羽毛球。雖然佩盈性格較內向，幸好還願意跟 Sandy 分享生活體驗和感受。令 Sandy 印象最深刻的是，佩盈常跟她說哥哥是個現實的人，時常向錢看。此時 Sandy 只做聆聽者，不會批評。為了她不受哥哥影響，Sandy 會跟她討論時事，鼓勵她獨立思考，並在自己的事情上詢問她的意見。

Sandy 希望佩盈除了看電影之外，也願意開放自己，嘗試接觸新事物，豐富自己的人生體驗，因此她也以身作則，開放自己生命的重要時刻，讓佩盈參與；有機會成為 Sandy 婚禮的其中一個姊妹，見證 Sandy 生命的重要時刻，佩盈表現雀躍。Sandy 相信佩盈會喜歡這個經驗。



友師故事 6：調解

家庭對青少年的成長扮演著非常重要的角色，
友師主動擔當調解的角色也能促進青少年健康成長

阿 Ken 的友員阿 Paul 有個對他管教嚴厲的媽媽，雖然阿 Paul 是個健康開朗、聰明伶俐的孩子，學業成績也不錯，但單是喜歡打遊戲機，已足以令他的媽媽震怒。由於阿 Paul 上個學期的成績比以前退步，因此在剛過去的暑假，阿 Paul 的媽媽開始減少他運動和上網打機的時間，阿 Paul 有點不開心。

阿 Paul 跟阿 Ken 見面時，會提到他的媽媽如何蠻不講理，即使在暑假不用上學的日子，仍然限制他上網玩遊戲，甚至沒收他的手提電話，使他在家裡無所事事。

阿 Paul 的媽媽常常自覺不懂得如何教導阿 Paul，因此十分樂見阿 Paul 有一個成年友師陪伴他，對阿 Ken 十分信任；有時給阿 Paul 激怒，也會致電給阿 Ken 申訴。

於是阿 Ken 在阿 Paul 和他媽媽之間，不知不覺地擔當起調解的角色。他會聆聽阿 Paul 的心聲，然後跟他分析：媽媽不滿你常常打遊戲機，擔心你學業成績退步，都不過是出於對你的關心。他又會聆聽阿 Paul 媽媽傾訴，教她先不要勞氣，冷靜下來再跟阿 Paul 溝通。

雖然目前阿 Paul 和他媽媽的關係仍然反反覆覆，但雙方心裡都明白，彼此是十分著緊對方的，而在情緒平伏後，會更容易溝通和了解對方的想法。

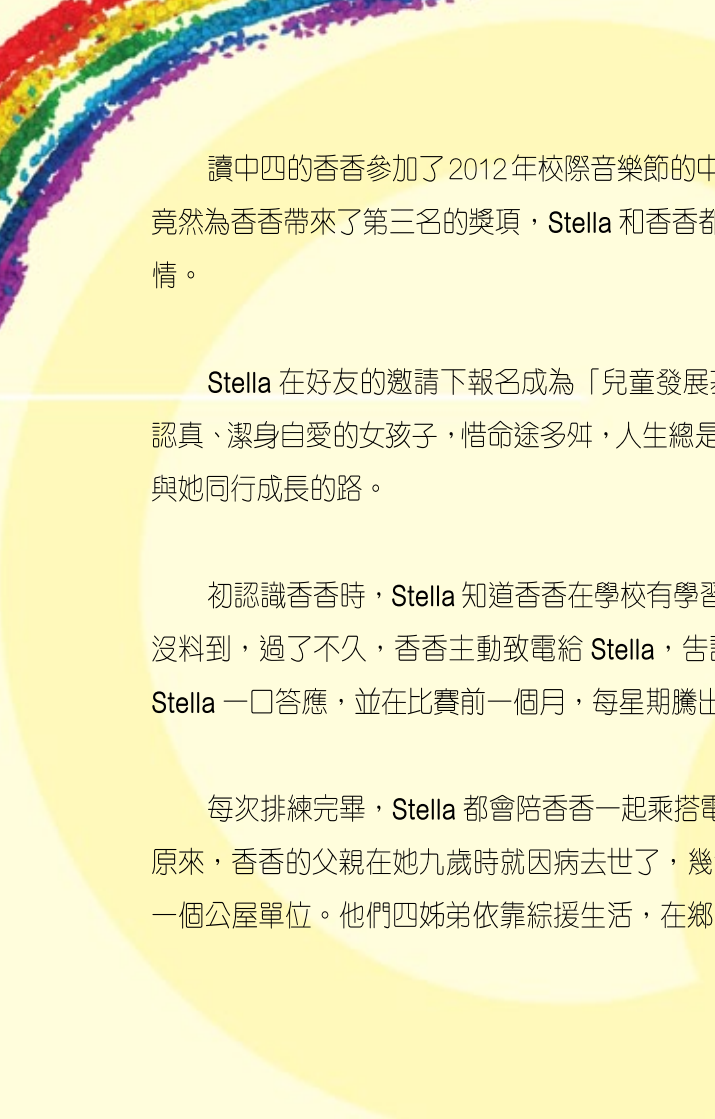


友師故事 7：我們的第一次合作

“.....my mentee was elated because she never thought she could do it!!”

還記得在上課之初，Stella 總流露出與年青人相處的憂慮，怕年紀相差太遠未能溝通。哪知因在一場音樂比賽中替友員香香伴奏，讓她體驗到**共同經歷**的重要性。





讀中四的香香參加了2012年校際音樂節的中提琴演奏，她的友師 **Stella** 應邀為她伴奏。兩人首次並肩上陣，竟然為香香帶來了第三名的獎項，**Stella** 和香香都十分鼓舞。這難忘的一次合作，大大增進了 **Stella** 和香香的友情。

Stella 在好友的邀請下報名成為「兒童發展基金」的友師，透過此計劃認識了友員香香。香香是一個做事認真、潔身自愛的女孩子，惜命途多舛，人生總是面對很多挫折，猶幸遇上友師 **Stella**，願意付出一顆真誠的心，與她同行成長的路。

初認識香香時，**Stella** 知道香香在學校有學習中提琴，曾經提出自己懂得彈鋼琴，將來有機會可替她伴奏。沒料到，過了不久，香香主動致電給 **Stella**，告訴她將參加校際音樂節的中提琴演奏，邀請 **Stella** 為她伴奏。**Stella** 一口答應，並在比賽前一個月，每星期騰出一個半小時跟她排練，用心教導她很多音樂和樂理知識。

每次排練完畢，**Stella** 都會陪香香一起乘搭電車，在電車上聊天。有一次，香香跟 **Stella** 談及自己的家庭。原來，香香的父親在她九歲時就因病去世了，幾年後母親又因病離去，遺下她和兩名姊姊、一名弟弟，同住了一個公屋單位。他們四姊弟依靠綜援生活，在鄉間的外公只間中來港照顧他們。前不久大姊投身社會工作，社

署再沒有發放綜援給他們四姊弟；外公亦因為年紀老邁，再沒有來港了。**Stella** 十分同情香香，對她的處境感同身受，也跟她分享，自己的父親也是在她九歲時不在了，兩人對於幼年喪父是同病相憐的。

可能因為喪失雙親，在香香的成長過程中，一直缺乏可以模仿的對象，因此香香的性格比較缺乏自信，對於未來也沒有清晰的目標。香香在學校的成績並不佳，英文科尤其薄弱，剛好 **Stella** 曾在外國生活，英文是她的強項，於是在每個星期六的下午，**Stella** 都跟香香見面，替她補習英文和數學。在剛過去的暑假，**Stella** 又安排香香到外國人經營的書店做義工，讓她有機會在日常生活多運用英文。

香香的前路，始終是 **Stella** 最憂心的地方。香香曾經說過不想繼續讀書；對於職業取向，亦毫無頭緒，只曾經提及過有興趣從事有關醫護的工作，或繼續在中提琴方面發展。可是，香香現時的英文程度，卻是最阻礙她達到目標的絆腳石。



香香的身世和遭遇，令 **Stella** 十分動容，故此縱然自覺沒有任何當友師的技巧，在過去的兩年多，**Stella** 依然努力花了許多時間幫助香香。但面對香香遇到的各種問題，**Stella** 很多時都感到束手無策。作為香香的友師，**Stella** 最大的願望是香香最終能夠自立，找到一份得以養活自己的工作。因此，她極力幫助香香接觸不同類型的知識和職業資訊，讓她從中揀選最適合自己的路。

回想起兩年多前報名成為友師時，**Stella** 並不知道自己能夠為香香做什麼，更從沒有想過自己會付出這麼多時間跟香香相處。但與香香的相遇，讓她對友師的角色有很深刻的體會；香香的生命觸動了她，使她願意竭盡所能對香香的處境作出回應。縱然當友師需要付出不少時間，但能夠幫助香香顯然是值得的，因此她仍會鼓勵身邊的好友加入友師行列。




友師故事 8：當秋惠遇上 Hazel



在日本福島出生的秋惠跟父母回流香港，遇上略懂日語的友師 Hazel。起初秋惠只願稱呼 Hazel 做 Hazel 姨姨，隨著彼此關係深化，不知不覺地直稱對方 Hazel。Hazel 作為秋惠的友師，因應秋惠的發展路向，一步一步地協助她達成成長目標。

三年前發生的日本福島 311 地震，徹底改變了 Hazel 的友員秋惠的命運。秋惠的父母年幼時移民日本，定居福島，父親是中華料理餐館的廚師，秋惠也順理成章，在日本出生、成長。可是，因為福島地震後核電廠洩漏輻射，父母擔心秋惠的健康，故毅然決定舉家回流香港，重新展開新生活。



秋惠在 2011 年 4 月，即福島發生地震後個多月，跟父母來到香港這片陌生的地方。當時，她只有十一歲，連半句廣東話也不懂得說。在秋惠的母系親屬安排下，他們一家人在屯門落戶，父親從低做起，受僱於餐館當廚師，母親則輾轉任職售貨員。

初到香港，秋惠的母親便帶了秋惠返教會，又替她報名參加「兒童發展基金」計劃。由於 Hazel 是少數曾學過日語的友師，因此計劃營辦機構的社工讓 Hazel 當秋惠的友師。在初相識時，秋惠只願稱呼 Hazel 做 Hazel 姨姨，Hazel 則與她分享日常生活點滴和指導她考試的技巧。後來，秋惠跟 Hazel 漸漸熟落了，便不知不覺地直呼 Hazel。

秋惠秉承著日本人樂天、守紀律的本質，縱然只是一個中三的學生，已能夠井井有條地照顧自己的起居，對物質的要求也不高。秋惠來港不足三年，Hazel 見證著秋惠的廣東話進步神速。Hazel 鼓勵秋惠多聽收音機節目，及每天朗讀中文報紙，今天秋惠已能以流暢的廣東話跟 Hazel 在電話裡聊個不停。即使現在就讀的是一家中文中學，對於原本不諳中文的秋惠來說，課程十分吃力，但秋惠每天留校惡補中文，學習態度十分積極。

因為在教會裡教導同齡的友伴日語，秋惠漸漸對教學產生濃厚興趣，立志長大後當幼稚園或小學老師。秋惠有音樂天份，年紀小小已懂得彈結他，亦在教會姊姊的指導下，掌握了演奏鋼琴的基本功。現時秋惠只借用教會的鋼琴練習，回到家裡則彈電子琴，Hazel 希望秋惠可以更上一層樓，得到正規的鋼琴訓練，並考取專業資格，未來多一門手藝，兼教音樂科。可是以秋惠家庭的經濟條件，未必能負擔購買全新的鋼琴。有次，Hazel 跟朋友聊起，終於找到一對夫婦，歡迎秋惠隨時到家中借用鋼琴。秋惠知道了，十分雀躍。

有次 Hazel 的加拿大朋友來香港旅行，Hazel 特地相約了秋惠跟這位朋友見面，並鼓勵她們交談。起初秋惠有點膽怯，漸漸地也放開了懷抱，不知不覺衝破了語言的障礙。

在 Hazel 眼中，秋惠是一個性格樂天乖巧的少女，看事情都是美好的。她和秋惠，從相遇相識開始，對彼此並沒有特別的期望，因此發展成朋友的過程是自然平淡的。今天，秋惠會跟 Hazel 訴說掛念日本朋友的思鄉之情，也會跟 Hazel 說在學校得不到同學接納的無奈。前不久，秋惠主動告訴 Hazel，她爸媽 11 月會帶她回去日本旅行，探望兒時的友伴，她已經第一時間寫信告訴日本的朋友了……腴腆中掩飾不住興奮，還撒嬌說只逗留兩個星期，實在不算很長呢！

在秋惠執拾著回鄉的行裝時，Hazel 拿了她的羽絨大衣和毛衣借給她。Hazel 看著秋惠日漸成長，並擁有自己的人生目標，感到十分安慰，因此立下決心一定要幫助秋惠達成願望。與此同時，Hazel 回顧小時候的自己，是多麼希望能夠有個大姐姐，在自己的人生路上指點迷津。



友師故事 9：派米

與友員一起完成艱鉅任務並製造聊天的機會，有助增強友員的抗逆力，彼此亦建立起更深厚的關係。

Cindy 最初成為友師時，有點擔心和不知所措，完全無法想像如何跟友員打破隔膜、展開關係。沒料到，在配對後不久，她留意到中心招募派米義工，於是邀請友員阿恩一起參加，阿恩竟然一口就答應了，這是她和阿恩的第一次約會。

活動當天，兩個人各拿著兩包 7 公斤、總共 14 公斤的白米出發。原本，她可以帶著阿恩乘的士直接前往派米的地點，但她不想給阿恩錯覺，以為這是一件十分易辦的差事，於是決定全程乘搭公共交通工具，先是乘搭巴士，再轉乘小巴和地鐵，過五關斬六將才把全部白米送到公公婆婆手上。

選擇乘搭公共交通工具，反而為 Cindy 和阿恩製造了理想的聊天機會。她倆無所不談，由阿恩的家庭，聊到她的讀書狀況，再談到她的嗜好。那次一起派米的經歷，使 Cindy 和阿恩的感情增進了不少。

在往後的日子，每逢 Cindy 邀請阿恩參加活動，阿恩都會積極參與。她倆像一見如故的老朋友，沒有生疏的感覺。去年九月，阿恩獲全費資助，參加一個為期一年的匈牙利交流團，期間阿恩也間中透過 facebook 跟 Cindy 聊天，分享在匈牙利的所見所聞，例如，她在匈牙利的寄宿家庭，有一名與她年紀相若的女孩，每天都和她一起上學，跟她以英語交談，使她的英語進步了不少。

今年九月交流團結束，阿恩回程之前，也不忘從匈牙利寄了一張明信片給 Cindy。



友師故事 10：今日的友員 明日的友師

卓然說：「沒有吳 Sir，就沒有今天的我。過去吳 Sir 幫助了我，現在我能幫助其他人，感覺很好。」薪火相傳，就是如此簡單直接。

今年 8 月 16 日，吳 Sir 帶了他的友員卓然到香港理工大學賽馬會綜藝館，參加由「兒童發展配對基金」舉行的一個籌款音樂會。席間，當卓然聽完一名「兒童發展基金」計劃的友員分享後，他立志要當友師，就像他跟吳 Sir 的相遇一樣，陪伴他的友員走過成長路。

已二十出頭的卓然，現時既有自己的事業，也有自己的嗜好。他的正職是一名外資保險公司的財資策劃顧問，入行兩年，考取了多個保險專業的牌照，且開始有自己的下屬；此外，他也是一名乒乓球教練，在球會教授兒童及青少年打乒乓球，並從事乒乓球拍代理業務。

卓然說：「沒有吳 Sir，就沒有今天的我。過去吳 Sir 幫助了我，現在我能幫助其他人，感覺很好。」薪火相傳，就是如此簡單直接。

吳 Sir 與卓然認識時，「兒童發展基金」計劃還未推出。當時，吳 Sir 剛參加完由香港理工大學跟



警務處合辦的「社區精英成長嚮導計劃」，在課程中學習了一些當青少年友師的技巧，剛巧在工作上大派用場。回想起九年前的一天，吳 Sir 以警察公共關係科學校聯絡主任的身份，到一間中學作例行探訪，沒料到該校校長會忽然找上他幫忙。

原來，有一名中二學生，被學校罰停課，竟然如常回校，跟同學一起上課，令校長不知所措。這名學生，就是卓然。起初，卓然對於吳 Sir 跟他說話沒有什麼回應，吳 Sir 花了不少能耐加上老練的人際技巧，才打聽到原來卓然喜歡打乒乓球。為了幫助卓然發展興趣，吳 Sir 找來他一個任乒乓球教練的老友，義務教授卓然打乒乓球，同時與卓然學校的社工商量，安排卓然使用中心的體育場館學球。

2005 年底香港舉行世貿會議期間，韓農來港示威。吳 Sir 因為工作繁重，有一個月沒有跟卓然聯絡。不幸地，期間卓然跟老師發生了一些誤會，其後校方報警處理。這件事之後，吳 Sir 決定安排卓然加入少年警訊，鼓勵他多參加少年警訊的活動，又叮囑同僚照顧他。

卓然中三下學期時，因成績不佳，可能要轉校升讀中四。剛巧，卓然一家將在暑假搬到東涌。原本以吳 Sir 的人情，有信心說服校方讓卓然留在原校，但卓然在學校裡的生活並不愉快，於是決定轉到東涌讀中四。



沒料到，轉校為卓然帶來嶄新的校園生活。新校的校長和老師發掘了他的潛能；由於他的乒乓球技了得，他在新校竟然成了有不少師弟师妹擁戴的偶像，連帶學業成績也出現顯著進步。期間他繼續投入參與少年警訊的活動，生活變得十分積極健康。

雖然卓然的會考成績並不理想，在吳 Sir 的引導下，他也能冷靜地跟媽媽商議前路。最後，卓然決定報讀毅進課程，選修他最喜歡的體育科。兩年後，他原本可以選擇繼續升讀教育學院，但他知道在小學當體育老師並不是他的志向，因此他毅然決定投身社會，在球會內教授乒乓球，繼續寓興趣於工作。後來，他遇到一名跟他一起打乒乓球的朋友，引介他入行從事保險業。從事保險工作磨礪了他的意志，原本沉默寡言的他，現在已能大膽地向陌生人表達自己。

卓然認為，吳 Sir 對他最大的幫助，是教導他做人的道理，使他不再轉牛角尖。卓然說：「吳 Sir 教導我：當別人冒犯了你，你要笑著對應他，讓他最終心甘情願向你道歉。」他認為，這個道理，對他現時從事保險業十分有幫助。此外，吳 Sir 帶他加入少年警訊，亦讓他接觸到很多來自不同背景的人，擴闊了他的眼界。





香港優質師友網絡簡介

「香港優質師友網絡」於2010年9月成立，是一個由社會領袖自發組成的非牟利慈善團體，成立宗旨是支援政府「兒童發展基金」計劃，在香港推動師友文化，鼓勵帶有資源的成年人加入友師的行列，嚮導來自低收入家庭的兒童及青少年，扶育下一代健康成長。

「香港優質師友網絡」的另一個使命，是整合香港理工大學過去十多年對師友計劃的研究經驗和成果，開辦優質友師課程，向社會上熱心當友師的成年人傳授與青少年相處的知識和技巧。自成立至今，「香港優質師友網絡」已跟香港理工大學專業進修學院（SPEED）合辦了六班「優質成長嚮導課程」：成為青少年的優質友師」一年制課程，近年開始獨立開辦半年制的濃縮課程，給有興趣學習的友師多一個選擇。

此外，「香港優質師友網絡」亦跟多個義工團體、非政府機構合作，向組織的會員提供短期培訓，至今曾合作的機構包括義務工作發展局、少年警訊、街坊工友服務處、職業訓練局、香港中文大學等，更多次應邀遠道前往澳門，於澳門的師友計劃營辦機構舉辦友師培訓工作坊。今年九月，「香港優質師友網絡」首次跟SPEED合辦「優質支援督導師課程」，為曾接受基礎友師培訓的學員提供一個進深學習的機會。

未來，「香港優質師友網絡」將繼續致力為社會培訓優質友師，把成年人奉獻時間服務下一代的文化發揚光大；與此同時，「香港優質師友網絡」將繼續強化其電子平台，使之發展成一個網上友師社群，凝聚資深友師，交流切磋嚮導的經驗，為新晉的友師提供實用的資源。

鳴謝

勞工及福利局常任秘書長譚贛蘭女士
友師薈主席林韻儀女士

友師：

冼少芬女士 (《愛心奉獻四千金》)
杜少玲女士 (《第二任友師不易為》)
陳子江先生 (《對你不離不棄》)
冼玉媚女士 (《頑石點頭》)
黃曉萌女士 (《為我婚禮當姊妹》)
何鳳生先生 (《調解》)
潘仿文女士 (《我們的第一次合作》)
黃寶恩女士 (《當秋惠遇上 Hazel》)
范淑儀女士 (《派米》)
吳堯泰先生 (《今日的友員 明日的友師》)

友員：

黃卓然先生 (《今日的友員 明日的友師》)

合作伙伴：



兒童發展基金
Child Development Fund



School of Professional Education
and Executive Development
專業進修學院

SPEED



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



應用社會科學系
Department of Applied Social Sciences



Network for Health & Welfare Studies
醫療及社福研究網絡



義務工作發展局
AGENCY FOR VOLUNTEER SERVICE



香港寬頻
HONG KONG
BROADBAND NETWORK

奉獻時間獎學金：



Hong Kong Aviation Capital
香港航空租賃有限公司



陳清海博士