



角聲 Awakening



迎難而上 共建明天

Embrace challenges for a brighter future

Challenges precipitate growth and prosperity

It is inevitable that everyone encounters challenges in own life, no matter how hard we have tried to evade. When the term “embrace challenges” came into my mind, the initial idea I had was “easier said than done”. It is because I have currently been in a training centre for juvenile criminals after committing delinquency.

It is not difficult to understand why I was crestfallen. I was a Form Six student studying in a band one secondary school presumably with a bright future guaranteed. While I was on the brink of stepping into the next stage of my life, I suddenly became a detainee for my wrongdoing. Falling to the nadir, all I saw was nothing but a bleak prospect with my treasurable time being frittered away.



It was until then the Education Officer of the training centre looked through my trepidation and offered me a valuable opportunity to study in the senior secondary class in which trainees focus their efforts on study and revision for the upcoming Hong Kong Diploma of Secondary Education examination. I have found that teachers are experienced, patient, and eager to impart all the requisite knowledge to us.

“Don’t think that it will bother us,” the Education Officer said. “It is what we want to help you make progress as much as possible with our utmost efforts.”

And that’s why I have now been studying sedulously and expressed my appreciation of the hard work of the Education Unit here. In addition, the Rehabilitation Unit is devoted to providing us with hobby classes which aim to equip us with practical skills. For example, the former world champion was invited to a dart class I once attended. A staff of China Light and Power Company was also invited to give a talk about career information so as to pave the way for our future. Without a doubt, they have made the best endeavour to give us positive encouragement to turn over a new leaf.

When I reflect on my days here, I realize that it is not a catastrophe to my life as I have expected before. Indeed, I have lost my freedom temporarily, my school life and the time of hanging around with my friends. Nonetheless, it is also a chance for me to learn in composure and start afresh. The despair and disenchantment have been swept away from my mind, and the idea of “embrace challenges for a brighter future” which initially sounded doubtful and feeble is now the bold truth from my perspective.





Such idea can also be applied to our home city Hong Kong. In the past few years, the COVID-19 pandemic was a serious blow to the Hong Kong economy. Hong Kong has now convalesced from the

pandemic and it is ready for the next chapter. There is a philosophical saying: “the things that couldn’t kill me will only make me stronger”. Hong Kong’s prowess will not be decimated after the pandemic, but instead be boosted to another level. Some people see challenges as curses and avoid them at all costs. But achievers will see them as opportunities, as if there will be a rainbow after heavy rain. With the government launching more programmes to benefit the public and cooperating with the Mainland China more frequently, Hong Kong’s future is now promising and favourable. What we are witnessing is not the dying ember of the past prosperous days, but a better city with a brand new start. That’s why we should embrace challenges for a brighter future because the arrival of blessing is assured at the end of difficulties.

Matthew Sha Tsui Correctional Institution

Embrace challenges for a brighter future

I was not an intelligent student, let alone having outstanding performances in school. I was just a quiet little girl who sat at the corner of the classroom. No one noticed if I was absent or present. Although I was a small potato that no one paid attention to, I was certain of what I wanted in the future – being a professional clinical psychologist to help those who are suffering from mental illnesses. I believe this is the mission of my life.

To fulfil my dream, I have to get into a university and progress to obtain a master degree. To this end, I have to study hard for the Hong Kong Diploma of Secondary Education examination and get a promising result. Knowing that I was not a smart kid, I put extra efforts in the preparation for the examination. In order to be more disciplined, I even forced myself to wake up at 7am every morning when it was not a school day, and went for a run in the park for at least half an hour before breakfast. After that, I would stick with a strict schedule to study eight subjects, e.g., English, Chemistry, and Geography, etc. Everything seemed on track until the day I got arrested.



I was charged with riot and escorted to the court. It was a mistake participating in a violent protest. The judicial proceedings took almost 3 years. It casted a shadow on me

and worn me out. I got enrolled in a local university during the trial but I was found guilty and sentenced to the Training Centre eventually. My university life was halted. My dream to become a clinical psychologist had just meant to be dreamt.

Life at the Training Centre was harsh, but unexpectedly, I did learn something from it. Living with other youngsters for more than a year allowed me to know them better. Some of them were born in broken homes while some were raised in families with domestic violence. Having conversation with them in depth was like undertaking an internship in the psychological field. I enjoyed the time understanding their needs and personal issues. These experiences are definitely valuable for continuing my studies and developing my career path.



Coping with predicament is never an easy task. However, we can always overcome with a positive mindset. For instance, I never thought I could actually gain something that contributes to fulfilling my dream during the imprisonment. Such precious experiences are unique, and I truly believe that they can help me to become a more compassionate person so as to prepare myself to better understand my clients in the future. A crisis seems hard to tackle but we can always learn something from the process, and those gains could help us in the future beyond our expectations. Therefore, I encourage you all – be brave and embrace challenges for a brighter future.

Melody Lai King Correctional Institution

Embrace the challenges? Why not?



Challenges sometimes make us breathless and in dismay. Five years ago, I was a normal student in a secondary school. I went to school on time every day. I handed in homework punctually. I attended tutorial classes after school nearly every day as the public examinations would come soon. I once asked my parents about the possibility of not taking some of the tutorial classes since I was under a lot of stress. You can guess what happened. 'Things would get better with time. All your efforts and hard work would pay off when you enter university next year', they reassured me. I felt very nervous. I sat up straight in front of the desk, asking myself to focus. I have to do the best! I cannot let my parents down! I would say, it was the first challenge that I encountered in my life. I did not know what I could do.



Lingering around the school, I found that my mind was empty and blank. I just knew that I could barely breathe. I did not know where I could go. Later, I went to the cyber café with my best friend, Aaron, but my parents did not know that I skipped the tutorials in the first few weeks. I told myself that I was a smart boy in challenging their authority. They would be extremely angry and furious in knowing about what I was doing.

Something happened on my 18th birthday. It was a rainy night. As usual, I went back home at around ten o'clock. To my surprise, it was extremely quiet and all the lights were off. Something might go wrong. I opened the door and tiptoed into the sitting room in silence. Suddenly, my mum uttered, 'you are finally back'. Mum slapped my face, tears rolling down her cheeks. Dad said, 'We didn't know how to bring you up.' Why didn't they understand me?

I stayed in Aaron's home later. I then even skipped school lessons. Not seeing and living with my parents did not help me stop my apprehension and misery. Neither truancy could help. I felt very guilty and depressed. Aaron asked me to take drugs to relieve the pain. The severe headache hurt me seriously though. I thought drugs had helped me stop my pain. I even got involved in drug trafficking so as to get money for buying drugs. Nevertheless, another bigger crisis came to alter my life totally.

Three policemen rang my bell and searched our flat at another rainy and stormy night. Confiscating bags of drugs, they prosecuted us for illegal possession of drugs and drug trafficking. We were sent to prison for a five-year sentence.

Staying in the cell, my distress was to think of how I would spend my time. What could I do on the more than three thousand days? The more free time I had, the more guilty I felt. Around two months later, a teacher tapped my shoulder, telling that there was always another way out. With his encouragement, I started to work hard to learn something in lessons. In the coming few months, I tried the best in study so as to make good use of my time. My aim is to enter the senior secondary class next year.

Despair is sometimes extremely frightening and makes us feel that we are at the end of the world. Thus, escaping from problems would even make things worse. However, embracing challenges is definitely the only effective and powerful way to identify our strengths and weaknesses. Only with this attitude, we will face the problems positively. My 19th birthday is coming soon. I have decided to rise to my challenges positively for a brighter future.

Henry Pik Uk @rectional Institution



迎難而上 共建明天

「本席宣判被告罪成，現被判入教導所……」在我轉身走入犯人欄的最後一瞥，我看見親友因我淪為階下囚而痛心失望的眼神。當時，我內心一片迷茫，不知道將要面對怎樣的明天……

在進入懲教所的第一天，我整天都沒跟別人說上一句話。「良仔，收到指令要回答『是長官』，怎麼你總是辦不到？」我的腦袋好像一片空白，仍未能接受自己已經來到監獄服刑這事實。

在洗澡間，我褪去全身衣物。我的脆弱，悔恨和無助好像也隨着身體的外露而變得一覽無遺，讓人隨便觀看。我走到洗澡間最角落的位置。我站在花灑下，已分不清臉上的水點究竟是來自花灑還是我那雙在痛哭的眼睛。

第二天，我帶着哭腫了的眼睛跟隨教官接受新人組的指導。我獲派發了一雙皮鞋與一套寢氈。我用好奇的目光仔細端詳這兩件物件，只見皮鞋是簇新的，寢氈則摺疊得方方正正，令我覺得不可思議。



「在接下來的日子，你們將要面對紀律訓練，包括步操、磨鞋、摺氈……每個人都有犯錯的時候，或許你們這次的錯嚴重得要被囚禁，但教官對你們仍有期望，在受訓完結後，希望你們都能蛻變成一個更好的青年！」

我似懂非懂的點了點頭。接下來的一整天，我在戶外操場學習步操的要訣：「雙手手指緊握成虎拳，放在制服褲骨旁邊……臀部肌肉收緊，大腿用力，腳尖撐開六十度角……」

我咬緊牙關，奮力依樣畫葫蘆，讓手腳依從口令擺動。在太陽照射下，不一會我的衫褲都已濕透。我也喘着氣，連肌肉也覺酸痛。學了一整天，我已是筋疲力盡。夜間躺在床上，卻神奇地不再寂寞難耐，不一會兒便沉沉睡去。

接下來的一整週，我開始體會到，以紀律來約束自己行為的必要性。我已脫離新人期，在跟資歷更深的受訓生一起步操。從遠處望去，步伐一致的行列氣勢十足，每一句口令都被準確忠實地執行，猶如一隊軍紀嚴明的部隊，在懲教院所的草坪上留下井然有序的足印。

「良仔，最近你的表現相當不錯！我們很欣賞你的表現。你最近在院所的生活是否已經適應了？」原來教官一直嚴肅認真的面龐，有時也會露出一抹慈祥的微笑。我衣領雖已濕透，但內心卻滿是欣喜。我的努力與付出終於得到了肯定！



隨着時間過去，我的服刑時間也即將結束。我看着被我磨得烏黑亮麗的皮鞋，被我摺疊得方方正正的寢氈，制服整齊，衣裝企理，囚倉內井然有序的個人物品正散發着自信。回首這段日子，艱辛苦楚之情自是難以言喻，但我卻從中得到許多啟發與得着。所謂「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」。失去了的時間，已經如流進大海的流水一去不能復返。我在這裡學到的堅忍精神將化為我的個人特質，陪我面對往後漫長的人生。謝謝這些日子裡遇到的所有人，是你們讓我有勇氣和希望，創造更美好的明天。

良仔 沙咀懲教所

迎難而上 共建明天

十八歲，正值花樣年華，本應是人生中最璀璨的時光。可是，生命卻總是佈滿荊棘。十八歲那年，我正積極備戰文憑試，盼望透過努力考上心儀大學，改善家中的經濟環境。

從小與母親相依為命的我，一直給予自己很大壓力。我日思夜想能出人頭地，希望不會辜負母親。或許因壓力太大，平日成績不俗的我卻未能在文憑試中考取滿意成績。這次的失敗，對我造成嚴重的打擊，亦頓時令我對前路失去方向。放榜後，一班在暑期兼職時認識的年輕同事，經常陪伴我，令我對他們放下戒心。在一次聚會中，他們誘使我嘗試了第一口毒品。為了逃避生活上各種挫敗及不如意，我開始沉淪在毒品的快感中，對其他事情都提不起興趣，一直依賴毒品忘記現實。最後，我更不惜犯法，賺取快錢來購買毒品，最終失手就擒，被判入勵敬懲教所。

一想到人生理應最美好、最具活力的時光卻在院所度過，就會令我痛不欲生，一蹶不振。同齡友人正展開燦爛的人生，奮力追尋夢想，但我只能在獄中過著枯燥乏味、失去自由的生活。在這段艱難的日子裡，幸好獲得職員及老師的陪伴，以及家人對自己的不離不棄，才能讓我重新站起來。他們教懂我以樂觀、積極的心態面對挫敗，更鼓勵我利用這段時間好好裝備自己，迎接未來的挑戰。為了不再虛度光陰，我報讀了不同的課程及考試，如烘焙班、咖啡拉花班、英語寫作課程、GAPSK 普通話考試等。由於我已放下課本一段日子，學習能力大不如前，幸好院所的導師及老師均耐心地教導我，與我一起解決學習上的困難，使我能按著自己的步伐一步一步向前走。

大錯雖已鑄成，但在院所裡，我學會了勇敢承擔自己的過失。我不會再因一時的失敗或困境而自暴自棄，更不會被毒品操控人生。在未來的日子，我會謹記今次的教訓，繼續努力學習，不懼困難，迎難而上，與愛護我的人，一同創造美好的明天。

曉榕 勵敬懲教所

迎難而上 共建明天

由我決定為「理想」無視法紀開始，我就早已有心理準備總有一天會被捕，活在鐵窗之下。只是當真正面對牢獄之災時，我才發現自己不但低估了事件的嚴重性，還高估了自己的適應力。

那時，我深信以激進的手法表達訴求是理所當然的，但萬萬想不到會因而傷及無辜。正因為案情嚴重，我被法庭下令還押候審後，便要以「甲類在囚人士」身分在壁屋懲教所這一座高度設防的懲教設施生活。那兒的生活比起我之前所想像的更為嚴謹，當中最難以適應的，就是除了日間的活動時間，我大多數時間都要留在單人囚室中。初到懲教所時，感受還不太大，我更因為能享有私人空間而暗喜。可是我漸漸地因為找不到傾訴對象而感寂寞。此外，新冠疫情引致「鎖倉」和暫停探訪也教我措手不及。因自出娘胎以來，我未嘗與家人數月不見，雖仍能以書信互通，但始終不及看到彼此的臉龐、聽到彼此的聽音來得親切。

也許，是我悶悶不樂的樣子引起了懲教人員的注意，有一天福利官主動來找我，關心我的狀況，而我也不禁把心中的鬱悶一一細訴。

「疫情如此嚴重是大家都始料不及的，你的保安級別我們亦改變不了，但你除了忍耐，也不妨趁着與自己獨處的機會好好思考一下前路。你應知道自己一旦罪成，判刑是不輕的，但你還年輕，若能於善用時找到人生新路向，好好增值自己，獲釋後便能更快融入社會。」



聽罷，我也感福利官言之有理，因此主動了解院所有的課程。經再三考量，我便開始以入讀咖啡班為目標，因在院所的飲食選擇受限，能在院所嗅到咖啡香，淺嚐其甘醇，實屬彌足珍貴的體驗，加上咖啡愛好者眾，學會沖泡技術對日後找工作也是挺有保障的。只是，咖啡班太受歡迎，而且我曾與另一還押人士發生肢體衝突，未必有機會被挑選入班。為此，我趁着福利官來巡視時訴說一番，而他也建議我要真誠的悔改，不要再違規，讓院所知道我是有志於咖啡沖調，使導師明白我不只是三分鐘熱度。

經福利官提點，我決心謹言慎行，而且請家人送來與咖啡沖調有關的書籍，希望善用時間吸收相關知識。不久，我言行上的轉變慢慢令職員對我改觀，我也坦誠分享對前途的期盼。結果精誠所致，在罪成判刑後，我成功入讀心儀的咖啡課程。

由於帶着一點自學知識入班，我對自己是滿有信心的。然而，踏進工場後我隨即明白自己只是紙上談兵。除了辨別顏色與形狀大同小異的咖啡豆有一定難度外，沖泡的過程也非看着書或筆記便可成事，因為即使倒奶拉花的速度、壓粉與打奶泡的力度寫得如何巨細無遺，我的雙手也不可能一下子掌握到當中的技巧，結果不是圖案不成形，就是咖啡溢出，又或因壓粉力度不對而導致熱水未能注入咖啡機中，甚至因過分打發奶泡使其未能完全融合入咖啡中，令咖啡味道變質，不但表面淡而無味，底部更變得極為苦澀。這些挫敗感實在叫人難受，但我並沒有放棄，反而迎難而上，虛心請教導師，反覆練習，終於能成功沖出一杯杯甘香且拉花精美的咖啡。而且，我在學習的過程中找到沖泡的竅門，如把蒸氣筏放到更深處，雖會減慢牛奶發泡的速度，但卻使泡沫更能融入咖啡中，令咖啡的香氣和味道更為突出。慢慢地，導師開始認可我的手藝，我的滿足感和自信因而一點一點的累積起來。



當然，我距離學有所成仍很遠，學習的過程也不免遇到挫折，但我深信，只要我不怕困難、努力學習，定會不斷進步，在出獄後必能找到相關工作，甚至終有一天擁有自己的咖啡店，建立正向人生，開創美好明天。

庭 壁屋懲教所

迎難而上 共建明天

無論是工作還是學習，我們在生活中總會遇到不同的困難，在我們朝向自己的目標前行時，往往就會有不一樣的困難擺在面前，就像是遊戲中的重重難關一樣，要升級就必須要過關。

我一直以來都想成為一位咖啡師，所以我在院所報讀了一個職業訓練課程，如果能順利完成，我便能得到證書並取得調製咖啡的資格。調製咖啡本身很有趣，但學習過程中卻是充滿艱辛。考試合格的標準是要在 13 分鐘內沖調出一杯合格的咖啡，其中涉及很多技巧上的操作，例如咖啡粉的磨製、份量的掌握、牛奶的比例、時間和水溫的掌控等，一點都不容易。如果你沒有信心，時間及份量掌握得不好，就很容易因一時猶豫而失敗。所以，做事要成功，就一定要迎難而上。

我認為學習和摒除惡習是很相似的。我在勵新懲教所戒除毒癮，對我的人生來說就是要迎難而上，去克服吸食毒品的心癮，只要我能夠克服心癮，將來必定能有新生，希望與大家共勉，同創明天。

阿軒 勵新懲教所

迎難而上 共建明天

香港雖然被譽為「東方之珠」，但在繁華的都市背後，卻埋藏著不少問題，需要香港人一起去面對，當中土地不足而引伸出來的住屋問題，相信是最使香港人頭痛的困局，因為香港地少人多，在這彈丸之地，卻住著七百多萬人。每天清晨，看著車水馬龍的街道，水洩不通，塞滿了不少上班族，在熙來攘往的人群中穿梭，可是這些悲哀的上班族，窮極一生勞碌，也不夠負擔那昂貴的樓價，社會上甚至出現劏房、籠屋的現象，這些現象仿如一種無形的重擔，使人們因面對住屋的問題而失去了安全感，那種不安焦慮的氣氛，在社會上蔓延……而我自己也曾被這種氣氛所感染，從而產生了不滿及負面的情緒，做出了消極、激進的破壞行徑，結果要負上法律的責任，招致了牢獄之災，使我後悔一生！



進入了更生中心受訓後，我卻得到了啟悟。身為香港人，我們應當秉承著獅子山下的精神，遇到困難時，應該守望相助，迎難而上，而不是選擇逃避問題，或者以消極或激進的手法去發洩情緒。



身為香港人，我們都愛香港，我們應該為家園出一分力，盡心盡意為我們和下一代的前途打拼。常言道：「一人難挑千斤擔，眾人能移萬座山」，若想事半功倍，我認為團結就是力量。而在現時香港的環境下，大家應齊心協力，消融不同的意見，彼此協調，展現出眾志成城，建立美好家園的願景，向前跨出腳步。作為香港市民的我們，可以盡社會的責任，積極向政府提出意見，因為在政府實施政策或者財政預算之前，政府會公開諮詢市民的意見，而我們便應該積極參與，提出自己的看法和建議，合理地表達自己的意願，讓政府

多作參考。只要集思廣益，即使在困難的路上，都可以砥礪前行，使政府的政策，能夠真正的使市民安居樂業！

生活於這個璀璨的「東方之珠」之中，作為一份子的我們，相信也希望這顆明珠能在亞洲、甚至全世界，繼續發光發亮。希望香港人能夠發揮愛國愛港的精神，合力構建一個和諧和進步的社會，相信這股力量能夠成為香港前進的指路明燈，就如照亮前路的燈塔，為香港建造更美好的明天。

駱賢 勵志更生中心

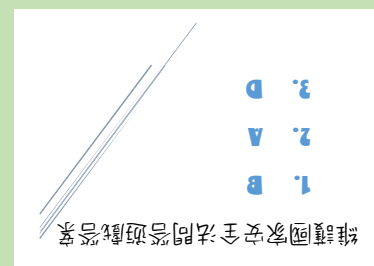
心理強韌度的訓練

「2018 年世界精神衛生日」以「不斷變化的世界中年輕人與精神衛生」為主題。青少年時期和成年後最初幾年，是經歷很多變化的人生階段，例如轉學、離家、開始上大學或展開新工作。對很多人來說，這是令人興奮的時刻，但也可以是受到壓力和憂慮困擾的時期。如果管理不善，這些情緒可導致精神困擾和疾病。要好好面對不同階段的挑戰，培養心理強韌度至關重要。根據美國心理學會所言，心理強韌度是面對逆境、創傷、悲劇或威脅時的良好適應力。心理強韌度的科學研究指出，任何人都可以通過訓練增強心理強韌度，關鍵在於懂得如何駕馭壓力，把壓力轉為力量。訓練心理強韌度的要旨一般包括(1)建立連繫；(2)抱持正向思維；(3)尋找意義；以及(4)促進身心健康。



- (1) 建立連繫：與值得信任及懂得體諒的家庭成員或朋友保持連繫，提醒自己即使面對困難，也絕不孤單。能夠接納真正關心自己的人給予的支持與幫助，至關重要。
- (2) 抱持正向思維：心存希望，可令人滿心期待好事來臨。正向思維未必能夠改變帶來壓力的事件，但能夠改變人們對事件的看法和反應。培養對自己抱有正面的看法，亦有助建立解難的自信。
- (3) 尋找意義：確立人生目標，並專注完成可達到的任務，極為重要。採取行動，即使只是小成就，都可不斷推動自己朝着個人重視的親社會人生方向進發。
- (4) 促進身心健康：維持平衡的生活方式，可以加強身體適應壓力和負面情緒的能力。好好照顧自己，有助保持身心健康作好準備，以應對人生中種種挑戰。

許雅君 臨床心理學家



一切從歷史出發

教育分組推出「一切從歷史出發 — 『回歸歷·懲』」系列，透過「尋根篇」、「同行篇」及「新里程篇」三個系列的活動，讓青少年在囚人士認識中國歷史與文化，鑑古尋根，反思現在，把握未來。



院所於 2022 年 11 月舉辦了「同行篇」系列名為「Fotomo『砌』出香港 — 相片微縮模型工作坊」的活動，以展現香港昔日街景、本土特色景物及回歸後新地標等為主題，旨在讓青少年在囚人士透過製作相片微縮模型(Fotomo)，認識香港回歸前後的變化及發展。

Fotomo（攝影模型）是以相片製作出來的模型，由「fotografie」（德語的攝影）跟「model」（模型）兩個詞語組成的。由於相片只能有 2D 效果，而傳統的「3D 模型」則欠缺真實感，於是有攝影師把兩者結合，創造出 Fotomo 的藝術手法，把照片化成具空間感的立體模型。

參與工作坊的在囚人士異口同聲表示 Fotomo 工作坊好玩有趣，利用相片製作立體微縮模型屬全新體驗，帶給他們發揮創意的機會及滿足感。

活動讓青少年在囚人士親手「砌」出香港，體驗有別於日常依靠看書中照片了解香港今昔之別的學習模式，過程中，他們能以嶄新的角度認識香港的城市面貌、

歷史和變遷，學會珍視平常生活中不起眼的事物，進而懂得欣賞和尊重多年來為香港發展默默耕耘的每一個無名英雄。學員更希望自己日後能成為當中一員，為建設自己的家國出一分力。



Fotomo
「砌」出香港
相片微縮模型工作坊

職業訓練

職業訓練組致力透過市場導向及多元化的職業訓練，增加學員的學習興趣，學得一技之長，為重投社會作好準備。

屋宇裝備工場

主要教授學員基礎水喉接駁及安裝，按建造業議會中級工藝測試的要求完成訓練。當水平達到測試要求，他們將會考取中級工藝測試證明書(俗稱中工證)，可在日後投身於建築地盤工作。



另外本工場亦有提供電氣佈線工的中級工藝測試訓練，務求令到學員掌握建築行業不同工種的基礎技術及可作長遠發展。

咖啡室運作工場

主要教授學員的餐飲知識及顧客服務，從而令他們對飲食業有一定認識。課程主要有食物衛生、咖啡沖調技巧、特色飲品製作、西式糕點及甜品製作等不同項目，使他們能夠掌握一定的餐飲業的技巧，對投身飲食行業有一定幫助。

袁偉倫 助理講師



步操樂隊

青少年在囚人士可以透過參與樂隊訓練學習不同的樂器，如小號、中音號、色士風等。他們每天練習樂器之餘，亦須拿着樂器作步操吹奏和企奏。

銀樂隊給予學員有系統的音樂訓練，除了有助學員陶冶性情，享受音樂的樂趣，步操訓練亦加強了他們的紀律性，更能訓練專注力和毅力，磨練他們的意志。

此外，銀樂隊隊員會學習不同種類的樂曲，其中包括「龍的傳人」，「歌唱祖國」和「我的中國心」等，也藉此機會讓學員了解歌曲的創作背景，增加對中國歷史文化的認識，從而加強他們對國家的歸屬感。



何世權 主任教師(樂隊)

舞獅班



舞獅屬一種全身運動，一隊舞獅隊最少由四人組成，最基本有獅頸、獅尾、打鼓和打鑼的部分，十分講求團隊合作精神，負責獅頭和獅尾的學員要互相溝通和配合，才可以做出種種氣勢懾人的動作。

院所舉辦舞獅班，讓學員透過學習中國傳統藝術，認識中國傳統文化和尊師重道的精神，更有助學員強身健體、學習紀律及訓練團體合作精神。學員表現投入認真，功架十足，一隻隻做工精細、顏色鮮艷的獅子，由學員舞動下，隨着鼓聲和「鑼鑼」樂聲，做出不同的步法和動作；之後更舞動獅頭「採青」，奪目又威武。

學員表示學習過程雖然辛苦，但非常有趣味，希望以後可以繼續學習，承傳這個中國的非物質文化，更可體現中華民族團結向上、朝氣蓬勃的精神。

院所活動



2022 年 11 月院所邀請了曾為著名攝影師的常霖法師，為 8 名學員舉辦 5 節「禪·攝影」課堂，進行「藝術治療」，希望協助青少年表達內心感受及陶冶性情，減少偏激思想，鍛鍊多角度思考。

在最後一節課時，法師邀請了香港著名女演員周家怡到院所，與一眾學員和他們的家人分享自身與家人相處的經歷。周家怡提到因為自己脾氣暴躁，曾常與家人鬥氣，加上自己的演藝事業亦不是一帆風順，心中常有不快，但法師的「心呼吸」練習可以幫助她與家人重修關係，亦令自己對事業的看法有一番新體會。

及後，她與法師一同帶領在場的學員和家長一同進行「心呼吸」練習，希望大家一同減少負面和憤怒的情緒，以正面積極的態度面對人生。



2023 年 3 月，院所舉辦了兩節足球訓練及裁判體驗班，以足球運動作為切入點，讓教導所學員通過學習足球球例及裁判技巧，從中學習判斷對與錯，以建立正確的價值觀。參與的教導所學員表示，今次的體驗班令他們重拾自信，亦學會了换位思考，作為足球裁判，站在執法者的角度去看人和事，才明白到世界並不是非黑即白，應以不同的角度看事物。他們表示將來重返社會之後會加倍努力，只要深信天生我才必有用，定能活出更璀璨人生。

維護國家安全法問答遊戲

1. 中華人民共和國香港特別行政區維護國家安全法第 13 條指出香港特別行政區維護國家安全委員會由行政長官擔任主席，成員包括政務司長、財政司長、律政司長、保安局局長、警務處處長、警務處維護國家安全部門的負責人、_____、_____和_____。
- I. 入境事務處處長
 - II. 海關關長
 - III. 廉政專員
 - IV. 行政長官辦公室主任
- A) I, II, III B) I, II, IV C) I, III, IV D) II, III, IV
2. 中華人民共和國香港特別行政區維護國家安全法第 21 條指出任何人煽動、協助、教唆、以金錢或者其他財物資助他人實施本法第 20 條規定的犯罪的，即屬犯罪。情節嚴重的，處_____年以上_____年以下有期徒刑；情節較輕的，處_____年以下有期徒刑、拘役或者管制。
- A) 5, 10, 5 B) 10, 15, 10 C) 7, 14, 5 D) 3, 5, 3
3. 中華人民共和國香港特別行政區維護國家安全法第 33 條指出，在以下哪些情形，對有關犯罪行為人、犯罪嫌疑人、被告人可以從輕、減輕處罰；犯罪較輕的，可以免除處罰：
- I. 參與犯罪並不是領導角色
 - II. 在犯罪過程中，自動放棄犯罪或者自動有效地防止犯罪結果發生
 - III. 自動投案，如實供述自己的罪行
 - IV. 揭發他人犯罪行為，查證屬實，或者提供重要線索得以偵破其他案件
- A) I, II, III B) I, II, IV C) I, III, IV D) II, III, IV

<答案在 11 頁>

編輯委員會	
懲教事務監督	陳文益
臨床心理學家	許雅君
高級懲教主任(更生事務)	關海棋
教育主任	蔡霆熙
助理教育主任	莫文峯