

人生 Next Life Chapter 待續

AI 短片創作比賽：紀念故事集

Organised by 主辦機構



和 諧 之 家
HARMONY HOUSE

此計劃由滙豐香港社區夥伴計劃支持

This project is supported by the HSBC Hong Kong Community Partnership Programme



人生

Next Life Chapter

待續

AI 短片創作比賽：紀念故事集



目錄

序言	3
導讀：讓故事延續	4
第一部：那些沒有被說出的歲月	7
冠軍作品《留聲Healing Chords》	8
亞軍作品《值得被聽見的人生》	10
季軍作品《一雙手》	12
參賽作品《無題》	14
第二部：從經歷中，重新定義自己	17
優異獎及最喜愛大獎《折舊森林》	18
參賽作品《敢想》	20
第三部：被照亮，然後照亮	23
優異獎及最喜愛大獎《把希望帶給牠們》	24
最喜愛大獎《伴我長大》	26
參賽作品《成為光》	28
當人工智能加入創作	30
後記：評審團的迴響	32
大專生義工評審 Cody	32
大專生義工評審 Marco	32
青源路計劃 Project Root to Route	34
鳴謝	35

序言

承蒙滙豐香港社區夥伴計劃支持，讓和諧之家得以開展《青源路計劃》。計劃專為修讀助人專業的青年而設，透過陪伴他們回望童年時的逆境與原生家庭對其之影響，將個人的成長挑戰轉化為助人的力量與使命。此外，計劃舉辦了《人生·待續 | Next Life Chapter》AI短片創作比賽，來自不同界別的年輕人都將自己的成長故事化為了影像，繼而結集成這本紀念故事集。在此，衷心感謝滙豐香港社區夥伴計劃的支持，以及每一位願意敞開心扉、分享自己故事的參加者。

在香港這個節奏急促的城市裡，我們習慣向前衝，很少停下來問自己：「我是怎樣走到今天的？」許多年輕人都未必曾認真考量或回應，他們往往被原生家庭的影響、童年留下的印記在沉默中帶著走，從未有機會細看。《青源路計劃》正是一個空間，讓年輕人停下來回望來時路，然後可以帶著更清晰的目光，尋找屬於自己的方向。

這次比賽的設計別具心思，引入了人工智能作為創作夥伴，協助參加者將內心的故事化為影像，再整理成文。然而，讀過每一篇故事後，我就更相信科技可以賦予故事形態，但故事的靈魂永遠都是來自真實活過的人。

和諧之家多年來致力支援曾受家庭暴力影響的人士，我們深知原生家庭的經歷如何深刻地影響一個人的成長。正因如此，我們更相信：當一個人能夠回望自己的過去，理解它、接納它，他便擁有了重新出發的力量，這本故事集正是見證了這種力量彌足珍貴之處。

閱讀過這本故事集後，我也感觸良多。這些故事原是參加者為AI短片創作的旁白，如今整理成文，雖然每一個故事都很不同，卻有一份共同的真實感。那些曾經經歷過的孤單、失落、困惑，在娓娓道來之中，慢慢地建立了新的面貌。原來，傷痛雖然是一份重擔，它也可以成為理解他人、服務他人的起點。

這本書最想說的一句是...「你的故事一定會被看見。」

和諧之家總幹事

羅淑芳

導讀：讓故事延續

如果有一天，你願意停下腳步，回望自己的人生，那會是一個怎樣的故事？

《人生·待續 | Next Life Chapter》正是從這個意念出發。這是一場於 2026 年 4 月 1 日至 5 月 15 日期間，專為不同界別的 18 至 30 歲青年舉辦的 AI 短片創作比賽，旨在將數碼敘事融入自我探索。

這不單是一場比賽，也不僅是一次 AI 的創作實驗，更像是一份邀請——邀請我們在急速前行的生活裡，稍微放慢步伐，回望自己的成長：原生家庭的經歷，是如何塑造我們今天的價值觀、選擇與夢想？

這本故事集，正是那些參賽影片背後的文字記錄。每一篇，都來自一位年輕人認真整理自己人生的過程。閱讀之時，或許你也會開始思考，自己的故事該如何訴說。

在翻開這些篇章之前，讓我們先了解創作背後的框架，或許能更清晰地看見其中的脈絡。

故事三部曲：過去、現在、未來

我們把人生拆解成三個時間軸。

一、過去——童年的成長經驗

每個人都有一段童年。不論快樂或遺憾，它都悄悄地影響著我們。在創作之前，我們引導參加者從四個面向回顧：情感需要的缺失、喪失的經歷、迷惘與不解，或啟發與榜樣。

有人回憶起童年渴望被陪伴卻未被滿足的心情；有人記起家中某個突如其來的改變；有人想起那些一直無法解答的疑問；也有人想起生命中帶來力量的那個人。這些看似零散的片段，其實就是故事的種子。當我們願意重新整理，它們開始產生意義。

二、現在——志向與選擇

成長的經歷，如何形塑今天的我們？我們鼓勵參加者問自己：我現在的選擇，是不是在回應過去的某些經歷？

有人因為小時候被幫助過，而選擇成為助人者；有人因為曾經失去，而更加珍惜陪伴；

有人因為某個榜樣，而找到前行的方向。當過去與現在連結起來，人生不再只是片段，而是一條有脈絡的路。

三、未來——正在成為誰

故事並不止於回顧。我們邀請參加者想像未來：想成為怎樣的人？希望別人如何形容自己？希望為世界帶來甚麼改變？這不只是目標，而是一幅畫面。當那幅畫面足夠清晰，它會成為推動我們前進的力量。

四個問題，一個完整的人生敘事

這三個時間軸，最終濃縮成四個具體的問題，成為每位參加者創作的起點：

童年最深刻的經歷是甚麼？

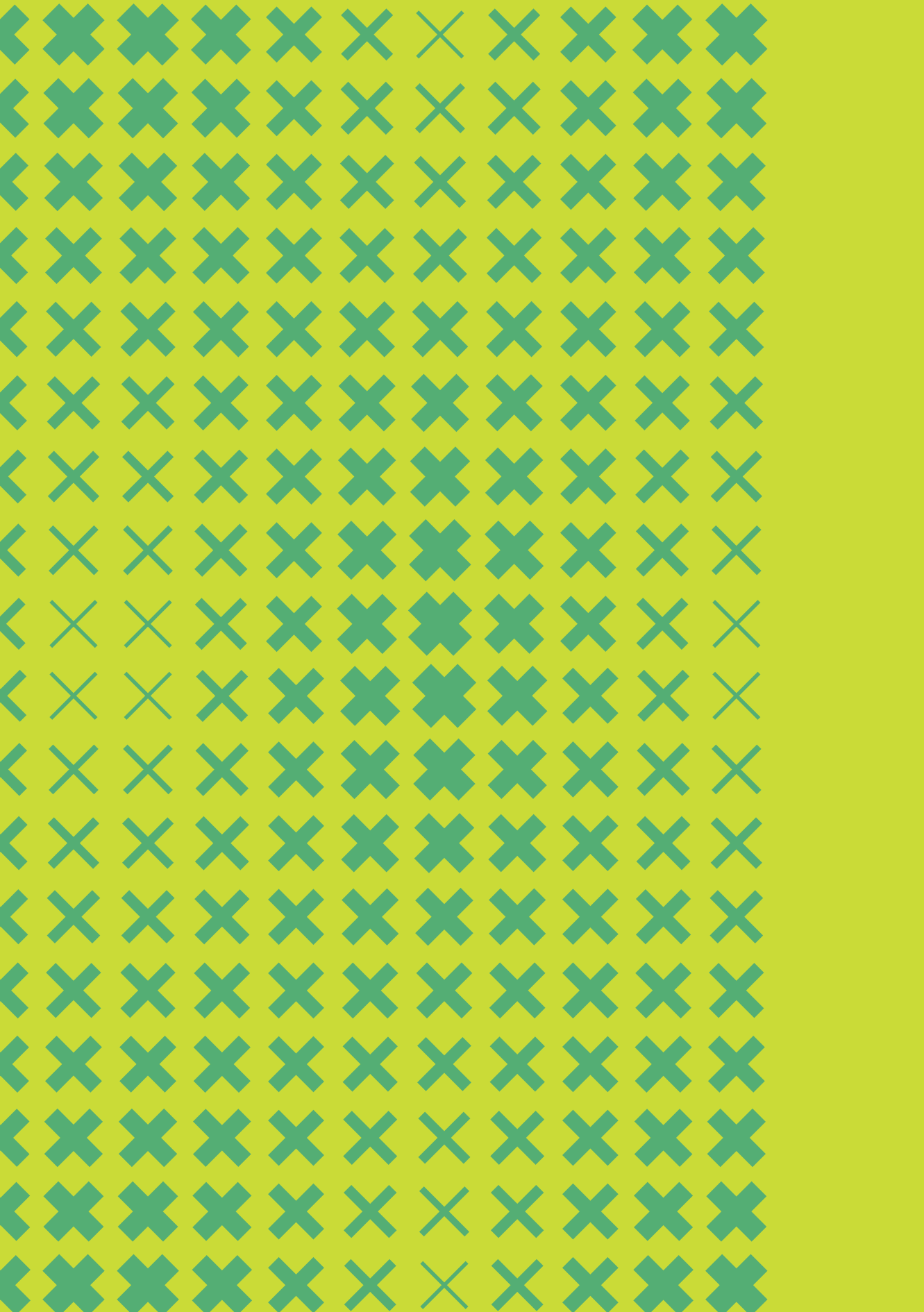
它如何影響你的價值觀與選擇？

你現在或將來的志向是甚麼？

在那個志向裡，你想成為怎樣的人？

很多參加者在回答這四個問題時，慢慢梳理了自己的人生。原來，那些以為已經過去的片段，仍然在影響今天的自己。原來，那些失落與困惑，早已轉化為某種力量。

故事，其實一直都在，只是等待被整理。



第一部：那些沒有被說出的歲月

冠軍作品

《留聲Healing Chords》

「原來當年那首歌，一直都沒有離開我。
它接住了我的情緒；現在，輪到我接住
其他人。」



觀看影片



我叫阿威，是在單親家庭中長大的。從小到大，只有媽媽一手把我帶大。我記得每晚，她都會哼著同一首歌陪我睡。那時候覺得，只要有媽媽在，就甚麼都不用怕。

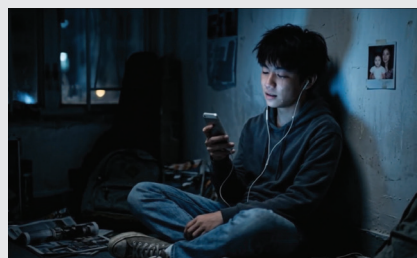
後來，媽媽要去大陸上班，一走就是幾個月。因為不知道甚麼時候才能見面，所以每次她離開的時候，我都會靜靜地站在門口看著她離開。但是，她從來不會回頭。整個暑假，只有我一個人。

很長一段時間，我都覺得自己是被留下的那個人。不是不明白媽媽的辛苦，只是總覺得自己不夠重要。唯一的安慰，是我偷偷錄下她哼唱的那首歌。夜深人靜，我就會重聽。

中學的時候，我第一次接觸音樂治療，才發現原來一首歌真的可以接住一個人的情緒。那一刻，我找到自己想做的事——用音樂陪伴每一個孤獨的人。

現在，我是一名音樂治療師，在醫院和安老院工作。有些老人家沒有人探望，有些甚至已經說不出話來。但每次我彈琴，我都能看到他們眼裡仍有光。

小時候，媽媽哼歌陪我入睡；現在，我哼歌陪著他們。原來當年那首歌，一直都沒有離開過我。它接住了我的情緒；現在，輪到我接住其他人。



亞軍作品

《值得被聽見的人生》

「每一個被忽略的聲音，都值得被聽見；
每一段不完美的愛，都值得被理解。」



觀看影片



我是Althea。小時候，我印象最深刻的畫面，就是爸爸媽媽在店鋪忙碌的背影，而我自己坐在角落做功課。我很想叫他們一聲，與他們聊聊天，但他們那麼忙，又怎會有時間理會我呢？

於是我學會了裝作若無其事，一個人吃飯，一個人沉迷於網絡世界，一個人承受著與年齡不相符的孤單和獨立。記得小學的運動會，每個同學的家人都來了，只有我孤零零地坐在那裡。我一直以為，獨立就是堅強。曾經有一次，同學一起組裝機械人，我卻一個人組裝到手指流血，也不敢出聲求救。

直到畢業那天，我和爸爸媽媽抱在一起，翻看那些舊照片，我才發現他們的頭髮變白了，雙手變得粗糙了，但眼神裡

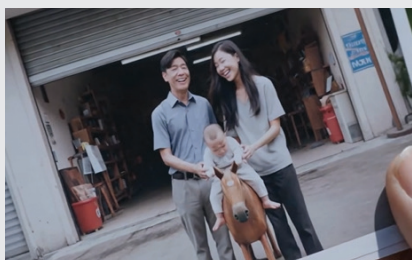
對我的愛，從來都沒有改變。

我知道，爸爸媽媽不是不愛我，他們只是用自己懂得的方法去愛我。那一刻我明白，原諒不是放過對方，而是放過自己。

現在，我想成為一名社工。我想告訴每一個孤單的小朋友：「你不是一個人。」我也想告訴每一個疲憊的父母：「你的努力從來都沒有白費。」

因為我相信，每一個被忽略的聲音，都值得被聽見；每一段不完美的愛，都值得被理解。

從今天開始，我會用我的生命，去照亮更多人的路。



季軍作品

《一雙手》

「保護兒童從來都不是別人的家事；暴力的循環必須在我們這一代停止。」



觀看影片



小時候，「家」對我來說不是避風港，而是一個充滿陰影的地方。當家人情緒失控時，就會變成我的惡夢。原本用來晾衣服的衣架，變成了揮落在我身上最沉重的恐懼；手臂上一道道紅腫的「衣架印」，是我最害怕被人看見的秘密。

老師留意到我身上的傷痕。他沒有視而不見，而是溫柔地牽著我的手，對我說：「不要怕，這不是你的錯，我會保護你。」那一刻，是他把我從深淵裡拉了出來。

因為他，我決定要成為一名老師。我很明白，對一個害怕的孩子來說，大人一個主動的關心、一次及早的介入，就可以改變他們的一生。我很想成為當年拯救了我的那個人。

現在，只要我看到學生閃爍不安的眼神或是不尋常的傷痕，我絕對不會猶豫，一定會主動了解。保護兒童從來都不是別人的家事；暴力的循環必須在我們這一代停止。

每一個孩子，都值得在安全、充滿愛的環境下長大。只要我們每一個人都願意踏出那一步，就可以改變一個孩子的一生。



參賽作品

《無題》

「我希望讓每一個孤單的小朋友都能被溫柔對待，不必再像當年的我那樣獨自默默承受一切。」



觀看影片

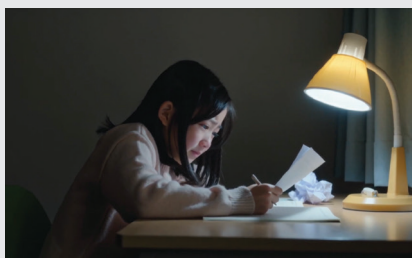


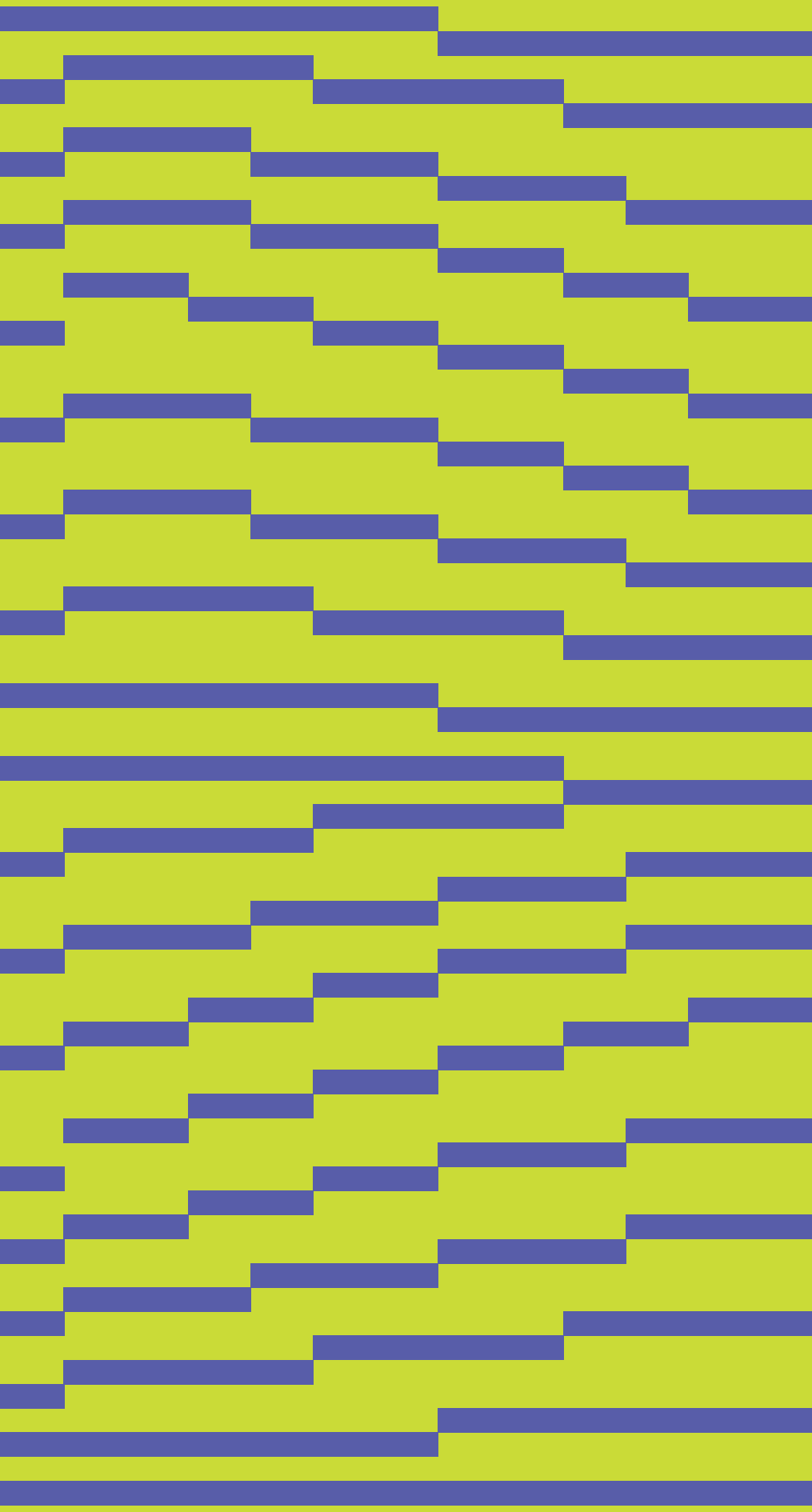
我叫Novia。小時候，父母經常為了生計奔波，天未亮便出門，夜晚才拖著疲憊的身軀回家。我經常一個人放學回家，自己翻熱飯菜獨自用餐；夜晚害怕黑暗不敢入睡，也只能自己默默承受。看著其他小朋友有家人溫柔地安慰，而我卻只能將所有情緒藏在心裡。

這份無人可以倚靠的孤單，是我童年最深刻的記憶。這一段獨自承受情緒的經歷，令我徹底明白無人傾訴、無人依靠的心酸，也令我決定無論從事甚麼工作，我都想成為一個能為他人帶來溫暖的人。

我的志向是成為一名青少年陪伴輔導員。我希望自己能成為一個永遠帶著溫柔笑容、願意耐心傾聽的人。看到他們臉上的笑容時，我便感到十分滿足。

我希望讓每一個孤單的小朋友都能被溫柔對待，不必再像當年的我那樣獨自默默承受一切。





第二部：從經歷中，重新定義自己

優異獎及 最喜愛大獎

《折舊森林》

「夢想很貴，但我更怕自己活得太便宜。」



觀看影片



我叫嘉嘉。我的音樂啟蒙，不是來自維也納，而是來自一把殘舊的風扇。在香港這座鋼筋森林的縫隙裡，每個人都活得很壓迫。小時候，媽媽經常叫我小聲一點，怕吵到鄰居。

18歲那年，我學會了在黑暗中發聲。為了不吵醒這個世界，我唯一的錄音室就是我的被窩。那裡很悶、很熱，但我卻覺得，這是我唯一可以大聲呼吸的地方。

有人問我夢想值多少錢。我說，夢想的價值，取決於你願意為它堆積多少個不眠之夜。我用會計學的資產折舊，去計算我所剩無幾的青春。

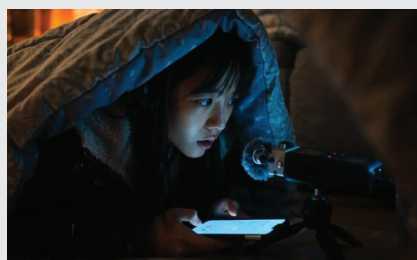
那時候我發現世界很吵，但只要戴上耳機，我心裡便有一片海。我從那個需要縮起肩膀走路的家走出來，帶走的只

有這副想被聽見的喉嚨。

18歲，大家都在填志願表。老師問我想成為醫生、律師還是工程師。我想成為一名歌手。不是為了站在紅館接受萬人歡呼，而是成為那個在深夜電台裡，在耳機線的另一邊，接住某個孤獨靈魂的人。我想走向那種「不被定義」的未來。

在香港，夢想很貴，但我更怕自己活得太便宜。下一個人生篇章，我正走在「拒絕平庸」的路上。我正在成為一個不再害怕「噪音」的人。

我不需要全世界都喜歡我。我只需要這座城市裡的某個人，在聽到我的歌時能感覺到——原來，我並不孤單。



參賽作品

《敢想》

「原來，一個人的價值，不在於無人幫助、只靠自己，而在於能夠幫助更多人，讓社會變得更好。」



觀看影片



我叫Alex，一歲時便來到香港。小時候，家人都很忙，幾乎沒有陪伴我。等我開始懂事時，父母已經離婚。媽媽離開後，我跟著爸爸和祖母一起生活。從那一刻起，我開始獨自面對所有事情。

考試、工作，甚至置業，我都習慣到最後一刻才告訴家人。我不想麻煩別人，寧願自己尋找答案。這些成長經歷讓我變得獨立，但內心始終有一份不夠安全的感覺。心裡始終害怕，一個人生活會不會不夠穩定。所以我很努力存錢，很小心地使用每一元。

小時候，我曾想過當考古學家、建築師，甚至投身航空或旅遊業。大學畢業後，我真的走過不同的路——主題樂園、機場、培訓機構。

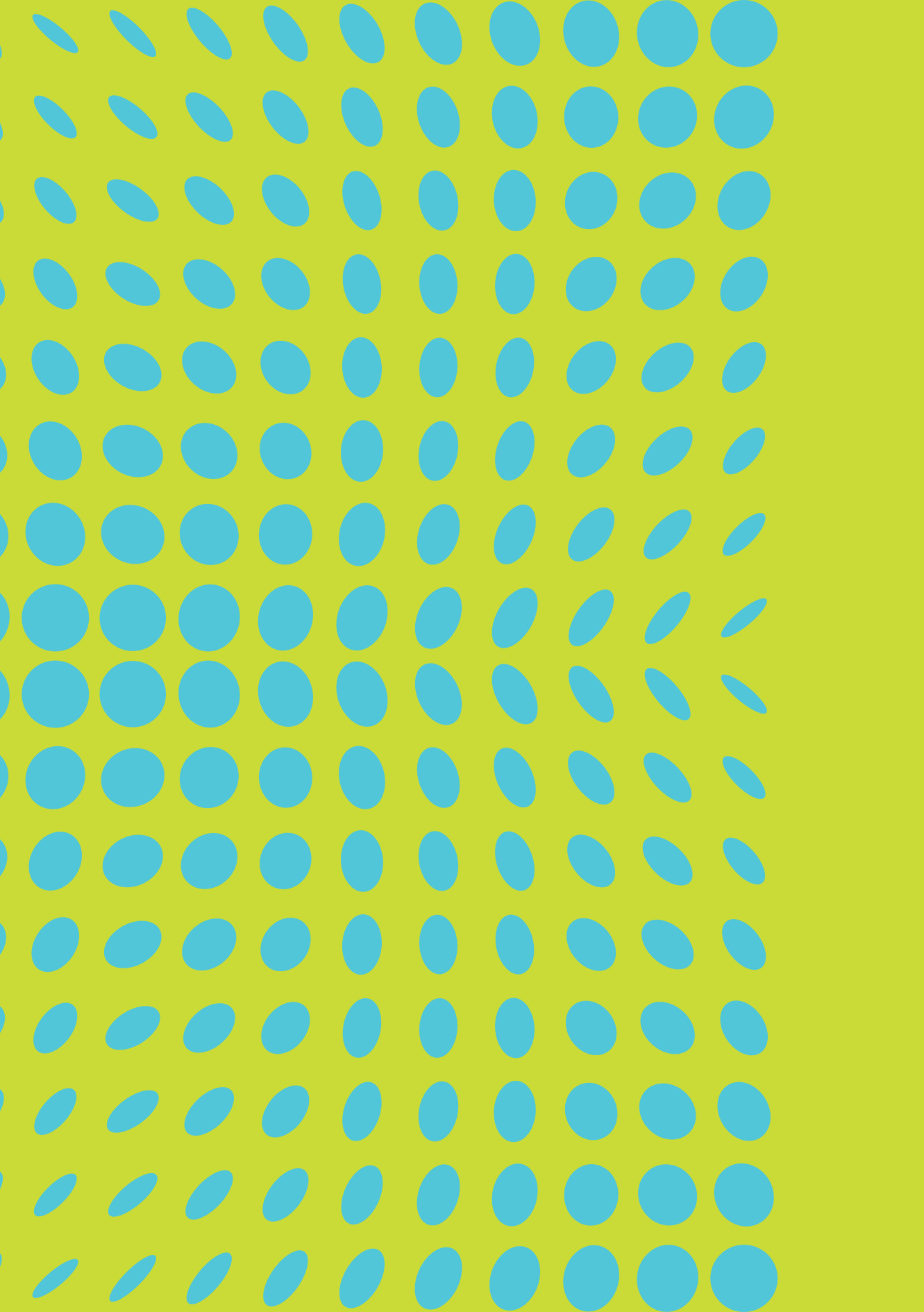
到了疫情期間，航空和旅遊業幾乎停擺，我才明白公職工作相對穩定，發展機會較多，而且所做的事情更具意義。

我決定做好自己，面向未來，而不再因於過去的失落之中。現在，我是一名政府公務員，負責地區工作。小至籌辦社區活動，大至在緊急事故或惡劣天氣期間，負責統籌和應變。

我不再只是追求穩定，我開始想承擔更大的責任，解決更複雜的問題。原來，一個人的價值，不在於無人幫助、只靠自己，而在於能夠幫助更多人，讓社會變得更好。

因為我學會了「敢想」。





第三部：被照亮，然後照亮

優異獎及 最喜愛大獎

《把希望帶給牠們》

「我相信，『希望』可以改變每一個生命的結局。」



觀看影片



我是方晴，是一個從小到大都很喜歡動物的香港女孩。我的父母和姐姐給了我一個充滿關愛的成長環境。

媽媽帶我去買玩具，我從來不選公主，只會選動物；而爸爸會陪我去看不同的動物。從那時候開始，我就知道我和牠們有特別的連結。

長大之後，我才發現，有些生命被遺忘、被等待，只是想有人去愛牠們。於是我去了庇護所做義工。看到大家真心為動物付出，也令我想學習更多，去幫助更多動物，並教育主人。

我現在已成為一名獸醫學生，為動物打疫苗、做檢查。看到牠們和主人的笑容，我就覺得一切都值得。

未來，我希望成為一位有同理心的獸醫，用心守護牠們。因為我相信，「希望」可以改變每一個生命的結局。



我希望成為一位有同理心嘅獸醫



有啲生命—被遺忘，被等待



媽媽帶我去買玩具

最喜愛大獎

《伴我長大》

「我想成為像婆婆那樣溫柔、有耐心、可以給予他人安全感的人。用我的經歷去溫暖別人，陪伴迷惘與憂慮的心靈。」



觀看影片

我是Vicky，一個普通的香港女孩。從小都是婆婆一手把我帶大。

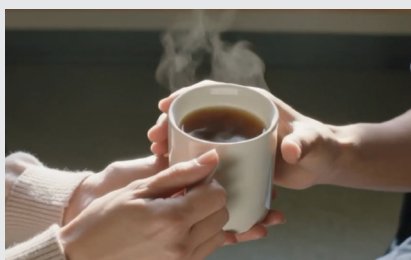
車禍、燒傷，那些傷痛的回憶，都有婆婆溫柔的手撫平。學業的壓力，與父母關係的疏離，令我整天焦慮不安。每當我想哭或者難過的時候，婆婆總是聽我說，用她的故事和道理，成為我心中最大的依仗。

這些經歷教會我要勇敢面對困難，不再為未來過度焦慮。我記得婆婆的教導，記得她一生行善助人的身影。

在新學校裡，我慢慢找到屬於我的出路，變得更堅強、更正面。成為一名社工，這是對婆婆最好的回應，亦是對過去自己的一種療愈。

我想用自己走過的路，去幫助那些孤單、憂慮、不開心的，拯救每一個無助的靈魂。

我現在仍然是一名學生，還在慢慢努力，嘗試做不同的事情。每一步，都朝著成為社工的方向前進。我想成為像婆婆那樣溫柔、有耐心、可以給予他人安全感的人。用我的經歷去溫暖別人，陪伴迷惘與憂慮的心靈，一步步做更好的自己。



參賽作品

《成為光》

「我希望小朋友走出這個校門時，都可以帶著那道光，去照亮自己和別人。」



觀看影片



小時候，我就學會看人臉色。我很懂事，但卻經常把自己隱藏起來。那時候的我，常常覺得孤單和不安，我很早就知道，長大後只能依靠自己。

但是有一個人改變了我的一生——我的老師 Miss Chan。她對我很溫柔，讓我感到十分溫暖。從那時開始，我發奮讀書，直到有一天，我終於走出了黑暗，也能夠照亮別人。

我成為了一名小學老師。我在小朋友眼中，是一個穩定、溫暖、可靠的大人，就像當年的 Miss Chan 一樣，能把希望與歡樂帶給每一位學生。

我的理想，是成為一位有溫度、有力量的老師。不單止把知識傳授給學生，更要陪伴、支持他們，令他們有安全感。

我希望小朋友走出這個校門時，都可以帶著那道光，去照亮自己和別人。



當人工智能加入創作

完成故事梳理之後，我們引入了一個新的元素——人工智能。

我們邀請參加者把整理好的文字，交給AI協助發展成分鏡劇本，再透過影像生成工具轉化為畫面，最後以剪接軟體整合成完整的短片。整個流程包括：

1. 將故事整理為清晰的敘事段落
2. 透過語言模型生成劇本與旁白
3. 使用生成式影像工具製作畫面
4. 加入配音、音效與背景音樂
5. 進行剪接與輸出成完整影片

AI在這裡不是主角，而是一位創作夥伴。它幫助我們把腦海中的畫面具象化，把抽象的情感轉化為可見的影像。但真正動人的部分，從來不是技術，而是真誠。如果故事本身沒有重量，再高端的科技也無法賦予它靈魂。

科技與人性之間

這個計劃想傳遞一個訊息：科技可以加速創作，但不能代替情感；AI可以生成畫面，但不能替你經歷人生。真正屬於你的，是那些回憶、那些反思、那些選擇。透過這次創作，我們看到許多年輕人重新認識自己——原來自己的經歷值得被看見；原來傷痛可以轉化為動力；原來未來是可以被想像、被塑造的。這些故事，不只是比賽作品，它們是人生的縮影，是成長的證明。

故事，會繼續走下去

當影片完成、比賽結束，故事並不會停止。因為真正的「人生待續」，不是一條短片，而是我們每天正在書寫的生活。也許當你讀到這裡，會開始想起自己的某個片段——某個曾經影響你的時刻、某個你仍然在回應的過去。這本書裡每一位主人翁都告訴我們：那些走過的，不會白走。當我們願意回望、整理，然後帶著它繼續前行，過去的重量，也可以化為推動我們向前的力量。因為故事，讓我們更清楚知道——我們從哪裡來，又正在成為誰。而那條路，仍在延續。



觀看全部參賽影片

後記： 評審團的迴響

大專生義工評審 Cody

作為今次的評審，要為每一份作品「打分」，實在不是一件容易的事。因為每一個作品背後、每一段成長經歷與磨練，都難以用短短一分鐘概括。然而，我深信每一份作品背後那個「未完的故事」，才是最令我為之感動的部分。當中不乏充滿挑戰的成長歷練，但故事的主人翁在面對成長中或多或少的困難時，仍然能夠找到人生的目標與方向。對我而言，這才是每一份作品最珍貴之處，也令我更想認識每一位故事主人翁更多。

因此，若要選出最令我感到深刻的片段，只能說每一個故事都引人入勝。這亦帶我進入反思自己成長經歷的部分。對於自己的原生家庭，我首先心存感恩，因為我成長於一個「健康」的家庭。父母自幼以

基督教信仰教導我，為我建立了一套對世界的認知。雖然這樣的成長環境被形容為「健康」，但同時亦伴隨著嚴厲的教導與被安排的人生道路與方向。童年的我，似乎只懂得跟隨父母的教導與想法。

因此到了大學階段，當開始需要為自己的人生負責時，我卻不知從何入手，總是盼望有人為我指明路向。因為害怕失敗，也害怕被指責。然而，殘酷的是，這卻是成長必經之路。直到現在，我仍然在學習當中。因此，當我看見每一份作品背後對自己人生方向的決心時，我都會反思自己的方向。感恩有幸被邀請成為評審，若然有機會，我很希望能夠再多認識每一位故事的主人翁。

大專生義工評審 Marco

從不同參賽者的片段中，可以感受到大家對自己童年的深刻反思，這些經歷值得被肯定與看見。回顧童年的往事並不容易，其中需要勇氣去面對過去留下的痕跡與創傷。令人意想不到的，不少片段在真誠表達之餘，還配合畫面與音樂，使人能夠產生更深的代入感。

看完這些片段，彷彿穿越於不同的故事之中，見證他們如何與自己和解、接納自己，並將這份經歷轉化為未來職業的初衷與使命感。由此明白，原生家庭的故事或許會留下傷痕，但只要我們用心傾聽並理解自己的過去，便能將其轉化為一道光、一股推動自己向前的動力。

這些經歷更能塑造現在的我們，決定我們想要過怎樣的人生。我們或許無法改變過去原生家庭的經歷，但我們可以定義未來成為怎樣的人。在這些故事的映照之下，我也開始回望自己的成長歷程——

第一章 | 我從哪裡走來

我叫Marco，是家中的獨生子，自小與爸爸媽媽同住。我會形容我的家庭是一個溫馨但帶有期望的家庭：他們很用心供我讀書，希望我成績優異、勤奮上進，也為我提供了許多資源去發展興趣，例如游

泳、打乒乓球、學鋼琴等等。那段時間我表面上過得頗為快樂，不過內心卻有另一層感受：生活中很多事情似乎早已被安排好，自小便不斷被灌輸期望，希望我有好成績、將來讀大學。當時為了滿足他們的肯定，也不想令他們失望，我一直努力讀書與學習，把進入大學視為目標。

我很少有機會問自己真正想要的是甚麼，父母亦不太會詢問我內心深處的需要。在日常相處中，我慢慢內化了一條規條：大人叫我的名字，我必須立即回應，並立刻停下手上的事情去幫忙。如果我仍在做自己的事情，或解釋為何未能即時去做，便很容易被標籤為「只顧玩」、「沒有禮貌」、「不聽話」。我曾嘗試說明自己的原因，但很多時候都被視為藉口，似乎沒有人真正想聆聽。久而久之，我心裡生出一把細小的聲音：我的感受並不重要，最重要的是聽話、懂事。

這種氣氛令我在家中很少直接表達：「我不舒服」、「我現在不想」。很多時候，我選擇收起自己，成為一個配合、不惹事的孩子。在學校，我又經歷另一種孤單：同學未必特別想親近我，我也不太懂得如何表達「我不喜歡你這樣對我」。於是，我學會用安靜、乖巧、努力去換取關注與安全感。

回望那段時間，我常常在心裡問自己幾個問題：「為甚麼要順從別人的意思，才有人願意理會我？」「為甚麼很多事情都要我非常努力抓緊，才会有好結果，才會被肯定？」這些問題沒有即時得到答案，但它們一直存在，悄悄地形塑著我如何看待自己與世界。

直到進入大學修讀輔導及心理學，我才慢慢發現，原來自己可以開始把焦點由「成績、表現」轉移到「我的感受」。我開始問自己：在日常生活中，有甚麼時候我可以對自己好一點？是否可以不只是追逐下一個成就，而是停一停，聽聽自己內心的聲音？

後來接觸沙維亞家庭治療的基礎課程與原生家庭探索工作坊時，我彷彿第一次擁有了一套語言，可以談論「冰山」與「自尊」。透過這些學習，我慢慢走出「只怪自己不夠好」的角度，開始看到：原來父母也有他們的不完美與限制。慢慢明白，其實父母並非不愛我，只是他們當年成長的環境，也是在類似的家庭氛圍中長大。

我留意到自己身上許多特質，都與他們有關：

- 媽媽的溫柔、同理心、樂於助人、願意做家務，教會我如何照顧人、如何聆聽、如何在細節中用心。
- 爸爸的擔當與責任感，雖然外在有指責與強硬的一面，但他一直負責養家、付出金錢、帶我去玩、有主見。在他身上，我學到做人要有責任、有承擔。

這些後來都成為我在工作與實習中願意承擔、願意負責的一面。

再往後，修讀沙維亞模式與家庭治療的課程。透過過程中的探索，以及了解自己的冰山、家規與原生家庭圖，我開始理解自己如何被原生家庭影響，同時也學習如何與家庭、與自己慢慢和解，學習如何真正多愛自己一點，並學習自己決定想成為一個怎樣的人。

第二章 | 我想走向哪裡

在這條成長的路上，我開始清楚知道：我不只是想做一份穩定謀生的工作；我想成為一個可以陪伴他人走得更深專業人士。

我想成為一名專業的沙維亞輔導員／家庭治療師，同時亦希望成為一位有同理心、願意同行的註冊社工。一方面，我想裝備自己，能與個案深入探索他們的內在世界；另一方面，我亦希望熟悉社會政策與資源，在結構層面上也能幫助他人。

這個志向，其實直接回應著我童年的經驗。過去，我曾經歷「不被聽見」，渴望被肯定，為了追求肯定而不斷用力，最終有一段時間迷失了自己。現在，我希望學習如何陪伴個案同行，讓對方經驗到一種「有人真正聆聽你、尊重你的感受、願意與你一起思考下一步」的關係。

對我而言，成為輔導員與社工不只是職業選擇，而是一種回應：回應我童年缺乏的聆聽、理解與空間，也回應我從媽媽的溫柔與爸爸的擔當中學到的那份「對人有心、對事有責任」的力量。

第三章 | 我正在成為誰

如果要形容現階段的我，身邊的人可能會說，我是一個有擔當、負責任、願意用心聆聽、尊重他人、有好奇心、願意嘗試新事物的人。在不同角色中——實習生、桌遊導師、朋友——我都盡量保持在場與用心。

但對我而言，更重要的是：我希望由一個一直透過討好與追求他人肯定來證明自己價值的人，慢慢成為一個能夠接納自己、尊重自己需要的人。我希望練習，不再只問：「怎樣做才會有人喜歡我？」而是多問：「怎樣做才更真實地忠於自己？」

對他人而言，我希望將來能陪伴一些與我過去經歷相似的人——無論是青年、家長，還是家庭成員——讓他們經驗到：「這裡有人真正聆聽，願意與你一起看見冰山，而不只是批評你的行為。」我希望幫助他們從「我有問題」轉向「我有許多生存姿態是過去被迫形成的，但在那些模式之下，我內在仍然有一個值得尊重、值得被愛的自我。」

現在的我，今年畢業於輔導及心理學學位，踏出成為輔導員的第一步。同時，我亦計劃日後入讀浸會大學的社工碩士課程，繼續進修，希望在專業與自我成長上都一步一步裝備自己。

如果要用一個畫面代表「我正在成為誰」，我會想像：將來有一天，我坐在輔導室裡，對面是一位像當年的我一樣，感到不被聽見、孤單、渴望理解的人。那一刻，我不會只是教他「如何堅強」，而是會運用這幾年的輔導學習，以及我對自己與家庭的理解，與他一起看清他的冰山，一起找回他內在那個值得尊重、值得被愛的自己。

青源路計劃

Project Root to Route

本計劃專為18至30歲，於資助大學或自資專上院校修讀助人專業的青年而設，包括社會工作、輔導、教育及護理等領域的學生。剛畢業並已從事相關工作的青年亦歡迎參與。

計劃以「源」與「路」為核心概念。「源」指參加者童年時期的逆境經歷及原生家庭的影響，這些根源塑造了他們的身份認同與職業動機；「路」則象徵成長、韌性及專業發展的道路。計劃旨在幫助參加者從「源」出發，邁向可持續的職業發展「路」。

此計劃由滙豐香港社區夥伴計劃支持，並由和諧之家推行，費用全免。計劃期為2025年9月1日至2026年8月31日。

服務簡介

透過社區教育、小組學習及個人化支援，《青源路計劃》旨在提供「生命歷程觀點」、「成長思維模式」、「心理靈活性」、「職業適應力」及「財務意識」的培養，幫助學員將個人挑戰轉化為優勢，並在助人專業中作出貢獻，推動兒童保護及社會服務的發展。

- 個案諮詢
- 個案跟進 (個人輔導、心理及處境評估、服務轉介等)
- 治療小組
- 專業培訓 (社福機構及大專院校)
- 社區講座及公眾教育

服務計劃成員

劉嘉豪先生 (註冊輔導心理學家)
黃佩珍女士 (輔導員、表達藝術治療師)
陳美琪女士 (活動助理)

聯絡方法

與我們對話
計劃電話：6418 3405 (WhatsApp)
中心電話：2342 0072
地址：九龍觀塘樂華(南)邨安華樓地下 B 翼
網站：root2route.harmonyhousehk.org



了解更多

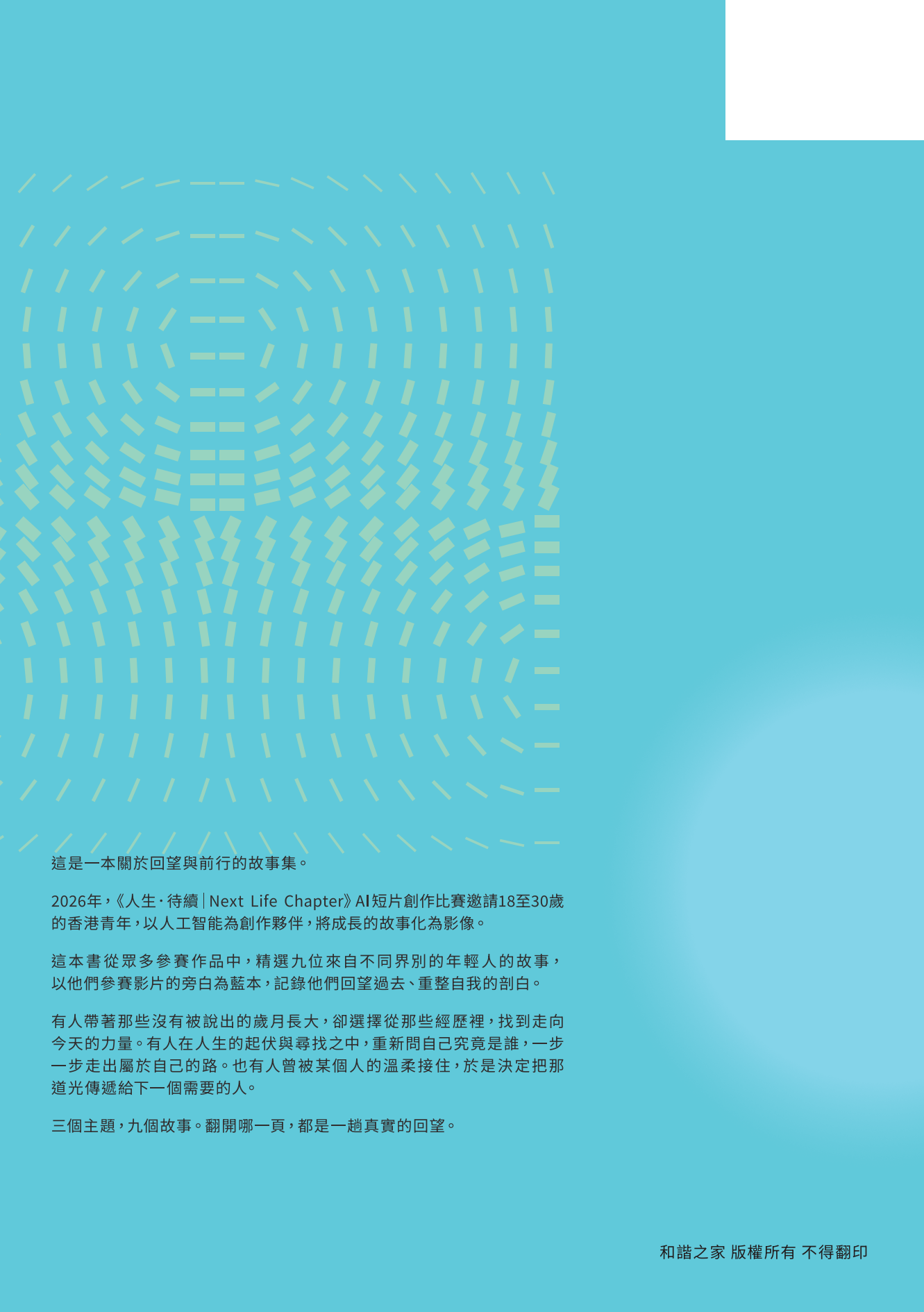
鳴謝

《人生·待續 | Next Life Chapter》AI 短片創作比賽

支持單位	滙豐香港社區夥伴計劃
承辦單位	Asia Tiger Media Co.
評審團	林漢然先生 (人工智能教育導師)
	石嘉威先生 (人工智能教育顧問)
	Ms. Caroline Leung (滙豐義工評審)
	Ms. Maggie Wong (滙豐義工評審)
	Mr. Cody Li (大專生義工評審)
	Ms. Elle Lo (大專生義工評審)
	Mr. Marco Lam (大專生義工評審)

《人生·待續 | Next Life Chapter》AI 短片創作比賽：紀念故事集

主辦機構 / 出版者	和諧之家
督印人	羅淑芳
設計及製作	Gray Wong
出版日期	2026 年 8 月



這是一本關於回望與前行的故事集。

2026年，《人生·待續 | Next Life Chapter》AI短片創作比賽邀請18至30歲的香港青年，以人工智能為創作夥伴，將成長的故事化為影像。

這本書從眾多參賽作品中，精選九位來自不同界別的年輕人的故事，以他們參賽影片的旁白為藍本，記錄他們回望過去、重整自我的剖白。

有人帶著那些沒有被說出的歲月長大，卻選擇從那些經歷裡，找到走向今天的力量。有人在人生的起伏與尋找之中，重新問自己究竟是誰，一步一步走出屬於自己的路。也有人曾被某個人的溫柔接住，於是決定把那道光傳遞給下一個需要的人。

三個主題，九個故事。翻開哪一頁，都是一趟真實的回望。