

50 紙

五十人物誌
續編海港故事

聚才匯光
一舉傾城



陳尚懿 先生

2023年大灣區青年領袖得獎者
及同行鳥創辦人

專訪2023年大灣區青年領袖得獎者——陳尚懿先生

他以自身經歷打破偏見，用「真人圖書館」連結靈魂，在社會工作的崗位上，讓每一位同行者都能發光。

從逆境起步，將個人經歷轉化為社會力量

作為一位殘疾人士，陳尚懿先生從小深刻體會過歧視與誤解。儘管求學路途曲折，曾歷經留級與多次嘗試，最終以「急起直追」的毅力考入香港中文大學政治與行政學系。這段由逆境中磨練出的韌性，成為他日後創辦「同行鳥」、投身社會服務的基石。他深知光靠熱情有限，為了更具備專業能量去幫助他人，他毅然決然轉行成為社工，希望以更紮實的知識與專業資格，為社會帶來更深層的實質影響。

從「真人圖書館」出發，見證生命的重燃

陳先生分享了一個令他極為深刻的故事：一位受嚴重抑鬱症困擾的受訪者，因疫情失業而陷入孤立。透過同行鳥的採訪與活動，陳先生邀請他成為「真人圖書館」的講者。這一場跨越身份的交流，不僅讓講者重拾自信，更透過專業資源的連結，促成了他進入NGO工作的機會，順利重返職場與社會軌道。「由分享經歷到重返社會，我看見的不只是一個個案的轉變，而是生命被賦予新的意義。」這正是他投身社會工作的核心信念。

減小誤解的關鍵：在溝通中發現「共同點」

面對社會對精神健康的誤解，陳先生堅信「接觸與合作」是化解藩籬的良藥。他指出，許多所謂的「差異」，往往是旁人臆想出來的距離。透過「真人圖書館」與各類社會服務活動，他致力於創造溝通場域，讓大眾理解到每個人都會經歷情緒波動，情緒困擾並非異類，而是生命的一部分。他亦極力推動「朋輩支援」，深信同齡與相同經歷的青年能更精準地共情，透過互助合作，實現真正的「彼此同行」。

願景：跨地交流與朋輩互助的未來

展望未來，陳先生期待推動更多兩岸三地的精神健康交流，深入探討不同地區青少年對心理健康的體會，藉此完善全國性的支持體系。適逢海港青年商會金禧五十載，他對商會的發展充滿期待，期望透過平台力量，持續匯聚有志青年，以專業技能貢獻社會。

