

SELF:ME

新聞資料

即時發佈

FUJIFILM instax SELF:ME 企劃正式啟動

八大社福機構攜手推動「真實的你 足夠的美」

Serrini 走進校園鼓勵 Z 世代 擁抱真實自我新定義



FUJIFILM instax SELF:ME 企劃正式啟動

【香港 · 2026 年 3 月 31 日】

在社交媒體深度融入日常生活的今天，年輕一代愈來愈習慣透過影像分享自我、以互動建立連結。然而，當濾鏡文化、修圖習慣與網絡審美日漸成為日常，不少人亦在追逐理想形象的過程中，逐步偏離最自然真實的自己。面對這社會現象，由**香港情緒健康學會 (The Hong Kong Mental Wellness Association)** 主辦，**FUJIFILM instax** 冠名贊助的 FUJIFILM instax SELF:ME 企劃正式啟動，期望透過一系列面向公眾，尤其年輕世代的活動，推動社會重新思考「美」的定義，引導大眾接納真我，欣賞未經修飾的自然模樣，傳遞「真實的你，足夠的美」的正面訊息。

FUJIFILM instax SELF:ME 以即影即有攝影獨有的「即時呈現、真實保留、無法修改」特質為核心概念，藉由照片記錄當下真實的本質，引導年輕人從影像之中重新看見自己，並以更自在、更自信的態擁抱個人特質。企劃亦希望透過深入校園及社區的交流活動，喚起社會對青少年自我形象及心理健康的關注，為年輕一代建立更正向、更包容的成長環境。

SELF:ME

為進一步傳遞企劃理念，FUJIFILM instax SELF:ME 特別邀請香港知名唱作歌手 Serrini (梁嘉茵) 擔任企劃大使。Serrini 一直以真誠自然、忠於自我的形象見稱，無論於音樂創作、舞台演出或日常表達之中，均展現出不迎合單一標準、勇於擁抱多元自我的個人風格，與企劃所倡導的精神高度契合。透過其影響力及親身分享，期望啟發更多年輕人明白，真正的自信並非來自外界認可，而是來自對自我本質的接納與肯定。



企劃大使 Serrini 於中大分享會與學生交流

作為企劃的重要一環，FUJIFILM instax SELF:ME x Serrini 「真實的你 足夠的美」分享會首站已於 3 月 30 日在香港中文大學舉行，正式展開與大專學生的校園交流對話。活動邀請 Serrini 與香港中文大學公共人文學課程講師彭家維博士 (Dr. Janet Pang) 同場交流，分別從個人成長經驗及社會文化視角出發，探討年輕人在社交媒體環境下，如何面對外界期望、回應身份焦慮，並在不斷變化的價值標準之中尋找屬於自己的定位。



Serrini 與彭家維博士 (左) 探討年輕人自我價值

SELF:ME

分享會上，Serrini 與彭博士探討了年輕人在社交媒體下的容貌焦慮及濾鏡文化。Serrini 亦分享了她面對外界期望的心路歷程，勉勵學生放下比較心態，學習接納和欣賞獨一無二的自己。她寄語學生毋須過分迎合他人的目光，而應嘗試聆聽內心、保留本真，以屬於自己的節奏成長。彭家維博士在對談中亦指出，社會時常將特定的審美標準加諸大眾身上，令人容易覺得自己不夠完美。她期望透過是次分享，帶出學習愛惜自己的核心訊息，鼓勵同學即使面對他人的期望，也要學會與自己和好、擁抱真我。為延續這場有意義的對話，下一站分享會將於 4 月 15 日在香港大學舉行，繼續與更多大專生深入交流。

企劃同時強調，建立健康自我認同從來不只是個人的課題，更需要來自家庭、學校與社會的共同支持。FUJIFILM instax SELF:ME 因此以「同行」為重要理念，盼望透過家長、朋友、師長及社福界別的共同參與，為年輕人創造一個更願意傾聽、更包容差異，亦更推動真實表達的支持網絡，陪伴他們在成長路上建立穩固而正面的自我價值。

是次企劃獲香港情緒健康學會 (The Hong Kong Mental Wellness Association) 及另外七間本地社福機構支持，共同關注青少年的身心健康發展，並積極促進家庭、學校與社區之間的連結，攜手推動更全面的青年支援工作。

參與支持機構包括 (排名不分先後) :

- 浸信會愛羣社會服務處 Baptist Oi Kwan Social Service
- 明愛青少年及社區服務 Caritas Hong Kong
- 利民會 Richmond Fellowship of Hong Kong
- 聖雅各福群會 St. James' Settlement
- 香港小童群益會 The Boys' and Girls' Clubs Association of Hong Kong
- 香港青年協會 The Hong Kong Federation of Youth Groups
- 香港心理衛生會 The Mental Health Association of Hong Kong

關於 FUJIFILM instax SELF:ME 企劃

FUJIFILM instax 一直相信，影像不僅是記錄工具，更是連結情感、看見自我與保存真實的重要媒介。透過 SELF:ME 企劃，品牌希望將即影即有攝影的獨特價值延伸至更廣泛的社會層面，讓每一張照片不只定格一個瞬間，更成為啟發年輕人接納自己、表達自己，與欣賞自己的起點。未來，FUJIFILM instax SELF:ME 企劃將陸續推出更多線上及線下活動，邀請公眾一同參與這場關於真實、自信與自我探索的旅程：真正動人的，不是被精心修飾過的樣子，而是每一個人忠於自己的真實模樣。

立即行動吧！支持 FUJIFILM instax SELF:ME，一起擁抱真實之美：<https://selfme.hk/>

HASHTAG: #SELFME #真實的你足夠的美 #即影即有