



香港中華基督教青年會

沙田青少年外展社會工作隊

香港中華基督教青年會

沙田青少年外展社會工作隊

Chinese YMCA of Hong Kong

Shatin Youth Outreaching Social Work Team

地址：大圍新翠邨新偉樓平台223-226號

電話：2693 5097

傳真：2693 0219

督導：梁錦玲

督印人：岑慧儀

編輯小組：伍佩晶、廖月蘭、彭靜妮、譚詩敏

印刷數量：600本

出版日期：11/2019



本隊Facebook



本隊網頁



11/2019

## 使命宣言

香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員，又為一建基香港之基督教服務組織，本著「非以役人，乃役於人」之基督精神，聯合同道，推廣天國，致力倡導及培育青年肩負社會責任、關懷祖國、放眼世界；並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和；努力建設一個文明、有愛心的香港。

## 引言

本隊抱著「非以役人，乃役於人」的基督精神，誠意為處於危機的青少年提供多元化的優質服務，幫助他們建立積極人生，並致力培育服務對象在德、智、體、群四方面的全人發展，並於生活中付諸實行。

## 目標

1. 為有需要的青少年在教育、職業、家庭、社群或個人問題上提供指導、輔導及轉介服務；
2. 協助青少年發揮潛能，給予身心全面發展的機會；
3. 預防青少年受到不良的影響

## 工作手法

1. 個案輔導  
透過面談和家訪等，協助青少年處理其在家庭、學業、就業、朋輩與情緒等各方面的困難，並於有需要時，聯絡或轉介其他有關專業人士。
2. 小組工作  
由註冊社工主動接觸和介入自然結集的小組和群黨，為對象舉辦小組活動。
3. 社區工作  
透過講座、調查研究、展覽、探訪等社區活動，聯同區內組織，讓有關人士關注青少年之問題和需要，協助服務的推展，加強服務成效，為青少年之健康成長，創造更理想的環境。

# 中心簡介

## 服務對象

年齡由6至24歲，經常在公眾場所（如球場、網吧、桌球室、遊戲機中心、快餐店、商場等）流連和聚集，且易受不良環境影響之青少年。

## 申請及退出使用服務方法

申請使用服務：  
由註冊社工主動接觸的6至24歲青少年可豁免申請；本隊亦接受自我轉介、家長或合法監護人、社區人士或機構轉介。

退出使用服務：  
註冊社工接服務對象之情況作出適當評估以終止服務；服務對象亦有權隨時提出申請退出服務。

## 服務範圍

大圍小隊：  
新翠邨、隆亨邨、顯耀邨、顯徑邨、美林邨、美田邨及大圍市中心等

沙田及馬鞍山小隊：  
秦石邨、豐盛苑、新田圍邨、禾輦邨、瀝源邨、豐和邨、沙田市中心、駿洋邨、沙角邨、乙明邨、博康邨、水泉澳邨、穗禾苑、碩門邨、沙田第一城、愉翠苑、廣源邨、富安花園、錦泰苑、恆安邨、欣安邨、頌安邨等

# content

P.2-3	◆ 中心簡介/目錄
P.4	◆ 督導的話
P.5	◆ 隊長的話
P.6-9	◆ 主題：情·不自困
P.10-11	◆ 同路人抒壓方法
P.12-13	◆ 人來人往(人來)
P.14-15	◆ 人來人往(人往)
P.16-18	◆ 情深說話未曾講
P.19-20	◆ 愛回帶
P.21	◆ 活動宣傳
P.22	◆ SQS
P.23	◆ 國際事工部



梁錦玲執行幹事：

近日香港社會情況令市民緊張，牽動着每個人的情緒，有些人睡得不好失眠、有些人經常回想起新聞片段上的畫面，因而有焦慮、煩躁和精神緊張，令人跌入不快的漩渦中，甚至沮喪、無助和不安；也有些與家人發生爭執，影響了家庭氣氛和關係、也有些因為意見不同而與朋友發生齟齬，顯得抑鬱和焦慮。現時基督教界和其他宗教也提倡靜觀思想方法來抗衡抑鬱和焦慮，這也是一種減壓的方法，是一種以放鬆自由的方法培養對自然的覺察力，留心自己身體的感覺、思想、情緒和行為，讓自己放鬆，使生活得自在和可以調息身心。本會舉辦身心靈活動也是藉活動放鬆自己，讓情緒從中抒發，讓自己可以達到平和寬心，活動範圍多以沙畫、圓形畫、禪繞畫、種植盆景藝術等不同方法來達至心靈平靜以減低觸發負面情況和思維，增加正能量。

相對於年青人來說，有時一些放鬆自己的玩意如打機、聽音樂、舞蹈和運動，也可以達到放鬆情緒的效果，其實無論哪一種方法，只要不沉溺其中而達至放鬆、令人寬心、減壓的方法也是好方法，就讓我們齊來運動釋放安多芬，讓我們更愉快地過每一天。



Shirley Miss：

近月香港發生連串社會事件，我相信令到許多香港市民都感到困擾、憂慮、氣憤、甚至不安和疲倦。在這個風雨飄搖的日子裡，或許大家身很累時，嘴邊都不自覺掛上多一句「心很累」。「心很累」這種疲憊感來自內心的糾結，雖然他們不一定是當下發生的事情導致，但是那種內心衝突和煎熬會損耗着我們的精力和破壞着我們心理健康。如果你發現自己最近有種說不出來的感覺、莫名的心累，做事提不起勁，亦不知道壓力從何而來，不要害怕，你並不孤單！

其實我們每個人都試過因著大大小小的事情，或許曾走到無力下去的時候、都試過感到寂寞和困惑的時候。當我感到疲憊的時候，我喜歡自己一個人去海灘聽聽海浪聲、望望平靜的海、吹吹風、放空一下、發呆一下，讓自己一些積壓在內心深處的負面情緒、垃圾情緒隨著海浪的一浪接一浪一起退回平靜大海之中，那刻你會發現大自然的療癒力量何其奧妙。放鬆心情，除了去看海之外，還有很多不同的方式，找一個你喜歡的至為最要。今期沙鷗我們的同工和青年人一齊同大家分享一下自己的放鬆心法。

別讓自己心累！就由照顧自己情緒開始，適時放鬆自己，尋找一個適合你的活動和方式，去宣洩內心那些疲憊的感覺，來一場心靈洗滌之旅。若你身心都累了，讓我們知道，讓我們與你們一齊面對、一齊經歷、一齊分擔、一齊同行吧！



# 再堅強不過的人 都有軟弱及疲倦的時候

相信大家都有留意，最近香港社會出現了很大分歧，由於政府與部分市民對施政期望出現落差，引發連串衝突。在政治不穩，社會動盪下，各人都持有不同意見或立場，令到很多人與人之間的關係出現危機，動不動就因意見不合而爭執，發怒，傷害彼此感情。當中有家人，同學，同事，朋友，甚至街上、網絡上不認識的人。

這個現象令很多人出現各式各樣的負面情緒，憤怒以外更有無助感，無力感，沮喪，焦慮，恐懼，絕望等；這個時候，請大家先停一停，感受一下自己的身體狀況，找方法去釋放不安的感覺。若除了社會運動引起的不安情緒，日常生活中都有不少事情與當事人期望有落差而導致不安。本文主要探討當大家感到憤怒及情緒低落時，可以有助抒緩情緒的急救方法。稍後的篇幅也會分享一些年青人處理不安情緒的方法，大家可以多作了解。

## 憤怒

憤怒-是生理反應最為強烈的情緒之一，它可以引發「搏鬥或逃跑」反應，就好像臨戰一樣的高度緊張狀態。不知道你有沒有試過與人爭執，聽到或看到一些令自己很難接受的事情？

當刻你的身體可能會：

- 1-像要「爆炸」一樣，有股熱流充斥全身，像告知我現在就要作出反應；
- 2-心跳加速，面紅耳赤，發熱出汗；
- 3-呼吸急促，肌肉緊張。

回想處於憤怒時候的你，我，他，當刻所作出的行為和決定是否與平常時候的你很不同？常常聽到很多人為憤怒下而所做的行為感到後悔，因為那時候的自己是不易受控，往往做出連自己都不想的行為，究竟我們應該如何應對憤怒情緒？

若果我們能覺察自己快要「爆炸」時，可立即採用S.T.O.P急救法。



若我們能降低自己激動程度，我們的憤怒亦會消退。如果不想被憤怒衝昏頭腦，要冷靜下來呼吸是最困難的部分，或者大家可以嘗試「4 7 8呼吸法」。

4-先用鼻子吸氣4秒，吸氣時腹部微微脹起；

7-閉氣7秒，讓氧氣徹底進入血液；

8-用嘴巴呼氣8秒，呼氣時腹部微微收縮。

由吸氣、閉氣到呼氣三個步驟重覆做5次至10次，直至心情較為平伏後，便可以用一些方法轉移注意力，例如散步、聽音樂、與人談天等。待情緒回復正常狀態下，便可為憤怒的事重新檢視，評估不同的處理方法。

其實憤怒情緒對我們很重要，它是一種提醒，讓當事人考慮對現況作出改變，例如當一個人感受到自身利益/界線受到攻擊或威脅、被逼害、被背叛、與人意見不合，甚至有義憤 - 為因有弱者遭受不當對待，進而產生保護弱者的意志等等理由。但無論如何，察覺憤怒以後就記得要冷靜過來，才不會因一時衝動的行為令自己後悔。

# 情緒低落



現在資訊的流動性高，對於突如其來的消息，總難以一時三刻去接受此事實。當刻種種負面情緒，沮喪、失望、驚恐會突然襲來。情緒也許瞬間像落到無底深淵中，抬頭不見出口般絕望。

當刻你可能有以下反應：

身體不適：如顫抖、心跳加快、呼吸急速、噁心或腹瀉等焦慮徵狀；

忍不著很想獲取第一手資料，但又同時很想迴避與事件有關的資訊，內心充滿矛盾；

解離症狀：感覺麻木、疏離、或沒有情緒反應、失去自我感、無法回想起事件的重要部分；

會因為沒有在場協助而出現感到自責與罪疚。

當你意識身體上有以上變化，或許可以為自己進行「安心穩步5 4 3 2 1」，帶領自己短時間內讓心神平靜下來：



## 甚麼是「創傷後壓力症(PTSD)」？

順道一提，由於是次社會運動涉及層面較廣，無論任何一個香港人，都可以有不同程度的參與，即使不在衝突現場，亦可從不同媒體中得到相關資訊，創傷後壓力症有三大病徵：

- 1.不能阻止創傷情景從夢境或突然闖入腦海的記憶中，即出現「閃回」現象
- 2.開始持續出現神經過敏的徵狀，包括容易受驚嚇、感到緊張、難以入睡。另外有部分人是感到受壓及憤怒
- 3.當事人會嘗試避免所有可能勾起創傷事件的事物，包括害怕創傷事件在夢境內出現而難以入睡

若你發覺自己有以上狀況持續出現超過一個月，可能是患上創傷後壓力症，那時就需要尋求協助。It's Okay To Be Not Okay，求助不等於你是弱者。

總括而言，盡量保持規律的作息生活，充分睡眠和均衡飲食；避免過度接觸一些在衝突期間影響自己感受的場景及畫面。同時，有負面情緒在所難免。大家不用太擔心及抗拒擁有這個情緒，學習與它相處，建立適合自己的放鬆方法。

感受並沒有分對與錯，尋找同伴的支持也十分重要，好讓自己的情緒得以分擔。當與人討論分享時避免過度批判，鼓勵聆聽並理解大家感受。這場政治風波的發展如何，尚是未知之數，但願所有愛惜香港的人，都能好好照顧自己，大家加油！

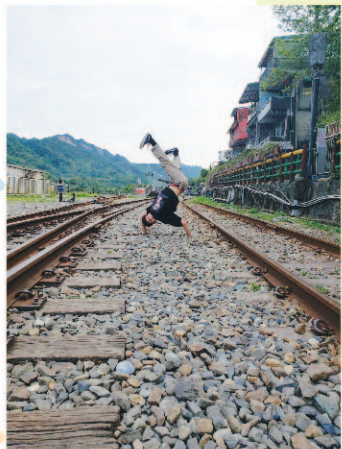
### 參考資料

- 1.明報 (2019). 478呼吸法 撲熄火遮眼.  
<https://ol.mingpao.com/ldy/cultureleisure/culture/20190823/1566498830789/478%E5%91%BC%E5%90%B8%E6%B3%95-%E6%92%B2%E7%86%84%E7%81%AB%E9%81%AE%E7%9C%BC>
- 2.明報(2019). 5招平復「爆炸」情緒.  
[https://jump.mingpao.com/career\\_news/detail/20190823/s00001/1566531021096/daily-tips-5](https://jump.mingpao.com/career_news/detail/20190823/s00001/1566531021096/daily-tips-5)
- 3.香港01 (2019). 【01醫務所】不自覺想起衝突畫面或患創傷後遺症 傾訴陪伴減風險  
<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/348108/01%E9%86%AB%E5%8B%99%E6%89%80-%E4%B8%8D%E8%87%AA%E8%A6%BA%E6%83%B3%E8%B5%B7%E8%A1%9D%E7%AA%81%E7%95%AB%E9%9D%A2%E6%88%96%E6%82%A3%E5%89%B5%E5%82%B7%E5%BE%8C%E9%81%BA%E7%97%87-%E5%82%BE%E8%A8%B4%E9%99%AA%E4%BC%B4%E6%B8%9B%E9%A2%A8%E9%9A%AA>
- 4.香港中華基督教青年會(2019). 情緒支援錦囊



# 同路人 抒壓方法

## 舒壓方法大集合



當我覺得憤怒時，我會去跳舞，因為Breaking入面有一樣野我覺得可以用黎舒發我嘅憤怒就係Powermove!

By Smile



當我有負面情緒時，會做自己喜歡的事來抒發情緒----彈結他，將負面情緒抒發出來。面對社會動盪，即使心灰意冷，也要照顧好自己情緒，不妨做一些自己喜歡的事來抒緩情緒。

By Yip



困苦之中，更加要懂得對自己好一點！買一些甜甜的，吃進肚，讓身體可以有力量再繼續走下去！同多啲人一齊開心share甜品，仲會有double力量架！一齊食！一齊走！

By Kila Miss

當我好奊既時候，我就會搵番我兩隻可愛狗既相同片出黎睇。佢地天真無邪既眼神，令我覺得所有煩惱都可以拋諸腦後。

By 譚C



每當感到疲累的時候，我會睇住我隻貓訓覺同曬太陽，做隻貓好好活在當下幾嘆，提提自己都需要HAE下，休息是為了走更遠的路。

By Lily miss



SAD既時候我會做到d要用好多時間研究既手工。

By



當我好唔想諗野無晒心情既時候，我就會睇蠟筆小新既卡通片，笑下、放鬆下。

By Wayness



當我心情好低落既時候，我就會揀聽歌，因為聽歌可以冷靜同埋釋放自己。

By 想快樂的牛

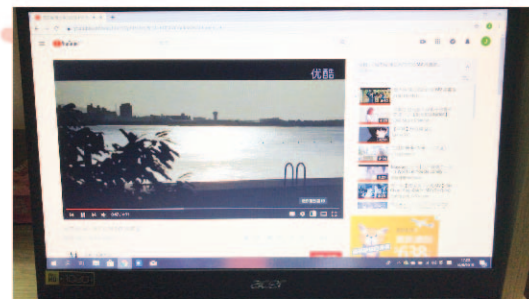


我由細到大都好鍾意食野，特別係唔開心既時候，搵friend一齊尋覓下好野食都可以令我開心番！我阿媽話我細個成日都喊，但一比紫菜我食就即刻唔喊，哈哈哈哈哈！但食野都記得適可而止啊，如果唔係就.....

By Tracy

每當情緒低落時，我會走在電腦前，隨意地上網，尋找聽聽喜歡的歌。

By Jessica



當我心情低落時，我既方法係遠離資訊。

By 怡



望遠一點，心胸都會寬一點。

By 駿



我會揀打泰拳！因為出一身汗真係爽！

By一齊黎支持香港

# 人來

## Kila

Hello~我係新黎報到嘅社工Kila Miss!我平時鍾意整下手作仔、整下野食,但最鍾意都係同人傾計!黎緊我會經常喺大圍出沒,見到我記得捉實我同我傾下計,等我都可以認識你地多啲嘞!



## Kelly

Hello!我係11月黎既文職同事Kelly。好開心入黎機構做事,我本身都熱愛青年活動工作,現在見到一班青年人,得到一班服務熱誠又有愛心既社工帶領下,得到正面的正能量,讓你們的人生更加發光發亮,寫下人生更美的一頁。希望日後有機會同你們認識。

## YIP

Hi 我係7月入職的社工 Yip。我鍾意彈結他同攀山黎緊會舉辦好多活動,多啲參與、支持下啦!



## Tracy

大家好!我係新黎的實習社工Tracy(仲可以叫我郡主)!黎緊半年多多指教,我最鍾意講野,唔講野會悶死果隻,所以歡迎大家見到我同我吹下水啊:D 希望未來可以同大家一齊經歷同成長,互相支持,加油!



# 人往

## Chu Miss



終於到咗同大家Say Bye Bye嘅時候啦!其實我真係好唔捨得大家呀!睇沙田外展大大話話都做咗11年了,同你地一齊經歷咗好多高山低谷,有好多難忘嘅經歷真係好難一一細數。呢排Farewell見返好多「那些年」的青年人,有結婚生仔的、有穩定返工的、有努力讀書的,當大家都好有義氣咁約我食飯/見面,其實我都會覺得好感動!我諗呢種就係外展年青人嘅特質:有情有義啦!各位,在心中呀!!!我成日都聽到你地話:多謝你幫咗我地咁多,見證住我地成長。但其實我心底裡係想多謝你地每一個,多謝你地相信我,比個機會我進入你地生命裡面,其實我地都係互相陪伴、互相成長緊架!見到你地都生生性性,我都老懷安慰了!

人到咗某個時候,就會想自己有D突破,而我終於都突破到自己嘅安舒區去做學校社工喇!不過無論咩咩崗位,我都會一直支持你地的!最後送首歌比大家,雖然好娘,但真係我心聲黎架!

「別了依然相信 以後有緣再聚  
未曾重遇以前 要珍惜愛自己  
在最好時刻分離 不要流眼淚  
就承諾在某年 某一天某地點 再見」



## Phoebe

雖然認識你們唔耐,短短八個月時間,但感謝神讓我們可以相識,相遇。最可愛的是你們每個青年有一顆純真的赤子之心,最深刻的是在難關中,我們能同哭同笑。最獲益良多的是在你們身上,我學習到在困難中有勇氣,有坦誠,人與人之間體諒使人的傷口痊癒。所以千祈不要輕易看輕自己價值,在我心目中你們不是邊青,係屬神的精英。

在這段日子,我見證到你們的成長,我的離開象徵了你們有新的開始,知道你們過去不容易,過去由它過去。最後送給你們一句金句,[若有人在基督裏,他就是新造的人,舊事已過,都變成新的了。]哥林多後書5:17。

去創造你們新的傳奇故事。



## 加菲

從初夏走到立秋

大自然中有四季,原來工作和人生都有,記得2015年6月初夏踏足沙田外展時,辛水辛汗落區打波識青年人,聽到蟬叫蜂鳴的日子,似遠若近的時光,轉眼四年,這四年裡與不同的青年人及家長,走過一幕一幕開心傷心眼淚和歡笑,社工和青年人創造每個難忘的時刻:齊心追逐足球和籃球的喜悅、照顧流浪動物的汗水、開創外展欖球隊、成立家居維修義工隊、夜闖鳳凰山、衝擊五感的柬埔寨交流團,更多更多不能盡錄……除了多謝青年人外,還要感激新舊同事們以往一齊衝活動齊上齊落的感動,從2015年初夏走到今日立秋,彈指間四年似一季,四年前小伙子,已經變高個子,大家為自己理想各奔前程,身高變,身份變,心境變,但我們友誼和關係不變。當年初夏與今日立秋,對我來說仍是初衷不忘,今年暑假是一個難忘的暑假,不只是因為要跟大家告別,面對變幻動盪的香港社會,我只想簡單講一句:未來係屬於青年人!



# 情深說話 未曾講

## 彭姑



JESSICA：對的時間，遇見對的人，是一生幸福；對的時間，遇見錯的人，是一場心傷；錯的時間，遇見對的人，是一段荒唐；錯的時間，遇見對的人，是一生嘆息。愛情往往是突如其來，愛錫自己，裝備自己，總會遇上你的幸福。他是錯過對的你。

彭DOG：有人以為愛一個人，最偉大的是等待，今天有新發現，愛的偉大是除了等待就是接受。讓彼此得到祝福。你就是你，放心，追求更讓你心動的人。

楠楠、子耀、俊浩、LUKE、諾言：社會運動激起我們內心很多感受，有抗奮、感動、害怕、擔心、失望...，點都好，總有人願意在你身旁，願意聆聽。

MM：換一個時間空間，你就會知道，你認為沒有路的地方其實有路；換一個與人之間的角度，你就會知道，你認為沒有愛的人人其實是深愛著你。

## LILY

彤彤：見到你為左可以返TEEN才美容課程，都付出左好大努力，希望你可以比心機完成個課程，加油！

珈瑜：我相信每一個經歷都可以令人成長，而我都見到你的改變，希望你黎緊轉左新既學習環境，一切都可以重新開始，支持你！

HEIDI：你要比心機返學呀，你係一個好聰明既女孩子，只要你肯用功，我相信你一定可以做得到，加油！

阿翹：由認識你第一日到而家，睇到你個人定性左好多，黎緊返VTC要比心機呀，希望你搵到自己既目標。



## Wayness

阿譚：記得有一日烈日當空下你行足幾個鐘去搵工，行到辛水汗汗個種感覺！幸好，最後都可以見得成！有幾次我其實都有去過你公司到睇下你，見到你咁俾心機做野又重新振作返，我真係好開心。雖然工作辛苦，但你要記住世界上無不勞而獲既事，「一雙手 只要握成拳頭 能捱下去」，俾心機呀！

肥鋒：今個暑假我就好似做左你家長咁，同你周圍走！陪你面試、買書、買校服。機會唔係成日有，要好好珍惜！我知你記性好，希望你會一直記住去年十月我係YM跳舞房同你講過啲咩啦！

曦：2019年最佳...好啦，唔公開你個名啦。記住：做就有一半機會贏，唔做就連贏既機會都無。要為自己想要的而爭取呀！雖然你又放我飛機又跑走左去又...好多呀，數唔晒。但係，有咩事我都撐你架。

Belle：你個類善良的心其實只要別人用心看你就看得見，同時亦希望你可以用合適的方法來讓人知道。經一事長一智，願你可以從歷練中成長，明白自己的想法，重新出發。

## Tame

小鬼：人大左，好似愈黎愈多野要迫住你去承擔同面對。你可能會覺得好煩，好多野要考慮，但係當你能夠勇於面對呢D難關，成功跨過一座又一座山丘後，你望番自己曾經行過既路，你就會為自己既能耐向堅持而覺得驚嘆。或者呢個係支持你一直行落去既動力。

波波：你有一顆善解人意，願意遷就別人既心。呢幾個月你經歷左好多：得到、失去、重獲再失去。呢個過程入面要應付無數咁多既人，營營役役。當你剩下自己一個既時候，你要好好地，擁抱自己，照顧自己。

戚君：送一首歌給你：冒雨-小肥

慶幸我會尚有這頑強身軀， 哪懼怕要冒雨  
每步再顛簸也不惜， 為一生找證據  
脈搏暨總帶領， 一路悠然的走  
過雲雨總過去

機會總係你手，睇你想唔想緊握。

雞丁：睇到你既成長，由以前跳跳紮紮，到今時今日既你，每日都好勤力咁番工。見到你願意為自己既生活同未來作出承擔，唔怕辛苦，願意打拼，真係好欣賞你。跟住落黎要比心機呀，願你可以一步一步成長。

藝動人生小魔怪：我地「藝動」左一年，一齊經歷喜與憂，高與低。我好開心同你地一齊分享戲劇既喜悅。我相信呢一年，我地嘗試過擺自己係戲劇上面，去學習接受戲劇帶俾自己既回應/改變。而呢d係實在既，係色彩既回憶。可能係黑色，可能係淺白帶灰...無論如何，希望同你地一齊開啟在戲劇中浮游既人生。



## 加菲

家杰：道別在即，只能說時光太快，無奈日子有限，看著你這幾年的成長，我亦由勞氣變放心，你亦由依賴變獨立，對我來說遺憾是走前未能好好與你食餐飯，但我永遠都唔會忘記同你一齊去WILD CAMP你的鼻寒聲，更不會忘記這四年你的蛻變，努力爭取你應有的夢想，堅守你的信念，加油！

東東：好開心聽到你已經乖乖返工，仲返得幾好，人愈大變得愈成熟，從前經歷不同的工作，希望你已經找到你真正喜歡的想發展的，唔好再轉工再轉工，穩定向目標進發，加油，夢想的KEEPER! 守好你的夢!

嘉朗：已有半年時間沒有聯絡，明白你有自己困難未能與我接觸，你好叻，能夠自修考好DSE，未來尚有漫漫長路，好好專注發展未來，認清方向，亦要讓身邊人協助自己，努力，才能走得更遠！

細彭：人生兜兜轉轉，唔好再俾自己原地踏步，見你有時好有進步，其實咁叫好有進步，就係你自己能夠掌握自己的生活，唔再好似水母咁，被水流東推西拉，你的方向應該有你自己導航，加油，BE BETTER YOU!

軍賢：人生其實無咩值得害怕，唯獨反悔最令人害怕，後悔係因為當時沒有爭取或珍惜，過去了失去了才發現沒有嘗試或擁有，回望過去幾年間，你有後悔嗎？時間永遠不回頭，人生最終都只能向前走，我到今天仍記得你在狗場中快樂的笑容，希望未來再見！

## 家明

龍：學沖咖啡、打籃球比賽、玩一人一故事劇場……今年是你人生另一個巔峰！

駿成：恭喜你已入讀中華廚藝學院，開展人生中另一個新階段，你找到你喜歡的道路，盡情地展翅高飛吧！

表弟：生命中經常會遇到很多挫折，人生不如意的事十常八九，跌過受傷過都不緊要，重新振作，再起來，我相信你會找到生活中真正的快樂。

汶滔：浮浮沈沈了一年，我見到你感到厭倦，好想重新上路。與你一同尋尋覓覓，希望最終可找到你想要的路。



## 伍姑

嘉泓：見證著你由漫無目的，變到有目標，前路未必平坦，請懷著一顆初心，堅持下去！撐你！

進星：天空其實一直都晴朗，只要你別一直盯著烏雲不放。多作不同的嘗試，你會發現世界的色彩。

致藝動人生所有參加者：  
由一開始走到現在，真的不容易，但你們做到啦！願你們繼續在劇場探索屬於你們的世界！



## 愛



## 藝動人生

賽馬會青創社區系列：香港中華基督教青年會「藝動人生」計劃於2019年8月29日在烏溪沙青年新村禮堂3舉行計劃展演，主題為「情·少年」。當中青少年會透過編作劇場及一人一故事劇場演出，訴說青少年人眼中對自我、友情及愛情的看法；完成劇場表演分享後，並設有座談會，與青少年及嘉賓作深入交流。

當天Aftec及中文大學研究團隊都有派代表一同欣賞展演演出，顯徑會所及利東東華三院同工帶領年青人一同參與，參加者都能投入參與互動劇場。

## 同守無欺

今個暑假，本隊舉辦了「同守無欺」一系列的活動，有攻防箭活動，從中學習如何面對欺凌行為。另外也舉辦了結他班、義工曲奇贈長者等活動，參加者積極參與其中，嘗試學習建立善用餘暇於有益身心的活動中。



## 義剪

一班對剪髮有興趣年青人不單努力學習，更願意為長者提供服務，2/8及28/8分別為區內長者邊傾邊剪，真有心！



## 荒野行動

8月15日有16位活活躍年青人參加荒野行動，打真人版食雞！好欣賞大家肯同隊友傾策略，事後圍圈抖抖氣檢討一番！最後一役由掃毒者成功打擊晒毒販、吸毒者，記住吸毒連毒都係「不可一又不可再」，開頭贏少少以為冇事，但最終都係輸收尾，「上得山多終遇虎」呀！如有再有新興又刺激既活動歡迎大家再比意見我地社工～





## 擴NET工程2.0

進入新一個階段，我們見到成長的青年人、有改變的家長……  
 青年人在成長路上有時會遇到迷失的時候，暫且逃避現實，但經歷過嘗試，鼓起勇氣，重返社區。舉辦過元宵宵食盤菜，搓湯圓，整皮革，大家都開始行多一步，一齊為青年人打氣！  
 而一班關心子女的家長組亦聽過過來人分享，為自己做家長加了一支強心針，又同時鼓勵了肯作出改變，願意分享自己心路歷程的青年人。又於9月21日為社署舉辦家長組，介紹時下青年人網絡世界遊戲及潮語，一同學新知識，打開與新一代青年人的話題。



## 義齊聲

社署於7月7日舉辦的碩門邨嘉年華，本隊年青人義工協辦攤位遊戲，讓碩門邨街坊體驗電子體感遊戲，增加親子互動，擴闊大家對時興的電子遊戲的看法。又有年青人舞隊Soleil表演，希望像太陽一樣照耀所有人，將跳舞的熱誠傳承開去。



## 兵TEAM說地

新興運動？咩黎架？一班年青人就係趁住暑假去體驗咁叫新興運動，今次就試玩左高疊盤同地板冰壘！過程中需要鬥智鬥勇鬥力，未到最後一刻真係唔知結果。見到呢班年青人既努力，確實係振奮人心！除左見到呢班年青人願意挑戰未知之外，過程中更加見到佢地互相鼓勵、為對方打氣。左一句「你掂架」，右一句「加油呀」，真係勝過千言萬語！係呀，每個人都係需要被欣賞架，希望大家日後可以嘗試去欣賞下你身邊既人啦。



## 談深

浪sir與一班有心的性治療師走進社區，與不同年青人透過健身，閒聊到深入地討論與性有關的議題。這半年時間，與不少年青人建立深厚及信任關係，原來在適當時候講性，係不用怕礙架。



# 好多野 想 講 聽 做 論

## 賽馬會青創社區系列 YMCA「藝動人生」計劃

### 戲劇訓練

發揮創意，天馬行空。  
 一同創作屬於你們的故事！

一人一故事劇場  
 在沒有批判的環境中，自由分享，並即興戲劇方式互相聆聽，交換心情。

活動內容  
 譚C：2019年11月至2020年8月(逢星期三)晚上7點半至9點半  
 社區藝墟：(演出)8月下旬(地點待定)

COME ON!! JOIN US!!

如有任何問題可致電2693 5097與伍姑娘、彭姑娘、家明SIR、譚姑娘聯絡。

## 賽馬會青創社區系列：香港中華基督教青年會「藝動人生」計劃 戲劇探索活動

### 目標

1. 透過接觸不同類型的藝術，訓練參加者養成反思習慣。
2. 鼓勵參加者留意身邊事物，以青年角度訴說情感。
3. 聆聽社區藝墟，透過不同的重新敘述，提升身份反思，鼓勵青年發聲，透過藝術轉化為充權行為。

### 活動內容

1. 藝術初探
2. 一人一故事劇場
3. 編作劇場
4. 社區藝墟

查詢：2693 5097 伍姑娘

## 《《活動介紹》》



### 惜食·惜影

我們知道有好多男神女神都入得廚房出得廳堂，影相P相出神入化，不如試下一齊學，一齊為新翠邨老友記食番餐好，留個倩影，今年10月至來年3月，搵家明Sir、Lily Miss、Kila Miss預埋你「惜食·惜影」。

### 「創活青年INFINITY」工作坊

目標：1. 為青少年提供實踐夢想的机会  
 2. 讓青少年盡展所長，發揮演藝潛能，回饋社區。  
 內容：Jazz Funk 班，Breaking 班  
 有專業導師教授及演出機會！  
 如有興趣，可向譚C miss 或葉sir 查詢！

### 無毒有你2019

於9月至12月將會舉行一系列抗毒活動，誠意邀請大家出席，費用全免！！  
 正向活動，泰拳訓練，閃避球訓練，遠足活動，正面體驗活動，生命歷程館體驗，室內攀岩，室內競技，平等分享探訪露宿者有興趣請向負責社工或 譚C miss 查詢！

### 進擊の達人

黎緊我地會舉辦一系列既興趣小組活動，可以發揮大家既才華，有興趣既就快D向你負責社工報名啦！  
 活動內容：籃球小組、音樂小組、化妝小組、及義工服務  
 日期：2019年11月至2020年1月期間  
 節數：6節小組活動及1次義工服務  
 人數：6-8人  
 負責社工：Lily、Kila、彭姑、譚c、葉sir

### 綠合彩(沙田區青年社區大使協作計劃)

有好幾次都聽到大家話想做下手工又想同小朋友一齊玩下，機會黎啦大家~黎緊11至12月將會有三堂既染染工作坊，利用染染方法去為唔同既物品加上顏色同圖案，上晒三堂之後仲要靠你去教班小朋友點做架！名額唔多，有興趣既快啲搵你既負責社工報名啦！  
 負責社工：Wayness Miss  
 染染工作坊日期及時間  
 2019年11月25日、12月2、9日(逢星期一)  
 晚上 7時30分至9時30分  
 義工服務日期及時間  
 2019年12月12日(逢星期四)  
 下午5時晚上8時



# 服務質素標準 SQS

為使大家能清楚了解SQS內容，本隊列出每項標準的細則俾大家參考，如果有任何疑問，歡迎大家詢問本隊職員。

- 標準1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- 標準2：服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面政策和程序。
- 標準3：服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄
- 標準4：所有職員、管理人員、管理委員會和/或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
- 標準5：服務單位實施有效職員招聘、發展、訓練、評核及調派守則。
- 標準6：服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓受助人、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
- 標準7：服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- 標準8：服務單位遵守一切有關法律責任及專業精神。
- 標準9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和受助人處身於安全的環境。
- 標準10：服務單位確保受助人獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
- 標準11：服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足受助人的需要。  
(不論受助對象是個人、家庭、團體或社區)。
- 標準12：尊重服務使用者對所得服務作出知情的選擇。
- 標準13：服務單位尊重受助人的私人財產權利。
- 標準14：服務單位尊重受助人保護私隱和保密權利。
- 標準15：每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴應得到處理。
- 標準16：服務單位採取一切合理步驟，確保受助人免受侵犯。

World at a glance

Tina Chan, Youth Representative, The Council of YMCAs of Hong Kong

## 019 Economic and Social Council (ECOSOC) Youth Forum

In 1945, the UN established ECOSOC as one of the six main organs. It advances the sustainable development and offers a unique global meeting point for productive dialogues among people from different sectors.

With the aim to collect the views from the youths, the Economic and Social Council (ECOSOC) Youth Forum was started in 2012. Youth leaders from around the world are provided the platform to gather in the UN headquarters in New York to engage with government representatives, youth delegates, policy-makers and other relevant stakeholders in civil society and the private sector to share ideas on how to advance the 2030 Agenda for Sustainable Development.

On 8 – 9 April this year, our youth member Ms. Tina Chan was selected as one of the delegates to represent the World YMCA to attend the Youth Forum, with the theme on “Empowered, Included and Equal”. The 20 members YMCA delegation led by Mr. Carlos Sanvee, Secretary General of World Alliance of YMCAs, had the opportunity to engage with UN officials, government representatives and other delegates to exchange ideas and recommendations on issues related to the United Nations Sustainable Development Goals (SDG) and its impacts on young people.



To achieve a better and more sustainable future for all people in the world, 17 sustainable development goals (SDGs) are set by the UN in 2015. In the youth forum, the following 5 SDGs were discussed:

Goal 4 Quality Education: Ensure both girls and boys have access to quality early childhood education, primary and secondary education and equal access to technical or tertiary education.

Goal 8 Decent Work and Economic Growth: Sustain per capita economic growth and at least 7% GDP growth per annum in the least developed countries and promote policies that support productive activities and decent job creation etc.

Goal 10 Reduced Inequality: progressively achieve and sustain income growth of the bottom 40 per cent of the population at a rate higher than the national average; as well as empower and promote the social, economic and political inclusion of all.

Goal 13 Climate Action: Strengthen adaptive capacity to natural disasters in all countries, integrate climate change measures into national policies and improve education on climate change mitigation, adaptation, impact reduction and early warning.

Goal 16 Peace, Justice and Strong Institution: Significantly reduce all forms of violence and death rates everywhere, especially on children; promote the rule of law at the national and international levels and ensure equal access to justice for all.

With the mission to strengthen youth leadership and expanding the global horizon for the youths, Chinese YMCA of Hong Kong will continue working closely with the World YMCA to provide more opportunities for our members and volunteers to engage and participate in international events and exchanges, as we believe our young leaders play an important role in working with the YMCA movement to contribute in achieving the SDG by 2030.