



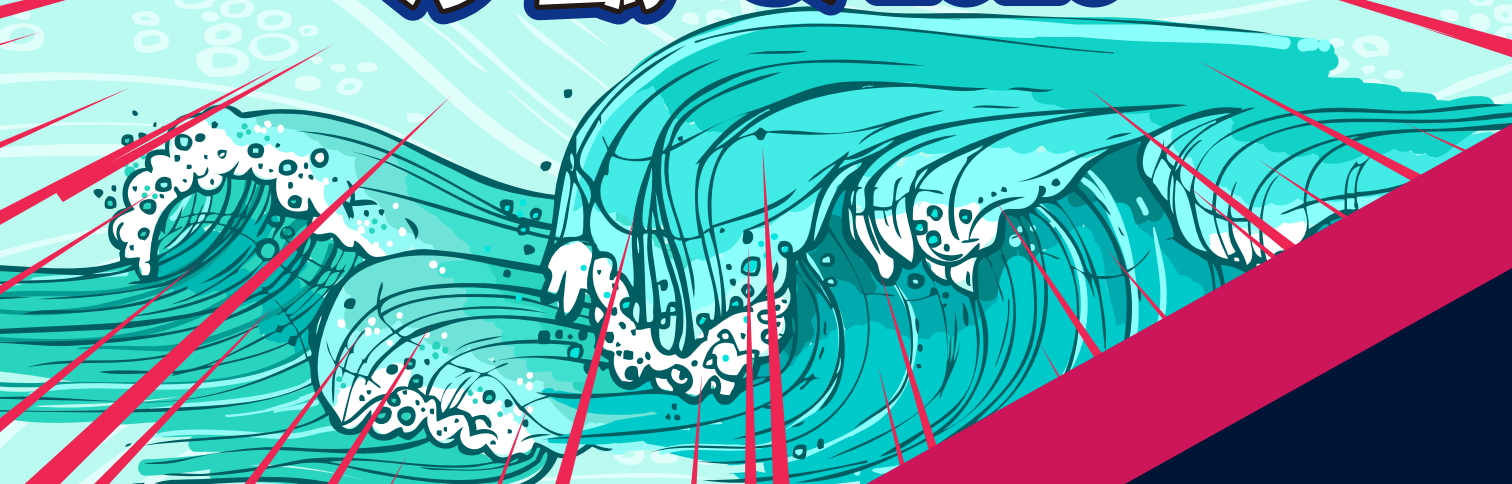
香港中華基督教青年會

沙田青少年外展社會工作隊

# 新 Goal



沙鷗 3/2020



# 中心簡介

## 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

### 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。

### 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。

### 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。

## 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 歲青少年可轄免申請；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

註冊社工按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、大圍市中心、秦石邨、豐盛苑、新田圍邨。

### 沙田及馬鞍山小隊

禾輦邨、瀝源邨、豐和邨、沙田市中心、沙角邨、乙明邨、博康邨、水泉澳邨、穗禾苑、駿洋邨、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。

## 目錄

P.2 - P.3	中心簡介及目錄	P.13 - P.16	有嘢 PM 你
P.4	督導的話	P.17 - P.20	限時動態
P.5	隊長的話	P.21	活動宣傳
P.6 - P.7	主題：新 GOAL	P.22	服務質素標準 SQS
P.8 - P.11	目標開心 Share	P.23	國際事工部
P.12	人來人往		

## 疫情下的沙鷗精神

相信大家都經歷了閉門在家、戴口罩、常洗手和減少到人煙稠密的地方，同時也減少和親朋戚友接觸、商舖晚上八時許九時就休息，與香港以前夜夜笙歌、四圍蒲的生活暫時告別了！最重要是學校停了一次悠長的課！是香港教育史上最長的停課期。

沙田青少年外展社會工作隊的服務參照社署的建議只作有限度緊急服務，所以社工們都沒有落區接觸青少年，以免青少年緊密聚集在一起而又不知誰是感染者下而互相傳染！但社工們並非沒有事做，而是改變服務模式，以電話和網上作服務，當然仍維持緊急服務需要，如上法庭、為沙田區被捕青少年支援、家庭緊急輔導等仍在進行。感謝同工們為服務對象的需要而奮不顧身在疫情期間仍投入服務！

部份青少年在家悶得發慌，續漸奮勇地流連街上，以為怎會染上肺炎，有些青年因為沒有口罩在聚集，情況令人擔心。故社工在搜購到口罩及物資時，便送給青少年勸喻他們戴上，免被感染！我們也多謝 i-care CU、古天樂慈善基金、沙田民政事務處、社會福利署、賽馬會和愛延續愛義工團，還有一些無名氏的捐贈口罩及防疫用品予我們，送至獨居長者、清潔工友和基層家庭，為社區弱勢群體送上溫暖！期望秉承獅子山精神同舟共濟，彼此扶持渡過難關。

今期是沙鷗刊物大革新，會以清新版面和更多互動的環節與各位外展青少年、家長和地區人士接觸，希望能像沙鷗一樣，有不屈不朽精神，飛得更高更遠，為外展青少年帶來新視野，使他們和我們一起展翅高飛！衝出自己的安舒區、勇闖新天地！

梁錦玲 督導



踏入 2020 年，香港人再一次面對很大的挑戰。香港人經歷了半年的社會動盪，在這風雨飄搖的日子裡再要面對來勢洶洶的新冠肺炎疫情，加上一罩難求的情況下，為了口罩左撲右撲的香港人真的會身心疲累！在自己香港自己救的情況下，自己口罩自己撲，自己搓手液自己製，對於幾乎每天都有新增確診個案時，不知疫情幾時才完結，我們的心情的確會感到恐懼、無助和不安。

「我只想身體健康！」就是我 2020 年的新年願望和目標。我亦希望每個香港人在這艱難時期都能夠保持身心靈健康。在這非常時期，我們要全民戴口罩、減少社交活動、停課、在家工作、有些打工仔甚至面臨停工失業狀況，大家留在家中的時間比以往多。如何在這些時間繼續保持自己的身心靈健康呢？

### 同大家分享五個小貼士：

#### 1. 保持通話

因為疫情蔓延，所有大型活動或家庭朋友聚會都要暫停，大家少了接觸親戚朋友，但請記得人與人之間的連繫是十分重要。與親人和朋友保持通話，即使一個簡單的問候和關心，都讓我們在「疫」境的時候互相陪伴。

#### 3. 照顧自己

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」照顧自己不單只是照顧自己身體上狀況，做好防疫保護，同時要照顧自己心靈上需要，察覺自己的情緒。當你留意到自己有些負面情緒的時候，如不安、焦慮等等，不妨深呼吸一下，然後把注意放在身體的感覺，關心一下那些身體感覺。然後做一些你喜歡的事情，簡單可以聽一首歌、畫一幅畫、食你喜歡的食物等來紓解自己的情緒。

#### 2. 繼續學習

在家的時間多了，難免會感到沉悶。停課不停學，繼續學習，充實自己。為自己定立一個新的小目標：可以是學習製作一個小甜品、練習一首新歌、網上學習不同的手作仔，不但可以充實自己的生活，也為自己帶來新的技能，保持生活中新鮮感和滿足感。

#### 4. 相分有餘

在這個疫症期間，防疫物資短缺和有限，除了好好保護自己和家人之外，我們也可以為其他有需要的人伸出援手，把我們多餘的物資分享給身邊有需要的長者和街上仍然辛勞工作的清潔工，相分就有餘，相爭就不足，人人有口罩才可以同心抗疫。

#### 5. 適量運動

保持適量的運動對我們的精神健康和身體健康也非常重要。我們可以選擇在家中做一些簡單的運動，強身健體。亦可以到大自然郊外走走，放鬆一下，但防疫意識不能鬆懈。記得自己口罩垃圾自己帶走，以免郊外變成另一個散播病毒的地方呀！



順祝各位鼠年安康，身心靈健康！

Shirley Miss

# 主題 - 新 GOAL

2020 start

去年，是香港人難捱的一年。社會事件，令到社會撕裂成黃藍兩大陣營，影響到不少家庭、朋友關係出現裂痕，同時也令許多人感到身心疲憊，打斷了香港人原有的計劃。

踏入 2020 年，在政治問題仍未解決之時，新冠肺炎突然來襲，令香港人心惶惶，擔心疫症在香港蔓延。上網落街排隊撲口罩、撲搓手液、撲漂白水成為每日任務；「兩盒！Thanks！」成為網絡金句；「夠唔夠口罩？」成為大家的問候語。大家東奔西跑或者留在家中，其實都只有一個最簡單的願望：身體健康！

新年開始雖然並非順利，想社會回復安穩及疫症消除，也並非短期可以達到，但至少我們可以從個人做起，在疫症蔓延下，我們一齊做一個有責任的公民！做好個人防疫措施、保持個人衛生，減少散播或感染病毒的機會；在困難時間下，更加要互相扶持，如果家中有足夠的口罩或酒精搓手液，可以把多出來的分享給社區上有需要的群體。在難關之中，更加要勿忘初心。



## 實踐目標

「最緊要搵緊個信念，鬼都奈你唔何呀！」這一句是電影「回魂夜」周星馳講的經典對白。在風雨飄搖的 2020 年，相信更加要提醒自己的抓緊目標，才不會被困難擊退而迷失自我。你們的 2020 目標又是甚麼呢？你們會如何去實現目標呢？不如等我們俾幾個建議協助你們「抓緊目標！重新出發！」

### 建議 1：將目標分細，從小開始

無論新年目標是什麼，實現願望的方法是可以循序漸進的。例如想當壽司師傅，可以在壽司店工作，從廚房工作開始，慢慢學習製作壽司，累積製作壽司的經驗。又或者報讀製作壽司課程，學習如何製作壽司。一小步一小步地完成目標！



### 建議 2：定下可行又具體的目標

審視自己的新年目標是否能夠具體報行。例如想減肥，不應只定目標為多做運動，更具體的目标是「逢星期二及四，每次跑三十分鐘」。具體的目標會令你更有動力去完成！

### 建議 3：尋求他人協助

可以尋找他人協助實現目標，例如想參加籃球比賽，就不可能一人完成，雖要多個人一起才能夠完成。又好像想行山一樣，找個熟路的行山朋友，也較容易完成。當然，你身邊的社工也可以陪伴你一同尋找目標，鼓勵你支持你！

### 建議 4：接納失敗，重新出發

朝目標的進展不如預期，可審視當中的原因，再作修改。就像減肥一樣，當知道跑步仍不能減肥，問題可能出在飲食上，就得減少致肥食物來配合運動去達成目標了。

### 建議 5：有種責任叫堅持

不論你的目標如何，要由小目標步向大目標，當中最需要的是堅持！要不停鼓勵自己執行訂定了的目標，如果沒有行動去堅持，目標就永遠不會達成，今年的目標便會成為下一年的目標。

### 額外小 Tips：訂目標時，不如給自己一個「KISS」！

- **K**eep (保持)：維持去年的目標或習慣。
- **I**mprove (改進)：改善去年已經進行，但仍有進步空間的目標。
- **S**tart (展開)：進行全新的事情，或將過去的目標延伸出來。
- **S**top (停止)：現階段不緊急、不合適自己、或執行上有困難的，就先停一停。

# 2020 目標分享

好多謝以下嘅青年人同大家分享你地嘅目標！每一個分享都係充滿勇氣！堅持呀！相信你地嘅目標一定可以達到㗎！我地撐你！

新一年想搵多D錢，努力返工，唔再掂出面D嘢。

胡子

想跳舞可以勁D，練多D，亦都想香港人平平安安，做好個人防疫，身體健康。

王正

希望宜家遇到嘅事大步搵過！見步行步，會珍惜家人同女友，因為佢地都係咁重要，願住我

細細舊

新一年希望身邊人開開心心，唔好受到任何傷害。保護好佢地。希望大家健健康康！香港一切順利！保護好身邊既人！

JY

愈來愈靚！有愛情的滋潤就會愈來愈靚喇！

Bella

識返個女朋友！隨緣！

TIGER

我嘅2020年目標係升到F4同返工賺錢我嘅實行方法係搵工返，至於F4嗰度就應該會升到。同呢個女仔長長久久。

阿星



友誼永遠！增進感情！不要這麼容易發脾氣，那朋友就會覺得你脾氣好，就會跟你玩。

大白菜

我希望今年內可以儲到多啲錢同成功考到車牌。上網睇人哋教，學車嘅時候有咩再注意或者有咩問題會問識嘅人，儲錢方面，我就會限制自己嘅洗費同埋返多啲工。

Kwan

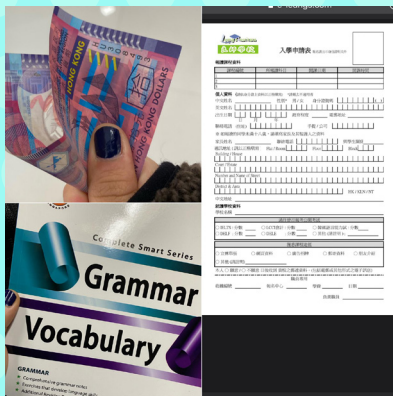
WOW

做好自己，更要愛自己，珍惜在身邊嘅人，搵多啲錢！

芷昕

我要儲錢去旅行！我要努力讀書！我要學韓文！由少儲起，零錢都係錢！報左韓文班！買咗好多練習做！

精緻牛牛女孩



珈瑜

轉左學之後俾心機讀落去。

2020 繼續努力做好自己鍾意嘅事，尤其是跳舞，唔好再行返之前行錯嘅路，要返齊學，跳舞練習個陣認真練唔好分心囉！唔好再強逼自己做一啲為咗迎合人，但係自己又唔鍾意嘅事。

繼續做兔奴。養肥肥兔仔。

艾艾



BAM!

剛剛過左生日，終於等到15歲，今年我最大既願望是找到一份穩定的全職工作，能明正言順，踏實地賺取金錢，為左呢個目標我會努力的。

嘉盈





我新既一年希望可以快D 一家團聚。每當見到佢地都係齊到得我一個唔係到，個種感覺好心痛，但我知道我喊都無用！所以我只好再堅持下去！特別舊年所發生既事真係令我又度過左一個好辛苦好困難既事，又再一次受傷再一次失戀！但我都可以接受同捱得過！我已經無咩好怕了！今年其實都無咩特別了，只求有一個係真心愛我直到老，會真正接受我既一切 同埋我想快D 離開香港返去我自己另一半既家菲律賓！因為我覺得個邊生活會比較適合我，係香港我太多接觸電話，原來對我吾係甘好。

CP 仔

除左青年人，我地一班 YMCA 同工都有新一年嘅目標同你地分享！

上一年周圍走很多路，少了跑步……新年希望可以保持做回運動，強身健體！唔怕疫境病毒！每星期起碼跑 7KM，咁一個月就 28KM，一年就 336KM……！

家明

培養感恩的心，讓自己在什麼環境下都有喜樂。

彭姑娘

新一年目標，我想對自己生活保留「唔畫啞」既態度。要向未知數保持好奇心，勇敢踏出自己舒適圈。

TamC



喺新一年之初已經有不少的挑戰等待我們，希望我可以繼續發放正能量，一同面對這個難關吧！另外，今年要面對一邊返工同一邊返學，應該都會相當忙碌，目標都希望平衡到生活！

伍姑娘

新一年的願望是希望大家身體健康，新沙士令人害怕，個人防疫很重要，為著身體健康，大家出街要戴口罩、勤洗手、唔好掙眼口鼻。

YIP



新的一年嘅目標，我希望的是提升自己英文能力，我會不斷嘗試透過英文表達自己及溝通。從而能夠提升我的英文語言能力。

樹

在未來的一年，我希望可以堅守自己的信念，彼此同行，面對這個世代的挑戰，亦都要對自己及別人多一點微笑，多一份關懷。

Lily

2019 未達到既目標，2020 要繼續努力！希望今年能夠對自己好 D，俾多 D 時間自己做自己鍾意既野。一個人係街影下相、學下一 D 新既野、跑下步踩下單車。對自己好 D，每個人都可以。

阿霖

在亂世中繼續持守良善！我會每日常用小小時間同自己內心對話，聽下自己內心把聲，就知應該要點做！日行一小善！在身邊種下良善的種子！

Kila

新一年我希望持之以恆地做運動，落實減肥大計，以身體健康為首要目標。同時，我亦希望新一年繼續以善良之心為每件事情作決定。

Wayness

# 人來人往



Hello！我係新入職既社工 – Lam Sir！大家唔好以為我姓林啫，其實我係姓陳架！全名陳浩霖。

所以有 D 公司搵我，睇英文名會叫錯左我「何生」... Omg 我本身好多嗜好，動至：跑步、踢波。靜至：夾 Band、影相、整野食，我都鐘意架。

講個秘密俾大家聽，其實我做社工之前係做地盤架~ 所以我都好鍾意做木工。如果大家有興趣就一齊玩啦！



## 有野 pm 你

### 王正

你學跳舞學得好快，每堂舞組都有出席，好比心機去練習，基本功有板有眼，假以時日，相信你可以有 TOMMY SIR 咁勁！！

### 蛋

你搵到跳舞做興趣，同正好夾，兩個齊齊練舞，第日有機會一齊表演，少 D 掂出面嘅嘢啦。

### Synthia

假使世界有時候不像你預期，但請你不要失去信心；花花世界看似燦爛，但一擊即破；萬事起頭難，重新搵返真實的你，你就是你本身的傳奇！

### 嘉泓

從渾渾噩噩的小伙子蛻變到今日有目標的你，遇見試探與堅持會是你下一個學習的課題。加油喔！

### 家明 Sir



### 細細舊

這一次難關終於要面對，還好的是你仍可以掌握現在的生活，好好視珍惜家人及做好自己本份，你仍可以選擇自己的道路。

### 細陳

關關難過關關過，你是一個盡責任的人，你好勇敢承擔，下一個路途將會是美好的！

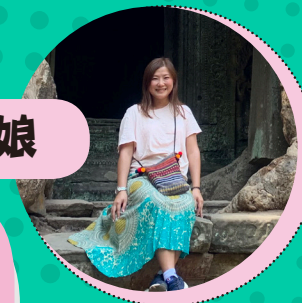


### YIP SIR

### 李銳

知道你有遵守承諾出席短期課堂，希望你趁年輕繼續進修自己。黎緊你要面對一些改變，希望你可以適應到，加油！

### 伍姑娘



### 慧伶

新一年新開始，不要小看自己的能力，不斷嘗試，尋找合適自己的道路！

### 大自然

雖然有時逃避問題好像暫離痛苦，選擇面對問題才是解決問題必勝之術，開心見到你做到啦！請堅守這份決心，來迎接未來的挑戰！

### 陳陳

這一年浮浮沉沉，我知道你是想找一個自己的世界，也別忘記做任何決定前，也試試考慮你身邊的朋友、家人。

### 家俊

經過幾年的煩惱終於完結了，如釋重擔，我相信你比以前會更成長，向你的音樂興趣發展吧！



彭姑娘

羚兒

感受到你在意她，為了她你已學習改變，俾些時間大家適應，其實大家都有愛。

諾言

欣賞你擁有夢想，更鼓勵你不要小看自己，很多時候你都在逆水行舟，未有隨波逐流，所以可能遇上的困難較多，但堅持會幫助你走向成功。

Mm

成長往往是在苦難中學得最快，過程係艱難，但得著對將來好大影響，我願你早日找回真正既自己。

Jessica

好好保重身體，實踐你的飲食界夢想。

寶儀

已沒有什麼可替你做，只願你學會欣賞自己之長，靠努力好好生活。

彰、珊

相信你一直在尋找可陪住你的另一半，但原來是可遇不可求，或者做好自己，讓她/他來找你。

康

記得有次露營活動你話人係唔可信，世界上好多壞人，可能過去既事令你冇呢番體會，但我想你知道世界上有好多唔同既人，或者壞人既出現就令你明白邊個先係好人，同理，點樣去做一個好人。我相信，你係一個好人。

正妹紫珊

識你以來，第一次感受到你有咁多眼淚，係我心中既你都有神級幽默、魔鬼既笑聲。記住，人生好多事都係好難，我地就係要搵方法去解決困難。縱然未必所有困難都能一一解決，但我相信辦法總比困難多。仲有呀，愛人也要愛自己，唔好因為愛人而無左自己呀。

豐

「聰明是一種天賦，而善良是一種選擇。天賦得來很容易，因為它們是與生俱來。而選擇較為不易。若不小心，你可能被天賦所誘惑，這可能會影響到你做出的選擇。」你係一個聰明又善良既人，做事顧及身邊人既感受，請繼續保持呢份善良去做每個選擇，將後悔既機會率減到最低，我相信你可以架。



Kila Miss

學霖

你嘅經歷，令你成為一個「硬淨」同「超強生命力」嘅人！面對前途感到困惑，但我相信你呢兩個優點一定可以幫助到你面對生命中嘅困難！

Bella

你一直為身邊嘅人用心付出，其實已經夠多了！聽到你開始決定為自己做改變，我非常支持你！新一年好好學習先愛自己多一啲！

家怡

多謝你願意俾多次機會自己去體驗一人一故事劇場，相信你嚟入面有一個新嘅發現！期待之後嘅歷程你會有更多得著~ Enjoy!

詠恩、希文、Soso、炯炯

間中都會記起一齊上化妝班嘅時光，好白嘅粉底、好粗嘅眉毛、好魔性嘅笑聲！6堂的時光好快樂！欣賞你地每一次上堂都好投入又肯嘗試！



Lily Miss

MING MING

希望你返 VTC 搵到你既興趣，可以繼續追尋嘅夢想，向目標努力，我撐你！

銘

在你這段時間，你好努力去追求自己想要的生活，成敗得失唔係最重要，付出過就夠，路仍然很漫長，讓我們一起走下去，加油！

雅桐

《小王子》入面，有一段文字好喜歡，送俾你：「一個人只有用心去看，才能看到真實，因為最重要的東西只用眼睛去看是看不見的。」或者呢段等待嘅時間很難過，但嘗試趁機會，俾自由好好用心感受一下一直喺你身邊嘅人、事、物，可能會有不同嘅發現。

曉彤

面對生活不同的方面，你一直都好堅強去面對。我成日都覺得，眼淚係上天俾人類最好嘅禮物，心入面好多感受講唔出，就由眼淚去表達。所以，不仿偶爾俾自己軟弱一下！接納自己脆弱、孤單嘅部份，好好擁抱一下自己！

九妹

到你返黎份工返得咁開心，又咁穩定，我都好開心，希望你可以愛自己多一點，一切重新出發，加油！

熊貓、軒、劏房

你地係參加籃球班都係用心學習及投入，比賽更加係全力以赴，只要肯努力，我相信你地一定可以達成目標，支持你地呀。





Tam C

### Galaxy// Soleil

恭喜你們出道一年了！哈哈！這一年，你們的演出經驗一定很豐富。從你們跳第一隻舞的技術，心態都有所不同了。你們不同的性格，在團體內都發揮著不同的角色。同時，你們都承擔著不同的責任，這個責任是會影響著這個團體的。新一年，可以想想大家盼望的團體是怎樣的，我們就邁著這個方向一起努力吧！

### 波波、艾艾

呀呀呀~~ 始終未能實現我們的 BBQ 之約，從認識你們開始到今天都未能實現，實在是太抱歉了。不過想起認識了你們一年多了，這一年，你們有甚麼改變呢？可能你們很快便給了自己答案，但不能止於這個答案啊！今次沙鷗的主題，一起想想來年有甚麼目標，就當給自己一個小小目標，FF 也好。

### 芷昕

最近的你，為自己的生活跨出了很多步，例如：學了結他，學了跳舞。感覺從你學習興趣時，看到平時未能發現的你。雖然平時的你，不太出聲，遇到意料之外的事會：「下 LOL」一聲。但無論你「下」多少次，那個 chord 多難按，那個 step 多難跳，你都會默默地去嘗試。欣賞你在遇到困難時，會願意去思考自己的能力，懂得獨立思考。人無完美吧，多發掘自己的優點吧。

### 小白

2019 年的下半年，你經歷了很多失去及重拾及再失去。可能事情常常令你吃不消，但感恩的，你有著勇氣及堅持去面對之後要走的路。在排球的訓練中，看見你一躍而跳，把球扣殺，那一刻真的很有型！應用一句排球少年的金句：「因為球還沒有落地！無論是多麼劣勢，繼續戰鬥的理由只有一個：因為還沒有輸！」只要你的心仍跳躍，你的路還在。

## 限時動態



### 創活青年無限 2019

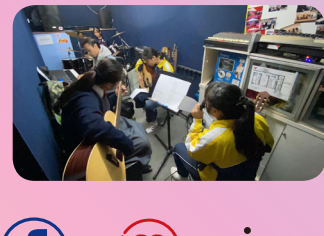
又是年青人追逐夢想的時候了！創活青年無限 2019 為追夢的年青人提供興趣班，讓他們實踐理想，發揮才能。今次一共 8 位年青人分別選擇了學習 JAZZ FUNK 及 BREAKING 這兩種舞蹈，一共完成了 20 小時的訓練。參加者於過程中，十分投入學習，不斷挑戰自我。他們透過舞蹈，找到自己獨特的一面。Breaking 中有 3 位會員，因此而喜歡了 Breaking，亦盼望未來，能夠有更多的訓練，把自己變得更強，能夠在台上發光發亮！找到一項自己喜愛的興趣。透過跳舞，他們找到自己獨特的一面，亦都可以有新的一面。未來，希望組員能夠加強訓練，能夠上台表演。



Seen by 189

### 進擊の達人

本計劃獲沙田區青年活動委員會撥款，舉辦了籃球訓練班，順利完成 4 堂訓練並與沙崇教會青年作 2 次友誼比賽，參加者都很認真去完成每一項活動，在籃球訓練中學習訂立目標及實踐目標的態度。此外，參加者完成了 6 堂的化妝訓練，她們都很用心去學習化妝技巧，聆聽導師的講解，培養了對化妝的興趣；另外，參加者完成了三堂音樂訓練活動，可以一齊 jam 歌都感到很開心，好可惜因疫情影響已未能完成所有課堂，期望有機會可以再一齊玩音樂。最後，參加者到了阿棍屋進行一次動物義工服務，參加者都很有愛心去照顧被遺棄的狗隻，為牠們進行清潔及帶狗隻外出散步，並明白到要愛護及尊重生命的重要。



Facebook



Highlight



More

## 綠合彩 - 「沙田區青年社區大使」協作計劃

本計劃獲社會福利署津助，由青年義工教授參加者紮染技巧。參加者於 2019 年 11 月 27 日、12 月 4 及 11 日完成三堂紮染手工訓練，包括製作小毛巾、環保袋及小索繩袋，效果十分良好。青年義工的表現亦十分理想，講解清晰及主動協助參加者，參加者亦能掌握紮染技巧，順利完成製作。而青年義工及參加者在完成訓練後，於 2019 年 12 月 12 日到香港神託會沙角青少年中心進行義工服務，當日共有 2 名青年義工及 8 名參加者出席。由參加者教授 18 位高小學生製作紮染小毛巾及進行聖誕抽獎活動，活動氣氛良好。



Seen by 189

## 擴 NET 工程 3.0

「養兒一百歲，長憂九十九」為人父母總會為著子女的任何事而擔憂，我們希望以家長組，大家互相分享感受，鼓勵及支持，孩子與父母並不是一定有代溝的。請家長留意我們再為大家舉行的家長組，一起分享與鼓勵。



Facebook



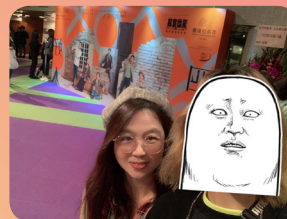
Highlight



More

## 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 年於 11 月 9 日舉辦青創社區 Open House，向社區人士展示過去兩年之活動成果，並透過卡牌與小朋友創作屬於他們的故事。另外，新一期「藝動人生」計劃參加者已經陸續開始進行藝術初探，觀看話劇，並於 2020 年 1 月 8 日開始進行編作劇場體驗及及 1 月 15 日進行一人一故事劇場體驗。有興趣的年青人快點加入做個「藝」文青啦！



Seen by 189

## 無毒有你 2019

於 2019 年 11 月已展開了本年度的無毒有你 2019 一連串的活動。包括；閃避球活動，攀石活動，參觀生命歷程體驗館，平等分享活動，泰拳訓練班以及過來人及專業人士分享。眾多參加者在過程中不但投入參與，亦從中吸取了很多抗毒資訊。因應最近年青人的趨勢，活動當中亦特別提及了大麻及電子煙的禍害，好讓參加者不會誤墮毒品圈套。



Facebook



Highlight



More

## 惜食。惜影

過去一個聖誕新年假期前後，一班年青人踴躍地跟隨著鬼馬大廚學習烹調煮食技巧，接觸不同的菜式，最後將他們的愛心、細心，還有真心地煲了湯水及製作小食，親身家訪送贈新翠邨的老友記。這些溫暖的事情，年青人說仍想繼續學習，繼續將學到的能力幫助更多的人，「惜食」之餘外又珍惜身邊人！

由於疫情影響，化妝攝影班取消，不過不會影響大家的愛心，下年有機會再和大家「惜影」！



Seen by 189



Facebook



Highlight



More

### 賽馬會青創社區系列 YMCA「藝動人生」計劃

# 好多野 想 做 講 聽 做 講 聽

活動內容  
課堂: 2020年2月至2020年10月  
地區藝墟-時間及地點待定

COME ON!! JOIN US!!

編作劇場  
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·並與戲劇方式  
互相聆聽·交換心情。

如有任何問題可致電269315097與伍姑娘、彭姑娘、家明SIR、譚姑娘聯絡。

### 破網而出-擴NET工程

計劃對象 居住沙田區12至24歲青少年

無返學/返工? 經常足不出戶? 經常對住部電腦? 甚少與人接觸?

本隊社工可嘗試接觸有以上情況的青少年，評估其需要後作出適切的個案跟進包括：  
家訪、輔導評估、重塑個人形象、義工服務、連結社區活動、自我增值課程、家長支援工作、協助青少年擴闊生活圈子，重新連結(CONNECT)現實生活。  
歡迎查詢或轉介，請致電 2693 5097 聯絡  
伍佩晶姑娘、余嘉詠姑娘、鍾家明先生、沙田及馬鞍山小隊同工

聊天記錄截圖：

大天五 在線上

腦細係到，唔聽錄音! 17:23 ✓

有野就IG DM 我! 17:24 ✓

你地之前又話無IG嘅? 🤔 17:24

我係為左你而開❤️❤️❤️ 17:26 ✓

咁俾個帳號我follow 17:27

你 Search : ymcastyot 17:27 ✓

沙田外展 INSTAGRAM 「I」住你抗疫 17:30 ✓

交俾我等我吹雞幫你搵人fol爆你地個IG

以上為設計對白

### 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. 舉辦社區藝墟，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

## 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的政策和程序。
- 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：服務單位實行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  
International and Mainland Affairs Section

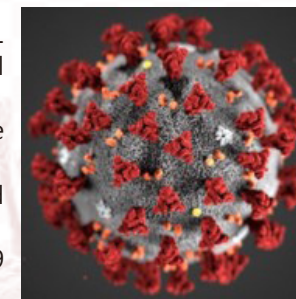
### The emergence of a new Coronavirus: Covid-19 A brief introduction to this threat

During the first days of January the world began to learn about the rising of a new virus that was affecting people from Wuhan and the Hubei province. What at the beginning did not seem to be a major issue to authorities in the region, has now become a new threat we are all cautious about.

In these times where massive amounts of information is shared on social media and chats, many times not factual, its divulgation can easily create confusion, hysteria and fake news. In this edition of "World at a glance" we gather some facts and myths about the virus which you should be aware of:

#### Facts:

- ✓ The first cases of the SARS-like coronavirus were reported from Wuhan, China, on 31 Dec 2019. The cases were confirmed more than a week later (9 Jan 2020) to be the novel Coronavirus, 2019-nCoV later named Covid-19;
- ✓ Coronaviruses are a family of viruses found in both animals and humans. Some of these viruses have caused serious illness such as MERS and SARS;
- ✓ Coronavirus receives its name from the crown (corona) that is seen when the virus is viewed by an electron microscope;
- ✓ Its name: Covid-19, is taken from the words "corona", "virus" and "disease", with 2019 representing the year that it emerged;



#### Myths:

- ✗ Rinsing your nose with saline regularly will protect you from Covid-19;
- ✗ Using mouthwash will protect you from contracting Covid-19;
- ✗ Eating garlic in big quantities has protected people from Covid-19;
- ✗ Putting on sesame oil can block Covid-19 from entering the body;
- ✗ Packages/parcels coming from China carry the Covid-19;
- ✗ All Mainland Chinese carry the virus (This is by far the worst myth, PLEASE AVOID XENOPHOBIA!)

We must remind ourselves that as users of multiple online platforms which allow us to disseminate information, it is our responsibility to fact check that whatever we receive is accurate before sharing it. The Covid-19 is a serious threat and the more appropriate facts and tips we share to our loved ones the more chances we will have to overcome it!

#### Sources:

1. <https://www.reuters.com/article/us-china-health-virus-facts-factbox/what-we-know-and-dont-know-about-the-new-coronavirus-idUSKBN1ZZ20V>
2. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
3. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
4. <https://edition.cnn.com/2020/02/03/asia/coronavirus-doctor-whistle-blower-intl-hnk/index.html>
5. <https://www.reuters.com/article/us-china-health-virus-facts-factbox/what-we-know-and-dont-know-about-the-new-coronavirus-idUSKBN1ZZ20V>
6. <https://www.collaborativedrug.com/coronavirus-2019-ncov-facts/>
7. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200206-sitrep-17-ncov.pdf?sfvrsn=17f0dca\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200206-sitrep-17-ncov.pdf?sfvrsn=17f0dca_4)

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

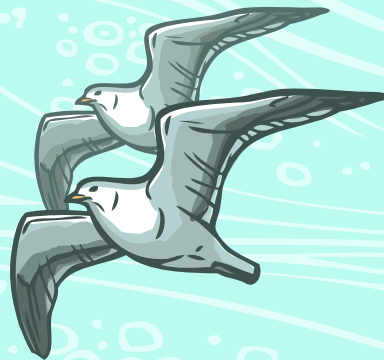
督 導：梁錦玲

督 印 人：岑慧儀

編輯小組：鍾家明、黃詠欣、葉聰輝

印刷數量：600 本

出版日期：3/2020



本隊 Facebook



本隊網頁



本隊 Instagram