



香港中華基督教青年會

沙田青少年外展社會工作隊

沙區鳥
2/2018



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：區淑玲

編輯小組：陳子豐、徐詩雅、崔梓華

印刷數量：500本

出版日期：2/2018



本隊Facebook



本隊網頁

對抗
「抑生困」



敢夢、敢想、打破情緒黑狗的影子

梁錦玲姑娘

情緒是一系列主觀認知和感受，也是思想、感覺和行為的綜合產品，這種主觀內心感受影響了我們心理和生理的狀態。情緒可分為正面情緒、開心、喜樂、滿足、關懷等，負面情緒包括憤怒、怨恨、不滿、焦慮、恐懼等。

現時很多青少年比較充滿負面情緒，有些個案面對在家庭、朋友及學業等問題反應會很激烈，輕則產生焦慮、恐懼、惶惶不可終日，重則以打架、酗酒、吸毒、割手傷害自己；也有對生活、學習和工作失去動力。看見這些十多歲的青少年陷入情緒的圈套中久久不能回復過來感到心痛，尤其對一些陷入抑鬱情緒的個案感到更是婉息！但其實處理情緒是可以學習的！

1. 只要我們學習認識自己的情緒，了解自己的內心世界便能掌握什麼事情會影響我們情緒的起伏，便可增進我們對自己的了解，防範情緒的氾濫。
2. 要學習恰當地表達自己的情緒，青少年可學習多些正面的表達情緒，開心和不開心也可與人分享，別人關懷你，你也可以關懷別人，對事情要感到滿足和感恩。學習做義工是一個非常好的方法，從幫助別人替自己建立正面的情緒，也可使生活更有意義和建立和諧的人際關係。
3. 我們更要學習對抗負面的情緒，找人傾訴如家人、社工和正面的朋友是一個非常好的傾訴對象，將一些不快、怨鬱和內心鬱結向他們傾心吐意，也讓人明白你的感受，你不是孤單地去面對你內心感受，他們也會給予意見去為你解開憂鬱和消除憤怒，迎向正面的、樂觀的情緒。
4. 參與或結連一些有意義的活動，如外展隊舉辦的「我們這一家」和「黑擇明」等活動擴闊自己的眼界。青少年正處於建立自我和探索未來的階段，這些活動可讓你發掘自己的長處和潛能，甚至建立夢想！追求夢想，這些夢想可以成為你的目標，且將一些個人的不快和焦慮放下而勇於追求夢想。有青少年夢想成為一個舞者，也有青少年夢想成為咖啡師，擺脫負面情緒向夢想進發，終有一日會成就夢想！

有人說抑鬱的情緒就像是一隻黑狗的影子，它會如影隨形的跟著你身後，如不能擺脫負面的情緒和思維，它會把你吞噬！所以青少年要學習正面的方法去處理情緒，別被黑狗吞噬讓你們消沉和失去動力！青少年起來吧！敢夢、敢想、朝著夢想進發，展開人生新一頁！

區淑玲姑娘

人生不如意事十常八九，也許是被人誤解，也許是失去所愛，也許是面對疾病、損傷、意外，也許是未能達標，結果不似預期。往往當刻滋味並不好受，有些人隨之出現悲傷、憤怒、抑鬱的情緒，結果只好把全部精力放在憤怒、怨天由人、自怨自艾上，因心理影響生理的現象，甚至引致身心不適，引發『心身症』。例如：偏頭痛、心肌梗塞、胃潰瘍、腸躁症等，加上現代社會步調快速，壓力大、緊張、焦慮，失眠的人比比皆是。



聖經上有一句說話：「喜樂的心，乃是良藥」面對失意挫敗，個人心理素質往往成為再次站起來的關鍵。只要保持開心樂觀的生活態度，雖然不會馬上有大轉變，但卻對未來有正面幫助。在心理學上，一個樂觀開心的人往往比一個悲觀的人，更能實踐自己所定的目標。樂觀的人總能在困難中看到希望！悲觀的人卻總在順境中看到煩惱！那如何能保持「喜樂的心」呢？

從心理影響生理的現象來說，我們要學習感恩的心態，經常提醒自己欣賞所擁有的，更重要的是接納自己所缺乏的，口中經常說感恩的說話，永遠保持希望。那麼，即使現在生活遇到挫敗，自己也更有勇氣動力再站起來。

其實，生理亦會影響心理的。研究發現大腦中有十分複雜精密的神經傳導物質。這些神經傳導物質在大腦中扮演十分重要的角色；多巴胺負責管理動作協調及思考運作，少了會得帕金森氏症，多了會得精神分裂症；腦內嗎啡有止痛及安定情緒的效果；而腦內也有正腎上腺素及血清氨素的荷爾蒙，若缺乏會得憂鬱症。故此，多留意自己在情緒時，身體生理狀況，如有持續不適，尋找醫生協助調節荷爾蒙狀況，未嘗也是保持「喜樂的心」方法。

目錄

P.2 督導的話	P.18 活動宣傳
P.3 隊長的話	P.19 人來人往
P.4 目錄+序	P.19-21 語重心長
P.5-14 專題：對抗「抑生困」	P.22 國際及內地事工部
P.15-17 活動回顧	P.23 服務質素標準

情緒

「人人都有情緒，唔通人人都想有情緒咩…」
「好想冇晒感覺，咩都唔洗煩…」

經常同年青人傾計，佢地好多時都唔係幾鐘意自己有情緒。好想逃避、壓抑左佢，令自己變到麻木。佢地嘅圈子又會話俾佢地聽「唔可以咁容易俾人知自己底牌」、「唔可以隨便俾人知自己感受」，彷彿有情緒就俾人覺得係弱者。結果，對發生嘅事表達變得一樣：「都係咁」、「冇咩感覺」、「我有野嗰」。

其實，情緒係我地人生嘅同行者。

佢一路上都幫左我地好多架！

我地會**自卑**，先可以成為一種動力，令我地向其他人學習，反思自己；

我地會**恐懼**，先可以保護到我地，提醒我地離開危險；

我地會**憤怒**，可以驅使一個人直接地正面地面對同處離紛爭同衝突。從正面黎講，憤怒不但俾到我地心靈鼓勵，亦俾我地精神力量去對付敵人同保護自己；

我地會**孤單**，係因為我地係群居動物，令到我地渴望同家人、朋友聚埋一齊，鼓勵我地同他人交往、結連；

我地會**空虛**，先會令我地想在人生中探索、發現同參與有意義嘅活動，尋求生活嘅意義。

所以呢，情緒呢個同行者，好需要我地好好擁抱。見到佢，同佢say個hi！慢慢了解佢，你會發現佢可愛嘅一面。好好接納情緒，容許佢地同我地一齊同行，先可以令自己少D自責，多D釋放，多D喜歡自己！

序

一分鐘 自測



抑鬱症徵狀

「個個都唔開心，
唔通個個都想唔開心咩」

Google在8月與美國心理疾病聯盟（NAMI）合作推出PHQ-9問卷，鼓勵更多患有抑鬱症狀的人士盡快求治。這份測試原名是PHQ-9，PHQ全名為The Patient Health Questionnaire。PHQ-9是其中一份測試抑鬱情緒的問卷，其問題的根據源自美國精神醫學會的《精神病診斷手冊——第4版》（DSM-IV）內抑鬱症的診斷徵狀。

過去兩周內，你是否出現以下的情況？

情況：

完全沒有（0分） 幾天（1分） 一周或以上（2分） 幾乎每天（3分）

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| 1. 做事缺乏興趣或樂趣 | 6. 覺得自己很差勁、是個失敗者，令自己和家人失望 |
| 2. 感到低落、沮喪或絕望 | 7. 難以集中精神 |
| 3. 難以入睡、容易驚醒或過度睡眠 | 8. 別人也察覺你動作或說話緩慢，心緒不寧或坐立不安 |
| 4. 感到疲倦或精力不足 | 9. 曾有自殺念頭 |
| 5. 食慾不振或過度飲食 | |

結果分析：

總分1-4分 抑鬱程度：沒有/極少

顯示沒有抑鬱困擾，生活教均衡及有滿足感，處理壓力有一定的技巧，亦有不錯的社交生活。

總分5-9分 抑鬱程度：少許

可能與你最近的生活轉變或壓力有關，積極學習有效的處理壓力方法，適當與人分享，有助穩定情緒。

總分10-14分 抑鬱程度：中等

比總分5-9分更多抑鬱，除了上述提及的處理壓力方法，還要密切留意你的情況，需要正視及處理抑鬱困擾。

總分15-19分 抑鬱程度：較大

已到了需要接受治療的階段。

總分20-27分 抑鬱程度：嚴重

盡快求醫，盡早處理可提高治癒的機會。

備註：

每人都會有負面情緒，經歷喜怒哀樂實屬正常。不同的感受，豐富了我們的人生，成為我們生命中深刻的片段。若果你的負面情緒找不到平衡點，影響你的日常生活，找找你的社工談談吧！一起學習擁抱、表達、釋放我們的情緒。

Reference:
<https://topick.hket.com/article/1942113/Google%E5%95%8F%E5%8D%B7%E5%88%86%E9%90%98%E8%87%AA%E6%B8%AC%E6%8A%91%E9%AC%B1%E7%97%87%E5%B5%E7%8B%80?mtc=10027>

抑鬱症 V.S. 心情憂鬱，傻傻分不清？！

「我的天，為何總下著雨？」「我問唔時都唔開心，我係咪有抑鬱症呀？」
其實心情憂鬱跟抑鬱症有相似的地方，但不是一樣的東東！

抑鬱症

生理



抑鬱症會令人出現失眠、食慾及體重下降、身體感覺容易疲倦的生理徵狀。

心情憂鬱



憂鬱情緒有時會有輕微的生理影響，但程度上未屬嚴重，例如仍可帶著憂鬱情緒入睡。

生活



情緒低落維持數星期以上，程度嚴重到可以影響生活，令人完全無法投入工作更甚至興趣。



平常的憂鬱情緒，令人不想工作，但還是可以做到。

抑鬱症

快樂的能力



對未來感到無希望及無助，無論發生什麼好事或進行自己的興趣，都難以感受快樂。

心情憂鬱



負面情緒來得快亦去得快，隨著時間淡化，可以因為有好事發生或問題解決而改善情緒。

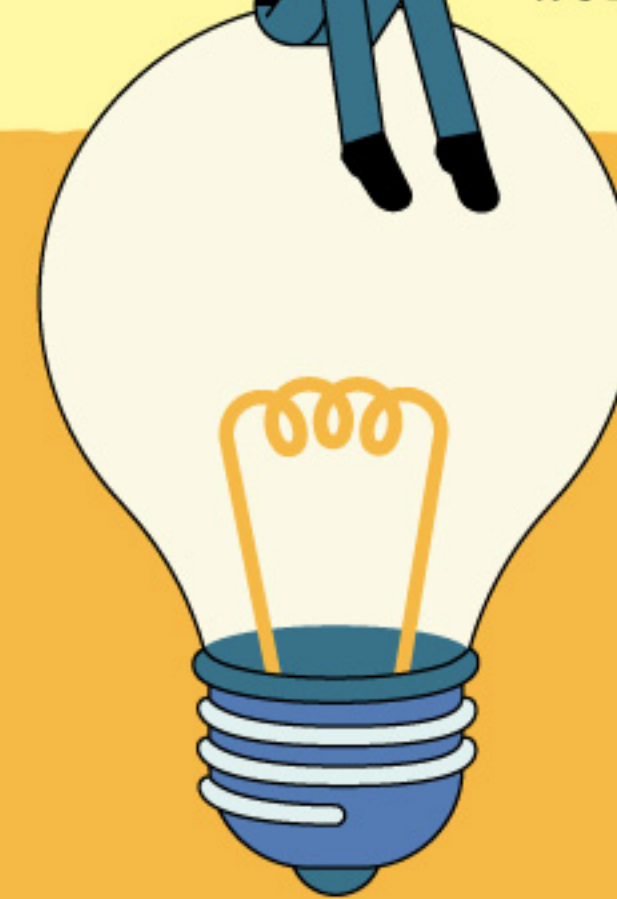
想死



抑鬱症讓人反覆有死亡、自殺念頭，認為自己是徹底的失敗者，有可能自殘甚至自殺。



負面情緒較少會直接把人逼到自殺。



*如果對抑鬱症有任何疑問，可以搵你相熟嘅社工傾傾啊！

在有情緒問題時，可向信任的親人及朋友表達分享自己的感受，有問題時主動尋求別人的幫助，同時豐富自己的社交生活，保持輕鬆心情及均衡生活，如適當的運動、充足的睡眠及閒暇生活。

有研究發現，經常做帶氧運動，出現抑鬱情緒或患抑鬱症的機會較少，而抑鬱情緒較多的人，甚少有做帶氧運動的習慣，可見帶氧運動絕對能夠幫助預防抑鬱。

八大 黠男 回應

人人都會唔開心，都試過搵人呻，但係有D時候人地嘅回應反而令自己更唔開心更嬧！做朋友嘅，唔想好心做壞事，安慰人反而令人更傷心？我地訪問左年青人，睇下佢地遇過令佢地最嬧嘅回應係咩呢：

☹️
「好小事…算啦」

背後感覺：

嬧，燥；想佢重視；自己唔覺得小事；覺得佢好唔耐煩；好似想打斷我唔俾我繼續講咁

☹️
「我自己都好多野煩」

背後感覺：

唔開心、失望；以為佢會重視；但又矛盾，明白佢都有壓力

☹️
「道理王，同你拗番，教訓番我轉頭」

背後感覺：

時機唔適合，情緒過左，先聽得入

☹️
「點解俾人話，自己都要反省下」

背後感覺：

唔開心仲要俾人踩多兩腳

☹️
「你唔好覺得自己最慘啦」

背後感覺：

好難聽；我都知，唔通最慘先呻得咩

☹️
「唔好嬧啦/唔好開心啦，嬧咩啫你」

背後感覺：

好似串緊自己咁

☹️
「X…你自己擺黎…有工又唔好好番」

背後感覺：

又俾人鬧

☹️
「加油啦! 明天會更好!」

背後感覺：

覺得呢D說話好廢，只係想有個人會共鳴唔開心



我地又訪問左年青人，睇下佢地聽到咩回應會最安慰到佢地同令佢地最窩心呢：

「仲有我陪住你」

「你唔係咁差架」

「有咩事撐你wo, 有咩事打俾我啦! 唔好諗咁多」

聽! 鼓勵! 陪伴!

最 窩心 回應

08 總結：其實唔開心，身邊有個人願意借出耳仔，陪伴在身邊，經已勝過千言萬語。

人人也是聆聽者

唔想好心做壞事，唔小心激嬧身邊人，以下係進入「聆聽模式」嘅小提示，呢D提示唔單止係朋友唔開心先用，而係日常大大小小嘅傾談都可以用嘅：

聆聽模式
Listening mode



研究顯示，人聽嘢嘅效率只有25%左右，真係「左耳入，右耳出」。「聽」(hear)同「聆聽」(listen)係兩回事：「聽」只係一種對聲音嘅感官認知，而「聆聽」係留意到語言背後嘅意思、感受。從小到大，老師只會教小朋友去說話去表達，但從來無人教我哋點做一個好嘅聆聽者。

有耐性
Be patient

「聆聽模式」唔係好似平時咁慣咗咩都要比反應，你可以停一停、等一等，俾啲耐性等對方講晒先，大家靜咗都唔緊要。太早打斷對方，會令對方無心機講落去，要明白「表達感受」本身係一件好具挑戰性嘅事，所以你需要耐性，比空間對方去抒發：

「我會陪住你，聽你講。」

見到對方咁苦惱，我哋可能會不知不覺心急咗，無形中畀咗壓力對方。當你覺察到自己心急，可以輕輕咁提醒自己慢落嚟，畀足夠空間對方繼續

忌急於畀意見



Avoid giving instant suggestions

我哋都會本能咁畀意見，就好似平時工作咁，有問題就解決，「你快D做完D野咪無咁大壓力囉」，「你搵返人人地就會搵返你架啦」。可惜「解決問題模式」會弄巧反拙，令對方覺得你唔明佢。你可以用一啲說話去表示你係聆聽緊，鼓勵對方繼續講：

「嗯嗯...係呀，嗰個人點講呀？」
「嘩...咁恐怖？」

當對方表達完感受，而你又覺得對方想聽意見，你就可以睇下有咩幫到手：

「你依家覺得點？會唔會想我地一齊諗下點做好？」



設身處地

Put yourself in other's shoes

從對方嘅角度出發，幻想下你就係佢。感受下如果自己有呢啲經歷會點諗同有咩感受。你唔係聽緊佢講嘢咁簡單，「著對方對鞋」行下對方行過嘅路，然後你會發現對方有呢啲感受都係可以理解嘅：

「你老細咁對你，我都明點解你會咁唔鐘意返工」

「都係嘅，你之前嘅同事咁唔友善，你依家會驚同事都好明嘅」

要留意嘅，肯定對方嘅感受唔等於講大話或者係同意佢，你只係肯定呢啲感受係真實咁存在嘅。



放下批判心

Avoid being judgemental

責怪或評論對方嘅感受係最快令對方唔再同你講嘢：

「你呻都無用架啦，處理件事啦」

「你太大反應啦」

「咁小事……」

我哋好慣性會帶住自己嘅想法去聽對方講嘢，當對方嘅想法同自己嘅價值觀有出入，批判嘅聲音就會係心中自動響起，甚至會忍唔住同對方爭論。如果你覺察到自己責怪或評論咗對方，你可以sa個lum，然後繼續嘗試去了解對方：

「對唔住呀，我頭先都係從自己角度出發，你可唔可以再講多D比我聽，等我明白你多D呀？」

要打破慣性係唔容易，如果你留意到自己批判心起，可以溫柔咁同自己講：

「大家嘅經歷唔同，唔同人冇唔同嘅睇法都好自然嘅」

「咁樣諗對我黎講有D怪，不過都可以再耐心聽下」

「我未係好明點解會有人會咁諗，但我都可以嘗試了解下」



概括小總結

Paraphrase and summarize

你可以時不時複述對方嘅感受，用自己嘅文字概括對方講嘅嘢 (paraphrase)，對方會感覺到係聆聽緊：

「你好搵掙，唔明點解腦細咁對你」

「好無助，想搵人幫但又驚無人明」

「我唔知我有無理解錯，你覺得好hurt係因為你朋友無出聲維護你」

「聆聽模式」係以對方嘅感受行先，感同身受嘅同時，將呢啲感受話返俾對方聽，等佢知道你想同佢分擔。就算對方話你同佢感受到嘅嘢唔一樣，都唔緊要，只要抱開放嘅心繼續去聆聽對方嘅回應就可以

我會給
你一個
擁抱

張開手需要多大的勇氣
這片天你我一起撐起

你能體諒
我有雨天

深呼吸
深呼吸

願你記得
軟弱沒有錯

你是女神
不要為俗世收斂色彩

你有情有義
我有天有地

別用離開
教我失去人有多重要

生活生活
明天我們
好好的過

假使世界原來不像你預期
你懷著一顆謙卑
來面對不安的天氣

不开心就不开心
也別勉強的慰問

這無代價唱最幸福的歌

陽光燦爛的日子

你不是真正的快樂
你的笑只是你穿的保護色

但求隨著我的心
灑脫地尊重我的傷感

原來我眼睛
需要傾出淚

活動回顧

「cake出愛2017」社區關懷行動

沙田青少年外展社會工作隊與顯徑會所、烏溪沙食堂(YM CAfe)合辦「cake出愛2017」社區關懷行動，獲得紫荊聯青社及伙伴教會福音事工資助，分別進行了3次的紫薯月餅班，對象包括外展服務對象、顯徑會所親子小組及紫荊聯青社的義工，參加者共有64人。另外，活動也聯繫區內教會恩福堂及活動參加者共派發800盒月餅予區內拾荒長者、清潔工人、長者探訪，也在水泉澳村向長者派發月餅，讓有需要的弱勢社群受惠，在社區建立共融和諧的氣氛。



「元創文化MY出青年夢」 - 心理社會劇

6名年青人，透過戲劇，打開內心的門，嘗試用另一個角度理解自己處境，今天他們結成好友，共同創出成長道路。14/1同28/1在維園有他們的表演，27/1轉到沙田公園，大家來聽聽他們的心聲。



慶祝香港回歸祖國二十周年-沙田滅罪籃球錦標賽

由沙田區議會撥款贊助，「慶祝香港回歸祖國二十周年-沙田滅罪籃球錦標賽」已在2017年12月16日於香港浸會大學附屬學校王錦輝中小學室內籃球場順利舉行，今次共獲24隊男女青少年隊伍參賽，比賽節奏明快，健兒們全力拼搏，籃板下寸步不讓，爭分奪秒，同時發揮對體育精神的尊重，同時亦有提倡多做健康運動齊滅罪的訊息。



向「山」出發

水木明瑟，樹影婆娑，山上的迷人景色，總令人心曠神怡，感謝社會福利署「沙田區青年社區大使」協作計劃贊助，令一班喜愛大自然的年青人，可以完成山藝一級證書課程，不單只能欣賞到山上的美景，更學習到實用的山藝技術，提升參加者的行山知識。最後一站，參加者於水泉澳村擺放街站介紹水泉澳的行山徑給街坊，以鼓勵更多朋友可以欣賞到郊外的美好景色，推廣行山運動。



蛻變計劃「有網正能量」

為了提昇青少年對抗網絡罪行和網絡欺凌之意識，由沙田區撲滅罪行委員會主辦的蛻變計劃，上年十月開始已經連同五間機構及警察義工，舉行一連串精彩活動，包括水上歷奇、Running Man、法律講座及義工探訪活動，而義工探訪活動更加破天荒以流行手機遊戲apps同長者和小朋友一齊玩，感覺新奇又有趣。



活動到了尾聲了！剛剛一月完成了「90秒拍網絡危機」比賽，讓參加者創作網絡罪案故事，當日也舉行「有網正能量」嘉許禮，以讚揚參加者對一系列活動的參與和投入，仲有BBQ添，睇下大家食得幾開心！

黎明行動

由沙田區撲滅罪行委員會贊助的「黎明行動」活動，藉以泰拳及踩板班，建立正面興趣，配合法律環節，遠離違法的意識。兩日一夜的歷奇體驗營已於2018年1月13及14日在保良局北潭涌渡假營舉行，增強參加者的抗逆力及建立正確價值觀。2月在沙田舉行一次社區教育攤位及泰拳踩板表演，宣揚守法意識，提升參加者成功感，避免誤墮法網。



無毒有你2017 — 黑擇明

YoYoYo！為左發揮年青人嘅無限潛能，我地係10月至12月期間搞左DJ班同Rap班俾大家，仲係中環酒吧舉辦「YM有嘻哈」，等大家可以將所學展現人前！當晚一共有約50人參與其中呢！DJ班嘅年青人每人有十分鐘Showtime，佢地自己親自配搭歌曲，帶動全場氣氛！而Rap班嘅年青人每人創作一首屬於自己的歌曲，表達自己嘅心聲，同時宣揚抗拒毒品嘅信息。亦在此鳴謝禁毒基金贊助。



義剪TEEN使

-五名有心的義剪TEEN使於28/12走進新田圍護老中心，替十多位長者剪靚靚，期間更有義工陪同長者做按摩，溫馨地渡過一整個下午。

-2017年11月2018年1月份10名年青有為的青年人跟隨多年經驗的大師傅學藝，一嘗當髮型師的夢想，經過6堂的基礎訓練後，陣容龐大的義剪TEEN使就出動參與6/1/2018在美田邨舉行的「綠絲帶」「愛·連繫」關愛行動，當日2名導師連同8名學員一同出席，共有20多位長者受惠，義工表現亦很專業，得到各方讚賞。為了服務大眾，TEEN使們已約定20/1/2018再到新田圍順恩護老中心替長者剪髮，各位有興趣年青人，你地都可以利用一技之長，為身邊有需要的人盡一分力。



「舞走毒品。躍動沙田」舞蹈比賽2017



本隊與香港中華基督教青年會顯徑會所、香港聖公會馬鞍山(北)青少年綜合服務中心合辦的舞走毒品舞蹈比賽已達第11年。活動已於2017年12月16日(日)於沙田圓洲角社區會堂舉行，本隊派出Breaking舞隊Life Legend，獲得亞軍。他們以舞蹈、服裝描述毒品的禍害，表達「企硬！唔Take嘢！」的信息。

至情至性之世界公民-泰國考察服務計劃

唔知大家有冇諗過泰國發生人口販賣、商業性剝削及性病等問題同你有咩關係呢？今次沙田外展隊有8個熱血年青人因為對上述所講既議題有興趣，所以開始參加專題工作坊，了解香港性病、性工作者及匱乏兒童等情況，同時亦裝備帶領活動技巧。佢地最終係8月7-11日去泰國北部的YMCA Phayao Center做義工服務，同當地36位小朋友交流。透過5日的生活體驗及與工作坊，參加者了解到泰國的貧窮問題與人口販賣息息相關，亦認識到泰國的性病、兒童被人口販賣及商業性剝削的現況。今次呢個交流團係終結，而係一個開始，參加者都希望可以繼續為泰北兒童及人口販賣議題係香港發聲，引起身邊人對泰北貧窮及人口販賣的關注。



快樂足球2017

由沙田地區青年活動(DYPC)贊助，快樂足球2017 現已舉行共2次足球比賽及6次小組訓練，除了透過訓練提升青少年之足球技巧，更有兩次義工服務，關心回饋社會，曾探訪晨曦島福音戒毒中心及與社區組織協會共同探訪深水埗街頭露宿朋友，並與年青人進行平等分享活動，藉此提升年青人之抗毒意識及關懷弱勢。



香港中華基督教青年會
沙田青少年外展社會工作隊

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、重建個人形象、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
伍佩品姑娘、吳家豪先生、彭靜妮姑娘、張曉昕姑娘、鍾家明先生

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong
沙田青少年外展社會工作隊
新翠屋邨管理諮詢委員會撥款

家居維修訓練班及家居維修義工服務

學習內容：
家居維修訓練(共2節)
日期: 2018年1月23日(二)、1月30日(二)
時辰: 晚上7:00-10:00
地點: 大角咀
費用: 全免
名額: 18人

學習裝鎖、駁電、運用玻璃膠、運用電批、更換花灑及龍頭、鋸頭及相膠維修、油漆批盪、鋸窗維修等; 將需要為長者家居的不同狀況進行維修。

上門家居維修義工服務
日期: 2018年2月10日(六)、2月11日(日)
時辰: 待定
地點: 新翠邨

報名方法:
與負責社工聯絡或致電 2693 5097 與張姑娘聯絡

活動宣傳

香港中華基督教青年會
沙田青少年外展社會工作隊
新翠屋邨管理諮詢委員會撥款

我們這一家-新翠烹調訓練及愛心分享服務

如果對烹飪有興趣的你,這個活動就適合你啦!在活動中學習烹調四款甜品(包括馬卡龍、豬豬薯蓉包、藍莓千層酥、蘋果批),同時可以分享愛心服務,展現你愛心的一面。

小食製作訓練日期及時辰:
2018年2月3,10,24日及
2018年3月3日(逢星期六)
下午2時30分至5時30分

小食製作訓練地點:
大園新翠邨(本中心)

參加人數:
12人

報名費:
\$80 (保證金)

分享小食日期及時辰:
2018年3月10,17,24日
上午11時至下午6時(逢星期六)

小食製作地點:
YM Café (皇環沙青年堂)

派發地點:
大園新翠邨

**完成7次活動表現良好,取回保證金外,額外有\$40優惠卷。查詢電話:2693 5097(彭姑娘/崔姑娘)

成功爭取中心增設飲品售賣服務

經過各位年青人踴躍網上投票,選出我最喜愛飲品!結果已經有喇!最高票數嘅3種飲品分別係:

☺維他檸檬茶 ☺陽光檸檬茶 ☺道地蘋果綠茶

飲品投票紀錄

飲品	數列1
水	1
水動樂	1
可口可樂	4
低糖蜜瓜豆奶	1
咖啡	2
淨齡烏龍茶	7
陽光菊花茶	11
陽光檸檬茶	75
道地巨峰提子汁	6
道地烏龍茶	5
道地蜂蜜綠茶	20
道地蘋果綠茶	2
維他奶	14
維他菊花茶	45
維他檸檬茶	45

售價: \$5/包
大家想買野飲,可以向負責社工或樹Sir購買!
*改變始於發聲

人來人往...



Yo Miss
這四年以來,謝謝你們讓我也經歷愛與被愛。
也謝謝你們努力的活著,讓我也感覺到活著。
珍惜與你們的相遇,會永遠在我的心中留下美麗的足印。



朱sir
離別總帶點愁緒情懷。
第一次來到沙田外展是2013年,那時我是實習生。第二次來到沙田外展,身分轉變,這時我是一名正式社工。這些年感恩遇見你們,每一個面孔及故事都成為我的回憶。



李姑娘
在YMCA沙田外展隊工作六年多了,多謝這些年來遇見的你們,有共同信念的戰友和帶有獨特性的年青人,讓我體會了不同家庭背景的人的相知相會。我們在同一個社區生活和工作,經歷屬於自己的生命故事,有感人、有傷痛、有喜悅、有惋惜、有頓悟、有解脫。這些日子記載著「情義」和「初心」,推動我發展新的路向及挑戰。雖然我已經離開了這一區,但我相信大家的情常存,思常在。也許,某一天我們在某個街頭再相遇的時候,可以笑談新生活的點滴,再次分享我們的生命故事。祝大家勇敢向前,迎接每段新造的道路!



Carol Miss
Hello!我係新加入嘅社工Carol miss呀!我最鐘意食玩訓,所以整嘢食呀上山下海都可以搵我一齊join☺ 歡迎大家嚟搵我吹水同玩下呀!



Way Miss
大家好!我係熱愛波鞋同戶外活動嘅Way Miss,黎黎會係沙田及馬鞍山區一帶出沒。到時見啦!



沙律 Miss
Hi 我係擁有古銅色健康肌膚的沙律Miss!大家係區度見到我記得打個招呼㗎



多多 Miss
Yo!大家好呀,我係鐘意食野嘅多多miss,會係大圍區出沒,見面say個hi呀! :P

語重心長

Chu Miss

魚蛋 重新把自己「愛回來」才能療癒受傷的自己。加油!身邊還有大大小小的天使支持你的!

胡椒 恭喜你遇到對的人,你值得擁有幸福的家庭!好好珍惜!

明仔 能夠將自己的故事創作成歌詞再Rap出來是一件不簡單的事,恭喜你做到了!願你繼續相信自己、欣賞自己!

泰國交流團的成員 欣賞你們的熱血及在活動中的投入,願我們都繼續為泰北的需要出一分力!繼續熱血!



伍姑娘

暉 花花世界,五光十色,處處是誘惑,要腳踏實地走下去一點也不容易,要靠毅力與堅持走下去ar^^

愛琳 願能陪伴你闖過人生的難關,你要愛自己多一點喔^^

Cherry 恭喜你能夠重新找回自己,希望你可以繼續平衡生活!向標竿直跑!



加菲Sir

KEN HO 呢幾年睇住你長大,除了是身高外,更加看到你處事成熟左,以前總覺得你係容易發脾氣,有時我估你會怕失敗而唔認真,但今日O既你已經唔同晒,成熟好多,俾心機考好DSE-加油!

家杰 以前肥肥O地聲都未變O既你已經唔同晒,以前一日都黑都叫住加菲SIR,但今日都變成又高大又唔長氣O既你,希望成長帶來的蛻變是令你變得成熟,心裡的感受和想法也要學習好好表達,新年快樂~!

東東 其實你好聰明醒目,不過好多時聰明又會反被聰明誤,好好想清楚前路,學習控制自己的情緒,快要進入成人階段,多謙卑觀察一下個世界,你會賺到更多

石仔 工作的世界令你有許多成長,未來新一年希望你你可以去到更多地方旅行見識世界,回來告訴我沿途的風光,人生就像旅行,前面很多未知風景,努力去闖屬於你獨特的旅程

徐Miss

楠 寧可在找到真愛之前,就已經自己先好好愛自己喔,才不會最後才明白,原來自己終其一生都把幸福的可能,放在別人的手裡。」

淇 忙於工作的同時,繼續追尋自己的興趣真的一點也不容易。願你可以為這樣的自己而自豪喔!

輝 在DJ show上讓我看見另一個你,另一面向的可能。專注認真做好一件你喜歡的小事情,就是最大的事情了。」

彭 忘記背後,努力面前。前路一片空白不要緊,正正因為空白,你可以填上任何色彩,一切都掌握在你自己手上。你很自由,充滿無限可能,記住記住。」

SaSa、招招 你們都不約而同離開了學校,離開了主流的路。走窄路或許感到孤單,背負多多少少的責任,成長就是你們認真為自己做每一個決定,承擔生命裡每一角色。」

波波、艾艾、茵 煩惱或許隨長大而加多,走到十字路口,讀書與否、工作與否、愛與不愛、離或留,記住身邊總有彼此作為大家的後盾喔,你並不孤單。



彭姑娘

愉 欣賞你珍惜生命的心,見你很努力地克服情緒困擾,有時可能會好反覆,但別心急,凡事都要點時間,好好安靜自己。

沛、子謙、求、龍仔、怡 感情事有點磨人,但太輕易得到又不刻骨銘心,正所謂:「有又煩、無又煩」,不如認清自己,明白自己想要,發揮潛能與光芒,欣賞你的人自會走近你吧!

霖 知道你一直很努力地做好自己,熟悉你的人一直都知道,只是有時不知怎樣讓你感受到支持,在此講一聲:你的努力不是白費,身邊一直有人在。

綸 感動能欣賞到你用心專注的表演,平時一副吊兒郎當的你認真做起創作來是這麼具吸引力,加油,勇於嘗試,你會發現自己更多面。



家明Sir

樓本 這期間你經歷了很多人生的高低起伏,你認清楚你的本性,重整你的生活,我相信你找到新生活後,絕不會再走回頭路,「你是你本身的傳奇 前路裡振翅再高飛 即使不完美 只需經歷你自己」。

喬 你是一個願反思、肯檢討、會求助的年青人,人生經歷的階段不平凡,「那裡跌倒,就由那裡振作再起身」。當你了解自己、明白當中的原因,重返校園沒有早或遲,生命中或會遇到不同的際遇、機會,你選擇的路一定會得大家的支持。

泰拳班健兒 認識你們已有不短的歲月,已由校園漸踏進社會,不變的是追求健康體魄的那份熱誠。現實社會的壓力也許令你們喘不過氣來,我希望藉這平台讓你們可以保持平衡生活,繼續延續那一份熱誠。

瘋勝隊 X 2Real 雖然你們來自不同學校,籃球將大家拉近,聚首在同一個街場上。十分欣賞籃球義工班的精心安排,高度分工,我見到了大家的專長傳授在水泉澳的小童中。即使球賽成績未如大家預期,我相信這不是一個終點,而是大家共同目標的一個新轉捩點。

豐Sir

「Life Legend」Breaking Team 你們對跳舞的熱誠,多個月來所流的汗水終於帶來成果,恭喜你們得到「舞走毒品」比賽的亞軍,願你們不會自滿,繼續挑戰自己,為下一個高峰而奮鬥。

俊星 人的出生不是偶然,因為是天父的計劃;人生也不會是虛無,因為我們能為自己人生編寫意義,編寫傳奇,從而成為獨特的「自己」。

珈俊 願新的一年,你能擁有真心的感情和友誼,並找到自己奮鬥的目標,珍惜「屬於你」的生活。

Andy 願新一年,你能活出「自己」,能真誠地表達「自己」,好好的愛錫「自己」,好好疼愛身邊你所重視的人,你並不孤單。

阿方 選擇離開學校,進入社會裡工作,是另一場艱難的挑戰,過程會孤獨,會辛苦,會迷失,但你,仍有愛你的人,在你背後支持你。新一年,願你有力量面對不同挑戰!



多多Miss

Judy 面對DSE一步一步殺到埋身,明白你要面對既壓力一日比一日大, >_< chur爆中緊記:能夠為左目標而努力,辛苦中都可以有份甘甜!有我支持你!

車車&行仔 小伙子長大了 在世事難料的森林 尋覓理想事 見你地朝住目標努力,贈你地兩句歌詞,希望可以見證到你地成功實現理想,加油!

Bella & 九妹 好好記住所犯過的遺憾,讓過去成為成長的養份,二人一起變得更成熟:)

羅倫 面對住咁多煩既野,你已經處理得好好!黑暗過會是晨曦,加油!



Sinterklaas is coming to town

The end of the year is a festive season and an important time for people with different cultural and social backgrounds to celebrate with friends and family in their own traditions. In this issue, we will look at how the Dutch celebrate the 'Sinterklaasfest', and how this tradition travels across Central Asia to Hong Kong.

History

Sinterklaas is the legendary character to the Sinterklaasfeest, a popular tradition in the Netherlands that is celebrated on the fifth day of December every year. His figure is based on Saint Nicholas, patron saint of children and sailors and Bishop of Myra during the third century in modern-day Turkey. The beginning of the Sinterklaasfeest traces back to the middle ages as an occasion for the public to have a huge celebration and the opportunity to help the poor, by putting money in their shoes, which later became the custom to put presents and sweets instead.



Arrival of Sinterklaas

The arrival of Sinterklaas to the Netherlands is one of the biggest events of the year, it is so important that there are TV shows about the adventures of Sinterklaas and his helpers traveling to the Netherlands. It always brings excitement and thrills for the children on whether Sinterklaas will make it on time to arrive the first Saturday after 11 November. A big arrival party will be held in the designated seaside town where Sinterklaas arrives on his steamboat with all the presents for the children. Later on he will parade through the town on Amerigo (his white/grey horse) with his helpers, and while doing so throws candies and pepernoten (small, round gingerbread-like cookies) to the crowd.

The 'shoes' tradition and Sinterklaasavond

It is understood by the children that in order to receive a present from Sinterklaas, they have to neatly clean and tidy up their rooms since a month before 5 December, also they have to put their shoes at the fireplace and fill them with carrots or sugar cubes for Amerigo. In the evening of Sinterklaasavond (Sinterklaas evening) or pakjesavond (gifts evening), the whole family gathers to share the night together and this is the time when the children receive their big presents, usually in a big bag left at the front door where Sinterklaas or his helpers have delivered it.



From the Netherlands to Hong Kong

The Chinese YMCA of Hong Kong has been collaborating with the Netherlands Consulate in Hong Kong in running different events for the Kings Day celebration in April in the past two years, and it is certain that the Dutch culture is being promoted to the local community here. This year on 2 Dec, Sinterklaas will be arriving here in Stanley on a speed boat to inaugurate the Sinterklaasvond. Although Amerigo will not be present, the Dutch culture is brought over in a very good way.

為使大家清楚我們的服務質素標準，每項標準的內容細則將列在下表。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。