



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  
Shatin Youth Outreaching  
Social Work Team

沙鷗 3/2023

香港中華基督教青年會  
沙田青少年外展社會工作隊

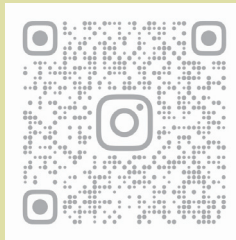
Chinese YMCA of Hong Kong  
Shatin Youth Outreaching Social Work Team

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：岑慧儀協調幹事

督印人：伍佩晶隊長  
編輯小組：鍾家明、鄧兆琮、鄭伊濤、陳樂然  
印刷數量：600本  
出版日期：3/2023



本隊facebook  
QR Code



本隊instagram  
QR Code



本隊網頁  
QR Code



FindSome趣



# 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、對弱勢社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。

## ● 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。

## ● 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：

註冊社工接觸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。

## ● 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。

## ● 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。

## 服務範圍

### 大圍小隊 Tam C、金菇、Sam、啊吉、企鵝、Yito

- 新翠邨
- 隆亨邨
- 顯耀邨
- 顯徑邨
- 秦石邨
- 豐盛苑
- 新田圍邨
- 美林邨
- 美田邨
- 大圍市中心

### 沙田及馬鞍山小隊 家明Sir、江Sir、小丸、檸檬、啊兔

- 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

- |        |             |        |             |
|--------|-------------|--------|-------------|
| P2-3   | 中心簡介及目錄     | P18-20 | 活動回顧        |
| P4     | 督導的話        | P21    | 社企YM HAIR宣傳 |
| P5     | 隊長的話        | P22    | 服務質素標準SQS   |
| P6-11  | 主題介紹(笑點、趣事) | P23    | 國際事工部       |
| P12    | 人來人往        |        |             |
| P13-17 | 有嘢PM你       |        |             |

## 導督的話

大家都愛聽笑話，因為笑話可以讓我們在生活中找到一種輕鬆愉悅，減輕壓力和緊張感，同時也是一種有效的溝通方式，可以拉近人與人之間的距離。

我相信你們一定有看過《小薯茄》的「雪櫃冷笑話」，不知道你喜歡裡面那一個冷笑話，還是喜歡裡面講冷笑話的小薯茄、歌手、偶像或巨星？有時經過一天的工作後，翻開IG，看看當天有什麼新聞或趣聞的時候，我每次見到「雪櫃冷笑話」的新Post，我必然會追看。有些笑話都令我由心地笑出聲，是很純粹的笑，很自然的笑，而那種笑是輕鬆和真摯的。

「雪櫃冷笑話」裡的小薯茄當然個個都是年輕人，他們明白和從年輕人的世界觀出發，而且他們的冷笑話大多數抽取日常生活中的情境，繼而發揮他們的創意，用一個好笑的表現手法呈現出來。有時覺得好笑並非笑話的內容，而是一種氣氛，一個負責講笑話，一個負責聽笑話，他們彼此之間的對答和互動，甚至是他們一班在背後行行企企的小薯茄即場打分和反應，才是令人最開懷大笑的，隔著手機的小屏幕都感受到即場好笑的氣氛。而我最鐘意看的就是他們邀請上去負責講笑話的人，不論年齡、性別、種族、身份、地位，都係要對住個雪櫃講笑話，那種打成一片和在這種好似只會出現在朋友之間、可能帶點「無厘頭」的小玩意卻令人在短短的一瞬間打破隔膜，產生共鳴和共同的感受，從而流露出一種人與人之間的情。

笑話的確可以促進人與人之間的溝通。當我們分享有趣的的笑話時，我們可以更加輕鬆地與他人交流和溝通，從而增進彼此之間的了解和信任。因此，在我們日常生活中可與身邊的人分享多些趣聞或笑話，讓大家多一些笑聲和快樂，從中獲得更多的樂趣！

Shirley Miss



## 隊長的話

經過三年的抗疫時間，我們都身心疲憊，很多人精神壓力很大，有沒有發覺這幾年身邊好像少了不少歡笑聲。大家不要小看笑這個簡單的動作，原來笑是有很多功效的。

笑能夠提升免疫力，也能夠減輕壓力，更能夠對抗憂鬱及改善心情，還能延年益壽。既然笑有這麼多好處，我們可以怎樣增加笑點呢？

第一，我們可以多笑笑片、喜劇或是笑話，從這些片段或文字中，會刺激我們的大腦，然後發出笑聲。第二，我們可以從自身的日常生活點子出發，利用幽默感也會帶來歡笑，如我們俗稱的「搞爛gag」，令到身邊的人一同捧腹大笑，拉近人與人之間的關係。第三，大笑本身的聲音能夠有治癒能力，一名印度醫生發現：只要配合呼吸法、連續笑10分鐘便等同做45分鐘帶氧運動；而最關鍵的是「笑」究竟是真笑還是假笑，我們的身體原來是分辨不出來。即使「笑」是沒有對象或原因，只要持續做「笑」的運動達10分鐘或以上，身體自會啟動「笑」鍵，不理真假，同樣收穫大笑為身體帶來的好處。既然笑是有這麼多好處，我們何妨每日笑一笑，世界更美妙。

最後，我也為大家帶來一個「爛gag」，「有咩豬係得一隻腳？」如果你們想知道答案，歡迎到沙田外展找我開估，估中送你一份小禮物！

伍姑



HAHAHAHA

# 笑的方式

「笑」與我們的生活密不可分，當你感到開心、幸福、滿足、甚至聽到一則笑話和趣事都會笑。不過，你知道笑的方式能反映出我們的性格特質嗎？

日本一位著名心理學家—澀谷昌三歸納出**6種常見的「笑的方式」**，並進一步解釋背後所代表的含意。而在心理學上，我們除了能從一個人所習慣「笑的方式」看出他的內在性格外，也能從中推測出對方「當下」的心境。那麼，你慣常「笑的方式」是以下哪一種呢？而當中所描述的性格特質及含意是否符合你自己？我們現在逐一介紹！

## 「笑」的行為學1：安靜的笑

沒有聲音的笑顏者，通常性格較消極，不愛揭露自我情緒，從眾心態強，戀愛上則為性情較溫柔、被動型的「草食系」男女。



## 「笑」的行為學2：邊說邊笑

邊說邊笑者，通常內心缺乏自信，習慣在談話的空檔中插入笑聲，順便暗中觀察周遭的反應，非常懂得看人臉色。



## 「笑」的行為學3：小聲笑

習慣性壓抑自我笑聲的人，通常不是生性較害羞，就是想透過表現出「蠻不在乎」的形象，讓自己看起來更「冷酷」一點。然而，需注意的是，在人際心理學中，這並非一種討好的笑法，旁人可能因此而對你產生負面觀感。



## 「笑」的行為學4：掩嘴笑

在心理學上，掩嘴笑的人通常希望在他人面前現出自己「高尚」、「優雅」、「可愛」的一面；這類人個性上看似緬靚，但同時也較愛慕虛榮。



## 「笑」的行為學5：大聲笑

不在乎他人眼光，習慣性大聲笑的人通常較愛出風頭、自我主張強，但同時也較不懂得察言觀色。

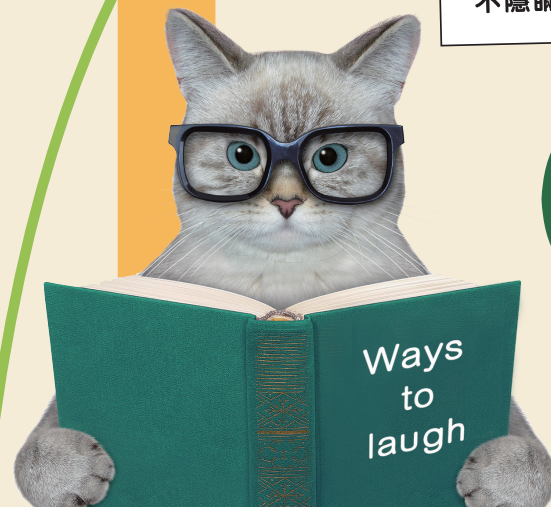


## 「笑」的行為學6：笑時頭往後仰

笑時會因太開心、而頭部不自覺往後仰的人，個性上通常較不隱瞞，喜歡與他人坦誠相見、不拘小節，社交能力強。



以上就是6種常見的「笑的方式」，你認為當中的描述準確嗎？不過每個人的個性與特質都不同，而且隨著成長的經歷都會有所變化，所以以上的資料可作部份參考，並不代表完全的你。始終，只有自己才最了解自己吧！



參考文獻：  
Vivi Su (2021年11月6日)。〈你每天都笑，是真的快樂嗎？從「笑的方式」解析你的行為心理學〉。  
《迷誠品》，主題專欄。  
取自<https://meet.eslite.com/tw/tcp/article/202111050001>

# 幽默感

幽默感這一詞相信大家都不陌生，不過大家有沒有認真想過到底幽默是甚麼？「好笑」？「愛說笑」？還是「有趣」？幽默這個概念由著名心理學家佛洛伊德提出，至今已有一百年的歷史研究，但是心理學界對「幽默感」仍然未有統一的定義。對於你來說，**「幽默感」是甚麼呢？**

雖然「幽默感」仍未有統一的定義，卻有很多研究報告及心理學家確實「幽默感」對人類生活品質帶來正面的影響。

1. 生理健康方面，笑可促進血液循環、增加免疫力、亦有助於疾病的恢復。
2. 人際關係方面，幽默感有助於人際關係互動、對人際間可能發生的衝突和磨擦具有潤滑功能。
3. 心理方面，幽默感對壓力具有緩衝作用或調節作用。幽默感具有正向機制，在面臨壓力時可使人避免將注意力放在負面的想法上，令人對壓力的知覺減少，減低壓力所帶來的不利影響。
4. 生活品質方面，幽默感對人的生活品質具正向的提升作用。幽默感可使人以正向的態度面對人生與自我，亦促使人們保持正向的情緒，消除負向情緒。

以上可見「幽默感」為我們的生活帶來不同方面的好處，而且小編都感受過當在某一天笑得比較多的時候，心情的確會較好，睡覺亦睡得比較好！如果你有不同的笑話或趣事，不要吝嗇與你身邊的人分享，讓幽默的好處傳揚開去！

不過凡事都有正負面，即使再好的東西都會有糟的一面，例如若然在不當的場合使出「幽默」，或者誤把「幽默」當成「取笑」，這麼便有機會造成反效果。

參考文獻：  
陳淑蓉與陳學志（2005）。〈幽默感的定義與測量：多向度幽默感量表之編製〉。《應用心理研究》，第26期，2005夏，167-187頁。

# 沙鷗笑點趣事 收集箱



Gut:  
動畫鬼滅之刃邊一個角色係唔會睇書嘅呢?

Lemon:  
你知唔知邊D人係最無記性?

SAM SIR:  
大家都知道學生番學要用學生證，員工番工就要職員證，咁做皇帝要用咩證?

Tuby:  
大家知唔知咩唇膏最危險?

Yito:  
有咩工種係最唔易受傷?

金菇:  
野外遇到眼鏡蛇要點做?



答案：  
Gut：炎柱（煉獄杏壽郎）「登機證」  
SAM SIR：「登機證」  
因為大哥沒有輸(書)！！  
Lemon：  
係社團大佬，因為佢哋  
Yito：零售商  
成日講……你知唔知我  
邊個阿……你知唔知  
金菇：打掉他的眼鏡  
我邊個阿

Karl:

這一次烏龜與兔子再次賽跑，由於烏龜已經在賽跑鬥快輸給了兔子成千上萬次，今次烏龜向兔子提出今次鬥慢到達終點，自信滿滿的兔子當然欣然接受挑戰。比賽開始後，缺乏耐性的兔子很快便忍受不住烏龜緩慢的爬行速度，不久便退出了比賽，而烏龜亦透過自己的方式成功拿著「最慢完成賽事」的獎盃，滿足地回家。



小丸:

有一日，唐三藏同佢嘅徒弟豬八戒、孫悟空、沙僧去取西經。佢哋行到好叻嘅時候就去咗一個有遮蔭嘅地方休息。豬八戒就突然擺咗支筆出嚟喺一舊石頭上面畫咗個哈哈笑。佢畫完之後，就同孫悟空講：「喂，孫悟空，你阿媽望住你笑呀」 XDDDDDDDD完！

青年-敦仔:

小馬同小甘係情侶，但小馬成日都悶悶不樂，因小甘身高高過小馬，咁有一日小甘就好認真咁同小馬講，

小甘：「你唔好唔開心啦，你都好叻嫁，你無我咁怕凍。」

小馬：「點解呀？」

小甘：「因為我高冷。」

金菇:

有一天，有一個草莓大福，裡面的草莓說：「欸？我在哪裡啊？」  
大福說：「身在福中不知福」

TamC:

喪標盲腸炎要入醫院做手術……  
醫生：「小明，唔好緊張！依個只係小手術。」  
喪標：「我叫喪標，唔係小明！」  
醫生：「我知道，小明係我……」

# 人來人往



Tuby

Hello大家好~我係新入職嘅社工Tuby! 大家都可以叫我兔兔~

我性格比較文靜同溫柔(利申人哋同返我講嘅, 不過睇我個樣都知係咁唔洗諗lol) 我平時好鍾意打機, 最鍾意打csgo~另外得閒都會跳吓舞、滑吓水、踩吓板、打吓鼓, 有同樣興趣嘅你記得搵埋我一齊玩啦! 同埋我都係一個全職貓奴, 得閒都可以搵我傾吓貓經~

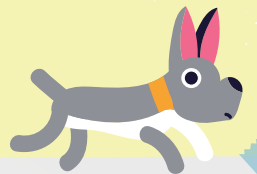
平時我會出沒嘅沙田圍同馬鞍山(恆安、鎮安、欣安、錦泰同富安), 如果見到我又認得我嘅歡迎打個招呼~~或者如果遇到我過黎同你打招呼嘅都唔洗驚㗎~



Yito

Halooooo 大家好啊! 我係新嚟嘅YM 社工Yito 啊~

我平時最鍾意桌遊、滑板、桌球同打羽毛球, 唔係好勁, 但樣樣都識少少咁, 歡迎你隨時搵我切磋吓!! 平時嘅我會出沒嘅新翠、隆亨同顯徑邨。如果你嘅街度見到我遊黎遊去嘅, 隨時黎搵我傾計同玩啦!! (又或者我會撩吓你傾計呢~)



Wayness

數數手指, 嘅沙田外展隊經歷第五個春天了。回想番當日第一天初來報到, 見到嗰一班跳跳紮嘅年青人; 去到今天, 都變成大人。有中學畢業嘅, 有穩定番工嘅, 有成家立室嘅... 呢四年多嘅日子, 同大家經歷過嘅仍然歷歷在目。尤其係同大家上山下海、坐樓梯、坐公園嘅日子。當同大家告別嘅時候, 不斷提醒自己同年青人, 「雖然再見是不捨, 但相遇是有價值。」離別在即, 我一定會記住嗰呢到嘅點點滴滴, 因為大家嘅相遇都係一種緣份, 好多謝大家嘅信任、陪伴。致我認識的年青人:

假使什麼都不對 假使什麼都失去  
這生命克服磨練打也打不碎  
繼續去 失望疲倦害怕  
一切都擊退

《Let Us Go Then You and I》- Serrini

祝 大家 繼續去 放心去 開發你新的秩序  
我亦會繼續去

TamC 3.2023



TamC

四年零九個月, 一千七百三十七日。唔經唔覺就到咗呢段旅程嘅終點站, 終於到咗說再見嘅時候。人生裡面每日都需要面對好多大大小小嘅決定, 而每個決定嘅背後亦都需要一份勇氣。今次, 我就抱住呢份勇氣跳出安舒區, 帶住過去嗰呢到學習到嘅所有嘢去迎接新挑戰。好多謝大家一直以嚟嘅信任及接納, 讓我參與你哋人生嘅高低起伏, 亦都係因為你哋讓我知道自己要做一個點樣嘅社工。我唔會忘記同你哋發生過嘅點點滴滴, 因為呢一切對我嚟講嘅我生命之中好重要嘅成長經歷, 無你哋亦唔會有今日嘅我。將來無論我身處咩咩地方, 我衷心祝福大家能夠一切安好, 而我亦深信「說了再見, 就會再見。」, 嘅重遇之前大家都要努力成為更好的自己呀。你哋要好好咁記住你哋每一個人都係好有價值㗎!

## 七七四十九:

知道你呢段時間真係唔易過, 你好努力獨力面對唔同生活嘅問題, 可能嗰個過程入面, 感受係好複雜。但我哋回望番, 呢啲時間唔知你會唔會發現其實你自己係好叻, 你學習咗如何愛錫自己, 同埋愛人哋。其次就係, 你身邊其實係有好多小天使會保護你, 所以你並不孤單啊<3

## 鋒:

呢個時間見到你勤力番工, 而且善用時間, 覺得倍感安慰T^T 雖然你嘅外表係好調皮, 但其實你嘅內心係好想穩定同埋想進步。知道你已經一步一步令自己進步, 未來仲有好多挑戰, 你要加油呀!

## 莫莫:

最近聽到你主動作出改變, 我真係好開心!! 開心係因為呢一切係你自己主動提出, 而唔再係身邊嘅人去提你。知道改變唔係一件容易嘅事, 想你知知道第一步永遠係最難行, 但又最有價值。當你覺得, 覺得想回頭嘅時間, 記住身邊有好多支持你, 見到你, 然後你自己都要繼續俾力自己行, 因為最重要嘅動力都係自己! 同埋! 繼續增肥呀!



Tam C

## 有嘢pm你



SAM

## 馬羅:

18歲啦, 成年啦, 你有好多嘢都可以做啦, 但同時都多了一份責任。唔知你18歲之後第一樣嘢做咗D咩呢? 我嗰時都有好多嘢想做, 搵日可以大家都講吓。所以想同你講好好享受未正式番工嘅時間。

## 傑仔:

你成日都話自己都唔知自己想點, 但我覺得唔係, 其實你有自己諗法, 只不過可能比單嘢影響咗, 或唔太想表達自己內心嘅心比人知。其實都明你點解會咁想同朋友一齊過。都希望你多D表達自己嘅感受呀, 可能人哋都會明白你多D。

## Jack:

很久不見, 到底發生過什麼事! 最近見番你, 你變咗好多, 聽你講番之前同宜家嘅你, 成熟咗好多, 希望你可以KEEP住落去。我覺得事業方面可以慢慢試, 慢慢搵。



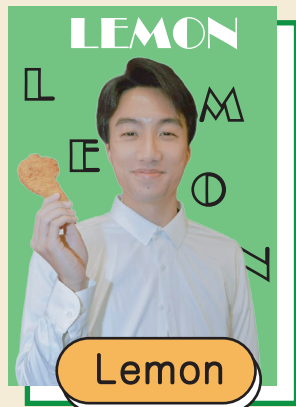
伍姑

**大佬：**  
過去嘅經歷成為我哋改變嘅方向，好開心見到你嘅覺醒，開始用行動作出改變，前面可能仍會遇見試探，人都會有軟弱嘅時候，我相信你係有決心同能力去過渡，我都會陪你一齊去面對！

**慧伶：**  
陪你一路走過來，見到你越來越進步，仲可以跳出安舒區，真係好叻女！繼續向夢想進發：)

**晉：**  
好開心認識到你，雖然你嘅人面前好似一個成日搞笑嘅一個，但係我知道其實你係一個認真、有想法、細心同溫柔嘅男生。所以唔好輕看自己，你係獨一無二，唔使同人做比較，你係好叻㗎！加油！甩褲你^^

**Sam：**  
好開心認識到你！知道你呢段時間有好多嘢要面對，不論人際關係、學業等等，相信你都會容易過，但係我覺得你已經做得好好，嘅呢個過程中會有難捱嘅時候，但係最正嘅係你會慢慢發覺知道自己想要D咩！加油！甩褲你^^



Lemon



TUBY

**Yoyo：**  
能夠向別人講出自己嘅內心想法同感受已經好唔容易，見到你踏出第一步嘗試去改變，我都好替你開心！黎緊嘅日子要繼續努力，我會同你一齊行嘅~

**熊貓：**  
知道你呢段時間身邊有好多事令你煩擾，但你仍然以樂觀嘅心態去面对一切，我都覺得你好勁！不過，人係會劫的，若然心累了就要休息，而且「不開心就不開心」，接納同承認自己的負面情緒未必一定係壞事，最重要係事情帶咗d咩意義比你同好好咁處理，咁先可以走得更遠~

**彤：**  
我估你嘅呢段時間嘅心情應該都好似坐緊過山車咁，高高低低，不過我相信你有足夠嘅能力處理嘅~另外呢，見你成日都整親，打波小心d啦！



小丸

**COCO、YY：**  
好開心呢半年同你哋一齊經歷咗唔同嘅活動，見住你哋相處十分融洽，同時一同成長，真係令人感動子！由一開始見你哋怕怕醜醜，到之後逐漸更開放自己去認識其他參加者，再融洽地與佢哋相處、傾計，呢啲片段歷歷在目呀 >3< 希望之後可以見到你哋更多嘅突破同成長，成為你哋所想成為嘅自己。

**shanshan：**  
記得你話想收吓我寫俾你嘅沙鷗！所以要預留個位俾你！你真係一個好可愛嘅妹妹^3^ 每次同你嘅相處，聽你分享你嘅生活嘅事都感覺到你真誠地信任我，所以願意分享唔同嘅事俾我聽，謝謝你heheee 不過記住呀！除咗唔想令身邊人失望時，都要多問下內心嘅你想點呀！每個人都有獨特的生命軌跡要去行架！

**海綿：**  
話咁快！咁就見證住你呢年十分大的成長了~同你一齊經歷咗不同嘅事，好為你嘅轉變而感到快樂呀！你真係好叻呀！呢一年來見證住你透過自己嘅優點及自省能力，逐步走出個迷宮。而呢段時間又會成為一個新挑戰啦，要去好好思考自己想嘅事呀！知道你係一個好為身邊人著想嘅人，但係為他人著想時，唔好忘記去愛惜自己呀，因為愛你嘅人都會想你快樂的，我會嗱度陪住你的。

**Chun2：**  
呢半年嘅你經歷咗不同嘅變化，而變化亦會帶動不同的感受。你咁聰明，所以經常會有好多思緒浮現，但係排見到你放多啲時間去諗更多自己嘅，係唔容易㗎！但道理還道理，感受還感受，感受唔會因為明白道理而突然消失的~ 所謂進展唔係不斷上升先叫叻，途中都會出現迷惘，但係只要願意接受進展當中都會有跌盪，才能夠有機會抖擻氣，在重整後再次出發，每個階段的你都係值得被愛的你！love love!!

**豐：**  
其實以前聽過你個名，呢幾個月先真認識你，漸漸見到你嘅改變。從另一個角度睇，你真係好有親和力，會攞好人際關係，呢一樣就係你嘅強項，我好希望你可以好好善用呢一個優點，將來你一定會成為一個有影響力嘅人！我相信你屋企人同好朋友都會好期待見到呢一個你！

**鋒：**  
運動呢一條路，我好肯定你無行錯！無論足球又好，跑步又好，我見到一個好令我另眼相看嘅你！亦都見到你有一班好朋友支持你、欣賞你！繼續嚟呢度搵屬於你嘅小天地吧！

**斌：**  
隔咗一排無見你，得知你經歷好多困難，你都一一克服，見到你盡心盡責工作，進修學習，所學嘅技能，所累積嘅經驗，都係成為更美好嘅你！重要嘅係，身體健康！

**朗：**  
呢幾個月，我見到你認真咁為將來付出，起碼我覺得你有為自己負責任。無論結果點，我肯定見到你好努力，亦會花好多時間做啲有意義嘅義工服務，有愛心，有耐性，肯盡責，善用自己專長，我深信他日你一定搵到啱你自己嘅出路！



家明

### 源仔：

見到你積極地尋找自己工作的方向，由你主動想重返校園，到自己找到兼職工作，都十分不容易，要繼續努力啊！

### 溫峻：

經歷了漫長的9個月，終於見到你了，見到你過程中遇到不同起跌，個人都成長咗成熟咗，希望你生活慢慢回復正軌，搵到自己想做嘅嘢。

### 中：

大隻仔，呢度係同你DSE 打氣嘍，見你近呢半年發憤圖強，都不禁令我聯想起當年嘅自己，盡力考好佢之餘都記得定時定候休息吓啊。加油!!

### 細詹、超：

兩個可愛的女生，很高興去年認識到你哋。你哋兩個暫時都嚟同一行發展，不過每個人嘅路都唔同，有曲、有直、有長、有短，唔洗同人哋比較。虛心學習、相信自己，你哋堅持落去一定能成大事。

### Hody：

呢幾個月好不容易吧... 一直長大概路都好不容易吧... 你嘅我眼中係一個好堅強、樂觀、有同理心嘅女孩子，換著我係你，我都未必能夠嘍你個年紀就咁勇敢正面面對一切嘅過去，未必有能力去理解家人。你身邊有好多好好嘅人陪伴著你，給你勇氣同力量，好好珍惜大家嘅愛，未來要加倍愛佢哋、愛自己喔！嚟緊DSE加油！

### 柏希：

高興認識你~亦好欣賞依家呢個你>v< 世界有好多誘惑、困難、挑戰，人亦總有軟弱嘅時候，但當你跌低過企番起身，你會變得更強大。過去不是最重要，最重要的是現在、未來。Dream Big~ 支持你~



### 駿熙：

我相信你絕對有勇氣同埋能力去面對自己嘅課題。千里之行，始於足下，相信你會明白同埋實踐到呢一句說話嘅意思。

### 康仔：

呢幾個月嘅相處入面由心感覺到 you 係一個好善良嘅人。嚟到衷心希望你你可以保持同埋堅持你份善良，人善人欺天不欺，我相信你份善意會令你闖出一片天。

### 傲天：

幾個月入面見到你有好多好好嘅改變。希望你記得你自己嘅行動同決定亦都係命運嘅其中一部份。



### Anson：

雖然你成日話「再講啦」，但你已經會開始思考自己未來想成為一個點嘅人，呢個係一個好嘅開始，加油！！

### Rocky：

由識你到家，話長唔長，話短唔短，但好開心見到你有成長同得著，欣賞你由以前被動開始慢慢會主動問嘢，繼續努力！！

### 啟彰：

人生係一場未知嘅旅程，好多嘢都需要你踏出第一步先知點樣行。見你都突破咗自己好多，願你有顆勇敢嘅心，繼續前進！！



### 阿銳：

呢幾個月絕對唔容易過，但同身邊嘅人一齊絕對行得過。唔知你知唔知，但係都想同你講，你身邊真係好多好錫你嘅人鍾意你嘅人，無論以前係點，但而家嘅你係好幸福嘍！黎緊要一步一步好似AllMight同Deku咁，成為自己心目中想做嘅Hero！要做到100%仲有好長嘅鍛鍊，要繼續努力比嘍爭扎！Plus Ultra！！  
阿吉我都好多謝您願意打開扉信任我，比我陪你。(●◡●)

### 阿遠：

要來嘅始終都要來，但要記得你唔係自己一個。雖然好多時你都會諗住自己一個搞得掂，但係身邊都總會有好關心你嘅人。有嘢記得出聲！世間上其實真係有好多事講咗出嚟都未必解決得到，但係至少你講咗出嚟有人會明白你，睇吓點樣可以幫到你。又或者你講咗出嚟個心都會舒服啲，嚟緊試吓丫？  
我都好慶幸你啱呢段過程中搵到一班同路人，要支持落去啊！(◡̈)

### 阿堯：

雖然同你認識嘅時間唔多，但係見到你每一日每一日都為自己嘅夢想去努力。呢一點，我覺得絕對應該放嘍呢度俾大家知道。要繼續努力呀。你係有才能嘍！搵到自己想做嘅嘢，就要不斷搵機會去嘗試，加油！  
嚟緊有啲咩好路數我再話你知啦！(◡̈)





# 活動回顧



## 沙田區「踢」走毒品足球比賽

「沙田區『踢』走毒品足球比賽」於2022年12月4、11及18日在大圍足球場順利完成。是次五人足球比賽為沙田區撲滅罪行委員會主辦、香港中華基督教青年會沙田青少年外展社會工作隊合辦、沙田民政事務處贊助及協辦，比賽期間亦在場區內設置禁毒攤位供球員參與，以推廣禁毒信息。賽事總共分為三個組別，分別是高小組、初中組及高中組，每個小組均有六隊隊伍參賽，所有隊伍激烈比拼後，各組別的冠亞季軍及神射手順利誕生。



防止青少年吸食危害精神毒品工作小組 召集人 謝文忠博士(圖中)  
署理沙田民政事務助理專員 梁偉源先生(圖右)  
香港中華基督教青年會青少年外展服務 協調幹事 岑慧儀女士(圖左)

## 生涯發展體驗活動

由賽馬會慈善信托基金津助的計劃：CLAP@JC - 生涯發展體驗活動 (外展限定)於2月20日終於完成了。活動主題為咖啡師行業體驗。譚C與年青人阿心一同經歷了一系列有關於咖啡師的行業體驗。當中包括基礎咖啡師證書課程，炒豆課程，咖啡店實習以及職趣達人分享。過程中，他們增加了對行業的認識，以及了解更多自己的優勢及限制，從而提升面對職場的自信心。



## Ready Set Goal!

此活動由沙田民政事務處及沙田區青年活動委員會贊助。Ready Set Goal!於去年10月至11月期間舉辦了兩項行業體驗活動，包括四節調酒工作坊及四節剪髮工作坊，參加者上課時積極學習。今年1月時更舉辦<拉闊·生涯> 歷奇x模擬人生遊戲日營，全日的遊戲模擬了參加者由初中至出社會工作的狀況，中間加插歷奇活動讓參加者突破自己，參加者全程十分投入，亦能透過遊戲反思到自己的生活。



高空歷奇



剪髮工作坊



調酒工作坊



模擬人生

## 格仔人生 ( 旭日集團 )

此活動由旭日集團贊助舉辦，自去年8月開始進行不同手工興趣班，如皮革班、手飾班及手工皂班，並於9月開始為格仔鋪籌備貨品，期間年青人亦參與了不同形式的工作坊，如營商技巧，自我認識及攝影工作坊等，他們均投入參與。格仔鋪的收益撥至1月的長者義工活動中，由年青人教授一眾長者製作韓式耳環及頸鍊，長者們十分享受活動。



## 社。婚

活動獲「賽馬會鼓掌·創你程計劃」全方位生涯發展主流化服務批款，為本隊青少年提供生涯發展活動。活動分為兩部份，第一部分是讓青年認識婚禮統籌行業，已於2022年11月至2023年2月完成。透過婚禮統籌行業的探索、職涯分享及訓練，讓年青人從中認識自我的價值、態度、技巧及知識，擴闊對其職涯的可能性及能力。第二部分是讓青年認識社福界行業，將於2023年4月推行，同樣透過行業的探索、職涯分享及訓練，讓青少年了解自我及行業概況，從而令他們更能確立其生涯發展方向。



YM HAIR  
單剪店、院舍剪髮、青年培訓

營業時間： 星期一、二、四至六 10:00am - 8:00pm  
星期三 休息  
星期日 9:00am - 7:00pm

地址：沙田石門京瑞廣場2期1樓122號舖  
電話：2693 5097  
電郵：shatin@ymca.org.hk  
網站：https://www.ymca.org.hk/zh-hant/YM-HAIR

### 剪髮班

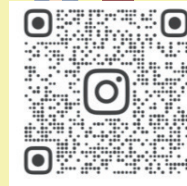
YM HAIR與YMCA不同單位合作舉辦剪髮班，包括大學青年會、柴灣長者鄰舍中心、沙田青少年外展社會工作隊、佐敦會所，由專業髮型師指導、青年髮型師協助，教授超逾30位大學生、長者、青年及婦女。

### 義剪服務

由西北聯青社、中信國際電訊集團有限公司贊助，YM HAIR到YMCA不同單位，包括顯徑會所、柴灣長者鄰舍中心、石硤尾會所、佐敦會所、荃灣會所、盛愛之家及沙田浸信會，由專業髮型師及青年髮型師為228位基層小學生、長者、殘障人士義剪。

### 青年培訓

一班對髮型有興趣的青年，參與由「賽馬會鼓掌·創你程計劃」宿營活動，與不同界別的師友交流，突破自己，為生涯規劃準備。歡迎有意學習髮型的青年加入！



Facebook/Instagram : YMCA.YMHAIR

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*

## What do you know about the original Oktoberfest?

Finally, after three years the real Oktoberfest returned for the first time since Covid broke out. For two and a half weeks. Munich hosted its famous beer festival, that locals call “Wiesn” (eng. grass ground). But there is not only beer: 5.7 million local and international visitors enjoyed the traditional atmosphere and clothes, parades, amusement rides, food stalls, music and games.



You probably have heard of Oktoberfest but did you know...

The first Oktoberfest was held in 1810 and was a wedding of the Crown Prince of Bavaria Ludwig and his wife Princess Therese. Imagine your wedding party is so exciting that people keep celebrating it almost every year for more than 200 years at the exact same spot.



Most of the Oktoberfest is not in October but September. October can be quite cold and rainy in Germany, so only the last days of the festival are truthful to its name.

For beer, you can only buy one litre glass for around 100 HKD. 5.6 million litres were consumed in 2022. Only breweries from within the city limits of Munich are authorized to operate beer tents and sell their beer.

Where there is light, there is also shadow. Alcohol abuse is a serious problem. 967 criminal offences, including assault and sexual delicts, were reported. However, given the sheer size of the festival, this is a relatively low level and measures such as a new Safe Space for girls and women and proper presence of police were taken.

There are imitations of Oktoberfest all around the world including in Hong Kong.

Notably, the use of traditional clothes rises. While in the 1980s only few locals wore “Lederhosen” (leather trousers) and “Dirndl” (dresses), today particularly the young people revive the tradition and a majority embraces the Bavarian clothing.

In 2022, organic food and regional products increased in demand. Even vegetarian and vegan sausages and specialities are now on the menu and establish themselves as popular meals within the pretty meaty local cuisine.

Happy October and “Prost” (cheers)!