



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 10/2023

心 · 渡 · 遊



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



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組群，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、秦石邨、豐盛苑、新田圍邨、美林邨、美田邨及大圍市中心等。

家明 Sir、金菇、Sam、阿吉、企鵝、Daisy

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、頌安邨等。

小丸、瑤、Tuby、Yito

目錄：

- P.2-3 中心簡介及目錄
- P.4 督導的話
- P.5 隊長的話
- P.6-7 沙田外展 35 週年特輯
- P.8-9 個性大不同？
- P.10-14 假日好去處
- P.15 人來人往
- P.16-19 有嘢 PM 你
- P.20 活動回顧
- P.21 社會企業 - YM HAIR
- P.22 國際事工部
- P.23 服務質素標準 SQS

督導的話



Shirley

2023 年，對我們香港而言，是一個極其重要的一年。在過去三年多的時間裡，我們一同努力，共同抗疫，現在終於可以回到正常的生活中，重新相聚，重見大家臉上的笑容。這一年對我們沙田外展來說更是特別的，今年是我們 35 週年的日子，讓我們一起回顧過去的歲月，並展望未來。

在這些年來，我見證了許多年青人的成長，他們為了實現自己的夢想而努力奮鬥，也經歷了各種挑戰和

困難。同樣地，我也見證了一群充滿熱誠而年輕的同工們，陪伴著大家一起成長，共同經歷並分享人生的點滴，過程中有笑亦有淚。我常常覺得，外展社工只是大家這趟人生列車上的一位旅客，微不足道而渺小，所以當我們的生命相遇時，我們要好好珍惜這種相遇時刻，與大家一起經歷人生的起跌，並分享愛與關懷。我們希望透過沙田外展這個家，讓大家在這裡認識自己、找到自己的人生方向和道路，發揮自己的潛能，掌握自己生命的方向。我深信，這正是我們每位沙田外展同工內心深處的心聲。在過去的 35 年裡，我們一直與大家一同成長和經歷不同的挑戰。

未來，我們將繼續努力，不斷創新和力求進步，為我們所服務的青年人提供更貼心的服務，以回應社會不斷變化的需求和挑戰。同時，我們衷心感謝社區中各個不同的組織和合作夥伴，他們與我們並肩作戰，支持我們的各項活動計劃和工作，為年青人提供更多成長的機會和發揮的舞台。最後，我要衷心感謝所有同工們和年青人，正是你們的真誠和熱情讓我看見了你們彼此的光芒，看見你們為了夢想而不懈努力。讓我們沙田外展繼續成為一個溫暖的家，一個激勵人心的舞台，一個讓夢想起飛的地方，與大家一同尋找希望和改變。祝福我們 35 週年快樂！

隊長的話



伍姑娘

「YM」與你

沙田青少年外展社會工作隊也就是各位年青人所講的「沙田外展」及「YM」原來今年已經 35 歲啦！由 1988 年 8 月 4 日成立至今，陪伴著很多年青人一起成長。在這別具意義的日子，今年特意為 35 週年設計了有意義的標誌及三合一充電線作紀念品，標誌就是本隊的名稱外加上樹木，寓意「十年樹木，百年樹人」，青少年的成長是我們最重視的；而三合一充電線寓意年青人的多樣性，當你們來到「沙田外展」都可以發揮所長，有時遇到挫折，也可以跟社工們叉電後再上路。如果你想獲得充電線，可以參與「沙田外展 35 週年特輯」的小遊戲。

35 年來「沙田外展」的社工們除了陪伴無數的年青人一同經歷人生的高高低低，碰碰撞撞，也見證著很多年青人風雨後的彩虹。其實，你們就是不同種類、大小不一的樹木，社工們就是園丁，他們會給予你們養分，因應每棵樹木不同狀況而照顧，但也要靠你們的努力一起茁壯成長。我們的年青人有些已經成為咖啡師、甜品師，甚至有些已經成為社工，繼續延續以生命影響生命。

除了個案工作，35 年來我們也因應青少年的需要舉辦過不同的活動，包括運動項目、禁毒活動、社區活動、交流團及社會企業等，大家可以於稍後篇幅「沙田外展 35 週年特輯」回味一下過去部分精彩的活動回顧，看看能否找到你的回憶與足跡。如果對我來說，數算近年最印象深刻的活動是「藝動人生」。活動歷時 3 年，陪著我們與年青人經歷了由不用戴口罩到戴口罩，實體活動到線上活動；即使外在環境多變，不變的是社工與年青人的心，在活動中與年青人共同創建不同的故事，舞台從烏溪沙青年新村走到大埔文娛中心，見證年青人在活動中的蛻變，甚至有年青人為故事創作 RAP，每個人活動中在都能夠發揮所長，有所突破與成長。他們的家人、朋友及社區人士都為他們的表現而感動。

如果在過去的活動未見到你的影子，不要緊，未來期待你的一同參與；見證住我們的 36 年、37 年、38 年 ... 陪著你們一起找到對的地方去發光。

沙田外展 35週年特輯

“

沙田青少年外展社會工作隊一直以來陪伴住不少年青人成長，大家知不知道沙田外展是甚麼時候成立呢？不如同大家玩一個有獎問答遊戲，沙田外展今年35歲啦，而我們的生日日期是8月4日，大家猜猜沙田外展是哪一年成立的？答中者可獲得我們35週年紀念電話又電線一條，大家快點將答案告知你的負責社工。

在過去的35年中，沙田外展以不同形式去接觸、摸索、發展地區內的青年服務。我們的外展社工也透過不同的工作模式，如個案輔導、小組工作及社區工作等，介入並提供適切的支援及協助予沙田區內的青少年。這些年來，我們舉辦了各種不同類型的活動，讓青少年能夠探索及發揮自己的優勢及潛力，以促進他們的正向發展及自我效能感。不如讓我們一起回顧一下這35年來沙田外展與我們青少年的點滴紀錄吧！

”

運動項目：



1997年 YMCA 小型桌球比賽



2015年 Run For Our Life



2017年 沙田滅罪籃球錦標賽



2022年 沙田區「踢」走毒品足球比賽

禁毒活動：



2009年 防火牆計劃



2010年 生命領航工程 -- 生命同行



2015年「舞走毒品。傳愛沙田」舞蹈比賽



2016年 997 抗毒 TEEN 堂



2022年「無毒有你」社區教育計劃 2022

社區活動：



1988年 八八繽紛嘉年華



2008年 躍馬起動在沙田



2014年 好生命劇場



2021年 S.T.A.R. 自肥企劃



2021年 藝動人生

交流團：



2014年 川越義地。夢飛翔服務行



2015年 內蒙京港同心同根同
天空-文化、體驗、義遊計劃



2017年 至情至情泰國考察體驗團



2019年 青年愛東約義工交流團

社會企業：



2001年 清潔隊訓練及實習



2008-2014年 甜在心



2014-2022年 YM Cafe



2022年 YM HAIR

沙田外展隊於沙田各區與一眾青少年們經歷了三十五個寒暑，深深感謝青少年對我們的信任，讓我們陪伴你們成長。沙田外展期望能繼續與你們並肩同行，一同成長。如果各位青少年想參加任何活動或有任何意見，歡迎隨時向負責社工反映，讓我們可以為你們提供更貼切的活動及服務，滿足你們的興趣和需求！

個性大不同？

大家身邊有冇啲朋友會經常出現嚟唔同類型嘅社交場合，玩極都仲係好精神？又有冇啲朋友就係相反，佢哋自己獨處一段時間之後個人就會精神好多？其實呢兩種唔同嘅特質正代表咗外向型同內向型人格，大家又知唔知道點樣分辨外向型同內向型人格呢？

外向型同內向型人格最大嘅分別有三種，包括精力來源、刺激反應同認知嘅深度與寬度。

1. 精力來源

如果將一個人嘅精神狀態比喻做一舊電池嘅話，外向者同內向者其中一種分別在於佢哋用咩方法為自己充電。

外向型人格傾向從外在世界獲得活力，鍾意嘍一啲人多、事情多、活動多嘅環境入面透過同外在世界互動令自己恢復精神。

內向型人格傾向從自己的內心世界，如思想、觀念及情緒之中獲得精力。對佢哋嚟講，有一個安靜、獨處嘅地方比佢哋思考自己嘅事係令佢哋恢復精神嘅最佳方法。

2. 刺激反應

另一個外向型同內向型人格嘅分別係佢哋點樣理解同體驗外在世界嘅刺激。

外向型人格傾向喜歡外在世界嘅刺激，對佢哋嚟講同時間去體驗大量唔同種類嘅刺激係一件享受嘅事，例如鍾意一邊打機、一邊同朋友傾計嘅同時亦會一邊播住自己鍾意聽嘅歌。

由於內向型人格有較多嘅內心活動，所以任何外在世界帶來嘅刺激都會提高佢哋嘅緊張程度。如果同時間去體驗大量唔同種類嘅刺激，對內向型人格反而會有一種吃不消、太多資訊消化唔切嘅感覺。

3. 認知深度與寬度

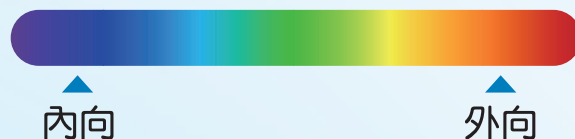
第三個外向型同內向型人格嘅分別同「深度」與「寬度」呢兩個概念有關。

外向型人格傾向喜歡「寬度」，傾向廣交朋友同嘗試不同體驗，對於各種不同嘅事情都有一定程度嘅認識。

內向型人格傾向喜歡「深度」，通常較少朋友，但會與身邊嘅朋友有深入嘅交流，亦喜歡深入探究及鑽研某一至兩個自己感興趣嘅事。

係唔係得外向同內向呢兩個分類？

當然唔係啦，外向同內向型人格比起係一個二元劃分嘅概念，更加似係一個光譜，外向同內向只係一個程度上嘅概念，例如一個人係好大程度上係外向/內向，而唔係一個絕對性嘅概念。



相信大家睇完頭先嘅介紹後都會想知道自己係屬於外向/內向型人格，以下就比個快速測驗比大家實測吓啦！

請逐一閱讀以下主要特質列表，並根據你大多數會出現嘅實際情況去判斷圖表 A 或圖表 B 更適合形容自己嘅性格特質。你可能不會具備圖表中列具嘅所有特質，但其中一個圖表會比另一個圖表更適合形容你嘅性格特質。

圖表 A

- 喜歡處於各式各樣的事情之中。
- 喜歡多樣性，討厭千篇一律。
- 認識很多人，並將他們視為朋友。
- 喜歡聊天，即使談話對象是陌生人。
- 活動後覺得精力充沛，並渴望參加更多的活動。
- 說話或做事時不需要先想一想。
- 通常是精神飽滿、勁頭十足的。
- 喜歡說話而不願傾聽。

圖表 B

- 休息時，喜歡獨自一人或與少數幾個親密的朋友在一起。
- 只將關係較深的人視為朋友。
- 在外出活動（即使是喜歡的活動）之後，需要休息。
- 通常是傾聽者；但在談論對自己來說重要的話題時，能侃侃而談。
- 看起來是平靜、沉默寡言的，並喜歡觀察事物。
- 在說話或做事前傾向先想一想。
- 在群體中或壓力大的時候感到頭腦變得一片空白。
- 不喜歡匆忙行事。

哪一個表格中的特質能夠更完整地描述你的性格特質？如果你選擇圖表 A，你在大程度上是一名外向者；如果你選擇圖表 B，你在大程度上是一名內向者。

有趣嘅係，外向型人格同內向型人格嘅分別亦可以體現於旅遊計劃同埋假期計劃，不如我哋又睇吓中心唔同性格嘅同事又會推薦咩假期好去處啦！

參考資料

瑪蒂·蘭妮（2018）。《內向心理學：享受一個人的空間，安靜地發揮影響力，內向者也能在外向的世界蕚露鋒芒！》。漫遊者文化



假日好去處



小丸好推介：梅窩

我就推介放假同成班朋友去梅窩 chill 返日啦！一班朋友可以踩單車去銀礦灣瀑布度影相打卡、又可以去 cafe 食 tea、影靚相，喺沙灘度曬太陽、玩獨木舟、打沙灘排球，睇住個日落 BBQ 都得！有曬咁多唔同種類嘅活動，再加埋一大班朋友，就點都開心啦！



家明好推介：假日農莊

之前有攞過類似活動，我覺得我同班年青人都好開心㗎！就係去農莊啦！其實新界好多地方都有，除咗有好多綠色植物可以養目之外，都可以親親大自然，享受下新鮮空氣！農莊都有飼養唔同類型嘅小動物，可以餵佢哋或者同佢哋互動吓！行到邊，影下靚相之餘，都可以坐底飲杯嘢食個下午茶，享受吓陽光，其實都好寫意，可以渡過一個輕鬆假日～



Daisy 好推介：D2 Place 競技遊樂場

灣岸玩得多，係時候試吓真點賽車！競技遊樂場 2 樓設有 5000 尺室內飄移賽車場，俾你體驗緊張刺激嘅賽車真實體驗。除此之外仲有童年回憶擲彩虹同夾公仔機！上埋 3 樓仲有 7 款競技遊戲可以同朋友鬥一番～平日去 \$110 就可以玩一個鐘！啱曬充滿活力嘅你哋！



Yito 好推介：VAR LIVE VR 體驗館

出去運動又驚太熱流晒汗？唔緊要，你可以試下玩 VR!!! VAR LIVE 係香港最大的 VR 體驗館，結合不同 4D VR 元素例如仿真震動槍同振動地板等，帶俾大家最沉浸最震撼的 VR 體驗。呢間 VR 遊戲館位於荔枝角 D2 Place One，步行至港鐵站只係需要 2 分鐘。VAR LIVE 有唔同嘅主題房間同遊戲，例如有喪屍、恐龍、鬼怪，亦都有可愛動漫遊戲，一定有啱你！！



阿吉好推介：堅尼地城

要我推介吓放假嘅好地方，我認堅尼地城你哋應該少啲去 ((O_O)) 去到香港島最篤篤嘅「堅離地城」，你哋可以試吓搭地鐵去到金鐘之後慢慢坐叮叮遊勻半個香港島，慢慢坐過去香港島西邊，會途經繁榮嘅中環、傳統嘅上環、仲會經過坐電車都聞到海味味嘅海味街，慢慢坐吹吓風真係幾舒服㗎！去到堅尼地城，我會推介你哋去一間叫「想甜嚙甜」嘅糖水舖食甜品，嗰度嘅心太軟香港第一，仲有奶醬多味 :P 之後可以去海旁嘅海濱長廊行吓，嗰度可以望到好多男仔同女仔踩板㗎！最後仲可以去返西環海旁睇一個無敵大海景，喺時間嘅仲可以睇埋日落勁 Perfect 池！！！！



阿兔好推介：西九文化區

平時放假我都鍾意出去飲杯咖啡，望吓個海，感受吓陽光同自然風，而西九就可以一次過滿足以上嘅願望啦。西九入面有唔同嘅 Caf é，側面又有好多空間坐，仲可以坐喺草地上面 tim! 可以飲住杯咖啡望住個維多利亞港真係好舒服㗎～



SAM 好推介： 西貢大浪灣 / 榕樹澳 Wakesurf

Wakesurf 玩法其實與 wakeboard 方式大同小異，都係利用繩索拉起身體，待身體能夠穩定地控制滑板，就可以鬆開繩子。玩家能夠利用身體平衡控制方向、速度，甚至不同的花式動作。體驗過後，你可以一邊坐船一邊享受西貢大自然風景。不過價錢就比較貴，約 \$600-1000/ 一個人，多 D 朋友去會平少少。

一日遊推介：金菇（外向型社工）

離開煩囂之上山下 海強心臟之旅

是日目的地：東龍島

大自然 # 冒險 # 玩水 # 行山 # 一班人

適合人數：4 人或以上

東龍島是一個最接近市區又可以行山的離島，裡面有一個望海的營地、小沙灘及各種刺激的戶外活動（如空中飛索、攀岩及游繩下降等）。但請注意，只有星期六 / 假日才有船隻往返東龍島，而且船班次較疏以及多數下午五時多就是當日的尾班船了！所以大家必須先查清楚船的班次，決定好入島及離島的時間啊！



三家村碼頭 |
圖片來源：KLOOK

船程大約 30 分鐘就會到達東龍島，一落船不遠處就係行上山嘅路啦！沿路都係平坦嘅道路，即使係新手都適合行。



街渡 | 圖片來源：梁記街渡
Leung Kee Kaito @ facebook

到達三家村公眾碼頭，乘坐小輪出發！（記得啊，早起的鳥兒有蟲吃~~）行大約半個鐘後，會經過一間十分懷舊嘅士多---- 假日士多，入面有餐蛋麵、雲吞麵等等嘅熱食，又有菠蘿冰、綠豆冰等嘅消暑甜品，喺深山入面竟然仲有咁多嘢食揀，你話幾幸福？



飲飽食醉之後就可以繼續起行啦！再往山上行，會經過營地，再往前行就會到達今日嘅目的地-- 東龍島飛索體驗

呢個飛索誇張啦，佢並唔係一般嘅叢林飛索，而是香港東龍島獨有的崖上飛索，感覺就好似跳崖一樣。飛索係一項極限運動，具有一定嘅危險性，所以想體驗嘅你哋一定要係專業人士帶領下先好進行啊，未夠 18 歲嘅更加要家長陪同添！



東龍島飛索體驗 | 圖片來源：
hkrockclimbingadventure
@ facebook

燈塔 | 圖片來源：香港
中國旅行社網站



所以，願意挑戰自己、想玩水又鍾意一大班人嘅你，一定要參考吓金菇呢個行程啦！

一日遊推介：企鵝（內向型社工）

真·文青異國風情 歷史體驗之旅

是日目的地：赤柱

真文青 # 打卡勝地 # 香港史 # 二次大戰 # 異國風情



想去嘅地方又有得打卡影靚相、又有好嘢食、又有地方可以接觸自然景觀、仲可以了解香港係二次大戰嘅歷史？赤柱可以一次過滿足你四個願望！就等本企鵝介紹大家一個真·文青赤柱一日遊路線啦。

赤柱是港島南邊的一個海濱小鎮，既有歷史文化古蹟，又有本土特色的小巷和充滿異國風情的大街，結合中西今昔文化，最適合各路文青過嚟打下卡、放鬆下。

講到赤柱咁好玩，但赤柱點樣去先？

本企鵝建議兩條路線供大家參考下：

路線 1

乘坐港鐵到海洋公園站 > 喺港鐵站入面嘅小巴士站坐 40 號小巴往赤柱方向 > 喺赤柱市場站落車

路線 2

乘坐港鐵到金鐘站 > 喺港鐵站入面嘅巴士站坐 6X 城巴往赤柱村方向 > 喺赤柱村站落車

景點 1 赤柱廣場

赤柱廣場有各式大小商店林立，匯集購物、飲食、娛樂於一身，仲有寵物配套設施，絕對歡迎咁多位文青帶埋寵物一齊行街。

廣場四樓設有觀景台，赤柱海岸美景一眼望曬，絕對係打卡好去處。喺週末同節日亦不時會舉辦各項活動，如聖誕市集、手作市集等，作為文青嘅你又點可以錯過？

地址：赤柱佳美道 23 號

商場開放時間：8:00 - 23:00



景點 2 美利樓

美利樓係富維多利亞色彩的歷史建築物，原址位於中環，係回歸前駐港英軍嘅辦公大樓。喺 1998 年，政府將美利樓嘅 3,000 多塊花崗岩搬到赤柱重新建造。美利樓除咗係赤柱地標之外，更設有一啲富有西式風格嘅餐廳，黃昏時份過嚟睇住日落食晚餐，真係會放鬆到以為自己提前咗幾十年退休。

地址：赤柱赤柱大街 96 號

開放時間：24 小時

景點 3 赤柱大街及海旁

卜公碼頭連接一條海邊步道，你可以漫步海濱，睇海旁隔離嘅巨石打卡影相，欣賞日落晚霞。

赤柱大街仲有好多充滿異國風情嘅餐廳，歐陸菜式、亞洲美食及特色酒吧等佈滿整條大街。坐喺露天座位，一邊欣賞海景，一邊品嚐特色美食，實在係人生一大樂事！

地址：赤柱赤柱大街

開放時間：24 小時



景點 4 赤柱市集

赤柱市集係幾條極具本地特色嘅小巷，充滿本土文化的小商店及攤檔，售賣皮革、手工藝、畫作和工藝品等，吸引唔少遊客前來尋寶，亦有唔少本地人來閒逛，購買特色平價精品，例如出名嘅「I love HK」黑字白底T恤呢度都可以買到。

地址：赤柱赤柱大街 2 號

開放時間：24 小時



景點 5 赤柱軍人墳場

如果想了解香港嘅二次大戰嘅歷史，咁就要到訪吓赤柱軍人墳場啦。

赤柱軍人墳場埋葬咗嘅第二次世界大戰期間在香港保衛戰中犧牲嘅烈士。

赤柱軍人墳場共埋葬了 691 名烈士，佢哋都係當時對抗日本侵略嘅香港守軍。由於種種原因，好多烈士嘅身份都無法辨認，有嘅烈士嘅墓碑以佢哋嘅綽號命名，如“阿楚”、“阿王”，亦有唔少烈士嘅墓碑冇留下任何名字。

地址：香港赤柱黃麻角道 31 號

開放時間：08:00~17:00



每一個人都有著獨特嘅性格特質，即使同樣係外向或內向型嘅性格，當中亦會有所不同。

雖然外向同內向型嘅性格特質都有所不同，但正因為咁呢個社會先會有更加多唔同類型嘅想法，就好似中心唔同性格特質嘅同事都會推薦唔同嘅假期計劃一樣，就係有所不同先會多姿多彩呀。

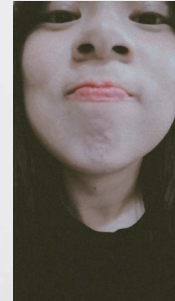
人來人往



江 Sir

Hello, 我係江 Sir 呀! 當年一畢業就嚟到 YMCA 呢個大家庭, 話咁快就過咗 3 年, 其實都有啲唔捨得, 好開心喺區入邊遇到你哋每一位。不過暫時我要轉一轉軌道, 發展自己嘅興趣。喺度, 祝願大家都快啲搵到自己嘅興趣同想做嘅嘢! 有緣再見!

Hello! 我係新社工呀瑤(*˘˘*)~ 我平時最鍾意就係去行山同影菲林相, 問唔中都會玩吓 boardgame! (歡迎勇者嚟挑戰吓(づ◡◡)) 有興趣整嘢食、整甜品嘅都快啲嚟搵我, 一齊成為地獄廚神吧ㄟㄟㄟ 當然, 如果你只係想普通傾吓偈嘅話都無任歡迎! 大家喺街見到我嘅話唔好怕醜! 即管嚟同禾 say 個 hi! 希望快啲可以認識到大家!(๑ᵕ๑)



阿瑤

Halo 大家好ㄟ(ω)ㄟ 我係新入職嘅社工 Daisy!! 大家可以叫我牙 dayyy~ 我是個溫柔體貼又充滿正能量嘅人! 平日最鍾意聽歌, 玩吓樂器、打機同煲劇。無論你係有心事好唔開心定係好無聊有嘢做都歡迎你哋嚟搵我! 平時我會出沒喺美林、美田, 如果大家見到我就 say 個 hi 啦(*˘˘*)



Daisy

有嘢 PM 你



小丸

婷、mimi、晴：

小丸真係好感恩認識到你哋！呢半年嘅你哋都面對唔同挑戰，見住你哋一步步嘗試為自己做出不同嘅選擇，知道你哋用咗好大嘅勇氣及決心去為自己未來努力！在尋找自己的道路上難免會有迷惘、掙扎，但我相信呢一切嘅經歷都將會係你哋將來嘅養份呀～勇敢去作出改變，尋找屬於自己嘅路！小丸點都會支持你哋的喔♡

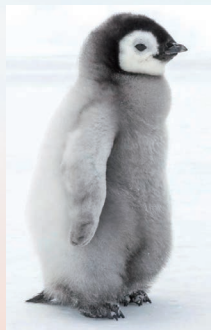
方包：

自從上年十月，望住你快速嘅成長，真係令我每次與你相處都好感動好窩心♡見住你為咗心愛嘅人，一直好努力去平衡生活中嘅不同事，仲用心返工，為自己未來鋪路～呢個成長係好唔容易㗎，你係一個好善良、好有諗法、好堅強嘅女仔，未來嘅路仲有好多可能性，記住自己係為咗咩而去努力，堅守自己嘅原則，同時去探索多啲個世界吧！祝福你與心愛嘅人都可以一齊茁壯成長♡

企鵝

宣卿

希望你能夠喺充滿挑戰嘅環境繼續保持你嘅善良，你嘅想法與其他人有所不同，正因為你有一顆好成熟嘅靈魂。



駿熙

「只要靜心觀照自己的內心，你會發現你就是自己的力量來源。」

希望你可以實踐到自己心中嘅理想同目標，雖然每個人都會係生活中受到唔同嘅限制，但希望駿熙你能明白到你就是力量本身。

可樂：

善良又為人著想嘅人仔，而家仲懂得去照顧人添♡好開心聽到你為自己諗多啲嘞，又表達多啲嘞！我哋生活就係咁㗎啦，不斷地經歷大大小小嘅挑戰，但每次面對挑戰時，如何俾空間自己靜落嚟，問吓自己內心該如何去做可以為你帶嚟好大改變！知道你有好多「好想做」嘅事，但係喺構思階段，期待你可以一步一步在生活中搵返個重心同目標，我會好樂意與你一齊去尋找的！

三三：

呢一年過得好快，上年呢個時候同你喺何文田搭車去大埔嘅畫面歷歷在目～當時你俾唔同嘅事情充斥住你，之後你透過自己嘅能力去思考到自己想選擇嘅生活！自從嗰次後，我見到唔同嘅三三，生活無法一帆風順，但相信以你而家有更多勇氣去面對唔同難題並能夠造就一個發光發熱的你！有咩記住寫低佢吧！你有文字作伴係件好浪漫嘅事嘍～期待同你一齊去試更多嘢，一齊成長成為更好嘅我哋。



Sam

馬騮：

好開心你終於有全職工作，仲要可以堅持到宜家都做緊，可能未必係你想做嘅嘢，但唔緊要，一路做一路搵自己鍾意做嘅嘢。但你都知自己個心應該未夠堅定，容易心軟同比人影響。所以你做一樣嘢之前，諗一諗「佢」嘅感受。

周安：

第一次以呢個形式同你講嘢，知道呢幾個月都有唔同嘅煩惱，可能係環境逼你去成長，所以你揸咗好多嘢上身，好好放鬆吓。另外呢其實好多嘢你係可以做到，同理做得好，但你呢就點都要人去陪你。試吓享受自己一個時間，其實自己一個都可以好正好爽。

敦仔：

呢半年轉變好大，容光煥發咗，我諗你自己都應該 FEEL 到精神咗。好開心你諗通咗，成熟咗，KEEP 住呀，嚟緊一齊玩 CS GO 嘅活動，好好 Enjoy。



Yito

米奇：

啱啱識你個陣，你仲係唔知 DSE 之後未來想點，但係好欣賞你願意一步步踏出去，考完 DSE 又返工，又會去游吓水考吓牌。知道你而家經歷緊啲為期好長嘅難關，但我相信經歷過磨練嘅你，一定會成為一個強大嘅人！！

細聰：

好開心你願意向我分享你嘅自己私人嘢，知道你身邊出現咗唔同嘅煩惱，但唔理幾辛苦，只要按住自己嘅節奏，就算每日前往一小步，喺成長路上加埋起嚟就係一大步！！

啟彰：

由識你到而家，見到你由一開始成日唔開心，慢慢學習到同唔開心相處，再認識到自己嘅優點同成長，你真係突破同改變咗自己好多！相信你會慢慢 be a better man，加油！！

金菇

Ching:

認識你快一年啦~呢段時間你經歷咗好多高高低低，好難過但你已經過咗！人生就係咁難預計，但係唔同嘅經歷會造就不一的你，你會更加強大，更加知道自己想要啲咩。你嘅路仲有好長㗎，陪你一齊放眼未來啦 <3



Kaman:

好喜歡咁有性格咁直接嘅你（坦白說一開始係有少少嚇一嚇，哈哈）。經歷呢一年，我見到一個更成熟嘅你。工作上你亦比以往更穩定，你更懂得如何同自己相處，甚至識得教人點同自己相處，呢件事不容易做到的。覺得你好叻，希望你能夠在未來的生活中獲得平靜、幸福 <3

子琳：

9月開學乖乖地番學啦，知嗎？我成日話你好Cute係真心㗎，不過Cute唔係一世㗎，運氣都係啊，有技能同知識先係永恆的。又有美貌又有智慧，你就可以順風順水啦！<3 等約食飯 XD

KiKiLo:

話我唔寫你，依家寫你啦!!!你仲好年輕，或者依家都未知自己想要咩、鍾意啲咩，唔緊要，依家開始搵開始試都唔遲。要知道自己想點有兩個方法：去諗、去試。要認識自己係要動腦思考㗎！多啲嚟搵我傾計啦 <3

阿吉

劏房

想同你講呢幾個月我覺得你大個咗成熟咗(*●●●*)面對自己身邊嘅嘢，你會勇敢面對同嘗試，亦都會為自己思考。唔好睇小呢啲嘢，呢啲嘢正正係證明你成長咗！

雖然嚟緊嘅路唔容易行，亦都被迫迂迴曲折好多，但你要繼續落去㗎！我都會陪你，有咩就出聲啦！



Ted

呢幾個月一步一步同你處理重返嘅嘢，覺得你同以前比起上嚟，成個人更加有動力勇敢行出第一步，自己嘅事你都會放上有動力去搞。

不過你就係爭咁嘅自信，其實啲嘢你搞得掂㗎！返回去之後仲會面對更加多瑣碎碎嘅嘢，同埋我要再三提吓你真係唔容易㗎 (；_；)你要加油呀！我睇好你㗎！之後就 enjoy 啦！

軒仔

呢幾個月你嘅轉變我諗你自己同身邊嘅人都有目共睹，我想同你講我好開心見到你嘅轉變 V(^_^)V 你嘅轉變絕對反映出你識諗㗎，記住呀為自己揀一條容易啲嘅行嘅路，因為就算身邊嘅人點樣幫你好。要行嘅始終係你自己呀！



Daisy

心：

見到你最近為咗自己嘅前路好煩惱，要決定自己未來嘅方向真係一啲都唔容易。縱使唔知道而家

決定嘅方向係咪正確，我都好欣賞你會勇敢嘗試同面對。驟緊要繼續努力，無論邊條道路，我都相信你都可以發光！



Pizza：

知道你最近有啲煩惱：（但我想同你講！你係一個好善良又會為人着想嘅人！無論學校定社會總會遇到唔鍾意你、中傷你嘅人。每一個經歷都會令你更茁壯成長。放心，發生咩事我都會開啟耳仔同 back-up 你㗎

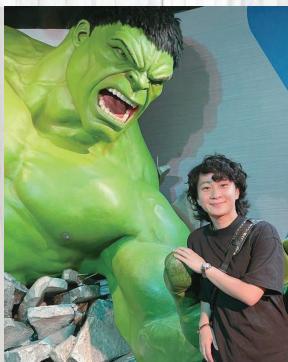
白菜：

感覺到最近各方面都令你冇少情緒出現。我認識你嘅時間唔長，但我覺得你係個有自己諗法，又為人著想，善良嘅靚靚女仔！除咗為人諗，你都要錫自己多啲，嘗試踏出第一步多啲表達自己啦！我會繼續陪伴你成長的～

Tuby

魚仔：

我知道其實一直以來你都好大壓力，亦都揸咗唔少責任喺身，但你都會以一個「無事嘅」、「我ok㗎」嘅模樣去面對唔同嘅人。其實唔開心同好拗係每個人都會有嘅感覺黎，接納自己最真實嘅情緒，搵你相信嘅人去傾，可能都係一個好嘅方法去舒緩，而且。。你身邊有好多陪住你的！



家明 Sir

恆

好耐冇見番你，終於約到你傾番計啦！知道你呢幾年都經歷咗好多，我覺得呢啲都會令你有所成長，過去屋企人都好關心你、好支持你，你都可以為自己將來諗吓呀，搵你自己方向同目標，做自己喜歡事情！



銓

你隻腳好番嘞未呢？即使受傷，我都相信你好快會康復，企番起身，行得番。生活好多大風大浪，唔洗擔心，總會有風平浪靜，可以再重新諗清楚，再重新出發！

Eason

終於又到你啦！發覺係你多咗好多活動，識多咗好多朋友，都開始搵到自己解決問題方法，係有進步呀！你可以決定你人生，可以選擇你將來，他日成為一個不一樣的你！

樂

好耐無見，覺得你有唔同咗，識得諗吓人生之後條路會點行，亦會為自己同屋企人建立一個目標，好好去搵吓呢一個世界，其實好大好闊，唔單只係一個小地方，你其實都可以振翅高飛，飛得高，看得遠！

森仔：

見到你開始諗吓自己嘅將來，都覺得你慢慢變成熟嘅！不過而家呢個階段可能仲未好清楚自己想點，其實好合理的，始終世界咁大，有好多嘢係可以嘗試。不妨認真諗吓你自己對咩有興趣，再比D動力去試吓玩吓，可能慢慢發掘到自己方向㗎。個次見到你係BAND房RAP同埋自己寫歌詞，真心覺得你勁，有冇諗過呢方面呢？

包：

感受到你轉咗新環境之後有努力去適應同埋做好自己，同埋都知道同時間有好多嘢都令你心煩，但你仍然嘗試唔比佢哋影響到自己，已經好叻㗎啦！相信黎緊好快又會有唔同嘅挑戰等緊你，有D咩就搵我啦～

活動回顧及宣傳

活動回顧

「Project C.H.O.I.C.E 擇·善」

「Project C.H.O.I.C.E. 擇·善」於2021年6月至2023年5月期間順利推行，活動現已完滿結束，參與人次總達413人。參加者於2023年3月跟Youtube Channel「冬OT」一同創作及製作影片，三條禁毒短片上傳到本隊的Instagram和Facebook專頁進行社區宣傳，瀏覽人次達3,000人。同時，參加者與一眾街站義工亦一同協助舉辦街站，向社區大眾宣揚禁毒訊息。

鳴謝：



贊助



活動宣傳

35 知己

今年係沙田外展35週年呀，所以我哋喺11月會舉行運動競技日，當中包括傳統嘅100米、200米競賽，亦都有新興運動嘅體驗及比賽，所以想約你哋一齊嚟慶祝35週年！

日期：11月期間

活動：跑步訓練小組（短跑及長跑）

日期：11月期間

活動：運動競技日

鳴謝：



民政事務總署
Home Affairs Department

「無毒有你」社區教育計劃 2023

「無毒有你」社區教育計劃2023已經開展啦！中心會有一連串嘅活動比大家參加，黎緊10-11月將會有三個活動舉行，包括：

1. 空翻體驗班(4堂)，招募人數：6人
2. 滑板班(4堂)，招募人數：6人
3. 乾花花飾小組(4堂)，招募人數：6人

日期同時間會稍後再公佈！名額先到先得㗎～有興趣嘅話可以向相熟社工查詢！

鳴謝：



贊助



香港中華基督教青年會
屬下社會企業
A Social Enterprise of
Chinese YMCA of Hong Kong



撥款資助 Funded by :



YM HAIR

於2022年4月在沙田石門成立，為一間揉合青年培訓、就業、創業及回饋社會理念的單剪店，以專業及用心的態度為社區各階層人士得到平等及價廉物美的剪髮服務。



院舍剪髮服務



服務：外展至有需要的院舍或機構單位提供多人單剪服務

日期及時間：商議

人數：20人或以上

價格：商議

地址：沙田石門京瑞廣場2期1樓122號舖

電話：2693 5097

聯絡人：家明Sir

電郵：shatin@ymca.org.hk

網站：<https://www.ymca.org.hk/zh-hant/YM-HAIR>



ymca.ymhair



ymca.ymhair



綠
在
捐

Unlock the Power of Language: Discover the Toughest Languages to Master and Expand Your World

Unlocking the power of language learning is like accessing to a world of endless possibilities. As Nelson Mandela wisely remarked, "If you talk to a man in a language he understands, that goes to his head. If you talk to him in his language, that goes to his heart." However, not all languages are created equal when it comes to difficulty. So, if you're considering embarking on a language-learning journey, it is crucial to understand the challenges ahead.

Determining the most difficult language to learn depends mainly on your native tongue. The linguistic distance between your native language and the target language, factors like grammar, pronunciation, and writing systems, play a role. Cultural context also plays, as different languages convey similar concepts using distinct vocabulary choices. For instance, a native Spanish speaker may find it easier to learn French than Japanese, while the opposite holds for a Cantonese speaker.

The US Foreign Service Institute, which categorises languages based on the difficulty for native English speakers. It identifies Spanish, Italian, French, and



Swedish as among the easiest languages, requiring 24 weeks of study for professional proficiency. German, Indonesian, and Swahili demand 36 weeks, while Hindi, Hebrew, Thai, Ukrainian, and others typically need around 44 weeks. Arabic, Cantonese, Mandarin, Japanese, and Korean are deemed the most challenging languages for English speakers, with approximately 88 weeks of classes required - more than three times the duration for Spanish.

Hongkongers possess a unique advantage in the realm of language learning. Their native Cantonese is recognised as one of the world's most demanding languages, and they are often exposed to Mandarin and English from an early age.

If you are grappling with language learning challenges, do not be disheartened, for as English philosopher Roger Bacon proclaimed, "Knowledge of languages is the doorway to wisdom." Embrace the journey, for each language you conquer unlocks a world of understanding, connection, and personal growth.

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 01： 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 02： 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 03： 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄

標準 04： 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 05： 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 06： 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 07： 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 08： 服務單位遵守一切有關法律責任及專業精神。

標準 09： 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。

意見欄


填表人姓名：_____

聯絡電話：_____

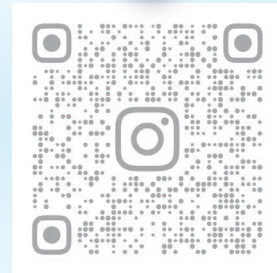
如有任何意見，歡迎向我們提出。

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

 大圍新翠邨新偉樓平台223-226號

 2693 5097  2693 0219



督導：岑慧儀協調幹事 督印人：伍佩晶隊長 編輯小組：黃明思、甘嫻婷、陳嘉浚
印刷數量：500 本 出版日期：10/2023