



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



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department

沙鷗 3/2024

說說我故事



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。

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。

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、金菇、Sam、啊吉、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、錦駿苑、恆安邨、欣安邨、頌安邨等。

小丸、啊邦、Yito、啊兔

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.6-9	年青人故事分享
P.10-11	生涯發展活動總結
P.12	家長心聲
P.13	人來人往
P.14-17	有嘢 PM 你
P.18-19	活動回顧
P.20	活動宣傳及鳴謝戴麟趾爵士康樂基金
P.21	YM HAIR
P.22	國際事工部
P.23	服務質素標準 SQS

督導的話

抬頭吧！黑暗過後會是晨曦！

Shirley Miss

今期沙鷗邀請一群年輕人分享他們的生命故事。每個生命故事都是獨特而珍貴的，我衷心感謝你們憑著勇氣與大家說說自己的故事。

踏入 2024 年，數算一下，原來我的社工生涯已經有 n 咁多個年頭。我曾做過學校社工，外展社工，兒童及青少年綜合服務隊社工，但我經歷最多和最深感受的還是在外展隊工作。我常常覺得外展社工在你們生命裡只不過是一個過客，當生命遇上時候，就盡心盡意盡性去認識你們每一個，分享生命裡的高高低低，深信有一天你們會找到屬於自己的色彩和天地。感恩這些年來在沙田外展遇上你們每一位的年青人，在你們身上感受到那份真誠和赤子之心。亦感激遇到好多內心火熱的同事一同陪伴和見證著大家的成長故事。好想與大家分享一首歌，在這塵世裡繼續保持赤子之心和真誠，尋找到屬於自己的美麗人生故事。

赤子心才是寶

以天真筆法繪出這生初稿

莫怨坊間所欠沉默地填補

光影色彩雖然未夠好

用你視角塗畫出新世界美麗在前途

塵世終於都有天安好

仰首烏雲默禱

那漆黑中有七彩快要出土

用你一點一線誠實地重組

今天即使光明未見到

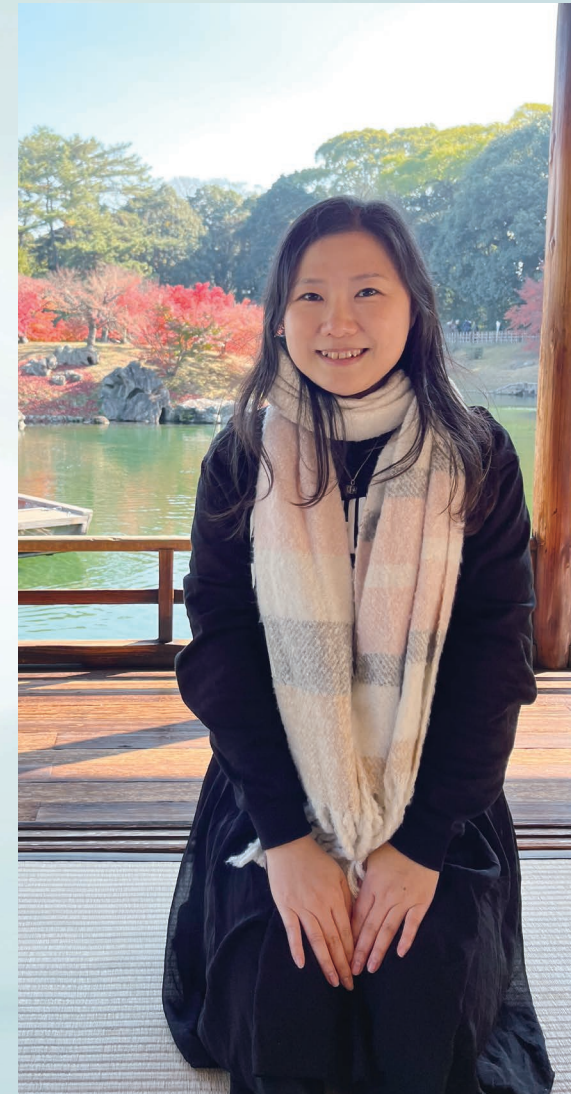
用你直覺描畫出新世界美麗在前途

塵世終於湮染出安好 喔

塵世終於可擦走懊惱

<< 周國賢 塵世美 >>

隊長的話



相遇。外展

伍姑娘

在外展服務的工作中與很多不同的生命故事認識對社工來說最美的相遇，你們每個生命故事都是獨一無二的，在是次主題文章也有三個故事，大家可以細閱他們的故事。我在這些年來接觸的生命故事發現你們都是很美麗的，請不要小看你們年輕。

縱然在生命中面對不同的挑戰，欣賞你們對生命的堅毅，縱然在成長的歷程當中是不容易的，面對在家庭、學校及朋輩間不同的狀況，你們也許有迷失的時候，對於年紀輕輕的你們要面對及處理這些狀況，確實不容易，請相信風雨過後有彩虹。你們有聽過彩虹的故事嗎？在聖經裡，地球上的人經歷了四十天大雨和洪水，地上的人都死掉了，除了建造方舟的挪亞。上帝造了彩虹，作為一個約定，承諾以後都不會再有淹沒大地的洪水。這是上帝給人類一個新的開始，是洪水的後續。洪水是絕望的，當水淹沒大地，我們無處可歸，無處可逃。但上帝的彩虹表示，世上再不會出現洪水，永不會有逃不出去的死胡同。所以，彩虹代表的不是對美好事物的憧憬，而是深信自己能渡過難關的意志。風雨過後未必有彩虹，但一定會有希望，因為彩虹是一個承諾，告訴我們每一場雨都有結束的一天。

在風雨過後，能夠看見你們的蛻變，最令我們感動，請你們要相信自己的能力，你是生命的掌舵人，活出不一樣的生命。

年青人故事分享

每一個年青人成長的故事，都好似不外乎讀書、返工、感情、屋企人……
看似平凡，但其實每個經歷都是「不一樣」，具有獨特性。

每一個經歷，都產生了感受，可能有喜悅、憤怒、哀傷、快樂……
感受過後，繼而或許會有迷失、逃避、反思、面對……

這些一點一滴的經歷，有不少的失敗、嘗試、學習及得著，
成為今日改變的他與她。

當中他們憑著勇氣，將自己的故事說出來。

你又準備好聆聽嗎？



YM 活動前，我感覺生活非常苦悶亦缺少樂趣，在人生方向及道路上亦漸漸迷失，找不到樂趣和意義。參加完 YM 活動後，我發現自己能夠有許多東西發展及值得鑽研，亦慢慢找到生活上的樂趣。YM 活動令我生活充實之餘，生活上的壓抑及悲傷情緒亦慢慢沖淡，精神健康亦大大改善。

我黎咗 YM 之後，經歷咗製作同售賣香水嘅過程，其實製作香水都幾費「鼻」，同埋賣嘢都真係幾要自信心，我第一次其實無咩自信心，第二次就開始有少少自信，同都肯講嘢。當我有用心整香水賣俾人嘅時候，真係好開心。同埋我學到好多嘢，例如點推銷同製作香水，同埋點說服人黎買我嘅產品。雖然我未有確立將來目標，但今次經歷都令我對香水開始產生興趣。睇到呢度嘅你，都想同你講要把握機會，當你對一樣嘢有興趣嗰陣就去喇，唔好拖拖拉拉啦！同埋你未做過又點知自己鍾唔鍾意呢？俾自己咩都試下就得喇！

代表我嘅 VASK:

V- 自由 A- 處事果斷 S- 判斷和決策技能 K- 藝術相關知識

以前嘅我吊兒郎當、渾渾噩噩，魚目混珠咁只想快啲畢業。
而家嘅我，只想順利升上去……

我係讀書方面經歷咗好多，宜家睇番都覺得係一個傳奇！
除傳統津助中學、短期課程、職業訓練學校外，仲有夜校、私校等，最後終於喺上年完成 DSE，宜家讀緊應用教育文憑，總算達到我以前為自己訂下來嘅目標！

經歷咗呢個大改變，我覺得做人最緊要腳踏實地，唔好做「偏門嘢」。我有時都會來 YM 幫手做義工，好似教小朋友打波咁。我打算活到老學到老，將來出來社會繼續服務。

我都想大家做個良好公民，結識良朋益友！

我會揀 VASK 中「堅持不懈」代表自己，面對困難時要堅持同有勇敢，願意接受新挑戰，追求自己的夢想。



Sheldon



人與生俱來總有壞習慣。但隨住經歷、成長，慢慢就會得出自己的一套價值同生活方式。今日，我就想同大家分享下我嘅故事同做人生活方式。

記得曾經嘅自己都有年少輕狂過，諗返起都覺得自己嘅過去都幾可笑。記得啱啱升中就已經見到幾個相當面善嘅人，但並唔係我嘅熟人而係仇人。一向不甘示弱，囂張跋扈只係想顯得自己底氣十足，唔再比人「恰」。誰不知正正就係因為咁反而令我成為咗眾矢之的。我嘅中一生涯亦成為咗我被霸凌嘅開始。

直到中二就完，我識咗一班人帶我脫離呢個陰暗。無錯，佢哋喺世人目光下嘅一班不良少年。但當時被人欺凌嘅我同佢地一齊玩反而令我覺得好放鬆，感覺好

似終於有自己嘅容身之處。就係咁，我都成為咗所謂嘅「不良少年」。成個中學生涯中（其實只係讀到中三），只要見到有被欺凌者嘅出現，我都為佢哋出頭。而家諗返起，除咗睇唔過眼外，更多嘅大概就係想彌補當初默默忍受咗人哋欺凌嘅自己。我更加意識到社會中有好多人見到不公嘅事，為咗唔上身，會揀扮睇唔到。

出咗社會後，已經再有從前幫人抱不平嘅轟烈；取而代之嘅係日常生活中平淡咁間中伸出援手。而家嘅我只係一個平凡嘅打工仔，有份穩定嘅正職。冇咗以往一見到唔公平嘅事就要出頭嘅棱角，喺社會中慢慢變成成熟，會諗事情嘅多個面向，再去選擇合適嘅方法處理，亦為自己嘅選擇負責任。日後嘅我只希望可以喺維修業上再進修，維持穩定工作，令我同屋企人都可以過唔使憂柴憂米嘅生活。我亦會保持自己喺過往經歷領悟到嘅做人方式，包括：

- 勿忘初心好重要，記得當初想做嘅事係咩，從而唔好令自己偏離軌道；
- 啱嘅事係應該去做，唔啱嘅事切勿去做；
- 切勿以偏概全，連蓮花都可以出於污泥而不染，何況人？應該用自己嘅眼去判決人嘅好；
- 勿以惡小而為之，勿以善小而不為，其實以旁觀者嘅身份只會令行惡之人更明目張膽，路見不平，應當拔刀相助。

可能到最後會覺得我原來係嚟講經嘅，我都明白人不輕狂，枉少年呢個道理，但勿以無知為代價，呢啲做人嘅道理就係我一直以嚟嘅生活方式。人生就係做到活到老學到老，並唔係學習課堂上嘅知識，而係學習做人嘅道理從而改變自己嘅生活方式，令自己變成一個更有價值嘅人。

Vask：選擇個人生活方式

感謝你細心閱讀年青人的故事。

文章中的一字一句，都是他們經歷過後的反思與分享。

你每一次的翻閱、回想、轉告這些故事，都是支持年青人繼續走下去的動力。

他們需要朋友、同伴、以及社會上的肯定及認同，見證他們的改變。

期待再有下一個故事分享，以及你們的支持與鼓勵。

家長心聲

哥哥：

無論你行嘅路幾崎嶇，
我會永遠支持你。
肯探索，這就是你的世界。
黃口吱吱叫 白翼撲撲聲
青天任飛翔 黑夜知歸途

蔡生上

細佬：

由你出世到而家，看你長大是我最棒的事，但好開心見到你有成長同得著，我知道你已經好多事已經盡力了。欣賞你由以前被動開始，慢慢會主動問嘢。看到你快樂讓我很快樂。你是一個好男孩👉加油

黃太上

朗朗：

Daddy 呀，我知你好聽話又識照顧自己唔洗我擔心，你做嘅事我平時都係擺心裏但我係好開心，因為你有好多平時生活上嘅事都係你自己解決，我就可以專心地去照顧細妹。你都知我平時都係好少出聲，但你有事想同我傾訴，我係願意聽的知道嗎？男人嘅野唔洗講咁多～

永遠愛你的 claddy 上

細佬：

雖然你成日嫌棄我好煩，但係媽咪永遠愛你！你已經大個仔喇，無論將來條路點樣行，都由你自己選擇。見到你好積極去出席每次課堂，參加義賣香水得到阿 sir 嘅認可，我係開心嘅。希望你可以完成自己人生嘅目標和方向。媽咪相信你可以有獨當一面嘅能力，自信啲做好自己。

李太上

仔：

人一生總會遇到順與逆的時候，只要做好充實自我，就不會感氣餒，我會一直陪伴着你。振作加油！

賈太

瑤瑤：

當我知道你頭痛問題，以至集中不到精神去上課堂，爸媽也非常擔心，想盡辦法去了解及希望幫你渡過這艱難時期，父母及親友的支持十分重要，知道聆聽你的心事，才能一起面對困難，雖然姑媽不是常常和你見面，但是有須要時，可以隨時找我傾訴心聲，希望大家能夠和你一起解決問題。大家知道三年新冠疫情也改變每個人的生活習慣，不過也希望能從困難中學習領略到堅持毅力的重要！

你的聆聽者上

人來人往



Hello 各位大家好！
我係沙田外展嘅活動
助理 Joe 啊～

我平時主要嘅興趣係玩 PC game(例如：Call of duty Modern Warfare 3、CS：GO 2)，Switch(例如：Mario Kart、Pokémon、Monster Hunter)，不過我平時仲其他嘅興趣例如：平時每個月都有同 friend 去玩吓 indoor 或者 outdoor 嘅 war game、挽吓 3D print、挽吓相機、都鍾意畫吓畫咁。

我係主要負責支援 Clap 嘅活動，呢半年令我印象最深刻嘅係去梅窩玩嘅活動，可以令我體驗到唔同嘅嘢同埋聽到導師以前嘅經歷，令我明白到人生可以有好多條唔同嘅出路。



大家好，我係新嚟嘅實習社工阿樹，最近我成日都會擺住羽毛球拍嗰新翠隆亨顯徑周圍行，見到我嘅話，歡迎嚟搵我打返場呀！！



Hellooo 大家好～～我係新嚟嘅實習社工 Issac!

我平時最鍾意睇動漫、打機、整嘢食同露營，另外得閒嗰陣都會做吓 gym，如果你都鍾意嘅話記得搵埋我一齊玩～或者有事冇事都可以搵我傾吓計嘍！我日常多數會嚟水泉澳出沒，如果喺街見到我就嚟搵我講兩句啦！



我係呀邦，是負責沙田馬鞍山的社工！最強嘅技能係籃球，係區內見到我，可以搵我挑機！亦都鍾意嘅奇奇怪怪嘅嘢，你覺得奇怪嘅，請同我分享！得閒飲茶！

有嘢 PM 你



企鵝

康仔：

睇過去呢一年你經歷咗好多事，亦都見到你睇經歷過呢啲事之後變得更成熟同穩重。好欣賞你睇新一年有作

出改變嘅決心，希望係可以睇今年實踐心中所想！目標冇分大小，完成到就很足夠了。

Hugo:

好開心見到你搵到自己嘅發展方向，亦都欣賞你會用行動去實踐自己心中嘅夢想，前面嘅路唔容易行，可能將來有一日你會覺得好叻，但每當你覺得好叻嘅時候，就諗吓你要堅持嘅原因。放棄嘅原因有好多，但堅持嘅理由有一個就已經好足夠。



伍姑娘

柏鴻：

在成長嘅路上，陪你經過高高低低，今次嘅改變同認真令我覺得好感動，行動勝於一切，或許前路仍有不明確，要記住改變嘅初心，陪你一齊面對喔！



金菇

糖：

今年暑假開始成日同你見！

其實感動你願意相信我，同我分享你嘅悲喜。你睇眼中仲係妹妹仔嚟，好多嘢要學，亦都好多可能性。記得「你是獨特同珍貴的」，唔好俾人哋隨便定義你。幾時都話：你叻女嚟！

ANKY：

過去一年好不容易呢，你又成為了更好的你了！ANKY2.0 <3 知道你對自己要求好高，是好事來的，但記得適時休息及容許犯錯，人一定有不完美的！未來有好多未知等你慢慢發掘，我相信你有能力成為你想成為嘅人，做到想做嘅事。支持你。

紫菜：

今年感覺認識你多咗，亦都見到你嘅轉變（變藍咗XD）。我其實好鍾意同你傾偈，你有自己獨特嘅想法同邏輯，這是一件好事呢！你可能會因此覺得好孤獨，好似無人明白你。學吓慢慢講，無人會完全明白另一個人，人人都係獨特的，你嘅想法值得被聽見！希望之後少D嘈交~哈哈~>V<

Longson、洛：

話咁快又到你哋考 DSE 啦，放鬆心情，我相信你哋都唔會比自己咁大壓力嘅。同你哋都經歷咗好多，試咗好多，探索咗好多，好似大約搵到自己出路，好事來的，朝著自己目標努力吧 😊

朗：

恭喜你真係做到自己想嘅事！即使過程中遇到重重困難，生活幾咁艱苦，你都有放棄過自己，好欣賞你咁努力，默默耕耘，你付出過咁多，最大嘅收穫一定係你自己！雖然將來仍然有好多未知，但我相信你都會搵到咁自己嘅出路 🍀

駿成：

辛苦你咁勤力番工啦，呢一行都唔容易做，有時會好忙冇時停手，但你都可以捱得到，真係犀利！有時可能會感到有壓力，不妨再搵我約食飯傾吓計，一齊暢所欲言，放鬆心情 😊



家明

今期有嘢 PM 你，阿吉想改做『有嘢 PM 你哋』 🌸(ω)🌸 係 PM 比各位阿吉嘅年青人嘅 (๑ω๑)



阿吉

點解呢？睇返我原來今期沙鷗啱啱好係我入嚟 YM 嘅兩周年，兩年啦有感而發想同大家講啲嘢~

話咁快嚟咗沙田 YM 兩年，好老土咁，但係都想講！好開心喺度識到大家！好多謝大家嘅信任！我一直都好相信喺度認識到大家係我哋彼此之間好有緣份，雖然呢半年我有時好忙，但係我好珍惜我哋嘅緣份，好想見大家好想約大家，同理大家都要俾我約啊！

識我嘅人都知（唔知嘅同我而家知！）其實阿吉會睇大家嘅角度去諗咩先對你哋係好，再同你哋講返。但係我發覺大家成日都唔為自己好 (๑ω๑) 所以好想特別同大家講黎緊嘅未來都要對自己好為自己好咁去諗去做啊！

呢排我諗返大家都會喺度諗返同大家第一次見同而家係點？我發覺雖然我過咗兩年我有大個好多，但係我覺得大家大個咗好多，有高咗好多嘅，有着衫型仔咗嘅，有識諗咗嘅，有溝到女嘅…… 其實大家比以前嘅自己已經成長咗好多，你哋大個仔嚟啦，要做返個小男人啊！

最後都歡迎大家見阿吉嘅時候，我哋一齊諗返起第一次係點見面，呢兩年大家有啲咩唔同咗丫，係幾有趣㗎！（*๑-๑*）



Daisy

依琳：

呢段時間辛苦你了，經歷咗唔同大大小小嘅事一定令你覺得人生好劫，覺得自己好失敗。但人生好似由好多塊拼圖組成咁，雖然你有嘞方面可能經歷緊低谷，但你都要欣賞自己做得好嘅其他地方。多謝你願意相信我，同我傾訴心事，我哋一齊繼續成長啦 ٩(̄̄)ノ

九九：

傻妹你係個好為人著想嘅人，但感情中有時亦可以諗自己多啲，保護自己多啲。更重要嘅係認清自己想要嘞咩先可以理直氣壯同人講~ 而一段關係中總會有離別嘅時刻，縱使好難，但我相信你會慢慢學識面對的 ٩(̄̄)ノ 愛你啲

妹妹：

先想同你講聲對唔住，前段日子你過咗好多難關，相信一啲都唔容易，但我都有陪到你(。.) 嚟緊你將會面對更多嘅挑戰。我認識你嘅時間唔長，但我感覺你係個堅強勇敢嘅孩子。有時候，如果你真係好劫，你都可以容許自己軟弱吓的！只要你願意，我隨時都準備打開耳仔聽你傾訴同俾個攬攬你 ٩(̄̄)ノ



Yito

To 權權：

一開始識緊你，你就已經打緊大佬，睇得出你食唔安坐唔落 XD 而家一天都光晒，你終於可以開始你人生嘅旅程。無論你之後想做咩，只要係自己有諗過嘅，我都會支持你㗎！ ٩(̄̄)ノ

To 柏賢：

啱啱識你嗰陣，你仲係瘦猛猛咁，估唔到你而家變得咁大隻(●3●)好欣賞你嘅改變，真心好少人好似你咁講完但會付諸行動。無論你之後有咩際遇都好，起碼你而家無悔於心，咁就好足夠 ٩(̄̄)ノ

To Owen：

可以喺 YM 相識係一種緣份，見到你由一開始對自己未來感到迷惘，到而家慢慢搵到方向，真心為你感到高興。夢想係一種堅持，亦係一種信念，望住朝夢想進發嘅你，身上嘅光絕對閃過任何一個人 (*▽*)



Sam Sir

Dear All, 相信大家應該係為自己想要嘅嘢而努力生活，但幾忙都好，留番 D 時間做自己鍾意嘅嘢。



啊兔

Heidi：

知道你最近嗰人際關係上嘅變化令你唔開心，但仲記唔記得我哋嗰當中都搵到得著，而且仲睇到你更加愛自己同有返自己，其實係一個好大同埋好嘅轉變來，要 Keep 住呀。成長過程總有得失，但最重要係搵到當中嘅意義呀~

璇：

唔知你見到呢段文字嘅時候仲記唔記得我問過你「執著」嘅背後係諗緊咩呢？又唔知你而家搵到未呢？我諗其實你背後大約都知，不過要確切地講到出來係好難嘅真係，但你肯自己去諗吓已經好叻了。成日都覺得你好勁，可以自己處理咁多唔同生活大小嘅事，不過有時候可以試吓放低少少，比自己抖吓，唔係嘅話會好易熄機㗎。

熙：

其實你有冇諗過發展音樂方面嘅興趣？真心覺得你好勁，作到之前首歌，仲要自己搵掂晒所有後製，好佩服你！做運動又好，玩音樂都好，如果真係鍾意，唔好浪費呢個心，嘗試比心機去做，我會一路支持你的！

CSW：

睇呢度要俾個大大嘅擁抱同欣賞俾你！呢一期點都要寫俾寶貴的你~3~ 呢一年你都收到我唔少嘅真情告白 XD 每次我都一樣好期待地收到你真誠嘅分享~ 見到你逐漸信任我，願意讓我走進你內心去陪伴你係令小丸十分感動的！呢年對你嚟講一啲都唔容易，但好開心見到你嘅努力同成長，呢個卸掉盔甲嘅你冇令妳更脆弱，反而讓大家見到更開放去接納自己嘅 CSW！嚟緊見到你有好多想自己成長更多嘅計劃，但要留時間俾自己抖啖氣(呼)世界充滿嘈吵雜亂嘅聲音及意見，唔好忘記要繼續聆聽 SW 內心真正想做嘅！ love you

彤彤：

係時候要同妳深情對吓話！我哋原來咁就識咗兩年幾了！呢兩年好似眨眼就過！好記得年幾前你喺尖沙咀問過我關於妳嘅改變，當日我哋傾咗好一陣有關對於自己嘅迷惘 呢一刻我好想再回應你同一條問題：或者我哋成日都好怕自己會改變，因為冇人想見到陌生嘅自己，但其實會有改變先係生命嘅定律~ 改變係一個中性詞，只係你想點樣改變，而個決定權係自己手上的！願你一直成長成為一個你喜歡及不會後悔嘅你，你本身嘅存在已有價值，唔需要再額外證明俾身邊人睇㗎！好好愛錫及呵護自己好嗎？

小丸



紙巾：

每次與妳單獨相處嘅時間都令我好觸動，靜下來嘅妳係一個與平時好唔同嘅妳，我知道可以見到呢個妳係好難得嘅，所以我係衷心好多謝你願意信任我 (>3<) 可能妳有好多時候都會對自己充滿質疑，會好小心自己嘅一舉一動，怕一唔小心就會令人唔開心，但咁樣反而會令自己過得好避忌，亦有機會漸漸忘記咗內心嘅自己真正想要嘅係咩 >< 在尋找自己嘅道路上的確唔容易，但多啲相信自己嘅直覺，亦唔好怕做錯，因為本身人就係不斷摸索同嘗試中成長呀！小丸相信妳可以從成長中學習成為更快樂自在嘅妳~

活動回顧

無毒有你

「無毒有你」社區教育計劃 2023 經已完滿結束，感謝大家的支持與參與。在此鳴謝沙田區撲滅罪行委員會禁毒基金贊助本隊推行不同的抗毒活動，讓青少年能夠參加不同種類的活動。本年度「無毒有你」社區教育計劃 2023 曾舉辦滑板班、空翻班、三日兩夜宿營、新興運動、表達藝術小組及社區藝墟，參加者於豐富的活動中學習到毒品帶來的壞處，同時亦了解到販運毒品的後果，從而提升抗毒意識。



三五知己

獲沙田民政署資助舉行活動，活動分為兩部分，包括 4 節跑步班及 1 日的運動會。跑步班進行了 4 節，與參加者進行短跑、長跑及接力的訓練，讓參加者建立運動習慣。另外 1 月 28 日舉辦了運動會，當中包括 100M、4X100 接力、擲豆袋等田徑項目，當日更有閃避球，攻防箭等新興運動讓年青人參加，他們當天積極參與每一項比賽及活動，發揮自己長處，更體驗奧林匹克運動精神。



美髮人生

本隊獲旭日集團捐款舉行「美髮人生」活動，讓外展青年及企業義工一同學習技能，協助青年生涯發展。另外，透過義工服務，加強外展青年與社區的正面聯繫，以培養關社之情，實踐相關技能及顧客服務。活動分為剪髮班及美甲班，剪髮班已於 7 月至 9 月完成 8 節課堂，共有 5 位企業義工及 7 位青年參加，並於 9 月及 10 月與路德會新翠長者中心合作，由剪髮導師團隊帶領，為 48 位長者義剪，送贈月餅及禮物。而美甲班則於 9 月至 10 月完成 8 節課堂，共有 4 位企業義工及 8 位青年參加，亦於 11 月與路德會新翠長者中心合作，為 14 位長者進行修甲及美甲。企業義工及參加者皆能於活動中學到一門手藝並貢獻社會，建立成功經驗。



惜碳飲食計劃

本隊與葵青及荃灣青少年外展社會工作隊獲環境及自然保育基金資助舉行「惜碳飲食」活動，讓外展青少年參加環保及有營養認識工作坊、食物回收體驗工作坊、低碳料理烹飪班、綠色烹飪比賽、綠色頻道 - 街站及拍攝活動。參加者透過各項活動認識到低碳飲食以及環保的元素及概念，在烹飪班中學習廚藝技巧及低碳飲食的烹調方式。活動提供機會讓參加者從體驗至實踐低碳飲食於行動中，達致推廣環境保育的概念於社區當中。活動中亦有拍攝低碳飲食短片，有興趣亦可到本單位 IG 欣賞參加者的作品。



Better life

本隊獲沙田區撲滅罪行委員會批款舉辦「Better Life」活動，活動於 2023 年 9 月至 10 月期間舉行。活動以攀登運動為主軸，內容包括四節攀登訓練課程、一級運動攀登證書課程及加強年青人守法意識的遊戲環節，讓參加者學習攀爬技巧，鍛鍊體能之餘，建立正面運動興趣，抗衡黑次文化影響。活動共有 10 名參加者，最終有 9 名參加者成功考獲一級運動攀登證書，參加者反應正面，認為活動具挑戰性及樂趣，亦願意投入於分享及遊戲當中。



沙田區青少年社區大使

由社署資助的沙田區青少年社區大使計劃共獲得資助，共有 8 名青少年參加。計劃包括 8 節樂隊訓練及兩節義工服務。參加者在課堂上都學習到基本樂器演奏及街頭表演的技巧。他們都非常投入於課堂中。兩次義工服務由參加者帶領小朋友進行活動，他們於籌備過程中表現積極，願意踏出自己的舒適圈。



試多啲先至知

鳴謝 Clap@JC「賽馬會鼓掌·創你程計劃」津助，「試多啲先至知」活動強調自我認識及啟發參與。在 3 節的自我認識工作坊中，參加者透過動物人格測試、VASK 及 CV360 桌遊認識到自己的性格特點及強、弱項。根據人格測試的結果，參加者亦可得到與自己性格符合的行業，讓他們更有方向思考日後的職業生涯規劃，配對適合自己的行業。



在啟發參與方面，活動邀請了 7 個不同行業的嘉賓作出分享，過程中參加者能知道行業概況、如何入行及相關資訊，加深及擴闊對有興趣行業的認識。此外，活動亦包括行業體驗環節，讓參加者親身體驗行業日常工作的內容。以上都能讓參加者在規劃未來發展時有更好的準備。

髮展愛

本隊獲社署批款，與路德會新翠長者中心合作，舉行髮展愛活動，讓外展青少年及照顧者共融學習剪髮，紓緩壓力，關顧身心需要，並透過義剪，加強與社區的連結，建立社區持續支援網絡，加強鄰舍互助。青年在剪髮班也協助照顧者學習剪髮，導師帶領他們為長者義剪，送贈禮物，活動氣氛良好。剪髮券亦送贈給照顧接受單剪服務。



活動宣傳

4 月份將會有排球班🏐，詳情有待公佈，大家可以好好期待下🥰各位熱愛排球嘅少男少女可以向負責社工留定名，咁到時候就可以最快收到相關消息！

鳴謝戴麟趾爵士康樂基金



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
Sha Tin Youth Outreaching
Social Work Team

中心新購買了新體育用品，可供大家使用！
使用時請注意安全，詳情請向負責社工查詢。



香港中華基督教青年會沙田青少年外展社會工作隊
獲二零二三至二四年度戴麟趾爵士康樂基金(主要基金)
撥款資助非建設工程計劃下購置的體育/康樂用品。



YM HAIR

Y-Care 企業伙伴 Allegis Global Solutions，早前來到社企 YM HAIR，接受髮型導師的指導，學習基本理髮技巧，並且與完成培訓的青年髮型師一起，為區內公公婆婆提供義剪服務。

企業義工們學習理髮技巧時都非常認真，希望為公公婆婆剪個靚髮。公公婆婆們見到新髮型都好滿意，展露出可愛的笑容！



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 :
伙伴價自強
Enhancing
Self-Reliance

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



ymca.ymhair



ymca.ymhair



國際事工部

World at a Glance

International and Mainland Affairs Section



Embracing the AI Revolution — A Renaissance in Our Lives

Have you ever fantasized about traversing time and space like in the movie "Ready Player One", engaging in office tasks without physical objects, relying solely on gesture-based interactions, or even establishing a connection with a machine in consciousness?

Over the past few years, we have witnessed tremendous progress in technology. In 2022, Facebook's rebranding as Meta marked the birth of the "Metaverse". In 2023, "ChatGPT" paved the way for a new era of human-computer interaction and made a significant leap in natural language processing. In February 2024, Apple launched the all-new VR headset "Apple Vision Pro", bringing us an unprecedented immersive experience.

Although some technological terms and products may seem unfamiliar, we must recognize the transformation that technology brings. We used bulky desktop computers for basic web browsing and SMS communication just twenty years ago. Today, smartphones have become essential tools, offering countless possibilities for reading, working, and shopping. However, with the development of AI technology, we must also address the challenges it may bring, such as privacy, ethics, and employment. This requires interdisciplinary collaboration and policy intervention to ensure that technological development meets our needs and aligns with our values.

From concept to reality, the rapid pace of technological development is dazzling. The once-fantastical visions portrayed in movies will soon become reality. The third technological revolution drives our history forward, and we are a witness and creator of this journey. Shall we write a new and bright future together?

* ChatGPT has played a role in polishing the article above.

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。

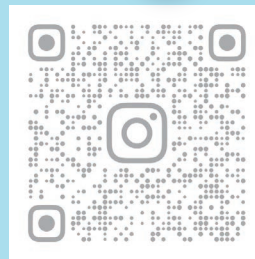
香港中華基督教青年會
沙田青少年外展社會工作隊

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
印刷數量：500本

編輯小組：鍾家明、伍栢堯、鄭伊濤、姚曦詞
出版日期：3/2024