



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

VISION  
2030



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

沙鷗  
8/2024

WE SPORTS



# 目錄

- |                   |                      |                   |       |
|-------------------|----------------------|-------------------|-------|
| page <b>02-03</b> | 中心簡介及目錄              | page <b>04</b>    | 隊長的話  |
| page <b>05-08</b> | 奧運會的冷知識+運動習慣問卷+年青人訪問 |                   |       |
| page <b>09-11</b> | 運動員分享                |                   |       |
| page <b>12</b>    | 家長心聲                 | page <b>13</b>    | 人來人往  |
| page <b>14-17</b> | 有嘢PM你                | page <b>18-20</b> | 活動回顧  |
| page <b>21</b>    | 活動宣傳                 | page <b>22</b>    | 國際事工部 |
| page <b>23</b>    | 服務質素標準SQS            |                   |       |

## 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、啊吉、Daisy、JC、Jerry

### 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、啊杰、Sam



## 運動與你

四年一屆的奧運會今年在法國巴黎舉行，奧運是每個運動員都希望踏上的夢想舞台。今年香港的運動員都取得好好的成績，獲得兩面金牌，成績令人鼓舞。

我覺得比賽最精彩的是看到運動員永不放棄的精神，如何面對逆境，慢慢沉着應戰，將困境解決。奧運好似與我們遙不可及，如果回到最初的起點就是運動。運動的確為我們帶來很多好處。運動除了可以強身健體外，其實也可以為我們紓緩壓力。因為在運動的過程，運動能促進安多酚分泌外，亦可令血清素增加，刺激腦神經元的生長，強化神經元之間的信息溝通，提升快樂情緒。而帶氧運動對提升血清素的水平，效果特別顯著。究竟哪些才是帶氧運動？其實就是那些能加速心跳及呼吸頻率的運動，例如踏單車、游泳、跑步，甚至慢步走。大家可以挑選任何一種運動作起步嘗試，對我來說就比較喜歡踏單車，在踏單車的時候除了可以寧靜自己，也可欣賞沿途的風景，讓人感到放鬆。踏單車的速度可以自己控制快慢，適合休閒及追求刺激感的你。

其實持續做運動都是一種修練，鍛鍊自己的堅毅力，持之以恆。就像運動員張家朗的分享「不要放棄，要堅持，就算遇到挫折，記住為了甚麼而開始。」做運動不是一種口號，大家坐言起行，感受運動帶來的力量。





# 奧運冷知識

## 巴黎奧運會

### 【百年奧運】

2024年巴黎奧運是法國繼1924年第八屆奧運會後，時隔整整100年再次成為奧運會的主辦城市。

### 兩項奧運的首次

- 在1900年舉辦的第二屆奧運會上，巴黎成為了首個允許女性運動員參賽的奧運會主辦城市。
- 在2024年巴黎奧運中，奧運亦是首次實現男女參賽選手1:1的目標，無疑是奧運歷史上的又一里程碑。

### 田徑賽場採用紫色跑道

巴黎奧運的田徑賽場使用了淺紫色和深紫色兩種不同顏色的跑道。

- 淺紫色用於競賽、跳躍和投擲等項目的主競賽區域，而深紫色則用於跑道周圍的技術區域。
- 紫色代表了法國的薰衣草，這既能與法國聯繫，也能讓大眾留下深刻印象。
- 相比於過去常見的紅色跑道，紫色的選擇有助於與以往奧運會的視覺形象進行區隔，創造新的奧運形象。

### 強調【低碳運動會】理念

- 巴黎奧組委高度重視環保和可持續發展，巴黎奧運村的運動員公寓中並不安裝空調，而是從附近地熱發電廠地下70米深的井中獲取冷卻至4度的水，並將其輸送到每間公寓地板下的管道中。
- 約一半的跑道材料來自回收或可再生材料。
- 95%的場地都是已有設施，只需翻新改造。
- 大量使用電動和氫動力汽車作為運輸工具，配備充電設施。

### 史上最奢華的奧運

與全球最大奢侈品集團LVMH集團的合作，成為有史以來最奢華的奧運會

- 奧運獎牌由法國皇室御用珠寶品牌Chaumet設計。
- 法國奢侈品品牌Berluti為法國代表隊設計了開幕式運動員服裝，極具高雅時尚風格。

參考  
資料

González, M., Kung, B., & Tu, K. (2024, July 29). 【2024 巴黎奧運】盤點 4 個「奧運的第一次」，揭曉你不知道的巴黎奧運 Fun Facts ! . GQ Taiwan. <https://www.gq.com.tw/article/%E5%B7%B4%E9%BB%8E%E5%A5%A7%E9%81%8B-fun-facts>

## 奧運冷知識



### 首屆奧運在哪裡舉辦？

第一屆現代奧林匹克運動會於1896年在希臘雅典舉行，由「現代奧林匹克之父」皮耶·德·顧拜旦發起，邀請來自14個國家共241位運動員參加。當時有9項運動項目，包括田徑、單車、劍擊、體操、射擊、游泳、網球、舉重及摔角比賽。值得一提的是，第一屆奧運會沒有設立女子比賽項目，也沒有頒發金牌。第一名選手獲得一枚銀牌和橄欖花環，第二名則獲得一枚銅牌和月桂花環，至於第三名則獲得一枚銅牌。這次奧運會為現代奧林匹克運動會的開始，訂立了每4年舉行一次奧運會的規則，為後續的奧運會奠定了基礎。

### 奧運五環的起源？

「奧運五環」標誌是由「現代奧林匹克之父」皮耶·德·顧拜旦於1913年設計。這個標誌以白色為背景，有五個相連的環形標誌，分別是藍色、黃色、黑色、綠色和紅色，上述顏色(包括白色背景)是世界各國國旗上最常出現的顏色，象徵著五大洲的運動員在奧林匹克精神下的團結一致。因此這個「奧運五環」標誌成為了奧運會的首選標誌。除了這個六彩的標誌外，官方還有7種其他版本的「奧運五環」標誌，包括白底藍環、白底黃環、白底黑環、白底綠環、白底紅環以及黑底白環等單色版本。這些不同版本的標誌會在需要時使用。

### 奧運聖火如何採集？

奧運聖火其實源自古希臘神話，古希臘人認為火是神聖的元素，而聖火則在紀念普羅米修斯從宙斯手上偷來的火。現代的奧林匹克聖火會在奧運開幕幾個月前，在奧林匹克的發源地奧林匹亞採集，利用凹面鏡聚光採集聖火。

### 不能熄滅的聖火

按國際奧會的規定，奧運聖火被點燃之後，到奧運會閉幕之前都不能熄滅。上屆東京奧運因新冠肺炎疫情順延至2021年中旬舉行，但聖火一早在2020年3月初被點燃，當時籌委會將聖火安排放置在一個秘密地點，以確保聖火「安全」，最後聖火燃燒了1年5個月，直到東京奧運閉幕式。

陳潔雯. (2024, July 25). 2024巴黎奧運 | 12大奧運冷知識要識！奧運五環代表什麼？金牌含金量有多少？

| U Travel 旅遊資訊網站. UTravel 旅遊網站. <https://travel.uilifestyle.com.hk/news/detail/20030436/2024%E5%B7%B4%E9%BB%8E%E5%A5%A7%E9%81%8B%E5%A5%A7%E9%81%8B%E5%86%B7%E7%9F%A5%E8%AD%98%E8%A6%81%E8%AD%98%E5%A5%A7%E9%81%8B%E4%BA%94%E7%92%B0%E4%BB%A3%E8%A1%A8%E4%BB%80%E9%BA%BC%E9%87%91%E7%89%8C%E5%90%AB%E9%87%91%E9%87%8F%E6%9C%89%E5%A4%9A%E5%B0%91/>

# 運動習慣測驗

一分鐘測驗，  
去計計你最近的運動量！！

## 運動頻率

你每週進行運動的次數是？ 對應分數

- A 0次 1
- B 1-2次 2
- C 3-4次 4
- D 5次或以上 5

## 運動強度

你在運動時的相對強度是？ 對應分數

- A 輕度（例如：步行） 1
- B 中度（例如：跑步或游泳） 3
- C 高度（例如：球類競技運動） 5

## 運動持續時間

你堅持持續做該運動多久？ 對應分數

- A 少於 1 個月 1
- B 1- 6 個月 2
- C 7- 12 個月 4
- D 超過 1 年 5

## 運動時間

你每次進行運動的持續時間是？ 對應分數

- A 少於15分鐘 1
- B 15- 30分鐘 2
- C 31- 60分鐘 4
- D 60分鐘以上 5

總分範圍

運動習慣分類

0-5 分

極低運動參與

6-10 分

低運動參與

11-15 分

中等運動參與

16-20 分

高運動參與

引用 運動參與程度 By Fox (1987)

# 唔想做運動？ | 做運動小Tips



小編有個小技巧，希望可以幫助到受拖延症或懶惰困擾的人多做運動。

你們可以將目標或想法細分成小步驟：如《原子習慣》中的做法，不要一開始就設定太高的運動目標，而是從每天 15-30 分鐘的小運動開始。例如從每天散步 15分鐘做起，然後逐步增加時間和強度。而在想法方面亦可以達至類似的效果，大家聯想到做運動就與辛苦、出汗等的想法掛勾，不想出門或難以踏出第一步，但只要將做運動的想法變成我要換運動衫/著鞋出門，出門口後自然你就會前往運動場或GYM。

大家亦可以為自己設立小型里程碑和獎勵，例如完成某個天數的運動日目標就給自己買一樣自己喜歡的東西，用獎勵來鼓勵自己繼續維持運動的習慣，持之以恆，相信大家都可以養成運動的習慣！



## 青年分享

### 青年阿B

運動對你有甚麼意義？

籃球是自己喜歡的運動 - 抒發情緒、時間，亦知道自己的身體限制，同時又可以挑戰自己，突破限制。另一方面在街場認識到不少都是喜歡打籃球的朋友，一齊打籃球互相切磋技術。

若奧運新增一項運動，你會想新增甚麼？

籃球的「射鎖匙圈」

### 青年吳孫

運動對你有甚麼意義？

運動對我有唔同嘅幫助，可以令我識到更多不同嘅朋友，加上可以令我身體健康。

若奧運新增一項運動，你會想新增甚麼？

泡泡足球

### 青年Longson

運動對你有甚麼意義？

好重要，好似做GYM、跑步可以減壓。

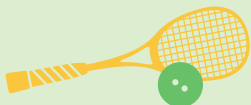
若奧運新增一項運動，你會想新增甚麼？

攻防箭、拔河

# 運動員訪問



何子樂 香港壁球運動員



## 1 回想當初，你是如何開始成為全職運動員？

我自小學時期開始，便有一個念頭希望日後成為運動員，我還記得以前寫紀念冊其中有一欄要填寫「將來希望做甚麼」，當時我的答案是教練、運動員以及體育老師，所以當中二時入選港青訓練開始，這個想法一直沒有改變。直至2016年，當我正就讀大學二年級的下學期，我就轉型為全職運動員，一邊當全職運動員，一邊完成大學課程。

## 2 你第一次代表香港出賽是何時？當時的感覺如何？現在的感覺又如何？

第一次代表香港比賽時正就讀中二，第一次和家人分隔兩地，前往一個完全陌生的地方比賽，當時心情既期待又緊張。現在的我，比賽時少了當初的緊張感覺，但當參與大型運動會時的期待感依然還在。

## 3 回顧至今的運動員生涯，你最深刻的回憶是甚麼？

2018亞運會，為香港隊取得歷史性的女子壁球團隊金牌。



## 5 你曾經有想過放棄當全職運動員嗎？有甚麼原因讓你一直堅持至今？

無，至少暫時未有這個想法，因為仍然有目標想達成，感覺自己還有進步空間。

## 7 如果可以讓你決定新增一項運動成為奧運項目，你會選擇哪一項運動？

我會私心選擇武術，因為身邊有稔熟的朋友參與此項目，而當深入了解過此項運動後，發現其實武術可算是極限運動，因為運動員會極限地用自己身體去作出高難度動作。我覺得他們的努力需要被看見，被更多人關注。

## 4 運動對你而言有甚麼意義？

我覺得壁球令我的人生變得不一樣，有機會代表香港比賽，當中得到認同、肯定，可以令我提高自信心。

## 6 除壁球以外，你還喜歡甚麼運動？

有很多運動都喜歡，例如籃球，我喜歡投籃。還有室外跑步，喜歡街跑，可以欣賞沿途風景，跑步的時候內心好平靜，可以於跑步時思考很多，又或是單純地放鬆自己不作思考，進入自己的世界。

## 8 一小段鼓勵年輕人的說話。（可以與或不與運動相關）

希望大家都能找到自己喜歡做的事，然後投入時間和心機，找到屬於自己的世界。就算未必能做到最好，結果未必能如你所願，但至少投入於你喜歡的事情當中，過程都會開心和享受。



鍾小燕

排球教練

1

### 回想當初，你是如何開始成為全職運動員？

自小就有接觸運動，小學時運動成績優異，但中學時，學校只注重讀書，有參加學界比賽，但只是魚腩隊伍，沒有受過正規訓練就去比賽。

讀大學時，適逢入讀了體育及康樂管理學系，一想自己有運動主項，二希望可以加深不同運動的範疇，因此加入了排球的球會，展開了運動員生涯。

2

### 回顧至今的運動員生涯，你最深刻的回憶是甚麼？

最深刻的回憶是讀大學時幾乎每一天都在訓練球技或體能或比賽，有大學的校隊和外面的球會，但可以全程投入去訓練，力求自己和隊友的技术進步，甚至可以更上一層樓，背後的付出和汗水都很多。一星期的時間表都排得密密麻麻，因此，與隊友相處的時間比家人還多。

3

### 運動對你而言有甚麼意義？

好像連繫了一群愛排球的人。一來可以大家齊上齊落，共同付出努力去令整體技術進步，力求做到最好。二來透過訓練或比賽亦都可以令自己排汗，紓緩壓力和提升抗壓能力。



4

### 你曾經有想過放棄當運動員嗎？有甚麼原因讓你一直堅持至今？

有想過。疫情前已想放棄。

踏入全職工作後，放工後只想休息或多做自己的事情。因為當運動員一點也不易，很晚下班後，可能只吃個麵包或快吃飯，就要衝去體育館練習，然後第二天再很早起身上班。

或許正正疫情的來臨，改變了大家的生活常態，覺得可比賽練習都很難能可貴，覺得要珍惜，所以仍堅持到。

5

### 如果可以讓你決定新增一項運動成為奧運項目，你會選擇哪一項運動？

花式跳繩

跳繩是一種全身的運動，若全球大大推動此運動，一來可以提升全球人的心肺功能和提升個人的協調能力。此外，花式跳繩亦會配合音樂，去展現一些高難度或動作一致的配合，也可以訓練到團隊合作精神和節奏感，像一場表演演出。

6

### 一小段鼓勵年輕人的說話。 (可以與或不與運動相關)

年輕人，要多嘗試不同事物，尋找自己的興趣，不要怕失敗。

此外，在人生道路上總會遇到挫折，但不要放棄，總會有人在旁支持。

加油！



姚錦成 欖球運動員

## 1 回想當初，你是如何開始成為全職運動員？

最初只是兼職球員，直至香港欖球隊於2010年奪得亞運銀牌，香港欖球隊便開始成為精英項目，獲得香港體育學院資助，我亦自那時候正式成為全職運動員。

## 2 你第一次代表香港出賽是何時？當時的感覺如何？現在的感覺又如何？

我於2009年第一次代表香港於高雄舉辦的世界運動會出賽，當時感覺非常緊張及興奮，緊張是因為要面對世界不同強隊，而興奮則是因為是第一次正式代表香港出賽。直至現在，每次代表香港出賽時仍有緊張及興奮的感覺，因為每次都期望都能有好表現。

## 3 回顧你整個運動員生涯，你最深刻的回憶是甚麼？

我最深刻的回憶是2018年亞運，因為2010及2014年亞運均屈居亞軍，但我們香港欖球隊沒有放棄，最終於2018於亞洲比賽最高舞台成功奪得金牌，整隊香港欖球隊及我自己都非常難忘。



## 4 運動對你而言有甚麼意義？

運動是我的一生，亦改變我的人生，令我由一個沒有目標及懶惰的人，轉變成一個有紀律及有目標的人，會努力去令自己成長及達到自己所定的目標，亦學習與人相處，所以可以說是運動給予我這種態度和價值觀。

## 5 你曾經有想過放棄當全職運動員嗎？有甚麼原因讓你一直堅持至今？

我從未放棄過成為全職運動員。能堅持至今是因為自己的非常喜歡欖球這項運動，每一次打欖球都令我非常有成就感。另外，從前欖球於香港令人感覺是一項外國人專屬的運動，而因為自己華人身份，所以希望透露此身份為香港人帶來歸屬感及為香港球員帶來鼓勵，所以便一直堅持至今。

## 6 未來你即將退役，對於退役後的生活你有甚麼計劃？

現時與體院仍有一年合約，正處於半退役狀態，會於體院內扶持青年軍、華人球員及有潛質的球員，提升他們，亦將會為香港欖球總會到地區上發掘有潛質的人才，再培養及訓練他們，期望能使他們最終可以代表香港隊出賽。

## 7 欖球以外，你還喜歡甚麼運動？

哥爾夫球、劍擊、單車、籃球、足球等，而我特別喜歡 team sports（團隊運動）。

## 8 如果可以讓你決定新增一項運動成為奧運項目，你會選擇哪一項運動？

Long Drive，因為此項目講求力量及技術，對我而言較容易上手。

## 9 一小段鼓勵年輕人的說話。（可以與或不與運動相關）

不要輕易放棄現在所擁有的東西，亦可以嘗試不同運動，從而找到自己喜歡的項目並堅持下去，或許最終能代表香港隊！

# 家長心聲

To我的女兒呀儀：

你現在在學生時代請別只記掛拍拖，你的學業媽媽沒有特別要求，只希望你用心有努力過。你是否聰明並不重要，重要的是你是否已經用了最大努力學好學業做好自己。

很多過去做錯或不好的事已成為事實了，重要是懂回頭及汲取經驗教訓。繼續努力做好自己讓自己發揮出應有的水平，不要讓自己在日後後悔。

希望你努力過每一天，你會得到的是個美麗燦爛，五光十色的人生。呀儀，願你會成為一個人才，成為一個好女仔

你是個會征服困難及堅毅到底的女孩，你的毅力和你的意志是我最欣賞的個性。

可愛的女兒，媽媽願你的笑容永遠那麼天真，願你的天空永遠晴朗，願你的世界永遠純潔，願你人生每一天都與眾不同。只要你快樂地成長媽媽日後也離開得安心。我的寶貝女兒，媽媽永遠愛你。

致：最放不下唯一的女兒

轉眼間已過了十六年頭，何其有幸此生與妳相遇。啊妹，辛苦了！媽媽知道現在的妳在經歷人生當中一次重要的挑戰。妳會感到焦慮、恐懼、還有緊張和不安。希望妳能夠自己調整好心態，不要給自己太大壓力。在媽媽心裡，妳是最棒的，多點相信自己，並對自己多一點肯定及勇氣。人生沒有白走的路，每一步都會回饋到自己，妳過往的努力、辛苦及倔強，最終會變成自己的財富。所以妳要加油、努力、向前走、不要回頭看，不管前方路途如何，媽媽都會在家等妳回家吃飯。妳永遠都是媽媽最漂亮、最善良、最貼心的小棉襖。

乾坤未定，未來的妳一定會感謝現在努力的自己。願你能夠完成自己的目標及理想。啊妹，記住媽媽是妳永遠的強大後盾及愛妳的家人。

永遠愛妳的媽媽上

阿仔：

見到您最近努力改變自己、克服困難、重拾校園生活，邁出成功嘅第一步，只要有信心、有目標、肯努力一定得嘅！

您話要讀大學，我內心非常高興！希望您真係付諸行動達到目標！媽媽相信您可以嘅！

其實您係媽咪心中很棒的！發揮您的正能量，您從小就是一個有愛心、心地善良又可愛又樂觀嘅好孩子！迷途羔羊知返正路，前途光明的！加油！

永遠愛您的媽媽上

TO 細佬、所有家長及子女：

我是一位育有三個孩子的單親媽媽。

以前的我錯過了太多太多與孩子相處的時間與機會，我與其他家長不同的

地方應該是「單親媽媽」及並沒有親人在香港吧！

回想起以前子女在學校常常受到老師的責備、受盡同學冷言冷語...相信因此令到孩子自信心低落。正因為我們的家庭狀況，有時未能好好表達狀況，甚至不被聆聽。

我十分感謝現在的政府及中央的良好管治，現在我們一家的生活比以前好多了。我知道現時政府及社會比起以往更關心學校的霸凌情況，更會著手處理。

說到這裡，我有點感觸及小分享

我希望對各位家長說：

多留意及關心自己的子女！

我亦希望對所有青少年說：

嘗試用另一個角度回望過去～ 每一個經歷，都是一個成長的起點！一定要向前看，明天會更好的！

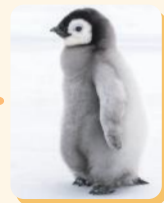
豪媽媽

# 人來人往



時間真係過得好快，感覺好似黎咗一陣就走  
正所謂「開心嘅時間過得特別快」，我相信係因為呢段時間遇到每一位獨特嘅你哋先會令我啲沙田外展做嘢嘅時間變得更精彩、更充實同更開心，啲呢到都好感激大家  
希望大家之後嘅日子都繼續發光發亮啦！加油！

轉眼間啲沙田外展已經工作咗接近兩年，啲呢到真係有好多唔同方面嘅成長，好多謝沙田外展咁多位同事上司及督導，仲有我一班細路，好多謝你哋比我成為你哋嘅外展社工，嚟緊我都會啲社福界工作的，咁多位有緣再見～



Heyyy! 我係新加入沙田外展嘅社工，大家可以叫我Jonathan或者JC。我多數會啲大圍出沒，啲大圍唔同角落見到我都唔出奇！  
我係一個坐唔定嘅人，最鍾意嘅運動係踢波、游水同跑步，過去幾年疫情期間，仲鍾意埋跑山添！講開運動，我特別鍾意睇有香港運動員嘅比賽，只要佢哋有為香港奮戰我都會為佢哋而驕傲！運動之外我鍾意嘅就係音樂，啲度都推介幾首歌俾大家。第一首係周國賢嘅《時空》，係講人係要把握時間做自己想做嘅嘢；第二首係So What同Novel Fergus嘅《低調系》，要低調地做實事；最後啲首Billy Choi嘅《唔緊要》，有啲咩做得唔好都「唔緊要」，只要唔氣餒，下次又再嚟過，努力做返好就拈！  
最後，希望嚟緊可以有機會認識睇到呢段文字嘅你啦！俾埋IG你！itshofuntostayat-theymca，點解個account名咁長？自己拆解吓啦！

Weee 我係新嚟嘅社工啊杰！平時會做吓GYM、打吓排球、聽/唱吓歌仔，咩歌都聽吓咁。我覺得歌嘅力量好大，而佢都可以反映人嘅狀態，所以你哋得閒都歡迎可以搵我分享吓你最近聽緊/loop緊咩歌。但講到我最鍾意嘅一定係周杰倫！唔知你哋宜家仲聽唔聽佢嘅歌呢！我最近聽得最多嘅歌係 -最美的風景by Marz23！你哋呢？我平時星一至五都主要啲水泉澳、博康、乙明同埋沙角出沒！期待啲街頭見到你哋！



Hello大家好！我係新入職嘅社工Jerry! 我嘅興趣主要都係體育活動，最中意就係打籃球同跑步，如果係籃球場見到我，歡迎隨時黎搵我一齊打波！  
另外，我平時就會啲新翠邨、隆亨邨、秦石邨、豐盛苑、新田圍邨出沒，如果你有心事或者想搵人傾計，又咁岩見到我嘅，唔好猶豫，即刻過黎搵我啦！

# 有嘢PM你



SAM

澧

雖然識咗短短幾個月，但聽咗你嘅故事，仿佛好似識咗好耐。想講你已經好勁，因為唔係每一個人都可以頂得住。仲有幾個月咋，頂埋佢。〈So don't you let go 'cause there's always tomorrow, You can be your own hero.〉

林軍

恭喜你實現到自己其中一項目標(自己搬出來住)。知道你得閒就會諗好多野，有好多嘢都想做，但太多嘅時候就會好虛無，所以希望你來緊會集中一件一件去做。〈發覺這世界永遠太晒心機 因此花一天思索一切道理〉

軒仔

好開心見得到你最近呢大半年有好多轉變，嚟緊會遇到好多挑戰同埋困難，希望你可以突破重重困難，好似打機咁關關難過關關過，就算失敗咗唔緊要，繼續努力！要堅持！同俾啲掙扎呀！

龔仔

呢一兩年你經歷咗好多，我見得到你嘅努力同你嘅改變架。過咗去嘅嘢就過咗去喇，記得要向前看。嚟緊要努力讀書同埋要追尋自己方向呀！我睇好你呀！加油呀！ \ (^ω^ ) /

呀銳

想做就去做洗乜怕 失敗被責罵  
經驗值每日都會增加 對準心中嘅鏢靶  
目標都總會偏差 絕不心急到達  
最怕有日後悔冇出發 淨係把口掙扎  
(王菀之嘅歌鼓勵人)

阿吉



雖然今期沙鷗出嘅時間已經放咗榜，但係都想同咁多位今年DSE嘅考生講：希望大家擺到成績之後可以搵到適合自己嘅方向，向人生另一個新階段繼續發展。中學之後嘅生活係好美好嘍，大家記得要爭取同埋享受呀！

Daisy



軒仔

終於完咗啦，出返嚟唔知你會有咩打算呢？不過最重要就係食返餐好嘢先！炸雞pizza加壽司 \ ( ^ ▽ ^ ) / 你仲細個，以後都仲有段好長嘅路要行，慢慢尋找自己嘅興趣同可以發光嘅地方啦。只要係你想做同鍾意嘅事我都會支持你去試的！老套嘢唔講咁多了，記得你應承咗你屋企人同我嘅嘢呀等約！

互

喂喂，同你認識嘅日子唔係好耐。不過好開心你仲堅持緊返學，欣賞你！你呀，明明仲好細個但諗嘢又好成熟，搞到我間唔中都會心痛你，想你可以有多啲機會去做你感興趣嘅事 (.\_.) 如果你願意嘅話同我分享多啲你嘅經歷啦，無論係而家定以前嘅，只要你想講我都會聽㗎！

波波

知道最近你都忙住照顧媽咪，雖然你嗰日見我嘅時候有咩特別將唔開心嘅表情放出來，但我諗當初你聽到呢個消息時一定好徬徨唔知點算好，我有呢方面嘅知識，但只要邊日你想搵人陪吓傾吓計食吓飯放鬆吓都可以隨時搵我！放心，會大步搵過的～

家明



Caleb

經歷咗人生中的一個轉變，相信你都對自己認識咗好多，我見到你十分之關注自己狀況，令我覺得你成長了。我見到你係可以重新適應過來嘅，繼續朝當初自己嘅理想進發！身邊還有好多人支持你，都會陪伴你見證你走過難關～

Hugo

人生中有好難關，我相信你都經歷過而又經歷緊。我知道你身边人都一直幫緊你，不妨同我哋一齊想想日後路向點樣打算。顧慮太多有時未必對件事好，不如一齊去行動搵搵方向㗎～

今期要寫俾你哋啦！人們與你哋相處會感到舒服，但我永遠都係會好奇你哋自己又舒唔舒服呢？你哋兩個都係啲好重視關係及身邊人嘅可愛人仔，成日都好體貼身邊人嘅感受及需要，但你哋又都係會將自己擺後咗的呢 >^<知道你哋係好快會偵測到身邊人嘅感受，所以好多時候都會有好多感受充斥住腦袋，但有時不妨讓自己隔絕一吓外界聲音，聽返自己內心嘅聲音，俾自己take a break呀！人生係自己的！要好好知道自己想做的事、內心嘅感受同需要都係要靠自己去照顧自己的呀~ 每個人都值得被自己愛及照顧著。

與你認識不算好耐，但又好似同你經歷咗好多~ 同你嘅相處往往充滿不同變化！但小丸好為你開心呢！因為呢半年嘅相處，我見到你係一個好有自省能力同時一直成長嘅人，你會思考到自己所經歷嘅，再去諗之後點樣再做好啲！知道你好多時候都會感到心入面會有個窿，會覺得自己好努力想去填補嗰個窿但好似都有咩好多改變咁，但請你要相信身邊有好多人都正在努力表達佢對你嘅關心同愛，但卻未必係用你期望嘅方法，但他們仍然是愛你的！如果你有任何問號喺個腦度，可以直接搵佢哋去溝通呢~ 溝通先會夾到一套大家都開心嘅方法呀。請你相信自己係絕對值得被愛，因為你嘅存在本身就係帶俾個世界有更多美好！



小丸

Lokyi!

小丸好感恩與你呢幾年陪妳走過好多好多，亦逐漸見到妳蛻變成為一個更好的妳，好感動呢 ~ 妳都要大大力咁欣賞自己呀！！妳又要再邁入人生一個新階段啦！新階段會有好多適應上嘅挑戰，亦多咗好多責任，一定會有迷惘、厭煩、難過~ 喺小丸與妳嘅相處入面，見到妳係一個好叻嘅女仔，不斷會努力搵方法去協助自己處理生活當中的難關！所以要記住：無力時也必定要相信自己可以走過呀~好好經歷及嘗試享受呢個新階段帶俾你嘅甜蜜及挑戰吧！多啲相信自己，妳比妳想像中更強！小丸點都會支持妳的！

loveeee ~

**彩** 面對人生新挑戰，一定好多困難，但我相信你可以的！  
一步一步學，遇到問題就逐小逐小拆，加油！

**Ching** 呢段時間陪少咗你，我都覺得好抱歉。但我又見到原來  
你已經可以自己面對新挑戰、新環境，呢一年你唔同咗  
好多，長大了不少~ 金菇好欣慰~ 嚟緊9月要去新環境  
啦，DO YOUR BEST!!

**唯** 喺你身上我見到「堅毅」，人生如戲，好多突然發生嘅  
狀況會超出本身嘅預期，甚至影響往後人生，但你面對  
困難無放棄到，你好叻。金菇祝福你往後日子能夠順利，  
加油

**Rainbow**



**Yito**



**波仔**

由開始識你，知你係一個好有義氣嘅朋友，會周圍幫人去解決煩惱，  
但係你都要take care自己啊！得閒都要照顧下自己，人無事先可以做  
世界冠軍嘅~

**子銘**

見到你keep住上剪髮班，由對剪頭髮咩都唔識，到開始慢慢上手，真  
心覺得嘅唔容易。每個人都有佢嘅出路，願你可以搵到屬於你自己嘅  
一片天空，加油！

**璉**

好開心見到你最近對自己現況有所感悟，唔好忘記嗰刻嘅醒悟同感受  
啊！人生就係一場旅程，有啲人行得快，有啲人行得慢，但大家都有屬  
於自己嘅路行緊，唔需要同人比較，搵到你最舒服嘅步伐就得喇喇！

**邦**

**阿B**

近期你參與了不同的訓練與比賽，看見你不斷追求籃球  
技術上的進步，非常欣賞你進取的態度！繼續努力，願  
你繼續在籃球場上發光發亮！找到自己的籃球路！為你  
鼓掌！



# 活動回顧

## 髮載新

計劃由「賽馬會鼓掌·創你程計劃」Youth 叻實踐基金(小組)全力支持，由一班年青人上年透過申請計劃、向Clap@JC匯報，批款後讓一班年青人學習剪髮，包括基礎剪髮、Barber Shop男仕理髮，亦會津助購買剪髮用具，經過整整一年，活動名為「髮載新」，即由有剪髮經驗年青人帶著一班新學習剪髮年青人，由社工及髮型師盛載他們一起成長，一起學剪髮，一起做義剪！



## 手作人生

「手作人生」計劃經已圓滿結束，感謝參加者的投入及努力，亦感謝來到及支持我們計劃手作市集的每一位。

計劃獲Clap@JC資助本隊推行手作人生一系列活動，讓青少年體驗不同手作品的製作、及後舉辦由參加者所選擇的手作技巧深化班(調香及花藝)，並邀請參加者籌備及營運市集。本計劃活動於過去一年曾於荃灣南豐紗廠、赤柱美利樓擺放手作市集擺賣調香及花藝手作產品。並於2024年3月獲Clap@JC邀請參與Clap@JC Conference，於香港會議展覽中心內擺放手作市集及進行生涯發展經歷分享。活動融合青少年發展與介入框架、延展工作概念、配合VASK概念及工具推行，讓參加者從零認識手作，至啟發參與及興趣，提升自我認識，深化青少年在生涯發展路上的認識和可能性。



## 流動心事Café

本隊與葵青及荃灣青少年外展社會工作隊於2024年3月12至16日一連五日舉辦「YM 流動心事Café」活動，沙田區包括禾輦邨、美林邨、新翠邨、碩門邨。兩隊外展隊社工透過活動主動接觸區內超過1,000名兒童及青少年，提供初步精神健康評估、「漸層Mocktail」飲料、「冷靜瓶」製作及「發洩區」等社區活動，讓年青人抒發情緒及紓緩壓力，更向社區人士宣傳外展隊服務及介紹求助途徑。超過400名年青人於活動中完成情緒健康評估問卷後，本會外展社工會主動聯繫和跟進有情緒支援需要的年青人。



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

## We Time 鬆— Zone

2024年2月至3月期間，沙田青少年外展社會工作隊和葵青及荃灣青少年外展社會工作隊舉行了「We Time鬆—Zone」計劃。此計劃由社工按年青人需要及興趣提供介入，共同參與放鬆心情或紓緩情緒的活動，如手作、烘焙、香薰蠟燭及郊遊等，有23位外展年青人參加，合共39次活動。年青人表示參與計劃後有助減輕抑鬱、焦慮及壓力，覺得社工能夠陪伴他們，以及享受活動過程。



## 心寧響樂

本會得香港聯青社贊助，於6月期間曾舉辦5項不同類型的活動，當中包括咖啡拉花班、甜品烘焙班、室內衝浪體驗、運動電競體驗及室內特別運動體驗等，以讓青少年透過活動減輕壓力及暫時放下不安的情緒。另外，於6月30日，亦舉辦Mini Music Café活動，透過減壓活動、主題音樂會及嘉賓分享，鼓勵青少年擁抱自己各種情緒，當中亦有青少年代表本隊表演。



## 「賽馬會鼓掌·創你程計劃」 全方位生涯發展主流化服務計劃總結

為期2年的「賽馬會鼓掌·創你程計劃」全方位生涯發展主流化服務已於2024年3月完成。活動聯合2隊外展隊及6隊兒童及青少年綜合服務隊共同參與。8單位的生涯發展活動共有287人參與，包石膏擺設工作坊、咖啡拉花工作坊、紋身師行業體驗、寵物美容行業體驗與探訪等。活動過後，更由社工與參加者進行生涯發展輔導，為他們製訂獨特的生涯發展計劃。

另一方面，亦建立了社交媒體，以CLAP@JC生涯發展概念，介紹不同行業的特質(VASK)、冷知識及延伸行業發展機會，「拉闊」不同行業理解，擴闊年青人對生涯發展的眼界！我們將繼續發出貼文，發掘更多與生涯發展有關的資訊予年青人。誠意邀請大家FOLLOW & SHARE。



Instagram: ymgoodjob



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

\*上述部分活動獲社會福利署資助

## 喜歡我是我

活動獲沙田民政事務處暑期一般活動撥款，於2024年7月24-25日舉辦兩日一夜宿營活動。宿營活動於香港傷健協會薄扶林賽馬會傷健營地進行，共11名參加者參與宿營活動，在活動中社工們舉辦融合「一般化緊張理論」及意義中心取向模式所設計的營地活動，當中包括宿營主題活動 - 你「值」得更好及瓜瓜難過關過，讓參加者透過回顧過去、模擬喪禮以及正面價值目標的相關活動，協助參加者反思現時的生活狀態，探索自身的價值觀、生活重心及方向。

參加者在過程中投入在活動當中，分享過往印象深刻能夠代表自己的經歷，找到人生中重要的價值觀。



## 活力十足五人足球賽

「活力十足五人足球賽」已於2024年8月16日圓滿舉行！比賽共有8支參賽隊伍，所有球員年齡介乎12-18歲，當日「天氣不似預期」，因為原以為比賽會在滂沱大雨下舉行，結果當日天朗氣清，比賽氣氛亦同樣非常熾熱！

經過12場激戰過後，最終由「天翼足球學校」以全勝姿態奪得比賽冠軍，實至名歸！而為表揚有突出表現之球員，是次比賽特設「金靴獎」、「金球獎」及「金手套獎」，最後由「成隊好學生」曾德軒以3場比賽入10球之驚人入球率奪得「金靴獎」，「金球獎」則由「藍灣勇士」林震宇以震攝全場之表現獲得，而「金手套獎」則由把關3場只失1球、兼於點球分勝負階段屢次救球協助球隊奪得季軍——「鄉講隊」蔡加樂奪得。

再次恭喜奪冠隊伍及一眾獲獎球員，亦感謝所有參賽球隊由第一分鐘開始奮戰至完場，令每一場球賽變得精彩！最後亦感謝背後付出的義工及沙田外展隊同工！



## 心潛

本隊於暑假期間舉辦活動「心潛」，活動共有10位參加者參與。活動以精神健康為主題，分成兩部份活動。第一部分為五感工作坊，讓參加者了解及學習開放五感，以讓參加者嘗試以不同方式抒發情緒。第二部份是透過浮潛活動，讓他們親近大自然以達致抒壓。參加者十分認真及投入活動，過程中很投入參與每一個活動環節，活動中有分享的部分，他們都願意去分享自身情緒狀況。





## 活動宣傳

### 「無毒有你」社區教育計劃2024

一年一度嘅「無毒有你」嘅活動又準備開始啦！我哋今年9月開始會有WAR GAME、泰拳班、同埋唔同嘅樂器班同大家一齊玩，從中建立更加健康及有活力嘅生活習慣，有興趣嘅你可以去搵相熟社工報名啦！

鳴謝：禁毒基金

### Life is beautiful助更生 2024

第二階段將於8月16日至9月20日進行6節之形象改造工作坊，目的透過與不同專業人士合作，包括形象及服裝指導、臨床心理學家、心理劇導師及攝影師等，讓參加者建立一個有別於過往的新形象，並建立新的個人身份。

鳴謝：沙田民撲滅罪行委員會

### 第二人生

「只有知道自己為何而活的人，才能夠承受幾乎所有如何生存的問題。」哲學家---尼采。對青少年而言，要喺混沌嘅階段尋找自己嘅目標或者人生意義並唔容易！所以，我哋一班社工設計咗一系列嘅活動，同大家尋找「生」嘅意義，創造「第二人生」。

**活動日期：**2024年10月至2025年1月

**對象：**12-24歲受情緒困擾或對人生感到迷茫的青少年

**人數：**12名

**活動內容：**遺書導讀工作坊、TRPG (桌上角色扮演遊戲)、兩日一夜長洲露營

鳴謝：沙田民政事務處



## Live to Eat or Eat to Live?

The age-old question, "Do you live to eat or eat to live?" delves into the fundamental purpose of life itself. At its core, it presents the struggle between sustaining a living and turning one's passion into a profession. While some prioritise stability in life, others strive to align their work with their deepest interests and sources of fulfilment. As we embark on this exploration, we aim to provide you with some insights into achieving a balanced and meaningful life.



Financial stability often precedes many people's lives, driven by the need for a reliable career path. This choice, however, may not always align with their true passions. Parental pressure along with societal expectations, and the norm of pursuing a stable career frequently play a role in the decision. While this might guarantee a steady income, it can also leave our souls famished for excitement and fulfilment.

On the other side, aligning one's work with their deepest interests and talents can lead to a more meaningful, satisfying, and rewarding life. Pursuing a career that resonates with one's true calling brings a greater sense of purpose, joy, and personal growth. It also fosters a healthier work-life balance, reduces stress and avoids burnout.

In order to savour the delicate balance, the clue lies in self-reflection, the willingness to take risks, and the unwavering courage to pursue what truly nourishes our souls. Bon appétit!

## 生以為食？食以為生？

俗語有云，民以食為天。人到底是為了吃所以生存，還是為了生存才吃？這個問題揭示了生命的根本目的，其質在於追求經濟穩定和夢想之間的取捨。有些人選擇了較穩定可靠的職業，有人卻喜歡隨興趣而行，期望在工作中獲得滿足感。面對這兩種截然不同的生活態度，您會如何抉擇去活出豐盛的人生？今期的文章應能為您帶來一點啟示。

經濟穩定往往是許多人生活的首要考慮。然而，這種選擇或許與他們真正熱衷的相距甚遠。自母胎出生，父母及社會時常鼓勵我們從事能帶來可觀的經濟收益或令人崇敬的職業，但是那些工種未必能夠與自身的興趣和天賦相契合，使我們得不到刺激和滿足感。追求吻合個人使命的事業不但能帶來更強烈的成就感、快樂和個人成長，更有助維持健康的工作生活平衡，降低心理壓力。

關鍵在於尋求平衡，當中有三項要點：自我反省、勇於冒險以及堅定不移地追求真正豐富我們內心的事物。在追求夢想的道路上，提前謹慎地規劃有助我們面對各種困難。現今世界瞬息萬變，我們需要持開放態度，探索各種可能性，並不斷尋找創新的方案，抓緊機會實踐自己的志向。祝願各位能找到適合自己的人生方向！

請掃描右方二維碼以了解更多資訊 →

For more information, please scan the QR code



# 服務質素標標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。

## 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

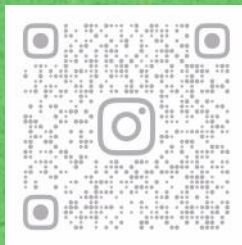
Chinese YMCA of Hong Kong  
Shatin Youth Outreaching Social Work Team

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：麥越勝、石展邦、張穎薰、彭志杰  
印刷數量：500本  
出版日期：8/2024



本隊網站  
QR Code



本隊instagram  
QR Code