



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

珍藏故事

沙鷗
3/2025



目錄

Table of contents

PAGE 02-03	中心簡介及目錄	PAGE 13-17	有嘢PM你
PAGE 04	隊長的話	PAGE 18-20	活動回顧
PAGE 05-09	主題：收集對你的意義？	PAGE 21	活動宣傳
PAGE 10	家長心聲	PAGE 22	國際事工部
PAGE 11-12	人來人往	PAGE 23	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。

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。

引言

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。

工作手法

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。

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。

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。

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、Daisy、Jerry、Summer、Queenie

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。

Yito、Cat、啊杰、Sammy

服務範圍

隊長的話

我的珍藏

珍藏是一種紀念，是一種經歷，也是一種回憶。你們有沒有私人的珍藏呢？珍藏背後其實也反映了大家的喜好或興趣，或是大家重視的價值，或是每人的個人故事。

我喜歡去旅行，在每個地方感受過當地的風土人情，品嚐過特式美食，看過美麗的風景後，可能都會想在這個地方可以帶走甚麼來留念或作紀念。有時可能會購買食物，有時會購買特色的紀念品，但我總會購買一張明信片，記載住這次旅程的經歷與感受，遇見的人和事。此外，我也將這次旅程的點滴寫在寫明信片，然後寄給朋友與他們作分享及送上這份獨一無二的手信。

在時代萬變及科技發達的年代，通訊是很快捷及隨手可得，已經很少人會寫信及寄信，然後等待回覆。當旅行回到香港後，你不知道明信片會何時收到，因為每個地方郵遞寄信的速度都不一樣。當收到明信片的時候，會有期待的感覺，又可以重溫一次旅程的點滴。當朋友突然收到你寄來的明信片，也會感到驚喜，與你分享旅程。其實每到一個地方要寄明信片，有時也不容易，因為需要找地方購買郵票及找郵筒寄出明信片，這也成為了我旅程的行程之一。如果收到朋友的明信片，從明信片的風景或名勝，朋友寫下文字的記載，讓我也可以感受及分享他們的旅程。

每次旅行後，我收到自己或朋友寄來的明信片，都會珍而重之，因為不止是記載當地風景名勝的卡，而是背後的心思，這是一份難能可貴的情誼。所以我會好好珍藏每一張明信片，好好感受及回味每次旅行的意義。



收集 對你的意義？

收集 × 珍藏 × 故事

近來好似突然興起一啲熱潮，好似收集卡牌、又好似珍藏公仔咁，感覺會令人有一個寄托、有一種追求、有一份熱情。唔知大家又有冇鍾意收集咩咩呢？或者珍藏咩咩咁？無論數量多少、大件細份、係新或係舊嘅、係價值連城或係物輕情義重，相信當中一定有屬於你同佢嘅故事，不如我哋又一齊睇吓社工同年青人嘅分享吧！

珍藏 · 故事

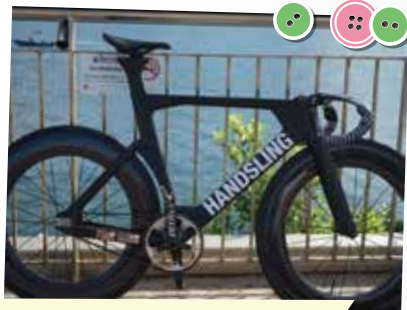
啊杰

演唱會飛就係我嘅珍藏，睇過嘅歌手表演唔
多，但每一張都代表住我唔同時期聽嘅歌同回
憶！記得個時第一次睇嘅演唱會係方大同（有
冇人都鍾意聽佢啲歌！？RIP...）
唔知大家睇完一套劇/表演冇冇種失落感，好似
俾人抽空咗嘅感覺：「吓！完啦？好想繼續睇
落去！」返去就會俾咁睇同聽套劇/個位歌手嘅
live片！宜家得閒都會睇返個時手機拍嘅片！

中學時期每日放學之後都會去泳池訓練。每次望
返有我名嘅泳帽就會認起訓練嘅辛酸同只為一件
事而努力嘅堅持同熱血。呢頂刺住我名嘅泳帽除
咗係獨一無二之外亦記載住我滿滿的回憶，陪伴
我走過每次比賽嘅高低時刻！



Daisy



Anson

首先部車就比較特別啦，就唔係平時見到嗰D Road bike（公路單車）mountain bike（山地單車），呢部嘢嘅名就叫Track Bike。顧名思義就係場地車，咁點解呢部嘢對我黎講係比較珍貴呢？就係佢陪我好多年，無論係唔開心啦、玩啦，都去過好多年唔同嘅地方，例如烏溪沙沙灘、「吹馬」、大美督等等好多年嘅地方。每一個地方都有屬於每一個時間，每一次都有屬於唔同嘅回憶。

我珍藏嘅嘢就係所有即影即有嘅相！一黎佢調嘅色好靚，二黎我覺得佢哋比起手機影更加有feel。每一張嘅即影即有都好唔同好珍貴，不論係一齊影相嘅「那個人」或者影到出黎嘅效果，有啲可能會唔小心曝咗光、手震咗、唔記得開閃光燈都好，影嘅過程最值得回味！每次睇翻啲即影即有，嗰陣經歷嘅所有回憶都好似坐咗時光機咁記得翻囉～

Sammy



Jerry

皮卡皮卡！無錯！我嘅珍藏就係呢隻跟咗我好多年嘅比卡超模型啦！點解？由細個睇寵物小精靈開始，比卡超長期都充滿活力。無論遇到難強嘅對手，佢都會全力以赴去挑戰。仲有，咁多年嚟佢對小智都忠心耿耿，真係好值得尊敬！最後，亦都係最重要嘅一點，佢肥嘟嘟又可愛嘅外型，令我第一眼就愛上佢!!!



Cat

它是一座又大又堅硬的物體

手指在黑白鍵上走動，能彈奏出美妙的旋律；讓人感受到不同的情緒。

它陪伴我無數無聊的日子，當我情緒低落的時候，但當我興致勃勃的時候，當我需要獻奏的時候，我會日夜不斷練習。

我的珍藏是陪伴了我25年的鋼琴，今年在作維修及調音時，發現光滑表面出現裂縫，提醒我需要勤於保養，正如人與人之間的關係亦需要花時間及心力去建立及維繫，才能保質。

兩米



我細個對Melody一見鍾情，就開始收藏佢！我每日都會數齊佢哋，好似選妃咁，決定今晚抱邊個瞓覺。以前仲會同佢哋傾心事！講返個小故事，去年我哋Namco見到冬天版，心郁郁想來，結果花咗\$400都只來到一半，差啲放棄。幸好有朋友背後幫手，最後終於成功！所以Melody對我來講真係有好多重意義！

講到收集或者珍藏而又有故事嘅，諗咗好耐，我記得自己仲讀緊中學時，好堅持自己成日都要寫日記，記低每日發生咩事、細節，同邊個朋友玩，嗰陣嘅心情。有啲篇章都好詳細，有啲就會好簡略，我覺得係一份回憶，又係一份執著，嗰陣好想自己唔好忘記自己成長嘅點滴，當隔咗一段時間睇番，會有一種想法：「吓？！嗰陣我講過／做過呢啲嘢嘢？」好似覺得自己同以前唔同咗，大個咗，成長咗。其實我有實際日記幾本，同時又有網上日記，圖文並茂（個陣啲相好珍貴嘢），仲有啲朋友仔嘅回應！最心痛就係，個網上日記網站突然關閉咗，我趕唔切Backup，一啲好寶貴嘅回憶就有咗咗，而家想諗番起都未必會諗到好易……

所以大家記住好好保存您嘅珍貴而又重要嘅回憶呀



Ka Ming



唔知大家睇咗社工同年青人嘅分享，有冇發現自己其實都有收集或者珍藏嘅寶藏呢？相信呢啲物品對大家來講都好寶貴，可能係價值，又可能係背後個意義，呢啲都係屬於大家珍貴而又重要嘅回憶，所以要好好保存嘍！

期待下次見面同我哋再分享啦～



家長心聲

To:最乖巧的妹豬

點讚好呢！睇住你一路一路長大，吓吓眼就15年了，由細到大你都係一個可愛、愛笑、聽話、有愛心懂得關心別人永遠都比人歡樂嘅一位小妹妹，你除了健康會令我擔心之外，我仲嘍度認太好了，你咁乖咁開朗聽話我可以擔心少一個，唔知你記唔記得，我從來都有嚴格要求你們的成績要點好點，我只希望你們開心快樂成長，但係由細到大我都會不時提醒你們做每件事情都要盡自己嘅努力做好，不論結果如何都要對得起自己，無論讀書工作同人相處都要做好自己本份對自己負責，轉眼間你就升上中學，我漸漸發現我個可愛乖巧講大話，仲會成日同我傾計講住我嘅妹豬唔見咗，可能因為環境、心境，朋輩同物質等等嘅影響，令你迷失咗自己，冇咗初心，我就問自己係唔係我做得唔夠好，對你嘅關心唔夠，令我哋嘅關係差咗呢！從而令你去做一啲唔好嘅嘢傷害自己，唔止俾你，有時媽咪都會咁樣，有時生活嘅一個舒適圈漸漸就會忘記咗自己原來嘅面貌，所以人冇時真係要反思，我知道你個年紀係會有好見解去試，想去，唔緊要，知錯能改，人誰無過，我希望你未來走嘅每一步，都自己認真思考，希望你嘅前途可以好到你嘅笑容咁燦爛，遇到困難極極面對，可以同我傾訴，我希望繼續見到可愛、有愛心陽光燦爛嘅你，迎接一個全新嘅自己，我們一家人永遠都係咁愛你錫你！

親愛的寶貝女兒：

不知不覺你長大了有了自己的想法，我知道你討厭我管你太嚴，我都要同你道歉我不懂跟你溝通，我知道你也非常不開心！你不開心我也很心痛你！每次我會控制不住情緒罵你，之後我都會特別難過、自責、內疚，對你太嚴格不行，太放縱也不行，在教育路上誰都可以放棄你，唯獨我不能放棄你，請原諒我的用心良苦和不容易。對你的學業沒有特別要求，盡力而為就可以！只要你正確交友，好好保護自己，不要隨便拍拖！好怕你受到任何傷害，你入世未深世界上有許多你未曾知道的危險！對你嘮叨是不想你去彎路，更不想我吃苦讓你吃一遍，你要記住父母是世界上最愛最關心你的人，之前做錯或者不好的事情都過去了，最重要是知錯能改做好自己！關於學習希望你不要在吃苦年齡選擇安逸，我知道學習很辛苦，你也要知道世界上沒有什麼好運的，所有成功都要靠自己不斷努力和堅持，只要你會幫我找補習班或者請家教，為自己認真真努力一次，不要給自已留遺憾，我相信你可以的，期待你成為一個更好的自己！你永遠都是媽媽最愛的寶貝

阿仔

你站在人生的十字路口，未來的每一步都充滿無限可能，將來的道路如何走，你好好想清楚。

在這個快節奏的世界中，保持好奇心是好事，但必需要知道什麼事能做，什麼事不能做。無論是學習還是生活上，找到自己的定位所在，全心投入，讓自己的光芒閃耀。

阿爸阿媽永遠是最愛你的人，我們也是第一次做爸媽，可能在相處的時候，有時方式或者方法不對，爸媽跟你道歉，但是爸媽愛你的心不會改變，永遠都是期望你好的！

愛你的爸媽

你的各種能力，
智力、學習力、判斷力、行動力與毅力
都會隨年紀長大，與日俱長！
願你選擇與善良和愛心作良伴
愛護家人
結交益友
見賢思齊
大智若愚
勇敢行人生每一步
心願得償
媽媽相信你、陪伴你、祝福你

永遠愛你的媽媽

給我親愛的乖仔 波波仔：

呀朗

我見證你能堅持中學畢業真係非常開心！每個人都有長短處、高低起跌階段，希望你日後出來社會工作也能抱著堅持、開心快樂、渡過一切難關、喜悅、失敗、成功，記住有困難一定要學會解決才能成長、可以寫些傾訴或資訊，只要肯面對只努力工作學習一定會成功、成長、得着。加油！永遠愛你的愛美粵媽媽！

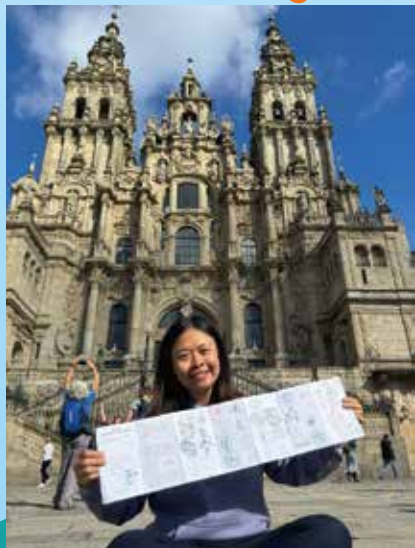
人來人往

Cat

Hello! Hola! Bonjour! 大家好! 我係社工呀Cat, 最近加入沙田外展隊, 主要負責沙田及馬鞍山, 歡迎大家區內見到我同我打招呼。

我放假時鍾意行山、接觸大自然、旅行、見朋友、煮嘢食、彈琴、靜修、放空、耕田等等...

最感動我嘅一句說話是出自德蘭修女「Not all of us can do great things. But we can do small things with great love」中文翻譯「不是所有人都可以做偉大的事, 但我們可以心懷大愛做小事」希望我哋一齊學習心懷大愛做小事, 令生命更有意義。



Summer

HELLO!! 我係新加入沙田外展嘅社工Summer miss~我鍾意打排球、打乒乓球、聽歌(特別係廣東歌, 但其他語言都有聽的^^) 睇show、影菲林、睇日落、睇海、露營! 同埋食嘢jap jap jap(*≧ω≦)至於打拳、蹺板、蹺單車、驚波、擲鏢都有玩過吓~有機會嘅都想同你哋一齊玩~同埋嚟緊嘅新琴、隆亨、顯徑見到我, 歡迎大家搵我吹吓水。好啦, 分享住咁多先! 有機會再講

Queenie

Hello~ 我係新嚟嘅社工Queenie! 有幾多細路話我似容祖兒, 你哋覺得呢? 不過我唱歌五音不全, 但我超鍾意聽歌, 俾大家嘅最佳觀眾! 我對運動好有興趣, 排球、羽毛球、保齡球, 隨時搵我一齊打! 仲鍾意煮食同整甜品, 大家可以交流食譜, 或者一齊食好西! 我仲愛睇動漫同整手工, 隨時可以分享吓! 我哋可以一齊玩、一齊笑, 經歷高低起跌、甜酸苦辣啊!

我平時嘅大團、新翠、美林、美田出沒! 想傾計或者打波, 唔好猶豫, 立即搵我! 期待與大家相遇!



Sammy

Hello大家好! 我係新加入沙田外展嘅Sammy~ 平時嘅我除咗食玩喇, 就係好鍾意周圍走周圍玩! 所以嘅水泉澳、第一城、石門、廣源都可能會見到我~ 只要走出街玩的我都好鍾意, 所以期待同你哋一齊玩多啲戶外嘅活動 一齊探索呀!

SAM

唔經唔覺已經三年啦, 終於到咗咁離開嘅時候。嘿認真點樣寫呢段野嘅時候, 認真好容易好容易回憶, 有開心, 有唔開心, 亦有好多第一次。感激遇到嘅每一位。三年前嘅我仲係好迷茫, 唔知要做一个點樣嘅社工, 但每一次同你哋見面、傾計、相處, 我開始慢慢搵到自己嘅角色同定位。亦好多謝你哋選擇相信我, 願意去分享大大小小嘅事, 呢啲畫面同回憶我會記住喺心裏面。

我成日都會叫你哋去試吓, 探索吓, 今次到我啦, 我會跳出自己嘅舒適圈去做一樣我未做過嘅事, 加油, 大家在各自地方努力。



有嘢PM你

Cat



鏗同：好開心可以認識到你，我希望你可以多啲欣賞自己，相信自己嘅潛能；多啲勇氣為自己嘅生活作出調整與改變，加油；我會與你同行。

杏妍：相信我哋嘅相識係一種緣份，欣賞你有一顆改變嘅決心，希望自己嘅生命變得更好，有句說話想送俾你「忘記過去，努力面前」，風雨過後，總會遇見彩虹。

Cici：我欣賞你對美容化妝嘅熱情，雖然你比較怕羞、唔敢表達自己內心感受，但我感謝你對我嘅接納，期望你找到自己嘅人生方向，發揮所長。

YY 雖然只係識咗你短短幾個月，但呢段時間聽你嘅故事，同你去玩，彷彿好似識咗好耐咁～多謝你願意信任我，願意同我分享你嘅大小事。靜靜聽話你知道，我都好開心識到你！同埋張卡我有好好收藏㗎，做嘢好邊個時都有拎出嚟睇～我都知我有時會煩咗你，但希望你唔好嫌棄我啦，期待與你經歷更多，一齊去創造屬於我哋嘅回憶

SY 到而家都覺得同你嘅相識係種緣份，由一開始成日傻笑，唔係好鍾意講自己嘢，到願意信任我，同我分享你自己嘅事情，嗱嗱，你好叻女！雖然只係識咗你短短幾個月，但呢段時間同你經歷嘅，彷彿好似識咗好耐咁～雖然你成日都好論盡，好刁搞笑嘢，但同時你都係一個內心好溫柔嘅女孩子，欣賞你懂得感恩，有時仲會懂得安慰我！期待與你經歷更多，一齊去創造屬於我哋嘅回憶

甘甘 記得第一次見你個時就俾你高大嘅身軀嚇一嚇，擔心你會好cool唔理我，點知原來你係一個好搞笑又好鍾意笑嘅人！欣賞你嘅體貼同細心，記得有次我去街場睇你打波，你靜靜聽用鞋袋擺喺側邊俾我墊住坐！好sweet呢！亦都多謝你願意信任我，同我分享你過往嘅事情～希望你新嘅一年都將你對待別人嘅細心、體貼用埋落自己身上，好好錫住自己，唔好再整親了！期待與你經歷更多，一齊去創造屬於我哋嘅回憶



Summer

瑩瑩&家儀

恭喜你哋完成咗一個大計劃！唔知日後你哋有咩打算呢？你哋有睇到我寫嘅卡的話就會見到最低有句英文句子！希望你哋好好記住呢句句勇敢去面對跟住落嚟人生嘅每個難關：3 To瑩瑩，請記得世上冇一樣嘢係唔會厭倦的，亦沒有不勞而獲。嘅覺得迷惘同厭倦時認認你開始的初心，可能又有力量行落去了。To家儀，現實同好易關係有時係唔會稱心如意的，要學識在適當時候作出某些讓步，同時堅守自己某啲底線同原則！

p.s. 記住可以跌倒可以傷心但不要輕易放棄love youuu

Cherry

原來已經陪伴你走過咁多高高低低的時刻。覺得你比起最初認識時又成長咗好多！欣賞你會勇敢表達自己亦會坦誠地將你好多事情同我分享～ 或者有時你會覺得世界好壞，但感謝你繼續做個善良又會體諒人的孩子。希望你慢慢能克服同接受對離別同情緒有高低的時刻，加油喔\(^ω^)/

Daisy



Jerry

家翹:第一次認識你就覺得你打波好勁同好健談！對你嘅印象好正面！非常優秀！當你同我講你以前嘅經歷嗰陣，我其實有少少嚇親，因為而家嘅你真係進步咗好多。相信自己，俾多啲信心！你知唔知你其實又高大又靚仔，絕對無你想像中咁差。特別嘅籃球方面，你比好多同齡嘅人打得好好多，期待你嘅籃球嘅道路上繼續發光發熱。加油！我會一直成為你最強嘅後盾！幫大事有我撐住你。

豪:人生總會有好多困難，高低起伏。呢幾年你經歷咗好多唔如意嘅事，辛苦了！我知你有好多迷失嘅時候，一直好大壓力，你記住有咩事唔好再收埋埋，一定要講出黎。未來嘅你，一定好快可以成為髮型師，做到你想做嘅嘢。過程中可能會遇到好多阻滯，應承我唔可以放棄，一定要堅持落去，每一關我都會陪你捱過！

呀東:見到你最近嘅轉變，真係令我好觸動。最初識你嗰陣就知道你係一個好熨熱嘅人，要好長時間先可以混熟。隨住時間過去，見你開始願意向我敞開心扉，同我傾訴心事，好多謝你願意相信我。我知道你以前細個嘅經歷一啲都唔容易，所以你絕對係一個勇敢堅強嘅人！嘗試學會接受、欣賞自己，同時相信呢個世界仲會有好多曙光！最後，記得要好好愛錫及呵護自己，好嗎？



Longson

近來好似見到你開始變咗去另外一個階段，雖然跟你嘅相處方式唔同咗，但我相信，你會成長，你總會有一日，搵到將來啱自己行嘅道路，唔好放棄你當初嘅初心

陳洛

呢排你都好忙，少咗見你，但回想番之前同你嘅中心經歷好咗活動，見到你不斷努力，無放棄自己，加油！他日我會見到你做到自己想嘅嘢事！

浩華

恭喜你拎到比賽冠軍呀！好欣賞你嘅籃球技術，呢個係你長年累月嘅努力而達到嘅成就。嚟緊你又面對一個新環境，希望呢份堅持不懈可以令你搵到新一個你。

Caleb

有啲事情是短暫的，會過去的，他日發生嘅嘢，就會成就今日成長嘅你。我見到你已經行出好咗步，開始跨過又一個難關，希望見你到順利畢業！

Ka Ming

Kit

快男

就快DSE，我唔擅長講嘅咩勵志嘢，但Hang in there!!! 多謝個時你肯信任我，同我分享咗咗，俾我認識到唔同面貌嘅你。暑假個時又日日同我操練打波！等你完晒公關試我哋一齊打波！有咩需要/想講要傾嘅再搵我啦！

老鼠

呢段時間我哋一齊經歷咗好咗嘢，喺石門我彈你唱唱到炒晒車又試過，喺尖沙咀好緊張咁一齊唱又試過，好彩最後嘅旺角個次都算見得吓人咁！多謝你呢段時間肯一齊試錯、一齊成長，希望你繼續鑽研唱歌嘅技巧，睇好你！一齊努力啦！等我學成再同你分享！

森仔

知你呢排有好咗嘢煩緊，面對緊好咗不如意/不理解嘅嘢，學習點樣同啲麻煩嘢共存，得閒都要俾自己放鬆吓！但呢排都好開心聽你咗你講嘅嘢，感覺同你再熟咗咁！呢段時間都見到你嘅性格上有少少嘅唔同，希望呢個唔係我嘅錯覺啦！？有咩就球場/車場上再講！



Queenie



邾涵

人生就好像打機，唔少不如意同限制，挑戰我哋嘅耐性同勇氣。o(∩_∩)o但就係呢啲挑戰，令我哋更加成長！打通關唔係靠花言巧語，而係靠你敢於表達自己嘅諗法。(^o^) 路途上充滿誘惑同陷阱，有時最緊要唔好衝動去選擇，記住要諗一諗，平衡吓利弊。如果唔清楚，隨時可以向身邊嘅人請教。(ò_ó)

突破限制唔容易，但每次成功過關都會感受到那種無比嘅成就感！所以，勇敢面對每個挑戰，做自己嘅英雄！無論遇到咩困難，我都會俾你身邊支持你，一齊打破限制，創造屬於你嘅精彩人生！☆

靖嵐

雖然我哋認識唔係好耐，但我真心感激你願意放下戒心，同我分享你嘅故事。起初你營造出嘅高冷形象，其實背後藏住一佻搞笑，令人驚喜(≥▽≤)。當你回顧自己嘅經歷，雖然談笑風生，但我知道你走過嘅路並唔簡單。(ò_ó)

你時常照顧身邊嘅人，為佢哋發聲，努力去愛護佢哋，但一提到自己，你卻選擇一人承擔，唔想令人擔心。記住，愛人之前，亦要愛同照顧自己。希望你永遠記得，身邊都有好多人愛你的人，隨時等住支持你。(┌┐)

♡ 我明白，完全相信別人唔容易，但見到你一步一步嘗試，真係令我好感動，亦非常欣賞你。記住，你想搵人傾計或者放鬆，我隨時都俾呢度等你。(^_^) ♡

Sam

Dear All, 我走啦咁多位，抱歉未能一一同大家見面去講再見。但我相信有一種關係唔需要成日見面，大家有各自嘅生活，但知道大家安好就夠啦。最後送比大家我好中意嘅一句說話「Follow your heart, Do what you like to do.」



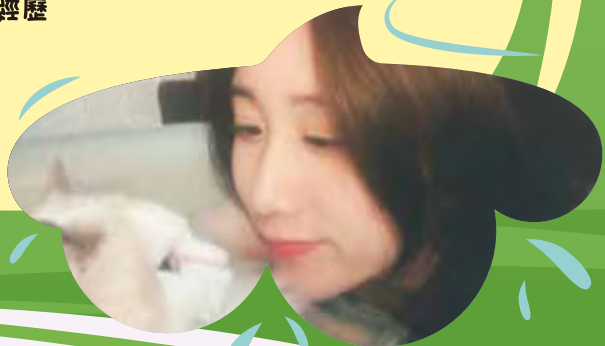
金魚+Chun2

想大大力咁大擁抱一波比一直都好努力給予身邊的人幸福嘅你哋，雖然唔係識咗你哋好耐，但有時我feel到自己都被你哋好幸福地錫住呢～雖然被愛者係好幸福，但Sammy都希望你哋留番啲愛比你哋自己，買嘢/認嘢都放番自己喺前少少先(好嗎?)

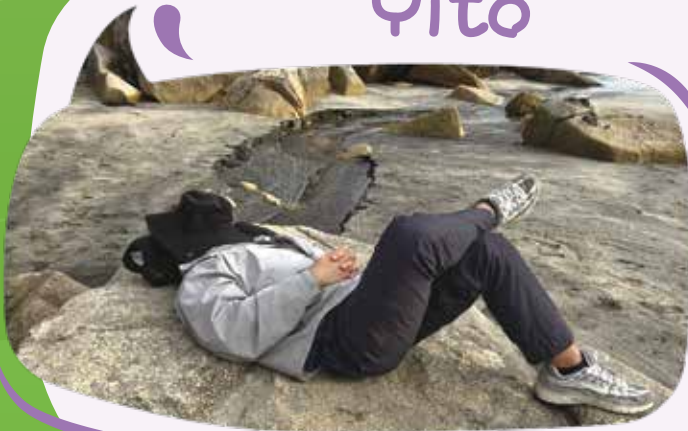
彩門興大塘

永遠都記得我哋第一次見嘅時候大家都真情流露了的moments，亦都好開心你哋願意相信我哋期待黎緊日子同你哋一齊經歷更多不同的東西 一齊成長～

Sammy



Yito



Rocky

由識你而家差唔咁都有3年，見到你嘅剪髮方面越黎越好，心入面都好為你高興💎(๑•̀•๑)
黎緊你即將考DSE，盡力而為啦！我會為你加油打氣㗎～

波仔

大個仔啦XDD好開心見到你越黎越成熟，做嘢前會開始思前想後，要繼續加油啊！最緊要take care自己啊(๑•̀•๑)都係嗰句，人無事先可以做世界冠軍～

活動回顧

「賽馬會.Go召集年度計劃」環“港”之去busking啦!

本隊於2024年9月至2025年2月期間參與了由賽馬會贊助之Go召集年度計劃。是次計劃由本隊兩位16歲外展年青人設計及主導，並以音樂為活動主題。她們在10月至1月間走訪了香港6個熱門街頭表演地點，如石門、旺角及尖沙咀等。當中吸引了近60名參加者及約720名觀眾。

此外，計劃亦舉辦了歌曲製作班及錄製體驗。年青人由作曲至填詞創作了屬於Z世代的青春熱血歌曲。計劃以「IF」音樂會作結，邀請了共6組表演單位，亦見證了兩位外展年青人由想像到成功踏上舞台的過程。

在計劃中能看見年青人享受音樂及創建屬於他們舞台的熱血，相信他們能從中獲得啟發及滿足，更希望能藉著我們的企劃鼓勵他們勇敢踏出追夢的一步。



「童」你過聖誕

本活動獲得個人贊助人Mr. Jeremiah Hui撥款，計劃於2024年12月舉辦。當中進行了3節義工訓練，共有8位青年擔任義工。聖誕派對在葵傳經發展中心成功舉辦，由兩位青年義工擔任主持，帶領其他義工和17位來自葵傳經學習發展中心的小朋友進行聖誕派對活動，及製作聖誕小手工，義工們表示小手工環節讓他們能真實地與小朋友相處和接觸，從而加強他們的自信心和與小朋友的溝通能力。他們亦有反應今次義工經驗對部分未來有可能投身幼兒行業的他們有幫助。



「無毒有你」社區教育計劃2024

「無毒有你」社區教育計劃2024獲沙田區撲滅罪行委員會禁毒基金撥款，讓青年人可以根據個人興趣，參加不同的興趣班，接受訓練。興趣班包括泰拳班、電子結他班、低音結他班及爵士鼓。青年人學習後，會在社區舉行兩次抗毒街站，以音樂會形式，向社區人士宣傳抗毒意識，請大家密切留意活動宣傳，多多支持年青人，在社區抗毒，提升大眾對抗毒的關注。

泰拳班



電結他班



低音結他班



爵士鼓班



青年們第一次參加市集體驗活動，非常賣力推銷花茶。



擺市集前，青年檔主親自調配花茶包，於市集售賣。



花茶受到不同年齡層的市民歡迎。

YM市集義工

YM市集義工活動是為青年人準備暑假期間到蒙古國義工交流團而舉行，所得收入，用於蒙古國義工交流團支出，活動內容：定期義工聚會及培訓、市集攤位策劃、市集檔主體驗、以及推廣身心靈健康文化。

在過去12月及1月，分別完成聖誕節及農曆新年兩次市集，內容包括花茶售賣、攤位遊戲、印尼擲彈及燒膏等。過程中，義工及參加街坊均反應熱烈，活動亦在濃濃的節日氣氛下結束。

籃球比賽



剪髮服務



籃Teen · 修剪天使

計劃由香港房屋委員會撥款，於2024年11月至2025年1月進行，包括8節青少年剪髮班、2節長者義剪服務、5節青少年體適能訓練班、3節3人籃球賽暨運動同樂日。青年學習完剪髮技能，都投入為新翠邨長者剪髮，關心長者，長者參與完義剪服務後都感到喜悅，充滿幸福感。3人籃球比賽也順利完成，青年都積極投入參與比賽，青年學習完體適日常體適能訓練班，協助舉行運動及健康抗毒攤位，為新翠邨居民推廣持續健康生活，提升做運動的意識。



健康抗毒攤位

上述部活動獲社會福利署資助

第二人生

「第二人生」獲沙田民政事務處（2024至2025年度青年發展計劃-地區青年活動）撥款，計劃於2024年11-12月舉辦。活動共分為兩部份，分別為「遊玩中探索生命」及「親親大自然」-露營活動。「遊玩中探索生命」方面，參加者能透過探索生死議題，讓參加者反思自己的生活現況，尋找生活意義，且投入參與。「親親大自然」-露營活動方面，參加者透過露營體驗，增加親近大自然的機會，亦透過煮食、團體活動及音樂體驗，認識自己的情緒及學習抒發情緒的正面方式，反應正面。



參加者在西貢大官圍



參加者商量如何繼續遊戲



導師分享精神健康之重要性



參加者在長洲岸濱散步野聚



綠嶽帶 - 「沙田區青少年社區大使」

2024-25年度「沙田區青少年社區大使」協作計劃獲社會福利署撥款，感謝各位青少年籌工數月來的參與及投入。計劃分為兩個階段舉行。在第一階段中，青少年參加歌唱技巧班，學習包括咬字、呼吸以及尋找共鳴位置等技巧，提高青少年的表演自信心。在第二階段中，青少年將其所學實踐，他們分別於2024年的11月以及12月前往路德堂新翠長者中心以及屬源邨的可聚耆英鄰舍中心探訪長者，進行歌唱表演、遊戲以及防詐騙信息的分享環節，為區內長者送暖。活動讓青少年發揮所長，豐碩表演經驗，同時提高他們對區內不同弱勢社群的關注及認識。

活動宣傳

「身·心·靈 - 蒙古國探索之旅」

蒙古國號稱“藍天之國”，是世界第二大的內陸國，大多人口聚集在首都烏蘭巴托。蒙古國擁有壯麗的自然景觀，包括廣闊的草原、高原和沙漠，亦是一個具有豐富多樣的文化背景和傳統的國家。是次「身·心·靈 - 蒙古國探索之旅」期望外展青年能夠從蒙古國大自然的環境和體驗當地特有的文化活動如騎馬、射箭及摔角後，能深深體會到大自然的力量和身體力行去領受自己身心靈的需要，從而提升自我覺察力，並嘗試學習五種促進身心靈健康的方法和探索不同的生活方式如慢活、冥想、深呼吸或放鬆練習，達至身心靈平衡的狀態，藉此提高個人的整體身心靈健康和幸福感。

交流團資料

活動日期：

2025年5月至8月

蒙古身心靈活動體驗交流團日期：

2025年7月下旬

活動內容：

慢活探索城市、大自然探索、與當地青少年交流、蒙古包住宿體驗、義工活動、分享會

參加者收費：港幣 \$2000 名額：10名

報名方法：

如有興趣可致電 2693 5097 聯絡 Yito Sir / Cat姑娘 或向負責社工查詢。



鳴謝：柏立基爵士信託基金



Sharing from “Be a Global Citizen Campaign” Participants by Frances Yeung, Michelle Ip, Angel Yiu and Joanne Tang

We were delighted to win the "Ultimate Global Citizen 2024" Award and travelled together to Finland in August to explore the concept of Finnish happiness.

During our journey, we visited a local guidance centre for young people, the world's oldest mental health organisation, a community living room designed to reduce loneliness, and a cohousing community created by its residents. Through interviews, visits, and workshops, we engaged in fascinating discussions and interactions with Finnish people, deepening our understanding of their culture. In addition to visiting various organisations, we conducted street activities, inviting passers-by to write down recent things that made them happy on blessing cards. In exchange, they received blessing cards we had collected previously in Hong Kong. This process led to many unexpected encounters, allowing us to gather diverse small blessings and engage in interesting conversations, all providing us with new insights about happiness. On the last day of our trip, we experienced forest bathing and a sauna session, fully immersing ourselves in the Finnish approach to happiness.



After spending 10 days in Finland, we concluded that Finnish happiness is attainable. The "Sisu" we sought throughout our journey truly exists within each of us. Finnish people are generally content and grateful for their lives. Many describe their culture using the term "moderate," as most individuals are satisfied with what they have and seldom pursue extravagant ambitions. This mindset contributes to the scarcity of luxury brands in Finland. When people focus on leading simple and ordinary lives, happiness naturally emerges. Moreover, Finnish people draw healing power from nature. Finland boasts beautiful natural landscapes, but what's more critical is individuals' strong connection with their surroundings. From childhood, climbing trees and foraging for wild berries and mushrooms are integral parts of daily life, making nature a cherished aspect of their existence. Therefore, nature has become a treasure in their life. Saunas also play an essential role in Finnish culture, emphasising quality time with others. Many Finnish households have saunas, and even infants as young as a few months of age partake in the tradition. During the one to two hours spent in a sauna, friends and family engage in meaningful conversations about their lives. This valuable time fosters honesty and connection, embodying the Finnish approach to maintaining good relationships and contributing to their happiness.



Reflecting on Hong Kong, while it may be challenging to compare our natural environment and social facilities with Finland, we can learn much from their mindset and attitude. "Attitudes determine the realm." We hope that Hong Kong people can draw inspiration from Finnish culture to create their own version of happiness.



The Ultimate Global Citizen programme encourages young individuals to develop a sense of global citizenship through outbound trips and thematic activities. Winners of the award are selected to explore destinations outside Hong Kong and delve deeper into specific social issues, with financial support from the Chinese YMCA of Hong Kong. After the trip, participants will organise and implement local activities related to their chosen topic to raise public awareness.



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 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：鄭伊濤、謝媚媚、鍾家明、蘇曉澄

印刷數量：500本

出版日期：3/2025



本隊網站
QR Code



本隊instagram
QR Code