



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



目錄

CONTENT

PAGE 01	封面
PAGE 02-03	中心簡介及目錄
PAGE 04	隊長的話
PAGE 05-10	主題：以歌寄意
PAGE 11-12	人來人往及家長心聲

PAGE P.13-17	有嘢PM你
PAGE P.18-19	活動回顧
PAGE P.20-21	活動宣傳
PAGE P.22	國際事工部
PAGE P.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。

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。

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。

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。

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：

註冊社工按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。

申請及退出使用服務方法

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。

負責社工：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。

負責社工：Yito、Cat、啊杰、Sammy、Michelle

服務範圍

憑歌寄意

Clara



你有無聽歌的習慣?你會挑選甚麼歌曲來聽?音樂其實與我們的生活息息相關，音樂是一種無聲的語言，可以讓人有放鬆的感覺，可以讓人有愉悅的感覺，可以讓人有悲傷的感覺，也可以讓人有鼓舞的感覺。

這些年來有哪些歌曲能夠打動你心靈，可以憑歌寄意或訴說你的故事?在陪伴年青人一起同行的路上，有幾首歌曲想跟大家分享。第一首歌曲是「假使世界原來不像你預期」，我們在成長的過程總會經過不同大大小小的挫折，有時候都未必事事如你所願，但我相信心境及面對的態度也是非常重要。因為心態會決定你的境界，就像歌詞所說，「假使世界原來不像你預期...仍懷著一顆謙卑...來面對不安的天氣...風雨不會沒了期...終於會等到夢寐...全城在變遷...不減你是你」我們經過這些歷練才會成就今日更好的自己，經過雨後會看到彩虹。

第二首想同大家分享的歌曲是「你是你本身的傳奇」，這些年來見證著每位年青人有不同的才能，只要找到屬於你們的舞台就可以發光發熱。所以年青人請記得發夢，「只要相信夢...定能飛...高與低...得與失...即使無法躲避...你是你本身的傳奇...憑著你志氣會成大器...天公不造美...幾經風浪...也是你」。我們一眾社工就是願意陪伴你們一起發夢，一起創造舞台，一起實踐夢想。最近，本隊有兩位年青人-Y&Y同社工一齊將夢想實踐。「『賽馬會.Go召集年度計劃』環"港"之去busking啦!」獲得香港賽馬會慈善信託基金贊助，將Y&Y的busking夢想實踐，不但與其他年青人一起共享舞台與音樂，還與社工一起創作及錄製了屬於她們的第一首歌曲「才十六」，大家可以到本隊的IG就可以欣賞到音樂MV及支持她們。

年青人「不可叫人小看你年輕」，「你是你本身的傳奇...前路裡振翅再高飛」，共勉之。



音樂係世界共通嘅語言，而歌詞就係旋律中嘅靈魂。相信歌曲都陪伴咗大家走過唔同嘅高高低低，唔知大家會唔會都有一首最觸動到你嘅歌呢？不如趁呢個時間，我哋嚟聽吓社工同年青人嘅分享啦！

Jerry

我問我不夠你現實算不算頹廢
我問我想法太浪漫 會否吃虧
我問我可有去學習 勤勞螞蟻
問到就快虛耗了一世
但我沒法攀上美滿階梯

要習慣被金剛圈牢牢控制
訓練到沒有思考適應這時勢
努力交學費 無奈也被淘汰
教我怎麼上樓梯
成功的方法怎複製

懷疑青春一早瓦解 懷疑青春似個病態
存在世上 人不過是個買賣
懷疑出生都心有鬼 懷疑出生我已腐壞
不停 不快

MC 張天賦 《懷疑人生》

識我嘅人都知我鍾意MC！《懷疑人生》呢首歌第一次聽已經超級有Feel～

當中歌詞充滿現實與理想的掙扎，MC用佢獨特嘅嗓音及深情嘅演繹，將首歌入面對生活嘅質問和對自我嘅探索表達得淋漓盡致，聽完之後都不禁令我反思好多嘢。當大家在日常生活上遇到壓力，對未來感到迷惘個陣，不妨可以聽吓呢首《懷疑人生》！

聽完包你唔會懷疑人生!!!

《Glimpse of Us》 Joji

「Cause sometimes I look in her eyes. And that's where I find a glimpse of us」

歌詞入面嘅孤獨同渴望，令我回想起第一次見到嗰個人時，心入面嘅悸動同期待，真係相信佢可以治癒我。

我哋曾經有過甜蜜嘅回憶，但最後因為缺乏溝通同信任而分開，對方嘅沉默令我嘅心變得空虛。

我曾經俾過佢第二次機會，以為可以重拾嗰份美好，但發現自己已經唔再係以前嘅嗰個我。歌詞入面對愛嘅渴望同對過去嘅懷念，令我諗起孤獨嘅夜晚，心裡仍然幻想可以同佢係埋一齊。

宜家，雖然我好似已經放低佢。但每當夜深人靜時，過去嘅回憶仍然會浮現。呢種單戀嘅痛苦，正如Joji唱嘅，令我係沉默中更加孤獨。

By 快男

Michelle

「 被封榜首 很難負荷
人人想擊倒 怎會好過
平淡夠了 從未要 冠軍的什麼
你值得擁有 最浪漫那個
才學做達人 唯求沒有辜負你 陪伴我
天天當你 孩子般去呵」

《世一》 MC 張天賦

鍾意呢首歌嘅原因好簡單，比起有好多人吹捧自己；我只需要身邊有一啲摯友支持自己就夠。仲記得以前細個識朋友都好想表現完美嘅自己，好怕得唔到人哋嘅鍾意；但我後面慢慢發現，大家都有唔同喜好，我永遠唔會得到所有人嘅喜愛，後來再大啲就明，我重視嘅人支持我，先係最重要嘅~

回望過去，想多謝每一位好似《世一》咁嘅朋友係我身邊，陪我經歷唔同嘅時期；不論係青春期嘅叛逆、讀書嘅迷惘、定係出嚟做嘢嘅擔心，只要有一個人陪就夠！

希望大家都有個《世一》，如果無嘅；搵米雪做你《世一》！

Queenie

《王菀之嘅歌鼓勵人》

Teddy Fan, Billy Choi, 王菀之

「 想做就去做洗乜怕 失敗被責罵

經驗值每日都會增加

對準心中既鏢靶

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

我推薦呢首歌嘅原因係係成長嘅過程中，也許有些事係想做，但係害怕別人嘅責罵，最後猶豫不決。其實我們可以不顧別人嘅責罵，因我自己試過先知結果，失敗也許是一種經驗，我哋可以趁自己想做嘅時候去完成佢先，也許最後會成功呢？我們不要因為別人嘅責罵，而去放棄自己嘅理想，別人只是別人，而不是自己，我哋要試咗先知個樣嘢是否適合自己，而不是永遠因為害怕而不去嘗試。係別人無法給你鼓勵的時候也許這首歌能給你鼓勵，我們永遠不可以放棄自己的理想!!!!

By 木乃伊

《倔強》五月天

「 當 我和世界不一樣 那就讓我不一樣
堅持對我來說 就是以剛克剛

Yito

Yito鍾意嘅歌就係五月天嘅《倔強》（暴露年齡系列XD），尤其最鍾意「當我和世界不一樣 那就讓我不一樣」呢句歌詞，成首好青春同代表到Yito嘅青春，都想同大家講，要記住每個人都係獨特，你就係你自己！！

《凡星》 陳蕾

Cat

誰都可發光只要找對地方
誰人都可發光若我熱情依然未降
成敗與否看我是怎麼看 從來沒標準答案
不要活埋在世俗眼光 重拾自信讓我做我的主角

最感動到我嘅歌詞「誰都可發光只要找對地方」，因為好鼓勵到大家要相信自己，人人都可以發熱發光，只要發揮自己所長，人人都是自己生命的最佳主角。

《年少無知》 林保怡、陳豪、黃德斌

Kaming

如果命運能選擇 十字街口你我踏出的每步更瀟灑
如果活著能坦白 舊日所相信價值不必接受時代的糟蹋

雖然首歌有啲舊，係以前劇集《天與地》的主題曲，講咗好多人性同理人生選擇。年青人，可能年輕嗰陣真係唔知道世界上有好多是非黑白，中間也有灰色地帶，好似所有嘢都係命運嘅安排，但其實你每一個決定都係一個選擇，每一個選擇都會有後果或影響……

多啲同信得過嘅人坦白真誠咁傾訴，你會搵到自己嘅價值同做人嘅原則，唔會後悔你所做的每一件事，唔會隨波逐流，活得更精彩！

《時不與我》 Young Hysan

Sammy

「到最後我 始終感恩跟你一起；就學會 憶記只可記。」

聽到呢首歌嘅時候，我覺得入面嘅歌詞完全係自己當下嘅心聲，係經歷完上一段刻骨銘心嘅關係後，我意識到相識係一種緣分，別離都係無緣嘅印證/緣分到呢度要完結。即使放低佢都好，我覺得依家嘅自己似係一個偷看緊別人幸福嘅小偷，當一段關係係一個唔啱嘅時間出現，最終個樣重要嘅嘢都會因為咁而離開。但我諗餘下嘅時間，我要學識慢慢將呢段關係好好地收埋喺個心度，至少曾經有一齊經歷過美好嘅回憶。

By yat

《相信一切是最好的安排》 陳蕾

Ching

「世界很大 還很大
可以的 你可以有更好的
原來不壞 還不壞
可有心跳跟你去探討
這一世界
未來千姿百態
緣分尚未到別怕定會到
要相信一切是最好的安排」

Halo各位年青人！Summer miss好想趁呢個機會同大家分享一首歌，呢首歌就係陳蕾嘅〈相信一切是最好的安排〉，下面係副歌嘅歌詞，大家都留意歌詞！呢首歌曾經鼓勵過我好多次，令我係好大壓力嘅時候得到安慰，所以都好想分享比你哋，記住！個世界好大！唔好俾眼前嘅困難擊倒你！當我哋裝備好自己，剩低嘅就係等機會嚟到，然後好好把握！願我哋都能夠相信自己今日所付出嘅能夠成為成長中重要嘅養分，要相信一切是最好的安排！！共勉之!!

Daisy

原創歌 《才十六》 Y&Y

捉摸不住 浪潮亂世 青春總是迅間改變
讓時間 靜候 隨意面對 束縛
剩下沒有的自由 仍想自由 不顧一切變出
木偶 拋開丟失的勇氣 夢裏定格萬次 不
失志
才發現 背後故事蘊釀 不想沉默 相信一
切亦可能
來努力 拼命每夜 會勇敢找到曙光
誰顧慮 昨日軟弱散落 思想醇釀 傾聽心
裏夢想吧 浪湧之際 別轉舵 不怕

有着不同嘅夢想 不同嘅過去 我不停去
實踐

只要不斷咁努力 不斷咁嘗試 有一天我
會實現

從過去到現在唔同嘅身份冇需要話你知
唔緊要 理得你點諗 我有我存在嘅意義

街邊的繽紛瞬間於腦海閃過

虛假的景色 如今我不會再嚮往

創造屬於我哋新嘅詩篇

一篇一篇每日不斷上演

儘管世界萬變

才發現 這段故事變異 不想沉睡 相信一
切亦可能

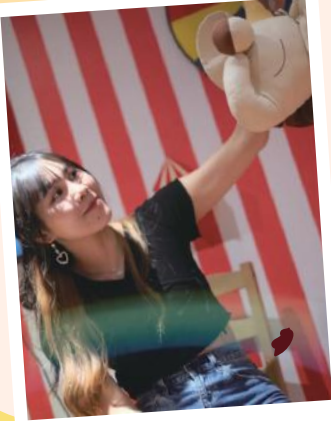
來努力 拼命每夜 會勇敢找到曙光

誰畏懼 昨日美夢抱憾 星空重聚 反正不
過十七八 浪湧之際 別轉舵 不怕

今次daisy想同大家介紹一首原創歌 - 才十六，呢首歌係由兩位我哋嘅年青人 (Y&Y) 創作㗎，好希望可以藉着呢度將呢首歌送俾每位

歌詞講述年青一代對青春嘅睇法，亦都鼓勵大家要勇敢追夢。趁住後生嘅時候，希望大家俾多啲勇氣去試唔同嘅事，就算失敗咗又有咩好怕！可以跌倒，可以失望，可以擔憂，但請不要放棄

每一種音樂，每一首歌，每一種語言，同每一個你，
都值得存在，值得被善待。



Michelle

Hello 大家好，我係新加入嘅社工同事 Michelle！平時最鍾意係夾公仔，基本上好多夾場都去過；同時我都係一個台主黎，歡迎大家搵我交流！除咗夾公仔，我都會做吓運動 keep fit：排球、羽毛球、籃球射 key、home workout 都會，大家可以搵我一齊郁動吓啦！Keep 完 fit 緊係唔少得穿搭打扮啦，可以一齊傾吓著衫，搵自己鍾意嘅 style！

我平時會嚟禾輦邨、豐和邨、瀝源邨、沙角邨、乙明邨、博康邨、沙田第一城出現，期待嚟緊同大家認識 <3

家長心聲

由細到大，你都係一個好可愛，好似洋娃娃公仔咁靚嘅樣，真係諗唔到，一個疫情加埋網課，搞到你冇一個正常嘅社交活動，而我哋又唔識點同你溝通。我知道你呢排真係好唔開心，但經過呢幾年，我都學識咗點樣同你傾同埋點去明白你。不過，你都要學識凡事諗吓父母嘅感受，因為我哋對你咁囉嗦，講嚟講去，其實都係為你好。你要記住，父母係呢個世界上最關心你嘅人。我真係希望你可以識得正確交朋友，保護好自己。嘅現今嘅世代，真係有好多你想像唔到嘅壞人會出現，所以你一定要小心。一家人最緊要係互相尊重、互相體諒、互相包容同互相幫助。我希望你可以搵到自己人生嘅目標同興趣，努力實現一個美好嘅人生，唔好令自己留下遺憾。我哋一家人一定會支持你！

親愛的智霖：

知道你有個性，大過仔喇，探索緊成長每一步，開啟你精彩人生，爹哋媽咪對你有信心，永遠愛你！

媽媽上

親愛的仔仔：

媽媽明白你依家覺得外面嘅朋友可能比我哋更明白你嘅感受。我哋真係好擔心你嘅交朋友方面可能會遇到危險。之前你同我講過，你其實都唔想一直咁樣，我一直都有記住嘅心入面。

不如搵日你可以同我哋介紹下你嘅朋友俾我哋識？或者我哋一齊去你鍾意嘅地方玩吓？爸爸媽媽陪住你咁多年，真係好想俾你知道，我哋一直都會係你身邊支持你。

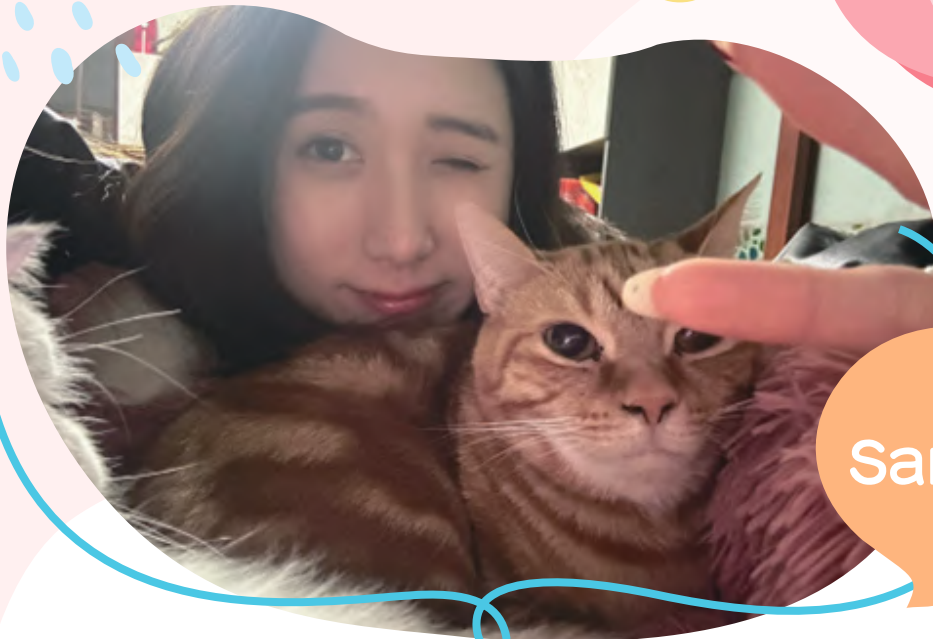
給我親愛的仔仔：

雖然一直以黎，你都會成日嫌我囉嗦、煩，但唔知點解，就係每次都想你比之前越黎越好。你嘅我心入面，即使你有時候會做咗好多令我唔開心、嬾嘅事，但我一直都知道你係個對朋友好有義氣、心入面都係善良。所以媽媽對你最大嘅心願，希望你越黎越生性，將來搵到自己最鍾意嘅事，記得背後都會有我支持住，媽媽愛你！！

親愛的女兒：

媽媽想同你講吓我心入面嘅感受同希望，希望你可以靜心聽我講。我見到你而家成日只係想嘍屋企訓訓吓、玩手機，又唔返學，真係令我好擔心。你以前有好多夢想同目標，但依家好似冇晒動力咁。無論我點勸你返學，或者學返一門手藝，你都係會推搪，呢點令我感到好無奈同心痛。一直以嚟，我好信你，願意為你花錢，但依家我開始擔心你有冇真係明白呢啲錢係點樣辛苦賺返嚟嘅。你好似冇意識到生活上嘅責任，同埋你亦好似唔在意我嘅感受。我每次希望你幫吓手做嘍小事，但你就寧願出去玩，成日都唔記得屋企有咩需要你幫忙，亦好似唔覺得自己有責任咁。我知道你依家拍緊拖，其實媽媽唔反對，但我希望你可以明白，屋企嘅生活同開支，全部都係我一個人嘍承擔。你帶男朋友返屋企，我都有話你，但有時真係覺得自己好似變咗外人，呢種感覺令我好失落。屋企嘅清潔、開支，日日都係我一個人嘍到操心，而你好似完全冇在意過呢啲嘢。我好希望你可以認真諗吓自己嘅未來，仲有，要好好照顧自己嘅身體。你姐姐同哥哥以前嘅健康問題，我真係希望你可以引以為戒。生活唔係淨係得個玩，仲有好多責任同義務係需要你去承擔。媽媽真係好愛你，做父母嘅，梗係成日都希望可以俾到你最好。但每次你對我發脾氣，我心入面真係好痛。我真係好希望我哋可以再搵返以前嗰種親密嘅關係，可以一齊分享開心嘅事同煩惱。女兒，我真係希望你可以認真諗吓，我哋嘅生活係需要你一齊付出努力。未來嘅日子，我希望你可以更加成熟，學識點樣去理解家庭嘅意義，仲要學識承擔責任。我真心希望你有所改變，搵到屬於自己嘅方向。

永遠愛你嘅媽媽



Sammy

家興

由啱啱識你到依家，一直都見到你係身邊人好可靠、有擔待嘅男孩子，聽到你名嘅時候，大家都會有種安心、穩定嘅感覺，而我都幾肯定呢個就係屬於你獨特嘅男子氣概！！

我一直記得最初到依家你同我分享過嘅唔同大小事+嗰次嘅鮮茄牛肉飯夜晚（唔知你仲記唔記得xd）嗰次見到另一面嘅你，亦都想趁住同你講，壓力/煩惱可能未必一時三刻就會冇咗，但只要冇日你願意唔再自己一個頂曬，佢哋其實係會慢慢啲你世界流走/變成你某方面嘅動力呢~

Yuna

仲好記得第一次嘅籃球場見到你嘅時候，係個好高冷但會願意一齊傾價值觀問題xd但時間越耐，多謝你慢慢地比我陪你一齊探究複雜嘅內心情感+聽左好多你嘅少女心事。希望黎黎可以一直陪你走過高高低低，希望你允許自己慢慢啲唔同傷口上復原，唔好迫得自己咁緊(π^<π)Love you

靖怡

雖然唔係識咗你好耐，但呢段時間見到你堅強+叻女嘅一面，每次聽到你嘅小心聲，我都會諗：你所經歷嘅嘢都會慢慢成就咗最獨一無二+強大嘅你~黎黎嘅新開始，我哋一齊慢慢探索呢個世界唔同嘅好事物吧，好嗎？

Jerry



勝基:

雖然有時對住你真係會好勞氣，但你知我其實好錫你!!! 大個仔啦! 有時都要為自己打算吓... BTW多謝你願意對我敞開心扉，選擇相信我>.< 啲我眼中你其實係一個好乖好識為別人著想嘅人，不過我知唔係好多人睇得出，放心啲! 我知道的! ...

Anson:

講真 DSE 咁難挨都俾你挨過咗，以後仲有咩會難到你？俾多 D 信心自己！我知你一諗到未來就會好迷惘、好大壓力...放心！有咩事都好我會陪你一齊渡過～

Oscar:

唔洗多講！唱歌方面絕對係超級優秀!!! 第一次聽你唱歌已經被你迷倒咗。BTW 真心要讚吓你! 見到你咁有決心想慢慢變返好，真係唔容易。相信我! 未來嘅你一定可以做到理想中嘅自己!

軒:

halo很久不見～等緊你嚟YM搵我呀！呢段時間發生咗好多事，相信你都經歷咗好多高高低低。你大個仔啦，我都唔想成日對你講經，不過希望你記住無論揀咩路都好都係你嘅人生，每條路都伴隨住唔同嘅後果同責任，亦未必有人可以一直陪伴你。所以，諗遠啲諗多啲，繼續保持你嘅善良。世界有好多唔好嘅人，但唔係每個都值得你花時間去應付嘍！

樂因:

喂喂～恭喜你完成人生一大壯舉！我真心覺得你叻㗎。希望放榜時你會考到心目中嘅成績啦，其實無論結果點都好，只要你盡咗力就可以啦。仲有！謝謝你同我一齊經歷了成個DJ課程哈哈。希望我有一日會見到你嘅場入面打碟，記得邀請我。

糖:

7月份應該係你人生嘅新階段，唔知你適應成點呢？如果有啲咩需要隨時搵我啦，同你一齊拆掂佢！仲有呀，你大個女啦。記得無人會無條件咁一路遷就你㗎，所以遇到爭執都要好好溝通，嘗試講吓大家嘅感受。其實我覺得你都叻咗好多，起碼有好多嘢你會去嘗試，所以繼續努力啦！十卜你！



Daisy

Ching



Heeki:

好開心認識到你，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！你係一個好重視關係嘅人，好想趁呢個機會鼓勵你，打波又好讀書又好所有嘢都要加油！願你對別人嘅用心能夠得到回應，願溫柔的你被世界溫柔而待～期待與你經歷更多，一齊去創造屬於我哋嘅回憶

Yanki:

好開心認識到你，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！你係一個好單純，唔會太過計較付出嘅人，好想趁呢個機會鼓勵你，打波又好讀書又好人際關係又好，所有嘢都要加油！願你保持純潔嘅心，學習欣賞同相信自己更多～期待與你經歷更多，一齊去創造屬於我哋嘅回憶

Poyan:

好開心認識到你，多謝你願意信任我，願意同我分享你嘅事情！你係一個重視關係嘅人，有時亦會因為太過重視而令自己受傷，好想趁呢個機會鼓勵你！讀書又好人際關係又好，所有嘢都要加油！願你愛別人之前，學習欣賞同愛自己更多～期待與你經歷更多，一齊去創造屬於我哋嘅回憶



Kevin:

恭喜完晒所有考試啦，呢排終於可以去打波，做返啲自己鍾意做嘅嘢啦！我記得你有講過之後有唔同嘅說法同打算，而你都有報名去蒙古國交流，希望你到時可以睇住個靚景，好好咁放鬆下，再一齊將你期望嘅一一實踐出嚟。再講啦我哋！

坦克:

前排聽你講話對剪頭髮有興趣，初頭以為你係講笑，點知你係堂上面又好認真，啲義剪嘅時候，連飯都唔食，好有耐性咁幫啲老友記剪頭髮，要keep住呢種態度呀知道嗎？呢排都知你入咗VTC好開心，希望你嚟近啲新環境都要好似你剪頭髮咁認真

崔生:

呢排見你愈操愈重，希望你完咗呢排容量，下一次胸推可以突破你嘅RM，遲啲都要多啲搵你學吓嘢，過返幾招俾我都好！聽講你嚟近9月都會入讀VTC，希望你嘅新環境都可以盡快適應，一切順利。得閒再一齊做gym啦

Kit



木乃伊

雖然我們相識的時間不長，但我們已經經歷了許多高低起伏的時刻，也看到了你的改變。感謝你在這麼多經歷後，仍然保持著體諒和善良，現在也慢慢走上了正軌。你總是希望我稱讚你的美貌，但我會說你就像一朵帶刺的玫瑰，用刺來保護自己，但有時也會傷害到自己。我希望這些刺能夠像你對我的心一樣，慢慢變得柔軟。我會陪你渡過這段旅程！

涵

我還記得第一次你對我的抗拒和防備，現在卻慢慢撥開這層層的洋蔥，願意分享更多內心的世界給我聽。我感謝你的信任，也欣賞你最近的坦誠。人生中總有不如意的事情和第一次嘗試，我們都會害怕失敗，關注他人的目光，不希望讓人失望，努力成為別人眼中的善人。但請記住，你不是木偶。與其迎合他人的期待，不如繪畫真正的自己，將真實的自我展現給他人。

羊仔

我們的認識是旅程的新展開，過去有許多經歷，感謝你勇敢踏出這一步，逐一分享。謝謝你一直以來的堅強。這裡會是一個安全的停留站，讓你喘息。有時旅程前方可能模糊不清，甚至會感到混亂。但我會陪你一起探索，去體驗更多。世界很大，經歷的事無奇不有。我欣賞你的細心體貼，但更重要的是要勇於面對探索，了解真正的自己。

韜:

祝你5月生日快樂，願你今年學業進步，尤其英文成績突飛猛進，知道你放咗好啲時間去補習班，謹記天道酬勤，加油！

杏:

好欣賞你一直努力希望自己可以好快重投社會，亦好努力令自己成長，你嘅努力必定會有所收穫，日子有功的。

達:

為自己將來拚搏，年輕就是本錢，今日的所有付出，迎來日後的收成，他日必定成功。



Queenie



Cat

紫軒:

估唔到相隔咁多年又喺ymca見番你，聽到你呢幾年嘅經歷，希望你可以重新來過，有目標之餘又諗吓你身邊重要嘅人，之後如你所講活出更精彩嘅人生！

Japer:

見到你由拎咪唱歌變到拎結他自彈自唱，仲有唔少人欣賞你才能，又見到你一步一步咁努力緊，仲會嘗試好多新嘢，加油！你一定可以喺屬於自己嘅舞台發光發熱發亮！

穎賢:

一個天真無邪嘅少年XD

試吓搵一樣自己鍾意嘅興趣玩吓，我相信你會更加知道自己之後想點：)



Kaming

Tom:

識你到依家見到你不斷進步，見到你係一個會反思自己嘅人，每個人都係不斷試錯緊，而試錯都係人生嘅一部份，你一定會成就更好嘅自己，加油！

子駿:

好高興見到你依家生活安好，每個人都有過去，而呢啲過去會帶俾你寶貴嘅經驗，亦會令你成就到更好嘅人，加油啊！

啊B:

見到你冇好多改變，或者你對現在嘅自己感到迷惘，但只要不斷向前進，路就自自然然會出現，加油～



Yito

活動回顧

桌球比賽得獎名單

冠軍：偉洛

亞軍：吳酸

季軍：Rocky

桌桌有娛

桌桌有娛活動分為兩個部分。第一部分是「桌球比賽」，參加者通過比賽平台展現才能，並培養對運動的正面興趣。年輕人的桌球實力相當，積極參與每一場晉級賽。即使被淘汰的參加者也會為其他人加油，氣氛十分融洽。第二部分是「區內運動挑戰活動」，參加者通過運動挑戰了解毒品的危害，並認識新興毒品「太空油」的危害及相關刑罰。年輕人對毒品增加認識，一齊共建無毒社區。





音樂 · 義籌

本隊獲香港聯青社邀請，於5月17日在香港兒童合唱團進行慈善歌曲獻唱，為香港兒童癌病基金籌款。活動共有12位青年參加，當中有本隊青年樂隊「Y&Y」獻唱Shall we talk、本隊年青人獻唱陀飛輪、青年及同工合唱凡星，藉此傳遞精神健康、正向心理健康等訊息。



大圍一起玩 — 小型男女混合排球四角賽

本隊於2024年10月至2025年3月，在大圍的顯徑邨、新翠邨、秦石邨及美林邨設立排球主題禁毒街站。期間接觸到不同背景、熱愛排球的青少年，並透過排球小遊戲宣傳禁毒訊息，提升參加者對毒品危害的認識。活動最後舉辦了小型男女混合四角排球賽，邀請區內街站參與者一同參加，藉排球連結社區，推廣健康生活。

活動宣傳

RUN 毒

你敢來挑戰嗎？夏日最強 Running Man 就係依度！今個暑假，讓我哋一齊用汗水同歡笑，跑離毒品誘惑！參加「RUN 毒」Running Man 大作戰，與好友組隊，用腦力、體力、團隊合作，一起闖過刺激

有用腦力、體力、團隊合作，一起闖過刺激有趣的遊戲任務！享受屬於你哋嘅青春時光！

日期：7-8月期間，詳情請留意中心宣傳
活動地點：待定
名額：待定
參加者收費：待定
報名方法：如有興趣可致電2693-5097聯絡Queenie Miss或向負責社工查詢。



*活動現正接受25-26年度青年發展計劃暑假一般活動撥款

沙馬盃桌球比賽2025

經過上屆比賽嘅經驗同大家嘅意見，我哋今次有啲全新嘅改變：

- **更好嘅場地：**提升比賽公平性，為大家帶嚟更好嘅體驗。
- **更優化嘅賽事規則：**提高競技性。

活動地點：傳奇桌球會（沙田店）
名額：16名

參加者收費：全免
報名方法：如有興趣可致電2693 5097，聯絡杰Sir或向負責社工查詢。

*活動現正接受25-26年度青年發展計劃暑假一般活動撥款

海陸極限大挑戰

小朋友才做選擇，我哋全部都要！撐艇浮完潛再踩車唔知你有試過未呢！今個暑假，準備拉你哋一齊同我挑戰難度，準備咗邊境單車游、獨木舟同浮潛比你地，就係要一日內玩曬！你又夠唔夠膽挑戰極限？

日期：7-8月期間，詳情請留意中心宣傳
活動地點：待定
名額：待定

參加者收費：待定
報名方法：如有興趣可致電2693-5097聯絡Sammy Miss或向負責社工查詢。



*活動現正接受25-26年度青年發展計劃暑假一般活動撥款

無毒有你社區教育計劃2025

獲禁毒基金撥款

請大家定期關注中心活動宣傳

活動預告

• 2025年7-8月 籃球隊訓練、小型籃球比賽 • 2025年9-10月 舞蹈訓練 • 2025年10-12月 流行歌曲伴奏班

水上挑戰x野外烹飪 永續生態探索日營

獨木舟及野外煮食

日期：2025年 07月31日(星期四)

活動地點：香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營及香港中華基督教青年會聯青社青年會黃宜洲青年營

名額：16位參加者

參加者收費：\$30

報名方法：如有興趣可致電2693-5097聯絡Cat Miss /Summer Miss或向負責社工查詢。



集合時間及地點：早上8:30 (本中心) **解散時間及地點：**下午5:00 (本中心)

助更生宣傳活動2025-Different-Sight桌球比賽

Yoyoyo! 嚟緊我哋會搞桌球比賽呀! 詳情如下:

活動獲沙田區撲滅罪行委員會撥款

日期：7月初

地點：報名成功後通知

名額：8位

參加者收費：全免

報名方法：如有興趣請向負責社工查詢

助更生宣傳活動2025-Different-Sight宿營活動

Yoyoyo! 嚟緊我哋會搞CAMP呀! 詳情如下:

日期：8月

地點：報名成功後通知

名額：12位

參加者收費：全免

報名方法：如有興趣請向負責社工查詢

上述部分活動受社署資助



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department



International & Mainland Affairs Section

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.



促進
社區全人健康
Community Wellbeing



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** 服務單位實施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：姚曦詞、彭志杰、張彤



本隊網站
QR Code



本隊instagram
QR Code