

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

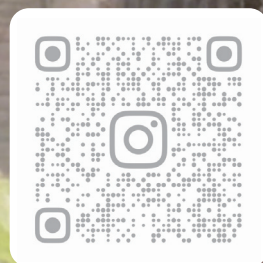
督導：岑慧儀協調幹事

督印人：伍佩晶隊長

編輯小組：楊鴻鵬、林碧鏵、黃嘉琦



本隊網站
QR Code



本隊Instagram
QR Code

印刷數量：500本

出版日期：2/2026

童人童事

沙鷗
2026 2



目錄

PAGE 2-3	目錄及中心簡介
PAGE 4	隊長的話
PAGE 5-8	主題：童年珍藏回憶
PAGE 9	家長心聲
PAGE 10-11	《強制舉報虐待兒童條例》

PAGE P. 12	人來人往
PAGE P. 13-17	有嘢PM你
PAGE P. 18-21	活動回顧及活動宣傳
PAGE P. 22	國際事工部
PAGE P. 23	服務質素標準SQS

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。

服務內容

個案工作、危機支援、情緒支援、被捕支援等
小組活動、抗毒活動、生涯發展、性教育、體藝發展等
社區活動、義工服務、表演活動、流動街站等

引言



服務目標

本隊旨在以同理心、接納和關懷的態度主動識別及接觸青少年，陪伴他們面對生命中的困難，協助他們解決問題，發揮潛能，預防他們受到不良影響並融入社會。

1. 提供全方位支援
2. 自我認識、發揮潛能
3. 培養正面的價值觀，促進健康成長
4. 連結社區，共創和諧社會

- 個案工作、危機支援、情緒支援、被捕支援等
- 小組活動、抗毒活動、生涯發展、性教育、體藝發展等
- 社區活動、義工服務、表演活動、流動街站等

服務對象

- 6-24歲青少年
- 通常不太參加傳統活動
- 常活躍及聚集街頭
- 容易接觸不良影響
- 有生涯發展需要

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。

大圍小隊

新翠邨、隆亨邨、顯耀邨、顯徑邨、美林邨、美田邨、大圍市中心、秦石邨、豐盛苑、新田圍邨等。

負責社工：家明、Daisy、Jerry、Summer、Queenie、聰

沙田及馬鞍山小隊

禾輦邨、豐和邨、瀝源邨、沙田市中心、沙角邨、乙明邨、博康邨、水泉澳邨、穗禾苑、駿洋邨、沙田第一城、愉翠苑、廣源邨、碩門邨、富安花園、錦駿苑、錦泰苑、恆安邨、欣安邨、頌安邨等。

負責社工：思婷、啊杰、Sammy、Michelle

服務內容

申請及退出使用服務方法

服務範圍

「童年時光」



伍姑娘

童年的時間應該是最快樂的時光，因為兒童可以最簡單直接，憂慮較少，活得更開心。我覺得現時的科技發達，但人與人之間有時會少了一份真正的接觸。現在很多小朋友都與「電子奶嘴」渡過童年，以前我的童年是跟其他小朋友玩遊戲渡過，這也增加了人與人之間的相處及互動。

同大家分享兩個童年時玩過很經典的遊戲，不知道大家有沒有玩過，「東南西北」及「天下太平」這兩個遊戲。如果未聽過的朋友可以一齊學習，一齊試玩。

「東南西北」的材料是一張正方形的紙及筆，首先要製作「東南西北」需要摺紙，摺紙步驟如下：



1. 對角線打摺痕



2. 將角摺向中心



3. 另外三邊重複步驟2



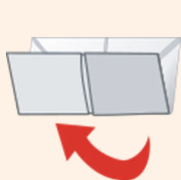
4. 翻到背面



5. 將角摺向中心



6. 另外三邊重複步驟5



7. 對摺



8. 完成

一般有三層內容，在外層寫上東南西北四字，在中層即打開後的 8 格寫上數字1至8，在內層即最裡面的 8 格，可以是任何指令，由玩家自由發揮。

另外一個遊戲是「天下太平」，透過猜拳進行的紙筆遊戲，玩家為兩人或以上。在進行遊戲前，玩家需要準備白紙、鉛筆和橡皮擦，在紙上劃上方格，作為堡壘，然後便可開始猜拳，進行遊戲。每猜贏一次便可在自己的領域內新增設施，遊戲初段需在方格內寫上「天下太平」四字，然後第二階段是插上旗幟（多為三枝），第三階段是建立保護罩（多為五層），最後便可加入大炮或戰機，去攻擊對方的設施，被攻擊的一方需猜贏對方，方能修復設施及還擊。當其中一方的旗幟、保護罩及堡壘全被擊潰時，被擊敗的一方便輸掉這場遊戲。

玩遊戲可以讓人放鬆，人大了，要兼顧的事情多了，生活壓力也增加了，在忙裏也要偷閒用正確的方法讓內在孩子釋放一下，開懷大笑一下，不奇然令我想起兒歌歌詞「盡快將 憂愁眼睛 憂愁面孔 憂愁內心 拋棄吧 找回你的微笑嘴巴 一同和唱 可以嗎 啦啦啦…」

“ 每個人嘅成長路上，都珍藏著獨特嘅童年回憶；可能係一個味道、一首歌、一場遊戲，甚至係一套動畫；相信你都有個珍藏嘅回憶陪你成長。不如趁依個時間，我哋黎聽吓社工同年青人嘅分享啦！

我嘅童年回憶非佢莫屬，就係「媽咪麵」~~~我諗你哋都可能有食過。好記得小學一年級時試過上堂偷食，係好好食，嗰時買\$2包咋!!! 唔單只細個鍾意食，我大個咗仍然好鍾意食。睇吓幅相，我去郊外chill嗰時，都帶埋佢，平時睇劇都會食佢㗎~~~未食過嘅你一定要買嚟食吓

Cting



好記得每逢畢業季節都會派紀念冊俾同學寫，最鍾意嘅column係：有咩說話同我講/ 想同我講的秘密。每次打開睇返都會諗起一齊渡過嘅時間同滿滿的回憶。雖然好多紀念冊上嘅朋友已經冇聯絡，但慶幸人生中有唔同嘅人出現同陪伴我走過。希望每位年青人都有屬於自己的回憶錄！♡

daisy

作為足球迷嘅我無論係擺黎著定係收藏都梗係會買吓波衫啦！由細個苦苦哀求父母買到長大後買比自己，每一件對我黎講都好珍貴同埋有紀念價值！國家隊定係球會，只要有鍾意嘅球員，我就會買！但當中對我嚟講最珍貴嘅就係呢件12/13球季嘅曼聯球衣，呢件普通一件球衣就已經滿載住好多嘅回憶，記載咗我第一次感受足球熱血嘅地方、第一隊鍾意嘅球隊、曼聯第20個英超冠軍、第一件嘅球衣、等等.....就係呢啲承載咗我嘅足球夢。

Chung



童年珍藏回憶

隊長的話

以前放學返到屋企，第一時間會做咩？梗係衝去擺起嗰部 Game Boy 啦！匿埋喺房間角落，一玩就玩到成個下午都唔出聲。偶爾電池冇電，仲會心急到成屋搵電池，只係想快啲再入返個遊戲世界。嗰陣嘅快樂好簡單，唔使上網、唔使靚畫面，一部細細部嘅機已經裝滿晒我成個童年。而家再見到佢，啲熟悉嘅聲音即刻湧返晒上心頭，嗰種單純又直接嘅開心，真係一世都唔會忘記。



Jerry



童年。童事

由細到大都好鍾意食小丸子。細個嗰陣每次經過沙田偉華中心，都會俾百佳門口個小食檔飄出嚟嘅香味吸引到。嗰時啲小丸子記得係賣緊\$10定唔知係\$12，但對比返當年麥記甜筒先賣\$1.8定\$2嘅物價嚟講係超級貴！每次經過都會叫屋企人買俾我食，但次次都俾句「好貴啊，下次先啦！」就打發咗，然後就冇咗下文。不過偉華嗰陣小丸子嘅香味就一路留咗喺我腦入面，成為咗我童年嘅部分回憶。

Kit



後尾大個咗，終於有次經過自己俾錢買咗嚟食，食落先知其實口感同味道都係麻麻哋，10分滿分嘅話大概得8分，其中7分係回憶加持XD唔知大家而家經過偉華中心仲聞唔聞到呢個香味呢？又有冇啲咩味道可以代表你哋嘅童年呢？

早排喺古董錄影機重製番以前細個去玩啲片，Cap啲相出來比大家睇番啦！

讀小學嗰陣逢星期六日都會落街玩，都有屬於自己嘅戰車，喺屋邨露天劇場、公園仔（即遊樂場）同成班細路玩成個晏晝，當年十幾廿人好多人嘍，而家就冇晒呢啲場面啦…😁阿媽仲好擔心我出汗太多，成日攝條毛巾喺我背脊件衫入面吸汗…😓我仲好鍾意踢波，有三個足球，但都唔見咗：一個踢入咗草叢、一個碌咗落山、一個借咗比大哥哥就冇回頭啦，喊足三次😭仲有，大個啲有一日玩到過晒成7點幾番到屋企，嗰陣又冇手提電話同屋企人講聲，一開屋企大門即比老豆鬧到飛天！👊其實都好多家庭樂，有時都會同屋企人去沙田玩嘍！嗰陣仲有歡樂小天地玩打地鼠、音樂噴泉影相、沙田公園玩沙，坐火車番屋企咁又一日嘍啦，你睇吓細個嘅我幾得意又天真無邪😁所以大家要好好保存細個啲相或片，每次睇番都會會心微笑，係一份好珍貴而又屬於你同你屋企人嘅寶貴回憶來嘍😁

Kaming



細個嘅我同而家有啲唔同！😏

以前係「百厭星」：公園周圍跑，見到兒童跳樓機就衝上去，升半秒當超人，落一秒狂尖叫😂

最經典係個下巴：撞到瘀晒，成日俾人問「食完朱古力冇抹嘴？」🍫有次跌到睇醫生，佢話再跌可能要縫針；嗰刻先學識要收掣。唔係而家個下巴可能真係變平囉……你哋一定笑我(´◡`)

最後：玩可以勇，但要識保護自己。面對世界，大膽去試+好好照顧自己，先玩得更遠。👊🌟

Queenie





翡翠台播嘅多啦A夢👾 (林保全配音版本!!)

「我要想辦法讓自己變強大，才不會被欺負。」

記得細個返學最大嘅動力就係放學可以衝返屋企睇，雖然一集得半個鐘 (睇極都唔厭xd)，以前會幻想自己係大雄，一路有多啦A夢陪住無憂無慮就好了☺️不知不覺成為咗每日嘅小確幸+其中一個好開心嘅回憶💡

Sammy

卡樂b蝦條

記得小學嗰時一落校巴就會跑去士多買呢包蝦條，然後就慢慢享受住包蝦條行去補習社。細個嗰時零用錢唔多，只能夠買呢包當時只需要\$2.5就買到嘅蝦條！而家問唔中食返呢包蝦條都會令我好懷念以前無憂無慮嘅小學生活。嗚嗚~希望仲讀緊書嘅你都可以好好享受你嘅校園生活，願你不怕失敗，敢於面對未來每一個挑戰！



Summer



童年最珍貴嘅回憶係爺爺帶我同哥哥去麥當勞食雪糕+薯條!!!細個係爺爺湊大我哋，每日放學都會帶我哋去麥當勞一人一個雪糕，加多個細薯條，我同哥哥跟咗佢用薯條撈雪糕咁食；係細個黎講係件好奢侈同幸福嘅事<3。後來大咗之後同朋友去食麥當勞，佢哋好震驚呢個食法；原來呢個係少數，亦係爺爺帶俾我專屬嘅甜蜜回憶>.<話咁快，佢都離開咗我哋15年；但每次食麥當勞我都會諗起佢，想同佢講I miss you much爺爺~

Michelle

希望我地嘅回憶故事可以喚起你心底嘅珍藏回憶，如果你諗到，不如同身邊嘅朋友或者社工分享啊！



寶貝女：

其實有時候我覺得自己不太了解你，但媽咪一直都想話你知，無論你發生咩事，媽咪都嘍度。有時候你笑住同我講冇事，我反而會擔心你係咪收埋你自己嘅焦慮，唔想俾我知，但其實媽咪都想話俾你聽，人都有情緒，有時候釋放出來係冇錯㗎，媽咪會支持你。

媽媽

阿B

媽媽見到你有好大嘅改變、好大嘅進步，亦都看到你好努力咁追求自己嘅目標，恭喜你喔！👏記住要珍惜生命、珍惜時間、珍惜自己擁有嘅幸福，人生苦短！要學會感恩🙏發揮你嘅小宇宙努力正確追求人生嘅意義👏等待你的成功👏

愛你的媽媽



阿妹：

爸爸和媽媽留意到你各方面都好努力

為自己所定立嘅目標向前而有進步，我們很感動因你開始慢慢成長了，藉着這個空間可以同你講成長過程係會唔咁平坦，亦都會有好多唔開心（當然亦都會有好好嘅事會發生啦），但你要學會累積經驗控制情緒唔好讓情緒主導你，當遇到困難時思考點樣處理好啲！千祈唔好衝動行事，有時係需要人幫助的，就算爸爸同媽媽都會有妳同一樣嘅問題，所以我同媽咪經常會提醒自己活到老學到老，任何時候都有學習嘅空間，所以我哋一齊加油努力啦



親愛嘅B女：

由細到大你都十分體貼媽媽，每次屋企吵架後你都會來關心我哋我，叫我唔好嬲，唔好唔開心！女兒，多謝你！你係屋企嘅開心果黎㗎！

媽媽想叮囑你以下幾句話：

首先要學會愛自己，愛惜自己嘅身體健康，保持健康嘅生活習慣，要學自尊自愛，重視自己嘅情緒管理，在人際關係和交往之中學會辨別，邊啲先系真正值得自己繼續交往嘅人，要記住，真正嘅朋友永遠會尊重你嘅光芒，而不是利用你嘅溫暖！

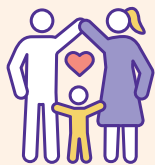
最後，我要告訴你，你係上帝賜予我珍貴嘅禮物，你嘅存在讓我嘅生活充滿意義和歡樂。願你快樂健康成長，實現自己目標和理想，擁有幸福美好嘅人生。

永遠愛你嘅媽媽

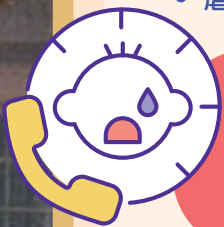


“《強制舉報虐待兒童條例》已於2026年1月20日起實施，旨在透過法律約束進一步保障兒童的權益，兒童指未年滿 18 歲的人；並為懷疑受虐或已受虐的兒童提供更全面的保護。要求專業人士及與兒童有密切接觸的人員(25類指定專業人員:如社工、學校人員、醫護人員等)在發現懷疑或已確認的虐待兒童個案時，必須立即舉報。

甚麼是虐待兒童？



- 是指對兒童作出或不作出某行為以致兒童的身心健康發展受危害或損害。
- 這些行為可能來自家庭成員、照顧者或其他與兒童有密切接觸的人士。
- 虐待兒童行為的類別，包括：



身體虐待，如：瘀傷、條痕、擦傷、燙傷、內傷等。

性侵犯，如：懷孕；性病；陰部有不尋常的瘀傷、流血、撕裂等。

疏忽照顧，如：獨留嬰幼兒不顧、由不適合人士（例如另一名年幼兒童）照顧兒童等。

心理虐待，如：經常不給予適當的情緒反應、對兒童表現疏離或漠不關心等。

虐待兒童的行為對兒童的身心健康造成深遠的負面影響，條例的實施，將進一步強化對兒童的保護機制，確保他們在安全的環境中健康成長。

資料出處：社會福利署 保護兒童網上課程 (2024)
<https://www.childprotectiontraining.hk/home>

本會於2024年7月至11月收集家長對「保護兒童」及「強制舉報機制」認識問卷調查。調查指三分之二家長不熟條例、近八成管教致情緒波動、逾半少求助。青年會呼籲家長主動向社工或專家求助、強化情緒管理與條例認知。經驗所見，高期望、管教愈嚴與壓力易失控；打罵或忽視風險上升。多數父母愛子女，悲劇常源自一時衝動或不當方法。預防關鍵在家長自我照顧開始。

家長管教錦囊



- 「6秒法則」：生氣先數6秒；必要時先離場30秒。情緒高點不作決策，約定稍後再談；冷靜後一起理解行為動機，找出衝突根源。
- 三分鐘覺察：每日2—3分鐘呼吸或伸展，留意身體訊號與情緒起伏，及早識別壓力並適時舒緩。
- 非暴力管教三步：描述事實→說出影響→提出可行選擇；避免威嚇與羞辱。
- 及早求助：若出現反覆失控、孩子明顯退縮或害怕，盡快找社工/臨床心理學家。

親子連結（預防關鍵）



- 日常七件事：陪伴、聆聽、讚賞、鼓勵、安慰、支持、協助。每日一句具體讚賞；每週20—30分鐘專屬時段，只玩不批評，強化安全感。
- 伴侶一致訊息：先在私下對焦規則與後果，對孩子口徑一致、語氣溫和。
- 正面記憶庫：定期共創美好回憶（家庭日、小任務共做、晚餐對話），像存款般累積，衝突來時仍有信任與溝通基礎。
- 避免體罰與羞辱：出現衝突用「6秒法則」暫停—調整—再溝通；不確定時先向專業諮詢。

支援與查詢

可先向本隊或學校社工求助，也可以聯絡以下家庭服務中心：

- 北沙田綜合家庭服務中心 3168 2904（禾輦邨厚和樓403—416）
- 南沙田綜合家庭服務中心 2158 6593（沙田政府合署8樓831室）
- 社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心 2691 6499（耀欣樓地下）
- 社會福利署南馬鞍山綜合家庭服務中心 3579 8654（恆安邨社區中心5樓）
- 明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心 2649 2977（沙角邨銀鷗樓A座G101—107）



人來人往

聰Sir :

Hello大家好！我係啱啱加入沙田外展嘅社工聰sir啊！講真，運動係我嘅最愛，踢波一定係Top1啦，但打籃球、打排球、篤波我都啱！平時仲會聽吓歌（最鍾意廣東歌！有無人都係呢？歡迎搵我交流吓！）、打鼓（最鍾意同人夾band！）同埋打機（最鍾意打FC同LOL）！好期待見到你哋每一個，同你哋一齊玩，互相認識！快啲嚟搵我一齊玩啦！！我平時會係美田、美林同埋顯徑出現！歡迎大家喺呢啲地方捕捉我，搵我吹水傾吓計！再見！



思婷Miss :

大家好~~我係新入職嘅社工思婷miss~~其實我都有個花名叫duckduck，因為我好鍾意呢隻鴨仔，有冇人知呢隻叫咩名呢？不過出嚟做嘢後就好少人叫我duckduck喇，如果你哋咁嗌我，我都會應啱我好鍾意玩嘍，遊山玩水露營都岩我。自己放鬆嗰時就鍾意睇電影，不過鬼片就唔好預我喇，哈哈~~我主要會係沙田及馬鞍山出沒，期待同大家見面吹水。

Carlo :

大家好！我係實習社工carlo~平時鍾意挑戰自己，由十項全能運動到去嘗試唔同國家嘅美食，我主要係火炭駿洋邨出沒，最近為咗努力減肥，經常都會去球場打波~所以少咗去搵好嘢食~期待同大家一齊玩~一齊笑~一齊搵嘢食~



Gina :

Hello:) 我係新黎嘅實習社工Gina，你哋都可以叫我陳師傅~我平時會係大圍市中心，美田同美林邨出沒，有事冇事都可以搵吓我我平時鍾意影相，做gym，同埋打機，都可以搵我練歌喉同埋可以到中心搵我打機或者教吓我打機~最鍾意睇漫畫，可以介紹唔同漫畫俾我同我交流吓!!!請多多指教 σ`∨`σ

Alex :

Hello 大家好! 我係新加入嘅活動助理Alex! 我平時嘅興趣係聽歌，基本上冇時間就打開手機聽吓有咩新出嘅廣東歌。同時，我都鍾意行山同埋踩單車，可以一邊聽歌一邊行山真係好正，又可以探索吓有咩好嘢食，期待認識大家!



Yito :

話咁快Yito加入沙田外展已經三年喇，又到離別嘅時候lu ~ 回望返過去，呢度充斥着好多歡樂同不捨嘅回憶。每段關係總有離別嘅時候，但Yito同大家相處嘅時光，我相信總會留喺大家心入邊。感謝嗰度相識嘅每位年青人，能夠見證住你哋嘅點點滴滴同埋成長，係Yito嘅榮幸。大家保重 我哋有緣再見~



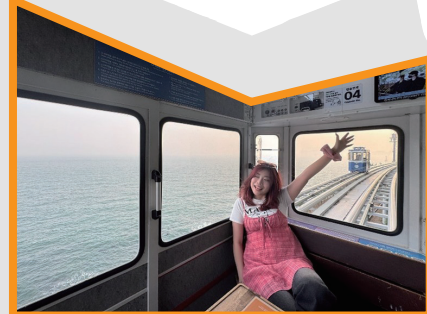
有嘢PM你

Queenie

蓉蓉&YSK



同你哋相遇，真係一種緣分。每次聽你哋講自己的故事，都令我又愕然又心疼。年紀輕輕，卻已經撐過咁多風浪；但你哋仍然懂得笑、懂得關心人，呢份韌性好珍貴。有時愛會好混亂，但愛唔只得一種方向，亦可以從可信家人、朋友、興趣同自我照顧嗰度拾返力量，同樣暖，同樣真。



想同你哋講：過去的難，不會定義你哋；你哋點樣選擇去愛、去努力、去成長，先至寫到將來。一步一步嚟，有我哋喺度同行。

Sherman

呢段日子，我見證住你身邊大大小小的變化一作為係你旁邊嘅人，我都會心疼，你承受嘅真係唔少。人生好似一架火車，會有人上車又落車，成為過客；亦會遇到分叉路，要慢慢揀方向。我知你而家可能選擇逃避；有時會用唔太好嘅方法去頂住，但我理解。唔緊要，重要係你仍然想行出泥濘。我唔會只係喺月台目送你，而係想同你一齊，慢慢離開呢團爛泥一步一步，搵返可以企穩嘅地方。等你休息夠，我哋再一齊試下下面向問題，可唔可以？

NYSS 大家:

可愛又活躍嘅你哋好~因為留言位唔夠，所以一次過向全部人送上問候! ~ 轉眼間已經差唔多一年喇~ 見證住你哋面對青春唔同嘅問題同挑戰，真係又搞笑又有趣，也替你哋驕傲。每個人面對困難都有自己方法：有人揀自己頂，有人揀同朋友一齊捱。無論你點揀，都想你記得——你仲可以搵我傾。唔開心、迷惘，或者純粹想有人聽你講，我一直喺度。

華 :

我相信你而家喺呢度做嘢未必會係長期嘅，我諗你嘅能力可以喺其他方面都有發展同埋得著，試吓再搵搵方向，朝著新目標再出發，希望你「一擊即中」啦!

Hugo :

今年見到你做出咗突破自己嘅嘗試，你每次遇到困難都好願意同我傾點樣去面對，我覺得你又成長咗好多，仲開始識得諗多幾步，諗吓人哋點睇，踏出社會唔容易，希望可以搵到合適自己行嘅路!

Vito :

其實你係好有潛能，亦都好有心去比機會自己去學唔同嘅嘢，運動細胞強嘅你，加上你後天不斷努力，終有一日會出現好成果! 期待有一天見到你發光發熱發亮咁展演你嘅才能!

Kaming



老肥:

老肥~雖然平時都同你傾唔少,但都好想再寫多啲嘢比你!!!想講你打籃球真係十分出色!我每次都睇到嘩嘩聲!知道傷患最近磨滅咗好多你嘅熱情,但希望你都可以快啲好返,繼續熱血咁打波!知你其實唔係一個十分擅於分享嘅人,但多謝你仍然願意主動慢慢打開自己同我傾計,分享日常。知道你曾經都面對過好多嘢,有住好多唔同想法,希望你你可以再慢慢慢慢同我分享多啲,我一直都在!迷惘同疲累中仍然會有出路!一齊加油!希望你都可以繼續向大家展示好有趣、好玩得、好有愛嘅呢一面,好感恩遇上你!

Chung



Kit仔:

雖然同你兩個人嘅相處並唔多,但可能正正因為咁,每次見面變得稀有且珍貴<3謝謝你願意信任我比我陪你經歷多少少嘅嘢,唔知你記唔記得成日都話你好搞笑、好醒目、好願意投放心機比你重視嘅人,唔係作嘍!係你有種屬於你嘅能力!

🌈:

去到第三期嘅沙鷗終於寫到俾你,雖然平時你應該都收唔少我不定期的小作文(•_•)♡我知道你有默默睇+多一份希望你會好好記住 好好擁抱自己 as always 習慣咗擔任照顧人角色嘅你,由你慢慢開始變大隻、間唔中講到自己想要啲咩,小小的改變已經睇到你進步ing (很开心(π^π),慢慢為緊自己而活了~只要你堅定相信自己,冇藉口阻到你繼續上 You also have meeee 相信你 加油呀

菠菜小姐:

呢個同你專屬嘅名字特別而有意義♡同你每次見都會諗點解世界上有一個咁溫柔的你(至少我感受到)小腦袋究竟細心地記住左幾多嘢呢...最欣賞你嘅就係出面幾多聲音都好,你都可以安靜地做好自己,好好保持屬於你嘅節奏吧e(°_°_°)請你好好相信自己的能力,我會努力陪伴你繼續走架!

sammy

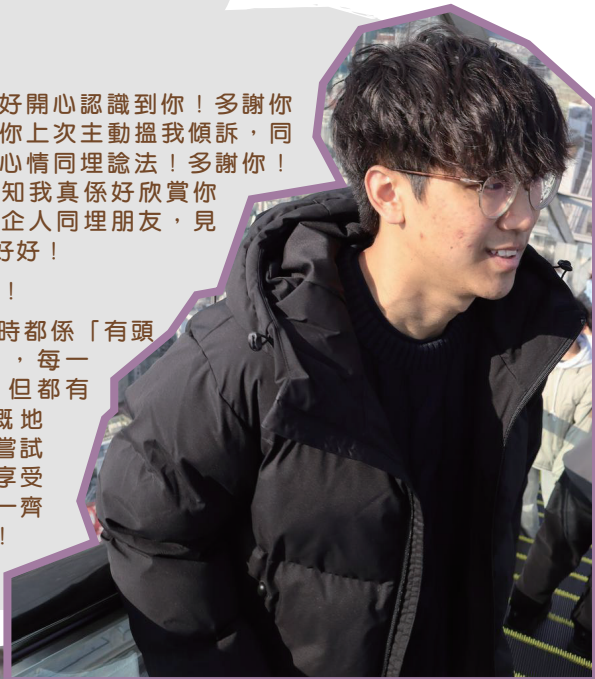
阿樂:

喂~阿樂!真係好開心認識到你!多謝你嘅信任,好記得你上次主動搵我傾訴,同我分享你當時嘅心情同埋諗法!多謝你!同埋都好想比你知我真係好欣賞你咁愛錫自己嘅屋企人同埋朋友,見你真係會對佢哋好好!

記得要keep住啊!

知道你對未來暫時都係「有頭有尾但爭個餡」,每一條路都有困難,但都有佢獨特而可愛嘅地方,欣賞你願意嘗試嘅心!希望我哋享受當下之餘仲可以一齊尋覓前面呢條路!

加油!



Daisy:

DAISY

wehee!!由識你個吓已經覺得好有親切感一定係因為我哋同名近期的你好嗎?你係我心目中係個成熟有自己諗法的妹妹,認識你嘅時間唔長,但我都會感受到你嘅細心同對朋友嘅關心。但我好想俾你知道,你都可以成為一個孩子的。間唔中都可以咩都唔諗俾自己休息吓。最緊要係你要相信自己講嘅說話會係人的心中埋下種子

Birdy:

你最近好嗎?可以陪伴你成長的日子係開心的!近期見到你嘅轉變我真心想讚吓你!知道呢一切對你嚟講都唔容易的!但你需要明白總會有人係你人生的過客,而最重要係記住你哋相處時的快樂過程,你都要相信對方會記得呢啲點滴的希望你日後都會慢慢學識主動咁去設立界線同埋講到多啲自己的需要!luvvy you!!

YY:

想起貓時就找我吧!講真,無法想像你當下有幾唔開心因為每次我提起我的喵喵要離開我就已經好想哭!但要相信佢係去咗一個好的地方!好耐以前我睇過一套戲,佢話寵物過完彩虹橋就會係橋嘅另一邊等你同守護你!但點都好!你喊的話我保證借膊頭俾你抹眼淚同鼻涕♡

Louis:

俾多d信心自己!!!其實你比想像中嘅自己更加出色,特別係你認真跳舞個陣,真係幾charm吓多謝你呢一年嚟咁信任我,同我分享咁多嘢。嚟緊即將準備考DSE啦,加油!我會背後一直撐住你!有咩事隨時話我知!

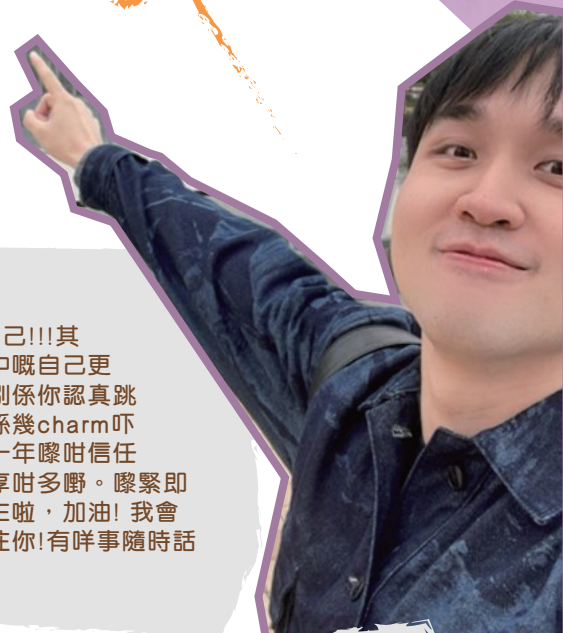
華仔:

呢一年你嘅轉變真係好大,唔知你仲記唔記得,當初識你同我講過一句:「因為唔想俾自己後悔,所以選擇嘗試」,個吓真係俾你打動咗。原諒我平時未必有太多時間陪伴你哋,但我希望你可知道,我會係你背後最強嘅後盾。

坤:

人生總會有好多困難,好慶幸最後你都搵到你嘅人生目標,係我眼中你係一個好上進、好有理想嘅年青人,加油!我會一直陪伴你捱過呢段路,要堅持落去知唔知...

jerry





Kit

犀牛

終於...守得雲開見月明！呢段時間大家都辛苦啦！宜家卒之可以有空間俾自己喘息吓 😊 呢排我諗你都係好多人/事身上接收到好多資訊，大個仔啦！我相信你會搵到自己嘅方向嘅 🌟 得閒做吓自己鍾意嘅嘢放鬆吓，都知你收藏好多黑膠碟，搵日再同我分享你呢排最鍾意邊首歌啦 🎵 再講啦~

雞雞

講咗好耐，終於寫俾你啦 😊 呢一年大家都經歷咗好多，俾我認識你嘅另一面，仲記得嗰日下晝條樓梯到避風同埋晒呢你同我講嘅嘢...多謝你同我分享咗咁多 🌟 知道你係個情深嘅人，有時好多嘢都解釋唔到，但只要相信，咩都有可能！約定你遲吓去啟德睇波 🏀 有咩再搵我講啦你~

Lam Lam

知道你呢段時間都好唔容易，好似坐過山車咁，上上落落 🌧️ 但亦因為呢件事俾我知道你其實有班好錫你嘅朋友同屋企人 🗨️ 有佢哋同你一齊面對，好多嘢其實都有你諗嘅咁複雜同困難 🌧️ 知道你有顆想為人服務嘅心，相信你可以成為你理想中嘅自己。遲吓247見啦我哋 😊 期待你之後嘅成果 🌟



布布：

知道你一定好期待我寫嘢俾你，就寫俾你啦 😊 想同你講：好開心識到你啊！短短幾個月，同你經歷咗唔少起伏；欣賞你當中嘅堅強，同埋好錫朋友仔。未來嘅路，米雪好想你可以學識愛錫自己、珍惜家人陪伴自己嘅時光、搵到一個屬於你閃閃發光嘅方向，努力前行 🌟 米雪會陪你一齊行的嘍~

欣欣：

一個成日學我講good good可愛嘅妹子 🌟 感謝你願意信任我，同我講好多秘密 🌟 知道你要啲時間消化情緒，或者好多時候都自己默默難過 😊 米雪miss好想睇到再同你講一次！你需要的時候，我會在滴 🌟 🌟

麥兜：

感受到你係一個好細心、關心身邊人嘅大男孩，呢啲特質好難得，而且見到你係義工活動當中搵到滿足感 🌟 🌟 We only live once 放膽去試多啲唔同嘢 🌟

michelle

Summer

HT：

Bello~記得第一次見你，就係係長洲活動！你俾我嘅第一印象係一位好有禮貌嘅女孩子。識落之後發現，你唔單止有禮貌，原來仲係個好活潑、好鍾意笑嘅女仔。多謝你願意信任我，願意同我分享你嘅大小事！同時，你係個好體貼、對自己好有要求嘅人，但記得適當嘅休息都好重要！我好想藉住呢個機會鼓勵你，願你能夠繼續相信自己，勇敢地去嘗試不同嘅事物。願你可以按住自己嘅步伐，慢慢地向前進發，我會一直陪住你的！期待同你經歷更多，一齊去創造屬於我哋嘅回憶。

HC：

Wekeke~好開心認識到你，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，你會用好多方法令你嘅朋友感到被重視，你會花時間同佢傾電話又或者同佢哋一齊玩，呢啲都係你好好嘅特質，要keep住嘍~但記住，係照顧別人之前，你都要好好照顧自己嘅身體同情緒！有咩事都可以搵我的！我會一直陪住你！期待同你經歷更多，一齊去創造屬於我哋嘅回憶~

Kwan：

Yoyoyo~係咪無論過自己會嗰度出現呢！想講！好開心認識到你！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同好有義氣嘅人，無論係朋友定係伴侶都好，你都會想盡辦法對佢哋好！呢個位我係十分欣賞的！但有時亦會擔心你過於衝動，講咗一啲返唔到轉頭嘅說話，但！我相信你會慢慢學習到的！記住，無論係同人嘅關係定係自己嘅前路！只要你想，凡事都有可能！有咩事都可以搵我的！我會一直陪住你！期待同你經歷更多，一齊去創造屬於我哋嘅回憶~



活動回顧

沙田及馬鞍山桌球比賽2025

活動由2025-26年度青少年發展計劃暑假一般活動資助，並順利於2025年8月22日在沙田娛樂城3樓傳奇桌球會舉行。活動共有16位青少年參加，比賽當日所有參賽者在遵守比賽規則的前提下，積極投入比賽。活動除桌球比賽外，場內還設有禁毒攤位，通過桌球遊戲向參賽者及現場觀眾的青少年宣傳依托咪酯對身體的危害、副作用，以及香港相關法例和刑罰，提升他們的禁毒意識。沙馬盃will return!!大家敬請留意。



活動由旭日集團贊助，已於7月至10月在沙田外展舉行剪髮班，由青年與企業義工跟資深剪髮導師團隊一同學習剪髮技能、使用工具及顧客服務技巧。另於11月1日及22日在本會寶石湖長者鄰舍中心，由導師帶領青年及企業義工一同共為50位長者進行了2節義剪服務。大家都好用心為長者剪髮、熱心地送上禮物及關心長者生活，讓他們感到喜悅。

青年髮展



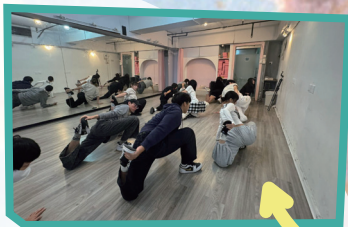
「Run毒」

活動由2025-26年度青年發展計劃暑期一般活動撥款，本中心與全人發展中心於2025年8月20日合辦「Run毒」，招募16人，參加者在密室逃脫、團隊遊戲、快問快答到終極撕名牌+知識考試區中，一齊合作闖過刺激又有挑戰的關卡！遊戲任務貫穿毒品知識，提升一眾對毒品種類、危害及破解常見迷思。參加者都玩得開心；撕得名牌，更要撕走毒害！



「迪士尼奇妙舞匯」-舞動HIP HOP

是次活動由迪士尼贊助，由著名跳舞學校Neverland dance house導師親自帶隊！！今次聯同葵青及荃灣外展隊招募14位對Hip Hop舞蹈充滿熱誠和興趣的參加者，於10月中旬開展。大家跟住節奏練基本功與隊形，穩步提升表演力。第一階段完成8堂後，12月13日到戲劇中心進行總排，已於1月18日登上「葵青Youth Connect共融嘉年華」作壓軸演出。如各位對上跳舞活動感興趣，敬請持續關注沙田外展社會工作隊及負責社工的社交媒體平台，以獲取最新活動資訊！！



身。心。靈 - 蒙古國探索之旅

計劃受「柏立基爵士信託基金」批款，目的包括提升參加者對身心靈健康的認識和關注；學習五種促進身心靈健康的方法，更有信心面對其生活壓力及負面情緒；透過策劃不同主題性活動，提升參加者之領導才能、自我效能感及整體幸福感。是次計劃於2025年4月30日進行面試及甄選，共招募10人。計劃共進行四次訓練工作坊，內容包括交流團簡介、回顧過去、籌備義工活動及瑜伽體驗活動。及後，參加者於7月26日至31日到達蒙古國進行海外交流。回到香港後，參加者亦共同籌備街站及分享，並於8月31日及9月20日順利舉行街站及分享會。參加者在活動過程中投入參與，亦會表達對自己及香港身心靈現況的看法，以及積極思考街站之活動遊戲及分享會之內容。計劃於10月初在社交媒體上分享交流團經歷之短片，並藉此讓社區人仕了解身心靈健康。

青年社區連結大使

青年社區連結大使服務於9月順利推出三項以放鬆與舒壓為主題的活動，透過多元體驗促進青年身心健康：包括9月8日與15日舉行、共16人參與的「Try Try 無極限調香」，以五感體驗認識精油並依情緒需要自調按摩油或無酒精香水；9月13日前往長洲的「長洲樂悠悠」，10位參加者與4位社工以colour walk方式探索新環境、激發創意與舒壓；以及9月29日舉辦的「甜品鬆一鬆」，9位參加者製作並以糖霜繪畫花卉曲奇，在投入手作中減壓並與親友分享成果。歡迎有興趣的青年持續關注沙田外展社會工作隊及負責社工的社交平台，以獲取最新活動資訊！





運動多面「體」

獲沙田民政事務處贊助活動共招募了20位參加者，分成三個運動行業組別，當中包括籃球、桌球及泰拳。每組別在2025年10月下旬至11月上旬共舉行了三次行業體驗活動，讓參加者初步了解該運動行業資訊及職涯發展導向。其後，活動於11月25日在顯徑會所舉行拼貼工展會作為總結，讓參加者回顧及整合過往活動體驗及反思，共有20名參加者出席。是次活動參加者反應熱烈，表現投入，最終得以讓工展會順利完成。

「無毒有你」社區教育計劃2025

計劃由禁毒基金贊助，今年8月至11月，一班由沙田外展青年組成人組成籃球隊Blaze（代表火焰、燃燒的精神、熱血與衝勁），大家經歷多堂訓練，已於11月16日喺馬鞍山遊樂場，聯同聖公會、YMCA葵青及荃灣外展隊進行一場小型籃球比賽，當日沙田外展同埋聖公會新念坊都有幫手舉辦抗毒攤位，傳遞禁毒訊息比大家。一眾籃球健兒都好落力比賽同參與活動，一齊保持做運動Keep住強健體魄，Say NO to Drugs！



童心同行



活動宣傳

今次活動由香港聯青社捐款，招募8位青少年參與義工小組，透過兩次嘅義工訓練同一次綵排後，將學到嘅魔術、籌備活動嘅技能應用喺聯歡會裏面。期望透過義工服務，為麥當勞叔叔之間嘅病童同佢哋家人帶嚟歡樂同希望。義工活動將會係2026年3月15號進行，如各位對義工服務感興趣，就密切留意住沙田外展社會工作隊同你負責社工嘅社交媒體平台啦！



心靈連結計劃 -Healing Self

活動由個人捐款Mr. Jeremiah Hui 贊助，中心開設咗個新角落「心事Cafe Chill-chill」，以精神健康為主題；入面除咗有情緒覺悟嘅體驗、仲有小遊戲玩、同埋花茶飲嘍！歡迎大家一齊黎中心玩~

嚟緊仲會有3個減壓體驗活動：Slime、編織、香薰蠟燭，同埋有個街站活動；到時活動入面同大家一齊覺悟情緒、學舒緩情緒嘅方法啦，學完仲可以一齊傳達給身邊嘅朋友及家人！





Building Resilience: Addressing Youth Mental Health in the Czech Republic

By Tereza Fridrichová, Intern from YMCA in the Czech Republic

Youth mental health has become one of the most pressing issues of our time, both globally and within the Czech Republic. As social pressures increase and the world becomes more complex, young people are facing struggles with anxiety, depression, isolation, and burnout. In this context, the YMCA Vision 2030 provides a vital framework for positive change. One of its key pillars, Community Wellbeing, directly addresses the mental, emotional, and social needs of young people, emphasising the importance of supportive communities in fostering resilience and healing.



In the Czech Republic, mental health among young people has been continuously deteriorating. According to a 2023 report by the Czech National Institute of Mental Health, one in three adolescents reported experiencing moderate to severe depression. Alarmingly, over 40% of high school students said they regularly experienced anxiety, and suicide remained one of the leading causes of death among individuals aged 15 to 24. Another study by PAQ Research (2022) found that up to 60% of Czech teenagers had reported feeling emotionally unwell at least once a week. These statistics represent real lives and struggles, highlighting a generation in need of connection and support.

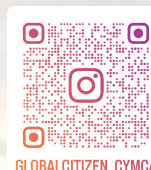
Community-based organisations, such as the YMCA in the Czech Republic, play a critical role in addressing these issues. Rooted in the values of inclusion, personal development, and empowerment, the YMCA offers programmes that provide young people with a sense of belonging and purpose. Engaging in community activities—such as local clubs, outdoor camps, youth groups, or family-oriented events—can be profoundly beneficial for those going through difficult times.



One exemplary programme is YMCA PraMeNY, designed by young leaders for aspiring young leaders within the organisation. Held twice each school year, PraMeNY offers a unique combination of leadership training, team-building activities, and informal group discussions. While the primary goal is to nurture leadership skills in the next generation of YMCA leaders, the programme also creates a space for participants to connect deeply with their peers, develop emotional intelligence, and find relief from the stressors of everyday life.

Programmes like PraMeNY align closely with YMCA Vision 2030, which calls for organisations to prioritise Community Wellbeing by creating safe and inclusive spaces where individuals can thrive physically, mentally, and spiritually.

In conclusion, while the mental health crisis among Czech youth is a serious and urgent challenge, there is hope. Through the broader vision of the YMCA's global strategy, we are witnessing the power of community in action. It is not just about preventing crises, it is about building a culture of care, empathy, and connection.



Scan the QR code for more information

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