



出版日期：2022 年 12 月

青新 U-fresh

2
0
2
3
年
1
至
4

計劃資助



撥款經由



目錄

內容	頁數
目錄	P. 2
新入職同事介紹	P.3
復元故事	P. 4-5
1-4 月活動介紹	P. 6-19
「陽光路上」培訓計劃及簡介會	P. 20-22
求職防騙資訊欄	P.23-24
ZERO+ 原創曲	P.25
精神健康資訊	P.26-27
服務質素標準	P. 28
活動日誌	P. 29-30
網上輔導服務介紹	P. 31

青年新領域 職員一覽

服務經理：譚秀玲(Dora)
服務主任：梁舜華(Clara)
註冊社工：陳允波(Chris)、黃國暉(Terry)、
謝裕鈴(Kirror)、李詠嫻(Hannah)
福利工作員(輔導)：嚴永皓(Harry)
福利工作員：黃洛堯(LokYiu)
朋輩支援員：馮永達(半職)、李彥慧(半職)

督印：梁舜華 || 編輯、排版及設計：黃洛堯 || 印量：300 份

新入職同事介紹

Hello 大家好!!!我係新嚟嘅社工同事，負責「陽光路上」計劃—Hannah 李詠嫻姑娘。好開心可以加入「青年新領域」呢個大家庭。Hannah 呢個名，好特別架！發音可以係「輕拿」，又可以係「哈拿」。日文意思係「花朵」；聖經上意思係「恩典」。我認為人生就好似花朵，黑色嘅種子，之後都可以開出唔同顏色嘅花朵，就好比我哋嘅人生，每個人都可能有過黑歷史，但之後都可以過著多姿多彩嘅人生。我係一個基督徒，我會嘗試睇每一件事都係一個學習，一個恩典。因為神嘅緣故，所以我可以遇上每一朵花朵。期待嚟緊嘅實體活動見到大家！大家記得多多捧場，到時見



社工：李詠嫻



福利工作員：黃洛堯

大家好，我係新入職福利工作員黃洛堯姑娘，可以稱呼我黃姑娘或者洛堯姑娘，你地平時來到辦公室行到最入就可以搵到我架啦!!!

我除左處理中心事務之外，仲會舉辦小組及其他活動，希望你地喜歡。我好鍾意上山下海周圍走，郁手郁腳冇時停，好期待可以同大家一齊去活動同經歷更加多!!

我仲係一個貓狗奴，如果你都鍾意小動物的話，歡迎多啲搵我一齊交流交流啦~O~

ZERO+樂團 最新消息

ZERO+樂團喺呢兩年多嘅疫情之下，依然與過往一樣，一直嘗試運用各人擁有之音樂才能，去表達自己對生活嘅體會與想法。

終於我哋成功創作咗三首原創歌曲【愛惜便夠】、【戀愛蒲公英】及【夢路】，並於2022年3月於YouTube全數發佈！

而於2022年10月，我哋繼續開辦曲詞創作班，希望透過青少年嘅最新音樂創作，同大家繼續保持音樂零距離！



我哋都會喺 FACEBOOK 同 INSTAGRAM
不定期更新樂團動向，請繼續關注！

如今常存的有信，有望，有愛這三樣，其中最大的是愛。林前 13:13

創藝·工房

簡介：在藝術之中，我們可以找到一個平台，重新聆聽自己的內心，探索滋養生命的材料。

活動編號	活動名稱	日期	費用
YMH22LSGP110	創藝·工房 (3月)	2023年3月8、15、22、29日 (星期三)	\$40 /位
YMH23LSGP003	創藝·工房 (4月)	2023年4月12、19、26日 (星期三)	\$30 /位

時間：6:30PM-8:30PM

地點：沙角青少年中心

內容：視覺藝術、音樂、話劇、詩詞和舞蹈等，多元藝術活動

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：黃 Sir (Terry)

備註：無須藝術經驗或者技巧，均可參加！



最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。彼前 4:8



Busking Dream 不停·夢

追求音樂，可能被認為不切實際，只是一場美夢。然而，夢想總是讓人充滿熱情，充滿動力。或許，這只是一場夢，但這場夢，值得用心打造。

「Busking Dream 不停·夢」計劃，將會安排一連串音樂活動，讓大家學習彈奏樂器、分享音樂，更有音樂演出機會。

不論你能否彈奏樂器，只要你喜歡音樂，請密切留意本計劃內容

不平常日常音樂會

活動編號：YMH22LSGP058

簡介：擁有的，可以突然失去。習慣的，可能隨時都成為陌生。多少個意料之外，發生在你我的身上。「無常」已經在不知不覺間，成為了我們生活的「日常」。

日期：2023 年 1 月 15 日（星期日）

時間：6:30pm - 8:30pm

地點：新蒲崗 ARTBEAT Studio

內容：年青人會透過音樂，訴說他們「無常」與「日常」的故事，誠邀你的來臨一起見證分享

費用：\$20/位

名額：20 位 (觀眾)

對象：青年新領域會員及青年義工

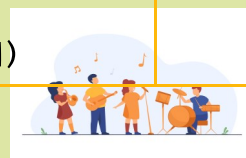
查詢：黃 sir(Terry)

誰曾知道主的心去教導他呢？但我們是有基督的心了。林前

夢·工房

簡介：音樂是連繫彼此的媒介，於這裡我們以音樂對話。

活動編號	活動名稱	日期	費用
YMH22LSGP08 2	夢·工房 (1-3 月)	2023 年 1 月 5、19 日; 2 月 2、16 日; 3 月 2、16、30 日 (星期四)	\$40 /位
YMH23LSGP00 6	夢·工房 (4 月)	2023 年 4 月 13、27 日 (星期四)	\$20 /位



時間：6:30PM-8:30PM

地點：沙角青少年中心

內容：夾 Band、分享音樂

名額：10 位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：黃 SIR (Terry)、嚴 SIR (Harry)

備註：歡迎自備樂器，如需借用中心樂器，請預先聯絡 Terry

我們原是他的工作，在基督耶穌裏造成的，為要叫我們

情緒 — 應該有不少人同我一樣會刻意隱藏自己本能上的「情緒」，或許認為向周遭坦露自己真實的情緒是一件難以啟齒的事，甚至害怕對方不會接受這樣脆弱的我而離開。坦白講，我原本也是同樣欠缺安全感，但自從被 IVY 姑娘鼓勵我看多一遍「反轉腦朋友」之後，簡直顛覆了我過往做法，扭轉了錯誤的思維。

「情緒」並不可怕，這是與生俱來的本能，而且是有價值的。例如恐懼可以警戒你要避開危險；噁心可以讓你更認識自己的喜惡；憤怒可以察覺自己的底線原則等。原先我也誤認為應該把喜樂替代所有憂愁，可是，「反轉腦朋友」正正展示這是不可行的，更帶出我們人生是百感交集的，就像先苦後甜，先悲後喜的組成。

要知道我們每個人都是上帝創造，沒有一種情緒是不需要的，並且是每一位都是獨特存在。只在乎你是否懂得接受及面對自己真正內心的感受，也許讀者未能好體會箇中意思，我會在以下分享親身經歷與見證，以勉勵各位同路人。

發病經歷 — 許多媒體都有講，生命喺好多時無 TAKE TWO，但我好感恩上主送給我第二次新生命，作為我最大的禮物。那一次的休克，我以為我會正式告別世界，因為我當時身心都受著極大的創傷，面對惡劣人際關係、無心向學、身心健康匱乏等，我竟試圖用自己有限的「智慧」去解決種種生活困難。因為連續三日三夜不吃不睡去完成手頭上的作業，到最後在家突然休克，急送至醫院。後來經醫生評估我的體重過輕得驚人，而且精神狀況不佳，需要留院治理，因此，我也在醫院住了大半年。

或許我完全對世上的事感到絕望，所以給魔鬼撒旦留下地步。不得不相信，那時候我的意識沈睡了。後來，聽院友講起，我幻想自己係「撒旦皇后」，我會向周遭吐口水、踢人、辱罵粗言穢語、甚至有攻擊性傾向，曾要由 7 位護士合力將我制服，被捆綁在床上。當時完全失去自主權，更加沒有尊嚴可言。正當所有人都懼怕我，沒有人願意走近我，惟獨我姐姐、傳道人及愛我的親屬沒有因此退縮。不論天氣如何惡劣，他們每天堅持探病，為我送上熱騰騰的熟食外，還在我耳邊播放喜愛的詩歌，又告知教會為我祈禱。皆因我意識仍很模糊，像被魔鬼搶奪了我的身軀，所以我很不客氣地更腳踢周圍的人，完全不理會是誰。真的很感恩主及親屬都沒有放棄我，他們愛心探訪風雨不改地持續超過大半年，完全體現到「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。」約翰一書 4:18 多得他們愛的行動，我的意識逐漸甦醒，接著出院。我現在很珍惜上主給予我的一切。住院時的我，曾經歷藥物敏感，加上長時期被綑綁下，喪失了全部活動能力，連拎起一包紙巾，大小解的能力都沒有。後來多得姐姐替我反映需要，才能引起醫護人員多加關顧。

出院後，我也是在起伏中成長，有段時間出現幻聽，幻視，幻想所有人都在監視我，有意殺害我心愛的姐姐，經常有奸笑聲出現我耳邊，不敢外出，怕會殺害我和搶走我的財物；不願沖涼，怕會偷走我的隨身物品；不想接受治療，怕會落毒或重新送我入院。總之當時充斥著懷疑的態度。更恐怖的是，有傷害自己及他人的想法，所以家人因此收起所有利器，每次都陪同我返放學。最後更順利完成學業，修復了關係，對未來充滿盼望。

復元路上 — 我要感謝我已不是孤身一人，在醫療團隊、家人、朋輩及公眾尊重的支持下，我成功透過藥物治療，便能消除病徵，再沒有出現幻聽，可以安心入眠，穩定病情，減少精神困擾。同時，感恩主派下各式各樣的「天使」幫助我，藉個案服務、就業支援，以及社交活動等，讓我重新建立個人能力及興趣，衍生出新的生命意義及目標，神更使我可以逐步掙脫泥濘，重新接納污穢不堪的我，邁向自主、富意義和有希望的生活。

我的復元路上同時著重身、心、靈和社會的參與。牧者再次為我決志，並邀請我入得力組，姐姐更陪同我去覆診、見社工、參加團契，我生活慢慢豐盛起來。團契以及崇拜已成為我恆常教會生活。我感覺到神一直陶造我生命，派遣眾多天使協助我康復。獲牧者推薦學習司琴和扭氣球，後來更協助教會的佈道會、神託會的義工服務、還找到不錯的機構發展及成長。多得神，我重新找到人生意義與火花；多得神，我學會欣賞接納自己的不完美，開心自在做自己；多得神，我學會感恩，細味與咀嚼每件小事；多得神，我可渡過死蔭幽谷；多得神，我得著健康，體重恢復正常標準；多得神，我備受關注，得到四方八面既支援服務；多得神，我能夠認識到一班知心朋友，一同歌唱讚美主，並將榮耀歸於神。

在復原路上，我重獲生命更新，恍惚找到生存意義與使命感。這一切榮耀都要歸給父神，祂賜給我平安，使我面對陌生環境不必再擔驚受怕，祂供給我源源不絕的力量與信心，陪伴我渡過人生低潮。也造就成今天的我，各位同路人共勉之。



我聽見我的兒女們按真理而行我的喜樂
就沒有比這個大的。約三 1:4

煮 · 人家

簡介：每個月第二個星期三都會有一次你做煮人家嘅時候。唔理你識唔識煮，只要你鐘意煮、及鐘意與食材玩遊戲就啱晒你啦！因應唔同日子有唔同嘅主題，今季就有新年篇、情人節篇及復活節篇等等，快啲報名啦！

活動編號	活動名稱	日期	費用
YMF122LSGP086	新年篇	2023 年 1 月 11 日 (星期三)	\$20 /位
YMF122LSGP100	情人節篇	2023 年 2 月 8 日 (星期三)	\$20 /位
YMF122LSGP109	神秘健康篇	2023 年 3 月 8 日 (星期三)	\$20 /位
YMF123LSGP004	復活節篇	2023 年 4 月 12 日	\$20 /位



時間：4:30pm – 6:00pm
 地點：沙角青少年中心
 對象：青年新領域會員及青年義工
 名額：6 位
 查詢：李姑娘 (Hannah)
 備註：參加者需自備食物盒。

我一生要讚美耶和華！我還活的時候要歌頌我的神！詩 146:2

好「煮」意

簡介：烹飪是種非常有效的放鬆、減壓的方式，對於調節情緒和紓解壓力、社交溝通很有幫助。一起發揮創意做料理，享受烹飪帶來的樂趣和料理藝術！

活動編號	活動名稱	日期	費用
YMH22LSGP089	好「煮」意 (1月)	2023年1月16日 (星期一)	\$30 /位
YMH22LSGP102	好「煮」意 (2月)	2023年2月20日 (星期一)	\$30 /位
YMH22LSGP114	好「煮」意 (3月)	2023年3月20日 (星期一)	\$30 /位
YMH23LSGP009	好「煮」意 (4月)	2023年4月24日 (星期一)	\$30 /位

時間：5:30pm- 8:00pm
 地點：沙角青少年中心
 內容：製作創意料理
 費用：\$30/位
 名額：6 位
 對象：青年新領域會員及青年義工
 查詢：黃姑娘 (LokYiu)



要將耶和華的名所當得的榮耀歸給他，以聖潔的妝飾敬拜耶和華。詩 29:2

出走系列

簡介：你會用甚麼角度欣賞所居住的香港？當每次的城市散步都有一個主題，你的旅程也許會不一樣。由中心職員陪同大家探索香港，一齊建立一套 ways of seeing the city！

出走 2301

活動編號：YMH22LSGP093

日期：2023 年 1 月 31 日 (星期二)

時間：12:00nn - 6:00pm

地點：赤柱大街、香港懲教博物館等

集合時間/地點：12:00nn/銅鑼灣港鐵站大堂內恆生銀行

解散時間/地點：6:00pm/銅鑼灣港鐵站

內容：赤柱散步遊

費用：\$30/位

名額：6 位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：嚴 sir (Harry)

備註：交通費自備



出走 2302

活動編號：YMH22LSGP0103

日期：2023 年 2 月 21 日 (星期二)

時間：12:00nn - 6:00pm

地點：太平山

集合時間/地點:12:00nn/中環港鐵站大堂內 C 出 Pret A Manger 旁

解散時間/地點：6:00pm/中環港鐵站

內容：半山區美景遊

費用：\$30/位

名額：6 位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：嚴 sir (Harry)

備註：交通費自備

然而他知道我所行的路；他試煉我之後，我必如精金。伯 23:10

「舞」難度

簡介：提升節拍感同身體協調，動動腦筋，一齊編舞。

活動編號	活動名稱	日期	費用
YMH22LSGP08 1	「舞」難度 (1 月)	2023 年 1 月 4 日、11 日、 18 日、25 日 (逢星期三)	\$50 / 位
YMH22LSGP09 6	「舞」難度 (2 月)	2023 年 2 月 1 日、8 日、 15 日、22 日 (逢星期三)	\$50 / 位
YMH22LSGP10 8	「舞」難度 (3 月)	2023 年 3 月 7 日、14 日、 21 日、28 日 (逢星期二)	\$50 / 位
YMH23LSGP00 1	「舞」難度 (4 月)	2023 年 4 月 4 日、11 日、 18 日、25 日 (逢星期二)	\$50 / 位

時間：7:00pm - 8:30pm

我一生要讚美耶和華！我還活的時候要歌頌我的神！詩 146:2

~家屬活動系列~

加家同行

活動編號：YMH22LSGP112

簡介：家人的理解及支持是對情緒及精神困擾者的最大支援，針對性地認識家人的病況能有效地協助家人邁向復元。

日期：2023 年 2 月 3、10、17、24 日 (星期五)

時間：10:30am - 12:00nn

地點：沙角青少年中心

內容：認識常見精神病的癥狀及治療、危機處理及有效的溝通相處

費用：\$20/位

名額：8 位

對象：青年新領域會員家屬

查詢：謝姑娘 (Kirror)



新年樂悠遊

活動編號：YMH22LSGP085

簡介：從忙碌生活中停下來，與家人共享悠閒時光，休息過後再出發!

日期：2023 年 1 月 8 日 (星期日)

時間：10:00am - 4:30pm

集合及解散地點：沙角青少年中心

內容：遊覽本地名勝及特色午餐

費用：\$180/位

名額：22 位(必須為家庭成員，每家庭最多 4 位名額)

對象：青年新領域會員及家屬

查詢：謝姑娘 (Kirror)

備註：參加者需在於活動當日於手機上安裝「安心出行」應用程式及出示新冠病毒快測陰性結果證明相片



誰曾知道主的心去教導他呢？但我們是有基督的心了。林前



精神健康急救課程 (關懷青少年版)

活動編號：YMH22LSGP115(A)/YMH22LSGP116(B)

簡介：認識精神健康急救的工作重點、青少年常見精神及情緒病患、應對方法及技巧。

日期：(A 班)2023 年 3 月 3、10、17、24 日(星期五)

(B 班)2023 年 3 月 4、11、18、25 日(星期六)

節數：4 節(共 14 小時)

時間：10:00am – 1:30pm

地點：沙角青少年中心

收費：\$100/位 (包課本及證書)

對象：青年新領域家屬/社區人士

名額：15 位

查詢：陳 sir (Chris)

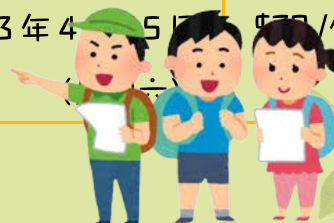
備註：參加者必須達 100%出席率及考試合格才能獲得證書

我們原是他的工作，在基督耶穌裏造成的，為要

週六郊遊遊

簡介：在郊遊的過程中，可以欣賞大自然恬靜、美麗的風景，而且增加接觸陽光和呼吸大自然新鮮空氣的機會，有助舒緩壓力和緊張的情緒，令人身、心、靈都得到滿足。同時，郊遊也有助促進血液循環，鍛煉個人的心肺功能和肌肉耐力，強化骨骼關節，改善平衡的能力，更重要的是可以鍛煉個人的毅力和耐力，增強自信心。

活動編號	活動名稱	日期	費用
YMH22LSGP091	古洞郊遊遊	2023 年 1 月 21 日 (星期六)	\$30 /位
YMH22LSGP105	河背郊遊遊	2023 年 2 月 18 日 (星期六)	\$30 /位
YMH22LSGP113	彩虹欄杆遊遊	2023 年 3 月 18 日 (星期六)	\$30 /位
YMH23LSGP007	格仔山遊遊	2023 年 4 月 5 日 (星期六)	\$30 /位



時間：10:00am(集合)– 4:00pm(解散)

內容：遊山玩水

費用：\$30/位

名額：6 位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：黃姑娘 (LokYiu)

備註：交通費自備，請帶備足夠糧餉及輕便服裝。

又將人所有的心意奪回，是他都順服基督。林後 10:5

BV(BEE VOLUNTEER) 義工行動系列

VOLUNTEERS
NEEDED

#行善積德#貢獻社會#服務社群#助人助己
#關懷他人#結識朋友#提出意見#一齊行動



活動編號	YMH22LSGP094	YMH22LSGP097	YMH22LSGP104
活動名稱	BV 新年茶聚	BV義工自籌 自組服務	BV 復活節PARTY
簡介	新一年展望未來， 更為社區帶來多一 點關愛	義工須於2023年 2月內 舉行自行籌備一項 義務工作	為小朋友籌辦復活節 PARTY，一同感受歡樂的 氣氛！
日期	2023年1月31日 (星期二)	2023年2月	2023年3月1日、8日、 15日 (逢星期三)
費用	\$10	免費	免費
名額	8	8	6
查詢/ 負責人	謝姑娘 (Kirror)	李姑娘 (Hannah)	陳sir (Chris)
備註	/	/	參加者必須參與籌備小組

然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。哈 3:18

精神健康101系列

去標籤化

唔知你哋對「情緒病」或者「精神病」有幾多認識呢？一提及呢兩個詞語，有唔少人就可能會聯想到殺人、犯罪、痴線等負面標籤，甚至而家有電視台更加喺戲劇橋段入面，將復元人士嘅經歷同犯罪者嘅行為劃上等號，令睇電視嘅觀眾深化對於復元人士嘅誤解。

喺我哋工作入面，都會同唔少青少年討論呢個話題，發現佢哋其實都會有好多唔同嘅睇法，身為復元人士嘅佢哋，對於呢啲標籤其實都係同樣非常介意，令青少年更加難以同身邊人分享自己生活嘅困擾，更會令可能需要治療嘅人更加抗拒尋求協助。社會有呢個現象嘅話，作為同樣生活呢個地方嘅人，我地又可以做啲乜？

首先，要明白每個人都係有故事嘅人，患病只係生活嘅其中一個面向，喺呢個面向之外，其實仲有好多個角色正在扮演緊，有可能係一個好錫子女嘅父親/母親、有可能係幫你沖台式飲品嘅哥哥/姐姐、有可能係一個熱愛唱歌跳舞嘅男仔/女仔……唔同嘅角色，都有可能碰上唔同嘅生活挑戰，而復元人士嘅康復嘅過程，都有好好努力咁去生活，多一點理解各人嘅故事，你會發現我們都一樣。

其次，要明白誤解比疾病更可怕，大部份復元人士都會遵循醫生或其他專業人士嘅意見，去接受治療，所以只要維持療程，其實患病嘅人都可以如常嚟社會生活，做任何人都可以做嘅事。假如發現自己對於情緒病或精神病唔太認識，而家只要喺網頁輸入呢兩個關鍵字，都會有好多正確資訊解釋返兩者嘅成因，你會明白到情緒病同精神病都不可怕，可怕的是無知。

文：嚴永皓
資料來源：青年新領域FB專頁(歡迎瀏覽)



敬畏耶和華是智慧的開端；凡遵行他命令的是聰

「Teens Online 天使在線」計劃



全港首個青少年精神健康 網上輔導服務

網上聊天室已
升級，能更快，
更便利使用
網上輔導服務！

I) 個人專業輔導服務 服務對象：11-25歲青少年

網上輔導

- 免費即時網上輔導服務
- 只需網上登記註冊即可享用服務

個案跟進服務

- 由專業輔導人員為青少年提供面談輔導、情緒支援服務

II) 資助計劃 資助對象：11-25歲青少年

- 資助項目1：臨床心理服務
- 資助項目2：精神專科醫療(私家醫生)診症服務

贊助：左濠江慈善信託基金(2016-2018)

有關服務及資助計劃詳情請致電本計劃職員或瀏覽計劃網頁



9734 8185



<https://www.teensonline.hk/>



透過網上輔導手法，我們一班專業人員樂意成為青少年的守護天使，一同分享開心、失意、憂愁等各種心情和煩惱。以及早介入形式，按需要地提供適切的精神健康服務。

EASTER CAMP 2023

活動編號：YMH23LSGP002

簡介：團隊合作挑戰不同的任務，在宿營中歡度復活佳節。

日期：2023 年 4 月 8 日 (星期六) 至 4 月 9 日 (星期日)

集合時間/地點：1:00pm / 旺角東鐵站

解散時間/地點：2:00pm / 旺角東鐵站

地點：香港傷健協會賽馬會傷健營 (薄扶林)

收費：\$150/位 (包早午晚三餐)

對象：青年新領域會員

名額：12 位

查詢：陳 sir (Chris)、黃 sir (Terry)

備註：1) 參加者必須穿著輕便運動服

2) 需自備車費



復活好「戲」FUN

活動編號：YMH23LSGP008

簡介：復活佳節睇好戲，輕鬆一下。

日期：2023 年 4 月 21 日 (星期五)

時間：按電影場次而定

地點：沙田 MOVIE TOWN 戲院

收費：按觀賞電影而定

對象：青年新領域會員

名額：6 位

查詢：陳 sir (Chris)

備註：參加者需自備交通費



家庭對話框

活動編號：YMH22LSGP106

簡介：與家人相處總是磨擦不斷？了解家庭溝通模式、相處有妙法！

日期：2023 年 3 月 3、10、17、24 日 (星期五)

時間：4:00pm - 5:30pm

地點：沙角青少年中心

內容：角色扮演、討論&分享

費用：\$20/位

名額：6 位

對象：青年新領域會員

查詢：謝姑娘 (Kirror)



誰曾知道主的心去教導他呢？但我們是有基督的心了。林前

求「戀」期

活動編號：YMH22LSGP087

簡介：想拍拖，但又唔知點同異性相處？了解多啲兩性相處，咁就唔洗再估估下啦！

日期：2023 年 1 月 12、19、26 日、2 月 2 日（星期四）

節數：共 4 節

時間：4:00pm - 5:30pm

地點：沙角青少年中心

內容：角色扮演、討論&分享

費用：\$20 /位

名額：6 位

對象：青年新領域會員

查詢：黃姑娘 (LokYiu)



性情空間

活動編號：YMH22LSGP107

簡介：談及「性教育」呢一件事，係咪都係唔容易啟齒？其實「性教育」不只是生理知識的傳授，也是一項十分重要的人格教育。真係唔可以淨係靠自學，有啲你未必識，而學校又冇提及，不如我哋搵個輕鬆舒服既空間，同大家一起談談認識「性」！

日期：2023 年 3 月 6、13、20、27 日（星期一）

節數：共 4 節

時間：5:00pm - 6:30pm

地點：沙角青少年中心

內容：定期聚會，由職員提供一個討論空間，認識正確性知識，減少對性的誤解，避免一些不必要的性困擾

費用：\$30 /位

名額：4-6 位

對象：青年新領域之男會員及男青年義工

查詢：嚴 SIR (Harry)

日本粉彩書畫體驗小組

活動編號：YMH22LSGP083

簡介：結合書法、畫畫和設計的藝術，簡單容易上手，專注當下，放鬆身心。

日期：2023 年 1 月 6 日、13 日、20 日；2 月 3 日（逢星期五）

節數：共 4 節

時間：4:30pm - 6:00pm

地點：沙角青少年中心

費用：\$60 /位 (包所需材料)

名額：6 位

對象：青年新領域會員

查詢：陳 sir (Chris)

我們原是他的工作，在基督耶穌裏造成的，為要叫我們行善，

好好說再見(攝影篇)

活動編號：YMH22LSGP092

簡介：某些相遇一閃即逝，學習用攝影留下吉光片羽，為自己留低一點活過的痕跡。

日期：2023 年 1 月 30 日、2 月 6、13、20 日（星期一）

節數：共 4 節

時間：5:00pm - 6:30pm

地點：沙角青少年中心

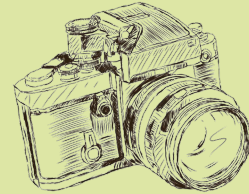
費用：\$30/位

名額：6 位

對象：青年新領域會員

查詢：嚴 sir (Harry)

備註：經攝影者同意，作品可以保留至 2023 年計劃舉辦之藝術展覽作為展品之用。另外如情況許可，將安排外出實景拍攝。



好好說再見(文字篇)

活動編號：YMH22LSGP098

簡介：將心聲、記憶化作文字，隨心所欲，寫下最真摯的話語，留下心跡。

日期：2023 年 2 月 1、8、15、22 日（星期三）

節數：共 4 節

時間：5:00pm - 6:30pm

地點：沙角青少年中心

費用：\$30/位

名額：6 位

對象：青年新領域會員

查詢：嚴 sir (Harry)

備註：經攝影者同意，作品可以保留至 2023 年計劃舉辦之藝術展覽作為展品之用。

「天父寶寶」小組

活動編號：YMH22LSGP084

簡介：透過基督教詩歌帶來正能量、也帶來安慰及鼓勵，透過聖經金句及故事，讓大家彼此勉勵與同行。歡迎有興趣的朋友一同參加！

日期：2023 年 1 月 6、13、20 日；2 月 3、10、17、24 日（星期二）

節數：共 7 節

時間：5:00pm - 6:30pm

地點：沙角青少年中心

內容：聽唱詩歌、分享聖經金句及故事

費用：\$10/位

名額：6 位

對象：青年新領域會員

查詢：李姑娘 (Hannah)、謝姑娘 (Kirror)



夜暖好入眠

活動編號：YMH22LSGP095

簡介：製作床前小夜燈，尋找專屬放鬆方法，讓你安睡滿分！

日期：2023 年 2 月 1、8、15、22 日（星期三）

時間：4:00pm - 5:30pm

地點：沙角青少年中心

內容：製作照明小手作，訂定專屬儀式感

費用：\$50/位

名額：6 位

對象：青年新領域會員

查詢：謝姑娘 (Kirror)



精神健康急救課程 (關懷青少年版)

活動編號：YMH22LSGP101

簡介：認識精神健康急救的工作重點、青少年常見精神及情緒病患、應對方法及技巧。

日期：2023 年 2 月 10 日、17 日、24 日、3 月 3 日（逢星期五）

節數：4 節（共 14 小時）

時間：4:00pm - 7:30pm

地點：沙角青少年中心

收費：\$100/位（包課本及證書）

對象：青年新領域會員

名額：25 位

查詢：陳 sir (Chris)

備註：參加者必須達 100%出席率及考試合格才能獲得證書



芬蘭木柱體驗日

活動編號：YMH22LSGP88

簡介：運動有益身心，齊來體驗新興運動的樂趣！

日期：2023 年 1 月 14 日（星期六）

時間：3:00pm - 5:00pm

地點：沙角青少年中心

內容：由芬蘭木柱指導員教授芬蘭木柱玩法

費用：\$30/位

名額：10 位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：黃姑娘 (LokYiu)



神啊，求你為我做清潔的心，使我裏面重新又正直的靈。詩

「陽光路上」培訓計劃

香港神託會獲社會福利署資助，於2005年10月開始至今，推行「陽光路上」培訓計劃。計劃透過積極主動的培訓，提升出現早期精神病徵狀或殘疾青少年的就業能力。

目的	透過一系列與職業有關的培訓、工作實習、職業輔導、支援服務及個人認識，提升青少年的就業競爭力		
計劃對象	15-29歲經診斷為早期精神病徵狀或殘疾的青少年		
主要培訓地區	沙田		
費用	全免		
計劃內容	職業輔導： 提供與工作相關的輔導服務		
申請服務方法	就業培訓 – 約180小時： <ul style="list-style-type: none">-讓參加者認識自我、了解精神健康、重整生命及建立團體精神-參與一系列職前訓練-預備實習雙週		
	職前訓練系列	工作相關的個人技巧課程，例如培養工作態度、價值觀、擇業取向及計劃、見工技巧及其他相關知識	
	社交溝通系列	社交相關的個人技巧課程，例如自信心訓練、溝通技巧、社交技巧、人際交往技巧、情緒管理等	
	職業技能訓練系列	特定職業相關技能訓練課程，例如工作電話接聽技巧、基本辦公室電腦應用等	
	精神健康系列	認識精神健康的重要；了解患病與工作之關係；學習提升病識感	
	就業見習 – 3個月：	每月提供\$2000元特定津貼	

約瑟住在他主人埃及人的家中，

計劃內容

在職試用 – 6個月： -參加者完成就業見習後，計劃會協助他們在公開市場或在職試用職位
-在職試用期間，僱主可獲發放6個月的補助金，以鼓勵聘用計劃參加者

就業後跟進 –

不少於12個月： - 提供在職支援及跟進
- 在職互助小組

申請服務方法

- 參加者需已接受精神科診治及精神穩定，並由社工/護士/醫生/職業治療師轉介
- 對計劃有興趣之青少年可直接聯絡本計劃社工
(*計劃收到轉介/申請後，會個別約見參加者是否合適參加計劃*)
- 如有查詢，請與計劃社工聯絡

「陽光路上」培訓計劃簡介會(1月)

「陽光路上」培訓計劃係一個幫助青少年提升就業能力既計劃。如果你新加入「陽光路上」計劃或者有興趣加入計劃，希望知多D計劃內容，歡迎你來參加「陽光路上」培訓計劃簡介會。

活動編號：YMH22SUNP090

日期：2023年1月18日(星期三)

時間：3:00pm - 4:30pm

地點：沙角青少年中心

內容：介紹「陽光路上」服務及季度活動/訓練

費用：全免

名額：10位

對象：「陽光路上」培訓計劃成員 或 有興趣參加「陽光路上」人士

查詢：李姑娘 (Hannah)

就業裝備課程(2 月)

活動編號：YMH22SUNP099

日期：2023 年 2 月 2、7、9、14、16、21、23 日、28 日 (星期二、四)

節數：共 8 節

時間：2:30pm - 5:30pm

地點：沙角青少年中心

內容：認識就業相關資訊、提升工作技能、了解自己、提升工作動機

費用：\$20/位

名額：8 位

對象：「陽光路上」計劃成員

查詢：李姑娘(Hannah)

中文打字課程(3 月)

活動編號：YMH22SUNP111

簡介：中文打字係現今社會求職必備能力。諗住唔做文職就唔駛打字？以為識用「九方」、「筆劃」或者「手寫板」就得？「少年，你太年輕了！」

日期：2023 年 3 月 15、22、29 日 (星期三)

節數：共 3 節

時間：2:30pm - 5:30pm

地點：沙角青少年中心

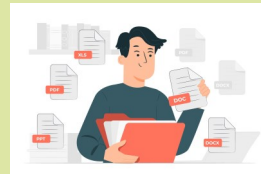
內容：由專業導師教授倉頡輸入法

費用：\$30/位

名額：6 位

對象：「陽光路上」計劃成員

查詢：李姑娘(Hannah)



文書軟件應用課程(4-5 月)

活動編號：YMH23SUNP005

日期：2023 年 4 月 12、19、26 日；5 月 3 日 (星期三)

節數：共 4 節

時間：2:30pm - 5:30pm

地點：沙角青少年中心

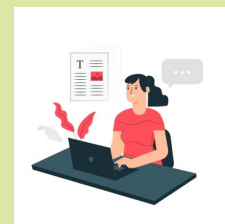
內容：由專業導師教授 Microsoft Word 及 Excel 基本功能

費用：\$30/位

名額：6 位

對象：「陽光路上」計劃成員

查詢：李姑娘(Hannah)



敬畏耶和華是智慧的開端；凡遵行他命令的是聰明人。耶和華是永遠當讚美的！詩 111:10

服務質素標準（十一）評估服務使用者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要

（一）目的：

本政策之制定是確保服務使用者能得到及時及適當的服務，務求滿足服務使用者的需要。單位會考慮評估服務使用者之個別需要、與服務使用者相關系統之需要。

（二）理念：

透過全面的服務需要評估，致力滿足服務使用者的需要和使資源適當地運用。

（三）政策：

1. 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要。

1.1 服務單位備有評估和滿足服務使用者需要的政策及程序，並可供服務使用者、職員及其他關注人士閱覽。

1.2 諮詢服務使用者、有關職員、服務使用者家屬或其他有關人員的意見；於適當時，在評估和規劃過程的各個階段採納這些意見。

1.3 服務單位須記錄服務使用者的需要評估及用以滿足這些需要的計劃。計劃所載事項包括目標、應採取的行動及完成或檢討計劃的時限。

1.4 定期更新服務使用者的紀錄，以反映其情況的變化。

2. 參考各服務 / 單位之「服務質素標準」手冊。

求職防騙資訊欄

近年，騙徒手法層出不窮。騙徒借招聘為名誘騙年輕的求職者，無論待學/待業的青少年都不放過。

騙徒會利用社交媒體登廣告，主要以「彈性工作時間」、「高薪厚職」和「搵快錢」等字眼，吸引急於找到工作的青少年墮入陷阱，從而騙取金錢。



行騙手法

近日，有媒體報導懷疑有香港居民被誘騙到東南亞國家從事非法工作。

小貼士

- 切勿輕易相信標榜「搵快錢」、「高薪厚職」、「無需學歷或工作經驗」的網上或社交媒體招聘廣告
- 如僱主於招聘廣告沒有交代公司資料，或只留下社交媒體或即時通訊软件的帳號作聯絡，便須加倍留神
- 如僱主要求你離港工作，你必須仔細考慮當中風險

行騙手法

近來招聘「刷單員」的詐騙訊息充斥社交媒體。騙徒虛構「刷單員」的工作，聲稱應徵者在網購平台購物以催谷銷量，可按購物金額抽佣。受害人被廣告標榜的「高佣金」、「不需學歷經驗」和「可在家工作」吸引，應徵成為「刷單員」。

小貼士

- 如果僱主要求你在未正式上班前墊支費用或保證金，或以「刷單員」、「下單員」或「點讚員」等作招徠，這極可能是騙案



敬畏耶和華是智慧的開端；凡遵

求職防騙資訊欄



行騙手法

這些廣告以招聘「點讚員」、「下單員」或其他文職為名，利用「不需學歷經驗」、「可在家工作」和「高薪厚職」等字眼作招徠。騙徒為隱藏自己的身份，只會留下一個社交媒體或即時通訊软件的帳號，以供有興趣的求職者聯絡。

小貼士

- 若招聘廣告聲稱能夠協助搵快錢，但不需任何技能就有優厚報酬，應加倍小心

行騙手法

早前，有受害人收到招聘短訊，聲稱「無需工作經驗，不拘學歷，便能輕鬆賺取高額佣金」。受害人表示有興趣後，騙徒向受害人發出一封偽冒一家名為visual data公司的授權信。受害人誤信騙徒為該公司職員，便接受聘請。

小貼士

- 若招聘短訊中有公司資料，應了解公司背景及業務性質



提醒身邊親友提防受騙；

如想了解更多或職業輔導，請與計劃社工李姑娘聯絡；

懷疑受騙，應致電「防騙易18222」熱線查詢。

資料來源：

1. 香港警務處
2. ADCC反詐騙中心

誠實人必多得福；想要急速發財

一月 2023

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1	2 元旦翌日	3	4 ①「舞」難度(1月)	5 ①夢・工房(1-3月)	6 ①日本粉彩書畫體驗小組 ②「天父寶寶」小組	7
8 ①新年樂悠遊	9	10	11 ①煮·人家系列(新年篇) ②「舞」難度(1月)	12 ①求「戀」期	13 ①日本粉彩書畫體驗小組 ②「天父寶寶」小組	14 ①芬蘭木柱體驗日
15 ①不平常日常音樂會	16 ①好「煮」意(1月)	17	18 ①「舞」難度(1月) ②「陽光路上」培訓計劃簡介會(1月)	19 ①夢・工房(1-3月) ②求「戀」期	20 ①日本粉彩書畫體驗小組 ②「天父寶寶」小組	21 ①古洞郊遊
22	23 春節	24 春節	25 ①「舞」難度(1月)	26 ①求「戀」期	27	28
29	30 ①好好充說再見(攝影篇)	31 ①出走 2301 ② BV 新年茶聚				

二月 2023

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
			1 ①夜暖好入眠 ②「舞」難度(2月) ③好好說再見(文字篇)	2 ①夢・工房(1-3月) ②求「戀」期	3 ①日本粉彩書畫體驗小組 ②「天父寶寶」小組 ③加家同行	4
5	6 ①好好充說再見(攝影篇)	7 ①就業裝備課程(2月)	8 ①煮·人家系列(情人節篇) ②夜暖好入眠 ③「舞」難度(2月) ④好好說再見(文字篇)	9 ①就業裝備課程(2月)	10 ①精神健康急救課程關懷青少年版 ②「天父寶寶」小組 ③加家同行	11
12	13 ①好好充說再見(攝影篇)	14 ①就業裝備課程(2月)	15 ①夜暖好入眠 ②「舞」難度(2月) ③好好說再見(文字篇)	16 ①夢・工房(1-3月) ②就業裝備課程(2月)	17 ①精神健康急救課程關懷青少年版 ②「天父寶寶」小組 ③加家同行	18 ①河郊遊
19	20 ①好好充說再見(攝影篇) ②好「煮」意(2月)	21 ①出走 2302 ②就業裝備課程(2月)	22 ①夜暖好入眠 ②「舞」難度(2月) ③好好說再見(文字篇)	23 ①就業裝備課程(2月)	24 ①精神健康急救課程關懷青少年版 ②「天父寶寶」小組 ③加家同行	25
26	27	28 ①就業裝備課程(2月)	30			

三月 2023

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
			1 ① BV 復活節 PARTY	2 ① 夢・工房 (1-3 月)	3 ① 精神健康急救課程關懷青少年版 ② 家庭對話框	4
5	6 ① 性情空間	7 ① 「舞」難度 (3 月)	8 ① BV 復活節 PARTY ② 煮·人家系列(神秘健康篇) ③ 創藝·工房 (3 月)	9	10 ① 家庭對話框	11
12	13 ① 性情空間	14 ① 「舞」難度 (3 月)	15 ① BV 復活節 PARTY ② 中文打字課程 (3 月) ③ 創藝·工房 (3 月)	16 ① 夢・工房 (1-3 月)	17 ① 家庭對話框 ② 加家同行	18 ① 彩虹欄杆遊遊
19	20 ① 性情空間 ② 好「煮」意 (3 月)	21 ① 「舞」難度 (3 月)	22 ① 創藝·工房 (3 月) ② 中文打字課程 (3 月)	23	24 ① 家庭對話框	25
26	27 ① 性情空間	28 ① 「舞」難度 (3 月)	29 ① 創藝·工房 (3 月) ② 中文打字課程 (3 月)	30 ① 夢・工房 (1-3 月)	31	

四月 2023

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
						1
2	3	4 ① 「舞」難度 (4 月)	5 清明節	6	7 耶穌受難節	8 耶穌受難節翌日 ① EASTER CAMP 2023
9 復活節 ① EASTER CAMP 2023	10 復活節翌日 	11 ① 「舞」難度 (4 月)	12 ① 創藝·工房 (4 月) ① 煮·人家系列 (復活篇) ③ 文書軟件應用課程 (4-5 月)	13 ① 夢・工房 (4 月)	14	15 ① 格仔山遊遊
16	17	18 ① 「舞」難度 (4 月)	19 ① 創藝·工房 (4 月) ② 文書軟件應用課程 (4-5 月)	20	21 ① 復活好「戲」FUN	22
23	24 ① 好「煮」意 (4 月)	25 ① 「舞」難度 (4 月)	26 ① 創藝·工房 (4 月) ② 文書軟件應用課程 (4-5 月)	27 ① 夢・工房 (4 月)	28	29
30			31			

要常常喜樂。帖前 5:16

寄

郵票

地址：新界沙田沙角邨沙燕樓 3 樓平台 1-10 號沙角青少年中心
電話：2647 4992
傳真：2647 4990
電郵：youthoutlook@stewards.hk
網頁：http://youthoutlook.stewards.hk
FB 專頁：https://www.facebook.com/youthoutlook/
(如不欲收取本服務資料，請以電郵或電話形式告知本中心以作記錄)

報名須知：

- ①活動能否開辦，視乎人數而定
- ②惡劣天氣之活動安排，按中心政策而定
- ③經濟困難者可申請減免部份或全部活動費用

可到達本服務單位之交通工具：

- ①由沙田新城市廣場地下巴士交匯處
81K(往新田圍方向)，於博康邨下車。
- ②乘坐巴士 47X、80X 於博康邨下車。
- ③乘坐過海巴士 170、182 於沙角邨下車。
- ④港鐵屯馬綫沙田圍站下車。



惡劣天氣安排



1號風球
中心照常開放
水上活動取消，其他活動則
視乎天氣情況而定。



3號風球
中心照常開放
活動暫停、延期、取消
或有待安排。



**8號風球
或以上**
中心暫停開放
活動暫停、延期、取消
或有待安排。



**黃色暴雨
警告訊號**
中心照常開放
水上活動取消，其他活動則
視乎天氣情況而定。



**紅色暴雨
警告訊號**
中心照常開放
不建議會員返回中心
水上活動取消，其他活動則
視乎天氣情況而定。



**黑色暴雨
警告訊號**
中心暫停開放
所有活動暫停、延期、取消
或有待安排。



雷暴警告
中心照常開放
水上活動取消，其他活動則
視乎天氣情況而定。