

寄

郵票

出版日期：2023年8月



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。



青新 U-fresh

2023 年 9 至 12 月活動

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。

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
ZERO+ 最新消息	P. 6
5-8 月活動介紹	P. 7-17、20-27
M+ 精神健康計劃	P.18-19
「陽光路上」培訓計劃及簡介會	P.24-26
服務質素標準	P.27
精神健康資訊	P.28
網上輔導服務介紹	P. 29
活動日誌	P. 30-31

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)
 副主任：陳允波(Chris)
 註冊社工：黃國暉(Terry)、李麗婷(Tina)、黃健邦(Kenneth)
 輔導員：待任
 福利工作員：黃洛堯(LokYiu)
 半職朋輩支援員：馮永達、李彥慧

在這一切之外，要存著愛心，愛心就是聯絡全德的。 西 3:14

十一月 2023

週	週一	週二	週三	週四	週五	週六
			1 ① 創藝·工房 (11月) ② 匯聚有你 (11月)	2 ① 小小手作 ② 中文打字課程(10-11月) ③ 芬蘭木柱體驗小組	3 ① 就業裝備課程(10-11月) ② 芬蘭木柱體驗小組	4 ① 東平洲遊
5	6 ① 羽毛球 (11月) ② 形象變身室	7 ① 好「煮」意(甜品篇) (11月) ② 「您」想的後花園 ③ 卡卡卡卡卡 ④ 就業裝備課程(10-11月)	8 ① 創藝·工房 (11月) ② 匯聚有你 (11月)	9 ① 夢·工房 (9-12月) ② 小小手作 ③ 中文打字課程(10-11月)	10 ① 芬蘭木柱體驗小組 ② 同心同行 ③ 就業裝備課程(10-11月)	11 ① 枕投大戰比賽日
12	13 ① 乒乓球 (11月) ② 形象變身室	14 ① 好「煮」意(11月) ② 「您」想的後花園 ③ 卡卡卡卡卡	15 ① 創藝·工房 (11月) ② 寵物行業體驗日 ③ YMH 海洋之旅	16 ① 寵物行業體驗日 ② 小小手作	17 ① 同心同行 ② 芬蘭木柱體驗小組 ③ 寵物行業體驗日	18 ① Chill 季旅行
19	20 ① 羽毛球 (11月) ② 形象變身室	21 ① 「您」想的後花園 ② 卡卡卡卡卡	22 ① 創藝·工房 (11月) ② 匯聚有你 (11月) ③ X' MAS 義工小組	23 ① 夢·工房 (9-12月) ② 「義」不容辭 ③ 小小手作 ④ 文書軟件應用課程(11-12月)	24 ① 同心同行	25 ① 菠蘿園家庭日
26	27 ① 乒乓球 (11月) ② 形象變身室	28 ① 「您」想的後花園 ② 卡卡卡卡卡 ③ 「陽光路上」簡介會 (9月)	29 ① 匯聚有你 (11月) ② X' MAS 義工小組	30 ① 「義」不容辭 ② 小小手作 ③ 文書軟件應用課程(11-12月)		

十二月 2023

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
					1 ① 芬蘭木柱體驗小組 ② 同心同行	2 ① 長洲遊
3	4 ① 羽毛球 (12月)	5 ① 好「煮」意甜品篇 (12月) ② 珠寶首飾行業體驗日 ③ 卡卡卡卡卡	6 ① 匯聚有你 (12月) ② X' MAS 義工小組	7 ① 夢·工房 (9-12月) ② 「義」不容辭	8	9 ①
10	11 ① 好「煮」意(甜品篇) (10月) ② X' MAS DIY	12 ① 好「煮」意(12月) ② 珠寶首飾行業體驗日 ③ 卡卡卡卡卡 ④ X' MAS DIY	13 ① 匯聚有你 (12月) ② X' MAS 義工小組	14 ① 「義」不容辭 ② 文書軟件應用課程(11-12月)	15 ① 同心同行	16 ①
17	18 ① 羽毛球 (12月) ② X' MAS DIY	19 ① X' MAS DIY	20 ① 匯聚有你 (12月)	21 ① 夢·工房 (9-12月)	22 ① X' MAS PARTY 2023	23 ①
24	25 聖誕節 	26 聖誕節翌日 	27 ① 匯聚有你 (12月)	28 ①	29 ① 同心同行	30
31			35		生氣卻不要犯罪·不可含怒到日落 以弗所書 4:26	

九月 2023

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
					1	2
3	4 ①乒乓球 (9月) ②好「煮」意(甜品篇) (9月)	5	6 ①匯聚有你 (9月) ② 織織復織織	7	8	9
10	11 ①羽毛球 (9月) ②好「煮」意(9月)	12	13 ①匯聚有你 (9月) ② 織織復織織	14 ①夢·工房 (9-12月)	15	16
17 ①開心單車日	18 ①乒乓球 (9月)	19 ① YMH 動漫聯盟	20 ①匯聚有你 (9月) ② 織織復織織	21 ①夢·工房 (9-12月)	22	23
24 ①梅高遊	25 ①羽毛球 (9月)	26 ① YMH 動漫聯盟	27 ①匯聚有你 (9月) ② 織織復織織	28 ①夢·工房 (9-12月)	29 	30 中秋節翌日

新入職同事介紹



註冊社工：李麗婷

Hi! 我係 Tina 李姑娘，平時喺中心見到記得打個招呼傾吓偈我期待聆聽大家嘅故事、分享生活點滴，互相取經。我嘅興趣都廣泛，心血來潮嗰陣會砌模型、玩 board game、做手工、做運動.....而喺屋企就會睇動漫同狼人殺。姑娘真係好想好想好想同大家一齊發掘多啲方法去放鬆同令生活變得有趣，嚟緊搞嘅活動都會有唔同類型，希望大家多多支持參與！如果覺得唔夠好玩、唔夠創新，歡迎提出你嘅意見同諗法~

十月 2023

3 週	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1	2 國慶日翌日 	3 ① YMH 動漫聯盟	4 ①創藝·工房 (10月) ②匯聚有你 (10月) ③織織復織織	5 ①心願工廠	6 ①空中瑜伽	7 ①開心賣旗日
8 ①坪洲遊	9 ①乒乓球 (10月) ②好「煮」意(甜品篇) (10月)	10 ① YMH 動漫聯盟 ②就業裝備課程(10-11月)	11 ①創藝·工房 (10月) ②匯聚有你 (10月) ③織織復織織	12 ①夢·工房 (9-12月) ②心願工廠	13 ①空中瑜伽	14 ①玻璃飾物製作體驗
15	16 ①乒乓球 (10月) ②好「煮」意(10月)	17 ① YMH 動漫聯盟 ②就業裝備課程(10-11月)	18 ①創藝·工房 (10月) ②匯聚有你 (10月)	19 ①心願工廠	20 ①空中瑜伽 ②就業裝備課程(10-11月)	21 ①
22	23 重陽節 	24 ① YMH 動漫聯盟 ②就業裝備課程(10-11月)	25 ①創藝·工房 (10月) ②匯聚有你 (10月)	26 ①夢·工房 (9-12月) ②心願工廠 ③中文打字課程(10-11月)	27 ①空中瑜伽 ②就業裝備課程(10-11月)	28 ①
29	30	31 ①就業裝備課程(10-11月)	34			

大家好，我是社工黃健邦(邦 sir)，負責陽光路上計劃。好開心可以加入「青年新領域」嘅大家庭。嚟緊我都會搞不同類型嘅活動及不同的工作行業讓大家認識，有更多工作體驗的機會。我也是一個認證生涯規劃發展師，如果大家想認識自己未來的方向或工作方向，歡迎大家可以相約與我見面進行諮詢，同大家一齊經歷更多！我工餘時間喜歡煮食、行山及返教會，因為我是一位基督徒，嚟緊我都會在中心搞信仰小組，透過詩歌、經文分享與大家彼此共勉及同行，如果大家有興趣都可以參加，不論大家係唔係有信仰都歡迎大家一齊參與。期待到時會見到大家。



註冊社工：黃健邦

如鷹展翅 夢想啟航

Hello! 大家好，我係譚皓文，興趣是聽音樂，睇電影，在溫暖家庭長大，家中獨子，亦是教會長大的孩子，沒有太大挫折和經歷。

發病篇：本人由小到大一直聽老師說道發憤圖強的讀書概念，所以給予自己太大讀書壓力，而情緒問題無聲無息的步伐越來越近，直到大學最後一年，因讀書長期壓力過大，壓力像計時炸彈一觸即發，就在考試前被診斷患上情緒病，當時心情十分詭異，忐忑不安，無法接受，十分失落，不明白自己是一名虔誠基督徒，我亦不明白神要給予一個咁大的考驗？繼而醫治道路終於展開，因繁忙的功課和接踵而來的考試，令病情反反覆覆，曾經有想過停藥的念頭，亦差點要停學，但對自己說要堅持，一定要準時畢業，依照醫生的叮囑按時覆藥，輔導員悉心的教導，調節心理同生理問題，如經上所記：「在人不能，在神凡事都能。」，本人於2021年8月以二級榮譽成績完成，感謝主。正以為病情得以控制，但反而是第二輪病情開始，再出現幻聽，情緒變得負面的症狀，記得2021的中秋節晚上，我整個人陷入崩潰，情緒突然失控，出現發癲的症狀，連走動都有困難，家人即送往醫院，留院復藥觀察一天，最後醫生判斷原來是藥物調校這程中，出現藥物敏感，再經過醫生調教最新藥物，影響較少。回想起病發前的我，簡直是判若兩人，但明白到按照醫生指示服藥的必要性，復元道路從此漸開闊步。

「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。

壓力自救方法

壓力呢兩個字，對於大家而言一啲都唔陌生，無論係讀緊書嘅學生、返緊工嘅成年人、照顧家庭嘅父母親、待學或者待業嘅青少年而言，都會喺生活入面承受住不同類型或程度嘅壓力。但係其實壓力又有分幾多類，對身體健康同精神健康又有咩影響呢？

壓力主要有四類，包括五感或者皮膚會感受到嘅感覺（例如噪音、冷熱等）構成嘅物理壓力、由缺氧或者身體酸鹼度平衡失調等構成嘅化學壓力、由失血昏迷或者疼痛而構成嘅生理壓力，以及由不同情緒（如悲傷、焦慮、驚慌等）而引起嘅心理壓力。

我哋而家成日講嘅壓力，好大部份都係心理壓力，而呢類其實同我哋生活事件息息相關。依家我哋身處疫情時代，好多生活環境構成嘅狀況(例如收入大減、人際關係疏離或磨擦、生活方式受限、經濟衰退等)，都會對我哋心理構成幾大壓力呀。

當一個人長期曝露喺過量嘅壓力，身體就會釋放過量嘅皮質醇，而皮質醇過量又會打亂我哋身體入面嘅荷爾蒙分泌，導致內分泌失調，引致容易衝動暴食、睡眠質素變差、消化不良、容易焦慮、高血壓、高血糖、免疫系統同情緒與腦部都會出現問題……如果意識到自己身體開始出現以上情況，就要開始關注一下自己係咪壓力太大啦！

有壓力又可以點？總會有人會同你講「撐落去啦！」，但每個人嘅受壓程度都唔一樣，無一個絕對方法可以萬試萬靈，但我哋都會相信每個人都有佢嘅減壓方法，要做嘅就係抽離一下take a break，先去做啲令自己感到輕鬆嘅事情，並嘗試調整自己對生活嘅期望，去探索返因為咩事咁大壓力。假如覺得只得自己一個去處理太辛苦，亦都可以嘗試搵朋友或者信得過嘅人去傾吓自己嘅感受同困難。搵出自己最合適嘅減壓方法好重要啊！

文：嚴永皓
資料來源：青年新領域FB專頁(歡迎瀏覽)



你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。

彼前 5:7

復元篇：加入了青年新領域，社工與我面談輔導並參加小組活動及認識新朋友，家人給予我支持和鼓勵，令我在康復路上注下一支強心針，情緒病問題慢慢好轉。每當我滿山躊躇的時候，社工不斷邀請我參與小組活動，另外，亦參加很多義工服務認識了不少階層的朋友，自信心逐步提升。依照定時吃藥，足夠運動，在康復過程中，亦遇到了不少『小天使』，解開以前心中的枷鎖，我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在，你的杖、你的竿都安慰我。加上在賽跑的道路上找到人生目標和方向，令我生命得以豐盛，如經上所記：『盜賊來，無非是要偷竊，宰殺，毀壞；我來了，是要叫他們的生命，並且得的更盛。』，其實我的復元道路上也不是一帆風順，因為在信仰上有很多疑惑，經常怨天尤人，一瞬間由陽光變成陰影，但人生就是這樣，有起有跌，如彩虹因有七色而美麗，人生因有起跌而精彩。儘管人生遇上不同的劇本，演技不是那麼出色，但生命的旅程是自己設計，七色彩虹一定靠自己填滿，而旅程的精彩地點要通過自己努力創造才可到達理想，更能踏上旅途中的康莊大道。

致各位同路人：以賽亞書 40:31 『但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。』

阿文

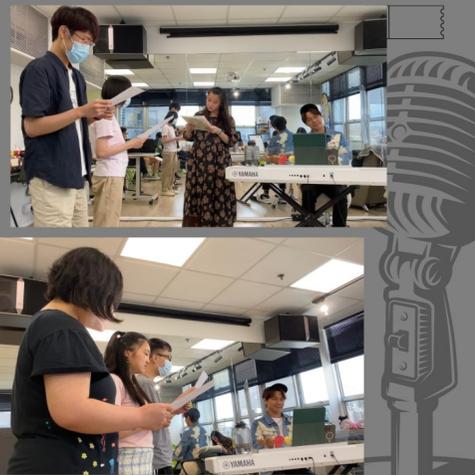
我知道世人，莫強如終身喜樂行善。 傳 3:12

ZERO+ 樂團 最新消息

樂團今年6月至9月期間，進行咗歌唱訓練班，提升大家對自己聲線嘅認識，預備今年秋天走入專業錄音室，將兩首由團員親手作曲、填詞嘅歌曲錄音，之後仲會拍攝MV添。

如果想第一時間欣賞到ZERO+樂團嘅作品，就要密切留意樂團動向啦！

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



「BUSKING DREAM 不停·夢」

今年6月喺靈基營進行咗一場小型戶外音樂分享會，今次仲有幸邀請到《米紙》嘅RUBY成為我哋嘅嘉賓成員添呀！雖然當日天氣又熱又落雨，但喺都淋唔熄我哋對音樂嘅熱誠，無論喺樂隊成員還是觀眾，大家都非常享受呢日嘅音樂會。如果大家想知道多啲RUBY點樣喺極短時間內預備呢次BUSKING演出，就可以去《米紙》嘅YOUTUBE CHANNEL睇吓RUBY同大家嘅有趣互動片段啦！



全律法律都包在「愛人如己」這一句之內了。 加 5:14

服務質素標準（十二）評估服務使用者的需要

服務質素標準十二是訂明服務單位盡量尊重服務使用者在知情下作出服務選擇的權利。

(一) 目的：

1. 為服務單位及職員提供指引，使他們能及時為服務使用者提供有關單位運作上可能影響他們所獲服務的事宜。
2. 確保職員清楚有關程序，以達至尊重服務使用者被知會之服務選擇權利。
3. 讓服務使用者或其家人知道其有關之權利，及清楚有關程序。

(二) 理念：

1. 服務單位致力確保服務使用者的權利受到尊重。
2. 讓服務使用者有適當機會，在有資料根據的情況下，對其可獲取之服務作出選擇和決定。

(三) 政策：

1. 服務單位須制定程序說明職員在甚麼情況下，應將影響服務的資料盡快知會服務使用者。
2. 服務使用者在作出任何決定前，職員必須提供足夠資料，並確保服務使用者清楚明白所得的資料，及了解所作決定之後果。
3. 參考各服務 / 單位之「服務質素標準」手冊。

就業裝備課程(10-11月)

活動編號：YMH23SUNP121

日期：2023年10月17、20、24、27、31日、11月3、7、10、15、16、17日(星期二、五)

節數：共11節(最後3節為行業體驗)

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：邦 Sir (Kenneth)

中文打字課程(10-11月)

活動編號：YMH23SUNP125

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10月26日、11月2、9日(星期四)

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：邦 Sir (Kenneth)



文書軟件應用課程(11-12月)

活動編號：YMH23SUNP145

日期：2023年11月23、30、12月7、14日(星期四)

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：邦 Sir (Kenneth)



治理的，就當殷勤；憐憫人的，就當甘心。

羅 12:8

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，將安排一連串音樂活動，讓大家學習彈奏樂器、分享音樂，會不定期舉辦音樂會，一同以音樂連繫。

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

夢·工房

活動編號：YMH23LSGP110

活動名稱：夢·工房(9-12月)

簡介：音樂是連繫彼此的媒介，於這裡我們以音樂對話。

日期：2023年9月14、28日

10月12、26日

11月9、23日

12月7、21日

節數：共8節(逢星期四)

時間：6:30PM-8:30PM

地點：沙角青少年中心

內容：夾 Band、分享音樂

費用：\$50/位

名額：10位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：黃 Sir (Terry)

備註：歡迎自備樂器，如需借用中心樂器，請預先聯絡 Terry



總要披戴主耶穌基督，不要為肉體安排，去放縱私慾。

羅 13:14

表達藝術系列

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
YMH23LSGP115	創藝·工房 (10月)	2023年10月4、11、18、25日 (星期三)	\$40 / 位
YMH23LSGP126	創藝·工房 (11月)	2023年11月1、8、15、22日 (星期三)	\$40 / 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：無須藝術經驗或任何技巧，均歡迎參加！



我們不過從昨天才有，一無所知：我們在世的日子好像影兒。

伯 8:9

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(9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：YMH23SUNP147

日期：2023年9月28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：邦 Sir (Kenneth)

施恩與人、借貸與人的，這人事實順利。

詩 11:25

「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。

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

目的

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：
-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

離島遊系列

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
YMH23LSGP114	梅窩遊	2023年9月24日 (星期日)	\$30 /位
YMH23LSGP118	坪洲遊	2023年10月8日 (星期日)	\$30 /位
YMH23LSGP130	東平洲遊	2023年11月4日 (星期六)	\$30 /位
YMH23LSGP148	長洲遊	2023年12月2日 (星期六)	\$30 /位

時間：10:30AM – 4:00PM

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 (Lokyi)

備註：交通費自備，請帶備足夠糧餉及輕便服裝。

集合/解散地點按個別活動另行通知



運動系列

簡介：運動有助舒展身心，消除精神壓力，提昇抗逆力，減少焦慮及抑鬱徵狀，釋放安多酚，令心情輕鬆愉快。

活動編號	活動名稱	日期	費用
YMH23LSGP104	乒乓球 (9 月)	2023 年 9 月 4、18 日 (星期一)	\$10 /位
YMH23LSGP112	羽毛球 (9 月)	2023 年 9 月 11、25 日 (星期一)	\$10 /位
YMH23LSGP119	乒乓球 (10 月)	2023 年 10 月 9、16 日 (星期一)	\$10/位
YMH23LSGP131	羽毛球 (11 月)	2023 年 11 月 6、20 日 (星期一)	\$10 /位
YMH23LSGP138	乒乓球(11 月)	2023 年 11 月 13、27 日 (星期一)	\$10 /位
YMH23LSGP151	羽毛球 (12 月)	2023 年 12 月 4、18 日 (星期一)	\$10 /位

時間：3:00PM – 4:00PM

地點：康文署轄下體育館(地點待定)

內容：乒乓球運動

費用：10/位

對象：青年新領域會員

名額：4 位

查詢：朋輩支援員李彥慧(阿蛋)

備注：歡迎自備球拍，服裝輕便，自備清水



疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力旺。

賽 40:29

行業體驗系列

活動編號：YMH23LSGP140

活動名稱：寵物行業體驗日

日期：2023 年 11 月 15 日(沙角青少年中心)

11 月 16、17 日(香港愛寵專科學院)

節數：共 3 節

時間：2:30PM-5:30PM

地點：沙角青少年中心、葵興

內容：了解寵物行業、參觀學院、寵物美容工作體驗

費用：\$20/位

名額：15 位

對象：青年新領域會員

查詢：邦 Sir(Kenneth)

備註：參加者必須出席三節活動

活動編號：YMH23LSG150

活動名稱：珠寶首飾行業體驗日

內容：珠寶首飾行業簡介、首飾製作工作坊、製作聖誕禮物。

日期：2023 年 12 月 5 日(沙角青少年中心)及

12 月 12 日(觀塘 THE WAVE)

節數：共 2 節

時間：4:30PM-7:00PM

地點：沙角青少年中心

費用：\$30/位

名額：8 位

對象：青年新領域會員、陽光路上計劃會員

查詢：邦 Sir(Kenneth)

備註：參加者必須出席兩節活動



謙卑的人看見了就喜樂；尋求神的人，願你們的心甦醒。

詩 69:32



簡介：「香港枕投大戰®」是一項由「全日本枕頭大戰大會」引入的投擲類競技運動，過程中讓參加者透過安全又有趣的比賽，排解壓力。本會將此項競技運動加以規範及改良，務求更切合在本地推行。而「枕頭大戰」最初源於日本伊東溫泉區，當地中學生創意地將兒時玩意「擲枕頭」融合了躲避球及象棋的規則和玩法，要求參賽者以枕頭作武器攻擊對方的同時，也要保護本隊的「大將」。



枕投大戰錦標賽

活動編號：YMH23LSGP137

日期：2023年11月11日(星期六)

時間：全日(按比賽組別分上/下午進行)

地點：灣仔莊士敦道111號地下灣仔修頓室內場館

費用：\$20 /位

名額：12位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：黃 Sir (Terry)

備註：參加者必須參與至少一次活動訓練日。

運動系列

活動名稱：空中瑜伽(初階)

活動編號：YMH23LSGP117

簡介：空中瑜伽不僅能夠幫助我們改善體態和靈活度，還能夠釋放壓力，提高心理健康和自信心。讓我們一起在空中盡情飛舞，感受自由和挑戰吧！

日期：2023年10月6、13、20、27日(逢星期五)

節數：共4節

時間：06:30PM-08:00PM(暫定)

地點：觀塘地鐵站集合

費用：\$200/四堂

名額：4位

對象：青年新領域會員

查詢：李姑娘(Tina)

備註：由專業導師授課



活動名稱：芬蘭木柱體驗小組

活動編號：YMH23LSGP129

日期：2023年11月3、10、17日；12月1日(逢星期五)

時間：4:30PM-6:00PM

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的技巧和玩法，共同體驗

費用：\$30 /位

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：陳 Sir (Chris)、黃姑娘(LokYiu)

備註：參加者須穿著輕便運動服



好「煮」意系列(甜品篇)

簡介：開心食甜品，唔開心更加要食甜品！

大家一齊吃甜食來改善心情吧！盡情享受甜食帶來的快樂

活動編號	活動名稱	日期	費用
YMH23LSGP105	好「煮」意(甜品篇) (9月)	2023年9月4日 (星期一)	\$20 /位
YMH23LSGP120	好「煮」意(甜品篇) (10月)	2023年10月9日 (星期一)	\$20 /位
YMH23LSGP133	好「煮」意(甜品篇) (11月)	2023年11月7日 (星期二)	\$20 /位
YMH23LSGP149	好「煮」意(甜品篇) (12月)	2023年12月5日 (星期二)	\$20 /位

時間：5:30PM- 8:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：製作創意甜點

費用：\$20/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)



耶和華啊，求你善待那些為善和心裡正直的人。

詩 125:4

聖誕系列

活動名稱：X' MAS 義工小組

活動編號：YMH23LSGP143

簡介：體驗義務工作令聖誕佳節更有意義，為小朋友舉辦派對

日期：籌備小組 - 2023年11月22、29日；12月6日（逢星期三）

舉辦 X' MAS PARTY - 12月13日（星期三）

內容：認識義務工作的理念及技巧、義工籌備、為小朋友舉辦 X' MAS PARTY

時間：5:00PM-6:30PM

地點：沙角青少年中心

費用：\$40 /位

名額：8位

對象：青年新領域會員

查詢：陳 Sir (Chris)

備註：參加者必須參與籌備小組



活動名稱：X' MAS DIY

活動編號：YMH23LSGP154

簡介：在這個冬季裡，讓我們一起體驗聖誕的喜悅！這個活動不僅能帶走屬於自己的聖誕裝飾和禮物，也是一個結交新朋友的好機會，讓我們一起度過有意義的12月。

日期：2023年12月11、12、18、19日

時間：5:00PM-6:30PM

地點：沙角青少年中心

內容：製作聖誕主題的創意手工

費用：\$30/位

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：李姑娘(Tina)



活動名稱：X' MAS PARTY 2023

活動編號：YMH23LSGP155

簡介：在普天同慶的日子，與朋友們一起歡渡聖誕佳節，渡過一個快樂的晚上！

日期：2023年12月22日（星期五）

時間：4:00PM-9:00PM

地點：烏溪沙青年新村

內容：團體遊戲、BBQ、大抽獎、交換禮物

費用：\$110 /位(自備交通費)

名額：20位

對象：青年新領域會員

查詢：陳 Sir (Chris)

備註：如活動當日天氣欠佳，BBQ 會改於餐廳晚膳

願你們在神一切的旨意上得以完全，

信心充足，能站立得穩。

西 4:12

生命探索系列

簡介：透過詩歌及生命故事分享，建立互相支持及鼓勵的小團契。

活動編號	活動名稱	日期
YMH23LSGP106	匯聚有你 (9 月)	2023 年 9 月 6、13、20、27 日 (星期三)
YMH23LSGP116	匯聚有你 (10 月)	2023 年 10 月 4、11、18、25 日 (星期三)
YMH23LSGP127	匯聚有你 (11 月)	2023 年 11 月 1、8、22、29 日 (星期三)
YMH23LSGP153	匯聚有你 (12 月)	2023 年 12 月 6、13、20、27 日 (星期三)

時間：4:00PM – 5:30PM(逢星期三)
 地點：沙角青少年中心
 內容：詩歌及故事分享，讓大家可以互相支持及鼓勵。
 費用：\$20/位
 名額：6 位
 對象：青年新領域會員及青年義工
 查詢：邦 Sir (Kenneth)



敬畏耶和華心存謙卑，就得富有、尊榮、生命為賞賜。 箴 22:4

好「煮」意系列(家常便飯篇)

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
YMH23LSGP109	好「煮」意 (9 月)	2023 年 9 月 11 日 (星期一)	\$30 /位
YMH23LSGP124	好「煮」意 (10 月)	2023 年 10 月 16 日 (星期一)	\$30 /位
YMH23LSGP139	好「煮」意 (11 月)	2023 年 11 月 14 日 (星期二)	\$30 /位
YMH23LSGP152	好「煮」意 (12 月)	2023 年 12 月 12 日 (星期二)	\$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)



因為凡從神生的，就勝過世界；
 使我們勝了世界的，就是我們的信心。 約一 14:12

YMH 海洋之旅

活動編號：YM23LSGP141

簡介：係回憶呀~今次約大家一齊去玩!!

日期：2023年11月15日(星期三)

節數：共1節

時間：10:00AM- 6:00PM

地點：海洋公園

費用：\$150/位

\$20/位(凡持有殘疾人士登記證或綜援人士)

名額：4-6位

對象：青年新領域之會員及青年義工

查詢：黃姑娘 (LokYiu)

備註：車費自備



開心單車日

活動編號：YM23LSGP111

簡介：騎腳踏車好處多，不僅能強化我們的生理機能，還能緩解心理上的壓力，獲得比預想之中還要多的幫助，在城市及鄉野中，一起創造騎乘體驗！

日期：2023年9月17日(星期六)

時間：10:00AM - 5:30PM

地點：單車徑(待定)

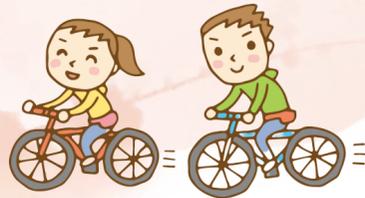
內容：單車遊及午膳

費用：\$80 /位(包單車租用費用及午膳)

名額：4-6位

對象：青年新領域之會員及青年義工

查詢：黃姑娘 (LokYiu)



陰間和滅亡永不滿足；人的眼目也是如此。

箴 27:20

YMH 動漫聯盟

活動編號：YM23LSGP113

簡介：透過動漫主題的多元化活動，讓參加者體驗動漫的樂趣，同時提升社交能力。

日期：2023年9月19、26；10月3、10、17、24日(逢星期二)

節數：共6節

時間：5:00PM-6:30PM

地點：沙角青少年中心

內容：合作遊戲(分組遊戲、挑戰任務)、Pose 攝影、角色扮演和影片播放

費用：\$30/位

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：李姑娘 (Tina)



形象變身室

活動編號：YM23LSGP132

簡介：Girls~我哋一齊嚟扮靚靚，談談形象小心得！

日期：2023年11月6、13、20、27日(逢星期一)

節數：共4節

時間：5:00PM - 6:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：講化妝、美容、健身、扮靚靚

費用：\$20/位

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：黃姑娘 (LokYiu)



施恩與人、借貸與人的，這人事實順利。

詩 11:25

卡卡卡卡卡卡

活動編號：YMH23LSGP135

簡介：以不同的卡牌和圖卡作為平台，加強對自身狀態、壓力的認識，並學習管理壓力，互相支持

日期：2023年11月7、14、21、28日；12月5、12日（逢星期二）

時間：5:00PM-6:30PM

地點：沙角青少年中心

內容：卡牌活動、分享環節

費用：\$30 /位

名額：8位

對象：青年新領域會員

查詢：陳 Sir (Chris)

心願工廠

活動編號：YMH23LSGP122

內容：讓大家更了解自己內心的渴望，透過手作過程表達出來。

日期：2023年10月5、12、19、26日(星期四)

節數：共4節

時間：5:00PM-6:00PM

地點：沙角青少年中心

費用：\$20 /位

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：邦 Sir (Kenneth)

Chill 季旅行

活動編號：YMH23LSGP142

簡介：秋高氣爽最啱一齊去 BBQ，今次等我哋一齊吹住海風，嘆住海景，睇海邊 chill chill 咁燒烤~

日期：2023年11月18日（星期六）

時間：10:00AM - 6:00PM

地點：西貢內容：集體遊戲、BBQ

費用：\$100/位（包 BBQ 費用）

名額：8位

對象：青年新領域會員

查詢：黃姑娘 (Lokyu)



菠蘿園家庭日

活動編號：YMH23LSGP146

簡介：透過輕鬆、愉快和有意義的親子活動日，幫助會員減輕壓力、增加生活樂趣。

日期：2023年12月3日（星期日）

節數：共1節

時間：10:00AM-5:00PM（於沙角青少年中心集合及解散）

地點：有機薈低碳農莊

內容：影靚靚打卡相、探索戶外生態、學習有機及菠蘿知識、有機蔬菜種子種植、DIY 彩繪陶瓷錢罌

自由活動：免費玩樂設施、自費餵羊咩咩/草泥馬、選購有機產品

費用：\$200/位（包午膳及車費）

名額：30位

對象：本服務之會員及家屬

查詢：李姑娘(Tina)

備註：請攜帶環保袋，可帶走精緻花盆及 DIY 工作坊之成品





同心同行

活動編號：YMH23LSGP136

簡介：也許，你對於自己患病有許多疑問；
也許，你在康復過程中會有痛苦、自責、驚慌、擔心的感受；
讓我哋一起共建空間，認識自己所患的疾患及精神健康知識，如病患種類、用藥分享、復元模式、社區資源等，與同路人一同分享彼此的想法與感受。

日期：2023年11月10、17、24日、12月1、15、29日（逢星期五）

節數：共6節

時間：5:00PM-6:30PM

地點：沙角青少年中心

內容：透過講解、角色扮演、體驗活動、製作卡牌，了解精神健康知識，認識關懷自己和身邊人的方法。

費用：\$20 /位

名額：12位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：李姑娘 (Tina)、黃 Sir (Terry)

「您」想的後花園

活動編號：YMH23LSGP134

簡介：小組會一同製作與園藝有關的擺設 (例如:花藝及微型盆景)，一起來為家居營造療癒身心的小花園吧！

日期：2023年11月7、14、21、28日（逢星期二）

節數：共4節

時間：5:00PM - 6:00PM

地點：沙角青少年中心

費用：\$50/位

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：黃姑娘 (Lokyu)



小小手作

活動編號：YMH23LSGP128

簡介：手工工藝有著潛藏不見的療癒魔力，可以產生正向積極的治療作用!!

日期：2023年11月2、9、16、23、30（逢星期四）

節數：共5節

時間：5:30PM-6:30PM

地點：沙角青少年中心

內容：馬賽克燈

費用：\$50 /位

名額：4位

對象：青年新領域會員

查詢：黃姑娘 (Lokyu)



織織復織織

活動編號：YMH23LSGP107

簡介：手作可以放鬆減壓，好治癒!!

日期：2023年9月6、13、20、27日、10月4、11日(星期三)

節數：共6節

時間：7:00PM - 9:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：編織手機繩、手作擺設

費用：\$50 /位

名額：6位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：黃姑娘 (Lokyu)

備註：參加者有機會獲邀請於1月的成為市集攤檔檔主，協助攤位運作以及籌備製作攤位物資。



南丫·玻璃飾物製作

活動編號：YMH23LSGP123

簡介：學習玻璃切割及熔合技巧，可製成各類飾品，如介子、吊咀、匙扣等。可完成3件作品，漫遊南丫島。

日期：2023年10月14日(星期六)

時間：09:00PM-06:00PM

地點：南丫島

費用：\$120 /位

名額：4-6位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：黃姑娘(Lokyu)

備註：參加者需穿著輕便衣物及密頭鞋，自備車船費



耶和華的眼目遍察全地，要顯大能幫助向他心存誠實的人。

代下 16:9

開心星期六

活動編號：YMH23LSGP091

簡介：賣旗義工活動!!

日期：2023年10月7日(星期六)

時間：9:00AM-3:30PM

內容：賣旗活動(上午)

放題午膳(中午)

地點：待定

費用：\$100 /位

名額：10位

對象：青年新領域會員

查詢：黃姑娘 (Lokyu) 、陳 Sir (Chris)

備註：是日必須參與早上賣旗活動



「義」不容辭

活動編號：YMH23LSGP144

內容：義工訓練、學習與長者溝通的技巧及組織活動能力、籌備探訪活動

日期：2023年11月23、30日、12月7日(逢星期四)

12月14日(禮賢會王少清頤養院)

節數：共4節

時間：3:00PM - 4:30PM

地點：沙角青少年中心

收費：\$10/位

對象：青年新領域會員

名額：6位

查詢：邦 Sir (Kenneth)



耶和華啊，你所造的何其多！都是你用智慧造成的；
遍地滿了你的豐富。 詩 104:24

M+

精神健康計劃

服務對象



中學、大專及在職青年(11-29歲)



家長(照顧者)

「M+ 精神健康計劃」致力為中學、大專及在職青年(11-29歲)，於疫情下受精神及情緒困擾/懷疑或確診精神情緒疾患，且未能進入學校或其他的支援系統(已/即將退學)，及其家長提供精神健康服務的支援。

計劃理念

SPORT
新興運動



MULTI PLUS

ART
表達藝術

MUSIC
音樂創作

Multi Plus意旨透過集合多樣體驗式活動，如新興運動、音樂創作、表達藝術活動，以建立參與者的正向情緒，讓他們專注於運動和創作時刻，進而促進正向情緒的循環。

我的幫助從造天地的耶和華而來。

詩 12:12

服務內容



1. 青少年個案支援

我們會對有潛在需要之青少年進行初步評估，並向有輔導需要的服務對象提供不少於8節之個案輔導服務。如果青少年有接受精神科診斷及治療的需要，我們會轉介接受合適的精神科治療及臨床心理服務。



2. 到校小組

「M+ 精神健康計劃」的到校小組服務設有不同形式和主題，例如新興運動、音樂創作和表達藝術等等.....參與者可以藉著不同的活動媒介，提升他們對自身精神及情緒狀態的覺察，並以個人歡宜的形式舒緩情緒，以學習調節情緒的重要性。



3. 家長支援小組

在家長支援小組方面，「M+ 精神健康計劃」會設有不同形式的小組活動。家長可透過參與小組的放鬆和減壓活動，舒緩在日常生活照顧子女的壓力，同時照顧個人的精神和情緒狀態，並就與子女相處上互相支援。



4. 家長精神健康急救課程

「M+ 精神健康計劃」將會開設家長精神健康急救課程(標準版)，並教授家長有關精神健康的基本知識，以提升他們對精神健康的認知和關注，增加個人及對其子女的情緒覺察。



5. 社區體驗活動

「M+ 精神健康計劃」將會舉辦一連串的社區體驗活動，鼓勵在社區中的年輕人嘗試參與其中，包括新興運動體驗活動、藝術創作體驗活動、音樂分享活動等等.....透過落地進入社區推廣，讓普遍大眾認識有關精神健康的資訊，接觸更多有需要且隱藏在社區的年青人。

職員介紹



項目主任(註冊社工)
ASTER(黃姑娘)



輔導員
CYRUS(郭SIR)

Instagram: ymhs_mplusproject

Phone: 97217190

Email: mhp@stewards.hk



鳴謝：精神健康諮詢委員會

將你心所願的賜給你，成就你的一切籌算。

詩 20:4