

青新 U-fresh

2024 年 1 至 4 月活動

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，照常、
暫停、取消或延期。



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。



黑色暴雨
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
中心照常開放
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 |
| 1-4 月活動介紹 | P. 6-7,9-19 |
| ZERO+ 最新消息 | P. 8 |
| 「陽光路上」培訓計劃及簡介會 | P.20-22 |
| 服務質素標準 | P.23 |
| 精神健康資訊 | P.24 |
| 網上輔導服務介紹 | P. 25 |
| 活動日誌 | P. 26-27 |

青年新領域 職員一覽

服 務 經 理：譚秀玲(Dora)
 高級服務主任：梁舜華(Clara)
 副 主 任：陳允波(Chris)
 註 冊 社 工：黃國暉(Terry)、李麗婷(Tina)、林依晴(Jade)
 輔 導 員：馬皓妍(Kerry)
 福 利 工 作 員：黃洛堯(LokYiu)
 半職朋輩支援員：馮永達、李彥慧

壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的火把，祂不吹滅。

—以賽亞書 42:3

新入職同事介紹



輔導員：馬皓妍

Hello 大家好呀！我係新加入團隊嘅輔導員 Kerry 馬姑娘，琴棋書畫都...唔太精通之外，唔好見我大大嚟一定玩好多活動運動，除左行山、玩水、做運動曬到自己黑搵搵，更大嘅興趣係用眼球去旅行、四圍八卦地道美食、煲下肥皂狗血劇、玩下 board-game，對有趣嘅嘢長時間都好感興趣。歡迎大家嚟開同我打個招呼之外，都同我分享下你哋近排發掘嘅趣事！

Hello ~ 我係新同事林依晴姑娘（阿晴），負責「陽光路上」計劃。我鍾意打機、睇戲、聽音樂同埋整手工.....（其實仲有好多活動，想知道就自己問我啦），嚟緊會搞多 d 唔同類型活動陪大家玩。我都好鍾意試新嘢，歡迎大家同我一齊發掘新玩意~ 但我最鍾意係傾計！所以見到我記得同我打招呼啦~~



註冊社工：林依晴

過來人的自助之路(上)

「我在全班面前衝了出去……大家正常地上課，班主任在點名，我就無端端站了起來，衝了出門口，雙手按著欄杆，想將腳踏出去……」班主任見狀，立即跑出來嘗試拉住米菲，很快有另一老師路經，就將她整個人抱住，不停地說：「不要這樣想、不需要做到這一步的……」沒多久，輔導老師、校長等等都出現在哭個不停的米菲眼前，校長在窗外窺探已被拉回課室的米菲，米菲的老友立即拉下窗簾，「她們知道我很討厭校長，因為就是校長逼迫我們，令到學校讀書風氣這麼差。」

這是米菲近年多次出入醫院的其中一次。現已升讀大學的她，回想當年企跳的經歷，只覺自己「站起來那一刻太衝動」，不由自主地站起來衝出去時，最像困擾她的，只是當日公佈了沒她名字的得獎名單，但是否真的因為這個原因？她也不太肯定。

「想自殺的人，不一定有企圖要死」

「那一刻我就發現，原來想自殺的人，不一定有企圖要死。」後來被診斷患上躁鬱症的米菲說，有時會聽到聲音叫她去死，有時又出現不停跳下的幻覺，「它不是我的想法，不是我的思維，它是外在又算是內在的東西。」她記得遇過不少院友，其實並不是想死，「但他們做的事就足以令他們死」，其實是拿捏不到自殺和自殘的界線，「後來會後悔自己『做得太盡』」。

試過割手入院，要縫40多針。護士最後跟米菲說，傷口太密了，如果這個位置要縫上，那個位置又會扯開，所以縫不到了，只能用醫學膠紙貼在傷口上。醫生問米菲：「其實你這次是不是自殺？」米菲答：「我不是，但我想割到很痛。」醫生回應：「但你流了很多血。」米菲就說：「我沒想過會這樣的。」

跟米菲談她過去的經歷，她對於發生在自己身上的事，認識顯然比一般人深。Suicide attempt、self harm、甚至DSM-5（精神疾病診斷與統計手冊第五版）等專有名詞，她都琅琅上口。米菲說自己很喜歡看書，又喜歡心理學，現在是中大社會科學院一年級生的她說，將來也希望做臨床心理學家或輔導員等精神健康相關的工作。

要明白自己狀況 誠實告知信任的人

「明白自己的狀況是很重要的，這是自己幫助自己很重要的方法。當你真的理解自己發生什麼事，你就會知道那是一個病，那些行為是病徵，你就不會覺得那麼難受。」對聲音敏感的米菲，試過在大學站外等人，聽到三支莊在dem beat，突然出汗、手震，她馬上走到車站另一邊，感覺已立即舒服很多。

不過，人始終不可能每一刻都敵得過病徵，米菲坦言，出現妄想時會「完全陷入另一個世界」，需要靠身邊人幫忙，提醒她正身處何方，帶她觸摸一下周圍環境，將她帶回現實。所以，米菲感覺不妥時，會誠實地將狀況告訴身邊信任的朋友，著他們「睇實我」。

不同的階段，米菲身邊也有些「信任的人」：中學的兩位老師、一班要好的同學，大學在學園傳道會認識的朋友等。她說要成為她「信任的人」，最重要是能夠尊重她，也不帶著批判的眼光去看她「有病」這回事，能夠看到她還有其他特質：開朗、活潑、樂觀，「絕對不會當我是一個病人」，令她放心跟他們分享自己的病情，「不要無端端說起我有病，不要將我和我的病劃上等號，這樣就很好了。」

「我知道我現在很辛苦，我知道靠自己走不過的，但我知道神絕對想我留在這個世界，我就會再堅持。雖然我暫時不知道這件事有什麼用，我不知道我為什麼病得那麼辛苦，好像每件事都很不如意，但我相信，既然是神給我的經歷，就一定有祂的作用。」

被訪者：米菲 - 青年新領域會員

文：LH

刊載：低聲道 The Voice





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



「**BUSKING DREAM** 不停·夢」成員喺今年10月，出席由社會福利署大埔及北區康復服務協調委員會資助嘅「愛相伴·樂共融」日營，與在場來自不同復康服務嘅服務使用者分享音樂，一齊玩樂器JAM歌。我哋仲即興邀請幾位觀眾合唱經典歌曲《海闊天空》同埋《真的愛你》，氣氛相當熱鬧呀！

參加者分享：

很榮幸可以參與**BUSKING DREAM** 不停·夢的表演。過去3次的街頭表演，我看見自己的進步。從第一次在靈基營小型戶外音樂分享會中初試牛刀，到「愛相伴·樂共融」日營的表演，我變得更有自信，更喜愛在觀眾前表演，亦越來越投入過程。音樂是一個很有用的媒介連結大家的情緒，希望以後有更多表演的機會！

楓



主耶和華以色列的聖者如此說，你們得救在於歸回安息；
7 你們得力在於平靜信靠。 —以賽亞書 30:15

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 |
|--------------|------------|---|----------|
| YMH23LSGP181 | 夢·工房(1-3月) | 2024年 1月4、18日、 2月1、29日、 3月14、28日 (星期四) | \$40 / 位 |
| YMH24LSGP005 | 夢·工房(4月) | 2024年 4月11、25日 (星期四) | \$10 / 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)、朋輩支援員馮永達(達)

備註：歡迎自備樂器，如需借用中心樂器，請預先聯絡 Terry



創藝·工房(1月)



活動編號：YMH23LSGP179

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。

日期：2024年 1月3、17、24、31日 (星期三)

節數：共 4 節

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

費用：\$40/位

名額：6位

對象：青年新領域會員及義工

查詢：黃 Sir (Terry)

備註：參加者無須藝術經驗或任何技巧！



疲乏的，祂賜能力；無力的，祂加力量。
—以賽亞書 40:29-31

ZERO+ 樂團 最新消息



經歷左超過一年嘅訓練同預備，樂團即將喺2023年12月進入錄音室，將兩首由團員作曲填詞嘅歌曲錄音啦！樂團將會喺青年新領域二十周年慶典活動入面公開現場演唱作品。之後，仲會有MV拍攝呀！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！

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 |
|--------------|-----------|-----------------------------|----------|
| YMH23LSGP185 | 乒乓球 (1 月) | 2024 年 1 月 10、24 日 (星期三) | \$10 / 位 |
| YMH23LSGP189 | 羽毛球 (1 月) | 2024 年 1 月 17、31 日 (星期三) | \$10 / 位 |
| YMH23LSGP197 | 乒乓球 (2 月) | 2024 年 2 月 7、21 日 (星期三) | \$10 / 位 |
| YMH23LSGP200 | 羽毛球 (2 月) | 2024 年 2 月 14、28 日 (星期三) | \$10 / 位 |
| YMH23LSGP209 | 乒乓球 (3 月) | 2024 年 3 月 6、20 日 (星期三) | \$10 / 位 |
| YMH23LSGP210 | 羽毛球 (3 月) | 2024 年 3 月 13、27 日 (星期三) | \$10 / 位 |
| YMH24LSGP001 | 乒乓球 (4 月) | 2024 年 4 月 3、17 日 (星期三) | \$10 / 位 |
| YMH24LSGP004 | 羽毛球 (4 月) | 2024 年 4 月 10、24 日 (星期三) | \$10 / 位 |

時間：3:00PM – 4:00PM
地點：康文署轄下體育館(地點待定)
內容：乒乓球及羽毛球運動
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



我們這短暫輕微的苦楚，要極盡超越的為我們
成就永遠重大的榮耀。 —哥林多後書 4:16-

日落派對系列

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 |
|--------------|------|--------------------------|---------|
| YMH23LSGP187 | 山頂遊 | 2024 年 1 月 13 日 (星期六) | \$30 /位 |
| YMH23LSGP202 | 摩星嶺遊 | 2024 年 2 月 17 日 (星期六) | \$30 /位 |
| YMH23LSGP205 | 屯赤遊 | 2024 年 3 月 2 日 (星期六) | \$30 /位 |
| YMH24LSGP007 | 白泥遊 | 2024 年 4 月 20 日 (星期六) | \$30 /位 |

時間：2:00PM – 7:00PM

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 (Lokyu)

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



凡勞苦擔重擔的，可以到我這裏來，我必使你們得安息。—馬太福音 11:28-30

野餐樂遊遊

簡介：探索新興的野餐景點，親親青草地盡情打卡，渡過輕鬆愉快的一天

| 活動編號 | 活動名稱 | 日期 | 費用 |
|--------------|------------|--------------------------|---------|
| YMH23LSGP183 | 野餐樂遊遊(1 月) | 2024 年 1 月 27 日 (星期六) | \$20 /位 |
| YMH23LSGP191 | 野餐樂遊遊(2 月) | 2024 年 2 月 24 日 (星期六) | \$20 /位 |
| YMH23LSGP212 | 野餐樂遊遊(3 月) | 2024 年 3 月 23 日 (星期六) | \$20 /位 |

時間：10:00AM-2:00PM

地點：不同的野餐景點

內容：野餐、團體遊戲

名額：8 位

對象：青年新領域會員

查詢：陳 Sir (Chris)

備註：參加者需自備交通費



我心裏柔和謙卑，因此你們要負我的軛，且要跟我學，你們魂裏就必得安息；—馬太福音 11:28-30

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 |
|--------------|--------------------|--------------------------|---------|
| YMH23LSGP184 | 好「煮」意(甜品篇) (一月) | 2024 年 1 月 10 日 (星期三) | \$20 /位 |
| YMH23LSGP196 | 好「煮」意(甜品篇) | 2024 年 2 月 7 日 (星期三) | \$20 /位 |
| YMH23LSGP207 | 好「煮」意(甜品篇) (三月) | 2024 年 3 月 6 日 (星期三) | \$20 /位 |
| YMH24LSGP006 | 好「煮」意(甜品篇) (四月) | 2024 年 4 月 17 日 (星期三) | \$20 /位 |

時間：6:00PM – 9:00PM

地點：沙角青少年中心

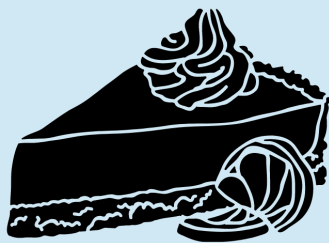
內容：製作創意甜點

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)



等候耶和華的必重新得力；他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。 — 以賽亞書 40:29-

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 |
|--------------|---------------|--------------------------|---------|
| YMH23LSGP188 | 好「煮」意 | 2024 年 1 月 17 日 (星期三) | \$30 /位 |
| YMH23LSGP203 | 好「煮」意 | 2024 年 2 月 21 日 (星期三) | \$30 /位 |
| YMH23LSGP208 | 好「煮」意 (三月) | 2024 年 3 月 13 日 (星期三) | \$30 /位 |
| YMH24LSGP008 | 好「煮」意 (四月) | 2024 年 4 月 24 日 (星期三) | \$30 /位 |

時間：6:00PM – 9:00PM

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。

「剪採」蛋

活動編號：YMH23LSGP201

簡介：想要成為一個出色既 vlogger，一部高級既電腦一定唔少得，但你冇諗過只需要一部智能電話就可以幫到你？

日期：2024 年 1 月 8、15、22、29 日（星期一）

節數：共 4 節

時間：4:00PM-5:30PM

地點：沙角青少年中心

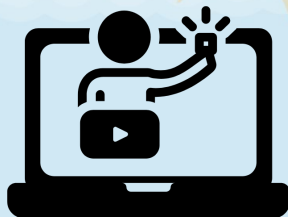
內容：教授拍片及剪片

費用：\$30/位

名額：6 位

對象：青年新領域會員及義工

查詢：朋輩支援員李彥慧(阿蛋)



嚟「跟呀 B 食個 Tea」

活動編號：YMH23LSGP213

簡介：Café 有咩食大家應該一點都不陌生，有冇試過自己親手做呢？齊齊嚟做個簡單的實驗，近距離觀察，到一手一腳製作。一齊試整、一齊試食。

日期：2024 年 2 月 15、22、29 日、3 月 7、14、21 日（星期四）

節數：共 6 節

時間：4:00PM - 6:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：一齊整，一齊傾下偈

費用：\$40 /位

名額：4 位

對象：青年新領域會員

查詢：馬姑娘 (Kerry)



信仰乜乜乜

活動編號：YMH23LSGP186

簡介：信仰係甚麼東東，同生命有咩關係呢？交比大家一齊嚟發掘下。

日期：2024 年 1 月 12、26 日、2 月 9、23 日、3 月 8、22 日（星期五）

節數：共 6 節

時間：5:00PM-6:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：認識一下信仰，又認識一下自己，大家一齊傾下偈互相支持下。

費用：\$20 /位

名額：6 位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：馬姑娘 (Kerry)



所以你們要把下垂的手，癱弱的膝挺起來；—

希伯來書 12:12-13

海濱去曬末

活動編號：YMH23LSGP182

簡介：半日文青走訪不同的海濱，找一處你喜歡、感覺舒適的角落。在生活中找一喘息的空間～

日期：2024 年 2 月 5、19、26 日（星期一）

節數：共 3 節

時間：4:30PM-6:30PM

地點：西區海濱長廊、觀塘海濱長廊、荃灣海濱長廊

內容：在繁忙的都市中找一處可以讓自己放空的空間。

費用：\$20 /位

名額：6 位

對象：青年新領域會員

查詢：馬姑娘 (Kerry)

備註：參加者需自備交通費。集合及解散地點按該次活動地點而定。



同心同行 (2-3 月)

活動編號：YMH23LSGP194

簡介：「精神科藥物有咩副作用架？」、「我會唔會好返？」、「可唔可以唔食藥？」、「患上精神病仲值唔值得被愛？」、「有精神病可唔可以拍拖呀？」關於精神健康，我哋可能會有好多疑問，亦可以有唔同嘅意見。你又有咩睇法呢？一齊來討論下，分享你嘅意見呀。

日期：2024 年 2 月 2、16、23 日、3 月 1、8、15 日（星期五）

節數：共 6 節

時間：4:30PM-6:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：透過電影及影片欣賞、遊戲，每次按一個精神健康話題進行討論

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 Sir (Terry)

也要為自己的腳把路徑修直了，使瘸子不至

脫臼，反得醫治。—希伯來書 12:12-13

六色積木

活動編號：YMH23LSGP206

簡介：齊來挑戰六色積木！透過玩樂提升我們的創意、解難及社交能力。

日期：2024年3月4、11、18及25日（星期一）

節數：共4節

時間：5:00PM-6:00PM

地點：沙角青少年中心

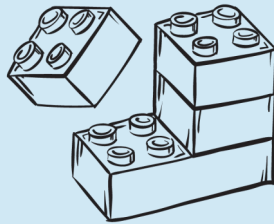
內容：合作完成六色積木的合作遊戲

費用：\$20/位

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：李姑娘 (Tina)



如真「瑜伽」如可分身飾演自己

活動編號：YMH23LSGP178

簡介：讓我們在舒適的空間中暫時遠離煩囂，藉著拉筋放鬆身心靈，一起聊天談心。

日期：2024年2月2、9、16及23日（星期五）

節數：共4節

時間：6:00PM-7:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：拉筋、一齊學瑜伽、傾偈講心事

費用：\$20/位

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



活動編號：YMH23LSGP195

簡介：一同學習遊玩不同的桌遊，集輕鬆、愉快、合作、刺激於一身

日期：2024年4月8、15、22、29日（星期一）

節數：共4節

時間：4:30PM-6:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：遊玩不同的桌遊，完成各種的挑戰及任務

費用：\$60/位

名額：8位

對象：青年新領域會員

查詢：陳 Sir (Chris)



「戀」之語

活動編號：YMH24LSGP003

簡介：關係中人人都有屬於自己表達愛和感到被愛的語言，埋嚟睇關係中你又有冇用啱 language。

日期：2024年4月9、16、23、30日（星期二）

節數：共4節

時間：5:30PM - 6:30PM

地點：沙角青少年中心

內容：自我認識，提升社交能力。

費用：\$10/位

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：馬姑娘 (Kerry)



結焦

活動編號：YMH23LSGP180

簡介：透過元認知治療的方法，我們會學習尋找焦慮的根源，探索有效的應對策略。小組將提供一個支持性和療癒的空間，一同理解和管理焦慮。

日期：2024年4月3、10、17、24日（逢星期三）
及4月30日（星期二）

節數：共5節

時間：06:00PM - 7:30PM

地點：沙角青少年中心

內容：元認知治療中，參加者將學習觀察和理解自己的思維過程，以相應策略逐漸建立更彈性的思維模式。

費用：\$20/位

名額：4位

對象：青年新領域之會員

查詢：李姑娘 (Tina)

宿營，復活 la!

活動編號：YMH23LSGP211

簡介：成為復活宿營活動的重要人物，享受 2 日 1 夜的時光，完成不同的團隊任務

日期：2024 年 3 月 31 日 - 4 月 1 日 (星期日至星期一)

節數：共 4 節

時間：1:00PM (3 月 31 日) - 3:00PM (4 月 1 日)

地點：賽馬會傷健營 (薄扶林)

內容：2 日 1 夜宿營、團隊活動

費用：\$250 / 位

名額：12 位

對象：青年新領域會員

查詢：陳 Sir (Chris)

備註：參加者需自備交通費



義工小組，復活 la!

活動編號：YMH23LSGP204

簡介：成為復活義工小組的重要人物，體驗義務工作，為小朋友舉辦復活節 party，令復活節過得更有意義

日期：籌備小組 - 2024 年 2 月 27 日；3 月 5、12 日 (星期二)

舉辦復活節 party - 2024 年 3 月 (待定)

節數：共 4 節

時間：4:30PM-6:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：認識義務工作的理念及技巧、義工籌備、小朋友舉辦復活節 party

費用：\$40 / 位

名額：8 位

對象：青年新領域會員

查詢：陳 Sir (Chris)



我們四面受壓，卻不被困住；出路絕了，
卻非絕無出路。 —哥林多後書 4:7-9

新年手工 1•龍馬精神

活動編號：YMH23LSGP0192

簡介：一齊嚟整手工，令自己屋企同 Youth Outlook 充滿新年氣氛

日期：2024 年 2 月 1 及 2 日 (星期四及五)

節數：共 2 節

時間：5:00PM-6:30PM

內容：製作新年主題嘅手工

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：李姑娘 (Tina)



新年手工 2•萬事如意

活動編號：YMH23LSGP199

簡介：一齊嚟整手工，令自己屋企同 Youth Outlook 充滿新年氣氛

日期：2024 年 2 月 8 及 9 日 (星期四及五)

節數：共 2 節

時間：5:00PM-6:30PM

內容：製作新年主題嘅手工

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：李姑娘 (Tina)



遭逼迫，卻不被撇棄；打倒了，卻不至滅亡。
—哥林多後書 4:7-9

「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： - 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

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：YMH23SUNP190

日期：2024年1月19日(星期五)

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：林姑娘(阿晴)

你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切

21 所行的事上都要認定他，他必指引你的路。箴言 3:5-6

我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。

在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了

22 世界。約翰福音 16:33

就業裝備課程(2-3 月)

活動編號：YMH23SUNP193

日期：2024 年 2 月 1、6、8、20、22、27、29 日、3 月 5 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：6 位

對象：「陽光路上」計劃成員

查詢：林姑娘 (阿晴)

中文打字課程(3 月)

活動編號：YMH23SUNP198

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：2024 年 3 月 7、14、21 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：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：林姑娘 (阿晴)



文書軟件應用課程(4 月)

活動編號：YMH24SUNP002

日期：2024 年 4 月 3、10、17、24 日（星期三）

節數：共 4 節

時間：2:30PM- 5:30PM

地點：沙角青少年中心

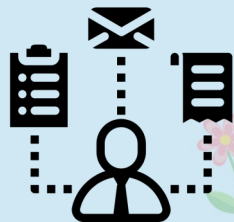
內容：教授 Microsoft Word 及 Excel 基本功能

費用：\$30/位

名額：6 位

對象：「陽光路上」計劃成員

查詢：林姑娘 (阿晴)



我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。約翰福音 14:27

服務質素標準（十三）評估服務使用者的需要

服務質素標準十三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. 保障服務使用者之私人財產及權利受到尊重。
2. 為職員提供明確指引，制定管理服務使用者財產及金錢之程序。

(二) 理念：

服務單位採取合理的步驟，保障服務使用者的個人財物安全，及不被他人使用。並讓服務使用者清楚知道他們這方面的權利和責任。而在收取金錢的事宜上，亦會作出適當處理，提供正式單據證明。

(三) 政策：

1. 私人財產的定義

私人財產指服務使用者攜帶往服務單位之個人物件，包括：

- i. 一般個人物品：如書刊、雨傘、供消遣的物品，如所有電子產品。
- ii. 重要個人文件：如身份証、銀行存摺、覆診咭及定期存款單等。
- iii. 金錢。
- iv. 貴重物品：如珠寶、金器及手提電話等。

2. 服務單位原則是鼓勵服務使用者自行保管私人財物，並張貼通告提醒服務使用者須小心保管有關財物。

3. 職員在未得服務使用者同意之前，他們的個人物品及財產不能被他人共用或被職員用作私人用途。同時，職員亦有責任讓服務使用者知道他們這方面的權利。

4. 於活動中，職員會提醒服務使用者有責任保管個人財物，服務單位並不會代服務使用者保存任何私人財物。

5. 所有服務使用者在單位範圍內及活動中遺失之物件，均會參照失物程序處理。

耶和華向行惡的人變臉，要從世上除滅他們的名號。義人呼求，耶和華聽見了，便救他們脫離一切患難。詩篇 34:16-17

壓力的好處

上期提及好多壓力會對我哋身體健康有所影響，既然係咁，做一個冇壓力嘅人咪可以身體健康事事順利囉！

不過其實我哋要了解一個事實：我哋嘅身體本身已經有一套戰或逃機制，呢套原始身體機制最初係透過感知壓力，調整我哋身體狀態，幫助我哋更有力量，遠離生命威脅或者同對方作戰。

不過時代改變，雖然唔洗似原始人需要面對來自野外嘅野獸攻擊，但我哋變咗要面對生活／工作／讀書／人際關係等嘅壓力，身體機制依然都會同樣運作。而現代人都會因為社會規範或者別人嘅眼光，無法可以好似從前容許避開呢啲壓力。

想帶出嘅係，壓力本身係有助我哋去應對環境帶來嘅挑戰，只係身處現代嘅我哋，面對太多肉眼見唔到嘅壓力，先會出現好多身心不適嘅狀況。另一方面，其實壓力嘅多少，都同我哋做事嘅表現掛鉤，大家可以想像壓力，其實係其中一個測量自己推動力嘅指標，假如有任何壓力，都可能代表你嘅所做嘅事好沉悶或者無聊；但壓力慢慢增加之後，你嘅表現會漸漸變好，而去到一個最適合嘅狀態之下，你會見到自己處於最佳狀態，集中力會係最高同埋最有動力！

不過如果繼續增加，壓力就會過大，導至緊張情緒和注意力分散，影響表現效果。

所以話，適當壓力並非壞事，過量壓力先會令人身心不適，辨識自己壓力來源，你就可以活用呢份力量，做你有能力做嘅事情啦～

#換個角度壓力就會變成甜品
#因為英文stressed調轉寫就係desserts
#年輕嘅你哋唔知有冇聽過呢

文：嚴永皓
資料來源：青年新領域FB專頁(歡迎瀏覽)

萬軍之耶和華說：「不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。」撒迦利亞書 4:6

「Teens Online 天使在線」計劃



Teens Online

www.teensonline.hk

天使在 線

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：左濤江慈善信託基金(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。

你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的

一月 2024

| 週日 | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 | 週六 |
|----|---|----|---|-------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| | 1 元旦  | 2 | 3 ① 創藝·工房(1月) | 4 ① 夢·工房(1-3月) ② 跟呀 B 食個 Tea | 5 | 6 |
| 7 | 8 ① 「剪採」蛋 | 9 | 10 ① 好「煮」意(甜品篇)(一月) ② 乒乓球(1月) | 11 ① 跟呀 B 食個 Tea | 12 ① 信仰乜乜乜 | 13 ① 山頂遊 |
| 14 | 15 ① 「剪採」蛋 | 16 | 17 ① 創藝·工房(1月) ② 好「煮」意(一月) ③ 羽毛球(1月) | 18 ① 夢·工房(1-3月) ② 跟呀 B 食個 Tea | 19 ① 「陽光路上」培訓計劃 簡介會(1月) | 20 |
| 21 | 22 ① 「剪採」蛋 | 23 | 24 ① 創藝·工房(1月) ② 乒乓球(1月) | 25 | 26 ① 信仰乜乜乜 | 27 ① 野餐樂遊遊 ② |
| 28 | 29 ① 「剪採」蛋 | 30 | 31 ① 創藝·工房(1月) ② 羽毛球(1月) | | | |

二月 2024

| 3 週日 | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 | 週六 |
|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | 1 ① 夢·工房(1-3月) ② 新年手工 1•龍馬精神 ③ 就業裝備課程(2-3月) | 2 ① 同心同行(2-3月) ② 新年手工 1•龍馬精神 ③ 如真「瑜伽」如可分身飾演自己 | 3 |
| 4 | 5 ① 海濱去曬未 | 6 ① 就業裝備課程(2-3月) | 7 ① 好「煮」意(甜品篇)(二月) ② 乒乓球(2月) ③ 中文打字課程(3月) | 8 ① 新年手工 2•萬事如意 ② 就業裝備課程(2-3月) | 9 ① 信仰乜乜乜 ② 新年手工 2•萬事如意 ③ 如真「瑜伽」如可分身飾演自己 | 10 農曆年初一  |
| 11 農曆年初二  | 12 農曆年初三  | 13 農曆年初四  | 14 ① 羽毛球(2月) ② 中文打字課程(3月) | 15 ① 嚟「跟呀 B 食個 Tea」 | 16 ① 同心同行(2-3月) ② 如真「瑜伽」如可分身飾演自己 | 17 ① 摩星嶺遊 |
| 18 | 19 ① 海濱去曬未 | 20 ① 就業裝備課程(2-3月) | 21 ① 好「煮」意(二月) ② 乒乓球(2月) ③ 中文打字課程(3月) | 22 ① 就業裝備課程(2-3月) ② 嚟「跟呀 B 食個 Tea」 | 23 ① 同心同行(2-3月) ② 信仰乜乜乜 ③ 如真「瑜伽」如可分身飾演自己 | 24 ① 野餐樂遊遊 |
| 25 | 26 ① 海濱去曬未 | 27 ① 義工小組·復活 la! ② 就業裝備課程(2-3月) | 28 ① 羽毛球(2月) | 29 ① 夢·工房(1-3月) ② 就業裝備課程(2-3月) ③ 嚟「跟呀 B 食個 Tea」 | | |

三月 2024

| 週日 | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 | 週六 |
|-------------------|--------------|--------------------------------------|------------------------------------|--|---|---|
| | | | | | 1 ① 同心同行(2-3月) | 2 ① 屯赤遊 |
| 3 | 4 ① 六色積木 | 5 ① 義工小組·復活 la! ② 就業裝備課程(2-3月) | 6 ① 好「煮」意(甜品篇)(三月) ② 乒乓球(3月) | 7 ① 嚟「跟呀 B 食個 Tea」 | 8 ① 同心同行(2-3月) ④ 信仰乜乜乜 | 9 |
| 10 | 11 ① 六色積木 | 12 ① 義工小組·復活 la! | 13 ① 好「煮」意(三月) ② 羽毛球(3月) | 14 ① 夢·工房(1-3月) ② 嚟「跟呀 B 食個 Tea」 | 15 ① 同心同行(2-3月) | 16 |
| 17 | 18 ① 六色積木 | 19 | 20 ① 乒乓球(3月) | 21 ① 嚟「跟呀 B 食個 Tea」 | 22 ① 信仰乜乜乜 | 23 ① 野餐樂遊遊 |
| 24 | 25 ① 六色積木 | 26 | 27 ① 羽毛球(3月) | 28 ① 夢·工房(1-3月) | 29 耶穌受難節  | 30 耶穌受難節 翌日  |
| 31 ① 宿營·復活 la! | | | | | | |

四月 2024

| 週日 | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 | 週六 |
|---|---|-----------------------|---|--|----|---|
|  | 1 復活節 ① 宿營·復活 la!  | 2 | 3 ① 乒乓球(4月) ② 文書軟件應用課程(4月) ③ 結焦 | 4 清明節  | 5 | 6 |
| 7 | 8 ① 桌遊小組 2024 | 9 ① 「戀」之語 | 10 ① 羽毛球(4月) ② 文書軟件應用課程(4月) ③ 結焦 | 11 ① 夢·工房(4月) | 12 | 13 ① |
| 14 | 15 ① 桌遊小組 2024 | 16 ① 「戀」之語 | 17 ① 好「煮」意(甜品篇)(四月) ② 乒乓球(4月) ③ 文書軟件應用課程(4月) ④ 結焦 | 18 | 19 | 20 ① 白泥遊 |
| 21 | 22 ① 桌遊小組 2024 | 23 ① 「戀」之語 | 24 ① 好「煮」意(四月) ② 羽毛球(4月) ③ 文書軟件應用課程(4月) ④ 結焦 | 25 ① 夢·工房(4月) | 26 | 27  |
| 28 | 29 ① 桌遊小組 2024 | 30 ① 「戀」之語 ② 結焦 | | | | |

生氣卻不要犯罪·不可含怒到日落·
以弗所書 4:26