

寄

郵票



出版日期：2023 年 4 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 5 至 8 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. 7-23
「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)、待聘(2)  
 輔導員：楊洛寧(Catherine)  
 福利工作員：黃洛堯(LokYiu)  
 半職朋輩支援員：馮永達、李彥慧

督印：梁舜華 編輯、排版及設計：黃洛堯 印量：300 份

要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩：因為這是神在基督耶穌  
 裡向你們所定的旨意。帖撒羅尼迦前書 5:16-18

## 七月 2023

週	週一	週二	週三	週四	週五	週六
						1 香港特別行政區成立紀念日
2	3 ①好「煮」意(甜品篇)(7月)	4 ①就業裝備課程(6-7月)	5 ①五感實驗室	6 ①夢·工房(5-8月)	7 ①中文打字課程(7月)	8 ①故宮探秘
9	10 ①羽毛球(7月)	11	12 ①五感實驗室	13	14 ①HAPPY FRIDAY 2023	15 ①水槍砲彈攻防戰暨日營
16	17 ①好「煮」意(7月) ②乒乓球(7月)	18	19 ①五感實驗室	20 ①夢·工房(5-8月)	21 ①一杯茶換一個故事(7月) ②中文打字課程(7月)	22 ①大浪西灣遊
23	24 ①羽毛球(7月)	25	26 ①五感實驗室	27	28 ①HAPPY FRIDAY 2023 )	29 ①Super Park 體驗日
30	31					

## 八月 2023

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
		1	2 ①靜觀伸展	3 ①夢·工房(5-8月)	4 ①文書軟件應用課程(8月)	5 ①室內 War Game 遊戲
6	7 ①乒乓球(8月)	8	9 ①同心同行 ②靜觀伸展	10	11 ①HAPPY FRIDAY 2023 ②文書軟件應用課程	12 ①郊野 Chill — Chill
13	14 ①好「煮」意(8月) ②羽毛球(8月)	15	16 ①同心同行 ②靜觀伸展	17 ①夢·工房(5-8月)	18 ①文書軟件應用課程(8月)	19 ①鹽田梓遊
20	21 ①乒乓球(8月)	22	23 ①同心同行 ②靜觀伸展	24	25 ①一杯茶換一個故事(8月) ②HAPPY FRIDAY 2023 ③文書軟件應用課程(8月)	26 ①盛夏沙灘 PARTY
27	28 ①好「煮」意(甜品篇)(8月) ②羽毛球(8月)	29	30 ①同心同行	31 ①夢·工房(5-8月)	生氣卻不要犯罪·不可含怒到日落· 以弗所書 4:26	

## 五月 2023

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
	1 勞動節	2 ① MOBA 對戰	3	4	5	6
7	8 ①好「煮」意(5月) ②乒乓球(5月)	9 ① MOBA 對戰	10 ①創藝·工房(5月)	11 ①夢·工房(5-8月)	12 ① BG 桌遊小組 2023	13 ①城門水塘遊
14 ①原野烹飪	15 ①好「煮」意(甜品篇)(5月) ②羽毛球(5月)	16 ① MOBA 對戰	17 ①創藝·工房(5月)	18	19 ①一杯茶換一個故事(5月) ② BG 桌遊小組 2023	20
21	22 ①乒乓球(5月)	23 ① MOBA 對戰	24 ①創藝·工房(5月) ②「陽光路上」培訓計劃簡介會(5月)	25 ①夢·工房(5-8月)	26 佛誕	27 ①芬蘭木柱訓練
28	29 ①羽毛球(5月)	30	31 ①創藝·工房(5月) ②地壺巡迴賽			

## 六月 2023

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
				1	2 ① BG 桌遊小組 2023	3
4	5 ①乒乓球(6月) ②「彩·流」創作體驗小組	6 ①先鋒小模型 ②就業裝備課程(6-7月)	7 ①創藝·工房(6月)	8 ①夢·工房(5-8月) ②就業裝備課程(6-7月)	9 ① BG 桌遊小組 2023	10
11	12 ①好「煮」意(甜品篇)(6月) ②羽毛球(6月) ③「彩·流」創作體驗小組	13 ①先鋒小模型 ②就業裝備課程(6-7月)	14 ①創藝·工房(6月)	15 ①就業裝備課程(6-7月)	16	17 ①東涌遊
18	19 ①好「煮」意(6月) ②乒乓球(6月) ③「彩·流」創作體驗小組	20 ①先鋒小模型 ②就業裝備課程(6-7月)	21 ①創藝·工房(6月)	22 端午節	23 ①一杯茶換一個故事(6月)	24 ①單車一日遊
25	26 ①羽毛球(6月) ②「彩·流」創作體驗小組	27 ①先鋒小模型 ②就業裝備課程(6-7月)	28 ①創藝·工房(6月)	29 ①就業裝備課程(6-7月)	30	
			30			

## 新入職同事介紹



輔導員：楊洛寧

Hello 大家好，很高興同大家見面！我係新入職嘅輔導員 Catherine 楊洛寧姑娘。好開心可以加入「青年新領域」嘅大家庭。嚟緊都會搞不同類型嘅活動，如果大家對活動類型有建議，都好歡迎大家嚟同我交流交流有興趣嘅活動喔！期待到時會見到大家，同大家一齊經歷更多！

我空閒時都鍾意睇戲、聽歌同做瑜伽來放鬆自己。希望日後有機會同大家見面時，互相交流促進身心健康嘅方法！

我係朋輩支援員李彥慧，大家可以叫我阿蛋。平時我嘅興趣就係飲吓咖啡，剪片，仲有好鍾意睇書，不過除咗呢啲比較靜態嘅活動之外，我都鍾意打羽毛球同乒乓球。有人話我個樣睇落會好 cool，其實我得個樣嫁咋，我好易相處，大家可以多啲嚟青年新領域搵吓我傾吓計，或者想用電話傾訴都可以；我又會同大家分享吓我嘅復元故事，同埋我都會舉辦小組活動，大家多多指教，中心見！



半職朋輩支援員：李彥慧



半職朋輩支援員：馮永達

我是朋輩支援員馮永達（阿達），大家可能曾經在沙角青少年中心見過我，因為我也曾是青年新領域的會員。我覺得朋輩支援員這份工作很有意義，陪伴各位同路人，以朋輩身份一起經歷，互相分享大家的喜怒哀樂，還有過去的點點滴滴，都令我充滿期待。希望將來能與各位同路人一起成長，結伴同行，創造很多美好回憶。

# Game Over VS Game Start

大家好，我叫阿達。我是一個思覺失調復元人士，我在二零一三年確診思覺失調。

我相信自己患病其中一個主要原因是我在中學時期和副學士時期常常被同學言語欺凌，那時常常感到很不開心，也不懂找人傾訴，沒有人支援自己，壓力開始愈積愈大，最後壓力爆煲，確診患上思覺失調。所以我鼓勵各位，當感到壓力超越自己接受範圍，或者情緒波動較大，可以找信任的人傾訴，尋求支援。

病發初期，整個人思緒很亂，經常大吵大鬧，胡言亂語。家人認為情況嚴重，最後報警處理，之後我被安排送入院治療。

其實我曾經入院五次，多次復發的主要原因是私自停藥或私自減藥，所以我現在意識到按照醫生指示服藥的必要性，復元道路從此漸開闊步。

初患精神病，確實很害怕被人歧視和標籤，覺得自己的人生已經沒有出路。我後來意識到自己的心態其實更重要。即使外界怎樣看待我，我是父母愛錫的兒子身份永不會消失。我是天父的子民，天父愛我的心永不會磨滅。每個人也有很多不同的身份，精神病只是我其中一個面向，不能代表我的全部。

之後加入了青年新領域，社工與我面談輔導並參加小組活動及認識新朋友，情況繼續好轉。

## 「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。

# 醫生真係可以完全了解我嗎？

喺服務入面，偶然會聽到青少年對於覆診同埋見主診醫生有所看法，都會有時懷疑喺短短嘅應診時間入面，對方可唔可以充份掌握自己嘅康復狀況。

現時喺公立精神科入面，醫生面對緊人手不足嘅問題，因為人手不足，每個醫生每個鐘最少要見5至6個病人，喺咁高需求嘅情況之下，真係好難可以提供足夠空間同時間俾到診人士喺診所入面盡情傾訴。不過咁唔代表醫生冇機會去了解近況，其中一個方法就係透過書面紀錄 去協助醫生掌握近況。

醫生主要根據到診嘅人所經歷嘅狀況加以診斷及治療，書寫嘅作用就係可以仔細地同持續地將自己對症狀帶來嘅狀況及觀察紀錄下來，特別係症狀如何呈現、幾時出現、嚴重嘅程度、持續幾耐、令你生活有幾大影響、喺咩情況下會增加壓力令情況惡化、做咩嘢會令自己放鬆等。呢啲資料愈豐富愈好，可以更加有助醫生對病人經歷嘅狀況有更多了解。如果覆診前有空間去整理，非常鼓勵去將以上嘅資料按時間順序去組織，令病人對自己嘅經歷有更整全嘅理解。

我哋絕對理解，所有病人都希望會遇上明白自己，甚至理解自己經歷嘅醫生。但可能都會事與願違，無論你嘅醫生會如何同你互動，鼓勵先做好自我經驗紀錄 呢個任務。患病固然難過，但並不是我哋生活嘅全部，配合治療，狀態會有所改變。對於自己唔理解嘅事情，唔明白嘅就去問到底，盡量喺知悉大部份資訊之下，作出最合適嘅決定，如此嘅合作關係，先係對自己最為得益。我哋絕對理解，所有病人都希望會遇上明白自己，甚至理解自己經歷嘅醫生。但可能都會事與願違，無論你嘅醫生會如何同你互動，鼓勵先做好自我經驗紀錄 呢個任務。患病固然難過，但並不是我哋生活嘅全部，配合治療，狀態會有所改變。對於自己唔理解嘅事情，唔明白嘅就去問到底，盡量喺知悉大部份資訊之下，作出最合適嘅決定，如此嘅合作關係，先係對自己最為得益。

另外，每個專業皆各司其職，先可以如果真係有需要傾訴的話，鼓勵大家去尋找臨床心理學家或輔導員去協助自己整理經驗，因為每個職位都有佢擅長嘅範疇，去就住大家嘅不同需要去提供適切嘅協助。希望大家都可以找對的人 啦。

文：嚴永皓  
資料來源：青年新領域FB專頁(歡迎瀏覽)



你們要慈悲、像你們的父慈悲一樣。路加福音 6:36

社工們讓我認識到自己的優點及優勝之處，讓我明白到自己不是太糟糕，慢慢建立了自信。參加小組活動，認識了不少朋友，自信心也逐步提升。

媽媽的照顧也令我病情得到舒緩，她的關懷和理解讓我跨過很多難關。回憶起當初住院，我的情緒很不穩定，在媽媽探望我時大聲咒罵她，完全沒理會媽媽的感受，但媽媽也默默承受，堅持每天探望我，慶幸媽媽對我不離不棄，我才會在她的陪伴下逐漸好轉。信仰也是我人生一大支柱，信仰生活讓我了解到耶穌一直陪伴我，信仰令我重拾希望，燃起對生命的熱誠，信念上也得到支持，以信徒生活為指標，過得比以前更有意義。

其實我的復元道路也不是一帆風順，因為曾經也對自己的信仰產生疑惑，當我對信仰產生疑惑時，心情會十分低落。心情低落時唯有堅持下去，懷有希望，艱難的時刻終會過去。我覺得人生也是這樣，在起起跌跌中一直行，一直行，人也會經歷成長變得成熟。

曾經，我覺得患上精神病對人生而言是 Game Over，現在的我看來，其實是 Game Start，因為人生是充滿無窮無盡的可能性。精神病令我跌倒一次，但不代表跌倒就結束，因為當我再次爬起來，人生旅程就會繼續，也有很多美麗的風景在等我欣賞。

達

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，我已經勝了世界。  
詩篇 34:16-17

# ZERO+ 樂團

## 最新消息

招募  
MV演員

ZERO+ 樂團 喺 2022 年 10 月至 2023 年 4 月 期間，進行咗為期半年嘅 曲詞創作班，由參加者共同創作歌曲。下一階段，我哋將會進行唱歌訓練，而且仲會走入專業錄音室，並且將過程拍攝記錄，將我哋嘅作品製作成MV添。

如果想一齊參與MV拍攝，就記得密切留意樂團嘅動向及宣傳啦！



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

## 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。

## 就業裝備課程(6-7 月)

活動編號：YMH23SUNP035

日期：2023 年 6 月 6、8、13、15、20、27、29 日、7 月 4 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：黃 sir (Terry)

## 中文打字課程(7 月)

活動編號：YMH23SUNP045

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 7 月 7、14、21 日（星期五）

節數：共 3 節

時間：2:30pm - 5:30pm

地點：沙角青少年中心

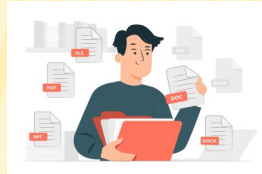
內容：由專業導師教授倉頡輸入法

費用：\$30/位

名額：6 位

對象：「陽光路上」計劃成員

查詢：黃 sir (Terry)



## 文書軟件應用課程(8 月)

活動編號：YMH23SUNP054

日期：2023 年 8 月 4、11、18、25 日（星期五）

節數：共 4 節

時間：2:30pm - 5:30pm

地點：沙角青少年中心

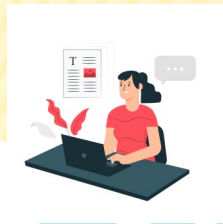
內容：由專業導師教授 Microsoft Word 及 Excel 基本功能

費用：\$30/位

名額：6 位

對象：「陽光路上」計劃成員

查詢：黃 sir (Terry)



## 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：YMH23LSGP023

活動名稱：夢·工房 (5-8 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 5 月 11、25 日

6 月 8 日

7 月 6、20 日

8 月 3、17、31 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

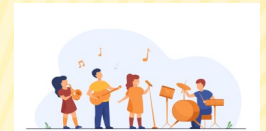
費用：\$50 /位

名額：10 位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：黃 sir (Terry)、馮 sir (阿達)

備註：歡迎自備樂器，如需借用中心樂器，請預先聯絡 Terry



## 遊山玩水系列

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
YMH23LSGP0025	城門水塘遊	2023 年 5 月 13 日 (星期六)	\$30 /位
YMH23LSGP039	東涌遊	2023 年 6 月 17 日 (星期六)	\$30 /位
YMH23LSGP052	大浪西灣遊	2023 年 7 月 22 日 (星期六)	\$30 /位
YMH23LSGP060	鹽田梓遊	2023 年 8 月 19 日 (星期六)	\$30 /位

時間：10:30am(集合)– 4:00pm(解散)

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。



### 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(5 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：YMH23SUNP030

日期：2023 年 5 月 24 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：黃 sir (Terry)

# 「陽光路上」培訓計劃

## 一杯茶換一個故事系列

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。

簡介：聚吓飲杯茶，分享近況，互相支持，唔係幾好咩？

**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

活動編號	活動名稱	日期	費用
YMH23LSGP029	一杯茶換一個故事 (5月)	2023年5月19日 (星期五)	\$10 /位
YMH23LSGP041	一杯茶換一個故事 (6月)	2023年6月23日 (星期五)	\$10 /位
YMH23LSGP051	一杯茶換一個故事 (7月)	2023年7月21日 (星期五)	\$10 /位
YMH23LSGP061	一杯茶換一個故事 (8月)	2023年8月25日 (星期五)	\$10 /位

**時間：**3:00pm – 4:30pm

**地點：**沙角青少年中心

**內容：**飲杯茶、食件 Cake、傾吓偈

**費用：**\$10/位

**名額：**4位

**對象：**青年新領域會員

**查詢：**朋輩支援員李彥慧(阿蛋)



## 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
YMH23LSGP027	好「煮」意(甜品篇) (5月)	2023年5月15日 (星期一)	\$20 /位
YMH23LSGP037	好「煮」意(甜品篇) (6月)	2023年6月12日 (星期一)	\$20 /位
YMH23LSGP043	好「煮」意(甜品篇) (7月)	2023年7月3日 (星期一)	\$20 /位
YMH23LSGP063	好「煮」意(甜品篇) (8月)	2023年8月28日 (星期一)	\$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)



## 盛夏沙灘 PARTY

活動編號：YMH23LSGP062

簡介：捉緊夏天的尾巴，於沙灘狂熱玩樂一番，包括團體遊戲、水戰、神秘挑戰.....

日期：2023年8月26日(星期六)

時間：10:00am – 1:00pm

地點：大埔龍尾灘

收費：\$50/位

對象：青年新領域會員

名額：8位

查詢：陳 sir (Chris)、黃姑娘(LokYiu)

備註：1) 參加者需穿著輕便運動服 (避免穿著淺色衣服)

2) 自備交通費

3) 帶備足夠清水



## MOBA 對戰

活動編號：YMH23LSGP019

簡介：一齊組隊玩手機遊戲

日期：2023年5月2、9、16、23日(星期二)

節數：共4節

時間：4:30pm - 6:00pm

地點：沙角青少年中心

內容：遊玩手機遊戲傳說對決或英雄聯盟

費用：全免

名額：10位

對象：青年新領域會員

查詢：朋輩支援員馮 sir (阿達)



## 先鋒小模型

活動編號：YMH23LSGP034

簡介：手工藝活動

日期：2023年6月6、13、20、27日(星期二)

節數：共4節

時間：4:30pm - 6:00pm

地點：沙角青少年中心

內容：學習一些繩結後，以幼竹和幼繩，紮成模型作品

費用：\$30/位

名額：8位

對象：青年新領域會員

查詢：朋輩支援員馮sir(阿達)

備註：參加這個活動後，可以用半價參加「水槍砲彈攻防戰暨日營」



## 水槍砲彈攻防戰暨日營

活動編號：YMH23LSGP049

簡介：刺激的對戰活動

日期：2023年7月15日(星期六)

節數：共1節

時間：10:00am - 6:00pm

地點：待定

費用：\$60/位(包括午膳)

名額：8位

內容：日營活動，集體遊戲，紮成羅馬砲彈架，以砲彈架投擲水彈和玩水槍

對象：青年新領域會員

查詢：朋輩支援員馮sir(阿達)

備註：自備交通費，帶備更換衣物和充足清水



## 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
YMH23LSGP020	好「煮」意 (5月)	2023年5月8日(星期一)	\$30/位
YMH23LSGP040	好「煮」意 (6月)	2023年6月19日(星期一)	\$30/位
YMH23LSGP050	好「煮」意 (7月)	2023年7月17日(星期一)	\$30/位
YMH23LSGP063	好「煮」意 (8月)	2023年8月14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)



## 運動系列-乒乓球

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
YMH23LSGP021	乒乓球 (5 月)	2023 年 5 月 8、22 日 (星期一)	\$10 /位
YMH23LSGP032	乒乓球 (6 月)	2023 年 6 月 5、19 日 (星期一)	\$10 /位
YMH23LSGP044	乒乓球 (7 月)	2023 年 7 月 3、17 日 (星期一)	\$10 /位
YMH23LSGP056	乒乓球 (8 月)	2023 年 8 月 7、21 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



## 故宮探秘

活動編號：YMH23LSGP046

簡介：參觀香港故宮博物館，欣賞同探索館中的奧秘。

日期：2023 年 7 月 8 日 (星期六)

時間：12:00nn – 5:00pm

地點：西九香港故宮博物館

收費：\$100(包午餐、旅遊巴士及故宮入場費)

對象：青年新領域會員及家屬

名額：55 位(每家庭最多 4 位成員)

查詢：陳 sir (Chris)



## 單車一日遊

活動編號：YMH23LSGP042

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 6 月 24 日 (星期六)

節數：共 1 節

時間：10:00am - 5:30pm

地點：北區

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)



## 原野烹飪

活動編號：YMH23SUNP026

簡介：親近大自然，合作烹調美食

日期：2023年5月14日(星期日)

節數：共1節

時間：10:am - 6:00pm

地點：鶴藪燒烤場

內容：執柴生火、以原野方式烹飪、集體遊戲

費用：\$20/位

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：朋輩支援員馮sir(阿達)

備註：自備交通費，帶備更換衣物和充足清水



## 郊野 Chill — Chill

活動編號：YMH23SUNP058

簡介：野餐+集體遊戲

日期：2023年8月12日(星期六)

節數：共1節

時間：10:00am - 6:00pm

地點：待定

內容：野餐+集體遊戲+風箏+球類遊戲+Board game等

費用：\$40/位

名額：8位

對象：青年新領域會員

查詢：朋輩支援員馮sir(阿達)

備註：要自備交通費，帶備更換衣物和充足清水



## 運動系列-羽毛球

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
YMH23LSGP028	羽毛球 (5 月)	2023 年 5 月 15、29 日 (星期一)	\$10 /位
YMH23LSGP038	羽毛球 (6 月)	2023 年 6 月 12、26 日 (星期一)	\$10 /位
YMH23LSGP047	羽毛球 (7 月)	2023 年 7 月 10、24 日 (星期一)	\$10 /位
YMH23LSGP059	羽毛球 (8 月)	2023 年 8 月 14、28 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：羽毛球運動

費用：10/位

對象：青年新領域會員

名額：4-6 位

查詢：朋輩支援員李彥慧(阿蛋)

備註：歡迎自備球拍，服裝輕便，自備清水



## 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
YMH23LSGP022	創藝·工房 (5 月)	2023 年 5 月 10、17、24、31 日 (星期三)	\$40 /位
YMH23LSGP036	創藝·工房 (6 月)	2023 年 6 月 7、14、21、28 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！



## 芬蘭木柱訓練

活動編號：YMH23LSGP031

簡介：運動有益身心，齊來體驗新興運動的樂趣！

日期：2023 年 5 月 27 日 (星期六)

節數：共 1 節

時間：4:00pm - 5:30pm

地點：沙角青少年中心

內容：由芬蘭木柱指導員教授

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)



## 地壺巡迴賽

活動編號：YMH23LSGP001

簡介：學習新興運動－地壺，與其他中心的會員互相交流，切磋。

日期：2023 年 5 月 31 日 (星期三)

時間：4:30PM – 6:30PM

地點：沙田創藝坊

收費：全免

對象：青年新領域會員

名額：4 位

查詢：陳 sir (Chris)

備註：是次活動將與創藝坊(沙田及馬鞍山)及匯晴坊的會員共同進行



## 五感實驗室

活動編號：YMH23LSGP064

簡介：透過製作不同的小手作，讓大家可以運用自己的五感，靜觀感受此時此刻，好好聆聽自己的內心，於忙碌的日常療癒身心

日期：2023年7月5、12、19、26日（星期三）

節數：共4節

時間：4:00PM-5:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：每節都會製作如：心靈樽、浮油花瓶等小手作，每節參加者都能帶製成品回家，為家居粉飾一番

費用：\$30 /位

名額：4-6位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：楊姑娘(Catherine)

## 靜觀伸展

活動編號：YMH23LSGP065

簡介：透過節奏緩慢的伸展，給自己一個空間反思過去，回復平靜活在當下

日期：2023年8月2、9、16、23日（星期三）

節數：共4節

時間：4:00PM-5:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：每節都會透過瑜伽，與參加者伸展活動一下身軀，以舒緩平日繃緊的肌肉

費用：\$20 /位

名額：4-6位

對象：青年新領域會員及青年義工

查詢：楊姑娘(Catherine)

備註：1. 參加者需穿著運動衫及運動鞋，並自備清水  
2. 活動需要脫鞋進行，請自備舒適的綿襪



事情的終局、強如事情的起頭，存心忍耐的、勝過居心驕

傲的。傳道書 7:8

## HAPPY FRIDAY 2023

活動編號：YMH23LSGP048

簡介：放暑假就係要去玩，我們每隔一個星期五就同大家去玩唔同既野 – 睇戲、郊遊、NERF GUN.....

日期：2023年7月14日、28日；8月11日、25日（星期五）

時間：按個別活動而定

地點：室內或戶外場地

收費：按個別活動而定

對象：青年新領域會員

名額：8位

查詢：陳 sir (Chris)

備註：參加者可按個別活動報名

## Super Park 體驗日

活動編號：YMH23LSGP053

簡介：來自芬蘭的一站式室內活動樂園，提供各式各樣、適合不同喜好的遊樂設施，提供攀岩牆、彈跳床、空中滑索、迷你賽車場、幼兒體操區等等，滿足不同興趣，齊來體驗各式冒險、競賽樂趣！

日期：2023年7月29日（星期六）

節數：共1節

時間：10:30am - 5:00pm

地點：大角咀一號銀海

費用：\$100 /位（包入場費）

名額：6位

對象：青年新領域會員

查詢：黃姑娘 (LokYiu)



謹守口與舌的、就保守自己免受災難。箴言 21:23

## 同心同行



活動編號：YMH23LSGP057

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 8 月 9、16、23、30 日（星期三）

節數：共 4 節

時間：4:00PM-5:00PM

地點：沙角青少年中心

內容：透過講解、體驗活動，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：陳 sir (Chris)、黃 sir (Terry)

## 室內 War Game 遊戲

活動編號：YMH23LSGP055

簡介：玩 wargame 可以減輕壓力。對戰時體內會釋放安多酚，有助身體舒緩壓力和焦慮等情緒；加上 wargame 需要策略部署，這有助提高邏輯思維能力，提升你日常的應對能力！

日期：2023 年 8 月 5 日(星期六)

節數：共 1 節

時間：12:00nn - 5:00pm

地點：油塘

費用：\$100 /位 (包入場費)

名額：6 位

對象：青年新領域會員

查詢：黃姑娘 (LokYiu)



## BG 桌遊小組 2023

活動編號：YMH23LSGP0024

簡介：一同學習玩樂各式各樣的 board games，同時提昇自身的溝通技巧。

日期：2023 年 5 月 12 日、19 日；6 月 2 日、9 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

收費：\$50/位

對象：青年新領域會員

名額：8 位

查詢：陳 sir (Chris)

## 「彩·流」創作體驗小組

活動編號：YMH23LSGP033

簡介：學習日本粉彩書畫及流體畫的技巧，創作自己獨一無二的作品！

日期：2023 年 7 月 5 日、12 日、19 日、26 日 (逢星期三)

節數：共 4 節

時間：4:30pm – 6:00pm

地點：沙角青少年中心

收費：\$200/位 (包所需材料及導師費用)

對象：青年新領域會員

名額：6 位

查詢：陳 sir (Chris)

備註：參加者的作品或於本服務的 20 週年活動中展出

