



明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

# 活動通訊

2021年1月至4月



祝大家牛年身體健康



# 醫師醫思



本港一直受到疫情影響，香港人的日常生活都被整個翻轉，本服務於 2020 年 6 月份邀請了楊明霞醫師與三位青年人拍攝一連三集的醫師醫思，嘗試從中醫角度探討青少年在疫情下的身心適應、情緒健康及所帶來的身體反應等等 (節錄如下)：

楊醫師你好，疫情反覆無常，青少年在疫情下面對適應生活和壓力問題，這樣會令青少年的情緒出現甚麼變化呢？

楊醫師:青少年會出現情緒波動的問題，容易唔開心，經常想喊等等的負面情緒。



身體可能出現什麼問題？

楊醫師:睡眠質量會受影響，例如：難入睡、容易醒、影響腸胃，甚至有機會出現暴飲暴食或厭食症的症狀。

青少年可以如何留意和避免這些負面情緒？

楊醫師:我們需要保持覺知的心，當感覺到壓力大時，先暫停手上的工作休息，找信任的人傾訴、飲水、安靜自己等等。

有甚麼動作/方法可以放鬆和減壓？

楊醫師:當面對壓力時，可以拍打肝膽經、做一些擴胸動作和深吸氣深呼氣\* (\*影片會由楊醫師親身示範相關的減壓動作)

想知道更多可以瀏覽以下 FB Page 或掃描以下 Qr Code

Facebook Page: 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務 / @youthnetradio



醫師醫思第一集



醫師醫思第二集



醫師醫思第三集

# 創新媒體耀屯門 傳揚關懷遍社區

明愛賽馬會屯門青少年綜合服務在 2018 年開始主辦《賽馬會青創社區系列：明愛「新媒體」計劃》並獲得香港賽馬會慈善信託基金捐助，為期三年，計劃是招募屯門區的中學生，參與了一系列的活動，包括，製作紀錄片訓練、社區導賞、屯門文化墟、台灣交流團等等，直至 2020 年底計劃完結，共有八十多位屯門區中學生參與計劃，他們需要以「屯門區的人和事」作為主題拍攝一齣紀錄片，作為參賽作品。

由於現時青少年較多接觸圖像及動畫，因此，這個計劃採用攝錄方法來培養及鼓勵青少年了解及關心社區，發揮潛能及創意。

在過去的三年，不少參加者在一系列體驗的過程中發揮了創意、擴闊了視野、發展了潛能。

## 走出社區 拓寬視野

有參加者對本人表示他自小在屯門區成長，對屯門區外的地方也不甚了解，但是透過參與這個計劃，他會進行資料搜習及區外訪問，在過程中，青少年了解到不少區外人，誤以為屯門仍然是一個「鄉村」落後地方，這個現象讓參加者對屯門這個社區有進一步的了解和反思。

## 因為理解而減少偏見

另外，一位女同學初時覺得學校裏的南亞裔同學沒有目標，非常被動，可是當訪問及了解他們之後，想法及態度有所改變，她了解到南亞裔同學其實是因為受到家庭背景、膚色和種族的影響，因而減少在學業和就業的機會，所以，才會造成之前的偏見。

## 關注屯門區小店生存空間

計劃中「禧.噓」影片是講述基匯資本收購領展旗下的屯門兆禧街市，街市內小商戶於 2019 年 10 月被強制全面收回，兆禧苑居民及商戶在片段中，對此都表達不捨之情，從而喚醒大眾關注小店的生存空間。

另外，「金順」影片內容是講述兩夫婦於屯門合作經營 15 年的蘭州拉麵小店，在營運的過程中面對許多困難，導演希望透過影片讓社區人士支持屯門區內有價值的小店繼續生存。

事實上，計劃是讓參加者和社工一起合作，透過攝錄創作，一方面表達青少年的聲音及想法，同時，讓更多人關心「屯門區的人和事」，從而發揮互相尊重、社區共融的精神。

麥磊樂  
督導主任  
明愛賽馬會屯門青少年綜合服務



# 2021-2023 年度 諮詢委員會選舉

## 諮詢委員會選舉與你何關？

根據諮詢委員會宗旨：

1. 就著明愛的宗旨和青少年及社區服務的重點目標，每年向單位作出建議；
2. 向單位提出意見，以確保單位之服務切合兒童、青少年、家長及社區的需要；
3. 鼓勵服務使用者就單位管理事宜提供意見；
4. 協助單位匯聚青少年及社區力量、服務社群、建設社區及推廣服務形象。

所以，我們希望可以藉住這個諮詢組織，收集你的意見。

## 我們做了甚麼？

1. 已成立工作小組，推動是次選舉的工作；
2. 已成立選舉委員會。

## 在正式選舉前，我們將要做甚麼？

1. 收集在 20/1/2021 - 16/2/2021 期間遞交的提名表格；
2. 舉行<候選人公開諮詢大會> {27/2/2021 (六) 3-5pm，屯門兆禧苑辦事處舉行}；
3. 提醒會員於 20/1/2021 - 31/3/2021 這段期間是本服務有效會員，方可符合提名/參選資格；
4. 提醒會員於 10/3/2021-31/3/2021 這段期間是本服務有效會員，方可符合投票資格；
5. 呼籲你在**投票日**到本服務投票，詳情如下：

日期及時間：10-16/3/2021

(星期一至五) 4:00 – 8:00pm

(星期六) 10:00am – 1:00pm, 2:00 – 5:00pm

**投票日**

## 有意參選嗎？你祇需符合以下條件：

1. 參選人為本服務 15 週歲或以上之有效會員( 參選人必需於 20/1/2021 - 31/3/2021 期間為本服務單位之有效會員 )；
2. 獲最少 3 位本服務 15 週歲或以上之有效會員提名，( 提名人必需於 20/1/2021 - 31/3/2021 期間為本服務單位之有效會員 )；
3. 填妥表格並於有效提名日期內遞交。

## 提名表格何處尋？

有效提名日期		有效提名時間	索取地點
2021年1月20日至 2月16日	逢星期一至五	下午2時至晚上10時	本服務屯門 兆禧苑辦事處
	逢星期六	上午10時至下午1時 下午2時至6時	
	星期日	休息	

## 選舉結果公佈

本服務將於 16/3/2021(六)晚上 8:00pm 將投票箱封上，投票結束後會在至少兩位選舉委員會委員在場監察下即時進行點票。點票完成後，會即時宣佈選舉結果。

## 投訴期

選舉參與者 (包括投票者、提名人及候選人) 若對 選舉程序或結果有任何投訴，可於 17/3/2021 2:00pm – 31/3/2021 5:00pm 以書面形式向選舉主任 (即本服務督導主任) 作出投訴。選舉主任將於 1 - 14/4/2021 (即選舉期後兩星期內)處理有關投訴並作出書面回覆。

請各會員踴躍參選，  
向本服務表達你的意見！

# 兒童活動

\*參加者必須為本服務之會員，繳費時請出示參加者有效的會員證。

\*所有體能活動，均需填報健康申請表。 \*在中心範圍內，都應佩戴外科口罩。

\*參加者自行協調各項課程/活動日期及時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款

活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	活動地點	負責職員	費用	費用包括	名額	內容	備註
TM2021059	年桔小盆栽	6-9 歲	30/1/2021 (六)	10:30am - 11:30am	ZOOM	鍾子殷 姑娘	\$40	材料費	5 人	用紙張也可以扭出一盆立體的年桔，輕輕鬆鬆佈置家居。	/
TM2021071	『伴你啟航』 合作篇	6-9 歲	25/3/2021 (四)	4:00pm- 5:30pm	本服務 兆禧苑 辦事處	蔡沛豪 先生	\$20	/	6 人	透過合作任務，增強參加者的溝通技巧及與人相處能力。	/
TM2122001	香薰石	6-9 歲	10/4/2021 (六)	10:30am- 11:45am	本服務 兆禧苑 辦事處	鍾子殷 姑娘	\$50	材料費	4 人	用石膏粉製作不同款式的擴香石，可隨喜好滴上精油，香氣能夠持久散發。	/
TM2021064	兒童互動 故事體驗	6-11 歲	23/1/2021 (六)	11:00am- 11:45am	ZOOM	江承昌 先生	\$10	/	10 人	故事主人、內容、場境全部由參加的小朋友決定，劇情發展由取決於大家的想象，互動故事啟發大家的想象力，一起投入獨一無二的故事世界吧	/
TM2021056	新春福運 小掛飾@ 帽子畫廊 2021	6-11 歲	4/2/2021 (四)	3:00pm- 4:30pm	本服務 兆禧苑 辦事處	岑麗玲 姑娘	\$60	材料及 用具	4 人	將藝術融入農曆新年，替小掛飾注入藝術氣息，配合牛年主題及福運題材，上一堂喜悅的課堂及製作充滿幸福的小掛飾。	1. 由從事藝術創作工作者擔任義務導師 2. 自備圍裙或手袖

活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	活動地點	負責職員	費用	費用包括	名額	內容	備註
TM2021054	神奇水晶球	6-12 歲	29/1/2021 (五)	5:00pm- 6:00pm	ZOOM	余綺珊 姑娘	\$60	材料	6 人	透明的水晶球內加上別緻裝飾，製作自家 DIY 神奇水晶球。	每位參加者獲得一份材料 (需到中心自取)
TM2021065	舒壓星空瓶	6-12 歲	10/3/2021 (三)	4:00pm- 5:15pm	本服務 兆禧苑 辦事處	蔡沛豪 先生	\$40	材料費	5 人	參加者可以透過工作坊將幾種不同材料結合起來，製作一個屬於自己的星空瓶。	/
TM2021057	復活動物 氣球扭扭樂@ 帽子畫廊 2021	7-12 歲	29/3/2021 (一)	3:00pm- 4:30pm	本服務 兆禧苑 辦事處	岑麗玲 姑娘	\$60	包堂上用 之氣球 及氣泵	4 人	復活節齊齊學習扭氣球，扭出動物造型氣球。	由從事藝術創作工作者擔任義務導師
TM2021066	線上狼人殺	10-12 歲	30/01/2021 (六)	12:00nn- 13:30	ZOOM	高諾文 先生	免費	/	8 人	社工透過網上狼人殺進行互動，就算在家中也可與其他參加者進行遊戲互動	/

# 青年活動

\*參加者必須為本服務之會員，繳費時請出示參加者有效的會員證。

\*所有體能活動，均需填報健康申請表。 \*在中心範圍內，都應佩戴外科口罩。

\*參加者自行協調各項課程/活動日期及時間，以免重疊，如有撞期，恕不退款。

編號	名稱	對象	日期	時間	地點	負責職員	費用	費用包括	名額	內容	備註
TM2021053	春日花草	10-15 歲	3/3/2021 (三)	5:00pm- 6:00pm	ZOOM	余綺珊 姑娘	\$50	包材料	5 人	透過針筆繪畫西洋書法及花草圖案，製作出一張獨特的心意卡。	每位參加者獲得一份工具(需到中心自取)
TM2021067	編程航拍機 體驗工作坊	12-16 歲	13/3/2021 (六)	3:00pm- 5:00pm	本服務 兆禧苑 辦事處	葉國強 先生	\$20	/	4 人	了解航拍機及學習簡單編程	/
TM2122002	直播工作坊	12-16 歲	24/4/2021 (六)	3:00pm- 4:30pm	本服務 兆禧苑 辦事處	葉國強 先生	\$20	/	4 人	直播流程、工具及軟件分享	/
TM2021069	禪繞體驗 工作坊	13-24 歲	06/2/2021 (六)	11:00am- 12:00nn	ZOOM	江承昌 先生	\$50	禪繞畫 材料包	10 人	禪繞畫幫助我們聚焦當下，安靜心靈，大家一起集中繪畫，不用美術高手都能創作精美藝術。	/

# 特殊學習需要服務

\*凡未曾參與過本單位特殊學習服務活動，需於報名後接受面試。

\*如不適合參與，將全數退回所繳之費用。

編號	名稱	對象	日期	時間	地點	負責職員	費用	費用包括	名額	內容	備註
TM2021058	親子神奇水晶球	6-12 歲會員及其家長	13/3/2021 (六)	3:00pm-4:00pm	ZOOM	余綺珊 姑娘	\$60	包材料	5 對親子	透明的水晶球內加上別緻裝飾，製作自家 DIY 神奇水晶球。	1. 每個家庭獲得一份材料。(需到中心自取) 2. 凡未曾參與過本單位特殊學習服務活動，需於報名後面試。如不適合參與，將全數退回所繳費用。
TM2021070	線上桌遊俱樂部 (體驗)	10-12 歲	29/1/2021 (五)	4:00pm-5:30pm	ZOOM	高諾文 先生	免費	/	6 人	社工透過網上桌上遊戲與參加者進行遊戲，從過程中學習閱讀理解說明書和遊戲細節、帶領及講解遊戲、提升自信心，寓學習於娛樂。	凡未曾參與過本單位特殊學習服務活動，需於報名後接受面試，如不適合參與，將全數退回所繳之費用。
TM2021061	Happy Zone 季會 (3/2021)	6-18 歲	13/3/2021 (六)	11:00am-12:00nn	ZOOM	余綺珊 姑娘	\$10	禮物及小食	6 人	透過遊戲讓參加者發揮所長，建立自信心。	凡未曾參與過本單位特殊學習服務活動，需於報名後接受面試，如不適合參與，將全數退回所繳之費用。

# Positive Energy 齊抗~~疫~~

在疫情期間，本服務本著停課不停學原則，舉辦不同的網上課程及活動，同時也邀請不同的義工及導師製作教學教學及屯門人和事短片，在不同平台分享，大家可以在以下平台收看

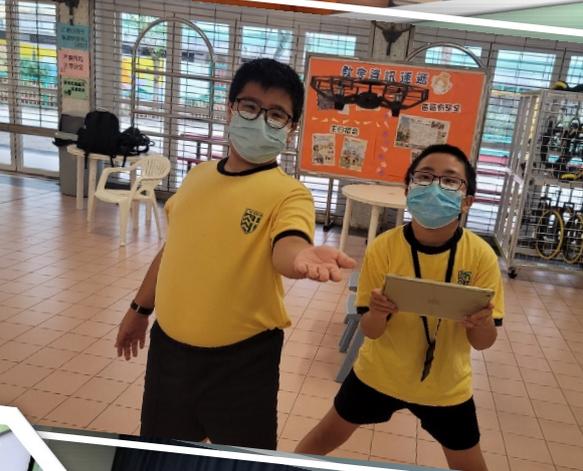
🔔👉👉請 Like, Share and Follow 我哋👉👉📣

📱Facebook : @Youthnetradio / 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務

📺YouTube : 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務-TMIT

💡Instagram : caritas\_tmit





# 明愛賽馬會屯門青少年綜合服務 中心開放及繳費時間

	開放時間	繳費時間
星期一至五	2:00pm-10:00pm	2:00pm-9:45pm
星期六	10:00am-1:00pm 2:00pm-6:00pm	10:00am-12:45pm 2:00pm-5:45pm
星期日及公眾假期	不開放	不開放

## 中心位置

由明愛兆禧苑辦事處  
前往湖翠樓分辦事處片段



<https://www.youtube.com/watch?v=FQYZ5ovTaFc>



明愛兆禧苑辦事處地址：屯門兆禧苑商場二樓

明愛湖翠樓分辦事處地址：屯門湖景邨湖翠樓地下

電話：2441 2225 傳真：2404 1462

電子郵件：ycstmit1@caritassws.org.hk

網址：<http://www.youthnetradio.org>