

2025年5月9日 (星期五)

親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，  
正如你的靈魂興盛一樣。(約翰三書 1:2)

## 最新消息

### 「靜觀動樂」全新網站啟用

賽馬會老友運動計劃 - 「靜觀動樂」全新網站 <https://mindfulness-sports.org> 現已啟用！

此網站旨在為 55 歲或以上金齡人士及長者提供各類靜觀及運動相關的內容及資源，並且能獲得最新活動資訊。鼓勵使用者培養靜觀及運動習慣，促進身心靈健康。

網站主要內容包括：

- 1) 運動教學：教授各項靜觀運動技巧，鼓勵在家持續運動。
- 2) 線上遊戲：透過五個不同主題的互動遊戲帶出靜觀概念，培養自我覺察，減壓放鬆，亦可訓練個人反應及認知能力。
- 3) 靜觀步道：以二十段影片虛擬位於烏溪沙青年新村之靜觀樹木步道，賞樹同時進行靜觀小練習。
- 4) 文章分享：分享靜觀及運動相關文章。
- 5) 媒體資源：提供 WhatsApp 貼圖包、手機桌布等以供下載。
- 6) 活動資訊：發布各類單次體驗活動及靜觀運動訓練班的最新資訊，註冊帳戶後即可報名參加，所有活動費用全免。

歡迎分享此計劃及網站予 55 歲或以上人士，更多詳情請留意計劃 Facebook 專頁或網站之最新公布。



### 機械熊貓夢工場 2025



由 Y-Care 企業伙伴大新銀行全力贊助的「機械熊貓夢工場 2025」正進行得如火如荼，約 80 位學員努力踏上探索人工智能的旅程。這項活動承接近日「熊貓熱潮」，以製作機械熊貓 BB 為主軸，為學員提供 16 小時的 STEAM (科學、科技、工程、藝術及數學) 課程培訓。現時課程已踏入中段，學員們已能掌握微型 0 電腦 (Micro:bit) 的基本運用，更親身體驗人工智能鏡頭及人臉辨識功能的無限可能性。

此項活動報名反應非常熱烈，報名人數超過預期的一倍，對象包括低收入家庭的高小至初中學生。活動亦回應了「青年會 2030 願景」中的「締造豐盛生涯歷程」，為青少年提供一個多元化及優質的培訓機會。

此外，5 月份學員們將前往香港中文大學「人工智能教育及探索實驗室」觀摩，了解更多 AI 在藝術、玩樂及日常生活上的創新應用。



## 灣景國際與環保同行 連續三年簽署 ESG 約章



灣景國際實踐企業可持續發展理念，連續三年參與香港中華廠商聯合會的「ESG 約章」計劃，承諾於環境保護、社會責任及企業管治三方面持續努力，包括減少碳排放、遵循環保法例及推廣可持續發展理念，以實際行動回應社會對綠色發展的期望，共同打造更美好的將來。



## 城景國際推動減廢文化 減少使用包裝

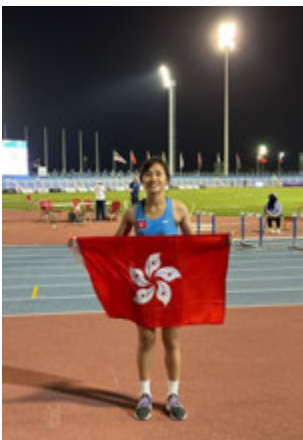


城景國際致力實踐「青年會 2030 願景」之一「推動可持續發展」，積極響應環境保護署發動業界減少使用包裝的建議，並簽署《減少使用包裝約章》，承諾採取可持續包裝實踐或替代方案減少包裝廢物，亦鼓勵業務夥伴及客戶共同減少包裝廢物並改善包裝管理，以回應過度包裝這個環保議題。城景國際將與業界夥伴及社區攜手合作，透過優化包裝設計及推廣減廢文化，為減少環境負擔、建設綠色未來貢獻力量。



## 獲獎消息

### 青年會書院學生於國際田徑錦標賽奪冠，榮登亞洲第一



青年會書院中五級學生關恩懿獲選為中國香港田徑代表隊成員，於 2025 年 4 月 12 日前往沙地阿拉伯達曼參加「亞洲少年 U18 田徑錦標賽」，並以 54.04 米成績勇奪女子組 U18 標槍冠軍，榮登亞洲第一，其世界排名更躍升至第二位，成績斐然。

關恩懿同學的運動潛能於中一年級課後活動中，被陳建成老師發掘。其後接受陳老師及青年會書院田徑隊教練周培賢先生的訓練，加上個人努力不懈的練習，成就了今日的佳績。青年會書院秉承母會全人教育的宗旨，重視學生於德育、智育及體育三方面的均衡發展，而關同學受訓於青書校友周教練，亦充分體現了青書薪火相傳的精神。



### 本會同工勇奪社工長跑 10 公里個人賽冠軍



本會同工踴躍參加由香港社會工作人員協會主辦一年一度社工年度盛事「同行共跑 — 2025 社工長跑」比賽，賽事於 2025 年 4 月 13 日在白石角海濱長廊進行。今年本會參賽同工陣容鼎盛，共有 54 位同工分別參加 10 公里個人賽、3 公里個人賽及 4 x 1 公里接力賽，各同工更是全力以赴爭取佳績。

最終，本會觀塘會所江麗珠同工於競爭激烈的 10 公里女子活力組中勇奪冠軍，眾人為之興奮雀躍。即使部份參賽同工未有取得獎牌，但他們在跑道上奮力前進，亦正是社工堅持服務社區的寫照。盼望眾同工繼續以參與長跑的這份熱誠與堅毅，努力為社區帶來更大的影響力。



## Chillax Y2K 青少年精神健康支援計劃

香港中學文憑考試於 2025 年 4 月份進行，本會十分關注應屆考生的需要及身心健康。本會的青少年服務單位「區域社會服務一」開展 Chillax Y2K - DSE 支援計劃，透過一系列服務，讓考生於應考前後均得到適切支援，當中包括開放自修研習室、個別面談、試後活動及放榜圍爐會等。此外，又於文憑試主科考試 4 月 2 及 3 日一連兩天，分別在柴灣區七所中學試場外派發打氣包予考生，當中更有參與 Chillax Y2K 計劃的中學生所設計的打氣書籤，藉此向朋輩表達心意和支持。



另外，小西灣會所巫佩雯主任幹事獲港台電視 31《凝聚香港》邀請，於節目上分享 DSE 考生應對壓力的良方，並介紹 Chillax Y2K 計劃對考生作出的支援，節目已於 4 月 3 日播出，歡迎掃描節目連結重溫內容。



## 深宵外展服務隊接受媒體訪問

「太空油」毒品已被列為危險藥物，販賣者最高可被判處終身監禁，但吸食「太空油」毒品的青少年人數，有沒有因此而減少呢？荃灣會所深宵青少年服務隊早前接受《香港 01》及 Now 新聞節目《經緯線》訪問，以及為《香港 01》撰寫評論文章，講述本會觀察及跟進青少年濫藥情況。據本會深宵外展服務隊的觀察，青少年吸食太空油毒品的情況變得隱蔽，社工需要主動尋找這批青少年並建立信任關係，才能提供即時和適切的介入。



李婉儀協調幹事於《01 論壇》的評論文章中提到：「與其我們窮盡力量去叫年輕人戒除毒害，倒不如我們在年輕人面對壓力及難題時，在他們身邊給予足夠的支持及支援網絡，讓毒品這一種偽裝的排難解憂的『糖衣』被撕碎。」本會已作好準備成為青少年的同行者，致力為他們提供適當支援，全力促進社區全人健康。



## 文化共融「廣」呢啲——內地服務交流團

大學及學院青年會部於 2025 年 3 月 28 日至 30 日，帶領 19 名來自不同院校的本地生及非本地生到廣州進行文化交流與兒童服務。一眾會友與當地青年義工參與城市定向，以了解廣州的歷史和文化；並藉文化嘉年華與當地青年和兒童交流各地文化。其他活動還包括體驗非物質文化遺產——武術體驗，探訪當地兒童醫院，服務紅斑狼瘡症兒童患者，與他們一起進行文化攤位，以及幫助認識免疫系統疾病的電腦遊戲。此行不但深化了會友對中國內地社會發展和文化的認識，亦促進了本港大學本地生及非本地生的融合。



## 歡慶兒童節：柴「家」「嘩」體驗館

柴灣會所為了慶祝兒童節及服務地區五十周年倒數 100 日，會所於 2025 年 4 月 4 日舉辦柴「家」「嘩」體驗館，旨在透過一系列親子活動讓小朋友能夠與家長共樂之餘，亦讓會友及社區人士加深認識柴灣會所的服務。

活動當日，柴灣會所化身為體驗館，共分為六個主題區域，包括益智解謎遊戲、製作章魚小丸子、「給一百天後的我的信」、紀念拍照館、分貝大挑戰和趣味運動挑戰，讓一眾家庭體驗各區域的主題活動，共吸引 222 人次參與。活動亦邀請了五位青年義工協助場地佈置、指引參加者、帶領遊戲環節及提供支援等。小朋友們在輕鬆愉快的氛圍中，與家人共同完成各個挑戰及遊戲。此外，柴灣會所的同工並藉此機會向參加者介紹會所服務，並宣傳會所即將踏入五十周年，邀請他們其後蒞臨一同慶祝。



## 城景國際推動企業社會責任 培育酒店業未來人才

城景國際一直不遺餘力推動企業社會責任，並積極為本港培育酒店業人才。近日，城景國際邀請了仁愛堂田加炳中學的高中學生到訪，參觀賓館的餐飲及住宿設施，讓學生深入了解酒店業的日常運作、發展前景

以及行業職位需求。當日，學生們表現積極，對餐飲及酒店業的運作展現出濃厚興趣，踴躍提問並參與討論，充分感受到行業的活力與機遇。城景國際希望通過是次活動，啟發學生對酒店業的興趣，並為他們未來的職業規劃提供實質幫助。本會期待他們將來有機會投身酒店業，甚或成為城景國際的一分子，共同為香港的酒店業發展作出貢獻。



## YM 籃球聯賽 2025 - 烏溪沙站

本會營地及康體單位合辦「YM 籃球聯賽 2025 - 烏溪沙站」，已在 2025 年 4 月 4 日在烏溪沙青年新村舉行。當日，由烏溪沙青年領袖及全人發展中心、九龍會所及新界會所分別派出隊伍參賽。整項比賽設有 4 個組別，合共 12 隊球隊於一天內進行 12 場賽事，最終賽果如下：

### 男子 16 歲或以下組別 (M16)

冠軍：烏溪沙 A 隊，亞軍：九龍會所，季軍：烏溪沙 B 隊

### 男子 14 歲或以下組別 (M14)

冠軍：烏溪沙 A 隊，亞軍：新界會所，季軍：九龍會所

### 男子 12 歲或以下組別 (M12)

冠軍：烏溪沙 A 隊，亞軍：烏溪沙 B 隊，季軍：新界會所

### 女子 13 歲或以上組別 (FO)

冠軍：九龍會所，亞軍：烏溪沙 YMCA-HAWKS，  
季軍：烏溪沙 X PESC



是次比賽目的是為本會會友提供 5 人籃球賽比賽機會及累積實戰經驗，會內單位未來如有興趣參與同類賽事或提供建議，歡迎聯絡烏溪沙青年新村陳俊健同工、烏溪沙青年領袖及全人發展中心陳以樂同工、九龍會所余權鴻同工或新界會所岑國倫同工。

上述部分活動獲社會福利署資助



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department