

善導會的青年相關服務：

社區教育

服務對象	內容
社區教育及預防犯罪服務	校內講座、工作坊、專題日及小組；青衞谷-青少年預防犯罪教育中心的主題式教育日營及於社區舉行的劇團演出、U劇團活動及期間限定活動。

模擬法庭·公義教育計劃 2023-2025	青年 (中學及大專生為主)	法治與公義相關的教育活動，如法院參觀、電腦遊戲、法院現場及模擬法庭比賽；義工訓練及實習，如攝影、活動帶領。
-----------------------	---------------	---

職能發展

恒生x善導會未來力培訓所 (1/2025開始)	16-30歲弱勢青年	未來技能為本職涯發展：未來技能工作坊、就業/創業服務(工作實習及轉介、創業培訓及資助)
-------------------------	------------	---

自在·活出真的你 少數族裔青年職涯探索計劃	15至29歲的多元族裔青年	職涯發展評估、職業相關中文課程、行業學習與探索活動、工作體驗及指導及職前預備工作坊
-----------------------	---------------	---

置未來基金	16-30歲更生青年及其他弱勢青年	提供免息貸款，讓參加者報讀個人及專業發展進修課程，協助他們進修以提升現有技能及開拓新技能。
-------	-------------------	---

賽馬會鼓掌創你計畫	30歲以下有生涯發展需要的青年	從青年角度及興趣出發，以延展工作理念，全方位發展不同生涯發展路向，建立積極正面的生涯身份；提升社會人士對生涯發展的認識及參與，與青年同行建構跨界別協作平台。
-----------	-----------------	--

CASH 青年創意理財互動空間	9-35歲弱勢青年人	青年創意理財實踐計劃、理財桌遊、體驗式活動、網上理財獎勵計劃、短片創作比賽、外展理財小組/分享會；到校活動：模擬理財社會劇
-----------------	------------	---

精神健康

精神健康綜合社區中心 龍澄坊&朗澄坊	九龍城區及元朗區居民/中學生	到校服務 (情緒教育/身心健康教育講座、小組、攤位、動物到校服務、真人圖書館)、個案輔導/家庭輔導、情緒及精神健康評估、服務轉介、精神科陪診、治療性小組/興趣小組/發展性小組、義工活動、康樂及大型活動
--------------------	----------------	--

多元共融

高危多元族裔青少年及其家長照顧者禁毒計劃II	10-35歲高危多元族裔青年及其家長和照顧者	外展服務、危機介入及輔導服務、正向小組及活動、抗壓小組、健康小組、教育性小組、戒毒機構參觀和過來人的分享、禁毒大使培訓、跟進和轉介
------------------------	------------------------	---

社區連繫

賽馬會「拍住上」共居社區計劃	>16-26歲家外青年 >15歲以上精神復元人士	> 3年服務計劃將於2025年於「賽馬會寓」啟動 > 住宿及全人發展服務，五大服務範疇包括：生涯規劃、健全健康、生活技能、社會資本、互惠共生)
----------------	--------------------------	--

更生同行

社區康復及支援綜合服務中心-善青 YOUth Can (Chill Lab 及東青GO)	39歲或以下曾違法及刑釋人士	個案輔導、服務轉介、家庭輔導、治療性小組、興趣小組、發展性小組、義工活動、康樂及大型活動、職業探索活動、社區連繫活動
--	----------------	--

藍巴士賽馬會結伴成長計劃	1.18歲以下兒童及青少年 (其家長正面對由被捕至進入司法程序，在囚或更生階段) 2.上述兒童及青少年之家長或照顧者	個案輔導、師友計劃、職向發展活動、體驗學習及成長活動、互助小組、社交發展、專業評估及治療
--------------	---	--

法院社工服務	被捕、候審人士及其家人	外展服務、輔導、小組活動、轉介其他服務，例如緊急援助基金、臨床心理服務、就業輔導及培訓、精神健康服務等
--------	-------------	---

善導會 SideBySide



TBC Vol.3



To Be Confirmed...青年的發展充滿可能性,不確定性,這是一個探索及認識他們的空間,沒有絕對,沒有答案,只是以我們的經驗與大家一同理解我們的新一代。

EMO

/i:meʊ/ [noun] [adjective]

(來源)一種音樂風格 Emotional Hardcore

(意思)隨著時代變遷,這個詞逐漸脫離了音樂的領域,成為年輕人的日常語言,指一種情緒化的狀態。當提到EMO時,通常指的是鬱悶、不安、焦慮或是無力感等負面的情緒反應。

尤其是青少年和年輕人在面對學業、職場或是個人成長過程中的壓力時,容易陷入EMO的狀態。

(例子)我而家EMO緊,唔好煩我。

如想了解更多以上個別服務,歡迎瀏覽本會網頁:
sidebyside.org.hk



此刊物由善導會之年青人士服務發展工作小組編輯及刊印

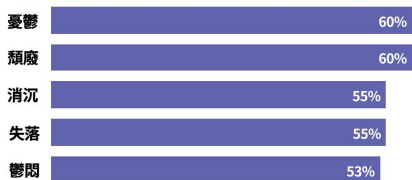
IT'S OKAY TO BE NOT OKAY



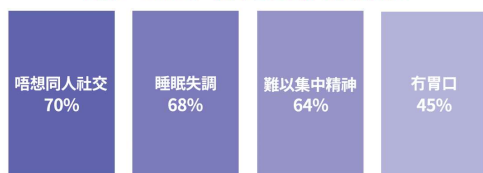
各位朋友!! 相信大家都會試過因為一啲事而唔開心，你哋通常會因為咩事「EMO」呢？最近，善導會就住「EMO到」做咗一個訪問，一共收集咗47份問卷，了解下我哋服務嘅年青人EMO嘅情況！話不多說，結果喺度👇👇👇



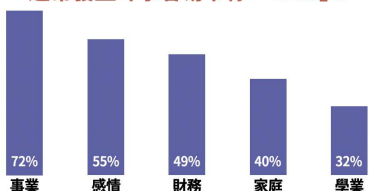
當你「EMO」嗰陣最常出現咩情緒嘍？



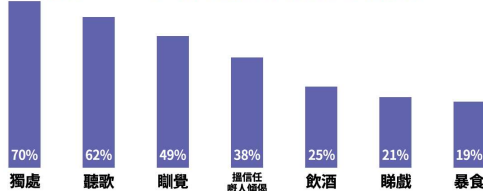
當你「EMO」嗰陣會出現咩狀態呢？



通常發生咩事容易令你「EMO」？



當你「EMO」嗰陣會做咩咩消化呢堆情緒？



咩事EMO? 超過5成半嘅年青人「戀愛腦」因感情事而EMO就一啲都唔啱啦，但估唔到其實年青人都好有心事業心嫁喎！超過7成都話會因為事業不如意而EMO!!! 邊個話香港年青人躺平、唔上進、無事業心先，原來大家都好有心想做好事業，不過可能因為後生，社會不斷變遷，面對嘅情況都複雜唔少，先至會有啲攞*(音近:Kick)。

另外，都有差不多一半人會因為財務狀況而EMO。而因為屋企嘢而EMO嘅都有4成呀！所以，其實年青人都同其他年紀嘅人一樣，會為好多身邊發生嘅事而唔開心。

*彭志銘《正字書堂》(2007):「攞」，粵音近「kick」，本是「抓住」和「攞持」的意思，引伸為「卡住」或「阻礙」解。
譯讀辨析:「攞」，《廣韻》「几劇切」，粵音/k kɿ/，《漢語大字典》釋義: (1) 擊刺; (2) 著; (3) 抓住、攞持。音義均不合。

EMO時我想點 當有負面情況，超過7成人EMO嘅時候會唔想同人社交，「摺埋」比空間自己；亦有近7成人會睡眠失調包括瞓太多、失眠、早醒及難以集中精神。EMO而影響食慾同會喊嘍，分別都有44%及25%左右。其實結果都好能夠反映，一個人EMO，係會不同程度影響緊佢嘅身心健康！

值得關心嘅係，原來最多年青人(7成)用嚟面對EMO嘅方法係獨處；其次就係瞓覺同聽歌(超過六成及接近五成)。想搵人傾計就有近4成。其實，睇嚟EMO時，大家需要嘅可能係空間、休息和陪伴。

與EMO做朋友 其實EMO(情緒低落)是人類自然嘅情感反應，我哋要接受它而不是壓抑它。每個人都會經歷，關鍵在於搵到適合自己嘅舒緩方式。以下呢度，有無啲啱你嘅方法陪你走過EMO呀!?

給自己空間： **享受小確幸：** **練習正念冥想：** **練習深呼吸：**



當壓力過大時，允許自己短暫休息，遠離壓力源。



品味一杯咖啡、看一部喜歡的電影，或做讓自己愉快的小事。



專注於當下的感受，觀察自己的想法而不做批判，這有助於減輕心情低落。



深吸氣、緩慢吐氣的呼吸技巧可以快速平復焦慮和壓力。

寫日記：



把自己的情緒寫下來，理清思緒，幫助釋放壓力。

簡單運動：



即使只是伸展或散步，也能降低緊張感。

找人傾訴：



向信任的朋友、家人或伴侶傾訴可以幫助釋放壓力。

尋求支持：



如果情緒低落持續，可以考慮尋求朋友或專業人士的幫助。

年青人自己講嘅EMO兩三事

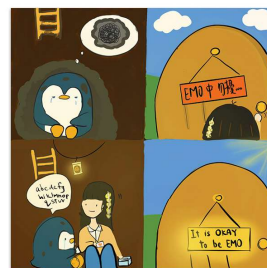
我試過因為感情問題，抑鬱咗一個sem break，成個sem break只係loop男友講過嘅同埋日日都有動力做野，唔係食就係攤起張床玩手机

好似接收到其他人嘅情緒然後代入左人地嘅感受就會即刻EMO之後就開啟自閉mode

人生過程中EMO必定會遇上，我自己會做2件事去渡過黎段時間 第一件事係去坪洲的海邊，聽聽海，聽聽音樂。第二件事係為自己設立一個時間點，在時間點前可以隨意放負，不理會身邊事情，好好做一隻鴛鴦，在時間點過後就要面對事情。EMO必定會來，亦必定會過去的。問題未必能夠解除，但時間流逝可以忘記問題的本身

有試過因為分手而EMO，最後係靠朋友去開解自己

睇完Robot Dream之後，感受到大家都只係短暫生命中嘅過客，EMO了去咗海傍一路聽住September一路食煙



人人都會EMO嘅

《一約》是由恒生青年前路探索計劃所資助的創業業務，BLU BLU BLUE是《一約》所推出的第一個系列，當中以不同的卡通海洋生物角色去宣揚對情緒健康的重要性，而漫畫中的企鵝就是BLU BLU BLUE其中一位角色，阿薩(Alone)。雖然阿薩向來都怕寂寞，但是他卻常常面對孤單，EMO到底可以點算好？歡迎follow: @blublublue_