



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

越峰成長中心
CROSS Centre

主辦



贊助

2022年12月

無毒青年 友出路

計劃

通訊

「無毒青年『友』出路」

計劃花絮

「無毒青年『友』出路」計劃由東華三院越峰成長中心及金鐘扶輪社合辦。自2017年起獲禁毒基金贊助，並於2021年推出新一期的師友計劃「無毒青年『友』出路-燃亮生命」。是次計劃除幫助更多戒毒復康者，更會繼續支援他們的家人、就業及個人成長，以鞏固他們的戒毒決心，重建健康無毒的生活模式。

隨著疫情緩和，計劃陸續推出更多元化的活動，增加計劃青年和師友面對面的交流機會，互相關心支持，建立更緊密的關係。計劃青年亦陸續參與更多有關職涯發展的活動，從中了解他們未來發展的不同可能性。

現在就讓我們一同回顧過去9月至12月的活動內容及花絮。

- 03 ▶ **計劃青年跳出舒適圈挑戰水上運動**
成功考獲獨木舟證書
- 04 ▶ **船河活動**
悠閒的氣氛下促進家庭關係 亦促成師青愉快交流
- 05 ▶ **迪士尼師友青年交流活動**
分組挑戰定向遊戲 加深師青情誼
- 06-09 ▶ **多元的實體及線上活動**
加深青年與師友的社交聯繫
- 10 ▶ **青年唱歌課**
初嘗在眾人前表演機會
- 11 ▶ **聯絡我們**



青年跳出舒適圈挑戰水上運動

成功考獲獨木舟証書

計劃青年體驗獨木舟活動，75%參加活動的青年成功考獲獨木舟一星章訓練証書。

專業教練向青年教授划舟技巧及水上運動安全知識，讓青年往後可以更專業及安全地進行水上活動，甚至為有興趣以運動作職涯發展的青年鋪路。





船河活動

悠閒的氣氛下促進家庭關係 亦促成師青愉快交流

十月期間，師友和青年在風和日麗的海上參與船河活動。青年亦襯著這次機會帶同家人在船上享受美景，拍下珍貴的家庭照，將美好的家庭回憶好好保存。

師友和青年亦透過小遊戲互相認識及交流，增進彼此關係。在輕鬆的氛圍下，青年與師友更能互相分享自己的故事，建立新的友誼，讓青年在成長的旅途中多一位同行者，多一份支持。



迪士尼師友青年交流活動

分組挑戰定向遊戲 加深師青情誼



師友與青年在十月期間暢遊迪士尼，感受濃厚的萬聖節氣氛。除了享受園內的設施外，師青亦分組在園內挑戰定向活動。活動中師青都相當投入，在限時挑戰下，師友青年通力合作，走遍園內不同的指定地點完成任務。過程中，師青拍下不少佻皮開心的照片，渡過了愉快的一天。





多元的實體及線上活動

加深青年與師友的社交聯繫

◀◀ 線上皮革工作坊 ▶▶



由於有不少計劃青年已成為媽媽的角色，大部分時間都需照顧小孩，線上活動正好迎合她們的需要。她們能安坐家中一同學習製作皮革散紙包，培養不同技能，亦能透過 **Zoom** 與師友互相交流手作技巧。

◀◀ 空中瑜珈體驗 ▶▶



女青年挑戰空中瑜珈運動，在活動過程中鍛鍊肌肉群，同時亦訓練身體的平衡感與協調感，以運動加強身心健康。





多元的實體及線上活動

加深青年與師友的社交聯繫

◀◀ 保鮮花樹工作坊 ▶▶



師友與青年一同動手製作保鮮花樹，迎接聖誕節的來臨。當中大部分參加者都是首次接觸花藝，在導師指導下，師友與青年在過程中投入地交流花材知識及顏色配搭技巧，製作時遇上困難亦會互相幫助，參加者對自己初嘗試的成品都感到十分滿意。





多元的實體及線上活動

加深青年與師友的社交聯繫

◀◀ 網上創業歷程及技巧分享 ▶▶



是次活動邀請由護士轉行成為花店老闆的導師**Crystal**透過**Zoom**線上方式與青年分享創業歷程，讓青年了解到在創業時有機會面對的挑戰，亦讓青年更明白如何以正面的心態面對挫折。

這次分享能令青年在職涯規劃上更有方向，亦讓有網上創業想法的青年在創業前能有更多的準備。





多元的實體及線上活動

加深青年與師友的社交聯繫

◀◀ 師青製作蛋糕交流 ▶▶

師友與青年兩人一組，陪同青年製作喜歡的甜點，以烘焙渡過週末，放鬆心情。甜點製作完成後，師友與青年細味品嚐用心製作的成品，紓解生活壓力之餘，亦讓師青的情誼進一步推進。



青年歌唱課

◀◀ 初嘗在眾人前表演機會 ▶▶



為培養青年在藝術上的興趣，這次以音樂作切入點，師友陪伴青年到歌唱訓練學校學習唱歌。導師與青年分享專業的歌唱技巧，例如發聲訓練及舞台技巧，讓青年能更有自信地在舞台中將歌聲發揮得更好。

青年亦跳出舒適圈，獨自撐起舞台，鼓起勇氣在眾人前演唱自己喜歡的歌曲，獲得大家的熱烈掌聲。在師友們的鼓勵下，青年更有勇氣去突破自己，讓青年在發展個人人才藝上更有動力。






聯絡我們

我們的服務對象為40歲或以下的戒毒復康青年，並招募年滿21或以上，有志協助戒毒復康青年的熱心人士成為師友。

如欲了解更多，歡迎從以下方式聯絡計劃社工。

無毒青年「友」出路計劃 - 燃亮生命

-  東華三院越峰成長中心(中西南及離島服務處)
上環禧利街2號東寧大廈15樓1501-1504室
-  2884 - 0282
-  sntd@project.crosscentre.org

網站



Facebook



Instagram



▶ ▶ 瀏覽我們的網站 www.無毒青年友出路.org，
並追蹤我們的Facebook及Instagram，了解

 : www.facebook.com/SNTD.pathbuilders