



香港青少年服務處
賽馬會天平綜合青少年服務中心
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES
JOCKEY CLUB TIN PING INTEGRATED CHILDREN & YOUTH SERVICES CENTRE

45

凝聚·同行
邁步向前
Since 1978



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

2024年6月至9月 活動推介

天明樓會址：上水天平邨天明樓地下 105-113 室

天平商場會址：上水天平邨天平商場 2 樓 203 室

電話：26797557

網址：www.hkcsy-tnit.org.hk

抒心成長組

成長歷程中，曾有懷緬或悔恨當時的某個決定與回應？這一切都與我們自身的想法及信念有著密切的關係。

內容：多元化遊戲及小組分享

日期：18/7、25/7、1/8、8/8、15/8、22/8/2024(四)

時間：3:00pm-5:00pm

地點：天平商場會址

對象：16-24 歲青少年

名額：6-8 位

收費：全免

負責人：Wing 姑娘

備註：參加者須參與小組前個別面談

靜觀治療小組

透過靜觀練習，讓參加者覺察身心狀態，學習活在當下，自我關懷，以靜觀態度去面對壓力和挑戰。

內容：靜觀飲食、呼吸練習、靜觀伸展等活動

日期：16/7、23/7、30/7、6/8、13/8、20/8/2024(二)

時間：2:30pm-4:00pm

地點：天平商場會址

對象：16-24 歲青少年

名額：8 位

收費：全免

負責人：Michael Sir

備註：參加者須參與小組前個別面談

2024 天平 3V3 夏季盃 · 比賽工作人員大募集

活動編號：TNIT/24/061

籃球運動是世界上最受歡迎運動之一，除了比賽的運動員外，幕後的工作人員亦是十分重要，如果你希望學習統籌活動、計分計時、比賽解說員等等的服務，就要快點來參加！

內容：1. 比賽規劃及活動策劃訓練
2. 於籃球比賽擔任主辦方

日期：工作坊：6/8、8/8、13/8/2024(星期二及四)

賽規簡介會 & 抽籤日：15/8/2024(星期四)

比賽日 Day1：17/8/2024(星期六)

比賽日 Day2：18/8/2024(星期日)

時間：工作坊：3:30pm-5:00pm

賽規簡介會 & 抽籤日：7:00pm-9:00pm

比賽日 Day1：4:00pm-10:00pm

比賽日 Day2：4:00pm-10:00pm

地點：本中心、北區籃球場

對象：12-24 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費

負責人：高 Sir

心靈瞭遇—創意藝術自療小組

透過多元藝術媒體，如繪畫、音樂或文字等，探索內心感受，提升對情緒的覺察和表達，能釋放抑制情緒。在藝術創作過程中，連結內在的力量和資源，重整自我。

內容：體驗活動、藝術創作及小組分享

日期：17/7、24/7、31/7、7/8、14/8、21/8/2024(三)

時間：2:30pm-4:30pm

地點：天平商場會址

對象：12-15 歲青少年

名額：6-8 位

收費：全免

負責人：Simmy 姑娘

備註：參加者須參與小組前個別面談

「心澄一轉」—人生必修情緒課

為一些輕中度情緒困擾的青少年提供短期的低密度心理介入。

內容：學習覺察個人的情緒及調節的技巧

日期：4-10 節(與參加者商議活動日期)

時間：每節約 1 小時(與參加者商議活動時間)

地點：天平商場會址

對象：12-24 歲青少年

名額：不限

收費：全免

負責人：嫻姑娘

備註：1) 參加者需經過問卷評估，合資格者須同意接受服務前個別面談及參與由香港大學進行的成效評估研究。

2) 參加者完成每份香港大學成效評估問卷將獲得 \$400 津貼

「4 拍 4」爵士鼓訓練所

活動編號：TNIT/24/045

由富演出經驗的導師教授爵士鼓敲擊技巧，深入淺出，學會不同的節拍。

內容：1. 不同節拍敲擊技巧
2. 手腳協調打出節拍

日期：20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8/2024(逢星期六)

時間：2:15pm-3:00pm

地點：本中心

對象：升中一或以上青少年

名額：2(優惠名額：1)

收費：會員：\$360 非會員：\$390 優惠：\$150

備註：本中心提供爵士鼓供學員上課使用

負責人：譚偉浩(浩 Sir)

2024 天平 3V3 夏季盃 · 王者再度歸來

活動編號：TNIT/24/062

籃球運動是世界上最受歡迎運動之一，除了個人技術，隊友間的配合亦同樣重要，我們以三人籃球比賽形式讓大家可以有機會體驗隊伍間的切磋及互動，從中加強團隊意識和鍛鍊身心健康！

內容：1. 三人籃球比賽
2. 籃球技巧交流

日期：賽規簡介會 & 抽籤日：15/8/2024(星期四)

比賽日 Day1：17/8/2024(星期六)

比賽日 Day2：18/8/2024(星期日)

時間：賽規簡介會 & 抽籤日：7:30pm-9:00pm

比賽日 Day1：6:00pm-10:00pm

比賽日 Day2：6:00pm-10:00pm

地點：本中心、北區籃球場

對象：12-24 歲青少年

名額：公開組：6-8 隊(每隊 3-5 人)

中學組：6-8 隊(每隊 3-5 人)

收費：會員：每隊 \$50 非會員：每隊 \$80

備註：1. 比賽分為兩大組別「公開組」(即 18-24 歲之青少年)及「中學組」(即現就讀中學之青少年)。

2. 各組別參賽名額上限為 8 隊，最少隊伍數目為 6 隊；比賽隊伍人數最少為 3 人，最多為 5 人。

3. 為公平起見，報名時請出示身份證或學生證或中心會員證以識別身份。

4. 參加者自備足夠食水及毛巾，如有需要可自備衣物更換。

5. 如各組別不足 6 隊，將會合併進行賽事，但基於公平原則事前會先諮詢各隊隊長意見，各隊可自由選擇是否參與。

6. 需以小組形式報名。不接受個人報名。

7. 各隊成員必須出席簡介會方能參賽，不接受個別代表替代隊員/其他隊伍參加簡介會。

8. 如有任何爭議，一切決定權歸大會所有。

負責人：高 Sir

天平·夏祭 - 劍球

活動編號：TNIT/24/051

劍球是一項全身運動，不要小看它。它的運動量也是很大的。劍球可以鍛練你的耐力及專注力，使人面對困難時不會輕易放棄，玩到一定程度更可發展創意，創造出個人花式。

內容：1. 劍球學習
2. 分享

日期：20/7, 3/8, 17/8, 24/8/2024(逢星期六)

時間：20/7, 3/8, 17/8/2024: 4:00pm - 5:30pm

24/8/2024: 2:00pm-5:30pm

地點：本中心

對象：12-24 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$50 非會員：\$80

備註：1. 凡出席率達 80% 可獲贈劍球一支。

2. 活動會提供用具予參加者借用。

負責人：Derek Sir

一個最緊要好玩嘅實驗室

活動編號：TNIT/24/071

唔知會做咩，亦都未諗好會做咩，無論你有幾嘅瘋狂嘅想法，我地都同你一齊玩，由無到有，由零到一百，一齊試下，一個暑假，一班人，到底可以有幾不可思議同幾好玩嘅事情可以發生。

內容：1. 試錯實驗室

2. 落力玩

3. 設計一個最好玩嘅活動比人玩

日期：16/7、23/7、30/7、6/8/2024(逢星期四)

時間：3:00pm-4:30pm

地點：本中心及上水

對象：12-24 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費

備註：請準備一個放膽玩嘅心

負責人：歐 Sir (Will)

天枰劇場演員及後台招募

活動編號：TNIT/24/063

天枰劇場為青少年透過戲劇發聲的平台。天枰劇場致力透過戲劇反映社會狀況、現象、及青少年需要。現招募更多對戲劇有熱誠的青少年，共建天枰舞台。

內容：1. 戲劇遊戲練習

2. 排練

3. 舞台劇公演

4. 劇目欣賞

日期：遴選日子：10/8、11/8/2024(星期六及日)

時間：時段 A：3:00pm-5:00pm(10/8/2024)

時段 B：7:30pm-9:30pm(10/8/2024)

時段 C：11:00am-1:00pm(11/8/2024)

時段 D：3:00pm-5:00pm(11/8/2024)

地點：本中心

對象：14-24 歲青少年

名額：10

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費

備註：1. 所有參加者均需出席遴選；遴選日期只需出席一天，請參加者預先預留日子。

2. 報名後將有專人聯絡，屆時敬請回覆。

3. 截止報名日期為 2023 年 6 月 19 日 23:59。如有意參加遴選，請聯絡負責社工高 sir

4. 成功入選的年青人將會接受戲劇訓練及進行籌備演出，落選者不會另行通知。

負責人：高 Sir

北區 AQUAMAN

活動編號：TNIT/24/085

炎炎夏日，一於一齊試下新野，挑戰自己，突破自己 comfort zone 啦！水上活動係個唔錯既選擇。

- 內容：1. 直立板
2. 認識水上活動須知
3. 環境保育初探
4. 淨灘活動

日期：直立板：11/8/2024 (星期日) (暫定)

時間：7:30am-8:00pm

地點：本中心 / 西貢

對象：14-24 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費

- 備註：1. 建議水上活動參加者帶備食水、水上活動鞋、太陽帽、太陽鏡（連浮水帶）等，於活動前塗上防曬霜及驅蚊劑，並準備後備衣服於活動後使用。
2. 所有參加者需要在沒有任何助理或浮動設備下游泳 25 米，以確保自身的安全。
3. 已包括證書費用，如當日達標，可獲相關證書。
4. 活動有約一小時時間準備及進行淨灘活動。
5. 活動前有簡介會，日期及時間為活動前 1-3 日，7:30pm-8:30pm，參加者必須出席。

負責人：鍾姑娘 (Phoebe)

生命中的一點甜

活動編號：TNIT/24/078

成日話食甜嘢會開心啲，螞蟻人集合啦！

內容：製作木糠布丁

日期：30/7/2024 (六)

時間：2:30pm-4:00pm

地點：本中心

對象：12-24 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$30 非會員：\$60

備註：參加者需自備食物盒

負責人：馮姑娘 (Cming)

「有弦人」木結他訓練所

活動編號：TNIT/24/044

由青年導師教授，讓你學會木結他彈唱技巧。

- 內容：1. 木結他基礎知識
2. 彈奏木結他技巧

日期：17/7, 24/7, 31/7, 7/8, 14/8, 21/8/2024 (逢星期三)

時間：2:30pm-3:30pm

地點：本中心

對象：升中一或以上青少年

名額：6 優惠名額：1

收費：會員：\$ 300 非會員：\$330 優惠：150

備註：參加者可自備結他或向中心借用

負責人：浩 Sir

去踩板啦！

活動編號：TNIT/24/123

聽講，踩板會好開心，一齊黎玩玩啦~

- 內容：1. 學習滑板安全需知
2. 學習踩滑板
3. 從踩滑板中感受臨在

日期：31/7, 7/8, 14/8, 21/8/2024 (逢星期三)

時間：4:00pm-5:30pm

地點：本中心 / 北區 / 各區板場

對象：14-24 歲青少年

名額：10

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費

- 備註：1. 活動費用包括護具 (\$200)
2. 參加者可自備滑板 (如有)

負責人：Phoebe 姑娘

布袋球體驗日

活動編號：TNIT/24/072

布袋球是歡迎不同年齡層參加的新興運動，今個暑假中心會將布袋球帶到呢個社區，你準備好同我地一齊玩未呀？

- 內容：1. 布袋球玩法及規則講解
2. 布袋球體驗活動

日期：25/7/2024 (四)

時間：3:00pm-4:30pm

地點：本中心

對象：13-18 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$ 10 非會員：\$40

- 備註：1. 需穿著運動服飾出席有關活動
2. 此活動由合資格布袋球指導員帶領

負責人：歐 Sir (Will)

生命抉擇劇場 T.R.P.G

活動編號：TNIT/24/064

這是一個關於「主持人（劇場導師）與挑戰者在桌上 / 網上共同建構史詩式歷險」的故事。挑戰者一旦投入到劇本當中，就會在特定的時代背景下化身成不同角色，完成相應的任務。同時，挑戰者也需透過臨場角色扮演、口述表達及面部神情來為角色賦予生命與行動，最終因著每人的抉擇，故事亦會進入多元結局。即使是同一劇本，一念之差，挑戰者也會有不一樣的故事體驗。因此主持人會在每場冒險後，按照劇本的主題訊息，結合挑戰者的臨場表現來進行活動解說。

- 內容：1. 生命抉擇劇場體驗
2. 劇場探索

日期：16/8、23/8、30/8、6/8/2024

時間：7:00pm-9:30pm

地點：本中心

對象：14-24 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費

負責人：高 Sir

抱石之旅 @21C

活動編號：TNIT/24/073

攀石就聽得多啦，你又有無聽過室內抱石呢？呢個暑假，同我地一齊攀登不可能啦！

- 內容：1. 基本安全事宜講解
2. 抱石的基本守則及教學
3. 抱石活動體驗

日期：簡介會：19/7/2024 (五)

抱石活動日：20/7/2024 (六)

時間：簡介會：5:00PM-6:00PM

抱石活動日：1:00PM-6:00PM

地點：簡介會：本中心

抱石活動日集合地點：上水地鐵站

對象：12-24 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費

- 備註：1. 必須出席活動簡介會
2. 需穿著運動服飾出席有關活動

負責人：歐 Sir (Will)

天平開學學桌遊

活動編號：TNIT/24/128

同學各位找個位啦~開學識新朋友唔知小息同 LunchTime 可以做咩？嚟中心學吓卡牌桌遊帶返學校同同學玩啦！卡牌桌遊都可以玩得有策略，想知點策略取勝，又或者想教識同學就嚟參加啦！

- 內容：1. 認識不同桌上遊戲類型
2. 卡牌類桌上遊戲體驗

日期：14/9/2024 (星期六)

時間：3:00pm-4:00pm

地點：本中心

對象：12-18 歲青少年

名額：6

收費：會員：\$10 非會員：\$40

負責人：Esther 姑娘

心靈拼圖：馬賽克杯墊 DIY 工作坊

活動編號：TNIT/24/125

拿起碎片，點綴生活。在馬賽克杯墊 DIY 工作坊中，用拼貼創造繽紛風景，展現你的創意，同時培養正向情緒。

- 內容：1. 導師將引導學員選擇合適的碎片材料，並教授配色、排列和黏貼的技巧。
2. 將完成一個獨一無二的馬賽克杯墊，並把作品帶回家欣賞和分享。

日期：8/6/2024 (星期六)

時間：11:00am-12:30pm

地點：本中心

對象：12-17 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$40 非會員：\$70

負責人：徐姑娘 (Doris)

星之花編織工作坊

活動編號：TNIT/24/077

幾耐無試過靜低落黎去做下手工藝？一齊黎過一個 chill 爆既下晝啦！

- 內容：1. 學習星之花編織技巧
2. 在學習編織過程嘗試體驗正念練習

日期：24/7、31/7、7/8、14/8/2024 (逢星期三)

時間：3:00pm-4:30pm

地點：本中心

對象：12-24 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$40 非會員：\$70

負責人：馮姑娘 (Cming)

夏日動敢大激戰·室外篇

活動編號：TNIT/24/065

你會選擇在槍林彈雨中衝鋒陷陣擔當攻擊手，還是在後方支援擔當情報支援，或是希望擔任指揮官帶領團隊勝利？透過室內 WarGame 活動，提升個人邏輯分析能力及體力，培養出團隊合作精神。

- 內容：1. 團體合作訓練
2. War Game 活動
3. 討論及分享

日期：Game 前活動：1/8/2024 (星期四)

War Game 活動：3/8/2024 (星期六)

時間：Game 前活動：7:30pm-9:00pm

War Game 活動：8:30am-6:00pm

地點：本中心、元朗

對象：中三或以上青少年

名額：20 優惠名額：2

收費：會員：\$100 非會員：\$150 優惠：\$50

備註：活動正申請資助，如不獲批款，活動會調整收費或取消，將另行通知。

負責人：高 Sir

月圓狼人夜 - 勇士召集

活動編號：TNIT/24/129

月圓之夜，狼人化身人類嚟到天平邨，進行侵略大計，而家想召集勇士守護天才，天平邨安全靠你啦！作為勇士除咗識捉狼人都要學吓口才，快 D 嚟參加加強訓練啦！

- 內容：1. 狼人殺桌遊體驗
2. 學習主持狼人殺

日期：21/6/2024 (星期五)

時間：5:00pm-6:00pm

地點：本中心

對象：12-18 歲青少年

名額：12

收費：會員：\$10 非會員：\$40

負責人：Esther 姑娘

關於桌遊的晚上

活動編號：TNIT/24/074

暑假漫漫長，不如同我地一邊玩 board game，一邊傾下計？

- 內容：1. 到桌遊店選購桌遊
2. 學玩不同款式的新款桌遊
3. 於中心教授其他年青人玩桌遊

日期：到訪桌遊店：24/7/2024(三)
桌遊試玩：31/7、7/8/2024(三)
服務日：14/8/2024(三)

時間：到訪區內桌遊店：3:00PM-5:00PM
桌遊試玩：7:00PM-9:00PM
服務日：3:00PM-5:00PM

地點：本中心及桌遊店
對象：12-18 歲青少年
名額：8
收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費
負責人：歐 Sir (Will)

夏祭。EAFC 24 大賽

活動編號：TNIT/24/068

睇香港睇唔到美斯唔緊要！睇 EAFC 既世界入面唔止有美斯，仲有牙朗、麥巴比、奧拿拿、麥佳亞，快啲黎用你既愛隊挑下機！除此之外，仲會同大家認識下電競產業，令大家對電競有更深入既理解。

內容：進行 EAFC 24 大賽，和其他參加者一決高下！
日期：17/8/2024 (初賽)、24/8/2024 (決賽) (星期六)
時間：2:30pm-6:00pm (初賽)、4:00pm-5:00pm (決賽)

地點：本中心
對象：13-24 歲
名額：10
收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費
備註：1. 如有需要，參加者可自備手掣
2. 賽制會按參賽人數作調整，將於初賽開始前三日通知參賽者
負責人：林 Sir (Kenneth)

霓虹燈牌製作室

活動編號：TNIT/24/066

霓虹燈牌係香港其中一個具代表性既特色文化，如果唔想「霓虹熄了世界漸冷清」，就一齊報名製作屬於自己既霓虹燈牌，認識一下呢個具歷史意義既產物啦！

內容：認識霓虹燈的歷史及文化、製作獨一無二的霓虹燈牌

日期：27/7/2024 (星期六)
時間：2:30pm-5:30pm
地點：觀塘
對象：13-24 歲青少年
名額：10
收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費
備註：參加者需自行到達觀塘港鐵站
負責人：林 Sir (Kenneth)

型男兒！上！

活動編號：TNIT/24/070

扮靚並唔係女仔既專利，男仔都可以貪靚，今次就同各位男孩子一齊研究點樣變型！除咗外表之外，仲會同大家一齊傾下點樣識朋友、點樣裝備自己，令自己成為一個更好的男孩子！

內容：學習基本儀容整理、社交禮儀
日期：6/8、13/8、20/8、27/8/2024 (逢星期二)
時間：4:30pm-6:00pm
地點：本中心

對象：13-24 歲青少年 (只限男參加者)
名額：8
收費：會員：\$ 40 非會員：\$70
備註：費用已包括小組中需使用的物資，例如髮泥、止汗劑等
負責人：林 Sir (Kenneth)

北區 AQUAMAN (KAYAK)

活動編號：TNIT/24/132

炎炎夏日，一於一齊試下新野，挑戰自己，突破自己 comfort zone 啦！水上活動係個唔錯既選擇。

- 內容：1. 獨木舟
2. 認識水上活動須知
3. 環境保育初探
4. 淨灘活動

日期：獨木舟：18/8/2024(日) (暫定)
時間：7:30am-8:00pm
地點：本中心 / 西貢
對象：14-24 歲青少年
名額：8

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費
備註：1. 建議水上活動參加者帶備食水、水上活動鞋、太陽帽、太陽鏡 (連浮水帶) 等，於活動前塗上防曬霜及驅蚊劑，並準備後備衣服於活動後使用。
2. 所有參加者需要在沒有任何助理或浮動設備下游泳 25 米，以確保自身的安全。
3. 已包括證書費用，如當日達標，可獲相關證書。
4. 活動有約一小時時間準備及進行淨灘活動。
5. 活動前有簡介會，日期及時間為活動前 1-3 日，7:30pm-8:30pm，參加者必須出席。

負責人：鍾姑娘 (Phoebe)

慢活 @ 西九 (打卡之旅)

活動編號：TNIT/24/076

西九龍有海又有草地，配埋個藍天啱晒鐘意打卡嘅你哋！

- 內容：1. 一同製作野餐飯盒
2. 到西九龍文化區野餐
3. 在西九龍文化區打卡拍照，成品可於中心展示

時間：籌備日：16/7/2024 (二)
活動日：17/7/2024 (三)
成果展示：23/7/2024 (二)

地點：本中心及西九龍文化區
對象：12-24 歲青少年
名額：8
收費：會員：\$50 非會員：\$80
備註：1. 參加者需自備車資
2. 活動正申請資助，如不獲批款，活動會調整收費或取消，將另行通知。
負責人：馮姑娘 (Cming)

「數碼畫境：Ipad 電繪 xAI 正向情緒探索」

活動編號：TNIT/24/126

揮灑想像力，用平板電腦和 AI，創造獨一無二的風景畫！學習使用 AI 人工智慧工具幫助探索靈感，在數碼畫布上繪出心境！

- 內容：1. 掌握參考圖片的 AI 生成功能，豐富創作的靈感來源。
2. 掌握圖層，配色和不同筆刷的應用
3. 學員互相分享和評價彼此的創作

日期：4/6、11/6、18/6、25/6/2024 (逢星期二)
時間：7:15pm-8:45pm
地點：本中心
對象：14-12 歲青少年
名額：8
收費：會員：\$ 40 非會員：\$70
備註：1. 參加者需自備平板電腦及其觸控筆
2. 活動使用完全免費的程式作繪圖工具
負責人：徐姑娘 (Doris)

睇天平 玩桌遊

活動編號：TNIT/24/127

考完試最啱同朋友出去玩，但係暑期咁熱，睇天平有冷氣有 GAME 玩，學識玩就可以暑假同朋友一齊玩啦，仲可以互相交流策略促進彼此友誼。

- 內容：1. 認識不同桌上遊戲類型
2. 桌上遊戲體驗

日期：29/6/2024 (星期六)
時間：3:00pm-4:00pm
地點：本中心
對象：12-18 歲青少年
名額：6
收費：會員：\$10 非會員：\$40
負責人：Esther 姑娘

試下做 Cafe 店長 (手工咖啡 & 拉花)

活動編號：TNIT/24/083

有冇諗過你都可以試下做店長？呢個暑假，一於一齊學一門手藝，再由大家一齊主導中心既 Café，試下做一日店長啦！

- 內容：1. 學習如何製作手工咖啡及拉花
2. 透過導師分享，擴闊對生涯發展的想像
3. 在暑假閉幕當日為大會提供咖啡 / 茶
日期：學習製作手工咖啡及拉花：20/8/2024(二)，22/8/2024(四)
暑假閉幕當日為大會提供咖啡 / 茶：24/8/2024(六)
時間：學習製作手工咖啡及拉花：7:30-9:00pm
暑假閉幕當日為大會提供咖啡 / 茶：2:30-3:30pm(暫定)

地點：本中心
對象：14-24 歲青少年
名額：10
收費：會員：\$30 非會員：\$60
備註：1. 活動可頒發義工證書給參加者，如出席率達標，可獲相關證書。
2. 活動暑假閉幕當日參加者必須出席。
負責人：Phoebe 姑娘

體驗潛水兼浮潛囉！

活動編號：TNIT/24/084

BULUBULU，襯住暑假，一於一齊挑戰自己，突破自己 comfort zone 啦！

- 內容：1. 體驗浮潛及潛水
2. 認識水上 / 水下活動須知
3. 真人圖書館
4. 探索及認識自己
日期：簡介會：26/7/2024 (五)
水上活動：28/7/2024 (日)
活動後 REUNION：30/7/2024 (二) (暫定)
時間：簡介會：4:00pm-5:30pm (暫定)
水上活動：7:00pm-9:00pm (暫定)
活動後 REUNION：4:00pm-5:30pm (暫定)

地點：本中心 / 西貢 / 香港潛點
對象：14-24 歲青少年
名額：10
收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費
備註：1. 參加者需帶備食水、水上活動鞋、太陽帽、太陽鏡 (連浮水帶) 等，於活動前塗上防曬霜及驅蚊劑，並準備後備衣服於活動後使用。
2. 所有參加者需要在沒有任何助理或浮動設備下游泳 25 米，以確保自身的安全。
3. 已包括證書費用，如當日達標，可獲中心頒發體驗證書。
4. 活動有約一小時時間，潛水教練作生涯故事互動分享
5. 活動前有簡介會，日期及時間為活動前 1-3 日，7:30-8:30pm，參加者必須出席。
6. 費用已包括活動所有裝備，加購保險及午膳費用，體驗潛水之教練人手比例為 1:2
負責人：Phoebe 姑娘

Chill 級青年 @ 北區 -Band 友天地

活動編號：TNIT/24/046

招募北區 Band 友，一同 Rock 爆全場！

內容：1. 青少年樂隊表演
2. 樂隊交流

日期：27/7/2024 (六)

時間：7:00pm-10:00pm

地點：祥華社區會堂

對象：居住或就讀於北區的青少年樂隊

名額：8 隊

收費：會員：\$0 非會員：\$0

備註：1. 有興趣參與表演的隊伍請與負責社工浩 sir 聯絡。

2. 歡迎社區人士到場為青少年樂隊打氣

負責人：譚偉浩 (浩 Sir)

夏祭 COSER 分享工作坊

活動編號：TNIT/24/080

資深 COSER 同你分享平時點樣設計造型、化妝、影相同埋
出展經驗，仲有機會比大家試下影相，同埋點樣擺 POSE。

內容：1. 資深 COSER 分享

2. 影相及擺 POSE 體驗

日期：11/8/2024 (日)

時間：2:00pm-5:30pm

地點：本中心

對象：12-24 歲青少年

名額：20

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費

負責人：鴻 Sir

Board 驚小組

活動編號：TNIT/24/067

桌遊種類千變萬化，充滿樂趣，無論你係桌遊愛好者定係
新手，都歡迎你地一齊加入。如果中心有既桌遊唔啱玩都
唔緊要，我地歡迎你提議中心買咩桌遊！

內容：學習遊玩不同桌遊、社交溝通活動

日期：25/7、1/8、8/8、15/8、22/8/2024 (逢星期四)

時間：4:30pm-6:00pm

地點：本中心

對象：13-24 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$40 非會員：\$70

負責人：林 Sir (Kenneth)

陶·藝·青年

活動編號：TNIT/24/075

有無接觸過陶瓷呢？喺陶瓷嘅世界每一件作品都係獨一無
二，期待你成為我哋一份子同我哋一齊創作。

內容：1. 陶瓷體驗

2. 製作獨一無二的作品

3. 真人圖書館

日期：活動日：26/7、2/8、9/8/2024 (逢星期四)

到訪工作室：6/8/2024 (逢星期四)

時間：3:00pm-4:30pm

地點：本中心及請勿工作室 (粉嶺)

對象：12-18 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費

備註：1. 參加者可帶走自身製作的作品

2. 參加者需自備到訪工作室的交通費

負責人：歐 Sir (Will)

夏祭 COSPLAY 造型製作及攝影體驗

活動編號：TNIT/24/079

青少年 COSER 一齊自己動手設計假髮及服裝造型，齊齊組
團去影一輯相，又可以認識 COS 圈友。對二次元有興趣既
你唔好錯過呀！

內容：1. COSPLAY 造型攝影體驗

2. 設計假髮及服裝造型

3. 中心夏祭 COSPLAY 展示及分享

日期：設計假髮及服裝造型、攝影體驗：

22/6, 29/6, 6/7, 20/7/2024 (六)

中心夏祭 COSPLAY：24/8/2024 (六)

時間：設計假髮及服裝造型、攝影體驗：

2:00am-4:00pm

中心夏祭 COSPLAY：10:00am-6:00pm

地點：本中心及指定攝影地點 (待定)

對象：14-24 歲青少年

名額：2

收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為會員，沒有任何會費

備註：1. 活動不包括交通費用；

2. 參加者需對 COSPLAY 設計假髮及服裝造型有一定程度的認識；

3. 參加者必須全數出席。

負責人：鴻 Sir

創意 ZINE 手作派對： 打造屬於你的手繪日記

活動編號：TNIT/24/124

ZINE 是自出版的小刊物，以創意拼貼、手繪插畫等形式表
達個人想法和創作。用膠水和貼紙創造混合時空的，結合
你的手繪插畫記錄暑期以及新學期的展望，打造屬於你獨
一無二的手帳本。

內容：1. 小插畫的方式記錄你未來的展望。

2. 使用各種材質的紙張、貼紙和裝飾物，創造出精
彩的拼貼效果。

3. 學習 DIY 釘裝技巧。

日期：7/9、14/9、21/9/2024 (逢星期六)

時間：11:30am-1:00pm

地點：本中心

對象：12-17 歲青少年

名額：8

收費：會員：\$40 非會員：\$70

負責人：徐姑娘 (Doris)