



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



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

中心通訊

2024年10月至2025年1月



@hkcytsnit



@hkcytsnit



www.hkcytsnit.org.hk

目錄

中心介紹	P.1-2
活動花絮	P.3-5
自修室	P.6
21C	P.7
「健腦N.F.T計劃」	P.8
主題活動	P.9
家庭活動	P.9-10
兒童活動	P.11-12
青年活動	P.13-20
平行心間	P.21
課餘託管服務	P.22-23
恆常興趣班	P.24-28
翼光計劃	P.29
星島速遞	P.30
機構服務	P.31-35
中心及機構資訊	P.35-38

香港青少年服務處
賽馬會天平綜合青少年服務中心

facebook搜尋：
hkcystnit

instagram搜尋：
hkcystnit

http:// **www.hkcys-tnit.org.hk**

26797557

立即掃描右方QRcode二維碼
登記打開中心WhatsApp通知
接收最新資訊

地址：新界上水天平邨天閣樓地下105-113室

歡迎透過中心不同的網上平台
與我們聯繫啊！

免費WIFI服務

- 無線網絡登入名稱：Wi-Fi.HK Via HKCYS
- 瀏覽器將自動轉接至本機構登陸頁面
- 閱讀有關使用條款及細則，然後點選「本人明白及同意以上條款」，再按「按此連結」

★每次連接限時為4小時，其後須重新連結方能使用。
★如有疑問，請與中心當值職員聯絡。

香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

**綜合青少年服務中心活動
現已接受網上報名!**

會員現在已可以使用網上報名系統 報名參與中心精選活動!

掃描QR CODE或輸入網址：
www.hkcysonline.hk/
就可以瀏覽活動及報名!

8-9月活動

開設網上帳號步驟

- (已有實體會員卡)
- 準備好你的會員證、帳號啟動碼和電郵地址
- 在網站上按「登記會員」，選擇「已有實體會員卡」。
- 輸入會員資料及電郵
- 你會收到一個電郵，用作驗證電郵是有效
- 將驗證碼及剛才設定的密碼輸入系統，完成登記
如未能在小一小時內完成認證電郵，系統清除該登記記錄。
閣下可再次嘗試登記會員。
- 成功後可以登入系統

活動報名

- 找尋心儀活動——點擊活動了解詳情
- 添加活動到購物車
系統會為你購物車內的活動預留十分鐘
- 進行付款
參加者可以透過Paypal平台以VISA或MASTER信用卡支付款項。請注意，報名總額需達一百元才可進行付款程序。
- 你的電子郵箱會收到我們的電子收據
- 你可隨時到「帳戶資料」->「已購課程」查看報名情況

如在使用網上報名系統時遇到疑問，請與所屬中心職員聯絡

● 賽馬會大埔綜合青少年服務中心	2653 8514	tpit@hkcys.org.hk
● 賽馬會天平綜合青少年服務中心	2679 7557	tnit@hkcys.org.hk
● 賽馬會麗城綜合青少年服務中心	2414 8283	bgit@hkcys.org.hk
● 賽馬會力復康綜合青少年服務中心	2356 2133	fsnit@hkcys.org.hk
● 賽馬會恒安綜合青少年服務中心	2642 1555	hnit@hkcys.org.hk
● 賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心	2668 2138	fit@hkcys.org.hk

活動花絮

元朗洲頭村蓄洪池 3D 摺紙工作坊

賽馬會天平綜合青少年服務中心於八月十二日與渠務署合辦「元朗洲頭村蓄洪池 3D 摺紙工作坊」，以供兒童及家長認識香港的可持續發展基建，並在活動中共度親子時光。

參加者首先在渠務署林務主任和工程師講解下，於洲頭村參觀蓄洪池及其周圍多元生態景觀，學習環保知識。及後，參加者回到賽馬會天平綜合青少年服務中心，在渠務署專業導師指導下進行 3D 摺紙工作坊，製作自然生態作品。所有作品將會在 2024 年 10 月至 12 月期間，分別於粉嶺、上水的公共圖書館及天水圍港鐵站社區畫廊展出，向大眾推廣環保意識。



<< 沒有放棄的選項 >>- 閨夜樂隊



閨夜，是一隊喜歡日本流行 (J Pop) 音樂風格的樂隊。成員包括 Bass 手 HOW、結他手 KK、鼓手 AKA、和暫任主音的 Supporting Vocal- 女 KK。閨夜的主要成員都來自聖公會陳融中學，在中學時期開始夾 Band。閨夜這名字正正來自中學課本中杜甫的一首唐詩，隊員們很希望以音樂創作達到詩人的境界。今天我們就一同來到位於牛頭角的閨夜 Band 房，請他們分享音樂和夾 Band 在他們的生涯發展中的意義。

閨夜由一隊在中心練習的 Band 隊，到現時擁有自己的 Band 房，亦有歌曲在網上和串流平台播放，當中都經歷很多困難。包括 Band 房不獲續租，隊員移民，亦轉換過很多位主唱，現時的暫任主音亦將到外國升學，樂隊即將要找尋另一位合適的主唱。雖然面對種種困難，但各隊員都異口同聲表示沒有想過解散，甚至形容自己從來沒有放棄的選項。

除了擔任結他導師的 KK，其他成員都有一份朝九晚五，與音樂沒直接關係的正職工作。而問到工作與夾 Band，成員們都表示自己以夾 Band 為首位，正職工作是為了支持生活和音樂發展。雖然隊員在 Band 房總有意見不同的時候，但各人都很嚮往夾 Band 的時光，也不介意一放工便馬上回到 Band 房練習。音樂帶給他們，是很開心的感覺。

談到未來，閨夜希望能成為一隊香港的 Indie Band 隊，繼續創作喜歡的歌曲，亦希望日後能推出大碟，令更多人喜歡閨夜的音樂。

最後，我們邀請閨夜成員揀選音樂發展最需要具備的價值 (Value)、態度 (Attitude)、技巧 (Skill) 和知識 (Knowledge)。他們覺得音樂發展和夾 Band 最重要具備以下元素：

- V：歸屬感、創意
- A：堅持不懈、率直
- S：合作協調技能、財務資源管理
- K：銷售宣傳相關知識、由堅韌發展出來的知識



夏日動敢大激戰・室外篇

獲民政事務總署資助，中心於 1/8/2024-3/8/2024 舉行夏日動敢大激戰，參加者透過 War Game（野外模擬戰爭），提升自我的認識、增強自信心及強化社交能力。在 War Game 中參加者透過分組練習、模擬對戰、團體任務，讓小組成員擁有共同目標。



活動中參加者需要有勇氣去面對，一名女參加者在面對「敵人」時仍然不畏懼勇敢衝鋒，最後透過身型嬌小的特質取得優勢和勝利。所以，發現自己的長處和特質，然後思考再運用，往往會成為你成長路上的一大武器。

在回程的路上大家一同回味「戰場」上的片段，有參加者更愛上野外活動，希望中心未來能舉辦露營活動。如果是你們，又會希望中心舉辦甚麼活動？歡迎來到中心告訴給我們吧！



職場同你 up — 生涯分享

為推動青少年的生涯發展及多元出路的想象，本處賽馬會天平綜合青少年服務中心於二零二四年七月十三日期間舉行「職場同你 up — 生涯分享」，邀請了來自不同工作界別的嘉賓和青少年分享自身的生涯故事。嘉賓陣容包括健身教練、全職外賣員，來自地政總署分別任職產業測量師、行政主任、見習土地測量師的職員。他們為青少年舉辦真人圖書館活動，分享成長路上生涯抉擇及工作上的不同經歷。

青少年認為是次分享能夠增加他們對不同工作的想象、體會到各工種的辛酸與經歷，掌握成功的要素。青少年期望未來能夠有更多接觸各職業領域人士的機會，協助他們發展生涯。本處未來會持續與各界的社區持份者合作，以不同面向及手法，繼續拉闊青少年生涯發展體驗。



中心自修室服務：

預備考 DSE 嘅同學仔，想搵一個寧靜嘅環境溫習，呢到就啱你啦！

溫習之外，自修室仲免費提供 Wi-Fi 服務、歷屆文憑試試卷借閱同埋學院資訊，要使用就要留意開放時間啦！

自修室開放時間如下：

	一	二	三	四	五	六	日
10:00am-1:00pm	休息	✗	✗	✗	✗	✗	✓
2:00pm-6:00pm	休息	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7:00pm-9:30pm		✓	✓	✓	✓	✓	✗

對象：12-24 歲青少年（須為本中心會員；若未申請成為會員，可向當值社工查詢。）

負責人：鍾姑娘 (Phoebe)

✓：開放時段 ✗：非開放時段



21 世紀綜合青少年服務中心計劃 (21c 計劃)

本中心於 2023 年加入了賽馬會 21 世紀綜合青少年服務中心計劃，下稱「21C」計劃的變革之旅，21C 計劃由 36 間綜合青少年服務中心共同協作，期望能夠活化現行的綜合青少年服務中心，建構由青少年作主導，受他們歡迎的全新空間，同時以青年與成人共同創建為主要理念，推動青少年對社區發展的關注和參與。

計劃接近舉行了一年，在計劃的前早期，中心致力於與青年人溝通，舉辦不同的共建工作坊，建構屬於大家的青少年中心，亦參與了青創力的活動，與年青人籌辦了以長幼共融為主線的社會項目。到本年度第一季，裝修工程完工，中心正式開展各式各樣的青年活動，用以推動青年自主、青成共創的文化，以及年青人的生涯發展。

中心同大家一齊裝修屬於我們的房間、籌備以哈利波特作主題的真人圖書館分享及飯聚、進行年青樂隊 bandshow、舉辦一系列由年青人自發舉的活動，包括：就決定是你（集換式卡牌遊戲體驗活動）、COSPLAY 製作及體驗、Teen 平主場（密室逃脫制作）、香氣製作所（香水製作）、微型世界的體驗（手工黏土體驗）。最近，中心亦成立了青年圓桌，讓年青人參與服務方向的探索，務求令中心的服務更貼緊大家的需要。

未來一年中心希望進一步將生涯發展的元素帶入中心，打造成年青人生涯發展的探索基地，如果你對社區有任何新的想像，或者希望為中心推動不同形式的改變，我們都歡迎你加入成為我們的一份子，和我們一起經歷這個變革之旅。

打造一個安全、探索、試驗的青年中心

為配合賽馬會 21 世紀綜合青少年服務中心計劃，本中心亦有一系列全新的服務安排，中心將會開放不同房間供中心服務使用者自行借用，凡是 12-24 歲成功註冊 21C 會員的人士都能夠自行透過網上表格或致電本中心於開放時間借用不同房間。

中心的共用空間亦設有大量的桌上遊戲，讓大家享受桌遊的樂趣，最重要係中心變革的路線仍未去到終點，如果你仲有咩想試想有，歡迎你話比我哋知，我哋一齊試一試。



「健腦 N.F.T 計劃」社區教育展覽

為改善疫情後社會的精神健康，本處獲得第二期精神健康諮詢委員會資助，並連結社區資本，與香港樹仁大學社工系、輔導及心理學系及香港浸會大學持續教育學院護理教育部合作，共同推行「健腦 N.F.T 計劃」。計劃主要透過「入校教育講座」、「N.F.T 藝術成長小組」及「學兄學姐計劃」，為青少年及其家庭在疫情後重整經歷，發掘內在資源及能力，以提升家庭整體的精神健康。

而青少年在小組中創作個人的 N.F.T 數碼藝術作品，將於 2024 年 10 月 20 日（星期日）在沙田大會堂廣場位置作公開展覽，同時亦會有精神健康資訊及互動裝置，讓青少年有展示才能的機會，同時提升社區人士關注疫後精神健康，達致社區教育，歡迎大家屆時前來參與！



主題活動

2024 香港青少年服務處賣旗日招募義工

TN/N/24/211

11月30日係CYS賣旗日呀！咁重要嘅日子點少得你！無論你係大人、青年定係兒童，快來中心或上網登記成為賣旗義工啦！

內容：成為賣旗義工，一同為機構籌集捐款
日期：30/11/2024（星期六）
時間：7:30am-12:00nn
地點：北區及各區（義工可揀選賣旗區域，偏遠地區將有旅遊車接送）
對象：兒童、青少年及成人（13歲或以下人士需有成人陪同賣旗）

名額：不限
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. 參與賣旗之義工將獲證書乙張以示嘉許
2. 有關賣旗之資訊將由 whatsapp 發送，請提供可接收訊息的手提電話
3. 請親身到中心或到以下網址登記成為賣旗義工：<https://forms.office.com/r/88zEKmi0em>

負責人：浩 sir



家庭活動

「甜在心頭」親子工作坊

TNIT/24/212

親子甜品製作，不僅可以培養孩子的動手能力，還可以增進親子之間的親密感。在製作過程中，透過家長和孩子共同合作，分工完成不同的任務，以增加雙方默契，同時共建歡樂的親子優質時間，從而改善家庭和諧。

內容：親子甜品製作
日期：7/12/2024（星期六）
時間：2:30pm-5:00pm
地點：本中心
對象：6-12歲兒童及家長
名額：8人（4對親子）
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. 參加者需自備餐盒及圍裙
2. 參加者請留意自身食物敏感情況
3. 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：鴻 Sir



心間「家」細作

萬聖節小食同樂

TNIT/24/213

親手製作萬聖節小食，歡度節日之餘仲可以送比身邊家人及朋友。

內容：1. 製作萬聖節小食
2. 於天平邨內派發小食予社區人士
日期：25/10/2024（星期五）
時間：5:00pm-7:30pm
地點：本中心
對象：6-12歲兒童
名額：10
收費：會員：\$60 非會員：\$90
備註：1. 參加者需自備餐盒及圍裙
2. 參加者請留意自身食物敏感情況
負責人：鴻 Sir、廖 sir (Alfred)



天平·劍球團練

TNIT/24/210

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. 劍球訓練 2. 分享
日期：26/10、2/11、16/11、30/11、7/12、21/12/2024（星期六）
時間：4:30pm-6:00pm
地點：本中心
對象：8-24歲兒童及青少年
名額：8
收費：會員：\$50 非會員：\$80
備註：參加者請自備劍球。
負責人：Derek Sir



Chill·強家庭 - 義工服務 動物深友會

TNIT/24/055

為加強義工服務及體驗，今次我們就成為動物義工，為有需要的群體出一分力！

內容：1. 義工活動籌備 2. 動物義工服務
日期：簡介會：10/1/2025（星期五）
服務日：11/1/2025（星期六）
時間：簡介會：7:30pm-8:30pm
服務日：11:30am-6:00pm
地點：本中心及戶外
對象：Chill·強家庭成員
名額：14
收費：會員：\$0 非會員：\$0
備註：1. 活動不包括膳食及交通費用；
2. 如未登記成為 Chill·強家庭義工成員的區內家庭，登記後亦可參加此活動，詳情請與負責職員聯絡。
負責人：Derek Sir



兒童活動

芒果亂舞組 2024 年第 4 期

TNIT/24/219

對跳舞有興趣的你，有看過我們過去多次在北區不同活動的演出嗎？我們一直在進步，現邀請加入成為我們的一員，一同練習不同的舞步，強身健體之餘，又可以有表演的機會，尋找屬於我們的舞台，並在台上發光發亮！

內容：1. 舞步練習 / 體能訓練 2. 社交訓練 / 情緒學習活動
日期：5/10、12/10、19/10、26/10 /2024 (逢星期六)
時間：3:00pm-4:30pm
地點：本中心
對象：8-14 歲兒童
名額：9 優惠名額：3

收費：會員：\$320 非會員：\$350 優惠：\$160

備註：1. 曾參與「芒果亂舞組」之參加者可優先報名

2. 如有興趣報名，請先於網上填寫申請表，合乎年齡的留名者，負責職員會以電話聯絡

3. 此活動為長期小組，每 6 堂為一期。堂上將從基本訓練開始學習，如表現良好會安排參加者排舞及提供表演平台

負責人：Derek Sir



音樂小結他 DIY TNIT/24/196

利用木塊砌成的小結他，加上旋律優美的音樂，還可在小結他上油顏色及裝飾一番，一齊來參加吧！

內容：1. 製作迷你音樂小結他擺設
日期：27/10/2024(星期日)
時間：3:00pm-5:00pm
地點：本中心
對象：6-12 歲兒童
名額：8
收費：會員：\$20 非會員：\$50
負責人：李姑娘



閃避球大比拼 TNIT/24/206

冬天咁凍淨係匿喺屋企點得嘅，落嚟中心做下運動出身汗啦

內容：1. 閃避球比拼
日期：5/12/2024(星期四)
時間：4:30pm-6:00pm
地點：本中心
對象：8-12 歲之兒童
名額：10 人
收費：會員：\$10 非會員：\$40
備註：1. 參加者需自備食水；
2. 參加者需穿著輕便運動服飾；
3. 活動形式會因應天氣發展而修訂，如有修改將另行通知
負責人：廖 sir (Alfred)



聖誕夢幻水晶球

TNIT/24/198



今個聖誕一於動手做一個閃亮既水晶球啦！！可擺在家中觀賞或當作禮物送給朋友。

內容：1. 製作水晶球
日期：15/12/2024(星期日)
時間：3:00pm-5:00pm
地點：本中心
對象：6-12 歲兒童
名額：8 人
收費：會員：\$50 非會員：\$80
負責人：李姑娘

彩虹傘音樂花車 DIY

TNIT/24/197



小巧精緻的彩虹傘，加上旋律優美的音樂，還可在彩虹傘花車上油顏色及裝飾一番。

內容：1. 製作彩虹傘音樂花車
日期：24/11/2024(星期日)
時間：3:00pm-5:00pm
地點：本中心
對象：6-12 歲兒童
名額：8 人
收費：會員：\$20 非會員：\$50
負責人：李姑娘

天平足球超級聯賽

TNIT/24/207

趁住其他聯賽開鑼，我地都要唔執輸都要嚟返上水都搞返個比賽

內容：1. 足球初階盤球及傳球訓練
2. 足球體能訓練
3. 足球初階戰術走位訓練
4. 足球比賽
日期：9/10/2024-30/10/2024 (逢星期三)
時間：7:15pm-8:45pm
地點：上水區內足球場
對象：8-12 歲之兒童
名額：12
收費：會員：\$20 非會員：\$50
備註：1. 參加者需自備食水；
2. 參加者需穿著輕便運動服飾；
3. 活動形式會因應天氣發展而修訂，如有修改將另行通知
負責人：廖 sir (Alfred)



青年活動

天平舞台支援隊招募成員

TN/N/24/063

如果你對舞台音響、燈光、直播工作感興趣，但又唔知從何入手？加入我們舞台支援團隊就是一個最好的選擇！

內容：1. 舞台音響、燈光、直播技巧訓練
2. 擔任舞台支援團隊成員協助中心大型表演活動

日期：4/10/2024-1/11/2024(逢星期五)

時間：7:30pm-9:30pm

地點：本中心

對象：13-24 歲對後台控制工作感興趣的青少年

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. 參加者將進行簡單面試

負責人：浩 sir

天平・秋・音樂祭 2024

TNIT/24/204

「勇氣」+「音樂」

內容：1. 青少年音樂表演
2. 台上分享

日期：13/10/2024(星期日)

時間：7:00pm-10:00pm

地點：本中心

對象：歡迎支持青少年音樂的你

名額：40

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. 網上同步直播，詳情請留意中心 FB 及 IG

負責人：浩 sir



「足・動・北區」計劃-「足」系列

TNIT/24/186

可能大家都係睇北區成長，睇北區讀書，但其實北區入面可能仲有好多地方係你未去過～今次我地會一齊去探索北區唔同既秘境，去邊度由大家話事，仲有可能比你地發現到北區陌生既一面架！

內容：由參加者決定到北區不同景點遊覽、製作展版

日期：簡介會：4/10/2024(星期五)

活動日：5/10、12/10、19/10/2024(星期六)

時間：8:00pm-9:00pm(簡介會)

9:00am-6:00pm(活動日)

地點：本中心

對象：13-24 歲青少年

名額：10

收費：會員：\$30 非會員：\$50

備註：費用已包括活動日之午餐費用

負責人：林 sir (Kenneth)

理想藍圖 Life Party 2024

TNIT/24/199

「Party 冇咗你唔夠 fun，會唔會成為你 join 嘅原因～」考試前，不如一齊黎 join 呢個 party！除左可以試做瑜伽，滑板，仲可以嘗試塗鴉藝術、調配屬於你獨一無二既香水，更可以了解以上種種相關行業既知識，一齊 chill 住過呢個十月啦！

內容：1. 行業認識

2. 體驗不同行業所需技能

3. 探索自己

日期：16/11/2024(星期六)

時間：4:00pm-9:30pm(暫定)

地點：本中心 / 粉嶺社區聯絡中心

對象：14-24 歲

名額：8

收費：會員：\$0 非會員：\$30

負責人：鍾姑娘 (Phoebe)

無毒有「理」一定得！系列：



滑走毒品 X 滑板體驗

TNIT/24/ 223

透過滑板體驗，以年青人流行文化吸引青少年參與，認識滑板運動及安全知識，以培養戶外運動興趣，同時，邀請已成功戒毒人士擔任分享者參與其中，於活動分享抗毒經驗。

內容：1. 滑板體驗

2. 成功戒毒人士分享抗毒經驗

日期：24/11/2024(星期日)

時間：2:00pm-6:00pm

地點：本中心及滑板場(待定)

對象：12-24 歲青少年

名額：13

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：鍾姑娘 (Phoebe)



無毒青年・冬・音樂祭

TNIT/24/203

讓我們以音樂力量，踢走毒品誘惑！

內容：1. 青少年音樂表演 2. 台上分享

日期：22/12/2024(星期日)

時間：7:00pm-10:00pm

地點：本中心

對象：歡迎支持青少年音樂的你

名額：40

收費：會員：\$0 非會員：可以登

記成為會員，沒有任何會費

備註：網上同步直播，詳情請留意中心

FB 及 IG

負責人：浩 sir

企直個人 X 直立板體驗

TNIT/24/202

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，一於一齊黎嘗試下啦！

內容：1. 直立板 2. 認識水上活動須知 3. 環境保育初探

日期：5/10/2024(星期日)

時間：8:00am-6:00pm

地點：本中心 / 大埔大尾篤

對象：14-24 歲青少年

名額：13

收費：會員：\$0 非會員：\$90

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. 所有參加者需要具備在沒有任何助理或浮動設備下游泳 25 米的能力，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。

負責人：鍾姑娘 (Phoebe)



就決定是你吧！Pokémon Trading Card Game - 第二回

TNIT/24/209



透過 PTCG 卡牌活動，為青少年以興趣為本提供青少年之間的互動平台，透過技能分享及學習，促進參加者邏輯思維及社交技巧的學習。同時以勇氣為主題，鼓勵青少年認識自身的資源和長處向他人分享，同時藉興趣活動鼓勵青少年擴闊社交圈子。

內容：1. PTCG 卡牌學習及交流 2. 分享
日期：26/10、30/11、14/12/2024（星期六）
時間：7:30pm-9:00pm
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：參加者可自備卡組或使用中心提供的物資。
負責人：Derek Sir

遊戲房管理員

TNIT/24/191



落黎中心 hea、參加活動就試得多，有冇諗過你都可以幫手管理中心？遊戲機房叫咩名、買啲咩新既 Game、搞咩野電競比賽，全部由大家去做決定！

內容：協助管理遊戲房、舉行電競比賽
日期：第一節：9/11/2024（星期六），其餘的活動日期及時間可和參加者配合
時間：第一節：4:00pm-5:30pm，
其他：待定
地點：本中心
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：林 sir (Kenneth)

Chill 級青年 @ 北區：新興運動體驗日

TNIT/24/190

足球、籃球、羽毛球呢啲傳統運動大家肯定聽過無數次，亦都接觸過，但其實近年仲有好多唔同既新興運動開始流行，有興趣玩下既話就一齊黎體驗下啦！

內容：體驗各種的新興運動，包括圓網球、國皇棋等
日期：26/10/2024（星期六）
時間：7:00pm-9:30pm
地點：粉嶺祥華社區會堂
對象：12-24 歲青少年
名額：40
收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為中心會員，沒有任何會費
負責人：林 sir (Kenneth)



TNIT 智力王大賽

TNIT/24/189

誠邀各路上知天文，下知地理既英雄，參加第一屆 TNIT 智力王大賽，睇下邊個先係天平 Number One！

內容：進行第一屆 TNIT 智力王大賽，考驗參加者各方面的知識
日期：22/11/2024（星期五）
時間：7:00pm-10:00pm
地點：本中心
對象：13-24 歲青少年
名額：6
收費：會員：\$20 非會員：\$40
負責人：林 sir (Kenneth)

青年夢工場：香水及蠟燭工作坊

TNIT/24/188

根據普魯斯特效應 (Proust phenomenon)，香味是具有記憶性的，當遇上似曾相識的味道時，便會引起當時的回憶。透過製作具特色香氣的香氛成製品，例如香氛蠟燭、固體香水、香水等，讓大家從氣味建立對自己、社區及生活獨一無二的回憶。工作坊由專業調香師帶領，認識各種香氛製品的知識、原理及製作方法等。最後會於大型社區活動中分享所得，擔任義工，服務區內人士製作香水。

內容：1. 學習製作香水、蠟燭等不同手作產品
2. 籌備及協助 14/12 潮藝 Show 活動（教授區內人士製作香水）
日期：工作坊：22/11、29/11、6/12/2024（星期五）（共三節）
籌備日：13/12/2024（星期五）
服務日：14/12/2024（星期六）
時間：5:00pm-6:30pm（工作坊及籌備日） 10:00am-6:00pm（服務日）
地點：本中心
對象：13-24 歲青少年
名額：14 優惠名額：2
收費：會員：\$20 非會員：\$50 優惠：\$20
負責人：林 sir (Kenneth)、鍾姑娘 (Phoebe)



「織」人精神

TNIT/24/193

日本職人「一輩子只堅持做好一件事」，而「織」人精神希望大家學習專注當下，以一針一線編織成不同的圖案，塑造不同可能！

內容：1. 放鬆練習 2. 學習基本刺繡針法
日期：8/11、15/11、22/11、29/11/2024（星期五）
時間：4:00pm-5:30pm
地點：本中心
對象：12-17 歲青少年
名額：6
收費：會員：\$20 非會員：\$50
負責人：劉姑娘

Rap Song 製作所

TNIT/24/187

召集所有鍾意 Rap music 既面孔，一齊製作屬於自己，又或者係屬於中心既 Rap Song！

內容：Rap music 交流及分享、歌曲製作
日期：第一節：30/11/2024（星期六），其餘的活動日期及時間可和參加者配合
時間：第一節：4:00pm-5:30pm，
其他：待定
地點：本中心
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：林 sir (Kenneth)

突發！12月室內滑雪聖地 (香港)

TNIT/24/201

12月，一於一齊試下新野，挑戰自己，突破自己 comfort zone 啦！滑雪係個唔錯既選擇，一於一齊黎嘗試下啦！

內容：1. 室內滑雪
2. 認識單板滑雪活動須知
日期：7/12/2024 (星期六)
時間：12:00nn-6:00pm
地點：本中心 / 室內滑雪場地
對象：14-24 歲青少年
名額：8 優惠名額：0
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。
負責人：鍾姑娘 (Phoebe)

香氛工坊

TNIT/24/194

香氣有助我們放鬆心情，讓我們覺察自己回到當下，製作獨一無二的香氛蠟牌，以滿滿的香氣作一年之結！

內容：1. 認識不同香氣的功效
2. 香氛蠟牌製作
日期：17/12/2024 (星期二)
時間：4:30pm-6:00pm
地點：本中心
對象：12-17 歲青少年
名額：8
收費：會員：\$20 非會員：\$50
負責人：劉姑娘

聖誕曲奇禮盒

TNIT/24/205

又到聖誕，趁住出面凍冰冰嘅時候，不如入返嚟中心圍爐整曲奇啦～

內容：曲奇製作及分享
日期：15/12/2024 (星期日)
時間：2:30pm-5:00pm
地點：本中心
對象：12-24 歲之青少年
名額：8
收費：會員：\$20 非會員：\$50
備註：1. 請自備食物盒
2. 如有食物敏感，請通知職員
負責人：廖 sir (Alfred)



NBA2K25 大賽

TNIT/24/192

知道大家對籃球都好有興趣好有研究，射三分下下穿針。但如果手上面既唔係籃球，而係手制既話，又有冇咁犀利？想知既話就過黎挑返一兩鋪機先！除此之外，仲會同大家一齊認識下電競產業，令大家對電競有更深入既理解。

內容：進行 NBA2K25 大賽，和其他參加者一決高下
日期：7/12/2024 (星期六)
時間：2:00pm-6:00pm
地點：本中心
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. 如有需要，參加者可自備手制
2. 賽制會按參賽人數作調整，將於賽事開始前三日通知參賽者
負責人：林 sir (Kenneth)



不能自 Busk

TNIT/24/225

Busking 緊係一齊玩先開心，召集熱愛音樂既您！無論你係結他手、鼓手定係歌手，歡迎黎到呢個平台一齊出 Busk。

內容：1. 音樂分享 2. 表演
日期：小組：3/10、10/10、17/10、24/10/2024 (逢星期四)、26/10/2024 (六)
時間：4:00pm-6:00pm
地點：本中心
對象：12-24 歲青少年
名額：8
收費：會員：\$20 非會員：\$50
備註：1. 參加本活動後將不定期接收表演資訊。
負責人：高 sir



Easy Make Easy Cake · 幸福烘焙

TNIT/24/226

由零開始製作烘焙成品，共同分享幸福感。

內容：
烘焙成品：日式綠茶海綿蛋糕
黑白馬卡龍
堅果布朗尼脆餅
香草巧克力杯子蛋糕
日期：6/10、13/10、27/10、3/11 (逢星期日)
時間：2:30pm-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：\$100
備註：1. 請參加者有食物敏感請提早通知負責社工。
2. 請參加者帶備食物盒參與活動，以方便帶走食物。
負責人：高 sir



幸福 Pancake

TNIT/24/195



食甜品會令人心情大好～一年之始，讓我地甜一甜，增加動力比自己實現新一年的目標吧！

內容：1. 交流分享 2. Pancake 製作
日期：10/1/2024 (星期五)
時間：4:30pm-5:45pm
地點：本中心
對象：12-24 歲青少年
名額：8
收費：會員：\$20 非會員：\$50
備註：參加者需要自備食物盒。
負責人：劉姑娘

聖誕不如露個營

TNIT/24/222



又到聖誕，又到聖誕，有無諗過一齊露個營？

內容：1. 準備晚會 2. 露營日
日期：簡介會：26/12/2024 (星期四)
露營正式活動日：28/12/2024、29/12/2024 (星期六) (暫定)
時間：簡介會：7:00pm-10:00pm
露營活動日集合時間：28/12/2024 9:00am
露營活動日解散時間：29/12/2024 6:00pm
地點：集合地點：本中心
露營地點：水浪窩營地 (暫定)
對象：13-24 歲青年
名額：16
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. 參加者需要留意自身的身體狀況是否合適
2. 是次活動的簡介會是必需出席
負責人：歐 Sir (Will)

天平青年劇社核心成員招募戲劇及演員工作坊

TNIT/24/224

天平劇場為青少年透過戲劇發聲的平台。天平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，共建天平舞台。

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：5/10、6/10/2024(星期六及日)

工作坊：19/10/2024 至 28/12/2024 (星期六) 具體日期再與成員商討

時間：遴選時間：2:30pm-4:30pm 工作坊：2:30pm-5:30pm

地點：本中心

對象：14-24 歲之青少年

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. 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 2024 年 10 月 4 日 23:59。如有意參加遴選，請致電 26797557

聯絡負責社工龍先生(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



街攝 TNIT/24/221

成日都話攝影好難，有好多門檻要知道，有無諗過我地都可以由零一齊探索。

內容：帶領年青人學習攝影，和不定期帶大家出外拍攝。

日期：學習日：2/11/2024 (星期六)

外出拍攝：不定(與參加者再作討論)

時間：學習日：下午 3 點至下午 5 點(暫定)

外出拍攝：不定(與參加者再作討論)

地點：本中心及各戶外攝影地點

對象：12-18 歲青年

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. 參加者可自備攝影器材，但中心亦會提供基礎攝影器材以供使用。

2. 活動細節會於報名後，再與各參加者作溝通。

負責人：歐 Sir (Will)



今晚 Lock 實佢

TNIT/24/220

成日聽人講街舞，有無諗過其實你都可以試吓呢？Locking，又或者鎖舞，是依賴快速同明顯的手臂以及手肘運動為主的一種街舞舞種歡迎大家同我地一齊由基本學起，同我地一齊 lock 實佢。

內容：由基礎一齊學習 locking，不論男女都可以一齊參加！

日期：23/10、30/10、6/11、

13/11/2024 (逢星期三)

時間：7:30pm-9:00pm

地點：本中心綜藝館

對象：12-18 歲青年

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. 是次活動參加者不需要對跳舞有基本認識

2. 如本身有任何特殊身體狀況，請於活動前通知負責社工

負責人：歐 Sir (Will)



Halloween 鬼屋策劃

TNIT/24/218

青年主導一齊設計主題鬼屋，擔任「鬼屋」統籌及演員，由你一手包辦幕前幕後，體驗用特效化妝及影視化妝及造型設計扮演成為喪屍妖怪。

內容：1. 舉辦鬼屋； 2. 擔任幕後工作人員及演員； 3. 鬼屋安全及演技訓練

日期：籌備場地設計、造型設計及安全

訓練：12/10、19/10、26/10/2024 恐怖在線的洋館哈囉餵鬼屋

派對：27/10/2024

時間：籌備場地設計及造型設計：12:00pm-8:00pm 恐怖在線的洋館哈囉餵鬼屋派對：籌備 11:00am-5:00pm, 鬼屋派對 6:00pm-10:00pm

地點：本中心

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：參加者必須出席鬼屋安全訓練

負責人：鴻 SIR





Level Mind@JC 賽馬會平行心間計劃

服務簡介

「賽馬會平行心間計劃」自 2019 年 11 月於賽馬會天平綜合青少年服務中心天平商場會址推行為期 5 年的服務，計劃旨在為 12 至 24 歲的青年人建立一套專為他們而設的身心靈健康服務模式，提供一個安全及友善環境予他們休息、放空及充電。

- 以「靜觀體藝」(M.A.P) 作為介入手法——靜觀 (Mindfulness)、藝術 (Art)、運動 (Physical)、朋輩 (Peer)
- 提供不同的放鬆減壓活動、治療小組、個案輔導，以及到校支援服務



以靜觀及藝術手法，讓青年人學習專注當下，感受放鬆。



提供不同的治療小組，以提升青年人對情緒的覺察與接納，並且能夠有適切的表達。



到校提供精神健康講座及進行 2 分鐘精神健康測試

服務人次及滿意率

- 服務人次 (11/2019-4/2024) **21,627**
- 「平行心間」的環境及服務設計符合青年人需要 **90.5%**
- 參與「平行心間」活動或與社工傾談令青年人對自己身心健康的留意度提升，以及知道更多促進身心健康的途徑和資源 **97.9%**

服務發展

- 賽馬會慈善信託基金將繼續撥款資助「賽馬會平行心間計劃」，於 2024 年 11 月開始在全港各區設立更多的服務中心
- 香港青少年服務處亦將於粉嶺、大埔及荃灣開設新的平行心間服務點
- 目標營造一個青年友善的環境，提供以青年為本的身心靈服務

課餘託管服務

服務宗旨

本中心為北區有需要家庭的小學生提供課餘託管服務，幫助家長減低既要面對工作，亦要面對照顧子女的雙重壓力。

本著服務社群的專業精神，本中心努力為閣下的子女提供一個安全健康的環境，並協助培養小朋友的良好品格及積極的學習態度。

對象

北區內小一至小六全日制學生

(歡迎雙職家庭子女、單親家庭子女及新來港兒童參加)

時間：逢星期一至五，3:30pm-7:00pm

費用：正價 HK\$1300，1/3 免 HK\$1,050*，半免 HK\$800*，全免 HK\$50*

名額：每班 8 人

負責人：鴻 sir

* 為了讓接受綜援 / 低收入 / 有經濟困難人士及家庭有更多機會使用本中心之收費服務，中心特此設立收費減免計劃，有需要人士可憑有效證明文件申請資助。

服務特色

- 舒適的場地和安全衛生的環境
- 由經驗導師，以小組形式跟進學童功課
- 設立寫手冊制度、與家長保持聯繫，了解學童表現
- 舉辦獎勵計劃，提高學童學習動機，增強自信心
- 定期舉辦家長會 / 家長工作坊 / 親子活動，內容包括：透過演說繪本故事及進行與故事相關的遊戲，以繪本作活動介入手法，培養學童關愛、同理心等的良好品格。
認識正向心理學，學習親子溝通的技巧，讓孩子健康愉快成長，建立和諧的家庭生活。
- 透過活動教學，提升學童多方面才能
- 提升學習動機及解決學習困難
- 提升自我照顧的意識及危機處理能力
- 多元智能發展



課餘託管活動推介

康輔活動 / 成長小組：

透過康輔活動，如社交技巧及情緒管理訓練，提升學童多方面才能；活動中透過角色扮演等互動遊戲，以課餘生活題材作為介入手法，培養學童關愛、同理心等的良好品格。

同時，讓學童從活動中學習與人溝通、合作的技巧，提升社交能力；透過參與團隊活動及解說，學習解難的技巧及面對困難的態度，提升抗逆能力。透過以自我保護為主題的小組，提升學童自我保護的能力及意識，讓學童愉快健康成長。

對象：課餘託管服務學童

推行時段：康輔活動時段進行

負責人：社工（鴻 sir）

活動推介：

定期家長會 / 家長工作坊 / 親子活動

活動旨在促進親子關係，培養孩子同理心，建立良好品格，讓孩子健康愉快成長，建立和諧的家庭生活。

節令活動 親子聖誕聯歡會 / 親子活動

對象：課餘託管服務學童及其家長

義工小組：

目標：透過義工訓練及實踐讓學童有機會參與義務工作，擴闊視野及發展多方面潛能，提升兒童的責任感及社會意識，以及建立積極的人生觀。



恆常興趣班

嘻哈舞班 Hip-Hop

教授嘻哈舞的基本動作，學習簡單屈伸、轉動、繞環、擺振、波浪形扭動等動作；了解舞蹈的不同基本元素，例如身體、形狀、空間、時間、速度及動作的質感等

編號：TN/I/24/037

日期	堂數	時間	對象	名額	月費收費 (會員 / 優惠 / 非會員)
5/10-26/10/2024 (逢星期六)	4	12:00nn-1:00pm	6-10 歲	15 人	\$400/\$200/\$430
2/11-30/11/2024 (逢星期六)	5	12:00nn-1:00pm	6-10 歲	15 人	\$500/\$250/\$530
7/12-28/12/2024 (逢星期六，21/12 除外)	3	12:00nn-1:00pm	6-10 歲	15 人	\$300/\$150/\$330
4/1-25/1/2025 (逢星期六)	4	12:00nn-1:00pm	6-10 歲	15 人	\$400/\$200/\$430

奧數班

導師在課堂上引導學員思考，著重學員的分析、理解能力，讓學員每週思考一個小專題，循序漸進的增加學員對學習數學的興趣、自信心及邏輯思考的能力，並透過課餘練習培訓學童的獨立思考。



編號：TN/I/24/022

日期	堂數	時間	對象	名額	月費收費 (會員 / 優惠 / 非會員)
5/10-26/10/2024 (逢星期六)	4	2:30pm-3:30pm	9-11 歲	12 人	\$420/\$210/\$450
2/11-30/11/2024 (逢星期六)	5	2:30pm-3:30pm	9-11 歲	12 人	\$525/\$262.5/\$555
7/12-28/12/2024 (逢星期六，21/12 除外)	3	2:30pm-3:30pm	9-11 歲	12 人	\$315/\$157.5/\$345
4/1-25/1/2025 (逢星期六)	4	2:30pm-3:30pm	9-11 歲	12 人	\$420/\$210/\$450

跆拳道班

透過跆拳道訓練，讓學員能培養紀律及鍛鍊健康的體魄，是一種有益身心的帶氧活動。除了強身健體、增強自衛能力外，亦可以培養學員的專注力、意志、紀律、責任心及合群的精神。

備註：

1. 新生可於第一堂穿著運動服上課，學員亦可於上課時向教練訂購跆拳道袍。
2. 場地鋪設跆拳道安全地蓆。約半年一次舉行跆拳道升級考試，不需要考試的學員需要上堂參考與，以學習考帶升級。如需升級考帶的學員需向教練繳付考試費用。



跆拳道初階班

編號：TN/I/24/018

班組	日期	堂數	時間	對象	名額	月費收費 (會員/優惠/非會員)
初階 A 班	5/10-26/10/2024 (逢星期六)	4	7:10pm- 8:10pm	6-24 歲 兒童及 青少年	25 人	\$360/\$180/\$390
	2/11-30/11/2024 (逢星期六)	5				\$450/\$225/\$480
	7/12-28/12/2024 (逢星期六，21/12 除外)	3				\$270/\$135/\$300
	4/1-25/1/2025 (逢星期六)	4				\$360/\$180/\$390

編號：TN/I/24/020

班組	日期	堂數	時間	對象	名額	月費收費 (會員/優惠/非會員)
初階 B 班	6/10-27/10/2024 (逢星期日)	4	10:15am- 11:15am	6-24 歲 兒童及 青少年	25 人	\$360/\$180/\$390
	3/11-24/11/2024 (逢星期日)	4				\$360/\$180/\$390
	1/12-29/12/2024 (逢星期日，22/12 除外)	4				\$360/\$180/\$390
	5/1-26/1/2025 (逢星期日)	4				\$360/\$180/\$390

跆拳道進階班 (適合綠帶 6 級或以上)

編號：TN/I/24/019

班組	日期	堂數	時間	對象	名額	月費收費 (會員/優惠/非會員)
進階 A 班	5/10-26/10/2024 (逢星期六)	4	8:15pm- 9:45pm	6-24 歲 兒童及青 少年	25 人	\$400/\$200/\$430
	2/11-30/11/2024 (逢星期六)	5				\$500/\$250/\$530
	7/12-28/12/2024 (逢星期六，21/12 除外)	3				\$300/\$150/\$330
	4/1-25/1/2025 (逢星期六)	4				\$400/\$200/\$430

編號：TN/I/24/021

班組	日期	堂數	時間	對象	名額	月費收費 (會員/優惠/非會員)
進階 B 班	6/10-27/10/2024 (逢星期日)	4	11:20am- 12:50pm	6-24 歲 兒童及青 少年	25 人	\$400/\$200/\$430
	3/11-24/11/2024 (逢星期日)	4				\$400/\$200/\$430
	1/12-29/12/2024 (逢星期日，22/12 除外)	4				\$400/\$200/\$430
	5/1-26/1/2025 (逢星期日)	4				\$400/\$200/\$430

兒童畫班



混合素材畫班：課程將教授學生混合不同種類的素材，如木顏色、水彩、乾粉彩及麥克筆等繪畫出不同題材的作品。

綜合兒童畫班：以水溶性木顏色及油粉彩等作主要藝術媒介，於課堂上學習不同的繪畫技巧，培養小朋友對藝術方面的興趣。

備註：

1. 混合素材畫班：學員需自備木顏色及 A3 畫簿。
2. 綜合兒童畫班：學員需自備鉛筆、擦膠、水溶性木顏色、16 色油粉彩及 A3 畫簿。

編號：TN/I/24/006

班組	日期	堂數	時間	對象	名額	月費收費 (會員/優惠/非會員)
混合 素材 畫班	5/10-26/10/2024 (逢星期六)	4	11:00am- 12:00nn	6-12 歲	12 人	\$400/\$200/\$430
	2/11-30/11/2024 (逢星期六)	5	11:00am- 12:00nn	6-12 歲	12 人	\$500/\$250/\$530
	7/12-28/12/2024 (逢星期六, 21/12 除外)	3	11:00am- 12:00nn	6-12 歲	12 人	\$300/\$150/\$330
	4/1-25/1/2025 (逢星期六)	4	11:00am- 12:00nn	6-12 歲	12 人	\$400/\$200/\$430

編號：TN/I/24/005

班組	日期	堂數	時間	對象	名額	月費收費 (會員/優惠/非會員)
綜合 兒童 畫班	5/10-26/10/2024 (逢星期六)	4	12:00am- 1:00pm	6-12 歲	12 人	\$400/\$200/\$430
	2/11-30/11/2024 (逢星期六)	5	12:00am- 1:00pm	6-12 歲	12 人	\$500/\$250/\$530
	7/12-28/12/2024 (逢星期六, 21/12 除外)	3	12:00am- 1:00pm	6-12 歲	12 人	\$400/\$200/\$430
	4/1-25/1/2025 (逢星期六)	4	12:00am- 1:00pm	6-12 歲	12 人	\$400/\$200/\$430

兒童英語拼音課程

This Level 1 course focuses on teaching students to use phonics to pronounce and blend phonics sounds correctly to read words instead of memorization. 課程集中於教授學員如何有效地運用拼音學習正確發音方式，而非單靠背誦方式朗讀。

備註：

1. 全期班組共 25 堂。
2. 學員需自備鉛筆及擦膠。



編號：TN/I/24/011

班組	日期	堂數	時間	對象	名額	月費收費 (會員/優惠/非會員)
A 班	4/10-25/10/2024 (逢星期五, 11/10 重陽節除外)	3	4:00pm- 5:00pm	P.1-P.3	12 人	\$300/\$150/\$330
	1/11-25/11/2024 (逢星期五)	5	4:00pm- 5:00pm	P.1-P.3	12 人	\$500/\$250/\$530
	6/12-27/12/2024 (逢星期五, 20/12 除外)	3	4:00pm- 5:00pm	P.1-P.3	12 人	\$300/\$150/\$330
	3/1-31/1/2024 (逢星期五)	5	4:00pm- 5:00pm	P.1-P.3	12 人	\$500/\$250/\$530

編號：TN/I/24/012

班組	日期	堂數	時間	對象	名額	月費收費 (會員/優惠/非會員)
B 班	4/10-25/10/2024 (逢星期五, 11/10 重陽節除外)	3	5:00pm- 6:00pm	P.1-P.3	12 人	\$300/\$150/\$330
	1/11-25/11/2024 (逢星期五)	5	5:00pm- 6:00pm	P.1-P.3	12 人	\$500/\$250/\$530
	6/12-27/12/2024 (逢星期五, 20/12 除外)	3	5:00pm- 6:00pm	P.1-P.3	12 人	\$300/\$150/\$330
	3/1-31/1/2024 (逢星期五)	5	5:00pm- 6:00pm	P.1-P.3	12 人	\$500/\$250/\$530



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES



本計劃由公益金醫療援助基金資助
This project is supported by The Community Chest Medical Assistance Fund

翼光計劃 Soar 2 Light Project

兒童及青少年情緒健康支援服務
Children and Youth Emotional Wellness Supportive Services



提供資助額
\$8,000 或 \$12,000
(視乎家庭入息及資產)

對象 TARGET

9-24歲來自低收入家庭及受情緒困擾的青少年
Aged 9-24 from low income family with emotional distress

服務內容 SERVICE CONTENT

資助青少年接受精神科醫生治療及心理支援服務
To subsidize youth for Psychiatrist treatment and Psychological services

服務區域 SERVICE REGIONS

九龍區：九龍城、觀塘、黃大仙
新界區：大埔、北區、沙田、西貢、荃灣、元朗及天水圍
Kowloon: Kowloon City, Kwun Tong, Wong Tai Sin
New Territories: Tai Po, North District, Sha Tin, Sai Kung, Tsuen Wan, Yuen Long & Tin Shui Wai

查詢 ENQUIRY

2679 7557 soar2light@hkcs.org.hk
4627 3848 soar2light_hkcs

WhatsApp



計劃詳情
Project Details



Find Us On

翼光計劃

星鳥速遞

SINEWS EXPRESS

星鳥計劃
Project Sinews

星鳥計劃是一項深宵外展服務，社工於深宵時分運用外展手法，主動走到青少年經常流連和聚集的公共場所，與青少年接觸及建立關係，評估他們的服務需要，提供以下服務：

預防受不良影響

為身處危機的青少年提供即時輔助

為他們在教育、職業、家庭、人際關係和個人問題上提供輔導，有需要時再作轉介

提高他們解決困難的能力，發展潛能，貢獻社會

服務對象

年齡6-24歲，於晚上10時至翌日凌晨4時，流連於服務地區的公共場所，而符合上述服務目標需要的青少年。

服務範圍

大埔、粉嶺、上水
大埔、粉嶺、上水區內各公共屋邨、市中心及其他鄰近郊區。

深宵時分想搵社工？

如欲接受服務、轉介個案或對服務有任何查詢，歡迎致電我們 6280 6281 與當值社工聯絡！

鳳水分區足球推廣同樂日

5月19日，鳳水分區委員會及北區足球會合作舉辦了「鳳水分區足球推廣同樂日」。作為受邀參與的演出隊伍之一，由本夜展隊的年青人組成的「嵐風 Band 隊」在北區運動場上呈現了精彩的音樂表演。

當日場內還有其他青年表演隊伍參與，為北區年青人提供了一個互相交流音樂和舞蹈文化的機會，氣氛熱烈歡樂。表演環節後，觀眾們還可前往運動場欣賞北區本地足球隊在港超聯賽的精彩比賽。

本夜展隊感謝主辦方的誠意邀請，能夠參與這次富有意義的社區活動，為北區青年帶來愉悅的體驗。我們為北區足球隊加油，期待他們在日後的聯賽中取得好成績。



《深宵體育館活動花絮 --- 閃避球比賽》

哈囉！好耐無同大家分享我地深宵體育館活動啦！上一次深宵體育館，我地舉行咗個小型閃避球比賽，讓當日嚟深宵體育館嘅青少年可以嘗試閃避球呢項新興運動，新興運動比傳統運動較容易上手，即使第一次玩嘅朋友仔都可以上場。今次深宵閃避球比賽估唔到大家反應咁熱烈，打到大家都唔捨得走，Miss 同呀 Sir 都好開心呀！

嚟緊我地都計劃舉行多啲唔同類型嘅運動體驗或比賽俾大家，希望大家積極參與啦！如果你地有想嘗試嘅運動記得同我地深宵社工講啦！我地會盡量安排一下，希望同到你地一齊嘗試更多！經歷更多！Yeah！

f 北區星鳥

Instagram north_ynd_hkcs



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

「青」代表
香港青少年服務處

青新

「新」代表
新一代 Z-Generation

CZ 頻道 Channel

有乜嘢等住你睇？

好多各式各樣點播
定期直播節目

「青·新頻道」現已上架！
可在以下兩個平台下載
或直接登入網址



Google Play



iOS App Store

<http://czchannel.hkcys.hk>



香港青少年服務處
HONG KONG CHILDREN & YOUTH SERVICES

歡迎加入
成為寄養家庭

給孩子一個 溫暖的家

理想寄養家長：

- ♥ 喜愛兒童，有照顧兒童的經驗及能力
- ♥ 能為兒童安排妥善的照顧計劃
- ♥ 有管教及培育兒童的合適態度和技巧
- ♥ 具小學或以上教育程度
- ♥ 身體健康及情緒穩定
- ♥ 家庭生活愉快安定
- ♥ 經濟情況穩定
- ♥ 家居環境安全整潔及有足夠居住空間
- ♥ 寄養家長及家庭成員同意參與寄養服務
- ♥ 願意接受社工的調查及督導

我們誠意邀請你成為寄養家長。如您有興趣
申請為寄養家長，歡迎聯絡本機構
機構網頁：<http://www.cys.org.hk>
電郵：sghtc@hkcys.org.hk
電話：27507913

寄養家長津貼

- ♥ 寄養兒童生活津貼
- ♥ 寄養服務獎勵金
- ♥ 寄養兒童入住津貼
- ♥ 若照顧3歲以下或特殊需要的兒童，
另有額外津貼。



有興趣了解申請成為寄養家長請填妥以下表格，
傳真至 27553137，本中心社工將會與您聯絡。

姓名：_____

地址：_____

聯絡電話：_____

電郵地址：_____

活動報名及退款程序

1. 如欲申請參加中心舉辦之多元智能興趣班、小組或活動，歡迎填寫活動報名表，並連同費用，到中心辦理報名手續。如以支票付款，支票抬頭寫「Hong Kong Children & Youth Services」。
2. 所有班／組／活動一經繳費，恕不退款。如有特殊理由，可向服務總監申請，中心會按個別情況處理。
3. 如活動取消或改期，中心會盡早通知參加者及安排退款，並會於原定活動日期起計，在十五個工作天內退回有關款項。參加者須於獲通知後一個月內憑收據領取退款，否則該款項將撥作慈善用途。
4. 所以多元智能興趣班及活動若因有關熱帶氣旋或暴雨警告訊號生效而取消，或因導師請假以致停課，中心將會盡早通知參加者，並另定補堂日期。如因某些原因而未能安排補堂，中心將會安排退款。但參加者自行缺席，則不予以補堂。
5. 戶外活動參加者如未滿 18 歲，需出示家長簽署同意書，否則，中心有權拒絕參加者出席當天活動，亦不獲退款安排。

減免計劃

為了讓接受綜援／低收入／有經濟困難人士及家庭有更多機會使用本中心之收費服務，中心特此設立收費減免計劃。有需要人士可憑有效證明文件申請「優惠價」報名中心活動，詳情請留意活動收費欄，名額有限，額滿即止。

申請及退出服務手續

1. 服務使用者可親臨中心及駐校辦事處，或以電話或書面方式，向中心或駐校社工申請服務。
2. 社工亦會主動認識在服務區域範圍內經常流連及聚集的青少年，經過評估手續，衡量服務需要後，便會與他們開展有計劃的介入工作，他們亦即成為中心的服務使用者。
3. 凡年齡由 6 至 24 歲的青少年均可申請成為會員。
4. 凡有子女或家庭成員年齡介乎 6 至 24 歲之家長或其家庭相關成員，如兄弟姐妹、父母、照顧者或監護人等，可申請成為附屬家庭會員。
5. 單親家庭人士、綜援家庭人士、來港居住不足三年之新抵港人士及經社工轉介之人士均獲豁免會員年費。
6. 服務使用者如因各種原因退出服務或活動，可向負責工作人員提出，中心會按個別情況處理。

收集個人資料聲明

本處根據《個人資料（私隱）修訂條例》已制定了相關的工作指引，以保障閣下個人資料。本處仍會沿用過去的做法，繼續使用你的個人資料如姓名、電話、傳真、電郵及郵寄地址等與你保持接觸包括通訊、籌款、活動推廣、培訓課程、義工招募及收集意見等用途。除了個人（私隱）修訂條例特定豁免包括保安、防止反偵查罪案、新聞活動及健康等方面範圍外，閣下有權就香港青少年服務處備存有關閣下的個人資料作出查閱、更改及停止使用閣下的個人資料，但已達成使用目的

後而刪除的個人資料除外。

如閣下不欲本處使用閣下的個人資料作上述用途，請填寫以下「拒收直接促銷／推廣通知書」，並以郵寄／傳真／電郵形式聯絡本處（地址：新界上水天平邨天明樓地下 105-113 室，傳真號碼：2671 2206，電郵：tnit@hkccys.org.hk），費用全免。

拒收直接促銷／推廣通知書

☐ 本人不同意香港青少年服務處使用我的個人資料作上述推廣用途。

姓名（全寫）：_____ 簽署：_____

聯絡電話：_____ 日期：_____

有關颱風、暴雨及雷暴警告信號下之活動安排

	有關訊號生效下	中心開放	戶內活動	戶外（陸上活動）	戶外（水上活動）
	雷暴警告	✓	✓	按情況而定	✗
	黃色暴雨警告	✓	✓	按情況而定	✗
	紅色暴雨警告	✓	✓ 一般活動	✗	✗
	黑色暴雨警告	✗ ⁴	✗ ⁴	✗	✗
	一號戒備信號	✓	✓	✓	✗
	三號強風信號	✓	✓ 一般活動	✗	✗
	八號烈風或暴風信號	✗ ²	✗ ²	✗	✗

註解：

1. 如於 7am 前改掛三號戒備信號，日間之戶內活動將恢復進行；
如於 12nn 前改掛三號戒備信號，午間之戶內活動將恢復進行；
如於 5pm 前改掛三號戒備信號，晚間之戶內活動將恢復進行；
如八號烈風或暴風信號於 6pm 後除下，所有中心／單位將繼續暫停開放。
在一般情況下，中心會於八號烈風或暴風信號除下後三小時恢復開放。
2. 紅色暴雨警告解除後及在一般情況下，戶內活動將於三小時後恢復進行。
3. 黑色暴雨警告解除後及在一般情況下，戶內活動及「中心開放」服務將於三小時後恢復進行。
4. 幼兒活動及興趣班之參加者為幼兒（K1-K3）或（3-5 歲），當日活動及興趣班將會取消。

備註：

在暫停活動情況下，服務使用者會盡快被安排返家，或在職員／導師陪同下，留在安全的地方。個別活動之最新安排，請留意中心公佈，如有疑問，可向中心職員查詢。

有關補堂事宜：

所有興趣班及活動若因上述天雨關係而取消，將安排補堂。若中心未能安排補堂，則按比例安排退款。

歡迎提供意見

為提供安全舒適的環境及優質的服務，本中心歡迎你將意見填寫於下表，並交回中心跟進。所有意見盡皆保密，並會由本中心之主任及 / 或以上職級之員工負責處理。

(請於選擇方格加上“口”號，並請簽署)	
本人 ☐ 同意公開意見內容	簽署：
本人 ☐ 不同意公開意見內容	填寫日期：

歡迎提供下列個人資料，你提供的資料只供本中心處理這次建議和聯絡之用。(可選擇不填寫)
姓名：_____ 聯絡電話：_____
地址：_____

請將填妥的意見表放於信封內，並投放於本中心之意見箱，或寄回本中心主任收。
如對本中心服務有任何意見或投訴，請聯絡本中心主任。

電話：2679 7557

地址：天明樓會址：上水天平邨天明樓地下 105-113 室

機構簡介

香港青少年服務處為多元化社會服務機構，服務包括綜合家庭服務、臨床心理服務、長者社區照顧服務、兒童之家、寄養服務、綜合青少年服務中心、課餘託管服務、兒童及青少年中心、學校社會工作及支援服務、地區青少年外展社會工作服務、深宵外展服務、濫用精神藥物者輔導中心、網上青年支援服務、幼兒及家長服務、兒童復康服務及不同特別計劃。

服務宗旨及目標

綜合青少年服務中心旨在提供機會及支援，讓青少年透過參與及體驗，各展所長，成為愉快、成熟及對社會有貢獻的一群。綜合服務主要目標為：

- 1. 培育青少年的個人成長，協助他們了解自我、掌握情緒，培養處理困難及壓力的能力及充份發展個人潛能。
- 2. 培養青少年積極的價值觀，建立和諧的人際及家庭關係。
- 3. 促進青少年關心社會，貢獻社會。
- 4. 為處於不利環境或面對困難的青少年提供支援及輔導。
- 5. 與社區人士緊密合作，共同建立一個關心青年人的社會及締造有利青年成長的環境。

服務對象

本中心主要服務對象為北區 6 至 24 歲的兒童、青少年及其家庭。

服務範圍

按地區特色和需要，透過中心服務、駐校及外展等不同形式，以個人輔導、小組及社區活動之社會工作方法，籌劃和推行下列四項核心服務：

1. 指導及輔導服務
2. 為處於不利環境的青少年提供支援服務
3. 培育青少年自我發揮、個人成長及建立和諧人際關係的小組及活動
4. 培養青少年關心及參與社會的小組及活動中心亦會透過不同類型的活動，例如康樂活動、興趣班與小組、自修室及閱讀室設施等，輔助上述服務的推行。



會員申請及續會須知

會員類別	會員福利
會員： 供 6 至 24 歲人士申請，以個人身份入會。 附屬家庭會員： 供 6 至 24 歲人士及家屬一同申請，同一家庭申請人數不限，以家庭會籍申請入會。	1. 以會員價參加中心舉辦之活動。 2. 免費享用自修室服務和借用書籍。 3. 免費享用中心提供之偶到服務。 4. 獲寄贈中心之活動通訊。
會籍有效期及會費	會員續証申請
會員： 一年會籍、兩年會籍 均為 \$0 附屬家庭會員： 一年會籍、兩年會籍 均為 \$0(如其他家庭成員並非與會員於同一日申請入會，有效期以入會當日開始計算。)	1. 一般情況下，會員最早只能於會籍到期日 4 個月或以內提前續會。 2. 如申請兩年會籍，當第一年會籍完結時，第二年會員續証之登記會自動進行。
會籍有效期及會費	會員續証申請
1. 親臨中心填妥中心會員申請表及選擇會籍年期。 2. 若申請者年齡在 12 歲以下，申請表上必須有家長簽名同意。	會員如欲退出會籍，可攜同會員証親身到中心辦理。

服務使用者權利

作為本機構的服務使用者，你可享有以下權利：

1. 所有服務使用者，不論性別、性取向、年齡、種族、信仰、背景及能力，均受到我們的尊重及平等對待。
2. 服務使用者所提供的個人資料只用作向你提供服務包括通訊、籌款、活動推廣、培訓課程、義工招募、收集意見及所需援助等用途。除了在特殊情況下包括服務使用者的安全受威脅或其行為將嚴重危害他人安全，否則將予以保密。詳情請參考個人資料（私隱）修訂條例及有關向香港青少年服務處提供個人資料事宜通告。
3. 獲知服務單位最新的服務資料包括宗旨、對象、內容、申請及退出服務等用途。如未能為你提供服務，將會向你交待原因。
4. 有權選擇及決定是否接受服務或專業意見。
5. 如合適，服務使用者可要求轉介以接受適當的服務。
6. 服務使用者參與任何需要繳費的活動，均獲發本會正式收據，並獲服務單位在活動日前知會有關參加活動細則。
7. 如服務單位因各種原因而須將活動取消或延期，可獲通知及作出安排，或退回已繳費用。所有服務上的變動，將儘早向你提供資料，讓你作出恰當的選擇及決定。
8. 大眾可從服務單位之通訊或其他途徑（例如告示板）獲知服務單位最新之服務統計數字。
9. 有權知悉有關評估和滿足服務使用者需要的政策及程序及參與服務的計劃及評估。服務單位將定期收集服務使用者意見，有關意見將成為制定未來工作計劃的參考。
10. 享用一個安全的服務環境，認識中心的消防設備及其擺放位置，服務單位會為服務使用者提供清晰的疏散指示及路線。
11. 服務單位將盡力保障你的私人財物的安全，在未經你同意前，你的私人財物不會被隨意取用；如因特別情況，需要代管你的金錢財物時，服務單位職員須在交收時與你簽訂文件。我們呼籲服務使用者自行小心保管個人物品及金錢。
12. 服務使用者有權透過不同渠道例如意見箱、致函、致電給負責職員等提出你對服務單位的建議或不滿，我們會認真及公正地處理所有意見。服務使用者不會因此而受到不佳的對待。
13. 獲服務單位將盡力保障你免受到任何形式的侵犯，包括任何可能對服務使用者構成危險、損害（言語上、身體上或性侵犯）的情況。如你對這方面有任何建議，可向負責職員提出；我們亦會透過職員鼓勵服務使用者提出有關的關注。
14. 就服務單位政策、程序及履行服務質素標準之表現提出意見。

* 如大家對以上服務質素標準有任何意見，歡迎聯絡服務單位之服務總監

香港青少年服務處各服務單位資料

單位	地址	電話	傳真
總辦事處	香港北角百福道 21 號 16 樓	2366 7271	2721 3563
綜合家庭服務			
紅磡綜合家庭服務中心	九龍紅磡邨紅磡樓地下	2761 1106	2715 4033
臨床心理服務	九龍紅磡邨紅磡樓地下	2761 1106	2715 4033
長者社區照顧服務			
沙田綜合家居照顧服務中心	新界沙田馬鞍山利安邨利興樓地下 G2 室	2640 1008	2683 5345
大埔綜合家居照顧服務中心	新界大埔大元邨泰樂樓地下 11 及 12 室	2667 7616	2661 9648
兒童之家	於九龍及新界區設立 9 間兒童之家	2750 7913	2755 3137
	九龍啟業邨啟盛樓地下 G4 室		
寄養服務	九龍啟業邨啟盛樓地下 G4 室	2750 7913	2755 3137
綜合青少年服務中心			
賽馬會大埔綜合青少年服務中心	新界大埔廣福邨廣仁樓 220-229 室	2653 8514	2638 5370
賽馬會天平綜合青少年服務中心	新界上水天平邨天明樓地下 105-113 室	2679 7557	2671 2206
賽馬會麗城綜合青少年服務中心	新界荃灣麗城花園第一期第三座平台	2414 8283	2412 3570
賽馬會方樹泉綜合青少年服務中心	九龍紅磡黃埔花園第二期十八座地下及一樓	2356 2133	2334 9963
賽馬會恒安綜合青少年服務中心	新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心 2-4 樓	2642 1555	2643 0476
賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心	新界粉嶺聯和墟和滿街 9 號御庭軒政府大樓 2 樓	2668 2138	3125 4677
課餘託管服務	於各綜合青少年服務中心均設有課餘託管服務		
大元課餘託管服務中心	新界大埔大元邨泰樂樓地下 24-26 室	2660 6572	2660 8254
兒童及青少年中心			
成和青少年中心	香港跑馬地桂成里 20 號誠和閣地下	2572 2311	2572 3115
學校社會工作服務	為全港 40 所中學提供駐校社工服務		
請聯絡總辦事處	2366 7271	2721 3563	
地區青少年外展社會工作服務			
大埔地區青少年外展社會工作隊	新界大埔富亨邨亨裕樓地下 23-26 室	2667 7780	2667 7149
馬鞍山青少年外展社會工作隊	新界沙田馬鞍山恒安邨恒安社區中心 2 樓	2328 6903	2328 6523
深宵外展服務			
星島計劃 -	大埔及北區深宵外展社會工作服務		
	新界大埔富亨邨亨裕樓地下 23-26 室	2667 7780	2667 7149
濫用精神藥物者輔導中心			
心弦成長中心	新界荃灣大河道 99 號 99 廣場 11 樓 01-03 室	2402 1010	2614 2695
到校學前康復服務			
小海星 - 到校學前康復服務	新界葵芳興芳路 223 號新都會廣場二座辦公大樓 12 樓 1201 室	2366 7222	2366 7262
網上青年支援服務			
一微「」米網上青年支援隊	新界沙田鄉事會路 138 號新城市中央廣場二座 1719 室	3615 8331	3020 6224
學前單位社會工作服務			
家愛童行 - 學前單位社會工作服務	九龍尖沙咀漆咸道南 23 號六字樓	2366 2849	2366 0230



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
200317 CLUB TEN PING INTEGRATED CHILDREN & YOUTH SERVICES CENTRE

中心開放時間 ✓ 為中心開放時段 ✗ 為中心不對外開放時段

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六	日
10:00am-1:00pm	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
2:00pm-6:00pm	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7:00pm-10:00pm	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗

公眾假期中心開放安排

國慶節	2024年10月1日（星期二）	中心開放
重陽節	2024年10月11日（星期五）	中心開放
聖誕節	2024年12月25日（星期三）	暫停開放
聖誕節後第一個周日	2024年12月26日（星期四）	暫停開放
一月一日	2025年1月1日（星期三）	暫停開放



天明樓會址：上水天平邨天明樓地下105-113室

天平商場會址：上水天平邨天平新城2樓203室

電話：26797557

傳真：26712206

電郵：tnit@hkcs.org.hk

網址：www.hkcs-tnit.org.hk

facebook

<https://www.facebook.com/hkcystnit>

交通方法：

巴士：70K、261、270、277E、277P、79K

小巴：55K

港鐵：上水港鐵站D出口(上水廣場方向)乘電梯到地面，轉乘巴士270(天平邨方向循環線)，於天平邨總站下車。

Rap Song製作所 TNIT/24/187

召集所有鍾意Rap music既面孔，一齊製作屬於自己，又或者係屬於中心既Rap Song！

內容：Rap music交流及分享、歌曲製作

日期：第一節：30/11/2024 (星期六)，其餘的活動日期及時間可和參加者配合

時間：第一節：4:00pm-5:30pm，其他：待定

地點：本中心

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：林Sir (Kenneth)



無毒有「理」一定得！系列：無毒青年・冬・音樂祭 IT/24/203

讓我們以音樂力量，驅走毒品誘惑！

內容：1. 青少年音樂表演 2. 台上分享

日期：22/12/2024 (星期日)

時間：7:00pm-10:00pm

地點：本中心

對象：歡迎支持青少年音樂的你

名額：40

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. 網上同步直播，詳情請留意中心FB及IG

負責人：浩Sir



香氣工坊 TNIT/24/194

香氣有助我們放鬆心情，讓我們覺察自己回到當下，製作獨一無二的香氣蠟牌，以滿滿的香氣作一年之結！

內容：1. 認識不同香氣的功效 2. 香氣蠟牌製作

日期：17/12/2024 (星期二)

時間：4:30pm-6:00pm

地點：本中心

對象：12-17歲青少年

名額：8

收費：會員：\$20 非會員：\$50

負責人：劉姑娘



聖誕不露個營 TNIT/24/222

又到聖誕，又到聖誕，有無試過一齊露個營？

內容：1. 準備晚餐 2. 露營日

日期：簡介會：26/12/2024 (星期四)

露營正式活動日：28/12/2024、29/12/2024 (星期六)(暫定)

時間：簡介會：7:00pm-10:00pm

露營活動日集合時間：28/12/2024 9:00am

露營活動日解散時間：29/12/2024 6:00pm

地點：集合地點：本中心露營地點：水浪窩營地(暫定)

對象：13-24歲青年

名額：16

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. 參加者需要留意自身的身體狀況是否合適

2. 是次活動的簡介會是必需出席

負責人：歐Sir (Wil)

Halloween鬼屋策劃 TNIT/24/218

青年主理一齊設計主題鬼屋，擔任「鬼屋」統籌及演員，由你一手包辦幕前幕後，體驗用特效化妝及影視化妝及造型設計扮演成為喪屍妖怪。

內容：1. 舉辦鬼屋：2. 擔任幕後工作人員及演員；

3. 鬼屋安全及演技訓練

日期：籌備場地設計、造型設計及安全訓練：12/10、19/10、26/10/2024 恐怖在線的洋館哈嘰嘰鬼屋

派對：27/10/2024

時間：籌備場地設計及造型設計：12:00pm-8:00pm 恐怖在線的洋館哈嘰嘰鬼屋

派對：籌備：11:00am-5:00pm，鬼屋派對：6:00pm-10:00pm

地點：本中心 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：參加者必須出席鬼屋安全訓練

負責人：譚Sir



NBA2K25大賽 TNIT/24/192

知道大家對籃球都好有興趣好有研究，射三分下下穿針，但如果手上面既唔係籃球，而係手制既話，又有咁犀利？想知既話就過黎挑選一兩鍾機先！除此之外，仲會同大家一齊認識下電腦產業，令大家對電腦有更深入了解

內容：進行NBA2K25大賽，和其他參加者一決高下

日期：7/12/2024 (星期六)

時間：2:00pm-6:00pm

地點：本中心

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. 如有需要，參加者可自備手制

2. 賽制會按參賽人數作調整，將於賽事開始前三日通知參賽者

負責人：林Sir (Kenneth)



幸福Pancake TNIT/24/195

食甜品會令心情大好~ 一年之始，讓我地甜一甜，增加動力比自己實現新一年的目標吧！

內容：1. 交流分享 2. Pancake製作

日期：10/1/2024 (星期五)

時間：4:30pm-5:45pm

地點：本中心

對象：12-24歲青少年

名額：8

收費：會員：\$20 非會員：\$50

備註：參加者需要自備食物盒。

負責人：劉姑娘



突發！12月室內滑雪聖地(香港) TNIT/24/201

12月，一於一齊試下新野，挑戰自己，突破自己comfort zone啦！滑雪係個唔錯既選擇，一於一齊黎嘗試下啦！

內容：1. 室內滑雪 2. 認識單板滑雪活動須知

日期：7/12/2024 (星期六)

時間：12:00pm-6:00pm

地點：本中心/ 室內滑雪場地

對象：14-24歲青少年

名額：8 優惠名額：0

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。

負責人：鍾姑娘(Phoebe)



街攝 TNIT/24/221

成日都話攝影好難，有好多門檻要知道，有無試過我地都可以由零一齊探索。

內容：帶領年青人學習攝影，和不定期帶大家出外拍攝。

日期：學習日：2/11/2024 (星期六)

外出拍攝：不定(與參加者再作討論)

時間：學習日：下午3點至下午5點(暫定)

外出拍攝：不定(與參加者再作討論)

地點：本中心及各戶外攝影地點

對象：12-18歲青年

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. 參加者可自備攝影器材，但中心亦會提供基礎攝影器材以供使用。

2. 活動細節會於報名後，再與各參加者作溝通。

負責人：歐Sir (Wil)



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



青年活動推介

2024年10月至2025年1月



電話：26797557

天明樓會址：上水天平邨天明樓地下105-113室
天平商場會址：上水天平邨天平新土城2樓203室



@hkcsytnt



@hkcsytnt



www.hkcsytnt.org.hk

天平舞台支援隊招募成員 TN/N/24/063

如果你對舞台音響、燈光、直播工作感興趣，但又唔知從何入手？加入我們舞台支援團隊就是一個最好的選擇！

內容：1. 舞台音響、燈光、直播技巧訓練
2. 擔任舞台支援團隊成員協助中心大型表演活動

日期：4/10/2024-1/11/2024(逢星期五)
時間：7:30pm-9:30pm
地點：本中心
對象：13-24歲對後台控制工作感興趣的青少年
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. 參加者將進行簡單面試
負責人：浩sir

企直個人X直立板體驗 TNIT/24/202

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，一於一齊嘗試下啦！

內容：1. 直立板 2. 認識水上活動須知 3. 環境保育初探
日期：5/10/2024 (星期日)
時間：8:00am-6:00pm
地點：本中心/大埔大尾篤
對象：14-24歲青少年
名額：13
收費：會員：\$0 非會員：\$90
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. 所有參加者需要具備在沒有任何助理或浮動設備下游泳25米的能力，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。
負責人：鍾姑娘(Phoebe)

「織」人精神 TNIT/24/193

日本職人「一輩子只堅持做好一件事」，而「織」人精神希望大家學習專注當下，以一針一線編織成不同的圖案，塑造不同可能！

內容：1. 放鬆練習 2. 學習基本刺繡計法
日期：8/11、15/11、22/11、29/11/2024(星期五)
時間：4:00pm-5:30pm
地點：本中心
對象：12-17歲青少年
名額：6
收費：會員：\$20 非會員：\$50
負責人：劉姑娘

滑走毒品 X 滑板體驗 TNIT/24/ 223

透過滑板體驗，以年青人流行文化吸引青少年參與，認識滑板運動及安全知識，以培養戶外運動興趣，同時，邀請已成功戒毒人士擔任分享者參與其中，於活動分享戒毒經驗。

內容：1. 滑板體驗 2. 成功戒毒人士分享戒毒經驗
日期：24/11/2024 (星期日)
時間：2:00pm-6:00pm
地點：本中心及滑板場 (待定)
對象：12-24歲青少年
名額：13
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：鍾姑娘(Phoebe)

Easy Make Easy Cake · 幸福烘焙 TNIT/24/226

由專開始製作烘焙成品，共同分享幸福感。

內容：烘焙成品：日式綠茶海綿蛋糕 黑白馬卡龍
堅果布朗尼餡餅 香草巧克力杯子蛋糕
日期：6/10、13/10、27/10、3/11/2024 (逢星期日)
時間：2:30pm-5:30pm
地點：本中心
對象：12-24歲青少年
名額：8

「足。動。北區」計劃 - 「足」系列 TNIT/24/186

可能大家都係嚟北區成長，嚟北區讀書，但其實北區入面可能仲有好多地方係你未去過～今次我哋會一齊去探索北區唔同既秘境，去遠度由大家話事，仲有可能比你地發現到北區唔生既一面架

內容：由參加者決定到北區不同景點遊覽、製作展版
日期：簡介會：4/10/2024 (星期五)
活動日：5/10、12/10、19/10/2024 (星期六)
時間：8:00pm-9:00pm (簡介會) 9:00am-6:00pm (活動日)
地點：本中心
對象：13-24歲青少年
名額：10
收費：會員：\$30 非會員：\$50
備註：費用已包括活動日之午膳費用
負責人：林Sir (Kenneth)

天平·劍球訓練 TNIT/24/210

劍球是一項全身運動，不要小看它。它的運動量也是很大的。劍球可以鍛鍊你的耐性及專注力，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. 劍球訓練 2. 分享
日期：26/10、2/11、16/11、30/11、7/12、21/12/2024 (星期六)
時間：4:30pm-6:00pm
地點：本中心
對象：8-24歲兒童及青少年
名額：8
收費：會員：\$50 非會員：\$80
備註：參加者請自備劍球。
負責人：Derek Sir

天平青年劇社核心成員招募戲劇及演員工作坊 TNIT/24/224

天平劇場為青少年透過戲劇發聲的平台。天平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，共建天平舞台。

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：5/10、6/10/2024(星期六及日)
工作坊：19/10/2024 至28/12/2024 (星期六)
具體日期再與成員商討
時間：遴選時間：2:30pm-4:30pm 工作坊：2:30pm-5:30pm
地點：本中心
對象：14-24歲之青少年
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. 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2024年10月4日23:59。如有意參加遴選，請致電26797557聯絡負責社工龍先生(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

天平·秋·音樂祭2024 TNIT/24/204

「勇氣」+「音樂」

內容：1. 青少年音樂表演 2. 台上分享
日期：13/10/2024(星期日)
時間：7:00pm-10:00pm
地點：本中心
對象：歡迎支持青少年音樂的你
名額：40
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. 網上同步直播，詳情請留意中心FB及IG
負責人：浩sir

收費：會員：\$50 非會員：\$100
備註：1. 請參加者有食物敏感請提早通知負責社工。
2. 請參加者帶備食物盒參與活動，以方便帶走食物。
負責人：高Sir

就決定是你吧！ Pok mon Trading Card Game · 第二回 TNIT/24/209

透過PTCG卡牌活動，為青少年以興趣為本提供青少年之間的互動平台，透過技能分享及學習，促進參加者邏輯思維及社交技巧的學習。同時以勇氣為主題，鼓勵青少年認識自身的資源和長處向他人分享，同時藉興趣活動鼓勵青少年擴闊社交圈子。

內容：1. PTCG卡牌學習及交流 2. 分享
日期：26/10、30/11、14/12/2024 (星期六)
時間：7:30pm-9:00pm
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：參加者可自備卡組或使用中心提供的物資。
負責人：Derek Sir

理想藍圖Life Party2024 TNIT/24/199

「Party有咗你唔夠fun，唔會成為你Join嘅原因～」考試前，不如一齊聚Join呢個party！除左可以試做瑜珈，滑板，仲可以嘗試塗鴉藝術，調配屬於你獨一無二既香水，更可以了解以上種種相關行業既知識，一齊chill住過呢個十月啦！

內容：1. 行業認識 2. 體驗不同行業所需技能 3. 探索自己
日期：16/11/2024 (星期六)
時間：4:00pm-9:30pm(暫定)
地點：本中心/粉嶺社區聯絡中心
對象：14-24歲
名額：8
收費：會員：\$0 非會員：\$30
負責人：鍾姑娘(Phoebe)

遊戲房管理員 TNIT/24/191

落髮中心hea、參加活動就咁得多，冇行諗過你都可以幫手管理中心？遊戲房房叫咩名、賣咩咩新既Game、搞咩野電競比賽，全部由大家去做決定！

內容：協助管理遊戲房、舉行電競比賽
日期：第一節：9/11/2024 (星期六)，其餘的活動日期及時間可和參加者配合
時間：第一節：4:00pm-5:30pm，其他：待定
地點：本中心
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：林Sir (Kenneth)

TNIT智力王大賽 TNIT/24/189

誠邀各路士知天文，下知地理既英雄，參加第一屆TNIT智力王大賽，睇下邊個係天平Number One！

內容：進行第一屆TNIT智力王大賽，考驗參加者各方面的知識
日期：22/11/2024 (星期五)
時間：7:00pm-10:00pm
地點：本中心
對象：13-24歲青少年
名額：6
收費：會員：\$20 非會員：\$40
負責人：林Sir (Kenneth)

不能自Busk TNIT/24/225

Busking係一齊玩先開心，召集熱愛音樂既你！無論你係結他手、鼓手定係歌手，歡迎聚到呢個平台一齊出Busk。

內容：1. 音樂分享 2. 表演
日期：小組：3/10、10/10、17/10、24/10/2024(逢星期四)
26/10/2024 (星期六)
時間：小組：4:00pm-6:00pm
地點：本中心
對象：12-24歲青少年
名額：8
收費：會員：\$20 非會員：\$50
備註：1. 參加本活動後將不定期接收表演資訊。
負責人：高Sir

Chill級青年@北區：新興運動體驗日 TNIT/24/190

足球、籃球、羽毛球呢啲傳統運動大家肯定聽過無數次，亦都接觸過，但其實在近年仲有好多唔同既新興運動開始流行，有興趣玩下既話就一齊聚體驗下啦！

內容：體驗各種的新興運動，包括圍網球、圍象棋等
日期：26/10/2024 (星期六)
時間：7:00pm - 9:30pm
地點：粉嶺祥華社區會堂
對象：12-24歲青少年
名額：40
收費：會員：\$0 非會員：可以登記成為中心會員，沒有任何會費
負責人：林Sir (Kenneth)

青年夢工場：香水及蠟燭工作坊 TNIT/24/188

根據普魯斯特效應(Proust phenomenon)，香味是具有記憶性的，當遇上似曾相識的味道時，便會引起當時的回憶。透過製作具特色香氣的香氛製成品，例如香氛蠟燭、固體香水、香水等，讓大家從氣味建立對自己、社區及生活獨一無二的回憶。工作坊由專業調香師帶領，認識各種香氛製品的知識、原理及製作方法等。最後會於大型社區活動中分享所得，擔任義工，服務區內人士製作香水。

內容：1. 學習製作香水、蠟燭等不同手作產品
2. 籌備及協助14/12潮藝Show活動(教授區內人士製作香水)
日期：工作坊：22/11、29/11、6/12/2024 (星期五)(共三節)
籌備日：13/12/2024 (星期五)
服務日：14/12/2024 (星期六)
時間：5:00pm-6:30pm (工作坊及籌備日)
10:00am-6:00pm (服務日)
地點：本中心
對象：13-24歲青少年
名額：14 (優惠名額：2)
收費：會員：\$20 非會員：\$50 優惠：\$20
負責人：林Sir (Kenneth)、鍾姑娘(Phoebe)

聖誕曲奇 TNIT/24/205

又到聖誕，趕住出面凍冰冰哦時候，不如入返嚟中心圍爐整曲奇咁～

內容：曲奇製作及分享
日期：15/12/2024 (星期日)
時間：2:30pm-5:00pm
地點：本中心
對象：12-24歲之青少年
名額：8
收費：會員：\$20 非會員：\$50
備註：1. 請自備食物盒 2. 如有食物敏感，請通知職員
負責人：廖Sir (Alfred)

今晚Lock宵佢 TNIT/24/220

成日聽人講街舞，有無聽過其實你都可以試吓呢？Locking，又或者鎖舞，是依賴快速而明顯的手臂以及手肘運動為主的一種街舞舞種歡迎大家同我哋一齊由基本學起，同我哋一齊lock宵佢。

內容：由基礎一齊學習locking，不論男女都可以一齊參加！
日期：23/10、30/10、6/11、13/11/2024 (逢星期三)
時間：7:30pm-9:00pm
地點：本中心綜藝館
對象：12-18歲青年
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. 是次活動參加者不需要對跳舞有基本認識
2. 如本身有任何特殊身體狀況，請於活動前通知負責社工
負責人：歐Sir (Will)