香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

賽馬會天耀青年空間
Jockey Club Tin Yiu Youth S.P.O.T.

2023年2月至3月
活動季刊

賽馬會天耀青年空間

2445 4868
天水圍天耀社區中心二至四樓
ty@hkfyg.org.hk
ty.hkfyg.org.hk
@HKFYGTY

兒童及家庭活動

Project 3U天耀社區回收儲分計劃

計劃推行日期：11月22日至12月27日
回收種類：塑膠樽，玻璃樽，小型電器
回收日期：逢星期二（公眾假期暫停）
回收時間：15:00至18:00
地點：本單位二樓

印花和紀念品換領準則：
每15個塑膠樽 1個印花
每10個玻璃樽 1個印花
每件小型電器　2個印花
印花可即場換領紀念品，如有爭議，單位保留最終決定權。

*負責職員：Q Sir

組Band工房 – 租用Band房

青協會員請先以電話24454868預約組band工房簡介會，並取得band房證。

收費準則: 每節為一小時，每節收費

$30	1-2 人
$40	3 人
$50	4人
$60	5 人
$70	6-8 人

*負責職員：Taka 姑娘

Wellness Flow 我喺小廚神-日式料理篇

每星期教你做一道日式料理，包括大阪燒、日式芝士蛋糕、銅鑼燒、栗子撻，完成菜式後「打卡」，建立「小Foodie」網絡形象，提升網絡健康。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 4
*需自備手機/相機
*自備圍裙及食物盒
*負責職員：黃潔婷 (Kitty姑娘)

對象	8-12 歲
日期/星期	8/2-1/3 (逢三)
時間	16:30至18:30
收費(元)	全免
活動地點	本單位410室
名額	8

Wellness Flow 我喺小廚神-朱古力篇

每星期教你做一道朱古力小食，包括朱古力冬甩、麥提莎糯米糍、朱古力餅乾條、美式朱古力棉花糖曲奇，完成菜式後「打卡」，建立「小Foodie」網絡形象，提升網絡健康。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 4
*需自備手機/相機
*自備圍裙及食物盒
*負責職員：黃潔婷 (Kitty姑娘)

對象	8-12 歲
日期/星期	8/3-29/3 (逢三)
時間	16:30至18:30
收費(元)	全免
活動地點	本單位410室
名額	8

Wellness Flow 蛋糕料理師傅 (2月)

透過製作簡單容易的蛋糕過程，配合復活節造型，過程中與參加者共同合作，學習互相合作及提升專注及自信心。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 3
*活動已包括所需材料及用具借用
*負責同事：陳思思 (思思姑娘)

對象	6-12 歲
日期/星期	11/2-25/2 (逢六)
時間	14:00至16:30
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	8

Wellness Flow 蛋糕料理師傅 (3月)

透過製作簡單容易的蛋糕過程，配合復活節造型，過程中與參加者共同合作，學習互相合作及提升專注及自信心。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 3
*活動已包括所需材料及用具借用
*負責同事：陳思思 (思思姑娘)

對象	6-12 歲
日期/星期	4/3-18/3 (逢六)
時間	14:00至16:30
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	8

Wellness Flow 繪圖手工工作坊

學習有趣的繪畫技巧及配合簡單的手工製作，專注過程中可提升滿足感及療癒感。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 3
*活動已包括導師費及材料費
*負責同事：陳思思（思思姑娘）

對象	6-12 歲
日期/星期	18/2-4/3（逢六）
時間	11:00至12:00
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	10

Wellness Flow 桌桌遊樂園（2月）

透過定期的桌上遊戲活動建立良好的興趣，學習與人合作和溝通的技巧，寓學習於娛樂。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 4
*負責職員：曾洛賢（Kevin Sir）

對象	6-12 歲
日期/星期	3/2-24/2（逢五）
時間	16:00至17:00
收費(元)	全免
活動地點	本單位411室
名額	10

Wellness Flow 桌桌遊樂園 (3月)

透過定期的桌上遊戲活動建立良好的興趣，學習與人合作和溝通的技巧，寓學習於娛樂。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 4
*負責職員：曾洛賢 (Kevin Sir)

對象	6-12 歲
日期/星期	3/3-24/3 (逢五)
時間	16:00至17:00
收費(元)	全免
活動地點	本單位411室
名額	10

Wellness Flow 圓網球體驗

圓網球是新興運動。認識圓網球玩法及規則，以專用圓形網架及彈力球進行攻擊及防守比賽，訓練自信心，提升身體健康。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 3
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝和球鞋
*負責職員：曾洛賢 (Kevin Sir)

對象	10-16 歲
日期/星期	23/2-9/3 (逢四)
時間	18:00至19:00
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	8

Wellness Flow 地壺球體驗

參加者可化身為初階地壺球員，在熟悉技巧後便可與其他球員「鬥智鬥力」，運用團體合作、溝通及互補不足，提升協作能力，提升身體健康。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 3
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝和球鞋
*負責職員：曾洛賢 (Kevin Sir)

對象	10-16 歲
日期/星期	16/3-30/3 (逢四)
時間	18:00至19:00
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	8

Wellness Flow 乒乓球體驗

透過訓練，讓學員學習掌握乒乓球的基本技巧，並培養對乒乓球的興趣，訓練自信心，提升身體健康。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 3
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝和球鞋
*負責職員：曾洛賢 (Kevin Sir)

對象	10-16 歲
日期/星期	10/2-24/2 (逢五)
時間	18:00至19:00
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	10

Wellness Flow 有營烘培

透過教授兒童製作低卡低糖的健康甜品，包括香蕉燕麥曲奇和芝麻脆條，教導飲食健康知識和食物營養，並提升他們對自身健康的關注。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 2
*活動已包括所需材料及用具借用
*需自備食物盒
*負責職員：黎恩彤（Taka 姑娘）

對象	6-12 歲
日期/星期	17/2-24/2（逢五）
時間	16:30至18:00
收費(元)	全免
活動地點	本單位410室
名額	8

Wellness Flow 樂FunFun體適能

透過針對兒童大小肌肉發展的體能遊戲及運動，包括跑、跳、攔、爬等元素，以培養幼兒對運動的興趣及提升幼兒的體能，從而讓他們的身體具備足夠的體力與體能，來適應外界環境的能力。。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 2
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝和球鞋
*負責職員：黎恩彤（Taka 姑娘）

對象	6-12 歲
日期/星期	3/3-10/3（逢五）
時間	17:00至18:00
收費(元)	全免
活動地點	本中心演藝廳
名額	8

Healing Moment 兒童泡泡浴球製作坊

活動教授製作泡泡浴球，透過投入和享受製作過程，提升心理健康，同時浴球可加入療癒的香味，令淋浴時也能放鬆身心。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 3
*活動已包括材料
*負責職員：黃潔婷 (Kitty姑娘)

對象	8-12 歲
日期/星期	4/3-18/3 (逢六)
時間	12:00至13:00
收費(元)	全免
活動地點	本單位306室
名額	8

Healing Moment 新年盆景植物工作坊

配合新年主題，每個人都可以擁有自己的小型聖誕樹。本活動將教授植物及盆景小知識，製作獨一無二的盆景。使學員在植物知識、環保意識、創作以至心靈都得到提升，並提升心靈健康。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 1
*負責職員：胡展華 (Q Sir)

對象	10-16 歲
日期/星期	4/2 (六)
時間	11:00至13:00
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	8

『難』你唔到成長小組

透過不同挑戰，讓參加者學習解決困難的方法和學習與人相處的技巧，從而提升參加者的解難和社交能力。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 5
*負責同事：陳靜珊（珊姑娘）

對象	8-11 歲
日期/星期	22/2-22/3（逢三）
時間	17:00至18:00
收費(元)	$150
活動地點	本中心
名額	10

義工活動

鄰舍125隊 山林義工隊

在活動中青年會更了解「山海無痕」的郊遊文化，在學習環保行山禮儀同時進行清潔行動，行得醒目又保護到大自然。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 2
*自備交通費
*中心集合
*負責職員：胡展華 (Q Sir)

對象	10-16 歲
日期/星期	4/3(六), 18/3(六)
時間	10:30至14:30
收費(元)	全免
活動地點	中心/屯門
名額	8

鄰舍125隊 媒體拍攝隊

在活動中青年運用不同媒介創作如網上直播、社交媒體，將關懷社區的創作展示於大眾眼中，並鼓勵青年創作，發展正確的媒體素養特質。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 5
*負責職員：胡展華 (Q Sir)

對象	10-16 歲
日期/星期	1/3-29/3 (逢三)
時間	15:00至17:00
收費(元)	全免
活動地點	中心/網上
名額	8

鄰舍125隊 Cospaces 元宇宙義工

Cospaces是為能使用各種3D物件進行空間、環境、物體建構的一款3D VR、AR 程式設計平台。本服務將教授義工如何建造線上萬聖鬼屋，並在萬聖當天實踐。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 5
*負責職員：胡展華 (Q Sir)

對象	10-16 歲
日期/星期	1/3-29/3 (逢三)
時間	19:30至20:30
收費(元)	全免
活動地點	本單位M21
名額	6

Healing Moment 看不見的世界體驗日

體驗在全黑環境中，透過視覺以外感官探索環境，再由導賞員帶領分享，藉此培養同理心、珍惜生命中所擁有的一切、用正面思維去面對生命中的各種困難。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 1
*患有心臟病相關病症及幽閉恐懼症不宜參加
*車費自備，12:00中心集合，參加者亦可自行到活動地點
*負責同事：陳思思（思思姑娘）

對象	6-11 歲及家長; 12-18 歲
日期/星期	19/3（日）
時間	13:00至16:00
收費(元)	$50
活動地點	黑暗中對話賽馬會對話體驗館
名額	20

TY-YSD 籃球訓練 22-23 U12（2-3月）

透過定期籃球訓練，教授和鞏固籃球基礎，同時，訓練學童紀律、態度和團體合作精神

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 8
*首堂在中心集合
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝和球鞋
* 8人開班
*負責職員：曾洛賢（Kevin Sir）

對象	9-12 歲
日期/星期	2/2-23/3（逢四）
時間	17:00至19:00
收費(元)	$200
活動地點	天耀球場
名額	12

TY-YSD 棍網球訓練 22-23 U12（2-3月）

棍網球作為陸上最快、刺激、有趣的運動，結合足球、籃球、冰球玩法於一身，完成訓練仲有件屬於你既戰衣同球棍帶走，快啲報名加入我哋嘅訓練啦!

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 8
*首堂在中心集合
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝和球鞋
* 8人開班
*完成課堂可獲棍網球、球棍及訓練球衣
*書津全免或綜援學生免費(需帶相關證明文件到中心4樓申請)
*負責職員：曾洛賢 (Kevin Sir)

對象	9-12 歲
日期/星期	10/2-31/3 (逢五)
時間	18:00至19:30
收費(元)	$200
活動地點	天耀球場
名額	12

TY-YSD 閃避球訓練 21-22 U12（2-3月)

透過香港青年協會賽馬會「青年好動」體育發展計劃，為青少年提供優質閃避球訓練課程，培養運動興趣，建立恒常運動習慣及健康身心。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 8
*首堂在中心集合
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝和球鞋
* 8人開班
*負責職員：曾洛賢 (Kevin Sir)

對象	9-12 歲
日期/星期	7/2-28/3 (逢二)
時間	17:00至18:00
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	10

TY-ICBC 空手道訓練

透過學習空手道，讓學員鍛鍊體格和毅力。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 8
*首堂在中心集合
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝和球鞋
* 8人開班
*負責職員：曾洛賢 (Kevin Sir)

對象	6-9 歲
日期/星期	9/3-30/3 (逢四)
時間	17:00至18:00
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	10

Wellness Flow 滾軸溜冰小隊

滾軸溜冰是一項全身運動，需要運用到全身的肌肉來平衡，因此可以訓練訓練小朋友的平衡力、手腳協調、反應和專注力等，更能增強核心肌肉群的力量和關節的靈活性。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 4
*中心集合
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝
*中心會提供EU26-34的滾軸溜冰鞋，以及保護裝備 (如有衛生考量，可自備用具)
*負責職員：黎恩彤 (Taka 姑娘)

對象	6-12 歲
日期/星期	16/2-9/3 (逢四)
時間	17:00至18:00
收費(元)	$200
活動地點	天瑞滾軸溜冰場
名額	8

Wellness Flow 旋風球小隊

旋風球以其變化多端的球路而聞名，十分挑戰球手的反應和操控力。學習旋風球不但能提升手眼協調能力，亦可提升專注力，對青少年個人成長有莫大好處。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 4
*中心集合
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝和球鞋
*負責職員：黎恩彤 (Taka 姑娘)

對象	10-16 歲
日期/星期	7/3-28/3 (逢二)
時間	18:30至19:30
收費(元)	全免
活動地點	天耀球場
名額	12

女子籃球小隊 (3月)

透過定期籃球訓練，教授和鞏固籃球基礎，同時，訓練學童紀律、態度和團體合作精神。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 4
*中心集合
*自備食水、毛巾和穿著適當運動服裝和球鞋
*如因天氣問題導致課堂取消，將會順延一星期
* 8 人開班
*負責職員：黎恩彤 (Taka 姑娘)

對象	9-12 歲
日期/星期	6/3-27/3 (逢一)
時間	16:00至17:30
收費(元)	$100
活動地點	天耀籃球場
名額	10

山之行 (3月)

與其它志同道合的同伴，一起穿疏於密森中，讓你暫時忘卻城市的煩擾，感受自然的氣息。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 1
*中心集合
*自備膳食及車費
*負責職員：胡展華 (Q Sir)

對象	10-16 歲
日期/星期	15/3 (六)
時間	10:30至16:30
收費(元)	全免
活動地點	川龍
名額	6

Healing Moment 生態之旅-東涌遊

活動請有導賞員與參加者一起欣賞多個歷史及法定古蹟，亦同遊東涌河、東涌灣紅樹林等生態熱點。參加者除能感受深厚人文氣息，亦能對自然有更深入的了解。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*活動節數: 1
*中心集合
*自備食水、補給糧食和穿著適當運動服裝
*紅樹林範圍較多泥濘，建議穿著防滑行山鞋
*不會提供午膳及請自備交通費
*負責職員：黎恩彤 (Taka 姑娘)

對象	10-16 歲
日期/星期	25/3 (六)
時間	12:00至18:00
收費(元)	全免
活動地點	東涌
名額	8

Wellness Flow 劇本殺Cosplayer

真人推理遊戲，每人獲派劇本扮演不同角色，並找出撲朔迷離的懸案真相，訓練參加者智力和判斷力，使參加者更容易解決生活上難題，提升社交健康。(將穿著不同服裝演繹)

備註/導師簡介/班組注意事項：
*負責職員：胡展華 (Q Sir)

對象	9-12 歲
日期/星期	3/2-31/3 (逢五)
時間	15:30至17:00
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	6

Wellness Flow TY桌遊

每星期體驗不同主題桌遊，例如狼人殺、誰是臥底等，提升社交健康。

備註/導師簡介/班組注意事項：
*負責職員：胡展華 (Q Sir)

對象	10-16 歲
日期/星期	3/2-31/3 (逢五)
時間	19:30至21:00
收費(元)	全免
活動地點	本中心
名額	18

報名需知

參加資格

1. 本單位舉辦的活動及課程，主要是為 6 至 24 歲人士而設計，部分活動亦適合家長或 6 歲以下的幼童參加；所有符合活動參加資格的人士，均可報名。
2. 所有報名申請，經網上/到本單位繳費及填報所需資料，參加資格方會被確認。
3. 部分活動為本會會員提供收費優惠；如欲取得有關優惠，繳費時必須以『會員』身份登 入會員易網站 (easymember.hk) 進行網上或親臨本單位報名。
4. 歡迎申請成為會員或青協之友：
   → 會員：6 至 35 歲
   → 青協之友：6 歲以下或 35 歲以上
   有興趣申請者可登入「青協．會員易」網站 (easymember.hk) 填寫會員 / 青協之友申請表或親臨香港青年協會各服務單位辦理申請手續。

網上繳費注意事項

1. 如欲於網上報名，只需登入「青協·會員易」easymember.hk 直接報名及繳費。
2. 如需享用會員優惠價報名，參加者於報名時必須已登記成為青協會員 / 之友。並完成個人資料核實；電子會員證上顯示2個符號。
3. 參加者如因未核實會員身份而需以非會員價報名，一經繳付，將不會退回會員及非會員的收費差價。
4. 每次繳費最多可同時處理八個活動的報名。

活動收費

1. 「網上概覽」及「青協．會員易」列出的收費，除特別註明外，在一般情況下，為會員 優惠收費，並已包括所有支出；如參加者對收費有任何疑問，可向本單位查詢。
2. 除活動註明會向達到指定要求的參加者發出證書之外，其他活動的參加者在完成活動後，可向本單位申請「出席證明信」，每張收費港幣 20 元。
3. 所有活動費用，均由各活動舉辦單位收取。若於單位報名，單位將發出正式收據；若於網上報名，系統將發出電子賬單及確認電郵，以茲憑證。

繳費方式

親身報名

1. 請將活動費用逕交有關活動的舉辦單位。
2. 所有舉辦單位均接受參加者以現金或劃線支票方式繳費。
3. 繳費時，如有疑問，請即時向職員查詢。
4. 繳費後，請保存收據；如活動取消，須憑收據退回款項。本會有可能要求出席者出示收據，以保障參加者的權益。

網上報名

1. 網上報名只接受參加者以信用卡（VISA 或 MASTER）、八達通或繳費靈付款（繳費靈只支 援桌面版本）。
2. 活動費用轉帳後，請儲存或列印收據，作正式收據之用，本單位將不會另行印發活動收據。本單位有可能要求出席者出示收據、「青協會員證」及身份證明文件，以保障參加者的權益。
3. 如就活動內容或安排有任何疑問，請向本單位職員查詢。 *由於部份網上付款工具機構保安措施執行嚴格，如付款人尚未啟用合適設定，將有機會未能於「青協·會員易」成功繳費。如繳費時遇上問題，請聯絡選用的銀行機構，並了解繳費詳情。付款人亦可登入「青協·會員易」查看報名紀錄，以確認活動已成功報名。 *繳費後，表示有關活動的參加資格已獲得正式確認；參加資格不能轉讓，所繳費用概不退回。

活動更改或取消

1. 如報名人數不足，本單位保留取消活動的權利，以確保善用資源；參加者所繳費用，會按程序全數退回。
2. 如活動遇特別事故，屬非舉辦單位所能控制的情況（例如：颱風、暴雨、疫症等）， 在一般情況下，本會將會安排另行補課、改期或退款。
3. 如活動在過程中因行政理由（例如：導師生病、突發性停電等）未能如期舉行，本單位會安排補課或改期，惟所繳費用恕不退還。
4. 若由於單位行政調動而導致活動取消，參加者所繳費用，會按程序退回。
5. 本單位不接受參加者因私人事故而缺席活動之退款申請；但倘若由於單位行政調動而導致未展開的活動延期，本單位主任將按個別情況作出考慮。
6. 本單位保留更改活動及退款之最終決定權。

退款手續

1. 如獲本單位通知退款，退款者請於原定活動開辦日期後三個月內，辦理退款手續，逾期恕不受理。
2. 所有透過網上報名所收取的手續費將一概不獲退還。
3. 若以信用卡繳費，一般會經由信用卡公司辦理退款手續，退款期要視乎信用卡公司審理退款申請的安排而定。
4. 若退款者需由家長或監護人代辦退款，退款時必須出示收據正本及退款者身份證明文件副本到指定的單位辦理退款手續。

活動拍攝

本單位於活動進行期間將會進行拍攝或錄影，有關相片或活動片段只用作推廣本會服務用途。

惡劣天氣活動安排

天氣惡劣指引	中心服務	中心內課程或活動	戶外活動	
			一般戶外活動	水上或野外活動
一號颱風信號	照常開放	照常進行	視乎天氣而定	立刻停止或取消*
三號颱風信號	照常開放	照常進行	視乎天氣而定	取消*
八號或更高颱風信號	暫停開放#	取消或立即停止#	取消*	取消*
黃色暴雨警告	照常開放	照常進行	視乎天氣而定	視乎天氣而定
紅色暴雨警告	照常開放	照常進行	取消或延期*	取消或延期*
黑色暴雨警告	暫停開放+	取消或延期+（如課程或活動已開始，照常進行）	取消或延期*	取消或延期*
雷暴警告	照常開放	照常進行	視乎天氣而定	視乎天氣而定

備註：當信號／警告懸掛，而活動照常進行時，家長可自行決定是否讓子女繼續參加活動，唯若參加者缺席活動，本會將不會辦理退款。

- 如信號在青年空間開放前發出，青年空間將暫停開放。青年空間會在天文台除下信號兩小時後恢復開放。若信號在下午七時後(星期二至六)才除下，當天晚上青年空間則仍停止開放;若信號在星期一下午三時後才除下，當天下午青年空間則仍停止開放。

- 如信號在青年空間開放後發出，請家長儘快到青年空間接子女回家。

+ - 如黑色暴雨警告在青年空間開放前發出，青年空間將暫停開放。在天文台除下黑色暴雨警告兩小時內恢復開放。若黑色暴雨警告在下午八時後才除下，當天晚上青年空間維持停止開放。

- 如黑色暴雨警告在青年空間開放後發出，青年空間將讓會員留於單位內，確保安全情況下離開。

* - 若上午七時已發出上述信號，上午或全日舉行的戶外活動取消或延期。

- 若中午十二時已發出上述信號，下午舉行的戶外活動取消或延期。

賽馬會天耀青年空間

2445 4868
天水圍天耀社區中心二至四樓
ty@hkfyg.org.hk
ty.hkfyg.org.hk
@HKFYGTY