



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

65<sup>th</sup>

賽馬會茵怡青年空間

青年版

真係

青協  
暑期活動

SUMMER

2025



預約網上優先報名時段

12/4 10am 開始

中心報名日

03/5 10am

報名詳情請參閱內文／網站

[summer.hkfyg.org.hk](http://summer.hkfyg.org.hk)

# 玩學平衡， 一起追尋！



阿慈：最緊要有個平衡！

「暑假」這個詞對每個人有不同的定義。對小學生來說，暑假可能是可以在家裡盡情玩耍的日子；而對初中生而言，則可能是第一次與同學約在校外見面的經驗。至於即將升入中六的DSE應屆考生，面對中學階段的最後一次暑假，雖然渴望享受快樂的時光，但又擔心未來，心情充滿矛盾。

藝人倪安慈（阿慈）在參加香港青年協會的暑期活動封面拍攝時，強調「玩學平衡」，並與青年一起表達對暑假的期待。



# 目錄

封面故事		<b>藝術及文化</b>	P.9– P.10
報名須知及手續	P.1 – P.3	(文化藝術、音樂、視覺藝術、 戲劇)	
惡劣天氣活動安排	P.4	<b>語言</b>	P.10
暑期活動關顧計劃	P.5 – P.6	(英語)	
<b>青年活動</b>		<b>康樂及運動</b>	P.10– P.12
<b>科學及科技</b>	P.7	(新興活動、水上活動、 棋牌類、舞蹈及健體)	
(STEM、電腦)		<b>生活趣味</b>	P.12 – P.14
<b>個人發展</b>	P.7 - P.8	(動物小學堂、個人形象、 參觀與體驗、廚藝)	
(個人增值、義工訓練及服務、 潛能發展)		<b>家庭活動</b>	P.14 – P.15
		(親子活動)	

## 報名須知

在編印《香港青年協會暑期活動概覽 2025》時，本單位會務求資料準確。惟從定稿付印到活動實際舉行之間存在時間差距，因此本單位可能根據當時情況作出相應修改，活動資料以本單位最後公佈為準。

## 參加資格

1. 本單位舉辦的暑期活動及課程，主要為 6 至 24 歲人士而設，而適合家長或 6 歲以下幼童的活動將優先予 6-24 歲會員的家庭成員參與；所有符合活動參加資格人士均可報名。
2. 所有報名申請必須完成報名程序 (包括：繳費及填報所需資料)，參加資格方會確認。
3. 部分活動為本會會員提供收費優惠；如欲取得有關優惠，**繳費前必須完成會員登記，或以「會員」身份登入「青協·會員易」網站(easymember.hk)進行網上報名。**
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。

## 報名日程

網上報名：到「青協·會員易」網站 [easymember.hk](http://easymember.hk) 登記帳戶後登入報名。

親身報名：到青年空間親身辦理報名手續。

網上取票	網上優先報名	網上公開報名	親身報名
12/4(六)上午 10 時 至 29/4(二) 下午 10 時	26/4(六) 上午 9 時 至 30/4(三) 下午 10 時	1/5 (四) 上午 10 時 起*	3/5 (六) 上午 10 時起
已登記「青協·會員易」帳戶後，您可以通過暑期活動網站 ( <a href="http://summer.hkfyg.org.hk">summer.hkfyg.org.hk</a> ) 進入「暑期活動優先報名日網上取票系統」。取票將採用先到先得的形式，電腦會即時抽出可報名的最快日期和時段。	已在網上取票的「青協·會員易」帳戶，可以按指定時間到「青協·會員易」網站 ( <a href="http://easymember.hk">easymember.hk</a> ) 登入帳戶辦理報名手續。	到「青協·會員易」網站 <a href="http://easymember.hk">easymember.hk</a> 登入帳戶辦理報名手續。	親臨青協單位報名。

\*2/5 下午 10 時至 3/5 上午 10 時期間，「青協·會員易」網站 [easymember.hk](http://easymember.hk) 將進行系統維護，暫停服務。網站將於 3/5 上午 10 時重新開放，接受網上報名。

## 活動收費

1. 「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，歡迎向本單位查詢。
2. 除活動註明會向達到指定要求的參加者發出證書外，其他活動參加者在完成活動後，可向本單位申請出席證書，每張收費港幣 20 元。
3. 所有活動費用均由本單位收取。若於單位報名，將發出正式收據；若於網上報名，系統將發出電子帳單及確認電郵，以作憑證。

## 繳費方式

### 網上報名

1. 網上報名只接受參加者以信用卡 (VISA 或 MASTER)、八達通手機應用程式、繳費靈付款 (繳費靈只支援桌面版本) 及 PayPal。
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，參加者在出席活動時亦可能被要求出示收據及身份證明文件，以保障參加者的權益。
3. 如有任何疑問，請向該活動舉辦單位查詢。

\*由於部分網上付款工具的保安措施非常嚴格，如果付款人尚未啟用合適設定，可能會無法在「青協·會員易」成功繳費。若繳費時遇到問題，建議聯絡所選擇的銀行機構以了解詳細資訊。此外，付款人可以登入「青協·會員易」查看報名紀錄，以確認是否成功報名。

### **親身報名**

1. 請以現金、信用卡 ( VISA 或 MASTER ) 或劃線支票繳付活動費用予本單位。
2. 繳費時如有任何疑問，請即時向職員查詢。
3. 繳費後，請保存收據。如活動取消，須憑收據申請退款。退款時，本單位將要求退款者出示收據，以保障參加者的權益。

\*繳費後，表示已正式確認參加該活動。參加資格不可轉讓，所繳費用概不退回。

### **活動更改或取消**

1. 本單位不接受因私人事故或疾病而缺席活動的退款申請。
2. 如報名人數不足，本單位保留取消活動的權利，以確保資源的有效利用；參加者所繳費用將按程序全數退回。
3. 如活動遇到特殊情況 ( 例如：颱風、暴雨、疫情等 ) 或因本單位行政原因 ( 例如：導師生病、突發性停電等 ) 導致活動無法如期舉行，本單位將在情況許可下安排補課或改期。
4. 若因上述第 3 條原因導致活動取消，參加者所繳費用將按程序退回。
5. 本單位保留更改活動安排及退款決定的權利。

### **轉班手續**

1. 如參加者因事務未能參加已報名的課程或活動，需申請轉班，可於 6 月 30 日或之前向本單位提出書面申請，並附上相關轉班原因的文件 ( 如：學校通告 )。每次申請需支付行政費\$50。
2. 成功轉報的課程或活動若收費低於原有課程或活動，本單位不會退還差價；若高於原有收費，參加者需補回差價。
3. 本單位保留對個別轉班申請的最終批准權。

### **退款手續**

1. 如獲舉辦單位通知退款，退款者請於原定活動開辦日期後 3 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，一般情況下需時 3 至 6 個月完成。
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及錄影，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 (只適用於 7 月 1 日至 8 月 31 日)

天氣惡劣指引	中心服務	中心內課程 或室內活動	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 或「極端情況」	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(包括政府發出「極端情況」公布)兩小時後恢復開放。若信號於服務完結前少於 3 小時除下 ( 星期一至三及星期六下午三時後/星期四至五晚上七時後)，青年空間則仍停止開放。惟晚上 7 時前除下 8 號颱風訊號，則班組/活動將於兩小時後繼續如常進行。
  - 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 2 小時內恢復開放。若黑色暴雨警告在星期一至三及星期六下午 4 時後/星期四至五晚上 8 時後才除下，當天青年空間維持停止開放。惟晚上 7 時前除下黑色暴雨警告訊號，則班組/活動將於 2 小時後繼續如常進行。
- 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 7 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 12 時已發出上述信號，下午舉行的戶外活動取消或延期。
- 如有關信號在活動期間發出，青年空間同事將即時暫停活動，安排參加者到安全地方，並確保在安全情況下離開。

以上安排視乎各區實際天氣而定，如遇以上情況，請致電 2997 0321 本單位查詢。

本會保留修改以上條款的權利。

# 暑期關顧計劃 2025 申請須知

## 計劃目的

為照顧弱勢青少年成長需要及善用暑期，青年空間將於今年暑期活動繼續推行暑期關顧計劃，讓有需要的青少年以六折收費的資助參與暑期活動。

## 計劃對象

領取綜援或書簿津貼全免的 6 至 24 歲會員

## 適用資助收費的班組 / 活動

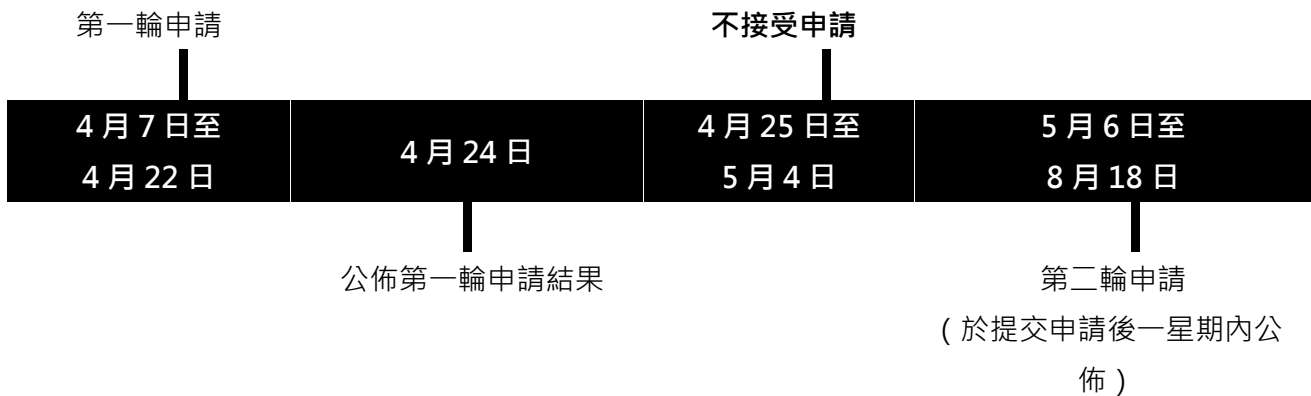
此計劃只適用於 2025 年由青年空間所舉辦的暑期活動，當中設定為資助收費的班組或活動，詳情可向個別青年空間查詢。

資助不適用於課餘託管 及 / 或 已獲基金資助的活動。

本單位部份活動已在活動名稱上標示 # 符號，代表該活動不適用於關顧計劃資助。

## 申請方法

合資格者可於 4 月 8 日起，帶同身份證明文件、綜援文件 / 書津證明，親臨青年空間填妥申請表。請注意，如未能出示有關證明文件，申請將不會被接納。



## 第一輪申請：

如申請人欲於網上優先報名日 ( 即 4 月 26 至 5 月 2 日 ) 期間報名，必須於第一輪申請 ( 4 月 7 至 4 月 22 日 ) 期間提交申請，申請結果會於 4 月 24 日公佈，成功申請的會員可前往所屬單位領取確認信。

## 第二輪申請：

若申請人於 5 月 6 日至 8 月 18 日期間提出申請，可於一星期內獲結果通知。成功申請的會員需前往所屬單位領取確認信。

## 使用減免方法

### 1. 於網上優先報名日使用

如欲於網上優先報名日 ( 2025 年 4 月 26 至 5 月 2 日 ) 期間使用減免，申請人必須於申請表內的丙部份，列明欲參加之活動詳情，批核結果會於 4 月 24 日公佈。在優先網上報名日期間，請先以正價繳費，然後憑減免確認信及網上收據，親臨單位退回差額。

請注意，獲批減免名額並不代表預留活動名額，如活動名額已滿，獲批核者將未能報名參加有關班組 / 活動。

### 2. 於單位內使用

會員可憑確認信到任何青年空間報名參與設有資助收費的班組 / 活動，並以原本收費六折繳費報名，唯各項資助收費的班組 / 活動的資助名額有限，先到先得。

## 總資助上限

每名成功申請的會員可獲最多港幣 1,000 元的資助，參與兩項 2025 年暑期活動。於暑期結束時 ( 即 2025 年 8 月 31 日 )，未有使用的資助額將會作廢。

## 資助名額

資助名額將會與報名名額掛勾，每 10 名報名名額，將設 1 名資助名額。

資助名額	報名名額
1	1-10
2	11-20
3	21-30

## 遺失確認信

若遺失確認信，須親臨所屬青年空間報失及填寫申請補領表格，經青年空間核實資料，會員可於一星期後補領確認信。



## 科學及科技 - STEM

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-2623	#無人機認識-無人機足球賽試玩	8-18 歲	27/7 (日)	13:30-17:30	1 節/ 茵怡青年空間	600	無人機的應用多元化而廣泛，無論在農業、科技、建築、影視、物流及救援多方面急速發展。無人機運動提升參加者無人機的技术掌握、作品創意及與人合作的能力。課程內容:香港的無人機法規及無人機飛行的安全守則、無人機構造及原理、飛行技巧及安全守則、試飛和改進、基本飛行操作及無人機足球比賽。 **課程內容針對完全沒有無人機飛行經驗的人士參加。	20/ 曾楚翹 (Karen)

## 科學及科技 - 電腦

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-2007	吾識倉頡	8-15 歲	14/7 至 18/8 (一)	17:00-18:00	6 節/ 茵怡青年空間	360	教授字碼、指法、倉頡輸入法拆字規則，讓參加者掌握倉頡輸入法技巧，裝備自己，為未來做好準備。	8/ 盧凱琪 (Kiera)

## 個人發展 - 個人增值

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-8110	心靈療癒	12-18 歲 受情緒困擾的中學生	11/7 至 15/7 (五,一及二)	16:00-17:00	3 節/ 茵怡青年空間	免費	協助有情緒困擾的青年人舒緩壓力，善待自己 **費用已包括活動物資	8/ 趙惠燕 (Wendy)
VB-S25-8208	職涯路路通:自我認識工作坊	11-18 歲 中學生	2/8 (六)	10:00-12:00	1 節/ 茵怡青年空間	30	透過職趣遊戲、測驗(HollandCode)及經驗整理，增強自我認識。 **費用已包括所需材料。	10/ 陳健偉 (Vincent)
VB-S25-6801	#暑期魔術班 (中階)	13-18 歲 中學生	24/7 至 21/8 (逢四)	12:00-13:00	5 節 / 茵怡青年空間	150	活動旨在幫助青少年發展魔術技巧，培養創意思維和自信心，並提高他們的舞台表演能力。透過掌握道具使用和手部技巧，活用進階魔術的多元手法。通過小組討論和創意工作坊，鼓勵學生發掘自己的風格。 **1. 本課程專為 13 至 18 歲的學員設計，旨在培養他們的魔術技巧和自信心。 2. 學員須按時到達，以免錯過重要的學習內容。	8/ 施洛澄 Ricky
VB-S25-2804	#生涯規劃：咖啡入門體驗	13-24 歲 中學生	21/7 至 18/8 (逢一)	17:00-18:00	5 節 / 茵怡青年空間	200	大家對於未來的想像是什麼呢？7 在工作就業上，青少年可能對「創業做老闆」或當「斜杠族」有興趣。本次體驗班正想和大家分享，從咖啡師的經歷，由學習技能，進修到創業自立，是一個什麼的故事？體驗班更會分享咖啡分類、沖調技巧及流程。 **費用已包括所需物資。	8/ 施洛澄 Ricky

## 個人發展 - 義工訓練及服務

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-6605	義工招募	11-15 歲 中一至中三	10/7 至 31/8 (待定)	待定	4 節/ 茵怡青年空間	免費	於暑假期間，在本單位協助興趣班導師維持幼兒班的上課秩序或分發物資等。 **必須出席 8/7(二)5-6PM 義工簡介會及登記成為青協義工。	8/ 曾楚翹 (Karen)
VB-S25-8107	運動菁英青年義工 (暑期篇)A 組	12-18 歲 中學生	18/7 至 25/7 (五)	15:00-16:15	2 節/ 茵怡青年空間	免費	讓青年義工以運動為主題，為兒童提供服務。 **費用已包括活動物資	6/ 趙惠燕 (Wendy)
VB-S25-8109	運動菁英青年義工 (暑期篇)B 組	12-18 歲 中學生	18/7 至 25/7 (五)	16:15-17:30	2 節/ 茵怡青年空間	免費	讓青年義工以運動為主題，為兒童提供服務。 **費用已包括活動物資	6/ 趙惠燕 (Wendy)

## 個人發展 - 義工訓練及服務

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-8102	生活科學好好玩青年義工 (暑期篇)A 組	12-18 歲中學生	22/7 至 24/7 (二及四)	10:00-12:00	2 節/ 茵怡青年空間	免費	青年義工討論及籌備科學活動 **費用已包括活動物資	6/ 趙惠燕 (Wendy)
VB-S25-8104	生活科學好好玩青年義工 (暑期篇)B 組	12-18 歲中學生	22/7 至 24/7 (二及四)	15:00-17:00	2 節/ 茵怡青年空間	免費	青年義工討論及籌備科學活動 **費用已包括活動物資	6/ 趙惠燕 (Wendy)
VB-S25-6307	暑假醫院義工計劃	16-22 歲	23/7 至 8/8 (一至五)	09:30-16:30	26 節/ 將軍澳醫院	免費	透過醫院義工服務體驗,讓青年人善用餘暇,認識醫院不同部門的工作範圍及運作;策劃社區服務,從中學習服務社群。計劃內容包括義工團隊訓練、於醫院內不同部門提供文書、後勤支援、服務推廣及病人諮詢服務、病房關懷探訪、部門參觀、活動策劃及社區服務等。 **報名後需通過面試加入義工體驗計劃;必須出席:義工訓練、服務籌備會議、社區服務日綵排、社區服務日及檢討會(合共6節)。	16/ 李采霖 (Cherry)
VB-S25-8202	暑期義工展才能_桌遊大激鬥	11-18 歲中學生	30/7 至 8/8 (三、五)	10:30-12:00 (三)/ 15:00-17:45 (五)	2 節/ 茵怡青年空間	免費	青年義工討論及籌備義工活動。 **義工活動	5/ 陳健偉 (Vincent)
VB-S25-6104	#鄰舍第一淨化之旅	13-24 歲	1/8 (五)	11:00-17:00	1 節/ 西貢	免費	透過到訪郊外並進行淨灘活動,讓身心得到放鬆並發揮鄰舍第一精神為環境保育出一份力。 **日期或會因天氣狀況而改期,請自備交通費。	10/ 洪嘉賢 (Kelly)
VB-S25-8201	暑期義工展才能_長幼共融同樂日	11-18 歲中學生	4/8 至 15/8 (一)	10:00-12:30 (一)/ 服務時間待定	2 節/ 茵怡青年空間	免費	青年義工為長者舉辦遊戲及活動,與社區人士結連。從中學習策劃活動及執行的技巧,建立自信心。 **義工活動	6/ 陳健偉 (Vincent)
VB-S25-8204	暑期義工展才能_音樂沙槌製作及節拍工作坊	11-18 歲中學生	6/8 (三) 及 15/8 (五)	10:30-12:00 (三)/ 15:00-17:45 (五)	2 節/ 茵怡青年空間	免費	青年義工討論及籌備義工活動。 **義工活動	5/ 陳健偉 (Vincent)
VB-S25-8206	暑期義工展才能_情感小小探險家	11-18 歲中學生	9/8(六) 及 22/8(五)	10:30-12:00 (六)/ 15:00-17:45 (五)	2 節/ 茵怡青年空間	免費	青年義工討論及籌備義工活動。 **義工活動	5/ 陳健偉 (Vincent)
VB-S25-6506	*社區參與:能幹貓今天也跑住做義工	12-24 歲	17/7 至 7/8 (四)	16:45-18:15	4 節 / 茵怡青年空間/ 寶琳區	免費	透過輕鬆的社區漫步和慢跑,探索社區,讓參加者放鬆心情,亦是與社區成員交流的好時機,讓參加者接觸社區人士及貓狗的同時,發掘社區內其他值得關注的議題,例如環保和垃圾議題,流浪動物等,培養社區責任感與參與意識。並且宣揚減壓的重要性。 **	8 / 陳君行 (Ellen)
VB-S25-6507	*療癒毛孩團:動物輔助活動	10-24 歲	23/7 至 20/8 (三)	14:00-15:00	5 節 / 茵怡青年空間/ 元朗	200	活動邀請香港動物輔助治療學會(HKIAAD),以動物輔助活動(Animal-Assisted Activities,AAA)的形式,提供與狗狗互動的療癒空間,同時學習與動物相處,過程中增強社交互動,促進參與者的身心健康,獲得正能量與心理支持,並帶來快樂與放鬆的體驗。 **學員需自備交通費。 13/8 為狗場外出活動,時間為 13:00-18:00	8 / 陳君行 (Ellen)

## 個人發展 - 潛能發展

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-2932	青少年 cosplay 勇闖動漫節!	8-24 歲	17/7 至 31/7 (四)	14:30-15:30	3 節/ 茵怡青年空間/ 灣仔會展	100	透過研究 Cosplay 的技巧及技術,增加自信心及成就感,並共同到動漫節實行成果展現。	5/ 張凱雯 (Eunice)
VB-S25-6306	圍爐取暖:大專篇	18-24 歲	31/7 至 21/8 (四)	20:30-22:00	4 節/ 茵怡青年空間	免費	誠意邀請大專生一起圍爐取暖,互相分享大學趣事及學業錦囊,每次聚會亦將由大家共同訂立主題及活動內容,一起 takeabreak 充下電。	8/ 李采霖 (Cherry)
VB-S25-6309	#願景圖 DIYX 時間錦囊 (青年)	13-24 歲	29/8 (五)	11:45-13:00	1 節/ 茵怡青年空間	50	參加者將運用日常生活中不同的材料及素材製作拼貼畫,為新學期訂下目標,並製作時間錦囊,於一年後回顧及總結年度事件及生活點滴。 **費用已包括所需材料。	8/ 李采霖 (Cherry)
VB-S25-6310	MBTIX 調香工作坊#	13-24 歲	29/8 (五)	14:00-15:00	1 節/ 茵怡青年空間	50	透過 MBTI 性格測試,讓參加者進一步認識自己的性格特質,並製作相應的香水作留念。 **費用已包括所需材料。	8/ 李采霖 (Cherry)
VB-S25-6509	生涯發展:韓流研究社	12-24 歲	16/7 至 6/8 (三)	19:30-20:30	4 節 / 茵怡青年空間	100	探索韓國文化的同時,讓參加者認識自己及探索興趣、優勢和未來生涯發展,同時把對韓國文化嘅熱情轉化為不同的興趣發展和生涯發展目標,反思自身興趣與生涯發展的可能性,例如學習韓文提升語言能力,或是跳 k-pop cover,製作專屬應援扇等等,成功增加自己 ENOW 經驗,尋找生涯興趣,同時裝備 S(Skill)和 K(Knowledge),規劃未來。	8 / 陳君行 (Ellen)




## 藝術及文化 - 文化藝術

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-6402	#見字抖抖	13-24 歲	31/7 至 21/8 (四)	18:15-19:15	4 節/ 茵怡青年空間	100	透過安靜的環境，認識不同的減壓方法，學習正向的減壓方式。 **費用已包括所需物資	6/ 吳凱欣 (Naomi)
VB-S25-2427	#偶像打 Call 應援扇	10-24 歲	25/8 (一)	15:00-18:00	1 節/ 茵怡青年空間	400	透過創作個性化的應援扇，參加者可以自由發揮，設計出獨一無二的扇子，並加入偶像的名字或標語，以表達對偶像的支持與熱愛！ **費用已包括所需物資，參加者需自行準備一張製作照片。	10/ 吳凱欣 (Naomi)

## 藝術及文化 - 音樂

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-6602	#青年歌唱班	12-20 歲	18/7 至 22/8 (五)	15:15-16:15	6 節/ 茵怡青年空間	600	參加者學習歌唱技巧、群體合作及相處的能力，透過音樂去陶冶性情，學習放鬆及呼吸。課程設表演機會，於參加本中心舉辦的才藝無界限活動表演。 ***費用已包括筆記費。 EthanLau 畢業於香港教育大學音樂教育系榮譽學士學位。Ethan 擁有豐富音樂劇、無伴奏合唱及舞台表演經驗，並成立流行樂隊及合唱團，組織對音樂有興趣的人士一起交流。	10/ 曾楚翹 (Karen)
VB-S25-6601	#木結他課程	8-18 歲	18/7 至 22/8 (五)	16:30-17:30	6 節/ 茵怡青年空間	900	適合初次接觸木結他的學員參加。課程中導師除了會教授結他知識與調音的基本技巧之外，掃弦 (掃 Chord)、勾弦等介紹與練習亦能在課程中活用到。學員亦能在 4 節的內容中掌握基本的自彈自唱技巧。 ***費用已包括筆記費。 EthanLau 畢業於香港教育大學音樂教育系榮譽學士學位。Ethan 擁有豐富音樂劇、無伴奏合唱及舞台表演經驗，並成立流行樂隊及合唱團，組織對音樂有興趣的人士一起交流。	12/ 曾楚翹 (Karen)
VB-S25-2411	BeatBoxer 入門班	8-14 歲	23/7 至 20/8 (三)	16:55-17:55	5 節/ 茵怡青年空間	840	教授基本的 BeatBoxer 技巧，幫助他們發掘音樂創作的潛力，並增強自信心。 **費用已包括所需物資	8/ 吳凱欣 (Naomi)
VB-S25-2412	Rapper 入門班	8-14 歲	23/7 至 20/8 (三)	18:00-19:00	5 節/ 茵怡青年空間	840	教授基本的 Rapper 技巧，幫助他們發掘音樂創作的潛力，並增強自信心。 **費用已包括所需物資	8/ 吳凱欣 (Naomi)
VB-S25-6305	#MusicNight	15-24 歲	24/7 至 21/8 (四)	19:00-20:15	5 節/ 茵怡青年空間	免費	認識和你一樣很純粹地喜歡音樂的年輕人，一起分享你們喜歡的音樂及 jam 歌，創造屬於你們的治愈空間。 **參加者將於 SummerShow 演出及在日後獲得其他表演機會。	8/ 李采霖 (Cherry)

## 藝術及文化 - 視覺藝術

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-2426	#獨一無二銀戒指	10-24 歲	25/8 (一)	12:00-14:30	1 節/ 茵怡青年空間	650	透過 DIY 的過程，讓參加者體驗創作的樂趣，並學習基本的銀器製作技巧，造出屬於自己的獨一無二的戒指。 **費用已包括所需物資	10/ 吳凱欣 (Naomi)
VB-S25-2015	綜合素材畫室	7-14 歲	17/7 至 21/8 (四)	10:45-11:45	6 節/ 茵怡青年空間	750	運用沒有限制又具創意的素材 (如：保鮮袋、水果網)，繪畫出畫作，讓參加者跳出框架，發掘自己的繪畫天份。 **學員需自備圍裙。	 10/ 盧凱琪 (Kiera)
VB-S25-2016	夢幻手工肥皂及蠟燭工房	7-14 歲	17/7 至 21/8 (四)	12:00-13:00	6 節/ 茵怡青年空間	860	課程將教導參加者製作立體香皂與蠟燭。內容包括再生花皂、沙畫蠟燭台、水果啫喱凍蠟等。 **學員需自備圍裙。	 10/ 盧凱琪 (Kiera)
VB-S25-6302	酒精畫系列： 夢幻木座 (青年)	13-24 歲	17/7 (四)	13:30-14:30	1 節/ 茵怡青年空間	170	酒精畫是近期流行的創作媒介，透過酒精與顏料的混合，產生出獨特的視覺效果和紋理，提供了無限的可能性。是次體驗將提供機會讓參加者學習基本的酒精畫技巧，並創作出色彩繽紛的藝術作品 (木座)。 **費用已包括所需材料。	8/ 李采霖 (Cherry)
VB-S25-2014	玻璃繪畫教室	7-14 歲	17/7 至 21/8 (四)	9:30-10:30	6 節/ 茵怡青年空間	750	玻璃彩繪是學習繪畫的其中一種技巧。課程將以繪畫加上拼貼，打造題材多樣化並具創意的玻璃飾品。 **學員需自備圍裙。	 10/ 盧凱琪 (Kiera)
VB-S25-6301	香港懷舊系列： 霓虹燈燈牌 (青年)	13-24 歲	18/7 (五)	12:00-13:30	1 節/ 茵怡青年空間	190	學習製作霓虹燈的技巧，設計出獨一無二的霓虹燈燈牌。 **費用已包括所需材料。	8/ 李采霖 (Cherry)

## 藝術及文化 - 戲劇

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-6303	#「玩轉腦朋友」劇場探索之旅	15-24 歲	30/7 至 20/8 (三)	19:15-20:30	4 節/ 茵怡青年空間	50	透過一系列有趣又好玩的劇場遊戲帶領大家進入玩轉腦朋友的空間，展開結合視覺、聽覺及觸覺的體驗。在這趟刺激的旅程中探索不同的情感領域及未知的可能性，認識全新的自己！自問想像力豐富又喜歡戲劇的朋友就不要錯過啦！一起來感受戲劇的魔力吧！ **建議參加者穿著輕便服飾。	8/ 李采霖 (Cherry)

## 語言 - 英語

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-6603	劍橋英語課程-KET(新生)	11-13 歲 升中一至中二	5/7 至 23/8 (六)	14:10-15:10	8 節/ 茵怡青年空間	1510	劍橋主要級別試第一級旨在測試應考者的基礎英語水平。課程有兩項主要特色：第一為運用了溝通式教學法，以學習任務導向為基礎，來培養學生們聽說讀寫的能力，而各種主題都直接地與學生們其他的在校學科息息相關，例如自然、科學、歷史、與環境有關的及文化的研究。第二個特色為清晰且實用的文法結構，透過有系統連貫的復習及評量，讓學生更為熟練。導師教授本課程有兩大特色：第一，採用溝通式教學法，基於任務導向，培養學生聽說讀寫能力，與自然、科學、歷史及文化等其他學科緊密相關。第二，設計清晰且實用的文法結構，透過系統的復習和評量，提升學生的熟練度。 ***包括課本費(一年)\$350 *本課程由約克教育及訓練服務公司提供導師，由教育博士採用腦神經心理學及教育學最新研究結果編定教材，目標令課堂愉快、輕鬆、互動，提昇學生學習動機，建立良好的英語基礎。	12/ 曾楚翹 (Karen)
VB-S25-6604	劍橋英語課程-PET(新生)	13-15 歲 升中三	5/7 至 23/8 (六)	15:15-16:15	8 節/ 茵怡青年空間	1620	劍橋主要級別試 第二級是國際上獲最廣泛認可的英語考試。課程包括聽、講、寫、讀各方面的能力訓練，提昇學生的英語基礎水平。通過劍橋初級英語認證 (Cambridge English: Preliminary) 代表考生具備以下核心能力：1. 閱讀理解：能有效閱讀基礎英文教材、報章雜誌及實用性文本。2. 書面表達：可撰寫日常主題的正式書信與電子郵件，並具備基礎商務文書處理能力。3. 會議記錄：能系統性摘錄英文會議重點並整理成結構化備忘錄。4. 語意解析：可精準辨識英語口語對話與書面文字中傳達的觀點立場及情感態度。導師教授本課程有兩大特色：第一，採用溝通式教學法，基於任務導向，培養學生聽說讀寫能力，與自然、科學、歷史及文化等其他學科緊密相關。第二，設計清晰且實用的文法結構，透過系統的復習和評量，提升學生的熟練度。 ***包括課本費(一年)\$380	12/ 曾楚翹 (Karen)

## 康樂及運動 - 新興活動

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-6701	#暑期青年雜耍班	13-24 歲	14/7 至 18/8 (一)	12:00-13:00	6 節/ 茵怡青年空間	810	課程內容包含扯鈴、拋球、轉碟等基礎雜耍技巧，能有效提升專注力、肢體協調與自信心。快來體驗雜耍的獨特魅力吧！ **費用已包括上課使用的雜耍道具。	8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-2703	#暑期劍球班 A	7-18 歲	17/7 至 21/8 (四)	10:50-11:50	6 節/ 茵怡青年空間	780	課程將循序漸進地教授劍球的基本花式技巧。劍球運動要求參加者在極短的時間內進行判斷並迅速作出適當反應，有助於提升大腦、眼睛與身體的協調能力。 **費用不包括劍球。學員可自備劍球或於第一堂以現金 \$150 向導師購買由日本劍球協會認可之大空劍球一個。 **8 月 14 日課堂將進行日本劍球級位考試，及格者可獲日本劍球協會證書一張。	8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-2704	#暑期劍球班 B	7-18 歲	17/7 至 21/8 (四)	12:00-13:00	6 節/ 茵怡青年空間	780	課程將由淺入深教授基本搖搖花式，學習花式搖搖能鍛煉手指、手腕和眼力，並可以訓練定力和反應力。 **費用不包括搖搖。學員可自備蝴蝶型搖搖一隻或於第一堂以現金 80 元向導師購買。 **8 月 7 日課堂暫停。	8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-2701	#暑期花式搖搖班 A	7-18 歲	17/7 至 21/8 (四)	15:15-16:15	5 節/ 茵怡青年空間	650	課程將由淺入深教授基本搖搖花式，學習花式搖搖能鍛煉手指、手腕和眼力，並可以訓練定力和反應力。 **費用不包括搖搖。學員可自備蝴蝶型搖搖一隻或於第一堂以現金 80 元向導師購買。 **8 月 7 日課堂暫停。	8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-2702	#暑期花式搖搖班 B	7-18 歲	17/7 至 21/8 (四)	16:30-17:30	5 節/ 茵怡青年空間	650	課程將由淺入深教授基本搖搖花式，學習花式搖搖能鍛煉手指、手腕和眼力，並可以訓練定力和反應力。 **費用不包括搖搖。學員可自備蝴蝶型搖搖一隻或於第一堂以現金 80 元向導師購買。 **8 月 7 日課堂暫停。	8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-2429	*攝影遠足初體驗	8-16 歲	23/8 (六)	10:00-14:00	1 節/ 茵怡青年空間/寶琳區	290	透過攝影與遠足的結合，讓參加者在自然環境中學習攝影技巧，強化對周圍環境的觀察力，並享受戶外活動的樂趣。 **費用已包括所需物資及 2 張實體照片(包括相片後製處理) 參加者可自行準備或向導師借用相機。	8/ 吳凱欣 (Naomi)
VB-S25-6308	#Sen 「say」 tion Challenge (青年)	13-24 歲	28/8 (四)	14:30-16:30	1 節/ 茵怡青年空間	50	進行不同的感官活動及刺激遊戲，讓參加者展開一場奇妙的感官探索之旅，挑戰自我。 **建議參加者穿著輕便服飾。	16/ 李采霖 (Cherry)
VB-S25-2428	#普拉提 X 禪修減壓體驗	10-24 歲	28/8 (四)	19:00-20:30	1 節/ 茵怡青年空間	200	透過安靜的環境，體驗普拉提及禪修活動，學習正向的減壓方式。 **費用已包括所需物資	10/ 吳凱欣 (Naomi)

## 康樂及運動 - 水上活動

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-2935	#*少年獨木舟章別考核	8-13 歲	23/7 至 20/8 (三)	08:00-17:30	5 節/ 西貢戶外水上中心	1770	學習水上技能，增強身體平衡能力、強化腹肌和腹部肌肉、改善姿勢和姿態、減輕壓力、加強溝通能力、增強自信心。 ***參加者將於茵怡青年空間集合及解散，一同前往賽馬會赤柱戶外訓練營進行活動。 *參加者必須識水性及穿著救生衣進行活動。 *參加者必須帶備全包腳掌的白鞋下水。 *費用已包括旅遊車、午餐、教練費、活動物資。	12/ 張凱雯 (Eunice)
VB-S25-2942	#*少年風帆入門訓練 (第一級)	8-13 歲	30/7 至 6/8 (三)	08:00-17:30	2 節/ 西貢戶外水上中心	1800	學習水上技能，增強身體平衡能力、強化腹肌和腹部肌肉、改善姿勢和姿態、減輕壓力、加強溝通能力、增強自信心。 ***參加者將於茵怡青年空間集合及解散，一同前往賽馬會赤柱戶外訓練營進行活動。 *參加者必須識水性及穿著救生衣進行活動。 *參加者必須帶備全包腳掌的白鞋下水。 *費用已包括旅遊車、午餐、教練費、活動物資。	6/ 張凱雯 Eunice
VB-S25-6902	#*青年風帆入門訓練 (第一級)	14-24 歲	30/7 至 6/8 (三)	08:00-17:30	2 節/ 西貢戶外水上中心	1750	學習水上技能，增強身體平衡能力、強化腹肌和腹部肌肉、改善姿勢和姿態、減輕壓力、加強溝通能力、增強自信心。 ***參加者將於茵怡青年空間集合及解散，一同前往賽馬會赤柱戶外訓練營進行活動。 *參加者必須識水性及穿著救生衣進行活動。 *參加者必須帶備全包腳掌的白鞋下水。 *費用已包括旅遊車、午餐、教練費、活動物資。	6/ 張凱雯 Eunice
VB-S25-2937	#*少年立划艇(板)初級訓練	8-13 歲	8/8 至 15/8 (五)	08:00-17:30	2 節/ 西貢戶外水上中心	670	學習水上技能，增強身體平衡能力、強化腹肌和腹部肌肉、改善姿勢和姿態、減輕壓力、加強溝通能力、增強自信心。 ***參加者將於茵怡青年空間集合及解散，一同前往賽馬會赤柱戶外訓練營進行活動。 *參加者必須識水性及穿著救生衣進行活動。 *參加者必須帶備全包腳掌的白鞋下水。 *費用已包括旅遊車、午餐、教練費、活動物資。	12/ 張凱雯 (Eunice)
VB-S25-6901	#*青年立划艇(板)初級訓練	14-24 歲	8/8 至 15/8 (五)	08:00-17:30	2 節/ 西貢戶外水上中心	670	學習水上技能，增強身體平衡能力、強化腹肌和腹部肌肉、改善姿勢和姿態、減輕壓力、加強溝通能力、增強自信心。 ***參加者將於茵怡青年空間集合及解散，一同前往賽馬會赤柱戶外訓練營進行活動。 *參加者必須識水性及穿著救生衣進行活動。 *參加者必須帶備全包腳掌的白鞋下水。 *費用已包括旅遊車、午餐、教練費、活動物資。	8/ 張凱雯 (Eunice)
VB-S25-2938	#*少年海陸同樂日	9-15 歲	8/8 (五)	08:00-17:30	1 節/ 西貢戶外水上中心	330	學習水上技能，增強身體平衡能力、強化腹肌和腹部肌肉、改善姿勢和姿態、減輕壓力、加強溝通能力、增強自信心。 ***參加者將於茵怡青年空間集合及解散，一同前往賽馬會赤柱戶外訓練營進行活動。 *參加者必須識水性及穿著救生衣進行活動。 *參加者必須帶備全包腳掌的白鞋下水。 *費用已包括旅遊車、午餐、教練費、活動物資。	16/ 張凱雯 (Eunice)
VB-S25-2936	#*青少年獨木舟同樂日	9-15 歲	20/8 (三)	08:00-17:30	1 節/ 西貢戶外水上中心	330	學習水上技能，增強身體平衡能力、強化腹肌和腹部肌肉、改善姿勢和姿態、減輕壓力、加強溝通能力、增強自信心。 ***參加者將於茵怡青年空間集合及解散，一同前往賽馬會赤柱戶外訓練營進行活動。 *參加者必須識水性及穿著救生衣進行活動。 *參加者必須帶備全包腳掌的白鞋下水。 *費用已包括旅遊車、午餐、教練費、活動物資。	12/ 張凱雯 (Eunice)

## 康樂及運動 - 棋牌類

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-6403	夏日 BOARDGAME 聚一聚	13-24 歲	25/7 至 22/8 (五)	19:00-21:00	5 節/ 茵怡青年空間	免費	透過玩桌遊讓參加者擴闊社交圈子，增強與他人的溝通能力，同時學習情緒管理和懂得贏，先要懂得輸的道理，即使在遊戲中遇上挫折或逆境，但辦法總比困難多，都可從錯誤中學習。 **費用已包括所需物資，參加者亦可自行攜帶桌遊一同遊玩。	6/ 吳凱欣 (Naomi)
VB-S25-6404	#青年劇本殺	13-24 歲	28/8 (四)	15:00-18:00	1 節/ 茵怡青年空間	200	劇本殺與桌遊相近，但更需要參加者的溝通及閱讀能力，透過劇本殺令參加者體驗當中的故事並代入當中的角色，學習多角度思考及推理當中的人物關係和事件順序，與參加者互動達成角色的任務。 **費用已包括所需物資	8/ 吳凱欣 (Naomi)

## 康樂及運動 - 舞蹈及健體

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-2706	#暑期 Breaking 霹靂舞班	7-18 歲	16/7 至 20/8 (三)	18:15-19:15	6 節/ 茵怡青年空間	720	課程將教授基本霹靂舞動作與技巧，如 toprock、footwork、floorwork 及 freeze，幫助提升體能、節奏感與自信心。快來一起成為一個有型有格的 bboygirl 吧！ **請穿著輕便衣服，長褲，運動鞋及自備水。	8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6508	#肌肉魔法使-社區減壓體驗	10-24 歲	28/7 至 18/8 (一)	13:00-14:00	4 節/ 茵怡青年空間 寶琳區	500	是否想嘗試一項充滿挑戰與活力的體能訓練？無論你是想強健體魄、釋放壓力，還是培養新興趣，我們誠摯邀請你加入我們的 體能及拳擊訓練體驗 我們的訓練課程結合 全身拉筋、核心鍛鍊、耐力挑戰，並融入拳擊元素，讓你在汗水中找回自信與力量。這不僅是一場身體的挑戰，更是一個結識志同道合夥伴的好機會，一起在社區推廣運動與健康生活的重要性。 **請穿著運動服飾及運動鞋，並自備飲用水。	8/ 陳君行 (Ellen)
VB-S25-6802	#青年 Kick-Boxing 小組	13-18 歲 中學生	26/7 至 23/8 (逢六)	19:00-20:15	5 節 / 茵怡青年空間	100	1. 活動提供踢拳(Kickboxing)基本體驗，認識踢拳運動 2. 分享基本的拳擊知識 3. 透過練習提昇學員的心肺及身體協調能力 **請穿著輕便衣服，活動或需赤腳進行	6/ 施洛澄 Ricky

## 生活趣味 - 動物小學堂

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-2931	#元朗狗舍外出參觀活動	6-24 歲	30/8 (六)	14:30-16:00	1 節/ 元朗狗舍	200	透過狗舍參觀令參加者學會照顧狗狗及與動物交流，有助提升學童的認知能力和同理心，並有效改善社交情緒。	20/ 張凱雯 (Eunice)
VB-S25-6722	爬爬 YA! 小組	13-18 歲	15/7 至 19/8 (二)	17:00-18:00	5 節/ 茵怡青年空間	350	招募對爬蟲動物、昆蟲及兩棲類動物充滿興趣的青年！ 透過小組培訓，深入了解及近距離觀察各類動物的特徵與習性，掌握飼養技巧，同時學習如何向社區分享所學，推廣生物多樣性及愛護動物的訊息。 **7月29日暫停。	8/ 江妍妮 (Connie)

## 生活趣味 - 個人形象

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-6401	#夏日美不容遲 2025	13-14 歲	21/7 至 18/8 (一)	16:00-17:30	5 節/ 茵怡青年空間	350	透過活動了解行業資訊、認識美容及化妝技巧，從而提升參加者的個人信心和實用技能。 (內容包括理論講解、皮膚分析、保養、肩頸按摩及化妝技巧等。) **費用已包括所需物資，使用產品均為防敏感及美容院專用產品。	6/ 吳凱欣 (Naomi)
VB-S25-6304	#OOTD 穿搭地帶	13-24 歲	31/7 至 21/8 (四)	14:00-15:00	4 節/ 茵怡青年空間	50	讓參加者了解基本的穿搭技巧，同時學習不同身形比例的穿搭建議、不同穿搭風格及顏色配合等，讓參加者穿出最有自信的自已！對穿搭有興趣的你快點來交流你的穿搭心得啦！	8/ 李采霖 (Cherry)


## 生活趣味 - 參觀與體驗

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-6103	#*外出咖啡拉花工作坊	13-24 歲	26/7 (六)	15:00-16:30	1節 LOVLOV COFFEE	300	工作坊內容包括學習打泡技巧，基礎拉花教學及示範，3D 立體拉花技巧以及自由製作時間。 **最少 10 人報名才舉辦活動。	10/ 洪嘉賢 (Kelly)
VB-S25-2511	#*童趣快門	8-16 歲	24/7 至 21/8 (四)	11:00-12:00	5 節/ 本單位	500	透過學習攝影技巧及相機種類，引導小朋友觀察生活，培養美感與創造力，讓他們用相機或手機記錄童年時光，發掘世界的美好。 **費用已包括一部一次性即棄菲林相機	8/ 陳君行 (Ellen)

# 生活趣味 - 廚藝

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-2711	少年美食-開心午餐盒(A1)	7-18 歲	15/7 至 12/8 (二)	12:00-13:00	5 節/ 茵怡青年空間	890	製作美食包括：親子丼、粟米肉粒飯、三角飯糰及焗蜜汁雞翼、芝士焗脆卜卜豬頸肉螺絲粉、金菇牛肉卷便當。 **費用已包括材料費及一個食物盒。	12/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-2716	少年美食-開心午餐盒(A2)	7-18 歲	16/7 至 13/8 (三)	12:00-13:00	5 節/ 茵怡青年空間	890	製作美食包括：親子丼、粟米肉粒飯、三角飯糰及焗蜜汁雞翼、芝士焗脆卜卜豬頸肉螺絲粉、金菇牛肉卷便當。 **費用已包括材料費及一個食物盒。	12/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-2721	少年美食-開心午餐盒(B1)	7-18 歲	17/7 至 14/8 (四)	12:00-13:00	5 節/ 茵怡青年空間	890	製作美食包括：日式咖哩豚肉丼、乾炒豬扒出前一丁、三文治飯糰及酥皮腸仔棒棒、白汁雞皇飯、蔥油雞扒飯。 **費用已包括材料費及一個食物盒。	12/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-2727	少年美食-開心午餐盒(B2)	7-18 歲	18/7 至 15/8 (五)	12:00-13:00	5 節/ 茵怡青年空間	890	製作美食包括：日式咖哩豚肉丼、乾炒豬扒出前一丁、三文治飯糰及酥皮腸仔棒棒、白汁雞皇飯、蔥油雞扒飯。 **費用已包括材料費及一個食物盒。	12/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-2724	少年美食-鑊氣小炒王(A)	8-18 歲	17/7 至 14/8 (四)	17:00-18:15	5 節/ 茵怡青年空間	890	製作美食包括：XO 醬豬頸肉炒四季豆、啫啫雞煲、蜜汁薯仔牛柳粒、西檸雞、洋葱豬扒。 **費用已包括材料費及一個食物盒。	12/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-2730	少年美食-鑊氣小炒王(B)	8-18 歲	18/7 至 15/8 (五)	17:00-18:15	5 節/ 茵怡青年空間	890	製作美食包括：XO 醬豬頸肉炒四季豆、啫啫雞煲、蜜汁薯仔牛柳粒、西檸雞、洋葱豬扒。 **費用已包括材料費及一個食物盒。	12/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6702	青少年特色甜品 -Kuromi2D 蛋糕(A)	8-24 歲	15/7 (二)	14:00-16:00	1 節/ 茵怡青年空間	400	<p>親手製作一個 Kuromi2D 蛋糕(水蜜桃鮮忌廉蛋糕)。 **費用已包括材料費及一個包裝盒。</p> 	8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6703	青少年特色甜品 -Kuromi2D 蛋糕(B)	8-24 歲	15/7 (二)	16:30-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6704	青少年特色甜品 -Kuromi2D 蛋糕(C)	8-24 歲	30/7 (三)	14:00-16:00	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6705	青少年特色甜品 -Kuromi2D 蛋糕(D)	8-24 歲	30/7 (三)	16:30-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6706	青少年特色甜品 -LinaBell 蛋糕(A)	8-24 歲	16/7 (三)	14:00-16:00	1 節/ 茵怡青年空間	400	<p>親手製作一個 LinaBell2D 蛋糕(水蜜桃鮮忌廉蛋糕)，LinaBell 為蛋糕裝飾配件(非食品)。 **費用已包括材料費及一個包裝盒。</p> 	8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6707	青少年特色甜品 -LinaBell 蛋糕(B)	8-24 歲	16/7 (三)	16:30-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6708	青少年特色甜品 -LinaBell 蛋糕(C)	8-24 歲	5/8 (二)	14:00-16:00	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6709	青少年特色甜品 -LinaBell 蛋糕(D)	8-24 歲	5/8 (二)	16:30-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6710	青少年特色甜品 -水豚朱古力蛋糕(A)	8-24 歲	22/7 (二)	14:00-16:00	1 節/ 茵怡青年空間	400		<p>親手製作一個水豚朱古力 Oreo 忌廉蛋糕。水豚為蛋糕裝飾配件(非食品)。 **費用已包括材料費及一個包裝盒。</p> 
VB-S25-6711	青少年特色甜品 -水豚朱古力蛋糕(B)	8-24 歲	22/7 (二)	16:30-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	400	8/ 江妍妮 (Connie)	
VB-S25-6712	青少年特色甜品 -水豚朱古力蛋糕(C)	8-24 歲	6/8 (三)	14:00-16:00	1 節/ 茵怡青年空間	400	8/ 江妍妮 (Connie)	
VB-S25-6713	青少年特色甜品 -水豚朱古力蛋糕(D)	8-24 歲	6/8 (三)	16:30-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	400	8/ 江妍妮 (Connie)	
VB-S25-6714	青少年特色甜品 -Chiikawa2D 蛋糕(A)	8-24 歲	23/7 (三)	14:00-16:00	1 節/ 茵怡青年空間	400	<p>親手製作一個 Chiikawa2D 蛋糕(水蜜桃鮮忌廉蛋糕)。 **費用已包括材料費及一個包裝盒。</p> 	8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6715	青少年特色甜品 -Chiikawa2D 蛋糕(B)	8-24 歲	23/7 (三)	16:30-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6716	青少年特色甜品 -Chiikawa2D 蛋糕(C)	8-24 歲	12/8 (二)	14:00-16:00	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6717	青少年特色甜品 -Chiikawa2D 蛋糕(D)	8-24 歲	12/8 (二)	16:30-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)

## 生活趣味 - 廚藝

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-6718	青少年特色甜品 -水豚朱古力馬卡龍(A)	8-24 歲	29/7 (二)	14:00-16:00	1 節/ 茵怡青年空間	400	<p>親手製作水豚朱古力馬卡龍。 **費用已包括材料費及一個包裝盒。</p> 	8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6719	青少年特色甜品 -水豚朱古力馬卡龍(B)	8-24 歲	29/7 (二)	16:30-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6720	青少年特色甜品 -水豚朱古力馬卡龍(C)	8-24 歲	13/8 (三)	14:00-16:00	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-6721	青少年特色甜品 -水豚朱古力馬卡龍(D)	8-24 歲	13/8 (三)	16:30-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	400		8/ 江妍妮 (Connie)

## 家庭活動 - 親子活動

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-9703	親子蛋糕班 -Merry Go Round 造型蛋糕(A)	4-24 歲	12/7 (六)	10:30-12:00	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)	<p>親子共同製作一個 MerryGoRound 造型蛋糕(水蜜桃鮮忌廉蛋糕)。 **費用已包括材料費及一個包裝盒。</p> 	6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9704	親子蛋糕班 -Merry Go Round 造型蛋糕(B)	4-24 歲	12/7 (六)	13:00-14:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9705	親子蛋糕班-Merry Go Round 造型蛋糕(C)	4-24 歲	12/7 (六)	15:00-16:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9706	親子蛋糕班 -Merry Go Round 造型蛋糕(D)	4-24 歲	12/7 (六)	17:00-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9707	親子蛋糕班 -Merry Go Round 造型蛋糕(E)	4-24 歲	23/8 (六)	10:30-12:00	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9708	親子蛋糕班 -Merry Go Round 造型蛋糕(F)	4-24 歲	23/8 (六)	13:00-14:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9709	親子蛋糕班 -Merry Go Round 造型蛋糕(G)	4-24 歲	23/8 (六)	15:00-16:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9710	親子蛋糕班 -Merry Go Round 造型蛋糕(H)	4-24 歲	23/8 (六)	17:00-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9711	親子蛋糕班 -爆谷焦糖脆脆芝士蛋糕(A)	4-24 歲	19/7 (六)	10:30-12:00	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9712	親子蛋糕班 -爆谷焦糖脆脆芝士蛋糕(B)	4-24 歲	19/7 (六)	13:00-14:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)	6/ 江妍妮 (Connie)	
VB-S25-9713	親子蛋糕班 -爆谷焦糖脆脆芝士蛋糕(C)	4-24 歲	19/7 (六)	15:00-16:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)	6/ 江妍妮 (Connie)	
VB-S25-9714	親子蛋糕班 -爆谷焦糖脆脆芝士蛋糕(D)	4-24 歲	19/7 (六)	17:00-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)	6/ 江妍妮 (Connie)	
VB-S25-9715	親子蛋糕班 -爆谷焦糖脆脆芝士蛋糕(E)	4-24 歲	9/8 (六)	10:30-12:00	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)	6/ 江妍妮 (Connie)	
VB-S25-9716	親子蛋糕班 -爆谷焦糖脆脆芝士蛋糕(F)	4-24 歲	9/8 (六)	13:00-14:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)	6/ 江妍妮 (Connie)	
VB-S25-9717	親子蛋糕班 -爆谷焦糖脆脆芝士蛋糕(G)	4-24 歲	9/8 (六)	15:00-16:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)	6/ 江妍妮 (Connie)	
VB-S25-9718	親子蛋糕班 -爆谷焦糖脆脆芝士蛋糕(H)	4-24 歲	9/8 (六)	17:00-18:30	1 節/ 茵怡青年空間	380 (一對親子)	6/ 江妍妮 (Connie)	



## 家庭活動 - 親子活動

活動編號	活動名稱	對象	日期/ (星期)	時間	節數/ 活動地點	會員 收費 (元)	課程內容	活動名額/ 負責職員
VB-S25-9719	親子蛋糕班 - 榛子薄脆朱古力蛋糕(A)	4-24 歲	26/7 (六)	10:30- 12:00	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)	<p>親子共同製作一個榛子薄脆朱古力蛋糕。 **費用已包括材料費及一個包裝盒。</p> 	6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9720	親子蛋糕班 - 榛子薄脆朱古力蛋糕(B)	4-24 歲	26/7 (六)	13:00- 14:30	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9721	親子蛋糕班 - 榛子薄脆朱古力蛋糕(C)	4-24 歲	26/7 (六)	15:00- 16:30	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9722	親子蛋糕班 - 榛子薄脆朱古力蛋糕(D)	4-24 歲	26/7 (六)	17:00- 18:30	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9723	親子蛋糕班 - 榛子薄脆朱古力蛋糕(E)	4-24 歲	16/8 (六)	10:30- 12:00	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9724	親子蛋糕班 - 榛子薄脆朱古力蛋糕(F)	4-24 歲	16/8 (六)	13:00- 14:30	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9725	親子蛋糕班 - 榛子薄脆朱古力蛋糕(G)	4-24 歲	16/8 (六)	15:00- 16:30	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9726	親子蛋糕班 - 榛子薄脆朱古力蛋糕(H)	4-24 歲	16/8 (六)	17:00- 18:30	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9727	親子蛋糕班 - 玫瑰花 3D 造型蛋糕(A)	4-24 歲	2/8 (六)	10:30- 12:00	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)	<p>親子共同製作一個玫瑰花 3D 造型蛋糕(水蜜桃鮮忌廉蛋糕)。 **費用已包括材料費及一個包裝盒。</p> 	6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9728	親子蛋糕班 - 玫瑰花 3D 造型蛋糕(B)	4-24 歲	2/8 (六)	13:00- 14:30	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9729	親子蛋糕班 - 玫瑰花 3D 造型蛋糕(C)	4-24 歲	2/8 (六)	15:00- 16:30	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9730	親子蛋糕班 - 玫瑰花 3D 造型蛋糕(D)	4-24 歲	2/8 (六)	17:00- 18:30	1 節/ 茵怡青年 空間	380 (一對 親子)		6/ 江妍妮 (Connie)
VB-S25-9601	2025 年夏日劇場- 「楚漢雙雄大激鬥」	4-12 歲 少年及 家長	18/8 (一)	14:30- 16:00	1 節/ 茵怡青年 空間	免費	以「楚漢雙雄大激鬥」為主題，透過互動戲劇及親子手工藝活動，鼓勵參加者閱讀有關書籍，加強社區的閱讀風氣。 **此活動由西貢圖書館主辦。	30/ 曾楚翹 (Karen)





★阿慈與青年熱烈分享對暑期活動的期望。

★阿慈與青年一起回憶暑假的難忘事。



## 玩中學習，裝備嘗新

拍攝當天，阿慈與青年 Ava、Jessie、Yuna、Kinny 和 Matthew 熱烈討論對「放暑假」的期望。自稱為「ENFP」的 Jessie 屬於充實型，她回憶起去年暑假與朋友出海參加獨木舟活動的難忘經歷，因此今年決定要安排滿滿的行程，「我覺得趁暑假嘗試不同的體驗是獲得能量的途徑！可能一個禮拜休息兩天就足夠，我覺得待在家裡比出去更累！」

除了水上活動，宿營和露營也是幾位青年最熱衷的選擇。Ava 和 Kinny 分別回憶自己與朋友的宿營和露營，一起烹飪和聊到通宵等。Kinny 還笑著說：「第一次露營時發現半夜四周無人，單是風吹草動就已經嚇得大家心驚膽跳！」他們表示，暑假時總想約朋友一起外出，不想經常獨自在家。

阿慈也期望能再次參加宿營活動。她記起小時候參加的領袖生宿營，過程中安排了很多解難活動。她認為這些活動非常適合青年一起參與，可以共同面對挑戰，既能磨合團隊，增進友誼，又能讓大家更深入了解彼此，有助於促進團體關係，實現娛樂與學習的結合！



★ Jessie 自認「E 人」，打算今年暑假一星期排足 5 日活動！

## 不單一，玩學平衡

放暑假，當然想玩得盡興！但對於升中六的學生來說，難免感到矛盾。面對升讀大學的最後一關，不少同學都感受到巨大的壓力。Yuna 直言希望透過暑假親近大自然，順道調整生理時鐘：「上學的日子總是很晚睡，（為什麼？）因為放學有活動、補課等，回家時已經很晚，加上準備測驗和功課，很快就過了 12 點。」同場的 Matthew 也感同身受，他的暑假願望竟然是「攤在床上幾十個小時」！不過，作為即將升讀中六的學生，Matthew 懂得善用暑假，除了希望參加遊學團見識世界外，還計劃到青年空間擔任導師，教授小朋友電腦編程和科學活動，並從中獲得滿足感，「有一次下課時，有小朋友和我一起玩氣球，大家一起努力不讓氣球落地，這讓我覺得比溫習還要開心。」

聽到青年因為考試而感到壓力，阿慈作為過來人深有共鳴，建議大家在玩樂與學習之間取得平衡：「在備戰考試的同時，也要分配喘息的空間，這或許能事半功倍！嘗試一些新活動，學習新技能，可能在教導小朋友的同時，也能學會同理心。我最不希望過一個乏味的暑假，不想反覆做同樣的事情。玩其實也是一種學習！」

★ Kinny（左）和 Matthew（右）都希望有一個充實的暑假，在青年空間實現「玩中學習」。



文字：Red

攝影：Benny

嘉賓：倪安慈 @ 試當真

化妝：Sakura Chow

青協  
暑期活動  
SUMMER  
2025

● 真係 ●  
放暑假!



香港青年協會 賽馬會茵怡青年空間  
THE HONG KONG FEDERATION OF YOUTH GROUPS,  
JOCKEY CLUB VERBENA YOUTH S.P.O.T.

九龍將軍澳貿泰路8號  
茵怡花園平台一樓及二樓  
Podium Level 1 and 2, Block 2, Verbena  
Heights, 8 Mau Tai Road, Tseung Kwan O,  
Kowloon

☎ 電話 Tel : (852) 2997 0321  
📠 傳真 Fax : (852) 2997 0290  
✉ 電郵 Email : vb@hkfyg.org.hk  
🌐 網站 Website : vb.hkfyg.org.hk  
📘 Facebook : https://www.facebook.com/hkfygvb/



會員平台  
Member portal

青協·會員易  
easymember.hk

義工搜尋器  
Volunteer Search Engine

好義配  
easyvolunteer.hk

支持媒體  
Supporting Media

M21.hk

<青年空間>  
雙月刊

Youth  
HONG KONG