

## 焦點活動 (一) : SUMMER CAMP 及 青年工作體驗計劃

### 青年 SUMMER CAMP 2019

**活動內容：**歡迎青年空間過去、現在與新參與的青年義工、透過小組活動、比賽及文青系列工作坊，讓一班青年朋友齊齊玩、互相認識、與及首次開放洪水橋青年空間予大家唔怕落雨宿營一 DAY。

活動編號	計劃內容	日期 / 星期	時間	地點	對象	收費	名額
HSK-S19-400	青年 SUMMER CAMP 2019	3/8 (六) - 4/8 (日)	18:00- 翌日 14:00	本單位	新參與：13-17 歲 現有義工：13-29 歲	\$100	30
<b>備註</b>	1. 晚膳及午膳需自費。 2. 請參加者於 18:00 前盡量於家中洗澡後前往青年空間。 3. 青年空間將安排地蓆，如需枕頭者請自備。						

### 青年職場體驗計劃 2019

活動編號	計劃內容	日期 / 星期	時間	地點	對象	活動內容	收費	名額
HSK-S19-401	小幼苗青年 助教工作計劃	筆試及面試日期 14/6 (五)	個別通知	本單位	17-24 歲 在學青年	由青年助教協助暑期班學童進行功課輔導、活動策劃及帶領每日的興趣學習活動，經面試甄選者需自費 \$115 進行性罪行查核。	/	8
		導師訓練工作坊 3/7 (三)	19:30-21:30					
		工作實習期 16/7-24/8	8:45-13:00 按編更					
<b>備註</b>	1. 參加者需提供個人履歷及在最近期在學成績表並電郵至本單位 <a href="mailto:hsk@hkfyg.org.hk">hsk@hkfyg.org.hk</a> 或於 10/6 前親自到本中心填寫申請表。 2. 工作導師每星期約 2-3 日，16/7-24/8 期間每節上午 4 小時工作實習津貼為 \$200。 3. 逢星期三為兒童開心星期三活動，工作導師需擔任義工帶領兒童參觀活動。							
HSK-S19-402	青年職場 訓練計劃	面試日期 28/6 (五)	17:00-18:30	本單位	14-17 歲	活動將讓青年在青年空間學習工作技能、包括辦公室電腦應用、活動帶領與及協助幼兒及兒童暑假活動管理及 uCafe 營運，讓未曾工作的你裝備自己做好充足準備。	\$50	6
		海報設計及辦公室電腦訓練 4/7 (四)	17:00-18:30					
		活動帶領工作坊 11/7 (四)	17:00-18:30					
<b>備註</b>	1. 參加者需提供個人履歷並電郵至本單位 <a href="mailto:hsk@hkfyg.org.hk">hsk@hkfyg.org.hk</a> 或於 25/6 前親自到本中心填寫申請表。 2. 工作體驗最少為每星期一天，建議為相同星期天。 3. 參加者工作體驗滿 40 小時將可獲發活動證書，及發放最多上限 \$200 實習津貼。							

## 焦點活動 (二)：青年義工服務

鄰舍隊青年義工									
活動編號	計劃內容	義工服務內容	日期 / 星期	時間	活動地點	對象	活動內容	收費	名額
HSK-S19-403	鄰舍隊 36 隊 「心林」	Formula L 領袖訓練 青年義工	12/7 (五) 義工訓練	17:30-18:45	本單位	14-20 歲 青年義工	負責成為組長，帶領少年領袖進行戶外歷奇活動，提升個人領袖才能，活動包括：25/7 團隊訓練、1/8 8:30-17:30 水上日營、8/8 13:00-18:00 高空繩網訓練及 15-16/8 領袖訓練營。	\$200	8
HSK-S19-404		暑期兒童 外遊義工	12/7 (五) 義工訓練	17:30-18:45	本單位	14-20 歲 青年義工	負責 3 次外遊義工，帶領小朋友進行通識遊歷。活動包括：21/8 12:30-18:30 追蹤大澳白海豚、29/8 晚最大的天文望遠鏡、8/8 9:30-13:00 T·park 活動。	\$50	8
HSK-S19-405	鄰舍隊 37 隊 「小火箭」	uCafé 義工隊	5/7-30/8 (逢五)	14:00-18:15	本單位	14-20 歲 青年義工	負責擔任 uCafé 兒童班助教，教授小朋友製作甜品及美食，表現優異者可於 9 月後於青年空間擔任受薪甜品班導師。	\$20	5
HSK-S19-406		幼兒義工訓練	8/7 (一)	15:00-16:30	本單位	14-20 歲 青年義工	幼兒於可愛的外表背後，其實有不少需要照顧的地方及相處技巧，是次訓練將讓你學習幼兒習性，並成為暑期幼兒興趣班助理，嘗試與幼兒相處。	\$20	6
HSK-S19-407	鄰舍隊 80 隊 「悅劇」	STEM LEADer Camp	23/7 (二) 13:00 – 25/7 (四) 18:00		賽馬會西貢 戶外訓練營	15-18 歲 青年義工	在 3 日 2 夜的科學營中擔任組長的角色，學習管理參加者在各活動上的流程得以安全及按時進行。	免費	6
HSK-S19-408		社區戲劇組 後台大招募	5/7-30/8 (逢五)	20:00-22:00	本單位	13-18 歲 青年義工	戲劇組將於 9 月頭舉行年度公演，需要後台義工幫忙場地燈光、音響設計製作。有意學習後台工作的青年人，請密切留意。	免費	6
<b>備註</b>	1. 7-8 月參與義工時數達 20 小時者將獲發暑期義工證書 2. 本單位有權甄選能力合適義工進行服務。								

## 焦點活動 (三)：青年廚藝活動

青年 uKitchen								
活動編號	計劃內容	日期 / 星期	時間	地點	對象	活動內容	收費	名額
HSK-S19-408	青年 uKitchen 計劃	9/7-27/8 (逢二) 活動需面試，暫定日期為 29/6 下午 17:30-18:30	14:00-15:30	本單位	15-18 歲 中學生	本活動將由現職中菜大廚的指導下，讓參加者學習大師廚藝外，亦學習成為中菜大廚的職業目標及工作態度，適合未來有志於成為中廚的中學生參與。	\$120	10
<b>備註</b>	本計劃接受學校老師推薦參加者，詳情留意本單位網站公布。							
HSK-S19-409	青年 uKitchen 西廚義工訓練	9/7-23/7 (逢二) 30/7 (服務日期暫定)	18:00-20:00 經小組商討	本單位	15-24 歲 青年	活動將由蕭欣浩博士擔任導師，與及社工帶領下進行西廚訓練與及一起經學習後商討及設計 8 月份的義工服務於社區服務，機會難逢。	\$120	10

(A) 青年創意煮食課程									☑ 網上報名收費優惠	
活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	費用	名額	內容	備註
HSK-S19-410	麵包烘焙課程	12-21 歲	22/7-12/8 (逢一)	16:30-18:00	4	本單位	\$480 ☑\$460	6	由資深導師指導學員由發酵至烘焙麵包的技巧：芝士煙肉、紫薯包、蛋沙律包及芝士麻糰波波。	
HSK-S19-411	西式甜品課程	12-21 歲	24/7-14/8 (逢三)	18:00-19:30	4	本單位	\$480 ☑\$460	6	由資深導師教授不同的西式甜品製作技巧，讓參加者日後成為甜品 DIY 達人：牛油 cup cake、鮮果芝士撻、柚子啫喱面芝士凍餅及朱古力鬆餅。	
HSK-S19-412	Go Green 青年廚房	11-15 歲	24/7-21/8 (逢三)	16:00-17:15	5	本單位	\$450 ☑\$420	10	多菜少肉健康飲食為潮流指標，除了增加免疫力，亦令皮膚得到足夠維他命，綠色飲食菜譜可以很多元化，導師會教授如何揀選新鮮新材，一起 Go Green。	自備食物盒及圍裙

## (B) 義工訓練及服務

☑ 網上報名收費優惠

活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	費用	名額	內容	備註
HSK-S19-413	洪記事多編輯部 義工招募 之 「升斗小民的高桌晚宴」	13-18 歲	7/8 (三)	17:00-21:00	1	本單位 及 神秘地點	\$50	10	有些事，自己先遺忘了，才被世界遺忘。 錯綜複雜耐人尋味的故事，我們一起輯錄。文字圖像 / 流動影像 / 剪接排版 / 後期製作 地區新知 / 社會體驗 / 藝文格物 / 人文交流 感興趣的你，快啲加入義工行列！	務必餓 住肚參 加

## (C) 青年 uCafé 咖啡沖調

☑ 網上報名收費優惠

活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	費用	名額	內容
HSK-S19-414	單品手沖 咖啡沖調	15 歲 或以上	12/7-19/7 (逢五)	20:00- 21:30	2	本單位	\$220 ☑\$200	6	學習使用咖啡沖調器具-以手沖壺輕鬆地製作美味咖啡。學員除實作手沖咖啡沖煮方法和選擇之研磨度數學習，並進行互相品嚐精品咖啡，感受咖啡無限變化的口味。
HSK-S19-415	單品虹吸 咖啡沖調	15 歲 或以上	26/7-2/8 (逢五)	20:00- 21:30	2	本單位	\$220 ☑\$200	6	學習使用咖啡器具，以虹吸壺製作優質咖啡;透過虹吸咖啡沖煮方法和選擇之研磨度數學習，並互相品嚐虹吸式單品咖啡，感受到咖啡無限變化的口味。
HSK-S19-416	意式拉花 訓練班	15 歲 或以上	9/8-30/8 (逢五)	20:00- 21:30	4	本單位	\$450 ☑\$410	6	Cappuccino 泡沫咖啡及各特式咖啡，都是以 Espresso 特濃咖啡作為基礎，再混入牛奶而成。本課程會從操作半自動咖啡機開始，除了讓學員親自操作半自動咖啡機外，並教授製作各特式拉花的技巧及重點，由淺入深。

## (D) 專業訓練

☑ 網上報名收費優惠

活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	費用	名額	內容
HSK-S19-431	NLP 身心語言 程式學課程	18 歲 或以上	30/6-1/9 (逢日)	10:00- 18:00	20	本單位	\$7000 ☑\$6900	12	認識 NLP 身心語言程式學理論、內容，學習應有態度和心態。學員能更有效及正確運用 NLP 技巧，增強說話影響力及說服力，及在輔導中應用 NLP。課程適合教師及社工。 導師簡介：黃嘉寶 美國催眠師訓練局(ABH)註冊催眠治療師、ACFOH Cards 認證教練、美國國家催眠師公會(NGH)認可講師及催眠治療師，持亞洲智行教練學會高階 NLP 執行師國際證書，資深註冊社工，現為本港企業擔任高級培訓及發展主任。

## ( E ) u Market 文青市集手作

 網上報名收費優惠

活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	費用	名額	內容	備註
HSK-S19-417	街頭藝術-板模噴畫	13-24歲	3/8-10/8 (逢六)	18:00-20:00	2	本單位	\$500  \$480	6	由專業導師教青年 Spray Painting、模板切割及運用的技巧。然後，由青年製作不同的噴漆藝術畫及獨特噴漆名片。	
HSK-S19-418	傳統工藝-「霓虹燈」牌	13-24歲	24/7 (逢三)	20:00-22:00	1	本單位	\$350  \$320	6	「霓虹燈」工作坊可以透過冷光線自由創作出具特色又方便攜帶的扭扭燈牌，成為拍照的好工具及家中的擺設。	
HSK-S19-176	天氣預測瓶製作	8-15歲	2/8 (五)、9/8 (五)	16:30-17:30	2	本單位	\$250  \$240	8	十九世紀英國海軍發明出天氣預測瓶，應用在歐洲船艦協助航海。藉由了解溶液配製、溫度變化與結晶化學作用，調製適合香港的天氣瓶，足不出戶觀天象、察蒼穹。	蠶豆症 G6PD 症狀患者不宜參加
HSK-S19-420	鮮花植物拓染小布袋 DIY	12-24歲	20/8 (二)	17:30-18:30	1	本單位	\$90	10	教授學員利用天然花、草、莖葉等部分進行植物拓染，延續大自然的生命和色彩，讓植物漂亮的顏色以另一種方式保留；學習花藝同時反思人與大自然的關係。	
HSK-S19-421	天然藍靛草木扎染 DIY	12-18歲	27/7 (六)	15:30-18:00	1	本單位	\$90	10	取自天然植物的藍染染料，不會污染土地水源，其溶液中的氮肥和鹼性更可改善土壤幫助農作物生長，動手體驗這項世上最古老的染色法之一，學習傳統技藝。	可另自攜一件衣物或布料進行藍染
HSK-S19-422	印第安捕夢網 Dreamcatcher DIY	12-18歲	3/8 (六)	15:30-18:00	1	本單位	\$90	10	北美奧吉布瓦人相信掛上捕夢網能夠捕捉好夢，過濾惡夢。從手作中學習描線、串珠及綁繩技巧，製作獨一無二的捕夢網。	
HSK-S19-181	印度彩繪圖騰 Henna Paint	8-18歲	24/8 (六)	15:30-18:00	1	本單位	\$90	10	Henna 是用散沫花為原料製作的天然植物顏料，認識這既具祝福意義又有傳統美的民間藝術，學習彩繪技巧。	彩繪在皮膚上可維持約一週
HSK-S19-182	乾花大豆香薰蠟燭 DIY	8-18歲	21/8 (三)、28/8 (三)	16:30-18:00	2	本單位	\$220  \$190	10	了解植物蠟、石蠟、果凍蠟本質特性，透過實踐來增加對蠟燭塑形裝飾的認識，理解天然及合成精油同異之處，製作香療蠟燭。	
HSK-S19-183	文青系列皮革手鐲班	10-20歲	17/7 (三)、24/7 (三)	19:00-21:00	2	本單位	\$160  \$150	8	導師教授參加者親手用皮革製作手鐲及証件套製作，自用或送禮都佳宜。	
HSK-S19-184	文青系列皮革証件套班	10-20歲	31/7 (三)、7/8 (三)	19:00-21:00	2	本單位	\$160  \$150	8		

## ( F ) 文青電影及攝影系列

 網上報名收費優惠

報名編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	費用	名額	內容	備註
HSK-S19-427	文青系列 從電影編劇 看寫作	15歲或 以上	9/7-18/7、 6/8-15/8 (逢二、四)	19:00-20:30	8	本單位	\$300  \$280	8	教導基本劇本創造方法及程序，透過觀看電影將創作技巧具體化，讓參加者將心中的故事寫成劇本。讓參加者了解創造的樂趣。	
HSK-S19-428	Light Painting 光繪攝影	11-18 歲	5/8-11/8 (逢一)	16:00-17:30	2	本單位	\$150	8	教授光繪攝影的技巧，在堂上拍攝出不同的光繪作品用於課程小組相展用途。	
HSK-S19-429	菲林攝影 沖曬體驗	15-20 歲	9/7-30/7 (逢二)	17:30-19:00	4	本單位	\$300  \$280	8	菲林攝影為時下文青喜愛的拍攝玩意，課程教授菲林攝影的拍攝技巧、菲林種類、相機種類、沖曬方法及過程。即使沒有菲林相機亦可體驗。	
HSK-S19-430	瞬間戀愛 人像攝影 實戰學	14-19 歲	6/8-27/8 (逢二)	17:30-19:00	4	本單位	\$300  \$280	8	教授基礎的攝影概念技巧，主要教參加者拍攝出讓女生心動的畫面，課堂會以不同的場景作主題，合適喜歡人像攝影或被攝影的你。	
HSK-S19-068	P牌駕駛 無人機	10-15 歲	25/7-15/8 (逢四)	18:00-19:00	4	本單位	\$330  \$300	6	教授參加者基本航拍飛行技術，讓參加者學習操控無人機體驗，並以航拍拍攝短片及自拍照。	
HSK-S19-069	暑假影輯 證件相	不限	30/7 (二) 及 6/8 (二)	18:00-22:00	1	本單位	\$15/6張 \$20/12張	/	趁著開學前，在青年空間影證件相，好好準備開學、放榜或應徵等用途啦！	報名後 預約

## ( G ) u Art 青年藝術課程

 網上報名收費優惠

活動編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	費用	名額	內容	備註
HSK-S19-432	青年畫室 (7月)	11-17 歲	6/7-27/7 (逢六)	12:30-13:30	4	本單位	\$400  \$360	10	本課程專為對繪畫有濃厚興趣的青年而設，導師會按同學的進度，教授較深層的繪畫技巧，例如線條運用、上色技巧、顏色配搭等技巧。	包材料 學員自 備畫簿
HSK-S19-433	青年畫室 (8月)	11-17 歲	3/8-31/8 (逢六)	12:30-13:30	5	本單位	\$500  \$450	10		
HSK-S19-434	色彩素描 畫班	11-15 歲	24/7-21/8 (逢三)	10:15-11:15	5	本單位	\$420  \$380	10	透過觀察及想像，把不同物件素描得栩栩如生，透過木顏色，使學員對素描畫增加趣味，又能在繪畫過程中訓練觀察、思考和耐性。	
HSK-S19-435	日本和諧 粉彩課程	18-35 歲	19/7-16/8 (逢五)	20:30-21:30	5	本單位	\$550  \$500	10	和諧粉彩主要是以手指粘著彩色粉末在畫紙揉揉抹抹，畫上構圖和線條，加上粉彩獨特柔和與半透明質感，帶來平靜心靈抒減壓力的效果。	包材料
HSK-S19-453	倉頡輸入	11-16 歲	2/8-23/8 (逢五)	15:15-16:15	4	本單位	\$360  \$320	8	本課程講解倉頡拆字取碼的方法，記憶輔助字形的秘訣、簡易、字首及字身、複合字、特殊字、難字及包含替代等。	






## (H) u Music 青年音樂課程

 網上報名收費優惠

報名編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	費用	名額	內容	備註
HSK-S19-436	青年歌手訓練	14-24歲	9/7-30/7 6/8-27/8 (逢二)	19:30-20:30	4/月	本單位	\$650  \$600	4	想 Busking 唱不停?專業訓練是你最佳辦法,本活動將以各種唱歌技巧,因材施教,讓有志於唱歌事業的你,掌握 busking 唱歌竅門。 導師:黎官騾 資深歌唱表演者,有長期 Busking 經驗,更於全民造星 1 有傑出表現。	每 4 堂收費
HSK-S19-437	青年木結他基礎班 7 月	13-18歲	6/7-27/7 (逢六)	20:00-21:00	4	本單位	\$440  \$420	6	導師教授多種指法、掃法技巧及彈奏要訣。亦會教授自彈自唱中、港、台及西方流行經典歌曲。期望初學者在 4 堂木結他完成,能彈奏出一首或以上在堂上學習的歌曲。	結他班另設 1 對 1 教學,收費 \$850/位 詳情向職員查詢
HSK-S19-438	青年木結他基礎班 8 月	13-18歲	3/8-31/8 (逢六)	20:00-21:00	5	本單位	\$550  \$525	6		
HSK-S19-439	夏威夷小結他 Ukulele 7 月	7-15 歲	6/7-27/7 (逢六)	19:00-20:00	4	本單位	\$400  \$380	6	教授夏威夷小結他彈奏技巧及提供技巧深化練習。期望參加者完成 6 堂課程後彈奏出 2 首以上的歌曲。	ukulele 另設 1 對 1 教學,收費 \$850/位
HSK-S19-440	夏威夷小結他 Ukulele 8 月	7-15 歲	3/8-31/8 (逢六)	19:00-20:00	5	本單位	\$500  \$480	6		
HSK-S19-441	搖滾電結他班	12-18歲	13/7-17/8 (逢六)	14:00-14:40	6	本單位	\$600  \$570	4	教授電結他彈奏技巧及提供技巧深化練習。	
HSK-S19-442	低音電結他 Bass 基礎班	12-18歲	20/7-24/8 (逢三)	18:00-19:00	6	本單位	\$600  \$570	3		
HSK-S19-443	青年爵士基礎班	13-18歲	13/7-17/8 (逢六)	18:00-19:00	6	本單位	\$550  \$525	4	教授爵士鼓基礎技巧及提供技巧深化練習。	表現出眾鼓手將暑期閉幕禮表演
HSK-S19-444	青年古箏小組	13-19歲	12/7-2/8 (逢五)	17:30-18:30	4	本單位	\$460  \$440	4	古箏音色優美,音域寬廣,演奏技巧豐富,具有相當的表現力,由專業導師教授彈撥指法、音色掌控、樂理閱讀等知識及技巧。	另設 1 對 1 教學,收費視乎級數將安排中央音樂學院考試收費 \$850/4 堂起
HSK-S19-445			9/8-30/8 (逢五)		4					
HSK-S19-446	青年二胡小組	13-19歲	12/7-2/8 (逢五)	18:30-19:30	4	本單位	\$460  \$440	4	二胡集中於中高音域的表現,情感張力及表現力極高,由專業導師教授持琴、弓法、指法等拉奏知識及技巧。	
HSK-S19-447			9/8-30/8 (逢五)		4					

## (I) 青年活動

 網上報名收費優惠

報名編號	活動名稱	對象	日期	時間	節數	地點	費用	名額	內容	備註
HSK-S19-448	水上漂歷奇 大作戰	14-24 歲	18/8 (日)	8:30- 18:00	2	大尾篤 水上活 動中心	\$240  \$230	18	在炎熱夏天，即使你不懂輕功，也可在水上漂行，立刻約三五知己來參加水上歷奇，認識朋友，再為炎炎夏日降降溫。	參加者需帶隔 外衣服及鞋下 水。
HSK-S19-449	洪水橋乙明 Music camp	14-20 歲	10/8(六)- 11/8(日)	15:00- 翌日 14:00	4	本單位	\$120  \$110	12	對音樂或舞台演出有興趣的你，正好趁著暑假和不同青年進行音樂交流。這音樂營提供簡單的編曲及演出訓練，讓你玩得開心，又擴闊眼界。	
HSK-S19-450	Adobe Photoshop 軟件訓練	14-24 歲	9/7-30/7 (逢二)	20:30- 21:30	4	本單位	\$420  \$400	10	教授數碼圖像處理，色彩調整，圖像退地，合成圖像的基礎教學，無論你想 P 圖、製作海報皆能掌握最重要的入門技巧，學生及在職者的必修課。	
HSK-S19-451	「急救證書」課 程 (AFA)	13 歲以 上	10/8, 17/8, 24/8, 31/8 (逢六)	13:00- 21:00	8	本單位	\$300	20	在 30 小時訓練課程內認識急救原則；並練習急救處理方法，包括心肺復甦法；在特殊的情況下應用急救處理方法。	另購： 急救手冊\$80 繃帶包\$38 人口呼吸膜\$6 考試證書\$50
HSK-S19-185	夏夜賞螢	6 歲或以 上，12 歲以下須 家長陪同	20/7 (六)	17:00- 22:00	1	大埔滘	\$120/位	36	導師帶領夜遊大埔滘自然護理區，細聽螢火蟲生活習性及生態特徵，透過觀賞學習環境保護及生物多樣的重要性。(能否出現螢火蟲受當日天氣及人流影響)	費用包括旅遊 巴接送，請自 備輕便食物。
HSK-S19-187	龍虎山生態 夜行導賞	6 歲或以 上，12 歲以下須 家長陪同	17/8 (六)	17:30- 22:30	1	龍虎山	\$180/位	15	本活動將由專業導賞員帶領下，於夜間認識動物習性，觀賞兩棲爬蟲動物，包括黑眶蟾蜍、大綠蛙、果子狸、貓頭鷹、東亞豪豬；讓參加者進行戶外生物課。所見物種依當日天氣及狀況而定。	費用包括導賞 費、旅遊巴、自 備頭燈或電 筒。請自備輕 便食物。
HSK-S19-452	女子瑜珈 B	14-18 歲	9/7-27/8 (逢二)	19:00- 20:00	8	本單位	\$680  \$650	6	瑜珈可以訓練身體每個部位而去強化自身的肌肉。同時可以令肌肉壓力減去，促進血液循環。	自備瑜珈墊， 課前 30 分鐘 不宜進食太飽
HSK-S19-459	女子 HIIT 運動	16 歲或 以上	10/7-28/8 (逢三)	20:30- 21:30	8	本單位	\$680  \$650	6	HIIT 運動 - High Intensity Interval Training，即高強度間歇訓練，能在最短時間內極速燃燒脂肪。	自備瑜珈墊