



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

黃寬洋青年空間  
Felix Wong Youth S.P.O.T.

fw.hkfyg.org.hk 新界將軍澳厚德邨德安樓地下

2706 2638



HKFYGFW



香港青年協會黃寬洋青年空間

# 2023年4-6月份季刊



備註：

- 1.如家庭有經濟困難需申請豁免者，可向當值主任查詢，欲申請豁免需填寫申請表格並由單位主任批核
- 2.活動名額有限，先到先得



# 2023年4-6月份 季刊

## 小組活動

- 培訓成爲推廣精神健康和資訊科技的DIGITAL CONNECTOR，在區內爲長者提供情緒上及資訊科技上的支援，使他們能夠使用便利生活或促進醫健支援的網上平台。同時建立線上和實體社交圈，增進與社區互動連結，從而改善精神健康，強化社區支援網絡。

負責職員：Emily姑娘

課程名稱	活動時間	對象	費用
「好生活聊天室」數碼互助網絡計劃 - 青年義工	青年小組：15/4, 13/5 (星期六) 16:00-17:00 社區教育活動：24/6 14:00-18:00	18-24歲	免費

- 透過廚藝訓練、制作，定期煲湯或健康小食，探訪區內獨居長者，定期教授區內低收入家庭兒童小食制作，加強社區鄰里間的互助和聯繫。

負責職員：貞姑娘

課程名稱	活動時間	對象	費用
「鄰舍第一」服務隊113 (廚藝義工)	15/4, 13/5 (星期六) 15:00-17:00	13-24歲	免費

- 透過學習不同樂器，建立由青年人組成的busking team，並透過外出busking及服務，爲社區帶來正能量。(參加者無需任何樂器知識)

負責職員：Hugo Sir / Samuel Sir

課程名稱	活動時間	對象	費用
鄰舍Busking Team	逢星期四晚上	中學生，大專生	免費



- 從桌遊中提升個人的溝通技巧及自信心，並培訓成爲桌遊導師，增值自我。

負責職員：Hugo Sir

課程名稱	活動時間	對象	費用
桌樂無限小組	逢星期五 18:30-20:00	中學生，大專生	免費

- 透過義工訓練，明白義務工作的意義及目標；並透過義工服務經歷，發掘義工潛能及興趣，促進個人發展。

負責職員：Hugo Sir

課程名稱	活動時間	對象	費用
黃寬洋小義工	恆常訓練：每月第一個週六下午 義工活動：按服務而訂	高小學生	免費

- 學習基礎攝影技巧，同時會教授基礎器材操作等知識，製作影片過程會一起從零構想，尋找一群志同道合的好朋友。

負責職員：Emily姑娘

課程名稱	活動時間	對象	費用
黃寬洋VLOGGER 大企劃	逢星期四 17:00-18:00	14-24歲	免費

- 透過訓練課程及比賽，提升參加者對地壺球的認識，在過程中學習及提升人際關係技巧，建立正面的人際關係。青年隊員在訓練中擔任領導角色，帶領少年隊員進行訓練及討論，訓練領導才能。

負責職員：Hugo Sir

課程名稱	活動時間	對象	費用
地壺球隊	逢星期六 12:00-13:00	8-24歲	\$30/ 一季



## 復活節活動

- 透過宿營活動提供青年人自立平台及機會，同時透過成長活動促進青年人成長。（包宿位及晚餐，交通及午餐需自費）

負責職員：Hugo Sir

課程名稱	活動時間	對象	費用
好青年鄰舍camp	時間：10/4-11/4（兩日一夜） 地點：長洲明暉營	中學生/大專生	\$220

- 透過製作復活節手工藝品培養創意和想象力，傳遞復活節的傳統和文化，感受復活節氣氛。

負責職員：Emily姑娘

課程名稱	活動時間	對象	費用
彩繪復活蛋	1/4 (星期六) 16:00-17:00	6-12歲	\$20
復活蛋掛飾	3/4 (星期一) 16:30-17:30		\$20
復活節刮刮畫(A)	4/4 (星期二) 16:30-17:30		\$10
復活節花圈掛飾	4/4 (星期二) 18:00-19:00		\$20
復活節刮刮畫(B)	11/4 (星期二) 15:00-16:00		\$10

## 兒童活動

- 透過一同制作不同美食，讓親子享受一同入廚的樂趣及增進親子關係。（活動已包材料費，自備圍裙及食物盒）

負責職員：貞姑娘

課程名稱	活動時間	對象	費用
Ukitchen 親子甜點- 雜果戚風蛋糕	13/5/2022 (星期六) 15:00-17:00	4歲或以上及其家長	每對親子\$200

## 舞蹈系列

- 教授古典芭蕾舞基礎，以音樂和故事，在輕鬆和愉快的氣氛下，學習高貴、優雅的舞步，從而訓練兒童腦部、手、腳和腿部肌肉協調能力。

MISS楊2013年獲頒授藝術學士(榮譽)學位及舞蹈藝術文憑，主修現代舞。在校間曾獲多個獎學金，2010年獲「成龍慈善基金獎學金」及「香港賽馬會音樂及舞蹈信托基金獎學金」：於2010年至2013年，連續三年獲得「香港特別行政區政府獎學金」。楊氏現為英國皇家芭蕾舞學院註冊教師(ARAD)，並已考獲舞蹈教育文憑、八級文憑及專修訓練課程高級文憑。現積極於舞蹈教育發展，擁有超過十年教授芭蕾舞之經驗。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
芭蕾舞班 PS2	六	13:00-13:45	2018年或之前出生	\$85/堂
芭蕾舞班 PPID	二	17:00-17:45	2017年或之前出生	\$90/堂
芭蕾舞班 PID	四及六	(四) 17:00-17:45 (六) 16:15-17:00	2016年或之前出生	\$95/堂
芭蕾舞班 Grade 3	二及四	(二) 17:45-18:30 (四) 17:45-18:30	已考Grade 2 或經老師評核	\$110/堂
芭蕾舞班 IF	四及六	(四) 18:30-19:30 (六) 13:45-15:15	已考Grade 4 或經老師評核	\$120/堂
芭蕾舞班 Grade 8	二及六	(二) 18:30-20:30 (六) 15:15-16:15	已考Grade 7 或經老師評核	\$145/堂

- 幼兒律動 x 外語舞蹈入門：透過Hip Hop, Jazz等舞蹈培養兒童音樂感，配合英、日、韓等不同語言、風格的歌曲，提升學員對外語的興趣及聽說能力。
- 少年綜合舞蹈團：教導小學生包括K-POP、Funky dance等舞蹈，同時教授戲劇的基本技巧。增強學員對舞蹈藝術的興趣。

YANNI 姐姐畢業於英國BTEC表演系高級文憑，從事幼兒表演藝術教育十多年，擁有豐富舞蹈教學及舞台經驗，更帶領學員參與不同的現場演出，讓他們踏上舞台一展所學，並與家長和各界人士分享小朋友的學習成果。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
幼兒律動 x 外語舞蹈入門	三或六	(三) 17:00-18:00 (六) 15:30-16:30	3-5歲	\$100/堂
少年綜合舞蹈團	三或六	(三) 18:05-19:05 (六) 14:30-15:30 (六) 16:30-17:30	6-12歲	\$100/堂

## 音樂系列

- 教授流行鼓的結構、類型、彈奏方法、控棒原理、閱讀鼓譜及掌握節奏的技巧。加入正向教育，提升小朋友的正向思維和正向情緒，發揮自己的性格強項和技能，學習欣賞自己。

勝SIR持ROCKSCHOOL 8級鼓樂證書，22年鼓樂教學經驗。亦為結他、UKULELE和樂隊導師。曾擔任樂隊比賽評判，不時在網上發表自己創作的歌曲。多年策劃（西貢區）大型音樂表演活動，樂隊時曾出唱片和接受香港電台及太陽報訪問。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
正向流行鼓課程C	六	14:00-18:00	6歲或以上	按級別收費
正向流行鼓課程D	四	19:00-22:00	6歲或以上	按級別收費
正向流行鼓課程E	五	19:00-22:00	6歲或以上	按級別收費

- 教授結他結構及姿勢介紹、手指及耐久訓練、練習多種不同指法、音階及不同伴奏方式練習、教授樂理知識及閱讀譜訓練。

Adoss Sir畢業於英國Conventry University，具八年以上教學經驗，於不同學校、社福機構、琴行教授中小學生、幼兒、弱視及外展青年經驗。亦為獨立樂隊牧民手曾多次到外地參加音樂節表演及接受電台訪問與製作並推出樂隊EP<GIFT>。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
專業個人結他班	三	15:45-21:45	6歲或以上	按級別收費

- 由八級或以上導師教授鋼琴及樂理知識，加入正向教育，提升小朋友的正向思維和正向情緒，發揮自己的性格強項和技能，學習欣賞自己。

鋼琴課程A導師：Miss Cheung 自五歲開始學習鋼琴，曾參加多場音樂比賽。以生動有趣方式教授課堂，令學生可以輕鬆愉快學習音樂。

鋼琴課程B導師：Miss Poon 以生動的方式教授鋼琴課堂，培養學生對音樂的興趣。擅長即興彈奏，間中會參與樂隊演出及擔任婚宴琴師。

鋼琴課程C導師：黃Sir熱愛音樂，鋼琴演奏級，力求進步。希望透過黑白琴鍵，讓學生找到音樂的樂趣！

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
正向鋼琴課程A	六	11:00-14:30	6歲或以上	按級別收費
正向鋼琴課程B	六	14:15-16:15	6歲或以上	按級別收費
正向鋼琴課程C	五	19:00-22:00	6歲或以上	按級別收費



## 樂器班每堂收費

樂器班	時間	初級	一級	二級	三級	四級	五級	六級	七級	八級
鋼琴班	30分鐘	\$120	\$120	\$150	\$150	/	/	/	/	/
	45分鐘	\$160	\$160	\$210	\$210	\$310	\$310	\$390	\$390	\$430
	60分鐘	/	/	\$290	\$290	\$390	\$390	430	\$430	\$510
結他班	45分鐘	\$150	\$150	\$200	\$200	\$300	\$300	\$380	\$380	\$420
	60分鐘	\$210	\$210	\$280	\$280	\$380	\$380	\$420	\$420	\$500
流行鼓班	30分鐘	\$100	\$110	\$120	\$140	\$160	\$190	\$220	/	/
	45分鐘	/	/	/	/	/	/	\$330	\$355	\$375

## 美術系列

- 通過學習構圖、顏色運用，掌握繪畫基本技巧。課程著重培養兒童發揮創意，在導師的指導下獨立完成作品，啟發多元思維，提升個人專注力。(學員需自備木顏色)

謝老師曾考獲香港中文大學西方藝術高級文憑課程及大一設計學院工商藝術文憑課程，曾於不同小學、院校及社會福利機構教授繪畫及視藝，善於引導學童自主思考，發揮創意。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
幼兒畫室	一	16:30-17:30	3-5歲	\$85/堂
兒童畫室	一	17:30-18:30	6-10歲	\$95/堂

- **幼兒畫班Thur**：透過日常生活的素材，以水彩，粉彩及蠟筆繪畫不同人物，動物及風景。課程注重培養幼兒對藝術的興趣，啟發幼兒的創作潛能。
- **兒童畫班Thur**：透過日常生活的素材，以水彩、粉彩及蠟筆繪畫不同人物、動物及風景。課程著重啟發兒童的思維創意及組織能力，學習色彩及顏料運用。

楊Sir中學主修科為視覺藝術科，現在就讀動畫及視覺特效設計，擅長人物設計及動畫設計。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
幼兒畫班Thur	四	16:30-17:30	3-5歲	\$80/堂
兒童畫班Thur	四	17:30-18:30	6-10歲	\$90/堂



## 學術系列

- 透過義務補習，提升學生中英文水平，以增強信心面對香港中學文憑試。

Ivan Sir於香港中學文憑試中英文科分別考獲5\*\*及5，現於香港大學修讀文學士，亦是本中心資深功課輔導班導師。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
中英文義補小組	二	1800 - 1930	高中學生	\$50/月

- 珠心算**：小朋友透過耳聽、眼看、手撥、腦算的訓練，學習一種快速的運算方法，同時培養靈敏的思考力，增強記憶力和集中力，為小朋友學習數學奠定良好基礎。(每兩個月為一期收費，費用不包練習及算盤)
- 趣味奧數**：透過啟發式的教學方法，使學童在沒有學習壓力的情況下吸收知識，訓練學生未來的邏輯推理及系統思考的能力，讓兒童適應不斷變化的數學能力要求。(每兩個月為一期收費，費用不包練習及算盤)

杜老師服務青協二十多年，擁有豐富的兒童教學經驗。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
珠心算	六	A: 13:30-14:30 B: 14:30-15:30 C: 15:30-16:30 D: 17:30-18:30	A: 6-12歲 B-D: 3-12歲	\$105/堂
趣味奧數	六	16:30-17:30	6-12歲	\$110/堂

## 功課輔導計劃

- 提升學生對學習學科的興趣，指導學生解決功課問題，培養正確的學習態度和技巧。

負責職員：Hugo Sir

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
功課輔導班	逢一至五	16:00-18:00	小一至小六	\$1100 / 每月

## 託管服務

- 由註冊社工負責，為有需要家庭提供託管服務，內容包括功課輔導、茶點、小組活動、康樂戶外活動等。(參加者須接受面試，如有經濟困難可申請學費減免)

負責職員：貞姑娘

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
課餘託管計劃	逢一至五	15:30-19:00	小一至小六	\$1200 / 每月

## 運動系列

- 讓對足球有興趣的幼兒學習基本的足球技巧，包括控球、傳球、射門等。

狄miss為香港女子5人&11人足球隊代表，擁有香港足球總會D級教練牌。現時正於馬鞍山雨川小學、拔萃小學和基樂小學足球隊任教。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
幼兒室內足球	一	16:55-17:55	K1-K3	\$110/堂

- 教授足球的基本技巧，包括控球、傳球、射門、體能訓練，提升肌肉協調能力。透過比賽、營地或其他集訓，培養出隊員的團體合作、領導能力及主動性。

訓練由Gary Sir帶領(香港足球總會青年足球領袖)。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
青協足球隊U12 (初級組)	六	16:15- 17:45	6-10歲	\$70/堂
青協足球隊U12 (高級組)	五	18:00-19:30	10-14歲	\$60/堂

- 透過學習乒乓球增強兒童的集中力、身體協調及敏捷度，培養兒童對學習乒乓球的興趣，獨特訓練方式令三歲以上之學員更易掌握打乒乓球的技巧。同時，亦希望透過進行運動，幫助參加者釋放壓力，改善身心健康。

**乒乓球班初階B及C導師：**銀河兵舍教練團隊擁有多年教學經驗，學員由幼兒至青少年，曾任教多間中小學，會所及社區中心。教練會以獨到互動輕鬆生活化模式教授乒乓球技巧，因而學員可在短時間內掌握艱深技巧。

**乒乓球班初階A及進階導師：**郭教練擁有超過八年的教學經驗，現任香港乒乓球甲組球員及曾任澳門乒乓球代表隊成員，掌握不同技術及戰術運用，深受不同年齡層及水平學生歡迎。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
乒乓球班初階A	五	18:00-19:00	6-12歲	\$105/堂
乒乓球班初階B	六	10:05-11:05	5-12歲	\$105/堂
乒乓球班初階C	五	17:00-18:00	6-12歲	\$105/堂
乒乓球班進階	五	19:00-20:00	8-14歲	\$110/堂

## 運動系列

- 跆拳道以腿腳為主，注重利用對方弱點或借對方之力反擊並使其摔倒，是一種柔中帶剛的武藝；能鍛鍊兒童體魄，訓練兒童互相合作，守紀習禮。

搏毅體育培訓中心期望孩子能透過跆拳道的訓練，令參加者增強體質，改善品格，肯定自己，加強自信心及進取心。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
跆拳道班	六	A 18:00-19:00 B 19:30-20:30	A 4-12歲 B 6-24歲	\$70/堂

- 空手道班教授沖繩剛柔流之拳技、蹴技、套拳、擊靶、搏擊及表演技巧等。學員既可學得一技防身，亦學會紀律及服從性，並可參與升級試、表演及比賽，獲取認可的資歷。

馬晞如教練習武近二十年，現為香港體育學院精英運動員，曾獲多屆全港青少年賽三甲、全國道館總決賽冠軍、青少年世界盃季軍。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
空手道班	六	18:00-19:00	3-5歲	\$110/堂

- 本籃球班旨在教授中一至中三學生全場籃球的基本知識，包括進攻站位、防守站位以及其他進攻技巧。

麥教練熱愛籃球，中學時曾於沙田及西貢區中學男子甲組（第二組）學界籃球比賽獲得冠軍，亦曾在YMCA福音籃球賽2019男子M15組別碟賽獲得銀牌。

課程名稱	星期	活動時間	對象	費用
基礎籃球班	五	19:00-21:00	12-15歲	\$80/堂





香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

黃寬洋青年空間  
Felix Wong Youth S.P.O.T.

星期一 ( 2:00pm - 6:00pm )  
星期二至六 ( 2:00pm - 10:00pm )  
星期日及公眾假期 休息

## 新界將軍澳厚德邨德安樓地下

電話 : 2706 2638

傳真 : 2706 7396

電郵 : fw@hkfyg.org.hk

網站 : fw@hkfyg.org.hk

Facebook : [www.facebook.com/fwspot](http://www.facebook.com/fwspot)

Instagram : [hkfygfw](https://www.instagram.com/hkfygfw)

督印人 : 李律蔚姑娘  
2023年3月

