



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.



HKFYGFW



香港青年協會黃寬洋青年空間

9-12 季刊 2023

義工活動

興趣發展

自修室
服務



桌遊

BAND房/琴房
租用



玩具、圖書回收

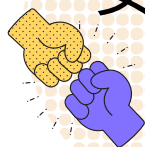
☎ 2706 2638

📍 新界將軍澳厚德邨德安樓地下

小組活動



女子運動 Buddy



自己一個做運動很容易堅持不住，一班人一齊做運動除了可以互相支持，更可增加運動樂趣，成為運動**BUDDY**一份子啦！一起追求健康吧！

10-12月 隔週五
20:00-21:30

14 - 24歲
之女青年

全免



基礎 籃球班



教授全場籃球的基本知識,包括進攻站位,防守站位等技巧。
◀地點：明德商場天臺運動場▶

逢六
18:00-20:00

12-16歲

\$30/季

G.Y.M. - kickboxing 訓練



認識踢拳運動，讓參加者了解拳擊如何改善體質、心肺功能、四肢協調能力及反應。為增加學習氣氛，課堂亦添加與搏擊有關小遊戲。

逢二
20:00-21:00

14-24歲

\$60 (暫定)

地壺球隊



透過訓練課程及比賽，提升參加者對地壺球的認識，並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。

逢星期六
12:00-13:00

8-24歲

\$30/ 一季

桌樂 無限小組



從遊玩桌遊中，提升個人的溝通技巧及自信心，並可以成為桌遊導師，增值自我。

逢星期五
18:30-20:00

中學生/
大專生

全免

中英文 義補小組

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。

逢星期五
18:00-19:30
高中學生
【正領取綜援/書薄津貼/
或經學校老師轉介優先參加】
100/月

理科 義補小組

透過義務補習，提升學生理科能力水平，以增強信心面對香港中學文憑試。

逢星期三
19:15-21:00
高中學生
【正領取綜援/書薄津貼/
或經學校老師轉介優先參加】
150/月

鄰舍 Busking Team

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，為社區帶來正能量。
(參加者無需任何樂器知識)

逢星期四
19:00-22:00
中學生/
大專生
全免

青年音樂

X

社區關懷大使

學習無伴奏合唱及**BUSKING**技巧並義工技巧，前往地區不同進行表演及演出，向社區傳達正面訊息。

待定
中學生/
大專生
全免

好生活 聊天室 青年義工

培訓成為推廣精神健康和資訊科技的**DIGITAL CONNECTOR**，在區內為長者提供情緒上及資訊科技上的支援。

向職員查詢
社工學系
大專生
全免

手作.體驗

放鬆療癒、投入過程



DIY 編織手作 體驗

MACRAME 是一種古老的編織法，不需要任何鉤針、棒針、排針等工具，單用雙手重複打各種「結 (KNOT)」的變化，就可以完成。

入門手機掛繩	14/10 六	14:30-17:30	12-24歲	\$ 50/次
入門波希米亞風手提包	18/11 六			
向日葵	16/12 六			

DIY 聖誕 擴香牌

利用石膏材料，親手製作獨一無二的聖誕造型擴香石牌，送禮自用都得。

9/12 六	14:30-15:30	6-11歲	\$80 (包二件作品)
	16:45-17:45	12-24歲	

DIY 水磨石 飾物碟

利用石膏材料，設計獨一無二水磨石造型飾物碟，實用又美觀，送禮自用都得。

25/11 六	11:00-12:30	6-11歲	\$100
	15:00-16:30	12-24歲	



肌理畫 工作坊

利用簡單繪畫方法，便能製作令人療癒的作品!

11/11 六	14:30-16:00	13-18歲	\$100(按金) *資助活動待批
---------	-------------	--------	----------------------

FREE



我現時自己肯做飯系列



其實「做飯」並唔困難，由購買材料、準備材料、烹調體驗都一一經歷。

吉吉豚肉丼飯	11/10 三	18:30-21:30	12-24歲	\$ 50/次
黑椒蘑菇飯	15/11 三			
西炒飯	13/12 三			



節日活動

中秋 樂共融



透過與長者共同製作月餅，促進社區共融，並將成品送贈社區弱勢社群，發揮社區互相關愛精神。

恆常訓練：
每月第一個週六下午
義工活動：按服務而訂

小學生 全免

萬聖 狂歡夜



攤位遊戲，**HENNA**（印度彩繪），鬼怪工作坊...今個萬聖節同你一齊扮鬼扮馬，歡度節日。

28/10(六)
(暫定)

小學生、中學生及
社區人士

全免

玩轉 聖誕節



教導青年人製作聖誕節特色食物，並透過義工服務，服務區內兒童，共享節日氣氛之餘，亦促進社區共融。

聖誕節前夕
(日子待定)

中學生/
大專生

全免

自修室 服務

FREE

請向職員登記，只限會員。

星期二至星期五 18:30 - 21:30

星期六 14:00 - 21:55

BAND房/琴房 租用

請向職員辦理琴卡/**BAND**友證。

BAND: \$20/時/人

琴卡: \$100/10次/半小時

玩具借用

向櫃檯職員登記，
只限會員在單位內借用。

玩具、圖書回收

接收合適圖書及玩具供
社區人士取用，減少浪費。



兒童活動

黃寬洋 小義工

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。

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 全免



六色積木 兒童FUN FUN 成長小組

源於南非教育團體CARE FOR EDUCATION，以遊戲中學習理論結合兒童成長發展理論，並以積木作介入點，透過不同的遊戲訓練提升兒童的溝通、解難、專注及社交能力。為兒童提供有趣的成長訓練。

11月 逢三
17:00-18:00
初小學生 \$400 / 5節

功課 輔導班

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。

逢星期一至五
16:00-18:00
小學生 \$1200 / 每月

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、小組活動等。
(參加者須接受面試，如有經濟困難可申請學費減免)

逢星期一至五
15:30-19:00
小一至小六 \$1300/每月

課餘 託管計劃

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。 <需自備材料>

導師簡介

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。

幼兒畫室	逢一	16:30-17:30	3-5歲	\$85/堂
兒童畫室		17:30-18:30	6-10歲	\$95/堂



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。課程注重培養對藝術的興趣，啟發幼兒創作潛能，提升兒童的思維創意及組織能力，學習色彩及顏料運用。 <需自備材料>

導師簡介

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

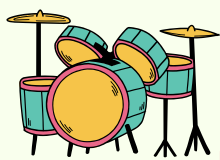
幼兒畫室	逢四	16:30-17:30	3-5歲	\$80/堂
兒童畫室		17:30-18:30	6-10歲	\$90/堂

Q版漫畫



通過教授繪畫Q版漫畫角色，從中掌握漫畫的基本繪畫技巧

逢三	17:30-18:30	7-14歲	\$110/堂
----	-------------	-------	---------



正向流行鼓

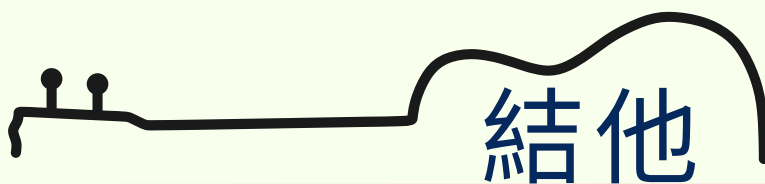
教授流行鼓的結構、類型、彈奏方法、控棒原理、閱讀鼓譜及掌握節奏的技巧。加入正向教育，提升小朋友的正向思維，學習欣賞自己。



正向流行鼓課程C	逢二	14:00-18:00	6歲或以上	按級別收費
正向流行鼓課程D	逢四	19:00-22:00		
正向流行鼓課程E	逢五	19:00-22:00		

導師簡介

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。



結他

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、教授樂理知識及閱譜訓練。

專業個人結他班	逢三	15:45-21:45	6歲或以上	按級別收費
另設有木/電結他、ukulele、低音電結他班(個人/小組班)，可向職員聯絡。				

導師簡介

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>。



鋼琴

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。

導師簡介

正向鋼琴A	逢六	10:00-14:00	6歲或以上， 按級別收費	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。
正向鋼琴B	逢六	14:15-16:45		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。



正向音樂課程

音樂系列



教授 (a)鋼琴 (b)長笛, (c)皇家音樂劇歌唱/音樂劇, (d)流行歌唱/聖三一流行聲樂, (e)鋼琴自彈自唱 (f)流行鋼琴 (g)樂理1-5級考試班 (h)聲樂。加入正向教育, 提升小朋友的正向思維, 學習欣賞自己並培養音樂素養、耐性, 建立紮實的基本功及提升音樂感。

逢五	16:00-22:00	6歲或以上	按課程及級別收費 (請與職員聯絡)
----	-------------	-------	----------------------

Miss Ng修讀心理學及幼兒音樂教學法 (浸會大學)

導師簡介

- 曾跟隨不同著名音樂家及聲樂家深造音樂
- 鋼琴演奏級及長笛八級, 聲樂, 樂理等優異證書
- 十八年教學, 曲詞彈唱一手包辦, 唱作作品獲流行樂壇教父級人物賞識並一起編曲
- 合作機構及學校超過二十間(銘賢書院, 嘉諾撒小學, 聖公會合唱團指揮兼任伴奏等等)
- 學生獲音樂學院取錄、獲獎、當選女團成員等
- 專業器樂伴奏及帶隊比賽經驗豐富並獲邀擔任音樂總監

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	\$140	\$150	\$170	\$185	/	/	/	/	/
	45分鐘	\$190	\$205	\$235	\$255	\$310	\$330	\$390	\$410	\$440
	60分鐘	/	/	\$300	\$310	\$400	\$410	440	\$450	\$520
結他班	45分鐘	\$160	\$170	\$200	\$250	\$300	\$340	\$380	\$395	\$420
	60分鐘	\$210	\$220	\$260	\$330	\$390	\$440	\$480	\$510	\$550
流行鼓	30分鐘	\$110	\$120	\$130	\$150	\$170	\$200	\$220	/	/
	45分鐘	/	/	/	/	/	/	\$330	\$355	\$375



跆拳道

跆拳道以腿為主, 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。

導師簡介

搏毅體育培訓中心期望孩子能增強體質, 改善品格, 肯定自己, 加強自信心及進取心。

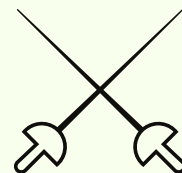
運動系列

A 班	逢六	18:00-19:00	4-12歲	\$75/ 堂
B 班		19:30-20:30	6-24歲	



兒童劍擊

除了單純的攻防的技巧外, 更能鍛鍊集中力、訓練手腳協調能力、加強自信心以及認識禮儀及紀律。



逢六	11:30-12:30	7-11歲	\$140/ 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。

導師簡介 <訓練由**Gary Sir**帶領(香港足球總會青年足球領袖)>

U12 (初級組)	逢六	16:00- 17:45	6-10歲	\$70/堂
U12 (高級組)	逢五	17:45-19:45	10-14歲	\$70/堂

室內足球

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，並在過程中學習團隊精神及合作。

導師簡介

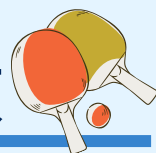
狄miss為香港女子5人&11人足球隊代表，擁有香港足球總會D級教練牌。現時正於馬鞍山雨川小學、拔萃小學和基樂小學足球隊任教。

訓練班 A	逢一	16:50-17:50	4-6歲 (K1-K3)	\$110/ 堂
訓練班 B	逢一	17:50-18:50		

導師簡介

郭教練擁超過八年教學經驗，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。

乒乓球



幼兒班	提升集中力、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。	逢五	17:00-18:00	4-6歲 (K1-K3)	\$105/堂
初階班A			18:00-19:00	6-12 歲	
進階班	訓練基本功為基礎，包括教授正確握拍、正/反手動作及發球方式，提升學員的綜合能力。		19:00-20:00	8-14 歲	\$110/堂
實戰班	教授正手，反手，搓下旋，左推右攻，發球，步法等進階技巧，並配合乒乓球實戰之訓練。		20:00-21:30	10-24 歲	\$165/堂

導師簡介

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。

初階班B	教授正手，反手，搓下旋，左推右攻，發球，步法等進階技巧，並配合乒乓球實戰之訓練。	逢六	10:05-11:05	5-10 歲	\$105 /堂
-------------	--	-----------	-------------	--------	----------



芭蕾舞

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。



芭蕾舞 (PS2)	學習基本芭蕾舞基礎	逢六 17:00-17:45	4-10歲	\$95/堂
芭蕾舞 (PPID)		逢六 13:00-13:45	4-10歲	\$100/堂
芭蕾舞 (PID)	須完成芭蕾舞-Beginners班，有基本芭蕾舞基礎，經導師評估及出席率達80%，會安排報考英國皇家芭蕾舞考試	逢二 17:00-17:45 逢四 16:45-17:30	8-16歲	\$105/堂
芭蕾舞 (G1)		逢四 17:30-18:15 逢六 16:15-17:00	7-15歲	\$110/堂
芭蕾舞 (G4)		逢二 17:45-18:30 逢四 18:15-19:00	7-16歲	\$120/堂
芭蕾舞 (G5)		逢四 19:00-20:00 逢六 13:45-15:15	6-16歲	\$130/小時
芭蕾舞 (AF)	-經導師評估及出席率達80%，會安排報考英國皇家芭蕾舞考試 -表現優異學員，有機會獲導師推薦擔任初班助教	逢二 18:30-20:30 逢六 15:15-16:15	6-24歲	\$155/小時

導師簡介

MISS楊持藝術學士(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。



少年綜合舞蹈團

包括K-POP、Funky dance等舞蹈，同時教授戲劇的基本技，提升對舞蹈藝術的興趣。

逢三 18:05 - 19:05 逢六 14:30 - 15:30 逢六 16:30 - 17:30	6-12歲	\$100/堂
--	-------	---------



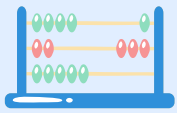
幼兒律動X外語舞蹈入門

透過 Hip Hop ,Jazz 等舞蹈培養兒童音樂感，配合英、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。

逢三 17:00 - 18:00 逢六 15:30 - 16:30	3-5歲	\$100/堂
--------------------------------------	------	---------

導師簡介

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。



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)

A 班	逢六	13:30-14:30	6-12歲	\$105/堂
B 班		14:30-15:30	3-12歲	
C 班		15:30-16:30		
D 班		17:30-18:30		

學術. 編程

趣味奧數

導師簡介

杜老師服務青協二十多年，擁有豐富的兒童教學經驗。

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)

逢六	16:30-17:30	6-12歲	\$110/堂
----	-------------	-------	---------



硬筆(鉛筆)書法班



教授正確的書寫坐姿和執筆方法,並透過分析漢字結構及教導其行筆技巧,來提高同學的書寫水平

逢三	16:15 -17:15	4-8 歲	\$100/ 堂
----	--------------	-------	----------



lego機械組裝 steam課程



Minecraft (EDUCATION EDITION) 編程課程

不只是積木，還能學STEAM!小朋友在組裝時可實際接觸機械原理，化抽象理論為具體，體驗科學好好玩。通過反覆測試與科學實驗，將機械原理融會貫通，日後可自行創造出更多有趣的發明。

透過深受小朋友歡迎的minecraft遊戲，教授基本電腦程式編寫概念和技巧，激發小朋友對編程的興趣。

逢六	15:30-16:30	5-7 歲	\$140/ 堂
----	-------------	-------	----------

逢六	13:00-14:00	6-8 歲	\$140/ 堂
	14:10-15:10	9-12歲	



開放時間

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



HKFYGFW



香港青年協會黃寬洋青年空間



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.

☎ 2706 2638

fw.hkfyg.org.hk



新界將軍澳厚德邨德安樓地下