

## 2020年Band Show



《音色尚存》

**27.12.2020 7-10pm**  
**Drummers' Ark @ San Po Kong**

一年一度的Band Show又嚟啦!  
留意我哋IG: [ttmst.youth](https://www.instagram.com/ttmst.youth), 緊貼最新資訊啦!

Feat. Sparda, From Zero, 7 Days Left,  
Subtle Day, M is Coming, T&G

贊助: 沙田區青年活動委員會



「沙綜Live近你」返嚟喇！黎緊每個月逢星期五晚上8點都會有我地嘅節目上線，其中兩個星期會係青少年嘅節目，大家密切留意喇！

### 後生子女傾下計

每個月都會搵一班後生子女黎一齊天南地北傾下唔同話題，玩下時下新興玩意！想知宜家青少年興乜潮乜，就唔好錯過喇！

### Music Live

一個小時只談音樂，由中心不同Band隊為觀眾帶黎不同嘅音樂故事，讓音樂走入生活，Make Music Come Alive!



### 崇真TEEN地

一個專屬青少年嘅空間！我地提供不同嘅服務，想搵個地方同朋友聚下腳嘅可以黎睇下！

#### 開放時間

	一	二	三	四	五
11:00 - 13:00	X	✓	✓	✓	✓
14:30 - 17:30	X	✓	✓	✓	✓
17:30 - 21:00	X	✓	✓	✓	✓



因疫情關係暫只提供預約服務，最新開放時間請留意本中心告示及IG!

#### 中學生專用:

- 房間借用 (Hea房、自修室、跳舞房)
- PS4 & Switch
- 免費Wifi
- 充電服務
- 藍芽喇叭
- 球類用品借用

如需使用以上服務需帶備有效會員証。



沙綜青少年隊嘅Instagram，你Follow左未？

在 Instagram 搜尋此名度即可找到ttmst.youth

## 升學就業

### DSE聯盟

想緊貼住DSE最新嘅資訊，參加我哋唔同嘅DSE活動，又或者想搵人互相問書，了解下放榜有咩要準備，就立即Scan下面個QR Code，用Telegram加入我哋嘅DSE聯盟啦！

負責人：註冊社工 方子健先生



### 自修室服務

需要一個地方溫書嘅您可以黎我地中心嘅自修室！入面有Wifi、充電器借用、提神飲品販賣，總之就係為左想溫習嘅您而設！

日期：逢星期二至五

時間：10:00-21:00

地點：本中心

對象：中心青少年會員

名額：按當日而定

費用：免費(會員)

負責人：註冊社工 方子健先生

備註：使用時請向當值職員查詢

## 義工

### 「愛分享·藝術」義工計劃

招募對藝術/手作有興趣既你成為「社區藝術大使」，一齊學習不同的手工藝創作，並以藝術創作為主題及進行義工服務，於區內分享藝術創作！

#### Stage 1：義工及創作培訓

- 義工培訓日+DIY匙扣：  
8/11/2020(日), 3-5pm
- DIY乾花礦香石：  
15/11/2020(日), 3-5pm
- 藍染工作坊：  
21/11/2020(六), 12-1:30pm
- 和諧粉彩體驗：  
29/11/2020(日), 3-5pm



#### Stage 2：義工服務籌備

- 日期時間待定

#### Stage 3：義工服務X2

- 進行2個以藝術為題之義工服務  
(暫定服務對象：長者/親子/兒童)
- 日期待定

對象：中一或以上之青少年

名額：8人

費用：免費(會員/非會員)

負責人：註冊社工 楊雪瑩姑娘

備註：有興趣參與計劃可與楊雪瑩姑娘查詢或Scan以下QR code報名。

### Cafe TTM義工團

每逢星期六中心均有Cafe餐飲服務，售賣小食及午餐給予中心會員。邀請對經營生意及煮食有興趣的你加入Cafe義工團，學習生意經營同上班時應有的態度，一齊做個老闆，為將來出去打工做好準備！我地仲可以一齊試整唔同野食同沖野食！

日期：逢星期六(義工大約每個月當值一次)

時間：10:30-16:30

地點：本中心

對象：中一或以上之青少年

名額：不限

費用：免費(會員/非會員)

負責人：註冊社工 楊雪瑩姑娘

備註：詳情及報名請先與楊雪瑩姑娘聯絡



\*備註：

1. 上述義工服務時段可計算義工/OLE時數。

2. 義工服務或有所更新，詳情可留意中心崇真Teen地的義工資訊版或Scan以下的QR CODE查看！

3. 查詢/報名：Scan以下google form填寫資料 或 致電中心電話26477337；Whatsapp 60169065與負責職員查詢。

即睇「最新更新義工服務」：



義工活動報名表格：



## 煮食

### CAFÉ工作坊- 伯爵紅茶戚風蛋糕

CAFÉ High Tea時間！近年開始好興伯爵茶味既甜品，一齊黎中心學下整，嘆住TEA黎交流下整甜品既心得都幾CHILL架！

日期：28/11/2020 (星期六)  
時間：15:00-17:00  
地點：本中心廚房  
對象：中一或以上之青少年  
名額：4人  
費用：\$20(會員)，\$50(非會員)  
負責人：註冊社工 楊雪瑩姑娘

### CAFÉ工作坊- 新鮮出爐朱古力包

CAFÉ High Tea時間！麵包就食得多，你又有無整過呢？等我地一齊係中心整，享受自己親手製造、新鮮出爐既麵包啦！

日期：12/12/2020 (星期六)  
時間：15:00-17:00  
地點：本中心廚房  
對象：中一或以上之青少年  
名額：4人  
費用：\$20(會員)，\$50(非會員)  
負責人：註冊社工 楊雪瑩姑娘



## 音樂

### 青少年木結他初班

透過學習結他彈奏技巧，讓參加者能學會自彈自唱，並學習有效放鬆心情的方法。

日期：23/11/2020-11/1/2021  
(逢星期一，共8節)  
時間：17:30-18:30  
地點：本中心  
對象：升中一或以上  
名額：6人  
費用：\$120(會員)，\$150(非會員)  
負責人：註冊社工 吳景順先生  
備註：  
1) 中心結他可供借用  
2) 適合對木結他沒有任何認識之人士

### 青少年流行鼓初班

透過學習流行鼓，讓參加者能讓歌曲加入節拍感，並且學習表達情緒及提升自信心。

日期：21/11/2020-16/1/2021  
(逢星期六，共8節)  
時間：10:30-11:30  
地點：本中心  
對象：升中一或以上  
名額：3人  
費用：\$200(會員)，\$230(非會員)  
負責人：註冊社工 吳景順先生  
備註：  
1) 中心有鼓棍可供借用  
2) 適合對流行鼓沒有任何認識之人士

### 進階音樂深造班

音樂嘅世界博大精深，學樂器學到咁上下想了解一下樂理、夾Band同創造樂曲嘅方式，同埋點樣去深造自己嘅音樂技巧，參加呢個班幫到你。

日期：22/11 - 20/12/2020 (逢星期日，共5節)  
時間：11:00 - 12:00  
地點：本中心

備註：  
1. 適合對樂器有中等程度認識的青少年  
2. 此課程由青少年導師任教

對象：12歲-24歲青少年  
名額：6人  
費用：\$400(會員)，\$430(非會員)  
負責人：註冊社工 方子健先生

## 運動

### TTM青年籃球隊 (11-1月)

透過恆常訓練及定期友賽，提升籃球技巧及團隊能力，認識一班志同道合的朋友，更有機會代表中心出戰不同籃球比賽！

日期：逢星期日

時間：14:00 - 16:00

地點：博康邨內籃球場  
(籃球場集合及解散)

對象：中一至中四青少年

名額：12人

費用：每月\$30(會員)

負責人：註冊社工 方子健先生

備註：

- 1.適合有一定籃球技巧的青少年參加；
- 2.參加者請先留名，待工作人員聯絡後再報名；
- 3.此活動獲二零一九至二零年度戴麟趾爵士康樂基金(主要基金)撥款非建設工程計劃下購置活動中的運動用品；
- 4.活動時將會分小班教學，以保持社交距離；
- 5.活動獲「沙田區議會」資助，學費獲得減免(原價每月\$120)。

### 潮玩新興運動 - 芬蘭木柱 (體驗班/指導員訓練班)

籃球足球玩到悶，其實仲有好多新興嘅運動可以玩嫁！MOLKKY 芬蘭木柱玩法類似保齡球加上飛鏢，適合一班朋友一齊參加。如果你夠18歲仲可以考個指導員資格，第時開班教人。

日期：體驗班 - 15/11 - 22/11/2020 (星期日，共2節)

指導員訓練班 - 20/12/2020 (星期日)

時間：體驗班 - 16:30 - 18:00

指導員訓練班 - 15:00 - 18:00

地點：本中心及戶外(本中心集合及解散)

費用：免費(會員)，\$30(非會員)

對象：體驗班 - 12 - 29歲青少年

指導員訓練班 - 18 - 29歲青少年

名額：10人

負責職員：註冊社工 方子健先生

備註：

- 1.請穿著合適運動服裝參加；
- 2.活動時將會分小班教學，以保持社交距離；
- 3.活動獲「沙田區議會」資助，學費獲得減免(體驗班原價\$50一堂/指導員訓練班原價\$360一堂)。
- 4.完成指導員訓練班成為指導員後，日後有機會成為本中心芬蘭木柱體驗班導師，受薪帶領本中心芬蘭木柱體驗活動。

### 潮玩新興運動 - 地壺球

地壺球由冬季奧運冰壺運動演變而來，可以係室內簡單都玩到，又係適合一班朋友一齊參加。

日期：6/12 - 13/12/2020

(星期日，共2節)

時間：16:30 - 18:00

地點：本中心及戶外(本中心集合及解散)

對象：12歲-24歲青少年

名額：10人

費用：免費(會員)，\$30(非會員)

負責人：註冊社工 方子健先生

備註：

- 1.請穿著合適運動服裝參加；
- 2.活動時將會分小班教學，以保持社交距離；
- 3.活動獲「沙田區議會」資助，學費獲得減免(原價\$50一堂)。

### 潮玩新興運動 - 躲避盤 (體驗班/指導員訓練班)

躲避盤將閃避球以軟飛盤取代，可以話係閃避球既進化版，又又適合一班朋友一齊參加。如果你夠18歲仲可以考個指導員資格，第時開班教人。

日期：體驗班 - 17/1 - 24/1/2021 (星期日，共2節)

指導員訓練班 - 31/1/2021 (星期日)

時間：體驗班 - 16:30 - 18:00

指導員訓練班 - 13:00 - 17:00

地點：本中心及戶外(本中心集合及解散)

費用：免費(會員)，\$30(非會員)

對象：體驗班 - 12 至 29歲青少年

指導員訓練班 - 18 至 29歲青少年

名額：10人

負責職員：註冊社工 方子健先生

備註：

- 1.請穿著合適運動服裝參加；
- 2.活動時將會分小班教學，以保持社交距離；
- 3.活動獲「沙田區議會」資助，學費獲得減免(體驗班原價\$50一堂/指導員訓練班原價\$400一堂)。
- 4.完成指導員訓練班成為指導員後，日後有機會成為本中心躲避盤體驗班導師，受薪帶領本中心躲避盤體驗活動。

## 運動

### 山系 - 城門水塘

早個幾個月香港有股行山熱潮。想去行山但又怕好辛苦好？唔洗怕，城門水塘冇咩上落斜，仲有靚景睇添。

日期：22/11/2020 (星期日)  
時間：13:00-16:00  
地點：城門水塘  
對象：中一或以上青少年  
名額：6人  
費用：免費(會員)，\$30(非會員)  
負責人：黃啟興先生  
備註：  
1. 於荃灣港鐵站集合  
2. 建議先進食午餐再參與活動  
3. 請穿著合適運動服裝參加

### 山系 - 大棠紅葉遊

睇紅葉唔一定要去日本嘅，我哋一齊去大棠睇紅葉、影靚相啦！

日期：27/12/2020 (星期日)  
時間：13:00-16:00  
地點：元朗大棠  
對象：中一或以上青少年  
名額：6人  
費用：免費(會員)，\$30(非會員)  
負責人：黃啟興先生  
備註：  
1. 於港鐵朗屏站集合  
2. 建議先進食午餐再參與活動  
3. 請穿著合適運動服裝參加

## 崇真TEEN地

### 初中桌遊聚會

放學過黎玩下桌遊，簡簡單單又一個下晝！

日期：20/11/2020 - 29/1/2021  
(隔星期五，共5節；1/1暫停)  
時間：17:00 - 18:00  
地點：本中心  
對象：中一至中三青少年  
名額：8人  
費用：免費(會員)，\$30(非會員)  
負責人：註冊社工 方子健先生

### 依一個moment，我要hea呀!

減壓神器聽就聽得多，你又有冇玩過先？趁星期六過嚟中心hea吓吹吓水兼鬆一鬆，又有得玩吓宜家新興嘅減壓玩具同方法，你唔係唔嚟呀嘛？

日期：13/11 - 18/12/2020 (逢星期五，共6節)  
時間：19:00 - 20:15  
地點：本中心  
費用：免費(會員/非會員)  
對象：中三至中六會員  
名額：6人  
負責職員：實習社工伍利芙姑娘 (Lilith)  
備註：  
參加者可於電話留位，稍候會有職員聯絡

### 青年Board Game聚會

覺唔覺得大個左之後好難識到新朋友？其實好簡單，只要參加Board Game聚會，同一班志趣相投嘅人一齊玩下唔同Board Game，玩下笑下，咁就識左一班新朋友嫁喇！唔信？試下！

日期：14/11/2020 - 23/1/2021  
(隔星期六，共5節；26/12暫停)  
時間：19:30 - 21:00  
地點：本中心  
對象：中四或以上青少年  
名額：8人  
費用：免費(會員)，\$30(非會員)  
負責人：註冊社工 方子健先生

### 青少年微電影小組 (11-1月)

想知平時睇到嘅Youtube短片到底係點拍出嚟的?加入我地就可以學習到點樣進行拍攝工作嫁喇! 你可以嘗試吓做導演、編劇、Cam Man同演員添!

日期：定期聚會：21/11/2020 - 30/1/2021  
(隔星期六，共6節)

時間：20:00 - 21:00

地點：本中心及戶外(本中心集合及解散)

對象：12歲-24歲青少年

名額：8人

費用：\$20(會員)，\$50(非會員)

負責人：註冊社工 方子健先生

備註：

1. 有興趣者可先留名，待工作人員通知後再作報名
2. 舊生優先
3. 歡迎初學者參加
4. 除定期聚會外，小組時間會於活動時一同決定，屆時請自備車資

### 療癒藝術 - 和諧粉彩體驗工作坊

「和諧粉彩」係一項以手指直接繪畫的藝術，以溫暖的粉彩色調為主，即使唔識繪畫也可以畫出療癒既作品。創作既過程令心靈產生平靜的感覺，更可加深自我了解，抒壓一流，快啲一齊黎體驗啦！

日期：6/12/2020 (星期日)

時間：15:00-17:00

地點：本中心

對象：中一或以上之青少年

名額：4人

費用：免費(會員)，\$30(非會員)

負責人：註冊社工 楊雪瑩姑娘



### Draw All You Can

2020年發生左好多無法預料、我地唔想發生既事，你有無感到無力、失望、焦慮、不安既時候？有無諗過將呢D感覺用畫畫既方式抒發出黎？「但係我唔識畫畫wor…」唔駛擔心！用圖案卡牌輔助，人人都畫得到！想知道點畫？快D報名參加啦！

日期：2/1 - 6/2/2021 (逢星期六，共6節)

時間：13:00 - 14:15

地點：本中心

對象：中學生

名額：6人

費用：免費(會員/非會員)

負責人：實習社工許茜兒姑娘



### 皮·革新體驗

邀請鍾情於皮革嘅你一齊黎DIY皮革用品，呢個小組除左可以學習整皮之餘，我地仲會親身去深水埗選購皮革同認識下各種用具，實行由選購到製作都係親自落手！

1. 皮卡片套

2. 皮散紙包

日期：22/1/2021-5/2/2021 (逢星期五，共3節)

時間：17:00-19:00

地點：本中心、深水埗

對象：中一或以上之青少年

名額：4人

費用：\$50(會員)，\$80(非會員)

負責人：註冊社工 楊雪瑩姑娘

備註：

1. 自備交通費

2. 費用已包材料費

## 青少年攝影小組

想識一班對攝影有興趣嘅朋友？一於加入中心嘅青年少年攝影小組啦！我地每個月都會有唔同嘅活動，歡迎想學影相或者想識到志同道合朋友嘅你！

對象：中一或以上青少年

負責人：黃啟興先生

### 11月活動 - 中上環攝影遊

中上環有唔少舊式建築同地道小店，仲有由歷史建築活化而成的PMQ同大館，一齊用相機影低舊香港的痕跡啦！

日期：14/11/2020 (星期六)

時間：14:00-17:00

地點：中環及上環

對象：中一或以上青少年

名額：8人

費用：免費(會員)，\$30(非會員)

負責人：黃啟興先生

備註：

1. 於中環港鐵站集合
2. 中心有少量相機借用

### 12月活動 - 街拍 - 土瓜灣

土瓜灣是香港其中一個舊區，區內有不少唐樓及小店，可惜已被重建局納入重建區域。我們一起用攝影紀錄土瓜灣的現有面貌吧！

日期：19/12/2020 (星期六)

時間：14:00-17:00

地點：土瓜灣

對象：中一或以上青少年

名額：8人

費用：免費(會員)，\$30(非會員)

負責人：黃啟興先生

備註：

1. 於九龍城碼頭集合
2. 中心有少量相機借用

### 1月活動- Photoshop基礎班

11月同1月影左咁多相，不如一齊用photoshop執下d相呀~

日期：23/1/2021 (星期六)

時間：14:00-16:00

地點：本中心

對象：中一或以上青少年

名額：8人

費用：免費(會員)，\$30(非會員)

負責人：黃啟興先生

### 拍攝攝影工作坊

見人地IG好多靚相自己都想影埋一份？參加呢個班就可以一次過學晒影相、執相、拍片同剪片嫁喇！

日期：22/11 - 20/12/2020 (逢星期日，共5節)

時間：11:00 - 12:00

地點：本中心及戶外(本中心集合及解散)

對象：12歲-24歲青少年

名額：8人

費用：\$50(會員)，\$80(非會員)，\$35(綜援)

負責人：註冊社工 方子健先生

備註：

1. 適合新手參加，如有相機歡迎自備；
2. 請自備車資參與外出活動。