



好鬼友營觀星團



探索咖啡



「藝·聊」小組 x 市集篇

地址: 沙田博康邨博達樓地下20-30號
電話: 2647-7337 傳真: 2646-9406
青年服務Whatsapp: 2646-0167

網址: www.ttmssd.org
電郵: st@ttmssd.org
青年服務Instagram: [ttmst.youth](https://www.instagram.com/ttmst.youth)

印刷數量: 600本
監印人: 馮文安

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嚟睇下！

中
心
廚
房

翻
新
完
喇
！

歷時數個月，
中心嘅廚房已經完成翻新，
立即俾幾張相大家睇吓啦！



接住落嚟「崇真TEEN地」將會有大大小小嘅翻新，
到時收集吓大家嘅意見，一齊打造出一個屬於年青人嘅TEEN地啦！


TTMST.YOUTH

沙羅青少年隊嘅Instagram，
Follow左未？

崇真TEEN地提供以下中學生專用服務：

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

如需使用以上服務記得帶備有效會員証同埋預先搵我哋預約喇！



	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN
11:00-13:00	✓	✓	✓	✓	✓	不	不
14:30-17:30	✓	✓	✓	✓	✓	開	開
17:30-21:00	✗	✓	✓	✓	✓	放	放

公眾假期及特別日子休息，最新開放情況請留意中心通告

職員聊 TEEN 室

一班青少年隊職員，
每期就住唔同題目吹下水

如果變翻中學生，你會想參加
今期邊個活動？點解？



RaySIR

中學個時都未試過去青少年中心參加活動，但我估一齊玩桌遊都係容易同朋友一齊吹水的活動。



Roy

我會參加「好鬼友營又復活」。中學嘅時候未參加過露營活動，到大個先發現露營嘅美好，但大個咗要返工成日冇乜時間去露營，所以如果可以返返去中學就一定試去露營。



賴姑娘

嘩！我想參加既活動唔只一個呀，有野學又有得食或者有野擺走都想參加，因為呢個價錢出面搵唔到咁平，仲要包埋材料費，簡直抵到一個點。（甜品、咖啡、編織、小夜燈...全部報晒！）



吳SIR

我會參加療癒香氣之旅，因為讀書做功課考試測驗真係幾大壓力，聞到香味一定可以幫到自己減壓，壞心情都變返好心情。



雪姑

會想參加「青少年木結他初班」！其實我都識少少結他嘍，不過係自學～如果我由中學嗰陣開始已經睇中心學結他，我相信我而家嘅結他造詣會好好多姐！



Andy

我會想參加雪姑嘅法式甜品工作坊，因為我本身就已經好鍾意食甜野，卡達拉娜都好好味。



程姑娘

我想參加『療癒香氣之旅』，因為平時行市集見到好多本地自製嘅香水定價都幾高，變返中學生嘅我一定唔捨得買，而\$60就可以整到專屬自己嘅香水，好吸引！！

有冇咩問題都想問吓一眾職員呢～？

有就去IG DM我哋啦！內容打返

「職員聊TEEN室之我想問…」

就OK嫁喇！

《青年市集營銷計劃》

「藝·聊」小組 x 市集篇
(活動需留名)

1

逢星期日，
每月的第2及第4個星期日聚會)

呢個小組集合一班鍾意整手作既人嘗試唔同既手工藝，享受放鬆的藝術時光。今季我地仲會一齊出去擺市集，將大家設計既作品展現出來，一嚐成為檔主的滋味！
(手作包括：花藝產品、滴膠作品、擴香擺設、飾物等)

時間：15:00-17:00

地點：博康中心

對象：12-24歲之青少年

名額：8人

收費：免費(會員)、\$30 (非會員)

負責人：註冊社工楊雪瑩姑娘

1. 費用已包括製作材料費；
2. 手作市集擺賣暫定11月&12月份；
3. 有興趣可先留名，實際訓練及擺檔時間會再確實。

Macrame法式編織小組
(活動需留名)

2

2-3月 逢星期三

召喚熱愛波西米亞風格嘅你，一齊學習法式編織，仲可以係3月份嘅市集擺檔

時間：16:00-17:30

地點：博康中心

對象：中一至24歲青少年

名額：6人

收費：免費(會員)、\$30(非會員)

負責人：註冊社工程曉彤姑娘

1. 價錢已包材料和工具費
2. 參加者需出席市集活動

參加者可以一嚐成為檔主的滋味，當中包括：營銷策略、市場分析、客戶服務、財務管理等；在籌備過程亦會提供相關的技能培訓，如學習手工藝，製作美食，設計商品及佈置。

歡迎15-24歲有興趣參與市集活動或想嘗試創業的青少年報名參加；
參加者可Whatsapp 2646-0167查詢。

藝文青

P265/23-24

肌理畫小夜燈工作坊

用有趣嘅方法同物料一齊畫一幅立體、有質感嘅畫，再將佢整成小夜燈！唔識畫畫都做到架！

日期：7/4/2024 (星期日)

時間：15:00-17:00

地點：博康中心

對象：12-24歲之青少年

名額：8人

收費：\$10(會員)、\$40(非會員)

負責人：註冊社工楊雪瑩姑娘

1. 費用已包括所有材料費

(活動需留名)

嗜啡

你鐘意飲Fruity定Nutty? 透過手沖咖啡，一齊品嘗咖啡豆唔同嘅風味

日期：8/4-27/5/2024(逢星期一)

時間：16:00-17:30

地點：博康中心

對象：中一至24歲青少年

名額：6人

收費：\$20(會員)、\$50(非會員)

負責人：註冊社工曉彤姑娘

1. 價錢已包咖啡豆和工具費

藝術可以陶冶性情，美化你嘅世界。

(活動需留名)

Fellow啡奴

1. 免費練習手沖咖啡
2. 一齊學用咖啡機拉花
3. 係中心營運Café，提供飲品服務
4. 仲可以認識一班對咖啡感興趣嘅朋友

咖啡練習：星期六上午

營運Café：星期六下午 (預計每月1次)

時間：13:30-17:30

地點：博康中心

對象：中一至24歲青少年

名額：6人

收費：免費(會員)、\$30(非會員)

負責人：註冊社工曉彤姑娘

1. 價錢已包咖啡豆和工具費

(活動需留名)

療癒香氣之旅

好好享受一趟香氣放鬆之旅，為忙碌嘅生活帶來好心情，放鬆身心！活動會帶領大家聞不同的香味及製作2款作品：

1. 香水
2. 香薰噴霧

日期：23/2-1/3/2024 (逢星期五，共2節)

時間：17:00-19:00

地點：博康中心

對象：升中一至24歲之青少年

名額：8人

收費：\$60(會員)、\$90(非會員)

負責人：註冊社工楊雪瑩姑娘

1. 費用已包括所有材料費

藝文青

C130/23-24 青少年攝影小組 (1-6月/2024)

不定期進行聚會，一齊探索下香港唔同地方~

日期：不定期(逢星期六、日)

時間：14:30-16:30

地點：博康中心及戶外

對象：12-24歲之青少年

名額：8人

收費：免費(會員)、\$30(非會員)

負責人：程序幹事 黃啟興先生

1. 外出拍攝時需自備交通費。

C151/23-24 影片製作部 (2-5/2024)

每個星期上一堂，好快你都可以學識點樣去製作一條影片！

日期：17/2 - 11/5/2024 (逢星期六，共10堂)
(9/3、13/3、30/3暫停)

時間：17:30-18:30

地點：博康中心及戶外

對象：15-24歲青少年

名額：8人

收費：免費(會員)、\$30(非會員)

負責人：註冊社工方子健先生

1. 外出拍攝時需自備交通費。

C131/23-24 青少年攝影基礎班

用3堂教識你點用數碼相機影相，有興趣可以繼續參與中心的攝影活動~

日期：17/2 - 2/3/2024(逢星期六、共3節)

時間：14:30-16:30

地點：博康中心及戶外

對象：12-24歲之青少年

名額：8人

收費：免費(會員)、\$30(非會員)

負責人：程序幹事黃啟興先生

1. 外出拍攝時需自備交通費。



(活動需留名)

Café TTM義工團

中心Café定期都有為會員提供餐飲/甜品/咖啡服務！邀請對經營及煮食有興趣的你加入，一齊開檔同接Job！我地仲可以一齊試整唔同野食同

日期：逢星期六（義工大約每個月當值一次）

時間：14:00-17:00

地點：博康中心

對象：12-20歲之青少年

名額：不限

收費：免費(會員)，\$30(非會員)

負責人：註冊社工楊雪瑩

1. 詳情及報名請先留名或與楊雪瑩姑娘聯絡

P264/23-24

CAFE法式甜品工作坊： 卡達拉娜

CAFE High Tea時間！一齊黎中心享受自己親手製造嘅法式甜品啦！（某人氣壽司店嘅人氣甜品！）

日期：13/4/2024（星期六）

時間：11:00-13:00

地點：博康中心

對象：12-24歲之青少年

名額：6人

收費：\$20(會員)、\$50(非會員)

負責人：註冊社工楊雪瑩姑娘

1. 參加者自備食物盒。
2. 如有食物敏感，請通知職員。

義氣仔女

除左「玩」之外，仲可以做下義工架！做義工除左充實時間之外，仲可以增廣見聞啦、與人溝通、訓練耐性、領袖才能、發掘不一樣的自己...等等，一句講晒一定有所得益！

P018/24-25

與耆同樂（長者探訪日）

一齊上門探訪長者，派發物資。為區內長者送上關懷，分享快樂!!!

日期：26/5/2024（星期日）

時間：10:00-13:00

地點：博康中心集合及解散

對象：中一至24歲青少年

名額：6人

收費：免費(會員)，\$30(非會員)

負責人：註冊社工楊雪瑩及程曉彤姑娘

1. 請穿著合適服裝
2. 探訪日前需出席ZOOM簡介會，日期待定
3. 義工服務時段可計算義工/OLE時數

(活動需留名)

毛孩繼續需要你

到流浪貓狗善待動物庇護站照顧狗狗，分批上貓房幫貓貓梳毛，了解浪浪的故事。參加者可以自行購買風乾雞柳，鴨柳和貓貓零食進行餵食。

日期：5月份

時間：12:00-16:30

地點：博康中心及戶外貓狗場

對象：12-24歲之青少年

名額：20人

收費：免費(會員)，\$30(非會員)

負責人：註冊社工楊雪瑩及程曉彤姑娘

1. 需自備前往貓狗場之交通費用
2. 參加者不怕污穢、喜歡小動物

運動 少男少女

你有幾耐冇做運動？一班人一齊做運動，又健康又可以培養團隊合作精神，學到咁上下仲可以做導師教其他人玩添！

活動需留名

TTM青年籃球隊

透過恆常訓練，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：A隊：14:00 - 16:00

B隊：16:15 - 17:45

地點：博康邨內籃球場

對象：中一至中四青少年

名額：每隊各12人

收費：A隊：每堂\$40、B隊：每堂\$30(會員)，
按當期學費+\$30(非會員)

負責人：註冊社工方子健先生



1. 活動為恆常班組，舊生可優先報名，新生請先留名排隊，待職員通知有空位再報名；
2. A隊由專業籃球教練教導，以技術訓練為主；
3. B隊由青年導師教導，以興趣培養為主，非提供專業訓練；
4. 請穿著合適運動服裝及帶備清水上堂。

活動需留名

青少年足球訓練班

想踢波但好難搵齊人？想提升球技，又想學習團隊合作精神？快些參加我地青少年足球訓練班，一定可以幫到你解決以上難題。

日期：逢星期六，3個月為一期

時間：17:00-18:30

地點：博康邨內足球場

對象：中一至24歲青少年

名額：12人

收費：每堂 \$40，按當期堂數收費(會員)
按當期學費+\$30(非會員)

負責人：註冊社工吳景順先生

1. 活動由本中心青少年足球隊成員任教；
2. 請穿著合適運動服裝及帶備清水上堂

P262/23-24

以波會友! 羽毛球 (3月)

以波會友! 一齊出去體育館打下羽毛球, 咁就唔怕個波比風吹走啦!

日期: 3/3/2024 (星期日)

時間: 14:00-16:00

地點: 沙田區內室內體育館

對象: 12-24歲青少年

名額: 6人

收費: \$20(會員), \$50(非會員)

負責人: 程序幹事黃啟興先生

- 1.請穿著合適運動服裝及帶備清水;
- 2.如參加人數不足或未能租用場地, 活動將會取消。



活動需留名

躲避盤小隊

聚集一班鍾意玩躲避盤嘅朋友, 一齊躲吓避吓, 仲有機會參加比賽、考教練資格、開班教學生?!

日期: 逢星期日

時間: 11:00 - 12:00

地點: 博康邨內場地(博康中心集合及解散)

對象: 12-24歲青少年

名額: 15人

收費: 免費(會員), \$30(非會員)

負責人: 註冊社工 方子健先生

1. 請穿著合適運動裝束及帶備足夠食水



乜都玩

唔好以為「玩」就咁得著都冇，
有時玩玩下就會變左畢生嘅興趣，不妨一齊認真咁玩一次？

(活動需留名)

玩轉桌遊

放學黎中心一齊玩下Boardgame，
仲可以識到一班志同道合嘅朋友

日期：2-5月(逢星期五)

時間：16:45-18:00

地點：博康中心

對象：中一至24歲之青少年

名額：6人

收費：免費(會員)，\$30 (非會員)

負責人：註冊社工程曉彤姑娘

(活動需留名)

沙田圍Board Gang

沙田圍嘅暗黑地下桌遊團體，有興趣
就嚟玩吓Board Game啦。

日期：逢星期一

時間：16:30-18:00

地點：博康中心

對象：升中四至大專學生

名額：6人

收費：免費(會員)，\$30 (非會員)

負責人：註冊社工方子健先生

G003/24-25

TRPG桌遊小組

TRPG即係桌上角色扮演遊戲，每個
人都會扮演唔同角色，去進行一場與
別不同嘅冒險。勇者們，一齊嚟冒險
啦！

日期：16/4 - 30/4/2024

(逢星期五，共3堂)

時間：17:30-19:00

地點：博康中心

對象：15-24歲青少年

名額：5人

收費：免費(會員)，\$30 (非會員)

負責人：註冊社工方子健先生

1. 因遊戲需要特定人數，如人數不足將會取消。
報名後請按時出席。

G004/24-25

認真玩桌遊

平時玩開Party Game，今次認真玩
吓策略Game。

日期：9/5 - 30/5/2024

(逢星期四，共3堂) (16/5暫停)

時間：17:00-18:30

地點：博康中心

對象：15-24歲青少年

名額：4人

收費：免費(會員)，\$30 (非會員)

負責人：註冊社工方子健先生

P008/24-25 活動策劃師

由自己一手一腳策劃一個俾小朋友嘅活動，體驗一下做活動策劃師！

訓練日期：13-27/4/2024 (逢星期六)

服務日：待定

時間：17:30-18:30

地點：博康中心

對象：15-24歲青少年

名額：3人

收費：免費(會員)，\$30(非會員)

負責人：註冊社工方子健先生

P009/24-25 劇本殺體驗

進入劇本殺嘅世界，嚟一場角色扮演嘅遊戲。

日期：5/4/2024 (星期五)

時間：15:30 - 17:00

地點：博康中心

對象：15-24歲青少年

名額：4人

收費：免費(會員)，\$30 (非會員)

負責人：註冊社工方子健先生

1. 因遊戲需要特定人數，如人數不足將會取消。報名後請按時出席。

現場即時報名 搭枱(2-5月)

大家帶個飯嚟，每月一次坐埋一堆，就住唔同嘅話題邊食邊傾計！

日期：23/2、26/4、31/5/2024
(逢星期五)

時間：19:00 - 20:00

地點：博康中心

對象：中一至24歲青少年

名額：8人

收費：免費(會員)，\$30 (非會員)

負責人：註冊社工方子健先生

1. 自備晚餐。

P016/24-25 好鬼友營又復活

復活節又係露營嘅季節，我地一同享受閃爍星空，感受一下大自然

日期：5/4-6/4/2024(星期日至六)

時間：11:00至翌日14:00

地點：西貢灣仔西 或 南山營地

對象：中一至24歲青少年

名額：8人

收費：\$120(會員)，\$150(非會員)

負責人：註冊社工程曉彤姑娘及黃啟興先生

1. 本中心集合及解散
2. 請自備金錢以支付車資
3. 價錢已包膳食和營費

Dancing with Music

玩音樂，學跳舞真係好處多，除了可以學識樂器同舞蹈之外，仲可以幫大家舒壓，同埋都可以識到好多志同道合的朋友呢！

(活動需留名)

青少年木結他初班

透過學習木結他彈奏技巧，讓參加者能學會自彈自唱方法，並學習有效放鬆心情的方法

日期：逢星期六，3個月為一期

時間：12:00-13:00

地點：博康中心

對象：中一至24歲青少年

名額：6人

收費：每堂 \$40，按當期堂數收費(會員)

每堂 \$43，按當期堂數收費(非會員)

負責人：註冊社工吳景順先生

- 1) 中心有結他可供上課時借用
- 2) 適合對木結他沒有任何認識之學生



(活動需留名)

青年街舞訓練

學習Hip Hop舞蹈，外出拍片及參加比賽

日期：A班：逢星期三，B班：逢星期六

時間：A班：19:30-21:00

B班：17:00-18:30

地點：博康中心

對象：15-24歲青少年

名額：4人

收費：待定(會員)，待定(非會員)

負責人：註冊社工楊雪瑩姑娘



(活動需留名)

街頭音樂(Busking)入門班

學習基本木結他彈奏及木箱鼓打奏技巧

日期：按參加者時間安排(共8堂；每星期一次)

時間：按參加者時間安排(每次1小時)

地點：博康中心

對象：15-24歲青少年

名額：4人

收費：每堂 \$50，按當期堂數收費(會員)

每堂 \$53，按當期堂數收費(非會員)

負責人：註冊社工吳景順先生