



2019 年暑期活動概覽 (青年版)

視覺藝術系列

課程活動	星期	時間	對象	費用	內容
LS-S19-144 青少年陶藝製作	18/7-15/8 逢四	20:00-21:00	12 歲或以上	\$80/堂	教授搓泥、揉泥技巧，杯墊製作，泥條、泥板創作，混合創作，打磨及上色。 第一至三堂製作，第四堂上色，第五堂加上手工創作及帶作品回家。
LS-S19-309 攝影小組	1/8-15/8 逢四	14:00 - 18:00	12-24 歲會員	\$10	以攝影聯繫青年，走出社區！ 定期舉辦不同之攝影活動，如：菲林攝影、菲林沖曬、後製工作坊、風影攝影、街拍... .. (參加者需自備相機。) 活動負責人：陳 Sir (負責同事曾入圍國家地理雜誌青年攝影大賽)
LS-S19-313 皮革卡片套製作班	26/7 星期五	17:30-19:00	12-18 歲	\$110	學習使用基本的工具製作皮革卡片套。
LS-S19-312 押花頸鏈製作班	2/8 星期五	18:00-19:00	12 歲或以上	\$80	學習以寶石水晶膠製作押花頸鏈。
LS-S19-044 當我(Self)遇上藝術(Art) 小組	16/7-13/8 逢二	19:00-20:30	12-18 歲	\$60	小組透過不同的藝術媒體，如禪繞畫、圖像、音樂等去表達自己，學習發現及欣賞美好的自己，提升自我形象。 不需擅長繪畫/藝術才可參與。

體育系列

課程活動	星期	時間	對象	費用	內容
LS-S19-311 康城夜跑團	17/7- 14/8 逢三	20:00-22:00	12 歲或以上	\$10	一雙跑鞋，運動服，GO！
LS-S19-307 青年泰拳搏擊訓練課程	16/7- 13/8 逢二	15:30-16:30	12-18 歲	\$800	由專業拳擊教練教授，認識拳擊的精髓，課程教授泰拳技巧，能改善四肢協調增加自信心及反應，男女均適合參加
LS-S19-077 成人泰拳健體訓練課程	16/7- 13/8 逢二	20:30-21:30	18 歲或以上	\$800	
LS-S19-076 成人瑜伽訓練課程	16/7- 13/8 逢二	19:15-20:15	18 歲或以上	\$600	瑜伽是一種自然且整體性的健身方式，能加強並延展肢體的結締組織，改善身體和心智。本課程教授參加者健康的生活方式，保持心境平靜，提升專注力、柔軟度及耐力。
LS-S19-314 親子峽谷挑戰	11/8 星期日	09:00 - 16:30	12 歲或以上	\$460	峽谷挑戰起源自美國，是一項戶外團體運動。峽谷體驗可讓參加者感受大自然地形的奇妙，亦鼓勵參加者走出戶外，在活動中突破自我。短短的旅程中，參加者經歷遠足、行澗、攀爬、沿繩下降、暢泳等。每個部分都充份體驗團隊合作，挑戰自己的勇氣。(包教練、裝備、車費)(參加者需自備輕便午餐)
LS-S19-315 青年峽谷挑戰					
LS-S19-317 青年水上歷奇	4/8 星期日	09:00 - 16:30	12 歲或以上	\$480	水上嘉年華，透過水上充氣裝置、歷奇接力活動、大型直立板體驗，一起愉快地運動。(自備車費)
LS-S19-201 青少年乒乓球銅章銀章 預備課程	19/7- 16/8 逢五	14:15-15:15	12-16 歲	\$750	適合已有基本技術學員或已接觸乒乓球一段時間之青少年參加，訓練包括加強鞏固基本技巧、提高速度/力量/步法訓練、拉正/反手弧圈球練習、教授比賽計分技巧及比賽的心理狀態。如達標的學員會被推薦報考香港乒乓球總會的章別考試。

U KITCHEN

課程活動	日期	時間	對象	費用	內容
LS-S19-320 手揉麵包製作	20/7 星期五	19:00-21:00	12 歲或以上	\$150	親自動手製作手揉麵包，麵包更新鮮、更健康！ 由義務導師教授，導師為日式手作麵包工作坊資深導師。
LS-S19-306 星級甜品師 Karen Cheung 課程系列 少年魔雪奇緣甜品班	19/7- 16/8 逢五	16:45-17:45	12-25 歲	\$850	本課程由烘焙蛋糕甜品星級導師 Karen Cheung 及其團隊任教，教授製作 Elsa & Anna 造型 cupcake、雲呢拿木糠布甸、卡通印花曲奇、楓糖蝴蝶酥及蘋果玫瑰花酥，好玩又好吃。
LS-S19-321 「泰」好味工作坊	17/8 星期五	19:00-21:00	12 歲或以上	\$150	想學正宗、好食既泰國菜？當然係跟泰國人學啦！ 課程由九龍城名店 – 小曼谷廚師義務教授。
LS-S19-055 甄文達廚藝中心系列 第四屆青年廚神中西餐 證書課程	18/7- 15/8 逢四	16:30-18:00	12-20 歲	\$850	由著名廚藝導師李錦輝師傅及其團隊親自教授，選用新鮮食材，教授參加者烹飪出多款中西美食，包括菠蘿生炒骨、中式牛柳、三文魚雜果沙律、星洲炒米、腰果炒雞丁、咖喱薯仔牛腩、西班牙海鮮麵、蝦仁炒滑蛋、拿坡里迷你 Pizza、俄羅斯牛柳絲意粉，有野學又有得食。
LS-S19-305 甄文達廚藝中心系列 奶茶咖啡餐飲師證書課程	18/7- 15/8 逢四	19:45-21:45	12 歲或以上	\$990	本課程由著名餐飲導師李錦輝先生親自教授。課程包括咖啡拉花原理與動作，到不同圖型的製作，3D 咖啡調花技巧、絲襪奶茶沖調技巧、冰凍特色雜飲及越南滴滴咖啡沖調制作方法。

音樂系列

課程活動	日期	時間	對象	費用	內容
LS-S19-271 流行鼓小組	19/7-16/8 逢五	13:50-14:50	12 歲或以上	\$600	課程由資深流行鼓導師勝 Sir 任教，主要教授流行鼓的基本知識及技巧，包括：流行鼓結構、類型、姿勢、控棒原理等，從而建立自信。
LS-S19-285 第三屆青少年好 Sing 音 歌唱訓練課程	15/7-12/8 逢一	15:30-16:30	12-16 歲	\$700	本課程由資深歌唱導師錢麗文教授，學習演唱歌中外流行曲，訓練包括唱歌技巧如發聲、咬字、呼吸等歌唱技巧，發揮歌唱潛能。表現優異學員，有機會安排在本單位的活動上表演。
鋼琴班	詳見幼兒及少年版 暑期通訊		12 歲或以上	\$670 30 分鐘 (5 堂)	為從未學習或初學鋼琴的學員而設，以一對一形式由具演奏級資歷導師教授簡單的樂曲，讓學生學習彈奏鋼琴的基本技巧包括樂理、閱譜、拍子、節奏及指法等，讓學生在短時間內掌握彈奏鋼琴的技巧，發揮音樂潛能。
LS-S19-275、276、277 流行木結他班 (一對一教學)	逢六	14:05-14:50(A) 14:55-15:40(B) 15:45-16:30(C)	12 歲或以上	\$750 45 分鐘 (5 堂)	學習正確按和弦的方法，認識並掌握在結他指板上音調的位置，學懂自彈自唱，讓學員能夠短期內享受伴奏歌曲或彈結他的樂趣。同時學習閱讀結他譜，能彈奏簡單民歌或流行曲等。
LS-S19-274 流行木結他小組	逢三	13:55-14:55	12-16 歲	\$650 60 分鐘 (5 堂)	

學術系列

課程活動	日期	時間	對象	費用	內容
LS-S19-011 時事評論員-通識證書課程	13/8-22/8 逢二、四	19:15-20:30	12-18 歲	\$580	本課程由香港電台講東講西節目主持、著名時事評論員周子恩老師親自教授，課程包括評論社會事件的方法、建立批判思考的方法、社會學及心理學待認用、時事評論員的思考方或及說話技巧，加強參加者的通識能力
LS-S19-012 如何提升學習 文言文的能力課程	13/8-22/8 逢二、四	17:00-18:15	12-18 歲	\$800	很多中學生在學習文言文時都感到困難，本課程由知名中學 DSE 中文科周子恩老師任教，主要從基礎文言文知識入手，透過有趣的文去理解文言文，使學生掌握學習文言文的技巧與增加學習興趣，以便應付校內及公開考試。

LS-S19-043 Rick Sir 成長課程系列 青年讀心術心理學課程	15/7-12/8 逢一	11:45-13:15	12-18 歲	\$800	本課程運用應用及行為心理學的知識，了解自己性格與潛意識關係。課程教授讀心術技巧、屋樹人心理投射法、人的潛意識、行為語言的觀察、九型人格、性格透視及 NLP 基礎學等，讓您更快更準確地認識自己及身邊的朋友，建立更好的人際關係。
LS-S19-022 太空人訓練證書課程	17/7-16/8 逢三、五	14:15-17:15	12-16 歲	\$ 2200	本課程由香港航天學會總幹事雷健泉先生團隊任教，學員能認識到航空器、飛機原理、航天科技、不明飛行物體、太空人生活、太空探索、飛行力學、太陽神計劃、穿梭機、國際太空站等航天知識，增加對航天科技的知識。學員還有機會親身穿著太空衣拍照及控制模擬飛行器。課程包括 16/8 14:00 至 17:00 戶外航天日，安排玩動力水火箭及模擬器飛行體驗
LS-S19-023 災難應急 求生急救證書課程	19/8-23/8 逢一至五	10:30-12:30	12-16 歲	\$700	本課程由曾到極地探險及 TVB「世界零距離」嘉賓的香港航天學會總幹事雷健泉先生的團隊任教，讓參加者會認識在日常生活遇到危險時，學習應變及求生自救方法，包括地震、颱風、火災、交通意外、雷擊、太空火箭及航空意外等，從中認識應急策略，自救及急救方法，提升生活技能。
LS-S19-125 基礎日語入門	18/7-15/8 逢四	10:00-11:15	12-18 歲	\$800	本課程由資深導師教授，內容包括：日語字母、發音、文法、基本生字、日常生活會話、日本文化及冷知識，讓學生以短時間學習基本及常用日語，能於當地旅遊時應用及進行簡單交流。
LS-S19-126 基礎韓語入門	18/7-15/8 逢四	11:20-12:35	12-18 歲	\$800	本課程由韓國導師權美廷親自教授，內容包括：韓國字母、發音、文法、基本生字、日常生活會話、韓國文化及冷知識，讓學生以短時間學習基本及常用韓語，能於當地旅遊時應用及進行簡單交流。
LS-S19-128 英語同遊 Games in English	16/7-13/8 逢二	14:00-16:00	12-16 歲	\$50	以遊戲及桌遊，營造輕鬆的英語交談環境，讓青年人自然地練習英語會話，提升英語溝通及表達能力，同時擴闊社交圈子。
LS-S19-013 大學教授課程系列 第四屆學是學非 科學大揭秘 應用科學證書課程	16/7-8/8 逢二	16:45-18:00	12-16 歲	\$1500	課程由香港浸會大學生物系梁浩文博士親自任教，課程的目的是探索各種日常生活中有趣的科學事實，以實驗幫助學員了解日常生活中的科學知識。課程包括物理和化學、環境與生態、能源與節能、地球和海洋科學等有趣自然現象，例如怎樣簡易製作納米技術、快速食物測試、魚菜共生系統、怎樣把肉眼看不到的空氣微粒呈現、研究昆蟲行為等 10 多項有趣知識，每堂包括知識講解及科學實驗。8/8 16:45 至 19:00 將安排學員到香港浸會大學實驗室及生物可持續發展館 S Gallery 參觀。
LS-S19-015 大學教授課程系列 做個大偵探 科學鑑證查案課程	18/7-15/8 逢四	15:30-16:30	12-15 歲	\$690	您是否想好似福爾摩斯一樣屢破奇案？現代科技可令犯案的疑兇不能逃過法網被繩之於法，是因為科學鑑證技術的出現。本課程由香港浸會大學生物系梁浩文博士親自任教，每堂會讓學員學習以科學鑑證知識與技術破解奇案，例如怎樣辨別五官技術破案？血型怎樣分辨呢？怎樣套取現場指紋？本課程讓學員親身體驗科學鑑證技術，各位喜愛做偵探的你不容錯過。

青年聯誼系列

課程活動	星期	時間	對象	費用	內容
LS-S19-209 潮玩泡泡足球	21/7 星期日	14:30-16:30	12-16 歲	\$180	泡泡足球是一項嶄新的有趣運動，當您穿上充滿空氣的泡泡裝備後，您便進入另類足球世界了進行撞擊或滾動，活動以隊制比賽形式進行，限時將足球送入球門，身穿泡泡裝備的您將能以衝撞來破壞對手的進攻，您在泡泡足球內享受無限快感及刺激。
LS-S19-004 迷城獵人 War Game 大戰	10/8 星期六	10:00-14:00	12-18 歲	\$350	野戰遊戲(WAR GAME)是一種模擬軍隊作戰的活動，參加者學習策劃部署，分工合作，應變能力及領導才能。場地選用 IMPACT FORCE C.Q.B.，是全港最大冷氣開放豪華舒適的室內 WAR GAME 場，佔地 30000 平方呎，戰區特色包括巨型埃及獅身人面石像、森林迷城、機關迷宮等主題場區，會安排參加者由專車接送前往，穿上軍服及使用較輕的軟彈機槍配合安全裝備以 JELLY 彈彈作戰。會安排專車接送家庭前往，穿上軍服及使用電動機槍配合安全裝備以啱喱軟彈作戰，讓參加者體驗 WAR GAME 帶來的刺激。
LS-S19-299 青年同樂日 好歌·好味·好動· 愛 Fun 享	17/7、 31/7、14/8 星期三	19:30-21:30	12-18 歲	\$60	你覺得自己最叻係食同玩？三日「好歌」(17/7)、「好味」(31/7)、「好動」(14/8) 主題，總有一個啱你心水！一齊落黎中心，共渡歡樂的 FUN 享時光。
LS-S19-298 暑期青年義工同樂 & 重聚日	26/7、23/8 星期五	19:30-21:30	12-24 歲	\$40	黎中心唔一定係做義工嘅！中心大把你未必見過嘅好玩嘢，大家都係青年人，一齊食下傾下玩下 Yo 下輕鬆下，又識下新 Friend 啦！

證書課程

課程活動	星期	時間	對象	費用	內容
LS-S19-318 一級運動攀登證書課程	理論課 7/8	18:00-21:00	12 歲或以上	\$550	人工攀登牆介紹、安全守則、安全帶及繩結使用方法、運動攀登器材的認識及保養、頂繩保護介紹、學習保護手法、攀登口號、攀登技術教授及練習。
	實習 9/8	09:00-17:00			
LS-S19-319 躲避盤指導員訓練課程	14/8	09:00-13:00	12 歲或以上	\$550	躲避盤是近年新興的運動之一，是以軟身飛盤取代閃避球的運動，完成課程並通過考核後，可申請躲避盤指導員(技術)證書。

義工活動

課程活動	日期	時間	對象	費用	內容
LS-S19-310 青年郊區清潔行山團	20/7-27/7 逢六	10:00-16:00	12 歲或以上	\$10 (自備車費)	背上清潔籃，於郊野路徑執拾垃圾，回復郊野潔淨，並推廣帶走垃圾與「無痕行山」訊息。此外，在導師帶領下，沿途認識生物、環境和地質。
LS-S19-295 「鄰舍第一·送米助人」 義工計劃	27/7、31/8 星期六	10:30-14:00	14-18 歲	全免	有志加入鄰舍義工隊伍，長期為低收入家庭派發白米，讓低收入家庭獲得生活的基本所需，更讓年青一代培養守望相助精神，關心社會上有需要的人士。
LS-S19-297 手作義工	19/7-16/8 逢三	18:00-19:00	12-18 歲	\$150	讓手作義工 1. 認識不同的手作，如製作簡單的皮革、押花和拼豆 2. 學習與小朋友相處及溝通技巧 3. 與小朋友一起進行手工製作。
LS-S19-294 動物義工	星期六	待定	12-18 歲	待定	參加者將與可愛動物包括狗狗一齊做義工探訪長者，認識義工服務的意義及與動物合作的技巧及了解。
LS-S19-288 大哥哥大姐姐訓練計劃 - (1)功課輔導	15/7-12/8 逢一	10:00-12:30	12-22 歲	\$20	透過五節義工訓練及實踐，認識、觀察和學習照顧小朋友需要，提升表達和人際溝通技巧，以及與小朋友相處的技巧。
LS-S19-289 大哥哥大姐姐訓練計劃 - (2)攤位活動	15/7-12/8 逢一	14:30-17:30	12-22 歲	\$20	透過五節義工訓練及實踐，認識、觀察和學習照顧小朋友需要，策劃活動讓小朋友參與，提升個人組織和合作能力，以及與小朋友相處的技巧。
LS-S19-290 自信心提升 Story Telling 義工隊	19/7-9/8 逢五	14:30-16:30	12-16 歲	\$20	想建立個人自信心或練習公開演講而擔心沒有技巧？成為受訓的故事人吧！不但提升你的說話能力和自信心，還能幫助兒童建立正面的價值觀。

LS-S19-292 English ambassador Lohas Volunteer Team	Throughout the year	12-18 歲	\$20	If you are interested in using English (or other languages) to make friends and serve the public, you are invited to join our team! We can discuss and help you actualize your plans to promote the language you like, with interesting and interactive ways. You can learn more of the skills to serve too.
LS-S19-291 Community Service Projects (for OLE/ CAS/ CV)	Throughout the year	12-18 歲	\$20	If you want to launch community services, no matter for your OLE/CAS requirements or CV, our Centre is the best platform to actualize your plans! We provide student-led opportunities to organize services of your own creative means, with community networks & resources. A social worker will also be assigned to supervise and make the activities smooth. In the past, several groups of students ran their services with our assistance and thousands of funding from the public.

青年職場體驗計劃



提供多元化的職場訓練及在單位實習的機會，讓青年學習帶領活動技巧、掌握文書及行政工作。青年能透過一連串職場訓練和體驗，學習溝通技巧、提升個人能力感和職場競爭力，裝備自己將來升學就業。

活動編號：LS-S19-308



- (1) 完成訓練後，學員將成為單位青年工作實習生
- (2) 出席率達八成及表現良好者可獲頒嘉許證書
- (3) 計劃的培訓及工作體驗時間可計算為OLE/CAS, 青協, 社署義工時數
- (4) 義工服務時間及詳情請於稍後時間與負責同事商討

面試日	待定	
訓練日	7/7(日)	待定
工作導向日	18/7(四)	14:30-22:00
督導及檢討會	31/7(三) 14/8(三)	共5個星期， 每星期工作兩天， 每天8小時； 10:00-18:00或 14:00-22:00
工作實習	15/7(一) 至 25/8(五)	

收費：\$50/人 對象：14-35歲