



基督教香港信義會
北區青少年綜合服務中心

1

2022年10-12月
活動通訊

青少年及社區隊

線上優先報名表 (10-12月)
於17/9 上午10時正式開通！

- 遞交表格後，專人會在三個工作天更內以Whatsapp通知報名活動取錄結果。活動名額有限，先報先得。
- 成功取錄者須按職員指示，在優先報名期內在前台完成手續，否則將視作放棄名額，並會按後補名單的順序通知報名安排。如有任何疑問，歡迎致電2673 2120與青年隊同事聯絡！



重點推介活動

嘗試暫時拋開煩憂，專注投入做好一件小物獎勵你自己。

工作坊內容	活動日期	活動時間	活動地點	活動對象	名額
甜品工作坊 聖誕薑餅人*	8/12/2022 (四) / 或9/12/2022 (五)	7:00-8:00pm	中心 (彩麗樓)	12-24歲	8人
甜品工作坊 Oreo Icebox蛋糕*	24/11/2022 (四) 或 25/11/2022 (五)				
藝術字工作坊	20/10/2022 (四)				
羊毛針毯公仔工作坊	28/10/2022 (五)				
Winterのworkshop 皮革小物	1/12/2022 (四)	7:00-8:30pm	北鳥空間 (彩玉樓)	12-18歲	6人
Winterのworkshop 手寫的溫度 (英文書法心意卡)	16/12/2022 (五)			12-18歲	
飄雪水晶球 和諧粉彩聖誕卡工作坊	16/12/2022 (五)			12-24歲	8人



每場費用收費\$10

* 兩場活動內容一樣，參加者只需參加其中一場

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

Soul Touching系列活動

「Theatresports即興劇場」 培訓小組

負責職員：霍景昇先生(Michael)

由社工介紹及帶領即興劇場的遊戲，歡迎任何對劇場有興趣的青少年參與。從即興劇場的培訓中，培養溝通和積極聆聽的能力，學習以積極的態度面對人生挑戰。

日期：5/10-23/11/2022（三）（共8節）

時間：7:00-8:30pm

對象：12-18歲

名額：12人

地點：彩麗樓

戀愛電台小組

負責職員：鍾晴姑娘（晴姑娘）

透過互相分享歌曲和戀愛心事，可以在小組中了解自己的性格和愛情觀、處理戀愛中的衝突，和學習面對分手的方法。

日期：15/11-13/12/2022（二）（共5節）

時間：7:30-8:30pm

對象：12-16歲

名額：6人

地點：彩麗樓



Chill慢跑

負責職員：鄧小紅姑娘（Charis姑娘）

運動能刺激大腦產生快樂荷爾蒙，使人進入正面情緒。透過慢跑的過程，讓大家因應個人節奏、無競爭的環境下，藉由專注個人的呼吸，為身心帶來鎮靜的功效，從而減低生活帶來的焦慮和壓力，提升身心靈的健康。



日期：21/10、28/10、18/11及2/12/2022（五）

（共4節）

時間：8:00-9:00pm

對象：12-24歲

名額：8人

活動地點：北區運動場／戶外跑步徑

集散地點：北鳥空間（彩玉樓）

桌遊 × 心理探索

負責職員：鄧小紅姑娘（Charis姑娘）

透過玩桌遊卡牌，探討個人對學業、事業、人際關係、戀愛、家庭等不同看法，從而更多認識自己的心理狀態，為生命帶來療癒與啟發。

日期：10/12、17/12及31/12/2022

（六）（共3節）

時間：4:00-5:30pm

對象：12-24歲

名額：8人

地點：北鳥空間（彩玉樓）



以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助，費用全免

青少年服務諮詢日

回顧服務花絮及預告10-12月精彩活動，收集服務使用者對中心設施及服務的意見 ✨
誠邀你的出席及參與，當日活動完結後將會開放北鳥空間，讓大家盡情享受PARTY TIME 🎮

日期：14/10/2022（五）

時間：7:00-8:30pm

對象：12-24歲

名額：20人

地點：北鳥空間（彩玉樓）

「Soul療癒」 藝想計劃

(青少年情緒健康支援計劃)

在繁忙的生活中放慢節奏，享受色彩與自己共舞的時光，讓大家在一個安舒的環境逐步開放自己，抒發及釋懷心中的情緒及鬱結，建立面對環境轉變中的抗逆力。

推行日期：2022年10月至12月
名 額：8人

對象：12-18歲青少年
費用：全免

參加者需通過面見，才會正式通知取錄結果

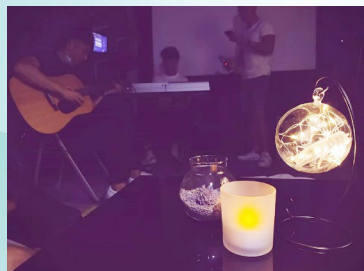
負責職員：霍景昇先生(Michael)

內容	活動內容	活動日期／時間	活動地點
1 個別面見	進行活動前測，分享計劃背景及交流活動期望	10月初	北鳥空間 (彩玉樓)
2 小組啟導	介紹計劃目的及期望，並透過藝術啟導活動，促進組員互相認識，享受藝術及自我成長的樂趣	15/10 (六) 4:00-6:00pm	
3 忘憂體驗	邀請青年藝術導師帶領忘憂體驗活動（頌鉢／瑜伽／靜觀），其中一節為外出活動，學習照顧自己的身心靈	22/10及29/10 (六) 4:00-6:00pm	北鳥空間／ 待 定
4 即興劇場	帶領組員出席「Theatresports即興劇場@北區」，欣賞青少年在舞台上演出即興劇場的創意及活力	13/11 (日) 2:30-5:30pm	大埔藝術中心
5 藝想小組	藉著藝術體驗及成長小組，抒發及表達心中的情緒，認識及欣賞自己，提升面對逆境時解難能力	19/11-10/12 (六) 4:00-6:00pm	北鳥空間 (彩玉樓)
6 黃昏退修營	分享整個計劃的活動花絮，鞏固「Soul療癒」藝想計劃的經驗，組員之間互相分享及勉勵	18/12 (日) 2:00-10:00pm	賽馬會愛丁堡 公爵訓練營

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助，費用全免

North Bird Space 北鳥空間

北鳥空間是一個由青少年構想及親手建立的地方。服務對象為12-24歲的青少年會員。「北鳥」意指北區的青少年，他們羽翼初成，欲自由飛翔去探尋自己的世界，而「北鳥空間」就是為他們提供支援及休息的地方。



北鳥空間@Soul Touching ——PARTY ROOM開放預約

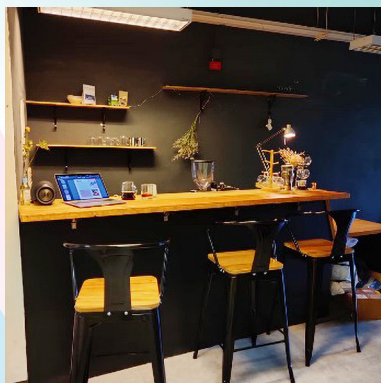
北鳥空間是一個由青少年構想及親手建立的地方，設有桌遊室、電影室及其他休閒空間，大家可以與三五知己進行各類型的娛樂及消遣活動。

地點：北鳥空間（彩玉樓）

對象：12-24歲

每場名額：10人

費用：免費



備註：請提前一星期前預約，如有任何查詢歡迎致電與青年隊同工聯絡

北鳥空間——營運義工招募

北鳥空間是一個以青少年主導的社區共享空間，空間的設計及營運均由青少年與中心社工共同負責。因此，北鳥空間需要更多青少年一同協作以維持運作，繼續為區內青少年服務。現在，營運團隊正招募新的營運義工，歡迎有興趣服務社區的你加入我們團隊。

對象：12-24歲有志服務社區的青少年

報名方法：歡迎與負責職員霍景昇先生(Michael)聯絡

漫遊我城 × 菲林街拍

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

在匆匆忙忙的日常生活裏面，你有否嘗試停下一秒的腳步觀察身邊的人與事嗎？

與你拿著菲林相機一起穿梭大街小巷，留住那一秒；捕捉那一瞬間，探索不一樣的日常。

日期：12/11及19/11/2022 (六)
時間：2:30-4:30pm
對象：12-18歲 名額：6人
費用：\$50 (已包括一部即棄菲林相機)
活動地點：北區及北島空間 (彩玉樓)
集散地點：北島空間 (彩玉樓)



「塗」出北區 (第一階段)

負責職員：鍾晴姑娘 (晴姑娘)

早前第一季的塗鴉小組已順利舉行，中心外牆將會有新的塗鴉設計呈現給大家！第二季即將開展，歡迎大家加入塗鴉行列，認識更多社區藝術。

第一階段小組將會透過不同活動走入北區，加深對北區的認識，更會走出北區，了解不同地方的塗鴉藝術，一起構思塗鴉創作在北區發展的可能性，為第二階段的小組作好準備。



日期：8/10-29/10/2022 (六) (共4節) 時間：4:00-5:30pm 對象：12-24歲
名額：8人 地點：北島空間 (彩玉樓) 費用：全免

「飛索先鋒」歷奇挑戰營2022 (活動由北區民政事務處資助)

負責職員：鄧小鈺姑娘 (Charis姑娘)

透過不同的低結構歷奇任務及挑戰 (包括飛越橫樑、信心躍及繩索活動等)，藉此建立個人面對挑戰的信心及勇氣，逐步突破自己，提升自我效能感；同時學習團隊合作精神，在戶外大自然環境中發揮個人潛能，減輕學業壓力、舒展身心。

日期：8/10/2022 (星期六) 時間：9:30-5:00pm
對象：12-24歲 名額：12人
活動地點：上水展能運動村
集散地點：北島空間 (彩玉樓) 費用：全免
備註：參加者需穿著運動服裝及波鞋，自備水樽及足夠食水，另自備午餐餐盒或午餐費用



社區參與活動

喜有明Teen之潮玩體驗「Teen」 ——抱石體驗

負責職員：鍾晴姑娘（晴姑娘）

活動由抱石場地提供合資格的抱石導師教授，並由經受訓的「禁毒大使」特別設計在抱石過程中加入禁毒資訊，例如在抱石的路線上貼上正確的抗毒方法，參加者須選擇正確的答案並完成路線，藉此向參加者推廣遠離毒品的訊息。

日期：15/10/2022（六）

時間：2:00-4:00pm

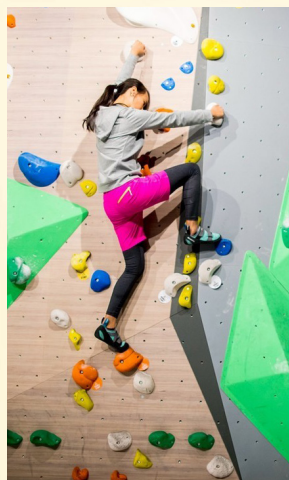
對象：12-24歲

名額：10人

費用：\$100

活動地點：新蒲崗Just Climb

集散地點：本中心（彩麗樓）



喜有明Teen之潮玩體驗「Teen」 聖誕工作坊@流體畫體驗

負責職員：鍾晴姑娘（晴姑娘）

體驗流體畫過程中，參加者能夠放鬆心情，學習無毒也可啟發靈感、紓緩情緒的方法。

日期：17/12/2022（六）

時間：4:00-5:30pm

對象：12-24歲

名額：12人

活動地點：北島空間（彩玉樓）

費用：全免

Theatresports™ —— 即興劇場 2022@北區 門票預約

負責職員：霍景昇先生(Michael)

透過欣賞即興劇場，倡導「Never Give Up」的遊戲概念，鼓勵參加者在困難中保持積極開放的態度，冷靜尋求問題解決方法，鼓勵及培育正面思考。



日期：13/11/2022（日）

活動時間：2:00-5:00pm或7:00-9:00pm

地點：大埔藝術中心黑盒

對象：6-24歲及其家長

名額：20個

費用：免費

理想藍圖Life Party 4.0

負責職員：鄧小鈺姑娘（Charis姑娘）

透過工作坊及職人體驗，協助青少年加強自我及各行業的認識，為未來升學或就業導向作準備。

日期：26/11/2022（六）

時間：2:00-8:30pm

地點：路德會雍盛青年中心

對象：12-24歲

名額：16人

（有興趣參與歡迎向負責職員鄧姑娘報名，容後公佈活動報名詳情）

北區青少年節2022

潮藝SHOW

負責職員：鍾晴姑娘（晴姑娘）

近年受疫情影響下，青少年的才藝及社交發展受到限制，實體表演的機會相繼減少，而且亦減少他們對與外界之間的聯繫。因此透過主題「The Platform」，期望透過是次舞台，搭建平台與青少年一同重新與各方系統聯繫，按個人參與身份角色，由個人至外界層面重構互動的關係。

活動日期：10/12/2022（六）

時間：1:30-5:00pm

活動地點：路德會皇后山綜合服務中心
及皇后山社區會堂

潮藝SHOW 鋁線藝術DIY助教 導師證書課程

負責職員：鍾晴姑娘（晴姑娘）

認識和學習鋁線藝術的不同技巧，完成不同作品如：玫瑰花戒指、手鐲、相夾、聖誕樹裝飾，並擔任青年助教，在青年節中分享作品及成果。

日期：11/10-8/11/2022（二）、
（共4節）

時間：7:30-9:00pm

對象：12-24歲 名額：12人

地點：彩麗樓



以上活動由民政事務總署資助，費用全免

義工發展活動

北鳥廚房義工小組

負責職員：葛雅真姑娘（Amy姑娘）

北鳥廚房義工小組是一個甜品混合義工元素的小組，讓青年人能夠學習新知識和技能，滿足個人成長需要之餘，亦為他們提供機會服務有需要的社群，提升他們對身邊人和事的關注。

日期：19、26/11及3、10、17/12

（星期六）

時間：4:00-5:30pm 節數：5節

對象：12-24歲 名額：6人

地點：彩麗樓

義師團

負責職員：布家文姑娘（Kaman姑娘）

誠意召集有意服務社會的大家擔任義師，為低收入家庭中／小學生提供學習支援，給他們一個平等的學習機會。形式：中心或以線上形式授課，時間可個別商議（期望一星期一堂）

活動內容：義補計劃、義師培訓、義師聯誼活動、
義師義工小組

招募對象：1. 高中或以上學歷 2. 有熱誠、細心、
愛心、耐性和包容

報名方法：致電中心直接聯絡布姑娘

「守護晴TEEN」大使培訓計劃

負責職員：鄧小紅姑娘（Charis姑娘）

透過互動的劇場遊戲及活動，介紹不同情緒觀察及輔導技巧，向身邊人發放正能量。

日期：22/10、29/10、19/11及3/12（六）（共4節）

時間：4:00-5:30pm 對象：12-18歲 名額：12人

地點：北鳥空間（彩玉樓）



以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助，費用全免

長期興趣活動推介

IPAD電繪班(10-11/22) (Sketch book)

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

到底IPAD除了觀賞Youtube及上Zoom課之外，還可以做什麼呢？一齊來學習電腦繪圖啦！我們由專業導師由淺入深，讓你一步步掌握電腦繪圖的技巧，齊來做個電繪達人！

日期：5/10-9/11/2022 (三) (共6節)

時間：7:00-8:30pm

對象：12-24歲

名額：8人

地點：彩麗樓

費用：\$420



氣槍實用定靶射擊IPSC隊 (10-12月份)

負責職員：黃雅真姑娘 (Amy姑娘)

講求紀律及高度專注、鍛鍊團員的情緒管理及身手反應

訓練內容：氣槍的安全使用、定靶射擊訓練及比賽，每季到槍會進行交流／競技

日期：11/10-13/12/2022 (二) (共10節)

時間：(初班) 6:15-7:45pm / (高班) 8:00-9:30pm

對象：10-24歲

每班名額：10人

費用：\$600

地點：北鳥空間 (彩玉樓)

A SPACE Hip Hop/ Jazz Funk培訓

負責職員：鍾晴姑娘 (晴姑娘)

由經驗導師教授Hip Hop/Jazz Funk/Break Dance技巧，並按整隊進度而安排表演或比賽，發掘自身強項，建立自信及能力感。

對象：13-24歲

費用：\$70/堂

A-SPACE 樂器培訓

負責職員：布家文姑娘 (Kaman姑娘)

如果你想演奏一首屬於自己的主題曲，那就要參加樂器班啦！由經驗導師任教流行樂隊樂器，包括：電子結他、木結他、爵士鼓等，等你報名呢！

對象：13-24歲

費用：\$100/堂

1. 凡首次報名之學員填妥申請表後，負責職員將致電參加者安排簡單面試
 2. 上課日期及時間可於面試時商議，取錄者可免費借用舞房／Band房練習
- 備註：視乎疫情發展確實開班日期，負責職員將會按參加者能力及技術程度安排分班

以上活動由「香港哥爾夫球會慈善基金有限公司」資助

中心 (彩麗樓)

上水彩園邨彩麗樓101-116號地下

電話：2673 2120 傳真：2673 2158

北鳥空間 (彩玉樓)

上水彩園邨彩玉樓3樓平台329-336號

電話：2673 1159

中心網址：<https://ndit.elchk.org.hk/>

電郵：ndit@elchk.org.hk

青年及社區隊

 elchk-aspace

 A-Space



Soul Touching
精神健康推廣平台

 soul.touching.elchk

 Soul Touching

