

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

10:00AM-
14:00PM

14:00PM-
18:00PM

18:00PM-
22:00PM



聯絡方法

賽馬會將軍澳青年空間

將軍澳明德邨明覺樓地下 (將軍澳醫院對面)

電話: 2623 3121 傳真: 2623 6121 電郵: tkoit@hkfyg.org.hk

兒童活動

中秋黏土手作(幼兒/兒童)

中秋節即將來臨，專為幼兒及兒童設計的黏土製作活動！讓孩子們在創作中體驗節日的樂趣，並培養他們的藝術細胞。

(幼兒)

(兒童)

對象: 3-5歲 名額: 6人 對象: 6-10歲 名額: 8人

日期: 27/9 (六) 日期: 27/9 (六)

時間: 11:00-12:00 時間: 12:15-13:15

收費: \$70

負責職員: 張凱潔



兒童廚房

自己製作食品，別有一番風味。可以學習簡單的烹飪技巧，完成後更可與家人分享美味。

- 奶皇月餅 日期: 3/10 (五) 19:00-21:00 \$160
 - 南瓜曲奇 日期: 24/10 (五) 19:00-21:00 \$160
 - 鳳梨酥 日期: 21/11 (五) 19:00-21:00 \$160
 - 聖誕樹曲奇 日期: 19/12 (五) 19:00-21:00 \$160
- 對象: 8-12歲 名額: 10人 負責職員: 尹朗賢
備註: *已包括食材、需自備食物盒

Art Corner

中秋兔兔燈籠DIY

中秋節怎少得有燈籠!! 一起製作自己的兔兔燈籠啦!

對象: 6-12歲 名額: 6人 收費: \$60

日期: 4/10/2025 (六) 15:00-16:00

負責職員: 江卓欣



Nerf Gun 射擊達人

參加者將以3v3攻防戰的形式進行這個活動。在過程中與隊友合作，培養團隊合作精神，增強溝通和表達技巧，提升社交能力。

對象: 8-11歲 名額: 6人 收費: \$150

日期: 17/10 (五) 20:00-21:30

負責職員: 李孝泓

備註: *請穿運動服裝、*請自備飲用水、*活動提供nerf gun及面具



Be a better me情繫心靈。

和諧粉彩工作坊

透過學習和諧粉彩畫作，以表達藝術的手法，參加者從繪虹的過程，感受當下的平靜，分享內心的情緒及舒緩內心的感受。

對象: 8-13歲 名額: 12人 收費: 免費

日期: 25/10-1/11(六) 15:00-17:00

負責職員: 關錦美

報名: <https://forms.gle/SZKmhAyMq2Ct2b4A>

萬聖節 PARTY TIME

萬聖節即將來臨！我們特別準備了一場充滿驚喜與歡樂的萬聖節派對，讓孩子們在不同的主題活動中探索和體驗！活動包括以萬聖節為題的特色飲料製作、彩繪化妝、主題手工創作及恐怖小箱體驗，務求讓小朋友們玩得開心！

對象: 4-8歲 名額: 24人 收費: \$50

日期: 31/10 (五) 18:30-19:45

負責職員: 張凱潔、許瑩瑩



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

賽馬會將軍澳青年空間
Jockey Club Tseung Kwan O Youth S.P.O.T.



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

活動季刊 (2025年10-12月)

tko.hkfyg.org.hk



所有活動報名先報先得

網站: tko.hkfyg.org.hk

Facebook: [hkfyg.tko](https://www.facebook.com/hkfyg.tko)

IG: [hkfyg_tko](https://www.instagram.com/hkfyg_tko)



Art Corner--DIY蜜桃 烏龍味 handcream

秋風起~有沒有感受到開始乾燥，一同來製作 hand cream 傍身啦!

對象: 6-12歲 名額: 6人 收費: \$100

日期: 15/11/2025 (六) 15:00-16:00

負責職員: 江卓欣 備註: *可帶走4支潤手霜

Cake Pops 波波蛋糕自己做

Cake Pops是一款美味又可愛的派對美食!! 起源可以追溯到20世紀初期的美國，理念係透過蛋糕碎創作新料理以減少食物浪費!

對象: 6-10歲 名額: 8人 收費: \$90

日期: 15/11(六) 16:00-17:15

負責職員: 張凱潔

備註: *已包括材料及包裝

*製成品每人可領取三枝



聖誕 Bling Bling 水晶球

聖誕水晶球給人一種治愈的感覺，無論是親手製作的你或是收到的人，一定都會十分喜愛。

對象: 6-10歲 名額: 8人

收費: \$90(*已包括物資)

日期: 22/12 (一) 14:30-15:30

負責職員: 張凱潔



幼兒聖誕小杯墊

由青年義工帶領下，認識聖誕節由來，並使用多形狀不一的馬賽克小石塊、特別圖案彩片，拼湊出圖案七彩聖誕的杯墊。

對象: 3-5歲 名額: 8人 收費: \$70(*已包括物資)

日期: 23/12(二) 11:00-12:00

負責職員: 張凱潔



DIY 黑糖珍珠奶茶工作坊

參加者一同製作珍珠奶茶，享受過程，並分享製作過程之感受，提升獨立自主及自信心。

對象: 8-12歲 名額: 6人 收費: \$50

日期: 23/12(二) 13:30-15:00

負責職員: 李孝泓

備註: *如有食物敏感，請儘早通知。*可取走作品



30%曲奇“趣”

由青年義工帶領下，參加者一起製作曲奇餅，享受過程中的樂趣。

對象: 7-12歲 名額: 8人 收費: \$50

日期: 20/12(六) 15:00-17:00

負責職員: 李孝泓

備註: *如有食物敏感，請儘早通知。*需自備食物盒



青年活動

初學流行結他班恆常班

由經驗導師教授流行曲基本結他彈奏技巧，一齊定立目標學習流行結他

對象：12-24歲 名額：8人

收費：\$120 (堂)

日期：逢三 (19:00-20:30)

逢六 (20:00-21:30)

備註：

1. 參加者可在課堂時段借用中心結他 (未有樂器者優先)

2. 曾參與《由零開始學結他》學生優先報名

負責職員：陳家祐



以歌同行 - 歌唱訓練工作坊 2025

學習歌唱技巧，為對歌唱或音樂有興趣的青年人裝備技能和自信心！我歌，故我在！

對象：14-24歲 名額：8人 收費：免費

日期：8/10/2025 - 5/11/2025 (三)

時間：19:00 - 20:00 (A班) 或 20:00 - 21:00 (B班)

備註：1. 參加者可在課堂時段借用中心結他 (未有樂器者優先)

2. 曾參與《由零開始學結他》學生優先報名

負責職員：陳家祐

報名：
<https://forms.gle/gHbGDrJwvaLz7KBw7>

第五屆-Be A Better Me 2025 青少年歌唱比賽

年齡介乎12至29歲嘅你，對歌唱有興趣又想有舞台表演經驗就要快D嚟報名啦！今年除咗獨唱組之外，仲新增咗團體組，大家報名前記得睇埋比賽章程呀！

更多報名詳情請閱覽本單位網站：

tko.hkfyg.org.hk



FIT FOR A REASON.

手工油畫 藝術工作坊

你有冇試過望住塊空白畫布，覺得自己好似係畢加索轉世？邀請你同大家一齊畫手工油畫，一齊經歷呢一個旅程，放鬆心情、療癒身心靈嘅藝術避風港！

對象：12-24歲 名額：8人 收費：免費

日期：3/10(五) 18:30-19:30

報名：<https://forms.gle/6RAzrVTF6zU4khdz5>

負責職員：關錦美、許瑩瑩



FIT FOR A REASON.

認真。食萬聖節篇

記唔記得上次「認真。食All Day Breakfast 篇」作品有幾靚，大家用心預備食物時嘅感覺有幾輕鬆，一齊慢慢食傾下計有幾Chill，邀請大家一齊認真煮萬聖節食物。

對象：12-24歲 名額：8人 收費：免費

日期：30/10 (四) 18:30-20:30

報名：<https://forms.gle/6RAzrVTF6zU4khdz5>

負責職員：許瑩瑩、李孝泓



FIT FOR A REASON.

一起Run

係咪諗住好想運動下，但總係未踏出個步呢？不如一齊丫，Join我地一齊輕鬆跑，唔辛苦，一齊體驗下運動後嘅愉悅。

對象：12-24歲 名額：8人 收費：免費

日期：18/12 (四) 18:30-19:30

報名：<https://forms.gle/6RAzrVTF6zU4khdz5>

負責職員：陳家祐、李孝泓



義工活動

Be a better me.

快樂種子行動

擔當小義工，與青年義工一起預備禮物於社區分享，為社區默默付出的朋友打氣，散播正能量及快樂種子，體驗關懷他人不計回報的義工精神。

對象：6-9歲 名額：8人 收費：免費

日期：7/11 (五) 16:15-17:30

負責職員：關錦美

報名：

<https://forms.gle/SZKmhAyMq2Ct2b4A>



Be A Better Me - 義師計劃 2025

邀請中學生、大專生成為義師，向低收兒童進行功課指導。義師亦會學習舉辦手工藝活動帶領低收兒童進行團體活動。

對象：14-24歲 名額：12人 收費：免費

簡介日：10/10 (五) 18:30-20:30

籌備日：5/11, 7/11(五) 18:30-19:30

功課指導服務日：15/10-12/11(逢三、五) (17:00-18:30) (29/10除外)

活動服務日(A)：14/11(五) 17:00-19:00

<https://forms.office.com/r/KzJneK1BPc>

負責職員：許瑩瑩

Be A Better Me 2025-

青少年歌唱比賽招募比賽籌委義工

現招募籌委及義工協助接待、維持秩序、場內協助歌唱比賽，如有興趣可先於Microsoft form 選擇初步有興趣之工作！

籌備日：24/9、15/10、22/10、5/11 (逢三) 時間：19:00-20:30

初賽：26/10/2025 (日) 時間：11:00-18:00

決賽：8/11/2025 (六) 時間：11:00-18:00

地點：待定

報名：<https://forms.office.com/r/KzJneK1BPc>

負責職員：許瑩瑩

Festival Friends

節日活動義工

誠意邀請想嘗試不同義工活動嘅你！唔同節日本單位都會舉行幼兒、兒童節日活動，自問有愛心！又想嘗試嘅你快D加入我地！

對象：14-18歲 名額：8人 收費：免費

日期：義工籌備：12/11(三) 18:30-19:30

服務：15/11 (六) 15:30-17:30

負責職員：張凱潔

*活動會計算義工時數



萬聖節 PARTY TIME- 義工招募

TKO籌備一場充滿樂趣和驚喜嘅萬聖節派對！為咗今次萬聖節活動更加精彩，誠邀有想法嘅你加入義工團隊，同小朋友們一齊度過難忘嘅節日！

對象：14-24歲 名額：8人 收費：免費

日期：

籌備日：16/10、23/10 (四)(17:00-18:30)

服務日期：31/10 (五) 17:30-19:45

負責職員：張凱潔、許瑩瑩

*活動會計算義工時數



Level Mind

--熄機reCharge一小時--

星空體驗館

一起用心感受60分鐘的時間，享受製作小夜燈的時光，沉浸式體驗星空燈光，Let's Chill~

對象：12-24歲 名額：10人

日期：10/10(五) 18:00-19:00

負責職員：譚子晴



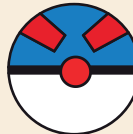
Pokemon TCG交流賽

鍾意PTCG嘅你一定唔可以錯過！拎出你嘅最強牌組同其他訓練員一較高下！過程中仲會同大家製作屬於你嘅Pokemon卡，探索自己應對壓力同困難嘅心態同方式，一齊面對日常生活中大大小小嘅挑戰！

對象：12-24歲 名額：8人

日期：15/11(六) 15:00-18:00

負責職員：盧孝言



中秋特備節目-只差一點點 月圓夜

中秋又嚟啦！今年係TKO平行心間第一年陪大家過中秋，梗係有大搞作啦！除咗整手作月球燈、玩燈謎遊戲、試下特製節日小食同mocktail，記得嚟埋「營光心事交換站」，帶走一份節日祝福。

對象：12-24歲 名額：25人

日期：4/10 (六) 17:00-20:30

負責職員：李詠欣



--熄機Reu日營--

Feat. 青協農莊

有時都想試下放低手機，睇下可以做啲咩？不如同我地一齊探索大自然，有得玩有得食，chill住體驗佛系生活

對象：12-24歲 名額：10人

日期：11/10(五) 09:00-17:00

負責職員：譚子晴



平行心間一週年應援企劃 (義工招募)

青協將軍澳明德平行心間準備一週年喇！我哋誠邀大家加入我哋嘅應援企劃，一齊籌備11月1號一週年開放日，分享喜悅！

對象：12-24歲 名額：10人

日期：18/10、25/10(六) 16:00-18:00

服務日：1/11 (六) 09:30-18:00

負責職員：盧孝言 備註：可計算義工時數



平行心間一週年開放日

青協將軍澳明德平行心間一週年喇！我哋準備咗各種與身心靈有關嘅體驗活動，無論係I人或E人嘅你，都可以好好享受，chill住過一日~

對象：12-24歲

服務日：1/11 (六) 10:00-18:00

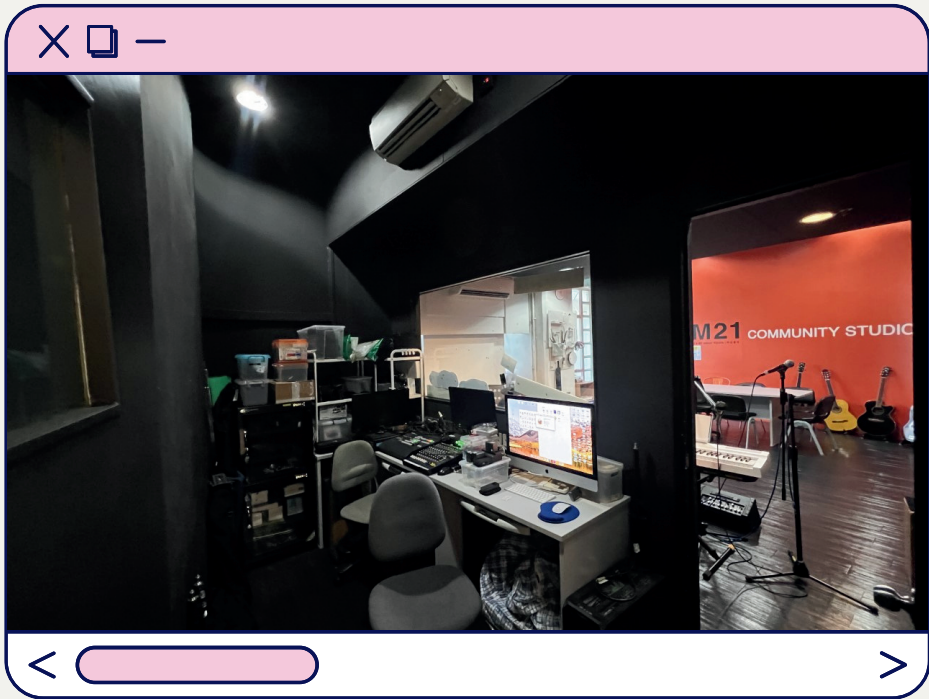
負責職員：盧孝言



報名表格

Sign up

費用全免



TKO Youth S.P.O.T



& Level Mind Hub