基督教 香港崇真會 沙田綜合服務中心
TSUNG TSIN MISSION OF HONG KONG SHA TIN INTEGRATED SERVICE CENTRE

BEST Summer

2019年 6月 - 9月 青少年暑期活動

#崇真有愛人

Hello Summer :)

想同佢哋一樣過個精彩暑假，
報名參加 Youth Power 嘅活動啦！

電話：2647 7337　電郵：st@ttmssd.org　印刷數量：2500本
傳真：2646 9406　網址：www.ttmssd.org　督印人：謝飛翔
地址：沙田博康邨博達樓地下20-30號

活動預告

首次公開大型室內 DANCE SHOW

TTM舞團 – Polygon FEELINGS

人的一生充斥著各種情感，在追夢的路途上亦不例外。
我們曾經歷興奮、期待、困惑、徬徨，
及要面對各種悲歡離合的情感，
但我們都有著共同的目標 — 我們都熱愛跳舞。

於較早前，Polygon於沙田結客場進行了首次聯合演出

本中心一直致力發展青少年舞隊，
現時共有6隊不同舞蹈風格的舞隊並會於Dance Show演出，
誠意邀請大家欣賞我們首次的青少年室內Dance Show，
讓這群年青舞者帶領大家體會他們於跳舞中的所經歷的「Feelings」。

表演詳情

表演詳情快將出爐！
最新消息請密切留意
中心網頁或宣傳海報

演出舞隊包括

排名不分先後

表演亦會有嘉賓隊作演出！

Ace

Attack

CraSy

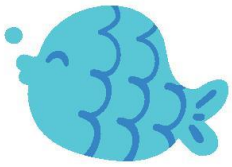
Remix

Whisky

Zeeker

如有疑問，可向中心職員 楊雪瑩姑娘 / 賴民鳳姑娘查詢

重點活動



活動編號 G038/19-20

踢.拖.遊.走.新城市 - 跳出當代舞

內容

對跳舞有興趣嘅你，有無嘗試過當代舞呢？當代舞喺近年流行嘅舞蹈表演類型，響歐洲尤其受歡迎。當代舞嘅風格混合咗不同嘅舞蹈元素，包括現代舞、Jazz、Hip-Hop等。呢個活動除咗會有舞蹈訓練之外，仲有機會參與公開演出！今次絕對係一個難得嘅機會，唔好走寶呀！

備註

1. 此項目由2019社區文化大使程偉彬、劉詠芝（聯合藝術總監）主辦
2. 鳴謝康樂及文化事務署贊助
3. 導師會聯同學員以「沙田區的故事」為主題，創作一個5至8分鐘的舞蹈小品，於12月其中一個週末在此計劃的戶外「巡迴演出」中，與專業舞者一起演出。

日期 13/7/2019至 9/11/2019（逢星期六，共14堂）
時間 16:30 - 18:30
地點 本中心
對象 升中一至中五學生
名額 15人
收費 $140 (全日制學生半價優惠，即$70)
負責人 註冊社工楊雪瑩姑娘、賴民鳳姑娘

「崇真盃」五人籃球比賽

內容

連同你嘅隊友，一齊同區裡面嘅其他籃球隊打返場激烈嘅五人籃球比賽，挑戰自己嘅能力啦！

日期 簡介會: 18/7/2019 (星期四)
初賽及四強: 11/8/2019 (星期日)
決賽及季軍賽: 18/8/2019 (星期日)
時間 簡介會: 17:00 - 17:30
初賽及四強賽: 10:00 - 13:00、14:00 - 17:00
決賽及季軍賽: 14:00 - 16:00
地點 沙田區內籃球場 (待定)
對象 沙田區內15歲至19歲之男子籃球隊
名額 8隊；每隊最多12人
收費 按金每隊$100
負責人 註冊社工　方子健先生

1. 參加隊伍可先留名，待工作員聯絡後再作報名
2. 每位隊員只限報名一隊，不得重覆報名
3. 活動正申請區議會資助，如未獲資助比賽將會取消
4. 按金將於比賽後即時退回
5. 日期及時間可能會有所更動，請留意中心最新資訊

「崇真盃」七人足球比賽

內容

Roy Sir深知要搵足球嘅比賽黎踢係好難嘅，所以今次決定廣邀區內嘅足球隊參加，為咁多位足球愛好者帶黎一次七人足球比賽！

日期 簡介會: 15/8/2019 (星期四)
初賽及四強: 15/9/2019 (星期日)
決賽及季軍賽: 22/9/2019 (星期日)
時間 簡介會: 15:00 - 15:30
初賽及四強賽: 10:00 - 13:00、14:00 - 17:00
決賽及季軍賽: 10:00 - 13:00或14:00 - 17:00
地點 沙田區內籃球場 (待定)
對象 沙田區內15歲至19歲之男子籃球隊
名額 8隊；每隊最多12人
收費 按金每隊$100
負責人 註冊社工　方子健先生

1. 參加隊伍可先留名，待工作員聯絡後再作報名
2. 每位隊員只限報名一隊，不得重覆報名
3. 活動正申請區議會資助，如未獲資助比賽將會取消
4. 按金將於比賽後即時退回
5. 日期及時間可能會有所更動，請留意中心最新資訊

暑期活動 2019 運動篇

「TTM男子籃球隊」招募

活動編號 G015/19-20

內容
透過恆常訓練及定期嘅友賽，提升你嘅籃球技巧，重可以識到一班志同道合嘅朋友！

備註
1・適合有一定籃球技巧的青少年參與
2・參加者需通過簡單籃球測試
3・參加者請先留名，待工作員聯絡後再報名。

日期　逢星期五
時間　19:00 - 21:00
地點　沙田圍內籃球場
對象　中一至中六學生（男性）

名額　12人
收費　每月$120（會員），每月$150（非會員）
負責人　註冊社工　方子健先生

「城門河FC」男子足球隊招募

活動編號 G016/19-20

內容
鐘意踢波嘅你成日搵唔夠腳？又或者想正式踢足球比賽但苦無門路？加入我地「城門河FC」男子足球隊就可以解決哂啦！我地有定期訓練同埋不同足球比賽，啱哂對足球有熱誠嘅你！

備註
1・適合有一定足球技巧的青少年參與
2・參加者請先留名，待工作員聯絡後再報名。
3・請穿著合適運動服裝。

日期　逢星期六
時間　19:00 - 21:00
地點　博康及周邊足球場
對象　中一至中六學生（男性）

名額　12人
收費　半年$200（會員），半年$230（非會員）
負責人　註冊社工方子健先生

夜跑少年

活動編號 G017/19-20

目的/內容
長跑講求持之以恆，所以暑假我地都會繼續跑！希望聚集一班對夜跑有興趣既少年，一齊分享跑步嘅樂趣。

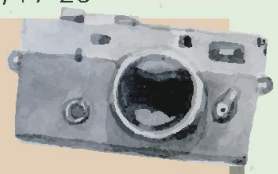
備註
1・適合無長跑經驗者
2・請穿著運動服

日期　7月19日-8月30日(逢星期五，共7節)
時間　19:00-20:00
地點　城門河/沙田運動場
對象　升中一至中四學生

名額　6人
收費　免費（會員），$30（非會員）
負責人　黃啟興先生

戶外篇

活動編號 P043/19-20



街拍 - 土瓜灣

內容
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。本次活動希望透過攝影，紀錄土瓜灣的現有面貌。不知道十年後，香港又會變成怎樣？

日期　28/7/2019（星期日）
時間　13:30 - 18:00
地點　於中心集合/土瓜灣區
對象　升中一或以上青少年
名額　8人
收費　免費（會員），$30（非會員）
負責人　黃啟興先生

備註
1. 請自備車資
2. 可自行於土瓜灣解散
3. 中心有少量相機借用

活動編號 P044/19-20

咚咚隆咚東龍

內容
暑假想去下平時唔會去嘅地方？一於一齊黎東龍島露營啦！仲可以同一班朋友一齊煮下野食，睇下日出，諗下都興奮呀！

日期　3/8 - 4/8/2019（星期六至日）
時間　14:30 - 翌日12:30
地點　於中心集合
對象　升中一或以上青少年
名額　8人
收費　免費（會員），$30（非會員）
負責人　黃啟興先生

備註
1. 請自備車資及購買食材的費用
2. 中心有露營物資可借用

活動編號 P045/19-20

鳳凰觀日攝影團

內容
夜行鳳凰山，觀賞日出及雲海美境，歡迎對行山及攝影有興趣的人士。

日期　6/7 - 7/7/2019（星期六至日）
時間　21:00 - 翌日10:00
地點　鳳凰山
對象　升中三以上青少年
名額　8人
收費　$20（會員），$50（非會員），$14（綜援）
負責人　註冊社工 賴民鳳姑娘

備註
1. 費用包括小食一客
2. 交通費自備
3. 活動由青年義工策劃

暑期活動

舞台劇《夢想電車》

活動編號 P046/19-20

攻陷大西北

內容

國家終於有任務比你喇，今次要運用你既解難能力去到元朗，去完成你地既任務，尋覓特色既地點同美食。

日期　14/7/2019(星期日)
時間　14:00-17:00
地點　集合及解散地點：朗屏站
對象　升中一或以上學生
名額　8人
收費　$ 30(會員)，$60 (非會員)，$21(綜援)
負責人　註冊社工 葉慧深姑娘

備註

1．參加者需自備交通費

活動編號 P047/19-20

Summer好友營

內容

兩日一夜的宿營活動，你將會同你的同伴，一齊接受唔同的挑戰項目。

日期　26/7 - 27/7/2019 (星期五至六)
時間　13:00集合，翌日15:00解散
地點　本港營地
對象　升中三至中六之青少年
名額　18人
收費　$300 (會員)，$330 (非會員)，$270 (綜援)
負責人　註冊社工 梁飛揚先生

活動編號 P068/19-20

War game生還者2019

內容

CQB(室內近身作戰)是特種部隊及士兵必修的課程，這是我們去到長沙灣的工廈場地，一同進行緊張的戰役!

日期　25/7/2019 (星期四)
時間　14:00-19:30
地點　本中心及長沙灣室內wargame場
對象　升中二至中六之青少年
名額　20人
收費　$ 80(會員)，$120 (非會員)
負責人　註冊社工 梁飛揚先生

備註

1．參加者需自備車費，一同乘坐公共交通公具前往。
2．本活動將申請賽馬會暑期活動基金資助，請先留名不用交費，如未能成功申請，活動將會取消。

藝術篇 ART

01 知己之"皮"

活動編號 G018/19-20

內容

成日都諗唔到送咩又實用又有心意既禮物比人既你，不如嚟呢度學下整皮啦。只要你有小小細心、同耐性，相信唔會難到你。過黎學下一啲基本既技巧，整耳機綫、卡套等等既皮革製品，自己用又得，送比你既知己朋友又得。

日期	29/7/2019 - 19/8/2019 (逢星期一，共4堂)
時間	15:30-17:00
地點	本中心
對象	升中一以上之學生
名額	8位
收費	$100(會員)，$130(非會員)，$70(綜援)
負責人	註冊社工 葉慧深姑娘

備注

1．活動已包括材料費

02 做夢．捕夢

活動編號 P048/19-20

內容

邊講邊做。夢，除左發既夢，仲講緊做夢-身體力行咁邁向夢想。一邊做捕夢網，一邊分享你既夢想，將你既夢想寄托落個捕夢網度。

日期	13/8/2019及20/8/2019(星期二，共2堂)
時間	16:00-17:30
地點	本中心
對象	升中一以上之學生
名額	8人
收費	$30(會員)，$60 (非會員)，$21(綜援)
負責人	註冊社工 葉慧深姑娘

備注

1．活動已包括材料費

生涯規劃篇

升學諮詢服務

活動編號 P049/19-20

內容

臨近放榜，想了解多D自己嘅升學前路，又或者想做下測試睇下自己適合咩學科，可以隨時約見我地一齊傾傾。

日期	隨時隨地
時間	開放時間內！
地點	本中心崇真TEEN地
對象	升中六及中六學生
名額	不限
收費	免費
負責人	註冊社工方子健先生

模擬面試工作坊

活動編號 P050/19-20

內容

無論係面對升學，定係準備去搵暑期工，你都會遇到要面試嘅時候，不如就係正式面試之前，先黎一場模擬面試啦！

日期	A: 1/6/2019 (星期六) (升學面試) B: 24/7/2019 (星期三) (求職面試)
時間	A: 15:30 - 16:30 B: 18:30 - 19:30
地點	本中心
對象	升中四至中六學生
名額	每班4人
收費	免費 (會員)，$30 (非會員)
負責人	註冊社工方子健先生

暑期工作實習體驗

活動編號 G019/19-20

內容

暑假咁長，除左留係屋企都想有一D特別既體驗嘅你就唔好錯過今次呢個機會，一於去唔同嘅機構去做工作實習，體驗下工作世界！

日期	訓練: 15/7、17/7/2019 (星期一、三，共2節) 實習: 19/7 - 9/8/2019 (逢星期一、三、五，共10節)
時間	訓練: 15:00 - 16:00 實習: 09:00 - 17:00
地點	本中心及其他機構
對象	升中五或以上青少年
名額	4人
收費	按金$50 (會員)， 按金$80 (非會員)
負責人	註冊社工方子健先生

備註

1.出席率達80%方可退回按金

2.參加者需通過面試，面試成功方能參加訓練及實習

3.參加者可先留名，待工作員聯絡後再安排面試

4.實習日子有機會因應實習學校的安排而有所調整

暑期活動

音樂篇

活動編號 G020/19-20

木結他自彈自唱班

內容
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 15/7/2019-19/8/2019（逢星期一，6節）
時間 15:30-16:30
地點 本中心
對象 升中一或以上之青少年
名額 6人
收費 $100（會員），$130（非會員）
負責人 註冊社工 吳景順先生

備註

1．中心有少量結他可供借用
2．適合對木結他沒有任何認識之人士

活動編號 G021/19-20

木箱鼓(Cajon)初班

內容
透過學習木箱鼓打奏技巧，讓參加者能學會打奏自己心愛的流行曲，並學習有效放鬆心情的方法

日期 15/7/2019-19/8/2019（逢星期一，6節）
時間 17:30-18:30
地點 本中心
對象 升中一或以上之青少年
名額 5人
收費 $100（會員），$130（非會員）
負責人 註冊社工 吳景順先生

備註

1．適合對木箱鼓沒有任何認識之人士

活動編號 G022/19-20

流行鼓初階

內容
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 18/7/2019-22/8/2019（逢星期四，6節）
時間 17:30-18:30
地點 本中心
對象 升中一或以上之青少年
名額 4人
收費 $120（會員），$150（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
3．表現理想的參加者可參與中心恆常BAND隊訓練，並定期表演

活動編號 G023/19-20

Team Busking

內容
你識結他，我識唱歌，佢識打鼓，走埋一齊就已經可以成為一Team人出街Busking！有一門音樂手藝嘅你快D加入Team B喇！

日期 30/6、28/7、25/8、29/9/2019（逢星期日）
時間 開會夾歌時間：16:00- 18:00
Busking時間：晚上
地點 本中心及沙田區內
對象 中學生或以上之青少年
名額 8名
收費 $10（會員），$40（非會員），$7（綜援）
負責人 註冊社工 方子健先生

備註

1．參加者需有基礎音樂技巧

義工篇

剪髮義工訓練

活動編號：G024/19-20

學習基本剪髮技巧，為長者提供剪髮服務。

日期　9/7/2019-13/8/2019（逢星期二，共6堂）
時間　19:30 - 21:00
地點　本中心
對象　升中三或以上
名額　10人
收費　$50（會員），$80（非會員），$35（綜援）
負責人　註冊社工 賴民鳳姑娘

1・訓練由Jacky Hair Salon 髮型師義務教授

親子義工兵團 ~ 賀年美食製作

動物義工團

活動編號：G025/19-20

養寵物係一生一世嘅承諾，不過如果你喜歡同動物相處但又未有能力養動物，不如參加呢個動物義工團，我地不定期會到訪貓狗舍去照顧佢地，又或者會做一啲同動物有關既義工服務。好多毛孩等你照顧㗎~

日期　待定
時間　待定
地點　貓狗舍
對象　升中一或以上青少年
名額　不限
收費　免費(會員)，$30(非會員)
負責人　註冊社工 葉慧深姑娘

1・有意的參加者可先留名
2・活動可計算義工時數
3・參加者需自備交通費

「童」我一齊玩

活動編號：P051/19-20

想挑戰下自己，認識一班志同道合的朋友，又想貢獻社會，加入Youth Power義工組就岩哂你啦！今次嘅義工活動將招募一群熱心的同學仔，一起策劃活動及遊戲，於服務當日化身為「大哥哥、大姐姐」帶領活動，與小朋友一起共渡歡樂的下午！

日期　義工訓練+服務籌備日：21-9-2019（星期六）、服務日：29-9-2019（星期日）
時間　義工訓練+服務籌備日：15:00 - 17:30
　　服務日：15:00 - 16:30
地點　本中心
對象　升中一或以上之青少年
名額　8人
收費　免費
負責人　註冊社工 楊雪瑩姑娘

1・義工服務時段可計算義工/OLE時數

圈圈圓圓圈圈2.0

活動編號：G026/19-20

Circle painting又返黎啦！透過學習圓圈繪畫技巧及發揮創意，一起將平平無奇嘅圓圈創造成意想不到嘅藝術效果！今次我地除左學Circle painting之外，最後一節仲會化身「藝術大使」進行義工服務，與社區人士一起創作Circle painting，共同享受創作藝術的樂趣！

日期　1/8 - 15/8/2019（逢星期四，共3節）
　　最後一節：15/8/2019為服務日（暫定）
時間　15:30 - 17:30
地點　本中心及義工服務機構
對象　升中一或以上之青少年
名額　8人
收費　$20(會員)，$50(非會員)，$14（綜援）
負責人　註冊社工楊雪瑩姑娘

1・活動已包括所有繪畫用具及顏料

多元興趣篇

Let's Play Together!

活動編號
G027/19-20

桌遊天地

內容

講起桌遊淨係諗到Uno、三國殺？其實桌遊有好多款，快啲叫埋三五知己一齊黎玩，睇下邊個係桌遊王者！

日期	24/7 - 21/8/2019 (逢星期三，共5節)
時間	14:30 - 16:30
地點	本中心
對象	中學生或以上之青少年
名額	6人
收費	$20 (會員)，$50 (非會員)
負責人	黃啟興先生

活動編號
P052/19-20

崇真TEEN地機王

內容

你有一身打機才華，點解要收埋自己？快D使出你嘅120%力量，係PS4嘅舞台上爭奪「機王」嘅名譽啦！今次我地準備左FIFA19同2K19嘅比賽比各路爆機王參加，拉埋你嘅朋友黎玩啦！

日期	A: 13/8/2019(FIFA 19) (星期二) B: 20/8/2019 (2K19) (星期二)
時間	17:30 - 19:00
地點	本中心崇真TEEN地
對象	升中一或以上青少年
名額	各8人 (個人賽)
收費	免費 (會員)，$30 (非會員)
負責人	註冊社工方子健先生

活動編號
P053/19-20

三國殺大戰

內容

殺，閃，再殺，再閃，三國戰場上各為其主，你以為佢係你嘅忠臣，下一秒佢可能已經背叛左主公。自問三國殺戰場上戰無不勝嘅你，就要黎崇真TEEN地會一會其他武將，一決高下！

日期	11/9、18/9、25/9/2019 (星期三、共3節)
時間	17:30 - 18:30
地點	本中心崇真TEEN地
對象	升中一以上青少年
名額	10人
收費	免費 (會員)，$30(非會員)
負責人	註冊社工　方子健先生

活動編號
P054/19-20

密室逃脫 -崇真偵探社2

內容

崇真偵探社成立至今已偵破不少案件，現在你有一個難得的機會跟隨偵探一同查案，你有自信在限時之內破解案件嗎?

日期	4/8/2019 (星期日)
時間	時段A:14:30 - 15:45； 時段B:16:30 - 17:45
地點	本中心
對象	升中一或以上之青少年
名額	每時段最多4人；共8名
收費	$10 (會員)，$40 (非會員)，$7 (綜援)
負責人	註冊社工　方子健先生
備註	報名時請決定參加時段。

活動編號
G028/19-20

狼人的聚餐 (6-9月)

內容
每個月都有一個星期六，狼人會聚集喺崇真Teen地，你身邊嘅個位，是人，是狼?

日期	29/6、20/7、24/8、28/9/2019 (逢星期六)
時間	18:00 - 19:30
地點	本中心
對象	升中一或以上之青少年
名額	12人
收費	免費 (會員)，$30 (非會員)
負責人	註冊社工　方子健先生

Cook & Eat! :)

異地廚房

活動編號
G029/19-20

內容
唔洗飛去異地先食到當地美食，就係呢度自己野食自己整。活動與參加者一同製作不同地方的美食，包括大阪燒、芋圓等等。

日期	25/7 - 15/8/2019 (逢星期四，共4堂)
時間	16:00-18:00
地點	本中心Cafe
對象	升中一或以上青少年
名額	6人
收費	$120(會員)，$150(非會員)，$70(綜援)
負責人	註冊社工 葉慧深姑娘

備註
1.活動已包括材料費
2.如對食物敏感，請事先告知負責人
3.請自備餐盒

活動編號
G030/19-20

搞餃震

內容
有冇餃子同好？出面買既餃子都係菜加肉，不如整啲唔同啲既餃子，落一啲你鍾意既餡料。

日期	11/8/2019 (星期日)
時間	15:00 - 17:00
地點	本中心
對象	升中一或以上學生
名額	8人
收費	$30(會員)，$60(非會員)，$21 (綜援)
負責人	註冊社工 葉慧深姑娘

備註
1.活動已包括材料費
2.請自備餐盒

活動編號
P055/19-20

甜品師比拼大會

內容
鍾意整甜品嘅你，機會黎啦！誠邀你參與今次嘅甜品師比拼大會，大展身手！今次嘅比併會邀請唔同年齡層嘅評食員，就睇下你親手整嘅甜品係咪可以征服到我地嘅味蕾！比拼設有不同獎項，勝出者可獲得豐富及神秘獎品，作品更有機會放入Café TTM嘅Menu！

比賽詳情：
-每名參加者於比拼當天即席創作一道甜品
-評審準則包括創作意念、製作技巧及用料、美觀度

參加辦法：
-與中心職員楊雪瑩姑娘聯絡/到接待處留名參賽，會有專人聯絡你！

日期	25/8/2019 (星期日)
時間	14:30 - 17:00
地點	本中心Cafe
對象	升中一或以上之青少年
名額	6名參賽者
收費	$20(會員)，$50(非會員)，$14 (綜援)
負責人	註冊社工 楊雪瑩姑娘
備註	比拼大會詳情請密切留意中心宣傳海報

暑期活動 報名日

2019年5月19日 (星期日)
上午10時 至 下午6時

報名注意事項

Let's Have a Great Summer

[Flash Light Concert] Band Show

1・活動報名日當天只限會員報名參加活動，當日不設入會及續會手續。

2 由於暑期活動在7-8月舉行，故會員有效期應至31/8/2019

3暑期活動報名日當天只辦理有遞交抽籤紙的會員，其他會員或非會員可於公開報名日(21/5/2019)下午2:30到中心報名；

4除中心活動更改或因天氣而改期外，所有報名一經落實將不作退款或轉讓，參加者須注意各活動日期是否撞期，中心概不負責或作任何補償；

5 請保留活動收據至活動完結，倘若活動取消，須憑收據退款；

6 各項暑期活動先到先得，額滿即止；

7 中心大堂內會張貼最新的暑期活動消息，請參加者於報名日前，到中心瀏覽大堂內最新消息；本中心FACEBOOK專頁會同時刊登及更新活動報名額滿情況。

8 中心保留一切更改之權利，不會再另函通知；如對上述有任何查詢或疑問，請致電2647 7337與本中心職員聯絡。

更多報名詳情可致電或親臨本中心了解更多

中心開放時間 (15/7/2019 - 31/8/2019)

	一	二	三	四	五	六	日
10:00-13:00		✓		✓		✓	
14:30-18:30		✓	✓	✓	✓	✓	✓
18:30-21:30		✓	✓	✓	✓	✓	