

不一樣的夏

漫長的暑假每年也有，
如何善用時間讓自己變得不一樣？

就由我們從這裡開始，
與大家一齊過一個……

不一樣的暑假，
不一樣的夏天。





「如何以STEM Education改變青少年的未來」計劃 創新氣象科技設計發明比賽



由港城西北扶輪社、天文台支持的「創新。氣象。科技設計發明比賽」
已於3月25日假尖沙咀街坊福利會及天文台總部圓滿結束，再次恭喜得獎隊伍。



少年組冠軍
Kids Technology Lab
「Wifi氣象站」



少年組亞軍
郭怡雅神父紀念學校
「智能流動風速車」



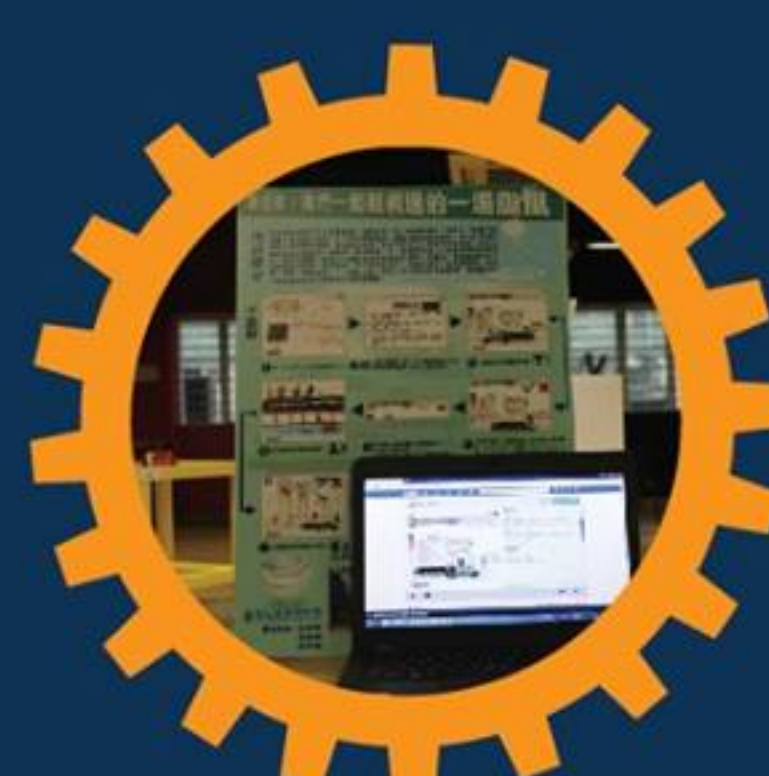
少年組優異獎
郭怡雅神父紀念學校
「雨天偵測器」



青年組冠軍、最佳創意大獎
中國香港婦女會馮堯敬紀念學校
「渠口通」



青年組亞軍
保良局蔡繼有學校
「The Silence Storm Above」



青年組優異獎、最切合主題獎
聖公會李炳中學
「那些年，我們一起輕視過的一場颱風」



「營。智」快樂學習 成長計劃

「營。智」快樂學習成長計劃目的為提升家長及小學生對於吸收營養、健康飲食習慣（早餐）的關注，並了解此習慣對小朋友學習成效的重要；透過持續的關注行動，推動「家、校、社、商、企業義工」的同心貢獻，培養學生健康飲食及運動習慣，建立健康全人成長發展；透過家長工作坊、BMI 脂肪健康測試、關懷社區教育日等分享專業營養知識，造益社區。



透過有趣的遊戲，
輕鬆地學習運動與營養的知識。



養成健康的飲食習慣，
生活亦從此變得不一樣！



不一樣的年紀，
震撼的舞蹈力量！

「昂首並進互助協會」贊助

「有誰共鳴」 音樂全動體



＜「有誰共鳴」樂隊訓練班＞

從不相識，卻因為音樂遇上，
繼而成為追尋音樂夢的隊友。



＜「有誰共鳴」樂隊大師班＞

樂隊Toxic認識中心服務，透過樂隊
大師班提升夾Band的技術。

＜「有誰共鳴」流行結他及低音結他課程＞

學習和弦、節奏及樂理知識，為日後自彈自唱，
或進一步學習的結他愛好者打好基礎。



＜「有誰共鳴」流行鼓班＞

來到進階班，參加者學習進一步
的演奏樂曲技巧，
實行我手「奏」我心。



「昂首並進互助協會」贊助

有誰共鳴

暨音樂嘉年華

仲夏音樂會

流行樂器

虛擬實境音樂

環保樂器

青少年音樂分享會

襟章DIY

星期日

30-07-2017

14:00-17:00

保良局長康青少年發展中心

約定你！

攜手扶弱基金 課餘學習 學習及支援項目專款



輕鬆彈唱，認真學習。

夏威夷小結他隊「Ulemomo Bang」
首次演出，與長康邨社區人士分享
音樂。



以音樂配合對白，展現
「我要高飛」的夢想。

即使是綵排也會出盡
一百分的努力！



攜手扶弱基金－課餘學習學習及支援項目專款贊助

夏威夷小結他^之

樂在社區

分享學習夏威夷小結他的樂趣，
以輕鬆愉快的音樂，感染社區！

星期六

24-06-2017

14:00-15:30



青衣海旁

費用全免



歡迎大家到場支持！

藝

「述」人生故事館 2017



攝影

對象：12歲以上
費用：\$50

5月

SAT 21 PM SAT 27 PM

5月

青衣漫遊

6月

SAT 3 PM SAT 10 PM SAT 24 PM

5-6月

攝影藝「述」工作坊

7月

SAT 22 PM

7-8月

攝影藝「述」分享

8月

SAT 19 PM



塗鴉

對象：12歲以上
費用：\$50

9月

SAT 9 PM SAT 16 PM SAT 23 PM SAT 30 PM

9-11月

塗鴉壁畫創作工作坊

10月

SAT 7 PM SAT 14 PM SAT 21 PM

11月

SAT 4 PM SAT 11 PM SAT 18 PM

12月

THUR 21 PM FRI 22 PM SAT 23 PM

12月

社區藝「述」日

特此鳴謝威卓實業有限公司全力贊助

以攝影及塗鴉藝術，

關愛社區，互愛同行！



21571117



青衣青康路12號長康商場一期4樓

夏威夷小結他之「我也可以」



學習夏威夷小結他，一同分享音樂！

日期：每月逢星期六 時間：14:00-15:30
對象：9-13歲 費用：\$160/4堂
名額：8人 查詢：詠儀姑娘

*此活動由攜手扶弱基金- 課餘學習及支援項目專款贊助

青衣漫遊

讓我們一起回歸大自然，
在山野中漫遊，以拍攝述說生命故事。

日期：2017年5月21日（星期日）
時間：14:00-18:00
對象：8-25歲
費用：\$20
名額：16人
查詢：Ivan Sir

*此活動由威卓實業有限公司贊助
*參加者需自備手提電話

親子溝通互動工作坊

透過生動活潑、輕鬆有趣的互動遊戲，認識兩代文化價值觀的比較異同，
互相分享、學習，增進親子關係。

日期：2017年7月13日（星期四） 時間：15:00-17:00
對象：6-12歲及其家長 費用：\$50
名額：12對親子 查詢：Ray Sir

地壺球·碌碌碌試玩日

體驗新穎運動地壺球的樂趣。

日期：2017年5月13日（星期六） 名額：10人
時間：19:00-21:00 費用：\$30
對象：8-20歲以上 查詢：波子Sir、詠儀姑娘



修身拉丁舞班

六十分鐘不停流汗，一邊享受運動的快樂，一邊享受修身的結果，舞出自信！

日期：2017年5月16、23日、
6月6、13、20、27日及
7月4、11日（逢星期二）
時間：10:30-11:30
對象：16歲以上 名額：20人
費用：\$880/8堂
查詢：Cherry姑娘

*需穿輕便服裝上課

滿Fun游泳班

由專業游泳導師教授小朋友有效學習游泳，更可培養團隊精神、提高專注力及意志力！

5-6月班

日期：2017年5月6、13、20、27日
及6月3、10、17、24日（逢星期六）

7-8月班

日期：2017年7月8、15、22、29日
及8月5、12、19、26日（逢星期六）

地點：青衣游泳池

時間：09:00-10:00/
10:00-11:00/
11:00-12:00
（選擇一節）

對象：3-12歲
名額：每期24人
費用：\$640/8堂
查詢：Cherry姑娘

*5歲或以下參加者需由家長陪同
*課程由泳能游泳會專業游泳教練教授

至叻電燈發明小人類

電子編程、電燈發明

日期：2017年6月30日(五)

對象：8-12歲

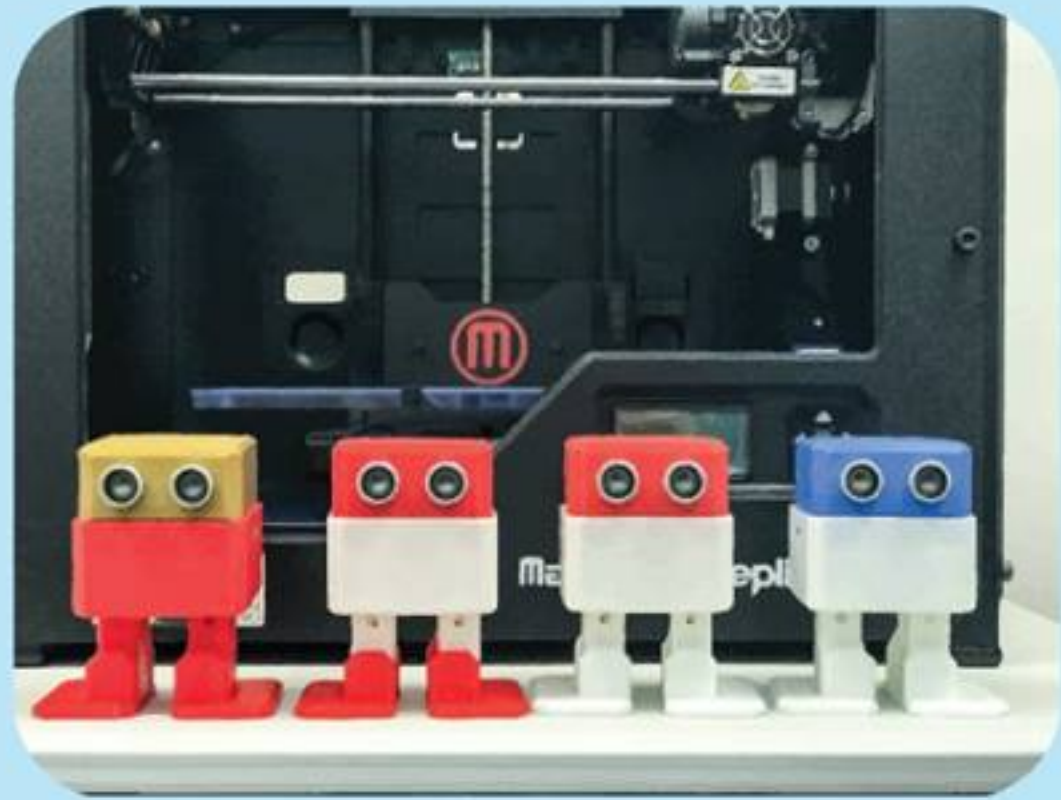
名額：8人

時間：17:00-18:30

費用：\$300

查詢：波子Sir

*課程由Kids Technology Lab專業導師教授



舞動機械人

製作會跳舞、唱歌、會避過障礙的機械人

日期：2017年7月24、25、26及27日(一至四)

時間：15:00-16:30

費用：\$1000/4堂

對象：8-12歲

查詢：波子Sir

名額：8人

*課程由Kids Technology Lab專業導師教授

趣味Makey Makey

利用Makey Makey電路板創作出互動遊戲。

日期：2017年6月3日(星期六)

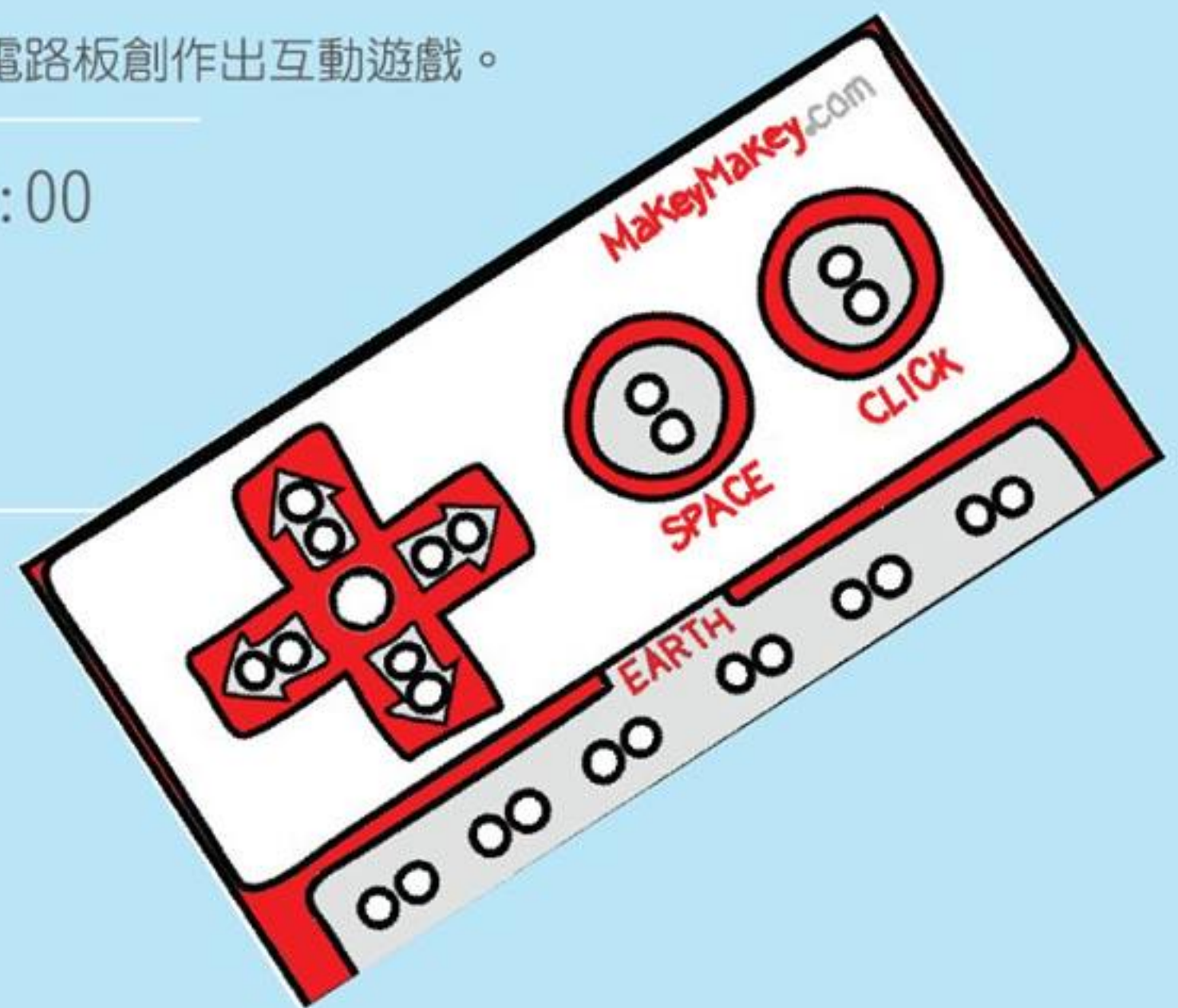
時間：15:30-17:00

對象：8-12歲

費用：\$50

名額：8人

查詢：波子Sir



日期：2017年6月10、17及24日(逢星期六)

時間：15:30-17:00 費用：\$200/3堂

對象：8-12歲 查詢：波子Sir

名額：8人

Ai 初階班

學習Adobe Illustrator的基礎

日期：2017年6月10、17及24日(逢星期六)

時間：19:30-21:00

費用：\$200/3堂

對象：不限

查詢：波子Sir

名額：8人

*參加者需自備可運作Window或Mac OS之手提電腦



3D打印X射擊

學習3D打印並配合射擊活動，將刺激推上另一層次。

日期：2017年7月20、27及8月3、10、17及24日(逢星期四)

時間：19:30-21:00

費用：\$480/6堂

對象：不限

查詢：波子Sir

名額：12人

*課程由STEMA Robot Coding School專業導師教授

有營入廚樂

黑心食物愈來愈多，究竟怎樣才可讓家人吃得健康？

活動會與家長們一同製作有營養、健康的食物。交流入廚心得，分享入廚樂趣！

日期：2017年6月19日(星期一)

時間：15:45- 17:30

費用：\$30

名額：10人

對象：家長及學童

查詢：Cherry姑娘

日期：2017年6月8、15及22日(逢星期四)

時間：09:30-11:30

費用：\$150/3堂 名額：6人

對象：家長

查詢：Cherry姑娘

*此活動由康實萊家庭基金贊助，參加者需自備食物盒



至「營」麵包

日期：2017年8月3, 10, 17, 24日(逢星期四)

時間：11:30-12:30

費用：\$200/4堂

對象：家長及學童

查詢：Cherry姑娘

名額：10人

*此活動由康實萊家庭基金贊助，參加者需自備食物盒

小小藝術家

培養幼兒對藝術創作的興趣，激發藝術潛能，更能製作出獨一無二的手工藝品！

日期：2017年7月15、22、29及8月5日(逢星期六)

時間：15:00-16:30

費用：\$250/4堂

名額：10人

對象：3-5歲

查詢：Cindy姑娘

*此活動由持有幼兒教育證書(CE)之導師教授

童聲童戲

幼兒在一個輕鬆愉快的環境，以唱遊的方式學習英文，邊學邊玩。

日期：2017年7月14、21、28及8月4日(逢星期五)

時間：16:30-17:30

費用：\$200/4堂

名額：10人

對象：3-5歲

查詢：Cindy姑娘

*此活動由持有幼兒教育證書(CE)之導師教授

花花細界

日常生活中也累積不少的壓力，透過插花藝術得以舒緩身心。

日期：2017年8月19日(星期六)

時間：16:00-17:30

費用：\$50

對象：16歲以上

查詢：Cindy姑娘

名額：8人



ENJOY

夏日FUN FUN體驗營

集烹飪、藝術、電影、運動於一身的暑假日營！

日期：2017年8月14日至18日（一至五）

時間：11:00-17:00

對象：A組（5-7歲）；B組（8-12歲）

名額：每組8人

費用：\$1000/5日 或 \$200/1日 *可以選擇參加多於一天*

查詢：詠儀姑娘 & Cherry姑娘

*參加者需穿可運動服裝

*茶點將由中心提供

14/8（一）農場一日遊

15/8（二）地壺體驗 + 比賽 *自備午膳

16/8（三）城市歷奇 *自備午膳

17/8（四）電影及劇場 + 手工藝 *自備午膳

18/8（五）薄餅製作派對 + Art Jamming



自修室使用計劃

在繁忙的考試季節，中心為各位學生提供寧靜舒適的環境以預備考試之用。

自修室開放日期及時間：2017年5月15日-6月30日

星期一至三：10:15-13:15 & 14:45-17:45

星期四、五：14:45-17:45 & 19:15-21:45

星期六：10:15-13:15 & 14:45-17:45

& 19:15-21:45

星期日及公眾假期休息

服務對象：中學至大專生

費用：會員免費

《自修室使用守則》

- 使用者必須為本中心之會員（有關入會詳情可向職員查詢）；
- 使用者必須遵守《自修室使用守則》；
- 必須將會員證放在自修室門外的卡槽，方可使用自修室；
- 壹人只可借用壹座位，坐位以先到先得為原則；
- 如發現已借用的坐位空置15分鐘或以上，中心會將坐位上的物品移至接待處，待物主領取。而騰空的坐位將給予其他會員使用；
- 保持肅靜，不得喧嘩或騷擾別人；
- 不可從事任何補習活動；
- 不可於自修室使用發聲器材；
- 嚴禁飲食；切勿嬉戲；
- 未經本中心職員許可，不得移動任何設備；
- 保持地方清潔整齊及愛護設施；
- 中心範圍內嚴禁吸煙及飲用含酒精類飲品；
- 中心可提供Wi-Fi給會員使用；
- 如有違反本室規則，經勸導無效，會被請離場，屢犯者可被取消借用自修室的資格；
- 小心保管自行攜來之物品；如有損失，本服務單位概不負責賠償；

本中心保留解釋及修改本守則之最終權利。

場地借用



多用途會議室

約1000平方呎

- \$200 (* 非繁忙時間/小時)
- \$300 (* 繁忙時間/小時)



音樂室

約230平方呎

- \$60 (* 非繁忙時間/小時)
- \$100 (* 繁忙時間/小時)



黑盒劇場

約2600平方呎

- \$300 (* 非繁忙時間/小時)
- \$400 (* 繁忙時間/小時)



- 本地全日制學生及中心會員，可享半價優惠借用場地；
- 非牟利註冊慈善團體及學校可享8折優惠借用場地；
- 10小時套票：可享9折優惠借用場地

*非繁忙時間：
星期一至星期五 10:00-18:00
*繁忙時間：
星期四至五 19:00-22:00
星期六 10:00-22:00



活動訂造

派對服務

場地可容納人數

20 - 80人

食物與餐飲

到會服務或可自備食物

設備

無線上網 擴音設備 桌上遊戲 漫畫及小說

特色服務

節目統籌 司儀服務 手工藝活動 會場佈置
集體遊戲回禮禮物 咖啡拉花 大自然創作
自由畫創作

企業訓練



山藝歷奇



攤位活動



手工藝



Art Jam





保良局長康青少年發展中心

Po Leung Kuk Cheung Hong Youth Development Centre



保良局長康青少年發展中心為保良局兒童及青少年服務轄下自資營運、自負盈虧的青少年服務單位，於2016年3月24日投入服務，佔地7,760平方呎，以「藝術為輔」的服務模式，透過劇場教育、舞蹈及身體律動、多元藝術媒體等建構三大核心發展方向，鼓勵和啟發青少年分享生命故事，提昇個人能力，創造全新的自己，感染社會。

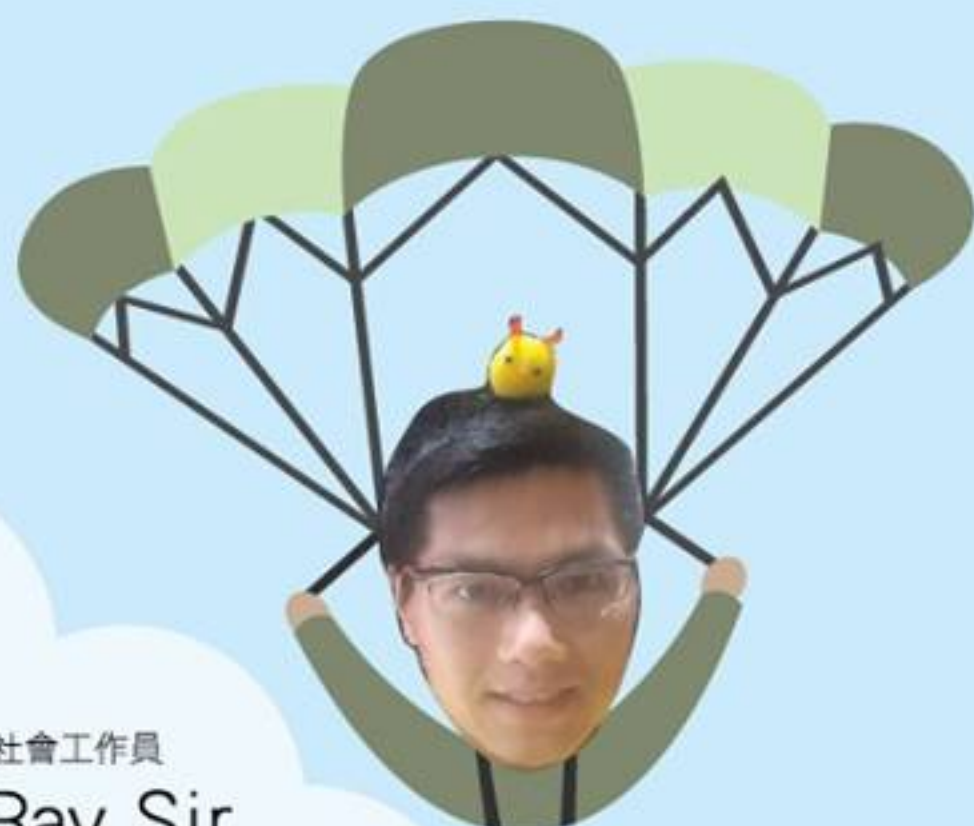
我們的 不一樣



督導主任
陳Sir
不一樣的社工!!



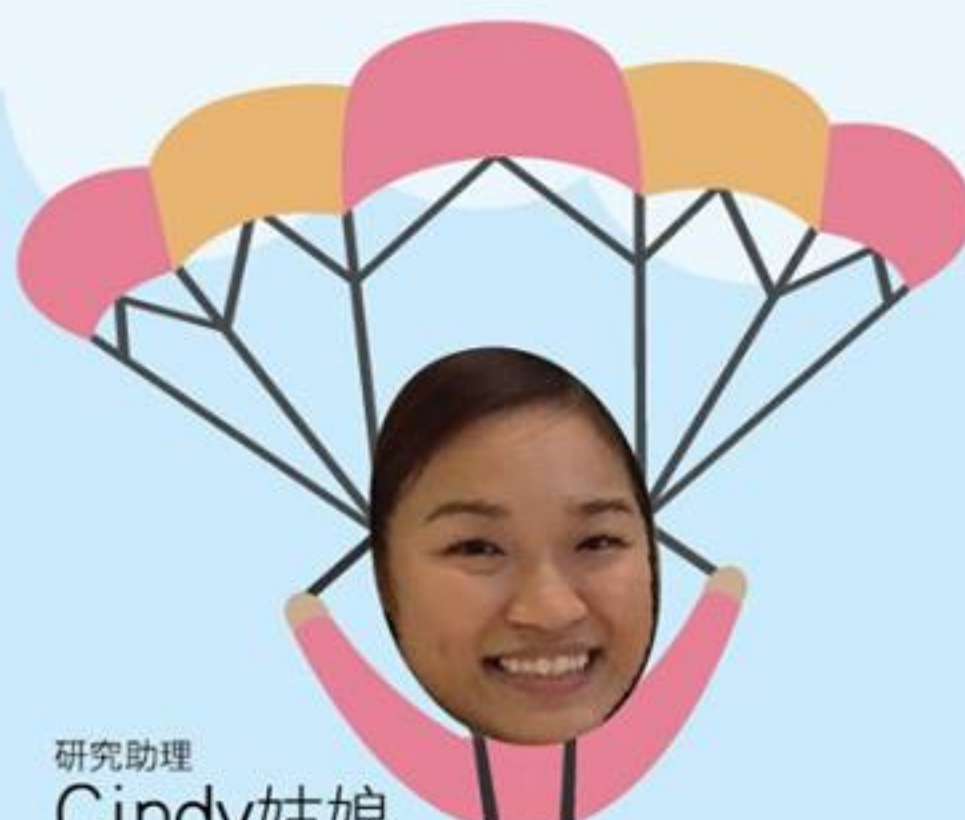
中心主任
多姑娘
不一樣的我和你!!



社會工作員
Ray Sir
不一樣的角色!!



演藝導師
啫喱姑娘
不一樣的天空!!



研究助理
Cindy姑娘
不一樣的我!!



福利工作員
詠儀姑娘
不一樣的你!!



福利工作員
波子Sir
不一樣的夢想!!



福利工作員
Ivan Sir
不一樣的結連!!



福利工作員
Cherry姑娘
不一樣的是人生!!



庶務員
啊清
不一樣的活動體驗!!

「不一樣」經歷



起初我不太願意去學習小結他，因為是媽媽想我學的，但漸漸發現小結他真的很好玩！它的演奏方式很多變，彈奏時感覺很自由！比起學習其他樂器很不一樣。我亦很欣賞我的導師，他令很想繼續挑戰自己，可以彈奏得更好！

Minzy文詠

夏威夷小結他隊「Ulemomo Bang」成員

一年前，一班青少年，帶着無比興奮和好奇去接觸什麼是機械人教育…看到一班從未接觸機械人或科技教育的青少年，從了解齒輪、螺絲、以及車軸等…機械建構開始，到運用解電腦版、光暗感應器、馬達等去完成每課堂不同的任務和遊戲。從中他們鍛練到邏輯思維、集中力、協作力以及解難能力。看見他們一天天的進步和成長，我很感動及為這班青少年而感到驕傲！期待今年繼續在機械編程（Coding）加上3D立體打印技術結合實踐，孵化出一班青少年的創作發明家！

Vincent Kwok

機械人程式設計課程導師



長康中心的確很不一樣。這裡的同學們都很活潑，他們會主動地表達自己的想法和意願；即使覺得自己不一定能做到，仍然很樂於嘗試！這都是我很欣賞的地方。而且，同學們真的很喜歡這裡－即使下課了，也不會離開，就像中心是他們第二個家一樣！

Yentl

ENG與劇場導師



健康小Tips

近日城中最熱門的營養話題必定屬於消費者委員會報告所指出之「碟頭飯」鹽分超標。

報告指出，近半受測試的食物每份之鹽含量已超過世界衛生組織的每日建議，而且所有受測試食物均超過建議量的三分之一。

世界衛生組織所訂立的鹽分攝取標準為每日成人不應攝取多於5克（約2,000毫克鈉），相當於1平茶匙的鹽分¹。

報告結果固然令人驚訝，但更重要的是要認識應如何改善自己及身邊朋友的飲食習慣，從而避免長期食用過量鹽分所導致的各種健康問題。

外出進食時要避免攝取過高鹽分，可從以下各方面著手：

1. 含加工食物的菜式都應該避免。以早餐為例，火腿、香腸、午餐肉、漢堡扒等食材均屬於高鹽食物
2. 盡量避免醬汁，可以把醬汁與食物分開上碟
3. 選擇湯麵而非「撈麵」。進食湯麵可以減少飲湯以減少鹽分攝取，而「撈麵」則無可避免地進食全部鹽分
4. 煮食時以香料如辣椒、薑、洋蔥及孜然等調味
5. 多進食蔬菜及水果，它們都含有豐富鉀質，可協助調節身體水分平衡
6. 認識營養標籤，進一步了解食物當中鹽分含量。以一包即食麵為例，每包的鈉含量已高達1,144毫克³。換言之，若您一天進食兩份即食麵，便已經超過建議攝取量的標準現時香港成年人每日鈉攝取量高達4,000毫克²。若您能逐步實踐以上建議，相信會令您每日的鹽分攝取量愈來愈接近健康標準，身體亦會愈來愈健康。

資料來源

香港消費者委員會Hong Kong Consumer Council

¹ https://www.consumer.org.hk/ws_chi/consumer_alerts/graph/seasoning_0915.html

² https://www.consumer.org.hk/ws_chi/consumer_alerts/graph/485/one-plate-meals.html%3Ffood%3Dtest

香港食物安全中心 Centre for Food Safety

³ http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/fc-myreportc.php

活動報名及須知

1. 本中心接受現金/支票繳交費用，並不接受\$1,000面額大鈔，請備輔幣。
2. 所有活動一經報名及繳費，將不設退款及轉讓。
3. 請保存本中心發出之收據，若活動因人數不足或天氣惡劣而受到影響，本中心保留延期、改期或取消舉辦該活動的權利。活動一旦取消，中心將通知參加者按通知時間的一個月內帶同已簽發的收據辦理退款手續。
4. 本中心收集的個人資料、拍攝及攝錄的相片及影片，只用作機構活動推廣及聯絡之用。
5. 本中心保留所有申請之最終決定權。
6. 為保障各會員及參加者的安全，當遇到以下颱風及暴雨訊號時，本中心將採取以下措施：

暴雨訊號



颱風訊號



中心內活動

照常舉行

照常舉行

取消

(如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)

中心外活動

照常舉行

取消

(如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)

取消

(如活動舉行前兩小時仍懸掛，活動則取消)

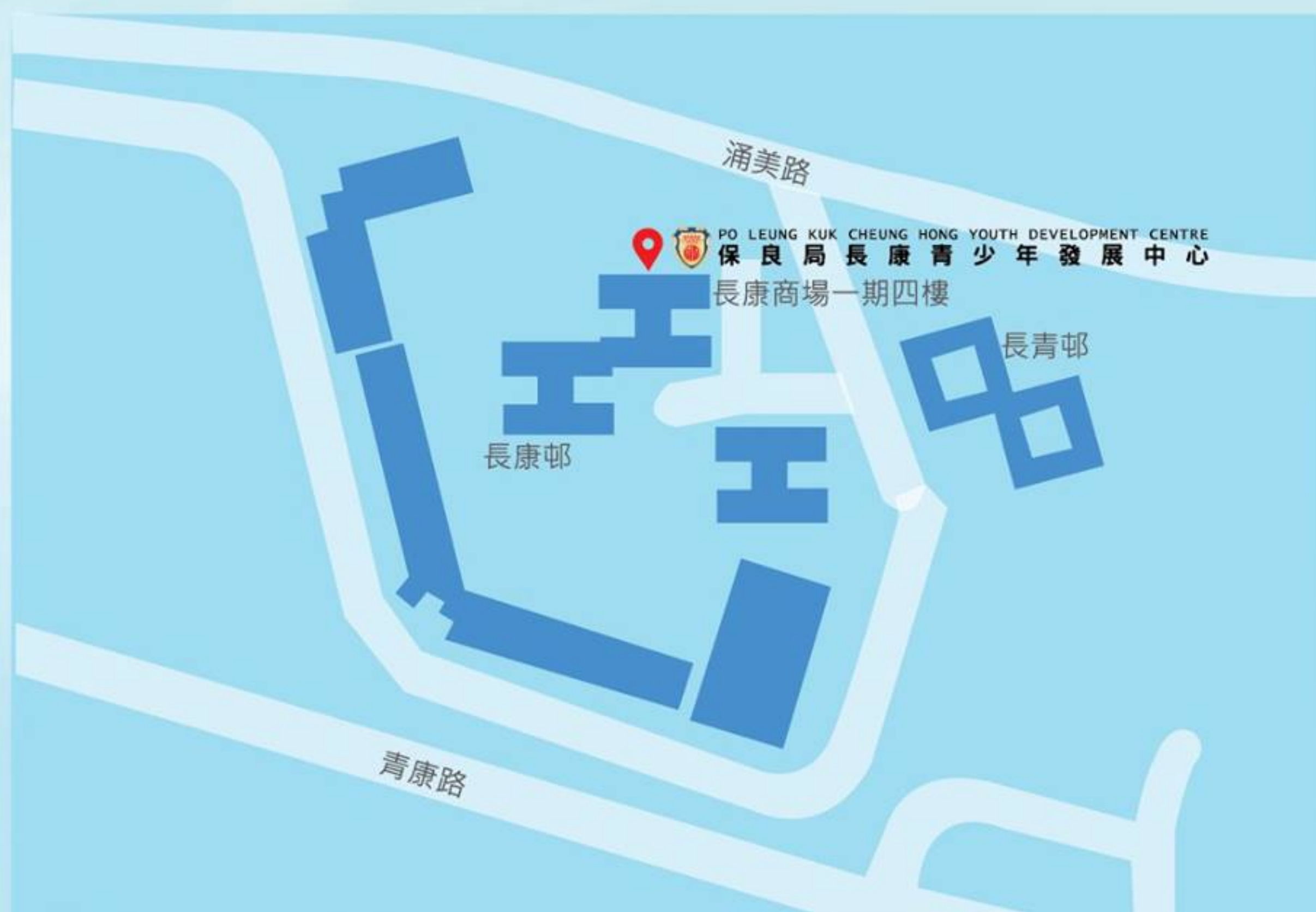
以上活動安排只作一般情況參考，請留意中心最後的通知。

如有任何查詢，可向中心聯絡。



保良局 長康 青少年發展中心

Po Leung kuk Cheung Hong Youth Development Centre



前往方法

九巴KMB	專線小巴
243M 荃灣-美景花園	88D 葵芳-宏福花園
249M 青衣城-美景花園	88F 藍澄灣-青衣站
42 順利-長康	
42A 新敦-長亨	
43 荃灣西-長康	
43B 荃灣西-長青	
43C 維港灣-長亨	

以上所有前往方法均於 長青巴士總站 下車

開放時間 / 星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
10:00 - 13:30				休息	休息	
14:30 - 18:00						
19:00 - 22:00	休息	休息	休息			
星期日及公眾假期休息						

中心聯絡

青衣青康路12號長康邨長康商場一期4樓

2157 1117

2157 1400

9844 9160

<http://childrencyouth.poleungkuk.org.hk>

chydc@poleungkuk.org.hk

保良局長康青少年發展中心

PLKCHYDC