



香港基督教服務處  
HONG KONG CHRISTIAN SERVICE

全人關心 卓越創新  
care for all excel in all

北角樂Teen會  
North Point Happy Teens Club

APRIL - JUNE

貓.貓

16/03/2024 起開始接受報名



東



Menmo



Jessica



Janice



Eva



嚴



Kenson



Wilson



橙

出走  
CREW

## 同事介紹 - Menmo

好多人入到中心第一眼見到嘅人，就係佢Menmo, aka 183, aka毛毛, aka 北角樂Teen會打雜王。大家都知Menmo係中心職員，但又唔知佢個崗位叫咩名，佢係一位「助理程序工作員」。除咗坐Counter幫手解答服務使用者日常提問及處理活動報名外，佢仲會幫手執活動物資、出通告告示、協作入校班組活動、帶領興趣小組、處理行政事務等。最重要嘅係，中心一啲需要「高人」處理嘅事務，都會交畀佢，例如掛空中瑜伽布、拎返天花橫樑嘅乒乓波等等。名正言順係一名「雜務大師」。

Menmo加入咗北角樂Teen會有2年2個月，入職之前佢係「裸辭」，經朋友介紹認為社福界環境較為穩定，無諗得好清楚之下覺得呢份工應該有啲咩發展，估計自己可以從文職、秘書、財務等方向試下。但入職2-3個月開始出現契機，令佢萌生成為一位社工嘅想法，而呢個契機就係上門探訪「隱蔽青年」。當時佢part住同事一齊上門做探訪，一邊幫社工手準備事前物資，一邊做聆聽同觀察嘅角色，期間認識多咗「隱蔽青年」呢個組群，明白到好多時環境同家人對佢地處境有好大影響，先令佢地「隱蔽」，亦會留意到好多被忽略咗嘅狀態，印證咗自己有唔錯嘅觀察力。所以宜家好多時都會係中心一啲活動同小組見到Menmo嘅踪影，可謂同社工同事齊上齊落。

講到呢度，一定要提下Menmo有份籌備嘅飛鏢小組。Menmo十分鍾情飛鏢運動，佢曾經參加過唔少賽事，打過最耐嘅賽事係超過12小時，由下午3點直落到凌晨3點。但最深刻而係上年2023年6月去台中參與大賽，得到Best 8呢個成績。(恭喜嘍~) Menmo熱愛飛鏢嘅程度將運動推己及人，伙拍同事一齊開設飛鏢小組，化身成教練，同其他中心機構搞比賽，令到一班年青人都感受到飛鏢運動嘅魅力。不單止，我有見過佢教中心小朋友、小朋友嘅爸爸，仲帶埋2部「專業飛鏢機」入中心，等中心嘅所有人可以唔洗另錢擲飛鏢~(拍手) Menmo目標除咗好想成為全職飛鏢運動外，更想帶中心年青人「落地飛鏢」，呢度唔係叫大家將飛鏢掉落地，而係Menmo自己做大家教練，擴闊年青人嘅眼界同圈子，connect專業players同大家交流，最最最終極想帶大家出國參加比賽！

Menmo話自己係一個「外冷內熱」嘅人，冷嘅時候似獅子，熱嘅時候似貓。(欸，佢自己講完都笑) 坐喺counter嘅佢大部份時間無咩表情，講野倔倔地，極端啲講就串串地，佢係有心咁做ga！原因係中心其實有好多規則要會員/到訪者遵守，為確保中心一切運作順暢，佢需要「嚴正」地講解同做「把關」，讓大家明白愛護中心同尊重他人嘅重要性。而內熱嘅佢，可能就需要參加佢有份幫手嘅小組先感受到啦，而我呢就感受過，上一次係一齊BBQ佢無坐低過咁燒唔停。唔知大家有無曾經畀呢位183cm嘅「獅子」嚇親過呢？



外冷內熱  
是貓，  
也是獅子

# Catch discount!!

## 超級優惠二重奏!!



### 早鳥優惠

凡於31/3/2024或之前報名青年活動，最多達66折優惠!!!

### 推薦朋友優惠

任何現時青年會員介紹新會員加入中心並參與任何活動，可獲\$50優惠券用作報名參與活動!



如有任何疑問可以聯絡青年隊社工



北角樂TEEN會保留任何價錢爭議決定權

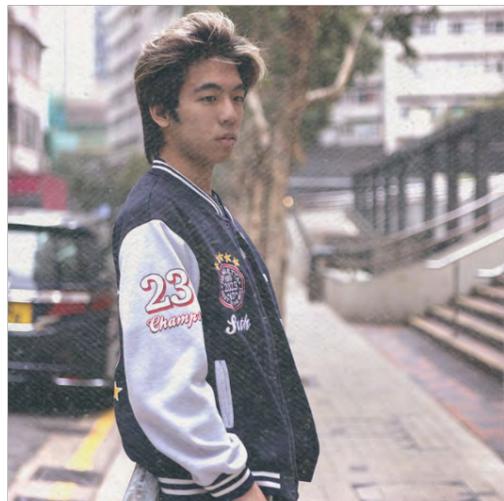
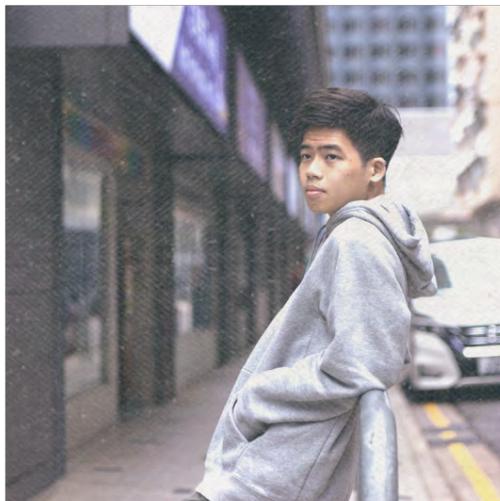
# 新一期活動宣傳

N240034YX

EMO BUDDY

大人以為自己聽緊人講野  
其實只係講緊佢想講嘅野；

如果個世界唔正常  
你又期望我可以有幾「正常」？



「Emo，其實係一種面對世界荒謬同孤獨嘅無力」（Kenson 2024）

咁．．．我地就一齊學下了解內心  
學下聽人講野  
互相撐住 走出孤獨嘅旋渦

新一期活動宣傳

N240031YX

# 心夜 Latte

10PM-1AM

試業中

如若你心事煩瑣  
讓我們以一杯咖啡  
為你提供一份溫柔



# 新一期活動宣傳



N240066YX

## 《不·孤獨搖滾》

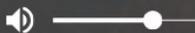
任何有興趣無須經驗，請先報名，由零開始組Band



2:53



4:49



# 新一期活動宣傳

N240043YX

*On my stage*

「你必須非常努力，  
才能看起來毫不費力」

機會從來不會從天而降  
一起尋找演出機會  
籌備自己的表演舞台

新一期活動宣傳

踏入成年  
我們都活在

「迷失」

五成熟

18+  
青年關注組

五月開始  
我們將會以互動體驗工作坊  
與大家探討死亡、性、金錢等生命議題  
重尋失落的自主、方向和意義

密切留意及FOLLOW IG@ngwelldone

# 新一期活動宣傳

## 主題式互動劇場

哪裡有夢想  
哪裡就是舞台

是次演出需要靠熱血後創，眾  
Heart一班演員和幕後，眾  
作者，將舞台帶入社，眾  
近距離與觀眾交流，眾  
化身成「橋」，眾  
戲上添上無限「可能」。

讓我們一起成長吧！

# 同團連枝

本劇團目標  
帶動社區思考社會上議題，  
如精神健康、環保等

參加者將會共同建構劇目和參與整個製作  
所以我們極度需要認真的每一位

訓練及公演

工作人員招募  
台前幕後

對象 12-24歲青少年

參加資格 無須任何演出或舞台經驗

\*必須參與遴選。

\*歡迎沒有任何戲劇經驗之青年。

N240022YX  
符合資格及有意參加者  
請填妥以下申請表



遴選日期	2024年4月上旬
訓練及綵排	2024年4月中至8月
公演日期	2024年8月31日

# 新一期活動宣傳

## 流浪清單

· 成立流浪同好會，契約出走。  
· 進行城市流浪，進行生命價值探索。  
· Bucket list 人生必達任務，突破自我。  
· 我的人生大事，模擬人生的大件事，一齊從詳計議。  
· 我的出走日記，記錄這身心靈探索的歷程，在歷史中留下印記。

流浪·看

”

生命，本來就充滿未知。太多的未知，腦海會腦補巨多的恐懼或擔憂，那想出走的一步，永遠都推說下一次。  
沒有勇氣的人們啊，集結在一起，來一場自我心靈安撫與慰藉吧！

18歲或以上青年 · 4月20-21, 5月25-26, 6月22-23 · 晚上6時至翌日下午3時 · 名額 10位

# 心靈連繫

桌遊北角夜(24-4)	N240015YX	4月10,17,24	星期三晚為Boardgame 夜，等緊你一齊黎，玩唔玩得起？
桌遊北角夜(24-5)	N240017YX	5月8,22,29	對象：12-24歲 費用：免費 名額：不限
桌遊北角夜(24-6)	N240018YX	6月5,12,19,26	地點：中心8室 時間：晚上7:15-9:15 負責同事：Yannis
水夜啡3	N240071YX	4月12,19日 5月3,10,17,24日 6月7,14,21日	逢五聚一聚，嘆精品咖啡又好，定為傾計吹水又好；晚晚唔同主題，有時玩下桌遊，有時傾下生活，有時睇下影片，有時講下感情事；咩都傾得，聞住咖啡味放鬆心情(有研究指出咖啡香氣有助放鬆心情及安眠)。
*活動即場報名，無須事前報名。 *如活動有突發改動，將會於NPHTC Instagram限動內公佈。			對象：12-24歲 費用：免費 名額：16人 地點：廚房 時間：晚上7:30-9:30 負責同事：東
摔銀流	N240072YX	5月24,31日	「心流Flow」-係正向心理學中的心理狀態，透過投入一些令人專注的活動，令人感到回復精神，從而令自己的心靈得以放鬆。
			對象：12-24歲 費用：免費 名額：8人 地點：中心 時間：下午4:00-6:00 負責同事：東+橙
塔羅研 I	N240030YX	5月27, 6月24	每月最後星期一，以塔羅尋求生活指引。
			對象：15-24歲 費用：免費 名額：8人 地點：中心 時間：晚上7:30-9:30 負責同事：Vivian
心夜Latte	N240031YX	4月26 5月31 6月28	夜闌人靜，Emo時份，放低枷鎖談談心，「心夜Latte」首次開業
			對象：15-24歲 費用：免費 名額：不限 地點：中心 時間：晚上10:00- 零晨1:00 負責同事：Yannis
煲湯煮飯 24-4	N240016YX	4月8,22日	嚴選當季最新鮮食材，做出簡單美味，堅持不時不食。去街市，尋找食材；入廚房，烹調佳餚。唔能夠準時的話，記得打電話返黎講聲~「留飯」，然後幫手洗碗就得啦。 <b>早鳥優惠：80</b>
煲湯煮飯 24-5	N240019YX	5月6,20日	
煲湯煮飯 24-6	N240020YX	6月3,17日	
			對象：12-24歲 費用：每期120 名額：8人 地點：中心+外出 時間：下午5:00-晚上9:00 負責同事：Janice

同戲連枝	N240022YX	4月上旬 進行遴選 4月-8月 逢星期五 訓練和排練 8月31日 公演	同戲連枝 主題式互動劇場 訓練及公演 台前 幕後 工作人員招募 本劇團目標帶動社區思考社會上議題，如精神健康、環保等。現誠意招募熱心有Heart之台前及幕後青年，由4月開始進行排練，期間邀請嘉賓導師分享，戲劇交流，外出體驗，目標8月出show。
<p>*必須參與遴選。 *歡迎沒有任何戲劇經驗之青年。 *有意參加者必須掃描QR Code，填寫報名表報名。 *獲選後才需收取費用。</p> 			<p>對象：12-24歲 費用：獲選後才需收取費用 名額：不限 地點：中心+外出 時間：晚上6:00至9:00 負責同事：Janice</p>
心瑜 高空瑜珈與心靈療癒	N240033YX	4月20 4月27 5月4	<p>一齊練習高空瑜珈，一齊放鬆心情，給自己一個放空的時間</p> <p>早鳥優惠：120</p> <p>對象：12-24歲 費用：180 名額：8人 地點：中心舞蹈室 時間：下午3:30-5:00 負責同事：Yannis</p>
EMO BUDDY	N240034YX	4月15,29	<p>「世界唔正常，你又期望人可以冇幾正常？」學習如何與Emo人同行，了解及認識自己及他人的內心，喺唔正常嘅世界入面互相扶持</p> <p>對象：15-24歲 費用：免費 名額：12人 地點：中心 時間：晚上7:30-9:00 負責同事：Kenson</p>
EMO BUDDY CAMP @NPHTC	N240069YX	5月4-5	<p>深夜係EMO嘅時刻，一齊黎樂TEEN分享深夜心事。</p> <p>早鳥優惠：70</p> <p>對象：15-24歲 費用：105 名額：12人 地點：中心 時間：晚上6:00至 翌日12:00 負責同事：Kenson+ Yannis</p>
Happy Friend Day	N240014YX	<p>2024年 4月26日 9月27日 5月31日 10月25日 6月28日 11月29日 7月26日 12月27日 8月30日</p> <p>2025年 1月31日 2月28日 3月28日</p>	<p>每個月中心都有人生日，而呢班人都係我地嘅友人，所以中心決定每個月都一齊慶祝。即使今個月唔係你生日，都歡迎你來玩。</p> <p>*每個月都有唔同主題。 *歡迎帶新朋友來參加。 *會員及非會員都可以參加。</p> <p>對象：12-24歲 費用：免費 名額：不限 地點：中心 時間：晚上7時30分-10時 負責同事：Janice</p>

# 家長ME TIME

空中瑜珈鬆一鬆(4-6月)	N240035YX	4月8, 22 5月6, 20 6月3, 17	空中瑜珈學習，家長都需要有自己放鬆的時間，放低疲累亦放低心事
			對象：中心家長 地點：中心
			費用：360 時間：晚上7:00-9:00
			名額：8人 負責同事：Kenson
心靈繞道+ 2	N240073YX	5月17,24日	「禪繞畫Zentangle」-透過繪畫一些簡單而重複的圖案，令人體驗禪修一樣的定靜狀態，亦是正向心理學中的「心流」狀態。從而令自己的心靈得以放鬆，感悟筆觸，與內心相伴。
			對象：中心家長 地點：中心
			費用：20 時間：早上10:15-11:30
			名額：8人 負責同事：東

# 社區參與

流浪義工團	N240036YX	5月11(準備日) 5月18服務日	流浪義工團第一彈-探訪狗舍，認識流浪狗狗的家。 (參加者請確認自己不怕中大型狗隻)
			對象：12-24歲 地點：外出狗舍
			費用：75 時間：5月11(1500-1700) 5月18日(1100-1700)
			名額：12人 負責同事：Yannis
			早鳥優惠：50

# 出走

浪遊攝道	N240074YX	4月27日(六) 5月25日(六) 6月22日(六)	以城市流浪概念，出走到不同地方拍攝，探索香港不同面貌同時以影像留下你的發現。
			對象：15-24歲 地點：待定
			費用：免費 時間：上午10:00-中午1:00
			名額：8人 負責同事：東
			*可借用中心單反相機，唯數量有限，先到先得。 *每節會有一定交通費用，或直接於拍攝地點集合。
流浪·看	N240023YX	4月20-21日(六及日) 5月25-26日(六及日) 6月22-23日(六及日)	城市流浪，出走到不同地方體驗，自我發現，探索香港不同面貌。 多少次，你渴望出走，卻跨不出堅定的腳步； 多少次，你打算流浪，卻徘徊在落實的邊緣； 這一次，讓你的腳步跟隨你的內心，出走，流浪，看。
			對象：18歲或以上 青年 地點：秘密
			費用：400 時間：晚上6:00- 翌日下午3:00
			名額：10人 負責同事：Janice
			早鳥優惠：300

# 堅趣

dance4life 4月A (open level)	N240037YX	4月3,10,17,24	<p>學習HIP-HOP, K-POP, JAZZ FUNK等舞蹈, 每一至兩堂學習一首歌的舞步, 一同輕鬆體驗認識新朋友, 適合所有對舞蹈有興趣青年</p> <p>早鳥優惠: 100</p> <p>對象: 12-24歲 費用: 150 名額: 10人 地點: 中心 時間: 下午5:00-6:30 負責同事: KENSON</p>
dance4life 4月B (intermediate level)	N240039YX	4月3,10,17,24	<p>進階舞蹈學習, 舞步難度以及舞蹈技巧要求均會更高, 適合已有舞蹈經驗以及希望有進階發展的青年</p> <p>早鳥優惠: 100</p> <p>對象: 12-24歲 (1年跳舞經驗) 費用: 150 名額: 10人 地點: 中心 時間: 下午7:00-8:30 負責同事: KENSON</p>
dance4life 4月C (junior)	N240041YX	4月6,13,20,27	<p>學習HIP-HOP, K-POP, JAZZ FUNK等舞蹈, 每一至兩堂學習一首歌的舞步, 一同輕鬆體驗認識新朋友, 適合所有對舞蹈有興趣青年(少年班)</p> <p>早鳥優惠: 100</p> <p>對象: 10-15歲 費用: 150 名額: 10人 地點: 中心 時間: 下午1:00-2:30 負責同事: KENSON</p>
On my stage!!	N240043YX	4月6 (1st meeting)	<p>自己SHOW自己搞, 尋找任何表演可能性, 一起籌組屬於自己的表演舞台! 適合希望認真表演及發展的人</p> <p>對象: 15-24歲(在中心曾參加過任何音樂或舞蹈活動的青年) 名額: 10人 費用: 免費 負責同事: KENSON 地點: 中心 時間: 下午3:00-4:30</p>
不孤獨搖滾	N240066YX	4月13日 (1st meeting)	<p>想夾BAND但係難搵人? 唔緊要, 黎到呢道我地同你一齊籌組! 有興趣報左名黎了解左先!</p> <p>對象: 12-24歲 任何有興趣的人(無須經驗) 名額: 10人 費用: 免費 負責同事: YANNIS 地點: 中心 時間: 下午3:00-4:30</p>

<p>dance4life 5-6月A (open level)</p>	<p>N240038YX</p>	<p>5月8,22,29 6月26</p>	<p>學習HIP-HOP, K-POP, JAZZ FUNK等舞蹈, 每一至兩堂學習一首歌的舞步, 一同輕鬆體驗認識新朋友, 適合所有對舞蹈有興趣青年</p> <p>對象: 12-24歲 地點: 中心</p> <p>費用: 150 時間: 下午5:00-6:30</p> <p>名額: 10人 負責同事: KENSON</p> <p>早鳥優惠: 100</p>
<p>dance4life 5-6月B (intermediate level)</p>	<p>N240040YX</p>	<p>5月8,22,29 6月26</p>	<p>進階舞蹈學習, 舞步難度以及舞蹈技巧要求均會更高, 適合已有舞蹈經驗以及希望有進階發展的青年</p> <p>對象: 12-24歲 (1年跳舞經驗) 地點: 中心</p> <p>費用: 150 時間: 下午7:00-8:30</p> <p>名額: 10人 負責同事: KENSON</p> <p>早鳥優惠: 100</p>
<p>dance4life 5-6月C (junior)</p>	<p>N240042YX</p>	<p>5月4,11,18,25 6月22,29</p>	<p>學習HIP-HOP, K-POP, JAZZ FUNK等舞蹈, 每一至兩堂學習一首歌的舞步, 一同輕鬆體驗認識新朋友, 適合所有對舞蹈有興趣青年(少年班)</p> <p>對象: 10-15歲 地點: 中心</p> <p>費用: 225 時間: 下午1:00-2:30</p> <p>名額: 10人 負責同事: KENSON</p> <p>早鳥優惠: 150</p>
<p>Double Tab! 4</p>	<p>N240066YX</p>	<p>4月11,18,25日 5月2,9,16,23,30日 6月6,13,20,27日</p>	<p>IPSC-實用射擊, 作為射擊系統訓練既一種, 亦係一種極考驗專注、平衡、反應、速度、協調、自律性既射擊運動, 與奧運及Wargame完全不同既運動, 熱愛射擊, 對身體綜合能力有要求既青年人, 歡迎加入「Double Tab!」。</p> <p>對象: 12-24歲 地點: 中心</p> <p>費用: 75 時間: 晚上7:00-10:00</p> <p>名額: 8人 負責同事: 東</p> <p>早鳥優惠: 50</p> <p>*舊生優先。</p>



鏢羈	N240066YX	4月9,16,23,30日 5月7,14,21,28日 6月4,11,18,25日	<p>北角鏢隊正式成立，更有系統接受訓練，提升飛鏢技巧，並有機會組隊參與不同的賽事。 *舊生優先，如人數太多，需要面試。</p> <p>早鳥優惠：50</p> <p>對象：12-24歲 費用：75 地點：中心 時間：晚上7:00-9:30 名額：12人 負責同事：YANNIS</p>
自作業市集第一彈	N240068YX	4月11,18日 5月9, 16, 23, 30日 6月6,13,15,16,20日	<p>自作業一直學習不同的手工藝，現在是大家發揮的時候了。 是次招募各位作業愛好者，一齊製作手工、一齊學習經營市集、一齊做老闆。</p> <p>早鳥優惠：150</p> <p>對象：12-24歲 費用：200 地點：中心+外出 時間：晚上7:15-9:15 名額：8人 負責同事：Janice</p>
樂Teen大亂鬥	N240068YX	6月29日(六)	<p>北角、深匯、深中三間樂Teen會首次聯合進行Wargame作戰！ 識下唔同中心既朋友，一齊以槍會友，開心交流，並肩作戰！</p> <p>早鳥優惠：100</p> <p>對象：15-24歲 費用：150 地點：外出 時間：下午1:30-6:00 名額：16人 負責同事：東</p>
高飛籃球(5-6月) Fly high basketball team (may-jun)	N240068YX	10/5,17/5,24/5,31/5, 7/6,14/6,21/6 (逢星期五，共七節)	<p>深化參加者在球場上建立的自我肯定，提升團隊合作，執行力籃球技巧</p> <p>(家家有關懷\$100,名額3位)</p> <p>對象：12歲以上 之會員 費用：會員\$210 地點：外出 時間：下午7:30-下午9:00 名額：12人 負責同事：何旭浩 (Hugo)</p>
備註：參加者請穿著合適運動服裝、自備足夠食水 出席率達七成可優先報名下期活動			



SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

APRIL

2

3

- dance4life 4月A (open level) (17:00 – 18:30)
- dance4life4月B (intermediate level) (19:00 – 20:30)

4

清明節

5

6

- On my stage!! (15:00 – 16:30)
- dance4life4月C (junior) (13:00 – 14:30)

7

8

- 煲湯煮飯 (17:00 – 21:00)
- 空中瑜珈鬆一鬆 (19:00 – 21:00)

公開報名日

9

- 鏢羈 (19:00 – 21:30)

10

- dance4life4月A (open level) (17:00 – 18:30)
- dance4life4月B (intermediate level) (19:00 – 20:30)
- 桌遊北角夜 (19:15 – 21:15)

11

- Double Tab! 4 (19:00 – 22:00)
- 自作業市集第一彈 (19:15 – 21:15)

12

- 水夜啡3 (19:30 – 21:30)

13

- 不孤獨搖滾 (15:00 – 16:30)
- dance4life4月C (junior) (13:00 – 14:30)

14

15

- EMO BUDDY (19:30 – 21:00)

16

- 鏢羈 (19:00 – 21:30)

17

- dance4life4月A (open level) (17:00 – 18:30)
- dance4life4月B (intermediate level) (19:00 – 20:30)
- 桌遊北角夜 (19:15 – 21:15)

18

- Double Tab! 4 (19:00 – 22:00)
- 自作業市集第一彈 (19:15 – 21:15)

19

- 水夜啡3 (19:30 – 21:30)
- 同戲連枝 1st Meet (19:30-21:30)

20

- dance4life4月C (junior) (13:00 – 14:30)
- 心瑜 (15:30 – 17:00)
- 流浪看 (18:00-24:00)

21

- 流浪·看 (00:00-15:00)

22

- 煲湯煮飯 (17:00 – 21:00)
- 空中瑜珈鬆一鬆 (19:00 – 21:00)

23

- 鏢羈 (19:00 – 21:30)

24

- dance4life4月A (open level) (17:00 – 18:30)
- dance4life4月B (intermediate level) (19:00 – 20:30)
- 桌遊北角夜 (19:15 – 21:15)

25

- Double Tab! 4 (19:00 – 22:00)

26

- 水夜啡3 (19:30 – 21:30)
- 心夜Latte (22:00 – 24:30)
- Happy Friend Day (19:30-22:00)

27

- 浪遊攝道 (10:00 – 13:00)
- dance4life4月C (junior) (13:00 – 14:30)
- 心瑜 (15:30 – 17:00)

28

29

- EMO BUDDY (19:30 – 21:00)

30

- 鏢羈 (19:00 – 21:30)

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

MAY

1

勞動節

2

- Double Tab! 4 (19:00 - 22:00)

3

- EMO BUDDY CAMP (18:00 - 翌日12:00)
- 水夜啡3 (19:30 - 21:30)

4

- dance4life 5-6月C (junior) (13:00 - 14:30)
- 浪浪義工團 (15:00 - 17:00)
- 心瑜 (15:30 - 17:00)
- EMO Buddy Camp (1800-2400)

5

- EMO Buddy Camp (00:00-12:00)

6

- 煲湯煮飯 (17:00 - 21:00)
- 空中瑜珈鬆一鬆 (19:00 - 21:00)

7

- 鏢羈 (19:00 - 21:30)

8

- dance4life 5-6月A (open level) (17:00 - 18:30)
- dance4life 5-6月B (intermediate level) (19:00 - 20:30)
- 桌遊北角夜 (19:15 - 21:15)

9

- Double Tab! 4 (19:00 - 22:00)
- 自作業市集第一彈 (19:15 - 21:15)

10

- 水夜啡3 (19:30 - 21:30)

11

- dance4life 5-6月C (junior) (13:00 - 14:30)

12

13

14

- 鏢羈 (19:00 - 21:30)

15

佛誕

16

- Double Tab! 4 (19:00 - 22:00)
- 自作業市集第一彈 (19:15 - 21:15)

17

- 心靈繞道+2 10:15-11:30
- 水夜啡3 (19:30 - 21:30)

18

- 浪浪義工團 (11:00 - 17:00)
- dance4life5-6月C (junior) (13:00 - 14:30)

19

20

- 煲湯煮飯 (17:00 - 21:00)
- 空中瑜珈鬆一鬆 (19:00 - 21:00)

21

- 鏢羈 (19:00 - 21:30)

22

- dance4life5-6月A (open level) (17:00 - 18:30)
- dance4life5-6月B (intermediate level) (19:00 - 20:30)
- 桌遊北角夜 (19:15 - 21:15)

23

- Double Tab! 4 (19:00 - 22:00)
- 自作業市集第一彈 (19:15 - 21:15)

24

- 心靈繞道+2 10:15-11:30
- 摔銀流 (16:00 - 18:00)
- 水夜啡3 (19:30 - 21:30)

25

- 浪浪攝道 (10:00 - 13:00)
- dance4life5-6月C (junior) (13:00 - 14:30)
- 流浪·看 (18:00-24:00)

26

- 流浪·看 (00:00-15:00)

27

- 塔羅研 I (19:30 - 21:30)

28

- 鏢羈 (19:00 - 21:30)

29

- dance4life5-6月A (open level) (17:00 - 18:30)
- dance4life5-6月B (intermediate level) (19:00 - 20:30)
- 桌遊北角夜 (19:15 - 21:15)

30

- Double Tab! 4 (19:00 - 22:00)
- 自作業市集第一彈 (19:15 - 21:15)

31

- 摔銀流 (16:00 - 18:00)
- 水夜啡3 (19:30 - 21:30)
- 心夜Latte (22:00 - 24:30)
- 自作業 (10:00-19:00)
- Happy Friend Day (19:30-22:00)

1

- 自作業 (10:00-19:00)

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

2

•自作業  
(10:00-19:00)

3

•煲湯煮飯  
(17:00 – 21:00)  
•空中瑜珈鬆一鬆  
(19:00 – 21:00)

4

•鏢羈  
(19:00 – 21:30)

5

•桌遊北角夜  
(19:15 – 21:15)

6

•Double Tab! 4  
(19:00 – 22:00)  
•自作業市集第一彈  
(19:15 – 21:15)

7

•水夜啡3  
(19:30 – 21:30)

8

9

10

端午節

11

•鏢羈  
(19:00 – 21:30)

12

•桌遊北角夜  
(19:15 – 21:15)

13

•Double Tab! 4  
(19:00 – 22:00)  
•自作業市集第一彈  
(19:15 – 21:15)

14

•水夜啡3  
(19:30 – 21:30)

15

•自作業市集第一彈  
(19:15 – 21:15)

16

•自作業市集第一彈  
(19:15 – 21:15)

17

•煲湯煮飯  
(17:00 – 21:00)  
•空中瑜珈鬆一鬆  
(19:00 – 21:00)

18

•鏢羈  
(19:00 – 21:30)

19

•桌遊北角夜  
(19:15 – 21:15)

20

•Double Tab! 4  
(19:00 – 22:00)  
•自作業市集第一彈  
(19:15 – 21:15)

21

•水夜啡3  
(19:30 – 21:30)

22

•dance4life5-6月C  
(junior)  
(13:00 – 14:30)  
•浪遊攝道  
(10:00 – 13:00)

23

24

•塔羅研 I  
(19:30 – 21:30)

25

•鏢羈  
(19:00 – 21:30)

26

•dance4life 5-6月A  
(open level)  
(17:00 – 18:30)  
•dance4life 5-6月B  
(intermediate level)  
(19:00 – 20:30)  
•桌遊北角夜  
(19:15 – 21:15)

27

•Double Tab! 4  
(19:00 – 22:00)

28

•水夜啡3  
(19:30 – 21:30)  
•心夜Latte  
(22:00 – 24:30)  
•Happy Friend Day  
(19:30-22:00)

29

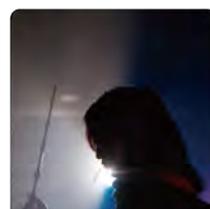
•dance4life 5-6月C  
(junior)  
(13:00 – 14:30)  
•樂Teen大亂鬥  
(13:30 – 18:00)  
•流浪·看  
(18:00-24:00)

30

•流浪·看  
(00:00-15:00)

JUNE





## ANGIE



我以前係一個唔係好鐘意做運動嘅人，曾經有朋友話，如果我再唔做運動應該會肌肉萎縮。

數年前Angie希望身體健康一點而開始接觸空中瑜珈。初初上課感覺很不適，作暈作嘔，有很多人都因此而放棄。不過慢慢發現原來身體會習慣適應，之後便愈來愈享受。

「空中瑜珈有一種挑戰性，喺高空係有少少驚，但都因為咁而覺得excited。」Angie的正職是在IT公司做廣告營銷，須要有高度行動力，而空中瑜珈為她提供了一個放下日常焦慮與邏輯的時刻。初初決定考空中瑜珈導師證書不是因為想投入教學，反而只是一個學習的里程碑。

在疫情期間，Angie因為工作較少，有較多空間思考其個人發展。Angie在投入空中瑜珈時有個小觀察，發現香港瑜珈服飾的品牌及選擇少，作為女性用家都希望可以有更多更精緻的服飾選擇，因此便與Partner決定開設香港的本土品牌—Flexiflow Apparel。

- 樂Teen會空中瑜珈導師
- 本地瑜珈服飾品牌Flexiflow Apparel Co-Founder

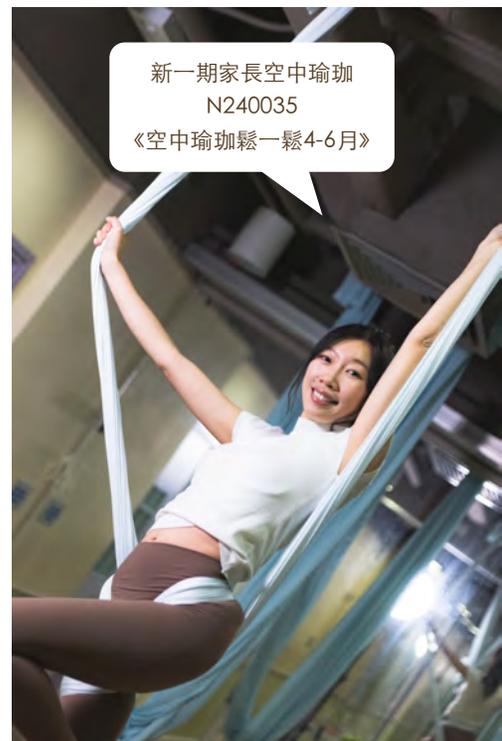
## 《為自己尋找一個舒服自在的空間》

「其實一開始真係完全唔識，不過當你對一樣野有興趣就會用心去研究。」由一開始行展銷會，上內地廠房看樣辦取經，以致在香港找Model拍照經營IG網店，都是Angie與夥伴一腳踢。「可能同我本身嘅性格有關，我鐘意冒險試新野，同時我嘅正職亦都令我識得點樣落地執行計劃。」

Angie大學的時候讀商科，並對marketing有濃厚興趣。Marketing就是為一件事物尋找價值，而到中心教空中瑜珈，對她而言又有甚麼價值？

「我覺得呢道比左我一個好好嘅體驗，呢個體驗本身已經好valuable。有時我見到一啲家長真係好勇敢，我諗返我初初學果陣都一定要跟住老師我先敢做，而佢地話試就試。」Angie認為，無論到中心教學還是做瑜珈服飾，都是一種對社會的回饋。「其實好多人上堂都只係著黑色衫褲，因為顯瘦丫麻。我就係希望造一件衫，讓大家可以喺生活入面，多一個選擇，舒服自在咁面對身體。」

舒服自在，其實已經係人生最重要嘅事情。



新一期家長空中瑜珈  
N240035  
《空中瑜珈鬆一鬆4-6月》



**出走家長** →  
**VENUS**



**「興趣，是一種空間、  
更是一種生活態度」**

# 興趣

## 是一個 屬於自己的 空間



Venus是家長空中瑜珈的參加者，認識中心已經大約8年時間。一開始純粹只是想幫子女報跆拳道班，直至有一次發現中心社工Cathy的活動「我的幸福烘焙時光」，她被「幸福烘焙」四字所吸引而參加。在烘焙班的得著很多，之後再參與中心不同的家長活動如踩單車、行山捐贈捐磚，行石澗。Venus分享一個最難忘的經驗，她不懂得水性，只憑勇氣當頭而參加水上活動，還留下畢生難忘的一跳(由小半山跳落水塘)。「以前喺時間比曬小朋友，係開始左參加中心唔同活動先覺得呢樣野重要，好想KEEP住。」

Venus現時恆常參與中心的空中瑜珈、瑜珈以及舞蹈活動。一方面讓自己做運動，而另一方面，亦是她屬於自己的一個空間。「呢個空間好緊要，屬於自己嘅一個框框做乜都得，亦唔怕做錯野。」「我係比較多野諗，嚟到中心又可以見到朋友傾幾句，如果有左好易會令自己去左一個困局。」工作或家庭，大部份時間都是為了他人而活，生活上的確沒多少時間或空間可以給自己，或許這也是現代人的寫照。

Venus覺得，有自己的興趣亦對家庭關係有幫助，有些時候可以作為工作與家庭的緩衝。「有時返工大壓力，放左工唔想帶住壓力返屋企，好似過黎活動下比自己放低同調整一下先返去。」而另一方面，在中心參與活動也可以改善家庭關係。子女慢慢長大，往往事情都不是自己可以掌控，太放不下的話會增加大家的壓力與磨擦，不如先關顧好自己，溝通反而更順暢。

### 興趣亦伴隨著做人的態度

參加空中瑜珈，比較特別的地方是大家會為了打卡而堅持。「有時一個動作真係好痛，但係為左影張相大家都會好落力都會互相幫忙。呢個過程好開心好好笑，呢一樣野係同參加其他活動好唔同嘅。」很多時大家以為空中瑜珈是放鬆心靈的禪修活動，其實更像一个充滿笑聲的PARTY。



家長空中瑜珈的誕生，其實都與Venus有關。一開始中心只有青年空中瑜珈，家長班是因有家長提出需要才開展的，Venus是其中一人。「我覺得青年活動好好玩，我成日都想問啲活動會唔會有家長版。我都講笑咁同個女講話我想參加某個活動，佢話你咪參加囉，我話『但係得12-24歲先有資格呢。』」我很欣賞Venus仍然保持這一種好奇心。「其實人大左，時間少責任多，先會知道時間有幾珍貴，一個機會有幾難得，得到先明白來之不易。」原來好奇心，亦都是一種難能可貴的珍惜。



# 出走 PEER → CAROLYN



《我唔怕話比人知我經歷過抑鬱》



## 抑鬱是不幸的連鎖

Carolyn是中心青年瑜珈及空中瑜珈導師，亦是中心會員，亦是走過抑鬱低谷的過來人。她在小學時，因為與某些同學不合而被杯葛排擠，亦被言語欺凌如被叫「肥婆」等，但卻求助無門。

「細個果陣被人欺凌，最令我痛苦嘅係連老師都幫埋欺凌果班人，直至而家我都仲好嬲。」

學校生活不愉快，自然沒有朋友可以傾訴，而家庭亦是令自己陷入另一個情緒旋渦的源頭。Carolyn表示過往父母關係差，而且二人亦會無理取鬧。更重要的是父母有意無意都會把自己得貶得一文不值，因此她便愈來愈自卑。直至中四，因為對DSE的擔憂及壓力而引致抑鬱爆發，更需要入醫院處理。

可以想像Carolyn的高中都會處於捱打狀態，抱著不穩定又差的情緒如何應付DSE？

「我一直都唔敢話比屋企人知我有心機考試，驚又會比人鬧。放榜拎成結果一刻返屋企，係一種準備行刑嘅感覺。」如她所想，回家後又再面對家人的責備與失望。

## 實踐自己一打破抑鬱循環

感覺生活沒有意義，Carolyn開始思考，如果已沒有任何人或事要留戀或顧慮，我希望做些甚麼？這時想起一個外國才藝表演節目的鋼管舞演出，當時覺得很精彩，便想由此作嘗試。Carolyn重新跳舞，並開始接觸鋼管及空中舞蹈和瑜珈。她認為這些嘗試拯救了自己，並能夠一步步與抑鬱共舞。

往後，Carolyn考取了空中瑜珈導師及瑜珈導師證書，並開始自己的導師生涯。當然不會一帆風順，但至少屬於自己，亦是一個放鬆心靈的空間。在朋友介紹下Carolyn參與中心的鋼管舞活動，之後開始在中心教青年空中瑜珈以及到學校分享自己的心路歷程。

「我覺得每次黎到同社工傾，都有好大幫助，平時好少機會有人同自己傾咁深入嘅話題。有一次Janice同小群邀請我一齊煮飯食，果一晚我好深刻。有時屋企未必有一餐令我覺得溫暖嘅飯食，但係呢道竟然帶到呢樣野比我，真係好多謝呢道。」

「你唔怕比人知道你經歷過抑鬱？」

「唔怕，都唔知有咩好怕，反而我覺得更加要出黎講多啲比人了解多啲。」

對小編來說，最高興的是這裡可以為大家帶來溫暖與期待。



新一期青年空中瑜珈  
N240033YX 《心瑜-高空瑜珈與心靈療癒》

社會嘅期望一路變  
唔好跟得咁快

長大了  
情緒沒了

試吓喊吐  
再係咁易

Quiet  
安全帽

JAMS!

你寂寞嗎?

依個世界有好多糖線，  
我係其中一個，  
我暫時都樂開心，  
因為我放下咗對正常嘅執着。

# Mind Catcher

依個世界選擇咗速度，  
所以放棄咗溫度。

媽媽  
我已成了妳心目的極  
但我唔開心

# 《Emo 其實係一種面對世界荒謬同孤獨嘅無力》

今期主題係講Emo。

中心好多朋友都同我分享自己心情好易鬱悶，尤其是係夜闌人靜，就浮起生活入面點點滴滴。而大部份人嘅EMO，我覺得都係圍繞緊一種生活嘅無力感。

近日我見好多人鐘意FOLLOW同SHARE一個IG PAGE叫 @hkurbanrecord，入面分享左好多散落嘅香港嘅塗鴉，而我覺得好多塗鴉都表達左每個人嘅日常生活唔能夠宣之於口嘅吶喊。好多時，生活入面我地擺脫唔到其他人嘅期望，屋企啦、學校啦、社會啦，慢慢只係識得跟住人走，唔見左自己，連自己都唔知自己想點。

當自己都唔知自己想點，咁其他人又點會知點會明？好想講，但又唔知點講，連自己都覺得自己好煩好討厭，就開始收埋自己。

面對一切，感覺係非常無力。而我認為呢樣野就係EMO。滿滿嘅塗鴉，表達左大家都希望有人聽得到睇得見。呢一刻，我地未必有一個即時解決方法，但係我地亦好想去聽你講你嘅故事。

唔想講太多？唔緊要，一齊圍圍爐，減減壓，見邊就一齊抖，日子總會捱得過，唔好逼死自己麻。引用其中一個塗鴉：「壓力會變動力？變病歷渣！X X！」

我係KENSON，其實我都好EMO。之前IG好多人話同我一齊做BUDDY，唔好走數我有記錄架。



學習聆聽同了解EMO的內心世界  
N240034 《EMO BUDDY》

孤獨

無意義

咁點呀？

生活呢？

# 出走樂TEEN

## 出走世界

Hi~ 咁多位, 走先啦~

記得我係新冠肺炎嘅疫情期間加入北角樂Teen會, 忙碌充實咁就過左2年幾啦, 不過熟悉我嘅人知道, 我係更早前就加入過香港基督教服務處工作, 我人生有10年的青春好開心係服務青少年成長中渡過。我好鐘意做青少年服務嘅社工, 唔止係陪伴同見證大家的成長, 同時都係我自己的成長, 我相信生命影響生命, 而每一個相遇都有原因, 意義係由自己去定義。

我成日同大家講要試下啲唔同野, 人生的路係要自己試出黎嘅, 所以群姐做左10年社工之後, 亦想跳出自己的comfort zone, 去試下啲新野。我今次嘅離開係去讀書呀 😊, 集氣大家的祝福, 希望我學到啲野呀!

群姐有句人生格言, 間中用佢黎提醒自己, 亦分享下俾大家 ❤️❤️

If you want something you have never had, you must be willing to do something you have never done.

拜 🍀 有緣江湖再見 😊





If you want something  
you've never had,  
you have to do  
something  
you've **NEVER** done.

@listen.n.feel



做我哋會員有乜好??  
自修室 BAND 房 舞蹈室 飛鏢  
仲想玩其他?話俾我哋知啦!~

🌐 <http://www.hkcs.org/tc/services/nphtc>

📍 香港北角和富道51-53 號地下

☎ 電話:2561 0251

📠 傳真:2561 1851

✉ 電郵: [nphtc@hkcs.org](mailto:nphtc@hkcs.org)

單位入會須知、服務者使用權  
利及義務、活動須知  
請參閱中心網址新一期TEEN 情

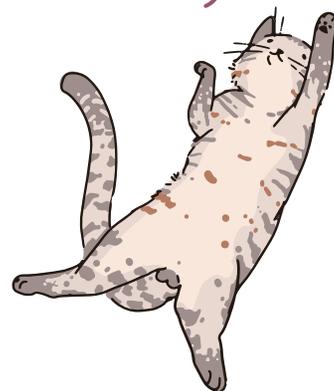
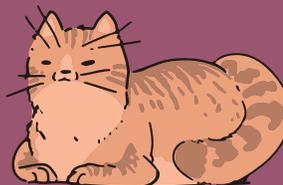


社會福利署資助服務  
Subsidised Service by the Social Welfare Department

印刷：800份



綜合資訊站



中心



nphtc

Wilson



wilson\_520.wil

Kenson



kenson.ksc

東



Ynot\_ung

Janice



jssss.nice

Jessica



jec.sic.ca

香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司

If you need any English translation and assistance, please approach our Duty Officer.