



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

65th

賽馬會 Media 21 媒體空間

● 真係 ● 放暑假!

青協
暑期活動

SUMMER
2025



預約網上優先報名時段
12/4 10am 開始

公開報名日
01/5 10am

活動詳情



目錄

簡介	P. 1
報名須知	P. 2-3
• 網上報名	
• 親身報名	
• 惡劣天氣安排	
• 課程更改或取消	
• 退款手續	
• 活動拍攝	
親子活動	P. 4-7
職業體驗	P. 8-9
幕前/後培訓	P. 10-13
新聞製作	P. 14
音樂製作	P. 14
虛擬製作	P. 15
數碼設計	P. 16-17
人工智能	P. 18-19
青年故事	P. 20-21



M21數碼媒體學院

關於我們

佔地近四千米的香港青年協會Media 21媒體空間（簡稱M21）座落於港島南區，是一所特別為青年而設，集創意製作、資訊素養教育和數碼技能培訓於一身的數碼媒體互動空間。

M21數碼媒體學院致力體現「完全青年」，鼓勵有興趣於數碼媒體製作、設計、廣播、幕前演出及幕後製作的青年，參與各種數碼媒體培訓及應用課程。配合M21提供的場地及設施，培訓青年專長及發展事業，發掘潛能、增值自己、成就夢想。

我們的願景

為青年提供一站式數碼媒體創作教育服務，啟發青年的創意和創新能力，並與青年共同製作高品質的數碼媒體內容，培育新一代創意媒體領袖和專業人才。

報名須知

在編印此小冊子時，本單位務求資料準確，惟從定稿付印至活動實際舉行在時間上有差距，故本單位可能需按當時情況作出相應修改，因此活動資料以本單位最後公佈為準。

參加資格

所有符合活動參加資格的人士，均可報名。

所有報名申請必須完成活動報名程序（繳費及填報所需資料），參加資格方會被確認。

參加者需為青協會員或青協之友。

- 會員：6至35歲
- 青協之友：6歲以下或35歲以上

如未登記，可到「青協·會員易」網站(easymember.hk)登記帳戶或到本單位填寫會員/青協之友申請表。

報名方法

1. 網上報名

可到「青協·會員易」網站easymember.hk登記帳戶後登入報名。

網上報名只接受信用卡(VISA或MASTER)、八達通或繳費靈(繳費靈只支援桌面版本)。

繳費後請儲存或列印收據作正式收據之用。本單位將不另發活動收據。

參加者出席活動時有可能需出示收據及身份證明文件，以確認參加者身份及保障參加者的權益。



網上
報名
系統

2. 親身報名

可親身到本單位辦理報名手續。

親身報名只接受現金或劃線支票。

繳費時如有任何疑問，請即時向職員查詢。

繳費後請保存收據；如活動取消，須憑收據退回款項。

活動收費

此概覽列出的收費，除特別註明外，在一般情況下均為會員收費。

如參加者對收費有任何疑問，可向本單位查詢。

活動參加者在完成活動後，可向本單位申請出席證書，每張收費為港幣20元。

惡劣天氣安排

天氣惡劣指引	室內活動	戶外活動
 雷暴 T1	照常進行	視乎天氣而定
 3	照常進行	視乎天氣而定
 8 NW 西北  8 SW 西南  8 NE 東北  8 SE 東南  9  +10	取消	取消
 黃	照常進行	視乎天氣而定
 紅	照常進行	取消
 黑	取消	取消

課程更改或取消

如報名人數不足，本會保留取消活動的權利，以確保資源善用；參加者所繳費用，會按程序全數退回。

如活動遇特別事故，屬非本會所能控制的情況（例如：颱風、暴雨、自然災禍等），在一般情況下，活動將取消，唯所繳費用須不退還。

如活動在過程中因行政理由（例如：導師生病、突發性停電等）未能如期舉行，本會會安排補課或改期，唯所繳費用恕不退還。

本會保留更改活動及退款的最終決定權。

退款手續

如獲舉辦單位通知退款，退款手續需於原定活動開辦日期後三個月內辦理退款手續。

所有於網上報名所收取之手續費將一概不獲退還。

若以信用卡繳費，一般會經由信用卡公司辦理退款手續，退款期視乎信用卡公司審理退款申請的安排而定，一般情況下需時3至6個月完成。

若退款者需由家長或監護人代辦退款，退款時須出示收據正本及退款者身份證明文件副本到本單位辦理退款手續。

活動拍攝

本單位於活動進行期間有機會進行拍攝及錄影，有關相片或活動片段只用作推廣本會服務用途。

親子活動

立即報名!



輕鬆行山攝影團

由專業攝影師帶團，邊行山邊影相，帶你輕鬆發掘香港不同的美景!

對象：親子 (1位18歲以上成人+1位4-12歲小童)

詳情

M21-S25-B006

越過高山 越過水塘

📅 20/7/2025 (星期日)

🕒 1400-1800

📍 香港仔水塘

M21-S25-B030

越過鶴咀又越過谷

📅 10/8/2025 (星期日)

🕒 1400-1800

📍 鶴咀

M21-S25-B006

又越過西高山又越過谷

📅 24/8/2025 (星期日)

🕒 1400-1800

📍 西高山

~~\$500~~
\$400

備註:

- 活動費用已包含1組參加者(1位小童+1位成年親友)之費用
- 活動費用不包含午膳費用，午餐可於休息時間自理
- 攝影器材由M21提供，參加者亦可自備相機
- 集合地點將於確認報名後由職員通知



親子數碼媒體體驗

- 認識新聞行業，親身體驗新聞主播及認識新聞的製作的過程
- 了解配音的運作，親身體驗幕後電影擬音
- 學習利用智能手機拍攝及剪接，為小朋友製作短片

體驗內容 (3小時)

1. 幕後電影擬音體驗
2. uTV新聞製作體驗
3. 智能手機拍攝及剪接工作坊

詳情

M21-S25-B001

A班: 12/7/2025 (星期六)

M21-S25-B002

B班: 26/7/2025 (星期六)

M21-S25-B024

C班: 9/8/2025 (星期六)

M21-S25-B025

D班: 23/8/2025 (星期六)

時間: 1000-1400

地點: M21

對象: 親子 (1位18歲以上成人+1位4-12歲小童)

收費: ~~\$600~~ **\$500**

備註:

- 活動費用已包含1組參加者(1位小童+1位成年親友)之費用



阿卵小作坊 - 親子木雕公仔班

一刻一畫，創造你獨一無二的木雕公仔！工作坊將提供四款公仔圖紙：阿卵、狐狸、鯨魚、小貓！

- 不需任何木工經驗，學習基本木工技巧和工具運用
- 無需自備材料工具，完成工作坊後即時帶作品回家

詳情

M21-S25-F008

A班：12/7/2025（星期六）

M21-S25-F009

B班：26/7/2025（星期六）

M21-S25-F023

C班：9/8/2025（星期六）

M21-S25-F024

D班：23/8/2025（星期六）

時間：1300-1700

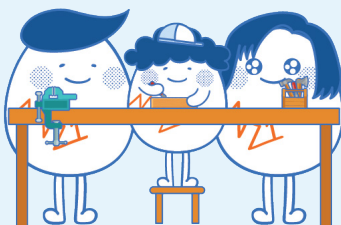
地點：M21

對象：親子（1位18歲以上成人+1位6-12歲小童）

收費：~~\$600~~ **\$450**

備註：

- 活動費用已包含1組參加者（1位小童+1位成年親友）之費用



親子定格動畫

甚麼是定格動畫？動手做「食鬼」遊戲！

詳情

M21-S25-F006

A班：5/7/2025（星期六）

M21-S25-F007

B班：19/7/2025（星期六）

M21-S25-F021

C班：2/8/2025（星期六）

M21-S25-F022

D班：16/8/2025（星期六）

時間：1430-1700

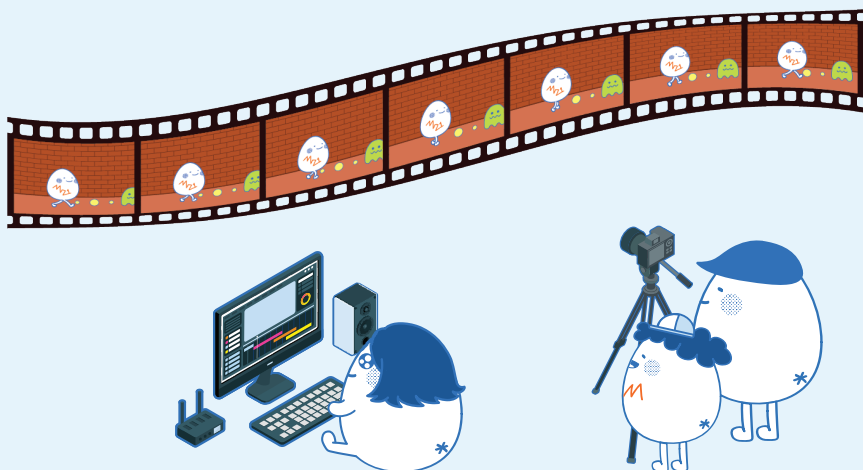
地點：M21

對象：親子（1位18歲以上成人+1位4-12歲小童）

收費：\$600

備註：

- 活動費用已包含1組參加者（1位小童+1位成年親友）之費用



職業體驗

立即報名!



我要做歌手!

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-A001	A班	M21	7/7/2025 (星期一)	1030-1200	6-14歲 (小學至初中)	\$250
M21-S25-A002	B班		14/7/2025 (星期一)			
學習歌唱基礎知識和技巧,體驗歌手的一天!						

我要做主持!

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-A003	A班	M21	7/7/2025 (星期一)	1300-1430	6-14歲 (小學至初中)	\$250
M21-S25-A004	B班		14/7/2025 (星期一)			
學習說話及提問技巧,以及主持的執生及提問方式,體驗主持的一天!						

我要做演員!

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-A005	A班	M21	7/7/2025 (星期一)	1500-1630	6-14歲 (小學至初中)	\$250
M21-S25-A006	B班		14/7/2025 (星期一)			
學習演戲的基礎技巧,體驗演員的一天!						



我要做配音員！

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B043	A班	M21	4/8/2025 (星期一)	1300-1430	6-14歲 (小學至初中)	\$250
M21-S25-B044	B班		11/8/2025 (星期一)			

透過聲音遊戲和角色挑戰，體驗配音員的一天，享受配音的樂趣。

我要做新聞主播！

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-C001	A班	M21	21/7/2025 (星期一)	1000-1130	6-14歲 (小學至初中)	\$250
M21-S25-C002	B班		28/7/2025 (星期一)			

透過置身在新聞直播室，學習新聞主播報導新聞及報導天氣報告技巧，認識直播室的真實運作及基本技巧，體驗身臨其境的新聞製作現場。

我要做記者！

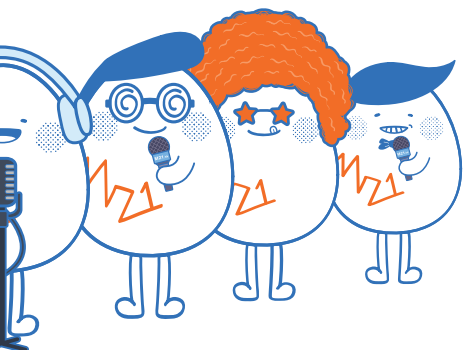
課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-C003	A班	M21	21/7/2025 (星期一)	1200-1300	6-14歲 (小學至初中)	\$250
M21-S25-C004	B班		28/7/2025 (星期一)			

認識記者的角色，以實踐的方式來學習採訪技巧，從中了解記者與媒體的關係，明白記者的角色定位。

我要做導演！

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-D001	A班	M21	4/8/2025 (星期一)	1030-1200	6-14歲 (小學至初中)	\$250
M21-S25-D002	B班		11/8/2025 (星期一)			

體驗導演的基本職能，學習導演的創意和挑戰。



幕前/後培訓

立即報名！

幕前培訓



幕後培訓



司儀及主持培訓工作坊

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-A007	A班	M21	19/7/2025 (星期六)	1000-1300	18-35歲 (大專至職青)	\$1000 \$800
M21-S25-A008	B班		19/7/2025 (星期六)	1400-1700		
M21-S25-A009	C班		2/8/2025 (星期六)	1000-1300		
M21-S25-A010	D班		2/8/2025 (星期六)	1400-1700		
M21-S25-A011	E班		23/8/2025 (星期六)	1000-1300		
M21-S25-A012	F班		23/8/2025 (星期六)	1400-1700		
由專業主持教授各種主持和司儀技巧，結合實戰經驗，帮助大家成為專業的主持和司儀。						

相機食先！手機美食拍攝

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B007	A班	M21	10/7/2025 (星期四)	1300-1400	6-14歲 (小學至初中)	\$250
M21-S25-B008	B班		17/7/2025 (星期四)			
M21-S25-B032	C班		7/8/2025 (星期四)			
M21-S25-B033	D班		14/8/2025 (星期四)			
一個鐘食一餐飯可能好趕,但學幫食物影leng相就咁啱好! 下一個美食Foodie就係你!						

人像拍攝入門

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B009	A班	M21	24, 31/7/2025 (逢星期四)	1300-1430	12-18歲	\$500
M21-S25-B034	B班		21, 28/8/2025 (逢星期四)			
3・2・1,笑~學習人像攝影的基本知識和技巧,成為人像攝影大師!						

影下呢道 影下個道

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B013	A班	南區， 中上環， 堅尼地城	17, 24, 31/7/2025 (逢星期四)	1530-1700	9-17歲 (高小至中學)	\$1000
M21-S25-B038	B班		14, 21, 28/8/2025 (逢星期四)			
學習街頭攝影的技巧，捕捉街上最美的一瞬間！						

夜景拍攝體驗

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B011	A班	南區	11/7/2025 (星期五)	1830-2030	16歲以上	\$300
M21-S25-B012	B班	中上環	25/7/2025 (星期五)			
M21-S25-B036	C班		8/8/2025 (星期五)			
M21-S25-B037	D班	堅尼地城	22/8/2025 (星期五)			
走訪不同地方，學習夜景拍攝及燈飾拍攝技巧，成為夜間攝影師。						
備註：						
- 攝影器材由M21提供，參加者亦可自備相機 - 集合地點將於確認報名後由職員通知						

P圖大師

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B014	A班	M21	11/7/2025 (星期五)	1400-1500	6-14歲 (小學至初中)	\$200
M21-S25-B015	B班		25/7/2025 (星期五)			
M21-S25-B039	C班		8/8/2025 (星期五)			
M21-S25-B040	D班		22/8/2025 (星期五)			
影相成日影到路人？教你幾秒P走路人！						

IG Reels速成班

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B010	A班	M21	3, 10/7/2025 (逢星期四)	1500-1700	12-18歲	\$450
M21-S25-B035	B班		7, 14/8/2025 (逢星期四)			
輕鬆掌握Reels的拍攝技巧，教你成為IG Reels達人。						

直播達人速成班

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B017	A班	M21	18, 25/7/2025 (逢星期五)	1530-1730	6-14歲 (小學至初中)	\$800
M21-S25-B042	B班		15, 22/8/2025 (逢星期五)			
直播除咗要識執生仲要識執器材。平時睇就睇得多啦～背後要準備的咁你又知唔知。						

影片後期製作班

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B016	A班	M21	4, 11/7/2025 (逢星期五)	1530-1730	6-14歲 (小學至初中)	\$600
M21-S25-B041	B班		1, 8/8/2025 (逢星期五)			

為零基礎人士而設，運用後期軟件編輯影片，體驗微電影中、後期製作過程。

卡通配音體驗

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B018	A班	M21	16/7/2025 (星期三)	1330-1500	6-14歲 (小學至初中)	\$300
M21-S25-B019	B班		30/7/2025 (星期三)			
M21-S25-B045	C班		20/8/2025 (星期三)			

掌握配音的基礎知識和簡單技巧，挑戰為一部卡通進行配音。

廣告配音體驗

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B020	A班	M21	16/7/2025 (星期三)	1530-1700	6-14歲 (小學至初中)	\$300
M21-S25-B021	B班		30/7/2025 (星期三)			
M21-S25-B046	C班		20/8/2025 (星期三)			

學習配音的基本知識和簡單技巧，挑戰為經典廣告進行配音。

程文意老師 (專業配音員)

35年配音生涯，有許多知名配音作品，包括徐長今《大長今》、彌海砂《死亡筆記》，亦有豐富教學經驗，成功培訓出多位配音員。



配音全方位培訓

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-B022	中小學組 A班	M21	8, 15, 22, 29/7/2025 (逢星期二)	1500-1730	9-17歲 (高小至中學)	\$1400
M21-S25-B047	中小學組 B班		5, 12, 19, 26/8/2025 (逢星期二)			
M21-S25-B023	大專及職青組 A班	M21	8, 15, 22, 29/7/2025 (逢星期二)	1900-2130	18-35歲 (大專及職青)	\$1400
M21-S25-B048	大專及職青組 B班		5, 12, 19, 26/8/2025 (逢星期二)			

由專業配音員程文意老師及其團隊親自教授，帶大家了解成為配音員所需的基本技巧與知識，體驗配音的樂趣。

(見習)製作人們 – 學做幕後一Take過

親身體驗編導、攝影、燈光、剪接、收音、美術、造型其中崗位，全方位提升數碼媒體製作技巧！

🕒 1000-1800

👤 M21

👥 9-17歲 (高小至中學)

💰 ~~\$800~~ \$500

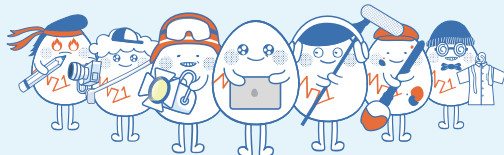
M21-S25-B003

A班: 2/7/2025 (星期三) **B班:** 23/7/2025 (星期三)

M21-S25-B026

C班: 13/8/2025 (星期三)

備註: 活動費用不包含午膳費用, 午餐可於休息時間自理



「菲」行模式 —— 南區光影漫遊

在社區中尋找各式有趣的景物, 用菲林相機記錄精彩瞬間。活動亦提供沖曬照片體驗, 讓參加者學習體驗等待沖洗照片的喜悅。

🕒 1200-1800

👤 M21

👥 6-14歲 (小學至初中)

💰 ~~\$700~~ \$550

M21-S25-B005

A班: 16/7/2025 (星期三)

M21-S25-B027

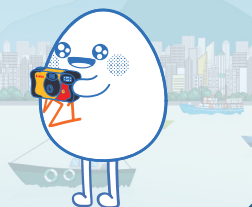
B班: 6/8/2025 (星期三)

M21-S25-B028

B班: 20/8/2025 (星期三)

備註:

- 費用已包括一部菲林相機
- 活動費用不包含午膳費用, 午餐可於休息時間自理



M21-S25-B029

遠征山旻見 —— 蒲台島一日遊

同攝影師一齊邊行山邊影相邊傾計, Vlog住征服蒲台島!

📅 16/8/2025 (星期六)

🕒 0930-1530

👤 蒲台島

👥 15-35歲 (高中至職青)

💰 ~~\$700~~ \$500

備註:

- 費用已包括來回船票
- 活動費用不包含午膳費用, 午餐可於休息時間自理
- 攝影器材由M21提供, 參加者亦可自備相機
- 集合及解散地點為香港仔碼頭



新聞/音樂製作

立即報名!

新聞製作



音樂製作



新聞主播培訓課程

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-C005	廣東話 A班	M21	10/7/2025 (星期四)	1030-1600 (1330-1430為午休)	6-14歲 (小學至初中)	\$600
M21-S25-C006	廣東話 B班		31/7/2025 (星期四)			
M21-S25-C007	英語 A班	M21	17/7/2025 (星期四)	1030-1600 (1330-1430為午休)	6-14歲 (小學至初中)	\$800
M21-S25-C009	英語 B班		7/8/2025 (星期四)			
M21-S25-C010	英語 C班		21/8/2025 (星期四)			
M21-S25-C008	普通話 A班	M21	24/7/2025 (星期四)	1030-1600 (1330-1430為午休)	6-14歲 (小學至初中)	\$800
M21-S25-C011	普通話 B班		14/8/2025 (星期四)			
M21-S25-C012	普通話 C班		28/8/2025 (星期四)			

由電視台前主播教授,學習主播的必修技巧,成為一位出色的新聞主播。
備註: 活動費用不包含午膳費用,午餐可於休息時間自理

電影配音體驗

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-E001	A班	M21	18/8/2025 (星期一)	1600-1730	6-14歲 (小學至初中)	\$250
M21-S25-E002	B班		25/8/2025 (星期一)			

透過實驗及體驗,讓學生嘗試配音及擬音,錄製有趣的影片,體會聲音在影片中的重要性。

影片音效工作坊

課程編號	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-E003	M21	4, 11, 18, 25/8/2025 (逢星期一)	1900-2030	15-21歲 (高中及大專生)	\$1000

學好聲音處理正確觀念,應付不同預算,從擬音、配樂、器材及後製逐步完成自己首個影片音效作品。

1. 聲音製作實驗室－擬音是甚麼?
2. 一人管弦樂團－如何做配樂?
3. 捕捉好聲音－認識音效器材,尋找音效素材
4. 混音實作－齊集的聲音素材如何處理?

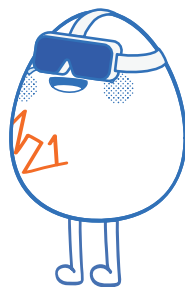


元宇宙建築師 - CoSpaces虛擬實境創作體驗

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-G001	A班	M21	8/7/2025 (星期二)	1400-1600	9-14歲 (高小至初中)	\$600
M21-S25-G002	B班		22/7/2025 (星期二)			
M21-S25-G005	C班		5/8/2025 (星期二)			
M21-S25-G006	D班		19/8/2025 (星期二)			
學習CoSpaces平台基礎,掌握3D物件操作技巧培養數位能力和空間思維,運用設計原則並添加互動元素,創建獨特虛擬空間						

3D空間藝術家 - Open Brush VR繪畫體驗

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-G003	A班	M21	15/7/2025 (星期二)	1400-1600	9-14歲 (高小至初中)	\$600
M21-S25-G004	B班		29/7/2025 (星期二)			
M21-S25-G007	C班		12/8/2025 (星期二)			
M21-S25-G008	D班		26/8/2025 (星期二)			
探索OpenBrush虛擬繪畫工具，體驗3D藝術創作。學習基本筆觸技巧與立體空間繪畫概念，並培養空間感知和創意思維，打破平面繪畫的限制						





Procreate無臉似顏繪

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-F019	A班	M21	18/8/2025 (星期一)	1230-1500	6-12歲	\$350
M21-S25-F020	B班		25/8/2025 (星期一)			

學習Procreate的基本功能及人物繪製技巧

阿卯小作坊 - 立體木雕公仔班

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-F010	A班	M21	13/7/2025 (星期日)	1330-1730	16-35歲	\$450
M21-S25-F011	B班		27/7/2025 (星期日)			
M21-S25-F025	C班		3/8/2025 (星期日)			
M21-S25-F026	D班		17/8/2025 (星期日)			

一刻一畫,創造你獨一無二的木雕公仔!工作坊將提供四款公仔圖紙:阿卯、狐狸、鯨魚、小貓!

- 不需任何木工經驗
- 無需自備材料工具

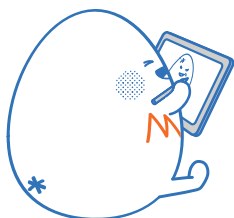
阿卯小作坊 - DIY木製匙羹班

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-F012	A班	M21	14/7/2025 (星期一)	1400-1630	9-18歲 (高小至中學)	\$400 \$300
M21-S25-F013	B班		28/7/2025 (星期一)			
M21-S25-F027	C班		11/8/2025 (星期一)			
M21-S25-F028	D班		25/8/2025 (星期一)			

木製餐具為生活帶來不一樣的美,親手製作具溫暖感的木製餐具,再雕刻上獨特字句,適合送人或自用!

- 不需任何木工經驗
- 無需自備材料工具

備註:上課前需先選好字型及文字



M21 x HK3DTech 3D打印課程



HK3DTech

HK3DTech是一間結合3D打印與創新科技的公司，曾於香港多間中小學及機構開辦課程，如：3D打印與AI人工智能、3D打印與產品設計等，致力啟發學生把最新的科技和技能靈活應用於日常生活中。

3D燈箱打印課程

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-F001	A班	M21	4, 11, 18, 25/7/2025 (逢星期五)	1030-1230	6-17歲 (小學至中學)	\$4000 \$3200
M21-S25-F014	B班		1, 8, 15, 22/8/2025 (逢星期五)			
本課程涵蓋設計流程、各種程式的應用及組裝自己的燈箱，旨在提供有趣且引人入勝的3D設計和學習體驗印刷，帶參加者進入3D打印世界。 1. 簡介3D 打印 2. 設計及運用3D模型軟件製作燈箱 3. 打印燈箱 4. 燈箱組裝						

3D匙扣打印體驗

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-F002	A班	M21	11/7/2025 (星期五)	1400-1600	6-17歲 (小學至中學)	\$600
M21-S25-F003	B班		24/7/2025 (星期五)			
M21-S25-F015	C班		8/8/2025 (星期五)			
M21-S25-F016	D班		22/8/2025 (星期五)			
結合AI與3D打印，創造你的智慧時代！ 在這堂課中，你將學習如何使用AI技術與3D繪圖工具設計獨特的3D模型，並親自運用3D打印技術製作 NFC 電子鎖匙扣，開啟你的數位製造之旅！						

3D模型塗樂多

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-F004	A班	M21	4/7/2025 (星期五)	1400-1530	6-17歲 (小學至中學)	\$600
M21-S25-F005	B班		18/7/2025 (星期五)			
M21-S25-F017	C班		1/8/2025 (星期五)			
M21-S25-F018	D班		15/8/2025 (星期五)			
學習運用3D切片軟件替你的minecraft模型上色！						

親子活動

職業體驗

幕前/後培訓

新聞製作

音樂製作

虛擬製作

數碼設計

人工智能



AI 海報設計工作坊

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-H001	A班	M21	7/7/2025 (星期一)	1400-1530	9-14歲 (高小至初中)	\$400
M21-S25-H002	B班		14/7/2025 (星期一)			

使用AI工具設計創意標語，生成與內容相關的圖像，並設計專屬的標誌與海報，激發創意設計能力。

AI 繪本創作工作坊

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-H003	A班	M21	7/7/2025 (星期一)	1600-1730	9-14歲 (高小至初中)	\$400
M21-S25-H004	B班		14/7/2025 (星期一)			

使用AI工具應用以生成故事內容、繪圖技巧，讓學員創作互動繪本。學會如何利用AI工具提升繪本製作效率，豐富故事內容，創造生動繪本作品。

AI 音樂創作工作坊

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-H005	A班	M21	28/7/2025 (星期一)	1400-1530	9-14歲 (高小至初中)	\$400
M21-S25-H007	B班		4/8/2025 (星期一)			

利用AI工具自動生成音樂與音效，並創造自定義歌手的聲音，體驗音樂創作的全過程。

AI MV 創作工作坊

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-H006	A班	M21	28/7/2025 (星期一)	1600-1730	9-14歲 (高小至初中)	\$400
M21-S25-H008	B班		4/8/2025 (星期一)			

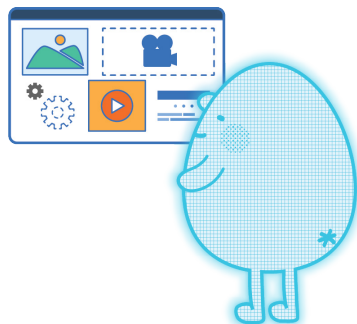
結合AI生成的圖片與音樂，學習Canva中編輯並製作完整的MV作品。

AI 影片生成工作坊

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-H009	A班	M21	11/8/2025 (星期一)	1400-1530	9-14歲 (高小至初中)	\$400
M21-S25-H010	B班		18/8/2025 (星期一)			
M21-S25-H011	C班		25/8/2025 (星期一)			
使用AI生成動畫或影片，並學會如何通過ChatGPT編寫影片提示詞，進行影片創作。						

AI 影片剪輯工作坊

課程編號	班別	地點	日期	時間	對象	收費
M21-S25-H012	A班	M21	11/8/2025 (星期一)	1600-1730	9-14歲 (高小至初中)	\$400
M21-S25-H013	B班		18/8/2025 (星期一)			
M21-S25-H014	C班		25/8/2025 (星期一)			
使用Canva AI製作創意圖像，並學習如何編輯和合成影片，完成完整的數位創作。						



玩學平衡， 一起追尋！



阿慈：最緊要有個平衡！

「暑假」這個詞對每個人有不同的定義。對小學生來說，暑假可能是可以在家裡盡情玩耍的日子；而對初中生而言，則可能是第一次與同學約在校外見面的經驗。至於即將升入中六的DSE應屆考生，面對中學階段的最後一次暑假，雖然渴望享受快樂的時光，但又擔心未來，心情充滿矛盾。

藝人倪安慈（阿慈）在參加香港青年協會的暑期活動封面拍攝時，強調「玩學平衡」，並與青年一起表達對暑假的期待。



★阿慈與青年一起回憶暑假的難忘事。



★阿慈與青年熱烈分享對暑期活動的期望。



玩中學習，裝備嘗新

拍攝當天，阿慈與青年 Ava、Jessie、Yuna、Kinny 和 Matthew 熱烈討論對「放暑假」的期望。自稱為「ENFP」的 Jessie 屬於充實型，她回憶起去年暑假與朋友出海參加獨木舟活動的難忘經歷，因此今年決定要安排滿滿的行程，「我覺得趁暑假嘗試不同的體驗是獲得能量的途徑！可能一個禮拜休息兩天就足夠，我覺得待在家裡比出去更累！」

除了水上活動，宿營和露營也是幾位青年最熱衷的選擇。Ava 和 Kinny 分別回憶自己與朋友的宿營和露營，一起烹飪和聊到通宵等。Kinny 還笑著說：「第一次露營時發現半夜四周無人，單是風吹草動就已經嚇得大家心驚膽跳！」他們表示，暑假時總想約朋友一起外出，不想經常獨自在家。

阿慈也期望能再次參加宿營活動。她記起小時候參加的領袖生宿營，過程中安排了很多解難活動。她認為這些活動非常適合青年一起參與，可以共同面對挑戰，既能磨合團隊，增進友誼，又能讓大家更深入了解彼此，有助於促進團體關係，實現娛樂與學習的結合！



★ Jessie 自認「E 人」，打算今年暑假一星期排足 5 日活動！

不單一，玩學平衡

放暑假，當然想玩得盡興！但對於升中六的學生來說，難免感到矛盾。面對升讀大學的最後一關，不少同學都感受到巨大的壓力。Yuna 直言希望透過暑假親近大自然，順道調整生理時鐘：「上學的日子總是很晚睡，（為什麼？）因為放學有活動、補課等，回家時已經很晚，加上準備測驗和功課，很快就過了 12 點。」同場的 Matthew 也感同身受，他的暑假願望竟然是「攤在床上幾十個小時」！不過，作為即將升讀中六的學生，Matthew 懂得善用暑假，除了希望參加遊學團見識世界外，還計劃到青年空間擔任導師，教授小朋友電腦編程和科學活動，並從中獲得滿足感，「有一次下課時，有小朋友和我一起玩氣球，大家一起努力不讓氣球落地，這讓我覺得比溫習還要開心。」



★ Kinny（左）和 Matthew（右）都希望有一個充實的暑假，在青年空間實現「玩中學習」。

聽到青年因為考試而感到壓力，阿慈作為過來人深有共鳴，建議大家在玩樂與學習之間取得平衡：「在備戰考試的同時，也要分配喘息的空間，這或許能事半功倍！嘗試一些新活動，學習新技能，可能在教導小朋友的同時，也能學會同理心。我最不希望過一個乏味的暑假，不想反覆做同樣的事情。玩其實也是一種學習！」

文字：Red

嘉賓：倪安慈 @ 試當真

攝影：Benny

化妝：Sakura Chow

真係放暑假！

青協
暑期活動

SUMMER
2025



香港青年協會 賽馬會Media 21媒體空間

THE HONG KONG FEDERATION OF YOUTH GROUPS,
JOCKEY CLUB MEDIA 21

香港香港仔石排灣邨石排灣商場LG2層2室

Unit No.2, LG2/F, Shek Pai Wan Shopping Centre,
Shek Pai Wan Estate, Aberdeen, Hong Kong

☎ 電話 Tel: (852) 3979 0000
☎ 傳真 Fax: (852) 3979 0099
✉ 電郵 Email: enquiry@m21.hk
🌐 網站 Website: <https://m21.hk/>
📘 Facebook: <https://www.facebook.com/m21hk/>
📷 Instagram: <https://www.instagram.com/m21hk/>
📺 YouTube: <https://www.youtube.com/@m21hk>

會員平台
Member portal

青協·會員易
easymember.hk

義工搜尋器
Volunteer Search Engine

好義配
easyvolunteer.hk

支持媒體
Supporting Media

M21.hk

<青年空間>
雙月刊

Youth
HONG KONG