

少年開心暑期歷量營

490204615

高空繩網、上攀、啟導及飛索活動，以增強個人自信及協作力

日期：	16/7(二)	時間	活動內容
時間：	9:30am - 4:30pm	09:30	點名
地點：	本會所2/F CDL	10:00	高疊盤活動
收費：	\$490	12:00	午膳
對象：	12 - 18歲* (身高不少於150cm及35kg)*	13:30	一柱擎天活動
名額：	每節40位	15:00	茶點
備註：	1.活動參加人數最少12位。 2.導師：參加者比例1:10。 3.費用包括午膳及茶點一份。 4.請穿著運動服裝。	15:30	歷奇樂園 - 飛索活動

負責同事：楊德晉 車Sir

森林探索記

4902-24CP012

透過野外定向活動，發掘棲息森林內的動植物，提升參加者對環境的了解及認知，學習愛護環境。

日期：	21/7(日)
時間：	9:00am - 1:00 pm
地點：	城門水塘
收費：	\$200
對象：	9 - 12歲
名額：	10位
備註：	集散地點：葵興地鐵站

負責同事：練卓橋 橋Sir(註冊社工)

兒童射擊半日營(海綿彈槍)

以安全、無痛的海綿彈槍，參與刺激、具合作性的War Game遊戲吧！

日期：	12/8(一)
時間：	A)10:30am - 1:30pm - 490204619A B)2:30pm - 5:30pm - 490204619B C)6:30pm - 9:30pm - 490204619C
地點：	本會所
收費：	\$250/節
對象：	6 - 9歲
名額：	每節12位
備註：	1.活動參加人數最少8位。 2.費用包括活動用器材。 3.請穿著運動服裝，自備清水。

負責同事：陶澤權 權Sir

星級大廚24

4902-24CP011

學習製作兩款不同地區之美食；學習使用不同的工具；學習互相欣賞，分享製作食物的樂趣。

日期：	5/8及19/8(一)
時間：	3:15pm-4:45pm
地點：	本會所
收費：	\$300 (2堂)
對象：	9 - 12歲
名額：	8位
備註：	參加者自備圍裙及食物盒。

負責同事：楊華仔 華仔Sir(註冊社工)



IPSC兒童射擊半日營

透過IPSC射擊運動，增強個人自信心及團體合作能力，以及體驗射擊之眼界及緊張氣氛。

日期：	20/8(三)
時間：	A) 9:30am-12:30pm - 490204619D B)1:30pm - 4:30pm - 490204619E C)6:30pm - 9:30pm - 490204619F
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$290(每節)
對象：	9 - 12歲
名額：	每節12位
備註：	1.活動參加人數每節最少8位。 2.費用包括活動用器材。 3.請穿著運動服裝，自備清水。

負責同事：楊德晉 車Sir

RUNNING MAN團隊黃昏營

透過不同的團隊/小組挑戰活動、RUNNING MAN合作活動，以認識新朋友及感受團隊合作精神。

日期：	18/7(四) - 490204620A 13/8(三) - 490204620B	時間	活動內容
時間：	2:30am - 9:30pm	14:30	點名
地點：	本會所2/F CDL	15:00	團隊挑戰活動1
收費：	\$490	17:30	團隊挑戰活動2
對象：	7 - 14歲	18:00	晚餐
名額：	每節40位	20:00	RUNNING MAN 活動
備註：	1.活動參加人數最少12位。 2.導師：參加者比例1:10。 3.費用包括午膳及茶點一份。 4.請穿著運動服裝。		

負責同事：楊德晉 車Sir

少年體驗系列：無家者服務一

4902-24CP013

豐富生活體驗，為升中面試作好準備；了解無家者生活、服務籌備及分享。

- 日期：**服務籌備：17/7(三)
服務：20/7(六)
- 時間：**服務籌備：11:00am - 12:30pm
服務(戶外)：9:00am - 1:30pm
- 地點：**本會所、深水埗
- 收費：**\$100(共2堂)
- 對象：**10 - 13歲
- 名額：**10位
- 備註：**1.自備八達通乘車。
2.成功完成活動可獲頒證書；另會登記本會及義務工作
3.發展局義工獎勵計劃。

負責同事：楊華仔 華仔Sir(註冊社工)



少年體驗系列：無家者服務二

4902-24CP014

豐富生活體驗，為升中面試作好準備；了解無家者生活、服務籌備及分享。

- 日期：**服務籌備：14/8(三)
服務：17/8(六)
- 時間：**服務籌備：11:00am - 12:30nn
服務(戶外)：9:00am - 1:30pm
- 地點：**本會所、深水埗
- 收費：**\$100(共2堂)
- 對象：**10 - 13歲
- 名額：**10位
- 備註：**1.自備八達通乘車。
2.成功完成活動可獲頒證書；另會登記本會及義務工作
3.發展局義工獎勵計劃。

負責同事：楊華仔 華仔Sir(註冊社工)



水·戰

490204694

唔全身濕晒點算過夏天啊？參加者將會被安排進行多項鬥智鬥力的考驗，訓練他們的解難能力及團隊合作精神，最後以水槍大戰決一勝負，你準備好未！

- 日期：**15/8(四)
- 時間：**10:30am - 5:00pm
- 地點：**本會所
- 收費：**\$450
- 對象：**9 - 14歲
- 名額：**30位
- 備註：**1.請自備飲用水，更換衣物及毛巾
2.請穿著合適衣著及運動鞋
3.費用包括午膳

負責同事：林嘉雯 Kaman

兒童開心暑期歷量營

高空繩網、攀石、啟導及飛索活動，以增強個人自信及協作力。

- 日期：**30/7(二) - 490204614A
14/8(三) - 490204614B
- 時間：**9:30am - 4:30pm
- 地點：**本會所2/F CDL
- 收費：**\$490
- 對象：**7 - 14歲
- 名額：**每節40位
- 備註：**1.活動參加人數最少12位。
2.導師：參加者比例1:10。
3.費用包括午膳及茶點一份。
4.請穿著運動服裝。

負責同事：楊德晉 車Sir

時間	活動內容
09:30	點名
10:00	歷奇活動 (低結構活動)
12:00	午膳
13:30	攀石活動
15:00	茶點
15:30	兒童飛索活動

兒童開心暑期活歷營

透過高結構歷奇緣繩下降，以增強個人自信及協作力。

- 日期：**29/7(一) - 490204613A
15/8(四) - 490204613B
- 時間：**9:30am - 4:30pm
- 地點：**本會所2/F CDL
- 收費：**\$490
- 對象：**7 - 14歲
- 名額：**每節40位
- 備註：**1.活動參加人數最少12位。
2.導師：參加者比例1:10。
3.費用包括午膳及茶點一份。
4.請穿著運動服裝。

負責同事：楊德晉 車Sir

時間	活動內容	
09:30	點名	
10:00	自我認識活動	
10:30	GROUP1 一柱擎天	GROUP2 蜥蜴攀爬
	午膳	
13:30	蜥蜴攀爬	緣繩下降
15:00	茶點	
15:30	緣繩下降	一柱擎天

YM室內槍戰日營

490204602

每年暑期廣受歡迎之槍戰日營，體驗緊張刺激之槍戰運動，亦透過團隊野戰，讓青少年學會合作、聽命和忍耐。

- 日期：**15/7(一)
時間：活動時間：9:00am - 12:00nn
 集合時間：9:00am
 解散時間：12:00nn
集散地點：本會所2/F林護堂
收費：每期\$630
 (包括槍械，2000發BB彈，保護面罩，手套一對)
對象：9 - 14歲(男女均可)
名額：20位
備註：1. 認識槍械操作、群體作戰策略及於室內持槍作戰。
 2. 請穿著長牛仔褲、長袖衫、帶備頸巾及食水。
負責同事：岑國倫 Dick Sir

童玩運動 MIX & MATCH

透過新興運動讓孩子體驗體育運動的樂趣及潛能。是次安排高爾夫球X馬術入門體驗，於高爾夫球練習場及騎術訓練學校，由教練教授基本運動技巧。
 高爾夫球體驗：高爾夫球基本技巧學習，握桿、發球及擊球技術。
 馬術入門體驗：馬術安全講座、參觀馬房、拖馬練習、馬匹沙圈試騎及與馬匹合照。

- 日期：**25/7(四)高爾夫球體驗
 1/8(四)馬術入門體驗
時間：1:00pm - 4:30pm
地點：高爾夫球中心及騎術訓練學校
 (活動地點有待確實)
收費：

25/7(四)	高爾夫球體驗	\$450	490204180A
1/8(四)	馬術入門體驗	\$500	490204180B
25/7(四)及 1/8(四)	高爾夫球及 馬術入門體驗 (同時參加2項體驗)	\$900	490204180C

(包交通費、教練及活動器材費)

- 對象：**7 - 12歲
名額：16位
備註：1. 於本會所集合及解散。
 2. 請穿著輕便服裝及自備飲用水。
負責同事：林嘉雯 Kaman

快樂助人義工團

4902-24CP015

透過義工訓練及服務，讓參加者認識義工的價值觀和態度，學習彼此尊重及包容；發揮個人潛能，建立團隊精神，培養關愛互助精神。

- 日期：**29/7 - 19/8(逢一)
時間：2:30pm - 4:00pm
地點：本會所
收費：\$120(共4堂)
對象：10 - 12歲
名額：8位
備註：1. 參加者登記成為「YM Volunteer」。
 2. 義工服務日期待定。
 3. 出席達80%或以上可獲頒義工嘉許狀。
負責同事：陳齊芳 Florence Miss(註冊社工)

逃出密室

透過合作解謎，挑戰自己，同時學習與人相處及合作的技巧，提升與人交往的自信。

- 日期：**4/8(日)
時間：(A)11:00am - 12:30nn - 4902-24CP016A
 (B)3:00pm - 4:30pm - 4902-24CP016B
地點：本會所
收費：\$200(每時段)
對象：9 - 12歲
名額：10位(每時段)
負責同事：練卓橋 橋Sir(註冊社工)

仲夏觀星夜

490204697

透過導師介紹認識星象，學習使用小型望遠鏡觀看天體，同時亦會學習DIY星圖製作，認識宇宙之奧妙，對天文有興趣的參加者千萬不要錯過。

- 日期：**13/8(二)
時間：4:30pm - 9:45pm
地點：西貢
收費：\$450(包觀星講解、觀星活動及交通費用)
對象：8 - 12歲
名額：30位
備註：1. 於本會所集合，葵興鐵路站解散。
 2. 請穿著輕便服裝及自備飲用水。
 3. 費用包括三文治輕膳
負責同事：林嘉雯 Kaman及練卓橋 橋Sir(註冊社工)

熊貓仔暑期歷險營

4902-24CP017

訓練參加者獨立自我照顧；電影欣賞、水上尋寶、城市歷奇挑戰、黑夜探險、成果分享會。成功完成活動可獲證書。

- 日期：**25/7 - 27/7(四至六)
時間：18/7(四)2:00pm本會所集合；27/7(六)4:00pm本會所解散
地點：烏溪沙青年新村及本會所
收費：\$1,300(三日兩夜)
對象：9 - 13歲
名額：24位
備註：1.成功完成活動可獲頒證書。
 2.包制服兩件。
 3.自備八達通乘車。
 4.27/7 3:00pm - 4:00pm分享會，歡迎家長出席。
負責同事：楊華仔 華仔Sir(註冊社工)



少年體驗系列：長洲探險

4902-24CP018

豐富生活體驗，為升中面試作好準備；認識長洲社區特色、活動反思及分享。

- 日期：**21/8(三)
時間：9:00am - 5:00pm
地點：長洲
收費：\$300(包午餐)
對象：10 - 13歲
名額：10位
備註：1.成功完成活動可獲頒證書。
 2.自備八達通乘車。
負責同事：楊華仔 華仔Sir(註冊社工)



GO CAMPING少年自立訓練「營」

一個悠長的假期，有否想過好好學習，迎接新挑戰？少年人要進入人生的新體驗了，面對各種新挑戰、認識新朋友、接觸新事物，需要有膽量作出人生中第一次的遠行，學習群體相處、學習自立及用堅毅去解決困難。

露營、原野烹飪、獨立自理訓練

- 日期：**31/7 - 2/8(三至五) - 490204621A
 1/8 - 2/8(四至五) - 490204621B
時間：第一日9:00am - 出營日5:00pm
地點：本會所2/F CDL及黃宜洲營地
收費：\$1,300(二人同行優惠每位\$1,200) - 490204621A
 \$1,000(二人同行優惠每位\$900) - 490204621B
對象：11 - 16歲
 9 - 10歲
名額：24位
備註：1.活動參加人數最少10位。
 2.導師：參加者比例1:8。
 3.費用包括來回交通、營具、食材等，睡袋自備。
 4.請穿著運動服裝。
 5.簡介會：19/7(五)8:00pm - 9:00pm。
負責同事：楊德晉 車Sir

「小龍變巨龍」歷奇訓練營

透過各種不同的歷奇及野外的體驗活動，如：高、低結構活動、緣繩下降、野外定向及山藝活動，提升其領袖才能及鍛鍊體魄，培訓堅強的意志及發揮合作精神。活動主要目的為：

- 1.培養團隊合作精神。
- 2.培養自立及獨立能力。
- 3.增強面對逆境的能力。
- 4.加強自信心及人際溝通技巧。

- 日期：**訓練日5/8 - 7/8(一至三) 10:00am - 4:00pm
 (宿營活動 8/8 - 9/8(四及五) - 9/8 5:00pm)
 - 490204628A **8/8集合 9:00am**
 簡介會 19/7 7:00pm - 8:00pm
 只出席訓練日營 - 490204628B
地點：本會所
收費：\$3,000 31/5前早鳥優惠：\$2,800(訓練日營連宿營)
 \$1,500 31/5前早鳥優惠：\$1,200(只出席訓練日營)
對象：7 - 14歲
名額：24位
備註：1.人手比例1導師：10學員。
 2.費用包括營費、膳食費用、T-SHIRT、活動證書費用。
 3.活動內容將按照學員需要而調整。
 4.參加者及家長必須出席簡介會。
負責同事：楊德晉 車Sir(內線：122)

少年體驗系列：大澳文化體驗

4902-24CP019

豐富生活體驗，為升中面試作好準備；認識大澳社區特色、活動反思及分享。

日期：31/7(三)
 時間：9:00am - 5:00pm
 地點：大澳
 收費：\$300(包午餐)
 對象：10 - 13歲
 名額：10位
 備註：1.成功完成活動可獲頒證書。
 2.自備八達通乘車。



負責同事：楊華仔 華仔Sir(註冊社工)

Mission in City城市挑戰A

4902-24CP020

豐富生活體驗，為升中面試作好準備。分擔任務、合作、溝通、挑戰。

日期：22/7(一)
 時間：9:30am - 5:30pm
 地點：港島
 收費：\$300(包午餐)
 對象：10 - 13歲
 名額：10位
 備註：1.成功完成活動可獲頒證書。
 2.自備八達通乘車。

負責同事：楊華仔 華仔Sir(註冊社工)



Mission in City城市挑戰B

4902-24CP021

豐富生活體驗，為升中面試作好準備。分擔任務合作、溝通、挑戰。

日期：7/8(三)
 時間：9:30am - 5:30pm
 地點：西貢
 收費：\$300(包午餐)
 對象：10 - 13歲
 名額：10位
 備註：1.成功完成活動可獲頒證書。
 2.自備八達通乘車。

負責同事：楊華仔 華仔Sir(註冊社工)



香港叢林探險記(五天夏令日營)

490204659

探索本港的自然世界、生態與保育。

日期：5/8 - 9/8(一至五)
 時間：10:30am - 5:00pm
 地點：本會所、濕地公園
 收費：\$2,500(包：午膳、茶點、旅遊車費)
 對象：5 - 8歲
 名額：10 - 20位
 備註：1.集合及解散地點：本會所。
 2.必須穿著運動鞋及輕便衣服。
 3.自備環保餐具(包括：筷子/叉、匙羹)
 4.準備防曬和防蚊用品、飲用水。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

	星期一 5/8	星期二 6/8	星期三 7/8	星期四 8/8	星期五 9/8
10:30 - 11:00	點名及熱身運動				
11:00 - 13:00	主題活動 體育、音樂、美術、文化		戶外活動	主題活動 體育、音樂、美術、文化	
13:00 - 14:00	午膳			午膳	
14:00 - 16:30	主題活動 體育、音樂、美術、文化		濕地公園	主題活動 體育、音樂、美術、文化	
16:30 - 17:00	茶點及導師時間				
17:00	解散				

立划板一段章

490204657

學習基本技巧後，包括於直立板上的平衡、由府臥式、跪划式至直立式於板面上的姿勢、握槳的正確方法、控制直立板的方向(前後划、轉向及停板)以及直立板運動的安全知識，最後會有一段章證書。

日期	期：9/8(五)
時間	間：8:30am - 4:30pm
地點	點：烏溪沙
收費	費：\$650(SUP租用教練費用午餐交通費)
對象	象：14歲或以上，及在無浮物協助下能游50米
名額	額：16位
備註	註：1.集合及解散地點：本會所 2.必須穿著包蹣包趾鞋。 3.準備飲用水。 4.防曬和防蚊用品。 5.自備個人游泳裝備。

負責同事：梁梓俊 Andy

海上歷奇體驗

490204643

紮竹筏：利用竹及大膠筒等物品，合力紮出竹筏，並將全組組員運送出去海，繞過指定表已完成任務。

獨木舟：裝備簡單，只需槳救生衣及你的參與，稍經指導便可體會獨木舟的樂趣。

日期	期：22/7(一)
時間	間：9:30am - 5:00pm
地點	點：青年會黃宜州青年營
收費	費：\$680(✓竹筏獨木舟用品✓教練費用✓午餐✓交通費)
對象	象：11歲或以上，及在無浮物協助下能游50米
名額	額：16位
備註	註：1.集合及解散地點：本會會所。 2.必須穿著包蹣包趾鞋。 3.準備飲用水。 4.防曬和防蚊用品。 5.自備個人游泳裝備。

負責同事：梁梓俊 Andy

少年陶藝創作坊(拉坯初階)

4902-24CP022

讓參加者學習陶藝創作，教授拉坯基礎技巧及上釉彩等步驟。

日期	期：24/7 - 14/8(逢三)
時間	間：2:30pm - 4:00pm
地點	點：本會所
收費	費：\$800(共4堂)
對象	象：12 - 18歲
名額	額：6位
備註	註：1.預計可製作2-3件成品。 2.收費包括陶土、釉彩及窯燒費用。

負責同事：陳齊芳 Florence Miss(註冊社工)

獨木舟三天訓練課程

490204653

完成評核這可獲獨木舟總會頒發相關獨木舟訓練章別。

日期	期：11-13 /8(六,日,一)
時間	間：8:30am - 4:30pm
地點	點：烏溪沙
收費	費：\$1,650(獨木舟租用教練費用午餐交通費)
對象	象：14歲或以上，及在無浮物協助下能游50米
名額	額：16位
備註	註：1.集合及解散地點：本會所。 2.出席率必須要求100%。 3.必須穿著包蹣包趾鞋。 4.準備飲用水。 5.防曬和防蚊用品。 6.自備個人游泳裝備。

負責同事：梁梓俊 Andy

體驗呼吸管浮潛之旅

本課程由註冊的PADI潛水教練主理，學習利用呼吸管之浮潛技術，欣賞美麗奪目之海洋世界。(含理論及水中實踐部份。)(兩節浮潛)

日期	期：19/7(五)
時間	間：8:00am - 4:30pm
地點	點：西貢珊瑚區
收費	費：參加者：\$960(✓午餐✓船費✓潛水教練費用✓一支潛水樽✓水肺及浮潛用品✓交通費✓出席證書 - 490204640 同行者：\$480(✓午餐✓船費✓交通費,*同行者不可下水) - 490204640A
對象	象：6歲或以上 (參加者要求：水面徒手連續游泳200米或穿戴蛙鞋連續游動300米)(不計時)
名額	額：30位
備註	註：1.集合及解散地點：本會所。 2.參加者必須同意及簽署PADI免責及健康聲明(如參加者未滿18歲必須同時得到家長同意及簽署)。

負責同事：梁梓俊 Andy

Unlock密逃解謎

透過合作解謎，挑戰自己，同時學習與人相處及合作的技巧，提升與人交往的自信。

日期	期：25/8(日)
時間	間：A)11:00am - 12:30nn -(4902-24CP023A) B)3:00pm - 4:30pm -(4902-24CP023B)
地點	點：本會所
收費	費：\$200(每時段)
對象	象：12 - 16歲
名額	額：10位(每時段)
負責同事	練卓橋 橋Sir(註冊社工)

水肺潛水樂繽紛

490204644

讓初次接觸潛水人士親身體驗水中潛水之樂趣，完成不同之潛水任務及學習基本潛水技巧。

日期	12/7(五)
時間	6:00pm - 9:00pm
地點	英皇佐治五世學校游泳池
收費	\$930(包潛水教練費用、潛水裝備、出席證書)
對象	8歲或以上
名額	20位
備註	1.集合及解散地點：英皇佐治五世學校游泳池。 2.參加者必須同意及簽署PADI免責及健康聲名(如參加者未滿18歲必須同時得到家長同意及簽署)。

負責同事：梁梓俊 Andy

新興運動半日營

透過接觸不同的新興運動，參加者既可認識新朋友之餘，更可從中體會團隊合作及體育精神(Sportsmanship)的重要性。

日期	22/7(一)至 26/7(五)
時間	1:30am - 4:30pm
地點	本會所
收費	五日營(全期)：\$1,200 - 490204618A 三日營(22/7 - 24/7)：\$900- 490204618B
對象	7 - 14歲
名額	30位
備註	1.活動參加人數最少10位。 2.導師：參加者比例 1:8。 3.請穿著運動服裝。

負責同事：陶澤權 權 Sir

海洋生態潛水之旅

本活動包括水肺潛水及呼吸管浮潛並由註冊的PADI潛水教練主理，教授基本安全知識、裝備及技術，在安全的環境和專業教練指導下，讓你能盡情親身體驗觀察珊瑚及美麗的海洋世界。(含理論及水中實踐部份)(一節浮潛，一節水肺潛水體驗。

日期	26/7(五)
時間	8:00am - 4:30pm
地點	西貢珊瑚區
收費	參加者：\$1,050(✓午餐✓船費✓潛水教練費用✓一支潛水樽✓水肺及浮潛用品✓交通費✓出席證書) - (490204641) 同行者：\$480(午餐船費交通費，同行者不可下水) - (490204641A)
對象	10歲或以上 (參加者要求：水面徒手連續游泳200米或穿戴蛙鞋連續游動300米(不計時))
名額	30位
備註	1.集合及解散地點：本會所。 2.參加者必須同意及簽署PADI免責及健康聲名(如參加者未滿18歲必須同時得到家長同意及簽署)。

負責同事：梁梓俊 Andy

「陶•緣」結義 - 陶藝義工活動(7-9月)

4902-24CP024

招募有志於「陶藝」創作和義工服務的同路人，透過陶藝培訓工作坊、義工訓練和義工服務，宣揚推廣陶藝文化和傳承。

日期	12-26/7, 9-23/8, 13-27/9(逢五)
時間	7:00pm - 9:00pm
地點	本會所
收費	\$720(共9堂)
對象	18歲或以上
名額	8位
備註	1.參加者登記成為「YM Volunteer」。 2.參加者須要參與最少一次義工服務。 3.義工服務日期待定。

負責同事：陳齊芳 Florence Miss(註冊社工)

平板賽艇課程 - 星際課程(一星)

490204646

平板賽艇是近年新引入香港的水上活動。技術上與靜水賽艇相似，平板賽艇更平穩，亦有一定速度，更可以航行至開放水域進行旅程。進行平板賽艇活動會用到全身肌肉，講求雙臂、軀幹及雙腳配合。配備方面，需要一塊浮水板，滑動艇架以及一對賽艇槳。

- 認識平板賽艇的基本操作技巧和知識
- 平板賽艇結構介紹
- 陸上模擬訓練
- 器材的調較及使用-轉向技術
- 水上安全知識及守則

「合辦機構：香港遊樂場協會 - 賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃」

日期	2/8(五)
時間	08:15 - 17:45
地點	沙田
收費	\$400(包訓練器材、教練費用、交通費及午餐)
對象	11歲或以上，及在無浮物協助下能游50米
名額	9-12位
備註	1.集合及解散地點：本會會所。 2.必須穿著包腳包趾鞋。 3.準備飲用水。 4.防曬和防蚊用品。 5.自備個人游泳裝備。

負責同事：梁梓俊 Andy

「水上安全及海洋科學工作坊」及 「水上活動生態教室」

490204647

活動由專業教練教授參加者水上安全知識，並利用水上活動器材前往生態地點，透過詳盡的導賞，讓參加者認識香港各種天然地貌——紅樹林。活動亦安排生態導師與參加者講解及探討海洋科學議題，提升參加者對海洋生態的認知，從而加強對海洋保育的意識。

- 水上安全講座及海洋科學議題
- 教授獨木舟基本技巧進行生態旅程及導賞
- 介紹保育知識

日期：7/8(三)

時間：9:15am - 17:45pm

地點：西貢

收費：\$450(包訓練器材、教練費用、交通費及午膳)

對象：8歲或以上(8-11歲人士必須由一名成人共同報名並參與活動)
及能穿著衣服游50米的人士

名額：24位

- 備註：
- 1.集合及解散地點：本會所。
 - 2.必須穿著包蹣包趾鞋。
 - 3.準備飲用水。
 - 4.防曬和防蚊用品。
 - 5.自備個人游泳裝備。

負責同事：梁梓俊 Andy

拯溺銅章訓練班

490204658

此課程專為有志向拯溺行業發展或學多一技傍身的學員，藉各項訓練及考試，使學員成為認可之專業施救員

10節(每節3小時)+1節考試(3小時)

日期：23,26,29/7, 1,6,8,13,15,20,22/8

逢星期二、四(考試暫定23/8 6:00pm - 9:00pm)

時間：3:00pm - 6:00pm

地點：本會所泳池

收費：\$2,000(教練費考試費證書費)

對象：13歲以上

名額：20

負責同事：梁梓俊 Andy

「進擊之搏擊世界」

490204661

拳擊、泰拳、散打、跆拳道、空手道、綜合格鬥及自由搏擊，你知道它們的分別嗎？搏擊運動體驗營會帶領學員了解及體驗不同類型搏擊運動，為大家解釋清楚當中分別及親身實踐。

日期：21/8(三)

時間：兒童組：10:30am - 12:00nn

青少年組：1:30pm - 3:00pm

地點：本會所

收費：\$150

對象：兒童組：6 - 11歲

青少年組：12 - 18歲

名額：每組15位

- 備註：
- 1.必須穿著運動衣服。
 - 2.需要除鞋上課。
 - 3.準備飲用水。

負責同事：鄧濂靈 鄧Sir

三天水陸日營

490204637

15/8	16/8	17/8
<p>水陸小野人體驗</p> <ul style="list-style-type: none"> • 獨木舟 - 裝備簡單，只需槳、救生衣及你的參與，稍經指導便可體驗划舟的樂趣。 • 直立板 - 學習基本直立板技巧，包括於直立板上的平衡、由府臥式、跪划式至直立式姿勢、握槳、控制方向等，以及安全知識。 	<p>海洋公園 - 海陸大步走</p> <ul style="list-style-type: none"> • 遊覽「海洋奇觀」及「亞洲動物天地」，發掘動物如何利用身體特徵去適應各種環境。 • 透過細心觀察，探索人與海陸動物可持續共存的方法。 	<p>立划板一段章</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學習基本技巧後，包括於直立板上的平衡、由府臥式、跪划式至直立式於板面上的姿勢、握槳的正確方法、控制直立板的方向(前後划、轉向及停板)以及直立板運動的安全知識，最後會有一段章證書。

日期：15,16,17/8(四,五,六)

時間：8:30am - 4:30pm

地點：青年會黃宜州青年營，海洋公園，烏溪沙

收費：\$1,500(包訓練器材、教練費用、午餐、交通費及證書)

對象：11歲或以上，及在無浮物協助下能游50米

名額：24位

- 備註：
- 1.集合及解散地點：本會所。
 - 2.出席率必須要求100%。
 - 3.必須穿著包蹣包趾鞋。
 - 4.準備飲用水。
 - 5.防曬和防蚊用品。
 - 6.自備個人游泳裝備。

負責同事：梁梓俊 Andy