



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

新界會所
New Territories Centre



2024年7-8月



請讚好我們的



主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人；他差遣我醫好傷心的人，宣告被擄的得釋放，給被囚的開監牢。以賽亞書61:1

網址：<https://www.facebook.com/YMCANTC/>

目錄

會所通訊欄 Communication Corner05

暑期活動報名日 Summer Activities and Courses Application.....06

報名須知 Application Procedures07

2024暑期活動一覽表 Summer Activities Summary.....08-09

暑期推介 Summer Recommendation.....10

幼兒及兒童活動 Pre - school & Children Activities11-13

兒童、青少年及成人活動 Youth & Adult Activities14-21

親子活動 Family Activities22-23

興趣課程 Interest Courses24-30

游泳課程 Swimming Courses31-38

球類課程 Ball Games Courses39-42

其他運動課程 Other Sports Courses43-45

幼兒及兒童成長課程 Pre - school & Children Courses46-48

歷奇課程 Adventure Courses49-52

成人健體課程 Adult Wellness Courses53-54

體操課程 Gymnastics Courses55

舞蹈課程 Dancing Courses56

成人游泳課程 Adult Swimming Courses57-58

其他成人運動課程 Other Adult Sports Courses58

新喜點 Project Joy Courses58

成人瑜伽課程 Adult Yoga Courses59

使命宣言

香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員，又為一建基香港之基督教服務組織，本著「非以役人，乃役於人」之基督精神，聯合同道，推廣天國，致力倡導及培育青年肩負社會責任、關懷祖國、放眼世界；並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和；努力建設一個文明、有愛心的香港。

出版日期：4/2024
印刷數量：8000本
督印人：陳碧茵協調幹事
編輯成員：岑國倫、陳惜珠



熱飯放「餸」- 愛心飯堂

為秉承青年會過往服務理念，協助受眾建立積極豐富人生，承擔社會責任，新界會所特誠意邀請不同的教會及企業贊助和提供義工服務，於2015年7月31日開始，每月於新界會所社企餐廳 - 「青新駁」聯合舉辦《熱飯放「餸」- 愛心飯堂》，為葵青區內60歲或以上有需要的120位長者，提供每次\$5的三餸套飯連中式老火湯一份外，亦可讓青年人親身體會義務工作，參與社區關懷與共融。



計劃詳情

舉行時間：

下午5時至7時

義工人數：

最理想每次10至12位

服務對象：

葵青區內60歲或以上120位長者

舉行地點：

新界葵涌葵盛圍32-40號

青年會新界會所青新駁

對象收費：每位每次\$5

(包括三餸套餐連中式老火湯)

參加方法

1. 每月11日開始，長者預先於青年會餐廳以\$5購買愛心餐券
2. 晚飯首輪60位於下午5時舉行(首輪)，另外60位則於下午6時舉行(次輪)
3. 長者憑餐券於指定日期及時間，自行前往青年會餐廳進餐
4. 除餐券外，長者於入座時需出示長者咭或身份證明文件
5. 即場享用三餸套餐連中式老火湯，只限堂食，不設外帶
6. 如疫情反覆，可能會以四餸外賣飯盒形式派發

贊助金額

每晚\$6,900 (包括5時及6時，共2場)



歡迎教會和企業贊助是項計劃

新界會所網上報名流程一 會友篇

會友報名前做足準備！！

報名流程：

- 1) 檢查會籍是否仍然生效，會籍有效請看以下二維碼短片。
- 2) 如已過期，請先行續會。
- 3) 從未登入YMCA網上系統的會友，需先進行「現有會友網上登記」以開通系統。
- 4) 開通系統後，便可網上續會及活動報名。



現有會友網上
登記教學短片

網上系統連結：
portal.ymca.org.hk

新界會所網上報名流程一 非會友篇

未做會友的請先註冊才可在網上 進行報名

報名流程：

- 1) 立即網上入會



個人會籍註冊
教學短片



家庭會籍註冊
教學短片

- 2) 成為會友後，便可以報名指定活動了！
網上系統連結：portal.ymca.org.hk

網上報名常見問題

問：我應選擇哪個「所屬單位」？

答：請選擇「新界會所」。

問：選擇新界會所後，是否只可以參加此會所的活動/課程？

答：無論你選擇了哪個單位，入會後，即可參加YMCA舉辦的所有活動/課程。

問：我家增添了一位新成員，想在原有的家庭會籍增加一人，應該怎樣做？

答：如想增加或減少現有的家庭會籍成員，目前只可以親臨所屬會所辦理。

問：為何搜尋活動/課程後，未能加入購物車？

答：請檢查是否已登入帳戶，如果仍未能解決，歡迎向本會所查詢。

問：小朋友只差一個月便符合活動年齡要求，請問可以讓他報名嗎？

答：基於安全考慮，參加者年齡必須合乎活動/課程要求，方可報名，恕未能酌情處理。

問：我想替同行者報名，請問網上系統可以容許一次過報名嗎？

答：如你們屬於同一家庭會籍，系統可以容許同時報名；如你們屬於個人會籍，則一人報名後，需先行登出，再登入另一位參加者的帳戶，以報名活動。

問：我不小心報錯了活動，請問可以網上辦理轉班嗎？

答：如需轉班，目前只可以親臨所屬會所辦理，並需繳交手續費。更多詳情請參閱P.07「報名須知」。

訓練程序導師招聘廣告

職責：主要負責教授及帶領各類課程及程序、擔任比賽裁判、各項興趣班及功輔班等導師，範疇包括：
 1. 歷奇訓練 2. 球類 3. 健體 4. 舞蹈 5. 游泳 6. 託管 / 日營 7. Playgroup 8. 各項音樂樂器/興趣班 9. 其他

資歷：

康體運動導師：

甲、持有體育總會或認可機構導師 / 裁判證書或資歷

乙、如具相關經驗或持急救證書者可獲優先考慮

Playgroup導師：

丙、註冊幼稚園教師或以上資歷

(因日常職務涉及與兒童有定期接觸，準僱員需自願進行性罪行犯罪紀錄查核)

有意者請將履歷電郵至ntcentre@ymca.org.hk或致電24200266查詢。

興趣班 / 功輔班導師：

丁、持有相關認可機構導師證書或資歷

戊、如具相關經驗者可獲優先考慮



陳碧茵小姐
(新一區協調幹事)



人事架構圖

市場推廣	事務隊	康樂體育 專工隊	行政隊	青少年及 社區服務隊	生涯規劃 服務隊	青新餐廳 (餐飲服務)
曾曉菁 (市場推廣及行政助理)	石志強 (二級事務主任)	黎子衡 (一級助理康樂體育主任)	吳翠斯 (文書助理)	楊華仔 (助理主任幹事)	馬穎藍 (項目經理)	楊蔚銘 (經理)
	陳家豪 (技工)	林嘉雯 (二級助理康樂體育主任)	石澄威 (文書助理)	陳惜珠 (程序幹事)	李思華 (項目主任)	王廣平 (廚師)
	張運雄 (一級工友)	岑國倫 (助理程序幹事)	阮安娜 (文書助理)	謝金寧 (助理程序幹事)	蔡悅延 (項目主任)	招聘中 (廚師)
	蔡香澤 (工友)	徐家傑 (助理程序幹事)	黎雪瑩 (文書助理)	方健民 (助理程序幹事)	練卓橋 (程序幹事)	楊偉浩 (侍應)
	鍾燕明 (工友)	梁梓俊 (助理程序幹事)	周嘉蔚 (文書助理)			招聘中 (侍應)
	黃惠芳 (工友)	鄧濂靈 (助理程序幹事)	林佩雲 (文書助理)			衛群英 (洗碗清潔員)
	黃春嬋 (工友)	莫如儉 (高級救生員)	黃嘉瑤 (文書助理)			
	黃裕雅 (工友)	胡子傑 (救生員)	梁子欣 (文書助理)			
	張春連 (工友)	楊德晉 (歷奇工作員)				
		陶澤權 (歷奇工作員)				
		龍君健 (健身室助理工作員)				

會友意見收集欄

為了能夠讓新界會所提供更佳的服务質素給予會友享用，現邀請會友向我們提出不同的建議，我們將會積極考慮所收集到的意見，並於日後的活動及服務作出跟進及改善：

意見/ 建議內容：

姓名：_____ 聯絡電話：_____

--- 謝謝您寶貴的意見 ---

香港中華基督教青年會新界會所 2024 暑期活動報名安排

(不適用於鋼琴課程、劍橋英語課程及暑期託管)

為免各位家長、會友排隊輪候報名，本會所「2024暑期活動及訓練程序」報名手續，將採用**先抽籌、後報名**的方法處理，**報名日為 5/5/2024 (日)**。報名流程如下：

- 會友必須為有效會友，方可參與是次抽籌程序，有關**表格遞交日期**為 1/4/2024 ~ 28/4/2024。
- 抽籤申請程序可親臨本會所填寫抽籌表格或透過 [Teams Form](#) 辦理。
Teams Form：<https://forms.office.com/r/2P8sHFveAa>
查詢電話：2420 0266
- 每份抽籌表格最多可填四位會友資料，**每名會友只可以以任何形式遞交抽籌表格一次**，如發現有多於一次者，該抽籌表格上所有會友，將全部被安排至最後籌號。
- 公開抽籌日期及時間：29/4/2024 (一)，下午 5:30 開始
- 抽籌結果公佈日期：30/4/2024 (二)，下午 5:30 公佈
- 會友請憑表格**第一名會友**之會證編號，**自行**於本會網頁：ntc.ymca.org.hk/、親臨本會所或 [Facebook\(YMCANTC\)](#) 查看有關會友報名日之**辦理時段**，本會所將**不作個別通知**及**不接受電話查詢**；敬請見諒。
- 報名日 5/5/2024 (日)，收費時間為上午 9:30 開始。當天請帶同有效會證及已填寫之活動/訓練程序報名表到本會所辦理報名手續。
- 報名時須出示有效會證，參加活動期間亦須為本會之有效會友**，逾期者請及早更新。
- 所有暑期活動或暑期訓練程序名額有限，額滿即止。
- 所有暑期活動及暑期訓練程序，一經繳交費用，不得更換參加者及退款。
- 本會所將接受現金、支票、信用咭 (VISA)、易辦事 (EPS) 或八達通付款。
- 各活動剩餘之名額，將於 6/5/2024 (一)，上午 10:00 開始接受報名，會友可親臨本會所辦理或於本會網上報名系統辦理：<https://portal.ymca.org.hk/#/> 活動名額先到先得，額滿即止。
- 鋼琴課程、劍橋英語課程及暑期託管之報名安排請參閱「7-8月三角誌」。
- 幼兒/兒童游泳課程設有舊生優先報名**，詳情請參閱「7-8月三角誌」；**5/5為新生/公開報名日**。



[抽籌 Teams Form](#)



香港中華基督教青年會新界會所 2024年暑期活動抽籌表格

參加者之中文姓名	聯絡電話	會友編號	會籍有效期
1 _____	_____	_____	_____
2 _____	_____	_____	_____
3 _____	_____	_____	_____
4 _____	_____	_____	_____

備註：

- 此表格請於 1/4/2024 - 28/4/2024 期間交回本會所櫃檯辦理。
- 抽籌結果將以第一名參加者會友編號顯示，敬請留意。
- 報名日當天，只辦理本表格之會友報名，不得更換他人。
- 本會所將保留此表格之最終使用權。
- 報名當日煩請會友帶備參加者有效會證。

收集個人資料聲明：本會會遵守及履行個人資料（私隱）條例之規定，並確保你的個人資料準確及安全。你的個人資料（包括你的姓名、電郵地址及其他）或會被本會透過電話／郵寄／電子郵件，用作聯絡通訊、籌款、推廣活動、研究調查及其他通訊及推廣之用途。若你希望停止接收本會資訊，請將中英文全名、會員證號碼及電話號碼，電郵予新界會所(ntcentre@ymca.org.hk) 以辦理相關手續。如有查詢，請致電 2420 0266 與本會聯絡。

此抽籌表格僅限親臨本會所辦理使用



報名須知 (Application Procedures)

- 參加者必須為有效會友，請於報名時出示有效會友證。
All courses are for members only, members should show valid membership card for enrollment.
- 所有課程以先到先得形式接受報名。
All courses are on a first come first served basis.
- 各課程開辦與否，本會有最後決定權。
The centre has the sole discretion over the offer of courses.
- 課程之詳細資料及收生細則請參閱有關海報或致電查詢。
For details of the courses, please refer to posters or call the hotline.
- 本會只接受親臨報名，費用須以現金、支票(請列明抬頭：香港中華基督教青年會)、易辦事、信用咭或八達通繳交。
Please apply in person, fees can be paid by CASH, CHEQUE(Pay to: Chinese Young Men's Christian Association of Hong Kong), EPS, CREDIT CARD or OCTOPUS CARD.
- 報名後請保留收據，以便查核。
Please keep receipts for future checking.
- 繳費後請依公佈日期上課，不作另行通知。
Members should attend the class on schedule upon enrollment. No further notification will be issued.
- 所有課程收據，不得轉讓他人。
Course receipts are non-transferable.
- 如報名不被接受或有關課程取消，已繳學費將予發還，詳情將個別通知，學員需保留收據以作退款憑證。
No refund of course fee unless a course is cancelled or application is rejected, please keep receipt for refund purpose.
- 黑色暴雨警告、八號或以上風球不用上課；停課之堂數，不獲補課或退款。
If Black Rainstorm Signal, or Typhoon Signal No.8 or above is hoisted, all classes will be cancelled. There will be no make-up classes or refund for the affected classes.
- 如因病患或私人理由未能參與已報課程，請參考相關課程的延期安排。
For those who cannot attend the lessons due to sickness or personal reasons, please refer to relevant Policy.
- 請仔細選擇最合適課程、日期及時間。如因特別理由申請轉班到其他課程，參加者需繳交相關證明，所有更改必須按名額情況及行政安排許可下才可作實。若更改申請獲接受，而申請日期為開課前6日或以前，需繳交手續費50元；如申請日期為開課當日或前5日，則需繳交手續費100元。除特殊情况，本會所不接受開課後之轉班。
Please choose the most appropriate course time and date. Course transfer under special circumstances is subject to approval, considering course quota and administrative arrangement. If the transfer is approved, an administrative fee of \$50 will be charged on request submitted six days before the first day of class or earlier; \$100 will be charged on request submitted five days before or on the first day of class. Apart from exceptional case, no course transfer once the course starts.
- 參加者如違反本會各項課堂守則，經導師或會所職員勸喻無效後，本會有權終止其上課。所有費用，概不發還。
A member who repeatedly violates the set rules and regulations will be rejected from attending the class. The pre-paid fees will not be refunded.
- 參加者明白及願意遵守活動規則並遵從青年會職員及教練指導。
Participants understand and are willing to abide by the rules of the activity and follow the guidance of YMCA staff and coaches.
- 學員如需申請出席證明信，需到詢問處辦理申請手續，費用\$60元。
Application for attendance certificate should be submitted to the reception counter. An administration fee of \$60 will be charged per application.
- 部份兒童、家庭及青少年系列活動均預設10%優惠名額給予綜援人士，並以先到先得之次序安排，費用為正價7折。
Some children, family and youth programs will be reserved 10% special quotas for CSSA Recipients, which will be arranged 30% discount on a first-come-first-served basis.
- 本會保留刊登參加者活動照片之權利，有關相片或錄像有可能公開展出、刊登或播放，若參加者不希望在此類活動及興趣課程時被拍攝，可直接向活動負責人反映，讓拍攝時不入鏡頭內。
Chinese YMCA of Hong Kong reserves the right to use photos, videos and/ or sound recordings of participants taken in our training courses or programmes, for curriculum use and/ or promotional purposes. Participants who do not wish to be photographed or filmed should inform our staff in advance.

本會保留一切更改本季刊之細則及資料權利，如有修改，將不會另行通知。如有需要，可向會所查詢最新詳情。

Chinese YMCA of Hong Kong reserves the right to vary or modify any of the information, terms and conditions without any prior notification. If there is any inquiry, you may contact the centre for more details.

重要公告：除非本會取消舉辦有關活動，所有參加者於報名後將不能以任何私人理由要求本會退款，敬請見諒。
Important Reminder: No refund will be proceed unless the course(s) is cancelled by our organization.



使用個人資料通知 Personal Information Collection Statement

香港中華基督教青年會(下稱「本會」)會遵守及履行個人資料(私隱)條例之規定，並確保你的個人資料準確及安全。你的個人資料(包括你的姓名、電郵地址及其他)或會被本會透過電話/郵寄/電子郵件，用作聯絡通訊、籌款、推廣活動、研究調查及其他通訊及推廣之用途。若你希望停止接收本會資訊，請將中英文全名、會員證號碼及電話號碼，電郵予新界會所(ntcentre@ymca.org.hk)以辦理相關手續。如有查詢，請致電 2420 0266 與本會聯絡。

Chinese YMCA of Hong Kong undertakes to comply with the requirements of the Personal Data (Privacy) Ordinance to ensure that personal data kept are accurate and secure. Your personal information (including your name, email address, etc) may be used by Chinese YMCA of Hong Kong for the purposes of sending you organizational updates, fundraising appeals, event invitations, surveys and other communication and marketing via telephone/post/electronic mails. If you do not wish to receive any communication from us, please email your Chinese and English full name, together with your membership number and telephone number to New Territories Centre at ntcentre@ymca.org.hk. For any enquiries, please contact us at 2420 0266.

7月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1	2	3	4	5	6 聚庭軒親子週末同樂日 (1-4歲親子)	7
8	9	10	11	12 水肺潛水樂繽紛 (8歲或以上) 「陶·緣」結義 - 陶藝義工活動 (18歲或以上)	13	14 親子慢活廚房 (3-10歲親子)
15 幼兒英語唱遊93班 (3-4歲) 繪本品格故事學英語 (3-4歲) YM槍戰日營 (9-14歲)	16 少年開心暑期歷量營 (12-18歲) 幼兒開心暑期歷量營 (4-6歲) 迷你科學家 (3-4歲) 畫出小小彩虹 (3-4歲)	17 惜食環保小先鋒A (4-6歲) 少年體驗系列：無家者服務一 (10-13歲)	18 RUNNING MAN 團隊黃昏營 (7-14歲) 繪本品格故事學英語 (3-4歲) 小小故事家 (3-4歲)	19 體驗呼吸管浮潛之旅 (6歲以上) 「陶·緣」結義 - 陶藝義工活動 (18歲或以上) 迷你科學家 (3-4歲) 少年保齡球體驗日 (9-14歲)	20 聚庭軒親子週末同樂日 (1-4歲親子) 少年體驗系列：無家者服務一 (10-13歲)	21 森林探索記 (9-12歲)
22 海上歷奇體驗 (11-18歲)	23 畫出小小彩虹 (3-4歲)	24 兒童陶藝創作坊 (6-12歲) 幼兒暑期半日營 (4-6歲) 新興運動半日營 (7-14歲)	25 童玩MIX & MATCH (8-12歲)	26 海洋生態潛水之旅 (10歲或以上)	27	28
幼兒英語唱遊93班 (3-4歲) 繪本品格故事學英語 (3-4歲) Mission in City 城市挑戰A (10-13歲) 幼兒運動領袖營 (4-7歲)	迷你科學家 (3-4歲)	少年陶藝創作坊 (12-18歲)	小小故事家 (3-4歲) 繪本品格故事學英語 (3-4歲)	Mindful Kids 情緒社交小組 (6-8歲) 「陶·緣」結義 - 陶藝義工活動 (18歲或以上) 迷你科學家 (3-4歲)	熊貓仔暑期歷險營 (9-13歲) 少年保齡球體驗日 (9-14歲)	
29 兒童開心活歷營 (7-14歲) 快樂助人義工團 (10-12歲) 幼兒英語唱遊93班 (3-4歲) 繪本品格故事學英語 (3-4歲) 幼兒運動領袖營 (4-7歲)	30 兒童開心暑期歷量營 (7-14歲) 迷你科學家 (3-4歲) 畫出小小彩虹 (3-4歲)	31 兒童陶藝創作坊 (6-12歲) 少年陶藝創作坊 (12-18歲) 少年體驗系列：大澳文化體驗 (10-13歲)	1/8 GO CAMPING少年自立訓練「營」A (9-10歲) 及(11-16歲)	2/8		

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			1 童玩MIX & MATCH (8 - 12歲) GO CAMPING少年自立訓練「營」B (9 - 10歲)及(11 - 16歲) 繪本品格故事 學英語 (3 - 4歲) 小小故事家 (3 - 4歲)	2 平板賽艇計劃 (11歲以上) Mindful Kids 情緒社交小組 (6 - 8歲) 迷你科學家 (3 - 4歲) 少年保齡球體驗日 (9 - 14歲)	3 聚庭軒親子 週末同樂日 (1 - 4歲親子) 親子仲夏觀星夜 (8 - 12歲親子)	4 逃出密室 (9 - 12歲)
5 快樂助人義工團 (10 - 12歲) 幼兒英語唱遊93班 (3 - 4歲)	6 畫出小小彩虹 (3 - 4歲)	7 黑暗世界之旅 (8 - 12歲) 「水証安全及海洋 科學工作坊」及「水 上活動生態教室」 (8歲或以上)	8 小小故事家 (3 - 4歲)	9 Mindful Kids 情緒社交小組 (6 - 8歲) 「陶·緣」結義 - 陶藝義工活動 (18歲或以上)	10 親子義工小組 (6歲或以上親子)	11 親子開心暑期 歷量營 (8歲以上親子)
小龍變巨龍歷奇訓練營 (7 - 14歲)						
香港叢林探險記(五天夏令日營) (5 - 8歲)						
有型有品小天使 (3 - 4歲) 星級大廚24 (9 - 12歲) 幼兒運動領袖營 (4 - 7歲)	幼兒英語唱遊 94班 (3 - 4歲)	兒童陶藝創作坊 (6 - 12歲) 少年陶藝創作坊 (12 - 18歲) Mission in City 城市挑戰B (10 - 13歲)	有型有品小天使 (3 - 4歲)	幼兒英語唱遊94班 (3 - 4歲)		
12 兒童射擊半日營 (海綿彈槍NevSun版) (6 - 9歲) 快樂助人義工團 (10 - 12歲) 幼兒英語唱遊93班 (3 - 4歲) 星級大廚24 (9 - 12歲) 幼兒運動領袖營 (4 - 7歲)	13 仲夏觀星夜 (8 - 12歲) RUNNING MAN 團隊黃昏營 (7 - 14歲) 幼兒英語唱遊94班 (3 - 4歲) 畫出小小彩虹 (3 - 4歲)	14 兒童開心暑期 歷量營 (7 - 14歲) 兒童陶藝創作坊 (6 - 12歲) 少年陶藝創作坊 (12 - 18歲) 少年體驗系列： 無家者服務二 (10 - 13歲)	15 水·戰 (9 - 14歲) 兒童開心活歷營 (7 - 14歲) 小小故事家 (3 - 4歲)	16 Mindful Kids 情緒社交小組 (6 - 8歲) 「陶·緣」結義 - 陶藝義工活動 (18歲或以上) 幼兒英語唱遊94班 (3 - 4歲) 三天水陸日營 (11歲或以上)	17 親子環保行 (3歲或以上親子) 立划板一段章 (11歲或以上) 獨木舟三天訓練課程 (14歲或以上)	18
19 獨木舟三天 訓練課程 (14歲或以上) 快樂助人義工團 (10 - 12歲) 幼兒英語唱遊93班 (3 - 4歲) 有型有品小天使 (3 - 4歲) 星級大廚24 (9 - 12歲)	20 ISPC兒童射擊半日營 (9 - 12歲) 幼兒英語唱遊94班 (3 - 4歲) 畫出小小彩虹 (3 - 4歲)	21 「進擊之搏擊世界」 (6 - 11歲)及(12 - 18歲) 少年體驗系列： 長洲探險 (10 - 13歲)	22 幼兒開心暑期 歷量營 (4 - 6歲) 小小故事家 (3 - 4歲) 有型有品小天使 (3 - 4歲)	23 「陶·緣」結義 - 陶藝義工活動 (18歲或以上) 幼兒英語唱遊94班 (3 - 4歲)	24 聚庭軒親子 週末同樂日 (1 - 5歲親子)	25 Unlock密逃解謎 (12 - 16歲)
26 幼兒英語唱遊93班 (3 - 4歲) 有型有品小天使 (3 - 4歲)	27 兒童暑期 單車半日營 (6 - 12歲)	28	29 幼兒平衡車半日營 (3 - 6歲)	30	31 親子義工小組 (6歲或以上親子)	

2024暑期託管

開心放暑假!

活動特色：

1. 多元化的課程，包括學術、語言、藝術創作、運動比賽、團體遊戲、趣味小組及戶外活動等，讓學生在多元文化下學習課室以外的知識，身心都得以全面發展。
2. 全日託管形式，活動已包括所有課程、膳食、外出活動及茶點費用。
3. 學習守規矩及養成自己的事自己做，經導師引導下，讓學生能適當地安排個人學習、娛樂及作息時間，並提升自律及自我照顧的能力。
4. 每位學生均有託管手冊，讓家長了解子女的學習進度、活動表現及新界會所的最新消息。家長亦可在通訊欄上留下信息，方便導師們跟進。
5. 託管班中設有獎勵計劃，以個人或小隊形式進行，以示鼓勵及表揚具備良好品格的學生。
6. 小班教學。(導師比例1:10)
7. 7月上旬會安排簡介會，時間為晚上。(電話作通知)

全日班：

4902 - 24 - C83A A組：15/7 - 23/8(六個星期)

4902 - 24 - C83B B組：15/7 - 2/8(三星期 - 七月份)

4902 - 24 - C83C C組：5/8 - 23/8(三星期 - 八月份)

日期：(逢星期一至五)

時間：9:00am - 6:00pm

地點：本會所

對象：升P1 - 升P6

負責同事：金姑娘、方Sir

暑期託管活動內容：

時間	日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
9:00am - 9:15am		快樂晨讀	快樂晨讀	快樂晨讀	快樂晨讀	集合
9:15am - 10:45am		齊齊做功課	齊齊做功課	齊齊做功課	齊齊做功課	戶外體驗
10:45am - 11:45am		趣味百科	精英運動員	手工大師	跳出課室	
11:45am - 12:00nn		小息				
12:00nn - 1:00pm		DIY創作	電影欣賞	書法 (硬筆或毛筆)	爆機兄弟	
1:00pm - 2:30pm		午膳時間 + 個人照顧訓練				
2:30pm - 3:30pm		齊齊做功課	齊齊做功課	齊齊做功課	齊齊做功課	
3:30pm - 4:30pm		團隊合作	認識大世界	料理達人	英語教室	
4:30pm - 4:45pm		TEA TIME				
4:45pm - 5:45pm		棋樂無窮	閱讀無窮	繪畫天地	棋樂無窮	
5:45pm - 6:00pm		總結	總結	總結	獎勵計劃	

*以上的活動內容會因應場地安排而有所調動，敬請留意！

收費表：

班組	時間	15/7 - 23/8 A組(六星期)	15/7 - 2/8 B組(三星期)	5/8 - 23/8 C組(三星期)
全日班	9:00am - 6:00pm	\$7,600 *	\$4,800	\$4,800

幼兒英語唱遊 (第93班)

4902-24CP001

讓幼兒透過兒歌、遊戲、手工等活動認識英語，同時配合有趣的動作，幫助小朋友明白簡單的英語詞彙，讓小朋友可以在輕鬆的環境下學習英語，亦可藉此學習如何與別人溝通和相處。**全年內容均有不同，小朋友可連續參加。**

日期：15/7 - 23/9(逢一，16/9停課)
時間：5:00pm - 6:00pm
地點：本會所3/F聚庭軒
收費：\$980(共10堂)
對象：3 - 4歲
名額：6位
備註：1.請自備飲用水、外套。
 2.必須穿著棉襪。
 3.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。

負責同事：陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

幼兒英語唱遊 (第94班)

4902-24CP002

讓幼兒透過兒歌、遊戲、手工等活動認識英語，同時配合有趣的動作，幫助小朋友明白簡單的英語詞彙，讓小朋友可以在輕鬆的環境下學習英語，亦可藉此學習如何與別人溝通和相處。**全年內容均有不同，小朋友可連續參加。**

日期：6/8 - 23/8(逢二、五)
時間：11:00am - 12:00nn
地點：本會所3/F聚庭軒
收費：\$660(共6堂)
對象：3 - 4歲
名額：6位
備註：1.請自備飲用水、外套。
 2.必須穿著棉襪。
 3.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。

負責同事：陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

繪本品格故事學英語

4902-24CP003

透過每堂不同主題的繪本品格故事，讓幼兒學習不同的英文詞彙之餘，並可透過故事內容學習良好品格，藉此學習如何與別人溝通和相處，建立良好社交技巧。

日期：15/7 - 1/8(逢一、四)
時間：11:00am - 12:00nn
地點：本會所3/F聚庭軒
收費：\$660(共6堂)
對象：3 - 4歲
名額：6位
備註：1.請自備飲用水、外套。
 2.必須穿著棉襪。
 3.提供堂上用教材。
 4.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。

負責同事：陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

迷你科學家

4902-24CP004

透過絕對安全的小型科學實驗和遊戲，讓幼兒認識基本的科學常識，亦可藉此學習如何與別人溝通和相處。

日期：16/7 - 2/8(逢二、五)
時間：11:00am - 12:00nn
地點：本會所3/F聚庭軒
收費：\$690(共6堂)
對象：3 - 4歲
名額：5位
備註：1.參加者必須年滿3歲。
 2.請自備飲用水、外套。
 3.必須穿著棉襪。
 4.提供堂上用教材。
 5.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。

負責同事：陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

畫出小小彩虹

4902-24CP005

教授良好的坐姿，模擬正確的執筆姿勢，為日後學習書寫文字建立良好基礎，並讓幼兒從認識基本線條開始，利用簡單線條畫出幼兒的心思，配合創意，構成一幅令人會心微笑的作品。

日期：16/7 - 20/8(逢二)
時間：3:00pm - 4:00pm
地點：本會所3/F聚庭軒
收費：\$690(共6堂)
對象：3 - 4歲
名額：5位
備註：1.參加者必須年滿3歲。
 2.請自備飲用水、外套。
 3.必須穿著棉襪。
 4.提供堂上用繪畫用品及教材。
 5.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。

負責同事：陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

小小故事家

4902-24CP006

透過嘗試朗讀故事，增強幼兒的語言能力，從而提昇幼兒自信心及閱讀興趣，並讓幼兒學習延伸故事、角色扮演、中文詞彙等。

日期：18/7 - 22/8(逢四)
時間：3:00pm - 4:00pm
地點：本會所3/F聚庭軒
收費：\$660(共6堂)
對象：3 - 4歲
名額：6位
備註：1.請自備飲用水、外套。
 2.必須穿著棉襪。
 3.提供堂上用教材。
 3.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。

負責同事：陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

有型有品小天使

4902-24CP007

每次均有不同主題，透過一至兩個不同的形式，如：故事、手工、小食製作、遊戲等，讓孩子學習如何與別人合作、溝通和相處，並學習如何遵守規則及指示，從而培養良好品格。

- 日期：**5/8 - 26/8(逢一、四，12/8停課)
時間：11:00am - 12:00nn
地點：本會所3/F聚庭軒
收費：\$690(共6堂)
對象：3 - 4歲
名額：6位
備註：1. **參加者必須年滿3歲。**
 2. 請自備飲用水、外套。
 3. 必須穿著棉襪。
 4. 提供堂上用材料及教材。
 5. **凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。**

負責同事：陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

幼兒暑期半日營2024

活動主要透過歷奇、攀石、繩網及群體合作活動，輔以感覺統合、積木活動的活動理念，激發幼兒潛能發展，包括大小肌肉發展、感官刺激、左右腦訊息互換、手眼協調、認知練習及合作活動等等，以讓幼兒得到全面的探索及學習，活動以五天半日營的模式，讓幼兒能夠接觸不同的活動及體驗。

- 日期：**22/7(一)至26/7(五)
時間：9:30am - 12:30nn
地點：本會所2/F CDL
收費：五日營(全期): \$1,500 - 490204617A
 三日營(22/7 - 24/7): \$1,000 - 490204617B
對象：4 - 6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1:10。
 3. 請穿著運動服裝。

負責同事：陶澤權 權 Sir

幼兒運動領袖營

透過不同好玩之活動，啟發孩子運動潛能，成為明日至叻星，消閒之餘又可以鍛鍊小朋友之身手及團體合作精神，內容包括：體操、籃球、劍擊及足球。

- 日期：**CAMP A: 22,29/7(逢一) - 490204600A
 CAMP B: 5,12/8(逢一) - 490204600B
時間：9:00am - 1:00pm
地點：本會所
收費：CAMP A及CAMP B各\$600
對象：4 - 7歲
名額：12位
備註：活動會因應場地情況而有所變更。
負責同事：岑國倫 Dick Sir

兒童暑期單車半日營

490204623

教導正確騎行態度，推廣單車安全，提倡安全騎行，並教導基本控制單車技術。

- 日期：**27/8(二)
時間：1:30pm - 4:30pm
地點：本會所室外球場
收費：\$500
對象：6 - 12歲
名額：12位
備註：1. 活動參加人數最少6位
 2. 導師：參加者比例1:8
 3. 請穿著運動服裝
 *由中國香港單車總會有限公司註冊教練任教
負責同事：楊德晉 車sir(內線:122)

惜食環保小先鋒(7/2024)

4902-24CP008

透過不同的故事、遊戲，和一起製作食物及參觀，讓幼兒明白保護環境的重要性，從而學習珍惜食物，達致成為愛護地球的小先鋒。

- 日期：**17/7(三)
時間：12:30nn - 5:00pm
地點：本會所3/F聚庭軒、益力多公司
收費：\$240(包程序費、茶點及旅遊車費)
對象：4 - 6歲
名額：24位
備註：1. 必須穿著棉襪。
 2. 請自備飲用水、外套。
 3. 請穿著運動服裝或輕便衣物，**女孩子請勿穿裙子。**
 4. 於本會所集合及解散。
 5. 每位可獲益力多一支及紀念品一份。

負責同事：陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

幼兒平衡車半日營

平衡車有助幼兒發展平衡感，增強孩子腿部肌肉以及肢體協調，有利於日後的成長發展。

- 日期：**29/8(四)
時間：9:30am - 12:30pm - 490204622A
 1:30pm-4:30pm - 490204622B
地點：本會所2/F CDL
收費：\$350
對象：3-6歲
名額：6位
備註：1. 活動參加人數最少4位
 2. 導師：參加者比例1:6
 3. 請穿著運動服裝及自備水壺
負責同事：楊德晉 車sir

Mindful Kids情緒社交小組 4902-24CP009

提升孩子認識和接納自己的情緒，學習以正面的方式表達及處理技巧等，在遊戲的過程中，提升孩子的自信及與人相處的技巧，改善孩子的情緒及社交關係。

- 日期：**26/7 - 16/8(逢五)
時間：2:30pm - 4:00pm
地點：本會所
收費：\$480(共4堂)
對象：6 - 8歲
名額：8位
負責同事：陳齊芳 Florence Miss(註冊社工)

黑暗世界之旅 490204696

伸手不見五指你試過未？帶你進入一個看不見的世界，沒有光線和色彩，換個角度看世界，用手、耳和鼻去代替眼睛去感知身邊事物，更可以與視障人士對話，學習領路法。

- 日期：**7/8(三) - 8/8(四)
時間：10:30am - 4:30pm
地點：黑暗對話體驗館及香港盲人輔導會
收費：\$950(包午膳及交通費)
對象：8 - 12歲
名額：20位
備註：1.於本會所集合及解散。
 2.請自備飲用水。
負責同事：林嘉雯 Kaman

少年保齡球新手及進階體驗日

490204601

讓初學者，曾參與此課程或擁有基本技術者學習保齡球運動之樂趣。

- 日期：**19,26/7,2/8(逢五)
時間：活動時間：10:00am - 12:00nn
 集合時間：9:50am
 (荃灣迪高保齡球場二樓收費處集口)
 解散時間：12:00nn
 (荃灣迪高保齡球場二樓收費處解散)
地點：荃灣迪高保齡球場
收費：\$650元(共3堂)
對象：9-14歲
名額：10位(導師比例1:10)
負責同事：岑國倫 Dick Sir

兒童陶藝創作坊(7 - 8月) 4902-24CP010

讓參加者學習陶藝創作，教授手塑的技巧及上釉彩等步驟。

- 日期：**24/7 - 14/8(逢三)
時間：11:00am - 12:30nn
地點：本會所
收費：\$800(共4堂)
對象：6 - 12歲
名額：6位
備註：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)

幼兒開心暑期歷量營

透過歷奇活動，包括攀石、競技、室內繩網等等不同的活動，促進幼兒的體能發展，包括大肌肉及四肢協調能力的發展。

- 日期：**16/7(二) - 490204612A
 22/8(四) - 490204612B
時間：9:30am - 4:30pm
地點：本會所2/F CDL
收費：\$490
對象：4 - 6歲
名額：40位
備註：1.活動參加人數最少10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：陶澤權 權 Sir

時間	活動內容	
09:30	點名	
10:00	自我認識活動	
10:30	GROUP1	GROUP2
	攀石活動	幼兒繩網活動
12:00	午膳	
13:30	幼兒飛索活動	攀石活動
15:00	茶點	
15:30	幼兒繩網活動	幼兒飛索活動

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

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

陶藝創作坊(自組)

4902-24CP025

手塑(造型工種基本手法及上釉)及 拉坯(輪上造型多種技巧及上釉)

日期	期：預約
時間	間：預約(每節1小時30分)
地點	點：本會所
收費	費：手塑 \$600/人(3節) 拉坯 \$800/人(4節)
對象	象：成人組(12歲或以上)
名額	額：4 - 8位(手塑)/4 - 6人(拉坯)
備註	註：*收費包括陶土、釉彩及薰燒費用，預計每人有2-3件作品。 注意：自組工作坊需活動前十四個工作天進行預約。 我們會在閣下提交預約申請後七個工作天內與你聯絡。 *自組工作坊需由我們確認後及完成繳費程序才生效。 *申請日期如不足十四個工作天前進行預約，本會所恕不辦理有關申請。

負責同事：陳齊芳 Florence Miss(註冊社工)



聚庭軒親子週末同樂日(7 - 8/2024)

家長可與幼兒一起在近2,000呎的幼兒活動場地，體驗各項場地設施，增進親子關係，發掘幼兒潛能，亦可讓幼兒在活動過程中學習與人相處及表達自己之技巧，一起渡過一個愉快的週末。

每時段90分鐘，親子可選擇參加其中一個時段，亦可重覆報名。

日期及時間	6/7(六): 7A時段: 9:15am - 10:45am(4902-24CP027A) 7B時段: 11:15am - 12:45nn(4902-24CP027B) 7C時段: 2:15pm - 3:45pm(4902-24CP027C) 7D時段: 4:15pm - 5:45pm(4902-24CP027D)	地點	點：本會所3/F聚庭軒
	20/7(六): 7E時段: 9:15am - 10:45am(4902-24CP027E) 7F時段: 11:15am - 12:45nn(4902-24CP027F) 7G時段: 2:15pm - 3:45pm(4902-24CP027G) 7H時段: 4:15pm - 5:45pm(4902-24CP027H)	收費	費：每時段每位\$80(大小同價，額滿即止)
	3/8(六): 8A時段: 9:15am - 10:45am(4902-24CP028A) 8B時段: 11:15am - 12:45nn(4902-24CP028B) 8C時段: 2:15pm - 3:45pm(4902-24CP028C) 8D時段: 4:15pm - 5:45pm(4902-24CP028D)	對象	象：1 - 4歲幼兒及其家長
	24/8(六): 8E時段: 9:15am - 10:45am(4902-24CP028E) 8F時段: 11:15am - 12:45nn(4902-24CP028F) 8G時段: 2:15pm - 3:45pm(4902-24CP028G) 8H時段: 4:15pm - 5:45pm(4902-24CP028H)	名額	額：每時段20位
		備註	註：1.所有參加者均須為本會有效會友。 2.幼兒必須由家長陪同方可參加。 3.幼兒及家長均需穿著棉襪，否則未能進入幼兒活動場地。 4.除清水外，請勿在本場地飲食。 5.為他人設想，所有設施/玩具在使用後，請即放回原處。 6.為免引起誤會，私人玩具及物品請放在儲物區，請勿帶進活動場地。 7.未滿1歲之手抱嬰兒免費入場(需出示身份證明文件)。 8.本會所保留參加者使用場地之最後決定權。

負責同事：陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)



親子慢活廚房 - 台式麵包布甸

親子齊齊製作甜品，增加和諧相處的機會。

- 日期：** 14/7(日)
時間： 11:00am - 12:45nn
地點： 本會所3/F聚庭軒
收費： 1. \$230/一對親子(2人) -(4902-24CP026A)
 2. 額外1人報名另收\$60，最多可加2人
 (不增添食材) -(4902-24CP026B)
對象： 3 - 10歲親子
名額： 4個家庭
備註： 1. 所有參加者均須為本會有效會友。
 2. 請自備保溫袋、環保袋、圍裙。
負責同事： 陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)



親子環保行(8/2024)

4902-24CP029

透過參觀益力多公司和郊遊、野餐、親子遊戲，讓親子一起明白保護環境的重要性，從而學習珍惜食物，愛護地球資源。

- 日期：** 17/8(六)
時間： 9:15am-3:45pm
地點： 益力多公司、大埔海濱公園
收費： 每位\$200(大小同價，包旅遊車費)
對象： 3歲或以上及其家長
名額： 48位
備註： 1. 所有參加者均須為本會有效會友。
 2. 請自備飲用水、及簡單野餐食物。
 3. 請穿著運動服裝或輕便衣物，並自備防蚊、防曬用品/雨具。
 4. 於本會所集合及解散。
 5. 每位可獲益力多一支及紀念品一份。
 6. 2歲以下及不佔座位之手抱嬰兒免費，但仍需提供個人資料。
 7. 集散地點：本會所
負責同事： 陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)
 陳齊芳 Florence Miss(註冊社工)

親子仲夏觀星夜

490204695

透過導師介紹認識星象，家長與小朋友一同組裝小型望遠鏡去觀看天體，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：** 3/8(六)
時間： 4:30pm - 9:45pm
地點： 西貢
收費： 每位\$450(包觀星講解、觀星活動及交通費用)
對象： 8 - 12歲及其家長
名額： 50位
備註： 1. 於本會所集合，葵興鐵路 station 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)

親子義工小組(8/2024)

4902-24CP030

透過義工訓練，讓親子一起服務長者，了解長者需要的同時，提升親子相處質素及話題，增加兒童與他人溝通的自信。

- 日期：** 訓練日：10/8(六)
 服務日：31/8(六)
時間： 訓練日：2:00pm - 5:00pm
 服務日：4:00pm - 7:30pm
地點： 本會所
收費： \$150(每家庭)
 (收費將用於是次義工服務之對象)
對象： 6歲或以上親子
名額： 5個家庭(每家庭2人)
備註： 1. 所有參加者均須為本會有效會友。
 2. 完成整個活動後，可獲發證書乙張。
 3. 可加入本會義工獎勵計劃。
負責同事： 陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

劍橋英語課程

增強學生重獲對學習英語的信心及興趣，提升日常英語表達技巧及能力。課程為建立學員的良好英語基礎，包括聽、講、寫、讀能力，以小組及活動形式教授。

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - A12 - 07 - 23	MOVERS	6/7-27/7	六	2:00pm - 3:00pm	\$600	4	7 - 9歲	12	於7/7或之前交費， 可享有扣減 \$100優惠
4902 - A14 - 07 - 23	FLYERS(A)			3:05pm - 4:05pm	\$600	4	8 - 10歲	12	
4902 - A11 - 07 - 23	KET(A)			3:05pm - 4:05pm	\$620	4	12 - 14歲	12	
4902 - A13 - 07 - 23	STARTERS			4:10pm - 5:10pm	\$600	4	6 - 8歲	12	
4902 - A15 - 07 - 23	JUNIOR STARTERS			5:15pm - 6:15pm	\$600	4	4 - 6歲	12	
4902 - A20 - 07 - 23	FLYERS(B)	7/7 - 28/7	日	9:00am - 10:00am	\$600	4	11 - 13歲	12	
4902 - A21 - 07 - 23	KET			9:00am - 10:00am	\$620	4	12 - 14歲	12	
4902 - A22 - 07 - 23	PET			10:00am - 11:00am	\$620	4	13 - 15歲	12	
4902 - A23 - 07 - 23	FCE			10:00am - 11:00am	\$700	4	14 - 16歲	12	

*參加前需進行評估，請先致電2420 0266(內線109)與方健民同工聯絡。 *7月的劍橋課程於6月中才開始收費。

興趣課程

小廚師課程

開心果蛋糕、朱古力曲奇、特濃牛乳布甸、美味杯子蛋糕、香濃豆腐提拉米蘇、香蕉朱古力吐司批等。

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - S41 - 24	小廚神A	24/7 - 28/8	三	10:00am - 11:15am	\$690	6	6 - 12歲	8	自備圍裙/ 手袖及食物盒
4902 - S42 - 24	小廚神B	24/7 - 28/8	三	11:30am - 12:45pm	\$690	6	6 - 12歲	8	
4902 - S43 - 24	小廚神C	24/7 - 28/8	三	2:00pm - 3:15pm	\$690	6	6 - 12歲	8	
4902 - S44 - 24	小廚神D	21/7 - 25/8	日	10:15am - 11:30am	\$690	6	6 - 12歲	8	
4902 - S45 - 24	小廚神E	21/7 - 25/8	日	11:45am - 1:00pm	\$690	6	6 - 12歲	8	
4902 - S46 - 24	小廚神F	21/7 - 25/8	日	2:00pm - 3:15pm	\$690	6	6 - 12歲	8	

黏土創作課程

編號	班別	內容	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - S47 - 24	Minions x 麵包超人	麵包超人、細菌人、Minions黏土製作等	23/7 - 20/8	二	10:00am - 11:00am	\$500	5	4 - 6歲	8	
4902 - S48 - 24	超級瑪利歐兄弟黏土遊樂場	火力花、Mario、Toad、Yoshi黏土製作等	23/7 - 20/8	二	11:15am - 12:15pm	\$500	5	4 - 6歲	8	
4902 - S49 - 24	角落生物 x Sanrio黏土遊樂場	角落生物貓咪、藍蜥蜴、Kuromi、My Melody黏土製作等	23/7 - 20/8	二	12:30pm - 1:30pm	\$500	5	4 - 6歲	8	
4902 - S50 - 24	Duffy x Disney黏土遊樂場	Linabell、StellaLou、三眼仔、小熊維尼黏土製作等	23/7 - 20/8	二	1:45pm - 2:45pm	\$500	5	4 - 6歲	8	
4902 - S51 - 24	超級英雄黏土遊樂場	蜘蛛俠、蝙蝠俠、綠巨人、美國隊長黏土製作等	25/7 - 22/8	四	10:00am - 11:00am	\$500	5	6 - 8歲	10	
4902 - S52 - 24	霓虹燈卡通黏土扭蛋機	扭蛋機安裝、霓虹燈創作技巧、製作不同的卡通黏土等。	25/7 - 22/8	四	12:30pm - 1:30pm	\$500	5	6 - 12歲	10	
4902 - S53 - 24	旋轉黏土音樂盒 x LED燈罩	LED花燈罩、音樂盒製作、黏土混色技巧等。	25/7 - 22/8	四	12:30pm - 1:30pm	\$500	5	6 - 12歲	10	
4902 - S54 - 24	飾物設計師	製作膠髮夾、手環編織、項鍊製作、布袋設計及繪畫等。	25/7 - 22/8	四	1:45pm - 2:45pm	\$525	5	6 - 12歲	10	

AI世代創新實驗室

編號	班別	內容	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - S55 - 24	綠色營養學	- 認識牛奶與植物奶的營養成分 - 了解乳糖不耐及牛奶過敏的生理機制 - 了解免疫系統對食物蛋白質反應的科學原理	16/7 - 20/8	二	10:00am - 11:30am	\$1200	6	12歲以上	15	- 大會提供iPad上課 - 可以體驗牛奶與植物奶的過程
4902 - S56 - 24	食品大探秘	- 食品加工技術的基礎原理 - 植物性奶替代品市場分析 - 健康飲食原則與營養教育的重要性	16/7 - 20/8	二	11:45am - 1:15pm	\$1200	6	12歲以上	15	- 大會提供iPad上課 - 探究牛奶與植物奶的加工原理
4902 - S57 - 24	AI與頭髮頭皮	- 掌握頭髮及頭皮健康的生理知識 - 洞悉護髮產品化學成分的科學原理 - 運用人工智能判斷頭皮和頭髮問題 - 體驗人工智慧(AI)技術及其多領域應用 - 培養數據分析與解讀能力 - 通過人工智能訂製自身洗護產品	16/7 - 20/8	二	2:00pm - 3:30pm	\$1260	6	12歲以上	15	- 大會提供iPad上課 - 可得到以人工智能分析的頭髮頭皮報告 - DIY適合自己的洗頭水
4902 - S58 - 24	AI與情緒探索	- 情緒變化追蹤用AI展示情緒狀態的變化及趨勢 - 學習人工智能：應用人工智能在情緒上的邏輯 - 正向思維指導：探討正向思維，鼓勵學員培養積極的心態	16/7 - 20/8	二	3:45pm - 5:15pm	\$1260	6	12歲以上	15	- 大會提供iPad上課 - 可以達到用AI人工智能分析的情緒報告
4902 - S59 - 24	3D設計與區塊鍵技術	- 學習Blender軟件技術及3D建模技巧 - 設計個人化主題3D圖 - 培養專注力與創造力	18/7 - 22/8	四	10:00am - 11:30am	\$1200	6	12歲以上	12 - 15	- 大會提供iPad上課
4902 - S60 - 24	NFC與3D打印	- 學習NFC技術的基本概念與實際應用 - 了解3D列印的工作原理與材質選擇 - 掌握Fusion 360等3D設計軟件的基本操作 - 進行NFC標籤編程並整合到3D列印物品中	18/7 - 22/8	四	11:45am - 1:15pm	\$1260	6	12歲以上	12 - 15	- 大會提供iPad上課 - 利用3D打印後擁有自己設計的名片
4902 - S61 - 24	探索元宇宙	- 實踐3D列印技術，將虛擬創作實體化 - 提升數位創作在虛實互動中的應用能力 - 透過創作和自我表達	18/7 - 22/8	四	2:00pm - 3:30pm	\$1,260	6	12歲以上	12 - 15	- 大會提供iPad上課 - 利用3D打印出自己設計的產品

鋼琴課程

導師持有英國皇家音樂學院八級鋼琴或演習級資歷，並於本會所教授學生多年的經驗。

班別	日期	星期	時間	堂數	對象	備註
鋼琴班(一)	按月收費	四	2:00pm - 9:30pm	按月收費	5歲以上	顏Miss 不設補堂 ，請會友留意上堂日期；公眾假期暫停。
鋼琴班(二)		五				梁Sir 不設補堂 ，請會友留意上堂日期；公眾假期暫停。
鋼琴班(三)		六	2:00pm - 9:30pm			
鋼琴班(四)		日	9:00am - 5:00pm			

琴班收費表

早鳥優惠：凡於每月最後一日或之前報名，可享有優惠費用每堂減\$25。

	30分鐘	45分鐘	60分鐘
一級	\$155	\$210	\$265
二級	\$165	\$230	\$300
三級	\$190	\$260	\$330
四級	\$205	\$280	\$355
五級	\$225	\$305	\$385
六級	\$245	\$330	\$415
七級	\$280	\$370	\$460
八級	\$315	\$410	\$505

粵曲課程

內容	日期	星期	時間	收費	對象	名額	備註
教授工尺譜、叮板、發聲、運氣、吐字、共鳴點、感情運用、柳簧解構、曲詞分析等。	每期8堂收費	四	7:30pm - 9:30pm	\$110/堂	對粵曲有興趣人士	20	徐研樞師傅任教

自組認證導師課程

1. 不需任何藝術基礎。
2. 包筆記及工具。
3. 一人成班，時間彈性。
4. 由認證導師任教，完成課程並提交作品習作，經導師批核可取得認證導師資格，可開辦體驗班及導師班。

負責同事：周嘉蔚Faye

日本和諧粉彩準指導師證書課程(Pastel Nagomi Art)

課程內容：

- (1)學習和諧粉彩起源及作畫工具。
- (2)學習和諧粉彩繪畫技巧並完成教案內17 - 20幅畫作。
- (3)了解成為導師的注意事項及申請成為正指導師的方法。

時間：18 - 20小時課堂，可分3個全日或6個半日上課

費用：\$7,200*(包證書費、課程筆記、全套工具包及課後一個月whatsapp技術支援)

[上課前2星期或之前報名可享9折早鳥優惠]

對象：15歲或以上

- 備註：**
1. 須於課堂內完成17 - 20幅畫作並於課程完結後提交三幅指定作品及習題作申請證書之用；
 2. 費用已包證書費用\$2,300，證書由JPHAA協會在日本直接簽發及寄出，由於申請人數眾多，目前需時約9 - 12個月，如需出席證書可於第一堂向導師提出。



日本和諧粉彩正指導師證書課程(Pastel Nagomi Art)

課程內容：

(1)重溫和諧粉彩準指課程技巧，並學習正指課程教案。

(2)了解成為正指導師後的注意事項。

時 間：約6小時課堂，可分1個全日或2個半日上課

費 用：\$2,200(包課程筆記及課後一個月whatsapp技術支援)

如需申請證書需另外繳交證書費\$2,200

對 象：15歲或以上，已完成和諧粉彩準指導師課程

備 註：1. 需自備工具；

2. 費用不包括證書費用\$2,200，證書由JPHAA協會在日本直接簽發及寄出，需時約6 - 9個月，如需出席證書可於第一堂向導師提出。

教案A：水之心旅

人生如水，由天而來，經歷四季，看盡山河湧浪，最終回歸平靜大海。

本教案將人生比如為水，以水一生的心情之旅對應人的一生，象徵生生不息，永無止盡。

四幅畫作分別是 <空>、<山河>、<花>、<海之聲>。

教案E：謝幕佳言

人生總會走過高山低谷，有時以為前無去路，卻又見柳暗花明希望，坎坷過後，總會有光。

「最後的說話是最美的語言」，人的一生短暫而美麗，經歷風雨起落，到人生的最後一段路，說出的話往往是最動人的，令人深思，純粹而感動。

本教案以四個日本人物的真實故事創作，分別是<謝謝你比我先走一步>、<我為我的宿命哭泣，希望你可以擁有平凡的幸福>、<不要拘泥自我的想法而不借箭，只要合於道，即使是敵人，也有助力。>、<人生，真是不可思議；人生，真是充滿喜樂>。



教案F：令和

2019年4月日本轉年號為「令和」，令和(Beautiful Harmony)，意思為美麗的和諧，在初春的美好月份，氣息溫和怡人，出自日本現存最古老和歌集《萬葉集》。本教案寄語祝願在新的一年，每個人也能擁有幸福。

四幅畫作代表著人生四樣很重要的價值，包括 <Health - 健康>、<Honest - 誠信>、<Humor - 幽默>、<Hope(Thanks) - 希望(感恩)>。

日本空氣玫瑰導師證書課程(Aerial Rose)

課程內容：

(1)學習如何將一幅玫瑰相片繪製成畫作。

(2)學習空氣玫瑰導師申請程序及注意事項。

(3)學習製作多幅玫瑰作品(連構圖)。

時 間：體驗班(1.5小時)；進階班(4小時)；導師班(6小時)

費 用：(包電子證書、電子版課程筆記、基本工具及軟粉彩一盒)

(A)同時報讀(體驗班、進階班及導師班)：\$2,500

(B)已完成體驗班，同時報讀(進階班及導師班)：\$2,200

(C)已完成體驗班及進階班，報讀導師班：\$1,800

對 象：12歲或以上*(必須已完成體驗班及進階班方可報讀導師班)

備 註：1. 課程完成後7天內會收到由日本發出的電子證書；

2. 完成課程後需另外提交5幅作品並經導師批核後方可開辦課程。



小學適應課程

教授來年學年中會學到的英文及數學知識，讓參加者及早準備來年的學習。

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - S01 - 24	升小一英文適應	29/7 - 15/8	一、四	11:00am - 12:00nn	\$540	6	升小一	8	
4902 - S02 - 24	升小一數學發展	29/7 - 15/8	一、四	12:00nn - 1:00pm	\$540	6	升小一	8	
4902 - S03 - 24	升小二英文適應	29/7 - 15/8	一、四	11:00am - 12:00nn	\$540	6	升小二	8	
4902 - S04 - 24	升小二數學發展	29/7 - 15/8	一、四	12:00nn - 1:00pm	\$540	6	升小二	8	
4902 - S05 - 24	升小三英文適應	29/7 - 15/8	一、四	2:00pm - 3:00pm	\$540	6	升小三	8	
4902 - S06 - 24	升小三數學發展	29/7 - 15/8	一、四	3:00pm - 4:00pm	\$540	6	升小三	8	
4902 - S07 - 24	升小四英文適應	29/7 - 15/8	一、四	2:00pm - 3:00pm	\$540	6	升小四	8	
4902 - S08 - 24	升小四數學發展	29/7 - 15/8	一、四	3:00pm - 4:00pm	\$540	6	升小四	8	
4902 - S09 - 24	升小五英文適應	29/7 - 15/8	一、四	4:00pm - 5:00pm	\$540	6	升小五	8	
4902 - S10 - 24	升小五數學發展	29/7 - 15/8	一、四	5:00pm - 6:00pm	\$540	6	升小五	8	
4902 - S11 - 24	升小六英文適應	29/7 - 15/8	一、四	4:00pm - 5:00pm	\$540	6	升小六	8	
4902 - S12 - 24	升小六數學發展	29/7 - 15/8	一、四	5:00pm - 6:00pm	\$540	6	升小六	8	

科學課程

編號	班別	內容	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - S13 - 24	元素科學STEM 工作坊	讓兒童透過有系統的觀察和實驗，從中可以輕鬆而愉快地學習一些科學的理論，增強對身邊事物的觀察力，和發對兒童對科學和大自然的興趣及好奇心。	24/7 - 28/8	三	9:00am - 10:00am	\$900	6	6 - 12歲	12	包材料費
4902 - S14 - 24	STEM奇妙發光磚 工作坊	積木是市面上十分普及的玩具，看似普通，但卻能成為很好教育工具。本課程引入全新發光積木方塊(下稱為光磚)，透過馬賽克式組合，除對兒童的邏輯認知、溝通技巧、專注力及建築知識有啟發作用外，亦透過電路設計，啟迪他們的機械科技思考能力。	24/7 - 28/8	三	10:00am - 11:00am	\$950	6	6 - 12歲	12	包光磚 基本組合 一套
4902 - S15 - 24	兒童創客(MAKER) STEM 工作坊	讓兒童透過親手製作主題模型，從中可以輕鬆而愉快地學習一些科學的理論，增強對身邊事物的觀察力。	24/7 - 28/8	三	11:00am - 12:00nn	\$900	6	9 - 12歲	12	包材料費
4902 - S16 - 24	STEM邏輯積木 基礎工作坊	邏輯積木主要設計理念是提供有關簡單物理、電學知識及再發展為編程學習。 工作坊包含20個場景，更配備不同電子元件方塊，可以實現各種互動，滿足同學在聽覺、視覺、觸覺等多方面體驗。	26/7 - 30/8	五	9:00am - 10:00am	\$950	6	6 - 8歲	12	邏輯積木 基礎組合 一套
4902 - S17 - 24	STEM邏輯積木 基礎幼兒課程	讓幼兒透過自己動手完成手工作品的過程中，可以輕鬆、愉快地學習到一些基本的科學理念，加強觀察力，及對科學與大自然產生興趣，也能從中建立自信和溝通能力。	26/7 - 30/8	五	10:00am - 11:00am	\$1,050	6	4 - 6歲	12	邏輯積木 基礎組合 一套
4902 - S18 - 24	續FUN幼兒STEM 工作坊	讓幼兒透過自己動手完成手工作品的過程中，建立自信和溝通能力。	26/7 - 30/8	五	11:00am - 12:00nn	\$900	6	4 - 6歲	12	包材料費

美術課程(暑假篇)

編號	班別	內容	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - S19 - 24	Sanrio繪畫	繪畫玉桂狗, Kuromi, 布甸狗, Hello Kitty, Melody等卡通人物。	17/7 - 14/8	三	2:00pm - 3:00pm	\$400	5	4 - 8歲	12	自備油粉彩及A3畫簿
4902 - S20 - 24	比卡超繪畫	繪畫比卡超, 車厘龜, 小火龍, 卡比獸, 奇異種子等卡通人物。	17/7 - 14/8	三	3:15pm - 4:15pm	\$400	5	4 - 8歲	12	自備油粉彩及A3畫簿
4902 - S21 - 24	Mario 繪畫	繪畫Mario, Luigi, Yoshi, Princess Peach, Toad, Wario等卡通人物。	17/7 - 14/8	三	4:40pm - 5:30pm	\$400	5	4 - 8歲	12	自備油粉彩及A3畫簿
4902 - S22 - 24	動物奇觀繪畫	繪畫恐龍, 大象, 駱駝, 海豚, 袋鼠等稀有動物。	15/7 - 12/8	一	10:45am - 11:45am	\$400	5	4 - 8歲	12	自備油粉彩及A3畫簿
4902 - S23 - 24	四格漫畫設計	學習故事性構思, 創作漫畫。	15/7 - 12/8	一	12:00nn - 1:00pm	\$400	5	7 - 12歲	12	自備木顏色及Marker及A3畫簿
4902 - S4 - 24	素描基礎入門	學習構圖比例, 光暗深淺, 遠近立體。	15/7 - 12/8	一	2:45pm - 3:45pm	\$400	5	7 - 12歲	12	自備素描筆HB, 2B, 4B及A3畫簿

學術課程(暑假篇)

編號	班別	內容	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - S25 - 24	速算訓練班(加減)	學習靈活調配算式, 從中進步提昇學員加、減法的計算速度, 課堂也會接觸乘與除的概念	23/7 - 20/8	二	10:00 - 11:00	\$580	5	升小一至小二	12	
4902 - S26 - 24	速算訓練班(乘法)	學員必需懂得乘數表, 學習及觀察計算數列上的規律、異同之處, 然後學會以最直接或最快的方法作出計算。	23/7 - 20/8	二	11:00 - 12:00	\$580	5	升小三至小五	12	
4902 - S27 - 24	幼兒奧數	幼兒奧數活動, 以教授較高階數學推理或思考的概念為主, 當中會涉及一些富思考及趣味性的數學題。	23/7 - 20/8	二	12:00 - 13:00	\$580	5	升K2至K3	12	
4902 - S28 - 24	中文寫作(寫夏令營)	認識各體文類及寫作手法的運用, 讓學員提升語文運用能力, 加強寫作水平。	23/7 - 20/8	二	14:00 - 15:00	\$580	5	升小三至小四	12	
4902 - S29 - 24	中文寫作(語文運用基礎班)	學習應用不同的課題, 從標點符號、修辭運用、詞彙造句練習、閱讀理解等方面入手, 提升及鞏固學生的語文基礎。	23/7 - 20/8	二	15:00 - 16:00	\$580	5	升小一至小二	12	

音樂課程(暑假篇)

編號	班別	內容	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - S30 - 24	Ukulele初階	學習ukulele入門技巧，讓參加者在完成課堂後學會彈奏至少一首簡單樂曲。	30/7 - 27/8	二	3:00pm - 4:00pm	\$950	5	8 - 12歲	8	費用包括ukulele一支
4902 - S31 - 24	木箱鼓入門	感受木箱鼓節拍，提升參加者的節奏感，培養對音樂的興趣。	30/7 - 27/8	二	4:15pm - 5:15pm	\$700	5	8 - 12歲	8	本會所可以提供木箱鼓借用

其他課程

編號	班別	內容	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - S32 - 24	回力車拼拼樂之沙地飛鷹	透過拼砌出回力車，從中認識回力現象的原理，課堂中亦會提及一些汽車的相關資訊或知識。	18/7 - 15/8	四	2:00pm - 3:00pm	\$680	5	4 - 5 歲	12	
4902 - S33 - 24	海陸空部隊總動員	透過製作不同類型的運輸工具去教授各種機械運作原理，以提高學員對機械工程及科學探究的了解和興趣。	18/7 - 15/8	四	3:00pm - 4:00pm	\$680	5	7 - 8 歲	12	
4902 - S34 - 24	圍棋入門小組	學習圍棋基本知識，訓練參加者邏輯思維，鍛鍊耐性。	24/7 - 21/8	三	11:00am - 12:00nn	\$600	5	6 - 12歲	12	
4902 - S35 - 24	象棋入門小組	教授象棋知識，學習戰術運用，提升專注力、耐力、邏輯思維和抗逆力。	24/7 - 21/8	三	12:00nn - 1:00pm	\$600	5	6 - 12歲	12	
4902 - S36 - 24	兒童理財師	培養小朋友對金錢的正確概念，從小建立健康的理財觀，在不同成階段確立量入為出的良好習慣及紀律。	18/7 - 15/8	四	10:00am - 11:00am	\$580	5	升小一至小二	12	
4902 - S37 - 24	圖像記憶學習法	學習把所見的用圖像形式並加以聯想成為記憶的習慣，使思維更清晰外，還能增強學習東西的能力。	18/7 - 15/8	四	11:00am - 12:00nn	\$580	5	升K2至K3	12	
4902 - S38 - 24	IQ GO GO高	透過各式的智力邏輯學習工具、遊戲工作紙或桌上遊戲，刺激學員的多元智力及數理思維。	18/7 - 15/8	四	12:00nn - 1:00pm	\$580	5	升K2至K3	12	
4902 - S39 - 24	小小魔術師	利用簡單魔術道具，學習入門魔術技巧，發揮參加者的表演天份。	29/7 - 26/8	一	3:00pm - 4:00pm	\$900	5	6-12歲	12	
4902 - S40 - 24	雜耍課程入門	練習基本雜耍技巧，鍛鍊參加者手腳協調，二	29/7 - 26/8	一	4:15pm - 5:15pm	\$900	5	6-12歲	12	

自組游泳訓練班

是否覺得現有之游泳訓練班時間太拘束、太沒彈性及每堂時間太短等等……。本會所特設自組游泳訓練班，特點如下：

*時間、教練、內容及年齡均可自由配搭(兒童或成人均可)

人數	時數	收費
一對一	8小時	每位 \$ 3,900
一對二		每位 \$ 2,900
一對三		每位 \$ 2,400
一對四		每位 \$ 2,200
五人以上		每位 \$ 1,900

注意事項：

1. 教練、時間及內容需與本會所負責同工商議後才能確實。
2. 兒童自組游泳訓練班將按本會幼兒、兒童游泳獎勵計劃課程內容進行，並於第七課作為考試日。
3. 全期課堂需於三個月內完成。
4. 開課前議定之日期內，最多可請假兩次，但**必須**於開課前已協商之期限內完成所有課堂

泳池開放時間

星期節數	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日及公眾假期
第一節	7:00am - 11:30am	7:00am - 11:30am	7:00am - 11:30am	7:00am - 10:00am	7:00am - 11:30am	7:00am - 9:00am	9:00am - 12:00nn
第二節	1:30pm - 4:00pm	2:00pm - 4:00pm	2:00pm - 4:00pm				
第三節	7:00pm - 9:00pm	/	/				

* 本泳池於每周星期四10:00am - 1:30pm 進行大清潔，上述時間將暫停開放。

* 本會有權按實際需要暫停開放或更改泳池開放時間而恕不另行通知。

* 本泳池嚴禁未經本會同意之私人授泳(包括牟利與非牟利性質)。

泳池收費表

類別	會友
成人	\$35
兒童(11歲或以下)、長者(60歲或以上)或傷殘優惠	\$20
成人月票/季票	\$580/\$1,500
兒童、長者或傷殘優惠 月票/季票	\$375/\$960
儲物櫃季租(需為季票持有人)	\$180
成人套票	\$350(共12次)
兒童、長者、傷殘優惠套票	\$200(共12次)

1. 所有泳池使用者必需為本會會友。
2. 11歲或以下兒童須由成人陪同方可進入泳池，本會職員有權要求入場者出示年齡證明。
3. 基於安全理由，每名成人只可帶同2名兒童進入泳池。
4. 本泳池嚴禁未經本會同意之私人授泳(包括牟利與非牟利性質)。
5. 泳池月票/季票及套票，如有損壞或遺失，不設補領，敬請小心保管。
6. 使用各項優惠時需出示證明文件，同時於購票時出示有效會友證。

兒童游泳訓練課程須知

1. 各班收生人數將因應報名情況作出調整或安排合併上課，教練與學員比例將維持各級所列之標準。
2. 為配合學員學習進度，請參閱計劃內容之參加資格及年齡要求。
3. 泳員在升級後仍需保持該級之**所有**要求，如升級後未能適應學習內容，本會所有權**要求泳員調往較初級之班別**，以配合泳員能力發展及維持該級之課程進度。因未能應付級別要求而需調往較初級之班別，或因個人理由轉班，**均須依《康體訓練延期安排》繳付費用**。(泳員如須轉班，請於第二課或之前通知，**逾期申請，恕不辦理**。)
4. 泳員必須於開課日/上課第一天出示收據，於點名時交予職員查核。
5. 為使家長更掌握泳班最新資訊及課程安排，泳員請於開課前15分鐘抵達會所104室點名。
6. 泳員可於每期泳班獲發泳帽一頂，上課時請自備毛巾、拖鞋、個人沐浴用品及泳鏡。
7. 上課期間泳員可將其衣物及個人物品放於泳池面之儲物架內，請勿攜帶貴重物品或把個人物品置於更衣室，以免招致損失。
8. 第七課為考試日，各泳員務必出席，逾期不作補考；**不合格**之泳員一概不獲發證書。(證書可於完班後2星期計起2個月內領取，逾期作廢)。
9. 病假及學校事假補課安排：
 - 9.1. 不論**病假或學校事假**，每期泳班只可**補課一次**；
 - 9.2. 因病假申請補課，必須呈上課當天註冊中/西醫簽發之病假證明書；
 - 9.3. 因學校事由申請補課，必須呈**上課當天**由教育局註冊學校發出、**顯示**學員姓名及學校名稱之證明文件；
 - 9.4. 提交上述文件後負責同工將安排於**同期同級**及有餘額之其他時段補課一次(惟考試日不設補課)，此等補課必須於**病假/學校事假日起計十四天內完成**。
 - 9.5. 為免延誤補課安排，**病假/學校事假後請盡快透過WHATSAPP以文字訊息傳送至9532 5731以便處理**。
10. 泳員下課後**如需習泳**，必須於**泳池開放時間內另行購票進場**。
11. 綜援人士報讀兒童泳班課程可獲正價七折優惠，優惠名額為收生人數之10%及以到先得次序安排，如有任何爭議，本會將保留最終決定權。
12. 除親子游泳班外，家長或親友均不得陪同泳員進入泳池。
13. 泳班開課前五分鐘方可進入各場地更衣；泳池更衣室只供泳班學員及泳客使用，學員家長不得陪同進入(親子班除外)，年滿7歲或身高超過1.15米之學員，請勿進入異性更衣室。
14. 家長如需協助年幼泳員更衣及沐浴，可一同使用『**男/女家長親子浴室**』，浴室內為獨立更衣間，專為需家長協助沖身及更衣之泳班學員使用，安排如下：

男家長 + 男/女泳員：可使用泳池正門沿樓梯往1樓『**男家長親子浴室**』(下課時於泳池正門接回泳員)

女家長 + 男/女泳員：可使用泳池玻璃門旁之樓梯，往2樓『**女家長親子浴室**』(*請女家長於下課前5分鐘，經室外球場往泳池玻璃門接泳員前往沖身及更衣)

幼兒游泳獎勵計劃(教練學員比例均為：1:4)

此計劃是讓本會3 - 5歲之幼兒在安全衛生的環境、有系統的教學內容及資深教練帶領下熟悉水性及促進自然發育。透過青年會的教學法，培養幼兒自信自我認識，建立正面的價值觀及社交機會，協助其全人發展。完成幼兒游泳獎勵計劃之泳員繼續參加青年會兒童游泳獎勵計劃，全面學習四式泳術。

為配合學員之進度，幼兒泳班將會分為二組授課：
幼一~幼二，課程編號為「X」班
幼三~幼五，課程編號為「Y」班

級別	章別	課程內容	備註*#
幼兒1級	螃蟹章	進出水面/閉氣3秒/螃蟹走路/持板浮身還原起立	完成此兩個章別相等於魚苗章(初一)
幼兒2級	章魚章	閉氣5秒/水中呼吸/漂浮3米還原起立/持板踢腳/持板背泳浮身/站立跳水/潛水拾物	
幼兒3級	水母章	水母漂浮5秒/水中站立/蹬牆漂浮3米/漂浮踢腳3米/背泳浮身	完成此兩個章別相等於水獺章(初二)
幼兒4級	海馬章	漂浮打水5米/仰漂3秒還原起立/閉氣捷泳5米/背泳仰浮踢腳/蹬牆仰漂	
幼兒5級	河豚章	捷泳6 - 8米/換氣2口以上/仰浮踢腳3米	

完成河豚章或整個幼兒游泳獎勵計劃之泳員可直接參加初三級之泳班。

* 幼兒班泳員完成該級課程及通過評估，除獲得幼兒班綜合證書外，亦可獲取相等於該級兒童游泳獎勵計劃之證書。

兒童游泳獎勵計劃內容

本會所推行之兒童少年游泳獎勵計劃是參照美國、加拿大、台灣及日本基督教青年會(YMCA)現行之兒童少年游泳獎勵計劃加以改良，目的是鼓勵6 - 16歲之兒童及少年按步就班，有系統地學習各種游泳技術。透過本會所舉辦之各級泳班，學員可在資深之教練指導下，按照每階段之課程內容學習各種游泳技巧。每一學員在訓練班完結時，均由任教教練作出評核，以確定其晉升級別。

*備註：

1. 泳員在升級後仍需保持該級之所有要求，如升級後未能適應學習內容，本會所有權要求泳員調往較初級之班別，1. 以配合泳員能力之發展及保持該級之課程進度。
2. 教練學員比例：初一至三，1:6；中一至中三，1:8；高一至深三班，1:10；研績班，1:12
3. 香港中華基督教青年會之游泳教練均持本會游泳教練證書或持政府認可的中國香港游泳總會或香港游泳教練會或香港游泳教師總會發出之游泳教練證書。

階段	章別	參加資格	課程內容
初級一班	魚苗章	6歲或以上，完全不懂泳術	克服懼水心理/閉氣5秒/水中呼吸/輔助浮身/持板踢腳/仰浮/俯浮/水中滑行
初級二班	水獺章	已考獲《魚苗章》或能做閉氣5秒及持板踢腳	仰浮/俯浮/進入水中/捷泳手腳配合/捷泳5米
初級三班	海豹章	已考獲《水獺章》或能做閉氣捷泳5米	捷泳呼吸/捷泳手腳及呼吸配合/捷泳10米連呼吸/仰浮踢腳5米
中級一班	海豚章	已考獲《海豹章》或能做仰浮踢腳5米捷泳10米連呼吸	淺跳/背泳手腳配合/捷泳25米背泳5米
中級二班	飛魚章	已考獲《海豚章》或能游捷泳25米及背泳5米	淺跳/踏水/捷泳50米/背泳10米
中級三班	泳員章	已考獲《飛魚章》或能游捷泳50米及背泳10米	淺跳/踏水/前滾翻/捷泳75米/背泳25米
高級一班	一星章	已考獲《泳員章》或能游捷泳75米及背泳25米	潛泳5米/踏水/蛙泳基本動作(划手及蹬腿)/捷泳75米背泳50米
高級二班	二星章	已考獲《一星章》或能游捷泳75米及背泳50米蛙泳基本動作	蛙泳手腳及呼吸配合/背泳起跳/捷泳轉身蛙泳25米/捷、背泳各100米
高級三班	三星章	已考獲《二星章》或能游捷、背泳100米及蛙泳25米	蛙泳蹬池連大蛙手蝶泳腿部及腰部技術/蛙泳50米捷、背泳各150米
深造一班	四星章	已考獲《三星章》或能游捷、背泳150米及蛙泳50米捷泳轉身及蝶泳腳部及腰部技術	蝶泳手部技術及手腳配合/蛙泳轉身蝶泳10米/蛙泳100米/捷、背泳各200米
深造二班	五星章	已考獲《四星章》或能游捷、背泳200米及蛙泳100米及轉身蝶泳10米	蝶泳25米/蛙泳200米捷、背泳各300米
深造三班	六星章	已考獲《五星章》或能游捷、背泳300米及蛙泳200米及轉身蝶泳25米	四式轉身/蝶泳50米/蛙泳300米/捷、背泳各400米
習泳研績班		已考獲《六星章》或同等水平	加強泳術水平/鍛鍊體能及提升速度

你想參加游泳班嗎??



游泳訓練班泳帽分級及各項申請費用

泳帽顏色	代表級別
粉紅色	幼兒一至二班
螢光綠色	幼兒三至五班
紫色	初級一班
紅色	初級二班
黃色	初級三班
橙色	中級一、二、三班
藍色	高級一、二、三班
紫灰色	深造一、二、三班

泳章、証書價目表	
補領証書	\$40
補領泳帽	\$40
泳班証明信	\$60
轉班或降班之收費	\$50

如欲補領証書或申請泳班証明信，請於申請後二星期攜同收據到詢問處領取。相關証書或証明信須於申請日計起二個月內領取，逾期作廢。

康體訓練班延期安排

	私人理由 (延期/轉班)	因病 (延期)
新/舊學員報讀課程之處理方式	所有延期之學員，將作舊生處理。	
開課前 6 日 (如 16 號為開課，即 10 號或之前)	手續費 \$50	豁免手續費 (單一次病假不構成延期原因)
開課當日或前 5 日 (如 16 號為開課，即 11 - 16 號為限)	手續費 \$100	手續費 \$50
開課翌日或以後 (如 16 為號開課，即 17 號後之日子)	手續費 \$100 及 補回差額費用	手續費 \$50 及 補回差額費用

2024年7 - 8月份兒童游泳訓練課程報名安排

舊生報名日期及安排

舊生定義：曾參與本會 2024 年 3 月至 2024 年 6 月游泳班之學員

舊生優先報名入籌時間：

2024 年 4 月 16 日至 4 月 28 日

舊生公佈抽籤結果：

5 月 3 日 (星期五) 下午 6 時或之前

舊生優先報名程序安排如下：

報名程序

- 請於泳班報名表 (紫色申請表) 上，以優先次序填寫最多三個泳班編號 **1. (請盡量填寫三個選擇，否則若第一選擇滿額，便未能報班)**，連同以下所需文件交回會所，取回抽籤回條：
 - 考試評核表 * 底部 *。
 - 課程費用之劃線支票，支票抬頭為「香港中華基督教青年會」，支票背面請寫上學員姓名、報讀泳班編號及聯絡電話 (恕不接受現金申請或期票)。
- 由負責同事於入籌時間截止後進行抽籤，**課程收據可於結果公佈後於辦公時間到本會所地下前台領取**。報名結果將於會所網頁及 Facebook 公布，恕不接受電話查詢。
- 請留意抽籤結果上的泳班編號，按日期及時間，準時到會所上課。

新生/公開報名日期及安排

將根據 2024 年暑假活動報名安排進行，詳情請參閱 P.8 暑假活動報名流程 (遞交抽籌表格日期：4 月 1 日至 4 月 28 日)

幼兒初班

(1級螃蟹章及2級章魚章)* 合併班

參加資格：3-5歲

(加強對幼兒照顧及學習，每班名額最多4位)

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

費用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0710X1-24	29/7-21/8	10:00am-10:50am	一 及 三
4902-CS0711X1-24	29/7-21/8	11:00am-11:50am	
4902-CS0712X1-24	29/7-21/8	12:00nn-12:50nn	
4902-CS0713X1-24	29/7-21/8	1:00pm-1:50pm	二 及 四
4902-CS0714X1-24	29/7-21/8	2:00pm-2:50pm	
4902-CS0710X2-24	30/7-22/8	10:00am-10:50am	
4902-CS0711X2-24	30/7-22/8	11:00am-11:50am	一 及 四
4902-CS0712X2-24	30/7-22/8	12:00nn-12:50nn	
4902-CS0713X2-24	30/7-22/8	1:00pm-1:50pm	
4902-CS0714X2-24	30/7-22/8	2:00pm-2:50pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0715X1-24	8/7-26/8	3:00pm-3:50pm	一
4902-CS0716X1-24	8/7-26/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717X1-24	8/7-26/8	5:00pm-5:50pm	
4902-CS0718X1-24	8/7-26/8	6:00pm-6:50pm	二
4902-CS0719X1-24	8/7-26/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0715X2-24	2/7-20/8	3:00pm-3:50pm	
4902-CS0716X2-24	2/7-20/8	4:00pm-4:50pm	三
4902-CS0717X2-24	2/7-20/8	5:00pm-5:50pm	
4902-CS0718X2-24	2/7-20/8	6:00pm-6:50pm	
4902-CS0719X2-24	2/7-20/8	7:00pm-7:50pm	四
4902-CS0715X3-24	3/7-21/8	3:00pm-3:50pm	
4902-CS0716X3-24	3/7-21/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717X3-24	3/7-21/8	5:00pm-5:50pm	五
4902-CS0718X3-24	3/7-21/8	6:00pm-6:50pm	
4902-CS0719X3-24	3/7-21/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0715X4-24	4/7-22/8	3:00pm-3:50pm	六
4902-CS0716X4-24	4/7-22/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717X4-24	4/7-22/8	5:00pm-5:50pm	
4902-CS0718X4-24	4/7-22/8	6:00pm-6:50pm	日
4902-CS0719X4-24	4/7-22/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0714X5-24	5/7-23/8	2:00pm-2:50pm	
4902-CS0715X5-24	5/7-23/8	3:00pm-3:50pm	一
4902-CS0716X5-24	5/7-23/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717X5-24	5/7-23/8	5:00pm-5:50pm	
4902-CS0718X5-24	5/7-23/8	6:00pm-6:50pm	二
4902-CS0719X5-24	5/7-23/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0720X5-24	5/7-23/8	8:00pm-8:50pm	
4902-CS0709X6-24	6/7-24/8	9:00am-9:50am	三
4902-CS0710X6-24	6/7-24/8	10:00am-10:50am	
4902-CS0711X6-24	6/7-24/8	11:00am-11:50am	
4902-CS0712X6-24	6/7-24/8	12:00nn-12:50nn	四
4902-CS0713X6-24	6/7-24/8	1:00pm-1:50pm	
4902-CS0714X6-24	6/7-24/8	2:00pm-2:50pm	
4902-CS0715X6-24	6/7-24/8	3:00pm-3:50pm	五
4902-CS0716X6-24	6/7-24/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717X6-24	6/7-24/8	5:00pm-5:50pm	
4902-CS0718X6-24	6/7-24/8	6:00pm-6:50pm	六
4902-CS0719X6-24	6/7-24/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0709X7-24	7/7-25/8	9:00am-9:50am	
4902-CS0710X7-24	7/7-25/8	10:00am-10:50am	日
4902-CS0711X7-24	7/7-25/8	11:00am-11:50am	
4902-CS0712X7-24	7/7-25/8	12:00nn-12:50nn	
4902-CS0713X7-24	7/7-25/8	1:00pm-1:50pm	一
4902-CS0714X7-24	7/7-25/8	2:00pm-2:50pm	
4902-CS0715X7-24	7/7-25/8	3:00pm-3:50pm	

幼兒高班

(3級水母章、4級海馬章及5級河豚章)* 合併班

參加資格：3-5歲

(加強對幼兒照顧及學習，每班名額最多4位)

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

費用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0710Y1-24	29/7-21/8	10:00am-10:50am	一 及 三
4902-CS0711Y1-24	29/7-21/8	11:00am-11:50am	
4902-CS0712Y1-24	29/7-21/8	12:00nn-12:50nn	
4902-CS0713Y1-24	29/7-21/8	1:00pm-1:50pm	二 及 四
4902-CS0714Y1-24	29/7-21/8	2:00pm-2:50pm	
4902-CS0710Y2-24	30/7-22/8	10:00am-10:50am	
4902-CS0711Y2-24	30/7-22/8	11:00am-11:50am	一 及 四
4902-CS0712Y2-24	30/7-22/8	12:00nn-12:50nn	
4902-CS0713Y2-24	30/7-22/8	1:00pm-1:50pm	
4902-CS0714Y2-24	30/7-22/8	2:00pm-2:50pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0714Y1-24	8/7-26/8	2:00pm-2:50pm	一
4902-CS0715Y1-24	8/7-26/8	3:00pm-3:50pm	
4902-CS0716Y1-24	8/7-26/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717Y1-24	8/7-26/8	5:00pm-5:50pm	二
4902-CS0718Y1-24	8/7-26/8	6:00pm-6:50pm	
4902-CS0719Y1-24	8/7-26/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0714Y2-24	2/7-20/8	2:00pm-2:50pm	三
4902-CS0715Y2-24	2/7-20/8	3:00pm-3:50pm	
4902-CS0716Y2-24	2/7-20/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717Y2-24	2/7-20/8	5:00pm-5:50pm	四
4902-CS0718Y2-24	2/7-20/8	6:00pm-6:50pm	
4902-CS0719Y2-24	2/7-20/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0714Y3-24	3/7-21/8	2:00pm-2:50pm	五
4902-CS0715Y3-24	3/7-21/8	3:00pm-3:50pm	
4902-CS0716Y3-24	3/7-21/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717Y3-24	3/7-21/8	5:00pm-5:50pm	六
4902-CS0718Y3-24	3/7-21/8	6:00pm-6:50pm	
4902-CS0719Y3-24	3/7-21/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0714Y4-24	4/7-22/8	2:00pm-2:50pm	日
4902-CS0715Y4-24	4/7-22/8	3:00pm-3:50pm	
4902-CS0716Y4-24	4/7-22/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717Y4-24	4/7-22/8	5:00pm-5:50pm	一
4902-CS0718Y4-24	4/7-22/8	6:00pm-6:50pm	
4902-CS0719Y4-24	4/7-22/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0714Y5-24	5/7-23/8	2:00pm-2:50pm	二
4902-CS0715Y5-24	5/7-23/8	3:00pm-3:50pm	
4902-CS0716Y5-24	5/7-23/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717Y5-24	5/7-23/8	5:00pm-5:50pm	三
4902-CS0718Y5-24	5/7-23/8	6:00pm-6:50pm	
4902-CS0719Y5-24	5/7-23/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0720Y5-24	5/7-23/8	8:00pm-8:50pm	四
4902-CS0709Y6-24	6/7-24/8	9:00am-9:50am	
4902-CS0710Y6-24	6/7-24/8	10:00am-10:50am	
4902-CS0711Y6-24	6/7-24/8	11:00am-11:50am	五
4902-CS0712Y6-24	6/7-24/8	12:00nn-12:50nn	
4902-CS0713Y6-24	6/7-24/8	1:00pm-1:50pm	
4902-CS0714Y6-24	6/7-24/8	2:00pm-2:50pm	六
4902-CS0715Y6-24	6/7-24/8	3:00pm-3:50pm	
4902-CS0716Y6-24	6/7-24/8	4:00pm-4:50pm	
4902-CS0717Y6-24	6/7-24/8	5:00pm-5:50pm	日
4902-CS0718Y6-24	6/7-24/8	6:00pm-6:50pm	
4902-CS0719Y6-24	6/7-24/8	7:00pm-7:50pm	
4902-CS0709Y7-24	7/7-25/8	9:00am-9:50am	一
4902-CS0710Y7-24	7/7-25/8	10:00am-10:50am	
4902-CS0711Y7-24	7/7-25/8	11:00am-11:50am	
4902-CS0712Y7-24	7/7-25/8	12:00nn-12:50nn	二
4902-CS0713Y7-24	7/7-25/8	1:00pm-1:50pm	
4902-CS0714Y7-24	7/7-25/8	2:00pm-2:50pm	
4902-CS0715Y7-24	7/7-25/8	3:00pm-3:50pm	

兒童 / 少年游泳初級班

(魚苗章、水獺章及海豹章)* 初一至三合併班

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

名額：每班6位

費用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0710ABC1-24	29/7-21/8	10:00am-11:00am	一 及 三
4902-CS0711ABC1-24	29/7-21/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0712ABC1-24	29/7-21/8	12:00nn-1:00pm	
4902-CS0713ABC1-24	29/7-21/8	1:00pm-2:00pm	二 及 四
4902-CS0714ABC1-24	29/7-21/8	2:00pm-3:00pm	
4902-CS0710ABC2-24	30/7-22/8	10:00am-11:00am	
4902-CS0711ABC2-24	30/7-22/8	11:00am-12:00nn	二 及 四
4902-CS0712ABC2-24	30/7-22/8	12:00nn-1:00pm	
4902-CS0713ABC2-24	30/7-22/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0714ABC2-24	30/7-22/8	2:00pm-3:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0715ABC1-24	8/7-26/8	3:00pm-4:00pm	一
4902-CS0716ABC1-24	8/7-26/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717ABC1-24	8/7-26/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC1-24	8/7-26/8	6:00pm-7:00pm	二
4902-CS0719ABC1-24	8/7-26/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0715ABC2-24	2/7-20/8	3:00pm-4:00pm	
4902-CS0716ABC2-24	2/7-20/8	4:00pm-5:00pm	三
4902-CS0717ABC2-24	2/7-20/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC2-24	2/7-20/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719ABC2-24	2/7-20/8	7:00pm-8:00pm	四
4902-CS0715ABC3-24	3/7-21/8	3:00pm-4:00pm	
4902-CS0716ABC3-24	3/7-21/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717ABC3-24	3/7-21/8	5:00pm-6:00pm	五
4902-CS0718ABC3-24	3/7-21/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719ABC3-24	3/7-21/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0715ABC4-24	4/7-22/8	3:00pm-4:00pm	六
4902-CS0716ABC4-24	4/7-22/8	4:00pm-5:00pm	
4902-CS0717ABC4-24	4/7-22/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC4-24	4/7-22/8	6:00pm-7:00pm	日
4902-CS0719ABC4-24	4/7-22/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0715ABC5-24	5/7-23/8	3:00pm-4:00pm	
4902-CS0716ABC5-24	5/7-23/8	4:00pm-5:00pm	一
4902-CS0717ABC5-24	5/7-23/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC5-24	5/7-23/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719ABC5-24	5/7-23/8	7:00pm-8:00pm	二
4902-CS0720ABC5-24	5/7-23/8	8:00pm-9:00pm	
4902-CS0709ABC6-24	6/7-24/8	9:00am-10:00am	
4902-CS0710ABC6-24	6/7-24/8	10:00am-11:00am	三
4902-CS0711ABC6-24	6/7-24/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0712ABC6-24	6/7-24/8	12:00nn-1:00pm	
4902-CS0713ABC6-24	6/7-24/8	1:00pm-2:00pm	四
4902-CS0714ABC6-24	6/7-24/8	2:00pm-3:00pm	
4902-CS0715ABC6-24	6/7-24/8	3:00pm-4:00pm	
4902-CS0716ABC6-24	6/7-24/8	4:00pm-5:00pm	五
4902-CS0717ABC6-24	6/7-24/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718ABC6-24	6/7-24/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719ABC6-24	6/7-24/8	7:00pm-8:00pm	六
4902-CS0709ABC7-24	7/7-25/8	9:00am-10:00am	
4902-CS0710ABC7-24	7/7-25/8	10:00am-11:00am	
4902-CS0711ABC7-24	7/7-25/8	11:00am-12:00nn	日
4902-CS0712ABC7-24	7/7-25/8	12:00nn-1:00pm	
4902-CS0713ABC7-24	7/7-25/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0714ABC7-24	7/7-25/8	2:00pm-3:00pm	一
4902-CS0715ABC7-24	7/7-25/8	3:00pm-4:00pm	

兒童 / 少年游泳中級班

(一級海豚章、二級飛魚章、三級泳員章)*

中一至三合併班

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

名額：每班8位

費用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0710DEF1-24	29/7-21/8	10:00am-11:00am	一 及 三
4902-CS0711DEF1-24	29/7-21/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0713DEF1-24	29/7-21/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0715DEF1-24	29/7-21/8	3:00pm-4:00pm	二 及 四
4902-CS0710DEF2-24	30/7-22/8	10:00am-11:00am	
4902-CS0711DEF2-24	30/7-22/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0713DEF2-24	30/7-22/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0715DEF2-24	30/7-22/8	3:00pm-4:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0717DEF1-24	8/7-26/8	5:00pm-6:00pm	一
4902-CS0718DEF1-24	8/7-26/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF1-24	8/7-26/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0717DEF2-24	2/7-20/8	5:00pm-6:00pm	二
4902-CS0718DEF2-24	2/7-20/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF2-24	2/7-20/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0717DEF3-24	3/7-21/8	5:00pm-6:00pm	三
4902-CS0718DEF3-24	3/7-21/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF3-24	3/7-21/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0717DEF4-24	4/7-22/8	5:00pm-6:00pm	四
4902-CS0718DEF4-24	4/7-22/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF4-24	4/7-22/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0716DEF5-24	5/7-23/8	4:00pm-5:00pm	五
4902-CS0717DEF5-24	5/7-23/8	5:00pm-6:00pm	
4902-CS0718DEF5-24	5/7-23/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF5-24	5/7-23/8	7:00pm-8:00pm	六
4902-CS0720DEF5-24	5/7-23/8	8:00pm-9:00pm	
4902-CS0709DEF6-24	6/7-24/8	9:00am-10:00am	
4902-CS0710DEF6-24	6/7-24/8	10:00am-11:00am	日
4902-CS0711DEF6-24	6/7-24/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0712DEF6-24	6/7-24/8	12:00nn-1:00pm	
4902-CS0713DEF6-24	6/7-24/8	1:00pm-2:00pm	一
4902-CS0714DEF6-24	6/7-24/8	2:00pm-3:00pm	
4902-CS0715DEF6-24	6/7-24/8	3:00pm-4:00pm	
4902-CS0717DEF6-24	6/7-24/8	5:00pm-6:00pm	二
4902-CS0718DEF6-24	6/7-24/8	6:00pm-7:00pm	
4902-CS0719DEF6-24	6/7-24/8	7:00pm-8:00pm	
4902-CS0709DEF7-24	7/7-25/8	9:00am-10:00am	三
4902-CS0710DEF7-24	7/7-25/8	10:00am-11:00am	
4902-CS0711DEF7-24	7/7-25/8	11:00am-12:00nn	
4902-CS0712DEF7-24	7/7-25/8	12:00nn-1:00pm	四
4902-CS0713DEF7-24	7/7-25/8	1:00pm-2:00pm	
4902-CS0714DEF7-24	7/7-25/8	2:00pm-3:00pm	
4902-CS0715DEF7-24	7/7-25/8	3:00pm-4:00pm	

兒童 / 少年游泳高級班

(一星章、二星章、三星章)* 高一至三合併班

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

名 額：每班10位

費 用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0712GHJ1 - 24	29/7 - 21/8	12:00nn - 1:00pm	一 及 三
4902 - CS0714GHJ1 - 24	29/7 - 21/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716GHJ1 - 24	29/7 - 21/8	4:00pm - 5:00pm	
4902 - CS0712GHJ2 - 24	30/7 - 22/8	12:00nn - 1:00pm	二 及 四
4902 - CS0714GHJ2 - 24	30/7 - 22/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716GHJ2 - 24	30/7 - 22/8	4:00pm - 5:00pm	



課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0718GHJ1 - 24	8/7 - 26/8	6:00pm - 7:00pm	一
4902 - CS0719GHJ1 - 24	8/7 - 26/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718GHJ2 - 24	2/7 - 20/8	6:00pm - 7:00pm	二
4902 - CS0719GHJ2 - 24	2/7 - 20/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718GHJ3 - 24	3/7 - 21/8	6:00pm - 7:00pm	三
4902 - CS0719GHJ3 - 24	3/7 - 21/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718GHJ4 - 24	4/7 - 22/8	6:00pm - 7:00pm	四
4902 - CS0719GHJ4 - 24	4/7 - 22/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0717GHJ5 - 24	5/7 - 23/8	5:00pm - 6:00pm	五
4902 - CS0718GHJ5 - 24	5/7 - 23/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0719GHJ5 - 24	5/7 - 23/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0720GHJ5 - 24	5/7 - 23/8	8:00pm - 9:00pm	
4902 - CS0709GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	9:00am - 10:00am	六
4902 - CS0710GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	10:00am - 11:00am	
4902 - CS0712GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	12:00nn - 1:00pm	
4902 - CS0714GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	4:00pm - 5:00pm	日
4902 - CS0718GHJ6 - 24	6/7 - 24/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0710GHJ7 - 24	7/7 - 25/8	10:00am - 11:00am	
4902 - CS0712GHJ7 - 24	7/7 - 25/8	12:00nn - 1:00pm	日
4902 - CS0714GHJ7 - 24	7/7 - 25/8	2:00pm - 3:00pm	



兒童 / 少年游泳深造班

(四星章、五星章、六星章)* 深一至三合併班

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

名 額：每班10位

費 用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0712KLM1 - 24	29/7 - 21/8	12:00nn - 1:00pm	一 及 三
4902 - CS0714KLM1 - 24	29/7 - 21/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716KLM1 - 24	29/7 - 21/8	4:00pm - 5:00pm	
4902 - CS0712KLM2 - 24	30/7 - 22/8	12:00nn - 1:00pm	二 及 四
4902 - CS0714KLM2 - 24	30/7 - 22/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716KLM2 - 24	30/7 - 22/8	4:00pm - 5:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0718KLM1 - 24	8/7 - 26/8	6:00pm - 7:00pm	一
4902 - CS0719KLM1 - 24	8/7 - 26/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718KLM2 - 24	2/7 - 20/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0719KLM2 - 24	2/7 - 20/8	7:00pm - 8:00pm	二
4902 - CS0718KLM3 - 24	3/7 - 21/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0719KLM3 - 24	3/7 - 21/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718KLM4 - 24	4/7 - 22/8	6:00pm - 7:00pm	三
4902 - CS0719KLM4 - 24	4/7 - 22/8	7:00pm - 8:00pm	
4902 - CS0718KLM5 - 24	5/7 - 23/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0719KLM5 - 24	5/7 - 23/8	7:00pm - 8:00pm	四
4902 - CS0720KLM5 - 24	5/7 - 23/8	8:00pm - 9:00pm	
4902 - CS0709KLM6 - 24	6/7 - 24/8	9:00am - 10:00am	
4902 - CS0710KLM6 - 24	6/7 - 24/8	10:00am - 11:00am	五
4902 - CS0712KLM6 - 24	6/7 - 24/8	12:00nn - 1:00pm	
4902 - CS0714KLM6 - 24	6/7 - 24/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716KLM6 - 24	6/7 - 24/8	4:00pm - 5:00pm	六
4902 - CS0718KLM6 - 24	6/7 - 24/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0710KLM7 - 24	7/7 - 25/8	10:00am - 11:00am	
4902 - CS0712KLM7 - 24	7/7 - 25/8	12:00nn - 1:00pm	日
4902 - CS0714KLM7 - 24	7/7 - 25/8	2:00pm - 3:00pm	

習泳研續班

學員資格：已取得本會游泳獎勵計劃之六星章或同等水準。

目 的：提供一個定時的習泳時間，培養青少年游泳的習慣，完成六星章後再可有機會在專業教練指導下改進游泳技巧。

教學內容：本會之資深教練會以各學員之水準安排訓練課程，使各學員在體能、速度、游泳技巧及身心發展各方面都得以全面發展。

參加資格：19歲以下，及完成本會五星章(深二)或六星章(深三)或同等水平

上課地點：G/F室內恆溫游泳池

名 額：每班12位

費 用：\$1,080/8堂

暑期特別班(一星期2堂)

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0712S1 - 24	29/7 - 21/8	12:00nn - 1:00pm	一 及 三
4902 - CS0714S1 - 24	29/7 - 21/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716S1 - 24	29/7 - 21/8	4:00pm - 5:00pm	
4902 - CS0712S2 - 24	30/7 - 22/8	12:00nn - 1:00pm	二 及 四
4902 - CS0714S2 - 24	30/7 - 22/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716S2 - 24	30/7 - 22/8	4:00pm - 5:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902 - CS0719S2 - 24	2/7 - 20/8	7:00pm - 8:00pm	二
4902 - CS0719S3 - 24	3/7 - 21/8	7:00pm - 8:00pm	三
4902 - CS0719S4 - 24	4/7 - 22/8	7:00pm - 8:00pm	四
4902 - CS0719S5 - 24	5/7 - 23/8	7:00pm - 8:00pm	五
4902 - CS0720S5 - 24	5/7 - 23/8	8:00pm - 9:00pm	
4902 - CS0709S6 - 24	6/7 - 24/8	9:00am - 10:00am	六
4902 - CS0710S6 - 24	6/7 - 24/8	10:00am - 11:00am	
4902 - CS0712S6 - 24	6/7 - 24/8	12:00nn - 1:00pm	
4902 - CS0714S6 - 24	6/7 - 24/8	2:00pm - 3:00pm	
4902 - CS0716S6 - 24	6/7 - 24/8	4:00pm - 5:00pm	
4902 - CS0718S6 - 24	6/7 - 24/8	6:00pm - 7:00pm	
4902 - CS0712S7 - 24	7/7 - 25/8	12:00nn - 1:00pm	日
4902 - CS0714S7 - 24	7/7 - 25/8	2:00pm - 3:00pm	

Summer盃兒童游泳錦標賽2024

日期：31/8(六)

時間：9:30am

報名日期：2/7-11/8

活動編號：490204652

對象：報讀7-8月兒童泳班學員及家長(比賽級別以本暑期最後報名之班級為準)

備註：學員可跳級報名，但不可降級報名(如有違規，褫奪獎牌)

獎項：各項比賽均設冠、亞、季軍獎牌一面，並於所有比賽項目完畢後舉行頒獎禮

費用：個人項目每項：\$20

證書：參加者可於31/8-28/9申請證書，證書每張\$40(活動編號：490204652A)；並於19/10-9/11到會所領取，逾期作廢，後補證書，每張\$60(活動編號：490204652B)

比賽內容

項目1	中一 25米自由泳	項目16	深三 100米蛙泳
項目2	中三 25米自由泳	項目17	研續 100米蛙泳
項目3	研續 50米蝶泳	項目18	幼一、幼二 4米自由腳(持板)
項目4	高一 50米自由泳	項目19	初一 4米自由腳(持板)
項目5	高二 50米自由泳	項目20	幼三、幼四 橫池自由腳(持板)
項目6	高三 50米自由泳	項目21	幼五 橫池自由腳(持板)
項目7	深一 50米自由泳	項目22	幼二 橫池自由腳(持板)
項目8	深二 50米自由泳	項目23	幼三 橫池自由腳(持板)
項目9	深三 50米自由泳	項目24	中一 橫池自由腳(持板)
項目10	研續 100米自由泳	項目25	中二 橫池自由腳(持板)
項目11	高一 25米背泳	項目26	中三 橫池背泳
項目12	高二 25米背泳	項目27	中一 橫池自由泳
項目13	高三 25米背泳		頒獎禮
項目14	深一 50米蛙泳		
項目15	深二 50米蛙泳		

勵進泳團(CLT)



泳隊宗旨

培養獨立能力

比賽及交流機會

持續及有系統性訓練

增強自信

內容：培育有潛質之兒童接受全年有系統之游泳訓練，藉著比賽及交流，評估自己實力，增強自信及獨立能力。

對象：能以2種競賽泳式游畢50米/泳班中三級合格可參與水試，有關水試安排及入隊查詢，請致電2420 0266與負責同事梁梓俊 Andy聯絡。

備註：每月16日或之前繳交下月月費可獲\$40折扣優惠所有組別公眾假期暫停訓練。

負責同事：梁梓俊 Andy

* 各組訓練時間及收費可向負責同事查詢。

訓練時間表：

組別	時間	費用
A	逢 星期一：7:00pm - 9:00pm 及 星期二：7:00pm - 9:00pm 及 星期六：7:30pm - 9:30pm	\$750/月 *每月16日或之前 繳交下月月費 可獲准\$50折扣優惠
B	逢 星期一：5:30pm - 7:00pm 及 星期二：5:30pm - 7:00pm 及 星期六：6:00pm - 7:30pm	
C	逢 星期三：6:00pm - 7:30pm 及 星期六：5:00pm - 6:30pm	
P1	逢 星期四：6:00pm - 7:30pm 及 星期六：12:00pm - 1:30pm	
P2	逢 星期四：6:00pm - 7:30pm	\$450/月 *8歲或以下 *須額外報讀至少一班泳班

幼兒班籃球班(對象 4-6 歲)

此班適合新學員，舊生請報讀逢五、六、日之恆常班

課程編號	日期	時間	星期	堂數	30/6或之前報名	費用	備註
4902 - BS2407 - 10	16/7 - 15/8	9:30am - 10:30am	二, 四	10	\$1,150	\$1,250	
4902 - BS2407 - 11	17/7 - 16/8	2:00pm - 3:00pm	三, 五	10	\$1,150	\$1,250	
4902 - BS2407 - 12	7/7 - 25/8	3:45pm - 5:00pm	日	8	\$1,000	\$1,100	

兒童及少年男女籃球班(對象6 - 14歲)

課程編號	日期	時間	星期	堂數	30/6或之前報名	費用	備註
4902 - BS2407 - 1	5/7 - 30/8	6:45pm - 8:00pm	五	9	\$1,125	\$1,225	
4902 - BS2407 - 2	6/7 - 31/8	2:15pm - 3:30pm	六	9	\$1,125	\$1,225	
4902 - BS2407 - 3	6/7 - 31/8	3:30pm - 4:45pm	六	9	\$1,125	\$1,225	
4902 - BS2407 - 4	6/7 - 31/8	4:45pm - 6:00pm	六	9	\$1,125	\$1,225	
4902 - BS2407 - 5	7/7 - 25/8	1:15pm - 2:30pm	日	8	\$1,000	\$1,100	
4902 - BS2407 - 6	7/7 - 25/8	2:30pm - 3:45pm	日	8	\$1,000	\$1,100	
4902 - BS2407 - 7	7/7 - 25/8	3:45pm - 5:00pm	日	8	\$1,000	\$1,100	
4902 - BS2407 - 8	16/7 - 15/8	10:30am - 12:00nn	二, 四	10	\$1,450	\$1,550	
4902 - BS2407 - 9	17/7 - 16/8	3:00pm - 4:30pm	三, 五	10	\$1,450	\$1,550	

籃球班注意事項：

1. 對象：6 - 14歲。
2. 籃球班師生人數比例1:15。
3. 參加者必須穿著本會所的籃球套裝，每套\$170(包括衫及褲)。

籃球加強練習班

只需要多一半價錢，就可以打多一倍時間，進步自然快人一倍。

此班優點：

1. 專為熱愛籃球及想快速提昇技術的學員而設
2. 讓孩子多做運動，身體自然更加強壯。
3. 訓練強度適中，不會令孩子覺得辛苦。

7 - 8月(每班名額10人)

課程編號	日期	時間	星期	堂數	30/6或之前報名	費用	備註
4902 - ST2407 - 1	6/7 - 31/8	2:15pm - 4:45pm	六	9	\$1,683	\$1,783	
4902 - ST2407 - 2	6/7 - 31/8	3:30pm - 6:00pm	六	9	\$1,683	\$1,783	
4902 - ST2407 - 3	7/7 - 25/8	1:15pm - 3:45pm	日	8	\$1,496	\$1,596	
4902 - ST2407 - 4	7/7 - 25/8	2:45pm - 5:00pm	日	8	\$1,496	\$1,596	



青少年男女子籃球班(對象13 - 16歲)

YMCA新界會所首度與標準錶針合作，以培訓青少年球員為目標，成為青少年在未來進入香港乙組或甲組階梯，把握機會，提升自己，發揮潛力。

課程編號	日期	時間	星期	堂數	30/6或之前報名	費用	備註
4902 - BJ2407	13/7 - 31/8	7:45pm - 9:45pm	六	8	\$1,200	\$1,300	

注意事項：

- 名額：30位



男女子籃球隊(對象：10 - 12歲)

以訓練隊伍比賽為主。

如有興趣，請致電2420 0266（內線119）與Dick Sir聯絡

YMCA籃球隊2024年7 - 8月

編號	日期	逢星期	時間	堂數	30/6或之號前繳費	收費	停課
4902 - TB2407	5/7 - 30/8	五	8:00pm - 10:00pm	9	\$1,305	\$1,405	

兒童乒乓球章級訓練班

訓練以初中高級別的內容教授，每期完結前按學員進度考核，合格者可獲證書一張。

- 導師學員比例：1:8
- 對象：8 - 13歲(適合初學者)
- 請自備乒乓球拍
- 負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



班別	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	上課地點
初級班	4902 - TBT2407 - 1	6/7 - 31/8	六	2:00pm - 3:15pm(1.25小時)	\$1,170	\$1,270	9	五樓舞蹈室
初級班	4902 - TBT2407 - 2	6/7 - 31/8	六	3:15pm - 4:30pm(1.25小時)	\$1,170	\$1,270	9	五樓舞蹈室
初級班	4902 - TBT2407 - 3	15/7 - 26/8	一	4:00pm - 5:30pm(1.5小時)	\$1,050	\$1,150	7	二樓林護堂



發掘小孩潛質 培訓明日之星

幼兒羽毛球持續學習班(5 - 8歲)

要成為一項運動之專才，必須從小開始，越早開始，優勢越大，持之以恆，努力不懈，必見成就。

班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - BNB2407 - 1	6/7 - 31/8	六	9:30am - 11:00am	\$1,035	\$1,135	9	
4902 - BNB2407 - 2	16/7 - 15/8	二, 四	2:00pm - 3:30pm	\$1,150	\$1,250	10	
4902 - BNB2407 - 3	17/7 - 16/8	三, 五	9:30am - 11:00am	\$1,150	\$1,250	10	

兒童及青少年羽毛球班(9 - 16歲)

班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - BN2407 - 1	6/7 - 31/8	六	11:00am - 12:30nn	\$1,035	\$1,135	9	
4902 - BN2407 - 2	6/7 - 31/8	六	12:30nn - 2:00pm	\$1,035	\$1,135	9	
4902 - BN2407 - 3	16/7 - 15/8	二, 四	3:30pm - 5:00pm	\$1,150	\$1,250	10	
4902 - BN2407 - 4	17/7 - 16/8	三, 五	11:00am - 12:30nn	\$1,150	\$1,250	10	

1. 參加者須請自備羽毛球拍。
2. 名額：18人(教練與學員比例1:18)
3. 地點：二樓室內運動場(3個羽毛球場)
4. 本部有權隨時更改教練而無須事前通知及不設退款。
5. 不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。
6. 負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)

兒童排球培訓班

由香港甲一組教練團教授：透過資深及技術優秀的教練，讓持續練習的學員在技術上得到大幅提昇。

適合：1) 有興趣排球運動的學員

2) 有目標去成為排球校隊的一份子

3) 成為學校校隊最具實力的核心隊員

目的：排球運動在香港日益普及，發展兒童的排球培訓亦不容忽視，本會透過舉辦兒童排球訓練班，培養學生對排球運動的興趣，提升他們的基本技術之餘，讓他們從訓練中學會團隊合作的重要性。

內容：教授排球的基本技術、排球比賽的概念及規則

導師：Victory Volleyball Club(香港甲一組)教練團

教練學員比例：1:8 (如多於8位學員，會增設助教)



兒童班(6-8歲)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - vb2407	7/7 - 25/8	日	9:00am - 10:30am	\$1,200	\$1,300	8	

兒童及青少年班(9-12歲)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - vhb2407	7/7 - 25/8	日	10:30am - 12:00nn	\$1,200	\$1,300	8	

幼兒及兒童足球培訓班

目的：透過有系統的足球訓練，增強參加者之基本技術、團隊意識及體育精神，並作為長期有系統訓練，立YMCA兒童足球隊，參加各項比賽。

內容：教授足球運動之基本技術，並透過各種分組練習及比賽，灌輸團隊精神。

導師：張偉康教練

教練學員比例：1:20(如超過會增加助教)

備注：不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



7 - 8月

幼兒班(4 - 7歲)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	名額	堂數	上課地點	備註
4902 - FCB2407 - 1	6/7 - 31/8	六	5:00pm - 6:00pm	\$972	\$1,072	20	9	室外場上課	
4902 - FCB2407 - 2	5/7 - 30/8	五	5:00pm - 6:00pm	\$972	\$1,072	20	9	室外場上課	

兒童班(8 - 12歲)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	名額	堂數	上課地點	備註
4902 - FC2407 - A	6/7 - 31/8	六	6:00pm - 7:30pm	\$1,035	\$1,135	30	9	室外場上課	

兒童及青少年班(11 - 15歲)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	名額	堂數	上課地點	備註
4902 - FC2407 - B	5/7 - 30/8	五	6:30pm - 8:00pm	\$1,035	\$1,135	20	9	室外場上課	

躲避飛盤訓練班

刺激、好玩、反應、團隊合作

簡介：躲避飛盤源自美國，在1995年由日本的HERO DISC發起，近五年來被日本各地小學接受推廣，躲避飛盤是由躲避球及飛盤兩種運動所結合的，由飛盤運動的投擲動作與飛盤飛行以及躲避球賽的觀念所衍生出來的新興運動，是一種非碰撞式的團隊運動，講求個人運動能力，手眼協調，反應敏捷，也需要團隊上的配合，對學生有益身心，刺激好玩。

內容：個人訓練/分隊比賽

對象：8-12歲

教練學員比例：1:30

上課地點：室外運動場

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



7 - 8月

班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	上課地點
4902 - FF2407 - 1	15/7 - 26/8	一	2:00pm - 3:30pm	\$840	\$940	7	林護堂

跆拳道班

對象：6 - 12歲

地點：本會所5/F舞蹈室

名額：7位

備註：不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)

班編號	日期	星期	時間	30/6 或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - TK2407	5/7 - 30/8	五	8:30pm - 9:45pm	\$540	\$640	9	

國術及醒獅班

課程內容：

中國國術，是一種全身的運動。透過有系統地進行國術訓練，對人體的速度、力量、靈巧、耐力、柔韌和協調均會有很大的幫助。

教授由基本至進階拳術、兵器套路及其應用，並有搏擊對打練習，以強身自衛、實用為先，拳術包括有伏虎拳，小洪拳，萬字拳，柴椿拳……等。

對象學員：8 - 60歲均可，分成小組，青少組及兒童組按程度學習。

名額：6位(教練與學員比例1:6)

導師：羅偉明師傅(周家國術總會成員，經驗豐富，本館網頁：www.hk-kungfu.com)

不設舊生留位，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)

課程編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - CHA2407	6/7 - 31/8	六	5:30pm - 7:00pm	\$900	\$1,000	9	

兒童地壺班

目的：透過有系統的地壺訓練，學習各項基本技術及比賽規則，讓學員體驗新興地壺之樂趣。

益處：讓學員能夠鍛練手眼協調，集中力，解決困難之能力，與隊友協調溝通的團隊精神。

對象：7 - 14歲

每班名額：9位

教練學員比例：1:9

上課地點：109 - 110室

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - FB2407 - 1	8/7 - 26/8	一	3:30pm - 4:45pm	\$960	\$1,060	8	
4902 - FB2407 - 2	8/7 - 26/8	一	4:45pm - 6:00pm	\$960	\$1,060	8	

兒童花式跳繩

透過學習基本的個人花式；雙人花式及大繩組合花式，掌握基本的跳繩技巧，提升學員技術，建立YMCA花式跳繩隊，培訓學員參加各項比賽。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

7 - 8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - RS - 2407 - 7 - 1000	初級班	7/7 - 25/8	日	10:00am - 11:00am	\$1,040	8	6歲或以上	10	
4902 - RS - 2407 - 7 - 1100	進階班	7/7 - 25/8		11:00am - 12:00nn	\$1,040	8	10歲或以上		

注意事項：

1. 上課地點：5/F舞蹈室。
 2. 導師比例1:16，每班最少4名學員。
 3. 可自備繩或由本會提供。
 4. 本班不設綜援人士優惠。
- 如有任何查詢歡迎致電2420 0266與負責同事聯絡。

新興運動體驗班

開啟運動革命！獨特挑戰、新樂趣！專業教練引導，打造你的運動之路！一起挑戰極限，展現無限可能！快來體驗新興運動的魅力！

芬蘭木柱：平衡與力量的極限對決

圓網球：有別於傳統運動，場地是360度。運動當中不斷變化，需要敏捷的反應、與他人團隊合作，相對更具挑戰性，藉此可訓練其社交能力。

V X 球：結合閃避球、曲棍球、棍網球，帶你進入全新的球場玩法！來挑戰，讓汗水與歡笑交織！

導師：林穎彤小姐(三項新興運動的香港代表隊成員(VX球、旋風球、圓網球))

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

上課地點：5/F舞蹈室



7 - 8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - New - 2407 - 4 - 1700	新興班	4/7 - 29/8	四	5:00pm - 6:00pm	\$1,440	9	6歲或以上	15	
4902 - New - 2407 - 4 - 1800	進階班	4/7 - 29/8	四	6:00pm - 7:00pm	\$1,440	9	6歲或以上	15	



真劍劍擊章級訓練班

內容：透過學習劍擊訓練手、眼及腳部協調，而且集體訓練能提升小朋友專注及記憶力。本課程將以輕鬆愉快的遊戲形式為主，培養小朋友對劍擊的興趣。

負責同事：鄧濂靈 鄧Sir

7 - 8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - FE - 2407 - 5 - 1745	5/7 - 30/8	五	5:45pm - 7:00pm	\$1,395	9	3 - 7歲	8	101室
4902 - FE - 2407 - 5 - 1900			7:00pm - 8:15pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2407 - 6 - 1400	6/7 - 31/8	六	2:00pm - 3:15pm	\$1,395	9	3 - 7歲	8	101室
4902 - FE - 2407 - 6 - 1515			3:15pm - 4:30pm			8 - 12歲		
4902 - FE - 2407 - 6 - 1630			4:30pm - 5:45pm			3 - 7歲		
4902 - FE - 2407 - 6 - 1745			5:45pm - 7:00pm			8 - 12歲		

章級	個人技巧
紅章代表勇敢	以創作性遊戲配合教學
橙章代表積極	以模仿性遊戲配合教學
黃章代表毅力	以團體性遊戲配合教學
綠章代表主動	以戲劇性遊戲配合教學
藍章代表自信	以感覺性遊戲配合教學
靛章代表謹慎	以聆聽性遊戲配合教學
紫章代表承擔	以規則性遊戲配合教學

評核時間：每期的最後一堂。

評核資格：須完成本會所一期劍擊課程方可評核，由教練決定評核章級。

評核結果：評分合格後可獲升級及該章級證書乙張，證書會由三星期後上堂時派發或一個月後，需親臨本會所領取。

如有任何查詢歡迎致電2420 0266與負責同事聯絡。

幼兒/兒童單車課程

初級內容：基本安全守則、基本控車、學習平衡、正確剎車技巧、直路練習、s型行車、過彎技巧、最佳停車位置、窄路行車等

初級要求：1)6-12歲，不懂或略懂踏單車均可

2)由安全起提昇學員對單車運動之基本認識，誘發學員參與動力。

中級內容：安全守則、單車結構、突發事故剎車訓練、安全過彎訓練、單手控車、8號彎處理技巧、單車指揮手號、越過路柱、拐彎入線、出彎技巧等

中級要求：1)6-12歲，已完成初級

2)訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解公開比賽之項目要求及技巧。

地點：本會所室外運動場

對象：6-12歲幼兒班 4-6歲(懂得靈活控制平行車)

負責同事：楊德晉 車Sir(內線:122)

兒童單車訓練班，注意事項

1. 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳 \$ 50轉班費
2. 如遇天雨至無法上課，課程將會順延(唯上課之時間超逾30分鐘，該課堂將不獲補課)
3. 如受天雨影響下，部份課堂在室內情況許可下或需調往室內運動場進行(但不保證全期能轉入室內)，家長請留意當日會所之安排
4. 如因天雨影響而需停課，本會所會以**訊息通知學員**，故請家長留意手機訊息，或致電本會查詢，另**每期單車班只補課一次**
5. 學員請穿著整齊運動服裝上課(請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)
6. 建議學員**自備單車手套**，
7. 教練與學員比例1:8
8. 公眾假期放假
9. 另課程更備有1:1(個人課)及1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與車SIR聯絡。(價錢另議)

*由中國香港單車總會有限公司註冊教練任教

* 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀(暑期班除外)

7月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CY01 - 2407	初級	7/7 - 28/7	日	9:30am - 11:00am	\$1,000	\$960	4	6	
4902 - CY02 - 2407	中級	7/7 - 28/7	日	11:00am - 12:30nn	\$1,000	\$960	4	6	

8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CY01 - 2408	初級	4/8 - 25/8	日	9:30am - 11:00am	\$1,000	\$960	4	6	
4902 - CY02 - 2408	中級	4/8 - 25/8	日	11:00am - 12:30nn	\$1,000	\$960	4	6	

7月(幼兒班)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-CCY01-2407	幼兒	13/7-27/7	六	10:00am - 11:00am	\$390	\$360	3	6	

8月(幼兒班)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-CCY01-2408	幼兒	3/8-31/8	六	10:00am - 11:00am	\$650	\$600	5	6	

幼兒平衡車課程

內 容：平衡車(Strider)是專門為3 - 6歲幼童而設的，無腳踏的單車設計比用輔助轆的單車更安全，更容易及更有效地掌握踏兩輪單車的技巧。透過平衡單車安全及紀律訓練，培養幼兒的個人品格。

平衡單車可以：

- 協助小朋友提早掌握平衡感
- 輕鬆掌握在單車上身體及肌肉協調
- 鍛練幼兒的感統功能。

初級內容：基本安全守則、基本控車、學習平衡、直路練習、過彎技巧、停車位置等

初級要求： 1)3 - 5歲，不懂或略懂踏單車均可
2)由安全起提昇學員對單車運動之基本認識，誘發學員參與動力。

中級內容：安全守則、s型行車、窄路行車、安全過彎訓練

中級要求： 1) 3 - 5歲，已完成初級或同等程度
2)訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

高級內容：學習越過障礙物、上下坡體驗及煞車技巧

高級要求： 1) 3 - 5歲，已完成中級或同等程度
2)訓練除了重溫中班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

地 點：本會所室外運動場

對 象：3 - 5歲

負責同事：楊德晉(車Sir)

註：

幼兒平衡車課程，學員注意事項：

- 1.各學員如未能達標或需轉班者，須另繳\$50轉班費
- 2.如受天雨影響下，部份課堂在室內情況許可下或需調往2/F CPR/室內場地 進行，家長請留意當日會所之安排
- 3.學員請穿著整齊運動服裝上課(請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)
- 4.平衡車(本會提供)、頭盔(本會有少量借用)、請自行預備護膝及護肘
- 5.教練與學員比例1:6
- 6.公眾假期放假
- 7.另課程更備有1:1(個人課)及1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)

* 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀(暑期班除外)

課程完結後可申請考核「香港單車總會有限公司」平衡車星章證書，費用\$100，由香港單車總會收取



7月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - ST02 - 2407	初級	5/7 - 26/7	五	4:00pm - 5:00pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - ST03 - 2407	中級	5/7 - 26/7	五	5:00pm - 6:00pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - ST04 - 2407	初級	6/7 - 27/7	六	10:00am - 11:00am	\$520	\$480	4	6	
4902 - ST05 - 2407	中級	6/7 - 27/7	六	11:00am - 12:00nn	\$520	\$480	4	6	

8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - ST02 - 2408	初級	2/8 - 30/8	五	4:00pm - 5:00pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - ST03 - 2408	中級	2/8 - 30/8	五	5:00pm - 6:00pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - ST04 - 2408	初級	3/8 - 31/8	六	10:00am - 11:00am	\$650	\$600	5	6	
4902 - ST05 - 2408	中級	3/8 - 31/8	六	11:00am - 12:00nn	\$650	\$600	5	6	

兒童單輪車課程

內容：單輪車是一項新興的運動，它集結運動、娛樂、技巧於一身，獨輪車機動性高，體積小，攜帶方便，極富娛樂性，適合6歲以上會友學習

初級內容：基本安全守則、單輪車檢查、上落車技巧、基本控車、學習平衡、前進練習技巧、定車技巧、通過障礙物、前進前轉向

(課程內容相若於中國香港單車總會單輪車銅章課程，完成後可申請簽發銅章一、二、三級，證書費為每張\$50)

初級要求：1) 6 - 12歲，不懂或略懂踏單車均可

2) 由安全起提昇學員對獨輪車之基本認識，誘發學員參與動力。

中級內容：跳躍上車前進、前進間自轉、離手後行及雙人組合動作技巧

(課程內容相若於中國香港單車總會單輪車銀章課程，完成後可申請簽發銀章一、二、三級，證書費為每張\$50)

中級要求：1) 6 - 12歲，已完成初級或同等程度

2) 訓練除了重溫初班之內容外，主要會詳細地講解加深技巧。

地點：本會所406室

對象：初級/中級課程：6 - 12歲

親子課程：6 - 50歲

註：

負責同事/教練：楊德晉(車sir)*中國香港單車總會註冊花式單車/單車球教練

兒童單輪車課程，學員注意事項：

1. 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳 \$ 50 轉班費
2. 學員請穿著整齊運動服裝上課(請勿穿著拖鞋、或CROCS等的涼鞋)
3. 單輪車(本會提供)、頭盔(本會有少量借用)、請自行預備護膝及護肘
4. 教練與學員比例1:4
5. 公眾假期放假
6. 另課程更備有1:1(個人課)及1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程，有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議，只限星期一至四時段)
7. 另課程備有成人小班教學課程，有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)

* 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀(暑期班除外)



7月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - UC01 - 2407	初級	13/7 - 27/7	六	3:30pm - 4:30pm	\$390	\$360	3	6	
4902 - UC02 - 2407	中級	13/7 - 27/7	六	4:30pm - 5:30pm	\$390	\$360	3	6	

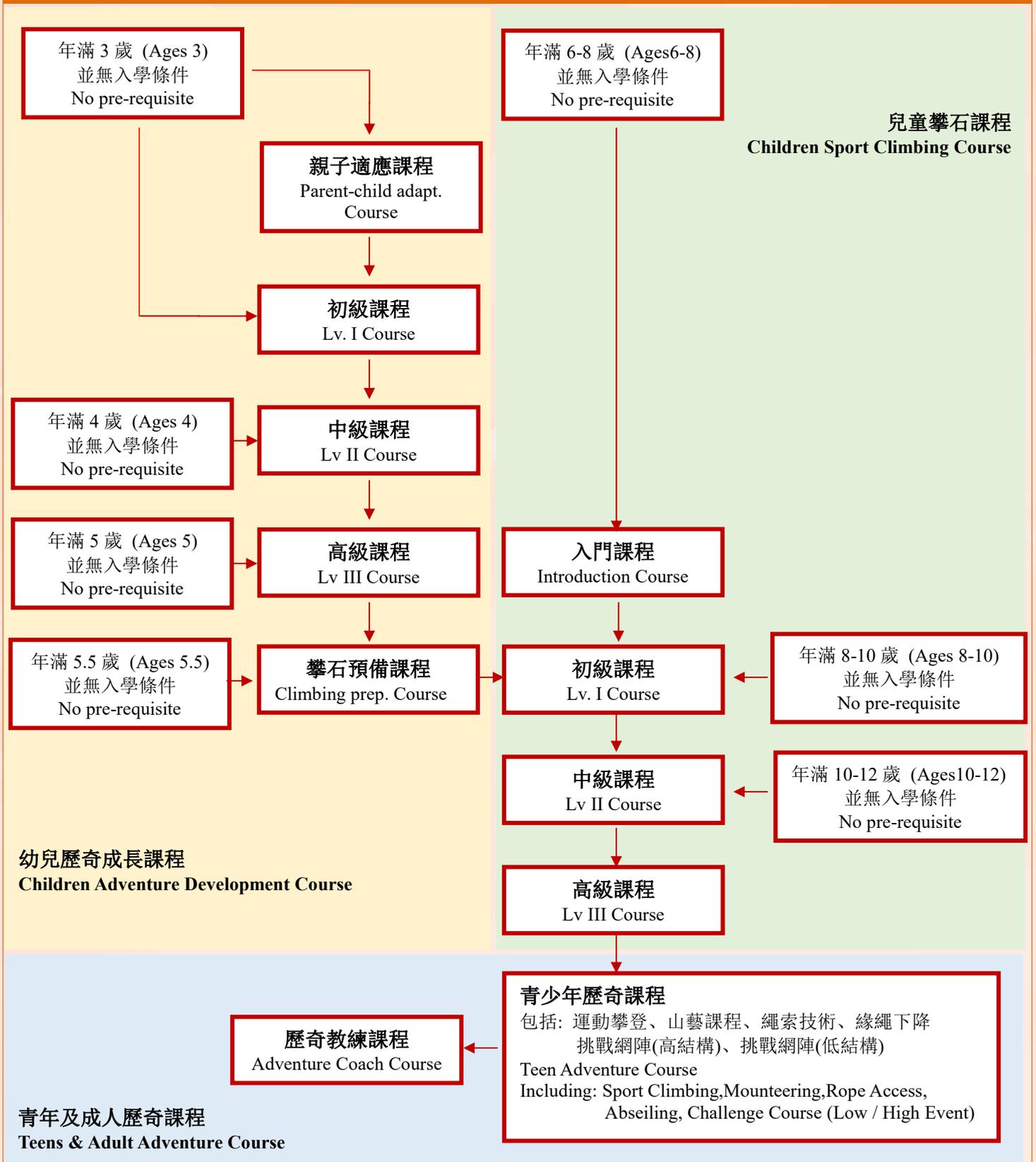
8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - UC01 - 2408	初級	3/8 - 31/8	六	3:30pm - 4:30pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - UC02 - 2408	中級	3/8 - 31/8	六	4:30pm - 5:30pm	\$650	\$600	5	6	

暑期班

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - UC01S - 2407	初級	15/7 - 26/8	一	3:30pm - 4:30pm	\$910	\$840	7	6	
4902 - UC02S - 2407	中級	15/7 - 26/8	一	4:30pm - 5:30pm	\$910	\$840	7	6	

歷奇訓練課程大綱 Adventure Training Programme Scheme



兒童攀石課程(7月)

兒童攀石課程是專為6歲以上兒童而設的課程，主要訓練其四肢協調能力、忍耐力、解難能力、堅毅不屈的精神及平衡感。本會獨有的攀石課程大綱，主力針對小朋友的肌肉及肢體發展，並設有兒童攀石的等級考試，更定期舉辦攀石比賽及親子攀石活動來加強父母與子女間的溝通。

地點：5/F室外攀石場

對象：6歲以上

名額：入門班、初班及中班 - 每班6人

高班 - 每班8位



1. 公眾假期放假
2. 如天氣惡劣/下雨，會改於室內攀石牆上課(視乎情況，家長請留意有關之宣佈)
3. 導師比例：入門班、初班及中班 - 1:6，高班 - 1:8
4. 另課程更備有1:1(個人課)及1:2小班教學課程，以便為子女度身訂造重點合適的課程(一期約8堂)，有需要的家長請與車Sir聯絡。(價錢另議)
5. 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀

兒童攀石課程(7月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - SC01 - 2407	入門	5/7 - 26/7	五	4:45pm - 5:45pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - SC02 - 2407	初	5/7 - 26/7	五	5:45pm - 6:45pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - SC03 - 2407	中/高	5/7 - 26/7	五	6:45pm - 7:45pm	\$520	\$480	4	8	
4902 - SC04 - 2407	入門	6/7 - 27/7	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	6	
4902 - SC05 - 2407	入門	6/7 - 27/7	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902 - SC06 - 2407	初	6/7 - 27/7	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	6	
4902 - SC07 - 2407	初	6/7 - 27/7	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902 - SC08 - 2407	初	6/7 - 27/7	六	2:00pm - 3:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902 - SC09 - 2407	中	6/7 - 27/7	六	3:00pm - 4:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902 - SC10 - 2407	初	6/7 - 27/7	六	4:00pm - 5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902 - SC11 - 2407	高	6/7 - 27/7	六	5:00pm - 6:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902 - SC12 - 2407	初	6/7 - 27/7	六	6:00pm - 7:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902 - SC13 - 2407	高	7/7 - 28/8	日	12:30nn - 1:30pm	\$560	\$520	4	8	
4902 - SC14 - 2407	中	7/7 - 28/8	日	1:30pm - 2:30pm	\$560	\$520	4	8	
4902 - SC15 - 2407	初	7/7 - 28/8	日	2:30pm - 3:30pm	\$560	\$520	4	6	
4902 - SC16 - 2407	初	7/7 - 28/8	日	3:30pm - 4:30pm	\$560	\$520	4	6	

兒童攀石課程(8月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - SC01 - 2408	入門	2/8 - 30/8	五	4:45pm - 5:45pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - SC02 - 2408	初	2/8 - 30/8	五	5:45pm - 6:45pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - SC03 - 2408	中/高	2/8 - 30/8	五	6:45pm - 7:45pm	\$650	\$600	5	8	
4902 - SC04 - 2408	入門	3/8 - 31/8	六	9:00am - 10:00am	\$700	\$650	5	6	
4902 - SC05 - 2408	入門	3/8 - 31/8	六	10:00am - 11:00am	\$700	\$650	5	6	
4902 - SC06 - 2408	初	3/8 - 31/8	六	11:00am - 12:00nn	\$700	\$650	5	6	
4902 - SC07 - 240	初	3/8 - 31/8	六	12:00nn - 1:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902 - SC08 - 2408	初	3/8 - 31/8	六	2:00pm - 3:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902 - SC09 - 2408	中	3/8 - 31/8	六	3:00pm - 4:00pm	\$700	\$650	5	8	
4902 - SC10 - 2408	初	3/8 - 31/8	六	4:00pm - 5:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902 - SC11 - 2408	高	3/8 - 31/8	六	5:00pm - 6:00pm	\$700	\$650	3	8	
4902 - SC12 - 2408	初	3/8 - 31/8	六	6:00pm - 7:00pm	\$700	\$650	3	6	
4902 - SC13 - 2408	高	4/8 - 25/8	日	12:30nn - 1:30pm	\$560	\$520	4	8	
4902 - SC14 - 2408	中	4/8 - 25/8	日	1:30pm - 2:30pm	\$560	\$520	4	8	
4902 - SC15 - 2408	初	4/8 - 25/8	日	2:30pm - 3:30pm	\$560	\$520	4	6	
4902 - SC16 - 2408	初	4/8 - 25/8	日	3:30pm - 4:30pm	\$560	\$520	4	6	

兒童攀石課程(暑期班)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	名額	備註
4902 - SCS01 - 2407	6 - 7 歲	15/7 - 26/8	一	2:00pm - 3:00pm	\$1,120	8	6	
4902 - SCS02 - 2407	6 - 7 歲	15/7 - 26/8	一	3:00pm - 4:00pm	\$1,120	8	6	
4902 - SCS03 - 2407	7 - 9 歲	15/7 - 26/8	一	4:00pm - 5:00pm	\$1,120	8	6	
4902 - SCS04 - 2407	7 - 9 歲	15/7 - 26/8	一	5:00pm - 6:00pm	\$1,120	8	6	
4902 - SCS05 - 2407	6 - 7 歲	17/7 - 28/7	三	2:00pm - 3:00pm	\$1,120	8	6	
4902 - SCS06 - 2407	6 - 7 歲	17/7 - 28/7	三	3:00pm - 4:00pm	\$1,120	8	6	
4902 - SCS07 - 2407	7 - 9 歲	17/7 - 28/7	三	4:00pm - 5:00pm	\$1,120	8	6	
4902 - SCS08 - 2407	9 - 12歲	17/7 - 28/7	三	5:00pm - 6:00pm	\$1,120	8	8	

幼兒歷奇成長課程(7月)

「幼兒歷奇成長」課程是一個結合「運動」、「歷奇」及「智能發展」的綜合發展課程，透過多元化的遊戲及活動，多方面提升孩子身、心方面的全人發展。

課程目標：

1. 提升孩子基本動作技能
2. 提升孩子的自我控制能力。
3. 提升孩子的社交發展。

課程特色：

1. 專業結合的課程，以兒童體適能為基礎，發展孩子移動技能(Locomotor Movement)、操控技能(Manipulative Skills)及穩定技能(Stability)，從而提升基本動作技能(FMS)。
2. 強調刻意遊戲(Deliberate play)，以多元化的活動及遊戲的安排及引導(包括但不限於繩網活動、攀石活動、小組競技遊戲、積木活動等等)，提高孩子的興趣、投入感及專注力，並在各種的活動挑戰上，讓孩子學習控制自己的肢體動作、情緒及心態，從而提升孩子的自我控制能力及自信心。
3. 強調群體合作及參與，孩子能在每一節的訓練安排中，與小組的組員共同完成由導師精心安排的挑戰，從而提升孩子的社交技巧，包括溝通技巧、協作力、解難能力、同理心等等，以達至全人發展目標。
4. 因應孩子的個人發展而作出調節，導師會按個別孩子的需要提供服務，並會為感統需要的學童提供特定的課節安排，從而提升孩子的平衡力(前庭覺)、肌肉及體能的發展(本體覺)、手眼觸覺的活動發展及身體協調能力，詳情可向職員查詢及聯絡。

課程分為五級：

親子課程 - 適合3歲初接觸的參加者，由家長陪伴參與

初級 - 適合3歲半或以上

中級 - 適合4歲或以上

高級 - 適合5歲或以上

攀石預備班 - 適合5歲半或以上

地點：本會所2/F 兒童歷奇樂園(CDL)

對象：3 - 6歲(130cm以下)

名額：每班6位(星期五及星期日)、8位(星期六)



備註：

1. 請穿著運動服裝、包趾包蹻鞋及攜帶清水上課。
2. 公眾假期放假
3. 導師比例：1:6(星期五個人課)/2:8(星期六個人課)/1：4對(親子課,適合3歲參加者及家長)
4. 收費 \$130/堂(星期五個人課)、\$140/堂(星期六個人課)及 \$160/堂(親子課)
5. 另課程更備有1:1(個人課)及 1:2小班教學課程，以便待定孩子訂造重點合適的課程(一期約4堂)，有需要的家長請與職員聯絡。(價錢另議)

* 學員於上課日期一星期前報名此課程，可以享有優惠價報讀(暑期班除外)

幼兒成長課程(7月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CAD01 - 2407	初級課程	6/7 - 27/7	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD02 - 2407	中級課程	6/7 - 27/7	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD03 - 2407	高級課程	6/7 - 27/7	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD04 - 2407	攀石預備	6/7 - 27/7	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902 - CAD05 - 2407	親子課程	6/7 - 27/7	六	2:00pm - 3:00pm	\$640	\$600	4	4	
4902 - CAD06 - 2407	中級課程	5/7 - 26/7	五	2:30pm - 3:30pm	\$520	\$480	4	6	
4902 - CAD07 - 2407	初級課程	5/7 - 26/7	五	3:30pm - 4:30pm	\$520	\$480	4	6	

幼兒成長課程(8月)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CAD01 - 2408	初級課程	3/8 - 31/8	六	9:00am - 10:00am	\$700	\$650	5	8	
4902 - CAD02 - 2408	中級課程	3/8 - 31/8	六	10:00am - 11:00am	\$700	\$650	5	8	
4902 - CAD03 - 2408	高級課程	3/8 - 31/8	六	11:00am - 12:00nn	\$700	\$650	5	8	
4902 - CAD04 - 2408	攀石預備	3/8 - 31/8	六	12:00nn - 1:00pm	\$700	\$650	5	8	
4902 - CAD05 - 2408	親子課程	3/8 - 31/8	六	2:00pm - 3:00pm	\$800	\$750	5	4	
4902 - CAD06 - 2408	中級課程	2/8 - 30/8	五	2:30pm - 3:30pm	\$650	\$600	5	6	
4902 - CAD07 - 2408	初級課程	2/8 - 30/8	五	3:30pm - 4:30pm	\$650	\$600	5	6	

幼兒成長課程(暑期班)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902 - CADS01 - 2407	暑期班(初級)	6/7 - 31/8	六	9:00am - 10:00am	\$1,260	-	9	8	
4902 - CADS02 - 2407	暑期班(中級)	6/7 - 31/8	六	10:00am - 11:00am	\$1,260	-	9	8	
4902 - CADS03 - 2407	暑期班(高級)	6/7 - 31/8	六	11:00am - 12:00nn	\$1,260	-	9	8	
4902 - CADS04 - 2407	暑期班(親子)	6/7 - 31/8	六	2:00pm - 3:00pm	\$1,440	-	9	4	
4902 - CADS05 - 2407	暑期班(攀石預備)	6/7 - 31/8	六	3:30pm - 4:30pm	\$1,260	-	9	8	
4902 - CADS06 - 2407	暑期班(攀石預備)	6/7 - 31/8	六	4:30pm - 5:30pm	\$1,260	-	9	8	
4902 - CADS07 - 2407	暑期班(攀石預備)	6/7 - 31/8	六	5:30pm - 6:30pm	\$1,260	-	9	8	
4902 - CADS08 - 2407	暑期班(初級)	19/7 - 30/8	五	9:00am - 10:00am	\$980	-	7	6	
4902 - CADS09 - 2407	暑期班(中級)	19/7 - 30/8	五	10:00am - 11:00am	\$980	-	7	6	
4902 - CADS10 - 2407	暑期班(高級)	19/7 - 30/8	五	11:00am - 12:00nn	\$980	-	7	6	

器械健體入門班

透過健身室入門指導，令學員學到如何正確及安全地使用健身器械，並提升學員對健身的興趣。完成課程後可開立健身會籍。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

編號	日期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點					
7月												
4902 - GM - 240702 - 2 - 1900 4902 - GM - 240709 - 2 - 1900 4902 - GM - 240716 - 2 - 1900 4902 - GM - 240723 - 2 - 1900 4902 - GM - 240730 - 2 - 1900	2,9,16,23,30 /7(二)	7:00pm - 8:00pm	\$150 (每堂)	1	16歲或以上	8	5/F 健身室					
4902 - GM - 240706 - 6 - 1500 4902 - GM - 240713 - 6 - 1500 4902 - GM - 240720 - 6 - 1500 4902 - GM - 240727 - 6 - 1500	6,13,20,27 /7(六)	3:00pm - 4:00pm										
8月												
4902 - GM - 240806 - 2 - 1900 4902 - GM - 240813 - 2 - 1900 4902 - GM - 240820 - 2 - 1900 4902 - GM - 240827 - 2 - 1900	6,13,20,27 /8(二)	7:00pm - 8:00pm										
4902 - GM - 240803 - 6 - 1500 4902 - GM - 240810 - 6 - 1500 4902 - GM - 240817 - 6 - 1500 4902 - GM - 240824 - 6 - 1500 4902 - GM - 240831 - 6 - 1500	3,10,17,24,31 /8(六)	3:00pm - 4:00pm										

多元健體訓練班

透過多元化的運動(例如：拉筋，有氧運動訓練，核心訓練，阻力帶，負重器械，壺鈴，BOSU平衡訓練等)去改善身體質素及培養熱愛運動的生活習慣。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
7月	4902 - GF - 2407 - 2 - 1030	2/7 - 23/7	二	10:30am - 11:30am	\$420	4	16歲或以上	8	5/F 舞蹈室
8月	4902 - GF - 2408 - 2 - 1030	6/8 - 27/8							

啞鈴訓練班

迅速掌握啞鈴訓練！掌握自由重量啞鈴的訓練動作技巧，從基本的啞鈴握法和姿勢，到進階的肌肉訓練技巧，我們將幫助你建立起強健的身體和雕塑出理想的肌肉。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
7月	4902 - DB - 2407 - 2 - 1130	2/7 - 23/7	二	11:30am - 12:30nn	\$420	4	16歲或以上	4	5/F 舞蹈室
8月	4902 - DB - 2408 - 2 - 1130	6/8 - 27/8			\$420				

Kick Boxing 健體

Kickboxing是一種激烈的戰鬥運動，結合了拳擊和踢擊技巧。運動員使用拳頭、腳、膝蓋和肘部等部位進行攻擊和防禦。這項運動不僅可以提高體能和力量，還可以增強自衛能力和協調性。Kickboxing也是一項受歡迎的健身運動，可以幫助減肥、塑造身體和釋放壓力。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

導師：倪景誠教練(TOTALFIT 體能教練、NCSF 健身教練、AASFP 高級泰拳教練、KALEEHUB 運動中心創辦人)

7 - 8月

班編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - KB - 2407 - 1 - 1930	8/7 - 26/8	一	7:30pm - 8:30pm	\$960	8	18歲或以上	10	5/F 舞蹈室
4902 - KB - 2407 - 1 - 2030	8/7 - 26/8	一	8:30pm - 9:30pm	\$960	8	18歲或以上	10	5/F 舞蹈室



健身室開放時間

星期一至六		星期日
第一節	9:00am - 1:00pm	10:00am - 4:00pm
定時清潔		
第二節	2:00pm - 9:30pm	

備註：

- 公眾假期健身室暫停開放。
- 使用器材後請以酒精消毒。

健身室使用收費

凡年滿16歲或以上，可開立本會所健身室會籍，使用本會所健身室設施，首次使用者可透過以下方法開立會籍：

健身室收費表：

	基本費用	學生(全日制)	夫妻優惠	1+1優惠
年費	\$2,730	\$2,070	\$2,340(每位)	/
半年費	\$1,640	\$1,275	/	/
季費	\$910	\$750	/	/
月費	\$385	\$305	/	\$245(全日制學生)
*單次(連續3小時)	\$45	\$35	/	/
*健身室套票	\$455(共12次)，使用期為3個月			

以上費用(除單次及健身室套票外)可於指定時間使用泳池及桑拿室服務，詳情請向職員查詢。

備註：

- 所有健身室使用者必須是16歲或以上會友。
- 所有健身室使用者須填寫健康評估問卷。
- 使用學生優惠者繳費時必須出示全日制學生證，夫妻優惠則需出示結婚證明書。
- 健身室使用者必須遵守使用守則及張貼在健身室內之告示。
- 本健身室不可私人教授，包括牟利或非牟利性質。
- 所有單次及健身室套票均不能使用1/F桑拿室，否則將會收取\$50行政費。
- 所有健身室使用者請自行填寫健康評估問卷供會方作紀錄。
- 請小心保管個人財物，如需使用儲物櫃請自備鎖頭及即日清理，否則將作失物處理。
- 健身室使用者必須穿合適之運動服裝及運動鞋。不准穿著校服、黑鞋及脫色運動鞋。
- 本港懸掛黑色暴雨警告訊號、八號或以上風球，本健身室將暫停開至所有訊號除下兩小時後重新開放。
- 本會有權按實際情況，隨時更改各項設施的開放時間，而不需另行通知。
- 凡違反本健身室規則或不接受本會職員勸告者，本會職員有權中止其使用，已繳交之費用概不發還。

儲物櫃租用收費表：

一年	半年	3個月
\$540(大)/ \$270(細)	\$380(大)/ \$220(細)	\$270(大)/ \$165(細)

*必須為季費、半年費及年費使用者才可租用。



自組健體班課程

*時間任擇及年齡任配(兒童或成人均可)

課程	人數	收費
哈達瑜伽/ 瘦身瑜伽/ 瑜伽輪	一對三	每位\$1,570/8堂或\$880/4堂
	一對四	每位\$1,400/8堂或\$800/4堂
	一對五	每位\$1,240/8堂或\$720/4堂
	一對六或以上	每位\$1,120/8堂或\$640/4堂

課程	人數	收費
空中瑜伽	一對三	每位\$1,620/8堂或\$920/4堂
	一對四	每位\$1,535/8堂或\$880/4堂
	一對五	每位\$1,490/8堂或\$850/4堂
	一對六人以上	每位\$1,450/8堂或\$830/4堂

課程	人數	收費
私人健身計劃 (16歲或以上)	一對一	每位\$1,860/6堂或\$3,600/12堂
	一對二	每位\$1,590/6堂或\$3,060/12堂
	一對三	每位\$1,350/6堂或\$2580/12堂

注意事項：

- 教練、時間及內容需與本會同事商討後才能確實。
- 開課前議定之時間，最多可請假一次。
- 所有課課堂為每堂1小時，全期需於3個月內完成，可連續2堂。
- 如有任何查詢歡迎致電2420 0266與負責同事聯絡。



兒童體操班

你的小朋友是否常常蹦蹦跳跳，翻來滾去無時停呢？不如試下俾佢接受正統體操訓練，鍛練小朋友的身體肌肉協調，及培養運動興趣，亦可訓練小朋友的服從性及與人相處技巧，一舉數得！

目的：透過學習體操，促進兒童身體各部位肌肉神經的平衡，並可增進兒童的運動能力，培養機智、勇敢及體態優美。

內容：體操技巧動作(包括：跳躍、平衡、翻滾、墊上技巧動作等)及部份器械訓練(包括：小型彈網、跳箱、平衡木、單槓等)。

評核：初、中階班共分6級，每2期進行一次評核，內容依據訓練班動作為準則，合格者可獲發證書。高級、進階班共分6級，每3期進行一次評核，內容配合中國香港體操總會章別動作，合格者可獲發證書並推薦參加中國香港體操總會之金、銀、銅章考試。

導師：吳艷芳教練(前中國國家體操運動員，現任中國香港體操總會教練)，並入選由中國香港體操總會主辦，香港教練培訓委員會資助之「傑出地區教練」獎勵計劃。

名額：24位(分小組上課，教練學員比例：1:8)

*4歲以下之幼兒如有需要須由家長陪同上課(由教練建議)。

#進階班訓練內容：全港學界體操比賽之規定動作，包括平衡木(高木/低木)、自由體操、單槓。

-新增器材-「筋斗充氣墊」：適合各年齡層進行不同類別的彈跳/筋斗技巧/翻騰及空翻等練習。

負責同事：鄧濂靈 鄧Sir

7 - 8月

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GC - 2407 - 6 - 0900	幼兒班*	3 - 4歲	6/7-24/8	六	9:00am - 10:00am	8	\$1,168	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902 - GC - 2407 - 6 - 1000	初級班	5 - 7歲			10:00am - 11:00am		\$1,168	
4902 - GC - 2407 - 6 - 1100	中級班	7 - 12歲			11:00am - 12:15nn		\$1,280	
4902 - GC - 2407 - 6 - 1430	高級班	^7歲或以上， 曾習體操訓練兩年或經教練推薦			2:30pm - 4:00pm		\$1,432	
4902 - GC - 2407 - 6 - 1600	進階班				4:00pm - 5:30pm		\$1,552	
4902 - GC - 2407 - 6 - 1730	深造班				5:30pm - 7:30pm		\$1,808	
4902 - GC - 2407 - 7 - 0930	初級班	5 - 7歲	7/7 - 25/8	日	9:30am - 10:30am	8	\$1,168	
4902 - GC - 2407 - 7 - 1030	中級班	7 - 12歲			10:30am - 11:45am		\$1,280	



兒童及青少年彈床氣墊筋斗班

目的：適合踏入青少年時期，體力充沛又喜愛翻筋斗的青少年，通過彈床及氣墊的彈力，感受肌肉的爆發力，平衡力及空中翻轉的感覺。

導師：吳艷芳教練(前中國國家體操運動員，現任中國香港體操總會教練)，並入選由中國香港體操總會主辦，香港教練培訓委員會資助之「傑出地區教練」獎勵計劃。

名額：24位(分小組上課，教練學員比例：1:8)

負責同事：鄧濂靈 鄧Sir

課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GB - 2407 - 4 - 1730	基礎班	12歲或以上初學者	4/7-22/8	四	5:30pm - 6:30pm	8	\$1,408	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
課程編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902 - GB - 2407 - 4 - 1830	初級班	12歲或以上曾參加體操1年以上之愛好者	4/7-29/8	四	6:30pm - 7:30pm	9	\$1,584	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課

兒童拉丁舞

上課地點：101室

名 額：15位

導 師：蕭漢冰

(逢星期二、六)蕭漢冰小姐(全港澳職業拉丁舞冠軍, 香港職業拉丁舞全年總冠軍)

*8歲以上欲報讀星期六拉丁舞班請與負責同事聯絡或在接待處留資料。

負責同事：鄧濼靈 鄧Sir

7 - 8月



編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象
4902-LD-2407-2-1700	啟蒙班	2/7 - 27/8	二	5:00pm - 6:00pm	\$990	9	3 - 5歲
4902-LD-2407-2-1800	深造班			6:00pm - 7:00pm			6歲以上
4902-LD-2407-6-1000	啟蒙班	6/7 - 31/8	六	10:00am - 11:00am	\$990	9	3 - 5歲
4902-LD-2407-6-1100	深造班			11:00am - 12:00nn			6歲以上

注意事項：

1. 學員必須穿著指定校服裙及跳舞鞋，老師會於第一堂給予學員服裝意見。
2. 學員必須穿著校服裙及跳舞鞋上課。
3. 導師將會推薦品格良好及成績理想者報考本港或國際考試、比賽及表演。
4. 經導師評核後，可獲老師推薦參加國際認可考試，大約每半年一次。
5. 如欲報考公開試之學員需繳付有關之考核及行政費用。
6. 試堂只限一次及參加者必須未曾於本會報讀任何拉丁舞班課程。
7. 各試堂學員家長將不被安排觀堂，以免影響課程進行。



拉丁舞自組教授

人數	收費
一對一	每位\$1,170
一對二	每位\$990
一對三	每位\$825
一對四	每位\$695

時數	堂數
半小時	4

注意事項：

1. 教練、時間及內容需與本會同事商討後才能確實。
 2. 開課前議定之時間，最多可請假一次。
 3. 全期需於3個月內完成，可連續2堂。
- * 如有任何查詢歡迎致電 2420 0266 與負責同事聯絡。

競技啦啦隊訓練班

內 容：

競技啦啦隊是一種充滿活力的運動，是結合體操、跳躍、特技、口號及舞蹈編排的有氧運動，加上精神隊呼(cheer)與啦啦隊發展出來的人體堆疊高拋動作技巧，混合成華麗表演內容。

負責同事：鄧濼靈 鄧Sir

7 - 8月



編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902-CL-2407-2-1600	2/7 - 27/8	二	4:00pm - 5:00pm	\$1,080	9	4 - 6歲	5/F 舞蹈室
4902-CL-2407-2-1700			5:00pm - 6:30pm	\$1,620		6 - 12歲	
4902-CL-2407-7-1000	7/7 - 25/8	日	10:00am - 11:00am	\$960	8	4 - 6歲	
4902-CL-2407-7-1100			11:00am - 12:30nn	\$1,440		6 - 12歲	

成人游泳訓練班

內 容：

- 1) 課程以教授蛙泳/自由泳之基礎動作為主，並按參加者程度作適當的技術指導。適合完全不懂/略懂泳術者參加。
- 2) 教練學員比例1:8

名 額：8位

負責同事：林嘉雯 Kaman

初級成人泳班

對 象：16歲或以上，毋須懂得泳術

7月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
日間	4902 - AA2407A - 1 - 09	8/7 - 29/7	一	9:00am - 10:00nn	\$480	4
	4902 - AA2407A - 1 - 11	8/7 - 29/7	一	11:00am - 12:00nn	\$480	4
	4902 - AA2407A - 3 - 09	3/7 - 31/7	三	9:00am - 10:00am	\$600	5
	4902 - AA2407A - 3 - 12	3/7 - 31/7	三	12:00nn - 1:00pm	\$600	5
	4902 - AA2407A - 5 - 09	5/7 - 26/7	五	9:00am - 10:00am	\$480	4
	4902 - AA2407A - 5 - 11	5/7 - 26/7	五	11:00am - 12:00nn	\$480	4
晚間	4902 - AA2407A - 6 - 13	7/7 - 25/8	六	1:00pm - 2:00pm	\$960	*8
	4902 - AA2407A - 3 - 20	3/7 - 31/7	三	8:00pm - 9:00pm	\$600	5
	4902 - AA2407A - 4 - 19	4/7 - 25/7	四	7:00pm - 8:00pm	\$480	4
	4902 - AA2407A - 5 - 19	5/7 - 26/7	五	7:00pm - 8:00pm	\$480	4
	4902 - AA2407A - 6 - 20	7/7 - 25/8	六	8:00pm - 9:00pm	\$960	*8

8月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
日間	4902 - AA2408A - 1 - 09	5/8 - 26/8	一	9:00am - 10:00nn	\$480	4
	4902 - AA2408A - 1 - 11	5/8 - 26/8	一	11:00am - 12:00nn	\$480	4
	4902 - AA2408A - 3 - 09	7/8 - 28/8	三	9:00am - 10:00am	\$480	4
	4902 - AA2408A - 3 - 12	7/8 - 28/8	三	12:00nn - 1:00pm	\$480	4
	4902 - AA2408A - 5 - 09	2/8 - 30/8	五	9:00am - 10:00am	\$600	5
	4902 - AA2408A - 5 - 11	2/8 - 30/8	五	11:00am - 12:00nn	\$600	5
晚間	4902 - AA2408A - 3 - 20	7/8 - 28/8	三	8:00pm - 9:00pm	\$480	4
	4902 - AA2408A - 4 - 19	1/8 - 29/8	四	7:00pm - 8:00pm	\$600	5
	4902 - AA2408A - 5 - 19	2/8 - 30/8	五	7:00pm - 8:00pm	\$600	5

*課程為2個月

進階成人泳班

對 象：16歲或以上，有基礎泳術

7月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
晚間	4902 - AA2407B - 3 - 20	3/7 - 31/7	三	7:30pm - 8:30pm	\$600	5
	4902 - AA2407B - 4 - 20	4/7 - 25/7	四	8:00pm - 9:00pm	\$480	4
	4902 - AA2407B - 5 - 20	5/7 - 26/7	五	8:00pm - 9:00pm	\$480	4
	4902 - AA2407B - 6 - 20	7/7 - 25/8	六	8:00pm - 9:00pm	\$960	*8

*課程為2個月

8月

	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
晚間	4902 - AA2408B - 3 - 20	7/8 - 28/8	三	7:30pm - 8:30pm	\$480	4
	4902 - AA2408B - 4 - 20	1/8 - 29/8	四	8:00pm - 9:00pm	\$600	5
	4902 - AA2408B - 5 - 20	2/8 - 30/8	五	8:00pm - 9:00pm	\$600	5

水中健體班

特色：水的浮力能承載人體重量，減輕關節的壓力及負擔。而藉着水的浮力亦可減低關節炎病患者對關節的壓力，暖水的溫度則對疼痛的關節有舒緩作用。
《適合不啻水性、因關節不適、或不適合陸上帶氧運動之人士參加。》



帶氧運動訓練系列

內容：借助水的浮力及阻力，**隨音樂於水中進行帶氧運動**，從而減輕關節磨擦，**鍛鍊肌肉及心肺功能。**

水中伸展運動系列

內容：利用水的浮力及阻力，進行一系列**針對性之伸展及肌力運動**，**提昇身體柔軟度及關節靈活性。**

對象：16歲或以上，毋須懂得泳術

負責同事：林嘉雯 Kaman

7月

運動系列	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
帶氧運動訓練系列	4902 - AQ2407A1 - 10	8/7 - 29/7	一	10:00am - 11:00am	\$380	4
	4902 - AQ2407A3 - 19	3/7 - 31/7	三	7:00pm - 8:00pm	\$475	5
	4902 - AQ2407A5 - 10	5/7 - 26/7	五	10:00am - 11:00am	\$380	4
水中伸展運動系列	4902 - AQ2407A3 - 10	9/7 - 31/7	三	10:00am - 11:00am	\$475	5
	4902 - AQ2407A3 - 11		三	11:00am - 12:00nn		

8月

運動系列	報名編號	日期	星期	時間	收費	堂數
帶氧運動訓練系列	4902 - AQ2408A1 - 10	5/8 - 26/8	一	10:00am - 11:00am	\$380	4
	4902 - AQ2408A3 - 19	7/8 - 28/8	三	7:00pm - 8:00pm	\$380	4
	4902 - AQ2408A5 - 10	2/8 - 30/8	五	10:00am - 11:00am	\$475	5
水中伸展運動系列	4902 - AQ2408A3 - 10	7/8 - 28/8	三	10:00am - 11:00am	\$380	4
	4902 - AQ2408A3 - 11		三	11:00am - 12:00nn		

其他成人運動課程

晚上成人羽毛球班

對象：17 - 60歲

名額：20人(教練與學員比例1:20)

備註：不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

7 - 8月



班編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - BA2407 - 1	8/7 - 26/8	一	7:45pm - 9:45pm	\$976	\$1,076	8	
4902 - BA2407 - 4	4/7 - 29/8	四	7:45pm - 9:45pm	\$1,098	\$1,198	9	

註：不設舊生留位，由於名額容易爆滿，建議舊生盡量提早報讀下一期課程。

新喜點

太極班

對象：75歲或以下之會友

地點：本會所室外運動場
(如下雨改往2樓室內運動場)

名額：15人

備註：請穿著輕便衣服

負責同事：岑國倫 Dick Sir(內線119)



班編號	日期	星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902 - SB2407	3/7 - 30/8	三,五	7:00am - 8:00am	\$360	\$460	18	

哈達瑜伽

瑜伽可以健身養生、美體美肌促進血液循環、提高免疫力、還能舒展肌肉，關節，脊柱及骨骼系統，增加關節及肌肉柔軟度，促進新陳代謝，加快熱量消耗，還可以舒緩平日緊張的生活。課程包括基礎體位法，拜日式和簡單呼吸法。

導師：曾雯靜(逢星期二7:00 - 8:15pm, 逢星期三10:15am - 11:30am)

關靜雯(逢星期三7:15 - 8:30pm)

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

7-8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - HY - 2407 - 1 - 1900	2/7 - 27/8	二	7:00pm - 8:15pm	\$765	9	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902 - HY - 2407 - 3 - 1015	3/7 - 28/8	三	10:15am - 11:30am	\$720	9	18歲或以上	15	
4902 - HY - 2407 - 3 - 1915	3/7 - 28/8		7:15pm - 8:30pm	\$765	9	18歲或以上	15	

瑜伽治療

瑜伽治療主要以瑜伽動作改善及舒緩都市痛症。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

7-8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902 - YT - 2407 - 1 - 1530	8/7 - 29/7	一	3:30pm - 4:30pm	\$320	4	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902 - YT - 2408 - 1 - 1530	5/8 - 26/8							
4902 - YT - 2407 - 3 - 1800	3/7 - 24/7	三	6:00pm - 7:00pm	\$320	4	18歲或以上	15	
4902 - YT - 2408 - 3 - 1800	7/8 - 28/8			\$320	4			

舒壓及伸展運動訓練

課程旨在結合科學與傳統瑜珈知識，帶領學員去感受身體，讓身心靈獲得真正放鬆。從而增強身體整體的活動能力，減少痛症，改善頭痛失眠，提升睡眠質素，讓身體重拾年輕時自由的感覺。

導師資歷：

1. 香港體適能總會身心伸展導師
2. 國際瑜珈聯盟200小時導師
3. 具備多年教學經驗。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

月份	編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
7月	4902 - AB0720Y5 - 24	5/7 - 26/7	五	8:00pm - 9:30pm	\$600	4	21歲或以上	406室
8月	4902 - AB0820Y5 - 24	2/8 - 30/8	五	8:00pm - 9:30pm	\$750	5		

輕身拉筋班

輕鬆拉筋班是一種放鬆身心的伸展課程，旨在緩解肌肉緊張並提高身體柔軟度。這個課程強調輕柔的動作和緩慢的伸展，讓參與者在舒適的範圍內進行伸展。輕鬆拉筋班可以改善姿勢、促進血液循環，並放鬆壓力和緊張情緒。讓你在舒適的氛圍中享受放鬆和身體的恢復。

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir

7月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - SS - 2407 - 6 - 1200	6/7 - 27/7	六	12:00nn - 1:00pm	\$520	4	18歲或以上	10	

8月

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902 - SS - 2408 - 6 - 1200	3/8 - 31/8	六	12:00nn - 1:00pm	\$650	5	18歲或以上	10	

印刷品

優惠級

如你不欲收取通函郵件，請在信箱貼上『不收取通函』標貼。標貼可於全線郵政局、各區民政事務處的民政諮詢中心、公共屋邨辦事處和個別私人屋苑的管理處免費索取。請注意，『不收取通函』標貼機制並不涵蓋由政府及相關機構/立法會議員、區議會議員、選舉候選人及根據《稅務條例》第88條合資格獲豁免繳稅的慈善機構所投寄的通函郵件。

香港中華基督教青年會新界會所

地址：新界葵涌葵盛圍32-40號(葵盛東邨商場對面)
32-40 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung N.T., Hong Kong.
電郵：新界會所ntcentre@ymca.org.hk

電話：2420 0266 傳真：2612 2492
康體事工隊ntsports@ymca.org.hk

以下交通工具可直達新界會所 Public Transport

巴士 BUS

34 荃灣灣景花園-葵盛
Tsuen Wan Bayview Garden - Kwai Shing
37 九龍奧運站-葵盛
Olympic Station (Kowloon) - Kwai Shing
37M 葵興港鐵站-葵盛
Kwai Hing MTR Station - Kwai Shing
38 平田-葵盛 Ping Tin - Kwai Shing
47X 沙田秦石邨-葵盛
Chun Shek Estate (Sha Tin) - Kwai Shing

小巴 MINIBUS

89 荃灣河背街-葵盛(經大窩口及葵興港鐵站)
Ho Pui Street (Tsuen Wan) - Kwai Shing
(Passing through Tai Wo Hau and Kwai Hing MTR Stations)
89B 荃灣大會堂-葵盛 Tsuen Wan Town Hall - Kwai Shing
89M 葵芳港鐵站-葵盛 Kwai Fong MTR Station - Kwai Shing
89S 葵芳港鐵站-葵盛 Kwai Fong MTR Station - Kwai Shing
94 石圍角邨-葵盛 Shek Wai Kok Estate - Kwai Shing
94A 梨木樹邨-葵盛 Lei Muk Shue - Kwai Shing
98 荃灣河背街-葵盛 Ho Pui Street (Tsuen Wan) - Kwai Shing



新界會所 開放時間 辦公時間 (Opening Hours)

星期一至六 (Mon - Sat) 8:30am - 10:00pm
星期日 (Sun) 8:30am - 5:00pm
公眾假期 (Public holidays) 9:00am - 5:00pm

收費時間 (Office hour for course registration)

星期一至六 (Mon - Sat) 8:30am - 9:30pm
星期日 (Sun) 8:30am - 4:30pm
公眾假期 (Public holidays) 9:00am - 12:30pm及2:00pm - 4:30pm

會員制度

會員類別 Types of Membership	資格 Membership Details	每年會費 Membership Fee
少年會友 Youth Membership	18歲以下 Any individuals aged 18 or below	港幣二十元 HK\$20
普通會友 Ordinary Membership	18歲或以上 Any individuals aged 18 or above	港幣三十元 HK\$30
家庭會友 Family Membership	父母和18歲以下的子女為一會籍單位 Parents with their child/children under 18 years old	港幣五十元 HK\$50
贊助會友 Supporting Membership	願意在經濟上支持本會事工者 Support our centre economically	港幣一千元 HK\$1,000
永遠會友 Life Membership	不論年齡，會籍終身制 Membership is granted for life without Ageconsideration	港幣五千元 HK\$5,000
優惠會友 Concessionary Membership	60歲或以上長者或綜援人士或肢體傷殘者/智障者 Any individuals who are aged 60 or above, Comprehensive Social Security Assistance Recipient or person with physical or mental disabilities	港幣二十元 HK\$20

備註：

- 參加各項活動，必須登記為會友。
- 會證在青年會屬下各服務單位通用。
- 會友憑證能獲多家商號購物折扣優惠。
- 辦理入會手續，可於青年會各服務單位索取申請表，填妥後連同會費，親身交回或郵寄均可。郵寄請以支票抬頭「香港中華基督教青年會」或「CHINESE YOUNG MEN'S CHRISTIAN ASSOCIATION OF HONG KONG」交費，並請附貼有回郵地址、郵票之信封乙個。
- 在任何情況下，會費不會發還。

Remarks:

- Participants must become our member before enrolling any activities.
- The membership cards are accessible at all centres of Chinese YMCA of Hong Kong.
- Members can enjoy discounts for various shops with their membership cards.
- Application forms for membership can be obtained from different centres. After filling in the form, please hand in with membership fees directly or via mail. For any mailed application, membership fees should be paid by cheque with payable to 'CHINESE YOUNG MEN'S CHRISTIAN ASSOCIATION OF HONG KONG', and together with an envelope including your mailing address and a stamp.
- Membership fees paid are not refundable under any circumstances.

颱風及暴雨警告訊號的安排 Arrangements under Bad Weather Conditions

特別天氣情況/服務 Services/Bad Weather Conditions	會所活動及設備 Centre-in services and facilities	室內活動/興趣班/功輔班 Indoor activities/Interest Classes/Homework Tutorial Classes	戶外活動 Outdoor activities
黃色暴雨警告 Amber Rainstorm Warning	照常 As normal	照常 As normal	與會所職員聯絡 Contact us
紅色暴雨警告 Red Rainstorm Warning	照常 As normal	與會所職員聯絡 Contact us	取消 Cancelled
黑色暴雨警告 Black Rainstorm Warning	取消 Cancelled	取消 Cancelled	取消 Cancelled
一號風球 Typhoon Signal No.1	照常 As normal	照常 As normal	與會所職員聯絡 Contact us
三號風球 Typhoon Signal No.3	照常 As normal	照常 As normal	取消 Cancelled
八號風球或以上 Typhoon Signal No.8 or above	取消 Cancelled	取消 Cancelled	取消 Cancelled
極端情況 Extreme Conditions	取消 Cancelled	取消 Cancelled	取消 Cancelled

備註：

- 如三號風球或以上及紅色暴雨警告訊號懸掛時，如所有室內活動正在進行，該項活動將繼續進行，惟參加者或家長可自行決定是否離開，而該堂活動將不獲安排補課或退款。
- 活動是否受影響或照常進行，將參考該活動舉行/集合前兩小時的天文台最新公佈，詳情請致電本會所查詢。
- 所有因天氣影響而取消之活動/課程，本會所將按個別情況決定取消或延期。
- 所有因惡劣天氣而取消之興趣班/功輔班等活動/課程，參加者將不獲補堂或退款。
- 如天氣惡化，請各家長自行判斷應否讓子女繼續進行活動。
- 當極端天氣情況結束後，本會所將於三小時內恢復提供服務；但如本會所開放時間餘下不足三小時，則當日本會所暫停開放。

Remarks:

- If Typhoon Signal No.3 or above/Red Rainstorm Signal is hoisted, all running indoor activities will continue. But participants and parents may decide to leave. And no arrangement for refund/ make-up classes will be made.
- Participants should refer to the Observatory announcement released two hours before the activities commence for deciding whether or not to attend the activity. For details, please contact our staff.
- Affected activities will be postponed or cancelled depending on individual circumstances.
- There will be no make-up classes or refund for all the affected Interest Classes/ Homework Tutorial Classes.
- Parents can judge whether their children will continue their activities under severe weather conditions.
- When the Extreme Conditions are over and warning signs are cancelled, the Centre will resume service within three hours; however, if the opening hours of the Centre is less than three hours after warning signs cancel, the Centre will be closed on that day.