



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

新界會所
New Territories Centre

三角誌

2025年4-6月



立即Like Facebook
了解最新資訊



免費參與

暑期活動試玩日

4/5/2025 (日)

10:30am - 12:30pm 及 2:00pm - 4:00pm

* 毋需報名，即時到場參與即可。

* 活動詳情請留意本會所Facebook (YMCANTC)。

主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用靈膏我，
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

請讚好我們的  YMCANTC

會所通訊欄 Communication Corner	05
報名須知 Application Procedures	07
幼兒活動 Pre-school Activities	08
兒童、青少年及成人活動 Youth & Adult Activities	09–11
親子活動 Family Activities	12
劍橋英語課程 Cambridge English Courses	13
興趣課程 Interest Courses	13–14
游泳課程 Swimming Courses	15–22
球類課程 Ball Games Courses	23–27
舞蹈課程 Dancing Courses	28–29
體操課程 Gymnastics Courses	30
其他運動課程 Other Sports Courses	31–32
單車課程 Bicycle Courses	33–35
歷奇課程 Adventure Courses	36–40
成人健體課程 Adult Wellness Courses	41–43
成人游泳課程 Adult Swimming Courses	44
其他成人運動課程 Other Adult Sports Courses	45–46

出版日期：3/2025

印刷數量：1000本

督印人：陳碧茵協調幹事
黎子衡會所主管

編輯成員：岑國倫、陳惜珠

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。



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-「青新駅」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的三餸套餐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駅

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

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-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

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

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

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。



陳碧茵小姐
(新界一區協調幹事)

黎子衡先生
(會所主管)



人事架構圖

市場推廣	事務隊	康樂體育 事工隊	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)	石澄威 (二級事務主任)	林嘉雯 (二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)	陳子恩 (項目經理)	楊蔚銘 (經理)
	陳家豪 (技工)	岑國倫 (助理程序幹事)	阮安娜 (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)	徐家傑 (助理程序幹事)	黎雪瑩 (文書助理)	陳齊芳 (程序幹事)	蔡悅延 (項目主任)	歐衍霞 (廚師)
	蔡香澤 (工友)	甘焯茵 (助理程序幹事)	周嘉蔚 (文書助理)	謝金寧 (助理程序幹事)	練卓橋 (程序幹事)	楊偉浩 (侍應)
	鍾燕明 (工友)	鄧濂靈 (助理程序幹事)	林佩雲 (文書助理)	方健民 (助理程序幹事)		招聘中 (侍應)
	黃惠芳 (工友)	莫如儉 (高級救生員)	黃嘉瑤 (文書助理)			衛群英 (洗碗清潔員)
	黃春嫻 (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)	招聘中 (文書助理)			
	古莉群 (工友)	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 2025 暑期活動報名安排

(不適用於鋼琴課程、劍橋英語課程、暑期託管、成人泳班及水中健體班)

為免各位家長、會友排隊輪候報名，本會所『2025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 4 / 5 / 2025 (日)**。報名流程如下：

1. 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 1/4/2025~27/4/2025。
2. 抽籌申請程序可 **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/2ZiL8smF6p>
查詢電話：2420 0266
3. 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。
4. 公開抽籌日期及時間：28 / 4 / 2025 (一)，下午 5:30 開始
5. 抽籌結果公佈日期：29/4/2025(二)，下午5:30公佈
6. 會友請憑表格**第一名會友**之會證活動編號，**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。
7. 報名日 4 / 5 / 2025 (日)，收費時間為上午 9:45 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。
8. **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。
9. 所有暑期活動或暑期訓練程序名額有限，額滿即止。
10. 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。
11. 本會所將接受現金、支票、信用咭(VISA)、易辦事(EPS)或八達通付款。
12. 各活動剩餘之名額，將於6/5/2025(二)，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。
13. 鋼琴課程、劍橋英語課程、暑期託管、成人泳班及水中健體班之報名安排請參閱「7-8月三角誌」。
14. **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」；**4/5/2025為新生/公開報名日**。

為本會有效會友，
方可參加抽籌

遞交抽籌表格日期
1 / 4 - 27 / 4 / 2025

抽籌日
28 / 4 / 2025 (一)

抽籌結果公佈日
29 / 4 / 2025 (二)

活動報名日
4 / 5 / 2025 (日)

剩餘名額公開報名日
6 / 5 / 2025 (二)
上午 10:00

抽籌 Teams Form



香港中華基督教青年會新界會所 2025年暑期活動抽籌表格

參加者之中文姓名	聯絡電話	會員活動編號	會籍有效期
1 _____	_____	_____	_____
2 _____	_____	_____	_____
3 _____	_____	_____	_____
4 _____	_____	_____	_____

備註：

- 1) 此表格請於1/4/2025—27/4/2025期間交回本會所櫃檯辦理。
- 2) 抽籌結果將以第一名參加者會員活動編號顯示，敬請留意。
- 3) 報名日當天，只辦理本表格之會友報名，不得更換他人。
- 4) 本會所將保留此表格之最終使用權。
- 5) 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(intcentre@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)

1. 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.
2. 所有課程以先到先得形式接受報名。
All courses are on a first come first served.
3. 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.
4. 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.
5. 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 Mens Christian Association of Hong Kong), EPS, CREDIT CARD or OCTOPUS CARD.
6. 報名後請保留收據，以便查核。
Please keep receipts for future checking.
7. 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.
8. 所有課程收據，不得轉讓他人。
Course receipts are non-transferable.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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，讓拍攝時不拍入鏡頭內。
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 inaccuracy, 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 proceeded 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 any enquiries, please contact us at 2420 0266.

2025復活節特別活動一覽表						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
7/4	8/4	9/4	10/4	11/4	12/4	13/4
						復活節跳動心靈之旅 (6-12歲)
14/4	15/4	16/4	17/4	18/4	19/4	20/4
		YM籃球 Day Camp (7-14歲)		新興運動挑戰半日營 (6-14歲)	兒童海綿彈射擊營 (6-12歲)	Unlock密逃解謎 (25年4月) (9-12歲) K-POP Random dance party
單車傳愛心2025 (四川 成都)						
21/4	22/4	23/4	24/4	25/4	26/4	27/4
單車傳愛心2025 (四川 成都)	幼兒運動領袖營 (4-7歲)	幼兒運動領袖營 (4-7歲)	兒童開心復活歷量營 (7-14歲)	室內射擊 (9-12歲)		逃出密室 之 尋蛋速遞 (9-12歲)
幼兒開心復活歷量營 (4-7歲)	小先鋒紀律復活營 (6-12歲)	小先鋒紀律復活營 (6-12歲)	斯巴達小戰士復活營 (6-12歲)	斯巴達小戰士復活營 (6-12歲)		兒童開心復活歷量營 (7歲以上親子)
						躲避盤挑戰營 (6-12歲)

幼兒活動

幼兒開心復活歷量營 (新設半日營時段)

內容	透過攀石、室內繩網及團體挑戰等歷奇活動，能促進幼兒體能及社交發展之餘，亦能提升其自信心。
日期及時間	21/4 (星期一 - 公眾假期) 日營時段： 9:30am - 4:30pm (活動I/O：490204913A) 半日營時段： 9:30am - 12:00nn (活動I/O：490204913B) 1:00pm - 4:30pm (活動I/O：490204913C)
地點	本會所2/F CDL
收費	日營時段：\$490 半日營時段：\$300
對象	日營時段：4 - 6歲幼兒 半日營時段：3 - 6歲幼兒
名額	每時段各20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. 日營及下午半日營費用包括午餐及茶點各一份。 4. 請穿著運動服裝，並攜帶水樽。
負責同事	陶澤權 權 Sir (內線115)

時間	活動內容	
0930	點名	
1000	熱身遊戲	
	GROUP 1	GROUP 2
1030	攀石活動	幼兒繩網活動
1200	午膳	
1300	幼兒飛索活動	攀石活動
1430	幼兒繩網活動	幼兒飛索活動
1530	茶點	
1600	團體挑戰活動	
1630	解散	

幼兒英語唱遊 (第97班)

活動活動	4902-25B001
內容	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	28/4 - 23/6 (逢一) (5/5停課)
時間	5:00pm - 6:00pm
地點	本會所聚庭軒
收費	\$800 (共8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)

幼兒運動領袖營

活動編號	490204884
內容	透過不同好玩之活動，啟發孩子運動潛能，成為明日至叻星，消閒之餘又可以鍛煉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	22,23/4/25 (二及三)
時間	9:00am - 1:00pm
地點	新界會所
收費	\$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

Unlock密逃解謎(25年4月)

活動編號	4902-25B002
內容	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	20/4 (日)
時間	(A) 11:00am – 12:30nn (B) 3:00pm – 4:30pm
地點	本會所
收費	\$220 (每時段)
對象	9 – 12歲
名額	20位 (每時段10位)
負責同事	練卓橋 橋Sir (註冊社工)

逃出密室 之 尋蛋速遞

活動編號	4902-25B003
內容	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	27/4 (日)
時間	(A) 11:00am – 12:30nn (B) 3:00pm – 4:30pm
地點	本會所
收費	\$220 (每時段)
對象	9 – 12歲
名額	20位 (每時段10位)
負責同事	練卓橋 橋Sir (註冊社工)

新興運動挑戰半日營

內容	透過不同活動接觸新興運動項目(攻防箭及芬蘭木柱)，參加者可從中認識新朋友及體會體育精神 (Sportsmanship) 的重要性。
日期及時間	18/4 (星期五 – 公眾假期) 1) 9:30am – 12:30pm – (活動I/O: 490204914A 攻防戰) 2) 1:30pm – 4:30pm – (活動I/O: 490204914B 芬蘭木柱)
地點	本會所
收費	\$250
對象	6 – 14歲
名額	每節20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 (內線115)

小先鋒紀律復活營

活動編號	490204903
內容	跆拳道是源自韓國的武術，除了強身健體的搏擊武術外，更注重是修心養性，以磨練人的意志、振奮人的內在精神氣質、培訓修練者學習跆拳道精神「禮義、廉恥、忍耐、克己、百折不屈」，能夠得到健康的身心為最終目標。 透過兩天的跆拳道訓練，增強學員紀律及專注力，訓練學員聆聽導師的指示，學員訓練表現或行為良好導師會主動給予他們正面回饋予學員的表現，從而建立良好習慣 課堂內容涵蓋跆拳道、團體遊戲，促進身心健康，發掘小朋友多元無限潛能
日期	22/4-23/4
時間	11:00am-4:00pm
地點	5/F 舞蹈室
收費	\$800
對象	6 – 12歲
名額	10位
備註	1. 集合及解散地點：本會所。 2. 必須穿著運動鞋及運動衣服。 3. 準備飲用水及水樽。 4. 自備餐具
負責同事	鄧濤霆 鄧Sir



時間	活動內容	
	22/4	23/4
11:00-12:00	團體遊戲	團體遊戲
12:00-13:00	體適能訓練	體適能訓練
13:00-14:00	午膳	午膳
14:00-15:30	跆拳道	跆拳道
15:30-16:00	學員分享及導師時間	學員分享及導師時間
16:00	解散	解散

兒童開心復活歷量營（日營/半日營）

內容	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	24/4 (四)
時間	日營時段 9:30am – 4:30pm (490204912A) 半日營時段 9:30am – 12:30pm (490204912B) 1:30pm – 4:30pm (490204912C)
地點	本會所2/F CDL
收費	日營時段 \$490 半日營時段 \$300
對象	7 – 14歲
名額	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. 費用包括午餐及茶點各一份。 4. 請穿著運動服裝。
負責同事	楊德晉 車Sir (內線107)

復活節跳動心靈之旅

活動編號	490204904
內容	透過音樂作為靈感以K-POP舞蹈及花式跳繩展示出自己的獨特性。
日期	13/4/2025 (星期日)
時間	10:00am–1:00pm
地點	5/F 舞蹈室
收費	\$300
對象	6 – 12歲
名額	10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. 準備飲用水。
負責同事	鄧潔靈 鄧Sir

兒童海綿彈射擊半日營

內容	突發！新界會所突然出現了一群復活兔，他們帶來的復活蛋中有些隱含著特別元素，亦吸引了一群不足之客企圖掠奪，一場激戰即將爆發。 活動目標：透過團隊挑戰及槍戰活動，培養參加者與人溝通與任務策劃的能力，並促進參加者如何與團隊協作，達成任務。
日期及時間	19/4 (星期六 – 公眾假期) 1) 9:30am – 12:30pm – (活動I/O：490204915C) 2) 1:30pm – 4:30pm – (活動I/O：490204915D)
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 (內線115)

兒童陶藝創作坊

活動編號	4902–25B004
內容	透過陶藝創作訓練耐性、專注力、發揮創意等，學習欣賞陶藝。教授陶藝基本手捏法、盤條法、泥板法、裝飾及上釉技巧等。
日期	3/5、10/5、17/5、24/5 (逢六)
時間	2:30pm – 4:00pm
地點	本會所103室
收費	\$800 (共4堂)
對象	6 – 12歲
名額	8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)

兒童室內射擊半日營

內容	透過射擊運動，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
日期及時間	25/4 1) 09:30am – 12:30pm –490204915A 2) 1:30pm – 4:30pm –490204915B
地點	本會所
收費	\$250 / 節
對象	9– 12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	楊德晉 車Sir (內線107)

少年體驗系列：大澳文化體驗

活動編號	4902–25B005
內容	豐富生活體驗，為升中面試作好準備；認識大澳社區特色、分享活動成果。
日期	18/5 (日)
時間	9:00am – 5:00pm
地點	大澳
收費	\$280 (包午餐)
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。
負責同事	楊華仔 華仔Sir (註冊社工)

躲避盤挑戰營

活動編號	490204906
內容	透過訓練營學習基本的躲避盤技巧例如接盤、傳盤、握盤及躲避盤比賽的要點。
日期	27/4/2025 (星期日)
時間	10:00am–12:00nn
地點	5/F 舞蹈室
收費	\$200
對象	6 – 12歲
名額	10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. 準備飲用水。
負責同事	鄧潔靈 鄧Sir

K-POP Random dance party

活動編號	490204902
內容	透過音樂帶動參加者一同跳最新流行經典K-pop舞蹈。
日期	20/4/2025 (星期日)
時間	1:00pm–2:00pm
地點	5/F 舞蹈室
收費	\$100
對象	6歲或以上的會友
名額	15位
備註	1. 活動開始時，DJ會隨機播放K-POP音樂。 2. 參加者可以自由跳舞。 3. 不懂得跳舞亦可以隨意感受音樂跳動享受現場氣氛。 4. 活動結束後會選出兩位MVP，分別是Dancing King 及 Dancing Queen。
負責同事	鄧潔靈 鄧Sir

斯巴達小戰士復活營

活動編號	490204905
內容	透過進行體適能訓練，學習搏擊運動技巧，讓學員能夠挑戰自我，提升個人的自信心及勇氣，團體合作遊戲能夠令學員明白到團隊的重要性，學習人與人之間的相處方式。
日期	兒童組： 24/4/2025 (星期四) 青少年組： 25/4/2025 (星期五)
時間	10:00am–5:00pm
地點	5/F 舞蹈室
收費	\$500
對象	兒童組：6 – 8歲 青少年組：9–12歲
名額	15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. 準備飲用水。
負責同事	鄧潔靈 鄧Sir

「陶·緣」結義 – 陶藝義工活動 (4–6月)

活動編號	4902–25B006
內容	招募有志於「陶藝」創作和義工服務的同路人，透過一同分享交流陶藝創作，宣揚推廣陶藝文化和傳承。
日期	2/4、16/4、30/4、7/5、21/5、28/5、4/6、18/6、25/6 (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. 參加者須登記成為「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)

時間	活動內容
10:00–11:00	點名及團體遊戲
11:00–13:00	體適能訓練–重量訓練學習搏擊技巧
13:00–14:00	午膳
14:00–16:00	體適能訓練–體能訓練學習搏擊技巧
16:00–17:00	學員分享及導師時間
17:00	解散

YM 籃球 Day Camp

活動編號	490204883
內容	提昇個人技術，小組進攻及全場比賽
日期	16/4/25 (三)
時間	10:00am–5:00pm
地點	新界會所
收費	400元
對象	7 – 14歲之男女會友
名額	20位
備註	費用包括午膳
負責同事	岑國倫Dick Sir

親子慢活廚房 — 沖繩黑糖士多啤梨Tiramisu (6/2025)

活動編號	4902-25B007
內容	親子齊齊製作甜品，增加和諧相處的機會，享受一個不一樣的父親節。
日期	15/6 (日)
時間	11:00am — 12:45nn
地點	本會所3/F聚庭軒
收費	\$250 / 一對親子 (2人) 額外1人報名另收\$60，最多可加2人 (不增添食材)
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)

親子義工小組 (5/2024)

活動編號	4902-25B008
內容	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： 10/5 (六) 服務日： 24/5 (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)

聚庭軒親子週末同樂日 (4-6/2025)

內容	家長可與幼兒一起在近2000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	12/4 (六)： 4A時段： 9:15am – 10:45am (4902-25B021A) 4B時段： 11:15am – 12:45nn (4902-25B021B) 4C時段： 2:15pm – 3:45pm (4902-25B021C) 4D時段： 4:15pm – 5:45pm (4902-25B021D)	3/5 (六)： 5A時段： 9:15am – 10:45am (4902-25B022A) 5B時段： 11:15am – 12:45nn (4902-25B022B) 5C時段： 2:15pm – 3:45pm (4902-25B022C) 5D時段： 4:15pm – 5:45pm (4902-25B022D)
時間	7/6 (六)： 6A時段： 9:15am – 10:45am (4902-25B023A) 6B時段： 11:15am – 12:45nn (4902-25B023B) 6C時段： 2:15pm – 3:45pm (4902-25B023C) 6D時段： 4:15pm – 5:45pm (4902-25B023D)	
地點	本會所3/F 聚庭軒	
收費	每時段每位\$50 (大小同價，額滿即止)	
對象	1 – 4歲幼兒及其家長	
名額	每時段20位	
備註	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. 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)	



青新農莊「城市農夫」

活動編號	4902-25B009
內容	透過體驗耕種的樂趣，讓家庭成員學習如何分工合作，細心呵護，更能讓子女親身體會一分耕耘、一分收穫的道理。
日期	1/4-31/7
時間	10:00am – 5:30pm (逢一至六) 10:00am – 4:30pm (逢日及公眾假期)
地點	本會所5/F青新農莊
收費	\$600 (每一期為4個月)
對象	18歲或以下親子 (以家庭為單位，須包括父/母及子女一同參與)
名額	18個家庭 (請有興趣之家庭於詢問處登記資料，會由負責同事聯絡通知)
備註	1. 每次出席均需到會所登記出入記錄。 2. 農莊採用有機泥土，請勿自行加泥。 3. 請勿種植樹類或非法植物，亦請勿佔用公用位置。 4. 如發覺使用情況未如理想，本會所保留取消其續期權利。 5. 詳情請致電2420 0266與負責同事查詢。
負責同事	方健民 方Sir

兒童親子開心復活歷量營

內容	家長在小朋友的成長過程中往往都扮演著一個重要的角色，但當大家共同踏上新挑戰的時候，又能否感受到彼此之間的需要呢？活動旨在透過新興運動、攀石及繩網活動，讓親子共同經歷各種挑戰下了解彼此，從中促進親子關係。
日期及時間	27/4 (星期日) 上午時段： 9:30am – 12:00pm (I/O： 490204916A) 下午時段： 1:00pm – 3:30pm (I/O： 490204916B)
地點	本會所
收費	\$250 / 位 於6/4(星期日)前報名可享有早鳥優惠：\$200/位
對象	8歲以上及其家長
名額	每時段各20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. 請穿著運動服裝。
負責同事	陶澤權 權 Sir (內線115)

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。

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902-A12-04-25	STARTERS(A)	5/4-26/4 (19/4暫停)	六	2:00pm-3:00pm	\$475	3	7-9歲	12	前繳費，扣減 \$100學費。
4902-A14-04-25	FLYERS(A)		六	3:05pm-4:05pm	\$475	3	8-10歲	12	
4902-A11-04-25	KET(A)		六	3:05pm-4:05pm	\$490	3	12-14歲	12	
4902-A13-04-25	STARTERS(A1)		六	4:10pm-5:10pm	\$475	3	6-8歲	12	
4902-A15-04-25	JUNIORSTARTERS		六	5:15pm-6:15pm	\$475	3	4-6歲	12	
4902-A20-04-25	FLYERS(B)	6/4-27/4 (20/4暫停)	日	9:00am-10:00am	\$475	3	11-13歲	12	
4902-A21-04-25	KET		日	9:00am-10:00am	\$490	3	12-14歲	12	
4902-A22-04-25	PET		日	10:00am-11:00am	\$490	3	13-15歲	12	
4902-A23-04-25	FCE		日	10:00am-11:00am	\$550	3	14-16歲	12	

興趣課程

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	2:00pm - 9:30pm			
鋼琴班(三)		六	2:00pm - 9:30pm			梁Sir 不設補堂，請會友留意上堂日期；公眾假期暫停。
鋼琴班(四)		日	9:00am - 5:00pm			

早鳥優惠：凡於每月30日或之前報名，
可享受優惠費用每堂減\$25。

琴班收費表			
	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

運動治療改善計劃

內容	包括帶氧運動、肌肉運動、平衡協調運動
對象	5-8歲自閉症或專注力不足 或過度活躍症兒童
日期	平日 / 星期六、日舉行
時間	每堂45分鐘
地點	本會所3/F聚庭軒
形式	個別 (1導師：1學員)
費用	\$1,800 / 4堂
導師	認可運動治療導師
查詢	2420 0266金姑娘
備註	負責同事將聯絡家長預約進行評估。



美術課程

活動編號	班別		日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902-C43-04A-25	兒童廣告彩 初班 (水彩畫)	教授寫實繪畫技巧法，顏色運用、故事形式啟發創作及培養兒童對視覺藝術之興趣，加強思考及手部訓練，從中提升兒童繪畫興趣，發揮內在潛能。	11/4及25/4	五	4:15pm – 5:15pm	\$160	2	6 – 12歲	12	
4902-C43-04B-25	塑膠彩繪畫	塑膠彩基本技巧、上色運用、繪畫練習等，會所預備畫板，參加者不用預備畫簿。	11/4及25/4	五	5:15pm – 6:15pm	\$170	2	6 – 12歲	12	
4902-C41-04A-25	兒童廣告彩 初班 (水彩畫)	教授寫實繪畫技巧法，顏色運用、故事形式啟發創作及培養兒童對視覺藝術之興趣，加強思考及手部訓練，從中提升兒童繪畫興趣，發揮內在潛能。	5/4-26/4 (19/4暫停)	六	11:50am – 12:50nn	\$240	4	6 – 12歲	12	
4902-C41-04B-25	創意立體手工畫	從設計外觀、不同材料的配搭，讓孩子創造出不同的藝術作品。	5/4-26/4 (19/4暫停)	六	10:40am – 11:40am	\$240	4	6 – 12歲	12	

功課研習小組

活動編號	班別		日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902-A83-04-25	功課研習小組	小組教學，協助參加者完成功課，解決他們學習上的疑難。	1/4-30/4	一至五	4:00pm – 6:00pm	\$1190	17	小一至小六	12	



泳池開放時間

	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	1:30pm-4:00pm	1:30pm-4:00pm	1:30pm-4:00pm	1:30pm-4:00pm	2:00pm-4:00pm	2:00pm-4:00pm
第三節	7:00pm-9:00pm	7:00pm-9:00pm	7:00pm-9:00pm	7:00pm-9:00pm	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。

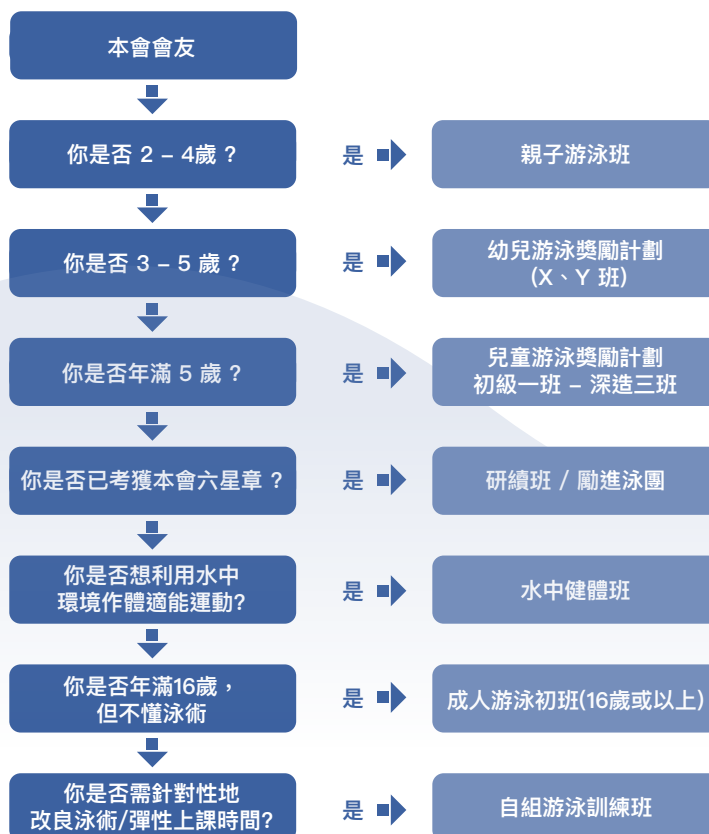
★ 本泳池嚴禁未經本會同意之私人授泳(包括牟利與非牟利性質)。

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。

你想參加游泳班嗎??



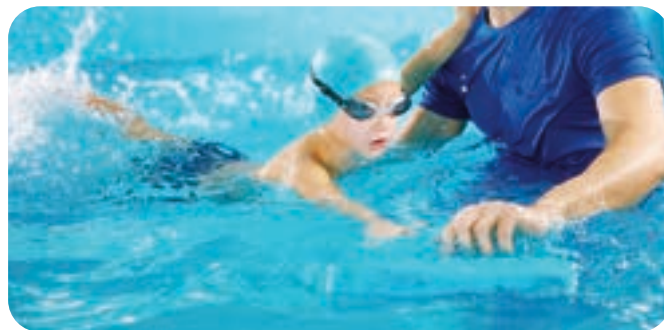
幼兒游泳獎勵計劃 (教練學員比例均為：1：4)

為配合學員之進度，幼兒泳班將會分為二組授課：

幼一～幼二，課程活動編號為『X』班，幼兒初班

幼三～幼五，課程活動編號為『Y』班，幼兒高班

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。



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5－16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，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；研續班，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。

級別	章別	參加資格	課程內容
初級一班	魚苗章	5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米及蛙泳基本動作	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
習泳研續班		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

5 – 6月份兒童游泳訓練課程報名安排

5 – 6月份游泳班為 6堂鞏固班，不設評核及舊生優先報名

報讀2025年3 – 5月或 5 – 6 月游泳班

均有可享有7 – 8月之舊生資格

*** 注意：舊生報讀級別須與2025 年3 – 5月相同 ***

公開報名日

14/4/2025 (星期一)

10:00am 開始

*** 網上報名於11/5/2025結束 ***

幼兒初班 (3–5歲)

(1級螃蟹章 及 2級章魚章) *合併班

上課地點： G/F室內恆溫游泳池

名額： 每班4人

費用： \$810 / 6堂

課程活動編號	日期	時間	星期	備註
4902-CS0515X1-25	12/5 – 16/6	3:00pm – 3:50pm	一	
4902-CS0516X1-25	12/5 – 16/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517X1-25	12/5 – 16/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518X1-25	12/5 – 16/6	6:00pm – 6:50pm		
4902-CS0519X1-25	12/5 – 16/6	7:00pm – 7:50pm		
4902-CS0515X2-25	13/5 – 17/6	3:00pm – 3:50pm	二	
4902-CS0516X2-25	13/5 – 17/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517X2-25	13/5 – 17/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518X2-25	13/5 – 17/6	6:00pm – 6:50pm		
4902-CS0519X2-25	13/5 – 17/6	7:00pm – 7:50pm		
4902-CS0515X3-25	14/5 – 18/6	3:00pm – 3:50pm	三	
4902-CS0516X3-25	14/5 – 18/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517X3-25	14/5 – 18/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518X3-25	14/5 – 18/6	6:00pm – 6:50pm		
4902-CS0514X4-25	15/5 – 19/6	2:00pm – 2:50pm	四	
4902-CS0515X4-25	15/5 – 19/6	3:00pm – 3:50pm		
4902-CS0516X4-25	15/5 – 19/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517X4-25	15/5 – 19/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518X4-25	15/5 – 19/6	6:00pm – 6:50pm		
4902-CS0519X4-25	15/5 – 19/6	7:00pm – 7:50pm	五	
4902-CS0514X5-25	16/5 – 20/6	2:00pm – 2:50pm		
4902-CS0515X5-25	16/5 – 20/6	3:00pm – 3:50pm		
4902-CS0516X5-25	16/5 – 20/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517X5-25	16/5 – 20/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518X5-25	16/5 – 20/6	6:00pm – 6:50pm	六	
4902-CS0519X5-25	16/5 – 20/6	7:00pm – 7:50pm		
4902-CS0520X5-25	16/5 – 20/6	8:00pm – 8:50pm		
4902-CS0509X6-25	17/5 – 28/6	9:00am – 9:50am		
4902-CS0510X6-25	17/5 – 28/6	10:00am – 10:50am		
4902-CS0511X6-25	17/5 – 28/6	11:00am – 11:50am	日	
4902-CS0512X6-25	17/5 – 28/6	12:00nn – 12:50nn		
4902-CS0513X6-25	17/5 – 28/6	1:00pm – 1:50pm		
4902-CS0514X6-25	17/5 – 28/6	2:00pm – 2:50pm		
4902-CS0515X6-25	17/5 – 28/6	3:00pm – 3:50pm		
4902-CS0516X6-25	17/5 – 28/6	4:00pm – 4:50pm	日	
4902-CS0517X6-25	17/5 – 28/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518X6-25	17/5 – 28/6	6:00pm – 6:50pm		
4902-CS0519X6-25	17/5 – 28/6	7:00pm – 7:50pm		
4902-CS0509X7-25	18/5 – 22/6	9:00am – 09:50am		
4902-CS0510X7-25	18/5 – 22/6	10:00am – 10:50am	日	
4902-CS0511X7-25	18/5 – 22/6	11:00am – 11:50am		
4902-CS0512X7-25	18/5 – 22/6	12:00nn – 12:50nn		
4902-CS0513X7-25	18/5 – 22/6	1:00pm – 1:50pm		
4902-CS0514X7-25	18/5 – 22/6	2:00pm – 2:50pm		
4902-CS0515X7-25	18/5 – 22/6	3:00pm – 3:50pm		

幼兒高班 (3–5歲)

(3級水母章、4級海馬章及5級河豚章) *合併班

上課地點： G/F 室內恆溫游泳池

名額： 每班4人

費用： \$810 / 6堂

課程活動編號	日期	時間	星期	備註
4902-CS0515Y1-25	12/5 – 16/6	3:00pm – 3:50pm	一	
4902-CS0516Y1-25	12/5 – 16/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517Y1-25	12/5 – 16/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518Y1-25	12/5 – 16/6	6:00pm – 6:50pm		
4902-CS0519Y1-25	12/5 – 16/6	7:00pm – 7:50pm		
4902-CS0515Y2-25	13/5 – 17/6	3:00pm – 3:50pm	二	
4902-CS0516Y2-25	13/5 – 17/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517Y2-25	13/5 – 17/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518Y2-25	13/5 – 17/6	6:00pm – 6:50pm		
4902-CS0519Y2-25	13/5 – 17/6	7:00pm – 7:50pm		
4902-CS0515Y3-25	14/5 – 18/6	3:00pm – 3:50pm	三	
4902-CS0516Y3-25	14/5 – 18/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517Y3-25	14/5 – 18/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518Y3-25	14/5 – 18/6	6:00pm – 6:50pm		
4902-CS0519Y3-25	14/5 – 18/6	7:00pm – 7:50pm		
4902-CS0515Y4-25	15/5 – 19/6	3:00pm – 3:50pm	四	
4902-CS0516Y4-25	15/5 – 19/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517Y4-25	15/5 – 19/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518Y4-25	15/5 – 19/6	6:00pm – 6:50pm		
4902-CS0519Y4-25	15/5 – 19/6	7:00pm – 7:50pm		
4902-CS0515Y5-25	16/5 – 20/6	3:00pm – 3:50pm	五	
4902-CS0516Y5-25	16/5 – 20/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517Y5-25	16/5 – 20/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518Y5-25	16/5 – 20/6	6:00pm – 6:50pm		
4902-CS0519Y5-25	16/5 – 20/6	7:00pm – 7:50pm		
4902-CS0520Y5-25	16/5 – 20/6	8:00pm – 8:50pm	六	
4902-CS0509Y6-25	17/5 – 28/6	9:00am – 9:50am		
4902-CS0510Y6-25	17/5 – 28/6	10:00am – 10:50am		
4902-CS0511Y6-25	17/5 – 28/6	11:00am – 11:50am		
4902-CS0512Y6-25	17/5 – 28/6	12:00nn – 12:50nn		
4902-CS0513Y6-25	17/5 – 28/6	1:00pm – 1:50pm	日	
4902-CS0514Y6-25	17/5 – 28/6	2:00pm – 2:50pm		
4902-CS0515Y6-25	17/5 – 28/6	3:00pm – 3:50pm		
4902-CS0516Y6-25	17/5 – 28/6	4:00pm – 4:50pm		
4902-CS0517Y6-25	17/5 – 28/6	5:00pm – 5:50pm		
4902-CS0518Y6-25	17/5 – 28/6	6:00pm – 6:50pm	日	
4902-CS0519Y6-25	17/5 – 28/6	7:00pm – 7:50pm		
4902-CS0509Y7-25	18/5 – 22/6	9:00am – 9:50am		
4902-CS0510Y7-25	18/5 – 22/6	10:00am – 10:50am		
4902-CS0511Y7-25	18/5 – 22/6	11:00am – 11:50am		
4902-CS0512Y7-25	18/5 – 22/6	12:00nn – 12:50nn	日	
4902-CS0513Y7-25	18/5 – 22/6	1:00pm – 1:50pm		
4902-CS0514Y7-25	18/5 – 22/6	2:00pm – 2:50pm		
4902-CS0515Y7-25	18/5 – 22/6	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： \$810 / 6堂

課程活動編號	日期	時間	星期	備註
4902-CS0515ABC1-25	12/5 - 16/6	3:00pm - 4:00pm	一	
4902-CS0516ABC1-25	12/5 - 16/6	4:00pm - 5:00pm		
4902-CS0517ABC1-25	12/5 - 16/6	5:00pm - 6:00pm		
4902-CS0518ABC1-25	12/5 - 16/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519ABC1-25	12/5 - 16/6	7:00pm - 8:00pm	二	
4902-CS0515ABC2-25	13/5 - 17/6	3:00pm - 4:00pm		
4902-CS0516ABC2-25	13/5 - 17/6	4:00pm - 5:00pm		
4902-CS0517ABC2-25	13/5 - 17/6	5:00pm - 6:00pm		
4902-CS0518ABC2-25	13/5 - 17/6	6:00pm - 7:00pm	三	
4902-CS0519ABC2-25	13/5 - 17/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0515ABC3-25	14/5 - 18/6	3:00pm - 4:00pm		
4902-CS0516ABC3-25	14/5 - 18/6	4:00pm - 5:00pm		
4902-CS0517ABC3-25	14/5 - 18/6	5:00pm - 6:00pm	四	
4902-CS0518ABC3-25	14/5 - 18/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519ABC3-25	14/5 - 18/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0515ABC4-25	15/5 - 19/6	3:00pm - 4:00pm		
4902-CS0516ABC4-25	15/5 - 19/6	4:00pm - 5:00pm	五	
4902-CS0517ABC4-25	15/5 - 19/6	5:00pm - 6:00pm		
4902-CS0518ABC4-25	15/5 - 19/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519ABC4-25	15/5 - 19/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0515ABC5-25	16/5 - 20/6	3:00pm - 4:00pm	六	
4902-CS0516ABC5-25	16/5 - 20/6	4:00pm - 5:00pm		
4902-CS0517ABC5-25	16/5 - 20/6	5:00pm - 6:00pm		
4902-CS0518ABC5-25	16/5 - 20/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519ABC5-25	16/5 - 20/6	7:00pm - 8:00pm	日	
4902-CS0520ABC5-25	16/5 - 20/6	8:00pm - 9:00pm		
4902-CS0509ABC6-25	17/5 - 28/6	9:00am - 10:00am		
4902-CS0510ABC6-25	17/5 - 28/6	10:00am - 11:00am		
4902-CS0511ABC6-25	17/5 - 28/6	11:00am - 12:00nn	31/5 停課	
4902-CS0512ABC6-25	17/5 - 28/6	12:00nn - 1:00pm		
4902-CS0513ABC6-25	17/5 - 28/6	1:00pm - 2:00pm		
4902-CS0514ABC6-25	17/5 - 28/6	2:00pm - 3:00pm		
4902-CS0515ABC6-25	17/5 - 28/6	3:00pm - 4:00pm	日	
4902-CS0516ABC6-25	17/5 - 28/6	4:00pm - 5:00pm		
4902-CS0517ABC6-25	17/5 - 28/6	5:00pm - 6:00pm		
4902-CS0518ABC6-25	17/5 - 28/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519ABC6-25	17/5 - 28/6	7:00pm - 8:00pm	日	
4902-CS0509ABC7-25	18/5 - 22/6	9:00am - 10:00am		
4902-CS0510ABC7-25	18/5 - 22/6	10:00am - 11:00am		
4902-CS0511ABC7-25	18/5 - 22/6	11:00am - 12:00nn		
4902-CS0512ABC7-25	18/5 - 22/6	12:00nn - 1:00pm	日	
4902-CS0513ABC7-25	18/5 - 22/6	1:00pm - 2:00pm		
4902-CS0514ABC7-25	18/5 - 22/6	2:00pm - 3:00pm		
4902-CS0515ABC7-25	18/5 - 22/6	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： \$810 / 6堂

課程活動編號	日期	時間	星期	備註
4902-CS0517DEF1-25	12/5 - 16/6	5:00pm - 6:00pm	一	
4902-CS0518DEF1-25	12/5 - 16/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519DEF1-25	12/5 - 16/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0517DEF2-25	13/5 - 17/6	5:00pm - 6:00pm		
4902-CS0518DEF2-25	13/5 - 17/6	6:00pm - 7:00pm	二	
4902-CS0519DEF2-25	13/5 - 17/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0517DEF3-25	14/5 - 18/6	5:00pm - 6:00pm		
4902-CS0518DEF3-25	14/5 - 18/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519DEF3-25	14/5 - 18/6	7:00pm - 8:00pm	三	
4902-CS0517DEF4-25	15/5 - 19/6	5:00pm - 6:00pm		
4902-CS0518DEF4-25	15/5 - 19/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519DEF4-25	15/5 - 19/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0516DEF5-25	16/5 - 20/6	4:00pm - 5:00pm	四	
4902-CS0517DEF5-25	16/5 - 20/6	5:00pm - 6:00pm		
4902-CS0518DEF5-25	16/5 - 20/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519DEF5-25	16/5 - 20/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0520DEF5-25	16/5 - 20/6	8:00pm - 9:00pm	五	
4902-CS0509DEF6-25	17/5 - 28/6	9:00am - 10:00am		
4902-CS0510DEF6-25	17/5 - 28/6	10:00am - 11:00am		
4902-CS0511DEF6-25	17/5 - 28/6	11:00am - 12:00nn		
4902-CS0512DEF6-25	17/5 - 28/6	12:00nn - 1:00pm	六	
4902-CS0513DEF6-25	17/5 - 28/6	1:00pm - 2:00pm		
4902-CS0514DEF6-25	17/5 - 28/6	2:00pm - 3:00pm		
4902-CS0515DEF6-25	17/5 - 28/6	3:00pm - 4:00pm		
4902-CS0516DEF6-25	17/5 - 28/6	4:00pm - 5:00pm	31/5 停課	
4902-CS0517DEF6-25	17/5 - 28/6	5:00pm - 6:00pm		
4902-CS0518DEF6-25	17/5 - 28/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519DEF6-25	17/5 - 28/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0509DEF7-25	18/5 - 22/6	9:00am - 10:00am	日	
4902-CS0510DEF7-25	18/5 - 22/6	10:00am - 11:00am		
4902-CS0511DEF7-25	18/5 - 22/6	11:00am - 12:00nn		
4902-CS0512DEF7-25	18/5 - 22/6	12:00nn - 1:00pm		
4902-CS0513DEF7-25	18/5 - 22/6	1:00pm - 2:00pm	日	
4902-CS0514DEF7-25	18/5 - 22/6	2:00pm - 3:00pm		
4902-CS0515DEF7-25	18/5 - 22/6	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： \$810 / 6堂

課程活動編號	日期	時間	星期	備註
4902-CS0518GHJ1-25	12/5 - 16/6	6:00pm - 7:00pm	一	
4902-CS0519GHJ1-25	12/5 - 16/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0518GHJ2-25	13/5 - 17/6	6:00pm - 7:00pm	二	
4902-CS0519GHJ2-25	13/5 - 17/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0518GHJ3-25	14/5 - 18/6	6:00pm - 7:00pm	三	
4902-CS0519GHJ3-25	14/5 - 18/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0518GHJ4-25	15/5 - 19/6	6:00pm - 7:00pm	四	
4902-CS0519GHJ4-25	15/5 - 19/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0517GHJ5-25	16/5 - 20/6	5:00pm - 6:00pm	五	
4902-CS0518GHJ5-25	16/5 - 20/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0519GHJ5-25	16/5 - 20/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0520GHJ5-25	16/5 - 20/6	8:00pm - 9:00pm		
4902-CS0509GHJ6-25	17/5 - 28/6	9:00am - 10:00am	六	31/5 停課
4902-CS0510GHJ6-25	17/5 - 28/6	10:00am - 11:00am		
4902-CS0512GHJ6-25	17/5 - 28/6	12:00nn - 1:00pm		
4902-CS0514GHJ6-25	17/5 - 28/6	2:00pm - 3:00pm		
4902-CS0516GHJ6-25	17/5 - 28/6	4:00pm - 5:00pm		
4902-CS0518GHJ6-25	17/5 - 28/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0509GHJ7-25	18/5 - 28/9	9:00am - 10:00am	日	
4902-CS0510GHJ7-25	18/5 - 22/6	10:00am - 11:00am		
4902-CS0512GHJ7-25	18/5 - 22/6	12:00nn - 1:00pm		
4902-CS0514GHJ7-25	18/5 - 22/6	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： \$810 / 6堂

課程活動編號	日期	時間	星期	備註
4902-CS0518KLM1-25	12/5 - 16/6	6:00pm - 7:00pm	一	
4902-CS0519KLM1-25	12/5 - 16/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0518KLM2-25	13/5 - 17/6	6:00pm - 7:00pm	二	
4902-CS0519KLM2-25	13/5 - 17/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0518KLM3-25	14/5 - 18/6	6:00pm - 7:00pm	三	
4902-CS0519KLM3-25	14/5 - 18/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0518KLM4-25	15/5 - 19/6	6:00pm - 7:00pm	四	
4902-CS0519KLM4-25	15/5 - 19/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0518KLM5-25	16/5 - 20/6	6:00pm - 7:00pm	五	
4902-CS0519KLM5-25	16/5 - 20/6	7:00pm - 8:00pm		
4902-CS0520KLM5-25	16/5 - 20/6	8:00pm - 9:00pm		
4902-CS0509KLM6-25	17/5 - 28/6	9:00am - 10:00am	六	31/5 停課
4902-CS0510KLM6-25	17/5 - 28/6	10:00am - 11:00am		
4902-CS0512KLM6-25	17/5 - 28/6	12:00nn - 1:00pm		
4902-CS0514KLM6-25	17/5 - 28/6	2:00pm - 3:00pm		
4902-CS0516KLM6-25	17/5 - 28/6	4:00pm - 5:00pm		
4902-CS0518KLM6-25	17/5 - 28/6	6:00pm - 7:00pm		
4902-CS0509KLM7-25	18/5 - 22/6	9:00am - 10:00am	日	
4902-CS0510KLM7-25	18/5 - 22/6	10:00am - 11:00am		
4902-CS0512KLM7-25	18/5 - 22/6	12:00nn - 1:00pm		
4902-CS0514KLM7-25	18/5 - 22/6	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： 16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： \$810 / 6堂

課程活動編號	日期	時間	星期	備註
4902-CS0519S2-25	13/5 - 17/6	7:00pm - 8:00pm	二	
4902-CS0519S3-25	14/5 - 18/6	7:00pm - 8:00pm	三	
4902-CS0519S4-25	15/5 - 19/6	7:00pm - 8:00pm	四	
4902-CS0519S5-25	16/5 - 20/6	7:00pm - 8:00pm	五	
4902-CS0520S5-25	16/5 - 20/6	8:00pm - 9:00pm		
4902-CS0509S6-25	17/5 - 28/6	9:00am - 10:00am	六	31/5 停課
4902-CS0510S6-25	17/5 - 28/6	10:00am - 11:00am		
4902-CS0512S6-25	17/5 - 28/6	12:00nn - 1:00pm		
4902-CS0514S6-25	17/5 - 28/6	2:00pm - 3:00pm		
4902-CS0516S6-25	17/5 - 28/6	4:00pm - 5:00pm		
4902-CS0518S6-25	17/5 - 28/6	6:00pm - 7:00pm	日	
4902-CS0512S7-25	18/5 - 22/6	12:00nn - 1:00pm		

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

親子游泳班

參加資格： 2 - 4歲兒童及其父/母親（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： \$550/ 4堂

活動詳情稍後以海報公佈，請密切留意！



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

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號為開課，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

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。

兒童游泳訓練課程須知

- 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。
- 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。
- 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。)
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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)。
- 病假及學校事假補課安排：
 - 不論病假或學校事假，每期泳班只可補課一次；
 - 因病假申請補課，必須呈交上課當天註冊中 / 西醫簽發之病假證明書；
 - 因學校事由申請補課，必須呈交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；
 - 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。
 - 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。
- 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。
- 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。
- 除親子游泳班外，家長或親友均不得陪同泳員進入泳池。
- 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。
- 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)

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 甘焯茵 Yan 聯絡。

備註： 每月16日或之前繳交下月月費可獲\$40折扣優惠(除P2組外)，公眾假期所有組別暫停訓練。

泳隊不設補堂，如連續無故缺席3堂或以上，將視為退隊論，往後需要重新水試加入泳隊(試水費用\$50)。

另外加入泳隊必須註冊成為中國香港游泳總會運動員，註冊費用：**\$100/年**。

負責同事： 甘焯茵 Yan

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	\$850/月 *每月16日或之前繳交下月月費可獲准 \$40 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 星期六：4:30pm – 6:30pm	
P1	逢 星期四：5:00pm – 6:30pm 及 星期六：12:00nn – 1:30pm	
P2	逢 星期四：5:00pm – 6:30pm	\$450/月 *8 歲或以下 *須額外報讀至少一班泳班



球類課程

幼兒籃球班《對象4 – 6歲》

注意事項：

- 對象：幼兒 4–6 歲，兒童及青少年6–14歲。
- 籃球班師生人數比例1:15。



課程活動編號	日期	時間	星期	堂數	30/4 或之前報名	費用	備註
4902-BS2505-8	11/5 – 29/6	2:30pm – 3:45pm	日	8	\$1,024	\$1,124	4/5 停課
4902-BS2505-9	11/5 – 29/6	3:45pm – 5:00pm	日	9	\$1,024	\$1,124	4/5 停課



兒童及少年男女籃球班《對象:6 – 14歲》

培養專注力 • 團隊合作精神 • 提高紀律性

課程活動編號	日期	時間	星期	堂數	30/4 或之前報名	費用	備註
4902-BS2505-1	2/5 – 27/6	6:45pm – 8:00pm	五	9	\$1,152	\$1,252	
4902-BS2505-2	3/5 – 28/6	2:15pm – 3:30pm	六	8	\$1,024	\$1,124	31/5 停課
4902-BS2505-3	3/5 – 28/6	3:30pm – 4:45pm	六	8	\$1,024	\$1,124	31/5 停課
4902-BS2505-4	3/5 – 28/6	4:45pm – 6:00pm	六	8	\$1,024	\$1,124	31/5 停課
4902-BS2505-5	11/5 – 29/6	1:15pm – 2:30pm	日	8	\$1,024	\$1,124	4/5 停課
4902-BS2505-6	11/5 – 29/6	2:30pm – 3:45pm	日	8	\$1,024	\$1,124	4/5 停課
4902-BS2505-7	11/5 – 29/6	3:45pm – 5:00pm	日	8	\$1,024	\$1,124	4/5 停課

籃球加強練習班

快樂 • 減壓 • 個人成長

專為熱愛籃球及想快速提昇技術的學員而設。

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。

課程活動編號	日期	時間	星期	堂數	30/4 或之前報名	費用	備註
4902-ST2505-1	3/5 – 28/6	2:15pm – 4:45pm	六	8	\$1,520	\$1,620	31/5 停課
4902-ST2505-2	3/5 – 28/6	3:30pm – 6:00pm	六	8	\$1,520	\$1,620	31/5 停課
4902-ST2505-3	11/5 – 29/6	1:15pm – 3:45pm	日	8	\$1,520	\$1,620	4/5 停課
4902-ST2505-4	11/5 – 29/6	2:45pm – 5:00pm	日	8	\$1,520	\$1,620	4/5 停課

《青少年男女子籃球班》

對象： 適合初學或擁有有基本技術者

年齡： 13 – 16歲

善用餘暇 • 鍛鍊身心

課程活動	日期	時間	星期	堂數	30/4 或之前報名	費用	備註
4902-BJ2505	3/5 – 28/6	7:45pm – 9:45pm	六	8	\$1,264	\$1,364	31/5 停課



新界會所籃球隊

目的： 鍛鍊小組及團隊技術，參加外間比賽。

對象年齡： 10–12歲

練習時間： 20:00–22:00 (逢星期五)

團體精神 • 克服挑戰 • 爭取勝利

如有興趣加入，請與DICK SIR申請面試，合格後方可報名， 諮詢電話：2420 0266 內線：119

活動編號	日期	時間	逢星期	堂數	30/4或之號前繳費	收費	停課
4902-TB2505	2/5 – 27/6	8:00pm – 10:00pm	五	9	\$1,350	\$1,450	



幼兒羽毛球持續學習班 (5 – 8歲)

發掘小孩潛質 培訓明日之星

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。

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	備註
4902-BNB2505-1	3/5 – 28/6	六	9:30am – 11:00am	\$960	\$1,060	8	31/5停課

兒童及青少年羽毛球班 (9 – 16歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數
4902-BN2505-1	3/5 – 28/6	六	11:00am – 12:30nn	\$960	\$1,060	8
4902-BN2505-2	3/5 – 28/6	六	12:30nn – 2:00pm	\$960	\$1,060	8

名額： 18位 (教練與學員比例1：18)

地點： 本會所2/F室內運動場(3個羽毛球場)。

負責同事： 岑國倫 Dick Sir (內線119)

備註： 本部有權隨時更改教練而無須事前通知及不設退款。
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。參加者須請自備羽毛球拍。



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，設立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)



幼兒班(4 – 7歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FCB2505-1	3/5 – 28/6	六	5:00pm – 6:00pm	\$904	\$1,004	8	20	室外場上課	31/5 停課

兒童班 (8 – 12歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FC2505-1	3/5 – 28/6	六	6:00pm – 7:30pm	\$960	\$1,060	8	30	室外場上課	31/5 停課

兒童及青少年班 (11 – 15歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FC2505-2	2/5 – 27/6	五	6:30pm – 8:00pm	\$1,080	\$1,180	9	20	室外場上課	



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）



初小兒童班（6 – 10歲）

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	備註
4902-vb2505-1	11/5 – 30/6	日	9:00am – 10:30am	\$1,200	\$1,300	8	4/5 停課

兒童及青少年班（11 – 15歲）

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	備註
4902-vb2505-2	11/5 – 30/6	日	10:30am – 12:00nn	\$1,200	\$1,300	8	4/5 停課

成人班（17 – 60歲）

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之 前報名	費用	堂數	備註
4902-vb2505-3	6/5 – 24/6	二	7:30pm – 9:30pm	\$1,600	\$1,700	8	

兒童乒乓球訓練班

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/4或之	費用	堂數	上課地點	備註
4902-TBT2505-1	3/5 – 28/6	六	2:15pm – 3:45pm (1.5小時)	\$1,200	\$1,300	8	5/F舞蹈室	31/5停課

對象： 8 – 13歲(適合初學者及擁有基本技術者。)

導師學員比例： 1:8

備註： 請自備乒乓球拍

負責同事： 岑國倫 Dick Sir (內線119)



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： 鄧潔靈 鄧Sir



活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-LD-2505-6-0900	啟蒙班	3/5 - 28/6 (31/5停課)	六	9:00am - 10:00am	\$960	8	3 - 5歲	
4902-LD-2505-6-1000	初階班	3/5 - 28/6 (31/5停課)	六	10:00am - 11:00am	\$960	8	6 - 8歲	
4902-LD-2505-6-1100	深造班	3/5 - 28/6 (31/5停課)	六	11:00am - 12:00nn	\$960	8	8歲以上	

注意事項：

1. 學員必須穿著合適衣服及跳舞鞋上課。
2. 導師將會推薦品格良好及成績理想者報考考試、比賽及表演。
3. 經導師評核後，可獲老師推薦參加國際認可考試。
4. 如欲報考公開試之學員需繳付有關之考核及行政費用。
5. 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

注意事項：

1. 學員必須穿著合適衣服及跳舞鞋上課。
2. 導師將會推薦品格良好及成績理想者報考考試、比賽及表演。
3. 經導師評核後，可獲老師推薦參加國際認可考試。
4. 如欲報考公開試之學員需繳付有關之考核及行政費用。
5. 學員家長將不被安排觀堂，以免影響課程進行。

人數	收費	時數	堂數
一對一	每位\$1,170	半小時	4
一對二	每位\$990		
一對三	每位\$825		
一對四	每位\$695		

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

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：鄧濂霆 鄧Sir

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902-CL-2505-2-1600	6/5 – 24/6	二	4:00pm – 5:00pm	\$960	8	4 – 6歲	5/F舞蹈室
4902-CL-2505-2-1700			5:00pm – 6:00pm	\$960		6 – 12歲	
4902-CL-2505-7-1000	4/5 – 29/6	日	10:00am – 11:00am	\$1,080	9	4 – 6歲	
4902-CL-2505-7-1100			11:00am – 12:00nn	\$1,080		6 – 12歲	

兒童K-pop舞蹈

K-pop韓國舞蹈變化多端，適合首次接觸跳舞的初學者。學習K-pop舞蹈不但有助提高孩子的身體協調能力，培養節奏感，同時能訓練孩子的社交能力，增強自信。

上課地點：5/F舞蹈室

名額：10位

負責同事：鄧濂霆 鄧Sir



活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-KP-2505-4-1600	幼兒班	8/5-26/6	四	4:00pm – 5:00pm	\$1,200	8	3 – 6歲	
4902-KP-2405-4-1700	兒童班	8/5-26/6	四	5:00pm – 6:00pm	\$1,200	8	6 – 12歲	

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：鄧濂霆 鄧Sir

課程活動編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902-GB-2505-4-1730	基礎班	12歲或以上初學者	8/5-26/6	四	5:30pm – 6:30pm	8	\$1,490	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GB-2505-4-1830	初級班	12歲或以上曾參加體操1年以上之愛好者	8/5-26/6	四	6:30pm – 7:30pm	8	\$1,480	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課



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，鍛鍊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：** 鄧濂霆 鄧Sir
- 名額：** 24位（分小組上課，教練學員比例：1:8）

課程活動編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902-GC-2505-6-0900	幼兒班*	3 – 4歲	10/5 – 28/6 (31/5停課)	六	9:00am – 10:00am	7	\$1,085	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GC-2505-6-1000	初級班	5 – 7歲			10:00am – 11:00am		\$1,085	
4902-GC-2505-6-1100	中級班	7 – 12歲			11:00am – 12:15nn		\$1,190	
4902-GC-2505-6-1430	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		\$1,333	
4902-GC-2505-6-1600	進階班				4:00pm – 5:30pm		\$1,470	
4902-GC-2505-6-1730	深造班				5:30pm – 7:30pm		\$1,680	
4902-GC-2505-7-0930	初級班	5 – 7歲	11/5 – 29/6	日	9:30am – 10:30am	8	\$1,240	
4902-GC-2505-7-1030	中級班	7 – 12歲			10:30am – 11:45am		\$1,360	

二零二四至二零二五戴麟趾爵士康樂基金(主要基金)撥款資助

香港中華基督教青年會新界會所獲二零二四至二零二五戴麟趾爵士康樂基金(主要基金)撥款資助非建設工程計劃下購置的體育/康樂用品。
Chinese YMCA of Hong Kong New Territories Centre has been granted funding from the Sir David Trench Fund for Recreation (Main Fund) for 2024-25 to support its purchase of sports / recreational equipment under Non-Capital Works Projects



其他運動課程

兒童花式跳繩

內容： 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： 鄧潔靈 鄧Sir

5 – 6月

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902-RS-2505-5-1800	初級班	2/5 – 27/6	五	6:00pm – 7:00pm	\$1,260	9	6歲或以上	10	
4902-RS-2505-5-1900	進階班	2/5 – 27/6		7:00am – 8:00pm	\$1,260	9	10歲或以上		
4902-RS-2505-7-1000	初級班	4/5 – 29/6	日	10:00am – 11:00am	\$1,260	9	6歲或以上	10	
4902-RS-2505-7-1100	進階班	4/5 – 29/6		11:00am – 12:00nn	\$1,260	9	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。
如有任何查詢歡迎致電2420 0266與負責同事聯絡。

青少年及成人泰拳班

泰拳源自泰國傳統搏擊技，屬於中高強度的運動，是有氧跟無氧結合運動。善用雙拳、雙肘、雙膝、雙腿，這八個點進行攻擊，又稱「八臂拳」。學習泰拳除了可以提升其心肺功能及體能之外，更是一種能夠減壓的運動。

負責同事： 鄧潔靈 鄧Sir

5 – 6月

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-MT-2505-7-1200	初級班	4/5 – 29/6	日	10:00am – 11:00am	\$1,350	9	15歲或以上	10	5/F舞蹈室

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，青少年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)

課程活動編號	日期	星期	時間	30/4或之前報名	費用	堂數	備註
4902-CHA2505	3/5 – 28/6	六	5:30pm – 7:00pm	\$800	\$900	8	31/5

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)

課程活動編號	日期	星期	時間	30/4或之前報名	費用	堂數	備註
4902-TK2505	2/5 – 27/6	五	8:30pm – 9:45pm	\$540	\$640	9	

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： 鄧濂霆 鄧Sir

5 – 6月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-FE-2505-5-1745	2/5 – 27/6	五	5:45pm – 7:00pm	\$1,530	9	3 – 7歲	8	101室
4902-FE-2505-5-1900			7:00pm – 8:15pm			8 – 12歲		
4902-FE-2505-6-1400	3/5 – 28/6 (31/5停課)	六	2:00pm – 3:15pm	\$1,360	8	3 – 7歲		
4902-FE-2505-6-1515			3:15pm – 4:30pm			8 – 12歲		
4902-FE-2505-6-1630			4:30pm – 5:45pm			3 – 7歲		
4902-FE-2505-6-1745			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。

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
- 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

註：兒童單輪車課程，學員注意事項

- 各學員如未能達標或需轉班者，須另繳 \$ 50轉班費。
 - 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)。
 - 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。
 - 教練與學員比例1：4。
 - 公眾假期放假。
 - 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)
 - 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

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4月									
4902-UC01-2504	初級	6-26/4	六	3:30pm – 4:30pm	\$280	\$260	2	12	19/4停課
4902-UC02-2504	中級	6-26/4	六	4:30pm – 5:30pm	\$280	\$260	2	12	19/4停課
5月									
4902-UC01-2505	初級	10-24/5	六	3:30pm – 4:30pm	\$420	\$390	3	6	3/5停課
4902-UC02-2505	中級	10-24/5	六	4:30pm – 5:30pm	\$420	\$390	3	6	3/5停課
6月									
4902-UC01-2406	初級	7-28/6	六	3:30pm – 4:30pm	\$560	\$520	4	6	
4902-UC02-2405	中級	7-28/6	六	4:30pm – 5:30pm	\$560	\$520	4	6	



幼兒平衡車課程

內容： 平衡車是專門為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G/F室外運動場

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(本會有小量借用)、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。
- 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。

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4月									
4902-ST02-2504	初級	11/4, 25/4	五	4:00pm – 5:00pm	\$280	\$260	2	6	
4902-ST03-2504	中級	11/4, 25/4	五	5:00pm – 6:00pm	\$280	\$260	2	6	
4902-ST04-2504	初級	5-26/4	六	10:00am – 11:00am	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-ST05--2504	中級	5-26/4	六	11:00am – 12:00nn	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-ST06-2504	初級	5-26/4	六	2:00pm – 3:00pm	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-CCY01-2504	幼兒「易學識」單車訓練班	5-26/4	六	9:00am – 10:00am	\$420	\$390	3	6	懂得靈活控制平衡車
19/4停課									
4902-ST02-2505	初級	9/5-30/5	五	4:00pm – 5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST03-2505	中級	9/5-30/5	五	5:00pm – 6:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST04-2505	初級	3/5-24/5	六	10:00am – 11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-ST05-2505	中級	3/5-24/5	六	11:00am – 12:00nn	\$560	\$520	4	6	
4902-ST06-2505	初級	3/5-24/5	六	2:00pm – 3:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-CCY01-2505	幼兒「易學識」單車訓練班	10/5-24/5	六	9:00am – 10:00am	\$420	\$390	3	6	懂得靈活控制平衡車
3/5停課									
4902-ST02-2506	初級	6-27/6	五	4:00pm – 5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST03-2506	中級	6-27/6	五	5:00pm – 6:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST04-2506	初級	7-28/6	六	10:00am – 11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-ST05-2506	中級	7-28/6	六	11:00am – 12:00nn	\$560	\$520	4	6	
4902-ST06-2506	初級	7-28/6	六	2:30pm – 3:30pm	\$560	\$520	4	6	
4902-CCY01-2506	幼兒「易學識」單車訓練班	7-28/6	六	9:00am – 10:00am	\$560	\$520	4	6	懂得靈活控制平衡車

兒童「易學識」單車訓練班

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G/F室外運動場

負責同事： 楊德晉 車Sir (內線106)



註：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。

如有興趣一個月特別班請同車Sir 聯絡

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
3-4月									
4902-CY01-2503	初級	1/3-5/4	六	9:00-10:00AM	\$780	\$720	6	8	26/4後備日 12/4, 19/4 停課
4902-CY02-2503	中級	1/3-5/4	六	10:00-11:00AM	\$780	\$720	6	8	
5-6月									
4902-CY01-2505	初級	10/5-21/6	六	9:00-10:00AM	\$780	\$720	6	8	28/5後備日 3/5, 31/5停課
4902-CY02-2505	中級	10/5-21/6	六	10:00-11:00AM	\$780	\$720	6	8	



幼兒歷奇成長課程（恆常課程）

幼兒歷奇成長課程—恆常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，除促進幼兒體能發展外，亦培育其與人溝通的技巧和自信心等軟技巧，從而促進幼兒全人發展。

階段式訓練計劃：

為鼓勵幼兒持續參與，本課程於2025年起推行階段式訓練計劃，以期透過循序漸進的方式，全面發展幼兒的基本動作技能（FMS）。

新計劃以三個月為一階段，每階段皆設有考核，通過並符合其餘條件即能晉階，在經過三階段訓練後，最後一階段為自選特色課程，幼兒可以選擇心儀的課程，從中運用前三階段所學的技能外，亦培養他們對不同事物的興趣。

晉階條件：

1. 階段出席率達到80%或以上。
 2. 通過階段考核
- *學員晉階時，均會獲發一張證書以獎勵其在該階段中的努力。

課程資料： 恆常課程分為三級，各級入讀年齡如下：

初級課程 — 3歲或以上幼兒

中級課程 — 4歲或以上幼兒

高級課程 — 5歲或以上幼兒

地點： 本會所2/F兒童歷奇樂園（CDL）

對象： 3 – 6歲幼兒（130cm以下）

負責職員： 陶澤權 權Sir（內線115）

- 備註：**
1. 請穿著運動服裝、包趾包踝鞋及攜帶清水上課。
 2. 為確保課程質素及進度，如課程遇公眾假期，本會所會把恆常課程受影響的時段作出調動安排



	星期五個人課程	星期六個人課程
收費：	\$130/堂	\$140/堂
	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。	
名額：	每班6位	每班8位
導師比例：	1導師：6幼兒	1導師：8幼兒



幼兒歷奇成長課程（恆常課程）

幼兒成長課程（恆常課程－4至6月）

活動編號	班別	日期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
星期六個人課程								
4902-CAD01-2502	初級課程	5/4 – 28/6	9:00am – 10:00am	\$1,820	\$1,690	13	8	28/6 考核日
4902-CAD02-2502	中級課程	5/4 – 28/6	10:00am – 11:00am					
4902-CAD03-2502	高級課程	5/4 – 28/6	11:00am – 12:00nn					
星期五個人課程								
4902-CAD04-2502	初級課程	4/4 – 27/6	3:30pm – 4:30pm	\$1,690	\$1,560	13	6	1) 因應4/4及18/4為公眾假期，該兩日的中級及高級課程時間更改為： 中級課程 – 1:30pm – 2:30pm 高級課程 – 2:30pm – 3:30pm 2) 27/6考核日
4902-CAD05-2502	中級課程	4/4 – 27/6	4:30pm – 5:30pm					
4902-CAD06-2502	高級課程	4/4 – 27/6	5:30pm – 6:30pm					



星期六個人課程－下午時段試行計劃

為滿足不同時間段上課的幼兒，本會所現以試行形式恢復下午時段課程，幼兒如報讀全期課程（4至6月），總出席率達80%以上，並通過考核，亦可跟隨訓練計劃晉階，接受進一步訓練

活動編號	班別	日期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4月								
4902-CAD07-2504	初級課程	5/4 -26/4	3:00pm - 4:00pm	\$560	\$520	4	8	因應19/4為公眾假期，該日課程時間更改為： 初級課程 - 12:00nn - 1:00pm 中級課程 - 2:00pm - 3:00pm 高級課程 - 3:00pm - 4:00pm
4902-CAD08-2504	中級課程	5/4 -26/4	4:00pm - 5:00pm					
4902-CAD09-2504	高級課程	5/4 -26/4	5:00pm - 6:00pm					
5月								
4902-CAD07-2505	初級課程	3/5 -31/5	3:00pm - 4:00pm	\$700	\$650	5	8	因應31/5為公眾假期，該日課程時間更改為： 初級課程 - 12:00nn - 1:00pm 中級課程 - 2:00pm - 3:00pm 高級課程 - 3:00pm - 4:00pm
4902-CAD08-2505	中級課程	3/5 -31/5	4:00pm - 5:00pm					
4902-CAD09-2505	高級課程	3/5 -31/5	5:00pm - 6:00pm					
6月								
4902-CAD07-2506	初級課程	7/6 - 28/6	3:00pm - 4:00pm	\$560	\$520	4	8	28/6 考核日
4902-CAD08-2506	中級課程	7/6 - 28/6	4:00pm - 5:00pm					
4902-CAD09-2506	高級課程	7/6 - 28/6	5:00pm - 6:00pm					

幼兒歷奇成長課程 – 親子課程

除滿足恆常課程的目標外，亦期望藉着課程活動促進家長與子女的關係。

地點： 本會所2/F兒童歷奇樂園 (CDL)

對象： 育有3至6歲幼兒的親子

名額： 4對親子

導師比例： 1導師：6對親子

費用： \$160/堂

負責職員： 陶澤權 權Sir (內線107)

備注： 1. 請穿著運動服裝、包趾包踝鞋及攜帶清水上課。
2. 課程逢公眾假期停課。



活動編號	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4月								
4902-CAD01-2504P	5/4 -26/4	六	2:00pm - 3:00pm	\$480	\$450	3	4	因應19/4為公眾假期，該日課程停課。
5月								
4902-CAD01-2505P	3/5 -24/5	六	2:00pm - 3:00pm	\$640	\$600	4	4	
6月								
4902-CAD01-2506P	7/6 -28/6	六	2:00pm - 3:00pm	\$640	\$600	4	4	

幼兒歷奇成長課程 (攀石預備課程)

運動攀登 (又稱攀石) 有助訓練幼兒各項能力，包括肌耐力、思維能力外，亦培養幼兒面對挑戰時永不放棄、勇於嘗試的心態，本課程透過漸進式訓練和遊戲教學，培養幼兒對上攀及*抱石運動的興趣，並從中促進其全人發展。

地點： 本會所2/F兒童歷奇樂園 (CDL) 及 5/F 室內攀石牆

對象： 5歲或以上，有興趣接觸攀石運動的參加者。

名額： 每班6位

導師比例： 1導師：8幼兒

收費： \$140/堂

負責職員： 陶澤權 權Sir (內線107)

備注： 1. 請穿著運動服裝 (及膝長褲為佳)、包趾包踝鞋及攜帶清水上課。



活動編號	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4月								
4902-CAD01-2504S	5/4 -26/4	六	12:00nn - 1:00pm	\$420	\$390	3	8	因應19/4為公眾假期，該日課程停課。
5月								
4902-CAD01-2505S	3/5 -24/5	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$520	4	8	
6月								
4902-CAD01-2506S	7/6 -28/6	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$520	4	8	

幼兒歷奇成長課程 (自組課程)

為照顧部份學員個別需要，本會所亦提供自組課程服務，針對其需要度身訂造合適的課程內容 (一期約4堂)，如對此服務有興趣的家長，歡迎與職員商討相關事宜。(收費另議)

兒童攀石課程

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： 本會所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位
 高班 – 每班8位

- 公眾假期放假。
- 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）。
- 導師比例：入門班、初班及中班 – 1：6，高班 – 1：8
- 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）
- 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。

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4月									
4902-SC01-2504	入門	11,25/4	五	4:45pm – 5:45pm	\$260	\$240	2	6	
4902-SC02-2504	初/中	11,25/4	五	5:45pm – 6:45pm	\$260	\$240	2	6	
4902-SC03-2504	入門	5-26/4	六	9:00am – 10:00am	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-SC04-2504	中	5-26/4	六	10:00am – 11:00am	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-SC05-2504	初	5-26/4	六	11:00am – 12:00nn	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-SC06-2504	初	5-26/4	六	12:00nn – 1:00pm	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-SC07-2504	入門	5-26/4	六	2:00pm – 3:00pm	\$420	\$390	3	6	19/4停課
4902-SC08-2504	中	5-26/4	六	3:00pm – 4:00pm	\$420	\$390	3	8	19/4停課
4902-SC09-2504	初	5-26/4	六	4:00pm – 5:00pm	\$420	\$390	3	6	19/4停課





5月									
4902-SC01-2505	入門	9-30/5	五	4:45pm - 5:45pm	\$520	\$480	4	6	
4902-SC02-2505	初/中	9-30/5	五	5:45pm - 6:45pm	\$520	\$480	4	6	
4902-SC03-2505	入門	3-24/5	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$420	4	6	31/5停課
4902-SC04-2505	中	3-24/5	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$420	4	6	31/5停課
4902-SC05-2505	初	3-24/5	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$420	4	6	31/5停課
4902-SC06-2505	初	3-24/5	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$420	4	6	31/5停課
4902-SC07-2505	入門	3-24/5	六	2:00pm - 3:00pm	\$560	\$420	4	6	31/5停課
4902-SC08-2505	中	3-24/5	六	3:00pm - 4:00pm	\$560	\$420	4	8	31/5停課
4902-SC09-2505	初	3-24/5	六	4:00pm - 5:00pm	\$560	\$420	4	6	31/5停課
6月									
4902-SC01-2506	入門	6-27/6	五	4:45pm - 5:45pm	\$520	\$480	4	6	
4902-SC02-2506	初/中	6-27/6	五	5:45pm - 6:45pm	\$520	\$480	4	6	
4902-SC03-2506	入門	7-28/6	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$420	4	6	
4902-SC04-2506	中	7-28/6	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$420	4	6	
4902-SC05-2506	初	7-28/6	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$420	4	6	
4902-SC06-2506	初	7-28/6	六	12:00nn - 1:00pm	\$560	\$420	4	6	
4902-SC07-2506	入門	7-28/6	六	2:00pm - 3:00pm	\$560	\$420	4	6	
4902-SC08-2506	中	7-28/6	六	3:00pm - 4:00pm	\$560	\$420	4	8	
4902-SC09-2506	初	7-28/6	六	4:00pm - 5:00pm	\$560	\$420	4	6	

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a 7:00pm – 8:15pm，逢星期三10:15am – 11:30am)
關靜雯 (逢星期三 7:15pm – 8:30pm)

負責同事：鄧濤霆 鄧Sir

5 – 6月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-HY-2505-2-1900	6/5 – 24/6	二	7:00pm – 8:15pm	\$800	8	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902-HY-2505-3-1015	7/5 – 25/6	三	10:15am – 11:30am	\$680	8	18歲或以上	15	5/F舞蹈室/ 3/F禮堂
4902-HY-2505-3-1915	7/5 – 25/6	三	7:15pm – 8:30pm	\$800	8	18歲或以上	15	5/F舞蹈室 / 3/F禮堂

徒手健身

在沒有限制和器具情況下，利用自身重量，以常見和簡單的動作訓練上肢及臀腿肌群，提升整體肌肉力量及靈活性，強化身體協調能力及運動表現。

負責同事：鄧濤霆 鄧Sir

5 – 6月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-BT-2505-6-1400	3/5 – 24/5	六	2:00pm – 3:00pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-BT-2506-6-1400	1/6 – 28/6	六	2:00pm – 3:00pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室

HIIT 高強度間歇訓練班

課程旨在結合高強度訓練運動及短時間休息相間的模式，透過自身及器材，令身體在短時間內消耗大量能量，把身體耗氧量推到頂點，藉此增進心肺能力，提高消除肌肉中代謝副產物的能力，從而增強身體整體的活動能力。

負責同事：鄧濤霆 鄧Sir

5 – 6月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-HT-2505-6-1500	3/5 – 24/5	六	3:00pm – 4:00pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-HT-2506-6-1500	1/6 – 28/6	六	3:00pm – 4:00pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室

女士消脂修身班

女士消脂修身班是適合一些想透過運動減脂瘦身，改善整體身形的女士，由女教練專為女性而設計的訓練內容，幫助妳改善整體線條，重拾自信。這個課程強調利用不同的健身器材加強訓練效果及趣味性，課堂以小組形式進行，希望學員之間能夠互相鼓勵及推動共同進步。

負責同事：鄧潔靈 鄧Sir

5 – 6月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-GK-2505-2-1930	5/5 – 26/5	二	7:30pm – 8:30pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-GK-2506-2-1930	2/6 – 30/6	二	7:30pm – 8:30pm	\$500	5	18歲或以上	8	406室

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：鄧潔靈 鄧Sir

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-GF-2505-2-1030	6/5 – 27/5	二	10:30am – 11:30am	\$400	4	18歲或以上	8	5/F舞蹈室
4902-GF-2506-2-1030	3/6 – 24/6	二	10:30am – 11:30am	\$400	4	18歲或以上	8	5/F舞蹈室

動感單車班

動感單車班是一項中高強度的有氧運動，可以幫助你燃燒脂肪及增強心肺耐力。課程中包括有節奏的音樂及不同的坡度和阻力，讓你能夠在愉悅的氛圍下挑戰自己。

負責同事：鄧潔靈 鄧Sir

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-SN-2505-2-1130	6/5 – 27/5	二	11:30am – 12:30nn	\$400	4	18歲或以上	8	405室
4902-SN-2506-2-1130	3/6 – 24/6	二	11:30am – 12:30nn	\$400	4	18歲或以上	8	405室

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：鄧潔靈 鄧Sir

活動編號	日期 (星期)	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
5月							
4902-GM-250503-6-1200 4902-GM-250510-6-1200 4902-GM-250517-6-1200 4902-GM-250524-6-1200	3, 10, 17, 24/1 (六)	12:00mm – 1:00pm	\$130 (每堂)	1	16歲或以上	8	5/F舞蹈室
6月							
4902-GM-250607-6-1200 4902-GM-250614-6-1200 4902-GM-250621-6-1200 4902-GM-250628-6-1200	7, 14, 21, 28/2 (六)	12:00mm – 1:00pm	\$130 (每堂)	1	16歲或以上	8	5/F舞蹈室

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：鄧濂靈 鄧Sir

5 – 6月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-KB-2505-4-1930	8/5-26/6	四	7:30pm – 8:30pm	\$1200	8	18歲或以上	10	5/F舞蹈室
4902-KB-2505-4-2030	8/5-26/6	四	8:30pm – 9:30pm	\$1200	8	18歲或以上	10	5/F舞蹈室

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
女士 修身消脂	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 \$2,580/12堂

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. 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。
4. 如有任何查詢歡迎致電2420 0266與負責同事聯絡。



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：

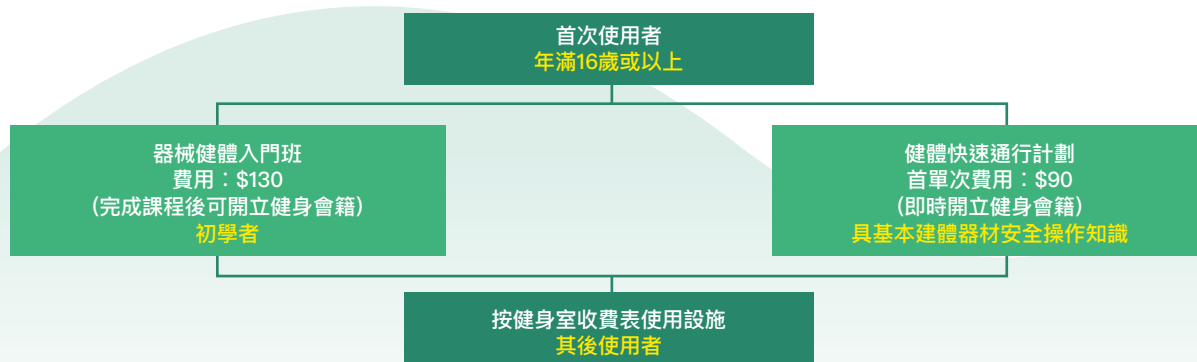
	基本費用	學生 (全日制)	夫妻優惠	1+1優惠
年費	\$2,730	\$2,070	\$2,340(每位)	/
季費	\$910	\$750	/	/
月費	\$385	\$305	/	\$245 (全日制學生)
*單次 (連續3小時)	\$45	\$35	/	/
*健身室套票	\$455 (共12次)， 使用期為3個月			

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。

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。

其他成人運動課程

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

泳姿改良班

對象： 16歲或以上，有基礎泳術



成人游泳 及
水中健體 課程資料
請掃描以下QR CODE



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。

<<適合不啱水性、因關節不適、或不適合陸上帶氧運動之人仕參加。>>

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。

下肢強化訓練系列

內容： 針對下肢肌肉，增加肌肉力量和耐力，保持平衡力，改善身體的協調性、靈活性和靈活性，令核心肌肉更強壯。

負責同事： 林嘉雯 Kaman



其他成人運動課程

晚上成人羽毛球班

成人班對象： 17 – 60歲

名額： 18位 (教練與學員比例1:18)

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。

5 – 6月

班活動編號	日期	星期	時間	30/4 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BA2505-1	12/5 – 30/6	一	7:45pm – 9:45pm	\$1,040	\$1,140	8	5/5 停課
4902-BA2505-4	8/5 – 26/6	四	7:45pm – 9:45pm	\$1,040	\$1,140	8	1/5 停課



太極班

對象： 75歲或以下

地點： 本會所 G/F 室外運動場 (如下雨改往 2/F 室內運動場)

名額： 5位

備註： 請穿著輕便衣服

負責同事： 岑國倫 Dick Sir (內線119)

班活動編號	日期	星期	時間	30/4 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-SB2505	2/5 – 27/6	三,五	7:00am – 8:00am	\$340	\$440	17	





營地及康體導師培訓計劃

CAMP & RECREATION INSTRUCTOR TRAINING SCHEME

2025

**3日2夜
宿營**



- 烏溪沙青年新村
- 黃宜洲青年營

日營

- 將軍澳青年營



費用：每位\$600

年齡：17-30

名額：30

聯絡：黎先生

2420 0266

MAY

5月

30



14:00入營

JUN

6月

1



16:00 離營

JUN

6月

7



09:30 - 16:30

報名連結
APPLICATION



<https://portal.ymca.org.hk/#/>

活動編號：490205017



計劃只限會友報名



必需同時出席宿營及日營



完成計劃後可註冊成為本會營地及康體導師



學員可優先報讀日後的證書課程



證書課程可享折扣優惠



網上報名或親臨九龍會所票務處報名

	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 and 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 沙田泰石邨-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，並請貼附有回郵地址、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.