



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7-8月



暑期活動試玩日

4/5/2025(日)

10:30am - 12:30pm & 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)



免費參與

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；也差遣我醫好傷心的人，  
宣告被擄的得釋放，給被囚的解監牢。

以賽亞書61:1

請讚好我們的 YMCANTC

會所通訊欄 Communication Corner	05
暑期活動報名安排 Summer Activities and Courses Application	06
報名須知 Application Procedures	07
2025暑期活動一覽表 Summer Activities Summary	08–09
暑期托管 Summer hosting	10
幼兒活動 Pre – school Activities	11–12
兒童及青少年活動 Children & Youth Activities	13–19
親子活動 Family Activities / 成人活動 Adult Activities	20–21
興趣課程 Interest Courses	22–25
游泳課程 Swimming Courses	26–34
球類課程 Ball Games Courses	35–40
舞蹈課程 Dancing Courses	41–42
體操課程 Gymnastics Courses	43
其他運動課程 Other Sports Courses	44–45
幼兒及兒童成長課程 Pre – school & Children Courses	46–48
歷奇課程 Adventure Courses	49–53
成人健體課程 Adult Wellness Courses	53–57
成人游泳課程 Adult Swimming Courses	58
其他成人運動課程 Other Adult Sports Courses	59

出版日期：3/2025

印刷數量：5000本

督印人：陳碧茵協調幹事  
黎子衡中心主任

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](http://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](http://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](mailto: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)	鄧濂霆 (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)	甘焯茵 (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)
	黃春嬋 (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)	莊芷瑩 (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/](http://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、信用卡(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(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)

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、信用卡或八達通繳交。  
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，若參加者不希望的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 inquirv. you mav contact tne centre for more Cetais.

**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 any enquiries, please contact us at 2420 0266.

# 2025暑期活動一覽表

## 2025暑期特別活動一覽表 (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
					兒童陶藝創作坊-手塑 (6 - 12歲) 少年陶藝創作坊-拉坯初階 (12 - 18歲)	
7	8	9	10	11	12	13
					兒童陶藝創作坊-手塑 (6 - 12歲) 少年陶藝創作坊-拉坯初階 (12 - 18歲)	兒童親子開心 暑期歷量營 (7歲以上親子)
14	15	16	17	18	19	20
YM室內槍戰日營 (9 - 14歲)		兒童海綿彈射擊 半日營 (6 - 12歲) 熊貓仔暑期歷險營 25(9 - 13歲)	體驗呼吸管浮潛之旅 (6歲或以上) 熊貓仔暑期歷險營25 (9 - 13歲) 海洋生態潛水之旅 (10歲或以上)	少年保齡球體驗日 (9 - 14歲) 熊貓仔暑期歷險營25 (9 - 13歲)	兒童陶藝創作坊-手塑 (6 - 12歲) 少年陶藝創作坊-拉坯初階 (12 - 18歲)	
21	22	23	24	25	26	27
幼兒運動領袖營 (4 - 7歲) 水肺潛水樂繽紛 (8歲或以上) 也文也武 Mix & Match (8 - 12歲)	也文也武 Mix & Match (8 - 12歲)	新興運動 小領袖訓練營 (7 - 14歲) 無家者服務 (10 - 12歲)	幼兒開心暑期歷量營 (3 - 6歲) 夜間叢林考察 (8 - 12歲) 從零開始 的之旅「雪板」 (8 - 14歲)	少年保齡球體驗日 (9 - 14歲)	兒童陶藝創作坊-手塑 (6 - 12歲) 少年陶藝創作坊-拉坯初階 (12 - 18歲) 無家者服務 (10 - 12歲)	
28	29	30	31			
幼兒運動領袖營 (4 - 7歲) 幼兒暑期半日營 (4 - 6歲) 智叻理財師 (9 - 12歲) 暑期劍擊品格訓練營 (6 - 12歲)	幼兒暑期半日營 (4 - 6歲) 暑期劍擊品格訓練營 (6 - 12歲)	新興運動 小領袖訓練營 (7 - 14歲) 幼兒暑期半日營 (4 - 6歲) 黑暗世界之旅 (8 - 12歲) Mindful Kids 情緒社交小組 (6 - 8歲)	大集繪 (Draw all you can ) 創作坊 (6 - 8歲) 幼兒暑期半日營 (4 - 6歲) 黑暗世界之旅 (8 - 12歲) 少年體驗系列： 大澳文化體驗 (10 - 13歲)			



# 2025暑期活動一覽表

## 2025暑期特別活動一覽表 (8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
				少年齡球體驗日 (9 - 14歲) ----- 幼兒暑期半日營 (4 - 6歲)	兒童陶藝創作坊- 手塑 (6 - 12歲) ----- 少年陶藝創作坊- 拉坯初階 (12 - 18歲)	青少年泰拳訓練營 (8歲以上會友)
4	5	6	7	8	9	10
暑期花式跳繩訓練營 (6 - 12歲會友) ----- 幼兒運動領袖營 (4 - 7歲) ----- 智叻理財師 (9 - 12歲)	暑期花式跳繩訓練營 (6 - 12歲會友)	新興運動 小領袖訓練營 (7 - 14歲) ----- 幼兒暑期半日營 (4 - 6歲) ----- Mindful Kids 情緒社交小組 (6 - 8歲)	地心探險之旅 (8歲以上會友) ----- 幼兒暑期半日營 (4 - 6歲) ----- 大集繪 (Draw all you can ) 創作坊 (6 - 8歲) ----- 城市挑戰 (10 - 13歲)	幼兒暑期半日營 (4 - 6歲)	兒童陶藝創作坊- 手塑 (6 - 12歲) ----- 少年陶藝創作坊- 拉坯初階 (12 - 18歲)	
11	12	13	14	15	16	17
幼兒運動領袖營 (4 - 7歲) ----- 暑期運動半日營 (6 - 12歲) ----- 智叻理財師 (9 - 12歲)	暑期運動半日營 (6 - 12歲)	新興運動 小領袖訓練營 (7 - 14歲) ----- 暑期運動半日營 (6 - 12歲) ----- Mindful Kids 情緒社交小組 (6 - 8歲)	大集繪 (Draw all you can ) 創作坊 (6 - 8歲) ----- 暑期運動半日營 (6 - 12歲) ----- 水戰 (9 - 14歲)	暑期運動半日營 (6 - 12歲)	兒童陶藝創作坊- 手塑 (6 - 12歲) ----- 少年陶藝創作坊- 拉坯初階 (12 - 18歲)	親子龍舟體驗 (4歲或以上及家長)
18	19	20	21	22	23	24
兒童海綿彈射擊 半日營 (6 - 12歲) ----- 智叻理財師 (9 - 12歲)	幼兒開心暑期歷量營 (3 - 6歲) ----- 暑期小先鋒訓練營 (3 - 6歲)	暑期小先鋒訓練營 (3 - 6歲) ----- 新興運動 小領袖訓練營 (7 - 14歲) ----- Mindful Kids 情緒社交小組 (6 - 8歲)	大集繪 (Draw all you can ) 創作坊 (6 - 8歲)	夏日運動小精英 (4 - 6歲)	兒童陶藝創作坊- 手塑 (6-12歲) ----- 少年陶藝創作坊- 拉坯初階 (12-18歲)	YMC兒童劍擊比賽 2025 ----- 新興運動 小領袖訓練營 (7 - 14歲) ----- 新興運動挑戰日營 (6 - 14歲)
25	26	27	28	29	30	31
「高」「學」「歷」 探索營2025 (9 - 12歲)	「高」「學」「歷」 探索營2025 (9 - 12歲)					

## 2025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月上旬安排線上簡介會，時間為晚上。(電話作通知)

**全日班：** 4902-25-C83A A組：14/7 - 22/8 (六個星期)  
 4902-25-C83B B組：14/7 - 1/8 (三星期 - 七月份)  
 4902-25-C83C C組：4/8 - 22/8 (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

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 - 11:00am		小息				
11:00am - 12:00nn		趣味百科	精英運動員	手工大師	跳出課室	
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	14/7 - 22/8 A組：(六星期)	14/7 - 1/8 B組：(三星期)	4/8 - 22/8 C組：(三星期)
全日班	9:00am - 6:00pm	\$ 7,600 *	\$ 4,800	\$ 4,800

## 幼兒開心暑期歷量營 (七月營期)

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：	24/7 (星期四) 日營時段： 9:30am — 4:30pm 活動編號：490204917A 半日營時段： 9:30am — 12:00nn 活動編號：490204917B 1:00pm — 4:30pm 活動編號：490204917C
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)

## 幼兒開心暑期歷量營 (八月營期)

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：	19/8 (星期二) 日營時段： 9:30am — 4:30pm 活動編號：490204917D 半日營時段： 9:30am — 12:00nn 活動編號：490204917E 1:00pm — 4:30pm 活動編號：490204917F
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)

## 幼兒暑期半日營

內容：	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，讓幼兒得到全面的探索及學習，活動以五天/三天半日營的模式，讓幼兒能夠接觸不同的活動。
日期：	五日營： 28/7 (一) 至 1/8 (五) 活動編號：490204922A 三日營： 第一營期： 28/7 (一) 至 30/7 (三) 活動編號：490204922B 第二營期： 6/8 (三) 至 8/8 (五) 活動編號：490204922C
時間：	9:30am — 12:30pm
地點：	本會所
收費：	五日營：\$1,500 三日營：\$1,000
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 (內線115)

## 幼兒運動領袖營

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，消閒之餘又可以鍛練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：21,28/7/25 (一) 活動編號：490204888A CAMP B：4,11/8/25 (一) 活動編號：490204888B
時間：	9:00am — 1:00pm
地點：	新界會所
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。
負責職員：	岑國倫 Dick Sir

## 幼兒平衡車半日營

內容：	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：	21/8(四)
時間：	9:30am — 12:30pm 活動編號：490204927A 1:30PM — 4:30PM 活動編號：490204927B
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 (內線:122)



# 幼兒活動

## 幼兒英語唱遊 (第98班)

活動編號:	4902-25S001
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。 <i>全年內容均有不同，小朋友可連續參加。</i>
日期:	21/7 - 22/9 (逢一)
時間:	5:00pm - 6:00pm
地點:	本會所3/F聚庭軒
收費:	\$1,000 (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. <i>凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。</i>
負責同事:	陳惜珠 Ms Chan (註冊社工)

## 幼兒英語唱遊 (第100班)

活動編號:	4902-25S003
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。 <i>全年內容均有不同，小朋友可連續參加。</i>
日期:	8/8 - 26/8 (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. <i>凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。</i>
負責同事:	陳惜珠 Ms Chan (註冊社工)

## 迷你科學家

活動編號:	4902-25S005
內容:	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:	18/7 - 5/8 (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:	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. 提供堂上用教材。 5. <i>凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。</i>
負責同事:	陳惜珠 Ms Chan (註冊社工)

## 有型有品小天使

活動編號:	4902-25S007
內容:	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:	7/8 - 25/8 (逢一、四，11/8停課)
時間:	11:00am - 12:00nn
地點:	本會所3/F聚庭軒
收費:	\$600 (共5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. <i>凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。</i>
負責同事:	陳惜珠 Ms Chan (註冊社工)

## 幼兒英語唱遊 (第99班)

活動編號:	4902-25S002
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。 <i>全年內容均有不同，小朋友可連續參加。</i>
日期:	17/7 - 21/8 (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. <i>凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。</i>
負責同事:	陳惜珠 Ms Chan (註冊社工)

## 繪本品格故事學英語

活動編號:	4902-25S004
內容:	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，建立良好的社交技巧。
日期:	17/7 - 4/8 (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. <i>凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。</i>
負責同事:	陳惜珠 Ms Chan (註冊社工)

## 小小故事家

活動編號:	4902-25S006
內容:	透過嘗試朗讀故事，增強幼兒的語言能力，從而提升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:	22/7 - 26/8 (逢二)
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。 4. <i>凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。</i>
負責同事:	陳惜珠 Ms Chan (註冊社工)

## 惜食環保小先鋒 A (7/2025)

內容:	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:	A: 16/7 (三) 活動編號: 4902-25S008A B: 27/8 (三) 活動編號: 4902-25S008B
時間:	12:30nn - 5:00pm
地點:	本會所3/F聚庭軒、益力多公司
收費:	每次\$250 (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)



# 兒童及青少年活動

## 暑期運動半日營

活動編號：	490204896
內容：	透過學習及體驗不同的運動種類，從而了解自己的興趣及發掘自己的才能。
日期：	11/8 – 15/8 (一至五)
時間：	2:00pm – 5:00pm
地點：	新界會所
收費：	\$1500
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，部分活動需要脫鞋上課。 3. 準備飲用水。
負責同事：	鄧潔靈 鄧Sir

時間	活動內容				
2:00pm	熱身遊戲				
2:30pm	第一日	第二日	第三日	第四日	第五日
	花式跳繩	跆拳道	K-POP	劍擊	泰拳
4:30pm	導師時間				
5:00pm	解散				

## 熊貓仔暑期歷險營25

活動編號：	4902-25S009
內容：	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：	16/7 – 18/7 (三至五)
時間：	16/7(三)2:00pm本會所集合；18/7(五) 4:00pm本會所解散
地點：	烏溪沙青年新村及本會所
收費：	\$1,400 (三日兩夜)
對象：	10 – 13歲
名額：	24
備註：	1. 成功完成活動可獲頒證書。 2. 包制服一件。 3. 自備八達通乘車。 4. 18/7 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)

## Mission in City城市挑戰

活動編號：	4902-25S010
內容：	豐富生活體驗，為升中面試作好準備；分擔任務、合作、溝通及挑戰。
日期：	7/8 (四)
時間：	9:30am – 5:00pm
地點：	本會所、西貢區
收費：	\$300 (包午餐)
對象：	10 – 13歲
名額：	10位
備註：	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)

## YM室內槍戰日營

活動編號：	490204890
內容：	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：	14/7 (一)
時間：	活動時間：9:00am – 12:00pm 集合時間：9:00am 集合地點：新界會所二樓林護堂 解散時間：12:00pm 解散地點：新界會所二樓林護堂
地點：	新界會所
收費：	630元 (包括槍械，2000發BB彈，保護面罩，手套一對)
對象：	9 – 14歲之男女會友
名額：	20位
備註：	認識槍械操作、群體作戰策略及於室內持槍作戰。 請穿著長牛仔褲、長袖衫、帶備頭巾及食水。
負責同事：	岑國倫Dick Sir

## 少年保齡球新手及進階體驗日

活動編號：	490204889
內容：	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：	18,25/7, 1/8 (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 (請自備車費)
對象：	9至14歲
名額：	10人 (導師比例1:10)
備註：	
負責同事：	岑國倫Dick Sir

## 少年體驗系列：無家者服務

活動編號：	4902-25S011
內容：	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：23/7 (三) 服務：26/7 (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
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：大澳文化體驗

活動編號：	4902-25S012
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、活動反思及分享。
日期：	31/7 (四)
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)

## 逃出密室 之 地心探險記

活動編號：	4902-25S013
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：	27/7 (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)

## 青少年泰拳訓練營

活動編號：	490204907
內容：	透過進行基礎泰拳訓練，讓參加者短時間內能夠了解泰拳基本技術拳、腿、膝、肘，更能夠因此提升其體能及意志力。
日期：	3/8 (日)
時間：	10:00pm – 4:00pm
地點：	5/F 舞蹈室
收費：	\$600
對象：	8歲或以上的會友
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。 4. 費用包括午餐及茶點一份。
負責同事：	鄧濂靈 鄧Sir

## 暑期花式跳繩訓練營

活動編號：	490204898
內容：	通過連續二天的訓練，學習花式跳繩的基本技術、比賽方式及團體合作，從而鍛煉學員心肺功能、彈跳力、平衡力、肌耐力和身體協調性。
日期：	4/8 (一) – 5/8 (二)
時間：	11:00am – 5:00pm
地點：	5/F 舞蹈室
收費：	\$1200
對象：	6 – 12歲會友
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。 4. 費用包括午餐及茶點一份。
負責同事：	鄧濂靈 鄧Sir



## Unlock密逃解謎 (25年8月)

活動編號：	4902-25S014
內容：	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：	10/8 (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：	12 – 16歲
名額：	20位 (每時段10位)
負責同事：	練卓橋 橋Sir (註冊社工)

## 暑期劍擊品格訓練營

活動編號：	490204897
內容：	透過連續二天的訓練，學習劍擊的基本技術、比賽方式及規則，培養學員的品格、提升其專注度及對劍擊運動的興趣。
日期：	28/7 (一) – 29/7 (二)
時間：	11:00am – 5:00pm
地點：	5/F 舞蹈室
收費：	\$1200
對象：	6 – 12歲會友
名額：	12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。 4. 費用包括午餐及茶點一份。
負責同事：	鄧濂靈 鄧Sir

## 兒童開心暑期活歷營

內容	透過高結構歷奇緣繩下降，以增強個人自信及協作力。	
日期：	16/7 (三)	活動編號：490204918A
	12/8 (二)	活動編號：490204918B
時間：	9:30am – 4:30pm	
地點：	本會所2/F CDL	
收費：	\$450	
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. 費用包括午餐及茶點一份。 4. 請穿著運動服裝。	
負責同事：	楊德晉 車sir (內線:107)	



## 兒童海綿彈射擊半日營

內容：	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：	16/7 (三) 1) 10:00am – 1:00pm 活動編號：490204924A 2) 2:00pm – 5:00pm 活動編號：490204924B 3) 6:00pm – 9:00pm 活動編號：490204924C 及 18/8 (一) 1) 10:00am – 1:00pm 活動編號：490204924D 2) 2:00pm – 5:00pm 活動編號：490204924E 3) 6:00pm – 9:00pm 活動編號：490204924F
地點：	本會所
收費：	\$250 / 節
對象：	6 – 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：	陶澤權 權 Sir (內線115)

## 新興運動小領袖訓練營

活動編號：	490204923A
內容：	透過深入認識芬蘭木柱及躲避盤的規則及技術，參加者既可學習一門運動以外，更可從中認識新朋友及體會體育精神 (Sportsmanship) 的重要性。 此外透過營期末端的活動帶領體驗中，參加者亦能運用訓練營中所學，策劃小型體驗活動，從中培養參加者團隊精神及策劃能力。
日期：	訓練營：23/7 至 20/8 (逢星期三進行，共5節) 活動帶領體驗日：24/8 (星期日)
時間：	訓練營：1:30pm – 4:30pm 活動帶領體驗日：10:00am – 3:00pm
地點：	本會所
收費：	\$1,500 (31/5前報名可享有早鳥優惠：\$1,200)
對象：	7 – 14歲
名額：	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。 4. 費用包括活動器材及證書費用。
負責同事：	陶澤權 權 Sir (內線115)

## 新興運動挑戰日營

活動編號：	490204923B
內容：	透過一日日營活動體驗中，接觸芬蘭木柱、躲避盤及攻防箭，從中更可認識新朋友及體會體育精神 (Sportsmanship) 的重要性。
日期：	24/8 (日)
時間：	10:00am – 3:00pm
地點：	本會所
收費：	\$500
對象：	6 – 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。 4. 費用包括活動器材及午膳費用。
負責同事：	陶澤權 權 Sir (內線115)

## 少年開心暑期歷量營

活動編號：	490204920
內容：	歷奇樂園、高疊盤活動、及飛索活動，以增強個人自信及協作力
日期：	19/8 (二)
時間：	9:30am – 4:30pm
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$450
對象：	12 – 18歲* (身高不少於150cm及35kg) *
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

## 少年陶藝創作坊 (拉坯初階)

活動編號：	4902-25S015
內容：	透過陶藝創作訓練耐力、專注力、發揮創意等，學習欣賞陶藝。教授陶藝基本拉坯、修坯及上釉技巧等。
日期：	7月：5/7、12/7、12/7、19/7、26/7 (A) 8月：2/8、9/8、16/8、23/8 (逢六) (B)
時間：	4:00pm – 5:30pm
地點：	本會所103室
收費：	\$800 (共4堂) / 月
對象：	12 – 18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)



# 兒童及青少年活動

## 兒童開心暑期歷量營

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：	17/7 活動編號：490204819A 7/8 活動編號：490204819B
時間：	9:30am – 4:30pm
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$500
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. 費用包括午餐及茶點一份。 4. 請穿著運動服裝。
負責同事：	楊德晉 車sir (內線:107)

## GO CAMPING少年自立訓練「營」

內容	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：	29/7 – 31/7 活動編號：490204926A 30/7 – 31/7 活動編號：490204926B
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：	\$1,500 (31/5前報名 每位\$1400) 活動編號：490204926A \$1,200 活動編號：490204926B
對象：	9 – 16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：11/7(五) 8:00pm – 9:00pm。 MS TEAMS 線上簡介會
負責同事：	楊德晉 車sir (內線:107)

## YMCA兒童劍擊比賽2025

活動編號：	490204900
內容：	透過比賽讓學員能夠有互相交流及實踐的機會，從而增加對劍擊運動的興趣。
日期：	24/8 (日)
時間：	10:00am – 4:00pm
地點：	5/F 舞蹈室
收費：	\$400
對象：	4 – 12歲會友
名額：	30位
備註：	1. 自備比賽裝備。如無裝備者，大會可提供最基本的比賽裝備。 2. 必須穿著長褲及運動鞋。 3. 詳細內容請參考有關宣傳通告及報名表格。
負責同事：	鄧濂靈 鄧Sir

## 「小龍變巨龍」歷奇訓練營

內容：	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： 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。
日期及時間：	訓練日21/7 – 23/7 10:00AM – 4:00PM (宿營活動 24/7 9:00AM – 25/7 5:00pm) 簡介會 11/7 7:00pm – 8:00pm (MS TEAM 線上簡介會)
地點：	本會所、營地待定
收費：	全期：\$3000 31/5前早鳥優惠：\$2,800 活動編號：490204929A 只參加 21/7 – 23/7 訓練日：\$1,500 活動編號：490204929B
對象：	7 – 12歲
名額：	24位
備註：	1. 人手比例1導師：8學員。 2. 費用包括營費、膳食費用、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:107)

## 暑期小先鋒訓練營

活動編號：	490204899
內容：	透過兩天的活動訓練，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 課堂內容涵蓋不同運動、團體遊戲，促進身心健康，發掘小朋友多元無限潛能
日期：	19/8 – 20/8
時間：	11:00am – 5:00pm
地點：	5/F 舞蹈室
收費：	\$1200
對象：	6 – 12歲
名額：	20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. 費用包括午餐及茶點一份。
負責同事：	鄧濂靈 鄧Sir

時間	活動內容	
	19/8	20/8
11:00–12:00	團體遊戲	團體遊戲
12:00–13:00	兒童體適能	兒童體適能
13:00–14:00	午餐	午餐
14:00–15:30	躲避盤	旋風球
15:30–16:30	兒童體適能	兒童體適能
16:30–17:00	學員分享及導師時間	學員分享及導師時間
17:00	解散	解散

## 智叻理財師

活動編號：	4902–25S016
內容：	1. 認識儲蓄的重要性、需要與想要 2. 學習製作收支預算表、格價技巧 3. 消費陷阱、學習防騙技巧
日期：	28/7、4/8、11/8、18/8 (逢一)
時間：	2:30pm – 4:00pm
地點：	本會所
收費：	\$600 (共4堂)
對象：	9 – 12歲
名額：	8位
備註：	
負責同事：	陳齊芳 Florence Miss (註冊社工)



## 地心探險之旅

活動編號：	490204909
內容：	到訪深水埗主教山配水庫，由專業的導賞團帶領，親身感受這座百年歷史建築的莊嚴氣派，更可藉此了解香港百年間的供水歷史，深入認識香港歷史鮮為人知的一頁。
日期：	7/8 (四)
時間：	1:00pm-5:00pm
地點：	前深水埗配水庫
收費：	\$200
對象：	8歲以上會友
名額：	35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。 4. 自備八達通乘車。
負責同事：	鄧濂霆 鄧Sir

## 也文也武Mix & Match

活動編號：	490204849
內容：	透過一動一靜的活動發展小朋友興趣及潛能。是次安排早上進行藝術有關體驗，下午進行日常少接觸之運動體驗，讓小朋友可以有更全面之身心發展。 馬術入門體驗：馬術安全講座、參觀馬房、餵飼馬匹及馬匹沙圈試騎 高爾夫球體驗：高爾夫球基本技巧學習，握桿及擊球技術。
日期：	21/7(一) - 22/7(二)
時間：	10:30am - 5:00pm
地點：	騎術訓練學校及高爾夫球中心 (活動地點有待確實)
收費：	21/7(一) 和諧粉彩 + 高爾夫球體驗 \$650 活動編號：490204849A 22/7(二) 和諧粉彩 + 馬術入門體驗 \$650 活動編號：490204849B 21/7(一)及22/7(二) 同時參加兩項活動 \$1180 活動編號：490204849C
對象：	8 - 12歲
名額：	15 - 20位
備註：	1. 請自備飲用水，更換衣物及毛巾 2. 於本會所集合及解散 3. 馬術活動參加者必需穿著長褲及運動鞋 4. 費用已包括交通及午餐
負責同事：	林嘉雯 Kaman



## RUNNING MAN團隊黃昏營

內容：	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：	15/7 (二) 活動編號：490204925A 14/8 (四) 活動編號：490204925B
時間：	2:30am - 9:30pm
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$500
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. 費用包括午餐及茶點一份。 4. 請穿著運動服裝。
負責同事：	楊德晉 車sir (內線:107)

時間	活動內容
1430	點名
1500	團隊挑戰活動1
1730	團隊挑戰活動2
1800	晚餐
2000	RUNNING MAN活動
1530	兒童飛索活動

## 從零開始的滑「雪板」之旅

活動編號：	490204910
內容：	在室內運動教學體驗中心經教練的指導下學習室內滑雪及滑板技巧。
日期：	24/7 (四)
時間：	1:00pm-5:00pm
地點：	Urban Terrain大角咀海輝道8號浪澄灣商場2樓3號舖
收費：	\$800
對象：	8-14歲
名額：	24位
備註：	1. 集合及解散地點：新界會所 2. 必須穿著運動鞋及運動衣服。 3. 準備飲用水。 4. 滑雪滑板裝備由Urban Terrain提供。 5. 自備八達通乘車。
負責同事：	鄧濂霆 鄧Sir

## 大集繪(Draw all you can)創作坊

活動編號：	4902-25S017
內容：	(一) 個人創作：透過畫作幫助參加者抒發和表達個人情感和創意，使其畫作具個人風格和意義，過程輕鬆減壓，並且增強參加者的自信心。 (二) 集體創作：藉著個人與團體的互動交流，協作畫 (collaborative Artwork) 活動，促進參加者彼此欣賞、尊重和關愛，並且啟發思維，建立團隊精神。
日期：	31/7、7/8、14/8、21/8 (逢四)
時間：	2:30pm - 4:00pm
地點：	本會所
收費：	\$600 (共4堂)
對象：	6 - 8歲
名額：	6位
備註：	參加者不須要有繪畫基礎，都能夠輕鬆地掌握其中的技巧。
負責同事：	陳齊芳 Florence Miss (註冊社工)

## Mindful Kids 情緒社交小組

活動編號：	4902-25S018
內容：	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：	30/7、6/8、13/8、20/8 (逢三)
時間：	2:30pm – 4:00pm
地點：	本會所
收費：	\$600 (共4堂)
對象：	6-8歲
名額：	8位
備註：	
負責同事：	陳齊芳 Florence Miss (註冊社工)

## 兒童暑期單車半日營

活動編號：	490204928
內容：	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：	26/8(二)
時間：	1:30pm – 4:30pm
地點：	本會所室外球場
收費：	\$450
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教練任教
負責同事：	楊德晉 車sir (內線:107)

## 黑暗世界之旅

活動編號：	490204848
內容：	伸手不見五指你試過未? 有無諗過用手、耳和鼻代替眼睛去感知身邊事物? 透過2天的遊戲活動，參觀香港盲人輔導會/黑暗對話體驗館/導盲犬訓練中心(待定)，讓小朋友換個角度看世界，其實黑暗並不可怕!
日期：	30/7(三) – 31/7(四)
時間：	10:30am – 5:00pm
地點：	本會所、香港盲人輔導會/黑暗對話體驗館
收費：	\$900 (包午餐及交通費)
對象：	8 – 12歲
名額：	30位
備註：	1. 請自備飲用水。 2. 於本會所集合及解散。
負責同事：	林嘉雯 Kaman



## 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：	5/8 (二)
時間：	A) 9:30am – 12:30nn 活動編號: 490204924G B) 1:30pm – 4:30pm 活動編號: 490204924H C) 6:30-9:30pm 活動編號: 490204924I
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$250 (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 (內線:107)

## 夜間叢林考察

活動編號：	490204850
內容：	透過夜間考察，深入了解夜間生態系統及其生物多樣性：觀察及學習有關蜘蛛、蛇、蛙、等夜間生物知識，從而培養保護環境的意識。
日期：	24/7(四)
時間：	6:00pm – 9:45pm
地點：	城門水塘
收費：	\$380 (包交通費用)
對象：	8 – 12歲
名額：	12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

## 水·戰

活動編號：	490204847
內容：	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，最後以水槍大戰一勝負，你準備好未!
日期：	14/8(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. 活動時必需穿著運動鞋 3. 費用包括午餐
負責同事：	林嘉雯 Kaman

## 兒童陶藝創作工作坊(手塑)

活動編號：	4902-25S019
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：	7月: 5/7、12/7、19/7、26/7 (逢六) (A) 8月: 2/8、19/8、16/8、23/8 (逢六) (B)
時間：	2:30pm – 4:00pm
地點：	本會所103室
收費：	\$800 (4堂)/月
對象：	6 – 12歲
名額：	8位
備註：	1. 預計每期可製作2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)

# 兒童及青少年活動

## 水肺潛水樂繽紛

活動編號：	490204868
內容：	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：	21/7 (一)
時間：	6:00pm-9:00pm
地點：	本會所游泳池
收費：	\$980/位 (包括潛水教練費用及潛水裝備)
對象：	8歲或以上
名額：	20位
備註：	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：	甘焯茵 Yan

## 夏日運動小精英

活動編號：	490204878
內容：	讓小朋友透過活動學習群體合作的重要性，發展小朋友領導才能。通過各類康體活動，加強小朋友體適能的基本元素：協調、平衡、敏捷性等。
日期：	22/8 (五)
時間：	2:00pm-5:00pm
地點：	本會所
收費：	\$280
對象：	4-6歲
名額：	10位
備註：	請穿著運動服裝及帶備飲用水
負責同事：	甘焯茵 Yan

## 海洋生態潛水之旅

活動編號：	490204865
內容：	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：	17/7 (四)
時間：	8:00am - 4:30pm
地點：	西貢珊瑚區
收費：	\$1250/位 (包括午餐、船費、潛水教練費用、一支潛水樽、水肺浮潛用品及交通費)
對象：	10歲或以上 [浮潛者參加要求：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：	甘焯茵 Yan

## 體驗呼吸管浮潛之旅

活動編號：	490204864
內容：	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：	17/7 (四)
時間：	8:00am - 4:30pm
地點：	西貢珊瑚區
收費：	\$1,050 (包括午餐、船費、潛水教練費用、一支潛水樽、水肺浮潛用品及交通費)
對象：	6歲或以上 [浮潛者參加要求：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：	甘焯茵 Yan

**「高」 「學」 「歷」**  
ADVENTURE LEARNING CAMP  
探索營 2025

**2日夜宿營**

**對象 Target:** 8-12歲會友  
Members aged 8-12

**名額 Quota:** 10人

**費用 Fee:** \$1100/位

**日期 Date:** 25/8/2025-26/8/2025 (星期一-二)

**時間 Time:** 第一天 14:00 集合 Registration  
第二天 15:00 解散 Dismissal

**集合及解散地點:** 新界會所(New Territories Centre)  
地址: 葵涌葵翠園22-40號

**營會地點:** 獅子會-青年會將軍澳青年營  
(Lions - YMCA Junk Bay Youth Camp)

**報名連結 APPLICATION**

<https://portal.ymca.org.hk/>  
活動編號: 490204859  
Programme ID

查詢: 4240 0265  
甘焯茵 Yan

網上報名或親臨新界會所地下櫃檯報名



## 兒童親子開心暑期歷量營

<b>內容：</b>	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及高空挑戰活動，讓親子共同經歷各種挑戰下了解彼此，從中促進親子關係。
<b>日期及時間：</b>	13/7 (星期日) 上午時段：9:30am – 12:00pm 活動編號：490204921A — 高空繩網活動 下午時段：1:00pm – 3:30pm 活動編號：490204921B — 新興運動體驗
<b>地點：</b>	本會所
<b>收費：</b>	\$250 / 位 *於30/6 (星期一)前報名可享有早鳥優惠：\$200/位
<b>對象：</b>	7歲以上兒童及其家長
<b>名額：</b>	每時段各20位
<b>備註：</b>	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。
<b>負責同事：</b>	陶澤權 權 Sir (內線115)

## 親子陶藝創作坊(單次)

<b>活動編號：</b>	4902-25S021
<b>內容：</b>	透過陶藝作為媒介如表達情緒、帶出積極和正面的思維等，鼓勵孩子和父母表達和分享想法，共同創作獨特陶藝作品，增加彼此溝通。
<b>日期：</b>	A：25/7 B：8/8 C：15/8 (五)
<b>時間：</b>	2:00pm – 4:00pm
<b>地點：</b>	本會所103室
<b>收費：</b>	\$200 每位
<b>對象：</b>	親子
<b>名額：</b>	6人
<b>備註：</b>	1. 每對親子將會共同完成2件作品。 2. 收費包括陶土、釉彩及窯燒費用。
<b>負責同事：</b>	陳齊芳 Florence Miss (註冊社工)

## 親子慢活廚房 — 黑糖士多啤梨Tiramiso杯

<b>內容：</b>	親子齊齊製作甜品，增加和諧相處的機會。
<b>日期：</b>	13/7 (日)
<b>時間：</b>	11:00am – 12:45nn
<b>地點：</b>	本會所3/F聚庭軒
<b>收費：</b>	\$250 / 一對親子 (2人) 活動編號：4902-25S020A 額外1人報名另收\$60， 活動編號：4902-25S020B 最多可加2人 (不增添食材)
<b>對象：</b>	3 – 10歲親子
<b>名額：</b>	4個家庭
<b>備註：</b>	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。
<b>負責同事：</b>	陳惜珠 Ms Chan (註冊社工)

## 親子義工小組 (8/2025)

<b>活動編號：</b>	4902-25S022
<b>內容：</b>	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。
<b>日期：</b>	訓練日：16/8 (六) 服務日：30/8 (六)
<b>時間：</b>	訓練日：2:00pm – 5:00pm 服務日：3:45pm – 7:30pm
<b>地點：</b>	本會所
<b>收費：</b>	\$150 (每家庭) (收費將用於是次義工服務之對象)
<b>對象：</b>	6歲或以上親子
<b>名額：</b>	5個家庭 (每家庭2人)
<b>備註：</b>	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。
<b>負責同事：</b>	陳惜珠 Ms Chan (註冊社工)





## 聚庭軒親子週末同樂日 (7-8/2025)

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。 <i>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。</i>		
日期：	5/7 (六)： 7A時段：9:15am – 10:45am 活動編號：4902-25CP047A 7B時段：11:15am – 12:45nn 活動編號：4902-25CP047B 7C時段：2:15pm – 3:45pm 活動編號：4902-25CP047C 7D時段：4:15pm – 5:45pm 活動編號：4902-25CP047D	19/7 (六)： 7E時段：9:15am – 10:45am 活動編號：4902-24CP047E 7F時段：11:15am – 12:45nn 活動編號：4902-24CP047F 7G時段：2:15pm – 3:45pm 活動編號：4902-24CP047G 7H時段：4:15pm – 5:45pm 活動編號：4902-24CP047H	
時間：	2/8 (六)： 8A時段：9:15am – 10:45am 活動編號：4902-25CP048A 8B時段：11:15am – 12:45nn 活動編號：4902-25CP048B 8C時段：2:15pm – 3:45pm 活動編號：4902-25CP048C 8D時段：4:15pm – 5:45pm 活動編號：4902-25CP048D	16/8 (六)： 8E時段：9:15am – 10:45am 活動編號：4902-25CP048E 8F時段：11:15am – 12:45nn 活動編號：4902-25CP048F 8G時段：2:15pm – 3:45pm 活動編號：4902-25CP048G 8H時段：4:15pm – 5:45pm 活動編號：4902-25CP048H	
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：	<ol style="list-style-type: none"> <li>所有參加者均須為本會有效會友。</li> <li>幼兒必須由家長陪同方可參加。</li> <li>幼兒及家長均需穿著棉襪，否則未能進入幼兒活動場地。</li> <li>除清水外，請勿在本場地飲食。</li> <li>為他人設想，所有設施 / 玩具在使用後，請即放回原處。</li> <li>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。</li> <li>未滿1歲之手抱嬰兒免費入場 (需出示身份證明文件)。</li> <li>本會所保留參加者使用場地之最後決定權。</li> </ol>		
負責同事：	陳惜珠 Ms Chan (註冊社工)		

## 親子龍舟及營地定向

活動編號：	490204864
內容：	活動詳情稍後以海報公佈請密切留意！
負責同事：	甘焯茵 Yan

## 成人活動

### 「陶·緣」結義 – 陶藝義工活動(7-9)

活動編號：	4902-25S020
內容：	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：	10/7、17/7、24/7、7/8、21/8、4/9、11/9、18/9 (逢四)
時間：	10:00am – 12:00am
地點：	本會所
收費：	\$720 (共9堂)
對象：	18歲或以上
名額：	8位
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>參加者登記成為「YM Volunteer」。</li> <li>參加者須要參與最少一次義工服務。</li> <li>義工服務日期待定。</li> </ol>
負責同事：	陳齊芳 Florence Miss (註冊社工)

## 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-S40-25	The Monsters 與Sanrio黏土世界	Labubu、Mokoko、Ku-romi、My Melody及場景製作等。	22/7 - 19/8	二	10:00am - 11:00am	500	5	6 - 12歲	8	提供黏土保存盒
4902-S41-25	Peppa Pig x Baby Shark夏日黏土探險隊	Baby Shark、Peppa豬場景製作等。	22/7 - 19/8	二	11:15am - 12:15pm	500	5	4 - 6歲	8	提供黏土保存盒
4902-S42-25	Jellycat黏土x陶泥夢幻Cafe	精靈球、比卡超、小火龍/車厘龜、奇異種子/卡比獸製作等。	22/7 - 19/8	二	12:30pm - 1:30pm	500	5	6 - 12歲	8	提供黏土保存盒
4902-S43-25	Chiikawa森林家族x角落小夥伴	企鵝/炸豬排、貓咪/藍色蜥蜴、Chiikawa/ Momonga、Hachiware /Usagi及場景製作等。	24/7 - 21/8	四	1:00pm - 2:00pm	500	5	6 - 12歲	8	提供黏土保存盒
4902-S44-25	玩轉腦朋友x Minions的黏土大冒險	阿樂Joy、阿燥Anger、Minions小小超、Minions加分及場景製作等。	24/7 - 21/8	四	2:15pm - 3:15pm	500	5	4 - 6歲	8	提供黏土保存盒
4902-S45-25	Pokemon GO黏土City Safari	Boiled Egg Chic/ Avocado、Burger/ Pizza、裝飾製成品等。	24/7 - 21/8	四	3:30pm - 4:30pm	500	5	4 - 6歲	8	提供黏土保存盒
4902-S46-25	黏土小故事	以小故事作背景，學習道理，以自己製作的角色重溫故事，加深其印象，提升其表達能力。(由註冊社工帶領)	6/8 - 27/8	三	12:15pm - 1:15pm	440	4	升 K3 - P.1	8	可自備圍裙手袖
4902-S47-25	創意小宇宙	以不同場景啟發兒童創意，學習與他人合作，一起創作故事，發揮想象力之餘，提升社交能力。(由註冊社工帶領)	6/8 - 27/8	三	1:30pm - 2:30pm	440	4	升P.1-P.2	8	可自備圍裙手袖
4902-S48-25	從黏土學情緒	每節以不同情緒主題，學習透過作品表達事件與情緒，從而學習管理情緒。(由註冊社工帶領)	6/8 - 27/8	三	2:45pm - 3:45pm	440	4	升 P.1 - P.3	8	可自備圍裙手袖
4902-S49-25	親子黏土	增進親子之間的互動與溝通，培養孩子的創造力和動手能力，學習互相欣賞。(由註冊社工帶領)	3/8	日	10:00am-11:15am	\$180 /對	1	升 K.2 - K.3	6對 親子	需自備圍裙手袖

## 手作(DIY)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-S50-25	霓虹燈黏土扭蛋機	霓虹燈創作、混合《寵物小精靈》黏土元素製作出一部獨一無二的扭蛋機。	22/7 - 19/8	二	2:30pm - 3:30pm	\$525	5	6 - 12歲	8	提供霓虹燈、DIY扭蛋機、黏土
4902-S51-25	閃爍水晶球小夜燈x旋轉音樂盒	《Sanrio》水晶球小夜燈製作 + 《迪士尼》音樂盒黏土元素製作。	24/7 - 21/8	四	11:45am - 12:45pm	\$525	5	6 - 12歲	8	提供水晶球小夜燈、音樂盒、黏土
4902-S52-25	寓言小劇場	以寓言故事作背景，透過製作小道具及扮演角色，學習待人接物，提升兒童社交能力。(由註冊社工帶領)	6/8 - 27/8	三	11:00am - 12:00pm	\$440	4	升 K.2 - K.3	8人	
4902-S53-25	親子扎染	讓親子探索色彩透過分工合作學習扎染布袋技術，使用染料創作增進親子之間的互動，培養孩子的創造力和動手能力。(註冊社工帶領)	3/8	日	11:30am - 1:00pm	\$260	1	7 - 10歲	6對 親子	自備圍裙 / 手袖

## 運動治療改善計劃

運動治療有別於一般休閒活動與競技運動，並非運用一個運動項目給予有特殊發展需要的兒童，而是依據兒童個別的狀態來規劃適合的運動處方促進體格發展、改善專注力、社交能力。

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。



## 粵曲課程

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

編號	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	按月計算	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				
/	鋼琴班(四)		日	9:00am - 5:00pm			梁Sir 不設補堂，請會友留意上堂日期； 公眾假期暫停。

早鳥優惠：凡於每月30日或之前報名，可享有優惠費用每堂減\$25。

## 琴班收費表

編號	班別	編號	班別
	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

## 科學課程

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-S13-25	超級遙控車	透過拼砌積木外殼遙控車，講解相關的遙控運作原理，以提高學員對遙遠控制原理的應用和興趣。	25/7 - 22/8	五	2:00pm - 3:00pm	\$760	5	6 - 9 歲	12	
4902-S14-25	太陽能 Workshop	以太陽能作推動能源的教具，教授太陽能的運作原理，以提高學員對機械工程及科學探究的了解和興趣。	25/7 - 22/8	五	3:00pm - 4:00pm	\$720	5	8 - 1 歲	12	
4902-S15-25	科學探索家	透過一些科學實驗教育及以科學概念創作簡單的工具或玩具，滿足學員對科學理論的好奇心。	25/7 - 22/8	五	4:00pm - 5:00pm	\$750	5	4 - 5 歲	12	
4902-S16-25	超級迷你車探險隊	透過拼砌迷你積木回力車，講解相關的知識點和運作原理，以提高學員對機械結構的認識及應用和興趣。	25/7 - 22/8	五	5:00pm - 6:00pm	\$750	5	5 - 6 歲	12	

## 小廚師課程

朱古力盆栽木糠布甸、蜂蜜雞蛋蛋糕、法式貓舌頭餅乾、朱古力燕麥曲奇、特濃牛乳麵包布甸、花生酥

課程編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902-S31-25	小廚師A	23/7 - 27/8	三	10:00am - 11:15am	690	6	6 - 12歲	8	自備食物盒及圍裙 / 手袖
4902-S32-25	小廚師B	23/7 - 27/8	三	11:45am - 1:00pm	690	6	6 - 12歲	8	自備食物盒及圍裙 / 手袖
4902-S33-25	小廚師C	23/7 - 27/8	三	2:00pm - 3:15pm	690	6	6 - 12歲	8	自備食物盒及圍裙 / 手袖
4902-S34-25	小廚師D	25/7 - 22/8	五	2:00pm - 3:15pm	575	5	6 - 12歲	8	自備食物盒及圍裙 / 手袖
4902-S35-25	小廚師E	25/7 - 22/8	五	3:45pm - 5:00pm	575	5	6 - 12歲	8	自備食物盒及圍裙 / 手袖
4902-S36-25	小廚師F	25/7 - 22/8	五	5:30pm - 6:45pm	575	5	6 - 12歲	8	自備食物盒及圍裙 / 手袖
4902-S37-25	小廚師G	20/7 - 24/8	日	10:15am - 11:30am	690	6	6 - 12歲	8	自備食物盒及圍裙 / 手袖
4902-S38-25	小廚師H	20/7 - 24/8	日	12:00pm - 1:15pm	690	6	6 - 12歲	8	自備食物盒及圍裙 / 手袖
4902-S39-25	小廚師I	20/7 - 24/8	日	2:15pm - 3:30pm	690	6	6 - 12歲	8	自備食物盒及圍裙 / 手袖

## 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。

課程編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902-S01-25	升小一英文適應	4/8 - 21/8	一、四	11:00am - 12:00nn	\$600	6	升小一	8	
4902-S02-25	升小一數學發展	4/8 - 21/8	一、四	12:00nn - 1:00pm	\$600	6	升小一	8	
4902-S03-25	升小二英文適應	4/8 - 21/8	一、四	11:00am - 12:00nn	\$600	6	升小二	8	
4902-S04-25	升小二數學發展	4/8 - 21/8	一、四	12:00nn - 1:00pm	\$600	6	升小二	8	
4902-S05-25	升小三英文適應	4/8 - 21/8	一、四	2:00pm - 3:00pm	\$600	6	升小三	8	
4902-S06-25	升小三數學發展	4/8 - 21/8	一、四	3:00pm - 4:00pm	\$600	6	升小三	8	
4902-S07-25	升小四英文適應	4/8 - 21/8	一、四	2:00pm - 3:00pm	\$600	6	升小四	8	
4902-S08-25	升小四數學發展	4/8 - 21/8	一、四	3:00pm - 4:00pm	\$600	6	升小四	8	
4902-S09-25	升小五英文適應	4/8 - 21/8	一、四	4:00pm - 5:00pm	\$600	6	升小五	8	
4902-S10-25	升小五數學發展	4/8 - 21/8	一、四	5:00pm - 6:00pm	\$600	6	升小五	8	
4902-S11-25	升小六英文適應	4/8 - 21/8	一、四	4:00pm - 5:00pm	\$600	6	升小六	8	
4902-S12-25	升小六數學發展	4/8 - 21/8	一、四	5:00pm - 6:00pm	\$600	6	升小六	8	

## 美術課程 (暑假篇)

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-S17-25	Sanrio角色大變身	為6大角色排名 Cinnamoroll, PC狗, Kuromi, Pospompurin, Hello Kitty, My Melody等人物設計造型大變身	23/7 - 20/8	三	11:30am - 12:30pm	\$425	5	4 - 8歲	12	自備油粉彩及A3畫簿
4902-S18-25	漫畫卡通設計	繪畫漫畫角色，學習比例構圖及上色技巧。最後兩堂會自行設計漫畫卡通人物。	23/7 - 20/8	三	2:00pm - 3:00pm	\$425	5	7 - 12歲	12	自備木顏色及Marker及A3畫簿
4902-S19-25	中國水墨畫	學習執筆調色，運用中鋒側鋒破鋒濃筆干筆，繪畫動物山水花卉等題材	23/7 - 20/8	三	3:15pm - 4:15pm	\$425	5	6 - 12歲	12	自備毛筆和水墨畫顏料和調色碟
4902-S20-25	幼兒動物繪畫	啟發幼兒創意，開心繪畫，作品會加入手工部份。	25/7 - 22/8	五	11:30am - 12:30pm	\$425	5	4 - 8歲	12	自備油粉彩及A3畫簿
4902-S21-25	IP扭蛋盲盒人氣角色	繪畫CHIIKAWA, LABUBU, mofusand, 水怪, 蠟筆小新、卡比等角色	25/7 - 22/8	五	1:45pm - 2:45pm	\$425	5	6 - 12歲	12	自備油粉彩及A3畫簿
4902-S22-25	卡通人物素描	透過繪畫卡通人物學習構圖比例，光暗深淺，立體效果等技巧	25/7 - 22/8	五	3:15pm - 4:15pm	\$425	5	7 - 12歲	12	自備素描筆 H,B,2B,4B及A4畫簿



## 學術課程 (暑假篇)

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-S23-24	幼兒奧數	較高階的數學推理思考活動，當中會涉及一些富思考及趣味性的數學題。	22/7 - 19/8	二	2:00pm - 3:00pm	\$650	5	升K2至K3	12	
4902-S24-24	10乘法	為升小二至小三學生從1至10的乘數表中的數字變化規律中，了解乘數與加數的關係，熟習後能更快速及準確地找出數學問題的答案。	22/7 - 19/8	二	3:00pm - 4:00pm	\$650	5	4 - 8歲	12	
4902-S25-24	中文寫作 (語文運用基礎班)	掌握語文基礎知識，包括字詞、語句、修辭等方面，使其具備紮實的語文基本功。讓學員培養良好的口語、寫作、閱讀表達習慣，能夠在日常生活與學習中準確流暢地運用語文進行創作。	22/7 - 19/8	二	4:00pm - 5:00pm	\$650	5	升小二至小三學生	12	
4902-S26-24	常用英語動詞時態 100 個	學習 100 個常用英文動詞的意思及其時態變化，為升上高年級的英文打好根基。	22/7 - 19/8	二	5:00pm - 6:00pm	\$650	5	升小一至小三學生	12	

## 其他課程

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-S27-24	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。	23/7 - 20/8	三	11:00am - 12:00pm	\$600	5	6 - 12歲	12	
4902-S28-24	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。	23/7 - 20/8	三	12:00pm - 1:00pm	\$600	5	6 - 12歲	12	
4902-S29-24	結他入門	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。	17/7 - 14/8	四	6:30pm - 7:30pm	\$900	5	12 - 18歲	8	

## 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-A12-04-25	STARTERS(A)	5/7 - 26/7	六	2:00pm - 3:00pm	\$600	4	7 - 9歲	12	7/7前繳費，扣減\$100學費。
4902-A14-04-25	FLYERS(A)		六	3:05pm - 4:05pm	\$600	4	8 - 10歲	12	
4902-A11-04-25	KET(A)		六	3:05pm - 4:05pm	\$625	4	12 - 14歲	12	
4902-A13-04-25	STARTERS(A1)		六	4:10pm - 5:10pm	\$600	4	6 - 8歲	12	
4902-A15-04-25	JUNIORSTARTERS		六	5:15pm - 6:15pm	\$600	4	4 - 6歲	12	
4902-A20-04-25	FLYERS(B)	6/7 - 27/7	日	9:00am - 10:00am	\$600	4	11 - 13歲	12	
4902-A21-04-25	KET		日	9:00am - 10:00am	\$625	4	12 - 14歲	12	
4902-A22-04-25	PET		日	10:00am - 11:00am	\$625	4	13 - 15歲	12	
4902-A23-07-25	PET (B)		日	10:00am - 11:00am	\$700	4	14 - 16歲	12	

新生請先致電24200266(內線109)與方健民同工聯絡。

## 7-8月兒童游泳訓練課程報名安排

### 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。

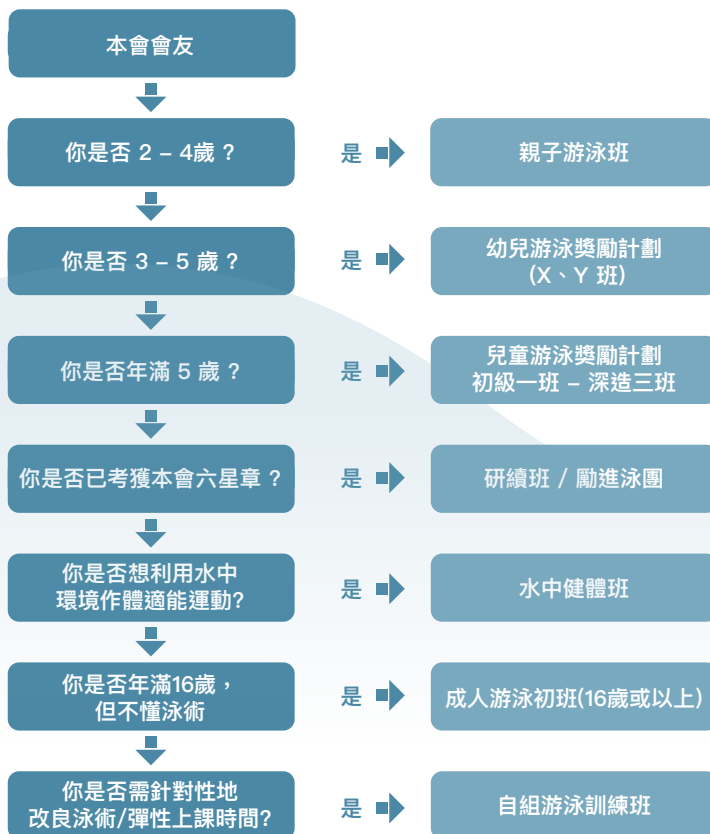
\* 本泳池嚴禁未經本會同意之私人授泳(包括牟利與非牟利性質)。

### 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

## 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2025年3月至2025年6月游泳班之學員

舊生優先報名入籌時間： 2025年4月5日至2025年4月26日

舊生公佈抽籤結果： 2025年4月30日(星期三)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(黃色申請表)上，以優先次序填寫最多三個泳班編號(請盡量填寫三個選擇，否則若第一選擇滿額，便未能報班)，於入籌期間內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布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2025年暑假活動報名安排進行，詳情請參閱 P.6 暑假活動報名流程(遞交抽籌表格日期：4月1日至4月27日)

## 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： \$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-CS0710X1-25	28/7 – 20/8	10:00am – 10:50am	一 及 三
4902-CS0711X1-25	28/7 – 20/8	11:00am – 11:50am	
4902-CS0712X1-25	28/7 – 20/8	12:00nn – 12:50nn	
4902-CS0713X1-25	28/7 – 20/8	1:00pm – 1:50pm	
4902-CS0714X1-25	28/7 – 20/8	2:00pm – 2:50pm	
4902-CS0710X2-25	29/7 – 21/8	10:00am – 10:50am	二 及 四
4902-CS0711X2-25	29/7 – 21/8	11:00am – 11:50am	
4902-CS0712X2-25	29/7 – 21/8	12:00nn – 12:50nn	
4902-CS0713X2-25	29/7 – 21/8	1:00pm – 1:50pm	
4902-CS0714X2-25	29/7 – 21/8	2:00pm – 2:50pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0715X1-25	7/7 – 25/8	3:00pm – 3:50pm	一
4902-CS0716X1-25	7/7 – 25/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717X1-25	7/7 – 25/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718X1-25	7/7 – 25/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719X1-25	7/7 – 25/8	7:00pm – 7:50pm	
4902-CS0715X2-25	8/7 – 26/8	3:00pm – 3:50pm	二
4902-CS0716X2-25	8/7 – 26/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717X2-25	8/7 – 26/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718X2-25	8/7 – 26/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719X2-25	8/7 – 26/8	7:00pm – 7:50pm	
4902-CS0715X3-25	2/7 – 20/8	3:00pm – 3:50pm	三
4902-CS0716X3-25	2/7 – 20/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717X3-25	2/7 – 20/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718X3-25	2/7 – 20/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719X3-25	2/7 – 20/8	7:00pm – 7:50pm	

4902-CS0715X4-25	3/7 – 21/8	3:00pm – 3:50pm	四
4902-CS0716X4-25	3/7 – 21/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717X4-25	3/7 – 21/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718X4-25	3/7 – 21/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719X4-25	3/7 – 21/8	7:00pm – 7:50pm	
4902-CS0714X5-25	4/7 – 22/8	2:00pm – 2:50pm	五
4902-CS0715X5-25	4/7 – 22/8	3:00pm – 3:50pm	
4902-CS0716X5-25	4/7 – 22/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717X5-25	4/7 – 22/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718X5-25	4/7 – 22/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719X5-25	4/7 – 22/8	7:00pm – 7:50pm	六
4902-CS0720X5-25	4/7 – 22/8	8:00pm – 8:50pm	
4902-CS0709X6-25	5/7 – 23/8	9:00am – 9:50am	
4902-CS0710X6-25	5/7 – 23/8	10:00am – 10:50am	
4902-CS0711X6-25	5/7 – 23/8	11:00am – 11:50am	
4902-CS0712X6-25	5/7 – 23/8	12:00nn – 12:50nn	日
4902-CS0713X6-25	5/7 – 23/8	1:00pm – 1:50pm	
4902-CS0714X6-25	5/7 – 23/8	2:00pm – 2:50pm	
4902-CS0715X6-25	5/7 – 23/8	3:00pm – 3:50pm	
4902-CS0716X6-25	5/7 – 23/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717X6-25	5/7 – 23/8	5:00pm – 5:50pm	日
4902-CS0718X6-25	5/7 – 23/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719X6-25	5/7 – 23/8	7:00pm – 7:50pm	
4902-CS0709X7-25	6/7 – 24/8	9:00am – 9:50am	
4902-CS0710X7-25	6/7 – 24/8	10:00am – 10:50am	
4902-CS0711X7-25	6/7 – 24/8	11:00am – 11:50am	日
4902-CS0712X7-25	6/7 – 24/8	12:00nn – 12:50nn	
4902-CS0713X7-25	6/7 – 24/8	1:00pm – 1:50pm	
4902-CS0714X7-25	6/7 – 24/8	2:00pm – 2:50pm	
4902-CS0715X7-25	6/7 – 24/8	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

名額： 每班4人

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-CS0710Y1-25	28/7 – 20/8	10:00am – 10:50am	一 及 三
4902-CS0711Y1-25	28/7 – 20/8	11:00am – 11:50am	
4902-CS0712Y1-25	28/7 – 20/8	12:00nn – 12:50nn	
4902-CS0713Y1-25	28/7 – 20/8	1:00pm – 1:50pm	
4902-CS0714Y1-25	28/7 – 20/8	2:00pm – 2:50pm	
4902-CS07110Y2-25	29/7 – 21/8	10:00am – 10:50am	二 及 四
4902-CS0711Y2-25	29/7 – 21/8	11:00am – 11:50am	
4902-CS0712Y2-25	29/7 – 21/8	12:00nn – 12:50nn	
4902-CS0713Y2-25	29/7 – 21/8	1:00pm – 1:50pm	
4902-CS0714Y2-25	29/7 – 21/8	2:00pm – 2:50pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0715Y1-25	7/7 – 25/8	3:00pm – 3:50pm	一
4902-CS0716Y1-25	7/7 – 25/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717Y1-25	7/7 – 25/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718Y1-25	7/7 – 25/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719Y1-25	7/7 – 25/8	7:00pm – 7:50pm	
4902-CS0715Y2-25	8/7 – 26/8	3:00pm – 3:50pm	二
4902-CS0716Y2-25	8/7 – 26/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717Y2-25	8/7 – 26/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718Y2-25	8/7 – 26/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719Y2-25	8/7 – 26/8	7:00pm – 7:50pm	
4902-CS0714Y3-25	2/7 – 20/8	2:00pm – 2:50pm	三
4902-CS0715Y3-25	2/7 – 20/8	3:00pm – 3:50pm	
4902-CS0716Y3-25	2/7 – 20/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717Y3-25	2/7 – 20/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718Y3-25	2/7 – 20/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719Y3-25	2/7 – 20/8	7:00pm – 7:50pm	四
4902-CS0715Y4-25	3/7 – 21/8	3:00pm – 3:50pm	
4902-CS0716Y4-25	3/7 – 21/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717Y4-25	3/7 – 21/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718Y4-25	3/7 – 21/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719Y4-25	3/7 – 21/8	7:00pm – 7:50pm	五
4902-CS0714Y5-25	4/7 – 22/8	2:00pm – 2:50pm	
4902-CS0715Y5-25	4/7 – 22/8	3:00pm – 3:50pm	
4902-CS0716Y5-25	4/7 – 22/8	4:00pm – 4:50pm	
4902-CS0717Y5-25	4/7 – 22/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718Y5-25	4/7 – 22/8	6:00pm – 6:50pm	六
4902-CS0719Y5-25	4/7 – 22/8	7:00pm – 7:50pm	
4902-CS0720Y5-25	4/7 – 22/8	8:00pm – 8:50pm	
4902-CS0709Y6-25	5/7 – 23/8	9:00am – 9:50am	
4902-CS0710Y6-25	5/7 – 23/8	10:00am – 10:50am	
4902-CS0711Y6-25	5/7 – 23/8	11:00am – 11:50am	日
4902-CS0712Y6-25	5/7 – 23/8	12:00nn – 12:50nn	
4902-CS0713Y6-25	5/7 – 23/8	1:00pm – 1:50pm	
4902-CS0714Y6-25	5/7 – 23/8	2:00pm – 2:50pm	
4902-CS0715Y6-25	5/7 – 23/8	3:00pm – 3:50pm	
4902-CS0716Y6-25	5/7 – 23/8	4:00pm – 4:50pm	日
4902-CS0717Y6-25	5/7 – 23/8	5:00pm – 5:50pm	
4902-CS0718Y6-25	5/7 – 23/8	6:00pm – 6:50pm	
4902-CS0719Y6-25	5/7 – 23/8	7:00pm – 7:50pm	
4902-CS0709Y7-25	6/7 – 24/8	9:00am – 09:50am	
4902-CS0710Y7-25	6/7 – 24/8	10:00am – 10:50am	日
4902-CS0711Y7-25	6/7 – 24/8	11:00am – 11:50am	
4902-CS0712Y7-25	6/7 – 24/8	12:00nn – 12:50nn	
4902-CS0713Y7-25	6/7 – 24/8	1:00pm – 1:50pm	
4902-CS0714Y7-25	6/7 – 24/8	2:00pm – 2:50pm	
4902-CS0715Y7-25	6/7 – 24/8	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

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-CS0710ABC1-25	28/7 – 20/8	10:00am – 11:00am	一 及 三
4902-CS0711ABC1-25	28/7 – 20/8	11:00am – 12:00nn	
4902-CS0712ABC1-25	28/7 – 20/8	12:00nn – 1:00pm	
4902-CS0713ABC1-25	28/7 – 20/8	1:00pm – 2:00pm	
4902-CS0714ABC1-25	28/7 – 20/8	2:00pm – 3:00pm	
4902-CS0710ABC2-25	29/7 – 21/8	10:00am – 11:00am	二 及 四
4902-CS0711ABC2-25	29/7 – 21/8	11:00am – 12:00nn	
4902-CS0712ABC2-25	29/7 – 21/8	12:00nn – 1:00pm	
4902-CS0713ABC2-25	29/7 – 21/8	1:00pm – 2:00pm	
4902-CS0714ABC2-25	29/7 – 21/8	2:00pm – 3:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0715ABC1-25	7/7 – 25/8	3:00pm – 4:00pm	一
4902-CS0716ABC1-25	7/7 – 25/8	4:00pm – 5:00pm	
4902-CS0717ABC1-25	7/7 – 25/8	5:00pm – 6:00pm	
4902-CS0718ABC1-25	7/7 – 25/8	6:00pm – 7:00pm	
4902-CS0719ABC1-25	7/7 – 25/8	7:00pm – 8:00pm	
4902-CS0715ABC2-25	8/7 – 26/8	3:00pm – 4:00pm	二
4902-CS0716ABC2-25	8/7 – 26/8	4:00pm – 5:00pm	
4902-CS0717ABC2-25	8/7 – 26/8	5:00pm – 6:00pm	
4902-CS0718ABC2-25	8/7 – 26/8	6:00pm – 7:00pm	
4902-CS0719ABC2-25	8/7 – 26/8	7:00pm – 8:00pm	
4902-CS0715ABC3-25	2/7 – 20/8	3:00pm – 4:00pm	三
4902-CS0716ABC3-25	2/7 – 20/8	4:00pm – 5:00pm	
4902-CS0717ABC3-25	2/7 – 20/8	5:00pm – 6:00pm	
4902-CS0718ABC3-25	2/7 – 20/8	6:00pm – 7:00pm	
4902-CS0719ABC3-25	2/7 – 20/8	7:00pm – 8:00pm	
4902-CS0715ABC4-25	3/7 – 21/8	3:00pm – 4:00pm	四
4902-CS0716ABC4-25	3/7 – 21/8	4:00pm – 5:00pm	
4902-CS0717ABC4-25	3/7 – 21/8	5:00pm – 6:00pm	
4902-CS0718ABC4-25	3/7 – 21/8	6:00pm – 7:00pm	
4902-CS0719ABC4-25	3/7 – 21/8	7:00pm – 8:00pm	
4902-CS0715ABC5-25	4/7 – 22/8	3:00pm – 4:00pm	五
4902-CS0716ABC5-25	4/7 – 22/8	4:00pm – 5:00pm	
4902-CS0717ABC5-25	4/7 – 22/8	5:00pm – 6:00pm	
4902-CS0718ABC5-25	4/7 – 22/8	6:00pm – 7:00pm	
4902-CS0719ABC5-25	4/7 – 22/8	7:00pm – 8:00pm	
4902-CS0720ABC5-25	4/7 – 22/8	8:00pm – 9:00pm	六
4902-CS0709ABC6-25	5/7 – 23/8	9:00am – 10:00am	
4902-CS0710ABC6-25	5/7 – 23/8	10:00am – 11:00am	
4902-CS0711ABC6-25	5/7 – 23/8	11:00am – 12:00nn	
4902-CS0712ABC6-25	5/7 – 23/8	12:00nn – 1:00pm	
4902-CS0713ABC6-25	5/7 – 23/8	1:00pm – 2:00pm	日
4902-CS0714ABC6-25	5/7 – 23/8	2:00pm – 3:00pm	
4902-CS0715ABC6-25	5/7 – 23/8	3:00pm – 4:00pm	
4902-CS0716ABC6-25	5/7 – 23/8	4:00pm – 5:00pm	
4902-CS0717ABC6-25	5/7 – 23/8	5:00pm – 6:00pm	
4902-CS0718ABC6-25	5/7 – 23/8	6:00pm – 7:00pm	日
4902-CS0719ABC6-25	5/7 – 23/8	7:00pm – 8:00pm	
4902-CS0709ABC7-25	6/7 – 24/8	9:00am – 10:00am	
4902-CS0710ABC7-25	6/7 – 24/8	10:00am – 11:00am	
4902-CS0711ABC7-25	6/7 – 24/8	11:00am – 12:00nn	
4902-CS0712ABC7-25	6/7 – 24/8	12:00nn – 1:00pm	日
4902-CS0713ABC7-25	6/7 – 24/8	1:00pm – 2:00pm	
4902-CS0714ABC7-25	6/7 – 24/8	2:00pm – 3:00pm	
4902-CS0715ABC7-25	6/7 – 24/8	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-CS0710DEF1-25	28/7 - 20/8	10:00am - 11:00am	一 及 三
4902-CS0711DEF1-25	28/7 - 20/8	11:00am - 12:00nn	
4902-CS0713DEF1-25	28/7 - 20/8	1:00pm - 2:00pm	
4902-CS0715DEF1-25	28/7 - 20/8	3:00pm - 4:00pm	
4902-CS0710DEF2-25	29/7 - 21/8	10:00am - 11:00am	二 及 四
4902-CS0711DEF2-25	29/7 - 21/8	11:00am - 12:00nn	
4902-CS0713DEF2-25	29/7 - 21/8	1:00pm - 2:00pm	
4902-CS0715DEF2-25	29/7 - 21/8	3:00pm - 4:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0717DEF1-25	7/7 - 25/8	5:00pm - 6:00pm	一
4902-CS0718DEF1-25	7/7 - 25/8	6:00pm - 7:00pm	
4902-CS0719DEF1-25	7/7 - 25/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0717DEF2-25	8/7 - 26/8	5:00pm - 6:00pm	二
4902-CS0718DEF2-25	8/7 - 26/8	6:00pm - 7:00pm	
4902-CS0719DEF2-25	8/7 - 26/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0717DEF3-25	2/7 - 20/8	5:00pm - 6:00pm	三
4902-CS0718DEF3-25	2/7 - 20/8	6:00pm - 7:00pm	
4902-CS0719DEF3-25	2/7 - 20/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0717DEF4-25	3/7 - 21/8	5:00pm - 6:00pm	四
4902-CS0718DEF4-25	3/7 - 21/8	6:00pm - 7:00pm	
4902-CS0719DEF4-25	3/7 - 21/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0716DEF5-25	4/7 - 22/8	4:00pm - 5:00pm	五
4902-CS0717DEF5-25	4/7 - 22/8	5:00pm - 6:00pm	
4902-CS0718DEF5-25	4/7 - 22/8	6:00pm - 7:00pm	
4902-CS0719DEF5-25	4/7 - 22/8	7:00pm - 8:00pm	六
4902-CS0720DEF5-25	4/7 - 22/8	8:00pm - 9:00pm	
4902-CS0709DEF6-25	5/7 - 23/8	9:00am - 10:00am	
4902-CS0710DEF6-25	5/7 - 23/8	10:00am - 11:00am	六
4902-CS0711DEF6-25	5/7 - 23/8	11:00am - 12:00nn	
4902-CS0712DEF6-25	5/7 - 23/8	12:00nn - 1:00pm	
4902-CS0713DEF6-25	5/7 - 23/8	1:00pm - 2:00pm	六
4902-CS0714DEF6-25	5/7 - 23/8	2:00pm - 3:00pm	
4902-CS0715DEF6-25	5/7 - 23/8	3:00pm - 4:00pm	
4902-CS0716DEF6-25	5/7 - 23/8	4:00pm - 5:00pm	六
4902-CS0717DEF6-25	5/7 - 23/8	5:00pm - 6:00pm	
4902-CS0718DEF6-25	5/7 - 23/8	6:00pm - 7:00pm	
4902-CS0719DEF6-25	5/7 - 23/8	7:00pm - 8:00pm	六
4902-CS0709DEF7-25	6/7 - 24/8	9:00am - 10:00am	
4902-CS0710DEF7-25	6/7 - 24/8	10:00am - 11:00am	
4902-CS0711DEF7-25	6/7 - 24/8	11:00am - 12:00nn	日
4902-CS0712DEF7-25	6/7 - 24/8	12:00nn - 1:00pm	
4902-CS0713DEF7-25	6/7 - 24/8	1:00pm - 2:00pm	
4902-CS0714DEF7-25	6/7 - 24/8	2:00pm - 3:00pm	日
4902-CS0715DEF7-25	6/7 - 24/8	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-CS0712GHJ1-25	28/7 - 20/8	12:00nn - 1:00pm	一 及 三
4902-CS0714GHJ1-25	28/7 - 20/8	2:00pm - 3:00pm	
4902-CS0716GHJ1-25	28/7 - 20/8	4:00pm - 5:00pm	
4902-CS0712GHJ2-25	29/7 - 21/8	12:00nn - 1:00pm	二 及 四
4902-CS0714GHJ2-25	29/7 - 21/8	2:00pm - 3:00pm	
4902-CS0716GHJ2-25	29/7 - 21/8	4:00pm - 5:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0718GHJ1-25	7/7 - 25/8	6:00pm - 7:00pm	一
4902-CS0719GHJ1-25	7/7 - 25/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0718GHJ2-25	8/7 - 26/8	6:00pm - 7:00pm	二
4902-CS0719GHJ2-25	8/7 - 26/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0718GHJ3-25	2/7 - 20/8	6:00pm - 7:00pm	三
4902-CS0719GHJ3-25	2/7 - 20/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0718GHJ4-25	3/7 - 21/8	6:00pm - 7:00pm	四
4902-CS0719GHJ4-25	3/7 - 21/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0717GHJ5-25	4/7 - 22/8	5:00pm - 6:00pm	五
4902-CS0718GHJ5-25	4/7 - 22/8	6:00pm - 7:00pm	
4902-CS0719GHJ5-25	4/7 - 22/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0720GHJ5-25	4/7 - 22/8	8:00pm - 9:00pm	五
4902-CS0709GHJ6-25	5/7 - 23/8	9:00am - 10:00am	
4902-CS0710GHJ6-25	5/7 - 23/8	10:00am - 11:00am	
4902-CS0712GHJ6-25	5/7 - 23/8	12:00nn - 1:00pm	六
4902-CS0714GHJ6-25	5/7 - 23/8	2:00pm - 3:00pm	
4902-CS0716GHJ6-25	5/7 - 23/8	4:00pm - 5:00pm	
4902-CS0718GHJ6-25	5/7 - 23/8	6:00pm - 7:00pm	六
4902-CS0709GHJ7-25	6/7 - 24/8	9:00am - 10:00am	
4902-CS0710GHJ7-25	6/7 - 24/8	10:00am - 11:00am	
4902-CS0712GHJ7-25	6/7 - 24/8	12:00nn - 1:00pm	日
4902-CS0714GHJ7-25	6/7 - 24/8	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-CS0712KLM1-25	28/7 - 20/8	12:00nn - 1:00pm	一 及 三
4902-CS0714KLM1-25	27/7 - 26/8	2:00pm - 3:00pm	
4902-CS0716KLM1-25	27/7 - 26/8	4:00pm - 5:00pm	
4902-CS0712KLM2-25	29/7 - 21/8	12:00nn - 1:00pm	二 及 四
4902-CS0714KLM2-25	29/7 - 21/8	2:00pm - 3:00pm	
4902-CS0716KLM2-25	29/7 - 21/8	4:00pm - 5:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0718KLM1-25	7/7 - 25/8	6:00pm - 7:00pm	一
4902-CS0719KLM1-25	7/7 - 25/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0718KLM2-25	8/7 - 26/8	6:00pm - 7:00pm	二
4902-CS0719KLM2-25	8/7 - 26/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0718KLM3-25	2/7 - 20/8	6:00pm - 7:00pm	三
4902-CS0719KLM3-25	2/7 - 20/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0718KLM4-25	3/7 - 21/8	6:00pm - 7:00pm	四
4902-CS0719KLM4-25	3/7 - 21/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0718KLM5-25	4/7 - 22/8	6:00pm - 7:00pm	五
4902-CS0719KLM5-25	4/7 - 22/8	7:00pm - 8:00pm	
4902-CS0720KLM5-25	4/7 - 22/8	8:00pm - 9:00pm	
4902-CS0709KLM6-25	5/7 - 23/8	9:00am - 10:00am	六
4902-CS0710KLM6-25	5/7 - 23/8	10:00am - 11:00am	
4902-CS0712KLM6-25	5/7 - 23/8	12:00nn - 1:00pm	
4902-CS0714KLM6-25	5/7 - 23/8	2:00pm - 3:00pm	
4902-CS0716KLM6-25	5/7 - 23/8	4:00pm - 5:00pm	
4902-CS0718KLM6-25	5/7 - 23/8	6:00pm - 7:00pm	
4902-CS0709KLM7-25	6/7 - 24/8	9:00am - 10:00am	日
4902-CS0710KLM7-25	6/7 - 24/8	10:00am - 11:00am	
4902-CS0712KLM7-25	6/7 - 24/8	12:00nn - 1:00pm	
4902-CS0714KLM7-25	6/7 - 24/8	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-CS0712S1-25	28/7 - 20/8	12:00nn - 1:00pm	一 及 三
4902-CS0714S1-25	28/7 - 20/8	2:00pm - 3:00pm	
4902-CS0716S1-25	28/7 - 20/8	4:00pm - 5:00pm	
4902-CS0712S2-25	29/7 - 21/8	12:00nn - 1:00pm	二 及 四
4902-CS0714S2-25	29/7 - 21/8	2:00pm - 3:00pm	
4902-CS0716S2-25	29/7 - 21/8	4:00pm - 5:00pm	

課程編號	日期	時間	星期
4902-CS0719S2-25	8/7 - 26/8	7:00pm - 8:00pm	二
4902-CS0719S3-25	2/7 - 20/8	7:00pm - 8:00pm	三
4902-CS0719S4-25	3/7 - 21/8	7:00pm - 8:00pm	四
4902-CS0719S5-25	4/7 - 22/8	7:00pm - 8:00pm	五
4902-CS0720S5-25	4/7 - 22/8	8:00pm - 9:00pm	
4902-CS0709S6-25	5/7 - 23/8	9:00am - 10:00am	六
4902-CS0710S6-25	5/7 - 23/8	10:00am - 11:00am	
4902-CS0712S6-25	5/7 - 23/8	12:00nn - 1:00pm	
4902-CS0714S6-25	5/7 - 23/8	2:00pm - 3:00pm	
4902-CS0716S6-25	5/7 - 23/8	4:00pm - 5:00pm	
4902-CS0718S6-25	5/7 - 23/8	6:00pm - 7:00pm	
4902-CS0712S7-25	6/7 - 24/8	12:00nn - 1:00pm	日

## 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

### 泳章、證書價目表

補領証書 \$ 40	補領泳帽 \$ 40	泳班證明信 \$ 60	轉班或降班之收費 \$ 50
---------------	---------------	----------------	-------------------

如欲補領証書或申請泳班證明信，請於申請後二星期攜同收據到詢問處領取。相關証書或證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)



## 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

透過遊戲及玩具，使幼兒能在家長引領下熟習水性，家長亦從中學習水中安全技巧

對象： 2 - 4歲幼兒及其1名家長 (均需為會友)

上課地點： G/F室內恆溫游泳池

費用： \$550/4堂

名額： 6對親子

課程編號	日期	時間	星期
4902-PC2507A6-15	5/7 - 26/7	3:00pm - 4:00pm	六
4902-PC2507A6-16	5/7 - 26/7	4:00pm - 5:00pm	
4902-PC2508A6-15	2/8 - 23/8	3:00pm - 4:00pm	
4902-PC2508A6-16	2/8 - 23/8	4:00pm - 5:00pm	



## Summer 盃兒童游泳錦標賽 2025

日期： 30/8 (六) (後備比賽日： 31/8 (日) )

時間： 9:30am

報名日期： 2/7 - 10/8

活動編號： 490204876

對象： 報讀7 - 8月兒童泳班學員及家長 (比賽級別以本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，並於比賽項目完畢後舉行頒獎禮

費用： 個人項目每項： \$ 25

証書： 參加者可於30/8 - 7/9 申請証書，証書每張\$40 (活動編號： T490204876A)，並於29/9-30/11 到會所領取，逾期作廢，後補証書，每張\$60)，歡迎家長入場觀賽，但務必穿著整潔拖鞋或赤腳方可進入泳池範圍

比賽內容及詳細賽程時間將於Facebook公佈，請密切留意



## 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(水試費用\$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。

## 恆常訓練時間表

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 – 8:00pm 及 星期六：4:30pm – 6:30pm	
P1	逢 星期四：6:00pm – 7:30pm 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

\* 勵進泳團於暑期期間將會有額外訓練，所有隊員必須參加收費亦會有所調整，額外時間及日期有待公佈。



## 貼心推介

為方便各位家長安排子女活動，以下運動課程是連續安排，讓學員能夠節省時間，一次過學習兩種運動，鍛練身心，善用餘閒。

### 幼兒足球 + 幼兒羽毛球班

運動種類	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前	費用	堂數	上課地點	備註
幼兒足球班	4902-FCB2507-2	15/7 - 14/8	二,四	1:00pm - 2:00pm	\$1,130	\$1,230	10	二樓林護堂	對象：4 - 7歲
幼兒羽毛球班	4902-BNB2507-2	15/7 - 14/8	二,四	2:00pm - 3:30pm	\$1,200	\$1,300	10	二樓林護堂	對象：4 - 7歲

### 幼兒足球 + 幼兒籃球班

運動種類	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前	費用	堂數	上課地點	備註
幼兒籃球班	4902-BS2507-10	15/7 - 14/8	二,四	11:45am - 1:00pm	\$1,280	\$1,380	10	二樓林護堂	對象：4 - 7歲
幼兒足球班	4902-FCB2507-2	15/7 - 14/8	二,四	1:00pm - 2:00pm	\$1,130	\$1,230	10	二樓林護堂	對象：4 - 7歲

### 兒童乒乓球 + 兒童籃球班

運動種類	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前	費用	堂數	上課地點	備註
兒童乒乓球班	4902-TBT2507-4	16/7 - 15/8	三,五	12:30pm - 2:00pm	\$1,500	\$1,600	10	五樓舞蹈室	對象：8 - 14歲
兒童籃球班	4902-BS2507-9	16/7 - 15/8	三,五	2:00pm - 3:30pm	\$1,500	\$1,600	10	二樓林護堂	對象：8 - 14歲

### 兒童乒乓球 + 兒童羽毛球班

運動種類	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前	費用	堂數	上課地點	備註
兒童乒乓球班	4902-TBT2507-3	15/7 - 14/8	二,四	2:00pm - 3:30pm	\$1,500	\$1,600	10	五樓舞蹈室	對象：8 - 14歲
兒童羽毛球班	4902-BN2507-3	15/7 - 14/8	二,四	3:30pm - 5:00pm	\$1,200	\$1,300	10	二樓林護堂	對象：8 - 14歲

### 兒童乒乓球 + 兒童羽毛球班

運動種類	班編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前	費用	堂數	上課地點	備註
兒童羽毛球班	4902-BN2507-4	16/7 - 15/8	三,五	11:00am - 12:30pm	\$1,200	\$1,300	10	二樓林護堂	對象：8 - 14歲
兒童乒乓球班	4902-TBT2507-4	16/7 - 15/8	三,五	12:30pm - 2:00pm	\$1,500	\$1,600	10	五樓舞蹈室	對象：8 - 14歲

## 幼兒籃球班《對象：4 – 7歲》

### 籃球班注意事項：

1. 對象：幼兒 4 – 7 歲，兒童及青少年 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)。
4. 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。



課程活動編號	日期	時間	星期	費用	30/6 或之前報名	堂數	備註
4902-BS2507-10	15/7 – 14/8	11:45am – 1:00pm	二,四	\$1,280	\$1,380	10	上課1.25小時
4902-BS2507-11	16/7 – 15/8	3:30pm – 4:45pm	三,五	\$1,280	\$1,380	10	上課1.25小時
4902-BS2507-12	6/7 – 31/8	3:45pm – 5:00pm	日	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時

## 男女子兒童及青少年籃球班《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	費用	30/6 或之前報名	堂數	備註
4902-BS2507-1	4/7 – 29/8	6:45pm – 8:00pm	五	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-2	5/7 – 30/8	2:15pm – 3:30pm	六	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-3	5/7 – 30/8	3:30pm – 4:45pm	六	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-4	5/7 – 30/8	4:45pm – 6:00pm	六	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-5	6/7 – 31/8	1:15pm – 2:30pm	日	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-6	6/7 – 31/8	2:30pm – 3:45pm	日	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時
4902-BS2507-7	6/7 – 31/8	3:45pm – 5:00pm	日	\$1,152	\$1,252	9	上課1.25小時

## 兒童及青少年男女籃球班《對象：8 – 14歲》

快樂 · 減壓 · 個人成長

課程活動編號	日期	時間	星期	費用	30/6 或之前報名	堂數	備註
4902-BS2507-8	15/7 – 14/8	10:15am – 11:45am	二、四	\$1,500	\$1,600	10	上課1.5小時
4902-BS2507-9	16/7 – 15/8	2:00pm – 3:30pm	三、五	\$1,500	\$1,600	10	上課1.5小時





## 球類課程

### 籃球加強練習班《對象：8 – 14歲》

### 快速提昇 · 個人技術

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。  
7-8月(每班名額10人)

課程活動編號	日期	時間	星期	費用	30/6 或之前報名	堂數	備註
4902-ST2507-1	5/7 – 30/8	2:15pm – 4:45pm	六	\$1,710	\$1,810	9	
4902-ST2507-2	5/7 – 30/8	3:30pm – 6:00pm	六	\$1,710	\$1,810	9	
4902-ST2507-3	6/7 – 31/8	1:15pm – 3:45pm	日	\$1,710	\$1,810	9	
4902-ST2507-4	6/7 – 31/8	2:45pm – 5:00pm	日	\$1,710	\$1,810	9	

### 青少年男女子籃球班《對象：13 – 16歲》

### 善用餘暇 · 鍛鍊身心

課程活動	日期	時間	星期	堂數	30/6 或之前報名	費用	備註
4902-BJ2507	5/7 – 30/8	8:00pm – 10:00pm	六	9	\$1,422	\$1,522	

#### 注意事項：

名額：20位(籃球班師生人數比例1:20。)

對象：適合初學者或擁有基本技術者



### YMCA籃球隊

### 團隊精神 · 鍛鍊意志 · 服從品格

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)

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

編號	日期	逢星期	時間	堂數	30/6或之號前繳費	收費	停課
4902-TB2507	4/7 – 29/8	五	8:00pm – 10:00pm	9	\$1350	\$1450	



## 男女子幼兒羽毛球持續學習班

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	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BNB2507-1	5/7 - 30/8	六	9:30am - 11:00am	\$1,080	\$1,180	9	對象：5 - 8歲
4902-BNB2507-2	15/7 - 14/8	二,四	2:00pm - 3:30pm	\$1,200	\$1,300	10	對象：4 - 7歲
4902-BNB2507-3	16/7 - 15/8	三,五	9:30am - 11:00am	\$1,200	\$1,300	10	對象：5 - 8歲

## 男女子兒童及青少年羽毛球班

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BN2507-1	5/7 - 30/8	六	11:00am - 12:30nn	\$1,080	\$1,180	9	對象：9-16歲
4902-BN2507-2	5/7 - 30/8	六	12:30nn - 2:00pm	\$1,080	\$1,180	9	對象：9-16歲
4902-BN2507-3	15/7 - 14/8	二,四	3:30pm - 5:00pm	\$1,200	\$1,300	10	對象：8-14歲
4902-BN2507-4	16/7 - 15/8	三,五	11:00am - 12:30nn	\$1,200	\$1,300	10	對象：8-14歲

1. 參加者須請自備羽毛球拍。
2. 名額：18位 (教練與學員比例1：18)
3. 地點：本會所2/F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)



## 男女子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	30/6或之前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FCB2507-1	5/7 – 30/8	六	5:00pm – 6:00pm	\$1,017	\$1,117	9	20	室外場上課	
4902-FCB2507-2	15/7 – 14/8	二,四	1:00pm – 2:00pm	\$1,130	\$1,230	10	20	室內場上課	

### 兒童班 (8 – 12歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FC2507-1	5/7 – 30/8	六	6:00pm – 7:30pm	\$1,080	\$1,180	9	30	室外場上課	

### 兒童及青少年班 (11 – 15歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	名額	上課地點	備註
4902-FC2507-2	4/7 – 29/8	五	6:30pm – 8:00pm	\$1,080	\$1,180	9	20	室外場上課	





## 男女子兒童排球培訓班

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)

**備註：** 參加者必須穿著本會所的排球套裝，每套\$110(包括衫及褲)



## 初小兒童班 (6 – 10歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-VB2507-1A	6/7 – 31/8	日	9:00am – 10:30am	\$1,350	\$1,450	9	
4902-VB2507-1B	14/7 – 25/8	—	2:00pm – 3:30pm	\$1050	\$1,150	7	

## 兒童及青少年班 (11 – 15歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-VB2507-2A	6/7 – 31/8	日	10:30am – 12:00nn	\$1,350	\$1,450	9	
4902-VB2507-2B	14/7 – 25/8	—	3:30pm – 5:00pm	\$1050	\$1,150	7	

## 成人班 (17 – 60歲)

班活動編號	日期	逢星期	時間	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-vb2507-3	8/7 – 26/8	二	7:30pm – 9:30pm	\$1,600	\$1,700	8	1/7 停課

## 男女子兒童乒乓球訓練班

**導師學員比例：** 1:8

**導師學員比例：** 1:8

**對象：** 7 – 14歲(適合初學者)

**備註：** 請自備乒乓球拍

**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	上課地點	備註
4902-TBT2507-1	5/7 – 30/8	六	2:00pm – 3:30pm (1.5小時)	\$1,350	\$1,450	9	5/F舞蹈室	對象：7 – 13歲
4902-TBT2507-2	15/7 – 14/8	二,四	2:00pm – 3:30pm (1.5小時)	\$1,500	\$1,600	10	5/F舞蹈室	對象：8 – 14歲
4902-TBT2507-3	16/7 – 15/8	三,五	12:30pm – 2:00pm (1.5小時)	\$1,500	\$1,600	10	5/F舞蹈室	對象：8 – 14歲





## 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：鄧濂靈 鄧Sir



活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-LD-2507-6-0900	啟蒙班	5/7 - 30/8	六	9:00am - 10:00am	\$1,080	9	3 - 5歲	
4902-LD-2507-6-1000	初階班	5/7 - 30/8	六	10:00am - 11:00am	\$1,080	9	6 - 8歲	
4902-LD-2507-6-1100	深造班	5/7 - 30/8	六	11:00am - 12:00nn	\$1,080	9	8歲以上	

## 兒童拉丁舞 (7月暑期「新加開」) 平日班每星期2堂，逢星期二及星期四

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-LD-2507-24-1000	啟蒙班	8/7 - 31/7	二、四	10:00am - 11:00am	\$960	8	3 - 5歲	
4902-LD-2507-24-1100	初階班	8/7 - 31/7	二、四	11:00am - 12:00nn	\$960	8	6 - 8歲	

## 兒童拉丁舞 (8月暑期「新加開」) 平日班每星期2堂，逢星期二及星期四

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-LD-2508-24-1000	啟蒙班	5/8 - 28/8	二、四	10:00am - 11:00am	\$960	8	3 - 5歲	
4902-LD-2508-24-1100	初階班	5/8 - 28/8	二、四	11:00am - 12:00nn	\$960	8	6 - 8歲	

### 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. 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。

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		

## 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-2507-4-1730	基礎班	12歲或以上初學者	3/7 - 28/8	四	5:30pm - 6:30pm	9	\$1,665	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-2507-4-1830	初級班	12歲或以上曾參加體操1年以上之愛好者	3/7 - 28/8	四	6:30pm - 7:30pm	9	\$1,665	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課

## 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：鄧濂靈 鄧Sir

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902-CL-2507-2-1600	8/7 - 26/8	二	4:00pm - 5:00pm	\$960	8	4 - 6歲	5/F舞蹈室
4902-CL-2507-2-1700			5:00pm - 6:00pm	\$960		6 - 12歲	
4902-CL-2507-7-1000	6/7 - 31/8	日	10:00am - 11:00am	\$1,080	9	4 - 6歲	
4902-CL-2507-7-1100			11:00am - 12:00nn	\$1,080		6 - 12歲	

### 競技啦啦隊訓練班 (7月暑期「新加開」平日班每星期1堂，逢星期五)

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902-LD-2507-5-1000	4/7 - 25/7	五	10:00am - 11:00am	\$480	4	3 - 5歲	5/F舞蹈室
4902-LD-2507-5-1100	4/7 - 25/7	五	11:00am - 12:00nn	\$480	4	6 - 8歲	5/F舞蹈室

### 競技啦啦隊訓練班 (8月暑期「新加開」平日班每星期1堂，逢星期五)

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	地點
4902-LD-2508-5-1000	1/87 - 29/8	五	10:00am - 11:00am	\$600	5	3 - 5歲	5/F舞蹈室
4902-LD-2508-5-1100	1/87 - 29/8	五	11:00am - 12:00nn	\$600	5	6 - 8歲	5/F舞蹈室

## 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：鄧濂靈 鄧Sir



### 7 - 8月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-KP-2507-4-1600	幼兒班	3/7 - 28/8	四	4:00pm - 5:00pm	\$1,350	9	3 - 6歲	
4902-KP-2407-4-1700	兒童班	3/7 - 28/8	四	5:00pm - 6:00pm	\$1,350	9	6 - 12歲	

### 兒童K-pop舞蹈 (7月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期一及星期三)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-KP-2507-13-1000	幼兒班	7/7 - 30/7	一、三	10:00am - 11:00am	\$1,200	8	3 - 6歲	
4902-KP-2507-13-1100	兒童班	7/7 - 30/7	一、三	11:00am - 12:00nn	\$1,200	8	6 - 12歲	

### 兒童K-pop舞蹈 (8月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期一及星期三)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-KP-2508-13-1000	幼兒班	4/8 - 27/8	一、三	10:00am - 11:00am	\$1,200	8	3 - 6歲	
4902-KP-2508-13-1100	兒童班	4/8 - 27/8	一、三	11:00am - 12:00nn	\$1,200	8	6 - 12歲	

## 兒童體操班

你的小朋友是否常常蹦蹦跳跳，翻滾來去無時停呢？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：** 鄧濂靈 鄧Sir  
**名額：** 10位  
**負責同事：** 鄧濂靈 鄧Sir

## 7 – 8月

課程活動編號	班別	對象	日期	星期	時間	堂數	費用	備註
4902-GC-2507-6-0900	幼兒班*	3 – 4歲	5/7 – 30/8	六	9:00am – 10:00am	9	\$1,395	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GC-2507-6-1000	初級班	5 – 7歲			10:00am – 11:00am		\$1,395	
4902-GC-2507-6-1100	中級班	7 – 12歲			11:00am – 12:15nn		\$1,530	
4902-GC-2507-6-1430	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		\$1,710	
4902-GC-2507-6-1600	進階班				4:00pm – 5:30pm		\$1,890	
4902-GC-2507-6-1730	深造班				5:30pm – 7:30pm		\$2,160	
4902-GC-2507-7-0930	初級班	5 – 7歲	6/7 – 31/8	日	9:30am – 10:30am	9	\$1,395	
4902-GC-2507-7-1030	中級班	7 – 12歲			10:30am – 11:45am		\$1,530	

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



## 兒童體操班 (7月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期二及星期四)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-GC-2507-24-1400	幼兒班	8/7 – 31/7	二、四	2:15pm – 3:15pm	\$1,240	8	3 – 4歲	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GC-2507-24-1500	初級班	8/7 – 31/7	二、四	3:15pm – 4:15pm	\$1,240	8	5 – 7歲	
4902-GC-2507-24-1600	中級班	8/7 – 31/7	二、四	4:15pm – 5:30pm	\$1,360	8	7 – 12歲	

## 兒童體操班 (8月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期二及星期四)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-GC-2508-24-1400	幼兒班	5/8 – 28/8	二、四	2:15pm – 3:15pm	\$1,240	8	3 – 4歲	學員須穿著運動衣服及技巧鞋上課
4902-GC-2508-24-1500	初級班	5/8 – 28/8	二、四	3:15pm – 4:15pm	\$1,240	8	5 – 7歲	
4902-GC-2508-24-1600	中級班	5/8 – 28/8	二、四	4:15pm – 5:30pm	\$1,360	8	7 – 12歲	

## 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-2507-5-1800	初級班	4/7 – 29/8	五	6:00pm – 7:00pm	\$1,260	9	6歲或以上	10	
4902-RS-2507-5-1900	進階班	4/7 – 29/8		7:00am – 8:00pm	\$1,260	9	10歲或以上		
4902-RS-2507-7-1000	初級班	6/7 – 31/8	日	10:00am – 11:00am	\$1,260	9	6歲或以上	10	
4902-RS-2507-7-1100	進階班	6/7 – 31/8		11:00am – 12:00nn	\$1,260	9	10歲或以上		

### 兒童花式跳繩 (7月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期一及星期三)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-RS-2507-13-1000	初級班	7/7 – 30/7	一、三	10:00am – 11:00am	\$1,120	8	3 – 6歲	
4902-RS-2507-13-1100	進階班	7/7 – 30/7	一、三	11:00am – 12:00nn	\$1,120	8	6 – 12歲	

### 兒童花式跳繩 (8月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期一及星期三)

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-RS-2508-13-1000	初級班	4/8 – 27/8	一、三	10:00am – 11:00am	\$1,120	8	3 – 6歲	
4902-RS-2508-13-1100	進階班	4/8 – 27/8	一、三	11:00am – 12:00nn	\$1,120	8	6 – 12歲	

#### 注意事項：

- 上課地點：5/F舞蹈室。
- 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

**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	地點
4902-MT-2507-7-1000	初級班	5/7 – 30/8	日	10:00am – 11:00am	\$1,350	9	15歲或以上	10	406室
4902-MT-2507-7-1100	初級班	5/7 – 30/8	日	11:00am – 12:00am	\$1,350	9	15歲或以上	10	406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,柴樁拳...

**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-CHA2507	5/7 – 30/8	六	5:30pm – 7:00pm	\$900	\$1,000	9	



## 跆拳道班

**對象：** 6 – 12歲  
**地點：** 本會所5/F舞蹈室  
**名額：** 10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	30/6或之前報名	費用	堂數	備註
4902-TK2507	4/7 – 29/8	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：** 鄧潔靈 鄧Sir

7 – 8月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-FE-2507-5-1745	4/7 – 29/8	五	5:45pm – 7:00pm	\$1,530	9	3 – 7歲	8	101室
4902-FE-2507-5-1900			7:00pm – 8:15pm			8 – 12歲		
4902-FE-2507-6-1400	5/7 – 30/8	六	2:00pm – 3:15pm	\$1,530	9	3 – 7歲		
4902-FE-2507-6-1515			3:15pm – 4:30pm			8 – 12歲		
4902-FE-2507-6-1630			4:30pm – 5:45pm			3 – 7歲		
4902-FE-2507-6-1745			5:45pm – 7:00pm			8 – 12歲		

### 真劍劍擊章級訓練班 (7月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期二及星期四)

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-FE-2507-24-1300	8/7 – 31/7	二、四	1:00pm – 2:00pm	\$1,360	8	3 – 7歲	
4902-FE-2507-24-1400	8/7 – 31/7	二、四	2:00pm – 3:00pm	\$1,360	8	8 – 12歲	

### 真劍劍擊章級訓練班 (8月暑期「新加開」平日班每星期2堂，逢星期二及星期四)

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	備註
4902-FE-2507-24-1300	8/7 – 31/7	二、四	1:00pm – 2:00pm	\$1,360	8	3 – 7歲	
4902-FE-2507-24-1400	8/7 – 31/7	二、四	2:00pm – 3:00pm	\$1,360	8	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
- 備註：** 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)

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
7月									
4902-UC01-2507	初級	5 – 26/7	六	3:30pm – 4:30pm	\$560	\$520	4	6	
4902-UC02-2507	中級	5 – 26/7	六	4:30pm – 5:30pm	\$560	\$520	4	6	
8月									
4902-UC01-2507	初級	6 – 30/8	六	3:30pm – 4:30pm	\$560	\$520	4	6	
4902-UC02-2507	中級	6 – 30/8	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) 訓練除了重溫中班的內容外，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

**備註：** 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。

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
<b>7月</b>									
4902-ST02-2507	初級	4/7 - 25/7	五	4:00pm - 5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST03-2507	中級	4/7 - 25/7	五	5:00pm - 6:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-ST04-2507	初級	5 - 26/7	六	10:00am - 11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-ST05-2507	中級	5 - 26/7	六	11:00am - 12:00nn	\$560	\$520	4	6	
4902-ST06-2507	初級	5 - 26/7	六	2:00pm - 3:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-CCY01-2507	幼兒「易學識」單車訓練班	5 - 26/7	六	9:00am - 10:00am	\$560	\$520	4	6	懂得靈活控制平衡車
<b>8月</b>									
4902-ST02-2508	初級	1 - 29/8	五	4:00pm - 5:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902-ST03-2508	中級	1 - 29/8	五	5:00pm - 6:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902-ST04-2508	初級	2 - 30/8	六	10:00am - 11:00am	\$700	\$650	5	6	
4902-ST05-2508	中級	2 - 30/8	六	11:00am - 12:00nn	\$700	\$650	5	6	
4902-ST06-2508	初級	2 - 30/8	六	2:00pm - 3:00pm	\$700	\$650	5	6	
4902-CCY01-2508	幼兒「易學識」單車訓練班	2 - 30/8	六	9:00am - 10:00am	\$700	\$650	5	6	懂得靈活控制平衡車 3/5停課

## 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)

**備註：** 兒童單車訓練班，注意事項



兒童單車課程詳細內容

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(唯上課之時間超過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z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。

活動編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
7-8月									
4902-CY01-2507	初級	26/7 – 24/8	六	9:00 – 10:00am	\$1,040	\$960	8	8	31/8後備日
4902-CY02-2507	中級	26/7 – 24/8	六	10:00 – 11:00am	\$1,040	\$960	8	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。

### 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）

**負責職員：** 陶澤權 權Sir（內線115）

- 備註：**
1. 請穿著運動服裝、包趾包蹻鞋及攜帶清水上課。
  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。

**對象：** 3 – 6歲幼兒（130cm以下）



	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



## 幼兒成長課程（恆常課程 — 7至9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-CAD01-2507	初級課程	5/7 - 27/9	9:00am - 10:00am	\$1,820	\$1,690	13	8	27/9 考核日
4902-CAD02-2507	中級課程	5/7 - 27/9	10:00am - 11:00am					
4902-CAD03-2507	高級課程	5/7 - 27/9	11:00am - 12:00nn					
星期五個人課程								
4902-CAD04-2507	初級課程	4/7 - 26/9	3:30pm - 4:30pm	\$1,690	\$1,560	13	6	26/9 考核日
4902-CAD05-2507	中級課程	4/7 - 26/9	4:30pm - 5:30pm					
4902-CAD06-2507	高級課程	4/7 - 26/9	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。

編號	班別	日期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
7月								
4902-CAD07-2507	初級課程	5/7 – 26/7	3:00pm – 4:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902-CAD08-2507	中級課程	5/7 – 26/7	4:00pm – 5:00pm					
4902-CAD09-2507	高級課程	5/7 – 26/7	5:00pm – 6:00pm					
8月								
4902-CAD07-2508	初級課程	2/8 – 30/8	3:00pm – 4:00pm	\$700	\$650	5	8	
4902-CAD08-2508	中級課程	2/8 – 30/8	4:00pm – 5:00pm					
4902-CAD09-2508	高級課程	2/8 – 30/8	5:00pm – 6:00pm					
9月								
4902-CAD07-2509	初級課程	6/9 – 27/9	3:00pm – 4:00pm	\$560	\$520	4	8	27/9 考核日
4902-CAD08-2509	中級課程	6/9 – 27/9	4:00pm – 5:00pm					
4902-CAD09-2509	高級課程	6/9 – 27/9	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115)

備註：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。



編號	班別	日期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
7月								
4902-CAD01-2507P	5/7 – 26/7	六	2:00pm – 3:00pm	\$640	\$600	4	4	
8月								
4902-CAD01-2508P	2/8 – 30/8	六	2:00pm – 3:00pm	\$800	\$750	5	4	
9月								
4902-CAD01-2509P	6/9 – 27/9	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115)

備註：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。  
2. 課程逢公眾假期停課。



編號	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
7月								
4902-CAD01-2507S	5/7 – 26/7	六	12:00nn – 1:00pm	\$560	\$520	4	8	
8月								
4902-CAD01-2508S	2/8 – 30/8	六	12:00nn – 1:00pm	\$700	\$650	5	8	
9月								
4902-CAD01-2509S	6/9 – 27/9	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）

## 幼兒歷奇成長課程（暑期課程）

\*暑期課程不設優惠價。

## 幼兒成長課程（暑期課程 — 7至8月）



編號	班別	日期	時間	收費	堂數	名額	備註
星期一							
4902-CADS01-2507	初級課程	21/7 - 25/8	10:00am - 11:00am	\$840	6	6	
4902-CADS02-2507	中級課程		11:00am - 12:00nn				
4902-CADS03-2507	高級課程		12:00nn - 1:00pm				
4902-CADS04-2507	攀石預備課程		4:00pm - 5:00pm				
4902-CADS05-2507	攀石預備課程		5:00pm - 6:00pm				
星期三							
4902-CADS06-2507	攀石預備課程	16/7 - 27/8	10:00am - 11:00am	\$980	7	6	
4902-CADS07-2507	攀石預備課程		11:00am - 12:00nn				
4902-CADS08-2507	初級課程		3:00pm - 4:00pm				
4902-CADS09-2507	中級課程		4:00pm - 5:00pm				
4902-CADS10-2507	高級課程		5:00pm - 6:00pm				
星期五							
4902-CADS11-2507	初級課程	18/7 - 29/8	10:00am - 11:00am	\$980	7	6	
4902-CADS12-2507	中級課程		11:00am - 12:00nn				
4902-CADS13-2507	高級課程		12:00nn - 1:00pm				
4902-CADS14-2507	攀石預備課程		2:00pm - 3:00pm				
星期日							
4902-CADS15-2507	初級課程	20/7 - 24/8	10:00am - 11:00am	\$840	6	6	
4902-CADS16-2507	中級課程		11:00am - 12:00nn				
4902-CADS17-2507	高級課程		12:00nn - 1:00pm				
4902-CADS18-2507	親子課程		2:00pm - 3:00pm	\$960		4	
4902-CADS19-2507	攀石預備課程		3:00pm - 4:00pm	\$840		6	



## 兒童攀石課程 (7月)

**內容：** 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歲以上兒童會員

**名額：** 入門班、初班及中班 – 每班6人

高班 – 每班8人

- 備註：**
- 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



### 七月

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	名額	備註
4902-SC01-2507	入門	4/7 – 25/7	五	4:45pm – 5:45pm	\$520	\$480	4	6	
4902-SC02-2507	入門	4/7 – 25/7	五	5:45pm – 6:45pm	\$520	\$480	4	6	
4902-SC04-2507	入門	5/7 – 26/7	六	9:00am – 10:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-SC05-2507	入門	5/7 – 26/7	六	10:00am – 11:00am	\$560	\$520	4	6	
4902-SC06-2507	初	5/7 – 26/7	六	11:00am – 12:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-SC07-2507	初	5/7 – 26/7	六	12:00pm – 1:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-SC08-2507	初	5/7 – 26/7	六	2:00pm – 3:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-SC09-2507	中	5/7 – 26/7	六	3:00pm – 4:00pm	\$560	\$520	4	8	
4902-SC10-2507	初	5/7 – 26/7	六	4:00pm – 5:00pm	\$560	\$520	4	6	
4902-SC11-2507	高	5/7 – 26/7	六	5:00pm – 6:00pm	\$560	\$520	4	8	

### 暑期班

編號	班別	日期	星期	時間	收費	優惠價	堂數	對象	名額	備註
4902-SC01-2508	入門	1/8 – 29/8	五	4:45pm – 5:45pm	\$650	\$600	5		6	
4902-SC02-2508	初	1/8 – 29/8	五	5:45pm – 6:45pm	\$650	\$600	5		6	
4902-SC04-2508	入門	2/8 – 30/8	六	9:00am – 10:00am	\$700	\$650	5		6	
4902-SC05-2508	入門	2/8 – 30/8	六	10:00am – 11:00am	\$700	\$650	5		6	
4902-SC06-2508	初	2/8 – 30/8	六	11:00am – 12:00pm	\$700	\$650	5		6	
4902-SC07-2508	初	2/8 – 30/8	六	12:00pm – 1:00pm	\$700	\$650	5		6	
4902-SC08-2508	初	2/8 – 30/8	六	2:00pm – 3:00pm	\$700	\$650	5		6	
4902-SC09-2508	中	2/8 – 30/8	六	3:00pm – 4:00pm	\$700	\$650	5		8	
4902-SC10-2508	初	2/8 – 30/8	六	4:00pm – 5:00pm	\$700	\$650	5		6	
4902-SC11-2508	高	2/8 – 30/8	六	5:00pm – 6:00pm	\$700	\$650	3		8	

編號	班別	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	備註
4902-SCS01-2507	6 – 7 歲	14/7 – 25/8	—	2:00pm – 3:00pm	\$910	7		6	
4902-SCS02-2507	6 – 7 歲	14/7 – 25/8	—	3:00pm – 4:00pm	\$910	7		6	
4902-SCS03-2507	7 – 9 歲	14/7 – 25/8	—	4:00pm – 5:00pm	\$910	7		6	
4902-SCS04-2507	7 – 9 歲	14/7 – 25/8	—	5:00pm – 6:00pm	\$910	7		6	
4902-SCS05-2507	6 – 7 歲	16/7 – 20/8	三	2:00pm – 3:00pm	\$910	7		6	
4902-SCS06-2507	6 – 7 歲	16/7 – 20/8	三	3:00pm – 4:00pm	\$910	7		6	
4902-SCS07-2507	7 – 9 歲	16/7 – 20/8	三	4:00pm – 5:00pm	\$910	7		6	
4902-SCS08-2507	9 – 12歲	16/7 – 20/8	三	5:00pm – 6:00pm	\$910	7		8	

## 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 7:00pm – 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-HY-2507-2-1900	8/7 – 26/8	二	7:00pm – 8:15pm	\$800	8	18歲或以上	15	5/F舞蹈室 / 3/F禮堂
4902-HY-2507-3-1015	2/7 – 27/8	三	10:15am – 11:30am	\$765	9	18歲或以上	15	5/F舞蹈室 / 3/F禮堂
4902-HY-2507-3-1915	2/7 – 27/8		7:15pm – 8:30pm	\$900	9	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-BT-2507-6-1400	5/7 – 26/7	六	2:00pm – 3:00pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-BT-2508-6-1400	2/8 – 30/8	六	2:00pm – 3:00pm	\$500	5	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-HT-2507-6-1500	5/7 – 26/7	六	3:00pm – 4:00pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-HT-2508-6-1500	2/8 – 30/8	六	3:00pm – 4:00pm	\$500	5	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-GK-2507-2-1930	8/7 - 29/7	二	7:30pm - 8:30pm	\$400	4	18歲或以上	8	406室
4902-GK-2508-2-1930	5/8 - 26/8	二	7:30pm - 8:30pm	\$400	4	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：鄧濂霆 鄧Sir

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-GF-2507-2-1030	8/7 - 29/7	二	10:30am - 11:30am	\$400	4	18歲或以上	8	5/F舞蹈室
4902-GF-2508-2-1030	5/8 - 26/8	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：鄧濂霆 鄧Sir

編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-SN-2507-2-1130	8/7 - 29/7	二	11:30am - 12:30am	\$400	4	18歲或以上	10	405室
4902-SN-2508-2-1130	5/8 - 26/8	二	11:30am - 12:30am	\$400	4	18歲或以上	10	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：鄧濂霆 鄧Sir

編號	日期(星期)	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
7月							
4902-GM-250705-6-1200 4902-GM-250712-6-1200 4902-GM-250719-6-1200 4902-GM-250726-6-1200	5, 12, 19, 26/7 (六)	12:00nn - 1:00pm	\$130 (每堂)	1	16歲或以上	8	5/F 健身室
8月							
4902-GM-250802-6-1200 4902-GM-250809-6-1200 4902-GM-250816-6-1200 4902-GM-250823-6-1200 4902-GM-250830-6-1200	2, 9, 16, 23, 30/8 (六)	12:00nn - 1:00pm	\$130 (每堂)	1	16歲或以上	8	5/F 健身室

## 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

### 7 - 8月

活動編號	日期	星期	時間	收費	堂數	對象	名額	地點
4902-KB-2507-4-1930	3/7 - 28/8	四	7:30pm - 8:30pm	\$1,350	8	18歲或以上	10	5/F舞蹈室
4902-KB-2507-4-2030	3/7 - 28/8	四	8:30pm - 9:30pm	\$1,350	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著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。

### 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。

<<適合不啻水性、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。

### 7 – 8月

班活動編號	日期	星期	時間	30/6 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-BA2507-1	7/7 – 25/8	—	7:45pm – 9:45pm	\$1,040	\$1,140	8	
4902-BA2507-4	3/7 – 28/8	四	7:45pm – 9:45pm	\$1,170	\$1,270	9	



### 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： 15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	30/6 或之前報名	費用	堂數	備註
4902-SB2507	2/7 – 29/8	三,五	7:00am – 8:00am	\$360	\$460	18	



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.