

幼兒英語唱遊(第104班)

活動編號：	4902-26CP001
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：	20/7 - 21/9(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.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。
負責同事：	陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

幼兒英語唱遊(第105班)

活動編號：	4902-26CP002
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，報讀10月新班。</i>
日期：	16/7 - 4/8(逢二、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.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。
負責同事：	陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

幼兒英語唱遊(第106班)

活動編號：	4902-26CP003
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，報讀10月新班。</i>
日期：	6/8 - 24/8(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.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。
負責同事：	陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

幼兒開心暑期歷量營

內容：	透過歷奇活動，包括攀石、競技、室內繩網等等不同的活動，促進幼兒的體能發展，包括大肌肉及四肢協調能力的發展。
日期：	A)15/7(三)(活動編號：490205151A) B)12/8(三)(活動編號：490205151B)
時間：	9:30am - 4:30pm
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$350(每節)
對象：	4 - 6歲
名額：	20位(每節)
備註：	1.活動參加人數最少10位。 2.導師：參加者比例1:10。 3.費用包括午餐及茶點一份。 4.請穿著運動服裝。
負責同事：	楊德晉 車Sir

有「益」身心小先鋒(7/2026)

活動編號：	4902-26CP004
內容：	透過不同的故事、遊戲，和一起製作食物及參觀益力多公司，讓幼兒明白保護環境的重要性，從而學習珍惜食物，達成成為愛護地球的小先鋒。 <i>每位可獲益力多一支及紀念品一份。</i>
日期：	22/7(三)
時間：	12:30nn - 5:00pm
地點：	本會所3/F聚庭軒、益力多公司
收費：	\$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，否則未能進入活動場地。 2.請自備飲用水、外套。 3.請穿著運動服裝或輕便衣物， <i>女孩子請勿穿裙子。</i> 4.於本會所集合及解散。
負責同事：	陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

時間	活動內容	
09:30	點名	
10:00	自我認識活動	
10:30	GROUP 1	GROUP 2
	攀石活動	幼兒繩網活動
12:00	午膳	
13:30	幼兒飛索活動	攀石活動
15:00	茶點	
15:30	幼兒繩網活動	幼兒飛索活動

小精靈學品格

活動編號：	4902-26CP005
內容：	每次均有不同品格主題，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：	6/8 - 25/8(逢二、四，11/8停課)
時間：	3:00pm - 4:00pm
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.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。
負責同事：	陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

幼兒運動領袖營

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：21/7及28/7(二)(活動編號：490205115A) CAMP B：4/8及11/8(二)(活動編號：490205115B)
時間：	9:00am - 1:00pm
地點：	本會所2/F CDL
收費：	Camp A及Camp B各\$600
對象：	4 - 7歲
名額：	12位
備註：	1.活動參加人數最少10位。 2.導師：參加者比例1:12。 3.請穿著運動服裝及自備水壺，活動或因場地而改變。
負責同事：	岑國倫 Dick Sir

幼兒平衡車半日營(上午時段)

活動編號：	490205161A
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：	27/8(四)
時間：	9:30am - 12:30nn
地點：	本會所
收費：	\$250
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

小天才·大科學家

活動編號：	4902-26CP006
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：	7/8 - 25/8(逢二、五，11/8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：	5位
備註：	1.參加者必須年滿3歲。 2.請自備飲用水、外套。 3.必須穿著棉襪。 4.提供堂上用材料及教材。 5.凡出席率達80%者可於最後一堂獲發出席證書。
負責同事：	陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)

幼兒品格半日營

活動編號：	4902-26CP007
內容：	透過不同的故事、遊戲、小食製作、自理訓練等，讓幼兒學習如何遵守規則及指示，增強自理能力，並學習如何與別人合作、溝通和相處，培養良好品格。
日期：	26/8 - 27/8(三至四)
時間：	9:30am - 12:30nn
地點：	本會所3/F聚庭軒
收費：	\$480(包程序費、茶點)
對象：	3 - 5歲
名額：	24位
備註：	1. 參加者必須年滿3歲。 2. 必須穿著棉襪，否則未能進入活動場地。 3. 請自備飲用水、外套。 4. 請穿著運動服裝或輕便衣物， <i>女孩子請勿穿裙子。</i>
負責同事：	陳惜珠 Ms Chan(註冊社工)、 陳齊芳 Florence Miss(註冊社工)

幼兒平衡車半日營(下午時段)

活動編號：	490205161B
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：	27/8(四)
時間：	1:30pm - 4:30pm
地點：	本會所
收費：	\$250
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

逃出密室之海陸大比拼(7月)

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：	26/7(日)
時間：	(A)11:00am - 12:30nn (活動編號：4902-26CP008A) (B)3:00pm - 4:30pm (活動編號：4902-26CP008B)
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)

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：	A)21/7(二)(活動編號：490205152A) B)10/8(一)(活動編號：490205152B)
時間：	9:30am - 4:30pm
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$350(每節)
對象：	7 - 14歲
名額：	20位(每節)
備註：	1. 活動參加人數最少12位。 2. 導師：參加者比例1:10。 3. 費用包括午膳及茶點一份。 4. 請穿著運動服裝。
負責同事：	楊德晉 車Sir

時間	活動內容	
09:30	點名	
10:00	自我認識活動	
10:30	GROUP1	GROUP2
	一柱擎天	蜥蜴攀爬
12:00	午膳	
13:30	蜥蜴攀爬	緣繩下降
15:00	茶點	
15:30	緣繩下降	一柱擎天

少年開心暑期歷量營

活動編號：	490205154
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：	20/8(四)
時間：	9:30am - 4:30pm
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$400
對象：	12 - 18歲*(身高不少於150cm及35kg)
名額：	20位
備註：	1. 活動參加人數最少12位。 2. 導師：參加者比例1:10。 3. 費用包括午膳及茶點一份。 4. 請穿著運動服裝。
負責同事：	楊德晉 車Sir

時間	活動內容
09:30	點名
10:00	高疊盤活動
12:00	午膳
13:30	歷奇樂園14關活動
15:00	茶點
15:30	歷奇樂園-飛索活動

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：	A)5/8(三)(活編號：490205159A) B)18/8(二)(活編號：490205159B)
時間：	2:30pm - 9:30pm
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$400(每節)
對象：	7 - 14歲
名額：	20位(每節)
備註：	1. 活動參加人數最少12位。 2. 導師：參加者比例1:10。 3. 費用包括午膳及茶點一份。 4. 請穿著運動服裝。
負責同事：	楊德晉 車Sir

時間	活動內容
14:30	點名
15:00	團隊挑戰活動1
17:30	團隊挑戰活動2
18:00	晚餐
20:00	RUNNING MAN活動

兒童及青少年活動

Unlock密逃解謎(8月)

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：	9/8(日)
時間：	(A)11:00am - 12:30nn (活動編號：4902-26CP009A) (B)3:00pm - 4:30pm (活動編號：4902-26CP009B)
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)

Mindful Kids情緒社交小組

活動編號：	4902-26CP011
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：	27/7, 3/8, 10/8, 17/8(逢一)
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
負責同事：	陳齊芳 Florence Miss(註冊社工)

兒童單車半日營(技巧訓練篇+單車公園騎行篇)

活動編號：	490205162C
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。透過外出單車活動加強學員對單車興趣。
日期：	25/8(二)及26/8(三)
時間：	25/8(二)1:30pm - 4:30pm 26/8(三)10:30am - 1:00pm
地點：	本會所及荃灣海傍
收費：	\$650
對象：	7 - 12歲
名額：	12位
備註：	1. 活動參加人數最少6位。 2. 導師：參加者比例1:8。 3. 請穿著運動服裝。 *由中國香港單車總會有限公司註冊教練任教。
負責同事：	楊德晉 車Sir

兒童陶藝創作坊(7 - 8月)

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。教授陶藝基本手捏法、拉坯及上釉技巧等。
日期：	7月: 4/7、11/7、18/7、25/7(逢六) (活動編號：4902-26CP010A) 8月: 1/8、8/8、15/8、22/8(逢六) (活動編號：4902-26CP010B)
時間：	2:30pm - 4:00pm
地點：	本會所
收費：	\$800(每月)
對象：	6 - 12歲
名額：	6位
備註：	1. 預計可製作2 - 3件成品。 2. 收費包括陶土、釉彩及窯燒費用。
負責同事：	陳齊芳 Florence Miss(註冊社工)

兒童單車半日營(技巧訓練篇)

活動編號：	490205162A
內容：	教授正確騎行態度，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：	25/8(二)
時間：	1:30pm - 4:30pm
地點：	本會所
收費：	\$350
對象：	7 - 12歲
名額：	12位
備註：	1. 活動參加人數最少6位。 2. 導師：參加者比例1:8。 3. 請穿著運動服裝。 *由中國香港單車總會有限公司註冊教練任教。
負責同事：	楊德晉 車Sir

兒童單車半日營(單車公園騎行編)

活動編號：	490205162B
內容：	透過外出單車活動加強學員對單車興趣。
日期：	26/8(三)
時間：	10:30am - 1:00pm
地點：	荃灣海傍集合
收費：	\$350
對象：	7 - 12歲
名額：	6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。 4. 參加者需為兒童「易學識」單車訓練班學生或於15/8(六)11:00am - 11:30am參與技術測試 *由中國香港單車總會有限公司註冊教練任教。
負責同事：	楊德晉 車Sir



水・戰

活動編號：	490205103
內容：	唔全身濕晒點算過夏天？參加者將會被安排進行多個項目智鬥力的考驗，訓練他們解難能力及團體合作精神，最後以水槍決一勝負，你準備好未！
日期：	27/8(四)
時間：	10:30am - 5:00pm
地點：	本會所
收費：	\$450(包午餐)
對象：	8 - 12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 。
負責同事：	林嘉雯 Kaman

也文也武MIX & MATCH

活動編號：	490205107
內容：	透過一動一靜的活動發展小朋友興趣及潛能。是次安排早上進行和諧粉彩體驗，下午進行日常少接觸的馬術運動體驗，讓小朋友可以有更全面之身心發展。馬術運動體驗佈內容：馬術安全講座、參加馬房、餵飼馬匹及馬匹沙圈試騎。
日期：	21/7(二)
時間：	10:00am - 4:30pm
地點：	騎術訓練學校(活動地點有待確實)
收費：	\$650(包交通及午餐)
對象：	8 - 12歲
名額：	15 - 20位
備註：	1. 請自備飲用水。 2. 於本會所集合及解散。 3. 馬術活動 必需穿著 長褲 及 包蹠包趾運動鞋 。
負責同事：	林嘉雯 Kaman

兒童攻防戰歷量營

活動編號：	490205157
內容：	透過攻防箭是一項刺激且充滿趣味的團隊遊戲。參加者以隊伍形式參加，彷彿回到冷兵器時代，彼此以弓箭較量！此遊戲重視團隊合作、互信及戰術，不僅帶來歡樂，還能提升團隊的凝聚力。 攻防箭的場地設置了各種障礙物作為掩護，大大增強了對壘過程中的緊張感。此外，遊戲使用安全海綿箭頭及護眼罩，確保參加者即使被擊中也不會感到疼痛。
日期：	28/8(五)
時間：	1:30pm - 4:30pm
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$250
對象：	7 - 12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1:10。 3. 費用包括茶點一份。 4. 請穿著運動服裝。
負責同事：	楊德晉 車Sir

小小冒險家：原野煮食X生態搜查線

活動編號：	490205108
內容：	原野煮食是模擬在自然環境中進行烹飪的活動，在只能夠用到樹枝樹葉生火下，製作晚餐。填飽胃口後，將會化身城門水塘生態搜查隊，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：	17/7(五)
時間：	2:00pm - 10:30pm
地點：	本會所、城門水塘
收費：	\$650(包食材、器材及交通費)
對象：	8 - 12歲
名額：	12位
備註：	1. 請穿著 長褲 及 包趾的運動鞋 ，並帶備足夠的飲用水。 2. 無需準備過多食物，以免吸引沿途的猴子搶食。 3. 請自備雨具、手電筒及蚊怕水。 4. 集合地點：本會所，解散地點：葵興港鐵站。
負責同事：	林嘉雯 Kaman、鄧駿輝 輝Sir



兒童及青少年活動

羅馬炮架體驗活動

活動編號：	490205132
內容：	羅馬炮架是古羅馬時期的一種軍事裝備，需要參加者團隊協作，利用竹及繩結製作羅馬炮架。
日期：	1/8(六)
時間：	2:00pm - 5:00pm
地點：	本會所
收費：	\$250
對象：	9 - 13歲
名額：	20位
備註：	請穿著運動服裝，自備飲用水。
負責同事：	鄧駿輝 輝Sir

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：	24/8(一)
時間：	A)9:30am - 12:30nn(活動編號：490205158E) B)1:30pm - 4:30pm(活動編號：490205158F)
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$250(每節)
對象：	9 - 12歲
名額：	12位(每節)
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

少年體驗系列：無家者服務

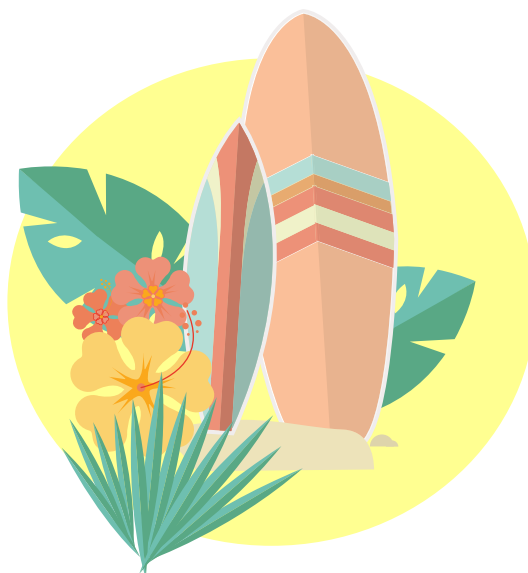
活動編號：	4902-26CP012
內容：	豐富生活體驗，為升中面試作好準備；了解無家者生活、服務籌備及分享。
日期：	服務籌備：26/8(三) 服務：29/8(六)
時間：	服務籌備：11:00am - 12:30nn 服務(戶外)：9:00am - 1:30pm
地點：	本會所、深水埗
收費：	\$100(共2堂)
對象：	10 - 13歲
名額：	10位
備註：	1.自備八達通乘車。 2.成功完成活動可獲頒證書。
負責同事：	楊華仔 華仔Sir(註冊社工)

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：	1)27/7(一)10:00am - 1:00pm(活動編號：490205158A) 2)27/7(一)2:00pm - 5:00pm(活動編號：490205158B) 3)19/8(三)10:00am - 1:00pm(活動編號：490205158C) 4)19/8(三)2:00pm - 5:00pm(活動編號：490205158D)
地點：	本會所
收費：	\$250(每節)
對象：	6 - 12歲
名額：	12位(每節)
備註：	1. 活動參加人數最少8位。 2. 費用包括活動用器材。 3. 請穿著運動服裝，自備清水。
負責同事：	楊德晉 車Sir

「高」「學」「歷」探索營2026

內容：	1. 體驗「高」疊盤。 2. 在過程中「學」習團隊相處、克服困難等(訓練團隊精神、紀律及態度)。 3. 製作「歷」奇活動(團隊解難、合作及競技活動)。
日期：	1) 20/7 - 21/7 (一至二) (活動編號：490205121A) 營會地點：聯青社 - 青年會黃宜洲青年營 2) 10/8 - 11/8 (一至二) (活動編號：490205121B) 營會地點：獅子會 - 青年會將軍澳青年營 3) 27/8 - 28/8 (四至五) (活動編號：490205121C) 營會地點：烏溪沙青年新村
時間：	首天集合：2:30pm新界會所 翌日離營：3:00pm新界會所解散
收費：	\$1,100 (每期) (包營費、膳食及來回交通費)
對象：	8 - 12歲
名額：	10位 (每期)
備註：	1. 請穿著長褲及包趾的運動鞋。 2. 帶備足夠的飲用水。
負責同事：	鄧駿輝 輝Sir



YM室內槍戰日營

活動編號：	490205118
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：	20/7(-)
時間：	活動時間：9:00am - 12:00nn 集合時間：9:00am 解散時間：12:00nn
地點：	本會所2/F 林護堂
收費：	\$630(包括槍械、2000發BB彈、保護面罩、手套一對)
對象：	9 - 14歲(男女均可)
名額：	1. 認識槍械操作、群體作戰策略及於室內持槍作戰。 2. 請穿著長牛仔褲、長袖衫，帶備頸巾及食水。
備註：	20位
負責同事：	岑國倫Dick Sir

兒童開心暑期歷量營

活動編號：	490205153
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：	13/8(四)
時間：	9:30am - 4:30pm
地點：	本會所2/F CDL
收費：	\$350
對象：	7 - 14歲
名額：	40位
備註：	1. 活動參加人數最少12位。 2. 導師：參加者比例1:10。 3. 費用包括午餐及茶點一份。 4. 請穿著運動服裝。
負責同事：	楊德晉(車Sir)

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

少年保齡球新手及進階體驗日

活動編號：	490205118
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：	20/7, 27/7, 3/8(逢一)
時間：	活動時間：4:00pm - 6:00pm 集合時間：3:50pm 解散時間：6:00pm
集散地點：	荃灣迪高保齡球場二樓收費處
收費：	\$600
對象：	8 - 16歲
名額：	10位(導師比例1:10)
備註：	請自備車費
負責同事：	岑國倫Dick Sir

海洋生態潛水之旅

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：	7/8(五)
時間：	8:00am - 4:00pm
地點：	西貢珊瑚區
收費：	參加者：\$1,300/位(✓午餐 ✓船費 ✓潛水教練費用 ✓一支潛水樽 ✓水肺及浮潛用品 ✓交通費) (活動編號：490205082A) 同行者：\$370/位(✓午餐 ✓船費 ✓交通費) (活動編號：490205082B)
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

三項小鐵人訓練營

活動編號：	490205099
內容：	三項鐵人運動由三種運動(游泳、單車和跑步)結合而成，運動員除了需要擁有良好的體能，更要懂得分配速度、掌握呼吸節奏，才能應付每個階段的挑戰。透過3日2夜的運動訓練營，訓練參加者游泳、單車和跑步方面技術和體能，挑戰自己，培養團隊合作精神。
日期：	3/8 - 5/8(一至三)
時間：	3/8集合時間：9:30am；5/8解散時間：5:00pm
地點：	本會所、烏溪沙青年新村
收費：	\$1,350(包營費、膳食及交通)
對象：	6歲或以上(能以2種競賽泳式游畢50米 / 本會泳班架構中二級合格及需懂得踏單車)
名額：	12位
備註：	1. 集合及解散地點：本會所。 2. 請自備泳衣 / 泳褲、泳帽及泳鏡。
負責同事：	楊德晉 車Sir、甘焯茵 Yan