

2021 暑期活動報名

Register For Summer Program

於 19/6 或之前報名
可享有 95 折優惠

Enjoy 5% Early Bird
Discount on / before June 19 !!

報名詳情
HOW TO APPLY:

- 成為會友即可報名
ALL MEMBERS ARE WELCOME
- 有效會籍
VALID MEMBERSHIP
- 每一課程費用，需填寫一張支票
PLEASE ISSUE A SEPARATE CHEQUE FOR EACH COURSE
- 請於 課程第一堂或之後 取回有關收據
PLEASE COLLECT THE RECEIPT ON / AFTER FIRST LESSON

- * 必須以支票付款
MUST PAY BY CHEQUE
- * 個別暑期活動、恆常訓練程序及游泳班除外
NOT APPLICABLE TO SPECIAL PROGRAMMES/
REGULAR TRAINING COURSES/ SWIMMING PROGRAMMES

詳情請參閱季刊或向職員查詢。
PLEASE READ NEWSLETTER FOR MORE.



網上報名系統

Online Registration System

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



* 現階段只有部份程序活動/訓練程序接受網上報名。
Online registration is applicable to a selection of programmes/ training classes only.

現有
YMCA 會友
Existing
YMCA Member

登記
網上帳戶
eRegister

尚未成為
YMCA 會友
Join
YMCA Membership

網上成為
新會友
Be a new Member/
Family Member

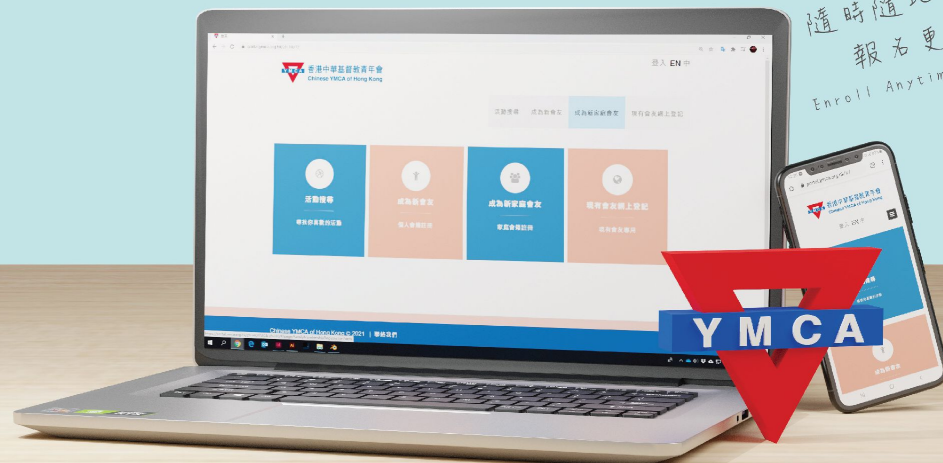
登入系統
Login

搜尋活動
及付款
Search and
Enrollment

完成!
DONE!
收據將發送至電郵
Receipt will be
sent to email



詳細教學 Online Register Instruction
<http://bsc.ymca.org.hk/online>



隨時隨地，
報名更輕鬆！
Enroll Anytime, Anywhere!

七月 JULY 2021

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4 室內足球班 P.17 Indoor Soccer Class	5	6 幼兒遊戲小組 P.18	7 跆拳道(暑期班) P.47 Taekwondo Class (For Summer)	8	9	10 室內小型網球 P.17 Indoor Mini Tennis Class
11 室內足球班 P.17 Indoor Soccer Class	12	13 幼兒遊戲小組 P.18 抱石大挑戰 P.14 Bouldering Fun Day 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	14 暑期籃球班 P.44 Basketball Class (For Summer) 跆拳道(暑期班) P.47 Taekwondo Class (For Summer)	15 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	16 職場初體驗 P.14 Dream Come True	17 室內小型網球 P.17 Indoor Mini Tennis Class
18 室內足球班 P.17 Indoor Soccer Class	19	20 幼兒遊戲小組 P.18 BMX初體驗 P.15 Let's Try BMX 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	21 暑期籃球班 P.44 Basketball Class (For Summer) 跆拳道(暑期班) P.47 Taekwondo Class (For Summer)	22 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	23 暑期足球班 P.43 Soccer Class (For Summer)	24 室內小型網球 P.17 Indoor Mini Tennis Class
25 室內足球班 P.17 Indoor Soccer Class	26	27 幼兒遊戲小組 P.18 獨木舟訓練課程 P.12 Kayak Training Courses 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	28 暑期籃球班 P.44 Basketball Class (For Summer) 跆拳道(暑期班) P.47 Taekwondo Class (For Summer)	29 獨木舟訓練課程 P.12 Kayak Training Courses 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	30 暑期足球班 P.43 Soccer Class (For Summer)	31 室內小型網球 P.17 Indoor Mini Tennis Class
	10 Days Summer Camp (HK Disneyland)		10天夏令營 - 奇妙迪士尼 P.9			
	10 Days Summer Camp (HK Disneyland)		10天夏令營 - 奇妙迪士尼 P.9			

八月 AUGUST 2021

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 室內足球班 P.17 Indoor Soccer Class	2	3 幼兒遊戲小組 P.18 獨木舟訓練課程 P.12 Kayak Training Courses 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	4 暑期籃球班 P.44 Basketball Class (For Summer) 跆拳道(暑期班) P.47 Taekwondo Class (For Summer)	5 獨木舟訓練課程 P.12 Kayak Training Courses 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	6 忍者小戰士特務訓練 P.15 Become a Ninja Warrior 暑期足球班 P.43 Soccer Class (For Summer)	7 室內小型網球 P.17 Indoor Mini Tennis Class
	10 Days Summer Camp (People On Board)		10天夏令營 - 交通安全 P.10			
8 室內足球班 P.17 Indoor Soccer Class	9 菠蘿園之旅 P.16 Pineapple Farm Trip 獨木舟訓練課程 P.12 Kayak Training Courses 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	10 幼兒遊戲小組 P.18	11 暑期籃球班 P.44 Basketball Class (For Summer) 跆拳道(暑期班) P.47 Taekwondo Class (For Summer)	12 獨木舟訓練課程 P.12 Kayak Training Courses 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	13 暑期足球班 P.43 Soccer Class (For Summer)	14 室內小型網球 P.17 Indoor Mini Tennis Class
	10 Days Summer Camp (People On Board)		10天夏令營 - 交通安全 P.10			
15 室內足球班 P.17 Indoor Soccer Class	16	17 幼兒遊戲小組 P.18 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	18 暑期籃球班 P.44 Basketball Class (For Summer) 跆拳道(暑期班) P.47 Taekwondo Class (For Summer)	19 幼兒及兒童體操班 P.46 Gymnastic (For Summer) 競技啦啦隊體操班 P.46 Competitive Cheerleading Class (For Summer)	20 征服西高山 P.16 Hike to Mount High West 暑期足球班 P.43 Soccer Class (For Summer)	21 室內小型網球 P.17 Indoor Mini Tennis Class
	10 Days Summer Camp (Animal Carnival)		10天夏令營 - 動物遊樂園 P.11			
22 室內足球班 P.17 Indoor Soccer Class	23	24 幼兒遊戲小組 P.18	25 跆拳道(暑期班) P.47 Taekwondo Class (For Summer)	26	27 暑期足球班 P.43 Soccer Class (For Summer)	28 室內小型網球 P.17 Indoor Mini Tennis Class
	10 Days Summer Camp (Animal Carnival)		10天夏令營 - 動物遊樂園 P.11			
29	30	31				

YMCA



培養孩子良好品格

建立康健人生

每逢暑假，家長也會悉心為子女安排各樣暑期活動。不少家長都會為子女報讀多項暑期興趣班，希望子女能善用時間，認識新朋友、學習新知識。面對眾多選擇，你會如何揀選？對於孩子的成長與學習？你所持守的價值又是什麼？

必街會所以康體服務為主線，提供多元化之社區服務，讓青少年發展其個人潛能，建立康健人生。除了灌輸新知識、訓練專門技術外，我們著重培育青少年建立健全的品格和正確的價值觀念，使其德、智、體、群四育均衡發展，增進青年人的公民意識和對社會的責任感，從而服務社群。青年會的品格教育早在1990年代起源於美國，當時他們選出了**關懷 (caring)**、**尊重 (respect)**、**誠實 (honesty)** 及**責任 (responsibility)** 作為核心價值，而香港中華基督教青年會亦曾於2011年出版「教出好品格」教材。

香港學童功課繁重，學年期間多偏重學術知識訓練。暑假時，時間安排較靈活，家長可按孩子興趣、潛能選擇合適之活動，讓孩子在**體魄 physique**、**人際 relationship**、**志向 aspiration**、**思維 intelligence**、**信念 spirit** 及**情緒 emotion** 六方面都有康健的**成長(wellness+)**。



十天夏令日營 10 Days SUMMER CAMP

10天夏令日營著重提供豐富又多元化的活動，包括**運動、體適能、音樂、美術**等各項主題。當中兩天更是**戶外活動**，讓參加者以「愉快學習」及「享受假期」來體驗這個暑假。

10 days Summer Programs aim to provide richly and diversity activities, including **SPORTS, FITNESS, MUSIC, ART**, etc. Especially two days for **OUTDOOR ACTIVITY**. Let's experience a delighted learning and joyful holiday summer.

日期 Date	10天夏令營 10 Days Summer Program	戶外活動地點 Outing Venue	詳情參閱 Refer to
19/7/2021 - 30/7/2021	奇妙迪士尼 Hong Kong Disneyland	迪士尼樂園 Hong Kong Disneyland	第 6 頁 Page 6
2/8/2021 - 13/8/2021	交通安全 People On Board	港鐵安全體驗天地 People On Board	第 7 頁 Page 7
16/8/2021 - 27/8/2021	動物遊樂園 Animal Carnival	大棠馬術學校 Horse Riding School	第 8 頁 Page 8

日營活動須知 Camping Activity Details

- 報名後請保留收據，並於活動舉辦當日出示。
Please keep the receipt and bring it on the first day of activity.
- 本會將於活動前五天發出活動須知或個別通知參加者。
The camping details will issue before 5 days or notify participants individually.
- 如是次活動取消，參加者可攜同收據到本會辦理退費手續。
If an activity is cancelled, participants will be notified to bring along the receipt to our Centre for a refund.
- 如是次活動取消，費用會全數退回。
Full refund will be made if the activity is cancelled.

於**19/6**或之前報名，
可享有**95折優惠**！
REGISTER ON/ BEFORE JUN 19
CAN ENJOY **5% DISCOUNT!**



十天夏令日營
10 Days SUMMER CAMP

奇妙迪士尼

Hong Kong Disneyland

19 - 30 / 7 / 2021
Monday - Friday (10 days)
星期一至五 (10天)

活動編號 Program Code: 492100853

時間 Time: 10:30 - 17:00
地點 Venue: 一樓活動室 1/F Activity Room
對象 Target: 初級組: 3至5歲 Junior Group: Aged 3 - 5
高級組: 6至8歲 Senior Group: Aged 6 - 8
名額 Quota: 15 - 20人 persons
費用 Fee: \$4,400 (包括戶外活動、交通、膳食費用)
(Include outing, transportation, lunch fee)

優惠價 Early Bird Fee: **\$4,180**

單日戶外活動 Outing Fee: \$740

優惠價 Early Bird Fee: **\$703**

查詢 Enquiry: 2540 0526 沈家懿 Pat Shum / 李曉君 Tracy Li

- 游泳 Swimming
- 體育 Sports
- 音樂 Music
- 美術 Art

於19/6或之前報名，
可享有95折優惠！
REGISTER ON/BEFORE JUN 19
CAN ENJOY 5% DISCOUNT!



十天夏令日營
10 Days SUMMER CAMP

交通安全

People On Board

2 - 13 / 8 / 2021
Monday - Friday (10 days)
星期一至五 (10天)

活動編號 Program Code: 492100854

時間 Time: 10:30 - 17:00
地點 Venue: 一樓活動室 1/F Activity Room
對象 Target: 初級組: 3至5歲 Junior Group: Aged 3 - 5
高級組: 6至8歲 Senior Group: Aged 6 - 8
名額 Quota: 15 - 20人 persons
費用 Fee: \$4,400 (包括戶外活動、交通、膳食費用)
(Include outing, transportation, lunch fee)

優惠價 Early Bird Fee: **\$4,180**

單日戶外活動 Outing Fee: \$600

優惠價 Early Bird Fee: **\$570**

查詢 Enquiry: 2540 0526 沈家懿 Pat Shum / 李曉君 Tracy Li

- 游泳 Swimming
- 體育 Sports
- 音樂 Music
- 美術 Art

於19/6或之前報名，
可享有95折優惠！
REGISTER ON/BEFORE JUN 19
CAN ENJOY 5% DISCOUNT!



	19/7 星期一 · Mon	20/7 星期二 · Tue	21/7 星期三 · Wed	22/7 星期四 · Thu	23/7 星期五 · Fri
10:30	點名+熱身運動 · Warm up exercises				
11:00	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art
13:00	午膳 · Lunch				
14:00	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	料理達人 Cooking Expert	小小劇場 Mini Theater	戶外活動 Outing 城市綠洲追蹤 City Explorer	
16:30	茶點+導師時間 · Tea Break + Summary				
17:00	解散 · Goodbye				
	26/7 星期一 · Mon	27/7 星期二 · Tue	28/7 星期三 · Wed	29/7 星期四 · Thu	30/7 星期五 · Fri
10:30	點名+熱身運動 · Warm up exercises				
11:00	戶外活動 Outing 迪士尼樂園 Hong Kong Disneyland	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art
13:00	午膳 · Lunch				
14:00	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	料理達人 Cooking Expert	小小劇場 Mini Theater	體能競技賽 Fitness Tournament	
16:30	茶點+導師時間 · Tea Break + Summary				
17:00	解散 · Goodbye				

**主題活動包括手綿球、地壺、雜耍技藝、非洲鼓等。
Theme activities included Taspony, Floorcurling, Basic circus training and Djembe

	2/8 星期一 · Mon	3/8 星期二 · Tue	4/8 星期三 · Wed	5/8 星期四 · Thu	6/8 星期五 · Fri
10:30	點名+熱身運動 · Warm up exercises				
11:00	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art
13:00	午膳 · Lunch				
14:00	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	料理達人 Cooking Expert	小小劇場 Mini Theater	戶外活動 Outing 城市綠洲追蹤 City Explorer	
16:30	茶點+導師時間 · Tea Break + Summary				
17:00	解散 · Goodbye				
	9/8 星期一 · Mon	10/8 星期二 · Tue	11/8 星期三 · Wed	12/8 星期四 · Thu	13/8 星期五 · Fri
10:30	點名+熱身運動 · Warm up exercises				
11:00	戶外活動 Outing 港鐵安全 體驗天地 People On Board	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art
13:00	午膳 · Lunch				
14:00	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	料理達人 Cooking Expert	小小劇場 Mini Theater	體能競技賽 Fitness Tournament	
16:30	茶點+導師時間 · Tea Break + Summary				
17:00	解散 · Goodbye				

**主題活動包括手綿球、地壺、雜耍技藝、非洲鼓等。
Theme activities included Taspony, Floorcurling, Basic circus training and Djembe



十天夏令日營
10 Days SUMMER CAMP

可於
網上報名
Online Registration

活動編號 Program Code: 492100811
 時間 Time: 10:30 - 17:00
 地點 Venue: 一樓活動室 1/F Activity Room
 對象 Target: 初級組: 3至5歲 Junior Group: Aged 3 - 5
 高級組: 6至8歲 Senior Group: Aged 6 - 8
 名額 Quota: 15 - 20人 persons
 費用 Fee: \$4,400 (包括戶外活動、交通、膳食費用)
 (Include outing, transportation, lunch fee)
 優惠價 Early Bird Fee: **\$4,180**
 單日戶外活動 Outing Fee: \$600
 優惠價 Early Bird Fee: **\$570**
 查詢 Enquiry: 2540 0526 沈家懿 Pat Shum / 李曉君 Tracy Li

- 游泳 Swimming
- 體育 Sports
- 音樂 Music
- 美術 Art

於19/6或之前報名，
 可享有95折優惠！
 REGISTER ON/BEFORE JUN 19
 CAN ENJOY 5% DISCOUNT!

	16/8 星期一 · Mon	17/8 星期二 · Tue	18/8 星期三 · Wed	19/8 星期四 · Thu	20/8 星期五 · Fri
10:30	點名+熱身運動 · Warm up exercises				
11:00	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art
13:00	午膳 · Lunch				
14:00	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art		料理達人 Cooking Expert	小小劇場 Mini Theater	戶外活動 Outing 城市綠洲追蹤 City Explorer
16:30	茶點 + 導師時間 · Tea Break + Summary				
17:00	解散 · Goodbye				
	23/8 星期一 · Mon	24/8 星期二 · Tue	25/8 星期三 · Wed	26/8 星期四 · Thu	27/8 星期五 · Fri
10:30	點名+熱身運動 · Warm up exercises				
11:00	戶外活動 Outing 大棠馬術學校 Horse Riding School	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art	游泳 Swimming	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art
13:00		午膳 · Lunch			
14:00	主題活動 Theme Activities 體育、音樂、美術 Sports, Music, Art		料理達人 Cooking Expert	小小劇場 Mini Theater	體能競技賽 Fitness Tournament
16:30	茶點 + 導師時間 · Tea Break + Summary				
17:00	解散 · Goodbye				

**主題活動包括手綿球、地壺、雜耍技藝、非洲鼓等。
 Theme activities included Taspony, Floorcurling, Basic circus training and Djembe



六天少年獨木舟訓練課程及同樂日

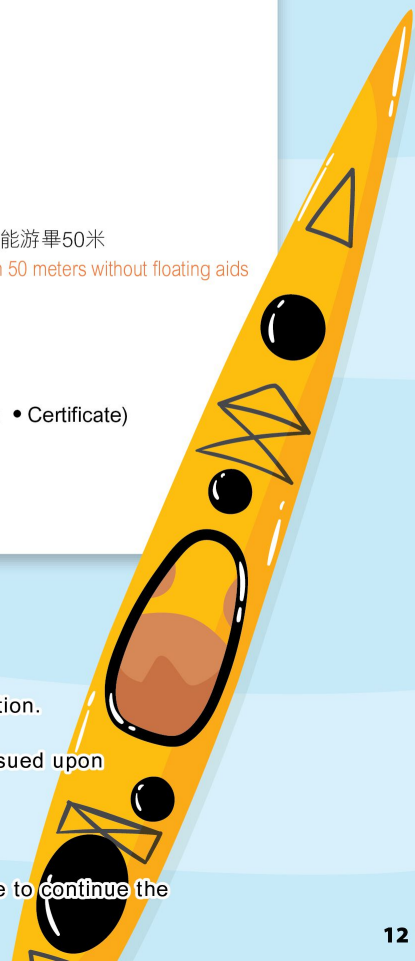
Six Day Junior Kayak Training Courses & Kayak Fun Day
 (少年獨木舟海星章、海馬章、海豹章、海獅章、海象章)
 (Starfish Award, Sea Horse, Seal Award, Sea Lion Award, Walrus Award Certificate)

活動編號 Program Code: 492100823

日期 Date: **27/7 - 12/8/2021**
 (逢星期二、四 Every Tue & Thu)
 時間 Time: 08:15 - 17:00
 地點 Venue: 聖士提反灣
 St. Stephen's Beach
 集合及解散地點
 Assembly & Dismissal: Bridges Street Centre
 對象 Target: 8-11 歲會友及能在無浮物協助下能游畢50米
 Members aged 8-11 and able to swim 50 meters without floating aids
 名額 Quota: 6人
 (導師比例 Instructor Ratio: 1:6)
 費用 Fee: **\$3600/位 each**
 (• 獨木舟租用 • 教練費用 • 午膳 • 交通 • 證書)
 (• Canoe rental • Instruction fee • Lunch • Transportation • Certificate)
 截止日期 Deadline: **18/7/2021**
 查詢 Enquiry: 2540 0526 張柱輝 Mr. Fai Cheung

備註 Remarks:

- 請自備個人游泳用品
Please bring personal swimming gear
- 必須攜帶能包腳跟及腳趾的鞋作保護
Please bring toe and heel-protected shoes for protection.
- 完成評核者可獲獨木舟總會頒發相關少年獨木舟訓練章別
Certificates of the Hong Kong Canoe Union will be issued upon successful completion
- 需全勤出席
Need full attendance
- 如未能通過考核，可能不可繼續如下課程
If cannot pass the assessment, it may not be possible to continue the following courses.





專題活動日營

Theme Program

專題活動日營

著重提供**高質素及具意義的戶外活動**，讓參加者能夠**體驗式學習**，藉此使其身、心、靈得以健康成長和發展。

Theme Program aim to provide **high quality and meaningful outdoor activities** to members, **experiential learning** and fostering holistic personal growth and development in body, mind and spirit.

日營活動須知 Camping Activity Details

- 報名後請保留收據，並於活動舉辦當日出示。
Please keep the receipt and bring along on at the first day of activity.
- 本會將於活動前五天發出活動須知或個別通知參加者。
The camping details will issue before 5 days or notify all participants.
- 如是次活動取消，參加者可攜同收據到本會辦理退費手續。
If an activity is cancelled, participants will be notified to bring along the receipt to our Centre for a refund.



抱石大挑戰

Bouldering Fun Day

由抱石教練教授抱石技巧，在安全的指引及場地地下挑戰不同難度的路線，讓參加者培養信心及面對挑戰的餘力。

By learning the bouldering skills under the safety guidance and environment to challenge different level of route, we aim to build up the participant's confident and the ability to accept challenges.

活動編號 Program Code: 492100828

日期 Date: 13 / 7 / 2021 (二 Tue)
時間 Time: 13:00 - 17:00
地點 Venue: Just Climb 香港店 (杏花邨)
Just Climb (Heng Fa Chuen)

集合及解散地點
Assembly & Dismissal: Bridges Street Centre
對象 Target: 6 - 12歲會友

名額 Quota: 16人 persons
費用 Fee: \$520
優惠價 Early Bird Fee: \$494

- ✓ 器材費用 Gear Rental
- ✓ 教練費用 Coaching Fee
- ✓ 交通 Transportation

查詢 Enquiry: 2540 0526 李建良 Mr. William Lee



職場初體驗

Dream Come True

透過職業模擬遊戲中學習，體驗不同行業真實工作崗位而拓展視野，以培養團隊合作和正確的社會價值觀。

Throughout the career simulation activity to experience different working industry, we hope to bring the participants positive social values and the importance of team spirit.

活動編號 Program Code: 492100831

日期 Date: 16 / 7 / 2021 (五 Fri)
時間 Time: 13:00 - 17:00
地點 Venue: 必街會所 Bridges Street Centre
對象 Target: 4 - 8 歲會友

名額 Quota: 30人 persons
費用 Fee: \$560
優惠價 Early Bird Fee: \$532

查詢 Enquiry: 2540 0526 李曉嵐 Ms. Kenix Lee





BMX初體驗 Let's Try BMX

由BMX單車教練指導單車安全操控技巧，體驗正確操控單車帶來的速度、樂趣及挑戰起伏不定之賽道。

Learning the BMX bike riding skills and safety guideline to experience the speed and fun by correctly riding the bike on the challenging racing track.

活動編號 Program Code: 492100829

日期 Date: **20 / 7 / 2021** (二 Tue)
時間 Time: 09:00 - 13:00
地點 Venue: 香港賽馬會國際小輪車場
The Hong Kong Jockey Club International BMX Park

集合及解散地點
Assembly & Dismissal: Bridges Street Centre
對象 Target: 6 - 12 歲會友

名額 Quota: 16 人 persons
費用 Fee: \$720
優惠價 Early Bird Fee: **\$684**

- ✓ 器材費用 Gear Rental
- ✓ 教練費用 Coaching Fee
- ✓ 交通 Transportation

查詢 Enquiry: 2540 0526 李建良 Mr. William Lee



於19/6或之前報名，
可享有95折優惠！
REGISTER ON/BEFORE JUN/19
CAN ENJOY 5% DISCOUNT!!



忍者小戰士 特務訓練 Become a Ninja Warrior

透過忍者戰士訓練場景，提升小朋友體適能水平，透過訓練鍛鍊核心肌群，並在面對不同的挑戰增強小朋友自信心及釋放其潛能。

Through physical training in the Ninja Warrior training centre to raise the physical fitness level and the ability in facing challenges.

活動編號 Program Code: 492100833

日期 Date: **6 / 8 / 2021** (五 Fri)
時間 Time: 13:00 - 17:00
地點 Venue: Alpha Step

集合及解散地點
Assembly & Dismissal: Bridges Street Centre
對象 Target: 6 - 12 歲
Members aged 6 - 12

名額 Quota: 12 - 16 人 persons
費用 Fee: \$720
優惠價 Early Bird Fee: **\$684**

查詢 Enquiry: 2540 0526 李曉嵐 Ms. Kenix Lee



於19/6或之前報名，
可享有95折優惠！
REGISTER ON/BEFORE JUN/19
CAN ENJOY 5% DISCOUNT!!



菠蘿園之旅 Pineapple Farm Trip

參觀遊玩菠蘿園，製作小手工和有機種植等活動，讓小朋友體驗大自然的樂趣。

A day out to the Pineapple Farm, to enjoy the art workshop and farming activity in the nature.

活動編號 Program Code: 492100832

日期 Date: **10 / 8 / 2021** (二 Tue)
時間 Time: 10:30 - 17:00
地點 Venue: 元朗有機菠蘿園
Go Green Organic Farm

集合及解散地點
Assembly & Dismissal: 必街會所
Bridges Street Centre
對象 Target: 6 - 12 歲會友

名額 Quota: 30 人 persons
費用 Fee: \$560
優惠價 Early Bird Fee: **\$532**

查詢 Enquiry: 2540 0526 李曉嵐 Ms. Kenix Lee



於19/6或之前報名，
可享有95折優惠！
REGISTER ON/BEFORE JUN/19
CAN ENJOY 5% DISCOUNT!!



備註 Remarks:
請自備環保袋及食物盒帶走精緻花盆及紅豆砵仔糕
Please bring your own bag and lunch box to take away the plant and red bean pudding.



征服西高山 Hike to Mount High West

由本會同工帶領暢遊香港島第四高山峰，引導參加者認識登山基本知識，學習山野不留痕，並欣賞港島獨有景色。

Let's hike to the Hong Kong 4th highest peak "Mount High West", the participant can learn the basic hiking knowledge with 'Leave no trace' principals and also to view the iconic scene of Hong Kong and Kowloon region.

活動編號 Program Code: 492100830

日期 Date: **20 / 8 / 2021** (五 Fri)
時間 Time: 08:00 - 12:00
地點 Venue: 西高山
Mount High West

集合及解散地點
Assembly & Dismissal: 必街會所
Bridges Street Centre
對象 Target: 6 - 12 歲會友

名額 Quota: 16 人 persons
費用 Fee: \$380
優惠價 Early Bird Fee: **\$361**

查詢 Enquiry: 2540 0526 李建良 Mr. William Lee



於19/6或之前報名，
可享有95折優惠！
REGISTER ON/BEFORE JUN/19
CAN ENJOY 5% DISCOUNT!!



- ✓ 器材費用 Gear Rental
- ✓ 教練費用 Coaching Fee
- ✓ 交通 Transportation



幼兒遊戲小組



「放手讓孩子嘗試，不要讓他們習慣依賴」

感知刺激和學習自理對 2 - 3 歲幼兒發展中最重要的一環，透過感觸去體驗及認識事物，透過學習自理去了解自己及表達需求。

感知刺激

幼兒主要透過感知動作【包括：視覺、聽覺、觸覺、前庭覺搖晃的感覺、本體覺肌肉、關節的感覺】來體驗及認識事物，促進其腦神經的突觸延展及整體發展。

學習自理

讓幼兒認識身體各部分、學習分辨及選用適當的個人日用品例如：梳用作梳頭、洗手、自己除鞋襪等，學習自理；並教導幼兒安坐、聽從指令、舉手表達需求、玩玩具的技巧等，提高他們上幼稚園的適應力。



Indoor Mini Tennis Class ^{New}



室內小型網球

負責同工 Responsible Worker: 李曉嵐 Kenix Lee

本課程目標讓 3 - 6 歲幼童接觸小型網球運動在本會場地內接受基本小型網球訓練期望學員在訓練中促進兒童體適能發展及成長，例如身體協調性平衡及靈敏度等。此外在導師指導下享受小型網球運動之樂趣。

The indoor mini tennis class aim to provide basic mini tennis training for 3 - 6 years old children inside our centre in order to facilitate their growth of physical fitness such as body coordination, balance and also agility and also experience the joy of playing mini tennis under the guidance of our coach.

6 - 8 月 • Jun - Aug
星期六 SAT

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date	假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
4921.MT.2107.613	運動世家 Home Sporter	10/7 17/7 24/7 31/7	-	13:00 14:00	六 SAT	4	\$750	3 - 6 歲 Aged 3 - 6	RM 108 / LG3	6人 Persons
4921.MT.2107.614	運動世家 Home Sporter	10/7 17/7 24/7 31/7	-	14:00 15:00	六 SAT	4	\$750	3 - 6 歲 Aged 3 - 6	RM 108 / LG3	6人 Persons
4921.MT.2108.613	運動世家 Home Sporter	7/8 14/8 21/8 28/8	-	13:00 14:00	六 SAT	4	\$750	3 - 6 歲 Aged 3 - 6	RM 108 / LG3	6人 Persons
4921.MT.2108.614	運動世家 Home Sporter	7/8 14/8 21/8 28/8	-	14:00 15:00	六 SAT	4	\$750	3 - 6 歲 Aged 3 - 6	RM 108 / LG3	6人 Persons

Indoor Soccer Class ^{New}



室內足球班

負責同工 Responsible Worker: 李曉嵐 Kenix Lee

本課程目標讓 3 - 5 歲幼童接觸足球運動，在本會場地內接受基本足球訓練，期望學員在訓練中促進兒童體適能發展及成長，例如身體協調性平衡及靈敏度等。此外在導師指導下享受足球之樂趣。

The indoor soccer class aim to provide basic soccer training for 3 - 5 years old children inside our centre in order to facilitate their growth of physical fitness such as body coordination, balance and also agility and also experience the joy of playing soccer under the guidance of our coach.

6 - 8 月 • Jun - Aug
星期日 SUN

課程編號 Course Code	導師 Tutor	日期 Date	假期 Holiday	時間 Time	星期 Day	堂數 Session	費用 Fee	對象 Age	上課地點 Venue	人數 Capacity
4921.FB.2107.71030	運動世家 Home Sporter	4/7 11/7 18/7 25/7	-	10:30 11:30	日 SUN	4	\$750	3 - 5 歲 Aged 3 - 5	RM 108	6人 Persons
4921.FB.2107.71130	運動世家 Home Sporter	4/7 11/7 18/7 25/7	-	11:30 12:30	日 SUN	4	\$750	3 - 5 歲 Aged 3 - 5	RM 108	6人 Persons
4921.FB.2108.71030	運動世家 Home Sporter	1/8 8/8 15/8 22/8	-	10:30 11:30	日 SUN	4	\$750	3 - 5 歲 Aged 3 - 5	RM 108	6人 Persons
4921.FB.2108.71130	運動世家 Home Sporter	1/8 8/8 15/8 22/8	-	11:30 12:30	日 SUN	4	\$750	3 - 5 歲 Aged 3 - 5	RM 108	6人 Persons

課程編號	日期	時間	星期
4921.BB.2106.210	8/6 15/6 22/6 29/6	10:00 - 11:00	二
4921.BB.2106.211		11:00 - 12:00	二
4921.BB.2107.210	6/7 13/7 20/7 27/7	10:00 - 11:00	二
4921.BB.2108.210	3/8 10/8 17/8 24/8	10:00 - 11:00	二

堂數 : 4 堂
費用 : \$600
對象 : 2 - 3 歲會友
人數 : 2 - 4 人

備註:
1. 學員請穿簡單運動服。
2. 本課程不設補堂。
3. 本課程以粵語授課。

水中

運動治療課程 Aquatic Sports Class



水中運動特別適合生活節奏急速緊張或缺乏適當運動訓練的都市人。如勉強做運動，身體容易於運動時受傷。於暖水池內進行運動及伸展，有助強化肌肉，同時減輕肌肉的疲勞感，更能增強平衡力和全面的身體控制能力，提升工作與運動表現。

Aquatic Sports Class are suitable for working population who have lack sports training. If we go beyond the limit of our body, we might get injured easily during sports. Undergoing sports and stretching in warm water can strengthen muscles and decrease the muscles fatigue. Also, it can improve the balance and control of the whole body which can enhance job efficiency as well as sports performance.

導師 Instructor：運動治療師 Sports Therapist

名額 Quota： 10人 (1位運動治療師對10位學員 Therapist / Student ratio about 1:10)

對象 Target： 18歲或以上之本會會員 Members of aged 18 or above

備註 Remarks： · 課程於泳池淺水地區進行，無需懂得泳術。

· 包括一次15分鐘水療評估

· Lesson will be launched in shallow area of swimming pool, no swimming ability is needed.

· Including a 15-minute hydrotherapy assessment

上課地點 Venue：LG2 游泳池 LG2 Swimming Pool

查詢 Enquiry： 2540 0526 (李曉嵐 Kenix Lee)

課程編號	日期	假期	時間	星期			
4921.PT.2106.110	21/6	28/6	5/7	-	10:00 - 11:00	— Mon	
	堂數：3堂		費用：\$637.5				
課程編號	日期	假期	時間	星期			
4921.PT.2108.110	23/8	30/8	6/9	13/9	-	10:00 - 11:00	— Mon
	堂數：4堂		費用：\$850				

水中運動治療 Aquatic Sports Class

保養及減輕關節負擔 Relieves Pain



做運動和注重保養是世界的大趨勢，但是在陸上，我們身體承受著

全身體重，反而在水中，浮力可以減輕體重，減少對關節的壓力，對肥胖人士

或關節退化人士幫助更大。當我們在水中活動時會感到阻力，愈用力快速活動，

阻力愈大，單單是在水中行走時抵抗水阻，已經可達到強化肌肉與訓練心肺耐力的效

果。另外，水中運動治療於室內恆溫泳池進行，和暖的池水配合輕量運動，能促進身體

血液循環，舒緩繃緊的肌肉。運動治療師會利用水的特性，對肌肉和關節特性的認識，配合

浮條、浮板、水啞鈴等水中運動器材進行一系列針對性的肌力訓練與伸展運動，更會加插一些

簡單的游泳動作，可為腰膝痛患者舒緩痛症。水療池的水深一般只會及胸，不能游泳的人士同樣

合適。

雖然水是一個安全又有效的運動媒介，但也有須要注意的事項。急性痛症或復康初期的水中運動

須由運動治療師指導進行，因為錯誤動作或運動過量有機會使痛症加劇。另外，有心臟病、尿道炎、

未癒合傷口、傳染性皮膚病等等病症之人士並不適宜進行水中運動治療。

香港中華基督教青年會設有為腰膝痛等痛症患者而設的水中運動治療課程及評估。

歡迎致電 2540 0526 向本會必街會所查詢。

香港中華基督教青年會
運動治療師

Participating in sports and taking good care of body are the major issues nowadays. In order to reduce joint pressure, we would use water for helping. Resistive property of water assists muscle training. Aquatic sports class performs in warm water pool promotes blood circulation and relieves muscle stiffness. Sports therapist would use devices like floating noodles, dumbbell and floating board to achieve specific strengthening and stretching. The class will be held in shallow area of the pool, which also suit people without swimming ability.

Sports therapist's guidance is especially indicated for people with acute pain or in early rehabilitative stage, because improper exercise posture or intensity might worsen the condition.

People with heart problem, infective skin conditions, and opened wound might not be suitable for aquatic sports.

For the details of Aquatic Sports Class,
please feel free to contact us on 2540 0526 for any enquiry.

Sports Therapist,
Chinese YMCA of Hong Kong

