

Discovery Christmas Day Camp 聖誕歷奇探索日營



對象 Target : 初級組 Junior Group (Aged 3 - 5 歲)
高級組 Senior Group (Aged 6 - 8 歲)

地點 Venue : 必街會所 1 樓活動室
Bridges Centre 1/F Activity Room

名額 Quota : 15 - 30 人 persons

日期 Date : 22 - 24 / 12 / 2021 (3 天 days)
星期二至四 Tue - Thu

時間 Time : 10:30 - 17:00

3 天日營費用 : **\$1,950** (包括膳食 Include lunch)
3 days camp fee

單日活動 : **\$500/ 日 day** (包括膳食 Include lunch)
Single day fee

查詢 Enquiry: 25400526 沈家懿 Pat Shum /
李曉君 Tracy Li / 譚梓皓 Mouse Tam

22/12

星期二 Tue

23/12

星期三 Wed

24/12

星期四 Thu

10:30 - 11:00

點名 + 熱身運動 Warm Up Exercises

11:00 - 12:30

認識新朋友
Ice Breaking

料理達人
Cooking Expert

腦筋急轉彎
Inside Out

12:30 - 13:30

午膳 Lunch

13:30 - 14:00

童你玩 Relaxing Play Time

14:00 - 15:30

雜耍
Basic Circus Training

戶外活動 Outing:
堅巷公園野外定向
Caine Lane Garden City Explorer

體能競技賽
Obstacle Challenge

15:30 - 16:30

輕黏土製作
Light Clay Handcrafting

16:30 - 17:00

茶點 + 導師時間 Tea Break + Summary

17:00

解散 Goodbye

Diffuse Stone Scented Candle 擴香石。香氛蠟燭

親子
工作坊



Parent Child Workshop

地點 Venue : 必街會所 1 樓
Bridges Centre 1/F

對象 Target : 5 歲或以上會友 及 1 位家長，8 歲或以上可獨自參加
Members aged 5 or above with parent
Members aged 8 or above can join individually

費用 Fee : **\$450/日 Day**

導師 Instructor: 光の工作室 Hikari

查詢+報名: 2540 0526 Kenix Li / William Lee

Enquiry+Enrollment:

三
Wed

22 / 9 / 2021
(公眾假期 Public Holiday)
時間 / Time : 1400 - 1630

擴香石
Diffuse Stone

五
Fri

1 / 10 / 2021
(公眾假期 Public Holiday)
時間 / Time : 1400 - 1630

擴香石
Diffuse Stone

六
Sat

6 / 11 / 2021
時間 / Time : 1400 - 1630

甜品香氛蠟燭杯
Dessert Scented Candle

日
Sun

7 / 11 / 2021
時間 / Time : 1400 - 1630

多肉仙人掌香氛蠟燭杯
Scented Succulents & Catus Candle

六
Sat

18 / 12 / 2021
時間 / Time : 1400 - 1630

聖誕香氛蠟燭
Christmas Candle

日
Sun

19 / 12 / 2021
時間 / Time : 1400 - 1630

聖誕香氛蠟燭
Christmas Candle





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

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

尚未成為
YMCA會友
Join
YMCA Membership

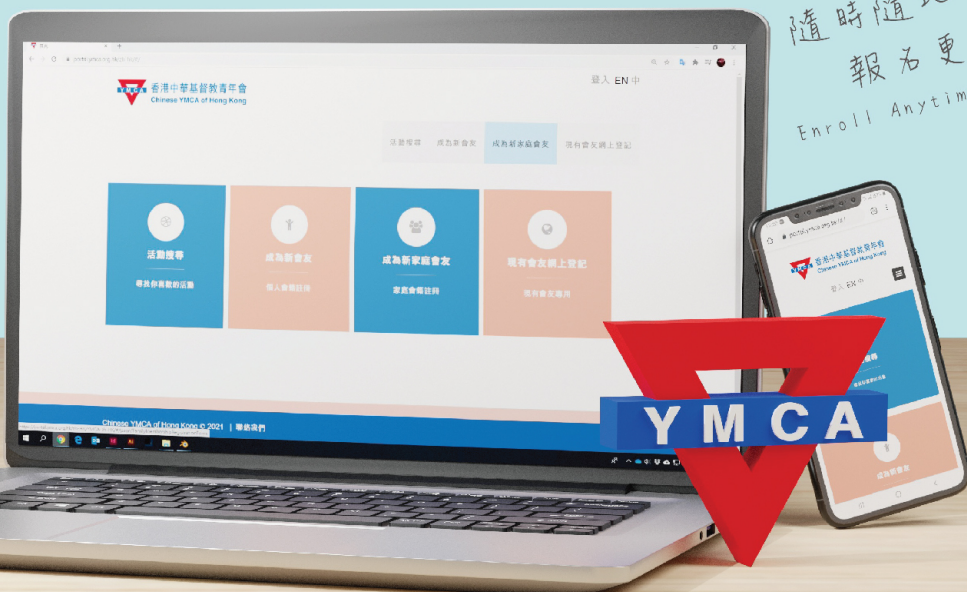
網上成為
新會友
Be a new Member/
Family Member

登入系統
Login



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



YMCA



新增創意畫班
New
Art & Painting
Class

英語美術班

English Art Class

ABC



透過繪畫的方式學習不同英語詞彙，提升學習的趣味，在發揮小孩創意的同時增強英語能力。

Learning vocabularies through painting in a fun way, the course can inspire the creativity of kids and strengthen their English abilities.

9 - 10 月 • Sep - Oct

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.CC.2109.610	Miss Yoyo	4/9	11/9	18/9	/	10:00 11:00	六 SAT	6	\$840	Aged 3-5歲	RM 106	6人 Persons
		25/9	2/10	9/10								
☆請自備 A3 畫簿及油粉彩。 Please bring your own A3 sketchbook and oil pastel.												

10 - 11 月 • Oct - Nov

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.CC.2110.610	Miss Yoyo	16/10	23/10	30/10	/	10:00 11:00	六 SAT	6	\$840	Aged 3-5歲	RM 106	6人 Persons
		6/11	13/11	20/11								
☆請自備 A3 畫簿及油粉彩。 Please bring your own A3 sketchbook and oil pastel.												

11 - 1 月 • Nov - Jan

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.CC.2111.610	Miss Yoyo	27/11	4/12	11/12	25/12 & 1/1	10:00 11:00	六 SAT	6	\$840	Aged 3-5歲	RM 106	6人 Persons
		18/12	8/1	15/1								
☆請自備 A3 畫簿及油粉彩。 Please bring your own A3 sketchbook and oil pastel.												

- 備註 Remarks -

- 本課程不設補堂。
- 公眾假期暫停，不用上課。
- 學員必須於每期最後一堂繳交下一期之學費。
- No make-up classes for this course.
- No lesson on public holidays.
- If student is interested to sign up for more upcoming sessions, then its payment must be paid no later than the last lesson of their current session.



新增創意畫班
New Art & Painting Class

創意演繹藝術班

Creative Performance Art Class



課程讓孩子自我構思繪畫主題，不但增強他們的創作力，導師還會指導繪畫技巧及透過演說的機會讓孩子分享藝術作品，培養他們的言語表達及組織能力，除此以外更讓小孩學習欣賞的品德。

The children can set their own drawing topics in the class. The course will not only advising their drawing skills but also enhancing their presentation skills through sharing. It is also helpful for kids learning appreciation while listening to others.

9 - 10 月 • Sep - Oct

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.CC.2109.614	Miss Yoyo	4/9	11/9	18/9	/	14:00 15:00	六 SAT	6	\$920	Aged 6 & Above 6歲或以上	RM 106	6 人 Persons
		25/9	2/10	9/10								
☆請自備 A4 畫簿。 Please bring your own A4 sketchbook.												

10 - 11 月 • Oct - Nov

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.CC.2110.614	Miss Yoyo	16/10	23/10	30/10	/	14:00 15:00	六 SAT	6	\$920	Aged 6 & Above 6歲或以上	RM 106	6 人 Persons
		6/11	13/11	20/11								
☆請自備 A4 畫簿。 Please bring your own A4 sketchbook.												

11 - 1 月 • Nov - Jan

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.CC.2111.614	Miss Yoyo	27/11	4/12	11/12	25/12 & 1/1	14:00 15:00	六 SAT	6	\$920	Aged 6 & Above 6歲或以上	RM 106	6 人 Persons
		18/12	8/1	15/1								
☆請自備 A4 畫簿。 Please bring your own A4 sketchbook.												

- 備註 Remarks -

- 本課程不設補堂。
- 公眾假期暫停，不用上課。
- 學員必須於每期最後一堂繳交下一期之學費。
- No make-up classes for this course.
- No lesson on public holidays.
- If student is interested to sign up for more upcoming sessions, then its payment must be paid no later than the last lesson of their current session.



新增創意畫班
New Art & Painting Class

水溶木顏色應用藝術班

Water colour Pencils Art Class



以水溶木顏色為媒介，透過不同主題去啟發小朋友的創作能力，增強孩子對顏料的應用，同時增強構圖能力及對比例的掌握，會比油粉彩藝術班更著重着色、構圖技巧。

Comparing with oil pastel art class, this course will focus on the use of water color pencils and create artworks by this medium, students can enhance the ability of colour usage, the structure and scale of drawing.

9 - 10 月 • Sep - Oct

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.CC.2109.615	Miss Yoyo	4/9	11/9	18/9	/	15:00 16:00	六 SAT	6	\$920	Aged 6 & Above 6歲或以上	RM 106	6 人 Persons
		25/9	2/10	9/10								
☆請自備 A4 畫簿。 Please bring your own A4 sketchbook.												

10 - 11 月 • Oct - Nov

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.CC.2110.615	Miss Yoyo	16/10	23/10	30/10	/	15:00 16:00	六 SAT	6	\$920	Aged 6 & Above 6歲或以上	RM 106	6 人 Persons
		6/11	13/11	20/11								
☆請自備 A4 畫簿。 Please bring your own A4 sketchbook.												

11 - 1 月 • Nov - Jan

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.CC.2111.615	Miss Yoyo	27/11	4/12	11/12	25/12 & 1/1	15:00 16:00	六 SAT	6	\$920	Aged 6 & Above 6歲或以上	RM 106	6 人 Persons
		18/12	8/1	15/1								
☆請自備 A4 畫簿。 Please bring your own A4 sketchbook.												

- 備註 Remarks -

- 本課程不設補堂。
- 公眾假期暫停，不用上課。
- 學員必須於每期最後一堂繳交下一期之學費。
- No make-up classes for this course.
- No lesson on public holidays.
- If student is interested to sign up for more upcoming sessions, then its payment must be paid no later than the last lesson of their current session.

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歲或以上之本會會友 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.2109.110	20/9	27/9	4/10 11/10	-	1000 - 1100	— MON
4921.PT.2110.110	18/10	25/10	1/11 8/11	-	1000 - 1100	— MON
4921.PT.2111.110	22/11	29/11	6/12 13/12	-	1000 - 1100	— MON
4921.PT.2112.110	20/12	27/12	3/1 10/1	-	1000 - 1100	— 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

新課程!
NEW 服務點!
Class! Location!

9-12月

灣景國際瑜珈班

Harbourview Yoga Class

September - December

本會坐落灣仔臨海地段之酒店-灣景國際首次與必列者士街會所合作，
在交通便利的地點提供場地讓我們舉辦瑜珈課程，
為各會員提供多一個場地選擇，
在繁忙的工作後有便利的地方舒展身心。

The first cooperation with one of the YMCA hotel located at the Wan Chai Waterfront, At this accessible location we offer the Yoga Course for our member to release the stress from work for better well-being.

Responsible worker: 李曉君 Tracy Li
Tel: 2540 0526

哈達瑜珈

哈達瑜珈涉及一系列身體姿勢和呼吸技巧。其式子練習節奏較慢，重點會放在正確的靜態姿勢上。鍛鍊哈達瑜珈不僅能增強肌肉力量和身體柔韌性，還能培養平靜和身心健康。



HATHA YOGA

Hatha Yoga involve a set of physical postures and breathing techniques. Practicing in slow-paced with a focus on proper alignment and static posture holds. Regular practice not only enhancing muscular strength and body flexibility, but also cultivating a sense of calmness and well-being.

網上報名教學
Online Registration Guideline



網上報名連結
Online Registration Portal



灣景國際地址
Harbourview Location



The Harbourview
灣景國際

9月 • September

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
哈達瑜珈 Hatha Yoga 4921.HYO.2109.118	Arby Chiu	6/9	13/9	20/9	27/9	N/A	18:30 19:30	— MON	4	\$560	16歲或以上 Aged 16 or above	灣景國際 Harbourview 3/F	10人 Persons
哈達瑜珈 Hatha Yoga 4921.HYO.2109.119	Arby Chiu	6/9	13/9	20/9	27/9	N/A	19:30 20:30	— MON	4	\$560	16歲或以上 Aged 16 or above	灣景國際 Harbourview 3/F	10人 Persons

10月 • October

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
哈達瑜珈 Hatha Yoga 4921.HYO.2110.118	Arby Chiu	4/10	11/10	18/10	25/10	N/A	18:30 19:30	— MON	4	\$560	16歲或以上 Aged 16 or above	灣景國際 Harbourview 3/F	10人 Persons
哈達瑜珈 Hatha Yoga 4921.HYO.2110.119	Arby Chiu	4/10	11/10	18/10	25/10	N/A	19:30 20:30	— MON	4	\$560	16歲或以上 Aged 16 or above	灣景國際 Harbourview 3/F	10人 Persons

11月 • November

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
哈達瑜珈 Hatha Yoga 4921.HYO.2111.118	Arby Chiu	1/11	8/11	15/11	22/11	N/A	18:30 19:30	— MON	4	\$560	16歲或以上 Aged 16 or above	灣景國際 Harbourview 3/F	10人 Persons
哈達瑜珈 Hatha Yoga 4921.HYO.2111.119	Arby Chiu	1/11	8/11	15/11	22/11	N/A	19:30 20:30	— MON	4	\$560	16歲或以上 Aged 16 or above	灣景國際 Harbourview 3/F	10人 Persons

12月 • December

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
哈達瑜珈 Hatha Yoga 4921.HYO.2112.118	Arby Chiu	29/11	6/12	13/12	20/12	N/A	18:30 19:30	— MON	4	\$560	16歲或以上 Aged 16 or above	灣景國際 Harbourview 3/F	10人 Persons
哈達瑜珈 Hatha Yoga 4921.HYO.2112.119	Arby Chiu	29/11	6/12	13/12	20/12	N/A	19:30 20:30	— MON	4	\$560	16歲或以上 Aged 16 or above	灣景國際 Harbourview 3/F	10人 Persons

備註 Remarks

- 課程已提供練習用之基本器材。學員請在第一課穿著簡單運動服。
- 本課程不設補堂及調堂。
- 公眾假期暫停，不用上課。
- All classes provide training equipment. Sport wear is preferred.
- No make-up classes and change classes for this course.
- No lessons on public holidays.