



Y's 港青智選 Choices

JAN-MAR2025



網上報名
Online Registration



 [HTTPS://MCS.YMCAHK.ORG.HK](https://mcs.ymcahk.org.hk)

 2268 7060

場地設施 開放時間 Facilities & Venue Schedules



日期 Date	會員服務部 (地下) Member Services Counter (G/F)	健身中心 / 會員服務部 (一樓) Fitness Centre / Member Services Counter (1/F)	*泳池 (一樓) Swimming Pool (1/F)	體育館 Gymnasium (2/F)	壁球場 Squash Courts (2/F)	室內攀石場 Indoor Climbing Wall (2/F)	京士柏百周年紀念中心 King's Park Centenary Centre
2024/2025 聖誕節及新年假期 Christmas & New Year Holiday							
21/12/2024 (SAT) 冬至 Winter Solstice	09:00-19:00	07:00-22:30	07:00-22:00	07:30-22:30	07:30-22:30	10:00-18:30	09:30-18:30
24/12/2024 (TUE) 聖誕節前夕 Christmas Eve	09:00-19:00	07:00-22:30	07:00-22:00	07:30-22:30	07:30-22:30	Closed 暫停開放	17:30-22:30
25/12/2024 (WED) 聖誕節 Christmas	10:00-18:00	10:00-18:00	^10:00-18:00	10:30-17:30	10:30-17:30	Closed 暫停開放	Closed 暫停開放
26/12/2024 (THU) 聖誕節後第一個周日 1st weekday after Christmas	09:00-19:00	07:00-22:30	07:00-22:00	07:30-22:30	07:30-22:30	Closed 暫停開放	Closed 暫停開放
27/12/2024 (FRI) 聖誕節後第二個周日 2nd weekday after Christmas	09:00-19:00	07:00-22:30	Closed 暫停開放	07:30-22:30	07:30-22:30	16:00-22:00	17:30-22:30
31/12/2024 (TUE) 除夕 New Year's Eve	09:00-19:00	07:00-22:30	Closed 暫停開放	07:30-22:30	07:30-22:30	Closed 暫停開放	17:30-22:30
01/01/2025 (WED) 元旦 New Year's day	10:00-18:00	10:00-18:00	^10:00-18:00	10:30-17:30	10:30-17:30	Closed 暫停開放	Closed 暫停開放



2025 農曆新年假期

2025 Lunar New Year Holiday



28/01/2025 (TUE) 年三十 Lunar New Year's Eve	09:00-18:00	07:00-18:00	^07:00-18:00	07:30-17:30	07:30-17:30	Closed 暫停開放	09:30-18:30
29/01/2025 (WED) 農曆年初一 Lunar New Year's Day	10:00-18:00	10:00-18:00	^10:00-18:00	10:30-17:30	10:30-17:30	Closed 暫停開放	Closed 暫停開放
30/01/2025 (THU) 農曆年初二 2nd Day of Lunar New Year	10:00-18:00	10:00-18:00	^10:00-18:00	10:30-17:30	10:30-17:30	Closed 暫停開放	Closed 暫停開放
31/01/2025 (FRI) 農曆年初三 3rd Day of Lunar New Year	10:00-18:00	10:00-18:00	^10:00-18:00	10:30-17:30	10:30-17:30	Closed 暫停開放	Closed 暫停開放
01/02/2025 (SAT) 農曆年初四 4th Day of Lunar New Year	09:00-19:00	07:00-22:30	07:00-22:00	07:30-22:30	07:30-22:30	Closed 暫停開放	09:30-22:30

備註 Remarks : ^不設休池時段

No session break for the pool

*泳池維修時間表

Swimming Pool Maintenance Schedule

	訓練池 Training Pool	副池 Secondary Pool	按摩池 Jacuzzi
維修時段 Maintenance Period	19/12/2024 - 31/12/2024	27/12/2024 - 05/01/2025	27/12/2024 - 01/01/2025
重開日期 Re-open Date	01/01/2025	06/01/2025	02/01/2025

目錄 CONTENT PAGE

- | | | |
|----|--|---------|
| 01 | 港青游泳學院
YMCA Swimming Academy | 7- 15 |
| 02 | 運動及體育課程
Sports & Physical Education Programme | 16- 23 |
| 03 | 攀登及南丫島活動中心課程
Climbing and Lamma Centre Programme | 24 - 28 |
| 04 | 適能及健康課程
Fitness & Wellness | 29- 34 |
| 05 | 京士柏周年紀念中心
King's Park Centenary Centre | 35 - 41 |
| 06 | 學前教育及小學文娛課程
Pre-school and Primary Leisure Education Services | 42 - 58 |
| 07 | 港青專業進修課程
YMCA Continuing Education Programme | 59 - 62 |
| 08 | 海外家務助理進修課程
Overseas Domestic Workers Programme | 63 |
| 09 | 悠閒空間 文娛課程
YMCA Leisure Programme | 64 - 69 |
| 10 | 港青咖啡培訓學院
YMCA Barista Training Academy | 70 - 73 |



重要日子

IMPORTANT DATES

報名日期 Enrolment Day

港青會員報名

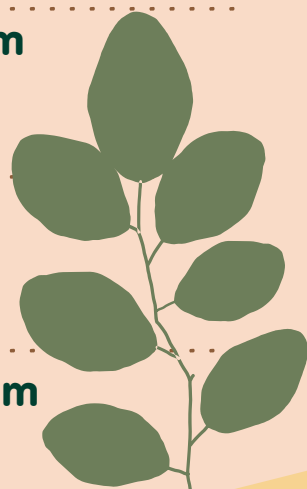
Member Enrolment

2024年12月12日(四) 08:00am
12 Dec 2024 (Thu) 08:00am

非港青會員報名

Non-member Enrolment

2024年12月19日 (四) 00:00am
19 Dec 2024 (Thu) 00:00am






先進會員課程報名時間表



Master Member Programme



Enrolment Schedules

 第一階段 Phase One	12月5-11日 只限先進會員課程郵遞 或投遞箱收集 5 -11 Dec Postal / Drop box collection for master member programme
 第二階段 Phase Two	12月12日 處理先進會員郵遞或投遞 12 DEC Process master member programme postal/drop box application
 第三階段 Phase Three	12月13日 接受先進會員課程網上/現場報名 13 DEC Master member programme online/in person enrolment
 第四階段 Phase Four	12月19日 非會員郵遞或投遞箱處理及網上/現場報名 19 DEC Non-Member postal/drop box application process date & online/in person enrolment

報名小技巧

TIPS FOR ONLINE ENROLMENT

準備文件上載 <少於 5MB> Get ready with your document <less than 5MB>

請上載有效證明文件，如過去季度的成績單/推薦書或身分證明文件報讀漸進課程
*上載文件必需少於5MB

Please prepare your report slip or identity proof for enrolling progressive course.

*The file size should not exceed 5MB.

付款程序需在20分鐘內完成

The entire payment process must be completed within 20 minutes.

留意預留位置限期

Beware of reserve time

收到留位電郵通知後請留意預留位置限期，並盡快登入平台處理付款手續，否則系統會自動取消留位。

After receiving the reservation email, please login to your account to settle the payment before the reserved time.

留意電郵通知

Pay attention to email notification

上載文件、進入後補名單、活動留位和成功報名後，系統會自動向參加者發出電郵通知。

You will be informed by email when the enrolment status is updated.

善用我的戶口 My account

- 戶口中可以查閱個人資料，課程記錄及查看電子優惠券或 E-point
To review personal information, past record, E-point and coupon
- 可在「文件上載或後補名單」中補交文件和查閱後補名單狀態
Replenish document in "WAITING LIST/DOCUMENT UPLOAD"
- 收到留位電郵後請到「待付款或已確認課程及活動」進行付款
To settle the payment for reserved class in "UNPAID OR CONFIRMED PROGRAMME/ACTIVITIES"

港青游泳學院 YMCA Swimming Academy

辦公時間 Office Hours :
星期一至五 Mon-Fri 10:00-18:00

(公眾假期除外 Except Public Holiday)
查詢 Enquiry : 2268 7010
電郵 Email : aquatics@ymcakhk.org.hk
網頁 Website : www.ymcakhk.org.hk/snr/

港青游泳學院旨在透過綜合的游泳課程推廣健康生活模式，課程涵蓋幼兒到先進年齡組別，照顧及滿足不同人生階段的需要。我們提供一個既安全又衛生的環境，透過全面的教學課程，讓學員從中學習堅持、自信、正面能量及團隊精神，改進自己，改善社會。

The YMCA of Hong Kong Swimming Academy aims to promote a healthy lifestyle through a comprehensive swimming programme that caters to the needs of different life stages, from infants to masters. We provide a safe and hygienic environment where participants develop perseverance, self-confidence, positive energy and teamwork through a comprehensive curriculum to improve themselves and our society.



地點 Venue Location

港青 (尖沙咀) 一樓室內恆溫泳池
1/F Indoor Heated Pool, YMCA (TST)

教練團隊 Instructors Team

香港基督教青年會之游泳教練均持有政府認可的香港業餘游泳總會，香港游泳教練會或香港游泳教師會所發出的游泳教練證書。

All YMCA of Hong Kong Swimming Instructors are certified swimming teachers of the Hong Kong Amateur Swimming Association, the Hong Kong Swimming Teachers' Association, or the Hong Kong Swimming Coaches Association.

[只限會員] 參與二零二四年第四季之泳班學員將獲得優先報名處理。

[Members Only] Re-Enrolment Procedure only applies to participants enrolled in the 2024 4th Quarter Progressive Swimming Class.

港青游泳學院漸進習泳計劃 YMCA Swimming Academy Progressive System

兒童漸進計劃 Children's Progressive Programmes	持續課程 On-going Programmes	成人班 Adult Programmes
嬰兒游泳班 Infants Ages 6-35 months 親子游泳班 Aqua-tots Ages 6-18 months 親子游泳班 Aqua-tots Ages 19-35 months 學前兒童班 Pre-Schoolers Ages 3-5 學前兒童第一級 Aqua-nauts Level One 學前兒童第二級 Aqua-nauts Level Two 學前兒童第三級 Aqua-nauts Level Three 學前兒童第四級 Aqua-nauts Level Four 學前兒童第五級 Aqua-nauts Level Five 學前兒童第六級 Aqua-nauts Level Six	兒童及青少年游泳班 Children & Youth Ages 6-15 水獺班 Otter 海豹班 Seal 海豚班 Dolphin 一星班 Star One 二星班 Star Two 三星班 Star Three 四星班 Star Four 五星班 Star Five 六星班 Star Six 精英訓練 Ages 6-17 Elite Training 泳隊 C 組 Swim Team C 泳隊 B 組 Swim Team B 泳隊 A 組 Swim Team A 成人精英訓練 Ages 18+ Adult Elite Training 先進精英游泳隊 Masters Elite Swim Team 青少年訓練 Ages 9-17 Youth Training 鯖鯊班 Mako Shark 雙髻鯊班 Hammerhead Shark 大白鯊班 Great White Shark	青年及成人游泳 Ages 16-54 Teen & Adult Swimming 青年及成人游泳 Ages 16-54 Teen & Adult Swimming 女子游泳 Ages 16-54 Ladies Swimming 水中健康舞 Ages 16+ Aqua Aerobics 水中健體深水訓練班 Ages 16+ Aqua Aerobics Deep Water Training 水中伸展 Ages 16+ Aqua-Stretching 先進游泳 / 水健班 Ages 55+ Master Swim/Aquacise 先進游泳 Master Swimming 先進水中健體 Master Aquacise 先進水中健康舞 Master Aqua Aerobics

泳術評核 Swimming Assessment

凡報讀有 🏊 標誌的課程之新參加者或沒持有有效成績單之舊學員，必須通過泳術評核。請於辦公時間致電水運組 2268 7010 預約。New applicants or those who do not have a valid report slip are required to undergo a Swimming Assessment in order to enrol in our programmes bearing the 🏊 symbol. Please contact the Aquatics Unit at 2268 7010 during office hours for appointment. 費用 Fee : \$40 (請往一樓會員服務部付款 Pay at 1/F Member Services counter) 泳術評核日期安排 2024年11月30日至12月13日 Schedule for Swimming Assessment: from 30 November to 13 December, 2024

備註 Remarks : 所有新參加者必須預約時間，方可進行泳術評核 Appointment for the Swimming Assessment MUST be made in advance

- 🏊 參加者需要成功完成前一班課程
Completion of previous level required
- 🕒 參加者需通過泳術評核
Swimming Assessment required
- ❤️ 適合先進人士
Suitable for Master
- 🏊 參加者無需熟習游泳
Swimming ability not required

學員注意事項 Reminders for Participants :

- 語言 Language : 粵語輔以英語 Cantonese Supplemented With English
- 報名程序現於網上進行，報名詳情請參考 P.3-5。
An online enrolment platform is available, please refer to P.3-5 for more details.
- 若課程因惡劣天氣或其他特殊情况而取消，本會有權安排指定日子及時間補課。若本會未能提供補課之安排，則在課程完結後，學費將按比例退回至學員的電子錢包。學員若缺席補課，將不會安排退款。
If any lesson is cancelled due to inclement weather or other special circumstances, we reserve the right to arrange a make-up class on a designated date and time. If no make-up class can be arranged, fees paid will be refunded to participant E-Wallet on pro-rate basis after the completion of the programme. No refund will be provided for absences from the make-up class.
- 學員需自備適當的泳具，包括泳衣 / 褲、泳鏡、毛巾等。
Participants should bring their own swimsuit, goggles, towel etc.
- 為避免學員在游泳時嘔吐，空腹或過飽亦不宜游泳。若身體感到不適，須立即通知教練或在場職員協助上水。如泳池池水受人為污染，香港基督教青年會將保留最終追究肇事者之權利。
To avoid vomiting, do not swim immediately after a meal or when hungry. Approach instructors or on-site staff for assistance immediately when experiencing physical discomfort during swimming. In case of any water contamination, YMCA of Hong Kong reserves the right to claim damages or loss.

港青游泳學院 Swimming Academy

親子游泳班 Aqua-tots (Ages 6-18 months)

感受浮力、鍛練腿部肌肉、學習平衡

Introduction to buoyancy, develop leg strength, balance in water



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SATOTA 010101	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	09:00-09:30	10	\$1,850	\$2,150
25SATOTA 010102		15:00-15:30	10	\$1,850	\$2,150
25SATOTA 010103	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	12:00-12:30	10	\$1,850	\$2,150
25SATOTA 010104		15:15-15:45	10	\$1,850	\$2,150

備註 Remarks: 一位家長 / 監護人須陪同嬰兒上堂, 嬰兒必須穿著紙泳褲
One parent / guardian is required to accompany the child during the lesson, child must wear swimmer diaper

親子游泳班 Aqua-tots (Ages 19-35 months)

背浮、踢腳、吹泡泡換氣、水底拾物件

Floating, kicking, breath exchange and retrieving objects underwater

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SATOCB 010201	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	09:30-10:00	10	\$1,850	\$2,150
25SATOCB 010202		14:30-15:00	10	\$1,850	\$2,150
25SATOCB 010203	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	12:30-13:00	10	\$1,850	\$2,150
25SATOCB 010204		15:45-16:15	10	\$1,850	\$2,150

備註 Remarks: 一位家長 / 監護人須陪同嬰兒上堂, 嬰兒必須穿著紙泳褲
One parent / guardian is required to accompany the child during the lesson, child must wear swimmer diaper

學前兒童游泳班第一級泳術提升班【小班教學 (1:4)】

Aqua-naut Level One Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

水中呼吸、基本打腿、俯伏浮身。

Breathing in water, basic flutter kick, face-down flotation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem	
25SANAAT 010101	Thu (9/1-20/3) No class 30/1	10:15-11:00	10	\$2,500	\$2,900	
25SANAAT 010102		17:00-17:45	10	\$2,500	\$2,900	
25SANAAT 010103	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	17:30-18:15	10	\$2,500	\$2,900	
25SANAAT 010104		10:00-10:45	10	\$2,500	\$2,900	
25SANAAT 010105	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	10:00-10:45	10	\$2,500	\$2,900	
25SANAAT 010106		10:45-11:30	10	\$2,500	\$2,900	
25SANAAT 010107		11:30-12:15	10	\$2,500	\$2,900	
25SANAAT 010108		12:15-13:00	10	\$2,500	\$2,900	
25SANAAT 010109		13:00-13:45	10	\$2,500	\$2,900	
25SANAAT 010110		15:30-16:15	10	\$2,500	\$2,900	
25SANAAT 010111		Sun (12/1-23/3) No class 2/2	09:00-09:45	10	\$2,500	\$2,900
25SANAAT 010112			09:45-10:30	10	\$2,500	\$2,900
25SANAAT 010113			10:30-11:15	10	\$2,500	\$2,900
25SANAAT 010114			13:00-13:45	10	\$2,500	\$2,900
25SANAAT 010115	13:45-14:30		10	\$2,500	\$2,900	

學前兒童游泳班第二級泳術提升班【小班教學 (1:4)】

Aqua-naut Level Two Enhancement Course (Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

水中閉氣、自行打腿、俯伏後自行站立、受協助仰臥浮身

Breath holding, flutter kick, return to vertical from floating, assisted face-up flotation

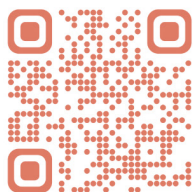
編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SANABT 010201	Thu (9/1-20/3) No class 30/1	09:30-10:15	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010202		16:15-17:00	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010203	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	16:45-17:30	10	\$2,500	\$2,900



孕婦水中健體班 AQUANATAL CLASS

歡迎懷孕12-32週的女士報名參加!
Ladies who are 12-32 weeks pregnant are welcome!

- 放鬆全身肌肉 **Muscle relaxation**
- 改善抽筋問題 **Relieve pregnancy cramps**
- 增進睡眠質素 **Improve sleep quality**



25SANABT 010204	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	10:00-10:45	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010205		10:45-11:30	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010206		10:45-11:30	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010207		11:30-12:15	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010208		12:15-13:00	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010209		13:00-13:45	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010210		13:45-14:30	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010211	16:15-17:00	10	\$2,500	\$2,900	
25SANABT 010212	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	09:00-09:45	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010213		09:45-10:30	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010214		11:15-12:00	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010215		13:00-13:45	10	\$2,500	\$2,900
25SANABT 010216		14:30-15:15	10	\$2,500	\$2,900

學前兒童游泳班第三級泳術提升班【小班教學 (1:4)】

Aqua-naut Level Three Enhancement Course

(Ages 3-5) 【Small class teaching (1:4)】

俯伏浮身打腿 5 米、仰臥浮身
Face-down kick 5m, back float

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SANACT 010301	Thu (9/1-20/3) No class 30/1	17:45-18:30	10	\$2,500	\$2,900
25SANACT 010302	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	16:00-16:45	10	\$2,500	\$2,900
25SANACT 010303	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	11:30-12:15	10	\$2,500	\$2,900
25SANACT 010304		12:15-13:00	10	\$2,500	\$2,900
25SANACT 010305		13:00-13:45	10	\$2,500	\$2,900
25SANACT 010306		15:30-16:15	10	\$2,500	\$2,900
25SANACT 010307		16:15-17:00	10	\$2,500	\$2,900
25SANACT 010308	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	10:30-11:15	10	\$2,500	\$2,900
25SANACT 010309		11:15-12:00	10	\$2,500	\$2,900
25SANACT 010310		13:45-14:30	10	\$2,500	\$2,900
25SANACT 010311		14:30-15:15	10	\$2,500	\$2,900

學前兒童游泳班第四級

Aqua-naut Level Four (Ages 3-5)

閉氣捷泳 5 米、仰浮踢腳 2-3 米
5m front crawl hold breath, 2-3m back kick



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SANADT 010401	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	08:30-09:30	10	\$2,230	\$2,630
25SANADT 010402		13:30-14:30	10	\$2,230	\$2,630
25SANADT 010403	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	12:30-13:30	10	\$2,230	\$2,630

學前兒童游泳班第五級

Aqua-naut Level Five (Ages 3-5)

捷泳 10 米、仰浮踢腳 5 米
10m front crawl, 5m back kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SANAET 010501	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	16:15-17:15	11	\$2,453	\$2,893
25SANAET 010502	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	14:30-15:30	10	\$2,230	\$2,630
25SANAET 010503	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	14:30-15:30	10	\$2,230	\$2,630

學前兒童游泳班第六級

Aqua-naut Level Six (Ages 3-5)

捷泳 15 米、背泳踢腳 10 米
15m front crawl, 10m back kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SANAFT 010601	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	11:30-12:30	10	\$2,230	\$2,630
25SANAFT 010602	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	13:30-14:30	10	\$2,230	\$2,630

兒童及少年習泳水獺班

Children & Youth Otter (Ages 6-15)

閉氣 10 秒、捷泳閉氣游 8 米、
仰臥浮身 5 秒
10 sec hold breath,
8m front crawl hold breath,
5 sec back float



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SACHOT 010001	Thu (9/1-20/3) No class 30/1	17:30-18:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHOT 010002	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	11:30-12:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHOT 010003		14:30-15:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHOT 010004		16:30-17:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHOT 010005	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	10:30-11:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHOT 010006		14:30-15:30	10	\$2,230	\$2,630

兒童及少年習泳海豹班
Children & Youth Seal (Ages 6-15)

 捷泳 15 米、背泳踢腳 10 米
 15m front crawl, 10m back kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SACHSE 010001	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	17:30-18:30	11	\$2,453	\$2,893
25SACHSE 010002	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	17:15-18:15	11	\$2,453	\$2,893
25SACHSE 010003	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	17:00-18:00	10	\$2,230	\$2,630
25SACHSE 010004	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	11:30-12:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHSE 010005		13:30-14:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHSE 010006		14:30-15:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHSE 010007	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	09:30-10:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHSE 010008		11:30-12:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHSE 010009		12:30-13:30	10	\$2,230	\$2,630

兒童及少年習泳海豚班
Children & Youth Dolphin (Ages 6-15)

 捷泳 25 米、背泳 25 米
 25m front crawl, 25m back crawl

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SACHDO 010001	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	16:30-17:30	11	\$2,453	\$2,893
25SACHDO 010002	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	17:15-18:15	11	\$2,453	\$2,893
25SACHDO 010003	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	08:30-09:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHDO 010004		10:30-11:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHDO 010005		12:30-13:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHDO 010006	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	10:30-11:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHDO 010007		13:30-14:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHDO 010008		15:30-16:30	10	\$2,230	\$2,630

兒童及少年習泳一星班
Children & Youth Star One (Ages 6-15)

 捷泳 50 米、背泳 50 米、學習基本蛙腳
 50m front crawl, 50m back crawl, introduction to breaststroke kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SACHAS 010101	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	16:15-17:15	11	\$2,453	\$2,893
25SACHAS 010102	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	17:00-18:00	10	\$2,230	\$2,630
25SACHAS 010103	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	14:30-15:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHAS 010104		15:30-16:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHAS 010105	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	09:30-10:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHAS 010106		11:30-12:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHAS 010107		14:30-15:30	10	\$2,230	\$2,630

兒童及少年習泳二星班
Children & Youth Star Two (Ages 6-15)

 捷泳 50 米、背泳 50 米、學習基本蛙式
 50m front crawl, 50m back crawl, introduction to breaststroke

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SACHBS 010201	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	16:00-17:00	10	\$2,230	\$2,630
25SACHBS 010202	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	15:30-16:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHBS 010203		16:30-17:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHBS 010204	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	10:30-11:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHBS 010205		13:30-14:30	10	\$2,230	\$2,630

兒童及少年習泳三星班
Children & Youth Star Three (Ages 6-15)

 捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 50 米
 100m front crawl, 100m back crawl, 50m breaststroke

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SACHCS 010301	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	16:00-17:00	10	\$2,230	\$2,630
25SACHCS 010302	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	10:30-11:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHCS 010303		13:30-14:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHCS 010304	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	08:30-09:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHCS 010305		15:30-16:30	10	\$2,230	\$2,630

兒童及少年習泳四星班

Children & Youth Star Four (Ages 6-15)

捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶腳 15 米
100m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 15m butterfly kick

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SACHGS 010401	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	09:30-10:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHGS 010402		12:30-13:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHGS 010403	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	11:30-12:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHGS 010404		17:30-18:30	10	\$2,230	\$2,630

兒童及少年習泳五星班

Children & Youth Star Five (Ages 6-15)

捷泳 100 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶式 15 米
100m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 15m butterfly

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SACHES 010501	Thu (9/1-20/3) No class 30/1	16:30-17:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHES 010502	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	13:30-14:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHES 010503	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	09:30-10:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHES 010504		16:30-17:30	10	\$2,230	\$2,630

兒童及少年習泳六星班

Children & Youth Star Six (Ages 6-15)

捷泳 200 米、背泳 100 米、蛙式 100 米、蝶式 25 米
200m front crawl, 100m back crawl, 100m breaststroke, 25m butterfly

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SACHFS 010601	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	16:00-17:00	10	\$2,230	\$2,630
25SACHFS 010602	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	09:30-10:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHFS 010603		12:30-13:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHFS 010604	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	08:30-09:30	10	\$2,230	\$2,630
25SACHFS 010605		12:30-13:30	10	\$2,230	\$2,630

AGES 9 - 13

游泳競賽工作坊

COMPETITION WORKSHOP




- ✔ 教授各比賽泳式的規則及技術
Offer instruction on competition skills and rules
- ✔ 針對起跳、轉池及觸池等動作進行訓練
Emphasise techniques for starts, turns and finishes

學員需懂得利用三種泳式完成25米
Participants need to be able to complete 25m using any three strokes

歡迎WhatsApp與我們聯絡
Welcome to contact us via WhatsApp




持續游泳課程 On-going Swimming Programmes

青少年鯊魚訓練班

Youth Shark Training Programmes (Ages 9-17)

鯊魚泳班是為完成游泳學院習泳課程而又有興趣作持續訓練的學員而設。一經接納為鯊魚班學員，可於一年內由固定的教練教授及於固定的時間上課，但學費則仍以季度形式繳交

The Shark Programme is for participants who have completed our Swimming Academy's Progressive Swimming Programme and are interested in continuous training. Participants enrol once a year and attend the class on a fixed schedule with the same instructor throughout the year. Payments will be made on a quarterly basis.

鯖鯊班

Mako Shark

四式技術改良、耐力訓練

Refinement of all four competitive strokes, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SAOGMK 010101	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	19:00-20:00	10	\$2,230	\$2,630
25SAOGMK 010102	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	09:30-10:30	10	\$2,230	\$2,630
25SAOGMK 010103		11:30-12:30	10	\$2,230	\$2,630
25SAOGMK 010104	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	15:30-16:30	10	\$2,230	\$2,630
25SAOGMK 010105		16:30-17:30	10	\$2,230	\$2,630

雙髻鯊班

Hammerhead Shark

四式技術改良、轉身、耐力訓練

Refinement of all four competitive strokes, turning, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SAOGHH 010201	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	19:00-20:00	10	\$2,230	\$2,630
25SAOGHH 010202	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	11:30-12:30	10	\$2,230	\$2,630
25SAOGHH 010203		Sun (12/1-23/3) No class 2/2	16:30-17:30	10	\$2,230

大白鯊班

Great White Shark

起跳、轉身、耐力訓練、速度訓練

Competitive starts, turns, endurance training, speed training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SAOGGW 010301	Fri (10/1-21/3) No class 31/1	19:00-20:00	10	\$2,230	\$2,630
25SAOGGW 010302	Sat (11/1-22/3) No class 1/2	10:30-11:30	10	\$2,230	\$2,630
25SAOGGW 010303		15:30-16:30	10	\$2,230	\$2,630
25SAOGGW 010304		19:00-20:00	10	\$2,230	\$2,630

持續精英游泳課程 On-going Elite Swimming Programmes

港青泳隊訓練課程為有志參加游泳比賽之青少年提供競賽技術訓練。參加者必須完成本會游泳學院漸進習泳計劃之三星班或以上級別，及經泳術評核方可申請報讀，教練將根據泳術評核分派學員到合適之組別。本會十分重視學員於訓練之表現、出席率及參與本會舉辦之活動或代表本會參與賽事，以反映學員對港青泳隊之投入度，促進隊員及教練的聯繫和默契。所有泳隊只供本會會員參與。

Our Swimming Teams provide training to prepare youngsters for competition. Participants are required to complete our Swimming Academy's Progressive Learning System "Star Three" level or above, and pass a swimming assessment before they are eligible to apply. Participants will be assigned to the appropriate team based on the assessment. We highly value training performance and attendance, as well as the participation in activities and competitions, to nurture teamwork and commitment to the Swimming Team. Only YMCA members are eligible to join the Swimming Teams.



泳隊 C 組

Swimming Team C (Ages 6 – 10)

四式技術改良、轉身、耐力訓練

Refinement of all four competitive strokes, turning, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
------------	------------	------------	----------------	-----------

第一組 Group One

25SAOGCT 010101	Wed (8/1-26/3)	16:30-18:00	11	\$4,250
	No class 29/1			
	Sat (11/1-29/3)	16:30-18:00	12	

第二組 Group Two

25SAOGCT 010201	Wed (8/1-26/3)	16:30-18:00	11	\$4,250
	No class 29/1			
	Sun (12/1-30/3)	17:30-19:00	12	

泳隊 B 組

Swimming Team B (Ages 6 – 12)

四式技術改良、起跳、轉身、耐力訓練

Stroke refinement, competitive starts, turns, endurance training

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
25SAOGBT 010101	Tue (7/1-25/3)	16:30-18:30	11	\$4,600
	No class 28/1			
	Thu (9/1-27/3)	16:30-18:30	11	
	No class 30/1			
	Sun (12/1-30/3)	16:30-18:30	12	

泳隊 A 組

Swimming Team A (Ages 8 – 17)

起跳、轉身、耐力訓練、速度訓練、參與比賽

Starts, turns, endurance training, speed training, competition participation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
------------	------------	------------	----------------	-----------

25SAOGAT 010101	Mon (13/1-31/3)	18:15-20:00	12	\$4,900
	Wed (8/1-26/3)	18:15-20:00	11	
	Fri (10/1-28/3)	17:00-19:00	11	
	No class 31/1			
	Sat (11/1-29/3)	17:00-19:00	12	
Land Training	Sun (12/1-30/3)	16:30-18:30	12	

先進精英游泳隊

Masters Swimming Team (Ages 18 or above)

四式技術改良、耐力訓練、速度訓練、參與比賽

Stroke refinement, endurance and speed training, competition participation

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	收費 Fee
25SAOGTM 010101	Mon (13/1-31/3)	20:00-21:45	12	\$3,000
	Wed (8/1-26/3)	20:00-21:45	11	
	No class 29/1			
	Fri (10/1-28/3)	20:00-21:45	11	
	No class 31/1			

成人習泳班 Adult Swimming (Ages 16 or above)

初級班

Beginners Class

基本俯浮、背浮、基本捷泳、背泳

Introduction to buoyancy, front and back floating, kicking, arm strokes

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
------------	------------	------------	----------------	-----------	-------------

青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

25SAADTB 010101	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	19:30-20:30	11	\$2,376	\$2,805
25SAADTB 010102	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	10:00-11:00	11	\$2,376	\$2,805
25SAADTB 010103	Thu (9/1-20/3) No class 30/1	15:00-16:00	10	\$2,160	\$2,550
25SAADTB 010104	Sun (12/1-23/3) No class 2/2	18:30-19:30	10	\$2,160	\$2,550

女子班 Ladies (Ages 16-54)

25SAADLB 010101	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	20:30-21:30	11	\$2,376	\$2,805
--------------------	---------------------------------	-------------	----	---------	---------

先進班 Master (Ages 55 or above)

25SAADMB 010101	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	12:15-13:15	11	\$1,518	\$1,870
25SAADMB 010102	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	15:00-16:00	11	\$1,518	\$1,870

中級班

Intermediate Class

適應深水游泳、加強捷泳、背泳及蛙泳技術

Orientation to deep water, develop techniques of front, back crawl and breaststroke

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
------------	------------	------------	----------------	-----------	-------------

青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

25SAADTI 010201	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	18:30-19:30	11	\$2,376	\$2,805
25SAADTI 010202		19:30-20:30	11	\$2,376	\$2,805

先進班 Master (Ages 55 or above)

25SAADMI 010201	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	09:00-10:00	11	\$1,518	\$1,870
--------------------	---------------------------------	-------------	----	---------	---------

備註 Remarks: 報讀者必須完成初級班, 或能以任何兩種泳式游畢 25 米
Applicants should have completed Beginners level, or be able to swim 25m of any two strokes

高級班

Advanced Class

鞏固所有泳式技術 Strengthen and consolidate technique of all strokes

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
------------	------------	------------	----------------	-----------	-------------

青年及成人班 Teen & Adult (Ages 16-54)

25SAADTA 010301	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	20:30-21:30	11	\$2,376	\$2,805
--------------------	---------------------------------	-------------	----	---------	---------

備註 Remarks: 報讀者必須完成中級班, 或能以任何三種泳式游畢 50 米
Applicants should have completed Intermediate level, or be able to swim 50m of any three strokes

先進水中健康舞班

Master Aqua Aerobics (Ages 55 or above)

加有水阻力的中、高強度帶氧運動

Medium to high intensity aerobics with water resistance

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SAAAMA 010001	Mon (13/1-31/3)	14:00-15:00	12	\$1,656	\$2,040
25SAAAMA 010002	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	11:15-12:15	11	\$1,518	\$1,870
25SAAAMA 010003	Fri (10/1-28/3) No class 31/1	11:15-12:15	11	\$1,518	\$1,870

先進水中健體班

Master Aquacise (Ages 55 or above)

加有水阻力的低強度帶氧運動, 輕鬆地舒展筋骨

Low intensity stretching and aerobics with water resistance

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SAAQMA 010001	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	10:00-11:00	11	\$1,518	\$1,870
25SAAQMA 010002		11:15-12:15	11	\$1,518	\$1,870
25SAAQMA 010003	Thu (9/1-27/3) No class 30/1	10:00-11:00	11	\$1,518	\$1,870
25SAAQMA 010004		11:00-12:00	11	\$1,518	\$1,870
25SAAQMA 010005	Fri (10/1-28/3) No class 24/1, 31/1	12:20-13:20	10	\$1,380	\$1,700
25SAAQMA 010006		13:20-14:20	10	\$1,380	\$1,700

水中健康舞班

Aqua Aerobics (Ages 16 or above)

加有水阻力的中、高強度帶氧運動

Medium to high intensity aerobics with water resistance



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SAAQUA 010001	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	18:30-19:30	11	成人 Adult \$1,848	成人 Adult \$2,255
				先進 Master \$1,518	先進 Master \$1,870
25SAAQUA 010002	Thu (9/1-27/3) No class 30/1	18:30-19:30	11	成人 Adult \$1,848	成人 Adult \$2,255
				先進 Master \$1,518	先進 Master \$1,870

備註 Remarks: 先進價只適用於 55 歲或以上, 並不適用於網上報名
Master price is valid for ages 55 or above and cannot be enrolled through online.

水中健體深水訓練班

Aqua Aerobics Deep Water Training (Ages 16 or above)

本課程是著重高強度帶氧訓練, 深水跑步訓練可以改善耐力, 減輕關節壓力
This course focuses on high-intensity aerobic training and deep water running to help improve endurance and reduce joint stress

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SAAQDA 010001	Thu (9/1-27/3) No class 30/1	19:30-21:00	11	成人 Adult \$2,728	成人 Adult \$3,135
				先進 Master \$2,277	先進 Master \$2,596

備註 Remarks: 報讀者需懂泳術或曾參加水中健康舞班
Applicants must able to swim or have previous experience of Aqua Aerobics class.
先進價只適用於 55 歲或以上, 並不適用於網上報名
Master price is valid for ages 55 or above and cannot be enrolled through online.

水中伸展班 Aqua-Stretching (Ages 16 or above)

幫助肌肉放鬆、改善慢性疼痛及纖維肌痛
Enhance muscle relaxation, improve chronic pain or fibromyalgia

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SAAQAS 010001	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	19:00-20:00	11	成人 Adult \$2,288	成人 Adult \$2,695
				先進 Master \$1,892	先進 Master \$2,233
25SAAQAS 010002	Thu (9/1-27/3) No class 30/1	12:00-13:00	11	成人 Adult \$2,288	成人 Adult \$2,695
				先進 Master \$1,892	先進 Master \$2,233

備註 Remarks: 先進價只適用於 55 歲或以上, 並不適用於網上報名
Master price is valid for ages 55 or above and cannot be enrolled through online.

水中腰背班 Aqua Aerobics for Lower Back

透過水的特性及各式的協調運動, 重點練習核心肌肉的穩定力和姿勢改善, 從而預防腰痛
Utilizing properties of water and a variety of coordinated movements, this programme aims to strengthen the stability of your core muscles while also enhancing posture and effectively preventing lower back pain

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
25SAAQLB 010001	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	16:30-17:30	11	成人 Adult \$2,288	成人 Adult \$2,695
				先進 Master \$1,892	先進 Master \$2,233
25SAAQLB 020001	Wed (5/2-26/3)	10:30-11:30	8	成人 Adult \$1,664	成人 Adult \$1,960
				先進 Master \$1,376	先進 Master \$1,624

備註 Remarks: 先進價只適用於 55 歲或以上, 並不適用於網上報名
Master price is valid for ages 55 or above and cannot be enrolled through online.

水中運動班: 坐骨神經痛・寒背・脊椎側彎 Aqua Aerobics for Sciatica, Rounded Back, Scoliosis

透過水的特性及各式的協調運動, 舒緩坐骨神經痛, 改善腰部活動能力和核心肌耐力, 提高身體的支撐力, 從而舒緩寒背
Utilizing the properties of water and a variety of coordinated movements, alleviate sciatic nerve pain, improve waist mobility and core muscle endurance, enhance the body's supportive strength, and thereby relieve back pain

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	早鳥優惠 Early Bird (25/12 或之前 or before)	正價 Original Price
25SASEHS 010001	Tue (7/1-18/2) No class 28/1	17:30-18:30	6	會員 Mem \$1,110	會員 Mem \$1,260
				非會員 NMem \$1,320	非會員 NMem \$1,500
25SASEHS 020001	Tue (25/2-25/3)	17:30-18:30	5	會員 Mem \$925	會員 Mem \$1,050
				非會員 NMem \$1,100	非會員 NMem \$1,250

水中器械健體班 Aquatic Equipment Training

透過利用水中器材提高阻力, 促進心肺功能和血液循環, 幫助燃燒卡路里, 改善關節靈活性。特別適合關節疼痛、無力或肥胖人士
By using aqua equipment to increase resistance, this training promotes cardiovascular function and blood circulation, helps burn calories, and improves joint flexibility. It is especially suitable for individuals with joint pain, weakness, or obesity.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	早鳥優惠 Early Bird (25/12 或之前 or before)	正價 Original Price
25SASESE 010004	Mon (13/1-17/2)	16:00-17:00	6	會員 Mem \$1,110	會員 Mem \$1,260
				非會員 NMem \$1,320	非會員 NMem \$1,500
25SASESE 020002	Mon (24/2-24/3)	16:00-17:00	5	會員 Mem \$925	會員 Mem \$1,050
				非會員 NMem \$1,100	非會員 NMem \$1,250

水中運動班: 坐骨神經痛・寒背・脊椎側彎 Aqua Aerobics for Sciatica, Rounded Back, Scoliosis

- 改善腰部活動能力, 舒緩坐骨神經痛
Improve waist mobility
- 改善核心肌耐力, 提高身體的支撐力, 舒緩寒背
Improve core muscle endurance



水中膝健班 Aqua Aerobics for Knee

透過水的特性及各式的協調運動, 強化膝關節周邊肌肉和改善功能性活動障礙, 從而預防膝關節痛
Utilizing the properties of water and a variety of coordinated movements, this programme aims to strengthen the muscles surrounding knee joint while relieving functional mobility disorder and preventing arthritis

Utilizing the properties of water and a variety of coordinated movements, this programme aims to strengthen the muscles surrounding knee joint while relieving functional mobility disorder and preventing arthritis

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	早鳥優惠 Early Bird (25/12 或之前 or before)	正價 Original Price
25SASEKS 020001	Wed (5/2-26/2)	11:30-12:30	4	會員 Mem \$700	會員 Mem \$800
				非會員 NMem \$850	非會員 NMem \$960
25SASEKS 030001	Wed (5/3-26/3)	11:30-12:30	4	會員 Mem \$700	會員 Mem \$800
				非會員 NMem \$850	非會員 NMem \$960

水中運動班: 平衡與防跌 Aqua Course for Balance and Fall Prevention

透過水中阻力及浮力訓練, 減輕關節負荷、強化肌肉、改善耐力, 促進增肌、舒緩疼痛及防止跌倒, 並增強活動能力。
This course utilizes water resistance and buoyancy to reduce joint stress, enhance muscle strength, improve endurance, facilitate muscle growth, alleviate pain, prevent falls, and enhance overall mobility.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	早鳥優惠 Early Bird (25/12 或之前 or before)	正價 Original Price
25SASESE 010003	Mon (13/1-17/2)	15:00-16:00	6	會員 Mem \$1,110	會員 Mem \$1,260
				非會員 NMem \$1,320	非會員 NMem \$1,500
25SASESE 020001	Mon (24/2-24/3)	15:00-16:00	5	會員 Mem \$925	會員 Mem \$1,050
				非會員 NMem \$1,100	非會員 NMem \$1,250

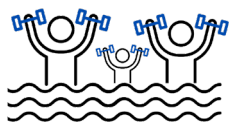
水中運動班: 類風濕關節炎 Aqua Aerobics for Rheumatoid Arthritis

- 改善關節活動範圍和靈活性, 舒緩不適感
Improve joint range of motion and flexibility, relieve discomfort
- 增強肌肉的力量, 提供更好的支撐和保護關節
Strengthen joints, provide better support and protect joints

特別活動 Special Events



水中健康舞試玩班 Aqua Aerobics Trial Class (Ages 16 or above)



加有水阻力的中、高強度帶氧運動
Medium to high intensity aerobics with water resistance

時期 Period	星期 Days of the Week	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
7/1-25/3 No class 28/1	Every Tue	18:30-19:30	1	\$190/ lesson	\$230/ lesson
9/1-27/3 No class 30/1	Every Thu	18:30-19:30	1	\$190/ lesson	\$230/ lesson

備註 Remarks: 報名參加一堂, 即可免費參加第二堂!
(此優惠每人只限一次)
Sign up for one session and get the second session for free! (This offer is limited to one per person.)

水中伸展試玩班 Aqua-Stretching Trial Class (Ages 16 or above)



幫助肌肉放鬆、改善慢性疼痛及纖維肌痛
Enhance muscle relaxation, improve chronic pain or fibromyalgia

時期 Period	星期 Days of the Week	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
7/1-25/3 No class 28/1	Every Tue	19:00-20:00	1	\$230/ lesson	\$275/ lesson

備註 Remarks: 報名參加一堂, 即可免費參加第二堂!
(此優惠每人只限一次)
Sign up for one session and get the second session for free! (This offer is limited to one per person.)

水中健體深水訓練試玩班 Aqua Aerobics Deep Water Training Trial Class (Ages 16 or above)

本課程是著重高強度帶氧訓練, 深水跑步訓練可以改善耐力, 減輕關節壓力
This course focuses on high-intensity aerobic training and deep water running to help improve endurance and reduce joint stress

時期 Period	星期 Days of the Week	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
9/1-27/3 No class 30/1	Every Thu	19:30-21:00	1	\$280/ lesson	\$320/ lesson

備註 Remarks: 報讀者需懂泳術或曾參加水中健康舞班
Applicants must able to swim or have previous experience of Aqua Aerobics class.
報名參加一堂, 即可免費參加第二堂!
(此優惠每人只限一次)
Sign up for one session and get the second session for free! (This offer is limited to one per person.)

水中腰背試玩班 Aqua Aerobics for Lower Back Trial Class (Ages 16 or above)

透過水的特性及各式的協調運動, 重點練習核心肌肉的穩定力和姿勢改善, 從而預防腰痛
Utilizing properties of water and a variety of coordinated movements, this programme aims to strengthen the stability of your core muscles while also enhancing posture and effectively preventing lower back pain

時期 Period	星期 Days of the Week	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
7/1-25/3 No class 28/1	Every Tue	16:30-17:30	4	\$880	\$1,060

SCAN ME



如有興趣試玩班,
請 WhatsApp 與我們聯絡

If you are interested in the trial class, please contact us via WhatsApp

備註 Remarks: 部份試玩班報名參加一堂, 即可免費參加第二堂!
(此優惠每人只限一次)
Sign up for one session and get the second session for free in specific trial classes! (This offer is limited to one per person.)

6 - 35 months 玩水樂園 BABY SPLASH WONDERLAND



- 讓孩子適應水性 Acclimate children to water
- 促進親子關係 Promote parent-child relationship
- 掌握水中身體的基本活動 Master basic body movements in water
- 有助小朋友增進四肢發展 Help children improve limb development

孕婦水中健體班 Aquanatal Class

歡迎懷孕 12-32 週的女士報名參加
Ladies who are 12-32 weeks pregnant are welcome
幫助肌肉放鬆、改善抽筋問題、增進睡眠質素
Enhance muscle relaxation, Relieve pregnancy cramps, Improve sleep quality

時期 Period	星期 Days of the Week	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
9/1-27/3 No class 30/1	Thu	13:00-14:00	4	\$840	\$1,000

運動及體育課程 Sports & Physical Education Programme

辦公時間 Office Hours :

星期一至五 上午十時至下午六時

Mon-Fri 10:00-18:00

查詢 Enquiry : 2268 7087

電郵 Email : spe@ymcahk.org.hk

網頁 Website : www.ymcahk.org.hk/snr

地點 Venue Location

1. 港青 (尖沙咀) 二樓室內運動場 - (Gym) Gymnasium, 2/F, YMCA (TST)
2. 港青 (尖沙咀) 二樓舞蹈室 - (Dance Studio) Dance Studio, 2/F, YMCA (TST)
3. 港青 (尖沙咀) 二樓壁球室 - (Sq. Court) Squash Court, 2/F, YMCA (TST)

報名程序現於網上進行，報名詳情請參考 P.2-4。

An online enrolment platform is available, please refer to P.2-4 for more details.

技術評核 Skills Assessment

凡報讀有 ✂ 標誌的課程之新參加者或沒持有有效成績單之舊學員必須通過技術評核，請於辦公時間內致電運動及體育組 2268 7087 預約。
費用: \$40 (請往大堂會員服務部櫃檯付款)

New applicants or those who do not have a valid report slips are required to join our Skills Assessment to enrol for our programmes bearing the ✂ symbol.

Please contact the Sports and Physical Education Unit at 2268 7087 during office hours for an appointment.

Fee : \$40 (Please settle payment at G/F Member Services counter)

彈網班 Trampoline

本課程教授彈網的基本技巧，包括直彈、坐彈、分腿跳等，訓練參加者的敏捷度和身體協調。

This programme aims at teaching the basic skills of trampoline, including straight jump, seat drop and pike straddle jump; to enhance participants' agility and body coordination.

兒童彈網班

Children Trampoline (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCPC 010001	Thu (9/1-27/3) No Class 30/1	15:00-16:00	11	Gym	\$1,980	\$2,420

少年彈網班

Youth Trampoline (Ages 6-17)

完成兒童彈網班後如得本會教練特別推薦亦可參加。

Participants can join with our instructor's recommendation upon the completion of Children Trampoline.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCPY 010001	Thu (9/1-27/3) No Class 30/1	16:00-17:30	11	Gym	\$2,750	\$3,190

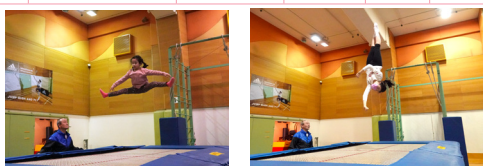
彈網精英訓練 ✂

Trampoline Elite Training (Ages 6-17)

通過技術評核或完成彈網班後並由本會教練推薦方可參加，教授比賽級別彈網動作，更為學員提供參加公開比賽之機會。

Participants can only join with our instructor's recommendation upon passing a skill assessment or completion of trampoline programme. Competitive level trampoline skills will be taught and participants will have the opportunity to participate in open competitions.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCPE 010101	Thu (9/1-27/3) No Class 30/1	17:30-19:00	11	Gym	\$2,750	\$3,190



香港基督教青年會獲二零二二至二三年度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。

YMCA of Hong Kong has been granted funding from the Sir David Trench Fund for Recreation (Main Fund) for 2022-23 to support its purchase of sports / recreational equipment under Non-Capital Works Projects. coordination.

學員注意事項 Reminders for participants :

- 語言 Language : 粵語輔以英語
Cantonese supplemented with English
- 若課程因惡劣天氣或其他特殊情況而取消，本會有權安排指定日子及時間補課。若本會未能提供補課之安排，則在課程完結後，學費將按比例退回至學員的電子錢包。學員若缺席補課，將不會安排退款。
If any lesson is cancelled due to inclement weather or other special circumstances, we reserve the right to arrange a make-up class on a designated date and time. If no make-up class can be arranged, fees paid will be refunded to participant E-Wallet on pro-rate basis after the completion of the programme. No refund will be provided for absences from the make-up class.
- ❤️ 適合先進會員 Suitable for Master Member
- ☀️ 暑期課程 Summer Programme

普及體操課程 General Gymnastics Programme

本課程教授體操的各種技巧，本會教練會以學員水平及興趣個別編排課程內容，學員可以學習包括翻滾，騰空跳躍及平衡等動作，適合不同運動水平、性別的人士參加，放鬆日常生活造成的肌肉繃緊。

This programme will be designed by our instructors according to the participants' levels and interests. Participants can expect to learn various gymnastics skills, including rolling, jumping and balancing. The programme is suitable for all people regardless of gender and sports background to help them relax muscle tension caused by daily routines.

少年普及體操課程

Youth General Gymnastics (Ages 6-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCXY 010001	Thu (9/1-20/2) No Class 30/1	19:00-20:30	6	Gym	\$1,320	\$1,560
25SSGCXY 020001	Thu (27/2-27/3)	19:00-20:30	5	Gym	\$1,100	\$1,300

成人普及體操課程

Adult General Gymnastics (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCXA 010001	Wed (8/1-19/2) No Class 29/1	19:15-21:15	6	Gym	\$1,710	\$1,950
25SSGCXA 020001	Wed (26/2-26/3)	19:15-21:15	5	Gym	\$1,425	\$1,625

競技體操課程 Artistic Gymnastics Programme

本會體操課程為滿 13 個月之寶寶而設，循序漸進地逐級學習至比賽級別水平。

Our gymnastics programme is designed for children 13 months of age and older, with gradual progression through the levels to the competition level.

競技體操 / 彈網課程報名處理優先次序簡介 (2025 年第 1 季) :

Procedure of Priority Application Processing of Artistic Gymnastics / Trampoline Programme (2024 Quarter 4):

會員舊生 (2024Q4) > 會員新生 > 非會員舊生 (2024Q4) > 非會員新生
Current Students of 2024Q4 (Mem) > New Applicants (Mem) >
Current Students of 2024Q4 (Non-Mem) > New Applicants (Non-Mem)

親子體操班

Gym Tots (Ages 13-35 Months)

家長與小孩可於此課程一起學習及享受體操活動的樂趣，從而增進嬰兒四肢發展。一位家長/監護人須陪同小孩上堂。

This programme aims to provide an opportunity for parents to share the joy of learning gymnastics with their kids and enhance the development of the baby's body through basic movements. One parent/guardian is required to accompany the child during the lesson.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCTT 010001	Wed (8/1-19/2) No Class 29/1	15:15-16:15	6	Gym	\$990	\$1,230
25SSGCTT 020001	Wed (26/2-26/3)	15:15-16:15	5	Gym	\$825	\$1,025

恆常競技體操課程

Regular Artistic Gymnastics Programme (Ages 3-15)

第一級 入門課程 Level 1 Beginners Level (Ages 3-5)

入門體操動作，例如：在平衡木上行走、前滾翻等等，訓練學員平衡力。Beginner gymnastics skills, such as walking on a balance beam and forward roll, etc., will be introduced to train the participants' balance.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCAG 010101	Tue (7/1-25/3) No Class 28/1	16:15-17:15	11	Gym	\$1,925	\$2,365
25SSGCAG 010102	Thu (9/1-27/3) No Class 30/1	16:30-17:30	11	Gym	\$1,925	\$2,365
25SSGCAG 010103	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	09:00-10:00	11	Gym	\$1,925	\$2,365

第二至四級 Level 2 to 4

基礎體操動作，例如拱橋、側手翻等，為學員持續學習打好根基。Elementary gymnastics skills, such as bridge and cartwheel, etc., will be introduced to build the fundamentals for the participants' future learning.

第二級 Level 2 (Ages 3-5)

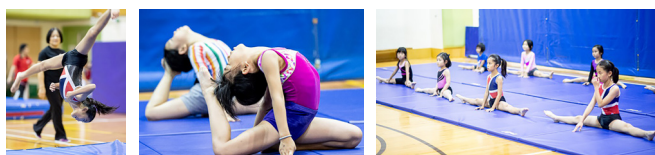
編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCAG 010201	Tue (7/1-25/3) No Class 28/1	16:15-17:15	11	Gym	\$1,925	\$2,365
25SSGCAG 010202	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	09:00-10:00	11	Gym	\$1,925	\$2,365

第三級 Level 3 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCAG 010301	Tue (7/1-25/3) No Class 28/1	15:00-16:15	11	Gym	\$2,255	\$2,695
25SSGCAG 010302	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	10:00-11:15	11	Gym	\$2,255	\$2,695

第四級 Level 4 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCAG 010401	Tue (7/1-25/3) No Class 28/1	15:00-16:15	11	Gym	\$2,255	\$2,695
25SSGCAG 010402	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	10:00-11:15	11	Gym	\$2,255	\$2,695



第五級 入門課程 Level 5 Beginners Level (Ages 6-15)

改良體操動作，例如：後滾翻、原地跳轉三百六十度等等，強化學員的身體控制。

Intermediate gymnastics skills, such as backward roll, jumping with full turn, etc., will be introduced to train the participants' body control.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCGG 010501	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	16:15-17:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860
25SSGCGG 010502	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	11:15-12:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860
25SSGCGG 010503	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	14:15-15:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860

第六至十級 Level 6 to 10

進階體操動作，例如倒立接前滾翻、分腿跳箱等，為學員提供更高水平訓練。

Advanced gymnastics skills, such as handstand forward roll, straddle jump over vault, etc. will be introduced to provide high-level training for the participants.

第六級 Level 6 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCGG 010601	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	16:15-17:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860
25SSGCGG 010602	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	11:15-12:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860
25SSGCGG 010603	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	14:15-15:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860

第七級 Level 7 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCGG 010701	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	16:15-17:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860
25SSGCGG 010702	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	11:15-12:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860
25SSGCGG 010703	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	14:15-15:45	11	Gym	\$2,420	\$2,860

第八級 Level 8 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCGG 010801	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	17:45-19:15	11	Gym	\$2,420	\$2,860
25SSGCGG 010802	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	12:45-14:15	11	Gym	\$2,420	\$2,860

第九級 Level 9 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCGG 010901	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	17:45-19:15	11	Gym	\$2,420	\$2,860
25SSGCGG 010902	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	12:45-14:15	11	Gym	\$2,420	\$2,860

第十級 Level 10 (Ages 6-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCGG 011001	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	17:45-19:15	11	Gym	\$2,420	\$2,860
25SSGCGG 011002	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	12:45-14:15	11	Gym	\$2,420	\$2,860

持續競技體操課程

On-going Artistic Gymnastics Programme (Ages 6-15)

為完成競技體操課程而又有興趣作持續訓練的學員而設。On-going Artistic Gymnastics Programme is for participants who have successfully completed our Artistic Gymnastics Programme, and are interested in continuing training.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSGCOG 010001	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	14:15-16:15	11	Gym	\$3,080	\$3,465

體操隊及體操預備隊

Gymnastics Team & Junior Team

完成第十級課程後並由本會教練推薦方可參加，教授比賽級別體操動作，更為學員提供參加公開比賽之機會。

Participants can only join with our instructor's recommendation upon the completion of level 10. Competitive level gymnastics skills will be taught and participants will have the opportunity to participate in open competitions.

體操預備隊 Gymnastics Junior Team (Ages 6-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem
25SSGYTJ 010001	Tue (7/1-25/3) No Class 28/1	17:15-19:15	11	Gym	\$3,100
25SSGYTJ 010002	Fri (10/1-28/3) No Class 31/1	15:45-17:15	11	Gym	\$2,700
25SSGYTJ 010003	Tue (7/1-25/3) No Class 28/1	17:15-19:15	11	Gym	\$3,100

體操隊 Gymnastics Team (Ages 6-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem
25SSGYTS 010001	Mon (13/1-31/3)	16:15-19:15	12	Gym	\$3,470
25SSGYTS 010002	Fri (10/1-28/3) No Class 31/1	17:15-19:15	11	Gym	\$3,190

羽毛球課程 Badminton Programme

備註：學員須自備球拍

Remarks: Participants are required to bring their own racket

兒童及少年基礎班

Children and Youth Elementary

教授基礎技術，包括球感、正手握拍、基本步法、上手擲球、正手發球、上手擊球及前後場步法。

Introduction of basic badminton skills, including ball sense, forehand gripping, basic footwork, overhead throwing, forehand serving, overhead volley as well as forecourt and backcourt footwork, etc.

基礎班 U9 Elementary (Ages 6-9)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSDCCE 010101	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	15:00-16:30	11	Gym	\$1,925	\$2,365
25SSDCCE 010102	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	13:30-15:00	11	Gym	\$1,925	\$2,365
25SSDCCE 010103	Thu (9/1-27/3) No Class 30/1	17:00-18:30	11	Gym	\$1,925	\$2,365

基礎班 U17 Elementary (Ages 10-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSDCYE 010101	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	13:30-15:00	11	Gym	\$1,925	\$2,365
25SSDCYE 010102	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	13:30-15:00	11	Gym	\$1,925	\$2,365
25SSDCYE 010103	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	17:30-19:00	11	Gym	\$1,925	\$2,365

兒童及少年改良班

Children and Youth Improvement

改善學員的技術及教授進階技術，包括正反手握拍、前後場步法、正手發高遠球、前後場擊球及正反手網前球。

To refine the basic skills and introduce intermediate skills including forehand and backhand gripping, forecourt and backcourt footwork, forehand high clear serving, forecourt and backcourt hitting as well as forehand and backhand net shot, etc.

改良班 U9 Improvement (Ages 6-9)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSDCCI 010201	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	15:00-16:30	11	Gym	\$1,925	\$2,365

改良班 U17 Improvement (Ages 10-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSDCYI 010201	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	15:00-16:30	11	Gym	\$1,925	\$2,365

兒童及少年高級班

Children and Youth Advanced (Ages 10-17)

簡鞏固學員的技術及教授進階技巧，如對打高遠球、正反手挑球等，進一步強化對打能力。

To consolidate the participants' skills and teach higher-level skills, such as high clear, forehand and backhand underarm clear and so forth, so as to further strengthen the competitiveness and ability to rally.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSDCYA 010301	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	16:30-18:30	11	Gym	\$2,475	\$2,915

兒童及少年深造班

Children and Youth Clinic (Ages 10-17)

教授學員在比賽應用已學習的技術，同時強化技術的質量，增強學員的體能和介紹相關的戰術運用。

Participants will be taught to apply the techniques they have learnt in competition while strengthening the quality of the techniques, enhancing their physical fitness and introducing relevant tactical applications.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSDCYC 010401	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	16:30-18:30	11	Gym	\$2,475	\$2,915

成人初級班

Adult Elementary (Ages 18 or above)

介紹正確的握拍及基本擊球技術

Basic techniques, stroke and proper grip will be introduced.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSDCAE 010101	Thu (9/1-27/3) No Class 30/1	18:30-20:00	11	Gym	\$1,925	\$2,365
25SSDCAE 010102	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	12:00-13:30	11	Gym	\$1,925	\$2,365

成人改良班

Adult Improvement (Ages 18 or above)

改良學員的基本技術，改善擊球姿勢、步法及比賽規則。

Improve participants' basic skills with emphasis on stroke stance, footwork and competition rules.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSDCAI 010201	Thu (9/1-27/3) No Class 30/1	20:00-21:30	11	Gym	\$1,925	\$2,365
25SSDCAI 010202	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	18:30-20:30	11	Gym	\$2,475	\$2,915

港青 x adidas 羽毛球隊

YMCA x adidas Badminton Team

由前羽毛球港隊成員任教，為隊員提供高強度體能及技術訓練，以應付各全港性比賽。隊員必需為YMCA會員，並需參加甄選及通過技術測試。

The team is trained by former representative of the Hong Kong National Badminton Team. Through high-intensity physical and badminton skills training, the team members will be able to compete in territory-wide competitions. To become a team member, participant is required to be a member of YMCA, and passed the assessment arranged by our coaches.

羽毛球預備隊 Junior Team (Ages 10-17)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem
25SSDYTJ 010001	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	20:30-22:30	11	Gym	\$2,800

羽毛球隊 Team (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem
25SSDYTA 010001	Fri (10/1-28/3) No Class 31/1	20:30-22:30	11	Gym	\$2,800

羽毛球組 Badminton Group

為各學員提供認識其他羽毛球愛好者的機會，教練亦會根據學員的擊球姿勢、步法作出相應的指導。

Provide more opportunities to meet other badminton lovers and learn from each other. Stroke stance and footwork will be instructed by coach accordingly.

成人羽毛球組 Adult Badminton Group (Ages 18 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSDCGA 010501	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	14:00-15:30	11	Gym	\$1,540	\$1,980

成人羽毛球技術研習組

Adult Badminton Skills Study Group (Ages 18 or above)

為學員提供一個競賽的平台，學員將透過指導下對打增進技術，同時和其他羽毛球愛好者交流。

The study group provides a competitive platform for participants to improve their skills under instructions, and interacting with other badminton lovers.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSDCGA 010502	Mon (13/1-24/3)	20:30-22:30	11	Gym	\$2,200	\$2,640



足球課程 Soccer Programme

此課程會將基本的足球技巧融入課程之中。同時以玩樂的方式上課，讓小朋友更容易適應課堂，培養對足球的興趣。

Basic soccer skills are integrated into the programme through a fun and enjoyable curriculum, making it easy for children to adapt to the lessons and cultivate their interest in soccer.

幼兒啟蒙班 Soccer Tots (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSSXTT 012001	Fri (10/1-28/3) No Class 31/1	16:00-17:00	11	Gym	\$2,310	\$2,750
25SSSXTT 012002	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	11:30-12:30	11	Gym	\$2,310	\$2,750

U8 足球班 U8 Soccer (Ages 6-8)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSSXE 012101	Fri (10/1-28/3) No Class 31/1	17:00-18:00	11	Gym	\$2,310	\$2,750
25SSSXE 012102	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	12:30-13:30	11	Gym	\$2,310	\$2,750



壁球課程 Squash Programme

此課程教授壁球的基礎技術，包括控球，直線球及發球，循序漸進地改良學員技術，改善擊球姿勢、步法及比賽規則。

備註：本會只提供課程使用之壁球，學員須自備球拍及建議配戴護目罩。The programme teaches basic squash skills, including ball control, straight shot and serving. Participants can improve their skills progressively with emphasis on stroke stance, footwork and competition rules.

Remarks: Squash balls will be provided. Participants are required to bring their own racket and are recommended to wear sports goggles.

小型壁球 Mini-Squash (Ages 6-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSQCEC 010101	Thu (9/1-27/3) No Class 30/1	17:00-18:00	11	Sq. Court	\$1,430	\$1,760

成人壁球 Adult Squash (Ages 16 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSQCEA 010101	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	16:45-18:15	11	Sq. Court	\$2,145	\$2,640

乒乓球課程 Table Tennis Programme

本課程根據香港乒乓球總會章別計劃編排，教授銅章內容，如正手發球、正反手推擋、正手對攻球等等。

備註：本會只提供課程使用之乒乓球，學員須自備球拍

The programme aligns with the Badge Scheme of Hong Kong Table Tennis Association and teaches Bronze Badge skills such as forehand serving, forehand and backhand half volley with push, as well as forehand and backhand attack and counter, etc.

Remarks: Table-tennis balls will be provided. Participants are required to bring their own racket

兒童乒乓球基礎班 Children Table Tennis Elementary (Ages 7-12)

教授乒乓球基礎技術。

Introduction of basic table tennis skills.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSTCEC 010101	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	09:30-10:30	11	Sq. Court	\$1,265	\$1,595

兒童乒乓球改良班 Children Table Tennis Improvement (Ages 7-12)

透過有系統的訓練，改善學員的基本技術及教授更多進階技術，包括反手推擋、攻防步法等，令學員基礎技術得以鞏固。

To improve and consolidate the participants' skills and teach higher-level skills, such as backhand block, footwork, etc. through systematic training.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSTCIC 010201	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	10:30-12:00	11	Sq. Court	\$1,870	\$2,200

港青 X ASG 籃球訓練計劃 YMCA X ASG Basketball Training Scheme

亞洲體育集團團隊對體育充滿熱誠，專注於籃球的專業訓練。我們期望ASG has designed a systemic training protocol according to players' ages and skill levels with English instructions. The programme introduces skills and development, knowledge, use of techniques and personal values, such as teamwork, respect, autonomy, hard work and humility. ASG's director and coaching team will closely monitor every player's learning progress throughout the programme.

語言：粵語



Language : English

【幼兒組 (3-4 歲)】

培育幼苗期對於一個年輕球員的未來來說是很重要的階段，當你的孩子完成我們的課程後，他/她會能夠：準確地以雙手傳送及接應彈地及胸前傳球、運球時保持球在腰部以下，頭部抬高及眼睛注視前方及理解 "BEEF" 的投籃姿勢概念。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSBXPW 012101	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	09:30-10:30	11	Sq. Court	\$2,090	\$2,530
25SSBXPW 012102	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	11:30-12:30	11	Sq. Court	\$2,090	\$2,530

【種子組 (5-7 歲)】

在相同的課程結構上，我們會為進階球員提供進階訓練。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSBXSL 012101	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	09:00-10:00	11	Gym	\$2,090	\$2,530
25SSBXSL 012102	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	10:30-11:30	11	Sq. Court	\$2,090	\$2,530

【幼苗組 (8-10 歲)】

此課程集中建立及鞏固良好的基本功。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSBXYS 012101	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	10:00-11:30	11	Gym	\$2,420	\$2,860

【少年組 (11-13 歲)】

此課程會繼續加強球員本身已理解的技术，亦會不斷加入新的技巧及元素，幫助他們增強能力。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSBXJR 012101	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	16:30-18:00	11	Gym	\$2,420	\$2,860

【女子組 (8-13 歲) NEW

此課程集中培訓女子球員，建立及鞏固良好的基本功，並加強球員本身已理解的技术，亦會不斷加入新的技巧及元素，幫助她們增強能力。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSBYGY 012101	Mon (13/1-24/3)	16:30-18:00	11	Gym	\$2,420	\$2,860

【YMCA x ASG BASKETBALL TEAM (Ages 8-16) ✂

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem
25SSBYTJ 010001	Sun (5/1-30/3) No Class 2/2	08:30-10:30	12	Gym	\$2,700

【Pee Wee (Ages 3-4)】

Nurturing the children from the roots is critical for a young basketball player's career and road to stardom. Therefore, we find it crucial to lay down a good foundation for the children to build on.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSBXPW 011101	Thu (9/1-27/3) No Class 30/1	17:30-18:30	11	Sq. Court	\$2,420	\$2,860
25SSBXPW 011102	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	12:30-13:30	11	Sq. Court	\$2,420	\$2,860
25SSBXPW 011103	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	13:30-14:30	11	Sq. Court	\$2,420	\$2,860

【SEEDLING (Ages 5-7)】

We offer the same structured programme with additional skills to work on for the more advanced player.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSBXSL 011101	Thu (9/1-27/3) No Class 30/1	18:30-20:00	11	Sq. Court	\$2,860	\$3,300
25SSBXSL 011102	Fri (10/1-28/3) No Class 31/1	16:30-18:00	11	Sq. Court	\$2,860	\$3,300
25SSBXSL 011103	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	14:30-16:00	11	Sq. Court	\$2,860	\$3,300
25SSBXSL 011104	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	16:00-17:30	11	Sq. Court	\$2,860	\$3,300

【YOUNG SEED (Ages 8-10)】

This programme concentrates on getting the fundamentals right and building on the foundations until they can consolidate the basic and advanced skills.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSBXYS 011101	Tue (7/1-25/3) No Class 28/1	16:00-17:30	11	Gym	\$2,860	\$3,300
25SSBXYS 011102	Fri (10/1-28/3) No Class 31/1	18:00-19:30	11	Gym	\$2,860	\$3,300
25SSBXYS 011103	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	10:30-12:00	11	Gym	\$2,860	\$3,300

【YOUNG SEED ADVANCED (Ages 8-10) ✂

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSBXYS 011201	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	12:00-13:30	11	Gym	\$2,860	\$3,300

【JUNIOR (Ages 11-13)】

This programme will build on everything that the player already knows and introduce new skills and that will help add to their repertoire of moves.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSBXJR 011101	Tue (7/1-25/3) No Class 28/1	17:30-19:00	11	Gym	\$2,860	\$3,300
25SSBXJR 011102	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	10:30-12:00	11	Gym	\$2,860	\$3,300

空手道課程 Karate Programme

空手道技術著重訓練上肢和手部功夫，課程內容包括有套拳，手、肘打擊、腿擊、自由搏擊、肌肉力量訓練等，通過武術訓練可增強學員自信，律己修德，並能學習禮待他人及尊師重道之精神。

備註：新學員須於第一堂向本會導師購買 \$300 指定制服

Karate techniques focus on the training of upper limbs and hands. This training programme includes patterns, hand and elbow strikes, kicking, self-defence techniques and fitness training. Through the training, participants not only enhance their self-confidence and self-discipline but also the spirit of being courteous to others, honouring teachers and holding onto the truth.

Remarks : New participants are required to pay \$300 for the uniform in the first lesson of the programme

幼兒空手道 Karate Tots (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSKXTT 010001	Sun (5/1-30/3) No Class 2/2	10:00-11:00	12	Dance Studio	\$1,260	\$1,740

兒童空手道 - 初級班 Children's Karate - Beginners Class (Ages 5-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSKXEC 010101	Sun (5/1-30/3) No Class 2/2	11:00-12:00	12	Dance Studio	\$1,260	\$1,740

兒童空手道 - 延續班 Children's Karate Training Clinic (Ages 5-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSKXCC 010201	Sun (5/1-30/3) No Class 2/2	12:00-13:00	12	Dance Studio	\$1,500	\$1,980
25SSKXCC 010202	Sun (5/1-30/3) No Class 2/2	13:00-14:00	12	Dance Studio	\$1,500	\$1,980
25SSKXCC 010203	Sun (5/1-30/3) No Class 2/2	14:00-15:00	12	Dance Studio	\$1,500	\$1,980

少年及成人空手道 Youth & Adult Karate (Ages 15 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSKXYA 010301	Sun (5/1-30/3) No Class 2/2	15:00-16:30	12	Dance Studio	\$1,920	\$2,400



跆拳道課程 Taekwondo Programme

跆拳道乃韓國的傳統國技，著重訓練下肢腿部功夫，是一項集強身、健體、自衛的武藝運動。課程內容包括有套拳、踢腿、拳擊及擋隔技巧、自衛術及搏擊術。同時亦重視培育學員的品德及自律精神。

備註：除親子班和幼兒一級外，其他新學員須於第一堂向本會導師購買 \$430 指定制服及靶

Taekwondo is a traditional form of Korean Martial Arts that emphasizes on lower limbs training. It combines physical fitness, workout, and self-defence. The programme consists of patterns, kicking, punching, blocking, self-defence and sparring techniques. It also stresses the importance of fostering the moral character and self-discipline of the participants.

Remarks : Except Playgroup and Taekwondo Tots Level 1, each new participant will be required to pay \$430 for uniform and mitt on the first lesson



幼兒跆拳道 - 第一級 Taekwondo Tots - Level 1 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSWCTT 010101	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	13:30-14:30	11	Sq. Court	\$1,320	\$1,760
25SSWCTT 010102	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	15:30-16:30	11	Sq. Court	\$1,320	\$1,760

幼兒跆拳道 - 第二級 Taekwondo Tots - Level 2 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSWCTT 010201	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	13:30-14:30	11	Sq. Court	\$1,320	\$1,760
25SSWCTT 010202	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	14:30-15:30	11	Sq. Court	\$1,320	\$1,760

幼兒跆拳道 - 第三級 Taekwondo Tots - Level 3 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSWCTT 010301	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	14:30-15:30	11	Sq. Court	\$1,320	\$1,760
25SSWCTT 010302	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	15:30-16:30	11	Sq. Court	\$1,320	\$1,760

青少年跆拳道 Junior Taekwondo (Ages 6-14)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSWCJR 010401	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	09:30-11:30	11	Dance Studio	\$2,640	\$3,080
25SSWCJR 010402	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	11:30-13:30	11	Dance Studio	\$2,640	\$3,080
25SSWCJR 010403	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	16:30-18:30	11	Gym	\$2,640	\$3,080

成人跆拳道

Senior Taekwondo (Ages 15 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSWCSR 010501	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	18:00-20:00	11	Gym	\$2,310	\$2,750

劍擊課程 Fencing Programme

劍擊能鍛煉反應及提升身體協調能力，對戰過程中亦需要在有限時間內觀察對手並迅速作出反應，是一項極為刺激的運動。部分劍擊課程由香港劍擊代表成員任教。透過有趣的遊戲讓小朋友能夠在輕鬆的環境認識劍擊的基礎技巧。學員間亦會互相切磋以累積經驗，培養對劍擊的興趣。

Fencing is an exciting, fast-paced sport that develops reflexes and coordination. Some of our introductory fencing courses are taught and led by representatives of the Hong Kong Fencing Team with the aim to equip children with a basic understanding of fencing and skills, including both physical and technical, in a relaxed environment. Fencing can bring you an interesting experience with a myriad of engaging and fun mini sports games!

兒童劍擊

Children Fencing (Ages 6-8)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSFXTT 010001	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	16:15-17:15	11	Dance Studio	\$2,750	\$3,135
25SSFXTT 010002	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	09:30-10:30	11	Sq. Court	\$2,750	\$3,135
25SSFXTT 010003	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	09:00-10:00	11	Dance Studio	\$2,750	\$3,135

少年劍擊

Youth Fencing (Ages 9-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSFxec 010101	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	17:15-18:15	11	Dance Studio	\$2,750	\$3,135
25SSFxec 010102	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	10:30-11:30	11	Sq. Court	\$2,750	\$3,135
25SSFxec 010103	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	10:00-11:00	11	Sq. Court	\$2,750	\$3,135

攻防箭課程

Archery Tag Programme

攻防箭課程讓學員於安全的環境下體驗有趣及特別的射箭活動，從而提升手眼協調性、大小肌肉發展及反應力。與一般射箭活動相比，攻防箭課程更加入對戰元素，為課堂帶來更多樂趣。

備註：課程使用之器材由本會提供

Archery Tag Programme offers a safe, fun, and unique archery experience to participants and also improves their hand-eye coordination, muscle development and reflexes. Compared with general archery activities, Archery Tag adds elements of competition to bring more fun to the class.

Remarks: All training equipment will be provided

兒童及少年攻防箭

Children and Youth Archery Tag (Ages 8-15)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSAXAT 010101	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	12:30-13:30	11	Sq. Court	\$1,870	\$2,200

足毽課程

Shuttlecock Programme

兒童足毽基礎班

Children Shuttlecock Elementary (Ages 6-10)

足毽，一項富有傳統中國文化的體育運動，起源於中國。當時，它是從古代軍中遊戲『蹴鞠』（黃帝時所發明的足球遊戲）中演變而來，已有幾千年歷史。Shuttlecock, also known as jianzi or featherball, is a traditional Chinese game and sport. It involves keeping a shuttlecock in the air using various parts of the body except for the hands. It requires agility, coordination, and skillful footwork.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSTxec 010001	Sun (12/1-30/3) No Class 2/2	12:30-13:30	11	Sq. Court	\$1,540	\$1,815

武術課程

Martial Arts Programme

武術

Martial Arts (Ages 6-15)

武術起源於古老的中華傳統文化，內涵非常豐富，他首先從道家思想而來，是與修煉有關的，構成了道德修養、藝術技法、養生強身、防衛和制止暴力，所以武字又有止戈之說。

Martial arts originated from ancient Chinese traditional culture and encompass a rich content. It primarily stems from Daoist philosophy and is closely associated with cultivation.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSMOMA 010001	Sat (11/1-29/3) No Class 1/2	12:00-13:00	11	Sq. Court	\$1,540	\$1,815



太極課程 Tai Chi Programme

太極拳健身班 Tai Chi Chuen Fitness Course

本課程教授太極拳運動的各種技巧，教練會以學員水平及興趣個別編排課程內容，學員主要學習太極拳架二十四式及四十八式，亦會涉獵其他內容，包括太極健身功、太極基本功及八段錦等等，適合不同運動水平和性別的人士參加，以達致健身之效。初學者須先修讀太極拳健身班（二十四式）。This programme is designed according to the participants' levels and interests, which is suitable for all people regardless of gender and sports background. Participants will mainly learn Tai Chi Chuen 24 and 48 forms, as well as other contents such as basic skills of Tai Chi, Baduanjin to strengthen their abilities. Beginner are required to learn Tai Chi Chuen Fitness Course (24 Forms) first.

二十四式 24 Forms (Ages 18 or above) 🧡

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSMCTF 012401	Tue (7/1-25/3) No Class 28/1	18:00-19:00	11	Sq. Court	\$990	\$1,320

四十八式 48 Forms (Ages 18 or above) 🧡 🗡️

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSMCTF 014801	Tue (7/1-25/3) No Class 28/1	19:00-20:00	11	Sq. Court	\$990	\$1,320

楊家太極拳、劍、刀 Yang-style Tai Chi Chuen, Sword, Broadsword (Ages 18 or above)

「楊家太極拳」

Yeung-Style Tai Chi Chuen

最合適一般人去學習的一家拳法。它要求學員立身中正，四平八穩，鬆而不懈。

The most suitable set of boxing for ordinary people to learn. It requires students to stand upright, be steady, relaxed and unremitting.

「楊家太極劍」

Yeung-Style Tai Chi Sword

玩法有快有慢，講究轉折纏繞，動靜相間，它和太極拳一樣具有很高的健身價值。

It can be fast or slow, with emphasis on twists and turns, alternating movement and stillness. Like Tai Chi, it has high fitness value.

「楊家太極刀」

Yeung-Style Broadsword

包括砍、劈、帶、撩、纏頭、裸腦等動作，能增進個人動作靈活鍛練腦筋，對健康有莫大的幫助。

Including chopping, splitting, leading, vexing, wrapping the head, bare brain and other actions, it can improve personal movement flexibility and exercise the brain, which is a great help to health.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSMCTS 013201	Fri (10/1-28/3) No Class 31/1	09:00-10:00	11	Dance Studio	\$1,210	\$1,595

簡化太極拳 Simplified Tai Chi Chuen Course

太極拳乃其中一項用以強身健體的中國武術。它的特點是動作柔和，緩慢均勻，圓活連貫及松靜輕靈，故適合男女老少學習。

Tai Chi Chuen is a kind of the Chinese martial arts for physical fitness, which is characterized by soft, slow and uniform stances, lively and coherent movements as well as light and quiet temperament. It is suitable for everyone regardless of age and gender.

先修課程 Beginners Course (Ages 18 or above) 🧡

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSMCST 010001	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	19:00-20:00	11	Sq. Court	\$990	\$1,320

二十四式 24 Forms (Ages 18 or above) 🧡

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSMCST 012401	Wed (8/1-26/3) No Class 29/1	18:00-19:00	11	Dance Studio	\$990	\$1,320

綜合太極拳 (四十八式) Integrated Tai Chi Chuen (48 Forms) (Ages 18 or above) 🗡️

報讀要求 Entry Requirement: 必須曾修讀簡化太極拳 (二十四式) Completed Simplified Tai Chi Chuen (24 Forms)

凡學習過二十四式簡化太極拳的人，都希望對太極拳有進一步的了解，提高自己的技術水平。四十八式包含了多種掌法、步法和腳法，齊集了五家 (陳、楊、孫、武、吳) 特有的招式。活動起來輕鬆柔和，圓活自然，實在是學習完二十四式簡化太極拳後另一套必學的拳套。

Integrated Tai Chi Chuen (48 Forms) is based on the "main structure" exercise of the simplified 24-form Tai Chi Chuen. It integrates the elements of other martial arts styles (Chan, Yang, Suen, Woo and Wu) to form its own characteristics. Its arrangement is relaxing and natural, while the movements are coordinated and smooth. It is for those who have learnt the simplified 24-form Tai Chi Chuen.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSMCIT 014801	Mon (13/1-24/3)	19:00-20:00	11	Sq. Court	\$990	\$1,320

八段錦 Baduanjin (Ages 18 or above)

八段錦是一種優秀的中國傳統保健氣功。八段錦健身氣功形成於十二世紀，後在歷代流傳中形成許多練法和風格各具特色的流派，它動作簡單易行，功效顯著。古人把這套動作比喻為「錦」，意為動作舒展優美，如錦緞般優美、柔順，又因為功法共為八段，每段一個動作，故名為「八段錦」。Baduanjin is an excellent traditional Chinese health care qigong exercise. It was created in the twelfth century and was later expanded into a number of schools with different methods and styles which were simple and effective. The ancients compared this set of movements to "Jin (brocade)", which means that the movements are beautiful and supple like brocade. As this qigong exercise has eight sections and each contains one movement, hence it is named "Baduanjin (Eight Pieces of Brocade)".

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SSMCBJ 010001	Mon (13/1-24/3)	18:00-19:00	11	Sq. Court	\$990	\$1,320

攀登及南丫島活動中心課程 Climbing and Lamna Centre Programme

辦公時間 Office Hours :

星期一至五 Mon-Fri 10:00-18:00

查詢 Enquiry : 2268 7062

電郵 Email : climbing@ymcahk.org.hk (Climbing)

臉書 Facebook : climbingwithymca (Climbing)

地點 Venue Location

1. 港青 (尖沙咀) 二樓室內攀石場

Indoor Climbing Walls, 2/F, YMCA (TST)

學員注意事項 Reminders for Participants

攀石器材由本會提供 Climbing equipment will be provided

衣物：請穿著輕便運動衫褲及薄底運動鞋

Dress code : Sportswear and thin sole sneakers

若課程因惡劣天氣或其他特殊情况而取消，本會有權安排指定日子及時間補課。若本會未能提供補課之安排，則在課程完結後，學費將按比例退回至學員的電子錢包。學員若缺席補課，將不會安排退款。

If any lesson is cancelled due to inclement weather or other special circumstances, we reserve the right to arrange a make-up class on a designated date and time.

If no make-up class can be arranged, fees paid will be refunded to participant

E-Wallet on pro-rate basis after the completion of the programme. No refund will be provided for absences from the make-up class

學員技術評核

Technical Assessment

凡持有逾期成績單之舊學員必須通過技術評核，才能報讀有標記的課程，請於辦公時間內致電 2268 7062 或電郵至 climbing@ymcahk.org.hk 預約。

Those without valid report slips are required to join our technical assessment to enrol for our programmes bearing the symbol. Please contact us at 2268 7062 during office hours or email to climbing@ymcahk.org.hk for appointment.

頂繩攀石技術評核 (13 歲或以上)

Top Roping Climbing Assessment (Ages 13 or above)

凡有經驗之攀石人士使用，須通過頂繩攀石評核測試，方可購買入場券使用本會之室內攀石場，請於辦公時間內致電 2268 7062 或電郵至 climbing@ymcahk.org.hk 預約。

All experienced climbers need to pass the top roping assessment before using our Indoor Climbing Wall with day pass tickets. Please contact us at 2268 7062 during office hours or email to climbing@ymcahk.org.hk for appointment.

費用 Fee : \$120

兒童及青年運動攀石訓練課程大綱 Children & Teenager Sport Climbing Programme Scheme

兒童初階班 Smart Kids (Ages 6-8)

並無入學條件 No pre-requisite

兒童進階班 Spider Kids (Ages 6-8)

參加者必需完成兒童初階班 Participants must complete Smart Kids

兒童高階班

Super Kids (Ages 6-8)

參加者必需完成兒童進階班

Participants must complete Spider Kids

少年第一級

Level 1 - Junior (Ages 9-12)

並無入學條件 No pre-requisite

第二級 Level 2 (Ages 7-12)

參加者必需完成兒童高階班 / 少年第一級 Participants must complete Super Kids / Level 1-Junior

第三級 Level 3 (Ages 8-12)

參加者必需完成第二級 Participants must complete Level 2

兒童及少年運動攀石培訓小組

Children & Youth Sport Climbing Training Group (Ages 8-13)

參加者必需完成第三級

Participants must complete Level 3

青年運動攀石基礎訓練班

Teenager Sport Climbing Foundation Course (Ages 13-17)

並無入學條件

No pre-requisite

青年運動攀石培訓班 Teenager Sport Climbing Training Group (Ages 13-17)

參加者必需完成兒童及少年運動攀石培訓小組 / 青年運動攀石基礎訓練課程
Participants must complete Children & Youth Sport Climbing Training Group / Teenager Sport Climbing Foundation Course



運動攀石訓練課程系列 Sport Climbing Programme Series

兒童及少年運動攀石課程 Children and Youth Sport Climbing Course (Ages 6-12)

兒童及少年透過課程可學習基本攀石技巧，訓練身體協調性，同時透過攀石活動，提升學員之信心及合作精神。

Children and youth can learn the basic climbing skills and train their physical coordination through the programme. At the same time, they can enhance their confidence and team spirit through climbing activities.

兒童及少年運動攀石培訓小組 Children and Youth Sport Climbing Training Group (Ages 8-13)

此運動攀石培訓小組專為延續完成三級訓練班之學員而設，學員除透過課程提升其體能狀況外，更可代表本會參加攀石比賽。

The Sport Climbing Training Group is specially designed for participants who have completed Level 3 training programme. Apart from improving their physical condition through the training, participants can also take part in climbing competitions representing YMCA of Hong Kong.

青年運動攀石課程 Teenager Sport Climbing Training Scheme (Ages 13-17)

課程旨在教導參加者正確的攀石概念，培養其攀石興趣，並有助建立其獨立及自信的性格。

The Training Scheme aims to teach participants the correct climbing concept, develop their climbing interests, and helps build independence and confidence.

成人運動攀石訓練課程 Adult Sport Climbing Course (Ages 16 or above)

入門訓練課程 Introductory Course (3 hours)

介紹運動攀石之概念與基本技術，有助學員通過本會之頂繩攀石評核。學員通過評核後，可購買入場券使用本中心之攀石場。備註：完成課程後更可獲發一星期之攀石入場證。

Introducing basic climbing and belaying techniques for beginners to pass the climbing assessment of our indoor climbing wall. After passing the assessment, climbers can use the wall facilities with day pass tickets during operating hours.

一級訓練課程 Level 1 Climbing Course (11 hours)

學習運動攀石之概念與基本技術外，並可認識一些基本的頂繩攀石技巧。學員完成課程並通過考核後，可獲發中國香港攀山及攀石總會之一級運動攀石證書。不設任何私人原因的補課安排。

This is a basic "Top Rope" climbing certificate course. After successfully completing the course and passing the test, participants will receive the Sport Climbing Level 1 Certificate from China Hong Kong Mountaineering and Climbing Union. There are no make-up arrangements for personal reasons.

成人運動攀石訓練課程 - 進階訓練課程 Adult Sport Climbing Course - Progressive Course (8 hours)

特別為已完成技術評核人士而設，學員在改善攀石技術的同時，亦可與其他愛好者交流。

This course is designed for participants who have completed skill assessment. Participants can also communicate with other enthusiasts while improving their skills.

個別攀石小組教授 Private Coaching

提供個人或小組攀石教授，可根據教練及場地之安排訂定課堂日期及時間。

Private coaching session provides tailor-made personal or group training according to coach and venue availability.

室內攀石場系列 Indoor Climbing Wall	編號 Code	日期 Date	(一) Mon	(二) Tue	(四) Thu	(六) Sat	(日) Sun	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMMem
兒童及少年運動攀登 訓練課程 Children & Youth Sport Climbing Programme	25SPSMAR 010101	6/1-10/3	16:30-17:30							
	25SPSMAR 010102	7/1-11/3	16:30-17:30							
	25SPSMAR 010103	9/1-20/3 (No Class: 30/1)		16:30-17:30						
	25SPSMAR 010104	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				10:00-11:00		10		
	25SPSMAR 010105	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				11:00-12:00				
	25SPSMAR 010106	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					10:00-11:00			
	25SPSMAR 010107	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					11:00-12:00			
	25SPSPID 010201	6/1-10/3	16:30-17:30							
	25SPSPID 010202	7/1-11/3	16:30-17:30							
	25SPSPID 010203	9/1-20/3 (No Class: 30/1)		16:30-17:30						
25SPSPID 010204	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				10:00-11:00		10	\$1,600	\$1,800	
25SPSPID 010205	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				11:00-12:00					
25SPSPID 010206	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					10:00-11:00				
25SPSPID 010207	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					11:00-12:00				
兒童高階班 Super Kids (Ages 6-8)	25SPSUPE 010301	6/1-10/3	16:30-17:30							
	25SPSUPE 010302	7/1-11/3	16:30-17:30							
	25SPSUPE 010303	9/1-20/3 (No Class: 30/1)		16:30-17:30						
	25SPSUPE 010304	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				10:00-11:00		10		
	25SPSUPE 010305	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				11:00-12:00				
	25SPSUPE 010306	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					10:00-11:00			
	25SPSUPE 010307	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					11:00-12:00			

Climbing and Lamma Centre Programme

室內攀石場系列 Indoor Climbing Wall	編號 Code	日期 Date	(一) Mon	(二) Tue	(四) Thu	(六) Sat	(日) Sun	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
少年第一級 Level 1 - Junior (Ages 9-12)	25SPJONE 010101	6/1-10/3	17:30-18:30							
	25SPJONE 010102	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				10:00-11:00		10	\$1,600	\$1,800
	25SPJONE 010103	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				11:00-12:00				
	25SPJONE 010104	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					10:00-11:00			
	25SPJONE 010105	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					11:00-12:00			
✘ 第二級 Level 2 (Ages 7-12)	25SPJTWO 010201	7/1-11/3		17:30-18:45						
	25SPJTWO 010202	9/1-20/3 (No Class: 30/1)			17:30-18:45			10	\$1,870	\$2,070
	25SPJTWO 010203	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				12:00-13:15				
	25SPJTWO 010204	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					12:00-13:15			
✘ 第三級 Level 3 (Ages 8-12)	25SPJTRE 010301	7/1-11/3		17:30-18:45						
	25SPJTRE 010302	9/1-20/3 (No Class: 30/1)			17:30-18:45			10	\$1,870	\$2,070
	25SPJTRE 010303	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				12:00-13:15				
	25SPJTRE 010304	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					12:00-13:15			
兒童及少年運動攀登培訓小組 Children & Youth Sport Climbing Training Group (Ages 8-13) ✘	25SPCYTG 010401	7/1-11/3		17:30-18:45						
	25SPCYTG 010402	9/1-20/3 (No Class: 30/1)			17:30-18:45			10	\$1,760	\$1,960
	25SPCYTG 010403	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				12:00-13:15				
	25SPCYTG 010404	12/1-23/3 (No Class: 2/2)					12:00-13:15			
青年運動攀登 課程 Teenager Sport Climbing Scheme (Ages13-17)	25SPTCFT 010101	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				10:30-12:30		10	\$2,300	\$2,500
	25SPTCTG 010201	11/1-22/3 (No Class: 1/2)				10:30-12:30		10	\$2,080	\$2,280

青年運動攀登
課程
Teenager
Sport Climbing
Scheme
(Ages13-17)

✘ 青年運動攀登
培訓班
Teenager
Sport Climbing
Training Group

編號 Code	(六) Sat 18/1-25/1	(日) Sun 19/1-26/1	(六) Sat 1, 8, 15, 22/2	(日) Sun 2, 9, 16, 23/2	(六) Sat 1, 8, 15, 22/3	(日) Sun 2, 9, 16, 23/3	堂數 Session	會員 Mem	非會員 NMem
成人運動攀登 訓練課程 (16歲或以上)	25SPADCC 010101	10:30-13:00 & 14:00-17:00					2		
一級運動攀登訓練課程 (中國香港攀山及攀登總會證書)* Level 1 Sport Climbing Certificate Course (recongized by CHKMCU)*	25SPADCC 010102	10:30-13:00 & 14:00-17:00					2		
Adult Sport Climbing Programme (Ages 16 or above)	25SPADCC 010103		14:30-17:15				4		
* 本課程之出席率必須為 100% 才可 獲准考試或總會證書 Participants must have full attendance to be eligible for the examination or certification	25SPADCC 010104			14:30-17:15			4	\$890	\$1,090
	25SPADCC 010105				14:30-17:15		4		
	25SPADCC 010106					14:30-17:15	4		

編號 Code	日期 Date	(三) Wed	(六) Sat	堂數 Sessions	會員/非會員 Mem/NMem
成人運動攀登訓練課程 入門訓練班 (16歲或以上) Adult Sport Climbing Programme Introductory Course (Ages 16 & above)	18/1		14:30-17:30		
	22/1	18:45-21:45			
	1/2		14:30-17:30		
	5/2	18:45-21:45			
	15/2		14:30-17:30		
	19/2	18:45-21:45		1	\$420
	22/2		14:30-17:30		
	26/2	18:45-21:45			
	1/3		14:30-17:30		
	5/3	18:45-21:45			
	15/3		14:30-17:30		
	19/3	18:45-21:45			

編號 Code	(二) Tue 7, 14, 21, 28/1	(二) Tue 4, 11, 18, 25/2	(二) Tue 4, 11, 18, 25	堂數 Sessions	會員/非會員 Mem/NMem
成人運動攀登訓練課程 進階訓練班 (16歲或以上)	25SPADPC 010201	19:30-21:30		4	
Adult Sport Climbing Programme Progressive Course (Ages 16 & above)	25SPADPC 020201	19:30-21:30		4	\$550
	25SPADPC 030201		19:30-21:30	4	

親子活動 FAMILY EVENT

親子攀登同樂日

Family Climbing Fun Day (Ages 6 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	名額 Capacity
25SPFCFD 010001	25/1 (Sat)	14:00-15:30	12
25SPFCFD 010002	26/1 (Sun)	14:00-15:30	
25SPFCFD 020001	15/2 (Sat)	14:00-15:30	
25SPFCFD 020002	23/2 (Sun)	14:00-15:30	
25SPFCFD 030001	15/3 (Sat)	14:00-15:30	
25SPFCFD 030002	23/3 (Sun)	14:00-15:30	

費用 (每位) Fee (per person) :
Mem \$135 / NMem \$155

地點 Venue :
二樓室內攀石場
2/F Indoor Climbing Walls

備註 Remarks :

12歲以下參加者必須由家長陪同參與，每名成人最多可攜同兩名6-12歲小童上課。小童及家長也需各自報名及付款。

Children ages 6-12 must be enrolled with parent. Maximum number of children per adult is 2. Children and parents need to register and make payment separately.



親子攀登訓練班

Climb With Your Kids (Ages 6 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	名額 Capacity
25SPCWYK 010001	19, 26/1 (Sun)	14:00-16:00	2	8
25SPCWYK 020001	16, 23/2 (Sun)			
25SPCWYK 030001	16, 23/3 (Sun)			

費用 (每位) Fee (per person) :
Mem \$500 / NMem \$550

(小童須由家長陪同參與，每名成人最多可攜同兩名6-12歲小童上課。小童及家長也需各自報名及付款。)

(Children ages 6-12 must be enrolled with parent. Maximum number of children per adult is 2. Children and parents need to register and make payment separately.)

地點 Venue :
二樓室內攀石場
2/F Indoor Climbing Walls

備註 Remarks :

家長於完成課程及通過評核後，可獲發本會室內攀石場之評核證

After completing the course and passing the assessment, parent / guardian will be issued with an Indoor Climbing Wall Assessment Card.



適能及健康課程 Fitness & Wellness

辦公時間 Office Hours : 星期一至五 上午十時至下午六時

Mon-Fri 10:00-18:00

查詢 Enquiry : 健身中心 Fitness Centre 2268 7055

健康中心 Wellness Centre 2268 7065

電郵 Email : fitness@ymcahk.org.hk

網頁 Website : www.ymcahk.org.hk/fnw

上課地點 Venue Location :

- (Fit. Ctr.) - 港青 (尖沙咀) 一樓健身中心 Fitness Centre, 1/F, YMCA(TST)
- (Dance St.) - 港青 (尖沙咀) 二樓舞蹈室 Dance Studio, 2/F, YMCA(TST)
- (Well. Ctr.) - 港青 (尖沙咀) 二樓健康中心 Wellness Centre, 2/F, YMCA(TST)
(請穿過二樓運動場進入 Please pass through Gymnasium on 2/F to Wellness Centre)
- (Act.Ctr.) - 港青 (尖沙咀) 三樓活動室 Activity Centre, 3/F, YMCA(TST)
- (6/F, Rm610/Rm625) - 港青 (尖沙咀) 南座六樓 610 室 /625 室 South Tower, 6/F, YMCA(TST)
(請乘搭南座升降機往六樓 610 / 625 室 Rm 610/625 at 6/F can be accessed by South Tower Lobby elevators)
- (KP Function Room) - 京士柏百周年紀念中心 (香港九龍油麻地加士居道 22 號)
室內多用途活動室 King's Park Centenary Centre (22 Gascoigne Road, Yau Ma Tei, Kowloon) Multi-purpose Function Room

學員注意事項

Reminder for Participants

第一課 First Lesson

請於一樓健身中心領取學員證 (港青會員除外)。

Please get the programme participant card at 1/F Fitness Centre (except YMCA Members).

儲物櫃 Use of Locker

本會設有儲物櫃可供學員使用。請於上課前二十分鐘到一樓會員服務部，出示有效之學員證領取儲物櫃鎖匙。

Locker service is available for all participants. Please register at Member Services Section (1/F) with the programme participant card for a locker key 20 minutes before the start of the class.

合適衣服 Clothing

請穿舒適運動服，不脫色運動鞋及攜帶抹汗毛巾。

Please dress in comfortable sportswear, non-marking sports shoes and bring a towel.

醫療建議 Medical Advice

本會建議在參與較劇烈的適能運動前，先諮詢你的家庭醫生，特別是平常較少運動、年過 40、曾患有心臟病或關節毛病人士。

Recommends participants, especially adults who are over 40 years of age,, not having regular exercises, have a history of heart or joint problems to consult their family doctor before participating in a more vigorous fitness exercise.

課程級別指引及運動量消耗表

Class Levels and Calories Consumption Table

本會建議在參與各項健康舞及健康運動班前，請先評估課程程度及個人體能水平是否合適。有關「課程級別指引及運動量消耗表」之詳情，可查閱下列網址：www.ymcahk.org.hk/fnw 或致電 2268 7065 查詢。

The YMCA recommends all participants to assess the intensity of the class level and personal fitness level before participating in various Aerobics and Fitness courses. For details of the "Class Levels and Calories Consumption Table", please visit www.ymcahk.org.hk/fnw or call 2268 7065 for enquiries.

備註 Remarks:

- 報名程序可於網上進行，報名詳情請參考 P.2-4。

An online enrolment platform is available, please refer to P.2-4 for more details.

- 若課程遇到特殊情況導致停課，本會將安排學費按比例退回至學員的電子錢包，恕不另作補課及退款。If any class is suspended due to special incidents, fees paid will be refunded to participant E-Wallet on pro-rate basis. No make-up class or refund will be arranged.

- 未經本部同意，請勿在課堂內進行拍攝及錄影。No photography or video-recording is allowed in classes unless prior consent from the Unit is obtained.

體適能課程

FITNESS PROGRAMME

高強度間歇訓練班

High Intensity Interval Training(HIIT) (Ages 16 or above)

語言 Language : 粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

高強度間歇訓練是一種運動方式，它使用短暫的高強度活動和休息或較輕的活動相結合。這種鍛煉方式近年來非常受歡迎，因為它效率高，有效且多功能。它可以與各種運動和器材進行，使各種健身水平和興趣的人都能夠適應。

High-Intensity Interval Training, or HIIT, is a type of exercise that uses short, high-intensity bursts of activity followed by periods of rest or lighter activity. This type of workout has become popular in recent years due to its efficiency, effectiveness, and versatility. It can be performed with a variety of exercises and equipment, making it accessible to people of all fitness levels and interests.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDSC 012601	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	19:15-20:00	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740
25SFDSC 012602	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	20:00-21:00	11	Dance St.	\$1,575	\$1,895



壺鈴訓練班

Kettlebell Fitness Training (Ages 16 or above)

語言 Language : 粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

本課程使用壺鈴作練習，結合了力量訓練、有氧運動和柔軟性訓練。訓練針對多個肌肉群，有助燃燒脂肪及改善肌肉線條，適合所有健身水平的人士。Kettlebell fitness training is a highly effective workout that combines strength training, cardiovascular conditioning, and flexibility. It targets multiple muscle groups and is suitable for all fitness levels.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFFCKB 013301	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	18:00-19:00	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065

伸展健美班

Stretch, Tone & Abs (Ages 16 or above)

語言 Language : 粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

透過伸展及各種肌力鍛煉，以及腹部運動來強化腰腹。

A series of strength and toning workouts as well as a total body stretch can help your abs stay slim and trim.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDSC 013201	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	11:15-12:00	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740
25SFDSC 013202	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	11:00-12:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065

消脂踏板

Fat Burning Step (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

利用踏板配合快速及複雜舞步，讓學員加速燃燒體脂。(本課程適合對踏板有中度以上認識的參加者)

Burn your body fat with fast and complicated step aerobics. (Suitable for participants with a moderate level of step aerobics)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCCS 013101	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	19:00-19:45	11	Dance St.	\$1,355	\$1,595

進階踏板

Step Challenge (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

本課程以複雜快速的舞步為主，讓學員享受踏板運動的樂趣。(本課程適合有中級程度或以上的參加者)

This programme provides participants with a challenging workout based on complex and fast dance moves and for them to enjoy step aerobics. (This course is suitable for intermediate-level or above participants in step aerobics.)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCCS 013201	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	19:30-20:30	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065

Piloxing 搏擊健體舞

Piloxing (Ages 16 or above)



語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

Piloxing 結合了拳擊、普拉提及健體舞三大元素，是一項高帶氧及富趣味性的健體舞。拳擊可幫助收緊手、腳、臀部等肌肉線條。同時配合舞步及普拉提動作，幫助提升身體耐力和柔韌度，一舉多得，對身心健康及修身都很有幫助。(Piloxing 手套屬選擇性配件，課堂內並不提供)

Piloxing combines the elements of Kickboxing, Pilates and aerobics to offer participants a fun yet challenging high cardio workout. Kickboxing helps tone and sculpt the arms, legs, and thigh muscles, while Pilates enhances the body's endurance and flexibility. (Piloxing gloves are optional and are not provided in class).

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCCS 012701	Sat (11/1-29/3)	13:15-14:15	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065

臀、腰、腹訓練

Abs, Back & Bum (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

透過不同的動作，助您集中強化及結實臀、腰、腹等部位。

To strengthen the abdomen, back and bum through strengthening and toning workouts.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCCS 013101	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	10:00-11:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065
25SFDCCS 013102	Sat (4/1-29/3)	15:00-16:00	13	Dance St.	\$1,860	\$2,240

平衡汽球及阻力訓練

Stability Ball with Resistance Training (Ages 16 or above)



語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

平衡汽球練習可強化腰背、改善姿態及平衡力。課堂會運用輔助工具加強肌肉訓練。(本課程適合對平衡汽球有中度以上認識的參加者)

A high-intensity stability ball training can strengthen abdominal and back muscles, establish good posture and improve balance. (Suitable for participants with a moderate knowledge of a stability ball or above).

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCFS 013301	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	20:00-21:00	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065

健康平衡汽球運動班 (初級班)

Stability Ball Exercise (Beginners) (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

健康球運動能強化腰背臀肌肉，有效改善姿勢及減低腰背痛症。(本課程設於早晨時段及享有早晨課程優惠)

A stability ball can strengthen your lower back muscles, improve your posture, and alleviate back pain. (The course is scheduled in the morning, and the 'early morning class' special offer is applied).

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCFS 013101	Tue (7/1-25/3)	9:00-9:45	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740

健康平衡汽球運動班 (中級班)

Stability Ball Exercise (Intermediate) (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

適合已接受健康平衡汽球初級訓練三個月或以上之人士參加。

Suitable for participants with at least 3 months of Stability Ball training.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCFS 013201	Mon (6/1-31/3)	11:00-11:45	13	Well. Ctr.	\$1,600	\$1,885
25SFWCFS 013202	Tue (7/1-25/3)	13:00-13:45	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740

舞蹈課程 DANCING PROGRAMME

動感瘦身舞

Funky Jam (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

配合流行音樂，在舞蹈中加入富動感及多元化的 Jazz, Hip-hop 及 Freestyle 等元素，可輕鬆又有效地瘦身。

Funky Jam is an energetic dance class that includes various dance disciplines such as Jazz, Hip-hop and Freestyle. It's a fun way to burn calories.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCDW 012701	Sat (4/1-29/3)	16:00-17:00	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240

拉丁健康舞

Latino Jam (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

本課程將基本拉丁舞步混合健康舞中，持續舞步練習能改善心肺功能，有助燃燒脂肪。

This class allows you the body to move along the rhythm of Latin favorites infused with aerobics. The sustained pace is to improve cardiac performance and give you total body workout.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCDW 013201	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	18:00-19:00	11	Well. Ctr.	\$1,575	\$1,895

活力動感健體舞

Funky Groove (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

這是充滿動感及活力的修身健體舞。透過簡單易學的舞步及時下流行音樂，幫助加速排汗及燃燒脂肪，可輕鬆又有效地瘦身。適合任何人士參與。

Funky Dance infused with fun and vitality. Learning simple dance moves from pop music can make you sweat as well as burn fat. Suitable for all levels.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCDW 013701	Tue (7/1-25/3)	12:10-12:55	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740

帶氧動感爵士舞

Cardio Jazz Funky (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

課程透過富動感的舞步及音樂節拍，可改善身形及體驗跳舞的樂趣。

The class allows you to work your mind and body by learning choreographed routine for body shaping and a fun dancing experience.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCDW 013601	Mon (6/1-31/3)	10:00-11:00	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240

K-Pop 舞蹈課程

K-Pop Dance Class(Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

K-Pop 舞蹈課程透過教授最新 K-POP 歌曲舞蹈，讓學員了解舞蹈的基本動作和技巧。

K-Pop combines dance steps with the latest music in the genre. It helps participants to learn the fundamental dance movements and techniques in a fun and engaging environment.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCDW 013801	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	18:30-19:30	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065

混合健康舞

Combo Aerobics (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

節拍較快，動作多變及運動量較大。部份課堂同時會運用踏板進行練習。(此課程適合對健康舞及踏板有基礎認識的參加者)

This class is a great combination of high cardio with little impact. Step aerobics will be introduced in some of the lessons. (Suitable for participant with basic level of step aerobics)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCAA 013201	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	10:00-11:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065

綜合健康舞

Jam Dance (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

課堂會混合不同舞步如爵士、Hip-hop、Funky 等等為基礎，有助燃燒脂肪及改善身形。

The class combines dance steps from Jazz, Hip-hop, Funky Dance, etc. for fat burning and body shaping.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCDW 013102	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	18:00-19:00	11	Dance St.	\$1,575	\$1,895
25SFDCDW 013103	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	13:00-14:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065

ZUMBA 動感節拍健體舞

ZUMBA Fitness Dance (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

ZUMBA 是現時在歐美相當流行的健體舞。它糅合了拉丁美洲及國際音樂的一種舞蹈風格，是一套充滿活力及高效消脂的帶氧健體動感舞蹈。每種舞步節拍非常簡單有趣，打破傳統健身舞的枯燥乏味。適合任何人士參與。

ZUMBA is one of the most popular fitness programmes in the world. It combines Latin and International music with a fun and effective workout system. It's exhilarating, effective and easy-to-do. Suitable for all levels.



編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCDW 012501	Mon (6/1-31/3)	18:15-19:15	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240
25SFDCDW 012502	Tue (7/1-25/3)	11:05-12:05	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065
25SFDCDW 012503	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	12:10-13:10	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065
25SFDCDW 012504	Sat (4/1-29/3)	14:15-15:15	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240
25SFDCDW 013501	Mon (6/1-31/3)	19:30-20:15	13	Dance St.	\$1,600	\$1,885

有氧健康課程 CARDIO AND AEROBICS PROGRAMME

健康舞班 Aerobics class (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

健康舞班讓你學懂基本健康舞步和動作，是一項有助強化心肺功能的運動。適合任何人士參與。
Learn all basic movements and enhance your cardiovascular system. Suitable for all levels.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCAA 013101	Mon (6/1-31/3)	18:45-19:30	13	Dance St.	\$1,600	\$1,885

多元瘦身健康舞 Aerobics & Body Conditioning (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

運用健康舞及配合伸展運動，增加身體柔軟度，同時達致瘦身效果。
In this class, aerobics and stretching exercises are combined to reduce body fat and increase body flexibility.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCSC 013501	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	20:15-21:00	11	Well. Ctr.	\$1,355	\$1,595

帶氧拳擊運動 Cardio Kick Boxing (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English
在快速的節奏下，參加者可體驗綜合拳擊技巧的健康舞，是一項高帶氧的全身減肥運動。
In this class, participants can experience a combination of Martial Arts techniques with fast-paced aerobics exercises. This high energy workout will help you burn calories.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCKB 013101	Mon (6/1-31/3)	20:15-21:00	13	Dance St.	\$1,600	\$1,885
25SFDCKB 013102	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	19:00-20:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065

先進人士健康運動 SENIOR WELLNESS PROGRAMME

綜合健康舞 (55 歲或以上) Jam Dance (Ages 55 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

專為年長人士而設計的健康舞，配合簡單舞步如爵士、Hip-hop、Funky 等等為基礎作全身運動。(本課程不適用於復康訓練，只適合能獨立進行運動人士參與)

This class is especially designed for seniors to develop their total body fitness through simple dance steps such as Jazz, Hip-hop, Funky Dance, etc. (The course is not applicable to rehabilitation training. It is only suitable for participants who can exercise independently.)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFDCDW 012101	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	13:15-14:15	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065

伸展與平衡訓練 (55 歲或以上) Stretch and Balance Training (Ages 55 or above)



語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

關節老化對較年長人士而言十分普遍。本課程教授正確的伸展運動及平衡訓練，增強關節靈活及減低跌倒的機會。(本課程不適用於復康訓練，只適合能獨立進行運動人士參與)

Ageing joints are common among seniors. This course provides a series of stretching and balance training especially designed for seniors to improve their joints and tendon mobility and reduce the risk of falling. (The course is not applicable to rehabilitation training. It is only suitable for participants who can exercise independently.)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCSCF 012501	Mon (6/1-31/3)	10:30-11:30	13	6/F, Rm 610	\$1,860	\$2,240
25SFWCSCF 012502	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	10:30-11:30	11	6/F, Rm 610	\$1,575	\$1,895
25SFWCSCF 012503	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	9:00-10:00	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065
25SFWCSCF 012504	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	10:00-11:00	12	6/F, Rm 610	\$1,720	\$2,065

請乘搭大堂南座升降機往六樓 610 室 Room 610 at 6/F can be accessed by South Tower Lobby elevators

治療伸展 (55 歲或以上) Stretch Therapy (Ages 55 or above)



語言 Language：粵語 Cantonese

透過針對性的伸展運動，活化較年長人士的僵硬關節及筋腱，增強脊椎的柔韌度及強化肌肉，從而舒緩常見的都市病如：肌肉痠痛及勞損、肩頸痛、腰背痛、關節僵硬等。(本課程不適用於復康訓練，只適合能獨立進行運動人士參與)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCSCF 012401	Fri (3/1-21/3) No class 31/1,28/3	10:00-11:00	11	Well. Ctr.	\$1,575	\$1,895
25SFWCSCF 012402	Fri (3/1-21/3) No class 31/1,28/3	11:00-12:00	11	Well. Ctr.	\$1,575	\$1,895

伸展課程 STRETCHING PROGRAMME

伸展與核心肌肉訓練 Body Stretch & Core Strength (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

通過鍛鍊核心肌群及伸展，舒緩繃緊的關節及筋腱，同時訓練深層肌肉力量及平衡，對保持脊椎健康及減少腰背痛十分有效。適合任何人士參與。 Exercising the core muscles and stretching helps relieve tight joints and tendons while training deep muscle strength and balance. It is very effective in maintaining spinal health and reducing lower back pain. It is suitable for all.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCSF 012301	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	20:10-21:10	11	Well. Ctr.	\$1,575	\$1,895
25SFWCSF 012302	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	19:00-20:00	11	6/F, Rm 610	\$1,575	\$1,895
25SFWCSF 012304	Sun (5/1-30/3)	11:00-12:00	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240

請乘搭大堂南座升降機往六樓 610 室 Room 610 at 6/F can be accessed by South Tower Lobby elevators

減壓伸展班 Stress Relief Stretching (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

進行有系統的伸展動作，舒展僵硬的關節及筋腱。適合任何人士參與。 Doing stretching exercises regularly will improve joints and tendon mobility and help you stay flexible and healthy. Suitable for all levels.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCSF 012701	Mon (6/1-31/3)	20:00-21:00	13	3/F, Act. Ctr.	\$1,860	\$2,240
25SFWCSF 012702	Sat (4/1-29/3)	12:05-13:05	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240



肩、頸、背舒緩伸展 Shoulder, Neck and Back Stretch (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

利用輔助工具幫助鬆弛肌肉痠痛及勞損，有助舒緩工作壓力。長期練習可增強脊椎的柔韌度及活化僵硬的關節及筋腱，舒緩常見的肩頸痛、腰背痛、關節僵硬等都市病。

The use of equipment helps relax your muscle pain and strain and relieves job stress. Long-term practice can strengthen the spine's flexibility and revitalize stiff joints and tendons. It helps alleviate common problems, such as neck, shoulder and back pain and frozen joints.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCSF 012601	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	18:30-19:30	11	6/F, Rm 610	\$1,575	\$1,895
25SFWCSF 012602	Sun (5/1-30/3)	12:10-13:10	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240

請乘搭大堂南座升降機往六樓 610 室 Room 610 at 6/F can be accessed by South Tower Lobby elevators

伸展鬆弛班 Stretching & Relaxation (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

伸展運動可幫助改善及維持身體柔軟度，同時可舒緩情緒，減低壓力。 This class aims at improving and maintaining your overall muscle

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCHS 013301	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	18:00-19:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065

背部健康班 Healthy Back (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

本課程主要鍛鍊腰背部的核心肌群，強化脊柱，以減低腰背痛的機會。 This class provides a gentle and balanced workout focusing on training the core muscles of your lower back and strengthening the spine to reduce the chances of lower back pain.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCHS 013101	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	11:00-11:45	11	Well. Ctr.	\$1,355	\$1,595

深度放鬆 Deep Stretching

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

透過不同的伸展動作增加身體柔韌性並緩解肌肉緊張，從而促進血液循環、改善姿勢、減輕壓力並提升身心靈的平衡。參加者可以透過深度放鬆課程放鬆身心，增強身體的靈活性和健康。 Deep stretching class helps to enhance flexibility and relieve the tension of muscles. Additionally, various stretching improves blood circulation, and body posture and releases stress. Participants can relax both physically and mentally and promote overall well-being.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCSF 012801	Sun (5/1-30/3)	13:15-14:15	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240
25SFWCSF 012802	Tue (7/1-25/3) No class 28/1	19:30-20:30	11	Rm 610	\$1,575	\$1,895

筋膜放鬆班 Myofascial Release

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

筋膜放鬆班旨在通過不同的工具改變肌筋膜內張力緊繃的狀況。它可以減緩肌肉緊繃、改善柔軟性並增強整體活動能力。 Myofascial Release aims to release the tightness and pain throughout the myofascial tissues through different tools. It alleviates tightness, improves flexibility, and enhances overall mobility.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SFWCMR 013101	Tue (7/1-25/3)	10:00-11:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065
25SFWCMR 012101	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	19:00-20:00	12	6/F, Rm 610	\$1,720	\$2,065
25SFWCMR 013103	Sat (4/1-29/3)	9:15-10:15	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240

瑜伽課程 YOGA PROGRAMME

哈達瑜伽 Hatha Yoga



語言 Language：粵語 Cantonese

哈達瑜伽會利用有系統的瑜伽體位練習，結合呼吸和不同的伸展動作，讓參加者由內到外感受自己的身體，達致身心合一的境界。此外，哈達瑜伽可以鍛煉參加者的關節，肌力、肌耐力和柔韌度，而且動作節奏較慢，適合瑜伽初學者及工作壓力大的人士參與。

Hatha Yoga uses systematic yoga postures, combined with breathing skill and different stretching movements. Participants can strengthen their mind-body linkage from the inside out and achieve the state of physical and mental unity. In addition, hatha yoga can improve joints stability, muscle strength, muscle endurance and flexibility. Beside, the exercise tempo of Hatha Yoga is slow, suitable for yoga beginners and people with pressure from work.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
255FYCHY 012301	Sun (5/1-30/3)	10:00-11:00	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240

基礎瑜伽 Yoga Basics



語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

此課程通過練習瑜伽傳統的基本姿勢和配合適當呼吸法，鍛煉身體、提高柔韌性，同時增進身心健康。適合任何人士參與。

Through practicing the basic postures in traditional Hatha Yoga and practicing the breathing, it helps to strengthen muscles, enhance the flexibility and improve the general health. It is suitable for all.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
255FYCBY 013501	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	18:30-19:15	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740

瑜伽伸展 Stretch Yoga



語言 Language：粵語 Cantonese

瑜伽伸展是以身體伸展和呼吸為主，配合體位法及基礎的練習方式，從而增進肌力及身體柔軟度，舒緩肌肉僵硬和勞損帶來的問題，令身心得到所需的休息。適合瑜伽初學者及工作壓力大的人士參與。

Stretch Yoga focuses on stretching your body and controlling your breathing, combined with posture training and basic exercises to enhance muscular strength and body flexibility. Stretch Yoga also helps relieve muscle stiffness and strain and relax your body and mind. It is suitable for beginners and those under high stress from work.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
255FYCSY 012201	Fri (3/1-28/3) No class 31/1	12:15-13:15	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065

普拉蒂課程 PILATES PROGRAMME

普拉蒂運動 (初級班) Pilates Exercise (Beginners) (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

普拉蒂運動是專為預防腰背痛及保持正確姿勢人士而設，主要鍛鍊肌力、核心肌肉的穩定性及靈活性。

Pilates is a great exercise to train core stability, strength and spine mobilization. It helps to maintain good posture and prevent lower back pain.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
255FWCPP 013101	Mon (6/1-31/3)	20:00-21:00	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240
255FWCPP 013102	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	20:10-21:10	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065

普拉蒂運動 (中級班) Pilates Exercise (Intermediate) (Ages 16 or above)

語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

適合已接受普拉蒂運動達三個月或以上之人士參加。

Suitable for participants with at least 3 months of Pilates training.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
255FWCPP 013201	Mon (6/1-31/3)	19:15-20:00	13	Well. Ctr.	\$1,600	\$1,885
255FWCPP 013202	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	10:00-11:00	11	Well. Ctr.	\$1,575	\$1,895
255FWCPP 013203	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	19:10-20:10	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065

普拉蒂與伸展 Pilates & Stretch (Ages 16 or above)



語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

這是集合伸展、肌肉力量及平衡的訓練。對舒緩腰、頸、背痛及肌肉勞損十分有效。適合任何人士參與。

This is a combination of stretching, muscle strength and balance training. It effectively relieves back, neck and back pain and muscle strain. It is suitable for all.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
255FWCPP 012401	Mon (6/1-31/3)	19:00-20:00	13	3/F, Act. Ctr.	\$1,860	\$2,240
255FWCPP 012402	Thu (2/1-27/3) No class 30/1	10:05-11:05	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065
255FWCPP 012403	Sat (4/1-29/3)	10:30-12:00	13	Well. Ctr.	\$2,600	\$3,120
255FWCPP 013401	Wed (8/1-26/3) No class 29/1	19:00-20:00	11	Dance St.	\$1,575	\$1,895

京士柏百周年紀念中心 King's Park Centenary Centre

開放時間 Opening Hours : 星期一至五 Mon to Fri 17:30-22:30
 星期六 Sat 09:30-22:30
 星期日 Sun 09:30-18:30
 公眾假期 Public Holiday CLOSE
 查詢 Enquiry : 2782 6682 電郵 Email : kpcc@ymcahk.org.hk
 網頁 Website : www.kpcc.ymcahk.org.hk
 Facebook : www.facebook.com/YMCAKPCC
 Instagram : www.instagram.com/kpcc_ymcahk

上課地點 Venue Location:

油麻地加士居道 22 號 22 Gascoigne Road, Yau Ma Tei

1. KP Rink : 室外有蓋單線滾軸溜冰曲棍球場 Outdoor Covered Inline Hockey Rink
2. KP Wall : 室外攀石場 Outdoor Climbing Wall
3. KP Crt : 室外網球場 Outdoor Tennis Court
4. KP Function Room : 室內多用途活動室 Indoor Multi-purpose Function Room

學員注意事項 Reminders for Participants

報名程序現於網上進行，報名詳情請參考 P.2-4.
 An online enrolment platform is available, please refer to P.2-4 for more details.

授課語言 Language

粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

儲物櫃 Use of locker

本會設有儲物櫃可供學員租用，請前往接待處查詢及辦理手續。
 Locker rental service is available for all participants. Please proceed to our reception counter for details.

衣著 Dress Code

請穿舒適運動衣服，不脫色運動鞋 (運動攀登課程除外*)。
 Comfortable sportswear is recommended and non-marking sports shoes are required (except Climbing programme*).

* 運動攀登課程：請穿著薄底鞋

*Sport Climbing Programmes: Participants are required to wear thin sole shoes

醫療建議 Medical Advice

本會建議在參與較劇烈的適能運動前，先諮詢你的家庭醫生，特別是平常較少運動或年過 40 及曾患有心臟病或關節毛病人士。
 The YMCA recommends all participants, especially those aged over 40 or with a history of medical concerns, to consult their medical doctor to obtain physical and medical advice prior to participation in classes.

備註 Remarks:

1. 公眾假期不用上課 (星期日所舉辦的特別課程除外)
 No class on public holiday (except special class held on Sunday)
2. 若課程因惡劣天氣或其他特殊情況而取消，本會有權安排指定日子及時間補課 (補課日期一般在課程完後的日期順延)。若本會未能提供補課之安排，則在課程完結後，學費將按比例退回至學員的電子錢包。學員不論任何理由缺席課堂，將不會安排補課或退款。
 If any lesson is cancelled due to bad weather or other special circumstances, we reserve the right to arrange make-up classes at designated date and time (usually the make-up class is arranged upon the completion of the course chronologically). No refund will be provided for absences from the make-up class. If no make-up class can be arranged, fees paid will be refunded to participant E-Wallet on pro-rata basis after the completion of the programme. Students who absent from classes for any reason will not be offered make-up classes or refund.



京士柏戶外運動攀登 KPCC OUTDOOR SPORT CLIMBING



**SPORTS
 CLIMBING**
 戶外運動攀登

注意事項 Reminders :

- 1) 攀登器材由本會提供 Climbing equipment will be provided
- 2) 學員需穿著運動衣服及薄底鞋 Participants are required to wear sportswear and thin sole sneakers

兒童運動攀登課程

Children Sport Climbing Training Course (Ages 6-8)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKCCHE 010101	Sat 11/1-22/3	11:00-13:00	10	KP Wall	\$2,550	\$3,000

Children Sport Climbing Training Course (Ages 9-11)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKCCHE 010201	Sat 11/1-22/3	11:00-13:00	10	KP Wall	\$2,550	\$3,000

青少年運動攀登入門班

Youth Sport Climbing Elementary Course (Ages 12-17)

學員將會學習基本防護及攀爬技巧，經測試合格後，將獲發評核咭並可到本會尖沙咀之室內攀石場使用。
 Learn the basic techniques of belaying and climbing in a semi-private class setting. Upon completion of the course and passing a safety test assessment, students will be awarded an assessment card which can be used in our Indoor Climbing Wall at YMCA (TST) to climb on their own.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKCYOE 010101	Fri 10/1-21/3 No class on 31/1	17:00-19:00	10	KP Wall	\$2,600	\$3,050
25SKCYOE 010102	Sat 11/1-22/3	14:00-16:00	10	KP Wall	\$2,600	\$3,050

備註 Remarks :

1. 不須經驗 No experience is required
2. 請提供 2 張相片 Please provide 2 photos. Assessment is included

青少年運動攀登技術改良班

Youth Sport Climbing Technique Improvement Course (Ages 12-17)

學員除透過課程提升攀爬技巧及體能外，更有機會代表本會參加比賽。 Besides enhancing their climbing technique and fitness, participant will also have the opportunity to participate in climbing competition on behalf of YMCA of Hong Kong.

入學條件：須持有本中心之攀登評核證

Pre-requisite: Must be YMCA Climbing Assessment Cardholders

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKCYOI010201	Fri 10/1-21/3 No class on 31/1	17:00-19:00	10	KP Wall	\$2,600	\$3,050
25SKCYOI010202	Sat 11/1-22/3	16:00-18:00	10	KP Wall	\$2,600	\$3,050

備註 Remarks:

學員必須穿著攀岩鞋

Participants are required to wear climbing shoes

攀登技術評核 – 頂繩 / 引繩

Climbing Assessment – Top Roping / Lead Climbing (Ages 14 or above)

為安全理由，凡使用本會之攀石場，需通過攀登評核測試方可使用。

頂繩 – 合格後可使用本會尖沙咀之室內攀石場。

引繩 – 合格後可使用本會京士柏之室外攀石場。

For safety reasons, climbers who wish to use our climbing wall, must pass the assessment first.

Top Roping – Climbers will be allowed to climb at YMCA (TST) Indoor Climbing Wall after passing the assessment.

Lead Climbing – Climbers will be allowed to climb at YMCA King's Park Centenary Centre Outdoor Climbing Wall after passing the assessment.

費用 Fee	頂繩 Top Rope	引繩 Lead Climb
	會員 Mem / 非會員 Nmem	\$285 / \$315

備註 Remarks:

1. 請致電 2782 6682 或電郵 kpcc@ymcahk.org.hk 預約

Advance booking is required by Tel: 2782 6682 or email kpcc@ymcahk.org.hk

2. 本會提供測試器材 Climbing equipment will be provided during assessment

3. 請提供 2 張相片 Please provide 2 photos

運動攀登一級班 – 頂繩

Sport Climbing Course Level 1 – Top Roping (Ages 18 & above)

適合想認識更多攀爬技巧之學員，此課程內容包括學習 8 字結、防護器材使用、攀爬技巧及安全意識。

Participants will learn about the figure 8 knot, belay device (ATC & GriGri) use, fundamental climbing techniques and safety procedures.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKCATR010101	Mon & Thu 6/1-23/1	19:30-22:00	6	KP Wall	\$1,530	\$1,770
25SKCATR020101	Mon & Thu 3/2-20/2	19:30-22:00	6	KP Wall	\$1,530	\$1,770
25SKCATR030101	Mon & Thu 3/3-20/3	19:30-22:00	6	KP Wall	\$1,530	\$1,770

備註 Remarks:

1. 不須經驗 No experience is required.

2. 請提供 2 張相片，包括評核試 Please provide 2 photos. Assessment is included

領攀預備班

Lead Climbing Preparation & Technique Course (Ages 18 or above)

本課程是入門班之延續，主要提供場地、線路及駐場教練讓同學自行練習。特別為有興趣改善攀爬技巧及準備為進一步學習領攀之人士而設，教練會因應個別學員所需而提供適當的指導。

This course is designed for climbers who have finished elementary course and wish to improve their climbing abilities in preparation for lead climbing course. Professional instruction will be given according to the needs of each individual.

入學條件：須持有本中心之攀登評核證

Pre-requisite: Must be YMCA Climbing Assessment Cardholders

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKCALC010101	Wed 8/1-19/2 No class on 29/1	19:30-22:00	6	KP Wall	\$1,530	\$1,770
25SKCALC020101	Wed 26/2-26/3	19:30-22:00	6	KP Wall	\$1,530	\$1,770

備註 Remarks:

學員必須自備攀岩鞋

Participants are required to bring their own climbing shoes

運動攀登二級班 – 領攀

Sport Climbing Course Level 2 - Lead Climbing (Ages 18 or above)

本課程集中教授領攀技巧、領攀防護、如何避免受傷、身體移動及節省力量技巧。

This class focuses on lead climbing, lead belaying, injury prevention, footwork, body movement, grips and energy saving techniques.

入學條件：須持有本中心之攀登評核證

Pre-requisite: Must be YMCA Climbing Assessment Cardholders

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKCALC010201	Tue & Fri 7/1-24/1	19:30-22:00	6	KP Wall	\$2,040	\$2,310
25SKCALC020201	Tue & Fri 4/2-21/2	19:30-22:00	6	KP Wall	\$2,040	\$2,310
25SKCALC030201	Tue & Fri 4/3-21/3	19:30-22:00	6	KP Wall	\$2,040	\$2,310

備註 Remarks:

1. 學員必須自備攀岩鞋

Participants are required to buy own climbing shoes

2. 請提供 2 張相片，包括評核試

Please provide 2 photos. Assessment is included

推廣優惠：最高可享 7 折
Special Offer: Max. 30% off

運動攀登私人教授

Sport Climbing Private Coaching (Ages 6 or above)

本會教練樂意助你解決攀石疑難，針對你的需要給與指導，適合不同程度人士及可自由安排時間。

Our experienced instructors are always available to help diagnose the problems, give new climbing tricks and cater for individual's climbing needs. Available to all levels of ability and special time arrangements can be made.

推廣優惠：單次預購私人教授 4-7 小時可享 8 折或 8-12 小時可享 7 折，需於三個月內完成，否則逾時作廢。

Special Offer: For a single advanced purchase of private coaching service either of 4-7 hours or 8-12 hours, you can enjoy discounts of 20% and 30% respectively. Booking hours should be used within 3 months, otherwise they will be expired.

人數 Person	會員 Mem 每小時 / Per Hour	非會員 NMem 每小時 / Per Hour
1 人	\$620	\$690
2 人	\$780	\$850

請致電 2782 6682 或 kpcc@ymcahk.org.hk 預約。

Advance booking is required by Tel: 2782 6682 or email kpcc@ymcahk.org.hk

網球 TENNIS



網球 TENNIS

一級班
Level 1

介紹正確握拍，基本控球及擊球技術。
Introduce the basic techniques, ball control, strokes and correct grip.



二級班
Level 2

改良基本技術，強調擊球正確姿勢，步法及比賽規則。
Improve basic skills, with emphasis on stroke improvement, footwork and rules of competition.



三級班
Level 3

強調比賽戰術及技巧。
Emphasize on tactics and formal game practice.



注意事項 Reminders：請自備網球拍 Please bring your own racquet

幼兒網球班

Tennis Tots (Ages 3-5)

介紹正確握拍，基本控球及擊球技術
Introduce the basic techniques, ball control, strokes and correct grip

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKTTOT 010001	Fri 10/1-21/3 No class on 31/1	16:30-17:30	10	KP Crt / KP Function Room	\$1,500	\$1,750
25SKTTOT 010002	Sat 11/1-22/3	16:30-17:30	10	KP Crt / KP Function Room	\$1,500	\$1,750

兒童網球班

Children Tennis Course (Ages 6-12)

介紹正確握拍，基本控球及擊球技術。
Introduce the basic techniques, ball control, strokes and correct grip.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKTCHT 010001	Fri 10/1-21/3 No class on 31/1	17:30-19:00	10	KP Crt	\$1,900	\$2,250
25SKTCHT 010002	Sat 11/1-22/3	11:00-12:30	10	KP Crt	\$1,900	\$2,250



成人網球班

Adult Tennis Training Course (Ages 18 or above)

一級班 Level 1

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKTATE 010101	Tue 7/1-11/3	19:30-21:30	10	KP Crt	\$2,300	\$2,700
25SKTATE 010102	Sat 11/1-22/3	17:30-19:30	10	KP Crt	\$2,300	\$2,700

成人網球班

Adult Tennis Training Course (Ages 18 or above)

二級班 Level 2

入學條件 Pre-requisite：完成一級班或同等課程
Completed Level 1 or equivalent

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKTATI 010201	Mon 6/1-10/3	18:30-20:30	10	KP Crt	\$2,300	\$2,700
25SKTATI 010202	Tue 7/1-11/3	19:30-21:30	10	KP Crt	\$2,300	\$2,700
25SKTATI 010203	Wed 8/1-19/3 No class on 29/1	19:30-21:30	10	KP Crt	\$2,300	\$2,700



網球私人訓練

Tennis Private Coaching

本會也提供初級至高級私人網球訓練以及比賽技巧，可配合個人程度及時間需要上課。

Private coaching is available for those who wish to have intensive training on all aspects of tennis game. It is tailor made to fit for your ability and specific training schedule.

請致電 2782 6682 或 kpcc@ymcahk.org.hk 查詢及預約
For enquiries and booking, please contact KPCC at 2782 6682 or email kpcc@ymcahk.org.hk

排球 VOLLEYBALL



授課語言：粵語

備註 Remarks：參加者須穿著運動服裝及不脫色運動鞋。
Participants should wear sportswear and non-marking sports shoes.

兒童排球基礎班 (5-8 歲)

透過遊戲及大肌肉鍛煉，協助年幼學員在輕鬆的環境下，提升球感及體適能，同時為學員建立排球基礎技巧。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKVCHE 010101	Sun 5/1--9/3	14:30-16:30	10	KP Rink	\$3,200	\$3,500

兒童排球全方位訓練班 (9-12 歲)

提升個人排球基礎技巧，鞏固技術，並培養團隊意識；透過多元化訓練，從而令學員保持新鮮感，以達至更全面發展。

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKVYOE 010101	Sun 5/1-9/3	14:30-16:30	10	KP Rink	\$3,200	\$3,500

跆拳道 TAEKWONDO

跆拳道乃韓國的傳統國技，是一項集強身健體的武藝運動之外，也同是重視培育學員的品德及自律精神。此課程會以遊戲方式教授跆拳道的基本技巧，透過互動教學，可有助提升小朋友對跆拳道的興趣及學習尊師重道的精神。

Taekwondo is a form of Korean Martial Arts which not only consists of training body fitness, but also emphasises on self-discipline and determination aspects of training. Toddlers will learn the basic taekwondo skills through fun-filled games in an interactive learning format.



注意事項 Reminders：學員參與級別考核測試必須向本會導師購買 \$430 指定制服及練習靶
Participants who are going to take Grading Examination are required to pay \$430 for the purchase of uniform and mitt

幼兒跆拳道 一級班

Taekwondo Tots – Level 1 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKWTOT 010101	Sun 5/1-9/3	12:00-13:00	10	KP Function Rm / KP Rink	\$1,200	\$1,500

幼兒跆拳道 二級班

Taekwondo Tots – Level 2 (Ages 3-5)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKWTOT 010201	Sun 5/1-9/3	11:00-12:00	10	KP Function Rm / KP Rink	\$1,200	\$1,500

兒童及青少年跆拳道

Junior Taekwondo (Ages 6-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKWJUT 010001	Sun 5/1-9/3	09:30-11:00	10	KP Function Rm / KP Rink	\$1,800	\$2,100

單線滾軸溜冰 Inline Skating



KPCC INLINE SKATING

單線滾軸溜冰



1

一級班 LEVEL 1

平衡步法、基本前溜、後溜、前轉向、前交叉轉向介紹、前溜轉後溜、減速及制動技巧。
Skills of balance, forward and backward skating, basic turning, introduction of forward crossover, forward/backward transition and stopping technique.

2

二級班 LEVEL 2

強化平衡訓練、前溜進階轉向、前交叉轉向、後溜轉向、T字滑行前溜停、蛇形滑行、前溜外孤線/內孤線。
Improve basic skills, advanced turning, forward crossover, backward stroke, T-stop, slalom, R.O.F - L.O.F/R.I.F - L.I.F.

3

三級班 LEVEL 3

後溜交叉轉向、前轉後溜高速制動、基本跳躍技巧、起步、曲棍球及速度滑行介紹。 Backward crossover, backward powers slide, advanced stopping, jumping, start-up, and introduction hockey and speed skating.

4

選項 OPTION 1 >>>

推薦有潛質之學員加入香港代表隊接受訓練
Recommend potential students to join the Hong Kong team for training

選項 OPTION 2 >>>

學習單線滾軸曲棍球基本技巧和知識。
Foundation of Inline Hockey basic skills and knowledge would be introduced.



注意事項 Reminders :

單線滾軸溜冰學員需自備滾軸溜冰鞋及護具(頭盔,護腕,護膝及護肘). Skaters are required to bring their own equipment (helmet, elbow pad, wrist guard and knee pad included).

兒童單線滾軸溜冰一級班

Children Inline Skating - Level 1 (Ages 5-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKICST 010101	Sun 12/1-3/2	10:30-11:30	8	KP Rink	\$1,360	\$1,560
25SKICST 010102	Tue 14/1-4/3	17:30-18:30	8	KP Rink	\$1,360	\$1,560
25SKICST 010103	Thu 2/1-6/3 *no class 23/1, 30/1	16:30-17:30	8	KP Rink	\$1,360	\$1,560

兒童單線滾軸溜冰二級班

Children Inline Skating - Level 2 (Ages 5-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKICST 010201	Sun 12/1-3/2	11:30-12:30	8	KP Rink	\$1,360	\$1,560
25SKICST 010202	Thu 2/1-6/3 *no class 23/1, 30/1	17:30-18:30	8	KP Rink	\$1,360	\$1,560

兒童單線滾軸溜冰三級班

Children Inline Skating - Level 3(Ages 5-12)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKICST 010301	Sun 12/1-3/2	12:30-13:30	8	KP Rink	\$1,360	\$1,560



青少年及成人單線滾軸溜冰體驗班(16歲或以上)

Youth and Adult Inline Skating - Intensive Class(Ages 16 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKICSI 010101	Tue 14/1-11/2	19:00-20:00	4	KP Rink	\$680	\$780
25SKICSI 020101	Tue 18/2-4/3 *no class 28/1	19:00-20:00	4	KP Rink	\$680	\$780

單線滾軸曲棍球 Inline Hockey

注意事項 Reminders :

1. 本會只為一級班之學員提供限量滾軸溜冰鞋及護具 (頭盔, 護肘, 手套, 護脛), 其他級別的學員請自備滾軸溜冰鞋及護具。學員如有需要, 本中心可提供租借服務。

Inline skates and protective gear(helmet, elbow pad, glove, shin guard) will be provided on a limited stock basis for **LEVEL 1 COURSE** only. We strongly recommend participants to bring their own inline skates and protective gear as this will provide a better skating experience. Equipment rental service is available in our centre.

INLINE HOCKEY 單線滾軸曲棍球

一級班 LEVEL 1
適合從未接觸單線滾軸溜冰 / 曲棍球的參加者。教授滾軸溜冰基本技巧 (基本平衡, 前溜, 轉向, 制動), 以及介紹單線滾軸曲棍球基本技巧和知識。
It is suitable for participants who have never learnt inline skating/hockey before. Foundation of inline skating skills (basic balance, forward, turns & stop), and Inline Hockey basic skills and knowledge would be introduced.

二級班 LEVEL 2
預備姿勢, 單線滾軸溜冰技巧, 基本控球, 前向後溜 運球, 基本正手傳球和接球, 射球介紹。
Ready position, skating control, basic puck control, basic stance, forward to backward dribble, foundation passing and receiving, introduction of wrist shot.

三級班 LEVEL 3
控球技巧, 射球手法, 基本快速射球, 射球重心轉移, 球隊團體行動, 進攻概念, 防守位置, 守龍門簡介和 基本球例規則介紹。
Puck protection, wrist shot, basic snap shot, shooting with weight transfer, team play, offensive concepts, defensive position, face off techniques, goaltending and basic rules.

單線滾軸 曲棍球 INLINE HOCKEY KPCC

JOIN US

兒童單線滾軸曲棍球一級班

Children Inline Hockey - Level 1 (Ages 5-12)

本課程適合有興趣但從未接觸滾軸溜冰無須經驗的人士參加。

This course is suitable for anyone who is interested in inline skating without prior experience.

課程前四課部分教授單線滾軸溜冰基本技巧如前溜、左右轉向、制動, 後四課 (無需穿著滾軸曲棍鞋) 介紹曲棍球裝備及曲棍球基本技巧。完成本課程後可繼續參與單線滾軸曲棍球二級班。

This course focuses on teaching basic inline skating skill in first four sessions, and covers basic hockey skills and knowledge in the last four sessions(Off skates). Upon completion of this course, participants will be eligible to continue into the Inline Hockey Level 2 Course. They will learn basic skills through fun games, drills and practices.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKICHY 010101	Sat 18/1-8/3	11:30-12:30	8	KP Rink	\$1,520	\$1,760

兒童單線滾軸曲棍球二級班

Children Inline Hockey - Level 2 (Ages 5-12)

入學條件 Pre-requisite : 完成單線滾軸溜冰二級班或以上之同等課程, 或完成單線滾軸曲棍球一級班及需要推薦書或同等課程。

Completed Inline Skating Level 2 or above course or equivalent or completed Inline Hockey Level 1 course and recommendation slip or equivalent are required.

本會教練將教授單線滾軸曲棍球的基本球例及基本技巧, 如曲棍球棒的運用、傳球、接球技巧及基本射球方法。學員可透過各類活動及遊戲學以致用, 增加學員參與度及樂趣。

Experienced coaches will teach the rules and basic fundamental skills of Inline Hockey, including stick handling, passing, shooting and team play. Through activities and games, all players will enhance their participation and enjoyment.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKICHY 010201	Sat 18/1-8/3	13:00-14:30	8	KP Rink	\$2,240	\$2,560

兒童單線滾軸曲棍球 CHILDREN INLINE HOCKEY

頭盔及面罩
HELMET W/
FULL CAGE

護肘
ELBOW PAD

手套
GLOVE

保護短褲
INLINE GIRDLE

護脛
SHIN GUARD

球桿
STICK

曲棍球裝備清單
HOCKEY EQUIPMENT LIST

京士柏特別活動推介 King's Park Special Programme Series

如你想與摯愛小朋友度過一個不一樣的周末，好好享受不同體育運動的樂趣，並藉此增進親子溝通，請立即報名參加本中心下列的親子運動同樂日啦！

Do you want to have a special weekend with your beloved kids? It is a good idea to have a healthy sports day with your family at King's Park. Through playing sports together, you will enhance your interaction with other family members, and enjoy an unforgettable family fun weekend. Act now to enrol in Family Sport Fun Day Series!



攀登同樂日 Climbing Fun Day

編號 Code	日期 Date	時間 Time	地點 Venue	會員 Mem		非會員 NMem	
				兒童 Children	青少年 及成人 Y & A	兒童 Children	青少年及 成人 Y & A
25SKCCFD 010001	Sun 19/1	14:00- 16:30	KP Wall	\$185		\$210	
25SKCCFD 010002	Sun 19/1	14:00- 16:30	KP Wall		\$235		\$260
25SKCCFD 020001	Sun 16/2	14:00- 16:30	KP Wall	\$185		\$210	
25SKCCFD 020002	Sun 16/2	14:00- 16:30	KP Wall		\$235		\$260
25SKCCFD 030001	Sun 16/3	14:00- 16:30	KP Wall	\$185		\$210	
25SKCCFD 030002	Sun 16/3	14:00- 16:30	KP Wall		\$235		\$260



親子家庭溜冰樂 (5-11 歲兒童及青少年及 18 歲或以上家長 / 監護人) Family Skating Fun (Children Ages 5-11 & Parents/Guardians Ages 18 and above)

此課程既可讓家長跟子女們一齊學習單線滾軸溜冰。包括平衡步法、基本前溜、制動技巧，更可一同享受家庭樂，建立親子關係。

The course provides an opportunity for parents and children to learn basic skills of balance, basic forward and stopping technique of inline skating, but also allows interaction among family members.

單線滾軸溜冰學員需自備滾軸溜冰鞋及護具 (頭盔, 護腕, 護膝及護肘)

Skater are required to bring their own equipment (helmet, elbow pad, wrist guard and knee pad included)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	1名成人+1名兒童 1 Adult + 1 Child.		額外每個成人/兒童 Extra Per Person	
					Mem	NMem	Mem	NMem
25SK ICSF03 0001	Sun 9/3-23/3	11:00 - 12:30	3	KP Rink	\$750	\$870	Nil	Nil
25SK ICSX03 0001					Nil	Nil	\$375	\$435



農曆新年兒童單線滾軸溜冰體驗班 Lunar New Year Children Inline Skating Intensive Workshop (Ages 5-12)

單線滾軸溜冰學員需自備滾軸溜冰鞋及護具 (頭盔, 護腕, 護膝及護肘). Skaters are required to bring their own equipment (helmet, elbow pad, wrist guard and knee pad included).

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
25SKSECS 010001	Mon, Tue, Wed 3/2-5/2	11:00-12:30	3	KP Rink	\$1,000	\$1,160
25SKSECS 010002	Mon, Tue, Wed 3/2-5/2	14:00-15:30	3	KP Rink	\$1,000	\$1,160

學前教育及小學文娛課程

Pre-school and Primary Leisure Education Services

辦公時間 Office Hours : 星期一至五 Mon-Fri 09:00-18:00
查詢 Enquiry : 2268 7755 / 2268 7756 / 2268 7757
電郵 Email : pes@ymcahk.org.hk
網頁 Website : <http://www.ymcahk.org.hk/pples>
地點 Venue : 港青 (尖沙咀) YMCA (TST)

學員注意事項

Reminder for Participants

1. An online enrolment platform is available, please refer to P.2-4 for more details.
2. Please enrol in courses according to the age requirement. Please note that the grace period is 1 month.
3. Please present your child's birth certificate upon request.
4. NO classes on public holidays except Sunday classes/ special notification.
5. We reserve the right to refuse anyone who does not meet the requirement.



節日特別活動 Festive Special Programmes

Snowy Squish & Splash: A Jolly Sensory Play (Ages 1.5-3 & one parent) New

Language : English

Celebrate the season with a splash! Children are invited to dive into a delightfully messy, multisensory Christmas wonderland at our one-day Messy and Sensory Play. Squish, squeeze and sculpt festive doughs, finger paint jolly scenes, and splash in sensory bins bursting with twinkling, fragrant delights. Engage the senses through jolly music, merry movement, and magical visuals. This messy experience encourages children's creativity, boosts motor skills, and let children revel in the pure joy of getting messy! Prepare for a playful, sensory-filled Christmas party you won't want to miss!

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESECA 120001	21/12 (Sat)	11:30-13:00	1	Rm 202	\$390	\$490

聖誕繽紛樂

Christmas Party Time! (Ages 3-5)

Language : English

This is an enjoyable party that provides you and your child a valuable time to share the same learning and life experiences. Different fun and special activities will be included such as Christmas Challenge Corners, Santa Dance, Snowman Painter and Fancy Dress Party! Treasure every fun and quality time with your child!

*Children are welcome to dress up and join the party in style!

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESECA 120101	21/12 (Sat)	09:45-11:15	1	Rm 202	\$390	\$490



Merry CHRISTMAS

16th Dec 2024
3rd Jan 2025

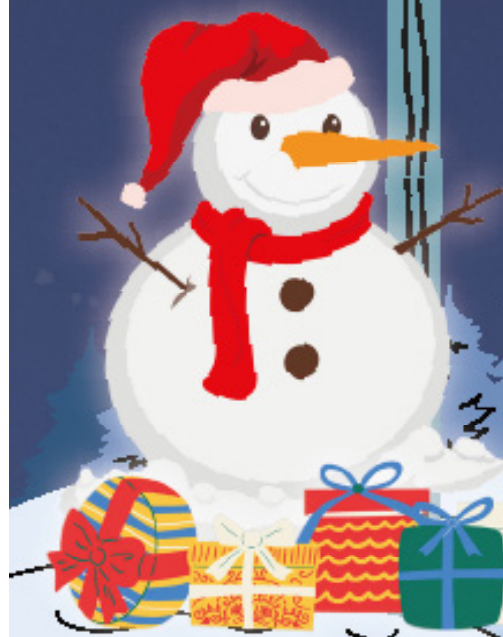
Christmas
Wonderland

New Year
Countdown

Christmas Party

Sensory
messy play

聖誕限定
藝術工作坊



立即報名

Christmas Wonderland (Ages 3-6)

Language : English
Jingle bell, Jingle bell, Jingle all the way! Come join our Christmas Wonderland designed for aged 3-6 children to spend their Christmas holidays in a creative and English environment. Storytelling, games, arts and crafts and other fun activities will be included. Let your children have an unforgettable experience in this Christmas.

Ages 3-4

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESECB 120001	23/12, 24/12, 27/12 (Mon, Tue, Fri)	09:30-12:00	3	Rm 303	\$1,700	\$1,925

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESECB 120101	23/12, 24/12, 27/12 (Mon, Tue, Fri)	09:30-12:00	3	Rm 305	\$1,700	\$1,925

聖誕節英語戲劇工作坊 (Ages 3.5-9)

Helen O'Grady Drama Academy Presents: Christmas English Drama Workshop

Language : English
Our fun drama workshop includes arts and crafts, props-making, and drama techniques. Like in regular drama classes, children learn movement, voice projection, articulation, and develop stage presence through participating in different activities. Christmas is the time for family, food, festivities, and presents! This Christmas, learn how the toys bring the magic of Christmas back to the North Pole and give the little fir tree a Christmas she'll never forget!

Activities include: Ad-libbing, speech drills, music & movement, snippets, prop/costume making, and a special performance. Parents are invited to come in 15 minutes before the end of the last session to watch the children's presentation (only for 16/12-20/12 class).

Remark:

- 1) No make up class or refund will be provided in case of bad weather
- 2) No last day presentation for 23/12-24/12 and 2/1-3/1 classes

Ages 3.5-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESECC 120001	16/12-20/12 (Mon-Fri)	09:30-12:00	5	Rm 306	\$2,600	\$2,900
24EESECC 120002	23/12-24/12 (Mon-Tue)	09:30-12:00	2	Rm 306	\$1,040	\$1,160
24EESECC 120003	2/1-3/1 (Thu-Fri)	09:30-12:00	2	Rm 306	\$1,040	\$1,160

Ages 6-9

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESECC 120101	16/12-20/12 (Mon-Fri)	14:00-16:30	5	Rm 306	\$2,600	\$2,900
24EESECC 120102	23/12-24/12 (Mon-Tue)	14:00-16:30	2	Rm 306	\$1,040	\$1,160
24EESECC 120103	2/1-3/1 (Thu-Fri)	14:00-16:30	2	Rm 306	\$1,040	\$1,160

聖誕毛毛球擺設 DIY 工作坊 (4-6 歲) New

語言 Language : 粵語 Cantonese
聖誕節擺設不僅有聖誕樹，小朋友還可以自製超級可愛的毛茸茸聖誕擺設，盡情感受節日的歡欣氛圍。材料多樣化，包括五彩繽紛的毛線、閃閃發光的亮片、柔軟蓬鬆的羽毛等，小朋友可以隨心所欲的發揮無限創意，製作出獨一無二的作品。通過親手製作和感官探索，不僅能鍛煉手眼協調，還能培養專注力、想象力和表達能力，更能在歡樂洋溢的節日氣氛中盡情玩耍，無需擔心弄髒。快來和家人朋友一起加入這場毛茸茸的聖誕 DIY 工作坊吧！



編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EESECD 120101	21/12 (Sat)	10:30-12:30	1	Rm 302	\$260	\$260

聖誕音樂遊樂團

Christmas STEAM Play Lab x Music Adventure (Ages 4-6)

語言 Language : 粵語 Cantonese
每個孩子天生都喜歡音樂，特別是動聽又耳熟能詳的聖誕歌曲。在這聖誕假期，STEAM Play Lab 將結合音樂及 STEAM 教學，透過有趣的聖誕主題音樂及科學活動，讓他們玩樂中學習，過一個不一樣的聖誕假期！

精彩內容預告

- 看得見的聲音
- Hello Snow Man (製作小雪人)
- 奇妙的水杯琴 (Water Xylophone)
- 電子音樂 Coding 知多少
- 聖誕音樂 Art Jam Fun
- 聖誕敲擊大合奏

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EESECE 120101	23/12-24/12 (Mon, Tue)	10:00-12:30	2	Rm 202	\$1,200	\$1,380

聖誕科學大冒險 New

Christmas STEM Workshops (Ages 5-8)

Language: English
Welcome Christmas Elfs! Are you ready for your Christmas adventure? Let's have fun with hands-on science and engineering activities such as building holiday-themed robots, design ornament, and build a snowman with fake snow! During the workshop, interactive demos, team challenges and creative projects will help develop children's critical thinking skills. Children will be guided in a supportive environment, sparking their scientific curiosity!

Christmas STEM Snowy Adventure

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESECF 120101	18/12-20/12 (Wed-Fri)	10:00-12:00	3	Rm 307	\$1,500	\$1,725

Christmas Elf STEM Training

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESECF 120102	23/12-24/12 (Mon-Tue)	10:00-12:00	2	Rm 307	\$1,000	\$1,150



聖誕「冰 Bling 燈」

Icy Sparkle Christmas Light (Ages 6-8)

語言 Language : 粵語 Cantonese
聖誕節不想用傳統的聖誕燈飾？一起來製作「聖誕冰 Bling 燈」！有多款不同種類可愛的配件供小朋友選擇，製作屬於自己獨一無二的燈，擺放在家中增添聖誕氣氛！製作過程更可訓練學童手眼協調，提高小朋友對形狀及配色的敏感度。一同來動動手，製作精美可愛的「聖誕冰 Bling 燈」，打造自己理想的聖誕小燈吧！

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EESECG 120101	21/12 (Sat)	14:30-16:30	1	Rm 302	\$340	\$340

Christmas Master Chefs (Ages 6-10)

Language: English

Would you like to have a holly, jolly time in Christmas time? Our fun cooking class designed especially for Christmas will be a good opportunity for you. Children will enjoy the class by creating colorful and festive treats which they may find surprisingly delicious! Let's join us and have a fun-filled Christmas Party!

Remarks: Please bring an apron, a lunchbox and a towel.

Ages 6-8

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESECH 120101	19/12-20/12 (Thu-Fri)	10:00-12:30	2	Rm 206	\$1,000	\$1,150
24EESECH 120102	2/1-3/1 (Thu-Fri)	10:00-12:30	2	Rm 206	\$1,000	\$1,150

Ages 8-10

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESECH 120201	19/12-20/12 (Thu-Fri)	14:00-16:30	2	Rm 206	\$1,000	\$1,150
24EESECH 120202	2/1-3/1 (Thu-Fri)	14:00-16:30	2	Rm 206	\$1,000	\$1,150



跨年狂歡：環遊世界篇

New Year Countdown Celebration: The Globetrotters (Ages 3-8)

Language : English

Countdown to a new year like no other at this laughter-filled, three-day global celebration! With games, talent showcases, DIY crafts, and delicious cultural treats, children will explore the traditions that welcome the new year worldwide. Participate in exciting challenges and group activities, uncover the legends behind diverse customs. This globetrotting party is sure to have you rolling with delight. Welcome all globetrotters, get ready for an unforgettable new year celebration!

Ages 3-4

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESEAA 120101	30/12, 31/12, 2/1 (Mon, Tue, Thu)	10:00-12:00	3	Rm 305	\$1,700	\$1,925

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESEAA 120201	30/12, 31/12, 2/1 (Mon, Tue, Thu)	10:00-12:00	3	Rm 307	\$1,700	\$1,925

Ages 6-8

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EESEAA 120301	30/12, 31/12, 2/1 (Mon, Tue, Thu)	10:00-12:00	3	Rm 306	\$1,700	\$1,925



靈「蛇」精靈過新年

The Year of Serpent (Ages 3-6)

Language : English

Let's celebrate the year of Serpent! In this programme, student will explore the rich symbolism and traditions associated with the serpent in various cultures. Through interactive activities and hands-on crafts, students will celebrate the new beginnings and learn more about the Chinese cultures as we welcome the Lunar New Year together with joy and creativity!

Ages 3-4

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EESEYA 010001	27/1-28/1 (Mon, Tue)	09:30-12:00	2	Rm 303	\$1,135	\$1,285

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EESEYA 010101	27/1-28/1 (Mon, Tue)	09:30-12:00	2	Rm 305	\$1,135	\$1,285

新年手作：奶油膠工作坊 (Ages 4-6)

New Year Handmade: Cream Glue Workshop

語言 Language : 粵語 Cantonese

歡迎來到奶油膠工作坊！在這個有趣的課程中，我們將學習如何使用奶油膠製作可愛的春節裝飾和吉祥物。無論您是新手還是有經驗的手作愛好者，都能輕鬆上手。來和朋友一起享受創作的樂趣，讓這個新年更加特別！

新年掛飾

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EESEYA 010002	27/1 (Mon)	10:30-11:30	1	Rm 302	\$260	\$280

新年飾物盒

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EESEYA 010003	28/1 (Tue)	14:30-15:30	1	Rm 302	\$260	\$280

花語新年 (Ages 6-9) New Year Blossoms

語言 Language: 粵語 Cantonese

花語新年是一個充滿活力的活動，旨在探索花卉在農曆新年中的豐富象徵意義。參加者將深入了解各種花卉的傳統意義，例如象徵堅韌與新開始的梅花，以及代表長壽和好運的菊花。通過有趣的活動，參加者將學習如何創作美麗的花卉佈置，以傳達對健康、繁榮和快樂的祝福，迎接新的一年。這個活動不僅增強了參加者對花藝的欣賞，還促進了對新年慶祝習俗和文化的深入了解。快來和我們一起慶祝花卉的美麗與意義，迎接全新的開始！

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EESEYA 010102	27/1 (Mon)	14:30-16:00	1	Rm 303	\$350	\$400

香甜藝術探索：糖畫 + 香囊 (Ages 6-10) Flavors and Fragrances: Sugar Arts and Scented Pouches

語言 Language: 粵語 Cantonese

小朋友對傳統的手工藝認識有多少呢？在香甜藝術探索課程中，小朋友將有機會深入了解傳統手工藝。這個課程提供所有所需的材料和簡單的指導，讓孩子們能夠創作出獨一無二的糖畫作品。同時，他們還將學習香囊的製作過程，了解如何選擇適合的香草和材料。透過這些有趣的活動，小朋友不僅能夠發揮創意，還能增強對傳統文化的認識，體驗手作的樂趣。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EESEYA 010103	28/1 (Tue)	10:00-12:00	1	Rm 302	\$350	\$400
25EESEYA 010104	28/1 (Tue)	14:30-16:30	1	Rm 302	\$350	\$400

福到味來 (Ages 4-8) Taste of Fortune

語言 Language: 粵語 Cantonese

今年的新年煮食工作坊會教大家製作老少皆宜的鳳梨酥，寓意大家在新年裡甜甜蜜蜜！小朋友會跟隨導師的指導，親手完成烘焙。課堂結束後還會派發食譜，讓大家回家教媽媽爸爸一起動手做！這個課程讓您在新一年的開始為家人和朋友準備出美味的佳餚，增添節日的歡樂氣氛。一起慶祝新年，享受美食的樂趣！

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EESEYA 010004	3/2 (Mon)	14:30-16:00	1	Rm 305	\$380	\$380

酒精墨水創意揮春 (Ages 3-6) Alcohol Ink Spring Festival Couplets

Language: English

This is a fun and colorful workshop where young artists can explore their creativity using alcohol ink! Children will learn to create beautiful Spring Festival couplets, a traditional way to celebrate the Lunar New Year. With guidance from our instructors, children will experiment with vibrant inks and various techniques to design their unique couplets. All materials will be provided, and children will take home their masterpieces to share with family and friends!

*The workshop materials contain alcohol. Please consider carefully if you are sensitive to alcohol.

Ages 3-4

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EESEYA 010005	27/1 (Mon)	10:00-12:00	1	Rm 303	\$360	\$360

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EESEYA 010105	28/1 (Tue)	10:00-12:00	1	Rm 305	\$360	\$360

STEAM Play Lab - Lunar New Year Edition (Ages 4-9)

語言 Language: 粵語 Cantonese

學生將通過有趣動手做的活動，深入了解中華文化與科學原理的結合。從探索文房四寶的造紙技術及古代墨水的製作，到學習中華點心的文化意義和竹籠的科學原理，學生將親手製作黏土點心，體驗創意的樂趣。此外，透過新春皮影戲的光與影的奧秘，學生還將親自製作皮影偶和道具，進一步增強對這項傳統藝術的理解。整個課程旨在激發學生的科學思維與創造力，讓他們一邊感受中華文化的魅力，一邊學習當中的科學原理：

日期	主題
11/1 (Sat)	文房四寶
18/1 (Sat)	一盅兩件
25/1 (Sat)	新春皮影戲

註：每個主題設有兩個年齡組別，內容會跟據參加者年齡作調整

4-6 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEQXST 010101	11/1 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 010102	18/1 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 010103	25/1 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 010104	11/1, 18/1, 25/1 (Sat)	13:30-15:00	3	Rm 306	\$1000	\$1090

6-9 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEQXST 010201	11/1 (Sat)	15:15-16:45	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 010202	18/1 (Sat)	15:15-16:45	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 010203	25/1 (Sat)	15:15-16:45	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 010204	11/1, 18/1, 25/1 (Sat)	15:15-16:45	3	Rm 306	\$1000	\$1090



製作再造紙

Lunar New Year Celebration

靈「蛇」精靈過新年
福到味來
香甜藝術探索
花語新年
酒精創意揮春

新年奶油膠工作坊

STEAM Play Lab x 新春系列

立即報名



**寶寶世界
Toddlers' World
(Ages 1-3 & one parent)**



Language: English

Every child is unique and special, who are truly the blessing of God. We adopt the play-based approach as we believe children are eager and energetic to learn through play in an encouraging environment. Toddlers' World provide a quality learning environment for children to grow socially, physically, intellectually, creatively and emotionally at their own unique pace of development.

Daily activities: arts & crafts, music & songs, physical movement, fun games, story reading and free-play time. Special parent-child activities will be held to stimulate children to learn through social interactions.

Remarks:

1. One parent or guardian is required to be in attendance with their child for all classes.
2. Class will be cancelled if any bad weather or typhoon signal is announced. Our programme will follow the Education Bureau's announcements for Kindergartens.
3. There will be no make-up class or refund for any absences.
4. Please note grace period is 14 days. Kindly enrol according to the relevant age group. Priority will be given to the child who is age appropriate.

Trial Class

Remarks:

- 1) For trial class schedule, parents are welcome to contact us at 22687755 / 22687756 for further arrangement.
- 2) Fee for trial class is \$180.
- 3) Trial class can only apply once, first-come-first-served.

Toddlers' World - Regular Class

Ages 1-1.5 and one parent (2 Days/ Week)

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
25EETCPM 010101	7/1-23/1 (Tue & Thu)	10:00-12:00	6	\$2,220	\$2,580
25EETCPM 020101	4/2-27/2 (Tue & Thu)	10:00-12:00	8	\$2,960	\$3,440
25EETCPM 030101	4/3-27/3 (Tue & Thu)	10:00-12:00	8	\$2,960	\$3,440

Combo

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
25EETCPC 010101	7/1-27/3 (Tue & Thu)	10:00-12:00	22	\$7,920	\$9,240



Ages 1.5-2 and one parent (2 Days/ Week)

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
25EETCPM 010201	7/1-23/1 (Tue & Thu)	10:00-12:00	6	\$2,220	\$2,580
25EETCPM 020201	4/2-27/2 (Tue & Thu)	10:00-12:00	8	\$2,960	\$3,440
25EETCPM 030201	4/3-27/3 (Tue & Thu)	10:00-12:00	8	\$2,960	\$3,440

Combo

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
25EETCPC 010201	7/1-27/3 (Tue & Thu)	10:00-12:00	22	\$7,920	\$9,240

Ages 2-3 and one parent (3 Days/ Week)

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
25EETCPM 010301	6/1-27/1 (Mon, Wed, Fri)	10:00-12:00	10	\$3,700	\$4,300
25EETCPM 020301	3/2-28/2 (Mon, Wed, Fri)	10:00-12:00	12	\$4,440	\$5,160
25EETCPM 030301	3/3-28/3 (Mon, Wed, Fri)	10:00-12:00	12	\$4,440	\$5,160

Combo

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
25EETCPC 010301	6/1-28/3 (Mon, Wed, Fri)	10:00-12:00	34	\$12,240	\$14,280

Ready for Kindergarten (Ages 2-3)

(5 Days/ Week)

Language : English

Fostering children with positive values and attitudes are the crucial step in early childhood age. We believe a balanced development and learning will nurture and inspire the young children. Let's get ready and be prepared for the kindergarten life with us!

Learning Areas:

- Physical fitness & Health
- Language
- Early Childhood Mathematics
- Nature & Living
- Self & Society
- Arts & Creativity

★ Growing Independence

★ Small Class Size

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
25EETCRK 010001	6/1-27/1 (Mon-Fri)	10:00-12:00	16	\$5,760	\$6,480
25EETCRK 020001	3/2-28/2 (Mon-Fri)	10:00-12:00	20	\$7,200	\$8,100
25EETCRK 030001	3/3-28/3 (Mon-Fri)	10:00-12:00	20	\$7,200	\$8,100

Ready for Kindergarten



PARENT-CHILD WORKSHOPS 親子工作坊



親子沐浴球工作坊 (4-10 歲及一位家長)

語言 Language: 粵語 Cantonese

您和您的小朋友都愛沐浴，玩玩泡泡嗎？在愉快的氣氛下與子女一起談談情，動動手，享受快樂時光！



編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
25EESCPD 020101	9/2 (Sun)	16:00-17:30	1	\$390	\$420

親子彩繪同樂日 (4 歲或以上及一位家長)

New

語言 Language: 粵語 Cantonese

親子彩繪同樂日旨在讓家長和孩子們一同參與彩繪的樂趣，培養創造力和表達能力。活動中，導師將提供有關工具、顏料及畫筆的介紹和運用、教授基本彩繪圖案，並進行家長與學生之間的互動彩繪練習。參與此活動的小朋友們更會於當天獲得專業導師提供的面繪服務。想和小朋友享受有趣的親子時間就不能錯過！

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
25EESCKP 030101	8/3 (Sat)	13:30-15:30	1	\$680	\$720

備註：報讀此課程必須購買顏料套裝 \$280

親子酒精墨水工作坊 (6-12 歲及一位家長)



語言 Language: 粵語 Cantonese

想同小朋友找一些新穎的活動？試試近年興起的酒精墨水藝術啦！運用墨水、酒精和不吸水畫紙的特性，創作出屬於你和子女獨有的作品！過程中可以發揮創意，亦可促進親子溝通，幫助大家舒緩一下壓力，來過一個輕鬆又有趣的下午吧！

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
25EESCPD 020201	9/2 (Sun)	12:00-13:30	1	\$380	\$410

備註：工作坊材料有酒精成份，如對酒精敏感，請謹慎考慮

親子咖啡拉花工作坊

(6-18 歲及一位家長)

Parent-child Latte Art Workshop



語言 Language: 粵語 Cantonese

本課程旨在推廣咖啡拉花藝術 (Latte Art)，透過朱古力 / 綠茶作引入，讓小朋友與家長一起使用不同工具製作獨一無二的拉花圖案。課程亦會教授傳統意式咖啡拉花技術，讓親子一同探索拉花魔法，合力為咖啡點綴一番。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCWL 010001	11/1 (Sat)	11:00-12:30	1	6/F	\$200/ 每對親子	\$240/ 每對親子
25ECBCWL 010002	11/1 (Sat)	13:30-15:00				
25ECBCWL 010003	19/1 (Sun)	11:00-12:30				
25ECBCWL 010004	26/1 (Sun)	11:00-12:30				
25ECBCWL 020001	15/2 (Sat)	11:00-12:30				
25ECBCWL 020002	15/2 (Sat)	13:30-15:00				
25ECBCWL 020003	22/2 (Sat)	11:00-12:30				
25ECBCWL 020004	22/2 (Sat)	13:30-15:00				
25ECBCWL 030001	15/3 (Sat)	11:00-12:30				

備註：參加者可自行帶備圍裙

親子擴香石工作坊 (6-12 歲及一位家長)

語言 Language: 粵語 Cantonese

什麼是擴香石? 擴香石都可以 DIY? 和您的孩子一起建立優質的親子時間, 一齊探索啦! 製作後更可帶回家一起分享成果!

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
25EEPCPD 020202	9/2 (Sun)	14:00-15:30	1	\$390	\$420



親子遊戲小組 Parent-child Playgroups

Wonderful Play! 小寶寶唱遊天地 (Ages 1-3 & one parent)

Language: English

Learning through play is a vital part in every child's early development. This course is designed to provide your child opportunities to enhance social, intellectual, spiritual and physical development by using the thematic approach.

Activities:

- Free-play Time
- Circle Time
- Books & Stories
- Music & Movement
- Arts and Crafts
- Sensory Play



Ages 1-1.5 and one parent

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEACWP 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:00	10	Rm 204	\$2,250	\$2,550
25EEACWP 010102	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	15:15-16:15	10	Rm 204	\$2,250	\$2,550

Ages 1.5-2 and one parent

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEACWP 010201	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:45-10:45	10	Rm 204	\$2,250	\$2,550
25EEACWP 010202	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	14:00-15:00	10	Rm 204	\$2,250	\$2,550

Ages 2-3 and one parent

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEACWP 010301	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:00	10	Rm 205	\$2,250	\$2,550
25EEACWP 010302	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	15:15-16:15	10	Rm 205	\$2,250	\$2,550

親子普通話唱遊

Parent-Child Putonghua Playgroup (2-3 歲幼兒及家長)

語言 Language: 普通話 Putonghua

透過兒歌、簡單對答、故事、認字卡及各種遊戲等, 讓幼兒自然地掌握簡單普通話語音、語調, 從而培養學習普通話的興趣。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEACMP 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:15-13:15	10	Rm 204	\$2,200	\$2,500

備註: 須一位家長或監護人陪同上課

文娛課程 Leisure Programmes

Kids Plus English (Ages 2-3)

New

Language: English

Learning is fun! This programme aims at providing a fun and comfortable English learning environment for children to build new knowledge and meet new friends. A thematic approach will be used to facilitate and consolidate children's learning, with a new and different topic every week. Fun activities include interactive games, storytelling and singalong sessions. Children will have a fun time while learning more vocabulary and enhance their confidence in speaking English.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEACKP 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:45-13:45	10	Rm 205	\$2,250	\$2,550

幼稚園實習生

Ready for School (Ages 2-3)

New

語言 Language: 粵語 Cantonese

小朋友未曾試過自己上堂? 這個課程專為 2 至 3 歲的小朋友設計, 讓他們體驗擔任幼稚園實習生的樂趣。透過唱遊、小手工和故事分享等多元化的活動, 孩子們不僅能培養獨立性, 還能激發他們的創造力和想像力。在輕鬆愉快的環境中, 課程將幫助小朋友探索新知識, 增強社交能力和自信心, 為他們即將開始的學校生活打下良好的基礎。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEACKP 010002	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	10:00-11:00	10	Rm 205	\$2,250	\$2,550

唱唱跳跳學拼音

Phonics Sing and Play (Ages 3-4)

Language: English

Phonics is a necessary part of any good method of teaching children to read. Teaching phonics at an early age will help them develop phonemic awareness that is the key to mastering words and the first step towards successful reading. Children need to develop knowledge of the letters, the sounds represented by the letters, and the connection by combining the letters where words are formed.

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
25EECCPEP 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:45-10:45	10	\$2,150	\$2,450

樂在「英語坊」

English Talktown (Ages 3-6)

Language: English

This programme aims to encourage children's verbal expression in English through thematic activities such as role playing, storytelling, singalong songs, vocabulary and phrase building in a learner-centered and fun-filled environment. The themes are related to children's daily lives which will increase their interest and motivation as they can always share their ideas, feelings and experiences. Our creative teaching materials will also stimulate the learning of young children. Week by week, we help students to build a strong foundation for their vocabulary and phrasing ability. We will keep reinforcing this knowledge from time to time to facilitate a progressive learning experience. Learning Oral English is fun in our "Talk-town"!

Ages 3-4

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECCET 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:15-10:45	10	Rm 201	\$2,500	\$2,900

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECCET 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:30	10	Rm 201	\$2,500	\$2,900

【 Sparkling English School (Ages 3-6)

Language: English

Specially designed for children ages 3-6 years old to learn in a creative English environment. Children will participate in an exciting variety of activities include introducing vocabulary, sentence-making, story-telling, creative arts and crafts, and fun games. Children's interests and abilities to express themselves will be enhanced through oral English.

Ages 3-4

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECCSE 010001	6/1-27/1 (Mon, Wed, Fri)	16:30-18:00	10	Rm 301	\$2,500	\$2,900
25EECCSE 020001	7/2-28/2 (Mon, Wed, Fri)	16:30-18:00	10	Rm 301	\$2,500	\$2,900
25EECCSE 030001	3/3-28/3 (Mon, Wed, Fri)	16:30-18:00	12	Rm 301	\$3,000	\$3,480
25EECCSE 010002	6/1-28/3 (Mon, Wed, Fri) No class: 29/1, 31/1, 3/2, 5/2	16:30-18:00	32	Rm 301	\$7,680	\$8,960

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECCSE 010101	6/1-27/1 (Mon, Wed, Fri)	16:30-18:00	10	Rm 301	\$2,500	\$2,900
25EECCSE 020101	7/2-28/2 (Mon, Wed, Fri)	16:30-18:00	10	Rm 301	\$2,500	\$2,900
25EECCSE 030101	3/3-28/3 (Mon, Wed, Fri)	16:30-18:00	12	Rm 301	\$3,000	\$3,480
25EECCSE 010102	6/1-28/3 (Mon, Wed, Fri) No class: 29/1, 31/1, 3/2, 5/2	16:30-18:00	32	Rm 301	\$7,680	\$8,960

【 童夢故事皇國

Story Wonderland (Ages 3-6)

New

Language: English

This course is designed for 3-6 years old children who wants to enhance their English expressing skill through role-play and songs. Different stories and interesting contents will be utilized to show how to use their voice and facial expressions to bring out the feelings of poems. Let's enter the Story Wonderland together!

Ages 3-4

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEACSW 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:45-13:45	10	Rm 203	\$2,150	\$2,450

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEACSW 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	14:00-15:00	10	Rm 203	\$2,150	\$2,450

【 普通話小字典 (3-4 歲)

語言 Language: 普通話 Putonghua

本課程是以互動形式，透過唱遊、故事、遊戲等不同形式的主题教學活動，讓幼兒認識聲母、韻母和聲調。每星期導師都會以有趣的主题讓幼兒掌握主题相關的詞彙，引發幼兒學習普通的興趣，同時幫助兒童掌握普通話的表達及理解能力。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EECCMD 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	15:45-16:45	10	Rm 201	\$1,860	\$2,160

【 普通話說故事 (4-6 歲)

語言 Language: 普通話 Putonghua

本課程以一系列的故事故事為題，讓小朋友以普通話學習當中的語音、詞彙、簡單之語法及認讀字詞。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EECCMS 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	14:30-15:30	10	Rm 201	\$1,860	\$2,160

【 Enchanting School (Ages 3-6)

Language: English

This class aims at enhancing children's language awareness and building up their confidence in communication. Children will learn in a creative environment. Introducing vocabulary, sentence-making and creative activities, through story-telling and playing games, we will enhance children's ability and interest to express themselves.

Remark: The full syllabus is one year (4 quarters)

Ages 3-4

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECCEN 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	10:00-12:30	10	Rm 203	\$2,800	\$3,260

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECCEN 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	10:00-12:30	10	Rm 301	\$2,800	\$3,260

【 Trinity-Graded Exams in Spoken English(GESE) 聖三一等級口語考試預備班 (Ages 4 or above)

Language: English

GESE is internationally recognised as one of the most trusted series of English language examinations for testing speaking and listening skills. Students will be assessed individually in an one-to-one conversation with a highly qualified Trinity examiner from the UK. The assessment will be conducted online.



Remarks:

- 1) Students must reach lower age limit on or before assessment day
- 2) Examination fee is included in the programme fee

Grade 1 (Ages 4 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
25EECCER 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	14:15-15:15	10	\$2,765	\$3,065

Grade 2 (Ages 5 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
25EECCER 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	15:15-16:45	10	\$3,945	\$4,380

【 Intelligent Learner (Ages 6-8)

Language: English

This is a comprehensive programme to let children have different ways to develop their young minds and explore the world around them through literacy, creative arts, maths and science. With interesting themes, children will be able to enhance their thinking, create group discussion and develop their organizational skills by participating in different activities.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECCCEI 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	10:00-12:30	10	Rm 307	\$2,800	\$3,260

【 Cambridge: Pre-Starters (Ages 4-5)

Language: English

This is a comprehensive programme to introduce children to basic English reading, writing, listening and speaking. Through systematic and consistent exercise, children will be able to build a good foundation for English reading and writing abilities, and prepare for the Cambridge curriculum. Other than that, children also will learn to enjoy the process of English learning through fun and interactive activities.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECCCEC 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:45-13:45	10	Rm 307	\$2,150	\$2,450

Remarks: Course is separated into 2 instalments (10 sessions each)

話劇 Drama

聖三一戲劇考試預備班

Trinity Young Performers Certificate (Ages 3-6)

New

Language : English

Trinity Graded Examinations in Spoken English are internationally recognized as one of the most prestigious series of English Language examinations for testing speaking and listening skills. Trinity Guildhall Young Performers Certificates are designed to develop confidence, group interaction skills and a sense of achievement. They encourage young children to develop confidence, performance, musical and communication skills as they create and explore stories, songs, roles and situations through the imaginative and integrated use of movement, music, voice and artwork.

Performance skills include:

- Speaking poetry or prose
- Dramatic expression
- Singing
- Expressive movement
- Use of costume and props
- Use of puppets

Remarks:

- 1) The exam will be taken in video format.
- 2) Exam fee is not included in the programme fee, and cannot be refunded in any circumstances except class cancellation.

Bronze (Ages 3-4)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEMXTD 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:30-11:00	14	Rm 202	\$3,650	\$3,850
25EEMXTD 020001	8/2-17/5 (Sat) No class: 19/4	12:45-14:15	14	Rm 202	\$3,650	\$3,850

Silver (Ages 4-5)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEMXTD 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:30-11:00	14	Rm 202	\$3,650	\$3,850
25EEMXTD 020101	8/2-17/5 (Sat) No class: 19/4	11:00-12:30	14	Rm 202	\$3,650	\$3,850

Gold (Ages 5-6)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEMXTD 010201	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:45-14:15	14	Rm 306	\$3,650	\$3,850
25EEMXTD 020201	8/2-17/5 (Sat) No class: 19/4	09:45-11:15	14	Rm 306	\$3,650	\$3,850



TRINITY
COLLEGE LONDON
Registered Exam Centre 60790

Code	Grade	Exam Fee
25EEMXTF 010001 / 020001	Bronze	\$560
25EEMXTF 010101 / 020101	Silver	\$590
25EEMXTF 010201 / 020201	Gold	\$620

英語戲劇課程

Helen O'Grady English Drama Class in YMCA (Ages 3.5-9)

Language : English

Come join our Helen O'Grady English Drama Class from Australia! It is an international developmental drama class which also runs in the United Kingdom, U.S.A, Ireland, Singapore, South Africa, Canada and many more! We take great pride in our international drama programme and see great results in our students.

Each week we do a different play in class; challenging your child with new roles and new situations. We create a safe, supportive environment in which even soft-spoken children have the opportunity to speak. For outgoing children, it gives them an outlet for their natural creative ability.

We build

- Creative thinking
- Speaking skills
- Self-esteem & Confidence
- Leadership abilities



Remark:

- No make up class or refund will be provided in case of bad weather

Ages 3.5-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEMXDE 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:00	10	Rm 306	\$2,200	\$2,500

Ages 6-9

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEMXDE 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:45-10:45	10	Rm 306	\$2,200	\$2,500

科學 Science

小小科學家

Little Scientists (Ages 3-4)

Language: English

"Little Scientists" provides a great opportunity for young children to explore the world through simple experiments. It aims to stimulate children's interest in science and to enhance their learning in science.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEQCSL 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:45-10:45	10	Rm 205	\$2,150	\$2,450

STEM 樂園

STEM Fun (Ages 4-6)

Language: English

STEM learning is crucial in the foundation of developing critical thinking and problem solving skills. This STEM programme is designed to inspire your children's curiosity, and also allow them to have fun while learning, giving them the opportunity to explore the world of STEM through hands-on activities, games and experiments!

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEQMCM 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	15:15-16:15	10	Rm 203	\$2,150	\$2,450

STEAM Play Lab (Ages 4-9)

New

語言 Language: 粵語 Cantonese

玩樂，是孩子最好的學習！STEAM Lab 是一個讓小朋友 THINK BIG DREAM BIG 的科趣藝術樂園。我們鼓勵孩子「動手做，玩中學」，融合 S (Science) 科學、T (Technology) 科技、E (Engineering) 工程、M (Mathematics) 及藝術 A (Art)，透過跨學科活動、科學實驗、動手製作及小組討論，讓他們探究各種和生活中相關的課題，從小培養他們解難、創新、溝通及協作能力。

小小夢想家系列

小朋友將透過職業模擬遊戲認識不同工作崗位的相關科學及科技知識：

- 職業主題介紹及角色扮演
- 動手製作及科學實驗
- 美藝活動及七感遊戲



日期	主題
8/2 (Sat)	領航船長
15/2 (Sat)	星際探險家
22/2 (Sat)	小花藝師



救急扶危系列

小朋友於不同的模擬場景中認識醫療及救護人員的工作，學習有關科學及科技知識。



製作中醫香囊

日期	主題
8/3 (Sat)	急救小達人
15/3 (Sat)	小小中醫師
22/3 (Sat)	救火小英雄



註：每個主題設有兩個年齡組別，內容會跟據參加者年齡作調整

4-6 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEQXST 020101	8/2 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 020102	15/2 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 020103	22/2 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 020104	8/2, 15/2, 22/2 (Sat)	13:30-15:00	3	Rm 306	\$1000	\$1090

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEQXST 030101	8/3 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 030102	15/3 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 030103	22/3 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 030104	8/3, 15/3, 22/3 (Sat)	13:30-15:00	3	Rm 306	\$1000	\$1090

6-9 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEQXST 020201	8/2 (Sat)	15:15-16:45	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 020202	15/2 (Sat)	15:15-16:45	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 020203	22/2 (Sat)	15:15-16:45	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 020204	8/2, 15/2, 22/2 (Sat)	15:15-16:45	3	Rm 306	\$1000	\$1090

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEQXST 030201	8/3 (Sat)	15:15-16:45	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 030202	15/3 (Sat)	15:15-16:45	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 030203	22/3 (Sat)	15:15-16:45	1	Rm 306	\$350	\$380
25EEQXST 030204	8/3, 15/3, 22/3 (Sat)	15:15-16:45	3	Rm 306	\$1000	\$1090

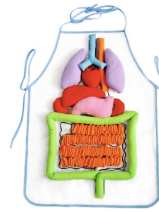
科學學院 - 未來先鋒

STEAM University- Future Leaders (Ages 6-9)

Language: English

It is important for students in this modern age to be equipped with knowledge of STEM. Students can expand their horizon and explore different discipline of science from chemistry, biology, physics and engineering. Students can explore these concepts through hands-on experiments to make a memorable learning experience.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEQXSS 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	10:30-12:00	10	Rm 304	\$2,450	\$2,850



藝術 Art Studio

Junior Art Splash (Ages 3-5) New

Language: English

Junior Art Splash is a fun and creative course for cultivating your children's artistic interests by learning the basics of art, through painting, coloring and crafts. With a distinct theme each class, the fine motor, creative, social and language skills of the younger learners will be enhanced.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEMCAS 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:00	10	Rm 200	\$1,550	\$1,850

兒童創意藝術課程 (K2-P2) New

語言 Language: 粵語 Cantonese

本藝術課程旨於啟發幼兒的創意及思考能力，透過體驗不同藝術製作及繪畫方式誘發兒童對藝術的興趣及好奇，並提高他們對形狀及顏色的敏感度及創作力。大家齊齊動手，揮動畫筆，成為小藝術家吧！

幼稚園 K2-K3

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEMCCA 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:30-10:45	10	Rm 303	\$1,550	\$1,850

小學 P1-P2

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEMCCA 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	13:30-14:30	10	Rm 303	\$1,550	\$1,850



童趣中國水墨畫

Children Chinese Ink Painting (4-6 歲) New

語言 Language: 粵語 Cantonese

本水墨畫課程融入了中華文化元素。同學們將學習水墨畫技巧，如筆墨運用和中國傳統元素的表達。透過這個課程，他們能夠培養創造力、觀察力和細膩的情感表達能力。同時，他們也會通過認識中國藝術和文化的背景知識，深入了解中華文化的博大精深。這個課程旨在啟發孩子們對藝術和中華文化的興趣，並促進他們的綜合發展。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEMCAP 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	13:45-14:45	10	Rm 206	\$1,550	\$1,850

兒童中國書法班

Children Chinese Calligraphy (6-10 歲) New

語言 Language: 粵語 Cantonese

本課程旨在啟蒙兒童對中國書法藝術的認識。透過教授基礎的書法技巧和書寫筆順，提升同學們的書法字型的表現和書寫技巧。這個課程強調培養同學們的專注力、觸覺和美感培養。同學們將通過書法的練習提升書寫能力，同時理解和欣賞中國書法的美學價值。課程中還介紹相關的中國文化知識，豐富同學們對中華文化的認識和理解。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEMCAA 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	15:00-16:00	10	Rm 206	\$1,550	\$1,850



烹飪課程 Cooking Programme



字母廚房

Alphabet Kitchen (Ages 2-3 & one parent)

Language: English

Using the alphabet is a fun way to build up a child's vocabulary. With an extensive list of words, and by repetitively hearing and seeing visual material related to a particular word, children tend to build up the bank of their own vocabulary in their daily usage. Later in school, they become confident readers and writers. This programme has been enhanced with a fun-filled activity where children will have a great time with parents creating some yummy treats related to the particular food vocabulary of the day. Come and build up your vocabulary and have fun in the kitchen at the same time!

Remarks: Please bring an apron, a lunchbox and a towel.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECKKA 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	15:15-16:15	10	Rm 205	\$2,200	\$2,500

故事廚房

Story Kitchen (Ages 3-4)

Language: English

This course is designed to encourage children to develop the art of simple, creative food making through the introduction of the stories. Having children involved in this course will give them an interest also in storytelling and can help to encourage them to display their creativity while preparing the simple food ideas. This will inspire children an opportunity to build confidence in their work when they make and get to taste their healthy creations in a fun and joyful way while building their English skills. Because cooking is their story!

Remarks: Please bring an apron, a lunchbox and a towel.

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECKKS 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:45-10:45	10	Rm 206	\$2,200	\$2,500

小廚師 · 大世界

Master Chefs (Ages 4-8)

Language: English

Cooking is always an exciting experience for children. Our programme will introduce them creative food that they may find surprisingly delicious! Children will have fun cooking and will love eating what they've created. At the same time, this is an excellent way to introduce English language, Math and Science concepts, reinforcing academic skills and expanding your child's palate.

Remarks: Please bring an apron, a lunchbox and a towel.

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECKKM 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:45-14:15	10	Rm 206	\$2,500	\$2,800

Ages 6-8

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EECKKM 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	14:30-16:00	10	Rm 206	\$2,500	\$2,800



舞蹈 Dance

芭蕾舞

Ballet (Ages 3-14)

Language: English supplemented with Cantonese 英語輔以粵語
Ballet is physically and psychologically demanding and requires time and discipline. But it is also very exciting, rewarding and creative. Ballet can enhance students' ability to concentrate and develop self-discipline, which is important for dancing and also for life skills and academic success. Our ballet training is based upon the syllabus of the Royal Academy of Dance (RAD).

Progressive Path :

Level	Ballet Tots- Level 1	Ballet Tots- Level 2	Pre-primary	Primary	Grade 1-5	Grade 6 or above
Syllabus	CSTD-*Come Dance with Me, Level 1	CSTD-*Come Dance with Me, Level 2	RAD	RAD	RAD	RAD
Duration	3-4 Quarters, 1 session per week	3-4 Quarters, 1 session per week	4 Quarters, 1-2 sessions per week	4 Quarters, 1-2 sessions per week	2 sessions per week	3 sessions per week

Remarks:

- Participants with satisfactory performance will be recommended to enter the CSTD/ RAD Examination, and the students enter Pre-primary or above level must attend 2 sessions per week (Grade 6 or above must attend 3 sessions per week).
- Participants are advised to wear tight fitting clothes & flat soft-shoes for the first class.
- Emmanuel Dance Education Principal Teacher : Ms. Rita CHEUNG
-Royal Academy of Dance (Teaching Certificate), (Registered Teacher)
-Associate of the Imperial Society of Teachers of Dancing (National Character- Distinction)
-Advanced of the Imperial Society of Teachers of Dancing (National Character- Honours)
-Professional Diploma of the HK Academy of Ballet
- Assessment is required for new participants who would like to join the Ballet Tots Level 1 or above. For assessment and trial class arrangement, please call 22687757 for details.

Ballet Tots

The Ballet Tots programme is a wonderful introduction into the world of classical ballet for children ages 3-6. The programme compasses the "Come Dance with Me" CSTD curriculum in which children are encouraged to explore their world through movement and imagination.



Children will also be able to develop their co-ordination, creativity and musicality through fun games, imaginative mine and short dance sequences under an encouraging learning environment.

Ballet Tots- Beginners (Ages 3-4.5)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEDXBT 010001	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	12:15-13:00	12	Rm 610	\$1,895	\$2,140
25EEDXBT 010002	5/1-30/3 (Sun) No class: 2/2	10:15-11:00	12	Rm 300	\$1,895	\$2,140

Ballet Tots- Level 1 & Level 2 (Ages 4-6)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEDXBT 010101	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	11:30-12:15	12	Rm 610	\$1,895	\$2,140

Children Ballet (Ages 6-14)

Language: English supplemented with Cantonese 英語輔以粵語

Ballet Pre-Primary (Ages 5 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEDXBP 010101	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	10:30-11:30	12	Rm 610	\$2,480	\$2,845

Ballet Primary (Ages 6 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEDXBP 010201	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	13:15-14:30	12	Rm 300	\$3,075	\$3,495

Ballet Grade 1 (Ages 7 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEDXBG 010101	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	11:30-13:00	12	Rm 300	\$3,500	\$4,020

Ballet Grade 2 (Ages 7 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEDXBG 010201	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	10:00-11:30	12	Rm 300	\$3,500	\$4,020

Ballet Grade 4 (Ages 7 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEDXBG 010401	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	13:00-14:30	12	Rm 610	\$3,500	\$4,020

Ballet Grade 7 & 8 (Ages 11 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
25EEDXBG 010701	3/1-28/3 (Fri) No class: 31/1	17:30-18:45	12	Rm 300	\$3,140	\$3,620
25EEDXBG 010702	5/1-30/3 (Sun) No class: 2/2	11:00-13:30	12	Rm 300	\$6,280	\$7,240



兒童綜合舞班

Integrated Dance For Children (3-4.5 歲)

Language: Cantonese supplemented with English 粵語輔以英語
課程以古典芭蕾舞為基礎，透過舞蹈、音樂、遊戲和故事，在輕鬆的氣氛下，訓練和培育小朋友在多元智能各方面的均衡發展，包括啟發小朋友對事物認知、社交能力、語言表達、肢體運用、情感抒發、記憶力、判斷能力、注意力、創作力及環境處理。

課程設計：

- 藉著簡單舞步，音樂節拍，唱歌及簡單樂器等元素，從而訓練小朋友感官與身體的協調和音樂感。
- 透過遊戲活動，故事創作和角色演繹，帶領同學們進入幻想與自我提昇的世界。
- 教授簡單西方民族舞基本技巧，透過群體合作和練習，創造出千變萬化的舞蹈組合

備註：請穿著輕便運動服裝及自備舞鞋或技巧鞋上課。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEDXIT 010001	3/1-28/3 (Fri) No class: 31/1	16:45-17:30	12	Rm 300	\$1,895	\$2,140
25EEDXIT 010002	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	09:45-10:30	12	Rm 610	\$1,895	\$2,140
25EEDXIT 010003	5/1-30/3 (Sun) No class: 2/2	14:00-14:45	12	Rm 300	\$1,895	\$2,140

兒童拉丁舞

Latin Dance for Children (4-10 歲)

語言 Language: 粵語 Cantonese

拉丁音樂節拍強勁，小朋友將一起跟著熱情的音樂起舞，隨節奏拍子配合人體律動，演繹出拉丁舞的熱情奔放的美妙舞姿。各班學員於每期作業完畢，而成績良好的學員可獲保送參加國際認可考試和公開表演。

備註：

1. 請穿著輕便運動服裝上課。
2. 上課時必須穿著拉丁舞鞋，如需代購請致電 22687755 / 22687756 查詢。

4-6 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEDXLD 010101	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	17:00-18:00	12	Rm 610	\$2,040	\$2,160

6-10 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEDXLD 010201	5/1-30/3 (Sun) No class: 2/2	16:00-17:00	12	Rm 625	\$2,040	\$2,160

兒童爵士舞

Jazz Dance for Children (6-10 歲)

語言 Language: 粵語 Cantonese

歡迎來到爵士舞班！我們的課程旨在透過有趣和互動的方式，教授小朋友基本的爵士舞技巧，同時培養他們的音樂感和創造力。此班注重培養小朋友的舞蹈技巧和表演能力，給予機會展現自己的舞蹈才能、建立友誼和享受舞蹈！

備註：

1. 請穿著輕便運動服裝上課。
2. 上課時必須穿著爵士舞鞋，如需代購請致電 22687755 / 22687756 查詢。
3. 學費已包一套表演服。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEDXJD 010101	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	16:00-17:00	12	Rm 610	\$2,040	\$2,160

兒童中國舞

Chinese Dance for Children (6-10 歲)

語言 Language: 粵語 Cantonese

中國舞以舞蹈展示中華文化特色及各地民族的傳統習俗。本課程透過輕鬆有趣活潑形式，讓小朋友投入舞蹈，培養音樂節奏感及身體協調，訓練柔韌度，提升個人體態享受當中的樂趣。每期最後一節課為表演課，有助提升學員自信心及技巧，歡迎家長到場欣賞。

備註：

1. 請穿著輕便運動服裝上課。
2. 上課時必須穿著中國舞鞋，如需代購請致電 22687755 / 22687756 查詢。
3. 學費已包一套表演服。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEDXCD 010101	4/1-29/3 (Sat) No class: 1/2	16:00-17:00	12	Rm 610	\$2,040	\$2,160
25EEDXCD 010102	5/1-30/3 (Sun) No class: 2/2	14:00-15:00	12	Rm 625	\$2,040	\$2,160

音樂 Music

兒童音樂啟蒙樂——小小天才音樂家

Children's Music Appreciation Fun (Ages 2-6)

語言 Language: 粵語 Cantonese

本課程以高大宜及奧福的音樂教學概念，融入有趣及有創意的活動，讓孩子透過學習童謠、律動和即興創作等不同的音樂遊戲及活動，學習基本的音樂知識，並加強他們對音樂的節奏、音高和其他音樂上之表現方法的了解，讓孩子從遊戲中享受音樂的樂趣，為他們學習不同樂器奠下基礎。

課堂活動	Ages 2-3	Ages 3-4	Ages 4-6
親子音樂遊戲	✓		
歌唱訓練	✓	✓	✓
節奏律動	✓	✓	✓
聆聽訓練	✓	✓	✓
樂器合奏	✓	✓	✓
讀譜訓練	✓	✓	✓
即興創作		✓	✓

本課程由蘇紫珊老師任教。蘇老師有多年豐富教學經驗，她並先後獲取英國皇家音樂學院鋼琴教師證書，高大宜音樂教育證書，奧福音樂教師證書，美國 Kindermusik 幼兒音樂教學執照及修畢澳洲音樂教師文憑。

Beginner (2-3 歲，需由一位家長陪同上課)

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEMMMM 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	14:00-14:50	10	Rm 202	\$2,000	\$2,250

Level 1 (3-6 歲)

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEMMMM 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	15:00-15:50	10	Rm 202	\$1,750	\$2,050

備註：第一課 11/1 (六) 為「家長會」，敬請家長預留 15 分鐘陪同幼兒出席。最後一課 22/3 (六) 為幼童的音樂表演節目，歡迎家長參加。

Level 2 (4 歲或以上，完成 level 1 或曾修讀音樂課程經老師評估適合者)

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEMMMM 010201	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	16:00-16:50	10	Rm 202	\$1,750	\$2,050

備註：第一課 11/1 (六) 為「家長會」，敬請家長預留 15 分鐘陪同幼兒出席。最後一課 22/3 (六) 為幼童的音樂表演節目，歡迎家長參加。

多元智能 Multiple Intelligence

財商小蜜蜂 (5-6 歲)

語言 Language: 粵語 Cantonese

想小朋友從小開始建立正確的理財觀念但不知道從何入手？本課程會透過生動有趣的遊戲及活動形式教授基本的金錢及理財概念，包括金錢從哪裡來、何為良好的儲蓄及消費習慣等，齊來做個精明財商小蜜蜂！

備註：本課程內容共 40 課，分 4 期進行

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEWXMB 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:00	10	Rm 307	\$2,800	\$2,800

財商小學士 (6-10 歲)

語言 Language: 粵語 Cantonese

理財概念應從小學習，但學校的正規課程未必會教導小朋友如何理財及如何有效管理財務。本課程讓小朋友透過小組活動及討論形式，加上日常生活的例子來加深對金錢的認識及其價值，以及了解金錢的由來。小朋友亦會學懂如何適當的分配金錢，並養成良好的消費及儲蓄習慣，為未來做好準備！

備註：本課程內容共 40 課，分 4 期進行

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEWXMB 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:45-10:45	10	Rm 307	\$2,800	\$2,800

樂高® 成長教育課程 LEGO® Education (4-9 歲)

語言 Language: 粵語 Cantonese
樂高® 教育課程讓孩子在一個完全開放和自由的學習空間裡充分發揮想像力、發掘自己的潛能、享受學習帶來的無窮樂趣，並逐步提升解決問題的能力，促進創造思維的發展，提高溝通與合作能力，增強獲取新知識和科學技術等領域的各種綜合技能。

LEGO® DUPLO 趣味機械科學 (4-6 歲)

本課程透過使用 LEGO® Duplo 機械組件 (如齒輪、十字軸等)，配以不同的主題任務，讓學員從中了解簡單的機械結構，加深學員對物理結構的認識，增強對四周事物的觀察力。
學習重點: 認識 LEGO® Duplo 機械積木組件; 探索「槓桿、滑輪、車軸」的運作原理; 學習如何探索科學及解決問題。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEWXLE 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:30-10:30	10	Rm 309	\$1,760	\$2,060

LEGO® WeDo 簡單編程入門 (6-7 歲)

本課程讓學員透過使用 LEGO® 機械組件「從遊戲中學習」，用不同角度去認識身邊的日常生活科學概念和想法，讓他們從中學習如何建築機械人的結構，並嘗試應用簡單的機械原理，設計和建造屬於自己的創作。
學習重點: 學習簡單機械結構原理 (齒輪/槓桿/滑輪); 學習研究、搭建和設計解決方案; 批判性思維及問題解決能力應用; 提升對日常生活科學的學習興趣。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEWXLE 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	10:45-11:45	10	Rm 309	\$1,760	\$2,060

LEGO® Robotics 機械人編程解難 (7-9 歲)

本課程讓學員透過使用 LEGO® MINDSTORMS® EV3 機械人組件，學習機械人編程及基礎搭建技巧，並透過不同的主題任務，培養及啟發他們的邏輯思考、創意思維與解難能力。
學習重點: 學習機械結構原理及應用技巧; 學習編程邏輯及應用技巧; 學習操控馬達的應用技巧; 學習感應器的應用技巧; 提升觀察能力、邏輯思維及解難能力。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEWXLE 010201	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:00-13:00	10	Rm 309	\$1,760	\$2,060

兒童圍棋訓練 Children Go Course (4-12 歲)

語言 Language: 粵語 Cantonese
自古中國文人學習琴、棋、書、畫，「棋」指的就是圍棋。圍棋雖然只有黑白兩子，規則簡單但變化無窮，並蘊含兵法、策略、治國與天家的內涵，是古代君主必修的課程，亦是一項源遠流長的國粹。發展至今，世界上已有超過八十個國家的人熱愛這種運動。亞洲國家和地區如中國、日本、韓國及台灣，習圍棋的人口更是超過百萬。學習圍棋能培養孩子們清晰的判斷力、敏銳的思考力、沉著的專注力、勝負心的調適和提高品德修養，終生受用。多年的實證，習棋的孩子在學校的學習表現都有顯著進步，尤其在數學科最為突出。快來讓你們的小朋友親身感受圍棋的無窮樂趣!
(本課程與香港兒童棋院合辦)

圍棋進級階梯 (參考資料):
4-6 歲 幼兒預備班 --> 6-12 歲 初級班 --> 6-12 歲 中級班 --> 6-12 歲 深造班
幼兒預備班 (適合 4-6 歲小朋友)

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEWXGC 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	13:15-14:15	10	Rm 305	\$1,595	\$1,895

初級班 (適合 6-12 歲初學或棋力達 29-23 同學)

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEWXGC 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	16:00-17:00	10	Rm 305	\$1,595	\$1,895

中級班 (適合 6-12 歲棋力達 22-14 同學)

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEWXGC 010201	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	14:45-15:45	10	Rm 305	\$1,595	\$1,895

深造班 (適合 6-12 歲棋力達 13 或以上同學)

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25EEWXGC 010301	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:45-13:00	10	Rm 305	\$1,595	\$1,895

語言學堂 Languages Programmes

港青專業進修書院 YMCA College of Continuing Education

辦公時間 Office Hours: 星期一至五 Mon-Fri 09:00-18:00
查詢 Enquiry: 2268 7755
電郵 Email: pes@ymcahk.org.hk
網頁 Website: www.ymcahk.org.hk/pples
學校註冊編號 School Registration No.: 519472

備註:

- 1) 所有語言學堂課程共有 10 堂，學費分兩期繳交 (Cambridge 課程除外，詳情請參閱 Cambridge 課程備註)
- 2) 參加者報讀時只需要繳交第一期學費，第二期學費單將於開課後派發
- 3) 出席率達百分之八十或以上的參加者，將獲頒發出席證書一張

Remarks:

- 1) There are 10 sessions in total for all language programmes which are separated into 2 instalments (For Cambridge, please refer to Cambridge remarks)
- 2) The first instalment is payable upon registration and the second instalment pay slip will be distributed after the course commenced.
- 3) Free certificates will be issued for participants whose attendance 80% or above of the whole courses.

劍橋英語

Cambridge English (Ages 5-10)

Language: English
Cambridge English: Young Learners (YLE) is a reliable and consistent measure of how well your child is doing in the skills of listening, speaking, reading and writing. Examinations are designed to make learning fun and children are encouraged by working towards certificates and earning the 'shields' that record their progress. There are three levels for children to work through Starters, Movers and Flyers, with Starters being the first, aimed at children with very basic skills who are aged 5 or above. As children develop and work their way up to the Flyers certificate, they reach a level that will enable them to aim for the Cambridge English: Key (KET) in our General English range of certificates - qualifications which will be of value for further study.

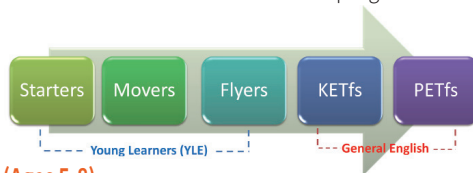
Member of the British Council
Exams Partnership Programme

Advantage®



Remarks:

1. There are 24 classes in total which separate in 6 monthly instalments.
2. Assessment is required before joining class. Assessment fee is \$90 (non-refundable). Please call 2268 7755 to make an appointment.
3. Reference books for children, Examination Past Papers and all examination fees are not included in the programme fee.



Starters (Ages 5-8)

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCCE 010101	11/1/25-12/7/25 (Sat) No class: 1/2, 19/4, 31/5	14:45-16:15	24	\$5,280

*Course fee is separated into 6 instalments. First instalment: \$880

Jolly Phonics (Ages 4-6)

Language : English

Jolly Phonics is an early systematic phonics programme designed to teach children to read and write. It is a structured approach to teach 5 basic skills which are: learning the letter sounds, letter formation, blending, identifying the sounds in words and tricky words (irregular words). The key advantages of this system are that it teaches children all the main letter sounds early on and it needs relating the sounds to the symbols, to enhance the understanding of the alphabetic code used for reading and writing.

Remarks:

1. Students must attend 80% or above of the whole course and pass the assessment in order to be promoted to next level. Certificate will be issued if participants attend 80% or above of the whole course.
2. Each student has maximum 3 make up chances, and is not guaranteed (depends on class availability). No make up class arrangement for lesson 1 and 10.
3. An evaluation report will be distributed to participants on the last class for promotion use. If your child stops for 2 consecutive quarters, an assessment (\$90 non-refundable fee) needs to be arranged before re-enrolment.
4. Phonics assessment fee is \$90 (non-refundable). It is for children who have learned Phonics outside of the YMCA who wish to enrol Phonics 2 to 4 programmes. Please call 2268 7755 to make an appointment.



Jolly Phonics Level 1

The course aims at introducing the child to the relationship between sounds and letters. Sounds will be taught following the Jolly Phonics sequence. Children will also learn some tricky words and how to blend CVC words (consonant-vowel-consonant).

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCJP 010101	13/1-17/3 (Mon)	14:15-15:15	10	\$2,000
25EELCJP 010102	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:45-10:45	10	\$2,000
25EELCJP 010103	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:00	10	\$2,000

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,000

Parent-Child Jolly Phonics Level 1 (one parent or guardian is required to be in attendance)

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCJP 010104	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:15-13:15	10	\$2,200
25EELCJP 010105	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	13:30-14:30	10	\$2,200

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,100

Jolly Phonics Level 2 (Evaluation Report of Jolly Phonics Level 1 is required)

The course aims at enhancing the child's phonemic awareness by stressing on blending exercises. Emphasis will be on long and short vowel sounds as well as their alternative spellings. Children will learn additional tricky words.

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCJP 010201	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:00	10	\$2,000

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,000

Parent-Child Jolly Phonics Level 2 (one parent or guardian is required to be in attendance)

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCJP 010202	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:15-13:15	10	\$2,200

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,100

Jolly Phonics Level 3

(Evaluation Report of Jolly Phonics Level 2 is required)

The course aims at reinforcing the child's phonemic awareness by stressing on blending exercises. Emphasis will be on digraphs and introduction to magic writing. Children will also learn additional tricky words.

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCJP 010301	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:00	10	\$2,000
25EELCJP 010302	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:15-13:15	10	\$2,000

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,000

Jolly Phonics Level 4

(Evaluation Report of Jolly Phonics Level 3 is required)

Children will learn more vowel sounds and their alternative spellings. They will be able to put their knowledge on Phonics into practice by writing words according to the sounds that they hear (magic writing). More blending exercises will be done and additional tricky words will be introduced.

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCJP 010401	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	13:30-14:30	10	\$2,000

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,000

Jolly Grammar (Ages 5-8)

Language : English

This programme is especially designed for young children who have a strong foundation of Jolly Phonics. Jolly Grammar is the next stage after Jolly Phonics. It is meant to introduce the basics of grammar, teach spelling systematically, improve vocabulary and comprehension and extend children's phonics knowledge, and improve their spelling in a structured way.



Remarks:

1. An evaluation report will be distributed to participants for promotion use. If your child stops for 2 consecutive quarters, assessment (\$90 non-refundable) needs to be arranged before re-enrolment.
2. 50% overall average dictation score and assessment score must be achieved in order to be promoted to next level.
3. For students who have phonics foundation outside YMCA, assessment can be arranged to bridge our Grammar 1 (Non-refundable assessment fee \$90)
4. To make an appointment for assessment, please contact our staff at 2268 7755.
5. All Jolly Grammar classes will follow the Bad Weather Policy of COURSES FOR AGED 0-6.
6. For enquiry, please feel free to contact us at 2268 7755 or via email (pes@ymcakhk.org.hk)

Jolly Grammar Level 1

(Evaluation Report of Jolly Phonics Level 4 is required)

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCJG 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:15-10:45	10	\$2,550
25EELCJG 010102	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	13:30-15:00	10	\$2,550

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,275

Jolly Grammar Level 2 (Evaluation Report of Jolly Grammar Level 1 is required)

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCJG 010201	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:30	10	\$2,550

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,275

Jolly Grammar Level 3 (Evaluation Report of Jolly Grammar Level 2 is required)

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCJG 010301	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	14:45-16:15	10	\$2,550

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,275

Jolly Grammar Level 4 (Evaluation Report of Jolly Grammar Level 3 is required)

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCJG 010401	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:30	10	\$2,550

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,275

Comprehensive Phonics (Ages 6-7)

Language : English

This course aims to help children map the relations between letters and sounds, effective phonics and word-recognition. It will provide them with opportunities to become more confident with alphabetic knowledge, phonemic awareness, sound-symbol relations, word identification, spelling and writing connections, related reading practice and fluency. After completion of these 2 levels, children should be able to join our Jolly Grammar 1 class.

Remarks:

- 1) YMCA Jolly Phonics Level 4 graduates can enrol Jolly Grammar Level 1 directly.
- 2) There are 2 levels in total for this course.
- 3) Students will be distributed an evaluation report for promotion use. If your child stops for 2 consecutive quarters, assessment (\$90 non-refundable) needs to be arranged before re-enrolment.
- 4) For enquiry, please contact us at 2268 7755

Comprehensive Phonics Elementary Level

This level is designed to reinforce the child's phonemic awareness. This will include a variety of alphabetic knowledge activities, games, songs and other activities that help children learn letters quickly. Children will be provided with different reading materials to enable them to read in a phonetic way.

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCHP 010001	13/1-17/3 (Mon)	16:00-17:30	10	\$2,550

*Course fee is separated in 2 instalments. First instalment: \$1,275

Primary English A.B.C

Active Learner. Bright Explorer. Creative Thinker (Ages 6-12)

Language : English

Active Learner (P.1-P.2)

Learning English can be FUN!

This is a programme targeted for students who would like to enhance their English learning with different themes and related activities. Student will be able to strengthen their grammar, knowledge and expand their vocabulary list and enhance their reading and writing skills. Be an Active Learner and enjoy learning English with us!



Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCPE 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	09:45-10:45	10	\$2,200
25EELCPE 010102	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	13:00-14:00	10	\$2,200
25EELCPE 010103	17/1-28/3 (Fri) No class: 31/1	16:30-17:30	10	\$2,200

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,100

Bright Explorer (P.3-P.4)

This programme aims to let student to explore different key areas of learning English. Advanced level of grammar knowledge and different genre of writing will be introduced. Students will learn and apply the grammatical skills through reading, creative writing and other related activities such as appreciating different kinds of stories, discussion and proof reading. It will give students the best opportunity to enhance their learning by integrating theory and practical applications.

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCPE 010201	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	11:00-12:00	10	\$2,200

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,100

Creative Thinker (P.5-P.6)

Reading and creative writing will be the main focus of this programme. Different reading resources will be introduced such as articles, stories and newspaper clips to stimulate their language development and critical thinking. With the exposure of different topics, students will be encouraged to elaborate their writing with creativity and imagination. Starting with the basics of brainstorming ideas, they will structure their writing with an introductory paragraph the main body and a conclusion and finally proof reading their working. It will be a good journey for students to learn and promote their reading and writing skills while having fun at the same time.

Code	Date	Time	Sessions	Fee
25EELCPE 010301	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	12:15-13:15	10	\$2,200

*Course fee is separated into 2 instalments. First instalment: \$1,100

普通話 Putonghua

活用普通話

Lively Putonghua (6-8 歲)

語言 Language : 普通話 Putonghua

本課程以主題教學為主並兼容「聽講讀寫」的練習，以故事、圖片、角色扮演、唐詩朗誦等富趣味性的活動，讓他們在輕鬆自然的氛圍下認識不同的字詞，進而擴展他們的詞彙運用及句子建構，活用普通話。

編號	日期	時間	堂數	費用
25EELCML 010001	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	15:45-16:45	10	\$1,500

備註：學費分兩期繳交，第一期學費：\$750

普通話中文寫作班

Putonghua Writing Class (7-11 歲)

語言 Language : 普通話 Putonghua

現今在強調學習兩文三語的環境下，不少學校已採用普通話教授中文（簡稱：普教中）。以普通話教授中文不但可以減少轉換白話文的時間，亦可加深對書面語的認識，令小朋友在寫作時減少粵語化。

看圖寫作 (7-8 歲)

本課程提供趣味圖畫及互動練習，讓小朋友掌握基礎字詞及基本文法。透過不同的練習，逐步提升小朋友的詞語運用、語句、段落以至短篇文章的整合；以循序漸進的方式，配合小朋友的想像力，為他們建立良好的寫作基礎。

編號	日期	時間	堂數	費用
25EELCMW 010101	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	13:30-14:30	10	\$1,500

備註：學費分兩期繳交，第一期學費：\$750

文章寫作 (8-11 歲)

本課程讓小朋友認識不同的文體的寫作技巧如：記敘文、描寫文、抒情文等，每堂以不同的主題，認識各種修辭技巧、文法，文章結構和組織等，讓小朋友發揮他們的創意及寫作空間，經導師的指導寫成文章。

編號	日期	時間	堂數	費用
25EELCMW 010201	11/1-22/3 (Sat) No class: 1/2	14:30-15:30	10	\$1,500

備註：學費分兩期繳交，第一期學費：\$750

港青專業進修課程 YMCA Continuing Education Programmes

港青專業進修書院

YMCA College of Continuing Education

辦公時間 Office Hours : 星期一至五 Mon-Fri 10:00-13:00 & 14:00-19:00
星期六 Sat 10:00-13:00 & 14:00-17:00
(公眾假期除外 Except Public Holiday)

查詢 Enquiry : 2268 7733

電郵 Email : ce_info@ymcahk.org.hk

網頁 Website : www.ymcahkcollege.edu.hk/parttime_tst.htm

地址 Address : 港青 (尖沙咀) 六樓 6/F, YMCA (TST)

學校註冊編號 School Registration No. : 519480

學員注意事項 Reminders for Participants

對象 Target : 16 歲或以上人士 Ages 16 or above

語言 Language : 粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English

報名程序現於網上進行, 報名詳情請參考 P.2-4.

An online enrolment platform is available, please refer to P.2-4 for more details.



查詢 : 2268 7733



CONTINUING EDUCATION
持續教育



港青專業進修書院 (夜校)
YMCA College of Continuing Education (Evening)

Language Courses for English Speakers

..... Cantonese Programme

Cantonese for English Speakers Programme (Level 1)

This programme is designed for English Speakers who would like to build up communication skills in Cantonese speaking and interact with local people in daily life contexts. There are 4 levels in this programme. Participants can apply Level 2 after completing Level 1.

Course Content:

Useful daily expressions

Greetings and introductions Numbers and time

Food and drinks...

The instructor will make appropriate adjustments to the course content according to the students' abilities and needs.

Code	Date	Time	Session	Venue	Fee
25ECPMLC 020001	10/2 -14/4 (Mon)	19:00-21:00	10	6/F	\$1,550

Cantonese for English Speakers Programme (Level 2)

This course is designed for those who know the basics and seek further practices in a more extensive way.

Course Contents:

Talking about food...

Shopping

Asking questions

Cantonese for English Speakers Programme (Level 3)

This course is designed for advanced Cantonese learners who desire to further develop their Cantonese ability after Level 2.

Contents:

Food ordering in the Chinese restaurant; Rent a house;

Making haircut; Buying a movie ticket; Comparison;

Constructions denoting 'Time', Aspects of Result

Cantonese for English Speakers Programme (Level 4)

Level 4 is suitable for students who have completed Level 3 or who have had a minimum of 64 hours of Cantonese study in the past.

Contents:

Revision on Cantonese sounds and tones;

Use of measure words, nouns and adjectives;

Talking on the phone; In the restaurant;

Shopping; Sports and activities; Locations and places;

Occupations; in the office; Seeing a doctor

..... Putonghua Programme

Putonghua for English Speakers (Level 1)

The basic knowledge of phonetics (Pinyin) will be introduced and you will be guided to develop conversations in this beautiful dialect. Through well designed tasks and familiarization with Pinyin, you will improve your Putonghua pronunciation and communicative skills.

Contents:

Greetings, introductions;

Asking questions

Putonghua for English Speakers (Level 2)

This course is designed for those who know the basics and seek further practices in a more extensive way.

Contents:

Making telephone calls;

Asking whom it belongs to, shopping,

Consulting a doctor; saying goodbye and the weather

Putonghua for English Speakers (Level 3)

This course is designed for advanced Putonghua learners who desire to further develop their Putonghua ability

Contents:

Meeting;

Invitation to dinner;

Asking the way and how to write Chinese letters

Putonghua for English Speakers (Level 4)

Level 4 is suitable for students who have completed Level 3 or who have had a minimum of 60 hours of Putonghua study in the past.

Contents:

A tailor-made programme will be designed for the class.

專業課程系列 Professional Programmes



【專業調解訓練課程】

調解

Mediate (v.)

註 | 斡旋於雙方之間
釋 | 以便使雙方和解

現正招生!
二人同行可享優惠價!
節省超過\$1,000!

☎ 2268 7733 | ✉ ce_info@ymcahk.org.hk | 📍 港青專業進修書院

專業調解訓練課程 Professional Mediation Training Programme

本課程是香港調解仲裁中心及港青專業進修書院合辦課程，適合任何對調解或另類爭議解決方法具有興趣、並希望成為認可調解員之人士而設。本課程以密集方式教授，上課模式包括互動講座、案例研究以及小組討論等。

課程內容包括：

- 調解的基本概念
- 調解、仲裁和訴訟的定義
- 其他另類爭議解決方法
- 調解的優點、應用範圍、核心功用、調解程序及有關之案例研究及分析
- 調解員的角色、談判技巧、調解策略以及相關之小組調解練習
- 合同法概論、調解協議書以及其他有關法律文件之草擬技巧
- 調解條例、香港調解守則以及調解員執業指引
- 專業調解訓練課程理論部分考核 (3 小時筆試)

編號	日期	時間	堂數	地點
25ECPMMC 010001	16/1 - 17/4 (Thu) *30/1 不用上課	19:00-22:00	13	6/F

- 備註：1. 申請人一般應持有大專或以上之學歷；非大專學歷者，將根據香港調解仲裁中心之酌情處理。
2. 一人報名，費用為港幣 12,000 元；二人或以上同行報名，或經香港調解仲裁中心會員介紹可享報讀優惠，每位費用為港幣 10,900 元。
3. 課程安排 (包括入學要求及課程費用等) 以香港調解仲裁中心最新調整為準。
4. 本課程完畢後，符合課程要求畢業之學員，如欲申請成為調解員，必須自費參加兩次調解員評核試 (兩個個案) 並取得合格成績。評核試模擬個案收費為每個港幣 6,000 元，合共港幣 12,000 元。

「急救證書」課程 (面授教學模式) "Certificate in First Aid" Course (Face-to-face mode)



St John

本課程是香港聖約翰救護機構及港青專業進修書院合辦課程，希望透過三十小時的訓練課程中向學員介紹急救的原則，認識並練習急救處理方法，以及在特殊的情況下應用急救處理方法。

課程內容：

- 什麼是急救
- 心肺復甦法
- 血液循環失調
- 燒傷及燙傷
- 體溫失調
- 異物
- 骨折
- 搬運傷者
- 急救的基本原則
- 呼吸系統及缺氧
- 創傷與出血
- 人事不省
- 中毒
- 軟組織受傷
- 急救物料及包紮法



編號	日期	時間	堂數	地點	費用
25ECPMFA 020001	5/2 - 7/3 (Wed, Fri) 考試日期：21/3 (Fri)	19:00-22:00	10	6/F	\$460
25ECPMFA 030001	8/3 - 29/3 (Sat) 考試日期：12/4 (Sat)	09:00-17:30	4	6/F	

備註：1. 考試於港青專業進修書院進行

2. 學員的出席率必須達課程百分之八十或以上，方可參加考試。急救學評核包括三部份：急救理論；繃帶應用；心肺復甦法。上述三部份如果有一部份不合格，則可於成績公佈三個月內申請補考。如兩部份或三部份不合格，則需重讀整個課程。
3. 考試合格之學員均可獲香港特別行政區政府認可之「急救證書」。
- 證書有效期為三年，學員可於證書有效期滿前申請重考。
4. 急救課程手冊、人工呼吸口面防護膜及繃帶包可按需要代訂，證書 (\$50) 待成績公佈後才需繳交。

壹日急救重溫課程 (ODRC) One Day First Aid Refresher Course (ODRC)

本課程是香港聖約翰救護機構及港青專業進修書院合辦課程，為方便申請人辦理證書續期事宜，提供以中文授課之壹日急救重溫課程給有關人士申請。課程內容集中於實習課之練習，申請者需自行溫習理論課。

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
25ECPMFR 020001	15/2 (Sat) 考試日期：1/3 (Sat)	09:00-17:00	1	6/F	\$230

備註：1. 考試於港青專業進修書院進行

2. 若申請者所持的急救證書已失效半年或以上，則需重讀整個「急救證書」課程才可申請考試
3. 護士及相關醫護人員完成壹日急救重溫課程可獲發 2 CNE 學分
4. 學員需到香港聖約翰機構總部進行考試
5. 急救課程手冊、人工呼吸口面防護膜及繃帶包可按需要代訂，證書 (\$50) 待成績公佈後才需繳交。

精神健康課程 Mental Health Programmes



香港基督教輔導學院
HONG KONG INSTITUTE OF
CHRISTIAN COUNSELLORS

港青專業進修書院
The College of Continuing Education

基督教輔導學證書

CERTIFICATE IN CHRISTIAN COUNSELING

基督教輔導學證書課程 Certificate in Christian Counseling

NEW

本課程是香港基督教輔導學院及港青專業進修書院合辦課程，目的以基督教信仰及聖經真理為本，結合心理學及輔導理論，透過個人成長、積極的人生觀及有效的自助助人技巧，訓練基督徒朋輩及專業輔導員，為社會及教會帶來積極及正面的影響力，以能轉化社區、城市及國家。

指定科目：

編號	科目	學分	費用
COU101	輔導學概論	3	\$3,300
COU102	個人成長	3	
COU103	基本輔導技巧	3	

選修科目：

編號	科目	學分	費用
PSY101	心理學導論	3	\$3,300
PSY102	發展心理學	3	

* 香港基督教輔導學院保留科目最終改動的權利

編號	日期	時間	地點	費用
COU101 COU102 COU103 PSY101 PSY102	13/11/2024 - 4/6/2025 (Mon, Wed)	19:00-22:00	6/F	\$15,800

備註：1. 證書課程之畢業要求為 3 科指定必修科及 2 科程度一或程度二的選修科 (共 5 科) (畢業要求為 15 學分)

2. 此課程需收取 \$200 報名費



財商教育課程 FQ Education Programmes

「認可兒童財商導師」課程 CCFQI® Certified Child FQ Instructor (CCFQI) Certification Program

NEW

本課程是香港財商教育學院及港青專業進修書院合辦課程，此課程是由香港唯一發證認可兒童財商導師指定機構 (英國 TQUK 及英國新特蘭大學 (香港分校) 認可) 頒發。

課程內容：

理論課大綱：

財商教育的重要

心理成長與孩子的第一二個理財世界：金錢本質及零用錢

兒童的第三至第五個理財世界：儲蓄、消費與分享

兒童的第六至第八個理財世界：預算、保護及增值金錢

如何撰寫理財課活動計劃及介紹三套生活教材工具

A. Assignment: 如何撰寫理財活動計劃

B. 認識三套生活教材工具：財商入屋 課程計劃 (適合 6 至 12 歲)、FQ FUN 無限 (6 mini games) (適合 6 至 12 歲)、理財三寶 (適合 4 至 12 歲)

自我發展財商教育 及介紹下一個 CCFQT 培訓師課程

課程特點：

是香港唯一一套完整八個方向的金錢觀念與生活實踐結合的課程，附設 10 萬字的「教學指引」，配合孩子生活持續學習。

由教育學者關顯彬先生專業設計，切合學校的教學模式及家庭生活教育的需要。按孩子不同年歲 (4 至 14 歲)，為家長提供有系統的生活題材。

以兒童為學習為中心。透過自家設計的「財商入屋」計劃，直接走進家庭教孩子理財，做到課程可「度身訂造」。讓他們在自己的生活環境，容易領悟出生活理財元素。近年更加添「理財三寶」生活用工具及「FQ FUN 無限」boardgames 供遊戲中學習。

課程目的：

本課程重點教授兒童財商的八個理財方向、生活應用及可持續實踐的方法，通過課程學員將會學到：

為不同年齡階段的小孩子 (4 至 14 歲) 設計財商能力指標及活動

幫助孩子理解複雜的理財概念，並應用於實際生活做到“Back to home”從日常生活訓練小朋友的財商思維及培養品格素質

介紹本港首創三套生活教材工具，方便導師直接入屋教導孩子理財

對象：

本課程主要為從事教育工作、社工、兒童發展工作、金融及保險從業員而設，並有意成為兒童財商教育的專業導師。

* 特別推薦：父母必讀課程

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
25ECPMQI 010001	9/1 - 23/1 (Thu)	09:30-18:00	3	6/F	\$5,800

備註：1. 此課程於 14 天前報名，可享早鳥優惠 \$5,400 報讀

2. 本課程完畢後，符合課程要求畢業之學員，如欲申請 TQUK (英國資歷商業認證機構) 與 UOSHK (英國新特蘭大學 (香港區分校)) 之證書，可聯絡校務處自費申請

數碼營銷課程 Digital Marketing Programmes

新平台網絡營銷

微信影音號 數碼營銷課程



微信數碼營銷課程 Wechat Digital Marketing Programme

本課程旨在讓學員掌握數碼營銷的基本概念和實用技能，特別針對微信影音號的營運與行銷策略，掌握如何有效地吸引和維持客戶的注意力。課程將涵蓋多個主題，包括自媒體的定位、內容創作、短視頻製作以及社交媒體互動技巧等，配合實務練習，提供一個全面的學習體驗，讓學員掌握並制定有效的行銷策略，適合中小企業僱主、創業人士以及各銷售相關從業員。

課程內容：

微信影音號平台基礎營運策略

- 微信影音號的特點和實用功能
- 微信影音號與各社交媒體的異同分析
- 微信影音號的開通流程

自媒體定位與內容策劃

- 自媒體角色定位
- 賬號設置及簡介的設定
- 自媒體內容案例分析

自媒體直播與互動技巧 (網上課堂)

- 直播常見商業變現模式
- 直播互動與銷售技巧
- 各行業直播案例分析

短視頻製作與商業路徑設計

- 短視頻的常見分類
- 適合快速製作的短視頻類型
- 基礎拍攝與剪輯技巧
- 常見的自媒體商業模式

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
25ECPMOW 030001	1/3 - 8/3 (Wed, Sat)	1/3: 10:00-12:00; 14:00-17:00 5/3: 19:00-22:00 8/3: 10:00-12:00	3	6/F	\$2,980

小紅書 數碼營運課程

小紅書數碼營運課程 Xiaohongshu Digital Marketing Programme

本課程旨在讓學員了解並掌握小紅書平台的營運技巧，有效地吸引和維持客戶的注意力。課程將涵蓋多個主題，包括小紅書的基本營運策略、自媒體定位、圖文製作與商業路徑設計等。透過實用的技巧和案例分析，配合實務練習，讓學員掌握並制定有效的行銷策略，適合中小企業僱主、創業人士以及各銷售相關從業員。

課程內容：

小紅書平台營運基礎

- 小紅書的特點和實用功能
- 小紅書與各社交媒體的異同分析
- 小紅書的開通流程

小紅書自媒體定位與策劃

- 小紅書定位策略
- 賬號設置及簡介的設定
- 如何撰寫個人簡介
- 小紅書熱門行業內容案例分析

圖文製作與商業路徑設計

- 圖文內容的常見分類
- 快速製作圖文的技巧
- 常見的自媒體商業模式

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
25ECPMOX 030001	15/3 - 22/3 (Sat)	15/3: 10:00-12:00; 14:00-17:00 22/3: 10:00-12:30	2	6/F	\$1,980

海外家務助理進修課程 Overseas Domestic Workers Programme

海外家務助理部 Domestic Helper Unit

辦公時間 Office Hours : 星期一至五、日 Mon-Fri, Sun
10:00-13:00 14:00-18:00
查詢 Enquiry : 2268 7736 / 2268 7096
電郵 Email : dh@ymcahk.org.hk
臉書 Facebook : www.facebook.com/ymcakursus

對象 Target : 18 歲或以上之海外家務助理

家居外傭護老訓練課程 Caring for the Elderly

語言 Language : 英語 English
合辦機構 : 香港老年學會 Hong Kong Institute of Gerontology
老化過程、個人基本護理技巧, 包括沐浴、手足護理、協助穿衣、如廁、扶抱轉移、使用助行器具、餵食、皮膚護理及預防壓瘡。

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
25DHHCEC030001	2/3 - 9/3 (Sun)	13:00-17:00	3	YMCA TST, Rm 603	\$850
	16/3 (Sun)	13:00-17:00		香港老年學會	

截止報名 : 23/2 (Sun)
備註 : 課程出席率達 100% 將獲發出出席證明乙張及香港老年學會所發出之證書 (證書須收取行政費用 \$20)



緊急應對及急救課程 Paediatric First Aid for Caregivers

語言 Language : 英語 English
合辦機構 : First Aid Plus
課程包括理論及實踐, 主要探討照顧者在涉及小童的緊急事故中如何應對。急救的原理、如何對緊急事故作出應變、現場觀察、預防感染措施、暢通氣道、復原臥式、心肺復甦法 (嬰兒、小童、成人)、使用自動體外心臟去顫器 (AED)、哽塞 (嬰兒、小童、成人)、休克處理、一般受傷處理。學員須於課堂完畢後 (即時) 接受考試, 以評估心肺復甦的技巧及簡單急救知識。
備註 : 課程出席率達 100% 及考核合格之學員, 將獲本會頒發出席證明乙張及英國 Nuco Training 所頒發之認可證書 (有效期為 3 年)。

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
25DHHCF010101	19/1 (Sun)	10:00-13:30	2	YMCA TST, Rm 610	\$1,300
25DHHCF010201	26/1 (Sun)				

截止報名 : 12/1 (Sun)

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
25DHHCF030102	9/3 (Sun)	10:00-13:30	2	YMCA TST, Rm 610	\$1,300
25DHHCF030202	16/3 (Sun)				

截止報名 : 2/3 (Sun)



低鹽低糖烹飪班 (營養師指導) Low-Salt-Low-Sugar Cooking Class by Dietitian

語言 Language : 英語 English
合辦機構 : 環境及生態局 Environment and Ecology Bureau
為推廣低鹽低糖的健康煮食方式, 本會與環境及生態局合辦免費烹飪班, 對象為海外家務助理。課程由營養師及專業廚師教授, 包括分享低鹽低糖煮食技巧、如何閱讀營養標籤、餸菜營養成份等等。每一課程為兩節, 每節將教授兩款低鹽低糖菜式。證書費、材料費等均已包括在內。
備註 : 僅限海外家務助理報讀。

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
TBC	TBC	14:00-17:00	2	YMCA CSW, 1/F	\$100

截止報名 : 開班前一週, 詳情請致電 2268 7736 與職員聯絡



幼兒護理課程 Certificate in Baby Care

語言 Language : 英語 English
合辦機構 : 明德國際醫院 Matilda International Hospital
課程旨在提高須照顧初生至一歲幼兒的家庭傭工對幼兒護理的知識。幼兒的發展與耍樂、有效的溝通方法、常見幼兒疾病、家居衛生、處理幼兒哭泣、如廁訓練、沐浴、餵哺、更換尿布、遊戲的重要性、嬰兒營養學及戒奶後飲食秘訣。課程包括選擇題考試及學員評估, 考試合格的學員於課堂後將獲明德國際醫院及本會頒發出席證明各一張。英語筆記附設菲律賓實語。

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
25DHHCB030001	23/3 (Sun)	9:00-18:00	1	明德國際醫院	\$1,800

截止報名 : 16/3 (Sun)

備註 : 1. 上課地點 : 香港山頂加列山道 41 號明德國際醫院 4 樓 Lecture Hall
2. 學員可自備午餐或於醫院食堂購買食物 (約 \$20-\$30)。食堂不設微波爐服務。

港青悠閒空間 文娛課程 YMCA Leisure Programmes

辦公時間 Office Hours:

星期一至五 Mon-Fri 10:00 - 13:00, 14:00 - 19:00

星期六 Sat 10:00 - 13:00, 14:00 - 17:00

(星期日及公眾假期除外 Except Sunday and Public Holiday)

查詢 Enquiry: 2268 7733

電郵 Email: ce_info@ymcahk.org.hk

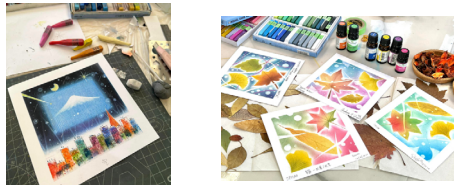
網頁 Website: www.ymcahkcollege.edu.hk/leisure.htm

臉書 Facebook: YMCA Leisure Programmes 悠閒空間

導師認證課程 Professional Qualification Programmes

日本和諧粉彩 Pastel Nagomi Art

日文 Nagomi 解作「和諧」的意思。是一門療癒系的粉彩指繪藝術，由日本的細谷典克先生 (Mr. Hosoya Norikatsu) 創立。意思是給予希望的藝術，無論是何年何月、有沒有繪畫經驗、用簡單工具也能做出漂亮的圖畫。繪畫過程中能帶來平靜心靈、抒減壓力，更可啟發創作力，給予滿足喜樂。



日本和諧粉彩 JPHAA 準指導師認證課程 JPHAA Certified Associate Instructor Course

本課程將學習 20 張準指畫，以掌握繪畫日本和諧粉彩的獨有基本技巧，除了學習繪畫技巧外，導師為資深註冊社工及日本和諧粉彩 Pastel Nagomi Art® JPHAA 正指導師，會帶領大家進行心靈的探索，分享如何運用和諧粉彩，配合不同的輔導卡、以帶領不同對象之體驗班或小組 / 輔導工作，導師更會透過個案及實務經驗分享，讓參加者更易掌握實踐教授工作坊的技巧。課程特別適合社工、教師、輔導工作者、教會同工、希望自我心靈探索舒壓、想了解子女內心世界的家長或成為和諧粉彩導師的參加者。

會員	非會員
\$5,670	\$6,300

備註：1. 此課程不設早鳥優惠

- 參加者完成課程後，需繳交 3 張創作畫作及簡短作業，由本會認證導師代理申請，合格者可獲發由「日本粉彩希望藝術協會」創辦人細谷典克先生簽發之「日本和諧粉彩準指導師認可證書」，並可自行舉辦各項日本和諧粉彩工作坊 / 體驗班 / 興趣小組等等
- 學費已包括超過 \$2,000 的顏料及導師證書申請費用
- 導師證書申請需時約兩個月
- 參加者無需任何繪畫經驗

日本和諧粉彩 JPHAA 正指導師認證課程 JPHAA Certified Advanced Instructor Course

* 本課程只限持有「日本和諧粉彩準指導師認可導師」人士報讀

本課程畢業生將可成為開辦「日本和諧粉彩準指導師認證課程」及各項日本和諧粉彩工作坊的導師。參加者會從了解作品的背景故事、意義及技巧，以至自行設計教案，以掌握日本和諧粉彩獨有的高難度技巧。

會員	非會員
\$3,960	\$4,200

備註：1. 此課程不設早鳥優惠

- 本課程只限持有「日本和諧粉彩準指導師認可導師」人士報讀
- 參加者完成課程後，需繳交 5 件作品，由本會認證導師代理申請，合格者可獲發由「日本粉彩希望藝術協會」創辦人細谷典克先生簽發之「日本和諧粉彩正指導師認可證書」，以自行開班舉辦「日本和諧粉彩準指導師認證課程」及各項日本和諧粉彩工作坊
- 學費已包括超過 \$2,000 的顏料及導師證書申請費用
- 導師證書申請需時約兩個月

學員注意事項 Reminders for Participants:

- 報名程序現於網上進行，報名詳情請參考 P.2-4.
An online enrolment platform is available, please refer to P.2-4 for more details.
- 於開課 14 天前報名，可享★9 折早鳥優惠！
(先進會員收費或 其他列明不設早鳥優惠課程 除外)
Enrolment 14 days before commencement of each programme will enjoy ★10% Early Bird Discount!
(Except Master Member prices or other mentioned no Early Bird Discount Course.)
- ♥ 適合先進會員。Suitable for Master Member.
- 如果課程提供先進會員 (55 歲或以上) 報名優惠，先進會員需要親臨會員部報名才可以享有優惠，否則網站上無法以優惠價錢報名。
Master member discount is not available for online enrolment, please come to enrol in person to enjoy the discount offer.
- 公眾假期不用上課。No class on public holidays.
- 所有圖片只供參考。All images are for reference only.

台灣認證流體畫師資課程：

Felix & Rena Art 流體藝術壓克力師資認證

本課程為流體藝術師資課程，導師為資深註冊社工及台灣流體藝術認證導師，教授流體藝術基礎至進階技巧，及延伸藝術創作。有別於一般課程，參加者除了學習流體基礎及進階技巧，完成 20 多件作品外，導師更會帶領大家進行心靈的探索，分享如何運用流體畫帶領不同對象之體驗班或小組。



會員	非會員
\$6,440	\$6,860

備註：1. 此課程不設早鳥優惠

- 參加者完成課程後，需繳交 5 件作品，由本會認證導師代理申請，合格者可獲發由台灣發出「Felix & Rena Art 流體藝術壓克力師資認證」證書，並可自行開辦認證課程及工作坊
- 學費已包括全套基本工具材料一套及導師證書申請費用
- 導師證書申請需時約兩個月
- 參加者無需任何繪畫經驗

日本 Atelier TUA:

Art Plus One 酒精墨水導師認證課程

本課程將教授初階至進階以及其他延伸技巧及裝飾，內容包括酒精、墨水及風向的基礎理論、紙張及顏料的特性及應用、基礎圖形、波點技巧、年輪、玫瑰、花朵技法和應用延伸藝術創作。導師為資深註冊社工及日本 Atelier TUA 酒精墨水認證導師，課程特色之處是參加者除了可學習酒精墨水有關技巧外，導師更會帶領大家進行心靈的探索，融入心靈輔導的元素，透過實務經驗，分享成為導師的心得，揉合成一個促進身心靈發展的課程。

會員	非會員
\$4,155	\$4,380

備註：1. 此課程不設早鳥優惠

- 參加者完成課程後，需繳交 3 件作品，由本會認證導師代理申請，合格者可獲發由日本 Atelier TUA 發出「Art Plus One 酒精墨水師資認證」證書，開辦認證課程及工作坊
- 學費已包括全套基本工具材料一套、日本老師原片教學及導師證書申請費用
- 導師證書申請需時約兩個月
- 參加者無需任何繪畫經驗

三人成班，可自行組班
有興趣報讀歡迎查詢：
2268 7733



悠閒空間 文娛課程

LEISURE AND HEALTH CARE CENTER

Art & Relaxation Programmes



BODY,

Floral Design Programmes



MIND,

Music Programmes



Dance Programmes



悠閒空間 文娛課程 YMCA Leisure Programmes

查詢及報名:

☎ 2268 7733

✉ ce_info@ymcahk.org.hk

📘 YMCA Leisure Programmes 悠閒空間

📷 ymcahk_ce

SPIRIT.

藝術與舒壓系列 Art & Relaxation Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above
語言 Language：粵語 Cantonese
地點 Venue：港青 (尖沙咀) 6 樓 6/F, YMCA (TST)

靜心禪繞 Zentangle Workshops

禪繞 (Zentangle) 畫，是一種跨越宗教的心靈活動，在導師指導下，重複繪畫不同的禪繞圖案 (Pattern)，在隨心、放鬆的環境下創作。過程中沒有對錯、比較、批評，只需靜下心來、放鬆，一次一筆，專注於當下；透過繪畫留意身體的感覺、情緒感受及思想念頭。每一筆，回到呼吸，回到當下，覺察身心狀態。課堂特意加入靜心練習，練習會以簡單及生活化為重點，讓參加者可將靜心練習帶回家，融入生活當中並持續練習。



禪繞白磚入門 101：
禪繞白磚入門 101 概念讓我們認識禪繞故事及基礎概念、進行靜心練習；學習禪繞圖案，創作獨一無二的禪繞畫。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
25ECACZT 020001	13/2 (Thu)	19:00-21:30	1	\$220	\$295

禪繞黑磚入門 101：
從白磚到黑磚，就只是將黑白概念完全交換嗎？
黑磚班將會學習如何在全黑色的紙磚上，使用不同的工具繪畫禪繞圖案，與白紙磚不同之處，在於我們可以選擇為圖案加添光或暗。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
25ECACZT 020002	20/2 (Thu)	19:00-21:30	1	\$240	\$315

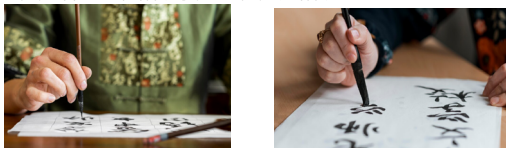
備註：1. 參加者無需任何繪畫或靜心經驗
2. 課程費用已包括材料費 (材料為美國官方紙磚、針筆、鉛筆、紙擦筆及工具袋)

毛筆書法 (初階) Chinese Calligraphy (Beginners)

本課程教授漢字筆劃及書寫技巧，認識「文房四寶」，及教授毛筆書法的歷史傳統、文化等，以加深學員對此藝術的理解。適合任何對毛筆書法有興趣的人士報讀。查詢及報名歡迎致電 2268 7733 與職員聯絡。

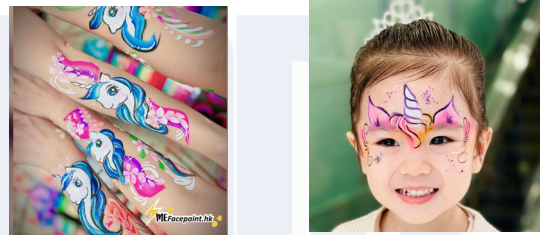
編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
25ECACCC 010001	8/1 - 19/2 (Wed) *29/1 不用上課	19:00-20:30	6	\$900	\$1,200

備註：1. 參加者需自備毛筆、小碟、墨汁及九宮格宣紙。
2. 參加者完成初階班後，可參加進階班



成人專業彩繪課程 Face Painting Professional Course

本課程適合對彩繪有興趣的人士，無論有沒有藝術底子的人士都能從中感受彩繪的樂趣。導師會教授各種彩繪技巧，以及教授最受歡迎的手繪及面繪圖案。課堂內設有練習環節，讓參加者可以增加實踐技巧，成為專業彩繪師有更進一步的發展。



成人專業彩繪課程 - 初階 Face Painting Professional Course - Beginners

課堂內容：
• 認識顏料及用具
• 教導如何運用各種畫筆
• 分享畫線、彩虹、點花等技巧
• 下閃粉的最佳位置
• 教授手繪技巧為主

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
25ECAXFP 020001	21/2 - 7/3 (Fri)	19:00 - 21:30	3	\$2,120	\$2,330

成人專業彩繪課程 - 進階 Face Painting Professional Course - Advanced

課堂內容：
• 分享印 Stencil 技巧
• 教授面繪技巧為主

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
25ECAXFP 030101	14/3 - 28/3 (Fri)	19:00 - 21:30	3	\$2,120	\$2,330

備註：1. 此課程不設早鳥優惠
2. 參加者必需完成初階課程後，才可參加進階課程
3. 初階課程可以優惠價 \$680 (價值：\$865) 購買專業彩繪顏料及用具一套
4. 盛水用的器具請自行購買
5. 進階課程主要為面繪課堂，歡迎於最後一課邀請一位親朋好友作為堂上練習對象；或使用導師提供的人面練習版練習

花藝設計系列 Floral Design Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above
語言 Language：粵語 Cantonese
地點 Venue：港青 (尖沙咀) 6 樓 6/F, YMCA (TST)

..... 導師：游玉嬋老師

游老師擁有美國 AFS 亞太區花藝導師專業資格，有 25 年以上的豐富教學經驗。游老師每年均與花藝設計班學員參與港青花藝設計展覽，過去亦曾獲圓方商場及尖沙咀街坊福利會邀請參與花藝展覽。游老師更曾接受《東方日報》專題訪問，介紹港青花藝設計課程。




西式花藝設計 – 第 1 級 Western Floral Design Class – Level 1

第一級課程乃為初學者而設，導師將教授西式花藝設計的基本設計要素和原理，如線條、花形、空間、質感、顏色，平衡、比例和一致性等。透過不同花形的學習，讓學員對花藝設計有更多的認識。西式花藝設計課程共有四級。



備註：1. 課程費用已包括首堂材料費。導師將於堂上收取餘下每堂 \$180 的材料費，請以現金付款
2. 請於上課時自備剪刀及環保袋

編號	日期	時間	堂數	先進會員	會員	非會員
25ECFCWT 010101	14/1 - 25/3 (Tue) *27/1 新年特別課堂， 4/2 不用上課	18:30-20:00	10	\$1,300	\$1,450	\$1,920
25ECFCWT 010102	15/1 - 26/3 (Wed) *27/1 新年特別課堂， 5/2 不用上課	15:00-16:30	10	\$1,300	\$1,450	\$1,920
25ECFCWT 010103	16/1 - 27/3 (Thu) *27/1 新年特別課堂， 6/2 不用上課	18:30-20:00	10	\$1,300	\$1,450	\$1,920

 悠閒空間 文娛課程

花藝設計課程

下午花藝設計課程
花藝設計工作坊
西式花藝設計課程
專業花藝製作及花店運作基礎



網上報名平台



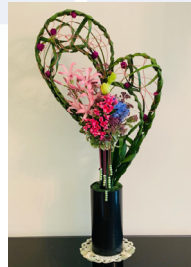
查詢及報名：
☎ 2268 7733 / 2268 7745
✉ ce_info@ymcahk.org.hk
📍 YMCA Leisure Programmes 悠閒空間
🌐 ymcahk.ce

下午花藝設計 Afternoon Floral Design Course

本課程內容會以示範形式教授並配合講解設計的結構原理，技巧運用及風格概論等花藝知識，適合對花藝有基礎認識的學員報讀。

本課程每月均教授不同款式和風格的設計，學員透過認識不同設計、材料和技巧運用，豐富了對花藝設計的構思和創作知識，更藉著實習可以大大提升花藝的品味，有助塑造個人獨特風格。同時，在課程裡導師亦會安插一些特別節日如農曆新年、情人節、復活節、聖誕節等應節主題作品的學習，為節日平添氣氛和喜樂。

- 備註：1. 本課程內容著重示範及講解，不設堂上實習。
2. 課程費用已包括首堂材料費（材料費並不包括花器）。導師將於堂上收取餘下每堂 \$210 的材料費，請以現金付款。
3. 三合一優惠：於同一季度中連續報讀三個月同一花藝課程，第三個月可享 4 折優惠價報讀課程。
4. 三合一優惠與先進會員收費不能同時使用。
5. 請於上課時自備剪刀及環保袋 / 花袋。



星期一班

編號	日期	時間	堂數	先進會員	會員	非會員
25ECFCAM 010001	6/1 - 27/1 (Mon)	14:30-15:30	4	\$580	\$640	\$760
25ECFCAM 020001	10/2 - 24/2 (Mon)		3	\$500	\$550	\$640
25ECFCAM 030001	3/3 - 31/3 (Mon)		5	\$670	\$750	\$900

星期二班

編號	日期	時間	堂數	先進會員	會員	非會員
25ECFCAM 010002	7/1 - 28/1 (Tue) *27/1 新年特別課堂	15:30-16:30	4	\$580	\$640	\$760
25ECFCAM 020002	11/2 - 25/2 (Tue)		3	\$500	\$550	\$640
25ECFCAM 030002	4/3 - 25/3 (Tue)		4	\$580	\$640	\$760

星期四班

編號	日期	時間	堂數	先進會員	會員	非會員
25ECFCAM 010003	2/1 - 30/1 (Thu) *27/1 新年特別課堂	14:00-15:00	5	\$670	\$750	\$900
25ECFCAM 020003	13/2 - 27/2 (Thu)		3	\$500	\$550	\$640
25ECFCAM 030003	6/3 - 27/3 (Thu)		4	\$580	\$640	\$760

課程歡迎包班
查詢詳情：
2268 7733

音樂系列 Music Programmes

對象 Target：12 歲或以上人士 Ages 12 or above
語言 Language：粵語 Cantonese
地點 Venue：港青 (尖沙咀) 6 樓 6/F, YMCA (TST)

..... 導師：趙嘉欣老師

趙老師—英國皇家音樂學院鋼琴演奏高級文憑 (LRSM)，以及英國倫敦聖三一學院音樂理論文憑 (AMusTCL)

經典金曲電子彈奏—初班 Golden Oldies E-Piano — Beginners

本課程採用易學易明之琴譜作教材，讓學員能於短時間內掌握彈奏技巧，享受箇中樂趣。課堂內導師將會示範及分享 50 至 80 年代華語及英語經典金曲。課程以小班教學，本會提供每人一部電子琴於課堂使用。經典金曲電子彈奏班共分為初、中、高班，完成初班之學員可報讀中班。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
25ECMCGP 010101	6/1 - 10/3 (Mon)	15:00-17:30	10	\$2,300	\$2,750

備註：1. 不設先進會員收費優惠
2. 如課堂因行政理由 (如導師生病等) 或惡劣天氣原因，導致未能如期上課，中心將安排補課或順延課堂，惟所繳款項恕不退還。

私人鋼琴班 Private Piano

一對一鋼琴課程，由經驗導師個別授教，可因應學員程度安排課程內容。報名方式：請致電 2268 7733 聯絡職員，課程需由職員安排作實。

日期	時間	堂數	會員	非會員
每星期 1 堂 (自選日期)	每星期 1 堂 (自選 1 小時)	10	\$2,600	\$2,900

備註：
1. 私人鋼琴班不設早鳥優惠
2. 學員不可與他人轉讓或交換任何課堂 / 課程，並且嚴禁他人替代出席
3. 如課堂因行政理由 (如導師生病等) 或惡劣天氣原因，導致未能如期上課，中心將安排補課或順延課堂，惟所繳款項恕不退還。

舞蹈系列 Dance Programmes

對象 Target：15 歲或以上人士 Ages 15 or above
語言 Language：粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English
地點 Venue：港青 (尖沙咀) YMCA TST

..... 導師：張昭儀老師

張老師擁有多項教學資格及豐富教學經驗，並持有英國皇家舞蹈學院 Silver Swans 課程授權導師；英國皇家舞蹈學院註冊教師；英國皇家舞蹈學院教師證書；英國皇家舞蹈教師協會院士；英國皇家舞蹈教師協會高級舞蹈員證書，以及香港芭蕾舞學院專業教師文憑。

銀齡芭蕾舞夢坊 Silver Swans Workshop

語言 Language：粵語 Cantonese
地點 Venue：港青 (尖沙咀) 3/F, YMCA (TST)

歡迎 55 歲以上，無須舞蹈經驗。

課程內容與優點：
讓學員維持身體柔軟度，改善平衡與姿態，緩和慢性的痛症；
掌握連串舞步與旋律，改善認知功能；
展現優美的舉止和舞動，感受芭蕾舞美態，達至自我實現；
保持活躍的社交，享受芭蕾舞的樂趣。

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
24ECDCSW 120001	9/12 - 27/1 (Mon) *30/12 不用上課	11:15-12:15	7	\$770	\$980

備註：1. 參加者需穿著合適的芭蕾舞軟鞋或技巧鞋
2. 不設先進會員收費優惠
3. 此課程不設早鳥優惠



悠閒空間 文娛課程 **SILVER SWANS** New!

銀齡芭蕾舞夢坊

12月至1月
新一期課程

歡迎55歲以上，無須舞蹈經驗



日期：12月9日 - 1月27日 (星期一) (共7堂)
(30/12 無須上課)
時間：11:15 - 12:15
地點：尖沙咀總部 3樓活動室
費用：\$770 (會員) / \$980 (非會員)

體驗課程內容與優點：

- 讓學員維持身體柔軟度，改善平衡與姿態，緩和慢性的痛症；
- 掌握連串舞步與旋律，改善認知功能；
- 展現優美的舉止和舞動，感受芭蕾舞美態，達至自我實現；
- 保持活躍的社交，享受芭蕾舞的樂趣。

導師簡介：
Ms Rita Cheung 張昭儀女士

- 英國皇家舞蹈學院 Silver Swans 課程授權導師
- 英國皇家舞蹈學院註冊教師
- 英國皇家舞蹈學院教師證書
- 英國皇家舞蹈教師協會院士
- 英國皇家舞蹈教師協會高級舞蹈員證書
- 香港芭蕾舞學院專業教師文憑

查詢及報名：
☎ 2268 7733
📞 6205 3750 (Whatsapp)
✉ ce_info@ymcahk.org.hk
📍 ymcahk_ce
📌 YMCA Leisure Programmes 悠閒空間



網上報名平台



*需穿著合適的運動服及芭蕾舞軟鞋或技巧鞋或防滑襪子

..... 導師：張錦成老師

張老師有 40 多年教授標準舞經驗，現為世界舞蹈總會國際裁判，並持有三間著名舞蹈協會專業資格：英國國家舞蹈教師協會院士 — 標準舞及拉丁舞（最優等級）；澳洲國家舞蹈協會院士 — 標準舞及拉丁舞（最優等級）；以及香港標準舞總會 — 標準舞及拉丁舞（最優等級）。

Mr. Cheung is a Qualified Teacher of Dancing and has the experiences of teaching Ballroom Dancing for over 40 years. He is also an International Adjudicator of the World Dance Council and a Fellow of: The National Association of Teachers of Dancing (NATD) - Ballroom & Latin Branches (Highly Commended); The Australian National Dance Association (ANDA) - Ballroom & Latin Branches (Highly Commended); and The Hong Kong Ballroom Dancing Council (HKBDC) - Ballroom & Latin Branches (Highly Commended).

本課程按照英國皇家舞蹈教師協會要求，讓學員在寬敞的環境下，學習各種正規標準舞。導師將示範及教授現代標準舞，包括：拉丁舞、華爾滋、快步舞、恰恰舞、倫巴舞、牛仔舞以及探戈。本課程亦適合希望改善舞蹈技巧的人士。



This course is designed for participants to learn ballroom dancing in strict accordance with Imperial Society of Teachers of Dancing (ISTD) in a spacious environment. Modern Ballroom Dances are selected for teaching, including Latin, Waltz, Quickstep, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive and Tango. It is also for those who want to sharpen their dancing techniques.

免費試堂 Free Trial : Cha-Cha-Cha

FREE

日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	留位截止日期及時間 Reservation Deadline
2/1 (Thu)	19:30-20:30	1	2/1 (Thu) 12:00

備註 Remarks :

1. 免費試堂只接受預先電話留位，留位及查詢請電 2268 7733
Free Trial session accepts reservation in advance only.
For reservation and enquiries, please call 2268 7733
2. 主要以先到先得方式分配名額；首次參加者將獲優先考慮
Available mainly on a first-come-first-served basis; priority will be given to applicants enrol for the first time

標準舞蹈 – 基礎班 Ballroom Dancing – Beginners

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem (每位)	非會員 NMem (每位)
25ECD CBD 010101	6/1 - 20/3 (Mon & Thu) *27/1 不用上課	19:30 - 20:30	20	\$1,740	\$2,180

標準舞蹈 – 進階班 Ballroom Dancing – Advanced

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
25ECD CBD 010201	6/1 - 20/3 (Mon & Thu) *27/1 不用上課	18:30-19:30	20	\$1,740	\$2,180

備註 Remarks：不設先進會員收費優惠

No special prices for Master Member

嬋柔® 運動
GYROKINESIS®

語言 Language：粵語 Cantonese

地點 Venue：港青（尖沙咀）6/F, YMCA (TST)

是一種全身脊椎多面向的運動，被翻譯為「禪柔運動」或「脊椎螺旋運動」，透過一連串流暢且節奏性的動作並搭配不同呼吸方式在椅子上與墊子上進行的運動。活動全身，強化心肺功能，連結神經系統，助於創造身體關節的空間與可活動度，強化鍛鍊肌力並同時伸展肌筋膜，鍛鍊核心同時平衡身心，有助提身生活品質。

初級入門班（適合從未接觸過嬋柔® 運動的學員）：

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
25ECD CGK 010001	14/1 - 18/3 (Tue)	20:15-21:30	10	\$1,490	\$1,900

初級入門進階班（適合已報讀 1 期或以上嬋柔® 運動的學員）：

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
25ECD CGK 010101	14/1 - 18/3 (Tue)	19:00-20:15	10	\$1,490	\$1,900
25ECD CGK 010102	15/1 - 26/3 (Wed) *29/1 不用上課	20:15-21:30	10	\$1,490	\$1,900
25ECD CGK 010103	16/1 - 27/3 (Thu) *30/1 不用上課	18:30-19:45	10	\$1,490	\$1,900

初級中階班（適合已報讀 3 期或以上嬋柔® 運動的學員）：

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
25ECD CGK 010201	13/1 - 17/3 (Mon)	20:30-21:45	10	\$1,490	\$1,900

- 備註：1. 參加者需穿著合適的運動服及運動鞋
2. 不設先進會員收費優惠
3. 課堂內容會因應參加者的進度而有所調整

勁歌跳韓舞
K-POP Dance

語言 Language：粵語 Cantonese

地點 Venue：港青（尖沙咀）
6/F, YMCA (TST)



韓語 K-POP 音樂流行大熱，導師於課堂上教授時下最流行的韓國歌曲舞蹈，學習人氣歌手們的動作，排練舞步與走位。

星期一班

編號	日期	時間	堂數	會員 (每位)	非會員 (每位)
25ECD CKP 010001	13/1 - 17/3 (Mon)	19:15-20:30	10	\$1,490	\$1,900

- 備註：1. 參加者需穿著合適的運動服及運動鞋
2. 不設先進會員收費優惠

港青咖啡培訓學院 YMCA Barista Training Academy

辦公時間 Office Hours : 星期一至五 Mon-Fri 10:00-13:00 & 14:00-19:00
 星期六 Sat 10:00-13:00 & 14:00-17:00
 (公眾假期除外 Except public holiday)

電郵 Email : ce_info@ymcahk.org.hk
 臉書 Facebook : YMCA 咖啡同學會 (咖啡課程 Barista Programmes)
 Wine Club at Y (酒類課程 Wines Programmes)
 地址 Address : 港青 (尖沙咀) 六樓 6/F, YMCA (TST)
 查詢 Enquiry: 2268 7733

學員注意事項

Reminders for Participants :

- 對象 Target : 16 歲或以上人士 Ages 16 or above
 語言 Language : 粵語輔以英語 Cantonese supplemented with English
 備註 Remarks : 1. 公眾假期均不用上課 No classes on public holidays
 2. 所有圖片僅供參考 All images are for reference only
 3. 網上程序現於網上進行, 報名詳情請參考 P.2-4.
 An online enrolment platform is available, please refer to P.2-4 for more details.

咖啡課程 Barista Programmes

咖啡師證書課程

City & Guilds 咖啡調配師資格證書課程 City & Guilds International Award in Barista Skills

本課程為對咖啡調配有興趣或有志成為咖啡調配師人士而設, 透過理論及實習讓學員了解咖啡調配工作的知識和技能, 協助學員考取國際認可的英國城市專業學會 City & Guilds (C&G) 「咖啡調配師」資格。

- 咖啡的品種及其種植基礎知識
- 各款器材操作 (Semi-automatic coffee machine, etc.)
- 調配各式咖啡 (Espresso, Cappuccino, etc.)
- 調配特色飲品 (Tea, Smoothies, Chocolate Milk)
- 咖啡調配師專業形象及與顧客良好溝通的技巧



編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCCG 010001	4/1 - 25/1 (Sat) *11/1 不用上課	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		
25ECBCCG 010002	6/1 - 22/1 (Mon, Wed)	19:00-22:00	6	6/F		
25ECBCCG 010003	8/1 - 10/1 (Wed, Thu, Fri)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		
25ECBCCG 020001	1/2 - 15/2 (Sat)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		
25ECBCCG 020002	4/2 - 11/3 (Tue)	19:00-22:00	6	6/F		
25ECBCCG 020003	5/2 - 7/2 (Wed, Thu, Fri)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F	\$3,650	\$4,100
25ECBCCG 020004	5/2 - 12/3 (Wed)	19:00-22:00	6	6/F		
25ECBCCG 020005	10/2 - 17/3 (Mon)	19:00-22:00	6	6/F		
25ECBCCG 030001	12/3 - 14/3 (Wed, Thu, Fri)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		
24ECBCCG 030002	22/3 - 5/4 (Sat)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		
25ECBCCG 030003	23/3 - 6/4 (Sun)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		

Y-Alumni
學員專享
二人同行
9折優惠

- 備註 : 1. 學費已包括超過 \$1,000 材料及公開考試及證書費用
 2. 咖啡師證書課程均以粵語輔以英語授課; 筆試則以英文作答
 3. 課堂總時數 15 小時, 最後一堂為實習試, 課程日期及堂數已包含考試時段
 4. 二人同行優惠不接受退班及退款, 已交之費用將不獲退還

SCA 咖啡課程

SCA Barista Courses

近年, 精品咖啡的風氣吹遍香港, 大街小巷出現了各式各樣的精品咖啡店。精品咖啡協會 (Specialty Coffee Association, 簡稱 SCA) 為國際精品咖啡界的權威組織。我們為大家引入當中兩個重點單元的課程: 咖啡師 (Barista), 萃取 (Brewing)。



SCA 咖啡師基礎班

SCA Barista Foundation

此課程讓學員學習基本意式咖啡知識, 如咖啡機應用、製作濃縮咖啡、打奶技巧等等。適合對有興趣或有志成為咖啡師之人士報讀, 學員完成基礎課程後可銜接咖啡師中級課程。

- 精品咖啡基本認識
- 了解研磨, 佈粉及填壓
- 意式濃縮咖啡萃取及沖煮基本技巧
- 奶泡製作基本技巧

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCAB 010001	2/1 - 7/1 (Thu, Tue)	19:00-22:00	2	6/F	\$1,650	\$1,850
25ECBCAB 030001	18/3 (Tue)	09:30-13:30 & 14:30-17:30	1	6/F		

- 備註 : 1. 學費已包括超過 \$1,200 材料及公開考試及證書費用
 2. 咖啡師證書課程均以粵語輔以英語授課; 筆試則以英文作答
 3. 課堂總時數為 7 小時, 課程日期及堂數已包含考試時段

SCA 咖啡師中級班

SCA Barista Intermediate

本課程針對對咖啡有基本認識並希望提高咖啡調配技能的人士。課程由咖啡的本質開始, 繼而深入探討它的品種、來源和加工方法以及它們對咖啡口味的影響。

1. 基本品嚐: 基本感官技能
2. 牛奶: 如何選擇奶壺; 在無需溫度計的情況下, 控制蒸汽量和維持穩定溫度
3. 拉花藝術
4. 介紹不同大小的杯子以及它們對咖啡口味的影響

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCAB 020101	22/2 - 8/3 (Sat)	10:00-13:00 & 14:00-18:00	3	6/F		
25ECBCAB 030101	18/3 - 10/4 (Tue, Thu) (*20/3 不用上課)	19:00-22:00	7	6/F	\$7,020	\$7,600
25ECBCAB 030102	19/3 - 21/3 (Wed, Thu Fri)	10:00-13:00 & 14:00-18:00	3	6/F		

- 備註 : 1. 學費已包括超過 \$2,500 材料及公開考試及證書費用
 2. 咖啡師證書課程均以粵語輔以英語授課; 筆試則以英文作答
 3. 課堂總時數 15 小時, 額外附送 3 小時練習時間, 最後一堂為實習試, 課程日期及堂數已包含考試時段
 4. 入學要求: 持有 City & Guilds 咖啡調配師資格證書或 SCA 咖啡師基礎班證書人士

二合一優惠班 (同時報讀 SCA 咖啡師基礎班及 SCA 咖啡師中級班)	會員	Y-Alumni	非會員
	\$7,410	\$7,810	\$8,210

Y-ALUMNI 學員計劃

- Y-Alumni 限定活動
- 港青咖啡培訓學院課程優惠 (包括酒類課程)
- Y-Alumni 定期專屬優惠

初次登記成為 Y-Alumni, 即送你 \$100 課程現金券!

Register Now



查詢: 2268 7733 / ce_info@ymcahk.org.hk



咖啡手沖證書課程

SCA 萃取基礎班 SCA Brewing Foundation



初級課程讓初學者學習以不同的方式來沖煮及享受咖啡。在掌握萃取咖啡的基礎理論之後, 您將運用各種不同的工具沖煮並品嚐優質咖啡。

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCDW 010001	14/1 (Tue)	10:30-13:00 & 14:00-17:30	1	6/F	\$1,650	\$1,850
25ECBCDW 010002	21/1 - 23/1 (Tue, Thu)	19:00-22:00	2	6/F		
25ECBCDW 020001	24/2 (Mon)	10:30-13:00 & 14:00-17:30	1	6/F		
25ECBCDW 030001	25/3 (Tue)	10:30-13:00 & 14:00-17:30	1	6/F		

- 備註: 1. 學費已包括超過 \$700 材料及公開考試及證書費用
2. 咖啡手沖證書課程均以粵語輔以英語授課; 考試則以英文為主
3. 課堂總時數為 6 小時, 課程日期及堂數已包含考試時段

SCA 萃取中級班 SCA Brewing Intermediate

完成基礎課程學員應掌握以不同的方式來沖煮及享受咖啡, 中級課程會通過各種萃取方法進一步提升學員的技巧, 以釀造出優質咖啡。學員將了解磨豆機對咖啡質量的影響, 並使用不同的磨豆機研磨咖啡豆, 以調配出優質的咖啡。此外, 課程讓學員認識咖啡萃取的基本要素, 並配合不同器材沖煮咖啡。



編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCDW 010101	15/1 - 17/1 (Wed, Thu, Fri)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F	\$5,560	\$6,050
25ECBCDW 020101	6/2 - 20/3 (Thu)	19:00-22:00	7	6/F		
25ECBCDW 020102	26/2 - 28/2 (Wed, Thu, Fri)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		

- 備註: 1. 學費已包括超過 \$2500 材料及公開考試及證書費用
2. 咖啡手沖證書課程均以粵語輔以英語授課; 考試則以英文為主
3. 入學要求: 持有 SCA 萃取基礎班證書人士
4. 課堂總時數為 15 小時, 最後一節為實習試

二合一優惠班 (同時報讀 SCA 萃取基礎班及中級班)	會員	Y-Alumni	非會員
	\$6,830	\$7,170	\$7,500

Y-Alumni

Y-Alumni 學員計劃

<Y-Alumni> 學員計劃志在為港青咖啡培訓學院之學員提供一個交流咖啡心得及學術分享的平台。

港青咖啡培訓學院會定期為 <Y-Alumni> 舉辦限定活動, 包括港青「品味」日、<?? 咖啡師之旅>、港青葡萄酒晚宴等, 並為 <Y-Alumni> 學員提供專屬課程優惠。



咖啡 / 酒類限定活動 Special Event for Y-Alumni

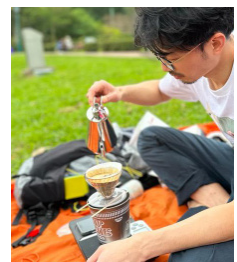
接下來繼續為大家提供一系列咖啡和酒類限定活動, 邀請您一同品鑒獨特風味。無論您是咖啡迷還是品酒愛好者, 相信都能在找到心儀的活動。為您呈現咖啡和酒類的製作工藝, 讓您深入了解它們背後的故事。

讓參加者從活動中以不同主題、角度、重新探討咖啡 / 酒類與身 · 心 · 靈 密不可分關係。

《French Wine Dinner》(預定 9 月下旬)

《咖啡市集》(預定 11 月下旬)

《?? 體驗日》(預定 12 月上旬)



待續 ... To be Continued...



想知道更多 <咖啡 / 酒類限定活動>, 請留意港青網上平台及港青咖啡培訓學院 Facebook 專頁: 「YMCA 咖啡同學會」 / 「Wine Club at Y」

咖啡興趣班

咖啡杯測入門

Cupping for Beginners

杯測是精品咖啡中不可忽略的範疇，如品酒般以專業技巧判斷咖啡所擁有的獨特味道及香氣，以及其品質的優劣。本課程為您蒐集各式各樣的咖啡豆，帶您以專業的角度探索全新的感官之旅。



編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCSC010001	10/1 & 17/1 (Fri)	19:00-22:00	2	6/F	\$750	\$840
25ECBCSC030001	7/3 & 14/3 (Fri)	19:00-22:00	2	6/F		

咖啡烘焙入門

Roasting for Beginners

咖啡豆的香氣和風味，主要依靠烘焙來喚醒。本課程讓學員了解咖啡烘焙的基礎知識，以及品嚐各種烘焙度對咖啡豆風味的影響。學員可以親手烘焙獨一無二的手工咖啡豆，再帶回家沖調屬於自己的咖啡！



編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCSR010001	2/1 & 9/1 (Thu)	19:00-22:00	2	6/F	\$750	\$840
25ECBCSR020001	6/2 & 13/2 (Thu)	19:00-22:00	2	6/F		
25ECBCSR030001	20/3 & 27/3 (Thu)	19:00-22:00	2	6/F		

咖啡拉花 Latte Art

鮮奶咖啡 (Latte) 深受大眾喜愛，除了口感豐富外，拉花藝術往往為一杯咖啡錦上添花。本興趣班讓學員運用基本的拉花技術 (Etching, Free pouring) 製作不同圖形，在休閒的氣氛下探索拉花的魔法。



入門班 (心型, 鬱金香, 葉子等):

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCSL010001	5/1 & 12/1 (Sun)	14:00-17:00	2	6/F	\$750	\$840
25ECBCSL010002	10/1 & 17/1 (Fri)	19:30-22:30	2	6/F		
25ECBCSL010003	16/1 & 23/1 (Thu)	19:00-22:00	2	6/F		
25ECBCSL020001	7/2 & 14/2 (Fri)	19:30-22:30	2	6/F		
25ECBCSL020002	9/2 & 16/2 (Sun)	10:00-13:00	2	6/F		
25ECBCSL030001	2/3 & 9/3 (Sun)	14:00-17:00	2	6/F		
25ECBCSL030002	6/3 & 13/3 (Thu)	19:00-22:00	2	6/F		
25ECBCSL030003	7/3 & 14/3 (Fri)	19:30-22:30	2	6/F		

進階班 (Heart in Heart, 天鵝等):

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCSL010101	19/1 & 26/1 (Sun)	14:00-17:00	2	6/F	\$750	\$840
25ECBCSL010102	20/2 & 27/2 (Thu)	19:00-22:00	2	6/F		
25ECBCSL020101	21/2 & 28/2 (Fri)	19:30-22:30	2	6/F		
25ECBCSL030101	16/3 & 23/3 (Sun)	14:00-17:00	2	6/F		
25ECBCSL030102	21/3 & 28/3 (Fri)	19:30-22:30	2	6/F		

* 報讀進階班之參加者必須先完成入門班 / 考獲任何認可咖啡拉花證書

四合一組合班 (同時報讀咖啡杯測入門, 咖啡烘焙入門, 咖啡拉花入門班及進階班)	Y-Alumni 學員
	\$2,650
三合一組合班 (同時報讀咖啡杯測入門, 咖啡烘焙入門, 咖啡拉花入門班及進階班)(其中三個課程)	
	\$2,150
二合一組合班 (同時報讀咖啡杯測入門, 咖啡烘焙入門, 咖啡拉花入門班及進階班)(其中兩個課程)	
	\$1,550

* 組合價只適用於 Y-Alumni 學員

** 學員必須出席率達 80% 或以上及十八個月內完成所有課程，方合資格申請聽講證書，以資證明完成課程。學員如欲申請，須於課程所有完成後三個月內申請。

親子咖啡工作坊

親子咖啡拉花工作坊

Parent-child Latte Art Workshop

本課程旨在推廣咖啡拉花藝術 (Latte Art)。透過朱古力 / 綠茶作引入，讓小朋友與家長一起使用不同工具製作獨一無二的拉花圖案。課程亦會教授傳統意式咖啡拉花技術，讓親子一同探索拉花魔法，合力為咖啡點綴一番。



編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECBCWL010001	11/1 (Sat)	11:00-12:30	1	6/F	\$200/ 每對親子	\$240/ 每對親子
25ECBCWL010002	11/1 (Sat)	13:30-15:00	1	6/F		
25ECBCWL010003	19/1 (Sun)	11:00-12:30	1	6/F		
25ECBCWL010004	26/1 (Sun)	11:00-12:30	1	6/F		
25ECBCWL020001	15/2 (Sat)	11:00-12:30	1	6/F		
25ECBCWL020002	15/2 (Sat)	13:30-15:00	1	6/F		
25ECBCWL020003	22/2 (Sat)	11:00-12:30	1	6/F		
25ECBCWL020004	22/2 (Sat)	13:30-15:00	1	6/F		
25ECBCWL030001	15/3 (Sat)	11:00-12:30	1	6/F		
25ECBCWL030002	15/3 (Sat)	13:30-15:00	1	6/F		
25ECBCWL030003	30/3 (Sun)	11:00-12:30	1	6/F		
25ECBCWL030004	30/3 (Sun)	13:30-15:00	1	6/F		

備註：1. 參加者 (6 至 18 歲) 須由一位家長陪同上課
2. 參加者可自行帶備圍裙

親子 / 成人 / 團體咖啡拉花包班 Private Latte Art Workshop

讓參加者於課堂中一同創作拉花圖案，亦可按興趣及時間度身訂製專屬主題的咖啡拉花課程，包括：生日會，企業團隊訓練，節日聚會等等。

歡迎學校、機構及其他單位合作。
查詢詳情及預約請致電 2268 7733。



國際認可酒類課程

• WSET® 葡萄酒第一 / 二級認證

查詢: 2268 7733 / ce_info@ymcahk.org.hk
Facebook專頁: Wine Club at Y



酒類課程 Wines & Bartending Programmes

葡萄酒與食物配搭趣味工作坊 Private Wine & Food Pairing Workshop

葡萄酒與食物配搭得宜，可以令兩者相得益彰。但就只是紅酒配紅肉，白酒配白肉這麼單調？當然不止如此！

本課程適合已年滿 18 歲品酒初學者 / 飲食業工作者 / 對酒菜配搭有興趣人士，透過不同類型食材配以不同葡萄酒，讓學員細味品嚐箇中分別，從而掌握葡萄酒與食物的絕佳配搭。
歡迎學校、機構及其他單位合作。
查詢詳情及預約請致電 2268 7733。



雞尾酒之夜 Bartending Night

本課程旨在讓參加者了解調酒師的日常工作及學習不同調酒知識，包括 Shaking, Stirring, Layering 等常見技巧。

導師將於課堂上教授調製共 6 杯不同風格的雞尾酒，讓參加者學有所成後在朋友聚會中大顯身手！



編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECWCSB 020001	21/2 (Fri)	19:30 - 22:30	1	6/F	\$540	\$630

* Y-Alumni 學員特別優惠: \$520

英國葡萄酒與烈酒教育基金會 WSET® 葡萄酒第一級認證及葡萄酒第二級認證 WSET® Level 1 Award in Wines & Level 2 Award in Wines



葡萄酒與烈酒教育基金會 (WSET) 成立於 1969 年，所頒授的學歷資格是在行內最具認受性的專業資格之一。本課程為對葡萄酒有興趣之人士而設；透過理論及實習讓學員了解葡萄酒的知識和品嚐技能。內容包括：認識葡萄酒出產地、各種酒標籤和術語、品酒技巧等等。



Level 1:

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECWCWC 010001	14/1-21/1 (Tue) 考試日期: 4/2 (Tue)	19:30 - 22:30	2	6/F	\$1,730	\$1,840
25ECWCWC 020001	2/2 (Sun) 考試日期: 9/2 (Sun)	11:00 - 13:00 & 14:00-18:00	1	6/F		

*Level 1 設有二人同行第二位半價優惠

Level 2:

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
25ECWCWC 020101	11/2 - 18/3 (Tue) 考試日期: 25/3 (Tue)	19:30 - 22:30	6	6/F	\$6,750	\$6,910

二合一優惠班 (WSET® Awards in Wines Level 1 + Level 2)		會員	非會員
		\$7,460	\$7,870

備註: 1. 學費已包括超過 \$3000 材料、教材及公開考試證書費用
2. Level 1 考試時間為 45 分鐘，Level 2 考試時間為 1 小時

注意: 所有酒類課程參加者須年滿 18 歲。

Reminder: Wines & Bartending Programmes are for participants aged 18 or above ONLY.

根據香港法律，不得在業務過程中，向未成人售賣或供應令人醺醉的酒類。
Under the law of Hong Kong, intoxicating liquor must not be sold or supplied to a minor in the course of business.

MONTESSORI TEACHING DIPLOMA PROGRAM



免費講座 Free Orientation

9 MAR

- 日期 Date | 9. 3. 2025 (星期日Sunday)
- 地點 Venue | 尖沙咀總部605室 Room 605, YMCA TST
- 時間 Time | 14:00
- 語言 Language | 英語 English

歡迎預約學位
Seat reservation is available

報名及查詢 Enrolment & Enquiry

- ☎ 熱線 Hotline : 2268 7096
- ✉ 電郵 Email : samleung@ymcahk.org.hk
- 🌐 欲知詳情，請瀏覽 For details, please visit www.montessoritraining.net

如欲到訪查詢，敬請預約

Walk-in enquiry : contact us in advance

- 由香港基督教青年會代理之North American Montessori Center (NAMC) 國際認可遙距自學蒙特梭利教學文憑課程。 YMCA of Hong Kong is representing the North American Montessori Center (NAMC), Canada, in offering this internationally recognised self-study, distance learning Montessori Teaching Diploma Program.
- North American Montessori Center (NAMC) 已為蒙特梭利國際協會(International Montessori Council)註冊機構。 North American Montessori Center (NAMC) is registered with the International Montessori Council.
- 學員成功修畢課程及繳付相關費用，將可獲取由NAMC所頒發國際認可的蒙特梭利教學文憑。 Upon completion of assignments & payments, a diploma from NAMC will be issued. NAMC programmes are recognised internationally.
- 如有任何爭議，North American Montessori Center將保留最終決定權。 Should any dispute arise, the decision of North American Montessori Center shall be final.
- 中文譯本與英文本意如有不合或爭議之處，應以英文之解釋為據。 In case of inconsistency between the English and Chinese versions of these Terms, the English version shall prevail.

甚麼是蒙特梭利教學？

蒙特梭利教學 (Montessori Teaching) 為廣受認可、以觀察孩子為重的教育方式，著重瞭解孩子的需要與培養學習能力。家長和老師擔當啟蒙者，配以教學工具的輔助，培養孩子發展自理能力、待人接物、關懷社會等要素。孩子於學習過程中獲得體驗和探索機會，將潛能盡發揮。

What is Montessori?

The Montessori method of teaching aims for the fullest possible development of the whole child for life's rich experiences. Montessori teachers are trained facilitators in the classroom to assist and direct. They stimulate the child's enthusiasm for learning and to guide it, without interfering with the child's natural desire to teach himself and become independent.

Our distance education programme offers a comprehensive curriculum, gives a better chance to acquire employment in Montessori environments. If you love children and want to teach, we recommend this course to you.

本會協辦之文憑課程及課程費用

Diploma Programmes We Offer and Payment

	一次性付款 FULL fee	分期付款 (共三期) FULL fee by 3 instalments	信用卡 Credit Card Visa / Master
Infant/Toddler	\$15,264	\$15,764	\$16,025
Early Childhood	\$17,079	\$17,694	\$17,933

如修讀Preschool / Kindergarten Programme，學員需親臨本會出席4小時實習課（費用：\$200）

Preschool / Kindergarten Programme – please come to YMCA for 4 hours familiarization session (Fee : \$200)

評核方式 Assessment Method

- 無需上課 No lecture
- 無需考試 No examination
- 只需於6個月內完成3組習作
3 sets of assignments to be completed within 6 months
- NAMC導師會在你的學習過程中提供支援
NAMC tutors provide support throughout your study



English-medium Sunday Programmes

For Overseas Domestic Helpers in Hong Kong / English Speakers

Most Popular Courses

YMCA of Hong Kong offers a wide range of English-medium courses for Overseas Domestic Helpers working in H.K. / English Speakers on Sundays.

NOW!
JAN - MAR
Intake Enrol

Language <ul style="list-style-type: none"> English Grammar (Basic / Intermediate / Advanced & DL) Japanese (Basic) NEW Cantonese (Basic) Learn English Level 1 & 2 IELTS Introductory Course 	Computer <ul style="list-style-type: none"> Basic & Advanced Computer courses (e.g. MS Word, MS Excel etc) English and Bahasa Indonesia teaching 	Beauty <ul style="list-style-type: none"> Professional Hair Design Bridal Make Up / Hair Setting Beauty Therapist Body Treatments DIY Skin Care Products NEW 	Healthcare <ul style="list-style-type: none"> Paediatric First Aid Everyday First Aid NEW Caring for the Elderly Certificate in Baby Care
Business <ul style="list-style-type: none"> Understanding Numbers in Business Bookkeeping Level 1 & 2 	Music & Dance <ul style="list-style-type: none"> Piano (Any / Advanced Level) Guitar (Beginners & Intermediate) Voice Lesson Ukulele NEW 	Creative Crafts <ul style="list-style-type: none"> Fruit & Vegetable Carving Soap Carving Accessories Making Wedding Accessories NEW 	LiveLihood <ul style="list-style-type: none"> Baking NEW Dress Making NEW (Beginners & Intermediate) Dessert Making NEW

Enquiry : Call 2268 7736 or email dh@ymcahk.org.hk