



4's Choices 港青智選

OCT - DEC 2024

ONLINE
REGISTRATION



網上報名



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



2268 7060



5918 2733



目錄

Content Page

港青游泳學院

YMCA Swimming Academy p.6-14

運動及體育課程

Sports & Physical Education Programme p.15-22

攀登及南丫島活動中心課程

Climbing and Lamma Centre Programme p.23-27

適能及健康課程

Fitness & Wellness p.28-33

京士柏周年紀念中心

King's Park Centenary Centre p.34-40

學前教育及小學文娛課程

Pre-school and Primary Leisure Education Services p.41-56

港青專業進修課程

YMCA Continuing Education Programme p.57-59

海外家務助理進修課程

Overseas Domestic Workers Programme p.60

悠閒空間 文娛課程

YMCA Leisure Programme p.61-66

港青咖啡培訓學院

YMCA Barista Training Academy p.67-70



重要日子

Important Dates

報名日期 Enrollment Day



港青會員報名 2024年9月10日(二) 08:00am
Member Enrolment 10 Sep 2024 (Tue) 08:00am



非港青會員報名 2024年9月17日 (二) 00:00am
Non-member Enrolment 17 Sep 2024 (Tue) 00:00am





只適用於
附有先進會員標誌的課程
Open for the programme with
master member icon only



先進會員課程報名時間表

Master Member Programme Enrolment Schedule



第一階段 Phase One

9月3 - 9日

只限先進會員課程郵遞或投遞箱收集

3 -9 SEP

Postal / Drop box collection for master member programme

第二階段 Phase Two

9月10日

處理先進會員郵遞或投遞

10 SEP

Process master member programme postal/drop box application

第三階段 Phase Three

9月11日

接受先進會員課程網上/現場報名

11 SEP

Master member programme online/in person enrolment

第四階段 Phase Four

9月17日

非會員郵遞或投遞箱處理及網上/現場報名

17 SEP

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.



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.



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
- 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
- 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 review personal information, past record, E-point and coupon
- Replenish document in "WAITING LIST/DOCUMENT UPLOAD"
- 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@ymcahk.org.hk

網頁 Website : www.ymcahk.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] 參與二零二四年第三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 3rd 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	泳術評核 Swimming Assessment	
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 鱈鯊班 Mako Shark 雙髻鯊班 Hammerhead Shark 大白鯊班 Great White Shark	青年及成人班 Ages 16+ Teen & Adult Fitness 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	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8月26日至9月6日 Schedule for Swimming Assessment: from 26 August to 6 September, 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
24SATOTA 100101	Wed (9/10-18/12)	11:15-11:45	11	\$2,035	\$2,365
24SATOTA 100102	Sat (5/10-14/12)	09:30-10:00	11	\$2,035	\$2,365
24SATOTA 100103		15:00-15:30	11	\$2,035	\$2,365
24SATOTA 100104	Sun (6/10-15/12)	12:00-12:30	11	\$2,035	\$2,365
24SATOTA 100105		15:15-15:45	11	\$2,035	\$2,365

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
24SATOCB 100201	Sat (5/10-14/12)	08:30-09:00	11	\$2,035	\$2,365
24SATOCB 100202		09:00-09:30	11	\$2,035	\$2,365
24SATOCB 100203		14:30-15:00	11	\$2,035	\$2,365
24SATOCB 100204	Sun (6/10-15/12)	12:30-13:00	11	\$2,035	\$2,365
24SATOCB 100205		15:45-16:15	11	\$2,035	\$2,365
24SATOCB 100206		16:15-16:45	11	\$2,035	\$2,365

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

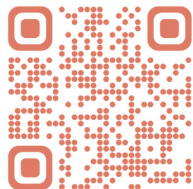
編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
24SANAAT 100101	Mon (7/10-16/12)	16:15-17:00	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100102	Thu (3/10-12/12)	16:15-17:00	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100103	Sat (5/10-14/12)	10:00-10:45	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100104		10:45-11:30	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100105		10:45-11:30	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100106		11:30-12:15	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100107		12:15-13:00	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100108		13:00-13:45	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100109		13:00-13:45	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100110		13:45-14:30	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100111		16:15-17:00	11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100112		Sun (6/10-15/12)	09:00-09:45	11	\$2,750
24SANAAT 100113	09:45-10:30		11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100114	11:15-12:00		11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100115	13:00-13:45		11	\$2,750	\$3,190
24SANAAT 100116	13:45-14:30		11	\$2,750	\$3,190



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**



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
24SANABT 100201	Mon (7/10-16/12)	17:00-17:45	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100202	Thu (3/10-12/12)	17:45-18:30	11	\$2,750	\$3,190

24SANABT 100203	Sat (5/10-14/12)	10:00-10:45	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100204		10:45-11:30	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100205		11:30-12:15	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100206		12:15-13:00	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100207		13:00-13:45	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100208		15:30-16:15	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100209		16:15-17:00	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100210	Sun (6/10-15/12)	09:45-10:30	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100211		10:30-11:15	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100212		11:15-12:00	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100213		13:45-14:30	11	\$2,750	\$3,190
24SANABT 100214		14:30-15:15	11	\$2,750	\$3,190

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
24SANADT 100401	Mon (7/10-16/12)	16:15-17:15	11	\$2,453	\$2,893
24SANADT 100402	Sat (5/10-14/12)	11:30-12:30	11	\$2,453	\$2,893
24SANADT 100403		13:30-14:30	11	\$2,453	\$2,893
24SANADT 100404	Sun (6/10-15/12)	14:30-15:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SANAET 100501	Sat (5/10-14/12)	14:30-15:30	11	\$2,453	\$2,893
24SANAET 100502	Sun (6/10-15/12)	13:30-14:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SANACT 100301	Mon (7/10-16/12)	17:45-18:30	11	\$2,750	\$3,190
24SANACT 100302	Thu (3/10-12/12)	17:00-17:45	11	\$2,750	\$3,190
24SANACT 100303	Sat (5/10-14/12)	10:00-10:45	11	\$2,750	\$3,190
24SANACT 100304		11:30-12:15	11	\$2,750	\$3,190
24SANACT 100305		12:15-13:00	11	\$2,750	\$3,190
24SANACT 100306		15:30-16:15	11	\$2,750	\$3,190
24SANACT 100307	Sun (6/10-15/12)	09:00-09:45	11	\$2,750	\$3,190
24SANACT 100308		10:30-11:15	11	\$2,750	\$3,190
24SANACT 100309		13:00-13:45	11	\$2,750	\$3,190
24SANACT 100310		14:30-15:15	11	\$2,750	\$3,190

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
24SANAFI 100601	Sat (5/10-14/12)	12:30-13:30	11	\$2,453	\$2,893
24SANAFI 100602	Sun (6/10-15/12)	13:30-14:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SACHOT 100001	Tue (8/10-17/12)	17:30-18:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHOT 100002	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	17:00-18:00	10	\$2,230	\$2,630
24SACHOT 100003	Sat (5/10-14/12)	08:30-09:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHOT 100004		11:30-12:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHOT 100005		14:30-15:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHOT 100006	Sun (6/10-15/12)	09:30-10:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHOT 100007		11:30-12:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHOT 100008		12:30-13:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SACHDO 100001	Wed (9/10-18/12)	16:15-17:15	11	\$2,453	\$2,893
24SACHDO 100002	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	17:00-18:00	10	\$2,230	\$2,630
24SACHDO 100003	Sat (5/10-14/12)	14:30-15:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHDO 100004		15:30-16:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHDO 100005	Sun (6/10-15/12)	09:30-10:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHDO 100006		11:30-12:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHDO 100007		14:30-15:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SACHAS 100101	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	16:00-17:00	10	\$2,230	\$2,630
24SACHAS 100102	Sat (5/10-14/12)	15:30-16:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHAS 100103		16:30-17:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHAS 100104	Sun (6/10-15/12)	10:30-11:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SACHSE 100001	Tue (8/10-17/12)	16:30-17:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHSE 100002	Wed (9/10-18/12)	17:15-18:15	11	\$2,453	\$2,893
24SACHSE 100003	Sat (5/10-14/12)	10:30-11:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHSE 100004		11:30-12:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHSE 100005		13:30-14:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHSE 100006	Sun (6/10-15/12)	10:30-11:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHSE 100007		12:30-13:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHSE 100008		13:30-14:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHSE 100009		15:30-16:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SACHBS 100201	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	16:00-17:00	10	\$2,230	\$2,630
24SACHBS 100202	Sat (5/10-14/12)	10:30-11:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHBS 100203		13:30-14:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHBS 100204		15:30-16:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHBS 100205		08:30-09:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHBS 100206	Sun (6/10-15/12)	10:30-11:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHBS 100207		15:30-16:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SACHCS 100301	Sat (5/10-14/12)	09:30-10:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHCS 100302		12:30-13:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHCS 100303		14:30-15:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHCS 100304	Sun (6/10-15/12)	11:30-12:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHCS 100305		17:30-18:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SACHGS 100401	Thu (3/10-12/12)	16:30-17:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHGS 100402	Sat (5/10-14/12)	13:30-14:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHGS 100403	Sun (6/10-15/12)	09:30-10:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHGS 100404		16:30-17:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SACHES 100501	Mon (7/10-16/12)	17:15-18:15	11	\$2,453	\$2,893
24SACHES 100502	Thu (3/10-12/12)	17:30-18:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHES 100503	Sat (5/10-14/12)	08:30-09:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHES 100504		12:30-13:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHES 100505	Sun (6/10-15/12)	12:30-13:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SACHFS 100601	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	16:00-17:00	10	\$2,230	\$2,630
24SACHFS 100602	Sat (5/10-14/12)	09:30-10:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHFS 100603		16:30-17:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHFS 100604	Sun (6/10-15/12)	08:30-09:30	11	\$2,453	\$2,893
24SACHFS 100605		14:30-15:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SAOGMK 100101	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	19:00-20:00	10	\$2,230	\$2,630
24SAOGMK 100102	Sat (5/10-14/12)	09:30-10:30	11	\$2,453	\$2,893
24SAOGMK 100103		11:30-12:30	11	\$2,453	\$2,893
24SAOGMK 100104	Sun (6/10-15/12)	15:30-16:30	11	\$2,453	\$2,893
24SAOGMK 100105		16:30-17:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SAOGHH 100201	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	19:00-20:00	10	\$2,230	\$2,630
24SAOGHH 100202	Sat (5/10-14/12)	11:30-12:30	11	\$2,453	\$2,893
24SAOGHH 100203	Sun (6/10-15/12)	16:30-17:30	11	\$2,453	\$2,893

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
24SAOGGW 100301	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	19:00-20:00	10	\$2,230	\$2,630
24SAOGGW 100302	Sat (5/10-14/12)	10:30-11:30	11	\$2,453	\$2,893
24SAOGGW 100303		19:00-20:00	11	\$2,453	\$2,893

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

24SAOGCT 100101	Wed (2/10-18/12)	16:30-18:00	12	\$4,250
	Sat (5/10-14/12)	16:30-18:00	11	

第二組 Group Two

24SAOGCT 100201	Wed (2/10-18/12)	16:30-18:00	12	\$4,250
	Sun (6/10-15/12)	17:30-19:00	11	

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
24SAOGBT 100101	Tue (8/10-17/12) No class 1/10	16:30-18:30	11	\$4,600
	Thu (3/10-12/12)	16:30-18:30	11	
	Sun (6/10-15/12)	16:30-18:30	11	

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
24SAOGAT 100101	Mon (7/10-16/12)	18:15-20:00	11	\$4,900
	Wed (2/10-18/12)	18:15-20:00	12	
	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	17:00-19:00	10	
	Sat (5/10-14/12)	17:00-19:00	11	
Land Training	Sun (6/10-15/12)	16:30-18:30	11	

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
24SAOGTM 100101	Mon (7/10-16/12)	20:00-21:45	11	\$3,000
	Wed (2/10-18/12)	20:00-21:45	12	
	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	20:00-21:45	10	

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)

24SAADTB 100101	Tue (8/10-17/12)	19:30-20:30	11	\$2,376	\$2,805
24SAADTB 100102	Wed (9/10-18/12)	10:00-11:00	11	\$2,376	\$2,805
24SAADTB 100103	Thu (3/10-12/12)	15:00-16:00	11	\$2,376	\$2,805
24SAADTB 100104	Sun (6/10-15/12)	18:30-19:30	11	\$2,376	\$2,805
24SAADTB 100105		19:30-20:30	11	\$2,376	\$2,805

女子班 Ladies (Ages 16-54)

24SAADLB 100101	Tue (8/10-17/12)	20:30-21:30	11	\$2,376	\$2,805
--------------------	------------------	-------------	----	---------	---------

先進班 Master (Ages 55 or above)

24SAADMB 100101	Tue (8/10-17/12)	12:15-13:15	11	\$1,518	\$1,870
24SAADMB 100102	Wed (9/10-18/12)	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)

24SAADTI 100201	Tue (8/10-17/12)	18:30-19:30	11	\$2,376	\$2,805
24SAADTI 100202		19:30-20:30	11	\$2,376	\$2,805

先進班 Master (Ages 55 or above)

24SAADMI 100201	Wed (9/10-18/12)	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)

24SAADTA 100301	Tue (8/10-17/12)	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
24SAAAMA 100001	Mon (7/10-16/12)	14:00-15:00	11	\$1,518	\$1,870
24SAAAMA 100002	Wed (2/10-18/12)	11:15-12:15	12	\$1,656	\$2,040
24SAAAMA 100003	Fri (4/10-13/12) No class 11/10	11:15-12:15	10	\$1,380	\$1,700

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
24SAAQMA 100001	Tue (8/10-17/12)	10:00-11:00	11	\$1,518	\$1,870
24SAAQMA 100002		11:15-12:15	11	\$1,518	\$1,870
24SAAQMA 100003	Thu (3/10-12/12)	10:00-11:00	11	\$1,518	\$1,870
24SAAQMA 100004		11:00-12:00	11	\$1,518	\$1,870
24SAAQMA 100005	Fri (4/10-13/12) No class 11/10, 29/11	12:20-13:20	9	\$1,242	\$1,530
24SAAQMA 100006		13:20-14:20	9	\$1,242	\$1,530

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
24SAAQUA 100001	Tue (8/10-17/12)	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
24SAAQUA 100002	Thu (3/10-12/12)	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
24SAAQDA 100001	Thu (3/10-12/12)	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
24SAAQAS 100001	Tue (8/10-17/12)	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
24SAAQAS 100002	Thu (3/10-12/12)	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
24SAAQLB 100001	Tue (8/10-17/12)	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

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

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 (24/9 或之前 or before)	正價 Original Price
24SASEHS 100001	Wed (9/10-6/11)	10:30-11:15	5	會員 Mem \$700	會員 Mem \$800
				非會員 NMem \$825	非會員 NMem \$950
24SASEHS 110001	Wed (13/11-18/12) No class 27/11	10:30-11:15	5	會員 Mem \$700	會員 Mem \$800
				非會員 NMem \$825	非會員 NMem \$950

水中膝健班

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

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	早鳥優惠 Early Bird (24/9 或之前 or before)	正價 Original Price
24SASEKS 100001	Wed (9/10-6/11)	12:15-13:15	5	會員 Mem \$875	會員 Mem \$1,000
				非會員 NMem \$1,063	非會員 NMem \$1,200
24SASEKS 110001	Wed (13/11-18/12) No class 27/11	12:15-13:15	5	會員 Mem \$875	會員 Mem \$1,000
				非會員 NMem \$1,063	非會員 NMem \$1,200

水中運動班: 類風濕關節炎

Aqua Aerobics for Rheumatoid Arthritis

透過水的特性及各式的協調運動, 舒緩不適感, 改善關節活動範圍和靈活性, 從而增強肌肉的力量, 提供更好的支撐和保護關節

Utilizing the properties of water and a variety of coordinated movements, relieve discomfort, improve joint range of motion and flexibility, thereby enhancing muscle strength, and providing better support and protection for the joints

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	早鳥優惠 Early Bird (24/9 或之前 or before)	正價 Original Price
24SASEIS 100001	Tue (8/10-29/10)	17:30-18:30	4	會員 Mem \$740	會員 Mem \$840
				非會員 NMem \$880	非會員 NMem \$1,000
24SASEIS 110001	Tue (5/11-26/11)	17:30-18:30	4	會員 Mem \$740	會員 Mem \$840
				非會員 NMem \$880	非會員 NMem \$1,000
24SASEIS 120001	Tue (3/12-17/12)	17:30-18:30	3	會員 Mem \$555	會員 Mem \$630
				非會員 NMem \$660	非會員 NMem \$750

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

改善核心肌力耐力, 提高身體的支撐力, 舒緩寒背

Improve core muscle endurance



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

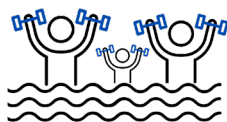
Strengthen joints, provide better support and protect joints

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
8/10-17/12	Every Tue	18:30-19:30	1	\$190/ lesson	\$230/ lesson
3/10-12/12	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
8/10-17/12	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
3/10-12/12	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
3/10-12/12	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 **BB** 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
24SASEAS 100001	Thu (3/10-24/10)	13:00-14:00	4	\$840	\$1,000
24SASEAS 100002	Thu (31/10-21/11)	13:00-14:00	4	\$840	\$1,000

辦公時間 Office Hours :
 星期一至五 上午十時下午六時
 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

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

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
24SSGCPC 100001	Thu (10/10-12/12)	15:00-16:00	10	Gym	\$1,800	\$2,200

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
24SSGCPY 100001	Thu (10/10-12/12)	16:00-17:30	10	Gym	\$2,500	\$2,900

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
24SSGCPE 100101	Thu (10/10-12/12)	17:30-19:00	10	Gym	\$2,500	\$2,900



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買的體育 / 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.

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
24SSGCXY 100001	Thu (10/10-7/11)	19:00-20:30	5	Gym	\$1,100	\$1,300
24SSGCXY 110001	Thu (14/11-12/12)	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
24SSGCXA 100001	Wed (9/10-6/11)	19:15-21:15	5	Gym	\$1,425	\$1,625
24SSGCXA 110001	Wed (13/11-11/12)	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 個月之實寶而設，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 (2024 年第 4 季) :
 Procedure of Priority Application Processing of Artistic Gymnastics/ Trampoline Programme (2024 Quarter 4):

會員舊生 (2024Q3) > 會員新生 > 非會員舊生 (2024Q3) > 非會員新生
 Current Students of 2024Q3 (Mem) > New Applicants (Mem) > Current Students of 2024Q3 (Non-Mem) > New Applicants (Non-Mem)

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
24SSGYTJ 100001	Tue (8/10-10/12)	17:15-19:15	10	Gym	\$3,100
24SSGYTJ 100002	Fri (4/10-13/12) No Class 11/10	15:45-17:15	10	Gym	\$2,700
24SSGYTJ 100003	Tue (8/10-10/12)	17:15-19:15	10	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
24SSGYTS 100001	Mon (7/10-9/12)	16:15-19:15	10	Gym	\$3,470
24SSGYTS 100002	Fri (4/10-13/12) No Class 11/10	17:15-19:15	10	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
24SSDCCCE 100101	Sat (5/10-14/12)	15:00-16:30	11	Gym	\$1,925	\$2,365
24SSDCCCE 100102	Sun (6/10-15/12)	13:30-15:00	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
24SSDCYE 100101	Sat (5/10-14/12)	13:30-15:00	11	Gym	\$1,925	\$2,365
24SSDCYE 100102	Sun (6/10-15/12)	13:30-15:00	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
24SSDCCI 100201	Sun (6/10-15/12)	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
24SSDCYI 100201	Sun (6/10-15/12)	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
24SSDCYA 100301	Sun (6/10-15/12)	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
24SSDCYC 100401	Sun (6/10-15/12)	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
24SSDCAE 100101	Thu (10/10-12/12)	18:30-20:00	10	Gym	\$1,750	\$2,150
24SSDCAE 100102	Sun (6/10-15/12)	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
24SSDCAI 100201	Thu (10/10-12/12)	20:00-21:30	10	Gym	\$1,750	\$2,150
24SSDCAI 100202	Sun (6/10-15/12)	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
24SSDYTJ 100001	Sat (5/10-14/12)	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
24SSDYTA 100001	Fri (4/10-13/12) No Class 11/10	20:30-22:30	10	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
24SSDCGA 100501	Wed (9/10-11/12)	14:00-15:30	10	Gym	\$1,400	\$1,800

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
24SSDCGA 100502	Mon (7/10-9/12)	20:30-22:30	10	Gym	\$2,000	\$2,400



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
24SSXTT 102001	Fri (4/10-13/12) No Class 11/10	16:00-17:00	10	Gym	\$2,100	\$2,500
24SSXTT 102002	Sat (5/10-14/12)	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
24SSXEC 102101	Fri (4/10-13/12) No Class 11/10	17:00-18:00	10	Gym	\$2,100	\$2,500
24SSXEC 102102	Sat (5/10-14/12)	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
24SSQCEC 100101	Thu (10/10-12/12)	17:00-18:00	10	Sq. Court	\$900	\$1,200

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
24SSQCEA 100101	Sat (5/10-14/12)	16:45-18:15	11	Sq. Court	\$1,595	\$1,925

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
24SSTCEC 100101	Sun (6/10-15/12)	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
24SSTCIC 100201	Sun (6/10-15/12)	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。我們期望在安全及良好管控的環境下提供全面而有系統的教學課程。我們的團隊追求共同價值：團隊精神、尊重、自主性、勤奮及謙卑，並期望將這些價值灌概到孩子的成長，達至美滿的生活態度。

語言：粵語



【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
24SSBXPW 102101	Sat (5/10-14/12)	09:30-10:30	11	Sq. Court	\$2,090	\$2,530
24SSBXPW 102102	Sat (5/10-14/12)	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
24SSBXSL 102101	Sat (5/10-14/12)	09:00-10:00	11	Gym	\$2,090	\$2,530
24SSBXSL 102102	Sat (5/10-14/12)	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
24SSBXYS 102101	Wed (9/10-11/12)	17:30-19:00	10	Gym	\$2,200	\$2,600
24SSBXYS 102102	Sat (5/10-14/12)	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術，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
24SSBXJR 102101	Sat (5/10-14/12)	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術，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
24SSBYGY 102101	Mon (7/10-9/12)	16:30-18:00	10	Gym	\$2,200	\$2,600

【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
24SSBYTJ 100001	Sun (6/10-15/12)	08:30-10:30	11	Gym	\$2,700

ASG has designed a systemic training protocol according to players' ages and skill levels with English instructions. The programme introduces skills 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.

Language : English

【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
24SSBXPW 101101	Thu (10/10-12/12)	17:30-18:30	10	Sq. Court	\$2,200	\$2,600
24SSBXPW 101102	Sun (6/10-15/12)	12:30-13:30	11	Sq. Court	\$2,420	\$2,860
24SSBXPW 101103	Sun (6/10-15/12)	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
24SSBXSL 101101	Thu (10/10-12/12)	18:30-20:00	10	Sq. Court	\$2,600	\$3,000
24SSBXSL 101102	Fri (4/10-13/12) No Class 11/10	16:30-18:00	10	Sq. Court	\$2,600	\$3,000
24SSBXSL 101103	Sun (6/10-15/12)	14:30-16:00	11	Sq. Court	\$2,860	\$3,300
24SSBXSL 101104	Sun (6/10-15/12)	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
24SSBXYS 101101	Tue (8/10-10/12)	16:00-17:30	10	Gym	\$2,600	\$3,000
24SSBXYS 101102	Fri (4/10-13/12) No Class 11/10	18:00-19:30	11	Gym	\$2,860	\$3,300
24SSBXYS 101103	Sun (6/10-15/12)	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
24SSBXYS 101201	Thu (10/10-12/12)	16:00-17:30	10	Gym	\$2,600	\$3,000
24SSBXYS 101202	Sun (6/10-15/12)	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
24SSBXJR 101101	Tue (8/10-10/12)	17:30-19:00	10	Gym	\$2,600	\$3,000
24SSBXJR 101102	Sun (6/10-15/12)	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，律已修德，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
24SSKXTT 100001	Sun (6/10-29/12)	10:00-11:00	13	Dance Studio	\$1,365	\$1,885

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
24SSKXEC 100101	Sun (6/10-29/12)	11:00-12:00	13	Dance Studio	\$1,365	\$1,885

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
24SSKXCC 100201	Sun (6/10-29/12)	12:00-13:00	13	Dance Studio	\$1,625	\$2,145
24SSKXCC 100202	Sun (6/10-29/12)	13:00-14:00	13	Dance Studio	\$1,625	\$2,145
24SSKXCC 100203	Sun (6/10-29/12)	14:00-15:00	13	Dance Studio	\$1,625	\$2,145

少年及成人空手道 Youth & Adult Karate (Ages 13 or above)

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSKXYA 100301	Sun (6/10-29/12)	15:00-16:30	13	Dance Studio	\$2,080	\$2,600



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
24SSWCTT 100101	Sat (5/10-14/12)	13:30-14:30	11	Sq. Court	\$1,320	\$1,760
24SSWCTT 100102	Sat (5/10-14/12)	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
24SSWCTT 100201	Sat (5/10-14/12)	13:30-14:30	11	Sq. Court	\$1,320	\$1,760
24SSWCTT 100202	Sat (5/10-14/12)	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
24SSWCTT 100301	Sat (5/10-14/12)	14:30-15:30	11	Sq. Court	\$1,320	\$1,760
24SSWCTT 100302	Sat (5/10-14/12)	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
24SSWCJR 100401	Sat (5/10-14/12)	09:30-11:30	11	Dance Studio	\$2,640	\$3,080
24SSWCJR 100402	Sat (5/10-14/12)	11:30-13:30	11	Dance Studio	\$2,640	\$3,080
24SSWCJR 100403	Sat (5/10-14/12) No Class 26/10	16:30-18:30	10	Gym	\$2,400	\$2,800

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
24SSWCSR 070501	Sat (5/10-14/12) No Class 26/10	18:00-20:00	10	Gym	\$2,100	\$2,500

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
24SSFXTT 100001	Wed (9/10-11/12)	16:15-17:15	10	Dance Studio	\$2,500	\$2,850
24SSFXTT 100002	Sat (5/10-14/12)	09:30-10:30	11	Sq. Court	\$2,750	\$3,135
24SSFXTT 100003	Sun (6/10-15/12)	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
24SSFxec 100101	Wed (9/10-11/12)	17:15-18:15	10	Dance Studio	\$2,500	\$2,850
24SSFxec 100102	Sat (5/10-14/12)	10:30-11:30	11	Sq. Court	\$2,750	\$3,135
24SSFxec 100103	Sun (6/10-15/12)	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
24SSAXAT 100101	Sun (6/10-15/12)	12:30-13:30	11	Sq. Court	\$1,870	\$2,200

足毬課程

Shuttlecock Programme

兒童足毬基礎班

Children Shuttlecock Elementary (Ages 6-10)

足毬，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
24SSTxec 100001	Sun (6/10-15/12)	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
24SSMCMA 100001	Sat (5/10-14/12)	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
24SSMCTF 102401	Tue (8/10-10/12)	18:00-19:00	10	Sq. Court	\$900	\$1,200

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
24SSMCTF 104801	Tue (8/10-10/12)	19:00-20:00	10	Sq. Court	\$900	\$1,200

太極劍 (三十二式) Tai Chi Sword (32 Forms) (Ages 18 or above)

本課程教授的太極劍節奏平和，清澈平穩，剛柔並濟，具有健身價值。

The Tai Chi Sword taught in this programme is clear and steady, calm and smooth with a coexistence of softness and hardness, which is undoubtedly good for improving health fitness.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Sessions	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SSMCTS 103201	Fri (4/10-13/12) No Class 11/10	09:00-10:00	10	Dance Studio	\$1,100	\$1,450

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
24SSMCST 100001	Wed (9/10-11/12)	19:00-20:00	10	Sq. Court	\$900	\$1,200

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
24SSMCST 102401	Wed (9/10-11/12)	18:00-19:00	10	Sq. Court	\$900	\$1,200

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
24SSMCIT 104801	Mon (7/10-9/12)	19:00-20:00	10	Sq. Court	\$900	\$1,200

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
24SSMCBJ 100001	Mon (7/10-9/12)	18:00-19:00	10	Sq. Court	\$900	\$1,200

攀登及南丫島活動中心課程 Climbing and Lamma 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) /
 lamma@ymcahk.org.hk (Lamma)
 臉書 Facebook : climbingwithymca (Climbing) /
 YMCA Lamma (Lamma)

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
 穿著：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.

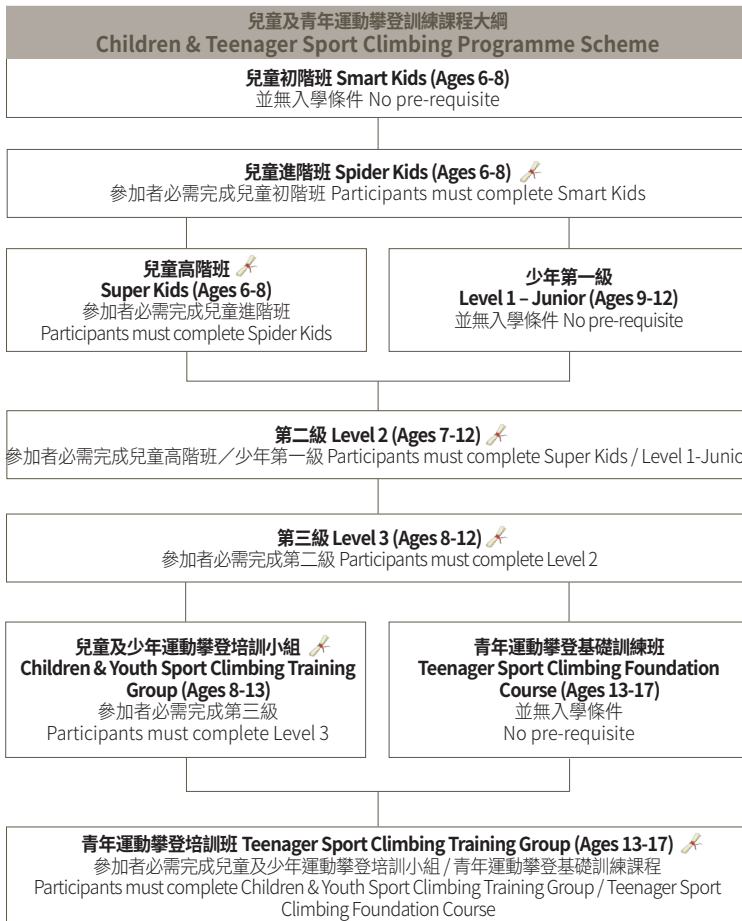
頂繩攀登技術評核 (13 歲或以上)

Top Roping Climbing Assessment (Ages 13 or above)

凡有經驗之攀石人士使用，須通過頂繩攀登評核測試，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



運動攀登訓練課程系列 Sport Climbing Programme Series

兒童及少年運動攀登課程 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.

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

此運動攀登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.

青年運動攀登課程 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.

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

入門訓練課程 Introductory Course (3 hours)

介紹運動攀登之概念與基本技術，有助學員通過本會之頂繩攀登評核。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券。

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)

學習運動攀登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登總會之一級運動攀登證書。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.

成人運動攀登訓練課程 - 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.

個別攀登小組教授 Private Coaching

提供個人或小組攀登教授，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.

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
24SPSMAR 100101	7/10-9/12	16:30-17:30							
24SPSMAR 100102	8/10-10/12		16:30-17:30						
24SPSMAR 100103	10/10-12/12			16:30-17:30					
24SPSMAR 100104	5/10-7/12				10:00-11:00		10		
24SPSMAR 100105	5/10-7/12				11:00-12:00				
24SPSMAR 100106	6/10-8/12					10:00-11:00			
24SPSMAR 100107	6/10-8/12					11:00-12:00			
24SPSPID 100201	7/10-9/12	16:30-17:30							
24SPSPID 100202	8/10-10/12		16:30-17:30						
24SPSPID 100203	10/10-12/12			16:30-17:30					
24SPSPID 100204	5/10-7/12				10:00-11:00		10	\$1,600	\$1,800
24SPSPID 100205	5/10-7/12				11:00-12:00				
24SPSPID 100206	6/10-8/12					10:00-11:00			
24SPSPID 100207	6/10-8/12					11:00-12:00			
24SPSUPE 100301	7/10-9/12	16:30-17:30							
24SPSUPE 100302	8/10-10/12		16:30-17:30						
24SPSUPE 100303	10/10-12/12			16:30-17:30					
24SPSUPE 100304	5/10-7/12				10:00-11:00		10		
24SPSUPE 100305	5/10-7/12				11:00-12:00				
24SPSUPE 100306	6/10-8/12					10:00-11:00			
24SPSUPE 100307	6/10-8/12					11:00-12:00			

室內攀石場系列
Indoor Climbing Wall

兒童及少年運動攀登 兒童初階班
訓練課程
Smart Kids
(Ages 6-8)

Children & Youth
Sport Climbing
Programme

兒童進階班
Spider Kids
(Ages 6-8)

兒童高階班
Super Kids
(Ages 6-8)

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)	7/10-9/12	17:30-18:30							
	24SPJONE 100101								
	24SPJONE 100102				10:00-11:00		10	\$1,600	\$1,800
	24SPJONE 100103				11:00-12:00				
	24SPJONE 100104					10:00-11:00			
24SPJONE 100105					11:00-12:00				
第二級 Level 2 (Ages 7-12)	8/10-10/12		17:30-18:45						
	24SPJTWO 100201			17:30-18:45					
	24SPJTWO 100202				12:00-13:15		10	\$1,870	\$2,070
24SPJTWO 100203									
24SPJTWO 100204						12:00-13:15			
第三級 Level 3 (Ages 8-12)	8/10-10/12		17:30-18:45						
	24SPJTRE 100301			17:30-18:45					
	24SPJTRE 100302				12:00-13:15		10	\$1,870	\$2,070
	24SPJTRE 100303								
24SPJTRE 100304						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)	8/10-10/12		17:30-18:45						
	24SPCYTG 100401			17:30-18:45					
	24SPCYTG 100402						10	\$1,760	\$1,960
	24SPCYTG 100403				12:00-13:15				
24SPCYTG 100404						12:00-13:15			
青年運動攀登 課程 Teenager Sport Climbing Scheme (Ages13-17)	5/10-7/12				10:30-12:30		10	\$2,300	\$2,500
	24SPTCFT 100101								
青年運動攀登 培訓班 Teenager Sport Climbing Training Group	5/10-7/12				10:30-12:30		10	\$2,080	\$2,280
24SPTCTG 100201									

編號 Code	(六) Sat 5,12,19,26/10	(日) Sun 20,27/10	(六) Sat 2,9,16,23/11	(日) Sun 17,24/11	(日) Sun 8,15/12	堂數 Sessions	會員 Mem	非會員 NMem
成人運動攀登 訓練課程 (16歲或以上) Adult Sport Climbing Programme (Ages 16 or above)	24SPADCC 100101 24SPADCC 100102 24SPADCC 110101 24SPADCC 110102 24SPADCC 120101	10:30-13:00 & 14:00-17:00	14:30-17:15	10:30-13:00 & 14:00-17:00	10:30-13:00 & 14:00-17:00 10:30-13:00 & 14:00-17:00	4 2 4 2 2	\$890	\$1,090
<p>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)*</p> <p>* 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</p>								

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)	5/10 9/10 19/10 23/10 2/11 6/11 16/11 20/11 4/12 7/12 11/12 14/12	18:45-21:45 18:45-21:45	14:30-17:30 14:30-17:30	1	\$420
<p>本訓練課程歡迎自選時段包班，人數最少四位起。 有關時段安排及詳情可在辦公時間內與我們聯絡。 This programme offers tailor-made schedule for group application with at least 4 participants. Please contact us during office hours for more details with the schedule arrangement.</p>					

編號 Code	(二) Tue 8,15,22,29/10	(二) Tue 5,12,19,26/11	(二) Tue 3,10,17,24/12	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) Adult Sport Climbing Programme Progressive Course (Ages 16 & above)	19:30-21:30	19:30-21:30	19:30-21:30	4 4 4	\$550

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
24SPFCFD 100001	12/10 (Sat)	14:00-15:30	12
24SPFCFD 100002	20/10 (Sun)	14:00-15:30	
24SPFCFD 110001	9/11 (Sat)	14:00-15:30	
24SPFCFD 110002	17/11 (Sun)	14:00-15:30	
24SPFCFD 120001	7/12 (Sat)	14:00-15:30	
24SPFCFD 120002	15/12 (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
24SPCWYK 100001	13 & 20/10 (Sun)	14:00-16:00	2	8
24SPCWYK 110001	10 & 17/11 (Sun)			
24SPCWYK 120001	8 & 15/12 (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.
- 若課程遇到特殊情况導致停課，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

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鍊，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
24SFDCSC 103201	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	11:15-12:00	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740
24SFDCSC 103202	Fri (4/10-27/12) No class 11/10	11:00-12:00	12	Dance St.	\$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
24SFDCSC 103101	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	10:00-11:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065
24SFDCSC 103102	Sat (5/10-28/12)	15:00-16:00	13	Dance St.	\$1,860	\$2,240

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
24SFDCSC 103201	Fri (4/10-27/12) No class 11/10	19:00-20:00	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
24SFDCSC 102701	Sat (5/10-21/12) No class 28/12	13:15-14:15	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065

消脂塑身訓練

Fatburn (Ages 16 or above)

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

本課程綜合健康舞及徒手訓練項目，部份課堂亦會使用踏板作練習，有助燃燒脂肪及改善肌肉線條。

This class combines aerobics and bodyweight training to help you burn fat and shape your body. Step aerobics will be introduced in some of the lessons.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SFDCSC 103601	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	19:00-20:00	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
24SFDCSC 103101	Tue (8/10-17/12) No class 1/10,24/12,31/12	19:00-19:45	11	Dance St.	\$1,355	\$1,595



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
24SFWCFS 103101	Tue (8/10-31/12) No class 1/10	9:00-9:45	13	Well. Ctr.	\$1,600	\$1,885

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
24SFWCFS 103201	Mon (7/10-30/12)	11:00-11:45	13	Well. Ctr.	\$1,600	\$1,885
24SFWCFS 103202	Tue (8/10-31/12) No class 1/10	13:00-13:45	13	Well. Ctr.	\$1,600	\$1,885

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
24SFWCFS 103301	Fri (4/10-27/12) No class 11/10	20:00-21:00	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065



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
24SFDCSC 102601	Fri (4/10-27/12) No class 11/10	19:15-20:00	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740
24SFDCSC 102602	Wed (2/10-18/12) No class 25/12	20:00-21:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065



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
24SFDCDW 102701	Sat (5/10-28/12)	16:00-17:00	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240

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
24SFDCAA 103201	Fri (4/10-27/12) No class 11/10	10:00-11:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065

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
24SFDCDW 103701	Tue (8/10-31/12) No class 1/10	12:10-12:55	13	Well. Ctr.	\$1,600	\$1,885

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
24SFDCDW 103601	Mon (7/10-30/12)	10:00-11:00	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240

排排健康舞

Line Dancing Aerobics (Ages 16 or above)

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

透過節奏快速的排排舞如拉丁、探戈、森巴、Cha Cha 等舞步來鍛鍊心肺功能。

A variety of Line dances including Latin, Tango, Samba and Cha Cha. Fast-paced steps will enhance your cardiovascular system.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SFDCDW 103401	Tue (8/10-31/12) No class 1/10	10:00-11:00	13	Dance St.	\$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 your 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
24SFDCDW 103201	Tue (8/10-17/12) No class 1/10, 24/12, 31/12	18:00-19:00	11	Well. Ctr.	\$1,575	\$1,895

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
24SFDCDW 103101	Mon (7/10-30/12)	18:00-18:45	13	Dance St.	\$1,600	\$1,885
24SFDCDW 103102	Tue (8/10-17/12) No class 1/10, 24/12, 31/12	18:00-19:00	11	Dance St.	\$1,575	\$1,895
24SFDCDW 103103	Fri (4/10-27/12) No class 11/10	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
24SFDCDW 102501	Mon (7/10-30/12)	18:15-19:15	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240
24SFDCDW 102502	Tue (8/10-31/12) No class 1/10	11:05-12:05	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240
24SFDCDW 102503	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	12:10-13:10	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065
24SFDCDW 102504	Sat (5/10-28/12)	14:15-15:15	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240
24SFDCDW 102505	Mon (7/10-30/12)	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
24SFDCAA 103101	Mon (7/10-30/12)	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
24SFDCSC 103501	Wed (2/10-18/12) No class 25/12	20:15-21:00	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740

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，參加者可體驗糅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
24SFDCCKB 103101	Mon (7/10-30/12)	20:15-21:00	13	Dance St.	\$1,600	\$1,885
24SFDCCKB 103102	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	18:00-19:00	12	Well. Ctr.	\$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
24SFDCDW 102101	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	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
24SFWCSF 102501	Mon (7/10-30/12)	10:30-11:30	13	6/F, Rm 610	\$1,860	\$2,240
24SFWCSF 102502	Wed (2/10-18/12) No class 25/12	10:30-11:30	12	6/F, Rm 610	\$1,720	\$2,065
24SFWCSF 102503	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	9:00-10:00	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065
24SFWCSF 102504	Fri (4/10-27/12) No class 11/10	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
24SFWCSF 102401	Fri (4/10-20/12) No class 11/10, 27/12	10:00-11:00	11	Well. Ctr.	\$1,575	\$1,895
24SFWCSF 102402	Fri (4/10-20/12) No class 11/10, 27/12	11:00-12:00	11	Well. Ctr.	\$1,575	\$1,895

伸展課程 STRETCHING PROGRAMME

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
24SFWCSE 102701	Mon (7/10-30/12)	20:00-21:00	13	3/F, Act. Ctr.	\$1,860	\$2,240
24SFWCSE 102702	Sat (5/10-28/12)	12:05-13:05	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240

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
24SFWCSE 102301	Tue (8/10-17/12) No class 1/10,24/12,31/12	20:10-21:10	11	Well. Ctr.	\$1,575	\$1,895
24SFWCSE 102302	Wed (2/10-18/12) No class 25/12	19:00-20:00	12	6/F, Rm 610	\$1,720	\$2,065
24SFWCSE 102303	Fri (4/10-27/12) No class 11/10	19:00-20:00	12	6/F, Rm 610	\$1,720	\$2,065
24SFWCSE 102304	Sun (6/10-29/12)	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



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
24SFWCSE 102601	Tue (8/10-17/12) No class 1/10,24/12,31/12	18:30-19:30	11	6/F, Rm 610	\$1,575	\$1,895
24SFWCSE 102602	Sun (6/10-29/12)	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
24SFWCSE 103301	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	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
24SFWCSE 101101	Wed (2/10-18/12) No class 25/12	11:00-11:45	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740

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軟性並緩解肌肉緊張，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
24SFWCSE 102801	Sun (6/10-29/12)	13:15-14:15	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240
24SFWCSE 102802	Tue (8/10-17/12) No class 1/10,24/12,31/12	19:30-20:30	11	Rm 610	\$1,575	\$1,895

瑜伽課程 YOGA PROGRAMME

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
24SFYCSY 102201	Fri (4/10-27/12) No class 11/10	12:15-13:15	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065

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、肌耐力和柔軟度，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
24SFYCHY 102301	Sun (6/10-29/12)	10:00-11:00	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240

靜態瑜伽 Yin Yoga



靜態瑜伽強調調整整個身體的放鬆，並結合緩慢的呼吸和長時間的動作保持，在肌肉完全放鬆的狀態下鍛煉骨骼及其連接組織（骨盆，髖部，脊椎等結締組織），達致身心合一的境界。此外，靜態瑜伽能夠幫助人們放鬆身心及治癒創傷。練習姿勢較為多為坐姿和躺姿。適合瑜伽初學者及工作壓力大的人士參與。

Yin Yoga emphasizes the relaxation of the whole body, combined with slow breathing and prolonged holding of poses. The bones and their connecting tissues (pelvis, hips, spine and other connective tissues) are exercised in a complete muscle relaxation to achieve a state of physical and mental unity. In addition, Yin Yoga helps people relax the body and recover from injuries. Exercises are primarily in sitting and lying positions. It is suitable for beginners and people under high work pressure.

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數 Session	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SFYCY 102101	Sat (5/10-28/12)	9:15-10:15	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、提高柔軟性，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
24SFYCBY 103501	Fri (4/10-27/12) No class 11/10	18:30-19:15	12	Well. Ctr.	\$1,480	\$1,740



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，主要鍛煉肌力、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
24SFWCPP 103101	Mon (7/10-30/12)	20:00-21:00	13	Well. Ctr.	\$1,860	\$2,240
24SFWCPP 103102	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	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
24SFWCPP 103201	Mon (7/10-30/12)	19:15-20:00	13	Well. Ctr.	\$1,600	\$1,885
24SFWCPP 103202	Wed (2/10-18/12) No class 25/12	10:00-11:00	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065
24SFWCPP 103203	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	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
24SFWCPP 102401	Mon (7/10-30/12)	19:00-20:00	13	3/F, Act. Ctr.	\$1,860	\$2,240
24SFWCPP 102402	Thu (3/10-19/12) No class 26/12	10:05-11:05	12	Well. Ctr.	\$1,720	\$2,065
24SFWCPP 102403	Sat (5/10-28/12)	10:30-12:00	13	Well. Ctr.	\$2,600	\$3,120
24SFWCPP 103401	Wed (2/10-18/12) No class 25/12	19:00-20:00	12	Dance St.	\$1,720	\$2,065

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。學員若缺席補課，將不會安排退款。
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.



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
24SKCCHE 100101	Sat 12/10-14/12	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
24SKCCHE 100201	Sat 12/10-14/12	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
24SKCYOE 100101	Fri 18/10-20/12	17:00-19:00	10	KP Wall	\$2,600	\$3,050
24SKCYOE 100102	Sat 12/10-14/12	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估核證
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
24SKCYOI 100201	Fri 18/10-20/12	17:00-19:00	10	KP Wall	\$2,600	\$3,050
24SKCYOI 100202	Sat 12/10-14/12	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，需通過攀登評估核證方可使用。
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.

	頂繩 Top Rope	引繩 Lead Climb
費用 Fee	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
24SKCATR 100101	Mon & Thu 7/10-24/10	19:30-22:00	6	KP Wall	\$1,530	\$1,770
24SKCATR 110101	Mon & Thu 4/11-21/11	19:30-22:00	6	KP Wall	\$1,530	\$1,770
24SKCATR 120101	Mon & Thu 2/12-19/12	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估核證
Pre-requisite: Must be YMCA Climbing Assessment Cardholders

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SKCALC 100101	Wed 2/10-6/11	19:30-22:00	6	KP Wall	\$1,530	\$1,770
24SKCALC 110101	Wed 13/11-18/12	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估核證
Pre-requisite: Must be YMCA Climbing Assessment Cardholders

編號 Code	日期 Date	時間 Time	堂數	地點 Venue	會員 Mem	非會員 NMem
24SKCALC 100201	Tue & Fri 8/10-29/10 No class on 11/10	19:30-22:00	6	KP Wall	\$2,040	\$2,310
24SKCALC 110201	Tue & Fri 5/11-22/11	19:30-22:00	6	KP Wall	\$2,040	\$2,310
24SKCALC 120201	Tue & Fri 3/12-20/12	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
24SKTTOT 100001	Fri 18/10-20/12	16:30-17:30	10	KP Crt / KP Function Room	\$1,500	\$1,750
24SKTTOT 100002	Sat 12/10-14/12	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
24SKTCHT 100001	Fri 18/10-20/12	17:30-19:00	10	KP Crt	\$1,900	\$2,250
24SKTCHT 100002	Sat 12/10-14/12	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
24SKTATE 100101	Tue 8/10-10/12	19:30-21:30	10	KP Crt	\$2,300	\$2,700
24SKTATE 100102	Sat 12/10-14/12	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
24SKTATI 100201	Mon 7/10-9/12	18:30-20:30	10	KP Crt	\$2,300	\$2,700
24SKTATI 100202	Tue 8/10-10/12	19:30-21:30	10	KP Crt	\$2,300	\$2,700
24SKTATI 100203	Wed 16/10-18/12	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
24SKVCHE 100101	Sun 6/10-8/12	15:00-16:30	10	KP Rink	\$2,400	\$2,700

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
24SKVYOE 100101	Sun 6/10-8/12	16:30-18:00	10	KP Rink	\$2,400	\$2,700
24SKVYOE 100102	Fri 4/10-13/12 *no class 11/10	18:30-20:30	10	KP Rink	\$2,400	\$2,700

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
24SKWTOT 100101	Sun 6/10-8/12	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
24SKWTOT 100201	Sun 6/10-8/12	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
24SKWJUT 100001	Sun 6/10-8/12	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
24SKICST 100101	Sun 13/10-1/12	10:30-11:30	8	KP Rink	\$1,360	\$1,560
24SKICST 100102	Tue 15/10-3/12	17:30-18:30	8	KP Rink	\$1,360	\$1,560
24SKICST 100103	Thu 10/10-28/11	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
24SKICST 100201	Sun 13/10-1/12	11:30-12:30	8	KP Rink	\$1,360	\$1,560
24SKICST 100202	Thu 10/10-28/11	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
24SKICST 100301	Sun 13/10-1/12	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
24SKICSI 100101	Tue 15/10-5/11	19:00-20:00	4	KP Rink	\$680	\$780
24SKICSI 110101	Tue 12/11-3/12	19:00-20:00	4	KP Rink	\$680	\$780

單線滾軸曲棍球 Inline Hockey

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.

兒童單線滾軸曲棍球 CHILDREN INLINE HOCKEY

**曲棍球裝備清單
HOCKEY EQUIPMENT LIST**

- 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

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.

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
24SKICHY 100101	Sat 12/10-30/11	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
24SKICHY 100201	Sat 12/10-30/11	13:00-14:30	8	KP Rink	\$2,240	\$2,560

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
24SKCCFD 100001	Sun 20/10	14:00- 16:30	KP Wall	\$185		\$210	
24SKCCFD 100002	Sun 20/10	14:00- 16:30	KP Wall		\$235		\$260
24SKCCFD 110001	Sun 17/11	14:00- 16:30	KP Wall	\$185		\$210	
24SKCCFD 110002	Sun 17/11	14:00- 16:30	KP Wall		\$235		\$260
24SKCCFD 120001	Sun 15/12	14:00- 16:30	KP Wall	\$185		\$210	
24SKCCFD 120002	Sun 15/12	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
24SK ICSF12 0001	Sun 8/12-22/12	11:00	3	KP Rink	\$750	\$870	Nil	Nil
24SK ICSX12 0001		12:30			Nil	Nil	\$375	\$435



聖誕兒童單線滾軸溜冰體驗班

X'mas 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
24SKSECS 120001	Thu, Fri, Sat 26/12-28/12	11:00-12:30	3	KP Rink	\$1,000	\$1,160
24SKSECS 120002	Thu, Fri, Sat 26/12-28/12	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

【冰天雪地迎中秋 (4-6 歲) New

語言 Language : 粵語 Cantonese
中秋節是一個傳統的節日，亦可以是一個好玩的節日！冰天雪地迎中秋將會以一連串的精彩活動為小朋友打造一個開心又好玩的中秋節！精彩活動包括製作「冰」皮月餅、「雪」花酥及猜燈謎等，保證小朋友們能過一個有意義的中秋節！

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EESEMB 090101	14/9 (Sat)	10:00-12:00	1	Rm 307	\$400	\$480

【中秋團圓月球燈工作坊 (6-10 歲) New

語言 Language : 粵語 Cantonese
又到中秋節，除了與家人一起賞月吃月餅之外，還可以一起來創作一個寓意團圓的月球燈擺設吧！小朋友將可以發揮創意，利用色彩繽紛的奶油膠及可愛的配件裝飾自己獨一無二的月球燈，完成後可以帶回家作裝飾擺設，亦可以送贈親朋好友，一起分享中秋節團圓的喜悅！



編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EESEMA 090101	14/9 (Sat)	13:45-15:15	1	Rm 302	\$280	\$280





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



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

跨年狂歡：環遊世界篇

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

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

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

**聖誕音樂遊樂園
 Christmas STEAM PlayLab 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





YMCA OF HONG KONG

7
DEC

2024

WINTER GLOW

DIY奶油膠作品

面部/手部彩繪

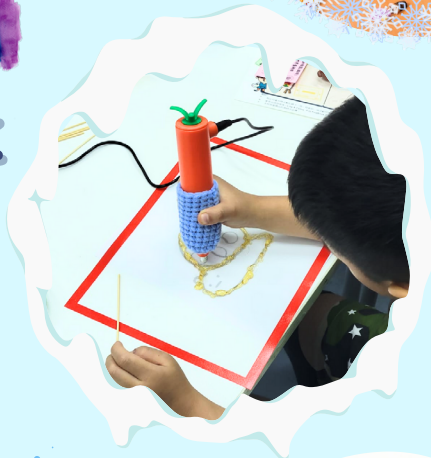
傳統中華文化
- 糖畫體驗 -

試堂/工作坊

自製押花書籤

樹葉拓印作品

工作坊



Toddler's World
 Trial Class Booking / Enquiry : 2268 7756
 Email : pes@ymcahk.org.hk
 Website : www.ymcahk.org.hk/pples

Physical Activities
Fun Games
Arts & Crafts
Music & Songs
Story Reading
Free-play Time

Train a child in the way he should go, and when he is old he will not turn from it. (Proverbs 22:6)

寶寶世界

Toddler's 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. Toddler's 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.



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

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
24EETCPM 090201	10/9-26/9 (Tue & Thu)	10:00-12:00	6	\$2,220	\$2,580
24EETCPM 100201	3/10-31/10 (Tue & Thu)	10:00-12:00	9	\$3,330	\$3,870
24EETCPM 110201	5/11-28/11 (Tue & Thu)	10:00-12:00	8	\$2,960	\$3,440
24EETCPM 120201	3/12-19/12 (Tue & Thu)	10:00-12:00	6	\$2,220	\$2,580

Combo

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
24EETCPC 100201	3/10-19/12 (Tue & Thu)	10:00-12:00	23	\$8,280	\$9,660

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

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
24EETCPM 090301	9/9-27/9 (Mon, Wed, Fri) No class: 18/9	10:00-12:00	8	\$2,960	\$3,440
24EETCPM 090302	30/9-25/10 (Mon, Wed, Fri) No class: 11/10	10:00-12:00	11	\$4,070	\$4,730
24EETCPM 100301	28/10-22/11 (Mon, Wed, Fri)	10:00-12:00	12	\$4,440	\$5,160
24EETCPM 110301	25/11-20/12 (Mon, Wed, Fri)	10:00-12:00	12	\$4,440	\$5,160

Combo

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
24EETCPC 090301	30/9-13/12 (Mon, Wed, Fri) No class: 11/10	10:00-12:00	35	\$12,600	\$14,700

Toddler's World - Regular Class

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

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
24EETCPM 090101	10/9-26/9 (Tue & Thu)	10:00-12:00	6	\$2,220	\$2,580
24EETCPM 100101	3/10-31/10 (Tue & Thu)	10:00-12:00	9	\$3,330	\$3,870
24EETCPM 110101	5/11-28/11 (Tue & Thu)	10:00-12:00	8	\$2,960	\$3,440
24EETCPM 120101	3/12-19/12 (Tue & Thu)	10:00-12:00	6	\$2,220	\$2,580

Combo

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
24EETCPC 100101	3/10-19/12 (Tue & Thu)	10:00-12:00	23	\$8,280	\$9,660

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
24EETCRK 090001	9/9-30/9 (Mon-Fri) No class: 18/9	10:00-12:00	15	\$5,400	\$6,075
24EETCRK 100001	2/10-1/11 (Mon-Fri) No class: 11/10	10:00-12:00	22	\$7,920	\$8,910
24EETCRK 110001	4/11-29/11 (Mon-Fri)	10:00-12:00	20	\$7,200	\$8,100
24EETCRK 120001	2/12-20/12 (Mon-Fri)	10:00-12:00	15	\$5,400	\$6,075

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浸浴，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
24EESCPD 110101	10/11 (Sun)	16:00-17:30	1	\$390	\$420
24EESCPD 110102	24/11 (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
24EESCKP 120101	7/12 (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
24EESCPD 110201	24/11 (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
24ECBCWL 100001	12/10 (Sat)	11:00-12:30	1	6/F	\$200/ 每對親子	\$240/ 每對親子
24ECBCWL 100002	12/10 (Sat)	13:30-15:00				
24ECBCWL 100003	13/10 (Sun)	13:30-15:00				
24ECBCWL 100004	20/10 (Sun)	13:30-15:00				
24ECBCWL 110001	16/11 (Sat)	11:00-12:30				
24ECBCWL 110002	16/11 (Sat)	13:30-15:00				
24ECBCWL 110003	17/11 (Sun)	11:00-12:30				
24ECBCWL 110004	24/11 (Sun)	11:00-12:30				
24ECBCWL 120001	14/12 (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
24EEPCPD 110202	10/11 (Sun)	14:00-15:30	1	\$390	\$420
24EEPCPD 110203	24/11 (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
24EEACWP 100101	12/10-14/12 (Sat)	11:00-12:00	10	Rm 204	\$2,250	\$2,550
24EEACWP 100102	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEACWP 100201	12/10-14/12 (Sat)	09:45-10:45	10	Rm 204	\$2,250	\$2,550
24EEACWP 100202	12/10-14/12 (Sat)	14:00-15:00	10	Rm 204	\$2,250	\$2,550

Ages 2-3 and one parent

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEACWP 100301	12/10-14/12 (Sat)	11:00-12:00	10	Rm 205	\$2,250	\$2,550
24EEACWP 100302	12/10-14/12 (Sat)	15:15-16:15	10	Rm 205	\$2,250	\$2,550

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
24EEACKP 100001	12/10-14/12 (Sat)	12:15-13:15	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
24EEACMP 100001	12/10-14/12 (Sat)	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

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.

Ages 3-4

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEACSW 100001	12/10-14/12 (Sat)	12:45-13:45	10	Rm 203	\$2,150	\$2,450

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEACSW 100101	12/10-14/12 (Sat)	14:00-15:00	10	Rm 203	\$2,150	\$2,450

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
24EECCPEP 100001	12/10-14/12 (Sat)	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
24EECCET 100001	12/10-14/12 (Sat)	09:15-10:45	10	Rm 201	\$2,500	\$2,900

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EECCET 100101	12/10-14/12 (Sat)	11:00-12:30	10	Rm 201	\$2,500	\$2,900

口才訓練 Oratory Training

小小演說家口才訓練班 (3-6 歲)

語言 Language: 粵語 Cantonese
導師將於課堂分享不同類型的故事及繪本，透過角色扮演、朗讀、情景遊戲等，讓兒童發揮想像力及創意，鍛煉孩子的說話技巧，提升表達能力，建立自信心。

備註：最後一課 14/12 (六) 為成果分享會，歡迎家長到場觀賞。

3-4 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EECCCO 100001	12/10-14/12 (Sat)	12:45-13:45	10	Rm 200	\$1,980	\$2,280

4-6 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EECCCO 100101	12/10-14/12 (Sat)	14:00-15:00	10	Rm 200	\$1,980	\$2,280

6-8 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EECCCO 100201	12/10-14/12 (Sat)	11:30-12:30	10	Rm 309	\$1,980	\$2,280

聖三一戲劇考試預備班

Trinity Young Performers Certificate (Ages 3-6)

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

Code	Grade	Exam Fee
24EEMXTF 100001 / 110001	Bronze	\$560
24EEMXTF 100101 / 110101	Silver	\$590
24EEMXTF 100201 / 110201	Gold	\$620

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
24EEMXTD 100001	12/10-11/1 (Sat)	11:00-12:30	14	Rm 202	\$3,650	\$3,850
24EEMXTD 110001	9/11-22/2 (Sat) No class: 28/12, 1/2	12:45-14:15	14	Rm 202	\$3,650	\$3,850

Silver (Ages 4-5)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEMXTD 100101	12/10-11/1 (Sat)	09:45-11:15	14	Rm 202	\$3,650	\$3,850
24EEMXTD 110101	9/11-22/2 (Sat) No class: 28/12, 1/2	11:00-12:30	14	Rm 202	\$3,650	\$3,850

Gold (Ages 5-6)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEMXTD 100201	12/10-11/1 (Sat)	12:45-14:15	14	Rm 306	\$3,650	\$3,850
24EEMXTD 110201	9/11-22/2 (Sat) No class: 28/12, 1/2	09:45-11:15	14	Rm 306	\$3,650	\$3,850

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題教學活動，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題相關的詞彙，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
24EECCMD 100001	12/10-14/12 (Sat)	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
24EECCMS 100001	12/10-14/12 (Sat)	14:30-15:30	10	Rm 201	\$1,860	\$2,160

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

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
24EECCER 100001	12/10-14/12 (Sat)	14:15-15:15	10	\$2,765	\$3,065

Grade 2 (Ages 5 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Mem	NMem
24EECCER 100101	12/10-14/12 (Sat)	15:15-16:45	10	\$3,945	\$4,380

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
24EECCEN 100001	12/10-14/12 (Sat)	10:00-12:30	10	Rm 203	\$2,800	\$3,260

Ages 4-6

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EECCEN 100101	12/10-14/12 (Sat)	10:00-12:30	10	Rm 301	\$2,800	\$3,260

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, physical activities, 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
24EECCIE 100001	12/10-14/12 (Sat)	10:00-12:30	10	Rm 307	\$2,800	\$3,260

英語戲劇課程

Helen O'Grady English Drama Class in YMCA (Ages 3.5-12)

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
24EEMXDE10001	12/10-14/12 (Sat)	11:00-12:00	10	Rm 306	\$2,200	\$2,500

Ages 6-9

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEMXDE100101	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEQCSSL10001	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEQCMM10001	12/10-14/12 (Sat)	15:15-16:15	10	Rm 203	\$2,100	\$2,400

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
19/10 (Sat)	野外探險家
26/10 (Sat)	小小花藝師
2/11 (Sat)	星際探險家
9/11 (Sat)	領航船長
23/11 (Sat)	醫護小達人
30/11 (Sat)	鐵路工程師
7/12 (Sat)	小小中醫師
14/12 (Sat)	救火小英雄

註：每兩個年齡組別，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
24EEQXST100101	19/10 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$380	\$380
24EEQXST100102	26/10 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$380	\$380
24EEQXST110101	2/11 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$380	\$380
24EEQXST110102	9/11 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$380	\$380
24EEQXST110103	23/11 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$380	\$380
24EEQXST110104	30/11 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$380	\$380
24EEQXST120101	7/12 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$380	\$380
24EEQXST120102	14/12 (Sat)	13:30-15:00	1	Rm 306	\$380	\$380

6-9 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EEQXST100201	19/10 (Sat)	15:15-17:15	1	Rm 306	\$480	\$480
24EEQXST100202	26/10 (Sat)	15:15-17:15	1	Rm 306	\$480	\$480
24EEQXST110201	2/11 (Sat)	15:15-17:15	1	Rm 306	\$480	\$480
24EEQXST110202	9/11 (Sat)	15:15-17:15	1	Rm 306	\$480	\$480
24EEQXST110203	23/11 (Sat)	15:15-17:15	1	Rm 306	\$480	\$480
24EEQXST110204	30/11 (Sat)	15:15-17:15	1	Rm 306	\$480	\$480
24EEQXST120201	7/12 (Sat)	15:15-17:15	1	Rm 306	\$480	\$480
24EEQXST120202	14/12 (Sat)	15:15-17:15	1	Rm 306	\$480	\$480

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
24EEQSS100001	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEMCAS100001	12/10-14/12 (Sat)	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

本藝術課程旨在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
24EEMCCA100001	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEMCCA100101	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEMCAP100101	12/10-14/12 (Sat)	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

本課程旨在啟發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
24EEMCAA100101	12/10-14/12 (Sat)	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
24EECKKA100001	12/10-14/12 (Sat)	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
24EECKKS100001	12/10-14/12 (Sat)	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
24EECKKM100001	12/10-14/12 (Sat)	12:45-14:15	10	Rm 206	\$2,500	\$2,800

Ages 6-8

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EECKKM100101	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEDXBT 100001	4/10-20/12 (Fri) No class on 11/10	16:15-17:00	11	Rm 300	\$1,735	\$1,960
24EEDXBT 100002	5/10-21/12 (Sat)	12:45-13:30	12	Rm 610	\$1,895	\$2,140

Ballet Tots- Level 2 (Ages 4-6)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEDXBT 100201	5/10-21/12 (Sat)	11:30-12:15	12	Rm 610	\$1,895	\$2,140

Ballet Tots- Demonstration Class Level 2 (Ages 4-6)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEDXBT 100202	5/10-21/12 (Sat)	10:45-11:30	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
24EEDXBP 100101	5/10-21/12 (Sat)	13:30-14:30	12	Rm 610	\$2,480	\$2,845

Ballet Primary (Ages 6 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEDXBP 100201	5/10-21/12 (Sat)	11:30-12:45	12	Rm 300	\$3,075	\$3,495

Ballet Grade 1 (Ages 7 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEDXBG 100101	5/10-21/12 (Sat)	10:00-11:30	12	Rm 300	\$3,500	\$4,020

Ballet Grade 3 (Ages 7 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEDXBG 100301	5/10-21/12 (Sat)	13:00-14:30	12	Rm 300	\$3,500	\$4,020

Ballet Grade 6 (Ages 11 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEDXBG 100601	4/10-20/12 (Fri) No class on 11/10	17:30-18:45	11	Rm 300	\$2,590	\$2,985

Ballet Grade 6 & 7 (Ages 11 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEDXBG 100602	6/10-22/12 (Sun)	11:00-13:30	12	Rm 300	\$5,645	\$6,505

Ballet Grade 7 (Ages 11 or above)

Code	Date	Time	Sessions	Venue	Mem	NMem
24EEDXBG 100701	5/10-21/12 (Sat)	14:30-15:45	12	Rm 610	\$3,140	\$3,620



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
24EEDXIT 100001	5/10-21/12 (Sat)	10:00-10:45	12	Rm 610	\$1,895	\$2,140
24EEDXIT 100002	6/10-22/12 (Sun)	10:00-10:45	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派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
24EEDXLD 100101	5/10-21/12 (Sat)	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
24EEDXLD 100201	6/10-22/12 (Sun)	15:00-16:00	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
24EEDXJD 100101	5/10-21/12 (Sat)	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
24EEDXCD 100101	5/10-21/12 (Sat)	16:00-17:00	12	Rm 610	\$2,040	\$2,160
24EEDXCD 100102	6/10-22/12 (Sun)	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。

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
24EEMMMM 100001	12/10-14/12 (Sat)	14:00-14:50	10	Rm 202	\$2,000	\$2,250

3-4 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EEMMMM 100101	12/10-14/12 (Sat)	15:00-15:50	10	Rm 202	\$1,750	\$2,050

備註：第一課 12/10 (六) 為「家長會」，敬請家長預留 15 分鐘陪同幼兒出席。最後一課 14/12 (六) 為幼童的音樂表演節目，歡迎家長參加。

4-6 歲

編號	日期	時間	堂數	地點	會員	非會員
24EEMMMM 100201	12/10-14/12 (Sat)	16:00-16:50	10	Rm 202	\$1,750	\$2,050

備註：第一課 12/10 (六) 為「家長會」，敬請家長預留 15 分鐘陪同幼兒出席。最後一課 14/12 (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
24EEWXMB 100001	12/10-14/12 (Sat)	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，但學校的正規教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
24EEWXMB 100101	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEWXLE10001	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEWXLE10101	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEWXLE100201	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEWXGC10001	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEWXGC100101	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEWXGC100201	12/10-14/12 (Sat)	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
24EEWXGC100301	12/10-14/12 (Sat)	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 installments.
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
24EELCCE100101	12/10/24-29/3/25 (Sat)	14:45-16:15	24	\$5,280

*Course fee is separated into 6 instalments. First instalment: \$880

**No class on 1/2

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
24EELCJP 100101	14/10-16/12 (Mon)	14:15-15:15	10	\$2,000
24EELCJP 100102	12/10-14/12 (Sat)	09:45-10:45	10	\$2,000
24EELCJP 100103	12/10-14/12 (Sat)	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
24EELCJP 100104	12/10-14/12 (Sat)	12:15-13:15	10	\$2,200
24EELCJP 100105	12/10-14/12 (Sat)	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
24EELCJP 100201	12/10-14/12 (Sat)	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
24EELCJP 100202	12/10-14/12 (Sat)	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
24EELCJP 100301	12/10-14/12 (Sat)	09:45-10:45	10	\$2,000
24EELCJP 100302	12/10-14/12 (Sat)	13:30-14:30	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
24EELCJP 100401	12/10-14/12 (Sat)	11:00-12:00	10	\$2,000
24EELCJP 100402	12/10-14/12 (Sat)	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 fee 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@ymcahk.org.hk)

Jolly Grammar Level 1

(Evaluation Report of Jolly Phonics Level 4 is required)

Code	Date	Time	Sessions	Fee
24EELCJG 100101	12/10-14/12 (Sat)	11:00-12:30	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
24EELCJG 100201	14/10-16/12 (Mon)	16:00-17:30	10	\$2,550
24EELCJG 100202	12/10-14/12 (Sat)	14:45-16:15	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
24EELCJG 100301	12/10-14/12 (Sat)	11:00-12:30	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
24EELCJG 100401	12/10-14/12 (Sat)	09:15-10:45	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
24EELCHP 100001	17/10-19/12 (Thu)	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
24EELCPE 100101	18/10-20/12 (Fri)	16:30-17:30	10	\$2,200
24EELCPE 100102	12/10-14/12 (Sat)	09:45-10:45	10	\$2,200
24EELCPE 100103	12/10-14/12 (Sat)	13:00-14:00	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
24EELCPE 100201	12/10-14/12 (Sat)	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
24EELCPE 100301	12/10-14/12 (Sat)	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
24EELCML 100001	12/10-14/12 (Sat)	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
24EELCMW 100101	12/10-14/12 (Sat)	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
24EELCMW 100201	12/10-14/12 (Sat)	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



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
24ECPMLC 110001	5/11-7/1 (Tue)	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

港青專業進修書院
YMCA College of Continuing Education

香港調解仲裁中心
Hong Kong Mediation and Arbitration Centre

【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
24ECPMMC 110001	7/11 - 13/2 (Thu) *26/12, 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
24ECPMFA 100001	16/10 - 15/11 (Wed, Fri) 考試日期：29/11 (Fri)	19:00-22:00	10	6/F	\$460
24ECPMFA 110001	1/11 - 22/11 (Fri) 考試日期：6/12 (Fri)	09:00-17:30	4	6/F	
24ECPMFA 120001	7/12 - 28/12 (Sat) 考試日期：稍後公佈	09:00-17:30	4	6/F	

- 備註：1. 學員需到香港聖約翰救護機構總部進行考試
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
24ECPMFR 090001	7/9 (Sat) 考試日期：24/9 (Tue)	09:00-17:00	1	6/F	\$230

- 備註：1. 學員需到香港聖約翰救護機構總部進行考試
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救護機構總部進行考試
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



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
24ECPMQI 090001	12/9 -26/9 (Thu)	09:30-18:00	3	6/F	\$5,800
24ECPMQI 100001	17/10 - 31/10 (Thu)	09:30-18:00	3		
24ECPMQI 110001	6/11 - 20/11 (Wed)	09:30-18:00	3		

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

2024年
10月開課

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	2/10/2024 - 23/4/2025 (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

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
24DHHCEC100001	13/10 - 20/10 (Sun)	14:00-18:00	3	YMCA TST, Rm 603	\$850
	27/10 (Sun)	14:00-18:00		香港老年學會	

截止報名: 6/10 (Sun)

備註: 課程出席率達 100% 將獲發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 First Aid International 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
24DHHCF100101	20/10 (Sun)	10:00-13:30	2	YMCA TST, Rm 610	\$1,300
24DHHCF100201	27/10 (Sun)				

截止報名: 14/10 (Sun)

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
24DHHCF120102	1/12 (Sun)	10:00-13:30	2	YMCA TST, Rm 610	\$1,300
24DHHCF120202	8/12 (Sun)				

截止報名: 24/11 (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賓語。

編號	日期	時間	堂數	地點	費用
24DHHCB120001	15/12 (Sun)	9:00-18:00	1	明德國際醫院	\$1,800

截止報名: 8/12 (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；無論是任何年紀、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。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECAXCC 090001	19/9 - 7/11 (Thu) *17/10 不用上課	19:00-22:00	7	\$6,500 \$5,850	\$7,130 \$6,480

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
\$4,000 \$3,600	\$4,210 \$3,810

備註：1. 此課程不設早鳥優惠

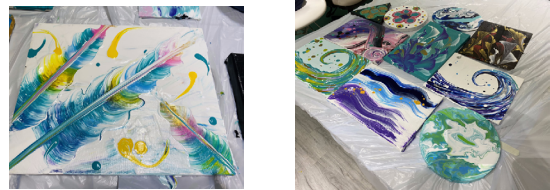
- 本課程只限持有「日本和諧粉彩準指導師認可導師」人士報讀
- 參加者完成課程後，需繳交 5 件作品，由本會認證導師代理申請，合格者可獲發由「日本粉彩希望藝術協會」創辦人細谷典克先生簽發之「日本和諧粉彩正指導師認可證書」，以自行開班舉辦「日本和諧粉彩準指導師認證課程」及各項日本和諧粉彩工作坊
- 學費已包括超過 \$2,000 的顏料及導師證書申請費用
- 導師證書申請需時約兩個月

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，及伸延藝術創作。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。



編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECAXCB 100001	19/10 - 26/10 (Sat)	10:00-18:00	2	\$7,500 \$6,750	\$7,920 \$7,170

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伸延技巧及裝飾，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、基礎圓形、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，糅合成一個促進身心靈發展的課程。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECAXCA 090001	4/9 - 25/9 (Wed) *18/9 不用上課	19:00-22:00	3	\$4,200 \$3,780	\$4,425 \$4,005

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

BODY,

Art & Relaxation Programmes



Floral Design Programmes



MIND,

Music Programmes



Dance Programmes



SPIRIT.

查詢及報名：

☎ 2268 7733

✉ ce_info@ymcahk.org.hk

📘 YMCA Leisure Programmes 悠閒空間

📷 ymcahk_ce

悠閒空間

文娛課程

YMCA Leisure Programmes

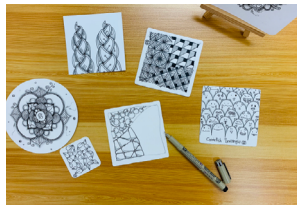
藝術與舒壓系列 Art & Relaxation Programmes

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·初階班

Zentangle Workshop - Beginners

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。



課堂內容：

- 認識禪繞故事及理念
- 學習禪繞及靜心方法
- 三課分別以圓、線及空間為主題，介紹不同的禪繞圖案
- 每堂創作兩至三幅禪繞畫，會因應參加者的進度而有所調整。

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECACZT 110101	5/11 - 19/11 (Tue)	19:00-20:30	3	\$1,360	\$1,560

- 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)
3. 課堂內容會因應參加者的進度而有所調整
4. 參加者完成初階班後，可參加中、高階班持續學習禪繞及靜心

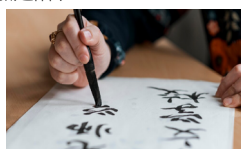
毛筆書法 (初階)

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
24ECACCC 110001	6/11 - 11/12 (Wed)	19:00-20:30	6	\$900	\$1,200

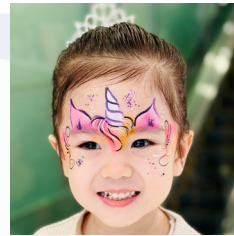
- 備註：1. 參加者需自備毛筆、小碟、墨汁及九宮格宣紙。
2. 參加者完成初階班後，可參加進階班



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，為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
24ECAXFP 110001	1/11 - 15/11 (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
24ECAXFP 110101	22/11 - 6/12 (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
24ECFCWT 100101	15/10 - 17/12 (Tue)	18:30-20:00	10	\$1,300	\$1,450	\$1,920
24ECFCWT 100102	16/10 - 18/12 (Wed)	15:00-16:30	10	\$1,300	\$1,450	\$1,920
24ECFCWT 100103	17/10 - 19/12 (Thu)	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，在課程裡導師亦會穿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
24ECFCAM 100001	7/10 - 28/10 (Mon)	14:30-15:30	4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 110001	4/11 - 25/11 (Mon)		4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 120001	2/12 - 30/12 (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
24ECFCAM 100002	8/10 - 29/10 (Tue)	15:30-16:30	4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 110002	5/11 - 26/11 (Tue)		4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 120002	3/12 - 17/12 (Tue)		3	\$500	\$550	\$640

星期四班

編號	日期	時間	堂數	先進會員	會員	非會員
24ECFCAM 100003	10/10 - 31/10 (Thu)	14:00-15:00	4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 110003	7/11 - 28/11 (Thu)		4	\$580	\$640	\$760
24ECFCAM 120003	5/12 - 19/12 (Thu)		3	\$500	\$550	\$640

課程歡迎包班
查詢詳情：
2268 7733

..... 導師：馮偉康老師

馮老師是荷蘭 DFA 專業花藝導師及美國 AIFD 花藝設計師，擁有 18 年花藝設計經驗。馮老師曾帶領香港某花會奪得多屆香港花卉展覽獎項，亦為本港多間酒店提供專業的花藝設計服務，及任教於多間僱員再培訓中心機構的花藝培訓課程。



專業花藝製作及花店運作基礎

Professional Floral Design and Foundation of Flower Shop Start-Up

本課程由花店經營者擔任導師，專為對花藝設計及花店運作有興趣，或希望初步了解花店經營模式的人士而設。此課程學習與實踐並重，一方面教授花店業內知識及營運技巧，另一方面讓學員掌握花藝設計及製作常見的花店產品。

課程內容：

- 第一堂：日常花店運作及銷售技巧 (理論課)
- 第二堂：花藝設計技巧 — 製作花束
- 第三堂：花藝設計技巧 — 製作花籃
- 第四堂：花藝設計技巧 — 製作新娘花球
- 第五堂：花藝設計技巧 — 製作婚禮襟花
- 第六堂：鮮花保養及花材存貨、訂貨、成本控制管理 (理論課)

編號	日期	時間	堂數	會員	非會員
24ECFCFS 100001	25/10 - 29/11 (Fri)	19:00-21:00	6	\$1,680	\$2,080

備註：1. 第二至五堂為花藝製作實習堂，導師將於首堂收取共 \$1,200 材料費，請以現金付款
2. 請於實習堂時帶備剪刀及環保袋

**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)

**流行曲電子琴彈奏—初班
Pop Style 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與學員分享多首華語及英語流行曲。課程以小班教學，本會提供每人一部電子琴於課堂使用。流行曲電子琴彈奏班共分為初、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
24ECMCEP 100101	7/10 - 9/12 (Mon)	19:00-20:00	10	\$2,180	\$2,450

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。

**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
24ECMCGP 100101	7/10 - 9/12 (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皇家舞蹈學院教師證書；英國皇家學經驗，並持有英國皇家舞蹈學舞蹈教師協會院士；英國皇家舞蹈學院 Silver Swans 課程授權導師；教師協會高級舞蹈員證書，以及英國皇家舞蹈學院註冊教師；英國香港芭蕾舞學院專業教師文憑。

**銀齡芭蕾舞圓夢坊
Silver Swans Workshop**

語言 Language：粵語 Cantonese
地點 Venue：港青 (尖沙咀) 6/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 100001	18/10 - 29/11 (Fri)	10:30-11:30	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

..... 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蹈。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
3/10 (Thu)	19:30-20:30	1	3/10 (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)
24ECD CBD 100101	7/10 - 12/12 (Mon & Thu)	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)
24ECD CBD 100201	7/10 - 12/12 (Mon & Thu)	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筋肌膜，鍛鍊核心同時平衡身心，有助提升生活品質。

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)
24ECD CGK 100001	17/10 - 19/12 (Thu)	18:30-19:45	10	\$1,490	\$1,900
24ECD CGK 100002	22/10 - 24/12 (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)
24ECD CGK 100101	16/10 - 18/12 (Wed)	20:15-21:30	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)
24ECD CGK 100201	14/10 - 16/12 (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)
24ECD CKP 100001	14/10 - 16/12 (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

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
24ECBCCG 100001	6/10 - 10/11 (Sun)	14:00-17:00	6	6/F	\$3,650	\$4,100
24ECBCCG 100002	7/10 - 11/11 (Mon)	19:00-22:00	6	6/F		
24ECBCCG 100003	16/10 - 18/10 (Wed, Thu, Fri)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		
24ECBCCG 110001	1/11 - 13/12 (Fri) *15/11 不用上課	19:00-22:00	6	6/F		
24ECBCCG 110002	9/11 - 30/11 (Sat) *16/11 不用上課	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		
24ECBCCG 110003	13/11 - 15/11 (Wed, Thu, Fri)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		
24ECBCCG 110004	17/11 - 22/12 (Sun)	14:00-17:00	6	6/F		
24ECBCCG 110005	26/11 - 31/12 (Mon)	19:00-22:00	6	6/F		
24ECBCCG 110006	28/11 - 9/1 (Thu) *26/12 不用上課	19:00-22:00	6	6/F		
24ECBCCG 120001	14/12 - 28/12 (Sat)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F		
24ECBCCG 120002	11/12 - 13/12 (Wed, Thu, Fri)	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
24ECBCAB 100001	5/10 (Sat)	09:30-13:00 & 14:00-17:30	1	6/F	\$1,650	\$1,850
24ECBCAB 100002	22/10 - 29/10 (Tue)	19:00-22:30	2	6/F		
24ECBCAB 110001	26/11 (Tue)	09:30-13:00 & 14:00-17:30	1	6/F		
24ECBCAB 120001	12/12 - 19/12 (Thu)	19:00-22:30	2	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

本課程針對已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
24ECBCAB 100101	19/10 - 2/11 (Sat)	10:00-13:00 & 14:00-18:00	3	6/F	\$7,020	\$7,600
24ECBCAB 120101	4/12 - 6/12 (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
24ECBCDW 100001	3/10 - 10/10 (Tue)	19:00-22:00	2	6/F		
24ECBCDW 100002	22/10 (Tue)	10:30-13:00 & 14:00-17:30	1	6/F		
24ECBCDW 110001	30/10 - 6/11 (Wed)	19:00-22:00	2	6/F	\$1,650	\$1,850
24ECBCDW 110002	19/11 (Tue)	10:30-13:00 & 14:00-17:30	1	6/F		
24ECBCDW 120001	17/12 (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
24ECBCDW 100101	17/10 - 5/12 (Thu) *14/11 不用上課	19:00-22:00	7	6/F		
24ECBCDW 100102	23/10 - 25/10 (Wed, Thu, Fri)	10:00-13:00 & 14:00-17:00	3	6/F	\$5,560	\$6,050
24ECBCDW 120101	18/12 - 20/12 (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「品啡」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。



陽光花海：拉花體驗

Sunflower Field: Latte Art Experience

陽光花海：拉花體驗已於 24 年 6 月 15 日舉行。一如既往, 是次活動為 <Y-Alumni> 帶來專屬體驗, 讓大家初嚐拉花樂趣及技巧。如果您都想參與更多咖啡 / 酒類限定活動, 立即登記成為 <Y-Alumni> 學員一份子!



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 密不可分的关系。

《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
24ECBCSC100001	23/10 & 30/10 (Wed)	19:00-22:00	2	6/F	\$750	\$840
24ECBCSC110001	20/11 & 27/11 (Wed)	19:00-22:00	2	6/F		
24ECBCSC120001	13/12 & 20/12 (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
24ECBCSR100001	9/10 & 16/10 (Wed)	19:00-22:00	2	6/F	\$750	\$840
24ECBCSR110001	6/11 & 13/11 (Wed)	19:00-22:00	2	6/F		
24ECBCSR120001	4/12 & 11/12 (Wed)	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
24ECBCSL100001	6/10 & 13/10 (Sun)	10:00-13:00	2	6/F	\$750	\$840
24ECBCSL100002	18/10 & 25/10 (Fri)	19:30-22:30	2	6/F		
24ECBCSL110001	3/11 & 10/11 (Sun)	14:00-17:00	2	6/F		
24ECBCSL110002	15/11 & 22/11 (Fri)	19:30-22:30	2	6/F		
24ECBCSL120001	1/12 & 8/12 (Sun)	10:00-13:00	2	6/F		
24ECBCSL120002	13/12 & 20/12 (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
24ECBCSL100101	20/10 & 27/10 (Sun)	10:00-13:00	2	6/F	\$750	\$840
24ECBCSL110101	1/11 & 8/11 (Fri)	19:30-22:30	2	6/F		
24ECBCSL110102	17/11 & 24/11 (Sun)	14:00-17:00	2	6/F		
24ECBCSL110103	29/11 & 6/12 (Fri)	19:30-22:30	2	6/F		
24ECBCSL120101	15/12 & 22/12 (Sun)	10:00-13:00	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
24ECBCWL100001	12/10 (Sat)	11:00-12:30	1	6/F	\$200/ 每對親子	\$240/ 每對親子
24ECBCWL100002	12/10 (Sat)	13:30-15:00	1	6/F		
24ECBCWL100003	13/10 (Sun)	13:30-15:00	1	6/F		
24ECBCWL100004	20/10 (Sun)	13:30-15:00	1	6/F		
24ECBCWL110001	16/11 (Sat)	11:00-12:30	1	6/F		
24ECBCWL110002	16/11 (Sat)	13:30-15:00	1	6/F		
24ECBCWL110003	17/11 (Sun)	11:00-12:30	1	6/F		
24ECBCWL110004	24/11 (Sun)	11:00-12:30	1	6/F		
24ECBCWL120001	14/12 (Sat)	11:00-12:30	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
24ECWCSB 110001	8/11 (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
24ECWCWC 100001	13/10 (Sun) 考試日期: 20/10 (Sun)	11:00 - 13:00 & 14:00 - 18:00	1	6/F	\$1,730	\$1,840
24ECWCWC 110001	19/11 - 26/11 (Tue) 考試日期: 3/12 (Tue)	19:30 - 22:30	2	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
24ECWCWC 090101	24/9 - 5/11 (Tue) *1/10 不用上課 考試日期: 12/11 (Tue)	19:30 - 22:30	6	6/F	\$6,750	\$6,910
24ECWCWC 120101	10/12 - 4/2 (Tue) *24/12, 31/12, 28/1 不用上課 考試日期: 11/2 (Tue)	19:30 - 22:30	6	6/F		

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，向未成年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

1
DEC

日期 Date | 1. 12. 2024
(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

歡迎預約留位
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!
OCT - DEC
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