



香港中華游樂會

CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG

CRCCHK

SUMMER PROGRAMME 2024



目錄

- 須知 P.3
- 6 月份活動月曆 P.4-5
- 7 月份活動月曆 P.6-7
- 8 月份活動月曆 P.8-9
- 活動一覽表 P.10-11
- 活動詳情 P.12-38
- 平面圖 P.39

報名須知

1. 報名表可往接待處索取，或於本會網頁 www.crchk.org 下載。
2. 請填妥報名表並交回接待處，或傳真至 2915-7147。歡迎致電 2577-7376 查詢。
3. 每份報名表只限用於 1 位參加者，18 歲以下參加者須由家長 / 監護人填寫及簽署。
4. 開始報名日期：會員 5 月 1 日起；來賓 5 月 15 日起（中華游樂會暑期網球訓練班除外）。
5. 今年暑期活動詳情，大家可細閱本夏日活動書刊或到本會網頁 www.crchk.org 查閱。
6. 參加者或其家長 / 監護人必須填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷 (PAR-Q)」證明參加者於活動期間 (6 月 1 日 - 8 月 31 日) 適合參加所選擇的活動。如報名多於 1 項活動或課程，只需填寫 1 次，個別活動需要額外填寫「個人健康聲明」（所有表格可於接待處索取）。
7. 請在報名表格備註內填寫會方需留意之事項，如素食者、任何食物敏感、早退等。

活動須知



1. 本會將於截止報名日期後 3 天內以 WhatsApp 形式通知參加者該活動或課程是否成功開辦。
2. 本會保留開班與否的最終決定權，並將於開課前 3 天以 WhatsApp 形式通知有關上課事宜。
3. 所有活動及課程的報名費，將於截止報名後 1 星期內以入賬形式收取。如該活動或課程為期多於 1 個月，本會亦會於截止報名後 1 星期內收取全數報名費，已收取費用將不獲退還。
4. 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須往接待處填寫「退出活動申請表」。若在截止報名日期後退出，如沒有後備補上，費用將不獲退還。
5. 會員子女年滿 18 歲者，在未有遞交會籍申請表及填寫承諾書的情況下，一律按來賓標準收費。
6. 凡活動或課程於室外場地進行，如遇天雨未能上課，將不設補堂，費用將按比例扣減。
7. 凡球類活動或課程的參加者，須穿著不脫色運動鞋上課。羽毛球課程參加者須穿著羽毛球鞋或不脫色運動鞋上課。
8. 來賓參加體育活動或課程，可於當日活動後享用 A 座更衣室設施 1 次，唯須視乎政府防疫政策安排。
9. 除潛水以外，青訓部舉辦的活動或課程均會為參加者提供個人意外保險。唯本會仍建議所有參加者視乎參與的活動或課程，自行購買合適的個人保險。
10. 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加本會活動或課程。如有疑问，請諮詢醫生意見。

惡劣天氣安排

	室內運動班	室外運動班	興趣及學習班	室內參觀	室外參觀
黃色暴雨警告	A	D	A	A	D
紅色暴雨警告	A	B	A	D	C
黑色暴雨警告	B	B	B	C	C
雷暴警告	A	A#	A	A	A
三號颱風信號	A	B	A	A	C
八號颱風信號	B	B	B	C	C
因天氣關係當天課程不能進行	/	B	/	C	C
因天氣關係當天課程中途結束	/	C	/	/	C

A = 活動或課程繼續，請依時上課

B = 活動或課程取消，該堂費用將按總堂數比例扣減

C = 活動或課程取消，詳情請與康體部職員聯絡

D = 請致電康體部與職員聯絡

泳池活動安排：當雷暴警告生效時，將按本會泳池開放情況而決定上課與否。如本會泳池繼續開放，活動則如常進行，否則該節活動將會取消。

如活動或課程當日天氣不穩定，本會將於活動或課程開始前 1 小時，按會所區域範圍內天氣環境及天文台天氣預報而決定活動或課程是否繼續。

各家長 / 參加者可於活動或課程開始前 1 小時致電本會接待處 2577-7376 查詢。

教育局如宣佈幼稚園停課，當天所有供 6 歲或以下人士之活動或課程將取消；如宣佈小學停課，當天所有供 12 歲或以下人士之活動或課程將取消。取消的活動或課程將不設補堂，該堂費用將會按總堂數比例扣除。

SUMMER PROGRAMME 2024

SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
	青少年乒乓球體驗班 (1) 1000-1130			天然藍染紮染工作坊 (1) 1100-1230		水肺潛水泳池體驗日 1000-1300
	青少年壁球體驗班 (1) 1000-1130					
	青少年羽毛球體驗班 (1) 1130-1300					
16	17	18	19	20	21	22
ALCOHOL INK 熊仔錢罌工作坊 1400-1530	無繩滑水訓練營 (1) 0900-1200			溜冰體驗日 (1) 1000-1200		皮革散紙包工作坊 1400-1500
	幼兒乒乓球體驗班 (1) 1000-1130					
	幼兒壁球體驗班 (1) 1000-1130					
	幼兒羽毛球體驗班 (1) 1130-1300					
23	24	25	26	27	28	29
無繩滑水體驗日 (1) 0900-1200	青少年五天運動訓練營 (1) 1000-1800					押花手鏈工作坊 1400-1500
	青少年乒乓球體驗班 (2) 1000-1130			海上水肺潛水體驗日 (1) 0845-1500	水世界 (1) 1500-1730	
	青少年壁球體驗班 (2) 1000-1130			海上浮潛體驗日 (1) 0845-1500		
	籃球啟蒙營 (1) 1000-1130			獨木舟體驗日 (1) 1000-1600		
	青少年羽毛球體驗班 (2) 1130-1300			小輪車體驗日 (1) 1100-1700		
	非撞式檯球啟蒙營 (1) 1130-1300					
	體能訓練班 (1) 1130-1300					
	廚藝體驗班 (1) 1430-1730					
	室內滑雪訓練營 1500-1700					
	室內滑浪訓練營 1500-1700					
	抱石體驗班 (1) 1500-1700					
30						

- 於會外進行
- 於會內及會外進行
- 於會內進行

SUMMER PROGRAMME 2024

SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	無繩滑水訓練營 (2) 0900-1200			PADI 開放水域潛水課程 1000-1900		PADI 開放水域潛水課程 1000-1900
	兒童花式跳繩訓練班 (1) 0900-1000		兒童花式跳繩訓練班 (1) 0900-1000	PADI 進階開放水域潛水員課程 1000-1900		PADI 進階開放水域潛水員課程 1000-1900
	青少年花式跳繩訓練班 (1) 1000-1100			幼兒三天運動訓練營 (1) 0830-1100		刻名鬱金香燈工作坊 1400-1530
	躲避盤訓練班 (1) 1100-1230		青少年花式跳繩訓練班 (1) 1000-1100			
			躲避盤訓練班 (1) 1100-1230			
7	8	9	10	11	12	13
無繩滑水體驗日 (2) 0900-1200	中華游樂會暑期網球訓練營-紅波 (1) 0900-1000					PADI 開放水域潛水課程 0845-1500
	兒童花式跳繩訓練班 (1) 0900-1000		兒童花式跳繩訓練班 (1) 0900-1000	PADI 開放水域潛水課程 0845-1500	手捏陶瓷馬克杯工作坊 1100-1300	PADI 進階開放水域潛水課程 0845-1500
			中華游樂會暑期網球訓練營-橙波 (1) 1000-1100			青少年棍網球體驗日 1000-1200
	青少年花式跳繩訓練班 (1) 1000-1100		青少年花式跳繩訓練班 (1) 1000-1100	PADI 進階開放水域潛水員課程 0845-1500		
	青少年乒乓球體驗班 (3) 1000-1130			溜冰體驗日 (2) 1000-1200		
	青少年壁球體驗班 (3) 1000-1130					
			中華游樂會暑期網球訓練營-綠波 (1) 1100-1230			
	躲避盤訓練班 (1) 1100-1230		躲避盤訓練班 (1) 1100-1230			
			青少年羽毛球體驗班 (3) 1130-1300			
			中華游樂會暑期網球訓練營-黃波 (1) 1330-1530			
14	15	16	17	18	19	20
	台灣網球交流團					
	中華游樂會暑期網球訓練營-紅波 (2) 0900-1000					K2-K3 運動精「英」1200-1300
	青少年五天運動訓練營 (2) 1000-1800					P1-P3 運動精「英」1300-1400
	青少年乒乓球體驗班 (4) 1000-1130			海上水肺潛水體驗日 (2) 0845-1500	水世界 (2) 1500-1730	K1-K2 Junior STEAM 英語課程 1400-1500
	籃球啟蒙營 (2) 1000-1130			海上浮潛體驗日 (2) 0845-1500		K3-P1 Junior STEAM 英語課程 1500-1600
	青少年羽毛球體驗班 (4) 1130-1300			直立板體驗日 1000-1700		
	非撞式檯球啟蒙營 (2) 1130-1300			泡泡足球及攻防箭體驗日 1100-1700		
	體能訓練班 (2) 1130-1300					
	溜冰訓練班 1500-1700					
	滑板訓練班 (1) 1500-1700					
	射箭訓練班 1500-1700					
21	22	23	24	25	26	27
台灣網球交流團	中華游樂會暑期網球訓練營-橙波 (2) 1000-1100					K2-K3 運動精「英」1200-1300
躲避盤體驗日 (1) 1000-1200	野外體驗營 (1) 1230(22/7)-1700(23/7)			幼兒三天運動訓練營 (2) 0830-1100		P1-P3 運動精「英」1300-1400
			中華游樂會暑期網球訓練營-綠波 (2) 1100-1230			室內戰爭體驗日 1400-1800
			中華游樂會暑期網球訓練營-黃波 (2) 1330-1530			K1-K2 Junior STEAM 英語課程 1400-1500
						K3-P1 Junior STEAM 英語課程 1500-1600
28	29	30	31			
攀石及沿繩下降體驗日 (1) 0900-1600	無繩滑水訓練營 (3) 0900-1200					
兒童棍網球體驗日 1000-1200	中華游樂會暑期網球訓練營-紅波 (3) 0900-1000					
	中華游樂會暑期網球訓練營-橙波 (3) 1000-1100					
	幼兒乒乓球體驗班 (2) 1000-1130					
	幼兒壁球體驗班 (2) 1000-1130					
	中華游樂會暑期網球訓練營-綠波 (3) 1100-1230					
	幼兒羽毛球體驗班 (2) 1130-1300					
	中華游樂會暑期網球訓練營-黃波 (3) 1330-1530					

- 於會外進行
- 於會內及會外進行
- 於會內進行

SUN	MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT
				1 中華游樂會暑期網球訓練營-紅波 (3) 0900-1000 中華游樂會暑期網球訓練營-橙波 (3) 1000-1100 中華游樂會暑期網球訓練營-綠波 (3) 1100-1230 天然藍染紮染工作坊 (2) 1100-1230 中華游樂會暑期網球訓練營-黃波 (3) 1330-1530	2 水世界 (3) 1500-1730	3 K2-K3 運動精「英」1200-1300 P1-P3 運動精「英」1300-1400 K1-K2 Junior STEAM 英語課程 1400-1500 K3-P1 Junior STEAM 英語課程 1500-1600 皮革行李牌工作坊 1400-1500
4	5 中華游樂會暑期網球訓練營-紅波 (4) 0900-1000 中華游樂會暑期網球訓練營-橙波 (4) 1000-1100 中華游樂會暑期網球訓練營-綠波 (4) 1100-1230 中華游樂會暑期網球訓練營-黃波 (4) 1330-1530	6	7	8 溜冰體驗日 (3) 1000-1200	9 陶瓷山巒杯工作坊 1100-1300	10 K2-K3 運動精「英」1200-1300 P1-P3 運動精「英」1300-1400 K1-K2 Junior STEAM 英語課程 1400-1500 K3-P1 Junior STEAM 英語課程 1500-1600
	爭分奪秒挑戰賽 0900 (5/8)-1900 (7/8)					
11 躲避盤體驗日 (2) 1000-1200 攀石及沿繩下降體驗日 (2) 0900-1600	12 無繩滑水訓練營 (4) 0900-1200	13	14	15 幼兒三天運動訓練營 (3) 0830-1100	16	17 野外體驗營 (2) 1230(17/8)-1700(18/8) K2-K3 運動精「英」1200-1300 P1-P3 運動精「英」1300-1400 K1-K2 Junior STEAM 英語課程 1400-1500 K3-P1 Junior STEAM 英語課程 1500-1600
	中華游樂會暑期網球訓練營-橙波 (5) 1000-1100 幼兒乒乓球體驗班 (3) 1000-1130 幼兒壁球體驗班 (3) 1000-1130 中華游樂會暑期網球訓練營-綠波 (5) 1100-1230 幼兒羽毛球體驗班 (3) 1130-1300 中華游樂會暑期網球訓練營-黃波 (5) 1330-1530					
18 無繩滑水體驗日 (3) 0900-1200 野外體驗營 (2) 1230 (17/8)-1700 (18/8)	19 兒童花式跳繩訓練班 (2) 0900-1000 青少年花式跳繩訓練班 (2) 1000-1100 青少年乒乓球體驗班 (5) 1000-1130 青少年壁球體驗班 (4) 1000-1130 籃球啟蒙營 (3) 1000-1130 躲避盤訓練班 (2) 1100-1230 青少年羽毛球體驗班 (5) 1130-1300 非撞式檯球啟蒙營 (3) 1130-1300 體能訓練班 (3) 1130-1300 廚藝體驗班 (2) 1430-1730 抱石體驗班 (2) 1500-1700 滑板訓練班 (2) 1500-1700 滾軸溜冰訓練班 1500-1700	20	21 青少年五天運動訓練營 (3) 1000-1800 兒童花式跳繩訓練班 (2) 0900-1000 青少年花式跳繩訓練班 (2) 1000-1100	22 海上水肺潛水體驗日 (3) 0845-1500 海上浮潛體驗日 (3) 0845-1500 獨木舟體驗日 (2) 1000-1600 小輪車體驗日 (2) 1100-1700	23 水世界 (4) 1500-1730	24 K2-K3 運動精「英」1200-1300 P1-P3 運動精「英」1300-1400 K1-K2 Junior STEAM 英語課程 1400-1500 K3-P1 Junior STEAM 英語課程 1500-1600
25	26 兒童花式跳繩訓練班 (2) 0900-1000 青少年花式跳繩訓練班 (2) 1000-1100 幼兒乒乓球體驗班 (4) 1000-1130 幼兒壁球體驗班 (4) 1000-1130 躲避盤訓練班 (2) 1100-1230 幼兒羽毛球體驗班 (4) 1130-1300	27	28 兒童花式跳繩訓練班 (2) 0900-1000 青少年花式跳繩訓練班 (2) 1000-1100 躲避盤訓練班 (2) 1100-1230			

■ 於會外進行
■ 於會內及會外進行
■ 於會內進行

活動一覽表

活動編號	對象	暑期活動名稱	頁碼
020 - 023	18 歲或以下	水世界	P.15
024	3-4 歲	K1-K2 Junior STEAM	P.15
025	4-5 歲	K2-K3 運動精「英」	P.15
026 - 029	4-5 歲	幼兒乒乓球體驗班	P.16
030 - 033	4-6 歲	幼兒羽毛球體驗班	P.16
034 - 037	4-6 歲	幼兒壁球體驗班	P.17
001 - 004	4-8 歲	中華游樂會暑期網球訓練營－紅波	P.12-13
038	5-6 歲	K3-P1 Junior STEAM	P.17
039 - 041	5-7 歲	幼兒三天運動訓練營	P.18
042 - 043	5-7 歲	兒童花式跳繩訓練班	P.18
044	6-8 歲	P1-P3 運動精「英」	P.18
045	7 歲或以上	手捏陶瓷馬克杯工作坊	P.19
046	7 歲或以上	陶瓷山巒杯工作坊	P.19
047	7 歲或以上	ALCOHOL INK 熊仔錢罌工作坊	P.20
048 - 049	7 歲或以上	天然藍染紮染工作坊	P.20
050	7 歲或以上	皮革散紙包工作坊	P.21
051	7 歲或以上	押花手鏈工作坊	P.21
052	7 歲或以上	刻名鬱金香燈工作坊	P.22
053	7 歲或以上	皮革行李牌工作坊	P.22
054 - 058	7-16 歲	青少年乒乓球體驗班	P.23
059 - 063	7-16 歲	青少年羽毛球體驗班	P.23
064 - 067	7-16 歲	青少年壁球體驗班	P.23
068	8 歲或以上	水肺潛水泳池體驗日	P.24
005 - 009	8-10 歲	中華游樂會暑期網球訓練營－橙波	P.12-13
069	8-12 歲	兒童棍網球體驗日	P.24
070 - 071	8-14 歲	青少年花式跳繩訓練班	P.25
072	8-16 歲	爭分奪秒挑戰賽	P.25
073 - 075	8-16 歲	青少年五天運動訓練營	P.26
076 - 078	8-16 歲	溜冰體驗日	P.27
079 - 081	8-16 歲	體能訓練班	P.27

活動一覽表

活動編號	對象	暑期活動名	頁碼
082 - 084	8-16 歲	籃球啟蒙營	P.27
085 - 087	8-16 歲	非撞式欖球啟蒙營	P.28
088	8-16 歲	室內滑浪訓練營	P.28
089	8-16 歲	室內滑雪訓練營	P.28
090 - 091	8-16 歲	廚藝體驗班	P.29
092 - 093	8-16 歲	抱石體驗班	P.29
094 - 095	8-16 歲	小輪車體驗日	P.29
096 - 097	8-16 歲	獨木舟體驗日	P.30
098	8-16 歲	溜冰訓練班	P.30
099 - 100	8-16 歲	滑板訓練班	P.30
101	8-16 歲	射箭訓練班	P.31
102	8-16 歲	直立板體驗日	P.31
103	8-16 歲	泡泡足球及攻防戰體驗日	P.32
104 - 105	8-16 歲	野外體驗營	P.32
106	8-16 歲	室內戰爭體驗日	P.33
107	8-16 歲	滾軸溜冰訓練班	P.33
010 - 014	9-10 歲	中華游樂會暑期網球訓練營－綠波	P.12-13
108 - 109	9-12 歲	攀石及沿繩下降體驗日	P.34
110 - 111	9-16 歲	躲避盤訓練班	P.34
112 - 113	9-17 歲	躲避盤體驗日	P.34
114 - 116	10 歲或以上	海上浮潛體驗日	P.35
117 - 119	10 歲或以上	海上水肺潛水體驗日	P.35
120	10 歲或以上	PADI 開放水域潛水員課程	P.36
121	10 歲或以上	PADI 進階開放水域潛水員課程	P.37
015 - 019	10-14 歲	中華游樂會暑期網球訓練營－黃波	P.12-13
S01	10-16 歲	台灣網球交流團	P.14
122 - 125	11 歲或以上	無繩滑水訓練營	P.38
126 - 128	11 歲或以上	無繩滑水體驗日	P.38
129	13-16 歲	青少年棍網球體驗日	P.38



中華游樂會暑期網球訓練營 CRC Summer Tennis Camp

本會將於暑假期間再次與 Mike Walker Tennis (MWT) 合作，繼續舉辦「暑期網球訓練營」。旨在培養小朋友對網球興趣，發掘運動潛能。是次網球訓練營將設有紅波、橙波、綠波及黃波 4 個不同程度，適合 4 歲或以上的小朋友及青少年參加。

課程簡介

紅波班：(4-8 歲)

課程利用較慢的網球、較細小的球場和較短少的球拍進行訓練。訓練內容以發展參加者運動技能為主，包括手腳協調能力，感知和接收技巧，投擲和捕捉技巧，控球技巧等，配合有趣的遊戲，讓參加者輕鬆學會基本網球技術，奠定良好網球基礎。

橙波班：(8-10 歲)

課程利用較慢的網球、較細小的球場和較短少的球拍進行訓練。訓練內容以發展參加者運動技能為主，包括球拍控制、控球技巧及計分方法等，配合有趣的遊戲，讓參加者輕鬆學會基本網球技術，奠定良好網球基礎。

綠波班：(9-10 歲)

課程主要圍繞技術及體能訓練，並以鞏固網球基礎為主。訓練內容包括靈敏度、平衡力、協調力及運動技能發展等，並會透過遊戲及比賽增加參加者對訓練內容的理解。

黃波班：(11-14 歲)

課程主要教授參加者正確擊球方式及技巧，並加入比賽戰術執行、體能及心理訓練，以中至高強度訓練為主，藉以提升球員於比賽中的表現。

紅波班

活動編號	日期	時間	收費	來賓開始報名日期	截止報名日期
001	8/7-12/7 星期一至五 (共 5 堂)	09:00-10:00	會員: \$1,200; 來賓 \$1,440	25/5	8/6
002	15/7-19/7 星期一至五 (共 5 堂)			1/6	15/6
003	29/7-2/8 星期一至五 (共 5 堂)			15/6	29/6
004	5/8-9/8 星期一至五 (共 5 堂)			21/6	5/7

橙波班

活動編號	日期	時間	收費	來賓開始報名日期	截止報名日期
005	8/7-12/7 星期一至五 (共 5 堂)	10:00-11:00	會員: \$1,200; 來賓 \$1,440	25/5	8/6
006	22/7-26/7 星期一至五 (共 5 堂)			8/6	22/6
007	29/7-2/8 星期一至五 (共 5 堂)			15/6	29/6
008	5/8-9/8 星期一至五 (共 5 堂)			21/6	5/7
009	12/8-16/8 星期一至五 (共 5 堂)			28/6	12/7

綠波班

活動編號	日期	時間	收費	來賓開始報名日期	截止報名日期
010	8/7-12/7 星期一至五 (共 5 堂)	11:00-12:30	會員: \$1,800; 來賓 \$2,160	25/5	8/6
011	22/7-26/7 星期一至五 (共 5 堂)			8/6	22/6
012	29/7-2/8 星期一至五 (共 5 堂)			15/6	29/6
013	5/8-9/8 星期一至五 (共 5 堂)			21/6	5/7
014	12/8-16/8 星期一至五 (共 5 堂)			28/6	12/7

黃波班

活動編號	日期	時間	收費	來賓開始報名日期	截止報名日期
015	8/7-12/7 星期一至五 (共 5 堂)	13:30-15:30	會員: \$2,400; 來賓 \$2,880	25/5	8/6
016	22/7-26/7 星期一至五 (共 5 堂)			8/6	22/6
017	29/7-2/8 星期一至五 (共 5 堂)			15/6	29/6
018	5/8-9/8 星期一至五 (共 5 堂)			21/6	5/7
019	12/8-16/8 星期一至五 (共 5 堂)			28/6	12/7

地點：本會 11-13 號網球場
名額：紅波班及橙波班：每班 12 人
綠波班及黃波班：每班 8 人
協辦機構：Mike Walker Tennis

備註：

- 課程名額有限，先到先得。
- 會員優先取錄。若截止後仍有餘額，名額將分配給來賓。

課程須知：

- 報名表可往接待處索取，或於本會網頁 www.crchk.org 下載。
- 每份報名表只限 1 位參加者填寫。
- 本會保留開班與否最終權利，並將於最遲開課前 3 天通知有關上課事宜。如課程名額已滿或未能成功開辦，所收取之學費將全數退回。
- 參加者須穿著合適運動服裝（不可穿著運動背心）、不脫色運動鞋及自備網球拍上課。
- 參加者請注意自己的身體狀況，並考慮是否適合參加網球課程。如有疑問，請諮詢醫生意見。
- 參加者必須填寫「免責聲明及參加者同意書」及「體能活動就緒問卷 (PAR-Q)」，證明參加者於課程期間（7 月 8 日 - 8 月 16 日）適合參加所選擇的網球課程。如報名多於 1 項課程，只需填寫 1 次。
- 參加者如在截止報名日期前退出，可免收費用，唯須填妥「退出活動申請表」，若在截止報名日期後退出者，如沒有後備補上，費用照收。
- 不准攜帶外來飲食進入會所範圍內。
- 如有查詢，歡迎致電 2577-7376。

天雨安排：

- 若上堂前教練決定取消課堂，將不作任何收費，學費將按總堂數比例扣減。
- 兩小時的課堂，若上課期間落雨而課堂上不足 60 分鐘將收取一半費用。若上超過 60 分鐘而取消則收一堂費用。
- 小時 30 分鐘的課堂，若上課期間落雨而課堂上不足 45 分鐘將收取一半費用。若上超過 45 分鐘而取消則收一堂費用。
- 一小時的課堂，若上課期間而課堂上不足 30 分鐘將收取一半費用。若上超過 30 分鐘而取消則收一堂費用。

請假安排：

- 如在上課當日請病假，必須在當天提供即日之醫生病假證明，該堂則不作收費。
- 任何事假及其他情況一律不設補堂，亦不設退款。



台灣網球交流團

行程

日期	行程	早餐	午餐	晚餐
Day 1	乘搭長榮航空客機由香港直航飛往高雄，抵達後返回宿舍休息。	/	航機上	當地餐廳
Day 2	整天於訓練場訓練。	學院安排	學院安排	當地餐廳
Day 3				
Day 4	上午於訓練場訓練，下午出外遊覽。	學院安排	學院安排	當地餐廳
Day 5	整天於訓練場訓練。	學院安排	學院安排	當地餐廳
Day 6				
Day 7	上午於訓練場訓練，下午與外隊作友誼賽。	學院安排	學院安排	當地餐廳
Day 8	上午出外遊覽，下午乘搭長榮航空客機由高雄直航飛返香港，於指定地點解散。	學院安排	當地餐廳	/

訓練時間表

	15/7 (星期一)	16/7 (星期二)	17/7 (星期三)	18/7 (星期四)	19/7 (星期五)	20/7 (星期六)	21/7 (星期日)
0830-0900	熱身	熱身	熱身	熱身	熱身	熱身	文化旅遊
0900-1100	網球訓練	網球訓練	網球訓練	網球訓練	網球訓練	網球訓練	文化旅遊
1100-1230	健身訓練	健身訓練	健身訓練	健身訓練	健身訓練	健身訓練	文化旅遊
1230-1500	午餐及午休	午餐及午休	文化旅遊	午餐及午休	午餐及午休	友誼賽	回港
1500-1700	網球訓練	網球訓練	文化旅遊	網球訓練	網球訓練	友誼賽	回港
1700-1730	體能訓練	體能訓練	文化旅遊	體能訓練	體能訓練	友誼賽	回港
1730 後	休息	休息	休息	休息	休息	休息	回港



* 訓練時間表只供參考。

活動編號：S01

日期：7月14日(星期日) — 7月21日(星期日) (八日七夜)

地點：台南高雄市(長榮大學)

對象：10-16歲會員子女(2008年至2014年出生)

名額：10-30人

截止日期：5月31日(星期五)

協辦機構：盧彥勳國際網球學院

* 本會青少年網球聯隊隊員可獲優先參加 *

收費：

房間類別	價錢 (以半房計算)
大學宿舍雙人房	每位 HKD16,000

* 費用包括來回機票、長榮大學教職員暨博士生宿舍住宿(兩人一房)、行程表所列的練習、景點遊覽、膳食、往返機場、長榮大學交通、教練費、訓練場地及蘇黎世基本旅遊保險。

由於機票名額緊迫，有興趣參加之會員請即登記。康體部將於截止報名日期後訂購機票及預訂住宿，以確保行程能如期舉行。一經訂位，按金(每位參加者\$8,000)會先行以入帳形式扣數，並不設退款。如需更改或退出，將按照航空公司之規定處理，會方不會補貼有關費用。尾數會於出發前30天以入帳形式收取。

注意事項：

1. 每份報名表只限用於一位參加者。
2. 參加者必須持有有效期在2025年2月1日或之後的旅遊證件，並提供該旅遊證件之副本。
3. 請確保持有有效之入境簽證。
4. 團費已包括兩件托運行李(每件23kg)。
5. 青訓部會為參加者提供蘇黎世基本旅遊保險。如有需要，請自行購買合適的個人旅遊保險。
6. 名額有限，先到先得。
8. 活動截止報名日期後，如需更改或退出，將按照旅行社及航空公司之規定處理，會方不會補貼有關費用。
9. 如在截止報名日期前退出，須填妥「退出活動申請表」交回接待處。
10. 本會將於截止報名日期後3天內以WhatsApp形式通知參加者該活動能否成功開辦。

* 如有查詢請聯絡康體部

水世界 Water World

一提到「暑假」這兩字，最離不開的當然是水上活動啦！一年一度的「水世界」一直都是會員參與度最高的暑期活動，參加者可以盡情享受多項全港獨有的大型水上玩具及充氣城堡，同時也可與其他參加者組隊挑戰團隊賽。準備開啟夏日模式，與我們一起進行下水禮吧！



活動編號	日期
020	28/6 (星期五)
021	19/7 (星期五)
022	2/8 (星期五)
023	23/8 (星期五)

地點：本會A座深水池
時間：15:00-17:30
收費：會員\$160；來賓\$220 (即場報名每位加收\$50)
對象：18歲或以下(5歲以下兒童必須由一位家長陪同出席，家長不另收費。)
名額：70人(名額有限，額滿即止)

備註：

1. 未能在沒有輔助物下游畢25公尺，須穿著助浮器具及由成人陪同進行活動。
2. 每位會員子女每期只可攜同1位來賓小朋友參加。
3. 任何家庭傭工均不得在水中陪同或照顧兒童。
4. 參加者嚴禁攜帶任何形式的水槍進入活動場地。
5. 參加者必須留意在活動開始前有關的安全守則公布，並遵守各項守則。

K1-K2 Junior STEAM 英語課程 K1-K2 Junior STEAM English Course

本課程是一個結合科學(S)、科技(T)、工程(E)、藝術(A)和數學(M)元素的STEAM課程，教授幼兒初級STEAM原理，啟發他們對STEAM學科的學習興趣。外籍導師透過生動活潑、互動又具創意的教學方式，帶領學生動手參與各項有趣小實驗和活動。除了學到有關的英文詞彙外，亦激發幼兒對世界事物的好奇心，為銜接未來STEAM課程打好穩固基礎。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
024	20/7-24/8 逢星期六 (共6堂)	14:00-15:00	29/6

地點：本會A座2樓康樂活動室
收費：會員\$1,125；來賓\$1,350
對象：3-4歲
名額：5-12人
協辦機構：Canaan Creative Education

備註：

1. 費用已包括導師、學生工作簿、證書及材料費。
2. 如出席率達80%或以上，將獲頒發課程證書。

K2-K3 運動精「英」 K2-K3 English Sports Fun

運動精「英」是一個結合英語和運動的有趣課程。外籍導師會以英語帶領小朋友在室內學習不同的運動遊戲。將英語融入運動，目的是激發小朋友對運動的興趣，同時在一個輕鬆愉快的學習氣氛下，學習英語。透過不同的運動遊戲訓練小朋友體適能之餘，亦培養他們日常英語溝通能力。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
025	20/7-24/8 逢星期六 (共6堂)	12:00-13:00	29/6

地點：本會A座2樓康樂活動室
收費：會員\$1,125；來賓\$1,350
對象：4-5歲
名額：5-12人
協辦機構：Canaan Creative Education

備註：

1. 費用已包括導師、學生手冊及證書。
2. 請自備食水於課堂中飲用。
3. 如出席率達80%或以上，將獲頒發課程證書。

幼兒乒乓球體驗班

Kids Table Tennis Experience Course



以體驗方式讓小朋友學習乒乓波的簡單動作，例如：握拍、控球等，吸引小朋友的興趣。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
026	17/6-19/6 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	3/6
027	29/7-31/7 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	15/7
028	12/8-14/8 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	29/7
029	26/8-28/8 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	12/8

地點：本會 C 座 1/F 乒乓球區

收費：會員 \$825；來賓 \$990

對象：4-6 歲

名額：3-6 人

教練：林國豪先生

備註：

1. 參加者須自備球拍出席訓練。
2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

幼兒羽毛球體驗班

Kids Badminton Experience Course



以簡單活動形式讓小朋友體驗羽毛球運動，例如：握拍控球、上手擲球、前後步法等。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
030	17/6-19/6 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	3/6
031	29/7-31/7 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	15/7
032	12/8-14/8 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	29/7
033	26/8-28/8 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	12/8

地點：本會 C 座 2/F 羽毛球場

收費：會員 \$825；來賓 \$990

對象：4-6 歲

名額：3-6 人

教練：黃俊傑先生

備註：

1. 參加者須自備球拍出席訓練。
2. 參加者須穿著合適運動服裝、羽毛球鞋或不脫色運動鞋上課。

幼兒壁球體驗班

Kids Squash Experience Course



暑假正是提升運動技能的黃金時間，小朋友可趁暑假接受一連三日的壁球訓練班，藉此提升壁球技術和體能。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
034	17/6-19/6 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	3/6
035	29/7-31/7 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	15/7
036	12/8-14/8 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	29/7
037	26/8-28/8 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	12/8

地點：本會 A 座 2/F 壁球場

收費：會員 \$1,155；來賓 \$1,390

對象：4-6 歲

名額：3-6 人

教練：袁志豪先生

備註：

1. 參加者須自備球拍出席訓練。
2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

K3-P1 Junior STEAM 英語課程

K3-P1 Junior STEAM English Course



本課程是一個結合科學 (S)、科技 (T)、工程 (E)、藝術 (A) 和數學 (M) 元素的 STEAM 課程，教授幼兒初級 STEAM 原理，啟發他們對 STEAM 學科的學習興趣。外籍導師透過生動活潑、互動又具創意的教學方式，帶領學生動手參與各項有趣小實驗和活動。除了學到有關的英文詞彙外，亦激發幼兒對世界事物的好奇心，為銜接未來 STEAM 課程打好穩固基礎。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
038	20/7-24/8 逢星期六 (共 6 堂)	15:00-16:00	29/6

地點：本會 A 座 2 樓康樂活動室

收費：會員 \$1,125；來賓 \$1,350

對象：5-6 歲

名額：5-12 人

協辦機構：Canaan Creative Education

備註：

1. 費用已包括導師、學生工作簿、證書及材料費。
2. 如出席率達 80% 或以上，將獲頒發課程證書。

幼兒三天運動訓練營 Kids 3 Days Sports Camp

時間	訓練營時間表
30 分鐘	點名及集體遊戲
60 分鐘	小型網球 - 紅波
15 分鐘	小休
30 分鐘	運動協調訓練
15 分鐘	解散



活動編號	日期	時間	截止報名日期
039	3/7-5/7 星期三至五 (共 3 堂)	08:30-11:00	2/6
040	24/7-26/7 星期三至五 (共 3 堂)	08:30-11:00	23/6
041	14/8-16/8 星期三至五 (共 3 堂)	08:30-11:00	13/7

地點：本會 A 座 2 樓康樂活動室及本會網球場
 收費：會員 \$1,000；來賓 \$1,200
 對象：5-7 歲
 名額：4-6 人

備註：

1. 參加者須自備球拍出席訓練。
2. 費用已包括導師、活動物資及茶點。
3. 茶點將由本會提供，如有任何食物敏感，請填寫在報名表備註內及自備少量茶點。

兒童花式跳繩訓練班 Kids Rope Skipping Training Course

相信小朋友對跳繩並不陌生，在暑假的時間，我們為了將跳繩變得更有樂趣，安排了兒童花式跳繩訓練班，按照幼兒的身體機能發展安排合適活動及訓練，讓他們輕鬆愉快地接觸花式跳繩，並加入不同遊戲讓幼兒掌握基礎動作，循序漸進地學習跳繩動作，增進協調能力及平衡力。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
042	1/7-10/7 逢星期一及三 (共 4 堂)	09:00-10:00	31/5
043	19/8-28/8 逢星期一及三 (共 4 堂)	09:00-10:00	18/7

地點：本會 B 座天台多用途球場
 收費：會員 \$660；來賓 \$800
 對象：5-7 歲
 名額：4-8 人
 協辦機構：Hong Kong Rope Skipping Club LTD

備註：

1. 費用已包括教練及器材費。
2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

P1-P3 運動精「英」 P1-P3 English Sports Fun

運動精「英」是一個結合英語和運動的有趣課程。外籍導師會以英語帶領小朋友在室內學習不同的運動遊戲。將英語融入運動，目的是激發小朋友對運動的興趣，同時在一個輕鬆愉快的學習氣氛下，學習英語。透過不同的運動遊戲訓練小朋友體適能之餘，亦培養他們日常英語溝通能力。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
044	20/7-24/8 逢星期六 (共 6 堂)	13:00-14:00	29/6

地點：本會 A 座 2 樓康樂活動室
 收費：會員 \$1,125；來賓 \$1,350
 對象：6-8 歲
 名額：5-12 人
 協辦機構：Canaan Creative Education

備註：

1. 費用已包括導師、學生手冊及證書。
2. 請自備食水於課堂中飲用。
3. 如出席率達 80% 或以上，將獲頒發課程證書。

手捏陶瓷馬克杯工作坊 Montagne Cup Workshop



每一個手捏的陶器都是獨一無二，具溫潤手感。在手捏課堂中，你可以了解到手捏陶瓷的基本技法，認識不同類別的陶泥和釉料。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
045	12/7 (星期五)	11:00-13:00	11/6

地點：旺角工作室
 收費：會員 \$385；來賓 \$465
 對象：7 歲或以上 (歡迎成人參加)
 名額：6-15 人
 協辦機構：Useless Studio

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$100 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 10:00，解散時間為 14:00。
3. 費用已包括導師及材料費。
4. 課程完結後，每位參加者可完成陶杯 1 個。

陶瓷山巒杯工作坊 Montagne Cup Workshop



倒置的杯器有如富士山，而雕刻技法的使用，使得器物頗有手感，在使用時更值得玩味。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
046	9/8 (星期五)	11:00-13:00	8/7

地點：旺角工作室
 收費：會員 \$385；來賓 \$465
 對象：7 歲或以上 (歡迎成人參加)
 名額：6-15 人
 協辦機構：Useless Studio

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$100 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 10:00，解散時間為 14:00。
3. 費用已包括導師及材料費。
4. 課程完結後，每位參加者可完成山巒杯 1 個。

ALCOHOL INK 熊仔錢罌工作坊



酒精墨水沒有固定框架，可以有自己獨特的風格。與別不同的創作方法比畫畫簡單，對藝術基礎要求也大大降低。即使缺乏靈感、天賦不足也可以創出獨有成品。在酒精墨水畫過程中不會出現失敗，只有不同的風格，隨著自己的感覺為自己創作獨一無二的作品。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
047	16/6 (星期日)	14:00-15:30	2/6
地點	：本會 A 座 1/F 大會議室		
收費	：會員 \$290；來賓 \$345		
對象	：7 歲或以上 (歡迎成人參加)		
名額	：10-15 人		
協辦機構	：Creammeow Wonderland		

備註：

1. 費用已包括導師及材料費。
2. 課程完結後，每位參加者可完成 ALCOHOL INK 熊仔錢罌 1 個。

天然藍染紫染工作坊



運用傳統綁紮技巧，加上你的創意，探索植物染料帶來的魅力，親手染製獨一無二的日常用品，為生活加點色彩，同時減低對環境的污染。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
048	13/6 (星期四)	11:00-12:30	12/5
049	1/8 (星期四)	11:00-12:30	30/6
地點	：石硤尾工作室		
收費	：會員 \$275；來賓 \$330		
對象	：7 歲或以上 (歡迎成人參加)		
名額	：6-18 人		
協辦機構	：Dyelicious 染樂工房		

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$100 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 10:00，解散時間為 13:30。
3. 費用已包括導師及材料費。
4. 每人自選一份素材 (A3 袋 / 50CM 方巾 / 小布袋 / 漁夫帽)。

皮革散紙包工作坊 Leather Coin Purse Workshop



皮革採用意大利入口真牛皮，並以明亮顏料染色。一物可以二用，做散紙包或卡片盒亦可！

活動編號	日期	時間	截止報名日期
050	22/6 (星期六)	14:00-15:00	21/5
地點	：本會 A 座 1/F 大會議室		
收費	：會員 \$330；來賓 \$395		
對象	：7 歲或以上 (歡迎成人參加)		
名額	：12-18 人		
協辦機構	：Jolly Academy		

備註：

1. 費用已包括導師及材料費。
2. 課程完結後，每位參加者可完成皮革散紙包 1 個。

押花手鏈工作坊



學員可按個人喜好自由配襯心愛花形與顏色，造出百分百個性化成品，盡顯個人品味。採用高質水晶膠，透光性極高。精心配置可防敏感及氧化的不銹鋼鏈 / 配件。學員可認識到每種乾花的特質及如何運用水晶膠將乾花定形、拼砌的技巧。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
051	29/6 (星期六)	14:00-15:00	28/5
地點	：本會 A 座 1/F 大會議室		
收費	：會員 \$390；來賓 \$470		
對象	：7 歲或以上 (歡迎成人參加)		
名額	：12-18 人		
協辦機構	：Jolly Academy		

備註：

1. 費用已包括導師及材料費。
2. 課程完結後，每位參加者可完成押花手鏈 1 條。

刻名鬱金香燈工作坊 Personalized Tulip Lights Workshop



參加者可自選鬱金香的顏色，更可以在木座上刻字，幫小夜燈創造一個專屬的名字！

活動編號	日期	時間	截止報名日期
052	6/7 (星期六)	14:00-15:30	22/6
地點	：本會 A 座 1/F 大會議室		
收費	：會員 \$275；來賓 \$330		
對象	：7 歲或以上（歡迎成人參加）		
名額	：10-15 人		
協辦機構	：Creammeow Wonderland		

備註：

1. 費用已包括導師及材料費。
2. 課程完結後，每位參加者可完成刻名鬱金香燈 1 盞。

皮革行李牌工作坊 Leather Luggage Tag Workshop



課程中，導師會示範製作、傳授特別技巧及分享縫製皮革竅門。如果想親手縫製優質皮革行李牌、體驗手作樂趣，就不要錯過了！

活動編號	日期	時間	截止報名日期
053	3/8 (星期六)	1400-1500	2/7
地點	：本會 A 座 1/F 大會議室		
收費	：會員 \$405；來賓 \$485		
對象	：7 歲或以上（歡迎成人參加）		
名額	：12-18 人		
協辦機構	：Jolly Academy		

備註：

1. 費用已包括導師及材料費。
2. 課程完結後，每位參加者可完成皮革行李牌 1 個。

青少年乒乓球體驗班 Youth Table Tennis Experience Course

透過體驗和學習乒乓波的技巧，增強小朋友的身體協調性，包括手眼協調、反應和靈活度。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
054	10/6-12/6 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	27/5
055	24/6-26/6 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	10/6
056	8/7-10/7 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	24/6
057	15/7-17/7 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	1/7
058	19/8-21/8 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	5/8

地點：本會 C 座 1/F 乒乓球區
 收費：會員 \$825；來賓 \$990
 對象：7-16 歲
 名額：3-6 人
 教練：林國豪先生

備註：

1. 參加者須自備球拍出席訓練。
2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

青少年羽毛球體驗班 Youth Badminton Experience Course

專為初學者而設，學習正確握拍，開高遠球及上手擊球等技術動作，從而培養參加者對羽毛球運動的興趣。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
059	10/6-12/6 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	27/5
060	24/6-26/6 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	10/6
061	8/7-10/7 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	24/6
062	15/7-17/7 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	1/7
063	19/8-21/8 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	5/8

地點：本會 C 座 2/F 羽毛球場
 收費：會員 \$825；來賓 \$990
 對象：7-16 歲
 名額：3-6 人
 教練：黃俊傑先生

備註：

1. 參加者須自備球拍出席訓練。
2. 參加者須穿著合適運動服裝、羽毛球鞋或不脫色運動鞋上課。

青少年壁球體驗班 Youth Squash Experience Course

暑假正是爭取提升運動技能的黃金時間，相信假期過後會有不同的比賽，運動員可趁著這個機會在暑假接受一連三日的壁球訓練班，藉此提升壁球技術和體能，在賽前提升個人技術，挑戰自己。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
064	10/6-12/6 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	27/5
065	24/6-26/6 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	10/6
066	8/7-10/7 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	24/6
067	19/8-21/8 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	5/8

地點：本會 A 座 2/F 壁球場
 收費：會員 \$1,155；來賓 \$1,390
 對象：7-16 歲
 名額：3-6 人
 教練：袁志豪先生

備註：

1. 參加者須自備球拍出席訓練。
2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

水肺潛水泳池體驗日 Discovery Scuba Diving in Pool



想體驗一下潛水的樂趣，又因為畏懼大海而遲遲未出發？泳池水肺體驗就最適合不過。在會內泳池中體驗潛水的過程，讓你在其他潛水場合更得心應手，為你在潛水的路上踏出第一步。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
068	15/6 (星期六)	10:00-13:00	31/5
地點	：本會 A 座深水池		
收費	：會員 :8 至 12 歲 \$880、13 歲或以上會員 \$770； 來賓 :8 至 12 歲 \$1,060、13 歲或以上來賓 \$925		
對象	：8 歲或以上會員及來賓		
名額	：3-8 人		
協辦機構	：Diving Adventure		

備註：

- 參加者須年滿 8 歲或以上，身體狀況適合進行潛水活動及達到以下游泳要求：
 - 潛水學員可在水面徒手連續游 200 米或穿戴面鏡、呼吸管及蛙鞋連續游 300 米 (不計時)。
 - 潛水學員在不借助任何游泳輔助器材，可於水中游泳或飄浮 10 分鐘。
- 費用已包括教練費、全套水肺裝備借用費。
- 參加者必須提供身高及體重以便安排水肺裝備。
- 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動，如有需要，請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
- 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加，如患有不適宜潛水的疾病如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
- 參加者須自行購買涵蓋水上活動之個人保險。
- 是次課程將以廣東話教授如有特別要求請向康體部同事聯絡。
- 參加者必須後補填寫「免責聲明書」及「體能活動就緒問卷 (PAR-Q)」。

兒童棍網球體驗日 Kids Lacrosse Fun Day



棍網球是一種團體運動。每一位球員手中都配備一支稱為 Lacrosse Stick 或者 Crosse 的連網長棍。球員可以用棍盛著棍網球來做出傳球、接球和運球的動作，把球射入對方龍門作為目標。棍網球的棍可以用來打擊對方的棍來防止對方射門。男子比賽會有比較多身體碰撞，因此需要配備多一些保護裝備，而女子比賽則不需要太多的身體碰撞。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
069	28/7 (星期日)	10:00-12:00	27/6
地點	：本會 B 座天台多用途球場		
收費	：會員 \$385；來賓 \$465		
對象	：8-12 歲		
名額	：10-30 人		

備註：

- 費用已包括教練及器材費。
- 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

青少年花式跳繩訓練班 Teenagers Rope Skipping Training Course



有否想過跳繩的玩法可以多元化？花式跳繩是配合音樂，透過各種基礎訓練展現不同花式，包括：個人、雙人繩、大繩及交互繩，學習過程不但有趣，還能訓練體能。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
070	1/7-10/7 逢星期一及三 (共 4 堂)	10:00-11:00	31/5
071	19/8-28/8 逢星期一及三 (共 4 堂)	10:00-11:00	18/7
地點	：本會 B 座天台多用途球場		
收費	：會員 \$660；來賓 \$800		
對象	：8-14 歲		
名額	：4-8 人		
協辦機構	：Hong Kong Rope Skipping Club		

備註：

- 費用已包括教練及器材費。
- 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

爭分奪秒挑戰賽 Multi-Talent Race



用三日時間裡走遍全港九新界，進行一個又一個意想不到的任務，絕對是體力上的挑戰。而比賽過程更講求團隊合作和精明的決策能力，大大增加挑戰性。自問機智聰明的你，敢不敢接受挑戰？

活動編號	日期	時間	截止報名日期
072	5/8-7/8 (星期一至三，三日兩夜)	09:00 (5/8)-19:00 (7/8)	24/6
地點	：全港不同的指定地點		
收費	：會員 \$4,000；來賓 \$4,800		
對象	：8-16 歲		
名額	：12-24 人		

青少年五天運動訓練營 Teenagers 5 Days Sports Camp



闊別 3 年的暑期運動營終於回歸，可以讓各位小朋友渡過充實的一週。除了不同運動專項的訓練，也提供了不同康樂及外遊活動讓小朋友嘗試，可挑戰自我。

時間	星期一至三	星期四	時間	星期五
10:00-11:30	運動選修 (一)	外遊	10:00-13:00	活動
11:30-13:00	運動選修 (二)	外遊	13:00-14:00	午餐
13:00-14:00	午餐	外遊	14:00-15:00	活動
14:00-18:00	康樂活動	外遊	15:00-17:30	水世界

活動編號	日期	截止報名日期	運動選修 1	運動選修 2	康樂活動	外遊
			(每期可各選一項)			
073	24/6-28/6 星期一至五 (共五天)	23/5	乒乓球 壁球 網球 (綠波) 籃球 (**\$500)	羽毛球 非撞式檯球 體能訓練 網球 (黃波)	抱石 廚藝 (**\$500) 室內滑雪 (**\$4500) 室內滑浪 (**\$4500)	海上浮潛 小輪車 海上水肺潛水 (**\$500) 獨木舟 (**\$500)
074	15/7-19/7 星期一至五 (共五天)	14/6	乒乓球 網球 (綠波) 籃球 (**\$500)	羽毛球 非撞式檯球 體能訓練 網球 (黃波)	溜冰 射箭 滑板	海上浮潛 直立板 泡泡足球及攻防箭 海上水肺潛水 (**\$500)
075	19/8-23/8 星期一至五 (共五天)	18/7	乒乓球 壁球 網球 (綠波) 籃球 (**\$500)	羽毛球 非撞式檯球 體能訓練 網球 (黃波)	抱石 滑板 滾輪溜冰 廚藝 (**\$500)	海上浮潛 小輪車 海上水肺潛水 (**\$500) 獨木舟 (**\$500)

地點：本會各訓練場地及非本會外借場地

收費：會員 \$4,900；來賓 \$5,880

對象：8-16 歲

名額：10-20 人 (每項活動均有最低人數要求，若人數不足將建議參加者加入人數足夠的活動)

備註：

- 部分活動需要收取附加費**。
- 因應實際活動情況，部分康樂及外遊活動時間會有差異，敬請留意。
- 費用已包括專業教練、午餐 (如有任何食物敏感，請填寫在報名表備註內) 及專車接送 (非本會活動)。
- 參加者須穿著合適運動服裝及自備運動器材 (球拍)。
- 參加者可免費出席訓練營期間的水世界，不得另選其他日期。如因個人原因未能出席或天氣關係活動取消，亦不會獲得補償。

溜冰體驗日 Ice Skating Experience Day

溜冰運動會考驗參加者的平衡能力和身體協調性。在溜冰場上展現出優美姿態。參加溜冰體驗日，由專業教練帶領大家體驗一場冰上之旅。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
076	20/6 (星期四)	10:00-12:00	19/5
077	11/7 (星期四)	10:00-12:00	10/6
078	8/8 (星期四)	10:00-12:00	7/7

地點：圓方 The Rink
收費：會員 \$530；來賓 \$635
對象：8-16 歲
名額：4-8 人
協辦機構：The Rink

備註：

- 如參加者於本會出發，將額外收取 \$100 交通費用。
- 如於本會出發，集合時間為 09:15，解散時間為 12:45。
- 收費已包括專業教練費、器材租用費及場地入場費。

體能訓練班 Crossfit Training Course

本課程主要提升小朋友的身體協調能力和運動表現，透過一些有趣的體能訓練和遊戲，增強他們的心肺功能、肌肉的延伸性及反應敏捷度，從而促進小朋友的動作發展和運動表現。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
079	24/6-26/6 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	23/5
080	15/7-17/7 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	14/6
081	19/8-21/8 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	18/7

地點：銅鑼灣運動場
收費：會員 \$1,080；來賓 \$1,300
對象：8-16 歲
名額：4-8 人
協辦機構：Zsportsman HK

備註：

- 費用已包括教練及器材費。
- 參加者需穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。
- 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

籃球啟蒙營 Basketball Fun Camp

此訓練營旨在讓學員感受到籃球的樂趣，激發學員對於籃球的熱愛，適合初次接觸籃球或掌握基本籃球基礎的學員，以及想感受輕鬆籃球氣氛的學員。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
082	24/6-26/6 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	23/5
083	15/7-17/7 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	14/6
084	19/8-21/8 星期一至三 (共 3 堂)	10:00-11:30	18/7

地點：本會 B 座天台多用途球場
收費：會員 \$1,620；來賓 \$1,945
對象：8-16 歲
名額：6-15 人
協辦機構：Asia Sports Group LTD

備註：

- 費用已包括教練及器材費。
- 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。
- 參加者於完成課程後可獲得 ASG Sports Camp 訓練汗衣一件以及證書一張。
- 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

非撞式欖球啟蒙營 Touch Rugby Fun Camp

非撞式欖球是無碰撞成分的欖球運動，規定球員不可以身體互相衝撞，防守球員不能夠抱人截球，只能以手輕輕碰進攻球員身體後大叫「Touch」，以示阻止攻勢。因禁止擒抱，使其得以成為一項可供男女混合比賽的運動。此啟蒙營旨在讓學員感受到非撞式欖球的樂趣，適用於初次接觸非撞式欖球以及想感受非撞式欖球氣氛的學員。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
085	24/6-26/6 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	23/5
086	15/7-17/7 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	14/6
087	19/8-21/8 星期一至三 (共 3 堂)	11:30-13:00	18/7

地點：本會 B 座天台多用途球場
 收費：會員 \$720；來賓 \$865
 對象：8-16 歲
 名額：5-15 人
 協辦機構：Hong Kong Touch Rugby School LTD

備註：

1. 費用已包括教練及器材費。
2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。
3. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

室內滑浪訓練營 Indoor Surfing Training Camp

室內滑浪是歐美和日本大熱的 flowride，玩法跟 wakesurf 有點相似，也可視為水上玩滑板。學員們能夠學習新的技能及更精進自己的滑浪技術。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
088	24/6-26/6 星期一至三 (共 3 堂)	15:00-17:00	23/5

地點：黃竹坑室內滑浪場
 收費：會員 \$5,365；來賓 \$6,435
 對象：8-16 歲
 名額：4-5 人
 協辦機構：FlowSki International LTD

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 (共 3 日) 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 14:30，解散時間為 17:30。
3. 費用已包括教練及滑浪板。
4. 參加者需自備毛巾及泳衣。
5. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

室內滑雪訓練營 Indoor Skiing Training Camp

為照顧各滑雪愛好者的需要，今年再次開辦滑雪課程，讓參加者體驗雪上滑行。全程均有專業教練指導，讓各位在聖誕及新年前做好準備！



活動編號	日期	時間	截止報名日期
089	24/6-26/6 星期一至三 (共 3 堂)	15:00-17:00	23/5

地點：黃竹坑室內滑雪場
 收費：會員 \$5,365；來賓 \$6,435
 對象：8-16 歲
 名額：4-5 人
 協辦機構：FlowSki International LTD

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 (共 3 日) 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 14:30，解散時間為 17:30。
3. 費用已包括教練、保護裝備、滑雪板及鞋。
4. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

廚藝體驗班 Cooking Experience Course

本課程特意讓青少年在廚房內透過製作佳餚，提升烹飪技巧，更鼓勵學員把成果與家人分享。今個暑假，一起開展烹飪之旅吧！



活動編號	日期	時間	截止報名日期
090	24/6-26/6 星期一至三 (共 3 堂)	14:30-17:30	23/5
091	19/8-21/8 星期一至三 (共 3 堂)	14:30-17:30	18/7

課程內容：麻糬曲奇 / 香草牛油燒雞配迷你蔬菜 / 小雞馬卡龍
 蘇格蘭流心蛋 / 芝麻照燒汁慢煮三文魚柳配手製麵 / 香蕉朱古力批
 地點：北角工作室
 收費：會員 \$2,340；來賓 \$2,810
 對象：8-16 歲
 名額：8-15 人
 協辦機構：HK New Oriental Culinary Art Limited

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 (共 3 日) 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 14:00，解散時間為 18:00。
3. 費用已包括專業導師、食材及器具費。
4. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

抱石體驗班 Bouldering Training Course

運動攀登分別有多種不同形態，大家經常見到的，都是需要佩戴安全繩索。抱石是不用繩索等器材，攀爬高度不高，確保墜落時沒有危險。是次活動同時結合了心肺及力量鍛煉，運用到幾乎所有的主要肌肉群。抱石這項運動鼓勵玩家克服障礙，大大有助提升自信心。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
092	24/6-26/6 星期一至三 (共 3 堂)	15:00-17:00	23/5
093	19/8-21/8 星期一至三 (共 3 堂)	15:00-17:00	18/7

地點：太子室內抱石場
 收費：會員 \$1,405；來賓 \$1,690
 對象：8-16 歲
 名額：5-10 人
 協辦機構：Crux Boulder Gym

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$300 (共 3 日) 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 14:00，解散時間為 18:00。
3. 收費已包括專業教練費及場地入場費。
4. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

小輪車體驗日 BMX Experience Day

BMX 小輪車 (Bicycle Motocross or bike motocross) 源自於 70 年代中後期，美國興起的單車越野運動，所採用的單車為 20 寸直徑輪胎的單車。體驗日全程均有專業教練指導，學習基本小輪車技巧運用、賽道實習及進階跳躍技術、起身動作等。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
094	27/6 (星期四)	11:00-17:00	26/5
095	22/8 (星期四)	11:00-17:00	21/7

地點：香港賽馬會國際小輪車場
 收費：會員 \$920；來賓 \$1,105
 對象：8-16 歲
 名額：5-15 人
 協辦機構：The Cyclink Group LTD

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 10:00，解散時間為 18:00。
3. 收費已包括教練費、器材租用費、場地入場費及午餐。
4. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

獨木舟體驗日 Canoe Experience Day

夏日炎炎，大家都會想出海親近大自然，獨木舟裝備簡單，只需槳、救生/助浮衣及你的參與，稍經指導便可體會划舟的樂趣。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
096	27/6 (星期四)	10:00-16:00	26/5
097	22/8 (星期四)	10:00-16:00	21/7

地點：西貢沙下路
 收費：會員 \$1,090；來賓 \$1,310
 對象：8-16 歲
 名額：6-8 人
 協辦機構：Blue Sky Sports Club LTD

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 09:00，解散時間為 17:00。
3. 參加者需要準備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾及替換衣物。
4. 費用已包括教練費、器材費、電子證書及午餐。
5. 參加者可獲得 Blue Sky Sports Club LTD 之一年會籍。
6. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

溜冰訓練班 Ice Skating Training Course

溜冰運動會考驗參加者的平衡能力和身體協調性，在溜冰場上展現出優美姿態。參加溜冰訓練班，由專業教練帶領大家學習不同溜冰技巧，享受溜冰的樂趣。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
098	15/7-17/7 星期一至三 (共 3 堂)	15:00-17:00	14/6

地點：圓方 The Rink
 收費：會員 \$1,730；來賓 \$2,080
 對象：8-16 歲
 名額：4-8 人
 協辦機構：The Rink

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$300 (共 3 日) 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 14:15，解散時間為 17:45。
3. 收費已包括專業教練費、器材租用費及場地入場費。
4. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

滑板訓練班 Skateboard Training Course

滑板是一種用於滑板活動的運動器材，通常由專門設計的 7-8 層楓木膠合板甲板製成，底部連接一對聚氨酯製輪子。滑板者通過單腳用力移動，而另一隻腳則保持在板上的平衡，在碗狀或半管等結構中通過雙腿協調來移動。此課程讓學員學習滑板的各種基本操控，如：跳躍 (Ollie)、轉板 (Shove it)、翻板 (flip) 等，亦讓學員認識滑板文化。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
099	15/7-17/7 星期一至三 (共 3 堂)	15:00-17:00	14/6
100	19/8-21/8 星期一至三 (共 3 堂)	15:00-17:00	18/7

地點：港島滑板場
 收費：會員 \$1,800；來賓 \$2,160
 對象：8-16 歲
 名額：4-6 人
 協辦機構：Wemart Online Company

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 (共 3 日) 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 14:30，解散時間為 17:30。
3. 收費已包括教練費、滑板及護具租用費。
4. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

射箭訓練班 Archery Training Course



課程讓大家可以一嘗射箭的樂趣，藉助弓的彈力將箭向目標射出。射箭為比賽射准或射遠的運動，而反曲弓可以說是現在箭術競技的主流，新手亦較易掌握。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
101	15/7-17/7 星期一至三 (共 3 堂)	15:00-17:00	14/6

地點：炮台山室內射箭場
 收費：會員 \$1,200；來賓 \$1,440
 對象：8-16 歲
 名額：4-6 人
 協辦機構：Golden Trust Archery Training Centre

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 (共 3 日) 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 14:15，解散時間為 17:45。
3. 收費已包括專業教練費、器材租用費及場地入場費。
4. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

直立板體驗日 Stand Up Paddle Experience Day



直立板運動講求平衡，是一項需要於板上利用一支直立板槳協助前進的水上活動。運動融入風帆、衝浪與划艇技術，划槳方法主要有臥、跪及企三種。此活動體能要求不太高，只需掌握安全意識、平衡與控制船隻移動的動作即可。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
102	18/7 (星期四)	10:00-17:00	17/6

地點：西貢沙下路
 收費：會員 \$820；來賓 \$985
 對象：8-16 歲
 名額：4-8 人
 協辦機構：Hong Kong Surf & Stand Up Paddle Association

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 09:00，解散時間為 18:00。
3. 參加者需要準備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾及替換衣物。
4. 費用已包括教練費、午餐及器材費。
5. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

泡泡足球及攻防箭體驗日 Bubble Soccer & Archery Tag Experience Day

Bubble Soccer 是把身體鑽入塑膠的吹氣泡泡，以碰撞的形式來進行的足球比賽。用弓箭打 War Game 是一種嶄新的射擊活動，此體驗日一定令你樂而忘返。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
103	18/7 (星期四)	11:00-17:00	17/6
地點	：本會 B 座天台多用途球場		
收費	：會員 \$1,015；來賓 \$1,220		
對象	：8-16 歲		
名額	：10-12 人		
協辦機構	：Master Edutainment		

備註：

1. 費用已包括導師費、午餐及裝備費。
2. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

野外體驗營 Wild Experience Camp

在大自然的環境下，透過團隊合作及溝通，克服野外各種困難，以「野外烹飪活動」、「越野挑戰」、「期望管理」、「團隊挑戰」及「野外露營」等等的活動來挑戰自己。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
104	22/7-23/7 (星期一至二)	12:30 (22/7)-17:00 (23/7)	1/7
105	17/8-18/8 (星期六至日)	12:30 (17/8)-17:00 (18/8)	27/7
地點	：石壁營地		
收費	：會員 \$3,850；來賓 \$4,620		
對象	：8-16 歲		
名額	：8-16 人		
協辦機構	：Nature & Outdoor Program Company		

備註：

1. 參加者需要自備日常用品，將於活動成功開班後通知詳細內容。
2. 費用已包括專業教練費、器材租用費、專車接送及早午晚四餐。

室內戰爭體驗日 Indoor War Game Experience Day



室內模擬戰爭體驗，透過凌厲的槍法和戰術的部署，在激烈的戰場中，和戰友突圍而出！

活動編號	日期	時間	截止報名日期
106	27/7 (星期日)	1400-1800	26/6
地點	：荔枝角工作室		
收費	：會員 \$650；來賓 \$780		
對象	：8-16 歲		
名額	：8-15 人		
協辦機構	：War Zone Studios LTD		

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$100 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 13:15，解散時間為 18:45。
3. 收費已包括教練費、器材租用費及場地入場費。

滾軸溜冰訓練班 Roller Skating Training Course



滾軸溜冰是一項全身運動，鍛鍊平衡力、手腳協調、反應和專注力等，亦可幫助身體燃燒體脂和鍛鍊心肺功能，同時強化臀部、大腿、小腿和腹部的肌肉。

活動編號	日期	時間	截止報名日期
107	19/8-21/8 星期一至三 (共 3 堂)	15:00-17:00	18/7
地點	：鯽魚涌室內滾軸溜冰場		
收費	：會員 \$1,920；來賓 \$2,305		
對象	：8-16 歲		
名額	：5-8 人		
協辦機構	：Bun's 2020 Roller Training Centre		

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 (共 3 日) 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 14:30，解散時間為 17:30。
3. 收費已包括專業教練費、器材租用費及場地入場費。
4. 由於名額有限，參加 5 天運動訓練營的人士可獲優先取錄。

攀石及沿繩下降體驗日 Climbing & Abseiling Challenge Day

我們會在大自然的環境下進行高空挑戰，在空中利用繩索下降至地面，攀石爬到高空，克服高空帶來的恐懼，建立勇氣及信心。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
108	28/7 (星期日)	09:00-16:00	27/6
109	11/8 (星期日)	09:00-16:00	10/7

地點：長洲 / 東龍島 (視乎天氣情況而定)
 收費：會員 \$1,410；來賓 \$1,670
 對象：9-12 歲
 名額：8-12 人
 協辦機構：Nature & Outdoor Program Company

備註：

- 費用已包括專業教練費、專車接送及器材租用費。
- 參加者需要自備午餐。

躲避盤訓練班 Dodgebee Training Course

在痛楚和球風之下，令閃避球這項運動在大眾的腦海中留下深刻的印象。躲避盤結合飛盤和閃避球兩者的特色，能建立出不失緊張刺激的體驗，而又能夠大大減低造成運動傷害的風險。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
110	1/7-10/7 逢星期一及三 (共 4 堂)	11:00-12:30	30/5
111	19/8-28/8 逢星期一及三 (共 4 堂)	11:00-12:30	18/7

地點：本會 B 座天台多用途球場
 收費：會員 \$825；來賓 \$990
 對象：9-16 歲
 名額：8-15 人
 協辦機構：New Emerged Sports Association LTD

備註：

- 費用已包括教練及器材費。
- 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

躲避盤體驗日 DodgeBee Fun Day

在痛楚和球風之下，令閃避球這項運動在大眾的腦海中留下深刻的印象。躲避盤結合飛盤和閃避球兩者的特色。能建立出不失緊張刺激的體驗，而又能夠大大減低造成運動傷害的風險。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
112	21/7 (星期日)	10:00-12:00	20/6
113	11/8 (星期日)	10:00-12:00	10/7

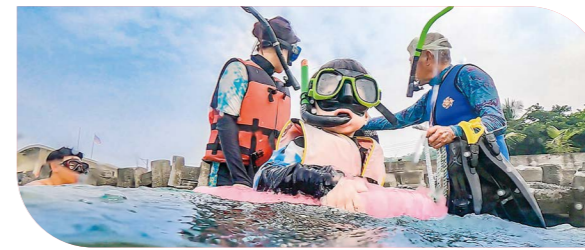
地點：本會 B 座天台多用途球場
 收費：會員 \$275；來賓 \$330
 對象：9-16 歲
 名額：8-15 人
 協辦機構：New Emerged Sports Association LTD

備註：

- 費用已包括教練及器材費。
- 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

海上浮潛體驗日 Discovery Snorkeling in Sea

炎炎夏日，在教練的陪同下同一出海體驗浮潛，和大自然來一場超近距離的接觸。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
114	27/6 (星期四)	08:45-15:00	12/6
115	18/7 (星期四)	08:45-15:00	3/7
116	22/8 (星期四)	08:45-15:00	7/8

地點：本港開放水域
 收費：會員：10 至 12 歲 \$685、13 歲或以上 \$575；
 來賓：10 至 12 歲 \$825、13 歲或以上 \$690
 對象：10-18 歲
 名額：3-8 人
 協辦機構：Diving Adventure

備註：

- 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 交通費用。
- 如於本會出發，集合時間為 07:45，解散時間為 16:00。
- 參加者須年滿 10 歲或以上，身體狀況適合進行潛水活動及達到以下游泳要求：
 - 潛水學員可在水面徒手連續游 200 米或穿戴面鏡、呼吸管及蛙鞋連續游 300 米 (不計時)。
 - 潛水學員在不借助任何游泳輔助器材，可於水中游泳或飄浮 10 分鐘。
- 費用已包括教練費、午餐及裝備借用費。
- 參加者必須提供身高及體重以便安排裝備。
- 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動，如有需要，請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
- 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加，如患有一些不適宜潛水的疾病，如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
- 參加者須自行購買涵蓋水上活動之個人保險。
- 是次課程將以廣東話教授，如有特別要求請聯絡康體部。
- 參加者需要準備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾及替換衣。
- 由於名額有限，參加整個運動營的人士可獲優先取錄。

海上水肺潛水體驗日 Discovery Scuba Diving in Sea

炎炎夏日，在教練的陪同下同一出海體驗水肺潛水，和大自然來一場超近距離的接觸。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
117	27/6 (星期四)	08:45-15:00	12/6
118	18/7 (星期四)	08:45-15:00	3/7
119	22/8 (星期四)	08:45-15:00	7/8

地點：本港開放水域
 收費：會員：10 至 12 歲 \$1,265、13 歲或以上 \$1,155；
 來賓：10 至 12 歲 \$1,520、13 歲或以上 \$1,390
 對象：10 歲或以上會員及來賓
 名額：3-8 人
 協辦機構：Diving Adventure

備註：

- 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 交通費用。
- 如於本會出發及解散，集合時間為 07:45，解散時間為 16:00。
- 參加者須年滿 10 歲或以上，身體狀況適合進行潛水活動及達到以下游泳要求：
 - 潛水學員可在水面徒手連續游 200 米或穿戴面鏡、呼吸管及蛙鞋連續游 300 米 (不計時)。
 - 潛水學員在不借助任何游泳輔助器材，可於水中游泳或飄浮 10 分鐘。
- 費用已包括教練費、全套水肺裝備借用費。
- 參加者必須提供身高及體重以便安排水肺裝備。
- 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動，如有需要，請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
- 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加，如患有一些不適宜潛水的疾病如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
- 參加者須自行購買涵蓋水上活動之個人保險。
- 是次課程將以廣東話教授如有特別要求請向康體部同事聯絡。
- 參加者需要準備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾及替換衣物。
- 由於名額有限，參加整個運動營的人士可獲優先取錄。

PADI 開放水域潛水員課程 PADI Open Water Diver course



潛水的基礎課程，了解學習各潛水用品以及使用方法，讓你能夠在公開水域與教練一同體驗潛水的樂趣。完成課程可獲得 PADI Open Water Diver 證書。

活動編號	日期	時間	訓練內容	截止報名日期
120	4/7 (星期四)	10:00-19:00	理論課及泳池訓練	13/6
	6/7 (星期六)	10:00-19:00	理論課及泳池訓練	
	11/7 (星期四)	08:45-15:00	海上實習	
	13/7 (星期六)	08:45-15:00	海上實習	

地點：本會 A 座 1 樓大會議室、本會 A 座深水池及本港開放水域

收費：會員：10 至 12 歲 \$4,730、13 歲或以上 \$4,400；
來賓：10 至 12 歲 \$5,680、13 歲或以上 \$5,280

對象：10 歲或以上

名額：3-8 人

協辦機構：Diving Adventure

備註：

- 如參加者海上實習於本會出發，將額外收取 \$300 (共 2 日) 交通費用。
- 如海上實習於本會出發，集合時間為 07:45，解散時間為 16:00。
- 參加者須年滿 10 歲或以上，身體狀況適合進行潛水活動及達到以下游泳要求：
 - 潛水學員可在水面徒手連續游 200 米或穿戴面鏡、呼吸管及蛙鞋連續游 300 米 (不計時)。
 - 潛水學員在不借助任何游泳輔助器材，可於水中游泳或飄浮 10 分鐘。
- 費用已包括教練費、活動來回車費及全套水肺裝備借用費。
- 參加者必須提供身高及體重以便安排水肺裝備。
- 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動，如有需要，請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
- 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加，如患有一些不適宜潛水的疾病，如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
- 參加者須自行購買涵蓋水上活動之個人保險。
- 是次課程將以廣東話教授，如有特別要求請聯絡康體部。
- 參加者需要準備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾及替換衣物。
- 參加者於課程完成後可獲得 PADI 開放水域潛水員證書。

PADI 進階開放水域潛水員課程 PADI Advanced Open Water Diver course



可在公開水域，學習和實踐潛水技巧，親自接觸海中世界，近距離與水中生物一同暢泳。完成課程更可獲得 PADI Advanced Open Water Diver 證書。

活動編號	日期	時間	訓練內容	截止報名日期
121	4/7 (星期四)	10:00-19:00	理論課及泳池訓練	13/6
	6/7 (星期六)	10:00-19:00	理論課及泳池訓練	
	11/7 (星期四)	08:45-15:00	海上實習	
	13/7 (星期六)	08:45-15:00	海上實習	

地點：本會 A 座 1 樓大會議室、本會 A 座深水池及本港開放水域

收費：會員：10 至 12 歲 \$4,510、13 歲或以上 \$4,180；
來賓：10 至 12 歲 \$5,415、13 歲或以上 \$5,020

對象：10 歲或以上

名額：3-8 人

協辦機構：Diving Adventure

備註：

- 如參加者海上實習於本會出發，將額外收取 \$300 (共 2 日) 交通費用。
- 如海上實習於本會出發，集合時間為 07:45，解散時間為 16:00。
- 參加者須年滿 10 歲或以上及擁有有效 PADI 開放水域潛水員證書。
- 費用已包括教練費、活動來回車費及全套水肺裝備借用費。
- 參加者必須提供身高及體重以便安排水肺裝備。
- 參加者不可佩戴任何眼鏡進行活動，如有需要，請佩戴合適隱形眼鏡進行活動。
- 參加者在報名前請先確認自己的身體狀況是否適合參加，如患有一些不適宜潛水的疾病，如哮喘、心臟病或耳膜受損等皆不宜參加。
- 參加者須自行購買涵蓋水上活動之個人保險。
- 是次課程將以廣東話教授，如有特別要求請聯絡康體部。
- 參加者需要準備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾及替換衣物。
- 參加者於課程完成後可獲得 PADI 進階開放水域潛水員證書。

無繩滑水訓練營 Wake Surfing Training Camp

讓小朋友一嘗於海上飛翔既感覺，學習無繩滑水的基本知識，在3天裡建立一定程度的基本技巧。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
122	17-19/6 星期一至三 (共3堂)	09:00-12:00	16/5
123	1-3/7 星期一至三 (共3堂)	09:00-12:00	30/5
124	29-31/7 星期一至三 (共3堂)	09:00-12:00	28/6
125	12-14/8 星期一至三 (共3堂)	09:00-12:00	11/7

地點：南區海域
收費：會員 \$6,930；來賓 \$8,320
對象：11-18 歲
名額：3-5 人
協辦機構：Wakevolution Limited

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$150 (共3日) 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 08:30，解散時間為 12:30。
3. 參加者須能在沒有輔助物下游畢 25 公尺。
4. 參加者需要準備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾、替換衣物。
5. 費用已包括專業教練、快艇及器材。

無繩滑水體驗日 Wake Surfing Experience Day

讓小朋友一嘗於海上飛翔既感覺，學習無繩滑水的基本知識，體驗無繩滑水的樂趣。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
126	23/6 (星期日)	09:00-12:00	22/5
127	7/7 (星期日)	09:00-12:00	6/6
128	18/8 (星期日)	09:00-12:00	17/7

地點：南區海域
收費：會員 \$2,530；來賓 \$3,040
對象：11-18 歲
名額：3-5 人
協辦機構：Wakevolution Limited

備註：

1. 如參加者於本會出發，將額外收取 \$50 交通費用。
2. 如於本會出發，集合時間為 08:30，解散時間為 12:30。
3. 參加者須能在沒有輔助物下游畢 25 公尺。
4. 參加者需要準備泳衣、防曬衣、防曬液、太陽眼鏡、防曬帽、毛巾、替換衣物。
5. 費用已包括專業教練、快艇及器材。

青少年棍網球體驗日 Teenager Lacrosse Fun Day

棍網球是一種團體運動。每一位球員手中都配備一支稱為 Lacrosse Stick 或者 Crosse 的連網長棍。球員可以用棍盛著棍網球來做出傳球、接球和運球的動作，把球射入對方龍門作為目標。棍網球的棍可以用來打擊對方的棍來防止對方射門。男子比賽會有比較多身體碰撞，因此需要配備多一些保護裝備，而女子比賽則不需要太多的身體碰撞。



活動編號	日期	時間	截止報名日期
129	13/7 (星期六)	10:00-12:00	12/6

地點：本會 B 座天台多用途球場
收費：會員 \$385；來賓 \$465
對象：13-16 歲
名額：10-30 人

備註：

1. 費用已包括教練及器材費。
2. 參加者須穿著合適運動服裝及不脫色運動鞋上課。

平面圖



C座2樓羽毛球場

C座1樓乒乓球區

B座天台多用途球場



香港中華游樂會
CHINESE RECREATION CLUB, HONG KONG