香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

電話： 2783 3615
網頁： http://kln.ymca.org.hk/projectjoy

豐盛人生 新喜點

1 - 3 月活動簡介

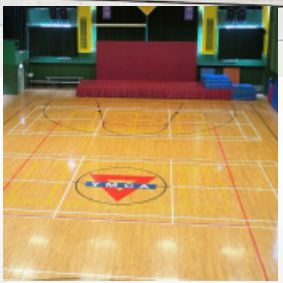
We don't stop playing because we grow old, we grow old because we stop playing.

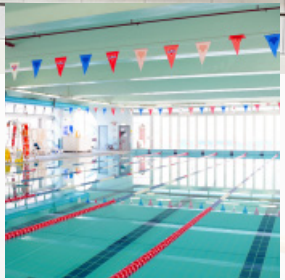
George Bernard Shaw

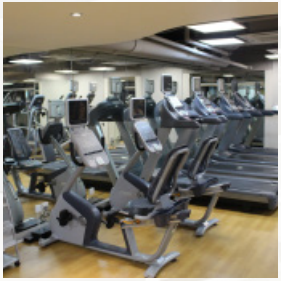
「豐盛人生 • 新『喜』點」是香港中華基督教青年會為 40 歲或以上人士推出的新項目，以九龍會所及新界會所為主要服務點，透過不同類型的主題活動，提供多項訓練班、活動及講座，鼓勵參加者在人生下半場開展更豐盛的生活。

九龍會所

- 多用途活動室
- 綜合體育場館
- 健身中心
- 室內溫水泳池
- 壁球場
- 室內攀石場







新界會所

- 室內運動場
- 室內恆溫泳池
- 健身室
- 舞蹈室及室內攀石牆
- 清新花園
- 社會企業「青新駅」
- Art Room

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

體育及運動學系
Department of Sport and Physical Education

- 成效研究 -

參加者招募，費用全免！

為比較不同運動項目對長者體適能及心理健康的影響，本會現正與香港浸會大學體育及運動學系進行成效研究計劃，計劃會為合資格的參加者安排於 2020 年 1 月至 2020 年 4 月期間參與「輕排球班」、「太極班」或「健康講座」。

完成後可獲
$100超市現金券

招募對象

1. 65 歲及以上的人士
2. 每星期運動不多於 2.5 小時
3. 通過身體能力和認知功能的測試

課程時間

輕排球班
逢星期二 1430 - 1600、
逢星期五 1300 - 1430

或

太極班
逢星期一、三
1430-1600

或

講座
每月最後一個星期一
1430-1600

上課地點

九龍會所 (九龍油麻地窩打老道 23 號活動樓)

參加方法

請填妥網上報名表，
或致電 2783 3615 (藍小姐 / 譚小姐)，
如成功入選，將會個別通知。

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

健步足球世界盃 2020

參加者招募

首屆健步足球世界盃將於 2020 年 5 月 30 日至 31 日在英國曼徹斯特市的學院球場 (Manchester Academy Stadium) 舉行，本會現招募有興趣參加者，經過一連串特訓，一同前往英國參賽。(課程編號：490403619)

招募對象

50 歲以上及曾參加健步足球比賽人士

招募對象

日期： 2020 年 1 月 18 至 19 日 (星期六至日)
地點：烏溪沙青年新村
費用： $500 (報名費及參加特訓營費用)*

截止報名日期

2020 年 1 月 10 日 (請親臨九龍會所地下票務處繳費作實)

* 經甄選並入選，需另外繳交 $12,000 到英國參賽費用 (包括：機票、住宿、當地交通及膳食等) 預計 5 月 28 日出發至 6 月 3 日回港。

2783 3372 (譚小姐)

香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

豐盛人生 新喜點

健步足球 WALKING FOOTBALL

健步足球教練培訓工作坊

課程編號：490403711

「健步足球教練培訓工作坊」將於 2020 年 1 月 22 日（星期三）舉行，適合曾報讀健步足球教練班人士報名。

* 完成工作坊後，可獲得青年會簽發的出席證書。

講者：

Prof. Harry Hubball, The University of British Columbia（曾發表多份有關教授足球的文章，並曾到丹麥、德國、英國等地推廣長者小型足球教練方法）

內容：

因應參加足球運動人士之年齡或場地限制，工作坊會介紹如何安排教授 50-65 歲人士之 3v3, 4v4, 5v5 及健步足球時課堂編排、組織及比賽策略。

日期：　22/1/2020（星期三）
時間：　上午 9 時半至中午 12 時
地點：　九龍會所 6 樓主場館
名額：　10 名
費用：　$100

2783 3372（譚小姐）

喜動人生體驗活動

芬蘭木柱 I/O：490403701

一堆木頭可以做什麼？芬蘭人最初利用多餘的木材製作出 Mölkky(木棋運動)，沒有使用化學品，木材更是來自可持續發展的森林。Mölkky 為一創新字詞，相信是源於 pölkky (means block of wood) 之意。運動以投擲形式進行，講求策略與技巧，最快擲中 50 分的參加者即為勝出，唯超越 50 分的話將會被扣至 25 分，相當刺激。

對象：40 歲或以上
名額：10
上課地點：九龍會所 1/F 3-6 號活動室
導師：Steven Tsang
日期：21/1/20(二)
時間：1030 - 1230
費用：$30

2783 3615 (藍小姐)

地壺球 I/O：490403703

地壺球是香港的原創運動，源自冬季奧運的冰壺運動。此運動玩法多變，亦可同時讓不同年齡層的朋友參與，兒童至長者一同進行皆可，考究眼界、協調、專注及團隊合作。同時，地壺球可稱為一種「紳士運動」，對手之間不可互相觸碰，講求彼此尊重，比賽時亦不設球證。

對象：40 歲或以上
名額：10
上課地點：九龍會所 1/F 3-6 號活動室
導師：Steven Tsang
日期：17/3/20(二)
時間：1430 - 1630
費用：$30

2783 3615 (藍小姐)

行得健康 勝在有福 舊生重溫班

指導參加者改善步行姿勢，介紹正確步行的好處，以預防腰、背、膝等痛症，舒緩因步行而引致的關節壓力、肌肉勞損等問題。

導師

冼水福先生

對象

40 歲或以上曾參與初班的學員

上課地點

九龍會所

名額

15 人

課程編號	日期	時間	星期	堂數	費用
490403693C	6/2/20	1815 - 1945	四	1	40

2783 3372 (譚小姐)

親子節慶專題布藝班

A 新春布藝全盒　B 新春布藝掛飾
C 情人節手工布片玫瑰花擺設　D 復活節布藝復活兔

導師

Shanice

導師自小有「衣車」陪伴成長，喜歡做布藝手作，將布藝融入生活中！
因為愛手作，漸漸喜歡製作不同類型的手作。導師近數年於中小學及社區服務團體教授手作班，學員有中小學生、婦女和親子班，課程包括布藝、美術和環保班等。

對象

40 歲或以上人士及其子女
(每對親子可完成一份作品)

地點

九龍會所

名額

8 對親子

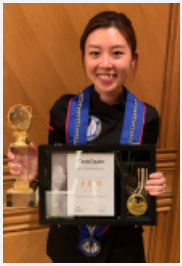
2783 3615 (藍小姐)

課程編號	日期	時間	星期	堂數	費用
490403705A	11/1/20	1030 - 1230	六	1	150 (每對親子)
490403705B	18/1/20				
490403705C	8/2/20				
490403705D	28/3/20				

作品只供參考，A 班會配以新春氣氛的布藝製作；D 班參加者可製作復活蛋 2 隻

甜品製作班

內容：低糖鮮果蛋糕 (A)　流心朱古力戚風蛋糕 (B)　甜撻 (C)



導師

黃美瑜

(作為人氣餅店 Gardenia The Bakery 的創辦，Christy 致力將中西文化混合於低糖甜點，並把快樂送給客人。Christy 於瑞士完成酒店管理學士學位並在當地實習，自 2017 年起成立自家甜點品牌，並於同年開始任教甜品興趣班。)

課程編號	日期	時間	星期	堂數	費用
490403706A	15/1/20	1430 - 1630	三	1	200
490403706B	12/2/20				
490403706C	11/3/20				

對象：40 歲或以上人士　名額：4 人　地點：九龍會所 1/F 7 號活動室

2783 3615 (藍小姐)

喜義同盟義工服務

手語歌課程 I/O：490403704

手語是聾人互相交流的語言，與表情、動作及空間感息息相關；手語歌則將手語配合音樂，以展出手語的美態；從中認識聾人文化、了解手語，協助推廣共社會共融。

內容： 以小組形式學習手語歌，並進行排練，日後將安排於不同活動中表演手語歌。

對象：40 歲或以上
名額：12
上課地點：九龍會所
日期：7/1/20 - 21/1/20(逢星期二)
時間：1030 - 1230
費用：$300/3 堂

2783 3615 (藍小姐)

童喜動 · 「小種子品格成長隊」義務導師計劃 I/O：490403612

「小種子品格成長隊」以青年會提倡之四個品格核心價值 (關懷、誠實、尊重、責任)，透過長期及有系統的品格教育課程，配合適當的團隊紀律訓練，培養幼兒良好品格。集會時間約三小時，活動包括唱遊、品格故事、主題活動 (歷奇活動、運動、智力遊戲、藝術、美食製作等)。

內容：擔任小組導師，協助帶領孩子進行集會內容，並引導他們建立良好品格。

對象：40 歲或以上　　名額：12
上課地點：九龍會所
日期： 11,18/1/20 (六), 8,22/2/20 (六), 7,21/3/20 (六)
時間：1000 - 1300
費用：全免

2783 3615 (藍小姐)

「金鉸剪」
義剪訓練課程 第十季

透過發展義剪訓練課程，讓參加者學習基礎剪髮技巧，參與義剪服務，培養出效法耶穌基督「非以役人，乃役於人」之服務人群精神。而於完成課程並需參與最少兩次義剪服務，方能正式加入「金鉸剪義剪隊」。

對象： 40 歲或以上人士

費用： $600
*訓練課程學員需自備所需器材。

導師： Vikki
(日本 TAYA 美髮學院潮流髮型課程一 修士證明 Italy Alter Ego 國際比賽五強入圍 (德國柏林站) 曾為多項國際及香港美髮大賽參加者擔任技術顧問)

訓練課程（單元一）

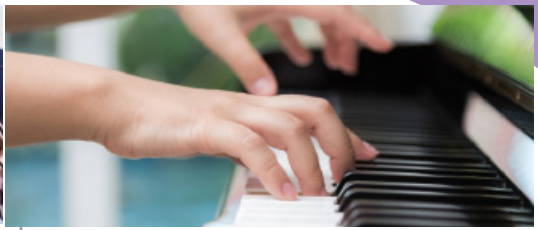
19/2/20 - 25/3/20
(逢星期三)
上午班：490403710A
10:30 - 12:30
晚上班：490403710B
19：00 - 21：00

名額

每班 15 人

2783 3319 (佘先生)

陶冶心靈音樂課程



夏威夷小結他 Ukulele 班

I/O：4904.60U.19004

源於夏威夷的 4 弦小結他，外型別緻，音色清脆，節奏輕快，容易掌握，是學習結他的入門階梯。(* 學員自備 Ukulele)

內容：1. 演奏 Ukulele 的基本姿勢及 P 指之運用。
2. 四線譜 (Tab) 的閱讀技巧。
3. 左手按弦和把位技巧。
4. 唱弦彈奏練習。
5. 合奏技巧。

對象：40 歲或以上
名額：6-10
導師：謝俊雯
上課地點：九龍會所 3/F 活動室
日期：17/2/20 - 27/4/20
（逢星期一，13/4 除外）
時間：1400 - 1500
費用：$700/10 堂

2783 3618（劉先生）

一對一鋼琴課程

時間：視各學員而定
名額：個別與導師配對
收費：視各導師而定
對象：40 歲或以上人士
地點：九龍會所

詩歌鋼琴伴奏 I/O：490403653

因應學員程度及興趣而定，從淺入深，旋步協助學員彈奏有興趣之詩歌，以及練習更多的演譯方法。

傳統古典鋼琴課程 I/O：490403609

學習和弦伴奏方法、訓練節奏感、協調能力等。學員可自選歌曲。

流行音樂伴奏課程 I/O：490403688

根據英國皇家音樂鋼琴級別而學習

數碼鋼琴租借服務（只限新喜點學員）

I/O：490403614
費用：$25/ 小時
備註：租用前請先聯絡藍小姐

2783 3615（藍小姐）

詩歌鋼琴伴奏 (只限舊生) 導師：藍卓敏 上課地點：1/F 活動室

琴聲樂韻悠揚，既能讓你抒情達意，更能讓你有個安靜與自己相處的時間。學習音樂總不太晚！彈奏鋼琴亦講究手眼協調、左右手協調，以及聆聽技巧，從而提升專注力、記憶力、思考力，達至健腦之效用！

理論重溫班

內容：重溫及整理各種所學之節奏，並以不同歌曲作練習

課程編號	日期	時間	星期	費用	名額
490403610G1	6/1/2020	1430 - 1630	一	180	4

內容：重溫樂理 (拍子、和弦、移調、閱譜技巧、歌曲結構)

課程編號	日期	時間	星期	費用	名額
490403610G2	4/2/2020	1430-1630	二	180	6

專題歌曲練習班

內容:介紹指定歌曲的特色，複習不同的彈奏方法，並按個別學員的進度教授演繹其歌曲。
- 雲上太陽 (A)　- 奇異恩典 (B)　- 讚美之泉 - 安靜 (C)

課程編號	日期	時間	星期	節數	費用	名額
490403610H1	13, 20/1/2020	1430 - 1630	一	2	180	4
490403610H2	10, 17/2/2020					
490403610H3	16, 23/3/2020					

小組練習班

內容：提供機會予參加者向導師查詢個別練習時的難處，以改善彈奏技巧。

課程編號	日期	時間	星期	費用	名額
490403610E10	17/1/2020	1430-1630	五	60	4
490403610E11	11/2/2020		二		
490403610E12	10/3/2020				

2783 3615 (藍小姐)

流行歌唱班

「歌唱」不但可以抒發情感，還可以透過音樂結合，表達訊息，提升自信，發掘自己另一面。所以一旦愛上歌唱，便讓人如痴如醉，欲罷不能。但是唱歌畢竟是一種消耗性的樂器、運動，如果用了錯誤方法，不但不能有效「發聲」，更有可能對聲帶造成永久損害……聲音逐漸沙啞。凡是一種技術，都有正確位置，基本概念，如果我們運用得好，就是「金嗓子」

內容：空腹式呼吸法，如何運用丹田唱高音假音，各部份的發聲位置，保養聲帶，喉痛時聲帶急救，運用歌唱 app 練習唱歌以及歌唱基本訓練…… 參與課程期間，學員更可有機會，出外表演。

對象	地點	名額
40 歲或以上	九龍會所 1/F 活動室	每班 6 人
費用	**導師**	
$600/4 堂	Gloomy - 介紹：	

課程編號：490403611E
日期：20/1/20 - 17/2/20
(逢星期一 19:00-21:00，27/1 除外)

課程編號：490403611F
日期：24/2/20 - 16/3/20
(逢星期一 19:00-21:00)

2783 3615 (藍小姐)

喜動人生恆常運動班

體重管理運動班

本課程協助參加者透過運動及營養飲食達至減脂增肌，有效地預防或面對體重問題，從而減低不同的健康風險。

內容：營養飲食資訊、身體測量、阻力訓練、帶氧運動及放鬆練習等

對象：40 歲或以上
名額：15
地點：九龍會所 2/F 健身室
教練：KingLok
* 請穿著運動服

2783 3612 (Gloria Ma)

課程編號：4904.60H.19016
日期： 6/1/20 - 20/1/20（逢星期一、四）
時間： 1000 - 1130
費用： $425/5 堂

課程編號：4904.60H.19017
日期： 10/2/20 - 5/3/20（逢星期一、四）
時間： 1000 - 1130
費用： $680/8 堂

課程編號：4904.60H.19018
日期： 12/3/20 - 6/4/20（逢星期一、四）
時間： 1000 - 1130
費用： $680/8 堂

課程編號：4904.60H.19019
日期： 7/1/20 - 21/1/20（逢星期二、五）
時間： 1000 - 1130
費用： $425/5 堂

課程編號：4904.60H.19020
日期： 11/2/20 - 6/3/20（逢星期二、五）
時間： 1000 - 1130
費用： $680/8 堂

課程編號：4904.60H.19021
日期： 13/3/20 - 7/4/20（逢星期二、五）
時間： 1000 - 1130
費用： $680/8 堂

長者「肌」本法健體班

本課程是專為一眾長者設計的專業體適能課程，因為成年人的肌肉量於五十歲後每年減少 1 至 2%，而六十歲後的肌肉量流失更達 3%；肌肉與骨骼同出一徹，骨質疏鬆與肌肉流失都要注意及預防。另外，長者肌力及爆發力因身體機能倒退，有機會出現慢性及股骨折斷風險。因此，踏入五十歲後的朋友，應該更多關注肌肉骨骼健康，及早開始「肌」本法訓練。

內容：課堂前身體測量、伸展活動及熱身、阻力訓練、集體運動及放鬆練習等

對象：55 至 70 歲的長者
名額：12
地點：九龍會所 2/F 健身室

2783 3612 (Gloria Ma)

課程編號：4904.60N.19010
日期： 3/1/20 - 31/1/20
（逢星期二、五，28/1 除外）
時間： 1130 - 1300
費用： $620/8 堂

課程編號：4904.60N.19011
日期： 4/2/20 - 28/2/20（逢星期二、五）
時間： 1130 - 1300
費用： $620/8 堂

課程編號：4904.60N.19012
日期： 3/3/20 - 27/3/20（逢星期二、五）
時間： 1130 - 1300
費用： $620/8 堂

軟式手綿球

起源於 1981 年日本名古屋 YMCA，於 2008 年引進香港，玩法是以手掌打擊海綿製造的球，技術可增強左右身體協調、平衡力、強化下肢及心肺功能。

對象：40 歲或以上
名額：18
地點：九龍會所 6/F 主場館
導師：盧國昌 (手綿球教練)

日期： 16/1/20 - 12/3/20
（逢星期四，30/1 除外）
費用： $440/8 堂

課程編號：4904.60T.19007
時間： 1000 - 1130
課程編號：4904.60T.19007
時間： 1430 - 1600

2783 3638 (盧國昌)

普拉提健康舞

以輕鬆的健體舞步進行低撞擊性的運動，創造出簡單多變及充滿動感的健康舞蹈，再加入普拉提動作，主要鍛鍊腰腹部的深層肌肉，使腰腹肌肉更結實，強化背部及全身肌肉，進行不同程度的伸展及肌肉鍛鍊。運動量及舞步難度均適合 40 歲或以上女會友參加。

對象：40 歲或以上女會友
名額：30
地點：九龍會所 1/F 活動室
導師：李亦愛 (持健康舞及普拉提導師證書)

課程編號：4904.60P.19004
日期： 17/1/20 - 20/3/20
（逢星期五，24, 31/1 除外）
時間： 1915 - 2015
費用： $520/8 堂

2783 3626 (張小姐)

水中健體復康運動班

水中健體復康體驗課程是水中健體及肌肉關節鍛鍊的綜合課程。利用水的特性，進行肌肉關節鍛鍊，強化機能及活動能力，對改善痛症有幫助。

對象：40 歲或以上
名額：20
地點：九龍會所 4/F 游泳池
導師：持有「水中健體及復康導師證書」

課程編號：4904.60C.19012
日期： 20/1/20 - 9/3/20
（逢星期一，27/1 除外）
時間： 1200 - 1300
費用： $875/7 堂

課程編號：4904.60C.19013
日期： 30/1/20 - 12/3/20（逢星期四）
時間： 1200 - 1300
費用： $875/7 堂

2783 3625 (羅小姐)

肌膜球舒緩拉丁健康舞

將拉丁舞的基本舞步，與優美的健康舞動作巧妙地結合起來，動作強調髖部的擺動，舞走脂肪，提升心肺功能，塑造健康體態；再配合健身球，舒緩身體肌肉及筋肌膜，增加肌肉柔軟度，減低關節痛症及受傷的機會。運動量及舞步難度均適合 40 歲或以上女會友參加。

對象：40 歲或以上女會友
名額：30
地點：九龍會所 1/F 活動室
導師：李亦愛 (持健康舞及普拉提導師證書)

課程編號：4904.60L.19004
日期： 17/1/20 - 20/3/20
（逢星期五，24, 31/1 除外）
時間： 2020 - 2120
費用： $520/7 堂

2783 3626 (張小姐)

健美修身球班

透過坐在 Fit Ball 上時身體背部、臀部、膝部等肌肉仍不斷作出細微的調整，讓身體能保平衡坐在球上。這些細微的調整有助脊柱中的椎間盤加速血液循環及強化腰背、肩膊肺部位、盤骨帶及脊椎深層肌肉。能加強耐力與柔軟度，改善專注力和提高自信心。鍛鍊各身體素質，建立良好的肌肉及骨骼發展。此鍛鍊能有效地收緊臀部、大腿、腹肌等部位，從而達到健美身段的效果。

對象：40 歲或以上
名額：6
地點：九龍會所 3/F 活動室
導師：陳倩明 (持相關 Fitball 導師證書)

2783 3636 (鍾俊洪)

課程編號：4904.60B.19010
日期： 8/1/20 - 29/1/20（逢星期三）
時間： 1200 - 1300
費用： $470/4 堂

課程編號：4904.60B.19011
日期： 5/2/20 - 26/2/20（逢星期三）
時間： 1200 - 1300
費用： $470/4 堂

課程編號：4904.60B.19012
日期： 4/3/20 - 25/3/20（逢星期三）
時間： 1200 - 1300
費用： $470/4 堂

瑜伽

瑜伽能有效讓身、心、靈都得到健康，由調身（體位法），調息（呼吸），調法（生活方式），調心（放鬆）等綜合而成。本課程根據中年人士身心的特性，精挑細選一些合適以循序漸進來練習瑜伽，從而提升健康、生活和諧快樂的人生。

對象：40 歲或以上
名額：25
地點：九龍會所 1/F 活動室
導師：關靜雯

課程編號：4904.60Y.19005
日期： 11/3/20 - 29/4/20（逢星期三）
時間： 1000 - 1100
費用： $480/8 堂

2783 3618 (劉先生)

瑜伽伸展課程

以瑜伽式子配合呼吸法，適度伸展肌肉，提身體的柔軟度及關節的靈活性，促進血液循環，暢通淋巴，排走毒素，舒緩壓力，回復身體的最佳狀態！

對象：40 歲或以上
名額：25
地點：九龍會所 1/F 活動室
導師：高照平 (註冊瑜伽老師)

課程編號：4904.60A.19004
日期： 2/3/20 - 11/5/20
（逢星期一，13/4 除外）
時間： 0945 - 1100
費用： $720/10 堂

2783 3618 (劉先生)

健體運動訓練課程

透過恆常健體運動，包括：帶氧運動、伸展運動及負重器械，以達致強身健體之效。
* 每次完堂後另有一小時使用健身室或桑拿室

對象：40 歲或以上
名額：15
地點：九龍會所 2/F 健身室

課程編號：4904.60G.19005
日期： 3/2/20 - 23/3/20（逢星期一）
時間： 1115 - 1215
費用： $500/8 堂

2783 3636 (鍾俊洪)

肌肉增強健康舞班

透過全身運動和配合音樂節拍，令全身大小肌肉得以鍛鍊，大大增加肌肉力量。筋肌的柔軟度，平衡及協調能力，更有助改善及減低骨質疏鬆症的發生。此有氧運動更有助改善心肺功能及達到消脂目的。* 上課時請帶備大小毛巾各一條，並穿著適合的運動服裝及運動鞋。

對象：40 歲或以上
名額：32
地點：九龍會所 3/F Studio B
導師：陳遠鴻 (持中國香港體適能總會相關訓練證書)

課程編號：4904.60D.19009
日期： 3/2/20 - 23/3/20（逢星期一）
時間： 1000 - 1100
費用： $470/8 堂

課程編號：4904.60D.19010
日期： 6/2/20 - 26/3/20（逢星期四）
時間： 1545 - 1645
費用： $470/8 堂

2783 3636 (鍾俊洪)

緩痛伸展運動課程

都市人長時間使用電子產品，容易導致肩、頸、手等各種關節痛症。通過針對性的伸展運動能有效修正過緊的肌肉和肌腱，驅除肌肉疲勞，舒緩關節壓力，改善疼痛及肌肉勞損等問題。

對象：40 歲或以上
名額：8
導師：梁紫君 (伸展運動證書導師、銅級國際專業康體私人教練)

課程編號：4904.60S.19013
日期： 6/1/20 - 24/2/20
（逢星期一，27/1 除外）
時間： 1100 - 1200
地點： 九龍會所 2/F Studio
費用： $455/7 堂

2783 3636 (鍾俊洪)

課程編號：4904.60S.19014
日期： 7/1/20 - 25/2/20
（逢星期二，28/1 除外）
時間： 1300 - 1400
地點： 九龍會所 3/F 活動室
費用： $455/7 堂

課程編號：4904.60S.19015
日期： 10/1/20 - 21/2/20（逢星期五）
時間： 1300 - 1400
地點： 九龍會所 3/F 活動室
費用： $455/7 堂

課程編號：4904.60S.19016
日期： 2/3/20 - 30/3/20
（逢星期一，16/3 除外）
時間： 1100 - 1200
地點： 九龍會所 2/F Studio
費用： $260/4 堂

課程編號：4904.60S.19017
日期： 3/3/20 - 31/3/20
（逢星期二，17/3 除外）
時間： 1300 - 1400
地點： 九龍會所 3/F 活動室
費用： $260/4 堂

課程編號：4904.60S.19018
日期： 28/2/20 - 27/3/20
（逢星期五，13/3 除外）
時間： 1300 - 1400
地點： 九龍會所 3/F 活動室
費用： $260/4 堂

Walking Football 健步足球

起源於英國 2011 年初於切斯特菲爾德 FC(Chesterfield F.C.)，專為未能參與傳統足球的人士而設，比賽規則以國際足球協會室內五人足球球例為藍本，與傳統足球比賽最大的不同在於：

1. 比賽中球員只能「步行」，不能「跑動」
2. 球員能輪流替換
3. 球不得踢高過龍門架高度

* 參加者請穿著輕便服裝及不脱色運動鞋

名額：24
導師：劉以薰
地點：九龍會所 6/F 主場館
費用：$200/8 堂

2783 3636 (鍾俊洪)

男子班對象：50 歲或以上男會友

課程編號：490403088F7a
日期： 9/12/19 - 10/2/20
（逢星期一，30/12, 27/1 除外）
時間： 0900 - 1030

課程編號：490403088F7c
日期： 9/12/19 - 10/2/20
（逢星期一，30/12, 27/1 除外）
時間： 1200 - 1330

課程編號：490403088F7d
日期： 13/12/19 - 21/2/20
（逢星期五，27/12, 24/1, 31/1 除外）
時間： 0930 - 1100

課程編號：490403088F7e
日期： 13/12/19 - 21/2/20
（逢星期五，27/12, 24/1, 31/1 除外）
時間： 1100 - 1230

課程編號：490403088F7f
日期： 12/12/19 - 20/2/20
（逢星期四，26/12, 23/1, 30/1 除外）
時間： 1200 - 1330

女子班對象：40 歲或以上女會友

課程編號：490403088F7b 女子班
日期： 9/12/19 - 10/2/20
（逢星期一，30/12, 27/1 除外）
時間： 1030 - 1200

橡筋帶肌力提升班

橡筋帶輕巧而且方便使用，訓練動作和難度比較安全和容易，不需要鋌鈴等器械也能達到鍛鍊肌肉的效果。肌肉經過強化後能夠減低關節壓力，更可以降低關節過勞或受傷的風險。

對象：40 歲或以上
名額：15
導師：本會運動治療師 (Derek)
地點：九龍會所
費用：$480/4 堂

課程編號：490403700A
日期： 7/1/20 - 4/2/20
（逢星期二，28/1 除外）
時間： 1615 - 1715

課程編號：490403700B
日期： 25/2/20 - 17/3/20
時間： 1615 - 1715

2783 3615 (藍小姐)

羽毛球訓練班

重溫羽毛球基礎技巧、提升擊球技術、教授步法及體能鍛鍊等。

對象：40 歲或以上
名額：12
導師：梁瑞恆及合資格教練
地點：九龍會所 6/F
費用：$640/8 堂

課程編號：490403605B
日期： 6/1/20 - 9/3/20
（逢星期一，27/1, 3/2 除外）
時間： 1430 - 1600

2783 3615 (藍小姐)

運動攀登班

講解室內攀石場地、繩索系統與安全守則、攀爬技巧及體驗運動攀登，從中挑戰自我，與他人建立互信關係。

對象：40 歲或以上
名額：6
導師：霍澄同工及合資格導師
地點：九龍會所 7/F
費用：$480/6 堂

課程編號：490403707
日期： 22/1/20 - 11/3/20
（逢星期三，29/1, 5/2 除外）
時間： 1430 - 1630

2783 3615 (藍小姐)

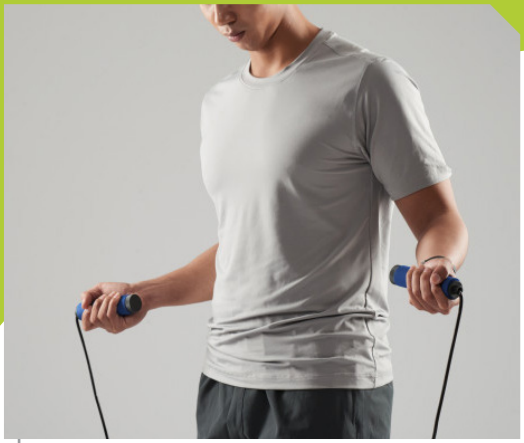
輕排球基礎訓練班

打排球怕手痛？輕排球可能是你的新選擇！輕排球球體比傳統排球大、重量較輕，打起來相對地球速較慢。球體質地軟且有彈性，相對地亦較傳統排球易控制、安全。輕排球講求團隊合作與戰術運用，相信能為你帶來新的刺激與樂趣！

對象：40 歲或以上
名額：15
導師：輕排球教練
地點：九龍會所
時間： 1630 - 1800
費用：$300/4 堂

課程編號：490403699A
日期： 8/1/20 - 29/1/20（逢星期三）
課程編號：490403699B
日期： 5/2/20 - 26/2/20（逢星期三）
課程編號：490403699C
日期： 4/3/20 - 25/3/20（逢星期三）

2783 3615 (藍小姐)



跳繩強心班

現今三高、中央肥胖的情況容易臨到都市人身上，跳繩作為一項全身運動，有助減重、使肌力結實、強身健體，塑造健美體態；亦能訓練平衡力及肌耐力，更有效加強血液循環、增強心血管、呼吸及神經系統的健康。教練亦會帶領學員進行伸展運動，藉此增強學員的柔軟度，並能減低學員因運動受傷的機會。

對象：40 歲或以上
名額：8
導師：莊竣琛 (持牌花式跳繩教練及體適能總會教練)
地點：九龍會所
費用：$240/4 堂

2783 3615 (藍小姐)

課程編號：490403708A
日期： 7/1/20 - 4/2/20
（逢星期二，28/1 除外）
時間： 1030 - 1130

課程編號：490403708B
日期： 11/2/20 - 3/3/20（逢星期二）
時間： 1030 - 1130

課程編號：490403708C
日期： 10/3/20 - 31/3/20（逢星期二）
時間： 1030 - 1130

成人游泳訓練班

課程以教授蛙泳 / 自由泳之基礎動作為主，並按參加者程度作適當的技術指導。適合完全不懂 / 略懂泳術者參加。

2420 0266 (劉先生)

名額：10　上課地點：新界會所室內游泳池　對象：40 歲或以上

課程編號	日期 (除外)	星期	時間	費用	堂數
男、女子混合教授初班					
49042-AWM 101A1N-20	10/2 - 23/3	一	0900 - 1000	$830	7 堂
49042-AWM 102A1N-20			1100 - 1200		
49042-AWM 101A3N-20	12/2 - 25/3	三	0900 - 1000		
49042-AWM 101A5N-20	14/2 - 27/3	五	0900 - 1000		
49042-AWM 102A5N-20			1100 - 1200		
女子晚間初班					
49042-AW 101A1N-20	10/2 - 30/3	一	1930 - 2030	$950	8 堂
49042-AW 102A1N-20			2030 - 2130		
49042-AW 101A4N-20	13/2 - 2/4	四	1930 - 2030		
49042-AW 102A4N-20			2030 - 2130		
男子晚間初班					
49042-AM101A4N-20	13/2 - 2/4 (23/1)		1930 - 2030	$950	8 堂
49042-AM102A4N-20			2030 - 2130		

水中健體班

水的浮力能承載人體重量，減輕關節的壓力及負擔而藉着水的浮力亦可減低關節炎病患者對關節的壓力，暖水的溫度則對疼痛的關節有舒緩作用。

2420 0266 (郭小姐)

名額：10　上課地點：新界會所室內游泳池　對象：40 歲或以上

課程編號	日期 (除外)	星期	時間	費用	堂數
帶氧運動訓練系列 借助水的浮力及阻力，隨音樂於水中進行帶氧運動，從而減輕關節磨擦中鍛鍊肌肉及心肺功能。					
4902-AQ201-20	10/2 - 23/3	一	1000 - 1100	$650	7
4902-AQ202-20	14/2 - 27/3	五			
4902-AQ204-20	12/2 - 25/3	三	2000 - 2100		
伸展運動系列 利用水的浮力及阻力，進行一系列針對性之伸展及肌力運動，提昇身體柔軟度及關節靈活性。					
4902-AQ203-20	12/2 - 25/3	三	1000 - 1100	$650	7

健步足球

讓參加者衝破體能規限，體驗足球樂趣；鼓勵參加者建立恒常運動習慣，提升身心健康。

對象：50 歲或以上　名額：21　上課地點：新界會所 2/F 室內運動場

課程編號	日期 (除外)	時間	星期	堂數	費用
4902-WF2001	8/1 - 26/2 (29/1)	1900-2030	三	7	$275 (31/12 或之前報名 $175)
4902-WF 2003	4/3-29/4			9	$325 (29/2 或之前報名 $225)

查詢：2420 0266 (岑先生)

中午成人羽毛球班

球技指導、羽毛球技術交流及聯誼、豐盛人生分享 (10-15 分鐘)
教練：莊錫山先生 (前中國國家羽毛球隊領隊、前中國羽毛球協會代表隊領隊
前中國羽毛球協會副主任委員

對象：18 歲 -60 歲　名額：20　上課地點：新界會所 2/F 室內運動場

課程編號	日期 (除外)	時間	星期	堂數	費用
4902-BCA2001	15/1-26/2 (1/1,29/1)	1100 - 1245	三	6	$700 (31/12 或之前報名 $600)
4902-BCA2003	4/3-29/4			9	$1000 (29/2 或之前報名 $900)

查詢：2420 0266 (岑先生)

我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛
約翰福音 10：10

太極班

對象：75 歲或以下之會友　名額：30

上課地點：新界會所室外運動場 (如下雨改往 2 樓室內運動場)

課程編號	日期 (除外)	時間	星期	堂數	費用
4902-SB2001	3/1 - 28/2 (29/1)	0700 - 0800	三 , 五	16	410 (31/12 或之前報名 $310)
4902-SB2003	4/3 - 29/4 (10/4)				410 (29/2 或之前報名 $310)

查詢：2420 0266 (DICK SIR)

拉丁舞初中級班

對象：40 歲或以上會友

課程由曾獲三屆香港職業拉丁舞冠軍導師教授標準拉丁舞，包括 Rumba(倫巴)、Samba(森巴)、Cha Cha(恰恰)、Jive(牛仔) 及 PasoDoble(鬥牛) 為主的基本功及舞蹈技巧， 每期教授不同舞蹈，適合不同程度人士參加。

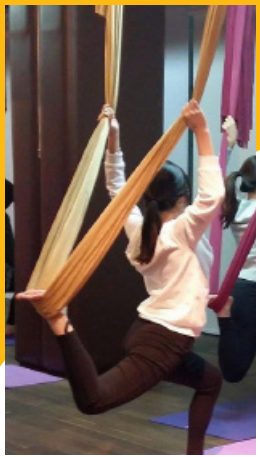
導師：關令坤先生 (香港職業拉丁舞冠軍、泰國及台灣亞洲職業拉丁舞新星亞軍)

內容：包括 Rumba(倫巴)、Samba(森巴)、Cha Cha(恰恰)、Jive(牛仔) 及 PasoDoble(鬥牛) 為主的基本功及舞蹈技巧， 每期教授不同舞蹈

上課地點：新界會所室外運動場 (如下雨改往 2 樓室內運動場)

課程編號	日期 (除外)	時間	星期	堂數	費用
4902-AB201S-20	3/2 - 9/3	1400 - 1530	—	6	$300
4902-AB301S-20	16/3 - 27/4 (13/4)				

查詢：2420 0266 (郭小姐)



瑜伽

2420 0266 (鄭小姐)

對象：40 歲或以上會友

課程編號	日期 (除外)	時間	星期	費用	堂數
瑜伽輪練習有助擴張胸部和肩部，伸展髖部屈肌並增加身體柔韌度，有效改善肩膊及腰背僵硬等問題，是一種全面的伸展體驗。 上課地點 Venue : YMCA 新界會所 5/F 舞蹈室 名額 Quota : 12					
4902-SF0401-20	7/1 - 25/2 (28/1)	1430-1530	二	7	$490
4902-SF0403-20	3/3 - 28/4	1430-1530	二	9	$630
借助於懸掛於空中的柔軟布幔，將傳統瑜珈與空中技巧完美結合。透過懸掛於空中的布幔協助肢體伸展，刺激表層皮膚、肌肉及底層淋巴等，達至矯正伸展脊椎和釋放關節壓力的效果。 上課地點 Venue : YMCA 新界會所 2/F CDL 室 名額 Quota : 6					
4902-FY0101-20B	5/1 - 23/2(26/1)	1115 - 1215	日	7	$980
4902-FY0103-20B	1/3 - 26/4(12/4)		日	8	$1120

【新春節慶推介】

輕鬆彈琴健腦班

課程編號：490403714

越來越多人想減慢腦部退化。我們可以藉着學習新的活動去刺激腦部保持活力，大家有沒有興趣學習彈奏鋼琴例如：新年歌呢？由註冊一級職業治療師及鋼琴老師帶領小組，運用不同的記憶技巧，視覺提示等等快速地由淺至深學習彈奏技巧，幫助各位會友藉著彈琴和一系列彈琴熱身操便可輕輕鬆鬆地藉彈琴健腦。

導師資料： 關佩芬（註冊一級職業治療師及鋼琴老師，富有教授音樂經驗，亦曾帶領團體演出）

日期： 7, 14, 21/1/ 2020（星期二）

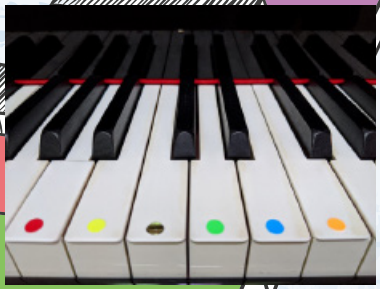
時間： 14:45 - 15:45 (A 班) / 16:00 - 17:00 (B 班)

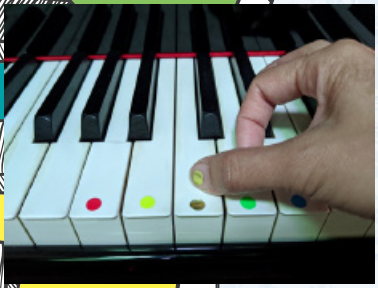
對象： 40 歲或以上人士（適合從未學習鋼琴的會友）

費用： $300

名額： 6 人

地點： 九龍會所





2783 3615（藍小姐）

報名安排

1. 參加者必須為有效會友，請於報名時出示有效會友證。
2. 所有課程以先到先得形式接受報名。
3. 課程之詳細資料及收生細則請參閱有關海報或致電查詢。
4. 本會只接受親臨報名，費用須以現金、易辦事或信用咭繳交。
5. 報名後請保留收據，以便查核。
6. 繳費後請依公佈日期上課，不作另行通知。
7. 所有課程收據，不得轉讓他人。
8. 如報名不被接受或有關課程取消，已繳學費將予發還，詳情將個別通知，學員需保留收據以作退款憑證。
9. 如因病患或私人理由未能參與已報課程，請參考課程退款安排。
10. 請仔細選擇最合適課程、日期及時間，如因個人理由要求轉班，需先聯絡課程負責同工，並需繳交每課程行政費 $60 元。所有更改必須按名額情況及行政安排許可下才可作實，無論更改接受與否，所繳行政費概不發還。
11. 參加者如違反本會各項課堂守則，經導師或中心職員勸喻無效後，本會有權終止其上課。所繳費用，概不發還。
12. 所有課程均以粵語授課。
13. 學員如需申請出席証明信，需到票務處辦理申請手續，費用 $20，處理需時約一星期。
14. 本會所保留刊登參加者活動照片之權利，有關相片或錄像有可能公開展出、刊登或播放，若參加者不希望在活動及興趣課程中被拍攝，可直接向活動負責人反映，讓拍攝時不拍入鏡頭內。
15. 本會保留一切更改本季刊之細則及資料的權利，如有修改，將不會另行通知。如有需要，可向會所查詢最新詳情。

九龍會所

九龍油麻地窩打老道 23 號

T 2783 3636
F 2388 1123
E kc@ymca.org.hk
http://kln.ymca.org.hk

開放時間

星期一至六	09:00 - 22:00
星期日	09:00 - 21:00

票務處服務時間

星期一至六	09:00 - 22:00
星期日	10:00 - 21:00

新界會所

葵涌葵盛圍 32-40 號

T 2420 0266
F 2612 2492
E ntcentre@ymca.org.hk
http://ntc.ymca.org.hk

開放時間

星期一至六	08:30 - 22:00
星期日	08:30 - 17:00
公眾假期	09:00 - 17:00

票務處服務時間

星期一至六	08:30 - 21:30
星期日	08:30 - 16:30
公眾假期	09:00 - 12:30 及 14:00 - 16:30

2783 3615

+852 6901 7620

豐盛人生新喜點